



2 山頂からの景色

山頂からは、七里御浜の海岸や東紀州の山々が見晴らせる絶景スポットです。



1 担い石

高さ約70cm、上が平らになった4つの石。昔の人は、てんびんで荷を担いだまま、この石に腰かけて休んでいたそうです。



4 みさご岩からの景色

みさご岩から眺める際には、柵や手すりがないため転落に十分注意する必要がありますが、上に乗って熊野灘を見下ろすとスリリングな絶景が望めます。



3 牛の背

文字どおり牛の背中のような形の道を歩くことができます。なお、道の両端は急激に落ち込んでいるため注意が必要です。



大烏帽子山に登ろう

東紀州の山々や七里御浜が見晴らせる絶景スポット

緊

急事態宣言にもなう各種要請が段階的に解除されるなか、自粛期間中に衰えた体力や筋力、体幹を鍛えるために大烏帽子山に登ってみませんか。

大烏帽子山は、井田地区から神内地区、大里（小畑）地区にまたがる標高362メートルの低山です。山頂からは七里御浜の海岸や、東紀州の山々が見晴らせるほか、多くの観光スポットがあり、登山にはもってこいです。

事前準備は万全に

今回ご紹介する大烏帽子山のおすすめコースは、2〜3時間の軽登山を楽しめるものですが、標高が低いからといって、決して油断してはいけません。

登山する際には、事前に計画を立て、必要な装備や登山用品を準備することから始めましょう。

また、登山前に体調を整えておくことも重要です。寝不足の状態や普段の疲れがたまっている状態だと疲れやすくなります。

もし、歩き始めてから、体に不調を感じたら、体がなれるまでゆっくり歩き、こまめに休憩をとることを心がけるようにしましょう。

なお、山の天気は変わりやすいため、事前に天気予報などを確認し、無理をせず、予定を変えるなど臨機応変に対応することも大切です。

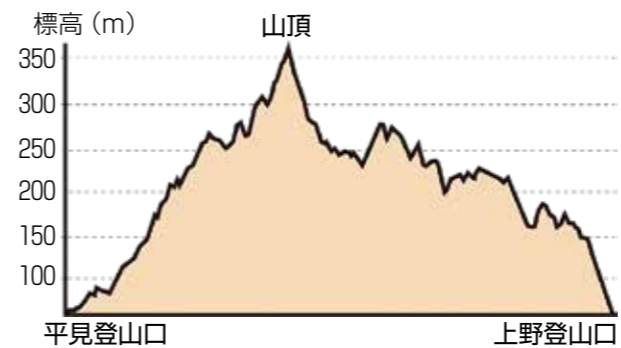
少しの油断が事故につながるため、楽しい登山になるよう、事前準備を万全にしておきましょう。

おすすめコース

今回ご紹介するコースは、担い石→大烏帽子山の山頂→牛の背→みさご岩とめくって、約2〜3時間の軽登山を楽しめる平見登山口から上野登山口を歩くルートになります。詳しいルート図は次のページをご覧ください。

▼詳しくは、役場企画調整課（☎33-0334）までお問い合わせください。

図. 大烏帽子山（平見～上野登山口）断面図



おすすめコース

