



登山と聞くと「大変そう」という印象を持つ人もいるかもしれませんが。しかし本市の山は、どれも標高が高すぎず、登山道も整備されているため、初心者や家族連れにもびったりです。歩けば、普段の生活では出会えない自然の表情に触れることができます。鳥のさえずりや木々の葉が擦れる音、みずみずしい草木の香り、踏みしめる土の温かさ、柔らかい木漏れ日。五感で自然を感じながら歩く時間は、心を落ち着かせ、日常の疲れを癒してくれます。

登山の魅力は達成感にもあります。山頂に立った瞬間に広がる景色は、言葉にできない感動を与えてくれます。思わず深呼吸をしたくなるような爽快感が体いっぱいになり、その感動を仲間や家族と分かち合えば、普段の会話以上に心が通じ合うひとときになるはずです。また、景色を楽しみながら自然と体力づくりができるのもうれしい魅力です。

登山は、自然を楽しむだけでなく、自分自身をリフレッシュできるすてきな時間。ぜひ次のお休みに、身近な山を訪ねてみませんか。



登山計画の立て方

① 山を決める

体力や経験値に合った山を選びましょう。

② コースを決める

所要時間や難所の有無を確認しましょう。

③ 行程を考える

日没前に下山できるよう、出発時刻を決めましょう。

【 安全な登山のために 】

- ・天気予報を確認しましょう。
- ・初心者は複数人で登りましょう。
- ・水や食料、雨具、防寒具を忘れずに。
- ・紙の地図かスマホの登山アプリを用意しましょう。
- ・道に迷ったら、確認できる場所まで引き返しましょう。
- ・日没が迫ってきたら、引き返して下山しましょう。

