8のメリット

5 緊急時対策も万全です

ツアー登山実施各社は、緊急時対応策の徹底および訓練を行っています。例えば、落石、転落、滑落など事故に発生する様々な要因は、ほとんどの場合、予測することが可能です。緊急時対応について徹底的に研究し、その訓練を繰り返し行う。救助法、救命法、連絡システムなど事故発生時に起こりうる事態に対応する方法に習熟しています。また同時に、参加者の皆様の安全管理として「転倒しないという自己の責任」を徹底していただくようお願いしています。

6 登山ガイドが同行するから安心

ツアー登山には、引率者として登山ガイドが同行しています。ガイドは、登山における十分な知識と経験、技術を有しコースについての経験と知識を持っています。またグループを率いるリーダーとしての見識と救急法など危急時にかかわる技術と知識を持ち合わせています。

7 初めての方から経験者まで

初めての方はもちろん、経験者までツアー登山を楽しむことができます。ご自身の体力と経験に応じたコースをお選びください。

8 多彩な登山を安心して楽しめます

ツアー登山は、コース選びがポイントです。自分の力に見合ったコースにお申込みください。安心してツアーにご参加いただけます。

いい旅への近道は、全国5600社のANTA加盟の旅行会社へ

一般社団法人 全国旅行業協会
ALL NIPPON TRAVEL AGENTS ASSOCIATION
http://www.anta.or.jp/

監修：公益社団法人 日本山岳ガイド協会

（令和元年8月1日作成）

山を歩こう

ツアー登山の手引き

一般社団法人 全国旅行業協会
ALL NIPPON TRAVEL AGENTS ASSOCIATION

ツアー登山

1 ツアー登山って何？

ツアー登山は、登山、トレッキング、ハイキング等、縦走登山から軽登山まで、旅行会社が企画・実施する登山のことです。各種山岳団体や学校、行政などが行う団体登山は、一見ツアー登山のように見えますが、ツアー登山とは呼びません。
ツアー登山とは、参加者のどなたもが安心して登山や自然とのふれあいを楽しむために旅行会社が提供する旅行商品なのです。

2 山登りって危なくない？

ツアー登山は、参加者の皆様に「安心感」を与える企画でなければなりません。自然界の山、高原、森林など日常生活とはかけ離れた場所での活動となります。天気の判断、登山道での転倒、滑落、あるいは自然環境に及ぼす影響なども考慮し、最大限の安全に配慮し、企画運営されます。だから、安心してご参加いただけます。

3 誰でも参加できるの？

旅行会社が提供する旅行なのでどなたでもご参加することが可能ですが、コースによっては、体力、経験などが必要な場合もあります。また、旅行会社によっては、ツアー登山の運行上必要な参加基準を設けていることもあります。

4 プロがコースを設定しています

ツアー登山の企画立案段階からプロの目で「安全配慮」に留意してコースを考えています。コースの事前調査、コース内容の把握を行うこと。参加するにあたって無理のない余裕のある行程。コース上の危険個所の把握とその除去と安全対策の方法。避難コースの想定、緊急時の連絡体制、レスキューなど危急時の対応策など検討し皆様が安心して参加できるようにコースを設定しています。

ツアー登山選びのポイント

1 体力にあったコース選び
まずは、自分の体力にあったコースを選びましょう。基準は、歩行時間が何時間くらいか。標高差はどれくらいあるかなどです。

2 初心者でも参加できるコースかどうか
初心者なら、歩行時間３時間程度、標高差400m未満程度のコースから始めるのが良いでしょう。

3 経験に見合ったコースですか
参加するコースが岩場の多いコースだったり、上り下りの多い山道、残雪などがあるコースは、ある程度の山歩き経験が必要です。

4 必要な装備を持っていますか
ツアー登山には、個人で持参する登山用具が必要です。例えば、ハイキングシューズ、登山靴、雨具、ヘッドランプ、リュックサックなどです。どんな装備が必要か説明の行き届いたツアーを選びましょう。

5 コースの特徴を知ろう
参加するコースの特徴を事前に知っておきましょう。登山口はどんなところか、上り道は急か、開けているコースか、樹林の中を歩くのか、尾根筋を歩くのか。なにより、自分にとって歩けるコースであるかどうかです。

6 参加者の最大人数を知ろう
コースごとに定められている最少催行人員、募集人数を知っておきましょう。募集人数の多いツアーは、ツアー登山の楽しみを半減してしまうことがあります。また、多い人数では、同一行動を取る登山の場合、非常に時間がかかり、危険な状態を招く場合もあります。次のポイントの参加人数比と併せてご確認ください。

7 同行ガイドと参加者の人数比を知ろう
ツアー登山は「ツアー登山運行ガイドライン」によってガイドレシオが定められています。ガイドレシオとは、安全管理、自然環境の保全、第三者への配慮の原則を遵守するために決められたツアー登山実施時のガイドと参加者の人数比です。ガイド１名あたりの参加者の標準参加人数が明示されていることは、安全管理上、重要なポイントです。
自然環境保全は、自然に対する畏敬の念を持ち、過大な参加者を招き入れず、自然への圧力を最小限にとどめ（ローインパクト）、良好な状態を保つ必要があります。
第三者への配慮は、ほかの登山者等へ迷惑にならぬよう心がけているか、場所の独占を慎み、譲り合いの精神で礼節を守り、行動中の混雑の回避等の配慮に努めるようにしているかがポイントです。

8 担当者の説明をよく聞こう
わからないことは、担当者に聞いてみましょう。テキパキと答えてくれる場合は、よきツアー登山を行っています。また、ツアー登山は、よく言われるように何でもかんでも取り込んでしまうことはありません。やはり、円滑な進行のため、適正な参加者に来ていただけるように配慮しています。

コースの難しさの度合いとガイドレシオ（人数比）の概要

難易度	コースの難易度の説明	ガイドレシオ
1	＜往復コース＞ １日の歩行時間は３～４時間程度の易しい登山道。	参加者 20人～25人 （最大30人） 引率者 ２名以上 （1:10～1:12　最大1:15）
2	＜往復、周回、縦走コース＞ １日の歩行時間は５～６時間程度。	参加者 20人～25人 引率者 ２名～３名以上 （1:7～1:12）
3	＜往復、周回、縦走コース＞ １日の歩行時間は６～７時間程度。クサリ場やハシゴがあるような登山道。	参加者 18人～22人 引率者 ２名～３名以上 （1:6～1:11）
4	＜往復、周回、縦走コース＞ １日の歩行時間は６～８時間程度。緩急が大きく、険しい登山道。	参加者 15人～20人 引率者 ２名～３名以上 （1:5～1:10）
5	＜往復、周回、縦走コース＞ １日の歩行時間は６～８時間程度。難しい登山道。	参加者 15人～20人 引率者 ３名～４名以上 （1:4～1:6）

※「ツアー登山運行ガイドライン」に準拠したガイドレシオ
※カッコ内は、引率者1名に対する参加者の人数比

難しさの基準について

ツアー登山実施会社によって多少の表現の違いがあります。しかし、概ね同じと取られてよいでしょう。

■表現方法
用語の使い方は、初心者、初級者、中級だったりまた☆印だったりします。パンフレット記載の説明をよく読みましょう。

初心者　おもに山登り初体験または、年に１、２度しか出かけない方、歩行時間３～４時間程度のツアー内容。

経験者　ツアー登山経験が複数回あり、年に５回以上出かけられる方、歩行時間は、４～６時間程度、標高差800m程度のツアー内容。

初級者　上記同様に初体験、年に１、２度しか出かけない方や歩行時間３～４時間程度のツアー内容。

中級者　上記の経験者を標準とした表現として表記されることが多い。

上級者　歩行時間６～８時間以上、標高差1000m以上、毎月ツアー登山に参加されるような方を対象とした表現法。会社によっては、このタイプのツアーは実施していないところもあります。

ツアー登山に参加するためには

1| 体力にあったコース選び

初級コースで必要とされる体力は、５～７kg程度の荷物を背負い、３～４時間程度歩ける体力です。
山登りでは、長時間の上り下りがあり、それに対応するトレーニングが必要となります。まず、筋力トレーニングとして、スクワット運動10回を３セット、体が慣れてきたら15回を５セット。これを週３回程度こなしてみましょう。比較的手軽なトレーニングから始めることによって、長続きする体力作りが可能となります。

2| 持っていく用具はどんなもの

歩くために靴が重要です。ハイキングシューズ、くるぶしの上まであるハイカットの靴が足を安定させるため、履きやすく歩きやすいです。リュックサックは、大きめが良く、家を出かけるときパンパンに入っていると、行動中の出し入れがしにくく、また脱いだ衣類も入れづらくなります。水分補給のための水筒、ペットボトルでもかまいません。レインウェアは、上着とズボンがセパレートになっている透湿防水性の素材が最良です。そしてお弁当も重要です。

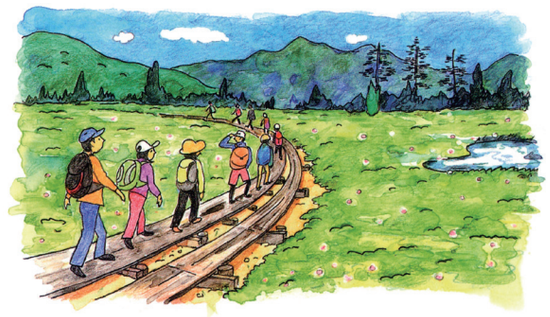
3| 参加にあたっての基準は？

ツアー登山実施各社では、それぞれ参加基準を設けています。おもに初めての方向けの企画、経験者向けの企画などです。基準は、各社様々ですので、参加したいツアーの担当者に話を聞いてみてください。その際、ご自身が最近（１～２年の内に）登った山、何時間程度なら歩けるなどの情報を担当者にお話しされたほうが、よりぴったりのツアーに出会うことができるでしょう。

ツアー登山の楽しみ方

頂上に立つだけが楽しみじゃない
自然に親しむ、ふれあうことを求めてツアー登山に参加するのも楽しいです。ガイドの話を聞きながら、普段知ることのない自然を感じることができます。頂上を求めるのではなく、山麓を歩いたり、里山の歴史に触れたりするツアーも人気です。

ガイドさんがいるから楽しくなる
登山ガイドが同行するツアーは、安心です。そして山、自然についての様々なお話を聞かせてくれるので楽しくなります。それがツアー登山の醍醐味といえます。

初めての方との出会いも素敵だ
ツアー登山には様々な方が参加します。お友達になったり、次の山登りへの刺激になったり、素敵な出会いがあります。

百名山登頂も夢ではない
多くの方が抱く「日本百名山登頂」の夢も、ツアー登山ならではの企画で、実現が手に届く範囲にあります。個人ではなかなか出かけることのできない山も可能になります。