

## 2022年度 長野県総合体育大会 第51回登山競技大会 講評

審査員長	森下暁
副審査員長	丸山真明
審査員	青木保奈美 小沼拓也 河竹康弘 酒井幸雄 坂本侑哉 佐藤増夫 鈴木健斗 竹内一郎 立木雅彦 土屋興巨 西野祐司 藤岡善弘 藤田晶子 松宗徹 三石達也 三村寛

### はじめに

収束の兆しが見えないコロナ禍ではありますが、それでも少しずつ世の中が元の生活を取り戻している中で今年の県大会を迎えることになりました。各学校では山岳部でありながらテント泊ができないなど、様々な制限の中で日ごろの活動を進めていると思います。本来なら日ごろの活動の中で培われる、歩行や読図、また生活技術ですが、その技術を鍛える時間を得られないというのは山岳部として残念なことです。それでも、限られた機会を活かしながら各校で一つ一つの技術を大切にしている姿が見られたことに、この大会を行った意義を感じずにはられません。

登山競技は、競技として行う以上、順位がつくことにはなりますが、それよりも登山を愛する年代の者同士が集まり情報交換を行い、互いに山を安全に楽しむことができる知識や技術を磨き、そして、高校卒業後に自立した登山者となれることを目的としています。減点をされたことにただ落ち込むのではなく、どこが悪くて減点なのかを自らに問い、次の山行までにどこを直すべきなのかを気づく機会としてこの大会を捉えてくれたら幸いです。

密を避けることができそうだという事から近年登山ブームが起きています。しかし一方で、しっかりとした技術や知識を持ち合わせずに、身の丈に合わない登山をしている人も各山域で散見します。高校の部活という場で先輩や顧問の先生からしっかりとした知識や技術、そして何よりも指導者の下でしか培うことのできない確かな経験を得ることができます。この貴重な経験や技術をしっかり身に着け、卒業後に自立した登山者となりこれからの日本の登山界を引っ張って行く人材が一人でも多くなってくれたらうれしく思います。この大会の経験をもとに、豊かな山岳部生活を送ってください。

次より、本年度の大会における審査基準をその講評を記載します。今後の部活動に役立ててください。

## 審査基準と講評

### I. 体力 (25点)

#### 1. 総合体力点 (15点)

##### (1) 規定時間について

男子 6 時間 30 分 (出発より 6 時間 30 分経過後は、2 分超過毎に 0.5 点減点とする。)

女子 7 時間 00 分 (出発より 7 時間 00 分経過後は、2 分超過毎に 0.5 点減点とする。)

\* 規定時間経過後、58 分を超えると総合体力点は 0 点となる。

\* ゴールは競技地図を受け取った時間を指す。記録の提出はゴール後。

##### (2) 競技打ち切り時間について

出発より根子岳を 3 時間後、四阿山手前分岐を 5 時間後、小四阿を 7 時間後に通過できない場合、競技打ち切りとし、それ以降の審査項目 (歩行、装備) は審査しない。

##### (3) 重量規定について

重量規定は 1 チーム、男子 32 kg、女子 20 kg。

#### 2. 特区分 (10点)

根子岳避難小屋 (1790m) から小根子岳分岐 (2110m) 標高差 320m

規定時間 男子 20 分 女子 25 分 規定タイム 1 分超過毎 0.5 点減点とする。)

\* 男子は経過時間 39 分 女子は経過時間 44 分で特区分の得点が 0 点となる。

### 【講評】

総合体力点は、男子は 15 チーム中 4 チームで、女子が 7 チーム中 1 チームで規定時間をオーバーしました。また、男子 2 チームが打ち切りとなりました。今回、サブザック行動という事と、大会日程の都合で、規定コースタイムは少しタイトであったと思います。その中でも多くのチームが規定時間内に入れたことはよかったことと思います。登山の基本は体力です。疲れてくると人は集中力を欠き怪我をしやすくなります。体力なくして安全な登山は実施できません。日ごろの活動から体力をつけることを目的とした歩荷訓練等を工夫して行ってください。

本年度は、特区分を設けました。減点 0 のチームはいませんでした。一方で得点 0 というチームもならず、公平な規定タイムになったと思います。普段山の中を走ることはトレイルランニングなどの競技を除けば推奨されるものではありません。しかし、パーティーに不測の事態が生じたときに、その対応のために山中を走り回る必要がある場合があります。いざいざときに素早い神津尾ができるためにも特区分の練習も大切な訓練の一つと考え実行してください。

### II. 歩行 (15点) 3 審査項目 × 5 箇所

ルート上の 5 地点で、①歩行バランス ②チームワーク ③パッキングの状態 ④山行に適した服を審査した。

### 【講評】

歩行バランスについては、やや転倒したチームが見られたものの、全体的にしっかりと歩けていました。チームワークについては間隔をあけすぎているチームがあったので安全のためにも気を付けましょう。パッキングの状態ですが、外付けはせずにザックの中に物をしまう習慣を付けましょう。近年のザックでは外付けを想定した構造になっていますが、ザックの外付けには、物の落下、杖等への引っ掛かりなどマイナス要素があります。そのことを踏まえ、原則外付けをしないようにしましょう。また、ザックのベルトはしっかりと締めるようにしましょう。歩行の安定と怪我の予防につながります。

山行に適した装備ですが、岩場や残雪のあるところ (特に下り) を通過するときには軍手を付けましょう。また、靴・スパッツは紐やチャックをしっかりと締め、襟付きシャツを着ること。首からコンパス等をぶら下げないといった点に留意しましょう。これも安全登山につながる大切な行為です。

### Ⅲ. 地形（18点）

1地点1.5点とし、12地点設置。

#### 【講評】

- ・競技地図へのポイントの記入は線が太くならないよう、コースを直角に切る形で線を記してください。
- ・線の位置は、政界から前後1mmずつは許容していますが、小ピークや屈曲点・交差路・明確な鞍部など特徴的な地形はピンポイントの正解となります。
- ・全体としてはよい成績で、年々読図力が向上している印象もあります。普段の登山から地図とコンパスを携帯し、部員相互で地形の確認をし合うなど読図力の向上に努めてください。

### Ⅳ. 装備（10点）

1. 個人装備（6点） 6項目×1点（下線部は防水の有無を確認）

細引き（φ4～6mm×5m程度） 時計 ヘッドランプ ライター ホイッスル 防寒具

2. 共同装備（4点） 4項目×1点

ラジオ ツェルト 医薬品（体温計、三角巾又は包帯） 裁縫用具

#### 【講評】

共同装備はどの学校もよく準備できていました。個人装備は防水が不十分なものが多かったです。薄いビニール袋ではなく、破れにくくしっかりと防水できるジップが付いたものを使用しましょう。また、防水機能を備えたザックもありますが、雨天の行動中にザックを開けることもあります。そのことを考え、個別の防水を心がけてください。個人装備は全員が持参するものです。計画書と照らし合わせながら忘れることがないように準備しましょう。

ヘッドランプ、ラジオについては電池の消耗を防ぐ工夫が必要です。ザックの中で誤って作動することがないように、絶縁する・ケースに入れるなどの対策を取りましょう。

### Ⅴ. 生活技術（10点）

1. 設営（5点） 5項目×1点

<設営時の減点項目>

- ①チームワークが悪い・手際が悪い ②ザックの雨蓋の開放・ザックが散乱・ザックの上や地面にフライや袋もの等を置き放置 ③ペグを持つ手に軍手（手袋）をしていない

<設営後の減点項目>

- ④ペグ、張り綱、本体とフライの距離 ⑤テント内の整理整頓

#### 【講評】

時間内に設営が終了せず、入り口が開いたままのチームもありました。また、グラウンドが柔らかく、ペグを打ち込みすぎるチームも見られました。その土地の地形に合わせたペグの打ち方を考え、テントを固定することが目的ということを確認してください。また、ハンマーの代わりに石や靴でペグを打ち付けている学校もありました。危険ですのでやめましょう。

テントを踏みつける、雨蓋があいている、袋物やマットが放置されているなどの行為は荒天時においては致命的な事故につながります。今回晴天の中での設営ですが、どのような気象状況でも設営ができる技術を身につけましょう。

2. 炊事（5点） 5項目×1点 評価は0.5きざみ

→本年度は実施せず

### 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。

2. 設問（2点）

気象関係の設問を解答する。

## 【講評】

### 1. 天気図について

気象通報を正確に聞き取り、天気図に表記するという基礎的な行為が、普段から天気図を書く練習をしている学校と、そうでない学校とで明確な違いが見られました。位置がずれただけでも天気図として大きな齟齬が生まれ、正確な気象予報ができません。各地の天気、高気圧・低気圧、各種前線、放送等圧線といった、放送された内容を正確に聞き取り記入する力を付けましょう。

そのうえで、等圧線は2hPa 間隔で引き、10hPa ずつ太くするようにしてください。また、等圧線は無理なく正確に引くことが大切です。等圧線の形がいびつになっている学校が何校もありました。小さな点を見るのではなく、大きな視点で全体的に気圧配置を見ることのできる力を付けましょう。

### 2. 設問について

本年度は例年に比べ幅広く気象知識を問う形としました。聞いていることは、気象を考えるうえで基本となることですので、事前配布資料等によく目を通しておいてください。

## 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 根子岳四阿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】

問1 地図記号、問2 登山用語の出来が他の問題に比べるとよくありませんでした。山行の時に地形図を使用すると思いますが、周辺の地形はどのように表現されているのかを注意し見てみましょう。また、地形図には凡例が書かれています。興味をもって何がどの様に表記されているか調べておきましょう。

また登山用語は普段の山行の時に使うものや登山雑誌、登山に関する本や映画、HP などを見て、出てきた用語などに興味をもってわかろうとする姿勢が大切です。ぜひその度に調べてみましょう。

全体的にはよく来ていました。よく勉強できていたと思います。

## 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 ③メンバーの生年月日 ④保護氏名・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 ⑧日程表 ⑨手書き概念図  
⑩断面図

### 2. 記録（4点） 2項目×0.5点×4地点

本年度は以下の地点を審査

- ①菅平プリンスホテルキャンプ場 ②根子岳避難小屋 ③四阿山山頂 ④大明神沢渡渉地点

\*原則、次の登山計画の際に参考となる記述であること。

### 【講評】

#### 1. 計画書

計画書はよく準備できており、全体的によくできていました。日々の山行でもしっかりと準備をしてください。各校のワープロソフトを利用したものが多いたりますが、確認のための読み合わせをしっかりと行いミスをなくしてください。概念図や断面図について以下の点を注意してください。

- ・25000分の1の地形図において三角点と標高などが明らかな地点は明記するようにしてください。
- ・コース上通過する沢などの地名は明記してください。

#### 2. 記録

行動記録は山行終了後に記録をまとめる際の資料となるほか、のちに同じ登山をするときに参考になる資料として役立ちます。行動記録を取る意味を考え記述しましょう。

- ・地形審査の地点（「フラッグ F」など）は記録しない。
- ・特区スタートなど、大会の時にしかないような出来事は記録として適切ではありません。
- ・特徴的な人工物や地形、分岐の名称などを記録するようにしましょう。