



ココヘリ 安全登山学校 の教科書

基礎編

自己責任と危機管理、行動への考え方、
山の体力、装備について

監修：近藤謙司、今井 晋、天野和明





COCOHELI SAFETY MOUNTAINEERING SCHOOL の ロゴについて

ココヘリ安全登山学校（COCOHELI SAFETY MOUNTAINEERING SCHOOL）は、
遭難が起きてしまった後の「レスキュー」を手助けするのではなく、
願わくば、遭難が起きないことを第一に考えて立ち上がった学びの場。
このロゴマークは、山を愛するみなさんの「山の羅針盤」となるべく、
コンパスと一番星に願いを込めてつくったシンボルマークです。

毎年、約3,000人前後の人が山で遭難をしています。

遭難の原因は、さまざまな視点から考察・分析されていますが、残念なことに、一向に遭難事故が減りません。

十分な知識と経験、そして装備をもってしても起きてしまった遭難もありますが、ココヘリは、これまでの搜索事案から導き出された遭難の一因を以下の通りと考えています。

- ① 正しく登山の知識を学んでいないのではないか？
- ② 正しい技術の習得ができていないのではないか？
- ③ 経験不足から現場対応力が低下しているのではないか？
- ④ 経験者による慢心からではないか？

気象講座や読図の講義は人気を博していますが、いっぽうで悪天で多くの登山者が気象遭難し、毎年、道迷いが遭難原因の第一を占めています。

そして登山歴の長い方の遭難も散見されます。

このような背景と現状を踏まえ、「現場で繰り返し体験して身に付ける」ために、超一流の山岳ガイドを講師陣に迎え「ココヘリ安全登山学校」を開校致します。

ココヘリ安全登山学校は、

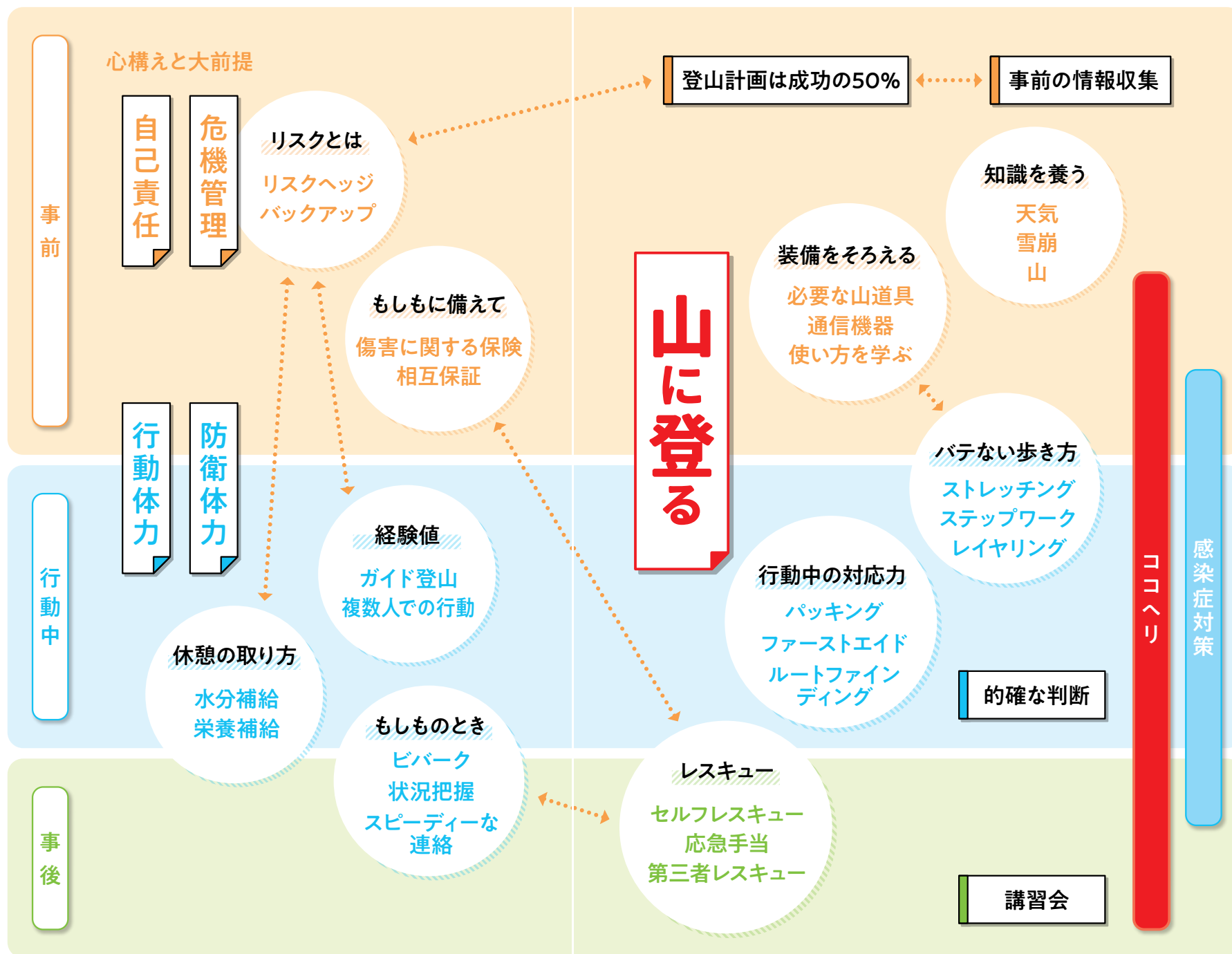
- ① WEBでの講師陣によるオンライン講習会
- ② 文字で学んで（『ココヘリ安全登山学校の教科書』を用いて）
- ③ ①と②を同時に行ない
- ④ そして実技を通じて「体得」していただきます。

ココヘリは山での遭難者を早期発見するサービスですが、そもそも遭難を起こさないに越したことはありません。

遭難事故を起こさないために、万が一遭難してしまっても……生きて下山するために！

ココヘリ安全登山学校で、正しい登山の知識と技術を身につけ、“楽しい登山”を！

AUTHENTIC JAPAN株式会社



前出の「ココヘリ安全登山学校設立にあたって」にもあるように、ココヘリ安全登山学校は、「山での遭難を起こさないために、万が一遭難してしまっても……生きて下山するために」、ひとりでも多くの人たちが、正しい登山の知識を学べる場として設立されました。立ち上げ時の講師陣は日本を代表する国際山岳ガイドのメンバーで、近藤謙司さん、今井晋さん、天野和明さんの御三方。彼らを中心にWEB上や机上での事前講習会を実施し、また実際に山で登山学校を開催することで、受講者たちが「繰り返し体験して身につける」ことができるようにとカリキュラムを組んでいます。

本書はそのための教則本であり、教科書です。タイトルもその名のとおりで、『ココヘリ安全登山学校の教科書』です。その一冊目となるのが、この「基礎編」。じつは、本書が生まれるきっかけとなったのは、山でのある痛ましい事故でした。2017年の3月に那須岳で高校生たちが巻き込まれてしまった雪崩事故です。あの事故を受けて、日本山岳ガイド協会の理事でもある近藤謙司さんは、多くのコメントを寄せるとともに事故の検証を行なっています。その流れのなかで「高校生たちが山の正しい知識を学べる場が少ない」ことに危機感を抱き、対策の一環として、ココヘリといっしょにWEB上での「高校生のための安全登山講習会」を実施するにいたりました。このWEB講習会が始まったのは2020年の春のこと。以来、21年までの2年間で11回まで回数を重ね、山登りの基本から雪山登山、レスキューの技術や山の天気といったテーマにまで幅を広げ、安全登山に対する基本的な考え方をていねいに紹介しています。この講習会は後になっても試聴できるようにと、『youtube』でも展開されました。

本書のベースとなっているのは、そのWEB講習会で近藤さんが実際に口にした言葉の数々。もともとは高校生向けに話したのですが、山の安全、その心得などをわかりやすく順序立てて話しているだけに、教科書としても十二分に価値のあるものとなりました。

その近藤さんの話を文字に起こし、今井さん、天野さんもいっしょになって内容を教科書向けにブラッシュアップしたのが、本書です。山の第一線で活躍を続ける国際山岳ガイドたちが協同でつくり上げた特別な一冊です。

ココヘリでは、本書をまさに「ココヘリ登山学校の教科書」として位置づけています。だからこそ、文字で繰り返し読み込み、事前・事後に学べるようにして欲しいと願っています。そこで得た知識を実際の山の現場で体験し、確認する。この積み重ねこそが、山の経験値を向上させてくれるものと信じています。遭難事故を起こさないために、万が一遭難してしまっても、必ず生きて帰ってこられるように……本書を大いにご活用していただければ幸いです。

ココヘリ 安全登山学校の 教科書

基礎編

ココヘリ安全登山学校	
設立にあたって	03
講師紹介	
近藤謙司	04
今井 晋	06
天野和明	08

図版 山に登る、その心得／ リスクマネジメントの体系	10
-------------------------------	----

山での感染症対策について	12
ココヘリ安全登山学校の 教科書について	14

chapter1	自己責任と危機管理	16
	山を楽しむ、その心構え	17
	自己責任について	18
	危機管理の考え方	20
	リスクとは	22
	リスクマネジメントと登山計画書	24
	リスクを下げる	28
	リスクマネジメントの具体例	30

コラム	
電子版の登山届	32
テント場の状況確認	33

chapter2	行動への考え方	34
	装備の選択について	35
	休息のタイミングと意識すべきこと	40
	水の摂り方	42
	栄養の摂り方	46
	ダイヤモンドステップワークで 姿勢を保つ	50

コラム	
状況に応じて、適正な装備をそろえる	38

chapter3	山の体力とは	52
	山に必要な体力とは？	53
	トイレの工夫もストレスの軽減に	59
	加齢をバックアップする	60
	防衛体力とアンダーウェアの関係	62

コラム	
特別対談 体力について 貫田宗男×近藤謙司	63

chapter4	装備の話	67
	バテない山歩きのためのテクニック	68
	最初に装備を選ぶ際は何かを買う？	70
	自分の命を守ってくれる アンダーウェアのこと	74
	レイヤリングについて	79
	バックパックの重心バランス	82
	バックパックの上手な背負い方	84
	通信機器の話	88

おわりに 近藤謙司	92
-----------	----

索引	93
----	----

巻末 ココヘリ通信 データで見る搜索実績	96
-------------------------	----

Chapter

1

自己責任と危機管理



■ 山を楽しむ、その心構え

登山の楽しさや魅力というのは、たやすく見つけ出せると思います。山の友だちといっしょにいる時間が楽しく、同じ趣味を持つもの同士、意気投合する。または、山の先輩たちの知識が非常に深かったりして、教えられることにも喜びを感じる。そして、山で見る景色、自分たちでつくる山でのごはん、目的地に到着したときの達成感など、そんなことの積み重ねがあれば、山は楽しいものだと思えるものでしょう。

でも、ご存じのように、山は「楽しい」だけでひと括りにできるものでもありません。たとえば朝は晴れていたとしても、午後には天気が急変してしまうかもしれない。何時間も歩いた先の道が、もし崩れてしまっていたら？ または、元気に歩いていた仲間が突然、動けなくなってしまうかもしれない。さて、どうすればいい？ などと、さまざまなマイナス要素もあるものです。「楽しい」と「もしも」は表裏一体、いつも背中合わせにある。これが山の現実でもあります。

そんなときに、いつも頭の中で考えておくべき事柄、それは、「自己責任」と「危機管理」。この言葉をつねに考えながら、山を楽しんでいく。そんなスタンスがとても大切です。

これ、本人たちもそうなのですが、自分の周りにいる「山に登らない」人たちにも、言葉の意味を理解してもらわないと、あらぬ誤解を受けてしまうことがあります。自分がやっていること＝山に登ることは、ただ単に、危ないことなんじゃないかと思われてしまう……かもしれません。ぼくは大好きでやっているだけなのに、山をやらない人から見れば、「山は危ない」「だからやめなさい」



なんてことにもなりかねません。

そんなときに、「いや、ぼくはこういった自分なりの責任と考え方、つまり危機管理についての考えを持ったうえで、山と向き合っているのです」などと、ちゃんとした説明を自分の言葉でできるようにならないと、本物の山の愛好家にはなれません。

これ、山に登る人の大前提となるいちばん重要な事柄です。つねに、この「自己責任」と「危機管理」をイメージして、山を楽しむ。そんな気持ちで、これからの山に向き合ってもらえればと思っています。

■ 自己責任について

では、「自己責任」とは、いったい何なのでしょう。責任という言葉の前に、自己という言葉が付けられています。なぜ、あえて自己が必要なのか。じつは、これ、とても日本語的な言葉のつくり方で、英語で直訳しようとしてもワンワード、つまりひとつの言葉では表せません。



山に登る、それもあえて雪のある山に。いつでも自己責任という言葉を身にまとい行動しよう

ん。単語が存在していないのです。“responsibility = 責任”という英語はあるのですが。

単純に考えれば、自己責任とは「自分の責任」のことですよ。でも、



責任とは、もともと自分の責任のことを言うはずではないでしょうか。日本人は、その責任に改めて自己という言葉をつけて「自らの責任」「自分が行動した責任は自分で取る」という考え方を、より強調させてつくり上げているのです。

なので、ここでいう自己責任には、こんな意味も付加されます。「自分から自分の意思で決めた行動と、その結果。それらに対する“義務や責任”」。こういった定義だと思ってください。とても日本人っぽく、日本語的な言葉なのです。

この自己責任、山をやっている人たちはよく使いますよね。「山に行くのは自己責任だから」とか。このニュアンス、大切にしてください。

天野和明の
one point



この自己責任、“own risk”ともいいます！



山登りの楽しみは、人それぞれ。人の数だけ楽しみ方もたくさんあるけれど、やはり目標のピークに達したときの喜びは共有のもの。自分の意思でここに登ってきたからこそその笑顔です



薄暗くもやのかかる場面での大キレットの岩場の通過。行動中、ここで何を考え、何を予見できるのか……。危機管理の考え方とは？

■ 危機管理の考え方

続いては、「危機管理」とは何かという話です。ニュアンスの近いものに「リスク管理」や「危険認識」という言葉もあります。前出の「自己責任」と合わせて考えてみるといいと思います。本当に危険な目に遭ったりした場合に、それが自分にとっての危機、仲間の危機、それから偶然その場に居合わせた人の危機だったり……そういったことに、実際に目の前で出会ってしまったときに、どう対処してどう乗り切るか。その能力のことを「危機管理能力」といいます。でも、それは山を始めたビギナーの人たちがすぐに対応できるものではありません。

とはいえ、この能力は不思議なもので、生まれながらにして持ち合わせている人もいます。山とは関係なくとも、たとえば、ケンカがはじまるとすぐに逃げてしまう人とか、争い事が嫌いな人とか、車などが自分の脇を通過するのをいつも気にしている人とか、上から物が落ちてくるといったことに、すごく敏感であったりとかね。もちろん、後天的にも鍛えることもできるのですが、危機管理能力とは、こういった能力のことをいいます。

ちょっと話がズレますが、山はほかの競技スポーツとはちがったものです。

何がちがうのかといえば、山は人間が管理をしていない、ルールをつくっていない点です。これは、ほかの競技では考えられないことで、山ならではの、唯一無二のスポーツともいえるでしょう。

もちろん、マナーとかセオリー、自然に対する配慮などは必要不可欠ではあるのですが、基本的にはルールがあって、決まった規則があって、それに則ってやらなければいけないというものではないのです。とても自由なものです。なので、何時に開始して、試合は40分で終わりますよとか、ボールを手で触ったらアウトですよとか、そういったものは一切存在していない。ここが、山とそれ以外のスポーツの大きなちがいです。言い換えれば、山以外のスポーツは、すべて人間が管理してつくられたもの。つまり、つねに誰かが管理してくれている。

でも、山に行くと、その管理をしてくれる人がいません。自分で責任を持ってこの危機管理をやっていかなければならないという、そういった場所になるわけです。そこで、自己責任という気持ちやこの危機管理能力がとても大切になる。これを誰かに擦りつけてはいけないうけです。また、求めてもいけない。基本的には、このふたつは自分自身で身につけておくべきものということです。

山とは自由ではあるけれど、たとえば、何時間で登って何時間で下ってきて、何時ごろには帰って来ようという予定などはあるものです。そういった時間の配分があったり、翌日のスケジュールがあるかもしれないけれど、基本的な点でほかのスポーツと徹底的にちがうのは、山小屋などで寝ているあいだもご飯を食べているあいだも、すべてが登山だという事実です。24時間、山の中で活動し続けなければならない。

なので、ほかのスポー



河川敷での少年野球のワンシーン。ここでは、人間が決めたルールが行動の大前提となる。野球は人が管理してつくったスポーツである

ツとはなかなか比べようがありません。自分の責任で自分自身をコントロールしていかなければならない、ある意味、特殊なスポーツなのです。でも、ここがいちばん楽しいところだとも思っています。そこに気付いてもらえれば、うれしいのですが。

今井 晋の one point

危機管理能力の強い人は、シミュレーションだったり、装備や技術を事前に身に付けていることが多いですね。



■ リスクとは

この危機管理に対して、自分のこういった能力を引き上げて行けばいいのかといえば、第一に、山にはどんな「危険」があるのかを認識することです。危険、つまりリスクです。いまここでリスクという言葉を使いましたが、はたして、リスクとは何でしょうか。危険と危機とは何がちがうのでしょうか。

危険。危険とはなんでしょうか。じつは危険にはいろいろな意味があります。自ら犯す危険のことを、英語では“risk = リスク”と言います。このほかにも、英語には“danger = デンジャー”、“hazard = ハザード”といった危険を表す言葉があります。先ほどの「自己責任」とは逆で、「危険」は日本語にはワンワードしかありません。

英語では、それぞれの意味合いを少し変えて使う言葉を選びます。リスクというのは、自分がその危険の深さとか意味とか種類とか、そういったものを理解していて、自分から自ら責任を持って近づいていく危険のことです。

また、自動車に乗るときにハザードスイッチという三角の表示器がありますが、そのボタンを押すと、車がチカチカとなってハザードランプを点滅させますよね。そのハザードとはどういう意味かという、その先にある危険が理解できないような、人間として、それをコントロールできないかもしれない、どんな存在の危険が待っているか、ちょっとわからないというときに使う言葉。そんな意味合いがあります。

このハザードに対して極端にちがう方向にあるのが、リスクという考え方。

リスクは、この場所に行くときこういう危険があって、こういう状態があって、こういうふうになっている。それに、対してぼくはこういったマネージメントをしているので、このリスクを下げられます、とかリスクが上がってしまいますとか、そんな場合に使う危険という言葉なのです。



朝焼けの槍ヶ岳のシルエット。ここに潜むのは、リスク？ ハザード？ デンジャー？

では、デンジャーはというと、これは危険を表すもっとも一般的な言葉で、こういった危険なことをすべて総称して使う言葉です。

リスクに関していえば、その危険を、どういった危険があるのだろうかという理解を深めることに意味があるのです。たとえば、上の写真にあるような朝焼けに浮かぶ槍ヶ岳。ここにはどんな種類の危険があるのだろうかと考えてみる。まずは、この時間帯に登るべきなのかどうか。そして、登れると判断した場合、その考えのなかにちゃんと危険が意識されていたかどうか。その危険が、どんな種類のどんな危険なのかに気が付くことで、自分自身に対しても、また家族や周りにいる人たち、第三者にもその危険を伝えられるようになるはずです。そうやってはじめて、リスクを理解したと言えるのだと思います。

そういったことがまったく理解できていないのに、ぼんやりとした危険に対してリスクという言葉を使ってはいけません。また、このリスクを理解して自分自身でハンドリングしていることを、「リスクマネジメント」と言います。

このリスクマネジメントを上手にやっていくのが、とても大切だということです。それが危機管理に通じるということなのです。こういうことをまず念頭に置いて、いろいろと山の技術を身に付けていければ、いいのかなと思います。

危険の種類

リスク	risk	危険そのものを理解して、自らが責任を持って近づいていく危険
ハザード	hazard	どんな種類、存在なのかが理解できていない危険
デンジャー	danger	危険を表すもっとも一般的な意味合いで、危険を総称した言葉

■ リスクマネジメントと登山計画書

では、続いては、そのリスクマネジメント=危機管理について考えていきましょう。このリスクマネジメントでいちばんのポイントは、事前の準備だと思っています。どれだけ事前の準備ができるのかということが、とても大切。

よく山の先輩であるとか、経験値の高い人からも指示されたりすると思いますが、まず、計画書をつくれとか、準備をしっかりとやれとか。わたしたちもそういうふうに考えていて、「登山計画」をしっかりとやりましょうというところが、まず最初に重要なだと思っています。

この登山計画には、いろいろな項目が書かれています。季節はいつに行くのか、当日の気象はどんな具合なのか、どんな服装が必要なのか。また、同行者はだれなのか、全員がビギナーなのか、それとも経験者がいるのかなどね。もしくは、ガイドがいっしょなのかといったところです。さらに、同行者みんなの体調はどうなのか、各人の技術はどうなのか、そして経験値。スキルという言い方をよく使いますが、その人の経験値はどうなのだろう？ 自分の経験値は、自分の友だちの経験値は、グループ全体の総合力はどうなのだろう、ということを考えながら計画というものは立てていくものです。

単純にどこで始まって、どこを登ってどこに帰って来るのかで、それを時間配分してつくり上げるのが登山計画ではないのです。それ以外のいろい



登山届を書き記すという行為は、これから自分たちが行おうとしている行動を確認する作業でもある



アナログではあるが、いまでも「登山届・下山届」を紙で提出できる入山口も多い。登山対象の山域が、どんな対応をしているかを事前にチェックしておくのも大切

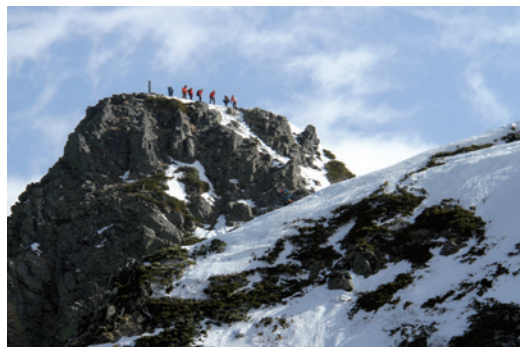
ろな要素をいっしょに盛り込んでいって、計画を立てるという行為そのものが大切なのです。行こうと思っている山の標高や、その山のグレード、むずかしさとかね、山容などいろいろなことを考慮して、はじめて計画というのが成り立っていくのです。これは山の先輩たちに習ってきたことですが、その計画を「まずは書面にしなさい」と。

むかしはそれぞれの要素を紙に書き出して、整えてからみなで回し読みをし、書面にするんだと言われました。そして、登山計画をしっかりと書面につくり上げることで、あなたの登山は50%は成功しています、という話になりました。逆にいえば、この計画を書面にしていない人は、はじめから登山の50%は成功していません、というふうに言われたものです。

これは、とても重要なことだと思います。だから、登山届の書面化をまずはしっかりとやりましょうということなのです。われわれもつねに人に伝えて、計画をしっかりとやっています。でも、現代では紙に書く必要もなくて、コンピューターやスマートフォン上でも、たとえば word などのソフトを使ってもしっかりと書き上げることができます。それをみんなで回しあって、メールなどで確認しますよね。

あとは、登山に行こうと思っているところの行政管理、市役所の観光課とか地域の警察などに提出をすることができるようになっています。また、いまは、“Compass”や“ヤマレコ”という登山届のシステムもあって、ネット上で計画書が提出できるようにもなっています。また、ココヘリの会員用のマイページでも登山計画を記入できるようになっています。こういったものを利用して、みなさんの計画をしっかりとつくり上げ、持っていくというのが、まず最初のお話だと思います。

では、ここで具体的に登山計画書とはどんなものなのか、その一例を見てみましょう。次ページにあるのは、本書用にココヘ



残雪のありなし、行動する時間帯、当日の天気など……
登山計画書を書く際のポイントは多岐にわたる

り安全登山学校がつくった見本です。まずは、この計画書をつくりあげる本人の名前と住所を記載します。これは、書き上げる人=提出者=山行の責任者でもあることが多いので、下の欄にある「本人」と重なる場合がほとんどです。そして、目的の山域・山名、登山形態をチェックしましょう。

続いては、本人も含む同行者の個人情報の欄が続きます。氏名、年齢、性別、住所のほかに、自宅の電話番号に携帯電話、緊急連絡先もあります。ここまで細かな情報が必要なのかなとも思うかもしれませんが、必要なのです。もしも山で遭難や事故にあってしまった場合には、対処する側はこの登山計画書に書かれている情報をもとに動くことになります。遭難者への携帯がつながるのか否か、つながらない場合は一報をどこに入れるべきなのか、など、ここに書かれている内容は、かなり重要なポイントとなります。ですので、まちががなく、正確に記入してくださいね。ココヘリIDの記載欄と山岳保険加入の有無確認欄もあります。こちらはココヘリを使っの搜索の場合に、時間の短縮にもつながりますので、記入漏れのないように。

そして、山行期間と行動予定。こちらは、山に行くメンバーとじっくりと話し合いを重ねつつ、地図を見ながら、またメンバーの経験値も加味しながらいねいに組み上げていってくださいね。この事前の計画と共有が、とても大切な時間となります。山の場合は、途中でルートの変更をせざるを得なくなる場合もあります。そんなときのためにエスケープルートを設定しておくことは、現場でのアドバンテージとなるでしょう。また、装備を確認して、だれが何を持っていて、持っていないのかを共有する。これも大事なことです。

こうやって、計画上でのシミュレーションを重ねたうえで、実際の山歩きをすること自体が、「山の経験値」を上げていくことにつながっています。つまり、登山計画書をつくり上げることは、リスクマネジメント能力を向上させるための訓練にもなると心得ましょう。



今井 晋の
one point



登山届はいざというときに、自分たちがどのように動いているかの基準になるもの。また、家で待ってくれている人たちへの、行動計画の説明にも使えます。

登山計画書

Trekking Itinerary

年 月 日
Year Month Date氏名
Name
住所
Address

目的の山域・山名 Mountain Name(s)

登山形態
Trekking Form ☐ 日帰り ☐ 山小屋泊 ☐ テント泊 ☐ 沢登り ☐ バックカントリー ☐ その他 () 天気予報の確認 ☐

氏名 Name	年齢 Age	性別 Sex	住所 Address	自宅電話番号 Phone 携帯番号 Mobile Number	緊急連絡先 Emergency Contact	ココヘリID cocohei Identity	山岳保険 Insurance
本人 リーダー Leader		男・女 M・F		Phone Mobile	Name Mobile		有 Yes・無 No
同行者1 サブリーダー Sub-leader		男・女 M・F		Phone Mobile	Name Mobile		
同行者2		男・女 M・F		Phone Mobile	Name Mobile		
同行者3		男・女 M・F		Phone Mobile	Name Mobile		
		男・女 M・F		Phone Mobile	Name Mobile		
		男・女 M・F		Phone Mobile	Name Mobile		
所属山岳会 Affiliate Group							

山行期間 Trip Dates	年 月 日 ~ 年 月 日 (ほかに予備日 日) Year Month Day ~ Year Month Day (Preparation Days Days)	パーティー人数 In Party	人 Persons
行動予定 入山口 () → 経由1 () → 経由2 () → 経由3 () → 下山口 Schedule Trailhead Waypoint1 Waypoint2 Waypoint3 Trail-end			
月 日 Month Date	行動詳細 Schedule in detail		宿泊地 Accommodations
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
エスケープルート (計画変更時の緊急下山ルート) Escape Route			

*緊急時の装備 Gear for Emergency	
☐ テント・ツェルト Emergency Tent	☐ 地図 Maps
☐ ヘッドランプ・予備電池 Headlamp・Spares Battery	☐ 携帯電話・予備バッテリー Mobilephone・Spares Battery
☐ 食料 (日分) Food (For Days)	☐ 防寒着 Wear・Jacket
☐ 登山計画書 (控) Trekking Itinerary (Copy)	☐ ヘルメット Helmet
その他の装備など Other Gear	

登山計画書 記入上の注意

- *空欄をすべて埋めてください。
- *記入の際は、この様式をコピーして使用のこと。
- *「目的の山域・山名」は、具体的に北アルプス・穂ヶ岳などと記入。
- *「行動予定」はできるだけ詳しく、(エスケープルート)の欄も必ず記入する。
- *メンバーが多い場合や日程が長い場合は、用紙をコピーして使用すること。

登山計画書の提出先

- *登山エリアに該当する都道府県警本部地域課へ提出。管轄のルールを守る。
- *山岳会や家庭など身近な人にも渡しておく。
- *Compassやヤシロなど、WEBでの提出も可能。

登山計画書にはさまざまな書式があり、これでなければならない、という決まりはない。ただ、記載すべき内容は、ほぼ上記の通り。各自治体、山域によっては専門の登山計画書を用意している場合もあるので、計画を立てる際には、事前のチェックを心掛けたい。登山計画書をつくって提出するこのシステムは、もちろん誇るべきものだと思うが、じつは日本独自のスタイルでもある

国際山岳ガイド 近藤 謙司氏

「ヒマラヤも高尾山も基本技術は同じ。
命を守る基本技術と我々の経験が
この教科書には込められています」



国際山岳ガイド 今井 晋氏

「世界中の山々で実践してきた
心得や技が形になった
大切な一冊ができました」



国際山岳ガイド 天野 和明氏

「大切な『登山の心得』がつまった教本。
すべての登山者にまず読んでほしい」



ココヘリ会員になると
全編無料でご覧いただけます。

お申し込みはこちら▶

