



歩く前に 注意とマナー

トレッキングは単純に山頂を目指すものではなく、大自然の中のアップダウンを無理せず歩くものです。平地でのウォーキングや登山の要素も含み純粋に楽しむことが魅力です。そのために「十分な準備と心がまえ」をして出かけましょう。なお、コースタイムは目安として活用し、余裕をもって計画しましょう。

歩き始める前の準備と心がまえ

紹介されているコースは本格的な登山道も含まれます。自然災害などに関する情報に十分注意しましょう。歩き始める前に安全で快適な山歩きをするための心がまえと準備をしておきましょう。

① 装備と服装

- 靴…特に長時間の山歩きには足首をしっかり保護してくれるトレッキングシューズなどが良いでしょう。
- 雨具…山の天気は変化しやすく、いったん崩れると急速に悪くなります。フードの付いたレインウェアを準備しましょう。
- 防寒具…気温は標高が100m高くなる毎に0.6℃下がり風も強くなります。また天気の良い日の稜線は日射しが強くなりますので帽子や日焼け止めが役立ちます。

② 食料と水分

山歩きは体力を使います。高カロリーで長持ちするもの(チョコレート、ナッツ、飴など)を持参し水分補給もしっかりとしましょう。

③ ゆとりのある計画

山歩きでは予想外のことがしばしば起こります。無理をすると事故の原因になりますので、ゆとりのある計画を立てましょう。

④ 害獣に注意

孀恋村はツキノワグマやイノシシの生息地です。一人では歩かず、複数人で音を出しながら歩きましょう。また、熊よけの鈴や携帯ラジオを携行した上で歩かれることをお奨めします。

孀恋の自然を美しく残すために

私たちにとってはひとつの軽い行動が自然環境に多大な悪影響をもたらすことがあります。共存関係を崩さぬよう、いくつかのマナーやルールを守り環境に優しく楽しい自然観察をしましょう。

① 指定外のコースやエリアには絶対に立ち入らないようにしましょう

ロープや柵、木道などで制限された立ち入りは植物の衰退の大きな原因のひとつとなりますので禁止エリアへは立ち入らないでください。

② 動植物の採集は絶対にやめましょう

かわいい、美しいからという理由で植物を採集したり、動物に餌を与えることは本来の野生が失われ自力では生きられなくなってしまうことがあります。

③ ゴミは必ず持ち帰りましょう

単に美観をそこねるだけではなく環境汚染にもつながります。

④ ペットの同伴は絶対にやめましょう

ペットを持ち込むことにより野生動物にもペットにも病害虫、病原菌に冒される危険が生じます。



登山計画書の提出について

～登山をされる方は必ず登山計画書の提出を～

- 携帯電話からの届出/こちらからアクセスコードを読み取ってください。(携帯電話があれば、登山中でも届出は可能です。)
- パソコンからの届出/
- 郵送での届出/群馬県前橋市大手町1-1-1 群馬県警察本部地域課
- FAXでの届出/027-243-0110 ●問い合わせ先/長野原警察署 Tel.0279-82-0110



孀恋村役場観光商工課 TEL ● 0279-96-1515(直通)
URL ● <http://www.vill.tsumagoi.gunma.jp/>