

Fashion

～ハイキングはスタイルフリー だからオシャレも楽しみたい～



低い山ならばスカートスタイルもアリ

高い山に登る場合はなるべく機能性を重視しましょう。スカートは歩きにくくなるので、低い山向き。スパッツと合わせてみてはいかがでしょうか。

虫対策に、なるべく露出を控えた服装を

山は気温差が激しいので、登山スタイルは重ね着＋上着がGood。暑かったら脱いで温度調節ができる服装が良いでしょう。カラフルなアイテムを合わせてもオシャレです。



～知っておこう！ハイキングのルールとマナー～

Rules & Manners

①ごみは持ち帰る

食べ物・飲み物・たばこの吸殻などのごみは必ず持ち帰りましょう。自然・生態系に影響を与えてしまいます。

②ルートを外れない

1歩の積み重ねが植物の生息状況を変えてしまうかもしれません。特に写真を撮るときは注意です。

③草花をむやみに採取しない

きれいな花や木など、持ち帰りたいのはやまやまですが、必要以上の植物採集は控えましょう。

④すれ違う人とあいさつを

山ではすれ違う人とあいさつをするのがマナーです。

⑤基本は登り優先

下りの方が危険度が高い場所などは例外ですが、基本は登りハイカーが優先です。

⑥歩くときは小まかで

大まただと疲れやすくなりひざに負担がかかります。

⑦水分補給はがぶ飲み禁止

水分補給なしに汗をかき続けると熱中症の可能性も。トイレがない場合も多いので、がぶ飲みしないで、1時間に1回くらいずつ水分補給をしましょう。

⑧休憩はこまめに長すぎず

40～50分に1回、5～10分程度の休憩をしましょう。長く休むと体が冷えて疲れやすくなります。

Course

～梅の花が見ごろを迎えるこれからの時期は、幕山ハイキングコースがおすすめです～

『湯河原梅林・幕山を歩く』参加者募集!!

【実施日】 2月19日(金)・26日(金)・3月5日(金)

【参加料】 500円

【問合せ】 (社)湯河原温泉観光協会 ☎64-1234