

百万人の山と自然

安全登山 2022 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

誰とどこへ行くのか？
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、
コンパスネットで提出、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

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



火山噴火



危険な
野生生物



落雷



増水・
鉄砲水

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。縦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。

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。



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。

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。



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うことです。



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。



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、位置が分かるところまで引き返して待機しましょう。

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。衣服がびしょよりのほど汗をかき、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

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」(https://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。[写真提供：株式会社トラベルギャラリー]

「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 (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[®]アミノショット[®]」
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



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。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の両方を摂取しないとカラダは充分に動きません。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。



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がりには危険です。

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

ウルシが肌に付くとかぶれます。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。

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。脳や内臓器官の動きが麻痺し、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、少なくともピバーク（露営）用具としてツエルト（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。



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 **検索**

<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
- 登山モード（雨雲レーダー）
- お気に入り山25件登録
- 各種コラム読み放題 ほか

月額 **330円**（税込）
※お支払いはクレジットカードのみ



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では、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。



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。〔写真提供：株式会社トラベルギャラリー〕

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（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おすすめです。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・ウエアの詳細はP15～P16をご参照下さい。



登山道ではつり橋や架橋などもあります。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（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）分の食料が必要です。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・低山ハイキング・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。



雪の山道を快適に歩くには、しっかりと足を踏み込みましょう。〔写真提供：株式会社トラベルギャラリー〕

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。真夏の青空の下で稜線散歩は、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自由に楽しめます。

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深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、スノーハイキング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楽しめがあります。

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なく、ダブルストックの併用で、雪の多い低山からなだらかな中級山岳の登下、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。

2022年の新型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。

- ・可能な限りワクチン接種を行いましょう。
- ・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。
- ・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、大きな声で会話をしない。
- ・飲酒の際には大きな声での会話になりやすいので、特に注意しよう。
- ・事前にPCR検査、抗原検査を受けて陽性者でないことを確認しよう。

Eat Well, Live Well.

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

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** アミノバイタル

※おすすめの摂取タイミングです



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・中級向きの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。



**KEEN ネキシス エヴォミッド
ウォータープルーフ**
418g(27cm片足)の防水軽量パフォーマンストレイルシューズ。足と一体化したようなフィット感で軽やかな足運びをサポート。



**モンベル アルパインクルーザー
2300 Men's**
蒸れにくく夏の縦走やトレッキング、積雪量の少ない冬季トレッキングに適した軽量モデルです。



**GRANDKING
(キャラバンシューズ) GK85**
2.0mm厚ヌバックレザーを採用した、優しく足を包み込む上質な履き心地が人気のキャラバン最上位モデル。

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



**ローバー
アルパインエキスパートII GT**
Gore-TexとPrimaloft®400の組み合わせで圧倒的な保温力の冬季用ブーツ。歩行性能を高く保ちつつも軽量化を図っている。

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



ミレー サース フェー 60+20
背中蒸れを防ぐ快適性の高い背面構造をはじめ、細部にまでこだわりの仕様で長期縦走に活躍します。



ドイター フューチャー32
高通気性の背面メッシュを採用した軽量なハイキングバック。二気室構造なので荷物の整理が容易です。

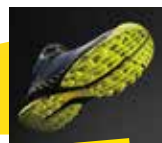
容量（リットル）と形から大きく分けて、小容量



ネクシス エヴォ ミッド ウォータープルーフ
NXIS EVO MID WP

“NO TERRAIN IS THE SAME. (ひとつとして同じ道はない。)”の頭文字から名づけられたNXISコレクション。高いクッション性を誇るソールユニットとKEEN最先端の技術をハイブリッドした、ハイパフォーマンストレイルシューズ。ファストハイクやライトトレッキングなどのアウトドアフィールドでの軽やかな足運びをサポートします。

ネクシス コレクション
NXIS Collection



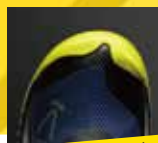
ソールユニット

厚みのあるEVAミッドソールのクッション性が、快適な運びをサポート。



コネクト・フィット

V字型のヒールキャブチャージシステムがしっかりとフィット感をアップ。



トゥ・プロテクション

KEENのDNAであるトゥ・プロテクションがつま先を保護。



NXIS EVO WP
汎用性の高いローカットモデル。

NXIS SPEED
通気性の高いノンウォータープルーフ。



KEENはLNTオフィシャルパートナーです。

KEEN JAPAN

03-6416-4808 | KEENFOOTWEAR.COM

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。

レインウエア

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エアがベストです。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。冬の低山ぐらゐ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
非常に高い透湿性と柔らかく快適な着心地で、あらゆる天候下で常に快適に動く高機能レインウエア。

レイヤリング 重ね着の工夫

●**アンダーウエア**…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)、季節と気温に応じて半袖・長袖を使い分けます。汗冷え軽減



ミレー ドライナミック メッシュ ノースリーブ クルー/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エア。

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エ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。

●**アウターウエア**…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エア~中間着①・②に任せて、防風性と透湿防水性を重視します。冬の低山ぐらゐでなら、レインウエア上下の兼用もよいでしょう。



ストームクルーザー ジャケット/パンツ Men's
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エアがストームクルーザーです。

●**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。



登り、下りで失われるアミノ酸を素早く補給。

理想の動きを支えるコンディショニングアミノ酸。



「アミノバイタル®GOLD」
30本入箱



「アミノバイタル®プロ」
30本入箱



「アミノバイタル®」CONNECT
14本入箱

水などと一緒に
そのまま
お飲みください!



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)		○	○	○		
	冬用ミドルウェア (メリノウールのシャツ)				△	△	○
アンダーウェア (下着)	夏用の吸湿速乾性素材のもの		○	○	○		
	冬用メリノウール素材のもの			△	△	○	○
	靴下各種 (メリノウールなど)		○	○	○	○	○
グローブ (手袋)	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 (リュックサック) 各種用途ごとに		○	○	○	○	○
バックパック	バックパック用レインカバー		○	○	○	○	
	国土地理院地形図、登山用地図、コンパス		○	○	○	○	○
行動用具	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				
	ツェルト			△	△	○	○
	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



環境にやさしいエコ素材

バイオマス プラスチックを採用。

PRO TREKは、自然を感じ、
自然を楽しみ、自然を愛するブランドへ。



CLIMBER LINE
PRW-61Y
PRW-61Y-3JF ¥59,400 (税込)

※PRW-61Yシリーズに採用 (2022年3月現在) ©表示価格はメーカー希望小売価格です。

SDGs を考える



ロゴ：国連広報センター作成

「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。「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石化燃料は極力使わな

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。

たとえば12 つくる責任つかう責任

食糧品については身近な問題だ。お店や消費者のところで捨てられる食料(一人当たりの量)を半分に減らす。また、生産者からお店への流れのなかで、食料が捨てられたり、失われたりすることを減らす。

山での食糧問題を考えてみよう。山では、言われるまでもなく、徹底したエコ、効率、栄養、満足度を考えて食糧計画を立てる。一切の無駄を省き、軽量化を図る。いままさ、何をいうのかい。我々は、もうとっくに実践しているよ。でも山小屋での食事はどうだろうか。山小屋の努力もさることながら、利用者は、食べ残しを随分と出す。残飯の食糧ロス、廃棄のコスト(CO₂排出に大きくかわる)もっと考えるとときかもしれない。エコな行動であったはずがそうでなくなっている現実をもう一度見つめてみるのはいかがか。

食卓からのエコライフ

日本のフードロスのうち、家庭から出るのは年間約276万トン(平成30年度農林水産省推計)と発生量全体の約半分を占めています。味の素グループは、家庭のフードロスを減らすべく、毎日の料理や食事を通じて実践できる「食エコ」(エコな製品を選び、食材をムダなく、おいしく食べ切ること)を広げるための活動に取り組んでいます。

レシピの提供

家庭での毎日の料理で食材をムダなく、おい



しく食べ切れるよう、味の素グループでは「エコうまレシピ®」(=エコでうまい(美味しい・上手い)レシピやアイデア)をWEBサイトやイベントを通じて広げています。

2021年2月には、食の情報サイト「AJINOMOTO PARK」[AJINOMOTO PARK]においてオンライン料理イベント「おうちに眠りがちな食材を大変身!サルベージクッキング」を開催しました。本イベントでは人気料理家をゲストに迎え、家庭で余った野菜や肉、魚、眠っている調味料の活用方法等を紹介いただきました。

独自の環境マークの表示

「できるだけ環境に良い製品を選びたい」「製品のエコをひと目でわかるようにしてほしい」というお客様のニーズにお応えし、味の素グループでは製品に独自の環境マークを表示しています。お客様にはわかりにくい、包装の軽・薄・短・小や素材の変更といった改良点をできるだけ正確にお伝えするよう努めています。



「味なエコ」とは?

「味の素グループらしい・気のきいた(=味な)」「環境にやさしい(=エコ)」製品や情報のことで、ロゴマークは「地球の緑と食事の喜びを模したもので、食を通じたより良い地球環境」を表現しています。

「味なエコ」
マーク製品数
223品種

2021年3月現在



「ほっとするエコ」とは?

味の素AGF(株)製品の環境への取り組み情報のことで、ロゴマークは「地球の緑」と嗜好飲料が持つ「やすらぎ」を表現しています。2015年より表示を開始しました。

「ほっとするエコ」
マーク製品数
310品種

2021年2月現在



「あじペン。ECO」
マーク製品数
8品種

2021年3月現在

「あじペン。ECO」とは?

味の素冷凍食品(株)の「環境にやさしい(=エコ)」製品情報のことです。2020年より「味なエコ」マークに代わり、同社キャラクターの「あじペン。」を使用したマークを表示しています。



「ただいま!」が一番大事。

JROの山岳遭難対策制度は、バックカントリー・アイスクライミング・ガイド山行も対象です。病気遭難、山小屋内の事故も補てん対象。

ブロードベンチャーレーサー 田中陽希さんの「日本3百名山ひと筆書き〜Great Traverse〜」は、2021年8月2日に利尻岳で完登いたしました。JROはこの偉業達成を心よりお祝い申し上げます。

遭難・捜索救助費用を 最大 550万円 までお支払い!!

初年度：入会金・会費計(4,000円＋税)、次年度：会費(2,000円＋税)＋事後分担金
事後分担金 過去の実績 | 2016年度：500円/2017年度：500円/2018年度：300円/2019年度：300円/2020年度：300円

山小屋・旅館等宿泊提携施設で特典が受けられます。

便利な機能を備えたデジタル会員証が登場しました。

JRO by えりべる倶楽部



家族の駆け付け費用、遺体搬送費、関係者への謝礼なども手厚く対応。ご家族へのコンサルと民間救助隊の相談に応じます。

入会のお申込み

電話・FAXでのお問合せ

ジローリエゾンセンター

フリーダイヤル：0120-131-126(平日10時～17時)

TEL：03-6273-1521(平日10時～17時)

FAX：03-6273-2501

WEBでのお申込み

www.sangakujro.com

日本山岳救助



JROは「新・山の知識WEB検定」を応援しています。詳しくは www.yama-kentei.org をご覧ください。

JRO(ジロー)は国内唯一の会員制の山岳遭難対策制度™です

捜索救助費補てんのほか、遭難防止のための講習会開催やコンサル活動、万一の場合救助隊派遣の斡旋、ご家族への支援などのサポートを行っています。

日本山岳救助機構合同会社 Japan Rescue Organization LLC

※ JRO(ジロー)は日本山岳救助機構 Japan Rescue Organization の略称です。

【広告】ページ

COCO HELI 捜索事業



残雪の早池峰山 遭難者を無事発見



生還者手記はこちら

岩手県で発生した道迷い遭難事故で、ココヘリ会員が無事に生還されました。



画像はイメージ

❗ 道迷い遭難事故発生

当日 夜：ご家族からの通報
翌日 朝：遭難者発見

岩手県警航空隊がココヘリ会員証の電波を捉え、捜索開始後30分以内に位置特定からの救助。あと1時間発見が遅れれば、天候悪化で救助活動が翌日に持ち越される状況。残雪の早池峰山におけるまさに危機一髪の救助劇でした。

■ 生還者Aさんの救助体験

死めなと思いました。

下山途中、雪が深すぎて何度もお尻ですべっているうちに、ザックの後ろのポケットにいれていた地図を落とし、彷徨っているうちに沢に転落。やむを得ず、びしょびしょになりながら沢を下るうち、携帯まで無くしてしました。



画像はイメージ

ココヘリだけが頼りでした。

「ココヘリ、充電されてるかな?」と何度もシグナルを確認していました。ココヘリは24時間365日だったはず。家族が連絡してくれるのはいつだろう、と思いつながら過ごしました。ヘリの音が聞こえたときは、本当にうれしかったです。

「あなた」を見つける。

ココヘリ

検索



AUTHENTIC JAPAN株式会社

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。

施設利用申込はHPを参照しお電話にてお申込ください



安全登山 サテライトセミナー

このセミナーは安全な登山に必要な基礎知識を学ぶことができ、登山初級者の方にも参加していただける内容です。詳細はHPを参照してください。

令和4年6月25日(土)~26日(日) 令和4年12月17日(土)~18日(日)

会場 名古屋工業大学

会場 国立オリンピック記念青少年総合センター

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
イラスト 鶴岡由紀子
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 2022年4月1日

第6回

「山の日」全国大会 やまがた 2022

山を想い、山を愛し、山と生きる。
～樹氷輝く蔵王のやまがたから、未来へ～



2022年
8/10水

日中 記念登山 ほか
場 所:蔵王(熊野岳、地藏岳 等)

*各開催場所は予定のため変更となる場合があります。
*記念登山、記念式典への参加は公募予定です。
募集開始をお待ちください。

8/11木祝

午前 記念式典 ほか
場 所:やまぎん県民ホール(山形市)

午後 歓迎フェスティバル
場 所:やまぎん県民ホール敷地内



北海道・東北
初開催!

▲大会特設ページはこちら
山形県山岳環境エネルギー部より自然課 山の日全国大会推進室

第6回「山の日」全国大会実行委員会
(事務局:山形県環境エネルギー部より自然課 山の日全国大会推進室)

「山の日」全国大会 関連イベント

毎年8月11日(祝日)には「山の日」全国大会が開催されます。
今年2022年の第6回大会開催地は山形県、山形市、上山市。

※新型コロナウイルス感染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。
(2022年3月現在)
※その他全国各地でイベントが開催されますが、全国大会開催県を中心とした情報を掲載しています。

8月11日は「山の日」です

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

クアオルト空色・暮色ウォーキング	
通年(未成年を除く)	山形県 上山市
白鷹山山開き	
5月中旬	山形県 山形市、上山市 他 白鷹山
月山の残雪とブナの緑線トレッキング	
5~6月	山形県 西川町 月山
神室連峰山開	
5月	山形県 最上町
羽黒山の自然と歴史探訪	
5月下旬	山形県 鶴岡市 羽黒山
月山フラワートレッキング	
6月中旬~8月	山形県 西川町 月山
朝日連峰ヒメサユリ鑑賞登山	
6月下旬	山形県 大江町
森林セラピー基地ブナの森温身平	
9月上旬~10月下旬	山形県 小国町
蔵王登山	
7月第3週	山形県 山形市 蔵王
飯豊連峰山形県側二町合同山開き	
7月第1土・日曜日	山形県 飯豊町、小国町
鳥海山高山植物観察山行	
7月中旬	山形県 遊佐町 鳥海山
蔵王御釜マジックタイムツアー	
7月下旬~9月上旬毎週日曜日	山形県 上山市 蔵王
第6回「山の日」全国大会やまがた2022	
8月10日(水)~11日(木・祝)	山形県 山形市、上山市 蔵王
御堂森「山の日」記念登山	
8月11日(木・祝)	山形県 尾花沢市 御堂森
西吾妻山・山の市民トレッキング	
8月11日(木・祝)	山形県 米沢市 西吾妻山
月山紅葉トレッキング	
9月上旬~10月下旬	山形県 西川町 月山
2022神室サミット&神室連峰登山	
9月上旬	山形県 最上町
奥の細道鳥海ツーデーマーチせっかく登山ツアー	
9月上旬	山形県 遊佐町 鳥海山
朝日連峰紅葉登山	
9月下旬	山形県 大江町
玄海古道トレッキング	
9月下旬	山形県 西川町 月山
蔵王古道を巡る東のお山詣り	
10月上旬	山形県 山形市 蔵王
熊野山ナイトハイク	
10月下旬	山形県 長井市 熊野山
樹氷ライトアップ	
2023年1月~2月下旬	山形県 山形市 蔵王
蔵王中央高原かんじきスノーハイク	
2023年1月~3月	山形県 山形市 蔵王

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

第55回 津江山系釈迦連峰山開き	
4月24日(日)	大分県 日田市 スノーピーク奥日田キャンプフィールド
鹿嵐山山開き	
4月29日(金・祝)	大分県 宇佐市 鹿嵐山
傾山山開き	
4月29日(金・祝)	大分県 佐伯市 豊後大野市 傾山(山頂、九折越広場)
雲ヶ岳登山会	
4月29日(金・祝)、11月13日(日) 2023年1月1日(日・祝)	大分県 杵築市 雲ヶ岳登山口
黒岳山開き	
4月29日(金・祝)	大分県 由布市 黒岳
夏木山アケボノツツジ観賞登山	
4月下旬	大分県 佐伯市 夏木山
祖母山山開き	
5月3日(火・祝)	大分県 竹田市 豊後大野市 祖母山(山頂)
由布岳山開き祭	
5月8日(日)	大分県 由布市 別府市 由布岳正面登山入口
津波戸山(つわざん) 登山会	
5月8日(日)、11月23日(水・祝)	大分県 杵築市 津波戸山登山口
高崎山セラピーロード山開き	
5月8日(日)	大分県 大分市 高崎山セラピーロード
応利山(おうりさん) ウォーク	
5月8日(日)	大分県 豊後高田市 健康交流センター花いろ
べっふ鶴見岳一気登山大会	
5月15日(日)	大分県 別府市 スパピーチ〜鶴見岳山頂
鏡山(田原山) 登山会	
5月15日(日)、11月27日(日)	大分県 杵築市 鏡山(田原山) 登山口
万年山山開き	
5月中旬	大分県 玖珠町 万年山8合目
くじゅう山開き	
6月4日(土)	大分県 竹田市 九重町 大船山又は久住山
文珠山山開き	
6月	大分県 国東市 文珠山
八面山もみじウォーク	
11月中旬~下旬	大分県 中津市 八面山

高山寺登山ウォーク	
12月4日(日)	大分県 豊後高田市 西観山高山寺
龍秀峰開運登山	
2023年1月頃	大分県 中津市 大平山・競秀峰
八面山金色渓谷登山	
2023年2月下旬	大分県 中津市 八面山
八面山桜ウォーク	
2023年3月下旬	大分県 中津市 八面山
霧道ロングトレイル	
2023年1月~3月	大分県 国東市 豊後高田市内
森林セラピー体験	
通年	大分県 大分市 大分市内9つのセラピーロード
世界農業遺産トレイル	
年数回開催	大分県 国東市 国東市内
千灯岳山開き	
未定	大分県 国東市 千灯岳
登山会	
未定	大分県 国東市 千灯岳ほか
両子山山開き	
未定	大分県 国東市 両子山

第6回
「山の日」全国大会
山形県、山形市、上山市
8月10日(水)~11日(木・祝)



私たちの国は 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
「山の日」を「山を楽しみ」「山を考え」
「山と自然を愛でる」機会としてください

関東地区

茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県
東京都、神奈川県、山梨県

矢板市・塩谷町合同「高高山開き」	
5月22日(日)	栃木県 矢板市、塩谷町 高高山
やまなしで過ごす「山の日」関連イベント	
8月~10月	山梨県
やまなし登山基礎講座	
9月~10月	山梨県 甲府市
イヌブナ自然林ハイキング	
10月上旬頃	栃木県 塩谷町 高高山
親子で森づくり体験in高高山麓	
10月16日(日)	栃木県 塩谷町 星ふる学校「くまの木」周辺の裏山
たかはし里山の集い	
11月20日(日)	栃木県 塩谷町 ロベ倶楽部の里山
里山学講義	
2023年3月頃	栃木県 塩谷町 星ふる学校「くまの木」

近畿地区

滋賀県、京都府、大阪府
兵庫県、奈良県、和歌山県

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

大山夏山開き祭	
6月4日(土) 前夜祭	鳥取県 大山
6月5日(日) 山頂祭	鳥取県 大山
大山早朝登山~早起きして大山に登ろう!~	
8月11日(木・祝)	鳥取県 大山
氷ノ山山フェス	
10月上旬	鳥取県 氷ノ山

北陸信越東海地区

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

「山の日」四方山祭りin上高地	
8月11日(木・祝) 予定	長野県 松本市 上高地



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