

登山の基本（登山のHow To）その3 計画と実行 （ガイドブックと地図）

広島県山岳連盟 事務局長 松島 宏

登山はまずどこかの山に登ろう！という意識が芽生えたら、計画し実行します。

まずは登りたい山の情報収集が必要です。どんなコースがあるのか、コースタイムはどれくらいかかるのか、自分や同行者の体力を考慮しながら安全に下山できるように計画します。地図は国土地理院発行の2万5千分の1の地図を利用するのが基本です。ガイドブックや登山ガイド地図には一般登山者のコースタイム（所要時間）や水場、山小屋等の情報も記載されているので便利です。インターネットで目標の山を検索すれば多くの登山者が写真も含めた情報を掲載していますのでイメージ作りができます。実際に登った人からの情報は季節の花の情報とか山菜やキノコの情報までありますので役に立ちます。

私が今、実際に使っている山のガイドブックを紹介します。

- ①「登山ガイドブック 中国地方の山100選」
中国新聞社 05年発刊
中国5県の岳連が各県ベスト20の名山を選んで紹介しています。お薦めです。
- ②「登山ガイドブック ひろしま百山」(絶版)
中国新聞社 広島県山岳連盟監修 98年発刊
データがいささか古いですが大変重宝します。現在リニューアルを検討中です。
- ③「新・分県登山ガイド 全47巻」
山と溪谷社
各県約50位の山を紹介しています。
- ④「改訂版 中国百名山」
山と溪谷社 2000年発刊

中国新聞社発行で本連盟監修の「ふるさと
の山歩き」(92年発行)「続・ふるさとの山歩
き」(94年発行)も絶版ではありますが、広
島県を中心に190の山々を紹介しています。

広島県にもお奨めの登山ガイド地図があり
ます。安芸太田町発刊の「西中国山地国定公
園周辺トレッキングマップ」です。安芸太田
町の山を中心に、北広島町(旧芸北町)、益
田市(旧匹見町)、北は掛頭山かかづやまから南は立岩
山まで記載されています。コースタイム、山
や峠の名前や登山に必要な貴重な情報が満載
された地図です。戸河内インター近くの道の
駅で販売しています。この地図は必携です。
ぜひとも入手して利用してください。

インターネットで国土地理院の地図を閲覧
することができます。印刷も可能です。まずは
フリーソフトの「カシミール3D」をイン
ストールしてください。「カシミール3D」
で検索すれば出てきます。その中の「スター
タキット」をインストールしてください。イン
ストールできたら「ファイル(F)」より「地
図を開く」、で「ウォッチず2500」をクリッ
クすれば閲覧できます。このソフトは優れも
ので磁北線、コース、地名等を地図に加工で
きます。

有料の地図ソフト「山旅倶楽部やまたび」と契約す
れば標高データの入った日本、世界地図が入
手できます。年間約3000円です。カシミール
3Dで山旅倶楽部の地図を使えば行程断面図
や鳥瞰図なども作れます。GPSのデータを地
図に落とすこともできますので、かなりの優



れものとして私の必需品になっています。お試しください。

地図を基にした計画ができたらいよいよ山行の実行です。まずは近所の低山から始めて

はいかがですか？ 広島市にお住まいなら、鈴ヶ峯^{おむらやうすやま}、大茶臼山^{そうこやま}、宗箇山^{ひやま}、二葉山、火山、武田山、阿武山^{あぶさん}、呉婆々宇山^{こきそうざん}がいいですね。地図と磁石を片手に山に出かけましょう。

(まつしま ひろし)

写真は全て マレーシア ボルネオ島 キナバル山4095m (2009年1月)

