

ハイキングコース例

| | | 行 程 | | | | 距離 | 時間 |
|---|-------------------|-----------------|----------------------------|----------------------|------------------|-----------------|-------|
| 1 | 森林浴 コース | 自然の家 | — ジョウヤマシリンコウエン 城山森林公園 — | 自然の家 | 6.0 km | 2 h | |
| 2 | ダム コース | 自然の家 | ・- - シスラセ 閑羅瀬 | — ヤハキダイ 矢作第1ダム | 8.4 km | 3 h | |
| | | | | — オタキノツジ 小滝野辻 — | 自然の家 | | |
| 3 | 旭大橋 コース | 自然の家 | ・- - シスラセ 閑羅瀬 | — ヤハキダイ 矢作第1ダム — | 旭大橋 | 11.8 km | 4 h |
| | | モトイコマシウ 元生駒小 | — ナカイスカハン 長井坂橋 — | オタキノツジ 小滝野辻 | — | 自然の家 | |
| 4 | 弘法杉 コース | 自然の家 | — オタキノツジ 小滝野辻 | — ナカイスカハン 永井坂橋 — | 黒谷溪谷 | 13.7 km | 4.5 h |
| | | ツボサキ 坪崎 | — ヨウホウスキ 弘法杉 | — ナカイスカトウゲ 長井坂峠 — | 自然の家 | | |
| 5 | ダム 弘法杉 コース | 自然の家 | ・- - シスラセ 閑羅瀬 | — ヤハキダイ 矢作第1ダム — | ④旭大橋 | 15.1 km | 5 h |
| | | モトイコマシウ 元生駒小 | — ⑥ナカイスカハン 長井坂橋 — | クロタニケイコク 黒谷溪谷 | — | ツボサキ 坪崎 | |
| | | ヨウホウスキ 弘法杉 | — ナカイスカトウゲ 長井坂峠 — | 自然の家 | | | |
| 6 | 猿ヶ城 コース | 自然の家 | — オタキノツジ 小滝野辻 | — ナカイスカハン 長井坂橋 — | 黒谷溪谷 | 17.1 km | 6 h |
| | | ヒカケ 日影 | ・- - サルカシウアウト 猿ヶ城跡 | — ヨウホウスキ 弘法杉 — | ナカイスカトウゲ 永井坂峠 | | |
| | | | | — ケンキムラ 元気村 — | 自然の家 | | |
| 7 | ダム湖 一周 Aコース | 自然の家 | ・- - シスラセ 閑羅瀬 | — ヤハキダイ 矢作第1ダム — | 奥矢作湖右岸 | 17.1 km | 6 h |
| | | アイバシハン 相走橋 | — オクヤハキコウサカン 奥矢作湖左岸 — | 旭大橋 | — | | |
| | | | | — オタキノツジ 小滝野辻 — | 自然の家 | | |
| 8 | ダム湖 一周 Bコース | 自然の家 | ・- - シスラセ 閑羅瀬 | — ヤハキダイ 矢作第1ダム — | 奥矢作湖右岸 | 20.2 km | 7 h |
| | | アイバシハン 相走橋 | — オクヤハキコウサカン 奥矢作湖左岸 — | モトイコマシウ 元生駒小 | — | ナカイスカハン 永井坂橋 | |
| | | | | — オタキノツジ 小滝野辻 — | 自然の家 | | |