

もみじ

— 広島県山岳連盟会報 —



一般社団法人 広島県山岳連盟
〒733-0011 広島市西区横川町 2 丁目 4-17
電話・FAX (082) 296-5597
E-Mail: hgakuren@lime.ocn.ne.jp
URL: <http://hiroshima-gakuren.or.jp>
郵便振替口座 01380-6-37958

「山の日」国民の祝日プレイベント企画

ふるさとの山に登ろう！8月9日(日)



11 山・228 名参加

山の日が 8 月 11 日を国民の祝日にする事が議決され、来年度以降国民の祝日が実施されます。広島県では山の日フォーラムの一環としてとして 8 月 9 日に故郷の山に登ろうと下記 11 山で企画いたしました。当日は 11 か所で合計 228 名の参加がありました。

恐羅漢山では「ひこばえ」が担当し、9:30 スタート、37 名が参加、頂上ではかき氷のサービスがあり 12:00 頂上スタート 13:30 「センターハウス前」着の後、散会しました。安芸太田町は 37 度 c の酷暑でしたが、熱中症もなく無事終了しました。



恐羅館山頂上で記念撮影 (写真提供 森智昭)

恐羅漢山はブナを初め広葉樹の茂った木陰の多い登山道が、夏場の登山には最適な山である。また、広島県では最高峰であり、ふもとの横側集落を含めて色々と歴史的に話題の多い山である。

登る山	担当	参加者
宗箇山	やまびこ会	26 名
呉婆々宇山	広島三峰会	17 名
龍王山	東広島山の会	15 名
休山	マツダ親和会	7 名
蔵王山	福山山岳会	18 名
宮島	佐伯山の会	11 名
小室井山	県庁山の会	21 名
比叡尾山	県北山の会	49 名
道後山	日本山岳会広島	7 名
恐羅漢山	ひこばえ	37 名
高岳	日本山岳会広島	20 名
11 山 合計		228 名

研修会報告

山のファーストエイド研修会

日時：2015・7・4～5

場所：小栗林集会所（旧栗谷中学校体育館）

講師：日本山岳協会医科学委員会

恵（いさお）秀彦先生

この研修会を受講したことで、Lクラス生はリーダーとして山に入るときに「自分がしなければいけない

事」1年生には「山に入るときに心構えについて考え直したこと」という課題でレポートを提出していただきました。(指導部 森本覚)

研修内容

第1日目 1、感染防止準備 2、発見・仰向け 首の保護 3、全身観察の方法 4、骨盤の同様有一固定 5、出血量 6、直接圧迫止血の方法

7、包帯の巻き方(包帯の向き、巻はじめを折る、クロス、巻終わり) 8、大腿部の骨折(添木・索引・両足固定) 9-1 たたみ三角巾納め方(たたみ、平) 9-2 本結び

第2日目 1、前腕骨折(サムスプリント)三角巾で吊る ビニール袋で応用 2、上腕骨折 3、下肢骨折 4、膝 5、足首 6、シミュレーション訓練

山のファーストエイド研修会を受講して

トラブルは多種多様

沖元泰使

研修会受講前は、踏み跡の無い様な所や、特殊な道具を要する様な所に入り込むことは無く、整備された道を歩くのだからということで、事故に見舞われて行動不能になるようなトラブルを考えず、従って事前の準備段階もごく僅かな水と食料に雨具程度の装備しか頭にありませんでした。

しかし受講してみると、行動不能に陥るトラブルは多種多様であり、どんな山行でも起こりうるものである事が解りました。そうならない様に準備や注意を怠らない事は勿論重要ですが、それでリスクフリーになるわけではないので、心構えとして山に入る前にはそれらを想定しておく事が大事であることを認識する事が出来ました。初期対応に必要なものはそれほど嵩張るものではなく、ストックやナイロン袋等、代用可能なものがあることを教えていただいたので、装備を整える際にはそのような観点も持ちながらリストを作成しようと思います。また、研修会で一つ一つ事例と対応方法を丁寧に解説していただきましたので、そのような状況に出くわしたり、自身がそうなったとしても、少なくともパニックになって何も出来ない状態

は避けられるのではないかと思います。

誰でも援助する側、される側になる

登山教室1年 加村裕子

研修会を終え、山に入る時の心構えとして一番に感じたことは、ドコの山でも誰でも救助する場面に遭うということと救助される側になるということに改めて再認識致しました。また、装備品に関してもザックにいつも入れている救急用品はすっかり『お守り』になってしまっていたのですが、応急手当に使えるものや持っている全てのものを応用して使えるようになっていなくてはいけないということを改めて感じました。

こういったことを感じたことで、『必要最低限の装備』という考えをもう一度考え直すきっかけになりました。思い返せば、友人と山に入り私自身が足の捻挫をした場面では、友人達やすれ違っていった人達はみな声をかけてくれ、持っている救急用品を貸してくれました。

そんな時に自然と捻挫をしてしまった私の動揺を落ち着かせてくれ、処置をしてくれる間申し訳なさ一杯で謝る私を励ましてくれたこと、捻挫箇所を冷やしテーピングで固定し的確に手当てをしてくれました。

こうした自分の救助された経験を思い返しても今回の研修会での実際に一年生チームと先輩チームで練習し、体験した中で何よりも一番重要だと思ったのは、救助の場面に実際に遭遇した時に救助者の状態を身をとさないように絶えずチェックし、また安心感を与えられるよう絶えず声掛けをすることが大切だと感じました。

また頭が真っ白になってしまうので忘れないうちに救助する時に行う順番などを紙に書き、救急用品と一緒に入れておくようにしようと思いました。

繰り返しになりますが、山に入る時には限られたモノをいかに工夫し応用をきかせて有効に活用し応急手当が出来るか、またその為には普段の装備品を出来るだけ軽量にしたい気持ちが大きいですが、今回学んだ色々な応急手当の仕方からも減らすことよりも背

負える力を身に着けることが大切だと感じました。



研修会の一コマ

自分で判断し、行動する

掛川 チョエ

今回の恵先生の講習は二度目の受講だが、前回の受講の時の事を思い出しながら聴いていたが忘れていた事が多く、道具も便利なものが出たり、手当の方法も変わっていたりするので、こういった研修会は積極的に受講したい。今まで山で幸運にも大怪我をすることもなく、怪我人や病人にも遭遇することもなく過ぎてきた。しかし、いつ事故に遭うかわからない。いざという時の為に今回の研修会で学んだことを活かせる様、復習しイメージしながら今後に備えたいと思う。

事故に遭った時、冷静且つ、迅速に指示待ちではなく、自分で判断し行動出来る様になりたい。道具がないから出来ないではなく、ある物で出来る様になりたい。山行の装備（エアマット、銀シート、ストック、スリング、カラビナ等）を利用する事で腕、下肢の骨折の時、固定などの応急処置が出来る。

これから暑くなる山行ではお互いの体調の確認をしたり、熱中症等の様子の異変を見逃さない様、声掛けを心がけたい。最近では救急用品を持ち歩かなくなっていたが、三角巾、包帯等あれば色々なことに利用できる。ストックも骨折の時の副木になる。

まずは事故や怪我をしない登山を心がけたい。

定期的に講習会へ参加

「山に入る時の心構えや装備について考え直した事」

久保田 征治

自分の山歩きは個人山行が中心で、マイペース山歩きでした。一人歩きの為、事故にあってからでは助けもないため、事故予防を心がけ歩いてました。

そのために、岩場を安全に歩けるようにクライミングスクールの受講もしました。

岩場で体がこわばることもなくなり岩稜での体の動きがスムーズになり事故予防につながっている思っています。

山歩き始めたころは山中で事故や病気になったらと不安もあったが、今まで大きな事故もなかった為、なんとかなるさぐらいの気になってしまっていました。クライミングも、一歩まちがったら大きな事故となります。救助する場合のロープワークを習うことはあったのですが、事故者との接し方が解からず、骨折・怪我、意識不明などの場合にどうすればよいのかわからない状態で、はたして自分に救助が出来るのだろうかと不安でした。

今回の「山のファーストエイド研修会」に参加し、救助要請、傷病者へのアプローチ、全身観察、症状別応急手当方法等教えて頂き大変勉強になりました。また予防、救助、応急手当と複合した技術習得が必要と感じました。

山のファーストエイドとは、山という環境で、救助まで時間がかかる為、応急手当ができる、出来ないでは、大きな違いで生死にかかわる問題であり、これは山に集う人すべてに関係します。今回習ったことが、すぐ実践できるまで習得できたとは思いませんが、自分や仲間の命を守る為の、大切な知識・技術であることは解りました。

今後は、山歩き装備を見直し、三角巾、ガーゼ、包帯の携行や、定期的に講習会などへの参加で応急手当の知識習得を心掛けたいと思います。

参加者全員が無事に下山すること

リーダー育成クラス受講生 近藤 聡

登山教室に入校して足かけ4年目。今年からリーダー育成クラスに入校し、早4か月。

3年間の登山教室では、自分自身が下山中にひどい「こむら返り」を起こしてパーティの足を長時間止めてしまったり、熱中症でフラフラになったり、手の指を捻挫したりと、軽度のアクシ越えた時、スタッフの緊張が解け安堵の表情デントには何度か見舞われ、その都度スタッフや仲間にも助けていただいた。

また、初めて国内の3000メートル級の山に行った時には一緒に登った同僚の岩場からの滑落(幸い、数メートルで、大事に至らなかった)や、低体温症の発生等々、一つ間違えたら大事故に至るかもしれない事象に遭遇し、その都度スタッフの迅速な動きで事なきを得た。

また、冬山やアルプス遠征時に、山行の峠を垣間見るたびに、指導者と参加者の違いを感じていた。

様々な自然環境の下、乗り越えた試練が大きいほど感動もひとしお。そして、その試練の大きさが、事故や急病に比例することも事実である。

今までの受講生としての立場から、リーダーの立場で臨む山行でまず念頭に置かねばならないのは、参加者全員が無事に下山すること。

そのためには、読図や気象、ロープワークに関する知識を深めるのはもちろんのこと。参加者の力量に応じたコース選択と計画書の作成から登山中に起きるかもしれないトラブルへの対応準備。そして、実際の山行中に起きた時のトラブル対応。

一人の参加者から、リーダーとして参加する山行は、責任の重さが全く異なり、その責を全うするためにも、今回のような研修会には積極的に参加して知識・技量を深め、トラブルに遭遇したときに少しでも対処できるように自分自身を高めていきたい。

正面からの声掛け

登山教室 小家石 美雪

山は苦しいけど楽しい。「楽しい」は山に登り無事下山してこそ成り立つ。しかし、山行の内容は毎回異なります。山、天候、参加者等いつも同じではなく、自分自身のコンディションさえも、睡眠不足、体重増加など様々でありませぬ。「安全」の為に自分に何が出来るか?今回「山のファーストエイド研修会」に参加し自分の知らない事ばかりで大変勉強になりました。また、勉強したことを練習でき大変よかったです。先ずは「正面からの声掛け」それによって呼吸の有無、意識の有無等の基本的な情報を得、また助ける為のキーワードをも知ることが出来るかと教わりました。そして実習。山の中では先ずは自分たちの安全をはかり、救助要請。その間に出来ることを探っていく。しかし、山では道具も乏しく、環境も整っていない。その中でどのように最善を尽くすか?取り敢えず救助要請はしてもそれ以上の事は無理か?

以前山行で仲間が熱中症に。今から考えると軽度だろうか?同行の数人は救急講習を受けており、熱中症の対処法も一応受けていたのですぐに首の下、脇、などを冷えたペットボトルで冷やし、OS-1を飲ませたり、扇いだりした。やがて本人も落ち着き、無事下山出来た。

以前の体験や今回研修会に参加してみて、やはり知識の必要性を感じた。こんな場合はどうする。こんな事も出来る。と知識を得ることで尻込みせず、「大丈夫ですか?」と声掛け、そうすることで少しでも救援を必要としている人の助けになるのではと思わせてくれた。リーダーとして安全の為には登る山の知識だけでなく、今回のファーストエイド等総合的な知識の習得する日々の意識が必要と感じました。

講師の先生や研修会を開催された岳連の皆様ありがとうございました。

心構えが変わった

松本 正和

私は今回初めて山のファーストエイド研修会を受講しました。これまで何となく装備一式に含めていた三角巾の具体的な活用方法やサムプリントの有効性などの説明も確かに分かりやすく、今後活かすこ

とができるものでしたが、研修会を受講したことにより、自分の心構えが大きく変わったと感じました。

具体的には、今まで特に研修会に参加したこともなく、ファーストエイドに関する知識や技術も全くない登山初心者ということを言い訳にして、自分自身に対して、また、誰かのために応急手当をすることなど全く意識していませんでした。そのため、何となく必要そうな物を適度に装備しているだけでした。しかし、今回の研修会を受講して、自分はもちろん、仲間や他人の応急手当をする可能性と感じました。そのため、今後の山行では、毎回応急手当が必要な場面があるかもしれないことを意識して参加するとともに、基本的な応急手当の装備、例えば、今回研修会でその有効性や活用方法を教わった三角巾、テーピングテープや伸縮包帯などは必ず持参する基本装備とし、必要最小限の装備とすることも意識しつつ、さらに、沢登りや高山ではカイロなど、山行ごとに想定される疾病等に対応する装備を準備するなど、自分なりに工夫しながら、日々成長し続ける自分オリジナルのファーストエイドキットを完成できるようにしたいと考えます。

最後に、今回教わった知識や技術は時間の経過とともに忘れていくため、このような研修会等には積極的に参加し、今の気持ちを継続して持ち続けられるように心掛けたいと考えます。

この度は「山のファーストエイド研修会」に参加させていただき、本当にありがとうございました。

若しも時に慌てない対応を

渡邊久美子

私は、今まで山に登る時に最小限、自分を守る為の装備で登っていました。それでも山歴を積む毎に山仲間が捻挫したり打撲する様になるとテーピングや湿布など何か有ったらの予測がつく程度の物は、山に携帯して行くようにはなりました。情報では、山に入ると沢山の危険があるのは、わかっていたのですが、何故か自分だけは、そんな大変な場面に遭遇しないと思っていました。

今回、山の応急処置を受講してみてもしその時、自分が救助する側になったら適切な処置や救

助を呼んだり出来るのだろうかと思ってしまいました。仲間がケガをしたり目の前に倒れている人がいたら 人として知らん顔で行く人はいませんが、大丈夫ですか？と問いかけた後 研修した事が、少しでも思い出せて適切に対処出来たら良いと思いました。

私は、なるべく軽量で登りたい方なのでザックに入れる優先順位を考えたら救急セットは最後の方になりますが、最小限 応急処置が出来て山に持って行く物で対応出来るように考えて行きたいと思いました。

山に入る時の心構えとしては、近場の山でも大きな山の縦走でも もし救助する立場になったら その場に留まり救助しなければならない。負傷者を連れて山を下りる場合もあるかもしれません。最初の計画通りの山行は、出来なくなります。自分たちの山行が不測の事態に対して柔軟に変更できる力も必要なのかと思いました。その為には、登山計画を立てる時にコースタイムやエスケープルートを幾つも考えておかなければいけませんし当然、地図を読む力を持っていなければ、自分の現在地もわからずに救助要請する事もできません。何も考えずに何事もなく今まで山に登って来ましたが、もしもの事があった時に慌てず対応出来るように準備や計画を立てて行こうと思いました。

「リーダーとして山に入る時に自分がしなければならないこと」

登山教室 岡 美穂子

今回の研修会は、段階的な講習内容で、レベルの高いもので、山の人はこちらまでするのだと感じ、生き抜くための技術を一つ一つ身に付けていることを感じました。

まず、リーダーが山の事故に関して行う具体的な内容で私が思い浮かべるものは、「全体の把握」です。今、この瞬間、山自体が危険な状態ではないか(山の把握)、また個々人の状態はどうか(人の把握)、さらに何か起こったときのための各ポイントを予め把握し、ピックアップ等の流れについてシミュレーションしておくこと(行程の把握)が素早い行動と安心に繋

がると思っています。

リーダーは、何か事が起こった際、とても難しい判断が求められ、これは、知識はもとより、経験によるものも正確な判断の大きな分かれ目と考えます。

しかしながら、本来グループのあるべき姿は、上記について全員が考え、共通の認識としたうえで、さらに状況によって決断する場面が出てきた場合、最終的にリーダーが活動方針を決めていくということだとも思います。予め準備しておく。決してリーダー任せにせず全員で知恵を絞り、リーダーに協力する。このことが一番大切だと思います。

リーダー育成クラスと言いながら、私には、気象、自然、山そのものに対する知識が絶対的に足りません。そして山がどれほど怖いところかもまだわかってはいません。本当はこのような状態で山へ行くべきではないのでしょうか。一番危険で厄介な状態であり、このような状態でリーダー育成コースに所属することを、大変申し訳なく思っています。

現時点において、私自身リーダーどころの話ではありませんが、もし、何か起こった場合、自分に何ができるのか、どのようにリーダーの正しい判断をサポートできるかを今後の課題とします。

さらに、「リーダー」とは、山に入る前の準備、山での生活、それだけではなく、普段からの信頼関係そのものだと感じます。私はこの教室で、普段の生活然り、さまざまな場面でリーダーのあるべき姿というものを見せていただいている気がします。これは、どのような本を読んで勉強するよりも、確かな記憶になると思っています。

今回、この講習を受け、改めて自分が何をすべきかがわかりました。この日のために日程、会場、講師、全ての準備を整えてくださった岳連の方々、そして遠くから教えに来て下さった恵講師に心から感謝します。

岳連短信

1、「行ってみたい」屋久島が1位

行ってみたい日本の世界遺産トップは屋久島（鹿児島）一。JTBが実施した調査によると、今後訪れたい日本の世界遺産の1位は屋久島だった。「屋久杉や自然の森を体感したい」といった理由が多かった。2位は知床（北海道）、3位は小笠原諸島（東京）、4位は白神山地（青森・秋田県）だった。

国内では、貴重な生態系などの自然遺産4件と、歴史的建造物や遺跡の文化遺産14件が登録されている。今回の調査では、自然遺産に人気が集まった。

JTBの担当者は「大都市圏から離れていて、行きたいがなかなか行けない場所に憧れがあるようだ」と説明している。

白川郷・五箇山の合掌造り集落（5位・岐阜・富山）や厳島神社（7位・廿日市市）など景観が印象的な文化遺産も上位に入った。原爆ドーム（広島市中区）は13位、石見銀山遺跡とその文化的景観（太田市）は16位。

世界遺産を旅行で訪れない理由では、「混雑してそうだから」が回答の36,2%を占めて首位。「世界遺産に興味がない」（14,3%）「交通が付言だから、地理的に生きにくいから」（11,5%）が上位に並んだ。

行ってみたい日本の世界遺産

- 1位 屋久島（鹿児島）
- 2位 知床（北海道）
- 3位 小笠原諸島（東京）
- 4位 白神山地（青森・秋田）
- 5位 白川郷・五箇山の合掌造り集落（岐阜・富山）
- 6位 姫路城（兵庫）
- 7位 厳島神社（広島）
- 8位 富岡製糸場と絹産業遺産群（群馬）
- 9位 富士山（山梨・静岡）
- 10位 平泉（岩手）
- 13位 原爆ドーム（広島）
- 16位 石見銀山遺跡とその文化的景観（島根）

2、修道 5 度目の V

全国高校総体 (インターハイ) の登山団体は男子が修道高校が 9 年ぶり 5 度目の頂点に立った。女史は初出場の五日市高校が 3 位に入った。

登山 {滋賀県高島トレイル乗鞍岳ほか}

男子団体最終成績①修道 {広島}97,9 点

女史団体最終報告①盛岡第一 (岩手) 98,8 点

③五日市 (広島) 98,0 点

3、山歩さんぽ 登山のための基礎知識

登山は、日本で最も愛好者の多いスポーツの一つです。その数は 600 万人とも 800 万人ともいわれ、世界で最も登山の盛んな国だと言ってもよいでしょう。またその歴史も、世界で最も古いのです。近代登山は 18 世紀末にヨーロッパではじまったといわれていますが、日本ではそれよりはるか以前から信仰登山などが盛んに行われ、老若男女を問わず山に親しんできました。

日本人に山を愛する人が多いのは、日本が山国であり、火山国でもあり、また南北に細長い島国で、気象条件も多様であるため、全国どこへ行っても素晴らしい山が沢山あるからです。そして春夏秋冬、山は装いを変えて私たちを迎え、心身をリフレッシュしてくれます。

この小冊子には、安全・快適・健康的に登山をするために必要な、身体に関する知識が紹介されています。自分の体をよく知ることで、安全性や快適さがアップします。より高度な登山への道も開けるでしょう。また、登山中に自然と対話するだけでなく、自分の身体とも対話することが出来るようになれば、山登りがもっと楽しくなると思います。(2001・8 山本正嘉)

(「山歩—登山の為の基礎知識」(36p) は「山の日」国民の祝日プレイベント企画参加者全員にバッジと共に配布されました。)

事業計画 2015 年 9 月 (予定)

9・5・19・26 (各土) 第 2 期キッズクライミングスクール (県立体育館)

9・5(土)~6 (日) 高体連中国大会県予選 (宮島)

9・6 (日) 第 6 回クライミングスクール (三倉)

9・9(水) 第 6 回運営会議

9・12 (土) ~13 (日)

第 39 回自然保護委員会総会 (福島県)

9・13 (日) 岳連例会山行・笠戸島大縦走 (下松)

9・23 (祝) スポーツ少年団湯原大会 (岡山県・湯原)

9・26 (土) 第 23 回山岳辺境文化セミナー (西区民文化センター)

山の風景 53

三徳山 投入堂にて

2015・7・4 写真提供 森 智昭 (ひこばえ)



編集部より

○この会報は、皆さんの提出原稿を編集して発行しています。岳連行事・山の情報・行事参加の感想など気軽にお寄せください。編集の都合で一部手直しすることがあります。ご了承ください。

○会員団体で会報発行されたら岳連事務局まで恵送下さい。随時紹介します。

○この会報はメール配信しています。配信ご希望の方は岳連事務局までメールアドレスをお知らせください。

題字デザイン 今村みずほ 編集 仲井正美