

22 登山競技

1 競技の特性

登山は自然を相手にするスポーツであり、その環境に大きく左右され、場合によっては、命にもかかわる大きな事故にもなりかねないことを十分理解しながら行動しなければならない。したがって登山競技の基本的考え方としては「いかにして登るか」ということよりも「いかに安全に登るか」という見地から競技をとらえていくことが必要である。安全登山を行うためには、入山域に対しての事前調査が必要なのはいうまでもないが、行動時期や行動予定に対応した装備、食糧等の綿密な計画書の作成およびそれに基づいた準備が必要である。さらに天候という不確定な要素がある中で天気図等で自ら気象を予測判断し対策を考えていく力が必要とされる。行動においても、それまでに事前学習した知識をベースにしなが、日々のトレーニングで涵養された体力をいかに無駄なく効率的に使うかという行動技術が求められるが、これらの要素が1つでも欠けることにより遭難に結びつくことになる。

登山競技における事故・傷害の特徴的な事例として「行動不能」があげられる。熱中症、低体温症、疲労、けが等により「行動不能」に陥ると登山の性質上、医療サービスを受けることのできない場所が多く、生命に関わることもあるため十分注意が必要であるとともに、通信手段を含めた緊急時の対応や行動方法、また救急法について熟知しておく必要がある。

2 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

予想される事故・傷害の原因	傷害例	対策
・装備の点検不備による不具合。	・けがや行動不能	・ザック・幕営用具・雨具・登山靴など定期的に点検を行い、整備状況を把握するとともに保管に留意する。点検したにもかかわらず不具合が発生した場合に備えて予備の持参（靴ひも等）が可能なものは予備を携行し、また修理用具の持参を確認する。
・装備の間違った使用方法によるもの。	・けが、やけど、一酸化炭素中毒、行動不能	・行動時に関する装備類を適正に使用しているか確認する。特にザックのパッキングに関しては歩行バランスの乱れや疲労につながるので注意する。また生活時におけるコンロ等の使用方法について特性や使用方法を熟知しておく。
・個人装備や食料携行法の不備によるもの。	・低体温症 ・熱中症 ・凍傷 ・靴擦れ ・雪盲 ・食中毒	・保温素材を用いた下着の着用と防水・防寒に対応できる装備の確認。 ・時期に適した体温調整の可能な衣類の着用と、行動予定に見合う十分な量の水（スポーツ飲料）の持参。 ・保温性のある帽子・手袋・靴下等の着用。 ・事前の履き慣らし。 ・紫外線をカットできるサングラスの着用。 ・夏季における食材の携行法や事前処理に留意する。また調理時には調理シートを用いて清潔な状態で調理させる。

(2) 活動内容

予想される事故・傷害の発生状況	傷害例	対策
<p>・行動途中で座り込み動けなくなる。</p> <p>・転倒、滑落。</p> <p>・下山遅延、ルートでの失誤。</p> <p>・雷撃。</p> <p>・虫刺され。(スズメバチなど)</p> <p>・高山病。</p>	<p>・過度の疲労による行動不能</p> <p>・低体温症による行動不能</p> <p>・熱中症による行動不能</p> <p>・骨折・捻挫・打撲・擦過傷</p> <p>・疲労・低体温症・けが</p> <p>・電撃症状</p> <p>・アレルギー症状 ・ショック症状</p> <p>・頭痛、不眠、食欲不振、脳浮腫、肺水腫</p>	<p>・体力不足に起因する場合 計画的・継続的なトレーニングおよび力量にあつたコースの選定 ・食料計画に起因する場合 登山は過酷なスポーツであることを認識し、8時間の行動で4000kcalは消費する。少なくともその1/3は補給すべきであり、これに基づく食料計画が必要である。また水分および行動食をこまめに摂取させる。</p> <p>・日常より天気図作成等の気象観測の基本や入山地域の特殊性等に関心を持たせるとともに天候悪化に対する具体的な対応についての知識を学ばせる。</p> <p>・天候状況や植生、地形等を考慮し時間帯、歩行速度等に留意しながら、休息を状況に応じながら規則正しく取り、常に生徒の観察を怠らないようにする。</p> <p>・肉体的、精神的な疲労により注意力が散漫となった場合に発生することが多い。恒常的なトレーニングをすることで体力や歩行技術を身につけ、いかなる状況でも落ち着いて行動できるようにさせる。判断力の低下は睡眠不足に起因していることもあるので、十分な睡眠が取れているか装備を含めて留意する。</p> <p>・メンバーの疲労や行動不能等による遅延により、隊が分裂することは重大な事故にもつながりかねないので各係と連携を保ち、日程的に余裕を持たせ、パーティーの力量を超える計画は避けるようにする。また出発前に行動予定を地図で確認させ共通理解を持たせる。</p> <p>・事前の天候状況の把握と、やむえお得ず雷雲が近くにある場合はその対処方法を確実に習得しておく。</p> <p>・できるだけ黒色系の衣類の着用は避け、1匹でも近くでまとわりつくようであれば十分注意をする。</p> <p>・個人差があるが、通常は2500m以上の高所で発生するものであるが、十分に体を高所に順応させバイタルサインを確認しながら活動することが必要となる。</p>

3 事故防止のためのチェックリスト

施設・設備・用具	<p>日帰り登山のチェックリスト表を確認しているか 泊を伴う登山のチェックリスト表を確認しているか 個人装備と団体装備のチェックリスト表を確認しているか それぞれの山域の特徴や山行内容にあった装備品目のチェックリストを確認しているか 時期に見合う装備品目のチェックリスト表を確認しているか</p>
活動内容	<p>登山計画書を作成し提出しているか 登山予定のコースを事前把握しているか メンバー間で十分な連絡を取り合えているか 家庭への連絡が行き届いているか 出発前に体調を確認しているか 装備・食料等をチェックリストをもとにして確実に確認しているか 入山域の気象について把握しているか コースを地図、コンパスを用いて十分確認しているか</p>
救急体制	<p>緊急時の連絡体制は十分か R I C E 処置など、応急処置について理解・実践できるか 医薬品などは準備できているか 水や氷の準備はできているか レスキューシート、ツェルト、ロープ(7mm×20m)の所持を確認しているか 緊急時のルートおよび行動手順について確認しているか</p>

参考 文部科学省「山岳遭難救助技術テキスト」