

快適なトレッキングのために

服装と持ち物

安全で快適なトレッキングを楽しむために、忘れ物がないかチェックしましょう。

ウェア

乾きの良いシャツがおすすめ。寒いときには防風性・撥水性のある防寒着を上に着ましょう。

ズボン

速乾性の化繊素材でできたストレッチパンツが軽くて動きやすい。

靴

2時間程なら運動靴でも良いですが、なるべくトレッキングシューズを履きましょう。



帽子

日除け帽子は必携。

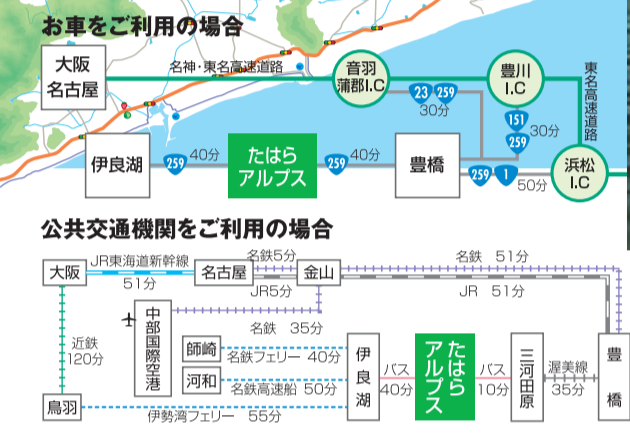
ザック

20リットル前後のザックでOK。



飲み物、食料、タオル、雨具等、救急用品、健康保険証、ゴミ袋等を入れましょう。

交通のご案内



ルールを守りましょう

山では登りが優先です。

登山道では、登ってくる人に道を譲るのが原則です。



ゴミは持ち帰りましょう。

ゴミを入れる袋を持参して、自分が出したゴミは持ち帰りましょう。

生態系を守りましょう。

動植物の採取は禁止です。草花等を踏まないように気を付けましょう。

たはらアルプス植物ガイド



たはらアルプス四季カレンダー

シデコブシ	ヤクシンワ
イカリソウ	センブリ
マキノスミレ	コウヤボウキ
ジュラン	サケバヒドリ
	スズカサミ
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12

たはらアルプスハイキングコース 所要時間のめやす

蔵王山編 家族向き 標高250.1m

蔵王山展望：登りコース 約50分

権現の森駐車場	酒倉池	熊野の三所権現	ふくしげ広場	見晴台	蔵王山展望台
15分	5分	5分	10分	15分	

蔵王山展望：下山コース 約40分

蔵王山展望台	蔵王権現堂	ふくしげ広場	分岐	慰霊碑	三つ岩自然歩道入口	権現の森駐車場
5分	10分	5分	5分	10分	5分	

衣笠山と滝頭山編 初級・中級者向き 標高278.4m, 256.4m

展望コース 約195分

滝頭公園駐車場	登山口・衣笠自然歩道入口	衣笠山山頂	仁に崎	滝頭山山頂	恐竜の背	滝頭不動滝	滝頭不動	滝頭公園駐車場
10	45	30	40	5	45	10	10	

藤七原湿地と衣笠山編

シデコブシ・衣笠山コース 約135分

藤七原湿地駐車場	林道	林道分岐	防火水槽	衣笠山山頂	小笠原	登山口・衣笠自然歩道入口	藤七原湿地駐車場
30	10	15	30	10	20	20	

たはらアルプス縦走コース編

約260分 中級者健脚向き

滝頭公園駐車場	登山口・衣笠自然歩道入口	衣笠山山頂	仁に崎	滝頭山山頂	中西山	三ツ山	藤尾山	三ツ山	不動岳	赤松山	扇原展望台	稲荷山	衣笠市民館駐車場	滝頭公園駐車場
10	45	30	40	15	15	10	10	15	10	15	15	20	15	15



三河国定公園
TAHARA ALPS

たはらアルプス トレッキング ガイド



田原市

稲荷山・藤尾山 縦走コース編

縦走コース編 初級者向き 標高99.6m, 207.7m

山野草探訪コース 約120分

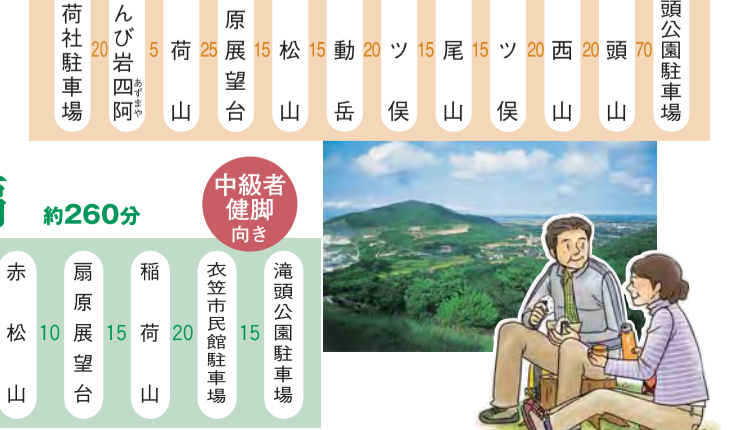
衣笠市民館駐車場	衣笠学習の森	とんび岩	扇原展望台	赤松山	不動岳	不動滝	滝頭公園	衣笠市民館駐車場
5	5	30	15	15	15	20	15	

のんびり里山歩きコース

(2台の車用意) 約240分

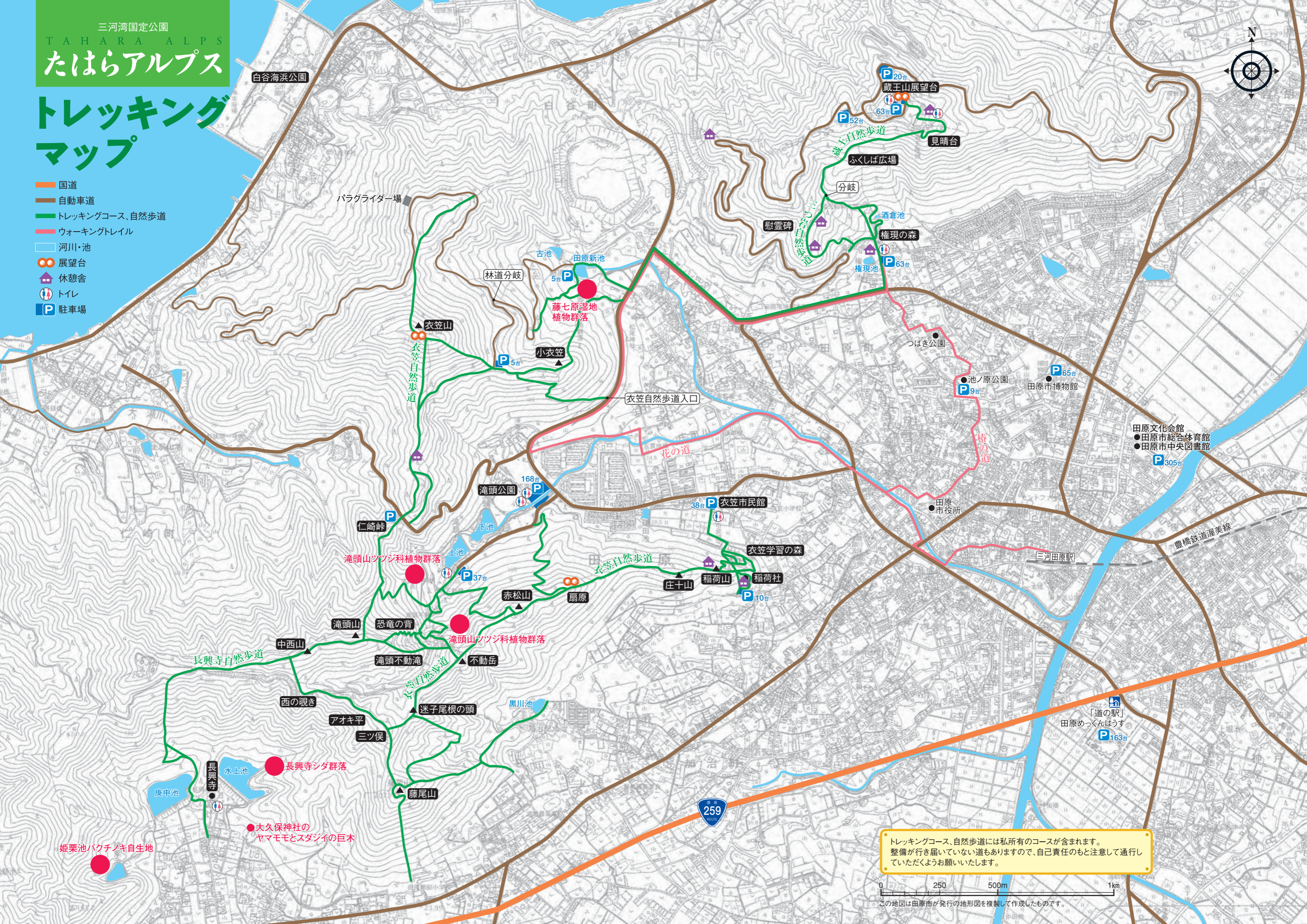
稲荷社駐車場	とんび岩阿	稲荷山	扇原展望台	赤松山	不動岳	三ツ山	藤尾山	三ツ山	中西山	滝頭山	滝頭公園駐車場
20	5	25	15	15	15	20	15	20	20	70	

たはらアルプス四季カレンダー



トレッキング マップ

- 国道
- 自動車道
- トレッキングコース、自然歩道
- ウォーキングトレイル
- 河川・池
- 展望台
- 休憩舎
- T トイレ
- P 駐車場



トレッキングコース、自然歩道には私所有のコースが含まれます。
整備が行き届いていない道もありますので、自己責任のもと注意して通行して
いただきたいと思います。

0 250 500m 1km

この地図は田原市が発行の地形図を複製して作成したものです。