香肌（かはだ）で山登り

白猪山
烏岳
局ヶ岳
三峰山
高見山
宮の谷渓谷

初心者・ファミリー向け 飯南・飯高の山々

飯南・飯高地域は、三方を1,000m級の山々に囲まれ、その大半が森林で登山・ハイキング向きの山々に恵まれ国体の山岳競技場になったことから全国的に有名になりました。東西に断層帯の中央構造線が走っており、西部一帯は台高山脈からなる険しい山々と、高見山、三峰山、局ヶ岳などのゆったりした山に二分されています。また、西部の奈良県境周辺は、室生赤目青山国定公園に指定され、櫛田川流域は、香肌峡県立自然公園に指定されており、四季折々の花や紅葉など、美しい景観で自然を満喫していただくことが出来ます。
今回は、登山初級者から家族の皆さんに楽しんでいただけるように、飯南・飯高のゆったりとした山々を紹介いたします。

山歩き・ハイキングを楽しんでいただく為の注意事項。

●登山前（社団法人全国山の日協議会資料参照）

身体のコンディション
健康ですか？運動はしていますか?トレーニングしていますか?よく寝られましたか？仕事や勉強の疲労はありませんか？

計画立案
まず、誰とどこへ行きますか？どのくらい歩きますか？時間はどのくらいかかりますか？上り下りはありますか？
目標とする山の情報や季節など自然状況はどうですか？

服装と装備のチェック
登山を始めるならまず、日帰りコースから。日帰り登山で最低限度の装備。

- **シューズ**／スニーカーでは足首が保護されず、靴底も柔らかいので、凹凸のある登山道は不向きです。日帰りは、荷物も軽く行程も短いことが多いのでミドルカットの登山靴が扱いやすいです。
- **バックパック（リュック・ザック）**／荷物の量で選びますが、日帰りの場合は、20～25Ｌのデイパックが使いやすいです。帰りに温泉に寄ったりする秋冬の利用も考えると25Ｌくらいがおすすめです。
- **レインウエア**／上下セパレートの生地は、内側が結露して濡れてくる場合がありますので、防水透湿性素材を使用したレインスーツを用います。
- **標準携行品**／地図・ヘッドランプ・水筒などの必携品、季節ごとの必携品やあると便利なものに分けて整理準備します。食料品は弁当や行動中の食事を簡単にするためゼリー飲料や飴、チーズ、菓子類など（行動食）です。

登山届の提出
登山口にある登山届は提出（友人や家族との登山届の共有）。危険なので単独での登山は、控えましょう。

●登山中

山や自然の中では、日常生活では想定できない様々な危険がありますが、天気などの自然現象や地形の難しさは、情報を知っていれば避けられる危険です。あらかじめ危険を予想しそれを避ける判断が安全につながることと認識しましょう。 歩くスピードは、平地の半分くらい。リズムは数歩以上先を見て、足場を確認し、歩幅は狭く、肩幅以下程度にして歩きます。

知っておきたい危険
・道迷い・危険野生生物（ハチ・くま・ダニなど）・疲労・転倒、滑落、転落・落雷・雪崩・鉄砲水・低体温症と凍傷 など。

●山のマナー

①花木は持ち帰らないこと。（年々花が減ってきています。）
②火気には最新の注意が必要です。（時々山火事が発生）
③ゴミは全部持ち帰るようにしてください。（美しい自然をいつまでも）
私有地の山や林道があるので、持ち主に迷惑をかけない様、マナーを守って山歩きを楽しみましょう。

山登りコース 香肌峡 アウトドアパラダイス

飯南 夏明登山コース 白猪山（しらいさん）

標高：819m
歩行時間：約1.5時間（片道）
歩行距離：約1.8 km（片道）

所要時間：1時間30分　初級コース

■コース状態／歩道整備・案内看板あり
■駐車場／10台程度

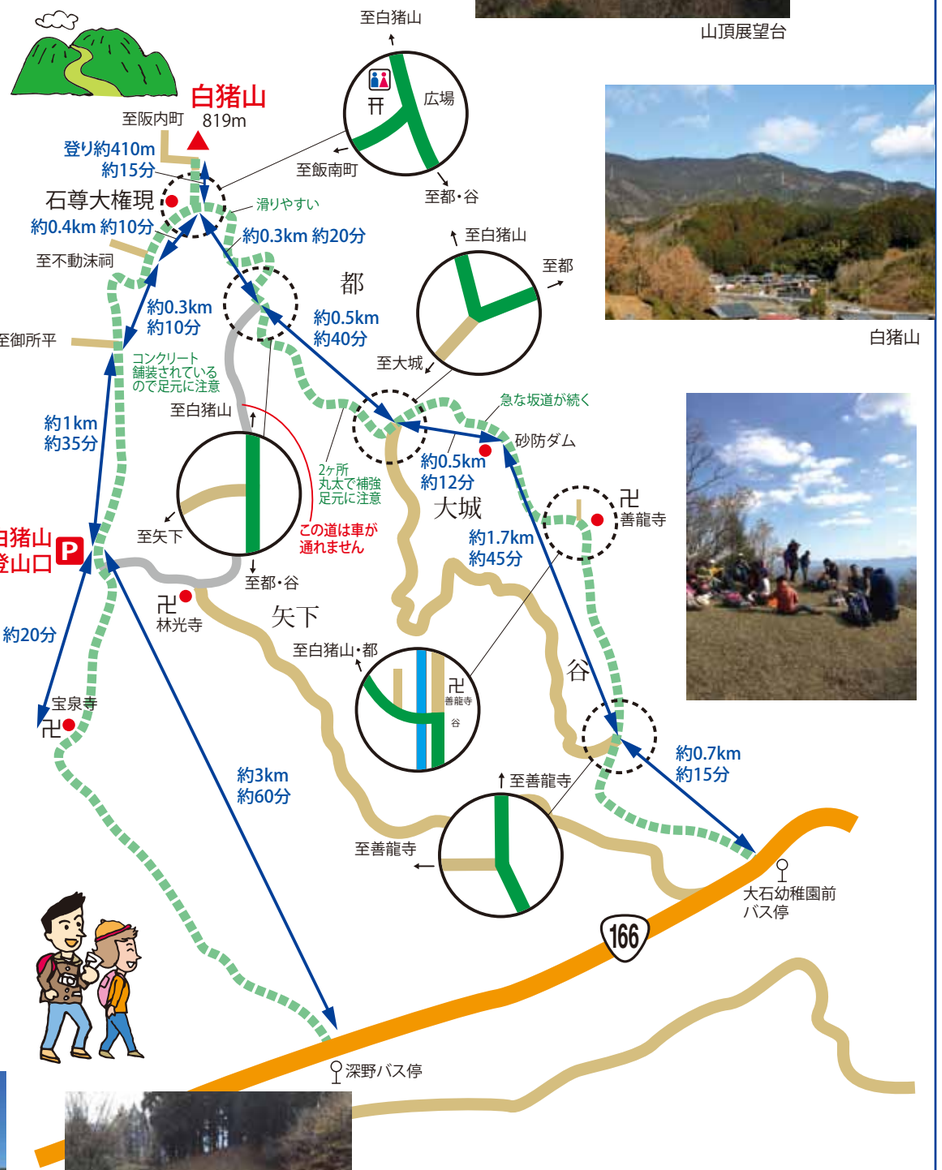
白猪山は昔、堀坂山、局ヶ岳と共に伊勢湾を往来する船乗りたちから「伊勢の三星」と呼ばれ航行の目印にされました。この夏明登山コースは、途中に休憩小屋・水飲み場があり、山頂近くには、「石尊大権現」が祀られています。

山頂展望台

白猪山

石尊大権現

登山口



登山口から「石尊大権現」付近までコンクリート舗装がされていますが、特に帰りは転倒に注意が必要です。看板は、比較的はっきりしています。山頂近くの石尊大権現は、神仏混合の社で、近くには、雨ごいをした見晴らしの良い場所があります。そこから約400m、約15分で山頂に着きます。南側、飯南町方面の眺望は開けています。**標高が低く、距離も短い為、小学生や年配者でも歩けるレベルです。登山道は、コンクリート舗装がされている上に、土や小石、落ち葉や枯れ木がある為、足元に注意が必要です。**滑りやすい為、しっかりとした靴を履くことが必要です。 出来ればトレッキングシューズをおすすめします。携帯電話の電波は届きます。