

スマホの活用 I

1. スマホは何に役立つか

・電波の届かない領域でのスマホの活用

- ①あらかじめ地図をダウンロードしておき、ハイキング・登山に欠かせない地図を表示させる。また、人工衛星からの電波を受けて現在地を表示するGPSの機能があり、道迷いを防ぐことができる。
- ②カメラとして写真を撮る（これには撮影時刻も記録されるので、行動記録にもなる）。

・電波の届く領域でのスマホの活用：電池の消耗に注意

- ①登山道の状況など、山の最新情報を事前にチェックする。
 - ②登山届をスマホで提出する。
 - ③万一の緊急事態に、電話として、救助要請する。
 - ④気象情報を検索し、これからの天気の予報を知る。
 - ⑤バスの時刻など、交通情報を調べる。
 - ⑥その他、便利な機能として、植物の名前を調べたり 他の人の記録を読んで、コースの難易度や見所などをチェックする、等。
- ※その他、遠くに見える山の名を知ること（山座同定）(有料) や、行動履歴を保存し
ておいて、メモに頼らず、正確な記録を残すこともできます。

スマホの活用 II

2. スマホ利用上の注意

● 電池の消耗を防ぐために

- ①山行前に満充電
- ②山中では機内モードに：受発信は停止、GPS受信可能
- ③画面表示は控えめに
- ④予備バッテリーを持参する
- ⑤スマホの機能を損なわないよう気を付ける
⇒落とす、ぶつける、濡らす
(低温時のバッテリー消耗：衣服内で保管する)

● 山でのスマホのリスクと活用

- ①スマホは故障や電池切れによって使用不能になる
- ②電池を保持するためには紙の地図必携
- ③紙の地図はしっかり保管する。
- ④紙の地図はビニル袋に入れて持つなど破損に注意する。
予備を用意し複数人で持つ。（各メンバーが必携）

● スマホで登山地図を見る：How to

ヤマレコ

<https://www.yamareco.com/modules/yamareco/detail-2580708.html>

ヤママップ・シオグラフィカなど

● スマホで山の天気を見る

Windy

<https://www.windy.com/42.931/141.040?gust,42.474,141.042,8;:deg0,m:eQlaj4e>

Yahoo!天気レーダー

<https://weather.yahoo.co.jp/weather/zoomradar/>

てんきとくらす

[https://tenkura.n-](https://tenkura.n-kishou.co.jp/ik/kanko/kad.html?code=01150083&type=15&ba=hk)

[kishou.co.jp/ik/kanko/kad.html?code=01150083&type=15&ba=hk](https://tenkura.n-kishou.co.jp/ik/kanko/kad.html?code=01150083&type=15&ba=hk)

ハイキング
ABC
P24～27

6. 食料と飲み物

(1) 「休憩ごとに食べる」が大切

ハイキング・登山は、山道の登り降りに大きなエネルギーを使う身体運動です。

平地を歩くときに比べ、山道では、はるかに大きいエネルギーを消費します。山を登り始めるとすぐにおなかがすいてくるのは、誰もが体験することです。そのまま歩き続けると、エネルギー不足(いわゆるシャリバテ)で、それ以上歩けなくなります。

このため、消費したエネルギーを随時、食べて補うことで長く行動し続けることができます。山での食事は、日常生活のように三度の食事にこだわる必要はありません。

昼食用に用意したおにぎりを、おなかが減ったら休憩時に食べてもかまわないのです。エネルギー不足にならないよう、行動食を休憩時に少しずつ口にすることが、山でのよい食べ方です。また、おなかがすくと注意力が散漫になり、寒い時には体温も維持できなくなります。



(2) どんな栄養素が大切な？

山へ持っていく食料は、おいしく、軽くてかさばらない、しかも腐りにくい食品を選びます。携帯に便利な食品から、栄養素やカロリーを考慮して、持っていくものを選びましょう。

①炭水化物（糖類）

体温維持や活動の主なエネルギー供給源で、ハイキング・登山のもっとも大切な栄養素です。また、体脂肪を燃やしてエネルギーに変える際にも火付け役として不可欠な要素です。炭水化物は筋肉内にグリコーゲンの形で蓄えられますが、活動するとすぐに消費されてしまいます。ですから、不足分をこまめに食物から摂取することが重要なのです。

(主な食品)

おにぎりなど米飯、パンやクラッカーなど小麦粉製品、チョコレート、果物（バナナなど ※ドライフルーツ含む）、ジュースなどの甘い飲み物など



②脂肪

炭水化物と同様にエネルギー源となる栄養素で、大きな力を発揮します。しかし、食物から摂取して、エネルギーに変換するまでの時間は、炭水化物ほどすみやかではありません。ただし、もともと体内に体脂肪の形でかなりの量が蓄えられています。このため、日帰りハイキングでは脂肪分摂取をそれほど気にする必要はありません。

しかし、宿泊をともなう山行の場合は、ある程度、食糧計画に組み込む必要があります。

(主な食品)

チーズ、ベーコン、ウィンナーソーセージ、ピーナッツ、アーモンドなど

