

今回は本からの引用のみになってしまいましたが、興味がわいたら是非、購入して読んで下さい。
 文責：関谷 (白嶺岳和会)

情報入手先	内 容
「植村直己と山で一泊 (ビーパール編集部・編)」より	・普通の人での山の遭難というと、気温が下がって体の熱を奪われて死ぬというのが多いですね。(略)ただ怖いのは、助かろう助かろうと焦って、とことんまで歩いて体力を使い切ってしまうことです。(略)どんなときでも、状況が厳しければ厳しいほど、体力を使い切らないで、少しでも余力を残すのが大事なんだと思うんです。(略)正しい判断をするためには、余力がどうしてもなくちゃいけません。だから、体力の50%か60%のところ、行動はやめておかなきゃならないと思うんです。それは北極のような場所でも、日本の低山ハイキングでも同じくそうしたほうがいいと思います。(略)遭難した場合、女性の方が生き延びる確率が高いとよく言われますよね。(略)女性はあまり動こうとしない。それがかえっていい結果につながる人が多いんじゃないでしょうか。
同上	・極地でも山でも、体を濡らさないことが体力の消耗を防ぐ大事なポイントです。山で濡れたら、おっくうがらずに、寒いのを我慢して、乾いたシャツに替えることです。これによって体力の消耗が大幅に違ってきます。(略)状況が厳しいときほど、この濡れているか濡れていないか、大きくものをいってきます。(略)同じく体を濡らさないために、雨合羽を必ず持って歩くことです。(略)セーター1枚で命が助かるということは、山ではべつに極端な話じゃない。(略)下着、セーター、雨具、この三つは必ず持つ習慣をつけるのがいいと思います。
同上	・道具とはなにか？ 行動を手助けしてくれるもの。だから行動の邪魔になりそうなものは、ちょっと便利そうでもやっぱりダメなんです。たとえば、軽い、ということが絶対に必要になります。軽量で機能的であること。 ひとつの道具がひとつの目的だけに使えるのではなく、多くの目的に対応できることが大切です。(略)セーターは上から着るばかりじゃなく、下からもはけるってことがあって、これが大事なところ。靴下も足にはくばかりじゃなくて、手にはめるんです。(略) 応用が利くものを持つことによって、荷物の重量は当然その分軽くなるわけですから、ぜひそのことを考えるべきだと思います。(略) とにかく、道具というのは、信頼できることがいちばん大事です。(略)道具を持って不安があったらもうダメですね。(略)道具は他人がテストするんじゃなく、自分がテストする。そしてほんとうに信頼できるものだけを、行動のときに身のまわりに置くということになります。
「野外のエマーゲンシーブック 大蔵喜福 / 編著」より	十戒 高いつもりで低いもの 技量、教養 低いつもりで高いのが 気位、うぬぼれ あるつもりでないもの 決断力、精神力、冷静さ、安全 ないつもりであるもの 甘え、慣れ、楽観、依頼心、危機 深いつもりで浅いもの 知識、信頼、思考力 浅いつもりで深いもの ××欲 (自己顕示欲など) 強いつもりで弱いもの 体力、筋力、責任感 弱いつもりで強いもの 自我、過信、思い込み 多いつもりで少ないもの 常識、経験 少ないつもりで多いもの 無駄、恐怖感
雑学読本 「NHK ためしてガッテン3」より	ワラビのアク抜き ワラビに灰を振りかけ、熱湯を注ぎ、冷めるまで重しを乗せておく。 灰が入手しにくい場合は、重曹を少量を熱湯に溶いて (0.2%くらい) 使うようにする。