



初心者の山歩き〔実践編〕

初心者が安全に山歩きを楽しむ上で、注意すべきポイントはどのようなことでしょうか。
(公社)日本山岳ガイド協会認定登山ガイドの野竹淳一さんに指導してもらいました。

出発前の準備



どの山に登るか、ルートはどうするかなど事前に登山計画を立てます。初心者の方であれば、無理のない計画にするため、日帰り、4時間の歩行時間、休憩を入れて5時間を上限としてコースを設定してください。

今回は、東京都八王子市の京王線高尾山口駅から高尾山山頂までの片道1時間半のコースを歩きます。



登山ガイド

野竹淳一さん
(公社)日本山岳ガイド協会認定登山ガイド。静岡県出身。北アルプス・南アルプスが主なフィールド。



山の天候は午後から崩れることが多いので、日帰り登山は早出、早帰りが基本となります。登山前にトイレを済ませておきましょう。



ポイント！

ストラップで固定！

荷物を詰め込んだリュックサックのバランスが悪いと歩行の妨げに。体に密着させるようにストラップでしっかり固定します。



ポイント！

シューズを足にフィット

シューズが足にフィットしていないと、疲れやケガの原因にも！ 爪先が靴の中で当たらないよう、かかとをトントンと落としてからヒモを締めます。足首をしっかり固定し、靴の中で足がぐらつかず、かつ、きつ過ぎないようにしましょう。

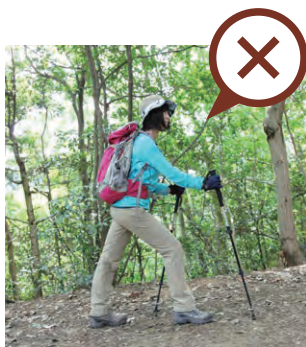


ストレッチなどの準備体操を行って、体を十分にほぐしたら、山登りスタートです。

山の登り方、歩き方



登山道を外れないようにルートを確認しながら歩きます。山は低い場所だからといって安心できません。枝道が多いことがあるため、ルートを間違えやすくなります。



ポイント！

ゆっくり歩く

スピードは平地の2分の1か3分の1くらい。楽に呼吸できることが目安です。歩幅は肩幅くらい、数歩先を見て、バランスよく歩きましょう。



急な傾斜を登るときは、歩幅をより小さく。足元の悪い場所は慎重に、意識してゆっくり歩きましょう。

ポイント！

目印をチェック！

登山口や道の分岐などに設置されている道標（登山標識）が重要な目印です。ただし、方向や地名、所要時間、距離などが書かれていても、あくまでも目安と考えましょう。この他、ルートを示すため森の中では赤いテープが木に巻き付けてあったり、岩場では積み石があったりします。立入制限の表示がある区域には絶対に立ち入ってはいけません。



ポイント！

定期的に休憩を

登り始めて30分くらいで最初の休憩をとり、水分を補給しましょう。その後、50分から1時間に1回、5分間から10分間の休憩をとるようにします。



ポイント！

ひんぱんに位置確認

道に迷ってから慌てて地図で調べるのではなく、地図やコンパスなどで自分のいる位置を確認しながら進むようにします。コンパスの使い方は入山前に覚えておきましょう。



頂上に到着！ 達成感を思い切り味わいましょう。

下りも注意して



辺りが暗くなる前に下山します。下りも気を緩めてはいけません。急な傾斜を下りるとき、ひざを痛めやすいので注意しましょう。



登山中の食事を「行動食」と呼びます。クッキーやパン、おにぎりなど食べやすいものが基本です。緊急時に備えるためチョコレートなどの非常食も持っていきましょう。



ポイント!

ごみは必ず持ち帰る

余った食べ物やごみは放置せず、すべて持ち帰ります。野生動物に食べ物を与えてはいけません。ごみを持ち帰るためのビニール袋を持っていくと便利です。



ポイント!

しなやかに歩く

下るときは、ひざを伸ばし切ったり、腰が引けたりしないよう注意。かかとから下ろすとすべりやすいので足の裏全体を同時に下ろします。足をドンと置くとひざに負担がかかるので、しなやかに音もなく歩く「猫」をイメージするのがコツです。



他の登山者とすれ違うときは、あいさつと登り優先がマナーです。道を譲るときは、足場のよい山側へ避けつつ自分の身を守るようにしましょう。



歩きながらの携帯電話やスマートフォンの使用は危険です。絶対にやめましょう。



はじめて山歩きに挑戦した人

朝倉ゆりさん(「エラバレシ」のメンバー)
本格的な山登りは初めてでしたが、歩き方を教えていただいたのでそれほど疲れず、景色を楽しみながら登ることができました。また違う山にチャレンジしたいです！

今回山歩きした 高尾山自然休養林(東京都)

高尾山の山頂付近には天然林が広がり、南斜面にはカシ類の常緑広葉樹が、北斜面にはイヌブナなどの落葉広葉樹が自生。また1,300種の植物、4,000種から5,000種の昆虫が生息し、70種以上の野鳥が観測されるほどの豊かな生態系が維持され、登山道からこれらを観察することができます。古くから信仰の対象とされてきた山でもあり、その象徴が高尾山薬王院です。

