

# ハイキングリーダーの手引き

## A班ハイキング・リーダー用



豊中勤労者山岳会

2022年10月（第四版）

### 【参考資料】

日本勤労者山岳連盟発行

ハイキングセカンド・ステップ第4版(2018年)

## はじめに

リーダーには、登山の基礎知識と技術から体力、資質まで備わっていないければならないし責任も重い。自分にはとてもと思っている人が多いのではないのでしょうか？

すべてを完全にマスターすることを求める必要はありません。できるレベルにあったハイキングを行えばよいのです。

## リーダーの究極的な役割

仲間のハイカーとしての成長は、自然のなかで多くの喜びと感動を体験することで得られるものです。そして、登山・ハイキングにも、会活動にも積極的に取り組むようにしていきましょう。仲間を支え、“次のリーダー”として育成していくことこそ、リーダーの究極的な役割ではないのでしょうか。

2

## ハイキングリーダーの具体的な任務

### 1. ハイキングの企画と準備

#### 1)調査と下見

- 安全な登山と山行への自信を深めるために下見は大切です。出来るだけ下見を行なう
- 出来るだけサブリーダー等と複数で行う

#### 2)下見の留意点

- 交通機関、発着時刻、駅名、料金、所要時間
- コースの状態（土砂崩れや倒木）、整備状態
- ミーティング場所、トイレ。登山届ボックス
- 休憩・食事場所
- 目標物の有無
- 避難小屋の有無
- 道の分岐点
- 水場、飲用に適しているか
- 道標の有無
- 展望（何が見えるか）
- 見所（コースの魅力）
- 危険箇所・難所の有無と対策
- 迷いやすいところの有無（けもの道）
- エスケープルートの有無

#### 3)難易度のランク付けをする

ランク付けは豊中労山ホームページの「会員向け」の「お知らせ」の「A班山行体力度・難易度レベル表」を参照する。パスワード必要  
(★、★健、★★、★★健、★★★★)

#### 4)山行計画を発表

- 山行計画を作成し「岳友」に寄稿する。  
例)3月分は2月号に掲載。締切は1月10日頃
- 行動時間は地図タイムの1.1倍+昼食30分必要
- 事前申し込みを原則とする（参加者を掌握しパーティーの分割・編成を前準備するため）

#### 5)日帰り山行計画書の作成と送信

- ホームページの「ファイル置き場」を参照  
下記メールアドレスへ前日までに送信

[a-han@toyonaka-rousan.com](mailto:a-han@toyonaka-rousan.com)

- 参加者が増えた場合は出発までに再度送信

3

4

## 6)悪天の場合などの判断

- ☐当日が近づいたら天気予報をよく見る
- ☐中止は前日夕方までにリーダーが判断する
- ☐判断結果をA班連絡網メールへ送信し配信  
a-renraku@toyonaka-rousan.sakura.ne.jp

## 7)ハイキングを中止する目安

- ☐前日から雨・雪が降っていて、引き続き大雨・大雪が予想される時
- ☐前日よりの雨・雪でコースがぬかるみ、沢の増水、スリップなどの危険が予想されるとき
- ☐警報、注意報が出されているとき
- ☐利用交通機関が不通、または不通予想時
- ☐会から中止勧告があったとき

5

## 2. 集合から行動、解散まで

### 1)集合時の留意点

- ☐リーダーは集合時間の15分前くらいに着く
- ☐参加者の出欠を取る。新入会員や初参加者がいるときは各人から自己紹介をしてもらう
- ☐アイゼン、ヘルメットなど特に指示した装備を持参しているか確認する。持参していない場合は参加を断る ☐記録係を任命する

### 2)登山口に着了いたら

- ☐適当な場所でミーティングを行い、コースと時間、休憩場所、トイレや水場、下山予定時刻、注意点を伝える

### 3)パーティーの編成と分割

- ☐出発前にパーティーの分割案を作成しておく
- ☐サブリーダーが未定の場合は最適な人を指名する
- ☐20名以上になった場合は10名程度の班に編成しリーダーとサブリーダーを指名する

6

## 4)出発前のストレッチ

- ☐歩き出す前に身体を暖め柔軟にしておく  
ストレッチや手足の関節をほぐすものが適切

## 5)オーダー（順番）とトップ・ラストの役割

- ☐トップとラストを明確にして行動する  
CLとSLがその任にあたることになる
- ☐トップはコースを導くとともにパーティー全体の歩行速度のペースメーカーを担う
- ☐オーダーの原則は足の遅い人や初心者を2-3番目に、体力のある人は後方に
- ☐ラストは全体に目をくばりトップに助言をしたりパーティーのまとまりに気をつける
- ☐ラストはペースが速すぎたり、不調の人が出たときはすみやかにトップに知らせる
- ☐参加者の体力がつかめなときはオーダーは歩き始めてから決めたほうがよい時もある

7

## 6)歩きかた、休憩のとり方

- ☐歩き始めは少し寒いくらいの服装で歩き始める
- ☐歩き始めは身体を運動に慣らすつもりでゆっくり歩き、最初の休憩は20分程度でとり衣服の調整をする
- ☐以後はメンバー、コースによって違いますが30分から40分毎に5分の休憩をとる。健脚なら50分に1回も可能
- ☐急な登りが続く場合は立ち休憩を取る
- ☐休憩に適した場所は下見で調べておく
- ☐危険がなく、全員が休憩できる場所があり、できれば水場やトイレのあるところ、展望のよいところを選ぶ
- ☐他の歩行者のじゃまにならない場所を選ぶ
- ☐休憩に入る前に、出発の時間を知らせておく
- ☐気温の低いときや風の強いときは、身体を冷やさぬように、ヤッケなどを着るよう指示
- ☐時間がきたらすみやかに出発できるように「出発2分前です」などと準備を促す

8

## 6)歩きかた、休憩のとり方 続き

- ❑ 急な下り坂や渡渉ではストックを使用するよう勧める
- ❑ 3点確保するような岩場通過時はストックをしまう

## 7)昼食

- ❑ 食事は休憩時間にこまめに食べておくのがよいが4～5時間のハイキングでは25分から30分程度の昼食時間をとってもよい
- ❑ 6時間以上の縦走などでは休憩時間に食べたり飲むようにすることが大切です。カロリーを消費し続ける運動です。つねにエネルギーの補給が大事です
- ❑ 午前11時頃のシャリバテに注意しお握りなどを食べる

9

## 8)山でのマナー

- ❑ 狭い道でのすれ違いは原則として「登り優先」だが場所と相手による。下ったところにすれ違いによい場所があったり、難しい下りを降りる途中であったり、相手が弱っていて先に降りるように求められた場合はこの限りではない
- ❑ 道を譲る時は山側で待つ
- ❑ 石を落とさない歩き方を心がける。もし落としたり、落石を目撃したら、「ラク」「ラクセキ」など叫ぶ
- ❑ 植物を取ったり、傷めない。道は決められたコースを守り、禁止場所に、はいらない。
- ❑ ゴミはすべて持ち帰る

10

## 9)メンバーへの気配り・声かけ

- ❑ リーダーは行動中つねにメンバーをはげまし全体の士気を高めるように心がける
- ❑ ベテラン会員や力量のある会員の応援で、新入会員や初心者が仲間に溶けこめるように配慮したり、基礎的な登山技術や持ち物などのアドバイスをしたり、会の取り組みを話す
- ❑ 岩場、危険箇所、急斜面などを通過するときは、全体に声をかける
- ❑ 初心者や体力の弱い人の前後に経験者や力量のある会員を配置してサポートする
- ❑ 下山時や下り道での事故発生が多く、転倒による骨折、ねんざや滑落事故などが主なものです。下山時でも適時休憩をとること、パーティーがバラバラにならないようにすること

11

## 10)解散

- ❑ 下山後、疲れた筋肉や関節をほぐしておきましょう。特にストレッチ体操や手足をよく揉んでおくことで翌日の疲れが軽減します
- ❑ 解散は最寄りの駅など帰路が明らかな所で行います
- ❑ 下山後速やかに下山メールを送信しましょう  
[a-han@toyonaka-rousan.com](mailto:a-han@toyonaka-rousan.com) 宛

**メンバーを集中させ統一した行動をとってもらうために、次のことに気をつけましょう。**

1. 話すときには、全員が見えるように真ん中や、少し高いところに立つこと
2. ざわついているときには、まず全員の注意を引きつけてから話しを始めること
3. 全員に聞こえるように大きな声で話し、最後に理解したかどうか確認すること

12

## 山行中のアクシデント

### 1) 道に迷ったとき

- あわてずに道がはっきり確認できるところまで戻る。  
全然わからなくなってしまった場合は高いところ（山頂、稜線など）を目指して道を探す。沢を下ると滝などが現れ、降りられなくなるので注意
- 道迷いを防ぐには、分岐点では地図とコンパス、スマホの地図アプリなどで現在地を確認する
- 地図アプリのYAMAP、ヤマレコ、ジオグラフィカなどで軌跡を記録しながら歩くと元いた場所へ戻れる
- 日帰りハイキングでも雨具とヘッドランプは基本装備として必携

13

### 2) 天候の悪化

- 急に悪天候になった場合は、引き返すか安全な道を下山する。そのためエスケープルートを事前に研究しておく。下山できない場合は安全なところに入り天候回復を待つ

### 3) 体調不良者が出て下山する場合

- 自発的な介助者を募り下山する。自発的な介助者が出ない場合はリーダーが指名するか、全員で下山する

### 4) ケガ人、病人などがでた場合

- 安全な場所まで運んで応急処置をする
- パーティーの力量を考えて自力下山、もしくは登山口や小屋まで行けるか、救助を呼びに行くかを選択する
- 救助を求める場合、サブリーダーや力量のある人を単独ではなく2名以上で行かせる。緊急時連絡の報告内容は必ずメモにして持たせる

14

## 事故時の対応

### 1) 連絡体制

事故者の位置がわからないときは、捜索要請なので警察へ。110番は県警本部通信指令につながりそこからその山域を所轄する所轄警察署に回されるので説明は2回必要。いきなり所轄警察署に連絡できれば説明が1回で済む

事故者の位置がはっきりしているときは救助要請なので119番へ。また、すみやかに会に連絡しなければならない。班長、副班長の携帯電話番号を登録しておくこと

### 2) ヘリコプター救助について

自力で歩行が困難な場合は、ヘリコプターを要請しましょう。そのほうが、ケガや病気をより悪化させることなく、回復も早くなります。救助を要請するにはGPSで緯度・経度を確認・連絡しピックアップできる開けた場所に移動して待つ

15

## 救急セット内容（例）

- ①滅菌ガーゼ
- ②三角巾
- ③医療用被覆材（ハイドロコロイドフィルム、サージカルフィルム、防水フィルム）
- ④絆創膏
- ⑤テーピングテープ  
非伸縮性のもの ニトリート38mm  
伸縮性 キネシオロジーテープ50mm
- ⑥ジップロック袋
- ⑦包帯
- ⑧衛生手袋（医療用がベスト）
- ⑨ブドウ糖（細粒スティックタイプ）
- ⑩塩（熱中症予防や大量の汗をかいたとき用）
- ⑪衣服も切れる医療用のはさみ
- ⑫トゲ抜き
- ⑬傷口洗浄用水／穴を空けたペットボトル蓋
- ⑭常用薬（下痢止め、頭痛薬、芍薬甘草湯など）
- ⑮人工呼吸用携帯フィルム
- ⑯使い捨てカイロ
- ⑰エマージェンシーシート
- ⑱ポイズンリムーバー（毒を吸いだす）
- ⑲ファーストエイドキットバッグ

16

## 緊急連絡発信メモ

### ■ 事故者氏名：

・所属団体：

・性別： ・年齢： ・血液型：

・住所：

・電話：

### ■ 緊急連絡先

・氏名： 電話：

### ■ 事故の概要

・発生日時： 月 日 時 分

・発生場所（裏面に概略図記入）：

・事故原因（転倒・滑落・落石・疲労・病気・凍傷・その他）：

・事故者は：収容、未収容：

未収容の場合検索範囲を概略図に記入：

### ■ 事故者の容体（月 日 時 分現在）

・負傷：有（負傷の部位 ）、無：

・意識：（有、無）・自力行動（可能、不可能）

・事故者へのこれまでの処置

### ■ 同行パーティーの状態

リーダー氏名：

男： 名、女： 名 計： 名

テント：有、無 コント：有、無

食料： 食分

### ■ 今後の予定

### ■ 緊急連絡発信場所：

記入：202 年 月 日 時 分

発信者氏名：

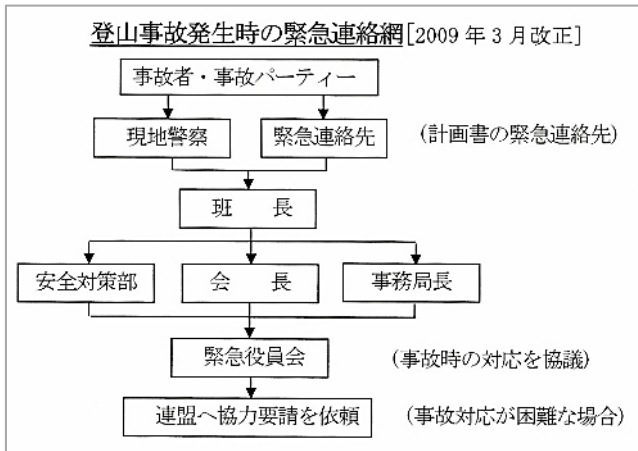
所属団体：

事故者との関係：同行者、発見者

## 豊中労山における事故発生時の緊急連絡網

### 3. 登山事故発生時の対応

- イ 基本的にはそのパーティーで事故処理をする。
- ロ 救助要請は現地警察にする。
- ハ 豊中労山の緊急連絡先へ事故一報を入れる。
- ニ 登山事故発生時の緊急連絡網を次の通りとする。



## 事故が起きたら次のことをせよ！！

- 冷静となれ。メンバーを落ち着かせろ
- パーティーを安全地帯に誘導せよ
- 救助活動のできるメンバーを選べ
- 他のメンバーにその場を動かないように指示する
- 事故者の状況を確認せよ
- 心肺蘇生が必要なときは直ちに行い、最後まであきらめな
- 救助隊が到着するまで、できる限りの救助活動、応急処置をせよ
- パーティーの安全を第一として行動せよ