

安全で楽しい山行のために



NHC を共に創る

健康

安全登山

楽しく

感動

感謝

をみんなで作らしましょう

1. 登山の楽しみ

- 十人十色、百山百色、千差万別
- 様々な登山形態・・・尾根歩き、沢登り、岩登り、山スキー
- 写真 スケッチ 高山植物
- 登山の楽しみ方は個人の自由
- 山の楽しみは経験しないと理解不能

2. 登山年齢と遭難年齢

	60歳代	70歳代	合計	出所
登山年齢	23.2%	5.2%	28.4%	2013（平成25年）年 7～9月の長野県の統計
遭難年齢	30.8%	12.8%	43.6%	

当クラブは9割がこれに当たる。

3. 長野県3大山岳死因（長野県は日本で一番険しい山岳の多い県）

- 外傷・・・1位 岩場からの滑落、尾根からの転落、落石などで頭部の外傷を負う
- 心臓突然死・・・2位 中高年は心筋梗塞、持病、運動不足で9割が男性
- 寒冷傷害（低体温症と雪崩埋没）・・・3位 トムラウシ山での大遭難事故。低体温症

4. 山の危険要素

- 登りと下りがある
- 木の根っこをまたぐ
- 岩場をよじ登る
- ガレ場を恐る恐る横断
- 雪渓の上を渡る
- 泥んこのぬかるんだ山道
- 景色を見とれながら歩いて蹴躓いて尾根道から転落
- 小石を蹴落として大きな落石を誘発

5. グレードの管理

- 入会時や、更新時には申込書にグレードを記入する欄があります。
- Aは秋葉山や護摩堂山を一時間で登れる。
- Dは粟が岳、二王子岳を4時間
- 自分がどのランクに該当するかを申告
- ランクを上げる、下げるチャンスは年一回

この総会の時です。ランクの見直しを。

6. 新年度の山行計画

- どのプランに参加するか、参加できるかを定める
- 山行計画の調整は結構大変なんです。幹事会の席上で一つ一つ俎上にのせて、そのグレードで良いかどうかを討議します。
- 今年の計画からは討議の結果、当会のプランで実施するのはふさわしくない、危険度が高すぎるとの理由で削られたプランもあります。
- プランリーダーはグレードの異なる人からの参加申し込みには、却下するか、他の幹事の参考意見を求め判断しています。

7. 当会の規則

- 当会は雪山、岩登りの計画はしていません。又台風などの接近が分かっているような場合にはプランの中止や、延期をして危険を回避することがある。
- 単独行はしない
- 会山行の最低催行人数を5名と決めました。

8. 山行の進め方

- 登山届はウェブサイト「コンパス」を通じて提出。各プランリーダーは催行する山の登山計画書を作成し会長に提出する。「コンパス」を使ってメール送信します。所轄の警察署まで登山届が届く仕組みです。
- 山での行動は、先頭をリーダーが先導します。最後尾にはサブリーダーが付いてあります。
- 参加者の多い場合はサブリーダーを中間にも配置して落伍者が出ないように気を配っています。
- 万が一の場合は幹事全員が呼子笛を携帯しており、吹鳴することで緊急事態の発生を知らせます。
- パーティーには応急手当用の救急箱をサブリーダーに持たせています。
- 2016年から蜂刺されなどの事態に対応するため、化粧品用グッズを加工した毒吸出し器を全員に配布し個人装備とすることにしました。
- 各リーダーは山行プラン終了後、反省を含めて山行記録を提出しています。

- またそのことにより、プランP、実施D、チェックC、アクションA PDCA のサイクルを反復して習得しています。
- 総会開催時に「安全登山のすすめ」を講演し会の考え方を理解していただく
- 身近にある事故例を紹介しますので「他山の石」としていただきたい。
- 会の山行には全て団体スポーツ障害保険がかけられています。家を出てから家に帰るまで担保されています。
- 個人山行には適用していませんので先ほど会長から紹介した、個人で入る傷害保険に加入されることをおすすめします。
- 自治体の防災メールの活用と会員へのメール通知。
- 現在会員の約4分の一がメール会員になっています。
- 2018年は近年になく秋葉丘陵での熊出没情報が多かったです。これらの情報もメールで通知されました。
- これからも積極的な利用をすすめていきます。

9. 個人個人が忘れてはならない行動

- 自分のための登山届をする。
- 家族や緊急連絡先には自分が5W1H（だれが、いつ、どの山へ、誰と、どのルートから、何の目的で）の手法を使って届けよう。
- 装備はきちんと持つ
- 地図はガイドブックのコピーは、コンパスは、携帯は、スマホは、ヘッドランプは、予備のバッテリーは、GPSは ちゃんとチェックしてみましょう。（注意点：シルバーコンパスとスマホを一緒に持つとコンパスの方位が狂うことがありますので要注意。）
- 登山記録をつける。
- 道標、分岐、山頂、山小屋、沢の渡渉地点など目印となるポイントを通過した時間をメモでいいからつける。
- 万が一道迷い（実は山での遭難で一番多いのが、この道迷い）になった時にどこまで戻ればいかに目安になるわけです。
- 持病とはうまく付き合う
- 70歳近い私達が20歳台の若者と体力、気力でかなうはずはありません。それなりに持病や、ハンデを持っているはずです。
- しかし我々にあって若者に無いもの、それが人生経験という年を重ねたことから得られる、
- 危機察知能力や判断力なのだと思います。
- 山に行ったら、登ったら必ず安全に帰る。
- 何かトラブルが発生して山頂に立てなかった（山は決して逃げないのです）としても安全に帰る。
- これが新津ハイキングクラブの「安全登山のすすめ」です。

10. 個人装備品と薬品について

(1) 山行時の服装などについて 冬季以外の日帰り

1) 着 衣

綿より化繊のものが望ましい。汗等で濡れても、乾きが早い。着干しが早い。

2) 登山靴

踝まで覆ったもの。長い靴紐は適度の長さに調整しておく。大怪我の原因ともなる。

3) ザック

① 縦長の体にフィットしたものがベストです。両脇の紐・腰ベルトで調整。

② 一泊二日の山行では、容量20リットル程度のザックが目安。

③ 荷物はザック内収納を基本とする。ザックにぶら下げておくと落としたり、木の枝に引っかかったりして怪我の原因となることもある。

④ 荷物は片側に偏らないように左右平均分散してのパッキングを心がける。

4) 雨 具

⑤ 山行時の晴天の予報でも必携。防寒具の役目もある。セパレートタイプが望ましい。(注意点：安物は購入しない。高価な物ほど性能が高い)

⑥ 折りたたみ傘も便利。小降りの雨や比較的広い登山道での降雨に手早く対応できる。

ツエルトを張る時や日除けにも使える。

(2) 個人が装備する薬品など(例)

1) 基 本

① 小型絆創膏(カットバン)

② 湿布薬

③ 携帯用カイロ

足のつり、腹痛、腰痛などの痛みの緩和、防寒

④ 防虫薬・防虫よけネット

⑤ 整腸薬

下痢・軟便・お腹のはり等

⑥ 胃腸薬

⑦ 風邪薬

⑧ 解熱・鎮痛薬

⑨ ポイズンリムーバーまたは化粧品用スポイト(先端切落し済)全員持参

蜂刺され等の毒の吸出し

2) 各人の体質に合わせたもの 内服薬関係

⑩ 芍薬甘草湯(しゃくやくかんそうとう) 筋肉のけいれんに効く漢方

⑪ 酔い止め

⑫ 睡眠導入剤 ほか

⑬ 持病のある方 普段服用しているものを、飲み忘れに対処するため、もう1回分予備として持つ。

会の山行時は救急セットを持参する。上記の薬品は個人で用意のこと。