

# 雪洞

糸魚川勤労者山岳会

会長 青木 満磨

TEL 025-552-9901



(2132)No.82 発行 2020年1月3日



## 明けまして おめでとうございます

今年も目標を持って「安く、楽しく、安全に」  
そして豊かな山登りを楽しみましょう！  
“子年” よろしく願い申し上げます

2020年 元旦  
糸魚川勤労者山岳会  
会長 青木 満磨

国道148号線から  
白馬三山を望む  
2019.12.25

2020年も安全・安心登山を心がけましょう！  
山行には「計画書の提出」と下山後は「終了報告」を必ずお願いします！

### 2020 新年会！



- \* 日時：1月31日（金）18時30分から
  - \* 会場：決まり次第お知らせします
  - \* 会費：4,000円程度
  - \* 2020年も山行活動を活発に展開しましょう
- …多数の皆さんの出席をお願いします…

# ふみあと

## 安全登山に必要なことVI

### 生と死は紙一重、少しでも命を守る努力を！

警察庁の発表による山岳遭難発生件数と遭難者数は昨年も統計の残る1961年以降最も高い数値を更新した。登山会員の事故も300件を超え、減少する傾向にはない。

傾斜のある不整地を長時間登ったり降りたりする登山には、高度な運動神経と忍耐力が必要となる。歩行中は次から次へと変化する登山道に合わせて足を出していかなければならない。目で見えて頭で判断し、全身に動きを指令し、バランスを保ちつつ長時間移動を続ける活動が登山である。

私自身も50歳を過ぎてから椎間板や膝の半月板を痛め、登山を終えて下山していると、きなどにふらつくこともあり、つくづく登山は心身ともに鍛えてベストな状態にしていな

ければ危険だと実感している。下降中に体勢を崩して倒れば高い確率で怪我をしかねない。登山道には畳やマットはない。倒れた先に岩があれば危険極まりない。頭を打てば命に関わるので、登攀後の下山中にはヘルメットを着用している。今年はトレッキング用ヘルメットのSG基準作成委員にも選出されたので、少しでも死亡事故が減らせないかと頭を悩ませている。

悲惨な行方不明事故も後を絶たない。「ココヘリに入っていれば」と残念に思うケースも多い。最新の機種はスマホでも探査できる。若くても脳疾患や心疾患は発生するので、緊急時に自分の位置を探してもらえることは重要だ。山行計画書は自分の命を守るため

に出す。ロープを使う登山ではほんの少しの失敗が直接生命にかかわる。最新の器具を使いこなしてほしいが、なぜ新しくなったのか、どのような機能が備わっているのか、取扱説明書を熟読して理解してほしい。すべての技術や道具には長所と短所があり、山の中では常に条件が変化する。理屈や理論を十分に分かっていないと応用が利かない。

登山は精神的肉体的に激しい活動だが、長時間の行動と宿泊を伴うこともあるので、次に起きることを頭で考え、予測し対応することも非常に重要だ。頭脳ゲームの要素があるとも言えるだろう。物理的に頭を守ると同時に脳細胞も鍛えておこう。

(川嶋高志／日本勤労者山岳連盟 事務局長)

登山時報 2020年1月号より転載