

登山前 4つの点検

1 身体コンディション

登山の前は体調を整え、良好なコンディションで臨みましょう。体調不良は、寝不足、飲み過ぎ、食事抜きなどの不摂生が原因です。また、怪我、事故の元になります。

2 山歩き体力は

健康で体力があれば登れます。しかし、足の筋力が不足していると歩けなくなります。体力は無理せず汗がにじむ程度の運動で、日々身体を慣らしましょう。

3 歩く

スピードは平地の半分くらい。リズムは数歩以上先を見てバランスよく、足場の安全を確認し、歩幅は狭く肩幅以下程度にして歩きます。



木道は、足元をよく見て歩きましょう。縦目などの引っかけに注意し転倒しないよう心がけよう。意外と大穴がをいいます。

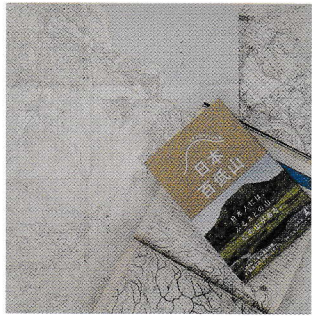
2 計画立案

地形図を眺めて、どこから登ってどこに下ろすというようにコースを決めます。どんな仲間と登るか、メンバー構成も重要な要素です。単独登山は避けましょう。尾根道なら登山道がどんな傾斜で、歩いて何時間くらいかかりそうなのか、沢筋ならどんな形状の沢か大体の地形はつかめます。地形図を眺め美観の山の姿が浮かんでくるほどの読図力がつけば、登山のスキルも上がります。

3 地形図にはたくさん情報がある

登山用地図は、国土地理院発行の2万5千分の1地形図を使います。この地形図では、①位置と高さ②地点間の水平距離と高低差③地点間の実際の直線距離と傾斜④斜面の角度⑤地点間の道のり⑥区域の面積⑦地表面の様子(植生、岩、砂礫など)が判ります。その他、地図には決まり事の記号とデータとしての標高基準、磁針偏差(磁北線偏角度)があります。

また、登山期からの天気予報に注意を払い、登山期間中の天気を把握しましょう。

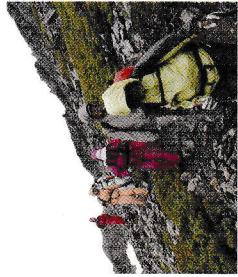


地図も多様。スマホ用地図アプリも便利ですが、国土地理院の地形図を携行し読めるように。

3 装備のチェック

1 必ず持っていこう! 三つのウェアと装備

レインウェアは、たとえ天気予報で晴れといわれていても必ず持っていけます。山の天気は変わりやすいものです。最近のレインウェアは防風着として兼用できます。また、それ故に幾分の保温効果もあります。ジャケットとパンツのセパレートタイプが必要です。二つ目は、ヘッドランプ。万が一の場合日暮れになっても行動ができます。



レインウェアはどんなときにも携行しましょう。透湿防水性に優れ上下セパレートなもの。

山には街灯はありません。三つ目は、地図とコンパス(方位磁石)です。現在位置の把握と目的地の把握するために必要です。これら三つは、いざというときに役に立ちます。

4 登山計画の共有(登山届等)

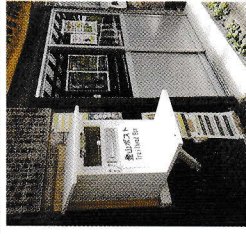
1 登山計画とは

自然相手の登山は綿密な下調べが必要となります。目標の山、日程、コース、行動を支えてくれる条件としての装備、食糧、メンバー、交通機関、宿泊等々、これらを構築することが登山計画です。計画書1枚がコミュニケーションとして完成していることで、非常事態の予防・回避に役立つこととなります。



4 登山計画の共有

登山計画は提出するものとの認識が普通でしたが、「共有」という考え方も普及し始めました。つまり、友人、家族など大切な人と登山計画を共有することで安全・安心をより高く求めるということなのです。



登山口では、登山計画書または登山届を提出しよう。

登山届はコンパスを使おう



日本山岳ガイド協会が運営する登山計画共有システム「コンパス」は、各県警察とも連携、登山届手続きの簡素化を図っています。登山計画を家族、友人と共有することで、安全・安心の登山を実践できます。万一時、家族、友人を通じて速やかな連絡が可能です。

コラム1

安全のための装備品「アミノ酸」

登山を楽しむにあたり「登山は激しくカラダを使う」という点ではレジャー目的であっても「登山はスポーツである」とを認識したい。転倒などの事故に遭わず、安全に登山を楽しむためにはコンディションは万全に臨みたい。そのためにはカラダの大きな部分を占めるたんぱく質を構成するアミノ酸を逐次補給することが重要である。食事だけで補給することが困難なアミノ酸はサプリメントなどで容易に補給することができる。

動けない時に!
道に迷った時に!

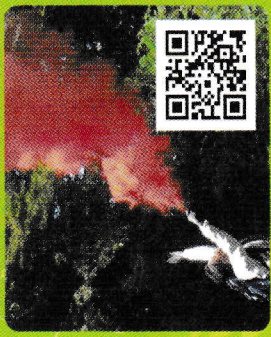
手軽で心強い、赤いお守り

新発売!
Pokrem

長さ 約120mm × 直径 約23mm、発塵時間70秒以上



とても軽量、コンパクト!



ほそやかこう
細谷火工株式会社
東京営業所 TEL: 03-3357-0781