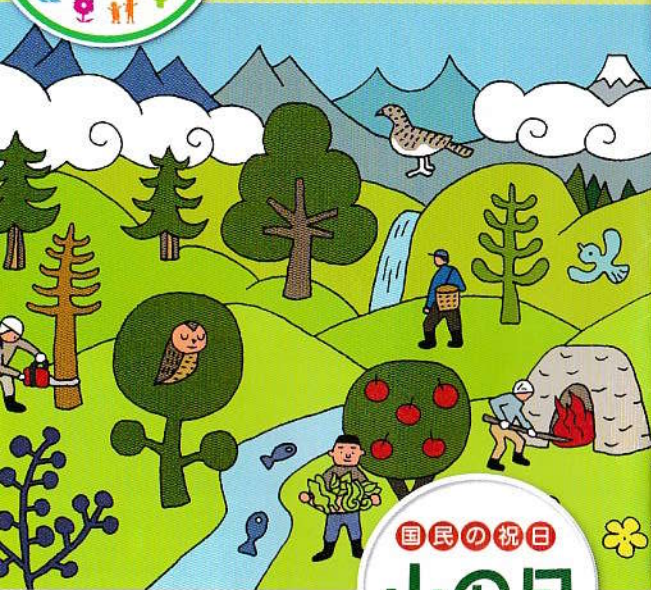




山に親しむ機会を得て
山の恩恵に感謝する日



国民の祝日
山の日
8月11日

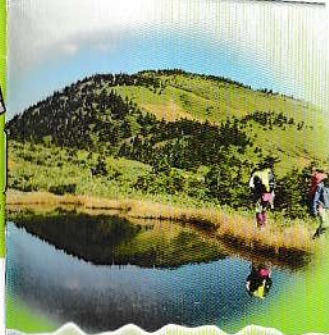
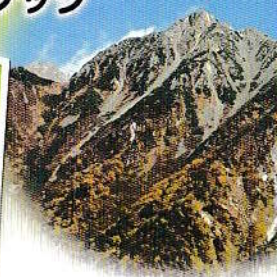
一般財団法人
全国山の日協議会

百万人の山と自然

安全登山

ハンドブック

2017



公益社団法人
日本山岳ガイド協会



JAPAN SPORT
COUNCIL

独立行政法人
日本スポーツ振興センター
国立登山研修所

登山前 4つの点検

1 身体のコンドイション



健康ですか？
トレーニングをしましたか？
よく寝れましたか？
仕事や勉強の疲労は
ありませんか？

2 計画立案



まずメンバーは、
だれとどこへ行くのか？
どのくらい
登り下りがあるのか？
逃げ道は？

3 装備のチェック



レインウェア、防寒具、
ヘッドライト、地形図は
どんな簡単な山でも
晴れている時でも忘れては
ならない装備です。

4 登山届の提出



警察署や登山指導センター等
での提出が基本。
コンパスネットでも
手軽に共有できます。
届け出で家族・友人も
安心です。

登山中 知っておきたい



道迷い



落石 火山噴火



危険な 野生生物

9つの危険



転倒 転落・滑落



落雷



雪崩



疲労



鉄砲水



低体温症と 凍傷

山や自然の中では、日常生活では想定できない
様々な危険に満ちていると思われがちです。
しかし、天気などの自然現象や地形の難しさは、
情報を知っていれば避けられる危険です。
予め危険を予想しそれを避ける判断が安全に
つながることと認識しましょう。

登山前4つの点検

① 身体コンディション

登山の前は体調を整え、良好なコンディションで臨みましょう。体調不良は、寝不足、飲み過ぎ、食事抜きなどの不摂生が原因です。また、怪我、事故の元ともなります。

山歩き体力は

健康で体力があれば登れます。しかし、足の筋力が不足していると歩けなくなり、体力は無理せず汗がにじむ程度の運動で、日々身体を慣らしましょう。

歩く

スピードは平地の半分くらい。リズムは数歩以上先を見てバランスよく、足場の安全を確認し、歩幅は狭く肩幅以下程度にして歩きます。



広い尾根上の登山道は、視界の悪い時は道迷いの恐れもあります。どこどこ地形図で現在位置を確認しましょう。

② 計画立案

地形図を眺めて、どこから登ってどこに下ろうというようにコースを決めます。どんな仲間と登るか、メンバー構成も重要な要素です。単独登山は避けましょう。尾根道なら登山道がどんな傾斜で、歩いて何時間くらいかかりそうとか、沢筋ならどんな形状の沢か大体の地形はつかめます。地形図を眺め実際の山の姿が浮かんでくるほどの読図力がつけば、登山のスキルも上がります。

地形図にはたくさんの情報がある

登山用地図は

地図は、国土地理院発行の2万5千分の1地形図を使います。この地形図では①位置と高さ②地点間の

地図も多種。国土地理院の地形図は必需品。

水平距離と高低差③地点間の実際の直線距離と傾斜④斜面の角度⑤地点間の道のり⑥区域の面積⑦地表面の様子（植生、岩、砂礫など）が判ります。その他、地図には決まり事の記号とデータとしての標高基準、磁針偏差（磁北線偏角度）があります。

また、登山の3日前からの天気予報に注意をはらい、登山期間中の天気を把握しましょう。

③ 装備のチェック

必ず持ってゆく三つの必須装備

レインウエアは、たとえ天気予報で晴れといわれていても必ず持っています。山の天気は変わりやすいものです。最新のレインウエアは防風着として兼用できます。また、それ故に幾分保温効果もあります。ジャケットとパンツのセパレートタイプが便利です。二つ目は、ヘッドライト。万一の場合日暮れになっても行動ができます。山には街灯はあ



雨具はどんなときにも持参する。透湿防水性の優れたセパレートタイプのものが良い。

りません。三つ目は、地図とコンパス（磁石）です。現在位置の把握と目的地を把握するために必要です。これら三つは、いざというときに役に立ちます。

④ 登山届の提出

登山計画とは

自然相手の登山は精密な下調べが必要となります。目標の山、日程、コース、行動を支えてくれる条件としての装備、食糧、メンバー、交通機関、宿泊等々、これらを構築することが登山計画です。計画書1枚がシミュレーションとして完成しているの、非常事態の予防・回避に役立つこととなります。

登山届の共有

登山届は提出するものとの認識が普通ですが、「共有」という考え方も普及し始めました。つまり、友人、家族など大切な人と登山届を共有することで安全・安心をより高く求めようとするのです。



登山口では、登山計画書または登山届を提出しよう。

登山届はコンパスを使おう

日本山岳ガイド協会が運営する登山届共有システム「コンパス」は、各県警察とも連携、登山届手続きの簡素化を図っています。登山計画を家族、友人と共有することで、安全・安心の登山を実践できます。万一の際、家族、友人を通じて速やかな連絡が可能です。
<http://www.mt-compass.com>



コラム

1 安全のための装備品「アミノ酸」

登山を楽しむにあたり「登山は楽しくカラダを使う」という点ではレジャー目的であっても「登山はスポーツである」ことを認識したい。転倒などの事故に遭わず、安全に登山を楽しむためにもコンディションは万全に掴みたい。そのためにはカラダの大きな部分を占めるたんぱく質を構成するアミノ酸を逐次補給することが重要である。食事だけで補うことが困難なアミノ酸はサプリメントなどで容易に補給することができる。



登り、下りで消費されてゆくアミノ酸を30分で素早く補給。



「アミノバイタル® GOLD」
30本入箱



「アミノバイタル® PRO」
30本入箱



「アミノバイタル®」
30本入箱

① 登山中 9つの危険

1 道迷い

登山道には様々な道標があります。登り口や分岐にある道標は、方向を矢印で示し地名と時間あるいは距離等が示されます。時間、距離はいずれも目安です。樹林帯には赤テープを木に巻いたり、岩帯では石を積んだケルンがあります。

濃霧の中を歩いているうち、自分がどこにいるのかわからなくなり、不安に陥ります。地形図とコンパスの使い方を熟知することが必要です。近頃は、GPS（グローバルポジショニングシステム）も活用できます。地形図もコンパスもなしで道に迷った時は、位置が分かるところまで引き返しましょう。

低山は、仕事道、枝道も縦横にありコースを誤ることがあります。低山は、高山より地形を読み難いことも多いので注意が必要です。



登山道上の指標標は必ずチェック。進行方向を確認します。

コラム

2 景色を楽しむ余裕が生まれた。

長時間にわたりカラダを動かし続ける登山においてエネルギーの補給は重要な課題である。車でいえばガソリンにあたるカラダを動かす糖質系のエネルギーと車体にあたるカラダをつくるアミノ酸を両方摂取しなくてはカラダは充分に動かない。山頂で景色を楽しみながらの食事は登山の醍醐味ではあるが、バランスの取れた食事を山において摂ることは非常に難しいため、かさ張らないサプリメントなどで山中に随時補給することが重要になる。

2 転倒、転落・滑落

急峻な登山道で転倒することは、すぐに転落につながります。転落は、人体に大きなダメージを与え、場合によっては死に至ることもあります。まず、転倒、転落しないことを心がけて歩きましょう。

転倒防止には、まず、足腰を鍛え、つまづかない体力を維持すること。危険な場所では、ゆっくり歩くこと。ロープ等の安全補助具を使うこと。登山靴のヒモをしっかりと締め足が靴の中でくっつかないこと。防衝突として、岩稜や岩場を歩く時は、ヘルメットを被ることをお奨めします。

3 疲労

熱中症

熱中症は、夏の高湿、多湿環境下で長時間間行動すると起こりやすい症状です。衣服がびしょりになるほど汗をかき、水分補給を怠ると体温調整が利かなくなり意識を失います。すぐに応急処置をしないと死に至ることもあります。

脱水症

行動に支障がでて脱水によると思われるら、行動を中止し、直射日光を避け風通しの良いところに移動させます。上半身をやや起こして寝かせ、濡れタオルで上半身を拭き体を濡らし体温を下げる工夫をするとういでしょう。



4 落石 火山ガス・火山噴火

登山者が多い富士山や槍ヶ岳・穂高岳連峰の岩場やガレ場は落石多発地帯です。ガレ場の崩落や土砂崩れは外見上注意しやすいところですが、落石は不意に襲ってくることもあり。落石は落ちてくる方向をしっかりと見極め避けることが大切です。一般般走路でも安全対策のためヘルメットを被ることを推奨します。自分で落石を発生させたら大声で「落石！」と注意を呼びかけましょう。

日本の名だたる山々は、多くが火山です。火山に対する注意も怠りがあってはなりません。火山ガスは、登山道に危険地帯の表示があるのでその指示に従うことで危険回避ができます。火山噴火は、気象庁の「火山登山者向けの情報提供ページ」(http://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/activity_info/map_0.html)を参照し、事前情報を入手しておきましょう。

5 落雷

雷には夏の急激な上昇気流による積乱雲から発生する熱雷、春に多い寒冷前線付近で起きる昇雷、二つが合わさった熱昇雷があります。登山で最も注意を要するのは、寒冷前線の緑で熱雷と昇雷が合体する熱昇雷です。夏山で多い熱雷の元は局部的に発生する積乱雲で、比較的容易に察知できます。雷を察知した



らより低く比較的乾燥している窪地に身を寄せます。逃げ場のない、尾根、ガレ場や岩場では、姿勢を低くして、雷雲が通り過ぎるのを待ちます。多人数の時は分散して退避行動をとります。稜線上での数珠つながりも危険です。



岩場の通過では落石を発生させぬようにマーキングの通りに登りましょう。

6 鉄砲水

台風や集中豪雨の時、山間部は要注意です。高山では保水層と呼ばれる礫層土が少なく、降り注いだ雨が直接水流になり谷に集中します。爆発的パワーで突然襲う鉄砲水が一番怖いです。鉄砲水は大岩から大木まで押し流す土石流を生みます。保水能力の高い森林が深く長い谷や複雑な地形の沢は、雨が上がった後も増水します。増水時の沢を渡るのには、いくらか技術があっても危険です。安全な場所まで引き返し、下山路も含めて、沢筋を外したコースへ退避することも重要です。



「アミノバイタル」
パーフェクトエネルギー
130g

スポーツ科学研究から生まれた、登山などの長時間スポーツに適したアミノ酸・糖質のエネルギーゼリー

四季の自然を楽しむ山歩き



快適な山小屋宿泊を楽しむためにも、
きちんとしたマナーを心がけて。

高山山麓走

2000～3000m級の積層歩は爽快。
ゆとりのある計画・適切な準備と、万全
な体調でのぞみましょう。

登山場の設定では、自分
のペースを早くにつかんで、
ゆとりのある歩さそ。

眺めのよい山頂での
ブレイクは、ハイキン
グや食山の大きな
楽しみです。

低山ハイク（春～秋）

季節の移り変わりを、水
平・垂直相対で長い期間楽
しめます。山登りの基本を
しっかり学びましょう。

里山ウォーク（春～秋）

山麓に残る歴史の跡や懐かし
い山小屋などを、コースタ
イムにとらわれずに楽しんで
みましょう。



山麓・山中キャンプは自然
の中で最大の楽しみ。
決められた指定地で。

スノーハイキング

雪山の楽しみ方は多彩
なかでもスノーハイキン
グは、年齢・経験を問わず取
っ付きやすさが人気です。



渓流ウォーク

山麓の清流をたどる歩きは、季節ごと
に違った表情を見せる水流を、移る
兩岸の風や色合いが魅力。時には
水中を歩く経験も。

7 危険な野生生物

スズメバチ

毎年数十人の死亡者があります。日本では最も危険な生物の一つです。刺されたら水で患部を洗い、冷し、抗ヒスタミン剤含有ステロイド軟膏を塗ります。アナフィラキシーショック症状が起きたら死に至ることもあるのですぐ病院へ搬送します。賞鳥期の9~10月が攻撃的で危険です。

ウルシ類

ウルシが肌につくとかぶれます。これはウルシオールによるアレルギー反応で、アレルギーを持つ人は、ウルシの木を近くを通過しただけでもかぶれることがあります。

8 雪崩

雪崩は標高が高い積雪地帯の傾斜の強い山で発生するとは限りません。標高が低く、積雪が適量にあり、傾斜が緩くても、木が生えていても条件さえ揃えば発生します。

雪崩回避のチェック

- ① 弱層テストでチェック。
- ② 大雪になったら行動しない。
- ③ 極端な気温変化に注意。
- ④ かたまって行動しない。
- ⑤ 雪崩地形は避けて通過する。

雪崩事故は、初心者より経験を積んだ登山者に多いといわれます。過信は厳に慎みましょう。



雪面を下るときはピッケルを打ち込み慎重に行動しましょう。



悪天時の濡れ対策には気を遣いましょう。衣服を濡らすことは低体温症を招く原因にもなります。

9 低体温症と凍傷

低体温症

風雨中の長時間行動、雪崩に埋まるなど長時間低温に晒され、身体の深部まで体温が下がってしまうのを低体温症といいます。脳や内臓器官の働きが麻痺し、最終的には死に至る障害です。

夏山でも風雨に晒されることで起こります。症状は寒気を訴え、小刻みに震えがきて、身体を擦る行動をとり、ただボーとして動きが鈍いという様子が見受けられます。小刻みに震えがくる(悪寒)段階のうちに温かいものを飲ませ、乾いた衣類に着替えたり、着こみ、暖かい場所に移動します。

凍傷

凍傷とは低温状態で風に吹かれて体表温度が低くなり、汗や濡れによる気化熱等で、末端の手足・耳・頬など毛細血管が収縮し、血液の循環が悪化して、皮膚や皮下組織が凍結することをいいます。身体全体の機能を失う低体温症とは異なり、寒さに鈍感で手袋もせず平気で行動したり、濡れた靴下を替えなかったり、手を抜くとなりやすいです。軽度の場合は、まずジンジンと痛み、感覚がなくなります。血液循環を促進する運動を行うと血行が戻ってきます。

山の装備とウェア

▼装備・ウェア計画

適切な装備計画は、登山全体の快適さに直結します。靴やリュックサック、雨具などの基本装備は、丈夫で軽く、高機能に特化しているものが多く、目的や季節、登山スタイルを考慮した専用のものが欲しいものです。

★ウェアは兼用で少量・軽量化を図る

装備の中でもかさばり、必要以上に持ち歩いてしまいがちなウェア類は、防水・防風はレインスーツ、防寒・速乾はフリースの兼用など、機能をオールラウンドに共有するウェア類で減らすこともできます。

初めての山登りにはかく不要なものを持参しがちです。経験を重ね、目的の山の自然条件やコース状況などを計画段階で的確に把握できるようにになれば、目・不要品の仕分けのコツもわかってきます。主要の登山スタイルに必要とされる全装備とウェアを目前に並べて、山行を想定しながら不要なものを減らしてはけば、逆に追加すべきものも容易に気づくでしょう。

★基本装備の選択

登山用の靴は①ハイキングブーツ、②トレッキングブーツ(ソフト)、③トレッキングブーツ(ハード)、④マウンテンブーツ、⑤マウンテンブーツ積雪期があります。ここでは、初級向けの①と②と③についての特徴と用途について説明しましょう。



キャラバンシューズC1
オールドファスス山系初心者向けのハイキングブーツ

①は荷重ポイントが踵からつま先へと動くようにアッパーもソールも柔らかく、ミッドカットにして足首を保護できるようになっています。手入れが行き届き靴底の全面を使える登山道、荷物が軽く6時間以下のハイキングに向きます。積雪のない春か



グランドキングGK83
多様なハードな登山の難攻堅山向け

秋の日帰りで低い低山に適しています。②は森林限界を超えず、6時間以上の登山に使うために作られており、踵部のコバはありません。荷物も増えてきますが、ソールもそれほど固くなく、つま先がやや反りアッパーもソフトです。日本全国、多くの一般登山コースの日帰りから1泊2日程度の登山に適しています。



マート
T Anarchy High GTX Men
トレッキング向き最新型

③トレッキングブーツ(ハード)は岩場や雪渓のあるコースでの使用を想定し、踵部にコバがあり、アイゼン装着が可能となっています。歩行を主目的としています。夏期、岩が露出しており雪渓がでてる日本アルプスの一般ルートを目指すなら、このタイプがよいでしょう。

リュックサック



マート リナム クラスタ
日帰りから3日4泊まで使える。1泊2日の登山にも対応できる。

容量(リットル)と形から大きく分けて、小容量で、フロント・パネルの開閉によって荷を出し入れするデイバック・タイプ(20~30ℓ前後)と、中~大容量(35~60ℓ以上)で、上部雨蓋を開けて荷を出し入れするアタックザック・タイプとがあります。荷の量が多くなるほど、複数の気室に分かれたものが便利で使いやすく、登山形態と日数に応じた適切な容量の使い分けが望ましいでしょう。

雨具

アプローチャや里山・山麓ウォーキングなどでは折り畳み傘の使用も可能ですが、それ以上高



キャラバン
エアリアイングレイス
国家的高度防水素材、
縫製が強く防水性にも
優れている。

山では、上下セパレートのレインスーツがベストです。高い防水性のほかに、内部のムシを逃がす透湿防水素材やメッシュ・ライニングを使ったものがおすすめ。冬の低山くらいまでなら全天候型ジャケット&パンツとして兼用できるように防風性も重視しましょう。

ウェアの選択 レイヤリング=重ね着の工夫

アンダーウェア…夏山では高い吸湿放散性と速乾性に重点を置き、春秋、そして冬の寒冷時期には加えて高い防寒性を持つ、高機能ケミカル素材を使ったもので（冬はウールも可）、季節と気温の推移に応じて半袖・長袖を使い分けます。

中間着①…夏の暑い時期には、上だけで、春、秋そして冬の寒冷期にはアンダーウェアやアウターなど下と上に組み合わせる行動用シャツとトレッキング・パンツ。温暖期には高い吸湿放散性と速乾性、寒冷期にはこれに高い防寒性も併せ持つ高機能ケミカル素材やウール素材を選びましょう。

中間着②(防寒着)…寒冷期に中間着①とアウターの間に着て保温性をコントロールするフリース・ジャケットや軽量ダウンジャケットなどで重ね着をして防寒効果をより高める薄手のもので動きやすくおススメ。

アウター・ウェア…行動中の雨や風や雪などから衣服内を守る一枚地の全天候型ジャケット&パンツなど。ダウンジャケットもそうですが、行動中の防寒性はアンダーウェア～中間着①・②に任せて、防風性と透湿防水性を重視します。冬の低山くらいまでなら、レインスーツの兼用もよいでしょう。

手袋、ソックス、帽子、スバツなど…夏山などの温暖期には防水性と速乾性、寒冷期には防寒性や防風性を重視します。

10万人の山と自然
登山講座 登山(基礎)
増補改訂版
安全のための知識と技術

お申込み方法
お名前、ご住所、連絡先(電話番号、メールアドレス)、必要人数を明記の上、FAXにて公益社団法人日本山岳ガイド協会各店舗までお申し込み下さい。

FAX ▶ 03-3358-9780

公益社団法人日本山岳ガイド協会
オールカントリー132アベニューB5東京駅/定価1400円(税)

お申込み方法

公益社団法人日本山岳ガイド協会賛助会員



安全登山ハンドブック 標準携行品リスト(装備表)

○印=必要なもの △印=代替可能または便利なもの 数には着替え等は含まず

	携 行 品 目 (使用する装備の名称)	数	ウエッジ期				
			低山 (無積雪期)	高山	高山 (積雪期)	高山	高山
靴	ウォーキング/ハイキング・ブーツ	1	○				
	軽量登山靴(トレッキング・ブーツ)	1	○	△	△		
	登山靴(3季用 登山靴)	1	△	○	○	△	△
アウター	登山靴(冬山、雪山用)	1		△	△		
	レインスーツ ジャケット&パンツ	1	○	○	○	○	△
	全天候型ジャケット&パンツ	1	○	△	○	○	○
	フリースジャケット各種	1	○	○			
中間着	軽量ダウンジャケット	1		△	△		
	中間着各種夏用(速乾性の化繊等)	1	○	○			
	中間着各種冬用(ウール等の混紡)	1		△	○		
	下着上下各種夏用(速乾性の化繊等)	1	○	○			
下着	下着上下各種冬用(ウール等の混紡)	1		△	○		
	靴下各種(ウール等の混紡)	2	○	○			
	夏用手袋(ナイロン等化繊)	1	○	○			
手袋	ウールの手袋(夏でも冷える時に)	1		△		○	○
	冬用手袋+オーバー手袋	1				○	○
	レインハット	1	△				
帽子	日除け帽子(麦わら帽子もよい)	1	○				
	ウール混紡のスキー帽	1		△		△	△
	ウール混紡目出帽	1				△	○
小物	サングラス(紫外線カット)	1	△	△	○		
	ヘッドライト(予備電池適量)	1	△				
	スバツ(ロングまたはショート)	1	△	△	△		
	救急用品および常備薬、夏山は虫よけも	1	△	○	○	○	○
	水筒+テルモス(1程度)	1	○	○	○	○	○
	ナイフ	1	○	○			
	汗ふき用タオル	2	○				
容れもの	リュックザック各種(用途に応じ)	1	○	○	○		
	リュックザック用レインカバー各種	1	△	○	△		
その他	ウォーキング/ストック(片手、両手)	1	△	△	△	△	△
	エマージェンシー・ブランケット	1	△				
	ヘルメット	1		△	△		
	ヘルメット	1		△	△		
	地形図、登山地図、コンパス(磁石)	1	△				
	携帯トイレ	1	△	○	○	○	○
	ホイッスル	1	○	○	○	○	○

※スノーシュー、アイゼン、ピッケル等の積雪期装備、ロープ等の岩場装備は含まれていない。
※洗面具、弁当、行動食、サイフ、携帯電話、趣味の用具等々の一般的な持物は含まれていない。
※本リストには、ガスストーブ等の燃焼器具、調理器具、スリーピングバック等のキャンプ用具は含まれていない。

編集・文 武川俊二/挿絵 中村みつゑ 発行所 磯野別荘
 編集 味の素株式会社 発行所 公益社団法人日本山岳ガイド協会
 協力 マムートスポーツグループジャパン株式会社 独立行政法人日本スポーツ振興センター
 株式会社キャラバン 株式会社キャラバン 発行日 2017年4月1日

毎年8月11日には「山の日」記念全国大会が開催されます。

2017年の開催地は栃木県那須町。

本格的な登山から、身近な里山での自然体験や健康づくりの場まで、多くの皆さんに親しまれている栃木県の山々の特徴を最大限に活かして、「とちぎらしらぎ」を存分に実感できる参加・体験型の大会です。春から秋にかけて、この8月11日の記念全国大会の連携イベントが県内各地で開催される予定です。

開催期間	イベント名	開催場所
4月8日(土)・9日(日)	第1回しおや100キロウォーク	栃木県塩谷町
4月22日(土)・23日(日)	アースデイ東京2017	東京都 代々木公園
5月13日(土)・14日(日)	第27回「みどりの都楽祭」 みどりつふれあうフェスティバル	東京都立日比谷公園・にれのき広場・ 横木前広場 等
5月13日(土)・14日(日)	第2回全国「山の日」フォーラム	東京都 東京国際フォーラム
5月中下旬	高野山開き	栃木県塩谷町
6月4日(日)	第16回ひろしま「山の日」集いの集い	広島県内15市町16会場
6月17日(土)・18日(日)	第5回夏山フェスタ	愛知県 ウィンクおいち
6月24日(土)・25日(日)	第2回夏山フェスタin福岡2017	福岡県 九州電力本社ビル4F「みらいホール」
7月7日(金)	白山開山1300年記念「山の日」シンポジウム 【依頼】	岐阜県 郡上市総合文化センター文化ホール
7月22日(土)・23日(日)【予定】	ぐんま山フェスタ2017	群馬県庁1階県民ホール、 2階ビジターセンター、県長広場
7月下旬～8月上旬【予定】	やまなしで過ごす「山の日」記念事業	山梨県
8月11日(祝・金)	第2回「山の日」記念全国大会の那須	栃木県那須町
8月11日(祝・金)	第3回しおや湧水の里ウォーク	栃木県塩谷町
9月30日(土)・10月1日(日)【予定】	大町登山案内人創立100周年記念事業 信濃大町 山の100年祭「百瀬慎太郎と山案内人たち」	長野県大町市 (大町市文化会館周辺ほか)
10月中下旬【日】	ふるさと高嶺山を愛する集い2017	栃木県塩谷町
11月25日(土)・26日(日)【予定】	長都・松本山岳フォーラム2017	長野県松本市 まつもと市民芸術館

詳しくは「一財」全国山の日協議会までお問い合わせください。03-6457-4522

メール: office@yamanohi.net

公益社団法人 日本山岳ガイド協会主催
上高地アルプス山荘

〒910-0111 長野県上高地町上高地1-1-1 TEL:0263-551111

8月11日 国民の祝日「山の日」



(左白岳 栃木県那須郡那須町)

私達の国は、国土の7割を山々が占めています。

古くから山に畏敬の念をいだき、森林の恵みに感謝し、日本人は自然とともに生きてきました。

山の恵みは田畑を潤しながら海へと流れ、人々の暮らしと深く関わり合いながら、

豊かな心を現代へと紡いできたのです。

「山の日」は、「山に親しむ機会を得て 山の恩恵に感謝する」ことを趣旨として制定されました。

この豊かさを次世代へと引き継いでゆくため、ぜひ「山の日」を、「山を楽しみ」「山を考え」

「山と自然を愛てる」機会となさってください。

山と自然ネットワークコンパス



パソコンとスマホで
登山計画と連動した
全国25000地図!

全国山域の登山届けが出来ます。
コンパス登山届は警察と
連携しているので安心!
家族や友人と情報共有で安心登山!

コンパスサイトはこちらから
<http://www.mt-compass.com>

