

## 主な登山用語

1	アイゼン	固い雪や氷の斜面を登降するとき、滑り止めのため靴底につける爪がついた金具。
2	頭(あたま)	沢の源頭にある小さな峰。尾根上にある独立峰というほどではない隆起部もいう。かしらともいう。
3	アブザイレン	→懸垂下降
4	アプローチ	登山口までの行程。
5	アルパインスタイル	主に6000メートル以上の高峰を対象とする高所登山のスタイルの一つ。クライマーが必要な装備・食料を背負い、前進キャンプを建設せずに頂上をアタックする方法。
6	アルピニズム	岩壁や氷雪壁の登攀など高度な技術を必要とする登山。より高く、より困難な山を求める精神をもいう。
7	アルピニスト	登山家。アルピニズムを実践する人。
8	アンカー	確保するための支点。
9	アンザイレン	二人以上がお互いを確保するためザイルで体を結び合うこと。
10	鞍部(あんぶ)	峰と峰との間の稜線上で低くなったところ。コル、タル、タワ、タルミ、乗っ越しともいわれる。
11	右岸	川や沢で上流から下流を見て右側の岸。
12	浮き石	不安定で転がりやすい石。
13	馬の背	両側が切れ落ちた狭い尾根。
14	雲海	高所から見下ろしたとき、海原のように一面に広がって見える雲。
15	エスケープ・ルート	緊急時の避難路、逃げ道。
16	オーバー・ハング	傾斜の角度が垂直以上である岩壁。
17	尾根	山頂と山頂とを結ぶ高い部分。谷と隣りの谷との間の高い部分。
18	カール	氷河の侵食によってできた半円形状の広い谷。圏谷(けんこく)ともいう。
19	概念図	地形図から顕著な山頂や尾根や沢を選び出して山域の全体像を理解しやすく表現した図。
20	確保	墜落を防ぐために、ロープなどを使って安全手段を講じること。→ビレイ
21	ガス	濃霧。霧。
22	肩	山頂から一段低いところにある稜線上の平坦な部分。
23	滑落	足を踏み外したりバランスを崩したりして斜面を滑り落ちること。
24	釜	川岸がお釜のように丸くなり中に水をたたえた地形。滝壺にできることも多い。火口跡に水をたたえたものもいう。
25	かやと	山中で茅などが広く生えている尾根や緩斜面。
26	カラビナ	金属製の楕円形の環で一部が開閉できるようになっている登攀用具。
27	空身(からみ)	荷物を持たないこと。
28	ガレ	岩石が崩壊しがらしたところ。ガレ場ともいう。
29	観天望気	雲の動きや風の吹き方などの気象現象を観察して天候の推移を予測すること。
30	キックステップ	膝から下を振り子のように振って靴をつま先から雪に食い込ませ、足場を作りながら登る歩き方。
31	逆層	岩石の層が谷側に傾いているもの。
32	キレット	稜線が鋭く切れ込んでいる所のこと。切戸。
33	草付き	沢の源頭部の草の生えた急斜面。岩壁で草の生えている所。
34	鎖場	岩場や急な斜面で、登山者が安全に通過するために鎖が取り付けられている所。
35	クラスト	積雪の表面が日光や風などの影響により固まって氷のようになったもの。
36	クラック	岩の割れ目のこと。
37	グリセード	両足をそろえピッケルを斜め後ろについて、雪面をバランスをとりながら滑り降りる技術のこと。
38	クレバス	氷河や雪渓上にできた深い割れ目のこと。
39	獣道	獣の通行によって自然にできた山中の細い道。
40	ケルン	山頂や登山道などに道しるべとして石をピラミッド型に積み上げたもの。
41	高山病	高山に登った際、酸素不足より起こる頭痛、めまい、息切れ、吐き気など様々な症状の総称。死に至ることもある。
42	ゴース	大きな岩石がごろごろと堆積している所。
43	懸垂下降	ロープを使って急な斜面を降りること。→アブザイレン
44	行動食	登山行動中や小休止のときに食べる調理不要の食料。
45	合目	登山口から頂上までの行程を、登山する場合の困難の度合いを目安としておよそ10等分したもの。

46	コル	→鞍部
47	ゴルジュ	谷で兩岸の岩壁が細く狭まった箇所。
48	ザイル	登山用のロープ。
49	左岸	川や沢で上流から下流を見て左側の岸。
50	ざれ	されき。砂や小石の混じり合った物。
51	ザレ場	されきで覆われている所。
52	沢	山間の源流に近い溪谷。
53	三角点	三角測量によって緯度、経度、標高が正確に計測された基準点のこと。その地点には標石を置く。
54	三点確保	両手両足の4点のうち、常に3点で体を確保したうえ、空いている手足を使って登降する方法。
55	自己確保	パートナーの確保時や休息時にロープなどを使って自分の転・滑落を防ぐこと。 →セルフビレイ
56	縦走	山頂から次の山頂へと尾根伝いに歩く登山形式のこと。
57	集中登山	一つの山頂を目指して、数隊に別れそれぞれ別のルートから登る登山形式のこと。
58	主稜	山塊の主な稜線のこと。
59	順層	岩石の層が山側に傾いているもの。
60	森林限界	低温や乾燥のために高木が生育できなくなる高度のこと。
61	スタンス	足の位置。足場。
62	スラブ	大きな一枚岩のこと。
63	スリング	環にしたロープまたはテープのこと。
64	設営	テントを張ること。
65	雪渓	夏になっても沢や斜面にある残雪をいう。また雪の残る沢のこと。
66	雪洞(せつどう)	雪を掘り進めて作った横穴。
67	雪庇(せっぴ)	稜線に積もった積雪が風下に向けて庇(ひさし)状に張り出したもの。
68	セルフビレイ	→自己確保
69	双耳峰(そうじほう)	二つの峰が並び立ち一つの山容を構成している山をいう。
70	遡行(そこう)	沢(川)の流れをさかのぼっていくこと。
71	体感温度	人体の感ずる「気温」を数値で表したもの。気温が同じでも、風速・湿度などによって体感温度は変化する。
72	高巻き	滝やガレ場などの通過困難な場所を避けるため、山腹を登り迂回すること。
73	断面図	登山ルートの一つの平面で切断したと仮定し、その立体形状を示した図。
74	池塘(ちとう)	高層湿原に点在する池。
75	直登	まっすぐに登ること。
76	ツェルト	ビバーク用の簡易テントのこと。
77	吊り尾根	二つの山頂をむすぶ尾根が、アーチ状にたわんでいる尾根。
78	出合い	二つの沢(谷)が落ち合うところ。
79	停滞	悪天候などのため行動を中止しその場に留まること。
80	撤収	引き上げること。テントを畳み荷物をまとめること。
81	鉄砲水	大雨によって川や沢が急激に増水すること。
82	デブリ	雪崩で運ばれた雪の塊。山崩れで堆積した岩石。
83	デポ	荷物を一時置いておくこと。冬山用の食糧などを雪が無いうちに運びあげ、山小屋などに保管しておくこと。
84	テラス	岩壁中にある腰を下ろせるくらいの平らな場所。岩棚。
85	峠	山越えをするとき通る道において、坂を登り詰めて、それを過ぎれば下りになるところ。
86	徒渉(としょう)	川や沢を対岸に渡ること。渡渉とも書く。
87	トラバース	山腹・岩壁を横切ること。
88	取付点	アプローチを経て、目標とするものに取り付く地点。登山道や沢または岩場のルートに入る地点をいう。
89	トレース	踏み跡。また踏み跡をたどること。→踏み跡
90	トレッキング	登頂を目的とせずに山麓を歩くこと。
91	雪崩(なだれ)	山の斜面に降り積もった雪が、一時に大量に崩れ落ちる現象。
92	ナメ	緩やかな傾斜の一枚岩の川床の上を水が流れているところ。

93	二重山稜	一つの稜線が二つに分かれて併走し、その先で再び合流しているという地形。
94	乗越し(のっこし)	山越えをするとき通る道において、尾根を乗り越えるところ。峠、鞍部との違いが判然としない。→峠 →鞍部
95	パーティー	共に山登りを行うグループ。
96	幕営	テントを張って野営すること。
97	パッキング	ザックなどに荷物を詰めること。
98	ハング	オーバーハングの略。→オーバーハング
99	バンド	岩壁の途中にある帯状に長く平らな段差。
100	非常食	非常時に備えて常に携行する、調理をしなくても食べられる食料。予備食とは区別される。
101	ピストン	目的地まで往復すること。
102	非対称山稜	稜線の片側の傾斜が急で、他方が緩やかになっている地形。
103	ピッケル	雪山に使用する道具で、先端に鋭利な金具がついている杖。アイスアックスともいう。
104	ピッチ	登攀(とうはん)中の確保点から確保点までの行程。または、登山の休憩から次の休憩までの行程。
105	ビバーク	テントを用いなくて、ツェルトや岩陰などを利用し野宿すること。
106	ビレイ	→確保
107	フィックス・ロープ	固定したロープ。
108	淵	沢において水深が深く水が淀んだところ。
109	ブッシュ	藪のこと。
110	踏み跡	登山者などが通っているうちにできた、登山道から外れた不明瞭な道。
111	フリーズ・ドライ食品	一度凍結させた食品を真空状態に置き、乾燥させた食品。栄養価の損失がほとんどなく調理が簡単である。
112	ブロッケン	高山に登ったとき、自分の影が向かい側の雲や霧に映り、その周囲に光の輪が幾重にも見える現象。
113	へつる	沢登りで、水際の岩壁をへばりつくようにして進むこと。
114	ホールド	岩場を登る際の手がかりや足場をいう。
115	ホワイトアウト	吹雪や濃霧で視界がまったく効かなくなり、地面と空との境界もわからなくなってしまう状態。
116	巻く	通行困難な場所を通過するために迂回すること。稜線をたどらず山腹をからんで進むこと。 →高巻き
117	峰	山の頂。
118	木道	湿地帯や湿原などに敷かれた木製の道。
119	ヤセ尾根	両側が急斜面になっている狭い尾根。→馬の背
120	藪こぎ	ブッシュ(藪)をかき分けながら進むこと。
121	雪形(ゆきがた)	雪溶けのとき、残雪や地肌が物の形(人・動物など)に見えること。
122	予備食	日程が延びてしまったときのために準備しておく予備の食料。非常食とは区別される。
123	予備日	あらかじめ計画に組み込んでおく登山活動の予備の日。
124	ラクツ	落石のこと。また、落石の発生を下にいる人に知らせる時に叫ぶ言葉。
125	リッジ	短く急峻な山稜。岩稜。
126	リーダー	パーティーを指揮・統率する人。
127	稜線	峰から峰へと続く線のこと。峰と峰とを結ぶ主脈を稜線、頂上と平地を結ぶ支脈を尾根という場合もある。→尾根
128	リングワンデリング	雪原や原において、吹雪や濃霧のため方向を見失い、目的地に進んでいるつもりが元の場所に戻ってきてしまうこと。
129	ルート・ファインディング	ルートが曖昧なところで、ルートを見分け見出すこと。
130	ルンゼ	岩壁にある急な岩溝のこと。クーロワール、クロワール、ガリーともいう。
131	廊下	谷で両岸の岩壁が細く狭まった箇所。ゴルジュより長く続くところをいうこともある。 →ゴルジュ
132	悪場(わるば)	通過が困難で危険な場所。あくばともいう。
133	輪かんじき	雪に潜らないよう靴の下に付ける、輪のような形に木や竹などを曲げたもの。わかんともいう。