

# ちょっとした登山、山歩きでの事故が増えています！

予め起こり得る**危険の予測**と、それを**避ける判断**を行い、**安全な登山**を心がけましょう。

## ① 身体コンディション

登山の前は体調を整え、良好なコンディションで臨みましょう。体調不良は、寝不足、飲み過ぎ、食事抜きなどの不摂生が原因です。また、怪我、事故の元になります。

● 山歩きの体力は健康で体力があれば登れます。しかし、足の筋力が不足していると歩けなくなります。体力は無理せず汗がにじむ程度の運動で、日々身体を慣らしましょう。

## ③ 装備のチェック

● 必ず持っていこう！ **三つのウエアと装備** **レインウエア**は、たとえ天気予報で晴れといわれていても必ず持っていきます。山の天気は変わりやすいものです。最近のレインウエアは防風着として兼用できます。また、それ故に幾分の保温効果もあります。ジャケットとパンツのセパレートタイプが必要です。**二つ目は、ヘッドランプ**。万一の場合、日暮れになっても行動ができます。山には街灯はありません。**三つ目は、地図とコンパス（方位磁石）**です。現在位置の把握と目的地を把握するために必要です。これら三つは、いざというときに役に立ちます。

# 登山前

# 4の点検

- ### 1 身体コンディション

健康ですか？  
トレーニングを行っていますか？  
前日、よく眠れましたか？  
仕事や勉強疲れはありませんか？
- ### 2 計画立案

誰とどこへ行くのか？  
メンバーは決まっていますか？  
どれくらいの時間か、上り下りはどれくらいか？  
もしもの時の逃げ道は知っていますか？
- ### 3 装備のチェック

レインウエア、防寒具、ヘッドライト、地形図は、どんな簡単な低い山でも購れているときでも忘れてはならない装備です。
- ### 4 登山計画の共有

基本は地元警察署や登山指導センターに提出します。今は、インターネットやアプリで提出、手軽に共有できて家族や友人も安心です。登山口で届け出ポストに投入もできます。

## ② 計画立案

地形図を眺めて、どこから登ってどこに下ろうというようにコースを決めます。どんな仲間と登るか、メンバー構成も重要な要素です。**単独登山は避けましょう**。尾根道なら登山道がどんな傾斜で、歩いて何時間くらいかかりそうだとか、沢筋ならどんな形状の沢か大体の地形はつかめます。

● **地形図にはたくさんの情報がある**

登山用地図は、国土地理院発行の2万5千分の1地形図を使います。この地形図では、

- ① 位置と高さ
- ② 地点間の水平距離と高低差
- ③ 地点間の実際の直線距離と傾斜
- ④ 斜面の角度
- ⑤ 地点間の道のり
- ⑥ 区域の面積
- ⑦ 地表面の様子（植生、岩、砂礫など）が判ります。その他、地図には決まり事の記号とデータとしての標高基準、磁針偏差（磁北線偏角度）があります。また、**登山の3日前からの天気予報に注意**をはらい、登山期間中の天気を把握しましょう。

## ④ 登山計画の共有（登山届等）

● 登山計画とは

自然相手の登山は綿密な下調べが必要となります。目標の山、日程、コース、行動を支えてくれる条件としての**装備、食糧、メンバー、交通機関、宿泊等々**、これらを構築することが登山計画です。

● 登山計画の共有

登山計画は提出するものとの認識が普通でしたが、「共有」という考え方も普及し始めました。つまり、**友人、家族など大切な人と登山計画を共有**することで**安全・安心をより高く求める**ということです。

# 登山中

# 10の危険

山や自然の中では、日常生活では想定できない様々な危険に満ちていると思われがちです。しかし、天候などの自然現象や地形を把握する難しさは、情報を持っていれば避けられます。あらかじめ起こりうる危険を予測し、それを避ける判断が安全につながります。

**道迷い**

**転倒・転落・滑落**

**低体温症・凍傷**

**熱中症・脱水症**

**落石**

**落雷**

**火山噴火**

**増水・鉄砲水**

**危険な野生生物**

**雪崩・崩落**

万が一、道迷いや事故が発生した場合の**対処方法**が載っています。

セーフティカード

**登山届はコンパスを使おう**

山と自然ネットワークコンパス **Compass**

山岳安全対策ネットワーク協議会が推進する登山計画共有システム「コンパス」は、都道府県警察とも連携し、登山届の簡素化を図っています。登山計画を家族、友人と共有することで、安全・安心の登山を実践できます。万一の時、家族、友人を通じて速やかな連絡が可能です。

人吉下球磨消防組合消防本部  
 警防課 TEL (0966) - 22 - 5241

※ 公益社団法人日本山岳ガイド協会発行（安全登山ハンドブック）より引用