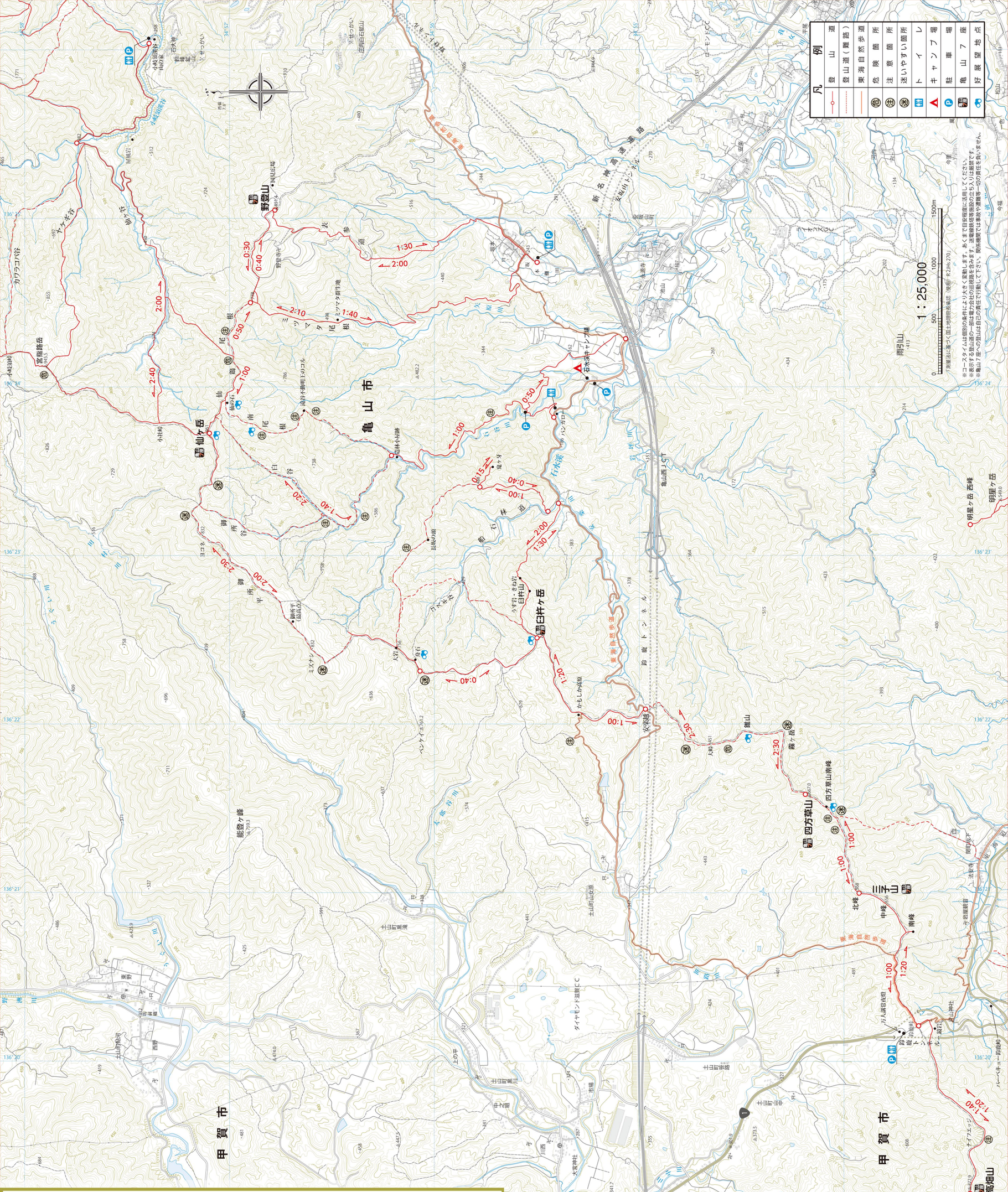

KAMEYAMA 7 Mts.Trail

亀山7座トレイルマップ

- 野登山 NONOBORIYAMA 851.4m
- 仙ヶ岳 SENGATAKE 961m
- 臼杵ヶ岳 USUKINEGATAKE 627m
- 四方草山 SHIOSOYAMA 657.0m
- 三子山 MITSUGOYAMA 568m
- 高畑山 TAKAHATAYAMA 772.9m
- 錫杖ヶ岳 SHAKUJOGATAKE 676m

「亀山7座トレイル」登山道活用ネットワーク
・石水渓観光協会
・学校法人 鈴鹿享栄学園鈴鹿高等学校 山岳スキー部
・公益財団法人 亀山市地域社会振興会
・亀山市 地域観光課観光交流グループ
〒519-1192 三重県亀山市関町木崎919-1
TEL：0595-96-1215 FAX：0595-96-2414

登山には「万全の準備」と「安全への心構え」が必要です。

市域の山々の登山道は、道が不明瞭な部分、ガレ場、岩場、急斜面、浮石、落石の可能性がある危険個所が多くあり、安全が約束された登山コースではありません。登山には、歩行技術、充分な体力、状況判断、ルートファインディング、装備、気象判断が必要です。事前に登山ルートと状況・所要時間等をよく調べて、メンバー全員が下山地まで行動が可能かよく検討した登山計画を立ててから、実際の登山をお楽しみください。

【登山中の留意事項】

① 地図で進行方向を確認し、コンパス（磁石）で進行方向が間違っていないか確認する。
② 広い尾根、谷、ガレ場では10m先の地形や周囲を良く観察し、「道を見つける」「道を見極める」（ルートファインディングの技術）
③ メンバー全員が下山地へ予定時刻に余裕をもって着けるように時間を管理する。
④ 仙鶴尾根や仙ヶ岳への南尾根コース・白谷コース・御所谷コース、または安楽越（峠）から三子山（区間の県境稜線コースには、急傾斜の岩場や巻き道、崩壊したキレット（急な鞍部）等がみられる。
岩場では「3点支持」で確実に登下降すること。手袋や頭部を保護することも大切である。
⑤ 登山道の道標（指導標）は、全ての登山口、分岐点、途中のピークに設置されているとは限りません。また登山道以外の道（作業道、炭焼き道、いもむみち）もあり、古いテープ等が付けられている箇所がある。自分の進む登山道と間違える場合があるので、注意力を維持して進むこと。
⑥ もし途中で登山道を外れたら、わかる地点まで戻る。決して登山道の無い谷を下らない。

【登山に必要な装備、服装】

低山の日帰り登山でも、様々なアクシデントがおこる可能性があり十分な備えが必要です。装備や服装、十分な体調管理を行い登山を楽しみましょう。なかでも登山靴は重要な装備の一つです。岩場や急斜面でのスリップを防止するためにも、必ず登山靴を履きましょう（運動靴は機能不足）。

【主な基本装備】

登山靴、登山用ザック、雨具と防寒具、ヘッドランプ、地図と磁石、飲料水、非常食、携帯電話（通信機器）、エマージェンシーシート又はツエルト、腕時計、必要な薬品類 等。 あくまでも参考です。基本装備は自身で判断ください。

【登山計画と登山届】

・登山計画は必ず立ててメンバーで共有しましょう。また登山に行く際には必ず家族に伝えましょう。

登山届は必ず提出しましょう。

提出先 ▶▶▶▶
・亀山警察署地域課へ郵送またはFAX 〒519-0165 亀山市野村4丁目1番27号 FAX 0595-82-0110
・亀山市地域観光課へ FAX 0595-96-1661
・登山届ポスト（仙ヶ谷入口 石水渓キャンプ場受付 坂本棚田駐車場）
・WEB登山届「コンパス」など