

# 楽しく安全な山歩きのために！

## 保存版

安全で楽しい山歩きをするために、基本的な知識と初歩的なマナーや服装・装備について簡単に説明します。各家庭で、子どもと一緒に確認してください。

### マナー

#### ◎公共交通機関で

電車やバスは、すいていれば空いている席に座ってもいいですが、高齢の方や身体の不自由な方などが乗ってこられたときには、積極的に席をゆずりましょう。

#### ◎一般道路の歩行について

一般道路では、基本的には2列で歩き、友だちと手をつないだり肩を組んだりして歩くことはしません。山道など細い道路では1列で歩き、広がらないようにします。

#### ◎草木の採取は厳禁

草木を大切に、山から持ち帰ることはしません。場合によっては罪になることもあります。倒木を杖に使うことはよいですが、ふもとで山にもどしましょう。

#### ◎登山中に人と出合ったとき

山で行き交う人とは「こんにちは」「お先に」「お疲れさま」などと声を掛け合うと気持ちよく歩けます。

#### ◎道を譲りあう

- ・山の中を歩くとき … 原則として登りが優先です。ただ、くだっている人にゆとりがない場合は、登る人が道を譲ればお互いに安全に歩けます。その場に応じて譲り合ひましょう。
- ・細い山道を歩くとき … スピードの遅い人や大きな団体は速い人や小さい団体に道を譲り、先に行ってもらいます。その時は、必ず山側によけましょう。
- ・危険をさける …………… 山の中でおしゃべりをしながら歩くことは感心しません。落石などの危険の感知や、スズメバチが「カチカチ」と警告音を発しているのを聞くのに耳は重要な役割を果たします。おしゃべりよりも自然の音（野鳥のさえずり等）に耳を澄ませてみましょう。

### 装備

#### ◎靴

登山をする際は、軽登山靴（トレッキングシューズ）が適していますが、「自然とのふれあい登山」では、それほど厳しい登山にはならないので、スニーカーでもかまいません。ただ、軽登山靴は耐水性に優れ、雨でも足から体温を奪われることや、靴の中が気持ち悪くなることは少ないという良さがあります。

また、登山中に靴ひもがほどけると大きな事故につながることもあるので、靴ひもの「ちょうちょ結び」ができるようにしておきましょう。

- ※ 軽登山靴を購入する場合 … サイズの大きめのものを選ぶ。山歩きをすると足がうっ血して膨らむので厚手の靴下を履きさらにつま先が1cmほどのゆとりがあるものがよい。

#### ◎服装

ズボンは、膝に負担がかかりやすいジーンズはやめておきましょう。また、伸縮性のある素材のものはより負担軽減につながり、動きやすくなります。

Tシャツや靴下も大切なアイテムです。汗は吸収するが体温が保たれるものや、濡れてしまっても冷たくならないものなど新素材の製品が多く出ています。登山用品店で好みのものを選んだらいいでしょう。

#### ◎手袋

保温とけがの防止に欠かせないグッズです。岩場などを歩く場合、軍手をしておくと安全です。冬場は防寒用に厚手のものと防水性のあるものを用意しておきましょう。手足は体温調節の役目をしているのです。

## ◎帽子

頭部も体温調整の役目があり、体温発散の3分の1を占めています。冬場に行動を止めたとき、帽子を被っていないと急激に体温が下がってしまいます。毛（ウール）の帽子は、保温性に優れています。また、夏場の帽子は汗を吸収してくれますし、秋にはスズメバチなどから守ってくれます。（夏・秋の帽子は白系統のもの）さらに、樹木などにぶつかったときのケガを防止あるいは緩和してくれる必需品です。

## ◎ザック（リュック）

肩ひもが幅広で、背部分にクッションがしっかり入ったものを準備しましょう。ウエストベルトがついていればなおよいでしょう。また、歩くにつれ汗をかいて上着を脱ぐときにも、それらが入るような大きさを考えて準備するとよいでしょう。

最近、かなり大きな水筒を肩から下げている子どもを見ますが、水筒もザックの中に入れます。山登りでは、両手を常に使えるよう空けておくことが必須です。ザックの中に収まるようなサイズを考えてください。適当な大きさのものを複数準備するのがいいと思います。

## 途上で

### ◎水分補給

30分ごとくらいに5分程度の休憩をし、必ず水分を補給することが大切です。おやつなどを多くとるなど塩分や糖分のとり過ぎはのどが渇いて多くの水分をとり、全体としての水分補給に支障をきたすことになります。

夏場はもちろんのこと、冬場も体内から水分が放出されているので、水分の補給は欠かせません。特に、梅雨の時期や夏場は、普段の1.5倍から2倍くらいの水分を準備するといいいでしょう。ただ、水分といっても、お茶のほかにカリウムなどを含むスポーツドリンクがバテ防止に効果があるのでおすすめします。

またミネラルウォーター（水道水でもよい）を持って行くと心強いです。

ケガをしたときの消毒用にも使えるほか、熱中症になりそうなときに、頭や首を冷やすこともできます。

### ◎行動中止

山歩きで体調をくずしたら、途中であっても行動をやめる決断が必要です。おかしいなと感じたらすぐに引率の補助員に申し出て、身体が落ち着くまで休憩した後、慎重に下山しましょう。

また、尿意や便意を感じたときも、恥ずかしがらずに引率の補助員に申し出ましょう。



登山では気温が高いと汗を大量にかき、水分がいつも以上に必要です。  
通常の1.5～2倍の飲み物（お茶など）の準備をして下さい。（子ども達の体  
力を考えると保冷タイプの水筒より、ペットボトルが軽くて便利です。）