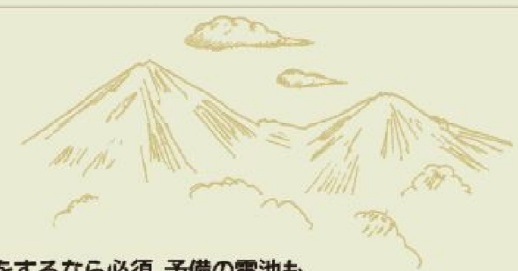


山歩き 装備・携行品 チェックリスト

しっかり装備で安全に!

安全・快適に登山を楽しむためには準備が大切です。



衣類

- レインウェア(上下)…晴れていても必ず携帯する。防寒着としても使える
- シャツ…夏は速乾性、冬は速乾・保温性が高いもの
- スボン…伸縮性があり動きを妨げないもの
- 下着…速乾性の高いもの
- 靴下…登山用の厚手のもの。予備もあるとよい
- 帽子…日差しよけや頭部の保護に。冬は耳まで覆えるもの
- 手袋…夏は薄手、冬は保温性の高い厚手。予備もあるとよい
- 防寒着…フリース、セーター、ダウンジャケット等



装具

- ザック…日帰り登山なら20ℓ前後の容量が目安
- ザックカバー…ザックが濡れるのを防ぐ
- トレッキングシューズ…専用のもの。古い靴は靴底がはがれる危険が
- 地図・コンパス…位置確認や行動計画に使用
- 腕時計…防水で高度や方位を計れるものが便利



小物・食料

- ヘッドランプ…登山をするなら必須。予備の電池も
- 水筒(ハイドレーション)…水分補給は必須。行動時間に合わせた量を
- タオル…汗ふきや洗面などに必須
- トイレトペーパー…山小屋や登山口のトイレにないことも
- ビニール袋…ゴミや汚れたウェアなどを入れられる
- 行動食…登山中に食べるもの
- 非常食…保存が利いてすぐに食べられるもの
- 携帯トイレ…持ち運ぶことができ、持ち帰れるもの



緊急用具

- 医療品類…絆創膏や消毒薬、包帯、サポーター、常備薬など
- 携帯電話…緊急時の通信手段。しっかり充電をし、予備のバッテリーも。山中は圏外の可能性があるため、つながる場所を把握しておく
- 健康保険証…ケガや病気の際、病院で受診するのに必要
- 登山計画書(登山届)…装備・日程・ルート・メンバー等を記入して事前に提出

※リストには基本的な装備・携行品のみを掲載しています。季節や天候により、ご自身で判断してしっかりと準備を整えてください。

安全に山を楽しむために

1 登りたい山ではなく、登れる山に

まずは、自分の体力や技術、経験に見合ったコースを選ぶことが基本です。

2 単独、経験の浅い人同士の登山を避ける

見通しが悪く道に迷ってしまう箇所がたくさんあるので、登山経験の浅い人同士や単独での入山は避けましょう。

3 出発はできるだけ早めに

登山の基本は、「早発ち・早着き」。夏場は午後には天候が変わりやすく、冬場は日が落ちるのが早い。早めに目的地に到着し、下山できる計画を立てましょう。

4 無理にスタートしない

登山口に到着したら、天候と自分の体調をチェック。この時点で問題があるようなら、登山を中止しましょう。

5 引き返す勇気を持つ

山行の途中で天候が崩れたり、体調が悪くなったり。山を登り始めてみたら想定以上に体力を必要とするルートだったというときなど、少しでも「無理かな」と思う場合には引き返す勇気を持ちましょう。

6 迷ったら引き返す

万が一道に迷ってしまったら、来た道を引き返すのが基本です。沢や谷などは滑落の危険があるので絶対に降りていかないようにしましょう。どうしても正規の登山道に戻れない場合は、木々のない開けた場所や尾根など、救助隊が見つけやすい場所で体力を温存しましょう。

備えあれば
憂い無し!

登山計画書(登山届)

●登山計画書の書式に決まりはありませんが、日本山岳協会のホームページなどでダウンロードできます。

山での心得

すれ違いは「登り優先」

登山道で他の登山者とすれ違う時は、基本的に登りが優先。これは、下りの方が相手に気付きやすく、すれ違う場所を探しやすいからです。道を譲る場合には、谷側ではなく山側に寄りましょう。

登山道からはみ出さない。むやみにルートを作らない

山には絶滅危惧種を始め、貴重な高山植物が自生しています。そのような植物を踏み荒らしてしまわないよう、登山道を外れて歩くことはやめましょう。

ゴミは持ち帰る

登山中に出たゴミは責任を持ってすべて持ち帰りましょう。食料などの余分な包装はあらかじめ剥がすなどして、余分なゴミが出ないようにしておきましょう。

トイレの場所を確認

登山道には基本的にトイレがないので、登山口など最寄りの場所で済ませておきましょう。用を足したいと思って道を外れすぎると、道に迷ったり滑落したりする危険があるので注意しましょう。

携帯用トイレを持っていこう

前述したように、山には基本的にトイレはありません。数百円程度で販売されていますので、いざというときに備えて準備しておきましょう。

出会った人には挨拶を

登山道で人とすれ違うときは「こんにちは」と挨拶を。合わせて「頂上はもうすぐですよ」などと声をかけるとコミュニケーションが深まります。お互いに気持ちよくなるだけでなく、相手の印象に残るので、万が一、遭難した時に捜索の手がかりにもなります。

希少植物を持ち帰らない

ちょっと位なら…、自分だけなら、と思うかもしれませんが、同じ事を考える人が他にもいればどうなるでしょう。希少な植物が絶滅してしまわないために、決して採取してはいけません。