

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「近郊の春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！ 

○ 春の山の魅力とは？ 山歩きでお花見を楽しんでみませんか！



近郊の山は自然の宝庫。サクラ、コバノミツバツツジ、コアジサイや足元にも小さい花が咲いています。近郊で春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！)

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、ビニールカップは必須。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。水分補給と日焼け対策はしっかりと。遅くとも午後4時までには下山を！

● 豪雨に注意(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、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。不安になる前に、周りの登山者とコミュニケーションをとってみよう。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。

