

## ハイキングの前に

### 山行スケジュールの立て方

まず、下山時刻を設定し逆算しながらスケジュールを立てよう。コースタイムを参考に、参加者の体力を考えながら余裕をもって立てるのがコツ。ファミリーハイクの場合は通常の1.5倍の時間がかかると考え、引き返し時間も決めておこう。スケジュールが決まったら、登山計画を「Compass」(※)に提出する習慣をつけよう。

また、登山中は天気予報をこまめにチェックし、荒天が予想されるときは無理をせず中止する勇気も必要だ。(本書に記載以外の山に登る場合は、地形図や登山専用地図を手に入れてください)

※裏表紙参照

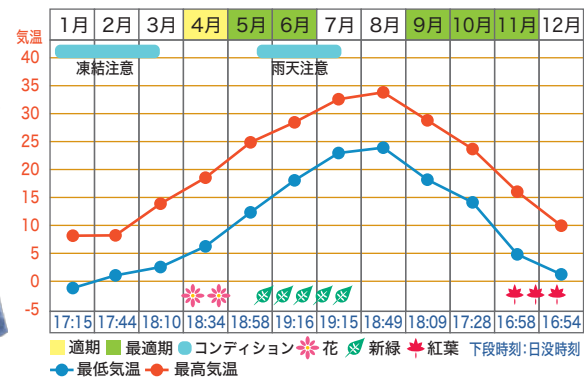


### 山行に合わせた装備をそろえよう

「山登りの基本装備(右頁)」を参考に季節に合った装備を準備しよう。予想外の事態に会うのが山登り、「ここまでなくても…」と思わず最低限必要なものは持っていくようにしよう。季節によっては毛虫、ヒル、蛇などに遭遇することもあるので長袖長ズボンが基本。また、水分やカロリーの高い行動食、糖分を含んだ「おやつ」なども必要だ。



## 北播磨の季節カレンダー



### 四季折々の山の楽しみ

北はりまの山々は、新緑の頃、夏山、秋の紅葉など季節ごとに魅力的な顔を見せてくれる。そして、近頃人気のスノーシューハイクができることもあり四季の魅力が充実してきた。本書記載の山では「千ヶ峰」でそれを楽しむことができる。誰も踏み入れたことのない白銀の山道から見える景色はまさに別世界!北はりまの山がますます好きになるに違いない。



※スノーシューハイクは必ず経験者と同行者か、好日山荘などアウトドアショップ開催のツアーに参加することから始めましょう。

## 山登りの基本装備



**ザック**  
本誌で紹介するコースであれば大体20~40リットルのサイズで胸か小分けできる防水スタッフバックもオススメ。

**ザックカバー**  
急な降雨時にザックカバーがないと、中の荷物まで濡れてしまう。荷物を小分けできる防水スタッフバックもオススメ。

**レインウェア**  
山の天気は変わりやすく、高地で雨に打たれることもある。晴れ予報でも必ず携行しよう。防水アウターとして◎。

**薄手のダウンジャケット**  
冬場休憩時の防寒着として一着ザックに忍ばせておくに役に立つ。小さなスタッフバッグに収納できるものがオススメ。

**フリース**  
気温差が激しい春や秋にミッドレイヤーとして一着あると便利。

**Tシャツ**  
日焼けのことも考えてできれば長袖を。コットン生地は避け、夏は吸汗・速乾性の良いものを。冬はウール地がオススメ。



**ロングパンツ**  
動きやすいもの、ショートパンツと2ウェイになるものも便利。

**帽子**  
ビーニーやハットなど季節によって使い分けると過ごしやすい。ハットは撥水生地のものが便利。

**くつ下**  
ウールの厚手の靴下を用意しよう。

**シューズ**  
店員さんとよく相談して自分の足、登山スタイルに合ったトレッキングシューズを探そう。

**ウォーターボトル**  
口広なものは洗いやすいのでオススメ。また、ザックにとりつけられるハイドレーションも便利。

**トレッキングポール**  
歩行時のひざへの負担を分散してくれる。地形を見て臨機応変に使おう。



**ヘッドランプ**  
トラブルで下山が遅くなることもあり、替えの電池とともに必ず携行しよう。

**地形図とコンパス**  
現地確認と進行方向を知るうえで欠かせない装備の一つ。正しく使用するために読図の勉強もしておこう。

**ファストエイドキット**  
ちょっとしたケガの応急処置に、パーティーのうち一人は持っておこう。

**レスキューシート**  
大幅な気温低下時の体温保持のために、必ず携行するようにしよう。

**モバイルバッテリー**  
現代の登山に携帯電話は不可欠。もしものときにでもバッテリー切れを未然に防ぐ必須アイテム。

**ツェルト**  
急な天候悪化の際の避難場所として。また、休憩時の防寒対策に。

## Q&A こんなときどうすればいい?

### Q.道に迷った!!

**A.** 道迷いは遭難原因のトップ。「道を間違えたかな」と感じたら、無理に進まず立ち止まろう。そして来た道に戻るのがセオリーだ。地形図とコンパスを使って正確に戻ろう。そしてなにより大切なことは落ち着いて行動すること。行動食を摂って一息入れることも大事だよ。

### Q.山のマナー

**A.** トイレは事前にチェックしておき出発前に済ませよう。登山道で他の登山者とすれ違った場合は先に見つけた側がひと声かけるのがスマートだ。小さなスペースや道の山側に身を寄せて相手が通過するのを待とう。ゴミを見つけたら拾って帰るように心がけたい。「来た時よりも美しく」が基本姿勢だ。

### Q.クマが出た!ハチが出た!

**A.** 山に入るときは熊鈴や鳴り物を身につけてクマが近づきにくいようにしておくことが大切だ。もし、クマと鉢合わせた場合は、声を出したり、走ったりせず、ゆっくりと目をそらさないようにその場を離れよう。香水の匂いや黒い服装にハチは寄ってくると言われてる。山登りにはこれらは避けよう。ハチに関する注意が書かれた場所には近づかない。アブ、ブヨ、蛇なども要注意だ。噛まれたときのために「ポイズンリムーバー」を持っていると役に立つ。

### Q.山登り中に天気がわるくなったら

**A.** 天気予報は必ずチェックすること。風が吹くだけで体感温度はグッとさがるもの。そんなときは防風性のあるレインウェアが役に立つ。黒い雲が見えたら早めにレインウェアに着替えること。もし雷が鳴り始めたら建物の影や樹林を探そう。木の枝からは4m以上離れた身を低くして音が遠くなるまで動かない事。早めの下山も選択肢の一つだ。

### Q.ケガをしたり体調が悪くなった

**A.** ファストエイドキットは必ず携行しよう。軽いねん挫であれば応急処置をしてゆっくり下山しよう。体調不良の時も無理せず下山すること。重傷であれば救助を要請しよう。ただし、救助費用がかかることは覚悟しよう。大切なことは命を守ることだ。最初はベテラン登山者と一緒に登るよう心がけよう。

### Q.山登りのコツ

**A.** 軽く息を弾ませて会話が出来るくらいのスピードで登るのが基本。登山は凸凹のある不整地を長時間、荷物を背負って歩くので、段差が小さくなるよう小股で歩くのが望ましい。トレッキングポールは足腰への負担を軽減し楽に歩くことができるスグレモノだ。



## 忘れず持っていこう! 簡単チェックリスト

- |                                      |   |                                    |
|--------------------------------------|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tシャツ        | <input type="checkbox"/> ザック                | <input type="checkbox"/> 地形図       |
| <input type="checkbox"/> ロングパンツ      | <input type="checkbox"/> ザックカバー             | <input type="checkbox"/> コンパス      |
| <input type="checkbox"/> 帽子          | <input type="checkbox"/> シューズ               | <input type="checkbox"/> レスキューシート  |
| <input type="checkbox"/> レインウェア      | <input type="checkbox"/> トレッキングポール          | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> くつ下         | <input type="checkbox"/> ヘッドランプ             | <input type="checkbox"/> ツェルト      |
| <input type="checkbox"/> フリース        | <input type="checkbox"/> ウォーターボトル           | 自分で追加してみよう!                        |
| <input type="checkbox"/> 薄手のダウンジャケット | <input type="checkbox"/> ファストエイドキット         | <input type="checkbox"/>           |
| <input type="checkbox"/> サングラス       | <input type="checkbox"/> 健康保険証              | <input type="checkbox"/>           |
| <input type="checkbox"/> トイレレットペーパー  | <input type="checkbox"/> カトラリー(フォーク、スプーンなど) | <input type="checkbox"/>           |
| <input type="checkbox"/> デジタルカメラ     | <input type="checkbox"/> グローブ               | <input type="checkbox"/>           |
| <input type="checkbox"/> タオル         | <input type="checkbox"/> 腕時計                | <input type="checkbox"/>           |

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を使用した。(承認番号 平27情使、第389号)