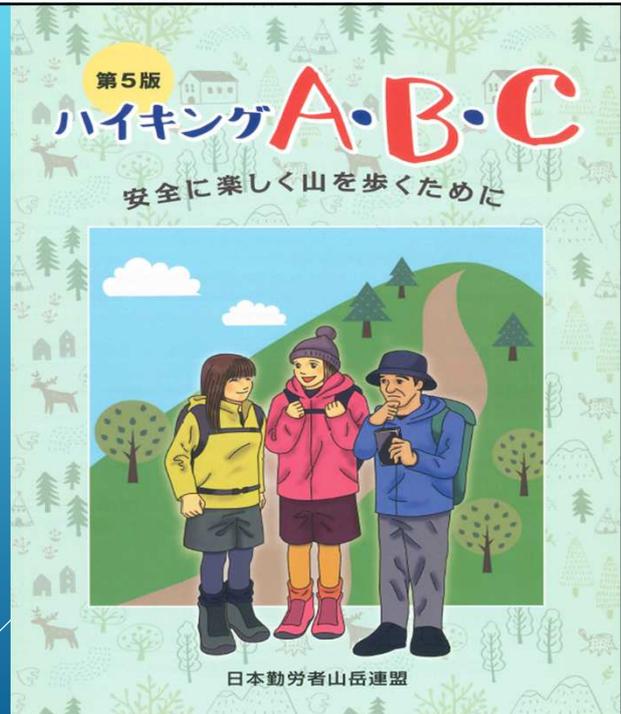


第44回 札幌市民登山教室 座学Ⅰ

## 登山計画と歩き方 ・山の危険

2023年5月25日 18:45~20:00  
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」

2022年9月1日に改訂された日本勤労者山岳連盟のテキスト最新版です。

目次を見ると「7.ハイキング・登山にスマホを活用しよう」が取り上げられ全世代にスマホが浸透している現代の世相が反映され進化？したと感じています。

既に目を通された方もいらっしゃると思いますが本日は「ハイキングA・B・C」の理解度を向上していただくため写真と「登山入門」(山と溪谷社)・ウキペディアなどネット情報も引用しつつ安全な山登りを楽しんで頂くための盛り沢山の内容ですがイメージの共有ができればと考えています。

私のつたない山の経験も含め短い時間ではありますが一緒に学習したいと思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