目で見るリーダーのあり方

伯耆大山
元谷にて北壁
　をバックに

（製作）　日本勤労者山岳連盟
　　ハイキング委員会
（写真提供）東京・大田ハイキングクラブ

（使い方）画面上部のメニューで「スライドショー」をクリックし、一番左にある「最初から」をクリックすると、自動的に再生されます。一時停止するには、右クリックで「一時停止」を、また終了するには右クリックして「スライドショーの終了」を選びます。

リーダーはなぜ必要か？

登山は大自然の中での行動。思わぬところに危険がひそむ。

それを回避するには、きちんとした計画をたて、それにもとづいて当日の行動をコントロールし、安全な登山・ハイキングを実施することが大切だ。

この仕事を担うマネージャーがリーダーである。

リーダーがいないと、どうなる？

★友だちどうしなどで、リーダーを決めずに山に行くと、そのグループはすぐバラバラになりやすい。

→誰かが転落したり、急病になったり、道迷いしても気がつかない。事故があっても、助け合えない。

リーダーに求められるものは

（1）リーダーとして身につけておくべきこと

→登山の知識や技術はもちろんだが、仲間をまとめていく力、責任感、冷静な判断と決断、などが重要。

（2）経験していきながら、身につけていこう

→ハイキングには様々なレベルがある。初めは簡単なところから、仲間の力も借りて、徐々に身につけていこう。

リーダーもメンバーもみんな仲間

〇リーダーは何でも面倒を見てくれる
ガイドではない。

〇参加者も、お客さんではない。

→リーダーも参加者もみんな仲間。
みんなで協力し、役割を分担し、リーダーを盛り立てよう。

リーダーは　何をすればいいの？

①計画をたてる

②情報の収集、できたらコースの下見も

　　地図や時刻表、インターネット等で情報をよく調べておく

③天候の判断

④会員への説明と参加者の把握

⑤当日の行動

⑥終了後に下山報告

⑦報告文を書く

①　計画を練りあげる

リーダーの仕事は、まず計画を練りあげることから始まる。

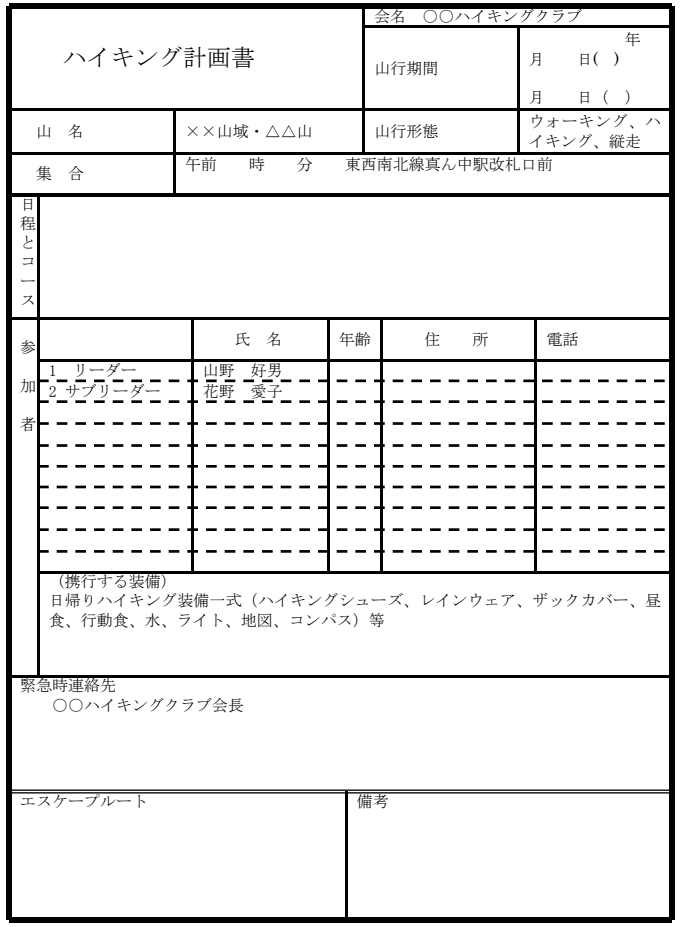
（1）どこに行くかを決め、コースや交通手段はどうかを調べる

（2）実施日、集合時間と場所を決める

（3）当日の装備や持物を決める

（4）計画書にまとめる

ハイキングクラブなどでは、会報に掲載した案内をもって計画書に代えているところもある。しかし、計画書作りは安全登山・ハイキングの第一歩なので、作成しよう。特に、参加メンバー一覧表は必ず作成する。



ハイキング計画書		会名　○○ハイキングクラブ	
		山行期間	年 月　日(　) 月　日（　）
山　名	××山域・△△山	山行形態	ウォーキング、ハイキング、縦走
集　合	午前　時　分　東西南北線真ん中駅改札口前		

日程とコース

参加者		氏　名	年齢	住　所	電話
	1　リーダー	山野　好男			
	2　サブリーダー	花野　愛子			

（携行する装備）
日帰りハイキング装備一式（ハイキングシューズ、レインウェア、ザックカバー、昼食、行動食、水、ライト、地図、コンパス）等

緊急時連絡先
○○ハイキングクラブ会長

エスケープルート	備考

計画書の提出

①ルールにしたがって各会の計画書提出先に（個人山行でも同様）

②家族にも必ず（単独登山の場合は特に大切）

③登山口や登山域所轄警察署に提出

　岐阜県、長野県、石川県では指定山域について県への計画書提出が義務付けられている。各県のホームページなどからの提出もできるので、必ず提出しよう。

④海外登山やトレッキングは全国連盟にも

　全国連盟海外委員会にも提出（事前に提出されていないと、万一の事故時に新特別基金の交付対象とならない）

歩程についての考え方

○　余裕をもった行動計画

　一日の行動に必要な時間は登山で調べたコースタイムの、1.3～1.5倍くらいで考えるのがよい。

・コースタイムには休憩時間が含まれていない。

・トイレタイムも必要。

・年齢が上がると、ペースが遅くなる。

○　下山も、余裕をもって

・転倒事故が多いので休憩を入れながら。

② 情報収集と下見

○ コースについての情報をよく調べる

→ 地図をよく見ておく。

→ インターネット等で電車やバスの時刻を調べ、現地の状況や山行記録などを見る。

→ 自治体や観光協会に電話で問い合わせる。

○ できたら、下見に行こう

下見をしておくことで、自信をもって、当日のリーダーをつとめることができる。

③　天候の判断

数日前から、天気予報に
注意しよう

最近の天気予報は精度が高くなり、
当たることが多くなった。

単に晴れか雨かだけでなく、どういう天気の傾向でそういう予報がでているのか、気象予報士の解説に注意しよう。

1）天気の変化に注意する

・天気が下り坂なのか回復に向かっているのか。回復するのは何時ころからか。

　朝9時まで雨、そのあとは天気が回復、という時はスタートOK

2）天気の地域的分布に注意する

行く場所の天気はどうなりそうなのか。

住んでいる所は雨でも、行く場所の山間部は曇りとか、全国的には雨でも、そこだけは曇りとか…

中止の決定と参加予定者への連絡

どうしても天気が思わしくないときは中止を決断し、
参加予定者に連絡する。

こんな時には中止する

①当日の行動時間に本格的な雨や雪が予想される。
②前日から雨・雪が続き、コースのぬかるみや沢での増水が予想される。
③豪雨や台風が接近し、注意報や警報が出されている。
④利用する交通機関や道路の不通が予想される。
⑤会・クラブから中止が勧告された。

④会員への説明と参加申込受付

- 定例会（定例集会）等で、リーダーは計画の概要をみんなに説明する。

- 参加申込を受け付け、参加者一覧表を作成する。

参加の承認に迷ったら…

- 予定コースのレベルに対して、力量が不足する会員から参加申し込みがあった場合

……各会でのルールに従って対応するが、
明らかに力不足の場合は断る。
判断に迷う場合は、しかるべき人に
相談する。

⑤当日の行動のしかた　その1

1）早めに集合場所へ

リーダーは、当日、集合場所に時間より早め（10分くらい前）に到着するようにする。

2）参加者の確認

参加予定者が来ない時には、その人に電話して確認をとる。

⑤当日の行動のしかた　その2

1）現地についたら、まずはじめに全員を集め、その日の行動日程を参加者に伝える。

コースと時間、昼食休憩予定地、トイレの位置など

※これらをあらかじめ参加者に徹底することで、集団行動がとりやすくなる。

2）初めての人や、顔なじみのうすい参加者がいる場合は、自己紹介する。

3）軽く体を動かして、体をほぐす。

⑤当日の行動のしかた　その3

●全体を集中させるには

1）全員が聞こえるように大きな声を出す。

ボソボソと小声で話すのはダメ。自信をもって大きな声で。

2）話すときは、全員が見えるように、その中心に位置し、できたら少し高いところに立つ。

3）ざわついている時は、まず全員の注意を引きつけてから話し始める（大きな声を出す、手をたたくなど）。

⑤当日の行動のしかた　その4

●トップとラストを決める

歩き始める前に、トップ（先頭）とラスト（最後尾）を歩くのは誰かを決め、他のメンバーはその中間に入って歩くよう、徹底する。

足が遅かったり体調不良の人はトップの次の二番目に配置して、その人のペースに全体を合わせるようにする（ただし、雪があるなど前の方が歩きづらい場合は、後に配置する）。

リーダーの位置

リーダーは原則として、ラストを歩いて全体に目をくばり、ペースが早すぎないか、不調の人がいないか、気をつける。

しかし、自らルートを探し、ペース作りを行う場合などは、トップを歩くこともある。その場合には、サブリーダー級の人をラストに配置する。

隊列の順番は、その日の参加者の体調をみて、臨機応変に組み替える。

⑤当日の行動のしかた　その5

歩き始めたら

1）スピードの調節

リーダーの一番大切な仕事は、道を間違えず、グループをきっちり掌握すること。

- 地図はすぐ出せるところに置き、つねに現在地を確認しながら進む。
- 隊列の前後の間隔はたえず開きやすくなり、スピード・コントロールが重要。

２）歩き始めは意識してゆっくりと

特に歩き始めはスピードが速くなりがち。リーダーは意識してスピードを落とし、隊列がバラバラにならないよう指示する。

隊列は分割しないのが基本。人数が多すぎるときや、バテた人が出た場合、分割することもあるが、その時は必ずサブリーダー級の人を分けたグループに配置し、どこで合流するかよく決めておく。

⑤当日の行動の仕方　その6

休憩のとりかた

1）最初の休憩は、歩き始めて20～30分ほどでとる

衣服調整（歩くと暑くなるので、１枚脱ぐ）、荷物のパッキング調整などを行なう。

2）以後の休憩は30～50分ごとに5～10分の休憩をとる

休憩は臨機応変に

休憩をとる間隔や休憩時間の長さ

→画一的ではなく、傾斜がきついかゆるいかや疲労度に応じて臨機応変に調節する。

あまり長すぎる休憩はかえって体の歩くリズムを崩すため、かえってよくない。

３）休憩時には、意識して水分やカロリーの補給を参加者にうながす

⑤当日の行動の仕方　その7

1）昼食休憩

通常、昼食時には、やや長めの休憩（20分～40分）をとる。ただし、時間が無い場合は、通常の休憩時間に少しずつ食べておく。

山歩きでは昼食だけでまとめてカロリー補給をするのではなく、休憩時に少しずつ、食物を口にしておくことが、疲れずに楽しく1日歩くためのコツである。

2）水分補給は重要

身体機能をベストに保つには、適切な水分補給が欠かせない。

「水を飲みすぎるとかえって疲れるから、ほどほどに」は誤り）

⑤当日の行動の仕方　その8

○　道を間違えたら、元の地点まで引き返す

道を間違えたり、迷ったりしたときは、ためらわずに元の地点まで引き返す。「なんとかなるだろう」とタカをくくり、そのまま強引に進むことは、けっしてやってはならない。

特に、はっきりした登山道があるところ以外は、絶対に沢筋を下ってはならない。

こうした注意をおこたると、道迷い遭難や、急斜面での転落事故をひきおこす。

⑤当日の行動のしかた　その9

万一、事故が発生したら

参加者がケガをした場合は、リーダーや参加者が持っている医薬品で応急手当をして、そのまま行動可能かどうか確認する。

行動が無理の場合はハイキングを中止し、適切なルートで下山、帰宅するか、医療機関で受診する。

〇ケガをした本人が労山・新特別基金に加入していれば、入院・通院・救助捜索費用の交付がある。

救助要請のしかた

１）参加者がケガや病気で動けなくなった場合

→近くの施設や山小屋等に救助要請

２）手近にそうした依頼ができる所がない場合

→携帯電話で局番なしの110番（警察）に電話し、救助要請

同時に所属会や家族にも連絡する。

※救助が必要な人の氏名・年齢・住所と状態、こちらの連絡先と氏名、いまいる場所をできるだけ詳しく伝える。

救助を要請したら①

〇警察と連絡をとった携帯電話はそれ専用とし、会や家族などとの連絡には、別の携帯電話を使用する。

〇最近はヘリコプターでの搬出が多くなった。ヘリを出動させるか、ほかの手段によるかは、警察が判断する。

警察、消防のヘリは　一部を除いて原則、無料。

救助を要請したら②

〇ヘリ搬出は、できるだけ上空から発見されやすい開けた高い場所で待機するのがよい。

〇ヘリから地上の人間はきわめて発見しづらい。ヘリが接近したら、ヘリに合図する。鏡を反射させたり、ライトを点灯するなど光を利用すると発見されやすいといわれる。

〇近くにいる登山者などの手を借りた場合は、必ずその人の氏名・連絡先を聞いておき、あとでお礼をする。

※リーダーは、事故者以外のメンバーをまとめ、安全に行動する。

⑥下山報告先に終了報告

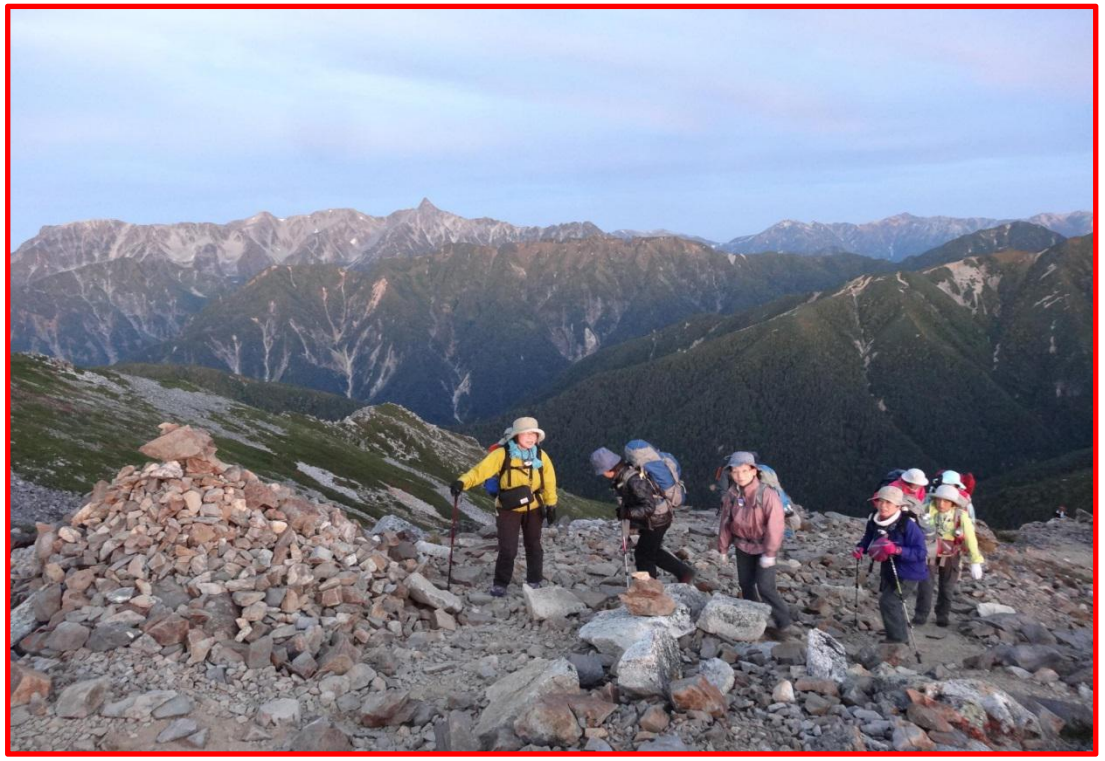
ハイキングや登山が終わったら、各会の下山報告先に、その会のルールにしたがって電話、メールなどで終了報告をする。

万一、参加者にケガや病気があった場合は、会長・事務局長や運営委員会などに報告する。

⑦　報告文を書く

ハイキングが終了したら、報告文をまとめる。

　会報に掲載するなど、やり方は会によっていろいろある。



今度は、あなたがぜひ、リーダーをやってみてね！

以上で、リーダーの仕事は終了です。

たいへん、お疲れさまでした。

ＢＧＭ　芹洋子　坊がつる賛歌
芹洋子　山はこころのふるさと
横内正　山と仲間

※「山はこころのふるさと」と「山と仲間」は
日本勤労者山岳連盟・富山ハイキングクラブの
赤星正明さんと猪谷守さんがそれぞれ作詞・作曲
したものです。

製作　日本勤労者山岳連盟

ハイキング委員会

2017年9月