

## 「トレイル（山道）使用規定」

NPO 野外活動（自然体験）推進事業団

1) 自然と環境に感謝しましょう。

自然の中の山道（トレイル）の地権者、管理者、地域の寺社仏閣、住民の方々、他のトレイル使用者に対して、常に「利用させて頂いている」と云う謙虚な気持ちを持ちましょう。

2) 挨拶（声掛け）をしましょう。

自然の中の山道（トレイル）ではハイキング客、観光客、地元の散歩客、様々な方に出会います。「こんにちは」と元気に挨拶をしましょう。トレイルを共有する方々とのコミュニケーションを図りお互いの共存への理解を深めましょう。

3) すれ違うときは走らず歩きましょう。

自然の中の山道（トレイル）でハイキング客、観光客、地元の散歩客、様々な方と対面ですれ違うときは、驚かすことが無い様に早歩きくらいの速度ですれ違ひましょう。ハイキング客や家族連れに、細い道幅のところで後から追いついてしまった時は、並んで歩けるほどの道幅になるまで、前の人々の速度に合わせて進むのが原則です。道幅が広がったところで挨拶をして追い越します。このときも走らず早歩きで追い越し、後から 10m 位近づいたときに「こんにちは」と声を掛け、背後のこちらの存在に気づいてもらいましょう。いきなり隣に並べばびっくりします。道を譲ってもらったら必ず「ありがとうございます」と相手の好意にお礼を言ひましょう。

4) 坂道は弱者優先で譲り合ひましょう。

日本の山では古くから、一人しか通れない狭い坂道や難所では登り優先で登る人に道を開けると云うルールがありますが、状況や相手により異なります。大切なことは弱者を優先してあげることです。賢く臨機応変に対処しましょう。

5) 所定の山道（トレイル）以外に足を踏み入れないようにしよう。

自然の中の山道（トレイル）では動植物を傷つけたり、採取してはいけません。追い越しや自分の都合で所定の山道の脇の植生に踏み込み道幅を勝手に広げる行為は厳に慎み、水溜りやぬかるみも中央に踏み込み、脇の植生に乗り道幅をどんどん広げてしまうことに加担することはやめましょう。動植物の保護にこころしましう。

6) ゴミは全て持ち帰りましょう。

自然の中の山道（トレイル）だけではなく、海でも川でも街でもゴミは全て持ち帰りましょう。自然の中の山道（トレイル）に落ちているゴミは拾って持ち帰るようにしましう。

7) 大自然の中での行動は全て自己責任の自覚を持ちましょう。

自然の中の山道（トレイル）は野外で、天候、時刻、場所によって危険なところもあり、季節によっては、スズメバチ、まむし、マダニなど命に係る危険があります。事前の下調べ（知識）や必要な装備（コースマップ、コンパス）等を持参して自然を楽しみましょう。

8) 他の利用者の少ないコース、時間帯に考慮して利用しましょう。

多くの利用者で混雑する季節、コース、時間帯を出来るだけ避けて利用するようにしましょう。大自然の中の山道（トレイル）は逃げていきません。いつもそこに居てあなたが来ることを楽しみにして待っていてくれます。決して裏切らない永遠の恋人です。

9) 自然の中の山道（トレイル）の保守、管理の作業協力をしましょう。

自然の中の山道（トレイル）は多くの方々の保守、点検、管理により気持ちよく利用できるように手入れされています。使用するだけでなくサポートする立場からもトレイルを守りましょう。土日祭日のボランティア活動の参加をお待ちしています。

10) 自然の中の山道（トレイル）の決め事を守りましょう。

上記 10 項目と共に「トレイルランニング初心者講習会」にて基礎知識（山の天気、装備、地図、コンパスの見方）と山のルールとマナー等を身に付け、自然の中の山道（トレイル）を楽しみ自然保護に配慮、健康を維持し、快活な毎日を過ごされることを期待します。