



連絡や情報は下記へ  
フリーダイヤル(10時～18時)  
0120-442-742

# ROUSAN 登山ニュース

—第43号—  
〒162-0814  
東京都新宿区新小川町5番24号  
電話 03-3260-6331  
Fax 03-3235-4324  
E-mail jwaf@jwaf.jp  
HP http://www.jwaf.jp  
発行責任者 川嶋 高志

## 第18回全国登山研究集会



### 4年ぶりに開催した全登研

### 20都道府県から80名が参加

第18回全国登山研究集会は、10月29(土)～30日(日)に東京・府中市で開催、全国から80名が参加した。集会は、2年ごとに開催する予定だったが、コロナ禍ということもあり4年ぶりの開催となった。

集会は、浦添嘉徳全国登山会長のあいさつ、川嶋高志理事長が基調報告を行った。記念講演として、登山の生みの親である故・伊藤正一さんの長男、三俣山荘オーナーの伊藤圭さんが、「山と人と街 プロジェクト」(2面を参照)―伊藤新道の復活、三俣山荘の図書室、山小屋の未来―について話しをしていただいた。

全体集会の後は、①山小屋の諸問題、②登山道と遭難対策、③岩場のマナーとアクセス問題、④魅惑のトレイル、その楽しみ方、の四つの分科会に分かれ、事前に提出されていたレポートに従って、報告と質疑・討論が行われ、翌日の全体会で、それぞれの分科会から報告された。

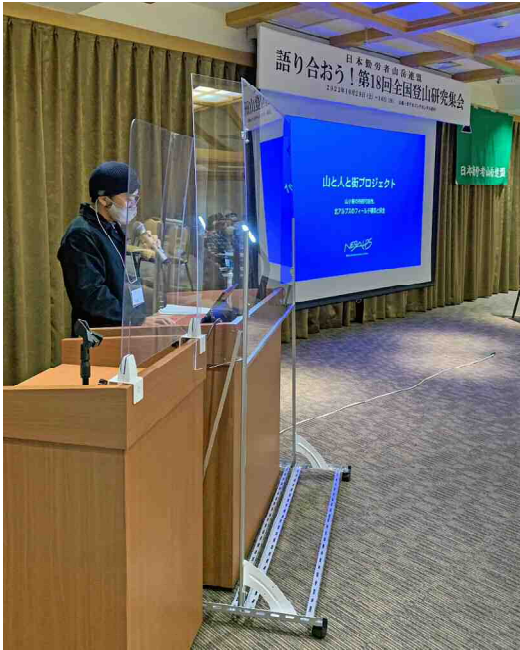
集会の最後に、「楽しい登山、登山文化を継承するために 核兵器の禁止・戦争のない平和を求めるアピール」(全文は3面に掲載)が提案され、参加者の大きな拍手で採択された。

### 主な記事

- 2面 伊藤圭氏の記念講演の主な内容
- 3面 核兵器禁止・戦争のない平和を求めるアピール
- 4～5面 「労山基金」の交付申請と給付
- 6面 山岳4団体が「コンパス」を管理・運営
- 7面 登山教室の取り組みで会員拡大
- 8面 山筋「ゴー・ゴー」サポーター養成講座

2023年から月刊紙として全会員向けに毎月発行(無料)することになっています。名称は、「JWAF journal」(月刊・ジャーナル)ということで検討しています。会員に届ける方法は紙媒体(会・クラブ経由)および電子媒体で行うことになっています。

### お知らせ



▲記念講演を行う伊藤圭氏  
▲右上の写真は、伊藤新道がある湯俣川



伊藤圭氏（三俣山荘オーナー）の記念講演の内容と参加者の感想を紹介する。三俣山荘は、中部山岳国立公園の北アルプスエリア、日本屈指の山岳地帯で日本が誇るべき環境資源のなかにある。この大自然を背景に活動する伊藤氏の話しに、参加者は熱心に聞き入っていた。

「山と人と街プロジェクト」  
—伊藤新道の復活、三俣山荘の図書室、山小屋の未来—  
講師 伊藤圭氏  
記念講演

### 伊藤圭氏プロフィール

北アルプス・三俣山荘と水晶小屋のオーナー。労山創業者故伊藤正一さんの長男。父親から託された伊藤新道の復活に向け今年三本の釣り橋を架けた。来年完成予定。

巨大なフィールドは、本来であれば国立公園を管理する政府・環境省が管理責任を負うものだが、実態は山小屋が大きく関わっており

伊藤圭（いとう・けい）さんは講演で、登山者の安全のために山小屋が担っている現状について、小屋を運営するために登山者のための登山道の整備、標識の作成と設置、遭難救助、診療所の運営、バイオトイレの維持管理など多岐にわたっている事を紹介した。

伊藤新道は、労山の創業者である故・伊藤正一さんが、湯俣から三俣山荘に物資などを運びあげるために開通したものだ。この伊藤新

北アルプスという大自然・北アルプスという大環境「北アルプスの環境保全」に的を絞って国民全員が参加できる新たな枠組みをめざし、「北アルプスと街」プロジェクトを立ち上げたことを紹介した。

山小屋を運営する上でその経費が大きな負担になっている現状を訴えた。そして、コロナ禍、経済社会の変遷で益々窮地に立たされていること。山小屋主導の北アルプスの維持管理は限界を超えている現状と、山小屋として今できることを見詰めなおし、「山小屋の持続可能性」「北アルプスの環境保全」に的を絞って国民全員が参加できる新たな枠組みをめざし、「北アルプスと街」プロジェクトを立ち上げたことを紹介した。

■講演の主な感想を紹介 ●伊藤新道の中にピバーグ地を設定するなど挑戦する形が良い ●伊藤新道についてはTV やHP等でも拝見しておりましたが、講演会ならではの質疑・応答や生の意見を聴くことが出来て大変面白かった ●伊藤新道だけでなく私たちの登山のベースとなる山小屋や登山道の維持に奮闘されている山小屋をもっと応援していけたらと思いました ●創造性豊かに活動している伊藤さんの話しに感銘を受けた。山小屋の果たしてきた役割を改めて認識した ●登山環境の変化が激しい今の時代の問題を浮き彫りにしたい講演でした。

### 参加者の感想

道を復活させるため、「伊藤新道復活プロジェクト」を立ち上げ、クラウドファンディングによる支援を受けて、三カ所に吊り橋を架け、野営場も設けて、大自然を楽しむエキスパート向けのルートとして来年には開通させる予定だという。

第18回全国登山研究集会では、ロシアのウクライナ侵略が継続されるなど世界平和が脅かされる中で開催されました。日本勤労者山岳連盟は、「平和と登山」を掲げ、平和であってこそ楽しい登山ができるーことから、戦争のない平和な世界を実現するために運動していきます。全国理事会は、核兵器禁止・戦争のない平和を求めるアピールを全国集會に提案、採択されたので以下紹介します。

利用した攻撃によって多くの民間人・お年寄り、女性や子どもたちが犠牲になっていきます。ロシアは、軍事侵略のなかで核兵器の使用も示唆する発言を行っていません。これらの行為は国連憲章及び国際法に反する

公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会、日本勤労者山岳連盟、公益社団法人日本山岳ガイド協会)も「ロシアによるウクライナ軍事侵攻に反対する声明」を発表しています。また、北朝鮮によるミ

季折々の自然をこよなく愛し、いつくしみ、享受しています。山の美しい山岳自然を五感に感じるたびに、この美しい日本の景観を、この自然の中で生きている植物、住んでいる動物たちと共に、そっくりそのまま、子ども

い自然・景観を破壊します。核兵器使用は人類絶滅への道でしかありません。軍事力や核兵器の攻撃能力の強化ではなく、各国の政府が外交努力を強化して、平和な国際社会をつくるべきです。私たち登山愛好者も、

## 楽しい登山・登山文化を継承するために

## 核兵器の禁止・戦争のない平和を求めるアピール

2022年10月30日

日本勤労者山岳連盟理事会  
第18回全国登山研究集會参加者一同

世界を実現するために運動していきます。全国理事会は、核兵器禁止・戦争のない平和を求めるアピールを全国集會に提案、採択されたので以下紹介します。

### 平和アピール

ウクライナへのロシアの軍事侵略は8カ月を経過しました。ロシアによるミサイルやドローンによる

ものです。日本勤労者山岳連盟は、3月に「ウクライナへのロシアによる侵攻を糾弾し直ちに軍事行動を中止することを求める」声明を発表、日本を代表する山岳四団体(公益社団法人日本山岳会、

サイル発射実験により、日本国民への脅威も高まり、日本政府は、敵基地攻撃能力を所有するための軍事力増強を行って

もたちに残して伝える、登山文化を継承していかなくてはならないと考えられています。そのために、「平和と登山」を訴え続けています。

戦争は、罪のない一般庶民が犠牲になり、美しい自然・景観を破壊します。核兵器使用は人類絶滅への道でしかありません。軍事力や核兵器の攻撃能力の強化ではなく、各国の政府が外交努力を強化して、平和な国際社会をつくるべきです。私たち登山愛好者も、

### 主な感想

”平和のアピール”は大変重要。採択されて嬉しい!! 軍事・核兵器で平和を守られず、外交努力の大切さを伝えたい。国際交流の大切さを伝えたい。社会情勢にマッチした良いアピール

今こそ声をあげるときです。「戦争はやめろ」「核ミサイルや、核の恐怖に巻き込まない!」「唯一の戦争被爆国である日本政府は、核兵器反対批准署名にサインしてください!」と、

平和への思いを發しましょう。

# 「労山基金」の交付申請に見る遭難事故と給付金

## 女性9件、男性7件、平均年齢は67歳

### 11月の全国理事会に報告されたもの

11月の全国理事会に、労をみると申請交付は16件。山基金運営委員会から報告 燧ヶ岳で80歳滑落し、消防された遭難事故の申請・交へりでピックアップされた付の状況（4〜5項の表）が救助・搜索費用の申請・

交付はなかった。  
入・通院交付は5件、通院交付は11件だった。滑落6件、転倒6件、落石1県、道迷い1件、虫刺され1件、日焼け1件だった。  
男女別では、女性9名、男性7名だった。

## 登山中の日焼け、虫刺されも補償の対象に

年齢をみると50歳代が3名、60歳代7名、70歳以上が6名で、平均年齢は、約67歳だった。  
登山中に遭難した場合、焼け、虫刺されも補償して「労山基金」は、他の山岳保険と比べ入・通院まで補償する場合、申請して認められれば、通院日数分の全額が交付される仕組みだ。

遭難事故による「労山基金」の交付申請に見る事故原因と交付例(2022年11月)

No	地方連盟	寄附金口数年齢等	事故発生年月日等	山域及び場所と山行形態	事故原因	事故の状況	死亡及び傷病名	入・通院日数	交付金額円
1	東京都	5口 74歳 男性	2021/11/21 14時30分	長野県松代町 大室古墳群登攀・岩山	滑落	壁岩メインエッジ無名ルート(5.9)をリード登攀中に5ピン5ピン目でクリップする際にスリップして滑落。ややハンダ気味だったが岩壁には当たらず空中を約3秒落下しクラウンフットホルに止まった。この時腰に衝撃荷重が集中し腰を痛めたが、暫く休養して自力で駐車場まで戻った。	第二腰椎圧迫骨折	入院27日 通院7日	102,000
2	東京都	5口 64歳 女性	2021/12/05 10時30分頃	神奈川県 丹沢・道志 仏果山登山口	転倒	午前10時30分ごろに歩き出してすぐに右膝を捻った。	右足半月板	入院3日 通院24日	120,000
3	埼玉県	3口 7歳 女性	2022/01/05 11時38分頃	関東・甲信越 鐘撞堂山 山頂近く	転倒	山頂に着き昼食後下ったところ、足元の木の杭に靴紐が引っかけ転倒する。少し様子をみてゆっくり下り目的に着く。様子を見てその日のうちに病院に行った。	両膝関節打撲症	通院2日	7,200
4	佐賀県	5口 84歳 男性	2022/1/17 19時30分頃	八ヶ岳連峰 天狗岳(積雪期)	道迷い	山頂から次の小屋目指し下山開始するも、積雪深く道に迷い結果同じ道を堂々巡りしていた。周りが暗くなり身動きできなくなつたため一晩雪中でハカサくれど、体温が下がり凍傷を負つた。	低体温症、凍傷(手足)	入院5日 通院17日	54,000
5	東京都	10口 58歳 男性	2022/05/03 15時頃	北ア・徳大日岳への稜線(積雪期)	日焼け	晴天の雪の稜線を行動中、数時間程度の日差しを顔に受け過度な日焼けとなり、皮膚炎となった。その晩入浴後、リンパ液も吹き出し、翌日の追加の日焼けにより悪化、行動を切り上げて下山。	過度な日焼けによる皮膚炎	通院2日	8,000
6	東京都	1口 70歳 女性	2022/05/07 9時30分頃	北ア 高地周辺 徳澤園付近の工事による迂回路	転倒	徳澤園付近の堤防工事による迂回路で笹や木の枝がむき出しになっている下り板設橋の手前の刈り残した木の根に足が絡まり倒れた。左手で止めたが首に感覚がなくなつた。湿布を貼り三角巾で吊して応急手当、帰宅後病院にて骨折と診断。	左接骨遠位端骨折 全治3ヶ月	通院42日	16,800

## 遭難事故による「労山基金」の交付申請に見る事故原因と交付例(2022年11月)

No	地方連盟	寄附金口数年齢	事故発生日等	山域及び場所と山行形態	事故原因	事故の状況	死亡及び傷病名	入・通院日数	交付金額円
7	大阪府	1口 61歳 女性	2022/05/03 15時30分	鈴鹿山系・釈迦ヶ岳 朝明キャンプ場大駐車場へ下山途中	転・滑落	足を滑らし1.5mくらいから石の上に落下、側頭部から出血。右半身打撲。しばらくその場にしゃがみこんで休む。その後リュックを持って自力で下山。	頭部外傷	通院3日	3,600
8	大阪府	5口 63歳 女性	2022/6/4 11時45分頃	氷ノ山周辺・那岐山 山頂直下、西側登山道の避難小屋手前	転倒	登山道の小石を左足で踏んだところ滑ってバランスを崩し、右手のポールで支えようとしたがポールができず、右手首をついて転倒。	右手首骨折	入院17日	68,000
9	京都府	1口 88歳 男性	2022/05/22 10時頃	近畿地方の山 白髪岳	転倒	細い曲がりくねった階段状の登山道を登っているとき、靴が石にひつかかり足が前に出ず転倒した。	右足上腿挫傷	入院8日 通院8日	64,800
10	兵庫県	3口 63歳 女性	2022/06/11 14時30分頃	六甲山系 六甲山	虫刺され	船坂峠の手前の登山道のごこの場所でチヤツカガにさされ、皮膚炎を発症した。	チヤツカガ皮膚炎	通院4日	4,800
11	茨城県	3口 67歳 女性	2022/06/21 11時47分	尾瀬・南会津 燧ヶ岳・祖岳～熊沢田代の登山道	転・滑落	燧ヶ岳/祖岳から御池駐車場への下山時、雪渓のトラバースでバランスを崩して標高差80mくらい滑落した。自力で登山道へ戻ることができず、県警へ救助要請。消防のヘリでピックアップ。	臀部打撲、手のひら擦過傷	通院9日	23,120
12	大阪府	3口 54歳 男性	2022/06/26 13時頃	六甲 三國山・大岩谷(沢登り)	転・滑落	大岩谷を進行中、大滝手前で昼食後、右手の2段の滝の下端をヒップで登った際、足がスリッパし約1m下の棚段に着地。その後歩くと右足に痛みがあつたが、歩けるためそのまま歩行を継続し登山道から下山。翌日受診し骨折と診断された。	右足第5中足骨骨折	通院9日	10,800
13	大阪府	10口 63歳 男性	2022/07/24 9時30分	近畿地方・クレン谷 河内長野市 滝畑夕公園 沢登り	転・滑落	クレン谷核心の階段状のところを登っていて、右手の外傾ポールが滑り、バランスを崩した。まず一段目まで落下し、左踵から着地。そこで勢いとまらず、下まで落下して腰をうつ。左踵が一番痛かつたので、靴は脱がずに、上からテープで固定。なんとか後線まであがり、車まで歩いた。	左踵剥離骨折。腰部は打撲のみ	通院9日	36,000
14	千葉県	10口 54歳 女性	2022/07/30 10時30分頃	谷川連峰・谷川ヒツコウ沢(入渓直後)	落石(落氷)	谷川ヒツコウ沢へ入渓後すぐに7M滝、20M滝の後階段状の小滝を登攀中1m程の段差があり両手で抱えるほどの岩を乗り越えるために、テーストを行つたところその岩が動き自分に向かって落ちてきた。そのためその岩を右膝で受け止めた。膝から出血があつたので止血し自力下山した。なお、診察で針縫い、右手も打撲した。	右膝 ざ瘡	通院4日	16,000
15	神奈川県	5口 73歳 男性	2022/08/20 10時頃	丹沢・群が丸山 ヒロクホ沢 大滝の上2段(沢登り)	転・滑落	当日はいつもより水量が多く、いつも流れのないところにあるスリッパについてしまった。スリッパが滑りました。その時、左手は岩につき右手はついていない状態のようでした。3点支持が落ちていた。それで小さなスリッパを止められず怪我をしてしまった。	右肩脱臼		5,750
16	大阪府	2口 68歳 女性	2022/09/10 12時頃	北ア 前穂高岳 紀美子平から岳沢への下り、雷鳥広場の約100m程上部の鎖場	転倒	登山行動3日目、9/10穂高山荘6:30出発、奥穂高岳7:30、紀美子平9:40、前穂高岳10:45、紀美子平で昼食後、岳沢に向かって下山開始11:30、雷鳥広場の約100m程上部の鎖場でスリッパの際に左足首下を捻挫、応急処置をして下山、さらに14:30頃下方の鉄梯子に足をかけた時に踏み外し同じ箇所を2度目の捻挫、以後自力下山。岳沢小屋にて泊。	左足首下捻挫	通院11日	8,800

### 山岳4団体

日本山岳会  
日本山岳・スポーツライミング協会  
日本山岳ガイド協会  
日本勤労者山岳連盟

# 登山届出システムを管理運営

## 登山届を手軽に提出 「山と自然ネットワーク コンパス」

登山届の提出率を高め、遭難対策防止に貢献へ

### 山岳安全対策ネットワーク協議会を設立

「山と自然ネットワーク コンパス」は、日本山岳ガイド協会のもと2013年に運用開始、全国28の県警本部、31の自治体と協定を結び、登山の安全対策活動の一端を担ってきた。

山岳四団体(日本山岳会、日本スポーツクライミング協会、日本ガイド協会、日本勤労者山岳連盟)は、コンパスの管理・運営で協議を重ねてきた結果、「山岳安全対策ネットワーク協議会」を立ち上げ、12月15日から山岳四団体で「山と自然ネットワーク コンパス」を管理・運用を行うことになった。

この協議会の目的は、山岳安全対策の一つとして、登山届のインターネット等を利用・共有化して、これを公益事業として運営し、

登山活動の安全対策に貢献することを目的にしている。

登山者の増加は、遭難者の増加となって表れている。警察庁が9月に発表した22年の夏季(7~8月)の山岳遭難の概況をみると、発生件数は668件(前年対比プラス135件)、遭難者786人(同189人)、うち死者・行方不明者45人(同マイナス1人)だった。

遭難事故の防止は、山岳団体が積極的に取り組んでいかなければならない大きな課題でもある。

登山届の提出は山岳遭難事故防止にむけた啓発活動の一つであるが、現状をみると、届率は30%弱しかない。山岳四団体は、届率を60%まで引き上げていくことを目標にしている。

### 2021年の山岳遭難の概況 (警察庁発表)

#### ●遭難は増加傾向

警察庁が発表した2021年の全国の山岳遭難者は3千75人(前年比378人増)、うち死亡・行方不明者は283人(同5人増)、負傷者は1千157人(同183人)だった。コロナ禍で2年連続減少したが、昨年は増加に転じている。

#### ●首都圏・近畿圏で増加

都道府県別の遭難者数では、第1位が長野県、2位が北海道、3位が東京都でこの傾向・順番は従来通りだが、長野県、北海道は減少しているが、東京都の195人、兵庫県の167人など、首都圏、近畿圏の山の遭難は増加している状況である。コロナ禍によって、近場での里山登山やキャンプ人口の増加が原因と考えられている。

#### ●40歳以上が全体の約8割

遭難者の特徴を年齢別に

みると、40歳以上が全体の78.4%、60歳以上が48.3%を占めている。また、死者・行方不明者では、40歳以上が92.9%を占め、60歳以上が71.7%を占めている。

#### ●死者・行方不明者は単独登山者が多い

単独登山者の遭難状況では、死者・行方不明者は13.6%を占めており、複数登山(2人以上)遭難者の死者・行方不明者の割合と比較すると、7.5ポイントも高くなっている。

#### ●万全な計画と装備の準備を

遭難の多くが天候に関する不適切な判断、不十分な装備で体力的に無理な計画など、知識・経験・体力の不足等が原因になっているので、①的確な登山計画と万全な装備品の準備②登山届の提出③道迷い防止④滑落・転倒防止⑤的確な状況判断⑥新型コロナウイルス感染症防止に留意するよう呼びかけている。

# 初級登山教室のリニューアルで会員拡大

## 市民のニーズに沿った

## 魅力ある教室の開校

岩手県勤労者山岳連盟・盛岡山友会 渡邊 健治

盛岡山友会は、創立当初から毎年欠かさず初級登山教室を開催してきた。毎年、受講者から新たな会員を迎え、3



▶岩手山の山頂の受講生

ナ禍で2年続けて中止となり、昨年の入会者はわずかに1人にまで落ち込んだ。会員の高齢化で退会者が増える中、SNSのネット山岳会の盛り上がりもあり、一時期は100名を超えた会員数は減少の一途を辿っていた。

組織拡大の妙案が見つからない中、奥羽ブロック協議会で隣県青森の成功事例を知った。青森勤労者山岳会が市民向けの登山教室を一新して開校、定員を超える応募者で会員拡大に繋がっていた。

ポイントは市民のニーズ

に沿った魅力ある登山教室の開校であることだった。さっそく良いとこ取りのベッチャーキングをすることにした。これまでのような会の都合でなく、山岳会には何が求められているかを考えた。今の時代、山友達



▶雨の中でも元気に登山

はSNSで見つかる。だが、インターネットで登山技術や知識を学ぶには限界がある。山岳会には培った技術やノウハウがあり、実地体験を通して学びの場を提供できる。そもそも登山教室は、受講者にとつて魅力あるものでなければならぬ。そこで、これまでの座学1日と実地2日の短期のやり方を見直すことにした。そして、机上と登山の実地をセットにした4講座を4カ月かけて取り組むことにした。

初めて、webでの申込受付や盛岡市の後援も取りつけた。そのおかげで地方紙の記事にも取り上げてもらった。一連の広報効果もあって、定員20人に対し36人も申込があった。受け入れ体制に不安はあったが、山への熱意に応えるべく全員を受け入れた。登山教室担当の組織部員の強い思いもあり、会員が総動員で取り組むこととした。

机上講習は、コロナ対策で

この取り組みは、会員の潜在力を再確認し、会の新たな可能性に繋がる得難い経験だったと思う。

# 山筋ゴーゴー体操講習会開催

## 11月12日、宮城県連盟主催 11月13日、岩手県連盟主催

宮城県連盟と岩手県連盟主催の山筋ゴーゴー体操講習会が11月12・13日に開催され、宮城は24名(男10、女14)、岩手は30名(男14、女16)の会員が参加した。全国連盟は、講師の石田良恵氏、サポーターの久保典子(副理事長・山筋推進委員長)、宇田川道恵(山筋推進委員)を派遣した。

講習会では、主催者を代表して赤間宮城県連盟会長、渡邊岩手県連盟会長があいさつ、浦添全国連盟会長があいさつを兼ねて全国労山の活動について説明を行った。参加者は、講師の指導のもとに山筋体操を熱心に行っていた。山筋体操推進委員会のアンケート結果を下記に報告する。



▲宮城県連盟主催の講習会



▲岩手県連盟主催の講習会

## 山筋ゴーゴー体操講習会 参加者のアンケート結果

- 山筋ゴーゴー体操講習会アンケートは、宮城21、岩手30人から寄せられた。
- 年代は40代(1人)、50代(6人)、60代(21人)、70代(23人)、80代(2人)。
- 全国連盟から「労山」の活動の話について
  - ▼よくわかった、宮城8人(38%)、岩手15人(48.6%)
  - ▼大体わかった、宮城7人(31.8%)、岩手14人(45.1%)
  - ▼少しわかった、宮城6人(28.5%)、岩手2人(5.6%)
  - ▼その他(知らなかったこともあるので聴いてよかった)
  - 山筋ゴーゴー体操講習会で難しかった運動は
    - ▼あった 宮城12人(57.1%)、岩手20人(64.5%)
    - ▼ない 宮城10人(47.6%)
    - ▼岩手9人(27.2%) 無回答2人
  - 難しかった運動は
    - 背伸びの運動1人
    - 脚の横上げ5人
    - スクワット1人
- もも上げ16人
- フロント・レンジ2人
- バックレンジ5人
- 腕立て伏せ9人
- 片足立ち5人
- 山筋ゴーゴー体操のステップアップ、広げていく為に必要なことは
  - ▼今の山筋ゴーゴー体操にプラス要素の運動を加える 宮城8人(36.3%) 岩手17人(54.8%)
  - ▼今の山筋ゴーゴー体操の見直し(簡単な運動で、効果を生む運動の提案) 宮城3人(14.2%) 岩手3人(9.9%)
  - ▼サポーターを多くする。 宮城5人(23.8%) 岩手4人(12.9%)
  - ▼サポーターだけでなくDVDを用いて、講習会を受けた人が学習・講習をする。 宮城5人(23.8%) 岩手12人(38.7%)
- 登山で最近感じる不安な事はありますか
  - ▼ある 47人(90.38%)
  - ▼ない 6人(11.5%)
- ▼ある人にお聞きします
  - 体力不足23人(48.9%)
  - ひざ痛12人(25.5%)
  - 筋肉のつり9人(19.1%)
  - 心肺機能低下8人(17.1%)
  - 腰痛7人(14.8%)
  - 下山時の不安19人(40.4%)
  - ▼下山時の不安の理由(複数回答)
    - 速さが皆についていけない(6人)
    - 疲れを感じる(5人)
    - 歩き方のリズムが乱れる(2人)
    - 木の根、小石、段差など小さなものにも足が当たることがある(13人)
    - 思考力、注意力が散漫になる(3人)
    - その他
      - ★両足の痙攣
      - ★大きめの段差での膝が心配
      - ★バフンスを崩す
      - ★体力・膝をかばいグループリについていけない

