

天気予報・登山ナビの活用術

日本気象株式会社 ICTソリューション部 気象予報士 伊藤 美紀

山の天気は左右される登山では、事前の天気予報チェックはもはやマナーとなっています。週末に登る場合は、いつの週末なら登れるのか、早く天気予報を知りたいところですね。

「10日間天気」

まずは1週間前から山の天気予報をチェック

登山ナビでは、全国約2700座の山頂の詳しい天気予報を10日先まで掲載しています。ここで登山日前後の天気も把握しておく、その後の予報のずれにも対応しやすくなります。

「登山ルート天気」

登山数日前になったら、より具体的な予報をチェック

「登山ルート天気」は、出発・到着地点、出発時間、歩行速度を設定すると、歩行速度に合わせた1時間ごとのルート上の天気予報を掲載。登っている最中の天気よりも具体的にイメージしやすくなります。

「発雷情報」

特に夏は「雷」を必ず確認

雷は夏山で特に発生しやすいものですが、雷の特性上、山では小屋以外の逃げ場がないため、最も遭遇したくない気象現象のひとつです。

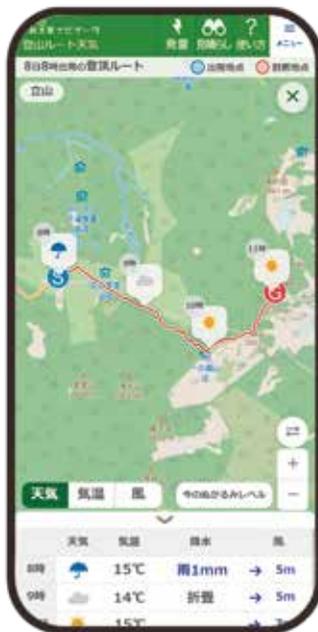
そのため、事前に雷の可能性を確認し、登る直前も前後の予報も合わせてよく確認、登山中も空の様子を気にするなど、工夫が必要です（もちろん夏以外も）。

「発雷情報」は、山頂の3日先までの発雷確率や雷の予想・実況・注意報を掲載しており、危険性の高い時間帯を確認できます。

「高解像度レーダー」

天気予報は面的にチェックするべし

天気予報は特性上、その地点のみの予報ですので、少し離れただけで天気は全く違うことも。また、予報更新時に「曇マーク」が



登山ルート天気

2/7 (水)		
0-3時	🌩️🌩️🌩️🌩️	7%
3-6時	🌩️🌩️🌩️🌩️	14%
6-9時	🌩️🌩️🌩️🌩️	21%
9-12時	🌩️🌩️🌩️🌩️	37%
12-15時	🌩️🌩️🌩️🌩️	27%
15-18時	☁️☁️☁️☁️	21%

発雷情報



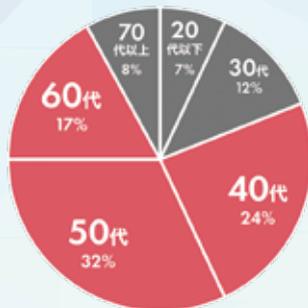
雨域比較



こんにちは、登山地図アプリのYAMAPです。このコラムでは、登山地図アプリをまだ使ったことがない方やまだ使い始めたばかりの方を対象に、YAMAPを例にして活用方法をご紹介します。

実は幅広い年齢層が使っているYAMAP

「アプリを活用している」と聞くと、若い年代をイメージするかもしれません。しかし、YAMAPアプリの利用者には40-60代の方も非常に多いです。機能性はもちろんですが、直感的に扱える操作性が評価されているので、「アプリは難しそう」と思っている方にこそおすすめです。また、YAMAPでは登山者同士での情報交換が頻繁に行われており、登山を趣味とする友達をつくれるコミュニティの場にもなっています。



登山地図アプリ「YAMAP」の特長をご存知ですか？

YAMAPにはさまざまな機能がありますが、ここでは最大の特長を2つご紹介します。

① 圏外の山でも現在地・向いている方向・ルートがわかる

YAMAPアプリは事前に登山地図をスマートフォンにダウンロードすることで、電波が届かない場所でも現在地がわかります。分岐などで確認をして正しいルートを選択したり、道を間違ったとしてもすぐに気がつくことができるので、道迷い防止に役立ちます。



② 現地の最新情報を収集できる

YAMAPでは山を歩いた記録を「活動日記」として残すことができます。活動日記には、文章・歩いた軌跡・写真などが含まれており、他のユーザーに公開することができます。YAMAPは最も利用者が多いアプリなので、人気の山はもちろん、里山などでも「ここから絶景が見れた」「雨の影響で危険だった」といった、最新の情報があがってきます。みなさんの活動日記が、次に登山をする人の準備に役立つようになっています。



注意点 スマホのバッテリー切れ対策が必要です

アプリは確かに便利ですが、万能とは限りません。例えば、スマホの電池が切れてしまったらそれまでなので、日帰り登山や低山でも、**必ずモバイルバッテリーを持参**しま

しょう。また、**紙地図の併用**もお願いをしています。紙地図はスマホの画面よりも広い範囲を見られるため、山域の全容を把握するのに優れています。紙地図と登山地図アプリを併用して、安全な登山をお願いします。※YAMAPでは紙地図の印刷も可能です

知って欲しい安全に関わる3つの機能

YAMAPがピックアップした、安全に役立つ3機能をご紹介します。

① あなたの居場所をみまもる | みまもり機能

みまもり機能とは、登山中のあなたの位置情報を、家族や友人など大切な人たちに共有する機能です。メールやLINE（LINEは有料機能です）などで定期的に位置情報が送られます。帰りを待つ家族を安心させられるということで、とても人気のある機能です。



② 高い山低い山に関わらず提出しよう | 登山計画

YAMAPでは登山の計画を簡単に作成することができ、大切な家族や友人にもその計画を知らせることができます。万が一あなたが帰ってこない場合などに、家族がいち早く警察に情報を連携することができるため、安全に直結する機能です。都道府県によっては、YAMAPでつくった登山計画をそのまま登山届として自治体・警察に提出することも可能です。登山計画は事前に行える安全の第一歩、ご自身の体力や技量を見極めてしっかりと計画を立てましょう。



③ 登山前に情報収集はマスト! | フィールドメモ機能

フィールドメモは、道迷いしやすい場所や危険箇所などの情報を地図上にメモとして残すことができる機能です。メモは他のユーザーも見ることができます。ピンポイントで登山道の状況などがわかるため、事前の情報収集にも役立ちます。あなたもメモを残して、一緒に地図を作り上げていきましょう。



最後にYAMAPからのお願い

YAMAPアプリは、スマートフォンに入れているだけでは安全につながりません。アプリを入れるだけでなく、登る山の**地図をダウンロードして「活動開始」を押さないと、山の中の位置情報が取れないようになっていきます**。また、上であげた「みまもり機能」も働きません。現在地を確認しながら道迷いを防ぎ、家で見守るご家族の安心のためにも、「地図のダウンロード」と「活動開始を押すこと」の2つを忘れずご利用ください。

みなさんの登山がより安全でより楽しくなりますように。



YAMAP アプリのインストールはこちらから →



今の登山装備を見直してみませんか？

有限会社さかいスポーツ 高橋典孝

ここ数年、山岳遭難の話聞く機会が多くなってきました。現に中高年登山者の遭難件数はデータ的にも増加傾向にあります。このように山岳遭難が増加傾向にある一方で登山で使用する道具は年々進化・多様化し便利なものとなっています。ただ、あまりにも多くの情報と道具の種類があふれているため、なかなか自身にあった装備を見つけづらくなっているようにも思えます。ベテラン登山者の方たちの経験や能力はもちろん素晴らしいのですが、いま一度ここで自身の装備の見直し、近年の山の常識の再確認をおこなう良い機会となっているのではないのでしょうか。

日頃お店で多くの登山者の方々とお話しをしていると「知らなかった！」「忘れていた！」など装備の見落としにその場で気づく人も多く見受けられます。そんな中から気になる例をいくつか挙げてみようと思います。

安全登山は足元から。自身の山行にあった登山靴を選んでいますか？



最近では非常に軽量なまるでスニーカーの様な軽登山靴が数多く発売され、山岳雑誌や登山用品店でもお勧めされているのをよく目にします。確かに足首の自由度が高く、また軽量であれば平坦地では疲れにくいので日帰りの簡単な登山ではこれらの軽登山靴でも充分です。ただし高山や足場が悪く、しっかりと荷物を背負った登山の場合では足首までしっかりと支えてくれる剛性の高い登山靴でないとかがや疲れの

リスクが高くなります。ご自身の山行スタイルにあった登山靴を店舗にてじっくりと試し履きした上で選ぶ必要があります。

また、意外と見落とされがちなのが靴底（ソール）の対応年数。たとえあまり履いていない登山靴であっても購入後年数がたっているものでは靴底（ソール）が劣化し剥がれるリスクが出てきます。保管時ならまだしも山行中にはがれてしまったら大変です。

最近の登山靴は有償でソールを張り替えられるモデルも多くありますので購入後4.5年以上経過した登山靴をお持ちであれば、たとえ外見上にまったく問題がなくても登山用品店にてソール張替えの相談をされることをお勧めします。



雨具、防寒具は必ず持ちましょう

天気予報がいくら晴れマークとなっても山の上では天候が急変することもしばしば。また標高が上がれば気温も低くなり、たとえ夏の時期でも山上では震え上がるほど寒さを感じることもあります。身体の濡れは登山者にとって大敵です。低体温症で動けなくなってしまう、なんてことを避けるためにも身体を雨の濡れから守るための雨具は必ず携行するようにしましょう。そして登山中の汗で濡れてカラダを冷やさないためにも、木綿が多く使われた衣類は避けることが重要です。

また、通常着ている衣類に加えて**防寒着を一枚荷物に加える**といざというときの安心にもつながります。

岩場の多い山では必ずヘルメットを!



登山用ヘルメットを正しく被ることで落石や転倒による負傷から頭を守れる可能性が高まります。自身は転倒しなくても前を歩く登山者が落とした浮石が頭に直撃したら、考えただけでもぞっとします。帽子だけの場合、大げかに至るかもしれない事故でもヘルメットを着用していたおかげで軽傷で済むかもしれません。

長野県には**山岳ヘルメット着用奨励山域**がありますが、それ以外でも山の標高にかかわらず**落石や滑落の可能性のある山域**に出かける場合は**ヘルメットを着用**しましょう。

万が一に備えて、紙の地図やコンパス、ヘッドライトは持ちましたか?

最近では便利な地図アプリとスマートフォンのGPS機能を使用してルートを確認しながら登山をする人が増えました。確かに地図アプリはとても便利なので登山中に何かトラブルがなければルート案内として十分な機能もっています。でもちょっと待ってください。もし山中でこの便利な地図アプリを使用するためのスマートフォンの充電池が切れてしまった場合どうなるでしょう? 自身の居場所をなんとなくでも示す術はなくなってしまいます。そんなトラブルを回避し、安心して登山をするためにも**紙の地図とコンパスはある程度使い方を学んだうえで地図アプリと共に携行**することをお勧めします。

同様に、万が一に備えたといえ**日帰り登山でもヘッドライトは必ず持つ**ことをお勧めします。山中では日暮れが早く、あっという間にあたりは暗くなります。もちろん早めに下山をする登山計画が鉄則ですが、もし行動予定時間をオーバーしてしまった時、あたりが薄暗くなってきた時に正しいルートを見落としたり焦って間違った行動を起こさないためにもヘッドライトをザックに入れておけば安心度は高まります。

他にも**サバイバルシートやツェルト、薬や絆創膏などのファーストエイドキット**など万が一の時に山中で身を守るためにも**正しい使い方を習得したうえで登山に携行**しましょう。



このように、いくつか挙げさせていただいたこれらの例はすべてベテラン登山者にとって当たり前のことのように思われます。ですが当たり前だからこそ常日頃からの意識が薄くなり「あっ! 忘れていた!」なんてことがよくある事例です。

ちょっとした意識が楽しく充実した登山に繋がります。これからも楽しく登山を続けるためにもいま一度登山装備を見直してみませんか?



神田さかイヤスポーツ

重さ0gの山道具!?

上手に使おう登山ウェブメディア **YAMA HACK** YAMA HACK編集長 大迫倫太郎

近年、インターネットは日々の生活において切り離せない存在になっています。そのおかげで、登山における情報収集もウェブメディアやSNSで気軽にできるようになりました。とても便利ですが、山道具と同様に使いかたが実は重要です。登山ウェブメディア[YAMA HACK]を例に上手な活用術を見ていきましょう。



情報活用が上手になると、登山はもっと楽しくなる!

インターネット上の情報やSNSの情報は玉石混交であり、活用には注意が必要です。

《1》情報の信頼度を確認

公式の登山組織の情報、有名なメディア、実績のあるガイドのブログ、山小屋など、登山に精通している人や精査された情報を優先しましょう。

《2》いつの情報かをチェック

とくに山の情報に関しては時期や天気などによって目まぐるしく変わります。最新の情報を手に入れてください。

《3》体験談やレビューをそのまま鵜呑みにしない

「簡単だったと書かれている山」も投稿者にとってはそうかもしれませんが、それがすべての人に該当するわけではありません。あくまでも誰かの意見として受け取りましょう。

具体的にYAMA HACKを使ってみるとこんな感じ!

最初に注意点を書きましたが、もちろんたくさん良い情報があります。YAMA HACKにも山岳ガイドから聞いた歩きかたのノウハウや、登山専門店のスタッフに聞いた道具の選びかたなど、充実した記事がすべて無料で公開されています。今回は「山情報」に関する記事の活用例を見ていきましょう。

YAMA HACK活用術例

気になる山の情報を調べる



- ① インターネットで「YAMA HACK」や「ヤマハック」と検索をする。もしくは、<https://yamahack.com/> と入力して、YAMA HACKのサイトにいく。
- ② 右の画像の黄色い部分を押し、ギア、ウェア、山情報などのジャンルが表示されます。ページ上部にある「記事を検索する」と記載がある検索窓に、登りたい山の名前を入力。※例として「赤岳」と入力します。
- ③ すると赤岳に関する記事が出てくるので、読みたいものを選択。
※赤岳などの特に人気の山には、概要情報だけでなく各ルートの記事も用意しています

(一部、準備中の山もあり)。今回は「赤岳」初級～上級者まで楽しめる5つのコースを紹介。1泊2日で憧れのハヶ岳最高峰へ!という、赤岳の概要情報の記事を選択(<https://yamahack.com/2410>)

- ④ この記事には、「難易度」「どんなコース(ルート)があるのか」「標高」「簡単なコース紹介」が掲載されています。

コースの種類がどれくらいあるのか、各コースの目安時間など、記事でわかる概要情報を参考にしてこの山を登るかどうか決めましょう。

- ⑤ 実際に登るとなったら、登山地図や地形図を使って登山計画を立てます。地図上でここはどんなところかな?と気になったら、別途用意されている各コースの詳細記事やヤマレコ、YAMAPなどを参考に詳細情報の収集を行い、歩くコースが具体的にイメージできるようにしましょう。

ここの傾斜は急そうだけどどんな道だろう、重要な分岐はどんな場所なのだろうなど、登山計画の解像度を上げていきましょう。

コース詳細 アクセス情報 山小屋情報

ハヶ岳の最高峰! 赤岳ってどんな山?

登山 登山 登山

標高	山頂所在地	山名	最高気温 (6月-8月)	最低気温 (6月-8月)
2,000m	長野県松本市・原村・赤野市、山梨県北杜市	ハヶ岳	12.3℃	5℃

赤岳は日本百名山のひとつであり、ハヶ岳最高峰の山です。山名の由来となった赤茶色の山肌は、時期や季節によって変化します。

特集
中高年登山者向け読本

POINT!

例としてあげた記事 (<https://yamahack.com/2410>) はあくまでも「山の概要」の記事です。なので、どんな山なのか?どんなコースがあるのか?を調べるのには適していますが、これだけで山登りをするための記事ではありません。

山の情報であっても、具体的な道のことが知りたいのか概要が知りたいのかで適した情報は変わってきますので、それぞれに適した情報を手に入れて活用してみてください。書籍や雑誌と組み合わせるのもおすすめです。

YAMA HACKやいろんな情報を使ってみよう!

今回紹介した活用例はYAMA HACKの使いかたのほんの一部です。「ほどけにくい紐の靴結び方」「国際山岳ガイドから学ぶ歩き方」「気になるアイテムの比較」「最新の山道具レビュー」「環境保全に関する記事」など、山や登山に関するさまざまな情報が日々更新されます。

まずは一度、YAMA HACKを使ってみてください。

XやLINE、Instagram、FacebookなどのSNSもありますので、ぜひフォローお願いします。



YAMA HACK

仙丈ヶ岳の魅力

馬の背ヒュッテ管理人 齋藤しのぶ



馬の背からのぞむ仙丈ヶ岳

南アルプスの女王とも呼ばれる仙丈ヶ岳。私の暮らす伊那谷から見るその姿は、優美でどの山よりも目を惹き、女王の名に相応しい存在感があります。百名山の一つでもあり、山頂からは北岳、間ノ岳、甲斐（東）駒ヶ岳などの南アルプスを一望、富士山、中央アルプス、北アルプス、八ヶ岳を眺めることができます。

仙丈ヶ岳は3000m級の山でありながら、登山口である北沢峠までバスでのアクセスが可能で、難易度も低く初級者の方からチャレンジできる親しみやすい山です。

また仙丈ヶ岳だけではなく、甲斐（東）駒ヶ岳、仙塩尾根から塩見岳、そして北岳、農鳥岳方面など、縦走のバリエーションに富み、南部へと続く健脚者向けのロングルートにもなっています。

6月下旬頃からダケカンバのみずみずしい新緑と共に夏山シーズンが始まり、7月～8月にかけては様々な高山植物を愛でながら登山を楽しむことができます。秋は9月中旬頃から稜線のウラシマツツジの紅葉がはじまり、次第にウラジロナナカマドも色付きはじめ、下旬にはダケカンバの黄葉が山肌を彩ります。10月中旬以降は南アルプス林道の紅葉が見事です。

また、稜線やカール周辺では植生が豊かなことから**ライチョウに出会える確率が非常に高く**、これも大きな魅力の一つです。

おすすめルート

1日目（行動時間 2時間半～3時間）

北沢峠～大滝の頭～藪沢小屋～馬の背ヒュッテ（泊）

2日目（行動時間 5時間～5時間半）

馬の背ヒュッテ～仙丈小屋～仙丈ヶ岳～小仙丈ヶ岳～大滝の頭～北沢峠



ヒュッテのゆかいな仲間たち

小屋に宿泊して山頂を目指す余裕をもったおすすめプランです。

北沢峠（2032m）から馬の背ヒュッテ（2630m）までは2時間半ほどです。8割の方は、宿泊の翌日に山頂（3033m）を目指します。山頂まではヒュッテから1時間30分ほどです。

仙丈ヶ岳から小仙丈ヶ岳は展望を楽しめるコースとなっていますが、風が強い時や悪天候の時は、馬の背ヒュッテを起点に、仙丈ヶ岳をピストンすることをおすすめします。特に体力に不安のある方は、小屋に荷物をデポして往復しましょう。

山頂直下には仙丈小屋があります。休憩や悪天の時、体調不良の時など、積極的に利用しましょう。

また大平山荘～藪沢新道は沢沿いのルートで甲斐（東）駒ヶ岳を眺められる静かで魅力的なコースです。利用者は少なく、特に下りはガレ場で滑りやすいので注意が必要です。

安全登山の注意点

仙丈ヶ岳の登山において最も注意しなければならないのは、高度に関する点です。バスで標高2032mまで移動できることはありがたい反面、**一気に標高が上がるため高山病に注意**が必要です。馬の背ヒュッテの標高でも高山病で体調を崩される方もいらっしゃいます。

特に近年は下界の暑さが厳しく、過酷な暑さの中、日常生活を過ごされ、登山に出かけられる方がほとんどです。登山前は十分に睡眠をとり、体調を整えて、登山中も水分をしっかり摂ることが大切です。

先シーズン何件も見られたのは仙丈小屋に予約を取っていますが、体力的に厳しいので泊めてもらいたいというケースです。まず計画の段階で無理のないプランを組むことが大切です。

仙丈ヶ岳は比較的危険箇所が少ない山ですが、それでも3000m級の山です。トラブルがあった場合に備えて雨具、防寒着、ツェルト、非常食等は必ず持参しましょう。

中高年の方へのアドバイスとして、**自分の体力や技量を過信することなく、単独行動を控える**ようにしましょう。例えば、技術、体力ともに頼れるパートナーやガイドの方と同行することをおすすめします。時間や日程に余裕を持った計画を立てるなど、安全登山に努めてください。

山の恵 鹿肉カレーへの思い



山小屋自慢のジビエカレー

馬の背ヒュッテの**夕食は、手作りの鹿肉カレー**です。花の百名山でもある植生の豊かな仙丈ヶ岳ですが、鹿の食害によって本来あった植生が失われてしまっているのが現状です。

馬の背ヒュッテ周辺も例外ではなく、植生保護のために防鹿柵を設置しています。少しでもその現状を食い止め、そして回復に向かえばという思いからこの鹿肉カレーを提供させていただいています。

登山者の皆さんにも食を通して山を守っていただきたいと思っています。

アフター登山のお楽しみ

小屋までの登山を楽しんでいただいた後は、山小屋でゆっくり時間を過ごしてください。馬の背ヒュッテでは、麓の伊那谷の酒蔵の日本酒やクラフトビールなどを取り揃えております。アルプスの山々の恵の水で醸したお酒やビールをぜひみなさんに味わっていただきたいと思っています。

地元の幸を味わっていただくことで、**南アルプスと人と麓の街とが繋がる**ことが私の願いです。



馬の背ヒュッテ



女将おすすめの本日本酒達