

「山のリスク講座」講座

2025/11/1 机上講座レポート

「山のリスク」講座

2026/11/1 机上講座レポート

2025/11/1

天気図は久しぶりに見ました、良い復習になりました

三角巾は始めて使いましたが、多彩な用途があり、便利だと感じました

DK シェルターも、万が一の為に購入しようと思います

今日もありがとうございました N.O 記

登山する前の事前の情報収集の重要性を再確認出来ました。色々な情報収集のツールも知ることが出来て、楽しく登山が出来ます。

グループワークでは、他の方の意見も聞くことが出来、それぞれの経験や知識を教えてもらえてとてもありがたいです。

三角巾ワークでは、知らなかった三角巾の使い方を学ぶことが出来ました。腕を吊るとか止血程度かと思っていましたが、捻挫の固定まであるのだなんて初めて知れることばかりで面白かったです。

使う機会がないのが1番ですが、こういう情報も実践を交え知識を得ることができて、登山だけでなく役立てそうです。DK シェルターも使用感を知ることが出来ました。安心と安全に勝るものなしだなと実感しました。

N.O 記

登山で起こるアクシデントを考え、そのリスクを低減するためには、何をすべきかを考える講義、万が一の時に備えて体験する講義であった。

登山を楽しむためにも、無事に下山する事は必須である。アクシデントは、体調、環境、時間、外的生物によるものが原因とも考えられるが、一つだけでなく相互に関係しあっていると考えられる。

自力で下山できなくなる事象については、道迷い、怪我、低体温、疲労が多いようだ。可能性の高い事象に対して準備、対策するというものが、リスク管理と言えるであろう。

体調については、疲労、持病等があげられる。環境については、行動するルート、地形、設備、気象等があげられる。時間については、日の出や日没、気象のように、季節、時間と共に環境に大きく影響を与えるものがあり、行動計画やその場の行動を判断する因子になる。外的生物については、季節、地域、時間、気象によって、遭遇する生物の可能性が異なる。

そして、これらの多くは、事前に情報を得て準備することができる。目的地周辺の遭難情報、地形、設備、日没時間、地域特有の気象を含む気象予報、熊情報等の情報を基に、登山計画や登山装備として準備できるので、基本として身につけるべきだと思います。また、現場における判断となる場合もあると思う。パーティーでの場合は、リーダー等の役割をあらかじめ決めて、それらを守る事も大事と思いました。

万が一であるが、怪我をしてしまう事もあるので、怪我をした場合の対処法もいくつか教わりました。ファーストエイドセットとして携行しているものから三角巾、テーピングの使用法を数種類は持っていますが、使い方がわからないものであり、いざという時に使えるようになるに身につけたいです。

このような実技講習を含め、準備、講義に携わられた方に感謝いたします。ありがとうございました。H.K 記

先日開催された「山のリスク」に関する机上講座では、山行中に潜む様々なリスクについてメンバーと意見を交換することができ、大変有意義でした。自分が気づけなかったリスクについても新たに学ぶことができ、非

常に参考になりました。

また、三角巾やテーピングの使用方法についても初めて学び、今後万が一の怪我などの際に、これらの知識を活かしていければと思っています。A.O 記

今日の午前中の天気図の見方は苦手意識が強かったのですが、登山には不可欠な知識なので興味を持って受講することができました。

改めて学ぶとすんなり頭に入ってきました。等圧線の間隔が狭い場所では風は強く、広い所は弱いことは、等高線と同じだと考えるとしっくりきました。

午後の三角巾の使い方やテーピングの巻き方も、本を見ても全然分からないので、実演していただき助かりました。実際にそのような場面にならない事を祈りますが、知識があるのとないのでは大違いなので学べて良かったです。ありがとうございます。E.I 記

登山には下記のことには注意

①計画 無理のないように、自分の体力や技術・知識に見合う工程にする

②天候 悪天候だと雷、雨、強風、雪などにより道迷いや低体温、転倒などの危険をまねいてしまう

天気図・高気圧・低気圧・前線の見方を復習しよう

③熊、はち、アブ、ダニ、マムシ、ベビなど遭遇した時の対策を

④道迷い、転倒、滑落、捻挫、骨折など遭難や怪我のリスク対策

※伊藤さんによる三角巾とテーピングのやり方説明

包帯の作り方や腕を骨折した時、頭の怪我、捻挫などの時の対処を教わった。とてもためになりました。伊藤さんの優しそうな人柄を感じました。高齢で山登りをされているのはとても尊敬します。

今回の講座は山登りをする上での注意すべきことを考える良い機会となりました。今後も知識を深めつつ、安全に登山を続けられるように努力していきたいと思います。

講義ありがとうございました。今後ともよろしくお願い致します。K.N 記

グループ話し合いで、これまでの振り返りしながら整理できた。

天候、熊等の情報収集、計画書の作成、天候、体力に見合ったコース設定、睡眠、体調、ケガ、熱中症対策（日焼けによる疲労も含む）、余裕ある時間、行動食（余分）など。

天気予報アプリは複数チェックする。

縦走は山小屋で情報収集する。

道迷いは登りかえす。（下らない）

天気図や曇りの知識は、天候予測するのに知っておいたほうが良いと感じた。

三角巾の使い方は、いざというときに役立つので、大変参考になった。いつも伸縮性のテーピングを持参していたが、捻挫には使えないと知って、持ち物を見直したい。M.K 記

多くの山のリスクの事例について学んだ。最も重要なのは、自分の能力を過信せず、軽率な判断をしないことである。そのうえで、天気図の読み方や空の観察から近い未来の天候の変化を予測する方法を学んだ。今後も安全な登山のために、これをしっかりと身につけて活用していきたい。

午後は三角巾を使ったさまざまな応急処置の包帯法を学んだ。突発的な事態に備え、周囲の人を助けたり、自分のけがを処置したりするのに非常に役立つ内容だった。G.S 記

2026/11/2 実技講座レポート

天気図は昨日見ただけで、今日もう一度確認するのはすっかり忘れていました

リスクを回避する心構えを習ったばかりだったのに、反省です

登山自体は特に危ないこともなく、紅葉を楽しめました N.O 記

実技になかなか参加できず久しぶりの登山でした。

昨日の山のリスクを学んだにも関わらず、小松さんのヒントにも気付かず、ルートを外れるという失態。道標と地図を照らし合わせることや、アプリを活用しているつもりが、登ったのに戻りたくない、合ってるはずという思い込みがいけなかったのだと身をもって実感しました。初めての場所へ行くときの情報収集は色んなツールを使いながらしっかりやっていかなきゃと思いました。

また、体調や体力面の準備の必要性も改めて実感しました。傾斜が強いところがいくつかあり、準備不足を痛感しました。先頭で歩くという経験もみんなをルートを間違わずに連れて行かなきゃいけないというプレッシャーをなんだか抱いてしまい、不安と焦りの中にいたように思います。

班長だったにも関わらず、道迷いや体力不足でメンバーには迷惑をかけた部分も多くあるかと思っています。

ですが、体験した失敗は次に繋がることだったよね。とポジティブメンバー達で労いつつ、とても楽しく充実した登山を終えることが出来ました。N.O 記

「山のリスク」講座を受けての実技講習でした。前日の講座で学んだ山のリスクに対する準備として、体調面では睡眠、食事をしっかりとりました。ルートチェックして、登山アプリとモバイルバッテリーの準備も完了。天気予報も確認して、天候は穏やかになりそうだが、前々日の雨の影響が残っているかもしれないと推測しました。装備では必須アイテムであるがファーストエイドセットの中でも三角巾とテーピング、寒さ対策の風を通さない防寒着を確認し、荷物、装備の準備も整い時間にゆとりをもって行動開始できた。これで道迷い、怪我、低体温、疲労に対する事前準備はできたとして、家を出ることができました。

今回登る丸山は、ここ数年で何回も登っているので、ある程度の情報の蓄積はある。過信は良くないが、初めてではないのでゆとりができました。

実際の山行では、ストレッチ運動で怪我をしにくい体作り、地図とコンパスでルート確認してスタートできた。山行中では、現在位置の認識が重要である。分岐点を見失わないように、周りのメンバーの助けも借りながら地図情報を確認しながら進む。この点ではやはり GPS マップの活用が有効である。登山道では、道の状態も見ていく。前々日まで雨が降っていたので、滑って転倒する可能性が高い事が推測される。この点でもメンバーと共有しながら進む。今回のルートはピストンであるので、往路で道の状態を把握して復路に活かす事ができる。下りは転倒の可能性が高くなるので、有効である。しかしこれが油断につながる事もある。たいした所でもないのに転ぶことがあった。下りの歩き方に気をつけたい。

パーティーの先頭を歩く事があったが、全体のペースを把握しながら歩く事も難しかった。メンバーそれぞれの体力体調の状態もあるので、差が生じるのは当然であるが、パーティーの後ろの方は気付き難い。その点では、隊列の順番をもう少し配慮できたら良かったと思います。その中でも、山を楽しむ事を忘れてはいけません。人それぞれ楽しみ方は異なるが、私は景色の変化を楽しみながら歩いた。

今回の山行では、山のリスクというテーマであり、多々反省すべき点があったが、無事に下山することができて良かったです。また、準備、指導していただいたスタッフ、メンバーに感謝いたします。ありがとうございました。H.K 記

本講座は、秩父の丸山で実施されました。登山道は前日の雨の影響で滑りやすく、転倒のリスクが高まっていたため、慎重に行動するよう心がけました。その結果、一度も転倒することなく、無事に登山を終えることができました。

また、登山中は雲の状態を観察し、天候不良の兆しがないかを確認しながら進みました。机上講座で学んだリスクに対する意識を実際の登山に活かすことで、視野が広がり、今後より安全な登山を行う自信を得ることができました。A.O 記

テーマは「山のリスク」だったので、事前の情報収集、登山計画を特に意識しての山行の予定でした。

しかし、計画したルートではなく、車道を歩いてしまったり、別のルートで戻ってきてしまったりと、なかなか登山計画通りに行きませんでした。

失敗をしたお陰で、原因も分かったので、改善策を考えることが出来ました。次回以降にこの学びを活かしたいと思います。お天気もよく、紅葉も見頃で、怪我もなく、時間通りに下山することが出来たので総合的にはとても有意義な登山でした。本日もありがとうございました。E.I 記

昨日はありがとうございました。

天気も良く、紅葉が少しでしたが楽しめました。

登山道は地味に登りが山頂まで続き、途中バテ気味で体力不足を感じました。班長の小島さんは埼玉の山を良く巡っていらっしゃるので、武甲山が良く見える場所を教えてくれて、道がこれから悪くなるなど適切にガイドしてくれて助かりました。

班の皆さんと歩くのは楽しかったです。お昼も一緒にわいわい食べられて良かったです。下りはわりとはやく下れました。途中で菊芋が売っていて購入。うれしいお土産ができました。どんな味か楽しみです。

山も色々だなと感じました。K.N 記