

登山時報

2026



SPRING
No.591

第37回 全国総会報告

2025年の事故概要から見た状況／全国ハイキング交流集会案内



登山時報

2026



No.591

〈表紙の写真〉越後三山
「大力山より雪形の残る越後三山」羽鳥健一郎（東葛山の会／千葉）

CONTENTS

- | | | |
|----|----------------------------|-------|
| 01 | 新会長挨拶 | 赤間弘記 |
| 02 | 第37回全国総会報告 | 今野善伸 |
| 07 | 全国ハイキング交流集会開催案内 | 田上千俊 |
| 08 | 30周年記念海外登山 in ハワイ・オアフ島 | 山本久美子 |
| 10 | 2025年の事故概要から見えた状況 | 石川昌 |
| 16 | 熊に遭わないために | 今野善伸 |
| 19 | 第53回全国一斉クリーンハイクへの呼びかけ | 片山博之 |
| 20 | いつまでも元気に楽しく登山を続けるための歩き方講習会 | 河南亜矢 |
| 22 | 労山カレンダー 2027年度版募集 | 事務局 |
| 23 | 新事務局員紹介・事務局長 / 機関誌担当 | 今野善伸 |
| 24 | 夏山遠征に思う ～難しくなった山小屋確保～ | 長濱壽一 |
| 28 | 登山に役立つ気象のお話 | 野尻英一 |
| 30 | 遭難の教訓 備忘録⑬『転倒』 | 川嶋高志 |
| 34 | ステイブのノースウェールズ庭だより | 大和田英子 |
| 36 | マンガ フウフウハアハア | 村松孝一 |

新会長赤間弘記挨拶

赤間弘記



このたび、第37回全国連盟総会におきまして日本勤労者山岳連盟会長の任に拝命いたしました赤間弘記です。

宮城県勤労者山岳連盟朋友会に所属し労山会員として54年、また1992年より宮城県連盟会長の務めてまいりました。

このたび全国連盟会長という重責を担うこととなり、その責任の大きさに身の引き締まる思いしております。皆様のご信任に心より感謝申し上げますと共に、謹んでご挨拶申し上げます。

私は1948年1月2日、仙台市郊外で生まれ育ち工業高校卒業後、国鉄（現JR東日本）に勤務致しました。高校時代から社会人までスピードスケート競技に打ち込み体力錬成の一環として山に親しむようになりました。その後、恩師や職場の仲間との出会いに導かれ、日本勤労者山岳連盟に加わり、今日まで山と仲間とに育てられながら歩みを重ねてまいりました。

当初山行は日帰り登山を中心としていましたが、仲間とともに縦走登山を重ねる中で山の魅力が益々深まり、岩、沢、冬山、山スキーへと活動の幅を広げてきました。とりわけ東北の山々には深い親しみを覚え、多くの時間をそこで過ごしてきました。近年は、北アルプスを歩き続ける為の体力維持を目標に登山とスキーに励み、北アルプス黒部川源流域における伊藤新道整備にも継続して参加しております。

山に登る喜びだけでなく、山を守り、次世代へ手渡ししていく営みの尊さを、あらためて実感している所です。

日本勤労者山岳連盟は、1960年、戦前の登山界の歩みを深く省みつつ、平和で民主的な登山運動を築くと言う高い理想のもとに創立されました。

その原点は、今日においても私たちの進むべき道を示す確かな灯であります。世界ではなお戦火が絶えず、多くの尊い命が奪われ、かけがえのない自然もまた深く傷付けられております。

戦争は人間社会を破壊するのみならず、山河や森林、水と大地をも損なうものです。ゆえに、山を愛する私たちは、平和の尊さを心に刻み、その価値

を次の世代へと繋いでいかなければなりません。

第37回総会スローガン

「平和があって登山がある、仲間とともに前に進もう」この言葉は、まさに今を生きる私たちの道標であります。

平和を礎とし、一步一步、着実に前へ進んで行く事こそ、いま私たちに求められている歩みではないでしょうか。

私は、連盟の歩みをさらに豊かなものとして行くために、とりわけ三つの課題を大切にしていきたいと思っております。

第一に自然保護、第二に事故の無い安全登山の推進、第三に登山文化の継承と発展であります。

近年、会員の高齢化は全国的な課題となっておりますが、私は単なる国難と考えておりません。人生百年時代を迎えた今日、登山は年齢に応じて生涯にわたり親しむ事の出来ます。七十歳で入会された方でも、その先30年にわたり山と仲間とに親しむことが出来ます。新たに加わる1人ひとりが、連盟の未来を支えるかけがえのない存在であります。だからこそ、年代に応じた無理のない山行を工夫し、若い世代や新入会員には技術と経験を丁寧と伝え、誰もが安心して山に向き合える環境を築いていくことが大切です。

また、安全登山の基本として、山行前のストレッチ、山行後のクールダウンを、全ての会の習慣として根付かせて頂く事を願っております。そうした日々の積み重ねこそ長く穏やかに山を楽しむ礎と信じております。

自然は、私たちに生きる力と謙虚さを教えてくれる、かけがえのない存在です。その自然を守り仲間を大切に、登山文化を未来へと手渡して行くことは、私たちに託された大切な使命であります。

日本勤労者山岳連盟が、これからも希望ある仲間の輪を広げ、誰しものが安心して山を楽しむ組織として、さらに確かな歩みを重ねて行けるよう力を合わせ、誠心誠意努めていく所存です。

今後共、なお一層のご理解とご支援を受け賜われますよう、心よりお願い申し上げます。



市ヶ谷ビジョンセンターに集まった全国の仲間たち

第37回総会報告

平和があって登山がある、 仲間とともに前に進もう

メインテーマ

概要

日本勤労者山岳連盟の第37回総会が、2026年2月14日（土）～15日（日）に、東京都内・市ヶ谷ビジョンセンターにて開催され、代議員や役員、傍聴者など約90名が出席し催された。総会には3つの議案が提出された。第1号議案＝2025年活動報告と2026年活動方針案、第2号議案＝各会計・2025年度決算と2026年度予算案、第3号議案＝連盟費の改定（130円から100円への値下げ）。議長には、福岡県連・荒木辰彦さん、大阪府連・高橋明代さん、栃木県連・池谷友夫さんの立候補があり3人で議長団を務めた。第1号議案では、川嶋理事長から2025年度活動と2026年度方針、主な行事日程が報告・提案され、それを受けて各代議員からも各地の取り組みの報告が行われた。

主な議論は役員選考規定の改定をめぐる規約の関係性について、規約と規定や細則との整合性に集中した。今回の改定は理事会の執行業務に関わるものの改定であるとの判断だった

が、執行部のまとめとして、規約・規定・細則の矛盾を整備して次回の総会に再提案することになった。また、第3号議案の連盟費の改定については、値下げせずに安全対策基金や各講習会などの活動費にあてたほうが良いとの反対意見もあった。執行部は、値下げした連盟費の使い方は、全国で集めて地方に再配分するより、値下げした分を地方連盟で自由に使うのが良いと説明した。



地方連盟の活動報告は、初日に北海道から順番に10地方連盟が報告、2日目に和歌山県連を皮切りに10地方連盟の報告が発表された。

議案はすべて賛成多数で可決された。1号議案は保留0、反対0、賛成48。2号議案は保留3、反対6、賛成45。3号議案 保留4、反対11、賛成42。※数には委任状8を含まず。

アンケート結果から抜粋

(長崎・西川) 総会会場：会議室の音響がイマイチでした。宿泊場所・食事会場は良かったです。

(和歌山・山入) 3号議案連盟費の減額：今後長期にわたって値上げの提起ができないことを危惧。県連会費は全国連盟費を含めて集めているので、30円そのまま下げるかどうかは不明だ。全国連盟の趣旨は連盟費30円/人・月を各地方連盟で活用してほしいとのことだが、県連の使いみちを考えると？というのが本音。



(兵庫 岸岡) 連盟費の減額：連盟費を減額するより、その分を地方連盟支援に使用してほしい。連盟費減は加盟団体への減額で消えてしまうのは予算不足の現状の中で勿体ない。



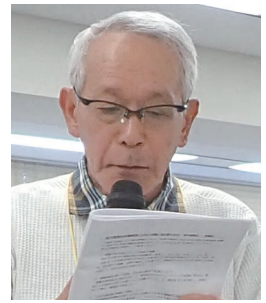
(兵庫・門脇) 組織拡大について：毎年会員が減少している危機感を持ち真剣に検討すべき。そのための具体的な活動を提起してほしい。

(徳島・片山) 議事運営：もう少し議事進行がスムーズにいくように、兵庫県の方が提案したように各議題の項目ごとに質疑をとられたらどうか。

(奈良・信岡) 機関紙・HP 充実：質問や提案があったように、全国連、各府県連ともに、インスタ等を活用すべきと思う。これも意見があったが、交通費不正請求問題等は機関紙に掲載するのではなく、各県連へのメール等で対応すべき。

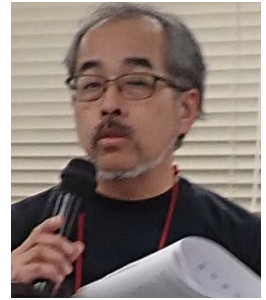
(岐阜・西部) 総会全般：希望が感じられる発

展的討論の場であってほしい。これから県連リーダーとして参加する人が今回の会議をみたら幻滅すると思う。

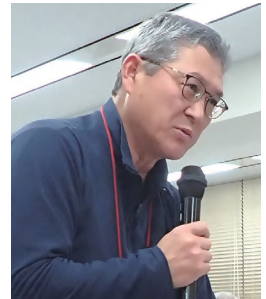


地方連盟の活動報告

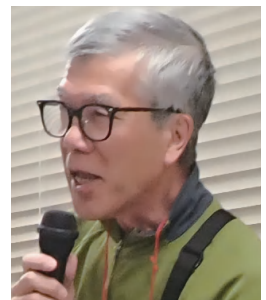
(道東・辰巳) 20、30代の若い人が入ってくる。比較的若い連盟と言われている。山に登っている姿を見せていれば誰か入ってくれるというスタンス。組織だった活動よりも個人を中心に活動している。自然保護、日高山脈が国立公園になったが登るのが大変な山が多い。各団体や個人が登山道整備をしている。



(青森・横田) やっていることは毎年変わらない。登山教室を通じた会員拡大に、八甲田山での登山大会。



(岩手・金子) 組織拡大について、新入会員もいるが退会者もいる。11年ぶりに8人増えた。登山教室、HPで増やしているところが多い。県内で7つの会、小さい会は単独で教室は難しいので共催も検討。ここ数年で小さい会が退会している。その他の小規模会も高齢化、会員減。登山寿命を伸ばす取り組みを岩手でもやりたい。



(宮城・岡) 会員拡大に頑張っている。コンパニオンレスキューをやった。自然保護はクリー

ンハイク、野生鳥獣被害防止対策研修会を開催。金華山の巨樹調査、北アルプス・伊藤新道など登山道整備を連続して行った。行政と一体となった活動の大切さを感じている。

(福島・齋藤) 新しい会員が入ってこないのが問題。HP 経由しての入会者もいるが、退会者が上回っている。1 団体、いわき中心の会が県外の人も(青葉、クライミング中心)。団体に所属していない人を取り込んでいる。

(群馬・富澤) 会員数は微増。谷川岳の山開きに合わせたクリーン活動を毎年継続。活動内容を配信して会員へのフォロー、新規加入者への情報発信をしている。妙義山で発生した山火事防止活動。

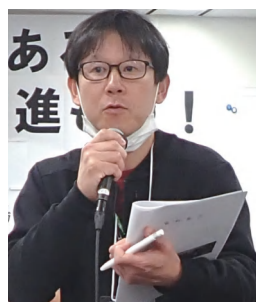
(栃木・福島) 安全講習、ファーストエイド。岩の上り下り練習講習。NPO 法人足尾の緑化活動に協力。足尾植樹の際は救護活動として参加している。

(茨城・高橋) 高齢化が進んでいる。冬山講習会を再開した。他県連盟の協力も得ている。竹林整備はタケノコ採りも兼ねているので参加者が増えている。県連として10個スノーシューを購入。無料貸し出しを始めたらウィンターシーズンでも山に入る人が増えた。

(和歌山・田中) 県連としてHPを持っているが運用がうまくいっていないので活用できている連盟に教えてほしい。

(埼玉・瀬下) 組織拡大と若返り、世代交代。若者にどう繋げられるか、合宿などもやった。大胆な改革をやっていく予定。若い人にスムーズに運営を任せていく。登山学校、山スキーに加え、岩登り、沢登りの学校もやっていく。

(石川・浅瀬) 能登半島地震、奥野と豪雨災害への



寄付金についての謝辞。ボランティアも来てもらっている。県連としてもボランティアを継続しているが、現地では一服している。被災した会員への義援金、石川県が集めている義援金に寄付金を充てた。

(大阪・大西) 役員は50、60代がメイン。会員数933人で減少。繋がりを深めて会の活性化をしていく取り組みを実施。平和行進、高齢化が問題。

(千葉・野田) 役員は女性が増えてきている。事故防止について、事故が増えている中、事故の件数だけでなく参加人数によって事故率も変わってくる。千葉県の事故は昨年18件、山行総参加者数は9400人、事故発生率は0.19%になる。そういう視点も入れてほしい。



(静岡・高良) 300人を切った会員数の拡大への対策、なかなかない。平和行進は各ブロックに分けて実施しているが、高齢化・固定化が進んでいる。平日の開催ではほとんどの人が参加できない。能登半島復興支援、静岡中部を中心に珠洲市でボランティア活動。

アンケート以外で取り上げられた内容

<役員架空・不正交通費請求、規定関連>

(北海道・長水) 前年の評議会で会長、副理事長の罷免提案が否決された。理事会で二人の役職活動停止を決めたが、それはいつまでか。二人を放置してきた理事会側の責任もあるのでは。

(埼玉・瀬下) 昨年の評議会で2人には5分くらい



弁明の機会があったが、評議員は質問できなかった。今回もジャーナルで一方的な説明のみだ。民主的ではない。

(宮城・岡) 山形での山の日協議会 行動費がらみはそこに私も出席した当事者だった。懇親会費はみんなで分担したが、蓋を開けたらそうではなかった。あとで請求していたとのこと。労山はみなし法人だが社会的責任がある。早くこの問題を解決して次のステップに行ってほしい。

(東京・上平) 役員選定の規定について不明なところを明らかにしてほしい。

➡ (全国連盟・川嶋理事長) 全国理事会は責任を感じている。高額なホテル代から始まって調べてみたら交通費の問題も出てきた。我々としては性善説に立って考えてきた。2人には不正支出の理由について聞きたいが…それが応じてもらえてない。納得できる内容であれば処分解除しても良いと思うが…。

2人の罷免を記した理事会発出文書について説明。確定した虚偽の請求、不正な請求の事実のみ返還請求をした。前々理事長との口約束の矢板・別荘からの交通費請求は返金から除外した。また、今回、会議運営の細則、役員選出の細則を急いで改正する必要性は急務であった。不正行為をした人を役員に入れなかったために必要な手続きだった。理事会の決定は無効ではとの質問について、労山規約は一般法、細則は特別法、または個別法の位置づけにあたる。通常業務の運営に当たってはプロセスを定めた特別法が一般法 (=規約) より優先されるという理事会の考えで行った。

➡ (全国連盟・川嶋理事長) この不正な交通費請求・架空交通費の請求問題については顧問弁護士を通して返還に向けて手続きが始まっている (注枠内記事)。これまで話し合いには応

じてもらえない。今後も継続していく案件なので、来年の評議会などで経過を報告したい。

規約、規定について。矛盾点の指摘があった。役員選出規定改正は取り下げて検討したうえで、次回の評議会か総会で再提案する。継続の全国役員については地方連盟からの推薦が出てきた例はほとんどない。役員選出改正について矛盾のないものを今後策定していく。

① A 氏への請求額

栃木県矢板市を居住地として認められた上で、事務所への交通費を本人の申告通り往復7,080円として、これを上回る金額について差額を請求した。他に自家用車利用については領収書がないため、有料道路(高速)代の請求、2022年の山の日懇親会代・日当、および矢板市の別荘へのバス・指定席などの架空請求として総合計313,318円を請求。

② B 氏への請求額

栃木県矢板市を居住地とする届け出がなく、理事会資料も埼玉県内の自宅住所へ郵送していたことから矢板市からの交通費は全額請求対象とした。また、山の日懇親会代・日当の2日分の返還など、ほぼA氏と理由は同じで、総合計291,506円を請求。

日本勤労者山岳連盟 第37期役員

総会の役員選出では、新たな会長に赤間弘記さん（宮城・朋友会）、副会長に長水洋（道央・札幌登攀倶楽部）さん、理事長兼任だった事務局長に八木澤昌通さん（栃木・宇都宮ハイキングクラブ）が就任した。また、全国理事に岸岡寛さん（兵庫・神戸クライマーズクラブ）、片山博之さん（徳島・徳島勤労者山の会）が新たに就いた。

役職	氏名	地方連盟	所属団体
会長	赤間 弘記	宮 城	朋友会
副会長	今村 正一	鹿児島	鹿児島勤労者山岳会
	長水 洋	道 央	札幌登攀倶楽部
	渡邊 健治	岩 手	盛岡山友会
理事長	川嶋 高志	東 京	神楽坂アルパインクラブ
副理事長 (3)	石川 昌	千 葉	船橋勤労者山の会
	臼井 邦徳	東 京	溪嶺会
	今野 善伸	栃 木	野木山想会
事務局長	八木澤 昌通	栃 木	宇都宮ハイキングクラブ
理事 (20) 欠員 1名	浅瀬 和人	石 川	めっこ山岳会
	阿部 哲也	香 川	さぬき山歩会
	安東 仁志	道 央	札幌中央勤労者山岳会
	石川 友好	東 京	大田ハイキングクラブ
	宇田川 道恵	埼 玉	大宮勤労者山岳会
	大杖 哲司	兵 庫	メラピーク KOBE
	大和田 英子	東 京	神楽坂アルパインクラブ
	加治 郷子	岡 山	クラブ MONTATA
	片山 博之	徳 島	徳島勤労者山の会
	三瓶 健	神奈川	山岳素行童人メーグリ家
	岸岡 寛	兵 庫	神戸クライマーズクラブ
	清野 嘉樹	青 森	弘前勤労者山岳会
	田上 千俊	東 京	八王子おおり山の会
	竹本 幸造	静 岡	清水勤労者山岳会
	平尾 繁和	京 都	田辺山友会
	山本 尚徳	千 葉	かがりび山の会
	山本 裕之	道 央	札幌北稜クラブ
	吉川 幸一	愛 知	名古屋山岳同志会
	吉永 直樹	福 岡	山岳チーム 風はるか
	監事 (2)	田村 廣史	東 京
渡辺 三男		神奈川	相模アルパインクラブ

第25回

全国ハイキング交流集会のご案内

全国連盟ハイキング委員長 田上千俊

深田久弥 生誕の地で！

高齢化問題、役員不足、登山寿命を延ばす歩き方など各地の経験を交流しましょう！

会員の高齢化で多くの会・クラブでは悩んでいますが、役員の若返りに成功した会や40歳代～50歳代の会員が入会し、元気を取り戻した会も生まれています。鹿屋体育大学名誉教授・山本正嘉先生が、「登山と体の科学」を発表されてから1年半余り、労山では各地で「登山寿命を延ばす歩き方とトレーニング」の講習を遭難対策部を中心として進め、昨年6月、ハイキングリーダー学校でも取り組みました。今、少しずつその成果が出ています。これらの経験も交流しあいたいと思います。今回、再度、「登山寿命を延ばす歩き方」の講習に取り組むことにしました。場所は「日本百名山」著者、深田久弥さんの故郷、石川県加賀市で下記の要綱で行います。講師は昨年同様の「安藤真由子さん」、半日かけて講義と室内での実技を実施する予定です。2日目は、これらの活動を含む、高齢化問題、会員拡大や安全登山問題など経験交流を深め、参加者の皆さんに希望を与える集会にしたいと思います。



深田久弥氏が初めて登山した富士写ヶ岳 942m

「登山寿命を延ばす歩き方とトレーニング」

6月13日（土）基調報告の後、机上及び室内実技講習を実施

6月14日（日）

「分散交流会」8：30～11：00

今回、交流登山はありません。集会後、市内にある「深田久弥山の文化館」の見学、深田久弥氏が初めて登った「富士写ヶ岳」942m登山については個人行動となりますが、ご希望の方は主催者にご相談下さい。登山される方は連泊となります。

- ◆主催・主管 日本勤労者山岳連盟（担当ハイキング委員会）
- ◆講師 安藤真由子さん（鹿屋体育大学卒、体育学博士、健康運動指導士、登山ガイド）
- ◆開催日 2026年6月13日（土）～14日（日）
- ◆開催場所 生涯学習施設「セミナーハウスあいりす」
12：30 受付開始 13：00 開会（ホール）
13：30～17：30 講習（ホール）
最寄り駅「加賀温泉駅」から車で10分
- ◆募集定員 宿泊参加者40名、日帰り参加者10名 合計50名
- ◆申込先 全国連盟事務局
（申し込みは別途申し込み用紙を請求して下さい。申し込み用紙は地方連盟にも配信します）
- ◆締め切り 5月20日 定員になり次第締め切ります。
- ◆参加費 10,000円（1泊2食付き）、日帰り参加費は1,000円です。

日程



会場の「セミナーハウスあいりす」

クリオウオウ・リッジ・トレイルの「End Of Trail」に着くとすばらしい景色が広がる
会旗と30周年記念のサインと星条旗を持って



かがりび山の会 山本久美子

30周年記念海外登山

in ハワイ・オアフ島

かがりび山の会は、2025年7月7日に創立30周年を迎え、記念イベントの一環としてハワイ・オアフ島での山行を計画した。ESTAの取得、ツアー、Hi Bus、タクシー他はweb予約、全て初めての予約体験は挑戦でもあった。

【2月18日（水）晴れ ホノルルへ】

成田からホノルル空港へ向い、予約のタクシーで宿泊先のコンドミニウムへ到着。ラナイからダイヤモンドヘッドの眺望が素晴らしい。フルキッチン付きの部屋、早速バスに乗車し地元の人気店ホールフーズ・マーケットへ自炊の

買出しへ。

【2月19日（木）曇り マノアの滝&タンタラスの丘ツアートレッキング】

亜熱帯植物が生茂るジャングルを歩く先に5~60m三段の一本滝、段瀑のマノアの滝を見る人気のコース。映画「ジェラシック・パーク」ロケ地としても知られている。言語が異なる軽装のハイカーと思い出を共有した魅力的なツアー。その後、オアフ島屈指の絶景パノラマ展望のタンタラスの丘へ移動。ランチは人気店のサンドイッチで、美味しくアメリカンサイズである。



窓からダイヤモンドヘッドが見えるリビング



マノアの滝



タンタラスの丘ダイヤモンドヘッドが見える



部屋でディナー

【2月20日（金）曇り クリオオウ・リッジ・トレイル】

オアフ島東側のコオラウ山脈にあるハワイで上位ランキングの人気のトレイル。予約のタクシーで6:00 ホテル出発、6:30 登山口へ。ヘッドランプを付け不安と緊張の中、歩き始める。整備されたトレイル、管理された植生群を過ぎ、周りは亜熱帯特性の樹林帯となり、チャイニーズ・バニヤン（ガジュマロ）や松の木に似たモクマオウなどから目が離せない。勾配がきつくなるとクリオウオウ「膝がガクガクする」の山名の由来となった長い階段が続き、9:30 山頂に立つと曇天の雲間から青空が現れ、青い海、周囲の山並み、街並みを遠望、ココヘッドまで眺めが広がり、ハイタッチの歓声が上がった。日本人の登山者は私達パーティのみ、平日に数組の現地パーティとすれ違い人気のトレイルを実感した。所要時間6時間30分、距離8.9 km、標高差5～600 m中級コースは完歩の達成感が得られる満足のトレイルであった。

住宅街を約1時間歩きバス停へ。一旦ホテルへ戻りシャワーを浴びて、夜はアラモアナセンター最上階マリポサで素敵なディナーとヒルトンの花火を楽しむ優雅な一夜となった。

【2月21日（土）曇り ダイヤモンドヘッド&パールハーバー見学】

ダイヤモンドヘッドは事前予約が必要、オアフ島で誰もが知る一番の名所。小雨の中、ヘッドランプを付け6:15 出発。先人のライトの灯りが



クリオウオウ・リッジ・トレイルの案内

走馬灯のように綺麗、富士山登山を連想させる。トレイルは舗装されているも、自然の地形を生かした凸凹道で水溜りが点在して足元に気配りが必要であった。トンネルを潜り、長い階段を登り7:00 山頂へ。雨が弱まり、オアフ島の街並みと青い海を一望できた。各国の大勢の人達に囲まれての記念撮影となった。然し、突然の洪水警報アラームが一斉に鳴り、急いで下山してバス停へ向かう。乗車してすぐ雨足が強まり、忘れられない体験となった。

バスを乗り継ぎパールハーバーへ、洪水警報のためアリゾナ記念館ツアーは中止、戦艦ミズーリー館を見学した。艦内での降伏文書調印が行われた場所や神風特攻隊の突入に関する説明を通し、戦争の現実を強く感じた。海上からアリゾナ記念館を望み、沈没した潜水艦から油が今も流失している様子を実際に目の当たりにし、戦争の悲惨さを改めて、感じる訪問となった。

【2月22日（日）23日（月）晴れ 帰国】

帰国日となり、スーツケースに荷物をまとめて帰る準備をする。最後にワイキキビーチに行きハワイに別れを告げた。23日ホノルルから成田から無事帰国。



ダイヤモンドヘッド頂上から

2025年の事故概要から見た状況

日本勤労者山岳連盟 遭難対策部部长 石川 昌

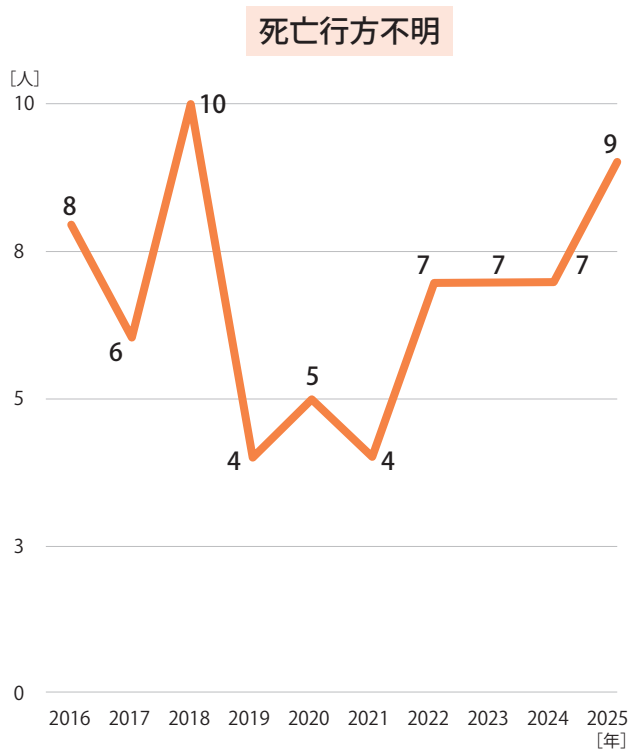
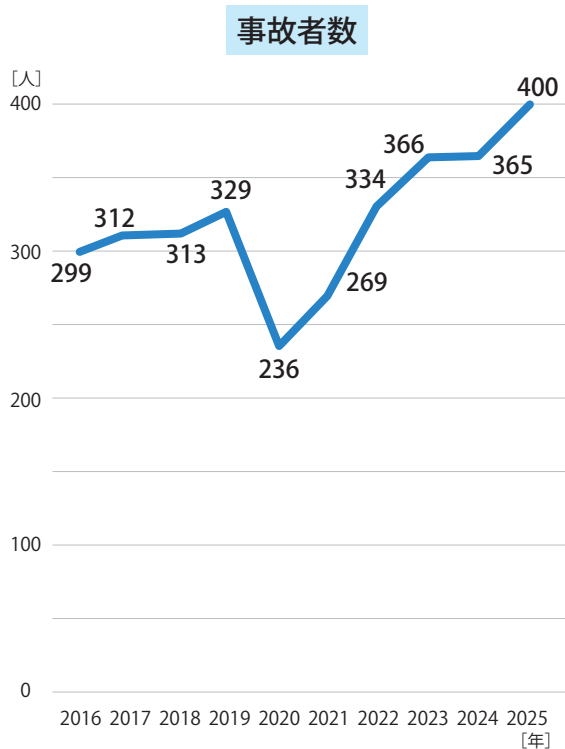
過去最多の事故者数・事故件数

事故者数の高い状況が続いていたが、2025年は事故者数・事故件数共に過去最多となり事故者数400人・事故件数392件となった。転倒事故は事故者の5割。女性の事故者が増加。前年は、北アルプスを中心

とした2千mを超える山への登山と海外登山が増したが、形態別の変動は少なかった。2025年は積雪期の登山と登攀系(岩登り、沢登り)の事故が増した。

全国過去10年間の事故の推移(2016～2025)

	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
事故者数	299	312	313	329	236	269	334	366	365	400
死亡行方不明	8	6	10	4	5	4	7	7	7	9



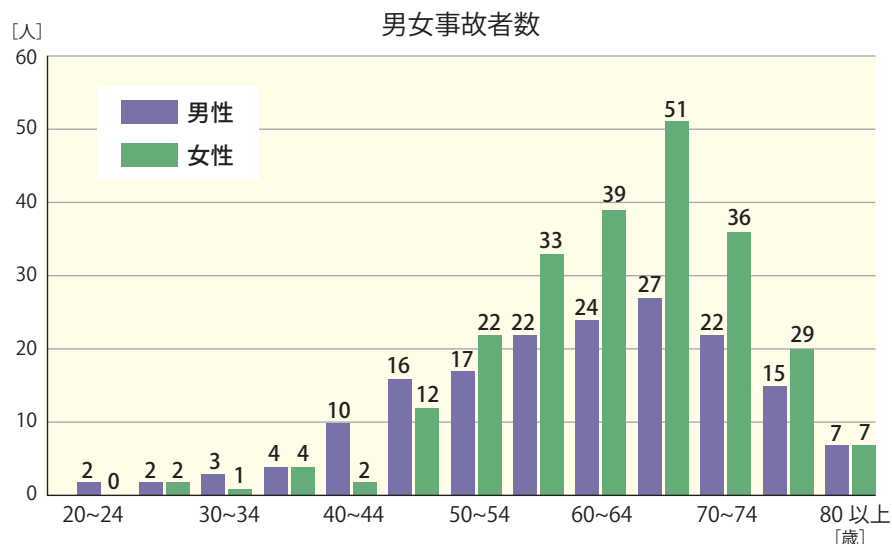
前年度と同様の傾向が2点継続している。

1. 事故者の高齢化が進行している。年齢構成は、2025年に70歳以上の事故者が107人と前年の85人台から100人台に推移して

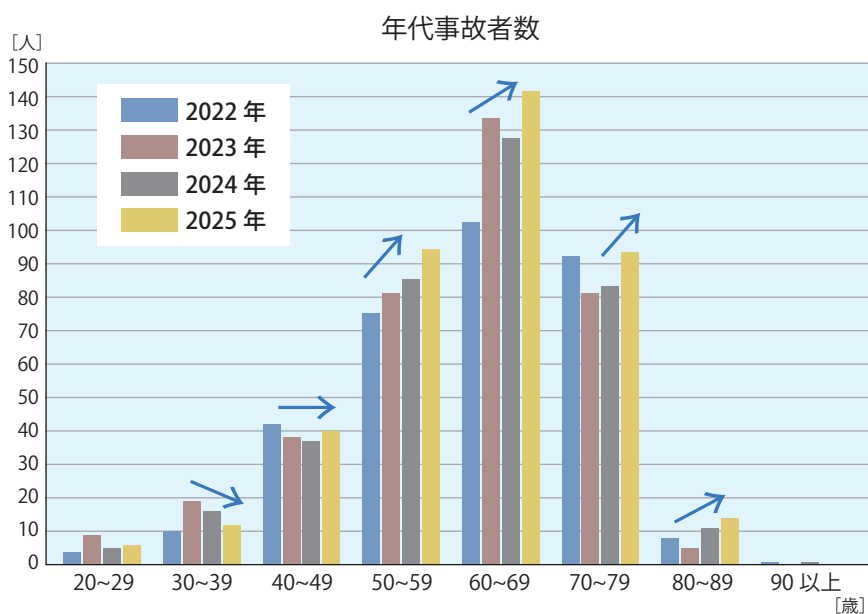
いる。年代別の最多数は、60～69歳で141人となりこの数年で50歳以上は増加に推移している。

年代別・男女別事故者の状況

年代	男性	女性	小計
20~24	2	0	2
25~29	2	2	4
30~34	3	1	4
35~39	4	4	8
40~44	10	2	12
45~49	16	12	28
50~54	17	22	39
55~59	22	33	55
60~64	24	39	63
65~69	27	51	78
70~74	22	36	58
75~79	15	20	35
80以上	7	7	14
合計	171	229	400



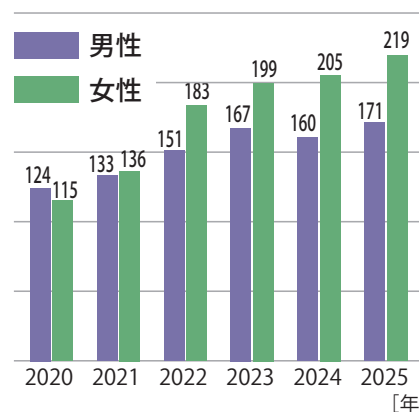
年代	2022	2023	2024	2025
20~29	4	9	5	6
30~39	10	19	6	12
40~49	42	38	37	40
50~59	75	81	85	94
60~69	102	133	127	141
70~79	92	81	83	93
80~89	8	5	11	14
90~	1	0	1	0
合計	334	366	366	400



2. 2021年までは男女の差は殆んどなかったが、2022年より女性の事故者が大幅に増加した。2022年は32人。2023年は32人、2024年は45人、2025年は58人となり格差が拡大している。2025年392件の事故者パーティー登山者数実態は、2576人。男性は約1040人、女性は約1420人と女性会員の登山者数は男性を大きく超えている。(男女別不明を省く) 事故実態の傾向からも女性会員の登山者が多い傾向が男女差の要因の一つであると考えているが、どれだけの会員が山に登っているのかさらに実態を把握することも必要だ。

	男性	女性	合計	男女差
20年	124	115	239	9
21年	133	136	269	-3
22年	151	183	334	-32
23年	167	199	366	-32
24年	160	205	365	-45
25年	171	229	400	-58

男女差



更に、特徴的な変化があった。

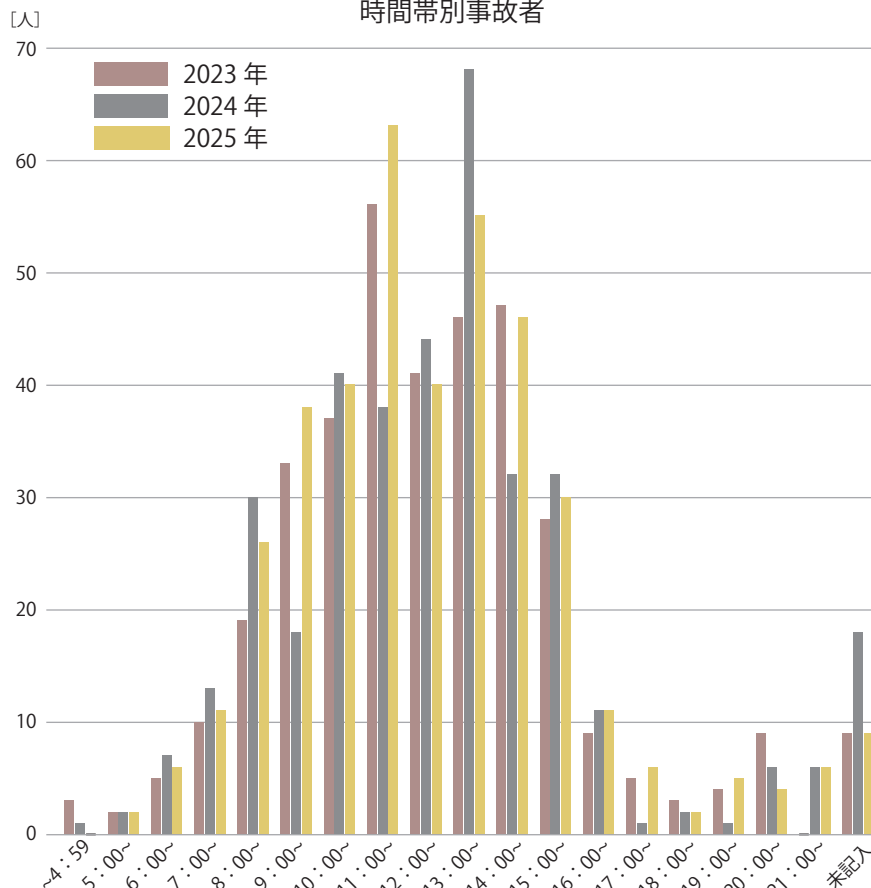
1. 事故発生の時間帯が変化した。2024年は13時に事故が多発していたが、2025年は

11時と13時二つのピークとなり、11時台は転倒落事故、13時台は転・滑落事故が多

時間帯別事故者の状況

時間帯	2023年	2024年	2025年
~4:59	3	1	0
5:00~	2	2	2
6:00~	5	7	6
7:00~	10	13	11
8:00~	19	30	26
9:00~	33	18	38
10:00~	37	41	40
11:00~	56	38	63
12:00~	41	44	40
13:00~	46	68	55
14:00~	47	32	46
15:00~	28	32	30
16:00~	9	11	11
17:00~	5	1	6
18:00~	3	2	2
19:00~	4	1	5
20:00~	9	6	4
21:00~	0	6	6
未記入	9	18	9
人数	366	371	400

時間帯別事故者



い傾向であった。転倒事故に関しては、8時から15時まで二桁台の事故者数で推移しているが、女性の事故者が多くピークは11時台。転滑落事故に関しては、男性が多くピー

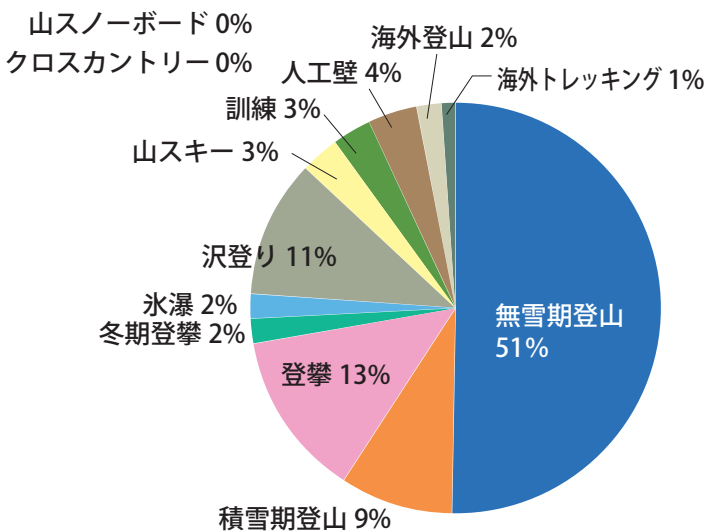
クは13時台である。虫・動植物の事故は、女性が男性の4倍と圧倒的に多い。落石（落水）はすべて午前中に発生し病気にしても午前中の発生が多い。

時間と原因

時間	転倒 (体勢含む)			転・滑落			虫・動植物			落石 (落水)			病気			その他			計
	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	
5時から	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
6時から	4	2	2	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
7時から	5	1	4	4	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	11	
8時から	12	5	7	7	4	3	0	0	0	1	0	1	1	1	0	4	2	2	25
9時から	22	7	15	7	2	5	4	1	3	1	0	1	0	0	0	4	1	3	38
10時から	19	6	13	11	7	4	5	1	4	4	1	3	1	1	0	0	0	0	40
11時から	31	10	21	16	6	10	4	1	3	1	1	0	1	1	0	9	5	4	62
12時から	17	6	11	13	8	5	2	0	2	2	1	1	1	1	0	5	3	2	40
13時から	29	12	17	17	13	4	3	1	3	0	0	0	0	0	0	5	3	2	54
14時から	26	11	15	14	8	6	2	0	2	0	0	0	0	0	0	4	3	1	46
15時から	19	4	15	5	2	3	2	0	2	0	0	0	0	0	0	5	4	1	31
16時から	5	2	3	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2	2	11
17時から	2	0	2	3	2	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	8
18時から	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
19時から	2	1	1	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	5
20時から	2	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	4
21時から	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
22時から	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23時から	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	2	
24時から	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	
不明	7	3	4	1	4	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	10	
計	204	70	134	107	61	50	26	5	21	9	3	6	5	4	1	49	25	24	400

2. 形態別事故者は、2023年・2024年と殆ど変化が無い状況だったが、2025年積雪期や冬季登攀、沢登りが増加した。体力を必要とする形態に若い年代も取り組み始めて

いる傾向と思われる。気になっている傾向として、各会や県連が実施する訓練中の事故増加である。安全対策には、十分な配慮をお願いしたい。



形態別事故者の状況

山行状態	2023年	2024年	2025年
無雪期登山	206	200	203
積雪期登山	26	25	37
登攀	50	50	52
冬季登攀	3	2	6
氷瀑	6	7	8
沢登り	36	36	43
山スキー	15	14	12
山スノーボード	0	0	1
クロスカントリー	0	1	1
訓練	3	7	13
人工壁	12	11	14
海外登山	6	2	6
海外トレッキング	3	10	4
合計	366	365	400

3. 事故の原因として、転倒事故（体勢含む）が増加し虫・動植物と病気が減少した。その他の事故原因については、大きな増減は無かった。この数年、事故者男女差が増加している中で、転倒事故の男女差の差も拡大している。転倒事故の防止が大きな課

題である。2025年熊の事故が1件発生した。軽傷だったが、一般登山者の死亡事故や登山者以外での被害が発生している。今後、熊についての事故対策も対応が必要と考えている。

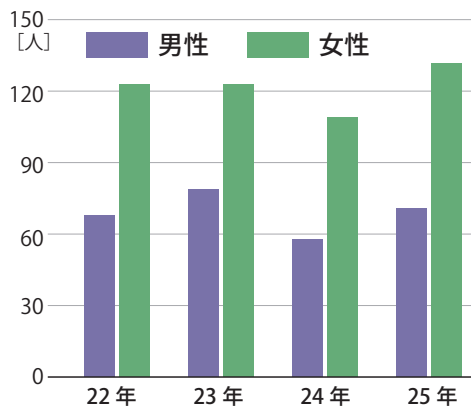
原因別事故の状況と転倒事故の男女差（4年間の推移）

	(体勢含む) 転倒	(墜落含む) 転・滑落	(落水) 落石	虫・動植物	高度障害	雪崩	病気	道迷い	凍傷	火傷	荒天	下山遅れ	その他	合計
22年	191	81	7	13	4	4	4	0	7	0	0	0	27	334
23年	202	90	8	26	2	2	6	2	3	1	0	1	25	366
24年	180	104	8	42	7	7	7	2	7	0	0	0	8	365
25年	205	107	9	26	4	4	5	0	6	0	1	3	33	400

※その他は、下山中や下山後に痛みが出た事例、特定の原因が不明な事例、同行者の滑落に巻き込まれた事例等が含まれる。
 ※虫・動植物は、マダニ、チャドクガ他虫、蜂、熊1、不明1、枝・竹等が含まれる。

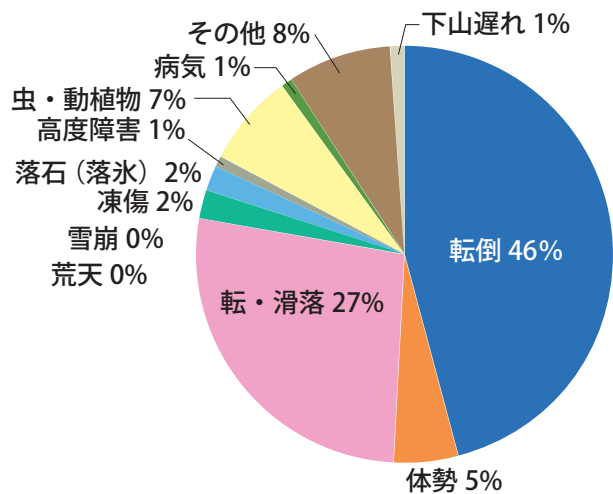
転倒による男女差

	男性	女性	転倒
22年	68	123	191
23年	79	123	202
24年	58	109	167
25年	71	132	203



原因別事故の状況

原因名	事故者数	男	女
転倒	184	59	125
体勢	20	10	10
転・滑落	107	59	48
凍傷	6	4	2
落石（落水）	9	3	6
雪崩	1	0	1
高度障害	4	3	1
虫・動植物	26	6	20
道迷い	0	0	0
病気	5	4	1
荒天	1	1	0
その他	33	18	15
不明	1	1	0
下山遅れ	3	3	0
合計	400	171	229



4. 下山時の事故について、2023年は、事故者数366人中、下山時の事故は174人(48%)。174人中、136人が転倒事故(体勢含む)(67%)約7割。2024年の下山時の事故者は、173人(47%)。173人中、110人が転倒事故(体勢含む)(64%)約6割。

下山時の事故

原因名	事故者数	男	女
転倒	116	49	67
転・滑落	25	11	14
凍傷	3	0	3
落石	1	1	0
病気	1	0	1
虫・動植物	1	0	1
下山遅れ	1	1	0
その他	15	9	6
合計	163	71	92

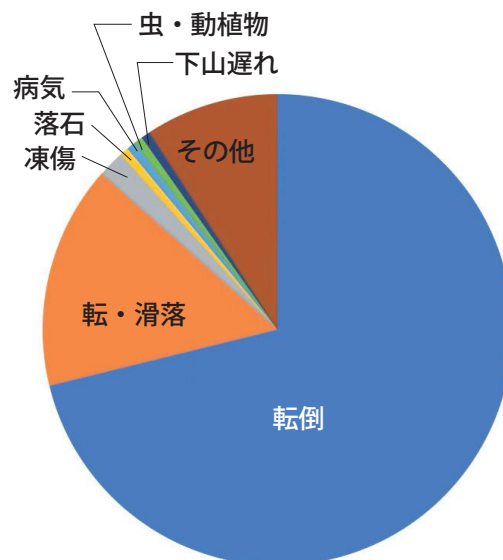
※ 2025年の事故者数400人中、下山時での事故は163人(41%)
163人中の転倒事故は116(71%)

長野県警から2025年の山岳事故について3年連続最多更新(事故件数・事故者数)との報道がされている。これは登山者が増えていることが事故増加に繋がっている要因の一つと考えられる。

労山会員の事故増加には、会員の平均年齢が65歳である組織上の高齢化が大きく関係している。事故の半数を占める転倒事故は、高齢化が進む中での身体的機能低下が直接の要因として考えられ、前年同様に暖傾斜帯での転倒事故が発生している状況を見ると脚筋力の低下やバランスの衰え、視覚認知能力の低下が60代前半から(個人差はあるが)顕著に表れた事が要因と考えられる。出発前の準備運動・登山開始直後・歩き出し5分・駐車場から300mでの転倒が8件、下山開始直後や30分以内での転倒が6件、下山口直前や登山終了後の転倒が6件発生している。転倒防止には、日頃よりの筋力トレーニングが必要であり、さらに登山寿命を伸ばすための週1回程度の500m前後の登山を継続的に実行する事と

2025年は、事故者数400人中、下山時の事故は163人(41%)。163人中の転倒事故は、116人(71%)。下山時の事故は、減少しているが下山時の転倒事故は増加傾向。

事故防止には、下山時の対策が必要である。



各自の適正な登高スピードを意識することが大切である。

転滑落では、各自の力量を超えた登山や単純なミス回避できるチェックを怠っている事例が多発している。特に訓練中の事故については、指導者・管理責任者が細部にわたり注意・指導を徹底して頂きたい。

登山時報 2025 秋号、20～21 ページに記載の「地方連盟からの検索・救助事例報告」滑落死亡事故事例2で事実と異なった記載があり、修正いたします。

1. 事実ではないため修正する。
抹消⇒P20 「会ではロープや鎖は持たないようにという指導を受けている」そうだが
2. 事実ではないため修正する。
抹消⇒P21 「会ではロープや鎖は持たないようにという指導を受けている」
3. 配下組織を指導する立場の県連幹部よりのコメントの訂正
「ロープや鎖は持たない指導」とは、どのような意識で会として安全登山の意識づけを行っているのだろうか。」
上記記載は誤りなので疑問を訂正し、「設置している鎖やロープに不安がなければ利用する」ように指導

登山中クマに

襲われないために



そのためにはクマを知ることだ

小池伸介 (東京農工大学大学院・グローバルイノベーション研究院教授日本クマネットワーク代表)

冬号 PART1 では、「クマに何が起きているのか、そして、クマはどのような動物なのか？」を小池伸介 (東京農工大学大学院・教授) の記事を紹介した。クマの出没件数や人的被害のほとんどは森林や河川敷などのクマの生息地が多かったが、私たちの生活圏である市街地や人家周辺、公園などに現れたのが7割

に上っている。一方、昨年1年間で登山中にクマの被害に遭った事例は新聞では数えるほどである。PART II では、2025年に登山中にクマに襲われた事件を紹介するとともに、遭遇したらどうするかも大切だが、クマに会わないための方法が重要である。不幸にもクマに遭ったらどうするかを紹介する。

2025年登山中のクマ被害

特に大きく報じられたのは、北海道・知床での死亡事故です。8月14日、羅臼岳の登山道を下山中だった20代の男性がヒグマに襲われた。一緒にいた友人がクマ撃退スプレーを使用したけど、男性は林の中に引きずり込まれ、翌15日に遺体で発見された痛ましい事故でした。

同じ8月に富山・折立から登った太郎平キャンプ場 (薬師岳付近) で、テントがクマに襲われ、中の荷物ごと持ち去られる事案が発生した。幸い負傷者は出なかったが、登山者の食料を狙う行動が問題視された。

最近では今月に岩手県・宮古市内の雪山登山中に男性が雪の穴に落ちた際、その中で冬眠していたクマに足を噛まれるという珍しい事故が発生した。

特徴として3つあげられる。羅臼岳の事故のように母グマの凶暴化だ。子連れのみグマ

が防衛本能から非常に攻撃的になるケースが目立つ。2つ目は学習能力を高めたクマの増加である。人間のザックやテントに「食料がある」と学習したクマが、登山者に執拗につきまとう事例だ。

そして東北地方のクマは 稲を食べるようになってきて、米に対する執着心が非常に強く危険である。3つ目は生息域の拡大である。以前はクマが出なかった低山や市街地に近いハイキングコースでも遭遇・被害が多発していることだ。里山型のクマは人をよく観察していて、人を恐れなくなっている。

クマに関する基礎知識

2025年の教訓として、「クマ鈴を鳴らしていても、風下や沢沿いではクマに音が届かない」ことや「逃げるものを追う習性」が改めて強調されている。私たち登山者はクマ対策の正しい

知識を持つことが大切である。クマに関する基礎知識を共有したい。

①クマに嗅覚は犬の3倍である

クマの嗅覚は犬の3倍です。餌を取るため山の高いところ、稜線を歩く。また木々の鬱蒼としたところよりも臭いを取るために明るく開けたところを好む。

②「朝夕」はクマの活動のゴールデンタイム

・クマは朝方と夕方によく見かける。薄明薄暮性（はくめいはくぼせい）」という習性をもっている。大体朝10時から16時頃はクマと出会う確率は低い。クマは体温調節がうまくできない動物なので、日中の直射日光や暑さを避ける傾向がある。そのために涼しい朝夕は、エネルギー消費を抑えて効率よく移動・採食ができる時間帯である。また、天候が曇りや雨の日、霧が深い日は、日中も暗いためクマの捕食時間が延びることがある。

③クマの視力は良くない。

良くないが薄暗い時間帯でも動くものを察知する能力に長けている。視認性のバランスが良い動物である。

④クマは人間を怖がる動物

クマは本来、人間を避ける動物である。人間が活発に動く日中を避け、その前後の時間帯に活動を移動させているので、一人での山歩き、クマの活動ゴールデンタイムは避けるべき。

⑤クマは冬眠前が餌漁り・食欲旺盛。

8月中旬～冬眠するまでが食欲旺盛になり食料への執着が高まり、特に10月中旬～12月中旬までが餌とりの執着が強く極めて危険である。

⑥広葉樹と針葉樹での生息地

クマのエサはドングリ、ブナの実などの餌ある落葉樹帯を動き回っている。基本的には杉、檜、松などの針葉樹林帯では見かけないので、

危険を察知する意味で植生を知ることである。PART1で述べたようにクマは「雑食性の動物」「森の掃除屋」なので何でも食べている。

⑦クマの危険なサイン

子グマを木に押し上げている母グマは非常に危険である。また首を上下に振るのは威嚇している証拠、危険である。特にぬいぐるみのようにペタンと座った姿勢は非常に危険なサインである。すぐ逃げろ！クマはこの状態から襲いかかってくる。

⑧クマの「戻り足」

足跡を追跡していると突然足跡が消え、どこへ行ったのかわからない時がある。クマは追跡をかわすため、進んだ歩幅と同じ歩幅でもと来た道に戻る習性がある。

クマに会わないための「予防行動」

一番はクマに出会わないことである。クマは本来、人間を避ける動物です。こちらの存在を早く知らせ、クマが逃げる時間を作ってあげることが重要である。

①音で存在を知らせる（時間と場所で使い分ける）

熊鈴・ラジオ：常に鳴らし続けるのが基本ですが、風が強い日や沢沿い（水音が大きい場所）では音が消されるため、ホイッスルを吹いたり、大きな声を出したりして意識的に強い音を立ててください。鳴らしっぱなしのラジオも人がいることを知らせるのに効果があるが、逆にクマの発する警戒音が気付きにくい。

②見通しの悪い場所：カーブの先や藪（やぶ）が濃い場所では、手を叩くなどして事前にこちらの存在を伝えます。

③口笛、歌声はどれも効果がある。また、ドンドンと足や杖で地面に伝わる振動も有効である。爆竹も紹介されているが、遠くにいる場合

は効果あるが、近場では逆にクマが驚いてその場に立てこもったり、こちらに向かってくる場合がある。

④グループで歩いているときは仲間同士の話声もあるので、クマに襲われた事例は聞かない。だから生息地に入っていくときは一人では山歩きをしないことだ。

逆にクマの発する警告音に注意してほしい。バンバンと激しく地面をたたく音や特有のうなり声はクマの警告音だ。この場合クマはすぐには襲ってこないのを速やかに逃げよう。「おーえ、おーえ」と叫ぶような声は母グマが子グマを呼ぶ声なので、近くに母グマがいるということを知って警戒して欲しい。

クマ情報の収集

山に入る場合は、事前にクマ情報を入手する事。例えば、私の地元日光山域にハイキングするとしましょう。日光山域のように広大なエリアに入る場合、情報の鮮度と専門性によって「行政窓口」と「現地ビジターセンター」の2箇所を使い分けるのが最も効果的である。日光警察署も情報を持っているが、登山者が事前に情報を収集する場所としては、以下の窓口が詳細な「山の状況」を把握している。

1. 日光山域の場合、どこに確認すべきか。一つは行政窓口として、日光市 環境森林課 自然環境係だ。環境森林課の役割は、市内全域（人里に近い場所から山間部まで）の目撃情報を集約している。2つ目は日光湯元ビジターセンターまたは日光自然博物館赤沼自然情報センター（低公害バス発着所）だ。登山者にとって最も重要な窓口で、ハイカーからのリアルタイム目撃情報を地図にまとめて掲示している。特定の登山道（例：戦場ヶ原、白根山、男体山周辺）の危険度を詳しく教えてくれる。

2. 栃木県警察「ルリちゃん安全メール」の利用もある。警察は主に「住宅街に出た」などの緊急性の高い情報を発信している。登山の数日前から「ルリちゃん安全メール」登録しておくと、近隣の出没状況がスマホに届くので便利だ。

山に入る事前活動として以下のルーチンを推奨する。

3日前：自治体（日光市など）のHPで「クマ出沒マップ」を確認。

当日朝：登山口にあるビジターセンターや掲示板をチェック。職員がいれば「最近、このルートで目撃はありますか？」と直接聞くのが一番確実です。

歩行中：新しいフンや足跡、木の幹の爪痕がないか、足元と周囲を常に観察します。

クマ対策は「これさえあれば完璧」というものではなく、**「音出し」「情報収集」「スプレーの携行」**をセットで行うことが大切です。特に日光周辺は観光客も多く、クマが人間に慣れている場合もあるため、常に周囲の気配（ガサガサという音や、動物の臭い）に敏感でいてくださいね。



第53回全国一斉清掃登山・ クリーンハイクの呼びかけ

～ふるさとの山の素晴らしい自然を後世に引き継ごう～



私たち登山会員は、美しい山岳自然や貴重な山岳の動植物を守り、登山文化を広げていく使命があります。そのために、山を汚さず、ゴミは必ず持ち帰ることとしています。

また、ふるさとの山をいつまでもきれいにする目的で、1974年から全国一斉の清掃登山（クリーンハイク）を実施して今年で53回を迎えます。このような活動をこれからも続けていくために、私たちは、次の定める憲章でこれからも美しいふるさとの山を守っていきます。

2026年のクリーンハイクは、6月7日（日）に全国一斉で開催する予定となっております。コロナ感染症も落ち着いた現在、できるだけ多くの地方連盟の会員の方にご参加いただき、クリーンハイクによる自然保護活動の機運を高めていきましょう。

なお、最近は登山道周辺にはゴミが少なくなったという意見を多く頂いております。それぞれの地域により自然環境に対する多くの課題があるとも聞いており、クリーンハイクの実施に併せてそのような課題解決を図って頂きたいと思っております。例えば、登山道整備・山小屋等の清掃活動・外来種の駆除活動などがあります。

また、クリーンハイクの集計も行っておりますので、実施された地方連盟の自然保護担当者等の方は、必ずご報告頂きますようお願い申し上げます。

2026年 日本勤労者山岳連盟
全国自然保護委員会

1. ゴミはすべて必ず家まで持ち帰りましょう。
2. 全国一斉のクリーンハイク等に積極的に参加して、地元の登山道周辺の清掃に努める。
3. 山での許可を得ない植物の採取は、法律に違反しています。また、登山道から離れて貴重な植物群落に足を踏み入れることも自然環境の破壊につながるのでやめましょう。
4. 山でのトイレは、多くの人が自然の中で行えば自然への大きな負荷となります。トイレは必ず、登山口の周辺で済ませ、山小屋等で済ませるようにしましょう。山小屋や山岳トイレがない場合は、携帯トイレを使用するなどして山岳環境に負荷をかけないようにしましょう。
5. 特定の山やコースへの集中を避け、なるべく少人数で行動して登山道への負荷を減少させましょう。
6. 山岳の自然環境を破壊するような開発等にも関心を持ち、情報共有をして山の自然を守っていきましょう。

いつまでも元気に楽しく登山を続けるための

「歩き方講習会」

実施報告

2026年2月7日・8日

兵庫県勤労者山岳連盟ハイキング教育部 河南亜矢

2月7日・8日の2日間にわたり、体育学博士・山岳ガイド・健康運動指導士の安藤真由子先生を講師に迎え、「いつまでも元気に楽しく登山を続けるための歩き方講習会」を実施しました。参加者は、1日コース（座学のみ）が35名、2日コースが42名でした。兵庫労山のみならず、大阪労山や滋賀労山所属の方、一般の方にもご参加いただきました。講義では、「登山のためのPDCA」および「トレーニングのためのPDCA」について学びました。PDCAとは、P（Plan：計画）→D（Do：実行）→C（Check：評価）→A（Action：改善）のサイクルを繰り返しながら課題を改善していく考え方です。登山後に感じた課題を整理し、次の登山に向けて計画し実行することの重要性が示されました。その際、YAMAPのログ等を利用して行動時間やペースを客観的に振り返る方法も紹介されました。

登山中の悩み

登山中の悩みとして、・膝の痛み ・息切れ・筋力不足が挙げられる

それぞれに応じたトレーニング方法について解説がありました。講義中には実際にスクワット等を行い、正しい身体の使い方を確認しました。さらに、夏山に向けた体力（登山力）のつけ方についても学びました。参加者の皆さんは熱心に講義に耳を傾けておられました。講義の最後には質疑応答の時間があり、それぞれの疑問や悩みに的確で分かりやすくお答えいただ



座学での講義

き、皆さんのモヤモヤが解消されたのではないかと感じました。

2日目の実技

2日目の実技では、山寺尾根から掬星台の間を、登高速度を速度計で計測しながら登りました。

登高速度とは、1時間あたりに獲得できる標高差のことです。安心・安全な登高速度の目安は300～350m/hと示されました。歩行区間を4つに分け、普段の自分の速度・300～350m/h・400～450m/hと設定を変えながら登行しました。数値を確認しながら歩くことで、自分のペースや負荷の違いを体感することができました。当日は途中から雪が降り、アイゼンを装着しての登行となりました。厳しい気象条件ではありましたが、その中で計測を行ったことで、より実感を伴う学びとなりました。

参加者の感想

●山の会で歩くスピードが結構早いことがわ



実技：摩耶山から神戸市街地に下山

かった。ゆっくり歩いて、休憩を少なくすることが大事。私の歩き方が、速いので、後でばてることも分かった。

- 前日の講義で説明を受けた体重移動をしっかり念頭に歩けた。スピードが体力の消耗にすぐかかると実感できた。
- とてもよい講習会だと思った。もっと多くの方々に受講していただきたいし、第2弾も期待しております。ありがとうございました。とても分かりやすい講演でしたし、実技も今後に繋げられる内容でした。シリーズ化したら嬉しいです。

成果と今後

参加者への事前アンケートではトラブル・悩みの第一位は「歩くスピードが遅い」でしたが、第一区間（自由ペース）の歩行速度の結果を見ると、トラブルを感じる原因は自身の体力不足というよりはむしろ、普段先頭を歩いている

人のペースが早い可能性があることがわかりました。仲間同士などで登山を行う際、メンバーの体力を把握できていない場合は、300~350m/hを基準にペースを作り、仲間のきつさを客観的に把握することで安全に楽しく登山を行うことができることが参加者に理解できました。

筋力トレーニングを行っている人が全体の約半分（49.2%）と高かったのは定期的に開催されている「筋トレ講習」の成果が感じられました。歩き方と筋トレの同時追及が有効です。呼吸法やストックの使い方、登り方下り方の実践については、今回は部分的にしかできなかったので次回以降バージョンアップした内容で実施します。今後は、参加者の登山歴や普段のトレーニング状況なども聞いた上で、「きついと感じる要因」を調査していきたいと考えています。

2026 年度の全国的な規模の集会・会議予定

第 37 期上期 (2026 年度)

機関会議・集会	第 37 回全国総会	2 月 14 日～ 15 日 (東京・ビジョンセンター市ヶ谷)
	全国遭難対策担当者会議	7 月 4 日～ 5 日 (東京・全国連盟事務所)
	全国自然保護担当者会議	11 月 14 日～ 15 日 (近畿地方)
行事・集会	第 40 回全国雪崩講習会	1 月 30 日～ 2 月 1 日 (長野県・栂池高原)
	全国ハイキング交流集会	6 月 13 日～ 14 日 (石川県)
	全国組織拡大 経験交流集会	10 月 3 日 (東京・全国連盟事務所、オンライン)
	全国海外山行交流集会	11 月 28 日～ 29 日 (東京・全国連盟事務所)
国際会議・集会	アジア山岳連盟 (UAAA) 年次総会	5 月 15 日～ 19 日 (中国・重慶)
友好山岳団体との共同の 集会・会議等	全国山岳遭難対策協議会	7 月 (東京・文部科学省)
	第 10 回「山の日」記念全国大会	8 月 10 日～ 11 日 (岐阜県高山市)

労山カレンダー写真募集

2027
年版

今回も労山会員の山写真でカレンダーをつくります。
山や登山の素晴らしさ、魅力が伝わる 1 枚をお待ちしています！

募集期間 2026 年 **7 月 20 日 (月) 必着**

応募規定

資格：労山会員
点数：一人 5 点まで
期日：2026 年 7 月 20 日 (月) 必着
写真：横位置のみ、合成不可

採用された方には謝礼 2 万円
すべての応募者にカレンダー 1 部進呈



- ・データの場合
1000 万画素数以上 (縦 2500 × 横 3500 ピクセル以上)
形式は JPEG または TIFF
- ・フィルムカメラ作品の場合
B4 サイズにプリント、もしくはデータ化したもの
- ・人物が主題の作品は、写っている人の許諾を得ていること

※写真はトリミングさせていただくことがあります。
※カレンダー (B4 判・中綴じ) 掲載時の仕上り寸法は 257mm × 364mm です。

採用作品は下記にも掲載いたします。予めご了承下さい。
- JWAF journal の表紙 - 日本勤労者山岳連盟ホームページのトップ

スマートフォンで撮影される方へ

毎年、素敵な構図なのに画質の問題で選考外になる写真が多数あります。
縦 2500 × 横 3500 ピクセル以上のサイズで撮影してください。



選考規定

採用数：表紙および 1 月～ 12 月の計 13 点
選考：小松由佳さん (フォトグラファー)

応募方法

WEB 応募 <https://ws.formzu.net/fgen/S49439517/>



郵送 CD-R 又は USB で送付。フィルムカメラでの作品はデータ又は B4 サイズのプリント写真で送付。氏名・所属会・地方連盟・住所・電話番号・メールアドレス、各作品名・被写体の山名 (山域)・撮影年月日を明記してください。

送付先 〒 162-0814 東京都新宿区新小川町 5-24 **日本勤労者山岳連盟**

※返却を希望する場合は、返却先を記載して切手を貼った返送用封筒を同封してください。

八木澤昌通

2026年2月より事務局長

1954年12月生（71歳）

所属 栃木県 宇都宮ハイキングクラブ

出身 栃木県日光市（旧今市市）

栃木県は、古賀志山に代表される近郊の日溜まりハイクから、岩場のゲレンデや雪山また沢登りといった、一つの県で多様な登山の形態に対応できる、恵まれた場所である。

労山活動歴 1996年に宇都宮ハイキングクラブに入会した。1998年に県連の理事となりその後、事務局長を経て現在、理事長となっている。

山行歴 労山に加入し、先輩と出会い縦走、テント泊、雪山、沢登りそしてヴァリエーションルートといった山行で、山の知識を教えて貰い、経験を積みさせていただいたことは貴重な経験であった。北鎌尾根を無雪期や残雪期に複数回歩いたこ

陶山 正

2026年1月より新担当 機関誌担当

1952年10月30日生（73歳）

所属 東京都府中市 山の会「かたつむり」

出身 島根県奥出雲町

神話の奥出雲町。中国山地の農村に生まれ小さい時から山遊びは日常でした。

1970年に東京に出てきて、後に会社の社会人山岳部に入り登山を本格的に始める。1983年に府中へ転勤をきっかけに労山の山岳会を探し1988年8月に東京都府中の「山の会かたつむり」入会した。

1990年頃に連盟理事に推され就任以降36年間、都連盟で活動。

山行歴 山の仲間とハイキング、縦走、テント泊、沢登り、冬山縦走、山スキーなどをいろんな登山・ハイキング活動を続けてきた。長い登山歴の中の思い出は、憧れのスイスアルプス、シャモニか

とや、バットレスのクライミングなどは記憶として残っている。そういった山行経験の幾ばくかを山仲間伝えていたところである。

普段の山行 所属するクラブで教育関係の部署に所属しているため、新入会員への基礎的な技術の教育、また既存の会員への講習会などに携わっている。現在、行きたいという山は無いが、誘われれば同行するという山行が多い。

これから思うこと 健康維持や目標の実現のために始めた登山に於いて、身体の故障や山岳事故に遭遇してしまうことは極めて残念なことだと思ふ。遭難や事故を防ぎ健康を維持するための活動に役立つものである。



「2025年8月荒川三山の縦走」赤石岳にて

らツェルマットまでの「オートルート」を山スキーで行ったことが思い出に残る。その記録は当時の登山時報にも掲載した。

近年は雪崩から身を守る教育、ハイキングの安全教育、などを手掛け後進の指導にあたっている。又、労山基金の運営委員としても労山活動を続けてきている。最近は日帰りハイクが多く仲間と月1ペースで楽しんでいる。

他の趣味としては群馬県の古民家再生と管理を月1回ぐらい通って整備をしている。

現在労山での仕事は登山時報と労山ジャーナルの編集と発行を行い月1回の労山基金の運営委員会に参加している。



谷川岳雪崩講習会・雪崩救助犬と共に

難しくなった山小屋確保 夏山遠征に思う



2025年夏山教室修了山行燕岳山頂集合写真

夏山の季節が終わり、秋山の季節になった。本会においても今夏は山行部に対して10件の夏山遠征の届出（＝計画書が山行部に提出されたもの）があった。内訳は、夏山教室修了山行1件、例会山行3件、個人山行6件である。ここで言う夏山遠征の定義は、期間が7～9月上旬、山域は中部山岳（加賀白山を加える）を指す。

昨今の夏山遠征登山を難しくしている最大の理由は需要の集中である。多くの高山が開山を迎え、天候が安定し、かつ高山植物が咲き乱れる短い二ヶ月の間に、人気がある中部山岳に全国の登山愛好者が集中する。近年はテント泊ではなく小屋泊を好む登山者増に加え、外国人登山客の山小屋予約増で山小屋の需要がさらに逼迫する要因になっている。

需要集中期における現地往復のアシ確保と山小屋確保について、本会関係者の多くが行っている方法を述べたい。方法については今回夏山遠征届を出した関係者に依頼したアンケート結果を集約したものである（2025年夏山遠征／

山小屋予約状況調査参照）。

現地往復までのアシ確保は、原則参加者本人に委ねられている。行きは日程短縮のために夜行バス利用が多い。予約開始日に対応すれば大抵の場合、座席確保は出来ている。夜行バスを避け、前泊する会員もいる。最悪、座席確保が出来ない場合は、マイカー利用の手が残されているので、アシ確保ができなかったという話は聞いたことがない。

問題は山小屋確保である。一泊ならいざ知らず、縦走登山の場合は泊数が嵩むためにすべての山小屋が確保できないと山行が不成立になる。今夏の本会縦走登山における山小屋泊は荒川三山～赤石岳例会の5泊が最長である。縦走中は実質3泊（千枚小屋・荒川小屋・赤石小屋）であり、樫島ロッジの2泊はアプローチの悪さゆえの泊数増といえる。光岳～聖岳例会は縦走中3泊（光岳小屋・茶臼小屋・聖平小屋）である。荒川三山～赤石岳例会・光岳～聖岳例会以外の8件も山小屋確保について苦勞をしている

2025 年夏山遠征／山小屋予約状況調査

明石山の会 山行部

【対象】2025 年夏に催行された例会と会員同士の個人山行で、かつ計画書が山行部に提出されたもの。

連番	山行区分	山 域	登山形態	参加人数		宿 泊		収容人数	食事提供	隣接	予約		コメ ント	
				予約時	山行時	月日	曜 場 所				手段	担当		初日
1	個人	加賀白山	周回	4	2	7/11	金 室堂ビニターセンター	750	○	✖	電話	複数	○	申込開始日は電話が繋がらず、翌日繋がりを○。
2	例会	荒川三山～赤石岳	縦走	5	2	7/17	木 榎島ロッジ	80	○	○	web	複数	○	申込開始日は平日宿泊の榎島ロッジ・千枚小屋は○。
	〃	〃	〃	〃	〃	7/18	金 千枚小屋	80	○	○	〃	〃	〃	土日宿泊の荒川小屋(or赤石岳避難小屋)・赤石小屋
	〃	〃	〃	〃	〃	7/19	土 荒川小屋	50	○	○	〃	〃	〃	は✖。その後のweb710で荒川・赤石小屋とも○。
	〃	〃	〃	〃	〃	7/20	日 赤石小屋	50	○	○	〃	〃	〃	
	〃	〃	〃	〃	〃	7/21	月 榎島ロッジ	80	○	○	〃	〃	〃	
3	教室	燕岳	往復	16	15	7/25	金 燕山荘	650	○	○	web	複数	○	ステップアップ生が予約トライ。平日宿泊を意識。
4	個人	立山～奥大日岳	周回	3	3	7/26	土 内蔵助山荘	40	○	✖	電話	複数	✖	申込開始日は大日小屋が✖、日程変更で対応。
	〃	〃	〃	〃	〃	7/27	日 大日小屋	36	○	✖	web	〃	〃	日程変更後、両小屋とも○。
5	個人	白根三山	縦走	2	2	8/1	金 北岳山荘	80	○	○	web	複数	○	大門沢小屋の電話が繋がらず、予約に三日を要す。
	〃	〃	〃	〃	〃	8/2	土 大門沢小屋	100	○	○	電話	〃	〃	申込開始日は北岳山荘が✖。その後のweb710で○
6	個人	立山三山	周回	5	5	8/7	木 雷鳥荘	260	○	○		複数	○	平日宿泊を意識した申込で○。
	〃	〃	〃	〃	〃	8/8	金 内蔵助山荘	40	○	✖	電話	〃	〃	
7	例会	光岳～聖岳	縦走	7	6	8/21	木 光岳小屋	20	○	○	web	複数	○	申込開始日は聖平小屋・茶臼小屋○、光岳小屋✖。
	〃	〃	〃	〃	〃	8/22	金 茶臼小屋	30	✖	○	〃	〃	〃	行程を逆回りにして全小屋○(光岳小屋はリフト-ム)
	〃	〃	〃	〃	〃	8/23	土 聖平小屋	50	✖	○	〃	〃	〃	2025年から光岳小屋はリフト-ム採用で6名分増
8	個人	五色ヶ原	往復	3	3	8/23	土 五色ヶ原…テ泊	50張	✖	○	---	---	○	テ泊は未予約OK。悪天に備えて小屋も予約。
9	例会	五竜岳～鹿島槍ヶ岳	縦走	3	3	9/5	金 五竜山荘	250	○	○	web	複数	○	シーズンが9月になったこともあり、問題なく○。
	〃	〃	〃	〃	〃	9/6	土 冷池[ツメタイ]山荘	110	○	○	〃	〃	〃	
10	個人	薬師岳	往復	3	3	9/6	土 薬師岳山荘	80	○	✖	電話	個人	○	シーズンが9月になったこともあり、問題なく○。

凡例：○…あり、×…なし 予約分担欄の個人という意味は、リーダー or 誰かが予約業務を遂行

ので、なぜなのかを考察しながら紹介したい。

1. 予約制度と収容人数

●完全予約制の普及

中部山岳の山小屋は、混雑緩和や管理体制の向上のため、完全予約制を導入している。これにより、電話やインターネットでの予約開始日に全国からアクセスが集中する。本会関係者においても参加者が手分けしてアクセスしているが、当日繋がれば良い方で翌日になるケース(#1)、さらには三日かかったケース(#5)がある。運よく当日繋がっても、既に満室になっているケースもあり、次善の策(#2、#4、#5、#7)を探すことになる。次善の策とは、山小屋の予約状況フォロー(#2、#5)、日程変更(#4)、コース取り変更(#7)である。

※注：文中の#1～#10は、2025年夏山遠征／山小屋予約状況調査表一列目の連番である。

●収容人数の制限

コロナ禍以降、収容人数を制限する山小屋が増え、収容人数が半減している。一例として2018年8月号会報子午線に掲載されたコロナ禍以前の赤石岳避難小屋(2018/7/13-16 荒川岳～赤石岳例会、中村博L)に宿泊した状況を山行記録者のMさんは、「30名定員に70名が宿泊して階段も土間も毛布にくるまった人間芋虫がゴロゴロです」と紹介している。現在の赤石岳避難小屋の収容人数は15名。当時は5倍近い客が宿泊していたことになる。前夜宿泊を千枚小屋にした場合、赤石岳避難小屋に宿泊できれば日程短縮になること、山頂から朝の大展望が見られるため、赤石山系に入る登山者にとっては誰もが泊まりたい素泊り小屋である。しかし、現在の状況では宿泊することは僥倖に近い。

●事前優先枠確保による収容人数減

一般客には見えない世界で、ツアー会社・ガイドツアーのための枠が確保されていると思われる。実態は不明であるが、赤石小屋・荒川小

屋の規模（50名）で、仮に10名が確保されているとすれば、残枠を一般客が取り合いをしていることになる。希望が多い金～日は競争率が上り、一般客の宿泊を難しくしているのは間違いない。

北海道幌尻岳／幌尻山荘は、旅行会社やガイドツアーの予約優先を打ち出している。“幌尻岳施設予約システム＜平取（額平コース）”によると、（令和7年の予約について、「インターネット予約は令和6年12月16日（月）午前0時から開始です。電話予約は令和7年4月1日（火）から開始になりますが、インターネット予約ですでに埋まっている可能性がありますのでご了承ください。幌尻岳の安全登山を優先する目的として、事前に旅行会社やガイドツアーのみ登山予約を受付しておりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いします」とある。顎平川徒渉が15箇所あり、増水時に遭難が多いことから、小屋管理者である平取町山岳会が打ち出している安全対策と言っても過言ではない。

2. 山小屋確保を成功させるための対策

●インターネット予約画面操作速度向上

やっと繋がったインターネット予約画面が出てきても、入力に時間が掛かっていると枠が埋まる可能性がある。予約会社が必要する情報（例：会員番号・参加者名簿等）を事前に用意して、画面に向かうべきである。事前にシミュレーションが可能なら入力練習しておいた方が良い。

●平日の利用

週末や連休は予約が困難になるため、可能であれば平日に登山を計画すると、需要集中期でも空いている可能性がある。夏山教室修了山行で利用した燕山荘（収容人数650名）でも、需



県営光岳小屋（収容人数20名+レンタルテント6名）



赤石岳避難小屋（収容人数15名）

要集中期の週末は予約が難しくなる。したがって、参加者数が多い夏山教室修了山行の宿泊（16名）を金曜日にしたのは賢明といえる（#3）。同様に収容能力が大きい雷鳥荘（260名）を利用した個人山行／立山三山の金曜日宿泊も賢策といえる（#6）。

●テント泊の併用

今夏の本会における夏山遠征をみても、人気の山は山小屋確保に苦労しているのが実情である。少人数（2～3名）ならまだしも、大人数（5人以上）になると全員分の確保が難しくなる。確保できない場合の備えとして、テント泊の併用を考えるべきである。そのためには、普段の



権島ロッジキャンプ場（予約なし）。背景は白旗史郎山岳写真館ムページ」の記事を引用したい（原文のママ）。光岳小屋のみならず多くの小屋のホームページに同様のお願いがなされているのを見かけることが増えた。いかんともしがたい山小屋経営の気持ちが理解できる。

活動（教育・例会 etc.）の中にテント泊訓練を織り込む時期がきているのではないかと思う。

●マイナーな山域狙い

ベテラングループであれば、中部山岳を避けて、比較的空いている山小屋のある山域を選ぶことが出来る。しかし、夏山教室修了山行のように入門者・初心者が多い場合は、メジャーな山への憧れが強いため、山小屋確保に少々苦労はしても、中部山岳を選ぶ方が喜ばれるだろう。

●登山時期ずらし

9月になると登山者が急に減るので、山小屋確保は易しくなる（#9,#10）。しかし、登山口に向かうバスが8月中で運転休止するケースが多いので、マイカー対応になる。

3. 山小屋予約時に慎むべき問題

予約時に予備日の宿泊確保が出来た等で、キャンセル料発生直前まで登山者が複数予約をしていることがある。早くキャンセルしておけば、他の登山者の宿泊が可能になる。山小屋としても空き部屋発生の営業損失を未然に防止出来る。自分のことばかりを考えず、山小屋の経営視点に立ち、登山者が尽力すべき重要事項であろう。以下この問題に鑑み、「光岳小屋ホー

【重要なお知らせ】

光小屋では施設の維持管理や登山道整備、登山者への指導、緊急時の対応など、より多くの方が快適に利用していただくように努めてまいります。そこで、長期的に健全な運営をしていくためのお願いです。複数の日程を予約されますと、小屋の運営上大きな損失となります。体調不良や荒天での緊急時のキャンセルは可能ですので、複数予約はご遠慮ください。

キャンセルを前提とした複数日予約は、小屋の運営の損失や他のお客様のご迷惑となりますので、山行計画を見直していただき、山小屋を利用しない予約日については直ちにキャンセルしていただくようお願い申し上げます。

以上、どこの会でも抱える共通課題である夏山遠征時の山小屋確保について、兵庫県のある中規模山岳会の事例（2025年10月号会報子午線記事）を紹介した次第である。

すると晴」と言うことわざがある。山では浅間山や阿蘇などの火山の煙の流れる向きが上空の風向きを教えてくれるし、北アルプスでは「穂高岳で焼岳の火山臭がすると雨」というものもある。京都市内から見て比叡山は北東、焼岳は穂高岳の南西でいずれも南寄りの風が吹いているというわけだ。

先ほど「山は周囲に風をさえぎるものが少ない」と書いたが、これは山頂や稜線の場合で谷間や山腹では地形の影響で風向が変わることが多い。特に風下側は乱気流になることもあるし、風向が逆向きになる場合もあるから要注意だ（図3）。

雷雲は事前に分かりにくい

このように低気圧の接近は雲や風の様子で予想できるが難しいのは雷雲だ。その理由は、雷雲（積乱雲）は短時間かつ局地的に発生するからだ。積乱雲はモクモクした特徴的な雲（図4）なので見分けるのは簡単だが、雲の直径は約10 kmと小さく速ければ十数分で発生発達するので雷やにわか雨に襲われる前に積乱雲が見分けられることは少なく、いきなり霧にまかれ厚い雲であたりが暗くなるといったことになる。

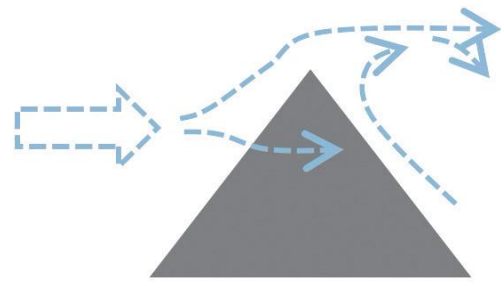


図3 = 風下側では風向が乱れることが多い

前兆として谷から吹き上がる風が強い、冷気を感じる、あたりが暗くなる、雷鳴が聞こえる等々が言われているが、直前まで霧の切れ目がある場合もある。感性を鋭くすることが大切だ。

積乱雲はモクモクと高くそびえたつ雲で、高さは春なら5000m、夏なら8000m以上もあり雲が見えても案外距離があることが多く直ちに雷やにわか雨に襲われるわけではない。しかし、雲を見上げるような場合は距離が近く数十分から数時間後に雷雨に襲われる可能性が高い。万一雷に遭ってしまった時の避雷法は今までもたびたび取り上げてきたが、①足を開かずにはしゃがむ。ザックにテントポールやストックなどが差してあれば取る、②大きな樹からは4 m以上離れる、③壁のないあずまやは危険、④岩場、頂上、開けた広い場所は危険大、を覚えておこう。

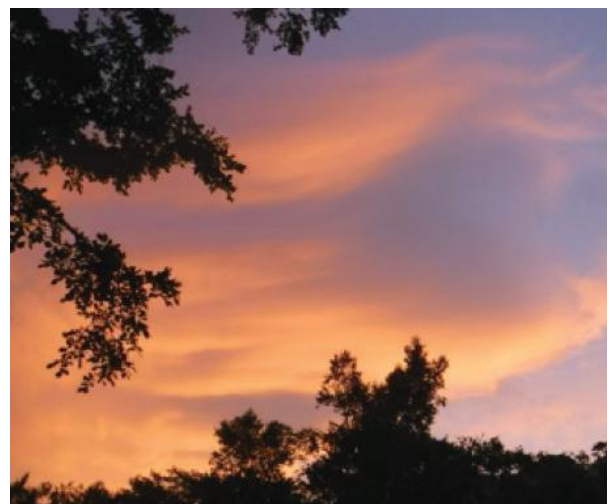


図4 = 積乱雲（左：霧ヶ峰からみた積乱雲、右：上高地徳沢からみた積乱雲）

もくもくした大きな雲で判別しやすい。積乱雲が発達すると雲頂からは巻雲が吹き出し横に広がってくる。左写真は積乱雲から吹き出した巻雲が夕日に照らされ赤く輝いているもので、この2時間後雷雨となった。



遭難現場からの レポート

第13回

日本勤労者山岳連盟 理事長 川嶋高志

遭難の教訓

備忘録⑬ 『転倒』

八甲田山

「あ！」と思ったときは、すでに身体は傾き、倒れることを防ぐことができない状態だった。「何かつかまるものはないか？」目の前に先行者の足があった。濡れる者は藁にもつかむとばかりにとっさに先行者の膝裏あたりに強くあたってバツタリ。平らな土の上だったので、私は腕を少し痛めた程度で済んだが、急に後ろから強く押された先行者は驚いて転倒しかけ、膝を捻ってしまった。

それは7月下旬の早朝、東京を出て新幹線で青森へ、送迎バスに乗り換えて11時過ぎには酸ヶ湯温泉に着いていた。すぐに歩き始めて仙人峠を經由、大岳山頂から毛無峠を過ぎて温泉旅館の屋根が見えてきた16時頃だった。天気も良く、すべて順調にきていた山行で、あとは温泉に浸かり夕食のビールと日本酒が頭に浮かんでいた。

事故はこんな時に起きるものだ。

現場はちょうど旅館の屋根が見える場所で、木の根がまるで罫のように突き出ている。幅の



屋久島、宮之浦岳。登山道はわかりやすく整備されている。

広い平らな道で足元から目線が離れたために、見事に引っかかってしまった。

当たった場所が悪かったのか、先行していたパートナーの足はかなり痛むとのこと。とりあえず宿までは何とか降りたが、温泉に酒どころではない。患部を冷やし安静にして寝るだけ。山行後のお楽しみは泡と消えてしまった。

事故一報は最多を大きく更新

2025年の事故一報は、会員数が700名強の減少であるにもかかわらず、なんと400名から届いた。2023年に366名という過去最高を記録したが、それを大きく上回った。その中で事故原因が「転倒」によるものが190名と圧倒的に多い。

3月には屋久島の宮之浦岳での事故事例が

2件あった。宮之浦岳から縄文杉やウィルソン株を見てトロッコ道の木道に出ると平坦な道となり気が緩む。木道は濡れていたり苔が生えていると滑りやすい。ここで転んだ会員は運悪く鉄のレールに肘をぶつけた。これはさぞ痛かったろう。何とか登山口まで歩き救急車で搬送されたが、左肘の脱臼と尺骨を骨折した。また、淀川登山口から30分ほどの場所の段差で右足首を捻った会員は、捻挫だと思い湿布しただけで山行を続けたが、下山後に病院で骨折と判明。ギブス固定となった。

このように最近では転倒もしくは転倒していても、骨折してしまう事例が多い。転倒事故で死亡した事例はなかったが、事故原因が転倒によるという報告では、114名が骨折となっており、6割が骨折していた。骨折は部位と程



札幌市藻岩山への道。このような登山道であれば、かなり安全。



四国、三嶺。左側へ転倒すると転落になる。

度にもよるが、傷病としては重症だといえる。患部を固定して悪化させないようにするため、山中で骨折すると、救助隊による搬出が必要となる場合も少なくない。

山登りは不整地を登ったり降りたりするので、転倒する可能性は高い。他のスポーツと比較して、長時間の行動となる山登りでは、転倒事故をゼロにすることは難しい。しかし、自力下山できないような負傷は避けたい。



長野県天狗山。ハイキングコースでも岩場が出てくる。

転倒事故の男女比

事故一報 400 名の男女別を分析すると、男性が 173 名、女性が 227 名と女性が 54 名も多い。さらに転倒事故（190 名）の男女別をみると男性が 62 名、女性が 128 名と女性の転倒事故は男性の倍以上（67%）発生している。女性は転びやすいのだろうか？ 高齢化により筋力不足になっていることが原因なのだろうか？

転倒事故の結果（傷病名）が骨折になったのは前述したように 114 名だったが、男女別をみると男性 26 名、女性 88 名と女性が 3 倍（77%）となっていた。女性は 50 歳を過ぎて閉経すると骨密度が低くなると言われているが、その影響なのか？

原因は様々に考えられるが、まずはとにかく焦らずにゆっくり登高下降していただきたい。



蓼科山の山頂付近。ここで転倒すると危険。

冒頭の私の例にもあるように、注意力が落ちる下降時に事故が多いので、集中力を切らさず、慌てて降りようとしないうことである。

骨折すると山に登れなくなるだけでなく、日常生活に支障が出てくるので、日頃から筋力トレーニング、食生活、認知能力など、今一度見直して、改善してほしい。

難しい課題

数字に表れてはいないが、登山道での転滑落事故は転倒したことが引き金となっている場合もある。また転倒しなくても身体のバランスが崩れたために受傷した(体勢)場合も含めると、実際には事故の半数以上が重心の移動が適切にできなかったための事故だったと言える。では、どうやって対策を考えればいいのか？

トレーニングと栄養の摂取方法、質の良い睡眠時間の確保などの日常生活、不整地での歩行方法、装備(登山靴、ザックなど)の選択、荷物のパッキング方法、休憩と水分や食料の取り方など山行中の基本、これを会・クラブで新人に限らず全会員に適切に教えることが肝要である。日本勤労者山岳連盟ハイキング委員会で編集している「ハイキングABC」などを利用し、記載されていることは最低限の知識として登山会員なら覚えてほしい。

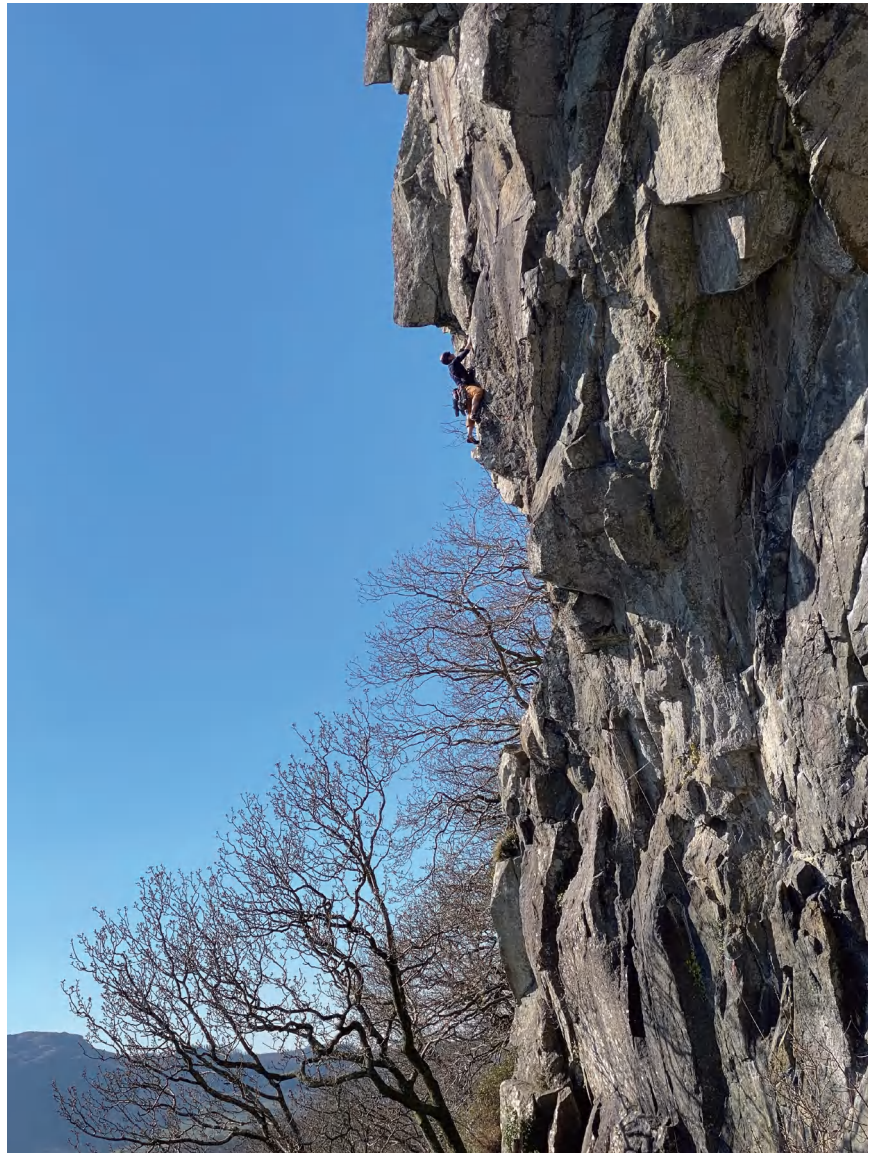
そして全国連盟では、「登山寿命を延ばすための講習会」を各地方連盟や各会・クラブで開催できることを目指しているので、参考にしていきたい。

Steve Long's スティーブの Garden ノースウェールズ庭だより Correspondence

2026、春

国際部長 大和田英子 第13回

春は希望と再生の季節。土が温まり、平均気温が上がり、植物の再生が促される。ボクの庭は低木や樹木中心で、落葉樹の芽が膨らむ中で春の花が咲き誇る。水仙の花が散り始めると、色とりどりの主役たちが一斉に花を咲かせるんだ。春の花の中で一番好きなのは間違いなくウヅラリア・グランディフローラだな。直立した樹形と、優雅に垂れ下がるレモン色の鈴のような花房が魅力的でしょ？ 冬の間敷き藁の下に隠れていた茎が初めて顔を出したかと思うと、どんどん広がっていく株がハイブリッドチューリップ。一度咲くと力を消耗してしまう傾向があるので、毎年クリスマスに新しい球根を買い、開花後に掘り起こすようにして



ウィーバー

いるんだよ。じきにベロニカ・ジェンティアーノイデスが印象的な垂直のアクセントを加えてくれる。よく世話をしているからどんどん広がっているんだ。

冬の間は地元のクライミングジムに「避難」していたようなものなんだけど、春になると、

再び「トラッド」クライミングを始める。毎年、お気に入りのルートを順に登り、グレードを少しずつ上げていき、オンサイトに挑戦する段階へと進むんだよ。ボクはトレマドッグのクライミングガイドブックを書いているから、次版に向けた調査という追加任務もある。特に今



ウツラリア・グランディフローラ



ベロニカ・ジェンティアノイデス



ハイブリッドチューリップ①



ハイブリッドチューリップ②

シーズンは、落石によって人気のあるクラシックルートの状況が大きく変化したので、急いで調べなくっちゃ。お気に入りのルートのひとつは、ベクター・バットレスの印象的な溝やオーバーハングを縫うように通っている。この素晴らしいルートに何度挑んだか、もう数え切れないほどだ。この写真は、いくつかの古いルートの核心部をつなぐ、その名もふさわしい「ウィーバー」で、このエリアの開放感と雰囲気をつえ

ている。わりと最近開拓されたんだけど、このルートはびっくりするくらい真っ直ぐなラインで、1本の巨大なピッチとして登ると特に楽しい。その右側には、世界的に有名な「ストロベリー」というピッチがある、より難易度の高いルートが並行して走っている。この「ストロベリー」は、数十年にもわたって数多くのクライマーが挑戦してきたけど、オンサイト完登者はすごく少ないんだ。どう？挑戦してみない？

スプハハハ

その12

村松 孝一



編集後記

さくらが散る低山を休憩も入れて8時間程歩きました。距離は16km。千葉県から北総からは身近な山が無く利根川を渡り茨城県の山に行く事が多くなりました。筑波山や笠間周辺の山に出かけていますが、筋トレの影響かゆっくり歩くことを意識して歩いている関係か以前の様な疲労が感じられなくなりました。各地で開催される「登山寿命の講習会」や「登山の筋力」に是非参加して頂き、登山の歩き方や筋力強化を体験して下さい。

石川昌

先日、入会希望者と神奈川県相模湖の東南にある石老山710mに登った。奇岩と新緑のまぶしい尾根を数年ぶりに歩いた。超初心者の足元はスニーカーか登山靴かわからない代物。登りはなんとかクリアしたが、下りの小石の多い道では数回転ぶ。靴のせいだけではなく、歩行技術も稚拙だから仕方がない。自分の50年前を思い出しながら苦笑いした山行だった。

田上千俊

桜の名所地として西は吉野山、東は66万本の桜が見られる茨城・桜川が知られている。満開の時期は例年より2週間ほど早かったようだ。ここ1週間25度をこえる真夏日を迎えているので、葉桜になってしまった。さて、今月号は第37回総会報告とクマ特集を担当した。仙台市では駅から2kmほど離れた市街地で人間慣れしたクマが街を闊歩している。麻醉銃を撃たれ捕獲されたようだ。春の到来は、植物も生物も一斉に活動開始する季節だ。クマも例外ではない。どうか、山行中はクマの習性を知ったうえで、クマ対策を講じて欲しい。

今野善伸

登山時報を2026年1月より引き継いで4か月、まだまだ未熟でご迷惑をかけています。風薫る5月の新緑の前に今年の春は早く、桜の開花が早かったが花期が長く楽しめました。山でのテクニカルな技術もさることながら、自然(山)に対しての考え方や予測可能なリスクやスキルは中々に一丁一隻には身につかない、ある程度の経験と想像力が必要で、物事の事象を謙虚に受け止める必要がある。果たして自分とは振り返る毎日である。

陶山正

登山時報

©禁無断転載

2026年春号 No.591 2026年4月25日発行

編集・発行責任者 川嶋高志

編集 石川昌、石川友好、白井邦徳、今野善伸
田上千俊、水田哲生、山本尚徳、清田嘉樹
陶山正

発行 日本勤労者山岳連盟

〒162-0814 東京都新宿区新小川町5-24
TEL 03-3260-6331 メール jwaf@jwaf.jp

印刷 有限会社 カウズ

DTP・デザイン 来住真太

ココヘリを 推奨する理由。

労山の仲間の皆さま。労山基金に加入していますか？

労山会員からの事故一報は2025年に400名と今までで最も多くなりました。労山基金は自前の救助搜索費をカバーし、入通院の交付もあります。海外での事故でも基本的には国内と同じ条件で交付されます。ただし、他の保険でも同じですが、生存救出の可能性を高めるわけではありません。

生存救出の可能性を高めてくれるのはココヘリです。

ココヘリの発信器を持って自分の居る場所を正確に確実に伝えることで、圧倒的に生存救出の可能性が高くなります。死んでしまうことと生きていることは、まったく違います。

私は20年間、労山の専従職員として仲間の事故一報を受け付けてきました。その中に200名近い死亡・行方不明事故があります。2025年は9名でした。この事故一報は何としてもゼロにしたいと思います。その可能性を高めるために、ココヘリ加入と利用をお勧めします。

日本勤労者山岳連盟
理事長 川嶋 高志



ココヘリって実際何しているの？

搜索事案を
見る▶▶▶



日本勤労者山岳連盟
専用ルートからのご入会だと

入会金 通常 ~~3,000円~~

0円

ココヘリのご入会はこちらから
▶▶▶



説明会のご依頼は

右記QRコード、または omine@authjapan.com へ 山岳会名・ご担当者名・ご連絡先を記載してメールにてご依頼ください。





大事なものを、 揃っています。

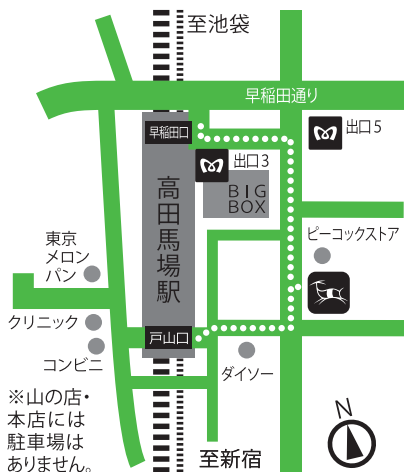
「登山用品専門店」だからこそ出来る品揃えと接客サービスで安全快適な山行をサポート。



カモシカ 通販

オンラインショップ24hrオープン! / こだわりアイテムと充実の品ぞろえをネットから!

山の店・本店 JR高田馬場駅から徒歩3分

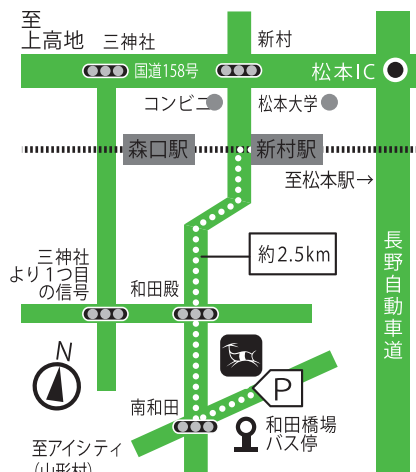


※山の店・本店には駐車場はありません。

山の店・横浜店 JR横浜駅東口から徒歩5分



山の店・松本店 松本ICから約6km



登山用品専門店 カモシカスポーツ

本店・横浜店 OPEN 11:00 CLOSE 19:30(月~金)/19:00(土日祝) 松本店 OPEN 10:30 CLOSE 19:00

- 山の店・本店 TEL 03-3232-1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6・2F
- 山の店・横浜店 TEL 045-440-0711 〒220-0011 神奈川県横浜市西区高島2-6-32横浜東口・ウイスポートビル1F
- 山の店・松本店 TEL 0263-48-2424 〒390-1242 長野県松本市和田4478-1

定価 300円(送料込)
【禁断転載】