こめつつじ

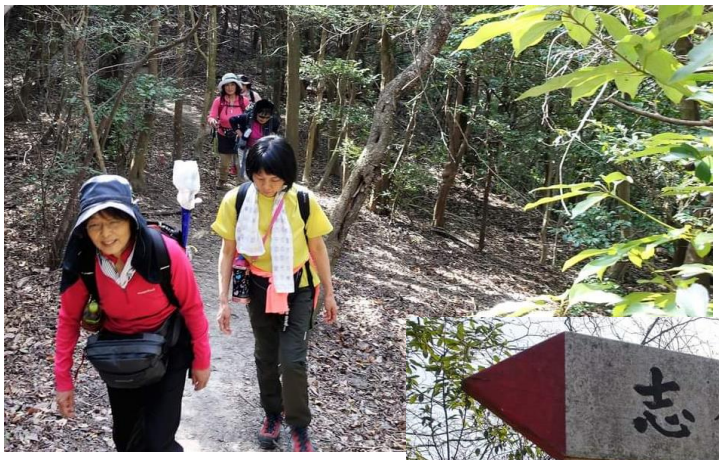
又兵衛桜

２０２３年 ４ 月号

ＮＯ　５０２

善通寺山の会
YAMANOKAI

拡大山行　七宝山



体力度と難易度

体力度	歩行時間　休憩含まず	クラス
1	4時間まで	初心者
2	6時間まで	初心者～初級
3	8時間まで	初級～中級
4	8時間以上	中級
5	10時間以上	上級

技術度	状況	クラスと 登山者に求められる要件
A	◆比較的整備された登山道。◆転んだ場合でも転落・滑落の可能性は低い。◆道迷いの心配は少ない。◆雪・沢・岩は含まない。	初心者◆登山の装備が必要
B	◆沢、崖、場所により雪渓などを通過。◆急な登下降がある。道が分かりにくい所がある。◆転んだ場合に転落・滑落事故につながる場所がある。	初心者～初級◆登山経験が必要。◆地図読み能力があることが望ましい。
C	◆比較的整備された登山道。◆転んだ場合でも転落・滑落の可能性は低い。◆道迷いの心配は少ない。◆雪・沢・岩は含まない。	初級◆地図読み能力、ハシゴ・くさり場などを通過できる身体能力が必要。
D	◆厳しい岩稜や不安定なガレ場、ハシゴ・くさり場、藪漕ぎを必要とする箇所、場所により雪渓や渡渉箇所がある。◆手を使う急な登下降がある。◆ハシゴ・くさり場や案内標識などの人工的な補助は限定的で、転落・滑落の危険箇所が多い。	中級◆地図読み能力、岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要◆岩登りの基礎技術が必要。◆ルートファインディングの技術が必要
E	◆緊張を強いられる厳しい岩稜の登下降が続き、転落・滑落の危険箇所が連続する。◆深い藪漕ぎを必要とする箇所が連続する場合がある。	中級～上級◆地図読み能力、岩場、雪渓を安定して通過できるバランス能力や技術が必要。◆登山者によってはロープを使わないと危険な場所もある。◆ルートファインディングの技術、高度な判断力が必要

1. 体力度について

ガイドブックを参照し、歩行時間を算出。該当する時間に当てはめて決定する。
ただし、休憩時間は含まない。

2. 技術度

ガイドブック等を参照又は地図を見て危険個所の有無を確認し、該当する
項目があるランクを適用する。

※天候の急変などによって、必ずしもグレード表の通りとは限らない。

定例山行案内

石墨山(いしずみやま)1456m

■実施日：２０２３年４月２３日（日）

■場　所：愛媛県久万高原町

■

■目　的：山頂からの展望を楽しむ。

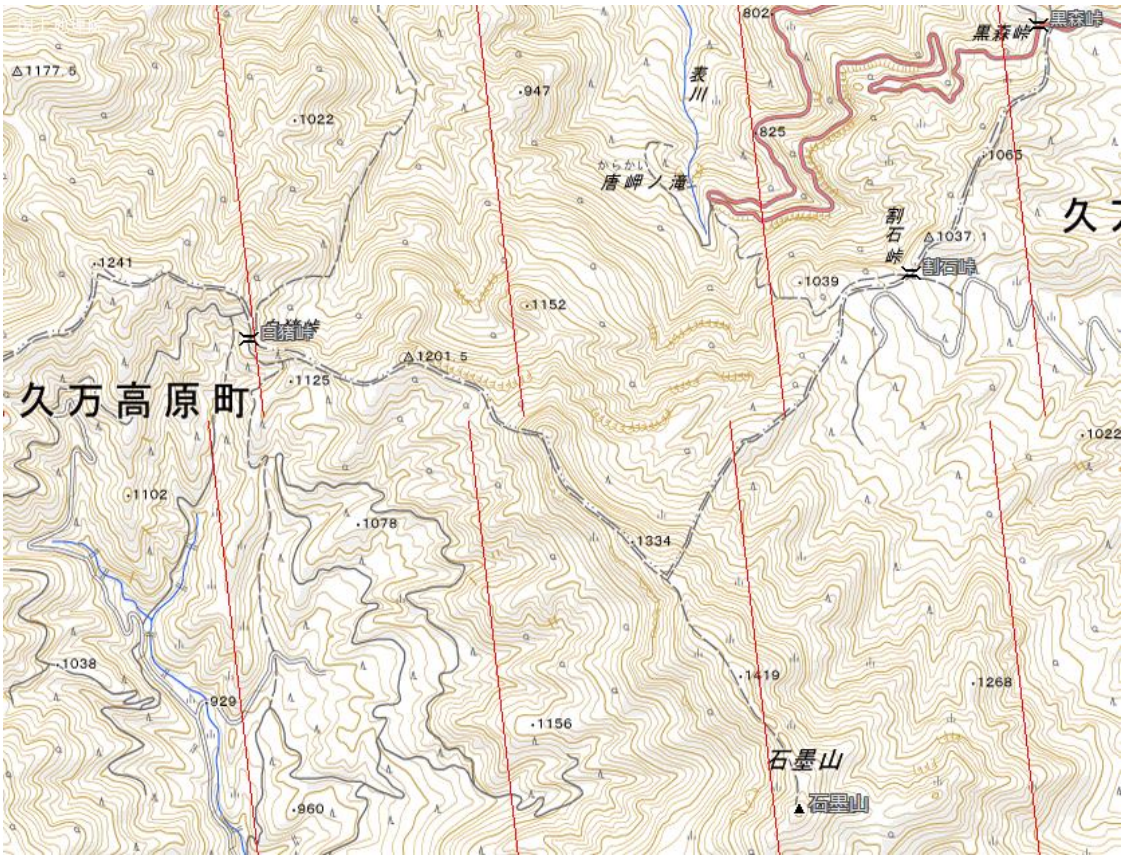
■準備会：４月１０日（月）１９：３０～山の会事務所にて

概要等：

２万５千地形図「石墨山」「伊予川内」

私が参考にした「四国の 1000m 峰」著：早田健治氏には「皿が嶺連峰の東端に孤高の姿を見せる…東西のコル黒森峠、白猪峠から一気に立ち上がり、南北に馬の背のような長い長稜を持つ独特の山容…眼下に広がる面河ダムの湖水も美しい」と表現されています。また、北側の国道 494 号に近い唐岬（からかい）ノ滝付近が、登山口として紹介されることが多いようです。

準備会で、どの登山口からの往復コースにするかなど、各自集めた情報により決めていきたいと思います。



定例山行案内

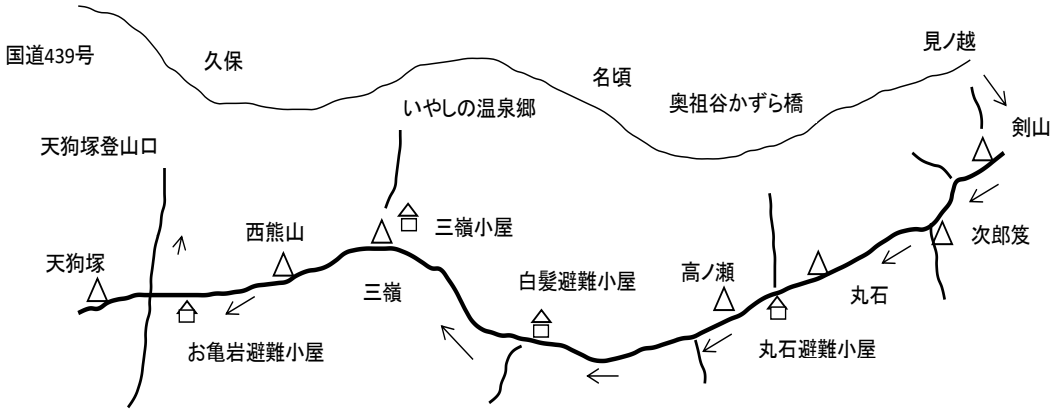
剣山 1954.7m～天狗塚 1812m縦走

■日　程　　2023 年　5 月　3~5 日（水～金・祝日）
■目　的　　縦走を楽しむ
■場　所　　徳島県三好市
■
■準備会　　4 月 17 日（月）19：30～　事務所にて

四国一美しいと言われる剣山から三嶺縦走コースです。さらに天狗塚まで歩きます。四国の山々の雄大さと美しさを存分に浸りながら縦走登山にチャレンジしませんか？

（コース案）■体力度３　★★★☆☆　■技術度 B　★★☆☆☆

１日目　見ノ越～丸石避難小屋　行動時間　約６時間
2 日目　丸石避難小屋～三嶺小屋　行動時間　約８時間
3 日目　三嶺小屋～天狗塚登山口　行動時間　約６時間



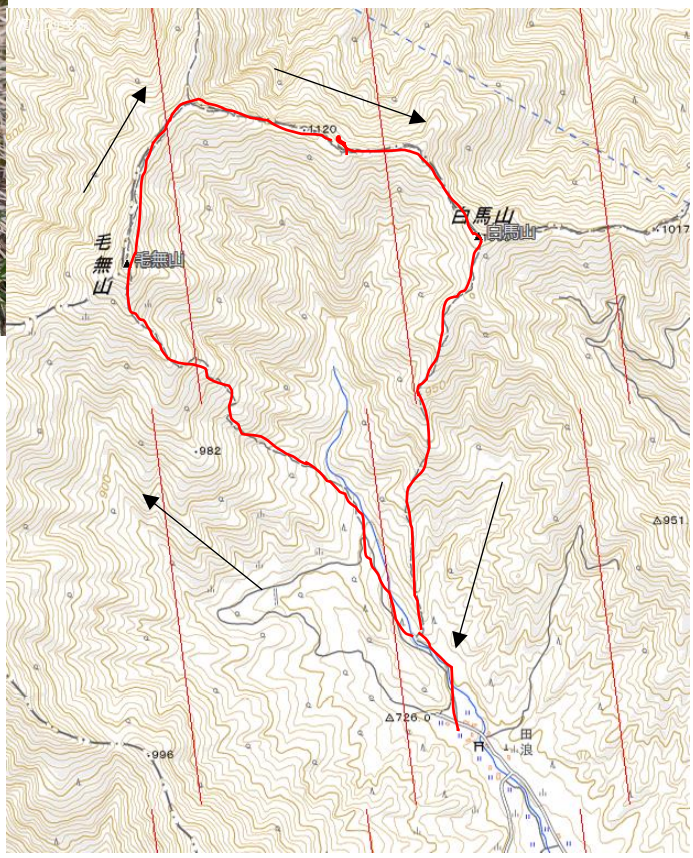
定例山行案内　西日本の山①

毛無山（けなしがせん）1219m

■日　程　　2023 年 5 月 7 日（日）
■場　所　　岡山県新庄村　鳥取県江府町
■目　的　　カタクリが香るブナ原生林の山へ
■
■準備会　　2023 年 4 月２５日（火）事務所 19：30～

■体力度　　1★☆☆☆☆（初心者）
■技術度　　A★☆☆☆☆（初心者クラス）

岡山県と鳥取県の県境にある山で、ブナ林とカタクリの花が群生する人気のコース。花の山を楽しみたいと思います。歩行時間は 4 時間弱です。



定例山行案内　瀬戸内の島①

安神山 278m鷲ケ頭山436m

（わしがとうさん）

■日　程　　2023 年 5 月 14 日（日）
■場　所　　愛媛県今治市
■目　的　　瀬戸内海文化の拠点　大三島　多島の景観を堪能する
■
■準備会　　2023 年 5 月 1 日（月）19：30～事務所
■体力度　　1★☆☆☆☆（初心者）　■技術度　　A★☆☆☆☆（初心者クラス）

今治市沖にあります大三島　安神山～鷲ケ頭山を縦走します。
低山ではありますが、多島の景観を楽しみながら歩きたいです。
歩行距離　4.6ｋｍ　5 時間　予定です。
大山祇神社の参拝
時間があれば全国の 8 割の宝を保存している宝物館の見学もしたいと思っています。
１月に予定してましたが中止になったのでリベンジです。

定例山行案内

岩トレ-1

■　日　程　令和 5 年 4 月 16 日（日）8：30～15 時位
■　場　所　坂出市　大屋冨の岩場
■
■　持ち物　ヘルメット、ハーネス、クライミングシューズ、シングルロープ、
　　その他クライミング道具一式　昼食　など
定例の岩トレです。練習内容はメンバーで相談して決めたいと思います。準備会はありません。希望者はメール等で担当者まで連絡ください。

定例山行案内

岩トレ-2

■　日　程　令和５年５月 14 日（日）９～15 時ぐらい
■　場　所　坂出市　大屋冨
■
■　持ち物　ハーネス、ヘルメット、カラビナ、スリング、ロープなどの登攀道具、
　　昼食　など

暖かくなり、動きやすいこの季節。岩トレにぴったりです。総会資料の年間登山計画を見て、挑戦したい山をマークしてトレーニングしましょう。

岩トレに準備会はありません。実施の１週間前ごろメールで再通知しますが、希望者は直接大井まで連絡ください。なお、初めて参加したいという方は道具や体力・技術の確認をしたいので、事前に連絡をお願いします。

リーダー学習会案内　**「リーダーの役割と仕事」**

すぐに役立つリーダーの仕事!

登山は自然の中で行われるスポーツですが、解りやすく言えば「人の手の及ばない自然空間を利用したアクティビティであり、ハザードの中へあえて飛び込む遊び」なのです。ハザードとは事故の引き金となる要因のことで、「石ころ、木の根、落ち葉、目に見えない窪み、岩、崖、雪渓、急な斜面など」が該当しますので、山の中はハザードの宝庫？だと言えなくもありません。

多くの場合登山は複数人で構成されたパーティーを組んで行われます。登山には危険がつきものですから、メンバーが身勝手な行動を起こすと、パーティーの安全を脅かすことがあり、まとめ役としてのリーダーの役割は重要になります。

リーダーの仕事は多岐に渡りますが、今回の勉強会では安全を確保するための具体的な話に特化し、「すぐに役立つリーダーの仕事」と題して話を進めます。

❖日　程　　２０２３年４月 12 日　19 時 30 分～
❖場　所　　善通寺市民会館
❖
❖目　的　　安全登山の要であるリーダーの仕事を理解する
❖内　容　　リーダーと事故との関係/具体的な仕事内容/ディスカッション
◇受講者　　必須受講者⇒今年の山行リーダー予定者、個人山行を行う人、ステップアップ講座受講者
任意の受講者⇒学びたい意欲のある会員は誰でも受講できます。

定例山行報告

塔の丸 1,713m

■日　程　　2023 年　2 月　26 日（日）　曇りのち晴れ
■場　所　　徳島県　三好市
■目　的　　冬の剣山系の大展望を楽しむ
■参加者　　6 名

■費　用　　走行距離　328ｋｍ　1530 円/人

コースタイム

事務所 5：45＝＝＝道の駅貞光ゆうゆう館経由＝＝＝8：30 登山口 9：00……12：00 標高 1580m付近休憩後下山……14：00 登山口 14：30＝＝＝道の駅貞光ゆうゆう館経由＝＝＝17：00 山の会事務所

雪の積もった７つのヘヤピンカーブを車で進み、ラフォーレ剣山の前に駐車する。辺りは銀世界。ふかふかの雪が積もっている。夫婦池も雪で姿が見えない。ここまで雪道を運転してくれた運転手のお二人に感謝。まず慣れていないので雪の中で靴をはいたり、スパッツをつけるのにも時間がかかる。準備体操をして CL から歩き方やピッケルを持参したメンバーは使い方を教えてもらう。

いよいよ出発だ。気温はマイナス 10℃、曇り空で風も吹いている。登山口からトレースされた道をゆっくりと進む。寒くてすぐに手や足の先が冷たくなった。無理をせず少し歩いたところで休憩をとる。温かい飲み物を飲むと体が温まりホッとする。雪はサラサラで握っても雪ダンゴが作れず、そのままサラサラと手のひらから落ちていく。恐る恐る歩いているとメンバーが「前の人の足跡の上を歩くと歩きやすいよ」と教えてくれた。アドバイス通りに歩くといい感じに歩けたが、踏み外すとズボッと雪の中に足が埋まってしまう。何度「うわっ」と声をあげた事か。緊張しながらもどんどん楽しくなってくる。

樹林帯の中を歩いていると時おり木々の間から青空が顔を出して光が差しこむ。それだけでも暖かく感じた。樹林帯をぬけて稜線に出ると山々の壮大な姿が目に飛び込んでくる。剣山と次郎岌は頂上に雲をかぶっていたが、三嶺は頂上まできれいに見えた。感激だ。

計画では 12 時に塔の丸の頂上の予定だったが、標高 1580m辺りで 12 時を迎える事となった。みんなでこのまま頂上を目指すか、それとも引き返すかと話し合った。山行の目的の大展望を十分に楽しめた、雪山も満喫する事ができたという事で、頂上まで行けないのは残念だが、ここで昼食をとって引き返す事とした。おにぎりやパンなどの食べ物がどれも冷たく、ペットボトルの飲み物はシャーベット状になっていた。こんな寒い時のカップラーメンは何よりのごちそうだ。

午後からは天気も良くなり午前より暖かくなった。空の青さがとても濃かった。少し雪にも慣れてきたかなと思ってきた頃、CL からの「滑落注意！」の声に気が引き締まる。下山は登山口までがとても早く感じられ、今回の雪山山行が終わるのが名残惜しかった。「初心者でも登りやすいよ」「景色がすばらしい」とお勧めの言葉をもらい、思い切って参加してよかった。花や紅葉で色鮮やかな山もいいが、白銀の山々もいいなと思った。体力をつけて次は雪の山頂を目指したい。

定例山行報告

大麻山 616.3m・琴平山 524m

■日　程　　2023 年　3 月　5 日（日）　晴れ
■場　所　　香川県　琴平町
■目　的　　牛屋口から大麻山への登り 521m の三角点を見つける
■参加者　　11 名

■費　用　　走行距離　17ｋｍ　150 円/人

コースタイム

事務所 6：50＝＝7：15 琴平公園駐車場 7:25= =牛屋口登山口 8：00==8：50 琴平山==10：00　521.2m の三角点==10：45 大麻山 11：20==11：30 龍王社==葵の滝==12：20 奥社==13：15 大門==13：20 喫茶ヤオ(反省会)＝＝14:05 琴平公園駐車場==14：25 事務所

お馴染みの大麻山を、今日は南側の牛屋口から総勢 11 名で登りました。私としては此方から登るのは初めてです、最初からかなりの急登が続いて１５分程で衣服調整の休憩を取りました、琴平山辺りからは緩やかになり今日の目的である 521.2m の三角点を探すのですが、右往左往しますが中々見つかりません、やっとの事でテープを見つけて藪の中を泳ぐようにかき分けて進むと其処にありました。証拠の記念写真を撮って、大麻山へと進みます、お馴染みの TV 塔が見えると展望台まではもう直ぐです、東面に目をやると飯野山、瀬戸大橋などが手に取るように見えます、まさに絶景です！！そこで冬の定番？であるカップ麺やおにぎり等を食べて空腹を満たしてから下山を開始しました。途中、龍王社、葵の滝を見学しながら奥社、琴平宮を経由して名物の石段を下りますが登りでないので楽勝です、登って来る参拝者も依然とは比べ物にならない程、多くてコロナウイルスの下火を感じると共に消滅してくれることを祈りました。

石段を殆ど下りたところにある会員の T さんの経営する『喫茶ヤオ』に全員で寄り（もう一つの目的？）思い思いの物を注文して、そこで反省会もしました、参加者の皆さんの言葉によると天気に恵まれて、絶景を見れたり適度の歩きで楽しかったとの声が多い様でした。里山はたのしいです、皆さん又、ご一緒しましょう。

定例山行報告　拡大山行

七宝山 445m

■日　程　　2023 年　3 月　12 日（日）
■場　所　　香川県　三豊市
■目　的　　天空の鳥居からの展望を楽しむ
■参加者　　25 名　内会員外８名
　　１班８名　２班８名　３班８名　CL

■費　用　　走行距離　44ｋｍ　300 円/人
■天　候　　晴れ

コースタイム

6：40 善通寺市役所 7：00＝＝7：20 高屋神社下宮Ｐ7:40・・・稲積山高屋神社 8：40
・・・上之山（442m）9：40・・・つづ（449m）9：48・・・七宝山（445m）9：56
・・・志保山（426m）10：53・・・芝生にて昼食・・・つづ 12：30・・・
・・・高屋神社 13：19・・・高屋神社下宮Ｐ14：00

前日の雨もあがり、朝はひんやりとしている。

今日の山行は香川で人気の天空の鳥居、高屋神社から七宝山、志保山のコースです。豊中に入ると山の全体が見えてくる　台形のかたち。

参加者は会員外８名と今回会員になった２名と会員１５名の合計２５名と多人数。活気のある山行になりそうです。

高屋神社下宮駐車場で大きな輪を作り準備体操。各班にわかれて自己紹介あいさつ、地図とコンパスで整地、進行方向を確認して出発。ゆるやかな道がジグザグ道で標高をあげていく。衣服調整で汗をかかない歩き方を伝える。

天空の鳥居に到着。黄砂のせいか空がくすんで見えます。そこからは稜線歩きです。仁尾の海の景色を楽しみながら、今回参加のきっかけやコロナがおちつきつつある会の活動など班の中で歩く順をかわり、会員外の方の質問に答えていきました。

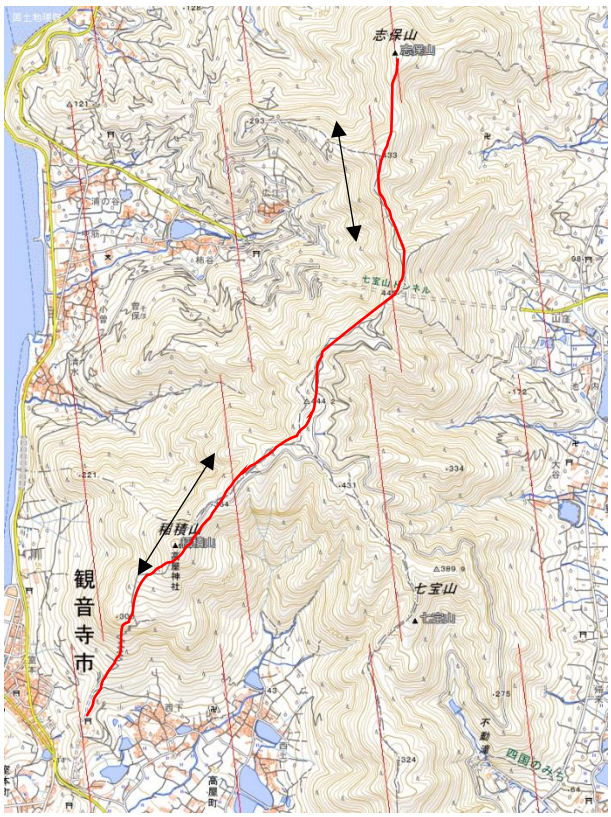
志保山に着いたけど昼には少し早く、七宝山におり返す途中の広い芝生で大休憩。おしゃべりをしたり、昼寝をしたりすごしました。この芝生からは海に向かってハンググライダーが飛ぶそうです。無風だった為山の会貸し切りです。

芝生に来るとちゅう背後からガサガサと音が、ふりかえるとノーリードでソロさんぽ中の犬!!　ハーネスの背中にはアンテナがあり、さんぽ？いのしし狩り？おちつきのあるかしこそうな子でした。

下山しててもどんどん登ってくる人がいて、高屋神社から駐車場まで一気に下ってしまい、一回休けいをとるべきだったと反省しました。

けがもバテる人もなく終えて本当に良かったです。今後も魅力ある拡大山行を計画して、山好き仲間を増やしたいです。

山ご飯　おいしそう！



定例山行報告

伯耆大山 1729m（三ノ沢ルート）

■日　程　　2023 年　3 月　18~19 日（土～日）
■場　所　　鳥取県大山町
■目　的　　残雪期バリエーションルートの技術習得
■参加者　　４名

■費　用　　走行距離　350ｋｍ　高速代　8,340 円　食費　6,430 円　EPI 700 円
6,370 円/１人

コースタイム　3/18　曇りのち晴れ

事務所 8:10＝＝＝11:05 奥大山スキー場 11:30……12:00 テント場 12:40 ルート偵察……15:20 テント場

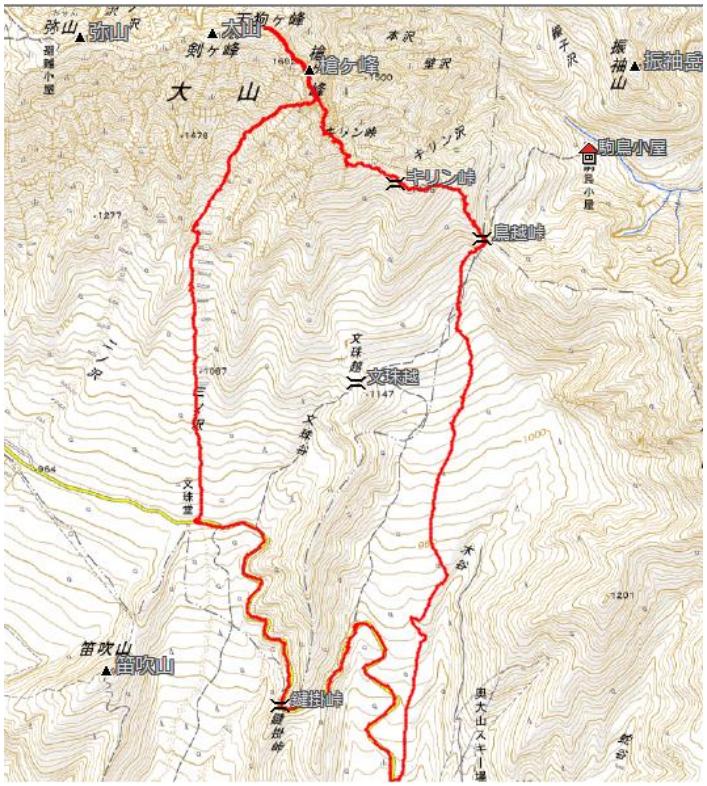
３ 月に入って春の陽気が続いて東京では桜の開花宣言が出たらしい。今シーズン最後となる雪山に大山の南面にある三ノ沢から剣ヶ峰を目指した。奥大山スキー場からは冬季通行止めなので、下山予定の木谷登山口まで歩いて道路わきにテントを張った。荷物を軽くして明日の為のルート偵察に出かける。道路は除雪が進んでいるが、文殊堂から

三ノ沢に入るとさすがにまだまだたっぷりと雪があった。テン場に戻り暖かいものを飲んで一息つく。みんなで泊まるテント泊は久しぶりだ。ご飯を炊いてキムチ鍋で乾杯。満点の星空を見て眠りについた。

3/19　晴れ

3:30 起床　4:50 発……5:30 文殊堂……6:30 三ノ沢大堰堤……8:05 稜線……8:40 三ノ峰……8:50 天狗ヶ峰……9:40 キリン峠……11:10 鳥越峠 12:00……12:50 テント場 13:50……14:15 奥大山スキー場＝＝＝18:00 事務所

鍋の残りをおじやにして食べ、ヘッドライトを付けて出発する。道路が濡れているところはツルツルに凍っていて気を付けて歩く。文殊堂から三ノ沢を上がり最後の大堰堤を越えると大山の南面が見通せて、迫力ある景色に魅せられる。今から登るルートも良く見えるが雪崩や落石がかなりある。山頂に朝日が当たりだして、とてもきれいなのだが落石の危険があるので沢芯を通らず右の尾根際のルートを行く。雪が良く締まりアイゼンで登りやすい。高度を上げ振り返ると雲海が広がり景色が素晴らしい。新雪が増してきて滑らないように注意して登っていくとあっという間に稜線に出た。稜線上は雪がついて歩きやすいがだんだんと細くなり高度感があるので気を付けて歩く。槍ヶ峰は雪が無く夏道をそのまま行けた。剣ヶ峰の手前の天狗ヶ峰に来たところでこの陽気で帰りの雪の状態が心配されたので下山することとした。キリン峠まで下りてきて休んでいると雪が解けてきてあちこちで落石がおきていた。細尾根は終わったがボロボロの岩場がありそれを迂回すると歩きやすい雪稜となり鳥越峠まで快適に下った。良い斜面があったので少しトレーニングをして下山した。大山南面は初めてで天候に恵まれて目的を少しは達成できたのではないかと思うし、伯耆大山はやっぱり良い山だなと思った。



個人山行報告

播磨アルプス　高御位山 302m

■日　程　　2023 年　3 月　19 日（日）　晴れ
■場　所　　兵庫県　高砂市
■目　的　　春の低山から瀬戸内の島々を眺める
■参加者　　10 名

■費　用　　走行距離　340．4ｋｍ　5300 円/人

コースタイム

善通寺山の会事務所発 5：55＝＝＝山陽自動車道＝＝＝7:00 瀬戸 PA＝＝＝8:00 鹿島神社下駐車場 8:30……（一願成就）鹿嶋神社……11:10 三角点/昼食/高御位山（340m）12:00……北山鹿島神社……14:30 駐車場着…名物かしわ餅店…駐車場発 15:00＝＝＝17：00 善通寺山の会事務所着：反省会

昨日までの天気と打って変わりいい天気、皆はやる気持ちなのか時間より早く集合したので５分前に事務所を出発。高速道路上は少しモヤがかかり山水風景的いい感じである。

瀬戸 PA にてトイレ休憩：ここはシャワーステイションも有りトラックが多い（菅原文太の一番星ブルースが懐かしい）。

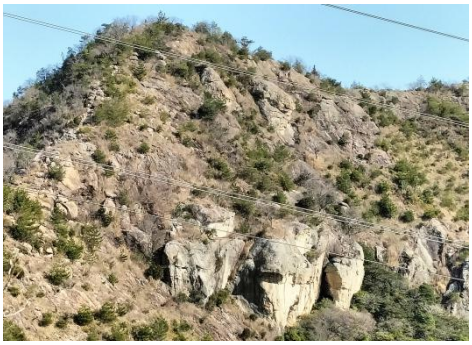
7:25 龍野西 SA 横を通過し国道３１２号線から播但道路・２号線バイパスを通り、8:00 鹿嶋神社大鳥居下の大駐車場へ到着後、トイレ休憩＆準備運動する。

駐車場からは、播磨アルプスの全山が見え、岩山の特異な山容であちこちに岩場の登り下りがあり、変化に富んだ山歩きが楽しめそうである。

予定時間 8:30 出発、鹿嶋神社参道には名物かしわ餅の店が並んでいる、のどまで手が出てくるが 4 時頃まで開いているらしいので帰りまでお預けとする。参道では地元？

の社会人サッカー軍団といっしょなった。チームとして神社参りみたいである。

しばらく歩を進め鹿嶋神社本宮前で記念撮影後、衣服調整し、八秀稲荷本明神（登山口）から登りはじめて、最初の岩場「百間岩：高低差 150m長さ 200m」の中腹では、開けた大パノラマが広がり瀬戸内海や姫路市内が見えている。



鉄塔を通過し、鷹ノ巣山 264mを越え低山縦走中であるが、滑りにくい岩々で尾根上はどこでもドアーの大パノラマ連続なので、いたるところで休憩&展望ができる。が、岩場急坂下りは少し危険なので景色に見とれず慎重さも必要に思う。

やがて、広～い高御位山山頂着。三角点足記念撮影・高御位神社前記念撮影後、昼食とする。

なお、「パワースポット高御位神社は伊勢神宮と出雲大社のちょうど中間で山頂巨岩の上に建立された」と、説明されていました。

予定時間 12:00 下山開始する。さっそく岩場の急坂下りになり、慎重に、以後３ヶ所の岩場を下り、少し急坂登ると鉄塔着。

ここから北山鹿島神社へ今日の阿弥陀町一周御礼詣りの上、出発地の大鳥居をめざす。

名物かしわ餅の中には２種類のあんこが入っており、播磨アルプスともに、おいしい一日であった。

また、真夏以外に 2 年毎に山行したく思いました。

遭難事故を減らすために　その２

前回は、警察庁が発表している事故の概況から事故の原因と特徴を見てきましたが、今回は組織（日本勤労者山岳連盟、日本山岳・スポーツクライミング協会）された団体に所属する登山者の事故の実態を紹介し、対策を考えます。

【図１】

事故原因

滑落	620
転倒	1378
墜落	182
道迷い	91
疲労	129
発病	35
落石	76
雪崩	18
落雷	5
悪天候の為の行動不能	50
有毒ガス	1
鉄砲水	5
野生動物・昆虫の襲撃	28
不明	33
その他	307

【事故原因について】

(1)警察庁のデータとの違い

①日本全体の登山事故原因のトップは全体の４割強を占める「道迷い」でしたが、組織化された登山事故のトップは「転倒と滑落」であり「道迷い」は少なくなっています。

☛考えられる理由としては

・山岳会は昔に比べて教育力が落ちたと言われているが、それでも先輩から後輩へと読図の知識と技術が継承されていると考えられます。

・転倒、滑落が多いのは、加齢からくる体力の低下が原因として考えられます。

・疲労、発病も加齢からくる体力の低下が関係したと考えられます。

【図２】

事故発生時の行程

前半（1／4行程）	594
前半（2／4行程）	471
後半（3／4行程）	953
後半（4／4行程）	499

事故直前のコンディション

非常に疲れて動けない	46
ひざが笑う	23
ひざが痛い	57
腰が痛い	26
肩が痛い	22
あえぐ	16
何も考えられない	44
普段と同じ	1847
非常に快調	276
その他	1

滑落・転倒の動作誘因

①	滑る	1129
	バランスが崩れる	817
	足・膝の障害	53
②	足下の確認ミス	444
	足下が見えない	60
	めまい	15
	病気	9
	疲労	61
	足場が崩れた	76
	引っかかり	76
③	引っかかり木の根	117
	引っかかり岩角	71
	引っかかり突起物	41
	引っかかり　その他	166
	衝突	10
	衝突人1	2
	衝突岩肌	9
	衝突木	27
	衝突　その他	44
	ザイルに引っ張られる	19
	アイゼンが外れる	3
	押される	6
	その他	258

図 2 は事故発生前の工程及びコンディション、滑落・転倒誘因を示したものです。

１. 全体の工程から見た事故の発生状況

行動時間を 4 分割してみると、登山後半の 3/4 工程に事故が多くなっています。単純に示すと、全行程 8 時間の登山であれば、その 3/4 工程は登山開始から 5〜6 時間目が該当しますので、この時間帯では特に注意して行動する必要があると考えられます。

２. 事故前のコンディション

①膝が笑う等、体の具合が悪くなり、それによって事故か起きた場合は因果関係もはっきりしており理解できますが、②体調は良かったにも関わらず、事故を起こした件数は特に多くなっています。

(1) 体調と事故との関係

体力があるからイコール事故は起きないと言った図式は登山には存在しません。なぜなら、自分の体力に応じた登山を実践する登山者の数は多いためです。ですから体力のある登山者は、より困難な山へとエスカレートする傾向もありますから、その分リスクは増え、事故も起こります。体力のない登山者はそれなりの山を選ぶ傾向があり、事故も登山者の総数から見れば少なくなります。

(2) 気の緩みによる「うっかりミス」

登山はほぼ一日山で行動しながら過ごすスポーツです。それもハザードに囲まれた環境下で行われます。要するに注意を怠れない遊びが登山なのです。
ところで、人は常に緊張した状態を維持できる生き物ではありません。どこかで気が緩む場面が出てきます。気が緩みやすい場面としては、体力的に楽で危険も少なくなり、もう少し頑張れば下山口に降りられるような場面が考えられます。
残り工程 3/4 はまさにそのような場面だと考えられます。

３. 事故原因トップグループの動作誘因①

「滑る・バランスが崩れる」は転倒に繋がりますので、「滑る」原因について考えてみます。

(1) 濡れた登山道

雨の直後や雨が降っていると登山道は滑りやすくなりますから、起こりやすくなります。

(2) 傾斜の急な下り

スリップの殆どは下りで発生します。下り道とは滑りやすい地形でもあります。だったら対策は無いのでしょうか？

(3) 「滑る」を減らす対策

下りが滑りやすいのは登山の歩行技術の基本である「フラット歩行」が出来にくくな

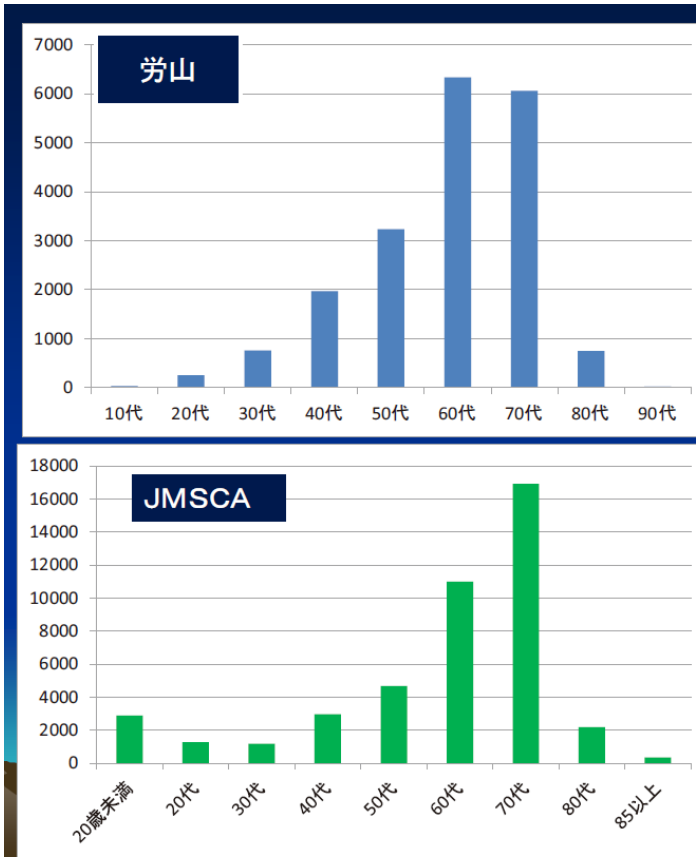
るためです。よく滑る人の着地を見ると「靴の踵」から着地していることが解りますが、踵着地は点で登山道と接するため摩擦力も少なくなって、滑る原因となります。靴底をフラットに着地させれば、登山道と靴とは面で接するため摩擦力が大きくなり、滑りにくくなるのです。下りではフラット着地するには、爪先着地を意識し歩幅を狭くして足を踏み出します。

４.動作誘因②③

下りとほぼ水平道で起こしやすいミスで、注意力の欠如が原因です。では注意力の欠如はどうして起こるのでしょうか。「うっかりミス」のところで触れましたが、緊張感が薄れるのは、体が楽になり、危険が去ったような場面が考えられます。下りと起伏の少ない登山道では心臓への負担が少なくなるため、呼吸は楽になります。加えて視覚認知から、安全地帯だと判断されれば、気の緩みは加速します。更にそのような場面では会話も活発になる傾向が見られます。

まさに足元は「疎か」になるシーンです。そして③の引っかかりが誘因となる事故にも繋がります。

【図 3】



【登山組織の年齢構成】

・日本勤労者山岳連盟では 60 代が最も多く、次いで 70 代となり、この層が大半を占めている。日本登山・スポーツクライミング協会もほぼ同じ傾向。

・登山団体の構成員は 60 代～70 代が大半を占めており、加齢からくると考えられる体力の減退による事故が多くなっている。

・何でもないところで事故が多いのは、それを物語っている。

５.まとめ

組織化された登山者は高齢化が進んでいるため、転倒・滑落事故が多くなっています。これらの事故を減らすためには、体力面だけに目を奪われるのではなく、ヒューマンエラー(うっかりミス)を減らす対策も急務です。

転倒は滑りや躓きが原因ですが、山に入るとその原因となる「石ころ」「木の根」「倒木」

「落ち葉」「斜面」「段差」等は普通にある景色ですから、それをハザード(危険)だと感じない登山者が多いと考えられます。
そこに穏やかな天気、素晴らしい景色、美しい草花と楽しい会話が加われば、益々注意力は散漫になると考えられます。こんな時には一言、誰かが注意喚起の言葉を発することで注意力を呼び覚まし、事故防止につなげることも必要なことだと思っています。

連載

行きたい山・おすすめの山

行きたい山は多くあるが、体力と気力が衰えているのでおすすめの山を紹介します。ミヤマキリシマの咲く山は沢山ありますが九重連山の中で大分県にある人気の高い名峰平治岳１６４２ｍがあります。

平治岳のミヤマキリシマは他の山と比べると別格で日本一ではないかと思います。
一回目男池登山口から登りましたが少し急登な所があり大戸越につくと、なんじゃこりゃ・・・平治岳南側斜面に一面にピンク色に染まった群落がありビックリ、これほどまで群生しているとは思はなかった。

ミヤマキリシマは普通のツツジより花びらが小さくピンク色で木の大きさは、１メートル弱他に大きい樹木はなく花畑の中で一人で歩くのはもったいない。　　2 回目は吉部登山口からで大戸越に着くとまた、なんじゃこりゃ...今度は期待外れ!開花情報を調べ悪かったのだがこれ程まで悪いとは半数以上が虫害で蕾が虫に食べられ咲いていない，最近虫が大量発生するらしい。
行く時は、長者原ビジターセンターに問合せすると詳しく教えてもらえる。

平治岳山頂はミヤマキリシマが咲き乱れ展望は素晴らしい、眼下には坊がズルが有り長者原のダテ原とともにラムーサールに登録された平原が有り沢山の登山客のテントが張られている。前方には三保山１７４４ｍがそびえている

平治岳の登山口は、男池登山口、吉部登山口、長者原登山口が有り登山には吉部登山口ルートをおすすめします。

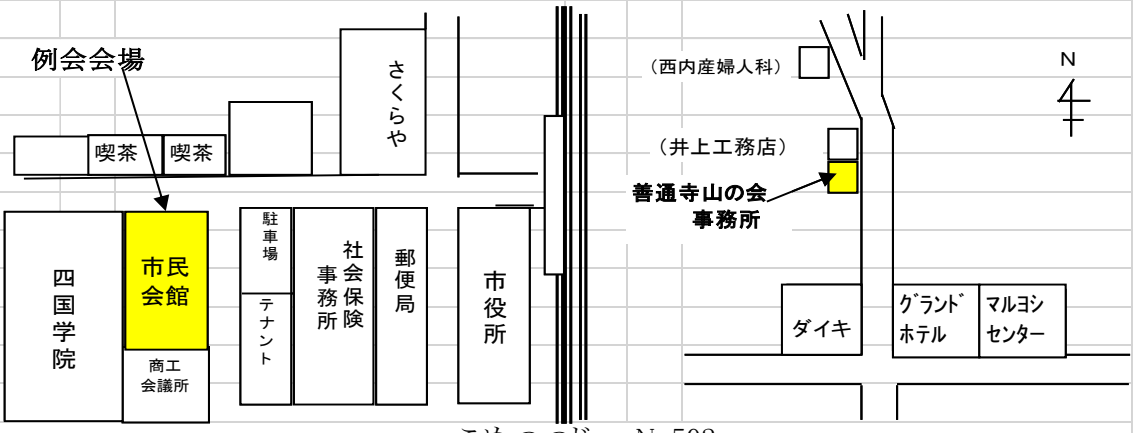
時間と体力が有れば隣に大船山１７８６ｍが有りここもミヤマキリシマの群落があり山頂直下に御池と呼ばれる火口湖が有り紅葉時期には紅葉が湖面に映り込み日本庭園のような絶景が広がります。

大船山は春のミヤマキリシマ、秋の紅葉シーズンがいいと思います。
是非とも挑戦してみて下さい。

4月			5月		
1	土		1	月	大三島準備会
2	日	総会	2	火	会報部会
3	月	豊受山準備会	3	水	剣山～天狗塚
4	火		4	木	↓
5	水	enjoy座学	5	金	
6	木		6	土	
7	金		7	日	西日本①毛無山
8	土		8	月	
9	日	四中の山①箸蔵街道	9	火	
10	月	石墨山準備会	10	水	山行部会
11	火		11	木	例会
12	水	S1リーダーの仕事と役割	12	金	
13	木		13	土	
14	金		14	日	瀬戸内島①大三島・岩トレ2
15	土		15	月	
16	日	岩トレ1・四中の山②豊受山	16	火	
17	月	剣山～天狗塚準備会	17	水	事務局会議
18	火	山行部会	18	木	運営委員会
19	水	事務局会議	19	金	
20	木	運営委員会	20	土	S1登山道での安全対策
21	金		21	日	四ブロ交流ハイク・原稿締切
22	土		22	月	
23	日	石墨山・enjoy雲辺寺山	23	火	
24	月		24	水	enjoy座学
25	火	毛無山準備会	25	木	
26	水		26	金	
27	木		27	土	
28	金		28	日	西日本②・enjoy西赤石
29	土		29	月	
30	日	原稿締切	30	火	
			31	水	

◆月会費:1，100円◆申し込み･問い合わせ先　☎(0877)22-0036　佐藤孝雄

◆山の会ホームページ　http://z-yamanokai.kwaf.jp



こめつつじ　No502

発　行:善通寺山の会　会報部　　発行日:2023/3/28

住　所:香川県善通寺市下吉田町143-1　　ＴＥＬ:(0877)62－9965

発行人:村上誠美　　編集責任者:村上しのぶ