



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

○ 夏山の魅力とは → 自然のなかで涼を見つけませんか！



山は自然の宝庫。緑が続く森のなか、小川の流れ、マイナスイオンたっぷりの滝、ふと吹いてくる風。豪雨や熱中症に注意して近郊の山で汗を流してみませんか。



というメッセージを添えた「夏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！

● 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、スポーツドリンクのほか温かい飲み物をポットで持参しよう。**ヘッドランプ**、**レインウェア**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！)

涼しい早朝出発で、最も暑い時間帯は涼のとれるところで。

行動中は厚着せず、体温調整のできる服装をコーディネート。

水分補給と日焼け対策はしっかりと。遅くとも午後4時ごろまでには下山を！



● 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。また、スズメバチには近づかないように。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。山歩きの際は**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。

登山地図を忘れずに

