心がけよう! 安全登山!!

山頂に立った時の達成感や下山後の充実感は、登山で味わうことができる素晴らし い体験です。しかし山は自然の一部。そこは些細な怪我や事故が命に関わる危険な 場所であることを忘れてはいけません。

ここで紹介するいくつかのポイントを押さえて、安全に山登りを楽しみましょう!

በ 憧れの山を登るために



まずは情報を集めましょう。心強いリーダーがいてくれる登山ツ アーやガイド山行でも、自分がこれから登る山について調べること は安全登山への第一歩です。

- 場所や標高、難易度はどれくらいか? 山の全体像を把握しましょう。
- ・予定している登山ルート、下山ルートは? 地図上で登山道を確認しよう。
- ・何日の予定で、一日の行動予定時間は? 当日の具体的な行動予定をイメージしよう。

) 計画書から始まる山登り

集めた情報を参考に、出発から下山までをイメージして計画書を作 ります。緊急連絡先もしつかり記載しましょう。計画書づくりから安 全登山は始まっているのです。

- ・目的の山、計画日程、下山予定日、当日の行動予定
- ・氏名、年齢、血液型、住所、電話番号・緊急連絡先など 作成した計画書は、山域を所管する警察所や、家族や親しい知人へ 提出することが重要です。



計画書のフォーマットを 作っておくと毎回作成す る手間が省けるので便 利。書式例はインター ネット上で検索すれば調 べることができます。



3 食料、地図、緊急時用の 装備まで念入りに

計画書が完成したら、次は持ち物を準備しましょう。 ザックや登山靴、レインウェアなど、ついつい目立つ用具や装備ば かり意識してしまいますが、行動食や地図、コンパス、笛、ヘッドラン プ、エマージェンシーグッズなども重要なアイテムです。



・緊急時用シェルターは日 帰りでも持っていると安 心です。2日以上の山行 では必需品となります。

・一日の行動予定を考慮して、必 要な量+非常時分の行動食が 必要です。飲み物も忘れずに。



・現在地の把握や、目的地までの距離 を確認してペース配分にも使います。 防水紙の地図を持っていきましょう。

4 経験に勝るものはなし?

多くの知識と経験が安全登山につながります。

それらは自発的に学習し、山に登ることでしか積み重ねることが できません。

積極的に学び、登山を続けながら一歩ずつステップアップしま しょう。



知識は多くの技術書や、 講習会などから学習する ことができます。

山に登ることで体力は向上し、 判断力なども高まります。 経験の積み重ねが重要です。 良い記録を残しましょう。

⑤ 楽しい登山で「We are Happy!」



株式会社 ケンコー社

〒531-0072 大阪市北区豊崎1丁目3番11号 TEL 06-6374-2788 / FAX 06-6374-2256 E-mail kenkosya@sweet.ocn.ne.jp

〒179-0082 東京都練馬区錦1丁目35番18号 東京営業所 TEL 03-3559-5991 / FAX 03-3559-5818

http://www.kenkosya.com/



Facebook ページ www.facebook.com/kenkosya







- 掲載の価格は税込価格で表示しております。
- ●このカタログに記載されている商品の仕様、デザイン、価格等は、予告なく変更する場合があります。 ●諸般の事情により価格改定することもあります。
- ●商品の写真は印刷物のため実際のカラーとは若干異なることがあります。