

京都趣味登山会のご案内

【京都趣味登山会とは】

京都趣味登山会（以下、趣味登と略す）は、１９４８（昭和２３）年３月７日に設立されました。この日に京都北山の天ヶ岳（７８８メートル）に当時の会長らが登りました。会員数は２０２３年４月１日現在、約１８０名で、京都、滋賀両府県に居住する方々が大半です。

会のモットーは「頂きは高く、裾野はより廣く」。創設者で初代会長の唱えた言葉を胸に、裏山ハイクからヨーロッパアルプスへ、岩や沢登り、スキー、ノルディックウォーク、グランドゴルフ…と例会を作って活動の範囲を広げてきました。例会は、毎月開かれる運営委員会で決めますが、月２０件ほどが企画されます。また会員に例会を案内したり、例会の報告、会員の人事などをお知らせする会報「月刊 趣味の登山」（Ａ４判）は毎月発行されます。

【ご入会のことなど】

入会資格は、１８歳から６０歳までの健康な男女です。自然とじっくり向き合い、さまざまな人との出会いが楽しめる方です。例会の見学もしくは体験は歓迎です。例会の雰囲気を感じてください。ただし６１歳から６５歳までの方には、体験山行の参加をお願いしています。３ヶ月内に２回の例会にご参加いただき、運営委員会でご入会を諮ることになっています。

費用は、ご入会にあたり入会金１，５００円のほか、年会費が必要ですが、同封の料金表のとおりご入会の月、それに会報をダウンロードされるか、宅急便の配達でお受けになるかによって金額が異なります。どちらかを選択してください。

ご注意していただきたいのは、年度途中で紙で会報をお受けになっている方が、ダウンロードで会報をお受けになる場合の変更はできますが、会費の差額はお返しできません。またダウンロードの方が、年度途中で紙の会報に変更された場合、差額２，０００円を納金していただきます。

それぞれゆうちょ銀行の払込取扱票（口座記号と番号：０１０７０－８－４３４２７）で払い込んでいただきます。おそれいりますが、手数料はご負担をお願いしております。

【初めての登山の準備】

登山は歩くスポーツです。家を出てから帰るまで歩きます。まず最低限用意してほ

しいのは、山靴、ザック、雨具の3点です。その他の登山道具は、山行の経験が重なるにつれて自然に必要性がわかってきます。

以下は、「百万人の山と自然 安全登山 2020 ハンドブック」（日本山岳ガイド協会、国立登山研修所発行）から抜粋しました。

・山靴…登山靴は、都会で履く靴と比べてアウトソール（地面に当たる側の部分）が固いです。固い場合、力を分散できるので、でこぼこ道でも歩きやすく疲れがあまり感じません。ハイカットの靴で足のくるぶしまでカバーできるタイプは、足首が固定され自由度がききませんが、足首の負担を減らしてくれます。

使用目的によって、①ハイキングブーツ、②トレッキングブーツ（ソフト）、③トレッキングブーツ（ハード）、④マウンテンブーツ、⑤マウンテンブーツ厳冬期があります。初級向きとしては、①、②、③です。

- ① 荷重ポイントが踵からつま先へと動くようにアッパーもソールも柔らかく、ミッドカットにして足首を保護できるようになっています。手入れが行き届き靴底の全面を使える登山道、荷物が軽く6時間以下のハイキングに向いている。積雪のない春から秋の日帰りで行く低・中山に適している。
- ② 森林限界を超えず、6時間以上の登山に使うために作られている。荷物も増えてきますが、ソールもそれほど固くなく、つま先がやや反りアッパーもソフトです。多くの一般登山コースの日帰りから1泊2日程度の登山に適している。
- ③ 岩場や雪渓のあるコースでの使用を想定し、踵部にコバ（溝）がありアイゼン装着が可能となっている。夏期、岩が露出しており、雪渓が出てくる日本アルプスの一般ルートを目指すのなら、このタイプが良い。

登山用品店に、それも接客の少ない平日に出向き、店員に日帰りかテント泊まで使うか、など目的を伝え相談すれば、合った山靴を選んでくれます。実際に山靴を履いて店内を歩くなど確かめてください。

・リュックサック…登山の荷物を入れて背負うザックは、背負いやすく、疲れにくいのがポイントです。容量（リットル）と形から、小容量でフロント・パネルの開閉によって荷を出し入れするデイパック・タイプ（20～30ℓ）と、中～大容量（35～60ℓ以上）で、上部雨蓋を開けて荷を出し入れするアタックザック・タイプとがあります。

日帰りで荷物の少ない登山では、20ℓ前後のザックがいいです。店内で背負い、左右にザックをゆすったりして、感触を確かめてください。またザック専用の雨具が必要です。ザック内の濡れては困る衣料や食料を雨水から守ってくれます。ゴミ袋でも間に合いますが、風に吹き飛ばされる恐れがあります。

・雨具…山の天気は変わりやすく、いつ雨にあうかわかりませんので雨具は必携です。小型の折り畳み傘もあると休憩時には便利です。ジャケットとパンツに分かれたタイプが適しています。防水性の透湿性に優れていることが大切です。ズボンの上から履くので、多少大きめのサイズがいいです。また登山靴を履いたまま履くことになりますので、裾の部分がジッパーで開閉できるタイプが履きやすい。そして、軽量でコンパクトに収納できる雨具であればいいです。