

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2017年1月)

### あなたの山はもっと楽しくなる

●2017年にちなみ、標高2017mの雲取山山頂に記念碑が建てられました。高さ3m、直径30cmの木製で、「雲取山西暦二千十七年記念」と刻まれています。関係者や一般登山者が見守る中、初日の出に合わせて除幕式が行われました。碑は今年限定の設置です。

●ヒートテック、ヒートテックエクストラウォームなど、暖かい下着で有名なユムクロですが、今冬は、さらに上をいくヒートテックウルトラウォームを発売しました。最近はスポーツウエア関連を充実させている会社ですが、今回の下着も「アウトドアOK」のようです。

●気象庁は12月1日、青森県の八甲田山、青森、秋田両県境にある十和田、富山、長野両県境付近に位置する弥陀ヶ原の3火山で、24時間の常時観測を始めました。110ある火山のうち、常時観測火山は全国で50火山となりました。

●最近なにかと話題の『ドローン』ですが、雪山遭難救助の実用化に向けて、試行がされています。ソトバムクは、ニセコスキー場で、3メートルの深さにスマホを埋め、上空のドローンと気球に携帯電話中継装置をつけて飛ばし、位置情報を検知する実験を公開しました。(2016年日経新聞・朝刊)

●前に行く人が払ったササがピーンとはね、後ろの人の顔をかすめる・・・かすめるならまだしも、目に刺さったりしたら・・・考えるだけでゾッとします。ヤブ道では、前後の人と広めの間隔を取り、飛び出す枝に注意しましょう。または、全員がくっつくように歩き、前後でササを押さえて、はねないようにする。どちらかを徹底しましょう。用心のため、透明サングラスを掛けるのも手です。

●レインウエアの汚れを取る時は、ズボンを裏返してチェックすることを忘れずに。泥靴で履いたズボンの裏面は汚れていることがあります。

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2017年2月) あなたの山はもっと楽しくなる

●テントの価格が上昇しています。資材や海外での人件費上昇にともない、平均10%くらいの値上げになっています。(オートキャンプ用テントも含む) 購入を考えている人は、アウトレットや型落ち品なども視野にいれるとよいでしょう。(2016.12/20日経朝刊)

また地震が頻発する世の中になりました。山での使用に不安があるテントでも、「いざ!」という時に役立つ場合があります。廃棄は慎重にしましょう。

●山行報告を上手にまとめるコツ。

山行報告は、日記でも自伝でもありません。「どうしたら相手に面白がってもらえるか、興味をもってもらえるか」を考えて書くことが大切です。興味をそそる文章には、共感できる具体例や描写が散りばめられています。ですから報告は、できるだけ具体的に書くことです。たとえば、日の出時の気温の低さを、ただ「寒かった」と書くより「指先がじんじん凍り付くようだった」と表現したほうが、臨場感があります。次回は注意して書いてみましょう。

●登山では「無駄をしない」ことを心がけましょう。無駄な厚着、無駄な速足、無駄な休憩、無駄な大股、無駄な荷物・・・もう一度自分の行動を振り返ってみましょう。

●1月中旬、横浜市は、市内に残された最大規模の緑地の再開発計画について、市民などの意見を聞き、開発の是非の参考にする「横浜市都市計画公聴会」を開きました。これに対し、パムゴニ◎社は、その日、神奈川県内の店舗とオフィスを早じまい。社員が個人の休暇を取らずに参加できるよう配慮しました。同社は、常々、環境問題に高い関心を寄せていて、この地区の自然を守ろうと活動する2つの環境保護団体に支援を行っています。

●商売繁盛を願う「十日戎(とおかえびす)」が開かれる今宮戎神社(大阪市)。この祭りに奉仕している「ゑびす娘」の袖元に注目が集まりました。遠目には一般的な巫女の衣装のように見えますが、よく見ると「mon△-bel◎」のロゴがあります。実はこれ、神社がモン■ル社に依頼した特注品。ツイッターで、あっという間に評判になりました。ちなみに、ロゴが入ったこの衣装ですが、ゑびす娘が着ているのは、毎年、十日戎の期間だけだそうです。

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2017年3月) あなたの山はもっと楽しくなる

●4月1日、東武スカイツリー線「松原団地」駅が「獨協大学前<草加松原>」駅に名称変更します。山関係でも、「氷川」→「奥多摩」、「勝沼」→「勝沼ぶどう郷」、「信濃四ツ谷」→「白馬」、「脇野田」→「上越妙高」、「陸奥黒崎」→「白神岳登山口」「龍ヶ森」→「松尾八幡平」など改名はめずらしくありません。かつては、土地の名前イコール駅名だったのを、より観光イメージをふくらませた名称に変更されることが多いようです。

●日本では、登山のエネルギーは「糖質」主体で、行動食はおにぎりやパンなどが用いられています。ところが「糖質」は体内での大量保持がむずかしく、継続的に補給しなければなりません。対して、最近注目されているのが「低糖質の食生活」です。ふだんから「糖質」摂取を減らし、良質の魚や肉を主体とした食生活を続けることで、体内に多量に蓄えられる「脂質」を、スムーズに安定エネルギー源に変換できる体づくりをする、という考え方です。行動食も少なくすみ、より迅速な行動が可能になります。以前は一部のアスリートのやり方でしたが、徐々に広まっているようです。

●相模湖駅駅舎工事が終了しました。男女1室ずつの更衣室、靴洗い場など登山者の利便性に配慮されています。

●屋久島で1日から登山客に任意で入山協力金を求める制度が始まりました。入山協力金は屋久島が世界遺産に登録されて以降、登山客の増加によって増えた山岳トイレのし尿の運搬にかかる財源を確保するためのものです。中学生以上の登山客から日帰り1000円、山中での宿泊2000円を任意で集めます。協力金を払った登山客は協力者証のバッジをもらえるということです。

●山にホイッスルを持参しましょう。ひもで首から下げておき、混雑した山頂で「ピーッ！（集合）」、ヤブ山で、ルートをみんなで探している時に「ピーッ！（こっちが道だよ）」と、合図には何かと便利です。何度も大声を出すと、すぐに喉がカラカラになってしまいます。遭難時に「ピーッ！」と鳴らしたことで、居場所が特定され、早期の救出につながった例もあります。熊本大地震の後など、一時期、防災用品コーナーで「売り切れ」が続きました。購入時は、吹く力が小さくても、大音量が出るものを選びましょう。

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2017年4月)

### あなたの山はもっと楽しくなる

●4月24日、西武秩父駅前に「祭の湯」が開業しました。露天風呂や岩盤浴など10種類の湯船があります。深夜到着の利用者用に、1泊2490~3460円で、朝まで過ごせる休憩所も併設されています。

●日光男体山が新たに「活火山」と認定される見通しになりました。約7千年前に噴火した痕跡が見つかり、「おおむね過去1万年以内に噴火した」という活火山の定義に当てはまる可能性が高い、というのがその理由です。

気象庁によると、認定されれば他の活火山と同様、定期的な調査の対象になりますが、現在は火山活動が活発になる兆候は表れておらず、噴火の危険性は低いようです。

●個人差はありますが、多くの場合、女性の身支度は男性より時間がかかるものです。トイレ休憩、下山後の入浴など、メンバーに女性がいる場合、少し多めに時間を取りましょう。もちろん女性のほうも甘えることなく、手早く済ませることが大切です。

●埼玉県は全国に先駆け、防災ヘリコプターによる山岳救助を、事実上、有料にすることを決めました。安易な救助要請に歯止めをかけるのが狙いで、2018年1月より施行されます。気になる金額ですが、約1時間飛行した場合の燃料費分、50000円が徴収される見込みです。

●ザック、ズボンなど「ジッパー」のある山用品は、複数の商品を、実際に開け閉めしてから買いましょう。商品の個体差で、すべりの良いもの、そうでないものが、混在している場合があります。

●3月末、那須のスキー場で、大きな雪崩事故が起きました。

報道された内容について、皆さん、それぞれ意見があるかと思いますが、不用意な自己判断だけは避けましょう。まったく山を知らない人に、安易に持論を持ち出すと「登山歴20年の◎◎さんが言ったのだから、そうなんだろう」と、「真実」として、位置づけられてしまうことにもなりかねません。ネット社会の現代では特に注意が必要です。

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2017年5月)

### あなたの山はもっと楽しくなる

●データのデジタル化やGPSの普及により、国土地理院が作成する紙地図の販売が、急激に減っています。2016年度は47万枚で、記録のある1946年以降では最低。最高だった1981年度の910万枚の約20分の1まで激減しました。

販売の8割を占める25000図の販売枚数1位は「穂高岳」の1921枚、2位「武蔵御岳」3位「京都東北部」が続きます。

(4月21日日経新聞夕刊より)

●モリパーク・アウトドアビレッジ(JR昭島駅前)に、「スピードクライミング」専用壁が完成しました。既設の「ボルダリング」「リード」と合わせ、東京オリンピック正式種目「スポーツクライミング」の3種類の壁が、すべてそろったことになります。

スポーツクライミングは、日本のメダル獲得有望種目で、ワールドカップでも、さまざまな選手が表彰台に上がっています。

●「〇〇を持ってこなかったんですけど、大丈夫ですよね・・・」

登山口で準備を終え、さあ出発という時に、よく聞かれる言葉です。

〇〇には、『手袋』『ヘッドランプ』『雨具』『アイゼン』などが、多く入ります。計画書に記載があるにもかかわらず、「まあ、アイゼンは大丈夫だろう」と勝手に判断して持ってこなかった。ところが、登山口に着くと、あたりの雪がカチカチに凍っていて、急に不安になり、思わず出た言葉です。

「ダメです。あなたは待っていなさい」とは、リーダーでも言いづらいもので、結局そのまま参加。結果的に、何もなかった時はまだしも、『無い』がために、ひとり遅れたり危ない目にあったりで、グループ全体の足を引っ張ってしまうことも往々にしてあります。注意しましょう。

●2017年ゴールデンウィークの山岳遭難は167件、死者27名、行方不明2名、負傷者は84名で、統計の残る1974以降3番目の多さでした。好天がつづき、入山者が多かったこと、雪崩による事故も例年より多くみられました。年齢では50歳代以上が9割をしめています。

(5月13日日経新聞朝刊より／警視庁まとめ)

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2017年6月)

### あなたの山はもっと楽しくなる

●エベレストの登山ゴミ問題に対応するため、「中国チベット自治区の6500m地点のキャンプとベースキャンプを結び登山ルート上に、ゴミ分別ステーションを設置する」と中国新華社通信が伝えてきました。ゴミを分解する装置や搬出しやすい仕組みづくりなど、国家をあげてゴミ問題に対応するようです。

(5月15日 毎日新聞より)

●「おうちキャンプ」が静かな人気を呼んでいます。「エアコンを消し、窓を開け放つ」「電気を消して、ランタンやキャンドルを使用」「ベランダや庭で、燻製づくり」「ハンモックでの休息」など・・・実際のキャンプはハードルが高いけれどアウトドアには興味がある。そんな人達が、家で手軽に自然を楽しむライフスタイルです。

●衝撃の調査結果報告。

「60～74歳のシルバー世代の小遣いは、30年前より少なくなりました！！」  
2016年の月平均小遣いは、26,820円。調査を始めた1986年は28,830円、最高額は1996年の33,450円でした。（博報堂生活総合研究所より）  
山に行くのもタイヘンな時代です。

●「山行報告」を書き終えた時は、すぐに提出せず、一晩寝かせてみましょう。翌日読み返すと、「書き忘れたこと」「第三者にわかりづらい表現」「くどい内容、ダブった内容」などがあったりするものです。書いている時は、気分が高揚しがちですが、冷静な文章が大切です。

●上下別売りの雨具は、割高になりますが、利点もあります。

①上はL、下はM、など体形に合わせて選べる

②カラーが複数ある場合、上は明るく目立つ色、下は汚れが目立たない色など合理的に選択できる。

③上下別カラーを選んだ場合、ひとつの袋に入れても、一目でジャケットとズボンの区別ができる

●一般の人に質問。「北岳」は何県の山？正解は28%でした。（日経新聞より）

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2017年7月)

### あなたの山はもっと楽しくなる

●「徳澤園」の陰に隠れてしまいがちだった「徳沢ロッジ」ですが、2016年の改装以来、人気が高まっています。値段もやや安め、インターネット予約も可能。夏の個室予約は、ほぼ満杯です。

●ユネスコ(国連教育科学文化機関)は、利根川源流域「みなかみ」と大分・宮崎県をまたぐ「祖母・傾(かたむき)・大崩(おおくえ)」の2地域を生物圏保存地域「エコパーク」に認定しました。日本では「志賀高原」「白山」「只見」「南アルプス」「大台ヶ原・大峰山・大杉谷」「綾(宮崎)」「屋久島・口永良部島」と合わせて計9地点となりました。

●行きたい山の情報を、インターネットで検索できる、便利な世の中になりました。でも注意が必要です。ネット情報は、すべて正しいとは限りません。また、書き手の技量によって、同じ道なのに、「岩がゴロゴロしている恐ろしい急登」とあったり、「思ったより傾斜がなく、よい道」と書かれていたり…。人は、自分の都合のよいほうの解釈を正当化するクセがありますから、つねに冷静に判断することが大切です。

●時間が無い人には、「NHK・Eテレ テレビ体操(6:25~35)」をおすすめします。

短い番組ですが、①ゆっくりした動作ながら、全身を十分に動かすように工夫された「みんなの体操」 ②曜日ごとに、体のさまざまな部位を集中的に動かす体操 ③「持久力&筋トレ&ストレッチ」が、バランスよく組み込まれた「ラジオ体操」、の3部構成になっています。

注意深く画面を見ましょう。同じ跳躍でも、力強いジャンプと脱力したジャンプがあったり、胸のそらし方の角度が微妙だったり…。こども時代のいい加減なやり方ではなく、手本を真似て一生懸命やると、大汗をかくものです。

1週間分ビデオに録りだめし、忙しいときは1本分(10分)、大丈夫な時は3本分(30分)、など、空き時間に合わせて行うのがおすすめです。

●脱水症状の簡易チェック法。親指の爪を白くなるまでギュッと押してから離し、元の色に戻るのに3秒以上かかる場合、脱水状態になっている可能性があります。厳密な検査ではありませんが、緊急時に用いるやり方です。

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2017年8月) あなたの山はもっと楽しくなる

●中国北部・ハルピンに、室内スキー場を併設したテーマパーク「万達城」が開業しました。敷地内には、スキー場の他に遊園地やショッピングセンター、ホテルなどが立ち並び、複合型リゾート施設として評判のようです。日本のゲレンデや神田界隈のスキーショップでも、最近中国人の姿が目立つようになりました。「爆買い」の次は「スキー」が流行なのかもしれません。

●登山に関する質問は「具体的に聞く、具体的に答える」ことが大切です。実際に目白であった例です。

飯豊連峰の縦走を計画した人が、前年、同じコースを歩いた2人に「小屋は混んでいましたか？」と質問をしたところ、一方は「混んでいました」、もう一方は「さほどではありませんでした」と正反対な答え。困惑していました。でも、考えてみれば「混む」という感覚は、ひとそれぞれ。もし「畳一畳に何人くらいでしたか？」と質問すれば、ほしい答えが得られたと思います。

山頂から下山途中、登ってくる人に「頂上まで、あとどれくらいですか？」と、聞かれた経験のある人は多いと思います。歩行時間は体力によっても変わりますから、安易に「あと1時間くらいしょう」などと言わず、「私の足で、山頂からここまで30分でした」と事実を具体的に説明するようにしましょう。

●自家用車で山に行くときは、「行き帰り用の靴」を、別に持参しましょう。帰路、泥靴で乗車すると、あとで車の掃除がたいへんです。登山靴がドロドロ、替え靴もない場合には、下に新聞紙を敷いたり、スーパーの袋を靴にかぶせたりして、工夫しましょう。

●テント山行をする時は、前もってメンバーの苦手な食材をチェックしましょう。「好き嫌い」は良いことではありませんが、アレルギーを持つ人もいます。「食事」は「山の大きな楽しみのひとつ」です。全員が好物を食べられるように配慮しましょう。新人が参加する時には、特に注意が大切です。

●8月も末になると、山ではススキの穂がそろってきます。道端から2、3本いただいて自宅に飾ると、涼しげな秋の景色のできあがりです。



## 目白山岳会 登山のヒント集 (2017年9月) あなたの山はもっと楽しくなる

●9月といえば「防災月間」ですね。テントやシュラフ、山用具を使い、避難生活の練習をしてみましょう。野営に慣れた私たちと違い、未経験のご家族は、戸惑うことばかりだと思います。

でも、大地震襲来が現実味を帯びた今、「野営の練習」は、無駄にはなりません。一度体験することで、心づもりができ、適応力がついてきます。一見頼りないちびっ子ちゃんは、意外と元気で、楽しそうにお手伝いするようです。

●フレグランス(香水・オードトワレなど)を常用する人が増えてきましたが、山での使用は避けましょう。自然界にはない「匂い」に、警戒、あるいは興味をもった毒虫や野生動物が寄ってきたら大変です。

●8月26日、南アルプス・薬師岳小屋が新装オープンしました。1泊2食9000円、寝具付き素泊まり6500円、お弁当1000円です。11月中旬までとお正月は営業ですが、不定休があるようで、必ず予約しましょう。水場、テント場は無いので注意してください。(南御室小屋はあります)

●100円ショップの電池には注意が必要です。「入れ替えたばかりのヘッドランプが、すぐに切れた」という事例が複数出ました。すべての100円電池にあてはまることではないと思いますが、安心を買うなら、知名度の高いメーカー製を回転率のよい店で選びましょう。使用推奨期限を確認するのもお忘れなく。

●幌尻岳：新冠ルートについて

・メジャーな振内ルートは渡渉のリスクがあるため、林道歩き18kmはネックながら、最近ツアー等新冠ルートに注目。林道はアップダウンがあり、避難小屋まで往路4時間半、復路4時間20分を要した。小屋から山頂までは上り一辺倒ながら、頂上直下のお花畑は必見！

・新冠ルートは、車で、新冠町からサラブレッド銀座を経て、新冠川沿いの北電ゲートに至り、そこから18kmの林道歩きが始まるが、ゲート横には田中陽希登頂の碑がある。

・新冠町では、町おこしに幌尻岳とサラブレッドを利用しており、事前にネットで予約すれば、幌尻岳とサラブレッドの写真付バッジと、「登頂証明書」がもらえる。1,000円。(※この情報は整紀さんからいただきました)

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2017年10月) あなたの山はもっと楽しくなる

●2017年7~8月の夏山シーズンの山岳遭難は、全国で611件発生し、3年連続600件を超えました。遭難者数705人の年齢をみると、最多は60代の196人、70代が151人、50代が120人と続き、80代以上も15人いました。死者・行方不明者は68人で過去3番目の多さになっています。  
(警察庁まとめ)

●3年前の噴火の影響で、御嶽山「二ノ池」近くに、新しい池が出現しました。大きさは日によって変わりますが、最大でも縦30m横15mで、二ノ池より小ぶりなサイズです。関係者は「二・五ノ池」「二ノ池ダッシュ」と呼んでいるそうです。

●自家用車で山に行った時は、下山後の食事に注意しましょう。炭水化物中心の食事をとった後、急に睡魔に襲われる経験は、誰にでもあります。これは、上がり過ぎた血糖値を下げるため、インシュリンが多量に分泌されることによるものです。

高速道路で、ついうっかり「居眠り運転」なんて、考えただけでも恐ろしいことです。

それでは「眠くなりにくい食事」は、というと・・・。

うどんより「お蕎麦」。白米より「玄米」。「ご飯大盛り丼物」より「小鉢の多い定食でご飯少な目」ケーキより「くだもの」。要は、意識して、炭水化物以外の野菜やたんぱく質を多めにとることです。

運転しない人には直接関係ない話ですが、それでも助手席でいびきをかかれては、運転者はがっかりです。

●トムラウシ山：トムラウシ温泉ルートについて

・東大雪荘から、車で20分程先に、短宿登山口があり、歩いて行くより往復3時間半弱短縮になるため人気があり、一般ルートの径は草が生え、あまり歩かれていない模様。なお短縮の車道には2日前、熊目撃情報があり、道に大きな糞あり！

・カムイ天井からカムイサンケナイ川に下りて、コマドリ沢へ向かう旧道は、現在、通行不可で、右岸側の稜線を歩く新道に変わった。展望抜群でトムラウシ山頂部や十勝連峰、夕張岳、ニペソツ山等も望めるが、泥濘が酷く、木道配備が手薄なため、ドロコに注意！

(この情報は整紀さんからいただきました)

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2017年11月) あなたの山はもっと楽しくなる

●東京五輪の追い風もあり、スポーツクライミングの人气が爆発的です。クライミングジムは今年3月末で476カ所となり、5年前の2倍強、競技人口は全国で60万人と推定されます。(日本山岳・スポーツクライミング協会の発表)

個性派ジムも登場。プロジェクトンマッピングを導入し、壁面にルートを映し出したり、動くコウモリのイラスト画像を追いかけたりするジム。専門トレーナーが常駐し、ボルダリング前後に筋肉のゆがみや癖の解消法を指導するジム。ボルダリングジムにヨガやピラティススタジオを併設し、複合的に楽しめるジム。さまざまな個性がみられます。

●全国のふるさと「名低山」100座を、日本山岳ガイド協会が紹介した「日本百低山」。私たちになじみ深い近郊の山では「日の出山」「御前山」「明神ヶ岳」「丹沢・大山」「伊豆ヶ岳」「四阿屋山」が選ばれています。

●ときどき、靴の点検をしてみましょう。靴裏が剥がれそうになっていないか、靴紐を掛けるフック部に異常がないか、紐じたいが劣化していないか、中敷きがボロボロになっていないか、きちんと調べることで事故防止につながります。

●時間がある時に、いろいろな登山用品店を比べてみましょう。靴の種類が多い店、帽子の品ぞろえの良い店、ポイント付与率が高い店、登山講習会を行っている店、など各店個性があるものです。

●幌尻岳の避難小屋泊では、コンロは必携であるが、ガスは飛行機持込不可。新千歳空港2階売店の「スノーショップ」でコンロが買えるし、帰りは容器も引き取ってくれる。

幌尻岳の登山道は竹藪を抜ける箇所が多いが、竹の葉裏にマダニが多いとの情報があり、我々は雨具上下を着て登ったお蔭で、無事であった。

防虫には、ネットや防虫スプレーが一般的であるが、防虫スプレーは局所しか効かないため、北見産が有名なハッカ油のスプレー(1本1,000円弱)は良く効く!

今年騒動の熊対策では、北海道では、熊鈴よりも笛携行者が多かった。一斗缶を叩く所もあるとか。また羅臼岳の羅臼平にはヒグマが住み着き、登山者、天泊者を悩ます!(この情報は整紀さんからいただきました)

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2017年12月) あなたの山はもっと楽しくなる

●来年は、戌年です。私たちになじみ深い、戌(犬)がつく山は、「犬倉山(1408m／岩手山西側)」、「犬ヶ岳(1593m／北アルプス拇海新道)」、「犬越路(1060m／丹沢)」などでしょう。

その他にも「犬山岳」「犬頭山」「犬鳴山」「犬伏山」など、全国には、たくさんの「犬」山が点在しています。

いっぽうで、2018年→「2018mの山」というと、飯豊本山の北西に位置する烏帽子岳(2017.8m)が挙げられます。

●気温の低いこの時期、山頂で食べるラーメンやカップ麺は、とてもおいしく感じます。ですが、別袋に入った粉末スープを、一度に全部入れるのはやめましょう。味が濃すぎて、飲むのに一苦労。のども乾いてしまいます。まず半量を入れて、味が薄ければ、少しづつ足せばよいのです。

●キリマンジャロの山岳氷河が消滅寸前であることを、京都大学研究チームが明らかにしました。アフリカでは、5000メートル級のケニア山(ケニア)とルウェンゾリ(ウガンダ・コンゴ)の氷河も急減していて、今のペースだと10～20年後には、アフリカから氷河がなくなる可能性が高くなっています。いずれも地球温暖化の影響とみられています。結果、麓に湧き出す水量も減り、生態系への影響も懸念されています。

●ロン・ヤス会談で有名になった奥多摩の「日の出山荘」。現在は一般公開されています。ハイキングが早めに終わった時などに訪れると、静かな佇まいが印象的でしょう。(武蔵五日市～日向和田間にあります)

●重大な心配ごとがある時は、登山を中止することも考えましょう。少々のトラブルなら、山に行くことで気分転換になります。でも、ほんとうに深刻な悩みや困難を抱えている場合、気持ちが不安定になったり、注意力が散漫になったりで、事故のもとです。

●今年の3月、那須山域で高校生グループの雪崩事故がありました。これを受け、長野県教育委員会は、高校の山岳部員が雪山登山をする場合、ビーコンを貸し出すことを決めました。