

第4版

# ハイキングA・B・C

## 安全に楽しく山を歩くために



お待たせしました！  
全面改訂版ができました

1991年の初版発行以来、全国で長年にわたり愛用されてきた労山の初級者向けテキスト。今回は、登山界の新しい流れや最新の知識をとりいれて、全国連盟ハイキング委員会が英知を結集。内容やイラストを一新しました。

### (主な内容)

1 自然のなかを歩く楽しさ 2 まず計画をたてよう 3 バテずに楽しく歩くには 4 どんな服装をすればよいか 5 どんなものを持っていくか 6 食料と飲み物 7 地図の見方 8 天候判断 9 誰でもできるトレーニング 10 事故やアクシデントが起こったら 11 自然を壊さず、いつまでも残しておくために

B5判 63ページ 1部300円 (30部以上まとめれば1部につき250円)  
送料は日本勤労者山岳連盟が負担します。

◆お申し込みは全国連盟事務局にFAXまたはメールで  
書名、部数、団体名、送付先を明記のうえ、お申し込みください。  
代金振替用紙を同封して発送します。

FAX 03-3235-4324 メール jwaf@jwaf.jp  
〒162-0814 新宿区新小川町 5-24

### 2. まず、計画をたてよう 安全で楽しいハイキング・登山は計画作りから

#### (1) 計画のたて方

1) まず、やさしい山から  
ハイキング・登山は、まずやさしい山から始めて、だんだんにステップアップして、高い山をめざしましょう。山登りを始めて1年くらいで、十分に夏の3000m級アルプス級までできます。



#### 【やさしい山とは】

- ① 交通の便がよく、標高の低い山(おおむね、標高1200～1300m以下の山)。ただし、南北に長い日本列島では、地域や季節によって低山の範囲が異なります。
- ② 登山口から頂上までの高度差が少ない山(おおむね、高度差600m以内)。
- ③ 岩場や雪、ヤブなど、困難で危険な箇所がなく、登山道が整備された山。
- ④ 日帰り、行程がおおむね1時間以内の山。

#### 2) 情報を収集する

##### ① ガイドブック

まずは「ガイドブック」を読むことから始めましょう。ガイドブックには、

## 2. まず、計画をたてよう

安全で楽しいハイキング・登山は計画作りから

### (1) 計画のたて方

#### 1) まず、やさしい山から

ハイキング・登山は、まずやさしい山から始めて、だんだんにステップアップして、高い山をめざしましょう。山登りを始めて1年くらいで、十分に夏の3000 m級アルプス縦走ができます。



[やさしい山とは]

- ① 交通の便がよく、標高の低い山（おおむね、標高 1200 ～ 1300 m 以下の山。ただし、南北に長い日本列島では、地域や季節によって低山の範囲が異なります）。
- ② 登山口から頂上までの高度差が少ない山（おおむね、高度差 600 m 以内）。
- ③ 岩場や雪、ヤブなど、困難で危険な箇所がなく、登山道が整備された山。
- ④ 日帰り、行程がおおむね 5 時間以内の山。

#### 2) 情報を収集する

##### ① ガイドブック

まずは「ガイドブック」を読むことから始めましょう。ガイドブックには、