

第46回 札幌市民登山教室 座学Ⅰ

登山計画と山の危険

安全に山に登るための心得は？

2025年5月22日 19:10～20:10

2009年 札幌市民登山教室受講

百松山岳会

講師：納谷 教生（なや のりお）



「ハイキングA・B・C」について

当初は中高年を対象としたテキストでしたが、2013年の改訂より若い人も含めたあらゆる世代を対象として「日帰りハイキング」から「ハイキング・登山を始めて1年くらいで経験する小屋泊まり縦走」を想定した初心者向けテキストとなりました。

2013年～2022年の10年間に1万4千部を超える部数が全国で活用されています。

安全に自然の中を歩く知識を短い時間ですが少しでも共有できればと考えていますので宜しくお願いします。

■目次

『ハイキング A・B・C』第5版の発行にあたって	1
1. 自然のなかを歩く楽しさ	2
2. まず、計画をたてよう	5
3. バテずに楽しく歩くには	8
4. どんな服装をすればよいか	13
5. どんなものを持っていくか	18
6. 食料と飲み物	24
7. ハイキング・登山にスマホを活用しよう	28
8. 地図の使い方	33
9. 天候判断	42
10. 誰でもできるトレーニング	50
11. 事故やアクシデントが起こったら	52
12. 自然を壊さず、いつまでも残しておくために	57
◆登山計画書のモデル	59
◆日帰りハイキング～小屋泊縦走の服装・装備表	60

私の山の原点：1971年7月19日

空沼岳登山口より札幌岳縦走路を経て漁入り沢へ降り、山中4泊で今も夏道の無い漁岳を目指しました。当時の装備は、今のように軽量装備は無く、キスリングのザックとテントを担ぎ、登山靴はキャラバン、沢では地下足袋とわらじで歩きました。雨の中、榛松を漕ぎ、暗くなって漁岳山頂に着きましたが、その日は山頂で幕営、翌日オコタンベ湖畔を経由し下山しました。焚き火で飯を炊き、眠るまでテントで語り、歌った青春時代でした。皆さんも自然の中へ出掛ける機会が多くなれば沢山の絶景と出会い、素晴らしい思い出が出来ることでしょう。



市民登山教室受講から10年後

2019年12月25日 キリマンジャロ登頂

(歩行距離64km・標高差5,895M)

帰国は12月31日

2020年1月からはコロナ禍でパンデミック宣言がなされ渡航禁止。この時期を逃していれば未だ実現出来ていない山行でした。

