

『遊友ハイキングクラブとは』

遊友ハイキングクラブが作られて20年が経過しました。

そこで、遊友ハイキングクラブとこれから歩む道について紹介します。

遊友ハイキングクラブ名の由来

冒頭からちょっと理屈っぽくなりますが、遊友ハイキングクラブの名の由来を述べます。

・「遊」とは — ヨハン・ホイジンガという方が書いた『ホモ・ルーデンス（中央文庫）』という書籍のなかに、

『人間にはホモ・サピエンス「賢い類」と、ホモ・ルーデンス「遊びをする類」があって、賢い知識と遊びを身につけることは人間の本質である』と述べています。

そして遊びは文化より古く、動物もまた遊びます。遊びとは自発的な行為で自由な活動、日常生活とは別なものです。

また一方で、子どもらの遊びのなかに自主的な規則があって、その規則を自発的に受け入れて遊んでいます。

つまり「遊びとは自発的で自由な活動であるので強制はされない。しかし一方で、自発的に受け入れた規則に従い、規則を受け入れた以上は絶対的に従う」とあります。

そのことから、遊びの意味をもちいて名前の一字（遊）にしています。

・「友」とは — 「互いに助けあう者。志を同じくする仲間」とあります。

つまり、これら遊と友をまとめると

「遊友ハイキングクラブは自発的な会員で構成されて、強制されることはない。しかし、自発的に受け入れた会則や決定は守り、お互い助け合って山歩きを楽しく安全に行なうグループ」ということです。以上が遊友の名の由来です。

遊友の会員構成

遊友の会員構成はどうなっているかといえば、30歳代から70歳代までと幅広い方々がおられます。

また体力のある会員、体力が衰えている会員と、体力的にもかなりの差が生じています。加えて、「毎日サンデー」の会員と、山の翌日にお仕事に行かれる会員とそれぞれです。こうした状況で、今後、遊友の運営をどのようにしていくかを考えてみたいと思います。遊友の『憲法』といえるのは遊友の会則です。その会則から紐を解いていきます。会則の目的には次のように書かれています。

遊友の目的（会則）

「この会は山歩きを楽しく安全に 月1回の山行例会を通じて四季折々の自然・文化・歴史に触れることで会員相互の親睦をはかることを目的とする」とあります。

では、この目的を達成するためにどのような活動を行うのでしょうか。

遊友の活動（会則）

この会の目的を達成するため次の活動を行う。

- 1、月1回の例会（ハイキング）をおこなう。雨天時はリーダーが判断しバスハイクに切替える。
- 2、年に数度特別山行（3千メートル級の登山）をおこなう。
- 3、年に3回バスハイク的例会をおこなう。
- 4、会員相互の親睦交流を深めるため月1回程度会報を発行する とあります。

遊友は複合的な活動をする会

つまり遊友は、登山・山歩き・ハイキング・バスハイクを行なう複合的な活動をする会ということ です。

では、どうして複合的な会（登山・山歩き・ハイキングも行なう）になっているかとい

えば、それは、「せっかく作った遊友が途中でしぼんでほしくない」と考えたからです。

若いうちは登山ができます。しかし、年を重ねるごとに山登りができなくなります。それは人間の自然現象です。

そうすると年を多く重ねた会員は、若い方や元気な方について行くことができなく、この遊友から去っていかざるを得ない状況が生まれます。

また、遊友そのものも年を重ねるうちに無くなってしまふ、と考えたからです。

一方で、会員のなかには「そんな先のことまで考えていたの」、という方がおられます。

2006年に発行された『遊友創立10周年記念文集』に、女性会員が書かれた文章があります。そこには、

「会がつくられたとき伊藤（会長）さんが、12支の山（干支の山）を全部やるから、12年はつぶさないよ、といましたが、果てしなく長く感じられ、無理じゃん！、と思いましたが、もう10年もたったとは本当にびっくりです」とあります。

遊友を作って12年、となれば、年をそれだけ重ねることになります。そのためにいい方法はないのかと考えた末にたどりついたのが、遊友会則の『目的と活動』でした。

その会則があることにより、年齢や体力差、仕事の有無の差を解消して会を運営し続けられてきました。

では、知っているようで知らない、ハイキングと山歩き・登山の違いについて述べます。

登山・山歩き・ハイキングの定義

登山とは

登山は読んで字のごとく山に登ること。基本的に山頂目指して登ります。結構体力のいるスポーツ・趣味です。ウェアや装備などもきちんとそろえなければいけません。体力があつて好きじゃないとできませんが、登山の魅力にはまったら抜け出せない程です。

登山の対象となる山はいろいろな標高、整備状況が異なる登山道、そしてザイル、ハーケンなどを使用する「岩登り」、ピッケルなどを使う「雪山」と多様なものとなります。

山歩き（トレッキング）とは

山歩きは「トレッキング」とも言います。特に、高山の麓を歩いて風景などを楽しむことで、自転車やスキーによるトレッキングなどもあつて、必ずしも徒歩である必要はありませんが、登山のように山頂を目指して登るものではありません。

ハイキングとは

ハイキングの語源は「不整地を歩く」。起伏のあまり大きくない山や丘、高原、平原、海岸などを歩きます。

山村集落、社寺・旧跡などを見て歩くことも、徒歩主体の旅であればハイキングといわれます。つまり、歩くこと自体を楽しむということです。基本的には日帰りのため軽装で行えます。

*つまり —

登山道を歩き、山頂を目指すのが『登山』

山のふもとや山道を歩き、景観を楽しむのが『トレッキング』

低い山や高原を歩き、自然を楽しむのが『ハイキング』です。

「遊友ハイキングクラブ」の会員は

遊友に入会する条件（会員）は、「会の目的・会則に賛同し活動に参加する人」です。

そして入会をしたら、月1回の例会（ハイキング）。年に数回の特別山行（3千メートル級の登山）。バスハイキング的例会に参加をして、遊友の究極的目標である「会員相互の親睦をはかる」ことです。

さりとて、会則には「会員は年3回以上の山行に参加する」とあります。

しかしこの意味は、体力が衰えて、バスハイキングにしか参加ができない会員を考慮して会則に「年に3回バスハイキング的例会をおこなう」と補足したものです。

また2016年、2017年のバスハイキング的例会は、年6回も計画・実施をしています。加えて、2017年4月から「悠友組」の例会を毎月行うことにしました。それによって会員全員は、毎月例会参加の対象になりますから積極的に参加をして、会員相互の親睦をはかっていただきたいと思います。

「遊友ハイキングクラブ」が目指すもの

遊友の究極的目標、「会員相互の親睦をはかる」ことは、会員相互のコミュニケーションを強化するためです。私たちが相手にするのは山であり、山には危険が潜んでいます。その危険が潜んでいる山に、知らない者同士や会員がパーティを作って登るわけですから、会員相互の互助や信頼、モラル（善悪の判断）とマナー（自分とみんなのための立ち振る舞い）が必要になります。

山登りが楽しくなければ山登りではありません

山は体力がある人なら登れます。体力がなければ余裕を持って山に登ることはできなく、楽しくありません。

楽しくなければ山登りではありません。これは山登りの基本です。

また山は、危険なところだと語る方がおられます。たしかに山は危険です。

しかし遭難や事故はほとんどの場合、登る人（パーティ）側に原因があります。

「山を知り、己を知らば、百山するも危うからず」

また、山を一朝一夕で知ることはできませんし、山を知ることに「もう十分」ということはありません。

どんな経験を積んだベテランでも、ひとたび山に入れば100%安全だという保障はどこにもありません。それが山登りです。

では、そうしたリスクがあるのに、なぜ「山に登りましょう」というのでしょうか。

それは、リスクが伴うけれど山には登るだけの魅力があるからです。

山の魅力

何といたっても自然の素晴らしさを堪能できるからです。

特に、一生懸命登った先に待っている頂上からの景色は格別です。それまでの疲れが吹っ飛ぶくらいの迫力があります。

もちろん途中の行程も自然のままの姿で、普段の日常生活では見ることができない景色を存分に楽しむことができます。

山にはそれぞれの魅力があります。

特別標高の高い山に挑戦しなくても、低山ならではの植物や独特の景色を味わうことも可能です。心身のリフレッシュ効果も抜群と言えます。

また、山の上で食べる食事はとてもおいしく感じます。

おにぎりやカップラーメンといった簡単な食事でも、苦勞して登った先に景色を見ながら食べると、そのおいしさは倍増です。

また山は、一日として同じ日はありません。

どの日も天気や、季節ごとに飽きない魅力を見せてくれます。登るたびに「こんな場所があったんだ」と新しい発見ができることも山登りの魅力です。

同じ山でもルートを変えるだけで全く違った側面を見せてくれます。じっくり付き合えば付き合うほどに新鮮な魅力を提供してくれる山登りには、奥の深い魅力があるのです。

運が良ければ、珍しい野生の動物を見ることも可能です。自分の内面の状態によっても、見え方は変わってくるので、自分の新しい一面を発見できることもあります。山の魅力は語っても語り切れないものがあります。また、その魅力を感じるのも人それぞれです。

遊友は「ハイキング中心の山の会」

遊友は仲間を大切にすることを掲げて、自然を守り、山登りやハイキングを安全第一に、楽しく・無事に帰ることをモットーに活動してきました。

そのために、会員が守らなければならない一定の決め事がつくられています。

山登りは歩いて山に上り、下りるという極めて単純なスポーツですが、街中を歩くときに信号を守るのと同じで、山登りにも守るべきルールやマナー、モラルなどがあります。

しかし、その多くは法律のように明確に定められたものではなく、山登りの歴史の中で先人たちによる経験が共通の知識、知恵として継承されてきました。

これらのことは机上より、実際山で実感した方が身につきますので都度お伝えします。

かといって遊友は、山岳会のように一般登山の範囲を超えてクライミングや沢登攀、冬季クライミングや冬山登山、海外登山や技術指導などは行なわず、また、遭難対策などは万全とはいえません。

したがって遊友は、ハイキングを中心に一般登山を行なっている「ハイキング中心の山の会」です。

遊友の行動は「パーティ行動」

遊友の行動は1人ではなく、最低でも6～7人以上の参加で組みをつくって例会（ハイキング・山登り）を行なっています。その組みのことをパーティ（パーティーとも）と呼びます。

ちなみにパーティとは人の集まりのことですが、山では、遊友ハイキングクラブ（全体）の中から例会山行に参加をする会員（集合体）のことをパーティと呼び、共に行動するという意味を持っています。

遊友がかかえる諸事情

遊友には、良し悪しは別にして以下の現状があります。

- ・山に対する知識がある会員とない会員。体力がある会員と体力が衰えてきた会員。
- ・山の経験がある会員と少ない会員。山登りの技術がある会員とない会員。
- ・装備も十分なものを持っている会員と持っていない会員。
- ・1人（単独）でも山に登れる会員と1人で登れない会員。
- ・「連れて行ってもらう」「ついて行くだけ」のお客さん意識の会員と、色々なことを学んで、山登りに積極的に参加して活動旺盛な会員。
- ・山に求める好みも違って、登山スタイル、思い入れ、趣味なども違うなど様々な事情があるなどの現状があります。

* 山に行ったとき会員が起こしたこと。

これまで遊友が登った山行で、実際に起こったことをあげてみます。

- ・「傘は持っていった方がいいですか」「ストックは必要ですか」。
- ・「水はありますか」「山は急ですか」「山の高さは何メートルですか」。
- ・「トイレはありますか」「上着は持っていった方がいいですか、アイゼンは？」と、何でも質問をする。
- ・行きの車中でリーダーが山行について話をしているのに聞かず、くわえて、おしゃべりをする。
- ・リーダーが作成した「山行案内」コピーを、さっと目を通したらしまってしまう。
- ・吹雪の中パーティがバラバラになる。
「私は足が遅いから先に行ってください」と一緒に行動をしない。足の速い会員は先の下って、遅いメンバー者との差が1時間以上、しかも最後尾会員は骨折。
- ・1泊することになっていたのに、「明日会社に行くから」と、泊まらず行程を強行する。
- ・「岩場でのストックは危険です」とリーダーが注意をしても従わない。
- ・ストックの使い方をリーダーが教えると、「前回の教え方と違う」と言う。
- ・リーダーに「あと何分で頂上ですか」「あとどのくらいで下山口に着くの？」と聞く等々があります。

遊友ハイキングクラブのパーティは

「山行を通じて四季折々の自然・文化・歴史にふれる」ことで遊友が作られました。が、それは、1人でもこの目的は達成できます。また1人の方が、喜び、感動、達成感、思い出が多く得られると思われま

しかし、1人より2人多くの人たちに山の良さ、美しさ、素晴らしさを知ってほしい。

また、多くの人たちと喜び・感動を共有する方が楽しいからと、集まったのが遊友(チーム)です。

そして、遊友の月例山行に出かける人たちでパーティを組み、月例山行に参加する会員は、その山行目的達成のために協力する必要が生まれてきます。

「船頭多くして船、山に登る」で、メンバーが自分勝手なことを言い、行動していたら目的達成は難しいものになります。そこでリーダーが必要になってきます。

* リーダーのなすべきこと

遊友のリーダーは特別に教育を終えた方ではなく、ツアー会社のようなガイド役ではありません。

とはいえ、目的を達成するためにメンバーをまとめ、危険を回避するなど、種々の判断・決断を下さなければならないことは当然です。

しかもリーダーには、計画から下山、解散するまですべての責任がかかってきます。

そしてリーダーの最終目的は、メンバー全員を無事にケガなく下山させることです。

重い言い方をすれば、メンバーの命を預かっているのがリーダーだ、ということです。

したがってリーダーは、安全に、かつ楽しく目的を達成するために、技術的な事だけではなく、メンバーの状態、天気、危険の察知と対応など、総合的な判断を必要とします。

また、そのために最大限の努力をすることと、リーダーシップが求められます。

(リーダーシップとは、全体をまとめられる統率力、指導力、信頼、人間性、尊敬など)

その理由は、山行を豊かにするとともに、社会的、法的責任から自分自身を守ることにもつながるからです。

そのため遊友は、その山行にふさわしい技術、知識経験、意識を持っている会員をリーダー(山行委員)にしています。

以上に加えて、遊友がリーダーに求めてきたことは、一部の人たちに片寄らないバランスの取れた判断ができる人。メンバーから信頼がある人。威張らず怒らない人と、技術的な面よりも人格的に信望の厚い方を求めてきました。

とはいえ、「私は連れて行ってもらう人」「皆さんについて行くだけ」「リーダーにお任せをします」といって、安全登山のすべての責任をリーダーだけに求めることは正しくありません。

* リーダーとの関係について

リーダーのなすべきことは既にふれましたが、リーダーとメンバーについての関わりを、メンバーからの立場で述べてみます。

- ・山行メンバーはリーダーの指示に従います。それは、年上・年下、男女、先輩・後輩は関係ありません。
- ・山行前のリーダーが話すことをよく聞きます。リーダーが配る山行案内(コピー)を熟読し山に持参し、必要に応じて目を通します。
- ・リーダーへの助言、アドバイス、提案は必要に応じて行うことがありますが、あくまでも最小限のものとし
- ・山行中、リーダーの決断や指示に対して異論を挟んだり、勝手な行動を取る人はパーティを混乱させます。その結果、メンバー全体を危険に陥れる可能性があります。そのために、山行メンバーはリーダーの指示に従い、多少の異論があってもリーダーの判断、指示には従います。

メンバーシップの重要性

メンバーシップ（メンバーのあるべき状態）の基本は、メンバー1人1人が自分の行動に責任を持ち、自立した登山者でなければなりません。

*自分の行動に責任を持つということは

- ・自分自身の体、生命に対する責任
- ・自然、山に対する責任、スポーツの精神に対する責任です。

*スポーツの精神に対する責任とは。

- ・それは、メンバーの心得として仲間に迷惑をかけないこと。協調を保つこと。むやみに自我を張らないことです。
- ・自分の実力、体力を熟知して自分のあった山に登ることです。

あとで述べますが、山でのパーティは遅い人に合わせるといっても、バテバテになって登るようでは楽しくなく、仲間に迷惑をかけます。

したがって、山行申し込みは慎重に選びます。また、高山に登ろうと山行申し込みをした会員は、トレーニングを重ねて自己の体力と山の知識を深めます。

それは冒頭に述べた「山を知り、己を知らば、百山するも危うからず」だからです。

- ・ルートの確認、アクシデントに対する対応などすべてをリーダーに任せ、ただついていくだけの方は、ひとりほぐれてしまったときや、リーダーにトラブルがあったとき、本人が困るだけでなく、パーティ全体を危険にさらすこととなります。

受け身ばかりの山登りでは自分のレベルアップにもつながりません。メンバー1人1人が意識の高い登山者（ハイカー）になれば、事故を未然に防ぐことにつながります。

加えて、遊友のメンバーには、1人1人がアシスタントサポーターになってほしいと願っています。

- ・自分が参加しようとする山行の概要、山の様子、コース、予想される危険などを事前に把握します（コースの把握、装備や地図の準備、エスケープルートの確認など）。今ではスマホからでも検索できるようになっています。

また、リーダーが作成した『今日登る山行コピー』は、事前の知識が述べられています。それらを活用することで、先に紹介をした「ストックは持っていった方がいいですか」

「水はありますか」「トイレはありますか」「あと何分で着きますか」などの初歩的質問はなくなります。

- ・さらに、最悪のアクシデントの場合でも、自分1人でも無事に自力下山できる準備と心構えを持つことです。
- ・もちろん、初めての登山者や入会者に、これらの全てを求めるのは無理なのはあたりまえのことです。が、遊友に加わっている会員の多くは、入会歴に置いてはベテランの域以上に達しています。いつまでも山の初心者であってははいけません。
- ・入会者や「先輩」も、本、雑誌などを通じて勉強し、「先輩」は暖かく協力・指導します。また、実際の山行を通じて経験を重ね、体力・知識・技術などをスキルアップします。

パーティー行動のあり方

- ・緊急時の止むを得ないとき以外、パーティーはバラバラになってはいけません。

- ・パーティーの実力は、最も弱い人の実力（体力、装備など）に合わせます。

したがってその時のパーティの実力は、最も弱い人の実力となります。

そのためメンバーは、それに合わせなくてはなりません（体力、技術、装備、その他の全てです）。

- ・歩く早さも最も遅い人に合わせます。

- ・パーティーの並び順は、先頭にサブリーダー（またはリーダー）、2番目に最も遅い人最後尾はリーダー（またはサブリーダー）。

遅い人は自主的に前に。さもなければリーダーが指名します。

「私は遅いから先に行って」という方は、パーティ行動を乱します。

- ・先頭に行くリーダー（サブ）は、2番目の人に常に注意を払ってペースを調節します。
- ・緊急時を除いて先頭、2番目、最後尾の順番はくずさないようにします。
- ・最後尾のリーダー（サブ）は、常に全員の様子に注意を払い、臨機応変に先頭に指示・連絡をします。
- ・人数が多い時は、リーダーの指示で班を組んで歩くこともあります。

山の歩き方（登り）

*平地歩行

整地された道、平地での歩行ではカカトから着地し、体の重心の軸は歩幅の中間（前足と後足の中間）から垂直に延びるようにします。

*山での歩行

- ・歩き始めには多少寒くても薄着にします。直ぐに暑くなります。
- ・登りは靴紐は緩めに締めます。登り始めは臨機応変に調整時間を取って、靴紐、ザック、服装などの調整を行ないます。
- ・山ではゆっくり歩くことが第一です。また足の置き方も、着地時に靴底全体で地面をとらえるようフラットに足を下ろします。踏み出した前足へは、静かに重心を移します。傾斜が強くなるほど息が上がるので、ペースをゆっくり、歩幅は平地よりも小さく保ちます。
- ・登山開始から最初の20～30分程度は、体を慣らすため、意識してゆっくり歩きます。以降は「無理なく呼吸を続けられる」が歩行ペースの基準です。
- ・メンバー構成を見て、30分、45分ごとに休憩を取ります。休憩の長すぎは体が冷えますので水分補給程度の休憩にします（体の冷えすぎは筋肉に悪影響を与えます）。急な登りは歩幅は小さくガニ股で。膝より体は前に出しません（前かがみで歩かない）。頂上に着いたときは体を冷やさないようにします。

山の歩き方（下り）

- *登山中の事故は「転落と滑落」が全体の50%を占め、下山時に多く発生しています。実際遊友にも下山中に転倒する人を見かけ、骨折をした会員もいます。
- ・下り時は、靴のヒモを締め直し、気持ちも引き締めます。
- ・登った「安心感」、下りは楽だという「気のゆるみ」、木の根や小石につまづいたり、浮き石やコケの石にのり、足を滑らせたり「不注意」によるトラブルは非常に多く発生をしています。十分注意して、とにかく慎重に歩を進めることです。
- ・中高年は、どうしても平衡感覚や筋力が低下して、「転倒」しただけで手首や足首の捻挫や骨折をする人が多くなっています。
- *下りは知恵を働かせて歩きます。登りは「体力」、下りは「技術」です。

山では脱いでは着てのくり返し

山登りは暑かったり寒かったりの繰り返しです。登っている時はTシャツ一枚でも暑いのですが、稜線にでるとダウンジャケットが欲しくなるほど寒くなる時もあります。そしてあわてて着こんで歩くとすぐ暑くなり、また脱いで、休憩したら寒いのでまた着てと、服の着脱を繰り返しながら登山をします。

しかし面倒くさいなあ、と思われるかもしれませんが、面倒くさがって寒いのをがまんすると、体が冷やされ体力を消耗し、体調が悪くなって動けなくなることもあります。体がかたくなると動きにキレがなくなり、怪我もしやすくなってしまいます。

少しでも寒いな、と思ったらすぐに上着を羽織るようにして、休憩するときでも、ザックを下ろしたらすぐ羽織るくらいがちょうど良いのです。

そのため上着はいつでも取り出しやすいような場所にしまっておいてください。

*ストック（トレッキングポール）について

今から20年前、岩崎元郎さんが「中高年の登山学（NHK）」でストック使用のメリットを話してから普及されましたが、ストック使用についての考えを述べます。

- ・足、膝や腰の負担を軽減できるので、緩い登りや道幅が広く緩い下りでは効果です。
- ・平坦な場所では、バランス感覚を養うために使わないようにしましょう。
- ・下山では、ストックの先が岩の上に置くと滑り、転倒します。下山では、緩い下り道以外原則使用しない方がよいかと思われまます。
- ・板敷きの道では、ストックの先を板からはずれて転倒する例が多く注意します。
- ・岩場では登り下り問わず、ストックを片付けて両手を使えるようにしておきます。
- ・ストックを持つ手からの疲労もあることも認識しておきます。

「使い方によっては事故につながる」を念頭におき、「持つ持たぬは、個人の自由」ですが、遊友の皆さんの中にはストックに頼って登る人を見かけます（山は足です）。ストックの先にゴムキャップを必ず装着して使用してください。

ひと昔は「水を飲むとバテル」といわれた水分補給について

今では山登りで消費する水分は、1時間歩いて体重1キロ当たりで5CC（5ml）。体重が70キロだと（70キロ×5CC）1時間に350ml消費されるといわれ、もし3時間歩いたとすれば（350CC×3時間）1リットル強の水分が失われるといえます。

そのことから熱中症対策として、「夏は30分おきに200～250mlの水分を補給をしてほしい」と、山岳関係者や医師は口をそろえます。

熱中症

結果、熱中症になるとまず次のような症状が現れます。

めまい・足がつる・筋肉痛痙攣・立ちくらみ、血圧低下・顔面蒼白など。

以上述べた熱中症の初期症状のなかで、気分が悪くなって登れない、暑いのに顔が真っ青になったというのは熱中症です。

足がつる

また足がつるというのは、以前ならトレーニング不足といわれましたが、今では熱中症の初期症状。とりわけ暑い日に起きる足がつる症状は間違いなく熱中症で、足がつるというのは、ふくらはぎ（こむら）に起こることが多いので「こむら返り」といわれています。

寝ているときに、こむら返りになったのはなぜか、を考えればその原因が分かりますが、山に登っているときに足がつる原因として次のようなことが考えられます。

- ①筋肉の激しい疲労。
- ②十分に筋肉を温めず（ストレッチをしないで）急に力を入れる。
- ③エネルギー不足。
- ④水分摂取不足、発汗などによる脱水。
- ⑤カリウムなどのミネラル・ビタミンの不足。
- ⑥雨に濡れることによる筋肉の冷え。
- ⑦普段の運動不足。

*その対策としては、

①登る前につりやすい筋肉を伸ばす（ストレッチをする）。登り始めは、筋肉が温まるまでゆっくり上る。

②筋肉が疲れてきたら休憩をとる。さらには軽いリンパマッサージなどで疲労をとる。

③こまめな行動食。このとき甘い物ばかりでなく塩味や酸味（梅干し）があるものを。

④登る前に200～400mlの水分を補給しておく。行動中15分～30分毎に水分を強制的にとる（がぶ飲みはしない）。

そのために、ハイドレーションシステムが便利で、ちょい飲みができるので効能的。

⑤筋肉の収縮は神経の伝達によって起こる。けいれんはその作用の異常伝達なので、スポーツドリンクは有効的。バナナは行動中も食べやすく、カリウムが多いのでお勧め。

⑥体が雨や汗で濡れたままにしていると筋肉が冷える。防水湿透性に優れた雨具を早めに着用。山頂で昼食をとるときは、上着を着て体から熱が逃げるのを防ぐ。

⑦普段の運動不足については、歩くよりスクワットが効果的（1日30回×3回）。

⑧漢方処方としては、芍薬甘草湯（しゃくやくかんぞうとう）を飲む。

熱中症患者は高齢者がなりやすい

高齢者が熱中症になりやすいといわれています、その理由に、

①体温調節機能が低下。加齢に伴って汗がかきにくい。加えて65歳の体温は25歳の人より0.3度高い。

②高齢者は体内の水分が少ないにもかかわらず、水分摂取量が少ない。

人体の水分量は60%強、高齢者は50～55%。また頻尿の心配から飲まない。

③高齢者は暑さを感じにくくなっている（真夏でも長袖を着る）。

④高齢者は持病持ちや疾病者（以前病気をした）が多く、免疫力が低下をしている。

*加えて遊友の山行は朝早くに出発します。そのため、朝早くに起きて家での朝食、山の昼食時間まではかなりの時間があるために、昼食を食べる前にシャリバテになってしまいます。

食事もちよい食べか、行動食をこまめにとるようにします。山に登ってスリムになりたいという体重減は考えものです。体重がちょっと増えた～が、最良かも知れません。

登山の装備について

最低限そろえておきたい登山の装備を紹介します。

登山に必要な装備はいろいろありますが、なかでも「三種の神器」と呼ばれる基本装備があります。それは登山靴、ザック、レインウェアの3つです。

これらはあとで述べますが、山の装備についての基本を紹介します。

山の装備は大自然の中で自ら持ち運ぶ、という事を前提に考えて作られているので、登山靴やザック（場合によってレインウェア）は、1日中体に接触している装備なので、軽くて頑丈、濡れに強い、疲れにくい、快適な登山を続けられる様に工夫がされています。

登山靴、ザック、レインウェアは1日中身につけて歩く装備なので「体のサイズに合っている」ことが重要です。したがってこれらの装備を購入するときは、アウトドアショップ、登山用品店で直接フィッティングを確かめてから購入してください。

・登山靴

登山は歩くスポーツです。家を出たときから家に帰るまで、何万歩、何十万歩も歩きます。

そのため、登山靴選びを失敗してしまうと疲労が溜まり、また危険なことになってしまいます。

加えて、楽しい登山が台無しにしまって「もう二度と山に行きたくない」となってしまいます。

逆に快適な靴を履いて山に行けば、より登山を楽しむことができます。

登山靴は一番重要な登山用品ですから、登山用品店で店員に「ひつこく」尋ねて、履いて、時間がかかっても自分が本当に納得した靴を選んで下さい。

・ザック

登山に必要なたくさんの荷物を入れて背負うザック。

ザック、リュックサック、バックパックなど呼び方に色々ありますが、登山をする人は専用のザックを担いでいます。

登山用ではないザックで登山をすると肩が痛くなったり、腰を痛めたり、そして登山用のザックを背負っている人よりも疲れやすくなります。

山ではそういった疲労やストレスが事故に繋がってしまいます。より快適な登山を楽しむために、登山専用のザックを用意することをおすすめします。

・レインウェア

山の天気は変わりやすく、山を歩いているうちに、雨に降られるという経験はよくあります。

雨風に当たれば体が冷え、気化熱を奪われることで、真夏でも低体温症が起きるため、

雨風を防ぐモノとしてレインウェアは必須の用具です。

理想的には完全に防水をしながら、身体が発する汗（湿気）を逃がす「ゴアテックス」に代表される防水透湿素材を使用の上下セパレートの雨具が必用です。

晴れていると使用しないので、軽量でコンパクトになるものを、登山用品店などで試着してお買い求めください。

・パッキングなど

ザックに必要なものを収納するにもコツがあります。それは軽くすることに徹することです

荷が重すぎると体力を消耗しますので、なるべく負担を軽減するために必用なものだけを収納するよう心がけます。

次に収納順を工夫することです。

ガスバーナーなど重いものは上に、寝袋や着替えなど軽いものを下に、すぐ取り出したいものはサイドポケットに入れます。

それは、上下が逆になると荷物に引っ張られている感覚になり、疲労が増します。

そして、手で持ち物はもたないことです。

手で持ち物を持っていると、転んだときに手をつけなかったり、岩場を登るときに手が使えず危険です。

ザックに入りきらない場合、ウエストポーチなどをサブバッグとして活用します。

装備一覧

便利な道具、状況によっては用意する装備は必ず用意しなければならない装備ではありませんが、使用している登山者が多い装備や、登山の内容によっては用意したい物の一覧を紹介します。

装備・持ち物名	装備の説明
登山靴	簡単な山歩きならスニーカーも可。
ザック	荷物の少ない日帰りの数時間の登山なら普段使いのザックも可。
レインウェア	必須。上下に分かれた蒸れにくい素材のものがベスト。
ザックカバー	ザックを雨から守るために。なければゴミ袋で代用も。
水筒	なければペットボトルで代用。少なくとも1リットル以上。
ヘッドランプ	懐中電灯でよいが手が塞がるのでヘッドランプがベスト。
予備電池	ヘッドランプもしくは懐中電灯用の予備電池。
コンパス	おもちゃの様なものでなければよい。
登山用地図	何かしらの地図は必要。広範囲で細かく書かれているものが良い。
腕時計	防水機能があるものを。
山行計画書	万が一事故が起きた場合に備えて（リーダーが提出）。
携帯電話	スマートフォンであればGPS 地図アプリなどを入れておくと安心。
ライター	緊急用に。BICなどの着火石点火式が最適。
タオル・てぬぐい等	汗拭き以外にも救急用、日焼け防止として役立つ。
ティッシュペーパー	芯を抜いたトイレットペーパーが量があつておすすめ。
薬類	バンソウコウ、消毒液、鎮痛剤、解熱剤など。
行動食（おやつ）	登山中のエネルギー補給にお菓子など。
非常食	緊急用に、日持ちが良くカロリーが高いものを。
健康保険証のコピー	万が一のためにコピーを用意。

装備・持ち物名	装備の説明
ビニール袋	ゴミ入れや着替え入れに。防水バッグの利用もおすすめ。
カメラ	コースタイムの記録にも使える。
日焼け止め	日焼け止めはもちろん、UV入のリップクリームも用意したい。

服装

登山靴、ザック、レインウェア、それらと同じくらい大事なのが服装です。一日中雨の中を歩いたり、強風にさらされ続けたり、夏でも寒かったり、晴れの予報で大雨だったり、山登りはそんな自然の中を歩くので自分の身を守る服はとても重要です。

例えば、山の高度が100m増すごとに気温は0.6度ずつ低下し、風速が1m増すごとに体感温度は1度低下します。

そのために、標高0m（平地）で30度の気温があっても、標高2000m山頂での気温は18度、山頂で3mの風が吹いていた場合、さらに体感温度は3度下がって15度となり、気温差は15度にもなります。

したがって山頂の気温を考慮して、着ていくものや持って行く衣服を判断することが重要です。

また、体が雨に濡れてしまうと、体熱がどんどん奪われて体温が低下していきます。

凍死は体温が低下（およそ32度以下）して、体が正常に機能しなくなって死ぬことをいいますが、凍死は冬山だけで起こるものではなく、夏山でも気象条件や雨具を持ってないなど、衣服の選択を誤ると凍死などという場合もあります。

かと言って、初心者の方は高価で高機能な商品を買ってしまう傾向にありますが、経験と知識を蓄えながら、また熟練の登山者やアウトドアショップの店員にアドバイスをもらったりしながら、本当に必要な物だけ徐々に増やして行くというのがお金も多く使わない賢い方法です。なぜなら、山用品は決して安くないからです。

肌着	ポリエステルなどの化繊の素材を。長袖がベター。
パンツ（ズボン）	動きやすい化繊素材のズボンを。長ズボンがベター。
防寒着	夏でも防寒着を用意する。フリースやダウンが定番。
靴下	靴擦れや足の保護、怪我の防止のために厚手の靴下を。
帽子（ハット）	日よけや頭の保護。寒い季節には防寒用に。
手袋	寒い季節の登山では用意したい。防水のグローブもおすすめ。
スポーツタイツ	筋肉や腰、関節のサポートに。体力、筋力に自信がない人に。
着替えのシャツ	シャツが濡れてなってしまった時の予備用。防寒着にもなる。
替えの靴下	靴下が塗れると靴擦れの原因になるので天気次第では用意したい。

便利な道具、状況によっては用意する装備

スパッツ	小石や雨が靴の中に浸入するのを防ぐ。
ナイフ	非常用としても持っていい道具。
折り畳み傘	長い林道歩きやバス利用時などに役立つ。
軽アイゼン	コースに雪渓がある場合には4～6本爪の軽アイゼンを。
サングラス	雪渓や高山歩きには必要。
ウェットティッシュ	汗拭きや化粧落としとして。
携帯灰皿	タバコを吸う人は必ず（但しタバコは不健康）。
ウエストポーチなど	地図や行動食、日焼け止めなどの小物入れに便利。