Rev2.1　2018/7/25
かがりび山の会　山行部教育係

新入会員ガイダンス

はじめに

この資料は新会員の方へ、かがりび山の会の活動概要と安全に楽しく山を登るためのガイドを掲載しています。

１．会山行の意義と決まり事

～山の会に入ることの意義～

・安全性が高まる
　山行計画は事前に山行部で安全面がチェックされます。
　山行時は声を掛け合ってお互いに注意しあいます。
　事故発生時には、仲間が介抱します。
　下山予定日の21時までに下山連絡がなければ、遭難対策活動を開始します。
・一人ではいけない山に行ける
　一人では躊躇していた本格的な山や雪山などにいくことができます。
・知識や技術を学べる
　毎月1回、例会後に講習会を行っています。
　登山経験が豊富なベテラン会員からいろいろな話が聞けます。
・仲間づくり
　一緒に山に行く仲間が見つかります。
・共同装備が利用できる。
　会には、テント、ガス、コッフェル、スノーシュー、医療品などがあります。
・社会参加となる

～当会の決まり事～

・会費を払う
　月額800円の会費は、例会会場費、会報・講習資料費、共同装備の購入・補修などに使われます。
・山行計画書を提出しなければならない
　単独登山では気軽に出かけていたのが、事前に山行計画書を会へ提出しなければなりません。
　計画書の事前提出がなければ、事故時の保険対象となりません。
・会運営するために、仕事が割り振られる
　会は三つの部で運営しています。
　　総務部：例会開催、会費管理、など
　　広報部：記録会報の発行、HP運営など
　　山行部：山行計画チェック、下山連絡確認、共同装備管理など

　この他に各山行では、会計、装備、医療などの役割があります。

２．年間活動計画

会の年間活動計画（4月～3月）は3月に決定します。

主な活動	内容
開山祭	4月上旬に柏周辺の公園で、安全祈願、登山技術の習得および会員の親睦を目的にします。
概要計画	10月～11月に次年度の企画山行、平日ハイク、ボッカ訓練、訓練山行の概要計画を作成します。
企画山行	会員のアンケートをもとに月2回程度の山行を行います。 例会で参加者を募りますので、山の難易度と自分の実力から、行きたい山を希望します。（必ずしも希望どおりには行けないこともあります。山行部とCLとで、希望者の実績・経験から判断します）
個人山行	企画山行以外の公募しない山行で、都度、自分たちで計画します。 年間100回程度行われています。
平日ハイク	休日に休めない会員のために、アンケートにより年4回程度行います。
ボッカ訓練	夏の大型山行を前に、10kg程度の荷物を担いで5,6時間の山行を行います。 自分の体力を知ることにもなります。
訓練山行	沢、岩、雪山の訓練山行です。
夏の大型山行	アルプスを中心に3,4泊の縦走を行います。
例会	毎月、第二と第四水曜の19時～21時に豊四季台市民センターで行います。（駐車場あり） 例会には極力参加しましょう。例会で山行計画、山行報告、ヒヤリハットなどを聞いていると、なんらかの気づきがでてきます。 欠席の場合は当月の例会担当者へ連絡をします。
講習会	毎月、第四水曜の例会の後に年間教育実施スケジュールに基づき講習会を行います。
総会	3月に年間活動報告と次年度計画および会計報告が行われます。

３．山行計画

すべての山行は、CLとSLとで山行計画書を作成します。
（新会員の方も、入会2年目くらいでSLができるように支援していきます）
計画書を作成することは、下記目的があり重要なことです。

CL、SLにとっては
　ルートの確定、山行時間の設定、非常時のエスケープルート確保、交通手段などを事前に検討します。

メンバーにとっては
　持ち物、集合場所・時間、交通手段、コース、歩行時間などを把握します。
　山行当日は、計画書を家族に渡して、万一のときの情報とします。

山行係にとっては
　時間、コース、参加者など安全面をチェックします。
　下山連絡がなければ、遭難対策活動の手がかりにします。

山行計画書は、EXCELのフォームがあり、7つのシートがあります。（手書きでも構いません。）
個人情報が含まれていますので、パスワード保護されています。

シート名	内容
記入ガイド	各シートの記入要領が記述されています。コース図の書き方を含め、適宜、講習をします。
概要計画書	年度が始まる前に作成する山行概要計画です。
山行計画書	企画山行計画書は、山行日の一か月前までに作成し、例会で発表します。 参加者が確定したら山行部へ提出します。 個人山行計画書は、1週間前までに提出します。
山行計画書（メンバ用）	山行計画書には参加者の年齢、住所、電話番号の個人情報が含まれていますので、CL、SLを除いた参加者の個人情報を削除した計画書です。 山行時に持ち歩くのは、この計画書にしてください。
山行記録書	山行後に記録係が山行記録書を作成します。
装備品	計画書に記載しきれない場合は、このシートを使用します。

注意　山行計画書を提出しない無届山行に対しては､会は一切の責任を負いません。更に退会勧告をする事もあります｡また労山山岳事故対策基金の適応外となります。
(例外：筑波山は山行係へメール連絡のみで計画は受理されます。)

４．山行実施

出発から下山までの流れで、知っておいてほしい事柄です。

・**集合**　集合場所は公共交通機関利用の場合は柏駅、車の場合は高島屋前のローソン前が原則です。また、集合時間は、6時以降が原則です。

・**車使用**　企画山行では会登録の車を使用します。個人山行ではこの限りではありません。
助手席の人は、運転者の安全運行を支援する役割があります。

・**ストレッチ**　登山前にストレッチ体操で体をほぐします。
☞「ハイキングABC　ハイキング出発前のストレッチ(52P)」参照

・**列編成**　先頭はSL、2番目はペースの一番遅い人、最後尾はCLの順番で歩きます。
前後のストックが当たらないように間隔を開けて歩きましょう。
状況によりますが､登り優先で下りの人は山側に避けて道を譲ります。

・**休憩の取り方**　登り始めの30分で衣服調整の休憩をとります。その後は40分～60分毎に5分または10分の休憩をとります。
休憩時に行動食を食べ、水分を補給します。

・**昼食**　山行により昼食時間をとる山行と、とらない山行があります。計画書で確認します。

・**落石に注意**　落石で他の人に怪我をさせると損害賠償責任が生じます。万一、落石となったら大声で「らくっ」と叫び周囲に知らせます。

・**下山連絡**　下山したらCLまたはSLが下山連絡担当者（山行係）に下山報告を携帯メールします。

・**山行記録**　記録係が山行記録書を作成し、CLの確認後、リーダーコメントを追記して記録会報担当とHP担当へ提出します。

山行ではCLから役割が割り振られます。

役割	内容
会計	・見積費用を事前に各人から徴収 ・各費用支払い（ガソリン、駐車場料金、宿泊費、入浴料など） ・高速料金をメモ ・費用精算 　事前徴収金より（実費+高速料金+車使用料）を引いて過不足の清算をします。(余剰金を各人へ返す）車使用料は、走行距離１km×20円とします。積雪期の雪道走行の場合は別途洗車料として3,000円を追加します。 ・参加者に会計報告をメール
記録	・要所の時刻を記録 　柏出発時刻、登山口到着時刻、登山開始時刻、要所の到着時刻、頂上到着時刻、下山開始時刻、下山口到着時刻、帰宅開始時刻、柏到着時刻 ・天気、気温を記録 ・山行状況、ヒヤリハットを記録 ・写真撮影（集合写真、景観、植物など） ・下山後に山行記録書を作成 　リーダーコメントを追記して、会報担当、ホームページ担当に送付します。
医療	・共同装備の救急医療品を手配・持参し、携帯します。 ・使用した消耗品があれば、立替払いで購入・補充し後日会計へ請求します。
装備	・共同装備（ツェルト、コッフェル、テントなど）を手配・持参し、分担して担ぎます。
食当	（テント泊のとき） ・食事メニュを検討し、食材を準備します。 　（事前に廃棄を取り除きゴミを出さない。） ・食材を分担して担ぎます。 ・食事を作ります。

５．靴と服装

靴は足首まで覆うハイカット、ウェアは保温性と速乾性のある衣類を重ね着、ズボンは伸縮性があるものが基本です。

☞「ハイキングABC　4.どんな服装をすればよいか(13P)」参照

６．装備品

装備品は山行形態（日帰り・テント泊・小屋泊、夏山・雪山など）で違ってきます。
山行計画書に示される個人装備品を持っていきます。

☞「ハイキングABC　5.どんなものを持っていくか(18P)、
　日帰りハイキング～小屋迫縦走登山の服装・装備品(63P)」参照

共同装備の救急医療品とツェルトは、パレット柏のロッカーに保管しています。その他は装備担当者が、装備表に従って自宅に保管しています。

７．食べ物と飲み物

登山では、おにぎりやパンなどの炭水化物を多くとりましょう。
飲料水は、夏は1日2リットル、冬は1リットルが目安です。

☞「ハイキングABC　6.食料と飲み物(24P)」参照

８．歩き方

登山での歩き方は、ドスン、ドスンと歩くのではなく、静加重・静移動が基本です。
①まず前足を地面に体重をかけずに「置き」安全を確認、
②ひざの力を出来るだけ使わず重心をじわっと前に「移動」（後ろ足で地面を蹴らない）、その反動で前へ進む。

☞「ハイキングABC　3.バテずに楽しく歩くには(8P)」参照

９．地図

昭文社の「山と高原地図」が、標高ごとに色が塗られていて見やすいでしょう。
コースタイムは、夏山の晴天時の時間で休憩時間は含まれていません。

山行スキルアップのために、国土地理院が発行している縮尺1/25,000の地形図とコンパスも携帯しましょう。
コンパスを使えば、地図上で現在位置を確認できたり、分岐した道で正しい方向が判ります。地形図の見方やコンパスの使い方は、講習会で行います。
☞「ハイキングABC　7.地図の見方(28P)」参照

スマフォ上のアプリで、国土地理院の地図を表示し、GPS機能で現在地を表示するアプリや、遠くに見えている山の名前を表示するアプリなどがありますので、講習会で紹介します。

１０．天候

山の天気を知るには、WEBサイト「行楽地の天気 － てんきとくらす」が便利です。当日の山頂付近の天気と週間予報が確認できます。
スマフォアプリの「雨かしら？」は、現在～1時間後の雲の様子が確認できます。

山行スキルアップのために、天気図から気象判断ができるようにしましょう。講習も行っています。
☞「ハイキングABC　8.天候判断(41P)」参照

明日 3/8(木)					
時間		00	03	06	09
登山指数		A	A	A	A
高度3100m付近 (700hPa)	気温	-3℃	-4℃	-3℃	-4℃
	風(m/s)	11	11	13	13
高度2000m付近 (800hPa)	気温	-1℃	-2℃	-2℃	-3℃
	風(m/s)	8	8	9	11

週間予報				
日付		3/9(金)	3/10(土)	3/11(日)
登山指数		C	C	C
高度3100m付近 (700hPa)	気温	1℃	-3℃	-7℃
	風(m/s)	20	15	5
高度2000m付近 (800hPa)	気温	6℃	4℃	-2℃
	風(m/s)	17	9	12

１１．トレーニング

山岳遭難事故の多くが転倒・滑落で、これらの主な原因は体力不足だと言われています。
登山に必要な筋を「山筋ゴーゴー体操」で鍛えましょう。
この体操は、六つの筋トレ・メニューで1日15分を1カ月継続すれば効果を実感できます。
☞「山筋ゴーゴー体操」のテキストは、労山から定価200円で販売されています。

１２．救急法

山行中の怪我や病気は、すぐに医者に診てもらうことはできません。
その場での適切な救急処置が必要になります。このため正しい救急処置法を学んでおくことが必要です。
☞「ハイキングABC　10.事故やアクシデントが起こったら(54P)」参照
「救急法の基礎知識」日本赤十字社　ハンドブック

１３．メンバーシップ

メンバーはグループの一員として、リーダーの指示に従います。
山行はすべて自己責任ですので、お客様気分は捨てましょう。
具体的な行動指針

(1) 山行準備
① 山行計画の理解と情報収集
② 携帯品の確認
③ 体調管理とトレーニング

(2) 山行時
① リーダーの指示に従う
② 地形図を見て現在地確認
③ 周囲のメンバーの行動に気を配る
④ 危険箇所での声掛け
⑤ 担当役割の任務遂行（会計、記録など）
⑥ 体調不良時は、早めにリーダーへ報告

(3) 下山後
① 反省して次につなげる。
（うまくいったこと、うまくいかなかったことのそれぞれの要因）
服装や飲み物の消費量などを記録しておくと次回の参考となります。

１４．山でのマナー

計画書は必ず提出する、必ず山岳保険に入る、などの大前提は別にして、山に登るためのちょっとしたマナーは、知っておいてください。

☞「ハイキングABC　(3)ハイキング・登山で気をつけたいこと(61P)」参照