

登山入門

NPO法人山仲間アルプ

理事長 網干 勝

1. 登山に必要な知識や準備

山道の歩き方、登山装備、食料、パッキング、読図、気象、登山中の危険と回避方法、体力づくり、岩場での練習、その他

2. 山道の歩き方

- 平坦地は、平地と変わらない歩き方でも良いですが、坂道の登り下りは、**足の裏全面を地面に付けて**、後に蹴るのではなく、片足にしっかりと体重を移してから、引き抜くように持ち上げる。また、歩幅は、大きいと疲れますから、できるだけ小さく取る。
- 急な下りは、しっかりとした木の枝や、地面近くの岩などに掴まって慎重に下る。岩場などでは、登り下りとも、体を岩場に向けて両手両足を使って（**3点支持**）、ゆっくりと登り下りする。
- **落石を起こさないように**、十分に注意して歩く。落石発生時は「(落) ラーク！」と叫び、注意喚起して他者への被害を食い止める。
- 登山道での行き交いは原則として**登り優先**。(登りが先に登るのではなく、登りの人に決定権がある)
- 登山道での事故は、多くが下りで起きている。
- **水分補給**は重要。こまめに補給する。
- ダブルストックは、膝の保護に有効。ただし、使い方をよく習得する必要あり。

3. 登山装備（別紙参照）

夏山登山装備表（高山7、8月 低山6～9月）

http://www.npoalp.com/beginner/equip_sum.htm

秋山登山装備表（高山9、10月 低山10月、11月）

http://www.npoalp.com/beginner/equip_aut.htm

4. 登山の食料

・昼食……おにぎりまたはパン、おかず少々（好みに応じて）（泊まりの登山の時は、2日目以降の昼食も必要となる。腐敗しにくいパンなどがお勧め。弁当の注文を受け付けている小屋もあり）

・行動食……チョコレート、豆菓子、ナッツ類、ゼリー、かりんとう、果物、せんべい、飴、ビスケットなど、カロリーが高く、すぐにエネルギーになる糖分や炭水化物を多く含

んだお菓子類を必要量持参します。一度にたくさん食べるより、こまめに少しずつ食べる
ことのできる容量のものがお勧めです。

・非常食……カロリーメイト、チョコレートなどですが、行動食を多めに持ってきて、非
常時になったら残っているものを非常食にする方法もあります。

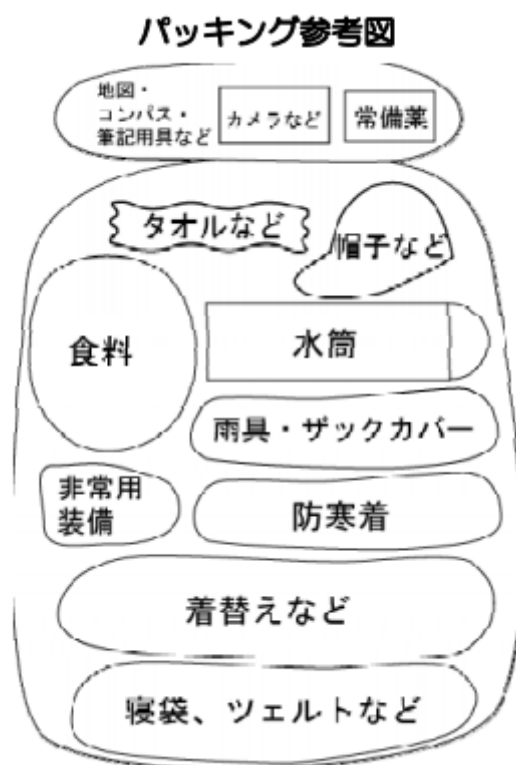
・水分……水道水（1リットルは必須）、スポーツ飲料（好みに応じて）

・朝食、夕食…省略（1泊の場合は、1泊2食付きの小屋泊まりを想定）

5. パッキングの仕方

【パッキングの基本】

- 壊れやすいものは上に
- 軽いものを下に、重いものを上に
- 重いものを背中よりに、軽いものを外側に
- 使用する頻度の高いものは上に
- 途中でできるだけ隙間を作らない



6. 読図の基礎（別紙参照）

読図資料 <http://www.npoalp.com/beginner/images/dokuzu2011.pdf>

7. 気象の基礎

気象については、参考書などを勉強して、正しい知識を身につけてください。

ここには、掲載しません。

8. 登山に伴う危険と回避方法

【主な危険と回避法】

① 地形に伴う危険……急登、急下降、斜面を横切る（トラバース）、岩場、転落、滑落、道迷い

→登山技術の向上、読図力向上など

② 身体的な問題に伴う危険……体力不足、疲労、ペース配分不適切、脱水症状、睡眠不足、高山病、高所恐怖症、心理的ストレス、持病、筋肉けいれん、靴擦れ、熱中症、怪我(捻挫、切り傷、刺し傷、骨折、打撲他)、低体温症など

→体力づくり、適切なペース配分、水分の十分な補給、帽子の着用、靴の履き慣らし、救急薬品の持参、防寒着の持参など

③ 天候による危険……雨、風、雷

→気象の知識

④ 生物による危険……スズメバチ、ブユ、ハチ、アブ、ダニ、ヤマビル、ヘビ、クマ、ニホンザル、イノシシなど

→スズメバチは、黒いものを敵と思って攻撃する習性があるため、できるだけ明るい色の衣服を着用した方がよい。クマに出会ったら、目をそらしたり急に動いたりせず、静かにクマを見つめ、クマが放れていくのを待つ。

⑤ 暗くなる危険……何らかの理由で暗くなってしまうと、道迷いや転落の危険が増大する。

→ヘッドランプは、日帰り登山でも必ず持参する。行動することが危険と判断した時は、ツェルトやレスキューシートを使用して、ビバーク（不時露営）を行う。

【少しでも危険を回避する行動】

- 荷物は過不足なく準備する。（リーダーを中心に適宜荷物チェックを行う。）
- 低体温にならないよう衣服調整を適宜行う。休憩時など止まっている状態では体温が下がるので面倒でも 1 枚羽織る。夏山でも低体温になったら状況により数時間で死亡に至る可能性があることを認識する。
- 熱中症にならないよう、帽子や衣服を準備し、水分補給は適宜行う。
- 道に迷ったら、分かるところまで必ず引き返す。大丈夫だろうという思いで、進まない。
- 道に迷った時には、絶対に谷を下らない（ほとんどの谷には滝があって行く手を遮られ、進退きわまってしまう）。
- 疲れ切ってしまう前に、ビバークする。
- しっかりとリーダーと登山をする。自分勝手な行動は慎む。
- レスキュー費用（ヘリコプター搬送代など）をカバーするレスキュー保険や山岳保険などへの加入。

※スポーツ保険には、レスキュー費用は含まれません。

詳細はこちら

NPO法人山仲間アルプ 参加同意書補足説明資料 「保険について」

<http://www.npoalp.com/postmail/sankahosoku.pdf>

※ 保険内容は複雑なので「重要事項説明」など十分に確認した上でご加入ください。

- 家族や職場のメンバーなどへの連絡。緊急連絡先は必ず最新の情報をリーダーに伝える。
- 日頃からの体力づくりと登山に関する知識の習得を心がける。
- 登山コースの下調べを行う。(連れて行ってもらうという意識ではダメ) 万が一、はぐれて道迷いした場合でも自力で下山できるようにする。
- 定期的に健康診断を受け、自分の健康状態を確認する。

9. 体力づくり

- 登山を快適に楽しむためには、計画している山に合った十分な体力が必要
- 有酸素運動（ジョギングやウォーキング）が有効。中高年は、膝を痛める危険性があるため、ジョギングよりはウォーキングがお勧め。
- 高い山や数日間の登山を行うためには、事前に少しきつめの低山を登っておく。ステップアップが基本

10. 岩場での練習

- 日本アルプスなどには多くの場合、岩場があるため、事前に岩登りの基礎を習得しておく、ある程度余裕を持って上り下りができる。
- 岩登りの練習は、必ずしっかりしたリーダーのもとに行う。

以上