

山のリスクマネジメント*

2008.4.19 三村

登山の危険「遭難」を十分認識し、危険を回避するための 登山者必須の意識・能力。

◆登山のリスクとそのリスク低減策

*雑誌「山と渓谷」2008年2月号に特集号が掲載

(1) 計画・準備段階

①安全登山最優先の登山計画立案

- ・ 正確な最新情報の収集：ガイドブック、登山地図、1/25000 地形図、地元役場・観光協会への問い合わせ、インターネット検索による地元最新情報の収集・登山記録、TTC 山行記録等、
- ・ TTC 標準歩行速度（獲得標高差：一般登山道：登り：300m/h、下り：400m/h）を基準、（登りはほぼガイドブック所要時間どおり、下りはガイドブックの10～30%増し。）
- ・ 1日の歩行時間は6～7時間以下に留める。歩行時間＋2～3時間が行動時間（1日の行動時間10時間以内が一つの目安）。
- ・ 早立ち早着が基本（出発：日の出前後／到着3:00pmまで、遅くとも日の入り1時間前）（夏季のビック山行の場合の標準行程：5:00AM 出発／3:00PM 到着）
夜明け前及び日没後の暗闇での行動は、道迷いの恐れのない場合を除いて厳禁（道迷い、滑落等の危険性大）。
- ・ 自分の身の丈にあった登山計画、信頼できる山仲間とパーティを組み、単独行は絶対避ける。
- ・ いざという場合の対応策（エスケープルート、予備日の設定、帰路アクセスに自由度を持たせる（時間に余裕を持たせる、帰路乗り物の指定券予約は慎重に！）

- ##### ②普段からの体力作り・筋力アップトレーニング、足慣らし山行等により、体調維持を怠らない。体調が悪い場合は潔く山行中止にする勇気。急性疾患による遭難事故が急増（10%超）→ 脳梗塞、心筋梗塞等の予防、普段からの健康管理・生活習慣病の予防。医療機関による定期診断（健康は自己管理し、同行メンバに迷惑をかけない。）

(2) 登山実行段階

①安全確認動作

- ・ 天気予報をこまめにウオッチ。天候が悪い場合は中止する勇気を持つ。
- ・ 現地最新情報をこまめにチェックする（現地役場、山小屋、交通機関、関連Web等）
- ・ 道迷い遭難をしないために：こまめに現在地確認（1/25000 地形図、磁石、GPS）、

②安全登山装備の三種の神器

- ・ 雨具、ヘッドランプ（予備電池）、地図（1/25000 地形図）＋コンパス（GPS）、非常食。
- ・ ツェルトまたはエマージェンシーシート、ホイッスルを携行する。
- ・ 携行品の濡れ対策（防水スタッフパック）、速乾性に優れているアウトドア用ウェア。

③非常連絡手段として携帯電話（＋簡易充電器、スペア電池）と無線機は安全登山の必需品。

- ・ 携帯電話の特性を知って対策を！（つながればラッキー、山中は電池の消耗が異常に早い、冬山では電池能力～1/2、雨に弱い→登山中は電源を切って、ジップロックの袋に入れておく。冬季はポケット奥深くにしまって保温する。
- ・ トランシーバの使用法、遭難時の救助要請周波数帯等についての知識習得。

④よい指導者／CLのもとで山行経験を沢山積み、状況判断力、危険回避能力を養う。

(3) もしもの場合の備え

- ①登山計画書、登山届を必ず提出する（TTC、地元警察署、登山口ポスト、家族）
 - ②山岳遭難保険、傷害保険に必ず加入する。
 - ③遭難時の基本行動を守る（道迷いの場合：元に戻る、沢には降りない、闇雲に動かない）
 - ④ビバーク技術の修得（ツェルト、エマージェンシーシートの使用方法、雪洞の掘り方々々）
 - ⑤怪我・病気に対する応急処置法、救急救命技術の習得。
 - ⑥遭難事故は自力救助が基本。救助依頼するときのルールの修得（山小屋、ヘリ、携帯 etc）
 - ⑦TTCとしてメンバ遭難時の救助体制・基本行動方針等の備え（注）
 - ⑧普段からの山岳遭難事故及びヒヤリ・ハット事例の積極的公開とそのケーススタディ。
- （注）長野県全域での遭難者発生確率0.025%（入山者4000人に一人）、同北ア山域での遭難者発生確率0.04%（同2500人に一人）→11年間のTTC主催山行の延べ参加人数：4227人・回（確率的に言って遭難事故がいつ発生してもおかしくない）