

# リーダーの役割と心得

## 【リーダーへの路(みち)】

2023年5月

### 目次

- 1 登山者としての心得
- 2 リーダーとしての心得
- 3 リーダーの役割
- 4 リーダーの任務
  - (1) ハイキングの目的と計画の立案
  - (2) 調査と下見
  - (3) 計画の立案
  - (4) パーティーの編成と役割
  - (5) 歩く順番とトップとラストの役割
  - (6) 天気予報の把握
  - (7) 集合時の留意点
  - (8) ミーティングの開催
  - (9) 活動する前のストレッチ
  - (10) 活動後のストレッチ
  - (11) 登山中の注意喚起
  - (12) 休憩の取り方・場所、休憩時に行くこと
  - (13) 歩き出してからリーダーの任務
  - (14) 道迷い、緊急時の対応
  - (15) 下山する時の事故の対応
  - (16) 下山後の対応

(参考) ハイキングリーダー・チェックリスト

## 1 登山者としての心得

- ① 山に感謝して、山の自然を楽しむ。「なぜ、山に登るのですか？」と問われたら、“山が好きで、山の自然を楽しむためです。”と答えたい。
- ② 私たち登山者は、山ではよそ者であることを自覚し、山の住民である動植物を大切にし、決して壊すことがあってはならない。貴重な植物を取って持ち帰らない。
- ③ ゴミを拾う。山に登ったら、いつでもゴミを拾う習慣を身に着けたい。
- ④ 登山のルール
  - 山登りは、あいさつから  
出会った登山者が安全で楽しい登山であることを願ってあいさつをする。
  - 登り優先  
登山路は、登りが優先で、登って来る人を適当な場所で山側に待機して道を譲りませす。仲間に『山側に寄れ』と声をかけて、体の向きは、ザックが登山路に突き出して登山者の通行の邪魔にならないように登り方向に向く。
  - 下山する時に登って来る人が立ち止まった場合は、登りの人に「どうぞ！」と声をかけて促し、それでも相手が譲った場合のみ「ありがとう！」と言って先に下山する。
  - 「頭注意！」などの掛け声  
頭がぶつかりそうな木々、足元の突起物、トゲのある植物などに注意する必要がある場合は後続の仲間に「頭注意！」「足元注意！」「トゲ有り！」と大きな声で伝える。
  - 落石の掛け声  
落石をしたら間髪を入れず「落石！」とか「らーく！」と大声で叫ぶ。黙っていても絶対にいけません。大声であることが肝心で、こういう場合の大声は言語には関係なく万国共通の注意喚起となります。(ヤマレコより)  
※詳細は、「山登りの知識と訓練(1)」に記載しています。
  - お互い、譲り合い、助け合う。  
山は登り優先であるが、下山して来る人の力量・疲労・人数・子連れなどに配慮して、道を譲りあうことも必要です。また、怪我をした人、滑落・転落した人がいたら、先を急ぐ必要があっても助け合うことも大事です。

## 2リーダーとしての心得

リーダーは、山に関する知識や登山の基本技術を身に着けていること、更に、体力といかなる事態にも対応できる適応力まで要求され、その責任は重い。そのため、「自分にはとても」と思っている人が多いのではないのでしょうか？確かに『山』を舞台にした活動である限りリーダーになるにはこれらの技術を身につけておく必要がありますが、ハイキングの世界には様々なレベルの登山もあり、最初から高度な登山技術のレベルを求める必要はありません。誰でも最初は「何もわからず、連れて行ってもらう人」だったのです。ハイキングに参加し、また、リーダーの経験を積むことによって仲間の支えや援助をもらいながら自ら努力することによって、また、会及び県連のリーダー養成の研修に参加することによってリーダーとしての力を着実に身に着けることができます。

## 3 リーダーの役割

リーダーの役割は、ハイキングを企画し、楽しく・安全に・計画どおりに実行してパーティーを無事に連れて帰る事です。

この役割を実現するために

- ① リーダーはメンバー(パーティー)のまとまりの中心となり、常に全体に目を配り、適宜行動を指示する。そのために常日頃から仲間を統率する能力・責任感・冷静な判断と決断力と言った資質を養う必要がある。
- ② リーダーは決して自分だけ実行したり、体力の弱い人を無視したりしてはいけない。ハイキングは、強大な力を持つ自然をフィールドとし、自然の変化に適応しながら行う活動です。それだけに常に自然に対して科学的な目と態度、自然に学ぶ謙虚さが必要です。
- ③ 行動には時間的余裕を持ち、山や自然、そしてそれを取り巻くものへの関心・意欲・情感を掻き立てるような具体的な行動、指導・指示を行います。メンバーの把握と統率が最も大切です。仲間を尊重しながら仲間のまとまりを保つことが大切です。
- ④ リーダーはメンバーを把握し統率することが最も大切である。年齢に幅があり、体力に個人差が大きく、経験が少なく、初心者が多いのがハイキングの特徴と言えます。統率していくことは容易ではありません。しかし、大胆に仲間を信頼し、自主性を尊重することも大切である。
- ⑤ 何より仲間の成長を図り、その人に次のリーダーとしての意欲と自覚を促し、会の中心的な仲間育てていくことこそ、リーダーの究極的な役割です。また、このことは会の発展を保証するといっても過言ではありません。

#### 4 リーダーの任務

##### (1)ハイキングの目的と計画の立案

ハイキングの目的を設定し、その目的を実現するために資料を収集し、検討して具体的な計画に結び付けていく。この段階で無理があれば成功しない。目的を実現するために、どこの山に登るのか・どのコースから登るのか・季節は何時が良いか・花の開花期は・・・などを見定める必要がある。

##### (2)事前調査と下見

コースと位置・地形・歴史・その他の特徴を大まかに把握した上で、次の点を詳細に調査する。不安があれば正確な情報を得るために下見を行います(会では例会山行として扱う)。

- ① 交通機関・・・種類・発車時刻・駅名・料金・所要時間など
- ② コースの状況・・・登山口・目標物・分岐点・水道・小屋・トイレ・植生・ 指導票・迷いやすい地点・危険箇所・見どころ(コース沿いの高山植物や花の状況)・展望・コースタイム・登山道の状況(雨天時の滑りやすさなど) ※最近のコース状況を知る方法としてヤマレコ・ヤママップなどの最近の登山記録を参照することをお奨めします。
- ③ 補給水は季節にもよるが、1.5L～2L を持っていく。水場の水は、ピロリ菌等の細菌類が含んでいる可能性があるため飲まない。
- ④ 朝のミーティング・ストレッチ・休憩・昼食などにふさわしい場所
- ⑤ 雨天時のエスケープルート(ルート変更も含めて)の検討  
ルート近くの名所旧跡・温泉地などを調べておくと、雨天時や時間が余った時の対応に役立つ
- ⑥ 今回企画したハイキングにふさわしいどうかの総合的な判定

##### (3)計画の立案

調査(下見を含む)の結果を元に、今までの知識を活用してハイキング計画を立案する。

- ① 目的地、行程(コースと予定時間)、集合場所と時刻、必要な装備(個人装備と共同装備)、リーダー(又は主催者)及び申込み者の連絡先他  
計画に必要な事項(機関紙の例会案内に記載)

- ② 統一行動(ゴミ一掃・総会・お試し登山などの会の催し)との重複の回避
- ③ 宿泊予約・乗車予約・車の手配
- ④ ミーティングの開催

宿泊を伴うような登山の場合は、山小屋泊又はテント泊の持ち物、必要な装備などについて事前に計画の詳細を確認する機会を設ける。

- 参加者の把握:参加者の状況によっては行動計画を見直すこともある。
- 個人的なアドバイス、人数が多い場合のパーティーの分割

#### (4)パーティーの編成と役割

- ① 参加人数が多い場合、分割して班を編成する。1班の人数は 10 人前後とし、人数が 13 人以上の場合は2班に分割する。
- ② 班を編成した場合、各班にサブリーダー、リーダーを付ける。全体のリーダーは全体を把握するために最後尾に付く。

#### (5)歩く順番(オーバー)とトップとラストの役割

歩き始める前に歩く順番を決める。順番を明確にすることはそのパーティーの機能を最大限に発揮させるために重要です。

- ① **トップ**: 基本的にはサブリーダーがトップで、コースを間違いなく導くとともに、パーティーの歩行速度の調整役つまりペースメーカーという非常に大切な役目です。トップは仲間が余裕をもって歩ける速さを基準にして歩きます。どんなペースにでも合わせて歩かねばなりません。しばしばペースが速くなりがちですが、自分自身のペースで歩いてはならず、意識的にゆっくりと、一定の速さで歩くことが必要です。
- ② **2番目**: 2番目には一番足の遅い人や初心者置く。
- ③ **3番目以降**: 足の遅い人を基準にして順番が後ろになるほど、体力的・精神的にも疲れやすいので、後ろの方には体力のある人たちを持っていく。足の速い人を前の方に持ってくると、トップの判断が狂い、つい引きずられて速くなりがちになりやすい。
- ④ **リーダーの補佐役**: ベテラン又は次のリーダーになるべき人をリーダーの補佐役としてリーダーの前に置く。サブリーダーへの連絡、上記のような隊員への支持などを担当させる。
- ⑤ **最後尾**: リーダーは最後尾で常に全体に目を配り、トップに適切な助言を行い、パーティーのまとまりに気をつける。体力的にも疲れやすいポジションで、先頭のペースが速すぎて前の方と後の方が離れやすいこともあり、不調の人が出たときは、速やかにサブリーダーに知らせます。特に一部の人が順番を乱し、勝手に列を離れてパーティーをバラバラにしないよう注意を払い、パーティーを乱す人には注意する。下山する時は、サブリーダーと交代してリーダーとしての経験を積み、サブリーダーの育成に努める。

#### (6)天気予報の把握

山を安全に登る条件の一つに“山の天気”がある。私たちが生活している平地の天気とこれからの登る山の天気は、相当に違うことを知っておく必要がある。平地では晴天であっても山に登ったら悪天候に見舞われることがしばしば起こる。また、山の天気がどのような条件で変化していくのかも知っておく必要がある。天気予報を十分に調査し、天気が悪くなる場合は躊躇なく登山を中止することも大事な決断と言える。

※登山届を提出する必要がある場合は、登山計画書をポストなどに投入する。

## 登山当日

### (7) 集合時の留意点

- ① 集合時間よりも10分以上前までに着き、参加者を確認する。
- ② 申込者が姿を見せない場合は本人または自宅に電話をするなどして確認してある時点で見切りを付ける。
- ③ 常備の装備(雨具・水・弁当・ヘッドランプなど)はもちろん、特に指示した装備(アイゼン・スパッツなど)を持って来ているかどうかを点検し、もし、忘れてきている場合は安全とチークを考えて参加を断ることもある。
- ④ 中止する場合は前日までに決定するが、やむを得ず、当日中止する場合は、集合時間と参加者が家を出る時間を考慮して判断し、中止と判断した時は参加者に電話で連絡する。リーダーは集合場所に行き、連絡することができなかった人に中止を知らせる。

#### ※セルフチェック 10ポイント

- ①熱はないか②体はだるくないか③昨夜の睡眠は十分か④朝食は食べたか⑤下痢はしていないか⑥頭痛や胸痛はないか⑦関節や筋肉の痛みはないか⑧前回の疲れはないか⑨過労はないか⑩食欲は十分にがあるか

### (8) 集合時のミーティングの開催

- ① 現地(登山口)に着いたら、適当な場所でミーティングを行う(ハイキングの内容によっては集合場所でも良い)。
- ② 参加者が揃ったら各々自己紹介をさせる。特に初対面の新入会員や初めての参加者には気を配る。
- ③ 機関紙に掲載する登山報告書の感想文の担当者の決定
- ④ その日の行動計画(歩くコースの概要と時間・休憩場所・トイレ・水道の位置など)を説明し、改めて参加者の注意を喚起する。

#### ※参加者を集中させて一致した行動をとってもらうために、

- 話すときは 全員が見えるように少し高いところに位置すること。
- ざわついているときは手をたたき・大きな声を出す・笛を吹くなど全員の注意を引き付けてから話始めること。

### (9) 活動する前のストレッチ

出発する前のストレッチは、筋肉を伸ばす静的なストレッチでなく、体の関節を動かす**動的ストレッチ**が望ましいと言われています。下記は肩・膝・腰の関節を動かすストレッチの一例です。また、**ラジオ体操も体の関節を動かす最良のストレッチ**だと言われています。関節を動かすことを意識してしっかり行う。

#### 動的ストレッチの例

- ① 両手の肘を直角に曲げて指先は頭のとっぺんの位置で左右に広げて手のひらを前に向けます。肩を外回り・内回りに回転させて肩の関節を動かします。
- ② 次に片脚立ちで反対の足の膝を腰のあたりまで上げ、足を下げて地面に触れたら直ぐに上げて繰り返します。逆の足も入れ替えて膝を上下に動かします。
- ③ 両手の手の甲を上にして左右に広げます。水平方向に回転させて腰の関節を動かします。

### (10) 活動後のストレッチ

ゆっくりとした**静的なストレッチ**で血液の循環を良くし、翌日の筋肉痛を和らげる。

- ① はずみをつけず、ゆるやかに伸ばす。
- ② 「心地よい張り」のストレッチ感を感じるところまで、10～30 秒間伸ばす。
- ③ 呼吸を止めて頑張ったりせず、普通に呼吸をする。
- ④ 姿勢に気を付けて、ゆっくりと行う。

#### (11) 登山中の注意喚起

- ① ハイキング中は統一されたパーティーとして行動するようにみんなの注意を喚起する。地形や体力の差で、パーティーの前後の間隔は絶えず開きやすくなる。そのためにリーダーは、サブや一部の会員の協力を得て、常に参加者の動向に留意し、意識してハイキングに集中させる努力を行う。
- ② パーティーが分散した場合、行動中なら非常に危険な状態となったり、予定通り計画が行われなくなったりする危険性があるので注意する。
- ③ すれ違う登山客が長時間待たされてしまうことを防ぐためにも各班の離隔は 50m 以上空けて休憩場所などの集合場所までは班ごとに行動させる。
- ④ 歩行は一列に並び、それぞれのパーティーが自主的に行動させるが、そのコースに経験のない人がリーダーになった場合、事前に十分説明し、打ち合わせしておく。
- ⑤ また、先行パーティーが目印をつけるなどの配慮も必要です。(目印は最後尾が回収する。)

#### (12) 休憩の取り方・場所、休憩時に行うこと

- ① **最初の休憩**: 歩き始めは超スローペースで、最初の休憩は**衣服調整時間**として 15～20 分後に取り、靴ヒモ、パッキング、衣服などを調整させる。初心者にはそのことを告げて、気をつけてあげる。登山を開始すると直ぐに暑さを感じ、汗をかいてくるため、登山開始前に少し薄着で出発すると良い。
- ② **衣服調整**: 衣服は暑い時は脱ぎ、寒くなったら着るとするのが原則です。体温調整用の ヤッケなどを1枚、いつでも取り出せるようにしておくように指示する。気温の低い時や風の強い時など、体を冷やさない。
- ③ **休憩の取り方**: 歩き出してから休憩は、地形や疲労度で違いが出てくるが、30～50 分毎に 5～10 分の休憩を取る。傾斜が急になったら、やや早めに休憩するなど、疲労度に応じて臨機応変に対応する。しかし、あまり長すぎる休憩はかえって疲労の原因になる。休憩が多すぎるのも歩行のリズムを乱します。人間は歩き出すエネルギーの放出がしやすいように身体が機能するからです。したがって、歩き出したら一定のスピードを維持し、あまり頻繁に休まない方が疲れません。休憩に適した場所としては、危険がなく、全員が入ることが出来るスペースがあり、また水場やトイレがある所(できる所)、展望の良い所、ピークなどを中心に選びます。休憩に入ったら、まず全員に次の行動への準備を行ってもらいます(服装や持ち物の点検、水やエネルギーの補給、トイレなど)。特に体調の良くない人を早く見つける必要があります。できる限り一人ひとりに声をかけて励まし、元気づけるようにすることが大切です。
- ④ **休憩時の支持**: 「何分間」または「何時何分」までか、あらかじめメンバー に知らせ、時間がくれば速やかに出発できるように準備してもらいます。

**※休憩は「疲れたから休む」のではなく、「疲れないように休む」ように心がける。**

#### (13) 歩き出してからリーダーの任務

- ① リーダーはメンバーをカづけ、パーティーの士気を高めることが大事である。また、ただ山を歩くだけではなく、ひと工夫するとハイキングが一層楽しいものにな

- る。たとえば、昼食時にお湯を沸かしたり、何か簡単なものを作って食べたりすることも大きな効果がある。
- ② 参加者同士の交流を図るとともに、初心者や初めての参加者との間に断絶が起きないように仲間の輪に意識的に入れてあげる。昼食時や休憩時には新入会員やなじみの薄い人が全体に溶け込めるように気を配る。
  - ③ 古い会員や力のある会員の応援を求めて、会の事や基礎的な登山技術などや持ち物などに、適切なアドバイスが出来れば最高です。
  - ④ 展望の効く場所や高山植物の見どころなどでは、随時立ち止まって楽しんだり、少し休憩したりして、ゆとりを持つことも大切です。規則正しくといっても機械的にならず、のんびり・ゆったりの『ビスターリ』気分で地球を歩く。
  - ⑤ 岩場や危険な個所を通過するときや急斜面などでは、経験の少ない人や体力の弱い人の前後にしっかりとした人を配置する。また、メンバー間の間隔にも注意する。リーダーは全員が通過するまで安全な場所に移動して待機し、先に行ってしまうてはいけない。
  - ⑥ 昼食は、20～30分が適当である。しかし、行動計画や天候によっては、短時間で済ませるとか、2～3回に分けて食べる場合もある。また、ハイキング中の飲酒は禁止です。(楽しみは下山後に！)

#### (14) 道迷い、緊急時の対応

- ① 道を間違えたり、迷ったときは、ためらわず元の地点に引き返す。「深追い」はパーティーを困難に陥れ、メンバーを不安にし、リーダーの信頼を無くすことになる。判断に迷いがある場合や判断がつかない時は、経験者のメンバーに相談し、偵察を頼むなど、パーティー全体の英知を結集させる。
- ② ケガ人、病人、弱った人が出ないようにリーダーはメンバーの体調に十分注意を払い未然に防ぐ手立てをすることが大切である。
- ③ ケガ人が出た時は適切な応急処置を取り、緊急連絡先及び下山先の住民との連絡方法を検討し、また、けが人を下山させることが出来るか、救助を求めるかなどを検討し、けが人の救助を優先する。

#### (15) 下山する時の事故の対応

ハイキングや無雪期縦走中の事故の多くは、下山する時又は下り道で発生し、バランスを崩し、転倒したことによる手や足の骨折・捻挫などや滑落事故などが多い。その背景にあるのが中高年の加齢による体力の減少、バランスの回復力の低下です。ちょっとしたことでつまづき、ころんだりしがちです。

下山する時、リーダーは最後尾でなく、先頭に出て危険な個所のチェックや参加者への警告、ペースの抑制、適宜な休憩をはかることも必要です。

さらに、参加者も足腰、特に大腿四頭筋を鍛えるトレーニング(例えば階段登りやスクワット)を励行するとともに、下り道での歩き方の訓練も必要である。

#### (16) 下山後の対応

最寄りの交通機関の駅などで解散しても良いが、山中での解散は避ける。

- ① 当日の山行についての反省
- ② 留守宅へのハイキング終了の報告

## ハイキングリーダー・チェックリスト

- 1、出発前には、
  - 事前調査と下見
  - ハイキング計画書の作成と提出
  - 参加者の募集と把握(バスハイクや、一般参加のハイキング)
  - パーティーの編成・分割の検討
  - 緊急連絡先(留守宅)の依頼
  - 安全委員会への登山計画書の提出(宿泊登山の場合事前審査が必要)
  - 車の手配と運転手等の依頼、電車、バスの手配
  - 交通手段の情報確認
  - 宿泊者の把握、宿泊予約手配
  - 天気予報、気象情報等の収集
  - ミーティングの開催(宿泊登山)
  - 出発または中止の判断
  - 中止の場合の連絡
- 2、集合・出発前には
  - 参加者の確認・チェック(欠席者把握)
  - リーダー挨拶、参加者自己紹介
  - 装備、食料(個人・共同)ザック等の点検
  - 健康状態の把握
  - 登山報告書作成者の決定と提出方法の確認
  - バス・車・電車等の乗車(乗換え)の指示
  - 登山口までの道路、休憩地点、先導車～ラスト車までの指示
- 3、登山口では
  - 参加者確認、ザック、荷物の点検
  - 水の補給、トイレを済ます
  - ミーティング(コース概要・行動計画の説明)
  - オーダー(歩く順番)の指示(パーティーの分割があればその指示)
  - トップ(先頭)とラスト(最後尾)の徹底
  - 装備、食料(個人・共同)ザック量等の点検、最終調整
  - 体温調節用のシャツや雨具はいつでも取り出せるように指示
  - 準備体操(ウォーミングアップとしてのストレッチ)
  - 入山カード(計画書)の記入と提出
  - 出発とオーダーの周知徹底
- 4、行動中には
  - 最初は意識的にゆっくりと
  - 最初の休憩は早めに(被服、パッキング、靴ヒモ等の調整、健康状態チェック)
  - 以降30～50分間隔で休憩(適当な小休止で不調者の早期発見)
  - 一列で登り優先、力量あるパーティーや少人数のパーティーに道を譲る
  - 休憩時間における次の行動への準備
  - メンバーの体調に注意、勇気づけて脱落防止、元気づけの声かけ
  - 新入会員やなじみの薄い人が仲間に溶け込めるように配慮
  - 基礎的な登山技術、装備などへのアドバイス
  - 楽しみと余裕、のんびり・ゆったり「ビスターリ」気分で

- 危険箇所、岩場、鎖場などでの初心者や体力の弱い人へのフォロー
- 現在地の確認
- ハイキング行動中の禁酒
- 悪天候・緊急時の対応(道迷い、ケガ人、病気、弱った人、事故)
- 下山コースでは転倒、滑落、捻挫、骨折等に注意
- 宿泊(山小屋)中での注意事項
  - 消灯、起床、出発時刻を明確に。他の宿泊者に迷惑をかけない。翌日の気象情報等の収集など

#### 5、下山後は

- 整理体操(クーリングダウンとしてのストレッチ)
- リーダーの挨拶と解散
- 下山報告先(留守宅)へのハイキング終了連絡
- ハイキング反省会
- 会計報告と清算
- 安全委員会への山行報告書の提出(機関紙に感想文の提出)

#### 編集後記

ハイキング部の先輩たちが2017年度に纏めたものを現在の視点で編集しました。なお、文章の誤り・言葉遣いなどについてはご了承ください。

一人でも多くのリーダーが育つことを願って！