

# 安心登山を推進する会

## 初級中級 登山の教科書

水上宏一郎著 岩崎元郎監修

### まえがき

無名山塾では6年前から山と溪谷社と共催で安心登山者養成講座（昨年までの名称：登山リーダー養成講座）を開いている。近年目立ってきた中高年者を中心として、登山初心者の事故が増えていることを憂慮し、その軽減を考えてのことだ。講座は月1回、平日の夜に机上講習をし、同じ講師で翌月実技登山をするシステムだが、いずれも東京近郊にエリアが限定されている。一方、無名山塾では日本の世相の荒廃を憂い、登山を通じての健全化を願って、1億2千万人総登山者化計画を提唱した。全国津々浦々にまで登山人口を増やそうとした時、東京近郊に限定された安心登山者養成講座だけでは足りない。そういう思いで、ワンサイクル2年分全講座の内容を整理し、順を追ってホームページに掲載する。内容は、登山入門から5年目くらいまでの初心者を対象にして情報を絞り込み、出来るだけ簡潔にした。必要な情報が抜けては駄目だが、ベテラン対象の知識等は初心者から見ればとりあえず邪魔なので省いた。同じ理由で、沢登り・本格的な雪山・ロッククライミング等のバリエーション登山は外している。また、医療や栄養等の専門知識に関連する部分をあえて専門家に執筆依頼していない。登山者の立場に立って、実践の現場でどう対処するかに焦点を当てたほうが分かり易いからだ。講座に出られない全国の登山初心者にお読み頂き、安心登山の実践者が増えることを願う。

平成20年5月1日 著者 水上宏一郎

- |     |             |      |            |
|-----|-------------|------|------------|
| 第1章 | 山登りへのお誘い    | 第10章 | 危険箇所の通過法   |
| 第2章 | 登山ウェアと登山装備  | 第11章 | 事故を未然に防ぐ工夫 |
| 第3章 | 山での食事と水の飲み方 | 第12章 | 事故後の応急処置   |
| 第4章 | 山の歩き方       | 第13章 | 山での病気対処法   |
| 第5章 | 地図の読み方      | 第14章 | 事故後の救助要請   |
| 第6章 | 山の天気と行動     | 第15章 | 夜間歩行と緊急野営  |
| 第7章 | 登山中の筋肉と疲労   | 第16章 | 夏山縦走登山     |
| 第8章 | 登山の為の体力作り   | 第17章 | 山小屋以外の宿泊法  |
| 第9章 | 岩登りと三点確保    | 第18章 | 雪山の初歩      |

## 第1章 山登りへのお誘い

### 1、山登りを考える

中高年者が日本の伝統的な“趣味”に入門すると、教授・助教授・師範などが居ならば序列社会の末席におかれて窮屈な思いをする。その点、登山のように歴史の浅い趣味は自由で、少し努力すればいち早くピラミットを駆け登れるし、肌の合う者同士で思い通りのグループを作ることに何の束縛もない。そして新しい友を得られ、新しい世界が開ける。しかし、気楽さが度を越して“親しき中にも礼儀あり”を忘れ、べったりしすぎると端から見てみっともない。昔からの“山での決まり”があるわけで、新参加者が掟を破って迷惑をかけてはいけない。ベテラン登山家達は“山へ都会を忘れる為に来ている”と言う。山へ都会を持ち込む人がいたらそれは迷惑なことであろう。適度に節度を保つことが大切で、親しいからといって〇〇ちゃんと呼び合い、はしゃぐ姿は目ざわり耳ざわりと心得よう。

良く出る質問に「登山とハイキングはどう違うか」というのがある。ヨーロッパのように歴然としていれば分かり易いが日本の山では境目が難しい。人それぞれに解釈していて、統一した見解はないが、私共の周辺では次のように定義づけている。「危機管理が必要で覚悟をもって臨むのが登山、簡単な準備で気軽に楽しめるのがハイキング」。言い替えれば歩くことに専念しなければならないのが登山で、おしゃべりしたり景色を眺めたり考え事しながらでも歩けるのがハイキングということだ。従って、この山は登山・この山はハイキングと振り分けるのは難しいことで、ガイドブックにハイキングコースと書いてある金時山でも季節や天候または登山道の濡れ具合によっては立派な登山に早変わりする。運動靴で気軽に訪れると急な下りで軽倒し、運が悪いと怪我をする。山登りの目的は多種多様で、自分達の好みに合わせてどんなスタイルをとっても構わない。絵を描く・写真を撮る・花を見る・雲を見る・新緑紅葉雪景色を眺める・森林浴をする・滝を見る・ピークハント・雪山・岩登り・沢登り・縦走等があり、最近では温泉で一杯飲むのが目的で盛り上げの為に山で汗をかく、というまでである。いずれにせよお金と時間をかけてやる以上は中途半端なことをして欲求不満を抱えて家路につくのはもっての外で、目的に沿った充実した山行を心掛けてほしい。その為には芯になる山登りの目的を頭の中でしっかり整理し、一緒に行く仲間と確認し合っておこう。そして、目的が決まればそれに見合ったプランを立てる必要があり、ガイドブックの丸写しがはたして自分達に向いているかは疑問だ。中高年登山者の中にはこの事をどこまで考えているのか首を傾げたくなる人がいる。①付き合い登山；他人が行くところへは手当たり次第ついていく（目的の一番が“付き合い”とはっきりしている人は結構）②まねっこ登山；他人が良かったと言えれば何がどのように良かったかも確かめずに出かけて行く

④ブランド登山；ただ有名だからというだけで行きたがる。

自分の頭が整理できた人には、次に正しい知識を持つことをお勧めする。白馬岳に例をとると、北西側は穏やかな斜面に花の宝庫で初心者でもルンルン気分の登山を楽しめるが、南東側は不帰キレットもあり、厳しい縦走を強いられる。五竜岳が難しいというのは八峯キレットを通過して行くからで、遠見尾根から登ってピストンするだけなら何ということはない。雲ノ平は究極の楽園と言われて多くの人が憧れるが、ここはスイスやヒマラヤのトレッキングに似て山を見に行く所だ。ぐるりと取り囲んで百名山があり、写真写りが素晴らしい。しかし、見るより登る方が良いと思う人は多いはずだ。体力があるうちにそこから見える山を全部登っておいて、年老いてから雲ノ平に長期滞在し、かって自分が登った山を心ゆくまで眺めるというのは何と贅沢なことではなからうか。

## 2、登山グループ“山登りの会”について

中高年登山では初心者も含めて“山登りの会”を結成し、グループ登山をするケースが多い。大勢で行けば安心だという発想と誰かに頼りたいという気持ちから自然にそうなるのだろう。仲間作りをして、一緒に山を楽しむのは良いことだ。しかし、登山に対する考え方が異なる人が混ざると運営上のトラブルが起こる。一口に登山と言ってもたくさんジャンルがあり、各自が勝手な思い込みで決めつけていると全体をまとめる役員さんの苦労が絶えない。先日ある会の役員さんがこぼしていて、2～3人のメンバーがいつも不満を言うので会の雰囲気が暗くなっているそうだ。どうやらその2～3人は違うジャンルの登山をやりたいらしく、その他大勢の会員と“山”に対する認識が違っていているらしい。このケースでは脱会して頂いて、志を同じくする人だけで別の会を立ち上げて貰うのが正しい。

「山の会」の登山スタイルを大きく分けると、持てる体力を全て使って最大限の縦走を目指す登山と森林浴や心身のリフレッシュを目的として“お山の頂上”を目指す登山とがある。前者は体育会系のスポーツ登山で後者は文化サークル系の“心・精神”に主眼をおいた登山だ。この中でもまた思い入れに応じていくつかに分類される。会を結成する時は良く話し合っ、一人一人の認識を同じにしておかなければならない。グループ登山のリーダーがこれをゴチャゴチャにしてしまうとメンバーを統率できないのであって、文化サークル系の山の会でメンバーに対して“体を鍛えろ”とか“山の勉強が足りない”とか叱咤激励するのはほどほどにしなければならない。また自分の会に誇りを持つのは良い事だが、他の会にゲスト参加した時に固執してはいけない。思い入れが違うのだから、その日の山行にとけ込むべく、頭の切り替えをしなければならない。

### 3、登山を楽しむ為の体力を作ろう

登山にはいろんなジャンルがあり、自分の目的に沿った登山スタイルが一番良いのだが、その為には希望する山行に見合った体力が無いと心から楽しむことが出来ない。特に、体育会系の登山に身を置く者はトレーニングすればする程目標が高められるのだから、街でも工夫しよう。町内草野球にしろ、ママさんバレーにしろ、どんなスポーツでも試合が決まったら事前に集まって練習するのが普通で、何もせずにぶっつけ本番で試合に臨む人はいない。登山では山行当日がこの試合に相当するはずなのに、ほとんどの人が何もせずに駅に集まってくる。そして、うまく出来ないと嘆いているが、ちょっと変ではなかろうか。祭りの御輿でさえ、何ヶ月も前から集まって、丸太に砂袋を括り付けてワッショイワッショイやっているというのに。

文化サークル系の登山を目指す場合でも最低限の体力は必要だ。何もしないで、“私の登れる山はどこだろう”と言っている姿には積極性が感じられない。大層な事まで考えなくて良いから、せめて駅ではエスカレーターに乗らないくらいの生活スタイルに切り替えて、体力アップに取り組もう。

### 4、リーダーシップとメンバーシップ

#### (1) リーダー像・メンバー像

旧文部省の登山技術書に理想的なリーダー像が書いてある。それによると①強い責任感②優れた技術と経験③指導力と統率力④冷静な判断力と決断力⑤包容力および温情など人間的魅力となっている。たしかに素晴らしいが“こんな人は私の周りにはいない”というのがほとんどのケースではあるまいか。適任者がいなくても山へ行かなければならない。リーダーを押しつけられた人がメンバーより格段優れているわけではないので、あまり厳格な事を言うと引き受け手がなくなってしまう。従って、先のリーダー像は“出来るだけ近づけましょう”という願望にとどめて、リーダーの定義である、「登山の遂行と安全確保の責任者」の任務が全う出来るように、メンバー全員が協力していこう。リーダーを指名された人は、責任が重大で負担が大き過ぎると思うかも知れないが、完璧を目指さないで気軽に引き受ければ良い。何かやれば必ず問題が起こるのは世の常だし、全員賛成はあり得ないから“半分くらいの人が賛成してくれば良い”くらいに開き直った方が気楽だ。

リーダーは安全を求め、メンバーは満足を求めるという相反する意識の違いは常につきまとうが、重要な決断場面でメンバーが批判者になってはいけな。同じ事を言うにも言い方によってアドバイスになったり批判になったりするから、メンバーは気を付けなければならない。リーダーの決断が違おうと思っても大勢の前ではそっとしておいて、他人が気付かないところで静かに伝えるような配慮が必要だし、それがさりげなく出来る人間関係を日頃から作っておきたい。メンバーの中に、心の壁と言って

“他人に言われると正しい事でも聞きたくない”という人がいるとリーダーはやりにくい。この人への心労でリーダーから気持ちの余裕が失われるとしたら、時にはパーティー全体を危機に陥らせる。また、耳学問をひけらかせてパーティーを混乱させるメンバーにも困りものだ。

## (2) リーダーの心得・メンバーの心得

リーダーは自分の主義主張を明確にし、自信もって行動することだ。ルートファインディングに不慣れだったら適任者を決めてその部分だけ権限委譲すれば良いし、難所での技術指導は別の人に任せれば良いのであって、大切なのは全員がはっきり分る形で仕切ることだ。リーダーは先ず明るくふるまい、てきぱきとした態度を見せよう。

10人以内なら大きな声を出せば済むが、多人数の時は伝達の工夫が必要だ。休憩時間は何分間とか、何時までとか具体的に指示すること。残り時間をみて、あと1分とか言ってやるとスムーズに行く。山小屋に泊まったら小屋側とメンバーの間に入って仕切って欲しい。料金集めだけでなく、メンバーのマナーが悪かったら注意しよう。

メンバーの意識や能力には巾があるものと心得て、時にはちょっとしたテクニックも必要だ。風程度で中止は納得しないというメンバーと風で転・滑落の危険があるメンバーが混在している場合に、いきなり中止と言ったら不満が残るが“あと30分待つて風が止まなかったら帰ろう”と予め言うておくことで全員の納得が得られる。

山ではその日の一番弱い者に合わすという鉄則があり、かなり普及してきたのは良いのだが、最近行き過ぎが目につくようになった。弱い人が一生懸命歩いて、全員がその歩調に合わすことが本来の姿だから、弱い人は自分の持つてる力を十分に発揮しよう。また、極端に体力が劣る人が混ざるとプランニングに影響すると同時に、不測の事態でリーダーの判断に影響を与えてしまう。仲間より体力が劣ると感じた人は、街で体力アップの努力をすることもメンバーの心得の一つだ。

## (3) リーダーの法的責任

的確な判断・明確な指示指導はリーダーにとって法律的に義務であって、これを怠って何かあると裁判で負ける。業務上過失の“業務”という言葉に惑わされて、お金をとっていないのだから自分は該当しないと思ったら間違いだ。民法に不当行為(注意義務違反)があつて損害賠償の対象になり、刑法に業務上過失致死致傷があつて懲役罰金の対象になる。しかし、過剰に恐れる必要はなく、指示をきちんとしたかが問われるのだから、当然の注意を払ってれば良い。空念仏のような声掛けだけでは駄目だが“危ないから止めなさい”とはっきり言うとか、何か行動を起こすとかして、法廷で他のメンバーに証言して貰える明確な形があれば良い。グループ登山の人達に聞くと、自分達はとても仲が良くて、何かあつても裁判はありえない、と言うのだが、はたしてそうであろうか。怪我した被害者は仲良しであつても親類縁者まで仲間ではないのだし、被害者が訴訟しなくても警察が動ける場合もある。

## 5、登山史

大昔、狩猟の為に山へ入るのはどこの国でも当然のことであって、これに登山と言う定義は当てはまらない。軍隊の遠征によるアルプス峠越えは紀元前からあったがこれも登山とはいえない。ヨーロッパに比べて日本は登山後進国と言われているが、本当にそうであろうか。近代登山においては確かに遅れをとったかも知れないが、それは1857年英国山岳会の誕生以降のわずか150年のことでしかない。これは一時的な遅れ現象と言って良く、昔の日本人は結構頑張っているのだ。538年に仏教が伝来してから、日本では山岳信仰が始まった。そして山岳を崇拝するだけでなく、670年頃の吉野山を中心に、神との一体化を求めて山中に入る活動が始まった。この宗教登山が生活のなりわいの為でない初めての登山と言われている。その後各地で僧による登頂が行われ、日本三名山と言われる立山(701年)・白山(717年)・富士山(879年)も相次いで登られた。

ヨーロッパでは司教たちが山を“恐ろしきもの”と考えていたので、1500年代までに富士山より高い所に登られていない。日本の登山文化が世界で最も古く、考えようによっては日本は抜群の登山先進国なのだ。江戸時代に入っても各地で開山が相次ぎ、「講」を組織して登拝を勧める寺社や宗教者が全国に及んだ。この勧めに乗った民衆に目を向けると、信仰とは表向きの理由で、内実は物見遊山の旅であり、趣味としての登山そのものであったろう。山岳絵図や文人墨客ら知識人による紀行文も数多く残され、1832年には女性“たつ”が富士山登頂に成功した記録さえある。

この、世界に類を見ない登山先進国が凋落したのは明治維新の廃仏毀釈運動による。各地山岳霊場は大打撃を蒙り、民衆の登山は下火になって、日本の登山はほんの一握りの篤志家だけのものに衰退した。この間に、日本山岳界はヨーロッパ山岳界に大きく水を空けられてしまった。ガウランドやウェストン等外国人の登山は日本の山岳伝統に生じたわずかな隙間に入り込む活動だったのだ。その後の日本は慢性的戦争状態に陥ったが、軍部に隠れるようにして日本近代登山は続けられ、1956年日本山岳会マナスル初登頂を契機にして爆発的に登山人口を増やした。

そのあとの登山史については様々な情報が溢れているのでここに書くまでも無い。