

# ウォーキング・ハイキング・登山ツアーにご参加のお客様へ

当社では以下の基準に基づきまして、ハイキング・登山ツアーを難易度分けしております。ツアーに関しては事前の準備が必要不可欠です。裏面にて装備のチェック早見表をお付けしておりますので、ご自身の状態に合わせて必要なものを順次お揃え下さい。

## ■国内 各コースの難易度の目安(難易度は、本格登山をされていない一般の方を基準としています)

カテゴリー	標高差 (目安)	歩行時間 (目安)	内容	
ウォーキング	100m以内	2時間以内	湿原や高原など起伏の少ない整備された道を歩くコース	
探訪シリーズ (ウォーキング)	100m以内	5時間前後	旧街道探訪、寺社巡り、遺跡巡り、街歩きなど起伏の少ない整備された道を健康を目的に歩くコース	バス1台につき1名
ハイキング初級	250m前後	3時間前後	歩くことが好きで山歩きを体験したい方向き・ある程度起伏のある場所、あるいは郊外や自然の中を歩くコース	ツアーに同行するガイド数の目安(注) バス1台につき1名
ハイキング中級	400m前後	4時間前後	日頃からウォーキングなど体を動かしている方向き・起伏のある場所を長い時間歩くコース	25名に対して1名
ハイキング上級	400m前後	4時間以上	健脚に自信のある方向きで小高い山を越えることなど起伏のある場所を歩くあるいは郊外を長い時間歩くコース	20名に対して1名
登山又は トレッキング入門	500m前後	4時間前後	ある程度の急勾配や長距離の歩行に自信がある方におすすめのコース	25名に対して1名
登山又は トレッキング初級	700m前後	5時間前後	5時間前後の一般的な登山、トレッキングルートで岩場、鎖場、急坂などがあるコース	12~15名に対して1名
登山又は トレッキング中級	700m以上	5時間以上	5時間以上または標高差700m以上の登山、トレッキングルートで岩場、鎖場、急坂、悪路などがあるコース	10~12名に対して1名
登山又は トレッキング上級	500m以上	5時間以上	5時間以上または標高差500m以上であってもアイゼン、ピッケルを使用する危険な登山が含まれる健脚向きのコース	5~10名に対して1名

※上記のレベル表示は、あくまでも目安です。※登山に関しましては初めて山に登られる方、また前回の山行から約1年以上たつ方は、「入門」コースからご参加ください。注…ツアーにより異なる場合がございます。あくまでも目安としてご確認ください。

## ハイキングに関する注意事項

●当ツアーはハイキング・登山を目的としております。基本的に年齢の上限はございませんが、事前にガイドブック等でご参加されるコースをお調べになって、ご自身の体力に合ったコースをお選びください。またガイド・添乗員がお客様の参加が無理と判断した場合は、ご参加をお断りする場合があります。●原則的に雨天決行ですが、悪天候時には、ガイド・添乗員の判断によりコースの変更やハイキング・登山を中止させていただく場合がございます。その際、山小屋での延泊等、日程の変更に伴い別途かかる費用はお客様負担となります。●登山中の事故・災害につきましては、当社は一切の責任を負いません。万一、事故等が発生した場合に生じた救助費用はすべて「お客様負担」となります。●団体行動へのご協力をお願いします。添乗員ならびにガイドへ無断でツアーを離れることは、安全運行上絶対にお止め下さい。●標高が高くなると、直射日光や風雨から身を隠せる木々がなくなってきました。日よけの帽子や雨具等を必ずご用意ください。また、空気が薄くなる高山病への注意も必要です。ご参加前から睡眠等、体調管理にご留意ください。●ハイキング中はガイド又は添乗員の指示に従い、決して無理をしないでください。体調不良の場合は早めにガイド又は添乗員にお申し付けください。●マナーを守り、動植物を傷つけないごみを捨てないでください。また、ハイキングコースからはずれないようにしてください。●現地施設、観光地、お手洗い等は現地の方々のご協力により利用を許可されています。マナーを守り、節度あるご利用をお願い致します。また、お手洗いには基本的にトイレトペーパー等は完備されておりません。ご自身でのご準備をお願い致します。

## ハイキングを楽しむための服装の目安(一例)

●サングラス夏の直射日光よけ。雪山での紫外線よけなど目の保護のため。

●飲料用水筒水分補給は大切です。

●紫外線や虫から肌を守るために、長袖・長ズボンが基本。



●帽子は晴れた日の熱中症対策に。急な雨には雨よけとしても役に立ちます。

●携行品などはリュックサック等の両手が使えるバッグに入れる。

●足にあったハイカットのウォーキングシューズやトレッキングシューズなどツアーに合った靴が良いでしょう。

### その他

#### ●雨具

上下セットの本格的なレインウェアなら防寒具にもなります。

#### ●ポール(つえ)

下半身への負担を軽減してくれます。

## 高山病について

●高所では気圧が下がるため空気が薄くなり、それに応じて含まれる酸素の量も減ります。体がそのような環境になれることができず、いくつかの特徴的な症状が発症した場合、高山病と判断されます。高山病は一般的に標高2,500mぐらいいから発症する可能性があるといわれており、訪れる人すべてに高山病発症の可能性がございます。●高地では下記の動作を心がけてください。①激しい運動を避け、ゆっくりと行動するようにしてください。深呼吸も有効です。走ったり大声をあげたりするのは禁物です。②入浴の際は、熱い湯船にはつからず、シャワーだけで軽くお済ませください。③飲酒、喫煙、食べ過ぎは避けてください。④水分は普段より多めに補給してください。トイレに行きたくないからお飲みにならない方もいらっしゃるかもしれませんが、これは体に良くありません。喉が渇いてからではなく意識的に飲むように心がけましょう。●心臓、肺、血圧、糖尿病等に関する疾病をお持ちのお客様は事前に主治医の先生に旅行参加のご相談をされることをおすすめします。●旅行中、万一、高山病の症状が見受けられた場合、お客様の安全を最優先して下山していただくことがあります。その場合、現地係員を同行させていただく場合がございますがそれらの下山に関する費用はお客様の負担となりますので、予めご了承ください。●普段から健康のすぐれない方、特に循環器系や呼吸器系に疾患のある方は、事前に医師と相談の上お申し込みください。

# 服装・装備・持ち物について (一例)

## 服装の基本

体温調節や防風・防寒対策は、重ね着(レイヤード)による対応が基本です。また、出来るだけ体を濡らさないことが大切ですので、透湿性(汗や水蒸気を通しやすい)や速乾性(乾きやすい)のある化繊素材が適しています。上に着る服は、頭から被るタイプより、ファスナー式の方が脱ぎ着が簡単で、ファスナーの開閉によっても温度調節が可能です。

※必ずしも一度に全てを揃える必要はありません。代用品でも結構です。  
経験やレベルに合わせて少しずつ必要なものを買えば良いでしょう。

目安:◎=必須、○=必要、△=あると便利なもの、無印=参考

チェック	目安	持ち物	備考
<input type="checkbox"/>	◎	カバン (リュックサック)	日数に合った容量のリュック。歩行中は手がふさがると危険ですので、リュックサックなど背負うものがお勧め。すぐに必要な物を取り出せる様にウェストポーチがあると便利。 (容量の目安(夏山登山の場合):日帰り…20~25L、山小屋1泊…30~40L、山小屋2~3泊…45~60L。〈前途の容量に加えて、春秋山の場合は+5L、冬山の場合は+10L〉)
<input type="checkbox"/>	◎	靴	ウォーキング程度ならスニーカーでもOKですが、ハイキング・登山では、防水性のあるトレッキングシューズや登山靴が適しています。ハイカットのタイプは足首を固定するので捻挫予防にもなります。(万が一、ひもが切れた時の為に予備の靴ひもがあると便利)
<input type="checkbox"/>	○	肌着(下着)	速乾性のある化繊やウール素材が最適。綿素材は乾きにくいいため不適です。 冬場には、さらに保温性のある素材を。
<input type="checkbox"/>	○	中間着	肌着同様、速乾性・透湿性のある素材がお勧め。冬は防寒素材のフリースなども良いでしょう。
<input type="checkbox"/>	○	ズボン	速乾性・伸縮性・撥水性のある素材がお勧め。
<input type="checkbox"/>	○	靴下	厚手の靴下の方が歩行時の足への衝撃を和らげ、靴ずれ防止にもなります。
<input type="checkbox"/>	◎	雨具(レインウェア)	雨傘は手をふさぎますので、上下に分かれた蒸れにくい防水性素材のものが最適。
<input type="checkbox"/>	○	防寒着	フリースやセーターなどがお勧めです。冬季はもちろんですが、夏でも標高の高い山や天候によって気温が下がる場合があります。(レインウェアは防風・防寒着としても使えます。)
<input type="checkbox"/>	○	帽子	夏は日差しよけとして、冬は防寒用に。木の枝などから頭を保護する役目もあります。
<input type="checkbox"/>	○	手袋	防水性素材がお勧め。冬場は保温性のある素材。濡れた時の為に予備があると便利。
<input type="checkbox"/>	○	着替え	ハイキング・登山の後に簡単に着替えられるものがお勧め。
<input type="checkbox"/>	○	タオル類	汗拭き。洗面。入浴などで使用。タオルがあると何かと便利です。
<input type="checkbox"/>	○	ビニール袋	ゴミや、着替え入れなどに重宝します。(突然の雨の際にはリュックサックの雨よけに)
<input type="checkbox"/>	○	健康保険証 (又はコピー)	旅先での万が一の病気やケガの備えとして
<input type="checkbox"/>	○	飲料用水筒	水分補給は大切です。(500ml~1L以上のボトルタイプ又はパックタイプがおすすです)
<input type="checkbox"/>	○	行動食(非常食)	途中の休憩時に簡単に食べられるおやつ的なもの。(チョコレート・キャンディー・果物など)
<input type="checkbox"/>	○	食事	パンやおにぎりなど簡単に食べられるものがお勧め。(ツアーに食事の付いていない場合)
<input type="checkbox"/>	○	シート	休憩や昼食の際に役立ちます。
<input type="checkbox"/>	○	アイゼン (雪山登山)	雪山登山には必携です。登山道の状況に応じたアイゼンをご用意下さい。(6本爪~)
<input type="checkbox"/>	○	登山用保険	山歩きを安心してお楽しみ頂くために万が一の備えは必要です。
<input type="checkbox"/>	△	ストック・ポール(杖)	足腰への負担を軽減してくれます。長さを調節出来るタイプが便利です。
<input type="checkbox"/>	△	スパッツ	靴に雪や雨が入るのを防ぎます。
<input type="checkbox"/>	△	救急薬品	各自の常備薬・ガゼ付絆創膏・消毒薬・傷薬・目薬・湿布薬・虫刺され薬など。
<input type="checkbox"/>	△	サングラス	夏の直射日光よけ、雪山での紫外線よけなど目の保護のため。
<input type="checkbox"/>	△	ロールペーパー	ポケットティッシュより量があり、便利です。
<input type="checkbox"/>	△	日焼け止め	特に夏場や冬山での紫外線よけに。使い慣れたものが良いでしょう。
<input type="checkbox"/>		携帯コンロ	食事の際の湯沸かしや簡単な調理に。
<input type="checkbox"/>		リュックサックカバー	リュックサックを雨から守る。
<input type="checkbox"/>		ヘルメット	落石・火山弾から防護する登山用ヘルメット。デザイン性の優れたものや折り畳み式のものもご紹介します。活火山を登山する場合は必携。
<input type="checkbox"/>		防塵用マスク	風邪予防の一般マスクとは別の、火山灰防止用のもの。折り畳み式のものもあります。活火山を登山する場合は必携。