

全国労山のハイキングリーダー学校にスタッフとして参加しました。

初日は座学で、「過去の事故概要」「登山のための筋力トレーニング」「登高速度計の使い方」を学び、翌日の実技の説明を受けました。夜の宴会やその後の談話時間では、全国のいろいろな会から来られている方から、所属会の状況をお聞きすることができました。100 名、200 名規模の会が多く、驚きました。

二日目は天狗岳登山実技を行いました。

～黒百合ヒュッテまで～

登高速度を体感する訓練を実施しました。

長野県連スタッフは、途中のチェックポイントで、参加者のチェック（実施事項の説明やお手伝い）を行いました。チェックポイントの通過毎に登

高速度を上げ、自分に適切な歩く速度を知るものです。300m/h→400m/h→500m/h と登高速度を上げていくため、参加者の方は大変そうでした。チェックポイント対応終了後、体調不良の方がおられたので、スタッフの方と下山してもらい、我々は歩行速度の遅い方を黒百合ヒュッテまでエスコートしました。

黒百合ヒュッテでは、今回の講師（安藤真由子さん）の歩き方の講習会が行われました。講師の話して、「年をとると、筋トレとストレッチだけではダメで、筋肉を使った後にほぐすことが近年大事だと言われている」というところが心に残りました。

～天狗岳往復～

黒百合ヒュッテから先は、女性 7 名男性 2 名の計 9 名を谷内さんリーダー岩田サブリーダーで担当し、サポートしました。

谷内さんが先頭で、初めてパーティーを組むメンバーの様子をうかがいながら、メンバーの歩行速度に合わせたゆっくりペース歩き、要所要所で花や山の説明を入れて軽く休息できるようにコントロールしていました。絶妙なトークを交えながら全員が登頂できるようにペース配分する様はさすがの一言でした。勉強になります。

山頂までの間、登山道の左右に何種類もの花が咲いていました。そのたび谷内さんから解説があり、写真を撮ったりでゆっくり進みます。そのおかげで全員東天狗岳山頂まで到着でき、赤岳、阿弥陀岳等の展望も雲の中からかうじて見ることが出来ました。

その後、西天狗岳経由下山しようとしたところ、主催者側判断で時間が押しているため、安全のため黒百合ヒュッテ経由でピストンで下りよう指示あり。遠くから来た人は西天狗に行けずに少し悔しそうでしたが、安全のためなので仕方がない。注意しながら黒百合ヒュッテ経由で来た道を下山しました。最終的に唐沢鉱泉着が 17:30 となり計画より 1 時間 30 分遅かったのも、何かあったことを考えると仕方がない判断だったというところでしょうか。

二日間のイベントを通して、労山全国組織の方や、長野県連の方、全国の山岳会の方と話が出来て、山岳会とは何か、どのように運営するべきか等考える機会となりとても有意義でした。

山行としては、ゆっくり天狗岳に登っただけにしてはとても疲れました・・・

【コースタイム】

7 日 PM 座学

8 日 天狗岳登山

7:45 唐沢鉱泉

途中 CP2 にてチェックを担当

11:15-12:15 黒百合ヒュッテ

講習会（昼食）

13:45-14:00 東天狗岳

15:15 黒百合ヒュッテ

17:30 唐沢鉱泉

座学の後に記念写真



黒百合ヒュッテでの講習の様子



登山道には小さな花が多く咲き、喜んでもらえました



講師の先生と（左は同室だった名古屋の方）



谷内リーダー

