

～～第8564回～～

登山教室

～H30. 11. 18～

9:30 には出席予定者全員が集合し登山教室が開講した、最初に会長から事故例を挙げ事故防止について講話があり、その後初級・中級A・Bの3班に分かれての受講となる。

(初級)

初級はアイセル研修室で開会式の後、第22集会室に移動して行われた。原川会長代行が講師を務め、新入会員を中心に4名が参加した。先に自己紹介をし、各自の山行経験などを話してから始めた。講義はSWVのプロフィール(会則・会員の心得)について説明があり、続いて「楽しい登山」を教本に山行の基礎知識、登山技術などを学んだ。持参した地形図の読み方や山行で使いやすくする折り方など、またザックなどの登山装備について実物を見ながら説明を受けた。最後に「山のリスクマネジメント(危機管理)」の重要性について話があった。安全で楽しい登山をするためには、遭難事故のリスクを減らすように意識を高めなければならないことを確認し、14:15に終了した。

(中級A)

中級Aでは、「山での応急処置」について、1. 病気 ・高山病…2,000m以上で発病。・頭痛、怠感、吐気を伴う。⇒高度を下げる。・低体温症…体温が34℃で意識障害⇒防寒着やカイロで防止する。・脱水症…1時間で体重1kgあたり約5mlの脱水⇒計算量=体重の約2%の経口補水量(スポーツドリンクがよい。) 2. ケガ ・打撲…安静にして冷湿布・捻挫…患部の固定、安静にして冷湿布・肉離れ…安静、冷却、圧迫、挙上・こむら返し(痙攣)…筋肉をゆっくり伸ばす。水分補給・骨折…患部の固定 3. 応急処置の実習 ・テーピングの巻き方…足首の固定、ふくらはぎの固定・三角巾の折り方…結び目のほどこき方・松葉杖の作り方…ストック2本を利用を受講しました。これらの知識や技術は、一度や二度では身につかないので、山岳セルフレスキュー講習などに参加して、繰り返し練習しなければと感じました。

(中級B)

本年度2回目の登山教室がアイセル21で開催された。天候にも恵まれ、11月中旬にしては軽装での研修となった今回は、初級、中級A、中級Bの3クラスに15名の参加者でした。9:30 から出席者全員に対し会長から話があり、その後各クラスに分かれて研修に入った。中級Bを受講したが、研修には7名の参加があり、まず参加者の確認のあと、教本である「楽しい登山」からⅢ登山の基礎知識と技術、Ⅳ-2 体力と登山、Ⅴ危急時の対策と中高年の遭難事故例について研修者の輪読と内容に対する補足説明といった形式で研修が進められた。研修参加者からは、疑問点や確認事項などについての質問があり、熱心な受講態度に刺激を受けました。雲による天候の予測などは、日常生活でも意識して活用していけば役に立つもので、しっかりマスターしていきたいと思

ました。午前中、特に時間をかけて研修した「地形図の読み方」は、等高線により尾根と谷を確認し、山を立体的に見ることを改めて勉強する必要性を感じました。午後は主にテント設営を実習した。6人用、2人用のテントの設営を最初は指導を受け、次に研修生が設営実習を行い、何とか設営することが出来ました。昔のテントに比べ随分と簡単・便利な構造になったものと感心しました。今回の研修を受け特に感じたのは事故の発生事例で、「遭難は下山時に多い」、「疲れ、気の緩みは要注意」、「道迷いは尾根に出る」等、教訓とすべきことを改めて意識することができ、有意義な研修を受けられたものと感謝しています。

参加者：19名（静岡北4、静岡西5、焼津3、藤枝3、講師3、役員1）

天候：晴れ

地図：静岡東

コースタイム：930…1430

記録：初級藤枝支部 ゆ記、中級A焼津支部 中村、中級B焼津支部 T・K



初級



中級A



中級B