なんでもインフォ

2013. 5月

発 行　株式会社 昭和土木設計
岩手県矢巾町流通センター南４丁目１−23
E-mail　suzuki@showacd.co.jp
Tel 019-638-6834　Fax 019-638-6389

～新緑の季節に山へ登ろう！！～

はじめに

桜の季節が過ぎ，いよいよ新芽，新緑の季節を迎えました。

県内の山々は徐々に山開きしていることから、やわらかな緑がまぶしい山々の景色を眺めながら、心地よい汗を流しに登山＆トレッキングするのはいかがでしょうか。

今月号のなんでもインフォでは、日帰りで気軽にできるトレッキング＆低地登山について、県内での主なスポットや基礎知識を紹介します。

おすすめスポット

以下に県内の主なスポットを紹介します。

鞍　掛　山

滝沢村	標高897.1m	4/29　山開き済

登山初心者にも比較的登りやすく、山頂からは岩手山の雄大な景色が味わえます。保育園児も遠足でも登っていますので、体力に自信の無い方でも十分に楽しめます。



五葉山

住田町・釜石市・大船渡市	標高1351m	4/29　山開き済

海から近いため、山頂からは三陸のリアス式海岸を一望できます。また、シャクナゲの群落（7月上旬見頃）が美しいことで有名です。頂上までは約2時間半で登ることができます。



姫　神　山

盛岡市	標高1123.8m	5/19　山開き

中腹から山麓にかけてなだらかな草原が広がり、スズランの自生地として知られています。頂上までは約2時間で登ることができます。



七時雨山

八幡平市	標高1063m	6/2　山開き

「新日本百名山」および「岩手の20名山」に数えられる名峰で2つのピークをもつ双耳峰（そうじほう）の美しい山容は、地域のシンボルとして親しまれています。



早池峰山

花巻市・宮古市・遠野市	標高1917m	6/9　山開き

日本百名山、新日本百名山、花の百名山、新・花の百名山に選ばれています。ハヤチネウスユキソウなどの高山植物の宝庫として非常に有名です。



岩手山

八幡平市・滝沢村・雫石町	標高2038m	7/1　山開き

県内最高峰で、富士山型の雄大・秀麗な山容から、南部富士の別名で親しまれ、昔も今も南部地方の象徴的な存在となっています。初心者には馬返しからの柳沢コースが登りやすいです。



登山に用意するもの

山の天気は変化しやすいので、晴れでも雨でも対応できる服装・装備や持ち物を準備して登山＆トレッキングに挑むのがとても大切です。

最低限必要な装備	登山靴	ちょっとしたハイキング程度ならスニーカーでも構いませんが、山登りに行くならちゃんとした登山靴のほうが作りがしっかりしていて疲れにくく足の保護性能が高いことからおすすめです。
	リュックサック（ザック）	体型にあったもの、荷物が出し入れのしやすいものを使いましょう。荷物の少ない日帰り登山なら普段使っているリュックサックでもいいです。
	レインウェア	ビニール製の雨ガッパではなく、上下セパレートタイプに分かれ、流行のゴアテックス製品でなくても良いので蒸れにくい素材のものがベストです。
	防寒着	山の天候は変化しやすいので、上着は必需品です。暑ければ上着を脱げば良いですが、逆に寒い場合は困ります。春夏は、フリースで秋と冬はアウター（ジャンパー）があると快適です。
	飲料水	飲料水はスポーツドリンク又は、ミネラルウォーターがおすすめ。汗をかくと体からミネラルが失われるので、ミネラル分が含まれている飲料水を持参しましょう。
	行動食	昼食用にお弁当を持っていく場合、腐りにくく脂っこくないものを選びましょう。できるだけ消化に時間のかからないチョコレートやあめなどを持っていくことをおすすめします。カロリーメイト、ソイジョイ、ウィダーインゼリーもおすすめ。
	肌着・靴下	・肌着は汗冷えをしないように乾きやすいポリエステルなどの化繊素材のものを選びましょう。 ・靴下は厚手のくるぶしがカバーできるハイソックスを用意しましょう。ウール素材のものがおすすめです。
	ヘッドライト・ヘッドランプ	山行中では、予期せぬ事態、アクシデント、悪天候のために、日没を過ぎることがあります。両手が使えるヘッドランプがあれば移動しやすいです。
	グローブ・軍手	山を登る際は、ごつごつした岩盤に手を付きながら登るような岩場もあります。 手袋がないと転んで反射的に手を付いたときに傷つけることになるかもしれないので、できれば手袋は用意しましょう。
	帽子	熱中症や日焼けの予防、その他に雨でも帽子があれば、雨が顔や目に直接当たりにくくなり、歩きやすいです。つばが広く軽いものをおすすめします。
その他		・タオル（汗っかきには必需品です）　・日焼け止めクリーム ・ネックウォーマー　・救急用具 ・ゴミ袋（交換した衣類などを入れる） ・ストック（膝の負担を軽減できます） ・携帯電話　・健康保険証　・身分証明書

山の疲れにくい登り方・歩き方

山登りの際の疲れにくい登り方・歩き方のポイントを紹介します。重要なのは**①姿勢、②ゆっくりと、③歩幅を小さく**、の３つです。

急がずにゆっくりと正しい姿勢で登っていれば、普段は疲れる山道でも疲労が少なく安全に登ることができます。その他にもいくつかありますので以下に紹介します。

- 足の裏全体で着地する
- 呼吸にも注意する
- 定期的な休憩をとる
- 体の冷えを抑える（疲労の原因となります。）

おわりに

最近では登山がブームとなっており若者から中高年まで幅広く楽しまれていますが、その一方では事故や遭難が急増しています。

トレッキング＆登山を行う際は、体調管理に十分注意し、自分の体力、装備、技術、経験に合わせた山行計画を立てましょう。

株式会社 昭和土木設計の紹介

弊社は，道路・河川・橋梁等の計画・設計，GIS，IT ソリューション等の業務を行っています．
”なんでもインフォ“は毎月作成し、HP に掲載しています。http://www.showacd.co.jp をご覧ください．

配布者

作成者：コンサルタント事業部