

高等学校登山の手引

平成 29 年度改訂

静岡県教育委員会

序

本手引きは、平成6年度に作成した高等学校登山の手引きを平成18年度に再編成し、平成29年3月の栃木県那須町での雪崩で生徒ら8人が亡くなるという痛ましい事故から教訓を受け、高校生がより安全で楽しく登山活動続けることを目的に再度編成しました。

登山活動は、無理な計画や、ちょっとした気のゆるみから命にかかわる大きな事故につながる可能性を常に秘めております。登山に出かける前に体力や技術の向上はもちろんのこと、計画や準備の課程で入念な検討がなされ、山に入ったならば、より慎重で安全に心掛けた行動が重要になってきております。

近年、中高年の方々だけでなく、若者や女性登山者が増加しており、新たな国民の祝日として「山の日」が施行されました。さらに、2020年東京オリンピック追加競技種目として「スポーツクライミング」が決定するなど、登山を取り巻く環境は活性化しています。厳しい山登りだけでなく「日帰りハイク」、「のんびり登山」など、誰もが気軽に楽しめるアクティビティとなり、ロープウェーや山小屋等の環境の整備、低価格で品質のよい登山用具の普及等によって、山は一層身近なものになりました。

老若男女を問わず誰でも気軽に登山を楽しめるようになった一方、危機管理意識やマナー向上の必要性が訴えられてもいます。登山者の増加に比例する形で、遭難件数も近年増加の一途をたどっています。また、火山や雪崩など重大事故につながることもあり、自分の体力や技術・経験に見合ったコースを計画することや体力・装備・知識を身につけることなど、しっかりとした事前の準備や安全に十分に配慮することが欠かせません。

高等学校における集団登山から、部活動の登山活動、クライミング等を実施するに当たり、指導される先生方をはじめ生徒たちもこの手引を活用していただきたいと思えます。

最後に本書の刊行にあたり、御尽力いただきました県山岳連盟、高体連登山専門部の方々の御協力に心から感謝いたします。

平成30年3月

静岡県教育委員会健康体育課

課長 福永秀樹

目 次

1. はじめに「登山の手引改訂の経緯、生涯スポーツとしての登山」	1
(1) 登山の手引改訂の経緯	1
(2) 登山とは何か	1
(3) どのように登るか	2
2. 高等学校における登山活動の指導のあり方	3
(1) 学校、学年、学級などで行う集団登山	3
ア 登山の目的	3
イ 登山の目安	3
ウ 計画の立案	3
エ 指導組織の確立	3
オ 事前指導	4
カ マナー	5
キ 不測の事態	5
(2) 部活動としての登山活動	5
ア 活動の目的	5
イ 登山活動の目安	6
ウ 指導教程	6
エ 年間計画	8
オ トレーニング	11
カ リーダー	12
キ 女子の活動について	12
ク 定時制課程における活動	12
3. 指導者について	13
(1) 指導者について	13
(2) 指導者の任務	13
(3) 引率指導者の人数及び引率時の任務について	13
4. 登山計画書の届け出・承認	15
(1) 届け出・承認の区分について	15
(2) 届け出・承認申請の提出期日と提出部数	15
(3) 計画書の様式	15
(4) 登山日数などについて	15
(5) その他	15
5. 登山活動の立案・準備とその下山後の処理	17
(1) 登山計画・準備・実行・下山・反省会の流れと主な留意点	17

(2) 登山計画の立案	17
(3) 登山における諸役割(各係)	18
(4) 計画書の届け出と承認	20
(5) 入山前の準備	20
(6) 下山後の処理	20
6. 安全対策	21
(1) 事前の準備と調査	21
(2) 現地での配慮	21
(3) 現地での事故に対する対処要領	21
(4) 遭難対策本部の設置	22
(5) 遭難対策後の措置	22
7. スポーツライミング	24
(1) スポーツライミングについて	24
(2) スポーツライミングをはじめるには	24
(3) 指導教程	24
(4) 競技会への参加	25
8. 資料	26
(1) 静岡県立学校管理規則の抜粋	26
(2) 関係機関所在地・連絡先	26

1. はじめに……登山の手引改訂の経緯、生涯スポーツとしての登山……

(1) 登山の手引き改訂の経緯

平成29年3月27日に栃木県高等学校体育連盟主催の春山安全登山講習会において、雪崩遭難事故が発生し生徒7名、教員1名の尊い命が失われたことは記憶に新しいところです。事故後「那須雪崩事故検証委員会」が設置され、事故の原因究明及び今後の高校生の登山活動のあり方の検討がなされてきました。10月15日には検証委員会から報告書が出されました。さらに、その報告を受け12月初旬にスポーツ庁から各都道府県に対し今後の高等学校の登山活動に関する通達がありました。

本県においても、事故直後から登山部顧問が集まり、日頃の自分たちの活動を見つめ直し、より安全に登山に取り組んでいくために、話し合いを繰り返し行ってきました。そして「高等学校登山の手引き編集委員会」を立ち上げ、一年かけて高校生の登山活動を安全に実施していくための方策について検討し、主に積雪期の活動に関する規定を中心に、スポーツ庁からの通達を踏まえた改訂作業を行いました。今回の改定は、痛ましい事故を二度と引き起こさないために安全確保の指針をとして行いました。

野外活動を実施する際には、活動場所の地形、実施する時期、活動日の気象条件など、さまざまな外的要因が活動の成否に重大な影響を及ぼします。とりわけ、登山は下界から遠く離れて、より深く厳しい自然の中に分け入ることになりますから、活動中に不測の事態が発生してもすぐに救助を呼ぶことができません。その日の気象や現場での判断を見誤ると、重大な事故に繋がる危険をはらんでいるといえます。我々と同じく山を愛する方々の尊い命が失われたという事実を決して風化させてはなりません。栃木県の事故の教訓に、さらに安全面に最大限の配慮をして登山活動を実践して行ってください。

(2) 登山とは何か

登山は狩猟や採集の手段として、あるいは宗教的な目的で非常に古い時代から行われてきたものと推察されます。中世にはヨーロッパを中心に、より困難度の高い山の頂を目指す近代登山が始まります。日本においても明治時代には近代登山の幕が開けました。初めはガウラントやウェストン等の欧米人が活躍しますが、やがて木曾理太郎、小島烏水らが登場し、登山の対象は日本アルプスから国内全土に広がっていきます。この頃の登山は、一部の人々の取り組みであって、冒険的要素の追求に重きが置かれていました。時を経て現代では、登山は冒険というよりは、スポーツやレクリエーションとして行われるのが中心となりました。

文明が発達し、都市生活が多くなった今日、自然の中での活動の意義はより重要性を増しています。教育現場においても、野外活動が広く実践されています。多くの生徒が学校をはなれて自然の中で共同生活を行いながら、人と人との関わりを学び、自然に親しみ保護する寛容の心を育んでいます。一口に野外活動といっても、ボーイ・スカウト、昆虫採集、バードウォッチング、自然の中でのキャンプや炊飯、海浜教室などその内容は非常に多岐にわたっています。また今日行われている登山の形態は尾根歩き・集中登山・オリエンテーリング・沢登り・岩登り・インドアクライミング・スキー・近年愛好者の増えているトレイルランニング、インターハイに代表される競技登山など枚挙にいとまがありません。レベル的にも無雪期の軽いハイキングやトレッキングから、岩壁登攀や積雪期のバリエーションルートまで、その幅は非常に広いといえます。スポーツとしての側面から見ると、足腰の筋力増強だけでなく、ゆっくりと長時間にわたる有酸素運動を行い、代謝を活性化させ健康な体作りをサポートするという意

味もあるでしょう。スポーツ振興法ではスポーツを“心身の健全な発達をはかるためになされる運動競技及び身体活動”と定義しています。スポーツが“若者だけの権利”ではなく、すべての人々に与えられた権利であるのは当然ですが、特に登山については、年齢に応じてそれぞれの楽しみ方を選択することができるので中高年に登山ブームが巻き起こっています。登山用具の軽量化、有名な山域における山岳道路や登山道の整備、山小屋の充実、ガイドツアー登山の普及等も中高年登山者の増加の要因となっています。以前は登山は辛いもの、厳しいものの代名詞のように思われていた時期もありますが、現代では老若男女問わず広く親しまれている最も代表的な生涯スポーツの1つになったといえます。また、高校生を初めとする若者が登山活動を通して身につけた、幕営技術、野外炊事技術、天気図を読み気象を予測する能力など様々な生きる力が災害時などにはとても大きな力になるともいわれています。

(3) どのように登るか

現代の管理された社会・自己を見失いがちな時代にあって、山に登るという行為は自分に確実に参加しているという存在感を味わわせてくれます。競技登山は別として、他のスポーツと異なり登山は参加者全員が主役といえます。登山には過程があります。山に登っている間だけが登山ではありません。登山は仲間とともに、登山計画を立案する段階で始まっているといえます。必要な装備をきちんと所持しているか、天候が悪化した場合のエスケープルートを把握しているか。適切な食糧計画となっているか等々・・・登山の成功・失敗は計画を立てる段階で既に決まっているともいわれています。きちんとした計画書をつくるのが安全登山の第一歩だといえます。山は登りさえすれば良いわけではありません。計画書の作成、山に入る前の入念な準備、実際の山中での行動、下山後に行う反省会などを通して仲間同士の信頼関係を築いていくことが教育現場における登山活動においては特に大切です。

最後に我々登山者は登山の普及に生じているさまざまな問題にも目を向けなければなりません。ゴミの投棄、排泄物の処理、生態系の破壊、登山道の荒廃、登山を楽しむ高齢者の増加による遭難件数の増加など多くの問題が生じています。山に登る人の間で最も大切な事がマナーであるとしたら、人と自然のかかわりの中で最も大切にしなければならないことは、「自然を大切にすること」ではないのでしょうか。“あとは野となれ山となれ” “自然に生きる”という二つのことばの意味とするところの違いを、きっちりと把握したいものです。僅かの自らのおごりが山を汚くします。そして、それを心の痛みとしないような山登りはしたくありません。自然保護は、山に登る人の不可欠なモラルなのではないのでしょうか。

1. 高等学校における登山活動指導のあり方

高等学校における登山活動は、学校、学年、学級などで行う集団登山と部活動としての登山（スポーツ・クライミングを含む）の2つに大別される。

(1) 学校、学年、学級などで行う集団登山

ア 登山の目的

学校における集団登山を実施する場合は、教育計画への位置づけや登山のねらいを明確にし、「なぜ学校行事として登山を設定するのか」について、明確な目的と具体的な計画に一貫性を持つことが大切である。学校における集団登山のねらいとしては、次のようなものがあげられる。

- (ア) 自然に親しみ、自然について広く理解する。
- (イ) 各教科の学習の発展及び総合学習の一環として実施する。
- (ウ) 体力、精神力の育成及び集団訓練として実施する。
- (エ) 親睦、レクリエーションとして実施する。

イ 登山の目安

- (ア) 登山の時期は無雪期の山が適当である。
- (イ) 1日の行動時間は6時間程度とし、十分に余裕をもったコースタイムとする。
- (ウ) 実施期間は5日以内とする。
- (エ) 原則として移動に夜行列車等を利用しない。特に、往路は夜行を利用しない。
- (オ) 幕営を目的とする場合は施設の整ったキャンプ地とし、キャンプ場の移動は避ける。

ウ 計画の立案

計画の立案は以下の諸点に配慮する。

- (ア) 登山の未経験者が多く、かつ参加する生徒の数が多。
- (イ) 体力の弱い者、体調をこわしやすい者が含まれる可能性が高い。
- (ウ) 指導者と参加者が相互に未知である場合。
- (エ) 人数が多いと、さまざまな点で行動が制約される。

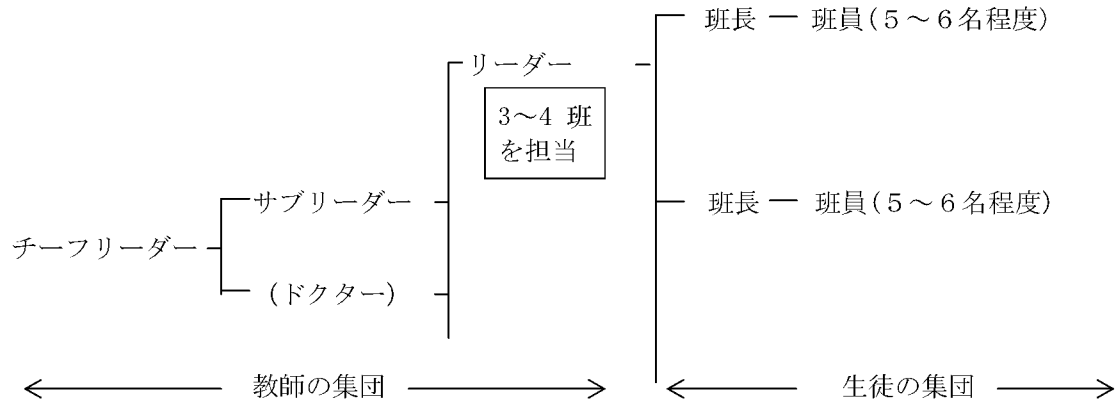
以下「登山計画の立案・準備」(P.17) に続く。

エ 指導組織の確立

集団登山は、部活動と異なりトレーニングを経っていないし、平常あまり顔をあわせたことのない多人数を対象とする場合もあるので、特に強力な指導体制を確立することが必要となる。

もし、統制の取れない集団となれば、順調に計画が遂行できないばかりか、事故を生む原因となる。

指導組織は次の図を参考にする。



それぞれの役割

- ☆チーフリーダー
 - 全体を統率する総括責任者
 - 不測の事態が発生した場合、全力を以って適切に対処する。

* 案内人を依頼する場合は、コースの案内・相談役であることを了解してもらう。

- ☆サブリーダー
 - チーフリーダーの補佐
 - 命令系統のスムーズな流れと伝達内容の確認
- ☆リーダー
 - 班長以下参加生徒の掌握
 - 状況の掌握と諸注意
- ☆班 長
 - 班員の状況の確認
 - 必要事項をリーダーに確認

オ 事前指導

準備会は、なるべく多く開催したい。そして、登山の目的を明確にし、登山における集団と個人との関係(リーダーの指示に従ってまとまった行動をとることなど)を理解してもらう努力をおこなう。単に盲目的についていくだけでなく、何か一つの目的をもって参加させるなど事前指導などを十分に行う必要がある。

- (ア) 班分けを行い、同じ班の者の名や顔を覚えさせ、それぞれの任務を理解させる。
- (イ) 参加者全体の意思の疎通を図る。
- (ウ) 教師側の分担(チーフリーダー・サブリーダーなど)を明確にする。
- (エ) 現地の状況・コース・日程・宿舎または天幕の割当・荒天対策など周知徹底する。
- (オ) 共同装備として無線機(市民バンド)等を携帯し、普段から取扱いについては精通しておくことが望ましい。
- (カ) 個人装備について十分な指導をする。
- (キ) 健康管理に注意する。参加者の健康診断を行う。持病などがある生徒には特別な指導が必要である。
- (ク) 参加者には、できる範囲でトレーニングを行わせる。
- (ケ) 保護者に計画を周知し、現地連絡先、留守本部の連絡先、行程及び参加者の家庭間の連絡

方法などを確認してもらおう。また、保護者から参加承諾書を提出してもらおう。

カ マナー

安全で真に楽しい登山を行い集団生活を維持していくためには、ルールやマナーを守ることが必要である。開放的な自然の中では、特にだらしなくなりがちであるから、自然愛護の精神と社会道徳の涵養を目的とし、マナーについて特に念を入れて指導する必要がある。

- (ア) リーダーの命令は絶対である。やむをえず集団行動以外の個人的行動をするときは、必ず班長を通してリーダーの許可を得る。
- (イ) 車中・宿舎・行動中においては規則を守り、他人の迷惑になる行動を取らせない。
- (ウ) 山小屋などは旅館と異なり狭くてかつ不便なので、互いに譲り合って他人に迷惑をかけるないようにさせる。
- (エ) 宿泊所・行動中・食事などの後始末を完全に行わせ、山を汚さないようにする。ごみは各自持ち帰るよう徹底させる。
- (オ) 石を投げたり、落としたりすることのないよう指導する。
(注) 落石がおこった場合は、「ラクセキ！」と叫んで下の者に知らせる。
- (カ) 山の植物・動物・樹木を傷つけないよう自然保護に気を配る。
(注) 特に動植物の採集は法律によって禁止されている場合が多い。
- (キ) 登山中は登山道から離れることなく、また隊列を乱すことのないよう注意する。

キ 不測の事態

多人数で登山を行うと思わぬ事態が発生する。特に富士山など 2500m を越える高山に登る場合は、高山病の患者が出やすい。従って集団登山を計画にするにあたっては、このような不測の事態への対策を前もって考慮しておく必要がある。

- (ア) 天候の変化・病人の発生など不測の事態が生じた場合の退避コース・指導分担の変更などについてあらかじめ検討しておく。
- (イ) 病人・負傷者を途中で下山させる場合には、必ず教師が付き添って下山する。
- (ウ) 豪雨などで交通が遮断された場合の対策を十分研究する。
- (エ) 現地医療施設を調査し、利用の可否について把握しておく。
- (オ) 現地連絡場所を明確にし、常に学校と連絡できるようにしておく。
- (カ) 参加者に高山病の兆候が出た場合には、安全に留意しながらなるべく早く下山させる。
- (キ) 万一事故が起こった際の措置については、6 の安全対策(3)(P.21)を参照する。

(2) 部活動としての登山活動

ア 活動の目的

登山等に対して興味関心を持つ同好者により組織される山岳部等の活動は次のような目的がある。

- (ア) 登山の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって登山に親しむための資質や能力を培う。
 - ・ 登山の高い技能を習得する。
 - ・ 安全な登山計画の作成方法を習得する。
 - ・ 体力向上や健康増進を目指す姿勢を育てる。
 - ・ 活動を通して豊かな学校生活を経験すること。
- (イ) 地域における将来の登山指導者を育成する。

イ 登山活動の目安

- (ア) 高校生の単独登山は禁止する。
- (イ) 基礎技術の習得以外は、ハーケン・ハンマーなどを必要とする登山活動は禁止する。
- (ウ) 登山活動日数は、予備日を含んで、12月～春季休業については3日以内、春季休業中・春の大型連休中は4日以内とし、その他については7日以内とする。
- (エ) 一日の行動時間は、無雪期で8時間、積雪期で6時間程度を目安とする。
- (オ) 負荷量は、男子21kg程度、女子で17kg程度までを目安とする。
- (カ) 引率は、顧問及びこれに準ずる指導者を合わせて2名以上とする。
- (キ) 緊急事態発生時において迅速に対応できるように、警察・消防等への支援要請を含めた緊急時対応マニュアルを作成し、連絡体制を確立しておくこと。
- (ク) 積雪期の活動については原則禁止する。例外的に実施する場合は、次の条件を満たすこと。
 - ① 登頂を目的とはせずに、歩行技術（歩き方、ラッセル等）、雪上生活技術（幕営、炊事等）等の基礎的雪山技術の習得を目指す。
 - ② 活動場所については、雪崩の心配がなく安全を確保できると認められる場所であることを複数名で十分に検討すること。
 - ③ 引率者のうち1名は計画の全行程を同時期に経験していること。
 - ④ 指定された期日までに、登山計画書を教育委員会健康体育課に提出し、承認申請を受けていること。
 - 12月～春季休業前の活動 → 11月下旬の指定された日
 - 春季休業中の活動 → 2月下旬の指定された日
 - 春の大型連休中の活動 → 4月中旬の指定された日
 - ⑤ 顧問は、生徒の力量及び、自らの積雪期登山に関する知識・技術を勘案した無理のない計画を立てること。
 - ⑥ 事前に可能性のある行動範囲と行動内容、悪天時の変更案などを盛り込んだ計画書を示し、校長の承認及び保護者の了解を得ること。
 - ⑦ 実施にあたっては、当該山域の気象条件、警報等の情報収集に努め、荒天対策を講じておくこと。
 - ⑧ すべての参加者は傷害保険（山岳保険）に加入しておくこと。
 - ⑨ 事前に、積雪期における危険・注意すべき点、積雪期用の装備の使い方などの積雪期登山に必要な知識・技術について指導しておくこと。
- (ケ) 無雪期においても、鎖場の連続するコースのメインザックでの行動は行わない。
- (コ) ビバーク訓練登山を実施する場合、天候の急変などに備え幕営できる装備を携行する。

ウ 指導教程

登山部の活動は、より多くの登山と反省・研究・座学などを組み合わせて、段階を追って行う。次表は、部活動として推奨する登山活動のステップである。一番大切な事は、その学校の実情に合った適切な指導であるので、すべての学校がこの教程の全部を終了できなくてもよい。

ステップ	課題	生徒の活動	指導上の留意点
1	登山入門 日帰り登山	<ul style="list-style-type: none"> ・登山者としての心構えを知る ・山を知り登山の楽しさを体験する 	<ul style="list-style-type: none"> ・自然保護、ゴミの持ち帰り、登山者としてのマナー、日頃の体力トレーニングの大切さを理解させる。 ・読図、歩行、装備の基本的知識、技能を習得させる。 ・山行を通して自然の偉大さ、厳しさを学び、自然に触れることの楽しさを体験させる。
2	1泊程度の登山	<ul style="list-style-type: none"> ・登山の生活技術を学ぶ ・体力の強化を図る ・歩行技術を習得する 	<ul style="list-style-type: none"> ・幕営、炊事の基本的な装備と技術について理解し、習得させる。(事前に校内で練習すること) ・献立の立て方と栄養面・衛生面の基本的な知識を学ばせる。 ・トレーニングを通し持久力や歩荷力を養わせる。 ・歩幅、膝の使い方、休憩の取り方、パッキングやザックの背負い方等、安全で疲労の少ない歩行技術を習得させる。
3	安全登山	<ul style="list-style-type: none"> ・気象について学ぶ ・地形図について学ぶ ・救急法について学ぶ ・計画書の作成と提出について学ぶ ・反省会を行い報告書を作成する ・基本的なザイルや確保技術を習得する ・非常時の対応について学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・登山における安全は気象の知識が大きく関わっていることを理解させ、観天望気と天気図作成の基本的な知識と技術を習得させる。 ・地図記号や地図の読み方を理解させるとともに、概念図及び行程断面図の作成を習得させる。また、現地での読図について更に練習を積ませる。 ・日赤の救急指導員の指導を仰いだり、テキストを輪読したりして、救急法の知識と技術を習得させる。(救急法のビデオも市販されている) ・医薬品の知識と取り扱いについて理解させる。 ・登山の安全は綿密な計画と周到な準備により確保されることを理解させるとともに、生徒自身に計画の作成を担当させ、顧問が十分点検する。 ・県教育委員会健康体育課ならびに地元の警察に計画書を提出する。登山口にカードボックスがある場合にはそこにも入れる。 ・山行の反省や記録、感想等をまとめ今後の山行や他校との交流に役立てる。文化祭等で発表する。 ・安全確保のために、ザイルや細びきなどの取り扱い方や確保技術を習得させる。 ・道に迷ったり、荒天、事故などに会った場合の対応について十分な知識を持たせる。
4	チームワーク 工夫と研究	<ul style="list-style-type: none"> ・係分担しリーダーシップを発揮する ・装備の工夫や山域の研究をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・上級生を中心にリーダーと各係を決め、責任ある行動の中で、協調と努力の尊さを学ばせる。 ・山の楽しさは、単に自然との触れ合いばかりではなく、山を通しての人との出会いの中にあることを顧問は指導すべきである。 ・装備についての工夫や改良を通して、装備の意義や使用法を研究させる。 ・山域や自然についての調査や研究を通して、山を楽しむことを深める。

ステップ	課題	生徒の活動	指導上の留意点
	長期登山 (無雪期) 奉仕登山	<ul style="list-style-type: none"> ・長期(2～5泊)の縦走登山を体験する ・ゴミの回収や道標の設置を実施する 	<ul style="list-style-type: none"> ・段階1～3の総括として、夏期に行わせる。 ・メンバー全体の体力と経験にあった山城、日程を顧問が選択して、計画、実行させる。 ・自然から与えられるだけでなく、自然を守り、自然とともに生きるという姿勢を持たせる。 ・身近な山の美化と整備を心掛けさせる。 ・地元の警察、役所に問い合わせた上で遭難の実情や自治体の整備計画を考慮しながら行うのがよい。
5	雪上初歩技術 ビバーク登山 (無雪期のみ)	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎スキー技術を学ぶ ・雪上における基本的な歩行、生活技術を学ぶ ・ ・非常時の対応について実地に学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・初期はスキーや雪遊びを通して雪を体験させる。 ・スキー場で行う。(ツアースキーは行わない) ・経済的負担が大きくなるように配慮する。 ・冬山の装備、生活技術を学ばせる。 ・安全な場所で歩行技術を学ばせる。 ・雪に慣れさせるため雪上幕営を体験させる。テント内での炊事は、酸欠やコンロの転倒など火災、火傷の原因を引き起こす危険性が高いので、整理整頓及び換気を心掛けさせる。 ・テント、小屋を使用しないで、ツェルトもしくは野宿で行わせる。 ・天気の急変等で危険に陥ることもあるので、気象や留守本部への連絡等十分な配慮が必要である。
6	積雪期の登山 岩登り技術	<ul style="list-style-type: none"> ・雪山で、生活技術を中心に学ぶ ・基本的な登攀技術を学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・過去の雪崩発生地域での活動は避ける。 ・登頂は目的とせず、雪崩の心配のない場所で基礎的な雪上技術の習得を目指す。 ・登攀装備の取扱について学ばせる。 ・三点支持、アプザイレン等の基本技術にとどめる。 ・ゲレンデにおいてトップロープで行う。 ・古いザイルは使用しない。ヘルメットの着用を義務付けるなど、安全への配慮は万全を尽くす。

エ 年間計画

高校生活の限られた時間内で、目標を決め、年間計画を立てる。

なお、年間計画は年度当初に作成し、あらかじめ校長及び関係職員の了解を得ておくことよい。

四季それぞれに登山の特性があるので、年間を通して活動することが望ましい。しかし、積雪期の登山は、体力、装備など各種条件が厳しいので、各学校の教程の進み具合などの実情に合わせて計画することが必要である。

次表は年間計画の一例である。

月	活動目的	活動上の留意点
4月	新入部員の勧誘	部活登録前に勧誘のため、活動内容の紹介を行う。
	年間計画作成	部の装備・部員数・顧問の経験などを考慮して作成する。
	各役割の分担	上級生を中心に係を決定し、責任をもって仕事を遂行させる。
	新入部員への基礎知識・技術の指導	上級生による指導を通して、望ましい人間関係の土台をつくるよう配慮する。地図の読み方を指導する。
5月	県総体一次予選	他校との技術交流・活動報告(冬・春期合宿)の交換を図る。二次予選への出場資格を得る。
	新入部員歓迎登山	装備の点検と準備、食糧の買い出し等の生活基礎知識から指導する。体力的に無理がなく、山の楽しさを味わえる行程を選ぶ。
	県総体二次予選	日頃培った力を十分に発揮する。反省を後輩に伝え、次年度へ役立てる。
6月	月例山行	事前に歩荷訓練を行い体力を養っておく。1泊2日で実施し、夏季合宿を念頭においてある程度長い距離を歩く。各係が、責任をもって役割を遂行する。夏期合宿につながるよう反省点を洗い出す。
	東海大会	県を代表しての誇りを持ち、堂々と参加し、十分に力を発揮する。また、他県の活動や実力を知る良い機会であり、交流を心掛ける。
	夏期合宿計画作成	部員の力、顧問の経験に配慮して作成する。6月の指定された期日までに県教育委員会健康体育課に計画書を6部添え承認申請する。
	夏期合宿までに練習計画作成	1年生は生活技術の習得、体力の強化に励む。上級生は目的の山域の研究や装備、技術を工夫し、下級生の指導を通してチームワークを養う。
7月	夏期合宿の準備	計画書は、目的地の県警あてに、出発10日前までに提出する。計画に基づいて食糧の買い出し、装備の点検などを行う。
	夏期合宿	長期の山行を通して、自然の厳しさ、奥深さに触れる。1年生は高山での炊事や長期の山中生活に慣れる。上級生はリーダーシップを発揮し、天気図を作成するなど天候に留意して、安全に楽しい山行の完成を目指す。雷雲の発生する前に行動を終えるよう心掛ける。
8月	夏期合宿反省会	[反省項目]日程/事前の練習と準備/計画書/食糧と調理法/装備と忘れ物/天気図作成と観天望気/健康状態/医薬品/体力/マナー/感想 *報告書にまとめて関係職員、県教育委員会に報告し、今後の資料とする。新人大会で他校と報告書の交換をするのも良い。
	全国総体	県代表としての誇りを持って参加し、十分に力を発揮する。また、他県の活動や実力を知る良い機会であり、交流を心掛ける。
9月	月例山行	夏期合宿を体験して力に余裕があるので、山を楽しむのに良い機会である。沢歩き等趣向を変えた山行もおもしろい。
	地区リーダー講習会	基礎登山技術の確認、同地区の学校との交流を行う。
10月	月例山行	冬期登山に向けての体力強化を心掛ける。ビバーク訓練登山を行うのも時期的に良い。
	県スポーツ祭	他校や県山岳連盟との交流を通して幅広い登山の情報をえる。
	新人大会	夏期合宿の報告書交換など他校との交流を行う。

11 月	奉仕登山	山の整備や美化を通し、自然破壊の実態や保護について考える。
	雪上訓練計画書作成	部員の力、顧問の経験に配慮して作成する。11月の指定された期日までに県教育委員会健康体育課に計画書を6部添え承認申請する。
	雪上訓練までの練習計画作成	1年生は冬期の気象・生活技術・歩行技術・雪上技術の習得に励み、冬期登山の装備について学ぶ。上級生は目的の山域の研究や装備・技術の工夫をする。
12 月	雪上訓練の準備	計画書は、目的地の県警あてに、出発10日前までに提出する。計画に基づいて食糧の買い出し、装備の点検などを行う。冬期装備の取り扱いに習熟しておく。耐寒訓練を行う。
	雪上訓練	あくまでも雪上の基礎訓練にとどめる。特に1年生は雪を身近に見るのは初めてなので、高度なものを求めず、基礎を繰り返し学ばせる。小屋近くに設営し、顧問は生徒と同宿する。
	雪上訓練反省会	[反省項目]日程／事前の練習と準備／計画書／食糧と調理法／装備と忘れ物／天気図作成と観天望気／健康状態／医薬品／体力／マナー／感想 *報告書にまとめて関係職員、県教育委員会に報告し、今後の資料とする。一次予選で他校と報告書の交換をするのも良い。
1 月	月例山行	冬期登山の知識、技能の習得に励む。春期合宿に備えて体力強化を行う。低温期における幕営に慣れる。
	冬山講習会	県教育委員会・県山岳連盟共催で行われる。顧問の冬期登山の経験のない場合は、この講習会で基本的指導法を習得する。生徒にとって他校や他団体との交流になるとともに、貴重な冬期登山の基礎技術の習得場となるので是非参加したい。
2 月	月例山行	冬期登山の知識、技能の習得に励む。春期合宿に備えて体力強化を行う。
	春期合宿計画書作成	2月の指定された期日までに県教育委員会健康体育課に計画書を6部添え承認申請する。
3 月	春期合宿までの練習計画作成	1年生は春期の気象・生活技術・歩行技術・雪上技術の習得に励み、積雪期登山の全体について学ぶ。上級生は目的の山域の研究や装備・技術の工夫をする。
	春期合宿の準備	計画書は、目的地の県警あてに、出発10日前までに提出する。計画に基づいて食糧の買い出し、装備の点検などを行う。
	春期合宿	天候、雪ともに冬期と比べると比較的安定している季節であるが、一旦天候が崩れると非常に危険な状況に陥る事があるので、顧問は十分安全に配慮する。
	春期合宿反省会	[反省項目]日程／事前の練習と準備／計画書／食糧と調理法／装備と忘れ物／天気図作成と観天望気／健康状態／医薬品／体力／マナー／感想 *報告書にまとめて関係職員、県教育委員会に報告し、今後の資料とする。一次予選で他校と報告書の交換をするのも良い。
*	文化祭発表	学校によって文化祭の開催される時期がことなるが、登山部の活動を校内の人(生徒)に理解してもらう絶好の機会である。是非参加したいものである。装備・調理・読図・植物の説明・山行の報告写真の展示等を行う。

オ トレーニング

(ア) トレーニングの意義

真に楽しく安全な登山を行うためには、余裕のある体力と十分な知識、技術が決め手となる。特に高校生は身体の成長が著しく、科学的に研究されたトレーニングはバランスのとれた身体を育み、余裕ある登山を可能にする。

また、豊かな知識は自然の楽しみを広め、鍛えられた技術は、緊急時や危険箇所の通過において安全を確実なものにする。

(イ) トレーニングの内容

① 体力トレーニング

- ・持久力……マラソン・インターバルダッシュ・なわとび
- ・筋力……バーベル・仰臥上体起こし・肩車屈伸・腕立て伏せ・懸垂
- ・バランス…片足跳び・平均台・スケート・スキー・片足屈伸・石垣トラバース
- ・総合……以上を組み合わせたサーキットトレーニング・歩荷・水泳・サッカー

② 知的トレーニング(座学)

- ・気象……天気図作成(各地の天気記入・漁業気象の記入・等圧線記入を段階をおって行う。)観天望気(十種雲級・天気俚言を学ぶ。)に心掛ける。
- ・読図……地形図はたびたび見る(読む)ことが大切。まずは学校近くから始める。概念図・断面図の作成を行う。
- ・植物……校庭、路傍など身近にあるものから調べ始める。写真を撮るのも良い。
- ・輪読……ガイドブック・山岳図書などをグループで読み検討する。また、ビデオを見るのも良い。
- ・イメージトレーニング…計画・地形図を読みながら現地での行動や地形のイメージを描く。

③ 技術トレーニング

- ・歩行……歩荷時に歩幅、膝の使い方等習得する。
- ・幕営……荒天時や地形に応じた設営を習得する。
- ・調理……火器の使用、包丁の使い方及び食材の衛生的な扱い方に慣れるとともにメニューの研究をする。
- ・ザイルワーク…石垣、墜落しても危険の無い壁でアップザイレンを行う。低い石垣のトラバースを行い、確保技術をマスターする。

(ウ) トレーニングの(例)

曜日	月	火	水	木	金	(土)
内容	体操 マラソン 腹筋 腕立て伏せ ダッシュ 片足跳び 懸垂 整理体操	体操 早足歩荷 (15kg) 読図	体操 マラソン 腹筋 腕立て伏せ 整理体操 輪読	体操 マラソン 腹筋 腕立て伏せ ダッシュ 片足跳び 懸垂 整理体操	体操 マラソン 腹筋 腕立て伏せ 整理体操 気象	体操 重量歩荷 概念図 断面図 調理 設営 装備点検
時間	1時間30分	1時間30分	2時間	1時間30分	2時間	2時間30分

注意：トレーニングは計画的に継続的に行うことが大切である。

カ リーダー

部活動において現場の責任者は顧問であるが、生徒の自主性・責任感・協調性を育む意味からも生徒のリーダーを決め、自主的な部の運営と登山活動を経験させることは大切なことである。

リーダーの役割

- ・自ら登山に関する知識・技術を深め、経験を積むように努力する。
- ・部員の体力・性格・体調をつかみ、部活動においてそれぞれが能力・個性を發揮できるように配慮する。また、部員の係を決め、それぞれが責任をもって活動するようにする。
- ・部活動や登山の目的をしっかりとって、日頃のトレーニングや工夫、研究に努める。
- ・独断に陥らないように常に顧問や専門家の助言、他の部員の意見に耳を傾ける。
- ・部活動の責任者は顧問であることを自覚し、活動内容を毎日ノートに記録して報告する。登山活動中において判断に迷うような場合は顧問に判断を仰ぐ。
- ・下山後は必ず反省会を行い、報告書を作成する。

キ 女子の活動について

男子と女子は、体力的・身体的に差異があるので下記の点に十分に留意して指導する。

- ・日程に余裕をもち、負荷をかけ過ぎないこと。
- ・積雪期は凍傷に特に配慮し、行動時間を短くするなど対策を十分にしておく。
- ・顧問は健康状態を把握し、山行においては精神的動揺も大きいので無理をさせない。
- ・トイレ等の設備のないことも多いので、事前に十分周知しておく。

ク 定時制課程における活動

登山活動の基本的内容については定時制であるからという理由で特に制約はないが、職場や仕事に大きな影響を与えるようでは良くない。活動はあくまで自主的参加に基づいて行わなければならない。

3. 指導者について

(1) 指導者について

ア 集団登山・部活動登山のいずれも、学校管理下のもと顧問の責任において行われる。

特に部活動には、必ず顧問がつかなければならない。

イ 部活動において、顧問を補佐し、生徒への技術指導を行うために、「高校登山のあり方」を理解した学校外の経験者を、校長の承認のもとに指導者として委嘱してもよい。

ウ 上記の学校外の経験者に、OB会メンバーを充てても良いが、年間を通じて責任者が指導にあたるようにし、指導者としての委嘱をする。

エ 登山活動を含む部活動の最終判断は常に顧問にあることを忘れず、活動のイニシアチブを失わないこと。

(2) 指導者の任務

ア すべての登山計画・実施・反省などは、必ず顧問の指導のもとに行い、登山目的の達成のためには、対象生徒の力量に応じた適切な指導をする。また、時には登山を生き生きとしたものにするため、生徒の希望や指導者の興味を加味することも必要であるが、当事者の力量を超えて「安全登山」の趣旨に反するものになってはならない。

イ 部活動にあっては、顧問は年間計画や年次目標を立てて、校長や保護者の了解や理解を得るようにし、計画的・段階的・組織的に生徒の力量を高めていくようにする。(P. 9 参照)

ウ 顧問が入山前にすることは、次のことである。

(ア) 当該生徒の保護者に登山活動の概要を知らせ、参加承諾書を受理する。

(イ) 全員の健康状態をチェックする。

(ウ) 登山計画書を作成し、校長の承認を得る。

(エ) 必要書類を、県教育委員会・行先地の県警察本部などへ届け出て、承認を得る。

エ 部活動にあっては、顧問はリーダーシップを最大限に発揮できるように、各種講習会や、部活動以外の登山活動への積極的な参加によって、自己の力量の向上に努力する。なかでも、熱中症、高山病、低体温症などの兆候、要因、対処法及びその他の救急に関する知識と技術、台風、雷、雪崩等の気象に関わる知識の習得に努める。

オ 部活動にあっては、1年間を総括し、次年度へ活かす。

カ 人事異動等で顧問が替わる場合には、次の顧問と県の規定等、細部にわたり引き継ぎをする。

(3) 引率指導者の人数及び引率時の任務について

ア 集団登山については、集団登山の項を参照。(P. 3 参照)

イ 部活動としての登山は、山の中という特殊性により多人数を指導するには限界があり、かつ不測の事態に対処する安全性を考慮して、参加生徒5名に対して顧問1名が望ましい。また、最低でも2名は確保しなければならない。複数の顧問がえられない場合は、引率に校長の承認する指導者を加えてもよい。

ウ 入下山口での登山カードは必ず提出する。

エ 登山行動中は、危険箇所通過、天候の変化、参加者の健康などに注意を払い、落石崩壊・雪崩・雷雨の被害に遭うことを避けるとともに、怪我人や病人がでないように努める。

オ 「安全登山」を最大の眼目に、勇気ある撤退を含め、すべて早めに対応する。

カ 承認申請を受けた活動においては、引率者は下山後、参加者の体調を含めて、速やかに教育委員会健康体育課へ連絡すること。それ以外の活動についても、怪我等不測の事態が発生した場合は、その内容や対応・結果について健康体育課へ連絡すること。（下山が休日の場合は登校後で速やかに）

キ 下山後、コースの状況等に問題があった場合、速やかに関係機関に連絡する。

ク 事故が発生した場合は、イニシアチブを確立し、努めて冷静に対応し、パニックを防ぎ、適切な判断、決断をくだし、最善を尽くす。

- ・事故の内容によっては、一刻も早く所轄警察に連絡し、救助を要請する。その後、関係各機関に連絡する。
- ・事故発生時点より克明に記録をつける。
- ・他の生徒の安全を確保する。

4. 登山計画書の届け出・承認

計画書の届け出・承認は、静岡県立学校管理規則 第5条 第2項の規定にもとづくもので、県教育委員会学校教育課長あてに行う。

(1) 届け出・承認の区分について

(ア) 無雪期の期間2日の計画……届け出とする。

(イ) 無雪期の期間3日以上計画……承認申請とする。

(ウ) 積雪期のすべての計画……承認申請とする。

積雪期とは時期を問わず積雪のある山域でのすべての活動を指す。日帰りや雪上訓練も含む。

(2) 届け出・承認申請の提出期日と提出部数

届 け 出……実施する日の10日前までに3部提出

承認申請……実施する日の2週間前までに6部提出

ただし、承認申請を必要とする計画の提出期日は下記の(ア)～(エ)とする。

(ア) 夏季休業中の計画……6月下旬の指定された期日までに6部提出

(イ) 12月～春季休業前までの活動……11月下旬の指定された期日までに6部提出

(ウ) 春季休業中の計画……2月下旬の指定された期日までに6部提出

(エ) 春の大型連休中の計画……4月中旬の指定された期日までに6部提出

(3) 計画書の様式

必ず高等学校登山の手引きに指定する計画書の様式を使用すること。ただし、集団登山で参加生徒数が多数の場合は、参加者名簿のうち参加生徒名簿のうち参加生徒名簿だけ簡略化しても良い。しかし、参加生徒に配布する印刷物などは添付する。なお、留守本部には必ず参加生徒名簿などを備えておかなければならない。

(4) 登山日数などについて

(ア) 部活動の登山は

積雪期……12月～春季休業前まで 予備日を含めて3日以内

春季休業中～春の大型連休中まで 予備日を含めて4日以内

その他……予備日を含めて7日以内 とする。

(イ) 集団登山は、予備日を含めて5日以内とし、積雪のある冬山・春山またはこれに準ずる山の登山は禁止する。

(ウ) 原則として移動に夜行列車等を利用しない。特に、往路は夜行を利用しない。

(5) そ の 他

(ア) 計画書の提出は登山するものの義務である。

必ず出発日の10日前までに、行先の県警察本部地域課あて送付する。

封筒に「登山計画書在中」と朱書する。

なお、行先県の警察本部の所在地が不明の場合は、静岡県警察本部地域課山岳担当へ照会する。☎054-271-0110(内線)3834

また、入下山口の登山者カードの記入も忘れない。

- (イ) 計画を中止または一部変更する場合は、ただちに計画書の送付先に連絡する。
- (ウ) 登山計画の全日程を終了後、速やかに県教育委員会健康体育課あてに連絡をする。

TEL 0 5 4 - 2 2 1 - 3 1 7 4

5. 登山計画の立案・準備とその下山後の処理

登山計画には大きく分けて二つの領域がある。一つは前項で説明している部活動の基本方針や年間計画と、その中での個々の登山・山行への位置づけ、長期的展望に立った計画である。二つめは、多様な目的または意図をもった具体的な個々と、登山・山行を安全に遂行するためにコース・人員（役割分担）・装備・食糧・準備計画などを具体的に計画するもので、ここでは、後者について考えてみる。

(1) 登山計画・準備・実行・下山・反省会の流れと主な留意点

山行目的の確認と目的地の選定	強化合宿や新人合宿等（部員の経験・技量の把握、年間計画のプログラムとの関係。）資料の収集。
↓	
山行目的地と時期の決定	参加予定（希望）者の力量。目標の山（ルート）の難易度。（第2候補地を決めておく）
↓	
リーダーと参加者の決定	最適なリーダーの選出。各係担当者の決定。（参加者の力量と人数によっては目的・目的地変更も必要）
↓	
行動計画の策定	日程表（行動予定表）、ルート図（概念図）、高低断面図の作成。予備日は十分か。エスケープルート、荒天対策、連絡方法はどうか。
↓	
装備・食糧などの計画策定	不時の場合も考慮にいれてあるか。予備も見込んであるか。重量は担荷力に見合っているか。
↓	
予算の計上・費用徴収	
↓	
山行計画書の作成	届け出・承認申請手続き。目的地警察署への送付。参加者家族への説明。
↓	
装備・食糧などの調達・購入・点検	装備の故障、破損はないか。個人装備（特に新人の）についてもチェック。
↓	
共同装備・食糧の輸送（担荷）配分	担荷配分リストを作成する。
↓	
出発前の最終点検	留守本部との連絡の方法は確立しているか。参加者の体調点検（不調者の参加を検討）目的地の積雪、気象、交通などの最新情報収集。
↓	
入山・登山行動・下山	交通機関中での体調保持に注意。入山届の提出。登山行動開始時の体調。忘れ物などチェック。下山地での届出。
↓	
反省会	全部員（OBの参加も可）の参加。山行き目的と山行き内容について、各担当部門の反省と全体的反省。記録（報告書）の作成。

(2) 登山計画の立案

登山計画の立案・作成は登山技術の第1歩であり、最も大切な要素である。

ア 目的地（山）と参加者の決定

まず、参加予定者に山行きの目的を明確に説明する。目的地の決定にあたっては高校生の心身の発達、体力・技術の程度、今までの訓練の内容、経費などを考慮し、目的と参加者にふさわしい山・コース・日程を選定する。特にその際、技術・体力の低いものを基準として、教程にもあげられているように、ステップ・バイ・ステップの心がけを忘れてはならない。

イ 日数

日数については別に定めた制限内の行動に限る。

なお、コースを設定して日数を割りふると、1日の行程に無理があるので注意する。

ウ コース・日程

日数が多くなると装備、食糧などの担荷量が増加し、また普段と違う生活環境などのため疲労も多くなり、健康の不調や判断力の低下で事故を起こしやすくなる。

したがって、参加者の登山経験量・体力の個人差などを考慮し、それらの最も低い参加者を基準に、次の原則にもとづいてコース・日程を設定する。

(ア) 原則として、夜行列車等を利用しない。特に往路は夜行を利用しない。

(イ) 宿泊地には、遅くとも日没2時間前には到着する。したがって、出発時刻は少しでも早立ちできるよう努める。

(ウ) 悪天候や事故などの不測の事態を考慮して、事前に安全な避難場所・避難路を確認・設定する。

(エ) 引率者のうち、少なくとも1名は現地を踏査していることが望ましい(積雪期は必須)。

(オ) 夏期に落雷の危険性のある山頂付近は、午前中に通過できるよう計画する。その他の危険箇所についても十分配慮する。

(カ) 緊急事態によるやむを得ない場合を除き、計画書に記載のない行動をとってはならない。

(キ) 大会、講習会を実施する場合には実施する活動内容を明らかにし、悪天候時の代替の内容もあらかじめ定めておく。

エ 予備日

特に長期山行や積雪期の山行においては、悪天候などで行動できないために停滞を余儀なくされることも考えられるので、必要に応じて予備日を設ける。

(3) 登山における諸役割 (各係)

前項に記したとおり、登山計画の立案と、その計画を効率的かつ安全に遂行するには、以下の諸役割をリーダーの指導のもと有機的な連携をとりながら責任をもって実践する担当者が必要である。

ただし、小人数のパーティーにあっては、それぞれの役割を兼務しなければならない。

リーダーを除く各役割は、メンバーのだれでもどの係でも責任をもって実践できるよう、日常の部活動の中で計画的に指導されることが望ましい。

役割(係)	任 務	留 意 す る 事 項
リ ー ダ ー	リーダーは、山行計画実行の最高責任者であり、各係と連絡を取り、準備の進行状況などを統率する。資料収集、事前調査・研究のまとめ、行動計画の作成、山中では安全登山のため細心にして綿密な注意を払い、自信を持って行動する。必要に応じてサブ・リーダーをおき、業務の補佐をさせる。	山行コース全般の資料(登山道・山小屋・幕営地・交通状況・山域の特徴など)を収集する。山行コースを含む山域の概念図・コース標高断面図の作成等、参加者による事前調査や研究の中心となり指導する。
会 計 係	予算案を作り、各係の支出を調整したり、乗車券の購入などを行う。山行の終了後は決算し、関係者に報告する。	装備の不足・破損のチェックと補修。不必要な物を持たないなど、軽量化の工夫をする。個人装備(特に新人の)についても量・質両面での助言をし、万全を期す。
装 備 係	装備は行動計画、参加者数にもとづき、不測の事態をも予想し、しかも必要最小限とする。共同及び個人装備のリストアップと装備表の作成。必要装備の点検・整備・担荷配分表の作成。山行中の装備管理及び設営の責任者である。	携行した装備の品目・数量を常に把握しておく。また、装備の取り扱いに習熟して適切に対処する必要がある。
食 糧 係	行動計画にもとづき、幕営地の炊事条件(特に水の可否)参加者の好みなどを考慮し献立・予備食・非常食の計画立案。献立表・食品数量表・食糧担荷分表の作成。山行中の食糧の管理及び炊事の責任者である。	食事は、山行中の大きな楽しみであるから、カロリーや栄養面のみ重視することなく、バラエティーに富んだ献立が望ましい。予備食と非常食の区別。非常食は何時でも何処でも、すぐ口に入るものを必ず参加者各自に携行させる。
医 療 係	山行中に予想される病気、怪我などに対処できるよう、必要医薬品を選定し、リストを作成する。携行する医薬品について、その効能・用法を熟知し、参加者にも周知させるよう努める。山行中は医薬品を携行し、その管理にあたる。	参加者で持病のある者には、必要な薬品を携行させる。山中での医薬品の取り扱いは慎重にする。健康管理には十分配慮し、メンバーの体調をリーダーに連絡する。
気 象 係	出発前から気象変化を記録し、その特徴をとらえ、山行中は天気図に観天望気を含め気象全般にわたり状況を的確に把握する。目的地山域の特殊気象などの事前研究。	気象庁発表の長期予報・週間予報を参考にする。少なくとも、入山2週間前位からラジオ、テレビの気象概況や新聞天気図により気象変化の特徴を把握しておく。
記 録 係	山行記録を作る。通過地点での時刻・天候・メンバーの体調・植生・その他特記すべきことを詳細に記録。写真撮影やニュースメディアによる記録も有効である。下山後の登山報告書の資料とする。登山報告書は必ず作成する。	行動記録では、単なるコース・タイムではなく、通過地点の特徴あるものの記録(道標・ケルン・悪場・水場の状況・沢・分岐点・雲形・雲量など)。その他特記すべき事項を詳細に記録しておくとならぬ。

(4) 計画書の届け出と承認

別項 (P. 15) を参照する。

(5) 入山前の準備

ア 別項「事前指導」(P. 4) を具体的な山行計画に沿って行う。

イ 登山計画書に基づき、参加者全員による机上シュミレーションを行うなど、登山計画の全体像と参加者各自の任務・役割を把握させる。

ウ 共同及び個人装備・食糧などの、品目・サイズ・数量の最終点検を行う。

(6) 下山後の処理

登山活動は計画の立案に始まり、下山後の反省会・報告書の完成で終わる。

また、登山活動は家庭を出る時に始まり帰宅で終わる。

ア 報告

① 下山(学校所在地へ帰着)後は、速やかに留守本部へ連絡する。

② 承認申請をしている活動については、県教育委員会健康体育課に報告する。帰着が遅い場合には翌日、休日の場合には最初の平日でよい。これは、電話連絡でよい。

③ 承認申請を必要としない活動についても、事故等不測の事態があった場合においては、引率者は下山後、参加者の体調を含めて、速やかに教育委員会健康体育課へ連絡する。

④ 下山後、コースの状況等に問題があった場合、速やかに関係機関に連絡する。

イ 装備の点検

装備は、できるだけ早く総点検し、補修・補充する。(医薬品なども含む)

装備品は、常に整備された状態で保管する。

ウ 反省会

参加者全員(部活動の場合は部員全員)で反省会を持ち、記録を整理完成させ、報告書とし、以後の山行がより良く実施できるよう努める。

6. 安全対策

遭難事故の発生は、必ず原因がある。新聞やテレビでは、「雪に滑って骨落した」「登山道からバランスを崩して転落した」「落石に当たった」「天候の急変に対応できなかった」などと報道されるが、遭難事故を詳しく調べると、このように顕在的な原因ばかりでなく、多くの登山者が潜在的な危険を冒していることが多い。潜在的危険とは、計画の不備や装備の不足、自己の力量以上の無謀登山、気象等の状況に応じて登山を断念する決断力の不足などをさすが、こうした登山者自身に起因する危険を回避したならば、遭難事故の多くは回避できるであろう。

遭難事故を防止するためには、こうした危険を冒さないこと、また、不幸にして事故が発生した場合は、迅速な救援ができる体制を確立しておくこと等が必要である。

(1) 事前の準備と調査

まず、山へ入る前に、次の事項について具体的な対策を講じておくこと。

- ア 日常のトレーニングによる基礎体力の養成。
- イ 日常の健康管理と健康状態の把握（持病の有無・平素の体温・脈拍数等）。
- ウ 一般的な登山知識の習得、登山用具の取り扱いの習熟と故障の有無等の点検。
- エ パーティーの力量にあった登山コースの選定。
- オ 登山コースの情報収集と登山計画の作成。
- カ 出発前の気象予報確認と現地で天気に変化した場合の対処要領。
- キ 非常事態対策の用意（避難ルートの確認・救急法・フォーストビパーク要領・トランシーバーなどによる連絡方法、連絡先等）。

(2) 現地での配慮

現地では、事前に習得した事を実践することになるが、指導者にはパーティーの体調の変化や山の気象の条件等の変化に応じて、迅速な決断が求められる。例えば、パーティー個々の疲労度を十分に掌握して、その状態に応じて任務の変更や、荷物の分担等を早めに調整することが必要である。道迷いや遭難にもつながるので、山城での生徒の単独行動はさせてはならない。

また、風邪、高山病、熱中症、低体温症に対して十分な注意と予防をしなければならない。

さらに、天候の悪化等に伴う避難の措置については、常に気象情報の入手に努め、機を失する事なく、事前に計画した避難行動をとる。特に夏山における落雷、積雪期における雪崩には十分に注意すること。

(3) 現地での事故に対する対処要領

事前の調査と準備、現地での配慮が十分であっても、登山が自然を相手に行う活動である以上、事故の発生への対処要領を考えておかなければならない。

万一事故に遭遇した場合は、指導者は次のように措置すること。

- ア パーティー全体の安全を第一に考える。パーティーは少なからずショックを受けるので、個々を確認してショックの大きな者をサポートしながら安全な場所に移動させる。

特に、体の冷えはショックの度合いを大きくする要因となりやすいので、濡れたものは取り替え、防寒対策を取らせる。

- イ 事故現場の位置の確認と発生時刻等の状況の詳細を、判明の都度メモしておく。必要に応じて事故発生地点に標識を立て、現場がだれにでも明確に分かるようにする。
- ウ リーダーはショックの大きな者を除き、パーティー個々の役目を明らかにして、時間と労力を空費しないように努め、最後まで遭難者の生存を信じて救出にあたる。
- エ 遭難者の位置が不明の場合は、直ちに応急の捜索（1時間以内）をすることとなるが、自分たちだけで無理をせず、進んで連絡を取り救援を依頼する。二重遭難の危険は絶対に避けなければならない。
- オ 遭難者を発見したら、安全を確保した上で直ちに救出することとなるが、負傷している場合は、必要な応急処置を行う。特に頭部負傷のときは安静が第一であるので、移動は最小限にとどめる。
- カ 日没が近づいたり、天候が悪化して行動不可能と判断したら、体力に余裕のあるうちにフォーストビパーク（不時露営）の準備をする。なお、この場合は安全で他の登山者に発見されやすい場所を選び、かつ動かないことが大切である。
- キ トランシーバーを携行していない場合は、連絡員を出すこと。その場合の連絡員は可能な限り元気な2人（内一人は教師が望ましい）以上とし、必ず連絡メモを持たせること。
連絡メモは、おおむね次のことを記載する。
 - (ア) 遭難者の学校名、氏名、電話番号等、登山計画書の提出先
 - (イ) 遭難の日時、場所（略図をつけ、標識があればその識別）
 - (ウ) 原因と負傷の程度
 - (エ) 現在の状況及びパーティーの安否と今後の行動予定
- ク 連絡は、現地で出会った誰に伝達してもよいが、最終的には学校または警察へ連絡するよう依頼する。依頼した場合は、絶対に動かず援助を信じて待つこと。

(4) 遭難対策本部の設置

- ア 遭難の知らせを受けた留守本部は、直ちに遭難対策本部を設置し、下記に連絡する。
 - (ア) 事故発生地を管轄する警察署
 - (イ) 遭難者の家族
 - (ウ) 静岡県教育委員会
 - (エ) 静岡県高等学校体育連盟及び登山専門部
 - (オ) 静岡県山岳連盟事務局
- イ 遭難対策本部には責任者を置き、その下に総務、会計、記録、渉外等の係を設ける。また、実際に救助等の遭難事故に対応する警察等の関係機関には、連絡員として派遣し、綿密な連絡態勢を確保する。必要に応じて、関係機関から遭難対策本部への担当者の派遣を依頼する。
- ウ 遭難対策本部から救助隊を派遣する場合は、警察等の関係機関へ連絡してから決定する。
- エ 報道発表は、報道責任者を定め、すべて報道責任者を通じて行う。
- オ 遭難対策本部では、遭難者の家族等の心情を傷つけないよう言動に細心の注意を払い、責任者が親切丁寧に対応し、混乱を起こさせないようにする。

(5) 遭難対策後の措置

- ア 警察、役場、救援隊等、遭難事故への対応に協力したすべての関係者にお礼の挨拶をする。
民間協力者や山岳会員には、謝礼を出す場合があるので、役場、警察、救援隊の責任者などとよく相談する。

- イ 反省会には、可能な限り遭難事故の対応にあたった関係機関・団体の担当者の出席を依頼し、事故原因の究明、改善すべき事項等あらゆる角度から検討し、報告書を作成する。
- ウ 報告書は、県教育委員会、警察、県高体連、高体連登山専門部、県山岳連盟、その他救援活動にあたった団体等に提出する。

7. スポーツクライミング

(1) スポーツクライミングについて

本県の高等学校の登山においては、自然の岩登りは基本的な登攀技術を学ぶ程度にとどめている。近年のフリークライミングの普及により、かつて自然の岩場で行われていたクライミングも、クライミング施設で天候に左右されず、ルート・課題の設定の自由度のある環境で、スポーツクライミングが行える環境が整ってきた。

国民体育大会の山岳競技では、平成14年から少年の部でもクライミング競技が実施され、平成21年度より、全国高等学校選抜スポーツクライミング選手権大会が実施され、例年12月に行われる全国大会は、多くの競技選手の目標となっている。また、2020年の東京オリンピックでは、リード・ボルダリング・スピードの3種目の複合競技として正式種目として採用され、現在ではジュニア層の台頭が著しい。ここでは、人工壁のリードとボルダリングについて触れる。

(2) スポーツクライミングをはじめるには

- ア 必ず経験豊かな顧問、もしくは指導者のもとで実施する。
- イ 顧問・指導者の監督の下、クライミング施設での講習会で指導を受ける。
- ウ 指導者のアドバイスのもと、クライミングシューズ、チョークバック、ハーネス、ビレイデバイス、ロープ等を揃える。

(3) 指導教程

- ア ルール・マナー・モラルの学習
- イ 危険性への理解
 - ホールドの回転や欠損、ボルダーエリアでの着地・他の利用者との接触、危険・緩慢なビレイ、クリップ飛ばし、ロープの結び忘れなどを理解する。
- ウ ムーブの習得
 - ホールディング、フットワーク、カウンターバランス、その他のムーブを習得する。
- エ ハーネスの付け方、ロープワークの基礎と結び方（8の字結び 末端処理含む）
- オ 各種ビレイデバイスとビレイの習得
- カ トップロープクライミングとそのビレイ
 - クライマーとビレイヤーでの双方の安全確認、適切なロープの張り、テンションのかけ方、下降の仕方
- キ リードクライミングとそのビレイ
 - クライマーとビレイヤーでの双方の安全確認、クリップの仕方、クリップの位置とタイミング、ロープの流れ、ビレイヤーの位置とロープの出し方、ロープに足を入れることや逆クリップ・たぐり落ちの危険性とその理解、Zクリップの回避落下の仕方とダイナミックビレイ、下降の仕方
- ク トレーニングの必要性
 - スキル(技術)習得トレーニング…安全な環境で行うこと。フィジカルトレーニング…瞬発力、保持力、持久力強化、体幹強化
 - メンタルトレーニング…オンサイト、レッドポイント戦略他

(4) 競技会への参加

基本技術を習得し、どのような状況でも安全にクライミングが行えるようになったら、顧問や指導者とよく相談し競技大会に参加するのもよい。様々なルートセットに対応する能力が問われる。以下の大会は、平成 29 年度現在で県内の高体連登山部、県山岳連盟で行っている大会である。詳細は高体連登山部および山岳連盟ホームページで確認すること。

- ・ 静岡県高等学校クライミング競技大会（11 月）
- ・ 静岡県高等学校・ジュニアボルダリング競技大会（2 月）
- ・ 静岡県国民体育大会県予選会（5 月）
- ・ 静岡県クライミングコンテスト（9 月、1 月、3 月）

8. 資 料

(1) 静岡県立学校管理規則の抜粋

第1章 総 則

(校外行事)

第5条 学校における修学旅行、集団宿泊研修、登山その他の校外行事は、別に定める基準により実施しなければならない。

2. 前項の行事の実施にあたっては、校長は、別に定めるところにより、あらかじめ教育委員会に届け出、又は承認を得なければならない。

(2) 関係機関所在地・連絡先

(ア) 静岡県教育委員会健康体育課

〒420 - 8601 静岡市葵区追手町9 - 6 学校体育班

TEL 054 - 221 - 3174

(イ) 静岡県山岳連盟事務局

〒422 - 8076 静岡市駿河区八幡3 - 1 - 17 滝田 博之 方

TEL 054 - 288 - 7512

(ウ) 静岡県警察本部

〒420 - 8601 静岡市葵区追手町9 - 6 地域課 山岳担当

TEL 054 - 271 - 0110 内線3834

(3)登山計画書・様式記入上の参考

I. 季節別・山行別装備表

共同装備

品名	無雪期			積雪期		
	幕 営	小屋 泊	日 帰り	幕 営	小屋 泊	日 帰り
テント	○			○		
テント付属品	○			○		
ポール	○			○		
ペグ	○			○		
ハンマー	○			○		
シート	○			○		
フライ	○			*		
内張りまたは外張り				○		
マット	○	*		○	*	
修理用具	○	*		○	*	
スコップ				○	*	
ツール	○	○	○	○	○	○
ザイル	*	*	*	*	*	*
補助ザイル	*	*	*	*	*	*
針金	○	○	○	○	○	○
裁縫道具	○	○		○	○	
ラジオ	○	○		○	○	
天気図用紙等	○	○		○	○	
温度計	○	*		○	○	*
ロールペーパー	○	○		○	○	
ランタン(ローソク)	*	*			*	
マッチ(ライター)	○	○	○	○	○	○
ビーコン				△	△	△
プローブ				△	△	△
トランシーバー				△	△	△

個人装備

品名	無雪期			積雪期		
	幕 営	小屋 泊	日 帰り	幕 営	小屋 泊	日 帰り
メインザック	○	○	*	○	○	*
サブザック	○	○	○	○	○	○
シュラフ	○	*		○	*	
水筒	○	○	○	○	○	○
ヘッドランプ	○	○	○	○	○	○
電池・電球(予備)	○	○	○	○	○	○
ナイフ	○	○	○	○	○	○
地図・磁石	○	○	○	○	○	○
計画書	○	○	○	○	○	○
健康保険証	○	○	○	○	○	○
記録帳・筆記具	○	○	○	○	○	○
時計	○	○	○	○	○	○
洗面具	○	○		○	○	
タオル	○	○	○	○	○	○
シャツ	○	○	○	○	○	○
ズボン	○	○	○	○	○	○
登山靴	○	○	○	○	○	○
靴下	○	○	○	○	○	○
帽子	○	○	○	○	○	○
雨具	○	○	○	○	○	○
着替え	○	○	○	○	○	○
防風・防寒具	○	○	○	○	○	○
細引き	○	○	*	○	○	*
スパッツ	*	*	*	○	○	○
毛手袋				○	○	○
軍手	○	○	○	○	○	○
サングラス	*	*		○	○	*
ピッケル				*	*	*
アイゼン				*	*	*
輪かんじき				△	△	△
日焼け止め				○	○	○

○印＝必ず携行する装備 *印＝山行の目的・形態・内容によって携行する装備
 △印＝状況によっては携行することが望ましい装備

II. 装備表(炊事・医療)

炊事用具・等

品名	備考
ガスコンロ	
ガスボンベ	カートリッジ式
防風板	
コンロ台	コンロ安定台
修理具等	
コップヘル	
包丁	
しゃもじ・おたま	
調理用具	
食器	
箸・スプーン	
ざる	
缶切り	
たわし	
ごみ袋	

医薬品・等

用途・用品	薬品名
胃腸薬	
鎮痛剤	
解熱剤	
下痢止め	
栄養剤	
消毒液	
傷薬	
目薬	
消炎剤	
抗ヒスタミン軟膏	
体温計	
バンドエイド	
ガーゼ・脱脂綿	
伸縮包帯	
三角巾	
ハサミ	
とげ抜き	
ピンセット	
レスキューシート	
テーピングテープ	
コールドスプレー	

登山計画書等記入例

登山計画書の提出について

文書番号 〇〇高第〇〇号.....

平成〇〇年〇〇月〇〇日.....

〇〇県警察本部地域課 様

所在地 〒〇〇〇-〇〇〇〇
静岡県〇〇市〇〇町〇〇番〇〇号

電話 〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

校名 〇〇〇〇高等学校

校長名 〇〇〇〇.....印

本校は別紙の登山計画書のとおり

登山しますのでお願いします。

校外行事等実施届(承認申請書)

文書番号 ○○高第○○号.....

平成○○年○○月○○日.....

静岡県教育委員会健康体育課長 様

校名 ○ ○ ○ ○ 高 等 学 校

校長名 印

本校は校外行事として登山を実施
したいので別紙の計画書を添えて
届け出(承認を申請)します。

登 山 計 画 書

提 出平成〇〇年 〇月〇〇日

学校名静岡県立〇〇高等学校
引率責任者・職・氏名 教諭 〇 〇 〇 〇

1. 目的 集団登山 (年) 部活動 (山岳部 夏山 山行・合宿) ・ その他 ()

2. 目的地 南アルプス南部(三伏峠～赤石岳～荒川三山)

3. 目的地選 登山道も整備されており、一年生部員の体力・技術にも適したコースであり
定の理由 安全に登山ができるコースである。

4. 実施日 平成〇〇年 〇月〇〇日 ～〇〇年 〇月〇〇日〇〇時頃帰着の予定

5. 参加者の内容

(1) 引率者数 男子引率者 2名 女子引率者 0名 計 2名

(2) 生徒数

	1 年	2 年	3 年	4 年	計
男 子	2	1	2		5
女 子	0	0	0		0
計	2	1	2		5

6. 経 費 参加者一人当たり 約 18,000円

内 訳	交通費	列車	¥ 1,110	備考	身延～沼津
		バス	¥ 1,800		新倉～身延
		その他	¥ 7,500		バス代
	食糧費 宿泊費 雑 費	食糧費	¥ 4,000	1,000×4日、予備食	
		宿泊費	¥ 2,400	幕営料	
		雑 費	¥ 1,190	入浴料、雑費	

7. 参加生徒の保護者承認の有無 (有) ・ 無)

8. 留守本部 (所在地) 静岡県立〇〇高等学校
沼津市〇〇1丁目1番1号 電 話 055-〇〇〇-〇〇〇〇

夜間休日等連絡先 三島市〇〇1丁目2番3号(学校長宅)

責任者・職・氏名 校長 〇〇 〇〇 電 話 055-〇〇〇-〇〇〇〇

9. 現地連絡先・連絡方法

〇月〇日 三伏峠小屋 0265-〇〇〇-〇〇〇〇

〇月〇日 荒川小屋 0547-〇〇〇-〇〇〇〇

〇月〇日 二軒小屋 0556-〇〇〇-〇〇〇〇

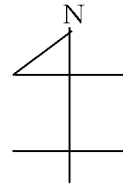
10. その他(トランシーバーの周波数など)

無線機〇〇〇MHz帯 〇〇HWA(〇〇)、携帯電話090-〇〇〇〇-〇〇〇〇

11. コース・日程(下記のほか予備日を1日間とする)

第 日 ○月○日()	地 名 時 刻
第 1 日 ○月○日(月)	<small>バス移動</small> ○○高校 = 鳥倉林道 — 三伏峠(泊) 歩行距離 歩行時間 6:30 11:00 11:30 15:30 (6.5km) (3時間)
第 2 日 ○月○日(火)	起床・朝食 出発 — 烏帽子岳 — 小河内岳 — 板屋岳 3:15 4:00 5:00 6:00~6:10 7:40~7:50 9:20~9:30
・	— 高山裏避難小屋(泊) 歩行距離 歩行時間 10:30着 (8km) (4.5時間)
第 3 日 ○月○日(水)	起床・朝食 出発 — 前岳 — 荒川小屋(サブ行動) — 3:15 4:00 5:00 8:00~8:30 9:30~10:30
・	— 赤石岳 — 荒川小屋(泊) 歩行距離 歩行時間 12:50~13:00 14:30 (15km) (8時間)
第 4 日 ○月○日(木)	起床・朝食 出発 — 中岳 — 悪沢岳 — 千枚岳 3:30 4:15 5:30 7:00~7:10 8:30~9:00 9:40~9:50
・	— マンボウ沢の頭 — 二軒小屋(泊) 歩行距離 歩行時間 10:50~11:00 13:30 (15km) (7時間)
第 5 日 ○月○日(金)	起床・朝食 出発 — 転付峠 — 田代川発電所 — 田代入口バス停 3:30 4:15 5:30 7:00~7:10 10:00~10:20 11:20~11:30
・	<small>バス移動</small> <small>電中移動</small> <small>電中移動</small> 温泉入浴 = 身延駅 = 富士駅 = 沼津駅 歩行距離 歩行時間 12:00~14:00 14:50~15:48 17:03~17:21 17:40 (14km) (5.5時間)
・	
・	
・	

12. 現地概念図<予定コース(赤の実線)・退避コース(赤の点線)を記入する。>



必ず手書きで記入すること

* 富士登山の場合は、ルート図・断面図でよい。

13. 荒天対策(緊急対策)

第1日目 烏倉林道に幕営

第2日目 三伏峠小屋に避難・停滞

第3日目 中岳小屋に避難

第4日目 千枚小屋に避難→榎島

第5日目 榎島→畑薙→静岡

14. 装 備 表

(7 人分)

(1) 共同装備

幕営用具・一般用品等

総重量 65.4 kg

(注)幕営を行わない場合は省略できる。

	品 名	規 格	数 量	kg	備 考
1	テント(6人用)	ダンロップ	2	8.0	
2	テントポール(6人用)	ダンロップ	2	3.0	
3	グラウンドシート(6人用)		2	2.0	
4	テントマット		5	1.0	
5	補助ロープ	8mm×20m	1	1.0	
6	ランタン		2	1.0	
7	ガス缶		2	0.8	
8	天気図用紙		10	0.1	
9	ラジオ		1	0.5	予備電池
10	ペグ		24	1.2	
11	ツェルト		1	0.5	
12	はかり		1	0.5	
13	ビニール袋		10	0.2	
14	ガムテープ		1	0.1	
15	無線機		1	0.5	
16	木づち		2	1.0	
17	修理具		1	1.0	
18	小計			22.4	
19					
20					
21					
22					
23	医薬品	医薬品欄		1.0	
24	食料			32.0	
25	炊事用具			10.0	
26	(個人装備)			(9.0)	
27	総重量			65.4	
28					一人当りの共同装備
29					13.1 kg
30					

炊事用具等

(注) 炊事を行わない場合は省略できる。

総重量.....10.0 Kg

品名	数量	備考
1 コップエル	1	大(ナベ'3・ヤカン1)
2 ガスコンロ	3	EPI
3 ガスカートリッジ	12	300g×12予備含む
4 風防板	2	
5 安定板	2	
6 包丁	2	
7 おたま・しゃもじ	各1	

品名	数量	備考
8 まな板	2	
9 新聞紙	数枚	
10 ポリタンク	1	
11 ロールペーパー	4	
12 雑巾	1	
13		
14		

(2) 医薬品等

総重量.....1.0 Kg

品名	薬品名	数量
1 胃腸薬	正露丸	30
2 風邪薬	ルル	30
3 頭痛薬	バップアリン	20
4 消毒液	マキロン	1
5 バンドエイド		20
6 三角巾		2
7 滅菌ガーゼ		10
8 湿布		6
9 テーピング		2
10 体温計	デジタル	1

品名	薬品名	数量
11 下痢止め		10
12 目薬	サンテ	1
13 ピンセット・はさみ		1
14 虫刺され	ウナコーワ	1
15 外用消炎剤	サロメチール	1
16 爪切り・とげ抜き		各1
17 コールドスプレー		1
18		
19		
20		

(3) 個人装備

1人当りの重量.....9.0 Kg

品名	数量	備考
1 雨具	1	上下
2 ヘッドランプ	1	予備電池・電球
3 水ポリ	1	2L用
4 軍手	1	
5 シュラフ	1	ビニールパック
6 地形図	1	
7 コンパス	1	
8 筆記用具	1	
9 持病薬	1	
10 防寒着	1	セーター
11 細引	1	6mm×5m
12 非常食	1	
13 ライター	1	
14 食器・箸	1	
15 帽子	1	
16 メインザック	1	80L用

品名	数量	備考
17 保険証	1	コピー
18 時計	1	
19 着替え一式	1	靴下・下着・上着
20 ナイフ	1	
21 サブザック	1	20L用
22 登山靴	1	
23		
24 <積雪期>		
25 ピッケル		
26 アイゼン		
27 スパッツ		
28 毛手袋		
29 オーバーミント		
30 目出帽		
31 サングラス		
32		

15. 食糧計画表

(1) 献立表

(7)人分

総重量.....40 Kg

	朝食	昼食	夕食	間食	備考
第1日		各自持参	カレーライス、 サラダ	アメ、紅茶、 スポーツドリンク	
第2日	雑炊、果物	パン、サラミ、果物	豚汁、五目御飯	アメ、紅茶、 スポーツドリンク	
第3日	スパゲッティ ミートソース	パン、サラミ、果物 チョコレート	ちらし寿司 焼き鳥丼	アメ、コーヒー、 スポーツドリンク	
第4日	山菜うどん	ビスケット、ゼリー そうめん、ソーセージ	牛丼(レトルト)、 スープ	アメ、コーヒー、 スポーツドリンク	
第5日	ラーメン	弁当(駅弁)		ゼリー、アメ	
第6日					
第7日					

(注) 宿舎などで食事が用意される場合は略記する。

(2) 予備食 1人当り重量

.....0.3 Kg

	品名	数量	備考		品名	数量	備考
1	ラーメン	1		6			
2	α 米	1		7			
3	乾パン	1		8			
4	缶詰	1		9			
5				10			

(3) 非常食 1人当り重量

.....0.2 kg

	品名	数量	備考		品名	数量	備考
1	チョコレート	1		6			
2	カロリーメイト又はサラミ	1		7			
3	コンデンスミルク	1		8			
4				9			
5				10			

16. 参加者名簿等

(1) 引率者

職	ふりがな氏名(血液)	性別	年齢	係名	住所(電話)	山岳歴等
1	しずおか 太郎 静岡 太郎(A型)	男	49	顧問	沼津市下香貫柿原〇〇-1 055-983-〇〇〇〇	日山協指導員 有 35年
2	ぬまつ よしお 沼津 良夫(B型)	男	45	顧問	三島市大宮町〇-〇〇-〇 055-983-〇〇〇〇	有 7年
3						
4						
5						
6						
7						

(注) 今回のコースの経験者の有無を山岳歴の欄に、有または無と記入する。

(2) 生徒

* 集団登山で多人数の場合は一部を省略できる。

この場合留守本部には、これに類するものを作成しておく。

	ふりがな氏名(血液型)	性別	学年組	係名	住所(電話)	ふりがな保護者名
1	かぬき いちろう 香貫 一郎(A型)	男	3年2組	医療	沼津市香貫〇〇〇〇-〇 055-967-〇〇〇〇	あきら 明
2	せんぼん じろう 千本 次郎(B型)	男	3年5組	食料	沼津市原〇〇〇〇-〇 055-967-〇〇〇〇	ゆうじ 勇次
3	おかのみや さぶろう 岡宮 三郎(O型)	男	2年3組	C. L	沼津市岡宮〇〇〇〇-〇 055-967-〇〇〇〇	くにお 邦夫
4	おかいっしき しろう 岡一色 四郎(AB型)	男	1年4組	装備	沼津市岡一色〇〇〇〇-〇 055-967-〇〇〇〇	まさお 正雄
5	ながいずみ ごろう 長泉 五郎(A型)	男	1年5組	気象	駿東郡長泉町下長窪〇〇 055-986-〇〇〇〇	まなぶ 学
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

	氏 名	性別	学年組	係 名	住 所 (電 話)	保護者名
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						

9 (注)計画作成の資料とする。提出の必要なし。

献立・数量一覧表 (名分総重量 Kg 1日=1人平均 Cal)												
	朝 食			昼 食			夕 食			間 食		
	品 名	Cal	Kg	品 名	Cal	Kg	品 名	Cal	Kg	品 名	Kg	
第 一 日												
月												
日												
第 二 日												
月												
日												
第 三 日												
月												
日												
第 四 日												
月												
日												
第 五 日												
月												
日												
第 六 日												
月												
日												
第 七 日												
月												
日												
第 八 日												
月												
日												

緊急時対応マニュアル

このマニュアルは計画書に添付すると同時に、管理職・保護者とも共有するまた緊急時発生の際には記録用紙として使用する。

緊急事態の発生

①引率責任者(顧問) : 静岡太郎 (☎ 090-0000-0000) (☎ 054-000-0000)

②引率顧問 : 山谷河男 (☎ 090-0000-0000)

③外部指導者 : 川田山男 (☎ 090-0000-0000) (☎ 0545-00-0000)

(1) 救助要請

(誰が: 静岡太郎)

警察	110
消防	119

(県警山岳救助隊)

ヘリ/救急車	病院
	御殿場市救急医療センター (0550-83-1111)

*山小屋との連携も行う。(御殿場署) 0550-84-0110 (静岡市消防救助隊) 054-267-3019

(2) 緊急連絡

(誰が: 山谷河男)

留守本部

学校 〇〇高校 (☎ 0545-00-0000)

校長 〇〇花子 (☎ 0545-00-0000)

副校長 〇〇〇〇 (☎ 090-0000-0000)

↓

家庭保護者代表 〇〇〇〇 054-000-0000

↓

県教委 高校教育課 054-221-3147

健康体育課 054-221-3174

状況把握 家庭との連絡 報道対応

(3) 救助・応急処置

(誰が: 静岡太郎・川田山男)

<緊急度Aの場合>

- ・低体温症を防ぐために、負傷者の保温に努める。
- ・頭頸部損傷、脊髄損傷、内臓損傷の疑いは、治療せずに救急隊員の到着を待つ。
- ・いずれの場合も、直ちに救助要請をする。

<緊急度Bの場合>

- ・歩行の補助をしながら自力下山させ車を呼び直ちに医療機関に連れて行く。

(4) 安全確保

(誰が: 山谷河男)

<周囲の状況>

- ・雪崩等の危険が無いが、退避経路について確認する。
- <必要な措置>
- ・まず、太郎坊駐車場まで本谷が引率して下山させる。その後、国道まで引率し待機。車を呼ぶ。保護者に引き渡すまで同行する。

参考

<緊急度A> 救急搬送: ただちに救助要請を行う

バイタルサインが不安定 (呼吸・脈拍・血圧・体温・血中酸素濃度等)

心配停止: 心肺蘇生法

頭部外傷

意識障害・身体障害

高エネルギー—外傷(滑落・雪崩・衝突)

歩行不可能

他

<緊急度B> 病院への移送

引率者または保護者による移送

緊急度Aに至らない状況で、自力下山が可能

かつ病院での処置が必要

<緊急度C> 経過観察

活動の継続

保護者への引き渡し

応急処置により活動の継続が可能 (外傷治療、水分採取、休憩など)

引き続き継続する場合も、保護者の承諾が必要

緊急事態の記録

発生(発見)時刻:	年 月 日 () 午前・午後	時	分頃
発生(発見)場所(具体的に):			
緊急事態の内容:			
対象となった生徒: 学年	年 男・女	氏名	生年月日
状況:	年	月	日生 年齢 歳

経過の記録		
時刻	名前 行動など	状態

昭和 37 年度	初版発行	「高等学校登山活動指導の手引」
昭和 44 年度	2 版発行	「高等学校登山活動の基準」
昭和 56 年度	3 版発行	「高等学校登山活動の基準」
平成 4 年度	4 版発行	「高等学校登山活動指導の手引」
平成 6 年度	5 版発行	「高等学校登山の手引」
平成 18 年度	6 版発行	「高等学校登山の手引」
平成 29 年度	7 版発行	「高等学校登山の手引」

編 集 委 員 (順 不 同)

静岡県山岳連盟	会長	滝 田 博 之
静岡県山岳連盟		西 畑 武
県立富士東高等学校	教諭	清 水 雄 三
県立静岡高等学校	教諭	福 島 英 史
県立藤枝東高等学校	教諭	松 田 望
静岡県教育委員会健康体育課		学 校 体 育 班