



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

○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？



というメッセージを添えた「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！

● 山は危険という認識を(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。**ヘッドランプ**、**レインウェア**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。林の中では日暮れが早いので、遅くとも午後4時頃までに下山を！



● 豪雨後、降雪後の入山に注意(道の状況が変わっている!)

天気予報確認

事前に**天気予報**(新しいもの)を確認。豪雨後の入山を控えるとともに降雪後は落ち葉や降雪で道が隠れていたり、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、ひとり歩きも慎重に、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。新しい情報の**登山地図**(スマホアプリもある)を持参しましょう。

登山地図のアプリをスマホに入れると便利です



● 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番通報しましょう。

