



山歩きのすすめ

山歩きの手引き



目次

| | |
|--------------------------------|---|
| 山歩きのすすめと注意事項 | 1 |
| 山の気候の変化 | 2 |
| 山歩きに必要な持ち物 | 2 |
| 山での事故原因 | 3 |
| おすすめ日帰り山歩きコース | 3 |
| ⌘ 鎌倉ハイキングコース（天園ハイキングコース） | 3 |
| ⌘ 金時山 | 3 |
| ⌘ 高尾山（稲荷山コース） | 3 |
| ⌘ 尾瀬 | 3 |

第1章 山歩きのすすめと注意事項

近年の健康ブームから、ウォーキングやランニングを趣味とする人が増えてきました。「健康のために身体を動かした方がいいのはわかるけど、街を歩くだけのウォーキングではつまらないし、ランニングは体力的に難しい」という方も多いと思います。

そんな方は、山歩きに挑戦してはいかがでしょうか？

都市近郊の標高の低い山であっても、春は新緑、夏は涼風、秋は紅葉、と四季を肌で感じることができ、気分をリフレッシュすることができます。自然の中を歩くので、楽しみながら長い時間身体を動かすこともできます。

但し、山歩きといってもそこは自然界の中です。十分な計画と注意を持って行動しましょう。



山歩きの注意事項

- 出発前には行き先やルート、スケジュールなどを家族や関係者に伝えておきましょう。
- 万が一の事態に備えた装備をしっかりとしましょう。
- 余裕のある山歩き計画を立てましょう。
- 地図は必ず携行しましょう。
- 気象情報を事前に調べ、悪天候や悪条件が予想される登山は控えましょう。
- どんなに晴天でも、レインウェアは必ず持参しましょう。寒くなった時の防寒にもなります。
- 天候が悪くなったらすぐに下山しましょう。
- 体力に合わない山への山歩きは止めましょう。同行者がいる場合は、同行者の体力も十分考慮しましょう。
- 体調が悪くなったらすぐに下山しましょう。
- 日が暮れる前に下山しましょう。
- 水分や休憩を十分にとりながら登りましょう。

山でのマナーについて

- 自然の動植物の採取はやめましょう。
- ゴミは必ず自宅に持ち帰りましょう。
- 対面する人がいる場合は、登りの人を優先させましょう。
- トイレは清潔に使いましょう。
- 落書きは絶対にやめましょう。

第2章 山の気候の変化

山は 100m 高度を増すごとに気温は 0.6℃ずつ下がり、風が吹くと風速 1m ごとに体感温度が 1℃下がります。

このことから、標高 0m の自宅から 2,000m の山に登る場合 12℃、1,000m の山でも 6℃の気温差があることになります。夏でも防寒対策には十分に注意してください。

また、山では昼間に吹く谷風（山頂に向かって吹く上昇気流）の影響などから平地より雨が強く、降水量が多くなる傾向があります。平地ではまだ曇っているだけなのに、山に登ると雨が降っているなど、平地より数時間程度天候悪化が早いという傾向もあります。

これらの事を頭におき、余裕のある計画を立てましょう。



第3章 山歩きに必要な持ち物

山歩きに必要な装備を紹介します。これは一例なので、必要に応じて登山用品店に相談して、山歩きに必要な装備を用意するようにしてください。

| 登山用品・持ち物 | 登山用品の説明 | 優先度 |
|------------|---|-----|
| トレッキングシューズ | 自然歩道を歩く簡単な山歩きならスニーカーでもよい。 | ○ |
| 雨具 | どんなに晴れていても、山の天候は変わりやすい。雨具は必ず持参すること。 | ○ |
| ザック | 荷物の少ない日帰りの数時間の登山なら普段使いのリュックでもよい。 | ○ |
| ザックカバー | ザックとセットで用意したい。なければゴミ袋で代用できる。 | △ |
| 水筒 | なければペットボトルで代用できる。自動販売機や水場がない場合もあるので、最低 1～1.5 リットルは持参すること。 | ○ |
| ストック | 歩行のバランスを保ち、足腰の負担を軽減。膝や足の筋力に不安がある人におすすめ。 | △ |
| ヘッドランプ | なければ小型の懐中電灯でよい。低い山でも不測の事態に備えて持参した方がよい。 | △ |
| コンパス | おもちゃの様なものでなければよい。 | △ |
| 地形図・登山用地図 | なるべく詳細に描かれた地図がベスト。 | ○ |
| 救急セット | グループに 1 つは必須。 | ○ |
| 行動食（おやつ） | 歩行中のカロリー補給に。また、非常時用に備えてチョコレートなど軽くて高カロリーなものを持参するとよい。 | ○ |

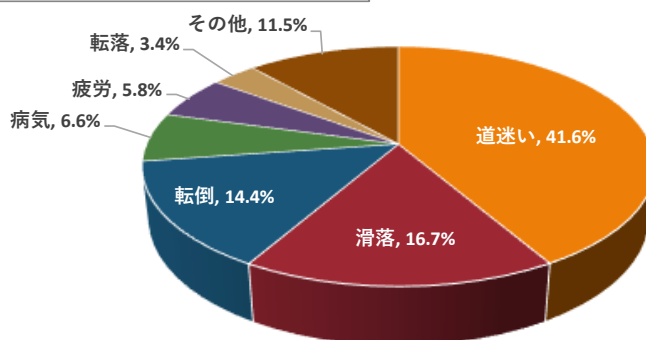
○：必ず持参 △：できれば持参

第4章 山での事故原因

山岳遭難で多いのは「道迷い」「滑落」「転倒」で全体の約7割を占めています。

また、「疲労」「病気」も少なくありません。遭難者の半数以上は無事に救出されていますが、低い山でも負傷したり、低体温で動けなくなったりするケースも少なくありません。気軽に楽しめるようになった山歩きですが、山という自然を甘く見ないようにしましょう。

近年の態様別山岳遭難者数の割合



第5章 おすすめ日帰り山歩きコース

初心者でも歩ける日帰り山歩きコースを紹介します。どうぞ楽しい山歩きを満喫してください。※

⌘ 鎌倉ハイキングコース (天園ハイキングコース)

歩行時間 : 2 時間 40 分
 標高 : 159m
 難易度 : ★☆☆☆☆
 コース : 北鎌倉駅→建長寺→半僧坊→大平山→瑞泉寺→鎌倉駅

⌘ 高尾山（稲荷山コース）

歩行時間 : 2 時間 50 分
 標高 : 599m
 難易度 : ★★☆☆☆
 コース : 高尾山駅→稲荷山登山道→高尾山山頂→6 号路とび石→高尾山駅

⌘ 金時山

歩行時間 : 2 時間 45 分
 標高 : 1,213m
 難易度 : ★★★☆☆
 コース : 乙女峠バス停→乙女峠→金時山山頂→金時神社入口バス停

⌘ 尾瀬

歩行時間 : 6 時間 15 分
 標高 : 1,591m
 難易度 : ★★☆☆☆
 コース : 鳩待峠→山ノ鼻→牛首分岐→ヨッピ吊橋→赤田代分岐→見晴→牛首分岐→鳩待峠

※ 歩行時間には休憩時間は含まれていません。歩行時間と難易度はあくまで目安としてください。

初心者にもおすすめ

高尾山・城山往復 コース

全長：約 10.5km

時間：約 5 時間（時間はあくまで目安です）

参考コースタイム

- 10:00 高尾山口駅出発
- 10:45 展望台
- 11:30 高尾山頂
- 11:40 もみじ台（休憩）
- 12:20 一丁平
- 13:10 小仏城山（城山茶屋で休憩）
- 14:30 もみじ台
- 15:00 薬王院
- 16:00 高尾山口駅

道が整備されており、初心者でも歩きやすいコースです。
城山茶屋では名物のなめこ汁を食べることができます。



城山茶屋