

## はじめての山 初心者登山講座によるこそ

みなさん こんにちは！

このたびは、「夏山登山初心者講座」をご覧いただき誠にありがとうございます。  
筆者の中山幹彦と申します。

この講座は、登山をしてみたいけどどうすればよいのかわからない  
何度かは連れて行ってもらったが一度夫婦でゆっくりと、あるいは単独で登っ  
てみたい  
今まで自己流に低山を登っていたがもう少しノウハウというかひとつひとつの  
意味を理解して自分なりに準備したい、

といった方を対象としています。時期は無積雪期、つまり雪の積もっていない  
晩春、夏、初秋の日帰りから二千～三千<sup>円</sup>の2泊程度までの小屋泊縦走を想定  
しています。ただし春は残雪、秋は新雪の山のことにも多少触れます。

そして手がかりとして山に持っていくひとつひとつの装備の役割、この装備が  
「なぜ必要なのか」を深めることによって山のことを知り、登山の一面をご理  
解いただければと考えます。

内容は、この序章に続いて

第一章 装備を理解する

装備のひとつひとつの意味を理解します。

第二章 登山の計画から準備、登高、下山までの実際

登山計画を立て、それに沿って出発前から下山までを理解します

第三章 知っているのと納得 山の話

第一章、二章では語りきれないノウハウを伝授します

となっています。

なお、この講座はあくまでも参考資料とお考えください。みなさんの安全な登  
山を保障するものではありません。

## 登山の向き不向きはあるのでしょうか？

登山とは、この講座でいう登山はもちろん遊びですが、少なくとも自分で歩き、担ぎ、自分のことは自分ですべてをしなければなりません。この点で向き不向きは多分あると思います。この講座を受講しようという方はまず大丈夫でしょう（笑）。でも、登山に向いているからといって遭難しないとは限りませんが。

では不向きな人とは、

大雑把にいうとすべて他人任せの人です。

「ベテランの人に山に連れて行ってもらった」という考えや、準備は奥様任せといった人、どこの山に登っているのかわからない人、等々はちょっと不向きかも知れません。

登山は「探検」の活動場所を「山」に特化したものであり、計画、装備、食料、準備すべてにおいて、山の中で3日なら3日間一人で生き延びられることを想定して計画します。登山は非日常の行為で、日頃考えられない体力を使い、体力を消耗した中で

「自分の判断で歩き、担ぎ、自分ですべてをする」

という精神力を持ち合わせた人が、あえて言うところ「登山に向いている人」と思っています。

## 筆者紹介

学生時代より登山を始め、はや30年近く山に浸っています。

もっとも、若いころには雪上訓練や岩登りの訓練も受けましたが、社会人となってからは縦走中心の登山です。そして、19才の夏の南アルプスの北岳から小無間山への約20日、3～40kgの荷物を担いだ縦走が私の登山におけるすべてのベースになっています。

その頃所属していたクラブはエヴェレストを目標にしたクラブで、真夏の南ア

ルプスでも厳冬期の登山を想定した合宿でした。例えば、テント設営の時、キスリング(ザックの一種)の口を開けっ放しにしておくと、冬山では雪が入り、中の物が濡れるから必ず仮結びをしろ、と怒鳴られました。でもバテてしまうと怒鳴られてもなかなかキビキビと行動できないのです。そして、この縦走は初心者の私にとって悲惨なものでした。キスリングの背負い紐のベルト穴を左右間違えてザックマヒになったこと、キスリングの中味が背中に当り、そのまま歩いて背中が剥け化膿したこと、ヤブコキ中に道を見失い小一時間雨の中で待機し死ぬほど寒かったこと、お金がなく先輩から貰った冬用のお古の衣類を真夏に着ざるを得なかったこと(化膿した背中にお古の衣類が当り死ぬほど痛かったこと。で最後は脚気になったこと。といったことがベースです。不合理なこともありましたが、得ることのできない貴重な体験だったと思います。またバテバテになって泥だらけ汗だらけで歩いたことが自分の登山のペース配分にも役立っています。

これから山をはじめようかといった中高年のみなさんに、こういった体験に基づいての「快適な登山」のお話ができればと思っております。約30年前の体験ですが、根底の基本は変わらないものと思います。受講者の皆様とともに「山」の楽しさと厳しさ、を語り合いながらこういった基本をお伝えできればという思いで、この講座を開きました。

どうぞ最後までお付き合いのほどよろしく申し上げます。



三俣山荘から朝の槍ヶ岳を望む

<b>第一章 装備を理解する</b> .....	7
<b>第1節 服装</b> .....	7
长袖シャツ.....	7
帽子.....	7
セーター.....	8
靴下.....	8
手袋.....	9
ウインドヤッケ.....	9
替下着、靴下予備.....	9
登山靴 ソールに注意.....	10
スパッツ.....	11
靴紐予備.....	11
<b>第2節 一般携行品</b> .....	11
リュックザック.....	11
サブザック.....	12
シュラフザック.....	12
ザックカバー.....	12
雨衣.....	12
雨傘.....	13
水筒・テルモス.....	13
懐中電灯・ヘッドランプ.....	14
洗面用具.....	14
タオル.....	14
ナイフ.....	15
時計.....	15
地図.....	15
磁石（コンパス）.....	15
細引き.....	16
筆記用具.....	16
救急薬品.....	16
ライター・マッチ.....	16
ロールペーパー.....	17
身分証明書.....	17
携帯燃料.....	17
ローソク.....	17

非常食と行動食（嗜好品）	17
ガイドブック	18
ツェルトザック	18
ラジオ	18
食器用具	19
健康保険証	19
ゴミ持帰り用袋	19
休憩用マット	20
折りたたみイス	20
週刊誌	20
ストック	21
軽アイゼン	21
カラビナ	21
バンドナ	21
レスキューシート	21
布ガムテープ	21
メガネ、コンタクト予備	22
コンビニ袋	22

## 第二章 登山の計画から準備、登高、下山の実際..... 23

第1節 登る山を決めましょう	23
アプローチ	24
どんなグループで登るのか？	25
山とアプローチが決まれば計画を立ててみよう	26
楽しい装備の準備とパッキング	26
登山エリアの概念をつかむ	27
登山計画書	28
天気と体調の確認	29
第2節 ここから先は山の世界です	31
さあ、歩きはじめましょう！	32
山小屋宿泊	32
山小屋の上手な利用の仕方	33
昼食・朝食	34

## 第三章 知っているとな納得 山の話..... 37

第1節 ちょっと役立つ山の話	37
ウェアの色（川釣りの話）	37

コンパスと高度計 .....	37
いざというときのホイッスル.....	38
カウベル.....	38
予備の服（衣服が濡れたとき） .....	38
雪 溪 .....	38
夏の残雪.....	39
観点望気.....	39
三点確保.....	39
ストレスの溜まる登山.....	40
バテない歩き方.....	40
バテてしまったら .....	41
下りのコツ.....	41
登山教室の有効な使い方 .....	42
グループ登山は離ればなれにならないように .....	42
単独行 .....	42
地図と今の居場所 .....	43
水分補給.....	43
トイレは? .....	44
ザックずれ、 .....	44
ザック麻痺.....	44
靴紐の結び、靴擦れ .....	45
ストックの使い方 .....	45
もし道にまよったら .....	46
もし雷が鳴り出したら.....	47
もし動物と遭遇したら.....	47
山岳保険.....	48
トレーニング .....	48
記録しよう、写真を撮ろう .....	48
下山後の楽しみ.....	49
北アルプスおすすめコース .....	50
参考HP .....	50
終講にあたって「ピバーク」 .....	51

## 第一章 装備を理解する

登山の装備は何が必要なのか、これは昭文社の「山と高原地図」の地図本体の裏面に「登山装備表」がありますので、これを参考にされるのがいいでしょう。ただ登山の装備の大きな意味での考え方を理解していないと、何度か山に登りなれてくると、あまり使うことのない装備を削ったりします。よくあるのは、セーターや手袋など、なぜ真夏の山に必要なの、と思われがちですが、必要である理由が理解できていれば、賢者のあなたはザックに入れるはずです。以下は昭文社の「山と高原地図」の主に裏面（「日本アルプス総図」にはありません）「登山装備表」の無雪期の 印「必ず持参のもの」に絞って、ひとつひとつの装備のもつ意味、役割を学びましょう。そうすれば、登山の楽しみと危険な面がよく理解できます。

### 第1節 服装

#### 長袖シャツ

半袖より長袖の襟付きカッターが必要です。木々の枝に朝露のついた早朝や、背の高い笹の道を歩くときなど、長袖だと腕を細かな切り傷や水滴から守ります。暑くなれば袖をたくし上げればよいだけです。長袖の襟付きでポケット付のカッターがいいでしょう。逆に襟のないTシャツなどは、首回りだけが日焼けし、ヒリヒリ痛くなります。また風など吹くと首まわりが冷たく感じられます。真夏など暑いでしょうが真夏でも朝夕はカッターなど襟のあるものが有効です。登山用品店でしっかりした縫製のやや厚めの登山用のものを揃えましょう。

#### 帽子

日除けと熱中症防止のために必ず必要です。またゴアテックスの帽子なら小雨程度なら十分役に立ちます。キャップクリップやハットホルダーで風で飛ばされないように、また虫除けに濃い色のものは避けましょう。

## ズボン

ジャージスタイルや、普通のスラックスのものもあります。日帰りなどの山ならいいでしょうが、おすすめはニッカズボン（膝までのズボン）。足の上げ下げがとても楽で真夏は思ったより涼しく感じられ、アルプスの2、3日の縦走などには私はニッカズズボンを使っています。ジャージスタイルのものもよいのですが、学校の体育で使っていたジャージは雨に降られると水を吸いやすく保温できずまた乾きにくいです。長袖シャツ同様登山用品店で登山用のものを揃えましょう。

## セーター

夏山でセーター？と思われるでしょうが、一度高山に行かれたかたなら必ずザックに入れるアイテムです。汗にぬれた体に風が吹くと一気に冷えてしまいます。そんな時に必要なのがセーター。迷わずフリース素材のプルオーバーをお勧めします。軽くて動きやすく暖かいです。夕暮れや早朝、小屋の外でコーヒーなど飲むときなどにも重宝します。薄手のものから厚手のものまで色々種類がありますが、雨具などと重ね着をするなら薄手のプルオーバーです。ただ火気と、水を吸ってしまうと逆に使い物にならないので注意が必要です。一度スキー場で、上級コースを転げながら下ったことがあり、フリースにかなり体に雪を付けたままレストハウスに入ると瞬く間に雪がとけ、フリースは水をじっとり含んでしまいました。

## 靴下

整地してない石や木の根のゴロゴロの道を、日頃背負わない重さ（3kg～8kg位）の荷物を背負って歩くので、靴下は厚手のものを靴に合わせて購入しましょう。ニッカズボンを履く場合はニッカホース（ニッカソックス）が必要です。まめが出来易い場合は中に薄手の足にぴったりくる靴下を厚手の靴下の中に履くとよいようです。



## 手袋

これも夏に手袋？と思うでしょう。でも早朝や雨の岩場のチェーンや梯子のある道などは、素手ですと冷えますし滑りやすいです。晴れていても手を傷つけやすいので、そのようなルートに行くときはあらかじめザックのポケットに入れておくとよいでしょう。薄手で防水性のあるオーバーグローブとインナーグローブとがあると便利です。インナーグローブは軍手でも大丈夫ですが雨に濡れるとこれも使い物になりません。インナーグローブを着用し、雨や朝露などで濡れた場合は、その上からオーバーグローブを着用するか、オーバーグローブのみでもよいでしょう。予備として乾いた状態でもうひとつザックに入れておくとなお便利です。コーヒーを沸かすときも手袋があると大変便利です。

## ウインドヤッケ

現在はウインドヤッケはほとんど売られていません。フリース素材のプルオーバーや雨具の上着が十分にウインドヤッケの代用をしてくれます。またこの雨具とプルオーバーと重ね着するとセーターの項で述べましたが、暖かさ、防風は抜群です。これらは登行中はほとんどザックの中です。休憩中や小屋に着いて少し小屋周辺を散策するときなどに便利です。もちろん緊急時にはなくてはならない防寒着です。雨具はよく出し入れするのでザックの上のほうに入れておきましょう。

## 替下着、靴下予備

またまた、どうしてこういった替えのものが必要なのでしょうか？それはこれらが登行中に濡れてしまうことがあるためです。主に雨で濡れることが考えられますが、そのほか汗や、雨のあとの登山道の水溜まり、場合によっては沢を横切るときなど足を濡らしたりなど、いくら高性能の雨具や靴（後述）を使っても一日雨の中を歩くと衣服は濡れたり湿ってしまいます。こういった時に替えの下着などがあると、緊急時（体温の低下）はもとより小屋滞在中、また、温泉のあるところもありますので、快適に暖かく過ごせます。

## 登山靴 ソールに注意

登山靴は重いです。この良し悪しで、山行の良し悪しを左右する大きな要因です。靴下の項でも述べましたが、ゴロゴロの道を重い荷物を背負って歩くのです。どうしてこんな重いものを履いて山の登るのが不思議に思われるかもしれませんが、この靴底の厚さが重さの原因ですが、

これが足を疲れや怪我から守ってくれます。

なんといっても、登山用具で一番高価なものは登山靴です。新しく購入される場合は、山の専門店ですと丁寧にアドバイスしてくれるはずですが、最初に述べたようにどんな山に行こうとしているのか、を伝えましょう。この講座では雪山については触れませんが、先のことも踏まえてスノーシューやワカン、

軽アイゼンを装着できることも購入の際は検討しましょう。

そして、捻挫防止のためにくるぶしまでのハイカットブーツを履きましょう。

ウォーキング用のローカットブーツはどうしても捻挫になりやすいです。また、靴底（ソール）の張替え可能であることも確認しましょう。すでに登山靴をお持ちのかたは、出発前には靴底にひび割れ等ないか、靴紐、靴紐を掛ける金具、中底などに異常がないかよく点検しましょう。

ミッドソール（靴の上と底の下の部分の間）がポリウレタン製ものは、一般的には製造後5年程度が寿命といわれています。

このミッドソールが突然はがれる事故がありますので手入れ点検は注意が必要です。

4～5年に1回くらいのペースで、購入したお店でソールの張替えも含めて確認してもらいたいでしょう。また新しく購入した時は近くの山で一度は必ず履き慣らしをしましょう。

## スパッツ

ショートとロングの二種類あります。靴の足首から石などが入らないようにするカバーでショートスパッツの場合は足首に巻きつけます。無積雪期ならショートスパッツで充分です。火山灰や細かな石の道などで役に立ちますが、一般道ではあまり使いません。ちなみにロングスパッツは雪山で使用し、雪が入らないようにするカバーです。

## 靴紐予備

靴紐は切れることがあります。経年劣化で切れることが多いようです。靴を履こうとして紐を縛ると弱っているところが切れることがあります。予備の靴紐があれば、細引き（後述）と同様に、なにかと他に流用できますので便利です。ザックのどこかに引っ掛けておくとよいでしょう。



## 第2節 一般携行品

### リュックザック

これはあなたが背負うものですので、できるだけ担ぎやすいものを選びましょう。大きさは40ℓもあれば、小屋泊の3日くらいの山行なら充分でしょう。テント泊や1週間くらいの小屋泊の山行の場合はもう少し大きめのものが必要です。ただ、大きくなればなるほどザック自体の重さも重くなります。背中のパットが厚ければなお更です。30ℓくらいの小さめのザックの、背中のパットのほとんどないものはどうかというと、パンパンに詰めすぎると後述するよう

なザックずれ、ザック麻痺の危険があります。やや余裕のある大き目のザックのほうが、出し入れなど何かと便利です。

## サブザック

必ずしも要るものではないですが、あればなにかと便利です。例えば山行途中、頂上までわずかな距離を往復する場合、貴重品とカメラ、水、お菓子などだけサブザックに詰めてそれだけ担ぐとか、槍ヶ岳にカメラを持ってご来光を撮影する、縦走の途中で水場まで往復する、といった場合サブザックを重宝します。また、入山下山のバスやタクシー乗車など貴重品、カメラ等を持ち歩くのにも便利です。デイパックやウエストバックでいいでしょう。折りたたみできるデイパックもとても便利です。山行計画と持ち物と相談しながら持っていくか決めればよいでしょう。

## シュラフザック

寝袋（スリーピングバッグ）です。テント泊、避難小屋でない限り不要です。避難小屋は寝具はありませんので、計画に無人小屋、避難小屋を利用する場合は、寝袋は必要なアイテムです。湿気や朝露などで、どうしても湿りやすくなりますのでポリエステル綿の濡れても乾きやすく、メンテナンスがしやすく軽いものがいいです。

## ザックカバー

しっかり雨が降る場合、ザックに雨除けのザックカバーを掛けます。ゴアテックスのものが主流でしょう。雨水を吸ってしまうようなザックは現在まずないでしょうが、とはいえ長時間、雨に降られていると少しずつ水分を含み重くなってしまいます。掛け方は購入時に確認しておきましょう。日帰りで天気の良いときは不要でしょう。

## 雨衣

これも、登山には欠かすことのできないアイテムです。雨具です。

たまに日帰りの登山で、今日は天気がいいから、予報では雨は降らないからと、この雨衣を持たずに山にでかけるひとを見かけますが、思わぬ降雨に会うこともあります。逆に雨の予報でも思わぬ晴天に恵まれることもあります（笑）。前述のザックカバーとは違って

雨具は命を守ってくれるアイテムと考えて下さい。  
持たずに登山するのは、飲酒運転のようなものです。

現在は素材がゴアテックス（水蒸気は通すが雨や風は通さない防水透湿性素材）のものしか販売していないでしょう。前述のようにウインドヤッケの代わりにもなりますし、カッターシャツ、フリースのプルオーバーの上に羽織ると防寒もほぼ十分です。最近は上下セパレートで売っていますので、おしゃれに色合いをコーディネートでき、スキー、マウンテンバイクといったアウトドアからタウンウェアとしても活用できます。ただし、

基本の色は山の中でも目立ちやすい、青赤黄色といった原色です。

新しく購入する際は、これも登山靴と並んで高価なものですので、登山用品店のスタッフにいろいろアドバイスを受けましょう。

## 雨傘

雨傘は登山ではあまり使うことはありません。尾瀬などの平坦な高原や草原などを散策するような場合は有効でしょう。でも登山の場合、部分的には平坦な地形が続くところもあるでしょうが、登り下りの登山道では両手を空けたほうが安全なため、傘よりは雨具のほうがよいです。

## 水筒・テルモス

テルモスは携帯魔法瓶です。どちらかというとも雪山でよく使います。夏でも小屋でお茶やお湯をいれてもらおうと頂上などであたたかいお茶などを飲むことが出来ますが、小型ですので水筒の代わりにはなりません。夏山の場合は水筒と、調理用携帯ガスストーブがあるととっても便利でしょう。水筒は各種ありますが、

私は袋型のものを使用しています。最近ペットボトルを持ち歩く人も見かけますが、ペットボトルは消耗品と考えてください。日帰り程度の山ならまだ使用可ですが、破損すると使い物にならないどころか、大切な水を失うことになります。

## 懐中電灯・ヘッドランプ

夜中に登山などしないよ、と思われるでしょう。テント泊でもない限り懐中電灯やヘッドランプがなぜ必要なのか不思議に思われるかもしれません。でも道中バテてしまい日が暮れてしまった、とか、道に迷い、夜に自分の所在を発見してもらおう場合や、もうほとんどないでしょうがランプの山小屋などで夜トイレに行くときなどに必要なアイテムです。もちろん、小屋で夕食のあと少し外に出て夜空を眺めるときも便利です。富士山の夜間登山や、ご来光目当ての早朝出発などのときにも大いに役立つアイテムです。というわけで、両手が自由になるヘッドランプがおすすめです。予備電池・電球も用意しておく必要があります。ヘッドランプには予備電球が付いているのもあります。ハコゲンランプの電球はほぼ永久に切れないということです。電池も予備は必ず持ちましょう。電池がなくなっていたり電球切れでは緊急時にもなんの役にもたちません。

## 洗面用具

小屋では石鹸の使用はほとんど認められていませんので、ハミガキも同様に使用できません。でもハブラシだけあれば十分です。ハミガキがいつ頃この世の中に出てきたのかわかりませんが、昔の人は使っていなくても歯は丈夫だったと思います。ハブラシで磨くだけで、山では十分です。

## タオル

言うまでもなく、汗を拭いたり冷たい沢水で顔を洗ったあとなど1本持つてるととても便利です。帽子代わりにもなりますし、場所によってはお風呂や露天風呂のある山域、小屋もありますので事前にチェックしておきましょう。

## ナイフ

縦走の夏山登山ではナイフを使う場面はあまりありません。テント泊で調理の時あるいは道に迷いサバイバルな状況に陥った時でしょうか？

雪山や岩登りではナイフを使うこともあるようですがこれも生死を分ける時でしょう。小屋泊ではお酒のおつまみの準備とかいった時に便利です。スイスのビクトリノックス社のオフィサーナイフが一般的でしょう。幾種類かラインナップされていますのでいろいろ吟味するのも楽しみのひとつです。ワインオープナーやフォークの着いた物がいいかと思いますが。

## 時計

コースタイムと照らし合わせて登行ペースがほぼ標準か遅れ気味か、出発時間などのスケジュール管理に使います。防水で、高度計と夜間のライトの機能があるものが便利です。アナログ（長針短針）のものですと、太陽が出ている時は東西南北を測定することもできます。後述しますが、高度計の機能は、コースタイムでどれ位の標高を登り降りしたかを計ったり、コンパスとともに自分の位置を測定するのに有効です。

## 地図

昭文社と国土地理院の地図を持ちましょう。詳しくはこれも後述しますが、地図は濡れないようにメモ帳などと一緒小さなビニール袋に入れ、ザックをおろさずともすぐに見られるように胸ポケットにいれましょう。（ちなみに昭文社の地図は防水です）

## 磁石（コンパス）

地図があっても磁石がなければ東西南北がわかりません。道がわからなくなったときに助けてくれます。晴れた日の登山でも、コンパスと高度計を出して使い方に慣れておきましょう。

## 細引き

岩登りなどで使うザイルの一種で太さ 8 mm 以下の紐を言います。10m くらい持っていれば何かと便利です。ザックの背負い紐の補修や靴紐代わり、ザックの外に何かを乗せて縛ったり、2本の木に張ってツェルトを掛けて雨宿り等々。万一同行者がバテたりザックが背負えなくなった場合にも重宝します。太さやカラーも各種ありくふうすればとても便利です。

## 筆記用具

胸ポケットに入るぐらいのメモ帳とボールペンを用意しましょう。薄いビニール袋に入れて休憩時などにすぐに取り出せるようにしておく濡れずに便利です。登行の天候や時間などの記録や、ちょっと考えたことや思い浮かんだことなど書いておくと登山がもっと楽しくなります。

## 救急薬品

マキロン、ガーゼ、オロナイン軟膏、バンテリン、風邪・胃腸・頭痛薬、のほかに爪切り、裁縫セット、虫除けスプレー、ポイズンリムーバー（毒針や毒液を吸引する道具）など。薬は自分がよく飲むものは一通り（2包ずつくらい）揃えておくとよいでしょう。まとめて専用のケースや袋にいれおきます。なお、風邪・胃腸・頭痛薬やご自身の常備薬は少量、前述の筆記用具と一緒に胸ポケットにいれておくととても便利です。

## ライター・マッチ

言うまでもなく、調理用携帯ガスストーブやろうそくの点火や緊急時の火起こし用です。ジッポやイムコのオイルライターはおしゃれでカッコいいですし、風にも強いといわれていますが、オイルの補充や点火の「石」の予備の準備など考えると百円ライターや飲み屋のマッチで十分です。これもビニールに入れて濡れないように注意しましょう。



## ロールペーパー

家庭用のトイレトペーパーを芯を抜くとかさばらず、軽くなります。現在では北アルプスや八ヶ岳の有人山小屋ではトイレトペーパーが常備されているところが多いですが、無人小屋や地域によって様々です。またマグカップなどの食器のよごれを拭き取ったりするときにも役に立ちます。

## 身分証明書

健康保険証のコピーで充分でしょう。ビニールパック（パウチ）すれば濡れ対策もバッチリです。

## 携帯燃料

チョークのような固形燃料と、缶に入った石炭のようなものもあります。どちらもライターやマッチで火が付きます。緊急時の焚き火の火種にします。缶入りのものはそれだけで多少の調理や湯沸しも可能です。ちなみに固形のは昔の灯油や石油の調理用ストーブではプレヒーターとして使用されました。調理用携帯ガスストーブがあれば、夏山縦走では特に必要ないでしょう。

## ローソク

1本は用意しましょう。家庭で使うような細いローソクは折れやすいので太いものをザックにいれておきましょう。これも緊急用ですが、テント泊や避難小屋、無人小屋では照明として使います。計画で避難小屋などを使用する場合は、多めに準備しておきましょう。

## 非常食と行動食（嗜好品）

なにか軍隊のような言葉ですが、その言葉通り道に迷ったり、体力を消耗し動けなくなったり、目的地に行き着けなくなった場合にこの非常食で飢えをしのぎ体力を温存、回復させるためのものです。行動食は山行途中で休憩したとき

などにちょっと馬力をつけるために食べるものです。カロリーが高くて食べやすいものが定番でしょう。アイテムとしては、チョコレート、ビスケット、エバミルク、ハチミツ飴、チーズ、サラミ、レーズンなど。非常用と行動食と一緒にしておいてもいいでしょう。道中や小屋滞在中の嗜好品としてのおやつや寝酒のあてと考えておけばよいでしょう。またウイスキーは寒い時、一口飲むと暖がとれます。内容はともかく、道中で食べきるのではなく下山まで多少は残しておくようにしましょう。

## ガイドブック

一冊まるごと持ち歩くのは重くなりますので、該当するページをコピーするのがよいでしょう。地図と一緒にしておきましょう。

## ツェルトザック

緊急用の簡易テントです。テントはポールがありますが、ツェルトはポールのないものがほとんどです。目的地に行き着けなくて仮眠（ビバーク）をとる際や、体力を消耗して動けなくなった人の保温など緊急時に使用します。前述の細引きと樹木をうまく使って吊り下げたり、そのまま体をいれて使います。夏の一般道ならまず不要かと思われれます。ただ、小屋と小屋の間がかなり長く、あまり登山者が入っていない山域（例えば北アルプスでは、読売新道とか）は必携品でしょう。登山者が多く小屋も点在する山域では代用品としてはシュラフカバーがよいでしょう。このシュラフカバーは小屋泊では、布団が気になる人は布団代わりに使ったり、テント泊の場合は寒い時はシュラフの上から、真夏の夜はシュラフカバー本体のみで使えます

## ラジオ

テント泊や避難小屋では天気予報やニュースを聞いたり、天気図を作成するのに必要ですが、小屋泊りなら必要ないでしょう。ただラジオ（AM）をオンにしていると雷の危険があるときは雑音が入り早目に予知ができ、スピーカーのあるものは、音で熊除けにも役立ちます。ただし、これも電池の予備は必要です。また、スイッチのロック機能のあるものが便利です。

## 食事用具

調理用携帯ガスストーブ（液化ガスのカートリッジとカートリッジに取り付けるストーブ（ごとく））があれば、シェラカップなどでお湯やコーヒーが快適に沸かせます。コッヘルがあれば、ラーメンや 米など携帯食料の調理もできますし、ストーブの代わりにランタンを取り付ければキャンプなどの灯りとしても使えます。EPlgas のメーカーのものが有名です。軽くてそんなに嵩張りませんので、休憩の時や緊急時にもパーティーにひとつあれば便利です。もちろん、避難小屋を利用する場合は必携品です。

## 健康保険証

先に述べましたように身分証明書として、また万一病院のお世話になるときに必要です。コピーで病院は受け付けてくれるはずですので、水濡れ対策を充分にしておくといよいでしょう。

## ゴミ持帰り用袋

ゴミはもちろん自分で持ち帰ります。コンビニやスーパーの買い物袋で充分です。ゴミ用だけでなく、使い勝手がよくいろいろな用途に使えます。3枚くらいはザックのポケットに入れておきましょう。



野谷荘司山

### 第3節 あれば便利なもの

#### 休憩用マット

マットはちょっと肌寒いとき、休憩や昼食時、岩などに腰掛ける時お尻に敷くとあったかです。

#### 折りたたみイス

靴紐を締めるときや、休憩時や写真撮影に、ちょっと腰掛けできると便利です。、お腹が邪魔、という人におすすめ。ザックに入る大きさのものもあるようですが、持ち歩かねばなりませんのでその覚悟で持っていきましょう。

#### 週刊誌

実は、ザックに1冊あればけっこう役に立つのがこの週刊誌。まず、上記のマット代わりになりますし、コッヘルやマグカップのよごれを拭き取ったり、用、万一火をおこさねばならないときにも使えますし、小さいザックの背にいれるとパット代わりになりますし、小屋や行き帰りの電車内での読書用に、等々。2冊くらいおもしろいものを持っていくと便利です。



烧岳

## ストック

やはり残雪のあるところでは特に斜めに雪面を横切ったりする場合バランスを崩しやすいので、あくまでも補助的にあれば便利です。下りなどでどうしても膝痛がある場合などに使う程度で、通常の道ではストックに頼らず両手は転んだときに備えて空けておきましょう。ストックの頭にカメラを装着できるも便利なものもあります。またストックをザックにつけたハイカーを駅や車内でよく見かけますが、振り向いたりしたとき大変危険ですので、必ず手に持って歩きましょう。

## 軽アイゼン

6本歯くらいのもの、あるいは4本歯の簡易なもの。初夏の残雪のある時期(雪の多かった年の6、7月はコースを小屋に確認することが必要)、また9月でも雪渓などコースや天候、時間によっては必要です。ただし、事前にどこかで試用して装着と歩行の簡単な練習が必要です。(アイゼンの歯をもう一方の足のズボンや靴紐に引っ掛けるとそのまま転んでしまいます)

## カラビナ

本来は岩登りでザイルを通してハーケンに掛けるリングですが、ザックにかけておくと小物を吊り下げたりなにかと便利です。

## バンドナ

帽子の代用になったり、寒いとき首に巻くと保温効果抜群です。

## レスキューシート

保温用のシートです。包まって使います。

## 布ガムテープ

ザックや衣類の破損などがあると便利です。使い古しのもので芯を折っておくと収納しやすいでしょう。

## メガネ、コンタクト予備

必要なひとは、必ずスペアを持ちましょう。

## コンビニ袋

前述のように、ゴミ袋としても使えますが、そのほか何なりと使えます。大きさは自分の足が入るぐらいのものがよいでしょう。

さあ いかがでしたか？夏（無積雪期）の縦走で危険を想定してリストアップした最低限のものばかりです。重量にして、ザックも入れて5～10kg でしょうか（靴や服を除く）。

これらのほかにも登山ショップではいろいろなグッズは販売されています。頂上などでおいしいコーヒーを飲んだり、ご来光を撮影するためのカメラ用の防水バッグや、あるいは一度アルファ米の食料を試してみようか、など何度か登山を重ねるにしたがって、こういったアイテムを揃えたり準備する楽しみも格別で、登山のひとつの楽しみです。

装備のことが一通り理解できたら、次は、実際に登山するまでの準備を学びましょう。



双六岳付近から槍ヶ岳

## 第二章 登山の計画から準備、登高、下山の実際



南木曾岳

### 第1節 登る山を決めましょう

まずあなたは、どんな山に登ろうと考えていますか？家の裏の里山ですか？日帰りで行ける千円前後のお近くの低山ですか？いやいや百名山を踏破したいのですよ、とか。お住まいの地域によって色々でしょう。例えば静岡の方なら富士山や南アルプスでしょうか？

まずは、登りたい山をひとつ決めましょう。

この講座を受けておられるみなさんなら多分どこか登りたい山がもうお決まりかと思います。最初に述べましたように、この講座では夏（無積雪期）の二千～三千円の山を目指していますが、この二千～三千円の山々を登れば、日本国中、低山から高山まで一般ルートは歩きこなせます。しかし一般ルートの中でもいきなり中級や上級者向きコースを登るのは無謀です。

最初は一般ルートでも「初心者向き」の山を選びましょう。

ガイドブックには各コースに初級、中級、上級などといった難易度が書かれています（書かれているものを使いましょう）

この講座では、登山が初めての人、まだ登山の経験の浅い人を対象にしていますので、日本全国の初心者の山を代表して「北八ヶ岳」のピラタスロープウェイを使って縞枯山から大石峠を周遊する2日間のコースで山登りの準備から登高、下山の実際を学んでみましょう。

なお、中級や上級はじっくり経験を積んでから。一般ルートに対してのバリエーションルートといって、昭文社の地図では点線になっているルート（登山道として整備されていないルートや岩登りの経験が必要なルートなど）と沢登りはプロの世界です。

## アプローチ

山を決めるのにポイントとなるのは、登山口までのアプローチの交通手段です。それによってコースなどに制約を受けるからです。

### 車で行く場合

あたりまえですが、車にもどらねばなりません。基本的には登山口から頂上までの往復か、周遊するコースとなり、コースが限定されてしまいます。ただ、交通機関の不便な山域の場合、マイカーになる場合が多いです。でもバスなどの時間を気にすることもなく、下山後は地元の温泉やお蕎麦なども食べたりして楽しみも増えます。また、登山口と下山口が異なる場合でもタクシーで登山口まで戻るといった方法もあります。ただ北アルプスあたりでは登山客目当てのタクシーがありますが、あまりタクシーのない地域ではむずかしいでしょう。往復登山は同じ道を2度歩くというイメージがありあまりおもしろくないと思われがちですが、案外そうでもないです。登りと下りでは見える景観は全然ちがいます。こんな山、登りで見えていたかな？なんてことや、草原のようななどこでも歩けそうなコースでは帰り道に迷うこともあります。

### 公共交通機関を利用する場合

縦走など制限なくコースを組めることと、行き帰りの車の運転の疲れ、渋滞や事故の心配がない、ということが最大の利点です。下山後のおいしいビールも公共交通機関ならではの楽しみです。ただ登山口への道中の温泉や食事などの立ち寄りの楽しみがちょっと不便な面もありますし、列車やバスの時刻に縛られます。アルプスなどの交通の便のよい地域では公共交通機関の利用は便利ですが、登山口まではタクシーとなる場合が多いのでタクシー代もバカになりません。



## どんなグループで登るのか？

一人（単独）、知人グループ、ツアー、山岳会の山行といった種類があります。それぞれに良し悪しがあります。



### ツアーに参加する場合

列車やバスの時間を調べたり、といった細かなことはすべて旅行会社にお任せですが、気がかりなのは団体行動です。で登りや下りのペースに自分についていけないのか、バテたりすると迷惑にならないか、など気になるものです。また、経験豊富な人ばかりだと気を使うかな、といった心配もあるかもしれません。ああいい景色だ、と思って一息ついたり、ここで写真を撮りたいと思っても団体行動なのであまり自由が利かない部分もあります。

ただ、料金的にも安く、ガイドが同行する場合もあるのでいろいろな話が聞けるかも知れませんし、案外同行の仲間ができるかも知れません。

### 山岳会

いろいろ特色の山岳会、クラブがあります。例えば海外の高峰に遠征隊を派遣するほどのところから、所在の周辺の低山中心のところもあります。何度か会合に顔をだし、自分の波長にあう会の山行に参加するのがよいでしょう。特に はじめて山に登る人はこのような会、クラブなどが手ごろでしょう。月刊誌「山と渓谷」やインターネットなどでこのような会、クラブを探すことができます。

### 知人グループ、単独行

知人グループはあなたの気心の知れた人たちでしょうから気軽でよいのですが、お互いに安易な登山になりやすいので、注意が必要です。例えばこのあたりの山のことはあの人がよく知っているから、と頼ってしまいがちになるからです。単独行はやはり相応の経験を積んでからにしましょう。単独行の良さはもちろん色々ありますが、経験が浅い間は無謀です。

目指す山の地域やコースの計画、登山口までのアプローチの道路状態、同行のメンバーなどで、アプローチの手段を選びましょう。

## 山とアプローチが決まれば計画を立ててみよう

目指す山が決まったら、まず大型の本屋に行き地図とガイドブックを探しましょう。この講座のモデルコースの「北八ヶ岳」のピラタスロープウェイを使って縞枯山から大石峠を周遊するコースなら

昭文社の地図は「八ヶ岳」

国土地理院の五万分の一の地図は「蓼科山」

です。ガイドブックは山と溪谷社のものなど自分の読みやすいものを探してください。なお、最近はホームページやブログで登山日記風のものを見受けますが、あくまでも参考程度にしておきましょう。

次に昭文社の地図をもとにコースタイムと小屋の所在を確かめながら大体のコースの内容を把握しましょう。ピラタスロープウェイ山頂駅～縞枯山荘～縞枯山～大石峠～オトギリ平～五辻～ピラタスロープウェイ山頂駅は約4時間の歩行時間、2日間で踏破するとしてコースタイムから考えるとほんとにゆっくり歩けるコースです。頂上での休憩や昼食時間は存分にゆっくり楽しめるでしょう。また山頂駅から縞枯山荘までは20分ほどなのですが、1日目は縞枯山荘でゆっくりし、時間があれば小屋の周辺を散策や雨池まで歩いてみてもよいかもしれません。地図とガイドブックを見ながらじっくり吟味するのも楽しいものです。

翌日はコースタイム4時間。小屋の朝食は5時半が一般的なので小屋出発は6時半頃と考え、休憩を含めて午後2時には山頂駅に帰り着く心積もりでいきましょう。また、最終のロープウェイの時間も要チェックです。ホームページも開設されていますので、定期点検などで運休していないかなども確認しておきましょう。

## 楽しい装備の準備とパッキング

装備については第一章で述べたものをザックにパッキングしますが、不足なものやちょっと便利な小物を登山ショップで購入するのも楽しいものです。そんな時に、この縞枯山周辺に行くことを店のスタッフに話しなどしてみると、案

外、いろいろアドバイスしてくれたり、耳よりな話を聞くことができるかもしれません。

このコースでは、スパッツ、シュラフザック、ツェルトザック、サブザック、ラジオは要らないでしょう。

さて、これら装備をザックに詰めることを、パッキングするといいます。

ポイントは、あまり使わないものは（セーター、替下着、など）奥に、よく使いそうな何度も出し入れするものや重いもの（食事用具、お弁当、嗜好品などのお菓子、水筒、雨具兼ヤッケなど）はザックの上部にいれましょう。そのほか小物（懐中電灯、救急用品、裁縫用具など）はザックの左右の空スペースに、あと健康保険証やサイフなどザックのポケットなどにいれましょう。

概ねパッキングが終わったら背負って左右の重さのバランスと背負い具合（後ろに引かれないか、肩の圧迫がきつくないか）を確認しましょう。第三章でも触れますが、このパッキングで起こるアクシデント（ザック擦れ、ザックマヒ）もありますし、バテる原因ともなります。

また、雨とかで濡れないよう、家庭用の大きなゴミ袋（厚手のもの。農薬の袋が丈夫です）をザックの中に内袋として入れ、その中に詰めていくようにするとよいでしょう。さらに着替え、地図など濡れては使い物にならないものはさらにコンビニの袋などに入れておきます。また、嗜好品、緊急時のアイテム、調理用の道具類などは登山用品店で販売している小袋やコンビニの袋にそれぞれ分けて入れておくと便利です。

そして第二にポイントはザックのどの部分に何が入っているか覚えておきましょう。体力を消耗したとき、ザックから物を取りだすのは大変苦痛です。そんなときどこに何が入っているか把握しているだけで心理的な疲れは大変違ってきます。

## 登山エリアの概念をつかむ

計画もでき、装備のパッキングも終わると早く行きたいという逸る心もあるでしょうが、また半面不安感もあるでしょう。実際登山の前にはまだまだやるべきことがあります。そのひとつが登山エリアの概念を掴んでおくことです。

計画したルートの登山シュミレーションをしておきましょう。

ルートのどこらへんにどの方向にどんな山が見えそうなのか、標高はどれ位か、雨池峠から縞枯山の等高線の間隔が狭いので、ちょっときついかないと思ったり、登山口はどのへんなのか、エスケープルートを調べたり、小屋の所在や水の補給できる場所などなど、地図を見ながら想像しておきましょう。

エスケープルートとは、計画したルートの途中で下山できるルートのことを言います。山行途中で体調不良になったときや急な天候の悪化時に下山できるルートのことです。今回のルートでは大石峠から麦草峠へのエスケープはインプットしておくべきでしょう。

またガイドブックや地図にはルートのポイントや危険箇所、小屋の雰囲気もある程度わかるはずですが、興味があれば、お花畑や高山植物、植生、あるいは、カメラビューのよさそうな場所をしらべてみたり、はたまた、昼食のメニューや、飲酒登山はお勧めしませんが、昼食時のワインのことなども考えたりと、地図やガイドブックを見ながら登山前を楽しみましょう。

ただし、後述しますが、やはり見ると聞くとでは大違いです。地図をみてこの先で左に曲がってなどと思い込みますと道に迷い、なかなか正規の道を見つけにくくなります。あくまでも予備知識程度であとは現場で確認するようにしましょう。

今回のコースでは雨池峠から縞枯山の登りがポイントです。縞枯山荘を朝出発してすぐの標高差約100メートルのまっすぐな登り（直登）となりいきなり汗をかくところです。ここはしっかりとゆっくり登る箇所で、こうして事前に調べておく心の準備もできるものです。

## 登山計画書

登山計画書はたいがい登山口に届けるポストが設置されています。白馬大雪渓で大崩落があり、登山者の安否が気遣われたことがありましたが、そのような時、まず登山計画書をもとに安否を確認してくれます。そのほか万一の場合、登山計画書が提出されていると何かとスムーズに処理されるでしょう。

まずは、登山道は地元の人が整備してくれています。(小屋や地元山岳会の人々)何かあればこのような地元の方々が体を張って警察とともに搜索、救助に携わるわけです。そのことを鑑みると「郷に入れば郷に従え」です。つまり、登山計画書を提出するのは登山者の義務でありマナーと言えるでしょう。

また同じものを家族の人にも一部渡しておきましょう。

時折山小屋で見かけるのですが、いまだこの小屋にいて明日はどこの山に登るので、帰るのは一日延びる、といった電話をしている人がいます。計画を登山中に変更すると万一の時、見当違いの山を搜索することにもなりますので、おすすりできません。サブルートが考えられる場合、そのことも計画書に書いておきましょう。

なお、計画書の書式は自由です。全員の氏名・年齢・性別、リーダーの住所・電話番号、登山コースと日程、といった程度でよいでしょう。出発前にパソコンなどで作成しプリントアウトして、現地の登山口のポストに投函すると便利です。パソコンをお持ちなら、下山後に実際のコースタイムや天候、お花畑の様子や出会った動物のこと、あるいは同行者の体調や会話なども書き加え上書き保存すると、もうりっぱな山行記録となります。

ぜひ、面倒がらずに登山計画書は提出しましょう。



荒島岳登山口 左端看板に入山届出所とある。

## 天気と体調の確認

天候はテレビのニュースなどで週刊予報などで確認しましょう。ヤフーなどでもっとピンポイントの天候も確認できます。注意報や警報は一番の要チェックです。ただし、3日間の山行なら入山日くらいの確認しかできません。小屋では19時前の天気予報の放送を流してくれる場合が多いので、それらを確認しましょう。ただし

予報はあくまで予報でしかなく、しかも我々の生活するエリア(街)の予報です。あくまでも参考です。

明日は天気が悪そうなのか、台風や前線が近づいているとか、冬型の気圧配置であるとかいった概略を掴むだけでよいでしょう。

体調については、登山前の仕事のスケジュールなど要チェックです。前日まで飲み会などが続いているか、仕事が忙しくオーバーワークになっていないか、多少でもストレッチなど体によいことをしているか、等々自分の体調をよく把握しておきましょう。そしてなんといっても

睡眠不足は避けましょう

また、山小屋では普段の生活のリズムとはちがひ、朝早く夜速い時間帯となります。そのため、入山する2～3日前ぐらいから、早朝に起き、夜更かししない生活を心がけ、山での時間に順応できるように準備するのもひとつの方法です。

天候、体調とも赤信号の場合は、計画を中止しましょう。山は逃げていきません。次の機会にしましょう。こんな時は、ご夫婦での登山なら、山を見ながら山麓を温泉などにつかる旅にかえるのもよいでしょう。あくまでも登ることが目的ではなく、山と接することを目標にすれば、頂上に立つことも、露天風呂でその山の眺めるのも山に接することになるわけで、あくまでもこんなスタンスで準備をしましょう。



白馬大雪渓

## 第2節 ここから先は山の世界です

ピラタスロープウェイまでのアクセスは車、JR&バスといったところでしょうか。余裕があれば山麓のペンション村でゆっくり過ごすのもよし、あまりおすすめできませんが、仕事のあと車ロープウェイ山麓駅まで車を飛ばして、車中で仮眠なんて方法もあります。山麓駅には無料のパーキングがありますので安心です。

さて、朝一番のピラタスロープウェイで山頂駅に着くと、もうそこは山岳の世界です。観光客もたくさんいるかもしれませんが、その先は厳然とした山の世界です。まず天候、そして外の空気に触れ温度や風を感じましょう。ジャケットを着るのかセーターを着るのかはたまた雨具をつけるのか、空の雲や体感温度・風の具合で的確に判断しましょう。

歩き始めると体が温まり暑くなって来ますが、途中でザックを降ろし上着を脱いだりして、小まめに調整しましょう。暑くなったらすぐ薄着になってもいいのです。ザックに仕舞ったり、雨が降ってなければザックに縛っておいてもなんら問題ありません。休憩して寒くなったらすぐに羽織ればいいのです。

ほかに、手袋や首まわりの防寒や帽子代わりにするバンダナやタオル、手袋などはザックのポケットにコンビニの袋に入れて仕舞っておきましょう。

登山靴の紐は大丈夫ですか。登りが続く場合はやや緩めに、下りが続く場合はしっかり締めましょう。そしてトイレにも行っておきましょう。

お財布や家の鍵などはポケットに入ったままになっていませんか？よく見かけるのが車のキーの落とし物です。山の中で使わないものは、コンビニの袋などにまとめて入れてザックのポケットなどに収納しましょう。主に貴重品ですので、しっかり管理してください。

逆に、地図、メモ帳、コンパスやホイッスル、ナイフなどは身に着けましたか？地図などいちいちザックを降ろして中から取り出しているようでは面倒くさくなってしまいます。これも薄手のビニールに入れて胸ポケットに仕舞いましょう。ストックの準備は大丈夫ですか。

## さあ、歩きはじめましょう！

さあ出発の準備は OK。いよいよ出発です。心地よい緊張感があるでしょう。何度山を登っても、出発するときは、バテないだろうか？迷うことなく頂上までいけるだろうか、地図だけみているとほんとは行けるのかな、とても険しい道でなければいいのだが、などと心配し反面、頂上からのすばらしい景観やおいしい空気、手付かずの自然などに期待するものです。さあ、道標に従って忠実に歩き始めましょう。

登山道がわかりにくいときは、というとおかしいですが、仮にエベレストに登頂したベテランでも名もない低山の登山口がわからずにウロウロすることもあるのです。わからなかったら人に尋ねてみましょう。この山頂駅ならきっとみんな親切に教えてくれるはずですよ。そう、わからなかったら道中であつた人や、小屋で同宿した人たちとなんでも情報交換しましょう。

コースの詳細はガイドブックや昭文社の地図の小冊子に詳しく書かれています。予習しておいた登山エリアの概念を思い出しながらゆっくり歩きましょう。

## 山小屋宿泊

さて、登山の楽しみのこれもひとつでしょうが、小屋に宿泊するのも楽しいものです。山小屋は小屋によっていろいろな歴史がありますが、現在は登山客の安全な宿泊場所の提供とその周辺の登山道の整備および遭難者の救助活動などが主な役目です。安全な宿泊場所を提供するわけですので、満員なので断れません。よって週末や夏休みなどは大変な混雑になる場合がよくあります。布団一枚に3名、なんて話はお盆時期にはよく耳にします。まずはこんな時期をはずすのが懸命ですし、はずせない場合はテント泊が断然リラックスできます。

そして、お風呂や温泉のあるものやかなり大型の山小屋もありますが、山小屋は旅館ホテルではないことを肝に銘じてください。そのほかトイレの使い方、水の利用方法、タバコなど火の取り扱い、消灯時間など小屋によって決められたルールを必ず守りましょう。



## 山小屋の上手な利用の仕方



甲武信小屋

まず、小屋に宿泊する場合は、少人数でも事前に予約をいれておきましょう。予約をせずに夕方到着した場合、夕食が準備できないこともあります。予約方法は直接電話で小屋か現地連絡先（概ね小屋管理者の自宅）に申し込みます。ただ、現地連絡先の場合は、小屋管理者の家族の人などが対応することもよくあり、ホテルなどの予約の受け方とはぜんぜん違いますので戸惑わないように。

また、小屋付近の道や残雪のことを尋ねても、あまりはっきりとは答えてくれないことが多いでしょう。沢に掛かる橋が流されていないかといった事実には答えてくれますが、ストックはなくても大丈夫ですか、といった質問には、先方はどれほどの経験や体力を持った人が全くわからないわけで、小屋として明確に「問題ありませんよ」とは言えないからです。まあ

登山はすべて自己責任の趣味

なわけですから当然といえば当然ですが。

また大概の小屋は昼食のお弁当を用意してくれています。これは当日到着時に申し込めば大丈夫です。

さて、小屋の食事は夕食も朝食もだいたい5時から6時で、消灯は夜8時から9時です。日中山道を歩き通しですので、夕食を終えると大半の人はすぐに寝るようです。そして深夜の12時くらいには目が覚めてしまいます。日頃の睡眠が5～6時間であれば当然かもしれません。まして、小屋に着いて疲れのあ

まりに夕食前にちょっと寝てしまうと尚更です。

この時差の解消法は、消灯まで寝ずにがんばって起きているという単純なものです。あるいは、夕食後すぐに就寝し、朝3～4時くらいには小屋を出発し、頂上で神聖なご来光を味わうという方法もあります。この場合はコースにもよりますが朝食は自分で用意しなければいけません。ヘッドランプを灯しての出発となりますが、しかしその分頂上では、すばらしい、いや絶景があなたのものとなるでしょう。



甲武信小屋の朝

## 昼食・朝食

小屋利用の山行の場合は小屋で食事がとれ、昼食も小屋の弁当でもよいのですが、昼食は自分たちで用意するのもいいです。その分、多少荷物も重くなりますが、山の景色のいいところで自分たちの作った料理を食べるのは楽しいものです。いや、食べることが楽しいだけでなく、メニューを考えることも楽しみのひとつです。嵩張らず、あまり重くなく、おいしく、食べやすく調理しやすいものをあれこれ考え、スーパーで買出ししたり、同行者の好みを聞いたり等々。また小屋のお弁当に比べて安上がりなのも魅力です。

一般的には、レトルト食品、温めるだけで食べれるご飯、アルファー米使用の食品、乾燥食材、パン、缶詰、その他コンパクトで日持ちのよい食品などでしょうか。日帰り山行ではコンビニでお弁当やおにぎりを買う場合も多いですが、日帰りこそ多彩なメニューを準備しやすいです。

以下はあまり参考にならない簡単メニュー例です。(笑)

## 2、3泊用メニュー

### ちから 力 ラーメン

インスタントラーメン、お餅、卵スープの素（卵スープの素を入れるのでラーメンの粉末スープの量は調節すること）

寸評：麺とお餅が絡み食べづらい。

### ホットドッグ

缶詰入りソーセージ、フランスパン、マヨネーズ、洋からし、チーズ

寸評：フランスパンは復元力がありザックに詰め込んでもOK。

### チーズフォンデュ

溶けるチーズ、フランスパン、缶詰入りソーセージ

寸評：チーズの選び方が大事。こびりつかないコッヘルがよい

### オイルサーディンのサンドイッチ

オイルサーディンの缶詰、レモン果汁、フランスパン

寸評：ちょっと魚くさくなる。ワインがあれば超グッド

### 雑炊

おにぎり各種 1、2個、味噌汁の素、卵スープの素（これもどちらかの素を調節する）

寸評：日帰りメニュー。おにぎりの中の具が雑炊のアクセント。家庭でも

### ポタージュスープとパン

ポタージュスープ、フランスパン

寸評：体力を消耗して食欲のないときなどパンをスープに浸して食べるとよい

## デザートメニュー

### ミルクティー

ティーバッグ、コンデンスミルク

寸評：コンデンスミルクは非常用。カロリー高く山ではおいしい。

### 餡子餅

缶入り餡子（大豆いり）、お餅

寸評：甘党用。パクパク食う山男がいたがちょっとアンマッチだった。

プリン

プリン缶、コンデンスミルク

寸評：フルーツの缶詰でもOK。山では甘いものもおいしいのだ。

あくまでメニュー例です。あまり参考にならないでしょうが、コッヘルとストーブをうまく使いこなして楽しい食事をしたいものです。

さあ、第二章はこれで終了です。いかがでしたか？

これでうまく登山できれば、みんな楽しくハッピーなのですが、そうは問屋が卸しません。第三章では、いかにバテず歩くのか、ちょっとやばい時はどうするか、大型動物、雷、といったことをお話します。



奥秩父

## 第三章 知っているとな納得 山の話



蒜山

### 第1節 ちょっと役立つ山の話

#### ウェアの色（川釣りの話）

川釣りの好きな井伏鱒二は、釣り人は川に一本の木がたっているように自然の一部になってやっと一人前の釣師になる、といった意味にことをある本で述べていますが、山の中でも自然に溶け込む色合いのウェアでおしゃれにしたいものです。前述のように雨具などもおしゃれな色合いのものが増え、スキーやアウトドア、タウンウェアとしても着れそうなものも多く出ていますが、山のショップのスタッフが勧めるのは赤、黄、青といった原色のハデなものです。理由はおわかりですね、やはり遠くから見て識別しやすく、また万一の時も目立つ色のほうが安全だということです。また黒系の色はアブやハチを呼び込む色です。クマなどの大型の動物と同じ色ということでしょうか。あるとき黒のズボンの人と隣同士で座って休憩しましたが、その人に集中してハチが集っていました。黒系のウェアはお勧めしません（髪の毛も注意してください。帽子を被らず頭をハチに刺された人もいます。）

#### コンパスと高度計

地図上で自分がどこにいるのか、これがわからなければ道に迷った場合どうしようもありません。コンパスで方位を確かめ、周りの山々と高度から概ね自分の位置を特定することができます。でも非常時以外にも山を楽しむためのグッズと考えたほうがよいでしょう。山行途中の休憩時に高度を計ってあと標高差何メートル登れば頂上だ、とか、地図とコンパスで周囲の山の名を確認したり、

高度計では1時間で概ね自分は標高差何メートル登れるとかの目安を掴むこともできます。記録をつけるためのアイテムとしても楽しいグッズです。高度計は腕時計に搭載されているものが便利です。

## いざというときのホイッスル

万一の時に自分の位置をほかの登山者に教えたりするために必要なものです。単独行の登山者が道から転落し動けなくなったが、声では気づいてもらえずホイッスルで助けられたという話もあります。

## カウベル

鈴です。これは動物除けです。音で存在を動物に知らせ突然の遭遇を防ぐためです。昨今のクマ報道を見ている少々うるさいですが必要なアイテムです。最近ではクマだけでなくいろんな動物のニュースが多いです。日帰りの近場の低山などで、動物の真新しい痕跡など見ると、カウベルはあったら安心できる貴重なアイテムです。

## 予備の服（衣服が濡れたとき）

替下着のところでも述べましたが、衣類が濡れた場合、乾燥した予備の衣類で暖をとるための服を指します。歩いている間は雨や汗に濡れていてもそんなに寒くありません。また濡れたままでも天気が回復し陽がさすと、夏場は暑くなってしまいます。しかし逆に風がでて雨足も強くなると濡れた衣服では真夏でも寒くてどうしようもありません。そんな時に乾燥した衣類が一式あればとても役に立つのです。いわゆるハイテク下着一式（上下とパンツ）に靴下、ジャージとプルオーバーがあればあまりかさばらないでしょう。ザックには必ずビニール袋などに入れ、濡れないように防水しておきます。

## 雪 溪

夏の雪溪は白馬大雪溪（しろうまだいせっけい）に代表されるようにルートも整備されている印象があるかと思いますが、7月と9月では様相がかわります。7月はまだ雪が多く雪溪の上をゆくルートが採られている場合が多いですが、急斜面ではキックステップなどの雪上歩行を要求されますし雪盲対策も必要で

す。9月あたりになると雪渓は薄く細くなり、ルートは斜面の歩きにくい夏道にかわります。無用心に雪面にでると雪を踏み抜いて雪渓の下の沢に落ちて大事故になってしまいます。どちらも天候や温度、風によって軽アイゼンが必要なこともあります。



## 夏の残雪

6、7月のアルプスの縦走路の斜面には残雪が残っていることが多いです。ルートが残雪の上にある場合、平坦ならよいのですが、急斜面の場合はやはり雪上歩行の技術が必要です。平坦な地形には雪田と呼ばれる残雪があります。この上をルートが通っている場合は、踏み跡が広がってしまうので、雪田を出たところで案外道に迷いやすいので注意が必要です。

## 観点望気

晴れた日の雲を見て、天気を予測するものです。詳しい解説書もありますので、このような知識もあると山の楽しみも増えるでしょう。簡単なものとしては、快晴の空にうっすら高層雲があると、あさっては雨といわれてます。高層雲がでると前線が発生しているサインのようです。

## 三点確保

岩登りの基本です。両手両足のどれか1つの位置を替えてのこり3つ（3点）は落ちないように確保しながら上へと登っていく概念です。剣や槍ヶ岳など知っているとも有効です。初心者向け岩登り教室に一度参加しておくとも「高度感にちょっと慣れる」という意味では便利です。でも、クサリや梯子があるところは、それらの助けを借りましょう

## ストレスの溜まる登山

誰しも登山でバテたくないものです。自分のペースで歩く、登るができればよいのですが、自分と違うペースで歩く人が後ろにいる、自分よりゆっくり歩くひとが前にいる、といった場合ペースを乱されることもあります。そんな場合は先にいってもらったり休憩して距離を置いたりしましょう。自分達のメンバー内でも同じことが言えます。前を歩くメンバーにぴったり後ろに付くと前の人にはストレスが溜まりがちです。後ろを歩くひとは少し離れて、自分よりペースが遅いようならその人にペースをあわせて歩きましょう。

## バテない歩き方

ドスンドスンと音をたてて、早いペースで歩くとじきに足が疲れてきます。大股で登るのも同様です。

靴音をたてずにできるだけ小幅でゆっくりゆっくり登りはじめましょう。

登山道ではどうしても大股にならざるを得ない箇所もありますので、むやみに大股であるくと肝心なところで疲れがでてしまいやすく、また足が攣る原因ともなります。片足が攣ってしまうと必ずもう片足が攣ってしまいます。攣りそうになったら屈伸をし、少し休むことです。

また、知らず知らずのうちに小石をけったり足が引っかかったりする場合は足がしっかり上がっていき、疲れはじめた前兆です。こんな場合は靴の踵でお尻を蹴るぐらいの気持ちでゆっくり歩きましょう。そしてあくまでも最初に述べたように靴音をたてずに小幅でゆっくりゆっくり登ることです。

ほかの登山者に追い抜かれても気にせず自分のペースを維持してください。また、自分は1時間でどれくらい標高差を登ることができるのかを知っている、またルートのコースタイムと照らし合わせてみて標準ペースなのかどうかもわかれば、あえてあせる必要もなくゆっくり歩けます。あとは睡眠不足やオーバーワークなどないように調整はし、場数を踏めばけっしてあまりバテることもないでしょう。



## バテてしまったら

まずは休憩しましょう。そして、少しでも何か食べましょう。案外バテるのは、エネルギーを使い果たしている場合が多いです。なにか食べると見違えるように歩きだす場合もあります。水も飲みましょう、ただしガブ飲みは厳禁です。それでも駄目な場合は同行者がいれば、少し荷物を持ってもらいましょう。

## 下りのコツ

頂上で一休みしゆるやかな下りの道を歩く気分は足取りも軽くさわやかです。ですが、急なすべりやすい下りは登り以上に慎重になってしまいます。急斜面ではどうしても重心がうしろになりがちです。どこかの社長さんのように後ろにふんぞり返るような姿勢です。これは踵に重心が乗って下りでは滑りやすく尻もちをついてしまいます。

踵ではなくつま先に重心を乗せるような気持ちで歩きましょう。  
目線はつま先を見るつもりで下ってください。  
重心がうしろにあるときはつま先は見えないはずです。

石など段差のある下りでは登りと一緒に小股にあるき、大股になる時はへっぴり腰にならず膝をしっかり曲げることを心がけましょう。

仮にストックやロープが張ってある場所でもへっぴり腰で重心が後ろになるとストックやロープを持った手が支点になって滑ってしまいます。またストックに重心を掛け過ぎるとストックの先がズルッと滑りやすくなりますし、へっぴり腰では役に立たないところが邪魔になってしまいます。

また不用意に木の根に足を置かないこと。それなりに石や踏み込みがありますのでそれを確実に拾って下ることです。

## 登山教室の有効な使い方

ショップなどで登山教室を開催していることがあります。夏の登山の経験がある程度積むと、雪上訓練（キックステップ）や岩登り訓練（三点確保）を受講するのも一考です。前述しましたように、早期の夏山の残雪歩行時にキックステップは有効ですし、槍ヶ岳の最後の登り降りや剣、穂高といった岩稜歩行、長い階段やロープのあるルートなどでは三点確保が有効です。受講したからといって過信は禁物ですが、どちらも高度感に慣れるということもありますし、経験しているだけでより安全な歩行ができると思います。もし興味を持たれたなら一度試しに経験しておくのも面白いでしょう。

## グループ登山は離ればなれにならないように

数名のグループで登山する場合、本来はリーダーを決めて行動中はリーダーの指示のもとに動くのが基本です。社会人山岳会や大学、高校の山岳部ではこの指示系統はしっかりしていますが、親しい山仲間の登山はこのあたりがはっきりしていません。歩くペースがまちまちなので、早い人はどんどん先に進み、ゆっくりの人との距離はどんどん空いてしまい、目的の小屋や頂上、下山口などで合流したりしているのを見かけます。大人の集団ですし各自の責任である程度自由に登山するのはよいのですが、こういったことが原因でよく耳にするのが、天候の急変等で下山中に、知らない間にメンバーがいなくなっていた、というものです。道に迷ったか遭難したのですが、これでは正確な場所が特定できず捜索がおくれてしまいます。少なくとも先頭を歩く人や歩くのが早い人は一番後ろの人と少し距離が空いたらこまめに小休止し、グループが離ればなれになるのを防ぎましょう。万一不測の事態が発生した場合に、リーダーを決めておいたりグループ全体で協議できるようにしておきましょう。

## 単独行

ひとりで山に登るメリットは、ほかの人に煩わされることなく山を満喫できることです。休みたいところで休み、頂上でもゆっくり自分の時間にあわせて眺望を楽しむことができます。写真撮影をしたい人にはお勧めでしょう。

ただ万一の場合、誰かに発見してもらわないと救助してもらえません。

また道にも迷いやすいでしょう。

まあ危急の場合とは別に、単独行の弱点は他の人がきれいな花だ、といった美しい花や鳥を見落としたり、眺望なども自分の感性でしか感じられません。同行者の発見や言葉に見落としていた美しい自然を気づかされることがあります。一人の時もあれば親しい人で登る場合もある、といった登り方がいいでしょう。



## 地図と今の居場所

地図は昭文社の地図と国土地理院発行の五万分の一の地図の両方あるとよいでしょう。昭文社の地図はコースの概略が掴めますし、五万分の一の地図はより細かく地形が読めますがこちらの地図は見慣れないとわかりにくいものです。

登山の休憩の折にコンパスと高度計を用いて今の位置を確かめ、読図の経験を積みましょう。

そのうち、五万分の一の地図の記号が分かるようになってきます。また、地図と高度計で自分がどこにいるか特定できるようにしておきましょう。昼間は周辺の山を目印に読図や自分の場所を特定しやすいですが、夜間はどうか？しかし地図を本当に見なければならぬのは、夜間やガスで周辺がまったく見えない時や雨の時など、通常ではない時のハズです。地図を濡らさない、破れない、そんなくふうも考えながら地図を見る練習をしましょう。

## 水分補給

ガブ飲みは禁物です。といって喉が渴いてもガマンする必要もないです。特に真夏は「熱中症」予防のためそこそこに水分補給は重要です。ただ山では水は限りあるものですから、当日のコースを勘案しなければなりません。道に迷うこともあるかもしれませんので、

目的地に着く前に水を飲み干すのは避け、計画的に飲みましょう。

夏の北アルプスや八ヶ岳は山小屋も多く水も補給できますが、南アルプスでは水場まで行かねば補給できない場合が多いです。また雨の少ない年は、天水(雨水)をたよりにしている小屋では、宿泊者にのみ販売(売ってくれない場合もあり)としているところもあり、また昭文社の地図には「水場」と書かれた箇所も枯れている場合があります。きれいな沢水も、登山道沿いや上部に小屋のある場合は清潔とは限りません。

北海道ではエキノкокスの予防で沢の水は一度煮沸せねばなりません。

## トイレは？

山小屋の点在する山域では小屋を利用できますが、全国的に考えるとトイレはほとんどありません。登山中はあまり汗をかきますので催すことはあまりないように感じます。水分は過剰に飲まないぐらいの考えでよいでしょう。日帰りの場合は駅や車なら登山口周辺のパーキングエリアなどで済ませておきましょう。でもガマンできないときはよく「キジを撃つ」といいますが、山のなかで済まさなければなりません。単独の場合は登山道からちょっと見えない岩陰くらいでしょうか？グループの場合は同行の人に協力を求めましょう。

## ザックずれ、ザック麻痺

ザックずれとは背中がザックの重みで皮膚が擦れ、皮が剥けること。  
ザック麻痺はザックの重みで肩の神経が麻痺し、腕が上がらなくなること。

背中に何か物が当たるように感じたら、パッキングをやり直しましょう。たとえ数キログラムの荷物でも2～3日背負っているとザックずれの危険があります。また背負ってみて左右どちらかに重力が片寄っている(片荷)ように感じたら、これもパッキングをやり直しましょう。ザックが荷物でパンパンの状態や背負い紐が短く肩に圧迫感を感じる場合も注意を要します。ただ、現在の市販されているザックで、日帰りや小屋泊であればまず心配いらないでしょう。

## 靴紐の結び、靴擦れ

靴紐は登り道は足首が自由に動きやすいようにやや緩めに、下り道は靴底でしっかり道を掴めるようしっかり結びましょう。また靴擦れ予防としては、新品の靴は必ず近くの山で足慣らししてください。靴下の内に一枚薄手の足にピッタリくる靴下を一枚はくとよいでしょう。万一靴擦れになった場合は、裁縫セットの針をライターであぶり消毒し水を抜きます。そのあとオロナイン軟膏を塗りバンドエイドでカバーするとスムーズに歩けます。

## ストックの使い方

ストックは杖です。急な登り降りに便利のように思えますが、ストックを持つと手が塞がってしまいます。よってふつうは短く収納してザックにつけておきましょう。膝や足首が痛くなったりした場合に使うぐらいに考えておきましょう。本来登山は両手を空けて歩くほうが安全です。なおどうしてもストックを使う場合は以下のことを念頭にいれておきましょう。

あまりにストックに重心をかけるとストックの先が滑り危険です。

ストックを持つ手、腕が疲れやすくなります。

電車の中ではストックはザックから外し手で持ちましょう。

(最近ストックが人の顔に当りそうになっている光景をよく見かけます。)

電車やバスの中ではザックは担がない。外付けのアイテムは登山口でザックに取り付けそれまでは手持ちする、が基本です。



山のいで湯。ビールを傾け、これも山の楽しみ(白山 親谷の湯)

## 第2節 道に迷ったら、雷が鳴ったら、動物に出会ったら？



針の木岳

### もし道にまよったら

ヤブこき（道のない、あるいは廃道で草木が生い茂った道）でもしない限り道に迷うことはない、とはいえません。旧道や植林のふみ跡など、すぐ横に道があるのに目の前のこれらのふみ跡に入り込んだりすることがあります。

昭文社の地図には 印で「迷」と「危」と書かれた箇所があります。「迷」はまさしく迷いやすい地点なので注意、という意味、同様に「危」は細い尾根など危険な箇所を示しています。この記号はほぼ当たっていますので、そのルートを歩く時は要注意です。事前によく調べて置き、現地では小屋や行き会った登山者に尋ねるのも方法です。ただし、たとえ小屋の人に大丈夫といわれても、鵜呑みにしないこと。

もし道が違つたとわかった時は必ず正しいルートのところまで戻りましょう。そこで目線をかえて周囲を見渡して見ましょう。どうしても正しいルートがわからない場合は引き返すつもりで山に登りましょう。

今いる場所などもまったく手掛かりがなくなった時は、北アルプスのような周辺が険しい溪谷や人里離れた高山の場合は下らず稜線を目指すこと、逆に里山など集落が近くに望め、樹木が植林中心のような山は下ってしまうとよいと言われます。樹林帯を動く場合は元のところに戻るようポイントに目印を残し

ていきましょう。(赤のビニールテープを枝に巻きつける)

そして、迷ったまま夜になったらその場でビバーク(後述)すること。夜間むやみやたらに動き回ると、谷への滑落や怪我のもとです。体力を温存し、翌日明るくなってから稜線など目立つところに移動します。

携帯電話が使えるようなら、助けを呼びましょう(どの位置から先で迷ったかなど落ち着いて話しましょう)。ただし山では電波は弱いので、次に繋がるとは限りません。電話をした位置からは動かないことが肝心です。

グループで行く場合、人に連れて行ってもらうからと安易に行かないこと。また、登山中にヘリコプターが飛んできたら、捜索中かもしれないのでむやみに手や帽子を振らないようにしましょう。

## もし雷が鳴り出したら

雷に遭ったらどうするか、ではなく雷には遭わないようにしましょう。  
では、雷に遭わないためには、

- ・山の基本の早朝の出発、午後早い時間の目的地到着
  - ・ここ数日の雷発生状況(時間など)を小屋スタッフや登山者に確認
  - ・小屋出発の時点で雷の音が聞こえる場合は、音が遠ざかるまで待機(停滞)
  - ・ラジオにバリバリといった雑音が入ると雷を予知できる
- といったことが挙げられます。

そして、万一登高中に鳴り出したら、私の場合は、樹林帯の中では岩室のような窪みに避難。見晴らしのよい稜線の場合はザックを捨てとりあえず雷音と反対方向に走る、といったことでしょうか。これといった方法はないようです。いろいろな本やホームページで研究しておきましょう。

## もし動物と遭遇したら

動物に遭遇したらどうするか、ではなく動物に遭遇しないようにしましょう。  
では、動物に遭遇しないためには、

動物除けの鈴やラジオなど、音を鳴らして歩きましょう。

目立つ色のザックや服装を心がけ、動物に自分を認識させましょう。  
ストックでむやみに草むらをつけない(へビ)、  
ホバリングしているハチをむやみに払いのけない

そして、万一遭遇した場合は、私の場合は相手が立ち去るまで動かないようにしています。やはりケースバイケースが多いので、本やホームページでいろいろ事例を研究しておきましょう。

## 山岳保険

昨今は登山の保険のみならず、カヌーやスキーといったアウトドア系の保険も充実してきました。登山計画書と一緒に「そんなもの、必要なの?」と思われるかもしれませんが、しかし、山での遭難事故は登山者人口の割合で考えると、交通事故の発生率とさほど変わらないという人もいます。実際、筆者の知人でも山の遭難事故の具体例も数件(死亡事故もある)当事者として処理にあたり、耳にしています。登山はひとたび遭難を起こすと周囲に大変な迷惑をかける、そんな遊びですので、せめて保険には加入し費用面で多少の備えはしておきましょう。

## トレーニング

特に毎日特定の運動が必要なわけではありません。日頃の運動不足解消のためにみなさんが毎日されていることを継続してやっていたらよいでしょう。毎朝のラジオ体操はとても気持ちがいいですし、駅などの階段一段飛ばしもよいでしょう。毎週1回は近所の山やお寺の階段を昇り降りしたり。また山に行く前には水泳など近くのプールや運動施設をうまく使い、心と体の準備をしましょう。そのほか普段あるいてよく躓きそうになる人は膝が上がらず足を前に滑らすように歩く「すり足歩行」になっており、小さな突起物にも躓いてしまいます。こんな時は意識して膝をあげるように歩きましょう。

## 記録しよう、写真を撮ろう

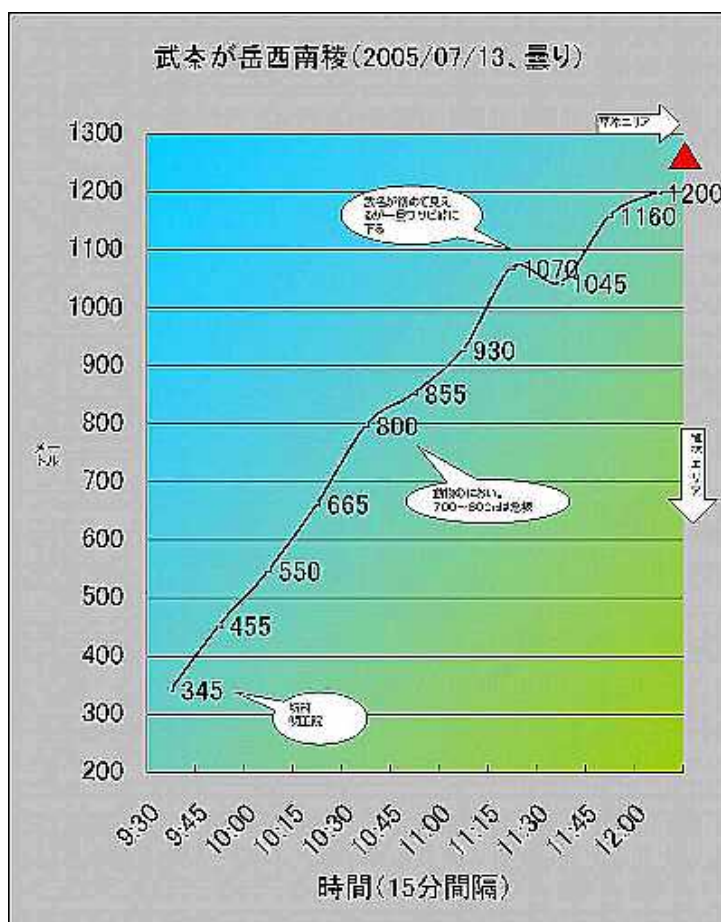
山に登った日付はすぐに忘れてしまうものです。日付、天候、山をあるいて、感じたこと、思ったこと、などをメモ帳に書いておき、下山してから読み返し



てみるのも楽しいものです。また自分のコースタイムを記録しておく、概ね1時間あたりで標高何メートル登れるかといったことが掴めますので、頂上まであとどれくらい？ といった時も目安にすることができます。例えば2000メートルの山で現在標高1800メートル地点にいるとすれば、あとなが高度差100メートルを平均20分で歩けるとすると、あと40分ほどで頂上だといった目論見ができるといった具合です。もっともあくまでも目安ですが。

## 下山後の楽しみ

インターネット上では仲間を広げるメーリングリストや掲示板も数多くありますので、山行記録を発表したり、次に行く予定の山の情報交換もできるでしょう。ただしこの情報は鵜呑みにはできませんが。またポータルサイトやカメラメーカーの無料アルバムを利用して写真を公開するのも楽しいものです。



等間隔の時間に合わせて標高を測定すると、そのルート概要や自分の歩行ペースが概ね掴める

## 北アルプスおすすめコース

上高地 - 涸沢

横尾～涸沢が本格的な登山道。涸沢の絶景には感動します。

八方尾根 - 唐松岳

リフトを使って標高を稼ぎます。頂上直下に山荘あります。

室道 - 立山雄山

室堂まで多少交通費がかかります。一の越から雄山往復は慎重に。

新穂高 - 西穂独標

ロープウェイで高みに上がります。無理せず独標で引き返しましょう。

平湯 - 乗鞍岳

スカイラインをバスで畳平まで。3000m 峰に立つことができます。

常念岳往復

日帰りも可能。常念小屋で山小屋ライフを満喫しましょう。

## 参考HP

昭文社山と高原地図

<http://www.mapple.net/yama/>

日本山岳会リンク集

<http://www.jac.or.jp/info/shiryu/link-page.htm>

東京都山岳連盟

<http://www.togakuren.com/>

モンベル

<http://www.montbell.com/japanese/index.html>

クマのページ

[http://outback.cup.com/outback\\_index.flame.html](http://outback.cup.com/outback_index.flame.html)

西穂山荘（雷関連）

<http://www.nishiho.com/anzen.htm>



9月後半の火打山より。朝夕は冷え込みが厳しい

## 終講にあたって「ビバーク」

さて、みなさん、この講座もとうとう最後の項目となりました。最後は「ビバーク」について。ビバークとは簡単にいいますと野宿です。私は都合3回のビバーク経験がありますが、訓練が2回と、星空を見ながら寝たくて1回ビバークした経験があります。幸い、道に迷ったりしてやむなくビバークした経験はありませんが、登山に出発するときは、その時々 of 装備でどのようなビバークができるかをイメージしています。濡れたものは乾燥したものに替え、着れるものはすべて着用し、コンビニ袋に両足を入れその上でザックに足を突っ込み、週刊誌はちぎって丸めて保温のため衣服の間にいれ、ツェルトやシュラフカバーに包まり、そして非常食や嗜好品はどのように食べ、水は、、、この講座は、登山するノウハウとともにいかにビバークするか想定しながら述べてきたのかもしれない。みなさんは、いつも登山の折、最終手段のビバークがいかにできるかを考えておくことで、安全な山登りのできるマナーのよい登山者になれることと思います。ぜひこの講座を参考に元気で安全に至上の山歩きをお楽しみください。



五色が原