

家族で過ごす山時間

山梨県甲州市

だいぼさつ

夏休み!

大菩薩 ファミリートレッキング

2025年7月31日(木)

だいぼ さつ れい 大菩薩嶺について

だいぼ さつ れい やまなし けん こうしゅうし ひょうこう
大菩薩嶺は山梨県甲州市にある標高2057m
の山で、日本百名山のひとつ（日本のなかで
とく くにすばらしい100の山のひとつってこと
だよ）

ちちぶ たま か い こくりつ こうえん なか しぜん まち
秩父多摩甲斐国立公園の中にあり、自然を守る
ために大切な場所なんだ

でも、登る道がしっかり整備されているので
初心者や子どもでも登りやすい山なんだよ！
山の上からは、富士山や南アルプスのきれいな
景色が見えるよ！

こんかい けしき み ばしよ だいぼさつ どうげ とお
今回のトレッキングでは、昔の旅人も通った
歴史のある場所「大菩薩峠」をめざします

やま のぼ まえ 山へ登る前に

【服そう】

◎山に登るときは、靴がとっても大切だよ
底が厚くてすべり止めがある靴をはいてね

◎虫さされやすきず、ころんだときのため
にも長袖・長ズボンが基本だよ

◎手ぶくろとぼうしも忘れずに！

【持ちもの】

◎お水は大切！重たいけれどがんばって持とう

◎体を動かすエネルギーになるおやつも大切！
でも、とけてべとべとになるのはイヤだー
どんなものかいいのかお家のひとを考えてみてね

◎山は天気が変わりやすいよ

山に登るときはレインウェアを忘れずに！

やま のぼ 山登りのときやりたいこと

「ヤッホー」とさけぶ、写真をとるなど、大菩薩に登るときに
やりたいことを考えよう

草花や樹木のこと、鳥や動物、虫などのことなどを調べておくの
もいいかも！