

## お詫びとお願い

2026年度の座学 I に「ヒグマ対策」についての講義を追加することといたしました。

因って、限られた時間内には講義が収まりません。「山行計画策定の手順」については割愛させていただくこととなりました。ご容赦頂きたくお願いいたします。

只、ご興味がおありの方がおられると思いますので説明用資料を添付いたしますのでご参考にして頂ければ幸いです。

座学 I 講師：納谷教生

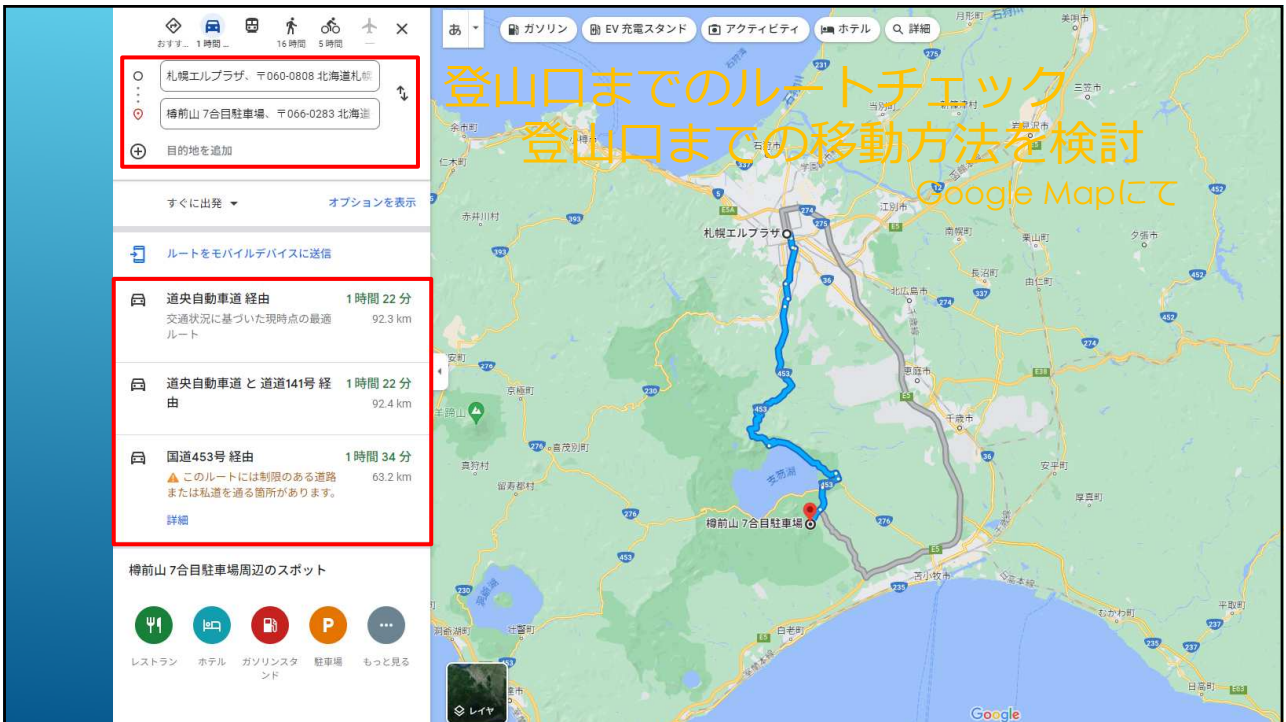
## さあ、計画を立てよう!!

### ■ 安全な山行は計画から

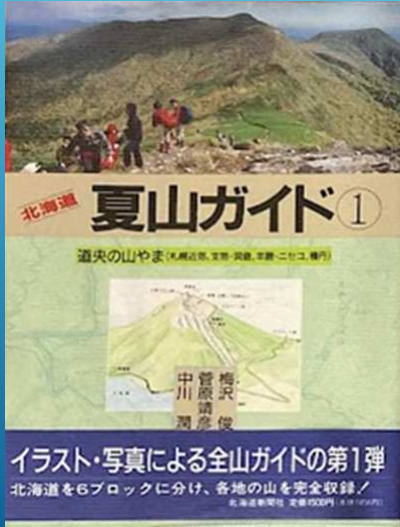
- まず、やさしい山から...!? ⇒ ハイキングABC P5参照  
⇒ やっぱり行きたい山? ⇒ 難しければ難易度を下げて...  
山登りを始めて1年くらいで夏の3000m級アルプスが縦走できます

※ 最初は経験者に連れて行ってもらって経験を積む事も有効

- 情報を収集する  
⇒ ガイドブック・インターネットから所要時間、コースの難易度  
見どころetc  
※ アプリの記録は参考にするが鵜呑みにしない
- 登山ルート
- 登山口・交通手段・自家用車の場合は駐車場など
- 情報はメンバーと共有 ⇒ 登山計画書：家族、山岳会、警察に提出



## 「樽前山」を計画してみましよう



夏山ガイド(発行北海道新聞社)から情報収集

[https://drive.google.com/file/d/1cAMpVv7zLluw6FUby1VlpEF\\_ZmlOFNpK/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1cAMpVv7zLluw6FUby1VlpEF_ZmlOFNpK/view?usp=share_link)

### チェックポイント

- ・ 登山口：一か所か複数か⇒各登山口チェック
- ・ 移動方法：マイカー・公共交通機関の検討
- ・ 駐車場
- ・ コース難易度：同行者を考慮し共有
- ・ 標高差とコースタイム、コースの見どころ
- ・ 日の出、日の入りのチェック



- ・ 総合的に検討し決定した登山口・行程・時間
- ・ 移動方法を決定 ⇒ 登山計画書に記入

計画を立てよう!!

ハイキングABC P59

### ●登山計画書のモデル

作成日 年 月 日

登山計画書		会名	年 月 日 ( )	
山名		山行期間	年 月 日 ( ) ~ 月 日 ( )	
集合		山行形態	ピークハント、縦走、沢登り、他	
日程とコース				
参加者	氏名	年齢	住所	電話
	リーダー			
(個人装備) トレーキングシューズ、雨具、カサ、ザックカバー、帽子、手袋、着替、防寒具、食料、食分、非常食、水、ヘッドランプ、カップ、食器とナイフ、地図、コンパス、タオル、シート、救急薬品(持病薬) スマホと予備バッテリー				
緊急時連絡先				
ココヘリ会員識別番号				
エスケープルート		備考		

登山計画書に記入

## ハイキングABC P60

## 日帰りハイキング～小屋泊縦走登山の服装・装備表

## 必携品

1	ザック	12	ヘッドランプ・予備電池	23	筆記用具
2	ザックカバー	13	行動食（弁当）	24	紙の地図、コンパス
3	登山用の靴	14	非常食	25	スマホ
4	靴下	15	救急薬品（持病薬）	26	予備バッテリーと接続コード
5	帽子	16	タオル	27	財布とお金（小銭）
6	手袋	17	ティッシュペーパー（ぬれティッシュ）	28	ポリ袋（若干）
7	長袖シャツ	18	シート（敷物）	29	スタックバッグ（小物袋）
8	長ズボン（ベルト）または半ズボンとタイツ	19	カップ	30	健康保険証
9	防寒着	20	ナイフ	31	着替え、替え靴下
10	雨具（レインウェア）	21	はし・スプーン等食器		
11	飲み水（ペットボトル等）	22	計画書		

## 必要に応じて持つもの・便利なもの

32	肩掛け式小袋（サコッシュ）	39	ライターまたはマッチ	46	軽アイゼンチェーンスパイク
33	ストック	40	ツェルト	47	サングラス
34	スパッツ（裾汚れ防止）	41	細引き	48	スカーフ・バンダナ
35	折りたたみカサ	42	テーピングテープ	49	ヘルメット
36	カメラ	43	靴につける日印 ※	50	老眼鏡
37	ガスコンロ	44	レスキューシート		
38	コップ／エル	45	日焼け止めクリーム		

※山小屋で他人の靴とまらがないため

## 山への準備 I

## まずは「登山の三種の神器+ポール」

## 靴のタイプ

## 登山靴



→アッパーはオールレザーで、足首まわりは柔軟な革を使用。ハードな登山にも耐えられる堅牢性と履き心地のよさを両立させた靴。ソールもグリップ力の高い構造を工夫している

←アッパーに化繊（ナイロン）を使用し、強さが必要な部分をレザー（革）で補強している。日帰り登山など軽量の荷物を想定しており、比較的ソフトなつくりになっている

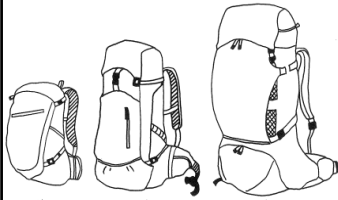


## レインウェア



ゴアテックスの最新素材を使用したものは、高価だが信頼性が高い。各メーカーのオリジナル素材による、比較的安価な製品もある。レインウェアは消耗品という一面もあり、山行回数と予算を考慮して選ぶのがいいだろう

## 山への準備Ⅱ



小 20~30L 日帰り~1泊  
中 30~50L 2~3泊  
大 50~70L テント泊・登山用

## 登山の三種の神器

- ・登山靴
- ・雨具：上下セパレート
- ・ザック
- +ポール

## ザック

### ザックの種類



トップローディング式、長期の小屋泊まりやテント泊まりに向けた中型ザック。容量40~50ℓ。背面板が調節可能で、前面に軽いものを挟み込めるバンジーコードがついている



トップローディング式、1泊2日の小屋泊まりに向けた小型ザック。この製品は容量32ℓ、雨ふたポケット、サイドポケット、ハイドレーションシステム(歩きながら水が飲める)がついている



パネルオープン式で荷物の出し入れが楽な、日帰りハイキング向き小型ザック。この製品は容量28ℓで、小型ながら2気室構造。レインカバー、ストラップホルダーがついている

### ザックのフィッティング



トップスタビライザーを引いてザックを引き寄せますが、強く張りすぎないこと。最後に、必要な場合はチェストストラップを締める



ザックを背負い、ショルダーストラップを引いて背中へフィットさせ、ウエストベルトが適切な位置にくるように調節する



ウエストベルトを締める。ウエストベルトの中心が腰骨の上を通るのが正しい位置である。ショルダーストラップを引いて微調整する

## 山への準備Ⅳ

### パッキング



装備の使用頻度をよく考えてパッキングしよう。最下部には行動中はほとんど使わないもの、中間部にはたまにしか使わないもの、上部にはよく使うものを入れる。使用頻度の高い小物類は、雨ふたのポケットに入れるとよい

## 選択して持つもの



- ストック:足腰の負担を軽減できるが、体の強い人はなくてもよい
- 軽アイゼン:雪深いコースで使う
- ザックカバー:ザック内を防水パッキングしていれば不要
- 雨傘:風のない樹林帯や林道などで便利
- 保温ポット(テルモス):ホットドリンクがすぐに飲めて体が温まる
- ガスコンロ:ピバーク時に威力を発揮する
- 燃料:小サイズ(100g程度)のカートリッジが便利
- カップ:火にかげられるカップもある
- ナイフ:フレード1~2枚とハサミが付いたものが便利。あまり多機能だと重くなる
- サングラス:残雪のあるコースでは必携
- 日焼け止め:低山ハイク以外ではほぼ必携。曇りが日焼けしやすい人は日焼け止めリップクリームも
- ツェルト:1~2人用で250g程度と、非常に軽い製品もある
- 携帯電話:緊急時の通報ができる。通話可能エリア、バッテリー管理など注意点もある

## ハイキングABC P13

### 4. どんな服装を すればよいか

ハイキング・登山を楽しむために、まずそろえてほしいものは、登山靴（トレッキングシューズ）、ザック（バックパック）、雨具（レインウェア）です。この3種類が、山歩きの装備の基本です。ほかの装備は、日常生活のなかで使っているもので代用できますが、この三種に関しては、登山専用のものをそろえてください。

## 山への準備V



#### 日帰り登山

気軽にチャレンジできる、日帰りトレッキング。まずはここから山歩きに慣れていきましょう。注意しておきたいポイントは装備。日帰りといっても、スニーカーやタウン仕様の雨具などで出かけるのは禁物！ 安全のためにもシューズやレインウェアはアウトドア用のものを揃えていくのが基本。