

登山前

4の点検

- ### 1 身体のコディション

健康ですか？
トレーニングを行っていますか？
前日、よく眠れましたか？
仕事や勉強疲れはありませんか？
- ### 2 計画立案

誰とどこへ行くのか？
メンバーは決まっていますか？
どれくらいの時間か、上り下りはどれくらいか？
もしもの時の逃げ道は知っていますか？
- ### 3 装備のチェック

レインウェア、防寒具、ヘッドライト、地形図は、どんな簡単な低い山でも購れているときでも忘れてはならない装備です。
- ### 4 登山計画の共有

基本は地元警察署や登山指導センターに提出します。今は、コンパスネットでも提出、手軽に共有できて家族や友人も安心です。登山口で届け出ポストに投入もできます。

登山中

10の危険

山や自然の中では、日常生活では想定できない様々な危険に満ちていると思われがちです。しかし、天気などの自然現象や地形を把握する難しさは、情報を持っていれば避けられます。予め起こりうる危険を予測し、それを避ける判断が安全につながります。



**転倒・
転落・滑落**



**低体温症・
凍傷**



**熱中症・
脱水症**



道迷い



雪崩・崩落



落石



**危険な
野生生物**



落雷



**増水・
鉄砲水**



火山噴火

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。踵足(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)。

38

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る。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

後ろ足を自然に突き上げて次の一步を踏み出す
腰の位置をゆっく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
腰の位置がず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、腰の位置がずれないように注意する

斜面を下る

■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步を踏み出す

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いいだろう



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、左足を踏みだす。しっかりと左足に体重移動する

下り



半歩～一步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

バテずに楽しく歩くにはⅠ

(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お問い合わせを、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、濡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、ザックのバックギンなどの調整をします。以後の休憩は、30分~60分くらい歩いたら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、ザックのバックギンなどを調整し、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

(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歩一歩ゆっくり登ります。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帰りの時間帯に多く、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。ヘッピリ腰にならず、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がだいたい、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



(9) 自然をいたわる山歩き

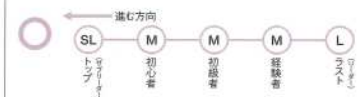
山の自然を傷つけないよう細心の注意を払いましょう。登山道以外をストックの先で突いたり、植物の生育しているなかに入りこむこと（特に湿原では厳禁）、植物の上に座りこんだり、植物を折ったり摘み取ることなどしてはいけません。またすべてのゴミは必ず持ち帰しましょう。

(10) メンバーシップを大切に

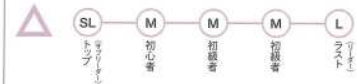
参加者はお客様ではありません。みながリーダーと協力しながら山行を楽しみます。先頭の次には慣れていない人や、体力の弱い人をいれて、全体がそのスピードにあわせて歩きます。また、個人行動は事故のもとです。リーダーの指示にしたがって、何かの用で一時的にパーティーを離れるときは、必ずリーダーに伝え、どうしても別行動をとらざるをえないときはリーダー承認のもとに2人以上で行動しましょう。慣れていないリーダーの時にはみなで協力しあい、その失敗を批判するなどは避けましょう。



■ 順番の決め方



トップとラストをリーダーとサブリーダーが分担する。2番目はもっとも強いメンバー、そのほかは経験者が初級者を見やすい順番にする

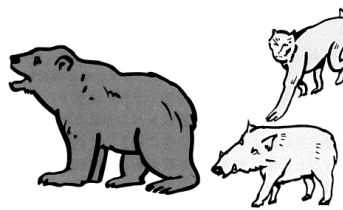


初級者の数が多すぎて要注意のパーティ構成例。とくに3番目の初級者には目が届きにくい。山岳ガイドでない一般登山者は、1人で1人の初級者のみるのが限界である

3 注意すべき動植物

人が山で動植物から被害を受けないようにするには、それらの動物の生息域、ハチの巣、植生域に不用意に近づかないことが基本である。

マムシ(広く全国)、ヤマカガシ(北海道にはいない)、ハブ(沖縄県)などの毒蛇は、草むらや水辺に潜んでいて、不意に出遭うと咬まれる。棒やストックなどを草むらへ先行させて、蛇が逃げるように仕向けながら、慎重に進む。



(3) ハチ

スズメバチは、巣から一定の範囲を偵察バチが警戒のために飛び回っている。もしスズメバチに遭遇したら、それは近くに巣があることを意味している。偵察バチを刺激しないように、静かに引き返す。結果として巣に近づくと、スズメバチは集団で襲ってくる恐れがある。スズメバチ以外にもハチ毒はアレルギーとしてアナフィラキシーショックを引き起こして呼吸困難など致命的な状態になることがある。ハチに刺されたら、速やかに医療機関に移す。

ツタウルシ

