

アウトドア

専門家が教える山の歩き方

海で!

山で!

自然と仲良くなれるアウトドア

アウトドアのベストシーズン到来。
 暑いからって部屋にこもっているばかりではもったいない。
 せつかくの休みの日は、海へ、山へでかけて
 おもいきり自然と遊んでみませんか。

山にはいって 雄大な自然を満喫

山登りの楽しみ方

1年を通して楽しむことができる山登り。これからの季節は山の花々が咲き誇る時期で、特にベストシーズンとされています。そこで、山の店・シェルパ熊本店の阿南志武喜店長に、山登りの楽しみ方などを聞きました。



山登りの基本スタイル

【服装】
 けが予防や紫外線による体力の消耗を少しでも抑えるために、長袖・長ズボンがベストです。さらにウール製の厚手の靴下に登山靴、頭を保



肩から手首まであるので、日焼けもばっちり防げる

▲カラーも模様もバリエーション豊富

護するための帽子をかぶりましょう。最近では半袖のTシャツに重ねてつけるアームカバーなども販売しています。長袖を着るより涼しいと、女性の方に好評ですよ。

【持参品】
 雨具は絶対に必要です。万が一の場合に備えて、絆創膏などの救急セットも用意しておくといでしょう。頂上で食べるためのお弁当や水筒があると登山の楽しみも増えますよね。



▲ペットボトルを持っていくよりエコでおしゃれ。¥1,680

安全に楽しむ

山に登る際は、体のコンディションには十分



▲スポーツ選手も多数愛用している「エンライテン」

気をつけましょう。特に脱水・熱中症予防のために、こまめな水分補給をかかささないでください。最近では発汗で失われる電解質を素早くチャージする「エンライテン」というサプリも流行っています。こういったものを持参すると、万が一の脱水・熱中症に役立つかもしれません。また、日焼による疲労を防ぐために日焼け止めクリームを塗ること。そして前日の深酒や睡眠不足は絶対に避けてください。無理をせず、時間に余裕を持って自分のペースで登山することが一番大切です。



▲これからの季節は木々の緑がとてもキレイ

山登りのマナー

- ①ゴミを捨てない
- ②花を採らない
- ③枝を折らない



当たり前のことですが、自然を大切にすることが山登りの一番大切なマナーです。歩く際のマナーとしては、狭い道での離合の際は上りの登山者を優先させましょう。そして登山者同士であいさつを交わすなどのコミュニケーションをとって、気持ちよく登山を楽しみましょう。

登山靴を選ぶためのポイント



普段履いている靴のサイズより、0.5~1.0cm大きいものを選びましょう。下山の際に指が詰まるのを防ぎ、靴擦れやまめがでにくくなりますよ。また、防水性に優れているものの方がいいですね。メーカーによって異なるので、スタッフに相談されるといいですよ。

山登りおすすめスポット

●金峰山 (熊本市)

初心者のトレーニングとして最適の山です。「さるすべりコース」は30~40分程度で登ることができるので、子どもからお年寄りの方まで安心して挑戦できます。

がんかいざん

●雁回山 (宇土市)

登山道が整備されていて所要時間も1時間程度なので比較的登りやすいコースです。展望台も設置されています。

●鞍岳 (菊池市旭志)

行ってみたい・歩いてみたい「遊歩百選」に認定されている山です。コースによって所要時間が30分~2時間と異なるので、自分のコンディションに合ったコースを選んで登山しましょう。

●遠見山 (上益城郡山都町)

歩く距離が短く1時間程度なので、気軽に挑戦することができます。これからの季節はヤマシャクヤクが群生するのでとてもキレイですよ。



●天主山 (上益城郡山都町)

こちらはのぼりに3時間、下りを含めると5~6時間程度かかる中級者向けの山です。こちらもこれからの季節たくさんの花が咲き、とてもキレイですよ。

●竜田山 (熊本市)

黒髪側、清水側からなど、竜田山を取り囲む多方面からアプローチができます。比較的なだらかで距離も長くないので、いろんなコースを挑戦してみたいかでしょうか。

