UIAA公認夏山リーダー資格制度について

（日山協の夏山リーダー講習会は全国で受講でき資格も取れます）

蛭　田　伸　一（(公社)日本山岳・スポーツクライミング協会　常務理事　指導委員長）
町　田　幸　男（(公社)日本山岳・スポーツクライミング協会　常務理事　遭難対策委員長）

１．資格制度化の背景

昨今の登山ブームを背景として600万人～1000万人に拡大していると言われる全国の登山者の増加と共に、山岳遭難事故も後を絶たない状況にあり、登山者に対する減遭難対応も組織として強く求められる。

遭難を少なくするには、山の知識と技術を講習して、習得した人がリーダーになることが最良と考え、登山人口が一番多い夏山で、リーダーを育てるために全国どこでも、単発的な講習会ではなく、制度化して継続的にすることが必要と考え、資格とすれば継続的に根付いてくれることを願い創設する。

２．登山者の参加

今まで公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会（以下「JMSCA」（ジムスカ）という。）は、組織内の都道府県山岳連盟（協会）（以下「岳連」という。）及び高体連の登山者に対しての事業を行ってきたが、組織以外の登山者に対しての減遭難対応が強く求められている。

そこで昨年来、夏山のリーダーを養成するためには、組織として、指導委員会と遭難対策委員会が合同で全国的に展開することを決めた。

このことにより全国的な組織の講師を確保して、継続的な講習会を開催でき、知識と技術を身に着け、資格を取得することにより正しい登山者を育成でき、減遭難にもつながる。

３．国際山岳連盟（UIAA）の資格認定を目指す

大勢の登山者に受講していただくためには、この資格を魅力的にして惹き付けるものが必要ではないかと考えた。また、JMSCAでは従来より、UIAA公認である指導資格を目指していた。よって今回の夏山リーダー資格制度は同時にUIAA 認定を受けるにも良い機会となった。

既にJMSCA 内部でも、同様の安全登山講習会や独自資格制度を作り運用している資格もある、そのような講習会や資格をUIAA 公認資格のシラバスと比較し過不足を補うことでUIAA の公認資格を取得できることにすれば、資格として統一でき、一から始めるよりも早く、またすでに行っている色々な組織からの協力も得やすいと考える。

できればJMSCA 外部の講習会や資格も同様にUIAA 公認資格に統一することにより日本の登山界全体の遭難対策につなげたい。

４．全国で講習会を開催する

全国どこで受講しても同一の知識と技術レベルを目指す。

そのために、岳連の指導委員会および遭難対策委員会の公益財団法人日本スポーツ協会（以下「JSPO」という。）の指導者資格保有者が講師になることにより、講習会の技術レベルを確保する。

また、同一内容の講習会を開催するために、講習会を主催する団体の最低１名以上が、講師養成講習

会に参加していただく。参加いただいた講師は主任講師とし、新しい技術を指導するために４年間を有効期限として、更新講習会を受講することとする。

その講師養成講習会では、夏山リーダー講習会の運営方法や、テキスト、パワポなどの資料の使い方を説明し、特に遭難の一番の原因のナビゲーション実技講習の場所の選定方法や、講習会の実施方法を指導する。

これにより、全国どこでも、だれが主催する団体でも同一レベルで受講いただけるように統一を計る。

最初は、指導方法の考え方の違いにより意見が対立することも多々考えられが、意見を交換して指導方法をより良く発展させ、遭難を無くす目的のために力を合わせることが重要である。

また、全国で3,000人弱のJSPO公認山岳指導者の指導の場として、指導者を活用します。

全国どこでどのような団体が講習会や検定会を開いているかの情報をJMSCAのＨＰで公開することで多くの登山者の受講につなげたい。

５．夏山リーダー講習会から資格取得まで

講習会は、机上講習会（以下「机上」という。）13時間、実技講習会（以下「実技」という。）13時間で構成される。この時間は、UIAA公認資格より算出している。

想定は、会議室などで土日の２日間で机上を行い、１泊２日の山のコースで実技を行う計４日間である。

(1) 夏山リーダー講習会の受講条件

UIAA公認の受講条件から、18歳以上、夏山経験２年以上かつ20回以上とする。

(2) 夏山リーダー講習会修了証

講習会を受講してシラバスの達成目標まで習得した受講者には夏山リーダー講習会修了証を授与する。

(3) 夏山リーダー資格

次に、講習会修了者で、10回以上の山行を経験することが、夏山リーダー資格検定の受講資格となる。

検定に合格すると、夏山リーダー資格を取得できる。

この資格がUIAA公認夏山リーダー資格となる。

UIAAの名称では、[Mountain Working & Trekking (Summer)]。

JMSCAからは、UIAA公認夏山リーダー資格認定証と認定証バッチ(仮)が授与される。

(4) 夏山リーダー講習会の免除

主催する登山団体に所属して、登山経験が(1)を満たし、かつ講習会修了相当の能力を有すると主催責任者が判断した場合は、夏山リーダー講習会修了者とする。

６．講習会の継続性について

講習会を一回受講したから遭難がなくなるわけではない。机上講習会でも、装備、緊急時の通信方法、天気予報の入手方法など常に変化している。ラジオを聞いて天気図を書き、気象係が天気を予想する時代ではなく現在は、スマホで山の天気予報を見る登山者がほとんどである。この現実よりスマホで天気予報を見る方法を教える必要がある。

ナビゲーションの方法も、日本独自の衛星からの情報により位置精度が高まり、紙の地形図を読んで、コンパスと高度計で行う方法はもちろん指導が必要だが、スマホに地図読みのアプリを入れて、電波が届かなくてもできるGPSを教えることも積極的に考える時代になってきた。

ツエルトや装備は、使い方を頭で理解しているだけでは、実際に使用できない。最低、一年に一回は受

講して、頭で考えなくても体で覚えるようにしたい。

メンバーの様子を見て、無理していると感じたら、行動を短くしたり、荷物を他の人に分担して少なくしたり、休みを多く取ったり、リーダーだけではなく、パーティー全員で注意を払わなければならない。何といっても、人里離れた山の中である。電話すればすぐ救急車が来るわけではない。

継続して講習会を受講することにより新しい技術、方法を身につけて使用できることが重要である。知識として知っていてもできないことが多い。何度も受講してこそ、いざ必要な時に使えるのである。

７．UIAA資格の種類について

UIAAの資格には

(1) 山歩き及びトレッキング（夏期）
(2) 冬期山歩き及びスノーシューイング
(3) スポーツクライミング（インドア及びアウトドア）
(4) ロッククライミング（支点設置ルートでのリード）
(5) アイスクライミング
(6) アルパインクライミング
(7) 山スキー

以上の７種類の資格があるが、今回は

（１）山歩き及びトレッキング（夏期）のこの資格の名称を「夏山リーダー」資格と名付けて、始める。

夏山リーダー資格の認証より始まるが、将来は全ての資格の認証を目指す。

８．夏山リーダー講習会の内容（シラバス）について

UIAA資格の名称では

[Mountain Working & Trekking(Summer)]

日本名：「夏山リーダー」資格と名付ける。

夏山リーダー資格で認証を取得するため、UIAA資格を分析して、知識（机上)、スキル（実技）と分けて、習得内容の分類を行い、項目ごとに目的および到達目標を分かりやすい文章にしてエクセルの表にまとめた。当然、UIAAとの分類とも合わせ、項目ごとの時間も追加して、シラバスを作った。

このシラバスに基づき講習するためにテキストを作成し、講師用のパワポも用意した。

ここまでで、前進のハイキングリーダー制度より５年の歳月が経過している。

シラバスの詳細は、表２および表３で示す。

９．夏山リーダー公認資格の管理について

現在まで20年近く行っている日山協指導委員会のJSPO公認コーチ資格者制度の運用と同様にすることで、UIAAの公認も速やかに信用を得ることができ、JMSCA 内部では資格の追加と考えれば、岳連の事務処理および運用もスムーズに行くと考える。

(1) 夏山リーダー講習会および検定会を翌年開催するかを岳連または団体より提出。
（この情報をJMSCAのＨＰに掲載して､登山者に知らしめる）
(2) 新年度になり、主催者は申請書を提出。
(3) JMSCA より委嘱書を返信する。
(4) 講習会および検定会を実施する。
(ｱ) 岳連および団体：受講者名簿を提出する。
(ｲ) JMSCA ：テキストおよび受講者氏名を入れた修了証を送る。
(ｳ) 岳連および団体は講習会終了後、修了証を授与する。
(5) 検定会の場合
(ｱ) 岳連および団体：合格者の名簿を日山協に提出。
(ｲ) JMSCA：資格証および資格バッジ(仮)を送る。
(ｳ) 岳連および団体：合格者に、資格証および資格バッジ(仮)を授与する。
(6) 夏山リーダーの合格者の管理

合格者は、JMSCA のデータベースで管理

し、有効期限、更新案内、更新費用などを管理する。

主催者のJMSCAアカウント保有者は、夏山リーダー資格保有者のデータベースを見て管理することができる。

10. 夏山リーダー講習会、資格および受講費用について

(1) 費用について

全国どこで受講しても、検定を受けても同一レベルにするために、最低料金を決めてその金額以上とする。

(2) 有効期限について

(ｱ) 夏山リーダー講習会修了者

有効期限は無しとするが、講習会修了証に、受講修了年月日を印刷して、継続して受講していることを証明する。

(ｲ) 夏山リーダー資格

有効期限４年間として、有効期限の６ヶ月前までに更新講習を受講いただき、更新条件が整ったら更新案内をメールまたは郵送で送り、更新料の振込により新しいUIAA公認夏山リーダー資格証を発行する。

以上の管理は、JMSCAのＨＰよりデータベースにアクセスして行えるようにする。

11. 今後の展開

(1) 多くの登山者に受講いただくために

山岳会やハイキングクラブに入っている人、SNS登山サークルや登山友達など、多くの登山者または、分野は違えども山をフィールドにしているトレラン選手、スキーやスノーボードで山に入る人、もっと拡大して、山菜採り、キノコ採りの人々も含めて講習会を受講していただくためにどうすれば良いかを考える。講習会の存在および資格を知らしめる方法として、SNSおよびユーチューブで、講習会を公告する。また、ツイッターやフェイスブックでも広告する。

将来は、都道府県ごとに遭難者の減少率をランクにして、表彰につなげて遭難減対策に寄与したい。

(2) 山菜取りキノコ採りのために

毎年時期になると必ず行方不明者が出る山菜取りキノコ採りの人こそ、スマホGPSが必要。地元の山岳会、警察及び消防と合同で、スマホでGPS講習を進めたい。

(3) 文部科学省関係の全国高等学校体育連盟、日本中学校体育連盟、大学山岳部の関係者の皆様にご協力をいただき全国で講習会及び資格取得者を養成したい。

(4) 外国の登山者について

近年、富士登山および屋久島だけでなく、日本の山に登山にくる外国人が急激に増えてきている。遭難ニュースも見る機会が多くなってきた。急激な氷雨や、雪で登山道がわからなくなる日本の山の知識を積極的に教えなければならない。どこの組織が担当するかなどまだまだ、未知数のことが山積みだが、外国からの登山者は増えている。早急に、対策を検討すべきである。

謝辞

本講習会および資格制度は、2012年に始まったハイキングリーダー分科委員会、テキストが完成して、安全登山実践講座と名を変えてテスト的に行ったメンバー、2015年６月20日に、指導委員会と遭難対策委員会が初めて熱海で合同で行った研修会より夏山リーダーとして始まり、現在まで関係している多くの皆様が６年間の努力によりこの段階まで来たことを感謝します。

協力者

1．ハイキングリーダー

芝田信子・井上源一・奥田勝馬・町田清矩
西野淑子・石渡　　・狩野悦男・植草勝久
永井　豊・鈴木由郎・鈴木一美・瀧本　健
蛭田伸一

2．夏山リーダー

(1) 指導委員会

蛭田伸一・野村善弥・瀧本　健・本郷利夫
平野直子・堤　信夫・山崎浩晶・伊藤靖雄
切嶋　良・太田　拓・工藤誠志・廣川厚子
石原千秋・原　秀樹

(2) 遭難対策委員会

町田幸男・西内　博・青山千影・石田英行
松本光顕・清水　学・岩切貴乃・惠　秀彦
瀬藤　武・中丸忠男・井上哲也・安藤英一
一本松文夫・宮下直人・松本善行・町田雅美

表１．夏山リーダー講習会日程表例

夏山リーダー養成講習スケジュール案

	6月9日（土）（机上）	6月30日（土）（実技）	7月1日（日）（実技）	7月7日（土）（机上）
時間	場所：千葉中央コミュニティーセンター　サークル室7	場所：清和県民の森	場所：清和県民の森	場所：千葉中央コミュニティセンター　講習室2
8:45–9:00	集合・登録			
9:00–9:15	0. ガイダンス：蛭田	1–1. 登山計画	1–1. 登山計画	9–1. 山の文化と自然保護：蛭田
9:15–9:30	1–1. 登山計画：滝内			
9:30–9:45		2–1. 服装と用具	2–1. 服装と用具	8–1. 登山の運動生理学：樋口
9:45–10:00	2–1. 服装と用具：平野			
10:00–10:15		3–1. 歩き始める前に	1–4. リーダーとメンバーの役割	
10:15–10:30	*休憩*			
10:30–10:45	2–2. 食料：平野	3–2. 歩き方の基本（3–3雪渓の歩き方）	5–1–10. 気象	*休憩*
10:45–11:00				8–2. 登山のためのトレーニング：樋口
11:00–11:15	4–1. 地図とナビゲーションの必要性　2. 地図と地形　3. ナビゲーション技術：蛭田	1–3. グループ登山の行動	*休憩*	
11:15–11:30			4–1. 地図とナビゲーションの必要性　2. 地図と地形　3. ナビゲーション技術：蛭田	7. セルフレスキュー　1. 危急時の対応とセルフレスキュー：樽
11:30–11:45		1–4. リーダーとメンバーの役割		
11:45–12:00				
12:00–12:15	*昼食*	4–1. 地図とナビゲーションの必要性　2. 地図と地形　3. ナビゲーション技術：蛭田		
12:15–12:30			*昼食*	*昼食*
12:30–12:45		2–2. 食糧		
12:45–13:00	3–2. 歩き方の基本（3–3雪渓の歩き方）：平野		4–1. 地図とナビゲーションの必要性　2. 地図と地形　3. ナビゲーション技術：蛭田	
13:00–13:15		*昼食*		7. セルフレスキュー　2. 救急法（外傷）：樽
13:15–13:30	5–1. 〜10. 気象：滝内			
13:30–13:45		5–1–10. 気象		
13:45–14:00				
14:00–14:15		4–1. 地図とナビゲーションの必要性　2. 地図と地形　3. ナビゲーション技術：蛭田		
14:15–14:30	*休憩*		7. セルフレスキュー　5. 遭難予防、ビバーク	
14:30–14:45	1–2. 登山の危険性：平野			
14:45–15:00			*休憩*	
15:00–15:15	1–5. 山の法的責任と損害賠償：蛭田	*休憩*	7. セルフレスキュー　5. 遭難予防、ビバーク	*休憩*
15:15–15:30		4–1. 地図とナビゲーションの必要性　2. 地図と地形　3. ナビゲーション技術：蛭田		7. セルフレスキュー　3. 山で発症し易いその他の症状：平野
15:30–15:45	*休憩*			
15:45–16:00	2–1. 服装と用具：平野	4–4. GPSの活用：蛭田		7. セルフレスキュー　4. 救助活動：蛭田
16:00–16:15				
16:15–16:30	1–1. 登山計画：滝内	6–1. 宿泊　山小屋　–2. テントの利用：滝内		9–2. 入山の規制：蛭田
16:30–17:00				
17:00–17:15				
17:15–17:30				

表２．夏山リーダーシラバス前半

夏山リーダー講習会　講習内容（シラバス）

（公社）日本山岳・スポーツクライミング協会・登山部

（１）分類				（２）習得事項			（３）到達目標	（４）履修時間		（６）ＵＩＡＡ準拠分類と内容（参照）	
大分類		中分類		目的	内容	補足	確認事項（チェック：☑）	大分類 時間数(hr)	中分類 時間数(hr)	分類	UIAA分類内容
0	はじめに	—	登山の楽しみ	登山を魅力あるものと感じることが出来る理由を知る。	登山活動の特徴に従い、生涯スポーツとしての登山の魅力を理解する。	登山活動の魅力を他者に伝えることができること。	—	—	—	—	—
1	計画（登山のリスクと計画）	1	登山計画	計画とリスク管理の知識を習得	登山計画策定の必要性と方法、計画段階でのリスク管理を含めて学ぶ。	自分で必要な情報を集めて登山計画を立て、またリスク管理も考慮することができるようになること。	□パーティーの意見を聞いて、適切な山を特定できる。 □共同装備・個人装備を決めて準備できる。 □エスケープルートを計画できる。	4.5	2.0	知識	旅の計画、経路選択、ルートグレード、道標とガイドブック
		2	登山の危険性	山で発生し易いアクシデントと対応の習得	時間切れ、日没、季節による行動、岩場				0.5	スキル	一般的な問題の回避と解決
				地形や気象による危険状態と対応の習得	日本の主な山岳と、山岳地形を学び、そこにある種々のリスクについて学ぶ。	地形からもたらされるリスクを理解し、そのリスクを回避、管理することの重要性を認識すること。				知識	地形や天候の危険
		3	グループ登山の行動	グループによる登山行動の特徴と対応を習得	登頂にこだわらず、グループの安全第一に配慮した登山行動が確実にできることを学ぶ。	グループ登山の基本的な行動を安全かつ確実に実施できること。	□パーティーの山の実力を把握することができる。 □オーダーを決めることができる。 □パーティーを束ねることができる □危険を察知して下山を決定できる。		0.5	スキル	グループの行動計画
		4	リーダーとメンバー（フォロアー）	リーダーシップのあり方について習得	グループに於けるリーダーとメンバーの役割を学ぶ。	グループ登山の役割が認識できること。			1.0	スキル	組織とグループのリーダーシップ
		5	山の法的責任と損害賠償	山に関わる法的責任や損害賠償を習得	登山で発生し易い法的な責任やその賠償に関する知識について学ぶ。	山岳保険への加入を理解する。	□法的な課題を理解している。		0.5	知識	法的責任と保険
2	装備（登山準備）	1	服装と用具	服装と装備についての基本を習得	気候、気象に合わせたレイヤードを基本とした服装と山登りに使用する装備について学ぶ。	対象となる山登りに使用する服装、装備を自分で判断できること。	□万が一を想定した服装・用具を準備できる。 □不要な物を排除できる。	3.0	2.0	知識	—
		2	食糧	山での食事についての知識を習得	登山の形態にあわせた食事の重要性と行動中の食事のとり方を学ぶ。	対象となる山登りに持参する食料を自分で判断できるようになること。	□必要不可欠な食糧計画を立てることができる。 □非常食を想定できる。		1.0	知識	栄養
3	登山の行動	1	歩き始める前に	歩き始める前の対応	登山を始める前に行う諸行為を学ぶ。	出発の段階で安全登山に配慮し、またパーティーをきちんと掌握しコントロール出来るようにする習慣を身に着けるようにすること。	□点呼をとり、体調チェックをすることができる。 □効率的で安全な歩き方を知っている。 □全体の行動計画を伝えることができる。 □準備運動の必要性を知っている。 □歩くペース配分を知っている。	1.5	0.5	スキル	歩行、登高、下降
		2	歩き方の基本	歩き方の基本を各場面で具体的に解説する。	登山に於ける歩き方の基本を理解し、岩場では４点支持、安全な休憩の取り方、ストックの活用法等を学ぶ。	歩き方の基本、ペース配分の重要性と安全な行動の方法を理解する。			1.0	スキル	歩行、登高、下降
		3	雪渓の歩き方				□雪渓の歩き方を知っている。			知識	—
4	ナビゲーション	1	読図とナビゲ	地図を用いた航法を習得	計画した目的地に到達することができるよう地図の見方を学び、実際の登山の際には進路を決める方法を学び実践する。	地図（地形図）から山の概念を把握し、進路判断のポイントをつかめるようにすると共に、確認するループを回す。 また、コンパス（方位磁石）や高度計を用いた航法を習得する。	□地図の整置ができる。 □尾根・谷・鞍部・ピークなど典型的な地形を、特定できる。 □磁北線を引くことができる。 □コンパスの使い方がわかる。 □記録をとって行程の進捗を管理することができる。	6.0	6.0	スキル	ルートファインディングとナビゲーション
		2	地図と地形								
		3	ナビゲーション技術								
		4	ＧＰＳの活用								
		5	ＧＰＳ機器								
5	気象（天候と対応）	1	気象知識の必要性	山の気象の知識と天気情報の活用を習得	山の気象の特徴と天気図から予測される注意点を理解する。	気象予報の天気の推移と実際の天気の推移を理解し、行動を避けるべき気象を知る。	□出発前に当日の天候を把握する姿勢を持っている。 □出発前に計画中止の判断ができる。 □観天望気による天候の急変を予測することができる。 □天気図を読んで天候の予測をすることができる。 □四季の典型的な気象について知識を持っている。 □典型的な悪天候の予想図を知っている。	2.0	2.0	知識	地形や天候の危険
		2	気象の基礎知識								
		3	台風								
		4	雷と避雷対策								
		5	日本の気象とその特徴								
		6	天気図								
		7	衛星画像								
		8	観天望気								
		9	気象と行動								
		#	気象情報の入手方法								

表２．夏山リーダーシラバス後半

6	宿泊	1	山小屋の利用	宿泊を伴う生活技術に関して、山小屋あるいはテントを利用した宿泊方法を習得	山小屋での宿泊方法、幕営地の選定、テントの設営、生活上の注意点などを理解する。	宿泊を伴う山の活動ができること。 登山の形態にあった最適な方法の選択と安全な幕営地の選定ができること。	□早出早着で安全を確保できる。 □共同生活をしている自覚を持っている。 □山小屋を予約することができる。	*1.0*	*1.0*	知識	キャンプと山小屋
		2	テントの利用（キャンプ）				□設営に適した場所を選ぶことができる。 □テントを張ることができる。 □テント生活をすることができる。				
7	セルフレスキュー	1	危急時の対応**とセルフレスキュー**	危急時対処法を習得	セルフレスキューの意味を学び持参すべき危急時装備とその使用法を学び実践する。	対象となる山登りに必要な危急時用品を自分で判断できるようにすること。 どういう時にどういう危急時用品を使うか理解し、使えるようにすること。	□道に迷った時、確認できる場所まで戻ることができる。 □危急時にパーティー全体の安全を図り、二次遭難のリスクを考えることができる。 □救助の必要性を判断し、適切な連絡先に連絡することができる。 □事故発生時の初動活動を知っている。	*5.0*	*1.0*	スキル&知識	緊急時の手順
		2	救急法（外傷）	山での外傷手当対応の習得	山で負い易い外傷を知り、その際の応急手当の方法を学ぶ。	三角巾、テープ等を使った応急処置方法を習得する。	□手に負える怪我か否かを判断することができる。 □外傷の応急処置を適切に行うことができる。 □二次感染を避ける方法を知っている。		*2.0*	スキル	応急手当
		3	山で発症し易いその他の症状	山での病症手当方法を習得	山でかかりやすい病気を知り、その際の応急手当の方法を学ぶ。	動物や虫類（熊、猿、スズメバチ、マダニ、ヒルなど）の襲撃、高山病、熱中症、低体温症などの初期対処法を理解する。	□熱中症・低体温症・高山病などの対処法を知っており予防方法・処置を挙げることができる。 □山域毎に潜むリスクを知っている。		*0.5*	知識	疲労、低体温、凍傷と熱中症に関する知識と措置
		4	救助活動	山での救助と搬送法（安全な場所に移す）を習得	山で行動できなくなった仲間への対応や公的救助可能な安全な場所まで運ぶ方法を学ぶ。	マニュアルなしでも確実にできる対応出来るようにする。	□手順を理解し、その通りに行うことができる。 □救助を呼ぶ判断をすることができる。 □ヘリコプター救助の際の適切な方法を知っている。		*0.5*	スキル	
		5	**遭難予防（危急時の宿泊：ビバーク）**	危急時の宿泊対応（ビバークの方法）を習得	危急に陥らないようにするための判断、危急に陥った後の対処について学ぶ。	危急からの回避方法としてビバークなど危急に陥った後の対処ができる。	□ビバークをするタイミングと場所を判断することができる。 □ビバークの方法を知っている。		*1.0*	スキル	キャンプとビバーク
8	登山の運動生理学とトレーニング	1	登山の運動生理学	登山と体力の知識を習得	山登りの対象と必要な体力の目安およびその平地での判断と山登りに必要な整理は区的な知識を習得する。	登ろうとする山に登る体力があるか判断できるようになること、山でバテないための生理学的な知識を持つこと。	□疲れない歩き方（ペース・呼吸法）を知っている。 □必要な栄養素・水の摂り方と量を知っている。	*2.0*	*1.5*	知識	生理学と傷害予防
		2	登山のためのトレーニング	登山行動のためのトレーニング方法を習得	日常的に出来るトレーニング方法について学ぶ。	トレーニングの有効性を理解し日常的に継続出来ること。	□疲れない身体の作り方を知っている。 □登山に必要な体力・筋力について知っている。		*0.5*	知識	トレーニング
9	山の文化と規制（（登山の文化と環境/日本の山/アクセス問題）	1	山の文化と自然保護	山の文化と自然保護・環境保全に関する知識を習得	山の文化的な背景を継承すると共に、環境、自然、動植物など、ワールドワイドあるいは地域特有のテーマについて学ぶ。	山の文化への理解並びに山を取り巻く環境、自然、動植物などの理解と環境保全の重要性を認識すること。	□高山植物の希少価値を認識している □トイレ問題・ごみ問題について認識している □入山する地域の関連条例等について理解している □登山道以外を歩いてはいけない理由を知っている	*1.0*	*0.5*	知識	環境と山の文化
		2	入山の規制	入山規制とその背景に関する知識を習得	入山問題 登山計画書を提出しないとダメ 女人禁制（地元の風習） 自然保護 自然公園法 私有地問題 トイレ問題	入山の規制に従って行動する習慣を理解し実行できること。			*0.5*	知識	アクセス
								26.0	26.0		