

丸亀しわく山の会 ヒヤリハット報告

2022.9.11 香川県連 遭難を考える会

【目的】・当会におけるヒヤリハットの現状・傾向を知る。

- ・会運営に反映させることで、ヒヤリハットの発生削減に努める。

【方法】・調査期間 2021.11.20～2022.7.31

- ・調査方法 例会にて山行リーダーや本人，参加者から報告を受け，丸亀しわく山の会の様式にて集計

【結果と考察】・事故分類(図1) アクシデント3件 うち1件は労山基金対象であった。

転倒が最多で8件，疲労3件，道迷いは4件，2件は登山口までの車のアプローチで発生していた。

- ・背景・要因 (図2) 躓き・スリップ，山歩きの経験不足，バランス・体勢，注意力散漫・足元不注意，体力不足，体調の過信など，基礎的なことがほとんどを占める。加齢とともに体力が変化していることへの自覚と対応が不十分であり，それを補う対策を個々で取れていないことが要因。
- ・年齢 (図3) 70代が最多数。また会員13名中9名と発生率が最高。体力の衰えとその自覚不足が推測される。当年代の事故防止対策が最重点課題である。60代は，新入会員で基本的な山歩きの理解と実践不足と考えられ，個別的な新人教育が重要である。50代は，慢心。20代は，経験不足。

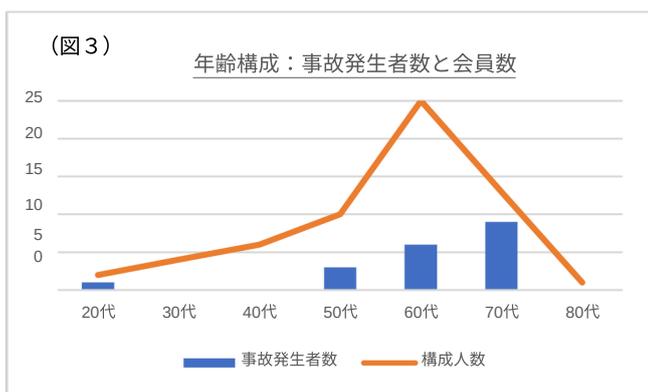
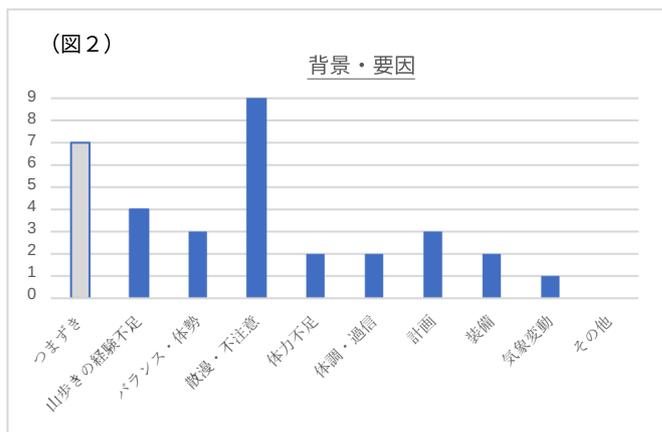
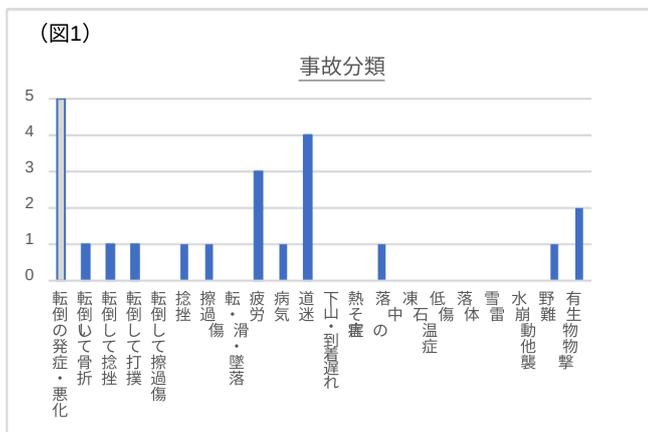


図4) メッツを知る「マイペース登高能力テスト」
マイペースで登り、
かかった時間から1時間当たりの登高標高差を求める

登高標高差	= *	337m	÷	所要時間	×	1時間当たり	
8メッツ	500m	=	337m	÷	40分	×	60分
7メッツ	420m	=	338m	÷	48分	×	60分
6メッツ	330m	=	339m	÷	62分	×	60分

* 飯野山丸亀ルート422m-85m = 377m

【今後の改善策と取り組み】 —課題：高齢者の体力確認と新人教育—

- ・山行計画は事故防止対策を配慮し工夫して立案する。(例：ゆっくり組と健脚組の2層計画など)
- ・新人教育や山サロン，例会で歩き方や転倒予防・バランス力維持などの座学や実践山行を実施する。
- ・メッツ測定 (図4) を継続して実施する。(メッツを指標に，飯野山登山を基準に自分の体力を確認する。)
- ・山行準備会で地図読みを行い，山行の予習を行う。また山行中には，地図読みを習慣化する。(例：スタート地点，休憩時，分岐点で現在地・進行方向・地形の確認など)
- ・山行反省会や例会，会報で，ヒヤリハットの情報共有を継続