

## 登山学校

第18期登山学校 第3回講座 「山での救急法」に参加して 18期生 和久津 淳子 記  
夏真盛りの8月3日(土)4日(日)「山での救急法」の講習が行われた。

8月3日(土)9:30~14:00 机上学習 北浦和カルタスホールにて

ダミーを使って心肺蘇生法をひとり2回ずつ体験。体重ををかけ胸に圧力をかける事30回、口から息を入れる事3回を3セット。結構な運動量で、皆さん顔を赤くしながらの体験となった。その後、三角巾のたたみ方、結び方の練習(この段階でかなり混乱)。頭、膝への巻き方、捻挫をした時の固定の仕方をペアで実習。しっかり巻きつけるのが難しい。体の中の止血点を確認しながら、止血法を学ぶ。

山の中だけでなく、日常生活の救急でも役にたつ事ばかり。いざという時に動揺しない様、しっかりと身につけたい。

テント泊体験特別講座 8月3日(土)14:00~高麗駅巾着田周辺にて

特別講座として、希望者のみテント泊体験が行われた。1日目机上学習終了後、北浦和駅から高麗駅巾着田周辺の川沿いへ向かった。

自分の泊まるテントの設営、班ごとに食事の準備。野外での食事はとてもおいしく、楽しく過ごすことができた。暗くなってから、ヘッドライトをつけて日和田山へと向かった。暗い道を歩く事に不安があったけれど、LEDのヘッドライトはとても明るく、足元を照らすと歩きやすい。途中ヘッドライトを全員で消してみた。真暗でどちらに進んでいいのかまったくわからない。ヘッドライトを持参する事の大切さを実感した。

その後、テント近くの明かりを皆で囲んで、いろいろな話を聞くことができた。

翌朝は5:00起床。思っていたより、よく眠る事ができた。朝食、テント撤収片付けをしてから、実技学習の日和田山へと向かった。テント泊を行った事がないので、不安を抱えながらの参加となったが、運営委員の方の指導の下、楽しく過ごせ、貴重な体験をする事ができた。

8月4日(日)10:00~15:00 実技学習 日和田山にて

2日目の実技学習は簡易ハーネスを作る事から始まった。入校した時に用意したカラビナ、ロープをいよいよ使う時が来た。これを身につけているだけでも、登山慣れしているように見える??ロープを張った横に全員並び、ロープの結び方を練習。ムンターヒッチ、W8の字、フリクションノット・・・名前を聞いているだけでも混乱する。緩やかな傾斜の所で、下降と引き上げの練習。体重を乗せるとスルスルと降りていくが、コツをつかむのが難しい。その後負傷者の移動法を実演。ザックを使っての背負い法を交代で体験。Tシャツやテープを使った担架の作り方や、ストック2本で作る松葉杖など、なるほど!と思う事ばかりだった。ロープの結び方は、何回も練習して体で覚える事!という運営委員の方のお話があった。繰り返し練習をして、ロープワークを身につけていきたい。また自分が救護される側にならないように、体調管理や歩き方に気をつけて、山歩きに望みたいと思った。



## 登山学校

第18期登山学校 第3回講座 「山での救急法」に参加して 18期生 飯野 繁美 記  
講座も今回で第3回目を迎え、「山での救急法」を学ぶべく集合、8月3日は北浦和カステスホールでの机上講座、4日は実技学習を日和田山で行われた。

しかし、今回は今までになかった特別講座「テント泊体験講座」が希望者のみではあったが追加講座として加わり、充実した講義内容であったと思う。

初日のカステスホールでの机上講座では、心肺蘇生の講義から始まり、周囲の安全確認、反応の確認及び応援の要請などの手順を確認後、呼吸を確認する「見て」「聴いて」「感じて」を意識しながら正常か心肺停止状態かの判断を行った後、人工呼吸、胸骨圧迫へと進む手順など、一通り説明を受けた後、2班に別れ、全員が練習した、特に胸部圧迫を継続するためには、かなりの体力が必要な事には驚かされた。

次に、各自が用意してきた三角巾を使った、たたみ三角巾のつくりかた、結び方、結び目の解き方、頭や膝などを怪我した時の三角巾の巻き方、足首を捻挫した様な場合に三角巾を使って固定する方法など意外と幅ひろく使える三角巾には驚くばかりでしたが、今回は特別講座も加わった為、机上講義は14:00で終了となり、テント泊体験講座の参加希望者は、北浦和駅から高麗駅に向けて、そろって出発、キャンプ地は日和田山近くの巾着田、着くと早々に高麗川の川原へテントを運び、運営委員の方々の指導のもと、テントを設営、用意して頂いた、コンロや鍋、食材を各班に分配し夕食の準備、テント場には水道、トイレなどが完備されていた為、思ったよりスムーズに夕食の準備を完了、班ごとに楽しい夕食の時間を過ごしている間にあたりは真っ暗になり、あちこちにランタンの明かりが輝き始めテント泊の気分も盛り上がって来ました、食事の片付けを終えたころ希望者で夜間走行(ヘッドライト使用体験)体験に出かけることになり、日和田山に向かいましたが登山道に入ってしばらくすると、運営委員の方から全員ライトを消して下さいとの指示を受け、ライトを消すと隣の人も見えないほど真っ暗、山ではライト明かりが無ければ一步も歩けない事が話ではなく体験して良くわかる貴重な夜間走行体験を実施して頂いた事を感謝するしだいです。

又、山頂までは行きませんが、山頂手前の鳥居付近で見下ろした町の夜景や花火大会の花火がとてもきれいで癒されました。

テント場に帰り、残留組と寝酒の一杯を酌み交わし、各テントに納まり就寝、暑かったので、マットのみで寝袋を使う事なしにごろ寝してしまい、翌日は5:00に起床、朝食やらテント撤収を済ませ、8:00少し過ぎに今日の集合場所である日和田山に向かって出発、早めにつき、今日の合流組を待つ間しばしの休憩。

2日目の実技はセルフレスキューの為のロープワーク、簡易ハーネスの作り方から各種ロープの結び方を学んだ後、山の斜面にロープを張り、ムンターヒッチを利用した懸垂下降やガルドヒッチを利用した3分の1の引上げ法などを実際に運営委員の方々の指導のもと実施し、ロープワークを学び午前の講義を終了しました。

午後からは、負傷者の移動と背負い法の紹介、担架や松葉杖の作り方、ツェルトの張り方を紹介頂き、ザックを利用した背負い法では実際に各人が負傷者を背負って歩いてみるなどの貴重な経験をする事ができ、今後、万が一の事故に応用できる内容が盛りだくさんの講義でした。今回学んだ山での救急法は、帰宅後もテキストを再確認し、イメージトレーニングを繰り返し練習するなどし、いざと言う時に役立てる事が出来るように努力したいと思います。

最後になりましたが、運営委員の皆様には、御指導頂き心よりお礼申し上げます。