

山行計画の立て方

2002. 6. 15 三村 義昭

1. 計画立案は山行のはじまり。山行の成否の半分は計画で決まる！

山行は計画からはじまり、実行、記録の作成で終了する。実行に力点を置き、計画立案と記録の作成（反省）を軽んじてはいけません。3つのウェイトはそれぞれ1/3ずつである。安全で楽しい登山が成功するかどうかの半分は、山行計画の良し悪しで決まる。また、山行後に山行記録とし反省点等をまとめ、次回の参考にすることも重要である。山行計画/実行/記録作成の3つをこなして、はじめて一人前の山男（山女）といえよう。

2. 登山の目的を定め、山名と実施時季、行程をきめる（山行計画立案のフローは別紙資料参照）。

山に登りたいと思うときは必ず何らかの動機がある。①今度の週末は天気がよさそうなので、近くの山に日帰りで登ってみようかな、からはじまって、②ピクニックの足慣らし、③XXの花を見たい、④山を登って温泉につかりたい、⑤百名山のx x山に登りたい、⑥雪山山行をしたい、⑦JTC定例山行（山名と日程が決まっている）の計画を立案する、etc.

動機によって、計画立案のアプローチの仕方も多少異なる。何度も登っている山であれば、あらためて山行計画を立案するまでもないかもしれないが、それでも、家族の方には、大まかな行程予定をメモに残してから出発するのは、安全登山のための最低のルールである。

◆ガイドブック等の印刷物

山行計画立案の第一歩は、資料調べである。資料の基本は、山域別ガイドブックである。その他、県別ガイドブックや、カラー写真が豊富に載っている「白馬岳に登る」等のガイドブックもある。また、目的別山行には、日本百名山や花の百名山、温泉つき登山、マイカー登山、低山登山、東京近郊の日帰り登山/ハイキング等枚挙が尽きない。また、雪山登山、春山登山、特定の山域に絞った山行記録書等もある。登山地図も以外に役に立つ。また、先人の名著や山行記行文を読んで、この山にどうしても登りたいという動機が湧くこともある。山小屋や地元市町村の問い合わせ先等は、雑誌「山と溪谷 新年号」の別冊付録の「山の便利帖」が役に立つ。これには、主要山岳での日の出/日の入り時刻、登山規制やアプローチの交通規制（上高地、尾瀬 等）も掲載されているので、山行計画を立案する際、利用範囲が広い。

◆電子データベース（CD-ROM等のPCアプリケーション）

上述した紙ベースの資料の他、最近では、①電子データベースや②インターネットを通じて、種々の有効な情報を得ることが可能になっている。①の例としては、「山スパート」という名前、CD-ROMとして、大きな書店や登山専門店でも販売されており（中部・関東版、東北・北海道版あり、定価4000円前後）、主要な山域の主要な山はほとんど網羅されている。山の頂上をクリックすると、モデルコースや、その山の頂上からの展望図が、山小屋をクリックすれば小屋の情報（収容人員や、無人/有人、開設機関、連絡先等）、登山口をクリックすれば、アプローチの交通機関名（バス会社やタクシー会社の電話番号等）が表示される。また、表示されている地図上のポイントをクリックしてコースを選んでもいいが、そのコースの上り下りのチャートと各ポイントの標高とともに、所要歩行時間、登り下りの累積標高差、歩行距離等の情報が、瞬時に表示される。歩行時間等については、標準時間の1.2倍等、任意の係数をかけて表示させることも可能である。また、公共交通機関の時刻や運賃等を調べるのは、時刻表でももちろん可能であるが、「山スパート」というような便利なPCツールが発売されている（PCにインストールされているか、CD-ROM版として販売されている）ので、これを利用するとよい。ただし、長距離バスやローカルな路線バス等の案内はないので、これらは、現地の関係機関に電話で問い合わせで情報を得る。

◆インターネット（PCよりWWWにアクセスする）

登山情報を得るもう一つの有力な方法として、②インターネットを通じて、PC上で得る方法がある。これを上手に活用すると、ガイドブック等には掲載されていない季節ごとのコース状況や道迷いの経路案内や情報、今咲いている花の情報等、印刷物では絶対得られないリアルタイムあるいは最新の情報が、ほとんど無料で収集することができる。

インターネットを利用した代表的な方法を以下で紹介する。世界中に数え切れないほどの個人あるいは団体、企業等がネット上に開設・公開しているホームページが存在する。この中から、必要な情報を選ぶツールが検索エンジンと呼ばれるもので、代表的なものに、Yahoo! Japanがある。これを利用した検索方法を以下で紹介する。

●山名で検索する方法；例として「平標山」

- ① Yahoo! Japan (<http://www.yahoo.co.jp>、以下共通の<http://www.は省略>) にアクセス
- ② アウトドア⇒登山・クライミング⇒山⇒検索欄に「平標山」と入力し、検索ボタンをクリックする。
- ③ 「平標山」の登山記録や山に関連するデータが「1800件」検索され、1回に20件ずつ画面に表示されるので、表題を見ながら、役に立ちそうなデータを探す。必要があれば直直印刷する。

ちなみに、谷川連邦の主峰「山倉山」で検索するとたった2件しか引っかかってこない。これは、検索する際のキーワードの選び方が重要であることを示している。また、「平標山」の検索で得られた情報は、個人で開いたホームページに掲載されている山行記録が大半で、その他、山、地層や高山植物にかんする解題記事、自然再生のボランティア活動記録、山と渓谷社が出している登山情報、地元時事体や県警等が出している情報等もある。これらの情報を拾っていくと、シーズンオフ時や積雪期の登山記録、苗場キ場へ登山用大駐車場があり、無料で何百台止められる。帰路に立ち寄る温泉はどこかいい。平標小屋前こ下の沢から引いてあった飲料水が登山者と山小屋経営者とのトラブルがもとで、最近停止になってしまい、通すがりの登山者では、無料の飲料水が、小屋では手に入らない(下の沢まで汲みに行かなくてはならない)。平標山頂上直下のトラバース道は植生保護の観点から、通行止めになっている。等、ガイドブックでは取得困難な情報が得られる。

●「平標山」に关している高山植物等の最新情報をえる方法(地元役場HPや観光協会の情報にアクセス)

- ① yahoo! Japan (yahoo.co.jp) にアクセス
- ② 日本の地方⇒新潟県⇒市町村⇒湯沢町を選択(クリック)⇒政治と行政⇒湯沢町役場ホームページにアクセス (town.yuzawa.niigata.jp)⇒湯沢町観光協会 (e-yuzawa.gr.jp) / 平標山“花たより”のタイトルをクリックする。
- ③ 6月3日現在の花たよりが写真付で掲載されている(見ごろです)。

アマツクサ(満開)、ムササビ、ミズクサ、ワカミ、ハクサコザクサ、スズメ、バクサ、シロサ、ヒメサ、アサ、カキ

たとえば、桜の開花時期に、栃尾村(岐阜県) 役場のHPにアクセスすると、栃尾谷の薄墨桜の毎日の開花状況や5分おきに定点カメラから撮影した現場の写真(桜見物の人ごみも含めて)がリアルタイムで見ることができる。

北アルプスの山小屋の日ごとの予約状況の確認や山小屋の予約をインターネットを通じて実施できる小屋も増えている。

◆コースの状況調査と行程の決定

未経験の山の場合、もっともポピュラーなコース(メインルート)を選ぶ。コースの概要等は、山域別ガイドブック(山と渓谷社発行「アパノ」)を基本とし、上述した種々の資料やツールを含め、必ず複数の資料を比較検討する。TTCの山行記録がある場合は、山行記録がもっとも信頼性が高いので、山行記録を参照する。経験上設定コースタイムが我々TTCの実績に近い順から並べると、①山スパート、②登山地図(昭文社)、③ガイドブック、である。とくに、ガイドブックによっては、極端に異なる場合がある。また、山域による差異も大きい(丹沢等では、ガイドブック記載時間で歩くのはまず困難)。複数のガイドブックに記載されている所要時間が同じであってもなかなか信用してはいけない(とくに「山と渓谷社」発行のガイドブックでは、データを孫引きしている場合がある)。昭文社の登山地図のデータや「山スパート」のデータと比較するとともに、累積標高差(登り/下り)と歩行距離を1/25000地形図から算出し(あるいは「山スパート」：なら簡単・正確に算出できる)、その値からおおよその歩行時間を算定する。累積標高差：登り100mに付20分、下り100mに付15分でおおよその歩行時間を概算できる(詳細はTTC5周年記念誌に掲載)。

中高年の場合、登りより下りに時間がかかるので、下りにより多くの時間的余裕を見込む。ガイドブック記載の所要時間は、休憩なしの正味歩行時間であるので、コースタイムを設定する際は、歩行時間30分~60分ごとに、5~10分の小休止時間を入れる。また、山の頂上または主要なポイント(景色が良い等)で15~20分の中休止時間を、昼食タイムとして、40~60分程度の大休止時間をとる。TTCでは、行動時間は登山口に到着した時間から下山口に到着した時間までと定義

している。行動時間から、登山口での歩き始めるまでの準備時間（トイレ、準備体操等）、小休止、中休止、大休止時間の合計（休憩時間）を差し引いたものが、（正味）歩行時間である。歩行時間が4時間前後の場合は、休憩時間2時間程度を加え、行動時間約6時間。この場合、累積標高差で700～800m以内程度の★～★★の山行レベル。歩行時間が6～7時間以上のコースでは2～3時間の休憩時間を設定する。この場合、累積標高差1000m以上の中級以上（★★～★★★★レベル）となる場合が多い。山行レベルは累積標高差（歩行時間）と岩場の有無、危険箇所の有無、季節、とくに積雪の有無等によって分類しているが、厳密な分類基準があるわけではない。

山行計画を立てる際の基本は早立ち／早着が原則である。そのためこは、季節ごと山域ごとの日の出／日の入り時間を正確に知る必要がある。日の出／日の入り時間は、理科年表（丸善出版）や山の便利帖に記載されている（北海道と九州では2時間ぐらいの差異があるので要注意）。特別な事情がない限り、夜明け前（日の出30分以上前）や、夜間は危険なので行動しない。下山口や山小屋への到着はどんなに遅くても日の入り30分以上前に設定する。夏季の南北アルプスでの山小屋宿泊山行の場合、山小屋は遅くとも6時までに出発し、遅くとも15時頃まで山小屋に到着する（行動時間9時間／歩行時間6～7時間以内）よう計画を立てる。ビック山行の場合は、悪天候やアクシデントの際の対応やエスケープルート等も考慮する。

冬季～春季の山行計画を立案するには、山域によって、積雪の有無やコース状況等が大きく異なるので、経験がものを言う。基本的には慎重かつ余裕を持って立案する。この場合、通常のガイドブックから得られる情報は少ないので、過去のTTT山行記録、先輩に教えてもらう、インターネットで同時期の山行記録を探す、等の対応が必要である。

また、計画立案時および実施直前に、現地の役場観光課や観光協会、山小屋、タクシー会社等に電話等で問い合わせ、登山道の状態や花の開花状況等の最新情報を得ることも重要であるが、知りたい情報を十分に得ることはなかなか難しい。

計画書を立案する場合は1/25000地形図上で、コースを確かめると同時に、主要な目印や注意点を1/25000地形図に書き込むことによって、イメージ登山、シミュレーション登山をして、コースとコースタイムを確認し、間違いやすいポイント等を事前にチェックしておくことも重要である。1/25000地形図に記載されている登山ルートが間違っている場合もかなりの頻度であるので、注意したい。

山行計画を立案した人が、リーダーとなって、山行を実施するのが理想であるが、立案者とCLが異なる場合は、立案者は計画立案段階で得た情報をCLをはじめとするスタッフにできるだけ詳細な情報を伝えることが重要である。CLは実施日が近づいたならば、CLは、バスの予約確認（岩沢さん）やメンバーの乗車場所の確認・指示、公共交通機関利用であれば、指定券やキップの手配状況の再確認、山小屋への予約確認、参加者名簿の作成（宿泊山行の場合住所入り参加者名簿、登山届を兼ねる名簿と計画書の準備）も必要である。

3. 山行記録を作ろう！

山行が終了したら、余り時をおかず、必ず実施記録としてまとめ、山行計画と実施結果を比較し、反省すべき点やうまく行った点、特記事項や改善点、出会った花の名前、印象に残ったこと等についてまとめておこう。次回の山行計画立案と実行の際に大いに役に立つ。

以上

山行計画書作成フロー

2000.9.16 TTC 三村

