

## 山行計画の立て方と実施

2022. 12. 18 平尾 繁和

### 1 はじめに

#### 京都田辺山友会ガイドブック (p7)

##### II-3 会員の務め (要旨)

- (1) いずれかの専門部に所属し、部活動に協力する
- (2) 捜索費用のついた保険に加入する義務
- (3) 山行にただ参加するだけでなく、山行の計画、立案も行う
- (4) ガイドブックを十分理解し、安全登山に心掛ける
- (5) 山行後はリーダーの指示に従い感想文を書いて提出する

### 2 大事なことは、安全に登り無事下山すること

「安全で楽しい登山」、そのためには事前の計画と十分な準備が不可欠

「計画は人まかせ、連れて行ってもらうだけ」→「自分で計画する」主体性を持った山登り仲間や先輩たちに連れて行ってもらえるうちに山行計画のノウハウを学んでおく

### 3 山行計画とは何か

どの山に登るのか、「いつ、だれと、どのように」を検討し、山行計画書(山行届)にまとめる

### 4 山行計画書(登山届)はなぜ必要か

山行届の提出は、山友会員の義務 (ガイドブック p9)

社会人としての常識 「もしもの時」の危機意識、社会的自覚と責任から進んで行く

- ①登山計画の点検・見直しができる
- ②万一の際(遭難)の危機が低減される 山域・ルートが特定され、早い段階で救助される確率が高まる(生命が守られ、捜索費用の出費や、社会的コストも抑えられる)

### 5 どの山に登りたいのか? 目標の山を決める

- ・山登りのスタイルと目的は人さまざま  
尾根歩き、低山歩き、縦走、沢登り、雪山登山、岩登り、テント、海外トレッキング、集中登山、スケッチ、写真撮影…
- ・テーマを持つと楽しめる Ex. 山域(比良、鈴鹿等)、ルート、三角点、花、紅葉、歴史等

### 6 登りたい山≠登れる山

- ・登りたい山・ルートの難易度・グレードと自分の実力(体力、技術等)の一致が必要  
他人に判断をゆだねず自分の力量に合ったコースを選択し、山でのルートファインディングも自らの責任で行うのが山登りの基本
- ・自分自身の力量を客観的に知っておく 自分の力量をどう評価すればいいか  
自己チェックのものさし 愛宕山ペース登山等
- ・登りたい山に登れる山にするためには、トレーニングの計画をたてる
  - ①目標の山を決め、その山の難易度を調べ、自分の実力・経験を棚卸する
  - ②目標の山に登るための長期的な計画を立てるやさしい山からステップアップして知識と技術を身につけ、体力もつける

## ※登山のリスクを減らすため、PDCAサイクルで安全登山

- ・ Plan (計画) : 目標を立てて、緻密な登山計画を作成する  
山行の目標・目的→山の選定、ルートを選択→情報収集→行動計画→エスケープルートを調べる、サブプランの作成、引返す計画の作成→事前のリスクマネジメント
- ・ Do (行動) : 現場でのリスクマネジメント (天気、体調、ルート維持)  
登山のリスク (天気、地形、人) を常に観察  
アクシデントが発生したら行動を中断し安全確保、状況判断し続行か引返す  
「引返す勇気は知らない！引返す計画を実行せよ！」
- ・ Check (評価) : 記録、整理、反省会、検討会の実施  
パーティ、個人、担当としての成果と課題  
リスクに関して、ヒヤリハットや見過ごしていたリスクがなかったか
- ・ Act (改善) : ルール作りで次の Plan に反映させる トレーニング、装備の見直し  
参考文献「高校山岳部 はじめの一步」(日本スポーツ振興センター)

## ※安全で楽しいハイキング・登山は計画づくりから

### (1) 計画の立て方

- 1) まずやさしい山から始めて、だんだんにステップアップして高い山をめざそう

※やさしい山とは

- ①交通の便がよく、標高の低い山 (おおむね 1,200~1,300m 以下の山、ただし地域、季節により低山の範囲は異なる)
- ②登山口から山頂までの高度差が少ない山 (おおむね高度差 600m 以内)
- ③岩場や雪、藪など困難で危険な箇所がなく、登山道が整備された山
- ④日帰りで、行程がおおむね 5 時間以内の山

### 2) 情報収集

ガイドブックを読む

コースの所要時間、難易度、見所、交通手段等から目的に合った山を選ぶ

登山地図を読む

登山道、コースタイム、山小屋、水場、展望の場所など登山・ハイキングに必要な情報  
インターネット 山行記録は、掲載した個人によりコースの難易度やコースタイムはまち  
まちなので情報をうのみにせずあくまで参考にする

登山口までの交通手段

公共交通機関(電車・バス) 時刻表等は、インターネットで最新情報を入手

車利用の場合 登山口の駐車場などはガイドブックや登山記録の記載を参考にする、所  
要時間と経路の確認

### (2) 計画をしっかりと練り上げ、計画書 (山行届) にまとめる

天候の判断、エスケープルートの設定

メンバーに必ず計画書を渡し、認識を共有し思い違いを防止

参考文献「第4版 ハイキング A・B・C」(日本勤労者山岳連盟)

## 7 積極的に山行を企画し実施しよう！ 自分の行きたい山を企画・提案

### 京都田辺山友会ガイドブック V

#### III 山行の形態 (ガイドブック p7・8)

- 1 例会山行
- 2 下見山行 例会実施のため必要な場合 下見費用は例会参加者が負担 (参加者全員で按分)
- 3 個人山行 1・2 の山行以外に個人的に計画した山行
- 4 夏山登山 3,000m級の山を踏破めざす
- 5 市民登山 (春山・秋山) 京田辺市市民総合体育大会事業の一環、市体協から運営委託
- 6 公開登山 新入会員募集の目的 (2012 年度～)、一般が自由に参加できる (OB、休会者も)  
企画・窓口は事務局が推進して担い、年間 3 回以上を例会の中に

#### 例会山行のルール

- (1) 定期総会 (毎年 3 月) で年間計画として承認され実施  
山行部より年間計画アンケート (9・10 月頃)  
会員全員に、次年度自分が行きたい山、担当したい山の希望調査  
※一人一山 CL・SL を担当 (入会 3 年経過の会員)
- (2) (1) で承認された以外も、年度途中で計画し山行部長に届けて承認されれば例会山行になる
- (3) 例会の案内は「かんなび」に掲載される 参加希望者は担当者 (CL・SL) に申し込む
- (4) 担当者 (CL) は事前に所定の様式で「山行届」を提出する  
提出先 山行部長、副部長、留守本部  
下山後はすみやかに下山報告を留守本部に電話・メール等で行う
- (5) 山行後速やかに所定様式で「山行報告書」を作成し、会誌部長・山行部長に提出する

#### V 山行計画と報告

##### 1 山行の計画と立案(p15・16)

- (1) 計画の立案
  - ・いつ、どこへ、どうやって行くかを確定し、交通機関、所要時間などを調べて詳細な計画を練り、出来上がった計画は「かんなび」に投稿
  - ・参加メンバー全員がこれをよく理解し、必要と思えば意見を述べ計画を再検討する (再検討の結果ルート、所要時間等に変更があれば参加者に周知徹底する)
  - ・当日のリーダーを決める (多くの場合、立案者が兼ねる)
- (2) コースの下調べ
  - ・山行を安全に実施するために必要な情報を収集する
  - ・ガイドブック、地形図でコースに関する情報を入手 (非常時に備えエスケープルートの設定) 国土地理院発行の 25,000 分の 1 地形図等 (カシミール等)
  - ・地形図からリスクを読み取る 山道の状態 歩行上の危険個所 (岩場)、傾斜、落石の危険、迷いやすい地点は
  - ・人数が多い時の休憩場所の適否
  - ・頂上までの所要時間

- ・往路を復路にするか別のコースにするか 交通手段との関係
- ・鎖・ハシゴ・ロープといった人工的補助がないと登り降りができないか等

※コースタイムの見積もり

標準タイムは書く人により甘目、辛目がある その時間で登れることを保障するものではない（あくまで参考）パーティの力量を見極めたさじ加減が必要

※山小屋利用の際は、朝早く行動し、15時までには小屋に入るようにする

予約時間に遅れる場合は連絡し、遅くとも16時には入るようにする

(3) 役割の分担（特に宿泊を伴う山行）

- ・事前に集まり、計画段階で役割分担を相談する 食事、装備、医療、会計等

(4) 参加者

- ・山行計画をよく理解し、自分の力で登れる山かを判断して参加申込をする。当日まで健康に留意しトレーニングに励み体力を向上させるよう努める。
- ・リーダーは、山行の難易度から判断し、希望者を断る勇気も必要

(5) 装備

- ・計画にあったものを用意し、必要以上の着替えや嗜好品は持たない。（日帰り、小屋泊、テント泊等により標準装備は異なる、ガイドブック参照）

## 2 山行案内の書き方（p17）

- ・山行する山の特徴、見所など下見も踏まえ（山行の目標・目的）、ルート、地形図アプローチ、集合、下山予定等山行計画の内容を反映させる
- ・計画した山の技術度、体力度を記載する

技術度★ 指導標が整備され、危険箇所もなく初心者でも安全に歩けるコース

★★ 指導標はあるが地図による確認が必要で、一部に岩場、クサリ場、ハシゴ場などがあるコース

★★★ 登山道が不明瞭であったり、岩場地帯の通過があり、地図の読み方や岩場に対応できる登攀能力が要求されるコース

体力度★ 歩行時間が少なく登高差もあまりないコース

★★ 6時間以上の歩行時間を要し、1,000m前後の標高差があるコース

★★★ 10時間を超える歩行時間が必要であったり、2日以上の中泊を要するコース

※累積標高差の記載もできればした方がよい ガイドブック、YAMAPで確認

## 3 山行届と山行報告書(下山報告、感想文)（p18）

(1) 山行届の提出先

緊急連絡先（留守本部）を決める 山行部長（副部長）、役員等

山行部長と副部長、別に留守本部を依頼した場合は留守本部、参加者

他府県 警察本部等、登山口のポスト（個人情報載せず）

山域により条例で登山届提出が義務化され、未提出だと罰則のある県がある

富山、岐阜、群馬、長野、山梨、新潟

ハイキングの場合

市民登山や公開登山の場合 警察本部へ（ネットの届もあり）

## (2) 山行終了時の報告

留守本部へ下山後速やかにメール又はTELで（下山予定時間を過ぎる場合は連絡を入れる）

※山友会の「救助規定」第一章 救助要請、第一条 事故等緊急事態の把握

次の事態が発生した場合、直ちに当会役員に、当会役員は会長に連絡する

②下山予定時刻から3時間経過しても留守本部に連絡のないとき

連絡を受けた会長は緊急役員会を招集し、事故等緊急事態の内容を把握し、京都労山に一報を入れる

## (3) ヒヤリハットの報告

山行終了時CLが確認し、あればCL又は当事者が報告書を作成し、山行部長へ提出する  
山行部長は役員会へ報告したうえ、「かんなび」に掲載

※ヒヤリハットとは 過去（2001年～2022年1月）のヒヤリハット事例一覧（山行部作成）

## (4) 山行報告書

機関誌部長と山行部長に参加者の感想とともに送付

感想文も提出することを原則とする 山行の生々しい感想は、参加していない人にも参考となる楽しい読み物になる

※CLは、山行報告書、感想文、写真をまとめて会誌部に提出（3pぐらい）

## ※参考

○「失敗から学ぶ登山術 トラブルを防ぐカギは計画と準備にあり」（大武仁）

### 登山計画の立て方のポイント

- ・自分たちの登山レベル（体力度・技術度）に合ったコースを選ぶ
- ・パーティの中で一番体力のない人、経験の浅い人にあわせてコースを選ぶ
- ・登山コースのレベルを上げるときは体力度、技術度のどちらかをワンステップずつ上げる
- ・季節や標高、コースの地形的な特徴など、総合的に考えて行く山を決める
- ・通過時刻のタイムリミットを考えておき、タイムリミットを過ぎた時に利用するエスケープルート調べておく
- ・登山道やアクセスの最新情報を確認して登山コースを選ぶ
- ・天候や開花状況、紅葉状況をこまめにチェックして山行日を決める

### スケジュールの組み方のポイント

- ・出発地を早立して目的地に早くつけるようなスケジュールにする
- ・自分の歩行ペースを把握し、ペースに合ったスケジュールを組む
- ・ハイシーズンには混雑状況をチェックし、早目に行動するなど、時間に余裕をもたせて計画を立てる
- ・テント泊山行、雪山山行など、山行のスタイルに合わせたスケジュールを組む

### 準備段階でのポイント

- ・歩く予定の登山道の下調べをしてコース状況や注意ポイントを把握し、コースにあわせた装備を用意する
- ・登山の起点となる駅やバス停から登山口までの道のりと、下山地のバス停の位置を調べておく

- ・悪天候の時には無理に行動せずに登山を中止する。また、悪天に備えて予備日や代替日を設けておく
- ・アクセスに利用する交通機関は時刻だけでなく、運行時期や運航日も確認する
- ・シーズンごとの気象の特徴や傾向を把握しておく
- ・パーティ登山では各自が歩くコースを把握し、危険個所などのコース情報を共有する
- ・山行前に登山計画書を作成し、必要な機関に提出しておく
- ・普段から体を動かし登山コースを歩き通せる体力を身につけておき、登山に向けて体のコンディションを整えておく
- ・日帰りでも短いコースを歩く時でも必携装備を用意する
- ・山行スタイルに合わせて装備チェックリストを作っておき、登山前には主な用具に破損や不具合がないかを点検しておく

#### ○「トレッキング実践学 改訂版」(高橋庄太郎) 「計画を立てる」

- ・トレッキング力をつける5カ条
  - ①自分の体力、技術、経験を過信せず計画段階から念入りな努力をする
  - ②だが、ほんのちょっとだけ「冒険」もしてみる
  - ③できるだけ数多く、実際に山へと向かう
  - ④自分のトレッキング用道具の使い方をしっかり覚える
  - ⑤グループ行動でも「一人で歩いている」とイメージし、状況を考えてみる