

女性委員会の『自己点検アンケート』にご協力ください

女性登山者の事故をなくす取り組みとして、女性会員の体力や技術、経験についての点検から始めようと考えました。全国の会員の皆さんにご協力いただくことで、登山内ではありますが、女性登山者の主観的実態を把握することができます。そこから問題点と課題を整理し、次のステップに進もうと考えています。全国の登山会員の55%とも言われる女性会員の皆さんにご協力いただければ、豊富なデータが得られ、活動の裏づけをより確かにすることができます。

楽しく、安全に、そして息の長い登山を実現するために、このアンケートにご協力ください。アンケートの作成にあたっては、山本正嘉氏編集の「安全な登山のためのハンドブック」(トレーニング科学研究会発行)を参考にさせていただきました。

送付先 日本勤労者山岳連盟 女性委員会宛て
〒162-0805 新宿区矢来町108 第五英晃ビル
2004年10月31日までお送りください。

登山する私の立場

連盟() 所属会()
年令(才)
登山をはじめた年令(才) 登山歴(年)

* 記入方法 該当する に印()をつけてください。(カッコ)は自由回答です。
回答ができないところは飛ばしてください。

Q1. 現在行っている登山(複数回答可能)

ハイキング(4時間程度の歩行) ハイキング(6時間以上の歩行)
小屋泊縦走 テント泊縦走 沢登り 岩登り 雪山 山スキー
海外トレッキング 海外登山 山菜・キノコ
自然観察・エコツアー 他(.....)

Q2. 山に行く回数の多い季節、少ない季節に をしてください(複数回答可能)

多い季節(春、夏、秋、冬) 少ない季節(春、夏、秋、冬)

Q3. 登山をする頻度は。

1週間に1回以上 2週間に1回 3週間に1回 1ヶ月に1回
2ヶ月に1回 半年に1~2回 1年に1~2回

Q4. 定期的に健康診断を受けていますか。

受けている うけていない

Q5. どこか悪いところがありますか。

どこも悪いところはない。

悪いところはないが、不安を感じている。(症状:.....)

持病がある(病名など.....)

Q 6 . 最近、体力測定を受けましたか。

受けた 受けていない

Q 7 . 以前より衰えたと感じている運動能力をどれですか。(複数回答可能)

運動能力 敏捷性 全身持久力 柔軟性 脚筋力 平衡性

登山時の状況

登山のスピードが遅くなった 木の根や石につまずきやすい 動きが鈍くなった

バランスを崩すと転ぶ 歩幅が狭くなった ケガをしやすくなった

体がかたくなった 寒さに弱くなった 厚さに弱くなった

他(.....)

Q 8 . あなたの骨密度は同年齢の平均値と比べてどうですか

平均値より高い 平均値より低い 測定したことがない。

登山をする私の体力と技術

Q 1 . 登山中、登山後不調なところがありますか(複数回答可能)

筋肉痛 下りで足がくがくなる 膝の痛み 登りで苦しい 靴ずれ

筋肉のけいれん 腰の痛み 脚力不足で軽快に歩けない 足首のねんざ

その他(.....)

Q 2 . 登りについて

登りは疲れますか。 疲れない 普通 疲れる

歩行は速いほうですか。 早い 普通 遅い

登山中、運動の強度の目安といわれる心拍数を測ったことありますか。

ある ない

平常時の心拍数(.....)

ややきついと感じる時の心拍数はいくつですか。(.....)

Q 3 . 下りについて

筋肉痛 起こらない 起こる(痛い日数:.....日)

下りで転倒したことがありますか。 ある ない

転倒でケガや骨折してことがありますか。

ない 骨折(部位:.....) ネンザ(部位:.....) 他(.....)

下りは着地の衝撃が登りの2倍と言われます。心がけていることは(複数回答可能)。

歩幅を狭く、ゆっくり下る。 ストックの利用 ザックを軽くする

自分の体重も軽くする 下りのゆるいコースを選ぶ

その他(.....)

トレーニング、技術講習について

Q 1 . 登山は体力が必要なスポーツです。そのためのトレーニングをしていますか。

特にしていない している

Q 2 . とのようなトレーニングをしていますか。またその目的は

トレーニングの種類

ストレッチ ダンベル ジム 水泳 ウォーキング ランニング
他 (.....)

トレーニングの目的

筋力増強 持久力の向上 膝痛の改善 肥満防止 柔軟性向上
足の老化防止 その他 (.....)

Q 3 . どの筋力、部位を意識して強化していますか

太もも (大腿四頭筋) ふくらはぎ (下腿三頭筋) 腹筋 背筋
太腰筋 肩 (三角筋) 足首 手首 他 (.....)

Q 4 . トレーニングの頻度は

毎日 週 2 ~ 3 回 週 1 回

Q 5 . トレーニングを日常化させるための工夫をしていますか

Q 6 . 技術面で苦手なことがありますか (複数回答可能)

歩行技術 岩場の通過 雪道や凍結した道を歩く 読図
天気判断 セルフレスキュー・救急法 ロープワーク 運動生理学
他 (.....)

Q 7 . 会や県連で技術講習会を実施していますか

実施している。講習会名 (.....)
実施していない。

Q 8 . 技術講習会に参加していますか

参加している 参加していない。

Q 9 . 参加していないのはなぜですか

日程が合わない 必要がない 内容に興味がない しきいが高い
その他の理由 (.....)

事故の経験

Q 1 . 事故を起こしたことがありますか

ある ない

Q 2 . あると答えた方は事故内容をお書きください。

いつ：年月日：_____ 何才の時：_____ 才

どこで

こんな事故 (状況)：_____

救助 ヘリ救助 捜索隊 自力下山 他

原因は：_____

