

特集

広川町で LET'S 登山

皆さんは登山をしますか？「登山は大変でつらいもの」。そんなイメージをもつ人も多いでしょう。しかし、山には登った人しか味わえない魅力がたくさんあります。中には「登山を始めてみたいけど、どこの山に登ろうか」と悩んでいる人もいます。今回の特集では、広川町で登れる山や登山の魅力などをご紹介します。



① 白金山 - しらかねやま -

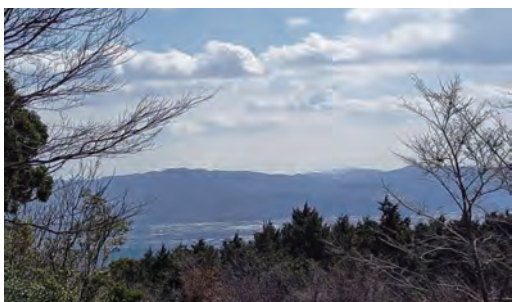
標高 357.2 メートル。逆瀬谷薬師堂から約 35 ～ 45 分で登ることができます。複数の登山ルートがあるため、最近では逆瀬谷区からだけでなく、久留米市の高良内側から来る人など、さまざまな方面から登山に訪れる人が増えているようです。山頂にある展望台に登れば広川町・八女市はもちろん、雲仙岳や有明海まで一望することができます。「幸せになる白い鐘」もありますので、ぜひ一度鳴らしてみてください。



山頂から見た広川町・八女市



展望台



② 高根山 - たこねやま -

標高 370 メートル。逆瀬谷薬師堂から約 35 ～ 45 分で登ることができます。山頂には「タコ寝山」とタコの絵が描かれた看板があり、春は桜がきれいです。ヒノキでできたいすに座って、ゆっくりとした時間を過ごすこともできます。

登山ルート (モデルコース)

地図内の時間は「登山経験のある 40 代女性のペース」を想定した、ややゆっくりめのペースです（参考：スマホアプリ「YAMAP」）。季節や天候、個人の体力によって変わります。



登山口：逆瀬谷薬師堂



逆瀬谷薬師堂入り口前のトイレ横に駐車場があります。

月 2 回ほど、地域で山頂や登山道の整備が行われています。3 月 6 日(日)には、久留米市荒木町の山好きで募られた山の会の皆さんや逆瀬谷区の人たちなど、計 20 人以上で竹の伐採が行われました。



登山口から山頂まで、分岐点には案内板があります。木の幹や枝に巻かれている赤やピンクのテープは登山ルートのしるしです。これらをたどって山頂を目指しましょう。

登山家に聞いた！

登山の魅力

20歳で登山を始め、これまで数々の山を登ってきたという逆瀬谷区の田中富利さんに登山の魅力について話を伺いました。



絶景を一望できる！

山頂からの景色はまさに絶景。写真や動画でいつでも景色を見ることができる時代ですが、実際に観る景色はまったく別物です。景色だけでなく、山の新鮮な空気や、普段見られない植物などを楽しむこともできます。

非日常を満喫できる！

いつも食べているおにぎりやカップラーメン。それを登山の後に食べると、普段の何倍もおいしく感じます。このような日常では味わえないぜいたくを満喫できるのが、山の魅力の一つです。

心身ともに健康に！

登山は足だけでなく、全身の筋肉を使う「全身運動」です。脚力はもちろん、その脚力を支える腹筋、背筋などの体幹をくまなく使うこととなります。全身の筋肉を使うだけで「基礎代謝が上がる」「脂肪を燃焼しやすくなる」「バランス感覚がよくなる」といったさまざまな効果を得ることもできるでしょう。精神面でも自然の中を歩いたり、きれいな景色を観たりすることで自律神経が整えられ、脳や体にリラックス効果をもたらします。

交友関係が広がる！

登山中はすれ違う見ず知らずの人と会話することも少なくありません。「どこから来たんですか？」「どのくらい山に登りますか？」などの会話をしながら一緒に山頂を目指すこともあります。仲良くなった人と別日に山で再会したり、一緒に山に登る計画を立てたりするのもうれしいです。



田中 富利 さん
TANAKA TOMITOSHI



帽子

リュック

登山を始めよう！

▼ 必要なもの (例)



地図・コンパス



飲料水 (水分)



行動食
非常食



携帯電話
(+モバイルバッテリー)

携帯電話の電波が届かなくても現在地が確認できるスマートフォンアプリをダウンロードしておくことでより安心です。

レインウェア

「防水性」に加えて、ウェア内のムレを外に逃がしてくれる「透湿性」のあるレインウェアがおすすめです。

登山靴

ランニング
シューズも可。

⚠️ 登山のルール・マナー

- ・山へ行く当日に必ず天気を確認しましょう。
- ・がんばりすぎは事故のもとです。体調が悪いときは無理せず下山しましょう。
- ・登山は登りの人を優先して道を譲るのが原則です。山側に身を寄せて、安全な場所で譲り合しましょう。
- ・ごみ袋を持参し、登山中に発生したごみは必ずすべて持ち帰ってください。
- ・なるべく複数人で登り、初心者は経験者と一緒に登るようにしましょう。