

第4版

ハイキング セカンド・ ステップ

1998年に初版の全国ハイキング委員会によるリーダー養成のためのテキスト。内容を大きく改めた第4版を2018年8月に発行しました。ぜひご活用ください！



ハイキング セカンド・ステップ 第4版 もくじ

『ハイキング セカンド・ステップ 第4版』の発行にあたって 7

第1章 日本勤労者山岳連盟の歴史とこれから……………4

1. 日本における登山の歴史 4
2. 労山の結成 5
3. 「権利としての登山」 6
4. 労山の発展と吉尾弘さん 7
5. ハイキングクラブ結成のよびかけとハイキング交流集会開催 8
6. 社会的に注目される労山の活動と今後の取り組み 9
 - 1960年 労山を創立した創始人 17 19
 - 労山マークの由来とその意味 12

第2章 リーダーの役割……………13

1. リーダーはなぜ必要か 13
2. リーダーは、たれでもできる 14
3. リーダーに求められるものは 14
4. リーダーの具体的な仕事——事前の準備 15
5. リーダーの具体的な仕事——当日の行動 19

第3章 ハイキング・リーダーのための「地図の読み方」……………26

1. 地図を読みこなす5か条 26
2. コンパスの使い方 28
3. 地図上で現在地を確認するポイント 36
4. 知っておきたい地図の決めごと 37
5. インターネットやGPSの利用 39
6. 地図読み指導の実践 40

第4章 山行中のアクシデント……………41

1. 道に迷ったとき 41
2. 天候の変化 42

3. けが人、病人などが出た場合 42
4. ハイキング・山行を続けられない場合 43
5. 事故時の対応 45

第5章 小屋泊まりの生活……………47

1. 計画と準備 47
2. 山小屋に着いたら 49
3. 出発に際して 51

第6章 テント生活の基本と注意……………52

1. 出発前の準備 52
2. 山に入ったら 53
3. テント生活の特徴 54
4. 撤収 55

第7章 岩場歩きのために——重心移動をマスターしよう……………56

1. 岩登り技術の必要性 56
2. 岩場歩き 56
3. ロープの利用について 57

第8章 雪を楽しむ……………59

1. 登山の雪渓歩き 60
2. 雪道の歩行技術 61
3. 雪山装備 62

- 【資料】登山計画書のモデル 66
 緊急連絡メモ（見本） 67
 ハイキング・登山装備表 68
 日本勤労者山岳連盟「趣意書」 69
 労山自然保護憲章 73

執筆陣・イラストレーター紹介

主な改訂点は「日本勤労者山岳連盟の歴史とこれから」に、「権利としての登山」や、労山元会長・吉尾弘さんの果たした役割を追加／「リーダーとしての役割」をより具体的に記述

◎ご注文

全国連盟事務局に FAX またはメールで
書名、部数、団体名、送付先を明記のうえお申し込みください。
代金振替用紙を同封して発送します。

FAX 03-3235-4324 メール jwaf@jwaf.jp

※ 送料は日本勤労者山岳連盟が負担します。

◎頒価 **400円**

(30部以上まとめてのご注文は1部につき350円)