

# 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、

基本的な知識は持っておいてほしいので、初歩的なマナーや服装・装備について簡単に説明します。

各家庭で時間のあるときに、子どもと一緒に読んで、確認していただければと思います。

### マナー

#### ◎公共交通機関で

電車やバスは、すいていけば空いている席に座ってもいいが、お年寄りや、身体の不自由な方などが乗ってこられたときには、恥ずかしがらず、積極的に席を譲るようにしてください。

#### ◎一般道路の歩行について

一般道路では、基本的には2列で歩きますが、友だちと手をつないだり、肩を組んだりして歩くことは絶対だめです。山道など細い道路では、1列で歩きます。広がることの無いよう常に心がけてください。

#### ◎草木の採取は厳禁

基本的に、草木を山から持ち帰ることは禁止です。場合によっては犯罪になり、検挙されることもあります。

倒木を杖に使うことは良いですが、麓で山にもどすようにしてください。

#### ◎出合ったときは挨拶を

山では、行き交う人は「こんにちは」と声を掛け合うのがマナー。「お先に」「お疲れさま」などと声を掛け合って気持ちよく歩きたいものです。

#### ◎道を譲りあおう

山の中を歩くときは、原則として登りが優先です。ただ、下っている人にゆとりがないのが明らかなきときには、登っている人が道を譲れば、お互いに安全に歩けるので、臨機応変に対応することが大切です。

細い山道を歩くとき、スピードの遅い人や大きな団体は、早い人やより小さい団体に道を譲り、先に行ってもらうのが常識です。その時は、必ず山側によけましょう。

山の中で大きな声でおしゃべりをしながら歩いている人やグループもありますが、感心できませんね。落石などの危険を感知したり、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ています。おしゃべりは控えめにしてほしいものです。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

基本的に、スニーカーでもよいのですが、山道ではやはり軽登山靴（トレッキングシューズ）があったほうが良いと思います。特に雨に降られたり、谷筋を歩いたりする場合、スニーカーでは中まで濡れてしまうことがあります。靴の中が濡れてしまうと、足から体温を奪われ、体力の消耗にもつながってしまいますし、靴の中が気持ち悪いことになってしまいます。

ただし、「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、わざわざ軽登山靴を買うこともないかと思えます。

これから先のこともあるので、軽登山靴を購入しようと思う人は、サイズの大きめのものを選ぶと良いでしょう。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良いと思います。

靴ひもが自分で結べるよう、家庭でも練習しておくことが必要だと思います。登山中に靴ひもがほどけてしまうと大きな事故につながります。きちんと「ちょうちょ結び」ができるようにしておいてください。

#### ◎服装

綿100%のジーンズなどで歩いている人が今もいますが、できればやめてほしいものです。膝に負担がかかってしまうので、ズボンは伸縮性のある素材のものを選ぶことが望ましいと思います。ただし、これも先の靴と同じで、「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、わざわざ買うこともないかと思えますが…。

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かと思います。

### ◎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、軍手をしておくとう安全です。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くといいと思います。手足は体温調節、つまりラジエーター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ます。体温発散の3分の1を頭が占めており、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たいものです。ウエストベルトがついていればなおよいと思います。また、歩きはじめてすぐに汗をかき、上着を脱いだりしたときに、それらが入るような大きさを考えて準備してほしいものです。

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。（水筒もザックの中に入れる）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ことはしないほうがいいでしょう。塩分や糖分のとり過ぎはのどが渇き、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となります。

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ものです。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ることがいいと思います。



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。）**