

# JWAF journal

日本勤労者山岳連盟

2024 12

日本勤労者山岳連盟 Japan Workers' Alpine Federation

〒162-0814 東京都新宿区新小川町5番24

TEL: 03-3260-6331 FAX: 03-3235-4324

Mail: [jwaf@jwaf.jp](mailto:jwaf@jwaf.jp)

発行責任者/川嶋高志 発行年月/2024年12月



赤城山小沼・長七郎山

## 「地藏岳からの日の出」

通り慣れた地藏岳。期待通り長七郎山の彼方から朝日が昇る。霧氷をまとった木々が赤く染まり幻想的な朝を迎えた。まだ小沼の結氷もなく淵だけが白く彩られ、心が躍りシャッターチャンスを持った。

(橋本紀美子・太田ハイキングクラブ/群馬)

- 「登山寿命を伸ばすための考え方と実際」講習会
- 佐賀県連に10名の山筋サポーターが誕生

## ■ 遭難対策部 登山寿命を伸ばすための講習会

集会名 「登山寿命を伸ばすための考え方と実際」～山での歩き方と日常でのトレーニングの見直し～  
場 所 筑波ふれあいの里・筑波山白雲橋コース  
日 時 2024年10月19日(土)13時～20日(日)12時  
講 師 山本正嘉氏(鹿屋体育大学名誉教授)、照内明良氏(体育学修士、理学療法士、登山ガイド)  
参 加 36名(アンケート集計数35通/20日不参加1名)、スタッフ3名、講師2名  
所属地方連盟＝青森、宮城、群馬、栃木、茨城、埼玉、東京、千葉、愛知、京都、兵庫、広島  
主 催 日本勤労者山岳連盟 遭難対策部



1日目、13時より山本先生の机上講習を開始した。登山寿命を伸ばすために見直したい3つのポイントからはじまり、加齢にどう対応すればよいのか？男女別・年代別に見た「転倒事故」の現状が示され、筋力不足や脚力の低下が大きな要因であるとの説明を受ける。ポイント1「歩き方を見直してみよう」。ポイント2「トレーニング方法を見直してみよう」。ポイント3「体力の最大の弱点は筋力不足に」。それぞれのポイントを分かりやすく説明して頂いた。最後に、山本先生が考案された「エクスハイク」体操の紹介があった。

14時40分から照内先生の実技講習として、高齢登山者のためのストレッチングと筋力トレーニングの講習が行われた。高齢登山者のためのストレッチング実施にあたっての準備や留意点、実施するタイミング、QCシートの活用等を順序立てて解説・説明。高齢者にとって、無理の無いトレーニングが大切であると同時に、各自に合った対応をする事が重要とのこと。

15時50分から登高ペースの体験実習について照内先生より①登高速度と②主観速度の説明を受けた。実習に利用するコースについて、各区間で実施される内容、主観強度の記録表、時計の操作方法の解説を行い、1日目終了した。

2日目は、朝食終了後、筑波神社駐車場から登山口に集合し、グループ毎に登高ペースを体験して頂いた。主観強度の記録では「9：かなり楽」から「13：ややきつい」まで各自体験できた。各区間でグループ毎に振り返りを行い、時計での登高スピードと主観強度の体験は、各自感じる場所があったと思われる。体験実習での記録表や振り返りシートでの感想・意見は活発に討議でき、スタッフからの進行も意見をまとめる中で良かったと感じている。ただし、登山者の多い筑波山では、講習地でのまとめも十分ではなく、今後の課題である。11時に弁慶茶屋跡で解散し講習会を終了した。

(遭難対策部長 石川昌)

【写真】照内明良先生の実技講習会

### ★山本正嘉先生より★



#### 安心・安全な登高ペースについて

多くの山岳会・山の会では高齢化が進んでいます。歳をとれば体力が低下します。その対策として、体力のトレーニングももちろん必要です。しかしそれとあわせて、山で上手に歩くことも重要です。現状を見ると、年齢や体力に不相応な速すぎるペースで歩いて、起こさなくても済む疲労に悩まされている人がたくさんいるからです。そこで今回は2日目に、上り坂をゆっくり上ることで、高齢者でも疲労せずに歩ける、安全で安心な登高ペースの体験実習を行います。これは1時間当たりで垂直方向に300m～350mくらい上る速さです。この速さを自分の感覚だけで保つのは、ベテランでもかなり難しいので、登高速度を10秒ごとに表示してくれる登山用の時計(セイコーアルピニスト)を使って、班長さんにペース調整をしてもらい、メンバーの皆さんにはその速さを体験して頂きます。

## ■ 山筋ゴーゴー体操 ONE DAY サポーター養成講座 in 佐賀 佐賀県連に 10 名の山筋サポーター誕生



11月9日、佐賀県にて ONE DAY サポーター養成講座を開催し 10 名の山筋サポーターが誕生した。

昨年 11 月に山筋ゴーゴー体操講習会を開いた際、次は是非サポーター養成講座をしましょうと佐賀県連の方々と約束し、ちょうど 1 年後に実現した。

昨年末、山筋ゴーゴー体操の講師が体調不良により退任したため、山筋委員会ではサポーターのみで行う講習会とサポーター養成講座の実施要項を検討していたが、既に開催申し込みのあった地方連盟については暫定的な要項で対応することになった。

今回、受講者の平均年齢は約 70 歳。50 代から 80 代の男性 8 名と女性 2 名。その内半分の方が今年の講習会を受講している。

最初に、山筋ゴーゴー体操は筋力をつけて山での事故を減らし、長く登山を楽しんでいけるように日本勤労者山岳連盟が作ったもので、講習会とサポーター養成講座は労山基金の安全対策基金から経費が

出ていることを説明した。受講者全員が労山基金に加入してくれていた。

実技では各運動のポイントを確認した後、2 グループに分かれてフォームをチェックし合ったり、正しい動きを他の人にどう伝えていくか実際にやってみてまたそれをお互いに検討したりと、実践的な内容で進めた。皆一つ一つの体操のポイントをつかみフォームがきれいになり、人に伝えていくことに対してもポイントを突いた言葉がでるようになった。

実技、筆記の試験の両方とも全員クリアし、佐賀県連にサポーターが誕生した。仲間はこの体操を伝えていただき、長く安全に山を楽しんでいただきたい。今後の活躍が楽しみである。

(山筋ゴーゴー体操推進委員長 宇田川道恵)

【写真】右上：ポイントをチェックしあう、右下：グループ内でチェックしあう。

### 【労山基金】JWAF journal 7月号記載の訂正 複数会からの交付申請について

本紙 7 月号でお知らせした内容について、次のように訂正します。これは従来 1 件の事故に対して交付申請できるのは一つの会としていた対応を変更する案内になります。10 月度の全国理事会での承認事項となりましたので、訂正が遅くなったことをお詫びします。

《7月号2頁》Q 2. 一人の会員が C 会で 1 口、D 会で 3 口の労山基金を登録している場合、一つの事故について両方の会から交付申請できますか？何口分交付されますか？

【訂正前】→A 2. 1 件の事故について交付申請できる

のは一つの会のみで、同一事故に対して複数の会から交付申請することはできません。C 会から申請する場合は 1 口分、D 会から申請する場合は 3 口分の交付となり、4 口分が交付されるわけではありません。

【訂正後】→A 2. 稀なケースではありますが、同一事故に対して二つの会から交付申請があった場合、交付金額は合わせて 10 口を限度として認めます。具体的には C 会で 1 口、D 会から 3 口の合計 4 口分を交付します。(根拠→細則-1「個人の寄付金の申込口数が 10 口を超える場合は、10 口を交付金限度額とする」)

(労山基金運営委員会)

## ▲ 部・局・専門委員会の活動

### ■ 海外委員会

#### 第 23 回海外山行交流集会を終えて



11月9-10日「第23回海外山行交流集会」の参加者は、講師1名、報告者6名、会場一般参加者16名、ZOOM参加者12名、主催の海外委員6名と事務局1名の計42名となりました。

この集会の趣旨は、高所登山だけではなく、意欲的な海外登山、トレッキング、クライミング等にまで対象を広げ、広く労山の中でそれらの山行に触れてもらうことによって、新たな海外の山行が生まれてくる…そのような連鎖が起きてくることを期待しての開催でした。海外登山集会は第1回から、少し途中の空白はありましたが30年以上にわたって続けられた集会であり、2010年に開催された第22回以来、今回は14年振りの開催です。当初の名称を「第1回海外山行交流集会」と変更したことに対して、多くの方々からご意見をいただき、「継続した名称にすべきだろう」との意見を汲み、海外委員会で相談した結果、集会名称を継承して「第23回海外山行交流集会」としました。次回からは第24回となります。この集会にご報告戴きました講師・報告者の皆様、参加いただいた皆様、集会を成功裏に終わることができましたことに主催者の海外委員会、事務局一同から感謝申し上げます。

(海外委員長 武笠真次)

【写真】上:近藤和美氏講演、下:山行報告では沢山の山岳写真が投影された。

### ■ 労山基金運営委員会

#### オンラインと対面で説明会を開催

【1】オンライン説明会を11月6日に開催し、約160名が参加した。以下の説明を各委員、事務局で分担した。「挨拶、労山基金の理念と特徴/臼井委員長」「労山基金の概要/渡邊委員」「交付事例のQ&A/大澤委員」「ココヘリ改訂内容/陶山委員」「労山基金の取り扱い実務/事務局源島」「寄せられた質問への回答とコンパスによる山行管理などの補足説明/今野委員」「短期掛け捨て保険に関して/岩崎委員」。事前に寄せられた質問は22問あり、参加者には前日に回答を配布した。今年6月1日に改定されたココヘリの「役務提供型サービス」への質問が多かった(役務提供を「補償・補填の金額ベース」で捉える方が多かった)。ココヘリは検索に加えて救助にも適用が拡大された。しかし、役務提供型サービスの上限を超えた場合は費用を請求される仕組みになったこと、その越えた分は労山基金で賄えることを説明した。相変わらず労山基金を「山岳保険」ととらえている方が大勢いる。質問の内容も山岳保険との比較(どちらが「お得」?)に関する質問も多かった。委員会の交付審査では特典適用(3倍交付の条件)を確認するため、昭文社「山と高原地図」やガイドブックなどの公的地図に示されたコースタイムを数えるが、それだけでは不十分なことがあるので、国土地理院地図や地方自治体で発行している地図も参考にしている。これらの地図を委員会が要請した場合には、交付申請書とともに送付戴けなければ、3倍交付特典を適用できない。基金運営委員会の苦労は、交付審査で交付特典の審査に一番時間がかかることをご理解戴きたい。【2】地方連盟単位現地説明会(運営委員出張)が3つの会場で開催される。①兵庫県連11月20日、②埼玉県連11月24日、③群馬県連12月5日。(労山基金運営委員 武笠真次)

#### 2025年版JWAFカレンダー 誤植のお詫び

カレンダー3頁目、1月の第四週火曜日に誤植が見つかりました。皆様には心よりお詫び申し上げます。既に発送済みの方へは訂正用のシールをお送りしました。これから送付するカレンダーにはシール貼付にて訂正してお送りします。(事務局)

## 労山基金 2024年10月 交付認定の一覧

No.	地方連盟	口数等※	事故発生日時	山域・山名・場所	山行形態	事故原因	事故状況	備病名
1	道央	50代男性 5口	2023/09/24 10時00分頃	日高山系、エサオマントツタ ベツ岳、北東カール下 1450m	無雪期 登山	転・滑 落	滑滝を下降中に滑り1m程度滑落し左足を捻った状態でつく。痛みはあるが歩ける状況なのでテーピング固定、鎮痛剤の処置で自力下山。翌日、診察の結果、骨折が判明。	左足腓骨 果部首骨折
2	東京	60代女性 10口	2023/09/16 20時00分頃	越後三山・末丈ヶ岳・苗場 山、本谷山、越後沢山と本谷 山の中間尾根990m付近	沢登り	転・滑 落	中間尾根の末端部から敷を漕いで沢に下降中、段差を灌木に体重を掛けながら降りようとした際に手足を滑らせ滑落。翌日傷病者がへりて救助される。3人のメンバーのうち、救助を呼ぶために往路の尾根を登り返した1名のメンバーは疲労のため山中でピバーク、そのメンバーの救済費用を申請。	頸椎骨折 距骨骨折
3	東京	60代女性 3口	2023/10/03 08時30分頃	秋田駒ヶ岳 笹森山→湯森山の途中	無雪期 登山	転倒	秋田駒8合目→乳頭山縦走時、湯森山近くで、雨で濡れた少し下り坂の木道で滑って尻もちをついた。息が止まりそうな鈍痛があったが湯森山まで行く。続行無理と判断し、ゆっくりと徒歩で8合目に戻る。タクシーで田沢湖駅へ行き、JRで東京に戻り、整体医院へ。	第一頸椎 圧迫骨折
4	道央	60代男性 7口	2023/10/07 14時00分頃	北海道その他、福島丸山、 8合目付近	無雪期 登山	転倒	ロープが張られた急な斜面を登山中、足を滑らせ、咄嗟に右手でロープを掴んだところ、中指から小指にかけて鋭い痛みが走った。下山後も当該指で物を掴むと強い痛みがある。	右手指腱 挫傷
5	埼玉	40代男性 10口	2023/10/29 14時30分頃	奥秩父、瑞牆山 カンマンボロン	登攀	転・滑 落	クライミング中、フォールした際、壁のどこかに左足を強打した。	左足関節、内果骨折 左足関節、靭帯損傷
6	石川	60代女性 3口	2023/11/03 14時22分頃	中部地方その他、蟹ノ目山 荒谷コース登山口側	無雪期 登山	転倒	石楠花コースを下り終えた渡渉地点(230)で、渡渉の際、足を掛けた石の上でバランスを失い前傾姿勢で沢に倒れこみ右手首を受傷。	右手首橈骨 遠位端骨折
7	兵庫	50代女性 3口	2023/12/02 12時00分頃	六甲山、魚屋道の雨ヶ峠から 本庄橋跡に至る下り登山道 (標高430m付近)	無雪期 登山	転倒	重量15キロのザックを背負って歩荷訓練を行っていた。魚屋道の雨ヶ峠から本庄橋跡に至る緩やかな下り道において、土留階段の木の部分に左足を置いた際に足を滑らせ、左足首を捻った状態で後方へ転倒。事故者は先頭から2番目を歩いていた。歩行速度はコースタイム通りであった。	左足関節 外果骨折
8	東京	70代男性 5口	2024/02/27 12時00分頃	北海道その他、トマム山 山頂付近	山ス キー	転倒	新雪を山頂から滑り出し、数回転後に転倒。そのさい踵が伸びアキレス腱を切断。	左足アキレス腱 切断
9	東京	50代女性 5口	2024/03/16 10時45分頃	奥武蔵・秩父、伊豆ヶ岳 五輪山から伊豆ヶ岳へ行動中	無雪期 登山	転・滑 落	五輪山から伊豆ヶ岳へ行動中、左側斜面へ転倒滑落。負傷により自力下山が不可能のため救助要請。	右足首関節、ピロン 骨折、顔の挫創によ る縫合(18針)
10	東京	70代女性 5口	2024/04/21 13時00分頃	奥多摩・高尾・陣馬 御岳山～日の出山	無雪期 登山	転倒	日の出山山頂からつるつる温泉への下山開始から1時間くらいして小砂利で足を滑らせた。右手にストックを持ち左手でついてしまい左手首を痛めた。翌日整形外科を受診。	左橈骨遠位 端部骨折
11	福岡	60代女性 10口	2024/05/04 11時30分頃	中国・四国その他、赤石山、 石室越	無雪期 登山	転倒	筏津登山口から登山開始 東赤石山 八巻山を越して西赤石山へ向かう途中石室越で石に滑って転倒して足首くるぶしを骨折。自力で下山を試みたが行動不能のため救助要請をする。	左足関節骨折
12	東京	70代男性 3口	2024/05/10 05時30分頃	日光、毘沙門山、鬼怒沼湿原 日光沢温泉	無雪期 登山	その他	日光沢温泉(山小屋内)で早朝、起き掛けの体が硬い時に、ちょっと急ごうと急に右足を前に出したところ、腰に激痛がはしりギクグリ腰(当初はそう思ってた)を発症。その晩から腰が強く痛み出し1週間経っても痛みが治まらないので病院でMRI検査をしたところ、脊椎圧迫骨折と診断を受けた。	脊椎圧迫骨折
13	福井	60代男性 1口	2024/06/09 15時00分頃	白山系、白山、観光新道 殿ヶ池小屋から約1時間下山 の稜線	無雪期 登山	転倒	下山で濡れた石で滑った足の上に腰が載り、下に向かって動いていた体重と荷物の衝撃で足首が折れた。	足首骨折
14	福島	50代男性 3口	2024/06/23 10時30分頃	出羽三山・飯豊連峰、飯富山 御前坂付近	無雪期 登山	疲労	本山登頂後、下山中御前坂付近において右足膝の状態に異常を感じたが、そのまま回復することなく下山完了するまで痛みと正常な歩行ができない状態でした。	右変形性膝 関節症
15	群馬	60代男性 5口	2024/06/30 11時00分頃	奥秩父、大若沢	沢登り	転・滑 落	沢登りで4m滝を登攀中スリップして、岩に右手中指を突いてしまい負傷。	右中指PIP関節 帯断裂・中節骨骨折
16	群馬	70代男性 3口	2024/06/21 13時00分頃	東北その他、鳥海山 頂上から外輪山コース登山道 を下降中	無雪期 登山	転倒	ザレた登山道を下山中に石車に乗り転倒し、左足首を内側に捻る。痛みを感じるものの自力で歩き約3時間後に鋭登山口着。帰宅後整形外科にてCTスキャンの結果、骨折と診断。シーネで固定、全治3ヶ月の診断。	左足首脛骨 剥離骨折
17	大阪	70代女性 2口	2024/06/30 11時00分頃	台高・大峰山系、弥山、弥山 小屋から狼平への木道	無雪期 登山	転倒	狼平避難小屋に降りる木道の長い下山で、降雨後の中、滑って片手をついて転倒。手首の痛み、腫れが引かず、後日の受診で骨折(ヒビ)と診断。前夜からの雨で木道は濡れて非常に滑りやすい状態だった。	骨折
18	新潟	60代女性 10口	2024/06/30 07時40分頃	関東・甲信越その他、弥彦 山、一つ目の滝	沢登り	転・滑 落	1つ目の滝の3mほど登った所から滑り滑落。その場合は痛くなかったので打撲と思い沢登りを継続し自宅に帰り確認すると右足膝と左手を負傷しました。	右膝蓋部・ 左前腕挫創
19	東京	50代女性 3口	2024/07/21 10時00分頃	奥武蔵・秩父、大持山・大持 沢、大持沢入溪後10分ほど	沢登り	体調不 調	武甲山登山口先の大持沢に入溪。10分程で体調不調、胸の痛み、痙攣の発生があり、登山中止、入溪点の駐車場に戻る。救助依頼、救急搬送。11:00秩父聖地公園へリポートよりドクターヘリにて日高市国際医療センターに搬送、入院となる。	たこつば型心筋症
20	長崎	50代女性 5口	2024/07/27 12時00分頃	九州・沖縄その他、多良山 系、黒木小河内谷左保	沢登り	転・滑 落	沢登り途中4mの高さから掴んだ岩が割れて滑り落ちて受傷した。携帯通信圏外であり、たまたま別のグループに救助要請をお願いし警察・消防に連絡して貰った。自力歩行が出来たため歩きやすい林道迄歩行し、その後救助隊と合流後ヘリで搬送する場所まで担架で運びその後ヘリで病院に搬送した。	左前頭骨 開放骨折 左頬骨骨折 左豆状骨骨折
21	群馬	40代男性 3口	2024/07/27 08時00分頃	海外、K2、西壁の7000メー トル地点	海外登 山	転・滑 落	日本時間7月27日9時33分にC2上部へ偵察に出て、同日11時30分に第二バンド直下の7500m付近から滑落。標高と斜面の角度の関係で救助ヘリが着陸できず救助不可。この時パイロットは両名の位置を確認。2人に動きがなく二重遭難の恐れなどから、救助活動打切。	死亡
22	福岡	20代男性 5口	2024/07/27 08時00分頃	九州・沖縄その他 市房山、境谷	沢登り	転・滑 落	二段の滝の上段(20m程度)を右岸から高巻いて、踏み跡上をトラバースして滝上に向かう途中で20m滑落し、途中テラスと滝下に衝突した。駆けつけて浅い滝つぼから引き上げ救命措置を行ったが回復せず。ヘリで搬送されたが死亡が確認された。	死亡
23	東京	70代女性 3口	2024/07/21 12時30分頃	八ヶ岳連峰、蓼科山、山頂か ら神社に向かう途中	無雪期 登山	転倒	山頂から神社に向かう途中転倒し、岩にぶつけど目と眉毛の間に2センチ程切り、出血。	裂傷・出血 左目と眉毛の間
24	愛知	60代男性 5口	2024/08/18 10時30分頃	中部地方その他、西三河、南 山クライミングゲレンデ敷地 内東屋	訓練	虫・動 植物	現場に到着し東屋に荷物を置き準備をしようとした時、東屋天井部に蜂の巣があることを知らず、蜂を驚かせてしまった為か、数匹向かってきて刺されてしまった。	頭部虫刺され (黄色スズメバチ)
25	大阪	50代男性 10口	2024/08/17 09時00分頃	六甲山系 六甲山、地獄谷	無雪期 登山	虫・動 植物	入山開始30分後、岩の上に手を置いた際にマムシに咬まれた。蛇の種類が不明の為、写真を撮り応急手当てに下山し救急車を要請した。	マムシ咬傷
26	東京	70代男性 10口	2024/09/28 11時00分頃	妙高山 黒沢池ヒュッテ	無雪期 登山	病気	妙高山登山後、下りで他の会員が遅れそれに付き合っ行動。黒沢池ヒュッテに夜8時ごろ着。食欲がなく夕食をとらずにすぐに就寝。夜中には息苦しうて朝はトイレに行くにも体を支えられつづく状況。警察に救助要請したが天候が悪くヘリが飛ばず、警察消防6名の救助隊が到着したが、間に合わなかった。	急性心臓死(推定)

※口数等：(団)＝団体口数、(個)＝個人口数、表記がないものはすべて個人登録のみ

■「女性と登山」「女性委員会」に関するアンケート  
ご協力をお願い（女性登山会員限定）

●目的＝女性と登山をめぐる現状と、全国女性委員会の存続について意見を募る。●対象：登山の女性会員。●期間：2024年11月25日～2025年1月25日。●回答・回収方法：メール、FAX、オンライン、郵送で受付。全国連盟事務局にて集約。

■アンケート実施の経緯＝全国女性委員会は1977年に設立されました。女性担当者会議や女性交流集會を開催するほか、加齢による筋力低下に備えようと、研究者と協力して女性登山者の体力測定を行い冊子『山筋ゴーゴー体操』を作成・普及するなど活動してきました。しかし、2020年に全国女性交流集會を開催した後、委員会活動が休止したまま現在に至っています。2021年評議会では「女性委員会の再編成については、引き続き検討していく」ことにな

りましたが、「責任者にふさわしい全国理事を見いだせなかった」ことなど、全国女性委員会の再編成には困難がありました。（2022年総会決議より）

今年、日本はジェンダーギャップ指数において世界118位、G7の中では最下位となっています。登山の分野ではみなさんどのようにお感じでしょうか。女性会員の声に耳を傾けてみると、女性が集う機会を望む声がある一方、女性委員会の意義を見出せないという声も聞かれます。そこで、全国連盟では今後の取組の参考とするため、登山をめぐり日々感じていること、会・クラブ活動の様子、女性委員会の存続などについて、女性会員のみなさんにアンケートをお願いすることとなりました。アンケートは本紙8頁に掲載しています。ぜひご協力をお願いします。★女性委員会のこれまでの活動やWORDファイルのアンケート書式はHPに掲載しています→



▲ 事故報告 ■ 遭難対策部 改めて、下山時の歩行には細心の注意を

10月31日までに届いた事故一報は27件33名。今月の事故原因は転倒が13名、転・滑落が6名、虫・動植物が8名、落石が2名、病気が1名、その他が3名。登山形態は、無雪期が20名、登攀が9名、沢登りが4名。下山中の事故は9名（内7件が転倒事故）。

今月はドクター同乗の救急車で病院に搬送されたケースが発生している。全身打撲、両手両足首、背骨、肋骨、胸骨その他複数箇所骨折ではあったが、当日の深夜に搬出され翌日午前2時に病院に収容された。一命を取り留めた事例であったが、発生は浮石を踏んでバランスを崩し滑落した事によるものだ。筋力やバランス感覚の衰え、視覚認知機能の低下が大きな要因と考えられる。下山時にはより慎重な歩行を心掛けてほしい。虫・動植物による事故は2件

発生し、蜂に刺される事例が1件（同パーティー7名）、マダニに咬まれる事例が1件あった。蜂に刺された7名中6名が救急搬送された。蜂に刺された経験のある人の約20%にアレルギー抗原が入る。2度目に刺されると過敏な抗原抗体反応が起き、アレルギー症状を引き起こすことがある。病院のアレルギー専門外来で検査を行い、必要な場合はエピネフリン自己注射キットの携帯をお勧めする。

10月の遭難対策部会での取組は「若手クライミング講習会」10月6～7日小川山、「登山寿命をのぼす為の講習会」10月19～20日筑波山が開催された。両講習会ともに好評で、今後さらなるブラッシュアップを図ることで、より効率的に講習を進めることが可能と思われる。詳しい報告は、本紙や登山時報をご覧ください。（遭難対策部長 石川昌）

年齢	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	合計
男性	0	0	2	6	2	5	0	0	15
女性	1	1	3	6	5	2	0	0	17
合計	1	1	5	12	7	7	0	0	33

形態	無雪期	積雪期	人工壁	海外登山	登攀	氷瀑	沢登り	訓練	合計
男性	9	0	0	0	4	0	2		15
女性	11	0	0	0	5	0	2		18
合計	20	0	0	0	9	0	4		33

原因	転倒	転・滑落	体勢	落石	虫・動植物	病気	下山遅れ	その他	合計
男性	7	3	1	0	3	0	0	1	15
女性	7	3	0	2	5	0	0	1	18
合計	14	6	1	2	8	0	0	2	33

その他:岩との接触1、水当たり1

傷病	骨折	刺傷	咬傷	捻挫	脱臼	打撲	損傷	その他(死亡者)	合計
男性	4	3	0	3	0	2	0	3	15
女性	9	4	1	1	1	1	1	0	18
合計	13	7	1	4	1	3	1	3	33

その他:断裂1、裂傷1、胃腸炎1

# 10月1日から11月1日までに届いた事故一報

事故発生日	地方連盟	年齢	性別	山名	山行形態	事故原因	事故状況	傷病名	
1	9/7	千葉	75	男	八ヶ岳南横岳	登攀	転倒	赤岳鉱泉へ向かう途中、北沢林道の終了点にて土から出ている岩に躓き倒れたところの岩に投打左肘を骨折しました。	左肘骨折
2	9/29	岩手	59	女	鶏頭山	無雪期	虫・動植物	急登を登っている途中、先頭4名が通り過ぎた後ハチの巣（地中）が近くにあったらしく、後続の7名が刺された。しばらく様子を見てこれ以上進むのは無理と判断し下山。刺された7名中6名は救急搬送で近くの病院を受診。5名は注射と飲み薬、塗り薬処方、1名は点滴後帰宅、通院。	虫刺され
3	9/29	岩手	30	女	鶏頭山	無雪期	虫・動植物	同上	虫刺され
4	9/29	岩手	59	男	鶏頭山	無雪期	虫・動植物	同上	虫刺され
5	9/29	岩手	56	女	鶏頭山	無雪期	虫・動植物	同上	虫刺され
6	9/29	岩手	59	男	鶏頭山	無雪期	虫・動植物	同上	虫刺され
7	9/29	岩手	54	男	鶏頭山	無雪期	虫・動植物	同上	虫刺され
8	9/29	岩手	77	女	鶏頭山	無雪期	虫・動植物	同上	虫刺され
9	9/24	埼玉	73	男	瑞牆山	無雪期	転倒	富士見平そして天鳥川を經由して瑞牆山山頂に到着。12時45分以下山開始。天鳥川に下降していく所で、岩に足を滑らせ転倒する。右手、右足、頭に擦り傷を負う。翌日には肋骨に痛みを感じる。	これから受診
10	9/29	千葉	68	女	小川山	登攀	落石	自分達パーティのクライミングを見学中、他パーティが誘発した落石が背中に当たり怪我。落ちた石は、これまでもハンドホールドとして使用されていたもので、クライマーが手をかけたところ、突然外れた。高さ20mから落下。	肋骨、鎖骨、肩甲骨骨折、血気胸
11	9/29	栃木	60	女	馬不入山	無雪期	転倒	馬不入山から下山開始し、30分下ったところでザレ石に足をとられて転倒し、左足の甲が下になり体重が掛かったため、足首を骨折した。	左足関節外果骨折
12	9/22	埼玉	57	女	小樽赤岩	登攀	転・滑落	テーブルリッジの3ピッチ目をリードしていた。1ピン目にクイックドロウをかけて登り出したが、手が滑りグランドした。	両足捻挫
13	10/02	長崎	72	男	立山	無雪期	転倒	登山終了後最終日の室堂平散策中にみくりが温泉付近の散策路で石段に足を乗せた瞬間滑って転倒、その際左手を地面につき左手親指先を受傷した。	左手親指皮膚の断裂
14	9/29	岩手	62	女	岩手山	無雪期	転倒	新道を下山中の三合目手前、登山道を大きな岩が覆っている場所で左足を着いたところ滑りバランスを崩して転倒。状況から歩行が困難な状態と判断。救助要請をし防災ヘリで救助された。	脛骨腓骨骨折
15	9/26	長崎	71	男	西彼大島	無雪期	転倒	道路の側溝に左足を取られて転倒、直ぐに湿布薬を貼り、当日は痛いながらも自宅へ戻って様子を見る。翌日、強度の捻挫と判明。	左足捻挫
16	10/06	神奈川	27	女	越後駒ヶ岳	沢登り	転・滑落	遡行後、同左沢を下降していた。途中のゴルジュ内にある4m程度の滝を、巻き下っていたところ足を滑らせ、手に持っていた草もちぎれたため、滝下まで7m程度落下。顔面を沢床の石に強打し骨折した。	右眼窩底及び右頬骨骨折等
17	9/19	大阪	56	男	烏帽子岩	登攀	転・滑落	烏帽子岩のいないないばー(5.10a)をリードで登っていたところ、2ピン目で転落した際にクイックドロウを掴んでしまい右手を裂傷してしまった。	右手人差し指親指付近の裂傷
18	9/16	兵庫	42	女	御着	登攀	虫・動植物	帰宅後の夜間、右腹部にマダニが付いていることに気づく。翌日に皮膚科受診し、採血、マダニ周囲の皮膚除去・縫合、個体の病理検査を行い、抗生物質の内服と軟膏処方となった。	マダニ咬傷
19	10/06	兵庫	50	男	伊藤新道	沢登り	転倒	伊藤新道、第3吊り橋跡地で3名スクラムを組み右岸から左岸に渡渉した。その際、水流により体勢が保てず2名が3~4m程流れされ、岩に当たり停止。左岸にいた別パーティと渡り切った野々脇にて手を貸し、左岸に上がった。帰宅後病院を受診したところ、人差し指骨折と判明。	骨折
20	10/05	群馬	73	男	赤岳	無雪期	転倒	連続する岩場で疲れも溜まり集中力が低下し浮石に足を取られ転倒し、体を横に回転しながら7~8m滑落し左手首を捻る。帰宅後整形外科にてレントゲンの結果、骨折と診断。	左手首骨折
21	10/13	栃木	58	女	苗場山	無雪期	転倒	下山中、下から登ってくるパーティとクロス、相手をよけた時に転びそうになった。その時左手首を岩場に強打した。湿布手当てで下山した。翌日病院で骨折と判明。	左親指付け根・橈骨骨折 全治一か月
22	9/23	静岡	48	女	乾徳山	登攀	転倒	下山途中で濡れた木の板を踏み滑って転倒。その際に左手をつき骨折した。	左橈骨遠位端骨折
23	10/06	神奈川	48	男	錫杖岳	登攀	転・滑落	1ルンゼ2ピッチ目登攀中に体勢が悪くフォールした。	肋骨打撲
24	10/13	新潟	50	男	塩見岳・蝙蝠岳・荒川岳	無雪期	体勢	蝙蝠岳登山口〜二軒小屋ロッジ入口までの区間の林道約1400m付近。平らな林道を普通に歩いていたら左足を内側に捻った。	左足首捻挫
25	9/15	佐賀	70	女	鞍岳→ツームシ山→女岳	無雪期	転倒	鞍岳からツームシ山山頂に至る登山道にて濡れた落ち葉が敷き詰められた下りの山道で何かの拍子に滑って転んで尻餅をつき、その際身体を支えようと足を踏ん張った時に左ひざを捻ってしまった。	左ひざ半月板損傷
26	10/05	京都	65	女	高龍寺ヶ岳	無雪期	転倒	登りの時に、木の根につまずいて転んで尻もちをついた際に右手を地面に着き骨折した。	右小指第2関節剥離骨折
27	10/13	福井	68	女	川上岳	無雪期	転倒	下山で濡れた石に足が滑って転倒した時に左手を石にぶつけて手首を骨折した。	手首骨折
28	10/14	兵庫	51	女	風吹き岩	無雪期	落石	リーダーが道を間違え曲がらなければいけないところを直登した。足場が枯葉に覆われ、ざれていた。石に足をかけたところ石が崩れ落石して後ろをついてきていたEさんにぶつかった。	打撲・擦り傷
29	10/20	東京	55	女	権現山マスキ風沢	沢登り	転・滑落	沢登りを終えて下山する途中であった。浮石を踏んでバランスを崩し滑落した。残った4名の内1名が滑落場所に待機、1名が先行していた本隊に状況を伝えるべく下山、2名が滑落方向に懸垂下降などで捜索に当たった。7.0mほど下った斜面を大岩がふさいでいる地点で発見。警察消防が迅速に対応してくださり当日中に西丹沢ビジターセンターまで搬送しDr同乗の救急車で翌21日02時ごろ収容となった。	全身打撲、両手両足首、背骨、肋骨、胸骨その他複数箇所骨折など
30	10/21	長野	40	男	小川山	登攀	転・滑落	フリークライミングのリード中にフォールし左小指辺りを強く打ちつけ腫れ上がってしまった。翌日病院に行き骨折と診断された。	左第五指中足骨骨折
31	10/20	千葉	49	女	太刀岡山	登攀	岩との接触	登攀中、右腕を伸ばした状態で体勢を変えた際にバランスを崩し右肩が岩にぶつかり脱臼した。(2年前にも同じ箇所を脱臼)	右肩関節脱臼
32	10/24	東京	67	男	権太倉山	無雪期	水当たり	登山口近くの湧き水を飲みました。その後、高土山に登りその日は終了。夕方くらいかた寒寒がして熱が38.2度まで上がる。翌朝が39.1度。下痢が激しいので市内の北田内科医院で治療を受けるとウイルス性胃腸炎と診断されました。	ウイルス性胃腸炎
33	10/26	東京	61	男	妙義山	沢登り	転倒	大沢に登り、タルワキ沢のコルから中間道に降りる途中、斜面でスリップして転倒、約1.5m下の岩場に左脚部と頭部（ヘルメット有）を打ちつける。	脚部捻挫 頸椎捻挫

事故一報の受領順で掲載

日本勤労者山岳連盟 「女性と登山」「全国女性委員会」に関するアンケート

ご協力をお願いいたします。

☆対象：登山会員の女性。 ☆回収期間：2024年11月25日～2025年1月25日。

☆オンラインでも回答できます → <https://forms.gle/BmmBcVvxeQKk3vFS9>



女性会員  
限定のアン  
ケートです

居住都道府県	
年齢	10代以下／20代／30代／40代／50代／60代／70代／80代以上
職業	正規雇用／非正規雇用／自営業／学生／無職／年金生活／その他（ ）

■女性と登山について

1. 登山において、男性とギャップ（価値観・体力・経済力・時間取得・プレッシャー・ほか）を感じることはありますか？【ある／ない／どちらともいえない】ある場合どのようなことですか？
2. 何らかの理由（仕事・育児・介護・傷病・経済的理由・ほか）で、登山を制限されたことはありますか？【ある／ない／どちらともいえない】ある場合どのような理由ですか？
3. 登山を続けるうえで悩みや困っていること、違和感やモヤモヤすることはありますか？【ある／ない／どちらともいえない】ある場合どのようなことですか？
4. 今後も登山を楽しむために、社会や全国連盟へ望むことはありますか？【ある／ない／どちらともいえない】ある場合それはどのようなことですか？

■全国女性委員会について

1. 全国女性委員会の活動に参加したことはありますか？【ある／ない】ある場合どのような活動ですか？
2. 全国女性委員会で活動してほしいことはありますか？【ある／ない／どちらともいえない】ある場合どのような活動ですか？
3. 所属会や山行パーティの中で発言しにくい場面や内容はありますか？【ある／ない／どちらともいえない】ある場合、どのような場面や内容ですか？
4. 女性だけで集まると発言しやすいですか？【発言しやすい／男性がいても変わらない／どちらともいえない】
5. 女性だけのハイキングやクライミング企画があれば参加しますか？【参加したい／参加しない／どちらともいえない】
6. 全国女性委員会の継続を希望しますか？【希望する／希望しない／どちらともいえない】

■その他、自由にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

アンケート送付先：全国連盟事務局 メール:jwaf@jwaf.jp、FAX:03-3235-4324