

山岳ガイドさんからのアドバイス

安全登山とは、自分の体力や実力にあった登山計画を立てることから始まりますが、他にもクリアしなければいけない問題があります。

登山は天候の悪化により体力著しく消耗したり、道迷いや滑落などの危険もあります。事前に天候をチェックし、登山ルートや目的の地までの時間、水の補給場所や小屋の点在などを調べ、自分の体力にあった登山を心がけ安全登山を目指してください。

頼れるリーダーのもと、
自分の体力レベルにあった山選びをしましょう。



天候の悪化や道迷いなどのトラブルに備えて、
山行前の下調べは万全に。



STARTER BOOK

Safety Advice

スターターブック 【安全登山】



安全登山のために。



石井スポーツ
ISHII SPORTS

① 登山計画書を作ろう

登山計画書の提出は登山者の義務とも言えます。登山の日程、リーダーや参加メンバーの氏名、住所、連絡先、登山ルート、下山ルート、緊急時の重要装備〔ガスコンロやカートリッジの有無や数量、ツェルト、非常食〕、予備日などの情報を最寄りの登山基地や山岳警備隊に提出することが大切です。



しっかりした計画を立てることが安全登山の第一歩です。



家族に心配をかけないためにも「登山届」は必ず提出。

② 体調管理を万全に

仕事で忙しく寝不足や暴飲暴食などは、登山中の思わぬ怪我や病気などにつながりかねないことです。また、仲間や他人に迷惑をかけることになります。登山日程の一週間ほど前から体調管理には十分気を使い、楽しい登山ができるよう心がけましょう。



日頃からの体調管理が大切です。



山での暴飲暴食は事故の原因につながることも。

③ 装備の重要性

ウェア類の品質や材質の違いはなかなかわかりませんね。たとえばレインウェアはゴアテックスが良いとわかっていても、どうして良いのか、なぜ高価なのか、わからない方も多いかと思います。また、ザックは色や形も重要ですが、体にあったものが最適です。是非スタッフに不明な点などをご質問下さい。ガスコンロ、ヘッドランプ、地図、コンパス、ツェルト、非常食、救急医薬品、携帯電話、健康保険証など、日帰り登山でも必要装備として携帯しましょう。



山の装備はスタッフに相談しながら選ぶと安心です。



山の知識満載の頼れるスタッフが優しく丁寧にアドバイスします。