

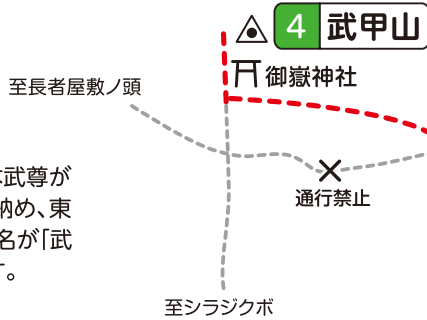
フリーハイキング 秩父雄峰コース

1 武甲山 ▲ 健脚向 ▲ 1,304m

行程 約7km 歩行時間 約4時間 消費カロリー 1,800kcal

▲ 武甲山

武甲山の標高は1,304m、日本武尊が登山されて武具・甲冑を岩蔵に納め、東征の成功を祈ったところから山名が「武甲山」になったといわれています。



山歩きの基本

出発前と下山後のストレッチ

頭からつま先まで関節をほぐすように、ゆっくり体全体をほぐしましょう。
体を温めるとケガの予防になります。
下山後のストレッチは疲労の軽減に効果的です。

歩き方のコツ ☆疲れにくい歩き方をマスターしよう。

- ・平地の歩き方…足裏全体を同時に着地させること。少しガニマタ気味に歩くと疲れません。
- ・上り坂の歩き方…ゆっくりと、歩幅は普段より少し狭く、リズムカルに。山道では岩や木の根など多いため足を上げて、斜面のきつい上りでは少しガニマタ気味に歩きましょう。
- ・下り坂の歩き方…ひざはあまり上げずに歩幅を狭くゆっくりと。重心を地面に対して、垂直に保ち、腰をしっかり安定させることが肝心。
また、下り坂を走ってはいけません。大きい段差や階段を下るときは、足首やひざのクッションを利用すると疲れず関節を痛めません。

休憩と水分補給 ☆早め早めの対策で疲れ知らず!

- 休憩は疲れる前に、30分歩いたら5分休むくらいを目安に歩きましょう。水分はノドが乾く前に、少しずつこまめに補給しましょう。
- ・弁当(塩分補給や疲労回復に梅干し入りのおむすびはおすすめです)
 - ・行動食(果物やチョコレート、栄養食品、ドライフルーツなど)
 - ・飲料水(1リットル以上は必要。スポーツ飲料は飲みすぎない程度に)

山歩きのマナー ☆まずは挨拶から、気持ち良く歩きましょう

山道ですれ違う場合、基本は登りの人が優先ですが、団体行動の場合などは相手の人と声をかけあって臨機応変に対応しましょう。



5月1日 武甲山山開き

毎年5月1日に同山の山頂に鎮座する御嶽神社において登山者や山で生活する人間の安全を祈願する目的で行われます。

西武秩父駅⇄生川基点までタクシー利用
 時間:約30分 料金:(片道)約3,300円
 ※時間、金額は目安です。道路状況、ご利用区間によって時間や金額は異なりますのでご注意ください。
 秩父丸通タクシー 0494-22-3633
 (フリーダイヤル0120-02-3633)



■このパンフレット情報は2022年4月現在のデータです。
 ■イラストマップですので省略されている部分があります。