



check list

装備携帯品

リュック…

山道を歩く登山では、リュックを背負い両手は荷物を持たずに歩きましょう。腰にベルトのあるタイプがおすすめ。



靴…

山の中を歩き続ける登山は、足元が肝心です。なるべく足を守り、歩行をスムーズにしてくれるシューズ(登山靴など)を選びましょう。自分の足のサイズにあった、履き慣れた靴であることも大切です。

水筒・ボトル…

こまめな水分補給は必須。のどの渴きを感じる前に水分を補給すれば、過度な水分摂取や疲労感を抑えることができます。

服装…

長袖・長ズボンを着用し、肌をなるべく露出しないのがお勧め。汗が乾きやすい素材を着用しましょう(綿素材はNG)。体を保護・保温するグローブ・手袋や帽子の着用もぜひ。



レインウェア…

山の天候は変わりやすいので、たとえ晴れていても用意しておくべき必需品です。いざという時の防寒着としても役立ちます。



●監修・取材協力/足立 龍次さん

登山の心得

山にはたくさんの方がリフレッシュをしに訪れます。みんなが気持ちよく利用するために、

- ①ゴミをきちんと持ち帰る
- ②山の植物は持ち帰らない

などの基本ルールを守りましょう。

登山者同士のすれ違い時は登りが優先。

出逢った皆さんとの挨拶を心掛け

さりげない触れ合いを楽しみましょう。



お問い合わせ

周南市熊毛総合支所 産業土木課

☎0833-92-0014

FAX : 0833-92-0256

E-mail : km-sangyo@city.shunan.lg.jp

2017年3月発行

Shunan City Kumage area
Mountain climbing map

登山マッポ

熊毛地域



enjoy

歩き方

自分の体力に合わせ、なるべく小さな歩幅で、ペースを落としてゆっくり歩きましょう。幾度か休憩をとりながら、こまめな水分補給も大切です。また、油断をしてしまう下り道の方が、怪我をしやすいがちです。登り同様、小さな歩幅とゆっくりのスピードを意識して歩いて下さい。

楽しみ方

日常から離れた大自然の中には、美しい展望や、季節の草木、そこに潜む歴史、山頂でのお弁当、森林浴など、たくさんの魅力が待っています。その



中でどう楽しむかは人それぞれ。自身がより楽しくなる具体的なテーマを持って歩くことで、高い満足感がより得られるでしょう。

