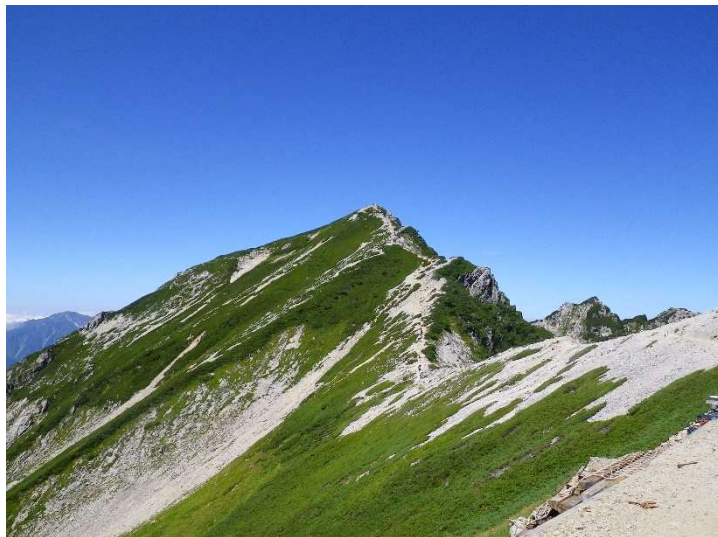




山歩きは安全に楽しく

(バテない山登りをしよう！)

(表紙：北アルプス唐松岳)

目次

1 登る山を決めよう	2
バテないコツってある？	2
2 登山計画の立て方	3
登山計画書への記載事項って？	3
3 持ち物の準備	4
4 前日の準備	8
パッキングのコツ	8
5 山に登る直前に	9
6 バテない登り方	9
リーダーの責任	11
7 山のルール	12
実例からの教訓	13
8 登山ツアーに一考を	13
発想の転換	14



北アルプス唐松岳を目指す人々

1 登る山を決めよう

(1) ガイドマップ等の利用

市販の登山用ガイドマップは見易くて便利。

地図に歩行時間の目安があるほか、付属の小冊子にルートの様子、難易度、写真等が掲載され、山域の状況が分かり易い、但し、ガイドマップの歩行時間に頼り過ぎないこと。技術、天候や当日の体調により、それより時間を要することもある。休憩時間が入っていない場合もあるので余裕を持って見積もる。
※地図とガイドブックによるシミュレーション登山をやってみよう。



(2) 山小屋の予約

山小屋は、新型コロナウイルス感染対策で予約が原則になっています。予約していくのが原則です。予約するとき、登山道や天候の状況のほか特に注意を要する場所の有無などについて確認しておきましょう。

予約しておくことによって、予定時刻に到着しないような場合に事故の発生を察知してくれることもあるのです。

テント場の利用も予約が必要な所もありますので、事前に確認しましょう。

(3) 情報収集～地元警察署の地域課に電話して山岳情報を得る。

山を管轄している警察署の地域課などで、交通機関の状況も含めた山岳情報を得て入山に備えましょう。警察署で全ての情報が得られる訳ではありませんが、アドバイスを受けて安全登山をしようという心掛けが大切です。

バテないコツってある？

それは「特別な場所に行くんだ」と意識すること。山は、昼間は夏でも夜は冬の寒さになるところ、普段身近にある生活用品がない不便な場所。

そんな当たり前のことを意識すれば、持ち物、正しい登り方など安全な登山に対する心のアンテナが働き始める。それが、バテない登り、ひいては安全な登山への第一歩となるのです。「特別な場所に行くんだ」ということをしっかり意識すること、それがバテないコツの第一歩なんです。

そして、事前の体力づくり、当日までの体調管理、万一のビバークまで見据えた荷物の準備、無理のない計画と家族への伝達、無理のないマイペースでの登山ということになりますが、具体的なバテない登り方は後述します。

2 登山計画の立て方

(1) 予備日の確保

体調を崩した場合などを想定して、山で停滞してもいいように必ず一泊分の予備日を確保した計画を立てる。計画どおりに進み一日余ったら山を降りた近くの温泉で一泊という手もある。(これは病みつきになりますよ！)

(2) エスケープ・ルートの設定

縦走を中止する場合の下山ルートを確認しておく。途中に下山路があるのか、元来た道を引き返すのか、判断の良否が生命を左右することもある。

(3) 登山計画書の作成

平成 28 年 7 月 1 日から、長野県登山安全条例によって、指定登山道を通行しようとするときは「登山計画書」を提出することが必要となりました。

条例の内容や「登山計画書」の書式、提出方法（WEB、郵送、登山口の登山ポストへの投函等）をインターネットで確認して提出しましょう。

※ 家族や職場など、無事の帰りを待っている人にも当然「提出」！

(4) 午後 3 時が行動の区切り

午後 3 時には目的地に到着するように計画する。山では午後 3 時には歩行を終えることが原則。早出、早着が山の鉄則です。(山によって例外もあるが)

(5) 山岳保険への加入

有事の際の家族への負担の軽減と同時に、何よりも「事故なんか起こすもんか」という意思が心の中に根付く。それが事故防止につながる。

登山計画書への記載事項って？

長野県条例と規則（長野県登山安全条例施行規則）で求めている内容

- ・ 氏名及び住所
- ・ 登山の期間及び行程
- ・ 装備品の内容
- ・ 緊急時における連絡先
- ・ 性別、年齢及び電話番号
- ・ 山岳保険（山岳遭難者の捜索又は救助について負担する費用に対して保険金、共済金その他これらに類するものが支払われるものをいう。）への加入の有無
- ・ 山岳団体に所属する場合にあっては、当該団体の名称及び電話番号

3 持ち物の準備

ガイドブックの持ち物リストなどでチェックしながら、一週間くらい前から行いましょう。前日になって慌てて買い物をするようでは疲れを登山当日に持ち越してしまいます。特に留意する点や、アイデア・グッズは以下のとおりです。

(1) 登山靴

夏山ならトレッキングシューズでもよいが、白馬大雪渓、針ノ木雪渓など雪渓では夏でもアイゼンが装着できる靴が良い。プラスチック底の安全靴は滑る。

下山時につまずいて転倒したり、足首を捻挫する遭難が多い。足首を保護出来る靴が理想です。

※ 個人的には丸紐に比べて断然解け難い平紐を愛用しています。丸紐より結び易いと言われますが、酷使に耐え 26 年目に結びがきた程度でした。

(2) ザック

山小屋泊りならアタックザック程度 (45ℓ)。テント泊なら、パッキングのことを考えてシュラフが横に詰められるものを選ぶ。雨天用のザックカバーを忘れないこと。

(3) 衣類

ア 下着、Tシャツは、汗を吸い取り乾燥の早いものが良い。

イ 長袖シャツは、藪をかき分けるとか、転倒したときの皮膚保護、休憩中の保温等のため必携品。

ウ 夏山でも防寒着は必携！

エ ズボンは、伸縮性のあるものが良い。ダブダブのズボンは、股に張り付いて膝の動きを抑えるので良くない。また、濡れると乾きにくいジーパンも不向き。

※ 岩や木に膝が当たることも多々あるので、皮膚を露出しての半ズボン姿はおすすめしない。

(4) 雨衣

ア 雨衣（雨中の登山を辛くするか楽にするかの大きな分かれ目）

雨に降られたら我慢するなどどいて安物を買うのは絶対間違い。通気性に優れた良い物だと雨中の登山も辛くない。お金を惜しまず、絶対に良い物を買うべし。ズボンの裾口ジッパーは、山靴を履いている状態で着脱できる長さがあるものを選ぶ。（個人差もあると思いますが登山靴 25.5cm

の私の場合は 40cm です。）

また、山では急に土砂降りがくることもあるので、雨衣を直ぐに着られるよう、ジッパーは閉めずに畳む。休憩中のウインドブレーカーにもなるので直接ザックに入れておく。（濡れた雨衣を入れる袋を準備しておく）

イ ツバのある帽子（野球帽タイプ）

雨衣のフードが目の前に垂れ下がるのをツバが防いでくれる。

視界確保の必携品。

(5) 食料

ドライフーズ、インスタントラーメン、ソーセージ、スパゲッティ、レトルト食品など便利。最近のドライフーズは重量が軽くて美味しくてありがたい。

(6) 行動食、非常食

一口羊羹、ピーナッツ、甘納豆、グミなどのゼリー菓子、チョコレート、カロリー食品、ソーセージ、エネルギー剤など。パテない秘訣でもあり、備えの非常食としても必ず持っていくこと。ピーナッツなどは夜の酒の友にもなる。

(7) 水 1.5～2ℓ位

口をつけて飲む飲料用、料理用と万一のときの傷洗い用に分けていく。大瓶一つにすると、万一同行者の水が不足したとき、口をつけたビンからしか分けてやれないし、空になったとき無駄なスペースになる。

(8) ヘッドランプ

日帰りでも、万一のため必ず持っていく。ザックの中でスイッチが入ってしまわないよう、電池一個の向きを変えておくなどしておく。

(9) トイレットペーパー

ウエストポーチに入れて、中からスルスルと引き出して使うと簡易ホルダー代わりになる。防水対策として、トレペは薄いプラスチック袋に入れてからウエストポーチに入れる。芯を抜いて中心部から引き出すのは特にトイレで不便。芯は絶対に潰さない方がいい。丸ごと一本の状態を持っていっても厄介な物ではない。（使った紙は必ず持ち帰る）



スルスルと出ている

(10) 傘

上高地から横尾に向かう樹林帯のような場所では傘も有効。テントの入口スペース確保も出来て便利。折り畳み傘の先端のネジは、カメラの三脚のネジと同じサイズなので一脚の代わりにもなる。石などで固定すればセルフタイマーを使うときに便利。

(11) シュラフカバー

テント泊では必携品。これがないと湿気でシュラフが濡れてしまう。雪山のテントでは寒さをしのげるか凍えるかの分かれ目。小屋泊りでは隣の人との接触防止にもなるので女性の小屋泊りにもお勧め。

(12) その他

ア ラジオ

天気予報を聞く、熊の出没場所を通るときの警戒、退屈しのぎ。

イ ローソク

万一ビバークを強いられるときの灯り。(電池消耗予防)
ライターは「百円ライター」が着きが良い。

ウ バンダナ (タオル)

日焼け止めと汗ぬぐい。クリームは汗で流れてしまうこともあるのでバンダナなどを帽子にはさんで首を守る。ネックウォーマーもいいですよ。

エ メモパッド

行動記録(各ポイントへの到着記録など)は今後の参考になる。スマホなどで要所を写真撮影しておいて後で撮影時刻を確認する手もあるが、言葉で筆記しておきたいこともある。雨天専用のメモ帳も売っている。ボールペンは滲むのでシャープペンを使う。短いシャープペンが便利。

オ ガムテープ (布)

テントの応急補修、腕にキズ絆創膏を貼ったときキズ絆創膏の上に貼って防水対策にする。山小屋の下駄箱に靴を置くとき目印にすることも出来る。長さ10cm程度に切って重ね貼りして携行すればよい。

カ 針金ハンガー、紐、洗濯バサミ

テント内で濡れたタオルなどを干すのに有効。捨てるジャージなどがあったら、ズボン紐を取っておくと丁度いい。

キ マスク、手指消毒用簡易ティッシュ、消毒スプレー等
新型コロナウイルス対策としての必携品。

ク つっかけ

テント泊のときの外出用。トイレ、水汲み、食事の用意、写真撮影、散歩、夜中に満天の星々を眺める等々。一々登山靴を履かないで済む。厚い靴下を履いているので、指の股に挟まない形のものが良い。

ケ 文庫本

午後3時以降は行動しないのが原則。体力が有り余って暇を持て余したときなど、無性に活字が恋しくることがある。雑学もの、クイズもの、ジョーク集など細切れのものが最適。雨中のテント停滞時などに一冊あると、一転して贅沢な停滞時間になる。

コ 免許証、名刺、持ち物への記名

山での出会い、持ち物の保管、万一のときの身分の明確化。
「万一？冗談じゃない。そんなこと絶対ない」今そう思ったことも事故防止につながる。

サ ゴミ袋 (スーパー袋等)

コッヘルを拭いたトレペなど水分を含んだゴミも出るので多めに。万一の水漏れ防止のため、山用品店などで売っている防水袋を一つ、外側のゴミ袋用にしておくと安心。

シ 携帯電話・スマホ

ある人は必携。電波の届かないところもあるが、稜線上はけっこうつながる。天気予報も見られます。予備電池も十分に。

ソ ヘルメット等

白馬など雪渓のある山はアイゼン又はヘルメットが必要。北アルプスなどの他、おおむね2500m以上の山岳ではヘルメットの着用を推奨している。安全のため、山小屋でも貸し出し(有料)しているので利用してほしい。



槍ヶ岳の肩で夕陽に魅入る登山者

4 前日の準備

(1) 家族や職場に「登山計画書」の写しを渡しておく
いつ、誰と、どの山に行くのか、必ず伝えておくこと。

(2) 天気図の確認

台風の接近等で確実に天候が荒れると分かったときは諦める。
前線停滞の有無についても確認しておく。ネットで確認。

(3) 靴擦れ防止策

前の晩にミョウバンを溶かした洗面器に足を浸して踵を柔らかくしておくことも一案。

(4) よく眠ること

周りがうるさいときは耳栓をする、適量のアルコールを取るなど工夫して睡眠を確保する。



北アルプス蝶ヶ岳テント場の夜明け

パッキングのコツ

- * 軽い物を下に、重い物を肩の辺りに詰める
行動中に必要ないシュラフ、夜用セーターなどが下、飲料水が一番上。
- * 重さを左右均等に
片方が重いとザックが揺られる。
- * 一種目ずつ袋（スーパー袋など）に包む
濡れ予防のため、シュラフ、セーターなど袋に包む。
- * 食料は一括で大きなタッパーに入れるとよい
ザックの形が歪まない。即席ラーメンが壊れない。パッキングが楽。
- * ザックの外に余計な物をぶら下げない
岩場や樹木に引っ掛けて転倒、滑落をまねく恐れがある。

5 山に登る直前に

(1) 必ず食事を取ってから登る
空腹で登るのはバテの最大の原因（飯バテ）。必ず食事を取っておく。

(2) 用便を済ませる

普段の生活でも、通じの有無は爽快で朝からハツラツとするか一日じゅう頭がぼおっとするかの分かれ目。まして運動するとなれば、バテるかバテないかの大きな分かれ目になる。（個人差もあると思いますが）

(3) 防水スプレー

靴にしっかり噴霧すると一足で一本終わってしまう。しっかり噴霧したところ雪山で二泊しても中が全然濡れなかった実績あり。余ったスプレーを炎天下の自動車内で暴発させることなどないよう、自宅を出る前にやっておく。

(4) 準備運動

反動をつけた運動は筋違いのもととなり良くない。筋違い防止に有効なストレッチ運動で体を十分に伸ばす。

※ 寝起きの体は関節が伸びているので特に痛めやすい。普段のトレーニングでも、寝起きはウォーキング程度にとどめた方がいいでしょう。

6 バテない登り方

「山に登る」ということは、街を歩くときの「歩き」とは違うんだということをしっかり意識すること、一言で言えばそれがバテない登り方です。

(1) 歩幅を狭く、ゆっくり進む

歩き方自体が山登りの技術のひとつ。技術と言っても「歩幅を狭くすること」「ゆっくり行くこと」簡単なことでありながら極めて肝心なこと。

* 意識して歩幅を狭くし、ペースを落とすこと。

(2) 弾みをつけて登らない

急坂などで「ふっ！」と力を入れて一気に大股で跨いではいけない。瞬発力を使うほど体力が消耗する。小股でゆっくりステップを刻むようにする。静かに、静かに登ることです。

* 膝や足に「疲れることをしている」と悟られないよう、「普通だよー。普通だよー」と騙しながら登る。

(3)あまり腰を下ろさない（5～10分程度の立ち休憩とする）

ふてくされたようにゆっくり登り、30歩（10歩でもいい）数えたら立ち止まり「ふー」と息を吐きながら登る。着いてみれば誰よりも早い。早足で行き何度も小休止をとるのは最悪。長く休むと余計疲れる。止まるたび体温が下がり疲労倍増。一番バテやすい登り方です。ザックを背負ったまま立ち止まり、少し水を飲む程度が良い。

(4)水分を補給しながら登る

少しづつ飲んで行くと良い。喉の渴きは我慢してはいけない。水分を補給しながら登ることが肝要。ゼリーなど水分を含んだ食物も補給になる。

(5)三点確保（三点支持）

急坂では、両足・両手のうちの三点がしっかりと斜面のどこかに支えられている状態を保ちながら登る。特に岩場などでは確実に！

＊ 鎖場の鎖にしがみついて足場の確保を忘れることがないように。

(6)下りでは

ア 靴紐をしっかりと結ぶ

靴の中で足が遊ぶと靴擦れやマメがすぐにできる。

イ 足全体で着地する

「歩いている」という概念を捨て、「足」は安全な場所を探る「手」である、と考えてみる。バランスを崩さないよう、静かに下る。

ウ 急坂の三点確保

山側を向き、登りの姿勢になって三点確保で降りる。急坂で下を向いて下ったり飛び降りたりすると、ザックが岩や木に当たり斜面から押し出されるようにダイビング転落してしまう。背中が大きく膨らんでいることを忘れない。ザックによって体が大きくなっていることを忘れずに、十分に注意すること。

＊ 下りは膝に負担がかかるので小股でゆっくりと歩く。下りの方が危ないんだ、技術が要るんだ、と意識する。

(7)梯子では

体を梯子から離すこと。怖がって梯子にしがみつくと手元や足下が見えず、かえって踏み外したりバランスを崩しやすい。手を伸ばし、親指を梯子に巻いてしっかりと掴むこと。

(8)岩、木の上はなるべく避ける

滑りやすいので、岩、木（根っこ等）の上にはなるべく乗らないようにする。岩だけでなく「浮き石」もあるから充分注意。乗った途端に石がゴロっと傾くのが浮き石。雨や雪解けで石の下の部分の土が流れて「浮き石」となる。雨の後など特に注意。

リーダーの責任

パーティーで登山する場合、全員が考え方を同じくすることが絶対に必要。過去のパーティー登山の遭難事例からの教訓です。

＊ 具体的な登山計画の作成（タイムスケジュールを組み込む）

「家族用控え」も配布する。リーダーの真摯な姿勢が皆に伝わりパーティー全体の気持ちが引き締まる。

＊ パーティーの組み方

リーダーが先頭、弱い人が二番目、サブリーダーが最後。この順番が鉄則。一番弱い人をリーダーの直後にして、状態を把握しながら責任を持って登る。「皆の足を引っ張るから後からゆっくり行きます」などと遠慮する人をそのまま最後尾にするようなパーティーは絶対に山に入ってはいけない。サブリーダーと一緒に遅れながら面倒をみればいいという考えも大間違い。その時点で分裂しているのだから、それはパーティーではない！

＊ 休憩時間をハッキリさせる

何分休憩するのか全員に伝え、休憩中にどの程度のことが出来るのか、目安を与える。（ザックの中の物を取り出すとか、靴を履き直すなど出来るのか）

＊ 誰かが遅れかけたら（目的地待合せ、置き去りは絶対にダメ！）

遅れ始めた人のペースに合わせていくこと。分かれて下山させる必要があるときは、経験者二人（介護員、救助要請員）を同行させる。

遅れ始めた人のペースに合わせて行くことが出来ないパーティーは登山者たる資格なし。

＊ 吊り橋・鎖場を独占しない

一人づつ交互に行き交うべき吊り橋・鎖場などを一つのパーティーで独占しない。適宜分断して行かせること。

7 山のルール

(1)「登り優先」が原則だが臨機応変に

下りの人が上で長く待って、登る人を急がすのも可哀想。プレッシャーを与えないよう臨機応変に。同時に、登っている時、後から来る早いパーティーに道を譲る場合も、急がせて苦しい思いをさせないように、追いつかれてから、安全な場所で道を譲りましょう。＊吊り橋・鎖場は一人ずつ交互に！

(2)落石は大声で知らせる

誤って石を落としてしまったり、石が落ちるのを見たら必ず「落石ー」「らーく」等大声で知らせましょう。

(3)夜のおしゃべり

山小屋では、消灯時間より早く就寝する人も多いので、夕食後は静かに。テント場も音がよく伝わるので気をつけましょう。

(4)早朝の出立者は静かに

プラスチック袋のガサガサ音はかなり耳障り。気をつけましょう。

(5)顔は洗えない

例外もあるかもしれませんが、基本的に限りある水で洗顔・歯磨きは出来ないと心得ましょう。ウェットティッシュなどが便利。

(6)山小屋のかまちを独占しない

かまちにどっかりと腰を下して靴紐を結んでいる中高年を見かけます。靴はつかけて外に出て、邪魔にならない場所でゆっくり結びましょう。

(7)山の時間（二つのタイムリミットを絶対に守る）

午後3時には行動（歩行）を切り上げる。日帰りの場合、この目安で下山出来るように、場合によっては昼になったらそれ以上登らず、途中でもあきらめて引き返すことも。

泊りなら、今は山小屋で生ビールが飲める



実例からの教訓

＊ 地図を見る

あらかじめ、どんな山域に行き、どんなことに気をつけなければいけないか知る。当然、登山に携行し、休憩の度に場所を確認する。白馬岳から見える剣岳を「槍ヶ岳だ。隣は穂高だ」などと同行者に説明している人が何人もいました。山の名前を間違えただけ、ということではありますが、地図で自分がいる場所を確認していく癖をつけましょう。

＊ 山スキーは地元の熟練者（ガイド等）のアドバイスを受けて

雪は雪でもゲレンデの粉雪と3000m級の春山の氷雪とは全く違うのに、氷の3000m級の山で最初のターンが出来ず一気に下まで滑落した死亡事故、滑り過ぎて自分のいる場所が分からなくなったスノーボーダー遭難事故等極めて稚拙な原因による遭難が続きました。その時期、その場所に居てはいけない状況での山スキーだったのです。山スキーは熟練者のアドバイスを受けて。

＊ 修験も安全登山を完遂してこそ

修験であっても登山であることに変わりありません。登山に必要な物を準備して安全に登頂した上で目的を果たすことが肝要です。

＊ 下山待合せ言語道断

「ペースが合いそうもないから下で待合せしよう」、こんなことは絶対にやってはなりません。お騒がせ遭難の典型です！！待合わせ登山をして相手が来ないことから心配になって登山道に戻る途中で滑落した例もありました。同じ待つなら、待ち時間を道中に振り分ける、そんな余裕を持って一緒に行きましょう。

8 登山ツアーに一考を

かつて、台風接近中に登山を決行するなどという、基本中の基本を守らないことによる遭難事故がありました。無知、無責任な登山ツアーが問題でした。登山を決行して遭難を引き起こしたツアーには救助関係者も怒りをぶちまけていました。

＊間違いだったこと

- 1 地元ガイドを雇わないツアーだった。
- 2 一時的に風がやんだ状態を見たツアー会社が客を山に行かせた。
- 3 台風接近中の山に登ったツアー客自身の意識も問題。

＊どうすべきか

1 地元ガイドを雇う

山が安全な状態であることを確認した上で登らせるのが最低限の責任。バスから降ろして「ここに何時集合です」と言えば、「登っても大丈夫です」と言ったのと同じこと。あらかじめ地元ガイドを雇っておいて指導を受けることが肝要。

2 ツアー募集パンフレットへの明記

「安全確保のため、地元ガイドさんの意見に従って登山中止を決定することがあるので、それには必ず従ってください」との旨明記しておく。

3 承諾書の徴収

地元ガイドの意見により登山を中止する場合があることを契約時にお客さんに了承してもらい承諾書を徴収しておく。その際の予備プラン（湯治に切り替える等）を設定しておけばよいでしょう。

発想の転換

「山がダメなら近くで湯治にする」等の発想を！

「せっかく来たんだ、行けるところまで行ってみよう」という登山決行は絶対にいけません。予備プランを設定しておけば、山がだめなとき諦め易いでしょう。山は逃げない、次回は笑って迎えてくれますよ！



無事下山まであと一歩



不肖の著者