

登山計画



★登山を成功させるカギは**事前の周到な計画**です

★**登山計画書は必ず作成**し、メンバー・家族・最寄の警察に提出しましょう！！

1) 山の情報収集（机上で山への思いを高めよう）

山に関する情報は実際に行ったことのある人から得た情報

また、ガイドブック・地図・インターネット・自治体・交通機関などに問い合わせ、できるだけ多くの情報を収集する

2) 自分・パーティーのレベルに合った山とルートを選ぶ

登りたい山が決まったら、その山が自分・パーティーの体力・技術・経験に見合った山であるかどうか検討する

3) コース選びのコツ

同じ山に登るのもコース次第で、簡単にも難しくにもなる。急斜面や岩場が多いコースは登りの方が安全登山道がいくつかある山は難易度（所要時間・危険個所の有無と程度・整備状況・利用度）などを良く検討する

4) 無理のない計画を立てよう

登山情報を集め、具体的な計画を立てる

登山口までの交通機関（種類・駅名・発着時間・所要時間）コース状況（登山口・分岐点・指
導標・水場・小屋・トイレ・危険個所・コースタイム・登山道の状況・休憩場所）確認
歩行時間に休憩時間・食事時間をプラスし、遅くとも午後3時までには下山できるような標準
タイムよりゆとりを持った登山計画を立てる

5) 登山計画書に必要な事項

目的の山・山域・山行期日・装備・費用・リーダー・申し込み先・連絡先・登山本部

6) エスケープルートを確認しておく

アクシデントが起こる可能性もあり得るので、途中から安全に下山できる道があるかどうか確認しておく

7) 緊急連絡先

万一来に備え、確実に連絡のとれる緊急連絡先を確認しておく

※登山計画書の提出が無い場合は、勤労者山岳連盟の「新特別基金」の対象にならない

8) 計画書の提出・下山報告

①KHC 登山計画書に必要事項記入し提出（様式はHPのトップにあります）

②提出先（日本勤労者山岳連盟所属 倉敷ハイキング倶楽部）

E-mail m-nose@tuba.ocn.ne.jp

FAX 086-287-6862

③提出期日

低山→前日まで 亜高山・高山→3日前まで 海外→7日前まで

（注） 低山・・・1,500m未滿 亜高山・・・1,500～2,500m

高山・・・2,500mを越えるもの

④下山報告

緊急時或いは下山時には必ず**登山本部**に連絡を行う

