

2018年度 長野県総合体育大会 第47回登山競技大会 講評

審査員長	河崎 直茂			
副審査員長	立木 雅彦			
審査員	浮須 由実	大西 英樹	大西 浩	小沼 拓也
	河竹 康之	小西 透	小林 高彰	坂本 侑哉
	塩野入和彦	重田 肇	竹内 一郎	中村 隆幸
	半田 敬一	藤岡 善弘	松田 大	松本 孝幸
	宮澤 豊	三村 寛	宮島 幸一	森下 暁

はじめに

登山競技の意義は、多くの仲間と競い合う中で自立した登山者としてのスキルを向上させるところにあります。自立した登山者とは、例えば以下のような要件を備えた人のことをいいます。

- 自分で山行計画を立てられる。
- 自分で（体力的・時間的に余裕をもって）登って下りてくることができる。
- 自分で地図を読み、現在地を把握したり先を見通したりできる。
- 自分である程度天気を予測し、行動に反映させることができる。
- 自分で野外生活ができる。
- 山行を通して得た経験を、次の山行に活かすことができる。

こうしたスキルを磨く機会として登山競技はあります。もちろん競技である以上、優劣の差をつけなければなりません（そのため通常の登山の感覚からは理解しづらい審査項目があるかも知れません）。しかしこの県大会の趣旨は本来そこにはなく、自らの登山スキルを高めようとする努力の過程にこそあるのです。

今回の大会を通して得たことを、これからの「自分の」山行に活かしてほしいと思います。

I. 体力 (25点)

1. 総合体力 (15点)

【コース】 戸隠キャンプ場～大橋～古池～黒姫山～七ツ池・大池～大ダルミ～大橋～戸隠キャンプ場

【規定時間】 男子 8時間 00分 女子 8時間 30分

【規定重量】 男子 32kg/チーム 女子 20kg/チーム

【講評】

今回はコースが長かったことや、雪上歩行の場面や未整備の登山道があることを踏まえ、規定重量・規定時間ともに上記の通り負荷の少ない設定としました。全19チーム中16チームが規定時間内に行動を終えることができたことから、多くの選手が今回のコースに見合った体力を有していたと評価しています。

体力は登山をする上で最も基本となるものです。今回のように担架重量が軽いときには問題にならなくても、泊を伴う縦走などで重量が増えたとたんには歩けなくなるケースもあります。日頃からトレーニングをして、体力づくりに努めましょう。

2. 特別体力 (10点)

【設定区間】 黒姫山への登り 1680m 付近（しなの木）～1970m 付近（しらたま平）

【規定時間】 男子 20分 女子 28分

【講評】

男子のトップが規定時間から 35 秒遅れ、女子のトップは規定時間ちょうど、という結果でした。なお、得点が 0 点になるほど大きく遅れるチームはありませんでした。担架重量が少なかった上に涼しい

気候もあって、多くのチームが良好な結果を出せたようです。

登山の基本は歩くことですが、緊急の場合には走らなければならない場面があるかも知れません。(安全を確認できる環境を使って) こうしたトレーニングにも取り組んでみましょう。

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

【講評】

降雨の後で滑りやすかったため、さまざまなコンディションの山を歩いて慣れているチームと、不慣れなために腰が引けてバランスを崩してしまうチームとで差が見られました。歩行の基本は、肩幅程度に足を広げること、腰を引かないこと、目線を(足下ばかりでなく)遠くに持つて行くことです。普段の山行を通じて身につけましょう。

パッキングでは、ザックの外にペットボトルをつけているチームがありました。危険防止のためにすべてをザックの中に収納するようにして下さい。また、ザックを正しい位置(高さ)で背負っていないチームも見られました。これも疲労や血行障害、またザックの引っかけの原因になります。気をつけましょう。

服装では、帽子をかぶっていないチーム、岩場や雪のあるところで手袋をしていないチームなどが見られました。面倒くさがらずに、状況に合わせて適切に着用しましょう。

III. 地形 (18 点)

【定点】

1 地点 1.5 点 12 地点設置

【講評】

傾斜転換点・屈曲・尾根・沢・小ピークなどにポイントを設置しました。差はありますが、多くのチームがこうした地形の変化を理解し、地形図と対応させることができているようです。ただ、記入の際に「ずれ」が生じたのではと思われるチームもありました。等高線をよく見て、丁寧に、正確に記入するように心がけましょう。また、競技地図の破損も見られました。できるだけきれいな形で提出してください。

周りの地形を見ながら歩くと、地形図の意味がわかるようになります。さらに努力しましょう。

IV. 装備 (10 点)

1. 個人装備 (6 点)

【審査項目】

コンパス・地図・非常食・ヘッドランプ・ホイッスル・細引き

【講評】

非常食は、最低 1000kcal は所有し、一つにパッキングして非常食であることを明記することになっています。このように指定されてから数年経過しますが、まだ徹底されていないチームが半数近くあります。再度確認してほしいと思います。ヘッドライトについてはほとんどのチームが持参できていましたが、防水、絶縁されていないものもありました。注意しましょう。

2. 共同装備 (4 点)

【審査項目】

ツェルト・医薬品・修理具・ラジオ

【講評】

ツェルトを持っていない学校が数チーム見られました。高体連のルールにはありませんが、最近は個人装備でも必須なものの一つにもなっており、悪天候や体調不良になったとき命を守ることができる非常に大切な装備であることを知ってほしいと思います。大会の正規チームであるなしに関わらず大切な装備と思って、最低 1 パーティに 1 つは用意してほしいと思います。なおラジオについて、個人装備で

のヘッドライト同様、防水、絶縁ができていないチームが見られました。注意しましょう。

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

【審査項目】

- ① 手際の良さ (チームワーク・手順・10 分以内での設営)
- 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】

特に男子チームでは練習の差がはっきり出ました。時間が 10 分もあり練習さえすれば十分完成できるはずですが、未完のチームがあったことが残念でした。その他、ザックの処理や袋物の対応が不十分だったり、テント・フライを地面に置いてその場を離れてしまうチームも見られました。ともに風雨のある場面だったらどうなるでしょうか、日常の山行から注意を心がけるようにしましょう。

2. 炊事 (5 点) 5 項目×1 点 評価は 0.5 点刻み

【審査項目】

- ① 調理の手順・手際よさ。
- ② 火器使用時の軍手使用 (0.5) ・コンロとコッヘルへの注意 (調理中手をはなさない) (0.5)
- ③ コンロの安定 (コンロ台とその材質) (0.5) ・風防の有無とその扱い (0.5)
- ④ 食糧計画との一致 (0.5) ・食糧の区分け (2 日目の夕食についてチェック) (0.5)
- ⑤ ゴミを出さない工夫 (0.5) ・調理シート (繰り返しの使用に耐えるものであること。新聞紙や小さすぎるものは不可。不潔な扱いをしていないこと) (0.5)

【講評】

もっとメニューに工夫をしましょう。山での食事は何よりの楽しみのはずです。

火器使用時には必ず手袋 (軍手) をしましょう。山行中のやけどは重大事故です。また、風防の効果的な使用法を研究しましょう (火器からの距離、風向きに対する位置など)。火器のトラブルは命に関わることもあります。1 台で間に合う食糧計画であったとしても、複数台用意するようにしましょう。

食材を事前に切ってくるのは、手際のよさやゴミを出さない工夫としては評価できますが、腐敗の原因にもなるので衛生的な側面からは注意が必要です。切るべきでないもの (生で食べるもの、2 日目の食材、腐敗しやすいもの) は切らない、という判断も必要です。

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 40 分で天気図を作成する。等圧線は 2hPa ごとに書く。

2. 設問 (2 点)

気象関係の設問を解答する。「登山部報」の統一学習資料から出題。時間は 5 分間。

【講評】

全体的に天気図作成のレベルが向上しています。スマホ等で天気予報や天気図が簡単に入手できる時代ですが、概念図を書くことによってその山域のイメージが得られるのと同様に、天気図を書くことによって気象に関する知識が増え、観望天気にもつながっていきます。

また、いま天気図の作成ができれば (ブランクがあっても自転車に乗れるのと同様に) 将来も書けるものです。せっかくの機会なので、継続して下さい。

設問については、体感温度・気象減率・気団に関する出題をしました。比較的平易な問題だったと思います。

VII. 知識 (5点) 以下の①～④の項目から出題。時間は20分間。

【出題項目】

- ① 黒姫山に関する事前配布資料から出題
- ② 地図記号等地図から出題
- ③ 登山用語
- ④ 救急処置

【講評】

事前学習をしてきたチームとしていないチームの差がはっきり分かれました。また学習してきたチームも、①・②の出来は良かったのですが、③・④までは手が回らなかった様子が見られました。特に出題が始まって2年目となる④については、いざという時のためにも学習を積んできてほしいと思います。

VIII. 計画・記録 (10点)

1. 計画書 (6点)

【審査項目】

- ① 学校名 ② 緊急連絡先(夜間) ③ メンバーの生年月日 ④ 保護者氏名・連絡先 ⑤ 共同装備分担 ⑥ 予備食 ⑦ 医薬品リスト(胃腸薬・使用法・使用期限) ⑧ 日程表(出発地から利用交通機関明記) ⑨ 手書きの概念図(方位・主要地点・縮尺・ルートの記事 ※同校内のコピー不可) ⑩ 断面図(標高・水平距離・主要地点・縮尺)

【講評】

計画書はよく準備されており、全体的には良好でした。日頃の山行でもしっかり行って下さい。ここでは特に以下の点について指摘しておきます。

- 緊急連絡先…夜間でも連絡可能な連絡先とすること。
- 医薬品…使用期限を確認した上で記載すること。
- 日程…(学校など)集合・出発から記載すること。
- 概念図・断面図…印刷時に縮小をかけたせいか、縮尺に不正確なものが見られました。

ワープロソフトなどを利用したものが多くなりました。活字になっているとそれなりに見えますが、ミスタイプが多く見られます。校正・読み合わせなどもしっかり行いたいものです。使いやすいサイズにまとめる工夫もしていくと良いでしょう。

2. 基準記録用紙 (4点) 各1点(項目ごとに0.5減点) ×4地点

【定点】

- ① 戸隠キャンプ場(スタート) ② 黒姫山登山道入口 ③ 黒姫乗越 ④ 新道分岐(帰路)

【講評】

記録は後の山行に生かすためのものです。後で誰が見ても分かり、参考にできるものにするように心がけましょう。地形審査の定点を記録する必要はありません(定点は競技時のみ設置されるものですから)。特徴的な人工物・地形や分岐などを記録しましょう。

また、せっかく記録があっても単に「分岐」としか書いてないものが目立ちました。何の分岐か書けると、後で見る人にも分かりやすくなります。(例: 笹ヶ峰分岐)。同様に、道標・看板がある場合は正確な表記を心がけましょう。

なお、今回最も多く記録したチームで、53箇所の記録がありました。