

V 登山活動を行う際のチェックリスト

【事前のチェックリスト】

1 登山の計画段階で確認すること

- (1) 参加者の人数、対象、装備に合った登山コースになっていますか
- (2) 実施時期・コース状況(残雪など)に合わせた登山コースになっていますか
- (3) 目的地までの所要時間を確認し、休憩時間を含めて余裕をもたせた日程になっていますか
- (4) 悪天候時の対策(別コース、別活動など)を考えましたか
- (5) 参加者の人数に対し、適切な人数の引率者を配置していますか
- (6) 必要に応じ、登山ガイドなどの外部講師を手配していますか
- (7) 引率のリーダー、サブリーダーを決定し、団体としての意思決定方法を確認していますか

2 事前の準備段階で確認すること

- (1) 交流の家職員と事前に打ち合わせを行い、具体的な計画を立てましたか
- (2) 地図やガイドブックなどで必要な情報を収集しましたか
- (3) 交流の家職員とともに登山コースの事前踏査を実施し、登山コースの様子、休憩場所危険箇所など必要な情報を収集しましたか
- (4) 必要な個人装備・団体装備を確認し、準備しましたか
- (5) 交流の家から借用できる物品を確認しましたか
- (6) 医療施設など緊急時の連絡先を確認しましたか
- (7) 緊急車両を手配しましたか
- (8) 保険の保障内容などを確認しましたか
- (9) 登山の計画を職員会議等で説明し、教職員間で共通理解を図りましたか
- (10) 緊急時の対応方法、職員の動きなどを確認しましたか
- (11) 引率者は、必要な応急処置法を習得していますか
- (12) 保護者会などで登山の計画を説明し、同意を得ましたか
- (13) 参加者に対し、必要事項を説明しましたか
- (14) 参加者に対し、事前の安全指導を行いましたか
- (15) 登山計画書を作成し、警察と交流の家に提出しましたか

【事後のチェックリスト】

3 登山直前で確認すること

- (1) 実施の判断者、判断基準、判断の時期を確認しましたか
- (2) 天候や登山コースの状況を確認し、実施の判断を行いましたか
- (3) 引率者の役割分担、緊急時の対応方法を確認しましたか
- (4) 登山直前に参加者の人数や体調を確認しましたか
- (5) 参加者・団体の装備の有無を確認しましたか
- (6) 参加者の服装は適切か確認しましたか
- (7) 無線機を借用し、連絡手段を確保しましたか
- (8) ストレッチなど準備運動を入念に行いましたか

4 登山中に確認すること

- (1) 参加者に合わせた適度なペースで歩きましたか
- (2) 適度なタイミングで休憩をとっていましたか
- (3) 休憩時など、参加者の人数・体調の把握を行いましたか
- (4) 引率者は、現在位置を把握しましたか
- (5) 引率者は、落石や滑落などの危険を想定しながら行動しましたか
- (6) 交流の家に無線連絡をしましたか
- (7) 常に天候の変化に気を配っていましたか
- (8) 休憩時や昼食時は、適切な場所を選択しましたか
- (9) 休憩時や昼食時の参加者の動向に気を配りましたか

5 緊急時に行くこと

- (1) 応急処置など、怪我人に対して必要な措置を取りましたか
- (2) 周囲の状況を確認し、二次災害を防止する措置を取りましたか
- (3) 交流の家など関係機関に連絡を入れましたか
- (4) 他の参加者に対し、安全な場所への誘導や、落ち着かせるなど精神面のケアを行いましたか
- (5) 登山隊の引率者間で連絡を取り合い、情報の共有や役割分担ができていましたか
- (6) 今後の対応について、交流の家職員と協議しましたか

6 登山後に確認すること

- (1) 下山後、参加者の人数・体調を確認しましたか
- (2) 装備のメンテナンスを行いましたか
- (3) 次に生かすため、反省点など記録を十分に行いましたか
- (4) 登山活動の企画から実施までの流れを分析し、反省や改善策の協議を行いましたか



チンゲルマ



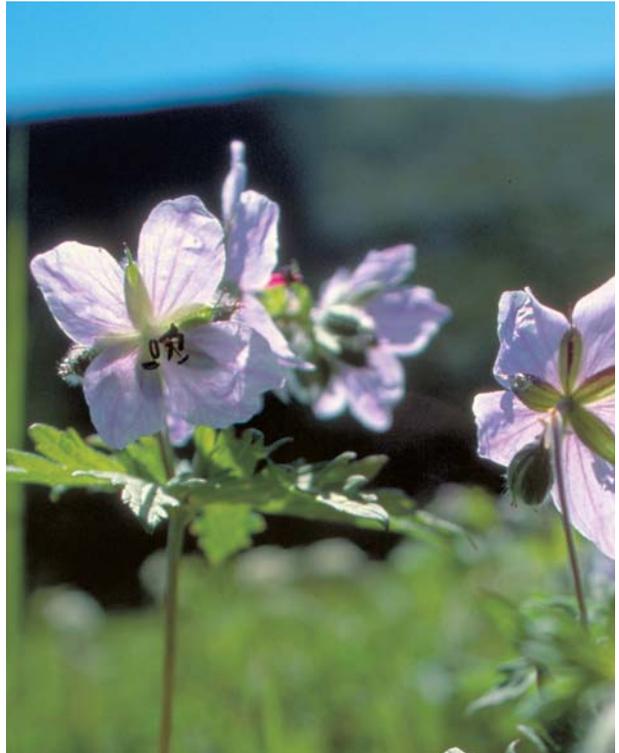
キバナシャクナゲ



エゾコザクラ



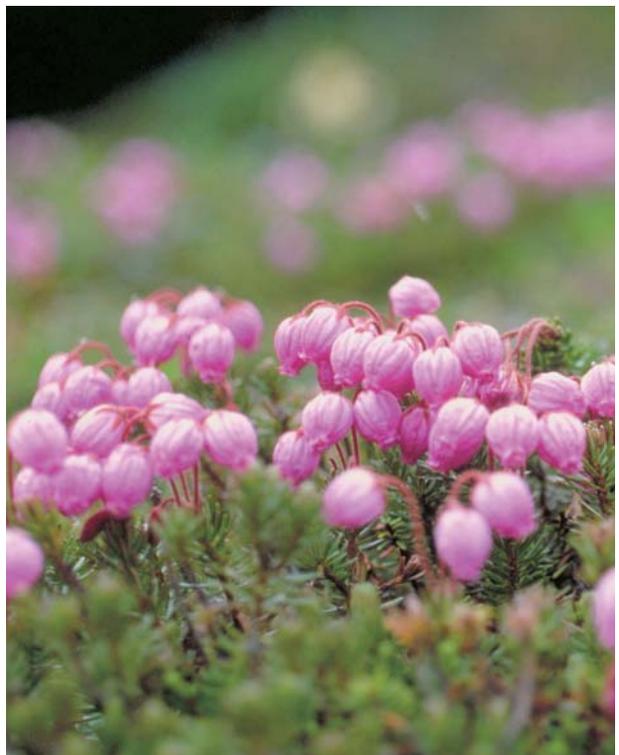
イワブクロ



トカチフウロ



ヨツバシオガマ



エゾツガザクラ



エゾシカ



エゾナキウサギ



エゾユキウサギ



エゾリス



エゾヒグマ



キタキツネ



エゾクロテン



エゾシマリス



クマゲラ



ミヤマカケス



エゾフクロウ



協 力

戸 高 雅 史 氏(野外学校Feel Our Soul 主宰)
内 藤 美佐雄 氏(美瑛山岳連盟)
吉 川 智 巳 氏(美瑛町役場・美瑛山岳救助隊)
北海道羽幌高等学校
留萌市立留萌中学校

参考文献・ホームページ

「野外教育指導者読本」(野外教育指導研究会)
「自然体験活動安全対策ハンドブック」(NPO法人国際自然大学校)
「ヤマケイ登山学校① 山を歩く」(福島正明・羽根田 治／山と溪谷社)
「ヤマケイ登山学校⑤ 山登りのプランと準備」(松倉一夫／山と溪谷社)
「ヤマケイ登山学校⑧ 夏山」(野村 仁／山と溪谷社)
「自然を歩こう！ トレッキングのABC」(橋谷 晃／山と溪谷社)
「大雪山を歩く」(伊藤健次／山と溪谷社)
「ファミリー登山」(菅原靖彦／北海タイムス社)
「山歩きの楽しみ」(川口邦雄／講談社現代新書)
「北海道アウトドアガイド基本テキスト 山岳ガイド編(夏山・冬山)
(北海道総合企画部地域振興室地域政策課)
「山岳遭難救助技術テキスト」(文部省)
「子どものための自然観察マニュアル」(文部省生涯学習局)
「楽しい登山 中高年の安全な登山のために」(文部省)
「集団宿泊研修の手引き」(国立大雪青年の家)
「十勝岳の自然 野外活動指導資料」(国立大雪青年の家)
「十勝岳連峰の自然と野外活動」(国立大雪青年の家)
「日本アウトドアネットワーク」(<http://www.jon.gr.jp/>)

資料提供

株式会社モンベル
美瑛町役場

国立大雪青少年交流の家職員一覧

(平成22年3月1日現在)

所長	大越孝夫
次長	中村俊一
主任企画指導専門職	会田大祐
企画指導専門職	石山浩幸
企画指導専門職	大平賢治
企画指導専門職	白形賢太郎
企画指導専門職	田阪直也
企画指導専門職	休宮裕貴
事業推進係長	片山貞実
事業推進係主任	須藤淳一
事業推進係員	曾根敦志
事業推進係員	佐藤衡一
事業推進係員	谷崎誠
事業推進係事務補佐員	宇佐美華恵
総務係長(兼任)	片山貞実
総務係員	酒井清成
総務係事務補佐員	長谷川雅子
総務係事務補佐員	佐野直美
管理係長	澤田彰
管理係員	小林省悟
管理係員	斉藤拓朗
管理係員	近正竜希
管理係技能補佐員	安藤良助

登山に関する手引き

編集者 国立大雪青少年交流の家
発行者 国立大雪青少年交流の家所長
大越孝夫
〒071-0235
北海道上川郡美瑛町白金温泉
TEL(0166)94-3121
FAX(0166)94-3223
HP <http://taisetsu.niye.go.jp/>
E-mail taisetsu@niye.go.jp
発行日 平成22年3月

