

2024年度夏山遭難対策講習会

6/8宮の沢ちえりあ



《座学》9:30～11:30

(1)山の天気

素人でも知っていた方が良いレベルの山の天気の原理を踏まえて、夏、冬、山域別の特徴。渡渉のあるルートでの川の水位の調べ方、捉え方。冬の降雪、積雪状況、風速と風向きなどからどう判断するか。アプリや各種天気予報サイトの活用方法。

(2)ヒグマについて

ヒグマの一般的な生態と対処。事故の実例に学ぶ。クマ情報の集めかた、おすすめ書籍、クマ対策グッズについて。

11:30～12:30昼休憩

《実技》12:30～15:00

各自カラビナ（環なしで良い）2枚、スリング1本以上を持参のこと。ない場合は参加者同士で貸しあいましょう。その際混ざらないよう記名しましょう。補助ロープを持っている人は持参ください。

(1)ロープワークの基礎

最低限持っているべき装備とは。スリングを用いたチェストハーネスの結び方。スリングを用いた支点の設置。エイトノット。ロープをクローブヒッチにした自己支点の取り方。ムンターヒッチを用いたビレイシステム。

(2)滑落後のロープを用いた救助

要救助者が自力歩行可能で補助ロープとスリング、カラビナがある前提での滑落救助。要救助者が何も持っていない場合、斜面にロープを張る方法。

(3)無雪期ビバーク

ツェルトに細引を結んでおく。ビバークを考えた時にどういった場所が適しているか。持っているものは全て着る、食べ物を食べて温まるなど、今回は知識中心で実演は簡単に。落ち葉を袋に詰めて使うなど、知っているの良いアイディア。ツェルト泊が実際どんな感じなのか等、感想を含む話も。