

第2章 高等学校山岳部の活動計画

1 日常の活動計画

山岳部の活動をより楽しく安全に行うためには、トレーニングや学習を通じて体力や技術力、知識力を高めることが不可欠である。単に山に登るだけではなく、安全登山ができる体制を整えるために、一週間の活動計画を策定し、日常の活動を活性化したい。計画を立案し、山行を実施、下山後は総括して改善するというPDCAサイクルに基づいた活動を考えることが大切である。

(1) 定期的なミーティング

山岳部の活動は、山に行く活動がメインの活動であるが、そのためには計画をきちんと立て（Plan）、山行を実施し（Do）、下山後は総括して（Check）、次の目標にむけてのトレーニングを積む（Act）というサイクルを回すことが重要である。具体的には、毎週定期的にミーティングを行い、計画書作り、山行後の総括とそれに基づいたトレーニング計画等の立案並びに山行報告書の作成などを行う。

計画書作りと同様、報告書作りも重要なポイントである。前回の山行の総括をし、反省事項の洗い出しをする中で出てきた体力や技術力の不足や失敗経験は、次回までに少しでも補えるような活動やトレーニングとして活かし、それを次の計画に反映させることで目的を持たせることができる。1ヶ月に1回の山行をそれだけで終わらせずに、「PDCA」というサイクルの中に位置付けることで、全体の活動の活性化がもたらされることになる。

(2) 日常の体力技術トレーニング

山岳部は文字通り「山へ行ってこそその世界」ではあるが、実際に山行に費やせる日数は、多くても1年間で50日程度であろう。山岳部は運動部の範疇に位置付けられているものの、大会での好成績を目指して毎日トレーニングに励む通常の運動部とはやや性格を異にしている。しかし、登山は活動時間も長くハードなスポーツであり、運動強度的（注1）には、ジョギン

グやサッカー、テニス、スキー、スケートなどと同じ7メッツ台（注2）の強度がある。また、体力不足で動けなくなったからと言って、緊急搬送がただちに可能なわけではない。それらを考えたとき、日常活動の中での山への体力や技術のトレーニングは極めて重要である。

だからこそ、日常のトレーニングなど下界にいるときに部活動として何を行うかは、その部のあり方そのものを現すとともに、安全登山に直結する。動機づけは難しいが、日常の部活動の充実を図ることが、安全登山のための第一歩となる。

先に述べた週1回のミーティングにおける計画書作りをメインに1週間のメニューを決めて活動することが重要である。

具体的には「体力トレーニング」、「天気図や医療、読図などの知識を高めるための机上学習」、「合宿準備」などを1週間の中で計画して実施する。学校によっては「クライミング」を取り入れている学校もあろう。これらの活動を日常活動の中に組み込んで、生徒の登山に対する体力、技術力を高め、安全登山ができる体制を整えていくことが重要である。

注1) 運動強度、注2) メッツについては、第3編第8章5「登山に必要な体力レベル」を参照

1週間の活動計画（例）		
曜日	活動	具体的な内容
月	ミーティング	合宿（山行）計画の立案・山行の反省・トレーニング計画作成等
火	体力技術トレーニング	ランニング・ストレッチ・負荷訓練・ボルダリング・ロープワーク等
水	休養日	
木	机上学習	気象（天気図作成等）、読図、登山医学、運動生理学、登山文化等
金	体力技術トレーニング	ランニング・ストレッチ・負荷訓練・ボルダリング・ロープワーク等
土	合宿（月1回程度） 体力トレーニング（月1回程度）	月1回程度、合宿（山行） *合宿の前の週は、近隣の山での体力トレーニング
日	合宿（月1回程度） *合宿のない週は休養日	月1回程度、合宿（山行）

2 年間の活動計画

部活動を通して何をを目指すのかを、顧問と生徒の間で共有することが重要である。競技登山の目標である大会とアルピニズムの目標である合宿や縦走は、いわば、高校山岳部の活動における両輪であり、両者をうまく融合させて、安全教育に軸足を置いた活動を行いたい。年間を4タームに分けて、目標を明確にした活動を一つのモデルとして示したい。

(1) 活動目標の明確化と共有化

高校山岳部は、4月に新入生を迎え、3月には卒業生を送り出す。高校3年間とはいうが、実際の活動は、通常長くて2年半である。しかし、体力も知力も伸び盛りの生徒たちのこの2年数ヶ月の発達は目覚ましいものがある。適切な支援やアドバイス、指導計画があればなおさらである。年度ごとの活動計画を明確にして指導に当たりたい。年間の計画を立ててきちんと方向性を示すということは、部活動を通して何をを目指すのかを、顧問と生徒の間で共有することである。その上で個別の山行については生徒と顧問で計画を練り上げていく。

通常の運動部の活動においては、大会が一つの目標となるが、山岳部の活動はそれとは多少なりとも趣を異にする。一般的な山岳部の活動は、高体連主催のインターハイを目指す競技登山的な側面とアルピニズム的な側面の二面性を持っているが、両者は切り離されたものではなく、表裏一体の関係にあると考えるべきである。競技的な部分が安全登山に寄与し、アルピニズム的な部分も安全登山に裏打ちされたものでなければならない。その意味で、競技登山の目標である大会とアルピニズムの目標である合宿や縦走は、いわば、高校山岳部の活動における両輪である。

日本の山は、四季を持っているがゆえに美しい。しかし、四季を問わず自然を相手にする以上そこにはいつでも危険が潜んでいることを知るべきである。夏冬問わず、危険を知ること、安全の技術を高めることができる。危険から目を背けてしまうのではなく、危険を真正面から受け止め、そのリスクを知ったうえで、安全登山を行うという安全教育の視点をもった活動をしたい。

本来的な登山と競技登山は相いれないという考え方もあるが、高体連の大会は単に体力や技術の優劣を競うだけのものではない。全国高等学校登山大会成績評価実施要領には、「この登山大会は、正しい高校登山の在り方を求め、その着実な展開と研究を主目的として安全登山を推進するためのものである。この登山大会の成績評価は、単に優勝を競い、順位を争うためのものではなく、大会の主旨を尊重し、登山の基礎的な技術・態度を着実に実践できることを主眼とする。」と書かれている。以上を踏まえたとうえで、長期合宿(縦

走)と大会をメイン活動と位置付け、生徒の成長や3年生の引退時期、それに伴うチームの新陳代謝などを勘案して、年間を4タームに分けて目標設定をして活動することを一つの例として提案したい。その際、新入生が入部した年度当初と、冬山の活動前には特に丁寧に対応することを心がけたい。

(2) 年間活動計画の具体例

ア 第1ターム

4月に新入生を迎え、新たな活動がスタートする。都道府県の登山大会は概ね5月下旬から6月上旬に行われるが、第1タームはこの高体連の県大会を目標に活動を展開する。新入生は登山の基本を学び、上級生は大会入賞を目指して登山技術をさらに向上させる時期となる。体力トレーニングに加え、読図力の強化や生活技術(テント設営や炊事など)、気象や救急の机上学習や計画書作りなど多岐にわたる審査項目に対応するための準備の日々を経て、県大会を迎える。大会では、登山の総合的な力が審査され、自分たちの力が客観的に評価されるが、単に大会での順位を競うのではなく、大会主旨にもある安全登山のスタンダードを確認するための重要なステップとなる。ここを目標としてチーム作りをすることで安全登山の基礎技術が確実に向上する。

イ 第2ターム

第2タームは、高校山岳部のメインイベントと位置付けている「夏山合宿」を目標における活動となる。かつて高校山岳部の合宿は5泊、6泊ということもあったが、学校の多忙化の中でなかなか長期合宿を行うことは困難になってきている。3泊以上の登山を無雪期における高校山岳部の目標として設定し、そのための、体力、技術等を想定して大会後の2か月間を通して、トレーニングを行っていく。

ウ 第3ターム

夏合宿を終えると、文字通り新チームが始動する。次年度に向けての第3タームの活動を始めることになる。ここでは秋の連休を活用しての2泊3日の合宿や新人大会を目標とする。3年生が実質的に引退した後の、新メンバーでのチームワーク作りやモチベーション作りが重要な要素となる。同時にクライミングや沢登りなど、登山の様々な世界を知らしめ体験させたり、技術について向上させたりする期間でもある。

エ 第4ターム

第4タームは冬の活動となる。冬の活動については、スポーツ庁より、「高校生及び高等専門学校生（1年生から3年生）以下については、原則として冬山登山は行わないこと。」という通知が出されている。2017年（平成29年）3月に起きた栃木県高体連の那須雪崩事故を受けて、スポーツ庁は高校生の冬山登山について、有識者会議を設置し、高校生（中等教育学校後期課程、特別支援学校高等部を含む。）及び高等専門学校第1学年から第3学年までに属する生徒（以下「高校生等」という）の冬山登山の事故防止のための方策について、専門的な観点から検討した。スポーツ庁の通知は、冬山登山を「主に積雪期における登山とするが、時期に関わらず、気温の変化や降雪・積雪等の気象条件による凍結、吹雪、雪崩等に伴う転滑落、埋没、凍傷、低体温症などにより、遭難事故等が発生する可能性のある環境下で行う活動」と定義し、次いで「高校生等が例外的に冬山登山を実施する場合の条件及び留意点等」をあげ、その際の条件を列記している。すなわち、①適切かつ安全な場所での基礎的な内容にと

どめること、②指導者（顧問等）の条件を整えること、③登山計画審査会（仮称）の事前審査を受けること、④校長及び保護者の了解を得ること、⑤生徒への事前指導等を実施することという5項目である。したがって、原則として行わないこととされている冬山登山を例外的に実施する際には、この条件に沿った形で、行うこととなる。

計画に当たっては、ステップアップをしながら、冬山での様々な生活技術の向上を図ることを目的とする。冬山と一口に言っても年により、また山域により、極めて多様である。山岳部の活動として、安全にしかも楽しくできることも多い。

まずは12月初旬の寒さへの身体慣らしから始め、日帰りでの低山ハイク、安全が確保できるスキー場近くの尾根などでの1泊、雪遊びを交えながらの雪上生活やキャンプ、雪洞やイグルー作り、歩行技術訓練、雪上訓練などを上記原則に則り、常に安全教育の観点を明確に意識しながら行いたい。

資料として、積雪のあまりない県の高校と積雪のある県の高校の1年間の登山活動の実例を示す。

関東地区の高校の活動例

	時期	内容	日数
第1ターム	4月上旬	県大会下見① 西丹沢	1泊2日
	4月下旬	県大会下見② 西丹沢	1泊2日
	4月下旬	新入部員歓迎ハイキング 箱根	日帰り
	5月上旬	GW山行 北八ヶ岳	2泊3日
	5月中旬	県大会下見③ 西丹沢	1泊2日
	5月下旬	県大会 西丹沢	1泊2日
第2ターム	6月中旬	日帰り山行 丹沢 大山三峰	日帰り
	6月下旬	1泊山行 丹沢 戸沢 塔ノ岳	1泊2日
	7月中旬	夏山訓練山行 奥多摩 雲取山	1泊2日
	8月上旬	夏山合宿 北アルプス涸沢定着（奥穂高岳・北穂高岳）	4泊5日
第3ターム	8月中旬	リーダー講習会 西丹沢 モロクボ沢 マスキ嵐沢	2泊3日
	8月下旬	大菩薩峠	1泊2日
	9月上旬	富士山	1泊2日
	10月中旬	奥秩父 乾徳山	3泊4日
	11月中旬	伊豆 天城縦走	1泊2日
第4ターム	12月中旬	冬山入門山行 西丹沢 檜洞丸	1泊2日
	12月下旬	雪上歩行・生活技術 天神平周辺	2泊3日
	1月上旬	多摩川での駅伝大会に参加	日帰り
	1月下旬	県新人大会 丹沢 三の塔 塔ノ岳	1泊2日
	2月中旬	丹沢 鍋割山 塔ノ岳	1泊2日
	3月中旬	春山訓練山行 笹子雁ヶ腹摺山 滝子山	1泊2日
	3月下旬	春山合同山行 北八ヶ岳 黒百合平 天狗岳	4泊5日

第2編 登山を計画しよう

北信越地区の高校の活動例

	時期	内容	日数
第1ターム	4月下旬	新人歓迎山行 鷹狩山	1泊2日
	5月上旬	県大会下見① 飯縄山	1泊2日
	5月中旬	春山雪上訓練合宿 針ノ木	1泊2日
	5月中旬	県大会下見② 飯縄山	1泊2日
	5月下旬	県大会下見③ 飯縄山	1泊2日
	6月上旬	県大会 飯縄山	2泊3日
第2ターム	6月中旬	北信越大会 白山	2泊3日
	7月中旬	夏山準備合宿 針ノ木一船窪縦走	1泊2日
	7月下旬	整備登山 鍬ノ峰	日帰り
	8月上旬	クライミング体験 仏崎	日帰り
	8月中旬	夏山縦走 梅海新道	3泊4日
第3ターム	8月下旬	沢登り 沢上谷	日帰り
	9月上旬	クライミング体験 盗人岩	日帰り
	9月中旬	新人戦 鷹狩山・鍬ノ峰	1泊2日
	10月上旬	秋山合宿 常念一燕	2泊3日
	11月中旬	次年度県大会下見 美ヶ原	1泊2日
第4ターム	12月中旬	雪上キャンプ体験 雨引山	1泊2日
	12月下旬	忘年登山 霊松寺山～南鷹狩山	日帰り
	1月上旬	善五郎の滝	日帰り
	1月下旬	スキー実習 八方尾根	日帰り
	2月中旬	雪上歩行生活技術体験合宿 鹿島槍ヶ岳スキー場上部	1泊2日
	3月上旬	雪上歩行訓練 梅池スキー場上部	日帰り
	3月下旬	春山雪上歩行生活技術訓練合宿 乗鞍スキー場上部	1泊2日

近畿地区の高校の活動例

	時期	内容	日数
第1ターム	4月上旬	日帰り山行 春日奥山	日帰り
	4月下旬	新歓ハイク 柳生街道	日帰り
	5月上旬	インハイ予選下見 室生	日帰り
	5月下旬	救急医療研修会(消防)	日帰り
	5月下旬	インハイ予選下見 三郎岳	日帰り
	6月上旬	インハイ予選下見 国見山	日帰り
	6月中旬	インハイ予選 国見山, 三郎岳	2泊3日
第2ターム	7月上旬	県民体育大会 白髭岳	日帰り
	7月中旬	夏山事前山行 和佐又山	1泊2日
	8月上旬	インターハイ 月山, 蔵王山系	5泊6日
	8月上旬	夏山合宿 横尾～奥穂高岳	2泊3日
第3ターム	8月下旬	近畿大会下見 氷ノ山, 鉢伏山	日帰り
	9月中旬	近畿大会 氷ノ山, 鉢伏山	2泊3日
	9月下旬	県高校総体 柳生街道	日帰り
	10月中旬	日帰り山行 大普賢岳	日帰り
	11月下旬	日帰り山行 高円山	日帰り
第4ターム	1月上旬	日帰り山行 松尾山	日帰り
	2月中旬	県新人大会 高見山	日帰り
	3月上旬	市民登山下見 高取山	日帰り
	3月中旬	岳連市民登山教室 高取山	日帰り

(大西 浩)