

## 登山計画書の記入

### 《登山計画書って何のため？》

登山に向けて計画を立てる時間はとても楽しいものです。

計画書を書くために行き先やルートをしっかり確認しておくことで、安心感を持って登山を楽しむことができるようになります。また、登山届を出しておくことで、遭難時の迅速な救助活動につながります。万が一の際、登山届が出ていないと、救助活動の初動が遅れるばかりでなく、捜索が行えないこともあります。

自分の身を守るために、大切な家族や友人のために、日帰り登山や低山であっても登山届は必ず出しましょう。

### 《計画書には何を書くの？どこへ提出すればいいの？》

①記入内容：氏名、年齢、住所、電話番号、緊急時連絡先、日程・コース(入山地点、目的地、下山地点)

※上記内容は最低限の内容です。その他、必要に応じて内容を追加しましょう。

②提出先：1)登山口に設置してある登山ポスト

2)駅に設置してある登山ポスト

(奥多摩駅、御嶽駅、武蔵五日市駅他、主要な登山口のある駅に設置)

※御岳・奥多摩地区では、青梅警察署のほか、所管の交番や駐在所でも受け付けています。郵送も可。

3)HP「山と自然ネットワーク・コンパス」でのインターネットによる提出 など  
(<http://www.mt-compass.com/index.php>)

※同様の登山計画書を、必ず家族や友人・職場にも「紙面(形に残るように)」で渡しておきましょう。



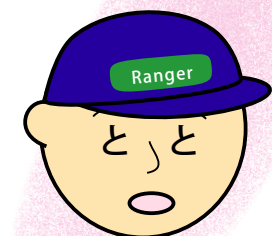
登山ポスト(奥多摩駅)

# 無計画登山からの卒業

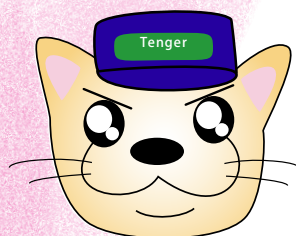
登山者のみなさんこんにちは！レンジャー & テンジャーです！今日は絶好の登山日和☀️  
昨日はよく眠れましたか？今日はどちらに登りに行くのでしょうか？

少しずつ寒さも和らいで、山里にも春の気配を感じられる時期になってきましたね♪  
さて、今月号では、ちょっと、いつもの登山を見直してみませんか？

しっかりとした登山計画、地図とコンパスを正しく使うこと、装備の準備と点検。  
楽しく安全な登山は、事前の計画や正しい知識を身につけることから始まります！  
レンジャー & テンジャーと一緒に、普段の登山を振り返ってみよう！



都レンジャー君



テンジャー

## 地図とコンパスの使用

### 《地図とコンパスって必要？》

登山道は、街中の道のようにはっきりとしたものではありません。道に見えてもそれは道ではなく、ただ水が流れて削れているだけや、時に獣道だったり・・・。更には、落ち葉の堆積や積雪で、道が全く姿を消してしまうことさえあります。

頼りにするのは自分の勘？いいえ、勘ではなく、「地図とコンパス」です。

地図とコンパスを正しく使うことができれば、自分が常にどこにいるのか分かるようになります。そう、地図とコンパスは迷ってから使うものではなく、迷わないために使うものなのです。

また、良い景色が見られることは、山登りの大きな魅力の1つですが、地図とコンパスがあれば、眼前に広がる山々がどこのなんていう山なのか人目で分かたりもします。

安全のためにも、楽しむためにも使える地図とコンパス。登山には必ず持参しましょう。

### 《使えるようになるためのワン・ツー・スリー♪》

①まず、山へ行くときは地図とコンパスを持参しましょう。いつでもすぐ取り出せるところに入れておくことが大切です！

②常に、自分が今いる場所が分かっていることが大切です。「今自分がいる場所はどこ？」と自問自答して、現在地を地図で確認しましょう。答えられなかったら、それ、道迷いしています。

③とはいえ、地図を読み、コンパスを使うにはスキルと経験が必要です。書籍で勉強したり、経験者に教えてもらいましょう。地図が読めないと、いつまでも登山初心者から抜け出せません。



登山にはプレートコンパスを使用しましょう