

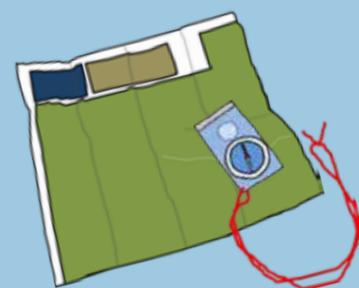
登山を安全に楽しむために

今月号では『はじめて登山をする人』へ東京都レンジャーからのアドバイスをまとめてみました。

基本を守って安全に登山を楽しみましょう！



登山地図



山に登る時は、どんな道を通るのか、どれ位の時間がかかるのかを意識することはとても大切です。事前に地図を見ると自分の体力に見合ったコースを選ぶことができます。また、登山途中の位置確認が達成感や安全登山につながります。登山地図に色々な種類がありますので、用途に合わせて選んでみましょう！

登山靴



登山を始める際に登山靴はとても重要な装備になります。自分の足に合っていないと痛みを感じたり、登山中のケガのリスクも高くなります。足のサイズ・幅・形は人によって違うため、初めての方はインターネットで購入するのではなく、先ずはお店で試着するようにしましょう。購入後は山でいきなり履くのではなく、ある程度街中などで履きならしをしてから山へ行きましょう。

飲み物



登山をする際にどのくらい水分を用意するか悩みますよね。目安となる計算式があります。

$$\text{体重 (kg)} \times \text{行動時間 (h)} \times 5 \text{ (ml)} = \text{行動中の脱水量}$$

$$\text{例 } 50\text{kg} \times 4\text{時間} \times 5 \text{ ml} = 1,000 \text{ ml}$$

※鹿屋体育大学 山本正嘉教授の研究による登山中の脱水量を求める式です。

登山を計画する際に必要な水分の量を計算してみましょう！

ザック



登山に行くなら絶対に必要なのがザック(リュック)。登山用のザックには、街用のものにはない機能がたくさんあり、登山を快適なものにしてくれます。

ただ、どのザックが自分に合うのかというのは、実際に背負ってみないとわかりません。登山用品店に足を運んで店員さんに相談しながら、自分にぴったりのザックを見つけることをおすすめします！

レインウェア



山の天気は変わりやすいので、どんな天気の時でもレインウェアの携帯は必須です。雨天時だけでなく、山頂や尾根での気温の変化にも対応できます。コンパクトに折りたたみ、通気性の良いものがおすすめです。上下両方を用意しましょう。