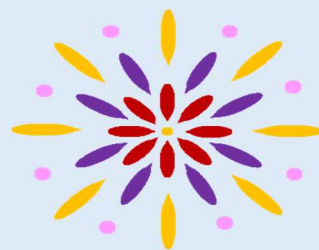




夏山情報



登山シーズン到来！さあ、確認しよう！

1 山選びは慎重に

本格登山シーズン到来。本県には富士山、南アルプスの名だたる山々が何峰も存在します。自分の体力・技術に合う山を選定しよう！

2 山の情報を収集しよう

危険箇所の有無、山小屋の営業状況や空き状況、テント宿泊可能の有無・・・登山する山を決めたら、その山の情報をできる限り集めて遭難防止！

3 登山計画書をつくりましょう

登山する山が決まり、情報を集めたら、登山計画書を作りましょう。登山ルートの確認ができ、コースタイム（登山に要する時間の目安）がわかるので、道迷いのリスクが小さくなります。（登山用GPSアプリも便利です！）

また、必要な装備なども具体的に想像しやすくなりますよ！

4 下山するまで体調管理を万全にしよう

登山には体調管理が必要不可欠です。少しでも体調が悪ければ入山せず、登山中に体調が悪くなるようであれば、無理をせず、すぐに下山しましょう。

5 いざ登山、引き返す・中止する勇気を持ちましょう

1～4を万全にいざ登山。夏は積乱雲の動きが活発で天候が変わりやすいのでレインウェアも持参して・・・雨が降り出したら、雷に注意！雷が鳴る前に下山しましょう。（引き返す・中止する勇気、この登山は次回の休みに持ち越そう！）※多めの水と食料、ヘッドライト、レインウェア、モバイルバッテリーは必ず持って行く！天候悪化時はすぐに下山！そこに山がある限り山は逃げませんよ！

登山後のお楽しみも・・・

早い時間から行動し、早く安全に下山をして入浴やご当地料理を楽しむのもありですね！

楽しい夏山登山となるように余裕を持った登山計画を立てましょう！

