

# 実技山行時の心構え

## ☆歩く前のチェックポイント

- (1) 事前に地図やガイドブックを調べ予備知識を持とう
- (2) 体調をよく整え、栄養を摂取しておこう  
朝の味噌汁—塩分、熱中症対策—水分補給（事前に）・スポーツドリンク、行動食—飴・チョコ・炭水化物
- (3) 服装・装備をチェックしよう  
靴は足にあったものを。服は長袖、ザックはバランスよく背負う。余分なものは持っていかない。  
ザックの中に大きなゴミ袋、カップ履く時のレジ袋、飲料・行動食・非常食、計画書・地図、コンパス、筆記用具、ヘッドランプ、笛、帽子、他人の食物を持たない。
- (4) ストレッチをしよう  
筋肉の柔軟性が、安全登山に欠かせない。下山後のストレッチも忘れない。

## ☆バテずに楽しく歩くために

- (1) 歩き始めの30分      ペース作り、衣服調整      平地では足をそろえて**二の字**歩行
- (2) 急な登りでは      歩幅小さくゆっくり確実に、やや前傾姿勢で      足は**逆ハの字型**で  
落石に注意！「ラクッ！」
- (3) 岩場・鎖場では      3点確保(支持)で、岩にへばりつかない      鎖・ロープに頼り過ぎない  
岩盤斜面等を横切って進むときは谷足を谷方向へ、山足を進行方向へ
- (4) 下山道こそしっかりと      マナー      原則；登山者優先（山側の安全な場所で待避）  
急なくだりでは、へっぴり腰にならず、前傾気味に足を**ハの字**に  
開き、膝を曲げて靴の内側に力を入れるボーゲンスタイルで制動、  
滑りやすい岩、砂、ざれ石、木の根に注意  
登山事故の多くは下山時（しかももう少しのところ）で発生  
最後まで集中力を絶やさないこと
- (5) ゆっくり、一定のペースで      班行動では班リーダーとレスキュー（班サブリーダー）の間を歩く  
遅れがちな人はリーダーのすぐ後ろを！
- (6) 自然をいたわる山歩き      動植物保護、ゴミ持ち帰り、登山道を外れない
- (7) 休憩時にやること      ザック・靴紐・衣服の調整、水分栄養補給、地図確認、  
行動記録（登山する人はただの登山者、記録する人は登山家）

## ☆読図とコンパスで地図に慣れよう

- (1) 道に迷わないために      事前にコース確認、登山口を地図・コンパス、道標でしっかり確認  
休憩時に現在地確認、歩行時も道標・地形地物を確認  
迷ったら分かるところまで引き返す、暗くなったら早めにビバーク  
日ごろから地図確認のクセをつけよう（習うより慣れる）
- (2) 地図とコンパスはすぐ取り出せるように、防水にも気をつける。
- (3) コンパスの使い方      A 現在地から目的地方向を確認する  
B 遠くに見える山の名前を確認（まず正置）  
C 現在位置を地図で探す