

## 登山学校レポート（第1回講習）

氏名（南家弘毅）・所属会（福岡アゼリア山の会）

### 1. 日程及び場所

5月13日(土) リフレッシュ大牟田・研修室

5月14日(日) リフレッシュ大牟田・体育館／大津山自然公園

### 2. 出席者

○講師 8人

○受講者 9人

### 3. レポートのテーマ

#### (1) 登山学校受講の動機

20代で一通り身に付けた登山の知識・技術を30年以上フリーズさせてしまったため、よくてうろ覚えの状態です。3年前から日帰り縦走をするようになったものの、メンバーが不慮の事故やけがに遭った際、対処する術を持っていないことに不安を覚えるようになりました。登山の知識・技術を一から身に付け、安全度が少しでも高まった山行をいつでもできるようにするのが一番の動機です。また、所属する山の会の先輩の表情や態度が、登山学校受講後、自信に満ちている様子に感じられ、自分もそうなりたいと思ったのもサブ的な動機です。

#### (2) 本年度登山学校での目標

ロープワークと冬山縦走の知識・技術を、人に教えられるレベルまで身に付けることです。同時に、講師や受講者と一緒に山に入って活動することを、協調しながら年齢を忘れて思い切り楽しみたいです。

#### (3) 第1回の講習を終えての感想

初回からロープワークで覚えるべきことが多く、この先ついていけるだろうかという一抹の不安を感じた一方で、「第二の登山人生」を一步踏み出したんだなという高揚感もじんわりきています。

まず、救急救命のプロである消防本部の職員さんたちによる「救命救急講習」を受け、身が引き締まりました。もし、山で同行している仲間や近くの登山者がバタリと倒れ、意識がなかった状況がきても、あの2時間の講習を落ち着いて思い出せば、自分のできる役目は果たせそうな気がします。「周囲の安全確認」→「被救命者への呼びかけ」→「周りの人への119番通報の依頼」までやってから心臓マッサージ

ージに入る、というのは目からウロコでした。あの学びがなかったら、震える腕でいきなり心臓マッサージをしようとしていたでしょう。人形への処置練習を体験したことで、「心マ」がいかにかつい作業なのか体感できたのも大きいです。山で倒れた一人の命を救うためには、現場にいるみんなや呼び掛けに止まってくれた登山者が、力を合わせて取り組まねばいけないものだったのですね。

「地図読み」は好きなので、登山の休憩中や目立った地形が見えたときには紙地図を取り出しコンパスで北を確かめてから眺めています。けれども受講してみて、自分がやっているのは「地図読みごっこ」に過ぎなかったのだと感じました。地図に磁北線すら引いてなかったし（7度の差をなめていた）、ナビゲーションは全くやってなかったからです。地図読みの基本から応用まで網羅した本が家に数冊あります。きちんと読み通し、登山学校でのマイ“得意科目”にできれば、とひそかに考えています。

始まったばかりの「ロープワーク」は、現時点で“苦手科目”すれすれです。自前のハーネスは沢用の簡易タイプだし、ロープの種類をシングル、ダブル、ハーフ、ツインと四つも聞いた時点で頭が混乱しました。これまで、カラビナに記されている強度を示す数字（kN）に目を留めたこともなかったし、スリングの素材によって伸縮性や弱点に違いがあり用途が分かれていることを、学生時代に岩登りをかじっていたのにまるで覚えていませんでした。

ロープの結び方を10種類ほど教わりました。丁寧に教えていただいたのに、何もしなければひと月後に結べるのが数種しかなくなるのは容易に想像できます。講師、補助講師、3回目の受講者が口をそろえて言っていた「自宅で何回も練習した」を、早く実行に移さねばと思っています。ただ、「マスト結びと半マスト結びを、カラビナのゲートが右にある場合、左にある場合それぞれ片手でできるようになるのがベスト」と3回目受講者から聞いたときは、ほんとに気が遠くなりかけました。

仮にロープ結びがおおむねできるようになったとしても、それが支点構築などのシステムのイメージの中に組み込まれていないと絵に描いた餅になってもできない、というのを、2日目午後のワークを通して感じました。これは次回、実践練習を重ねる中で一つ一つ覚えていきたいです。

一つ一つのロープワーク技術を身に付けることに焦点がいますが、実はロープワークを共にする仲間同士の声掛けやアイコンタクトが、それ以上に大事なのだということ、感じる事ができた2日目でした。

引き続き、どうぞよろしく申し上げます。

## 登山学校レポート（第1回講習）

氏名（横山淳子）・所属（アゼリア山の会）

### 1. 日程及び場所

令和5年5月13.14日

リフレッシュおおむた（一日目）

大津山自然公園（二日目）

### 2. 出席者

### 3. レポートのテーマ

#### （1）登山学校受講の動機

知識と経験がない今の状態では人にクライミング技術を伝える事が出来ないと思い、理論と技術を学びたいと思い受講を決めた。

#### （2）本年度登山学校での目標

①安全な登山、メンバーを大切にす登山の計画実践が出来るようになる。

②山行時の水分出納の知識を深め、山行計画書に必要水分量の記載項目を入れる。

#### （3）第1回の講習を終えての感想

##### 第一回目目標

- ・救急救命講習を受け応急手当心肺蘇生が出来るようになる。
- ・地図を読む事により山の全体像を把握し、安全で計画性を持った山行が出来るようになる。
- ・装備品の特性を知り適正に使用出来るようになる。

##### 内容

- ・胸骨圧迫とAEDによる心肺蘇生法（30対2、深さ5センチ、1分間100から120回.絶え間なく、隊員が替わりますと言うまで続ける）
- ・骨折時のシーネ固定による苦痛の緩和法（患部の上下の関節固定、固定箇所を多くする、患部より心臓近い部分から）
- ・地図を読む（地図に尾根を記入する、尾根と谷をみる、コンパスを使う、カシミールで地図を出す、見守り機能、こんにちは通信）
- ・コンパス（地図に磁北線を記入、水平に持つ、まっすぐ見る、コンパスは携帯と一緒に携行しない、尾根は真上で調べる、作図時角度記入）
- ・装備について
  - ハーネス（自分で確認後お互い再確認）

カラビナ（オートロックは雪山に不向きビレイ向き、目視で確認、持つ時の向きゲートを上、横向き又はゲートが開いたままは荷重が弱くなる、ゲートを壁側に向けない開く場合がある為、スクリューは最後まで締める、ハーネスに付ける時下から掛ける）

スリング（ナイロンは岩の擦れに強い、ダイニーマは強度あり。熱に弱い擦れる所は使わない又保水しにくい為凍りにくく沢雪山に向く。伸びない為支点使用時落下の衝撃は大きい、携行はねじってカラビナにかける、22 キロニュートンは 2.2 トン正荷重で）

ロープ（個人装備、縛り方、洗濯の仕方、シングルハーフロープツインの特徴）

・オーバーハンドノット（末端ロープはロープ径の 10 から 15 倍、結んだ後ロープを一本ずつ引く）

・ガースヒッチ（結び目に負荷をかけないようにまっすぐ結ぶ、ガースヒッチよりラウンドの方が大きい荷重に耐える）

・クローブヒッチ（セルフとる時、片手で）

・プルートジック（バックアップ、懸垂下降時両手が使える、巻き数の調節、必要時使用、使用しない事が安全である場合もある）

・クレイムハイス（上から下に巻く、下に効き上に効かない）

・半マスト（人を引き上げる時、カラビナで降る時ゲートと反対側にロープを出す）

・危険箇所の通過（声を掛け合う、ゼロピンをとる）

・ガースヒッチ（強度 30%低下）

・マストから半マスト（外さず出来る）

・懸垂下降（テンションを移してシステムの確認をする）

・金属と金属を合わさない（ザイルが痛む）

・装備は出来るだけ身体から離さない（落下予防）

・セルフをとる時テンションをかけた状態にする（落下時腰を痛めない為）

・肩がらみで引き上げ、降ろす（落下時体重を支えるのは難しい）

## 所見

今回の講習では地図読み、コンパスの使用など初めての事柄があり、地図上に線のない尾根と谷を見る事で山の全体図を把握出来る事を知った。地図読みは難しく、山登りは知的な行為だと実感した。事前の山の全体像の把握と山行時の現在地の把握の大切さを学んだ。

装具は正しい使い方をしないと危険であり、正しい使い方を知る事、それを実践出来る技術を身につける事の大切さを実感した。講師の先生方に質問すると必ず理由を添えて説明してくださった。これから何故そうするのか、これが最適なのかを考えながら、装具を扱っていきたいと思う。

講師の先生方、二日間熱心なご指導ありがとうございました。