たはらアルプス トレッキングを楽しむ

帽子
街中よりも紫外線が強いので日焼け予防や熱中症予防にも必要。

ウェア
汗を吸収・拡散する速乾性のあるものを選ぶことが大切。体温や気温の変化に応じて調整できるようなものを。

パンツ
歩きやすいストレッチ素材、速乾性の高い化繊素材がおすすめ。

トレッキングシューズ
スニーカーより滑りにくく安定感もあるため、滑って転ぶ、ケガをする、などの危険を防ぎます。

ザック（リュック）
20ℓ前後でOK。上部に重たい物をパッキングすると歩きやすい。

持ち物 ◆地図 ◆スマホ ◆行動食 ◆飲み物 ◆健康保険証 ◆雨具 ◆タオル ◆ゴミ袋 ◆ティッシュ ◆救急用品

覚えておきたい トレッキングマナー

すれ違いは登りが優先、止まるときは山側で
すれ違う時は登る人を優先させることが基本。左右が斜面の道を譲るときは、止まる人が山側、歩く人が谷側。ザックは相手に当たらないように山側に向けましょう。

ゴミを捨てない
ゴミ用のビニール袋を必ず持参しましょう。生ゴミが出るときはジッパー付の袋を使うと臭いを押さえることができます。

植物を採集しない
花だけでなく植物、樹木なども採集することはNG。植生を守り自然環境を保護することは、未来に素晴らしい自然遺産を残すための登山者の義務です。

たはらアルプス アクセスMAP

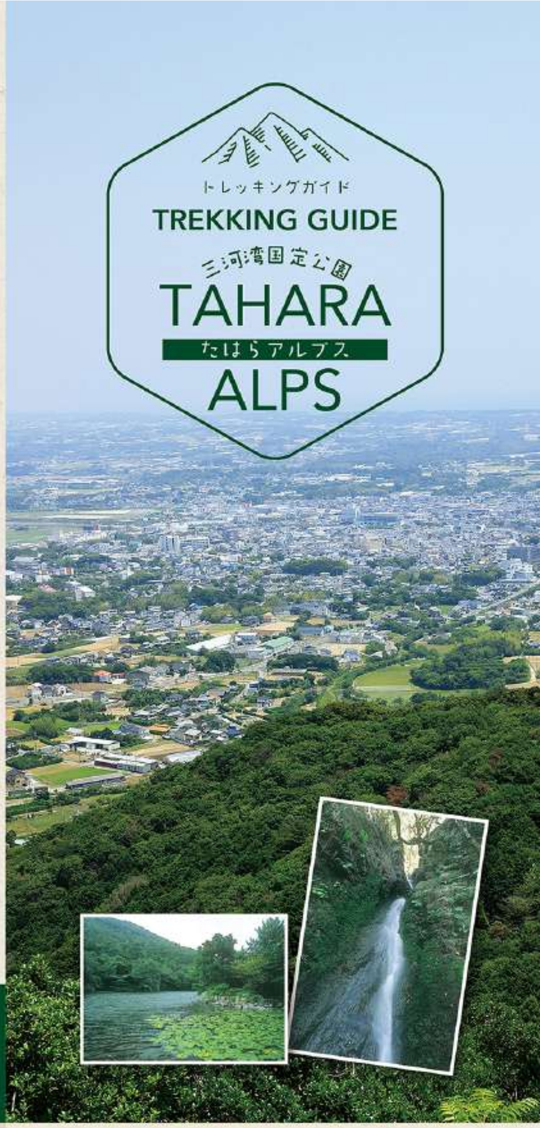
お車をご利用

- 大阪・名古屋 → 名神・東名高速道路 → 音羽蒲郡I.C → (23・259) 30分 → 豊橋
- 豊川I.C → (151・259) 30分 → 豊橋
- 浜松I.C → (259・1) 50分 → 豊橋
- 東名高速道路：静岡・東京 → 浜松I.C → 豊川I.C → 音羽蒲郡I.C
- 伊良湖 → (259) 40分 → たはらアルプス → (259) 40分 → 豊橋

公共交通機関をご利用

- 大阪 → JR東海道新幹線 51分 → 名古屋 → 名鉄 5分 / JR 5分 → 金山 → 名鉄50分 / JR 50分 → 豊橋
- 東京 → JR東海道新幹線ひかり 85分 → 豊橋 → 渥美線 35分 → 三河田原 → バス 10分 → たはらアルプス
- 大阪 → 近鉄 120分 → 鳥羽 → 伊勢湾フェリー 55分 → 伊良湖
- 中部国際空港・河和 → 名鉄高速船 50分 → 伊良湖 → バス 40分 → たはらアルプス

発行｜田原区〈滝頭公園〉TEL&FAX 0531-22-3936
〒441-3421 田原市田原町西滝頭6
協力｜愛知県田原市・渥美半島観光ビューロー
制作/株式会社 シンプリ
滝頭公園HP



たはらアルプス トレッキングコース

蔵王山展望コース
ファミリー 約90分 ▲蔵王山 標高 250.1m

権現の森(P) → 15分 → 酒倉池 → 5分 → 熊野三所権現 → 5分 → ふくしば広場 → 10分 → 見晴台 → 15分 → ▲蔵王山展望台 → 5分 → 蔵王権現堂 → 10分 → ふくしば広場 → 5分 → 分岐 → 5分 → 慰霊碑 → 10分 → 三ツ岩自然歩道入口 → 5分 → 権現の森(P)

藤七原湿地と衣笠山コース
初級者 約135分 ▲衣笠山 標高 278.4m

藤七原湿地(P) → 30分 → 林道 → 10分 → 林道分岐 → 15分 → 防火水槽 → 30分 → ▲衣笠山山頂 → 10分 → 小衣笠 → 20分 → 登山口・衣笠自然歩道入口 → 20分 → 藤七原湿地(P)

稲荷山尾根縦走コース
初級者 約120分 ▲稲荷山 標高 99.6m

衣笠市民館(P) → 5分 → 衣笠学習の森 → 5分 → とんび岩 → 30分 → ▲扇原展望台 → 15分 → 赤松山 → 15分 → 不動岳 → 15分 → 不動滝 → 20分 → 滝頭公園 → 15分 → 衣笠市民館(P)

衣笠山と滝頭山展望コース
初級・中級者 約195分 ▲滝頭山 標高 256.4m

滝頭公園(P) → 10分 → 登山口・衣笠自然歩道入口 → 45分 → ▲衣笠山山頂 → 30分 → 仁崎峠 → 40分 → ▲滝頭山山頂 → 5分 → 恐竜の背 → 45分 → 滝頭不動滝 → 10分 → 滝頭不動 → 10分 → 滝頭公園(P)

稲荷山と藤尾山縦走コース
初級・中級者 約240分 ▲藤尾山 標高 207.7m 2台必要 スタートとゴールが別の場所です

稲荷社(P) → 20分 → とんび岩四阿 → 5分 → 稲荷山 → 25分 → 扇原展望台 → 15分 → 赤松山 → 15分 → 不動岳 → 20分 → 三ツ俣 → 15分 → 藤尾山 → 15分 → 三ツ俣 → 20分 → 中西山 → 20分 → 滝頭山 → 70分 → 滝頭公園(P)

たはらアルプス縦走コース
中級・健脚者 約260分

滝頭公園(P) → 10分 → 登山口・衣笠自然歩道入口 → 45分 → ▲衣笠山山頂 → 30分 → 仁崎峠 → 40分 → ▲滝頭山山頂 → 15分 → 中西山 → 15分 → 三ツ俣 → 10分 → 藤尾山 → 10分 → 三ツ俣 → 15分 → 不動岳 → 10分 → 赤松山 → 10分 → 扇原展望台 → 15分 → 稲荷山 → 20分 → 衣笠市民館駐車場 → 15分

たはらアルプス 植物ガイド

イカリソウ
花期 4月～5月
明るい雑木林に生える。錨のような花の形をしていることからこの名前が付きました。

マキノスミレ
花期 4月
シハイスミレの変種です。愛知県東部はマキノスミレの分布域の西端です。

シュンラン
花期 3月～4月
乾燥した落葉樹林に生える多年草で花茎の先に淡黄緑色の花が1個開花します。

ササユリ
花期 6月～7月
山地の草原や明るい森林に生育します。和名は笹ユリで、葉が笹に似ていることに由来します。

ヤクシソウ
花期 8月～11月
その姿が薬師如来の背の飾りに似ることからついたという話もあります。

センブリ
花期 9月～11月
山野の乾いた草地に生育し、古くから胃腸薬として知られています。

コウヤボウキ
花期 9月～11月
山地の日当たりの良い場所に生え、花蜜はアサギマダラが好みます。

サケバヒヨドリ
花期 9月～11月
山地に生えるキク科の植物です。筒状花は白色、まれに紫色を帯びます。

スズカアザミ
花期 9月中旬～12月上旬
東海地方、近畿地方に分布するアザミです。和名は鈴鹿アザミの意味です。

植物カレンダー

シデコブシ、イカリソウ、マキノスミレ、シュンラン、ササユリ、ヤクシソウ、センブリ、コウヤボウキ、サケバヒヨドリ、スズカアザミ

3 4 5 6 7 8 9 10 11 12