



A



Q



山 を 考 え る

安全編

「山の日」制定協議会

「山の日」 をつくらう

日本は山の国です。古くから日本人は山に畏敬の念を抱き、森林の恵みに感謝し、豊かな自然とともに生きてきました。山の恩恵は溪谷の清流を生み、わが国を囲む海へと流れ、深く日常生活とかかわりながら、人々の心をも育んできました。わが国の文化は、「山の文化」と「海の文化」の融合によってその根幹が形成されたといわれます。

わたしたち5つの山岳団体は、国民祝日としての「山の日」制定を提案します。「山の日」は、美しく豊かな自然を守り、次世代に引き継ぐことを国民のすべてが銘記する日です。祝日「海の日」と対をなして、皆が山との深いかかわりを考える日にしたいと思います。

この運動を通して、山々がからだの健康や心の健康に欠くことのできないフィールドであることを再確認し、登山の楽しみを広く伝えたいと願います。

わたしたちの提案に賛同され、より多くの方々、団体より、ご理解とご支援、ご協力を賜りますようお願いいたします。

「山の日」制定協議会

日本山岳協会 <http://www.jma-sangaku.org>

日本勤労者山岳連盟 <http://www.jwaf.jp>

日本山岳会 <http://www.jac.or.jp>

日本山岳ガイド協会 <http://www.jfmga.com>

日本ヒマラヤン・アドベンチャー・トラスト(HAT-J) <http://www.hat-j.jp>

1 朝、テレビの天気予報で降水確率が0%となっていました。雨対策は？

- ① 0%なので雨具を持つ必要はない
- ② 標高1500m以上の山に登る際には雨具を持っていく
- ③ たとえ予報が0%でも雨具は必ず持つていく

2 山や自然の中で自分の位置を把握する方法は、次のうちではどれでしょう？

- ① 知っていそうな人が来るまで待つ
- ② 地図とコンパスで現在地を確認
- ③ 道標や掲示板のあるところまで行く

3 山の中で休息を取るのに最適な場所は、次のなかではどこでしょう？

- ① 切通しなどよく風が通るところ
- ② 見晴らしがよく風当たりのいいところ
- ③ 平坦で風をさえぎることができる場所

山を知る
10のQ&A
安全編

答えはウラにあります

4 仲間と登山をするとき、歩くペースは、誰に合わせたらいいのでしょうか？

- ① 仲間全員の平均値を基準に歩く
- ② 一番体力の弱い人に合わせて歩く
- ③ 各自が自由なペースで歩き、頂上で会えばいい

5 山の中で体調が悪くなった仲間がいます。次のうち何をしてあげますか？

- ① 何とか頑張れるように、大きな声で励ます
- ② パーティーを離れ、一人で帰ってもらう
- ③ 休憩し荷物を仲間で分担して下山する

6 下山途中、道に迷ったと思ったら、どう対処するのが正しいでしょう？

- ① ただちに行動を中止してビバークする
- ② 分かるところまで登り返して考える
- ③ 方角を確かめて歩きやすそうなところを下る

7 登山の際に、いざというときのための必需品は、次のうちどれですか？

- ① ヘッドランプ、救急医薬品、非常食
- ② 古新聞紙、大型ポリタンク、作業手袋
- ③ カセットコンロ、ヘルメット、ローソク

8 仲間と山登りに行く場合の判断・意思決定で最適と思われる方法は？

- ① 判断に迷ったら多数決で決定する
- ② 一人一人の判断により別行動をする
- ③ 事前にリーダーを選任し決定権を委ねる

9 登山道で登山者どうしがすれ違う際、正しい対処法を選んでください。

- ① 下る人のほうが早いので登ってくる人が待つ
- ② 登りのほうが体力の負担が大きいため下る人が待つ
- ③ 臨機応変に判断して対処する

10 登山の前に、いざという時に備えてやるべき最も重要なことは何ですか？

- ① 登山届を提出して行動計画を各方面に伝えておく
- ② 携帯電話を持ち、どこからでも助けを呼べるようにする
- ③ 山岳保険に入って万一のときに備える

このリーフレットは環境にやさしい紙を使用しています。

オモテ面の答えです

- 1 ③ たとえ予報が0%でも雨具は必ず持っていく
「山の天気は変わりやすい」という言い伝えがあるように、たとえ目的の地域の予報が晴れであっても、雨に対する備えを忘れてはいけません。どんなときでも雨具は必要です。
- 2 ② 地図とコンパスで現在地を確認
ある程度訓練が必要ですが、地図を読みこなすこととコンパス（磁石）で方向を知ることが、自然の中を歩く基本技術です。いろいろな機会をみつけて大いに学びましょう。
- 3 ③ 平坦で風をさえぎることができる場所
風の当たる場所での休憩は、急激に体温を下げるので原則避けるべきです。また、平らで腰を下ろしやすい場所を選び、急斜面や落石などの危険のある場所は避けましょう。
- 4 ② 一番体力の弱い人に合わせて歩く
パーティー行動で重要なのは落伍者を出さないこと、メンバーがバラバラにならないことが大原則です。したがって、一番弱い人や体調のすぐれない人に合わせて歩くのが基本です。
- 5 ③ 休憩し荷物を仲間で分担して下山する
調子が悪い、あるいは疲労している仲間がいたら、その人の荷物を出来る限り軽くしてあげましょう。無理をせず、全員で来た道に戻って下山するのが賢明です。
- 6 ② 分かるところまで登り返して考える
道に迷ったと思ったときの行動原則は、分かるところ・覚えているところに戻り、確認することです。また、戻る体力や自信がない時は、その場を動かないことが肝心です。
- 7 ① ヘッドランプ、救急医薬品、非常食
日帰りの山歩きでもヘッドランプや応急手当ができる救急医薬品は必要。日が暮れて、いざ野宿（ビバーク）をするための非常食、予備の水、防寒着も持っていきましょう。
- 8 ③ 事前にリーダーを選任し決定権を委ねる
瞬時に決断する際に多数決は混乱のもと、これぞと思う人を前もって選び、行動の決定を委ねましょう。無理なら、経験豊富な山のガイドさんを雇いましょう。
- 9 ③ 臨機応変に判断して対処する
登り優先が基本ですが、それは道を譲りやすい場合のこと。相手が団体だったり、クサリや梯子で避ける場所がない場合など、臨機応変に声をかけ、下り優先も選択肢です。
- 10 ① 登山届を提出して行動計画を各方面に伝えておく
登山口に、備え付けの登山届箱か、その地域の警察署に計画書を提出します。家族・友人にも渡しましょう。万一のときの捜索範囲が絞り込みやすくなるなど、最も大切な「遭難への備え、といえます。