

シニア登山の注意点

2022.2/26

年を重ねると、さまざまな変化が心身にあらわれてきます。今後も安全で楽しい登山を続けるための注意点を考えてみましょう。

【身体的変化】

- ・脚力が衰える。体に痛い場所が出て、かばうようになる
細かいものが見えにくい。
- ・個人差が大きくなり、メンバー全員で同じことがしづらくなる。

【精神的変化】

- ・短時間ですばやく考えることが、苦手になる。
- ・周りの人の意見を取り入れづらくなる。自分のやり方に固執するようになる。

①時間に余裕をもった登山を心がける

- ・コースタイム(実働)は、1.2倍を目安にしましょう。

コースタイム 1時間→1時間 12分 4時間→4時間 48分

※過去2年、4人以上の目白の山行の所要時間から換算したところ、安全な歩行時間は1.17倍という数字が出てきました。そこから上記「1.2倍」を設定しました。

※脚力以上に、服装の脱ぎ着場所、アイゼンの脱着場所が異なってくる。途中でトイレに行きたくなる・・・そんなことが時間のかかる原因です。

②地図やガイドブックは見える大きさに！す早く出せるように！

- ・地図、ガイドブックはよく見える大きさに拡大コピーをし、すぐ出せる場所に入れておきましょう。カラー地図の場合はカラーコピーにしましょう。
- ・シニアグラスは、すぐ出せる場所に入れましょう。

※そもそも遭難原因で多いのが「道迷い」よく見えないと地図を開くのがおっくうになり、勘に頼りがちになります。

※GPSやスマホアプリ地図を活用する人も、それぞれ工夫しましょう。

③常にいろいろな可能性を考える。他の人の意見も取り入れる。

- ・自分は「ひょっとして間違っているのではないか？」と常に疑いましょう。
- ・日頃から多くの人と混じり合い、さまざまな考えや価値観を受け入れ、心に

新鮮な風を送りましょう。

《事例 1》

道がわかりにくい場所で、リーダーが間違っただけに進もうとしています。

リ→リーダー メ→メンバー

リ「ここは少しわかりづらいが、左の踏み跡が正解だ」

メ「左は、今までのきれいな道とは違って、草が生い茂っていて・・・変ですよ」

リ「いや、左が一番明確だ。間違いはない」

メ「一応、地図とコンパスで確かめましょう」

リ「いや、前に来た時も左に進んだから大丈夫だ」

※果たして左は獣道。グループはいったん進んだものの、引返してきました。

リ「前は左が正しかったんだ。今は道が変わったんだ」

《事例 2》

朝、駅に着くと、乗るはずの登山口行きバスが見当たりません。駅前にある観光案内所に聞いてみました。

リ→リーダー メ→メンバー 係員→観光所の係員

リ「登山口行きのバスはどこから出ますか？」

係「そのバスなら 1 時間前に出てしまい、次は午後になります」

リ「そんなはずはない。この間もらった時刻表を見てきたんですよ」

メ「この間っていつのことなの？」

係「ダイヤ改定がときどきありますから・・・」

リ「去年登った時は、この時間だったんですよ。もう一度調べてください」

メ「去年は来てないよ。この前来たのは 3 年前！」

※経験が豊富になればなるほど、自分のやり方に執着し、頑固になることがあります。

※「光陰矢の如し」あっという間に月日は経ってしまいます。

この間 → 2～3 年前

少し前 → 5 年前

ずいぶん前 → 10～15 年

昔 → 20 年以上前

④服装はなるべく明るく目立つ色に。

・服装は明るく目立つように（帽子、シャツ、ズボン、ザック、雨具、）しましょう。

※行方不明になった時もヘリなどから発見しやすい服装がベターです。

※他の登山者に印象づきやすく、搜索の手がかりが多くなります。

【感じよく見える色は、背景によって異なります】

都会のビル群、住宅地など、水平・垂直構造のモノトーン色に囲まれた場合
→ 白、黒、グレー、紺などシックな服装で2、3色のコーディネートが周囲になじむ

真っ青な空や大きな山並み、緑の草原の中
→ 赤、青、黄色など、はっきりした色の目立つ服装がきれいに見える

⑤登る山の順番に気をつける。

- ・いろいろなガイドブックや地図を見て、登りたい山がたくさんある人は、登る順序に気を付けましょう。難コースを先に、楽なコースは後回しにしましょう。

【例】

歩行 5 時間以上、鎖場や岩場の多い山 ← 今後 2~3 年の間に終わらせる

歩行 3~4 時間 鎖場や岩場がある山 ← 2、3 年後から 4、5 年後の間

歩行 2~3 時間 丘陵地的な低山 ← 80 歳までには登っておこう

自家用車でアプローチの山 ← 早めに 電車・バスで行ける山 ← 後から

⑥動作をていねいに確実に。装備を入れる場所はいつも同じに。

- ・動作を 1 つ 1 つ確認しながら落ち着いて行いましょう。
(手袋を確実に雨蓋に入れる。ヘッドランプはいつもと同様スタッフバッグに入れる。靴紐はていねいに結び直す。など)

- ・休憩時に、リーダーは出発時間をメンバーに告げておくにあわてません。

※年齢を重ねると、動作がゆっくりになります。

※「あせらない」あわてると、さっきまであった手袋がなくなったり、ストックを休憩した場所に置き忘れてたりすることがあります。

⑦自力脱出のできない事故を起こしたら、ためらわず救出を呼ぶ。他者を頼る。

- ・「自己責任」の呪縛にとらわれず、速やかに助けを呼びましょう。

- ・あなたは「助けてもらう価値のある人間です」

※シニアグループでは、自己搬出は難しい。

※救助が遅れると若い人は助かっても年配者は悪い結果になることがあります。