

中信高校山岳部かわらばん

編集責任者 大西 浩

大町高等学校

全国規模での高校山岳部の実態調査 アンケート集計結果

以下、アンケートの集計結果を示す。(ゴシックは回答)

高校生山岳部員の実態に関するアンケート調査結果 (指導者分)

回収計 44 都道府県 169 人

*選択肢の回答中、パーセンテージの前の☆印は記述内容があることを示している。

A. あなたが指導している山岳部の状況についてお尋ねします

1. あなたが指導している高校名と都道府県名をお書きください。(回答省略)
2. 現在の部員数をお書きください。

回答 男子：1年5.1人、2年4.3人、3年3.9人 合計13.1人

女子：1年2.0人、2年1.4人、3年1.2人 合計4.5人 (男女合計17.6人)

(各学年ごとの平均の合計と部員数合計の平均は一致していない)

3. 現在、生徒が行っている登山形態についてあてはまるものすべてに○をつけてください。

回答 169名の複数回答 (%は169名中の割合を示す)

ア. インターハイなどの登山競技会	145	86%
イ. 国体などのクライミング競技会	38	22%
ウ. 無雪期の縦走登山	130	80%
エ. 雪のある時期の縦走登山	23	14%
オ. ゲレンデスキー	35	21%
カ. 山スキー	8	5%
キ. 里山	101	60%
ク. ヤブ山	12	7%
ケ. 沢登り	20	12%
コ. 自然の岩でのクライミング	9	5%
サ. 人工壁でのクライミング	71	42%
シ. 各県や高体連の主催する研修会や講習会	99	59%
ス. その他	6	4%

4. 昨年度に行った山行の状況を4月から順を追ってご記入ください。(回答省略)

5. 普段の体力トレーニングの様子を教えてください。

回答 137名の平均

ア. 1週間あたりで3.6回 1回につき1.5時間

イ. トレーニングの内容 (回答省略)

6. これまでの指導経験でケガ、体調不良、病気、事故、あるいはその一步手前の「ヒヤリ・ハット」体験にはどのようなものがありましたか?

<人間側の問題>回答 169名の複数回答 (%は169名中の割合を示す)

ア. 危ない転び方をした	62	37%
イ. 転落や滑落	33	20%
ウ. 道に迷った	31	18%
エ. 疲労	62	37%

オ. 体調不良	85	50%
カ. 熱中症	34	20%
キ. 高山病	40	24%
ク. 低体温症	13	8%
ケ. 上記以外の病気	4	☆ 2%
コ. ケガ	24	☆ 14%
サ. その他	10	☆ 6%

＜自然側の問題＞回答 169名の複数回答（%は169名中の割合を示す）

ア. 暴風雨	63	37%
イ. 落雷	34	20%
ウ. 落石	21	12%
エ. 野生動物の襲撃（ハチやクマなど）	28	17%
オ. 暴風雪	14	8%
カ. 雪崩	0	0%
キ. その他	4	☆ 2%

7. この10年間位で、山岳部を志す生徒の数はどうなったと感じていますか。印象でお答えください。

回答 150名

ア. 増加傾向	32	19%
イ. 微増傾向	36	21%
ウ. 変化なし	10	6%
エ. 微減傾向	11	7%
オ. 減少傾向	21	12%
カ. 何とも言えない、わからない	40	24%

8. 高校3年間で生徒にどの程度のレベルまでの登山経験をさせることを目標としていますか？（回答省略）

B. あなたご自身のことについてお尋ねします。

9. 年齢・性別をお書きください。

回答 平均 47.3歳 男性147名 女性16名

10. ご自身の登山年数をお書きください。

回答 平均 17.2年

11. 高校と大学時代の所属クラブをお書きください。

回答（山岳部とそれ以外で分類）

高校時代				大学時代			
山岳部	運動部	文化部	無所属	山岳部	運動部	文化部	無所属
27	50	43	33	22	30	37	64
16%	30%	25%	20%	13%	18%	22%	38%

12. 過去に行ってきた登山について、あてはまる全てに○をしてください。ただし、インターハイ・国体などの競技会については選手として出場した場合のみ○をしてください。

回答 169名の複数回答（%は169名中の割合を示す）

ア. インターハイなどの登山競技会	35	21%
イ. 国体などの登山競技会	12	7%
ウ. 無雪期の縦走登山	136	80%
エ. 雪のある時期の縦走登山	61	36%
オ. ゲレンデスキー	103	61%

カ. 山スキー	51	30%
キ. 里山	128	76%
ク. ヤブ山	55	33%
ケ. 沢登り	65	38%
コ. 自然の岩でのクライミング	43	25%
サ. 人工壁でのクライミング	69	41%
シ. 冬季のクライミング	14	8%
ス. ヒマラヤ等での高所登山	14	8%
セ. 各県や高体連の主催する研修会や講習会	90	53%
ソ. その他	8	☆ 5%

13. あなたが登山能力を培った場所はどこでしたか？影響力の強かったものから順に 1、2、3 と最大 3 つまで答えてください。

回答 169 名の複数回答 (%は 169 名中の割合を示す)

ア. 高校山岳部	49	29%
イ. 大学山岳部	24	14%
ウ. 社会人山岳会	35	21%
エ. 個人または少人数での研鑽	142	84%
オ. 各種の登山研修会・講習会を通じて研鑽	124	73%
カ. その他	48	☆ 28%

14. 高校登山部での指導経験年数は何年ですか？（中絶期間は除いて）

回答 平均 10.7 年

15. 高校生に登山を指導する際に、心身面やその他のことで、どのような点に注意されていますか？
(15～16：回答省略)

16. 高校山岳部を指導する際の悩みがあれば、ご自由にお書きください。

17. 高校山岳部をよりよくするためのお考えがありましたら、ご自由にお書きください。

高校生山岳部員の実態に関するアンケート調査結果（生徒分）

回収計 727 人

回収 43 都道府県 115 高校 3 年生 217 名 2 年生 259 名 1 年生 251 名

*パーセンテージの前の☆印は記述内容があることを示しています。

1. 学年・性別 年齢 平均年齢 16.7 歳

回答 男 539 名 (1 年生 197 名 2 年生 195 名 3 年生 147 名)

女 188 名 (1 年生 54 名 2 年生 64 名 3 年生 70 名)

2. 身長・体重

回答 男 身長：169.5 cm 体重：57.4 kg 女 身長：156.3 cm 体重：48.8 kg

3. あなたの中学校時代の所属クラブ名を書いてください。

回答 731 人 (複数クラブ所属回答あり)

中学時代			
山岳以外の運動部	山岳部	文化部	無所属
554	39	113	25
76%	5%	16%	3%

4. 現在、あなたが行っている登山形態についてあてはまるものすべてに○をつけてください。

回答 727 名の複数回答 (%は 727 名中の割合を示す)

ア. インターハイなどの登山競技会	518	71%
-------------------	-----	-----

イ. 国体などのクライミング競技会	39	5%
ウ. 無雪期の縦走登山	382	53%
エ. 雪のある時期の縦走登山	114	16%
オ. ゲレンデスキー	109	15%
カ. 山スキー	32	4%
キ. 里山	254	35%
ク. ヤブ山	71	10%
ケ. 沢登り	74	10%
コ. 自然の岩でのクライミング	54	7%
サ. 人工壁でのクライミング	240	33%
シ. 各県や高体連の主催する研修会や講習会	209	29%
ス. その他	18	2%

5. どれくらいの割合で山に行っていますか？

回答 711

ア. 毎週1回以上	122	17%
イ. 2週間に1回程度	73	10%
ウ. 3週間に1回程度	58	8%
エ. 1ヶ月1回程度	260	36%
オ. 2ヶ月に1回程度	100	14%
カ. 半年に1~2回程度	58	8%
キ. その他	40	☆ 6%

6. 登山日数は一年間に何日くらいですか？

回答 690人の平均 35.8日

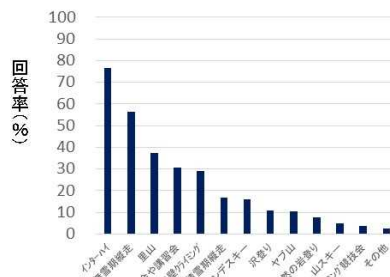
登山の状況（生徒の回答）

★年間登山日数は平均値で36日

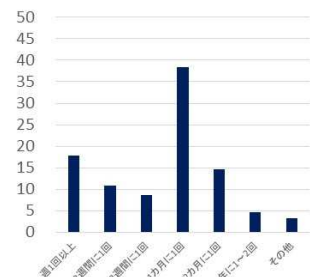
7. 人工壁でクライミングをしている人は、1ヶ月に何日くらいしていますか？

回答 223人の平均 7.6日

部活動の中で行っている登山形態（複数回答）



登山の頻度（単数回答）



・無雪期の登山が主で、バリエーション登山(積雪期登山、沢登り、岩登りなど)の実施校は少ない
・登山頻度は1か月に1回が最も多い

8. 合宿などで数日間の夏山合宿や冬山登山をしたときの疲労度についてあてはまるもの一つだけ○をしてください。

回答 702名

ア. ほとんど疲労せず快適に歩ける	52	7%
イ. 多少は疲労するが、行動に支障をきたすことはない	524	72%
ウ. パーティでの行動に支障をきたすような疲労が起こることがある	67	9%
エ. パーティでの行動に支障をきたすようなひどい疲労がしばしば起こる	24	3%
オ. ハイキング程度の登山経験しかないのでよくわからない	35	5%

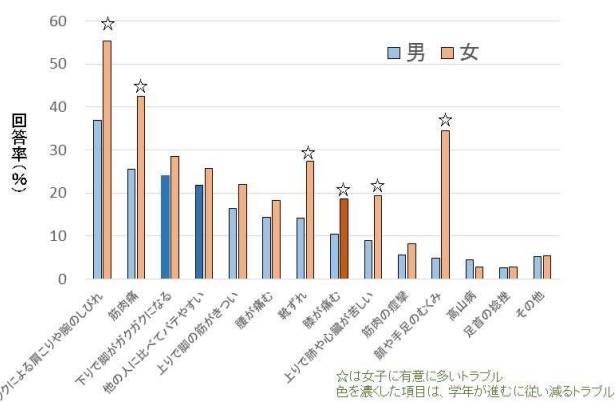
9. 合宿など数日間の夏山登山や冬山したときに、よく起こるトラブルについて、あてはまるものすべてに○をつけてください。

回答 727名の複数回答（%は727名中の割合を示す）

ア. 他の人に比べてバテやすい	159	22%
イ. 上りで肺や心臓が苦しい	85	12%
ウ. 上りで脚の筋がきつい	131	18%
エ. 下りで脚がガクガクになる	179	25%
オ. ふくらはぎや太ももなどの筋肉が痙攣する	45	6%
カ. 重いザックを背負うと肩がこったり腕がしびれたりする	290	40%
キ. ひざが痛む	92	13%
ク. 腰が痛む	107	15%
ケ. 足首の捻挫	20	3%
コ. 靴擦れ	121	17%
サ. 筋肉痛	220	30%
シ. 顔や手のむくみ	88	12%
ス. 高山病	29	4%
セ. その他	35	☆ 5%

山での身体トラブル状況（生徒の回答）

夏山合宿など数日間のハードな登山時によく起こるトラブル（複数回答）



・「ザック負け」「筋肉痛」「下りで脚がガクガクになる」など、筋力不足と考えられるトラブルが多い
 ・女子では「ザック負け」「筋肉痛」「靴擦れ」「膝痛」「上りで苦しい」「むくみ」などトラブルが多い
 →筋力の未発達、男子よりも相対的に激しい運動をしている、トレーニング不足などの可能性

10. 6～8時間ぐらい歩くとした場合、パーティの足並みを乱さずに、余裕をもって背負って歩けるザックの重さは何kgくらいまでですか？

回答 平均 男子(511人) : 13.9kg 女子(180人) : 12.2kg

11. 山でこれまでに経験したケガ、体調不良、病気、事故、またそれらにつながりそうなヒヤリとした体験があれば、自分側の問題、自然側の問題のそれぞれ該当する部分に○をつけてください。

<人間側の問題>

回答 727名の複数回答(%は727名中の割合を示す)

ア. 危ない転び方をした	161	22%
イ. 転落や滑落	87	12%
ウ. 道に迷った	89	12%
エ. 疲労	253	35%
オ. 体調不良	158	22%
カ. 熱中症	38	5%
キ. 高山病	50	7%
ク. 低体温症	14	2%
ケ. 左記以外の病気	8	☆ 1%

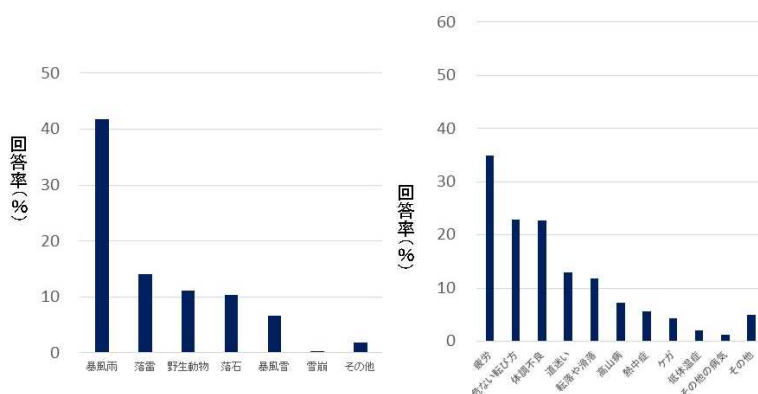
コ. ケガ	29	☆ 4%
サ. その他	33	☆ 5%

<自然側の問題>

回答 727 名の複数回答 (%は 727 名中の割合を示す)

ア. 暴風雨	286	39%
イ. 落雷	95	13%
ウ. 落石	71	10%
エ. 野生動物の襲撃 (ハチやクマなど)	79	11%
オ. 暴風雪	45	6%
カ. 雪崩	2	0%
キ. その他	13	☆ 2%

生徒が答えたヒヤリハット体験 (左は自然側、右は人間側に主因があるもの)



12. 普段の体力トレーニングについてお聞きします。

①. 1週間に何日トレーニングをしていますか？

回答 714 人の平均 4.0 日くらい

②. 1回あたりのトレーニング時間はどれくらいですか？

回答 714 人の平均 1.7 時間くらい

③. どんな内容のトレーニングをしていますか？あてはまるものの頭の () 内に○をつけてください。またそれぞれの後の () 内には、その内容をもう少し詳しく書いてください。

回答 回答 727 名の複数回答 (%は 727 名中の割合を示す)

ア. ランニング	567	☆ 78%
イ. 筋力トレーニング	413	☆ 57%
ウ. ボッカ訓練	347	☆ 48%
エ. 人工壁または自然の岩場でのクライミング	149	20%
オ. その他	68	9%

13. あなたはどのような動機で山岳部に入部しましたか？ (13~17: 回答省略)

14. 山岳部に入ってよかったと思うことがあれば、自由に書いてください。

15. 逆に山岳部に入って困っていることがあれば、自由に書いてください。

16. 山岳部に入る前のイメージと入ってからのイメージで変わったことがあれば、自由に書いてください。

17. あなたの将来の登山の目標があれば