

健康づくりに沼津の山を。

山歩きは、自然の中で心身をリフレッシュできるだけでなく、さまざまな健康効果をもたらします。

起伏のある道を歩くことは、平地では使わない筋肉が鍛えられ、足腰の強化につながります。これは、加齢とともに進む筋力の低下や身体機能の衰え(フレイル)を防ぐ上で重要です。バランス能力も高まり、転倒予防に役立ちます。トレッキングポールを使いながら無理なく歩くのもいいですね。

緑豊かな自然の中で新鮮な空気を吸い込み、鳥のさえずりや風の音を聞くことは心身の緊張を和らげ、精神的な安定をもたらします。山歩きは身体的な健康だけでなく、心の健康も育む素晴らしい活動です。

無理のないペースで楽しみながら、生涯にわたる健康づくりに役立てていきましょう。

健康づくりに関することは
☎健康づくり課 ☎055-951-3480



家に帰るまでがハイキング。

山に出かける前には、天気予報を確認しましょう。山の天気は変わりやすいので、急な雨に備えてレインウェアの携帯をおすすめします。

長袖・長ズボンを基本に、動きやすい服装と、足首を保護する登山靴がいいでしょう。飲み物や軽食、地図、懐中電灯、携帯電話も忘れずに。

沼津の山には、イノシシやシカ、サルも生息しています。野生動物と遭遇しないために、鈴やホイッスル、ラジオなど音の出るものを身につけると効果的です。

もし動物と遭遇してしまっても、大声を出したり、走って逃げたりせず、落ち着いてゆっくりと後退してください。

食べ物の匂いは動物を引き寄せるので、ごみは必ず持ち帰りましょう。

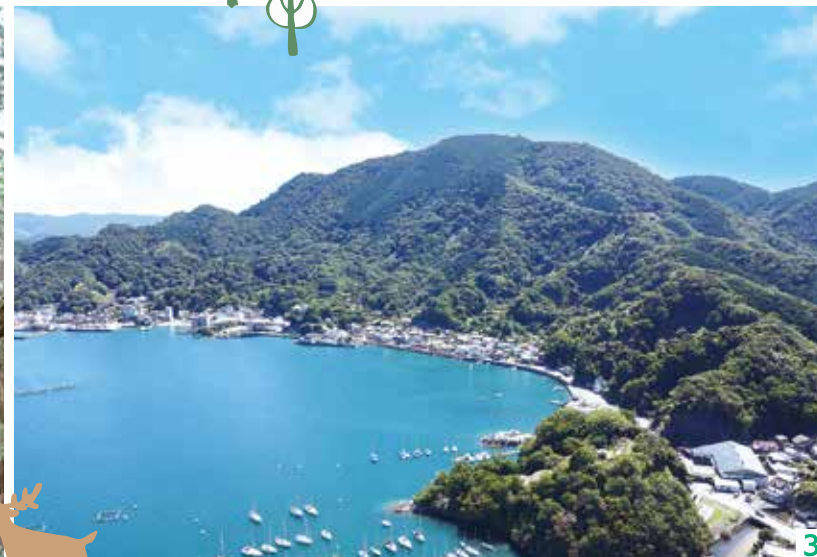
有害鳥獣に関することは
☎農林農地課 ☎055-934-4751



1. 牛臥山公園に隣接する小浜海岸は、沼津出身の映画監督原田真人さんが手掛けた「わが母の記」のロケ地となりました。
2. 標高約33mの長浜城跡から駿河湾と富士山を望む。武田氏と対峙する北条水軍の気分になれるかも!?
3. 標高410mの発端丈山の稜線の先に長浜城跡(写真右下)が続くのがわかります。
4. あたりを緑が覆う金冠山(816m)山頂付近のハイキングコース。
5. 周囲の杉の木がまるで鉛筆のように見える、というのが誇張ではないくらい幹の太い河内の大スギ。
6. 愛鷹山中のオフロード。自転車で走るのも気分爽快。

※記事内で紹介した、発端丈山、長浜城跡、金冠山、牛臥山公園、愛鷹山のほか、沼津アルプス、河内の大スギ等はぬまづの宝100選に選定されています。

ぬまづの宝100選に関することは ☎広報課 ☎055-934-4839



愛鷹山

どの山も、それぞれの魅力とそれぞれの楽しみ方があります。気の合う仲間や家族と一緒に。時には一人で山と向き合うのもいいでしょう。次の休日は、自身のスタイルに合った沼津の山へ出かけて、自分だけの特別な一日を過ごしてみませんか。

ハイカーだけでなくマウンテンバイクなどオフロード自転車のライダーにも人気です。地元の自転車チームに所属する高遠さんは「攻略しがいのある路面や走りやすい道など、楽しさ満点歩きとはまた違う愛鷹山の魅力を感じられますよ」と教えてくれました。

から登るルート、平沼から山頂に続くコースなど、多くの林道が整備されています。

富士山の南に広がる愛鷹山塊は、沼津市・富士市・裾野市・長泉町の4つの市町にまたがっています。山塊の南端に位置する愛鷹山は、沼津で最も高い山(標高1187.5m)で、一等三角点を有するため、全国から登山愛好家が訪れる山でもあります。愛鷹山に続く登山道は、原生林を抜ける本格的なコースで、山頂からは富士山や南アルプス、駿河湾の絶景が広がり、登頂した人だけが味わえる格別の達成感を与えてくれます。愛鷹山公園の脇からゴルフ場の横を抜け、長泉町の水神社を経由していく道や柳沢

冠山は、駿河湾を望む絶景と、歴史ある巨木に出会える贅沢なハイキングを楽しめます。いくつかあるハイキングコースのひとつ、市民の森から登るルートから少し離れたところには、推定樹齢約400年と言われる河内の大スギが鎮座しています。金冠山ハイキングの醍醐味は、山頂からの雄大な景色に加え、四季折々の自然の移り変わりを体感できること。春から夏にかけて、青々としたクマザサの絨毯が広がり、爽やかな緑の中を歩くことができます。秋には紅葉が山を彩り、冬には澄んだ空気の中で、雪化粧をした富士山を眺めることができます。雄大な自然の力と、歴史の重みを感じながら歩く、記憶に残るハイキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。

発端丈山 長浜城跡

駿河湾と内浦湾に挟まれた発端丈山と長浜城跡は、歴史と絶景を同時に楽しめるユニークなハイキングコースです。発端丈山山頂までは少し急な坂道もありますが、頑張って登れば、眼下には穏やかな内浦湾が広がり、淡島越しに富士山を望む大パノラマが待っています。山頂からの眺めは、この場所だからこそ楽しめる絶景です。続いて戦国時代に北条水軍の拠点であった長浜城跡へ。海に突き出た岬の小高い丘の上にある城跡は、当時の情景が伝わる曲輪や堀切が保存整備されており、潮風を感じながら歴史ロマンに浸ることができます。

牛臥山は伊豆半島ジオパークの構成資産のひとつです。なだらかな山体は、海底火山の噴出物が固まってできたもので、地球の歴史を感じられます。「登る山」ではなく、見て、身近に感じて楽しむ山と言えるでしょう。山の中腹をかすめるように整備されたスロープがあるので、ベビーカーや車椅子でも安心して牛臥山公園内を散策できます。ハイキングとは趣向を変えて、ウォーキングやお散歩など、潮風に吹かれながらのんびりとした時間を過ごすのにおすすめです。

牛臥山

金冠山