

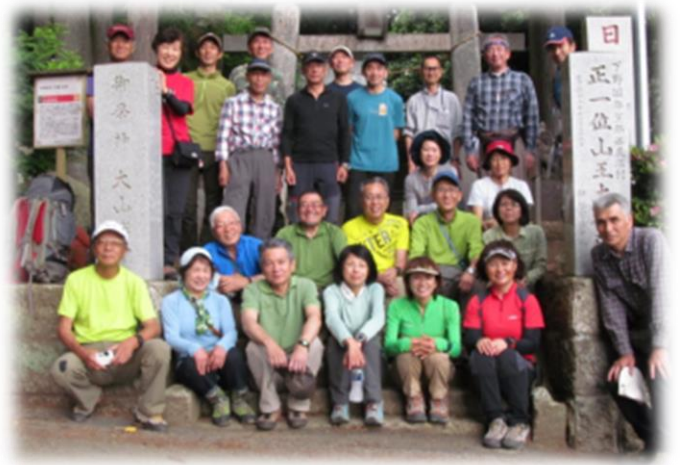
県連 初級登山講習会 報告

【山域】鹿沼 【日程と天気】2017年6月10日 晴れ/曇り

【メンバー】CL・講師 田中、飯田、堀田、会員外=22名 計25名

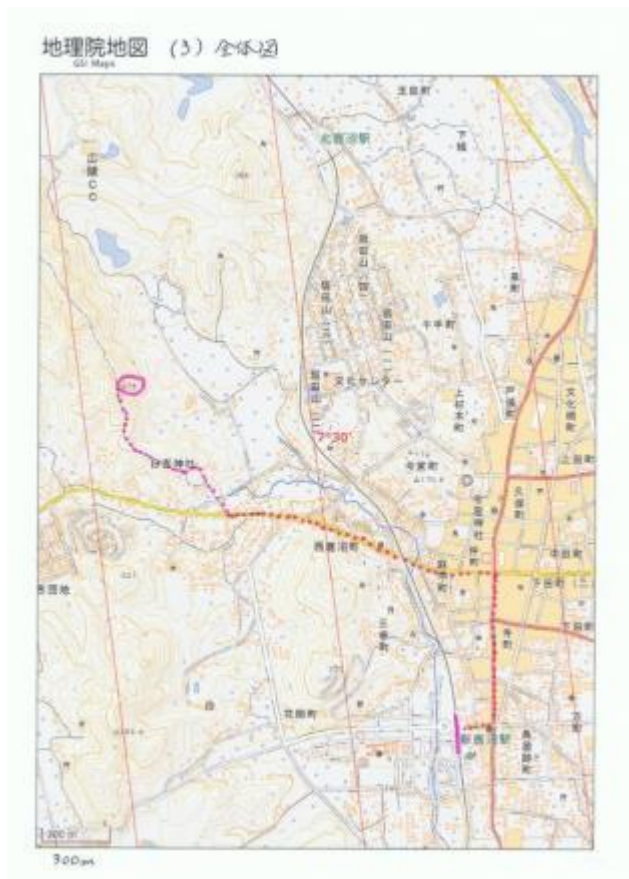
【行程】

新鹿沼駅前出発（10：00）—（読図講習）— 日吉神社前到着（準備及びストレッチ）— 岩山各所（岩場の通過・登行・下降等の講習～14：00）— 日吉神社前（救急法及び搬出講習～16：00） 終了



県連教育遭対委員会主催の「初級登山講習会」に参加させて頂きました。

（一）、新鹿沼駅前より磁北線の入った地図を使用し、日吉神社までの交差点において、読図講習を行いました。



- ① 地図上の行きたい方向とコンパスの磁針を合わせ進む方向の確認。
- ② コンパス直進の説明。
- ③ 地形図の太い等高線の間隔（50m）と細線間隔（10m）及び尾根線・水線（谷）・表記・ $1/25000$ 地形図は1cmが250m等の解説。

(二)、日吉神社前にて、準備及びストレッチ・シートベント等について教えて頂きました。



(三)、岩場への歩行移動中にストックワーク（ストックの長所・短所、ザック収納）及び歩行に関する注意点（歩幅・スピード・視線等）を説明して頂きました。

(四)、岩場の歩行・3点支持 及び 鎖場・ロープ設置箇所でのカラビナ付け替えによる通過方法等を指導して頂きました。



(五)、 7点セットによる岩場の「登行」及び「下降」講習

② 点のセッティングについての説明

- ②セルフビレー・ムンターヒッチでの確保による登行及び下降
- オートブロックヒッチ・クレムハイストでの登行・下降
- ムンターヒッチでの確保体験 等をさせて頂きました。



⑩ムンターヒッチ (イタリアンヒッチ)

ロードストランドとプレーキストランドが平行になると最も大きな制動が得られる

カラビナを使ったビレーのロープワークとして最も一般的な結び目、発案者であるスイス人登山ガイドのヴェルナー・ムンター氏の名前が名称の由来だ。イタリアンヒッチとも呼ばれるが、これは1975年のUIAA(国際山岳連盟)の会議で、3人のイタリア人登山家(ジョルジュ・ペルトーネ、マリオ・ビザーチヤ、ラインホルト・メスナー)がこの結び目を使ったビレーの優位性を紹介し、当時のUIAAスタンダード技術(VEEAメソッド)として認められたことに由来する。この結び目を使う場合、カラビナはHM S型のカラビナを用いる。

⑩ムンターヒッチ (イタリアンヒッチ)

⑪オートブロックヒッチ

⑪オートブロックヒッチ (オートブロック)

フリクションヒッチの中でも構造が最もシンプルなもの。シンプルに分、得られる摩擦は強くなく、プルージックヒッチ⑬やクレムハイスト⑱を使う方が強い摩擦を得られる。この結び目の名称も正しく普及してこなかった。英語圏ではAuto BlockまたはAuto Block Hitchと表記されている。日本で呼び習わされた「マツシャー」は海外の文献ではクレムハイ

⑱クレムハイスト

⑱クレムハイスト

▼分類：フリクションヒッチ

オートブロックヒッチ⑪に似ているが、ロードストランドを最上部のループに通して屈曲させているので、より強い摩擦が得られる。

海外ではMashard(マシヤール)またはFrench Pruijk(フレンチプルージック)と呼ばれることもある。

(六)、日吉神社に戻り、救急法（怪我の固定）とケガ人の搬出方法を指導して頂きました。




三角巾による腕の固定



ケガ人の搬出方法

手首を骨折したかもしれない・・・

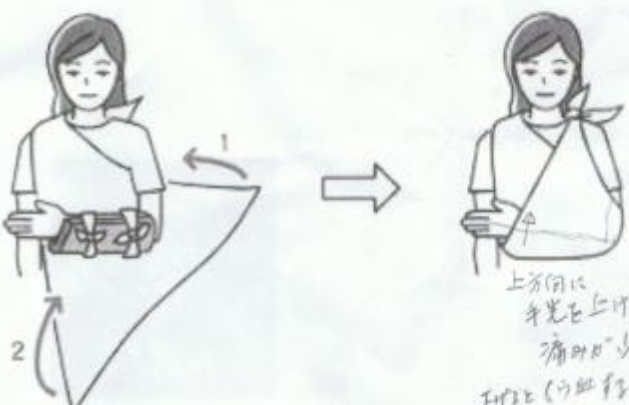
バランスを崩して転んだときなど、本能的に手首をつっぱって身を守ろうとします。しかし角度が悪かったり、腕の筋力が衰えていれば手首を骨折する場合があります。



- ◆まずは安全な場所で患部を診る→骨折の有無・骨折の程度（骨折している可能性のある目安）
 - ・激痛。冷や汗が出てちょっと触れただけで痛い。
 - ・患部の周りが腫れて内出血している。
 - ・手首を動かせない。
 - ・手首が変形している
- *骨折が疑われる場合はできるだけ早く病院にいて適切な専門治療を受ける
- ◆外出血がある場合は止血
 - ・止血の基本は、水で洗った後に直接圧迫法
 - ・止血後は包帯や清潔な布で患部を巻く
- ◆患部（手首）の固定
 - ・実際に持っている物をそえ木（板・傘・ダンボール・新聞紙・ペットボトルなど）にして固定してみましょう。



- ◆三角巾固定（腕の関節まで固定）患部の安静と、内出血の量や腫れを抑える効果がある。
 - ・腕の上下の関節まで動かないように固定する。
 - ・三角巾で腕をつらし、体幹に患部を固定すると良い。



上方に
手首を上げておくと
痛みが少しい
所止（出血）が

2017.6 初級登山講習会

足首をねじってしまったら・・・

- ◆まずは安全な場所で患部を診る→骨折の有無・靭帯損傷の程度
(病院に行く目安)
- ・痛み、腫れ、内出血がひどい
- ・足首の変形
- ・足を動かせない、体重をかけられない、足がしびれる
- ・足首がぐらぐらして不安定(受傷直後はわかりにくいことがある)



◆受傷早期の応急処置が大事

<RICE (ライス) 処置法>

- R: レスト (安静) 患部を動かさず、安静にして炎症を抑える。
- I: アイス (冷却) 患部を冷やし炎症を抑え痛みをとる。氷・水・冷却スプレー・冷感パックなど
- C: コンプレッション (圧迫) テーピングや弾性包帯などで患部を軽く圧迫する。内出血や腫れを防ぐ。
- E: エレベーション (挙上) 患部を心臓より高い位置に保ち、内出血や腫れを防ぐ。

◆応急処置後にテーピング (軽度の捻挫であればテーピングは有効)

- ・捻挫をしたときは、テーピングができる状態かを見極めてから、テーピングを実施する。
- ・腫れがひどい場合は、神経や血管を圧迫してしまうのでテーピングは控え、すぐに病院へ。
- ・応急処置などで役立つのは→非伸縮性テープ (伸びないタイプ) 関節や筋内の動きをある程度制限する。
- ・激しく動けばゆるんでしまうこと、テープで皮膚がかぶれる恐れがある点は覚えておく
(かぶれはアンダーラップという保護テープを貼ることで対処できる)

スターアップ (足首が内側へそれるのを防止)



フィギュアエイト (足首の関節全体を安定させる) 8の字を描くように貼る



2017.6 初級登山講習会

写真も撮り忘れるくらい、「あっ」いう間の1日でした・・・
教えて頂いた事を定期的に復習して身に着けたいと思います。

田中講師をはじめ御指導下さった講師の皆様、有難うございました。