

「高山を安全に楽しむための注意事項」

1. それぞれの山域を管理する環境省や自治体、組織などが、みなさんの安全や環境保全のために登山のルールを定めています。トレイルランナーはこれらのルールを十分に理解し、行動しましょう。
2. 高山は、なによりも自分自身と他の登山者の安全を考慮することが大事です。上り下りが長く続き、斜度の大きな、また道幅の狭い登山道では、原則として上りも下りも歩きましょう。
3. 登山者とすれ違うときは、自分と相手の安全を十分に確認して、道を譲り合ったり、立ち止まって脇に避けるなど、臨機応変な対応をしましょう。また、道幅が広いところですれ違うときも、走ることをやめて、歩いてすれ違いましょう。また、挨拶を忘れずに。
4. 登山者を追い越すときは、十分に幅の広い安全な区間で、走ることをやめて、歩いて追い越しましょう。前を行く登山者にひと声かけることも大切です。そして、道を譲られたらお礼を。
5. 大ケガにつながることがあります、どんなに小さくとも落石を出さないように注意しましょう。特に森林限界を超えた高所には、路面に不安定な石のあるガレ場と呼ばれるところが多く、足首を捻挫したり、落石を発生させる可能性があります。
そのような場所では、原則として、上りも下りも歩くようにしましょう。落石を出してしまった場合、すぐに大声で「ラク！！」など、周囲に注意喚起することを忘れずに。また、落石に備えてヘルメットの着用が推奨されている区間もあります。予定を立てるときにご確認ください。
6. 「岩場」「くさり場」「痩せ尾根」をはじめとする難所では、前を行く登山者に追いつき、近づいてしまうのはやめましょう。互いの安全のために十分な距離を保って進むことが大切です。
7. 高山はその斜度や路面状況、気象条件などで、同じ距離でも体力の消耗や所要時間が低山とは大きく異なります。
GPSや登山アプリ、エマージェンシーシートや救急キット、ヘッドライト、水、食料など通常の装備の他に、非常用の水と食料、レインウェア上下、防寒着、緊急用の風雨をしのぐツエルトなどを携行しましょう。これらを収納するには低山で使う10ℓ程度のパックでは間に合わないと思われます。
また、コース途中に水場があっても、枯れているかもしれません。携帯浄水器があれば、飲用に適さない沢の水でも安心して飲むことができます。

8. 低山では「ちょっとしたこと」なら「なんとか取り返しがつきます」が、高山では「なかなか取り返しがつきません」。天気が悪いだけで、まる1日も足止めをくらったりします。十分な時間的余裕をもって行動予定を作りましょう。
9. 山小屋を利用する場合は14時くらいには到着してみたいものです。夏、標高の高いところでは午後になると落雷が発生しやすくなるし、予約を受けてくれない山小屋では、すぐに定員になってしまことがあるからです。

2025年夏 日本トレイルランナーズ協会