

おくたま登山学校 2022 年 4 月 2022/4/23 (土)

■ 集合日時と行動予定

2022 年 4 月 23 日 (土) 軍畑駅 集合 8 時 45 分

ホリデー快速おくたま 1 号奥多摩行きに乗った場合は青梅で乗り換えてください。軍畑駅には 8:18 に着きます。その次の電車でも 8:39 に着くので、こちらでも大丈夫です。

15 時半ごろ御嶽駅到着予定

08:45 軍畑駅集合

09:00 出発

09:40 高源寺

12:00 高水山 昼食 20 分

13:00 岩茸石山

14:00 惣岳山

15:30 御嶽駅 事後説明後に解散(15:30 到着なら 15:50 くらい)

帰りの電車 15:36(ホリ快)、15:51、16:12、16:32 (ホリ快)

歩行距離 9.5km 累計標高：上り 860m 下り：865m

■ 持ち物チェックリスト (重さ： kg)

- 飲料水 (1.5 リットル程度) 昼食・行動食・非常食 (各 1)
- 雨具 (ゴアテック製のセパレートタイプがベスト、折りたたみ傘)、
- 登山靴(スニーカーやサンダルは不可) スパッツ 防寒具 (フリース、ダウンジャケット)
- 帽子 手袋 ヘッドライト ザックカバー
- コンパス ストック (任意) 保険証 お持ちの方はスマートフォン
- モバイルバッテリーと充電ケーブル

その他の持ち物 (各自書き足してください)

■学んだことや感想を書きましょう（書き溜めると貴重な資料に！）

■歩き方についてなにを学びましたか？

交流ページ QR



■読図は上手く出来ましたか？地形やコンパスの見方は分かりましたか？

■装備や食べ物は？重かった？足りた？


■体調は？疲労度は？痛いところがありますか？

今後の課題、学びたいこと

『ジオグラフィカの基本的な使い方』

■ジオグラフィカで出来る代表的なこと

1. 画面に表示した地図を自動で保存します→圏外でも機内モードでも地図を見られます
2. 地球上どこでも現在地を表示できます→山奥でも太平洋の真ん中でも大丈夫！
3. 歩いた軌跡を記録できます→GPS ログ、トラックログ
4. 地点を登録して、そこを目指したりできます→マーカーのロックオンなど

操作に困ったら  画面左上のメニューボタンを長押ししてください。状況に応じたメニューが表示されます。使い方は[メニュー]→[ヘルプ]で見ることができます。

■登山前の準備 その1 地図をキャッシュする

歩く予定の道沿いを中心に地図を見れば自動で保存されます。保存した地図は圏外でも機内モードで見られます。地図を見て保存することを『キャッシュする』と言います。



■手順

1. 画面上部の座標部分を左にスライドすると検索画面になります。
2. 山名や地名を入力して検索。結果をタップすると、その地点に飛べます。出てこない場合は近くの地名などを入れて検索してみてください。
3. 目的の場所が表示されたら、予定コースにそって地図を確認してください。画面に表示した地図は自動で保存(表示キャッシュ)されます。




■キャッシュの注意点

地図を拡大したり縮小したりして**詳細地図と広域地図を表示してください**。広域だけ見て詳細を見ていない場合、圏外で詳細な地形図を見られません。詳細だけ見て広域を見ていないと、広い範囲を見ようとした時に地図が表示されません。詳細と広域の両方を見ておいてください。**実際にオフラインでも使えるかどうかは、機内モードにすれば確認できます。**

■登山前の準備 その2 マーカーを登録する

登山口、分岐、山頂、山小屋、駅、バス亭などにマーカーを登録すると便利に使えます。


マーカーを登録する手順

1. 地図画面のセンターマーク  を目的の地点に合わせる。
2. 右に並んでいるボタンの下から3番目、マーカー追加ボタン  を押す。
3. 『マーカー追加画面』で名前を入力する。
4. 『アイコン』をタップし、自分の好みで変更する。
5.  ボタンを押すと保存されます。

登録したマーカーは[メニュー]-[ファイル]-[マーカー]に保存されます。マーカーを登録すれば簡易ナビゲーション機能（マーカーのロックオン）を使えます。

■山での基本的な使い方

・ 現在地を表示する

 このボタンを押すと現在地が表示されます。長押しすると緑色になり、現在地が画面の中央に固定されます。通常はもう一度押して黄色にして使ってください。





・ マーカーまでの距離や高度差を知る

地図上に配置したマーカーをタップ（押す）するとマーカーまでの距離や高度差が表示されます。

・ マーカーをロックオン/ロック解除する

地図上に配置したマーカーを長押しするとメニューが表示されます。メニューから『ロックオン』を選ぶと、現在地とマーカーが直線で結ばれ、画面の上の方に距離や高度差などが表示されます。再度長押しして『ロック解除』を選ぶと線や表示が消えます。



- ・   トラック開始ボタンを押すと軌跡を記録できます。記録中はこのボタンが緑色  になります。再度押すと現在までの歩行距離などが表示されます。その画面の右下にある 停止ボタン  押すと記録が停止されます。

■詳細な説明書

更に詳しい使い方は右の QR コードを読み取るか、下記アドレスから。

<http://ur0.work/eKoW>



■ジオグラフィカ、スマホ GPS の注意点

- ・ スマホの電池切れに注意してください。出来るだけ機内モードで使用し、必ずモバイルバッテリーを持ってください。ケーブル忘れ、ケーブルの断線、充電忘れに注意。
- ・ GPS を使っても紙の地図とコンパスは携帯してください。GPS を正しく使うには読図の知識も必要です。地図を読むようにしておきましょう。
- ・ 安全な場所で立ち止まって使ってください。歩きながらの使用は危険です。
- ・ 谷や沢、ビル街では GPS の測位精度が下がります。GPS を過信せず状況判断してください。

■山の安全な歩き方

■歩き方の注意点

基本は「小股、フラット、平行2軸、ゆっくり」

小股

一歩が大きいとスリップしやすく関節の負荷が大きくなる。急な登りや下りでは特に小股で。

フラット着地

足の裏全体を使って、地面と靴とのフリクションを最大化する。足裏全体を同時に置き、同時に抜くように意識する。

平行2軸歩行

左右の足のあいだは拳1個半程度離し、内股やガニ股にもならないようにする。ただし急な登りでは多少ガニ股になってもよいし、横向きになってもよい。ズボンの内側が汚れる＝足の間隔が狭い

ゆっくり

登りでも会話できる程度のペースで。特に歩きはじめは体を慣らすためにゆっくり歩き、30分程度経ってから普通のペースで歩く。歩くのが速いリーダーは、メンバーを置いてけぼりしないよう注意してペースを合わせてください。

■登山道のリスクを予想する

登山道の主なリスクは「滑落、転落、転倒、道迷い、落雷、落石、動物」

滑落、転落、転倒

路肩の踏み外し、出っ張った岩や木でバランスを崩す、浮き石を踏む、すれ違いでの接触など。意外と「なんでもなさそうな場所」で起こるので常に気を抜かない。ここで落ちたらどうなるか？

を常に想定しておく。

脚力が弱ってくるとバランスを崩した時に踏ん張れない。ストックも活用する。

道迷い

事前に地図をよく見てコースの概要を頭に入れておく。登山中は足元だけでなく、上下左右をよく見て道を見失わないように注意すること。地面が柔らかくなったら道から外れたサイン。

落雷

ピークや稜線で雷鳴が聞こえたらいつ落ちてもおかしくない。夏の午後は特に注意。高い木の近くは側撃雷が起こり得るので木や枝から 5m 以上離れる。

落石

斜面や谷状地形、オーバーハングした崖の下などは上に注意を向け、早めに通過する。コースによってはヘルメットを装備する。

動物

熊や猪と出会わないように、熊鈴やホイッスルを使って動物を避ける。早朝や夕方は特に注意。

■バテないペースと計画の要点

ゆっくり無理のないペースで歩くためには、余裕がある計画を作ることが大事。

標準コースタイム × ペース係数(初心者は 1.2 程度) + 休憩時間 = 行動時間

初心者のうちは、標準コースタイム 5 時間まででコースを探すと無難。

(奥多摩周辺なら日ノ出山、三頭山、高水三山、浅間嶺、陣馬山など)

15 時までに行動を終えられるように計画しておく、トラブルなどでペースが落ちてでも日没前に下山できる可能性が高くなり、遭難時も救助要請やビバークの余裕が生まれる。

計画段階でどうしても 16 時終了になってしまうこともあるが、その場合は朝を早めるなどスタートの時間で調整する。ゆえに、スタート時間で遅刻しないように『頑張る』。

歩きたいコースが余裕のある計画に収まりそうにない場合は？

速く歩いて時間を短縮する？

→体力が無いと無理だし、事故が起きやすい。おすすめできない

日帰りのコースでも、可能なら二泊にする

→七ツ石山でも一泊で登っていいし、二泊で雲取山に登ってもよい

前泊や自動車の利用などでスタートを早くする

→駐車場の位置などで公共交通より有利になる場合もある

ただしコースタイムが長いコースでは限界もある

速く歩いても問題ない体力が付くまでトレーニングする

→毎回日が暮れるような登山を続けるのはリスクが高い。実力に見合っていない

出来るだけ山に行く、スロージョギングなど普段からトレーニングする

長い登山人生、焦らず人と比べず、ゆっくり上を目指しましょう

まとめ

焦ると怪我や事故が起きやすい。無理な登山を続けていくと膝を壊すなど、体への負担も大きい。余裕がある計画を立て、適度に安全に楽しんでください。

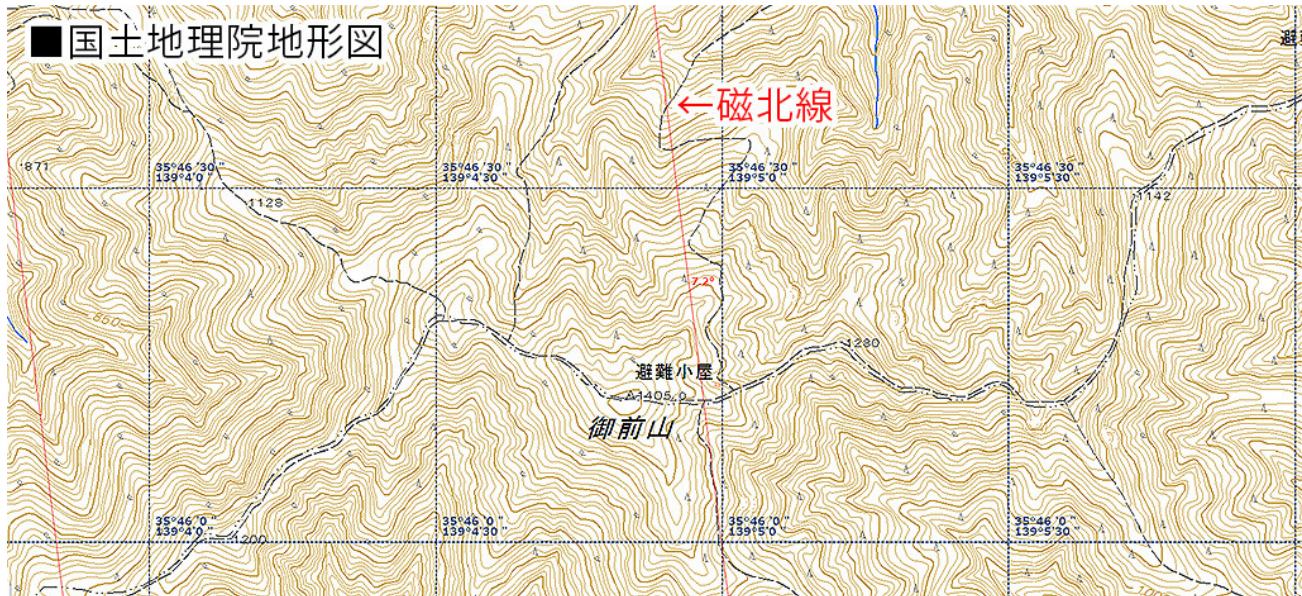
(それでもギリギリの登山を楽しみたいなら無理には止めませんが…)

■読図の基礎

GPS を正しく使いこなすには、地図を読めなくてはなりません。GPS があっても読図とコンパスの技術は必須です。GPS とは、極論すれば『現在地を教えてくれるだけ』の道具です。持ったからといって読図の達人になったわけでも、バリエーションルートを歩ける実力が付いたわけでもありません。自分の力に見合った登山を心がけてください。身の丈以上の登山は、GPS では解決出来ない事故の原因となります。

■地形図 国土地理院 Web サイト『地理院地図』より

<http://maps.gsi.go.jp/>



- ・標準的な縮尺は 1/25,000。『にまんごせんず』とも呼ばれる(上の地図のサイズは適当)。
- ・書店や登山用品店で買うか、カシ米尔 3D や地理院地図(Web サイト)で印刷する。
- ・2万5千図の等高線は高さ 10m 間隔。50m ごとに太く描かれる。
- ・等高線の間隔が狭い=急斜面。間隔が広い=なだらか。
- ・山と高原地図は 5 万分の 1 地図で、等高線の間隔は 20m ごと。細かい地形は描かれていない。
- ・地図の上が北(真北)です。右が東、左が西、下が南です。上の地図の赤い斜め線は『磁北線』です。
- ・コンパスが指す北(磁北)と北極点の北(真北)には微妙なズレがあり、それを補正するのが磁北線です。
- ・コンパスと併用するなら磁北線を引いておいた方が便利です。

■2万5千図の換算式

- ・地図上の 1cm は 250m。実際の 1km は地図上では 4cm。
『例：2.5cm=625m』
- ・等高線の幅を斜度にする、
『0.5mm=39° 1mm=22° 2mm=11° 5mm=5° 』

200%に拡大コピーして使う場合、距離は『1cm=125m 4cm=500m 8cm=1km』
傾斜は『1mm=39° 2mm=22° 4mm=11° 』となる。

記号

トンネル

4車線以上
2車線幅員13m以上
2車線幅員13m未満
1車線道路
幅員3.0m未満の道路
徒歩道
高速道路
国道及び国道番号
都道府県道
有料道路
庭園路
石段

単線 駅 複線以上
(JR線)
普通鉄道
側線 地下駅
トンネル
地下の鉄道
特殊鉄道
路面の鉄道
索道(リフト等)
建設中または
運行休止中の鉄道
橋及び高架部

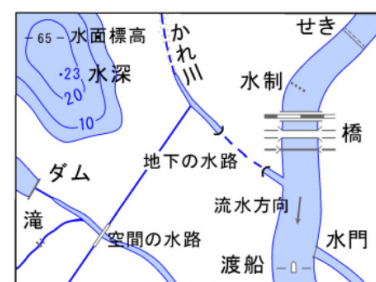
都府県界
北海道総合振興局・振興局界
市区町村界
所属界
特定地区界
送電線

電子基準点
三角点
水準点

神社
寺院
高塔
煙突
風車
油井・ガス井
灯台
坑口
温泉
噴火口・噴気口
採鉱地
城跡
史跡・名勝・天然記念物
港湾
漁港
記念碑
発電所・変電所

市役所
東京都の区役所
町村役場
指定都市の区役所
官公署
裁判所
税務署
消防署
保健所
警察署
交番
郵便局
小・中学校
高等学校
病院
博物館
図書館
老人ホーム
電波塔

田	竹林	
畑	ヤシ科樹林	
茶畑	ハイマツ地	
果樹園	笹地	
広葉樹林	荒地	
針葉樹林		



出典 国土地理院 https://cyberjapandata.gsi.go.jp/legend/std_25000_legend.pdf

■地図から地形を読む

地形図に陰影起伏図を重ねるとこんな感じになります（普通の地形図には陰影が付いていません）。



慣れると普通の地形図でも上の様に見えてきます。

■尾根と谷、山頂

山の地形は、大雑把に言えば『尾根と谷』に分けられます。尾根が集まった最高地点が山頂(ピーク)です。

■尾根

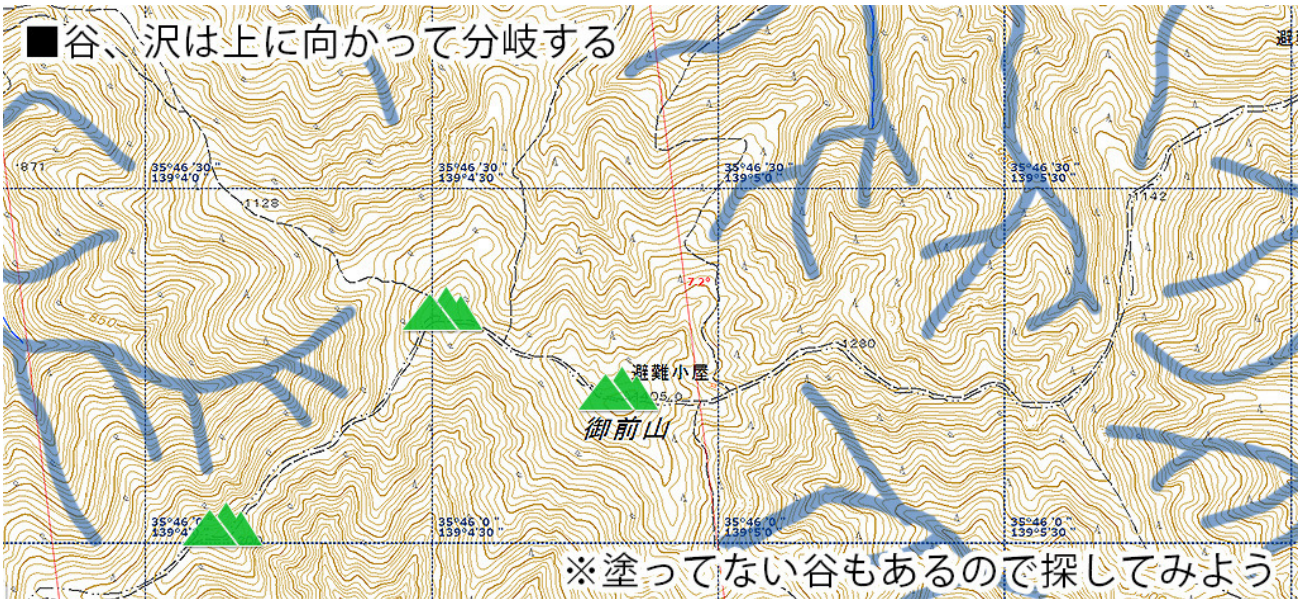
下の地図では、尾根の部分に色を付けて判りやすくしています。



- ・尾根は山頂から下り方向に分岐していく。
- ・下りは尾根が分岐していくため、道を間違えやすい。登山での道迷いは下りに起きる事が多い。
- ・主要なピークを結ぶ尾根を『稜線』と呼び、最も顕著な尾根の連なりを主脈、主稜線と呼ぶ。
- ・ピーク間の低くなっている部分をコル（鞍部）と呼ぶ。コルは上から見ると等高線がくびれている。

■谷、沢

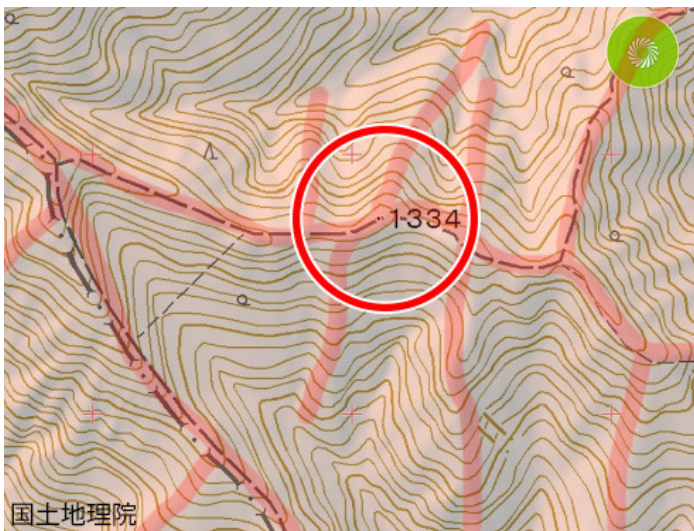
下の地図では、谷の部分に色を付けて判りやすくしています。



- ・谷は山頂や稜線、上方向へ分岐していく。
- ・沢登りでは、どこか1箇所でも間違えると目的地に着かない(違う山頂や稜線に着く)。
- ・沢を下ればいずれどこか下界に着くが、大抵は途中に滝があり、下降は非常に危険。

■隠れピーク

等高線は細かくても高さ10mごとなので、1~9m程度のピークは『閉じた等高線』としてピークが描かれないことがあります。そういう場所では、地形図を見る限り平坦なのに行ってみると小さな盛り上がり(隠れピーク)があります。



隠れピークからは支尾根が伸びていることが多いので、尾根の出方から等高線に現われないピークの存在を推理することが出来ます。

左の地図は、等高線が閉じていないけどピークの存在が疑われる場所を円で囲んであります。

円で囲んだ隠れピークの南北に支尾根が延びている事から、ここに10m未満のピークがあることが疑われます。1334という標高点がある事もピークの存在を示しています。標高点はピークにつけられる事が多いですが(絶対ではありません)。

他にも支尾根が出ている箇所があり、実際にこの尾根は西から東への下り一辺倒に見えて、実は4箇所ほどの登りがあります。事前に地図をよく読み、地形の変化を予想しておき、それが合っているか現地で確認します。こういった読図を繰り返し行なうことで、読図の技術が向上します。

■地形、地図を読むということ

稜線を歩くと、ピークとコルが繰り返します。これを縦の波と考えます。山腹を横切るとき(トラバース)は尾根と谷(沢)が繰り返し、道が左右に曲がります。これは横の波。地形は『縦と横の波』の繰り返しです。

地形や地図を読むというのは『地形の波の大きさと数』を読み取るということです。等高線にあらわれにくい隠れピークも波のひとつで、その小さな波まで読み取れるようになると読図がとても面白くなります。

■現在地を知る方法

■地形と地図を見比べる

今いる場所から、実際の地形と地形図を見比べて現在地を推定します。事前に地図をよく読んで頭の中にイメージを作っておくことが大事です。トラバースでは尾根と谷(沢)の横波、稜線ではピークとコルの縦波を読んでもください。地図から先の地形を想定し、合っているか確認する事で道迷いを防ぎます。

- ・ 利点…地形図だけで行える。
- ・ 欠点…初心者は間違いやすい。迷ってからの同定は難しい。行動中は常に地形図と地形、植生などを見比べ、現在地を同定し続けなければいけない。現在地を完全にロストしてから地形だけで同定するのは難しい。山と高原地図のような大雑把な地図で地形を読むのは難しい。

■高度計を使う

登山道や尾根のどこかにいると判っているなら高度計を使うことで現在地が判ります。

- ・ 利点…地形だけで見るよりは正確。視界が悪くても使える。比較的短時間で判る。
- ・ 欠点…高度計を調整していないと誤差が出る。予定コースから大きく外れた時は使えない。登りや下りなら判りやすいが、平坦な道では難しい。複雑な地形の低山では、同じ標高の地点がいくつもあるので判断が難しい。たまに高度計の調整が必要。

■コンパスで現在地を計測する

明確な目標物 2 点以上の方位角をコンパスで調べると現在地が判ります。

- ・ 利点…どこにいるのかまったく判らない状況でも現在地が判る。
- ・ 欠点…誤差が大きい。視界が悪いと使えない。明確な目標物(山や建物)が地図のどこにあるのか判らないと使えない。例えば、遠くの山を見てどれがどの山か判らないと使えないので、初めての山域では非常に難しい。慣れていないと時間が掛かる。この方法が実際に役立つことは稀。

■GPS を使う

- ・ 利点…一瞬で正確な位置が判る。大抵は人間の測位や勘より正確。完全ロスト後でも現在地がわかる。
- ・ 欠点…電池切れや故障のリスクがある(備える事で対策は可能)。廊下状の谷など地形によっては誤差が出る。読図としての面白みには欠ける。頼りすぎると読図の勘が鈍る。

地形をよく見て、地形図とコンパス、高度計などを併せて使う事でおおよその位置を掴めます。予想した現在地を GPS で確認すれば読図の練習になります。地形図の地形と実際の地形を見比べる事は地図読みの練習として非常に有効です。完全にロストしてしまったら素直に GPS を使いましょう。

■地図と行程の言語化

登山計画を作るのと同時に読図をして行程を文章化しましょう。文章にすることでコースや地形の把握、計画の問題抽出などを行えます。地形図、山と高原地図、ジオグラフィカなどを活用してください。

時間、距離、行動、地形の特徴、その地点の標高などを書いておき、行動中は内容を確認しながら歩きます。

例) 高尾山6号路を登り、稲荷山コースを下山する。

11:45 出発

- ・ TAKAO599 (標高 190m) を出たら左に曲がり、清滝駅を右に見送り舗装路を進む。
- ・ 清滝駅から距離 450m、10 分ほどで 6 号路の登山口に到着。標高 228m

12:00

- ・ 沢沿いの 6 号路に入る。西に 100m ほど進んだら、北西から伸びる尾根を迂回するように南方向に曲がる。

12:20

- ・ 尾根の末端を回り込むと琵琶滝に着く。標高 287m
- ・ 進行方向は西南西。200m 程で谷が二手に分かれる地点に着く。標高 324m
- ・ 尾根の末端を迂回するように南西に向かう。
- ・ 薬王院から南に向かう尾根の下に沢を渡る橋(大山橋)がある。標高 398m。沢の右側を進む。
- ・ 顕著な沢のヘアピンが 2 回(最初が大きい)。稲荷山コースとの合流点をスルーして沢を進む。標高 474m
- ・ 沢を詰めると右に曲がるヘアピンとなり、100m ほどトラバース。標高 500m
- ・ 尾根に乗り、北西へ上る。尾根を進むと 5 号路と合流する。標高 565m
- ・ 山頂を右から回り込み、山頂の北東で左に曲がって山頂へ。標高 580m

13:45 山頂 標高 599m 休憩 30 分

14:15 出発

- ・ 山頂から南に降りる。5 号路と交差。標高 555m
- ・ 尾根の南西側をトラバース。左手が山側、右が谷側
- ・ 6 号路への分岐点手前で尾根に乗る。標高 490m
- ・ 尾根を東方向へ下っていく。455m の標高点で北東に転進

15:00 稲荷山

- ・ 東屋の辺りは尾根が分岐して隠れピークになっている。標高 394m
- ・ 東屋で北北東に転進。381m の標高点で東方向になる
- ・ 359m の標高点は左手に見送る。トラバース道になっていてピークは巻く
- ・ 標高 270m で北に転進、200m 程で左に曲がる。標高 228m

16:00 高尾山口駅

- ・ 最後に右に曲がって橋を渡ると清滝駅に戻る。お疲れ様でした。

行動中は内容をチェックし、終わった行程はマーカーなどでチェック、メモを残しましょう。

■コンパス

「登山では地図とコンパスを持ちましょう」とはよく聞く言葉ですが、使い方を知らなければただのお荷物です。きちんと使い方を覚えましょう。まずは広い公園などで練習するとよいでしょう。

登山用のコンパスは、下の写真の様なプレートが付いている物が必須です。単に方位が判るだけのコンパスは地形図と併用しにくいので、まずはプレートコンパスを用意しましょう。



■各部の名称

進行線

自分が進む方向や目標物の方向を示す矢印。

リング (カプセル)

プレートタイプのコンパスで一番大事な部分。このリングを回して方位を計測します。

磁針

赤い針が北(磁北)を指します。北極点がある方向の『真北』と磁針が指す『磁北』にはズレがあり、日本では西偏 7° 前後ズれています。

ノースマーク

リングの中に書かれた赤い線。磁針の赤とノースマークを合わせることでコンパスと磁北がリンクします。

磁北線インデックス

地図の磁北線とコンパスの磁北線インデックスを合わせることで、真北と磁北の差を補正します。

インデックスライン

方位角を読み取るための基準。上の写真ではおよそ 300° がセットされています。

長辺 (左辺、右辺)


地図にコンパスを当てる時に使います。

名前が判らないと話が通じないので、各部の名称は覚えてください。

■コラム なぜ日本では磁北が西に 7° スれているか？

『真北』は地軸の中心、北極点がある方向です。『磁北』はコンパスが指す方向です。日本での磁北は真北に対して約 7° 西にズれています。地磁気の北極である磁北極は現在カナダの北にあるので、日本から見れば東に 5° 程度ズれるはずですが、実際は西に 7° です。これは、バイカル湖の北にある『偽磁極』の影響と言われています。偽磁極に引っ張られて西にズれているわけです。磁北の方位は様々な要因で変わります。

■整地：地図と地面の方向を一致させる

コンパスの最も基本的な使い方です。地図と地面の向きを一致させることが出来れば、感覚的に地形や目的地の方位を読むことができます。ジオグラフィカは GPS 稼働ボタンをコンパスマーク  すると自動で整地します。



■整置の手順

1. まず、コンパスのリングを回して 0° にセットします。インデックスラインと N を合わせてください。
2. 地図にコンパスを置き、磁北線に進行線やインデックスラインを合わせてください。
3. そのままコンパスをズラさないように自分自身が回り、磁針の北とリング内のノースマークを合わせてください。地図とコンパスをしっかりと両手で持って体の向きを変えるとよいです。

これで、地図と地面の向きが一致します。

地図の北と南、コンパスの北と南を間違えないようにしましょう。間違えると 180° 違ってしまいます。地図は上が北、コンパスは赤が北です。

■もし磁北線を引き忘れたら

1. コンパスのリングを回して 7° (磁北偏差が西偏 7° の場合) にセットしてください。
2. 地図に書かれているグリッド (垂直の線) や地図の端などにコンパスを合わせてください。
3. 前述と同様に磁針の北とノースマークが合うように全体を回せば地図と地面が一致します。

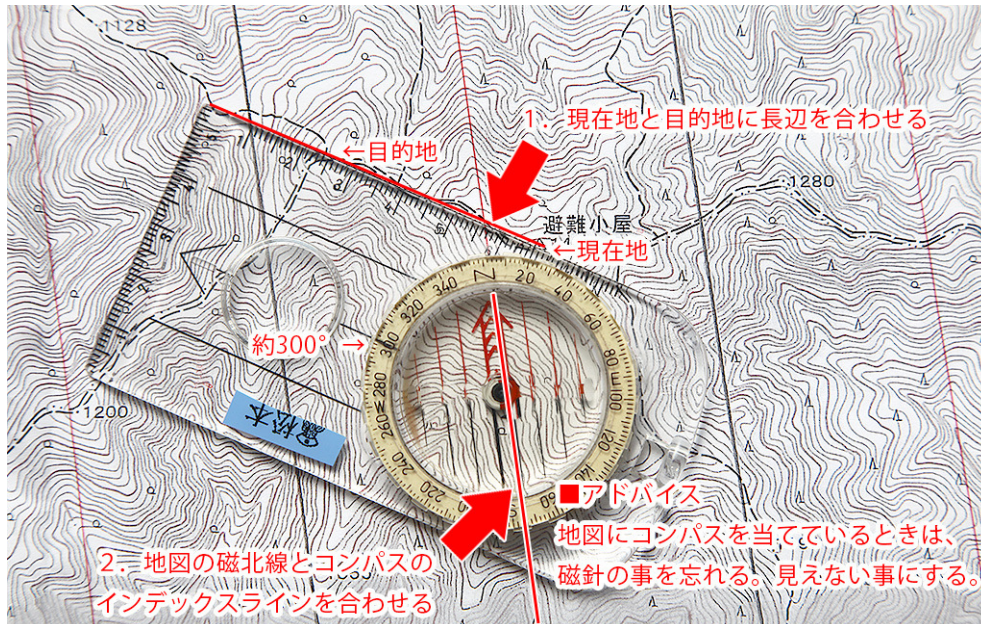
日本ではおよそ西偏 7° ですが、地域によって誤差があります。また、逆に設定すると 14° ズれてしまうので注意してください。

■目的地の方位を知る方法

前提条件：現在地が判っている。

■地図上の方位角をコンパスにセットする

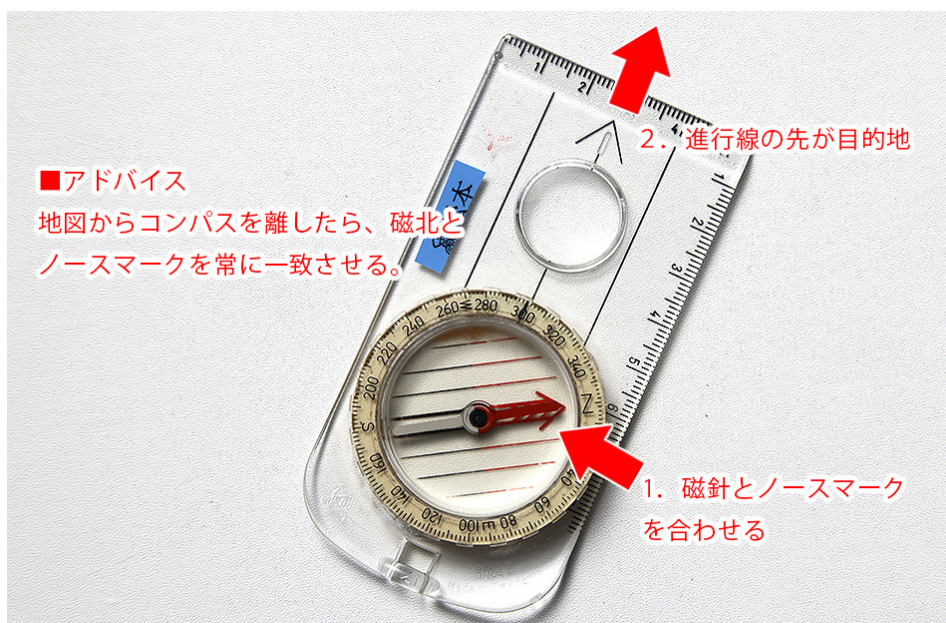
1. まず、地図上の現在地と目的地にコンパスの長辺を合わせます。
2. リングを回して、地図の磁北線とインデックスラインを合わせます。リング内のノースマークは地図の北方向(上)を指します。これで磁方位角がコンパスにセットされました(下の例だと300°、西北西)。



コンパスを地図に当てているときは、磁針の存在は忘れてください。

■地図からコンパスを外し、実際の方向を知る

1. コンパスを体の正面で水平に構え、磁針とノースマークが重なる方向を向きます。リングには触らないでください。ここでリングを回してしまったら最初からやり直しです。
2. 進行線の先に目的地があります。コンパスにセットした磁方位と地磁気一致したという事になります。



コンパスを地図から離したら、リングには触らず磁針とノースマークを一致させてください。

■読図のまとめ

- ・ 読図とコンパスは慣れと練習が大事です。常に地図とコンパスを携帯して使い慣れてください。ジオグラフィカは読図の答え合わせにも使えます。
- ・ 視界が効かないなど、条件が悪い時は地図とコンパスでは現在地を特定出来ない事もあります。そんな時は見える範囲の地形から推定しますが、難しい場合は GPS を使ったほうがよいでしょう。
- ・ 低山は樹林帯などで見通しが悪く、道も複雑で道迷いしやすいです。低山でも甘く見てはいけません。
- ・ スマホは電池切れや故障に注意しましょう。防水でない機種は水濡れにも注意してください。
- ・ ほとんどの道迷い遭難は、おかしいと思った時点で現在地を特定出来れば回避できます。地図、コンパス、GPS を併用することで道迷い遭難のリスクを減らすことが出来ます(山岳遭難の4割が道迷い遭難です)。おかしいと思ったら来た道に戻りましょう。
- ・ 遭難原因の4割は道迷いですが、道迷いからの滑落は道迷いにカウントされていません。実際はもっと多くの道迷いが起こっていると思われます。道迷いが減れば、山岳遭難全体が減っていくはずです。

■道迷い遭難の主な原因と対策

- ・ **地図とコンパスを持ちましょう**
使い方も勉強しましょう。地図を持っていてもガイドブックの地図など、読図に適さない精度のものだと迷った時に困ります。1/25000 地形図か、せめて山と高原地図を持ちましょう。山と高原地は5万分の1なので地形は読みにくいですが情報は多めで役立ちます。
- ・ **道を歩きましょう**
山は登山道から外れると途端に歩くにくく転滑落のリスクが増します。顔を上げて前や上、周りの状況をよく見て歩きましょう。地面が柔らかくなったら道から外れている可能性があります。足裏感覚にも注意を払ってください。道から外れたと思ったら無理に進まず戻りましょう。
- ・ **単独行はリスク大**
単独は自分以外に判断する人がいないので、間違った判断をしても誰も止めてくれません。自分のパニックにも気づけません(すでに混乱しているため)。単独行者は遭難した時の死亡、行方不明率がパーティー登山の3倍です。慎重な判断と行動を心がけましょう。

- ・ **間違えたら引き返しましょう**

「間違えたかも」と思いつつも引き返す事なく進んでしまうのは危険。道が判らなくなったら確実に判る場所まで戻りましょう。間違った道を突き進んで沢を下ったりすると怪我や死亡のリスクが非常に高くなります。判る場所まで引き返してください。GPSで無理に軌道修正するのはお勧めしません。出来るだけリスクが少ない選択をしてください。

- ・ **飲酒登山はダメ、ゼツタイ**

酒を飲むと正常な判断力が失われます。道迷い以外でも、滑落や転倒の原因になるので飲酒は行動が終了してからにしましょう。ビールには利尿作用があるので水分補給には適しません。

- ・ **準備、装備の不足**

地図とコンパスを持つのはもちろん、GPSアプリでも地図をキャッシュせずに山に入ったら『現在地の座標が判るだけ』になってしまいます(紙の地図と組み合わせればなんとかなりますが)。ヘッドランプや食料、ツエルト、ファーストエイドキットなど、万に備えた装備も、重くなりすぎない程度に持ちましょう。

- ・ **体力不足はすべてを億劫にする**

登る山に対して体力が足りないと、地図やGPSを見て現在地を確認するのが億劫になります。間違えた場合に登り返す決断が出来ず、沢に降りてしまいがちです。正常な判断を下すには心と体の余裕が必要です。

自分の体力に合った山やコースを選び、無理のない計画を作りましょう。山行前日はしっかり睡眠を取ってください。体調が悪い時は無理せず中止するなど、事前の準備と判断も重要です。

- ・ **下りでの道迷いが多い**

まず山頂で下る方向を間違えがちです。下る前に方向を確認しましょう。通常、山頂からは複数の下山路が出ています。次に尾根の分岐。尾根は下りで分岐します。降りるべき尾根を間違えないように確認しましょう。

尾根からトラバースに移る場所も調子よく下っていると通り過ぎてしまいます。どこで尾根を降りるのか事前に読図をして高度や地形を頭に入れておきましょう。

- ・ **明るいうちに下山しましょう**

日が暮れると分岐や道標を見落とします。15時くらいの明るいうちに下山しましょう。特に秋から春の日が短い季節は早めの下山を心がけてください。

- ・ **あやふやな情報はリスクを増す**

山で会った登山者から聞いたあやふやな情報で急に計画を変えて失敗した遭難者もいます。事前に登る山とコースについてしっかり調べ、提出した登山計画に従って行動しましょう。その場の思いつきでコースを決めると遭難時に探せなくなります。

- ・ 人任せはやめましょう、リーダーは言いやすい雰囲気を作りましょう
リーダーも間違えることはあります。違和感があったらリーダーに言って確認しましょう。リーダーは指摘されたら面倒くさがらずに確認しましょう。言いやすい雰囲気を作るのもリーダーの仕事です。
- ・ 『まあいいか』は、まあよくない
なにか気になりつつも心の中で『まあいいか』と呟いたら、本当にいいのかよく考えましょう。実際にはよくない場合が多くあります。登山は命が掛かった遊びです。手を抜くと死にます。
- ・ 焦りは禁物
日没まで時間が無い、バスや電車、ロープウェイの時間に間に合わないなど、時間に追われると分岐を見逃すなど間違った判断をしやすくなります。焦らず落ち着いて行動しましょう。焦ってもいいことはありません。余裕のある計画を作りましょう。焦ると死にます。
- ・ うっかり、過信
明らかな道標を素通りしたり、道標を見ていながらなぜか逆に行ってしまったたり、『魔が差した』としか思えない遭難事例があります。「自分は道迷いなんかしない」という過信は禁物です。誰にだって道迷いの可能性はあります。GPS を持っていて道に迷う人はいます。『うっかり』で人は死にます。

■道迷いからの脱出

間違えないのが一番ですが……、もし迷ったと気付いたら？

間違った道に入ってしまった場合、道がなくなったり予定外の標識が出てきたり、どこかで間違いに気づくでしょう。その時に大事なのは『慌てず騒がず焦らず冷静になる』ことです。

まず落ち着いて現在地を確認

1. GPS を持っているなら現在地を確認しましょう。
2. お茶でも飲んで落ち着きましょう。冷静になる事が大事！
3. 基本的には来た道に戻って正しいコースに戻ってください。戻る道が登りでも、下って楽をしようと考えない方が安全です。低山なら**尾根を下る**という判断もアリかも知れませんが地形次第です。尾根でも途中で崖になる事があります。地図を読みましょう。

沢を下るのは最悪

最悪の結果になりやすいのは『登山道が無い沢を下る』という判断です。沢は途中に滝や崖があって、無理に降りようとする怪我をしたり死亡したりします。積雪期は雪崩の危険もあるし雪が深く動けなくなります。谷では携帯電話も繋がりにくくなります。

パニックになった時、自分ではパニックに気付かない(特に単独行は危険)

パニックになっても自分がおかしくなっている事にはなかなか気付きません。ハッと我に返ると怪我をしていたり、とんでもない場所に立っていたりします。遭難している最中は『静かなパニック状態』になっています。まずは落ちついて、ゆっくりよく考えて、勘や勢いではなく論理的に考えて行動しましょう。単独の場合、客観的視点が無いのでパニックに気付きません。

無理をしない

もし気付いた時すでに進退窮まってしまった時は、携帯が繋がるなら救助要請をして動かないこと。無理に崖を登り降りしようとするとう滑落してしまいます。ただ、これも場合によります。ロープやクライミングギアを持っていて正しく使えるなら脱出方法もあるし、降雨時に狭い沢の中にいるのは危険です。水が濁ってきたら鉄砲水の可能性があります。その場に応じて対処しましょう。

登山計画書、登山届は大事です

遭難時に捜索の手がかりになるのは登山計画書です。必ず家族、友人、警察署、鍵付きの登山ポストに届けましょう。計画書と違う行動を取ると、遭難時に見つけてもらえる可能性が低くなります(捜索費用もかさみます)。予定外の行動を取る時は、発見されにくくなるリスクを考慮して慎重に判断しましょう。計画段階でエスケープルートも考慮して計画書に載せておきましょう。ココヘリなど捜索に役立つ機器を持つのも有効ですし、私はココヘリに加入しています。ココヘリも電池切れには注意してください。

道迷い遭難をしないように、楽しい登山を！