



【登山の格好】

帽子は風に飛ばされない ようにひも付きのものが おすすめ!

ジーンズやTシャツ等、 綿素材は乾きにくいので 登山には不向きです。 速乾性の良い化繊素材 がおすすめ!



両手が使えるように荷物 はリュックサックにまとめ ましょう!

長袖・長ズボン、厚手の ハイソックス、軍手等で けがの予防、虫の対策を! はきなれた靴で登りましょう!

【登山の心得】

- **①**気象の変化に注意しましょう。 ②ゴミは持ち帰りましょう。
- ❸他の登山者には元気よくあいさつをしましょう。
- △飴などの糖分や水分の準備は各自で行い、こまめに補給しましょう。
- ⑤ほとんどの登山コースにはトイレがありません。登る前に済ませましょう。

登山前に行うストレッチ

けがを予防するため、登山前に必ず ストレッチをしましょう。



●アキレス腱、ふくらはぎ

のストレッチ 足を前後に開きます。 後ろ足のつま先をまっす

ぐにおきます。 かかとをつけて、体を前傾 します。

●太ももの表の ストレッチ

壁や棒などを持っ て片足で立ちます。 足を持ち、斜め方 向へ引っ張ります。

登山後に行うストレッチ

登山後、ストレッチを行う事で血流が よくなり、筋肉の疲労がとれやすくなります。



●ふくらはぎ、 太もも裏の ストレッチ

片足はあぐらのまま、 反対の足を伸ばし、伸 ばした足の方へ上体を 倒す。つま先は手前に。

●太ももの表の ストレッチ

膝を曲げて、腰が浮かない 程度に上体を後ろに傾ける。

※柔軟性がある人もイラスト の程度で止めて下さい。 腰に負担がかかります。

- ★1つのストレッチにつき、20~30秒程度かけて伸ばしましょう。
- ★呼吸を止めず、自然な呼吸を繰り返しましょう。
- ★反動をつけず、伸ばしている筋肉を意識して行いましょう。



お問い合わせ先

😭 宗像市役所 健康づくり課 TEL.0940-36-1187 FAX.0940-37-3046

№ 南郷地区コミュニティ 許斐山登山コース

市民に愛され親しまれている標高271mの 許斐山(城址)。登山をしながら自然と歴史を 楽しんでみませんか。

- → 許斐山赤コース …上りも下りも階段の道
- → 許斐山青コース …上りは階段の道 下りは緩やかな坂道

登山におすすめの食べ物

登山中の栄養補給にバナナ

疲労の回復に梅干おにぎり

バナナは、エネルギー源になる糖質 だけでなく、ビタミンやミネラルも

豊富に含みます。スタミナの持続や

梅干おにぎりは、炭水化物やクエン

酸を含みます。どちらも疲労回復に

下山後に食べるのもおすすめです。

脱水予防に効果的です。 登山中の補食として適しています。

効果的な栄養素です。

のみ公

点 見 駐 車

場



ベンチが 3箇所設置 されています

⑤金魚池

八並方面

許斐山から見える四塚連山

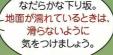
城山

湯川山 孔大寺山 金山

許斐山城の用水池で生 活用水として使用されて いたと言われています。



なだらかな下り坂。 地面が濡れているときは、 滑らないように 気をつけましょう。



王丸集会所





★砂防堤

②許斐神社 (六之神社)





②許斐神社(六之神社)

熊野権現の従神として勧請



TOTAL 総距離 2,384m 総時間 62分 潤ゴルギー 約215kcal

約250kcal

TOTAL 総距離 3,165m 総時間 76分 潤江ルギー 約250kcal

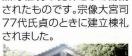






きつい階段が







吉原登山口 方面

> この看板を 目印に下り ましょう。

⑤金魚池

④熊野神社·三尊石·嘉平杉

熊野神社は天安元年(857年)、和歌山県牟婁(むろ)郡の 熊野本宮から宗像大社の守護社としてむかえられた祭神 で、後ろには三尊石があります。周囲には嘉平杉がそびえて

さんぞんせき かへいすぎ

山頂でひと休み

座ったついでに 太もも裏のストレッチ

両足を前に出し、かかとを付き、つま先を上 に向けます。背中を丸めるようにして上半 身を前に倒します。 ※20~30秒間、呼吸を止めずに行います。

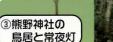




















約215kcal バナナ約3本分

登山口

バナナ約3.5本分

頂

⑥登山口

善徳寺●

このみ公園駐車場



①登山口





