

転倒滑落してもケガしない技術とは

OWCC 中川和道 20231017 climber-nak@bca.bai.ne.jp

転倒滑落停止研究会を2023年7月に始めてから、いっぱい質問を受けた。自身も混乱した。この研究会は、いったい、何をめざすのだったっけ。これを考えてみた。

図を描いて、おさらいしつつ考えていこう。

事故時事例集「事故防止は仲間の知恵で」[1]によれば、(1)事故が最も多く起きているのは登山道である。(2)一般登山系の仲間の事故80件のうち骨折は41件51%と最多を占める。これは常識に反している。すなわち、「一般登山の仲間が登山道でやられる事故は、せいぜいねんざにとどまり、骨折などという重大な事故は、起きるはずがない」、というのが常識だからだ。

ところが図のとおり、一般登山系の仲間が登山道で転倒したら、その多くが骨折にいたったのだ。

転倒事故、骨折事故をとことん減らさねばならない。OWAFの主敵は道迷い(195件中たった3件しかない!)ではない。転倒・滑落こそが主敵なのだ。

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、図の、筋力トレーニング[2]やバランストレーニング[3]だ。中川も、これが良いと思っていた。それでよく考えてみたら、筋肉トレーニングは転倒を減らすのに大いに役立つが、転倒をゼロにすることはできない。雪山のトレーニングをいくら積んでも、雪山の転倒・滑落をゼロにすることはできない。両足のアイゼンを引っかけて前に転倒などは、筋トレと無関係に起き得るからだ。要するに、筋力トレーニングをいくら積んでも、人は必ず転倒するし、落ちる。

ここまで考えてきてやっと深まった。我々 転倒滑落停止研究会の目的は、転倒や滑落を減らすことではない。筋力トレーニングなどで転倒滑落の数を減らしたあとでも、転倒や滑落は起きる。それが実際におきた時、ケガをしない方策(受身など。図ではX印に相当)を作り出すことである。

文献[1]大阪府勤労者山岳連盟「事故防止は仲間の知恵で」、2021年。[2]登山兵庫連盟「山歩きのための筋力トレーニング」。[3]石田良恵「一生、山に登るための体づくり」、柊(えい)出版、2018年。

