

JWAF journal

日本勤労者山岳連盟

2025 2

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2月



日高山脈

「聳える1839峰」

いまだ原始の名残をとどめる日高山脈。その中央部に鋭く鎮座する1839峰に、好条件にも恵まれて登頂することができました。下山途中、緊張を強いられる山頂直下を抜けて振り返ると、そこには海外の高峰と見紛うような雄姿がありました。

(馬場晶悟・札幌中央勤労者山岳会/帯広勤労者山岳会/北海道)

- 第36期第1回評議会 議案
- 山筋ゴーゴー体操サポーター養成講座@滋賀

■ 第36期第1回評議会・第1号議案(一次案)より 2024年の活動方針

1. 登山をめぐる情勢 (略)
2. 労山各分野の活動 (略)
3. 各分野の活動方針

1)組織強化拡大をめざす取り組み ①全国組織担当者会議を6月21~22日に、全国連盟会議室にて開催する(状況により延期の可能性あり)。2024年に集約した「登山学校アンケート」を分析し、資料とする。②実行委員会を立ち上げ、全国登山研究集会を開催する。日程は11月15~16日、場所は新大阪ユースホステル。③平和行進など、平和と登山の活動を継続する。④労山の歴史・構成・趣意書等、労山の理念を語り、伝えていく。⑤困難な地方連盟との懇談を持ち、支援する。⑥HP・リーフレット等の活用を推進していく。⑦組織強化・拡大活動に必要な組織部の学習・研修を行う。

2)遭難事故防止の活動と教育活動 1. 地方連盟の遭難対策活動を支援…気象・読図・運動生理学・緊急連絡体制他、講師派遣を継続して充実させる／2. 救助隊の技術向上と交流を促進する…百丈ヤグラでの技術交流と安全登山の方向を確認する。／3. 教育体制の充実…中央登山学校「雪崩講習会」、「MFAプロバイダー講習会」を充実させ継続開催する。／4. 健康管理…年代による心身の特性を知り健康状態の把握、健康づくりの必要性を啓発する。登山の運動生理学とトレーニング方法の啓発を行う。前年に開催された「登山寿命を伸ばすための考え方と実践」を開催する。新たな筋トレ講習の導入と講師養成の取り組みを行う。／5. 遭難対策に役立つ各種団体・会議・学会に継続して参加「日本山岳サーチ&レスキュー研究機構」、「全国山岳遭難対策協議会」、「日本雪氷学会」、「日本山岳文化学会」、「日本イカール委員会」、「山岳安全対策ネットワーク協議会」などに参加する。／6. 遭難事故の原因分析…労山内外の山岳遭難事故の情報を収集・分析して、その結果を普及・活用していく。クライマーの交流によるレベルアップ・安全意識向上支援、若手クライミング講習会の開催を継続し、登山技術についての交流会も検討する。／7. ココヘリ救助隊の編成組織による研修会を開催し救助活動のより円滑な体制を作り各地方での研修会を広げて行きたい。／8. 遭難対策部会の研修会…各地で登攀や沢登りに関する墜落・転落・溺死等の事故が発生している。事故の検証と遭難対策部員の技術レベルアップを目的とした研修を開催する。

3)自然保護活動 全国自然保護委員会の活動は講座と集会・担当者会議を交互に年2回行っていたが、委員の負担が多く、更に全国労山会員数が減少し予算も切迫しているため、今期(2025年度)から年1回にするとともに地方連盟の自然保護活動の状況と問題点を共有する為にアンケート調査を実施すると共に、ネットワークを構築して情報交換する。更にSNSを活用して一般登山者にアピールする。／①第52回全国一斉クリーンハイク・清掃登山を6月1日(第一日曜日)に実施する。②第27回全国自然保護講座を開催する。③南アルプスの自然や環境を破壊する「リニア中央新幹線建設」に反対していく。④古都京都の山岳や環境を破壊する「北陸新幹線延伸計画」に反対してゆく。⑤地方連盟と共同して山岳自然を破壊する大規模風力発電・メガソーラー発電計画に反対し、署名活動など協力していく。⑥秋田県の大規模風力発電で低周波による健康被害が発生している状況を現地在住の元労山会員から投稿があり調査・拡散する。⑦ライチョウ保護の立場から登山者からの目撃情報を写真や動画で収集し実態把握に努め、結果を研究機関や自治体研究機関に提供していく。⑧「排泄物で山を汚染しない」事を実践して、携帯トイレを携行し活用を図るとともに使用済紙の持ち帰りを徹底していく。トイレブースや回収ボックス設置について環境省や自治体に要請してゆく。⑨山岳団体自然環境連絡会で各会の自然保護活動について情報交換をしてゆく。⑩自然保護委員研修会を丹沢で開催予定(5月連休前後)

4)ハイキング委員会 ①広域ハイキング委員会の再確立については当面「関東周辺地方連盟」からの派遣を依頼する。特に空白となった埼玉県連盟・神奈川県連盟には評議会を通じてお願いしていく。さらに女性委員についても早急に複数体制とする方向で進めていきたい。②2025年全国ハイキングリーダー学校は6月7日(土)~8日(日)関東地方で開催したい。この学校では遭対部が進めている「登山寿命を伸ばす歩き方とトレーニング」(いわゆる山本正嘉氏の新理論)を柱とした内容の講義と実技を行いたい。③ハイキングABCはこれから登山を始める人にとって分かりやすく、手ごろな価格のテキストとなっている。これに比べると、ハイキングセカンドステップ(第5版)はまだまだ労山全体で認知度が低い。地方連盟や会・クラ

ブでは「前文の労山の歴史をコピーして配布している。」などまだまだ普及の可能性はある。多くの地方連盟や会・クラブでの会員教育で活用されるようを進めていく。

5)メディア局 ①ホームページ…ホームページはコンテンツの内容はP C画面对応となっているので、「スマホ対応」の画面を新規に作成する(2年遅れ)。また、トップページの画面を整理し、目的のコンテンツに早く到達できるように階層を浅くしてする。／②機関誌・紙編集委員会…2025年度も引き続き、機関紙「JWAF journal」の毎月発行、季刊誌「登山時報」の季刊発行を円滑に行う。○誌面の充実に向けては、地方連盟からの意見を取り入れて「全国連盟の行事・イベント」「地方連盟の行事・イベント」とバランスよく構成していく。さらに「魅力あり、興味のわく機関紙雑誌づくり」として、企画特集は山岳中の事故事例(山岳中における事故補償)、労山基金の優位性、花特集、岩山特集、紅葉などの読者の関心が高いアルパイン層向けの記事とバランスをとった内容を組んでいく。○機関紙誌のデジタル化での無償配布も軌道にのったことから、次は登山時報の個人購読数の増加に取り組む。○機関紙雑誌編集委員会の構成として現在の陣容に加え、地方連盟のメンバーを若干名追加して誌面の充実を図る。同じくホームページ委員会の確立を図り運営していく。○発行費用について予算内での執行に努める。

6)女性と登山 2024年度の「女性と登山」「女性委員会」に関するアンケート結果をふまえ、女性と登山に関する活動の具体化、女性委員会の存廃について検討する。

7)国際部 アジア山岳連盟総会(モンゴル)に参加して、交流だけでなく安全対策や技術教育などの活動を積極的に提案する。国際山岳連盟への加盟を検討する。

8)海外委員会 海外山行交流集会の開催は海外委員会の活動の柱で、最重要視することは「講演」と「山行報告」の内容と捉える。山行交流集会で戴いたアンケートの意見を今後の活動視野に入れて海外委員会を発展させる。／①海外委員会を毎月第2火曜日開催、JWAFジャーナル、季刊誌「登山時報」の原稿作成を委員の輪番制、理事2名の輪番制でレジュメ作成・司会・議事録を担当し、委員会を運営していく。②開



催準備(基調講演の選択の依頼、山行計画書の選択、報告書の依頼、原稿作成資料編集・印刷)に半年くらいかかり各委員や事務局の負担が大きいことを考慮して海外山行交流集会を2026年秋に開催する。③山行交流集会開催は隔年と決めず、良い山行がいくつもあれば毎年の開催も視野に入れて活動する。④海外山行計画書のクライミング等から、もっと若者の発表、参加できるように広報活動を普及させる。⑤山行交流集会の開催方針(高峰登山中心かトレッキングなど広く広げるのか)を委員会で話し合う。⑥海外委員会で登山計画書を選別し、高峰登山調査用紙ならび海外山行調査用紙を書いて貰いたい山行には早く依頼し、JWAFジャーナルや季刊誌「登山時報」に掲載していく。

9)山筋ゴーゴー体操推進委員会 ①山筋ゴーゴー体操の全会員に普及への取組…地方連盟の要望に基づき講習会を実施し、サポーター養成講座を地方連盟と協力して開催していく。労山制作のDVDについて宣伝していく。②山筋ゴーゴー体操テキストの改正を推進していく取組…現テキストは資料も古く内容も検討する必要がある、これからの登山に適したものにしていく。③山筋ゴーゴー体操Tシャツの普及をしていく。

10)自然災害等への支援活動について 災害支援規定と支援基金の設立を検討する。

11)他団体との共同行動について 山岳4団体は役員懇談会などの機会を利用して連携をしていく。全国山の日協議会では「山岳基本法」について情報を共有する。2025国民平和前行進に参加する。共済の今日と未来を考える懇話会や新日本スポーツ連盟とは定期的に協議を継続する。

▲ 部・局・専門委員会の活動

■ 遭難対策部 積雪期の安全登山を心掛けて

12月31日までに届いた事故一報は、17件17名。今月の事故原因は、転倒が9名、転・滑落が5名、悪天が2名、病気が1名。登山形態は、無雪期が10名、積雪期が4名、登攀が3名。傷病名では、骨折が11名、損傷が1名、打撲が2名、凍傷が2名、こむら返りが1名。下山中の事故は7名（内5件が転倒事）。

今月は積雪期登山での凍傷が2件、テント場で凍った石で滑り転倒した事例、アイゼンを引っかけての転倒、アイゼン登攀訓練中の滑落で自力下山が困難になった為へり搬出を依頼した事例も発生しました。例年、凍った登山道での転倒やアイゼン歩行での転倒事故が報告されています。慎重に注意深く、更にゆっくりと歩くことが重要です。転倒防止を心掛けて下さい。2024年の事故件数は、12月31日現在、343件、359名の事故者数です。2025年1月末日で事故件数・事故者数が確定します。

年末年始の登山事故は少なかったのですが、2024年の事故者数は過去最高だった2023年の366名に迫る数となりました。今年も安全登山の取り組みを会員の皆様と共に進めたいと考えています。

（遭難対策部長 石川昌）

■ 海外委員会 2024年度の反省と今後の展望

① 2024年度の反省

2024年第23回海外山行交流集会の報告が高所に偏っていなかったか、若い人たちがもっと参加してくれるようなやり方を考えていく必要があるのではないかな。フリークライミング等も報告してもらうように、今後の集会開催を検討する。

② 2025年度の活動

2025年11月15-16日の全国登山研究集会に分科会を設定し、テーマは高所順応も一案とするが、全体テーマは未定で今後の課題である。2025年度はZoomを活用した海外山行報告会の開催や、定期的に海外山行調査用紙の内容を海外委員会で検討し、その都度「登山時報」へ掲載してもらうよう、事務局へ依頼する。

評議会の資料集に掲載する地方連盟活動報告用紙に、海外委員会の項目（地方連盟内に海外委員会があるか、無いかな。ある場合はどのような活動をしてい

るか記入する）を設け、地方連盟へ1月16日再配達された。

③ 2026年第24回海外山行交流集会の展望

集会の展望としては、開催時期は11月としたい。全国連盟に送られた登山計画書を海外委員が見て、意欲的な山行については早めに調査用紙を送付し、記入してもらう。2026年度以降は、できれば毎年の開催を目指していく。予算等の理由で開催地は東京（全国連盟事務所）との考えで進めていく。

（海外委員長 武笠真次）

■ 労山基金運営委員会 アイゼン携行は3倍交付特典の対象か？

12月24日の労山基金交付申請は30件あり、そのうち3倍交付の申請は8件だった。そのうち5件はタイムオーバーで通常交付となり、他の2件は申請そのものが却下された。

基金事務局には様々な問い合わせが寄せられる。ほとんどが「この場合に労山基金の交付対象になるか？」という内容である。そのうちのひとつに「アイゼン携行の山行は雪山の範疇か」との問い合わせがあった。理由は3倍交付の特典には「岩場、沢、雪山、海外登山の範疇」は対象外としているからだ。

具体的な質問内容は次の通り。「奥多摩・奥武蔵の山々で冬は、ルート上に雪のある所があり軽アイゼン持参で山行を行っているが、雪山とまではいかない。ハイキングと扱って大丈夫か？」という内容だ。これに対して基金運営委員会では次のように回答している。「一概にアイゼンを持参したから雪山登山とは言えない。安全山行・転倒防止に持参するケースがあるし、結果的に使用しなかったりすることもある。要は登山道の一部が北側斜面で凍結していたり、朝凍っていたりすることはよくある。そういう場合、安全のために持参することはハイキングの範疇である。一方、奥多摩・奥武蔵の山域であろうと積雪が見込まれる山域がある。雪が積もっている山域など、予めアイゼンやスノーシュー、ワカンを着用しないと踏破できない山行は、（ハイキング・トレッキングにかかわらず）雪山として扱っている。規則の細則で定めている条件の1つでも欠けていれば通常交付として取り扱っている。

（労山基金運営委員 伊藤正勝）

12月1日から12月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	12/1	京都	87	女	清水山	無雪期	転倒	清水山から降り平坦な登山道を歩いている際に、木の根に躓きそのままバタンと倒れる。起きようとするのを止め横にさせ、強打した額と鼻血の手当てをする。	目の下の骨折
2	11/30	静岡	55	女	鳳凰三山	積雪期	転倒	凍った石の上に足を置き尻もちをついた。その際に左手をつき、左手首を骨折してしまった。	左手首骨折 (橈骨遠位端骨折)
3	11/13	東京	52	女	瑞牆山	登攀	転・滑落	登攀中に落下し、岩に足を着いて負傷した。	右距骨不全骨折 骨挫傷
4	12/9	愛知	59	女	堂山 (383m) 笹間ヶ岳 (432m)	無雪期	転倒	笹間ヶ岳に向かう登りの登山道で転倒。地面に左手を付き、その上に身体が乗ってしまった際に骨折したと思われる。その場で、湿布・固定をしてパーティーと共に自力で下山。	左橈骨 (とうこつ) 遠位骨折
5	12/7	東京	51	男	湯河原幕岩正面壁	登攀	転・滑落	ラナ5.10bをRPトライ中、核心のシンバンドから乗っ越すところでハンドジャムがすっぽ抜けてフォール、中間テラスの端に右足が引っかかった模様で足裏にドスンと衝撃を感じた。	右足首靭帯部分断裂 と骨折
6	12/8	埼玉	74	男	天覧山、多峯主山	無雪期	転倒	天覧山から多峯主山へ向かう途中、登山道の真真中に打ってあった境界線目印の杭につまづき、転倒し、顔を地面にぶつけた。杭は4センチほど出ている、落ち葉で見えにくかった。	左顔面打撲
7	12/15	大阪	72	男	箕面山・天井ヶ岳	無雪期	転・滑落	天井ヶ岳からの下り箕面川に沿っておりにいた。下山まで40分前で滑って5~6m谷側に転落。メンバーにザックを預け百年橋まで自力下山。箕面駅までタクシーで移動。	右鎖骨遠位端骨折 胸部打撲 右第3肋骨骨折 右肩甲骨打撲
8	11/22	茨城	76	男	男体山~鍋転山	無雪期	転倒	男体山~鍋転山の登山道、泥道で転倒し、腰を捻った。その後、腰に痛みが発生した。	筋肉膜性腰痛症 (肉離れ)
9	12/14	道央	69	女	カミホロカメットク山	冬季登攀	その他	1240m付近で後続に追い付かれ、先行していただく。待機中に全身が冷える12:30登攀開始 標高が上がるほどに強風で全身が冷え特に手が冷えた。上富良野岳までも強風で全身が冷えた。	凍傷
10	12/14	道央	70	男	カミホロカメットク山	積雪期	その他	カミホロカメットク山の北西稜から山頂に上り、下山中に手を確認したところ、指先が白くなっていた。その後、稜線上の強風を抜け、下山した。下山後、すぐに温泉で温めた。両手指先と脛に凍傷が確認された。	凍傷
11	11/14	岡山	73	女	上蒜山	無雪期	病気	真庭市下蒜山から同市上蒜山に向かう蒜山三座を縦走中、両足にこむら帰りを発症して、何度も休憩し水分塩分補給・鎮痛薬・抗痙攣薬を服用し、小幅で下山していたものの、下山予定時間のオーバーと日没が憂慮されたので、リーダーの判断で救助隊の出動を要請し、搬出された。	両足大腿部有痛性筋 痙攣(こむら返り)
12	12/8	愛知	67	女	花沢山・満観峰	無雪期	転・滑落	花沢山登頂し次の満観峰を目指し日本坂峠に下山中、緩やかな斜度の所で木の根に躓き足を滑らせ尻もちをつくような形で左斜面に滑り右横にあった木をつかみ止まる。滑ったのは1メートルに満たなかった。	右足関節外果骨折
13	12/8	兵庫	82	女	六個山	無雪期	転倒	山頂から尾根上の登山道を下山中、約100m下ったところで、足を滑らせ尻もちをつく格好で転倒、左足首を負傷。応急手当後歩いて下山。翌日受診し骨折判明、通院治療を開始した。	左足腓骨遠位端骨折
14	12/10	岡山	73	男	伊予富士	積雪期	転倒	岩場下山時、右足を踏み出す際にアイゼンの爪を引っ掛けて、前につんのめり転倒、1回転して岩場に挟まって止まった。その際メガネで顔を強打、フレームで左目周囲を打撲した。	打撲
15	12/10	京都	67	女	高塚山	無雪期	転倒	高塚山を越えて下山中の登山道で落ち葉が多く滑って腰を打ち右足首を捻った。自力で下山後、病院で骨折と言われた。	右足首の骨折
16	12/23	大阪	65	女	ゴロゴロ岩	無雪期	転倒	ゴロゴロ岩からの下山途中、枯葉の下の小石につまづき、体を支えようとして左手を付き、手首骨折。	左手首骨折
17	12/29	大阪	57	男	六甲山	登攀	転・滑落	アイゼン登攀練習中の滑落事故。パーティーメンバーのビレイで、事故者本人がリード登攀。ビレイヤーの上方3m、1ピン目にクリップする際に本人がバランスを崩し、ビレイヤーの下方2mの位置まで滑落。自力下山が困難でヘリ搬送を要請し、14:30頃ヘリ搬送。	右足首骨折

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	0	2	0	5	0	0	7
女性	0	0	0	3	4	1	2	0	10
合計	0	0	0	5	4	6	2	0	17

形態	無雪期	積雪期	人工壁	海外登山	登攀	氷瀑	沢登り	冬季登攀	合計
男性	3	2	0	0	2	0	0	0	7
女性	7	1	0	0	1	0	0	1	10
合計	10	3	0	0	3	0	0	1	17

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	3	3	0	0	0	0	0	1	7
女性	6	2	0	0	0	1	0	1	10
合計	9	5	0	0	0	1	0	2	17

傷病	骨折	刺傷	咬傷	捻挫	脱臼	打撲	損傷	その他(死亡含)	合計
男性	4	0	0	0	0	2	0	1	8
女性	8	0	0	0	0	0	1	1	9
合計	12	0	0	0	0	2	1	2	17

その他:凍傷2

その他:凍傷2

労山基金 2024年12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	京都	60代女性 1口	2023/10/22 11時00分頃	六甲・金剛・和泉山系 六甲山 山頂付近	無雪期登山	転倒	登り始め約2時間、転倒により右手をついたため、右肩脱臼骨折。	右肩脱臼骨折
2	神奈川	60代男性 5口	2023/12/17 13時30分頃	丹沢・道志 塔ノ岳 政次郎の頭から政次郎尾根を 約1時間下った所。	無雪期登山	転倒しまいと踏 ん張った	新大日を下り、政次郎の頭から政次郎尾根を1時間ほど下った所で右足が滑り、転倒を防ぐべく踏ん張ったところ、足首に負荷がかかり、骨折。	右足首骨折
3	神奈川	50代男性 10口	2023/12/27 20時30分頃	人工壁	人工壁	転・滑落	クライミングジムでボルダリング中に終了点付近から落ちて腰、首などを強打した。	打撲
4	東京	70代男性 5口	2023/12/26 13時00分頃	関東・甲信越その他 湘南アルプス 浅間山付近 浅間山からの下り斜面	無雪期登山	転・滑落	湘南アルプスを縦走中、浅間山のピークを過ぎ湘南平へ向かう途中の少したざれた下り斜面で左足が滑り三角形上の石の中に入り込み抜けなくなり転倒した。翌日医師の診断で腓骨骨折と判明。	左足腓骨骨折
5	三重	60代女性 5口	2024/01/19 14時00分頃	近畿地方その他 朝熊ヶ岳 朝熊岳道上朝熊駅2km手前	無雪期登山	転倒	朝熊ヶ岳から朝熊岳道経由で朝熊駅に下山時。朝熊岳道に入って1.5km辺りにて、落石注意の看板と上部崖に気を取られ、右足は段差(20cm位)の上、左足を段差下にあった15cm位の石の上に乗せたが、その石が動き、バランスを崩し転倒。左足首を捻った状態で、その上に全体重が乗り負傷。登山口まで下り坂約1km、駅まで平地1km、合計2kmを自力歩行して下山。	左足首腓骨（踝外側） 骨折
6	静岡	70代女性 3口	2024/02/11 08時30分頃	八ヶ岳連峰 霧ヶ峰（車山） 車山駐車場からトイレのあい だ	クワン・スノーシュー	転倒	車山駐車場に到着後、トイレに行きポシェットを忘れた事に気づき、駐車場に戻る途中、アイスバーンに足を滑らせて転倒。	第一腰椎圧迫骨折
7	新潟	50代女性 10口	2024/03/02 15時00分頃	人工壁	人工壁	転・滑落	ボルダリング中、ゴール取りで失敗した際に左脚から落下。	左脛骨高原骨折
8	長野	60代男性 5口	2024/03/30 13時00分頃	西上州・妙義 桧沢岳 桧沢岳西峰手前の北西側斜面	無雪期登山	虫・動植物	桧沢岳西峰手前の北西側斜面を登っている時、木の小枝の先が右目に当たったため、角膜表皮に傷がついた。	右目角膜表皮損傷
9	京都	70代女性 0口	2024/04/20 11時00分頃	近畿地方その他 大御影山 高島トレイル 標高760mの地点	無雪期登山	転倒	右足をぐねって転倒した時に、右足に過大な力がかかったため動けずへりを呼んだ。	距骨・舟状骨（しゅう じょうこつ）の剝離骨 折
10	東京	70代女性 1口	2024/04/26 10時50分頃	奥多摩 笠取山 水干から笠取小屋へ向かう途中	無雪期登山	転倒	水干から笠取小屋へ向かう途中、道から出ていた木の根に足を引っ掛け前方へ転倒。右肩を下にして倒れ込む。最初は打撲と思われたが、しばらくして右肩の強い痛みが出てきた。	鎖骨骨折 全治2ヶ月
11	大阪	70代男性 5口	2024/04/20 11時00分頃	六甲・金剛・和泉山系 裏六甲 烏帽子・駒形岩 烏帽子岩「東方見聞録」	登攀	スリップ	事故者が1p目2p目3p目から核心部を乗り越えようとしていた時に発生した。左のクラックに左指を入れ右手でピナクルを掴みさらに身体を持ち上げようとした際に足を滑らせた。右手でピナクルを掴んだままだったので肩を痛めた。後に激しい痛みを訴えたので救急車を要請した。	右肩腱板断裂・関節唇 損傷・甲骨関節窩骨折
12	広島	60代男性 1口	2024/05/22 11時30分頃	尾瀬・南会津 燧ヶ岳 山頂付近	積雪期登山	転・滑落	下山中残雪上で滑落し左膝上挫傷する。	左膝上挫傷
13	愛知	60代女性 5口	2024/06/09 13時00分頃	中部地方その他 宇連山 東尾根展望台の20分ほど手前	訓練	転倒	傾斜の緩い下りで石の上を歩いた時、滑って尻もち。左手をつき体重を支えた。左手首に多少痛みはあったがそのまま下山。その後手首が腫れだし痛みもあった。翌日病院で診察を受け左手親指側の手首が骨折が判明。	左手橈骨遠位端骨折
14	大阪	60代男性 10口	2024/06/03 16時30分頃	人工壁	人工壁	転・滑落	オートビレイ機のロープを付け忘れて登り始め、テンションをかけたところ3～4m墜落しグラウンドフォールした。	左大腿骨骨幹部骨折
15	東京	40代女性 5口	2024/06/01 15時30分頃	奥多摩・高尾・陣馬 熊倉山（熊倉沢右俣） 作業道、二俣少し先、右岸か ら左岸へ川を渡る木橋手前	沢登り	転倒	高度は490m地点右岸から左岸へ川を渡る木橋手前あたりで先頭を歩く人の足に松の木の枝が絡まり転倒し怪我。道は平坦で通常の山道に近い休憩し荷物を仲間が持ち、駐車スペースまで自分で歩いて戻った。転倒の衝撃で体重の負荷が絡んだままの左足首にかかり捻るように枝から外れたことで負傷。	左足関節骨折

16	和歌山	40代女性 1口	2024/08/07 05:00	中部地方その他 御嶽山 五の池小屋近く	無雪期登山	転倒	山小屋裏の少し小高い丘から、降りてくる際に転倒。その際に右足をひねってまったく歩けなくなる。下山は岐阜県警のヘリで降りてきたが、費用は不明。	右足靭帯損傷	通院9日
17	兵庫	60代女性 5口	2024/08/18 13時30分頃	台高・大峰山系 前鬼川 下山道	沢登り	転・滑落	前鬼川（沢セミナー修了山行）垢離取場で遡行終了。事故者の重心が完全に谷側に外れ、斜面に頭を下に倒れ込む。立ったままの状態天地逆になるように縦に転がり、2、3回転する内に軸が傾いて横向きに転がるように変化しながら15mほど滑落。木にリュックからぶつかり止まった。ドクターヘリで搬送。	多発腰椎横突起骨折 腰椎第1～第3	通院6日
18	埼玉	60代女性 3口	2024/07/30 16時00分頃	九州 屋久島 縄文杉 屋久島 トロッコ道	無雪期登山	転倒	縄文杉を観察後、トロッコ道まで残り3キロの地点で、レールの間に幅20センチの板が2枚並べて敷いてあり、その板の上を左足が踏み外してしまい、足首を挫いた。	左足首腓骨骨折	通院6日
19	岩手	70代男性 2口	2024/09/01 13時00分頃	東北その他 千畳敷 釜石市箱崎半島	無雪期登山	左足首を外側に ひねった	下山途中、林道の土の段差に、左足を踏んだ時、その段差が崩れ、左足首を外側にひねった。	左前距腓靭帯損傷	通院39日
20	長野	70代女性 5口	2024/08/18 11時30分頃	八ヶ岳連峰 蓼科山 蓼科山荘上部	無雪期登山	膝の捻り	蓼科山荘上部の大岩を登っているとき、岩に乗り込んだ際に膝を捻り痛めた。	圧迫痛・右膝捻挫	通院12日
21	兵庫	60代女性 3口	2024/09/08 13時00分頃	伊吹山・北山・比良山系 蓬萊山 ヘク谷	沢登り	転・滑落	滝の高巻き道をロープを使って下降中、足下が崩れ、滑り落ちる身体を止めようと足を踏ん張った際に足首をくねった。	左足首捻挫	通院9日
22	埼玉	50代女性 3口	2024/09/16 04時55分頃	南ア 仙丈ヶ岳 こもれび山荘前バス道路から大平山荘 への登山道に入らず	無雪期登山	転倒	早朝、ヘッドライト装着にてこもれび山荘を出発。山道を下り始めた際、木の根っこに足を取られ仰向けに転倒。その際左手をつき、手首が痛み動かしづらくなった為、応急処置としてテーピングをした。帰宅後、9/17に整形外科を受診したところ骨折と診断された。	左橈骨遠位端骨折	通院11日
23	兵庫	50代女性 4口	2024/09/14 12時00分頃	八ヶ岳連峰 蓼科山 蓼科山登山口から登り途中、標高約 2,200m地点	無雪期登山	転倒	登り道のガレ場を歩行中、滑りのある石で足が滑り、着地地点にも窪みがあったため水平に着地することができず、右足を挫いてしまった。	右足首靭帯剥離骨折	通院3日
24	岩手	70代女性 1口	2024/09/29 08時45分頃	早池峰山系 鶏頭山 七折れの滝上部	無雪期登山	虫・動植物	七折れの滝で休憩後、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	通院1日
25	岩手	50代女性 1口	2024/09/29 08時45分頃	早池峰山系 鶏頭山 七折れの滝上部	無雪期登山	虫・動植物	同上	虫刺され (領収書無)	通院2日
26	岩手	50代男性 1口	2024/09/29 08時45分頃	早池峰山系 鶏頭山 七折れの滝上部	無雪期登山	虫・動植物	同上	虫刺され	通院1日
27	岩手	30代女性 1口	2024/09/29 08時45分頃	早池峰山系 鶏頭山 七折れの滝上部	無雪期登山	虫・動植物	同上	虫刺され	通院2日
28	埼玉	70代男性 5口	2024/09/24 13時27分頃	奥秩父 瑞牆山 瑞牆山から天鳥川に向けて下った急坂	無雪期登山	転倒	瑞牆山荘を8時30分に出発。富士見平そして天鳥川を経由して12時20分に瑞牆山山頂に到着。12時45分に下山開始。天鳥川に下降していく所で13時27分、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。	腰背部打撲	通院2日
29	新潟	50代男性 10口	2024/10/13 00時40分頃	南ア 塩見岳・蝙蝠岳・荒川岳 蝙蝠岳登山口～二軒小屋ロッヂ入口ま での区間の林道	無雪期登山	歩いていて足の 内側に捻じた	蝙蝠岳登山口～二軒小屋ロッヂ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じた。	左足首捻挫	通院11日
30	東京	60代男性 10口	2024/10/24 07時30分頃	東北その他 権太倉山 天栄村 登山口近く	無雪期登山	水当たり	登山口近くの湧き水を飲む。その後、高土山に登り夕方くらいか悪寒がして熱が38.2度まで上がる。翌朝が39.1度。調子悪く下痢が激しいので市内の医院で治療を受けるとウイルス性胃腸炎と診断。28日になると手足がつかぬ。医院に相談すると救急車で搬送されそのまま入院。	ウイルス性胃腸炎（下痢：生水を飲む・水分欠乏）	通院2日 入院15日

※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

★交付特典：①一般登山道、②標高2000メートル以下、③標準コースタイム5時間以内、④日帰りの要件に該当するもの、⑤岩場・沢・雪山・海外は含まない場合は定められた交付率の3倍を交付します。ただし、通常交付の10口分を交付の上限額とします。（労山基金規定・細則-3）

■ 滋賀県連 山筋ゴーゴー体操ONEDAYサポーター養成講座開催

山筋ゴーゴー体操推進委員会・委員長 宇田川道恵

昨年12月に滋賀県連で山筋ゴーゴー体操ONEDAYサポーター養成講座を開催した。受講された会員の方から報告が届いたので、ご覧いただき参考にさせていただけたらと思う。



私は今回初めて耳にしましたが、皆さんは「山筋ゴーゴー体操」（以下、山筋体操）をご存じでしょうか？10年以上前に誕生した体操のようですよ。12月8日（日）大津市のふれあいプラサで、「山筋体操サポーター養成講座」を実施していただきました。全国連盟から3名のサポーターに来ていただき、受講生12名が参加しました。



全国連盟における山筋体操の位置づけ、山筋体操の必要性等をテキストに沿って教えていただきました。その後、動画で山筋体操の6つの動きを見て、全員でそれぞれの動きを実際に行いました。自分では動いているつもりでも、視線が下を向いていたり、重心が斜めになっていたり、客観的に見ると、できていないところが多くあります。シンプルな体操だけに、ちょっと動きが違ったり、意識して動けていないと、本来鍛えられる部位とは違う部位に力が入ってしまいます。全員で動きを確認した後は、3班4名ずつに分かれてグループワークです。それぞれが指導者と受講生役になって体操を

行い、指導内容を振り返ります。年齢も筋力も柔軟性も可動域も違うので、その中で正しく分かりやすく伝えるのは難しいです。ダメなところばかりを指摘してしまいがちですが、できているところは褒めて、モチベーションが上がるように声掛けをしていくことがとても大切です。他の人の教え方を見ることで多くの気づきがあり、とても勉強になりました。最後は全員の前で発表（試験）をして終了です。久しぶりに緊張しましたが、とてもいい経験をさせていただきました。

私自身、ストレッチや筋トレはとても大事だと思っています。特に長い時間歩く登山には体力と筋力が必要です。山で体力がなくなったり、怪我をしても、街中のようにすぐに病院には行けません。登山をするために必要な筋肉を知り、そこを鍛えることで、安全に、そして楽に山歩きができるようになります。山筋体操はとてもシンプルな運動ですが、きちんと意識して取り組めば、間違いなく筋力がつきます。よく躓く人、バランスを崩しやすい人、ふんばれない人、皆さん、怪我する前に山筋体操を始めましょう。とても楽しくサポーター養成講座に参加させていただき、多くの気づきがあり、大変勉強になりました。ありがとうございました。

（滋賀山友会・中西みちる）

