

夏山に向けて ～行きたい山がある・・行きましょう！ 行けるように頑張りましょう！～

「夏山」は憧れの山へ登るチャンス。新たな挑戦の機会であると同時に、リスクも。体力・日程・費用の準備や調整など日ごろの山行とは違った特別なものがあります。身近で基本的な事柄、知っておくと役立つ事柄についてまとめました。不明なことは調べ、また先輩やリーダーに聞きましょう。

((難所を作り出す3つの要件 地形・気象・人))

1. 登る前のトレーニング。**事故責任は自己責任**（体力・技術・メンタルなど総合力をアップしましょう）

体力トレーニング：筋力・持久力・心肺機能を高める。また、暑さに慣れる。

・高山に登る初日は高度差も大きく、暑さや重量との戦いとなる。日頃から筋力アップなどのトレーニングを。足や腰など故障部分のケアやストレッチ。**休憩時のストレッチは効果大!** 最後は体力が物を言う。

2. ルート、山の特徴などパーティの一員として自分でしっかり調べて参加。（シミュレーションをして臨む）

3. **荷物の軽量化を図る**。体力がない・経験が浅い人ほど軽量化を。

一つのを二つ、三つ（二回三回）に使う方法を考える。パッキングの工夫（基本重いものは上部）

自分の体力に応じた量にする（重い荷物はバテや転倒のリスクを高める）

不要な包装などは取っていく。（ゴミを減らす）情報収集し山小屋で手に入るものを利用する

4. 服装 初日は暑さと荷物の重量との戦い・・暑さ対策が要

虫よけ、日焼け止めもかねて原則長袖。洗えば翌朝までに乾く素材も。

帽子、日焼け止め、目の保護は重要。**薄手の風よけの上着があると便利**。

5. 着替え 日程によるが原則あまりしない。着替えは原則帰りの一組でよい（軽量化。乾かして使用。

着干し）夜用が一枚あるとよい。小屋到着後下着と靴下を替えると暖かく、体が安まる。（着直す）

6. 食糧 軽量化の重点。食事付きの小屋は2食付きが多い。お弁当も頼めば作ってもらえる。

早朝発ちのとき朝食はおにぎりなどで大体2個付くので昼食に回すこともできる。（計画書注意）

自分の好きなもの、元気の出るものは少量でも有効。フリーズドライ食品の携帯が便利

熱中症対策として十分な水分と塩分含む食品を持参（水分は塩分とセットが基本）。

7. 縦走 小屋でのマナー。周囲への心遣いと思いやりで快適な登山に。

午後3時前には小屋に入る。早寝、早立ちが基本。早朝4時過ぎなどから歩く。（3時台起床）

小屋での荷物整理・・夜のうちに済ませる。**音のしない袋にする。整理用袋物があると便利**。

枕元に夜間必要なライト・水分・持病薬・時計などまとめておく。

8. 熱中症（高山病）高齢者は特に注意

発汗異常、吐き気、めまい、ふらつき、こむら返りなどから始まる。

登山前の摂生。登山前の水分補給と登山中のこまめな水分・塩分補給・休憩。**日本茶やコーヒーは利尿作用があり不向き。スポーツ飲料は薄めて取るのがベスト**。

* 雷対策（雷鳴・雷雲早めの避難 樹木から4m離れて低い姿勢を取る。 間隔をあけて歩く）

9. 直前の注意 バランスの良い食事や栄養補給。**食事、睡眠は前日だけでなく数日前から気をつける**。

アルコール類の飲み過ぎ・睡眠不足などの不摂生は論外。登山中の体調不良の原因となる。

10. その他

・ライトはヘッドランプのほかに手元用の小さいライトもあると便利。 ・早めの行動でリーダー指示の時間を守る

（トイレ込み合います、早めに） ・千円札や小銭の用意 **・体調が悪い時は無理して参加しない**。

・ **写真撮影はリーダーの指示に従う。（歩行中は原則禁止）** ・靴は履きなれたもの（新しいものははきならして）

・アイゼンなどリーダーからの指示はしっかり守る。（自己判断はしないで不明な事は聞く）

* 岩稜歩き経験者とは・・これまでに岩稜、鎖、はしごなどの経験があり、支障なく歩ける。

* 岩トレ参加者とは・・・会山行の岩トレ山行に参加の経験がある。（日ごろから努力している会員を優先）

* 夏山予備山行とは・・・誰でも参加できます。自分が目指す夏山企画のリーダーの予備山行には参加し足前を知ってもらう、またリーダーとのコミュニケーションを図る上でも大切。



・山行、申込みは全項目を記入。
・緊急連絡先は携帯番号が良い。