

# リーダーの心得

好山好山旅会

# リーダーの心得

好山好山旅会

## 1. 山行計画の作成

- 1-1 会員の多くが参加できる計画を作成することが基本である。
- 1-2 過剰な出費はやめ、山行費用はでき得る限り低く抑えること。
- 1-3 山行地域の地形は案内書や地図で勉強しておく、地名、枝道、悪天や事故を予想しての逃げ道を確認しておくこと。
- 1-4 山行時にライトは必ず予備電池と共に携帯すること。
- 1-5 「常用携行品」に含まれているが、山小屋やその他の宿泊施設で電気が敷設されていても、参加者には必ずライトを用意させること。電気のある山小屋でも、早朝は点灯しない小屋が殆どである。
- 1-6 飲料水は個人差があるが、普通1人1日冬季で0.5リットル、夏季で1リットルが基準であるが、多い人は夏2リットルという人もいる。注意したいのは残雪の山で、晴天に恵まれると飲料水の量が夏季なみとなる。
- 1-7 水場のない小屋泊まりの場合、自炊用として朝夕食合わせて1リットルは必要である。

## 2. 行動中

- 2-1 参加者全員が無事下山し帰宅することが第一義である。
- 2-2 往路の車中で参加者の顔色や会話、また歩き始めの段階では歩き方などから、参加者の体調や山行経験を把握するよう努め行動中の参考にする。また、新会員や初対面の参加者には特に気配りをし、疲労の度合いを身のこなしや発汗、息づかいなどから判断し、ときには「大丈夫ですか」などと声をかけることが大切である。
- 2-3 行動中の休憩は中高年の当会の場合、40分位で休むのが良く、1時間では長い。歩き始めてからの最初の休憩は、身体も慣れてなく、また着過ぎている人もいるので30分ぐらいで休憩をとり、早朝家を出て来ているのであれば、少し食べたり着衣の調節をする。
- 2-4 急登が続くときは途中で少し立ち止まったり、景色を見せたりして呼吸を整えさせる必要がある。
- 2-5 歩くときはサブリーダーを先頭にして、リーダーは列の最後尾につき、列が離ればなれにならないよう全体を把握しながら歩くのが最善である。サブリーダーが決まっていない場合は、参加者の中から選ぶことになるが、普段から適任者を探しておくことを心がけたい。
- 2-6 リーダーが先頭を歩くときは、以外と分岐を見落としがちなので、最後尾を歩く人を指名し分岐に注意するよう伝えておく。歩きながら時々振り返りその人を確認することにより列の最後尾を知る。
- 2-7 山頂や分岐では必ず地図をみて、自分の行く方向を確認すること。特に山頂からの下山道は複数あることに留意したい。また、小屋泊まりのときは翌日の道を確認し、できることなら少し歩いてみるのが良い。

## 3. 天気について

- 3-1 新聞は天気図からみるように普段から心がけること。またテレビジョンの天気予報の解説は的を得たものが多く、丸暗記しておくことと天気図を見たとき、ある程度の天気予報ができるようになる。
- 3-2 天気に関する本を1冊買い、季節毎に読みなおす努力をしたい。
- 3-3 行動中、雨や雪そして道の凍結などで装備を付けるときは、リーダーの指示により全員一緒につけ

るのが望ましい。外すときも同様である。

- 3-4 山小屋等で出発時に雨が降っていても、大雨注意報や強風の恐れがないときは出発するのが良い。歩いてみて無理なら戻れば良く、建物の中から見る雨は強く見えるものである。
- 3-5 天候の状態、あるいはその他の状況が悪くなく、決行か、中止か迷ったら中止すべきである。不安を感じるということは自分の経験、あるいは技量を超えているということだから。
- 3-6 2泊以上の山行で今日が晴れたからといって明日も晴れるとは限らない、必ず明日の天気を調べる。山小屋泊まりでは天気予報の聞けるラジオを持参すること。

#### 4. 下山したあと

- 4-1 下山したら参加者に「お疲れさま」とか「頑張ったね」とか声をかけてあげたい。
- 4-2 帰京後、会長に報告し山行記録を会報作成担当者に2週間以内に提出する。

#### 5. 体験山行について

- 5-1 入会を希望する者が会の様子を知りたいとき、日帰り山行に原則1回参加できる。その際、紹介者がいる場合は紹介者が山行リーダーに、他の場合は募集担当者より、山行リーダーに連絡する。
- 5-2 何れの場合もリーダーは、本人の山行履歴等を検討したうえで、可否を判断すること。なお、判断がつかない場合は会長と相談をする。

#### 6. 計画書および報告の件

- 6-1 計画書は実施日の2ヶ月前までに庶務係りに提出する。
- 6-2 例会山行実施後2日以内に会長に電話等で山行報告をする。
- 6-3 山行報告書は例会山行実施後、2週間以内に会報担当者に提出する。
- 6-4 リーダーは参加者の中から報告書作成者を指名することができる。この場合リーダーはその報告書の内容、コースタイムそして参加者名を確認し会報担当者に提出する。参加者名については会員名簿順に列挙し、同一苗字の場合は名も記入する。

以 上