



工事による通行止め  
 平成24年3月末迄

- ▼各コースの距離**
- \* 紅山登山コース…2.5km 約1時間
  - \* 中コース…4.3km 約1時間40分
  - \* 東コース…7.9km 約2時間
- ▼駅からの時間**
- \* JR市場駅から白雲谷温泉ゆびかまで徒歩約15分
  - \* JR小野町駅から鴨池公園まで徒歩約40分
  - \* 鴨池公園から岩倉入口まで徒歩約15分
  - \* NTT中継所から小野町駅まで徒歩約25分

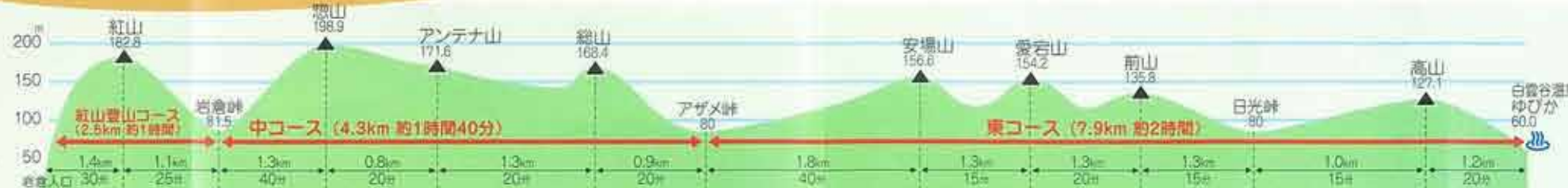
**ハイキングの知恵袋**

**マナー**

- ①道幅の狭い場所ですれ違う場合、歩幅が優先が原則。
- ②多人数のときは、道を譲る。
- ③道を譲るときは、安全な場所で譲渡を待つ。

**山の歩き方**

- ①足裏全体で体重を受け止めようと意識して歩く。
- ②無駄な力を使わず、体重移動をスムーズに行うよう歩幅は狭くする。
- ③道力の方向に前傾に立つ。
- ④山の自然のマイナス要素となる行為を避け、歩く「ローインパクト」。木の根を踏んだり登山道でないところを歩かないようにする。



**山歩き◆上り**

- ①前かがみになると、ザックの重みがかり、腰れやすくなるので前かがみにならないようにする。
- ②平地よりゆったりとしたペースで、歩幅を広くしすぎない。
- ③急な斜面では、進行しながら踵と履れにくい。

**山歩き◆下り**

- ①少し前かがみで、踵をおとし、膝でショックを吸収し、歩幅を狭くして下る。

\* 体重の何割もの力が加わるので、十分に注意する。