

トレッキングの魅力と安全

1 トレッキングの魅力

目の前に広がる絶景、足もとに咲く可憐な花、山頂での達成感、深い森の中での癒し、これらはどれも大自然の中を歩くトレッキングの魅力です。

滋賀県は、琵琶湖の周りに自然豊かな山々が連なっています。ほぼ日本の中央に位置しているという地形から、数多くの貴重な動植物が見られ、山頂からは琵琶湖を望む素晴らしい風景に出会うことができます。しかし、自然の中では低山であっても、気象状況や季節、地形などによって大きな脅威にもなり、事故や遭難につながったり、楽しいはずのトレッキングが、嫌な思い出になることもあります。登山教室等に参加しトレッキングに必要な知識や技術を身につけ、楽しいトレッキングに出かけましょう。



2 計画づくり

トレッキングを楽しい思い出にするためには、旅と同様にそのプランづくりが大切になってきます。そのプランが綿密であればあるほど、楽しいトレッキングとなります。目的地の山からそこに行く目的などを具体的に決めて、しっかりとした計画を作りましょう。

①山の候補地えらび

●目的地

最初に決めるのは目的地となりますが、それは何を求めて行くのかによって決まってくる。山頂からの展望を眺めたいのか、森の中を歩きたいのか、花を見たいのか、歴史に触れたいのか、雪の中を歩きたいのか、健康づくりに行きたいのかなどなど、それによって行き先が決まってくる。それが決まれば、

現在はインターネットやガイドブック、山の雑誌などたくさんの情報源がありますから、それらを参考に自分の行きたい具体的な目的地を決めることになります。

滋賀県は、本格的な登山から、ブナの森、季節の様々な花、古来・戦国の歴史、雪の中のスノーシューなど、様々な目的に応じた山があります。ぜひ、このガイドブックを参考にトレッキングに出かけましょう。

●時期etc.

併せて検討するのが、いつ、誰と、どのような行程で行くのかなどです。目的とする山からの眺望や花、季節などを決め、グループかツアー登山か、日帰りかなどを決めることになります。これを決めることにより、服装や装備なども決まってくる。



②登山計画

具体的に行き先が決まれば、登山計画を立てることになります。遭難のほとんどは計画を立てずに登ったことによるものです。山に登る場合は、「計画を作る」、「登山届を出す」、「家族に登山計画を渡す」を必ず実行しましょう。

●シミュレーション

旅をする場合も、事前に計画を立てますが、自然相手の登山となると、もっと綿密な計画づくりが必要になってきます。その際は、地図はもちろん、登山口までのアクセスや気象、登山道、同行者の体力などの情報をつかんでおきましょう。そして、25,000分の1の地図で、当日の登山口から目的地、下山口をトレースし、行動をシミュレーションし、登山計画書を作成しましょう。

このシミュレーションの中で具体的な気づき生まれ、事故や遭難の防止にもつながります。



※登山計画書はインターネットを活用して提出することもできます。

しがネット受付サービス インターネット登山箱

コラム

どの程度の山登りができる？

次のようにいわれています。

- ある程度運動をして体力のある40歳代
1日5時間の実働、標高差600m程度、
距離10~13km
300mの標高差を登るのにおよそ1時間
- 小学生高学年の遠足 1日3~4時間程度

3 装備

トレッキングを楽しく、快適なものにするためには、それにふさわしい服装や装備を揃える必要があります。計画を立てた段階で、必要な装備などがわかってきます。装備は必要なものを出来るだけ軽量にして持って行くことが重要ですが、目的に応じて、カメラや図鑑など小物も用意していくことは、トレッキングを思い出深いものにしてくれます。

①服装

トレッキングでは、自然の中で紫外線や雨、風、木などの接触、運動による汗などに対応するため、服装は重要な要素です。しかし、服装で荷物がかさばってしまうのも問題ですから、基本は重ね着になります。最近は、吸湿速乾など素材も機能的なものになっていますから、素材も考慮し、下着、中間着、防寒着などを揃えましょう。

雨具も重要な装備であり、できれば雨以外にも低山の雪山でも対応が可能な透湿防水機能の素材でできたものを選びましょう。

②装備

トレッキングには、リュックサックや靴、雨具、帽子なども重要ですので、行き先や季節、気象状況などを考慮して揃えましょう。

●リュックサック

登山に必要な物品を入れていくのがリュックサックですが、これも様々な大きさ、形、機能のものががありますので、日数や装備に合わせて選びましょう。

一般的には、日帰りの場合は25リットル前後、1泊2日の小屋泊まりの場合は40リットル前後といわれています。また、リュックは、荷物の詰め方と背負い方によって、安定して歩くことができますので、出かける前にチェックしましょう。



正しく背負うと軽く感じます。

●靴

登山道は、舗装された道とは異なり、滑りやすく段差があったり不安定なことが多いことから、足首を守り、衝撃を軽減し、水の浸入を防ぐなどに考慮したトレッキング専用の靴を履くのが基本です。それに、岩場や雪などの状況変化を考慮して靴を選ぶことが大切です。



ハイキングに

トレッキングに

●その他の装備

安全で快適なトレッキングをするためには、食料や雨具以外に、ヘッドランプ、地図、コンパス、救急用品などが必要になってきますが、必要な装備については右のチェックリストで確認しておきましょう。

装備のチェックリスト

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 靴 | <input type="checkbox"/> ヘッドライト |
| <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> シート |
| <input type="checkbox"/> 防寒・防風ウェア | <input type="checkbox"/> 細引き |
| <input type="checkbox"/> 帽子 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 時計 | <input type="checkbox"/> ティッシュ |
| <input type="checkbox"/> ザック | <input type="checkbox"/> ゴミ袋 |
| <input type="checkbox"/> 弁当 | <input type="checkbox"/> ツェルト |
| <input type="checkbox"/> 水筒 | <input type="checkbox"/> 手袋 |
| <input type="checkbox"/> 非常食、行動食 | <input type="checkbox"/> 携帯電話 |
| <input type="checkbox"/> 救急用具 | <input type="checkbox"/> 予備バッテリー |
| <input type="checkbox"/> 地図 | <input type="checkbox"/> 調理道具 |
| <input type="checkbox"/> コンパス | |

装備の例



4 知識

トレッキングの楽しさを充実させるものには、山についての知識や動植物、滋賀県の場合なら歴史についての知識などがありますが、ここでは危機管理の面から必要な知識についてまとめました。

①地図読み

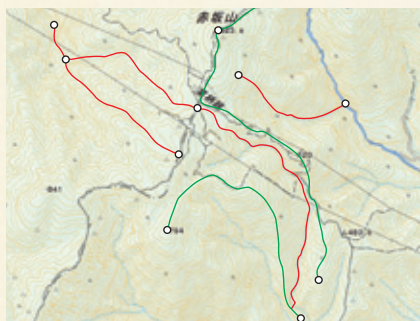
遭難の原因として最も多い道迷いは、事前の計画づくりと地図を読むことができれば相当な確率で回避できます。地図には、目標とする山や登山口などの位置情報以外にも、地形、地点間の水平距離、標高、植生、建造物など様々な情報が記載されています。

スマートフォンで地図とGPSを活用すれば、現在位置を知ることも可能ですが、バッテリー切れなどスマートフォンなどが活用できなくなることも考え、基本的な地図読みを身につけましょう。まずは、地形を読む力をつけ、コンパスを使えるようにしましょう。地図上で尾根と谷とを区別できることが非常に重要です。地図には、同じ標高をつなぐ等高線が記載されています。等高線の間隔が広い場所は傾斜が緩く、間隔が狭いところは傾斜が急なところ。また、登山道は山の尾

根を通っていることが多いですが、山頂から見て凸になっているところが尾根で、下の地図では緑の線が尾根です。一方、それとは逆に凹になっているところは谷で、赤い線の谷をたどっていけば青色の川につながっているところもあります。

凸の幅が広く、等高線の間隔も広がっていけば、緩やかな大きな尾根であることがわかりますし、幅と間隔が狭ければ細い尾根であることがわかります。

凹の幅が狭く間隔が狭い線が多い場合は深く急な谷であることがわかります。



緑の線が尾根、赤い線が谷。青い線は川。

②コンパスの使い方

地図でも自分のおおよその位置はわかりませんが、正確な位置、これから進むべき方向、前に見える山の同定にはコンパスが必要になります。

地図とコンパスの使い方は、一度使ってみてもなかなか覚えられないものです。毎回地図とコンパスを使って地図を読む力を育てるようにしたいものです。また、現在地の確認には、高度計があると便利です。

●地図とコンパスは道に迷ってから確認するのではなく、常に確認しながら歩くものです。ここでは、事前にチェックしておけば、現地でコンパスを使ってその角度から進む方向を確認する方法を紹介します。

●まず、地図上で登山道の大きく曲がる箇所、ピーク、分岐など特徴のある任意のポイントを決めます。

●次に、そのポイントから次に向かう登山道の方向に向けて→を引き、その矢印と磁北線が交わる角度を測ります。併せて、そのポイントの標高も確認しておきます。

●矢印の角度は、矢印にコンパスの長辺を重ね、回転盤を回して回転盤矢印(リング内の線)を磁北線と平行になるように合わせ、この時に回転盤の上にある黒い線の示す数値がその角度となります。(写真では、45度)

●現地では、事前に調べておいたポイントに着いた時に、標高を確認した後、コンパスの回転盤を回し、先に調べておいた角度を出します。

●次に、体を回して回転盤矢印を磁針の北に重ねます。この時、進行線(赤の△)が指す方向がそのポイントから進むべき登山道の方向となります。

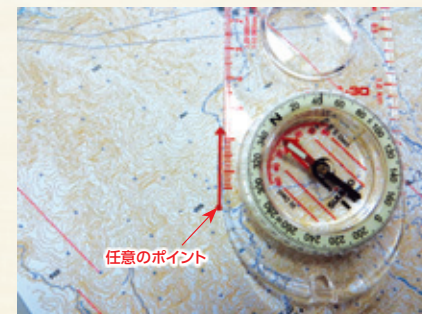
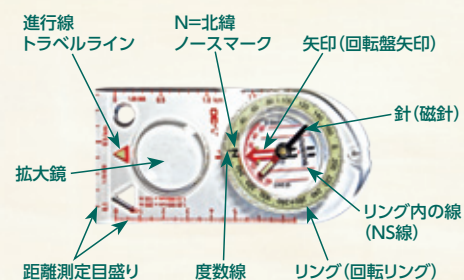
●山に行く前に、自宅等でトレーニングをしておくことが大切です。



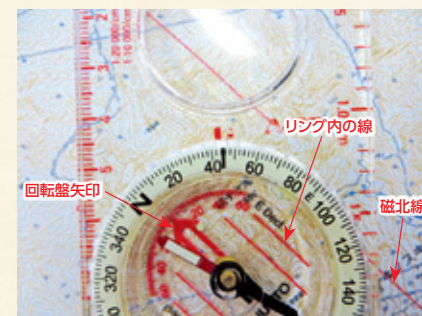
コンパスは胸の前で持ち、進行線(赤の△)の方向に進みます。

磁北線とは、地図上の北(真北)とコンパスの針が指す北とは異なります。その差をおさなうために磁北線を引きます。

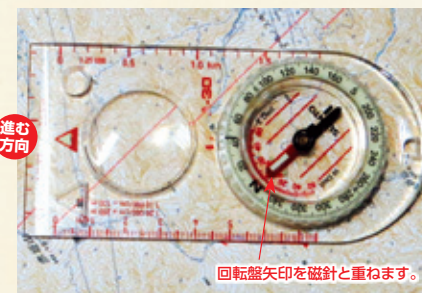
【コンパスの名称】



コンパスの左辺に沿って赤線を引く。



コンパスの中の赤い線を赤い磁北線と平行にします。



コンパスの進行線(赤の△)の方向に進みます。

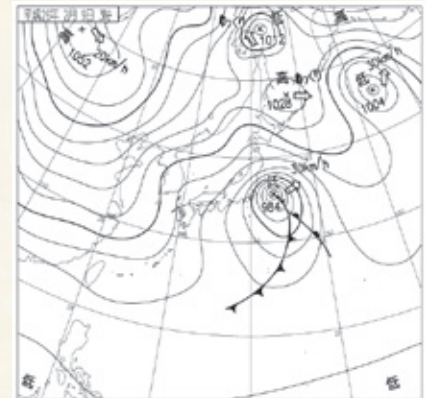
③気象

山の天気が変わりやすいことはよく知られています。これは、標高が高いこと、地形に高低差があることなどによるもので、上昇気流の発生や前線による天気の崩れ、雲や霧、雷の発生、気温の変化など、平地とは異なった変化が現れます。

登山をする人にとっては、天気が予測できるのは基本的な能力であるとも言われますが、現実にはなかなか難しいものです。

携帯電話やスマートフォンなどで気象情報は電波さえ届けば見ることが可能ですが、これに頼らず平地の天気から山の天気を予想する必要があります。

これらの情報を活用するとともに、天気図の読み方や現地での雲の様子などから天気を予測する観天望気の能力を身につけたいものです。



2014年2月9日に太平洋側に記録的な大雪をもたらした低気圧の気圧配置
出典：「気象庁ホームページ」

④救急

山では何が起るかわかりません。ケガや病気もその内の一つで、その際には一刻も早く対応することが不可欠です。そのため、最低限の救急用具は自分で準備しておく必要がありますし、ケガや病気への簡単な対応方法についても理解し、実践できるようにしておく必要があります。

●ファーストエイドキット

まずは救急用具ですが、擦り傷や靴擦れ用の絆創膏はもちろん、虫さされ、切り傷、打撲やねんざ、頭痛薬、解熱剤などは用意しておく方がいいでしょう。持病がある方は、そのための常備薬を持っておく必要があるでしょう。



ファーストエイドの例

ファーストエイドキットのチェックリスト

- 絆創膏
- 包帯
- テーピングテープ
- ハサミ
- 消毒液
- 虫さされ軟膏
- 冷却剤
- ピンセット(とげ抜き)
- 滅菌ガーゼ
- 胃腸薬
- 頭痛薬、風邪薬
- 滅菌手袋
- ポイズンリムーバー



テーピングの技術も身に付けよう！
テーピングは、ケガをした時だけでなく、ケガの予防や再発防止、動作サポートのためにも使えます。

5 安全な登山

楽しいはずのトレッキングが、つらい思い出にならないよう安全な登山を心がけるためには、計画づくりや装備、地図読み以外にも特に注意を要することがあります。ここでは、それらの注意点について触れておきましょう。

①熱中症、低体温症、雷

●熱中症

トレッキングは運動量が多いことからたくさん汗をかきます。特に、夏の外気温の上昇や梅雨時期の湿度の上昇時には、体内に熱がこもり体温の急上昇による熱中症を起こす場合があります。これを防止するためには、こまめに塩分などのミネラルと水分を摂ること、通気性と遮光性のある服装に心がけることです。

●低体温症

冬は外気温が下がることから、これを防止しなければ体温が急に下がり、低体温症に陥る可能性があります。また、冬でなくても服が濡れ、それに強い風が吹けば体温が急に奪われ、低体温症に陥ります。これを防止するためには、濡れ、冷えを防ぐことが大切であり、

②バテないために

トレッキングは、多くのエネルギーを消費します。お昼には弁当を用意していても、早朝に自宅を出ていれば、お昼の時間までに必要なエネルギーを消費しつくし、歩くのもままならない状態に陥る場合もあります。そうならないためにも、朝はしっかり炭水化物でエネルギーを補給し、お昼までの時間が長い場合は、歩きながら少しずつでも行動食を摂ることが望ましいといえます。

また、水分やミネラルについても、熱中症

③ビバーク

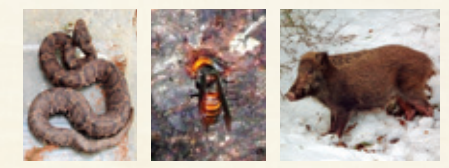
日帰りでのトレッキングを計画していても何らかの原因で下山できない可能性もあります。また、強風や雨を避けたい時もあります。このため、ビバークの可能性はなくとも日帰りでもツェルト(簡易テント)などを用意するとともに、ツェルトがいつでも使えるよう、その使い方を身につけておきましょう。

雨具や防寒具など防水、防寒の備えと早めの装着に心がけましょう。

●雷

雷が鳴った場合は、できるだけ早く下山するか、山小屋や避難小屋に入るのが望ましいですが、それができなければ、できるだけ姿勢を低くし、通り過ぎるのを待つことです。夏の時期は午後からの上昇気流の発生による積乱雲がもとになりますが、その発達具合などは目にも見えますので注意をしましょう。夏山の行動は午前中を目途にしましょう。

これ以外にも、トレッキングは自然の中を歩くものですから、落石や動物、虫、植物など危険に遭遇する可能性がありますので注意が必要です。



マムシ オオスズメバチ イノシシ

や足の痙攣につながらないように、のどが渴く前に少しずつでも摂るようにしましょう。

コラム

行動食

調理せずに、歩きながらでも食べられ、エネルギー、栄養補給ができるものです。ゼリー状のものから、チョコレート、ドライフルーツ、ナッツ、羊羹など様々です。自分の気に入ったものを用意しましょう。



とはいえ、ツェルトを使わなくてもすむようにしっかりと事前の計画づくりに努めましょう。



6 自然との出会い

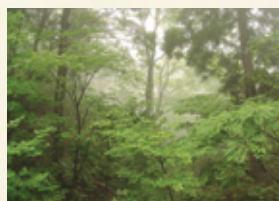
山に登るからには、山頂をめざすというのは当然のことですが、単に山頂だけをめざして下山してくるのは、せっかく悠久の歴史の中で育まれてきた自然の中に身を置く機会ができたのですから、とてももったいないことです。

日頃の喧騒から離れ、山頂から素晴らしい風景を眺め、生きものが互いに共生している森の中で、花を眺め、木肌に触れ、鳥の声に耳を傾け、森を通る風を感じてみましょう。

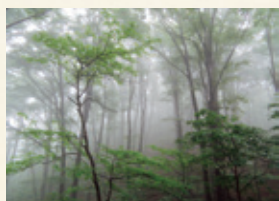
カメラを通して風景を見ると、同じ風景でもいつもと違って見えてくるものです。たまには、図鑑を持って、ゆったりと自然の中を歩いてみましょう。



トレッキングは体にもいいけど心にもいい



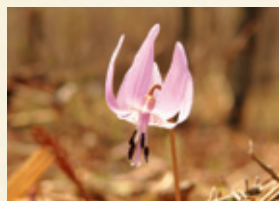
森の中は心も体も癒されます



雨の森の中も幻想的



滝からはマイナスイオンも



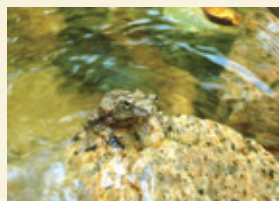
スプリングエフェメラル カタクリ



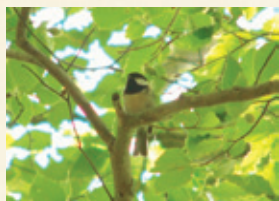
ピンクの絨毯 トクワカンソウ



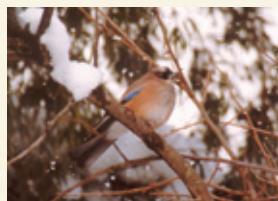
湿原のノボボ サワギキョウ



清流のカジカガエル



新緑の中のヒガラ



雪の中のカケス



森のめぐみ ナメコ



森の2人 タマゴタケ



ブナの葉の卵? ブナハマルタマフシ

7 ルールとマナー

自然の中を歩くトレッキングでは、その地域が自然公園地域で法的に規制がかかっている場合もありますが、そうでなくてもそこにある自然がいつまでもそのまま、多くの人にその自然の素晴らしさに触れてもらうためにも、ルールとマナーを守ることが大切です。また、地域によっては、その地域独自のガイドラインやルールを作成し、地域の自然を守っているところもありますので、そのルールなども守るようにしましょう。

花を取る気持ちはなくても、きれいだから軽い気持ちで枝を折ったり、写真を撮るのにちょっと登山道はずれるなどということも、私だけと知っていることが貴重な自然を損なうことにつながりますので避けたいものです。



安全に心がけよう!

山に登り、自然の中を歩くことは素晴らしいことですが、相手は自然ですから、時には牙をむくこともあります。山に登るのは自己責任といわれるように、登ったら安全に下りてこられるよう十分な装備はもちろんですが、日頃から山の中を歩ける体力づくりも心がけましょう。

さらに山に登るのなら山岳保険に入っておくのが望ましいといえます。今や山岳保険は個人の必須装備ともいわれています。十分な備えをして、トレッキングを楽しみましょう。

事例

中央分水嶺・高島トレイル ガイドライン&ルール

ガイドライン

中央分水嶺において、これまでの人と自然の共生文化を引き継ぎ、持続可能な使用ができるよう以下のガイドラインを定めます。

- 中央分水嶺の豊かな自然を守り、優れた歴史的文化を伝えてゆきます。
- 水源の森であることを誇りとし、保全と発展に努めます。
- 人と人のつながりを大切にし、多くの出会いを通じて地域の活性化に貢献します。

ルール

中央分水嶺の貴重な資源を保全し、継続的に使用できるように以下のルールを定め実践します。

- トレイルを踏み出さず歩きます。
- 野生動植物を大切にし、野生動物の生活は乱しません。
- ペットなど外からの動植物の持ち込みはやめます。
- 琵琶湖水源の森であることを意識し、水源の保全に繋がります。
- ゴミを持ち込まず、捨てないで持ち帰ります。
- 他の登山者や地域の人に配慮します。
- 事前に情報を収集し、無理なトレッキングは避け十分な装備での登山を心掛けます。
- たき火は行いません。
- トレイルおよび登山口付近では、テント指定地はありません。

最後にもう一度チェックを!

- 体力に見合う行き先ですか?
- 登山計画は万全ですか?
- 単独登山になっていませんか?
- 必要な装備を揃えましたか?
- 家族に登山計画書を渡しましたか?
- 地図とコンパスは持ちましたか?
- 携帯電話など通信機器とバッテリーは大丈夫ですか?
- 天気予報の確認は?
- 体調は万全ですか?

山の魅力と安全 滋賀の山を歩こう!

- 企画・編集 特定非営利活動法人 高島トレイルクラブ
- 発行 滋賀県観光交流局
- 発行年月日 平成26年(2014年)3月
- 協力 山本 一夫(JMGA認定山岳ガイド、UIAGM国際山岳ガイド)、竹村喜一郎(滋賀県山岳連盟) マキノ自然観察倶楽部、對中 和夫、中鹿 哲、羽泉 博史、水田 有夏志
- 写真協力 くつき山遊会、余呉トレイルクラブ、湯浅 清明
- 参考図書 日本山岳ガイド協会の百万人の山と自然「講座「登山」〈基礎〉」
- 印刷 ヨツハシ株式会社