

## 2019年 全国ハイキング学校 参加報告

海妻一洋（日進山岳会、埼玉県連理事ハイキング委員）

場所： ホテル・コンチネンタル府中（東京都府中市）

開催日： 2019年9月28日（土）～29日（日）

主催： 日本勤労者山岳連盟 ハイキング委員会

※埼玉県連よりの参加者：大塚正俊氏（飯能勤労者山岳会）

全国ハイキング委員：伊藤正勝氏（わらび山の会）、佐藤久子氏（三郷山の会）

■全国ハイキング学校によこそ：日本勤労者山岳連盟 ハイキング委員長 石川友好氏

- ・全国ハイキング学校が果たしてきた役割
- ・各地で、ハイキングクラブはどうなっているか
- ・全国各地で、周辺にいるハイキング愛好者に積極的に働きかけよう。

■講習1：「山岳遭難は自分ごと -安全に登山・ハイキングを楽しむために-」

講師 北島英明氏（一般社団法人・日本山岳救助隊 代表理事）

・安全登山は準備がすべて…準備には「計画」「装備」「体力（技術）」の3つがある。

行方不明者の傾向は「単独」「無届計画書」「無保険（労山基金等）」。行方不明は家族悲惨（お金面）。

「計画書」は楽しんでつくる。「装備」はできるだけ良いものを揃える、「ヘッドランプ」「雨具（レインウェア）」「スマートフォン（携帯電話）」は絶対にもってってください。「体力」は出来るだけ荷物を持って山に登ることで養いましょう、不足な部分を筋トレなどで補いましょうと強調されている。

留意するべきこととして、「計画書」の提出において「登山届」が条例で規定されている（長野、岐阜、冬の群馬等）以外は個人情報悪用され詐欺被害にあう恐れもあるので、簡易投函式のポストは使わないこと。

・民間山岳遭難救助隊の活動

「行方不明」は家族に悲惨な状況をもたらす。捜索だけでなく、失踪、死亡認定などその後の相談にも応じている。遭難したら3日は耐える装備と体力、不用意に動かず、救助を待つ。スマホGPSアプリ、ココヘリは現在100%いい。

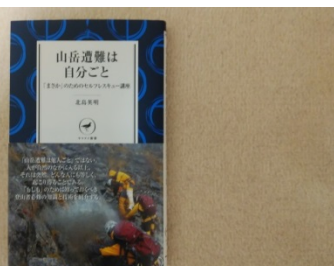
・緊急時の対応（リーダーの心得として）

- 1、救助要請をためらわない。動かしてはいかないケースも多い、背負って下すのは大変というが無理。
- 2、保温は大事（なにか掛けてあげるだけでも）
- 3、出血は止めてあげたいが注意が必要（血に触らない、予後のため無理に止血処置しない）。大量出血のケースは少ないので幹部をきれいに水で洗い押さえてあげる、洗浄用にペットボトル1本と穴をあけたキャップを持参。
- 4、低体温症注意（本当に怖い）、無気力、無関心、様子がおかしくなったら温かいものを飲ませるとか暖をとる。

・想像力、忍耐力、記憶力

山はスポーツといわれるが私は「冒険」と思っている。一步誤ったら死ぬと…慎重に行くしかない。

厳しい経験を基にわかりやすく明るくお話頂きました、肝に銘じたいと思います。北島氏の著書をぜひお読みください。



## ■講習 2 : 最新の山道具の知識

講師 笹原芳樹氏 (元カモシカスポーツ・本店店長) …登山時報連載でおなじみの方です

- ・**重要基本 5 装備**…①シューズ、②ザック、③雨具、④水筒、⑤ヘッドランプ
  - ・**他、必ず持っていくもの**…①地図、コンパス、②食糧、③ファーストエイドキット、④レスキューシート、⑤防水袋、ビニール袋等、⑥トイレトーパー、ティッシュ、⑦スマホ、携帯、⑧自分に必要なもの、例：カメラ、図鑑等
  - ・**必要に応じて持っていくもの、及びリーダークラスの持ち物**…①スパッツ、②タオル、③トレッキングポール、④ヘルメット、⑤ツェルト、⑥ロープ、⑦リペア用品、⑧軽アイゼン、⑨プラスするファーストエイドキット、⑩水、⑪他
- 山の服装“山のウェア”の条件“…①動きやすい、②乾きが早い、③寒い時の保温性、④注意  
『とにかくにも、最低限でも、良品質の道具を持ってどんどん山に行こう！』

## ■講習 3 : 山でのスマホ活用術

講師 阿部哲也氏 (労山全国連盟理事・香川県さぬき山歩会)

助講師 杉本真理代氏 (神奈川県・横浜ハイキングクラブ)

- ・**道迷い遭難を防止して、安全な登山を楽しむために**…①平成 30 年における山岳遭難の概況、②山岳遭難防止とスマホの活用、③山でスマホを活用するために、④スマホを活用するためのアプリ
- ・**道迷い防止**…地図、コンパス等を活用して、常に、自分の位置を確認するよう心掛ける。
- ・**迷ってから地図を使っても遅い**…紙の地図やコンパスは、迷う前に道迷いを防ぐために使う道具です。一度現在地がわからなくなれば、そこから現在地を確定するのは困難となります。
- ・**山岳遭難防止対策とスマホの活用**…山登りの道迷い遭難防止に GPS (アプリ) を役立てよう
- ・**GPS 専用機とスマホ GPS**…ハンディ GPS 専用機を持っていない方は、スマホを利用して、道迷いを防止しましょう！…YAMAP をおすすめしています。(ほとんどの機能が無料)
- ・**Google マップ、Yahoo! Map 等アプリと登山用 GPS 地図アプリの違い**…登山用 GPS アプリは、携帯が通話できない圏外でも GPS 機能を利用して動作をする。
- ・**スマホを省エネに使う方法**
- ・**モバイルバッテリーの準備**

※**山で役立つアプリは以下のリンクからダウンロードしてインストールできます** (一部有料のアプリもあります)

【以下アプリは <https://www.jwaf-cb.jp/登山用gpsアプリ/>】

登山用 GPS 地図アプリ…①YAMAP、②Geographica、③ヤマレコ MAP、④山と高原地図、⑤登山コンパス

【以下のアプリは <https://www.jwaf-cb.jp/山で使えるお天気アプリ/>】

山で使えるお天気アプリ…①雨時雨、②雨かしら？、③周辺便利天気、④weathernews

【以下のアプリは <https://www.jwaf-cb.jp/山を楽しむアプリ/>】

山を楽しむためのアプリをインストールしましょう！…①国土マップ R、②AR 山ナビ、③Here.info、④星座早見、⑤MySOS、⑥Flightradar24