

# 登山安全マニュアル（指導者用）

## □事前踏査

・登山プログラムを実施する団体は、事前に登山を行い、以下の項目を確認します。

- ①ルート
- ②ルート上の危険箇所
- ③ルート上のポイント箇所（番号の書いてある看板の場所）
- ④ルート途中の休憩箇所
- ⑤目的地到着後の休憩箇所
- ⑥時間配分

※安全確保のために、2名以上で実施することが望ましい

## □登山実施中

・当日の登山実施中に指導者が最低限行うことです。

- ①情報収集（直前や実施中の気象状況）
- ②危険事項の再確認（指導者と研修生等との情報共有）
  - （ア）危険な動植物「毒蛇、ハチ、ケムシ、ダニ、ウルシ等」
  - （イ）疾病「熱中症、脱水症、低体温症、食中毒、アレルギー等」
  - （ウ）怪我「すべる、転ぶ、ぶつかる、落ちること等」
- ③人数の確認
- ④研修生の健康管理
- ⑤体力的に厳しい研修生の把握
- ⑥指導者自身の安全管理と健康管理
- ⑦万が一の時の対応（冷静になる、指導者の安全管理、事故者以外の人たちの安全管理）

※事前踏査中にシミュレーションすることが望ましい

## □登山基礎知識

・基礎知識を活かして、事前踏査をしてください。

### 【姿勢・ペース・歩幅】

- ① 体にまっすぐな線をつくり、歩幅は小さく、足の裏全体で着地する
- ② よい足場を見つけ、靴の裏をそっと地面に置くように着地する
- ③ 腕組みをして歩行する（岩場でなく傾斜の少ない道であれば有効。腕組みにより姿勢が自然と正される）
- ④ ゆっくりと登り、呼吸にも注意する
- ⑤ 特に歩き始めはゆっくり（普段の3割ペース）（しゃべりながら歩いても息切れしない程度）
- ⑥ 常に同じペース・汗をかかないペース（汗→体が冷える）・ペースの遅い子は先頭
- ⑦ 心拍数  
（体力弱 180－年齢－10が最大心拍数）（体力強 180－年齢＋5が最大心拍数）
- ⑧ 定期的な休憩（50分歩いたら10分休憩を目安）

### 【よく滑る場所】

- ・粘土質や赤土の斜面
- ・滑った靴跡のある斜面
- ・濡れた（岩、木の根、木道）
- ・沢の水中の石（水苔が生えている石）
- ・落ち葉（下が凍っている）
- ・細かい砂地、砂利の道
- ・苔の生えた所
- ・浮石（動く岩）