

登山計画の立て方について

初めに

登山には様々な形態があるが、どんな登山にしても根本的に共通することがあり、それは「自己責任」という心構え。山での事故は、救助が街中よりも難しい。しかも自然界には多くの危険が存在し、2次災害の可能性も多分に潜んでいる。究極的には、自分の命は自分でしか守れないという覚悟が必要。初心者であろうと子供であろうと、自然は容赦することはない。トラブルが発生したり、危険な状況に陥ったりしたとしても、基本的には自分の力で解決していかなければならない。

登山に潜むリスクを正しく理解し、備えや対処を人任せにしないことが「自己責任」である。山でトラブルに遭遇して怒ったり、文句をいったりすることは、他者に責任を転嫁する行為。感情に任せて人のせいにしても、何も問題を解決することはできない。自ら責任を負うという謙虚な人間性までも、登山では問われる。すべて自分に与えられた試練だと思い、自ら解決する前向きな行動が取れるかどうかを常に問われるのが登山なのだ。

◎山行計画のポイント

(1) 登りたい山についての情報収集を行う。

たとえば、「槍ヶ岳(やりがたけ)」に登りたいなあ~と思ったとします。山にはそれぞれ難易度がありますし、登山ルートも様々です。そのため、まずは事前情報として、インターネットで「槍ヶ岳 登山」などのように検索しましょう。検索するといろんな候補が出てきます。中には、個人の書いたブログや山行記録が出てくると思いますが、これらはあくまで“参考程度”にし、計画の“根拠”とはしないようにしましょう。ここで、チェックすべきは、ガイドブック、「山小屋の公式 HP」か「観光協会の公式 HP」です。

これらの HP は登山者が事故を起こさないように、登山道の状況なども詳しく書いてありますので、情報収集の時間を短縮することができます。調べるポイントは次のとおり。

① 標高

(登山口の標高もわかればベストです。標高差が大きいほど、ひざへの負担が大きく、体力を要します。また、2500M を超えるような山では高山病のリスクを考えないといけません。気温も低地と比べてかなり低くなるだろうという予想もできます。)

② 所在(登山口までのアクセス方法)

(現在の居住地からどれくらいで行けるのか、公共交通機関で行く方法があるか、などを調べます。特に「マイカー規制」があったり、季節によってバスの時刻が異なっていたりしますので、よく確認しましょう。)

③ 登山ルート

(どういうルートで頂上まで行くことができるか。一番登山者が多いのは？コースタイムが短いのは？一番危険性が少ないのは？一番標高差が少ないのは？一番眺望がよいのは？などを調べます。できるだけ登山者が多いルートを選びましょう。時間が短いという理由だけで選んではいけません。)

何かあった時のエスケープルート(難所がなく、なるべく短時間で安全な場所までたどり着けるルート)は？

④ 登山道の状況

(積雪はある？台風などで崩落したりしていない？迷いやすい所は？ハシゴや鎖場などの危険個所はない？山岳事故やクマの目撃情報などはない？山小屋はある？その山小屋は売店がある？などを調べます。)

(2) 登山地図、「山と高原地図」を入手する。

「山と高原地図」は、山登りやハイキングのために作られた専門的な地図であり、現在位置の把握につながる「等高線(10mごとに同じ標高で結ばれた線)」や「水場(給水ポイント)」「鎖場やハシゴなどの場所」、目印となる「分岐」「分岐と分岐の間のコースタイム」など、様々な情報が載っております。HP上の地図だけでは詳細がわからないことが多いので、できるだけ避けましょう。

(3) 「山と高原地図」を読んで、自分が登るルートを選択する！

ルートを選ぶ最大のポイントは、やはり「安全性」でしょう。たとえば、登山者が多いルートでは、万が一何かあっても他の登山者に異常を知らせることができます。また、水場や売店のある山小屋(必ず売店があるわけではないですし、売り切れかもしれないので過信は禁物!)があるルートでは、水分や食料の補給ができたり、救助がされやすかったりします。どのルートを選んだらいいか困った時は、山小屋に直接連絡したり、観光協会(登山口に併設されているビジターセンターがあればベストです)に連絡するとよいでしょう。

(4) 予想コースタイムを考え、登山開始と下山予定の時刻を決定

地図に「1:20」のように記載があるのは、「1時間20分程度」かかります、ということですが、これは「休憩時間を含まない」タイムであり、もちろん個人差があります。ですので、休憩時間(だいたい30分ごとに5~10分に設定するとよいでしょう。)や体力を考慮し、コースタイムに加算して余裕を持った山行計画を立てます。この時、「等高線」が参考になります。等高線の幅と幅がつまっているような場所は、傾斜がきつい箇所になりますので、登りでは特にコースタイムより遅れがでることが多いです。逆に、等高線がほとんどないようなところ(平坦な林道など)では、コースタイムとそれほど変わらないでしょう。このあたりは経験でわかってきますので、最初はとにかく余分にかかるものだと思ってください。

こうして「1:20」「2:00」で登頂し、そこから「1:40」「0:45」で下山できるとあれば、(登りで4時間、お昼休憩を30分とるとして、下山で3時間ぐらいたなあって考えます。この場合だと、往復7時間半となりますが、さらに余裕をとって8時間とします。

自分の予定するコースタイムが決まったら、下山口(又は山小屋)につく時間を決めましょう。夏と冬で日没の時刻は異なりますが、だいたい「15時」までには行動を停止するようにしましょう。今回の例ですと、15時-8時間=7時ですので、7時登山開始…ですが、登山の基本は「早発早着」が原則ですので、より早い時間に出発ができるなら、6時くらいには出発しましょう。

(5) 登山口までのアクセス方法(交通手段)を決定する

登山開始時刻が決まったら、そこまでのアクセス方法を考えます。登山開始までに準備やストレッチなどもあるでしょうから、到着時間は余裕を見て計画しましょう。マイカーで行く場合は渋滞や道迷いも考慮しなければなりません。

(6) おおよその計画ができれば、可能な日程を決定する

アクセス方法、下山時刻などが決まったら、日程を調整します。サラリーマンですとなかなか難しいですが、理想を言えば、下山後の翌日は一日「予備日」として開けておくのがよいでしょう。また、出発が深夜や早朝になることも珍しくありませんので、しっかりと睡眠がとれるように「午後休暇」などをとるのもいいでしょう。ちなみに、人気の山では、三連休などはすごく混むので、混雑が嫌いな人は注意が必要です。また、積雪の有無などはよくご確認ください。たとえば、連休だからといって、GWに槍ヶ岳に行こうとすると、引き返すことになるでしょう。対象の山は、どの時期に登るのがいいか、よく調べましょう。

(7) およそ3日前までに「登山届(登山計画書)」を作成する

「登山届」を用意することで山行計画の再チェックや確認にもなります。また、万が一事故があった場合に、捜索活動が容易になるケースがあります。誰かに伝えれば、登山経験者のアドバイスを受けることができ

るかもしれません。当日の朝に作成しては出発が遅くなる恐れもありますので、必ず前もって作成しましょう。(以前の講習で配布された登山届に記入)最近ではメールで提出できたりします。

(8)体調を整え、しっかりとした準備を整え、いざ出発!

登山の準備は、2日前までには行い、前日夜などに再度チェックを しましょう! レインウェアやヘッドランプや地図は絶対に忘れてはいけません。財布や時計、コンタクトやメガネ、携帯(※電波の良いドコモが山の常識のようです)、けが防止用のグローブは持ちましたか? サングラスは? タオルは? 実際の山に行った時を具体的にイメージして、忘れ物がないかしっかりとチェックしましょう! そして、一番大切な人に連絡しましょう。縁起でもないかもしれませんが、想いは伝えて損はありません。「山に行ってくる」の一言でもいいですから、親に、奥さんに、大切な友人に一声かけましょう。

(※会の山行以外に個人山行する場合は、山岳会の会長、副会長に事前連絡しておく)

山行計画チェックポイント

定コースと力量・能力について	
・危険箇所があるか?どんな危険箇所か?	
・特殊な技術や装備が必要な場所があるか?	
・道迷いを起こす可能性がある場所は?	
・テント場の位置や広さは?	
・水場の状況は?(特に渇水期は注意)	
・悪天候時に避難できる場所は?	
・火山情報は?	
・コース上の過去の事故例は?	
日程について	
・ガイド情報や記録と比較して、どうか?	
・デッドラインの設定は?	
・エスケープルートの有無は?	
・予備の日程は?	
メンバー構成について	
・リーダーの力量は必要充分か?	
・体力的にいちばん弱い者は?	
・経験がいちばん少ない者は?	
・持病などのあるメンバーがいる?	
装備について	
・テントの大きさ、数量は適切か?	
・予備を含めた食糧と燃料の量は適切か?	
・悪天候対応可能なウェア類を各自持っているか?	
・ファーストエイド&エマージェンシーキットは?	
・ヘルメットは必要か?	
食糧について	
・人数×日数分+予備の食糧と燃料があるか?	
・非常食や行動食の内容は?	

日帰り登山の必需品リスト

登山靴	
ザック	
ザックカバー	
レインウェア	
水筒	
ヘッドランプ	
コンパス	
地形図・登山地図	
腕時計	
携帯	
タオル・バンダナ	
ロールペーパー	
救急セット	
健康保険証	
山岳保険加入者証	
ビニール袋	
グローブ	
替えのシャツ	
防寒着	
帽子	
食事(行動食・非常食・昼食)	
※ファーストエイド 絆創膏、テーピングテープ類、ナイフ、ハサミ、三角巾、消毒液(水道水)、下痢止め薬・・・ ※エマージェンシーキット ツェルト、ホイッスル、細引き、・・・	

