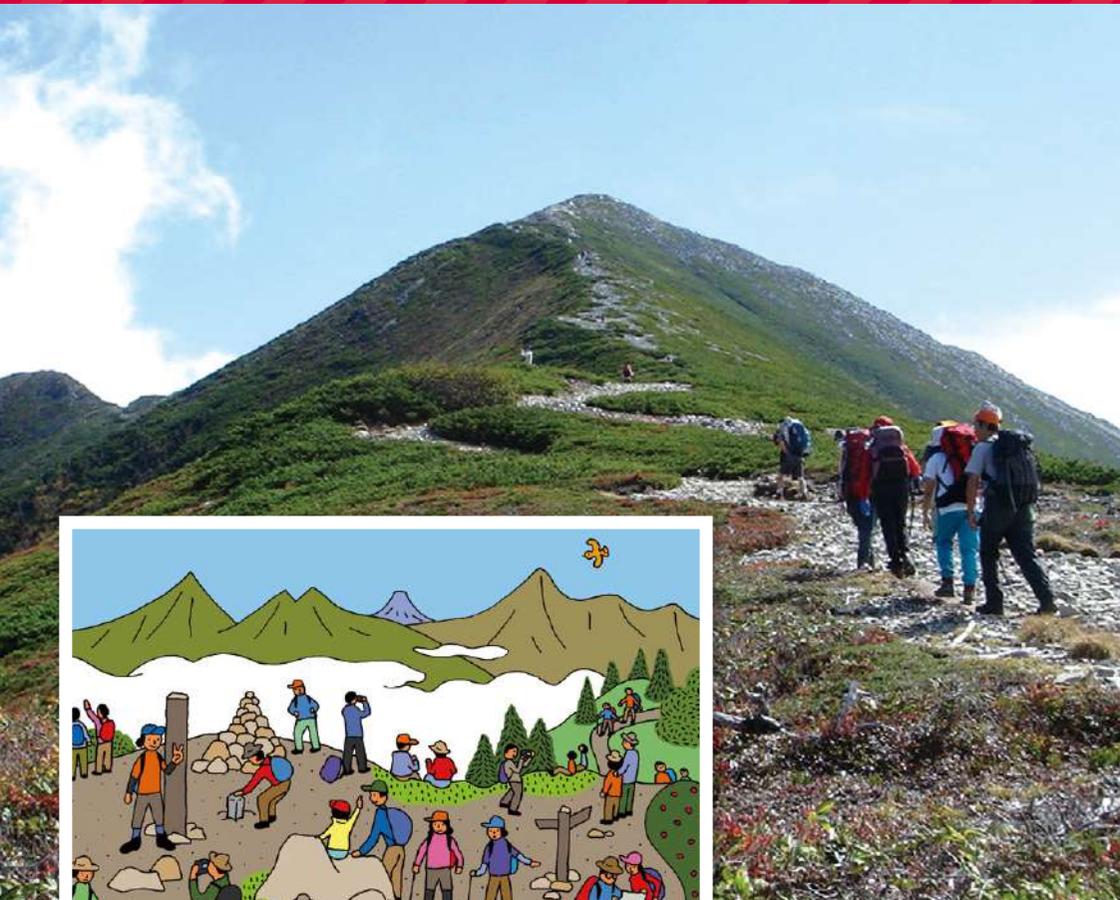


百万人の山と自然

# 安全登山 ハンドブック

2021



公益社団法人  
日本山岳ガイド協会



**JAPAN SPORT  
COUNCIL**

日本スポーツ振興センター  
国立登山研修所

# \知っておきたい/ 登山中 9つの危険

山や自然の中では、日常生活では想定できない様々な危険に満ちていると思われがちです。しかし、天気などの自然現象や地形の難しさは、情報を知っていれば避けられる危険です。予め危険を予想しそれを避ける判断が安全につながることを認識しましょう。



道迷い



## 1 身体のコディション

健康ですか？トレーニングをしましたか？よく寝られましたか？仕事や勉強の疲労はありませんか？



## 2 計画立案

まずメンバーは？だれとどこへ行くのか？どのくらい登り下りがあるのか？逃げ道は？



転倒・転落・滑落

火山噴火  
落石



# 登山前 4つの点検



熱中症  
脱水症

## 3 装備のチェック

レインウェア、防寒具、ヘッドランプ、地形図はどんな簡単な山でも晴れている時でも忘れてはならない装備です。



## 4 登山計画の共有

警察署や登山指導センター等での提出が基本。コンパスネットでも手軽に共有できます。届け出で家族・友人も安心です。



雪崩・崩落

落雷



鉄砲水・増水



野生生物  
危険な



低体温症と凍傷



## 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。

### 山歩きの体力は

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。

### 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。継ぎ目などの引っ掛かりに注意し転倒しないよう心がけよう。意外と大けがを負います。

### ②計画立案

地形図を眺めて、どこから登ってどこに下ろう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だとか、沢筋ならどんな形状の沢か大体の地形はつかめます。地形図を眺め実際の山の姿が浮かんでくるほどの読図力があれば、登山のスキルも上がります。

### 地形図にはたくさんの情報がある

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



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。

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、登山の3日前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。

### ③装備のチェック

#### 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きます。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。万一の場合日暮れになっても行動ができます。山には街灯はありません。三つ目は、地図とコンパス(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。



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

### ④登山計画の共有(登山届等)

#### 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枚がシミュレーションとして完成しているので、非常事態の予防・回避に役立つことになります。

### 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えます。



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。万一の時、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」ことを認識したい。転倒などの事故に遭わず、安全に登山を楽しむためにも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。食事だけで補う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

— 山岳用小型発煙筒 —

長さ約120mm×直径約23mm、発煙時間70秒以上

重さ約40g

とっても軽量、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

# 登山中9つの危険

## ① 道迷い

登山道には様々な道標（登山標識）があります。登り口や分岐にある道標は、方向を矢印で示し地名と時間あるいは距離等が示されます。時間、距離はいずれも目安です。樹林帯には赤テープを木に巻いたり、岩礫帯では石を積んだケルンがあります。

濃霧の中を歩いているうち、自分がどこにいるのかわからなくなり、不安に陥ります。地形図とコンパスの使い方を熟知することが必要です。近頃は、GPS（グローバルポジショニングシステム）も活用できます。地形図もコンパスもなしで道に迷った時は、位置が分かるまで引き返し待機しましょう。

低山は、仕事道、枝道も縦横にありコースを誤ることがあります。低山は、高山より地形を読み難いことも多いので注意が必要です。



登山道上の標識は必ずチェック。進行方向を確認します。

## ② 転倒・転落・滑落

急峻な登山道で転倒することは、すぐに転落につながります。転落は、人体に大きなダメージを与え、場合によっては死に至ることもあります。まず、転倒、転落しないことを心がけて歩きましょう。

転倒防止には、まず、足腰を鍛え、つまずかない体力を維持すること。危険な場所では、ゆっくり歩くこと。ロープ等の安全補助具を使うこと。登山靴のヒモをしっかりと締めて足が靴の中でぐらつかないこと。防弾策として、岩稜や岩場を歩く時は、ヘルメットを被ることをお勧めします。

## ③ 熱中症・脱水症

### 熱中症

熱中症は、夏の高温、多湿環境下で長時間行動すると起こりやすい症状です。衣服がびしょりになるほど汗をかき、水分補給を怠ると体温調整が利かなくなり意識を失います。すぐに応急処置をしないと死に至ることもあります。

### 脱水症

行動に支障がでて脱水によると思われるら、行動を中止し、水分補給をし、直射日光を避け風通しの良いところに移動させます。上半身をやや起こして寝かせ、濡れタオルで上半身を拭き体を濡らし体温を下げる工夫をするとよいでしょう。

## ④ 落石・火山噴火

登山者が多い富士山や槍ヶ岳・穂高岳連峰の岩場やガレ場は落石多発地帯です。ガレ場や土砂の崩落地形は外見上注意しやすいところですが、落石は不意に襲ってくることもあります。落石は落ちてくる方向をしっかりと見極め避けることが大切です。一般縦走路でも安全対策のためヘルメットを被ることを推奨します。自分で落石を発生させたら大声で「落石!」と注意を呼びかけましょう。

日本の名だたる山々は、多くが火山です。火山に対する注意も怠りがあってはなりません。火山ガスは、登山道に危険地帯の表示があるのでその指示に従うことで危険回避ができます。火山噴火は、気象庁の「火山登山者向けの情報提供ページ」（[http://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/activity\\_info/map\\_0.html](http://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/activity_info/map_0.html)）を参照し、事前情報を入手しておきましょう。



岩場の通過では落石を発生させぬよう、標識や目印に従って慎重に上り下りしましょう。

「アミノバイタル<sup>®</sup> パーフェクトエネルギー<sup>®</sup>」ゼリードリンク (130g)



小型タイプ!

片手で簡単に開けられるコンパクトサイズ!  
「アミノバイタル<sup>®</sup>アミノショット<sup>®</sup>」  
パーフェクトエネルギー

スポーツ科学研究から生まれた、登山などの長時間スポーツに適したアミノ酸+糖質のエネルギーゼリー



ドイツ発のアウトドアブランド「ショッフェル」

# Schöffel

### ■ ショッフェル 中目黒店

東京都目黒区青葉台1-23-4 グランベル青葉台ビル1階  
TEL:03-6451-2585

### ■ ショッフェル ルクアイーレ店

大阪府大阪市北区梅田3-1-3 ルクアイーレ6階  
TEL:06-6151-2863

### ■ ショッフェルオフィシャルサイト



商品はこちらで  
購入できます!  
<http://schoffel.jp>

お問い合わせ先

株式会社エスエスケイ お客様相談室 TEL: 0120-50-7789  
受付時間(月)~(金) 午前9:30~午後5:30(祝日を除く)

## 景色を楽しむ余裕が生まれた。

長時間にわたりカラダを動かし続ける登山においてエネルギーの補給は重要な課題である。車でいえばガソリンにあたるカラダを動かす糖質系のエネルギーと車体にあたるカラダをつくるアミノ酸を両方摂取しなくてはカラダは充分に動かない。峠や山頂での景色を楽しみながらの食事は登山の醍醐味ではあるが、バランスの取れた食事を山において摂ることは非常に難しいため、かさ張らないサプリメントなどで山行中に随時補給することが重要になる。



コラム②

## [ ⑥ 落雷 ]

雷には夏の急激な上昇気流による積乱雲から発生する熱雷、春に多い寒冷前線付近で起きる界雷、二つが合わさった熱界雷があります。登山で最も注意を要するのは、寒冷前線の縁で熱雷と界雷が合体する熱界雷です。夏山で多い熱雷の元は局地的に発生する積乱雲で、比較的容易に察知できます。雷を察知したらより低く比較的乾燥している窪地に身を寄せます。逃げ場のない、尾根、ガレ場や岩場では、姿勢を低くして、雷雲が通り過ぎるのを待ちます。多人数の時は分散して退避行動をとり、稜線上での数珠つながりは危険です。

## [ ⑥ 鉄砲水・増水 ]

台風や集中豪雨の時、山間部は要注意です。高山では保水層と呼ばれる積層土が少なく、降り注いだ雨が直接水流になり谷に集中します。爆発的パワーで突然襲う鉄砲水が一番怖いのです。鉄砲水は大岩から大木まで押し流す土石流を生みます。保水能力の高い森林が深く長い谷や複雑な地形の沢は、雨が上がった後でも増水します。増水時の沢を渡るのは、いくら技術があっても危険です。安全な場所まで引き返し、下山路も含めて、沢筋を外したコースへ退避することも重要です。

## [ ⑦ 危険な野生生物 ]

### スズメバチ

毎年数十人の死亡者があります。日本では最も危険な生物の一つです。刺されたら水で患部を洗い、抗ヒスタミン剤含有ステロイド軟膏を塗ります。アナフィラキシーショック症状が起きたら死に至ることもあるので、すぐ病院へ搬送します。営巣期の9～10月がより攻撃的で危険です。

### ウルシ類

ウルシが肌につくとかぶれます。これはウルシオールによるアレルギー反応で、アレルギーを持つ人は、ウルシの木の近くを通過しただけでもかぶれることがあります。毒ヘビや熊などへの対策は別途勉強しましょう。

## [ ⑧ 雪崩・崩落 ]

雪崩は標高が高い積雪地帯の傾斜の強い山で発生するとは限りません。標高が低く、積雪が適量にあり、傾斜が緩くても、木が生えていても条件さえ揃えば発生します。

### 雪崩回避のチェック

- ①弱層テストでチェック。
- ②大雪になったら行動しない。
- ③極端な気温変化に注意。
- ④かたまったら行動しない。
- ⑤雪崩地形は避けて通過する。

雪崩事故は、初心者より経験を積んだ登山者に多いといわれます。過信は厳に慎みましょう。最近では豪雨の後の登山道崩落も要注意です。

## [ ⑨ 低体温症と凍傷 ]

### 低体温症

風雨中の長時間行動、雪崩に埋まるなど長時間低温に晒され、身体の深部まで体温が下がってしまうのを低体温症といいます。脳や内臓器官の働きが麻痺し、最終的には死に至る障害です。

夏山でも風雨に晒されることで起こります。症状は寒気を訴え、小刻みに震えがきて、身体を擦る行動をとり、ただボーとして動きが



雪面の登下降では、しっかり足を踏み込みましょう。

鈍いという様子が見受けられます。小刻みに震えがくる(悪寒)段階のうちに温かいものを飲み、乾いた衣類に着替えたり、着こみ、暖かい場所に移動します。

特に冬の行動には、少なくともビバーク(露営)用具としてツェルト(軽量簡易テント)、軽量ストーブ、スリーピングバッグや羽毛服などを携行品に加えましょう。

### 凍傷

凍傷とは低温状態で風に吹かれて体表温度が低くなり、汗や濡れによる気化熱等で、末端の手足・耳・頬など毛細血管が収縮し、血液の循環が悪化して、皮膚や皮下組織が凍結することをいいます。身体全体の機能を失う低体温症とは異なり、寒さに鈍感で手袋もせず平気で行動したり、濡れた靴下を替えなかったり、手を抜くとなりやすいです。軽度の場合は、まずジンジンと痛み、感覚がなくなります。暖めたり血液循環を促進する運動を行うと血行が戻ってきます。

## コロナウイルス感染症対策

コロナ禍はまだまだ続くでしょう。山においても感染症対策は十分にとりましょう。

- ・密集を避け、適切な対人距離(1-2m)をとる。
- ・マスク着用を徹底する。
- ・こまめな手洗い、アルコールなどで手指衛生を徹底する。
- ・むやみに手で顔を触らない。
- ・自分自身の健康管理に注意する。
- ・持病(高血圧、糖尿病など)のある方は、しっかりと管理する。
- ・山小屋など屋内の飲食に際してはマスクが着用出来ないことに留意し、適切な距離や方向を意識し、大きな声で喋らない。
- ・飲酒機会においてはこういった意識が希薄になりやすいため、特に注意する。

**山と語り、山を旅する。**

▶ 山歩きの旅40余年の実績 **安心と信頼のブランド“旅の本棚”**

▶ 初級の日帰り登山から海外の高所登山まで **ご希望のレベルに応じた充実のツアーラインナップ**

▶ (公社)日本山岳ガイド協会 **認定ガイド多数在籍**

▶ **適切なガイドレシオ**(人数に対する引率者割合)の徹底

▶ 山岳専門の気象予報会社ヤマテンと契約 **刻々と変わる山の天気情報を安全登山に活用**

# 山旅

**グループや山仲間との貸切ツアーなど国内・海外ともにアレンジすることができます。お気軽にご相談ください。**

オールカラー/大自然の写真満載

2021年4月～11月の国内の山旅を掲載

初級～上級まで様々なレベルに対応

各地から発着(東京・大阪・福岡)

**国内の山旅**

低山からアルプスまで!

**海外の山旅**

憧れの海外トレッキング!

**初心者のための山歩き教室**

学びながらステップアップ

**ツアーパンフレット無料発送いたします!**

総合カタログ「山旅」(国内)

お気軽にお電話またはホームページよりご請求ください。

**お問い合わせは**

(一社)日本旅行業協会正会員 観光庁長官登録旅行業第1493号

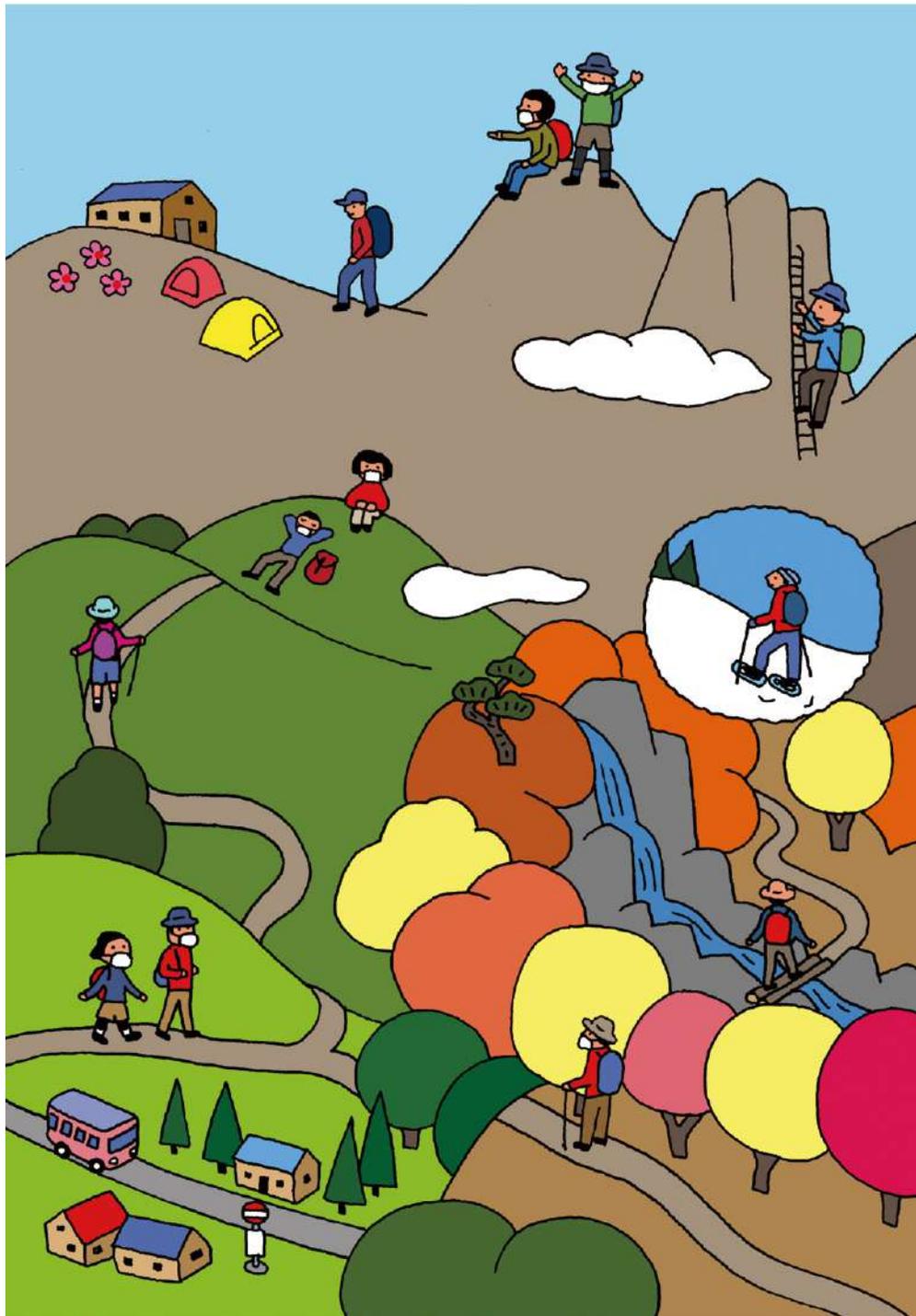
**株式会社 トラベルギャラリー**

<https://tabihon.jp/> 旅の本棚 検索

東京 Tel.03-6380-2371 Fax.03-6380-2377  
〒160-0022 東京都新宿区新宿6-28-8 フ・ベルティ新宿11階

大阪 Tel.06-6456-4133 Fax.06-6456-4880  
〒530-0001 大阪府大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビル11階

福岡 Tel.092-292-1029 Fax.092-292-1027  
〒812-0011 福岡県福岡市博多区博多駅前3-19-14 ビーエスビル博多5階  
平日 9:30～18:00、土曜 10:00～17:00 (電話対応のみ) ※日・祝・定休日



# 四季の山と自然を楽しむ

## 〔計画と準備〕

行動中のトラブルなどによる予定変更、持ち物の過不足などは、楽しさを損なうだけでなく、ときには重大な事故にもつながりかねません。無理のない計画・細心の準備と、登山前の万全な体調管理を心がけましょう。

## 〔目的とする山の難易度・季節〕

- 難易度**…地図・ガイドブックの情報を目安に、自分の経験、体力や技術に合った山やコースを選びます。
- 季節**…同じ山でも無積雪期と積雪期とでは、自然状況、難易度、ウェア・装備類、山への交通手段等も大きく異なります。

## 〔単独か、グループか〕

ビギナーの単独登山はあまりすすめられません。それでもという場合は自己完結の責任が求められます。家族や仲間同士の登山では、経験・体力・技術が最も劣る人に合わせた計画と行動が必要です。仲間同士でも意思決定を担うリーダーを決めるのが原則です。日程・コース・同行者・携行品など、必ず家族や友人と共有します。



グループのリーダーは、全体を統率します。メンバーの調子を考えながら登山を進めていきます。

## 〔日数と宿泊形態〕

- 日帰りハイキング・登山**…山中での行動時間＝(歩行＋休憩)は、最大7～8時間が目安。明るいうちに行動を終えましょう。

- 山小屋泊**…当日の到着は15～16時ごろ、翌朝は早発ち(未明～7時ごろ)を心がけましょう。ゆとりが大切です。
- テント泊**…重装備なので行動時間もゆとりを持って。テント場への到着は15時ごろが目安で、翌朝は明るくなったらすぐに出発するくらいのつもりで行動します。

## 〔装備とウェア〕

- 基本装備**…ハイキングや登山に最も大事な靴、リュックサック、雨具等は、目指す山やコースの難易度、自然環境、季節などに合ったものを、上手に使い分けましょう。
  - 標準携行品(個人装備)**…地図、ヘッドランプ、水筒などの必携品、季節ごとの必需品や、あると便利なものに分けて整理整頓してから準備します。
  - ウェア**…快適な行動と体温維持のために、下着からアウターまで、季節や目的に合わせた素材や重ね着などがすすめられます。
- 携行品の準備はP17の「標準携行品リスト(装備表)」を、また、山の装備・ウェアの詳細はP15～P16をご参照下さい。



登山道ではつり橋などもあります。渡るときは、荷重制限もあります。人数制限など注意が必要です。

## 〔食料(携行品)〕

日帰りや山小屋(食事付き)・テント泊の初日の昼食用弁当など、2日目以降の山小屋・テント泊には必要な日数(回数)分の食材が必要です。行動中の食事を簡単にするためのゼリ

Eat Well. Live Well.

**Aj**  
AJINOMOTO

最後までくずれない  
カラダへ

ハードな運動後の  
リカバーに

amino VITAL PRO 3800

amino VITAL GOLD 4000

amino VITAL 5000

amino VITAL

登山前に\* 頂上・下山後に\*

# アミノ酸で 運動はもっと 楽しくなる

アミノ酸は、運動時に失われるたんぱく質を補う唯一の栄養素であり、運動時に補給することで、動くカラダをサポートしてくれます。

登山前  
登山中に\*  
後半も途切れない  
エネルギー補給

amino VITAL

※おすすめの摂取タイミングです

一飲料や飴、チーズ、菓子類など（行動食）とともに、アミノ酸やカロリー摂取用の非常食携行が重要です。水分摂取も大切です。

### 〔登山スタイル・季節ごとの楽しみ方〕

#### 春～秋の里山・低山ハイク・溪流歩き

都市から近い山里や、山麓・山間に残る旧街道・峠道や自然歩道などと、それを取り巻く自然と環境は、日本の原風景。歩きながら観る楽しみが大きく、起・終点の設定も比較的自由です。

500～1500m前後の山は日本の山々を広くカバーし、登山者数では最も厚い層を作っている標高域です。南北それぞれの地域で異なる様相を見せながら一年を通じて季節の彩りと移ろいを見せてくれます。登山の基本を学びながら、都市から日帰り～1泊程度で歩けるのも良いところです。

溪流歩きには、流れの速さや飛沫、両岸を彩る色合い、薫りを映す季節とその繊細な移ろいなど、流水に山の潤いと水際の清涼感を満喫できる魅力があります。遊歩道を外れた溪流歩きでは、濡れ対策と急な増水時の避難路も頭に入れましょう。



春の山麓を歩くのは爽やかなものです。残雪の アルプスを眺めながら自然を楽しみましょう。

#### 〔夏の高山縦走〕

2000～3000m級の峰々をつなぐ高山縦走の魅力は、その爽快感と雄大な景観にあります。真夏の青空の下の稜線漫步は、夏山登山の究極の楽しみでしょう。交通機関や宿泊施設の整備・充実によって、今では幅広い世代が比較的無理なく楽しめます。

一方で、手軽に3000m級の頂上に立てる怖

さもあります。夏の安定した天候もひとたび崩れると、身を隠す場もない稜線上では無防備同然。また好天下で十分な体力があっても岩場や雪渓など困難な地形の通過もあります。

多彩に表情を変える高山縦走には、総合的な登山の楽しみとともに、そのための周到な準備と計画、万全な体調が欠かせません。長期間に及ぶ縦走は3～4日に1日の予備日を設けておきましょう。

事前に足慣らしの日帰り登山をし、歩き方や装備、読図、山の天気、アクシデント対処の基本などを、山でしっかり学んでおくことをおすすめします。

#### 〔冬～早春のスノートレック〕

雪山と言ってもその様相は山域、標高、時期によっても大きく異なります。楽しみ方も、スノーハイクから高山の雪稜縦走、雪壁・氷瀑登攀、歩き自体を楽しむスノーシューイング（スノーシューを使った歩き）や歩くスキー等々……、無積雪期以上の広がりとお楽しみがあります。



スノーシューを使用して、無積雪期には歩けないところを楽しむ。自分でルートを選ぶ自由さに溢れている。

雪山ビギナーから経験者まで世代を問わず楽しめ、おすすめできるのが、わかんじきやスノーシューを活用したスノートレック。とくに難しい技術を要することもなく、ダブルストックの併用で、雪の多い低山からならかな中級山岳の登下り、平坦な林間のウォーキングなどが楽しめ、さらに冬のバードウォッチングや樹林観察、アニマルトラッキング（動物の足跡探し）など多彩です。

十分な防寒・低体温対策と道迷い・雪崩回避を心がけて下さい。

# CASIO

## さあ、フィールドへ。

トリプルセンサー搭載 New クライマライン



Feel the field

CLIMBER LINE  
PRW-30

PRW-30-1AJF  
¥40,000(税込¥44,000)



高度、気圧/温度、方位を計測

トリプルセンサーが、自然の変化を的確に感知。



マルチバンド6電波ソーラー

ソーラー充電で駆動し、電波を受信して正確な時を刻む。



ダイレクトボタン&デジタル表示

ワンタッチ操作で計測が簡単。新たなデジタル表示で視認性向上。



PRW-30-5JF  
¥40,000(税込¥44,000)



PRW-30Y-1BJF  
¥42,000(税込¥46,200)

◎表示価格はメーカー希望小売価格です。

protrek.jp



### [ 装備・ウェア計画 ]

適切な装備計画は、登山全体の快適さに直結します。靴やリュックサック、雨具などの基本装備は、丈夫で軽く、高性能に特化しているものが多く、目的や季節、登山スタイルを考慮した専用のものを手に入れたいものです。

#### ウェアは兼用で少量・軽量化を図る

装備の中でもかさばり、必要以上に持参してしまいがちなウェア類は、防水・防風はレインウェア、防寒・速乾はフリースの兼用など、機能をオールラウンドに共有するウェア類で減らすこともできます。

初めての山登りにはとにかく不要なものを持参しがちです。経験を重ね、目的の山の自然条件やコース状況などを計画段階で的確に把握できるようになれば、要・不要品の仕分けのコツもわかってきます。目的の登山スタイルに必要とされる全装備とウェアを目の前に並べて、山行を想定しながら不要なものを減らしていけば、逆に追加すべきものも容易に気づくでしょう。

#### 基本装備の選択

登山用の靴は①ハイキングブーツ、②トレッキングブーツ(ソフト)、③トレッキングブーツ(ハード)、④マウンテンブーツ、⑤マウンテンブーツ厳冬期があります。ここでは、初・中級向けの①と②と③と④についての特徴と用途について説明しましょう。

①は荷重ポイントが踵からつま先へと動くようにアッパーもソールも柔らかく、ミッドカットにして足首を保護できるようになっています。手入りが行き届き靴底の全面を使える登山道、荷物が軽く6時間以下のハイキングに向きます。積雪のない春から秋の日帰りで行く低・中山に適しています。



KEEN リッジ フレックス  
ウォータープルーフ

屈曲部に搭載したアコーディオンのような蛇腹構造が足の動きの妨げを最大限に解消し、歩行時の負荷エネルギーを軽減。



キャラバン C1\_02S

キャラバンシューズを代表する軽くて履きやすい、足指ゆったり設計の歩行性に優れた軽登山靴。

モンベル ツオロミーブーツ Men's

夏場の長期縦走やトレッキングなどに最適なブーツです。驚異的なグリップ力を発揮する独自の高性能ソールを採用しています。

②は森林限界を超えず、6時間以上の登山に使うために作られており、踵部のコバはありません。荷物も増えてきますが、ソールもそれほど固くなく、つま先がやや反りアッパーもソフトです。日本全国、多くの一般登山コースの日帰



ザンバラン マウンテンプロ  
EVO GT RR M's

フタタッチアイゼン装着可能な冬期登山に適した保温性にも優れた堅牢なアルパインブーツ。

りから1泊2日程度の登山に適しています。

③トレッキングブーツ(ハード)は岩場や雪渓のあるコースでの使用を想定し、アイゼン装着が可能なように踵部にコバがあるタイプもあります。歩行を主目的としています。夏期、岩

が露出しており雪渓がでてくる日本アルプスの一般ルートを目指すなら、このタイプがよいでしょう。

④マウンテンブーツは夏の高山の岩場や雪渓を長時間歩きまわったり、攀じ登ったり、長い岩稜を行動するのに適しています。残雪の山々でのアイゼン歩行や積雪期の中級山岳でも使用に耐えるものがあります。

#### リュックサック

容量(リットル)と形から大きく分けて、小容量で、フロント・パネルの開閉によって荷を



Thule AllTrail X 35L

環境に配慮し50%再生素材を使用。通常のキャンバス生地より5倍の強度。トレイルから街まで便利に使える。



ミレー サースフェー 60+20

背中の蒸れを防ぐ快適性の高い背面積造をはじめ、細部にまでこだわりのある仕様で長期縦走に活躍します。

出し入れするデイバック・タイプ(20~30ℓ前後)と、中~大容量(35~60ℓ以上)で、上部雨蓋を開けて荷を出し入れするアタックザック・タイプとがあります。

### レインウェア

アプローチや里山・山麓ウォーキングなどでは折り畳み傘の使用も可能ですが、それ以上高い山では、上下セパレートのレインウェアがベストです。高い防水性のほかに、内部のムレを逃がす透湿防水素材やメッシュ・ライニングを使ったものがおすすめ。冬の低山ぐら



モンベル ストームクルーザージャケット Men's  
卓越した防水性・透湿性、そして軽量を備えたレインウェアです。ウインドブレーカーとしても活躍します。

い山では、上下セパレートのレインウェアがベストです。高い防水性のほかに、内部のムレを逃がす透湿防水素材やメッシュ・ライニングを使ったものがおすすめ。冬の低山ぐら

### ウェアの選択 レイヤリング=重ね着の工夫

アンダーウェア…夏山では高い吸湿拡散性や速乾性に重点を置き、春、秋、冬の寒冷時期には加えて高い防寒性を持つ、高機能ケミカル素材を使ったもので(ウール素材も可)、季節と気温に



ドライナミック メッシュ NS クルー  
ドライナミック メッシュ ボクサー  
一年を通して発汗による“冷え”と“不快感”を軽減する、究極のドライ感を実現した次世代のアンダーウェア。

応じて半袖・長袖を使い分けます。汗冷え軽減を目的とした撥水性を持つものもあります。

中間着①…夏の暑い時期には上だけで、春、秋そして冬の寒冷期にはアンダーウェアやアウターなど下と上に組み合わせる行動用シャツと登山用パンツ。温暖期には高い吸湿拡散性と速乾性、寒冷期にはこれに高い防寒性も併せ持つ高機能ケミカル素材やウール素材を選びましょう。

中間着②(防寒着)…寒冷期に中間着①とアウターの間に着て保温性をコントロールするもの。フリースジャケットや軽量ダウンジャケットなど重ね着をして防寒効果をより高める比較的薄手のものが動きやすくおすすめ。

アウターウェア…行動中の雨と風や雪などから衣服内を守る一枚地の全天候型ジャケット&パンツなど。ダウンジャケットもそうですが、行動中の防寒性はアンダーウェア~中間着①・②に任せて、防風性と透湿防水性を重視します。冬の低山ぐら



ショッフェルトロント4  
コーヒーマシンを再利用したScape加工を施した消臭機能のある2.5層の防水ジャケット。左ポケットに収納できるPACKAWAY仕様。

手袋、ソックス、帽子、スパッツなど…夏山などの温暖期には防水性と速乾性、寒冷期には防寒性や防風性を重視します。特に寒冷期は、ウールの手袋や靴下の予備は必ず携行しましょう。防風として手袋を覆うオーバー手袋も大事です。

## 安全登山ハンドブック 標準携行品リスト(装備表)

○印=必要なもの △印=代替可能または便利なもの 数には着替え等は含まず

携行品目 (使用する装備の名称)	数	ウォーキング	低山	高山	低山	高山
		(無積雪期)		(積雪期)		
靴	ウォーキング/ハイキング・ブーツ	1	○			
	登山靴(トレッキング・ブーツ)	1		○	△	△
	登山靴(3季用 登山靴)	1		△	○	○
	登山靴(冬山、雪山用)	1			△	○
アウター	レインウェア ジャケット&パンツ	1	○	○	○	△
	全天候型ジャケット&パンツ	1			△	○
中間着	フリースジャケット各種	1	○	○	○	○
	軽量ダウンジャケット	1			△	△
	中間着各種夏用(速乾性の化繊等)	1	○	○	○	○
	中間着各種冬用(ウール等の混紡)	1			△	○
下着	下着上下各種夏用(速乾性の化繊等)	1	○	○	○	○
	下着上下各種冬用(ウール等の混紡)	1		△	△	○
手袋	靴下各種(ウール等の混紡)	2	○	○	○	○
	夏用手袋(ナイロン等化繊)	1	○	○	○	○
	ウールの手袋(夏でも冷える時に)	1		△	○	○
帽子	冬用手袋+オーバー手袋	1			○	○
	レインハット	1	△	○	○	
	日除け帽子(麦わら帽子もよい)	1	○	○	○	
	ウール混紡のスキー帽	1			△	△
小物	ウール混紡目出帽	1			△	○
	サングラス(紫外線カット)	1	△	△	○	○
	ヘッドランプ(予備電池適量)	1	△	○	○	○
	スパッツ(ロングまたはショート)	1	△	△	○	○
	救急用品および常備薬、夏季は虫よけも	1	△	○	○	○
	水筒+テルモス(1ℓ程度)	1	○	○	○	○
	ナイフ	1	○	○	○	○
	汗ふき用タオル	2	○	○	○	○
	リュックサック各種(用途に応じ)	1	○	○	○	○
	リュックサック用レインカバー各種	1	△	○	○	△
その他	ウォーキング・ストック(片手、両手)	1	△	△	△	△
	エマージェンシー・ブランケット	1	△	△	○	○
	ヘルメット	1				火山、岩稜等着用が推奨される地域やコース。
	ツェルトザック	1		△	△	○
	地形図、登山地図、コンパス(磁石)	1	△	○	○	○
	携帯トイレ	1	△	○	○	○
	ホイッスル	1	○	○	○	○

※スノーシュー、アイゼン、ピッケル等の積雪期装備、ロープ等の岩場装備は含まれていない。※洗面具、弁当、行動食、サイフ、携帯電話、趣味の用具等々の一般的な持物は含まれていない。※本リストには、ガスストーブ等の燃焼器具、調理器具、スリーピングバック等のキャンプ用具は含まれていない。

### 登り、下りで消費されてゆくアミノ酸を30分で素早く補給。



「アミノバイタル<sup>®</sup> GOLD」  
30本入箱

「アミノバイタル<sup>®</sup> プロ」  
30本入箱

「アミノバイタル<sup>®</sup> アクティブファイン」  
30本入箱

水などと一緒に  
そのまま  
お飲みください!



## 新潟で登山するなら?

- ✓ 安心・安全・低コスト!
- ✓ 弥彦・角田山や櫛形山脈、飯豊山系、佐渡への前後泊や送迎に便利!
- ✓ 年間50本以上!長年の団体登山ツアーで実績あり!



貸切バス  
大型~マイクロ・ハイエース



月岡温泉街“華灯”  
宿泊特化型和風ホテル

ハミングツアー 0570-037154

検索  
https://www.humming-tour.jp

# 独立行政法人日本スポーツ振興センター国立登山研修所

登山のための研修に、ロッククライミング訓練施設、スポーツクライミング用人工壁、講義室、宿泊室等を団体でご利用ください。



ロッククライミング  
訓練施設



スポーツクライミング用人工壁



研修所本館

利用される場合は、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者(山岳)又はこれに準ずると認められる指導者による指導のもと、安全管理を十分に行った上で活動してください。

詳しくはHPを参照し、お電話にてお申込ください。



公益社団法人日本山岳ガイド協会賛助会員



編集・文 武川俊二  
挿絵 中村みつを  
協賛 味の素株式会社  
協力 写真提供各社

発行 公益社団法人日本山岳ガイド協会  
独立行政法人日本スポーツ振興センター  
国立登山研修所  
発行日 2021年4月1日

# 第5回「山の日」記念全国大会 おおいた2021



九州の尾根、くじゅうの山並み  
大地の恵み、おんせん県おおいた

テーマ **山に遊び、恵みをいただく**  
～おんせん県おおいたの山と人の絆を未来へ～

8月11日(水)

午前 記念式典・記念行事  
(場所:大分県九重町 九重文化センター)

終日 歓迎フェスティバル  
(場所:九重町 長者原園地)

8月11日(水)～12日(木)

エクスカージョン  
(場所:九重町・竹田市、温泉地に宿泊)

大分県出身  
石丸謙二郎氏他 女優、山の日アンバサダー等出演予定

九州  
初開催

はるか古来より人々が自然のリズムにあわせて守り育ててきた、美しく多様な生態系を保ってきた「くじゅう連山」の地から、山と人のあるべき絆を未来へと引き継ぐ大会

大会の  
目標

本県の山を支える人々の営みや山が育んだ文化、食、温泉などの心あたたまる恵みを発信し、「おおいたらしさ」に触れ、その魅力を体感する大会



日本一の  
おんせん県おおいた 味も満載

第5回「山の日」記念全国大会実行委員会

(事務局)大分県生活環境部自然保護推進室

〒870-8501 大分県大分市大手町3-1-1 TEL 097-506-3022 FAX 097-506-1749

大会ホームページはこちらから!

<https://oita-yamanohi2020.jp>

Facebook、Instagramも要チェック!



# 全国の「山の日」 関連イベント



毎年8月11日には「山の日」全国大会が開催されます。  
2021年の第5回大会開催地は大分県、九重町、竹田市、別府市。  
2022年の第6回大会開催地は山形県、山形市、上市市。  
その他、全国各地でイベントが開催されます。

私達の国は、国土の7割を森林が占めています。  
古くから山に畏敬の念をいだき、山林の恵みに感謝し、  
日本人は自然とともに生きてきました。

山の恵みは田畑を潤しながら海へと流れ、  
人々の暮らしと深く関わり合いながら、  
豊かな心を現代へと紡いできたのです。

「山の日」は、「山に親しむ機会を得て  
山の恩恵に感謝する」ことを趣旨として  
制定されました。この豊かさを次世代へと  
引き継いでゆくため、ぜひ「山の日」を、  
「山を楽しみ」「山を考え」「山と自然を愛でる」  
機会とさせていただきます。

※新型コロナウイルス感染症予防等によりイベントが中止または延期になる場合があります。(2021年3月現在)

## 北海道東北地区

北海道、青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県

空色・暮色ウォーキング 通年(年末年始を除く)	山形県	上市市	月山フラワートレッキング 7~8月	山形県	西川町
地元ガイドと歩くハイキング・トレッキング 通年(年末年始を除く)	山形県	上市市	第6回「山の日」全国大会プレイベント 8月~9月	山形県	山形市、上市市
紅葉川溪谷開き 5月15日(土)	山形県	山形市	蔵王御釜マジックタイムツアー 8月~10月	山形県	上市市
西川町大井沢「春の舎那山」トレッキング 5月	山形県	西川町	烏山 SEA TO SUMMIT 8月28日(土)・8月29日(日)	山形県	遊佐町
徳綱山トレッキングツアー(1泊2日) 5月	山形県	小国町	玄海古道トレッキング 9月	山形県	西川町
倉手山&森林セラビートレッキングツアー(1泊2日) 5~6月	山形県	小国町	月山紅葉トレッキング 9~10月	山形県	西川町
月山の残雪とブナの新緑トレッキング 5~6月	山形県	西川町	朝日連峰紅葉登山 9月下旬~10月上旬	山形県	大江町
朝日連峰山開き 6月上旬	山形県	小国町	天狗山トレッキング 11月13日(土)	山形県	西川町
朝日連峰ヒメサユリ鑑賞登山 6月	山形県	大江町	樹氷まつり 12月下旬~2月下旬	山形県	山形市
飯豊連峰山開き 7月上旬	山形県	小国町	かみのやま温泉発樹氷スノーシュー・ハイク 1月~3月	山形県	上市市
姥ヶ岳フラワートレッキングと装束場クレーン作戦 7月	山形県	西川町			

## 中国四国地区

鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県、  
徳島県、香川県、愛媛県、高知県

氷ノ山夏山開き祭 5月29日(土)・30日(日)	鳥取県	若桜町	氷ノ山
大山夏山開き祭 6月5日(土)・6日(日)	鳥取県	大山町	大山
石鎚山系 環境啓蒙親子登山 8月 山の日予定	愛媛県	久万高原町	面河

第5回  
「山の日」記念  
全国大会  
おおいた2021  
8月11日(水)~12日(木)

## 九州沖縄地区

福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、  
大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

べっぴん鶴見岳一気登山大会 4月上旬	大分県	別府市	由布岳山開き祭 5月	大分県	由布市
くじゅうの山 写真展 4月5日(月)~4月11日(日)	福岡県	アクロス福岡	第54回 津江山系釈迦連峰「山開き」 5月	大分県	日田市
傾山山開き 4月29日(木)	大分県	佐伯市・豊後大野市	両子山山開き 5月	大分県	国東市
鹿島山山開き 4月29日(木)	大分県	宇佐市	くじゅう山開き 6月6日(日)	大分県	竹田市・九重町(大船山)
雲ヶ岳登山会① 4月29日(木)	大分県	杵築市	文殊山山開き 6月	大分県	国東市
千灯岳山開き 4月	大分県	国東市	第5回「山の日」記念全国大会おおいた2021 8月11日(水)~12日(木)	大分県	九重町 竹田市 別府市
祖母山山開き 5月3日(月)	大分県	竹田市・豊後大野市	yamakoi FES 10月下旬	大分県	九重グリーンパーク泉水キャンプ場
津波戸山登山会① 5月9日(日)	大分県	杵築市	雲ヶ岳登山会② 11月14日(日)	大分県	杵築市
MOUNTAIN KUJU フォトサロン 5月15日(土)5月16日(日)(予定)	福岡県	dot.	津波戸山登山会② 11月23日(火)	大分県	杵築市
鎧山(田原山)登山会① 5月16日(日)	大分県	杵築市	鎧山(田原山)登山会② 11月28日(日)	大分県	杵築市
万年山山開き 5月中旬	大分県	玖珠町	雲ヶ岳登山会③ 2022年1月1日(土)	大分県	杵築市

## 近畿地区

滋賀県、京都府、大阪府、  
兵庫県、奈良県、和歌山県

## 北陸信越東海地区

夏山フェスタ 6月	愛知県	ウインクあいち	ダイヤモンド浅間を見に行こう!(日の出編) 8月28日(土)	長野県	黒斑山
第64回高頭祭 7月25日(日)	新潟県	弥彦村大平園地	石井マウンテンマラソン 9月以降	静岡県	東伊豆町(予定)
第67回弥彦山たいまつ登山祭 7月25日(日)	新潟県	弥彦村弥彦山	パール浅間を見に行こう!(月の出編) 10月20日(水)	長野県	黒斑山
第4回糸魚川ジオパーク子ども登山教室 8月10・11日	新潟県	糸魚川市	子どもクライミング教室 4.5.9.10月	長野県	小諸市 安藤百福センター
「山の日」四方山祭in上高地 8月	長野県	松本市 上高地	岳都・松本「山岳フォーラム」 未定	長野県	松本市

新潟県、富山県、石川県、福井県、長野県、岐阜県、  
静岡県、愛知県、三重県



jRO も、ココヘリもまだの方へ  
お申込み手続きが1度で完了!

# 一括入会プラン

みなさんに選ばれています。

会員数95,000人以上 会員数30,000人突破



日本山岳救助機構



会員制搜索ヘリサービス  
ココヘリ

搜索・救助費用

**550万円**  
まで補てん

関係者駆けつけ費30万円・謝礼費10万円・遺体搬送費30万円を含む

個人賠償責任補償

**1億円**

※自己負担金なし

アウトドア用品補償

**3万円**

※免責5,000円

搜索ヘリ

**3フライト**  
無料

※1事案あたり

もしもの時の  
搜索ヘリと手厚い補償、2つの安心が1度の申込みで完了。



- ・ 搜索・救助費用を550万円まで補てん
- ・ 第2次搜索が必要になった場合、民間搜索隊編成の斡旋

- その他の特典
  - ・ 搜索活動についてのコンサルティング・家族サポート
  - ・ 遭難防止講演会・講習会の開催・搜索用具貸与
- 付帯サービス
  - ・ 山小屋割引・観光施設等割引



- ・ もしもの時は、会員証(発信機)の電波をヘリから受信、正確な位置を特定し迅速に救助機関へ引き継ぎます。  
※1事案につき3フライトまで無料

- 付帯する補償
  - ・ 個人賠償責任補償 最大1億円  
※第三者の所有物に対する損害や怪我などを負わせた場合など
  - ・ アウトドア用品補償 最大3万円  
※登山用品の破損・盗難に対する補償 免責5,000円

初期費用がお得!

入会金 + 年会費 + 送料  
jRO:4,400円 + ココヘリ:9,020円

~~13,420円~~ (税込)



**8,635円** (税込)

4,785円  
割引!

次年度以降



年会費 5,500円(税込)  
※Bluetooth機能が不要な方は3,650円のシンプルプランもございます。



年会費 2,200円(税込)  
十事後分担金  
※事後分担金:過去の実績平均300円~500円程度

QRコードで簡単アクセス  
一括入会プラン



# 国民の祝日「山の日」

8月11日



山に親しむ機会を得て 山の恩恵に感謝する日

(オリンピック開催に伴い2021年に限り8月8日となります。)