

## 登山研究家からの「山登りアドバイス」



登山研究家の中村圭志さんから近郊の「秋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！

### ○秋山の魅力とは？ → 日々変わる木々の姿を見つけてみませんか！



山は自然の宝庫。初秋から晩秋へ、木々は黄紅葉から落葉へと毎日姿を変えていきます。

「近郊の秋山」で季節を感じてみませんか？



### ● 山は危険という認識を（便利な街中とは違って、心構えが必要）

水、スポーツドリンク合わせて2ℓぐらい、懐中電灯、簡単な雨カッパ、帽子は必須。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!）

早朝出発で、ビギナーは人気のあるポピュラーコースで、人の多い週末がおすすめ。行動中は厚着せず、休憩時は冷えないように1枚羽織る。

こまめな水分補給、虫除け、日焼け、気温により熱中症対策も必要。日暮れが早くなるので、遅くとも午後4時ごろまでに下山！



### ● 豪雨後の入山に注意（スマホなどで雨チェック!）

豪雨後数日は、増水や道が荒れているので、入山を控えた方がよい。急な雨、強い雨なら小雨になるまで安全なところで小休止。



### ● 迷わないことが大切（迷ったら元の道に戻る方が安全!）

はっきりした道がなければ、踏み跡があっても行かない。以前に、ベテランにつれて行ってもらったところでも、ビギナー（初心者）同士の山歩きは慎重に（風景は毎日変わっている）。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、ネット情報なども上手に活用。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。