

2019年度 長野県高等学校総合体育大会 第48回登山競技大会 講評

審査委員長	立木 雅彦				
副審査委員長	森下 暁				
審査員	浮須 由実	大西 英樹	大西 浩	小沼 拓也	
	河竹 康之	河崎 直茂	酒井 幸雄	坂本 侑哉	
	島田 嘉一	竹内 佳一	中嶋 渉	中村 隆幸	
	半田 敬一	藤井 岳大	藤岡 善弘	三石 達也	
	三村 寛	宮澤 豊	宮島 幸一	横澤 克彦	

はじめに

登山は元来、競技として競い合うこととしては最も相いれないものかもしれません。ではこのような競技会を開催するのはどのような意義があるのでしょうか。それはやはり、同じ山を愛する同年代の者同士が集まって、互いに山の知識や技術を研鑽しあうことだと考えます。他の学校はどのような準備をしているのか、どのような手順でテントを張っているのか、どんなものを山にもっていくのか等々。様々なことに気づかされ、次の山行に取り入れようというように、部の活動にも良い影響を与えることになるのではないのでしょうか。もちろん競技として行う以上、順位がつくことにはなりますが、本来の目的はそこではなく、山に行き安全に降りてくるための確かな知識や技術、体力を身に着けることが一番大事なことでないかと思います。

今回の大会を通して気づいたことを、ぜひ今後の山行に生かしてください。君たちが山を一生の友とすること、今後の登山が安全で快適で楽しいものであることを心より願っています。

## I 体力（25点）

### 1、総合体力（15点）

【コース】 大滝キャンプ場～女乃神茶屋～蓼科山～竜源橋～大滝キャンプ場

【規定時間】 男子7時間00分 女子7時間30分

【規定重量】 男子32kg／チーム 女子20kg／チーム

#### 【講評】

登山大会において体力は25点が配点されています。全得点の1/4が体力に割り振られていることから分かるように、登山においては体力は最も重要な要素です。

今回は大多数のチームが規定時間をクリアしました。残雪の影響を考慮した時間設定でしたが、予想外に融雪が進み、やや甘めの設定となった感もありました。その意味では

多くのチームが余裕を持って全コースを歩けたのではないかと思います。登山におけるゆとりや余裕は、判断力や思考力にも大いに有効に機能します。

体力についてはこれでいいという天井はなく常に向上心をもってトレーニングに励んでほしいと思います。

## 2、特別体力（10点）

【設定区間】 蓼科山への登り 2170m付近（幸徳平）～2500m付近

【設定時間】 男子20分 女子30分

男子のトップが規定時間にわずかに届かず、女子はトップだけが規定時間内にゴールできる、という結果でした。

登山では体力があるということは、ゆとりが得られ、美しい景色を堪能できたり、山に様々なものを持ち上げる余裕が出来たり、困っている人を助けたりすることが出来ます。ぜひ、そのような体力を身につけましょう。歩荷の訓練を行う事は登山の体力を養うトレーニングとして効果的かと思います。

## 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

【講評】

登山道を歩き慣れているチーム・いないチームとの差が見られました。特に足場の悪い下り坂では腰を引かないこと。怖くて足元だけを見ていると特に腰が引かれて、滑る方向に力が働いてしまいます。1つの方法として遠くを見るようにすると腰が引かれづらくなります。あとスパッツの装着です。今回、積雪を考慮してスパッツを装着しているチームが多かったですが、正しくたるまないで装着しないと逆に足を引っかけて転んでしまう原因となります。靴紐も同様に注意してください。

最後に安全で疲れのない歩行技術を身につけるのは山に行くことです。別にアルプスのような高山だけではなく、みなさんの学校の近くにもちょっとした山があるはずですよ。そんな身近な山で目的を持ってトレーニングしてください。

## III 地形（18点）

【定点】 1地点 1.5点 12地点設置

【講評】

少し難しい地点が多かったのですが、どの学校も良く地図を読めていました。読図力の向上を感じられました。今後も努力して下さい。

地図を見る際には、現在地の確認だけではなく、その先の道の様子を読んでおくが良いでしょう。

#### 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

##### 2、共同装備（4点）

【審査項目】 ツェルト・医薬品・修理具・ラジオ

#### 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・手際）
- ② ザックの雨蓋・袋物の処理・広げたポールの処理（地面に置かない）
- ③ ペグ・張り網の適切さ（本数・位置・角度・打ち込み具合・フライとの間隔・張り網の張り具合）
- ④ ペグを持つ手に軍手
- 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】

- ① ポールを長く作りテントに挿入する際、周囲に迷惑になることがあります。
- ② ザックの上にフライを置き放置しているチームがありました。
- ③ ・張り網を張る途中でゆるんだ網を踏んだりしないように・ペグの角度を適切に調整してください。また深さも。
- ④ 2人でペグを打つチームがありましたが軍手をして注意しながら打ちましょう。
- ⑤ ザックがメイン1つ、サブ1つの2つあったりします。車から降りてきた状況ではなくメインで山行したあとのテント張りを想定したとき、ザックはメイン1つのはずです。途中から荷物が増えたり減ったりすることの無いようにしましょう。

注意： 審査員は選手の皆さんの成長を期待して多くの適切なアドバイスをすることを心がけています。互いに真摯に聞く姿勢を持ちましょう。

##### 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・手際の良さ
- ② 火器使用時の軍手使用・コンロとコッヘルの注意（調理中手をはなさない）
- ③ コンロの安定（コンロ台とその材質）・風防の有無とその扱い
- ④ 食糧計画との一致・食料の区分け（2日目の夕食についてチェック）

- ⑤ ゴミを出さない工夫・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）

**【講評】**

- ① ・ガスヘッドのゴトクを開かずに使用している。・ヘッドの締め付けが甘く、カートリッジとの隙間からガス漏れしている。・ライターをヘッドの真上から近づけて点火しているなど事故につながりかねない危険な使用が見られました。所有する器具の使用法に注意してください。
- ② 火器使用時に化繊の手袋を使用している人がいました。加熱により溶けると危険です。綿の軍手、もしくは耐熱性を明記してある手袋を使用してください。
- ③ 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。風であおられることもあります。調理シートの上での火器使用は避けてください。
- ④ 食材は一食分を1つの袋に入れて管理して下さい。また計画書と食材の不一致について、買い出しの都合によるわずかな差は良しとしますが、その場合、計画書を手書きで直すようにしましょう。
- ⑤ 新聞紙を調理シートにしているチームがありました。今回は2泊3日の山行です。繰り返しの使用に耐える、不潔な扱いをしていないものを用意して下さい。

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）

気象関係の出題に5分間で解答する。

**【講評】**

昨今はスマホ等の普及により天気図を書く必要性が薄れつつあります。放送も一日3回から1回に減少して久しくなっています。

しかし、新聞・テレビの天気予報ではしっかり天気図を用いての解説となります。

天気図を書く事によって知識が増え、示された天気図に対する解説者と自分の見解を照らし合わせるのは、実に楽しいものです。

さて、データを確実に、そして正確に転記できるチームが数チーム見られました。ここまでは天気図を何枚書いたかで誰でも出来ます。是非、ここから正確な等圧線を基準等圧線、各地のデータから推測し、そして全体的な“見栄え”にもこだわって下さい。全体的なレベルは向上していると思います。

知識については、基本的な問題を出題しました。

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 蓼科山に関する知識テスト。事前研究資料から出題
- ② 地図記号から出題
- ③ 登山用語。登山部報から出題
- ④ 医療に関する問題。登山部報から出題

【講評】

- ・男子平均4.3点、女子平均4.2点で、男女18チーム中7チームが満点と比較的良く事前学習をしてきたチームが多かったと思います。特に問5の医療分野は全チーム全問正解でした。
- ・地図記号の問題での誤答が目立ちました。地形図の下の部分に凡例があるので事前に活動範囲にある記号について確認をしてほしいと思います。
- ・下敷きを持ってきていないチームがありました。どのような会場で審査を行う事になるかわからないので必ず持参してください。

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手書き概念図（方位、主要地点、縮尺、ルート）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】

全体としては各校独自のスタイルが受け継がれているので使いやすくなっていると思われるが、日時の変更など細かいところまでチェックしておいてほしい。特に医薬品リストの期限切れに注意し、使用法もチェックしておくといい。

手書き概念図は、手書きだからといって雑では意味がない。メンバーが見てわかりやすく必要な情報を入れておきましょう。（ルートの変更などがあつた時は見直しておくようにしましょう）。

同様に断面図は、時間のかかる作業であるが丁寧に書いておきましょう。

提出は地図と同じように丁寧に扱うことに心がけ、きれいにとじてください。あわてて完成させて落丁などがあるものがみうけられました。

2、基準記録用紙（4点） 各1点 1項目×1点×4地点

**【定点】**

- ① 大滝キャンプ場（スタート） ②女乃神茶屋 ③蓼科山山頂 ④天祥寺平

**【講評】**

登山記録は後日同ルートを歩く他者にとっても分かりやすいものにすべきです。主な地名は正確に記すこと。記録用紙に載っている項目はすべて記入することが原則です。フラッグ地点を記入する意味はありません。

今回は大滝キャンプ場（スタート地点）、女乃神茶屋、蓼科山山頂、天祥寺平を採点基準地としました。これらの個所は今回のコースとして部報にも載っている地点です。