



THE NORTH FACE

006

Mountain Basics

親子で日帰り登山に挑戦しよう



NEVER STOP EXPLORING™

アウトドアでの楽しみかたを教えてください。今回はクライミングのエキスパート「reck」が、山のぼりの魅力や自然のなかでのあそびかたを教えてください。さあ、レックのお話を聞いて、親子で日帰り登山の計画を立ててみましょう！山のぼりに必要な持ちものも、レックのアドバイスを聞いて準備してみてください。



写真：山本哲也

ぼくは「reck」。アフリカのタンザニアにクラスクライミングのエキスパートだ。ぼくはこれまで世界中にあるたくさんの山にのぼってきたけれど、山のぼりはじつに楽しいアウトドアスポーツ。これからももっといろいろな山にのぼりたいと思っているよ。だからまだ山のぼりをしたことのない人に、その楽しさを体験してほしいんだ。ぼくが楽しいっていても、自分の足でのぼってみなければ、なにが楽しいかわからないだろうからね。

山に行くことになったら、まずはコース選びからはじめよう。どんな山にのぼるか、みんなで計画をたてるときも楽しい時間だね。それから持ちものを確認することも大事。はきなれた靴、変わりやすい山の天気に合わせて、雨具や防寒具、それから地図やガイドブック、水筒におやつも必要だね。それに、山を歩くと、たくさんの自然や人に出会うから、植物を大切にしたり、すれちがう人にあいさつしたり、ルールを守ることも大切だね。

さあ、パパやママ、友だちをさそって、ぼくと一緒に、山にいこう！



reck (レック)
世界ではなされるほとんどの言葉をりかいる、7人のウサギのコミュニケーター。年齢はおよそ699歳。タンザニアのキリマンジャロでくらしている。

親子で自然を楽しむために

親子で日帰り登山を楽しむために、覚えておきたい4つのポイント。アウトドアコーディネーター・自然案内人の長谷部雅一さんから、登山初心者の親子に向けて、気軽に登山を楽しむためのアドバイスをいただきました。



1 登山への入り口

親子で登山がしたいけど、「難しそう・体力が心配・技術がない」という理由で挑戦していない人がたくさんいます。「登山」と一口に言っても、富士山などの高山から高尾山のような低山、頂上を目指さない登山までさまざまなスタイルがあります。「無理せず楽しめる」を前提に。どんなスタイルでも、山を歩けば山登りになるのですから！



3 装備

登山の装備で最も重要なのは、靴とレインウェア。靴は「自分の足に合っている」「靴底が山登りに適している」、レインウェアは「内側がぬれない」「むれにくい」こと。お店の人に聞きながらじっくり選びましょう。その他に持っていきたいものは、「ザック」「地図」「ガイドブック」「コンパス」「水筒」「救急セット」「おやつ」「ヘッドランプ」「携帯電話」「予備の食料と水」。

[事故、ケガをしないために]

せっかくの楽しい山登りも、事故、ケガが起きてしまったら悲しい思い出になってしまいます。そうならないためには、「無理をしない」ことが大切です。「体力」や「天候」など、少しでも不安要素が発生したらすぐに下山をする。もしくは行かないという判断も必要です。もしもに備えて救急セットの携行や、必要に応じて安全管理の講習を受けるとよいでしょう。自分の身は自分で守る。子どもの安全は親が守るのが基本です。



2 コース選び

ガイドブックは、日帰りや低山をキーワードに、「難易度」「コースタイム」「登山口までのアクセス方法」「細かいコース地図」「周辺情報」「登山時期」「写真」が掲載されているものがおすすめ。ガイドブックを選び、コースを決めましょう。難易度の低い山のコースタイムに、休憩時間を2時間ほど加えて、スケジュールの組み立てを。合計3~5時間以内のコースを目安に。



4 楽しみかた

山登りの楽しみかたは無尽大。「安全」「他人に迷惑をかけない」「ルール・マナー違反をしない」を守れば、あとはなにをしたっていいのです。図鑑や双眼鏡を持参したり、山用の調理道具を使ってみたりするのもいいでしょう。また、ふだんはゆっくり時間がとれない親子にとって、一緒に自然のなかを散策するだけで、山登りが身近で楽しく、思い出深いものになります。



NEVER STOP EXPLORING

アウトドアの楽しさを知り 地球の未来を考える

アメリカ・カリフォルニア発祥のアウトドアブランド。“DO MORE WITH LESS= 最小限のエネルギー・物質で、最大限の機能を引き出す”をものづくりの原点とし、アウトドアウェアやギアを開発してきました。次の世代に正しい自然との関わり方、人との関わり方、ものを大事にする気持ちを伝えていくことをミッションとしています。また、子供地球基金の活動に共感し、製品の売り上げの一部を子供地球基金に寄付する活動を続けています。

THE NORTH FACE 7NATURE USAGI KIDS EXPLORING PROGRAM

ザ・ノース・フェイスは、未来の地球を受け継ぐ子どもたちに「生きる力」を育ててもらいたいという思いから、「THE NORTH FACE 7 NATURE USAGI KIDS EXPLORING PROGRAM」を開催しています。「Exploring (エクスプローリング) = 探検、切り開く」が示すように、子どもたちが日常から離れ、自然のなかを探検することで体感するさまざまな学びを日常に活かし、未来を切り開いていける子どもに成長してほしいと願っています。

[2013年プログラム開催情報]

第1回 5月18日(土) 関東エリア 第2回 7月27日(土) 関東エリア ※親子参加
第3回 10月26日(土) 関東エリア 第4回 11月9日(土) 関西エリア ※親子参加
インスタイベント 12月7日(土) 関東エリア
イベントの詳細はWEBページにてご覧下さい。

[お問い合わせ] THE NORTH FACE 7NATURE USAGI KIDS EXPLORING PROGRAM 事務局
☎ 03-6416-4018 www.goldwin.co.jp/tnf/usagi

