

# 新しい登山様式 New Mountaineering Style

好日山荘が提案する

## “登山計画時”のチェックポイント

### 社会全体・地域の状況確認

- 都道府県を跨いだ移動自粛要請が出ていませんか？
- 予定山域の各都道府県が他府県からの来訪自粛を要請していませんか？
- 市町村や地域コミュニティ、私有地管理者によるルールがありませんか？

### 山の施設の営業状況

- 登山道や登山口の駐車場、山小屋が閉鎖されていませんか？
- リフト・ロープウェイなど交通手段は運行していますか。規制されていませんか？

### 登山計画内容

- 平日を利用したり、連休を避けるなどして、できるだけ混雑を避けるようにしましょう。
- 体力度や登山技術に余裕を持った登山計画になっていますか？  
※自粛に伴う体力の低下、山小屋の休業による登山道の未整備、山小屋・売店等の休業による装備増加などにより、例年よりも登山難易度が高くなっています。コースタイムは通常の1~2割増で計算し、遅くとも15時までに下山できる余裕のある登山計画を立てましょう。

### 同行者や自身の健康状態

- パーティーの人数は、ソーシャルディスタンスを確保でき、大声でのコミュニケーションを必要としない人数ですか？
- 本人・同行者・同居者に14日以内に体調不良※1がありませんか？

## “登山当日”のチェックポイント

### 自宅～移動中

- 体調不良※1はありませんか。(該当する項目があった場合は中止を検討しましょう。)
- 公共交通機関や家族以外との自家用車の乗合、地元施設などは、マスク※2の着用、手洗いや換気の徹底、ソーシャルディスタンスの確保などの感染予防を実施した上で利用しましょう。
- 帰宅後は玄関先でザックの整理を行うと共に、手洗いをしっかりと行いましょう。  
入浴やシャワーはなお良いです。

### 登山中

- 登山中は渋滞や休憩中を含め、ソーシャルディスタンスを確保するように努めましょう。
- 屋外活動である登山中はマスクを外すことが推奨されていますが、閉鎖空間(山小屋やトイレなど)や登山道上の渋滞などで野外でもソーシャルディスタンスを確保できない状況ではマスク※2を着用して感染予防対策をとりましょう。
- 他人(家族や同居人を除く)との装備の貸し借りや食品のやりとりなどは控えるようにしましょう。
- 道迷い、浮石、落石などに注意を払いましょう。  
※登山者の減少や登山道の不整備などによって、例年よりも登山道が荒れている可能性があります。
- 所要時間、天候変化、体力消耗、登山道の難易度に対し、余裕を持った判断をしましょう。

好日山荘は新型コロナウイルスの感染リスクを軽減しつつ、登山を楽しむための新しい登山様式を提案します。

新しい生活様式における日々の生活を充実させるためには、心と身体をリフレッシュできる登山・ハイキングがおすすめです。以下のチェックポイントを参考にして、安心安全な山歩きを楽しみませんか。

Check



# “山小屋・テント場利用時”のチェックポイント

## 山小屋・テント場の利用について

山小屋は厳しい自然環境の中で、私たち登山者に安全な宿泊所や休憩所、危急時の避難所を提供してくれています。また、登山道やトイレ、テント場などの登山環境の整備、遭難発生時の救助活動など、私たちの安全登山を支えてくれている存在です。しかし、これらの恵まれた登山環境は、あって当たり前のことではなく、山小屋の日頃の努力によって成り立っています。私たち登山者はそのことを忘れずに、一人一人が登山者として自身の登山に責任を持つと共に、山小屋の負担を減らす協力をしていくことが大切です。

- 事前に山小屋・テント場の営業状況について確認しましょう。**  
◆営業期間 ◆持参する必要がある装備 ◆利用に際して気を付けるルール etc.
- 小屋泊・テント泊に関わらず、必ず事前の利用予約をしましょう。**  
※キャンセルする場合はその旨の連絡も必ずしましょう。
- テント泊の場合、山小屋施設(水場・トイレ・売店など)の利用制限がないか確認しましょう。
- 滞在中はこまめに手指の洗浄・消毒を行いましょう。  
※水の利用に関しては各山小屋のルールに従い、必要に応じて個人の洗浄・消毒装備を利用しましょう。
- 寝具や食器など不特定多数の方と共用する備品については、個人のものを用意することをオススメします。  
※山小屋によって持参が求められる場合は必ず持っていくこと。詳しくは追加装備を参照。

## “追加装備”

- アルコールなどの消毒剤、手洗い用の水…………… 適宜、手指の洗浄・消毒ができるように
- マスク※2…………… 感染予防のため
- 携帯トイレ…… 山小屋の休業によりトイレがないことや営業中の山小屋の負担軽減のため
- 寝具(シュラフ、インナーシート)…………… 山小屋泊の場合、必要に応じて
- 枕(または枕カバー)…………… 山小屋泊の場合、必要に応じて
- カップ、カトラリー…………… 山小屋泊の場合、必要に応じて

## 登山中に感染しない・させないために

- ソーシャル  
ディスタンスの確保** ◆ 登山を通してソーシャルディスタンスに留意し、適度な距離を保ちましょう。  
(例)登山中の休憩や鎖場など難所での渋滞時、山小屋の受付やトイレの順番待ちなど
- マスクの着用** ◆ 閉鎖空間や近距離で人が集まる場所では、マスクを着用しましょう。  
(例)公共交通機関の利用時、山小屋滞在時、テント内(家族や同居人との利用時を除く)など
- 手指の洗浄・消毒** ◆ 食事の前には手指の洗浄・消毒を行いましょう。  
◆ 不特定多数の方が接触する場所に触れた際は、目・鼻・口などには触らず、こまめに洗浄・消毒を行いましょう。  
※水が十分に確保できない山小屋もあります。水の利用に関しては各山小屋のルールに従い、個人でもアルコールなどの消毒剤、手洗い用の水を用意するようにしまししょう。

※1 体調不良とは、発熱・のどの痛み・咳が長引く・強いだるさ・味覚/嗅覚異常などを言います。

※2 ネックゲイターやバンダナには、一般的なマスクと同等の機能はありませんので、マスクの代用品にはなりません。必要な状況ではマスクの使用を推奨します。