

しっかり準備して、最高のひまわり時間を。

ひまわり

観賞・撮影

チェックリスト

出発前の準備から現地マナーまで、
書き込みながら確認できるチェックリスト



準備を
忘れずに



素敵な写真を
撮るために



快適に楽しむ
ポイント



マナーを守って
気持ちよく



制作・運営 **東海カメラマップ**

東海地方の季節の観光・撮影スポット情報

tokai-camera.com

目次



表紙



目次



ひまわりの品種と楽しみ方



このチェックリストの使い方



行き先・開花状況・アクセス確認



暑さ対策・熱中症予防



服装・靴・基本の持ち物



撮影準備チェック



現地マナー・子ども連れ確認



帰る前の確認・自由メモ



ご案内・利用上の注意・QRコード

このチェックリストの使い方

ひまわり畑は、開花状況や天気、気温によって準備したい内容が変わります。
出発前から帰る前まで、必要な項目を確認しながら使ってください。



使い方のポイント

- ☐ 行き先が決まったら、開花状況や営業時間を確認する
- ☐ 前日までに、暑さ対策や持ち物を確認する
- ☐ 撮影する場合は、カメラやスマートフォンの準備も確認する
- ☐ 現地では、畑や周囲の人への配慮を忘れない
- ☐ 帰る前に、忘れ物や体調を確認する



こんな人におすすめ

- ひまわり畑へ初めて行く人
- 写真撮影も楽しみたい人
- 家族や子どもと出かける人
- 暑さや持ち物が気になる人



メモ欄

- 行きたいスポット：
.....
- 見頃の時期：
.....
- 同行者：
.....
- 出発予定日：
.....



ひまわりの品種と楽しみ方



ひまわりには、花の大きさや色、背丈が異なるさまざまな品種があります。

品種の違いに注目すると、ひまわり畑をもっと楽しく観賞できます。



主な品種の特徴



● 大輪系

花が大きく、遠くからでも
目立ちやすい品種です。



● 高性種

背が高く、ひまわり畑らしい
迫力のある景色を楽しむやすい品種です。



● 矮性種

背が低めで、花壇や小さめの畑でも
見やすい品種です。



● 八重咲き系

花びらが多く、ふんわり華やかな
印象を楽しめます。



● 色違いの品種

レモン色やオレンジ系など、黄色以外の
やさしい色合いを楽しめる品種もあります。



楽しみ方のポイント



畑全体の広がりを見



花の形や色の
違いを比べる



背丈の違いに
注目する



一輪ずつ近くで
観察する



風景写真と接写の
両方を楽しむ



品種の違いに注目しながら見ると、ひまわり畑の楽しみ方がもっと広がります。



行き先・開花状況・アクセス確認

出発前に、見頃や営業情報、アクセス方法を確認しておくで安心です。



行き先の確認

- ☐ 行くひまわりスポットを決めた
- ☐ 最新の開花状況を確認した
- ☐ 見頃の時期を確認した
- ☐ 開園日を確認した
- ☐ 営業時間を確認した
- ☐ 入場料や協力金を確認した
- ☐ 休園日や臨時休業の有無を確認した
- ☐ 公式サイトや公式SNSの最新情報を確認した



アクセスの確認

- ☐ 住所を確認した
- ☐ 駐車場の場所を確認した
- ☐ 駐車料金の有無を確認した
- ☐ 公共交通機関の利用方法を確認した
- ☐ 最寄り駅や最寄りバス停を確認した
- ☐ トイレの場所を確認した
- ☐ 帰りの移動手段を確認した
- ☐ 地図やルートを保存した



メモ欄

- スポット名 : _____
- 住所 : _____
- 駐車場 : _____
- 営業時間 : _____

暑さ対策・熱中症予防

ひまわり畑は日差しを遮る場所が少ないことがあります。
暑さ対策をしっかりと確認しましょう。



天気と気温の確認

- ☐ 当日の天気を確認した
- ☐ 最高気温を確認した
- ☐ 雨の可能性を確認した
- ☐ 暑さ指数を確認した
- ☐ 暑さが厳しい時間帯を避ける予定を立てた



暑さ対策

- ☐ 飲み物を用意した
- ☐ 帽子を用意した
- ☐ 日傘を用意した
- ☐ 日焼け止めを用意した
- ☐ 汗拭きタオルを用意した
- ☐ 冷却用品を用意した
- ☐ 必要に応じて、塩分補給できるものを用意した
- ☐ 休憩場所を確認した
- ☐ 無理のない滞在時間を考えた



体調確認

- ☐ 寝不足ではないか確認した
- ☐ 体調不良がないか確認した
- ☐ 同行者の体調にも配慮する



暑さが厳しい日は、無理をせず早めの休憩を心がけましょう。

服装・靴・基本の持ち物

屋外で歩くことを前提に、服装や靴、最低限の持ち物を確認しましょう。

服装・靴

- ☐ 通気性のよい服装を選んだ
- ☐ 日差しを防ぎやすい服装を選んだ
- ☐ 歩きやすい靴を選んだ
- ☐ 汚れてもよい靴を選んだ
- ☐ 雨上がりでも歩きやすい靴を選んだ
- ☐ 虫よけ用品を用意した
- ☐ 必要なら着替えを用意した

基本の持ち物

- ☐ 財布
- ☐ 現金
- ☐ スマートフォン
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ ハンカチ
- ☐ ティッシュ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 飲み物
- ☐ ごみ袋
- ☐ 雨具（折りたたみ傘・レインコートなど）
- ☐ 常備薬
- ☐ 健康保険資格を確認できるもの

あると便利なもの

- ☐ レジャーシート
- ☐ 替えの靴下
- ☐ 虫刺され対策用品

撮影準備チェック

ひまわりをきれいに撮りたい人向けの、事前確認用ページです。



基本の撮影準備

- ☐ カメラまたはスマートフォンを充電した
- ☐ 予備バッテリーを用意した
- ☐ メモリーカードの空き容量を確認した
- ☐ レンズの汚れを確認した
- ☐ レンズクロスを用意した
- ☐ カメラストラップを確認した



撮影の計画

- ☐ 撮影したい時間帯を済えた
- ☐ 光の向きや太陽の位置を確認した
- ☐ 撮りたい構図をイメージした
- ☐ 人が少ない時間帯を調べた
- ☐ 撮影しやすい通路や展望場所の有無を確認した



撮影時の確認

- ☐ 三脚の使用ルールを確認した
- ☐ 通路をふさがないように配慮する
- ☐ 他の人の撮影の妨げにならないようにする
- ☐ 長時間同じ場所を占有しない
- ☐ ほかの来場者が写り込む場合は配慮する



メモ欄

● 持って行く機材：

● 撮りたい写真：

● 撮影したい時間帯：

現地マナー・子ども連れ確認

花や畑を守りながら、気持ちよく楽しむための確認ページです。



現地マナー

- ☐ 指定された通路を歩く
- ☐ 畑の中に入らない
- ☐ 立入禁止区域に入らない
- ☐ 花や農作物を傷つけない
- ☐ 荷物や三脚で通路をふさがない
- ☐ 周囲の人に配慮して撮影する
- ☐ ごみを持ち帰る
- ☐ 路上駐車や無断駐車をしない
- ☐ 現地の案内表示やルールに従う



子ども連れの場合

- ☐ 子ども用の飲み物を多めに用意した
- ☐ 帽子や着替えを用意した
- ☐ トイレの場所を確認した
- ☐ 迷子対策を考えた
- ☐ 暑さで無理をさせない予定を立てた
- ☐ 車内に子どもを残さない



同行者がいる場合

- ☐ 集合場所を決めた
- ☐ はぐれた時の連絡方法を決めた
- ☐ 帰る時間の目安を共有した



メモ欄

.....

.....

.....

.....

帰る前の確認・自由メモ

最後に、忘れ物や体調を確認して、気持ちよく帰れるようにしましょう。



帰る前の確認

- ☐ 財布を確認した
- ☐ スマートフォンを確認した
- ☐ カメラを確認した
- ☐ バッテリーや小物の置き忘れがないか確認した
- ☐ 三脚や日傘を忘れていないか確認した
- ☐ ごみを回収した
- ☐ 同行者がそろっているか確認した
- ☐ 帰りのルートを確認した
- ☐ 渋滞や交通状況を確認した
- ☐ 体調に問題がないか確認した



自由メモ

行った場所：

見頃の様子：

混雑の様子：

持って行って良かったもの：

次回改善したいこと：



気持ちよく片づけて、次回のお出かけにも役立つメモを残しましょう。

ご案内・利用上の注意

ご利用の前に、次の内容をご確認ください。

利用上の注意

- 開花状況、見頃、営業時間、料金、駐車場、イベント内容は変更される場合があります。
- お出かけ前に、各施設や主催者の公式情報をご確認ください。
- 暑さや天候の変化に注意し、体調を優先して無理のない範囲でお楽しみください。
- 現地の案内表示やルールを守り、立入禁止区域には入らないでください。
- 花や農作物を傷つけないよう配慮し、ごみは持ち帰りましょう。

東海カメラマップのご案内



東海カメラマップでは、ひまわりの見頃、アクセス、駐車場、撮影スポットなどを紹介しています。

東海カメラマップ

東海地方の季節の観光・撮影スポット情報

tokai-camera.com

最新情報はこちら



https://tokai-camera.com/?page_id=32103

最新情報を確認して、楽しいひまわり時間をお過ごしください。