

JWAF journal



日本勤労者山岳連盟

2026 8

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8月



涸沢岳

- 登山の筋力測定と講習案内
- 全国自然保護担当者会議 in 大阪

「夏の奥穂高岳」

昨日の奥穂高岳山頂は霧の中。今朝、再び登頂するとジャングルや檜ヶ岳の壮麗な景色が広がる。穂高岳山荘を経て涸沢岳へ進み、夏空の下、奥穂高岳の雄大さに心を奪われるひととき。

(酒井努・ほんぼこ山の会／群馬県)

2026年度 東京会場

登山を続けていても
筋力は低下します

登山の筋力 測定と講習



こんな効果があります

体力的に余裕がある山行をしたい

筋力が強くなると体重や荷物を支える力を養えます

年齢を重ねても登山を永く楽しみたい

体力が若返り登山寿命を延ばせます

転倒事故を防ぎたい

筋力が強くなるとバランスが良くなり転倒しにくくなります



プロのトレーナーが指導します
(大井 浩平氏 林 和尚氏)

大井講師は兵庫県連で開催している「登山の筋力」で林講師のもとで前年講習の補助を務めました。競輪選手を引退し理学療法士の資格を獲得し企業の健康管理をサポートしながらトレーナーとして関東の「登山と筋力」を指導します。林講師は筋力測定とPNFを担当します。

主催：日本勤労者山岳連盟

申込・問合せ：jwaf@jwaf.jp

所属会の了解を得て、申込みファイル（全国連盟サイト <https://www.jwaf.jp/index.html> の募集案内の掲載場所よりダウンロード）を添付の上申込・問合せ先へ送信ください。受付期間は7月1日（水）～8月31日（月）、この期間外は受付できません。定員になり次第締め切ります。申込者には9月に参加案内を送ります。



●対象者

- ・ 労山会員 24 人（女性は年齢制限なし。男性は 40 歳以上。年齢の上限なし）

●内容

週 3 回の自宅トレーニングをしてスマホまたはパソコンで事務局に報告することが必要です。
 自宅でトレーニングができるように講師が指導します。
 筋力測定を半年間で 2 回して効果を数値で出し比較します。
 本仁田山で登高能力テストをして参加者がめざす登山に必要な体力への到達度を見ます。

●筋トレ種目

特別な器具を使わずに自宅でできるトレーニングを数種目実施します。

●これまでの成果

- ・ 効果には個人差がありますが前回は筋力測定の平均値で男性 24%、女性 31%向上しました。
- ・ 全体平均で登山の所要時間が 14%短縮しました（4 時間が 3 時間 26 分になるなど）。
- ・ 登山中のトラブル（膝・腰・大腿・その他の痛み、疲労、だるさ、足の攣り等）が減少。
- ・ 講習終了後は「行きたい山に行けるようになった」「山の下りが怖くなくなった」「登りが楽になった」など登山で効果を感じる人が多くなっています。

●2026年度の日程

すべてに参加が必要です。山行等の予定を調整のうえで受講してください。

10月17日（土）		本仁田山登高能力テスト 1
10月18日（日）		本仁田山登高能力テスト 1 予備日
10月24日（土）	午前または午後	筋トレ 1
10月31日（土）	午前または午後	筋トレ 2
11月28日（土）	午前または午後	筋トレ 3
12月12日（土）	午前または午後	筋トレ 4
2月6日（土）	午前または午後	筋力測定 1-1 と PNF
2月27日（土）	午前または午後	筋トレ 5
4月3日（土）	午前または午後	筋力測定 1-2 と PNF
4月10日（土）		本仁田山登高能力テスト 2
4月11日（日）		本仁田山登高能力テスト 2 予備日



会場：日本勤労者山岳連盟連盟事務所 （東京都新宿区新小川町 5-24）
 Tel：03-3260-6331

労山基金 2026年6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	道東地区	60代女性 5口	2025/06/05 16時30分頃	北ア 剣・立山周辺 毛勝山 飛騨山脈	無雪期登山	転・滑落	飛騨山脈毛勝山にて雪溪下山開始30分、沢を下っている途中に足を滑らせ15mほど滑落。岩に衝突し止まった。	右上腕骨近位端骨折	入院11日 通院50日
2	新潟県	70代女性 10口	2025/06/12 10時45分頃	中部地方その他 内の倉ダム奥の杉滝岩 杉滝岩（Aフェース 無名ルート1 ピッチ目）	登攀	転・滑落	杉滝岩のゲレンデでマルチピッチの練習中、Aフェースの無名ルートをリードで登攀中に3つ目の支点にクリップ後、4つ目の支点に向かう際にバランスを崩し左側へ落下し左足を岩につぶつて負傷しました。	左足関節外果骨折	通院8日
3	福島県	60代女性 3口	2025/06/22 15時40分頃	南ア 鳳凰三山・夜叉神峠・薬師 岳 青木鉱泉まで約800m（標高1150 ～2000mの地点）の登山道	無雪期登山	転倒	ほぼフラットな登山道に所々岩が露出しており、緩い下りの手前の岩に躓いて転倒、左肩を強打した。自力下山後、病院救急外来にて受診、ずれた骨を治してもらうも全治一か月と診断される。	左肩脱臼	通院20日
4	東京都	30代女性 10口	2025/06/23 21時20分頃	海外 フスカラン山 Huascarán Sur 6,600m地点	海外登山	凍傷	山頂稜線に近づいた後、傷病者は6,600m 付近で極度の疲労と低体温症に陥り、動けなくなりました。午後9 時20 分（注：日本時間6 月24 日11:30 頃）、ガーミン InReach 衛星デバイスを介して緊急SOS 信号が発信されました。この警報は深夜にリマにあるソコロ・アンディーノ・ペルーノ（S.A.P.）本部に受信され、直ちに捜索救助活動が開始されました。その後、同行者は救助隊とともに4500m の避難小屋まで下山した。下山は、初めは自力歩行したが途中からは自力歩行が困難になり救助隊により搬送となった。避難小屋のある場所よりヘリで麓の病院に搬送。	凍傷	入院28日 通院3日
5	宮城県	60代女性 5口	2025/06/29 8時00分頃	東北その他 東栗駒山 いこいの村跡地駐車場から裏掛け コースに200mほど進んだところ	無雪期登山	転倒	いこいの村跡地駐車場から栗駒山裏がけコースに300mほど進んだ所で、石につまづき転倒しました。両手を着いた時左肩に違和感を感じましたが、他には大きな痛みも無かったので、山行は予定通り続け下山しました。翌日整形外科を受診しMRIを取った際、左肩鍵盤断裂との診断が出ました。	左肩鍵盤断裂	入院20日 通院50日
6	栃木県	50代女性 3口	2025/07/04 13時30分頃	那須・日光・足尾・常陸 日光白根山 弥陀ヶ池を通り過ぎた下りの登山 道2280m付近	無雪期登山	転倒	山頂から往路と同じ登山道を下り、弥陀ヶ池を通過して七色平に向かう途中にバランスを崩して転倒した。この時ゴツゴツした岩の間に右手をついてところ鈍い音がして指が動かなくなったので、骨折かもしれないと思った。帰宅後すぐに整形外科に診てもらったところ、右手首骨折と診断された。	右橈骨遠位端骨折	通院9日
7	道央地区	50代女性 1口	2025/07/27 11時30分	北海道その他 大平山 頂上から約150m下の1150m付近	無雪期登山	転倒	下山中、進行方向の左側が急斜面の谷側の場所で、ぬれた笹ですべて転倒、右手を強打した。	右橈骨遠位端骨折・尺骨 茎状突起骨折	入院3日 通院19日
8	奈良県	60代女性 1口	2025/08/03 06時00分頃	北ア 剣・立山周辺 五色が原 下山道	無雪期登山	転倒	五色が原山荘を出て下山中の山道、急斜面を下山中に足を乗せた岩が滑り岩の間に左足が入り転倒。当初は捻挫と思いテーピングをして自力下山した。帰宅後、受診し骨折と判明した。	左腓骨遠位端骨折	通院31日
9	神奈川県	40代女性 10口	2025/08/13 14時30分頃	奥秩父 瑞牆山 不動沢	登攀	脱臼	クライミング中、ガストンをした際、左肩を脱臼。	左外傷性肩関節不安定症	入院12日 通院50日
10	大阪府	60代男性 3口	2025/09/23 09時30分頃	北ア 後立山連峰 鹿島槍ヶ岳 柏原新道登山口より200m	無雪期登山	転・滑落	種池山荘より柏原新道を下山時、登山口より約200mの地点で谷側の縁石に足をかけたところ、縁石が崩れ約20m滑落。	右橈骨遠位端骨折	通院8日
11	宮城県	20代男性 10口	2025/09/28 09時40分頃	北ア 後立山連峰 谷川岳 トマノ耳オキの耳の鞍部	無雪期登山	転倒	パーティーの先頭でオキの耳に向けて歩いている時に、下ってきた登山者がいたので、左側によけたが、どうぞと声を掛けられ、挨拶をして登ろうとした時に、張り出していた20cm程の木の枝に左足が引っ掛かり、前のめりに転倒した。枝が草に覆われていたので気付かなかった。	左橈骨遠位端骨折	通院35日

12	京都府	70代女性 3口	2025/10/19 08時00分頃	鳥海山系 鳥海山 七釜避難小屋の下	無雪期登山	岩の段差を 登った時に激 痛	5時55分に駐車場から登山開始し、間もなく岩の急登を登り始めた。膝の痛みを感じていたが、8時頃に岩の段差が大きいところをぐっと力を入れて登ったところ、急な痛みが襲ったため、何とか避難小屋に着いたので登山を中止し、2名で2倍の時間をかけて下山した。	変形性膝関節症	通院50日
13	群馬県	60代男性 3口	2025/10/19 11時00分頃	中部地方その他 四阿山 木道階段	無雪期登山	転倒	山頂から下山開始して分岐後直下の木道の階段を降り始めて数段降りた所で、右足をついた階段から滑って、一段下の階段の隙間に足が嵌り、そのまま前向きに転倒した。右足首は強い痛みがあったが、なんとか歩けそうだったので、右足をかばいながら、ストックを使い、ゆっくりと下山した。左人差指は痛かったがそのまま下山。翌日、レントゲン診察した結果、骨折（ひび）と判明。全治見込み 通院(およそ60日間程度)と診断	右足関節内果骨折・左指示中節骨折	通院49日
14	道央地区	60代男性 10口	2025/11/05 19時30分頃	人工壁 (クライミングジム) アカラクライム	人工壁	転・滑落	ボルダリングジムにて、垂壁で右足を支点に左上方向ヘランジを試み、左手でホールドを取りに行ったが失敗して落下した。その際、落下地点にあった大きめのホールドに左足を強くぶつけ、左アキレス腱を断裂した。	左アキレス腱断裂	入院9日 通院23日
15	千葉県	50代女性 5口	2025/11/30 11時00分頃	西上州・妙義 表妙義自然探勝路（中間道） 妙義神社から関東ふれあい道に出る間	無雪期登山	転倒	落ち葉が積もったゆるい下りの登山道で、落ち葉の下にあった石の上に足が乗って滑って転倒した。その時、膝をねじって尻もちをついて肘をぶつけた。落ち葉の下は石と土が混ざった道だった。	左膝 内側側副靱帯損傷	通院14日
16	兵庫県	60代女性 3口	2025/11/30 11時30分頃	近畿地方その他 箕面公園（明治の森） 才が原林道から才が原池に向う登山道に入り75m付近	無雪期登山	転倒	下山後半、落ち葉の多い登山道で尻もちをつき、左足首を骨折。動かずに救助要請し、1時間後に救助。	左足関節三果骨折	入院18日 通院16日
17	兵庫県	60代女性 1口	2026/03/26 12時30分頃	近畿地方その他 雌岡山・雄岡山 東幡台地	無雪期登山	転倒	雄岡山からの下りで、同行者が道の横の大きな木の株を横へどけようとしたら、それが同行者の前に倒れてきた。それを避けようと転倒。それに巻き込まれた事故者が仰向けに転倒。	胸背部打撲・腰部捻挫 （背中・腰）	通院26日
18	神奈川県	70代女性 5口	2026/04/05 13時00分頃	富士山と周辺 金時山 金時神社分岐近く	無雪期登山	転倒	下山時、滑った際に手をついてしまい、左手小指第一関節を骨折。	左手小指第一関節骨折	通院8日
19	神奈川県	70代男性 3口	2026/04/11 12時00分頃	中部地方その他 米山 白樺避難小屋直下	積雪期登山	転倒	米山下山中に残雪を踏み抜きバランスを崩し左手をついたところ、左手小指があらぬ方向へ曲がってしまった。	左手小指脱臼（剥離骨折）	通院5日
20	徳島県	70代男性 1口	2026/04/29 12時42分頃	中国・四国その他 銅山越え～西山 西山から日浦登山口への縦走路中の一般登山道	無雪期登山	転倒	西山で昼食休憩後、日度度町部落跡を経て下山中、登山道にある石につまずき、横の斜面に頭から転倒した。比高は2m程度で斜面には腐食木株があり、これに頭があたり右額の皮膚が裂傷し出血した。	右額の皮膚裂傷・頭部打撲	通院2日
21	岡山県	60代男性 5口	2026/04/29 10時00分頃	大山・蒜山山系 蒜山 下蒜山からフングリ峠（タワ）に下山中	無雪期登山	転倒	下蒜山山頂からフングリ峠(タワ)に向けて下山中、黒ボク土で滑り易い登山道で転倒し右上腕部を岩で強打した。直ぐに起き上がり登山を続行したが、しばらくして出血に気付き衣服を上げたところ内出血で大きく腫れあがり出血していた。同行者の看護師さんに出血を洗い流して貰い応急処置をして、下山後病院を受診した。	右上腕部打撲裂傷	通院1日
22	愛知県	60代男性 5口	2026/04/21 09時00分頃	海外 ヒマラヤ山脈 ロブジェピーク 標高5200m付近	海外登山	高度障害	4/21、9:00頃、エベレスト街道の途中、標高5200m付近で、頭痛、ふらつきなどの症状があり。ロブジェ村まで移動して1泊過ごした。4/22症状が改善しない為、ロブジェ村からカトマンズまでヘリコプターで下山。ERA International Hospitalに搬送。検査の結果、高度障害と診断され、そのまま入院。	高度障害	入院2日

2026年6月1日から6月30日までの事故一報

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	2026/05/08	兵庫県	53	女性	六甲山	無雪期	虫・動植物	当会の登山セミナーで地図読みの講習を実施。セミナー参加者の1名が帰宅後、腹部にゴミがついていると思い取ったが、動いていたのでよく見るとマダニだった。噛み跡に頭部が残っている可能性があったので、翌日皮膚科に行き切開して噛まれた周囲を除去した。経過観察の後、体調不良なし。	マダニ刺症
2	2026/05/23	愛知県	53	女性	妙義・金洞山 白雲	無雪期	転・滑落	5mの岩場、2mほどで足元が滑り、鎖をつかんだまま地上まで落ちた。	右手薬指骨折
3	2026/05/29	大阪府	70	女性	神於山	無雪期	転倒	宮の駅バス停から入山。登頂後、道の駅バス停に向かって下山途中に転倒、手首をついた。当日、近くの病院にて、手首骨折等を確認し応急手当。	左手首骨折・脱臼・靱帯切断
4	2026/05/24	京都府	68	女性	那岐山	無雪期	転倒	滝山から那岐山の分岐まで戻る手前の登りで、その分岐を見上げて足元から目を離した時、道幅1m程の少しざれた端っこで右足を滑らせて足首を捻る、120度程しか曲げられない足の上に、思っきり尻餅をついた。雷のような痛みが走り、数分は立つことさえ出来ない状態だった。	膝関節損傷
5	2026/05/24	東京都	55	女性	乾徳山	無雪期	転倒	ヘルメットの左側面の通気穴に小枝の先が引っ掛かり、左手で払い避けようとした際にバランスを崩した。進行方向右の谷側斜面に左足を取られ、左胸〜腹を下にした形で転倒。その際、右手を平らな岩の上に強打した。	右手首靱帯損傷・左胸部打撲
6	2026/05/31	滋賀県	63	男性	ヤケ山	無雪期	転倒	急登の登山道に厚く積もった落ち葉に足を取られ、転倒したが、違和感や痛みも無く下山した。翌日、脇腹に紫斑を認め、痛みがあり、受診、肋骨にヒビが認められ、コルセットによる加療、全治1ヶ月の診断。	肋骨骨折
7	2026/05/31	愛知県	70	女性	頂山・オハイ	無雪期	その他	5/30に天狗倉山(522m)に登り、31日には、頂山(397m)に登ってオハイ（大配）に行きました。下山中に膝の骨が痛みだし、下山後も痛みが引かず、とりあえず受診、膝の注射だけを行い、様子を見る。	膝の骨の痛み
8	2026/05/27	道央地区	72	男性	昆布岳	無雪期	虫・動植物	登山開始後、10時30頃6合目付近のヤブを通過した時に左首筋をマダニに喰いつかれる。当日は気づかず、28日翌朝6時自宅で左首筋のマダニを発見し、病院受診し除去処置をする。	左首筋マダニ刺症
9	2026/05/23	兵庫県	54	女性	六甲山	無雪期	転倒	簡易ハーネスで下降中に体制を崩し横に倒れた(倒れたことによる下降はなし)倒れこんだ時にシュリングが体に食い込み痛いと言っていたがそのまま練習は継続できた。その段階で骨折の認識はなかった。山行後2日たっても痛みがあったので整形外科を受診し骨折が判明した。完治には1か月半程度かかるが、登山はしてもよいと言われている。	右肋骨骨折
10	2026/05/30	兵庫県	76	男性	氷ノ山の麓	無雪期	転倒	兵庫労山の氷ノ山登山大会において過去の遭難事故の慰霊碑にお参りする途中、スキー場のゲレンデで転倒して頭部及び手首に怪我を負った。	頭部挫創・左手首骨折
11	2026/05/30	新潟県	60	男性	子持山	登攀	転・滑落	子持山獅子岩ノーマルルート2ピッチ目の核心を登攀中にフォールし左足首を強打し、足首を捻った。	左足関節捻挫・左下腿上部挫傷
12	2026/05/30	新潟県	33	女性	子持山	登攀	転・滑落	子持山獅子岩ノーマルルート6ピッチ目の核心の少しトラバースをするところのヌンチャクを掛ける前にフォールし左膝を強打した。	(打撲による)左膝蜂窩織炎(ほうかしきえん)
13	2026/05/17	群馬県	54	女性	血伏山	沢登り	転倒	沢歩き中に左足を滑らせ転倒しそうになった際、右足の親指が石のくぼみにはまってしまった。痛みはなく山行を続けたが、帰宅後内出血と腫れが出現したため受診し親指の骨にヒビが見つかった。	右拇趾末節骨骨折
14	2026/05/24	大阪府	62	女性	武奈ヶ岳	無雪期	転倒	武奈ヶ岳からの下山途中に転倒したが、自力で下山した。	左足首骨折
15	2026/05/16	愛知県	61	女性	大月市・岩殿山	無雪期	転倒	岩殿山から稚児落としと登り口間のザレた傾斜のきつい斜面をずり落ちるようにして足が滑ってしまう。登山道をバランスを崩してスリップ転倒。原因としては、滑りやすいザレ場で、地面にフラットに置き体重で砂礫を押し付ける歩き方ができなかった(慎重になり過ぎ、重心が後ろになり地面に体重が乗せられなかった)。	左足親指骨折・左母趾趾節骨骨折
16	2026/05/23	石川県	53	女性	笈山付近	沢登り	虫・動植物	不明。帰宅後に、腕・足・体幹に多数の虫刺されを確認。遡行中に刺されたと思われる。	虫刺症
17	2026/06/05	東京都	52	女性	梅花皮岳 石転び沢	積雪期(雪渓)	装備不足による登高不能	6/5石転び沢登高中、標高約1700m地点(当日の登高終了点、梅花皮小屋からの標高差約150m、小屋までの直線距離で凡そ300〜400m地点)で傾斜のきつい雪渓に阻まれ、同行者滑落。当日の装備(6本爪アイゼンとストック)では急傾斜の梅花皮小屋までの雪渓の登高は困難と判断。雪渓脇の岩稜帯にルートを変更、突破を試みるも行き詰まり地元警察に救助要請し救助された。	負傷無し
18	2026/06/05	東京都	65	男性	梅花皮岳 石転び沢	積雪期(雪渓)	装備不足による登高不能	6/5石転び沢登高中、標高約1700m地点(当日の登高終了点、梅花皮小屋からの標高差約150m、小屋までの直線距離で凡そ300〜400m地点)で傾斜のきつい雪渓に阻まれ、同行者滑落。当日の装備(6本爪アイゼンとストック)では急傾斜の梅花皮小屋までの雪渓の登高は困難と判断。雪渓脇の岩稜帯にルートを変更、突破を試みるも行き詰まり地元警察に救助し救助された。	負傷無し
19	2026/06/09	福岡県	76	女性	高良山	無雪期	転倒	下山途中、雨で濡れていた木道階段で滑って尻を打撲。	靱帯損傷
20	2026/06/10	東京都	77	女性	白山神社	無雪期	転倒	白山神社境内で地中から出た木の根(約30mm)に躓き、前方へ転倒する。左側の石畳に倒れ込み、右額を石にぶつけて擦り傷。倒れ込んだ時に左手を石畳についた。痛みを感じたので行動を中止して、白山駅から帰る。病院へ行き、左手首骨折が判明	左手首骨折
21	2026/06/02	新潟県	54	女性	頼母木山	無雪期	転・滑落	下山時、左足が滑り右足が正座した状態でお尻をついた。	右足首脱臼骨折(三果骨折)
22	2026/05/31	道央地区	73	女性	札幌岳	訓練	転・滑落	登山道脇斜面でロープでの引き揚げの練習中に、ロープが一気に解除されバランスを崩し転倒。斜面を4mほど転がり木に頭部と右背面、腰を強打する。右腰打撲。	右腰周辺打撲
23	2026/06/14	岩手県	62	女性	東焼石岳	無雪期	転倒	頂上手前10分程の登りで、左膝が突然痛くなった(転倒、殴打等なし)自分の荷重にて激痛が走るためストックを杖代わりにし銀名水小屋まで下山するが、それ以降は無理と判断、救助要請する。防災ヘリにて下山する。	半月板損傷疑い
24	2026/06/13	東京都	59	男性	稲荷山	無雪期	転倒	前日の雨で滑りやすい路面に足を滑らせ転倒。瞬間に思わず手をついた為、肘が伸びて突っ張った状態で体重が乗ってしまい肩甲骨を骨折(鎖骨にはプレート有)。	肩甲骨骨折
25	2026/06/14	奈良県	70	男性	白石峰	無雪期	体勢	ザレ場の登り坂を右脚をフラットに置いた状態で大きな段差を登ろうとした際、過度な荷重が右脚にかかり、ふくらはぎの筋肉を傷めた。	右脚ふくらはぎの筋肉断裂(肉離れ)
26	2026/06/10	愛知県	58	女性	槍ヶ岳	積雪期	転倒	槍ヶ岳山荘企画の「雪槍塾」に参加。最終日、槍ヶ岳山荘から大曲の方へ12本アイゼンを履き急坂を下山。約30分後、雪渓から雪渓へ移動する際に岩場をアイゼンを履いたまま歩く。バランスを崩し転倒し腰を強打する。槍沢ロッジで足に湿布を貼り、上高地迄徒歩にて自力下山。	左下腿筋挫傷・皮下血腫
27	2026/06/13	愛知県	55	女性	鳩吹山・継鹿尾山	訓練	虫・動植物	下山後、しばらく経ってから右脇の下をマダニに刺されていたのを発見	マダニ刺症
28	2026/06/13	東京都	72	男性	甲武信ヶ岳	沢登り	落石	笛吹川源流・釜の沢の河原のゴーロ帯を遡行時、自然にできた1.5m程の垂直の段差を登ろうとして右手で最上部の岩をホールドして左足を段差の途中にかけ乗り越えようとした時、右手の拳よりやや大きい岩が崩れて落下し、よけきれずに右足の指に当たった。その後自力で遡行し2日目甲武信小屋から予定通り下山、翌日医者にて右足指骨折の診断。	右第4趾趾節骨骨折・右第5趾趾節骨骨折・右第5趾末節骨骨折
29	2026/04/26	東京都	53	男性	白河不動岩	登攀	転・滑落	12:00 白川不動岩でのフリークライミングで、「たたら」の終了点手前でフォールし、その際に壁面に左膝を打ち付けてしまった。13:00 周辺のクライマーの協力により聖ヶ岩ビジターセンターの駐車場まで移動。16:00 救急車にて白河病院で検査、処置を行った。	左足膝蓋骨骨折

30	2026/06/18	東京都	61	女性	男体山	無雪期	転倒	下山途中濡れた岩に足を滑らせ転倒した。	右手首骨折
31	2026/06/20	新潟県	58	男性	弥彦山	沢登り	転・滑落	弥彦山滝ノ沢の篠滝にてリード登攀中に2つ目の支点(ハーケン)にクリップ後、左足が滑りフォール。残置ハーケン2本に中間支点をとっていましたがフォールの衝撃に耐えられず2本とも抜け最後は背中から落ちる体勢でグラインドフォールし、その衝撃で地面である岩に頭部を強打しました。	頭部打撲・ 外傷性硬膜外血腫
32	2026/06/21	栃木県	76	女性	白駒池周回路	無雪期	転倒	白駒池を時計回りに周回中、(前日の雨で)濡れた木道で足を滑らせて、足から木道下に落下した。(事故者を上に引き上げて)看護師資格を有する2名が応急処置を施した。男性2人が前後からサポートして白駒荘まで移動した。マイクロバス車内では看護師の指導により、後部座席で横になり足を上げた状態にしたままで帰った。	右足首骨折3か所の重傷
33	2026/06/14	奈良県	57	男性	不動岩	登攀	虫・動植物	1ピン目上のホールドに手を入れたらマムシに噛まれ救急車にて病院まで搬送。	マムシ咬傷 右手蜂巣炎
34	2026/06/11	道央地区	74	女性	両神山	無雪期	その他	6月11～14日までの連日山行で、11日下山時に右膝に痛みが出はじめた。その後山行を続けるも、日に日に痛みが増し、腫れも出てきた。しばらく様子を見ていたが痛みと腫れが治らなかった。	右膝関節腫脹・疼痛

男女別・年齢層・形態・原因・傷病																			
年齢	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	合計	形態	無雪期	積雪期	人工壁	登攀	海外登山	山スキー	訓練	沢登り	合計
男性	0	0	0	4	3	4	0	0	11	男性	5	1	0	3	0	0	0	2	11
女性	0	1	0	10	5	7	0	0	23	女性	16	2	0	1	0	0	2	2	23
合計	0	1	0	14	8	11	0	0	34	合計	21	3	0	4	0	0	2	4	34

原因	転倒	転・滑落	体勢	落石	高度障害	虫・動植物	下山遅れ	その他・装備	合計	傷病	骨折	断裂	挫傷	捻挫	打撲	咬傷・刺傷	損傷	その他	合計
男性	3	3	1	1	0	2	0	1	11	男性	5	1	0	1	1	2	0	1	11
女性	13	4	0	0	0	3	0	3	23	女性	10	0	1	0	1	3	4	4	23
合計	16	7	1	1	0	5	0	4	34	合計	15	1	1	1	2	5	4	5	34

その他、疲労・装備
 * 虫・動植物、マダニ3・マムシ1・虫1
 その他: 膝の痛み1、関節炎1、蜂窩織炎1、怪我なし2

▲ 部・局・専門委員会の活動

■ 遭難対策部

6月30日までに届いた事故一報は、31件33名。子持山の登攀ルートで2回の滑落や梅花皮岳石転び沢での滑落による行動不能で救助要請をした事例。どちらも力量不足から生じた結果だと考えている。自身の能力を過信せずルートの確認や装備も含めた準備をして頂きたい。6月27日、福井県連盟で「登山寿命を伸ばすための歩き方と実際」の机上講習会を開催した。照内明良講師により、登高速度や主観強度などの安心・安全な登高ペースから具体的なストレッチや筋力トレーニングを実演し、山での歩き方と日常トレーニングの見直しを伝える講習となった。6月28日は、四国地方協議会の「山岳遭難安全対策講習会」が愛媛県松山市で開催された。全国より遭難対策部会の石川が「遭難事例から原因と教訓を学ぶ」との内容で講演した。61名の参加者(一般16名)日頃から遭難対策への関心の高さがあった事と感じた。7月からは夏山シーズンとなり山に行く機会も増えます。是非、安全な登山を心掛けて楽しんで下さい。(遭難対策部会 石川 昌)

■ 海外委員会 第5回海外委員会報告

11月28(土)、29(日)に東京にて開催する第25回全国海外山行交流集会の準備を議題の中心として、6月22日にZoomにて海外委員会を開催した。昨年の高所登山の中から6件を選択してメールにて「高峰登山調査用紙」への記入を依頼し、返答を待っている。集会当日は記念講演と4件の山行報告がすでに決定しているが、依頼した6件の中から山行報告をして下さる方が現れることを期待している。また今年の海外山行計画の中からも報告をお願いしたい山行がないか検討中である。同集会開催のお知らせについては登山時報夏号にチラシが掲載される事になっているが、JWAF ジャーナルにも載せてもらった方がよいとのことから、編集部交渉することにした。さらにこの集会が開催されることと、参加のお願いが全国の会に届くよう、9月中旬に全国連盟川嶋理事長と清野海外委員長の名で、「集会の案内」を地方連盟に送信してもら

うことにした。そのため「参加申し込み」のフォームは8月中に完成させることにした。フォームの内容は前回を参考にしつつも、さらに進んだものとしようと準備中である。今後、参加者の集約から宿泊の手配、そして資料集の作成まで多忙になる準備が待っているが、11月初旬にはすべての準備を整えたいと考えている。(海外委員 山中芳樹)

■ 組織部 組織拡大の新しいツールを探って

組織部は、10/3(土)午後に ZOOM で開催予定の「組織拡大・経験交流集会」に向けて、いま、全国各会の皆さんに会員拡大・定着の取り組みの経験をお聞きするアンケートを実施しています。対象は、日本勤労者山岳連盟に加盟するすべての山岳会・ハイキングクラブです。ご協力をよろしくお願いします。(組織部:石川友好)

■ 労山基金運営委員会 労山短期掛け捨てプラン

公開山行やバスハイクなどの行事開催時、また新人が加入した際のお試し山行など、労山基金加入者以外の者と山行をとにもする際の備え、および上乗せ補償として、会員のみなさまのご要望により日本勤労者山岳連盟が損害保険会社と契約した国内旅行傷害保険を利用した制度です。申込後キャンセルしたいとの問い合わせが増えていきます。日本勤労者山岳連盟(労山)の「短期掛け捨てプラン」は、手続き(申込書の提出と保険料の振込)が完了した後は、直前のメンバー変更・天候による山行中止であっても返金は出来ません。保険契約完了後は返金ができないため、掛け金のお振り込みはメンバーや実施内容が100%確定してから、山行の前日までにお手続きを行うようにしてください。

【速やかな基金申請審査のため】
「事故一報30日以内の提出」・「登山計画書の提出日・受領日」・「特典(3倍)交付申請の場合、標準コースタイム根拠(昭文社山と高原地図等)」の提出をお願いします。(労山基金運営委員 岩崎健)

対象

各地方連盟
自然保護担当者
及び
地方連盟役員

参加者募集



2026年

in
大阪

全国自然保護 担当者会議

11月14・15日

内容

1
日目

1. 講演「国立公園の規制緩和について」
講師 環境省近畿地方事務所
自然保護官 安藤滉一氏
2. 各県からの事例報告

2
日目

1. 各県からの事例報告
2. 奈良県の屯鶴峯から
二上山の産業廃棄物現場を視察



日時

2026年11月14日（土）13：30から
15日（日）10：45まで

場所

大阪国際ユースホステル・
大阪府羽衣青少年センター 会議室

住所：大阪府高石市羽衣公園丁1-1

- ・ JR線 東羽衣駅 から徒歩15分
- ・ 南海本線 羽衣駅 から徒歩15分
- ・ 阪堺電車 浜寺公園駅 から徒歩25分

各地方連盟の自然保護担当者

もしくは地方連盟役員のうち1名は
全国連盟より交通費が支給されます！

※参加費は別途

それぞれの地域で取り組まれている自然保護活動
を共有し、解決策の協議をしましょう！

《参加形態》

- ① 1泊2日（宿泊は大阪府羽衣青少年センター 懇親会費込み 7,000円）
- ② 日帰り（14日・15日とも 参加費のみ（500円））
- ③ 日帰り+14日夕食・懇親会出席（2,500円）
- ④ 15日屯鶴峰及び二上山産業廃棄物現場視察に参加の方、当日に交通費として借上げバス代をお支払い頂きます。

参加形態欄には、上記①から③と併せて、（①+④）の様にご記載ください。

【申し込み・お問い合わせ】

jwaf@jwaf.jp 参加申込書締切 10月8日（木）まで

詳しくは日本勤労者山岳連盟HP▶

