

登山研究家からの「山登りアドバイス」



登山研究家の中村圭志さんから近郊の「秋の山でリスク回避のために必要なこと」についてアドバイスをいただきました。皆さん参考にして下さい！

○秋山の魅力とは？ → 日々変わる木々の姿を見つけてみませんか！



山は自然の宝庫。初秋から晩秋へ、木々は黄紅葉から落葉へと毎日姿を変えていきます。

「近郊の秋山」で季節を感じてみませんか？



● 山は危険という認識を（便利な街中とは違って、心構えが必要）

水、スポーツドリンクのほか温かい飲み物をポットで持参しよう。懐中電灯、ビニールカッパは必須。靴は底が滑りにくく、歩きやすいものを。



● 早めの下山（家族等に行き先、帰宅時間を伝えておく、メモでもよい!）

行動中は厚着せず、体温調整のできる服装をコーディネート。水分補給、虫除け、日焼け対策はしっかりと。気温により熱中症対策も必要。日暮れが早くなるので、遅くとも午後4時ごろまでに下山！



● 豪雨後に注意（スマホなどで雨チェック!）

事前に天気予報(新しいもの)を確認。強い雨なら小雨になるまで安全なところで小休止。また、台風や豪雨後は道が荒れているので入山は控えましょう。

● 迷わないことが大切（迷ったら元の道に戻る方が安全!）

ビギナー(初心者)同士の山歩きは慎重に、ひとり歩きも慎重に。ビギナーは人気のあるポピュラーコースで、登山者の多い週末がおすすめ。またスズメバチに近づかないように。新しい情報の登山地図(スマホアプリもある)を持参しよう。

● その他

スマホは山でも街でも便利。山歩きの際は充電を満たしておき、ネット情報なども上手に活用。道迷い、ケガ、体調不良などで、下山できないと思ったら、迷わず110番か119番通報しよう。

