



# ようこそ 女性委員会へ

—楽しく 息長く 安全登山をめざして—



日本勤労者山岳連盟は 1960 年に結成しました。  
その後 1977 年に女性委員会が設立、40 年がた  
ちました。

あなたの身近に女性委員会はありますか？

このしおりは、女性委員会をより多くの人たちに  
知ってもらいたいと願って作りました。

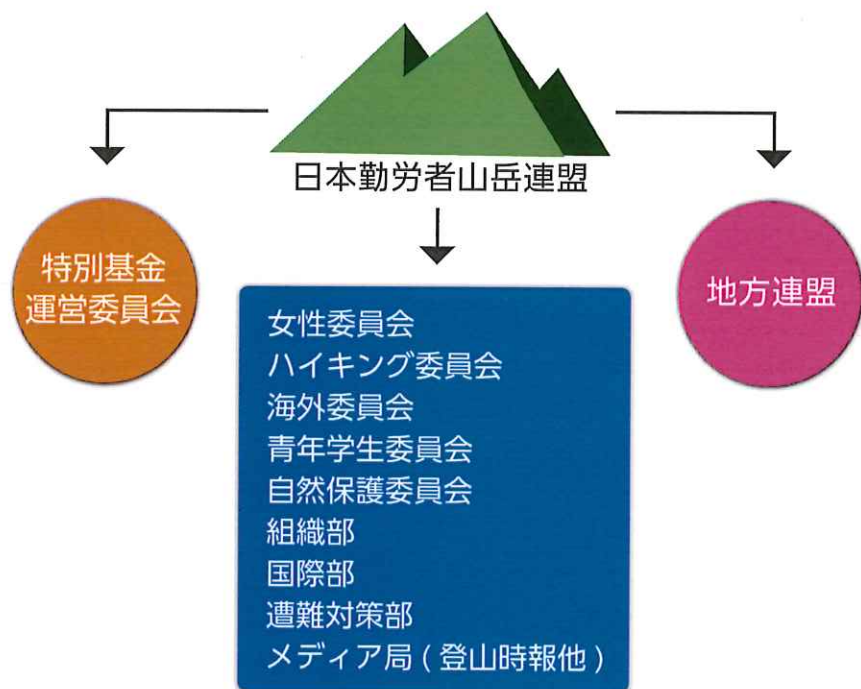


日本勤労者山岳連盟 女性委員会

# 女性委員会ってなあに？

## 山に登りたい、楽しく、安全に、息長く！

発足当時の登山者たちの願いであり合言葉でもあります。しかし、仕事や休暇など社会的な問題、子育てや介護など、いまでも女性にはより多くの負担がかかる現実があります。また、女性の身体が男性とは異なることや女性特有の体の変化に関する問題などは登山を続けていくためにも科学的な知識が必要です。女性委員会は登山や交流を通してそれらの経験や情報を共有し、講座や学習会を開き、登山技術の向上や自立した登山を深めようと活動を進めています。



労山は、47都道府県の620加盟団体（会・クラブ）、約2万人の会員で構成・運営されています。

# どんな活動をしているの？

**参加する楽しみ、企画する喜びを  
あなたも体験しませんか。**

地方連盟の取り組みの一部を紹介します。

## その1

### 登山者の要求に応える各地の取り組み

#### 1 女性の視点を活かした講座や実技講習会

- 登山の基礎技術を学ぶ
- トイレの作法
- 山道具屋さんに聞く
- 山食、合宿メニューの工夫
- 快適な服装や装備の選び方
- 軽量化のための乾燥野菜の料理教室
- 山での体のトラブルと
- 搬出技術講習会、山での応急手当講習、
- メンテナンス講習会など
- 山筋体操講習会

#### 2 一般公募の登山教室

「女性のための登山教室」など、兵庫、京都、大阪など近畿地方を中心に毎年開催し、女性たちが企画、運営しています。地図読み、装備、食料、気象、救急法、岩場での歩行訓練など、日帰り登山の実施など、女性が自立した登山者になるための講座として好評、毎回、入会者を迎えています。

#### 3 交流ハイキングの取り組み

開女性交流バスハイク、花見ハイク、山菜採りハイク、テント泊でお月見交流会、山頂で餅つき女性交流会など、おしゃべりの輪が広がります。親子で集まれる子育て交流会や、子どもが自然に触れ合える冒険学校、親子ハイキングなど世代を超えての取り組みです。

#### 4 ブロック単位の女性交流山行・集会

九州、四国、中国、近畿、関東ブロックでは、女性たちによる交流・山行や学習会を継続して取り組んでいます。





## その2

# 事故や遭難を無くすために、女性たちの挑戦！

2000年代に入り、中高年女性がどんどん山に行ける時代となり、海外登山も含めて自由に登れる時代がやってきました。喜ばしい反面、女性会員の事故が多発するようになりました。そうした中、身体づくりや事故が起きたときの対応が求められるようになりました。

## 1

### 冊子 「あなたもしなければならない！ 搬出方法・応急手当」

万が一事故が起きた時、私たちに何ができるのか、事故の恐ろしさを知ることが、事故や遭難を起こさない第一歩と考え、遭難対策部や救助隊の援助も仰ぎながら、女性でもできる搬出方法を冊子にし、広めました。また、搬出する前の応急手当を学び、男性との体力の違いに即した救急体制・方法の技術を学び共に広げています。



## 2

### 冊子 「山筋ゴーゴー体操の 考案と普及活動」

2009年から2013年までの5年間、石田良恵先生（女子美術大学名誉教授）らの研究グループと協力し女性登山者の体力測定を行いました。その結果、たとえ山に登っていても加齢と共に全身の筋肉量は低下することが明らかになりました。そこで、それらの予防、改善のために、冊子『山筋ゴーゴー体操』を作成しました。安全登山のための一つの手段として女性だけでなく、労山内外へ山筋体操講習会を積極的に普及しています。



その3

## 全国連盟女性委員会の活動



### 1 全国女性担当者会議を開催

2年に1回の開催、地方連盟の女性委員長又は女性担当者の会議です。楽しく・安全に・息長い登山をめざす各地の活動を持ち寄り、それらの経験、悩みを共有し、今後の登山活動への展望を語る場となっています。

### 2 女性交流集会を開催

東と西それぞれに各地を回って交流集会を開いています。西日本女交流集会は6回の後、担当者みの集会となり、西日本女性担当者交流集会として隔年で6回開催（2016年現在）。東日本女性交流集会は毎年開催、2016年までに16回。

### 3 「女性と登山全国集会」を開催

その時々女性の登山を取りまく課題をテーマに、全国の女性会員が一堂に会し、交流・学習する場です。そして、全国連盟に女性委員会ができるきっかけとなった集会でもあります。労山内外の登山家や専門家を招き、視野を広げています。2016年までで6回開催されました。他の連盟の様子や、悩んでいる問題などを話し合い、情報交換するなど、誰でも参加できる集会です。

### 4 平和を守る活動

「平和でこそ登山ができる。二度と再び戦争をしてはいけない。」この思いをつなげていくため、核兵器廃絶を願って毎年国民平和大行進に参加しています。2016年安全保障関連法に反対する1000万人署名に呼応して、高尾山などで署名を集める活動もしました。

### 5 その時々に応じたボランティア・支援活動

2011年3月11日の東日本大震災以後、宮城など被災地に駆け付けました。福島第1原発事故の2年後には、福島の子どもたちが放射能汚染の心配のない場所で短期保養をするための「夏休み保養プロジェクト」に取り組みました。その後この活動は、2015年神奈川、2016年静岡、2017年関東ブロック・東京へと地方に引き継がれています。

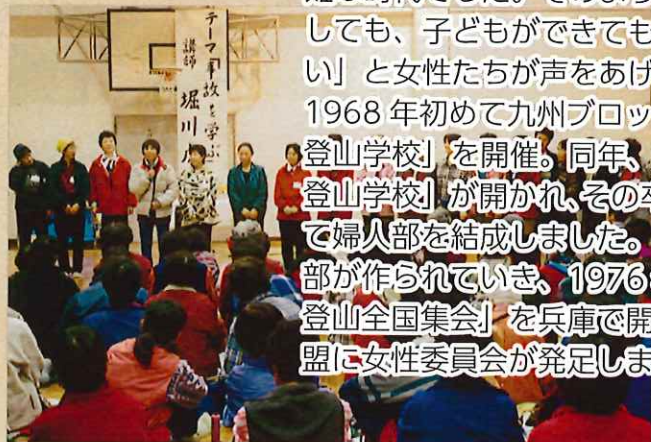


# 女性委員会の歩み

## 1. 労山創立と女性委員会の誕生 (1960～70年代)

1960年に日本勤労者山岳連盟を結成。高度経済成長の中で、働く女性が飛躍的にふえましたが、まだまだ女性が働き続けることが困難な時代でした。そのような中でも、「結婚しても、子どもができて、山に登り続けたい」と女性たちが声をあげ始めました。

1968年初めて九州ブロックで「女性の為の登山学校」を開催。同年、大阪で「女子中級登山学校」が開かれ、その卒業生が中心となって婦人部を結成しました。その後各地に婦人部が作られていき、1976年「第1回女性と登山全国集会」を兵庫で開催、翌年、全国連盟に女性委員会が発足しました。



## 2. 全国の県連へ活動のひろがり (1980～90年代)

女性と登山全国集会は、1986年までの間に6回開催しました。

1995年西日本女性交流登山集会、1998年東日本女性交流登山集会が開催。旺盛に集会が開かれる中で、「女性たち特有の体の変化—閉経後の激変にどう対応して、登山を続けるのか」といった課題などが盛んに話し合われました。



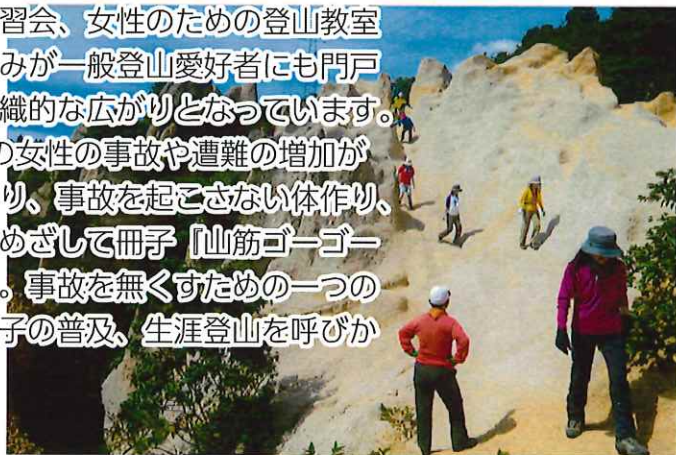
### 3. 女性会員と女性委員会の活躍（2000年代～）

2000年地方連盟の恒常的な窓口として女性担当者を設置すること、また、「女性の側からの遭難や事故を防ぐ活動」を申し合わせ、取り組みが始まりました。同年、全国と地方連盟の女性達の手によって『女たちの山登り』を出版、冊子『貴女もしなければいけない女性の為の搬出訓練』を編集しました。



### 4. 生涯登山をめざして（2010年～）

近畿地方を中心に女性たちによる、初歩的な登山技術学習会、女性のための登山教室などの取り組みが一般登山愛好者にも門戸を開くなど組織的な広がりとなっています。50歳代からの女性の事故や遭難の増加が社会問題となり、事故を起こさない体作り、息長い登山をめざして冊子『山筋ゴージャ体操』を発刊。事故を無くすための一つの手段として冊子の普及、生涯登山を呼びかけています。



制作：日本勤労者山岳連盟 女性委員会  
作製：2017年5月  
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  
WEBサイト <http://www.jwaf.jp/>