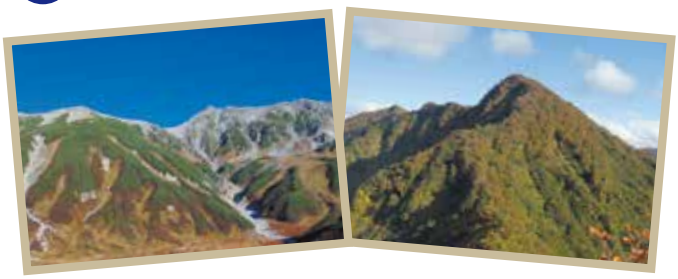
心がけよう！安全登山!!

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！

❶ 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。**

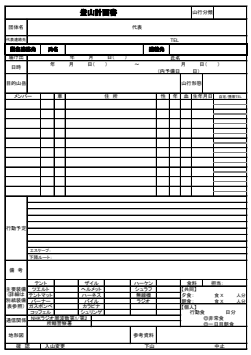
❷ 計画書から始まる山登り

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。緊急連絡先もしっ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。



❸ 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。

- 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。

- 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。
- 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。

❹ 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。**

❺ 元気に家を出て、元気に帰ってこよう

THINK GLOBALLY KENKOSYA 株式会社 ケンコー社

本　　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
email　info@kenkosya.com

東京営業所　〒179-0081　東京都練馬区北町 6-21-8
TEL 03-3559-5991 / FAX 03-3559-5818

website　facebook　instagram

●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。