

安全で快適な登山を楽しむために

はじめに

丹沢トレッキングクラブ

私たちの会は安全で快適な山登りをするために、同じ志を持つ人たちで運営されています。

会の目的である、自然を愛し、人を愛し、山を愛し、変わらぬ友情を育むことに賛同する人であれば、会員の承認を受け入会することができます。

山歩きや山登りは健康運動として優れたものと云われています、特に森林浴はフィトンチッド(樹木が発散する揮発性物質)を浴びることでとても健康に良いとされています。

しかし、同じ運動(スポーツ)でも山登りは何と云っても自然が相手です、一歩間違えば命に関わる事が他の運動(スポーツ)と異なるところです。

安全で快適な山登りをするためには日頃の健康管理と、トレーニングが大切です。

登山の前日は早寝をするとか、日頃から歩くことを心がける必要があります。

「己を守るのは己自信の肉体でしかない」と云う点では他のスポーツ以上に、真剣に取り組む必要があります。

「自分の体力は自分で鍛えよう、自分の技術は自分で磨こう」が基本です。

山の会は山好きの人たちの集まりで、自分たち自身が山登りすることが最大の目的でもあり、登山学校ではありません、経験者は山行のリーダーは担当してくれますが、ガイドではありませんし、ましてはインストラクターでもありません。

しかし、少し山の先輩として今までの経験から得たことはみんなで教え合うことは大切です。そして情報を分かち合い、当初の安全で快適な登山の一助にしたいと思えます。

☆山でのマナー

1. 自然を愛すること

自然をこわすことは簡単ですが、一度こわした自然は元に戻すのは大変なことです。

写真を撮るために貴重なお花畑へずかずか入ってしまったたり、木道が設置してある所から外れて歩いたり、まして柵やロープがはってあるにも関わらず、入って眺めたり、写真をとる行為は言語道断と云えます。それ自体私たちの会の会則に違反することになります。

2. 人を愛すること

山で出会った人と挨拶することは今ではあたりまえになっていますが、ゆずりあいの精神もあたりまえになってほしいものです。

一応登り優先が基本ですが、私たちが下山の時登りの人に道をゆずるのですが、登りの人が「どうぞ」と道をあけてくれる場合があります、そんなときは必ずお礼の一言が大切です。

また、登っているとき上で私たちに道をあけて待っている時も同様です、その一言が人と人の心の通い合いになるはずです。

宿泊山行では、山小屋内で大きな声を出したり、消灯後にヒソヒソ話をしたり、早朝まだ他の登山者が寝ているのにビニール袋をガサガサさせたりする行為は、相手の立場を無視することになり、思いやり欠けていることになります。

人を愛することの基本は、相手の立場に立って思いやりの心で接することと考えます。

3. 山を愛すること

以前冬の大菩薩へ行ったとき、丸川峠小屋の前で小休止していた時、小屋のおやじさんが出てきて「この近辺でお花摘みをするな、紙がのこってどうしようもないんだから」と言われたことがあった。

確かに大勢の登山者がお花つみをすれば、白いお花畑になってしまうでしょう。

特にティッシュペーパーは分解しにくく、長期間残ってしまう、せめて分解しやすいトイレペーパーを持参したい。トイレペーパーは芯を抜いてつぶして持参すればがさばらないし、山小屋で備え付けのペーパーがないところもあり、準備して行くと便利である。

平成13年夏に早池峰山へ行ったとき、登山口で地元のボランティアの人たちが簡易トイレを販売していた、聞くと頂上にはトイレがあるが、私たちがその汚物をかつぎ降ろしているとのこと、山行に参加した会のメンバーは全員買い求め持参したことがあった。

山を愛するこれらの人たちの陰の努力があることを、私たちは忘れてはならないが、登山者自身が山を汚さない行為が大切である。

せめて、ジッパー付のビニール袋を持参し、大自然の中でのトイレをさせてもらったら、使用したペーパーはその中に入れ、持ち帰る努力が必要です。

※参考

航空機やホテルを利用したとき、サニタリー袋を持ってきて使うと内側がビニール張りになっていて便利。簡易トイレパックは、デパートの防災用品売場、またはアウトドア専門店でも求められる、量がまとまれば日本トイレ協会に直接FAXすると安い。(FAX 03-3593-1374)

☆地図の使い方

1. 地図の種類

a. 地勢図

あまり知られていないが、山岳展望を楽しんだり地域の概要を理解する上で役に立つのが、国土地理院の20万分ノ1地勢図です。

6色刷りで、山などには陰をつけて立体感が出るようにしてあるので地形がわかりやすい。

サイズは2万5000分ノ1地形図などと同じで、130枚で全国を覆っている。

b. 登山地図

昭文社と日地出版が全国のおもな山域を対象に発行しているが、山と溪谷社が1994年から参入した。

登山専用として発行されているので、山小屋や、登山道にコースタイム、くさり場等の情報が入っている

私の持っている登山地図では、縮尺も3万5000分ノ1(箱根・日地出版)から8万分ノ1(伊豆・昭文社)

までであるが、一番多いのは5万分ノ1の縮尺である。耐水性の紙質になっているのでありがたい。

しかし、標高差や地形の詳細がわかりにくい欠点があり、地形図の補助用に使っていると良い。

c. 総図

山の全域を網羅した登山地図で北アルプスや、南アルプス全域がわかる、15万分ノ1から20万分ノ1で、昭文社等で発行している。

山の頂上から眺めた時に、山の名前を見つけるのに便利であるが、登山地図として使用するのには、向いていない。

d. 地形図(2万5000分ノ1または、5万分ノ1)

最近では、2万5000分ノ1地形図を使うことが多いので、これを使った方が良いでしょう。

縮尺は長さで示しているのので、5万分ノ1の地形図1枚分を2万5000分ノ1地形図では4枚で表している。

地形図は国土地理院の発行であり、登山地図ではないので山の情報は書いてないため、そのままでは使用に不便である。しかし、等高線やガレ場、送電線、植生等がわかる。

私たちが登山に使用する地図は、この地形図にガイドブックや登山地図からの情報を記入し、自分の登山地図として使用すると、ピークまであと登り何メートルあるか、距離は、等把握することができる。

従って、この地形図をメインにして、登山地図をサブとして使用すると良いでしょう。

2. 地形図の読み方

a. 地形図の周りを読む

(1)上辺には図名(地形図の名称)たとえば「大山」等が記されている、図中に記されている集落のうち、最も著名なものを表示してあるが、著名な集落が無い場合は、山、湖、浜、岬、島等を記載している。

上辺左端には地形図の番号、縮尺、図名の読みをひらがなで示している。

その下方に小さな数値は左辺の経度、上辺の緯度を表していて、2万5000分ノ1の場合経線の間隔は7分30秒ごと、緯線の間隔は5分ごとになっていて、地図の周囲に長さ1mmの線で1分ごとに表記している。

(2)右辺は記号で各凡例が記載されている、それぞれ約束にしたがって記号化されているので、主要なものは暗記しておくといいでしょう。記号は万国共通ではなく、日本独自のものがほとんどである。

また、地形図の基本データ、図法、方位の西偏、隣接する図名の一覧、測量年度、スケール等が記載されていて、地形図を読む上で大切な部分であり、特に磁北の西偏や図上でマップメータなどで距離を算出するスケールは良く使用する。

b. 2万5000分の1地形図を読む

(1)2万5000分の1地形図の1cmの長さは25,000cm、すなわち250m。等高線の1目盛りは10mの高さになります。地形図の周りにある数値はその等高線の標高を表しています。従ってその等高線から現在地まで等高線を数えれば標高を知ることができます。

等高線は5本ごと(50m)に太線で表し、・950等の数値は、・の地点の標高を表しています。

また、等高線上に~950~のようにあるのは、その標高線の高さを表しています。

(2)図上で2cmの距離だから500m歩けばよいと云うわけではなく、当然登りの傾斜角があるわけでそれよりも距離は遠くなります。

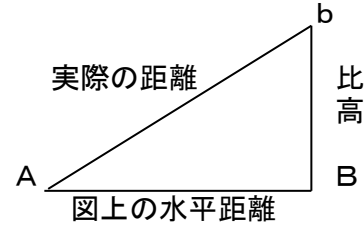
等高線の間隔が狭ければ急な登り(下り)となり、間隔が広ければ傾斜角はゆるやかになります。

等高線の間隔と傾斜角の関係は次の表のようになります。

等高線の間隔と傾斜角の関係

等高線の間隔	傾斜角
0.5mm	39度
1.0mm	22度
2.0mm	11度
5.0mm	5度
10.0mm	2.5度

図上の距離と実際の距離の関係



(3)等高線は地形を知るカギ

土地の起伏、山や谷の凸凹を表すのに等高線を用いたのが地形図で、等高線とは、同じ高さを点で結んだ所を線で表したもので、地形をある高さで水平に切った切り口を真上から見た外周と考えても良いでしょう。従って等高線は上下が重なることや、交差することはなく常に閉曲線となる。

(4)地形図での尾根と谷の見分け方

等高線の高いところから低い方へ出っ張ったところを結ぶと尾根筋となる、つまりピーク(山頂)から等高線が張り出しているところを結んだ線が尾根となる。尾根は一本ではなく途中からも分かれていることが地形図を見ると解るでしょう、これを枝おねと云っています。

その反対に低い方から高い方へ向かって入り込んでいるところが沢(谷)で集水して河となる地形です。つまり、等高線の低い方から山頂に向かって出っ張ったところを結んだ線が沢となり、いくつかの沢が集まって河となっています。

(5)等高線と高さ

複雑な地形は等高線の屈曲が多く、平坦で変化の少ない地形は単純で滑らかな等高線となります。2万5000分ノ1地形図では等高線は10mごとに(5万分ノ1地形図は20m)、また、読図しやすくした太曲線が50mごとに(5万分ノ1地形図では100m)表示されている。

(6)等高線から現在位置の標高を知る

地形図の中を良く見ると所々に数字が書いてあります、それが標高を表しています。

△ 950 の印は三角点のある山頂

・950の印はピークまたはその地点の標高

～950～の様には等高線上にある数値はその標高線上の高さを表しています。

現在地点が地図上でわかれば、標高の書いてある所から等高線の本数を数えれば知ることができます。

(7)道路について

登山道は普通破線 ----- で示されていて幅員1.5m未満の道が該当するが、地域によってはおもなものしか記されていない。また境界となる尾根に登山道がある場合は境界線と道路の線が並び、読みとりづらいのでこうした場合は道路が優先で境界線をずらして表現されている。「転位」と云う。

また、1.5m以上3m未満の道路、主に林道等は太線 ———— で表示されている。

(8)送電線記号について

約20kv以上の高圧線が記されている。+ + + + + このような線上に破線が転々と記されているのが高圧線で直線と直線がある角度で交わっている場所には送電線の鉄塔がある場所になり、現在地確認などの際には役に立つので、鉄塔の番号なども地図に記入しておくのもよいでしょう。

(9)河川について

河川は通常の水 flow の幅が1.5mになった所から、青い線で描かれている。したがって実際の沢の源頭部はもっと上の方になることがほとんどです。

沢の表現は登山用地図とは大きく異なるところであり、沢の名称も地形図の注記は一般に少ない。

ガイドブックや登山地図からその名称を調べ書き込んでおくと良いでしょう。

(10)地形図に自分なりの情報を記入する

ガイドブックや登山地図、山小屋や現地観光課等に問い合わせた情報、また実際に山へ行ったときに得たことも記入しておく、あとで地形図を見ただけでその時の景色まで思い出す事ができるでしょう。

例えば大きな目立つ木、水場、キャンプ地、朽ち果てた小屋跡、危険な場所、鎖場、はしご、吊り橋、展望ベンチ、等何でも自分なりに記号を作って記入しておく、また違った楽しみになるでしょう。

(11)山行時は以上の情報を記した地形図とコンパスは必ず持って行きましょう。(山の常識とおもいます)