

山岳ニュース「春山編」

発行

令和6年3月

兵庫県西宮警察署
地域企画係

登山研究家からの「山登リアドバイス」

楽しい
登山に

登山研究家中村圭志さんから「近郊の春の山でリスク回避のために必要なこと」についてアドバイスをいただきました。皆さん参考にしてください！ 

○ 春山の魅力とは？ 山歩きでお花見を楽しんでみませんか！



近郊の山は自然の宝庫。サクラ、コバノミツバツツジ、コアジサイや足元には小さい花が咲いています。
近郊で春の山を楽しんでみませんか？



● 山は危険という認識（便利な街中とは違う。心構えが必要！）

水・スポーツドリンクのほか、温かい飲み物をポットで持参しよう。

懐中電灯、ビニールカッパは必須。靴は底が滑りにくく、歩きやすいものを。



● 早めの下山（家族等に行き先、帰宅時間を伝えておく、メモでもよい！）

行動中は厚着せず、体温調整のできる服装をコーディネイト。

水分補給と日焼け対策はしっかりと。遅くとも午後4時までには下山を！

● 豪雨に注意（スマホなどで雨チェック！）

事前に天気予報（新しいもの）を確認。

強い雨なら小雨になるまで安全なところで小休止。

また、豪雨後は道が荒れているので入山は控えましょう。



● 迷わないことが大切（迷ったら元の道に戻る方が安全！）

ビギナー（初心者）同士の山歩きは慎重に、ひとり歩きも慎重に。ビギナーは人気のあるポピュラーコースで、登山者の多い週末がおすすめ。

新しい情報の登山地図（スマホアプリもある）を持参しよう。



● その他

スマホは山でも街でも便利。山歩きの時は充電を満たしておき、ネット情報を上手に活用。道迷い、ケガ、体調不良などで、下山できないと思ったら、迷わず110番か119番通報しよう！

