

## 登山前30分で確認 | 熊に遭わない最終確認10項目

( 50代・60代 女性ソロ登山者向けチェックリスト )

このチェックリストは、山に入る直前の30分で確認するためのものです。すべてチェックできない場合は、引き返す判断も立派な熊対策です。

- 今日の熊出没情報を確認したか
- 登る山が低山・人里近くであることを意識しているか
- ソロ登山であることを自覚しているか
- 熊鈴・音を出す準備は使える状態か
- 食べ物・化粧品など匂い物を適切に管理しているか
- 天気は下り坂ではないか
- 見通しの悪い場所がルートに含まれていないか
- 引き返す基準（時間・天候・不安）を決めたか
- 不安を感じていないか（理由は考えない）
- 今日のゴールを『無事に帰る』と決めているか

このチェックリストは印刷して持参するか、スマートフォンで確認してください。  
無事に帰ることが、登山の成功です。