

Anacapa Island（アナカパ・アイランド）のハイキング

Channel Islands National Park（チャンネル・アイランズ・ナショナル・パーク）の5つの島の1つ、Anacapa Island へようこそ。この島は3つの小島から成り立ち、それぞれ East Anacapa（イースト・アナカパ）、Middle Anacapa（ミドル・アナカパ）、West Anacapa（ウエスト・アナカパ）と呼ばれています。到着されたのは East Anacapa です。Middle Anacapa と West Anacapa は、野生生物の保護のため立ち入り出来ませんが、West Anacapa の Frenchy's Cove（フレンチーズ・コーヴ）と呼ばれる小さな砂浜のみポートにて立ち入りが許可されています。

Landing Cove（ランディング・コーヴ）から階段を使って岩の崖を登ると、トレイルが緩い斜面の上を8の字になって伸び、素晴らしい景色が見渡せたり、海を一望できる場所や、西海岸で最後に建てられた常設の灯台などへ続いているのが見えます。これらの見所や島の歴史について解説したトレイルガイドもありますので是非そちらもご覧下さい。

ハイキングは個人の責任です。事前に計画を立て、安全なハイキングを心がけて下さい。事故を防ぐには、野生の動植物をそっと見守り、自然をそのまま残すように心がけ、万全の体調で挑むことが重要です。また、当公園の新聞に記載されている「Limiting Your Impact」欄の規則やガイドライン、及び以下の注意事項に従って下さい。

- Anacapa Island ではトレイルから外れないように歩いて下さい。
- 崖には近づかないで下さい。見晴らし地点などには、安全な柵を木で示しております。危険ですので、この木の柵の上に立ったり、柵から出ることは避けて下さい。柵が設置されていない崖もあります。侵食のため崩れ安くなっているため、そのような場合も崖には近づかないでください。お子様からは常に目を離さないで下さい。
- East Anacapa は崖の島ですので、海へは Landing Cove（砂浜はなく、棧橋のみ）でしか行けません。
- 野生の動植物及び訪問者の安全のため、海へ物を投げることは決してしないで下さい。
- 単独でのハイキングは避けて下さい。万が一の場合に助けを呼びに行けるよう、複数で行動しましょう。
- 十分な水を携帯し、水分補給を欠かさないで下さい。短距離で約1リットルが必要とされています。さらに長く歩く場合はより多くの水を携帯して下さい。
- かぶれを起こすポイズン・オーク、サボテンのジャンピング・チョーヤ、サソリやダニに十分注意して下さい。ポイズン・オークは3枚一組のつやのある葉を持っています。ダニは病気を感染させる恐れがありますので、ハイキングの後に服や肌に付いていないか十分確認しましょう。
- 山火事防止のため、トレイルや山では禁煙です。喫煙はビジター・センターのセメント上のみ許可されています。

- 離島時のボートのご利用は各個人の責任です。出発時刻をレンジャーや各乗り場で事前に確認しておきましょう。

ハイキング目的地点

目的地点（ビジター・センターから）	距離（往復マイル数）	難易度	概要
1. Inspiration Point（インスピレーション・ポイント）	1.5 (2.4km)	低	見逃せない絶景ポイントです。
2. Pinniped Point（ピニペッド・ポイント）	0.4 (0.64km)	低	カリフォルニア・アシカが海岸で休んでいる姿が見下ろせます。
3. Cathedral Cove（キャシードラル・コーヴ）	0.6 (0.96km)	低	美しい岩の島がある入り江が見えます。
4. Lighthouse（ライトハウス）	0.5 (0.8km)	低	1932年に建てられた歴史のある灯台。

Santa Cruz Island（サンタ・クルス・アイランド）のハイキング

Santa Cruz Island の東側では、島を通る道路やトレイルを利用して、素晴らしいハイキングを楽しむことができます。トレイルや道路は、Scorpion Valley（スコープオン・ヴァレー）までの整備され、標識もある平坦なものや、Montañon（モンタニオン）エリアの未整備で険しい山道のものもあります。ハイキングは個人の責任です。事前に計画を立て、安全なハイキングを心がけて下さい。事故を防ぐには、野生の動植物をそっと見守り、自然をそのまま残すように心がけ、万全の体調で挑むことが重要です。また、当公園の新聞に記載されている「Limiting Your Impact」欄の規則やガイドライン、及び以下の注意事項に従って下さい。

- トレイルや道路から外れずに歩いて下さい。けもの道は狭く、凹凸があり、不安定なため危険ですので避けるようにして下さい。
- 崖付近は不安定で崩れやすいため、近づかずに常に十分な距離を保つようにして下さい。お子様から目を離さないで下さい。
- 単独でのハイキングは避けて下さい。万が一、助けを呼びに行けるよう、複数名で行動しましょう。
- 十分な水を携帯し、水分補給を欠かさないで下さい。短距離で約1リットルが必要とされています。さらに長く歩く場合はより多くの水を携帯して下さい。
- かぶれを起こすポイズン・オーク、サボテンのジャンピング・チョーヤ、サソリやダニに十分注意して下さい。ポイズン・オークは3枚一組のつやのある葉を持っています。ダニは病気を感染させる恐れがありますので、ハイキングの後に服や肌に付いていないか十分確認しましょう。
- 山火事防止のため、トレイルや山では禁煙です。砂浜のみ喫煙が許可されています。
- 国立公園の境界より先は、Nature Conservancy（ネイチャー・コンサーヴァンシー）の所有地となり、立入り禁止です。境界を示すフェンスがPrisoners Harbor（プリズナーズ・ハーバー）とValley Anchorage（ヴァレー・アンカレッジ）間に建っています。
- 離島時のボートのご利用は各個人の責任です。出発時刻を、乗船券や、レンジャー又は乗り場で事前に確認しておきましょう。
- 島へ持ち込んだものはゴミを含め全てお持ち帰り下さい。島内にゴミ箱はありません。
- 野生動物に（直接または間接的にも）餌を与えないで下さい。ゴミや食べ物はしっかり保管して下さい。保管には、ピクニック・テーブルやオリエンテーション・エリアのキオスクの後ろにある保管箱をご利用下さい。カモメ、ワタリガラス、スカンク、ネズミ、キツネなどが人の食べ物に寄って来ます。特にScorpionエリアのキツネが人の食べ物に餌付いているのでご注意下さい。食べ物やゴミの保管を怠ったり、野生動物に故意に餌を与えると出頭命令及び罰金が課されます。

目的地点	距離 (往復マイル数)	難易度	概要
Scorpion Beach (スコープオン・ビーチ) から :			
1. Historic Ranch (ヒストリック・ランチ)	0.5 (0.8km)	低	Scorpion Ranch (スコープオン・ランチ) は、1800年代後半に建設された歴史的な建造物で、その敷地内の展示エリアには、オリエンテーション・キオスク、鍛冶屋や農具の展示、ビジターセンターがあります。
2. Cavern Point Loop (キャヴァーン・ポイント・ループ)	2 (3.2km)	中	美しい海岸風景が望める必見スポットで、季節によっては鯨も見えます。キャンプ場 (22番付近) から時計回りに Scorpion Anchorage へ戻るように歩けば、険しい登りを避けることが出来ます。Cavern Point から North Bluff Trail (ノース・ブラッフ・トレイル) を2マイル (3.2km) 西へ進むと Potato Harbor に着きます。
3. Potato Harbor (ポテト・ハーバー)	5 (8km)	中	Cavern Point よりさらに長いトレイル。素晴らしい海岸の景色が見えます。砂浜へは行けません。
4. Scorpion Canyon Loop (スコープオン・キャニオン・ループ)	4.5 (7.2km)	中～高	島の内部を通る、眺めの良い環状トレイル。島特有の珍しいアメリカカケスを目に出来るかもしれませんが。時計回りに、Smugglers Road から油田へ向かい、Scorpion Canyon へ下り、砂浜まで戻ると、険しい登りを避けることが出来ます。アメリカカケスを見るには、トレイルから外れて Scorpion Canyon の分岐点を右側 (北西側) へ入ります。石が多いので足元には十分注意して下さい。
5. Smugglers Cove (スマグラーズ・コーヴ)	7.5 (12km)	高	Smugglers Road に沿って Smugglers Cove の浜へ行くトレイル。Smugglers エリアには水はありませんので、水を携帯して下さい。
6. Montañon Ridge (モンタニオン・リッジ)	8 (12.8km)	高	素晴らしい景色が見える、熟練者向けのトレイルです。Smugglers Cove (往復12.8km、トレイルを外れて歩く場所もあり) や Prisoners Harbor (往復33.6km) からも登ることが出来ます。
Smugglers Cove (スマグラーズ・コーヴ) から :			
7. Smugglers Canyon (スマグラーズ・キャニオン)	2 (3.2km)	高	自生植物が生える険しい峡谷の間を、トレイルではない小川 (季節によって水のない) を歩くコース。凹凸が多く、不安定なため十分ご注意ください。
8. Yellowbanks (イエローバンクス)	3 (4.8km)	中	見晴らしのよいスポットへ行くコース。砂浜へ行くには、トレイルを外れた険しい山道を通ります。
9. San Pedro Point (サン・ペドロ・ポイント)	4 (6.4km)	中	トレイルから外れて見晴らしの良いスポットへ行くコース。砂浜へは行けません。トレイルを外れた登山に慣れている方用のコースです。
Prisoners Harbor (プリゾナーズ・ハーバー) から :			
10. Prisoners Harbor (プリゾナーズ・ハーバー)	0.5 (0.8km)	低	歴史的な Prisoners Harbor が見えます。近辺の木々や小川付近の茂みに島特有のアメリカカケスが見かけられます。Navy Road を少し登ると良い眺めが見えます。
11. Del Norte Camp (デル・ノーテ・キャンプ)	7 (11.2km)	高	険しい Del Norte Trail を東へ歩いて山中のキャンプ地へ行きます。キャンプ地に水はありませんので、水を携帯して下さい。
12. Navy Road / (ネイビー・ロード) / Del Norte Loop (デル・ノーテ・ループ)	8.5 (13.6km)	高	Del Norte Camp を通り、島の南側の景色が見える、距離の長めな環状ルート。Navy Road と Del Norte Road 及び Del Norte Trail を通ります。
13. Chinese Harbor (チャイニーズ・ハーバー)	15.5 (24.8km)	高	Del Norte Trail 又は Navy Road を通り、丸い石の浜へ行く長距離のルート。
14. China Pines (チャイナ・パインズ)	18 (28.8km)	高	Del Norte Trail 又は Navy Road を通り、Santa Cruz Island の珍しい松の木を見られる長距離ルート。

15. Pelican Bay (ペリカン・ベイ)	4 (6.4km)	中～高	このトレイルは、あらかじめ Nature Conservancy の許可を得るか、ボート業者の Island Packers (アイランド・パッカーズ) の従業員の同伴が無ければ行けません。
---------------------------	-----------	-----	---

Santa Rosa Island（サンタ・ローザ・アイランド）のハイキング

Santa Rosa Island では、島を通る道路やトレイルを利用して、素晴らしいハイキングを楽しむことができます。トレイルや道路には、Water Canyon Beach（ウォーター・キャニオン・ビーチ）への平坦なものや、Black Mountain（ブラック・マウンテン）への険しいものまで様々です。ハイキングは個人の責任です。事前に計画を立て、安全なハイキングを心がけて下さい。事故を防ぐには、野生の動植物をそっと見守り、自然をそのまま残すように心がけ、万全の体調で登ることが重要です。また、当公園の新聞に記載されている「Limiting Your Impact」欄の規則やガイドライン、及び以下の注意事項に従って下さい。

- Bechers Bay（ベッチャーズ・ベイ）の建物内にはガイド付きツアー以外では立ち入り出来ませんが、芝生内のピクニックエリアをご利用いただけます。お手洗は近くにあります。
- Skunk Point（スカンク・ポイント）から East Point（イースト・ポイント）の北側までの、奥の砂浜（back beaches）や砂丘は、絶滅の恐れのある種として指定されている浜鳥、snowy plover（スノーウィー・プルーヴァー）の巣営地を保護する目的で、3月1日から9月15日の間立ち入りが禁止されています。湿った砂（平均満潮位以下）の上、又は道路上を歩いて下さい。
- 島のあちこちで見られる海鳥や鰭脚類（アシカやオットセイ）には近づかず、距離を取って観察して下さい。
- Santa Rosa Island では出来るだけトレイルや道路を利用して下さい。けもの道は狭く、凹凸があり、不安定なため危険ですので避けるようにして下さい。
- 崖付近は不安定で崩れやすいため、十分に距離を取り、離れていて下さい。お子様からは常に目を離さないで下さい。
- 単独でのハイキングは避けて下さい。万が一の場合に助けを呼びに行けるよう、複数で行動しましょう。
- 十分な水を携帯し、水分補給を欠かさないで下さい。短距離で約1リットルが必要とされています。さらに長く歩く場合はより多くの水を携帯して下さい。
- かぶれを起こすポイズン・オーク、サボテンのジャンピング・チョーヤ、サソリやダニに十分注意して下さい。ポイズン・オークは3枚一組のつやのある葉を持っています。ダニは病気を感染させる恐れがありますので、ハイキングの後に服や肌に付いていないか十分確認しましょう。
- 山火事防止のため、トレイルや山では禁煙です。砂浜のみ喫煙が許可されています。
- 離島時のボートや飛行機のご利用は各個人の責任です。レンジャーや各乗り場で出発時刻を事前に確認しておきましょう。運行予定は季節・曜日・天候により異なります。

目的地点 (棧橋から)	距離 (往復マイル数)	難易度	概要
1. キャンプ場	3 (4.8km) (滑走路からは 800m)	低	Water Canyon のキャンプ場まで海岸段丘に沿って歩く平坦なトレイル。
2. Water Canyon Beach (ウォーター・キャニオン・ビーチ)	3 (4.8 km) (ビーチ入り口ま で)	低	風が穏やかであれば、2マイル (3.2km) に伸びる白い砂浜で快適な散策が出来ます。ビーチから棧橋へは引き潮時しか行けません。
3. Water Canyon (ウ ォーター・キャニオン)	3 (4.8 km)	中～高	Water Canyon の入り口までは往復3マイル (4.8km) ですが、峡谷はさらに6マイル (9.6 km)、Soledad Peak (ソールダッド・ピーク) 付近まで続きます。一年中流れている小川や両側の斜面に自生する植物を眺めながら、美しい峡谷を小川やけもの道に沿って歩きます。トレイルから外れるので初心者向けのコースではありません。
4. Cherry Canyon (チ ェリー・キャニオン)	3.5 (5.6 km) (環状ルート)	中	Bechers Bay の景色や水辺の植物が見られる環状ルート。このトレイルから Black Mountain やキャンプ場、Water Canyon Beach へ行くトレイルが伸びています。
5. Black Mountain (ブ ラック・マウンテン)	8 (12.8 km)	高	勾配が陰しく、長いトレイル。オーク林があり、天気良ければ Santa Rosa や San Miguel (サン・ミゲル)、Santa Cruz (サンタ・クルーズ) などの島々や本土を見渡す景色が素晴らしい。Cherry Canyon Trail、Telephone Road (テレフォン・ロード)、Soledad Road (ソールダッド・ロード) を含めると環状ルートとして楽しめます。
6. Torrey Pines (トー リー・パインズ)	5 (8 km) (木立の下まで) 7.5 (12 km) (環状ルート)	中～高	世界でも珍しい松、Torrey pine が見られるコース。平坦な Coastal Road (コースタル・ロード) から松の木立を眺めるルートは、中難易度です。木立の上を周る環状トレイルは難易度の高いコースですが、より素晴らしい景観を楽しめます。木立の西側から環状トレイルを登り、尾根づたいに歩き、木立の東側から下りてくるコースがお勧めです。下りの勾配がきつ過ぎる方は、Southeast Anchorage (サウスイースト・アンカレッジ) へ向かう道路を歩くとよいでしょう。
7. East Point (イース ト・ポイント)	16 (25.6 km)	高 (長距離なた め)	Torrey pine や砂浜を眺めながら、海岸や Coastal Road に沿って歩く美しいハイキングコース。Skunk Point から East Point の北側までの砂浜や砂丘は、3月1日から9月15日間立ち入りが禁止されています。湿った砂(平均満潮位以下)の上、又は道路上を歩いて下さい。
8. Lobo Canyon (ロボ ・キャニオン)	9 (14.4 km) (海岸まで)	高	壮麗な峡谷の景色が見られるコース。風や水によって削られた砂岩の崖や、一年中水の流れている小川、水辺の植物、壮大な海岸の景色が待っている素晴らしいコースです。

San Miguel Island (サン・ミゲル・アイランド)のご案内

Channel Islands National Park (チャンネル・アイランズ・ナショナル・パーク) の5つの島の1つ、San Miguel Island へようこそ。ここははみなさまのための島です。各自が責任ある行動を心がけ、下記の情報をよくお読みの上、San Miguel の保護にご協力下さい。下記の情報及び裏面に記載されている地図を参照し、San Miguel のご旅行にお役立て下さい。

島について

San Miguel には、手付かずの潮溜まりや、珍しい植物、一風変わったカリーチの森が残されています。また、4種のアシカやアザラシなどの繁殖地ともなっています。Chumash (チュマシュ) 族は1万年も前からここで魚を獲って暮らしていました。1542年、Juan Rodriguez Cabrillo (ファン・ロドリゲス・カブリロ) がカリフォルニア海岸を探検中、西洋人として初めてここに足を踏み入れました。その後100年に渡って羊牧場となり、後には軍用地として使用されました。そしてこの島は1980年にChannel Islands National Parkの一部となりました。

一般に開放されている場所

San Miguel には野生の動植物や地形の保護のため立ち入りが禁止されている区域が数多くあります。しかし、訪問者が自由に散策出来る区域が数箇所、及びレンジャーが同伴が必要な区域もあります。

一般に開放されている区域は、Cuyler Harbor (カイラー・ハーバー) の砂浜、Cabrillo Monument (カブリロ・モニュメント)、及びLester Ranch (レスター・ランチ) です。

Nidever Canyon (ネディーヴァー・キャニオン) のトレイルの先には、Lester Ranch、Cabrillo Monument、そしてレンジャー・ステーションがあります。トレイル出発点は、Gull Rock (ガル・ロック) の上の砂丘の頂上で、そこからNidever Canyonの東側の壁伝いに登ります。

レンジャーの連絡先

Point Bennett (ポイント・ベネット) やカリーチの森等、その他の区域へ入るには、レンジャーの同伴が必要となります。

ハイキングに同伴するレンジャーを手配するには、San Miguel のレンジャー (Marine Radio Channel 16)、又は公園本部 (805) 658-5730 までご連絡下さい。

規則

- 島内ではあらゆるものが保護の対象となっております。収集は禁じられています。
- ペットの持ち込みは禁止されています。
- 喫煙・焚き火は禁止です。
- ゴミはお持ち帰り下さい。
- ハイキングの際はトレイルから外れずに歩いて下さい。
- 地図で示された場所以外への立ち入りは、レンジャーの同伴が必要です。
- 釣りの際はカリフォルニア州の規則が適用され、海洋保護区は禁漁です。

安全のために

- 海岸の崩れた岩の間を通る際は十分にご注意下さい。

- Nidever Canyon のトレイルは急斜面で滑りやすいため、足元に注意して下さい。
- 島内ではシロアシネズミから死に至る恐れもあるハンタウイルスが見つかっています。感染を防ぐため、げっ歯動物に触れたり、野生動物に餌を与えたりしないで下さい。また、飲食物はネズミの進入を防ぐ容器に入れておきましょう。詳細はキャンプ場の掲示板をご覧ください。
- 十分な水を携帯し、水分補給を欠かさないで下さい。
- 単独でのハイキングは避けて下さい。複数名で行動しましょう。

地図の使い方

この地図は、San Miguel Island の一般に開放されている区域を訪問する際にご利用下さい。点線は自由に散策出来るトレイル及び砂浜を示しています。

- 砂浜は、両側の岩の壁まで散策が出来ます。
- 椰子の木からキャンプ場までの距離は約 1 マイル (1.6km) です。
- トイレ (汲み取り式) はレンジャー・ステーションとキャンプ場にあります。
- 島内には飲み水はありません。
- 上陸は Cuyler Harbor の砂浜のみに限られています。
- Cuyler Harbor では海洋保護区外のみ釣りが許可されています。

Santa Barbara Island（サンタ・バーバラ・アイランド）のハイキング

Channel Islands National Park（チャンネル・アイランズ・ナショナル・パーク）の5つの島の1つ、Santa Barbara Island へようこそ。Landing Cove（ランディング・コーヴ）から急斜面の岩の崖を登ると、全長約5マイル（8km）強のトレイルが、緩やかな斜面や丘の上を、見晴らしの良い場所や美しい海岸が見える場所まで伸びています。

ハイキングは個人の責任です。事前に計画を立て、安全なハイキングを心がけて下さい。事故を防ぐには、野生の動植物をそっと見守り、自然をそのまま残すように心がけ、万全の体調で挑むことが重要です。また、当公園の新聞に記載されている「Limiting Your Impact」欄の規則やガイドライン、及び以下の注意事項に従って下さい。

- 島内ではトレイルから外れないように歩いて下さい。1月から8月のペリカンの営巣期にトレイルを一部封鎖することがありますのでご了承下さい。
- 崖には近づかないで下さい。見晴らし地点などには、安全な柵を木で示しております。危険ですので、この木の柵の上に立ったり、柵から出ることは避けて下さい。柵が設置されていない崖もあります。崖は侵食のため崩れ安くなっているため、そのような場合も崖には近づかないでください。お子様からは常に目を離さないで下さい。
- Santa Barbara Island は崖の島ですので、海へは Landing Cove（砂浜はなく、栈橋のみ）でしか行けません。
- 野生の動植物及び訪問者の安全のため、海へ物を投げることは決してしないで下さい。
- 単独でのハイキングは避けて下さい。万が一、助けを呼びに行けるよう、複数で行動しましょう。
- 十分な水を携帯し、水分補給を欠かさないで下さい。短距離で約1リットルが必要とされています。さらに長く歩く場合はより多くの水を携帯して下さい。
- かぶれを起こすポイズン・オーク、サボテンのジャンピング・チョーヤ、サソリやダニに十分注意して下さい。ポイズン・オークは3枚一組のつやのある葉を持っています。ダニは病気を感染させる恐れがありますので、ハイキングの後に服や肌に付いていないか十分確認しましょう。
- 山火事防止のため、Santa Barbara Island での喫煙は全面禁止となっております。
- 離島時のボートのご利用は各個人の責任です。出発時刻をレンジャーや各乗り場で事前に確認しておきましょう。

ハイキング目的地点

目的地点（ビジター・センターから）	距離（往復マイル数）	難易度	概要
1. Arch Point（アーチ・ポイント）	1 (1.6km)	中	景色が素晴らしく、季節の花が美しい場所です。
2. Elephant Seal Cove（エレファント・シール・コーヴ）	2.5 (4km)	高	ゾウアザラシの群れが見下ろせます。
3. Webster Point（ウェブスター・ポイント）	3 (4.8km)	高	海岸の景色が素晴らしい場所です。
4. Sea Lion Rookery（シー・ライオン・ルーカリー）	2 (3.2km)	中	アシカの群れが見下ろせます。
5. Signal Peak（シグナル・ピーク）	2.5 (4km)	高	Sutil Island（スーティル・アイランド）が見える、島で一番高い地点。

- ・1月から8月のペリカンの営巣期にトレイルを一部封鎖することがありますのでご了承下さい。
- ・野草や海鳥の保護、及び安全のため、トレイルから外れずに歩いて下さい。