

6 各活動について補足と留意点

1 自然の家起点の登山・ハイキング等

① 石子山頂登山…自然の家から山頂までの往復で7時間程度

石子山頂(1340M)からは、仙台平野、太平洋が一望できます。ゴンドラを利用すれば、小学生でも登ることができます。

- 白龍の滝経由で山頂へ 3時間～4時間(休憩を含みません)

自然の家→カッコウコース→えぼし駐車場	30～40分
えぼし駐車場→白龍の滝	50～70分
白龍の滝→石子遊歩道→石子ゴンドラ駅	40～50分
石子ゴンドラ駅→石子山頂	60～80分

※ゴンドラ利用で約1時間・千年杉経由で約20分短縮できます。
- 山頂から自然の家へ 2時間20分～3時間(休憩を含みません)

石子山頂→石子ゴンドラ駅	40～50分
石子ゴンドラ駅→石子遊歩道→白龍の滝	30～40分
白龍の滝→えぼし駐車場	40～50分
えぼし駐車場→カッコウコース→自然の家	30～40分

※ゴンドラ利用で約40分・千年杉経由で約10分短縮できます。

② 後烏帽子岳登山…自然の家から往復ゴンドラ利用で6時間程度

後烏帽子岳(1681M)を目指す本格的な登山コースで、自然の家を起点にする場合はゴンドラ利用が前提となります。山頂からの蔵王連峰の展望は抜群です。石子展望台から石子山頂までの上り区間でもしかリフト(有料)を利用することもできます。

- 石子山頂から後烏帽子山頂往復 2時間～2時間30分(休憩を含みません)

③ 石子遊歩道…千年杉トレッキングコース…5時間程度

白龍の滝や銘木五本なら、森の巨人たち100選に選ばれた千年杉などの見所があります。

- 自然の家→(カッコウコース)→えぼし駐車場→白龍の滝→石子ゴンドラ駅→千年杉→えぼし駐車場→(カッコウコース)→自然の家
- ※逆コースのほうが登りの負担は少なめです。ゲレンデ内の作業道も利用できます。

④ 白龍の滝ハイキング…自然の家から白龍の滝まで 4時間程度

夏には白龍の滝の下の沢で水遊びもができます。

- 自然の家→(カッコウ・ヤマガラ・メジロ等のコース)→えぼし駐車場→白龍の滝【往復】
- ※ゲレンデ内の作業道も利用できます。

⑤ 狐が森ハイキング…狐が森経由ハートランドまで 往復3時間30分程度

アップダウンがきついところもあります。途中のブナ林では熊の爪痕が見られます。

- 自然の家→狐が森→ハートランド→迂回コース→自然の家 ※往復迂回コース利用可

⑥ 野鳥の森トレッキングコース 1～3時間程度

自然の家に隣接する自然豊かな「野鳥の森」を歩きます。鳥のさえずりを聞きながら、さまざまな植物や動物たちを観察できるトレッキングコースです。時間や体力、人数などに合わせて多様なコース設定が可能です。

⑦ 沢登り(小阿寺沢・つばの滝沢・澄川等)

自然の家周辺の沢を登る夏限定の活動です。一般のコースと異なり整備されていませんので、詳しくは所員にお尋ねください。また、実施にあたっては引率者全員が下見をしておくことをおすすめします。

- 濡れてもよい靴の準備が必要です。サンダル等は流されたり、足を痛めたりすることがあるので適しません。ヘルメット、ライフジャケットは貸し出し可能です。
- 豪雨による増水や雷等天候の変化により、実施できない場合があります。

⑧ 水遊び(澄川)…自然の家から澄川まで徒歩で30分程度

溪流で思いっきり水遊びを楽しむことができます。澄川の清流は真夏でも20度前後の水温です。膝ぐらから大人の背丈ぐらまでの深さの淵がありますので、泳いだり飛び込んだりできます。

- 濡れてもよい靴や脱げにくいサンダル等が必要です。水中メガネ等は団体に準備してください。
- 豪雨による増水や雷等天候の変化により、実施できない場合があります。

◆上記以外のコース所要時間はP15を参照してください。

◆詳しくは、中央ホールの各コース案内をご覧いただき、所員に相談してください。