

令和元年度
安全登山指導者研修会「東部地区」
報 告 書



期 日 令和元年9月14日（土）15日（日）16日（月敬老の日）
会 場 キトウシ森林公園（東川町）
旭岳（大雪山国立公園）
主 催 独立行政法人日本スポーツ振興センター 国立登山研修所
公益社団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会
後 援 スポーツ庁 北海道 北海道教育委員会 東川町
協 力 北海道警察
主 管 北海道山岳連盟



キトウシ森林公園研修所（北海道東川町）

令和元年度 安全登山指導者研修会(東部地区)概要報告

山岳遭難事故が全国的に増加傾向の中、令和元年9月14日(土)～16日(月・敬老の日)、北海道東川町と、北海道最高峰・旭岳で「安全登山指導者研修会(東部地区)」が開催された。

旭岳 2291m は大雪山国立公園の最高峰、今なお噴煙を上げ大山の風格を備えている。登山ルートは、東川町旭岳温泉からロープウェイで姿見の池駅 1600m に至り、そこから登山道は高山植物帯、つづいて火口壁に沿って火山礫、砂礫の急登に入り、回り込んで山頂に達する。標高差は少なく距離も短い、悪天に見舞われ、登山道を見失う遭難事故が発生しやすい。ロープウェイで簡単に高度が稼げるため、レジャー気分の登山者も見受けられる。いろいろな観点から、旭岳周辺は安全登山研修会に適したエリアといえる。

今年の研修テーマは「遭難事例に基づき、PDCA サイクルを活用しよう！」となっている。山岳遭難に多い<道迷い><低体温症><足首捻挫>に焦点を合わせ、その防止策と発生時の対応を、グループ討議や実際の登山行動の中で身につける内容だ。PDCA サイクルとは P=plan 計画、D

=do 行動、C=check 評価、A=act 改善。安全登山は、それらを確実に実行することとされる。(4 頁参照)

研修生は東日本各地の山岳会会員、高校山岳部顧問、町村行政の野外活動指導者、山岳救助活動に従事する警察官など 26 名。講師陣は、安全登山各分野の専門家の皆さん。計画段階で安全登山を検討することはもちろん、仲間が遭難した場合や、遭難者を発見した場合、いかに素早く現場対応するか、また、安全に山から降ろすか。そのための具体的な行動が研修プログラムに盛り込まれる。救助者の実践可能なアイデアも加味される。

第 1 日は、厳しい条件の下で山岳救助活動を行う北海道警察ヘリ部隊の航空専門官・尾崎雅義氏と、山岳救助隊指揮官・松本孝志氏の講義。山岳遭難に欠かせないヘリコプター救出技術と危険性、遭難事故の多いトムラウシ山での最新事例、厳冬期の山岳救出等、映像をまじえて紹介された。

転倒、道迷い、低体温症がワースト 3 の旭岳遭難事故に関し、大城和恵講師（国際山岳医）は登山のファーストエイドに当たって、SSS+ABCDE（8 頁参照）の基本チェックを反復練習することが肝心と説く。研修生は声掛けしながら実習を繰り返した。

次に 3 班に分かれ、明日予定する旭岳登山の具体的なプランをディスカッション。渡邊雄二講師（国立登山研修所アドバイザー）からは、登山リスクを減らす基本的な考え方が披露された。

2 日目、旭岳登山しながら実習。昨日のグループ討議に基づき、適度に休憩を取りつつ登る。迷いやすい地形も確認。帰路は読図、低体温遭難者（意識無し）の SSS+ABCDE チェック訓練、足首捻挫の救助では緊急対応（処置）後、遭難者搬出訓練を行った。

最終日は研修テーマ PDCA サイクルのうち、P 計画・D 行動を踏まえて C 評価と A 改善についてグループ討議。ファーストエイド練習不足を指摘する意見も出たが、改善点を見出す成果も発表された。渡邊講師は「山岳での救助活動は、遭難者の処置前に自分たちの安全確保が大事」と加える。

「トムラウシ山過去の事例解説」（大城講師）では、その山の持つ厳しい要因が指摘され、つづいて、明日から 2 泊 3 日旭岳～トムラウシ山縦走を想定してグループ討議（P 計画）。「気象の基礎 & トムラウシ山遭難の気象解説」森山知洋講師（気象予報士）は、2 日目の夕方から気温が下がり降雪、3 日目も不安定な天気を予想する。

それら事前のリスク情報を得て、各班のトムラウシ山縦走計画発表は盛り上がった。

安全登山指導者を目指す研修生には、日を追うごとに研修内容が整理・理解され、各自の目線にも沿う大変有意義な研修会になりました。ご尽力いただいた講師の皆様、関係者、熱心な受講生に感謝申し上げます。

開・閉会式では国立登山研修所・藤原所長、日本山岳・SC 協会・八木原会長、水島登山部長、北海道山岳連盟・小野会長、また、旭岳ビジターセンター・三島所長にご挨拶をいただき、ありがとうございました。

(北海道山岳連盟)

目 次

1	研修の概要報告	1
2	今回の研修会コンセプトと実際について	3
3	日程表	6
4	研修内容	
	A) 第1日	
	ア) 講義Ⅰ「ヘリコプター救助の実際」	7
	イ) 講義Ⅱ「山岳遭難実態と旭岳で発生した事例紹介」	7
	ウ) 講義Ⅲ&実技「事例に学ぶファーストエイド」報告	8
	エ) グループ研究討議（Ⅰ－1）	9
	「旭岳登山・計画P」	
	B) 第2日 実習「旭岳登山」	
	「道迷い」「低体温症」「足首捻挫」対応、3S＋ABCDE	
	実技講師報告（1班～3班）	10
	C) 第3日	
	ア) グループ研究討議（Ⅰ－2）	13
	「旭岳登山・評価Cと改善A」	
	イ) 講義Ⅳ「気象の基礎&トムラウシ山遭難の気象解説」	15
	ウ) 講義Ⅴ「トムラウシ山過去の事例報告」	16
	エ) グループ研究討議（Ⅱ）	16
	「旭岳～トムラウシ山縦走・計画P」	
5	研修生の感想	17
6	開催要項	19
7	講師・主催者・スタッフ名簿	22
8	研修生名簿	23
9	開閉会式次第	24
10	研修生アンケート結果	25

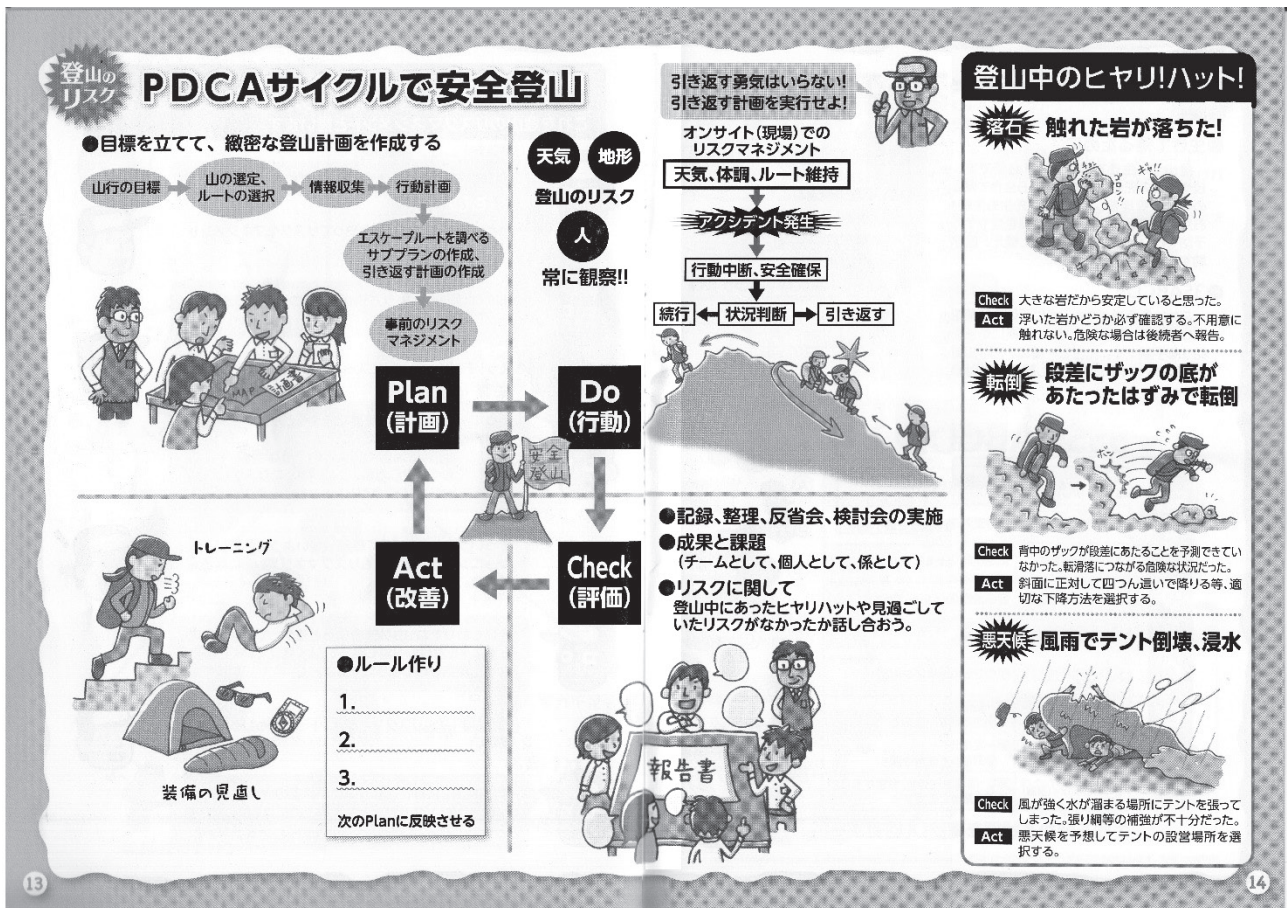
2 今回の研修会コンセプトと実際について

大城和恵（講師・企画担当）

「山岳遭難の防止」を、本研修会に課せられた最大の目的として開催した。

実際の参加者は、遭難をしていない人が殆どであり、遭難を起こしてはいけないという不安や意識はあるものの、具体的なイメージが無いのが現実である。遭難防止には様々な取込みがされているが、学問として難しくなってしまうがちで、手法自体が遭難実態に必ずしもそぐわないものなど、試行錯誤の面もあり、現実的な効果が得られていないのが実際である。指導者研修会、という名称があることから、指導側の目指すレベルも高くなりがちである。

本研修会は、国立登山研修所が推奨している「PDCAサイクル」を活用し、遭難を取り扱っている北海道警察山岳遭難救助隊のご協力を頂き、実際の遭難事例にフォーカスした安全登山研修会としては初めての企画を行った。また、将来の指導者を育成する、と言う広い意味での教養機会とした。



(国立登山研修所「高校山岳部 はじめの一步」より)

このために、開催場所が非常に重要になり、北海道で最も山岳遭難の多い「大雪山旭岳」を実習登山の場とし、実際の遭難現場を検証することとした。かつ、「大雪山旭岳」は北海道最高峰の百名山であることも開催地の魅力となった。

具体的な方法は、遭難現場の検証、遭難が発生した場所や状況での実技実習を行うことで、遭難

実態の問題点を具体的に理解し、研修会以後、安全登山への実践的かつ即戦力となる活用を目指した。また、受講者の技術レベルは様々であることから、受講生の習得目標レベルを統一するのではなく、個々のニーズを把握し、それぞれの獲得技量を個々に応じたレベルで高めることを目指した。

1日目には、実際の救助活動にあたり遭難実態を把握されている北海道警察山岳遭難救助隊による旭岳に多い遭難実態の説明、救助の実際、国立登山研修所講師で旭岳遭難発生時の医療アドバイスを行なっている大城講師による実際の応急処置の方法を講義した。その後、班毎に、翌日の旭岳登山の計画を立てた（P D C AのPlan）。

2日目は、実際に旭岳登山を行った。各班に2名ずつ道警救助隊員がつき、遭難現場3箇所において、受講生の技量に応じ、地図読み、応急処置、搬送を班ごとあるいは個別に指導を行った。北海道山岳連盟の講師がサポートした。（Do）

3日目には、昨日の旭岳登山を振り返った。（Check & Act）これを生かし、明日からトムラウシ山に登山する計画を立てる。これに先立ち、気象予報士森山知洋講師より気象の概要について講義があり、明日からのトムラウシ山の天候についてどのように考えたら良いのか実際の天気図を基に解説を受けた。次に大城講師より、トムラウシ山では過去にどの場所でどんな遭難が発生しているか、地図を元に解説を行った。以上の情報と旭岳登山の経験から、班ごとに明日からのトムラウシ山登山計画を立て、協議をした。（A&P）

遭難の原因と対策を理論や机上の学問ではなく、実際の現場で検証することで、実践的な技術を身に付け、より具体的な計画をたてる効果的な研修会となった。

<大雪山の特徴ある動植物>

ウスバキチョウ



大雪山のみに分布する国の天然記念物

ナキウサギ



日本では北海道にのみ生息し、氷河時代の生き残り



クモイリンドウ（エゾノトウヤクソウ）

大雪山の固有種で8月から9月に開花
淡い黄色の花で外側に濃緑色の筋がある

3 日程表

遭難事例に基づき、PDCAサイクルを活用しよう！

	9月14日 1日目	9月15日 2日目	9月16日 3日目
6:00		準備	7:00～8:00 朝食(ホテル) 準備・チェックアウト
7:00		6:15 朝食、弁当引渡(ホテル) 7:00 バスで出発	
8:00		8:00 ロープウェイ乗車	8:00～8:30 研究討議②(班別) 検証登山の評価と改善点 [C&A] 8:30～9:10 研究討議③(全体) 検証登山の評価と改善点 [C&A]
9:00		8:45～ 11:30 旭岳遭難検証登山 早着組から登山開始	9:15～10:10 講義IV 気象 気象の基礎 トムラウシ山遭難の気象解説
10:00	10:00～関係者打合せ 10:30旭川空港発 迎え	10:00～ 屋外実習 I 心臓死予防(8合目)[D]	10:10～10:30 講義 V トムラウシ山過去の事例解説② 10:30～11:10 研究討議④(班別) 「トムラウシ山登山計画」あなたなら 遭難をどう防ぐ [P]
11:00	11:00 受付開始 (森林体験研修センター)	11:30 山頂で記念撮影後、早着 した班から2班ずつ20分間隔で 下山開始	11:10～11:50 研究討議⑤(全体) 「トムラウシ山登山計画」あなたなら 遭難をどう防ぐ [P]
12:00	12:00～12:45 昼食(隣接ホテル内に味処 「きらら」あり)	11:40 屋外実習 II 事例検証①(9合目) 道迷い遭難[D]	11:50～ 12:00 結び 講師から 12:00～12:30 閉講式
12:45	オリエンテーション	下山	昼食(隣接ホテル内に味処「きらら」 あり)
13:00	13:00～13:30 開講式	12:45 屋外実習 III 事例検証②(6合目) 低体温症対応[D]	13:00 旭川空港まで
14:00	13:30～15:00 講義 I ヘリコプター救助の実際	13:30 屋外実習 IV 事例検証③(5.5合目) 外傷処置と搬送[D]	メモ バスには履き替え用の靴をお願いし ます
15:00	15:00～16:30 講義 II 「山岳遭難救助実態と旭岳で 発生した」事例紹介①	下山 15:30 5合目まで下山終了	
16:00	16:30～17:00 講義 III 実技 事例に学ぶファーストエイド	16:00～ ロープウェイ、バス移動 18:00 着後休憩・入浴	
18:00	夕食(キトウシ高原ホテル)	18:00～20:00 夕食情報交流会 (キトウシ高原ホテル)	
19:00	19:00～20:00 講義 III 実技 事例に学ぶファーストエイド		
20:00	20:00～21:00 研究討議① 旭岳登山計画 [P]		
21:00	(班別)		
22:00	消灯	消灯	

4 研修内容

A 第一日

ア) 講義Ⅰ「ヘリコプター救助の実際」

北海道警察航空隊特務補佐 尾崎雅義氏

北海道警察航空隊所属は53名。

ヘリコプター救助活動は1963年から始まり、20年毎にヘリコプター機体を更新、新時代に対応している。1993年からは5機体制、2013年には強力な新型ヘリ<アグスタ式aw139型>(Maxスピード310km/h、1872馬力)1機が導入された。ほかに、同型機1機が2015年より導入され、ベル412EP(アメリカ製)1機、A109(イタリア製)1機、EC135(ユーロコプター)1機を持つ。

北海道内のヘリコプター基地は札幌、帯広、旭川の3地区、各地区から90分で現場到着でき、全道をすべてカバーする。ヘリコプターは条件が良ければ、高速、高視認性、高機動性という長所があり、救助活動を容易にできる。反面、気象による制約が多い。視界不良、ホワイトアウト、アイシング(着氷)、タービュランス(乱気流)に弱い。それゆえ、ヘリの出動は状況次第といえる(日没、ホワイトアウト、台風並みの風など)。また、15分/100Lと燃料消費が激しく、全重量の1/4が燃料だ。

遭難救助に必要なホバーリングは、高度(「たいせつ」で3600mが限界)と重量(燃料満載+17名定員では飛び立つことができない)には弱い。また、ホバーリングの際、台風並みの風圧である下向きの変動気流ダウンウォッシュ(吹き降ろし)により、沢地形では落石・倒木の危険があり進入には注意が必要(参考にトムラウシ山救助上映)。登山者が救助要請した場合の注意点では、救助等の乗車時には斜面の下から乗り込み、特に、テールローター側を避けることが肝心である。



イ) 講義Ⅱ「山岳救助実態と旭岳で発生した事例紹介」

北海道警察旭川方面旭川東警察署地域官 松本孝志氏

北海道警察に山岳救助隊体制(地上部隊)ができたのは1974年2月14日、全国では6番目である。現在は全道各地で97名、札幌、旭川、釧路、北見、函館の5か所に救助隊員が待機できている。(普段の勤務内容はバラバラ)

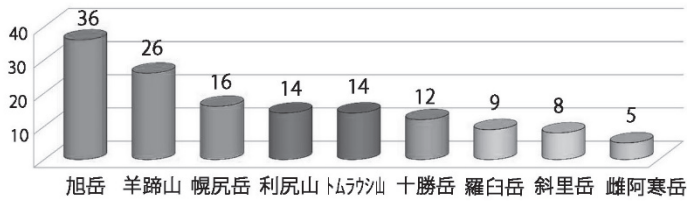
北海道の山岳遭難件数は長野に次いでワースト2位(ちなみに3位は東京で高尾山での遭難が多い)。遭難防止に向けて、山岳救助隊員は安全登山の啓発活動、いわゆる山岳パトロールを夏山の最盛期に行っている。また、登山者が登山道から外れるのを防ぐため、くい打ち、ロープ張り等も大事な仕事だ。春夏秋冬、定期的なトレーニングも欠かせない。岩場や沢でのロープワークなど、本番の遭難を想定した厳しいトレーニングを重ねる。零下20度、厳冬期の救出も毎年発生する(映



像)。

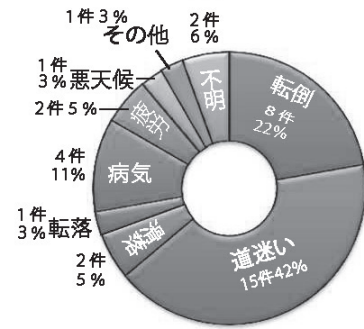
神奈川県とほぼ同じ面積(22万6764ha)である大雪国立公園において、特に旭岳は地形や天候の厳しさから、転倒、道迷い、低体温症が多い。旭岳の最近の遭難では、旭岳スキー場の管理区域外をスキーで滑走中、下山方向が分からなくなり、自ら110番で救助要請をした事例や、裏旭キャンプ指定地でテント泊をしている際に寒さで下山が困難となり、他の登山者を介して警察に救助要請するといった事例等。また、十勝岳では、軽装備(靴はスニーカー、防寒着・非常食・ツェルトなし)で入山した外国人カップルが積雪のため下山できなくなり、行動不能で救助される事例もある。

北海道に所在する日本百名山9山における過去5年間の山岳遭難発生状況
道内百名山9山における発生件数



旭岳の遭難原因別件数

平成26年~30年



(北海道警察HPより)

ウ) 講義Ⅲ&実技「事例に学ぶファーストエイド」報告

国際山岳医 日本山岳・SC協会医科学委員 大城和恵氏

北海道において「大雪山旭岳」は、山岳遭難が最も多い山である。遭難のパターンとしては、道迷い、これに引き続く低体温症、転倒による足首



スリーエス エービーシーディーイー SSS+ABCDE

SS S A B C D E	S	Safety & Scene	安全&状況確認
	S	Spine(脊椎)	頭を支え、首の動きを最小限に
	A	Airway(気道)	気道確認(話せる?口の中は?)
	B	Breathing(呼吸)	呼吸確認(胸は上がっている?)
	C	Circulation(循環)	脈をとる
			手のひらの冷や汗を確認
D	Disability(障害)	頭~足指先: 出血を探す→止める	
E	Exposure(暴露)	頭~足指先: 全身触って異常を探す	
			寒さ・雨風雪・日射の影響があるか 体幹を触って確認する

生命を脅かす状態を確認し、回避する

の捻挫と骨折が非常に多い。事前に調査した山岳遭難実態に基づき、講義・実習ではこれらを取り上げた。

ヘリコプター救助、また、地上からの救助隊が到着するまでその間適切に待機できなければならないことなど、救助される立場として、ただ委ねてはもらえないこと、あくまで自分が命を守って繋いでいかななければならない。

応急処置の講座では、外傷者への対応、足首の捻挫及び骨折、低体温症について、ポイントとなる講義を受け、実技も行った。

山で傷病者に出遭った場合は、「3S+ABCDE」という一連の流れにより、生命に関わる怪我や状態

を見落とさないことが大事で、この流れをルーチンできるよう実技トレーニングをした。足首の捻挫と骨折は、きちんと足首を確認することから、どのような方法で固定するかを二人1組で実習した。低体温症は、予防も治療も同じ理論から可能であり「食べる・隔離・保温・加温」の4つのキーワードを覚えた。実際にこの4つをどう実践するのか具体的に事例で紹介され理解を深めた。また、自分が持っている物でこの4つができるかを考えることとなった。この4つを活かした「道警式低体温症ラッピング」が紹介され、自分達の持ち物で応用できることを学び、救助要請時の待機要領にも有効であることが理解できたと思う。

現場処置としては、震えの所見で炭水化物を<食べ>→ツェルト等に<隔離>→乾いた衣料で<保温>→胸部、わきの下、鼠径部をお湯で<加温> ⇒救助要請

エ) グループ研究討議 (I-1) 「旭岳登山・計画P」

渡邊雄二氏 (国立登山研修所アドバイザー)

第二日 (翌日) の旭岳登山実習計画について、テーマに基づきグループ別に討論、発表した。

<道迷い>

第1班

- ◇コンパスを合わせ、事前にマップリーディング
- ◇GPS 持参する
- ◇迷いやすそうな目標地形 (ニセ金庫岩) を設定する
- ◇地形確認、読図、おやつ補給に、定期的に時間を決めて立ち止まる
- ◇事前にベアリング表作成する
- ◇天候確認する
- ◇ちょっと待てと言える雰囲気を作る

第2班 (1班と重複しない視点)

- ◇現在地を把握する
- ◇特徴的な地形を捉える (北側の火口)
- ◇時々振り返り、下りの風景を頭に入れる

第3班 (1、2班と重複しない視点)

- ◇迷ったら、ひと呼吸して戻ることを確認

<低体温症>

第1班

- ◇防寒具持参、着替え持参→出発時、お互いの装備をチェックする
- ◇行動中、メンバーの様子を確認する
- ◇寒くなる前の防寒対策、エネルギー補給に注意する
- ◇ツェルト、お湯は必携
- ◇負傷者の<隔離>ができなかったが、<保温>はあるもの利用やお湯利用はOK、えり元を閉めるなど細かな作業を怠った
- ◇メンバーの情報共有に努めた

第2班 (1班と重複しない視点)

二日目は旭岳上部付近曇り山頂の気温7度風5m程度と研修の必要条件は整った。

8時ロープウェイ入口において、大城講師の指示で全員スポーツ飲料「OS-1」500mlを一気に飲んだ。これは水分調整と心臓発作予防の一環である。意外にもこれだけ飲んでも登山中トイレは2名にとどまった。

8時45分姿見駅より登山を開始したが、途中ぜんそくの症状で1人をサブリーダーが付き添って下山させた。1班は、リーダー1名となったが、体力に自信のない者を前に歩かせ、後方との距離を保ちながら、心臓の負担軽減のため息が上がり過ぎない程度の歩きとした。

下山する12時頃には霧が濃くなり、迷いやすい9合口のニセ金庫岩付近において、道警松本氏より迷いやすい場所の説明を受ける。なるほど、霧の中では右方向にある下山道を見失い真っ直ぐ行きそうな場所である。コンパスを取り出す。南北反対方向を示してしまう器具を持った参加者もあり、普段の保管状態といかに使ってないかがうかがえる。途中繰り返し練習することで、誤差2度程度までとなり精度が上がることも分かる。

6合目では、模擬低体温症の処置を行ったが、症状を分かりやすく逼真で要救助者を演ずることは難しかった。3S+ABCDE（8頁図参照）手順の確認後、すぐ首にサムプリントを巻かれびっくりしたが、時として頸椎の固定もありかなと思った。



道迷い遭難の多いニセ金庫岩付近



足首捻挫の対応（1班）

それぞれシートやマットを出して体の保温、プラティパスやペットボトルにも湯を入れ胸元に当てられると、熱いくらい温まり速攻で効果有りと実感した。背中側の保温の不足と石がゴツゴツと背中に当たり、クッションも必要だと思った。

5合目展望台付近、捻挫手当は靴の上からサムプリントを当て、サランラップを巻いて固定するグループや、靴ひもをいったん緩め、足首を確かめサムプリントと三角巾で固定する者等、様々。腫れている場合、靴を脱がすと治療後履かせることが困難との意見も多かった。

搬送は、登山前に姿見駅でのデモンストレーションしたように、リュックによる背負い搬送が実施された。両側から支えられるとほとんどの男性は少し歩くことができた。女性一人でも歩くことができた。

今回の体験研修は医療や技術的に具体的で、指導する上で参考となる良い研修でした。

(斉藤邦明)

第2班 CL橋本一郎、SL澤田時人

旭岳登山中の低体温症対策や足首捻挫の応急手当については、参加者が自ら考え実行することを促すことを目的に実施した。

姿見駅から旭岳頂上まで地形図とコンパス、GPSを使って登った。特に注意しなければならない「ニセ金庫岩」付近での進行方向に事前に調べた角度になっているか、確認しながら登山と下山をした。

頂上では1班との時間の間隔を空けるため、30分の休憩を取り入れた。

下山時の6合目付近でSLが低体温症の模擬患者となり、意識が辛うじてある状況を演じ、他の参加者の問いかけにも辛うじて反応するという実際の状況に近い演技を努めた。参加者である救助者が「大丈夫ですか」「どうしました」「寒くないですか」とSLに問いながら肩を叩くが、SLは

「ああ」や「うう」といった反応しかない状況を装った。

参加者はまず周囲の状況が安全であるかを確認した後、頭部を少し高くし、模擬患者の体を半身にさせながら体の下に断熱マットを敷き、プラティパスソフトボトル（商品名。以下「プラティパス」）にお湯を注ぎ、湯たんぽ代わりにし、やけどをしないようバンダナでプラティパスを巻き、SLの上着の胸に直接つけた。模擬患者のSLの感想としては、汗がでるほど暖かく、これはいいものと感じた。また背中の中の下の石が背中に当たり痛く感じたが意識がないとの状況なのでそれは言えなかった。

ときどき、参加者から「もう少しで救助が来ますよ。大丈夫ですよ。安心してください」といった声が聞こえ、模擬患者のSLは反応がないふりをしたが、意識があるときは心強く感じるだろうと思った。声掛けは重要で、参加者の協力態勢を感じた。



低体温症の処置（2班）



負傷者の搬送（2班）

搬送が必要なときには、リュックサックからいろいろなものを取り出せばリュックサックが搬送に利用できるだろうと感じた。

旭岳石室付近では、CLとSLが石につまずいて左足を捻挫したと想定し、それぞれ負傷者役になり、参加者の手当てを受けた。サムスプリント（形成型副木）とテーピングテープを使い、足首を固定しようとするが、なかなか上手にいかない。普段の練習が必要に感じた。その後、模擬負傷者のCLを背負い、背負う人や背負われる人が前後左右につき、負傷者ともどもころばないように、スリングを使い、参加者が支えながら200mほど歩いて移動した。実際に大人を背負いながら移動することは大変な重労働である。数分ごとの交代が必要と

感じた。

今回の2班の参加者の行動や自主的な考えは、CLとSLとしては満足できたものと感じている。
(澤田時人)

3班 CL加藤陽子 SL内藤美佐雄

旭岳登山開始前の体調管理、GPSと地図コンパスによる道迷い対策、6合目での低体温者発見のファーストエイド、5合目で足首捻挫によるファーストエイドと背負い搬送の訓練実施する。

登山開始時、OS-1を500ml飲用し、準備運動・リーダーによるメンバーの体調確認・今後の登山計画の確認・GPS・地図コンパスによる現在地と進行方向の確認を行う。

7合目付近で研修生の一人が体調不良となる。診断の結果、脱水による体調不良という結果であった。原因として、出発前に、排尿の状態をしっかりと確認するようにと事前に学習したが、どの程度の回数と量であったか、透明に近い色の尿だったかまで確認をしなかったため、脱水の可能性を把握できなかったことが明らかとなった。残念ながら1名はここで下山するが、事前の排尿確認の重要性を改めて学習する良い機会となった。

登山中は振り返りや、迷いやすいポイントを確認しながら登る。下山時はニセ金庫岩にて、道迷いについて講義をうけ、8合目・7合目・6合目とGPS・地図コンパスによる現在地の確認と次に進むべき方向の確認を行った。繰り返しの確認により、メンバーによってはあまり理解できていなかったコンパスの使い方も、回数を重ねることで徐々に理解が高まっている様子であった。

6号目では、CL（加藤）が中度の低体温症となり、倒れているという設定となった。班全体のチームワークもとれており、

リーダーの指示により3S+ABCDE（8頁図参照）が行われ、低体温症への初期対応が速やかに



道迷い防止の地図読み

に行われた。警察への救助要請までの実施を行う。

5合目では、CL（加藤）SL（内藤）が足首捻挫の設定でファーストエイドを行う。班で2手に分かれての実施となる。サムスプリント・テーピング・包帯による固定、ハーネスを使用した背負い搬送を行う。ここでもスムーズな3S+ABCDEが実施され、班内で意見を出し合いながら進めることができた。後日のPDCA（4頁図参照）の振り返りでも様々な意見が出され、研修生それぞれの学びも大きかったのではと考える。

（加藤陽子）



足首骨折の処置

C 第三日

ア) グループ研究討議（I-2）…「旭岳登山・評価Cと改善A」

講師 渡邊雄二氏

第2日の旭岳登山実習の評価と改善点についてグループ別討議を行い、その要点を模造紙に列記、チームリーダーが発表した。

<道迷い>

第1班

- ◇地図とコンパスの使い方の研修ができた
- ◇地形の目標物をチェックできた

- ◇進行方向の確認で道迷いを防ぐことができた
- ◇下り、ベアリング実践ができた（道迷いポイントで指導員にベアリング指導を受けた）
- ◇地図アプリ「ヤママップ」の位置表示と地図の照合ができた

第2班（1班と重複しない視点）

- ◇地図上で想定した地形と実際との差異を感じた

第3班（1班、2班と重複しない視点）

- ◇登る前のミーティングや声掛けでパーティ内の連帯感が生まれた
- ◇合目毎に現在地を確認してよかった

<低体温症>

第1班

- ◇お互いの装備チェックができなかった
- ◇気象変化に応じた防寒具着用、着脱ができた
- ◇負傷者に対する3SABCDEはできた
- ◇負傷者の<隔離>ができなかったが、<保温>はあるもの利用やお湯利用はOK、えり元を閉めるなど細かな作業を怠った
- ◇メンバーの情報共有に努めた

第2班（1班と重複しない視点）

- ◇下りで寒くなったが、適切な休憩場所の選定ができなかった→地図読み不足？
- ◇負傷者発見後、安定した場所に少しずらしたかったが、できなかった

第3班（1、2班と重複しない視点）

- ◇チームワークよく、的確、迅速に救助者の介護ができた
- ◇負傷者の背中に銀マットを敷いたほうがよかった
- ◇負傷者の持ち物も活用した
- ◇直前に飲むOS1の効用がわからない？

<足首捻挫>

第1班

- ◇SSSABCDEはリーダーからの指示が必要であった
- ◇靴ひもを緩め、捻挫か骨折かを判断したが、その前にSSSABCDEの確認を忘れた
- ◇どの搬送方法をとるか、ルートはどうするかは難しい

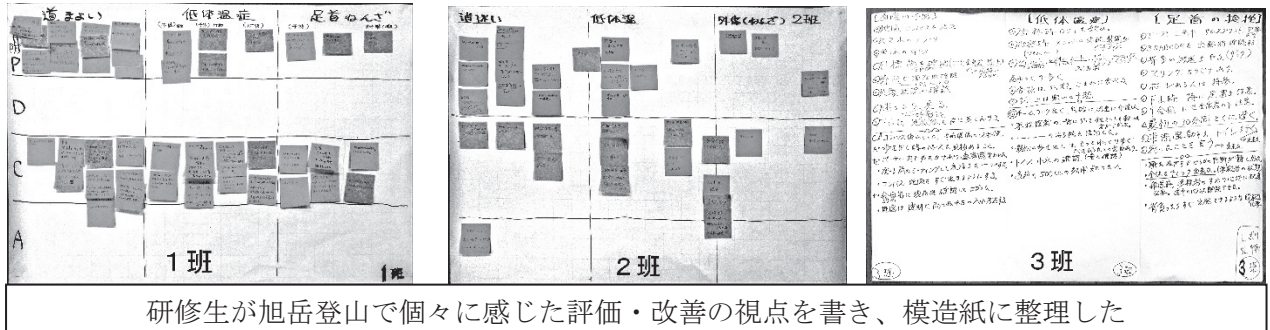
第2班（1班と重複しない視点）

- ◇負傷者自身の装備を使った
- ◇足首の固定がゆるかった
- ◇搬送時に、メンバーの何人かは準備ができていなかった

第3班（1、2班と重複しない視点）

- ◇足の固定時に、靴を脱ぐのか、靴の外からやるのかの判断が難しかった
- ◇搬送する際の負傷者の座り心地、バランス調整、出発までの段取りができていた

「渡邊氏の総評」遭難者の救出に当たっては遭難者を介助する前に、自分たちの安全を確保することが重要。また、遭難者がヘリコプター等で救出された後のことを考え、自力下山を視野に行動すること。遭難者搬送も自分たちの力量の範囲の中でやる。やるべきは、危険地帯から安全地帯への搬送を、まずは第一義的に検討する。



イ) 講義IV「気象の基礎&トムラウシ山遭難の気象解説」

日本気象予報士会北海道支部支部長 気象予報士 森山知洋氏



危ない風の強さは？		
最大瞬間	平均風速	風の影響・危険度
10～20 m/s	10～15 m/s	歩きにくい・自転車横倒し 樹木全体が大きく揺れる
	15～20 m/s	転倒する人も・小石が飛ぶ 山で行動しない方が良い
30 m/s	20～25 m/s	立ってられない 飛来物で負傷しかねない
	25～30 m/s	屋外での行動自体が危険 大木が倒れる

明日から使える！風速の推定法

山での平均の最大風速(m/s) =

緯度10°の間に4本
4本 × 3 = 12 m/s



遭難警戒のキーワード

のち

→トムラウシ山遭難事故は強風でさらに状況悪化

警報は…
危険な時間帯の
～ 時間前に発表

※状況が急激に悪化した場合など
今すぐに警戒が必要な場合もあります



オススメ②危険度分布

2017年7月～WEBページで公開

危険度分布 大雨対策に便利な情報

2017年7月16日 小樽市における大雨時のメッシュ情報の事例

自分の場所の危険度を5段階の色分けで確認！
山の危険度が



ウ) 講義V「トムラウシ山過去の事例解説」

旭岳登山の計画、実践、反省(PDCA)を得て、次は、トムラウシ山の登山計画を立てることにした。トムラウシ山も遭難が少ない山であり、その名は知られている。

昨日登った旭岳からトムラウシ山に縦走する計画で、昨日一部のルートに登っていることもあり、理解しやすい行程を選んだ。

このルートは、どのようなルートなのか、地図と写真から説明し、また、過去の遭難発生の場所、道迷いしやすいポイント、水場の説明などを加え、登山計画の一助になるよう、ルート説明を行った。

講師 大城和恵氏



エ) グループ研究討議 (II) 「旭岳～トムラウシ山縦走・計画P」(道迷い対策)

講師 渡邊雄二氏

<第1班>

- ◇各日の距離と標準時間の行程表を作成する。(第1日旭岳温泉～白雲岳避難小屋10キロ・6時間20分、第2日白雲岳避難小屋～ヒサゴ沼避難小屋16.6キロ・7時間10分、第3日ヒサゴ沼避難小屋～トムラウシ温泉16.2キロ・8時間55分)
- ◇道迷い、滑落危険ポイントを指摘する。(化雲岳～ヒサゴ沼分岐～ヒサゴ沼避難小屋、避難小屋～トムラウシ山、コマドリ沢雪渓)



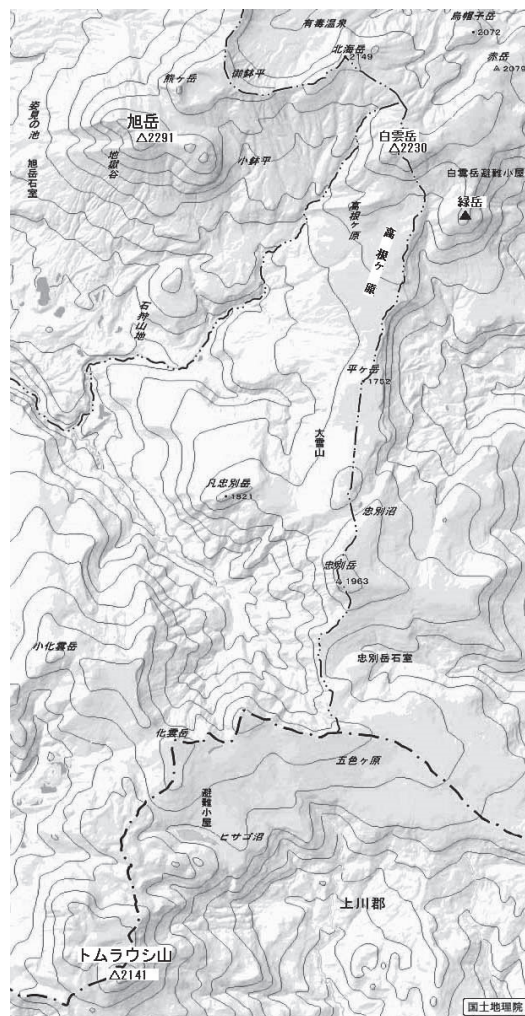
グループ研究討議1班

<第2班> (第1班と重複しない視点)

- ◇各分岐点で、行き先を間違えないように注意することが肝心

<第3班> (第1班と重複しない視点)

- ◇各分岐点の確認、砂礫で滑りやすい地形(旭岳からの下り)、見通し悪い場合の平坦地形(高根ヶ原は左手の谷を見ながら進む)、雪渓の滑落ポイント(トムラウシ山からの下り)



◇天気予報により、道迷い、強風、低温による低体温症の可能性があるので注意（2日目午後～3日目、2日目午後は雨、気温低下で降雪予想、3日目も気温低く風強い）



グループ研究討議 2 班



グループ研究討議 3 班

5 研修生の感想

令和元年度安全登山指導者研修会「東部地区」を終えて

【第1班 三上寿美恵（長野県）】

今年度の安全登山指導者研修会のプログラムは、講義→屋外実習→研究討議という流れで、テーマもフォーカスされていてとても実践的な研修でした。とくに屋外実習は、前日に講義で学んだりグループ討議したことを実際の登山の中で即実践することができて、知識を技術に繋げることができたと思います。シナリオシミュレーションも登山道で実際に行えたことで、注意すべき点など体験しながら確認することができました。

地図とコンパスの使い方については、今まで何度か研修を受講してきましたが、今回個別にご指導いただいたお陰で、やっと理解でき習得することができました。登山リーダーとしての心得なども実習の中で教えていただき、とても実りある講習会となりました。また、講師の方々やサポーターの方々、参加者の方々と交流がもてたことも、とても有意義な時間となりました。参加させていただき有り難うございました。

【第2班 山田巧平（青森県）】

東日本安全登山指導者研修会に参加させていただき、山岳での事故の多い道迷い、低体温症、足のねんざに的を絞った講習は、1つ1つの対応を細かく知ることができ大変有意義でした。

また国際山岳医の大城先生や北海道警の方々が近くで指導してくださったことで、不明な点をその場で確認することができました。わからないまま進むということがなくとてもよかったです。

座学で学んだ知識、技術等を次の日、山を登りながら実際にやってみることで実体験となり、と

でも分かりやすかったです。

あと数日研修が出来たらさらに様々な知識等得られるとも思い、また機会があれば参加したいと願っています。

今回はありがとうございました。

【第3班 田村 健（北海道）】

登山を始めてまだ数年しか経過していない私ですが、山岳部の仲間や個人的仲間と道内の山々を登山してきました。体力的にもまだまだ大丈夫であっても、危険な登山は避けてきていたところですが、しかし、登山に興味を持ち始めたころから、夏山、冬山にかかわらずニュースで痛ましい事故の報道を目にすることは少なくありません。自分が登山した山で遭難していたり、事故等で人が亡くなっていたりと心が痛みます。

先日、北海道山岳連盟の交流登山でこの研修会の開催を聞いて、安全な登山とはなんだろうと思いい研修会に興味を持ち参加することにいたしました。研修会の内容を確認したところ、講師が大城先生をはじめ、道警の山岳救助隊の皆さま達であることに、とても貴重な講習を受講出来るのだろうと、当日まで期待に胸を膨らませていました。

今回の研修の中では、山岳救助の実態、道迷い遭難、低体温症対応、外傷処置、山の気象について、特に印象に残ったのと同時に、私自身のスキルアップにつながったと思っています。

山岳救助の実態については、道警による救助の実態の中でも、救助の限界や救助される側の対応など、知識として身に付けていないと無事に救助される可能性を下げってしまうものだと気づかされました。大自然の中で小さな要救助者を見つけてもらえるためにはどうしたら良いのか、もう一度考えてみたいと思います。

道迷いについては、人についていくだけの登山でなく、常に自分がどこにいるのかを考え、確認することが必要でした。そのためにも地図、コンパス、位置情報の確認できるものを持ち、そして知識を有し、確実に目的地を目指して行きたいと思います。低体温症と外傷処置においても、道迷いに通じるものがあります。道迷いに合うと、遭難し体力を失い動けなくなり、寒さで低体温症に陥ったり、怪我を負うことにつながります。最悪の事態を想定し、北海道の山岳事故では一番多くの事例として挙げられていた低体温症に対する対応と、その症状を起こさない事前の準備がとても大切なことであり、知識としても持ち合わせていないと登山の危険リスクが高まるものだと、強く印象を受けました。天気を確認、判断し、道に迷わないための装備を持ち、低体温症や怪我、病気における知識を持つことが、安全な登山につながるものだと講習を通して学ばせていただきました。

最後に本研修会を運営された主催者の皆さまをはじめ、大城先生、道警の皆さまに感謝し、研修で学んだことを自分自身のスキルとし、今後、所属山岳連盟などで広げていきたいと思っています。

6 安全登山指導者講習会「東地区」開催要項

1. 趣 旨 登山の知識や技能について習得するとともに研究協議を行い、登山初心者を含む一般登山者の指導者の養成と安全な登山の普及を図る。
2. 主 催 独立行政法人日本スポーツ振興センター 国立登山研修所
公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会
3. 後 援 スポーツ庁 北海道 北海道教育委員会 東川町
4. 主 管 北海道山岳連盟
5. 期日、開催地及び参加都道県
 - (1) 期 日 令和元年9月14日(土)～16日(祝月)
 - (2) 開催地 北海道 キトウシ森林公園(東川町) 旭岳(大雪山国立公園)
 - (3) 開閉会式・宿泊場所 森林体験研修センター
北海道上川郡東川町西4号北46番地
TEL 0166-82-2632 FAX 0166-82-2228
 - (4) 参加都道県
北海道、青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島、茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、
東京、神奈川、山梨、新潟、長野、富山、石川、福井、静岡、愛知、三重、岐阜
(24都道県)
6. 日 程 別紙日程表の通り
7. 研修内容 「遭難事例に基づき、PDCAサイクルを活用しよう」
 - 1日目
 - (1) 講義Ⅰ(90分) 「ヘリコプター救助の実際」 北海道警察航空隊特務補佐
 - (2) 講義Ⅱ(30分) 「事例紹介①」 北海道警察旭川方面旭川東警察署地域官
 - (3) 研究討議①(90分) 「事例別遭難防止対策 班別」 (P)
北海道警察旭川方面旭川東警察署地域官
 - (4) 講義Ⅲ&実技(120分) 「事例に学ぶファーストエイド」 大城 和恵氏
 - 2日目
 - (1) 旭岳登山(300分)(D)
 - (2) 屋外実習Ⅰ(20分) 「心臓死予防」 大城 和恵氏 北海道山岳連盟
 - (3) 屋外実習Ⅱ(20分) 「事例検証①ナビゲーション」 大城 和恵氏 北海道山岳連盟
 - (4) 屋外実習Ⅲ(30分) 「事例検証②低体温症対策」 大城 和恵氏 北海道山岳連盟
 - (5) 屋外実習Ⅳ(30分) 「事例検証③外傷処置と搬送」 大城 和恵氏 北海道山岳連盟
 - 3日目
セッション1 旭岳登山を振り返る
 - (1) 研究討議②班別(30分) 「検証登山の評価と改善点」(C,A) 渡邊 雄二氏
 - (2) 研究討議③全体(40分) 「検証登山の評価と改善点」(C,A) 渡邊 雄二氏セッション2 トムラウシ山登山計画を立てよう
 - (3) 講義Ⅳ(20分) 「トムラウシ山事例解説②」 大城 和恵氏
 - (4) 講義Ⅴ(60分) 気象の基礎&トムラウシ遭難の気象解説 森山 和洋氏

(5) 研究討議④班別 (40分) 「トムラウシ登山計画」

あなたなら遭難をどう防ぐ (P) 渡邊 雄二氏

(6) 研究討議⑤全体 (40分) 「トムラウシ山登山計画」

あなたなら遭難をどう防ぐ (P) 渡邊 雄二氏

8. 講師

(1) 研修会 (実技) 講師

講義Ⅰ 尾崎 雅義氏 北海道警察航空隊特務補佐

講義Ⅱ 松本 孝志氏 北海道警察旭川方面旭川東警察署地域官

講義Ⅲ 大城 和恵氏 国際山岳医・国立登山研修所専門調査委員

(公財) 日本山岳・スポーツクライミング協会医科学委員

講義Ⅳ 渡邊 雄二氏 国立登山研修所アドバイザー

講義Ⅴ 森山 知洋氏 日本気象予報士会北海道支部支部長 気象予報士

(2) 実技講師

北海道山岳連盟

斎藤邦明 (公財) 日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅡ

石井昭彦 (公財) 日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅡ

明田通世 (公財) 日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅡ

澤田時人 (公財) 日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅡ

橋本一郎 (公財) 日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅡ

高見直広 (公財) 日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅠ

加藤陽子 (公財) 日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅡ

下山シゲ子 (公財) 日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅡ

田中清子 (公財) 日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅡ

木村秀樹 日本赤十字山岳奉仕団

医 師 1 名・看護師 1 名・補助員数名

9. 参加対象者

(1) 参加対象者

ア、次の①～⑦に該当する健康な者

①地域、職域等における登山クラブ(グループ)のリーダー・指導者

②都道府県山岳連盟(協会)の関係者、都道府県・市区町村の関係者(登山担当者、スポーツ推進委員等)

③高等学校・高等専門学校の登山部等で指導をしている教職員等

④旅行会社等が主催するツアー登山の関係者(企画担当者、引率者等)

⑤登山用具店の担当者、登山教室等の企画や指導に携わる者

⑥トレイルランなど、登山技術・知識が必要なアウトドアスポーツの愛好者

⑦その他、中高年を含む一般登山者の指導に携わる者

イ、定員 50名程度

(2) 参加対象者申込み及び問合せ先

ア、上記の①～⑦の該当者で参加を希望する者は、締切日までに参加申込書(様式1)に、参加者個人票(様式2)を添えて(公社)日本山岳・スポーツクライミング協会に申込むこと。

イ、(公社)日本山岳・スポーツクライミング協会は、北海道山岳連盟と協議のうえ、参加者を

決定する。

ウ、申込先及び締切日

〒160 - 0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-2

ジャパンスポーツオリンピックスクエア 807号室

(公社) 日本山岳・スポーツクライミング協会

TEL 03-5843-1631 FAX 03-5843-1635 Eメール info@jma-sangaku.or.jp

申込み期限：令和元年8月15日(木)

10. 参加費

(1) 参加費 18,000円(宿泊費・食費・情報交換会会費・傷害保険料・資料代・ロープウェイ他)

(2) 振込期限 令和元年8月26日(月)

(3) 振込先 みずほ銀行 渋谷支店(210)

口座番号 普通預金 1323253

口座名 公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会

(4) 参加できなくなった場合の参加費の返金(キャンセル日及び期間)

① 8月24日以前：支出済み経費、振込手数料を除いた額を返金

② 8月24日以後：支出済み経費(交通費・保険料等も含む)、振込手数料、キャンセル料を除いた額を返金

注1) キャンセル料は時期により下記の通りとなりますのでご承知ください。

8月26日～9月10日：20% 3日前：50% 前日及び当日：70～100%

11. 登山時の服装及び装備等

(1) 服装

帽子、長ズボン、長袖シャツ、登山靴、靴下、上下セパレートタイプの雨具、速乾性の下着、手袋、防寒対策、等 (*温度調整容易な服装に配慮ください)

(2) 装備

ザック、水筒、コンパス、テープスリング(120 or 150cm×2本 60cm×1本)、カラビナ(安全環付1枚 普通2枚)、あれば〈三角巾、テーピングテープ(38mm～50mm)〉、健康保険証、常備薬等、ヘッドランプ、ナイフ、筆記用具、虫よけ等

※夏山・秋山で一泊ビバーク出来る装備ツェルト等(各自考えて)

(3) 昼食

15日の昼食は用意します。

14日・16日の昼食は各自(隣接ホテル内に味処「きらら」あり)

12. その他

(1) この研修会を終了された方には、修了証が授与されます。

(2) 本研修会は、(公財)日本スポーツ協会 山岳指導員資格更新時の「義務研修」の対象となっています。

(3) 食事については、2日目、3日目の朝食及び2日目の昼食、1日目、2日目の夕食、及び情報交換会の飲み物等を用意いたします。

(4) 宿泊地、最寄り駅の周辺には、コンビニ等はありません。

(5) 前泊・後泊については、斡旋はしません。参加者各自で対応してください。

7 講師・主催者・スタッフ名簿

主催者	藤原 洋	独立行政法人 国立登山研修所	所長
主催者	和田 真幸	独立行政法人 国立登山研修所	専門職
主催者	八木原 罔明	公益社団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会	会長
主催者	水島 彰治	公益社団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会	登山部長
講義講師	渡邊 雄二	国立登山研修所	アドバイザー
講義講師	大城 和恵	国際山岳医 日本山岳・スポーツクライミング協会	医科学委員
講義講師	松本 孝志	北海道警察旭川方面旭川東警察署	地域官
講義講師	尾崎 雅義	北海道警察航空隊	特務補佐
講義講師	森山 知洋	日本気象予報士会北海道支部	支部長
主管者	小野 倫夫	北海道山岳連盟	道岳連会長
主管者	明田 通世	北海道山岳連盟	道岳連理事長
実技講師	斉藤 邦明	(公財)日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅡ	道岳連副会長
実技講師	澤田 時人	(公財)日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅡ	道岳連総務委員長
実技講師	内藤 美佐雄	(公財)日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅡ	道岳連
実技講師	橋本 一郎	(公財)日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅡ	道岳連
実技講師	加藤 陽子	(公財)日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅡ	道岳連
実技講師	木村 秀樹	(公財)日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅠ	道岳連
看護師	下山 シゲ子	(公財)日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅡ	道岳連副会長
補助員	秋元 篤男	北海道山岳連盟	道岳連副会長
補助員	石井 昭彦	(公財)日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅡ	道岳連副会長
補助員	田中 清子	(公財)日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅡ	道岳連副理事長
補助員	高見 直広	(公財)日本スポーツ協会公認 山岳コーチⅠ	道岳連ジュニア委員長
補助員	太田 和子	北海道山岳連盟	道岳連
補助員	土屋 勲	北海道山岳連盟	道岳連顧問

8 研修生名簿

班	部屋割	都道県名	氏名	性別	所属
1	生活体験の家	静岡	鈴木 宏尚	男	焼津市役所
		岩手	小野寺 修	男	悠々山の会
		北海道	大井 聡	男	高体連
		北海道	坂 文明	男	遊悠倶楽部
		長野	三上 寿美恵	女	小川村役場
		北海道	向井 富士江	女	こぶし山岳会
		北海道	西村 和子	女	こぶし山岳会
		北海道	石田 和子	女	遊悠倶楽部
2	生活体験の家	長野	河野 孝司	男	小川村役場
		青森	山田 功平	男	青森県警
		北海道	背戸田 巧	男	岩見沢市役所山岳会
		北海道	久保 達郎	男	遊悠倶楽部
		東京	佐伯 紀和	女	ともしび山岳会
		北海道	中根 瑞穂	女	北海道山岳連盟
		北海道	大江 淑子	女	こぶし山岳会
3	生活体験の家	岩手	武田 勝栄	男	巖鷲山岳会
		東京	中畠 正喜	男	玲峰グループ
		北海道	武川 智明	男	登別山岳会
		北海道	田村 健	男	岩見沢市役所山岳会
		新潟	横山 直子	女	ゆきみ山の会
		北海道	中條 恵	女	高体連
		北海道	木村 容子	女	遊悠倶楽部
		北海道	藤原 富子	女	こぶし山岳会

9 開閉会式次第

開会式次第 (9月14日(土) 13:00~13:30)

- 1 開式の辞
- 2 主催者及び主管挨拶
国立登山研修所・所長 藤原 洋
日本山岳・スポーツクライミング協会・会長 八木原 圀明
北海道山岳連盟・会長 小野 倫夫
- 3 御来賓挨拶
旭岳ビジターセンター・所長 三島 光博 様
- 4 講師・役員紹介
- 5 閉式の辞
- 6 施設利用の案内

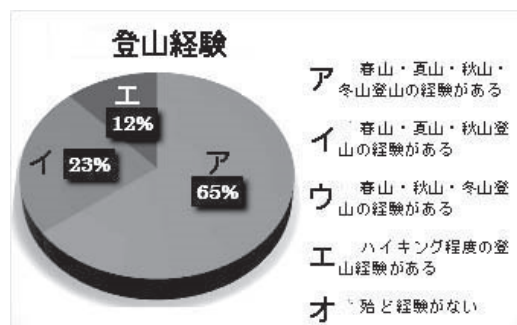
閉会式次第 (9月16日(月祝) 12:00~12:30)

- 1 開式の辞
- 2 終了証授与
国立登山研修所・所長 藤原 洋
- 3 講評
日本山岳・スポーツクライミング協会・常務理事 水島 彰治
- 4 主管挨拶
北海道山岳連盟・会長 小野 倫夫
- 5 閉式の辞

10 研修生アンケート結果

1 あなたは、次のどれに当てはまりますか

ア 地域、職域における中高年クラブリーダー・指導者	2
イ 都道府県の山岳連盟(協会)の関係者	2
ウ 都道府県・市区町村教育委員会	3
エ 旅行会社のツアーリーダー	0
オ その他・社会人山岳会メンバー・会員	10

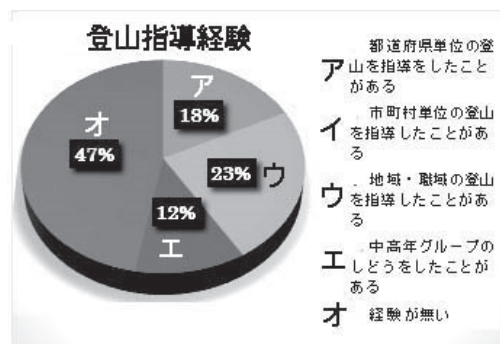


2 登山経験・登山指導経験について

ア 春山・夏山・秋山・冬山登山の経験がある	11
イ 春山・夏山・秋山登山の経験がある	4
ウ 春山・秋山・冬山登山の経験がある	0
エ ハイキング程度の登山経験がある	2
オ 殆ど経験がない	0

3 登山指導経験について

ア 都道府県単位の登山を指導したことがある	3
イ 市町村単位の登山を指導したことがある	0
ウ 地域・職域の登山を指導したことがある	4
エ 中高年グループの指導をしたことがある	2
オ 経験が無い	8



今回の講習会の全体の計画・運営について

◇3日間内容の充実した研修でした。(複数回答8)

◇とてもフォーカスされた内容で講義+実地(山)での実習+研究討議という一連の流れで学習できたので知識として理解しやすく、技術としても習得しやすかったと思う。(複数回答4)

◇講習(講義)内容と現場(現地)実習がリンクしていて大変分かりやすく学べました。「やってみてわかる」ことが多いと感じました。

◇内容的にはとても参考になったが、もりだくさんで消化が難しかった。(複数回答2)

◇グループ討議と全体学習の入換えがプログラム上つながっていると移動時間が省けると思いました。

◇運営に関して、急な要望にも快く応じて下さり大変助かりました

◇屋外実習ではグループごとにサポーターが多くついて下さったので個別にわからないことを具体的に教えていただくことができてよかった。

◇研修全体の流れ、宿泊施設のことも含めたインフォメーション等がもう少しわかりやいと良かった。混乱してしまいました。(複数回答5)

◇人的余裕があれば、事務局を2人体制にすると(気付きとカバー)よかったと思います。

◇宿泊場所(古民家)は狭かった(8畳に6人)。旭川駅からも送迎して欲しかった

- ◇班に付かれた方々、講習中のアドバイス等はうれしいのですが少々マトを得ていないこともあった。
- ◇アンケートに記入する時間をとってください。

今回の講習内容に関して

(1) 講義

I「ヘリコプター救助の実際」

- ◇警察の方々の苦労や熱意を理解できました。(複数回答 5)
- ◇ヘリの特徴と限界を具体的に知って良かった。(複数回答4)
- ◇映像を使った講演が非常に分かり易かったです。(複数回答 3)
- ◇救助される方にはなりたくないと思いますが、その時には安心してまかせられると感じました。
- ◇具体的な時間、救助の方法など知れてよかった。正しい救助要請の方法、GPS等を知る。
(複数回答 2)
- ◇早め早めの対応が生存を高める。ヘリコプター救助にも限界があることが分かったので、遭難した場合遭難者も救助されやすい場所を知っておく必要があると思った。
- ◇現場でのヘリ対応(森林帯、岩稜帯での注意点)の部分の話をもっと聞きたかった。
- ◇パワーポイントのレジュメも欲しかったです。

II「山岳遭難実態と旭岳で発生した事例の紹介」

- ◇警察の方の山岳救助の実際がとてもよくわかりました。講義もわかりやすかった。(複数回答 4)
- ◇遭難を分類し、事例の問題点についての説明がとても分かり易かった。講師の話術楽しかった。
(複数回答 4)
- ◇旭岳での事故など身近な事案を紹介していたので想像しやすく、他人事でないと考えさせられました。
- ◇事故の9割以上が下山時に起きることを知った。低体温症、道迷い、溺死、登る山別に対策を練ることも。旭岳は低体温症の事故が多い。(複数回答 2)
- ◇天候の悪化等の理由により「道迷い」をし、そこで転倒などによる二次遭難が起こる悪循環が命の危険となる。自分や仲間の力量に合わせた計画を立て、天候についての観察も必要であると思った。
- ◇旭岳、ニセ金庫岩の事例は参考になりました。また幌尻岳の事例も参考になりました。
- ◇具体的に示していただき、翌日に現地を確認したことで、理解が深まった。

III「事例に学ぶファーストエイド」

- ◇適切な説明が大変参考になりました。特に3SABCDEは常に念頭におき、いざという時に備えたい。
(複数回答 2)
- ◇まずどういうことが起きているのかを3SABCDEの体験、状況を知る事大事だということが分かった。
(複数回答 2)
- ◇3SABCDEも知識としてはありましたが、実際にペアを組んだり、捻挫の固定法も実際に体験できてよかったです。
- ◇山岳雑誌などからの知識と伝達講習では「ピンとこない」内容が、数値化、データ化と科学的根拠から肌身にしみてわかった。ボンヤリとわかっていた知識が明確になった。

- ◇事前準備の必要性を感じた。
- ◇職業柄、地域スポーツ大会に関わる事が多くあり、今回の研修内容は大変参考になり応用(?)即実践できるものでした。山で活動する(と言っても低山ですが)市民対象のものは少ないですが、今回の内容をもう一度復習し方が一に備えます。
- ◇たくさんの方が学べて対応力がUPした気がする。
- ◇ポイントをわかりやすく講義いただいた。翌日の屋外実習につながる講義だった。(複数回答 4)
- ◇低体温の仕組み、「食べる」「隔離」「保温」「加温」などポイントが分りました。
- ◇低体温症のリスクを知った。

IV「気象の基礎&トムラウシ山遭難の気象解説」

- ◇基礎を分かり易く説明いただいた。本を読んでもなかなか理解できなかった事も分かってスッキリしました。(複数回答4)
- ◇天気の仕事がよく分りました。今までの確認もあり、新たな知識もあり大変勉強になりました。
- ◇現実の映像を見ての講義、わかりやすかった。
- ◇気象を判断してからの山登りをしなくてはならないと深く思いました。(複数回答 3)
- ◇山行リーダーをするときに悩むのが天気です。天気図はわかりにくく、なかなかピンポイントで理解しにくいです。日々本日教わった事を念頭にTV、スマホなどの情報を駆使していきたいと思いました。
- ◇天気を予想するポイントを教えてもらえた。これから実際に観察してみたいと思う。
- ◇上空 1500mの天気が参考となった。
- ◇話があまりにも早足で、もっとゆっくり聞きたかった。(複数回答 2)
- ◇パワーポイント、書きとれない部分も多く、もう少し配布資料を入れてもらえるとよかった。

V「トムラウシ山過去の事例説明」

- ◇土地勘がないので写真を多く使って提示いただき、イメージがわきやすかった。(複数回答 2)
- ◇気象の情報を得て、気象変化を予測する重要性を学んだ。
- ◇天候を読み、自分のパーティの力量など知っておくべき事がたくさんあると感じました。「楽しい登山」が基本なので無理はしないようにしていくことが大切だと感じました。
- ◇リーダー、ガイド、参加者としての心構えを考えさせられました。
- ◇自分達が計画をたてる時にどうすればよいか学ぶ事ができた。時間の都合で「道迷い」のみの観点でしたが、十分得るものがあった。今後、実際に登る山でも計画が大切だということを念頭におきたい。
- ◇もったいない事故であると思った。
- ◇トムラウシ山の事故は多く耳にする事例であった。
- ◇エスケープルートについて、解説して欲しかった。

(2)屋外実習

I「心臓死亡予防」

- ◇全て前日の講義をベースに具体的に山中で実施出来た事は非常によかったと思います。ドクター、警察など実際に本職で活動されている方々が講師とはぜいたくでした。よく理解できました。

- ◇事前の体調確認が重要と学びました。(複数回答 4)
- ◇ゆっくり歩くことの重要性を認識した。つい急いでしまうことがある。
- ◇実際の現場でシナリオ通りできたので、実践に即した実習ができてよかった。「ゆっくり歩く」ことは実際には難しい。リーダーはメンバーの体力やペースを把握して雑談しながら歩くことが必要。体験してみてよくわかった。
- ◇心停止から1分、山の怖さを知りました。
- ◇初日、午前 10 時に起こりやすいポイントなので、いつもより少しゆっくり、メンバーの表情をよく見ることをいつもより多くできました。
- ◇心臓予防に関しては、行動中には何もやらなかった。

II「事例検証①道迷い遭難」

- ◇地図読み、コンパスの使い方不慣れだったが、今後復習重ねたい。(複数回答 5)
- ◇地図、コンパスの必要性を一層感じた。(複数回答 3)
- ◇地図、コンパスの使い方は何回か講習してはいたが身につけていなかった。今回は何度も繰り返し確認し実践できた。
- ◇コンパスとGPSアプリを総合的に使うことの大切さが分かりました。地図読みの精度を上げていきたいと思えます。
- ◇スマホアプリ使用でコンパス地図から離れていたが重要だと再確認した。
- ◇全て前日の講義をベースに具体的に山中で実施出来た事は非常によかったと思えます。
- ◇自分がよく歩く山と旭岳は道迷いリスクが違うなと思った。登る山ごとにリスクを考えそれに応じて対策を立てていくことが必要だと体験できた。晴れて登山道が明瞭な状況とガスがかかって登山道がわかりにくい状況、道迷いしそうな状況を体験できてよかった。ベアリングの方法、コンパスの使い方、地図の読み方を具体的に教えてもらい実践でき身になる実習だった。

III「事例検証②低体温症対策」

- ◇実際に傷病者役の方の名演技に危機感すら感じた。実際の行動が身につくと感じた。3SABCDE、山岳遭難通報なども理解できた。
- ◇山で倒れている人がいる、ということ屋内や整地ではなく実際の山で経験できたことが大きな財産となりました。班長含め慣れている方がリードしてくれてハウツーを学べた。自分は今何ができて、何ができないか明確になった。
- ◇実際の登山道で実習できたので、現場の状況をふまえた対応を考えることができた。
- ◇お湯で身体を温めることをしたいと思います。
- ◇現在ある物の活用術。
- ◇背中からの体温逃げを防ぐことや頭の保温を忘れがちになるので気をつけようと思います。

(複数回答 2)

- ◇道具がない中での低体温症の対策(ペットボトルを加温して使う)ができ有意義でした。背中からの冷えは重要ポイントだという認識も新たな発見でした。
- ◇登る前の水分補給と尿の出具合、食べる事、水分こまめにとる。体温調整、汗をかかないような登り方を

ゆっくりと。

◇汗をかくような歩き方はよくない。

◇実地で行ったのでよく理解できました。

◇繰り返しやって覚えたいと思います。

◇7合目と直前で脱水のため「要救助者」になりました。そのことでわかったことは体調悪化の兆しのあった時には「早目の発信」を心がけたいと思いました。「ためらい」「申し訳ない気持ち」を捨てないと、パーティ全体の更なるリスクを高めることになる、身をもって知りました。

◇対応できなくてくやしかった。

IV「事例検証③外傷処置と搬送」

◇人を移動させるのは大変でした。搬送の方法の選択や搬送すること自体をするがどうかという判断も重要な事だと気づかされました。(複数回答 2)

◇70kgの人を担ぐとき3人で協力したら少しは移動できると思った、自信がついた。

◇捻挫した人を搬送するのが如何に大変か。声かけ、確認、固定をしっかりする事が大切だと思いました。

(複数回答 3)

◇搬送を経験できて良かったです。ロープワークはしっかりしたい。

◇搬送の方法を複数学べた。自分の引き出しを増やすことが大切と教わった。リーダーとして何をすべきか、アドバイスをいただいて、振り返ることができた。(複数回答 2)

◇装備品の携行の大切さ、リーダーとしての指示、フォロワーの動きを今後も考えたい。

◇どのような状態か、目標地まで距離の判断で、搬送できるか、処置できるかを。それから通報を判断する。

(複数回答 2)

◇搬送以外の方法を考える必要があると理解できました。今後様々考えたいと思います。

◇女性登山者は背負うのは無理なので保温・加温・安全確認とできることをしたい。

(3)その他

◇全体にもりだくさん、限られた時間での研修で伝えたい事がたくさんある事は理解できるがもう少しゆとりが欲しかった。

◇素人の私からするとベテランの方々のご意見は大変参考になりました。気付かない視点、なるほどと思うところが多々ありました。しかし、経験値が多いため自分の経験からお話されるとよくわからない。「ガイドブックに○○とあるが、実際は□□だ」と言われて進められるとどちらを信用すべきなのか、客観的な見方ができるといいと思います。

◇3日目、遭難(道迷い)を防ぐための研究討議は2日目の実習を踏まえての研究討議の時間でよかったが、時間が足りなかった。3日間の研修のまとめとして、3日目の研究討議はもっと時間をかけて行えばよかった。

◇リーダーに法的な処罰がないというのは本当でしょうか？そういう判例があるのでしょうか。

あなたは、今後、登山者の指導をどのようにしていきますか。

◇今回の研修を含め、実践に役立てたい。

- ◇コンパスによる読図をまずはマスターしたい。
- ◇地元の山岳会に今回の学習内容を伝えて全体のものにしていきたい。
- ◇学んだことを回りの人に知らせること。(複数回答 2)
- ◇命を預かるというプレッシャーに負けないくらい技術を身につけたいと思います。
- ◇座学(毎月実施している)での机上勉強と年間の山岳会の山行での実地研修の中で繰り返し伝えていく努力をしていきたい。又分かりやすい言葉や頭に入りやすいキーワードをピックアップして繰り返し伝えていく。自身が貴重な体験(脱水)をさせていただいたので具体的事例としてメンバーに伝達していきたいと思います。
- ◇今回を基に、リーダーの資格、判断力を身につけたい。
- ◇山を楽しむために無理をしないこと。山で何か遭ったとき1人で何とかしなければならないという覚悟で山に入ること。パーティで入っても一人ひとりが自立していること。初心者のペースで動くことを心がける。(複数回答 2)
- ◇指導者にはまだまだ遠いが、登山する仲間と安全に下山できて、何かあればお互いに助け合える仲間になってくれるように、今日の学びを伝えたい。
- ◇まずは自分の知識・技術をもっと高めていきたい。指導にあたって◎登山者の意識やどのように考えているかなどを確認する◎共に考える(具他的に)◎承認する◎できていることを褒める。
- ◇大城先生の実習でのご指導の仕方、グループリーダーをした時のサポーター(木村さん・斉藤さん)のアドバイスの仕方。指導者として、どういうふうにしていけばよいのかとても参考になりました。



旭岳頂上の研修生と講師・スタッフ

令和元年

安全登山指導者研修会「東部地区」報告書

発行日 令和元年11月30日

編集 北海道山岳連盟（秋元篤男、明田通世、神山 健、益田敏彦）

発行者 公益法人 日本山岳・スポーツクライミング協会

〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4番2号807

電話 03-5843-1631 FAX 03-5843-1635

E-mail info@jma-sangaku.or.jp