

JWAF journal

日本勤労者山岳連盟

2025 1

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

発行責任者/川嶋高志 発行年月/2025年1月



白馬岳・杓子岳・鑓ヶ岳

「雪雲の抜ける白馬三山」

降雪直後の深雪に喘ぎつつ無心で登高。白一色だった小日向山頂は徐々にガスが切れ、ふいに白馬三山が顔を覗かせた。雪山が見せる多様な光景の中でもこれほど揺さぶられる瞬間はない。この日もラッセルの先にしかない景色を見られた。

(漆崎隆之・十日町おだまき山の会/新潟)

- 理事長あいさつ 冬来たりなば春遠からじ
- 労山基金説明会を終えて



冬来たりなば春遠からじ

2023年1月に機関紙を一新し、『JWAF Journal』としてスタートした。ここには事故一報や労山基金交付認定一覧などを掲載し、事故防止と労山基金の優位性について伝えてきた。経費を節約しながらもすべての会員に届くように、ホームページへの掲載とPDFデータでの配信を主とし、希望があれば紙媒体での郵送も行っている。全国連盟の部局委員会の活動や会議・集会などの行事報告も掲載してきた。地方連盟役員だけでなく加盟団体の役員から会員まで、広く見ていただいていることと思う。全国連盟の活動を理解してもらうことにより、労山に加盟していることの意義を感じていただければと念じている。

紙面の都合から、詳しく掲載することはできない内容もあるので、適宜、質問や意見をお寄せいただきたい。一部の会員からは送られてきているが、地方での会議・集会や講習会で聞いてみると、まだまだ全国機関紙が読まれていないと感じる場面がある。労山基金の交付状況や仲間の事故報告には是非関心を持ってほしい。

遡って2年前の「発刊によせて」では、「一陽来復」と題を付けた。これは「悪いが続いた後に幸運が開ける」という意味だ。当時はコロナ禍との闘いが続いている中で、ロシアによるウクライナ軍事侵攻が始まり、目を覆い耳を塞ぎたくなる状況だった。翌年にはパレスチナでも紛争が勃発し、中東各地で戦闘状態となった。大きな自然災害も国内外で発生し続けている。今もまだ、とても幸運が開けるとは言えない。

イギリスの詩人シェリーが『西風に寄せる歌』の最末尾で「冬来たりなば春遠からじ」と叫んでいる。私も「辛い時期を耐え抜けば必ずいい時期が来る」と思いたい。イギリスでも冬の西風は厳しいようだが、今年は日本でも冬型が続いて大雪をもたらしている。冬の豪雪を耐え忍んで、雪崩事故にも十二分に注意をして、私たちは山に登り続けていこう。

日本勤労者山岳連盟
理事長 川嶋高志

写真：槍ヶ岳山頂から穂高連峰を望む

■ 労山基金運営委員会 労山基金説明会を終えて

労山基金説明会を4回実施

11月6日19:00～オンライン説明会を実施し、161名の方が参加した。参加者には事前に「労山基金担



当者マニュアル」を送付し、理解が深まるように努めた。この配布資料はいつでもどこでもホームページからダウンロードできるので、活用してほしい。(労山HPトップ→労山基金→労山基金とは→基金の説明・規定など文書類、PDF：6.4MB)

また、地方連盟単位の現地説明会として、11月20日兵庫県・神戸市(参加者22名)、11月24日には埼玉県・さいたま市(参加者20名)、更に12月5日群馬県・伊勢崎市(参加者25名)をそれぞれ開催した。

労山基金とココヘリとの関係

それぞれの説明会で共通していたのは、本年6月1日に改定されたココヘリの「**役務提供型サービス**」の理解ができていなかったこと。特にJR0の救助搜索費用「550万円上限の補償・補填」という観念から抜け切れていなかった。役務という意味を「補償・補填の金額ベース」で捉える方が多かった。この役務提供型を正しく理解するには、現行「JAFロードサービス」に例えるとわかりやすい。JAFは鍵の紛失、ガス欠状態になった時に車を正常に走行できるようにするだけで、故障車牽引の場合は一定の距離をこえると規程により料金が発生することがある。ココヘリも同様である。ココヘリは、**サービス範囲が搜索のみから救助にも拡大されたが、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。ココヘリのサービスを越えた範囲は労山基金で賄えることを説明したが、キチンと理解してもらえたかなと心配はある。

ココヘリ関連で次に多かったのは、ココヘリ加入者の搜索範囲(補償)だった。例えば、搜索依頼をココヘリと県警(遭難対策協議会)の2つの組織に依頼したとする。この場合、会クラブが依頼した搜索費用(遭難対策協議会からの請求分)は労山基金で

充当できる。この場合はココヘリの会員か否かは関係なく労山基金が対応している。ココヘリ会員であれば、ココヘリ側で手配した搜索費用は無料になる。問題はココヘリの無料提供の範囲を超えた時で、その場合は労山基金で対応する。

6月からココヘリも搜索活動から救助活動まで拡張されたが、救助活動はあくまでココヘリが必要と判断して行なったものに対して無料の範囲内で行なわれる。したがって、ココヘリが提携していない民間救助費用は自費になる。だから労山基金に加入していれば救助費用に充てることができる。繰り返すが、**ココヘリで対応できない範囲(賄いきれなかった部分)は労山基金で対応できる**ので、安心である。現在、ココヘリと労山基金の2つに加入するのが最強の対策と言える。

労山基金を山岳保険と誤認識

2つ目の特徴は相変わらず「**労山基金は山岳保険「保険」ととらえている方が大勢**いたこと。したがって山岳保険との比較(どっちが「お得」)に関する質問があった。

山岳保険は、まずはじめに契約行為があって、所定の保険料を払った時点から、「約款」で定められた条項によって取扱われる。山行の難易度や危険率に応じて保険料が設定されている。利点は山行計画書の提出義務がないので、山へ行く際に手間がないことである。

一方、**労山基金は山岳保険ではない**。危険率に応じた料金制度は元々ない。会のレベルや山の難易度に関係なく一律に補償する制度である。会の山行管理に対する努力に報いるため、各地方連盟へ事務手数料を払っている。保険が「前払い制」なのに対し、労山基金は先に申込みをして、有効期間が終わってから全国連盟に払い込む「後払い制」である。労山基金には約款はなく、あるのは「**労山山岳事故対策基金規定**」であり、会員の総意(総会決議)に基づき改正を行なっているのが特徴だ。また、保険数理人は置いていないので、総会で選ばれた労山基金運営委員がボランティアで運営し、届いた交付申請に対して、できるだけ会員へ還元するように努めていることだろう。

(全国副理事長・労山基金運営委員 今野善伸)

▲ 部・局・専門委員会の活動

■ 遭難対策部 転倒からの骨折事故が増加

11月30日までに届いた事故一報は、25件25名。今月の事故原因は、転倒(体勢含む)が14名、転・滑落が4名、虫・動植物が1名、悪天が1名、その他が5名。登山形態は、無雪期が21名、登攀が2名、沢登りが1名。下山中の事故は10名(内6件が転倒事故)。

今月は登攀2件、沢登り1件と登攀系が3件であり、他約8割が縦走や日帰り登山の事故だった。その約6割が骨折事故である。妙義山の事故では、足を滑らせ10m程滑落し、両足首、左手手首、骨盤骨折した。一命は取り留めたが、リハビリを含めての社会復帰には時間が必要だ。沢登りでも滝を巻こうとして、7m滑落して骨折している。前月同様、筋力やバランスの衰え・視覚認知機能の低下が大きな要因と考えられる。岩場や沢登りでの登下高やトラバースは、より慎重な行動を心掛けてほしい。虫・動植物の事故は1件発生し、マダニに咬まれる事例だった。

11月の遭難対策部会では11月に「墜落における衝撃荷重の破断試験」を兵庫百丈やぐらで実施した。大阪府連やぐら委員会の皆様に協力頂き、新規に購入したエンフォーサ(デジタル張力計)を使用して、ロープの破断試験とオーム(確保器)による確保の衝撃荷重試験を同時行った。興味深い計測結果が出たので、後日報告したい。(遭難対策部長 石川昌)

■ 海外委員会 来年度の活動と次回の集会を検討

11月9日と10日に、2010年を最後に休止していた海外登山集会の名称を変更して「第23回海外山行交流集会」を開催したが、それを振り返る会議を行った。全体として集会は成功裏に終わったが、反省点として「集会開催に向けての周知が足りなかったかもしれない。もっと早くから周知できるような取り組みが必要だった。」「高所登山の報告が半数を占め、報告に偏りはなかったか。若い人に関心のあるクライミング等の報告もあればよかったかもしれない。」「報告の中で動画が再生出来なかったといった不具合もあった。」等であった。

集会後のアンケート結果では大方の意見が「良かった。また開催してほしい。」ということであった。次回集会開催は2026年度の予定で考えていく。その後は

できれば毎年開催を視野に入れて活動をする。

またタイムリーな報告を届けるという意味で、オンライン配信形式での海外山行報告会の開催も検討していく。全国連盟に送られてくる計画書を精査し、早めに調査用紙を送付して返送してもらうようにする。さらに、ぜひ知ってもらいたい海外山行を登山時報に随時掲載することも検討していく。

■ 労山基金運営委員会 オンラインと対面で説明会を開催

11月26日の基金運営委員会では、交付申請30件(うち3倍交付6件)の審査を行った。全て要件を満たし申請どおりの交付となったが、加人口数1~2口で数日の通院のみで交付額が数百円から千円台のものもあり、申請手続きの労力を考えると割に合わないと思われるケースもあった。当委員会では、ハイキングは3口以上、雪・岩・沢は5口以上、冬季登攀・海外登山などは10口の登録を推奨しており、基金担当者への実務説明会などで呼び掛けている。

今年の実務説明会は、11月6日にオンライン説明会(161名)、現地説明会は11月20日に兵庫県連(神戸市22名)、11月24日に埼玉県連(さいたま市20名)、12月5日に群馬県連(伊勢崎市25名)で開催した。詳細は別ページの報告をご覧ください。

この他、第36期下期活動について意見交換し、運営委員の欠員補充、労山基金の将来構想案の検討などが課題として出された。

(労山基金運営委員 渡邊健治)

「女性と登山」「全国女性委員会」アンケート ご協力をお願い

- ◆ 目的：女性と登山をめぐる現状と、全国女性委員会の継続について、意見を募る
- ◆ 対象：労山の女性会員
- ◆ 回収方法：全国連盟事務局にて集約。メール、FAX、オンライン、郵送で受付中。
- ◆ 締切：2025年1月25日

女性委員会のこれまでの活動やアンケートの詳細はHPをご覧ください。



11月2日から31日までに届いた事故一報

no.	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	10/13	京都	71	男	以東岳～大朝日岳縦走路	無雪期	その他	避難小屋泊にて、以東岳で二百名山登頂を達成すべく荷物を沢山担いで山行し、荷物の過重と片寄りの為、股関節が歪み腰痛が再発した。5月に猿ヶ馬場山山行で腰の骨がずれ仙腸関節を痛め、整形外科等で治療を続けて良くなってきていたが、今回無理をして腰痛を再発し加療中。	股関節の歪みに伴う腰痛
2	10/20	埼玉	65	女	至仏山	無雪期	転倒	オヤマ沢付近の少し下り傾斜の湿った木道で滑って転倒、その際に左手をついて手首を骨折した。	左橈骨下端骨折
3	10/21	群馬	58	女	前川大滝沢	沢登り	転・滑落	15m滝を巻こうとして7m滑落	右足首脱臼骨折
4	11/3	道央	61	女	野牛山	無雪期	転倒	下山開始後30分経過したところで、スリップして自己転倒。その際左手を置き左前腕を骨折。	左橈骨遠位端骨折
5	11/4	和歌山	65	男	赤井谷～釈迦ヶ岳	無雪期	転倒	登山開始後赤井谷コースの最下部、滝川出会い地点(山行開始より1時間40分)で30cmほどの段差で左足を降ろした時、右足が木の根っこに引っ掛かりそのまま倒れ右足をくじく。痛みがあったため痛み止めと足首固定を行い登山口まで戻る。翌日病院を受診し右足首骨折が判明、手術が必要と診断され入院。	右足首骨折
6	10/20	愛知	56	女	三瀬明神山	無雪期	体勢	登る時、二重にした靴紐がひかかった。その時手をつき右手薬指が左に90度曲がった。	右薬指捻挫
7	10/24	兵庫	59	女	石鏡山	無雪期	その他	鎖につかまって急な傾斜を登り始めたが、途中から前日の雨で岩の上や間に水が流れている所があり、その岩の上に濡れた落ち葉が重なり左足が滑ってしまい、左脇腹を出っ張っていた岩で打撲した。	左第5肋骨骨折
8	11/4	兵庫	75	女	最勝ヶ峰	無雪期	転倒	歩道上において、段差(数mm)に躓き転倒し、負傷したもの。(解散場所箕面駅前)	左肩脱臼骨折
9	10/26	東京	62	男	妙高山	無雪期	体勢	2,100m付近で、足を捻った様で右膝に違和感があり、その後登山中も終始サポーターを使用し下山。28日朝は右膝が痛く階段が登れない状況になった。レントゲン検査の結果、靭帯の付根に炎症がある可能性があるとの事。11月8日MRI検査にて「大腿首付着部炎」と診断。	大腿首付着部炎(右脚 外側の副靭帯)
10	10/31	東京	65	男	雨飾山	無雪期	転倒	休憩して再出発した時、石の上で左足が滑り転倒した。直ちに登山靴を脱ぎ打撲箇所を確認する。外傷は無いものの激痛はあり、テーピングで固定して暫く休む。歩ける状況になり湿布して下山する。	打撲及び捻挫
11	11/4	東京	65	女	三ノ塔	無雪期	その他	いつも通り下山をしていたところ、左足をついたら左膝の辺りでパキッと音がして痛み始めた。	変形性膝関節症 腸脛靭帯炎
12	11/6	石川	37	女	甲斐駒ヶ岳	無雪期	その他	頂上からの下山中、330m下の岩場で岩に手を伸ばしたところ右肩を脱臼し、右腕を動かせなくなった。下山は不可能と判断し110番する。ヘリにてピックアップ。	肩関節脱臼
13	11/10	兵庫	77	男	天狗岩 竜王山	無雪期	転倒	登山道の浅く少しの水が流れている場所を歩いた際に、木株に躓き転倒し右膝を岩に強打した。	右膝蓋骨骨折一部 粉碎
14	11/10	鹿児島	60	女	比叡山	登攀	その他	レイバックの際、左手を引きつけすぎて左肩を痛めた。	左肩関節捻挫 左背部挫傷(下部)
15	11/9	石川	61	女	経ヶ岳	無雪期	転倒	下山開始後、5分位歩いた地点のぬかるみに滑り転倒。その際に手をつき骨折した。	右手遠位端骨折
16	11/9	東京	75	女	日和田山	無雪期	転倒	五常の付近で転倒。立ち上がりそのまま帰宅したが、翌日医者に行ったところ右肘を骨折していた。	右肘骨折
17	11/10	群馬	49	男	榛名山	登攀	転倒	岩場に到着後、下り坂で右足が前方に滑り、左足が正座をする体勢で転倒。自力で車まで戻った後、緊急外来を受診。左足首腓骨骨折の診断。11/14に手術。	左足首腓骨骨折
18	11/17	京都	74	女	龍門山	無雪期	転倒	滑りやすい林道の斜面で横切った時転倒した。右肘下の皮膚損傷して出血する。出血がなかなか止まらない為翌日受診し、傷を縫合してもらう。	皮膚損傷
19	10/29	兵庫	70	女	打越山	無雪期	虫 動植物	打越峠周辺を歩いていてダニに刺された。帰宅後入浴時に足の親指と第2指の間に虫が刺さっているのを発見。翌日皮膚科を受診。	ダニ咬傷
20	1/7	神奈川	62	男	鋸岳	積雪期	悪天	出発時点では、それほど寒くなかったのとロープワークが予定されていたので操作しやすい作業グローブをしていた。兵衛沢ノ頭が近づくと極度の低温・強風で防寒性能が低く指が冷たかった。手袋を交換するまでに時間が経過していたため凍傷を負った。	凍傷
21	11/23	京都	61	男	三上山	無雪期	転・滑落	下山開始後、約40分後に岩で滑り、左足首を強打。	メゾヌーブ骨折
22	11/24	岩手	62	女	石上山	無雪期	転・滑落	下山開始間もなく急斜面に堆積した落ち葉で足を滑らせて転倒し、背面と後頭部を打ちながら3mほど滑落。	打撲
23	11/4	群馬	73	女	天狗岩	無雪期	転倒	一般登山道を下山中、露出していた岩の突起に足を乗せた際、靴底が滑って尻もちを着き、露出していた岩で尻部を打って負傷した。事故後、本人は大丈夫との事で歩行には特に問題は見られなかったが、その後腰に痛みがあった為検査した結果、胸椎と仙骨に圧迫骨折との診断が下された。	胸椎と仙骨に圧迫骨折
24	11/24	東京	55	男	妙義山・天狗岳・相馬岳	無雪期	転・滑落	鎖の岩場をトラバース中に足を滑らせ10mほど滑落。	両足首、左手手首 骨盤の骨折
25	11/28	愛知	77	女	日本コバ	無雪期	転倒	登山口まで後3、40分かと思われる頃、事故者が石に乗って滑り、手をついた。問題なく自力下山したが、時間が経つとともに痛みが出てきた。翌日、整形外科を受診。	左手小指骨折

事故一報の受領順で掲載

年齢	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	合計
男性	0	0	1	1	5	2	0	0	9
女性	0	1	0	3	6	6	0	0	16
合計	0	1	1	4	11	8	0	0	25

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	7	1	0	0	1	0	0		9
女性	14	0	0	0	1	0	1		16
合計	21	1	0	0	2	0	1		25

原因	転倒	転・滑落	体勢	落石	虫・動植物	悪天	下山遅れ	その他	合計
男性	4	2	1	0	0	1	0	1	9
女性	8	2	1	0	1	0	0	4	16
合計	12	4	2	0	1	1	0	5	25

傷病	骨折	刺傷	咬傷	捻挫	脱臼	打撲	損傷	その他(死に傷)	合計
男性	5	0	0	1	0	0	1	2	9
女性	9	0	1	2	1	1	2	0	16
合計	14	0	1	3	1	1	3	2	25

その他:腰痛1、関節症1、脱臼1、登山中の違和感1、登攀姿勢1

その他:腰痛1、凍傷1

労山基金 2024年11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	傷病名
1	東京	60代男性 5口	2023/11/11 11時00分頃	西上州・妙義、妙義山、相馬 岳北稜 仙人窟	登攀	転・滑落	岩場を下降中、P12を超えて小さい鞍部に降りるところで掴んでいた木が折れて4～5m程度滑落。右足足首骨折の疑い。意識ははっきりとしていたが、強い痛みで歩行不可のため119番通報。群馬県警のヘリで救助、前橋市内の病院へ搬送。搬送後手術→入院→通院。	右距骨骨折・足関節脱臼骨折・腓骨骨折
2	大阪	60代女性 5口	2023/12/02 13時30分頃	六甲・金剛・和泉山系 剛山 伏見峠と久留野峠の間の登山道（階段）	無雪期登山	転倒	久留野峠に下る途中、段差のある階段が続いていたので、それを避けて登山道の端を歩いていたところ、落葉に隠れた直径約2.5cm長さ約8cmのベージュ色のボルトに左足のつま先をひっかけて転倒。階段の淵の竹（竹の半分）に左胸を強打した。痛い所を押さえ続行、下山した。	左胸の肋骨の下の軟骨にヒビ
3	兵庫	50代男性 10口	2023/12/02 12時30分頃	六甲・金剛・和泉山系、烏帽子岩、アルゼンチルルート前	登攀	転倒	烏帽子岩でクライミング例会を実施。午前中3本を登攀。昼食後立ち上がって、少し落ち葉が溜まっている所に踏み出し、滑って転倒。手をついたところが斜めの岩だったため、右手薬指と小指をひねった状態で手をついてしまった。	突き指
4	東京	30代女性 8口	2023/11/26 00時00分頃	丹沢 塔ノ岳 戸沢の出合P～政次郎尾根～ 新大日～塔ノ岳～大倉尾根～ 天神尾根	無雪期登山	オーバークース	下山後から右膝の痛みと腫れが出たため、病院で診察してもらったところ靭帯を痛めていることが判明。山行中の転倒やジャンプなど怪我の原因となるようなことには心当たりがなく、オーバークースが原因と考えられる。	右膝前十字靭帯損傷
5	東京	60代男性 6口	2023/11/26 13時00分頃	関東・甲信越その他、甲府幕 岩、爆弾低気圧ルート	登攀	クライミング中での動作	右手を伸ばして力を入れた瞬間、肩に痛みが走った。	右肩腱板断裂
6	兵庫	60代女性 10口	2023/12/22 12時45分頃	近畿地方その他、齋藤山、御着の岩場	登攀	転・滑落	リードで登攀中に最初のクイックドロウをかけて、核心部を左足で立ちこもうとしたが、違和感を感じて元の位置に戻ろうとした際に、反転しながらずり落ちる。クイックドロウのスリング部分をつかみ損ない、右手が下のカラビナに挟まれて刺さり裂傷となった。その後の下降時には、左足が踏ん張れなくなっており、この一連の流れのどこかでアキレス腱が完全に断裂したものと思われる。	左足アキレス腱断裂 右手掌小指側裂傷
7	東京	50代女性 10口	2024/01/07 12時45分頃	丹沢 鍋割山 鍋割山から寄への下山中、緊急連絡標識No.7と6の間902m地点	無雪期登山	転・滑落	鍋割山から下山中902m地点の下りで勢いがつく中、段差が大きめの右カーブで左足が引っかかり、外れないまま倒れこんだ際に左足首を強く多方向に捻った。自力歩行困難となり警察に救助要請。同行者の力を借り自力で後沢乗越から二俣方面766m地点まで下山し、救助隊6名と合流。背負われて下山。バトカー、救急車を乗り継いで病院へ。	左足関節外果骨折
8	千葉	50代男性 10口	2024/01/08 09時30分頃	中部地方その他、屏風山、屏風岩	登攀	転・滑落	新人クラック(5.9NP)をオンサイト狙いでリード登攀。2つ目のカムをセット後に滑落、カムが外れて2m空中落下し背中からグランドフォール。	胸椎～腰椎3カ所(T11,T12,L1)の圧迫骨折
9	静岡	60代女性 5口	2024/01/07 13時00分頃	鈴鹿山系、竜ヶ岳 避難小屋を少し下ったところ	冬季登攀	転倒	山頂の斜面を下ったところ避難小屋(新しい建屋と見られた)で少し休憩したあと、下山を継続していた途中で石につまづき転倒。	左足首脱臼骨折
10	静岡	50代女性 10口	2024/02/24 10時00分頃	中部地方その他 伊豆半島 城ヶ崎海岸	登攀	転・滑落	リードクライミング中に滑落、ロープにより途中で止まったが、テラス状の崖壁に左足を打ちつけた。	左足首開放骨折
11	新潟	60代女性 2口	2024/03/11 08時40分頃	北ア 槍・穂高周辺 穂高岳、独標付近	積雪期登山	転倒	足を捻って下山途中から痛み出した。	捻挫・右膝半月板損傷
12	埼玉	60代男性 10口	2024/05/05 8時	北ア 後立山連峰 立山連峰、雷鳥沢入り口	山スキー	転倒	雷鳥沢を登るため、雷鳥沢ヒュッテからスキーを履いてハイクアップ地点まで滑り降りる。シールを貼るためスキーを外そうとしたとき、右足が斜面谷側に横ずれし、板に乗ったまま開脚状態になる。左足が無理に伸び切る形となり、左臀部から左ハムストリングに肉離れが生じた。	左大腿部挫傷
13	兵庫	50代女性 3口	2024/05/19 08時40分頃	六甲・金剛・和泉山系、ロックガーデン、地獄谷入口付近	無雪期登山	転倒	地獄谷広場のロープから約20mぐらゐの地点で、中・小岩又石群の間を歩いていた時に足が滑り左手で地面をささえ背面から転倒した。その時衝撃で左手首を痛めた。下山後、病院にて左橈骨遠位骨折との診断。	左橈骨遠位端骨折
14	道央	60代女性 1口	2024/06/09 13時08分頃	北海道その他、洞爺湖畔一周 コースのほぼ中間地点	無雪期登山	転・滑落	転倒時の状況は、何かに滑ってそのまま滑落したような気がするとのこと。滑落。斜面はザラザラした土の急斜面で草も石も少なく、推定斜度40度～50度を4～5mほどを地面に横たわった状態でゴロゴロ回転して行き、湖面際の大きな岩にぶつかり、うつ伏せの状態では止まった。	頭部外傷前額部（右）挫創・左第1指中手骨骨折

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	傷病名
15	宮城	60代男性 2口	2024/06/20 15時00分頃	蔵王連峰 船形山 瓶石沢 ルート下山中(蛇ヶ岳1400m から升沢ルートへの中途)	無雪期登山	転倒	宮城県連主催の船形山登山道整備を終え、升沢ルートへ下山中に転倒し右足首を捻挫。	内反捻挫
16	長野	40代女性 3口	2024/06/29 09時00分頃	尾瀬・南会津 小淵沢(ニゴリ沢)	沢登り	その他	登攀中、岩に腕をついて登ろうとしたところ、変に力がかかり肩を垂脱臼した。	左肩関節脱臼
17	徳島	60代女性 1口	2024/06/30 12時30分頃	石鎚山周辺 黒森山 愛媛県西条市	無雪期登山	その他	ロープ場を横断中に足を滑らし、ロープを握っていた為に身体が回転し岩に肩を殴打。	鎖骨骨折
18	和歌山	60代女性 5口	2024/07/21 12時30分頃	出羽三山・飯豊連峰・月山 牛首を過ぎての木道の下り	無雪期登山	転倒	下山時の木道で滑りその時に左手をつき骨折した。	左手骨折・ひび
19	道東	40代男性 5口	2024/07/27 08時30分頃	日高山系・トヨニ岳 ボン三ノ沢(トヨニ左股)	沢登り	転・滑落	滝を登る途中、7~8m程の所でバランスを崩して滑落。730m地点の滝でロープ無しでトップで登っていたリーダーが滑落。	鼻骨骨折・下唇貫通性 挫滅創・LL歯冠破折
20	大分	90代男性 6口	2024/07/19 16時00分頃	富士山 九合目の下	無雪期登山	転倒	富士山下山中、右足を捻り受傷。滑らせ、くるぶしのあたりが痛くなり、歩けなくなった。山岳救助隊と一緒におんぶされて下山。	右腓骨遠位端骨折
21	福岡	60代男性 5口	2024/07/23 13時00分頃	北ア 後立山連峰 雲ノ平山荘近く	無雪期登山	転倒	雲ノ平山荘近くの木道ですべて転倒し、左ひざを強打。当日は痛みも腫れもなかったが、翌日から違和感を生じた。	左膝蓋骨骨折 (左膝の皿のヒビ割れ)
22	広島	50代女性 5口	2024/08/02 16時00分頃	北ア 剣・立山周辺 劔岳、長次郎谷右俣上部雪渓	登攀	転・滑落	チンネ左稜線を登攀後、熊の岩テント場に戻る途中、傾斜のきつい雪渓(長次郎谷右俣上部)でアイゼンがきかず20メートルくらい滑落し、シュルンドに転落した。	左肩挫創 腰部打撲・腰椎捻挫 左足関節捻挫
23	福島	60代男性 5口	2024/08/11 09時15分頃	北ア 後立山連峰 朝日岳、黒部源流恵振谷	沢登り	落石 (落水)	8/11朝、宿泊地の恵振谷源流部から下降中、歩行中の藤原に左上部から50°四方の浮石が落下。藤原の左足先に激突し、左足先全体を打撲。のちの診断で打撲に加え第二指の骨にヒビが確認された。歩行可能なため、そこから2日かけて入山地点の蓮華温泉に戻る。	左足指骨折 (ヒビ)
24	静岡	50代女性 3口	2024/08/08 09時20分頃	八ヶ岳連峰 編笠山 押手川手前の急登部の岩場	無雪期登山	転倒	会の定例山行。押手川までは順調で、押手川手前の急登部の岩場を登ろうとして滑って着地時に右足を挫いた。	右足関節外側靭帯損傷
25	青森	60代女性 1口	2024/08/10 10時30分頃	東北その他・梵珠山、ブナ岳 から尾根道に上がった辺り	無雪期登山	虫 動植物	登山歩行中、スズメバチの巣の付近を通過し、スズメバチにふくらはぎを刺され、腫れと痛みがひどかった。	虫刺症 (左足下腿部)
26	宮城	60代男性 5口	2024/09/16 12時30分頃	鳥海山系・鳥海山 祓川コースで七ツ釜避難小屋 から50m程下ったあたり	無雪期登山	右足が石と石の 間に挟まり捻 じた	鳥海山の下山途中、石と石の間に右足が挟まり強く捻じた。	右足関節外側靭帯損傷
27	愛知	80代男性 2口	2024/09/14 12時58分頃	中部地方その他 継鹿尾山~西山	無雪期登山	病気	熱中症のため歩けなくなり、119番に連絡。ヘリコプターにより搬送された。	熱中症
28	奈良	70代男性 5口	2024/09/23 09時30分頃	六甲・金剛・和泉山系 百丈岩グレンデ	登攀	落石 (落水)	到着後、荷物を置き準備をしていると突然、落石が発生。順番待ちのクライマーが「落石や～」と叫びながら防御体制をとる。私も飛び跳ねて落ちてくる石を避けようと右側に身を寄せたが、よけた方向に飛んできた。避けようとしてバランスを崩し転倒し、地面の石に頭を強打した。	左前頭部挫傷
29	長崎	70代男性 5口	2024/09/26 10時20分頃	九州・沖縄その他 西彼大島、太田尾教会付近	無雪期登山	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、病院に行きレントゲン検査の結果骨折はなく、強度の捻挫と判明。会主催山行No.73第7回島巡り・西彼大島	左足捻挫
30	兵庫	40代女性 10口	2024/09/16 15時00分頃	近畿地方その他、御着岩 姫路市御国野町御着	登攀	虫 動植物	御着岩でフリークライミングをした。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 (右腹部)

※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



●昨年は受講生として参加させていただいた養成講座で、初めて筋肉の名称を覚えたり、正しい姿勢での動き方を学んだり、皆さんの前で緊張しながら実技の実演をしたりと、たくさんの事を学ばせていただきました。今年は少しでもお役に立てればと思い、サポーターとして参加しました。加齢に伴い筋肉は減少しがちですが、「山筋ゴーゴー体操」は日常の少しの時間で有効に鍛えることができます。皆さんの生活にも取り入れていただければ、良い効果が期待できます。翌日には使用部位の各所に筋肉痛が出て、私は体操の効き目を実感いたしました。

今回は、講義の後にYouTubeの「山筋ゴーゴー体操」の動画を見てから、2班に分かれて実技練習を行いました。誰かに動きを確認してもらうことで、姿勢や動きの角度など、自分では気づきにくい相違点も正しく修正できると、受講生を見守りながら感じました。また、経験豊富な全国山筋推進委員の的確な助言で、注意すべきことや、難しい場合の別のやり方などを、楽しい雰囲気の中でご指導をいただき、大変参考になりました。

普段はお会いできない他の山岳会の方々とも、一緒に学ぶことができ、今後も各自がそれぞれの場所でこの体操を楽しく広めていけると良いなと思いました。
(百松山岳会 津川和美)

●今回はサポーターとして山筋ゴーゴー体操に参加させていただきました。自分自身も曖昧に覚えていたことを復習できたこと、また、他の人の動きを見て、自分にできていない部分の補足ができました。昨年よりは少し余裕をもって参加できました。

より楽しく安全に山を登るために、山筋ゴーゴー体操を自分でも山の人たちに広めていくお手伝いができたらと思いました。(百松山岳会 城戸珠恵)

●今年の講座には5会から7名が参加し、無事全員がサポーターとして認定を受けました。2年間で加盟19団体中、8団体から20名のサポーターが誕生しました。これからは、サポーターがそれぞれの所属組織で普及を進める段階になります。昨年、当連盟では60歳以上の会員が55%に達しました。これからも安全に登山を楽しみたい、多くの会員がそう考えていると思いますが、そのために身体のケアをしている方はどれくらいいるのでしょうか。

「定期的な登山で筋力維持は十分！」と考えている方々が、「よし、自分も筋肉トレをやってみるか！」と行動を日常化させるには、さらなるモチベーションが必要になります。そのモチ難しい宿題です。

(北海道道央地区連盟組織部 沼田祐司)