

# お山の教室 「山行計画学」のクイズ

第1問 次の1～10の文書は谷川岳を守る群馬県警から出されている安全登山の為の注意事項です。  
山行計画を立案する段階で必要と思う事項に○を不必要と思われる事項に×を記入してください

項	内容項目	○・×欄
1	山の気象や地形を十分調査研究し、登山に際しては地元で事前情報を確認しましょう。	
2	経験、技術、体力を考えて無理のない日程、コースを選びましょう。	
3	天候の急変に備え、十分な装備と予備食料を準備しましょう。	
4	単独登山を避け、信頼できるリーダーと行動しましょう。	
5	リーダーは、パーティーの一人ひとりの体力、能力、技術をよく知って一緒に行動しましょう。	
6	万一来に備え、登山計画書や登山カードは、必ず提出しましょう。	
7	アマチュア無線機、携帯電話等を携行し通信手段を確保しましょう。	
8	予備電池を持ち、保温に心掛けましょう。	
9	家族などには、登山コースや帰宅時間を告げておきましょう。	
10	悪天候時は、無理をせず引き返す勇気を持ちましょう。	

第2問 次の最近事故の件数が増えている中高年登山者への群馬県警から七つのアドバイスです。  
山行計画を立案する段階で必要と思う事項を説明内容を読みながら○を不必要と思われる事項に×を記入してください。

項	内容項目	○・×欄
---	------	------

<b>1</b>	<b>最も危険な「返戻型」登山者の注意事項</b>	
----------	---------------------------	--

今の体力に合った山を選び、周囲のアドバイスを聞き初心に戻ることが大切。  
若い頃に比べて運動神経は鈍り、体力も低下している。今の体力を把握して、  
それで登れる山を選ぶ。  
山は自然の中にあり、登山道も自然の力で変わる場合がある。昔の記憶だけに頼らず  
確認を怠らないこと。

<b>2</b>	<b>団体登山に参加する初心登山者への配慮と注意事項</b>	
----------	--------------------------------	--

疲れていても集団のペースに合わせなければならず、休みたいと思っても休めない、  
途中で止めたいと思っても止められないのがツアーや集団での登山。  
登る山を事前に調査し自分の体力で大丈夫か否かを検討して決めることが大切。  
「連れて行ってもらう。」のではなく「自ら参加する。」意識が大切。

<b>3</b>	<b>低山で登山の基礎を学ぶ</b>	
----------	--------------------	--

歩き方の基本を学ぶ  
規則正しい登はんを覚える  
ガイドブックとの比較し、自分の歩く時間を把握する  
読図を覚える  
地形図の基本 「2万5千分の1」についてポイントを覚える。

<b>4</b>	<b>必要な装備</b>	
----------	--------------	--

- 登山靴 : 安全と疲労防止のため、底が固く足首まであるブーツ型が良い。
- ザック : 縦長でサイドポケットが大きくない30リットル位が良い。
- ズボン : 伸縮性のあるものが疲れにくく、行動し易い。
- ヘッドライト : 両手が使え便利(日没前下山予定でも必携)。
- 通信機器 : 携帯電話やアマチュア無線機、予備電池も含む。
- 非常食 : 非常時に備え1日分位(日帰り予定でも必携)。
- 雨具 : セパレートタイプ、通気性の良いゴアテックスがより良い。
- ステッキ : 上りは短く下りは長く、特に下山時に効果がある。

<b>5</b>	<b>遭難原因と防止措置</b>	
----------	------------------	--

出発前日は十分睡眠をとり、早朝に登山を開始し午前中には山頂に着くようにする。  
 夏期は午後になると霧が発生するため午前中の方が展望が良い。雷や雷雨の発生は午後が多いので、雷等が発生する前に下山するよう計画する。  
 日没となってしまった場合は、行動を中止し、雨や風を避けられる場所を早め探し、夜間は行動しないで体力の消耗を防ぐ。

項	内容項目	○・×欄
<b>6</b>	<b>滑落・転落の危険地域の確認</b>	

下山時は、靴ひもを締め直すと同時に気持ちも締め直す。

<b>7</b>	<b>道迷い学(読図)を学びましょう</b>	
----------	------------------------	--

迷ってからでは手遅れ。常に現在地を確認しておくことが大切。

第3問 山行計画をスタートする際、最初に決めなければならない条件は次のどれでしょう。

項	内容項目	○・×欄
1	登りたい山を決める。	
2	登る季節を決める。	
3	目的を決める。	
4	単独山行か、グループ山行かを決める。	
5	公共機関で行くか、チャーターした車(バス、タクシー及び自家用車)で行くかを決める。	

第4問 山行計画に必要なツールはなんですか。思いつくものを記入してください。  
 ツールとは、例えば目的地までの交通機関を調べる為の時刻表などのことです。

1 \_\_\_\_\_  
 2 \_\_\_\_\_  
 3 \_\_\_\_\_  
 4 \_\_\_\_\_  
 5 \_\_\_\_\_  
 6 \_\_\_\_\_  
 7 \_\_\_\_\_

第5問 現在皆さん個人の体力、得意・不得意を認識いたしましょう。次の項目で、最近の自分の力を考慮し内容に○をつけてみましょう。この結果をご自分のデータとして活用しましょう

- |             |           |        |         |        |
|-------------|-----------|--------|---------|--------|
| 1 歩程(歩ける時間) | ①3時間以内    | ②3~4時間 | ③4~5時間  | ④5時間以上 |
| 2 登りについて    | ①強い       |        | ②弱い     |        |
| 3 下りについて    | ①強い       |        | ②弱い     |        |
| 4 岩場の鎖場・梯子  | ①強い       |        | ②弱い     |        |
| 5 藪漕ぎ       | ①好き       |        | ②嫌い     |        |
| 6 丸太橋       | ①強い       |        | ②弱い     |        |
| 7 バス・乗り物    | ①強い(酔わない) |        | ②弱い(酔う) |        |

第6問 皆さんが足慣らし、トレーニング場としている高尾山に登る際の設問です。

項	内容項目	○・×欄
1	何処から登って、何処に何時ごろ下るか家族に残す為山行計画書を作る必要がある	
2	指導標の完備した標準コースを歩くのだから山行計画書は必要ない。	
3	低い山だからという理由で山行計画書を作らないのはおかしい。	
4	皆さんは作っておりますか。	