

朝熊ヶ岳について



朝熊ヶ岳は標高555m。朝熊山の参詣道の1つで近畿自然歩道に登録されている「朝熊岳道」を歩くと、頂上(八大龍王社)までおよそ1時間10分の道のり。「朝熊岳金剛證寺」と朝熊山頂展望台のある「朝熊山上広苑」をまわっても半日で往復可能な初級登山コースです。「お伊勢参らば朝熊をかけよ、朝熊かけねば片参り」と伊勢音頭にも唄われる朝熊ヶ岳参詣をお楽しみください。



装備に関する情報

1. 朝熊ヶ岳登山 = 頑張れば午前中で往復可能な初級登山

普段着でも登れますが、登山ファッションや体が動きやすく乾きやすいポリエステル素材の服やジャージがお勧めです。



春夏

帽子

広めのハットで日除け対策。

薄手長袖

虫よけ日差し対策にも薄手長袖が◎
汗を吸ってよく乾くものを選んで。
半袖の時はアームカバーを。



ボトムス

動きやすさ重視！
速乾性撥水性◎。

手袋

イボ付き軍手があると便利。



インナー

汗冷えしないように
吸汗速乾性のある素材がおすすめ。
綿よりも化繊が◎。

スパッツ or サポータータイツ

夏場でもスパッツやサポータータイツがお勧め！
防寒のみならず、虫除けにもなり、疲れ軽減の効果があるものもあります。

靴下

靴擦れを防ぎ、足を保護するために、夏でも厚手の靴下が良いでしょう。
ウール素材がおすすめ。

替えの服

雨や汗で着替えたり、下山後にお風呂やさんに直行する方は必須です。

秋冬

帽子

山用ニット帽、耳まで隠れるウールやフリース素材のものが◎。

アウター

防風、保温性があるジャケットをチョイス。



トップス

体温調節ができるように重ね着が◎。
速乾性 + 保温性をプラスして。

ボトムス

スパコンの下に保温性のあるタイツをはくと◎。

手袋

保温性のあるウールや化繊の手袋を。



2. 基本の装備もちものチェック表

	チェック		チェック
地図	<input type="checkbox"/>	「朝熊ヶ岳参詣マップ」の活用がおすすめ！ http://www.ise-kanko.jp/download/asamatozan/p02.pdf	<input type="checkbox"/>
リュックサック	<input type="checkbox"/>	普段使いのリュックサックでOK。	<input type="checkbox"/>
登山靴	<input type="checkbox"/>	難度は低めなので、ミッドカットやスニーカーでも登山可能ですが、ハンズやクロックス等の草履はお勧めできません。	<input type="checkbox"/>
登山用ストック	<input type="checkbox"/>	足にかかる負担を軽減してくれます。朝熊岳道登山口にも杖が用意されています。(使用後は元に戻してください)	<input type="checkbox"/>
雨具	<input type="checkbox"/>	防水透湿素材の上下がベスト。天気予報に関わらず必須アイテム。	<input type="checkbox"/>
水・スポーツ飲料	<input type="checkbox"/>	朝熊山上広苑までの往復で約1ℓ～1.5ℓあると安心。 奥之院の茶屋と朝熊山上広苑に自動販売機があります。	<input type="checkbox"/>
腕時計	<input type="checkbox"/>	防水機能があるものをおすすめ。	<input type="checkbox"/>
携帯電話	<input type="checkbox"/>	スマートフォンであればGPSの地図アプリをいれておくと安心。	<input type="checkbox"/>
タオル	<input type="checkbox"/>	日焼け対策、防寒対策、救急用に、拭き以外にも様々な場面で活躍。汗吸いのよいものが◎。	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	行動食	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	カロリー・糖分が高く消化の良いものがオススメ。甘い物は元気が出ます。	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	お弁当	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	二十二町朝熊峠見晴台、八大龍王社、朝熊山上広苑はおすすめお弁当ポイント！朝熊山上広苑、金剛證寺、奥之院にある茶屋で軽食もいただけます！	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	ビニール袋	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	あると何かと便利です。	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	カメラ	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	景色はもちろん、植物や動物たちとの遭遇もシャッターポイント！	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	日焼け止め・リップクリーム	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	朝熊岳道は日影が多く歩きやすいが、日焼け止めは持っている方が◎ UVカット入りのリップクリームもおすすめ。	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	汚れ拭き、汗拭きにと何かと便利。	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	虫よけスプレー	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	マムシ、あぶ、はち、ひる除けに。	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	健康保険証	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	万が一のためにコピーを用意すると安心。	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	応急処置セット	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	消毒液、ばんそうこう、虫刺されの薬など。 いざという時の為に風邪薬などもあると安心です。	<input type="checkbox"/>



朝熊ヶ岳を楽しみ尽くす

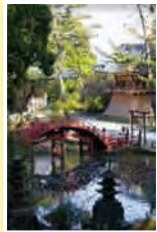
四季折々豊かな表情で楽しませてくれる朝熊ヶ岳。こちらでは、「朝熊ヶ岳参詣マップ」に紹介しきれなかった朝熊ヶ岳の魅力をお届けします。絶景はもちろん、登山時期に合わせて花々や動物たちとの出会いをお楽しみください!

調査隊ココ見てポイントBEST5



1位 朝熊岳金剛證寺

本堂・卒塔婆・奥之院・おちんこ地蔵と見所満載!伊勢音頭にも「お伊勢参らば朝熊(金剛證寺)をかけよ、朝熊かけねば片参り」と唄われるほど、伊勢神宮とともに信仰を集めてきました。調査隊のココ見てポイントの堂々第1位です。



2位 朝熊山上広苑からの絶景 (朝熊山頂展望台)

納得の絶景ポイント!展望足湯にゆったりと浸かりながら、鳥羽湾など伊勢志摩の眺望を独り占め。



3位 二十二町朝熊峠見晴台

自分の足で登るからこそ味わえる充実感!朝熊岳道の森を抜けパアッと開ける景色がご褒美です。



4位 八大龍王社

弘法大師が八大龍王を祀った社。(現在の社は伊勢湾台風後に再建されたもの)かつて龍が天に昇ったという伝説があります。海上安全や大漁祈願、水に関わる仕事をされる方も多く参詣されています。



5位 朝熊山経塚群

朝熊山経塚群は、昭和34年の伊勢湾台風による倒木で発見された埋経信仰の遺跡、見つかった経筒は国宝に指定されました。参詣道の両側に突然現れる不思議な異空間は、登山者にここが参詣道であることを伝え、古の人々の思いへと誘ってくれます。

朝熊ヶ岳の四季の楽しみ



春



さつき



神宮つつじ



ウグイス



メジロ

植物 つつじ、さつき

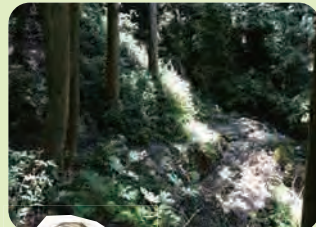
鳥 ウグイス、メジロ

その他 五月まつり

夏



ササユリ



滝



ハチクマ



サシバ

植物 ササユリ

鳥 サシバ、ハチクマ

その他 滝、朝熊山開山忌
(朝熊岳金剛證寺)

秋



紅葉



タカ



イタチ

植物 紅葉、イチョウ

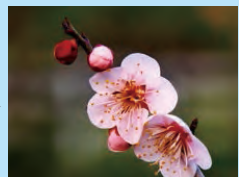
動物 イタチ

鳥 タカ

冬



奥之院の梅



奥之院の梅



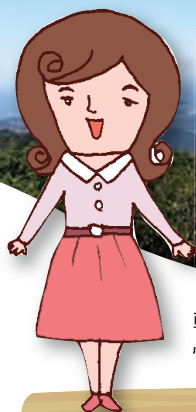
ヒヨドリ

植物 奥之院の梅

鳥 ヒヨドリ

その他 雪、金剛證寺奥之院の茶屋
(おでん)

朝熊ヶ岳での注意事項

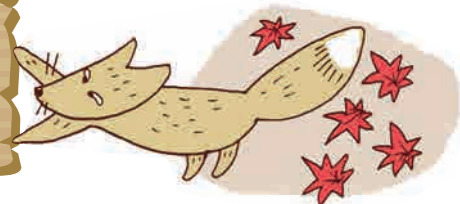


朝熊ヶ岳登山を楽しむためには、山のマナーを守り、体調不良や怪我に備えましょう。

山でのマナー

- ① 出したゴミは全て持ち帰りましょう。
- ② 火災の原因になりますので、タバコには配慮しましょう。
- ③ 人とすれ違う時や、前を行く人を追い越す場合には挨拶をして、気持ちの良いコミュニケーションを心掛けましょう。
- ④ 自然の草花は持ち帰らずに、そこにある美しさを楽しみましょう。
- ⑤ むやみに登山道から外れて植物を踏み潰さないようにしましょう。
- ⑥ 動物を見つけてもむやみに餌付けをしないことはもちろん、極力ストレスを与えないように声の大きさなどにも注意しましょう。
- ⑦ 山に踏み入るときに履いている靴の土は落としてから入山しましょう。
- ⑧ 木や竹を折って杖にしないでください。また、であいの広場にある杖は使用後元の場所に戻してください。

マナーを守って、
みんなで気持ちよく
登りましょう!!



体調不良・怪我の注意点

1. 熱中症について

<症状>

熱中症は、軽症の熱けいれん、中等症の熱疲労、重症の熱射病の3つに分類されます。

症状は、頭痛や疲労感を主とすることから、俗に「暑気あたり」といわれる状態や、筋肉がこむら返りを起こす熱けいれん、脱水が主体で頭痛や吐き気をもよおす熱疲労、体温が40℃を超え、意識がなくなる最重症の熱射病までさまざまです。

<対処法>

まずは涼しいところで安静に過ごし、水分補給を！症状が軽く意識がはっきりしていて、涼しいところでしばらく安静に。立ちくらみ、めまい、筋肉のけいれん、倦怠感、脱力感など熱中症を疑う症状がみられたら、風通しのよい日陰に移動し、すぐに冷たい水や塩水、スポーツドリンクなどを飲み、横になってからだを休めることが大切。衣類の襟元をゆるめたり脱いだりして、身体を冷却するのが基本。首筋やわきの下、足の付け根、足首など動脈が通っている部分を冷やすのが効果的。

<予防>

まめな水分補給が不可欠！水分だけでなく塩分も一緒にとることが大切。スポーツドリンクやタブレットなど持参が○。喉の渇きを感じる前にこまめな水分補給をしましょう。

2. トイレと自動販売機について

トイレは、朝熊岳登山道入り口の「であいの広場」、山頂の「八大龍王社」、朝熊岳金剛證寺「奥之院」「朝熊山上広苑に向かう道沿い」、「朝熊山上広苑」にあります。自動販売機は、朝熊岳金剛證寺「奥之院の茶屋」、「朝熊山上広苑」にあります。

3. 怪我について

難易度が低い山だからと言って侮らないこと。応急処置をして自力で下山できるようであれば下山しましょう。いざという時は、119番に連絡を！

4. まむし、あぶ、はち、ひる について

<まむし>

明るい時間帯は、基本的に藪の中や岩場の影にじっと潜んでいることが多いので、道の真ん中を歩くように注意しましょう。

<あぶ・はち>

スズメバチは、黒い物を攻撃する性質があります。また蜂は全般に、においに対して敏感に反応します。特にミツバチは、巣の近くに関係なく、各種化粧品匂いに興奮しがち。野外でジュースを飲む時も注意が必要です。「近づかない」「刺激しない」が基本、姿勢を低くして速やかに離れましょう。

<ひる>

生地の目が粗い衣服・靴下などは、隙間から潜り込み吸血することもありますのでご注意ください。皮膚に付いた場合はアルコールが効果的で、近づけただけでも落ちます。登山前にひる除けスプレーを振るのも有効です。



まむし