

## 海外の山と日本の山

### ハイキングと登山?

### ハイキング(軽登山)ってどこまで~?

山と溪谷社  
登山技術全書 登山入門より

**■ 海外の山(ヨーロッパアルプス)**



雪線を超える山  
=クライミング

前山・丘・草原  
=ハイキング

海外の山はクライミングとハイキングの対象が明確に分けられている

**■ 日本の山(日本アルプス)**



高山・けわしい岩山  
=登山・登攀

中級山岳  
(1500~2500m級)  
=登山またはハイキング

低山  
=ハイキング

日本では高山・中級山岳・低山の区別がはっきりせず、低山を登る気分のみで、高山や難峰にも踏み込んでしまいがち

北アルプス・薬師岳から槍・穂高方面。けわしい岩稜の山となだらかな山々が混在している

マッターホルンの山麓を歩くハイカー。距離は近くても両者の境界ははっきりしている

## ハイキングと登山の違い

**ハイキング** : 起伏のあまり大きくない山や丘、高原、平原、海岸などを歩く。  
自然の中だけでなく、山荘集落、社寺、旧跡などを見て歩く。  
歩くこと自体を楽しむ。  
山頂の素晴らしい展望、途中の自然の風景、樹木や草花の観察、鳥のさえずりを聞きながらの休憩など

**登山** : 登頂(ピークハント)する事が最大の目的。  
登頂するために、長い距離を歩き、きつい登りに耐え、重い荷物を持つ。  
登頂するために途中の楽しみを犠牲にする場合もある。

日本の地形ではハイキングと登山に明確な区別、境界はない  
⇒そのため危険領域と意識せず踏み込む可能性がある

**ハイキングの目安 : コースタイム4時間台まで  
累積標高差700m程度**

山と溪谷社  
登山技術全書 登山入門より