第46回 札幌市民登山教室 座学]

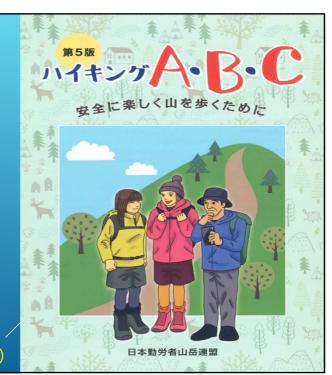
登山計画と山の危険

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年の改訂より着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」を想定したが、またいませた。

2013年〜2022年の10年間に1万4千部を 越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. 地図の見方	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



