

「ハイキングのまち宣言」 越生へようこそ

豊かな自然と多くの歴史文化遺産、観光資源に恵まれた越生町は、

その環境を活かして多くのハイキングコースがあり、

ハイキング大会も実施している。

平成28年4月29日(昭和の日)には、

全国初の「ハイキングのまち」を宣言。

まさにハイカー大歓迎のまちなのだ。

この本の使い方

コース案内

スタートからゴールまで、起終点になる駅を表示しています。時間と距離はおおよその目安です。

高低差表

ポイントとポイントの間の高低差を表しています。ただし途中のアップダウンなどの詳細は表示していません。

コース目安

コースタイム

平地で1時間に4.8kmを歩いた場合の、休憩時間を含まない所要時間です。高低差などを考慮して設定していますが、個人差などありますので、目安としてお考えください。

コース距離

スタートからゴールまでの、おおよその距離です。バスでの移動距離は含みません。

消費カロリー

平地を歩いた場合の消費カロリーの目安です。基本体重60kg、基本メッツ数値3.5メッツ(1時間4.8km歩行)とし、2時間歩いた場合、 $1.05 \times 60 \times 3.5 \times 2 = \text{約}440\text{kcal}$ と計算しています。

コースの見どころ

コース内の見どころ紹介です。

立ち寄り情報

ハイキングの途中で立ち寄りたい飲食店やお店、トピックスを紹介しています。

地図

各コースの全体がわかる地図です。より詳細な付録の地図と併せてご利用ください。



ハイキングの効能

①有酸素運動で体がリフレッシュ

心肺機能改善や体脂肪の減少などに効果のある有酸素運動。特にハイキングは長時間歩くので、多くの健康促進効果が期待できる。ストレス解消にもいいので、無理のない範囲でハイキングを楽しもう。

②森林浴で心がリフレッシュ

山歩きが多いハイキングは森林浴効果も抜群。おいしい空気ときれいな風景を楽しみながら歩こう。森の樹木から発散される香りと、溪流や滝で感じるマイナスイオンのダブル効果で、心もリフレッシュ。※越生町ではヘルスツーリズムを推進しており、ヘルスチェックのため、各所に血圧計を設置しています。体調管理には十分気を付けて、無理をせずに歩きましょう。

- 観光案内所OTIC **MAP** 付録 B-3
- 里の駅・おごせ **MAP** 付録 A-2
- 越生自然休養村センター **MAP** 付録 F-4

ハイキングのルール

①準備編

- ・不十分な装備や無計画なハイキングはやめましょう。
- ・時間にゆとりのあるスケジュールを立てましょう。

②実践編

- ・歩き始める前に準備運動など、体を十分動かしてスタートしましょう。
- ・道路を横断する時や車道を歩く時は、車に十分注意しましょう。
- ・もし道がおかしいと思ったら、間違いないところまで戻りましょう。
- ・体調の悪い時は無理をしないようにしましょう。
- ・暗くなる前までに必ず平地まで下りるようにしましょう。

③山のルール編

- ・登山道では基本的に登り優先ですが、状況に応じてお互い気持ちよく道を譲り合ひましょう。
- ・すれ違う時は「こんにちは」などあいさつをしましょう。

④マナー編

- ・草花を取らないで自然を大切にしましょう。とっていいのは写真だけ。
- ・自分が出したゴミは必ず持ち帰りましょう。

持ち物チェック

◎帽子

日射病や熱中症を防ぐためにも帽子は必須。

◎リュックサック

ハイキングには両手が空くリュックサックが基本。肩紐が広く、ウエストベルトの付いているものがよい。

◎服

山歩きの基本は重ね着。吸水性や速乾性の高いインナーの上に、乾きの早いシャツ、防水性と防風性に優れたアウターの組み合わせがベスト。

◎ボトムス

伸縮性のあるものがおすすめ。足さばきがいいショートパンツとタイツの組み合わせもよい。

◎足元

スリッパなどの危険を考えるとトレッキングシューズがおすすめ。靴底が厚いので悪路でも疲れにくい。靴下も厚手で足首を守る長さのものがよい。

持ち物リスト

- ☐ ガイドブック
- ☐ 地図
- ☐ 携帯電話
- ☐ タオル
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ ゴミ袋
- ☐ 救急用品
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 雨具(カッパ、傘)
- ☐ 軍手・手袋
- ☐ ストック
- ☐ 飲料水
- ☐ 行動食
- ☐ 非常食
- ☐ 保険証(写しでも)