

登山研究家からの「山登りアドバイス」

楽しい登山に

登山研究家の中村圭志さんから「近郊の冬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。皆さん参考にしてください！



○冬の山の魅力とは？ → 日常と違う山の景色を楽しんでみませんか！

天気の良い日は日だまりハイク

降雪があると一面の雪景色。森の中では真っ赤なツバキの花。「近郊の冬の山」を楽しんでみませんか？



● 山は危険という認識（便利な街中とは違う。心構えが必要!）

登山では、冬が一番危険です。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!）

冬は防寒と防風が大切。しかし、行動中は厚着をせず、休憩時に一枚羽織る。寒くても水分補給と日焼け対策はしっかりと。林の中では午後4時には暗くなるので、それまでに早めの下山を！



● 豪雨後、降雪後の入山に注意（道の状況が変わっている!）

豪雨後の入山を控えるとともに、降雪後は道が隠れていたり、凍っているところもあるので注意。六甲山北側では数10cmの積雪となるので、アイゼン、スパッツ、ストックなど冬山装備が必要で、経験者の同行が望ましい。六甲山上は氷点下になる。



● 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、特に雪の山は避けましょう。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。ひとり歩きも慎重に。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、ネットの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。

