

山への準備Ⅲ

必携の用具



①レインウェア ②防寒着 ③帽子・ホルダー ④ヘッドランプ・予備電池 ⑤アーミーナイフ ⑥ライター ⑦時計 ⑧コンパス ⑨地図 ⑩手帳・ペン ⑪身分証明書・保険証 ⑫タオル ⑬ペーパー ⑭水筒 ⑮薬品・救急用品

レインウェアは登山用。防寒着は薄いフリース、ヤッケ、ベストなど。

地図はビニール袋などに入れてすぐ見られるようにしておく。水分は各種飲み物と合わせて1ℓ程度持つ。ナイフ、ライター、身分証明書(免許証など)、保険証(コピー可)は非常用。薬品はキズの手当てができる最少限の医薬品、救急用品を用意する



数種類の食料をビニール袋に入れて、すぐに食べられるようにしておく。



体力が消耗したときに食べられる非常食は、何らかの形で持ち歩く。

③タンパク質

筋肉や血液を作る栄養素です。山を歩くために必要な強い筋力を養成するためには欠かせません。しかし、登山中のエネルギー源としては不適です。日常生活のなかで、体作りのために適切な量を摂取しましょう。

(主な食品)
肉、魚、卵、大豆製品など

④ビタミンとミネラル

ビタミンとミネラル(ナトリウム、カリウムなど)は、体の動きを調節し、スムーズに動くようにするため欠かせません。また、ミネラルは汗とともに体から失われていきます。しかし、これらは普段食べている食物に十分含まれています。バランスよく食べておくことが大切です。

しかし、暑い夏は発汗で塩分が急速に失われていきます。塩分の補給には心がけましょう。

(3) 行動食と非常食

ハイキング・登山では通常の食事とは別に、行動食と非常食を準備します。

行動食とは、短時間の休憩時に、手を加えず手軽に口にでき、カロリーの高いもの。

非常食とは、文字どおり非常時の予備食で、非常時のために必ず残しておくものです。いずれも調理を要しないものがよいでしょう。通常の食事と行動食、非常食を厳密に分ける必要はありません。一日の行動を頭に描きながら、何をいつ食べるか、どれを最後まで残しておくかイメージして、準備すればよいでしょう。最近は、特にコンビニなどで小分けされた多彩な食品があります。自分の好みと、栄養価を考慮して、選択しましょう。

(4) 水分は「のどが渇く前に飲む」

ハイキング・登山に絶対欠かせないのは飲み物ですが、ペットボトルに入った飲料(水、お茶、ジュース、スポーツドリンク等)を用意すれば十分です。冬の日曜日なら、500ミリリットルでも足りませんが、夏は最低でも1リットルは必要です。汗をかくと体内から水分が失われると血液が濃くなり、循環がそこなわれて体の動きが悪くなります。失われた水分を補うために、休憩時には水分をとりましょう。「のどが渇いたから飲む」のではなく、意識的に「のどが渇く前に飲む」ようにします。「飲むと、よけい疲れるから飲むな」は昔の誤った考え方です。飲料の種類には特にこだわる必要はありません。各人の好みでOKです。ただし、ケガをした時などに傷口を洗えるよう、真水も必ず持ちましょう。

(5) その他の工夫や、小屋泊まりの時の食糧計画

インスタント食品にボトルで持参したお湯を注いで食べることも、手軽であたたかい食事の工夫です。宿泊をともなう登山では、ガスバーナーとコップエルを使って調理するメニューを工夫しましょう。水分多めの献立で、味付けはやや濃いほうが食べやすいです。

バテずに楽しく歩くにはⅠ

ハイキングABC P8～9

(1) 家を出る前にまず

家族・所属団体・各都道府県警などに、必ず登山届を提出しておきます。

また、家を出る時に急いでいると、忘れ物をすることが多いものです。前夜までには荷物をそろえ、出発する時に用意するものはメモをザックに貼って確認するなどの工夫も大切です。

(2) 歩き出す前に

準備運動やストレッチ体操で身体を十分にほぐしてから歩き出しましょう。トイレも必ず済ませましょう。

(3) コース・登山口をしっかりと確認

事前に地図やガイドブック、インターネット情報などでコースをよく調べ、登山道の状態など地元に関わらせておけば、さらによいでしょう。また、登山口はわかりにくい所が多いので、地図を広げてよく場所を確かめ、スマホでも必ず現在地をチェックして、思い違いを防止しましょう。

コース上でも分岐などで確認を怠らず、道迷いを防ぎましょう。もし、少しでも「おかしい」と感じたら、必ず地図やスマホで現在地を調べ、わからない場合には、もと来た道を、自分がどこにいるのかははっきり確認できる地点まで引き返します。安易に登山道でない道や沢に下ると、滝やガケがあらわれて行きづまり、たいへん危険です。

(4) 歩き始めの30分

歩き始めは意識的にゆっくり歩き、20～30分ほどで初めの休憩を5分～10分ほどとり、衣服、靴ひも、ザックのバックリングなどの調整をします。以後の休憩は、30分～60分ぐらい歩いたら5～10分ほどとるのが一般的です。

(5) 休憩時にすることは

休憩が何分間かを確認し、時間がきたらすぐ出発できるようにしておきます。長い休憩では体が冷えてくるので、上に一枚着て身体を冷やさないようにしましょう。衣服や靴、ザックのバックリングなどを調整し、ちょっとしたものを口にして、行動するためのエネルギー補給をしておきます。水も意識的に飲みましょう。地図やスマホで現在地を確認し、これから先のコースを見てもおくことも大切です。

お花つみ(トイレ)に行く場合は、まわりの人にそのことを告げ、危険な場所は避けてください。使用済みペーパーは放置せず、必ず持ち帰りましょう。



バテずに楽しく歩くにはⅡ

ハイキングABC P10～11

(6) 急な登りでは

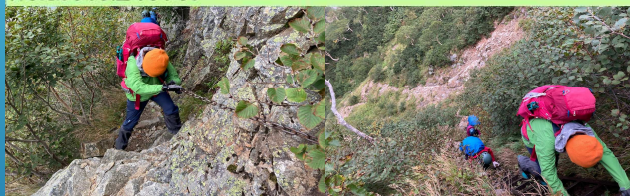
やや前傾姿勢で、歩幅を狭く、鞋底全体を地面にべったりとつけ、息がハアハアしない程度に一步一步ゆっくり登ります。石を落とさないことは大事ですが、万が一落としてしまったら、「ラク」または「ラクセキー」と大声で下の人に知らせましょう。



(7) 岩場・鎖場では

滑りやすい岩場では三点支持(両手・両足の計4カ所のうち必ず3カ所をしっかりと手がかりや足がかりに置き、残り1カ所だけを動かす)をしっかりと守りましょう。鎖はあくまでも補助としてください。

恐怖心から岩や鎖にしがみつかず、体を岩から離して足元が見えるように登り降りします。はしごは、特に雨天時は滑りやすいので注意しましょう。その時に、手袋が抜けやすければ外したほうが安全でしょう。



(8) 下り道こそしっかりと

山での転倒や滑落事故などは、主として下り道で発生しています。特に頂上に登ったあとの下りの時間帯に多く、気のゆるみや、疲労の蓄積からくる筋力低下などが原因です。ヘッビリ腰にならず、ひざを曲げて靴の底全体で地面をとらえ摩擦(フリクション)を利かせ、スムーズに次の足を前に出しリズムミカルに下りましょう。下りでも、一定時間ごとに休憩をとることが大切です。

山では原則として登り優先です。登ってくる人に道をゆずりますが、その時はなるべく山側によけます。ただし、こちらの人数と相手の人数しだい、先に下ったほうがよい場合もあります。状況に即して臨機応変に対応しましょう。

バテずに楽しく歩くにはⅢ ハイキングABC P12～13



(9) 自然をいたわる山歩き

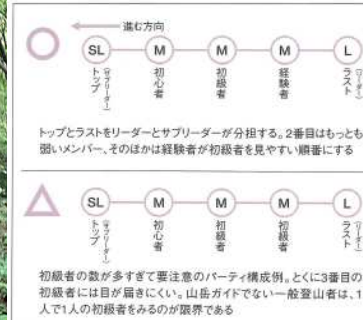
山の自然を傷つけないよう細心の注意を払いましょう。登山道以外をストックの先で突いたり、植物の生育しているなかに入りこむこと（特に湿原では厳禁）、植物の上に座りこんだり、植物を折ったり摘み取ることなどはいけません。またすべてのゴミは必ず持ち帰しましょう。

(10) メンバーシップを大切に

参加者はお客様ではありません。みながリーダーと協力しながら山行を楽しみます。先頭の次には慣れていない人や、体力の弱い人をいれて、全体がそのスピードにあわせて歩きます。また、個人行動は事故のもとです。リーダーの指示にしたがい、何かの用で一時的にパーティーを離れるときは、必ずリーダーに伝え、どうしても別行動をとらざるをえないときはリーダー承認のもとに2人以上で行動しましょう。慣れていないリーダーの時にはみなで協力しあい、その失敗を批判するなどは避けましょう。



■ 順番の決め方



※ 山行中の飲酒NG!!

山の歩行技術 I

■ 平地と坂道の歩き方のちがい



平地
両足の前後の間隔は靴1足分以上あく。前足のかかとからつま先へと順に接地させながら体重移動



登り
両足の間隔はかなり狭い。前足のソール全体を地面に踏み下ろし、ゆっくりと腰位置を押し出しながら体重移動



下り
両足の間隔はかなり狭い。軸足(後ろ足)を少し曲げて腰を低くしながら、前足のソール全体を踏み下ろす

【坂道の歩き方】

1. 歩幅が狭い。
2. ソール全体を地面につける(フラットに置く)。
3. 前足に静かに荷重、体重移動。
4. 後ろ足に蹴り出しの力を入れない。
5. 歩くペースはゆっくり(息があがらないように)。

山の歩行技術Ⅱ

■基本のフォーム

背筋をピンと伸ばす
腰を前に押し出して体重移動
歩幅はかなり狭くする
かかとを浮かさない

歩幅は狭く、ソール全体を地面につける。軸足一腰一背筋をまっすぐ伸ばし、重心は両足の中間から前足寄りの位置になる

■悪い例(上体がかぶる)

腰が引けて上半身がかぶさった。歩幅が大きすぎるうえ、後ろ足のかかとが上がついている

■登りの体重移動

後ろ足を自然に抜き上げて次の一歩を踏み出す
腰の位置をやっけり前に移しながら前足に体重移動
ソール全体が接地するよう狭い歩幅で踏み出す

■基本のフォーム

背筋を伸ばすが、腰が折れないように
ひざを柔軟に使ってショックを吸収
腰の位置が変れないように注意する
重心はなるべく前足寄りの位置にかかとやつま先を浮かさない

歩幅はなるべく狭く、ソール全体でフラットに踏み出す。背筋をまっすぐ伸ばして、腰の位置が変れないように注意する

■悪い例(腰が引ける)

腰が引けて体全体が折れ曲がり、前足にきちんと体重移動できない。歩幅も広すぎる

■下りの体重移動

狭い歩幅で踏み出すと同時に、腰の位置を前寄りに移す
前足を接地すると同時にひざで衝撃を受け止める
前足で体重をしっかりとろりまえながら次の一歩を踏み出す

山の歩行技術Ⅲ

■登り



ストックは体の真横あたりに突くと、推進力を生かした使い方ができる



左足へ体重移動し、立ち上がるタイミングで、両手のストックを軽く下方へ押しやる



同様に右足の体重移動でストックを使う。写真のストックは、もう少し短くしたほうが良いだろう



スパイク(右突き)をバランスのよい位置に移動し、次に右足を踏みだして体重移動する



両ストックと右足で支えながら、左足を踏み出す。しっかりと左足に体重移動する

■下り



半歩～一歩前の位置にストックを突く。脚でしっかり立ち、ストックにはわずかに力をかけるだけ

槍・穂高連峰周辺の
山岳遭難発生状況

山の安全かわら板

件数	負傷	行方不明	死亡	無事救出
41	24	0	5	14

(1/1 ~ 9/18 まで)

☆ 秋山で遭難しないために ☆

- ・ 日没時刻が早まります (本日 17:46)
～ 早めの行動 + ハンドライト・ビーム・ヘッドライトの活用 ～
- ・ 天候 check, 荒天時は登山中止 撤退の判断を
～ 雨や雪になるかもしれません。風速1mにつき、体感温度は1度低下します～
(例) 穂高の気温は10度 風速10m = 体感5度の寒さ！)
- ・ 自身の体力や技量に合った山選び
～ 途中で、バテてしまい目的地に辿り着けないケースも。登山経験の浅い方、経験の浅い方、
と少し振りに再開した方、自身の体力を過信している方 → 要注意 ～

山を汚さない
人に迷惑をかけない
無事 家に帰る

北アルプス南部地区山岳遭難防止対策協会



撮影：washio daisuke

石突きを覆うゴム製のキャップです。硬く尖った石突きは、登山道や植物の根を痛める可能性があるため、ゴム製のキャップを付けてトレッキングポールを使用しましょう。ただ、雪山や岩場で使用する場合は、キャップを外した方が滑りにくく安全な場合も。使用シーンに応じてつけ外しをしましょう。

トレッキングポールを使ってより快適な登山ライフを！

山域での直近情報



山はライフスポーツ
一緒に山を楽しみましょう♡♡

実習登山でまたお逢いしましょう!!

三段山 三段山から山頂を望む

ご清聴ありがとうございました。