
ハイキングマニユアル

改訂版



西山ハイキングクラブ

はじめに

改訂版をつくるに当たって

このマニュアルの初版は1998年に発行しました。登山やハイキングが盛んになるに当たって、私たちの会にはいってくる人もふえてきました。新しく会員になった人に対しては、会の運営や山行に参加するに当たっての留意点を理解してもらうために、また以前からの会員に対しては、改めてそれらの点を確認してもらうために作り直しました。

幸いにして、好評だったようです。

その後もハイキングはますます盛んになり、私たちの会も100人を大きくこえる組織になりました。そして、これまでの山行からこのマニュアルの記述を少し変更したほうがよいところが出てきました。そこで、改訂版を出すことにしました。

残念ながら、マナーを守らない登山者やハイカーがいる中で、私たちは率先してマナーをわきまえた山行を楽しみましょう。地球環境を守っていくことが焦眉の課題になっている現在、環境に配慮した山行を考えましょう。このマニュアルがそのために役立つことを願っています。

このマニュアルをつくるに当たっては、群馬県勤労者山岳連盟の「ハイカー手帳」を参考にさせていただきました。深く感謝いたします。

このマニュアルの構成

このマニュアルは次の2部構成になっています。山行に参加するという点では、メンバーもリーダーも同一の行動をとりますので共通する点が多々あります。この点を考慮して1部と2部ではあえて重複も排しませんでした。

1. メンバーの心がけ

ここでは、すべての会員が山行に参加するに当たって心がけてほしいことをまとめてあります。そんなことはわかっていると思っている会員も少なからずいると思いますが、そういう人も含めて再度確認しておいてください。新たな発見があるかもしれません。

2. リーダーの手引き

ここでは、山行のリーダーは何をすべきかをまとめました。しかし、むずかしく考える必要はありません。全くの初心者は別として、ある程度山行に参加した人ならリーダーをできるということ、そして、リーダーは単なる世話役ではないということを理解してください。そのうえで、積極的にリーダーを引き受けてみようという気になるようにまとめつつもりです。これを読んで、リーダーをやってみようという会員が多くなることを期待しています。

目次

| | | |
|------|----------------------|----|
| 第1章 | メンバーの心がけ | 1 |
| 1.1 | ふだんからの心構え | 2 |
| 1.2 | 山行の申し込みと準備 | 2 |
| 1.3 | 山での行動 | 4 |
| 1.4 | 山行を終えて | 7 |
| 1.5 | 山行(ハイキング)のランクについて | 8 |
| 1.6 | ランクの選択 | 9 |
| 1.7 | メンバーからリーダーへ(リーダー育成) | 9 |
| 1.8 | ハイキングの個人装備 | 10 |
| 第2章 | リーダーの手引き | 12 |
| 2.1 | リーダーの役割 | 13 |
| 2.2 | 山域の調査と行動計画 | 13 |
| 2.3 | 参加の受付 | 14 |
| 2.4 | 山行の運営 | 15 |
| 2.5 | 悪天候のときの判断 | 15 |
| 2.6 | 集合 | 15 |
| 2.7 | 登山の開始とパーティの編成 | 16 |
| 2.8 | 行動の仕方 | 17 |
| 2.9 | リーダーとサブリーダーの仕事のチェック表 | 20 |
| 2.10 | 組織図 | 21 |
| 2.11 | 事故が起きたときの連絡と対応 | 22 |
| 2.12 | 会計 | 23 |

第1章 メンバーの心がけ



1.1 ふだんからの心構え

1. 体調の維持

医師の健康診断を定期的に受け、健康管理に努めましょう。身体の調子の悪いときには、決して無理をしないで、まずはその原因を突き止め、治療をするのが先決です。ちょっとした体の不調が大きな事故に結びつく要因になります。自分の体を大切にするとともに仲間に迷惑をかけないように、体調のよくないときは思い切って山行を中止することも必要です。とくに、持病（心臓病、高血圧、糖尿病、呼吸器疾患など）のある人は医師に相談しましょう。

2. 日常のトレーニング

ふだんの生活の中でできるだけ工夫してトレーニングを行い、体力を養い、体調を整えて山に行きましょう。車を使わずにできるだけ歩く、エレベーターなどを使わずに階段をあがる、ジョギング、テニス、水泳などをするのも効果的です。こうしたトレーニングもまた楽しみになります。しかし、急激なまたは過度のトレーニングは中高年者にはかえって体調をくずす原因となります。無理のない日常のトレーニングを心がけましょう。



3. 本を読もう

山に関する本をできるだけ読み、山の名前やコース、特徴、その他の知識をふやしましょう。とくに、参加する山行（ハイキング）の研究をしておくこと。興味が倍加し、登山者としての成長を早めます。

4. 単独行はやめよう

一人だけで山に登ること、とくに中高年の単独行はたいへん危険です。原則として避けましょう。事故があっても、一人では救助を求めることができません。

1.2 山行の申し込みと準備

1. 山行のランク

山行は歩行距離、時間、高低差、難易度などにより「超らくらく」「らくらく」「ピスターリ」「一般」「健脚」「その他」の山行が行われています。

2. 参加の申し込み

山行に参加するときは、山行案内をよく読み、事前に申し込みが必要な場合は、できるだけ早くリーダーに連絡しましょう。その他は、当日集合場所にきてください。

3. 山行の選択

山行は、あなたの体力、技術、経験と体調を考えて、無理のない山行を選びましょ

う。不安なときはリーダーに相談しましょう。初めての人は「らくらく」などから始めるのがよいでしょう。

4. 会員以外の人をつれてくるとき

会員外の人を同伴する場合は、必ず事前にリーダーに連絡し、了解を得ること。そして、山行のときに同伴者をリーダーに紹介するようにしてください。さんの紹介ですと、会員でない人だけが来てもリーダーは困ります。なお、必要な装備は必ず準備するように同伴者に伝えてください。

5. 参加をとりやめるとき

キャンセルの場合は、必ず本人がリーダーに直接連絡しましょう。他人まかせはトラブルのもとです。(リーダーはあなたが参加するという想定ですべての計画を進めています。)

6. 山行には登山靴を

登山靴(布または皮製)を必ずはきましょう。ズックなどは滑りやすく、足を痛めるおそれがあります。とくに下りは足首を痛めます。登山靴や装備の購入は経験者に相談しましょう。

7. 指定された装備は必ず

宿泊山行はもちろん、日帰り山行のときも必要な装備は必ず準備しましょう。(会報の表紙裏に一般日帰り山行の装備が載っています。)自分勝手な判断で省略するのはやめましょう。天気がよいと判断して雨具を省く人がいますが、雨具は必ず携行しましょう。(雨具は防風の役目もします。どんなときも必ず持ちましょう。)もし必要な装備を持ってこない場合は、参加できないこともあります。

8. 自分用の救急薬品を

救急用品はパーティ共通用のものを用意しますが、自分の体調を考えて各自必要最小限のものを用意してください。

9. パッキング

荷物はザックの中に収まるようにパッキングしましょう。手に持ったり、腰や肩にぶら下げたりしないで、両手は必ずあけておきましょう。手に持つと疲れるばかりか、いざというとき、手を使えません。おやつは自分の分だけにしましょう。他人の分まで持ってきて、重くてバテてしまっただけです。



10. 集合時間・集合場所の確認

集合時間、集合場所をまちがいのないようによく確認し、集合場所への行き方と所要時間を調べておきましょう。不明な点はリーダーに聞いておきましょう。もし遅刻した場合は、不参加とみなし、原則として待ちません。電車、バスは予定の時刻のものに乗ります。

11. 中止の確認はリーダーに

山行は雨天中止，荒天中止など，例会の案内どおりにします。もし，判断に苦しむときは，リーダーに確認しましょう。最終判断はリーダーがします。天候により，山行のコースを変更したり，温泉めぐりなどに替えることもあります。この判断もリーダーがします。

12. 事前に地図で確認

地図やガイドブックでコースを見ておき，自分でイメージしておきましょう。その他，植生や地質などを調べておくと，楽しみも倍加するばかりでなく，体力的にも余裕を持って行動できます。なお，地図は国土地理院の25000分の1が最適です。昭文社発行のエリアマップでもおよそのことはわかりますが，読図や道に迷ったときの現在地の確認には前者のほうが適しています。できるだけ25000分の1の地図を持ってくるようにしてください。

13. 予定を知らせておく

山行予定は出かける前に家族に知らせておきましょう。

14. リーダーをひきうけよう

リーダー未経験の方も「リーダーの手引き」を読み，リーダーに積極的に協力のできるメンバーになりましょう。さらに，進んでリーダーを引き受けるようにしていきましょう。

1.3 山での行動

1. リーダー指示にしたがおう

リーダーの指示をよく守り，リーダーをもち立てて，積極的に行動しましょう。安全に楽しく登るための団体行動です。勝手な個人行動は，全体を不愉快にし，計画を狂わせたり，危険にさらすことさえあります。厳に慎んでください。（リーダーは，仲間のために一生懸命やっています。慣れないリーダーもいますが，温かい心で協力しましょう。）

2. パーティの分割

参加者が多いときは，リーダーの指示によりいくつかのパーティに分割することがあります。体力差のある仲間が，互いに安全に楽しむために必要な措置です。協力しましょう。

3. 歩行順序

リーダーが順番を決めたら，必ず守ってください。先頭を追い越して勝手に先に行ったり，列から離れたたり，遅れたりしないよう気をつけましょう。とくに岩場や急坂では全体の安全確保のために，順番を厳守しましょう。また，夜間歩行になった場合は互いのメンバーの直前を歩いている人しか確認できません。やむをえず列を離れようとするときは，待ってもらいましょう。

4. 調子が悪いとき

身体の不調や疲れたとき，または歩行速度が速すぎるときは，遠慮なくリーダーに知らせましょう。リーダーから離れていて直接伝えにくいときは，周囲の人に声をかけてください。無理なガンバリは危険です。疲れ切ってからでは，疲労はなかなか回復しません。疲れる前に休むのが，長い時間歩くコツです。

5. 楽な山行に参加したとき

簡単なランクの山行（ハイキング）に参加したときは，あくまでもそのランクの山行（ハイキング）の歩行速度を守り，列を乱したり，体力の弱い人を軽視する言動を慎んでください。（体力・技術の優れた人は，それを仲間のために役立てましょう。誇示するだけでは仲間の信頼は得られません。体力のある人は進んで共同装備を持ちましょう。）



6. 準備体操

準備体操を必ず行いましょう。準備体操は筋肉や関節を柔軟にし，循環器の働きを活発にして故障やケガを防ぎ，歩行に役立ちます。一斉に行う準備運動では足りない人は，家を出てから集合地までのあらゆる機会に，また，山行中の休憩時間などにストレッチをするとよいでしょう。

7. 着実に歩こう

話や景色に夢中になって，足もとから目を離さないようにしましょう。また，山道で走ったり，跳んだりするのはケガと疲労のもとです。ゆっくりと着実に歩きましょう。

8. 休憩するとき

休憩のときは，あらかじめ，出発時間をリーダーから聞いておき，「出発」の声がかかったらいつでも出られるようにしておきましょう。休憩時間に間に合わせた食事・間食をとりましょう。（リーダーが「出発」の声をかけてから，あわてて荷物をまとめるようでは，みんなを待たせ，出発を遅らせることになります。）

9. 後ろの人に注意事項を伝えよう

木の根や浮き石・滑りやすいところなど，注意が必要な場合は，後ろの人に申し送りをします。いかなるところでも，石を絶対に落としてはいけません。もし，石を落としたり，石が落ちてくるのを発見した場合は，「落石 - ラクセキ！ラク」と大声で知らせましょう。また，危険なところは，後ろから来る人に言い伝えましょう。



10. 道を譲ろう

スピードの速い登山者が追いついてきたり，前方から登山者が登ってきた場合は，山の斜面の側に避け，道を譲りましょう。一般的には，登り優先ですが，パーティ

の人数により、少人数の方を優先させることが、待ち時間の口スを少なくします。

11. 歩くときは静かに

歩きながらラジオをかけるのはやめましょう。他の人の迷惑になり、また、注意が散漫にもなって危険です。山では、小鳥のさえずりや沢の音、風の音など、自然の音を楽しみましょう。無線による交信も他の登山者から離れたところで行う配慮が必要です。自然に親しむ心を持ちましょう。その他、鈴など音のするものをぶら下げるのも、静かに山を楽しみたい人にとっては騒音であり、苦痛になります。遠慮しましょう。(ただし、熊の出没する地域・季節は、熊よけに音の出るものを持っていくことがあります。登る山域やパーティの人数で判断しましょう。)

12. 新しい参加者に配慮を

初めての参加者や新会員、なじみの薄い人が参加した場合は、「孤独」にならないように、暖かい心配りをしましょう。自ら自己紹介をし、親睦を深め合いましょう。また、山のマナーや技術などをリーダーまかせにしないで、みんなで教え合いましょう。ガイドブックやテキストに載っていない山のノウハウを親切に教えてあげましょう。さらに、休憩時間などに、会の各種企画(新人教室、読図山行など)を話題にして仲間意識を強めましょう。



13. リーダーへの心配りを

リーダーに意見・要望を述べる場合は、リーダーへの信頼を傷つけないよう、リーダーが自信を失わないよう、節度ある心配りをしましょう。若いリーダー、新しいリーダーもがんばっていることを大切にしましょう。たとえば、休憩場所・休憩のタイミング、どのルートをとるのかなどは、理由のない限り、リーダーに任せましょう。とくに、ベテランの会員はリーダーを「食わない」よう、暖かく節度ある態度で協力しましょう。「最もよいリーダーは最もよい会員」であることを自覚しましょう。

14. 道に迷ったとき

道に迷ったとき、リーダーの了解を得ずに勝手に道探しをしてはいけません。自ら事故を起こしたりすると、パーティにパニックを起こす原因になりかねません。

15. ゴミは持ち帰る

ゴミは必ず持ち帰りましょう。そのためにポリ袋をいつも携帯してください。たばこを吸う人は携帯用の吸い殻入れを用意し、山道へのポイ捨ては絶対にやめてください。冬場は山火事の原因になります。また、歩行中は禁煙であることはいうまでもありません。

16. 自然を大切に

山草の採取は厳禁です。山の自然を守り、美しい自然を国民みんなの宝物として

大切にしましょう。山菜摘みなども場所を考え、節度を持って行いましょう。とくに、国立公園やその他の自然公園では、山草の採取は法律で禁止されていて、違反すると処罰されます。「山草は取らずに写真で撮ろう」そのときもコースをはずれずに！

17. 下山は気を引き締めて

下山時は、とくにスリップしないように気を引き締めましょう。疲労と気のゆるみからの転倒事故がよく起きています。最後まで気を引き締め、足もとに気を配って歩きましょう。（下山時の事故のほうがはるかに多いのです。）

18. 事故がおきたとき

事故が起きたときは、ただちにリーダーまたはサブリーダーに報告して、その指示にしたがってください。リーダーやサブリーダーに知らせずに、まわりの人だけで処理しないようにしましょう。荷物をだれが持つかについても、リーダーやサブリーダーの指示にしたがってください。

19. 体調不良はお互い様

体力的に他のメンバーについていけない人や、体調をくずした人が出たために予定時間をオーバーしても、その責任を追及することはやめましょう。いつ自分がそういう立場になるかわかりません。

20. 整理体操をしよう

歩いたあとは、疲れた筋肉をほぐすため整理体操を行いましょう。時間に余裕のあるときは、温泉や銭湯にはいってから帰るのも、翌日に疲れを残さないために有効です。

21. 山行記録をとろう

参加者全員が必ず山行記録を取っておきましょう。そのために、メモ帳・筆記用具は必ず持っていきましょう。

22. 解散はリーダーがする

山行はリーダーの解散の合図があって終了します。解散の合図があるまでは、団体行動を守ってください。

1.4 山行を終えて

1. 解散後は各自で

解散後、寄り道をするときは家族への連絡をしておいてください。帰宅が遅れると、家族を心配させますし、リーダーに問い合わせがくるかもしれません。

2. 社会人としてのマナーを

解散後のいっぱいはおいしいものですが、ほどほどにしましょう。とくに車中では大声で談笑しがちになり、まわりの人迷惑になるので節度を守ってください。また、泥でよごれたままの着衣で座席などを汚さないようにしましょう。

3. 記録をまとめよう

記録や写真の整理をできるだけ早くしておきましょう。後になると記憶が薄れたり、たまってしまっていたいへんです。山の記憶は3日たつと「よい思い出」だけになってしまい、正確なことは忘れてしまいます。

4. 装備の手入れをしておこう

装備や服装の手入れと後片づけは、自分の手ですること。家族まかせにすると、あなたの山行きは家族のお荷物になり、理解が得られなくなります。

5. 感想文を会報に

山行の率直な感想を会報「にしやま」に積極的に寄せましょう。西山メーリングリストに感想を載せるのも歓迎します。山行の喜び、すばらしさをみんなに広げ、次の山行の参考としたり、交流を深めることにもなります。感想文を書くことは、本人の記念になるばかりか、みんなのためにもなります。

1.5 山行（ハイキング）のランクについて

西山ハイキングクラブでは、教育部主催で愛宕山のペース登山を毎年行っています。それによって自分のペースを把握し、この結果を参考にしながら、安全に山を楽しむよう体調を考慮して、自分にあったランクの山行を選びましょう。次に、各山行の基準をまとめておきます。

| ランク | 内容 |
|-------|--|
| 健脚 | 長い距離を歩く。高低差が多い。 沢登り、雪、岩など難度が高い。 |
| 一般 | 健脚に準じる。 |
| ビスターリ | 健脚、一般のコースを時間をかけて歩く。 距離は短くても一定の高さまで行く。 |
| らくらく | 歩行距離 5km から 10km くらい。 距離・高低差は少ない。 初心者の人も楽に歩ける。 |
| 超らく | 歩行距離 5km くらい。 長い期間、山行を休んでいても楽に歩ける。 |

1.6 ランクを選択

西山ハイキングクラブの山行は山行形体によってさまざまなジャンルに区分されています。ジャンル内容は A(超楽, らくらく, ビスタリー, 歴史散策, バードウォッチング, など), B(一般), C(健脚, テント, 雪, 沢) などのように表題していますのでおおよそ感覚的に把握できます。難易度(しんどさ)はらくらく, 一般, 健脚などの用語から察することができます。しかし, 山歩きを始めたばかりの人, 経験はあっても長期間山歩きから遠ざかっていた人にはどれから始めてよいかわからない方もおられるでしょう。そんな場合には「個人別ジャンル拡大システム」をご利用ください。ジャンル拡大システムの説明に続き, 担当者が相談を受け, アドバイスをしてくれます。要望があれば個人別に一定期間, アドバイザーをお世話します。

1.7 メンバーからリーダーへ(リーダー育成)

会員にはメンバーとリーダーの区分はありません。そのときの山行にリーダー, サブリーダーの担当者があるだけです。いわゆる「わたし連れていく人」, 「わたしついていく人」が2分されているわけではありません。サブリーダーを勧められリーダーを経験するうちに, 山行に対する実力が養われ, 自ら山行計画をたてることできるようになり, 山に対する取り組みにいっそう積極性が増します。西山ハイキングクラブでは恒常的にリーダー育成に取り組んでいます。リーダー未経験の人も, ぜひ, リーダーをやってみましょう。



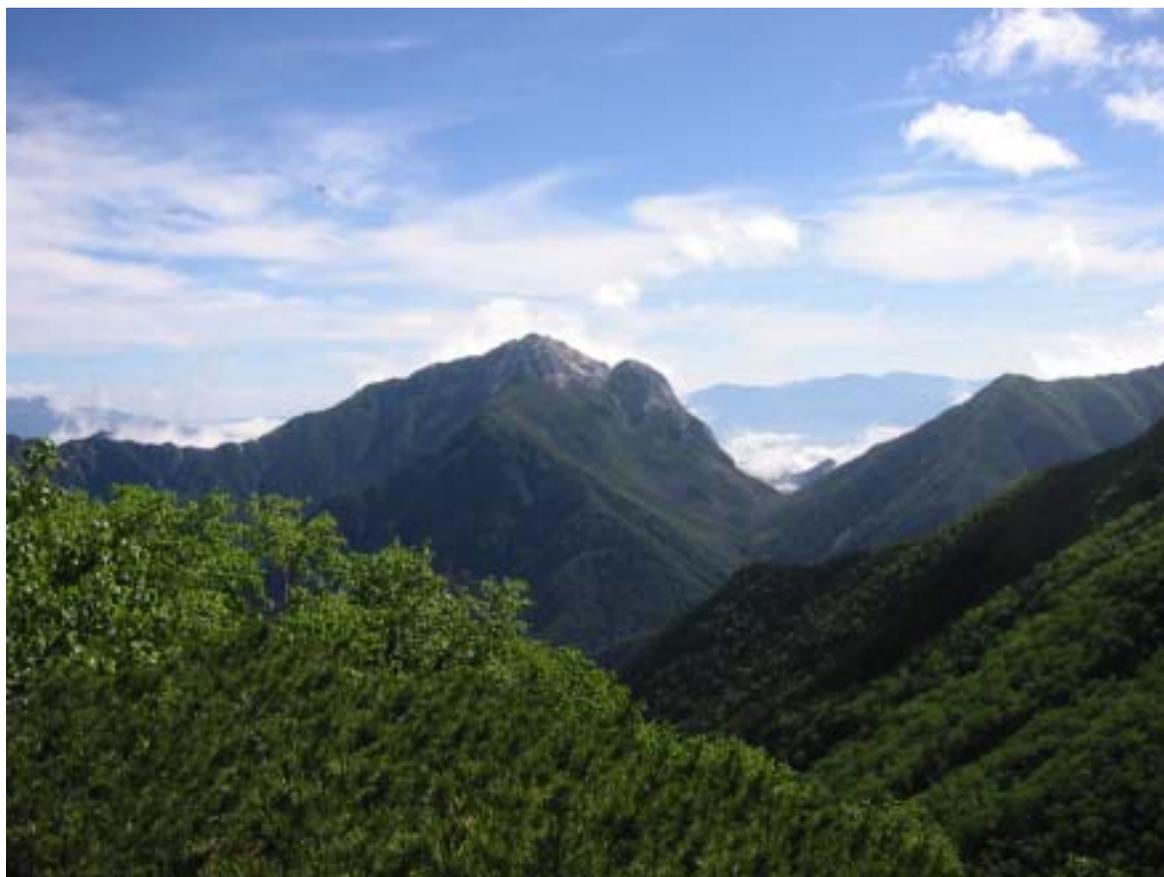
1.8 ハイキングの個人装備

次のリストを参考にして用意しましょう。

| 装備リスト (...つねに必要, ...あると便利, ...状況に応じて必要) | | | |
|---|-----|----|---|
| 基本装備 | 日帰り | 泊り | メモ |
| ザック 靴 ウェストバック ストック 水筒 テルモス 方位磁石(コンパス) 地図・ガイドブック 手帳・筆記用具 時計 バンドナ ヘッドランプ タオル 洗面用具 マッチ・ライター ナイフ 健康保険証 ロールペーパー ゴミ袋 行動食 ホイッスル(笛) | | | 日帰り 20l ~ 30l, 泊り 40l ~ 50l 皮製, 布製など目的に応じて選ぶ 貴重品, すぐ出すものはここに とくに下山の際の強い味方 0.6l ~ 1l が必要 寒い季節は重宝する 地図は 25000 分の 1 が便利 汗止め, 包帯, 風呂敷代わりなどに 予備の電池・電球も忘れずに マッチは防水加工がよい いざというときのために 1 ロールあれば用途多し 用途多し |
| ウェア | 日帰り | 泊り | メモ |
| シャツ Tシャツ・下着 ズボン セーター・フリース 靴下 手袋 帽子 ウインドブレーカー 合羽・雨傘 | | | 夏でも長袖を 保温・速乾性を重視 動きやすく, じょうぶなもの ウール, パイル 夏は日除け, 冬は防寒 合羽で代用可 合羽はセパレートタイプのもの |

| 緊急用具 | 日帰り | 泊り | メモ |
|--|-----|----|---------------------------|
| 救急薬品 非常食 ツェルト 赤布・テープ | | | 簡単な薬品類 緊急用簡易テント |
| 炊飯用具類 | 日帰り | 泊り | メモ |
| 食料, 箸・スプーン ガスストーブ コッヘル コップ | | | 燃料も忘れずに |
| 宿泊用品 | 日帰り | 泊り | メモ |
| テント シュラフ シュラフカバー マット | | | |
| 雪山装備 | 日帰り | 泊り | メモ |
| スパッツ アイゼン ワカン スノーシュー オーバー手袋 サングラス 耳当て ピッケル 毛等の厚手の下着 羽毛類のウェア | | | 夏山の雪渓でも必要 UVカットのもの |
| その他 | 日帰り | 泊り | メモ |
| 携帯用裁縫具 携帯ラジオ 携帯電話 携帯トイレ カメラ 双眼鏡 高度計, 温度計 スケッチ用具 ルーペ | | | グループであれば1つ フィルムも |

第2章 リーダーの手引き



2.1 リーダーの役割

1. リーダーの心構え

リーダーはコースをよく知り、みんなを連れて行きさえすればよいではありません。リーダーの役割は単なる「道案内者・ガイド役」ではなく、山行を楽しく安全に計画どおりに実行することにあります。リーダーはメンバーの団結の中心となり、全体をまとめていくことに気を配らなくてはなりません。

2. リーダーとしての事前準備

リーダーは山行を計画したときからその役割をはたさなくてはなりません。まず、目的の山とコースを地形図やガイドブックなどの資料で把握するとともに、必要ならば経験者の話も聞いて、熟知しておくことです。次に、行動計画を綿密にたて、参加者を掌握し、山行の成功に全力をあげることが必要です。

2.2 山域の調査と行動計画

1. 調査の要点（下見調査を含む）

山とコースの位置，地形，歴史，その他の特徴を大まかにつかんだ上で，次の点を細かく調査します。

- 交通機関：種類，発着時刻，駅名，料金，所要時間など。（バスハイクの場合はバスがどこまで入れるかを確認すること。）
- コースの概要：目標物，分岐点，小屋，水場，植生，指導標，山頂の広さ，迷いやすい地点，危険箇所，エスケープルート，見所，展望，コースタイム，登山道の状態（雨の場合も含めて）など。
- 準備体操やミーティング・休憩・昼食などにふさわしい場所。
- 山行としてどのランクにあたるか。

山道が自動車道路に変わっていたり，自然林が伐採されて植林地になっていた，工事で立入禁止になるなど，山行として不適當な場合もあります。また，思ったよりきつかったとか，ランクのグレードが当初の思惑とちがっていることもあり，見きわめが必要です。

2. 見所や雨天対策

- 山行を楽しくより充実させるために，見所や花の満開時期などを地元の人などに聞いておくとよいでしょう。
- 雨の場合のエスケープルートも検討しておくこと。
- 山行ルート近くの名所，旧跡，温泉地などを調べておくと，雨や時間のあるときに役立ちます。
- 雨天中止と明記した例会の場合，雨天にもかかわらず集まった者だけで実施した山行は個人山行になります。個人山行には遭対保険は出ませんので，雨

天中止を案内する場合は、その点を留意して案内してください。

3. 計画の仕上げ

- 調査，下みなどの結果を検討して山行の計画を仕上げます。いままでの知識をもとに行動計画をつくり，コースの設定と合わせて計画書を提出します。
- 山行計画は山行部会で検討され，運営委員会で承認されたものが会報に掲載されます。リーダーはその内容に誤りがなくよく注意し，自らも機会があるごとに，その山行のPRをしましょう。
- 計画書は会への提出用，参加者配布用，参加者の家族用，現地登山口投函用などもふくめて余分に用意しておくこと。



2.3 参加の受付

リーダーは特別の記載をしない限り，すべての会員を対象に山行を計画します。ただし，以下の点に留意してください。

1. 山行参加の相談にのろう

山行への参加は，各自が会報の山行案内をよく読み，自分の体力・技量に適した山行かどうかを判断することが基本です。自分で判断がつかない会員が相談してきたときは，リーダーは積極的に相談にのりましょう。



2. 参加申し込みの必要な山行

リーダーは山行によっては，事前の参加確認を求めたり，あるいは人数制限を設定することがあります。（会報に記載します。）その場合は必ず参加申し込みを行ってください。これは事前に参加者を把握して行動計画を立てられるように，また，パーティの分割などのプランを前もって用意するためのものです。参加申し込みをせずに，突然集合場所にきた人に対しては，リーダーは参加をことわることができます。

2.4 山行の運営

1. ランクにあった参加者かどうかを判断

1つの山行にはいろいろな人が集まり、場合によっては体力の差が問題になります。「あの人がいたから予定より遅れた」という苦情が出ることがありますが、そのときは、遅れた人を責めることよりもリーダーとしての責任を考えなければなりません。リーダーの役割は山行を企画したときから始まっており、山行のランクにあった参加者であるかどうかの判断もする必要があります。初めての人や技量のよくわからない人については、その山行に参加できるかどうかを判断し、場合によってはことわることも必要です。

2. 参加人数の設定

適切な参加人数を設定することも必要です。歩行時間・山域・交通機関などを考慮して、何名くらいが妥当かリーダーとしての案を持つことです。狭い山頂を1つのパーティだけで独占してしまう光景に出会いますが、こういうことは慎みたいものです。

3. 当日参加の場合の計画は臨機応変に

事前に参加者の把握が必要ない場合は、当日の所定の時刻・場所に集合した時点で参加を受けつけたこととなります。この場合は、いろいろな体力・技量の人を対象になるので、当日集合した人を見て、行動計画を変更することも必要になります。

2.5 悪天候のときの判断

4～5日前から全国の天気概況に注意を払いましょう。ふつうの天気図とともに高層天気図も利用すると概況がわかりやすくなります。山行前日の山域の詳しい天気予報が必要な場合は、その地域の气象台に直接聞くか、市外局番 + 177 で天気予報を確認するとよいでしょう。明らかに悪天候が予想される場合は、中止を決定し、参加者に連絡します。中止するかどうかの判断がむずかしいときは、サブリーダーや運営委員と相談して決めるようにします。



2.6 集合

1. 集合場所の案内

集合場所は、わかりやすい場所で、参加者がまちがえないように正確に案内しましょう。

2. リーダーは早めに集合場所に
リーダーは、集合場所に早めに行き、参加者を待ちましょう。とくに、初対面の新会員には気を配りましょう。
3. 参加者の確認
リーダーはサブリーダーとともに参加者を確認し、乗り物への乗車、乗り換え、目的地などについて指示し、誘導します。
4. 遅刻者は不参加扱いに
出発時間になっても参加予定者が姿を見せない場合は、やむを得ず不参加とみなし、全体のスケジュールが変わらないように出発します。
5. 装備の確認
一般の装備（雨具、水筒、弁当等）はもちろん、とくに指示した装備（アイゼン、ワカン、スパッツ等）を持参しているかどうかを確認し、持っていない場合は安全とチームワークを第一に考えて、参加をことわることも必要です。



2.7 登山の開始とパーティの編成

1. メンバーをまとめよう
楽しく安全に行動するためには、何よりもメンバーのまとまりが大切です。まとまりをつくるためには、メンバーの協力が大切ですが、リーダーがそのために努力し、具体的に手だてを講じることが最も大切です。
2. 参加者の紹介
現地に到着したら、適当な場所で行動計画と注意事項ならびにサブリーダー（参加者も）を参加者に紹介します。（山行計画書の変更点なども確認し、参加者の協力を求めます。）
3. 参加者が多いときは班分けを
バスハイクのように多人数の場合には、サブリーダーその他の協力を得て、複数の班を編成します。その場合は、当初からのリーダーが全体の統率をとります。（出発前に班内のメンバーの確認をしておくことも大切です。）
4. 班分けは足並みをそろえることを基本に
複数の班の編成に当たっては、足並みをできるだけそろえることを基本にし、夫婦、友人関係、本人の希望を考慮します。
5. 班リーダーとの意思統一
班編成後は、それぞれの班が自主的に行動しますが、そのコースの経験のない人

がリーダーになった場合は、事前に打ち合わせをしておかなければなりません。また、先行する班との連絡に無線などを活用するのもよい方法です。

6. 準備体操

準備体操は、身体を温め、柔軟にしますので、山行に備えて必ず実行しましょう。

7. 必要なら歩く順番を指示

歩き始める前に歩く順番を決めることもあります。トップはコースをまちがいなく導くとともにパーティの歩行速度の調整役（ペースメーカー）にならなくてはなりません。また、ラストは全体に目を配りトップに適切な助言をしたり、パーティのまとまりに気をつけなければなりません。原則として、パーティのトップとラストはリーダーとサブリーダーが受け持ちます。

8. 足の遅い人に合わせる

歩行速度は足の遅い人を基準とし、2番手、3番手には足の遅い人や初心者を設置し、トップはこの人たちが余裕を持って歩ける速さを基準にして歩きます。順番が後になるほど体力的、精神的にも疲れやすいので、後ろのほうには体力のある人を持ってきます。足の速い人を前のほうに持ってくると、ついひきずられて早くなるので注意しましょう。

9. パーティをまとめるための留意点

リーダーは、パーティ全体が整然とまとまって行動できるように気を配らなければなりません。そのためには次の点が大切です。

- (a) その山行のランクにあった速さを守るようにします。ただし、地形により速度は変えます。
- (b) 足の遅い人、初心者が余裕の持てる速度を守り、お互いの間隔が開かないようにします。まとまりは先頭の歩行速度にかかっています。
- (c) 仮にパーティ内で差が開いた場合は、先頭集団との間隔を調整するために、とくに分岐点では全員がそろうまで待機しましょう。

10. パーティがバラバラにならないように

ラストの人は、メンバーを自分より後にしたり、とり残したりしてはなりません。先頭のペースが速すぎて前の方と後ろのほうが離れたり不調の人が出たときは、速やかにトップに知らせます。また、順番を乱したり勝手に列を離れたりする人には注意し、パーティがバラバラにならないように気を配りましょう。

11. 登山届の提出

登山届所が入山口にあるところは、必ず登山届を提出するようにします。

2.8 行動の仕方

1. 休憩

- (a) 歩き始めて最初の休憩は早めに20～30分程度でとり、靴紐、パッキング、衣服などの調節をします。とくに、初心者には気を配りましょう。

- (b) 以後の休憩は、ランクや行動計画によってちがいますが、目安としては30～50分ごとに5～10分の休憩をとります。長すぎる休憩は身体を冷やし、かえって疲労の原因になります。気温の低いときや風の強いときには、体を冷やさないため上着などを着るよう指示します。脚の疲労を防ぐためには腰をおろすよう勧めましょう。
- (c) 休憩時間は何分間または何時何分までか、あらかじめメンバーに知らせ、時間がくれば速やかに出発できるように備えてもらいます。また、休憩ごとにメンバーの体調に気を配り、行動食や水分の補給を促しましょう。

2. 昼食

- (a) ふつう、昼食には40～50分が適当でしょう。しかし、行動計画や天候によっては短時間で済ませたり、2～3回に分けて食べる場合もあります。
- (b) 昼食や休憩時には、新会員やなじみの薄い人が全体にとけ込めるように気を配ります。クラブのことや登山技術など、適切なアドバイスができれば申し分ありません。
- (c) パーティの親睦を深めるためにもできるだけまとまって昼食をとりましょう。

3. 道をまちがえたとき、迷ったとき

ためらわずもとの地点に引き返します。

4. 悪路，難場を通過するとき

リーダーまたはサブリーダーは全員が通過するまで待機し、先に行ってしまうてはなりません。また、初心者には助言や援助をし、安全に通過できるように手を打ちます。(初心者と経験者を交互に組み合わせると時間的ロスも防げます。)

5. 登山路は登りが優先

登ってくる人には適当なところで待機して道を譲りましょう。後ろから追い越してくる人にも道を譲りましょう。待機する場合は安全のため山側によります。

6. 事故の予防

事故にはつねに予兆があるといって過言でないでしょう。つねにその気配に注意しましょう。たとえば、笑い声が少なくなる、しずかになる、歩行がにぶる、冷や汗をかいている、冗談が通じなくなる、スリップする、前向きにこける等々です。それぞれの兆候に応じて即休憩をとる、エネルギーを補う、疲労回復パップ剤をはる、過重を減らすなどの処置をします。人数が多い場合には5人程度の班分けをし、班リーダーに注意するよう要請します。

7. けが人，病人，弱った人が出たとき

リーダーはメンバーの体調や山行経験に十分注意を払い，事故を未然に防ぐことが大切です。万一事故が起きたら，適切な応急処置をとります。そのために，パーティ全体の救急用品を必ず携行しておきます。けが人や病人を一人で放置したり，下山させたりしてはいけません。必ず，サポートできる人をつけ，後からゆっくり行動させるか，下山させます。荷物も本人が持てるかどうかを判断し，持てない場合はだれに持ってもらうかを指示します。場合によっては山行を中止します。また，他のパーティの事故を見たら積極的に救助しましょう。

8. 急に悪天候になった場合

リーダーは引き返すか，安全な道を下山するかを決断します。そのためにも，予定のコースだけでなく，エスケープルートも研究しておかなければなりません。また，雪や雨などでパーティの行動が遅れたら，山頂を踏むことを断念して，引き返すことがメンバーの安全確保につながります。



9. 用具

アイゼン，スノーシュー，ワカンなどの使用は各自に任せるのではなく，全員に指示します。

10. 整理体操

下山したら，できる限り整理体操をしましょう。

11. 解散

全員がそろっていることを確認して解散します。電車などを利用しての山行の場合は最寄りの駅で解散します。山中での解散はしてはいけません。

12. 報告

帰宅後，状況を解散後報告先（例会末尾に記載）に報告します。山行部長，副部長には対応すべき事項が転送されます。また，西山メーリングリストに載せることで報告に換えてもかまいません。後日，会報に山行の報告を載せて，会員全体にわかるようにします。

2.9 リーダーとサブリーダーの仕事のチェック表

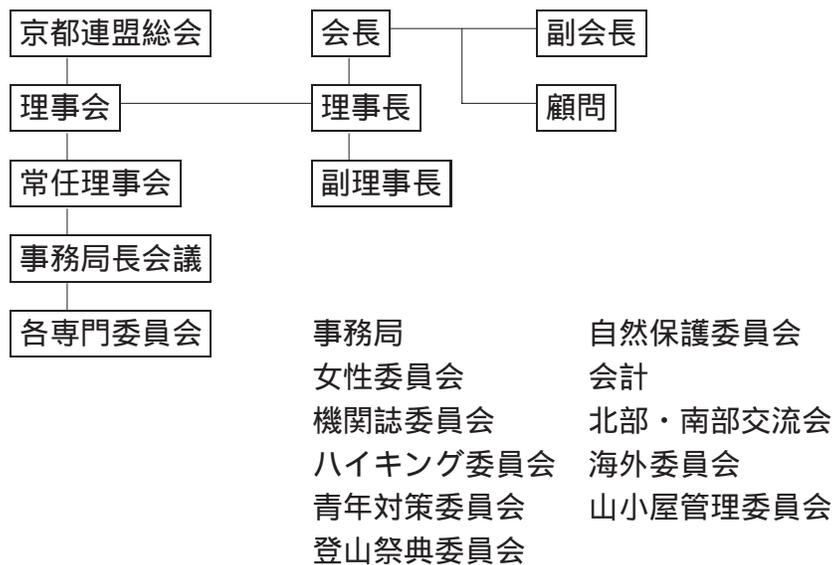
| | |
|-----------------------|------|
| 出発前 | チェック |
| 山行地の下見 | |
| 山行計画書の点検と提出 | |
| 参加予定者の把握 | |
| 留守本部の依頼 | |
| バスの手配など | |
| 集合・出発 | チェック |
| CL あいさつ | |
| 遅れる者，途中乗車の確認 | |
| 人員・装備・食料の点検 | |
| 健康状態の確認 | |
| ザック重量の確認 | |
| ザックの整頓 | |
| 見送り人へのあいさつ | |
| 山行地までの道路・休憩地の確認 | |
| 後始末の徹底 | |
| 車中 | チェック |
| ザックの整頓 | |
| 幼児・弱者の優先 | |
| 他に迷惑をかけない | |
| 適宜休憩を | |
| 夜行の時はとにかく眠らせる | |
| 肩幅以上に足を広げない | |
| 到着 | チェック |
| 人員と荷物の点検 | |
| 水の補給・水量の点検 | |
| バス乗車の時は時刻表を調べ，ザックを並べる | |
| 入山カード（計画書）の記入・提出 | |
| 準備体操 | |
| コースと行動計画の説明・注意・参加者の紹介 | |
| 隊列指示・出発 | |

| 行動中 | チェック |
|------------------|------|
| 1列で登り優先 | |
| メンバーの体調に注意 | |
| トップの歩行調整 | |
| 地元の人から情報を | |
| 地図による位置確認 | |
| 勇気づけ脱落防止 | |
| 適当な小休止（不調者の早期発見） | |
| 雨具の用意は早めに | |
| 気象の変化と下山時刻の対応 | |
| けが人の処置と対応 | |

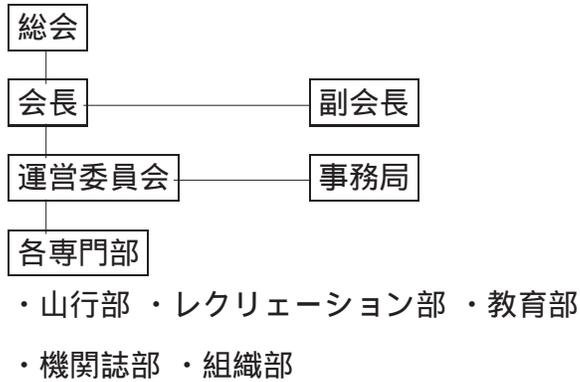
2.10 組織図

京都労山および西山ハイキングクラブの組織は、次の図のようになっています。

京都労山組織図



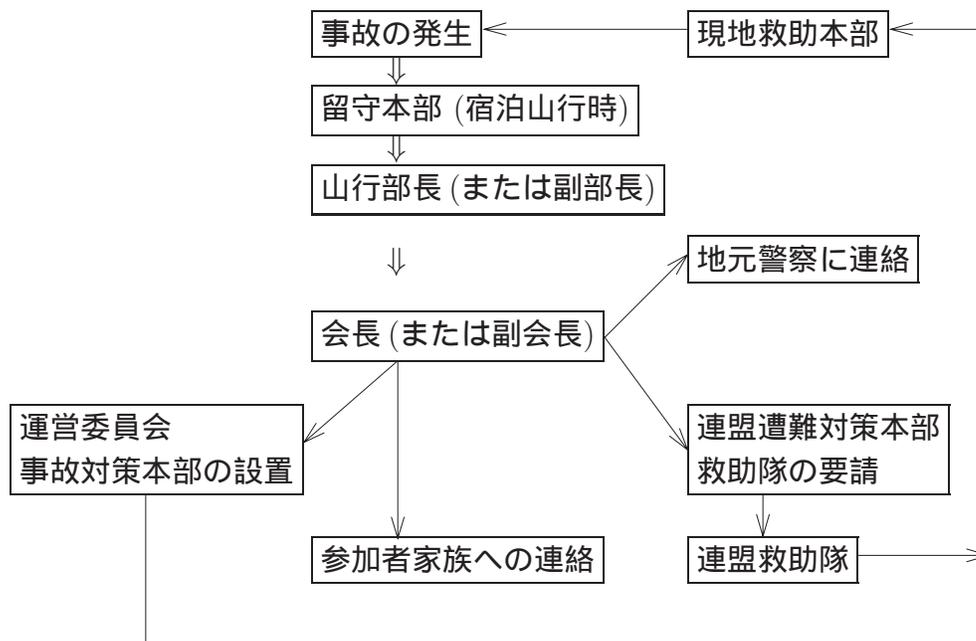
西山ハイキングクラブ



2.11 事故が起きたときの連絡と対応

事故を起こさないように万全の注意をすることが基本になりますが、万一事故が起きたときは、次のようにします。

(⇒ 印は、山行中の事故の報告, → 印は、救助隊出動を要請する場合)



(注) 救助活動は、山行計画書に基づいて行われます。宿泊をともなう山行の場合は必ず留守本部を設け、山行計画書を提出すること。

2.12 会計

バスハイクや特別山行などの場合，前もって参加費を集めます。参加者は決められた期日までに，会計担当者に参加費を渡すようにしてください。



付録

山行報告

| | | | |
|--------|--|----|--|
| 行先 | | | |
| ジャンル | | | |
| 日時 | | 天気 | |
| CL | | SL | |
| コースタイム | | | |
| 参加者 | | | |
| 以上 名 | | | |
| リーダー感想 | | | |
| (記入者) | | | |

参加者は CL, SL も含めて五十音順に姓名を記入してください。

会 則

第1章 総 則

第1条(名称)

本会は京都府勤労者山岳連盟に加盟し、「西山ハイキングクラブ」と称する。

第2条(事務所)

本会は乙訓地方に事務所を置く。(向日市寺戸町西野辺 23)

第2章 目的及び事業

第3条(目的)

- 1 私たちは山を登山愛好者の身近なものにするために力をあわせましょう。
- 2 私たちは登山によって健康な体と豊かな心を育てよう。
- 3 私たちは登山によって助け合う心と友情を深めよう。
- 4 私たちは多くの人たちと交流し山を愛する人々を増やそう。
- 5 私たちは力をあわせて正しい山のモラルと高い技術を生み出そう。
- 6 私たちは確実に安全な登山思想を身につけよう。
- 7 私たちはふるさとの自然を守り発展させましょう。

第4条(事業)

- 1 定例登山及び集会を行う。
- 2 登山に関する学習、研究を行う。
- 3 地域に根ざした登山活動を行う。
- 4 会報を発行する。
- 5 その他、前条の目的を達成するための事業を行う。

第3章 構 成 員

第5条(会員)

本会は趣意書及び会則を承認した個人によって構成される。

第6条(入退会)

- 1 本会の入退会は所定の手続きを行い運営委員会で確認する。
- 2 会費を6ヶ月分未納の場合は資格を失う。

第7条(権利)

会員は会活動のすべてに参加できる。

第4章 機関及び役員

第8条(機関)

本会に総会及び運営委員会を置く。

第9条(総会)

- 1 総会は本会の最高決議機関で年1回開催を原則とし、会長が召集する。尚、会員の過半数の要求がある場合は、臨時に開催しなければならない。
- 2 総会の決議は出席者の過半数を持って行う。

第10条(運営委員会)

- 1 運営委員は総会で選出する。
- 2 運営委員会は定期的を開催し、会長が召集する。
- 3 運営委員会は総会の決議に基づき、会務を執行する。
- 4 運営委員会には、次の各部を置く。

第11条(事務局)

- 1 運営委員会の下に事務局をおく。
- 2 事務局は事務局長が統括し、庶務、財政、その他、会の運営に関する事務を行う。
- 3 事務局員は必要に応じて、若干名おくことができる。

第12条(役員)

- 1 本会に次の役員を置く。
会長(1名)、副会長(若干名)、運営委員(若干名)、事務局長(1名)、事務局次長(若干名、会計(1名)、会計監査(2名))
- 2 役員は総会で選ばれ、任期は次期総会までとする。ただし、再任は妨げない。

第5章 会 計

第13条(財政)

本会は会費、入会金、その他をもって運営する。

第14条(会計年度)

本会の会計年度は11月1日より翌年10月末とし、会計報告は総会の承認を受ける。

第15条(会費)

本会の会費は1年12,000円とし、3ヶ月毎の前納とする。(但し、ファミリー単位で入会する場合は、大人1人増す毎に1年8,000円増とする)

第16条(入会金)

入会金は1,000円とする。

第6章 そ の 他

第17条 (遭難対策基金)

会員は日本勤労者山岳連盟の遭難対策基金に加入する。

第18条 (諸規定)

会の運営上必要な諸規定を別に定める。

第19条 (会則の改正)

会則の改正は総会の決議による。

付則

第1条本会則は1986年11月16日施行する。発効

付則

第1条本会則は1989年11月26日施行する。遭対基金加入

付則

第1条本会則は1992年11月29日施行する。事務局次長専任

付則

第1条本会則は1993年11月28日施行する。弔意規定新設

付則

第1条本会則は1997年11月16日施行する。事務局次長増員諸規定追加

付則

第1条本会則は1998年11月29日施行する。専門部設置

付則

第1条本会則は1999年11月28日施行する。各専門部設置

会則 18 条による規定

〔慶弔規定〕

本会は次の慶弔を行う。

会員の死亡 10,000 円

会員の配偶者の死亡 5,000 円

会員の1ヶ月を超える入院及びそれに準ずる状態 5,000 円

会員が喜寿に達したとき 記念品

〔山の費用に関する規定〕

マイクロバスを利用する日帰り山行の参加者は利用料金として、1人あたり大人3,000円を負担するものとする。

また、参加申し込みをしながら事情によりキャンセルした場合、山行日の2日前以降のときは、キャンセル料として1,000円を支払うものとする。

〔共同装備使用管理規定〕

規定の目的共同装備としてふさわしいものを認定し、設置し、円滑利用、保全・管理を目的とする。

装備の認定 運営委員会で認定する。

装備の入手選定、入手手続き、費用の詳細は運営委員会にはかる。

装備の保管運営委員会から保管総括責任者を専任し、共同装備保管リストにて管理する。

装備毎に個別の保管者を設けることができる。

共同装備保管リスト:(作成年月日、保管総責任者)(品目、形式など品目を特定する事項、数量、購入年月、保管者、場所、電話番号、備考)

装備の保管保管者は品目ごとに使用方法、使用の注意などを設け保全に努める。

使用者は修理し、返却することを原則とする。

過失がない限り保全の費用は会が負担する。

借用の手続き 保管総責任者又は、保管責任者に了解をとる。使用後は速やかに保管者に返却する。

1998年11月 初版発行
2003年1月 改訂版発行

ハイキングマニュアル 改訂版

発行 2003年1月(改訂版)
発行所 日本勤労者山岳連盟
京都労山・西山ハイキングクラブ
発行責任者 安達正明
編集 西山ハイキングクラブ教育部
