

# 山想会教室 指導要綱

## (2018 年度版)

◇教室名称	ページ
1. 新入会員教室（座学）	1
2. 新入会員教室（実技）	2
3. ハイキング教室・運動生理学	3
4. ハイキング教室・気象と観天望気	4
5. ハイキング教室・難場通過 岩	5
6. ハイキング教室・読図	6
7. ハイキング教室・山行計画装備	7
8. 岩を楽しむ教室	8
9. 雪を楽しむ教室	9
10. リーダー教室（座学）	10
11. リーダー教室（実技）	11
12. セルフレスキュー教室	12

- 1) 教室主催の目的理解（主に野木山想会の概要について）
  1. 歴史
  2. 基本方針
  3. ランク制度
  4. 組織の現状
  5. 専門部構成と任務分担
  
- 2) 実山行の効能効果、楽しみ方
  1. 健康維持効果
  2. 山での楽しみ（景観、動植物、仲間、森林浴）
  3. 登山以外の楽しみ（温泉、山菜など）
  
- 3) 会山行に参加するためのシステム理解
  1. 月例山行（参加方法や参加費用について）
  2. 大型山行（バス山行のキャンセル方法、キャンセル料など）
  3. 山岳保険（ハイキング保険・遭難対策基金）
  
- 4) 必要装備留意点
  1. 各種必要装備
  2. 装備購入時の注意点
  
- 5) 実山行における留意点
  1. 日常的体力づくりの奨励
  2. 山行前後の準備体操の必要性
  3. 歩行速度について（「ゆっくり」が基本）
  4. 事故防止について（下山時の事故が最多）
  5. 山行マナー（登山道、山小屋、公共交通内、携帯トイレ）

- 1) 行動前必要事項
  1. ウォーミングアップ（ストレッチなど）
  2. メンバーの心がけ
  3. 必須装備点検（登山靴、雨具、ヘッドライト、ピンチカード）
  
- 2) 行動（登り）
  1. 歩き方基礎（静荷重、静移動）
  2. 衣服のレイヤー調節
  3. 読図（現在地同定、等高線、標高）
  4. 岩場の通過（三点支持、立ち込み）
  
- 3) 昼食（山頂）
  1. 行動食
  
- 4) 行動（下り）
  1. 歩き方基本
  2. 鎖場の通過（三点支持、ストック収納）
  3. 平坦な林道通過（季節の樹木や草花雑学）
  4. ストックの使用方法
  
- 5) 下山後
  1. 整理体操（クールダウン、ストレッチなど）
  2. 下山後事務手続き（会計、会報協力、ヒアリング等）

1) 登山の生理学基礎

1. 登山に必要な筋肉（伸筋群と屈筋群）
2. 標高と生理的变化
3. 呼吸と心拍

2) 水分・食料計画

1. 山で消費されやすい栄養素
2. 山で有効な食事や行動食
3. 水分摂取の方法と目安

3) 熱中症と低体温症

1. 熱中症と低体温症の病態生理
2. 予防方法と対処方法

4) 持病と登山

1. 糖尿病と登山（Ⅰ型とⅡ型の違いや血糖値コントロール）
2. 心臓病と登山（心筋梗塞・狭心症・心不全など）
3. その他の持病と対策（腎臓病・肝臓病など）
4. 生活習慣病と登山（高脂血症、高血圧症、喫煙習慣など）
5. 山登りを推奨できない持病（心臓病関係・担癌状態など）

5) 年齢と身体変化、その対策

1. 筋力の変化
2. 神経機能の変化
3. 心肺機能の変化
4. 骨、関節機能変化

<オプション項目>

1) フリーディスカッション

内科的持病と登山についての相談など

- 1) 日本の気象の特徴
  1. 冬型の気圧配置
  2. 梅雨前線
  
- 2) 山の気象の特性
  1. 平地との違い
  2. 気象変化の危険性
  
- 3) 天気図の概要
  1. 高気圧と低気圧
  2. 前線
  
- 4) 観天望気
  1. 雲の種類
  2. 雲による天気予測
  
- 5) 落雷
  1. 種類
  2. 発生機序
  3. 発生予測
  4. 対処法
  
- 6) その他
  1. ことわざや言い伝え
  2. バイスバロットの法則

注) 講習会には研修用DVDを使用する。

1) 目的の理解

1. 通常ルートに存在するいわゆる「難場」の安全な通過
2. 難場：岩場、急斜面、大きな段差、丸太橋、固定ロープ、鎖場、ザレ場、ガレ場、渡渉、雪道、氷道
3. 岩場としては3-4級程度を想定難場

2) 難場の通過

1. 基本歩行習得
2. 岩場での手足、身体の使い方
3. 鎖場、固定ロープ箇所の昇降（カラビナや補助ロープ使用）

3) ロープ（又は補助ロープ）の結びと活用

1. フリクションヒッチ（クレイムハイスト、マッシャー）
2. その他（オーバーハンドノット、ダブルエイトノット、ダブルフィッシャーマン、ツーハーフ）
3. 簡易ハーネスの作成

〈オプション項目〉

1) Dランク以上の経験者に対してのスキルアップ

1. 固定ロープの設置と通過方法
2. 懸垂下降（ムンター）
3. パートナーの確保（ムンター）

1) 読図の目的の理解

1. 読図の必要性（安全山行の実施）

2) 地図の種類

3) 地形図の基本

1. 等高線
2. 尾根と谷
3. ピークとコル
4. 主な地図記号

4) 地図とコンパスの使用方法

1. 磁北線
2. 山座同定
3. 整置と方向の同定
4. 現在地の確認
5. 屋外での実践

〈オプション項目〉

- 1) GPSの使用方法
- 2) WEBを活用した地図のダウンロード

1) 山行計画立案の基礎 (5 W 1 H)

1. When⇒山行日 Where⇒山域 What⇒山名 Who⇒参加者名

Why⇒山行目的 How⇒出発から下山までの予定

2) 山行実践への流れ

1. 集合場所、出発場所の選定

2. コースの概要調査

(コースタイム、休憩地点、水場、難場、エスケープルート等)

3. 費用の概算

4. 役割分担

5. 帰着予定時間

6. 悪天候時の対応 (中止もしくは内容変更など)

7. その他 (温泉やショッピングなどの娯楽)

3) 山行計画書作成・提出

1. 計画書の記載方法 (書式見本配布)

2. 提出方法

4) 食料計画

1. 食料の種類 (主食、行動食、非常食)

5) 装備

1. 必要装備の説明 (特に靴、ウェア、ザックを重点的)

〈オプション項目〉

1) 県内や近県の山道具屋紹介

2) 装備に関する情報提供 (WEBや書籍)

⇒ 装備に関わる情報は、ここでは最低限であるので、それ以上の情報は各教室に委ねる。



1) 教室の目的理解

1. 岩登りの基礎技術と安全山行の相関性
2. 岩登りの楽しみを体験

2) 岩登り基礎

1. 登攀方法、下降方法
2. ホールドとスタンスの取り方
3. ムーブやトラバース
4. 3級程度の登攀実践
5. クライムダウン

3) 登攀用具の知識

1. ロープ
2. カラビナ
3. スリング
4. ハーネス
5. ヘルメット
6. 確保器（下降器）

4) ロープの結び

1. フリクションヒッチ  
(クレイムハリスト、マッシャー、プルージック)
2. エイトノット（8の字結び）
3. ダブルフィッシャーマン
4. インクノット（クローブヒッチ）

注) 下降器や確保器の使用やリードクライミングについては安全管理上、教室の実践必須項目からは除外（机上講習のみ）。

〈オプション項目〉⇒経験者対象（更なるスキルアップ）

- 1) セルフビレー、支点構築、懸垂下降
- 2) パートナーの確保とローダウン

- 1) 装備品の種類や使用方法
  1. ウエア
  2. ゴーグル
  3. トレッキングポール（ストック）
  4. ピッケル
  5. クランポン（アイゼン）
  
- 2) 雪崩対策
  1. 雪崩地形の見分け方
  2. 通過方法
  3. 雪崩に遭遇した時の対処方法
  
- 3) 雪上歩行の基礎（クランポン装着有りと無し）
  1. フラットフィッティング
  2. キッキングステップ
  3. フロントポイントイング
  4. 滑落停止

〈オプション項目〉

- 1) 日本の雪山気象
  1. 冬の気象パターンの特徴
  2. 天気図の読み方と天候予測
- 2) アバランチギアの必要性
  1. アバランチビーコン、ゾンデ、シャベル
- 3) 雪上歩行
  1. ラッセル、シリセード、グリセード
- 4) 道具の使用方法
  1. 緊急ツェルトの使用方法
  2. アバランチギアの使用方法
  3. 雪崩埋没者探索から掘り出し、蘇生までの流れ

- 1) 教室の目的理解
  1. ハイキングと登山の相違点
  2. 会つくりと人つくり
  3. ハイキングリーダーと組織リーダー
  
- 2) リーダー任務
  1. 実行前準備（企画立案、下見）
  2. パーティー編成（リーダー、トップ、ラストの役割）
  3. 下山報告
  
- 3) 山行前チェック項目
  1. 集合、出発（場所、時間、人数など）
  2. 登山口から下山、下山後までのシミュレーション
  
- 4) 読図
  1. 地図の準備（防水対策、等高線の色塗り）
  2. 現在地の確認とコースタイム予測
  3. 机上での読図実践
  
- 5) アクシデント対策
  1. 道迷い
  2. 天候
  3. 傷病者対策
  4. 山行中止の判断
  5. 事故対策（マスコミ対策など）
  
- 6) 山小屋山行の基本（計画、装備、小屋での行動や心得）
  1. 無人小屋、避難小屋
  2. 有人小屋
  
- 7) テント山行の基本
  1. 装備と食料計画
  2. 設営と撤収
  3. 注意事項

〈オプション項目〉

  - 1) 日本の登山業界の現状
  - 2) ストックの使用法
  - 3) 行動食

1) 山行準備

1. ウォーミングアップ（ストレッチなど）
2. パーティー編成のオーダー（CL、SLのポジションなど）

2) 行動（登り）

1. 歩行基礎（静荷重、静移動）
2. 呼吸法（呼吸ペース）
3. 読図実践（現在地確認、等高線、標高測定）
4. レイヤー調節、適正心拍数の維持（120/分）、靴紐点検
5. 岩場の通過（三点支持、立ち込み）
6. 休憩方法

3) 昼食（山頂）

1. 行動食と地図の点検（収納箇所など）
2. 天候予測（観天望気を含む）
3. 読図（現在地確認、三座同定）
4. 傷病者搬送（シート、ツェルト梱包）
5. 下降時注意事項確認

4) 行動（下り）

1. 岩場、鎖場の通過（歩行方法、三点支持、ストック収納）
2. 読図（現在地確認）
3. 他パーティーとのすれ違い、追い越し（上り下り共）
4. 平坦な林道の通過（季節の樹木や草花雑学）

5) 傷病者の救助と搬送

1. 警察や消防への連絡、伝令、ヘリ要請
2. 傷病者処置と搬送（シート、ツェルト梱包）
3. ピンチカード使用

6) 下山後

1. 整理体操（クールダウン、ストレッチなど）
2. 撮影写真の扱い（肖像権への配慮）
3. 下山後事務手続き（会計、会報協力、ヒアリハット等）

- 1) 山のトラブルについての一般知識
  1. 山岳事故の実態（警視庁統計資料）
  2. 山で事故に遭遇しないために
    - ① 日常の健康管理
    - ② 体力増進
  
- 2) 事故者の救急処置
  1. 対象・筋肉痙攣・捻挫・熱中症 etc.
  2. 有害生物
  
- 3) 登山中に病気を発症してしまったら・・・
  1. 発熱・頭痛・腹痛
  2. 心臓病・脳卒中
  
- 4) その他、登山中に起こり得る危険と対処方法
  1. 落雷
  2. 低体温症
  
- 5) マッサージとテーピング
  1. マッサージ
  2. テーピング
    - ① 予防テーピング
    - ② 固定テーピング
    - ③ スリング・ストックの活用
  
- 6) 事故の連絡と救助要請
  1. ピンチカード
  2. ヘリコプターの出動要請と現場への誘導
  
- 7) その他
  1. セルフレスキューに役立つロープワーク
  2. セルフレスキューに役立つ山行携行品