

原則

登りも下りも、「歩幅を小さく」が基本

歩幅が大きいと、登りではバテるし、下りでは膝に負担がかかります。歩幅が小さいと、全体重が片足にかかることもなく、両足に分散してかかり、転ぶことも少なくなります。また、登りでは、呼吸が極力乱れないよう、ゆっくり、マイペースで、腹式呼吸を心がけてください。

山のトイレ事情

基本的に山の中に入ったトイレ施設はありません。事前に登山口、下山口付近のトイレ施設を確認しておきましょう。

行き先、コースを言って出る

家族の安心、自分の安全のために、その日、どのコースを通過してどこに下るか、帰宅時間などを家族や知人に伝えてから出かけましょう。

引き返す勇氣

道標を見過ごしたりして、万が一迷った時は、無理して下ると危険です。正規のルートまで登り返し、冷静に道を探るか、見通しのよい頂上、尾根まで戻りましょう。

里山ハイクを 楽しもう

森林浴

木々が自分を守ろうと発散するフィトンチッドという成分が、人の自律神経の働きを向上させ、ストレスをときほぐします。

靴擦れ(くつずれ)

新しい靴は馴染ませておくことが必要です。もし靴擦れができてしまったら、表皮はけってむかずに、バンドエイド等を貼っておきます。

仲間で歩く

山歩きは足をくじいたり何かあったら困るので、2人以上で出かけることをおすすめします。また、仲間がいた方がより楽しくなるでしょう。もし捻挫したら荷物を軽くしてあげましょう。

日射病

顔が赤くなり体温も上昇し、肌が熱くなっているのが特徴です。症状が軽い時は、涼しい所で楽にして風を送ったり、濡れタオルで体を拭いたり、体を冷やす。うすい食塩水、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。

虫さされ

まずハチなどに出会ったら、脅かさないようにしましょう。もし刺されたら、患部から毒液を絞り出し、消毒と冷やす作用がある真水で洗いましょ。

持ち物チェック

服装

肌を守る服を身につけましょう。綿100%は汗や霜、雨にぬれた時、乾きにくいので、化繊混紡の方がおすすめです。Gパンは濡れると足が動きにくくなり不向きです。伸縮性のあるズボンをおすすめします。

くつ

歩きやすい靴が第一ですが、足首まであるハイカットの軽登山靴は捻挫などをガードしてくれますし、小石が入りにくいので重宝します。

雨具

必需品です。傘より手が自由にできるカッパの方が良いでしょう。防寒着にも兼用できます。

懐中電灯

日が暮れると迷ったり不安になるので、念のため持参しましょう。

水・スポーツドリンク

熱中症にならないために、一度に取るのではなく少しずつ体に補給しましょう。

携帯電話

山で使用する場合、圏外の可能性もありますが、いざという時の手軽な連絡手段なので、充電をしっかりと携行しましょう。広島市内はほとんど使用可能です。

防寒シャツ

歩く前は涼しいくらいが良いでしょう。汗をかくと体が冷えるので、こまめに温度調節をします。休憩の時は体が冷えないよう、セーターやカッパを着ます。

本マップの作成にあたってのコースの選定・現地踏査及び登山コース、時間等は「広島市の山を歩く（上巻・下巻）」の著者である田部戒自氏や登山愛好者の協力を得ました。また、ルート断面図、注意事項等は安藤和己氏（広島山岳会員）の協力を得ました。

このマップの登山コースは、田部戒自氏の承諾を得て「広島市の山を歩く（上巻・下巻）」からトレースしました。この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を複製したものです。（承認番号 平20業複、第837号）

引用・参考文献

広島市の山を歩く（上巻・下巻）／田部戒自著

発行

広島市経済局 森林課 〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目 6-34

TEL：082-504-2249 FAX：082-504-2259 E-mail shinrin@city.hiroshima.jp

ひろしまの森づくり県民税について

広島県では、森林を手入れし、森林の役割を最大限に発揮させながら、安らぎと潤いのある県民生活を維持し、次の世代へ引き継いでいくために、平成19年度から「ひろしまの森づくり県民税」を導入しました。

このマップの作成にあたっては、「ひろしまの森づくり県民税」の財源を活用しています。

【ひろしまの森づくり県民税の詳細はこちらへ】 <http://moridukuri.net/index.html>

【広島市の森づくり情報ははこちらへ】 <http://mori-hiroshimacity.genki365.net/>