

日帰り山行計画の立て方(豊中労山A班向け)

2022年11月17日

1. 行き先の選定

方法-1 神戸中央山の会のヤマレコの記録を参照する
2019/12/9 にダウンロードし資料作成しました

- 1) **豊中労山**で検索する。
- 2) **豊中労山 大阪にある総合山岳会です** をクリック
- 3) お知らせをクリック。
- 4) 山の資料をクリック
- 5) 会員パスワードを入力
- 6) 下記項目の資料タイトルをクリック

山行の行先検討資料 [地域、開催月で分類した資料](#)

PDF 20 ページ

◆資料の使い方

- 山行計画を立てたいがこの季節どこへ行けばいいだろうか？ 例えば夏場のハイキングはどこがいいかなど悩みます。そんな時の参考用に作成しました。
- ハイキング、雪山ハイキング、無雪期ピークハント、積雪期ピークハント、沢登り、講習トレーニング、キャンプ等、アルパインに大きく分けています。それぞれを山域毎に開催月順にソートしています。
- PDF ファイル内を検索するには、[検索]ツールバーに文字を入力して検索します。
- 検索は表示されているページの上から順番に行われ、検索がヒットした文字はハイライトされます。目的のテキストがハイライトされないときは[Enter]キーを押すことで、次の検索が行われます。該当山行の右端列は該当のヤマレコ記録へのリンクです。山行記録、写真、GPX 等へアクセスできます

- ◆豊中労山のホームページに 2017 年 12 月以降の A 班山行計画を掲載しています。

https://toyonaka-rousan.com/?page_id=1247

2022 年の山行計画はこちら https://toyonaka-rousan.com/?page_id=10270

- ◆2016 年 9 月以降の A 班計画を Google カレンダー上に掲載しています。

<https://calendar.google.com/calendar/embed?src=tsune4shisan%40gmail.com&ctz=Asia%2FTokyo>

2. 地図上のコースタイムの積算

(A) 紙の昭文社の「山と高原地図」を購入して手計算。1 地図 1,210 円

スマホのアプリ版は 年額 4,800 円で 61 エリアの地図が使い放題。

1 エリアの地図のダウンロードは 1 回 650 円。<https://www.mapple.net/original/178525/>

(B) YAMAP の地図をダウンロードしてコースタイムを手計算。

<https://yamap.com/maps>

登山地図は JPEG 形式ですので、自宅のプリンターで印刷できます。コースタイムの基準は「登山経験のある 40 代女性のペース」です

(C) スマホ版の YAMAP の「保存した地図」の「登山計画を作成」機能を使う

<https://yamap.com/magazine/33938>

YAMAP 無料とプレミアムの比較 <https://yamap.com/premium>

	YAMAP 無料	プレミアム
1ヶ月にダウンロードできる地図の数	2枚まで	無制限
アプリに保持できる地図の数	2枚まで	50枚まで
活動中のルート外れ警告	無し	有り
見守り機能通知	メール通知	LINE 通知



山の資料(地図アプリ、ハイキングリーダー講習資料、1,400件の山行記録へのリンク)

- ・YAMAP プレミアムを新規契約する場合、2022 年 11 月 8 日以降から新料金が適用されます。年割プラン:5,700 円/年(475 円/月)月額プラン:780 円/月
- ・既に YAMAP プレミアムをご契約中の方が継続する場合、2022 年 12 月 7 日以前の更新までは現行料金の適用となります。12 月 8 日以降の更新からは新料金の適用となりますので、ご自身の YAMAP プレミアムの更新日をご確認ください

(D)ヤマプラを使用 ヤマプラ」の使い方

<https://www.yamareco.com/modules/yamanote/detail.php?nid=1249>

PC 版、タブレット端末でも、スマートフォン版でも利用可能

山と高原地図」の全エリア 59 点に掲載されている約 1500 もの山に対応！

ポイントをクリックするだけでコースタイムを自動計算し、ルート地図と行動予定を簡単に作成できます。昭文社の「山と高原地図」のデータを使って、コースタイム付きのプランを簡単に作成することができる。作成したプランは、印刷や GPX ファイルとして書き出してスマホの地図アプリに取り込めます

コースタイムは概ね以下の基準を元に設定。40～60 歳の登山経験者、2～5 名のパーティー、山小屋利用を前提とした装備、夏山の晴天時（山と高原地図と同じ値）

http://www.yamareco.com/modules/yr_plan/step1_planner.php

(E) バリエーションルートなどルートを自由に描ける「らくルート」（2020 年 2 月発表）

https://www.yamareco.com/guide/guide_web/rakuroute/

「らくルート」は山と高原地図のエリアに限らず、日本全国のルートを随時入力していますので、ヤマプラでカバーできていない山のルート入力にもお使いいただけます。また、「らくルート」は手動入力モードにも対応しているため、バリエーションなどの通常の登山道ではないルートを計画する際にもお使いいただけます。しかもヤマレコマップでみんなの GPS 軌跡が表示されますので、ものすごく助かります。ヤマレコ独自のコースタイムも自動で計算されます。ただし手動でルートを作成した部分は自分でコースタイムを入力します。

◆「らくルート」の使い方はこちらから

https://www.yamareco.com/guide/guide_web/rakuroute/

◆こちらからログイン <https://www.yamareco.com/>

3. 山行計画上の行動時間の予測(A 班山行)

山と高原地図タイムの 1.1 倍プラス昼食 30 分がパーティー登山の目安です。

コースやメンバーにより地図タイムの 1.2 倍プラス昼食 30 分で計画。XX 分で行動予定と岳友に発表します。アプリで距離も自動計算されますので、合わせて発表。

4. 1 日の行動時間を検討。秋、冬は日没時刻が早いので 15 時までには下山したい。

5. 最新のコース状況をネットで確認してください。2 人以上で下見してください。

台風や水害の影響で通行止めがあります。増水して渡渉が必要な時もあります。

ヤマレコや YAMAP の記事が参考になります。

6. 山の資料の掲載ページのご案内

スマホ地図アプリ、ハイキングリーダー養成、初級登山学校講習資料を豊中労山ホームページに掲載しています。自習に活用してください。学習の目安時間も書いています。

ホームページ⇒会員向け ⇒ お知らせ ⇒ 山の資料

<https://toyonaka-rousan.com/?p=7540>

パスワード PDFも同じパスワードです。PDFの印刷も可能です。

◆基礎編(2022年11月2日更新)

	ジャンル	資料タイトル	資料ページ数(学習時間の目安) 資料作成者
1	A 班の紹介	このたび A 班へ来られた方へのご案内 2022/9 月	PDF6 ページ (10 分)
2	天気予報サイト	登山に活用したい天気予報サイトを 6 つ紹介	PDF2 ページ (10 分)
3	GPS とスマホ	GPS と地図アプリ用のスマホのお話	PDF 17 ページ (15 分)
4	スマホ地図アプリ (入門)	YAMAP の使い方	YAMAP のヘルプセンター記事です
5	スマホ地図アプリ (中級)	5 分でわかるジオグラフィカの使い方	左は 神山オンラインのリンクです
6	山行の行先検討 用資料	山行タイプ、地域、開催月で分類した 資料	PDF 20 ページ ヤマレコ 1,400 件の 山行記録へのリンク付き
7	コンパスの使い方 の復習	コンパスの使い方の復習用の動画	動画のリンク PDF 1 ページ 学習 時間(13 分です)

◆ アドバンス編(応用編) (2022年11月2日更新)

	ジャンル	資料タイトル	資料ページ数(学習時間の目安)資料作成者
1	スマホ地図アプリ(中級)	5 分でわかるヤマレコ MAP の使い方	・みんなが歩いた軌跡を地図上に表示するのが特徴。神山オンラインのリンクを掲載
2	登山ルート of GPS 作成(山行 計画作成に必須 スキル)	ヤマプラの使い方	ポイントをクリックするだけでコースタイムを自動計算しルート地図と行動予定を簡単に作成
	同上	PCで操作デモをしている 動画 です	武奈ヶ岳日帰り。ナレーション入り、3 分 30 秒。204Mバイト。
	同上	PCで操作デモをしている動 画 です。	槍ヶ岳泊まり山行。ナレーション入り。 4 分 51 秒。323Mバイト。
3	登山ルート of GPS 作成	らくルートの使い方	バリエーションルートなど GPS ルートを自由に 描ける「らくルート」
	同上	PCで操作デモをしている動 画 です。	大岩ヶ岳。ナレーション入り。 3 分 35 秒。186Mバイト。
4	登山ルート of GPS 作成	ヤマタイムの使い方 ・動画 (山域が限られます)	近畿地方は白山、荒島岳、伊吹山、鈴鹿山 脈、六甲山、大台ヶ原、大峯山のみ
5	読図解説	読図	PDF 13 ページ (30 分)ジオグラフィカ開発者 の松本圭司氏作成を引用しています
	6-15 はハイキングリーダー養成講座資料です(割愛)		

重要 日帰り山行計画書提出について

★日帰り山行計画書を提出していない単独行がありました。必ず提出をお願いします。

◆提出期限:①岩登り②沢登り③積雪期(12月から4月)の標高 1,200m を越える(武奈ヶ岳など)山行は 危険度が高くアドバイスに時間がかかるので出発前日の18時迄に提出して下さい。

◆その他の日帰り山行も前日までに提出しましょう。(遅くとも出発前に提出)

当日に参加メンバーが増えたら、出発前に再度更新メールを送る

- ◆提出先 a-han@toyonaka-rousan.com (杉本班長、恒吉、岡田へ転送されます)
- ◆下山メールが必須です。【例:無事下山 草野良介】
- ◆単独行で下山連絡が遅い場合は当日の緊急連絡先から安否確認を行います。
- ◆複数人で登山の場合、下山メール予定時刻を過ぎても安否確認はいたしません。
- ◆緊急時は登山者が自ら 上記班長、副班長と連絡を取ってください。
- ◆山行計画提出理由:
 - 1) 遭難捜索時に事故ルートを想定しやすい。
 - 2) 単独山行の無届け遭難時に警察で家出人扱いされた例もある。
 - 3) 労山遭対基金の給付のためには山行計画書が山行前に提出された証拠が必要。
- ◆日帰り山行においては、メール本文での日帰り山行計画提出が簡単です。
 - 1) 単独行はその旨を件名にも入力。
 - 2) 参加人数の記入は必須
 - 3) 会員の代表者の携帯電話番号は必須(安否確認のため)
 - 4) 下山連絡メールの予定時刻は必須
 - 5) 単独行の場合は搜索を円滑にするためコースを詳細に記入

例-1: 複数の成人による例会山行、有志山行。会員全員の氏名必須、
コースは概略で可

11月5日(日)。会員個人山行。芦屋川駅～軒茶屋～有馬温泉。CL岡本優子(090-1248-1632)、大山芳正、明石光臣、矢沢浩、花岡優、一般1名、以上6名、下山メール15時予定。
◆ココヘリ持参時はIDを記入する

例-2: 単独日帰り山行 (搜索を円滑にするため、コースは詳細に記入)

単独行。11月11日(土)。大阪＝北小松～揚梅の滝～涼峠～おとし～寒風峠～嘉嶺ヶ峰～岩阿沙利山～鳥越峰～岳山～音羽～JR近江高島駅(17時) 矢沢浩(090-1234-5678)。下山メール17時予定
◆ココヘリ持参時はIDを記入する

例-3: 家族・友人と山行。労山特別基金の適用を希望される方は提出。
(複数人で参加の場合コースは概要でもよい。会員氏名は必須)

11月11日(土)。リトル比良。平塚恵子(090-1234-5678)他3名、下山メール17時予定。
◆ココヘリ持参時はIDを記入する

例-4: 他の山岳会主催の日帰り山行に参加。
労山特別基金の適用を希望される方は提出。
(日付、団体名、会員氏名は必須)

11月5日(日)、なにわ労山、蓬萊峡、北川美和子(090-1234-5678)

例-5: 旅行社主催、ガイドツアーに参加。 労山特別基金の適用を希望される方は
提出。(旅行社名、コース名、会員氏名を記入。)

11月12日(日)、毎日新聞旅行、東大台ヶ原トレッキング、相原浩正(090-1234-5678)