

# 剣尾山コース

コース延長 約8km

所要時間 約2時間30分

行者口バス停 ⇄ 行者山 ⇄ 剣尾山  
⇄ 野外活動センター ⇄ 宿野バス停

## 剣尾山

北摂を代表する名山として有名な剣尾山は標高が783mあります。山頂は台状で大きな岩が横たわり、360度の展望を楽しむことができます。

## 行者山

彌勒菩薩が彫刻された巨岩など点在する大きな岩の間を通りぬけて登っていくと行者山に到着します。この場所は展望に優れ能勢町の山並みを手に取るように見ることができます。

## 【剣尾山コースの特徴】

剣尾山コースは、大きな岩の間や美しい雑木林の中を歩きながら、北摂の多くの名山の展望を楽しむことができるコースです。また、大阪府立総合青少年野外活動センターの中では、ユズリ川のせせらぎの音を聞きながら心安らぐ森林浴を楽しむことができます。

## 【森林浴の効用】

### 1/fのゆらぎ

森の外の騒音は、森に入るにつれて小さくなり、かわりに、枝葉が風にそよぐ音や小鳥のさえずり、小川のせせらぎなどの心地よい音色が私たちの耳を楽しませてくれます。時間とともに変化する不規則な変動を「ゆらぎ」と呼びますが、この現象の1つの「1/fのゆらぎ」が人の気分を和らげ快適さを感じさせることが知られています。森の中の音はこの「1/fのゆらぎ」と呼ばれる自然のハーモニーを奏でて私たちに安らぎと快適感を与えてくれます。

## 野外活動センター

200haに及ぶ広大な自然を有する大阪府立総合青少年野外活動センターにはキャンプ場とその関連施設があり、のんびりと森林浴を楽しむことができます。

