



## 登山研究家からの「山登リアドバイス」

楽しい  
登山に

登山研究家の中村圭志さんから

### ○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。



というメッセージを添えた「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！

#### ● 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!)

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!)

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。



天気予報確認

#### ● 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)を持参しましょう。



#### ● その他

登山地図のアプリをスマホに入れると便利です

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。



山火事には注意しよう