

## 2011年度 長野県総合体育大会 第40回登山競技大会講評

審査委員長 池迫 一行

審査員

福島 伸一 重田 肇 宮島 幸一

遠藤 正孝 小西 透 小沼 拓也

大西 英樹 浮須 由実 森下 暁

西牧 岳哉 横澤 克彦 小林 國弘

松田 大 西野 祐司

はじめに

今年度の県登山大会は南信の大川入山で実施しました。標高もあまり高くなく有名な山ではありませんでしたが、大会の会場として初めて登った人も多かったのではないのでしょうか。知らない山に登る機会を得たということでは、良かったのではないかと思います。

今大会の初日は大雨となってしまう、初日の設営、炊事では苦労もあったかと思いますが、2日目、3日目は好天のもと実施することができました。

さて、今年度の大会の審査項目とその講評をまとめましたので、今後の活動に役立ててください。

### I. 体力 (28点)

#### 1. 総合体力 (18点)

規定時間 男子5時間30分 (規定時間より1分遅れる毎に0.3点減点)

女子6時間30分 (規定時間より1分遅れる毎に0.3点減点)

#### 2. 特区间体力 (10点)

規定時間 男子18分間 (規定時間より1分超過毎に0.5点減点)

女子23分間 (規定時間より1分超過毎に0.5点減点)

**【講評】** 規定時間に対して男子は7チーム (A, B, C全18チーム)、女子は全3チームが時間内にゴールしました。メインザックでの行動ではありましたが、規定時間内に歩き通せる体力をつけて欲しいと思います。

特区间については、標高差268mの区間としては厳しい時間設定としました。先頭がゴール地点にザックを置いて、遅れた者の荷物を担いで登り返す場面が何件かあったようです。このこと自体は構いませんが、4人がゴールした時点でゴール時刻となります。

安全に楽しく余裕をもって登山ができるためには、体力が必要です。日頃から体力をつけるトレーニングに取り組んでください。

### II. 歩行 (15点) 3項目×5箇所 (1項目1点、評価は0.5点刻み)

#### 1. 審査地点および審査項目

- A地点 横岳への登り1450m付近・・・・・・・・・・歩行バランス、チームワーク、靴  
B地点 恩田山分岐への登り1830m～1850m付近・・歩行バランス、チームワーク、帽子  
C地点 スキー場への下り1724.0mピークからの下り  
1690m付近・・・・・・・・・・歩行バランス、チームワーク、襟付きシャツ  
D地点 スキー場への下り1590m付近・・歩行バランス、チームワーク、パッキングの状態  
E地点 スキー場への下り1450m付近・・歩行バランス、チームワーク、首からのぶら下げ

【講評】 チームワークは概ねよかったのですが、ゴール間近のスキー場ではバラバラになっているチームも見受けられました。審査されていなくてもパーティーが揃って行動するようにしてください。急な下りでは、疲労からやバランスの悪さから転ぶ人を見受けられましたが体力・技術の向上を図り安全行動できるようにしてください。

行動中の服装として靴、靴紐、上着、帽子の着用を見ました。靴紐が長く踏む心配のある人がいました。処理を考えてください。帽子は常時着用してください。

### Ⅲ. 地形（15点） 1地点1.5点 10地点設置

【講評】 全般に地点確認の設置箇所は難しい設定でした。満点は無理でも特徴的な地点は現在位置が分かるよう、地形図に慣れてください。実際の地形が地形図ではどのように描かれているのか、普段の山行中に地形図と照らし合わせたり、断面図を描いてみてください。

### Ⅳ. 装備（10点）

#### 1. 個人装備（6点） 6項目×1点

- ①時計 ②非常食 ③ヘッドランプ（予備電池含む） ④ライターまたはマッチ（防水）  
⑤寝袋（防水） ⑥計画書（防水）

#### 2. 共同装備（4点） 4項目×1点

- ①テント（本体、フライシート、ポール） ②コンロ（本体、燃料）  
③食料（2日目夕食、3日目朝食） ④ラジオ（防水）

【講評】 必ず携行してほしい装備と濡れると使い物にならない装備については防水が施されているかをみました。必要な装備は大体携行されていたようですが、防水されていないものが目立ちました。濡らしてはいけない物は必ず防水するよう習慣付けてください。

### Ⅴ. 生活技術（10点）

#### 1. 設営（5点） 5項目×1点 評価は0.5点刻み

テント設営は10分間で

- ①手際の良さ（チームワーク、手順、時間内での設営）  
②ザックの雨蓋、袋物の処理、伸ばしたポールの処理（地面に置かない。）  
③ペグ、張り綱の適切さ（本数、位置、角度、打ち込み具合、フライシートとの間隔、張り綱の張

り具合)

- ④軍手の使用 (ペグを持つ手)
- ⑤テント内の整理 (テントマット、ザックの整理、入り口を閉じる)

【講評】 素早く適切にできるチームとそうでないチームの差が見受けられました。テントやポールを出した後の袋は飛ばされないよう、すぐにしまうよう気をつけてください。悪天の中でも協力して素早く設営できるよう練習してください。

## 2. 炊事 (5点) 5項目×1点 評価は0.5点刻み。

- ①調理の手順、手際良さ。
- ②火器使用時の手袋の使用。コンロ、コッヘルへの注意 (調理中手放さない。)
- ③コンロの安定 (コンロ台、材質)、風防の有無と扱い方
- ④食糧計画との一致、食糧の区分け (2日目朝食)
- ⑤ゴミを出さない工夫、調理シート (繰り返し使えるもの)

【講評】 コンロはコンロ台などで安定させ、調理中は軍手をはめた手で誰かがコッヘルを保持してください。また、風防はコッヘルまで囲める十分な大きさのものを用意してください。食糧の区分けはだいたい出来ていたようです。調理シートは衛生面を考えて使用してください。ここに、コンロを置いたり座ったりすることがないようにしてください。

## VI 気象 (7点)

### 1. 天気図作成 (5点)

気象通報を聞き取り、放送を含めて40分間で天気図を作成する。

### 2. 設問 (2点)

気象関係の設問を解答する。

【講評】 昨年より向上しているチームが多かったようです。日頃から天気図を描き、天気判断ができるようさらに練習してください。

## VII 知識 (5点)

山域についての知識、登山用語、地図用語などを理解しているか。

【講評】 地図記号に関する設問では、正答率が高かったようです。山域に関する問題では事前に資料を読んできたチームとそうでないチームの差ははっきり出てしまいました。登る山や周辺地域についての下調べは普段から行ってほしいものです。

## VIII 計画・記録 (10点)

### 1. 計画書 (6点)

- ①学校名・パーティ名 ②緊急連絡先 (夜間) ③メンバーの生年月日 ④保護者名・連絡先

- ⑤共同装備分担者の記載 ⑥予備食の記載 ⑦医薬品リスト（風邪薬・使用法）
- ⑧日程表（出発地から） ⑨手書きの概念図（方位、主要地点、ルートに記載）
- ⑩断面図（標高、水平距離、主要地点）

【講評】 計画書の日程は出発地とその時刻を記載してください。概念図では主稜線は太目の実線で書きましょう。そうでないものが幾つかありました。また、ルートにおいてスタート(S)とゴール(G)を記入してください。断面図はもう少し正確に描くよう心がけてください。

## 2. 基準記録用紙（4点） 2項目×0.5点×4地点

特定の地点について、地点名、到着時刻、出発時刻、天候、各人の体調、主な動植物、記事（地形、展望、出来事等）などの指定項目が記載されているか。

- ① 治部坂峠茶屋または登山道入り口 ②横岳山頂 ③大川入山山頂
- ④あらかぎ高原スキー場（ゴール）

【講評】 道標や山頂など地図上で確認できる地点は記録の対象地点として意識してください。地点確認のポイントは記録地点としては意味がありません。植物については「ササ」のみの記載が多く見られました。もう少し植物について勉強してください。記録の記事として後日読み返して展望や地形、その場や状況を思い出せるようなもの、また、他の人が見て様子が分かるような記事を書いてください。