

登山入門レジメ

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。
- 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、使い方を翌週得する必要あり。

3. 登山装備

別紙参照

4. 登山の食料

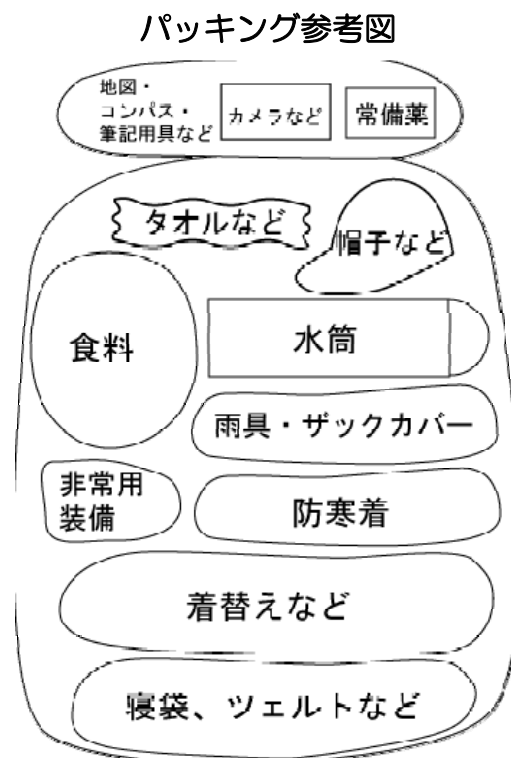
- ・ 昼食…………おにぎりまたはパン、おかず少々（好みに応じて）（泊まりの登山の時は、2日目以降の昼食も必要となる。腐敗しにくいパンなどがお勧め。弁当の注文を受け付けている小屋もあり）
- ・ 行動食…………チョコレート、豆菓子、ナッツ類、ゼリー、かりんとう、果物、せんべい、飴、ビスケットなど、カロリーが高く、すぐにエネルギーになる糖分や炭水化物を多く含んだお菓子類を必要量持参します。一度にたくさん食べるより、こまめに少しずつ食べることでできる容量のものがお勧めです。

- ・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
- 途中にできるだけ隙間を作らない



6. 読図の基礎

別紙参照

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】

- 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
- しっかりとしたリーダーと登山をする
- 山岳保険などへの加入

- 日頃からの体づくりと知識の習得
- 登山コースの下調べ（連れて行ってもらうという意識ではダメ）

9. 体づくり

- 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