

第47回 札幌市民登山教室 座学Ⅰ

登山計画と山の危険

安全に山に登るための心得は？

座学Ⅰ資料はQRコードを読み込むと
本日の資料をご覧ください。
また、道央地区勤労者山岳連盟HPに
もUPされています。



第5版

ハイキングA・B・C

安全に楽しく山を歩くために



日本勤労者山岳連盟



春
軽登山・ハイキングを
基礎から学びませんか

第47回

主催 北海道道央地区勤労者山岳連盟
後援 札幌市 札幌市教育委員会

札幌市民登山教室

安心・安全登山の基礎講座です

身近な尾根を歩く軽登山（ハイキング）の基礎から習っていただき、実際に山へ登りながら、日頃から「より安全に」「より楽しく」をモットーに活動している経験豊かな講師陣が、そのノウハウを提供いたします。
また、山岳連盟の各山岳会の情報にも触れることができますので、この機会に知っていただければ幸いです。
山は初めての方、独学で山を登っていたけど基礎からやり直してみよう！ という方も大歓迎！

2026年度の講座内容

第1回座学 5月21日(木) 札幌エルプラザ 4階大研修室

18:30 開講・オリエンテーション

① 登山計画と山の危険

安全に山に登るための心得は？

② 基本的な登山の装備と選び方

どんな装備を準備したらいいの？

第2回座学 5月28日(木) 札幌エルプラザ 4階大研修室

18:30 開講

③ 地形の見方など

地図から解ることはどんなこと？

④ 実習登山ミーティング

実習登山の行程や装備を確認します。

実習登山 5月30日(土) 塩谷丸山(小樽市)

9:00～ 登山口スタート

※雨天の場合は、5月31日(日)となります。

山の装備と食料の確認、ばてない歩き方、読図の実習

連盟の会員が同行し、サポート！ 座学で学んだことを実践します。

交流会 6月2日(火)

札幌エルプラザ 4階大研修室

18:30

実習登山の反省と交流 座学と実習登山をふりかえり、次の登山へ生かします。

第47回 札幌市民登山教室 座学Ⅰ

登山計画と山の危険

安全に山に登るための心得は？

2026年5月21日(木)

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」について

登山者は、自らの判断と責任で自然の中に潜む危険要素を予測してリスクを回避し、安全に自然を楽しまなければなりません。また、国立公園などでは原生的な自然を将来へ残すため、ルールやマナーを守らなくてはなりません。「日帰りハイキング」から「ハイキング・登山を始めて1年くらいで経験する小屋泊まり縦走」を想定した初心者向けテキストです。発行以来、1万4千部を超える部数が全国で活用されていますのでお手元に置いてご愛用ください。

安全に自然の中を歩く知識を短い時間ですが少しでも共有できればと考えて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. 地図の使い方 | 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 |

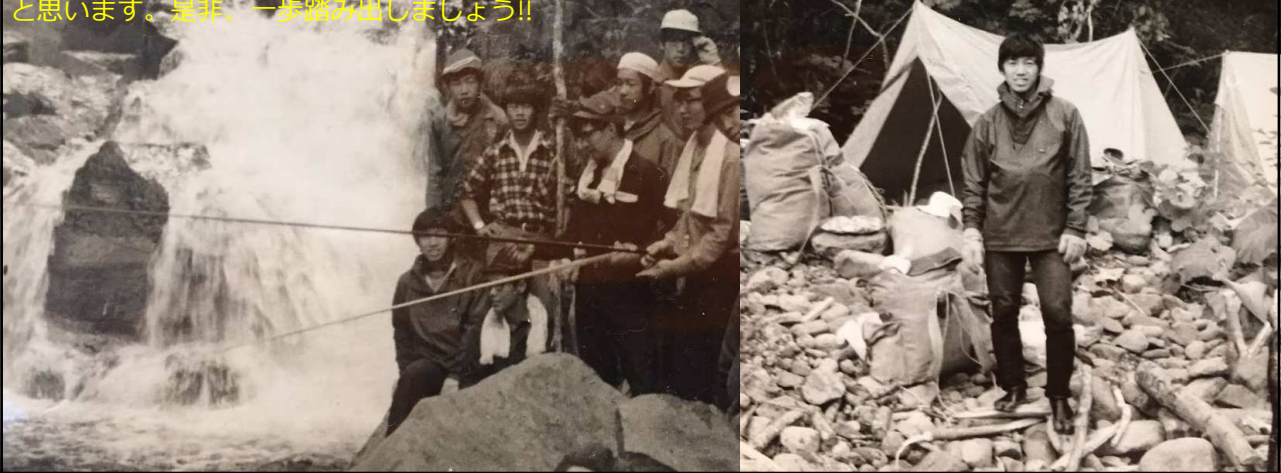
私の山の原点：1971年7月19日に友人が撮影してくれた写真

空沼岳登山口より、山中4泊で今も夏道の無い漁岳を目指しました。

当時の装備に今のように軽量装備は無く、キスリングのザックとテントを担ぎ、登山靴はキャラバン、沢では地下足袋とわらじで歩きました。

雨の中、棒松を漕ぎ、漁岳山頂で幕営、翌日オコタンベ湖畔を經由し下山しましたが焚き火で飯を炊き、眠るまでテントで語り、歌った青春時代、これが私の山の原点です。

皆さんも自然の中へ出掛ける機会が多くなれば沢山の絶景との出会い、素晴らしい思い出が出来ることと思います。是非、一歩踏み出しましょう!!



市民登山教室受講から10年後

2019年12月25日 キリマンジャロ登頂

(歩行距離64km・標高差5,895M)

帰国は12月31日

2020年1月からコロナ禍でパンデミックとなり渡航禁止。この時期を逃していれば未だ実現出来ていないかもしれない山行でラッキーでした。

参考：2019.12.19～31 12泊13日
 キリマンジャロ登山とサファリパーク
 新千歳空港-キリマンジャロ空港往復航空券
 (JALコードシェア便、カタール航空正規料金)
 12.7万円
 キリマンジャロ登山：1,500\$
 サファリパーク：870\$
 オンラインピザ：50\$ +チップ
 現地費用合計：2420\$ +チップ
 (ガイド・ポーター・ソック・ウエアー・ドライバー)
 山岳会は時にこんなツアーを自ら計画をしたりしています。



1. 先ずは自然のなかを歩く楽しさ

自然を歩いての出会い?!
皆さんはどんな出合いを期待をしていますか？

