

## ●リーダーマニュアル

### I. チーフリーダー（CL）、サブリーダー（SL）の定義

CL ―― その山行に参加するすべてのメンバーの安全を最優先に判断、行動する指揮者である。

この場合のCLとは先頭を歩くコースリーダーとは違う。

SL ―― CL不在時または機能しなくなった場合の代行者である。

またCLの役割をサポートする協力者である。

### II. リーダーの役割

山行が楽しく安全に行われ、メンバーにとって有意義なものになるように務めることがリーダーの役割とを考えます。

#### ① 楽しく安全で有意義な山行とは・・・

安全な山行を実現するためには、たとえハイキングであっても 岩登りの基礎、ロープワーク、安全確保、などの基本技術を身に付けることが大切です。

また、的確なルートファインディングやメンバーへの目配りなどが重要になります。

#### ② リーダーは案内人ではない

・リーダーの役割は「なんでも面倒をみってくれるガイドや案内人」ではありません。

参加者みんなが仲間、主人公です。みんなで協力し、役割を分担し、リーダーを盛りたてるといふ会の気風を会員に定着させることです。

また、経験豊かな先輩に助けられながら、着実にリーダー経験を積み重ねることです。安全で楽しい登山を実現するための手段の一つがパーティー登山であり、山行リーダーのリーダーシップが重要。

山行の概要、山の様子、コースの把握、装備や地図の準備、エスケープルートの確認、予想される危険などを事前に把握する。

十分な情報収集とルートの安全確認。適切な山行指揮。リーダーの役割は突き詰めれば、どのような状況に遭遇してもパーティー全員を安全無事に下山に導く事。

・サブリーダーの役割は、リーダーがリーダーシップを発揮しやすいように補佐をする事。リーダーへの助言や情報の提供、リーダーが役割を果たせなくなった時のリーダー代理。

・すべては安全で楽しい登山のため、自分と仲間の身を守るため！

#### ③ アクシデントへの対応の決断

万一、アクシデントがあればメンバーの意見も聞きながらリーダーが対応を決定します。

道迷い、メンバーの怪我、天候の急変、などあればリーダーの指示に従い全員で力をあわせて乗り切らなければなりません。

#### ・転落・滑落

登山というよりも「山歩き」という表現が相応しいツアーは、中高年齢層を中心に、ブームといえるほど盛んです。

当然、それに伴って「山」の遭難、事故のニュースは後を絶ちません。それも本格的な登山行での事故というより、気軽なハイキング程度の山歩き中の、気候の変化に対応できなかった事故や滑落・転落によ



る事故が目立ちます。

それも険しい登山道で起こっているとは限りません。むしろ一見なんでもないような場所で起こっているのです。夏山では、転倒、滑落による事故が本当に多いのです。

転倒、転滑落のほとんどが下りで起こっているので、危険箇所では歩幅を小さくとり、登山道周辺の地形をしっかりと観察して歩くことです。また、たとえ足場がしっかりしている一般コースでも、踏み外せば何百メートルも下の谷底に落ちるような道はいたるところにあります。そのような場所では、絶対に転倒したり足場を踏み外したり、落石を起こしたりしてはならない。また、滑落が危険な場所では休憩しないことも大事です。 滑落は難所や危険箇所よりも、むしろ技術的に容易な場所で起こりやすいようだ。つまりよく注意しているうちはいいが、これくらいなら易しいと鷹をくくっているうちに、わずかな気の緩みがスリップを招くのです。

#### • 落石

長雨や台風の後には落石は起こりやすく、万が一岩が落ちてくるのを見つけたら大声で周囲の人に知らせます。「ラク」。林道や沢沿いの道で、岸壁・ガレ・草付斜面などの下を横切るケースで落石が発生しています。

これは上部に注意を払いながらスピーディーに通過すればよい。落石があっても、よほど運が悪くないかぎり当たることが少ないだろう。もちろん、このような斜面の下で休憩してはいけません。

#### • クマに遭遇

日本に棲む野生のクマはヒグマとツキノワグマの2種類だけです。ヒグマは北海道、本州にはツキノワグマが棲息にしています。よく昔から言われている「登山中にクマと出合ったら、死んだふり」をしたり、背中を見せて逃げたりすることは逆効果です。慌てず、騒がず、クマの目を凝視したまま少しずつ後ずさりしてクマが立ち去るのを待つことです。

最悪の事態になった場合は、前屈にしゃがんで首の後を両手で組んで守る。しかし、実は、クマとても人間と突然出合ったら恐いはずで、人があまり歩かない山では熊よけ鈴をつけたり、携帯ラジオをつけたりして、人間の存在をクマに知らせるのも安全策の一つといえます。

#### • スズメバチの恐怖

攻撃性が強く、毒性は日本のハチの中で最も強いので、人によっては刺されて死亡するケースもあります。刺されたら水でよく洗い、すぐに病院へ行きます。

スズメバチに刺されて死亡する人は、毎年3、40人程度出しており、そういう意味ではまむしより危険な存在です。また巣がわかれば近寄らなければいいのですが、オオスズメバチは、地中に巣を作るのでわかりにくいのです。

人が気付かずに巣に近寄ると、見張りのスズメバチが接近してきます。大声を出したり、叫んだり、手で払ったりすると、スズメバチは興奮して警報フェロモンも出し、次々に仲間の蜂が襲ってくるようになります。刺激しないように静かに速やかにその場を離れることが最良、唯一の策です。

また野山を歩くときは、白い服、帽子をかぶってください。黒い服はスズメバチを興奮させるのです。肌を露出せぬように、長ズボンやスラックス、長袖を着用してください。また、刺されたら傷口を水で洗い冷やすこと。抵スタミン軟膏やステロイド軟膏を塗ってください。アンモニアが効くというのは俗説で効果はありません。ましてやおしっこをつけるなんて馬鹿なまねは絶対に止めてください。また過去に蜂に

刺されてショック症状が出た方は、この季節は蜂のいるところに近づかない方が得策です。

#### • まむしと遭遇

まむしをはじめとする毒蛇は、石や朽ち木の下、穴の中に潜んでいることが多いので、特に子供といく場合、昆虫採集などで、このような場所に手足をいきなり入れるのは非常に危険です。蛇を見つけてもあわてず、足で踏んだりつかんだりしないで蛇が逃げ去るまで待つようにする（蛇の攻撃はできる範囲は限られており、標準的なまむしの場合約50cm）。また、死んでいるように見える蛇であっても、いきなり手でつかむことはしてはいけません。生きている場合はもちろん、死ぬ直前の状態であっても反射で噛みつくことがあります。毒の広がりを防ぐ意味では、噛まれた箇所10～20cm心臓よりの部分に止血帯を巻くといいようです。ただこれは、止血ではないので、あまりきつく締めすぎないようにし、静脈が軽く浮き出る程度ににとどめておきます。傷口を洗い、リムーバーを当てて毒液を吸い取り、安静を保ちながら医療機関へ運ぶ。すぐに下山して近くの病院にかかれば大丈夫です。まむしの毒はまわりが遅いのですぐに死亡するようなことはありません。医療機関まで自力で歩かなければならない場合でも走ったりせず、ゆっくり歩いて移動することが大事です。

#### • 山ヒル

山にハイキングに出かけ、知らないうちに吸血されることがあります。靴下が血でベトベトになってびっくりすることがあります。特に梅雨時から夏にかけて、雨後のじめじめした樹林帯を歩いていると山ヒルにやられることがあります。

首筋や足、時にはお腹に喰いついているときがあります。そんな時は無理にひっぱるとヒルの口が皮膚に残って出血がひどくなったり、痒みが続いて汚い跡が残ったりするので、腹いっぱい血を吸わせて自然に落ちるまで待つか塩を持参して振りかけるかしましょう。

吸血された場合、止血剤の必要はなく、命にかかわることはありません。一度は出血がとまっても、夜に風呂に入ると血液が流れ出てくる場合がありますので注意して下さい。

#### • 日射病

暑い環境下で長時間休みなく活動した結果、次第に発汗量が低下しついには発汗、体温調節機能が停止してしまうのが日射病（熱射病ともいう）である。急激に症状が起これ、頭痛・めまい・吐き気・疲労感に襲われる。顔面が紅潮して、皮膚はかさかさに乾燥し、発汗は全く止まる。体温は40.5℃以上になる。日射病は命に関わる重い病気なので、処置は速やかに行わなくてはならない。患者を風通しのよい涼しい場所に移し、衣服を緩め休ませる。電解質を含む飲み物を与える。

#### • 雷に遭遇

雷には、夏に熱によって急激な上昇気流が起これ雷雲が発生する「熱雷」と、寒冷前線の全面で暖気の下に重い寒気もぐり込む事により急激な上昇気流が生じて雷雲が発生する「界雷」があります。

「まず姿勢を低くせよ」

雷は周辺で一番高いところに落ちます。相手が電気の「良導体」であろうがなかろうが関係ないのです。昔は雷がなったらピッケルなどの金属製の物は体から遠ざけろと言われてきましたが、雷ぐらいの高電圧になると、とにかく一番近いところへ放電するのだそうです。従って、雷雲の中に入ったと思ったら、少しでも低い位置へ移動するか、余裕の無い時は身をかがめるとか横になるとかして、とにかく自分の体を周囲より低くすることです。

「高い木などからは5メートル以上離れろ」

高い木には落雷しやすく、その木の下の方5メートル以内にいると感電する恐れがあるのだそうです。

#### ④事故防止対策

リーダーは未然に事故を起こさない安全登山に徹する様心がけなければなりません。事故が考えられるケースとしては、

○危険な場所での通過はメンバーが滑落しないようロープで確保するよう指示する。

○天候の変化を予測し危険と思われる時は強行しない。

○メンバーの装備の不備（ヘッドランプ、水、食料、防寒着、雨具などが無い）の場合状況に応じて参加を断る事も出来る。

○メンバーの力量不足または体調不良を知っていたら、参加断ることも出来る。

○特に危険が伴う登山である場合、その事を事前にメンバーに知らせておく。

その他・・・・・・・・

#### ④安全管理

○全体のペースについていけない者や途中で下山する者がいるケースの対応を想定しておく。

（単独行動は、危険）

○チーフリーダーは、常に集団全体を把握し、休息や注意の喚起など事故防止に努める。

○事故が発生した場合は、引率者の役割分担に応じた対処を行うとともに、集団の安全管理を最優先に行い二次災害を防ぐ。

○事故が発生した場合は、会本部へ状況を報告し、対応を協議するとともに、関係機関の協力を得る。

### Ⅲ. 計画から下山まで

#### 1. 山行計画書の記載内容について

(1)年間計画で山行名とCL・SLが決められていますので、2ヶ月前に事務局から山歩案内原稿依頼の連絡があります。

記載内容は

①例会正式名

②集合場所・日時（交通機関の発着時刻）

③CL名（電話番号）、SL名

④内容（コースの案内）

⑤持ち物（弁当、飲み物、雨具等）

⑥参加費（一般400円）

⑦事前申込み要否。要の場合その締切と申込み先（多人数になるときはパーティーの分割・編成を前もって準備）

⑧概況（目的やハイライトになる事柄等）

⑨レベル（初級、中級、上級など）

⑩新聞掲載の要否（新聞社から掲載の連絡があります）

⑪雨天中止・小雨決行の有無

⑫写真（例会内容をアピールする写真があれば添付をお願いします）

- (2)コースが不安な場合は事前に下見（ルート、ルート上の危険箇所、休憩箇所等の把握）又は机上でシュミレーションの上、コースリーダーを指名して下さい。
- (3)担当山行日の前週（運営委員会日確認）の運営委員会に出席し、リーダーバック（会旗、参加者名簿、腕章、救急用品、細引き、今月の山歩案内）を受け取って下さい。
- (4)山行中の写真、集合写真と所感を福富さんのメールし、HP（トミおじさん）に記載してもらおう。
- (5)山行後、次週の運営委員会で山行報告書（参加者、コース記録、不安要素・ヒアリハット等の所感）を公表し、報告書と会費の精算を提出して下さい。

## 2. 山行中における役割

### (1)集合前の準備

- ・集合時間の30分前に会旗を掲げ、参加者名簿（山行名、山行日を記入）を準備する。
- ・参加者には全て自筆で記入してもらい、一般参加者には会費を徴収する。

### (2)参加者確認

- ・メンバーに体調不良がないか、特に一般参加者には安全に歩けるか見極める。  
（予報が雨天の場合にレインコート持参、高齢者の健康状態等の聞き込み）

## 3. 集合

- ・集合時間になれば“みんな芦屋参加者は集まって下さい”と参加者を集め、名簿を見ながら点呼を行う。
- ・“〇〇ハイキングに参加有難うございますチーリーダの〇〇です。サブリーダの〇〇です”。
- ・“ここから〇〇広場まで移動します”体操の出来る場所まで引率する。

## 4. ストレッチ体操

- ・ストレッチの説明を入れながら行う（岩場、悪路、長距離の場合は入念に行う）
- ・ストレッチとは？

「伸展法」と同じ目的で行われ、トレーニングなどで硬くなった「筋肉」や「膝」を伸ばすことで「疲労」を周囲の組織に「吸収」させる手法。「筋肉」や「膝」を伸ばすといっても、無理に伸ばしては「ストレッチ」の効果が半減する。自然に伸びるところまで伸ばして、10秒・20秒と同じ姿勢を保つ。こうする事で萎縮した「筋肉」などが「柔軟性」を増してくる。ところが、短時間に柔らかくしようとして、多少の痛みを無理して伸ばすと「筋肉は緊張して動きと反対の作用をする」こうなるとは「ストレッチ」の意味がなくなってしまう。

## 5. コースの説明

## 6. 山行は自己責任の説明

## 7. オーダー

- ・オーダー（歩く順番）を決める。
- ・特に難しいコースでなければCLはラストを歩き、参加者メンバー全体を見渡せるようにする。難しいコ

ースではCLがトップに登る事もある。

またセカンドには一番弱い人を置き、パーティペースを整える。

経験者—初心者—経験者—初心者・・・の順番が前後から初心者をフォローできて望ましい。

- トップを歩く人はパーティ全員がオーバーペースにならないようスピードをコントロールする。
- CLがパーティ全体を見渡せない程度の大人数になる場合は、パーティを分けて行動すべきである。このとき、通信手段を確保する。(携帯電話・無線機・笛等)
- 道間違いの引き返し等でオーダーが崩れた場合、直後に事故が起こりやすいので先に行かせない。

## 山登りを楽にするためのストレッチ体操

登山前も登山後も、ストレッチで体の動きをスムーズに

山登りの上手な歩き方は、踏み出した足に体重を移動させ、つねに一定のペースでゆっくり歩くということ。”歩く“とはいうものの、険しければ、険しいほど、大変な運動量になります。登山前に軽めのストレッチ体操を行うと、体の動きがスムーズになり、転倒やケガ等のアクシデント抑止効果にもなります。また、登山後のクールダウンとして行えば、次の日の疲労度が軽減されます。ストレッチ体操で快適な山登りを楽しみましょう。

★ストレッチ体操、ここがポイント！

- (1) 反動や弾みをつけずに、どこを伸ばしているかを意識しながら、ゆっくり伸ばしていきます。
- (2) 心地よい痛み(会話ができる程度)を感じる箇所ですでに止めます。
- (3) 呼吸を止めずに、リラックスして20～30秒伸ばします。

### 山登りのコツ

- (1) 上りは急になればなるほど歩幅を小刻みに、できるだけ段差を避けるようにして歩きましょう。
- (2) 下りは、ひざを柔らかく曲げて、地面には足裏全体で着地するように足を運びましょう。
- (3) 適切な休憩を取りましょう。目安は歩いた時間の1割程度。長時間の休憩は余計疲れます。
- (4) 水分・栄養補給を適切に行いましょう。

登山前・登山後に行うストレッチ体操

- (1) 膝から下の外側の筋肉を伸ばします。足の甲を外側に向け、ゆっくりと伸ばします。
- (2) ふくらはぎ周辺を伸ばします。かかとが地面から離れないように
- (3) ももの前側を伸ばします。バランスをくずさないように注意しましょう。
- (4) 脚裏全体の筋肉を伸ばします。
- (5) 膝を曲げて開脚し、股関節周辺を伸ばします
- (6) 上体をゆっくりとねじり、背中、体側を伸ばします。
- (7) 上体を前に倒して、肩・腰周辺、背中を伸ばします。何かに手をかけて行いましょう。
- (8) お互いに反対の手でひじを伸ばします。
- (9) 首・肩周辺を伸ばします。手は頭に軽く乗せる程度で。

