

# JWAF journal

日本勤労者山岳連盟

2026 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/2026年4月



未丈ヶ岳

- 第25回 全国ハイキング交流集会のご案内  
高みをめざし、登山寿命を延ばすために学びませんか！
- 第53回 クリーンハイクへの呼びかけ
- 関東ブロック安全講習会の案内  
登山寿命をのばすための考え方と実際（講義および実技講習）

「ブッシュ・雪庇を越えて」

奥只見シルバーライン銀山平出口閉鎖の解除待って冬期ルートで未丈ヶ岳。豪雪地帯であるが雪庇崩落し、雪壁ありやぶ漕ぎありのルート。日向倉山から続く雪稜は素晴らしい絶景。写真は大鳥沢の科尔から1272m峰（無丈ヶ岳）と命名の登り。

（石橋光男・あさざり山の会/静岡県）

第25回

# 全国ハイキング交流集会のご案内

全国連盟ハイキング委員長 田上千俊

## 深田久弥生誕の地で！

高齢化問題、役員不足、登山寿命を延ばす歩き方など各地の経験を交流しましょう！

会員の高齢化で多くの会・クラブでは悩んでいますが、役員の若返りに成功した会や40歳代～50歳代の会員が入会し、元気を取り戻した会も生まれています。鹿屋体育大学名誉教授・山本正嘉先生が、「登山と体の科学」を発表されてから1年半余り、労山では各地で「登山寿命を延ばす歩き方とトレーニング」の講習を遭難対策部を中心として進め、昨年6月、ハイキングリーダー学校でも取り組みました。今、少しずつその成果が出ています。これらの経験も交流しあいたいと思います。今回、再度、「登山寿命を延ばす歩き方」の講習に組み込むことにしました。場所は「日本百名山」著者、深田久弥さんの故郷、石川県加賀市で下記の要綱で行います。講師は昨年同様の「安藤真由子さん」、半日かけて講義と室内での実技を実施する予定です。2日目は、これらの活動を含む、高齢化問題、会員拡大や安全登山問題など経験交流を深め、参加者の皆さんに希望を与える集会にしたいと思います。



深田久弥氏が初めて登山した富士写ヶ岳 942m

### 日程

#### 「登山寿命を延ばす歩き方とトレーニング」

6月13日（土）基調報告の後、机上及び室内実技講習を実施

6月14日（日）

「分散交流会」8：30～11：00

今回、交流登山はありません。集会後、市内にある「深田久弥山の文化館」の見学、深田久弥氏が初めて登った「富士写ヶ岳」942m登山については個人行動となりますが、ご希望の方は主催者にご相談下さい。登山される方は連泊となります。

◆主催・主管 日本勤労者山岳連盟（担当ハイキング委員会）

◆講師 安藤真由子さん（鹿屋体育大学卒、体育学博士、健康運動指導士、登山ガイド）

◆開催日 2026年6月13日（土）～14日（日）

◆開催場所 生涯学習施設「セミナーハウスあいりす」

12：30 受付開始 13：00 開会（ホール）

13：30～17：30 講習（ホール）

最寄り駅「加賀温泉駅」から車で10分



会場の「セミナーハウスあいりす」

◆募集定員 宿泊参加者40名、日帰り参加者10名 合計50名

◆申込先 全国連盟事務局

（申し込みは別途申し込み用紙を請求して下さい。申し込み用紙は地方連盟にも配信します）

◆締め切り 5月20日 定員になり次第締め切ります。

◆参加費 10,000円（1泊2食付き）、日帰り参加費は1,000円です。

# 第53回全国一斉清掃登山・クリーンハイクへの呼びかけ

～ふるさとの山の素晴らしい自然を後世に引き継ごう～

私たち登山会員は、美しい山岳自然や貴重な山岳の動植物を守り、登山文化を広げていく使命があります。そのために、山を汚さず、ゴミは必ず持ち帰ることとしています。

また、ふるさとの山をいつまでもきれいにする目的で、1974年から全国一斉の清掃登山(クリーンハイク)を実施して今年で53回を迎えます。このような活動をこれからも続けていくために、私たちは、次の定める憲章でこれからも美しいふるさとの山を守っていきます。



2026年のクリーンハイクは、6月7日(日)に全国一斉で開催する予定となっております。コロナ感染症も落ち着いた現在、できるだけ多くの地方連盟の会員の方にご参加いただき、クリーンハイクによる自然保護活動の機運を高めていきましょう。

なお、最近では登山道周辺にはゴミが少なくなったという意見を多く頂いております。それぞれの地域により自然環境に対する多くの課題があるとも聞いており、クリーンハイクの実施に併せてそのような課題解決を図って頂きたいと思っております。例えば、登山道整備・山小屋等の清掃活動・外来種の駆除活動などがあります。

また、クリーンハイクの集計も行っておりますので、実施された地方連盟の自然保護担当者等の方は、必ずご報告頂きますようお願い申し上げます。

2026年 日本勤労者山岳連盟  
全国自然保護委員会

1. ゴミはすべて必ず家まで持ち帰りましょう。
2. 全国一斉のクリーンハイク等に積極的に参加して、地元の登山道周辺の清掃に努める。
3. 山での許可を得ない植物の採取は、法律に違反しています。また、登山道から離れて貴重な植物群落に足を踏み入れることも自然環境の破壊につながるのをやめましょう。
4. 山でのトイレは、多くの人が自然の中で行えば自然への大きな負荷となります。  
トイレは必ず、登山口の周辺で済ませ、山小屋等で済ませるようにしましょう。山小屋や山岳トイレがない場合は、携帯トイレを使用するなどして山岳環境に負荷をかけないようにしましょう。
5. 特定の山やコースへの集中を避け、なるべく少人数で行動して登山道への負荷を減少させましょう。
6. 山岳の自然環境を破壊するような開発等にも関心を持ち、情報共有をして山の自然を守っていきましょう。

## ▲ 部・局・専門委員会の活動

### ■ 遭難対策部 冬季に起こる負傷が多数発生

2月28日までに届いた事故一報は、21件21名。今月の事故原因は、転倒が9名、転・滑落が3名、落石(落水含む)が3名、凍傷が3名、病気が1名、その他が2名。

登山形態は、無雪期が8名、積雪期が5名、冬季登攀が5名、氷瀑が1名、人工壁が1名、クロスカントリーが1名。傷病名では、骨折が11名(重複あり)、打撲が2名、断傷が3名、捻挫が1名、挫傷が1名、損傷が1名、凍傷が3名、その他が2名。年齢では、20代が1名、40代が1名、50代が5名、60代が7名、70代が7名。

下山中の転倒が多く枝やツルに躓いたり、浮石に乗って足を滑らす事例が報告されている。

今回も、氷瀑での落水事故が2件発生した。パイルを打ち込んだ際に氷が砕けて顔面に直撃した事例。懸垂下降でロープに振られ氷柱に接触し落下した氷柱の一部が先行者に当たった事例。いずれも初歩的なミスから負傷に繋がっている。氷の状態や氷柱の状況を常に注意・確認して頂きたい。

登山中に胸の痛みで歩けなくなった事例は、急性心筋梗塞であった。ヘリでピックアップされ地元の病院に入院し事なきを得たが日頃よりの体調管理が必要である。

(遭難対策部会 石川 昌)

### ■ 海外委員会 委員会報告

2月15日全国総会終了後に今期第1回目の委員会を行った。

今年11月28日(土)～29日(日)に開催予定の『海外山行交流集会』に向けて、2025年度に提出された海外山行計画書の中から数件を選び、調査用紙を送る事とした。メインの講演者については数名が候補として挙げたが、次回以降に持ち越しとなった。

五十畑委員が退任する事となり、埼玉県連から1人、委員として活動してもらえる方がいるので理事会に承認を求め要請してもらおう。また、引き続き海外委員として活動してくれる方を募っていく。

これまで海外委員会は毎月『第2火曜日』に開催していたが、次回3月からは『第4月曜日』に変更する。全国連盟に提出される海外山行計画書の様式を、統一した書式にして行くように図っていく事などを話し合った。

(海外委員会 清野嘉樹)

### ■ 組織部 組織拡大の新しいツールを探って

組織部は、久保・前組織部長退任のあとを受けて、部長・石川友好(東京)、副部長・山本裕之(道央)の7名体制で出発した。

今年度の大きな課題は、組織数減少が止まらない全国の組織立て直しに向けて、その道筋と手段をどう探っていくことができるかである。組織拡大に成功している会の経験もさぐりながら、学習も深めて、新しい方策を探っていきたい。(組織部：石川友好)

### ■ 労山基金運営委員会

#### 第37回全国総会で新運営委員と基本方針が決まる

労山基金の運営委員は9名で構成され、関西からの加入で関西1名、東北1名、関東4県7名、の委員で構成している。

事務局1名、10名体制で新年度がスタートした。

全国総会の方針を受けて2026年度は①労山基金説明会を地方連盟で実施する。当面は岡山県連開催を計画している②「COMPASS」の説明会を6月10日開催で調整している③全国の説明会は、オンラインで11月11日に実施する予定である。

労山基金をより良くしていくために、基金運営委員の合宿(5月30日～31日)を行う。合宿の論議項目：1. 労山基金規定及び細則や交付の金額算出方法 2. 室内での訓練事故の対象要望 3. ハセツネトレラン対応 4. 交付の特典などの精査や見直し、改良などを論議する。

事務局を通じて全国から様々な問合せ、質問、要望などが寄せられる。運営委員が対応することもあり、月1回の運営委員会に持ち寄り、委員間の共有化を図り回答している。

運営委員会が審査に要する昨年の審査件数は、年間(2025年1月～12月)291件、月平均すると24.25件ある。労山基金には民間の山岳保険と違って、ハイキング層を優遇した

「特典交付」という独自の制度があり、会員の負担軽減を図っている。特典交付申請は昨年43件、月平均3.58件の申請があった。

**主催者賠償責任保険**  
**2026年度の受付を開始しました。**

申込受付期間  
**2026年3月23日(月)～4月23日(木)まで**

詳しくはこちら→  
労山ホームページ



(労山基金運営委員 陶山 正)

## 2026年2月1日から2月24日までの事故報告一覧

件数	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	2026/01/17	群馬県	68	男性	八ヶ岳	氷瀑	落水	アイスキャンディーでアイスクライミング中、パイルを打ち込んだ際に氷が砕けて顔面を直撃し、負傷した。	顔面裂傷・鼻骨骨折・頭部打撲
2	2026/01/31	東京都	76	女性	仙谷山	無雪期	転・滑落	一般道でない不整地の急斜面の森、落葉が積っていた。足を滑らせ2m位、身体が滑り落ち、一回転して木にぶつかって停止した。	右脇腹肋骨骨折
3	2026/01/25	千葉県	55	女性	阿弥陀岳	積雪期	凍傷	ヘッドランプを出そうとしたがザックの留金が凍って開けられなかったので右手のグローブを外し素手で留金を外した。恐らく外気温は零下19～20度。その後南陵を登攀する際のロープワークや岩を掴む右手に冷たさを感じていたが感覚はあった。右手人差し指、中指、薬指は冷たく感じていたが感覚はあり、小指は感覚がなかったのを記憶している。下山後診察結果で中度の凍傷と診断された。	第3度凍傷
4	2026/02/04	岡山県	68	男性	深山公園	無雪期	転倒	展望地で1mほどの高さの岩に上ろうとしたところ、ザックの重みで後ろにのぞけり、左足首近くの筋を痛めた。足首に湿布をしてテーピングをし、痛み止めを服用した。ストックを使用しながら自力で約500m歩行し下山した。	左足足首アキレス腱断裂
5	2026/02/08	愛知県	60	男性	錫杖岳	冬季登攀	凍傷	テクニカルなルートのため、グリップ性のよい薄手の手袋で登攀したところ、途中で手指に冷たさや痛みを感じたが「いつものこと」と過信した。また、当日の気温が通常よりかなり低かった。下山後、手袋を脱いで確認したところ指先が色変し、凍傷に気付いた。	凍傷
6	2026/01/17	福岡県	66	男性	鷹取山	無雪期	転倒	下山開始後、転倒して足(外踝)を骨折。	腓骨遠位端骨折
7	2026/02/08	大阪府	56	女性		人工壁	転・滑落	人工壁のリードクライミング中、約12m登攀地点から誤って約7m下へ転落した。その時に人工壁にぶつかり右足首を強打する。	右足首捻挫と内出血
8	2026/02/01	愛知県	74	女性	光徳如効ナリ-ス-場	クロカン	転倒	転倒して尻もちをつき、お尻を強く打つと同時に頭に衝撃が走り暫く動けなかった。その後立ち上がってナイチャースキーを再開したが、頭痛を感じるようになった。	帰宅後、頭痛、めまい、吐き気の症状があり脳神経外科を受診した。急性硬膜下血腫
9	2026/02/04	千葉県	76	女性	十国峠	無雪期	転倒	十国峠で浮き石に乗り転倒した。	足首骨折
10	2026/02/08	東京都	28	男性	有明山	冬季登攀	落水	2名にて登攀。懸垂下降時、後続がロープで振られた際にぶら下がった氷柱に接触し、落下した氷柱の一部が先行者の左膝の外側にぶつかり負傷。骨折に至っていないと判断し、多量の出血も見られないため痛み止めを飲んだ後、歩いて下山した。	打撲、創傷
11	2026/02/08	神奈川県	45	男性	横岳	冬季登攀	凍傷	登攀中に負傷。下山後、自覚症状により受傷を確認。	凍傷および右手中指の亀裂骨折
12	2026/01/29	京都府	74	男性	蔵王	積雪期	転倒	スノーシューを借りに行った店の手前に雪で歩道が作られており、その段差で踏いて手をついてしまった。スノーシューを借りてロープウェイに乗って山頂駅まで行ったが、強風のため断念。帰ってから診療所で診てもらったら右手小指に2箇所ヒビが入っていました。	小指骨折(不全骨折)
13	2026/01/26	群馬県	75	女性	積善山	無雪期	転倒	広島県尾道市岩城島の積善山の展望台からの下山途中、足を滑らし転倒。	左足関節脱臼骨折
14	2026/02/14	愛知県	65	女性	武奈ヶ岳	積雪期	その他	西南稜を下山中、左足が雪稜を踏み抜き腿辺りまで雪に埋まる。自力で抜け出せず他のメンバー2人の助けを借り5分くらいかかってやっと抜けだす。その後足に多少の違和感があったものの普通に歩くこともでき特に遅れることなく14時半頃下山。その日の帰宅後の夜、座って立ち上がるときに激痛、2日後(2/16)病院へ行き靭帯断裂と診断。	左足内側副靭帯断裂
15	2026/02/14	愛知県	72	男性	貝月山	積雪期	病気	3人パーティで貝月スキー場から入山。貝月山の手前の小貝月山1,226mあたりで一人が胸の痛みを訴え歩けなくなったため11時50分に119番通報、11時50分ごろヘリコプターでピックアップされ大垣市民病院へ搬送され入院した。	急性心筋梗塞
16	2026/01/22	長崎県	79	男性	兜岳	無雪期	転倒	市内最高峰八郎岳～兜岳経由の山行において、兜岳通過し下山中に標高約300m付近で、ツルに足を取られ、頭より回転、転倒。頭はヘルメット着用しており異常なし。自力下山するも左腰の痛みと腫れが出てきて、整形外科に行き、レントゲンを取るが、骨に異常はみられなかったものの、打撲との診断。	左スネ打撲
17	2026/02/15	東京都	52	女性	甲子山	積雪期	その他	他のメンバーが最初に数m滑落、ザックを外し起き上がったがザックを背負いきれず下方に落とすところになり事故者へ当たってしまった。	内側側副靭帯の損傷とお皿と膝の関節の軟骨を損傷して内出血
18	2026/02/19	広島県	70	女性	古鷹山	無雪期	転倒	古鷹山山頂で昼食後6人で下山開始(山頂から約30m下山)バランスを崩し転倒、左手首を痛めた。その先には何か所か鎖やロープを使用する場所があるので、下山が難しく消防署に救助を依頼。救急車で移動。受診し左手首の骨折が判明する。	左手首骨折
19	2025/11/15	兵庫県	53	女性	百丈岩	登攀	落石	3人パーティで百丈岩カンをアイゼントレーニング中、2ピッチ目で落石があり、サードで登攀していた自分の左手に直撃した。	人差し指・解放骨折、中指、薬指外傷骨折
20	2025/11/16	奈良県	57	女性	天和山	無雪期	転倒	8:04から天和山(1284m)の山頂を目指した。スタートは標高544m。ほぼ30分毎に水分補給、衣服調整の休憩をとった。山頂へは11:02着、昼休憩の後、11:40より下山。標高800m辺りで、伐採された枝に右足を取られて、身体の右から転倒した。息が詰まるほど衝撃があったが出血が見られる外傷は無かった。	肋骨骨折(右側1本)
21	2025/11/18	道央地区	64	女性	野岳	登攀	転・滑落	フリークライミング中、1ピン目にクリップしようとして右足に乗り込もうとして滑って右足から落下。	右踵骨骨折

### 男女別・年齢層・形態・原因・傷病

年齢	年齢層									合計	形態	無雪期	積雪期	人工壁	氷瀑	冬季登攀	クロカン	訓練	海外トレーニング	合計
	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	合計											
男性	1	0	1	0	5	2	0	0	9	男性	3	2	0	1	3	0	0	0	9	
女性	0	0	0	5	2	5	0	0	12	女性	5	3	1	0	2	1	0	0	12	
合計	1	0	1	5	7	7	0	0	21	合計	8	5	1	1	5	1	0	0	21	

  

原因	転倒	転・滑落	体勢	落石(落水含む)	凍傷	病気	下山遅れ	その他	合計	傷病	骨折	脱臼	断裂	捻挫	打撲	凍傷	損傷	その他	合計
男性	4	0	0	2	2	1	0	0	9	男性	3	0	1	0	2	2	0	1	9
女性	5	3	0	1	1	0	0	2	12	女性	7	0	1	1	0	1	1	1	12
合計	9	3	0	3	3	1	0	2	21	合計	10	0	2	1	2	3	1	2	21

その他: 急性心不全1、急性硬膜下出血腫1

## 労山基金 2026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	入通院日数 死亡数
1	道央地区	40代女性 5口	2025/02/11 12時45分頃	ニセコ・支笏山系 稲穂嶺 北海道 仁木町 350m付近	山スキー	ターン時に受傷	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、スキーを外しつぽ足でゆっくり下山。帰宅後安静とクーリング施行。整形外科受診で右膝前十字靭帯断裂と判明。	右膝前十字靭帯断裂	入院20日 通院26日
2	道央地区	50代男性 5口	2025/03/16 07時30分頃	北海道その他 吉凶岳 標高750mの沢地形付近	山スキー	行動中に木の枝が目に入った	3月16日 3人パーティで早朝4時に夕張山地にある南富良野町金山から吉凶岳を目指して入山。十梨別林道から羽衣橋を通りポントナシベツ川沿いの林道を経由してCo.922mのボコの下を先頭でトラバース中に木の枝が目強くぶつかった。その時に枝先が目の中に入ったため眼球を痛めた。	右眼内レンズ垂脱臼	入院11日 通院6日
3	大阪府	50代女性 10口	2025/03/13 12時30分頃	六甲・金剛・和泉山系 裏六甲 不動岩正面 ペガサス	登攀	転・滑落	不動正面エリアで以前からトライしていたペガサス5.11aをこの日も登っていました。2本目のトライでも登れず落ちたので、トップロープ状態でムーブ確認をしていたところ、突然左肘に激痛が走り、そのまま地面まで降ろしてもらいました。その後左手は痛みままで動かさない状態だったので、次の日病院へ受診しに行きました。	左肘関節外側・側副靭帯損傷	通院44日
4	兵庫県	70代男性 5口	2025/03/16 14時00分頃	人工壁 Dボルダリング+リード なんば	人工壁	転・滑落	人工壁をリード中に墜落し、グラウンドフォールした。脳しんとう・右人差し指しびれ・左足しびれ。	外傷性クモ膜下出血	入院6日 通院10日
5	新潟県	50代女性 10口	2025/03/22 12時30分頃	関東・甲信越その他 角田山（長者原山） 弥彦山塊カッタン岩	登攀	転・滑落	カッタン岩で懸垂下降中に風で流されたロープが 岩に 挟まってしまったので私とそのロープを外しに行き岩を掴んで外そうとしていた所、急な突風に煽られバランスを崩し掴んでいた岩が剥がれ3 m 位滑落し、そこから更に5 m 位転がり落ちました。	右膝蓋骨内側亀裂骨折・右膝蓋骨垂脱臼・左踵部打撲傷・右肘打撲傷・右膝裂傷	通院50日
6	千葉県	60代男性 5口	2025/03/21 08時12分頃	東北その他 北上山地 五葉山 大沢ルート標高約750m地点	積雪期登山	股関節損傷	大沢登山口をスタート後、大沢小屋を通過し、その先の鳥居からジグザグに急登を登り、標高約750m付近をトラバース中に左股関節に強い痛みを感じたため下山を決定。痛み緩和の為マッサージしながら時間をかけて登山口で下山。整形外科で左変形性股関節症で人工関節置換術が必要と診断された。	左変形性股関節症に伴う 左人工関節置換手術	入院19日 通院7日
7	兵庫県	60代女性 10口	2025/03/21 11時00分頃	奥多摩・高尾・陣馬 御前岩 わがままボディア7aクライミング中	登攀	転・滑落	「わがままボディア」をクライミング中、核心部（8～9ピン）で行き詰まり、下のガバまで戻ろうとクライムダウンしていてバランスを崩し落下。左足を強打。足首の骨変形。直ぐに骨折と分かる。救助（救急・消防）要請。タンカーにて下山。ドクターヘリにて「総合医療センター」に搬送。	左脛骨天蓋骨折 脛骨 腓骨骨折	入院16日 通院50日
8	愛知県	70代女性 5口	2025/04/05 11時30分	鈴鹿山系 野登山 山頂西側の尾根を半分程下った所	無雪期登山	転倒	下山半ば過ぎ、緩い傾斜で小石に乗って滑り、左手を身体の後ろに突いたところ痛みを感じた。テーピングをして自力下山、地元の病院で受診。	左橈骨遠位端骨折	通院39日
9	神奈川県	40代男性 5口	2025/04/19 9時頃	丹沢・道志 塔ノ岳 モミソ沢	沢登り	転・滑落	沢登り中、4m程度の滝をロープ無しで登ったあと、後続者が登っている最中に足を滑らせて転落しそうになったため、とっさにザックを掴もうとしたところ、左手中指が一瞬だけかかり負傷 その後、後続者は転落。	左手中指 第一関節と第二関節の間、骨折	通院11日
10	道央地区	20代女性 5口	2025/04/17 13時30分頃	ニセコ・支笏山系 ニセコアンヌプリ 頂上直下 北斜面	山スキー	転倒	下山開始後、滑走時にターンに失敗して転倒。その際に右膝を痛めた。	右膝蓋骨脱臼	通院15日
11	東京都	40代男性 10口	2025/04/04 13時00分頃	関東・甲信越その他 根子岳 北東面1800m付近	山スキー	転倒	北東面を滑走中にバランスを崩し転倒。その際に左足内側のスキーのエッジが雪面に引っかかるように転倒し左足の膝を痛めた。	左足膝内側側副靭帯損傷・前十字靭帯損傷	通院38日
12	和歌山県	70代女性 3口	2025/05/04 14時00分頃	近畿地方その他 生石ヶ峰 山道	無雪期登山	転倒	下り坂、もう少しで下山口に到達しようとしていた時に細かい砂利と落ち葉で滑って尻もちをついた状態での転倒。その時、右手にストックを持っていたが、左手は、何も持っていなかったため、後ろ側に手をついてしまった。	左橈骨遠位端骨折	入院17日 通院44日
13	東京都	50代女性 5口	2025/05/17 08時30分頃	中央アルプス 御嶽山（飛騨頂上） 五の池小屋から30分下ったところ	積雪期登山	転倒	雨の中、五の池小屋から濁河へ向けて7：50ごろ下山開始。30分ほど歩いて3回雪渓トラバースがあるうちの2回を渡り、3回目の直前の岩場で右足のアイゼンの内側を左足の内側に引っかけて左前方向へ転倒。左足首をひねり歩行困難となり救助要請。のぞき岩避難小屋までを五の池小屋のご主人（民間パトロールの方2名の支援あり）、避難小屋からは警察7人、消防3人に交代で背負われて下山した。	左足の後果と腓骨骨折・靭帯損傷	通院21日
14	兵庫県	50代女性 3口	2025/06/01 15時00分頃	六甲・金剛・和泉山系 六甲山 有馬温泉（炭酸泉公園）まで残り約1キロ地点	無雪期登山	転倒	登山道を下山中、傾斜の少ない比較的平坦な箇所において、路面の突起物に登山靴の先端が接触・引っ掛かり、バランスを崩して前方に転倒しました。転倒時には咄嗟に両手を前方に出して体を支えようとしたのですが、十分に衝撃を緩和できず、結果として顔面を地面に強く打撲する形となりました。	顔面・左手・左膝打撲・頸椎捻挫	通院47日
15	愛知県	60代女性 5口	2025/07/05 13時30分頃	北ア 槍・穂高周辺 西穂高岳 西穂とピラミッドピークの間	無雪期登山	転倒しないまでもバランスを崩して手をついた	西穂山頂から下山途中で雨が降ってきた カッパを着てしばらく歩くも、岩の上で足を滑らせバランスを崩して手をついたよう その後、10分ほど歩くと足首に痛みを訴え、ピラミッドピークで休憩し靴紐をきつく縛り直しテーピングをする 遅いながらも自力歩行し17時過ぎに西穂口ロープウェイ駅着。	右足関節外果骨折	通院25日

16	道央地区	50代女性 5口	2025/07/12 10時30分頃	北海道その他 オコタンベ湖 オコタンベ川	沢登り	転倒	山行中、駆け上がる部所で岩に乗り、蹴り上げる時、岩が外れて後ろ向きに転倒。左側にひねって頭と左肘腕と左太ももを強打し打撲。左腕の腫れがひどいため、その日のうちに病院で左肘脱臼と診断され、麻酔し施術。3週間のギブスとその後のリハビリが必要とのこと。	左肘関節脱臼	通院13日
17	東京都	70代男性 5口	2025/07/20 11時00分頃	関東・甲信越その他 諏訪が岳・よこやまの道 奈良ばい谷戸付近の下り坂	無雪期登山	転倒	【会山行】昼食後30分歩いたところの下り坂で、赤土と根っこにつまずき肩から前方に転倒し、肩を骨折した。	右肩腕部骨折	通院32日
18	兵庫県	50代女性 3口	2025/07/20 09時30分頃	六甲・金剛・和泉山系 長峰山 カスケードバレイ 標高344m 付近	無雪期登山	転倒	沢渡りの際に、踏んだ石上で滑り、転倒し、左手首と左ひざ下強打。	左橈骨遠位端骨折	通院13日
19	道央地区	20代男性 5口	2025/08/20 11時30分頃	北海道その他 藻岩山 スキー場コース co.300	無雪期登山	転倒	20kgの荷物を背負った歩荷トレーニングの下山中、足が滑って斜面を滑落。左足をひねってしまった。	左足腓骨の骨折・靭帯断裂	入院21日 通院12日
20	香川県	60代男性 8口	2025/07/28 11時00分頃	北ア 後立山連峰 雲ノ平 アラスカ庭園付近	無雪期登山	その他	アラスカ庭園付近を雲ノ平山荘方面へ歩行中、木道上にあった小石に足を乗せたとき足をひねりねん挫した。	足首捻挫	通院2日
21	京都府	70代男性 5口	2025/08/28 13時30分頃	近畿地方その他 笠形山（播磨富士） 仙人滝コースの下山道	無雪期登山	転倒	仙人滝コースを下山中、平坦な道でしたが粘土質だったので、左足が滑り後ろ向きに転倒した。ザックがクッションになり、腰も背中も直接地面に打つことはなかったです。	肋骨骨折	通院5日
22	和歌山県	50代女性 5口	2025/09/18 11時10分頃	六甲・金剛・和泉山系 六甲山 不動岩	登攀	転・滑落	朝9:30頃からクライミング開始。1本目、通称バリエーションAルート、2P目、上部核心部で落下（セカンド）、ピレイ（オートブロック）で止めたが、下山後、足のかかどが痛みはじめ、和歌山で受診。左踝骨折（4Wギブス）固定となった。	左踝骨折	通院10日
23	埼玉県	70代女性 3口	2025/09/06 15時30分頃	谷川連峰 茂倉岳 茂倉岳から蓬ヒュッテに向かう 下山路途中	無雪期登山	転倒	茂倉岳から蓬ヒュッテに向かう下山路途中、下山路は一面の腰付近まで伸びた笹原、一部樹木が頭上に繁茂した登山路で、登山路を覆う笹の為地面が見えず歩行時足を取られて尻もちをつき、運悪くそこにあった岩に尻を打ち付けつけた。	仙骨骨折	通院38日
24	群馬県	60代女性 3口	2025/09/23 12時30分頃	奥秩父 乾徳山 山梨県、岩場を過ぎて扇平手前	無雪期登山	転倒	乾徳山から太平牧場に向かって一般登山道を下山中、樹林帯の露出した根の部分を見てザレ場の部分に足を置いたら石が転がりバランスを崩して尻もちを着いた。同時に左手を岩に着き手首に痛みがあった。歩行には特に問題は見られず下山した。手首に痛みがあり「橈骨遠位端骨折」と診断された。	左手首橈骨遠位端骨折	通院32日
25	東京都	60代女性 1口	2025/09/27 12時45分頃	奥武蔵・秩父 丸山 大野峠からの下山道	無雪期登山	転倒	大野峠からの下山時に木の根に躓いて転倒。	右上腕骨頰上骨折	通院14日
26	兵庫県	50代男性 10口	2025/10/11 10時30分頃	六甲・金剛・和泉山系 裏六甲 烏帽子岩	登攀	転・滑落	烏帽子岩にてルート"太陽がいっぱい"を登攀中、やや強引なムーブを起こし墜落。	右足首靭帯負傷	通院1日
27	兵庫県	50代女性 4口	2025/10/25 11時00分頃	石鎚山周辺 石鎚山 前社ヶ森あたり	無雪期登山	転倒	ななめにかたむいた大きな岩を歩く際、岩がぬれていたため滑って転倒。その際、右足が岩のくぼみにひっかかり曲がった状態で転倒してしまった。	右脛骨腓骨骨幹部骨折	入院19日 通院5日
28	佐賀県	80代女性 1口	2025/12/31 14時00分頃	阿蘇・九重山系 坊ヶつる 坊ヶつる手前50m程の所	無雪期登山	転倒	長者原から雨ヶ池経由のコースを登っていた所、坊ヶつる手前50m程の所で転倒し、左胸を岩にぶつけ強打した。	左脇肋骨骨折	通院3日

=個人口数、表記がないものはすべて個人登録のみ

★交付特典：①一般登山道、②標高2000メートル以下、③標準コースタイム5時間以内、④日帰りの要件に該当するもの、⑤岩場・沢・雪山・海外は含まない場合は定められた交付率の3倍を交付します。ただし、通常交付の10口分を交付の上限額とします。（労山基金規定・細則-3）

# 主催者賠償責任保険2026年度の受付を開始しました。

申込受付期間：2026年3月23日(月)～4月23日(木)まで 詳しくはこちら→  
 労山ホームページ



登山寿命をのばすための考え方と実際(講義および実技講習)

昨年、関東ブロックで『ハイキング安全講習会』を開催しました。今年も照内明良先生の講師のもと「登山に適したストレッチと筋トレ」を座学で行い、「登高速度300m」を意識した筑波山登山途中の弁慶茶屋までを行います。

昨年と一部重複しますが、昨年より一段階アップした内容です。

〈安心・安全な登高ペースの体験実習について〉

多くの山岳会・山の会では高齢化が進んでいます。歳をとれば体力が低下します。その対策として、「ストレッチと筋トレ」が必要です。しかしそれとあわせて、山で上手に歩くことも重要です。現状を見ると、年齢や体力に不相応な速すぎるペースで歩いて、

起こさなくても済む疲労に悩まされている人がたくさんいるからです。そこで今回も2日目に、上り坂をゆっくり上ることで、高齢者でも疲労せずに歩ける、安全で安心な登高ペースの体験実習を行います。これは1時間当たりで垂直方向に300m～350mぐらい上る速さです。この速さを試すために、筑波山途中の弁慶茶屋を目指します。(昨年と同じ)今回も区間ごとのコースタイムで自分の速さを自覚していただきます。

参考に前回利用した登山用の時計(セイコーアルピニスト)も使用します。メンバーの皆さんにはその適正速度を体験して頂きます。

9日 机上講習：山での上手な歩き方、日常での上手なトレーニングの仕方

実技講習：高齢登山者のためのストレッチングと筋力トレーニング

登山実習の説明、班編成、打合せ、交流会と情報交換

10日 登山実習：筑波山一般コース(白雲橋コース、筑波山、御幸ヶ原コース)

開催日時 2026年5月9日(土)12:30 集合 ～ 10日(日) 12時ごろ解散

開催場所 筑波ふれあいの里 茨城県つくば市白井 2090-20 電話 029-866-1519

駐車場あり。最寄り駅つくばエクスプレス「つくば駅」

筑波山シャトルバス「沼田」下車：現地まで車で送迎



【講師】照内明良先生

鹿屋体育大学の修士課程を修了(登山の運動生理学)。

体育学修士。理学療法士。日本ガイド協会・登山ガイドステージ1。

日本スポーツ協会・公認山岳コーチ1を取得し、登山ガイド活動としてのかたわら、登山者やスポーツ選手の外傷・障害後のリハビリとコンディショニング等の支援を行っている。

講師補助 石川昌(労山全国連盟 副理事長、遭難対策部会長)

募集定員 40名、両日二日間参加が条件、関東ブロック加盟会員

参加費 9,000円予定(宿泊費、夕食朝食の仕出し弁当代)

持ち物 一般ハイキング装備・服装、行動食(10日)、各自腰掛用シート

申込先 山村幸夫(茨城)メール:yamayuki0121@gmail.com  
070-2618-4935

※ 添付の申込書をお送りください。



[ハイキング安全講習会申込書](#)