

## 「登山計画」は難しくない

安全に登山を楽しむために、プランニング(計画)は必要不可欠なものです。計画なんていうと、非常に面倒と思うかもしれませんが、考えるべきことは実はそれほど多くありません。そして、多くの人はそのうちのいくつかをすでに実践していることでしょう。ここでは、プランニングのポイントを中心にお伝えしていきます。さらに、具体例として「高尾山」でプランニングのシミュレーションをしてみます。

## 1—どこに行く？

「山に行きたい」と思ったら、まずどの山に行くかを考えましょう。テレビの旅情報番組や山をテーマにした番組、あるいは登山を取りあげた雑誌など。情報源はいろいろとあります。この景色がよさそうだな、この花を見に行きたい、こんな樹林の中を歩いてみたい…、そう思うところから、山歩きは始まります。

## 2—誰と行く？

夫婦で、家族で、山が好きな、あるいは山に興味がある友人と。メンバーを揃え、計画を具体化していきましょう。「1人で行く」のも選択肢としてはありますが、とくに山に慣れていないうちは登山経験のある誰かと一緒に行くほうが安心です。登山をする友人の心当たりがなくても、声をかけてみると実は登山が趣味とか、自分も興味があった…という人がいるものです。

## 3—いつ行く？

山には「適期」があります。例えば標高500m以下の山は、春や秋は心地よいですが、夏は山麓と同じように暑いです。標高2500m以上の山は夏は快適ですが冬は積雪があり、登るためには専用の装備やそれなりの経験が必要になります。新緑や紅葉、山の花など、季節限定の楽しみもあります。見頃の時期に合わせて山に登ればすばらしい景色を楽しめるでしょう。

## 1—どこに行く？

ときどきチェックしている旅雑誌、今月の特集は高尾山だった。山歩きに慣れていなくても楽しめそうだし、東京都内でアクセスも便利そう。行けるかな…。



## 2—誰と行く？

誰を誘おうか。家族で行くのも楽しそうだけど、そういえば先日の飲み会で、田中と鈴木が「山いいよな」って言っていたな。誘ってみようか。



## 3—いつ行く？

来週から高尾山でビアガーデンが始まるのか。緑の中を歩いて下山後にビールなんてよさそうじゃないか！ とりあえず来週か再来週の週末を候補にしよう。



## 塔ノ岳

とうのたけ

標高：1491m  
神奈川県

レベル ★★★

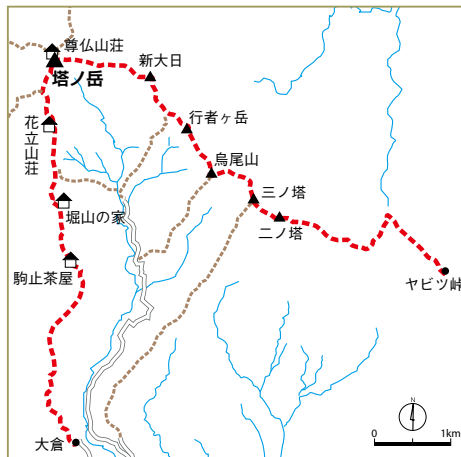
[コース] ヤビツ峠…三ノ塔…行者ヶ岳  
…新大日…塔ノ岳…大倉

[歩行時間] 7時間

[登山適期] 4月上旬～11月下旬

[アクセス] 小田急線秦野駅からバス  
50分、ヤビツ峠下車/マイカー＝東名  
高速道路秦野中井ICから30km

丹沢でも人気の高い展望の山。  
いくつか登山ルートがある中で、  
ヤビツ峠から登る表尾根は、文  
字通り絶景の稜線散歩が楽しめ  
る好ルートです。裾野を広げる  
富士山の姿が美しく、目の前  
にはこれから進む稜線がずっと  
続いているのが眺められます。さ  
えぎるものない山頂には山小  
屋・尊仏山荘が建ち、宿泊すれ  
ば美しい夕焼けやご来光にも出  
会えます。



## 雲取山

くもとりやま

標高：2017m  
東京都・埼玉県・  
山梨県

レベル ★★★

[コース] 鴨沢バス停…ブナ坂…雲取山  
…ブナ坂…鷹ノ巣山…倉戸口バス停

[歩行時間] 11時間50分(2日間)

[登山適期] 5月上旬～11月上旬

[アクセス] JR青梅線奥多摩駅からバ  
ス35分、鴨沢下車/マイカー＝中央自  
動車道八王子ICから50km

東京都の最高峰。山頂からは富  
士山をはじめ関東周辺の山々が  
見渡せ、天気にも恵まれば北ア  
ルプス、南アルプスまで眺められ  
ます。石尾根縦走路は広々とした防  
火帯の尾根。山々の眺めがよく快  
適です。山頂近くの雲取山荘宿  
で鴨沢から往復でもよいですが、  
体力に余裕があれば鷹ノ巣山ま  
で足を伸ばし、奥多摩湖方面に  
下山するとよいでしょう。



## 大菩薩嶺

だいぼさつれい

標高：2057m  
山梨県

レベル ★★★

[コース] 上日川峠バス停…福ちゃん荘…大菩薩峠  
…雷岩…大菩薩嶺…福ちゃん荘…上日川峠バス停

[歩行時間] 3時間35分

中里介山の小説「大菩薩峠」でも知ら  
れる山。大菩薩峠から山頂までの尾根道は、  
左手に富士山や南アルプスの好展望が広  
がり、快適に歩くことができます。山頂  
は木々に囲まれて展望がないので、手前  
の雷岩で一息つきましょ。下山は急勾  
配の唐松尾根を下ります。



## 金峰山

きんぷさん

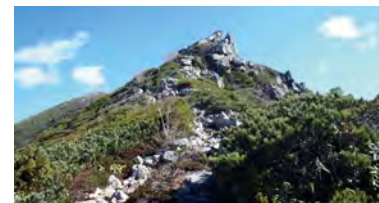
標高：2595m  
山梨県・長野県

レベル ★★★

[コース] 大池峠…金峰山…富士見平…増富温泉バ  
ス停

[歩行時間] 6時間

奥秩父にそびえる岩山。森林限界を越  
えた稜線は展望がよく、ハイマツと大岩を  
ぬうように進んでいきます。山頂には不  
思議な形に積み上がった大岩、五丈岩が  
あります。山頂直下には金峰山小屋があ  
り、山の一夜も楽しみです。



# 登山用具のメンテナンス

～長く付き合うために

## 帰って面倒になる前に済ませる

登山道具は、きちんと手入れをすることで長持ちします。それなりに高額商品であったり、気に入って使っているものであれば、少しでも長く使い続けたいもの。登山用具のメンテナンスは、それほど難しいものではありませんし、時間も手間もかかりません。

私の場合、山から帰ってきたらすぐに道具の後片付けをします。ザックの中のをすべて出し、洗濯するのは洗濯。手入れが必要なものは手入れを済ませ、救急用具などは中身の確認をして使ったものを補充してからしまいます。時間がたてばたつほど面倒になるからです。

## 基本の3ステップ

大半の登山用具のメンテナンスは、3ステップで考えます。

### ① 汚れを落とす

登山道具は泥や汗、皮脂などで汚れています。つきっぱなしでは劣化の原因になるので、洗濯したり、プ

ランで払う、あるいは水洗いをするなどして落とします。

### ② 乾かす

水分が残っているとカビやサビなど、劣化の原因になります。しっかり乾かします。多くの登山用具は直射日光を嫌いますから、風通しのよい日陰で干すようにします。保管するときも、湿気のたまりやすいところは避けます。

### ③ 壊れたところがないかを確認する

しまう前にチェック。雨具が破れていたらリペアシートを貼る、靴ひもが切れそうになっていたら新しいものと取り替えるなど、次回に問題なく使えるようにしておきます。

## 洗濯は表示どおりに

ウェア類はタグについている表示に従って洗濯しましょう。傷みややすい生地の場合は洗濯ネットに入れるなどすれば長持ちします。泥がひどくついて汚れてしまったパンツなどは、洗濯機に入れる前に軽く水洗いをして泥を落とします。

## 登山靴

素材によって違いはありますが、基本は汚れを落とし、乾かすこと。靴の中敷を出し、靴の紐を緩めて靴の中の湿気を出すようにします。その後、靴ひもを締めた状態で保管。



履いているのと同じ状態で靴ひもを締めておくと、よい状態で靴の形状が記憶される。

緩めた状態で保管すると、その状態で靴の形が固まってしまい、足にフィットしなくなってしまう。



洗った雨具は風通しのよいところで陰干しに。直射日光に当てないように。

## レインウェア

雨具は泥など外からの汚れだけでなく、内側の汗や皮脂による汚れもあります。これらが防水透湿性の妨げになります。使った雨具は必ず洗います。防水性をキープできる雨具専用の洗剤もあります。

## ザック

汚れを落とし、乾かして保管します。丸洗いができるかは商品の説明や表示を確認します。丸洗いをしたら風通しのよいところで陰干しに。



背面が汗を吸って汚れや臭いが気になる場合は、濡れタオルを押し当てるようにして拭くとよい。