

日本勤労者山岳連盟 女性委員会
2004年9月17日

自己点検アンケート実施
にあたって。

事故や遭難をなくす ために

50代女性の異常な事故率

6月に開催された日本山岳協会の「遭難対策委員会総会/研修会」に参加した労山遭難対策部長の報告は、私たち労山会員にとってかなりショッキングな内容です。そこで研究報告をされた関西学院大学の青山千彰教授（労山顧問でもある）の「山岳事故調査報告」によると、山岳団体毎の事故を起こした会員の比率が、日山協で193人に1人。都岳連で365人に1人であるのに対し、労山では69人に1人という高率なのだということです。この数値については、各団体の事故データの違いがあるにしてもなお、異常に高い事故発生率であると指摘されています。

またこの事故データの分析で示させた特徴的なこととして、事故件数全体の男女比率はほぼ半々であるのに、50歳代では女性の事故件数が際だって多いという点がまた衝撃です。その原因についての詳細な検討は未だなされていないとのことですが、この2年間のデータから、中高年になってから登山を始めた人は要注意と指摘されました。その理由として、体力・技術・経験の不足が挙げられています。

この調査結果から、なぜ50代に事故が集中するのか徹底的に分析、検討する必要性と、事故や遭難をなくすための取り組みが真に差し迫った

課題だと考えました。女性委員会としては活動の中心課題として、遭対部ほか各委員会と連携しつつ、事故防止のための具体的な取り組みを進めようと考えています。



女性の身体的変化の特徴を学び、各自にふさわしい対策をたてる

遭難や事故を減らす取り組みは労山の重要な課題です。様々な遭難対策が効果を奏さないのは、私たち登山者が、登山を厳しいスポーツとして認識していないからではないかと言われています。トレーニングせずに競技に出るスポーツ選手はいないが、登山者はトレーニングもせず平気で登り始めてしまうということでしょう。

しかも私たち女性は、加齢による体力、筋力の衰えが男性より早く進むという性的ハンディをはなから負っています。とりわけ50代で閉経を迎えてからの変化は著しいとも言われています。身体面のみならず精神面での不安定さもゆるがせにできないのではないのでしょうか。しかもこの年代では未だ、現役で働いている人も少なくないでしょう。

そこで、これからの具体的な取り組みの方向として次のように提起した

いと考えます。

まずはじめに、今日までに明らかにされている女性特有の身体的変化の特徴を学ぶこと。併せて、各自が自分の体力や心身の状態をきちんと把握すること。その上で、自分に必要なトレーニングのプログラムをつくり、続けること。

その時大切なこととして、自分の生活全体を見直し、必要とするトレーニングを生活の一部として組み込んでいけるような工夫をするということが言えると思います。「生活習慣病」を逆手にとって、その人なりのトレーニングを生活習慣にしまわうことです。いつでも登山に適した心身の状態にしておくためのトレーニングの日常化が勝負と言えるのではないのでしょうか。

そのためには医師やスポーツ医学の研究者など、専門家の力を借りる必要があります。

社会的な要因にも目を向ける

山登りの前にはしっかりと睡眠と休養、栄養をとり、体調を整えておくのが理想です。しかし現実はそのほど上手いきません。若い人は人なりの、中高年は中高年なりの仕事や家庭や活動での関わりを抱えています。中でも厳しいのは、長時間の過密労働を余儀無くされている実態でしょう。せっかく日常化できそうなトレーニングメニューを作っても、そもそもの日常が「家には眠りに帰るだけ」と云った生活では、そのこと自体に危険をはらんでいると言わなくてはなりません。このような社会的な問題は簡単に解決することは困難ですが、上手いかわないのは私が意志薄弱だからだと自分を責めて解決する問題ではない訳です。その意味で、状況を変革することにも、地道に取り組む必要があります



出合いを大切に 登山の技術と経験、知恵を豊かにしましょう

「登山はきついスポーツ」と心得て、そのきつい運動に備える取組みを行おうと言う訳です。

事故原因と言われる体力、筋力の外の部分はどうしたら良いのでしょうか。

幸いにも私たちは登山に属し、様々な山行形態をとる仲間恵まれています。時に組織運営などに関わる煩わしさを感じることもあるかも知れないけれど、仲間というのが何よりの財産だと私たちは思っています。仲間と共に登山に必要な技術や知恵を互いに学びあいながら、事故や遭難をなくして息長く登山を楽しんでいきましょう。

