

◆登山時の服装・持ち物・注意事項

ベアスレイヤー
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。綿は汗を速がさないで登山やアウトドア用には不適。

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

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。

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

ミドルレイヤー
中間着。季節や山城、気温や天候に合わせて、保温性を使い分ける。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ることも有効。

手袋
木の枝や岩などでのケガ防止にも。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。綿の手袋は濡れると冷たく登山向きではない。

パンツ
動きやすい伸縮性のある素材で、動きやすいもの。タフな素材は多歩中に木などに引っかかるので避ける。夏でも長ズボンも。春秋は保温性のあるものを。

レインウェア
濡れていても必ずザックに入れておくように。防水性と合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。

登山靴
軽いハイキング程度でも登山靴。実際に履いてみて合った靴を選ぶ。そして防水性も重要。

ズボン
動きやすい伸縮性のある素材で、動きやすいもの。タフな素材は多歩中に木などに引っかかるので避ける。夏でも長ズボンも。春秋は保温性のあるものを。

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。

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、必ず持って行く。出発前の電池のチェックも忘れず。</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 登山中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行く。傷口の消毒のためにはペットボトルの水と、錠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ジェルも。</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。エナジージェ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。エナジージェル、チョコレート、ドライフルーツなどのほか、非常時用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って、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>	

登山中に必要な水分量(ml) = 自重(体重+ザック) × 行動時間 × 5
 (例) 1,500 (ml) = 自重 (55kg+5kg) × 5時間 × 5
 ただし、気温が高いときなどはさらに必要になります。

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。
- 転倒などが大きくなけつにつながらず。

◆報告書など

報告書は上記より一括及び
 頁ごとにダウンロードして
 ご使用ください。



<https://akagi.niye.go.jp/businessreport/>

◆報告書など

赤城山学習で活用していただける資料です。ダウンロード、編集してお使いいただけます。

- ・利用者マニュアル
- ・教師用資料
 (赤城山の自然に関する資料)
- ・各教科ワークシート
 (中学生版、小学生版)
- ・ビジターセンタークイズ 等



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



国立赤城青少年交流の家以外でも、ワークシートが活用された場合とアレンジされた場合は当所までご連絡ください。

◆本リーフレット活用にあたって

国立赤城青少年交流の家 所長 松村 純子

令和2年度、施設の地域を活用した「特色のあるプログラム」の開発が求められ、検討委員会の委員の皆様のご協力のもと「赤城山を活用した教科体験学習（小学生版）」を開発しました。令和4年度は、開発したプログラムの普及に努め、15校の小学生が本プログラムを体験しました。

また、本リーフレット（小学生版）も令和3年度に作成した中学生版と同様に、資料はQRコードで取得できるようにしています。小学生が1人1台タブレットを所有していることもあり、小学生自身が赤城山に興味を持って事前学習に取り組み始めることを願っています。

本リーフレットを活用することによって、「体験を通した様々な学び」の一助になれば幸いです。