

JWAF journal

日本勤労者山岳連盟

2025 4

日本勤労者山岳連盟 Japan Workers' Alpine Federation

〒162-0814 東京都新宿区新小川町5番24

TEL: 03-3260-6331 FAX: 03-3235-4324

Mail: jwaf@jwaf.jp

発行責任者/川嶋高志 発行年月/2025年4月



北穂高岳

「春の朝日を浴びる北穂高岳」

小雨のなか涸沢テント場に着くと、明日向かう北穂高岳方面に雪崩跡が見えた。雪解けがかなり進んでいるようだ。翌朝は快晴で春の日差しを浴びながら山頂へと登ることができた。涸沢ヒュッテのデッキより、これから向かう北穂高岳を写した。

(久保田純子・浜松勤労者山岳会/静岡)

■「女性と登山」「全国女性委員会」 アンケート結果

■「女性と登山」「全国女性委員会」に

関するアンケート結果 —抜粋—

対象：労山の女性会員

期間：2024年11月25日～2025年1月25日

回答・回収方法：全国連盟事務局にて集約。メール、

FAX、オンライン、郵送で受付

自由回答

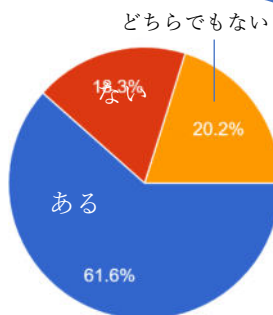
【40歳代】●女性委員会発足から現在までの経緯がよくわかり

ました。私自身は既婚で子どももいますが、山仲間との登山を好きのように楽しんでいます。子どもを置いて出かけられない、夫の理解がない等、個人の事情で山に行きにくいという方はいると思います。しかし現在は1970年代ではなく、結婚しても子どもができて自らの選択や行動で様々な事にチャレンジできる世界だと感じています。家事、子育て、介護は女性の仕事だという価値観を押し付けられようものなら断固拒否します。それは私自身が様々な意味で恵まれた環境に生きているからこそ可能だと認識もあります。私の母親世代の方が女性委員会を作り、同志と共に世間と闘い活動して来られた事に敬意を示す一方で、女性委員会の役割を終える時期ではないでしょうか。●女性員会が必要かどうか、継続について議論していただきたいです。個人的には、今の時代にもはや不要なのではと考えています。もしも性差について協議するのであれば、男性を含めて活動したほうがよいと思

います。●性別にこだわらずに、体力や趣味、目的の合う人たちと活動がしたいと思ってます。●女性委員会の存在を今回初めて知りました。勉強不足で申し訳ありません。

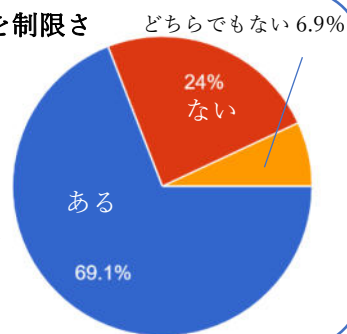
登山において、男性とギャップを感じることはありますか？

「ある」場合：体力 240名、時間取得 22名、経済力 21名、家事 14名、価値観 12名、トイレ問題 10名、育児 4名、介護 2名、他



何らかの理由で、登山を制限されたことはありますか？

「ある」場合：仕事 116名、介護 95名、子育て 62名、や家族の傷病 55名、家事 25名、経済力 22名、他



【50歳代】●自分のような初心者でも安心してアルプスに1人で行ける環境が整うと嬉しいです。犯罪被害に遭うのは圧倒的に女性が多いと思うので。●登山は心と身体を健康に保て、生活にも良い影響を与え、幸福感により豊かな心を与えてくれます。もっと、登山の良さを広めて行くと共に、筋トレ体操、女性ならではの尿漏れ対策の骨盤底筋力体操を広めないと本末転倒となり外出も気が引けるので、今後の介護予防にも繋がると

思います。色々とお世話になりますが、頑張っていきたいと思います。宜しくお願い致します。●アンケートの依頼文では、ジェンダーギャップに触れていましたが、アンケートの設問からは、その視点は感じられませんでした。女性、男性を分けて議論するのもおかしい話と思います。ギャップを解消していくためには、同じテーブルについて意見交換し、話し合うことが大切だと思います。性別に関係なく、おかしいと思うことに対して声を上げる発言力と、たとえ耳が痛い話であっても相手の言い分に耳を傾ける力が大切だと思います。連盟として考える前提として、各山岳会の中で、率直に話し合うことはあるのでしょうか。私自身は、テント泊山行の際、当然のように食当を女性会員に割り当てることに異議を唱えたことがあります。自立した登山者たれ、と言いながら、山行に必要な役割分担に、性別による

差をつけるのは、おかしい話です。身近で些細なもやもやに気づくことが、スタートのように思います。婦人部が生まれた頃は、これらの問題を自分事として、切実な思いをもって取り組まれていたからこそ、広がったものでもあるように感じました。そうやって道を切り拓いて下さったからこそ、今

【50歳代】●自分のような初心者でも安心してアルプスに1人で行ける環境が整うと嬉しいです。犯罪被害に遭うのは圧倒的に女性が多いと思うので。●登山は心と身体を健康に保て、生活にも良い影響を与え、幸福感により豊かな心を与えてくれます。もっと、登山の良さを広めて行くと共に、筋トレ体操、女性ならではの尿漏れ対策の骨盤底筋力体操を広めないと本末転倒となり外出も気が引けるので、今後の介護予防にも繋がると

があるとも思います。無理に形だけ残しても、女性委員会が扱う事柄なのか、よくわからない活動が目立ち、存在意義がわかりづらくなってしまいます。●山の仲間を見ていると育児し、会でもどんどん女性が発言しているし、昔と違って女性は強くなったと思う。なので、女性委員会を続ける必要はなくなったのかなと思う。昔と時代は変わっていると思います。

【60歳代】●活動内容が分からない。●女性のパワーは素晴らしいと思います。女性男性関係なくお互いに思いやりを持って登山を楽しめたらいいと思います。登山は身も心も元気になる最高のスポーツと思っています。●今は男女よりも年齢の壁にぶち当たってます。●女性は未だに育児や介護の負担が多く、登山を制限する期間が出てくるが、それが終わった後に復帰できる体制を整えていくことが必要だと思う。●女性ならではの身体の悩み・不安（骨粗鬆症、冷えなど）があるので、それに対する付き合い方と登山、のような知恵を紙面などで交流できたらありがたいですね。●女性委員会で活動するのではなく、男女一緒に活動していかないと意味がない。●女性の方が家庭の都合で出にくい等、女性ならではの問題点を話し合う事が、活動を活発にしていくのだと思います。48年経ち、社会情勢は大きく変わり、女性が伸び伸びと山を楽しんでいる様子を目にして嬉しく思いますが、会員の高齢化に伴い介護の問題、体力の問題等が新たに課題としてでてきています。積み重ねた50年の歴史を簡単に終わりにするのではなく、女性の相談先として原点に戻り、伝えられたらと思います。

【70歳代】●女性部というものはもう要らないのではないかなと思う。女性部があるなら男性部もないと差別だと思う。現在所属している会では、会議での発言も、組織の役割も、山行でも男女の差を意識させられることは今まで一度も感じたこと

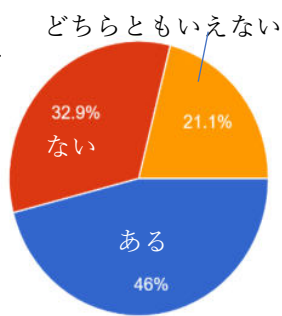
がない。過去に女性の会長もおり、車出しをする女性が多くなっている。●最近性は差だけでなく個人差による得意分野も認められ、女性であるがゆえの不利益もかなり少なくなってきたように思えます。いろいろな会にある女性だけの委員会は逆に活動が大変になってきているのでは？と思います。●全国女性委員会について、会議比は各部の代表は男性が多く、女性が少ないように思う。高所恐怖症があるため山を選んでしまう。全国の取り組みに参加したことないのでもなんともいえないが女性部はあった方が良くと思う。私たちの会では女性部が有り細々と活動しています。主に70歳以上～80代なので身体のこと、ヤママップ、ヤマレコの使い方、山での歩き方写真の撮り方など取り組んできました。●若い頃には女性特有の生理上の悩みがあったが老齢になってからは体力や身体の故障の心配だけになった。

【80歳代】●男女の区別でなく山は力量だと思う。世情により男女で区別されることが多いが、パーティの中で、男性全て力量が上とは言えない。男女でなくパーティの構成員として考えるのがジェンダー平等の基本でないかと日ごろから思っています。とすると、女性委員会はどんな役割を果たすべきか疑問が生じます。男も含めた考察が必要のように思います。●女性委員会活動に何度も参加して、他の会の方々との交流ができ、とても貴重な体験で財産だったと思います。近年入会した女性たちを見ていると、内にこもるような感じを受けます。外に連れ出そうとしてもなかなか難しいです。(年齢差もあるかも知れませんが)。女性委員会が参加したくなるようなものであれば、声掛けもしやすくなるのではないかと思います。これからも楽しい女性委員会になるよう遠くから応援します。大変お世話になりました。

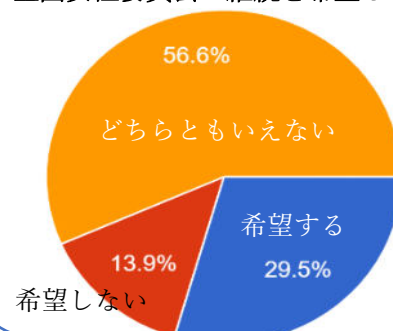
編集 事務局 小松屋

登山を続けるうえで悩みや困っていること、違和感やモヤモヤすることはありますか？

「ある」場合：体力91名、年齢20名、家族14名、経済力11名、仕事7名、トイレ問題8名、人間関係、他



全国女性委員会の継続を希望しますか？



▲ 部・局・専門委員会の活動

■ 遭難対策部

熊被害発生、事故一報より

3月5日までに届いた事故一報は、27件28名。今月の事故原因は、転倒が18名、転・滑落が3名、体勢が3名、虫・動植物が1名、その他が3名。登山形態は、無雪期が8名、積雪期が9名、山スキーが5名、冬季登攀が2名、氷瀑が2名、人工壁が2名。傷病名では、骨折が13名、損傷が5名、捻挫・肉離れが各2名、裂傷・断裂・打撲が各1名、その他が3名。年齢では、65歳以上が16名、80歳以上が4名と高齢化が進行している。

今月は、積雪期の登山事故が9名と増加し内6名は転倒、2名は体勢を崩しての肉離れや関節炎、1名は雪庇の踏抜きでの転・滑落であった。山スキーでも5名が転倒等で負傷している。虫・動植物では、熊の被害が発生した。落葉樹の空洞から熊が飛び出し指を咬まれた。神奈川県丹沢で発生したが、全国各地でも熊の出没もあり注意すべき事例である。

人工壁や氷瀑では、ロープのたぐり寄での転落や氷瀑でも下降時に振られて腰を打つての骨折事故が発生している。無理な体勢での登高や下降に細心の注意が必要だ。

今月は女性の事故者数が男性事故者を大きく上回っているため、転倒事故や骨折事故が増加している。特に骨折事故は、すべて女性であった。転倒しないための歩き方や周りの状況を把握して細心の注意をする事が大切である。

(遭難対策部長 石川昌)



■ 海外委員会 2025年度 今後の展望

2月15日、16日に開催された第36期第1回評議会に、海外委員5名全員（全国理事は2名、委員3名は傍聴者）が出席した。労山が全国連盟、地方連盟ともに今、どのような活動をしていて、これから何をしようとしているのかを捉えておく事は海外委員会活動を進めていく上で大事な条件である。そのような観点から、評議会への出席は意義ある事だった。

評議会資料集に「地方連盟活動報告」があり、その中で海外委員会について聞いている結果を見ると、海外委員会のある地方連盟は8連盟。2025年度に復活させる連盟がひとつ。活動状況は様々だが、埼玉と千葉は毎年、連盟で登山隊を組織している。概ね海外に関する情報の共有を図る事を活動の主眼にしている連盟が多く、周年記念で海外山行を企画しようとしている様子も窺える。全国連盟へ届く海外山行計画書は今では、300件を優に超え、その数はずっと以前から増加傾向にある。しかし件数は今よりもっと少なかった時代の方が各地方の海外委員会は活発であった。数の増加が委員会活動の活発化へ必ずしも繋がっていないのである。この意味することを踏まえて委員会活動を考える必要がある。

昨年、復活させた海外山行交流集会は今後も続けて欲しいとの声が多かった。海外委員会としては次の集会をより良くするべく、取り組んでいる。現在は、ドロップボックス内に納められている、全国各地から届いた海外山行計画書を整理し、内容を吟味し、仕分けする作業を行っている。その中からぜひ皆さんに知ってほしい山行は、集会を待たずに登山時報やJWAF journalでお知らせできるよう、進めていく事になっている。

(海外委員会 山中 芳樹)

■ 労山基金運営委員会 労山基金の登録期限内の減口はなぜ出来ないのか？

基金登録者の減口や退会、なぜ返金出来ないのか文書明示の要望があった。

労山基金は、会員の寄付金を基に、登山中の事故による費用負担の軽減を目的とした労山会員のための「助けあい事業」互助救済制度である。

この制度の特徴は、保険業法の適用除外であることを明確にするため、後払い寄付金方式にしたことである。寄付金は、「保険金」の払い込みではない。基金の中に「保険の概念」を持ち込んではいけない。

前払い「共済」方式ではない。基金に加入する段階で、私は加入登録しますと宣言し、寄付金の1口千円は基金加入登録期間後に、労山基金に必ず寄付金を支払いますと約束手形を出していただいたことになる。そのことから、途中退会であっても、減口を希望されても、所属団体からは、申込時の金額を支払っていただく事になる。増口でも、この考えから、12か月未満でも増口分を当初寄付金として納入する必要がある。

(労山基金運営委員 大澤辰雄)

2025年春、『登山時報』購読方法

購読ご希望の場合は以下の案内をご覧の上お申し込みください。よろしくお願いたします。

【年間購読料】

- 1部 1,200円(年4回発行、送料・税込)
- ・A4サイズで40頁・横書きの様式です。
- ・会クラブ毎にまとめて、購読者のご住所へ個別にお届けします。

【お申込み方法】

下記いずれかの方法でお申し込みください。

1) 専用Webフォーム (JWAFホームページ又はQRコードからご覧ください↑)

Webフォームからの申込後、指定口座にご購読料をお振り込みください。振込にはWebフォーム申込後に発行する「購読受付番号」が必要です。

2) 郵便局備え付けの払込取扱票利用

通信欄に次の項目をご記入の上、希望部数分のご購読料をご送金ください。

- ① 購読者氏名 ② 購読部数 ③ 送付先住所 ④ 電話番号またはメールアドレス
- 送金先口座: 番号 0120-8-108163・加入者名「労山機関誌委員会」

【お申込み締切】

2025年春号: 2025年4月17日まで。(夏号以降はまたご案内します)



季刊・登山時報 購読のご案内



春号の特集は…

★パタゴニア旅行記

帯広労山メンバーの楽しい旅行記

★第36期第1回評議会

概要、地方連盟の活動報告やアンケート、などをご紹介します

★その他、「登山に役立つ気象のお話」、「遭難現場からのレポート」など！

2月2日から2月28日までに届いた事故一

no.	事故発生日	地方連盟	年齢	性別	山名	山行形態	事故原因	事故状況	傷病名
1	01/17	栃木	73	女性	天狗山	無雪期	転倒	強風(突風)により転倒。	左膝内側靭帯損傷
2	01/17	栃木	80	女性	天狗山	無雪期	転倒	強風(突風)により転倒。	額裂傷・肋骨骨折・膝打撲
3	01/22	新潟	57	男性	人工壁	人工壁	その他	外形ホールドを掴んだ時、肩に激痛が走る。	右肩腱板損傷
4	02/01	東京	68	女性	東丹沢 スタノ丸	無雪期	虫・動植物	先頭を歩いていたTは落葉樹根後ろが空洞に気付かず素通り。3m後方を歩いていたメンバーは枝を左手で掴んだ瞬間、クマが穴から唸り声ながら飛び出し、瞬間指に噛みついた。威嚇姿勢を取ると向きを変えて斜め下方に駆け下る。	左手親指損傷
5	01/30	岡山	66	女性	熊山	無雪期	転倒	熊山のラクダ岩に向かう途中、木の根に足が引っかかり前面に転倒。その際左肘を強く打撲した。痛みはあったものの特段の手当てをすることなく下山した。翌日も左肘の痛みが引かず、腫れも出てきたことから整形外科を受診下記骨折が判明、後日手術することになった。	左橈骨頭骨折・尺骨鉤状突起開放骨折
6	01/20	千葉	58	女性	かぐら峰	山スキー	転倒	登り始める前に、準備運動として、キックターンの練習をしようとして転倒。	肋骨2本骨折
7	02/02	石川	52	男性	大日ヶ岳 高鷲	山スキー	転倒	スキー場センターハウスまでのゲレンデ滑走中にバランスを崩し右側に転倒。転倒の際に右手親指が雪面に接触し負傷。なんとか最終集合地点まで滑走し、翌日に整形外科を受診しレントゲンの結果、母指側靭帯損傷していることが判明。	母指側側靭帯損傷
8	01/25	千葉	67	女性	大日ヶ岳	積雪期	転倒	大日ヶ岳下り、森林地帯にて自身のアイゼンをひっかけ転倒。下山後肩、腕痛む。痛み止め、消炎剤を使用。右腕の使用が不自由な程度。山行後は様子を見ていたが、右肩、腕の痛みが酷く夜中に目が覚める状態になり、1月31日に整形外科受診。レントゲン検査・MRI検査では、異常は確認できない。薬物治療及び、リハビリ中。	打撲
9	02/11	道央	46	女性	稲穂嶺	山スキー	その他	事故の原因 下山滑走中、木を避けようとして急な左ターンをし、右膝外側後方に負荷がかかり痛みが出現。その後も滑走で違和感あり、受傷時と同じ負荷がかかると違和感と脱力感あり。滑走不能となり、スキーを外し、つぼ足でゆっくり下山。帰宅後安静とクーリング施行。翌日整形外科受診で右膝前十字靭帯断裂と判明。後日手術予定。	右膝前十字靭帯断裂
10	01/26	埼玉	77	女性	九鬼山	無雪期	転・滑落	落ち葉で隠れていた木の根に引っ掛かりバランスを崩し、右側の落ち葉の積もった所に杖を着いたが踏ん張りが効かず転倒し6~7回転がり落ちた。(10m位)	打撲・捻挫
11	02/10	東京	85	男性	志賀高原 スキー場	山スキー	転倒	曇天の為、雪面の凹凸が良く見えずに引っかかり転倒した。	左肩の捻挫
12	02/02	東京	69	男性	神立	山スキー	転倒	神立スキー場にて山スキーの練習中に転倒し、スキーのビンディングに人差し指を強く挟み爪を受傷。翌日午後から痛みが増し、翌々日整形外科受診。人差し指の爪に割れ目が入り内出血していた。	人差し指の爪割・内出血
13	02/16	大阪	77	女性	生駒山	無雪期	転倒	生駒山上から近鉄石切駅へ向かう辻小谷コースで下山中に転倒の際に左手首負傷。	左橈骨遠位端骨折
14	02/09	神奈川	63	男性	鷲ノ住山 近く	冬季	その他	登攀終了後ガレ場を下山中に50cmほどの落差のある段を着地した際に左脚膝に衝撃を受ける。そのまま歩行を続け下山したが、帰宅後膝の痛みがひどくなり受診した。	膝靭帯損傷
15	02/09	兵庫	83	女性	六甲山	積雪期	転倒	住吉道に10m入ったところの浮石に足を、とられて転倒した。右の膝を打ち、痛みが増したため下山した。翌日受診し、右膝の膝蓋骨骨折と診断される。	右膝膝蓋骨骨折
16	02/09	群馬	55	女性	八甲田山	積雪期	転倒	酸ヶ湯温泉の除雪された駐車場先の細かい段差の凍結していた斜面で、左足が滑りそれを右足でカバーしようとした際、さらに滑り内側に捻挫してから外側に強く衝撃を受け転倒した。	右足腓骨外果骨折 腓骨剥離骨折
17	02/11	福岡	77	女性	宝満山	積雪期	転倒	難所ヶ滝から河原谷を下りの下山中、枯れ草等の堆積物に隠れた突起物に気づかず、アイゼンを引っかけて転倒した。その時に左手首を骨折。	左手首内側骨折
18	02/11	新潟	72	女性	人工壁	人工壁	転・滑落	リードでの登攀中、ロープをたぐり寄せたがナンチャクに掛けられず落下。その際、右足外果骨折、膝裂傷となった。	右足外果骨折 膝裂傷
19	02/16	埼玉	65	女性	長野県 奇妙の滝	氷瀑	転倒	トップロープの形態でアイスクライミングをしていた。ロープの流れを変えるカラビナにかかっているロープを外しトップまで登る。カラビナにロープを架け直しに降りた際、振られて、滑り腰を打ちました。	腰椎横突起骨折
20	02/16	東京	76	男性	北八ヶ岳	積雪期	その他	登りで左足を少し高い位置の雪面に置き伸び上がった時、ふくらはぎが伸ばされたため痛みが出て、付き添いとゆっくり下山した。	肉離れ
21	02/16	東京	84	女性	三浦丘陵	無雪期	転倒	衣笠山への登り階段でつまずき、前に転倒。右おでこ、右頬、右手を打ち、右手首骨折。	右手首骨折
22	02/21	東京	57	女性	雲龍渓谷	氷瀑	その他	段差の着地時に左くるぶし付近を痛めた	左関節外果骨折 左排骨節腱炎
23	02/23	東京	62	女性	飯盛山	積雪期	転倒	下山開始20分ほどで、積雪のある斜面で滑り転倒。転倒時かばって左手をついてしまい、骨折。	左手中指骨折
24	02/09	岡山	68	女性	天狗山	無雪期	転倒	山中岩下25cmの段差の濡れた箇所左足が滑り転倒。右下肢の痛みが有り自力での起立不能となり11:35消防に救助要請。医療従事者同伴のためスツク三角巾等で固定。12:50搬出開始。13:20下山。日生病院にて応急治療。家族にて国立岡山医療センター搬送入院し治療中。	右脛骨・腓骨遠位端骨折
25	02/22	大阪	56	男性	観音岳	積雪期	転倒	登山開始から2時間後、Yが後方振り返り、再び前を向いた際、左足が氷の上に乗る。体が前方に倒れ、反射的に両手をつくも、地面が凍結していたため支えきれず、ザックの重みで顔から転倒。頭を地面の石にぶつけ負傷。下山後、病院で縫合処置を受けた。	頭皮切創
26	01/18	福岡	47	女性	三郡山	積雪期	その他	山行中に左の腰から膝裏にかけて痛みが出て、現在も通院治療中。	左股関節炎
27	02/15	東京	51	男性	阿弥陀岳	冬季	転倒	登山道で雪の下に隠れている岩を踏み、スリッパして転倒。肉離れを起こしたが自力下山。	肉離れ(中程度)
28	02/16	新潟	61	女性	津久ノ岐山	積雪期	転・滑落	622mピークを下った地点で雪底と一緒に落下した。	胸椎圧迫骨折

年齢	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	合計
男性	0	0	1	1	5	2	0	0	9
女性	0	1	0	3	6	6	0	0	16
合計	0	1	1	4	11	8	0	0	25

形態	無雪期	積雪期	人工壁	海外登山	登攀	氷瀑	沢登り	訓練	合計
男性	7	1	0	0	1	0	0		9
女性	14	0	0	0	1	0	1		16
合計	21	1	0	0	2	0	1		25

原因	転倒	転・滑落	体勢	落石	虫・動植物	悪天	下山遅れ	その他	合計
男性	4	2	1	0	0	1	0	1	9
女性	8	2	1	0	1	0	0	4	16
合計	12	4	2	0	1	1	0	5	25

傷病	骨折	刺傷	咬傷	捻挫	脱臼	打撲	損傷	その他(死亡)	合計
男性	5	0	0	1	0	0	1	2	9
女性	9	0	1	2	1	1	2	0	16
合計	14	0	1	3	1	1	3	2	25

その他:腰痛1、関節症1、脱臼1、登山中の違和感1、登攀姿勢1

その他:腰痛1、凍傷1

労山基金 2025年2月 交付認定の一覧

No.	地方連盟	口数等※	事故発生日時	山域・山名・場所	山行形態	事故原因	事故状況	傷病名
1	大阪	50代女性 10口	2023/12/29 15時00分頃	六甲・金剛・和泉山系 裏六甲 不動岩正面壁	登攀	転・滑落	不動岩正面壁のタイコをリードトライ中、核心を過ぎたところのクリップができず滑ってフォールし、岩に踵を強く打ち付けた。	距骨骨折
2	道北	50代女性 1口	2024/02/11 12時30分頃	北海道その他 タケノコ山 標高700m付近	山スキー	転倒	ベタ雪で前日のシュプールが多数あり、荒れた雪面だった。ブルークボーゲンでゆっくり滑っていたが、雪の塊に躓いて転倒した際に足をひねる。痛みも強くなかったので登山口までは自力で滑り降りたが、帰宅後受診して断裂と診断される。	左膝前十字靭帯損傷
3	大阪	60代女性 5口	2024/03/03 11時30分頃	六甲・金剛・和泉山系 六甲山 シラケ谷の沢	無雪期登山	転倒	奥山川ポンプ場すぐのシラケ谷の小さな谷を渡渉中、浅瀬の下において右足がすべり転倒して左膝を別の石(岩)で強打した。ハイキングを中止し荷物はメンバーに持ってもらい、自力で駅まで歩いた。	左膝蓋骨骨折
4	東京	60代男性 10口	2024/04/07 13時30分頃	奥武蔵・秩父 日和田山 女岩周辺	訓練	転・滑落	樹林帯の斜面でセルフレスキューの訓練をしていた。フリクションヒッチでの登り返しをしようとしてメインロープにフリクションヒッチをセットしたが、緩んでいる箇所セット後に加重したため、後の斜面に転倒し、そのまま5mほど転がりながら斜面を滑落する。	両側橈骨遠位端骨折
5	茨城	70代男性 5口	2024/04/09	海外 カタパール テンポチェ(標高4343m)	海外トロッコ クワ	高度障害	エベレスト・カタパール 6日かけて標高4343mまで歩いて高山病の症状(血中酸素が6.6%と大きく低下、呼吸が疲れる、足元がおぼつかなくなりふらつく、嘔吐、食欲不振等)グループから離脱下山。	高山病(肺水腫)
6	神奈川	40代男性 5口	2024/05/03 10時00分頃	関東・甲信越その他 城山 南壁(中央左ルート1p目)	登攀	転・滑落	テラスへ約3m墜落し左足首を骨折。救急搬送され、入院および手術。	左足首関節骨折
7	静岡	60代女性 5口	2024/05/04 15時30分頃	北アその他 乗鞍岳 位ヶ原山荘付近	積雪期登山	転・滑落	下山時、道路へ出る場所を探そうと雪面端に寄ったところ足を滑らせ約5m下の道路にお尻から転落。	骨盤骨折・左第5腰椎横突起骨折
8	埼玉	60代女性 10口	2024/05/25 11時10分頃	関東・甲信越その他 鹿俣山 沼田市	無雪期登山	転倒	下山中、細い急な登山道で浮石に乗り右足首を捻る。捻挫だと思いついてテーピングテープで固定、両ストックで下山し帰宅。翌日腫れと痛みが強まり、救急外来を受診し骨折と判明。手術を勧められ、5/28入院、29日手術、6/7退院。今後、通院予定。	右足首・右足関節外果骨折
9	東京	70代男性 10口	2024/07/28 08時30分頃	奥秩父 小川山「春のもどり雪」1P	登攀	転・滑落	小川山の岩場「春のもどり雪」ルート1pをリード登攀中に、1ピン目でクリップした後にスリップして滑落した。1pは通常右ルートがオリジナルルート5.7aであるが、今回左ルート10aをトライしたものの。約2.5m落下してグランドホールせず止まった。この時に背中打撲し、右手薬指裂傷、重篤骨折は認められず。	胸腰椎骨折(背骨にヒビ)・右手薬指創傷
10	東京	50代女性 6口	2024/08/16 17時30頃	人工壁 山形県寒河江市 クライミングジム	人工壁	その他	リード壁のルートをトライ中、体を左の方にねじって、左上方のホールドを右手でつかみに行ったときに、右の肋骨にコキという音がした。違和感を感じ、すぐにトライを終了。痛みがあり、救急外来を受診。	右肋軟骨骨折
11	兵庫	60代男性 5口	2024/09/22 07時30分頃	北ア槍・穂高周辺 笠ヶ岳 抜戸岳分岐～杓子平間	無雪期登山	転・滑落	天候は雨で風も強く、抜戸岳分岐から杓子平への登山道の中ほどから雨水で急流になっており登山道は途中から見えない状態。迂回のためやむを得ず草の上をストックで探りながら慎重に歩くが、雨で滑り転倒、1～2m滑ったときに左膝を捻る。立ち上がり体制を整える。膝は痛みが立ち上がった。	左膝後十字靭帯損傷
12	長崎	70代男性 5口	2024/10/02	北ア剣・立山周辺 立山 室堂平みくりが温泉周辺	無雪期登山	転倒	登山終了後最終日、散策路の石段に足を乗せた瞬間滑って転倒、その際左手を地面につき左手親指先を受傷した。応急処置をして長崎へ戻り受診した結果6針縫合する治療を受けた。	左手親指皮膚の断裂
13	茨城	70代男性 3口	2024/11/22 13時00分頃	関東・甲信越その他 奥久慈男体山～鍋転山男体山～鍋転山	無雪期登山	転倒	男体山～鍋転山の登山道、泥道で転倒し、腰を捻った。その後、腰に痛みが発生した。	腰筋筋膜性腰痛症(肉離れ)
14	道央	60代女性 10口	2024/12/14	北海道その他 カミホロカメットク山	冬季登攀	凍傷	1240m付近で後続に追いつかれ、道をゆずる。待機中に全身が冷える12:30登攀開始 標高が上がるほどに強風で全身が冷え、特に手が冷えた。上富良野岳までも強風により全身が冷えた。	凍傷(左:親指・子指以外)(右:中指・薬指)
15	東京	70代女性 8口	2025/01/05 13時00分頃	富士山と周辺 毛無山～十二ヶ岳 富士河口湖町	無雪期登山	転倒	急斜面の下山がほぼ終わり、登山口まであと30分位の場所。濡れた枯葉に滑り、立て直しに失敗し反転して前面から転倒。打撲に気づかず帰宅。夜に痛み発症し打撲と思いついて湿布をしたが、かぶれてきたので4日後に整形外科を受診。念のためレントゲン検査で肋骨にヒビが判明。鎮痛剤処方と肋骨バンドを装着。	肋骨骨折

※口数等：(団)＝団体口数、(個)＝個人口数、表記がないものはすべて個人登録のみ

■毎週半日登山を続けて3ヶ月、延べ12回続けている

HC Wild Berry (東京都連盟) 会長 塚田 賢一

昨年10月筑波山での登山寿命を延ばす講習会参加をきっかけに、12/18から毎週山行を実施しています。初回は地の利を生かして高尾山(599m)、翌週は八王子城山(670m)と近郊の山、JR中央沿線の低山へと広がっています。参加者からは「疲れが次の日に残らない」など、上りをゆっくり、リーダーの心拍数を目安にした山行は好評価です。この山行では山アプリの学習、活用もしています。1回あたり6名、24名の会ですから4分の1が参加しています。

登山寿命を伸ばすための「ゆっくり毎週山行」								
	月日	曜日	山名、山域	参加人数	参加時間	上りm	下りm	距離km
1	12/18	水	高尾山	6	3:15	480	455	5.5
2	12/25	水	八王子城山	7	3:40	490	450	5.4
3	1/8	水	高尾山	7	3:10	403	444	5.4
4	1/15	水	高川山	5	3:00	588	644	7.1
5	1/22	水	青梅丘陵変更	4	3:10	383	364	5.8
6	1/29	水	八重山	11	3:20	419	515	7.2
7	2/5	水	弘法山	3	2:40	312	389	7.1
8	2/12	水	八王子城山	8	4:20	597	569	8
9	2/19	水	高尾山	7	3:40	424	425	7.4
10	2/26	水	越生大高取山	9	4:00	435	433	9.9
11	3/2	日	景信山	7	4:32	726	814	9.8
12	3/12	水	要害山	7	2:30	486	446	4.6



2025年 国民平和行進

日程・コース (2025.3.4決定)

