

16 登山

事故防止のための3カ条

- 1 メンバーの技術を考え、無理な計画は立てない。
- 2 顧問・生徒ともに安全登山の技術を身に付け、山行中は顧問の指示に従う。
- 3 沢、岩、積雪期の登山は、高校登山教程を基準にする。
(高体連登山部編) 参照

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 日頃の山行・合宿縦走
 - 不明瞭な道、滑落・落石等の危険な箇所は数多くある。
 - 高度障害、熱中症、低体温症の危険性がある。
 - 当初の計画に固執しやすい。
- 2 スポーツクライミング
 - 難易度の高さを競うあまり、指や関節を傷める。
- 3 競技会
 - 団体競技では、体調が悪くてもチームのために無理をすることがある。

事故防止のための安全対策

- 1 まず、顧問にある程度の知識や技術が必要であるため、高体連主催の顧問研修会や山岳連盟主催の講習会等に積極的に参加し、知識や技術の習得に努める。また、生徒は「高校登山教程」を基本に安全登山の技術を顧問からきちんと学ぶ。
- 2 地形図やガイドブック等で危険箇所の確認をしておく。また、水分はこまめに取り、無理な加重や歩行をしないようにする。さらに天候、体調等で柔軟に計画変更をする余裕が必要である。高度障害は即、高度を下げる。
- 3 沢、岩、積雪期登山は技術、経験の面でしっかりした指導者の下で行う。顧問だけでは不安の場合は、高体連主催の8月リーダー講習会、10月新人大会や山岳連盟主催で行われる1月の冬山講習会、2月氷雪登山講習会に生徒ともに積極的に参加するとよい。
- 4 クライミングは初めにストレッチを充分に行うこと。易しい課題から始めて徐々に難度上げていく。
- 5 体調不良の場合すぐに顧問に連絡をして、競技の棄権を検討するべきである。
- 6 熱中症対策としては前日も含めて食事での水分摂取も十分に行うことと、当日朝の朝食及び行動前の水分摂取をしっかりと行い、また朝の排尿も行うことが望ましい。行動時は各自経口補水液を500ml程度は携行する。

