

楽しい登山&トレッキングワンポイントアドバイス

★歩き方のポイント

- 登り場合は、足を振り子のように前に出す。歩幅は短めに。
- 下り場合は、膝でクッションをかけるようにして、一定のリズムを保つ。靴ヒモは登りよりきつめに締め、歩幅は狭める。
- いつも同じ調子を維持するように心がける。
- 足の裏は全面的に使って地面にフラットに置き、やむを得ないときのみつま先等を使う。

★安全登山の心がけ

- 登山計画はゆとりをもって避難コースや予備日を検討してつくりましょう。また、コースによっては登山カードの事前の届け出が必要になります。
- 単独登山は気ままに行動できますが、万一遭難が起きたときの対策は必要です。
- 安全登山をはかるため、天候その他について地元関係者に相談してください。
- 山を愛するものものマナーとして、植物の採取は厳禁。ゴミは持ち帰る。当然吸い殻も。
- 浮石には充分注意し、落石を起こさぬように。もし石が落ちてきたら「ラク！」と大声で知らせる。
- 早立、早着。これが山のモットー。午後は天候が変わりやすい。
- 道に迷ったら、まず落ち着き、来た方向に引き返すのが一番。
- 疲労は心身の正常な活動をにぶらせます。寝不足の後は行動を控えめに休養を取る。

★服装・持ち物

- ウェア／上着は、綿の長袖、ズボンは汗をかいても足の動きを妨げないもの。ソックスは、なるべく厚めで湿気のももらないもの。
- 靴／つま先やかかとへの保護されたもの。防水性が高く、スリッしにくい靴底。足首まで覆ったハイカットのもの。
- 帽子／ひさしが周囲にあるハットタイプ。(風などにとばされないようにする)
- 雨具／ゴアテックス素材でセパレートタイプなら完璧。
- 防寒具／ウインドヤッケ、セーター
- 下着／浸透性の高いもので、体を締め付けないもの。(オーロン素材がおすすめ)
- 着替／下着、運動着(寝巻にも使用可)
- 水筒／1リットルくらい入る軽量なもの。
- アイゼン／雪渓での滑り止めと疲れ防止。
- その他／軍手、タオル、ティッシュペーパー、ビニール袋、懐中電灯、救急セット、マッチ、ナイフ、コンパス
- 食料／ビスケット、チョコレート、レモンくらいにし、あまり持ちすぎないようにする。
- ザック／バックギンは下から軽いものを、中間に重いもの、上部やポケットにはすぐ使うものを入れる。着替え類は必ずビニールに入れ、口を下にしてバックギンする。
- 緊急医療品、携帯電話又はトランシーバー、トランジスターラジオ。

山で
もしも何か
あった場合の
問い合わせ先



- 110番
- 長野県警察本部
Tel:026-233-0110
- 上田警察署
Tel:0268-22-0110
- 丸子警察署
Tel:0268-42-0110

信州上田地域トレッキングマップ

Vol.3
2009.6.ver.9