

★みなさん、山に登ったことがありますか？ 京都には低山が多く、山に登ったことがない人でも登りやすい山が多くあります。この記事では標高400m程度までの低山に登る際に役立つガイドを掲載し、その後に京大の近くにある登りやすい低山を紹介します。山に行く計画を立てる際にはぜひ参考にしてみてください！
(うさびょん)

山に登る際の心得

⚠ ATTENTION !

本格的なハイキングや登山に臨む際は、この記事の内容だけでは不十分なので、登山技術書を参照し、しっかりとした装備の下で行ってください。準備が不十分だと怪我や遭難のおそれがあります。

●登りたい山が入山可能かどうか確認しましょう。

山は個人が所有していることも多く、入山が許可されていない山に入ると不法侵入となってしまうことがあります。

また、入山が許可されていても、入山できない時間帯や日にちが決められている場合もあるので、そちらも合わせて確認しておきましょう。



●予定日の天気を確認しましょう。



雨や雪の日に山に行くのは避けましょう。また、当日が晴れでも前日が雨の場合は地面が濡れていて滑りやすいので注意しましょう。

●山の中とその周辺のトイレ情報を確認しましょう。



山の中やその周辺にはトイレがないことも多いです。事前にトイレの有無・場所を確認しておくとう安心です。

●山のホームページや登山アプリで地図を確認しましょう。



道の分岐が多くて迷いやすそうな道がないか確認しておきましょう。また、登山アプリは下記で紹介するYAMAPがおすすめです。

COLUMN：登山アプリはYAMAPがおすすめ！

YAMAPでは全国の様々な山の地図をダウンロードでき、電波の届かない場所でも現在地を確認することができます。また、山に登りながら詳細な活動記録を簡単に作成することに加えて、それを他のユーザーに共有することも可能です。YAMAPの機能を最大限活用するためには有料プランに登録する必要がありますが、学生は申し込みをすることで無料でそのプランを利用できます！
(KUMOIのメールアドレスでの申し込みが必要)



持っておくと良いもの

- 防寒着（薄いジャケットなど）
 - 水（最低500ml）
 - 雨具（動きやすいレインコートなど）
 - ごみ袋（ごみは持ち帰りましょう）
 - 汗拭き（タオルや汗拭きシート）
 - モバイルバッテリーと充電コード
 - 軽食（山の上で食べるご飯は美味です）
 - 帽子（日除けになります）
 - 日焼け止め
 - 虫よけ
- ）必要に応じて



防寒着は山の上で休憩するときや下山時に役立ちます。雨具については、素材によっては透湿性が低く熱がこもってしまうので、透湿性に優れたものを選びましょう。

おすすめの服装

- 綿素材でない肌着
- 綿素材でない薄手のシャツ
- 厚手の上着
- 動きやすいパンツ
- スニーカーまたはハイキングシューズ

綿は汗を吸うと乾きにくいので、汗冷えしてしまう可能性があります。肌着とシャツはなるべく化学繊維主体の物を選びましょう。



100% POLYESTER, GIUPORE:
100% POLYESTER # FRIMA:
EXTERIEUR: 100% POLYESTER,
ENDUIT: POLYURETHANE, DOUBLURE:
100% POLYESTER, REMPLISSAGE:
100% POLYESTER # IT: MEMBRANA:
100% POLIESTERE, RIVESTIMENTO:
POLIURETANO, FODERA:
100% POLIESTERE, IMBOTTITURA:
100% POLIESTERE # JP: 表地:
100% ポリエステル, コーティング:
ポリウレタン, 裏地:
100% ポリエステル, 絨物:
100% ポリエステル # AUCUCUCR/
DIREC: 100% POLIESTERE, PORSO:
100% POLIESTERE, PORSO:
100% POLIESTERE, PORSO:
100% POLIESTERE, PORSO:
100% POLIESTERE, PORSO:
100% POLIESTERE, PORSO:
100% POLIESTERE, PORSO:
100% POLIESTERE, PORSO:
100% POLIESTERE, PORSO:

▲服の裏にあるタグから生地組成を確認できます。

COLUMN：綿はどうして乾きにくい？

綿の繊維の中心には空洞があるため、繊維の間だけでなく繊維自体が水分を含むことができます。一方で化学繊維などの他の繊維の多くは中心に空洞がないため、繊維の間にしか水分を含むことができません。そのため綿は他の素材に比べて乾きにくくなっています。



京大近くの山紹介

吉田山

- ・ 標高 : 105m
- ・ 下山までの所要時間 : 1時間程度
- ・ 基本情報 : 吉田キャンパスから最も近い山です。山の中には2つの神社（吉田神社・宗忠神社）があり、山頂と緑地内にある広場からは大文字山が臨めます。
- ・ 公衆トイレ : 東一条通りから吉田神社の参道に入ってすぐの所に1カ所、吉田山緑地内の公園に1カ所あります。
- ・ 登る際の注意 : 標高が低くて険しい道もないので、登る前の準備は特に必要ないでしょう。地図も現地にある案内板で十分です。ただし、厚着だと途中で暑くなると思うので、着脱しやすい上着を着た上で汗拭きを用意しましょう。



▲山頂から大文字山を眺めた写真です。右上に大の字が見えます。

大文字山

- ・ 標高 : 火床330m、山頂465m
- ・ 入山可能時間 : 日の出から日の入りまで
- ・ 下山までの所要時間 : 火床まで行くなら2時間程度、山頂まで行くなら3時間程度
- ・ 基本情報 : 五山送り火が行われる山の1つで、毎年お盆の時期になると火床から「大」の字が灯されます。火床、山頂のどちらからでも京都市街を一望できます。空気が澄んでいれば山頂から淡路島を望むこともできるそうです。
- ・ 公衆トイレ : 山中にはありません。最も近い公衆トイレは銀閣寺橋西詰公衆トイレです。
- ・ 登る際の注意 : 登るルートはいくつかありますが、銀閣寺の近くのルートから登ると道が比較的険しくなく、かつ火床に早く到着できるのでおすすめです。登りで汗をかきやすいので、前ページで紹介した服装で登るのがよいでしょう。



▲火床から京都市を一望できます。

稲荷山

- ・標高 : 233m
- ・下山までの所要時間 : 2時間程度
- ・基本情報 : 稲荷山は伏見稲荷大社の神体山（神霊が宿っているものとして直接崇拝の対象となる山）です。山内には麓から山頂までの至る所に神様が祀られており、参道には数千もの鳥居があります。参道の途中に景色を望むことができる場所がいくつかあるので、それを眺めに行くのもいいでしょう。
- ・公衆トイレ : 麓に複数箇所、中腹の四ツ辻に1カ所あります。夜間は麓の一部のトイレが使えなくなります。
- ・登る際の注意 : 伏見稲荷大社の本殿から順に参道を通って登るのがおすすめです。参道の大部分は舗装されているので登りやすく、所々に自動販売機やお店があるので休憩もしやすいです。ただし、参道には長い階段が多くかなり体力を消耗する上に汗もかくので、山頂を目指す方は前ページで紹介した服装で登ることを勧めます。



▲参道に鳥居が連なる光景は圧巻です！

小倉山

- ・標高 : 296m
- ・下山までの所要時間 : 2時間程度
- ・基本情報 : 小倉山は嵐山の桂川対岸にあります。山頂近くには渡月橋を望める展望所があり、山頂から南側に進むと嵐山公園が、北側に進むと六丁峠があり、京都一周トレイルの西山コースに入れます。
- ・公衆トイレ : 嵐山公園内に複数箇所あります。
- ・登る際の注意 : 嵐山公園を通り抜けるルートと、鳥居本から六丁峠を経るルートがあります。どちらのルートも途中で険しい道があり、登る際にも下山する際にも注意が必要です。特に前者のルートでは滑りやすい道が多く、雨が降った翌日などに通るのは避けた方がよいでしょう。また、道が険しく汗をかきやすいので服装は前ページで紹介したものを勧めます。



▲展望所からの風景です。右側に渡月橋が見えます。

★ここで紹介した山以外にも、京都には魅力的な山がたくさんあります。自分の実力で安全に登れる山を見つけて、無理のない範囲で山歩きを楽しんでくださいね！

はみだし
すてーじ

朝寒すぎて腹がとにかく緩みやすい
⇒腹巻き、もし使っていないのであれば使ってみてください！

(薬・3 臆病な白起)
(本当に世界が変わります；編)