

やまなしの山を楽しむ



北岳山頂

8.11

平成28年から「8月11日」は、山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日として、国民の祝日「山の日」になります



大菩薩嶺

初心者から楽しめる、秩父多摩甲斐国立公園を代表する山の一つ。尾根からは、富士山をはじめ南アルプスなどが一望できる

八ヶ岳

八ヶ岳は、山梨県と長野県にまたがる山塊で、登山道や山小屋が整備されている。伏流水が豊富で、周囲には温泉もあるので、登山ファンに人気



四方を山で囲まれた山梨は、世界遺産富士山をはじめ、ユネスコエコパークに登録された南アルプス、八ヶ岳や奥秩父などを擁する日本を代表する山岳県です。これらの山や森林を見つめ直し、その恩恵に感謝する契機とするため、本県では、平成9年に『やまなし「山の日」』を定め、全国に先駆けて「山の日」が国民の祝日となるよう、働きかけてきました。

「山の日」が初めて国民の祝日となる今年、山の恩恵に感謝し、山梨の「山」を満喫してみませんか。

心を癒やしてくれる山の魅力

国内外の山に登る傍ら執筆活動を行い、著書やブログで山の魅力を発信している、イラストレーターで漫画家の鈴木みきさん。初心者から経験者までを対象とした登山ツアーも企画するなど、多くの方に山の楽しみ方を伝えていきます。7年前に東京から北杜市に移住した鈴木さんに、山梨の山の魅力について伺いました。

自分を開放できる 山の魅力に引かれ移住

私が山に引かれるようになったのはカナダ旅行がきっかけでした。カナディアン・ロッキーを見た時はその迫力に驚き、とにかくすごい！と感動しました。帰国して振り返ってみると、カナディアン・ロッキーを歩いた経験が一番心に残っていたんです。友人と私と自然だけ…そんな環境の中で自分を開放するこ



イラストレーター・漫画家 鈴木 みきさん



山の楽しみ方がいっぱいの、鈴木みきさんの著作

とができたからだと思います。それから、山の近くで暮らしたい気持ちが高まり、7年前に東京から北杜市に移住してきました。

眺望が素晴らしい山梨の山々

山梨の山の魅力は、どの山に登っても素晴らしい眺めが付いて回るところ。特に、どの山からでも富士山を見ることができるとです。山梨は、日本百名山に名を連ねる有名な山がたくさん



あり、メジャーな山は登山道が整備されているので、登山をするには恵まれた環境だと思います。

県民の皆さんの中には、登山経験がない方がいると思いますが、少しでも興味が湧いたら一度登ってみてください。せっかく山梨に住んでいるのですから、「世界遺産富士山に登ったよ」って、自慢してみるのがいいと思いますよ。ファミリー登山なら、大菩薩嶺や日向山がおすすめです。

山は、癒やしてくれます

私は東京にいた頃、ストレスがたまる山に行きたくなりました。でも今は、窓から見える甲斐駒ヶ岳をはじめ大好きな山に囲まれているので、日々癒やされています。8月11日が「山の日」になったので、今年の夏は県外からの登山者も多くなることでしょうね。私も山梨の山について、もっと深く知りたいので、勉強中です。これからも山梨の山の魅力をたくさん見つけたいです。

「山の日」イベント

やまなしで過ごす

「山の日」シンポジウム

- 演題 「山梨が誇る山の魅力再発見！」
- 出演者 国井雅比古氏(フリーアナウンサー) 木村東吉氏(アウトドア・エッセイスト) 花谷泰広氏(登山家・山岳ガイド)
- 日時 8月28日(日) 午後1時～4時30分
- 場所 山梨学院メモリアルホール(甲府市)
- 定員 500名
- 申込期間 7月1日(金)～8月19日(金) 定員になり次第締め切り



国井氏が山梨の山の魅力を語ってくれる

やまなしで過ごす

「山の日」絵画コンクール

- テーマ 山や森林と人との関わりや交流の様子など
- 応募期間 9月9日(金)
- 応募対象 県内の小・中学生

【問い合わせ先】 森林環境総務課 TEL 055-223-1634 FAX 055-223-1636

やまなしで過ごす山の日

自分の体力と技術に合った山選び

登山を楽しむ方が増える一方、体力の低下を意識しない中高年者や、山の怖さを知らない初心者や、自分の体力や技術に合わない山に登ることで、遭難事故が増えています。

そこで県では、山梨百名山の一般的な登山ルート・123ルートを体力度と技術的難易度で評価した「山梨山のグレーディング」を作成し、県HPに掲載しました。自分のレベルに合った山選びに、活用ください。



山梨百名山手帳

山梨百名山の魅力を紹介する手帳です。抜粋版の「山梨山のグレーディング」も掲載しています。やまなし観光推進機構（県庁別館2階）で配布している他、県HPにPDF版を掲載しています

山梨山のグレーディング(抜粋)

〔凡例〕
 () 登山口
 < > 山名と登山口だけでは経路が特定できない場合の経由地

数字が大きくなるほど体力が必要 体力度	6 泊以上		間ノ岳 (広河原) <草すべり>
	5 1泊以上		富士山(スバルライン五合目) 北岳 (広河原) <草すべり>
	4	間ノ岳	甲武信ヶ岳 (西沢溪谷入口) <徳ちゃん新道> 雲取山 (後山林道片倉谷ゲート) <三条の湯>
	3	身延山(ロープウェイ駐車場)	編笠山(観音平) <青年小屋>
	2 日帰りが可能	金峰山(大弛峠) 日向山(矢立石駐車場) 大菩薩嶺(ロッジ長兵衛) <大菩薩峠・唐松尾根> 杓子山(鳥居地峠) 三ツ峠山(金ヶ窪沢登山口) 足和田山(一本木バス停・紅葉台バス停) 蛾ヶ岳(四尾連湖駐車場) 竜ヶ岳(本栖湖キャンプ場)	茅ヶ岳(深田公園駐車場) 瑞牆山(瑞牆山荘)
	1	国師ヶ岳(大弛峠) 羅漢寺山(山頂駅「パノラマ台」) 小檜山(焼山峠) 甘利山(甘利山広河原駐車場) 岩殿山(JR大月駅) 石割山(石割神社駐車場)	甘利山から見た富士山
	◆登山の装備が必要	◆登山経験が必要 ◆地図読み能力があることが望ましい	◆地図読み能力、ハシゴ、くさり場などを通過できる身体能力が必要
技術的難易度 右に行くほど難易度が増す			



三ツ峠山から見た富士山

入念な事前準備が、楽しい登山につながる

山梨には全国屈指の高山から低山まで、さまざまな山があり、県外からも多くの登山者が訪れています。しかし残念ながら、山岳遭難事故が後を絶たないというのが現状です。

そこで山梨県警察本部直轄山岳救助隊小隊長の望月貞さんに、登山を安全に楽しむための心構えを伺いました。

山岳情報紙やコンパスの活用を

登りたい山と登れる山は違います。まず、登山計画を立てる段階で、自分に合った山を見極めてください。また、トレーニングによる体力づくり、登山用具の準備、山の情報を得ることも必要です。

県警では春・夏・冬の季節ごとに、登山の注意事項や装備チェックリスト、県内山岳概略図などといった、さまざまな情

報を網羅した『山岳情報紙』を発行、県警HPにも掲載しています。

また、日本山岳ガイド協会の『コンパス(登山届出システム)』も有効に活用してください。事前に地図のダウンロードや危険箇所をチェック、登山届を提出することができます。

登山届は必ず提出を

遭難した場合の迅速な救助に役立つのが「登山届」です。作成することで、事



山岳救助隊小隊長 望月 貞 警部補

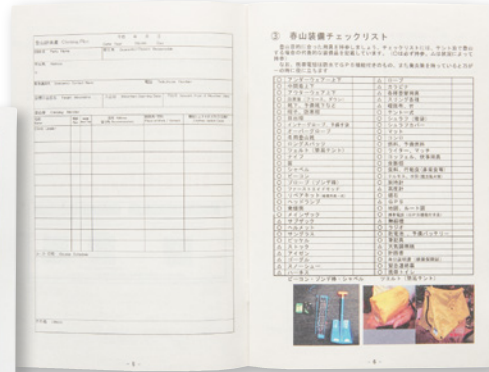


北岳大樺沢雪渓

前にルートの確認をするなど、自分に知識を与えることにもつながりますので必ず提出してください。

水分・塩分補給が重要

夏山では、熱中症への注意が必要です。スポーツドリンクを薄めた飲み物などで、こまめな水分補給をしてください。塩分を含んだアメは手軽な塩分補給に役立ちます。



県警発行「山岳情報紙」



無事、下山してくるために

「滑落」「転倒」「道迷い」といった遭難事故や、下山中の事故が特に多いです。40歳以上の中高年の方が多く、昨年の遭難者124人のうち、104人が中高年登山者でした。単独で登山するのも、危険ですから控えてください。万が一遭難してしまった場合は、その場から動かず救助要請をしてください。むやみに動くとう登山ルートから外れて、携帯電話の電波が届かない場所に突っ込んでしまう恐れがあります。

表情豊かな山梨の山は、素晴らしいです。入念な事前準備により、安全で楽しい思い出を持ち帰る登山をしてください。

コンパス(登山届出システム)

「山と自然ネットワーク コンパス」

警察や自治体と連携し
全国山域の登山届けが
窓口ひとつでできます！

インターネットで登山届を提出できる他、登山届・下山通知を家族や友人、警察等と共有できるシステムです。

コンパス