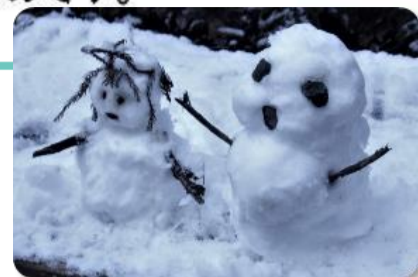


このニュースは東京都レンジャーの活動や、自然の情報などを皆様へお伝えするものです。



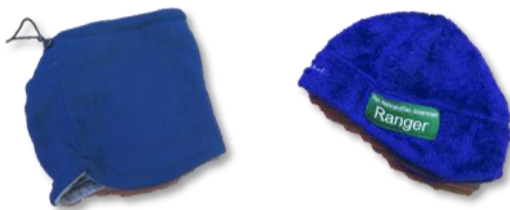
## 冬山登山の注意点



冬山はいろんなものを雪が覆いつくし、いつもと違う景色を見せてくれてとっても魅力的！！  
今月号のレンジャーニュースでは冬山登山を安全に楽しむための準備や注意点をお伝えします。



### 防寒対策忘れずに



寒さは思った以上に体力を奪います。山の2月は寒いものですが、日向か日陰か風があるか強いかわいかに体感温度はかなり違います。寒くて座って昼食を食べられないこともあります。

防寒対策のコツは肌の露出をできるだけ少なくすること。そして着脱が楽なものだと体温調節が簡単です。防寒対策をしっかりとって無理のない登山を。



### 道迷いに要注意



降雪直後、積雪が登山道を隠し、どこが登山道かわからなくなることがあるので道迷いには要注意です。踏み跡が間違っていることもあるので、地図とコンパス、GPSやスマートフォンの地図アプリなどを活用し、常に現在位置を確認しましょう。

電池が切れたら大変なので予備電池も忘れずに持って行きましょう。



### サングラスも忘れずに



忘れがちな登山用具の一つがサングラスです。積雪が日光を反射するのはスキー場と同じ。肌を日焼けから守るため、日焼け止めを塗るのと同じように、目もサングラスをかけて日光から守りましょう。悪化すると目が充血して涙が止まらなくなる、雪目（ゆきめ）または雪盲（せつもう）と呼ばれる症状になります。くもりの日でも発症するため注意しましょう。



### チェーンスパイクと軽アイゼン



どっちを持って行くか迷うところですね。新雪や深雪は爪の長い軽アイゼン、雪や氷、石が混ざるところや積雪があつたりなかつたりするところは着脱が簡単なチェーンスパイクがおすすめ。当日どんな状況になるのか現在の状況と天気予報で判断します。判断に迷ったらビジターセンターに問い合わせてみましょう。

実際に使うとき戸惑うことのないように、登山前につけ方の練習を十分にしておきましょう。