

2023 年会員拡大のためのアンケート結果から

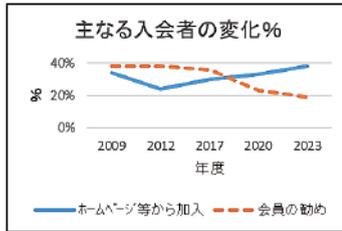
組織部 浜田光国

今年度、3年ぶり(5回目)に大阪労山に加盟する各会の組織の現状の確認のため、そして各会の会員拡大に活かす目的でアンケートを取りました。結果をまとめました。 **2023年度**

32会提出

1.1.新会員が加入した理由

ホームページ等の SNS により入会している人が多い。次に、転籍で入会した人が多くいた。年々、HP や SNS からの入会者率が増えている。



1.2.会員の退会理由

会員の高齢化によって退会する人が最も多い。コロナ禍で山行や会合の減少の影響か、その他(把握できなくて退会)で退会している人が多い。



2.1.各会の会員拡大の取り組み

コロナ禍で会合が出来なくなったためか、話し合いが少ない会が増えている(過半数以上)

2.2.実施内容

HP やブログなどの SNS(会の紹介や入会募集)をしている会が多い。会報の発行が減少し、山行記録の HP 等への掲載が増加。山の店へのチラシや新聞掲載が減少

3. 各会の新型コロナの影響

2020 年は総会が書面審議でしたり、会合も実施していなかった会が多かったが、今回、ほとんどの会で通常通りの総会・室内例会・例会山行を実施している。公開山行については実施する会が増えてきている。

会名	合計		
入会者	77		
退会者	115		
増減	-38		
1.1. 新会員が加入した理由？			
		入会者数	
① ホームページ等から加入	29	38 %	
② 会員の勧め	15	19 %	
③ 新聞・雑誌から	0	0 %	
④ 公開登山教室等参加	9	12 %	
⑤ 連盟学校ゼミナール関係	0	0 %	
⑥ その他	24	31 %	
	77	100	
1.2. 会員が退会した理由は？			
		退会者数	
① 会員の高齢化による退会	40	35 %	
② 山行の趣向の変化による	22	19 %	
③ 転勤など仕事の都合	18	16 %	
④ その他	35	30 %	
	115	100	
2.1. 会員拡大の取り組み			
		提出クラブ数	
① 積極的に話しあい	9	29 %	
② 話し合いが少ない	18	58 %	
③ 全く話し合っていない	4	13 %	
	31	100	
2.2. 実施内容			
		提出クラブ数	
① ホームページ・ブログ・フェイスブック	25	78 %	
② メーリングリスト	28	88 %	
③ 会報発行	12	38 %	
④ ブログ・HPに山行記録	19	59 %	
⑤ 新聞へ掲載	1	3 %	
⑥ 山の店等にチラシ	4	13 %	
⑦ 公開登山学校・教室開催	5	16 %	
3. 新型コロナの影響			
		提出クラブ数	
① 室内例会の実施	24	75 %	
② 例会山行の実施	27	84 %	
③ 総会を実施した	27	84 %	
④ リモート会議を取り組む	11	34 %	
⑤ 公開山行を取り組む	16	50 %	
4. その他			

4. その他

会員数が減少した会が 14 会、増加の会は 6 会 全体で-38名であった。今年度は退会者の人数が入会者に比べて大幅に多くなっている。

■この結果から、会員を増やすためには SNS の充実、高齢者の病気や痛み(膝・腰)への予防、そして会員間の繋がりが希薄にならない仲間作り・運営が大事だと思いました。

理事会 議事録 2023.10.26 開催

全国連盟 栄誉功労賞の申請について（別紙） 全国連盟役員推薦のお願い（別紙）
全国総会招請状着 大阪代議員3名 1/31までに選出

近畿ブロック代表者会議

参加 大阪（高橋）・兵庫（門協理事長）・全国理事（兵庫県連野々脇）・京都・奈良4人・和歌山（山入）

各府県連の報告

京都…自然保護セミナー毎年開催（今回は北陸新幹線問題の学習会・参加者約45人）女性委員会の登山教室（10数人参加・40～50代が多い）救助隊（9/12解散。来年3月再結成に向けて準備会）

ここで、兵庫門協理事長から救助隊の存在意義について質問が出された（主な意見）

兵庫の実態…救助隊員に若い人がいない。維持が難しくなっている。他の県連はどうか 京都も同じような状態。遭難すると警察が動く→救助隊の出動はいらぬという論議になっていく。

救助隊の存在意義が問われている。教育部門に組み込むかパーティー内レスキューを啓蒙していくのも救助隊の役割ではないか。一般の登山道や捜索のノウハウを蓄積・交流する必要がある 各県連の実働部隊と意見交換・交流する必要がある

兵庫…第2回登山の筋力測定と講習 10月から開始。40代～70代まで47名受講。「テーピング講習会」を検討中。六甲全山縦走（'24年3/10日 全縦400人/半縦200人、募集）

六甲山トイレ設置問題（芦屋川～山頂に1箇所/下山路に1箇所）神戸市調整中。

奈良…全国ハイキング集会 9/30-10/1 43人参加 11/12 ハイカーのための搬出訓練（来年近畿ブロック搬出技術講習会担当）

和歌山…来年1月50周年記念 山本正嘉氏講演会 事故防止対策会議（12月羽根田治氏の講演）

登山の筋力測定と講習への補助要請書を全国連盟に提出することとなった（大阪・兵庫連名で）

要請金額 20万円

近畿ブロック会計報告 現在残金 343万円 有効活用することを確認した。また、会計担当者（奈良豊田さん）8年担当している。来年4月から新任を各府県連で検討する

事務局 1. 2024 労山カレンダー

昨年同様 今年も 各会で必要部数をご連絡いただき、大阪労山全体の数を集計して、全国連盟に注文します。

各会で集計した必要部数は 大阪労山 事務局 大見までメール(PDC00616@nifty.com)でご連絡願います。 1部 1,000円です。・・・2024 労山カレンダーの写真は 以下に載っています。11月理事会で渡す予定

組織部

1. 第12回大阪労山クラブ交流会 11/18~/19 滝畑ふるさと文化財の森センター
11月18日(土)15時入所 野外炊事場で夕食作り、研修会会場で報告会・交流会、部屋
で宿泊(寝具付)

11月19日(日) 朝食作り、交流山行(滝畑ダム周遊コース、岩湧山登山往復・紀見峠駅
コースに連盟Pを)申し込み者:27名(14会)

2. 全国ハイキングリーダー学校 9月30日(土)~10月1日(日)奈良ユースホス
テル 9月30日浜田(日帰り)、他に3名、10月1日若草山ハイキング下窪(日帰り) 他
に2名の参加

3. 11月末の組織数の提出 大阪労山ニュース11月号に掲載

大阪労山11月号p3に掲載の「2024年度連盟費算出用_各会組織数報告書」に各会の11月
末の組織数・平均年齢等を記載し連盟事務所の会議等時に提出(浜田のボックスに投函)す
るか、

浜田のアドレス(owaf2006hamada@yahoo.co.jp<mailto:owaf2006hamada@yahoo.co.jp>)
へメール、又は連盟事務所へ郵送・FAX(06-6467-8545)して下さい。組織数提出のべ
切は12月14日(木)にします。この組織数が各会の2024年度の連盟費の基準になりま
す。

女性委員会 10月13日例会の報告

第28回女性のための登山教室 募集の印刷完了しました。ダイトレで配布予定。ダイトレ
の豚汁応援協力 乾燥野菜の作業分担しました。

8月の交流会の報告を次号のニュースに掲載

自然保護委員会

★と き:2023年 10月19日(木)

★報告

1. 憲章の実践 9月30日現在 沢村:sawadesu@ares.eonet.ne.jp までお願いします。
+ 鳥獣・らいちょう目撃レポート

目撃日時、場所、天候と動物の様子をメール下さい。写真があれば最高です。

ただし、標高500m以上での目撃に限ります。():前期らいちょう 14件(7件)

鳥獣 4件(7件) 昆虫 1件(0件)

9/10、雑木山の会の大西さんが黒部五郎岳でライチョウ親子を目撃、激写に成功。写真判定
の結果、総勢11羽という大家族でした

9/27、たつのこ山の会の山下さんが薬師平でライチョウ親子を目撃、激写に成功。

9/27、たつの子の奥井さんが太郎平小屋近くでライチョウ親子を目撃、激写に成功。

1016、泉州労山の山中さんが槇尾山でアサギマダラ、10匹を目撃環境省・いきものログ投
稿:今年・11件 累計・59件 全投稿数・158件

+ 倒木対策 12件 (5件)

登山道を塞ぐような倒木は、登山者にとって危険、また踏み荒らしの原因です。除去および頭突きしそうな木にはテープで表示を！自治体および私に連絡してください。泉州労山の澤村が10/13、雲山峰ハイイクで倒木4本をノコギリ処理

雲山峰と山中溪駅間は倒木の宝庫、2018年台風の後遺症が未だ癒えぬ状況。

+ 下山時にクリーンハイイクを 2件 (2件) 泉州労山の澤村が10/13、雲山峰ハイイクでコーヒー缶を回収

+ 定点写真観察活動 (山岳自然の異常現象とかゴミ問題など) 3件

明星が岳山頂のトウヒ、シラビソの写真をお願いします。すごい勢いで復活中。明星が岳山頂と弥山周辺の写真が送られてきた 復活を確認

3. 総会議案：11月に交流を兼ね自然保護観察会などを開催

11月23日、和泉葛城山ブナ観察会を開催

講師：元高校教師 田中 集合場所：南海本線 岸和田駅前バス停 9：40 10時のバスに乗車

コース：塔の原～和泉葛城山～蕎原 15：52発のバスに乗車

承認願：講師代・1万円支出してもいいでしょうか？ 担当者会議派遣費4万円より

4. その他

近畿ブロック自然保護委員会 友が島ゴミ調査および観光 (砲台跡・子午線広場など)

日程：10月29日に決定 集合：9時半、加太駅

フェリー往復1980円⇒1500円に (近畿ブロック自然保護残金を活用) 朝10時の臨時便が便利 15人以上、60人まで

平和と登山

第53回戦跡ハイキング 11月25日 (土) 大江山縦走&舞鶴赤レンガ記念館

今回は日帰りです。京都府北部、大江山縦走と舞鶴赤レンガ記念館を訪ねます。大江山は大江山トレイルとして赤縦走路 (西の赤石ヶ岳～東の赤岩山の縦走路) が人気していますが、今回はその一部、千丈ヶ嶽～普甲峠を歩きたいと思います。登山のあと、舞鶴市の赤レンガ記念館へ。舞鶴市には、かつて海軍が建設した多くのれんが建造物が残っており、「赤れんが博物館」の建物は1903年 (明治36年) に旧舞鶴海軍の魚雷の倉庫として建設されたものです。レンガが建造物のもつ魅力や歴史に触れてみたいと思います。11月はいろいろ行事が盛り沢山ですが、日程に都合がございましたら是非戦跡ハイキングにご参加ください。

参加を希望される方は早めに平和と登山担当の大西清見 (泉州労山) まで申し込んで下さい。

日程 11月25日 (土) 日帰り、集合時間・場所は参加者で決めます。

コース 25日、マイカーで大阪-京都縦貫道・舞鶴自動車道-舞鶴大江IC-鬼嶽稲荷神社…千丈ヶ嶽…鍋塚…普甲峠-舞鶴・赤レンガ記念館-帰阪 定員 10名

費用 約5,000円 申込締切 11月11日 (土)

担当：大西清見 (泉州労山、TEL・08014603884、e-mail・fwik1887@nifty.com)

「平和と登山」の幟を掲げて扇町公園に集まろう 11月3日(金)午後1時45分 扇町公園

ロシアのウクライナ侵略が治まらないこの時期、イスラエルとパレスチナの戦争が起こりそうです。

とにかく殺し合いは止めてください。超党派の平和勢力が集結する「11.3 おおさか総がかり行動」に参加しよう。

と き：11月3日(金・祝) 午後1時45分 1時30分頃集合 ところ：大阪北区・扇町公園 (JR天満から徒歩4分)

「平和と登山」の幟が目印、大西、佐々木が入口お待ちしております メインスローガン：『輝け！憲法 平和といのちと人権と』

集会内容 ①オープニングコンサート：元「赤い風船」メンバー ②特別スピーチ：清水 愛砂さん(室蘭工業大学・院教授・憲法学)

③立憲野党の連帯挨拶 主催：おおさか総がかり行動実行委員会

集会後パレードを予定

大阪労山連絡先：①佐々木 090-1714-3921 大西 080-1460-3884

障がい者登山(佐々木顧問からの情報)

第40回とよの障がい者ハイキングを11月23日(祝)に実施する他地域で再開できる所がありましたら集約をお願いします。

日 時： 11月23日 午前10時30分

行き先： 服部緑地公園内で散策(園内円形花壇集合)

豊中の「きらら福祉会」メンバーが中心に計画してくれました。

規模・内容一任しています。詳細分かりしだい連絡します。

長距離縦走大会の報告

記録は大阪労山ニュースp16～に掲載

参加人数など(担当の木村さんからお願いします)。

冒険学校

・10月29日(日) レベルテンにて クライミング体験会を開催 現在 子ども7人 大人3人

・1月28日(日) 比良 イン谷で行います。11月から募集開始。

教育遭難対策部

(1)不動岩の落下危険岩の処置費用の件 ・下記費用を安全対策費用として「理事会承認」を得たい (常任理事会から理事会への承認提案)

内容)(KI ネットから松本さんの提案)

不動岩の終了点として使用している大きな岩が浮いており、落下危険の対策費用 費用総額40,000円を兵庫岳連、兵庫労山、大阪岳連、大阪労山の4団体で分担負担いただきたい。各団体の拠出費用:10,000円 ・KI ネットとの関係強化していく

(1) - 2 安全対策費用 今年度の推定

・上記 落下危険岩の処置費用 1万円 ・前鬼川ボルト設置費 6万円 ・兵庫・大阪共
同の筋トレ 10万円

(2) 冬山連絡会

日時：12月21日(木) 19:30 から(理事会終了後) 場所：ZOOMによるリモート
と連盟事務所

担当：富永さん

内容： 1)「冬山の気象」(高田さん) 2)「冬山の事故」(中川さん)を予定し
ています

(3) 安全対策基金の来年度分申請について

・2024年度分 合計15万円となります。各学校に10月28日締めで資料を提出し
てもらう

(1000人下回ったため20万から15万円に減額)

・2023年度分は女性委員会を除いて完了。昨年と同様の金額を下記の学校に振り込む
予定です。

>ハイキングセミナ 20000 >女性のための登山学校 20000 >障登 PT25000 >
山の教室 60000 >岩登り講習会 10000

>初級冬山登山学校 20000 >初級登山学校 20000 >中級登山学校
25000

>合計20万円

(4) 百丈ヤグラについて 10/8に大見現地確認;(ウインチとエンフォーサ)

・ウインチ更新申請

全国連盟への「百丈ヤグラのウインチ購入」申請の件で 川嶋理事長がヤグラの状況を13
日金曜日に確認の為、来阪。申請に必要な過去3年分の実績報告は全国連盟に提出済み。

・課題 新しい測定器 エンフォーサ エンフォーサ(全国連盟の費用で購入)は現在
立ち上げ中で、誰でも使える様に環境整備中。

アプリが有料で使い勝手が悪い ・BTは 日本の電波法に合わせているので1mしか飛
ばない

・「SIMを抜いたiphoneを購入しそれに有料アプリをいれて誰でも使えるようにする」

(5) 雪崩講習会 スタッフ不足 。どの様に育成していくか?各会でもスタッフ候補者
を出して欲しい。

(6) 救助隊

・10月1日 岩搬出訓練 @百丈 <http://owafnews.aikotoba.jp/rescue202309.pdf>

13人で実施。フローティングアンカーを使っての中間支点で
、やぐらで引き上げと引き下げの訓練をした。

・11月11日 ドローンを使った捜索など 現状70人 @大岩岳周辺

<http://owaf.aikotoba.jp/rescue2023nov.pdf>

・1/28 (日) イン谷 雪搬出訓練 (11月号ニュース p 2)

(7) 岩登り体験教室 10月18日開校 ・6人でスタート

(8) 初級冬山登山学校 ・9月より募集開始。

<http://owaf.aikotoba.jp/2023WinterRev3.pdf>

現在6人の応募有り。 11月末にスタッフ研修会を考えている。

(9) 初級登山学校 6人修了式 9/15-18で鳳凰三山Op山行

(10) 兵庫との共催の筋トレ 兵庫43人 大阪20人の申込み。9/30に六甲登山、10/14, 21にトレーニング指導。

次回は11月18日

(11) 転倒滑落停止研究会

10/21土 第3会会合-実技1 今回は一般開放はしません 宝塚-六甲縦走路-岩倉山反射板にて

(1) 歩き方8種の披露 (2) それぞれの歩き方で、こけた時、何ができるかの発表

(12) 前鬼川ボルト設置 10/28に予定でしたが ボルト設置講習を受けてからにします。

来年春先に延期。

(13) 近畿B行事 ・雪崩講習会 10月10日から募集開始

<http://owaf.aikotoba.jp/kblknadare.htm>

ハイキングセミナー12/6開校 (ニュース11月号 p 5)

以上 (文責: 高橋明代)

自然保護委員会の報告

自然保護委員会委員長 沢村秋則 072-264-613

★ と き：2023年 11月9日（木）★ ところ：Zoom

★ 議 題

1. 憲章の実践 11月15日現在 沢村：sawadesu@ares.eonet.ne.jp までお願いします。

+ 鳥獣・らいちょう目撃レポート

目撃日時、場所、天候と動物の様子をメール下さい。写真があれば最高です。

ただし、標高500m以上での目撃に限ります。 ()：前期

らいちょう 18件(7件) 鳥獣 4件(7件) 昆虫 1件(0件)

9/16、たつのこ山の会の佐久間さんが太郎平小屋近くでライチョウを目撃、激写に成功。

9/17、同じく佐久間さんが黒部五郎岳近くでライチョウを目撃、激写に成功。

9/18、同じく佐久間さんが三俣蓮華岳でライチョウを目撃、激写に成功。

9/18、同じく佐久間さんが水晶小屋近くでライチョウを目撃、動画激写に成功。写真判

定では6羽

上記の3件はいきものログに登録

環境省・いきものログ投稿：今年・14件 累計・64件 全投稿数・161件

+ 倒木対策 12件(5件)

登山道を塞ぐような倒木は、登山者にとって危険、また踏み荒らしの原因です。

除去および頭突きしそうな木にはテープで表示を！自治体および私に連絡してください。

泉州労山の澤村が10/13、雲山峰ハイイクで倒木4本をノコギリ処理

雲山峰と山中溪駅間は倒木の宝庫、2018年台風の後遺症が未だ癒えぬ状況。

+ 定点写真観察活動（山岳自然の異常現象とかゴミ問題など） 4件

11/5、泉州労山の澤村が御池岳ハイイクで奥の平近くのシカ対策用柵2箇所の破損を目撃

滋賀県環境保全課に写真を添付して報告し、シカ食害に遭っている植物名を質問。

回答：御池岳の防護柵について、滋賀県では三重県と鈴鹿生態系維持回復協議会を設置して、鈴鹿国定公園で生態系維持回復事業を実施しております。御池岳では鹿の食害による、植物群落の衰退や外来植物の進入、表土の流出が進行していることから

現在の植生群落の維持または回復をはかるため、**ササ原と周辺の植物群落を防護柵で、オオイタヤメイゲツ林を保護ネット**で保全をしています。

ご連絡および柵の補修とご協力いただきありがとうございます。

3. 交流を兼ね自然保護観察会などを開催

11月23日、和泉葛城山ブナ観察会を開催 講師：元高校教師 田中

集合場所：南海本線 岸和田駅前バス停 9：40 10時のバスに乗車

コース：塔の原～和泉葛城山～蕎原 15：52発のバスに乗車

参加申込数：9人 + 太田

4. その他 近畿ブロック自然保護委員会 10/29 友が島ゴミ調査および観光

参加予定者数：大阪・5人 総勢・22人

荒天によりフェリー欠航のため中止 ⇒ **来年リベンジの予定**

2023年全国ハイキングリーダー学校 講座受講報告

日程：2023年9月30日（土）～10月1日

受講日：30日の講演会（参加者約70名 大阪5名）に出席

報告：組織部 浜田

講座「高齢者の体と登山」講師：豊田ふみよ（奈良労山会員）



1. 増え続ける高齢者の遭難

- ・30歳代～70歳代は年齢が高いほど遭難者数（割合）が多い。
- ・平成直前から増加基調で推移、令和元年から2年連続で減少したものの、令和3年から増加に転じ、昨年過去最多。

2. 高齢者の遭難の原因

- ・遭難態様で男女ともに多いのが、転倒、転落、滑落そして病気。
 - ・3大山岳死因は外傷、心疾患（心臓突然死）、寒冷障害（低体温症）（平成25年）
- ★高齢者の遭難の原因には高齢者の心身の経年変化、慢性疾患が深く関わっている。

3. 高齢者の心身の特徴と持病

- (1) 行動体力の低下（柔軟性、脚筋力の低下、バランス能力の低下⇒転倒、転落、滑落）
- (2) 感覚及び認知機能の低下（記憶・判断力の低下）⇒道迷い、転倒、転落、滑落
- (3) 睡眠の質の低下（不眠）⇒疲労、バテ
- (4) 消化吸収力の低下（低栄養）⇒疲労、バテ

※ (1)～(4) 全てが低体温症・熱中症のリスクを高める。

★加齢による脚筋力の低下⇒体重の支持困難 バランス筋力⇒静止・運動姿勢の保持が困難

★筋肉量の経年変化 筋肉の減少は山でのバランス力を低下（つまずきや転倒の原因となる）

★骨密度の経年変化 転倒時の骨折を引き起こしやすい。

★高齢者は疾患を抱えていることが多い 膝関節症、腰痛、高血圧症、糖尿病、心臓病

4. 高齢者のための遭難対策 体力面

★登高能力の差は、年齢や登山経験よりも、年間の登山日数（運動習慣）が重要である。

体力面①～日常的に筋力トレーニングに励もう。

測定項目	最低体力（一般コース）	目標体力（健脚コース）
脚筋力	スクワット 10回×3セット	15回×5セット
腹筋力	上体起こし 10回×3セット	15回×5セット
バランス能力	片足立ち 10秒間	片足立ち 20秒間

体力面②～自分の登高能力に合う山を選ぼう。登山は6.5～9メッツ

※参考文献：山筋ゴロー体操 石井、登山の運動生理学とトレーニング 山本正義

5. 高齢者のための遭難対策 医療面

医療面①腰痛・膝痛対策：

- 1) 腰まわり、膝まわりの筋力強化 スクワット（次ページの図を参照）、上体起こし

2) 専門医に相談の上サポーターの着用

医療面②心臓突然死：原因はほとんどが心筋梗塞 症状は胸痛、圧迫感、呼吸困難など
心筋梗塞、狭心症、糖尿病、高血圧症等の持病のある人、年間2週間以下の人に多い。

★**予防**＜事前の準備＞規則的な山登り・トレーニングを実施する。年間山登り日数は最低2週間
メディカルチェックを受ける、継続する。医師に治療効果を確認。禁煙。

＜登山前日＞十分な睡眠を摂る。水分を充分摂取する。アルコールを控える。

＜登山当日＞初日はゆっくり登る。水分を充分摂取する。(ミネラル入り飲料を摂取する)
炭水化物の補給を十分に。アルコールは控える。(登山後)

胸部痛がある場合⇒座位で安静にする。早急に救助要請。

心肺停止状態⇒心肺蘇生を行う。早急に救助要請。保温に努める。

＜登山後日＞疲労回復⇒食事はタンパク質と糖質多めを心がける。しっかり睡眠を取る。

脱水解消⇒十分に水分を補給する。

医療面③低体温症：34°を下回ると命の危険があるため、救助要請を行う。

★**予防**：食べる。隔離する(低温・濡れ・風から身を守る)、保温(吸汗速乾性のある衣類を重ね着して体温保持する)、加温(プラティパスなどに熱いお湯を入れて胸に当てて体幹を温める。温かい飲み物の摂取も有効。普段から全身の筋肉を増加させ基礎代謝量を高める。普段寒冷環境に慣れておく。

医療面④熱中症：重症の熱射病になると意識障害、けいれん、ショック、高体温

★**予防**：涼しい服装。休憩は涼しい環境で。水分摂取は頻繁に。

登山中のスポーツドリンクの摂取。糖質及びタンパク質サプリメントの摂取。皮膚血流量増加と発汗機能アップ。

6. 100年時代の安全・快適登山のために

1. 登山は長時間持続する運動
2. 登山中は絶えず大自然の脅威に晒されている！



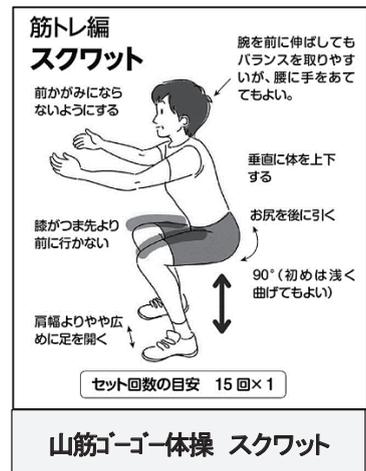
疲労を引き起こす

特に高齢者は“危険”や“疲労”に脆弱。遭難しやすくなる。

単独行(高齢者は特に)はやめて！ 救える命が救えない！

【感想】

- ・加齢による脚筋力の低下により、山でのバランス力の低下から事故に繋がるので。スクワットをして事故予防をしたいと思いました。
- ・登山した後、飲酒で何故か体調が悪かったのですが、講座を聞き、登山した日だけでもノン



ダイヤモンドトレイル縦走大会2023 まとめ

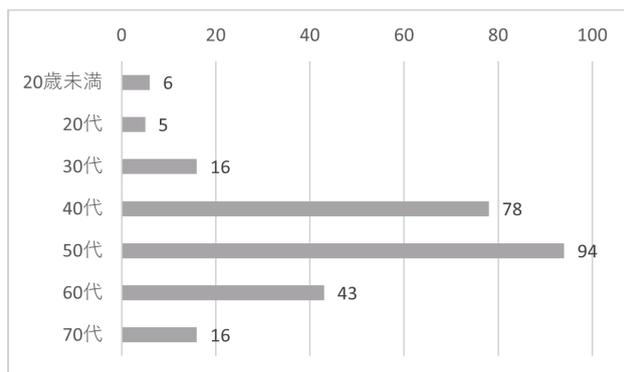
●エントリー内訳

事前申込数	291	労山	70	男性	197	大人	287
		一般	221	女性	94	子供	5
事前キャンセル	5	労山	1	男性	3	大人	5
		一般	4	女性	2	子供	0
当日キャンセル	52	労山	6	男性	36	大人	51
		一般	46	女性	16	子供	1
当日参加	24	労山	8	男性	21	大人	23
		一般	16	女性	3	子供	1
総参加数	258	労山	70	男性	179	大人	253
		一般	188	女性	79	子供	5

●大会結果

～20km リタイア	0	労山	0	男性	0	大人	0
		一般	0	女性	0	子供	0
20km完走者	61	労山	20	男性	39	大人	58
		一般	41	女性	22	子供	3
～30km リタイア	2	労山	1	男性	1	大人	2
		一般	1	女性	1	子供	0
30km完走者	32	労山	6	男性	19	大人	31
		一般	26	女性	13	子供	1
～40km リタイア	0	労山	0	男性	0	大人	0
		一般	0	女性	0	子供	0
40km完走者	160	労山	41	男性	117	大人	159
		一般	119	女性	43	子供	1
後半コース	3	労山	2	男性	3	大人	3
		一般	1	女性	0	子供	0

●参加者年齢分布



平均年齢 51.67歳 男性平均 51.55歳 女性平均 51.92歳 労山平均 57.14歳 一般平均 49.63歳

●参加労山会員内訳

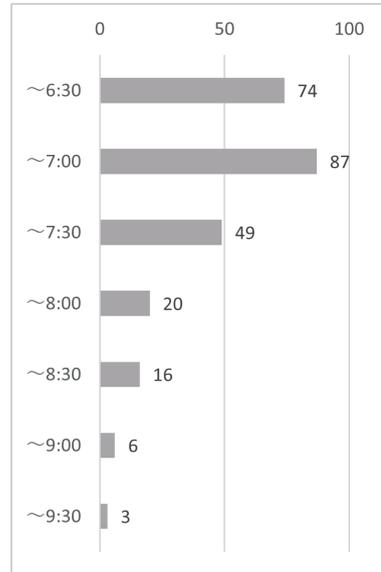
会名	参加者数	スタッフ数	合計	会員数	参加率
アウトドアオールラウンダーズ	2	3	5	13	38%
大阪志峰会		5	5	19	26%
大阪スキーハイキングクラブ			0	4	0%
大阪たつの子 勤労者山岳会	1		1	20	5%
大阪ぼっぽ会	3	1	4	43	9%
大阪マウンテンクラブ		1	1	3	33%
A・T・C			0	11	0%
O W C C			0	10	0%
北大阪のぼろう会	5		5	23	22%
きたろうハイキングクラブ	3	4	7	148	5%
つりばし	2	1	3	11	27%
勤労者山岳会 ひまやま			0	22	0%
くすのき山遊会		8	8	24	33%
このはな山の会		5	5	33	15%
club ALBA		1	1	5	20%
C O W A C		3	3	30	10%
女性ハイキングクラブ ハイジ		2	2	8	25%
吹田勤労者山岳会		4	4	45	9%
泉州勤労者山岳会	7	7	14	60	23%
雑木の会	5	6	11	26	42%
遡行同人 溪游会	1		1	29	3%
高槻勤労者山岳会			0	17	0%
豊中勤労者山岳会	11	14	25	135	19%
西淀川勤労者山岳会		3	3	80	4%
ハイキングクラブげんごろう	2	2	4	30	13%
なにわこぶしの会			0	7	0%
ハイキングクラブELF		4	4	14	29%
H.C. モンテス			0	12	0%
H.C. JUKE			0	14	0%
H.C. teruru	8	7	15	33	45%
白峰山の会	2	1	3	25	12%
ピトンの会			0	14	0%
ふれんず	9		9	20	45%
箕面勤労者山岳会			0	5	0%
ももんが山岳会		2	2	10	20%
山の会くまごろう	1		1	21	5%
山の会こもれび			0	26	0%
山の会 二十渉	2	4	6	15	40%
山の会 ポレボレ			0	7	0%
山の会 Monterey			0	15	0%
山の会Rocky		3	3	21	14%
山の会TENSION		3	3	20	15%
山之会バックカス		4	4	11	36%
山の虫クレマントクラブ			0	11	0%
八尾山の会	6	4	10	20	50%
淀屋橋勤労者山岳会			0	14	0%
合計	70	102	172	1184	15%

※各会の会員数は今年度の「この指とまれ」の人数です。

●備忘録

當麻庁舎	受付スタンバイ：6:00（5:30集合） 受付開始：6:15 スタート：6:30 最終受付：9:08 電源：車から トイレなし
大和葛城山CP	受付スタンバイ：8:30 受付開始：8:49（トップランナー） 最終受付13:55 パトロール到着：13:55
ちはや園地CP	受付スタンバイ：10:00 受付開始：10:13（トップランナー） 最終受付：15:28 パトロール到着：15:55
マス池集会所	受付スタンバイ：11:00 受付開始：12:01（トップランナー） 最終受付：18:56 パトロール到着：18:56

●受付時間分布



●反省・懸案事項

當麻庁舎	<ul style="list-style-type: none"> ● 管理表にスタート時間を転記するのを忘れており、スタート直前に申し直してもらったため、実際のスタートが6:31くらいになってしまった。この影響でスタート時間記入漏れが18名出てしまった。 ● 順路札の不足により、本来予定したコースとは違うコースを通る人が多かった。（春の大会のスタート地点であるふれあい広場を通過） ● 當麻庁舎の対応が厳しく、利用しにくくなっている。相撲館の方が順路札も減らせるし、トイレも8時から使えるので来年からは相撲館にしても良いかも。ただし、参加者数が増えてきたら手狭かも。
大和葛城山CP	<ul style="list-style-type: none"> ● 各CPとパトロールの責任者を決めた方が良いのではないか。何かトラブル等が起こった時に連絡が取れるような体制を取ってほしい。 ● 文房具が不足していた。ペンや時間表を束ねるクリップやバインダー、賞状用のサインペン等。ペンは毎年新しくしてほしい。 ● リストバンドは一般登山者と区別するのに役立った。ザックに付けたり上着で隠れる参加者もいたので、スタートで手首に巻くよう周知してほしい。 ● 一般の方から何をしているのか聞かれることが多かったので、ダイトレのポスターを貼ると良いのでは。PRIにもなる。 ● 豚汁は好評。作る方も余らないように調整できたと思う。女性委員会作成の乾燥野菜もたくさん準備できた。せっかくレシピがあるのでそれを見たらどの会も準備できるようになると良いと思う。 ● キャンプ場の鍋の取手が取れており針金で修理しているが持つのが危ないし、不衛生できれいにするのが大変だった。各会にある鍋を車で持って上げられるように検討しても良いかも？
ちはや園地CP	<ul style="list-style-type: none"> ● 管理人の方にやっと認知されたのか、対応が良かった。「金剛山遊ブログ」にもダイトレのことを書きたいと写真を撮っていた。（後日ブログに載っているのを確認できた） ● 関門締切時間を知らない人が多かったので、スタートや大和葛城CPで告知してほしい。 ● ルートの案内が少ないのではと言われたり、道を聞く参加者が多かった。 ● CPで自販機の場所を聞かれることが多く、来年はミュージアム付近の分岐に配置するスタッフに、自販機とCPの方向を示す案内板を持ちちしてもらおうかと思う。（CPからだて来た道に戻ってもらわないといけないため） ● テーブルをゴールか通過する参加者と後半コース参加者に分けていたが、参加者が入ってくる方から近いところをゴールか通過する参加者用にすれば良かった。（疲れているからか近いテーブルに寄っていく参加者が多かったため） ● 紅茶は前年と同じくらい300個用意したが、50個くらい余った。風でコンロの調子が悪く忙しい時は3台フル回転だった。

ちはや園地CP	<ul style="list-style-type: none"> ● 水をもらえないかと言う参加者のために、冷まし湯を作っておいておいた。(午前中時間が空いた時に作った) ● 紙コップの中にゴミを入れる参加者がいて、困った。
行者杉	<ul style="list-style-type: none"> ● 今年はぜんざいが復活して、参加者からは非常にうれしかったと好評。 ● 水を分けてほしいと言う参加者が多かったので、ペットボトルに水を詰めて分けてあげた。 ● リストバンドは一般登山者と区別するのに役立った。 ● 紀見峠まであとどれくらいかと時間等を聞かれることが多かった。 ● 速い人は11時くらいに通過したが、12時くらいまではほとんど人が来ず暇だった。 ● 通過人数を150人と予想していたが、パトロールを含めて最終組が何人いるのかわりたかった。携帯の電波は入るので連絡を取れる体制にしてほしい。
マス池集会所	<ul style="list-style-type: none"> ● 誘導は、要所に人を配置できて問題なかった。 ● 山の神から下りたトイレの所でゴールまでの時間や距離を聞かれることが多かったので、答えられるようにしておくと思った。 (距離約2.2km 時間は30~40分) ● 暗くなってからゴールする参加者の多くがヘッドランプを付けていないことが気になった。ヘッドランプは必携と案内には明記しているが。 ● ゴール後、参加証を回収するために説明を繰り返すのが大変だった。写メを取る人と完走証を待つ人などでゴール受付が混雑するので何とかしたい。 ● 完走証を渡すのに読み方の難しい名前の参加者がいて困った。ふりがな付きの参加者リストがあると良いなと思った。 ● 着替え場所がないかと聞く参加者が多かった。2階を使っていいとは言われているが、掃除をしないといけないのが悩みどころ。 ● トイレは奥は女性用、手前は共用で開けたらすぐに小便器がある。扉の加減で使用状況が分かりにくく使いにくいと感じた。来年は、手前は男性用にして案内札を作成して貼り付ければ良いと思う。 ● スタッフは16人いたが、人数不足で中心となって動いてくれたスタッフは休憩も取らずに働いていた。
パトロール	<ul style="list-style-type: none"> ● 今回初めて？前半・中盤・後半すべてのパトロールで参加者に追いついた。 ● リタイアは2名のみ。1名は電話連絡があった。もう1名は時間オーバーでちはや園地でゴールした。 ● ゴールは19時まで全員ゴールした。ゴールの最終時間は19時半にしているが19時でも良いかも。
事務所	<ul style="list-style-type: none"> ● 早朝の対応で事務所の電話の転送先を当日だけ変更して貰おうかと思ったが、設定方法が誰にもわからなかった。要確認。
全体	<ul style="list-style-type: none"> ● LINEグループを作って情報共有ができれば良いのではないかと→来年検討 ● コース名をどうするか。実際は20km,30km,40kmないと言う指摘がSNS上に載っていた。

近畿ブロック交流会女性委員会広島交流会 8月26日(土)~27日(日)

参加 大阪3名 兵庫4名 和歌山4名 奈良1名 広島4名

《大阪》

26日広島平和記念公園 ガイドさんの説明を聞きながら散策しました。

27日宮島登山 広島のメンバーの案内で「久久能智」の聖木を見たり、下りは近道のコースを行ったりと地元の利をいかした山行ができました。

夜の交流会でも楽しい話が続き交友つながりが続くと良いと思いました。 榎本京子

1日目：青春18切符使用で行くので、朝6時25分大阪駅発で乗り継ぐこと4回、13時13分にやっと広島駅に着きました。平和公園に移動し、ガイドさんの説明を聞きながら平和公園を周り原爆資料館を見学し、宿に移動しました。夕食後皆で交流。交流が終わり10時ころ部屋に戻り同室の和歌山の人とどんなことをやっているかとか交流をする。2日目：宿から電車、フェリーと乗り継ぎ宮島に渡る。登山組とロープウェイ組に分かれ上る。山頂の展望所で合流。私はロープウェイ組で行く。山頂で皆で昼食をとりまた登山とロープウェイに分かれて下山し帰途につきました。4回乗り継ぎ、6時間弱かけて帰りました。

野崎美幸

多くの広島の元気印女性にお会いできてうれしかったです。

多くの中高年登山者が力を付けて頑張っておられる様子は、今後の女性委員会活動の進展に繋がってゆくかと心強い限りでした。

横の繋がりが、少しずつ女性委員会を形あるものに発展させて行く様が委員会活動の神髄かと思ひながら・・・おしゃべりこそが力と思うばかりです。

よちよち歩きやら、おしゃべりの中に見えてくるのが、女性委員会の活動の原点であるのかも知れないと改めて思いました。

川上洋子

女性委員会ページ

☆ 近畿ブロック女性委員会交流の報告

8月26～27日にかけて、近畿ブロックは広島で交流会を開催しました。

参加者 大阪3名 兵庫4名 和歌山4名 奈良1名 広島4名

《奈良》 思い返せば2003年、広島の宮島で開催された交流集会是、その後全国の女性交流集会的スタートとなっている。全国女性委員会の動向もわからない今、広島県連の女性委員会も無くなり再開の準備をされているとのこと。これは、他人ごとではなく、このように語り合い、繋がることで女性委員会の明日の力になればと思っている。

《和歌山》 話し合う中で、女性委員の歴史やこれからの時代に合った活躍の必要性を再認識した。長年にわたる女性委員の方々の会話の楽しさと迫力ある行動力には頭が下がります。

《兵庫》 全国女性委員会の動向が分らない中で、近畿ブロックと、広島県連の女性会員が交流し語り合い、山に登ることが出来、このような繋がりや広がりが必要なのではと思います、楽しい交流だけで終わらず、今後女性委員会をどの様に取り組んでいけば良いか考えていかなければいけないと思った。

《広島》・女性委員会のなりたちや考え方を、古い女性委員の方から聞き、女性の立ち位置など分析した解決策など聞いて参考になった。また、その解決策の一つが山筋ゴーゴーに繋がった事がよくわかった。初めて広島以外の他県の人と交流できてよかった。元気があり、なんでもいいあっている人たち、しかも会以外の人たちと聞いて山仲間っていいなと感じた。

夜の交流会でも楽しい話が続き交友つながりが続くと良いと思いました。横の繋がりが、少しずつ女性委員会を形あるものに発展させて行く様が委員会活動の神髄かと思ひながら・・・おしゃべりこそが力と思うばかりです。

《大阪》おしゃべりの中に見えてくるのが、女性委員会の活動の原点であるのかも知れないと改めて思った。多くの中高年登山者が力を付けて頑張って登り続けておられる様子は、今後の女性委員会活動の進展に繋がってゆくかと心強い限りでした。



ドライフルーツのぜんざい

材料 4人分

- ・一口ようかん ・好みのドライフルーツ
- ・水 720ml (1人分180ml) ・トック (韓国お餅)

<事前準備>

- ・果物 (りんご、バナナ、キウイなど)

5mm～8mm にスライスして水分を拭き取り、皮を下にして半日～3日干す

<作り方>

- ① 鍋に水を入れ火にかける。
- ② トックとようかんはつぶして加える。
- ③ 火からおろして、ドライフルーツをひとくち大にカットして入れる。



転倒滑落停止研究会 実技 1 を実施

— 手がかりが ちょっとだけ見えました —

中川和道 20231108

転倒滑落停止研究会の第3回会合 実技 1 を実施した。この研究に興味ある方々の一般参加を募ろうと、登山ニュース、いろいろな方、いろいろな部署に推薦をお願いした。研究は、本来、手軽さとは程遠く、即時にはためにならず、無駄ばかりが当たり前で結果がでにくい(学術研究のある分野ではやったことの約 9 割が無駄になるという)。そんな研究をやる人を、と募ったのだから無理もない、どこからも推薦も応募もなかった。悪いことをした。そこで今回は、本研究会の今のメンバーに、これまでの人脈から参加者を募って少人数でまず開催し、その代わり、集中して検討を行うこととした。何しろ、どの登山技術書にもない、前例のない初めての試み⁰⁾だ。「うまくいかないのではないか」、「成果ゼロに終わるのではないか」と、研究会委員一同、ずいぶん心配した。少しだが貴重な成果が得られたので、報告する。

【はじめに 研究の背景】登山道の事故は典型的な小規模多発事故で、その重要さが指摘されてきた^{1,2)}。事故時事例集「事故防止は仲間の知恵で」³⁾によれば、(1)事故が最も多く起きている場所は登山道である。(2)山歩きの中の事故 80 件のうち、転倒 41 件、滑落 9 件、ふんばる 4 件転落墜落と書かれたもの 2 件が示すように、主な事故要因は転倒滑落である。この 80 件の事故の結末は、何と、骨折が 41 件 51%と最多を占めた。登山道での転倒は「せいぜいねんざにとどまるだろう、所詮、小さな事故にすぎず、対策の順位は低い」との見方も多い。ところがこの見方に反して事実は重大である。骨折 41 件に次いで、打撲や裂傷創傷が 15 件、ねんざ 6 件などが続く。転倒や滑落の事故を、何としても減らさねばならないことが明らかになった。

転倒事故・骨折事故の防止のため、多くの仲間が力を注いでいるのが、筋力トレーニング^{4,5)}やバランストレーニング⁶⁾である。ところが、筋トレは転倒を減らすには大いに役立つが、転倒をゼロにすることはできない。前足を木の根に引っかけて前に転倒するとか、小石に乗って(石車に乗る)急に滑って転倒するなどは、筋トレと無関係に起きるからだ。要するに、筋トレをいくら積んでも、人は必ず転倒する。

そこで、私たち転倒滑落停止研究会の目的⁷⁾は、転倒や滑落そのものを減らすことではない。筋トレなどで転倒や滑落の数を減らしたあとでもしつこく起きる転倒や滑落が、ケガに至ることを阻止する方策を作り出すことである²⁾。今回の研究会「実技 1」では、歩き方の現在の到達点を探り、それをもとに、転倒や滑落が、ケガに至ることを阻止する方策を探求することにした。

【やったこと】10月21日(土)、阪急宝塚駅にて9時に待ち合わせ。メンバーは、中川和道(委員長 OWCC)、滝上肇(OWAF 顧問 このはな)、疋田吉継(テンション)、榎本京子(女性委員会委員長 泉州)、高田和孝(テルル)、



図1. 歩き方のロールプレイ: 表1 A)印 本文参照

中尾邦博(ハイキングセミナー校長 志峰会)に、今回から加わった佐藤俊明さん(雑木の会)の計7名であった。

当日は晴天。まず、登山口近くの武庫川河原と階段で、論点の整理として、(1)バランストレーニングとしての石飛び⁸⁾、(2)トレッキングポールの使い方の確認、(3)加齢トレーニングとして「おいたろう」の体験⁹⁾、

を行った。その後、宝塚→塩尾寺→岩倉山反射板にいたる一般登山道(六甲縦走路、荒れ々々にえぐれている)に移動した。

塩尾寺の上部の登山道でやったのは、まず、(1)研究会の2回の会合7/4と8/3で勉強あった「歩き方の概観」である。下記7名の登山指導者や研究者が提唱する歩き方を分担して演じあうロールプレイを実行した。その後、(2)それぞれの歩き方ごとに、転倒滑落がケガや骨折に至ることを阻止する方策は何か、を検討しあった。ロールプレイの分担や歩き方の特徴を表1の前半に記入した。図1は、下りでダメになったときのために山本先生⁶⁾が推奨している方策(表1にA)で示すを、足田さんが実演しているところである。

表1. 登山指導者・研究者による歩き方の概観と転倒・滑落のときケガをさける方策の探求

著者 登山指導者・研究者	文献	ロール プレイ 担当	勉強や議論のまとめ				特記事項	今後は
			対象の 山行	靴	下り	下りでダメに なったときは		
小川壮太 トレラン歩き方ガイ ド	T1)	高田	日帰り ハイク			木陰で休む コースを変える	接地→靴裏全体で着 地→体重を移す→重 心を前足に移す	今後の検討 後足に0.2秒立っていら れれば
石田良恵 山筋ゴーゴー創作	T2)	榎本 大田	日帰り ハイク	トレッ キング シュー ズ	フラット フッティ ング	荷物をとる	ドスドス下らない 筋力あるがバランス ない人多い→まずバ ランストレが有効	・前足を木からよける ・後足に戻る ・石車に乗ったらそつ と尻もちを これらが可能か？実技 で検討
大森義彦 高知大	T3)	富永				—		
野村仁 山の著作多数	T4)	中尾				—	登山道の屈曲点バラ ンス注意	ひざを曲げしゃがむ、 前転、などの可能性を 探っていく
石原 真 モンベル歩き方教室	T5)	中川	日帰り ハイク			—	後足で立てれば転ば ない→筋力トレ必要 足首曲げ→柔軟トレ 必要	柔道・合気道の受身を 研究→いいとこどりを 試みる
山本正嘉 鹿屋体育大	T6)	足田	日帰り ハイク からエ ベレス トまで			横向きに下る 下ろす足を後ろ に	ネコのように歩け	困難なものにとらわれ てあきらめず、簡単に 可能なものから片づけ ていき、未踏の新技術 創出を目指す
山田哲哉 山岳ガイド	T7)	中川	幕営縦 走	登山靴		—		
佐藤俊明 転倒事故報告	T8)	佐藤	幕営ピ ークハ ント	トレッキ ングシ ューズ				

表1文献 T1)小川壮太「山岳アスリートに教わる山の歩き方」、山と溪谷社、2023年4月
T2)石田良恵「一生、山に登るための体づくり」世(えい)出版社、2018年
T3)大森義彦「バテない体をつくる登山エクササイズ」誠文堂2012年
T4)野村 仁「転倒・滑落しない歩行技術」ヤマケイ山学選書 2012年
T5)石原 真「負担の少ない歩き方」岳人2021年9月号
T6)山本正嘉「登山の運動生理学とトレーニング学」東京新聞 2016年
T7)山田哲哉「縦走登山」ヤマケイテクニカルブック2 ヤマケイ2003年
T8)佐藤俊明「20230715仙丈ヶ岳事故顛末と考察覚え.pdf」、中川への私信。

以下、分担で発表しあい、討論で得られた研究内容の要点を記す。

【読解結果】

1. **靴**: 表1の第5列のとおり、登山指導者・研究者7名の全員がトレッキングシューズ^{注1)}(靴の高さはミドルカット)と登山靴^{注1)}を指定して本を書いていた。ハイキングシューズ^{注1)}(ローカット)を指定した本は1冊もなかった。著者7名全員が「トレッキングシューズ」を指定していた。六甲山などではローカットのハイキングシューズを履いておられる方々をよく見るように中川は思うので、これは注目に値する。

研究会委員のほとんどはトレッキングシューズを用いていた。ハイキングセミナー校長の中尾さんによれば、セミナーの標準装備は、三季用の登山靴である。夏でも表銀座縦走コースのように本格的な登山では三季用の登山靴を用いるという。セミナー修了者は、六甲山ではおそらくトレッキングシューズを使っているだろうと

のことであった。

トレッキングシューズや登山靴のひもを最上段まできちんと締めていれば、ねんざや骨折は相当の割合で防げるであろう。ここで中川は疑問をもった。それならば、事故事例集³⁾で骨折やねんざを報告した仲間たちは、いったい、どんな靴を履いていたのであろうか？ローカットのハイキングシューズを履いていたか、トレッキングシューズを履いていても、ひもを最上段まで締めていなかったのであろうか？調査で明らかにすべき重要課題として残っている。

注1) **登山靴**：靴底が曲がらない。アイゼンを装着できる。重さは両足で2kgを超える。三季用の登山靴はむれないように通気性をもたせてあるので風が抜けて、寒い。厳冬期2月の3000m級の山(八ヶ岳の赤岳2899m)で使用した仲間が、寒くて、買い替えたくらいだ。**トレッキングシューズ**：靴底が柔らかく曲がる。靴の高さは、くるぶしの上に達するミドルカットのものが多い。夏の雪渓のキックステップや、本格的アイゼンの装着を想定していない。**ハイキングシューズ**：重さは両足で400gと軽い。靴の高さはローカットが多い。転倒したとき、足首をひねりやすくねんざや骨折をおこす可能性がある。

2. フラットフットिंगかローリングか：以前、あるハイキングクラブの方から「ローリングで歩くときに前爪の出たアイゼンだと前爪が引っかかってしまうので、私の会では、前爪のないアイゼンが標準装備です。前爪アイゼンはアルパインの装備だと思います」とお聞きしたことがある。この話から推測すると、ハイキングではローリングで歩く場面が少なくないようだ。

そこで、7冊の本ではどう書かれているか、注意して読み込んだ。表1のとおり、登山道下りでは、7冊すべての本がフラットフットिंगであった。登山道上りももちろんフラットフットिंग。平らな登山道でのみローリング、一般道路の歩行トレーニングの場合のみローリングと書いた本が3冊^{T2-T4)}(以下、表1中の文献番号6を^{T6)}と記す)あった。

皆さんの会では、歩き方をどう指導しておられるのだろうか？新人編、中堅編など、調査してみるとよさそうな、興味あるテーマである。

3. 下り方：事故事例集³⁾によれば、登山道下山中の事故が多い。そこで、文献^{T1-T7)}での記述の特徴を各自分担して調べ、表1をもとに発表しあい、討論研究しあった。

(1)ネコのように歩け^{T6)}、そっと足を着く^{T3)}、足音を立てないように歩く^{T3)}、ドスドス下らない^{T2)}、柔らかく着地する^{T2)}、歩幅を狭く^{T2,T5-T7)}、などの記述があり、その意味を深掘りしあった。

- ・ひざへの負担、大腿四頭筋への負担を軽減するため着地の衝撃を緩和する。
- ・前足で変なものを踏んでしまいそうなとき(踏んでしまったとき)、足をよけるため。
- ・前足を出し体重をかけるさい、何の注意もしないのではなく、一步一步注意しながら下る。

などの有用な意見が出た。

(2)足にしっかり体重を乗せる^{T5)}、片足で立てれば転ばない^{T5)}、などを深掘りしあった。

- ・前足に一気に体重を乗せると、ひざへの負担、大腿四頭筋への負担が大きい。足にしっかり体重を乗せるとか片足で立つとかして前足をそっと出せば、ひざや大腿四頭筋への負担を小さくできる。
- ・前足で変なものを踏んでしまいそうなとき(踏んでしまったとき)、足をよけられる。



図2. 表文献^{T4)}:平地のみローリングで歩く。

・後足が泥で滑ったとき、後足が石車に乗ったとき、ずるずると移動しながら、少しの時間後足に立ったを維持したまま、持ちこたえた体験がある。転倒回避、転倒してもケガの回避につながりそうである。

(3)トレランアスリートの小川さん^{T1)}は、下りの図解 p46 で、[1]前足の一部接地→[2]足裏全体で接地→[3]体重をかける(加圧)→[4]重心を前足に移動する、と、時間を細かく分解して自分の歩行動作を把握し制御する必要性を述べている。さすがアスリート、と高い評価が寄せられた。

4. 下りでダメになった(足がガクガクになったなど)ときの切り抜け策: 10月21日の実技を行ったさい、「歩き方の文献をまとめて読んで、つくづく感じたのだが・・・」と声があがった。それは、歩き方の目的として、(1)今ちゃんと歩けるのももっともっと早く歩きたい、(2)歩けなくなりつつあり事故をおこしそうで不安なので安全に歩きたい、といういわば反対の方向があることだ。下りでダメになったときの切り抜け策には触れないで(1)を目指す本が多い。出版社としては、元気をめざす(1)の方が売れるのだろう。文献^{T1)}は p82 で、木陰などで休む・計画変更を検討するなど「不都合を楽しみ、「またのチャンスを」と書く。「まさしく元気な人向けの歩き方の本の典型だね」との発言が出された。

「下りでダメに」の対策を正面から取り上げたものは表 1 文献^{T6)}、ヒントを書いたものは表 1 文献^{T2)}である。前者^{T6)}p111 では「横向きに下りる、足を後方に下ろすとさらに楽」と書き、後者^{T2)}p82 では「荷物を軽くする」と根本的なヒントがはっきり書いてある。要するに仲間で分担する、この根本的な解決策を正面から書いた本がこれしかないのは、残念である。

5. 参考になったことたち :

- (1)表 1 文献^{T4)}で、下り道の屈曲点で足を踏み外す危険について述べられていた。労山大阪でも、注意が散漫になって、この種の事故が起きた(事故事例集 2010-9)。
- (2)表 1 文献^{T5)}で、後足で立つことが重要だが、これができない人は、筋力不足なので筋トレが必要であり、また、足首が曲がるよう柔軟トレが必要、と書かれている。指針になりそうである。

【考察】

1. 山歩きは「意図しないが(時々)転倒」を前提とするスポーツだ : 10月29日決勝のラグビーワールドカップフランス 2023 を観た人も多だろう。ラグビーは、突進し、ぶつかりあい、「意図的で高頻度な転倒」を前提とするスポーツだ。柔道や合気道もそうだ。では、山歩き、とくに、ここで問題とする登山道下りは、どうだろう。

10月21日は、これについても議論があった。多くの仲間たちは、山歩きは、転倒とは無縁だと信じてきたと述懐する。ある山歩き系のクラブの先輩が新人を迎えてやった挨拶が話題になった。中川がこれをやや誇張して書くと、「事故はアルパイン系が起こす。ハイキング 3 倍給付の発端だ。うちのクラブはそんな危ないところに行っていないし、そんな危ないことはしていない。事故は起きない。安全ですから安心して下さい。山を楽しみましょう。」という骨子らしい。中川も事故事例集³⁾をまとめた 2021 年以前は、山歩きは転倒や骨折とは無縁で、ごく少数の例外があるのみだと漠然と考えていた。ところが、事故事例集³⁾では、一般登山の事故 80 件のうち骨折事故が 41 件と半分以上を占めた。これは、あまりにも多い。中川は事故事例集³⁾を機に、認識をがらりと変えた。

山歩きは、「意図しないが(時々)転倒することを前提とするスポーツ」だ。ラグビーのように頻繁でなく数

年に数回の転倒かも知れないが、それに備える技術が求められるスポーツなのである。我々は認識をあらため、新人歓迎のあいさつなど再考の必要があるよねと、話し合った。

2. 0.2 秒：上記【読解結果】の3項「下り方」の深堀り、後ろ足で立っておくと、転倒したときに若干の時間が確保できる、との議論があった。

(1)体験談が披露された。

- ・滝上さんと中川の体験：前足を出した直後にその足場が崩れたが、後ろ足にまだ体重が残っていたので、前足をひっこめた。体はそのまま前に倒れたが、後足の片足とびで2、3歩前に進み、体をかがめて地面に手をつくことができ、転倒を途中で止めることができた。
- ・前足で石車を踏んでしまいそうなとき（踏んでしまったとき）、前足の体重を強引に抜き、倒れながら前足をよけ、転倒を途中で止めた。
- ・同じく、前足を出した直後、ひっかかりそうな木の根があるのに気づき、倒れながらも前足をよけて手をつき、転倒を途中で止めた。
- ・Tさんが転倒してしまった例：暗い雪道の下りで、突然、見えない木の根に前足をとられ、前転で転落した。幸いにも、ザックが体の下に入ったので助かった。雪のない登山道だったらケガに至っただろう。

(2)上記(1)を受けて、何秒くらいの時間が必要かを議論した。作業仮説として0.2秒が提案された。理由は、目で見た情報(木の根がある、滑る石がある、など)を脳に送って処理するには、あらかじめ備えて構えていても、0.1秒くらい必要である。それに対処行動に要する時間0.1秒を加えて、0.2秒との作業仮説を考えてみた。今後、実験を通じて検証していきたい。

(3)以上から推論すると、転倒したとき、0.2秒(以上)の時間を確保できる歩き方が、我々にとっては、「よい歩き方」ということになる。「早く歩ける歩き方」が「よい歩き方」では決していない。この点で表1文献^{T5)}の「一歩一歩ていねいに」という言い方がまさしく当を得ている。早く歩くことを優先すると、この点がおろそかになる。リーダーやパーティーのあり方にもかかわる重要な問題である。

(4)さらに議論で出されたのは、「突然の転倒は防げるのか」。「突然」という表現には2つの内容がある。

[1]まったく「無」注意でドスドス下っていて突然転倒した場合：本研究会では、注意しつつ下っている場合を前提として転倒防止策を考えていく。「無」注意である限り、対処は困難であり、本研究会の考察の対象とはしない。表1文献^{T5)}の「一歩一歩ていねいに」という言い方に立脚した対策を考えていきたい。

[2]一歩一歩丁寧に下っていたのに急に足場が崩れたなど：この対策は難しい。今後の研究課題である。

3. スポッター、トレーナーの試み：前足を下ろす直前に危険に気づいた時の対処を練習するための試みを2つ行った。

(試み1)前足を下ろす直前に、前足の下に木の根があり、引っかかることに気づいた場合：

被験者に普通に下ってもらい、前足を着く直前に前足の直下に、トレーナーが、ストックの先を地面に着き、「木の根だ」と告げる。被験者は後ろ足に体重を残したまま前足をよける。

(試み2)被験者は前足を木の根にひっかけてしまった場合：

被験者は両足を自分でロックしたまま前に10°傾く。スポッターは被験者の前に立っておき、被験者の体が



図3. 転倒を途中で止めるトレーナー、スポッターの試み

傾いてくるのを両手で受け止める。次は 20°傾けて寄りかかり、膝を曲げるなどの行動がとれるかどうか、考えてもらう。

これらの試みはまだ始まったばかりだ。後ろに倒れた場合の方策は、まだ、ない。目指すは、「転倒を途中でとめる方策」だ。この探索を進め、トレーナーやスポッターを育てる段階にまで進めてみたい。

【今後の方向】

1. 0.2 秒 後ろ足に 0.2 秒立っていられば、(1)前足を木からよける、(2)後足に戻る、(3)石車に乗ったらそっと尻もちをつく、などが作業仮説として出された。

これらが可能かどうか、実技で検討していく。

2. 受け身：10 月 21 日は、受け身の議論まではとても届かなかったので、それ以前までの議論をまとめる。

柔道や合気道は転倒を前提とするが故に、受け身技術が確立されている¹⁰⁾。柔道は 2024 年度から中学校の体育の必修となる。全国民が受身を学ぶのである。これを活用しようと考えた⁷⁾。使えそうであろうか？

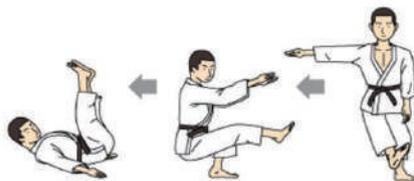


図 4. 横受け身

柔道には 4 種類、合気道には 8 種類の受け身があるという⁵⁾。これらの Youtube を見ると、1m も宙に浮いてから激しく落ちる場面が見られる。華々しく飛び上がると見栄えがしてお弟子さんが集まりやすいのだろうか？登山では危なくて使えない要素が多く含まれている。一方、大いに参考になるものもある。後ろ受け身で「へそを見て後頭部を守る」「真ん前には転がらず少しでも斜めに転がる」「突っ立ったまま倒れず、必ずビザを曲げ、体をかがめて転ぶ(図 4)」などである。これらを盗んで改ざんしよう、いわば、「いいとこどり」ができないか、検討していくとよさそうだ。実は滝上さんは、登山教室で転倒時にケガを防ぐ目的で受け身を教えていた時期がある。労山全国連盟の臼井邦徳さん、労山東京都連盟 陶山 正さんから、ハイキングクラブリーダー学校でそういう安全指導を現在もやっているとの情報が寄せられた。調査交流がおもしろそうだ。

3. 進め方：まだまだ道は遠い。試みはまだ始まったばかりである。転倒を途中でとめる方策の探索を進め、トレーナーやスポッターを育てる段階にまで進めてみたい。前転など、見込みがまったく立たないものも多い。これから試みることの 9 割は無駄になるかもしれない。だが、困難なものにとらわれてあきらめず、簡単で可能なものから片づけていき、未踏の新技术創出を目指したい。参加者、募集中です。どうぞ、ご連絡を。

本文文献

0)中川和道、山岳文化、第 24 号、2023 年、pp.122-125。

1)青山千彰、日本山岳文化学会論集、第 17 号、2020、PP.67-78。

2)山本正嘉「登山の運動生理学とトレーニング学」東京新聞 2016 年

3)大阪府勤労者山岳連盟、「事故防止は仲間の知恵で」、2021。事故の再多発場所が登山道であることを明らかにしたのは、本書 pp.14-31 の河野仁、川上洋子、笠井ふみ子の論文である。

4)山本正嘉「山の日記念 登山体操」2022。

5)兵庫 筋トレ

6)石田良恵「一生、山に登るための体づくり」樵(えい)出版社、2018 年

7)中川和道「転倒滑落停止研究会がスタートしました委員を募集中です」大阪労山ニュース 2023 年 8 月号、「転倒滑落停止の新技术、「受身のいいとこどり」で開発可能だろうか」、大阪労山ニュース 2023 年 9 月号、「転倒滑落してもケガしない技術とは」、大阪労山ニュース 2023 年 11 月号

8)中川 労山ニュース 石飛

9)中川和道「ボッカ訓練は、加齢トレーニングではないか？仮説」、大阪労山ニュース 2023 年 6 月号

10)受け身 柔道 合気道 Youtube 体育科目改訂 4)

11)柔道チャンネル 2023 https://www.judo-ch.jp/j_highschool/、YouTube:Aikido 初心者必見！8 方向受け身「大阪道場 活法合気道」

冬のこどもの冒険学校 雪遊び

冬の冒険学校を開催します。雪の中で、そり遊び・雪合戦・カマクラづくりをして遊びます。



- 【日 程】2024年1月28日(日)日帰り 雨天・雪不足の場合中止
- 【場 所】滋賀県大津市 イン谷口
- 【費 用】交通費など各自負担 保険と温かい飲み物代 大人・こども 同額 500円
- 【募集対象・人数】幼稚園年長組～中学生 20人 (父兄の付き添い参加が必要です)
- 【持ち物】毛糸の帽子、スキー手袋、、予備の手袋・靴下、長靴
 レインウェア上下またはスキーウェア上下、お弁当など

スケジュール	
1月28日 日曜日	
10:00	JR 湖西線 比良駅集合 もしくは 10:30 イン谷
11:00	そりあそび
12:00	お昼
12:30	ハイキング、かまクラ作り、雪合戦
15:00	解散



【現地案内】

自家用車で来られる方は、スタッドレスタイヤ
 もしくはチェーンの準備をお願いします。

【2024年冬の冒険学校 参加申込書】 新型コロナウイルスの状況により、中止する場合がありますことをご承知願います

参加者氏名	ふりがな	生年月日	血液型	交通手段
		年 月 日	A B O AB 不明	JR (比良駅) 車 (スタッドレスタイヤ/チェーン)
		年 月 日	A B O AB 不明	
		年 月 日	A B O AB 不明	
		年 月 日	A B O AB 不明	
住所	〒			
固定電話		携帯電話		
緊急連絡先		Email		

【申し込み・問い合わせ先】

大見則親
 PDC00616@nifty.com
 TEL 075-712-6901 (21時まで)

◇この活動では、団体広報や子どもゆめ基金への報告のために写真撮影を行います。
 撮影した写真や映像等は、広報用にHPやSNS、刊物等に掲載することがあります。
 なお、子どもゆめ基金へ報告用に提出した個人情報(写真)は、「(独)国立青少年教育振興機構が保有する個人情報の適切な管理に関する規程」に基づき、子どもゆめ基金助成業務以外の目的には使用されません。

【主催 団体】 大阪府勤労者山岳連盟
 〒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内
 TEL 06-6467-8544 http://bokengakko.aikotoba.jp
【指導者名】 大見則親 (自然体験活動 NEAL リーダー)

大阪労山「山の教室」

今年度は徐々に事務所で対面での講座を復活させていきます。また可能なものはリモートも併用していきます。事務所だけの座学、リモートのみ、事務所とリモート併用、実技の4種類になりますのでご注意ください。受講履歴は事務局で管理されていますので、各会の中で受講履歴の把握等が必要であれば下記アドレスに遠慮なくお申し付けください。

kyouikusoutai@osaka-rousan.com

◆今年度日程

日程	科目	種別	主講師	主担当	受講料	定員
4月12日(水)	春山の気象	リモート	河野仁	高田和孝	¥500	—
4月18日(火)	ハイキングレスキュー 入門編	座学	日高博	木村治朗	¥500	15
4月23日(日)	ハイキングレスキュー 入門編	実技	日高博	木村治朗	¥1,000	15
4月25日(火)	パーティー論リーダー論 入門編	リモート併用	中川和道	三宅康文	¥500	—
5月9日(火)	ハイキングレスキュー リーダー編	座学	日高博	木村治朗	¥1,000	10
5月14日(日)	ハイキングレスキュー リーダー編	実技	日高博	木村治朗	¥1,000	10
5月20日(土)	地形図の読み方 入門編	座学	脇阪	西本良夫	¥1,000	12
5月21日(日)	地形図の読み方 入門編	実技	脇阪	西本良夫	¥1,000	12
6月13日(火)	遭難事例研究(無雪期) 入門編	リモート併用	中川和道	疋田吉継	¥500	—
6月14日(水)	応急手当 入門編	座学	柳川憲一	木村治朗	¥500	20
6月20日(火)	夏山の気象	座学	山本賢治	高田和孝	¥500	20
7月11日(火)	遭難事例研究(無雪期) 応用編	リモート併用	中川和道	疋田吉継	¥500	—
8月30日(水)	アルパ インクライミング のための制動確保 入門編	座学	中川和道	木村治朗	¥500	12
9月10日(日)	アルパ インクライミング のための制動確保 入門編	実技	中川和道	木村治朗	¥1,000	12
10月3日(火)	パーティー論リーダー論 応用編	リモート併用	中川和道	三宅康文	¥500	—
11月11日(土)	地形図の読み方 スキルアップ編	座学	脇阪	西本良夫	¥1,000	12
11月12日(日)	地形図の読み方 スキルアップ編	実技	脇阪	西本良夫	¥1,000	12
11月14日(火)	遭難事例研究(積雪期) 入門編	リモート併用	中川和道	疋田吉継	¥500	—
12月12日(火)	遭難事例研究(積雪期) 応用編	リモート併用	中川和道	疋田吉継	¥500	—
12月19日(火)	冬山の気象	リモート併用	高田和孝	山本賢治	¥500	—
1月16日(火)	山の病気予防	座学	中川和道	木村治朗	¥500	15

◆12月・1月の講座

➤ 遭難事例研究(積雪期実用編) 座学

日時: 12/12(火) 19:30~21:00

場所: 連盟事務所とリモート講座(Zoom) 併用

費用: 500円

申込: <https://ws.formzu.net/dist/S71241983/> (11月から)



入門編に続いて、山の事故を分析するやりかた(ツリー解析)を学びます。円グラフのとおり、OWAFでも結構事故がおきています。

1. OWAFの事故事例集『事故防止は仲間の知恵で』(2021年発行)[文献1]の3-8.雪山・雪山縦走の事故、3-9.山スキーの事故から、

(1) 2014-8「テントシューズで250m滑落、生還」 p.101

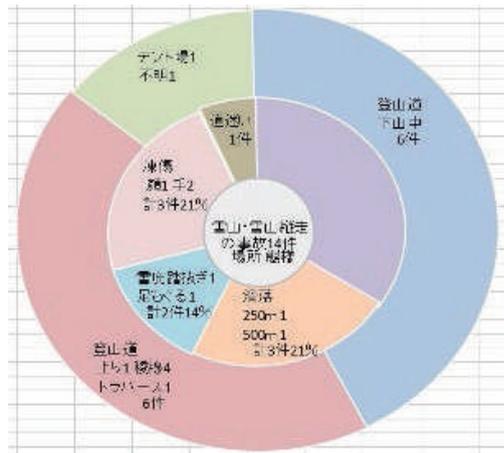
(2) 2013-6「警察とのやりとりの中でスキー縦走が事故に」 p.108

の分析をみんなで学びあいます。ツリー解析を学んだ人は作ってきてみて下さい。まだやったことがない人は、その場で学んで下さい。

2. 2015年2月9日 学習院大学山岳部阿弥陀岳事故の経過報告書[文献2]。中川たちは1週間後に現場を訪れ、阿弥陀岳の一般登山道のこわさを実感しました。[文献2]を会場で実際に読みながら、講師中川といっしょに、ツリー分析図を作りましょう。ていねいに手ほどきしますので、初めての方もご参加下さい。ツリー分析の見本を下図に示します。

[文献1]『事故防止は仲間の知恵で』、大阪府連、2021年発行

[文献2]野村仁・学習院輔仁会山岳部(協力)、インターネットで「『学習院大学山岳部、阿弥陀岳遭難事故の概要』と検索し、ダウンロードして下さい。



➤ **冬山の気象 座学**

日時：12/19（火）19:30～21:00

場所：リモート講座（Zoom 使用）

費用：500 円

申込：https://ws.formzu.net/dist/S58441484/



冬の雪山を安全かつ楽しいものにする重要な要素のひとつとして、気象条件があります。天気図などの一般に入手できる気象情報から、雪山での気象条件を事前に予測するための基礎的な知識を解説します。

➤ **山の病気予防 座学**

日時：1/16（火）19:30～21:00

場所：連盟事務所

費用：500 円

申込：https://ws.formzu.net/dist/S17893713/（12月から）



冬の雪山を安全かつ楽しいものにする重要な要素のひとつとして、気象条件があります。天気図などの一般に入手できる気象情報から、雪山での気象条件を事前に予測するための基礎的な知識を解説します。

提出日 _____

事故一報

提出者	氏名		会員番号		地方連盟	大阪府 勤労者山岳連盟
	団体名					団体番号

事故者	氏名		会員番号		年齢		性別	
------------	----	--	------	--	----	--	----	--

事故発生日時	年月日		時刻		<input type="radio"/> 有雪期	<input type="radio"/> 無雪期
---------------	-----	--	----	--	---------------------------	---------------------------

事故発生場所	山域		都道府県	
	山名	(標高 _____メートル)		
	場所			

山行の形態	
	手書きの場合は下記いずれかに○
	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	
	手書きの場合は下記いずれかに○
	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		救助捜索費	<input type="radio"/> あり <input type="radio"/> なし	ココヘリ加入	<input type="radio"/> あり <input type="radio"/> なし
----------------	--	--------------	---	--------	---

事故の状況	
--------------	--

傷病名	
------------	--

交付申請の予定	<input type="radio"/> する <input type="radio"/> しない <input type="radio"/> 未定	全国労山に提出とともに、大阪労山にも提出して下さい。 jikotodoke@googlegroups.com Fax 06-6467-8545
----------------	---	---

交付申請書	受取人	<input type="radio"/> 基金担当者 <input type="radio"/> パーティーリーダー <input type="radio"/> 会・クラブ代表者 <input type="radio"/> その他					
	送付形式	<input type="radio"/> 書面の郵送 <input type="radio"/> PDFファイルのメール送信					
	送付先	氏名		会員番号		電話番号	
		郵便番号		住所			
メールアドレス(メール送付の場合は必須)							

★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できません。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時～18時)

OWAF メーリングリストのご案内

大阪労山の公式のメーリングリスト（以下、OWAF-ML）のご紹介です。OWAF-MLには連盟行事、伝達事項の案内や、各種登山学校や訓練、講習会の案内などが流れています。その他各登山道の状況、アルプスの山小屋情報、各会入山情報など、相互の情報交換の場として利用されています。大阪府連の会員であればだれでも登録できますので是非ご加入ください。

● 登録方法

公式な ML なので、登録は原則として各会でまとめていただいております。各会の登録担当者までご連絡をお願いします。担当が分からない場合は直接登録いただいても構いません。

● 各会登録担当者様へ

各会、代表・事務局長・理事の方は登録必須とさせていただいています。登録担当者を含めて各役職に変更があった場合にもご連絡をお願いいたします。また退会された会員の方のアドレスもご連絡をお願いいたします。



● 登録申請フォーム

<https://ws.formzu.net/dist/S91846322/>

登録申請フォーム

編集後記

11/19、日曜日午前 11:50。クラブ交流集会から事務所へ移動。この編集後記を書いています。私は初めて参加したのですが、歌あり

クイズあり、ももんが山岳会のみなさんが調理してくださったカレーもほおぼり、楽しい嬉しい学びの場となりました。アッ忘れてはいけません。滝上さんの羽釜で炊いたご飯も抜群でした。しかし…土曜日は妙なお天気でした。曇にアラレにぎーっと雨が。河内長野駅からは歩きと決めていた私は本当に驚きました。夏のように暑かった 10 月。そんな妙な天候で中山道でみた紅葉も今いちでした。緑に赤に黄色にと彩り豊かな秋はもう望めないのでしょうか。（高橋明代）

今月も各会より会報を送っていただきました。

きたろうニュース（きたろうHC）、にしよど（西淀労山）、ぽんぽん山（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 2023 年（令和 5 年）11 月 20 日 No.453（12 月号）

編集・発行 笠井、園、高橋、中井、中尾、大西