

みなさま、こんにちは！あるむ店長の川崎です。

初秋を迎え山も徐々に秋の気配が深まり登山には絶好のシーズンとなります。登山を始めたいなと思っておられるみなさまに参考になるような内容をしたためました。拙文ですが、お読みいただければ幸いです。

登山の楽しみはなんと言ってもしんどい思いをして登った山頂からの眺望に尽きると思います。お天気次第ではありますが、最初に登った山でそう言う経験と感動をされますと、登りのしんどさも吹き飛び、どなたでもまた登りたいと思われるでしょう。遠くに連なる山々を見ながら山頂で食べるお昼ご飯も格別です。年齢に関係なく童心に返るひとときで、思い出深い登山になるでしょう。また、山道を歩きながら、路傍に咲く花や大きな岩の間を流れる川や滝、ぶなの巨木などにも感動されると思います。山の自然は人を素直な気持ちにさせてくれますし、だからこそ深い感動を受けるのだと思います。

さて、山の魅力について書きましたが、山はやはり自然です。勿論ですが登山者の都合などお構いなしですね。お天気が晴れとか雨だけでなく、雨が降れば滑りやすくなり危険度は格段に上がりますし、ガスって周りが見えにくくなると、自分の居場所や行く方向すら分からなくなります。風の強さや気温、湿度などへの対処法が十分でないと、たちまち熱中症や低体温症に陥ることがありますし、怪我をしても体調を崩しても、山を下りなければ病院に駆け込むことも出来ません。

そこで、皆さんが安全に登山を楽しめるように、登山の基本として知っておいていただきたい事が3点あります。まず、読図。地図からは高さを表す等高線始め、地形・道・川・滝や堰(せき・砂防ダム)、岩や崖など地表の状態、植生や構造物など様々な情報が記載されています。また地図を読むだけでなく、地図と共にコンパスが使えるようになるには、もう少し勉強していただく必要があります。地図の上が基本は北なのですがコンパスが指す北は地図の北より少し西に偏っています。とっつきにくく、苦手意識のある方は多いのですが、机の上ではなく、

山の中で地図とコンパスを使うことで、登山の楽しみは皆さんの想像以上に広がり、勿論、遭難の中でも一番多い道迷いを防ぎ安全にもつながります。地図の勉強はおもしろいですよ。最近では、登山用のスマホアプリが人気ですが、現在地確認には使えても、山全体、あるいはもっと広域で自分の位置や目的地を捉えるには、やはり紙地図が有効です。後2点は靴紐の締め方(登りと下りでは締める強さを変えます)と歩き方(登り方・下り方)も大切です。あるむでは、山靴をお買い上げいただいたお客様でご希望の方には読図の勉強の進め方を始め、靴紐の締め方や歩き方もお教えしています。

最後にウェアは自然の中で非日常を楽しんでいただくのですからお気に召したデザインやカラーをお選びいただくのは勿論ですが、素材の特性(汗の水分を吸い上げ速やかに蒸発させる吸汗発汗)や編み方(織り方)など各ブランドが競って機能と着心地の良さを追求していますが、出来ればウェア専門のメーカー(これは山靴やザックも同様です)のブランドをお勧めします。ウェアも登山者をまもる大切な装備としてご認識いただければ快適な登山に繋がると思います。

登山を始めたい方はご遠慮なくご来店ください。ご質問や不安な点についてアドバイスさせていただきます。山靴始めザックやウェアなどお求めの場合は妥協せずにお選びいただきたいので思いの外時間がかかります。時間の余裕を持ってご来店ください。お待ちしております。

以上です。長い文章を最後までお読みいただき有り難うございました。

Outdoor Pro shop **あるむ**

520-0833 大津市晴嵐 1-11-1 エルシリト 1F

TEL:077-531-0880 FAX:077-531-0881

Email: info@alm.jp URL:www.alm.jp

唐橋から北へ、近江大橋から南へ自動車約5分

JR・京阪石山駅より徒歩約7分

【火曜日定休・午前11時より午後7時迄営業しております】