

本書の使い方

■**日程** 首都圏のターミナルを起点に、アクセスを含めて、初・中級クラスの登山者が無理なく歩ける日程としています。

■**歩行時間** 登山の初心者が無理なく歩ける時間を想定しています。ただし休憩時間は含みません。

■**歩行距離** 2万5000分ノ1地形図から算出したおおよその距離を紹介しています。

■**累積標高差** 2万5000分ノ1地形図から算出したおおよその数値を紹介しています。▲は登りの総和、▼は下りの総和です。

■**技術度** 5段階で技術度・危険度を示しています。
 ▲は登山の初心者向けのコースで、比較的安全に歩けるコース。
 ▲▲は中級以上の登山経験が必要で、一部に岩場やすべりやすい場所があるものの、滑落や落石、転落の危険度は低いコース。
 ▲▲▲は読図力があり、岩場を登る基本技術を身につけた中～上級者向きで、ハシゴやクサリ場など困難な岩場の通過があり、転落や滑落、落石の危険度があるコース。
 ▲▲▲▲は登山に十分な経験があり、岩場や雪渓を安定して通過できる能力がある熟達者向き、危険度の高いクサリ場や道の不明瞭なやぶがあるコース。
 ▲▲▲▲▲は登山全般に高い技術と経験が必要で、岩場や急な雪渓など、緊張を強いられる危険箇所が長く続

き、滑落や転落の危険が極めて高いコースを示します。
 ■**体力度** 登山の消費エネルギー量を数値化することによって安全登山を提起する鹿屋体育大学・山本正嘉教授の研究成果をもとにランク付けしています。ランクは、①歩行時間、②歩行距離、③登りの累積標高差、④下りの累積標高差に一定の数値をかけ、その総和を求める「コース定数」に基づいて、10段階で示しています。♥が1、♥♥が2となります。通常、日帰りコースは「コース定数」が40以内で、♥～♥♥♥(1～3ランク)。激しい急坂や危険度の高いハシゴ場やクサリ場などがあるコースは、これに♥♥～♥♥(1～2ランク)をプラスしています。また、山中泊するコースの場合は、「コース定数」が40以上となり、泊数に応じて♥♥～♥♥♥もしくはそれ以上がプラスされます。紹介した「コース定数」は登山に必要なエネルギー量や水分補給量を算出することができるので、疲労の防止や熱中症予防に役立てることもできます。体力の消耗を防ぐには、下記の計算式で算出したエネルギー消費量(脱水量)の70～80%程度を補給するとよいでしょう。なお、夏など、暑い時期には脱水量はもう少し大きくなります。

