



# 西播磨の 山城へGO

近世城郭にはない  
連郭式山城(中世)の魅力。  
↳ 戦国乱世を今に伝える古城跡



## 山城ウォークに 出かけよう!

～山歩きでの**注意**ポイント～

### 【目次】

- 山歩きの効果 ……P2
- 服装と準備について ……P3
- 準備運動 ……P4
- 山の歩き方 ……P5
- ヤマビルとマダニ ……P6
- スズメバチ ……P7
- 毒をもつ蛇類 ……P8
- 毒キノコ ……P9
- 山で注意すべき動植物 ……P10
- 天気 ……P11
- 熱中症 ……P12
- 新型コロナウイルス ……P13  
感染防止
- 西播磨の山城 ……P14・15

兵庫県西播磨県民局  
龍野健康福祉事務所



# 山歩きの効果

## ○生活習慣病予防

時間をかけて山道を歩くことは有酸素運動になります。

有酸素運動は体脂肪を燃焼させるため、内臓脂肪も減少させることができます。それにより、高血圧、高血糖、動脈硬化等の予防・改善につながります。

## ○骨粗鬆症予防

山歩きはアップダウンのある道を歩くことになるため、骨に刺激が加わる運動になり、骨粗鬆症予防につながります。

## ○リラックス効果

周囲の景色・音・におい・温度を感じながら、ゆっくり大自然の中に身を置くことでリラックス効果が期待できます。五感を活性化させて全身で自然を楽しんでみてください。

参考：健康・体づくり事業財団

## 服装・準備物について

山の天気は変わりやすい！  
いざという時のために、万全の準備を！

**速乾性のあるシャツ**  
半袖、長袖とも汗をかいても冷えにくいものを準備

**帽子**  
日差し対策！強風で飛ばされない工夫も！

**ザック(リュックサック)**  
両手がフリーになるリュックが安全！弁当や水筒、タオルや雨具が入る程度のものを！

**ストック**  
身体への負担や疲労を和らげ、効率よく安全に山歩きを楽しめます！

**サングラス**  
照り返しを防ぐため、あれば便利！

**スラックス**  
動きやすく丈夫なスボン！

**手袋**  
天気によって外気温が下がる山。手袋や軍手のご用意を！

**靴**  
トレッキングシューズなど滑りにくく足首をカバーできるものが快適

**レインウェア(雨具)**  
両手が使えて安全！

**ソックス**  
厚手のものが重宝します

## 健康をささえる運動の効果

健康で長生きすることは、「生きがい」を実現するために不可欠な資源。健康を維持するには、栄養、運動、休養に留意し、禁煙、節酒に努め、さらに定期的に健康診断を受けることが重要だといわれています。

## 運動不足が引き起こす病気

多くの生活習慣病の背後には、運動不足が潜んでいます。

- 単純性肥満
- 循環器疾患：高血圧、心筋梗塞、動脈硬化など
- 整形外科的疾患：筋萎縮、膝関節症、腰痛など
- 消化器疾患：便秘、食欲低下など
- 代謝性疾患：糖尿病、高脂血症、痛風など

参考：健康・体づくり事業財団

## 生活習慣病予防のために

～定期健診は受けていますか？～

生活習慣病健診の目的は、まだ自覚症状がない段階で潜在している病気を発見したり、将来生活習慣病になりやすいリスクがあるかどうかを確認し、その後の適切な対応につなげることです。多くの場合、健診での早期発見で、生活習慣の改善や適切な薬物治療により、進行を食い止めたり、改善させたりすることができます。

参考：健康長寿ネット

## 持ち物チェック(出発前に してください)

- |  |                                     |                          |
|--|-------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> ザック(リュックサック)      | <input type="checkbox"/> レインウェア(雨具) | ご自身で追加してみましょう！           |
| <input type="checkbox"/> 帽子                | <input type="checkbox"/> ゴミ袋        | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> タオル               | (ゴミは持ち帰りましょう)                       | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 水・飲料水             | <input type="checkbox"/> 虫よけスプレー    | <input type="checkbox"/> |
| (スポーツドリンクなど)                               | <input type="checkbox"/> 手袋(軍手でも可)  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 靴下(ソックス)          | <input type="checkbox"/> ヘッドランプ     | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 長袖シャツ             | <input type="checkbox"/> 腕時計        | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> フリースなどの防寒着(冬期)    | <input type="checkbox"/> 医薬品        | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> トレッキングシューズ        | (絆創膏、消毒液など)                         | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 着替え用肌着            | <input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> スマートフォン、モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> サングラス      | <input type="checkbox"/> |

注意！病気・ケガで治療中の方は、山歩きを始める前に主治医にご相談を

# 山歩きの前に！ まずは準備運動をしましょう！

山歩きは筋肉や関節に大きな負担がかかります。  
ケガや疲労防止のためにも準備運動は必要不可欠です。

ストレッチには2種類あり、それぞれに目的があります。

## 動的ストレッチ

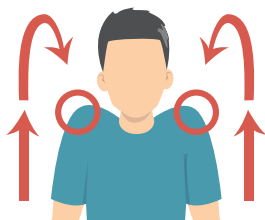
(登山前の準備運動に！) ケガ予防

血流を良くすることで筋肉の温度が上昇し、腱が伸ばされケガの防止に繋がります。

## 静的ストレッチ

(登山後の整理運動に！) 疲労回復・リラクゼーション

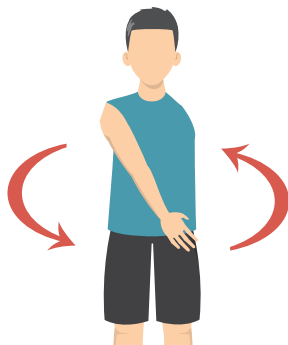
反動や弾みをつけずに筋肉をゆっくりと伸ばし、伸展した状態を維持するストレッチです。筋肉痛になりにくいことも特徴です。



### 僧帽筋のウォーミングアップ

僧帽筋は、首裏から背中にかけての大きな筋肉。頭を支えたり、肩甲骨の引き上げ・内転・回旋をする動きをしています。正しい姿勢を保ったり、肩こり予防にも一役買っています。

- ①足を肩幅に開き、まっすぐに立ちます。
- ②肩甲骨の周りの筋肉が動くのを意識しながら、肩を上げます。
- ③肩甲骨を引き寄せるように肩を回し、②～③をゆっくりと10回繰り返します。



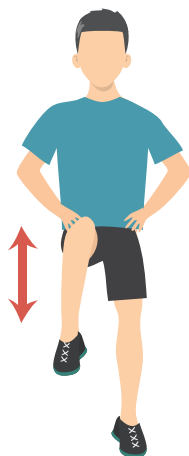
## 登山前におすすめの

### ウォーミングアップ

#### 腸腰筋のウォーミングアップ

腸腰筋は、背骨・骨盤・足の骨を繋ぐ筋肉。股関節を屈曲する動きをしており、歩行の際の脚上げを担う大事な部分です。

- ①腰に手を置き、まっすぐに立ちます。
- ②片脚を腰の辺りまで2秒かけてゆっくりと引き上げ、2秒かけてゆっくりと下ろします。
- ③左右の脚を交互に10回ずつ行います。



#### 呼吸筋のウォーミングアップ

呼吸筋は、呼吸する際に使う筋肉です。筋肉が固まったままだと効率よく酸素を取り込むことができません。登山前に伸ばしておくことで呼吸筋の働きがよくなり、肺に酸素を取り込みやすくなります。

- ①足を肩幅に開き、まっすぐに立ち、両腕を軽く広げます。
- ②顔は正面に向けたまま、広げた腕を振り子に、体だけをねじります。
- ③これを左右交互に10回ずつ、ゆっくりと行います。

# 山の歩き方

平地と山では基本的な歩き方が変わってきます。  
適した歩き方を身につけて、体の負担を軽減させましょう。



参考：日本万歩クラブ

## 基本の登り方 小さい歩幅と、フラットな着地で太ももの疲労を軽減

### ① 上体はまっすぐ起こし、腕は胸の前で組む

頭から後ろ足のかかとまでが直線でつながるように立ち、視線は前方へ。手を振ってしまうと背負った荷物が揺れて、体幹がブレてしまいがち。腕は胸の前で組むか、リュックサックの肩ベルトを掴んで一定の位置をキープしましょう。

### ② かかとからではなく、足裏全体で着地する

右脚のひざを上げて、前方へ移動。この際、平地で歩くよりも小さい歩幅かつ、ゆっくりと進むことが大切。さらに、かかとからではなく、足裏全体で地面に着地をすることが、太ももの筋肉への負荷を減らすポイント。

### ③ 足を蹴り上げずに、引き上げるように移動する

次に左脚のひざを上げて、前方へ移動。蹴り出さないように注意しながら、足をゆっくりと運ぼう。地面から足を離す際も、かかとからではなく足裏全体を同時に上げるイメージで。小さい歩幅と、足裏全体での着地も忘れずに。

## 基本の下り方 速度と歩幅をセーブすることで、転倒を防止

### ① 上体を起こしつつ、腕は揺れないように背面に組む

頭と後ろ足のかかとが直線でつながるように立ち、視線は前方へ。下り坂では、足より先に上半身が前に出てしまったり、足元を見てしまいがち。これでは転倒を招きかねません。上体は起こし、両腕は揺れないよう背面で組んでおきます。

### ② 足裏全体で地面をとらえてから、体重をゆっくり移行

背すじをまっすぐ伸ばしたまま、左足をゆっくりと前方へ移動。その際、体重は後ろの右足に残し、前に出た左足が完全に地面をとらえたら、体重を静かに移行します。上り同様、歩幅は小さく、着地は足裏全体で。

### ③ 歩幅とペースを抑えながら1歩1歩、前進する

次に左足に体重を残したまま、ゆっくりと小さい歩幅で右足を前方へ移動。右足の足裏全体が完全に地面をとらえたら、体重を移していく。歩幅が大きいとひざや関節に負担がかかるうえ、滑ったり転倒しやすいので注意。



# ヤマビルやマダニにご注意ください!

山や草むらでの野外活動の際には注意しましょう!

## ヤマビルとは

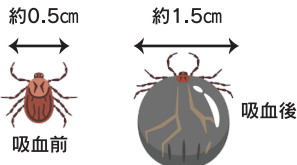


ヤマビルは落ち葉の下など湿気の多いところを好みます。活動期は、4月から11月までで、そのうち6月から9月までは生息密度も高まり、**雨中及び雨後は活動が活発**です。動物や人が吐く息に含まれる炭酸ガスや体温などで、その存在を知り移動します。吸血の際に、痛みをなくし、血液凝固を妨げる「ヒルジン」という物質を出すため、本人は吸血されていることに気が付きません。

**ヤマビルに咬まれたときの対処法** 吸血盤を剥がすようにして、爪でこそげ取り除いてください。

- ①無理に引っ張ると、傷口が化膿することもありますので、殺ヒルスプレーや虫除けスプレーをかけて死滅させてください。
- ※消毒用エタノールをかけても直ぐにとれます。吸血したヤマビルは産卵して増殖するため退治してください。
- ②傷口を指でつまんでヒルの唾液成分を絞り出し、消毒用エタノールや水で洗い流してください。
- ③抗ヒスタミン剤(虫さされ用軟膏など)を塗布し、絆創膏などで傷口をふさいでください。
- ※症状が続く、発疹や熱が治まらない場合は、皮膚科の医師に相談しましょう。

## マダニとは



マダニがウイルスや細菌などを保有している場合、咬まれた人が**重症熱性血小板減少症候群(SFTS)、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、つづが虫病、ライム病**等に感染することがあります。マダニは、成虫の体長が3~8mm(幼虫、若虫は1~3mm)ですが、吸血後約3倍(約1.5cm)の大きさになります。



参考：国立感染症研究所

### 受診時に医師に伝えること

## マダニに咬まれたときの対処法

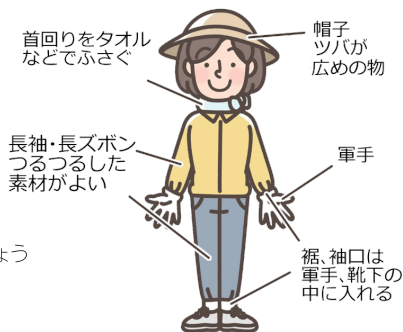
- 無理に引き抜こうとせず、医療機関(皮膚科等)で処置(マダニの除去、洗浄等)をして貰いましょう。
- マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱等の症状が認められた場合は医療機関で診察を受けて下さい。

- ①野外活動の日付け
- ②場所
- ③発症前の行動

## ヤマビルやマダニに咬まれないためのポイント!

- 肌の露出を少なくする
- 長袖、長ズボン・登山用スパッツ等を着用する
- 足を完全に覆う靴を履く ⇒ サンドル等は避ける
- 明るい色の服を着る

※上着や作業着は家の中に持ち込まないようにしましょう  
 ※屋外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認しましょう  
 特にわきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部(髪の毛の中)等に注意



# スズメバチにご注意ください!

特に7月~10月に注意

山登りにおいて、最も出会う確率が高い危険な生き物がスズメバチです。スズメバチは攻撃的で強い毒性を持ち、刺されると大変危険です。木や草が茂っているところでは見えない場所にも巣があるので注意してください。

## スズメバチに刺されないための注意点

### 巣には近づかない

ハチは巣を守るために外敵を刺す習慣があります。巣やハチに危害を加えたり、おやみに近づかない限りは、ハチは襲ってきません。巣の近くでは刺激(音・振動・においなど)を与えないようにしましょう。



### なるべく白っぽい服装をする

ハチは黒いものを攻撃する習性があり、黒髪や目も攻撃対象になります。

### においに気を付ける

香水やヘアスプレー等のおいの強いものを身につけないように。甘いものにも集まってくるため、ハチがいる場所ではジュースなどを飲まないようにしましょう。

### ハチが近寄ってきたらできるだけ静かに離れる

ハチが近づいてきたら、頭皮や目を手のひらで覆い、姿勢を低くして静かにその場を離れましょう。

## もし刺されてしまったら...

- 刺された場所から離れ、流水でよく傷口を洗い流す
- 手で毒を絞り出すようにすると、毒を薄める効果が期待できます  
※毒液を口で吸い出すのは危険なのでやめましょう!
- 抗ヒスタミン剤含有ステロイド軟膏を塗るなど応急処置をとり、すぐ病院で手当てを受けて下さい  
※アンモニアを塗るのは逆効果です。

## アナフィラキシーショックに注意

刺された後に全身の震えや発疹、吐き気、嘔吐、めまいなど、**アナフィラキシーショック**の症状が出たときは非常に危険です。これらの症状は刺されてから30~60分以内に出来ます。症状が出たときは一刻も早く**救助**を要請しましょう。



営巣初期の巣(逆さどっくり型)



営巣後期の巣(丸いボール型)

## スズメバチの巣の特徴

- 全体的に丸い形
- 茶色のしま模様
- ハチの出入り口は一つ



# 危険！近づかない！ 刺激せずその場から離れる！

足元に注意！ 毒を持つ蛇類



## ニホンマムシ(まむし:蝮)

体色が保護色になっており、見つけにくく、近づいても逃げないことが多いです。気づかず踏んでしまい、咬まれることがあるので注意が必要です。攻撃性が高いので、近づかないように！

■体長:45～60cm

胴が太く、**三角形の頭**。瞳が縦に長い大きな目とピット(熱感知器官)を持つ

■体色:淡褐色。銭型と呼ばれる楕円形の斑紋が入る。

■毒性:マムシは小型種のヘビで、注入される毒量も少ないので死に至ることはまれ。



## ヤマカガシ(山楯蛇)

日本のヘビの中で**最も強い毒をもつ**のがヤマカガシです。地域によって黄色や黒色など個体差が激しい蛇。マムシやハブよりも毒性が強いです。おとなしい性格ですが近づかないように！

■体長:60～120cm

■体色:色彩が鮮やかで赤色、黄色や黒色の斑紋があるのが特徴。**近畿地方から中国地方には青色の個体もいる。**

■毒性:毒は頸部の平面と毒牙から分泌される。首の背面の毒腺から黄色の毒液が分泌され、それが皮膚につくと炎症を起こすことがある。

### マムシに噛まれると・・・

#### 【局所症状】

噛まれた直後から数分後に激しい痛みが現れ、大きく腫れる

#### 【全身症状】

吐き気、嘔吐、頭痛、発熱、下痢、視力の低下、しびれ、運動障害、血圧低下、意識障害、腎不全、溶血等

### ヤマカガシに噛まれると・・・

#### 【局所症状】

マムシに比べて痛みや腫れが軽度

#### 【全身症状】

歯茎や傷口からの持続した出血、激しい頭痛、脳内出血、腎不全等

### かまれた場合の対処法

- まずは医療機関に連絡し、受診するようにしてください。
- 噛まれてしまった場所で可能な処置は、噛まれた場所よりも心臓に近い方を軽く縛り、毒素をポイズンリムーバー(毒吸引機)で吸引してください。
- その場に水があれば血を絞り出しながら洗浄してください。

# 危険！ 毒キノコ

食用のキノコと誤って毒キノコを採ってしまい、それを食べて食中毒を起こして入院したり、亡くなったりする例が毎年後を絶ちません。



## ツキヨタケ

【症状】

食後30分～1時間程度で嘔吐・下痢・腹痛などの中毒を起こします。

【間違えやすい食用キノコ】ヒラタケ、ムキタケ、シイタケ



## クサウラベニタケ

【症状】

食後20分～1時間程度で嘔吐・下痢・腹痛などの中毒を起こします。唾液の分泌、瞳孔の収縮、発汗などの症状も現れます。

【間違えやすい食用キノコ】ウラベニホテイシメジ、ホンシメジ、ハタケシメジ



## テングタケ

【症状】

食後30分程度で嘔吐、下痢、腹痛などの中毒症状が現れます。瞳孔の収縮、発汗、めまい、痙攣などで呼吸困難になる場合もあります。1日程度で回復しますが、古くは死亡例もあります。



## ニセクロハツ

【症状】

食後30分から数時間程度で嘔吐、下痢などの中毒症状が現れます。その後18～24時間ほどで横紋筋溶解が原因と考えられる全身筋肉痛、呼吸困難になり、死亡に至ることもあります。

# 危険！ 猛毒キノコ！ 食べても危険、触れても危険



## カエンタケ

赤やオレンジ色。ブナやナラなどの木に手の指が出ているように発生。毒性が非常に強く、食べると死亡する危険があります。触るだけでも触れた部分の皮膚が炎症を起こすことがあります。



## スギヒラタケ

昔は食用と言われたこともありますが、実は危険な毒キノコ。スギヒラタケが原因とみられる急性脳症の事例が多数報告されています。8月～10月ごろ、スギやマツなどの切り株や倒木に発生。

## 毒キノコ4原則

- 原則1 **採らない！**
- 原則2 **食べない！**
- 原則3 **売らない！**
- 原則4 **人にあげない！**

## 信じちゃダメ！ キノコの迷信

- 茎が縦に裂けるキノコは食べられる
- 毒キノコは派手な色をしている
- 虫が食べるキノコは、人間も食べられる
- ナスと一緒に煮ると毒が消える
- 塩漬すれば食べられる



# 山で注意すべき動植物

山の植物は自己判断で口にしないのが鉄則！

## 触れると危険な植物

ウルシ類やヌルデ、ハゼノキ等があります。植物の成分でアレルギーを起こし、赤い発疹やかぶれ、かゆみが出ます。特にウルシ類はかぶれがひどいと言われ、人によっては近くを通っただけでもかぶれる場合があります。



ヌルデ



ツタウルシ

## 食えると危険な植物

スズランやトリカブトなど、口にすると最悪の場合死に至るような植物もあります。トリカブトはヨモギやニンソウ、ゲンショウコと間違えて、食べないように注意が必要です。



スズラン

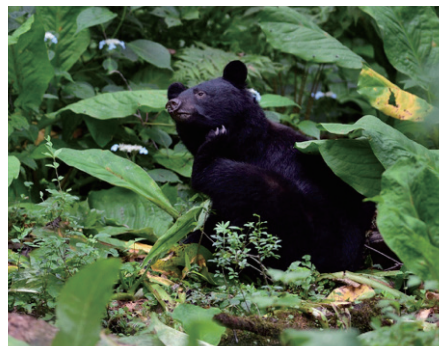


トリカブト

# クマの出没にご注意を！

## クマに会わないために

鈴やラジオなど音の出るものを身につけ、人間の存在をクマに知らせます。雨の日や川沿いの場所では、人間の臭いや物音がクマに伝わりやすいので注意が必要です。



## クマに出会ってしまったら

### ●クマが遠くにいる場合

クマが気づいていなかったら、こっそりその場を離れる。クマが気づいていたら、クマの動きから目を離さないように、クマの移動方向とは逆の方向に離れて下さい。

### ●クマが近くにいる場合

近づいてきたらクマの目をにらみつけながら、ゆっくりと後退。背中を見せて逃げると危険なため、走って逃げないようにして下さい。このとき、ペットボトルなどクマの注意をひきそうなものを、少しずつ置いて時間を稼ぎましょう。また、子グマを見かけても近くに親グマがいる可能性があるためむやみに近づかないようにして下さい。

# 天気にもご注意ください

雷の前兆として、真っ黒な雲や冷たい風・突風・急な雨・霰(あられ)・雹(ひょう)等の発生があり、これらの前兆は、いずれも発達した積乱雲によってもたらされます。ただし、風や雨の変化よりも先に落雷が起こるケースもあるので、雷鳴や雷光に気づいたら早めに避難することが大切です。

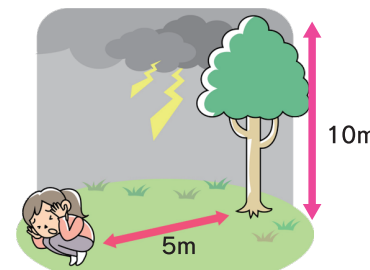


## 山で突然雷にあっってしまったら、まずは避難！

- 1 避難場所を探し、建物があれば中に入りましょう。車の中(金属部分に触れていなければ)も、外より安全とされています。
- 2 建物がない時は、森林など、なるべく周囲より自分が突出しない場所を探しましょう。川原や草原など開けた場所や、山頂や丘の上など突出した場所は避けてください。雨が降っても、絶対に傘はささない、ストックを頭より高く持ち上げないことも大切です。
- 3 高い木を避雷針代わりに使う場合は、幹から目測した木の高さの半分くらいの距離の所にしゃがみ込みましょう。遠すぎると避雷針の効果が薄くなり、近すぎると落雷時に側撃を受けやすくなります。なお、最低でも幹や枝先から2mは離れるべきなので、4m以下の木は適していません。
- 4 なるべく低い姿勢をとりましょう。うつぶせなど手足を地面につけると、木などへの落雷の電気が地面を伝わって体に流れてくる可能性があります。足を開いていると、電気が体の中を通りやすくなるので、両足を揃えてしゃがみましょう。



参考：  
国立青少年教育振興機構





# 熱中症に注意して山歩きの楽しもう！



## 暑さを避けましょう

- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 可能な限り涼しい服装、帽子を着用する
- すこしでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動

## こまめに水分補給しましょう

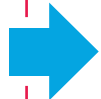
- のどが渇く前に水分補給をしましょう
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

## 適宜マスクをはずしましょう

- 屋外で人と2メートル以上を確保できる場合には、マスクをはずせます

### 熱中症の症状

- めまい
- 失神
- 筋肉痛
- 筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛
- 不快感
- 吐き気
- 嘔吐
- 倦怠感
- 虚脱感
- 意識障害
- けいれん
- 手足の運動障害
- 高温



### 熱中症を疑う場合

#### 涼しい環境へ避難

風通しのよい日陰等涼しい場所へ避難させましょう。

#### 体を冷やす

衣服をゆるめて、体から熱の放散を助けます。  
皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや携帯扇風機等を使うことにより体を冷やします。  
冷やした水のペットボトル、保冷剤等を**首の付け根・脇の下・大腿部の付け根の前面・股関節部にあてて冷やす**ことも有効です。

#### 水分・塩分補給

冷たい水を持たせて、**自分で飲んでもらいます**。大量発汗があった場合は、汗で失われた塩分も補える**経口補水液やスポーツドリンク**等の摂取が薦められます。(しかし、吐き気を訴えている場合や既に嘔吐している場合は、水分が気道に入り込む可能性があるため口から水分を摂ってもらうのは危険なので避けましょう。)

#### 医療機関へ運ぶ

**自力で水分の摂取ができない場合は点滴で補う必要があるため、医療機関に搬送することが最優先の対処法です。**



# 山歩きの際の新型コロナウイルス感染防止のポイント

## まずは 体調をチェック

1 つでも当てはまる場合には、運動等を行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等



## 感染防止の3つの基本

皆さん行えていますか…？

- 十分な距離の確保
  - マスクの着用
  - 手洗い・手指消毒  
(携帯用消毒剤やアルコール入りウェットティッシュを持参する)
- \* 家に帰ったらまず手や顔を洗う。  
できるだけすぐシャワーを浴びて着替えましょう。



## 山歩き中の感染対策

- 行動中は周囲の人と 2m 以上距離をあける。
- アルコール消毒液などでこまめに手指消毒を行う。
- 体調不良のメンバーがでた場合は新型コロナウイルス感染症を念頭において手当する。自力歩行が可能な場合は速やかに下山する。



距離がとれた状態でマスクを外して休憩を！



## 利神城(佐用町)

南北朝時代、「白旗城」の北の守り。  
織田方の尼子軍に攻められ落城。「雲突城」の異名を持つ。

## 山城とは

十四世紀、鎌倉時代から室町時代に前後する南北朝時代から戦国時代にかけ、険しい山野を巧みに使い造られた城の一種。戦う目的で建造された軍事施設としての「山城」には、乱世に生きた武将たちの生き様が今も感じられます。

500年以上の時を経て一部風化しているものもありますが、中世山城の趣を伝えてくれています。当時の武将の知恵や戦場の有り様がリアルに垣間見え、「歴史の追体験」を楽しめます。



## 西播磨の山城

NISHIHARIMA MOUNTAIN CASTLE

西播磨ツーリズム振興協議会(事務局:西播磨県民局)では、管内に130以上ある山城をはじめとする史跡や伝統文化体験を活用し、西播磨への誘客を図る「西播磨山城復活プロジェクト」に取り組んでいます。なかでも主要な山城を山城11(イレブン)と銘打ちPRしています。

## 厳選11城 山城イレブン



### 感状山城(相生市)

赤松氏が新田軍勢を50余日に渡り足留めたことで足利尊氏により感状(感謝状)を与えられた城。

- 標高:301m
- 所要:往復120分
- 対象:初級者



### 龍野古城(たつの市)

赤松村秀が築いた連郭式山城(中世)。秀吉の播磨進攻には「開城降伏し「戦う」ことより「支配拠点」を選んだ城。

- 標高:211m
- 所要:往復90分
- 対象:初級者



### 城山城(たつの市)

赤松則祐が上郡の「白旗城」に代わる居城として築いた。古代山城と連郭式山城(中世)いずれもの遺構が同時に見られる珍しい城跡。

- 標高:458m
- 所要:往復360分
- 対象:上級者



### 坂越浦城・茶臼山城(赤穂市)

嘉吉の乱以降に山名氏が赤松氏残党の反逆に備えた城。

- 標高:坂越浦城20m、茶臼山城160m
- 所要:往復40分
- 対象:初級者



### 長水城(宍粟市)

秀吉の播磨進攻に最後まで抵抗するも落城。播磨の戦国時代の終焉につながった城。

- 標高:584m
- 所要:往復120分
- 対象:中級者



### 上月城(佐用町)

秀吉の播磨進攻の際、城内の者を全て殺害されるという悲惨な戦いは名高く、播磨、備前、美作三国の境目攻防に翻弄された城。

- 標高:約190m
- 所要:往復60分
- 対象:初級者



### 尼子山城(赤穂市)

天然の要塞にして毛利軍が攻めあぐねた名城。一人の老婆によって奇しくも落城した城。

- 標高:259m
- 所要:往復90分
- 対象:上級者



### 楯岩城(太子町)

足利将軍の暗殺後に幕府方討伐軍に敗れた「嘉吉の乱」と秀吉の播磨進攻によって二度落城した城。

- 標高:250m
- 所要:往復90分
- 対象:初級者



### 篠ノ丸城(宍粟市)

黒田官兵衛の居城である「山崎の城」と推定される。長水城と共に落城。

- 標高:324m
- 所要:往復70分
- 対象:初級者



### 白旗城(上郡町)

6万の新田軍勢を2千の兵で足止めした「落ちない城」として名高い城。

- 標高:約404m
- 所要:往復150分
- 対象:中級者

## 山城ウォークに出かけよう!

～山歩きでの注意ポイント～

2021年10月発行  
発行 兵庫県西播磨県民局  
龍野健康福祉事務所  
たつの市龍野町富永 1311-3  
兵庫県龍野庁舎

問い合わせ Tel.0791-63-5141

本誌掲載の写真、記事、レイアウトの無断転載を禁じます。



西播磨県民局  
山城復活プロジェクト