



## 乙訓山の会の新コースレベル（無雪期）

★	初級向き	登り累積標高 600m 程度。歩行時間が短く（5時間程度）、登山道も良く整備されていて、初心者でも歩けるコース。（例 天王山、ポンポン山）
★★	一般向き	登り累積標高 900m 程度。歩行時間が比較的長く（6時間程度）、やや体力を要するコース。（例 愛宕山など）
★★★	中級向き	登り累積標高 1200m 程度。歩行時間が7時間程度。体力を要するコース。（例 武奈ヶ岳など）
★★★★	健脚向き	登り累積標高 1500m 程度。歩行時間が8時間程度。かなり体力を要するコース。（例 大普賢岳周回など）
★★★★★	上級向き	登り累積標高 1500m以上。歩行時間8時間以上。非常に体力を要するコース。（例 六甲全山縦走など）

※1 登り累積標高がレベルの基準となります。

※2 歩行時間には休憩時間は含みません。

※3 高度感のある鎖場、岩稜帯、渡渉など技術が必要な山行や高山病のリスクがある場合は+（プラス）が付きます。

※4 累積標高や行動時間はすべて1日当たりの数字となります。山行が複数日数かかる場合は一番体力を要する日を対象にコースレベルを設定します。

### <山行提案者向け補足>

・危険度や参加にトレーニングを必要とするなどの補足は、CLならびに山行部が判断し、案内に必ず明記されるものとします。

・日本アルプスでも山中泊の工夫で1日の行動範囲を縮小し、レベルを下げることもできます。山行レベルの細分化と、登りの累積標高で明確にレベル分けをすることで、参加できるかできないかの判断がしやすいように設定しました。

・リーダーの皆さんは★をつけることに躊躇しないようお願いします。

※例として挙げた山は縦走などの無い一般的な登山道での登山です。



## 日帰り登山の持ち物チェック（無雪期）

	ザック	ザックカバー	雨具
お金（交通費等）	登山靴	スパッツ <small>（ゲイター）</small>	帽子
手袋	靴下	ヘッドランプ	予備電池
時計	地図	コンパス	計画表
救急用品 <small>（常備薬含）</small>	行動食（弁当）	非常食	水筒（飲み物）
健康保険証	筆記用具	ビニール袋 <small>（大・小）</small>	タオル

＜必要に応じて持つ物・行く場所により変わる＞

ストック、サングラス、靴下の替え、折りたたみ傘、ツェルト、ガスコンロ、防寒着、笛、日焼け止めなど

### ⊕ 救急用品の例

怪我・捻挫・擦り傷などの処置用		急な発熱・虫刺され・その他	
1	バンドエイド	1	食品用ラップ（ラップ療法）
2	テーピング	2	湿布薬・熱さまシート
3	アンダーテープ	3	ポイズンリムーバー
4	キネシオテープ	4	ステロイド系軟膏（虫刺され）ムヒ
5	はさみ	5	保険証（コピー）
6	三角巾	6	常備薬（風邪薬・胃腸薬・痛み止め・持病薬）
7	包帯（くっつきタイプ）	7	裁縫道具
8	滅菌ガーゼ	8	テーピングパンフレット
9	ストッキング（ガーゼ等をおさえる）	9	買物袋
10	穴あきキャップ（消毒用）	10	新聞紙（朝刊1日分）
11	ビニール・ゴム手袋（感染防止）	11	ビニールシート
12	ナプキン（止血用）		
13	レスキューシート		

## ❄️ 日帰り登山の持ち物チェック（有雪期）

登山靴（冬山用）	アイゼン	テルモス（暖かい飲物）	（サングラス）
靴下（替えも）	ストック（ピッケル）	地図・計画表	（日焼け止め）
手袋（替えも）	ザック	筆記用具	時計
雨具	ザックカバー	ヘッドランプ	お金（交通費等）
帽子（冬山用）	スパッツ	予備電池	救急用品
タオル	ワカン（スノーシュー）	コンパス	健康保険証
（防風・防寒着）	行動食（暖かい食べ物）	スマートフォン	常備薬
（速乾性着替え）	非常食	（予備バッテリー）	ビニール袋（大小）

＜必要に応じて持つ物・行く場所により変わる＞

- ・折りたたみ傘、ツェルト、ガスコンロ、笛、無線機など

## ❄️ 乙訓山の会のコースレベル（有雪期）

☆	初級 一般向き	歩行時間が短く（3時間未満）、登山道も良く整備されていて初心者でも歩けるコース （例 西山周辺、大文字山など）
☆☆	中級向き	歩行時間が比較的長く（7時間未満）、やや急激な登降があるコース （例 比良山系、鈴鹿山系など）
☆☆☆	健脚向き	歩行時間が7時間以上、または高低差が1000m以上あり、体力を要するコース （例 六甲山縦走、大峰山系など）
☆☆☆☆	上級向き	☆☆☆のコースに岩稜歩きなど、十分なトレーニングと技術を必要とする経験者向きのコース （例 南アルプス、北アルプスなど）

\* 歩行時間は、いわゆる標準時間で休憩時間は含みません。