

# 新島村

檜原村・奥多摩町・島しょ地域を歩いてみよう！

## 石山トレッキングコース

- 凡例
- スタート/ゴール
  - コースルート
  - 見どころ
  - トレッキングコース



### コース紹介

- 石山トレッキングコース入口
- ▼
- コーガ石の道
- ▼
- 石山展望台

### コースの特徴・歩く際の注意点

間々下海岸、黒根港を望むトレッキングコースです。遠方には伊豆半島、コース終点の石山展望台からは、南方の島々を見ることができます。行き止まりや崖もあるため、順路以外の横道には入らないでください。ルート上にはトイレがありませんので、事前に済ませてから歩くことをおすすめします。

**ウォーミングアップ**  
ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

**クーリングダウン**  
急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。



### 見どころ

アイコン凡例 神社仏閣 公園 その他



**コーガ石の道**  
眼下には地内島や式根島を見ることができます。砂にコーガ石が混じった道となっているため、トレッキングシューズなどしっかりした靴でご利用ください。



**石山展望台**  
コース中ほどの最高点からの眺めは一見の価値あり。石山展望台からの島々の眺望も見逃せません。

所要時間	約 60 分
距離	約 890 m
消費カロリー	約 180 kcal
歩数	約 1271 歩

砂道など歩きにくい道があるため、安全に歩くことを考慮した所要時間を記載しています。

\*各コースの所要時間・消費カロリー・歩数は、時速4km、ウォーキング10分=30kcal、1歩=70cm、体重60kgの場合で算出しています。



東京都健康づくり推進キャラクターケンコウデスカマン