

## オススメコース



往復 約3時間30分 初級

### 白谷雲水峡 コース

●標高差約400m、  
歩行距離約4.5km

白谷川の清流が流れ、屋久杉などの原生林を容易に観賞できる自然休養林。樹齢約3000年の弥生杉も見られ、ハイキングなどで訪れるのに最適なコースです。もののけの森は一面コケに覆われ神秘的な森。

木の根や水を含んだコケが密生し、滑りやすいので気をつけましょう。

往復 約9～10時間

中級

### 縄文杉 コース

●標高差710m、歩行距離約22km

屋久島のシンボル縄文杉を目指すコース。

樹齢7200年ともいわれる縄文杉は、日本の杉の中では最大の幹周りを誇り、縄文時代から続く生命の力強さに圧倒されます。コースの見どころには、樹齢3000年のウィルソン株があり、内部は10畳ほどの空洞になっていて水が沸き出しています。他にも大王杉、夫婦杉があります。

1日目約6時間30分 2日目約7時間45分 上級

### 宮之浦縦走 コース

●歩行距離約22km

登山経験のある中～上級者向けのコース。

百名山の百番目である宮之浦岳は標高1936m、屋久島の最高点。九州全体でも、もともと標高の高い地点です。

花崗岩と笹原の山頂付近は、宮之浦岳の特徴的な景色。360度のパノラマ世界が広がります。

山頂を通過した後に高層湿原としては日本最南の花之江河を通り、淀川登山口まで縦走。雨の多い屋久島らしく、コース中の水場が多いのが特徴です。



防水性と透湿性。一見、矛盾する機能を同時にキープしながら、防風もこなす。それが、ゴアテックス®ファブリックスの最大の特長です。カラダをつねにドライに保ち、厳しい環境の変化からあなたを守ります。本物の快適、本当の満足。

## 石井スポーツグループ

[www.ici-sports.com](http://www.ici-sports.com)

[www.ibs-sports.com](http://www.ibs-sports.com)

石井スポーツ

検索

ICI 石井スポーツ

IBS 石井スポーツ

ici club

b.c.map

# STARTER BOOK

## Yakushima

スターターブック【屋久島】



# 屋久島に行きたい。

Ishii Sports Group

## 屋久島 基本情報

### 情報① 雨が多い

屋久島は、平地で年間3000～4000mm、山中では10,000mmの降水があります。これは暖かい黒潮の本流に囲まれ、なおかつ高い山が多く、近海からの水蒸気が山の斜面を上昇して雲となり多量の雨を降らせるからです。降雨量は、春先と梅雨時が特に多く、夏や秋は比較的少なくなります。

### 情報② ベストシーズンは春～秋

屋久島の年間平均気温は平地部で約20℃、山頂部で約8℃です。標高により、亜熱帯～暖温帯～温帯～冷温帯の温度帯があり、島内で九州南部から東北地方までの気候が存在します。一年中魅力的な島ですが、ベストシーズンは春～秋。7月～9月は台風に気をつけましょう。

### 情報③ 洋上のアルプス

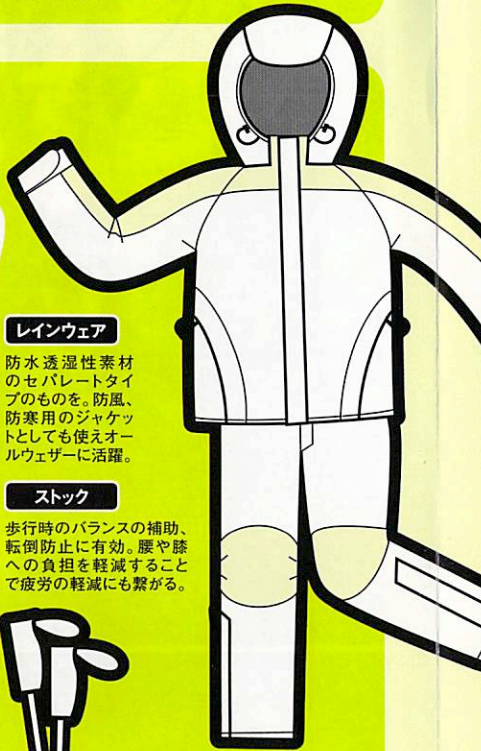
屋久島は周囲約132Kmのほぼ円形の島で、円錐形の地形をなしており、九州一の宮之浦岳(1936m)をはじめ、1000mを超える山が40数峰連なり、洋上アルプスとも呼ばれています。

### 情報④ 縄文杉への長い道のり (往復約9～10時間)

縄文杉へのルートはトロッコ道から登山道、急な階段の登りもありとても時間がかかります。また、原生林がそのまま残されているため、整備された観光地ではありません。雨具や歩きやすい靴などのしっかりした装備と長い道のりを歩ける体力が必要です。



## 万全、雨対策



#### レインウェア

防水透湿性素材のセパレートタイプのものを。防風、防寒用のジャケットとしても使えオールウェザーに活躍。

#### ストック

歩行時のバランスの補助、転倒防止に有効。腰や膝への負担を軽減することで疲労の軽減にも繋がる。



#### グローブ

雨風による手の冷えを解消。軍手は濡れると冷たくなるので×。

#### スパッツ

雨や小石が靴の中に入るのを防ぐとともに、パンツの裾や、登山靴の汚れを防止。



#### レインハット

雨天時、水の浸水を防ぎ、蒸れにくくドライな状態を保つ透湿性素材のものを。



#### 登山靴

ゴアテックスプーティーが安心。足首のサポート力が高いハイカットタイプで捻挫を防止。



#### 折り畳み傘

登山口までの移動や観光の際の急な雨にも重宝。休憩時のUV対策としても。

## 持ち物チェックリスト【屋久島編】

### 基本装備

基本装備	アドバイスと必要度	◎必須	○重要	△あると便利
<input type="checkbox"/> レインウェア(上下)	防水透湿性素材が快適	◎		
<input type="checkbox"/> 防寒着	フリースやダウンジャケット	◎		
<input type="checkbox"/> 長袖シャツ	ケガ防止や日焼け対策に	◎		
<input type="checkbox"/> 機能性アンダー(下着)	吸汗・速乾性素材のものを	◎		
<input type="checkbox"/> スボン	ストレッチ素材で速乾性のものを	◎		
<input type="checkbox"/> スパッツ	パンツや靴の汚れ防止にも	◎		
<input type="checkbox"/> ソックス	中厚で速乾吸湿性のものを	◎		
<input type="checkbox"/> 登山靴	滑りにくく、防水性の高い靴を	◎		
<input type="checkbox"/> グローブ	UV対策と寒さ予防に	◎		
<input type="checkbox"/> 帽子	日焼け予防と雨対策として	◎		
<input type="checkbox"/> サングラス	紫外線から目を守る			△
<input type="checkbox"/> ザック	25ℓ～35ℓくらい	◎		
<input type="checkbox"/> ザックカバー	防水だけでなく、汚れ防止にも	◎		
<input type="checkbox"/> ヘッドランプ	予備電池も忘れずに	◎		
<input type="checkbox"/> ストック	膝や腰の負担を軽減	○		
<input type="checkbox"/> 水筒、ベツボトル	1ℓ位が標準。魔法瓶もおすすめ	◎		
<input type="checkbox"/> タオル	汗を拭いたり、頭に巻いたり重宝	◎		
<input type="checkbox"/> 救急用具	常備薬プラス絆創膏、虫除けなど	◎		
<input type="checkbox"/> 日焼け止め	紫外線対策。汗に強いタイプ	◎		
<input type="checkbox"/> サプリメント	体力の消耗に。ビタミン補給	○		
<input type="checkbox"/> 行動食	携帯できて食べやすい物	◎		
<input type="checkbox"/> ビニール袋(ゴミ袋)	防水用や収納用など数枚	◎		
<input type="checkbox"/> トイレトペーパー	トイレはもちろん、意外と活躍	◎		
<input type="checkbox"/> 地図&コンパス	現在位置やルートの確認	◎		
<input type="checkbox"/> 保険証	万が一の事故に備えて	○		

### 宮之浦登頂用 ※基本装備に追加

<input type="checkbox"/> ツェルト	小屋の満員時や万が一の場合に	◎
<input type="checkbox"/> 寝袋	季節に応じたタイプを	◎
<input type="checkbox"/> マット	寝心地の良いエアーマットがおすすめ	◎
<input type="checkbox"/> 食器セット	軽量なチタン製がおすすめ	◎
<input type="checkbox"/> 食料	フリーズドライ食品など	◎
<input type="checkbox"/> 調理道具	カートリッジは現地調達	○
<input type="checkbox"/> サンダル	小屋でのリラックス用に	△