



安全登山について 2



安全登山1では、『楽しく登山をするために必ず知っておきたい4つの点検と9つの危機』のテーマを紹介しましたが、2回目は『遭難しやすい人、危ない人』との題されたものを紹介してみたいと思います。

また繰り返しのテーマか！とは思わずに、山での安全についてこれで万全と言うことはないので謙虚に受け止めていただければと思います。

2015年の山岳遭難件数は2508件、3043名で過去最多を更新してしまいました。(昨年2016年の統計はもうじき発表されると思います)

山での事故は人間が行動する以上、注意はしていても起きるものと考えておくことも必要です、明日はわが身かも知れません。

だとすれば山に入る者として出来るだけ事故に遭遇するリスクを少なくしておきたいものです。では遭難予備軍とはどのような登山者が当てはまってしまうのでしょうか？

こぶし会の方々には殆ど当てはまらないとは思いますが、リスク回避の観点から知っておきましょう。

1. 遭難予備軍になりかねない人

①落石を招きかねない人

岩場、クサリ場で自分の通過するのに精一杯の人は、見ていて危なく感じます。気持ちに余裕がなく、腕力で一気に登ってしまおうとして、そのクサリや目の前の岩しか見えなくなっているのでしょうか。浮石に触れて落としてしまったり、足をバタバタして、落石の危険性を増したりする人をよく見かけます。

年長の男性に多く見られるようです、体力や腕力に自信がない、と口にする女性のほうが、危険な箇所を見極めつつ慎重なので、結果として難所をうまく通過できている場合が多いようかも知れません。

②岩稜コースの危なっかしい登山者

この場に来たことが間違いではないかと思えるような人の姿も、山ではたまに見受けられます。

③雷が近づいても平気で行動している人

雷が発生するときには、一定の天候パターンがあります。

麓と山頂の気温差があるときなどは、雷が発生する可能性が高いので、必ず最新の気象情報を確認しておくことが大切です。天気予報で「大気の状態が不安定」と伝えられるときも雷が発生しやすいので要注意です。

行動中も下から熱い上昇気流が湧いてきて、空気が動いているのがわかる様な時には、雷の警戒をします。常に空の様子をチェック、積乱雲の状態にも注意を向けることも重要。雲や空気の流れに敏感になることが雷を避けるために大切なことです。

山での雷の怖さをわかっていない人も少なくありません。

稜線上で徐々に雷が近づいてくるような場合でもそのまま行動を続けることも予備軍かも知れません。

稜線上だった場合には、まず雷を避ける行動をとるべきです。近場に避難小屋があれば迷わず逃げ込む、時間が無い場合は周囲にハイマツ帯でもある場所ではその中に逃げ込んだり(ツェルトあれば被る)、逃げ込む場所が近くにない時は、パーティ同士あまり固まらずに周囲より低くなっている場所でうずくまる姿勢をとるなどとなろう。但し、稜線上ではない時には状況によって安全な場所まで速やかに移動した方が良い場合もあります。

④単独行の危険性

注意力散漫な人の単独行は、正に遭難予備軍そのものです。

人間ひとりの注意力は限られています。たとえ注意力に自信がある人であっても、何か気になるものがあったらふと右を見

て歩いているときに、もしかしたらそのわずかな間に、左側に分岐などの重要なものがあるかもしれないと見落としてしまうかもしれません。

複数の目があることで、見落としや落とし物、忘れ物などを防ぐことができます。万が一アクシデントが起きたときにも、複数のほうが対処しやすいでしょう。

単独行ではすべて自分でやるしかありません。いま進んでいる道は正しいのか、見落としているものはないかなどと、常に自分の行動に疑いを持ち、自分の下した判断を検証できる人でないと、遭難の危険性は高まります。

2. 遭難予備軍にならないために

①岩登りトレーニングを取り入れる

一般登山者が苦手とする代表格は、岩場です。登山道上で岩場が現れたときは、まずは岩の形状や、目立つ浮石がないかなどを観察することが大切です。その上で進むべきラインを決めてから、取り付くこととなります。動作はできるだけ無理のない、安定した姿勢を保てるように心掛け、また同時に三点支持を忠実に守り、不意のバランス崩しにも備えます。そして動き始めてからもルートファインディングは怠らず、常に進路を調整しつつ正しい方向へ移動していくということになります。

②ヘルメットのすすめ

経験を積み重ね、十分に注意を払っていたとしても、山で落石に出くわすことはあるでしょう。特に岩場やガレ場では、常に上部への警戒が必要です。

もし落石がおきたならば、落下方向を見極めて慎重にかわし、同時に「ラク」と大声を発して、下の登山者に注意を促します。「ラク」と言うのは自分が落石を起こしてしま

った場合も同様です。

また、岩場コースとされる登山道では、ヘルメットも着用しましょう。もしヘルメットなしで頭で落石を受けた場合は、出血や頭蓋骨損傷の危険性があります。見た目には異常がなくても、脳にダメージを受けている可能性もありとても危険です。

③地図を見る

山では進路だけでなく、所要時間や天候などの判断が常に求められます。しかしその際に、思い込みや気付くべき事柄の見落としから、選択肢を狭めてしまうことがあります。そして経験不足や疲労感などから、安易な選択肢を選んでしまうこともあり得るでしょう。結局、自分ひとりだけの判断は常に正しいとは限らず、思いがけない盲点があると考えるべきです。

また、行動中は頻繁によく地図を見るのが推奨されます。

地図を見る行為は、もちろん道間違いを防ぐという意味がありますが、現在地、次の行程ポイントとその日の行動完了点を再確認することで、全体の行程を冷静に見渡すことができるものです。

※参考文章 登山ガイド 木元康晴氏著「山岳遭難防止術」