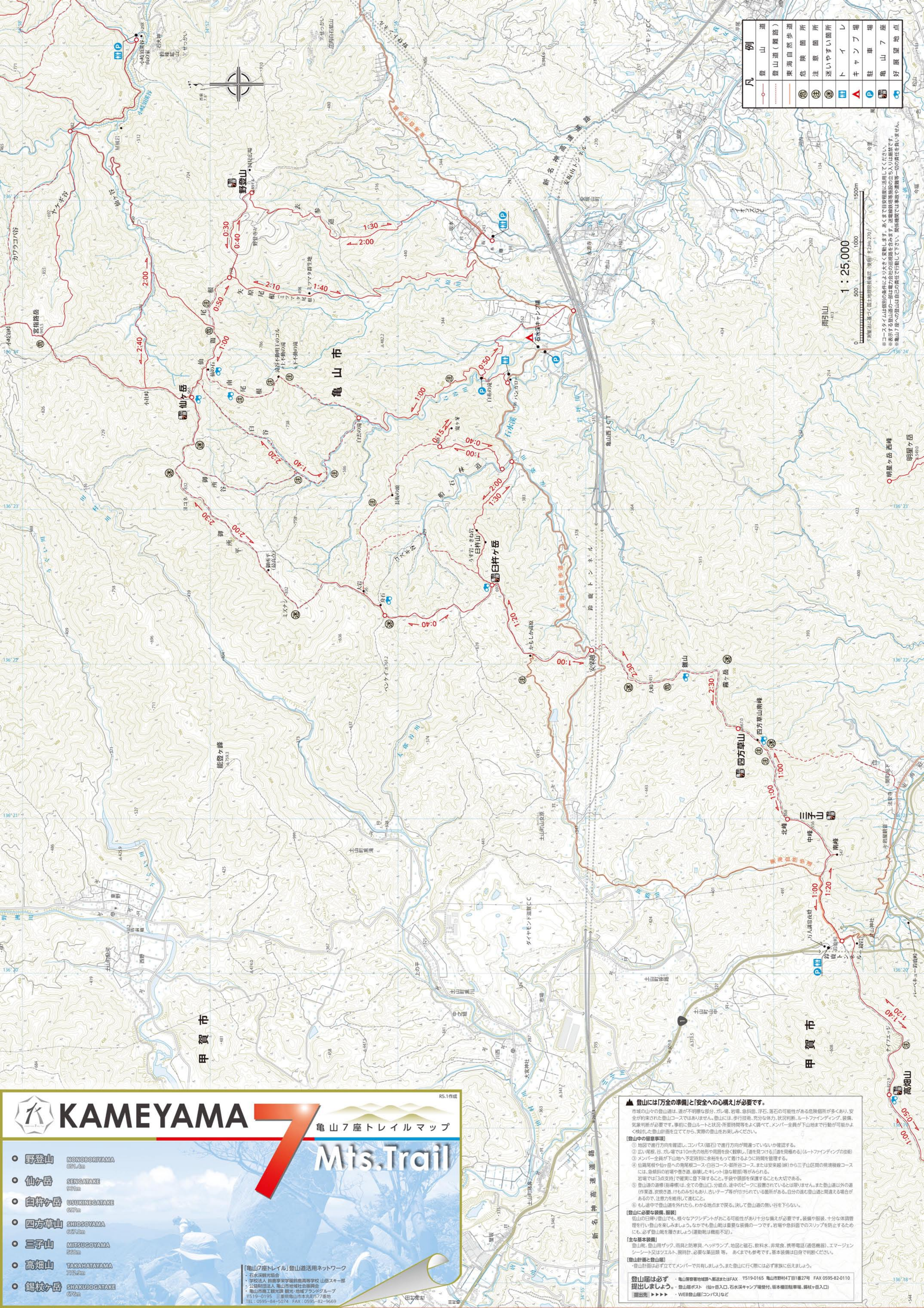
R5.1作成

KAMEYAMA 7 Mts.Trail

亀山7座トレイルマップ

野登山	NONOBORIYAMA	851.4m
仙ヶ岳	SENGATAKE	961m
臼杵ヶ岳	USUKINEGATAKE	697m
四方草山	SHIOSOYAMA	667.0m
三子山	MITSUGOYAMA	568m
高畑山	TAKAHATAYAMA	772.9m
錫杖ヶ岳	SHAKUJOGATAKE	676m

「亀山7座トレイル」登山道活用ネットワーク
・石水渓観光協会
・学校法人 鈴鹿享栄学園鈴鹿高等学校 山岳スキー部
・公益財団法人 亀山市地域社会振興会
・亀山市商工観光課 観光・地域ブランドグループ
〒519−0195　三重県亀山市本丸町577番地
TEL：0595−84−5074　FAX：0595−82−9669


仙ヶ岳
野登山
臼杵ヶ岳
四方草山
三子山
高畑山
亀山市
甲賀市
宮指路岳
小社峠
仙鶏尾根
南尾根
白谷
御所谷
御所平
ミズナシ
ヨコネ
矢原尾根
表参道
野登寺
国見広場
白糸の滝
石水渓
石水渓キャンプ場
バンガロー
大岩
鬼ヶ牙
うす岩・きね岩
かもしか高原
安楽越
鈴鹿トンネル
亀山西JCT
新名神高速道路
東海自然歩道
鎚山
霧ヶ岳
大峠
四方草山南峰
北峰
中峰
南峰
万人講常夜燈
ナイフエッジ
明星ヶ岳
明星ヶ岳 西峰
雨引山
能登ヶ峰
ベンケイ
小岐須渓谷山の家
坂本
2:40
2:00
2:30
1:00
0:50
0:30
0:40
2:10
1:40
1:30
2:20
0:15
1:20
1:00
0:40
0:50
1:00

凡　例

—○—	登山道
------	登山道（難路）
——	東海自然歩道
危	危険箇所
注	注意箇所
迷	迷いやすい箇所
🚻	トイレ
▲	キャンプ場
Ⓟ	駐車場
亀山7座	亀山7座
👓	好展望地点

1：25,000

0　500　1000　1500m

「測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 2JHs 270」

※コースタイムは個別の条件により大きく変動します。あくまで目安程度に活用してください。
※表示する登山道の一部は電力会社の巡視路を含みます。送電線鉄塔等施設の立ち入りは厳禁です。
※亀山7座への登山は自己の責任で行動して下さい。関係機関では事故や遭難等一切の責任を負いません。

▲ 登山には「万全の準備」と「安全への心構え」が必要です。

市域の山々の登山道は、道が不明瞭な部分、ガレ場、岩場、急斜面、浮石、落石の可能性がある危険個所が多くあり、安全が約束された登山コースではありません。登山には、歩行技術、充分な体力、状況判断、ルートファインディング、装備、気象判断が必要です。事前に登山ルートと状況・所要時間等をよく調べて、メンバー全員が下山地まで行動が可能かよく検討した登山計画を立ててから、実際の登山をお楽しみください。

[登山中の留意事項]

① 地図で進行方向を確認し、コンパス（磁石）で進行方向が間違っていないか確認する。
② 広い尾根、谷、ガレ場では10m先の地形や周囲を良く観察し、「道を見つける」「道を見極める」（ルートファインディングの技術）
③ メンバー全員が下山地へ予定時刻に余裕をもって着けるように時間を管理する。
④ 仙鶏尾根や仙ヶ岳への南尾根コース・白谷コース・御所谷コース、または安楽越（峠）から三子山区間の県境稜線コースには、急傾斜の岩場や巻き道、崩壊したキレット（急な鞍部）等がみられる。
岩場では「3点支持」で確実に登下降すること。手袋や頭部を保護することも大切である。
⑤ 登山道の道標（指導標）は、全ての登山口、分岐点、途中のピークに設置されているとは限りません。また登山道以外の道（作業道、炭焼き道、けものみち）もあり、古いテープ等が付けられている箇所がある。自分の進む登山道と間違える場合があるので、注意力を維持して進むこと。
⑥ もし途中で登山道を外れたら、わかる地点まで戻る。決して登山道の無い谷を下らない。

[登山に必要な装備、服装]

低山の日帰り登山でも、様々なアクシデントがおこる可能性があり十分な備えが必要です。装備や服装、十分な体調管理を行い登山を楽しみましょう。なかでも登山靴は重要な装備の一つです。岩場や急斜面でのスリップを防止するためにも、必ず登山靴を履きましょう（運動靴は機能不足）。

「主な基本装備」

登山靴、登山用ザック、雨具と防寒具、ヘッドランプ、地図と磁石、飲料水、非常食、携帯電話（通信機器）、エマージェンシーシート又はツエルト、腕時計、必要な薬品類 等。　あくまでも参考です。基本装備は自身で判断ください。

[登山計画と登山届]

・登山計画は必ず立ててメンバーで共有しましょう。また登山に行く際には必ず家族に伝えましょう。

登山届は必ず
提出しましょう。
提出先 ▶▶▶▶
・亀山警察署地域課へ郵送またはFAX　〒519-0165　亀山市野村4丁目1番27号　FAX 0595-82-0110
・登山届ポスト　（仙ヶ岳入口、石水渓キャンプ場受付、坂本棚田駐車場、錫杖ヶ岳入口）
・WEB登山届「コンパス」など