

新緑の季節です

ハイキングを始めてみませんか!



楽しいハイキングをするために

- ①事前にコースを十分検討し、時間的に余裕のあるスケジュールを組みましょう。
- ②地形と地図をよく見比べながら歩き、常に現在地が確認できるようにしましょう。
- ③道がおかしいと思ったら、間違いのないところまで戻りましょう。
- ④雨の後は、滑りやすく、危険なところもありますので注意しましょう。
- ⑤植物や鉱物を採ったり、傷つけたりしないようにしましょう。
- ⑥標識、案内板、休憩所、トイレなどの施設を大切にしましょう。
- ⑦ごみは、持ち帰りましょう。
- ⑧決められた場所以外での喫煙はやめて、山火事を起こさないように注意しましょう。
- ⑨ハイキングコースへの自動車やオートバイの乗り入れはやめましょう。

これから夏にかけて、冬枯れの木々が芽吹き鮮やかな緑色になる新緑の季節を迎えます。この季節は、気候もさわやかでハイキングには最適です。

ハイキングは、普段の喧騒から離れ、静寂の中で野鳥のさえずりを聴いたり木や草花の香りを感じたりすることができ、気分がリフレッシュできます。有酸素運動なので生活習慣病の原因となる過剰な脂肪の蓄積を防ぐことができるなど、さまざまな効用があり、健康にもよいとされています。

最近、中高年になって登山やハイキングを始める人が多くなってきたというそうです。さあ、あなたもこの機会にハイキングを始めてみませんか。

愛宕山（標高306m）から難台山（標高553m）を經由して吾国山（標高518m）までの縦走コースがあります。コースはアップダウンがあり健脚者向きです。途中には上郷地区に下りることのできる道路もありますので、ご自分にあつたコースをお楽しみください。すずらん群生地では、5月中旬ごろになると、すずらんが小さな花を咲かせます。普段よく目にするすずらんは葉の上に花があるドイッすずらんという輸入品種ですが、この群生地に咲くすずらんは日本古来の自生するすずらんです。

吾国愛宕県立自然公園
ハイキングコース

ハイキングコースガイド



* コース案内 *

初心者からベテランまで経験や体力に応じて、さまざまなコースを選ぶことができます。

初心者向け

- 愛宕山・南山展望台コース (約1時間30分)
愛宕山を起点として、南山展望台を往復するコース
岩間駅を起点とすれば約3時間30分
- 道祖神峠・吾国山コース (約1時間30分)
道祖神峠から吾国山を往復するコース
山頂には、カタクリの群生が見られる
- 館岸山コース (約4時間)
上郷の花園地区を起点として、里山を歩くコース

中級者向け

- 愛宕山・難台山コース (約4時間)
愛宕山の駐車場を起点として難台山を往復するコース。
岩間駅を起点とすれば約6時間。また、マイカーを利用すれば、団子石峠を起点とすることもできる
- 吾国山コース (約4時間)
福原駅から吾国山を往復するコース
- すずらん群生地・難台山コース (約3時間)
長沢地区を基点として、すずらん群生地を経由し、難台山を往復するコース

健脚者向け

- 愛宕山・難台山・吾国山縦走コース (約6時間)
岩間駅を基点として、福原駅までの縦走コース
アップダウンのあるコース

コースの見どころ

スカイロッジ



日本産ひのきを使用したログハウス。バーベキュー施設も完備

獅子ヶ鼻



難台山頂付近にある巨岩が断崖に突き出した「獅子ヶ鼻」

南山展望台



関東平野が一望でき、富士山、筑波山、霞ヶ浦を眺望できる

屏風岩



難台山頂付近にある巨大岩石が切り立つ「屏風岩」

団子石



すずらん群生地



日本古来のすずらんで、葉の下にひっそりと花を咲かせる。