

2024

百万人の山と自然

安全登山ハンドブック



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

登山前

4の点検

1 身体コンディション

健康ですか？
トレーニングを
行っていますか？
前日、よく眠れましたか？
仕事や勉強疲れは
ありませんか？



2 計画立案

誰どこへ行くのか？
メンバーは決まっていますか？
どれくらいの時間か、上り下り
はどれくらいか？
もしもの時の逃げ道は知っていますか？



3 装備のチェック

レインウェア、防寒具、
ヘッドライト、地形図は、
どんな簡単な低い山でも
晴れているときでも
忘れてはならない装備です。



4 登山計画の共有

基本は地元警察署や登山指導セ
ンターに提出します。今は、イン
ターネットやアプリで提出、手軽に
共有できて家族や友人も安心です。
登山口で届け出ポストに投入もできます。



登山中

10の危険

知っておきたい 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を把握する
難しさは、情報を持っていれば避けられます。
予め起こりうる危険を予測し、それを避ける判断
が安全につながります。



道迷い



転倒・
転落・滑落



低体温症・
凍傷



熱中症・
脱水症



雪崩・崩落



落石



危険な
野生生物



落雷



増水・
鉄砲水



火山噴火

OM SYSTEM

人生には、
一度しか出会えない瞬間がある



OM-5



製品情報



躍動する大自然を記録せよ



Tough TG-7

製品情報



OMデジタルソリューションズ株式会社

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。



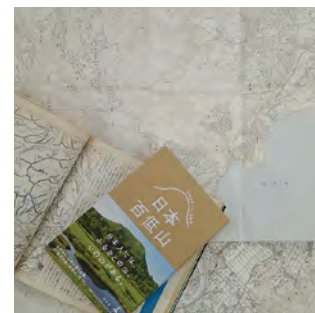
木道は、足元をよく見て歩きましょう。継ぎ目などの引っ掛かりに注意し転倒しないよう心がけましょう。意外と大けがを負います。

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つければ、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。



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。

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。

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。

動けない時に！ 道に迷った時に！

重さ約40g

とっても軽量、コンパクト！

手軽で心強い、赤いお守り

ホックム Pokkem

— 山岳用小型発煙筒 —

長さ約120mm×直径約23mm、発煙時間70秒以上

ほそやかこう 細谷火工株式会社

東京営業所 TEL: 03-3357-0781

③ 装備のチェック

●必ず持っていこう! 三つのウエアと装備

レインウエアは、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。最近のレインウエ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。



レインウエアはどんなときにも携帯しましょう。透湿防水性に優れた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を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)

●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ことです。



登山口では、登山計画書または登山届を提出しましょう。

登山届はコンパスを使おう



山岳安全対策ネットワーク協議会が推進する登山計画共有システム「コンパス」は、都道府県警察とも連携し、登山届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。



登山中 10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必要があります。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、位置が分かるところまで引き返し待機しましょう。

低山は、作業道、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。

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、つまづ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。防御策として、岩稜や岩場を歩く時は、ヘルメットを被ることをお奨めします。

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。衣服がびっ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なら、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、濡れた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。

挑戦の側に アミノ酸と ココヘリ。

登山の前に 行動中に 山頂と下山後も 専用の電波で早期発見

※おすすめの摂取タイミングです。

カラダのコンディショニングに「アミノバイタル®」
万が一の備えに「山岳遭難対策制度 ココヘリ」

cocoheili.com

安全登山に欠かせない アミノ酸

スピーディーなアミノ酸を
活用!

- ハードに動くと、筋肉のタンパク質から分解されたアミノ酸がエネルギー源として使われてしまう。
- だから登山では、筋肉のエネルギー源となる必須アミノ酸「BCAA」の補給が重要!
- アミノ酸は約30分ですぐ吸収できるので、コンディショニングが重要な登山に最適。

コラム1 安心のための 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ニングは万全に臨みたい。そのためには皮膚、筋肉、消化管などの内臓、血液、酵素、ホルモンなどのもとなつた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。登山中の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。

4 落石

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。

5 火山噴火

日本の登山目標の名だたる山々の多くが火山です。

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」を参照し、事前情報を入手しておきましょう。

QRコードで確認→



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ます。稜線上での数珠つなぐりは危険です。

7 増水・鉄砲水

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危険です。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



プロも活用する高精度の山頂予報

山の天気予報

主要な60山の山岳専門気象予報士によるスペシャル予報と
270山の高精度アルゴリズム予報。全国330山をカバー!

山の天気 ヤマテン

<https://i.yamatenki.co.jp/>



スマートフォン、タブレット、パソコンに対応。
事前の計画から当日まで、いつでもどこからでも。

予報会社：株式会社ヤマテン

主な機能

- 330山の高精度予報
- 大荒れ/警戒情報
- 各種天気図
- 雨雲レーダー
- お気に入り山10件登録
- 各種コラム読み放題 ほか

詳細やご利用料金は
Webからご覧ください

大好評!
ヤマレコ
アプリでも
使えます!

アミノ酸活用は、
もはや常識。

登山には登山の、 栄養補給。

amino
VITAL^{アミノバイタル}

カラダのコンディションが安全面に直結する登山。

登山中はもちろん、前後にもエネルギーとアミノ酸をしっかり補給して、安全登山を心がけましょう。

目的に合わせたこまめなケアで
快適登山を実現!

登山時の必需品
最後まで
崩れないカラダへ

登山前
に*



「アミノバイタル。プロ」

タイプ
顆粒
スティック



「アミノバイタル。パーフェクトエネルギー」ゼリードリンク

タイプ
ゼリー

登山後のリカバーに

山頂・
登山後
に*



「アミノバイタル。GOLD」

タイプ
顆粒
スティック



登山中
に*

片手で開封、水なしですぐ飲める高濃度ゼリー



崩れないカラダのために



エネルギーチャージに



タイプ
ジェル

水分と栄養素を同時に素早く吸収



「アミノバイタル。BCAAチャージ」ウォーター

タイプ
熱中症
対策にも

タイプ
水に溶かす

明日のためにケアを



「アミノバイタル。GOLD」

眠りをサポート



「グリナ」

1日の
終わりに*

▼ご購入はこちら



※おすすめの摂取タイミングです

て、沢筋を外したコースへ退避することも重要です。

⑧ 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冷やし、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。

⑨ 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、積雪が適当にあり、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大量の新雪が積もったら行動しない。
- ③極端な気温変化に注意。
- ④一団となって行動しない。
- ⑤雪崩の起きやすい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。気候変動による影響が度重なる豪雨の後の登山道崩落も要注意です。

コラム2 余裕を持って山歩きを楽しむ

山歩きは、意外とカラダを動かし続ける運動です。長い時間にわたる行動には、エネルギーの補給が重要な課題になります。ちょっとした登り道での景色を楽しむ余裕を持つためにバランスの取れた食事を摂るのは、山歩きでは難しいことです。こんな時にかさ張らないサプリメントで行動中に随時補給することが重要となります。

⑩ 低体温症・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绒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、手を抜くとなりがやすいです。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。



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。

目的とする山の難しさと季節

- **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登山コースを選びます。
- **季節**…同じ山でも無積雪期と積雪期とは、自然状況、難易度、ウエア・装備類、山へのアプローチ、交通手段等も大きく異なります。

誰と登るか

単独か、グループか。初心者の単独登山はあまりおすすめできませんが、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。

登山日数と宿泊形態

- **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。

装備とウエア

- **基本装備**…ハイキングや登山に最も大事な登山靴、バックパック、レインウエア等は、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、ヘッドライト、水筒などの必携品、季節ごとの必需品や、あと便利なものに分けて整理整頓してから準備します。
- **ウエア**…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P16の「標準携行品リスト(装備表)」を、また、山の装備・ウエアの詳細はP14～P15をご参照下さい。

食料(嗜好品)

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ー飲料や飴、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

街から近い山里や、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。

標高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登山領域です。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、兩岸を彩る色合い、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で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。

夏のアルプス縦走

2000～3000m級の峰々をつなぐ日本アルプスなど高山の縦走の魅力は、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、そのための周回な準備と計画、万全な体調が欠かせません。長期間に及び縦走は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・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……と、無積雪期以上の広がりがあります。

雪山ビギナーから経験者まで世代を問わず楽しみ、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降、平坦な林間のウォーキングなどが楽しみ、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。



全国の自治体・警察と連携し
安全に安心して登山を楽しむ
環境を整備しています

2024年2月現在
48の自治体・警察と
協定締結しています



公益社団法人日本山岳ガイド協会賛助会員



山の装備とウェア

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、高機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くに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



KEEN TARGHEE IV MID WP (ターキー フォーミッドウォータープルーフ) 環境配慮した素材と製法を採用したレザー素材の防水トレイルシューズ。登山初心者から上級者まで幅広く対応。

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な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。手入れ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。

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、



キャラバン C1_025 初心者はもちろんのことベテラン登山愛好家まで、老若男女・年齢を問わず幅広い層に愛される軽登山靴の代表モデルです。



モンベル アルパインクルーザー 800 レザー Men's

荷物の重い長期縦走や積雪量の少ない冬季トレッキングに適した全天候型レザーアッパーです。

グランドキング GK88

無雪期縦走登山に適した抜群の高機能性を誇る、軽量で日本人の足型にフィットする歩きやすいトレッキングシューズです。

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。

バックパック

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出し入れするデイパック・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があります。



ミレー サース フェー NX 75+

蒸れや冷えを防ぐ背面構造と、雨を弾く撥水加工でドライが持続する、ミレーが誇るテント泊用大型バックパック。

カリマー contour 27(コントア 27)

背負ったままでも背面長の調整可能なサイズアジャストシステムを搭載し、幅広いユーザーに対応可能。

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です。冬の低山ぐらいまでなら全天候型ジャケット&パンツとして兼用できるように防風性も重視しましょう。



ミレー ティフォン 50000 ストレッチ ジャケット&パンツ

ミレー独自の防水透湿素材が、シルクタッチの肌触りとしなやかで快適な着心地を提供する、ムレにくい防水ウェア。

ファイントラック エバーブレス フォトン ジャケット&パンツ

快適な着心地とストレッチ性にこだわり防水透湿素材を開発。ストレスフリーの動きやすさと軽さを両立しました。

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効果を持つものもあります。



ファイントラック ドライレイヤー ベーシック ロングスリーブ・プラタンク 肌に直接着て、吸汗速乾ウェアとの重ね着で、肌をドライに保ち、汗冷えのリスクを軽減し、山での安全・快適性を高めます。

●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。冬の低山ぐらいまでなら、レインウェア上下の兼用もよいでしょう。



モンベル ストームクルーザー ジャケット&パンツ

卓越した防水性・透湿性、そして軽量性。全てを備えた究極のレインウェアです。

●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。

国立登山研修所 指導者テキスト

「新・高みへのステップ」

JAPAN SPORT COUNCIL 日本スポーツ振興センター



《第1部》登山の基本的知識

- 1 指導者・リーダー論
- 2 基本的な考え方
- 3 計画
- 4 医学
- 5 運動生理学とトレーニング学
- 6 研修会の安全で効果的な運営方法

《第2部》登山と自然

- 1 登山の歴史と文学
- 2 動物・植物
- 3 地学・天文
- 4 気象
- 5 雪氷

《第3部》登山の基本的技術

- 1 装備の基本と食料計画
- 2 無雪期の歩行技術
- 3 積雪期の歩行技術
- 4 生活技術
- 5 読図とナビゲーション

《第4部》登攀技術

- 1 登攀の基礎
- 2 ロッククライミング
- 3 氷雪登攀
- 4 高所登山
- 5 スキー登山
- 6 沢登り

《第5部》救助技術 総合

- 1 山岳遭難と救助の基本問題
- 2 組織救助
- 3 捜索技術
- 4 山岳地における救助技術
- 5 応急処置



- デジタルブックは登録することで無料で閲覧可能です。
- 書籍で購入希望の方、詳細は国立登山研修所HPをご覧ください。

安全登山ハンドブック 標準携行品リスト (装備表)

安全登山ハンドブック 歩くのに必要な標準持ち物リスト (登山の装備リスト)
 ○=必携品、必要なもの △=代替え可能またはあれば便利 チェック欄は準備時に利用

	持ち物品目 (装備の名称)	チェック 欄	ハイキング	低山	高山	低山	高山	
			無積雪期		積雪期			
靴	ハイキングシューズ、ブーツ		○					
	軽登山靴 (トレッキングブーツ)			○	△	△		
	登山靴 (三季用 マウンテンブーツ)			△	○	○	△	
	冬山登山靴 (雪山用マウンテンブーツ)					△	○	
アウターウェア	レインウェア、ジャケット&パンツ		○	○	○	○	△	
	全天候型ジャケット&パンツ				△	○	○	
ミドルウェア (中間着)	フリースジャケット薄手、厚手		○	○	○	○	○	
	軽量ダウンジャケット				△	△		
	夏用ミドルウェア (吸汗速乾性のシャツなど)		○	○	○			
アンダーウェア (下着)	冬用ミドルウェア (メリノウールのシャツ)				△	△	○	
	夏の吸湿速乾性素材のもの		○	○	○			
	冬用メリノウール素材のもの			△	△	○	○	
グローブ (手袋)	靴下各種 (メリノウールなど)		○	○	○	○	○	
	夏用グローブ (ナイロン製など)		○	○	○			
	夏用・春秋用防寒用グローブ フリース 冬用グローブ (ウールなど)+オーバーグローブ			△		○	○	
帽子	レインハット、日除け帽		○	○	○			
	冬、春秋用ウール混紡のスキー帽子				○	○	△	
	ウール混紡のバラクラバ 目出し帽					△	○	
その他 必須装備品	ヘッドライト		○	○	○	○	○	
	サングラス		△	○	○	○	○	
	オーバーゲーター			△	△	○	○	
	ファーストエイドキット		△	○	○	○	○	
	水筒+保温水筒 (寒い季節に)		○	○	○	○	○	
	ナイフ		○	○	○	○	○	
	汗拭き用タオル		○	○	○	○	○	
バックパック	バックパック (リュックサック) 各種用途ごとに		○	○	○	○	○	
	バックパック用レインカバー		○	○	○	○		
行動用具	国土地理院地形図、登山用地図、コンパス		○	○	○	○	○	
	トレッキングポール、ストック		△	△	△	△	△	
	エマージェンシーブランケット (非常時に)		△	△	○	○	○	
	ヘルメット		火山、岩稜地帯など着用が推奨される地域					
	ソエルト			△	△	○	○	
	携帯トイレ			△	△	○	○	
	ホイッスル		△	○	○	○	○	
登山用携帯発煙筒 (非常時に)		△	○	○	○	○		

※スノーシュー、ワカン、アイゼン、ピッケルなど積雪期装備、ロープなど岩場での装備類は含まない。

※洗面用具、行動食などの食糧品、お金、携帯電話などの一般的な生活用具は含まない。

※テント、スリーピングバック、バーナー、クッカーなどキャンプ用品は含まない。

CASIO

アウトドアライフをもっと楽しく。

トリプルセンサー×電波ソーラー搭載



PRO TREK
One with Nature



◀ 詳しくはこちら ▶

Climber Line

PRW-6900BF-1JF ¥71,500 (税込) ◎表示価格はメーカー希望小売価格です。

カシオ計算機株式会社

〒151-8543 東京都渋谷区本町1-6-2

ただ、無駄を出さないだけじゃない。
捨てられているものに新しい価値を見出し、さらには手を加えて、価値を高めていく。
合言葉は、「捨てたもんじゃない！」

フードロスってなに？

フードロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食材のこと。

日本のフードロスの
約半分は家庭内で発生

その要因は・・・？

家庭内のフードロス3大要因



- 1 手つかずのまま捨ててしまう食材**
109万トンの廃棄
賞味期限切れなど
- 2 食べ残してしまった料理**
105万トンの廃棄
料理の作り過ぎ、など
- 3 捨ててしまいがちな部分**
33万トンの廃棄
野菜の皮や茎の使い方がわからない、など

「食品ロスポータルサイト」(環境省) (<https://www.env.go.jp/recycle/foodloss/general.html>) を加工して作成

日本のフードロス廃棄量を計算すると…

なんと! **毎日1人あたり**
お茶碗 約1杯分の
フードロスが発生!

このお茶碗1杯分のフードロスを減らし、「おいしい未来」へ歩いていくためのレシピやアイデアを紹介します。

捨てたもんじゃない!
レシピをもっと知りたい!!

私たちの想い
捨てたもんじゃない! 詳しくは、<https://park.ajinomoto.co.jp/special/tgtw/> をご覧ください

味の素グループのフードロス削減

私たちは、限られた食資源を無駄にしないでだけでなく、「さらに価値を生み出すこと」を取り組みの意義としています。製品をつくり、お店に並べるところにとどまらず、食卓でも、調理や食べ方をちょっと工夫して、毎日のおいしい食を楽しむながら、地球にいいことを継続していくことを目指します。



TRAVEL GALLERY®

山旅

山と語り、山を旅する。

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
2024年4月~11月の国内/海外の山旅を掲載
初級~上級まで様々なレベルに対応
各地から発着 (東京・名古屋・大阪・福岡)

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
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

国内の山旅 海外の山旅 初心者のための山歩き教室

低山からアルプスまで! 憧れの海外トレッキング! 学びながらステップアップ!

(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

お問い合わせは **株式会社 トラベルギャラリー** <https://tabihon.jp/> 旅の本棚 検索

大阪 Tel.06-6456-4133 Fax.06-6456-4880
東京 Tel.03-6380-2371 Fax.03-6380-2377
福岡 Tel.092-292-1029 Fax.092-292-1027

SDGs を考える

「誰ひとりも取り残さない(No one will be left behind)」をスローガンに2015年の国連のサミットでSDGs が採択された。国際社会共通の目標「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goal)」の頭文字で表されている。地球温暖化対策を最重要課題とし、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す目標を指している。17の目標と169のターゲット(具体目標)からなる。17の目標は、貧困や飢餓、健康や教育、さらには安全な水、トイレなど開発途上国に対する支援、ジェンダー平等、エネルギー、経済成長、気候変動、海の保全、陸の保全など地球上のあらゆる問題を含む。山に登る私たちにとっては、自分自身、周囲の仲間、組織と関わ

りのありそうな部分で取り組む目標を設定していくことが望まれる。登山者の立場であれば、17の目標のうち13番目の「気候変動に具体的な対策を」、14番目の「海の豊かさを守ろう」、15番目の「陸の豊かさを守ろう」などが身近になるだろう。

具体的にはどのようなことをすればいいのかわ。 「気候変動に具体的な対策を」では、温室効果ガスの排出を防ぐために化石燃料は極力使わない。「海の豊かさを守ろう」では、海に流れ込む川の汚染を防ぐための方法を探る。「陸の豊かさを守ろう」では、森林を保護し、二酸化炭素の吸収と固定を促進する。どんな行動を起こせばよいかを自分自身で考えてみよう。

編集・文 武川俊二
イラスト 鶴岡由紀子
協力 味の素株式会社
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 2024年4月1日



東京って、
大都会で、
大自然。



山の日 TOKYO 2024

第8回「山の日」全国大会

山とともに成長する都市、東京。～山々の恵みを未来へつなぐ～

<p>3.2 <small>土</small></p> <p>プレイベント 参加自由 時間 10時00分～15時00分 会場 JR奥多摩駅周辺エリア</p>	<p>8.10 <small>土</small> 11 <small>日</small></p> <p>歓迎フェスティバル 参加自由 時間 10時00分～17時00分 会場 東京たま未来メッセ「展示室」</p>	<p>8.11 <small>日</small></p> <p>記念式典 招待者 & 一般公募 時間 10時00分～12時00分 会場 JCOMホール八王子</p>
---	---	---

詳細はこちらから ▶ 第8回「山の日」全国大会 東京



挑戦の側に アミノ酸と ココヘリ。



登山の前に 行動中に 山頂と下山後も + 専用の電波で早期発見

※おすすめの摂取タイミングです。

カラダのコンディショニングに「アミノバイタル®」
万が一の備えに「山岳遭難対策制度 ココヘリ」



山に親しむ機会を得て 山の恩恵に感謝する日

山の日 8月11日 国民の祝日



挿絵 中村みつを