



安全に登山を楽しむために

大烏帽子山の登山は、2～3時間の比較的短いルートですが、油断してはいけません。楽しい登山になるよう、事前準備をしっかりとしましょう。

持っていくもの（例）	
☐	水筒
☐	行動食（お菓子など）
☐	タオル・バングナ
☐	登山マップ
☐	虫よけスプレー
☐	日焼け止め
☐	ビニールシート

万全な準備で臨もう

事前に登山図を見ておき、下山後も体力と時間が残るようなスケジュールを立てます。

登る前には、持ち物の最終確認とトイレを忘れずに。体調不良や悪天候の場合は迷わず中止にしましょう。

ペース配分を考えて歩こう

山道は無理に急がず、会話しながら歩けるぐらいのペースで進みましょう。複数人で登る場合は体力のない人にペースを合わせ、隊列から離れる人が出ないようにしましょう。

疲れる前に休憩を

定期的に休憩をとり、水分・エネルギーをこまめに補給します。のどが渇く前、おなかがすく前に補給するのがポイントです。



牛の背
文字通り牛の背中のような形の岩です。歩くときは安全に気を配る必要がありますが、左右から見える景色は絶景です。

登山口までのルートは路面シートで確認

大烏帽子山の各登山口への案内のために以下のとおり路面シートを設置しています。

- ・ウミガメ公園 ▶ 平見登山口
- ・神内神社 ▶ 神内登山口
- ・田代体育館 ▶ 小畑登山口

また、登山道の周辺には案内看板を設置していますので、見つけたら登る前にルートを確認しておきましょう。



自分の体力・気分に合わせ
いろんなルートで軽登山が楽しめる

おえぼしやま 大烏帽子山

軽登山で心身ともにリフレッシュしませんか

自然豊かな美しい景色が見たい、日ごろの運動不足を解消したいといった希望に応える選択肢の一つとして軽登山があります。

軽登山は、特別な装備や技術は不要で、比較的気軽に楽しめることが魅力の一つです。また、自然の中での運動は心身の健康維持やストレス解消に効果的です。

大烏帽子山は、井田地区から神内地区、大里地区にまたがる標高362メートルの山で、山頂からは七里御浜の海岸や、東紀州の山々が見晴らせ、軽登山にピッタリです。

また、この山はいくつもの登山ルートがあり、それぞれの体力や気分に合わせ山頂を目指すことができます。

基本的には、年間を通じて楽しめる大烏帽子山ですが、特にこの季節は、鮮やかな緑に包まれた景色が広がり、その美しさが際立つ時期でおすすめです。

今回は地域おこし協力隊の三浦さん、守部さんと一緒にそんな大烏帽子山の魅力を紹介します。