2016年度　第45回長野県高等学校総合体育大会　登山大会　講評

審査員長　 大西　浩

副審査員長 島田嘉一

審査員　　 大西英樹 河崎直茂 酒井知之 横澤克彦

森下　暁 坂本侑哉 竹内一郎 塩野入和彦

小西　透 半田敬一 松本孝幸 立木雅彦

松田　大 重田　肇

はじめに

今大会は、晴天に恵まれ、素晴らしい大会になりました。選手諸君は日ごろの練習の成果を十分に表せたことと思います。とはいえ、高体連の大会は、採点されるということで、普段の山行とは違った部分もあるかと思います。しかし、ここで審査される内容は、どれも、皆さんが安全で豊かな登山をするためには、いずれも大切なことばかりです。以下に掲げた内容については、各校の部（班）内で共通認識として、来年度に向けてのチーム作りを進めるとともに、今後の登山に活かしてもらえれば幸いです。

なお、大会参加にあたっては、全国高体連登山専門部部報・大会予報等、あらかじめ示されている資料は熟読し、理解したうえで大会に臨んでください。

Ⅰ．体力（25点）

1. 総合体力点（15点）

【コース】三城いこいの広場～茶臼山～広小場～百曲がり園地～美しの塔～百曲がり園地～王ヶ頭～王ヶ鼻～ささやきの小道～ダテ河原～桜清水

【規定時間】　男子6時間30分　女子7時間

【規定重量】　男子50㎏/チーム　女子40㎏/チーム

規定時間を超過すると0.5点減点、以後2分ごとに0.5点減点としました。今回、体力満点は男子19チーム中8チーム、女子全チーム（5チーム）でした。女子は十分な体力をつけて大会に臨むことができていたと思います。男子は例年に比べて時間オーバーのチームが多かったように思います。女子の結果を見ても、例年と比べてタイム設定厳しかったとは思えません。普段から山で歩く体力を付けるトレーニングをしましょう。体力は山を歩くにはもっとも重要な要素です。楽しい登山のためにも十分な体力をつけるように心がけましょう。

1. 特区間（10点）

【広小場～百曲がり園地】

【規定時間】男子25分、女子32分

規定タイムを超えると、0.5点減点し、以後1分超過する毎に0.5点減点としました。今回規定タイムをクリアできる学校はありませんでしたが、それに近い学校と設定を20分以上超えてしまう学校の二極化が見られました。走る登山は通常行いませんが、体力面や登る技術を日頃から鍛える必要があると思いました。ただ、早く到着した生徒が、ザックをおいて他のメンバーを助けに戻る姿も多々見られ、すばらしいチームワークだったと思います。山ではいろいろなことがおきますが、チームとしてどう問題解決していくか、経験と工夫を重ね、安全で楽しい山行につなげてもらえればと思います。

Ⅱ．歩行（15点）

　【審査項目】「歩行バランス」「チームワーク」「パッキングの状態」「山行に適した服装」

　　歩行の技術も大切ですが、特にゴール近くの地点では、体力がないためにふらつくなど、体力が歩行に影響するパーティが少なからず見られました。まずは、体力をしっかりつけてください。

　　また、下りで走ったり、チーム内の間隔が開いたりしているチームもありましたが、安全のために、走らないこと、チームでまとまって歩くことを徹底してください。パッキングに慣れていないチームが見られました。ザックの外にマットやボトルをつけている生徒もいましたが、今回のコースのように藪の濃い場所の通過などがある場合、ひっかかったり、落としたりする可能性がありますので、減点しました。ザックの容量を適切なものとすることとパッキングの練習をすることが重要です。

Ⅲ．地形（18点）

　【定点】1か所1.5点とし、12地点設置

　　今回は、「初見でもわかる（わかってほしい）」という観点でポイントをおきました。日ごろから読図に精通しているチームが高得点を獲得した反面、点数につながらないチームもあり、両極端な結果となりました。山行のときには常に地図を持ち歩き、周辺の地形をよく観察し、地形図と照らしあいながら山歩きをすることが重要かと思います。地図読みができるようになれば、現在地の把握ができ、目的地までどのくらいあるのか、標高差はどのくらいあるのかなどがわかり、登山が楽になり、幅も広がります。地図読みには経験も必要ですが、学ぶことも必要です。ぜひ各校で地図読みを勉強する時間を設けてください。

Ⅳ．装備（10点）

1. 個人装備（6点）

ゴール後「細引き」「非常食」「ヘッドランプ」「寝袋」「呼び笛」「防寒具」を見ました。

1. 【共同装備】（4点）

ゴール後「コンロと燃料」「ラジオ」「地形図原本」「修理具」を見ました。

装備については、携行方法も重要です。防水、絶縁といった基本事項が不十分なパーティが数多く見られました。防水や絶縁、数量など部報に示されている確認事例を参考にしてください。またせっかく防水していても、ビニール袋の口がしっかりと密閉されていないなど、不完全な防水が多々見受けられました。天候によっては、命にかかわりますので、しっかりとした防水をしてください。ヘッドランプやラジオについては、万が一の際に使用できなくなることを考えて、電池の絶縁、防水をしてください。防寒具の素材は部報に示されている確認事例のとおりですが、一重のヤッケやジャージは防寒具としては認められません。また、装備については、山行前にチェックをすることも重要です。買い出しも含め、最終チェックが十分できる準備日程をもってのぞんでください。

Ⅴ．生活技術（10点）

1. 設営（5点）

【観点】「チームワーク」「装備の扱い」「ペグと張り綱」「安全な作業」「テント内の整理」という５つの観点で審査しました。

「チームワーク」はよく練習しているチームが多く、ほとんど規定時間内に設営を終えていました。荒天時縦走中の設営を想定し、帽子登山靴の着用をしてください。「装備の扱い」については、ザックの雨蓋を閉じる習慣をつけてください。止め紐1本のみの固定はザックが転倒した際に外れる可能性があります。テント等の収納袋を出しっ放しにしたり、テント本体についても広げたままで全員が手を離したりするなど風による飛散を考えていないチームがありました。注意してください。「ペグ」は適切な角度でフックの直前まで打ち込み、その後張り綱にかけるべきです。張り綱をかけたままのペグ打ちは張り綱を傷める可能性があり、不適切です。また、4人全員でペグ打ちをしているチームがありましたが、全体のバランスを見る人がいなくなり、効率が悪くなっていました。張り綱は、ポールの延長上に適切な長さで張るべきです。テントの形状により、ポールの延長方向がわかりづらい場合も、布の張具合を確認しながら、方向を決めてください。設営場所の広さに応じて綱の長さを調節できるように習熟してください。「安全な作業について」、ペグを打つ際の軍手着用はよくできていました。ただし、作業効率のためにあらかじめペグを地面に置いておくことは紛失の原因になりますので、やめてください。「テント内の整理」について、テントマットがなかったり、あっても極端に小さかったりするチームがありました。快適性だけでなく、就寝時の保温性の観点からも床前面をおおうサイズのマットを用意してください。ザックはテント内に整頓しておかれていればよし、としました。ザックをテントの壁面に立てかけているチームがありましたが、テントのバランスを崩したり、本体を傷つけたりする原因になりますので、注意してください。テント中央に生活スペースを確保できるように、ザックはテントの四隅に寄せておくのがよいかと思います。

２．炊事（5点）

【観点】「手順・手際」「火器使用時の安全」「コンロと風防」「食料計画」「ゴミ・衛生」の5点について審査しました。

「手順・手際」について、チームにコンロが１台しかなく、調理に時間がかかっているチームがありました。メニューにあわせた装備の用意をしてください。また、食材の量に対してコッヘルが小さく、縁付近まで水を入れて加熱しているチームがありました。吹きこぼれ等での火傷の可能性があり危険です。改善してください。

「火器使用時の安全」については、軍手は着火時から着用しているようにしてください。また、加熱時の鍋は常に誰かが手を添え、支えるようにしてください。

「コンロと風防」について、コンロ台、風防を使用していないチームがありました。コンロ台はコンロが安定する大きさと材質を選んでください。風防については、コンロから離れすぎているチームがありました。コンロの熱が効率よく伝わる高さと距離を考えて設置してください。なお、コンロを調理シートの上で使用しているチームがありました。シートが風で煽られた場合には、コンロが倒れて危険な上に、衛生的な観点からも好ましくありませんので、避けてください。

「食糧計画」についてうどんのみ、あるいはレトルトカレーのみ等、簡便なメニューのチームがありました。食事はその日の疲れを癒し、行動のエネルギーの源になるとともに、同時にチームの円滑材でもあります。カロリーを十分とれるメニュー、おいしく食べられる工夫をしてください。

Ⅵ．気象（7点）

１．天気図作成（5点）

天気図をかく際には、経線、緯線の方向を東西南北方向としてください。

船舶の報告、漁業気象のデータは、直接天気図にプロットしてください。特に、裏面にデータを記入すると、転記に相当なロスを生じます。

温帯低気圧、前線を伴った低気圧、台風、移動性高気圧はそれぞれ特徴的な等圧線の形になるので、その形を意識して等圧線を引いてみてください。

部報に記載されているように、2hpごとに等圧線を引いてください。

２．設問（2点）

気温減率、体感温度、前線を伴った低気圧について出題しました。なお、体感温度については、1℃、－3℃を正解としました。

Ⅶ．知識（5点）

　　25題出題しましたが、得点は各チームで幅が大きくなりました。事前学習を十分にできたかどうかが、得点差に表れたと思います。今回出題された地図記号や登山用語、山域の知識や情報は、安全で快適な山行はもちろん、山行をより豊かなものとしてくれます。今後もそんなことを意識して山に親しんでください。

Ⅷ．計画・記録（10点）

1. 計画（6点）

　　【観点】「学校名」「緊急連絡先」「メンバーの生年月日」「保護者氏名・連絡先」「共同装備分担者の記載」「予備職の記載」「医薬品リスト」「日程表」「手がき概念図」「断面図」

計画書の不備として多かったのは、医薬品の使用期限、日程表における利用交通機関、概念図・断面図における縮尺の不記載です。特に縮尺については、縮尺ではなく、比を記載しているチームが目立ちました。また、概念図はチームごとに手書きで用意する必要があります。同一校におけるコピーは、ルール違反となりますので、注意してください。

1. 記録（4点）

　【観点】コース中の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・出来事など）の項目が記載されているか審査

山行記録は、後々の山行の参考にすることを意識して記載してください。したがって、今大会限りのポイント名は不適切です。固有の地点名や標高、分岐、三角点など、はっきりと位置が分かるように記載してください。また、地図に記されていない分岐や建造物（跡）も記録してください。すべての欄を機械的に埋める必要はありませんが、後で読んで、その山行の様子がよく分かるような記録を日ごろから習慣づけてください。

Ⅸ．マナー・自然保護

　【観点】大会のルール、趣旨にのっとって審査

　　おおむね問題はありませんでしたが、計画書の項目で触れたように、概念図のコピーについて減点しました。自然保護については、特に問題はありませんでした。今後も自然を大切にしながら、登山をつづけてください。