

◆ 山歩き必須心得

- 1 山の天候は変わりやすいので、午前中に終了すること。
- 2 山へ行くとき(散策するとき)は、必ず食べ物・飲料水・雨具を携行すること。

◆ 登山遵守事項

- 1 登山口では、まずストレッチ(準備運動)をし、靴紐などの点検をして、歩く順番を決める。
- 2 副隊長を先頭、足腰が弱そうな人を2番目、隊長は最後尾とする。山歩きでは、一番遅い人に合わせるのが常識で、全員の足並みが揃うようにする。
- 3 30分歩いたら5分位の休憩を取り、ゆっくり歩く。
- 4 ストック(杖)を用いること。
- 5 高山などでの元気回復策

①両掌で頬を包むと唾液(ツバ)が分泌されて新陳代謝が良くなる。即ち、顔を下から首のあたりを中心にして両手で包み込むようにする。高山病は、慣れない環境で緊張状態になり、唾液が出なくなったりして発症することが多い。リンパ線の辺りに手を当てることで、唾液が出るようになる。ほっとする効果が現れて緊張をほぐすことになる。

②耳たぶの軟骨のあたりを上や下、左右にギューギュー引っ張る！ 即ち、耳のあたりはツボの宝庫なので効果的である。頭痛を和らげる。

③息苦しい時は、息を吐くことを意識的に行う。

6 持ち物(装備)

- (1) 帽子・革手袋(軍手はダメ。シモン革手袋)
- (2) 手ぬぐい・タオル
- (3) 折りたたみ傘・雨具
- (4) ごみ袋・ポリ袋
- (5) 常備薬(救急絆創膏・虫さされの薬・日焼止め)
- (6) ペットボトル・飲料水
- (7) 弁当・おやつ・甘い物(黒砂糖・チョコレートなど)
- (8) 軽登山靴・脚絆(スパッツ) — 夜明島溪谷のときは、スパイク地下足袋と脚絆
- (9) リュックサック・ウエストバック・ホイッスル
- (10) 折りたたみ式ストック(杖) 「田部井淳子の実践エイジング(熟年)登山」などを参考

◆ その他の心得

- 1 カメラ・虫眼鏡・手帳筆記具・地図(GPS)・携帯電話・ラジオなどを携行する。
- 2 一人歩きのときは、熊対策として、携行型蚊取り線香を持ち歩く(背負う)。
- 3 マムシ対策として、ズボンの裾(すそ)を結えたり、脚絆(きゃはん)を着ける。
- 4 ツツガムシ(恙虫)対策として、厚手のズボンを佩く。
- 5 スズメバチ対策として、盆過ぎには、藪(やぶ)へ入らない。ハチは黒色(ハチの天敵は熊)に敏感に反応するので、黒い衣装を身に着けない。