

◆登山時の服装・持ち物・注意事項



ベースレイヤー
直接肌に接する下着なので、汗を吸収し外に水蒸気として発散させる素材を選ぶ。綿は汗を逃がさないで登山やアウトドア用には不適。

パンツ
動きやすい伸縮性のある素材で、乾きやすいものを。ダブダブしたものは歩行中に木などに引っかかるので避ける。夏でも長ズボン。春秋は保温性のあるものを。

帽子
春から秋は直射日光を避けるために。寒い時期は防寒用にも。雨天時には防水性のある帽子を。雨具のフードと合わせて使うと視界が確保できて便利。

手袋
木の枝や岩角などでのケガ防止に。寒い季節は防寒用としても。夏は指先の出るタイプも快適。綿の軍手は濡れると冷たく登山向きではない。

登山靴
軽いハイキング程度でも登山靴で。実際に履いて足に合った靴を選ぶこと。そして防水性も重要。

アウター
一番外側に着る服。防水、防寒、防風機能がしっかりしたものを。内部の蒸れを外側に拡散する素材を選ぶことも大事。

ミドルレイヤー
中間着。季節や山域、気温や天候に合わせて、保温性能で使い分け。フリースや薄手のウールなど。寒い時期などは薄手のものを重ね着することも有効。

靴下
靴擦れや疲労を防止、軽減するために足にフィットし、クッション性、速乾性のあるものを選ぶ。

リュック(ザック)
日帰りでも20リットルくらいから、1泊の山小屋泊なら30リットルくらいの容量のものを。軽くて丈夫なものを選ぶ。

レインウェア
晴れていても必ずザックに入れておくように。防水性とあわせて内側からの蒸れを外に逃がす素材を使った登山用の雨具を選ぶ。

必ず準備するもの

登山に行く際、必ず持って行きたい持ち物を紹介します。最初からものを揃えるのは難しいですが、登山は自然相手のスポーツ。危険から身を守るためにも、最低限これだけは準備しておきましょう。

<p>ヘッドライト 日帰りでも、なんらかのアクシデントなどで日没後に行動することを想定し、必ず持っていく。出発前の電池のチェックも忘れずに。</p>	<p>登山地図・コンパス・GPSアプリ コースを事前に確認し、登山中も自分がどこにいるかを確認するために、地図(国土地理院発行の地形図など)とコンパスは必須。その使い方もしっかりと学んでおく。スマホのGPSアプリも現在地確認などに有効だが、バッテリー切れに注意。</p>	<p>携帯電話・予備バッテリー 万一の場合の通信手段、GPS機能、地図、計画書提出、天気予報など、スマートフォンにはさまざまな便利で高度な機能がある。ただしバッテリーの消耗が早いので予備のバッテリーは必須。</p>	<p>水分 登山時はかなりの水分を必要とする。また傷口の消毒にも使えるので、水分は多めに持っていく。傷口の消毒のためにはペットボトルの水と、錐で複数の穴をあけたペットボトルのふたを持っていくと良い。水分補給と合わせてミネラルや栄養も補給できるスポーツドリンクやエナジーゼルも。</p>	<p>行動食 登山中は、昼食のほかに、水分とあわせてこまめに食べ物から栄養を補給する必要がある。エナジーゼルや高カロリー食など食べやすいものを休憩時などに口に入れるようにする。</p>
<p>非常食 万一の時に食べるものなので、食べやすく、消化の良い、高栄養、高カロリー食を必ず準備しておく。エナジーゼル、チョコレート、ドライフルーツなどのほか、非常時の水分も確保しておく。</p>	<p>健康保険証 ケガや急病時など健康保険証があると安心。紛失の心配があればコピーでも。</p>	<p>ゴミ袋 ゴミはゴミ袋に入れて、かならず自分で持ち帰るように。また登山が長時間にわたると、途中でトイレがない場合は携帯トイレも持参する。</p>	<p>救急セット(追加) 救急医薬品、三角巾、包帯、保温用のシート(ツェルト)、ナイフ、テープなど、救急用に最低限必要なものは個人でもザックに入れておく。</p>	

登山など屋外活動をする上での注意事項

- 水分補給をこまめに行う。
- カロリー補給をこまめに行う。
- 防風、防寒対策をする。
- 計画はゆとりのある日程にする。
- 石が落ちてしまったら、大きな声で下の人に「落石!」、または「らく!」と叫ぶ。
- 危険を伴う活動ということを自覚する。
- 転倒などが大ききながにつながる。

登山中に必要な水分量(ml)

= 自重(体重+ザック) × 行動時間 × 5

(例) 1500(ml) = 自重(55kg+5kg) × 5時間 × 5
ただし、気温が高い時などはさらに必要になります。

◆活動の概要

		内容
対象		中学生(1~3年生)
時間		1時間~6時間程度
時期		4月~11月 (気温や天候による)
場所		赤城山、覚満淵、大沼、小沼
人数	講師有	講師1人につき、30~40人程度
	講師無	原則学級単位で実施
講師費用	講師有	講師1人につき、15,000円~19,000円程度(コースによる)
	講師無	無料

◆申し込みの詳細、必要資料など



赤城山学習に関する資料のQRコードはこちら!



ホームページから各種資料をダウンロードしてご使用ください。

<https://akagi.niye.go.jp/program/manual/>