

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。

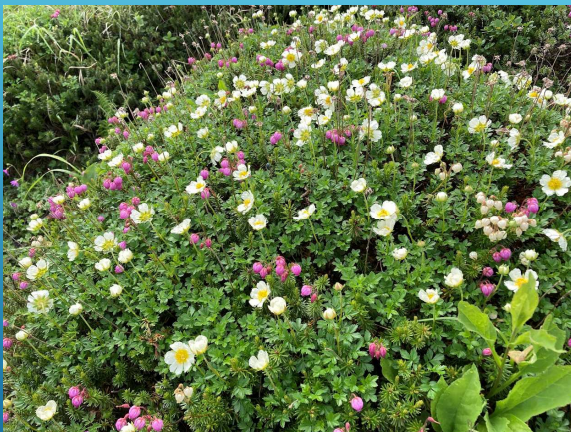


(8) 下り道こそしっかりと

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しだいで、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

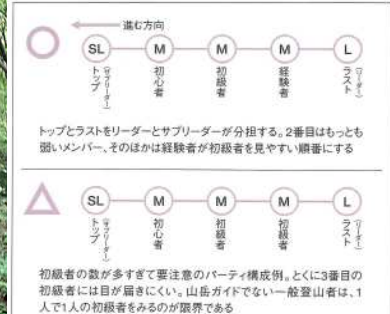
山の自然を傷つけないよう細心の注意を払いましょう。登山道以外をストックの先で突いたり、植物の生育しているなかに入りこむこと（特に湿原では蕨茶、植物の上に座りこんだり、植物を折ったり摘み取るなど）は避けましょう。またすべてのゴミは必ず持ち帰ります。

(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



※ 山行中の飲酒NG!!

槍ヶ岳・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

9/11 西穂高岳(滑落)
9/16 湖沢周辺(病気)
9/18 槍沢周辺(転倒)

山を汚さない
人に迷惑をかけない
無事 家に帰る!

☆ 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 + ヘッドライト + ビンocular 携帯の携行～
- 天候 check, 荒天時は登山中止 撤退の判断を
～ 雨や雪に濡ることもありません。風速10mにつき 体感温度は1度低下します～
(例) 体感温度は10度 風速10m = 体感温度は0度!
- 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、経験がなくて
と久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 ～

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

一緒に山を大自然を 楽しみましょう♡♡

ご清聴ありがとうございました。
実習登山でまたお逢いしましょう!!

三段山 三段岳から山頂を望む

