

山での歩き方

1. 山ではゆっくり歩くことが第一

歩き始めの30分程度は身体を慣らすため意識してゆっくり歩き、小休止をとりましょう。
以降は「無理なく呼吸が続けられる」のが歩行ペースの基準です。
歩いていて暑くなったら1枚脱ぐなど体温調節を図り、ザックのパッキングなど不都合なところが出てきたら直します。以後の休憩は身体が慣れてくるので30分～1時間ぐらいで休憩をとります。

2. 急な登りでは

傾斜が強くなるほど、息が上がるのでペースをゆっくと、歩幅は平地よりも小さく保ちます。足の置き方も平地とは違い、靴底全体を地面にべったりとつけ、やや前傾姿勢でザックを上半身全体で支える感じです。

3. 急斜面では落石に注意！

落石が思わぬ事故につながることもあるので、絶対起こしてはいけません。
万が一、落としてしまったら大声で「ラクーツ」と叫びましょう。



4. 岩場・鎖場では

滑りやすい岩場は、三点支持(両手・両足の計4か所のうち必ず3か所をしっかり手がかり・足がかりにおき、残り1か所だけを動かす)で通過します。
両手で鎖にぶら下ると体が振られて、かえって危険です。鎖はあくまでも補助です。

5. 登り優先！

他のハイカー・登山者とのすれ違いは「登り優先」の原則を忘れないように
下りの人は視界がきくが、登りの人は視野が狭くなるためです。状況に応じて登りの人が退避したほうが安全な場合もあるので臨機応変にしましょう。



6. 下山は気を引き締めて

下山時は疲労と気のゆるみからの転倒事故がよく起きています。最後まで気を引き締め、足もとに注意し歩きましょう。(下山時の事故のほうがはるかに多い)

へっぴり腰にならず、膝を曲げて靴底全体で地面をとらえ摩擦(フリクション)をきかせます。ふんばって体をとめるのではなく、スムーズに次の足を前に出し、リズムカルに下りましょう。

