

大阪労山ニュース 2022. 2月号No.432



2021年10月30日 撮影：大阪たつの子勤労者山岳会 奥野 正博 タイトル：「大蛇グラの朝」
山頂で夜明けを待ちました。山全体を埋め尽くした雲海も太陽が高くなると消え始め、南西斜面の山肌を秋の錦が彩ります。探せばきれいなところがあります。まだまだ楽しめます。

もくじ

目次

- 1 Voice 下山してこない！その時どうする？ 大阪労山救助隊 松本好平
- 2－3 2021年12月度理事会議事録報告
- 4 第26回女性のための登山教室
- 5－9 冬山連絡会開かれる 教育遭対部
- 10 山楽登山の世界 46 OWCC・中川和道
- 11－15 事故事例集の勉強会開かれる 教育遭対部
- 16 事故一報用紙

当面の間、新型コロナウイルス感染防止のため、編集委員は集まらず印刷と配布は極力少ない人数で行うためB5・16ページの発行となりました。ご了承ください。（編集長 大西）

大阪府勤労者山岳連盟

☎ 553-0006 福島区吉野 3-2-35 一般社団法人 大阪宣伝センター機関紙会館内

☎ 06-6467-8544 FAX06-6467-8545

下山してこない！その時どうする？

下山の連絡が無い場合、どうします？

所属会あてに登山届け、下山届けを提出するよう決めているところは多いと思いますが、下山連絡が無い場合、会としてどのように行動するか、具体的に決めておられますか？



私の会で起こった出来事です。あるメンバーが単独で雪山の日帰りハイキングに出かけると会あてに登山届けがありました。が、夕方になっても下山連絡がありません。どうしたんだろう？連絡忘れているのか？結果としては無事に予定通り下山しましたが、携帯電話を破損してしまい下山連絡が翌日になってしまったとの事でした。

私の会でも、登山届と下山届けを必ず出すよう決めておりますが、下山連絡がない場合、誰が何をするのか決めごとがなく、本人からの連絡をただ待つだけの状態でした。無事だったからよかったですが、もし本当に遭難していたら。。。

みなさまの会ではどうですか？

もし決め事が無いようでしたら、ぜひこの機会に検討してみてください。

2021 年 12 月度 理事会議事録報告

日 時：2021 年 12 月 16 日（木）19：00～ ZOOM&事務所

出席 会：事務所：クラブ 8 名、ZOOM：クラブ 13 名 委任状：5 クラブ

常任理事：事務所：7 名（手話通訳含む） ZOOM:5 名

進行：高橋理事長

◆全国連盟関連（高橋理事長）

- ・カレンダー48 冊着
- ・全国ハイキング交流集会 11/27 高橋理事長・大見事務局長参加
千葉県連の講演会集会実施。プロガイドを講師にコロナ禍の登山など。3 回実施。
HP 掲載。役立つ情報。登山訓練は登山しか出来ない。
- ・栄誉功労章の贈与申請 2 年に 1 回
栄誉功労章（大阪から 4 人推挙できる。〆切 12/31 会から提案有れば受付ます
永年会員章（労山会員として 20 年以上在籍し現在でも会員である方、各会からの推薦になります）全国連盟の HP～申請できます。

◆組織部（浜田副理事長）

- ・来年度の各会組織数報告の提出について
40 会/51 会 組織数が減少の会が多いので心配している。12/16 現在 11 クラブが
未提出、本日すべての会にメールした。〆切 12/16
- ・兵庫労山組織部との話し合い（コロナ後の組織拡大について）12/17 日(金)

◆自然保護委員会（澤村常任）

- ・らいちょう・鳥獣目撃レポート
らいちょう 18 件 目撃日時、場所、天候と動物の様子をメール下さい。写真が有れば
最高です。ただし標高 500m 以上での目撃に限ります。お手元の情報出して下さい。
sawadesu@ares.eonet.ne.jp

◆子どもの冒険学校（大見事務局長）

- ・11/28(日) 子どもの初めてのクライミング教室 吹田市立片山体育館
子ども 14 名、父兄、スタッフ含め総勢 41 人で実施
- ・2022/1/29(土) 冬の子ども冒険学校 滋賀県大津市 イン谷

◆女性委員会（近藤常任）

- ・2022 年 3 月女性のための登山教室準備中

◆ハイキングセミナー（中尾理事）

今週スタッフ会議開催した

◆教育遭対部（大見事務局長）

- ・事故事例集の勉強会実施 12/9(月) 19 時 30 分～
宮城県から福岡県まで、講師含め 28 人の参加。大阪労山の参加は少なかった。今回は
講演会形式というよりはディスカッションの時間も有り各地区の取り組みも聞けて有
意義だった。
- ・やぐらの所管
全国連盟の所管にはなっていなかった。引き続き調査を継続

◆障登 PT(山下常任)

- ・「事故防止は仲間の知恵で」事故事例集の勉強会の案内
1/19(水)19：00～21：00 労山事務所 定員 10 名。講師：中川和道
12/16 現在参加申し込み 3 名。

手話通訳付きですので聴覚障害のある方はもちろん会員で無い方もどなたでも参加出来ます。興味の有る方申し込みお待ちしております。

◆事務局（高橋理事長）

- 1) 事故事例集 残部 50 冊です。注文お急ぎ下さい。
- 2) カレンダー研修室後方に置いてます。
- 3) 総会は 3/13(日)国労会館 ご予定を
- 4) 11/27 プレインストーミング内容概略

参加者：敬称略 浜田・高橋・小西（カランクルン）・柳川・松本・富永（豊中）
大見・朝日（中級校長・豊中）

コロナ禍の学校や会運営をめぐって

- ・救助隊～隊員訓練 人が集まらない。1 回活動から離れると再開は難しいと痛感。
訓練目標が定まらない。
- ・会運営でも zoom 併用で続けたが数人しか集まらない。
- ・どの活動もいったん停止すると再開が大変だから細々でもいいので始めた方が良い。
これまでの踏襲ではなく切り替えて新体制を目指す方が取り組み始めやすい。
- ・セミナーと中級は大阪労山の看板。この道筋を作る必要がある。その間のベーシックな教育も欲しいところ。
- ・登山学校への要求をつかむ必要も。山の教室も継続できたというメリットがあるが横の広がりが欲しいところ。
- ・セミナーをバックアップしないと組織の弱体化になる。しかしセミナーを続けるためには大阪労山の魅力や仲間を作ることが楽しいという情熱が求められる。

- 5) 労山のメリットを打ち出す必要がある。

- 6) 山と友の会 再スタートして 45 年。本年末をもって解散

財政のひっ迫や会員の減少、例会参加者の減少、新型コロナ感染防止の影響で例会自粛、中止が続いたこと、リーダーの高齢化と身体的事情、来年 1 月からの家賃の大幅値上げ、年会費値上げは出来ないなどの事情で解散

高橋理事長

コロナ禍の登山は大変だが自粛はやめて、正しい知識を得て細々とでも会山行を続けたい。各会の運営も各種学校も今できる事を追及してもらいたい。そのために何が必要か常任でも探っていきます。

- 7) 各会の活動を心配してます

各会 BOX の現況

下記の会は満杯なので研修室の後方に会名を明示して置いています

バッカス・くまごろう・中郵・ふれんず

Owaf に送信したところ 2 クラブが取りに来られ、「なにわこぶし」さんは BOX の存在知らなかったとのこと。

BOX の中には労山ニュースだけでなく他の資料も入ってます。会の中へ労山の情報が伝えられないのでどなたか取りに来てください。

以下の会はもうすぐ満杯になります

加島ルーズ・モントレイ・ピトン・ロッキー・淀屋橋・こもれば・豊中・虹・二十歩・テンション・JUKE

記：笠井

来月の理事会は 1 月 27 日（木）19 時～

第26回(2022年)

女性のための登山教室<初心者編>

主催:大阪府勤労者山岳連盟・女性委員会

来たれ、山ガール♪ 受講生募集中!

・対象・募集人数 山登りの基礎を学びたい健康な方・・・15名(定員になり次第しめきります)

・日程と内容

■室内座学 第1回:3月17日(木)/第2回:3月24日(木)

内容…登山の装備・食糧・山の歩き方とマナー・救急法・トレーニング法・地図

■実技 4月10日(日) 予備日:4月17日(日) 場所:六甲山

■おまけ山行 5月15日(日) 雨天中止 場所未定

・時 間 19:00~21:00(受付:18:45より)

・場 所 大阪府勤労者山岳連盟事務所

〒553-0006 大阪市福島区吉野3-2-35

一般社団法人 大阪宣伝センター機関紙会館・新館内

JR大阪環状線野田駅、地下鉄千日前線玉川駅から
徒歩約5分

※駐車場はございません



・受講料 5,000円(テキスト代・保険代を含む)

※実技に掛かる交通費、飲食代等は全て自己負担となります

・受講申込方法 下記申込書(申込内容)をメールまたはFAXでお送り下さい

* 注 意 * 山行中の方が一の事故・怪我については自己責任を基本とし、
出来る範囲の応急対処は致しますが、その後の処置については
保険の範囲内とさせていただきます。コロナ等の影響で延期・変更等あります
ご了承ください



お問い合わせ・お申込み先

笠井

メールアドレス: s.26724.kfumi@docomo.ne.jp 携帯TEL:090-5462-5453

(TEL/FAXの場合は (06) 6886-1267 川上まで)

申 込 書

住所: 〒

TEL: FAX

E-Mail:

緊急連絡先番号: (続柄:)

ふりがな:

氏名: 生年月日: 西暦 年 月 日 (歳) 血液型: 型

・登山経験: ①なし ②ハイキング程度 ③登山経験あり() 年程度

・労山所属クラブの加入: ①あり(クラブ名:) ②なし

冬山連絡会開かれる

40人が参加。 冬山の気象の特徴と注意点、
長野県の現地情報、コロナと山小屋の話など

教育遭対部事務局・疋田吉継

冬山シーズンを前に恒例の冬山連絡会が、12月16日午後7時30分から、大阪
市福島区の労山事務所とリモート（Zoom）の併用で行われ、40人が参加。長野
県の現地情報、コロナ禍で困惑する山小屋の話、冬山の気象の注意点などの話が
された。以下、要旨をまとめた。

500hpaの高層天気図で-30度が大雪の目安

初めにHC・テルルの高田和孝さんが、「冬山の気象と注意点」について話した。

冬山の気象の特徴は大きく4つある。1つは強風。標高の低いところでは夏と冬の
平均風速に大きな違いはないが、標高3000mだと、夏は風速が10mに満たないほど
の緩い風の日が多いのに対し、冬は平均で17mぐらいの強い風が吹く。標高が上がる
ほど冬の方が風は強くなる。

次に風向。地表では、日によって東西南北のあらゆる方向から風が吹く。一方、標
高3000mでは西よりの風でほぼ一定している。標高約2000m以上になると、冬の間
は、風向はあまり変化せずに、西よりの風がずっと吹いていると理解してほしい。平
均17m、20mを超える風が吹く日も多い。これが冬の特徴。

2つ目は気温。高い山では冬は-20度ぐらいまで下がる。3つ目は、降雪によっ
て視界不良になる。積雪によって道も道標も雪に埋まって、読図やラッセルが必要に
なり、夏とは違う体力や技術が必要になる。4つ目は日照時間が短くなること。夏よ
り4時間ぐらい短くなる。

こうした気象条件の中、特に冬に注意しなければならない点は、低温への対策と
して、しっかり食べてエネルギーを摂ること。それと汗をかいて濡れないこと。濡れ

ると風が吹いて体温が下がり、低体温症になりやすい。濡れないためには、テント内に雪を持ち込まない、手袋をはずさないことも大切。

春や秋との違いは、春や秋は移動性高気圧がやってきて、晴れた日が2～3日続き、その後に低気圧がきて、雨が降って天気が悪くなる。三寒四温という言葉もあるように、気象条件が日によって大きく変わるのが春や秋の天気の移り変わり。冬も同じような変化は起こるが、寒気がやって来て居座った場合は何日も同じような天候が続く場合がある。そのような冬の天気の変化を説明する。

まず「冬型」と言われる西高東低の気圧配置がある。そのあと西にある高気圧が移動性になってやってくる場合もあるが、強い寒波の場合は高気圧がやって来ずに、冬型が続く。どういう変化かという、低気圧が日本海付近に発生して、等圧線の間隔が少し広がり、日本は相対的に高気圧っぽくなって、そのあとに低気圧が通過する。

具体的に天気図で紹介すると、去年の1月にそのようなパターンが見られる。1月1日に西高東低の強い冬型の気圧配置となり、冬型がしばらく続いて、高気圧が西に移動して来ずに、5日に日本海に低気圧が発生している。その後も、何回か日本海に低気圧が発生して日本を通過していく。こういうのが強い寒気が入ってきた時の天気の移り変わりの特徴としてあるということを認識してほしい。

500hpaの高層天気図を見ると、点線で気温が示されている。これは等温線という。青く色を付けた線が-30度の線になる。500hpaの気温でマイナス30度が大雪となる目安。またドカ雪の目安は-36度と言われている。こういう気温の時は大雪、ドカ雪が降る可能性があるので注意してほしい。

天気予報の精度は年々向上している。精度が上がったからといって、行動の範囲を広げたり、無理をするのはよくない。ぎりぎりの判断をするのではなく、精度がよくなった分、それを安全側に確保するという考えで行動しましょう。

コロナで山小屋も人材不足

続いて、長野県白馬村にお住いの泉州労山の鈴木さんが、長野県の現地の情報につ

いてお話を。

長野県内では八ヶ岳を含めたアルプスで、遭難が以前とは違う様相になってきている。例えば、単独行で、滑落とかでなく、道に迷ってヘリに救助を頼むなどのケースが多い。組織登山者ではなく未組織登山者が増えていて、そういう事故が増加している。

また、コロナの関係で、ここ2年ぐらい、若い旅行者やファミリーのキャンプが増えていて、マナーの悪化問題にもなっている。

コロナの影響でいうと、雲ノ平の小屋の従業員が、おそらく登山者から感染して、1週間程度小屋を閉鎖した。小屋も定員の半分しか宿泊できず、用意した食料が残っている。当然収入も減る。大町の労山の人で、ヘリで小屋に食料を運んでいる人がいるが、夏山シーズンが終わって、食料が大量に余って、また買い取って欲しいとの依頼があったという。小屋の経営はかなり大変らしい。

北アルプスの南部の山小屋組合が登山道の整備に使うための資金を、登山者に寄付を求めた。県も登山者にクラウドファンディングによる支援を求めている。今後もそういう状況が当分続くと思う。

春に白馬山荘や五竜小屋が営業しているかどうかというのは登山者にとって非常に大きい問題だが、雪の時期に対応できるスタッフがいらない。夏のバイトの人と違って、冬はそれなりの経験や技術がいるので、人材が不足している。恐らく今後も五竜小屋は春には営業しない可能性が高いと思う。他の小屋も開けない可能性がある。

針の木小屋では従業員としてネパールから来てもらっているが、コロナの関係で海外から来ることができない。そういった状況から、今後、春山で小屋をあてにするのは厳しいかなと思う。

この冬の間、長野県下のスキー場では、県民以外の方も含めて、リフト代が半額。ただし平日のみで、オンラインで申し込めば、何回も使える。平日に行ける人はぜひ来てください。

コロナと苦闘する山小屋の現状

最後に OWCC の中川さんが、この春に大阪労山が出版した事故事例集に掲載された

2 つの事例をもとに、冬山での事故と注意点を説明。さらに、「現在、歩き方の確立したテキストはない。技術書にも書いてあることがバラバラ。歩行技術を再構築する必要があると思う。全国規模で研究グループ、テキスト作成委員会的なものを作っていきたいと考えている」と話した。

この後、山小屋でのコロナの影響について話した。

9/3 の信濃毎日新聞の記事によると、2021 年の夏、北アルプスでコロナ感染が起きた。首都圏のからのパーティーの登山者が縦走中に滑落。山小屋の従業員 2 人がマスクをして駆け付けた。登山者はヘリコプターで病院に運ばれたが、死亡が確認された。登山者はその後の検査でコロナ陽性だったことが判明。山小屋では助けた従業員 2 人を濃厚接触者として隔離した。検査の結果、陰性と分かって、山小屋は現在は通常の営業続けている。

当時、首都圏は緊急事態宣言中。救助の県警ヘリに搭乗していた救助隊員ら 4 人は、陰性が確認されるまで自宅待機になった。救助にかかわる人が感染すると、その後、この人たちは救助に出れない。命が危ない遭難者を助けることができない。山でも感染リスクがあり、救助対策の難しさが改めて浮き彫りになった。

もう一つは、9/20 の信毎の記事。伊藤圭さんが経営する三俣山荘で、コロナが発生した。8/16 に従業員が発熱。その従業員は 8 月の初めから入山していたので、無症状の登山者（客）から感染した可能性があつた。5 人の従業員が濃厚接触者であると判断し、山荘で経過観察することになったので、10 日間、臨時休業することにした。だいたい 300 人の客を断った。

さらに伊藤さんの奥さんは、従業員が発熱した前後に宿泊した登山者約 100 人に電話をした。保健所の指示による健康観察（自宅で健康具合を観察し、何かあれば保健所に届け出る）である。中には、「会社を休むことになって、どう責任をとるんだ」と厳しい口調で訴える人もいて、奥さんは非常に申し訳ない気持ちで一杯になったという。

臨時休業中に、中高年の 2 人組が疲労困ぱいで小屋にたどり着いたが、小屋に入っ



営業を再開し、打ち合わせする伊藤さん夫妻。コロナによる臨時休業を経て「山小屋の役割」を再認識している＝11日、三俣山荘
信濃毎日 Web <https://image.shinmai.co.jp/web-image/20210920/>

てもらふことはできない。テントを貸し出して幕営してもらった。翌日2人は疲労が回復せず、ヘリ救助を要請して降りたという。伊藤さんは「小屋を営業していたら、より細かい助言もできたかもしれない。非常に残念だ。登山者も小屋関係者も、山にコロナを持ち込まない意識を高めるしかない」と言う。

最後に中川さんは「大阪労山ニュース 2020 年 12 月号 15 ページに、中川が専門家の意見をもとに紹介したように、4 人登山バブル、3 人登山バブルのグループで行動すれば、感染者が出ても、コロナウィルスがどこから持ち込まれたのか、誰から感染したのかをたどることができるということ。したがって、行政も会食は4人という原則を出した。4人のバブルを作って行動するということを、参考にしてほしい」と力を込めた。

那須ナダレ事故 5 年 外部コーチ委託への提言に登山を思う

OWCC 中川和道 20220120 climber-nak@bca.bai.ne.jp

あの事故に衝撃を覚えた方も多だろう。見えてきた改革の流れは登山にヒントになるだろうか。

事故は 2017 年 3 月 27 日に起きた。高校山岳部員 7 人教員 1 人が死亡し、「最大級の部活動事故」となった。「遺族・被害者の会」が 2020 年 2 月に「とちぎモデル」を提案された。読んだ方も多だろう。これについて、新たな展開が起きつつある[1]。「とちぎモデル」の核心部は、「教員に頼らない登山部の制度作り」だ。教科が本職の教員でなく、山岳関連の連盟や登山ガイドの協会が定める専門団体の資格をもった引率者・コーチによる登山を行おうという提言で、胸を打つ。

部活の改革はこれまで活発に議論されてきた。ドイツには部活がないとの本[2]が書かれ、ドイツ山岳会員が 40 万人いるとの記述もあって、ずいぶんと考えさせられるご時世となっている。学校の部活での事故、とくに柔道における死亡事故に焦点を当てた文献[3]は「日本の中高生だけが柔道で亡くなるのはなぜか」を正面から論じた労作で、部活で雪崩死亡事故が起きた背景をも問い詰める迫力を中川は感じた。1983-2019 年度に日本の中学校・高校での柔道での死亡は 121 名あるのに、日本の 4 倍以上の柔道人口約 60 万人を擁するフランスでは死亡事故が 1 件もない、イギリスでは同国柔道連盟作成の「指導者のための児童保護プログラム“SafeLandings”」など、各国の保護プログラムが有意に働いているが、日本にはそれが無い、というのである。

こういう事態を反映してか、文献[4]で国際武道大 土居陽治郎教授は、ここ 16 年で柔道剣道など「痛い系競技」の中高生は激減し、陸上・水泳・卓球・バドミントンなど個人・マイペース(行く行かないを自分で決定)・少人数競技が増えたと書く。スケートボードなど典型だ。統計表が興味深く一読を勧めたいのだが、登山の項目がないのが残念。誰か探してくれませんか？文献[5]は、学校の部活を地域クラブへと移行し学外の指導者コーチを招く方向を文科省は進めていると報じる。教科が本職の教員でなく専門家を外から招くという訳だ。課題もあるという。

本題の文献[1]では、山岳関連の連盟や登山ガイドの協会が定める専門団体の資格を持った引率者・コーチといった、外部からのアウトソーシングによる登山を、と切々と提言しておられる。

私たち登山は社会人の集まりだから自主登山を旨とする。コーチによる引率登山を基礎とする高校生とは本質的に異なるものの、講習会や登山学校などでは引率登山の色彩が高まる[6]。リーダーのなり手が減少し活動の継続が心配で、コロナにさらに痛い追い打ちをかけられている。外部からのアウトソーシングも検討してみる時期かもしれない。自主登山、ガイド登山、アウトソーシング登山を有意義に組み合わせて発展できる可能性はあるだろうかと思案した 2022 年正月の初夢であった。

文献 [1]20211126 朝日「登山部は地域クラブ化を」、スポーツ面の半面を占める大きな記事に熱い思いが感じられる。

[2] 高松平蔵「ドイツの学校にはなぜ「部活」がないのか」、2020 年 11 月 30 日、晃洋書房。 [3] 20211024 東洋経済 Online「日本の中高生だけが柔道で亡くなるのはなぜか」 [4] 20211023 朝デジ「変わる部活」 [5] 20211201 朝デジ「部活指導」、[6]溝手康史「登山の法律学」、2007 年 7 月 9 日、東京新聞出版局。

事故事例集の勉強会開かれる 第2回目

近畿各地、福岡、宮城など全国から30人が参加

歩行技術やGPSの功罪などについて意見交換

歩き方の研究会発足を呼び掛け

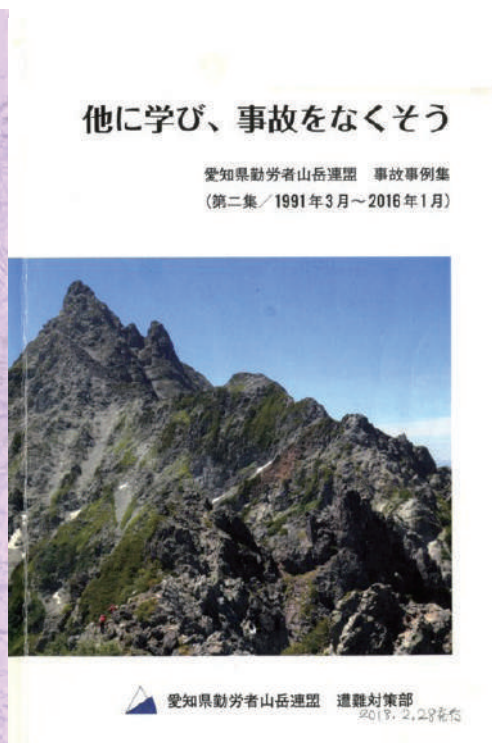
教育遭難対策部・疋田吉継

大阪労山が昨年出版した事故事例集「事故防止は仲間の知恵で」の第二回勉強会が、2021年12月6日夜、約30人が参加してリモート（Zoom）で行われた。今回は地元・大阪だけでなく、兵庫や京都などの近畿各県に加え、愛知県、遠くは宮城県、福岡県、東京都の労山会員も参加。下山中の転倒事故が多発する理由、GPS依存への問題点、などについて活発な意見が交わされた。また歩行技術の研究会発足の呼びかけもあった。

GPSばかりに頼っているはダメ

今回の事故事例集は、大阪労山として27年ぶりの事例集で、1998年～2020年の事故580件を掲載。特に「事故対策会議」が始まった2010年以降の事故195件について詳しく分析している。

初めに、この事故事例集の編纂責任者の中川和道さんが、第一回目の勉強会の復習を兼ね、この事例集作成の目的や趣旨を説明。山行目的や形態の分類方法、事故態様の分類方法、山行目的別の事故の場所などを解説した。



大阪府連（1994）、事故事例集第1集
1969-1993、163件

愛知県連（2018）事故事例集 第2集
1991-2015、390件+歩行技術検討会

20 山道 なるケ
ースが、雷多がつたことを報告。「多死する原因はわからない。どうのえり、転倒事故を防ぐための正しい歩行技術の確立をする必要がある」と力を込めた。その後、参加者全員の質疑応答、意見交換に移った。

宮城県のMさんから「事故が起きやすい場所はあるのか？また最近はGPSアプリに頼っている人も多い。そういう傾向についてはどう思うか」の質問が出た。これについて中川さんは「残念ながら件数が少なすぎて統計がとれない。ただ、印象でいうと、事故は特定の場所ではなくあらゆる場所で起きている。いつでも、誰でも、どこでも起きるという印象です」と答えた。

愛知県のSさんは「山に行く時、普段の生活よりも早起きして疲れている人もいる。また目的地について、下山はホッとして気が緩む人もいる」と意見を。また大阪のTさんは「午前中にハイペースで飛ばす人が多い。それで午後から疲れがきて事故を起こすのではないかと思う。最近はGPSに頼ってる人が多い。スマホにGPSをダウンロードすればすべて教えてくれるが、スマホは低温になるとリチウム電池の容量が落ちて機能が落ちる。スマホはつぶれるという認識を持ってもらいたい」と注意を呼び掛けた。

これを受けて中川さんは「この事故事例集にもGPSを見て遭難した事例を載せており、「岳人」の12月号に、その事例の追跡調査記事が掲載された。確かにGPSの功罪はある。自分が歩いたルートをGPSから消去せずに、間違えたルートをそのまま残している人も多い。先日六甲山でボッカしてたら、GPSの間違ったルートに入ってしまう困っていた親子連れを助けた」と話した。こうしたGPSの問題点につ

いて宮城県の M さんは「自分の行く方向や目の前の地形と、GPS の地形や地図とを照らし合わせ、どっちに行けば安全に目的地に着けるかを考えないとダメだと思う。そういう訓練をしてないと GPS だけに頼ったり、踏み跡やテープに誘い込まれて道に迷ってしまう」と力を込めた。

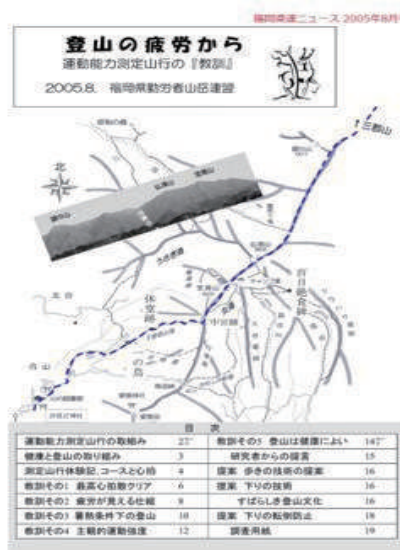
中川さんは「GPS を使って六甲山の全山縦走のルート歩いてもらい歩行ペースの研究を試みた研究者から、GPS 軌跡が 20m ぐらいポーンと飛んでしまい困ったと聞いた。山の地形の関係で 5~10m ぐらいは簡単に精度が狂うことがあるという。だから G P S だけで歩いていたらえらい目に遭う」とも述べた。

歩行技術の研究会の発足を呼び掛け

さらに中川さんは「下りの歩行技術に問題があると思う。昼ごはん食べて、さあ下りの時に、高速足踏みをして 30 回したら目が覚め、かなり対処できるかも。足がガクガクしてる人は横向きに下ってもらう。大腿四頭筋がやさしくなるので」と話した。

この後、ストックの使い方などについても話し合われたあと、中川さんが歩行技術についての話を。「6 人の専門家が書かれた歩行技術の本を読んだが、それぞれおっしゃってることがバラバラで、いかに歩行技術が未完成であるか分かった。歩行技術の改善が重要なテーマだが、技術を確立するには難しい点が多い。リーダーはどう教えていいのかわからない」として、歩行技術の改善のためのポイントをあげたうえで、全国的な歩行技術の研究グループの発足と協力を呼び掛けた。

最後に福岡県連の S さんが、同県連が九州大学の斎藤篤司先生と共同で取り組んできた「測定登山」（愛称「e ペース登山」）について説明された。



福岡県連通信 2005
-2021
測定山行実施、九
州大・斎藤先生と。
登山医学会でも講
演

「福岡県連では、事故の原因には疲労が背景にあるのではないかということで、この研究を進めてきた。測定登山は、心拍計を体に付けて登山し、登山前後の尿を採取して、登山による心拍数と尿の値の変化を解析する。この結果、高い心拍数を継続すると身体への負担が大きいという結果が出ました。ひどい場合は飢餓状態、水分欠乏の状態が現れてくる。

この研究により、主観的運動強度、つまり、どういう登り方をすれば、身体への負担がどのようになるかということがわかってきた。要するに「きつい」という状態の時、心拍数は非常に高いというこ

とだ。「きつい」と感じる時には休憩を入れる、またはペースを落とす、そういう対策をとることで疲労の軽減ができるのではないかという結論に達した。

もう一つ、最近の報告として、非常に心拍数が高い人の動きは、前後左右に非常に大きな動きをしている。足を上げるときなど最小限の動きで登る登り方をしないと疲れる。そこで私たちは、歩き方のフォームを作ろうと提案し、普及を目指している。体験的にいうと、登りの場合、意識的に膝をゆっくりと伸ばしきる。これによって姿勢もよくなるし、足の筋肉も伸ばしきった時点で一時的に解放される。膝が曲がったままだと、筋肉の緊張が連続して、大きな疲労につながると思う。直立することで筋肉が解放される。連続しないことに大きな意味がある」と話した。

大阪労山では、今春にも事故事例集の第三回目の勉強会の開催を予定しています。皆さん、ぜひご参加ください。

今月も各会より会報を送っていただきました。

安治川山の会ニュース（安治川山の会）、やまなかま（泉州労山）、きたろうニュース（きたろうHC）、にしよど（西淀労山）、ぼんぽん山（高槻）、こもれび通信（（山の会こもれび）、福岡県連通信、労山おかやま、やまと友の会、京都労山、噴煙（鹿児島労山）、兵庫労山会報、県連ニュース（和歌山労山）

発行日 2022年（令和4年）1月24日 No.432

編集・発行 入澤、笠井、園、高橋、中井、中尾、大西清

労山基金運営委員会 宛	事故一報	提出日 20 年 月 日 提出者 会員登録番号 : _____ 氏名 : _____
地方連盟 勤労者山岳連盟		
団体名 : _____		団体番号 : _____
フリガナ _____		
事故者氏名 : _____		会員登録7桁 : _____
年齢 : _____ 歳 性別 : _____		
労山基金登録口数 : _____ 口		
事故発生日時 : (西暦) 20 年 月 日 時 分 積雪期/無雪期		
事故発生場所 山域 : _____ 都道府県 : _____		
山名 : _____ (標高 : _____ m)		
場所 : _____		
山行の形態 : 無雪期登山 積雪期登山 登攀 冬季登攀 沢登り 氷瀑 人工壁 山スキー クロスカントリースキー スノーボード 海外トレッキング 海外登山 訓練		
事故の原因 : 転・滑落 転倒 落石(落水) 道迷い 病気 凍傷 高度障害 火傷 落雷 雪崩 虫・動植物 荒天 その他 ()		
パーティー人数 : _____ 人		
救助捜索費 : ☐あり ☐なし (どちらかにチェックを付けて下さい)		
事故の状況 : _____ _____ _____		
傷病名 : _____		
交付の申請を : ☐ する ☐ しない ☐ 未定		
交付申請書の送付先 : ☐ 基金担当者 ☐ パーティリーダー ☐ 会・クラブ代表者 ☐ その他		
送付先		
会員登録番号 _____	氏名 _____	TEL _____
住所 〒 _____		

★交付申請は、事故一報が**事故発生日から30日以内**に運営委員会に届いていなければなりません。時効で交付資格を失わない為に、いま症状が現れていなくても、また交付の申請をするか判明しない時でも、事故発生の報告をしましょう。FAX 03-3235-4324 メール kikin@jwaf.jp

★事故一報と共に会に提出し受理された山行計画書のコピーを添付して下さい。

〒162-0814 東京都新宿区新小川町 5-24 労山基金運営委員会 フリーダイヤル 0120-44-2742(平日 10～18 時)

この用紙は日本勤労者山岳連盟のHP「労山基金」から「各種申請書」をクリックで事故一報用紙をダウンロードできます。そこには事故一報送信フォームもありますので直接送信もできます。

大阪労山へもFAXもしくは右記のアドレス宛に送信ください。RXR00152@nifty.ne.jp