

## 小屋泊の準備

### 目次

- 1 山小屋とは？
- 2 山小屋はピンからキリまで
- 3 山小屋利用時の注意点
- 4 山小屋利用時の装備
- 5 まとめ（尾瀬の山行計画説明）



### 1 山小屋とは？

登山者が利用する「休憩」・「宿泊施設」。天候急変時には避難場所としての役割もある。

### 2 山小屋はピンからキリまで

雪や雷雨、噴火時の噴石などを避けるための簡素な無人の避難小屋から、古くから利用されていて味わいのある無人小屋、管理人さんが個性的で人気のある小屋、ホテル並みの至れり尽くせりなサービスと施設を提供する小屋までさまざま。

#### ・避難小屋（無人小屋）

雨風（噴石、雪崩）が防げる程度の簡素な小屋が多い。マット、シュラフなどの寝具類、水、食料、調理器具などを持参しないとイケない。無料で利用できる場合が多い。



#### ・営業小屋（管理人がいる有料の小屋）

管理人さんが食事などを提供してくれる小屋。  
観光地化している山域などでは、夕・朝2食、布団やお風呂付、おしゃれなカフェ併設の小屋もある。  
売店も豪華で宿泊しなくても外のテラスで飲食が可能な小屋が多い。軽装で行けてしまうくらい便利。



### 3 山小屋利用時の注意点

#### ●貴重品の管理は自己責任。

貴重品は肌身はなさず。雨具・登山靴の取り違え、盗難に注意。

#### ●水が有料のところも。トイレも有料、小屋の物価は高い。

大抵の場合は近くに湧き水の水場があって自由においしい水をくむことができる。

小屋によっては雨水をためた天水を利用しているところもあり、飲料水が有料のところもある。

山深いところまでビールやペットボトル入り飲料などを運び上げるのには相当な手間とお金がかかるのでその分販売価格は高め。

トイレもし尿の処理や環境保護のために「協力金」として1回100円程度のチップ制にしているところも多い（ただし、宿泊者、テント泊者は無料の場合がほとんど）。

#### ●避難（無人）小屋を利用する際の注意。

避難小屋は文字通り「天候急変時」や「緊急時」に利用するもので、建前は積極的な宿泊を前提にしたものではない。

ただし、避難小屋と呼ばれていても宿泊利用が可能な山小屋もあるので避難小屋と名前のつく小屋を利用する場合には事前に下調べなどの確認が必要。

#### ●現在の営業小屋は予約必須。

コロナ禍ということもあり、収容人数を制限して営業している山小屋が多く、制限数を上回る宿泊者を受け入れないところが増えてきているので必ず確認し、予約を入れること。

#### ●キャンセルの連絡は必須！

都合がわるくなって山小屋を利用できなくなった場合は、かならず早めに小屋にキャンセルの連絡を入れること！（キャンセル時にキャンセル料を取られることもある）

#### ●小屋には遅くても15時ごろには着くように計画を立てる

山の行動は早出早着が基本。あまり遅くなりすぎると小屋の方たちに心配や迷惑をかけてしまうので、遅くても15時ごろには小屋についてチェックインをする。遅れる場合は小屋に連絡を入れておくことも大切。

#### ●ゴミは基本持ち帰る。

無人小屋は当然、営業小屋も基本的に山のゴミは各自持ち帰る。

#### ●消灯後は静かに。

消灯後のトイレや、荷物の出し入れなどは静かに。



#### 4 山小屋利用時の装備

##### ● 必須登山装備

##### 通常の日帰り装備

登山靴	履きなれたもの
ザック	日帰り 20~30ℓ 小屋・テント泊 30ℓ以上
ザックカバー	ザックのサイズにあったもの
ヘッドライト	電池切れがないか必ず確認。場合によっては予備電池も準備
レインウェア（雨具）	簡易なものではなくしっかりとしたものを用意する
水	保温・保冷のできる水筒が便利（テルモスなど）
昼食	山行内容によって必要なときと、不要なときがある
行動食（非常食）	好みのものを用意
薬類	常用薬、絆創膏など・医師から処方されている薬は忘れずに！
ビニール袋	ゴミ入れなどに使用。ジップロックなど大小数枚程度あると便利
手ぬぐい・タオル	1本は必ず準備
山行計画書・筆記具	コピーして家族などにも渡しておく
地図とシルバコンパス	使い方も身につけて持ち歩く
携帯電話	バッテリーの充電も出発前に確認
健康保険証・免許証（コピー可）	万が一に備えて必ず持ち歩く
帽子・手袋	熱中症・日焼け・ケガ予防
コロナ対策	マスク・手指消毒液・アルコールウェットティッシュなど

##### ● 普段の登山でもあると便利（日帰り・宿泊）

ストック	尾瀬などの木道を歩くときはゴムキャップ必須。（木道の保護）
スパッツ	朝露・夜露で裾がぬれたり、小石が靴にはいらないように
サコッシュ・ウエストポーチ	貴重品を持ち歩くのに便利（貴重品管理は自己責任）
サングラス	紫外線で目が焼けないようにあると便利
膝サポーター	膝痛を抱えている人は自分にあつたものを
日焼け止め	山は思った以上に焼けるので女性は特に必要
虫除け	ハッカ油を使った虫よけが肌にも優しく清涼感があつておすすめ
防寒着	フリース・ウィンドブレーカー・薄手のダウンなど山に合わせて

##### ● 小屋泊対策あると便利

ボディー・メイク落としシート	べたつく汗拭き・虫除けや日焼け止め落としに
耳栓	安眠対策
歯ブラシ	歯磨き粉は使えないところが多い
着替え	メリノウールなど防臭効果のあるもので着たきりの人もいる
携帯電話の予備電池	予備電池・モバイルバッテリー・充電器と充電ケーブルなど

# クマと出会わないために Never let bears meet you!

クマも人とは  
出会いたくありません。

## 1. 自分の存在を知らせよう

Whistle or carry bells to let bears know of your presence.

### ～鈴や笛で自分をPR～

- クマは人の気配を感じると、先に逃げるなどして、人と出会うのを避けるのがふつうです。
- なるべく早く自分の存在をクマに知らせることが、出会わないための第一歩です。
- 採食中のクマは夢中になっていて、人の気配に気づかないことがあります。

見通しが良い場所や絶えず人がいる広場など、あきらかにクマがいない場所では、鈴やラジオの音を止めて、他人の迷惑にならないようにしましょう。

クマ鐘



クマ鈴



## 2. 朝夕の薄暗い時間帯は要注意

Caution: Bears are most active at dawn and dusk.

### ～クマの活動時間です～

- 朝夕の薄暗い時間帯は、クマの採食活動が盛んです。
- 尾瀬では、**朝5時～9時**と**夕方4時～7時**の間で目撃件数が多くなっています。

## 3. 霧、川沿い、山すそも要注意

Caution: Bears may be taken by surprise in a fog, by a river, and at the foot of a mountain.

### ～クマの注意力が散漫～

- クマの注意力が散漫になっていて、人の気配に気づかないおそれがあります。

# 気をつけよう、こんなこと!

ふつうは、人との接触を避けて、自然の中で生活しているクマ。あなたの不用意な行動が尾瀬のクマを危険な動物にします。

## 食料と残飯の管理をしっかりと

Don't leave your food or food waste. It attracts bears.

## ～お弁当の残りやキャンプの残飯は持ち帰り～

残飯に引き寄せられてクマがやってくる例があります。食料・残飯・ゴミは、すべて持ち帰ってください。

- 嗅覚は鋭く、においには敏感です。
- 腐った肉も好物です。



## 山中を走るのは禁物

Don't rush on mountain paths. Give bears time to leave before you accidentally meet.

## ～不意の出会いをつくらない～

- クマに逃げるチャンスを与えましょう。急接近すれば、クマが逃げ遅れるおそれがあります。
- 危険を感じたクマが、身を守るために先制攻撃をしてくるかもしれません。

## そばに近寄らない

Keep away from bears. Leave the area if you find their fresh droppings or footprints.

## ～クマのサインを見逃すな～



尾瀬で見られるクマのフン  
真新しいフンや足跡は、近くにクマがいるサインです。すみやかにその場から遠ざかりましょう。

## ペットは連れ込まない

Don't bring pets with you. Their smell excites bears.

## ～クマを刺激するのはやめよう～

鳴き声だけでなく、「におい」も野生生物には刺激になります。



**注意** 写真の撮影は、クマを刺激するので、とても危険です。

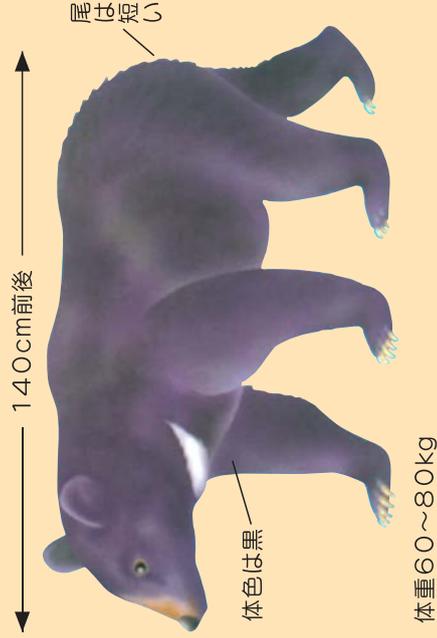
DANGER: Taking pictures irritates bears!

尾瀬に生息するクマはツキノワグマです。ツキノワグマは広い生息環境を必要とするため、生物多様性の観点からも重要な動物です。また、貴重な尾瀬の自然環境の一部でもあります。しかし、万一、人の不注意で事故が起きた場合には、「危険なクマ」として駆除されることもあります。クマのためにも注意しましょう。

### ツキノワグマの特徴

## ～雑食だが植物食にかたよる～

- おとなしい性格
- 雑食だが植物食にかたよる(ただし腐った肉も好物)
- 木登りは得意
- 人よりずっと早く走る
- 音やにおいには敏感
- 視力はあまりよくない
- 繁殖率が低い(毎年、子を生むとは限らない)



月の輪(ない個体もある)

# クマに出会ってしまったら

## In case of encounter

クマも驚いています。トラブルに発展しないため冷静に。

### 1. あわてない

Don't panic. Stay calm and leave the area slowly.

### ～まず、落ち着こう～

- 距離が離れていれば心配ありません。ゆっくりその場から遠ざかりましょう。
- 近くにいる場合は、クマの動きを見ながらゆっくり後退(背を向けず)にしましょう。

### 2. さわがない

Don't move abruptly or make noises. Don't do anything that may surprise bears.

### ～クマを刺激しないで～

- 大きな声を出さない。

### 3. 走って逃げない

Don't run away. Leave the area slowly.

### ～逃げるのと追いかけてくる～

- クマは逃げるものを追いかける習性があります。
- あなたよりずっと早く走れます。

### 4. 子グマには特に注意

Never go near bear cubs. Their mother is around and will attack you to protect them.

### ～子を守る親は命がけ～

- あなたに見えなくても、子グマの近くには親グマがいます。
- 子グマを守ろうとする親グマはあなたを襲うことがあります。
- すみやかにその場から遠ざかりましょう

**クマに出会わないことが第一です。**  
左の注意を守って下さい。