

# 登山について

## 1 組織計画について

登山をする際は、隊列を組み山頂を目指します。登山を実施する際は、必ず引率者間で役割分担をし、安全の管理に努めてください。

## 2 隊列について

(ア) 隊列の基本形態



(イ) 登山隊の配置と役割

配置	役割
1. 先頭 (サブリーダー)	団体の先導、ペース管理を行う。 登山道の危険箇所等を後ろのメンバーへ伝える。
2. 最後尾 (リーダー)	団体をまとめる。 先頭と連絡を取り合い、団体の状況（全体の疲労度・歩くペース・休憩のタイミング等）を把握し、指示を出す。
3. 登山隊の中間	クラス、または班ごとに配置し、研修生の点呼、体調管理、引率者同士の連絡をおこなう。 先頭のすぐ後ろに一番体力のない人を置き、その人のペースに合わせて歩く。
4. 緊急車両	団体で準備した車両で、体調不良や怪我をした研修生を搬送する。

## 3 安全管理について

登山を実施するにあたって、研修生の安全を確保するために、以下のことをご確認ください。

(ア) 実施判断とその種類について

登山は自然の中での活動で、天候に大きく左右されるため、活動前の実施判断が非常に重要となります。実施判断は以下の種類に分かれます。

活動中止	<ul style="list-style-type: none"> <li>・利用者に危険が及ぶと判断した場合。</li> <li>・団体側からの申し出だけでなく、活動に不適切または不可能とセンター責任者が判断したとき、施設側が要請する場合があります。</li> </ul>
実施協議	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実施にあたって、いくつかの条件を考慮する必要がある場合。</li> <li>・実施に向けて団体と施設で協議を行い、最終的な実施判断は、原則として団体の責任者に行っていただきます。</li> </ul>

(イ) 緊急時の対応について

登山中に研修生が登山続行不可能な状態や、救急車を要請しなければならない事態も想定されます。中止の判断や、緊急時の対応についても、事前に団体内で協議してください。  
近隣病院や緊急車両コース等の情報は当センターホームページ、または『活動展開資料』をご覧ください。

#### 4. 事前指導

(ア) 歩き方の基本

登山では歩幅を小さく、足裏全体を地面につけて歩くことがポイントです。(フラットフットイング)  
足場が悪い岩場では、浮石や落石に注意しましょう。

(イ) 隊列は崩さない

隊列が伸びる又は分断されると、道迷いの原因となります。  
また、間隔を詰めるために小走りになると、ペースが乱れ、体力の消耗を早めます。  
一定のペースを保ち、前の人との間隔は 1～2mで歩くようにしましょう。

(ウ) 水分はこまめに

喉が渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。  
水分補給の際は、大量に摂取せず、少量ずつ飲むようにしましょう。  
※状況によっては、行動食等の準備もしましょう。

(エ) 両手はあけておく

転倒した際や、急な登りの際に両手が塞がっていると、怪我のリスクが高まります。  
荷物はザックに収め、ポケットに手を入れて歩かないようにしましょう。

(オ) トイレは事前に済ませておく

トイレの場所も限られておりますので、登山出発前に必ずトイレは済ませておいてください。