

☆登山とハイキングの
普及と向上に全力をあげよう
☆力をあわせ何としても
300名会員を回復しよう

ろうさんKAGAWA 県連盟だより

No.60-5 2026. 07. 05
香川県勤労者山岳連盟
rousankagawa@ma.pikara.ne.jp
高松市十川西町199-4
電話:087-887-5567

次郎笈 1930 ～丸石 1684

善通寺山の会 田中

- 日 程 2026年5月24日(日)
- 目 的 四国を代表する稜線を歩く(一部)
- 参加者 5名 CL:
- 費 用 距離185km 交通費2,080円 橋500円

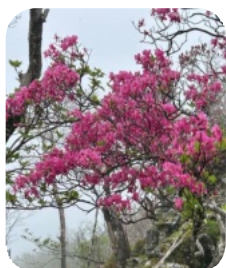
コースタイム

事務所5:00発=見ノ越登山口発8:00...剣山10:
10...次郎笈11:25...丸石13:00...丸石避難小
屋13:40...国体橋15:00...奥祖谷二重かずら
橋15:45=見ノ越16:10=事務所19:15

今回は見ノ越から出発、剣山、次郎笈、丸石と
縦走して丸石避難小屋を過ぎての分岐から二重
かずら橋へ下山。デポしていた車で見ノ越へ

言わずと知れた四国が誇る百名山のひとつ。
山の会のベテラン勢からすると珍しくもない山
行だろうけど、私は剣山、初めてであった。

天気は終日曇り。雨が降るよりマシだが霧雨
の時もあり、湿度が高く蒸し
蒸しする。剣山山頂もガスで
展望は無く、続く次郎笈、丸
石山も皆無。まあ、仕方ない。
ガスに包まれた稜線も幻想的
と言えなくも無い。(ちなみに
に体力をみて次郎笈は巻く、
と言う案もあった)



丸石まで比較的順調に進ん
だ山行であったが下山がキツ
かった。これは直したくても
中々直らないのだが、私は滑
り魔でもある。丸石からの下
りがとにかく長い。登りの標



高差860mに対して下りは1,230m。目安の半分にあたる国体橋まではそこその勾配が続き、石・岩・落ち葉はもれなく濡れている。ザレた箇所や粘土質の箇所も混じる。滑る要素てんこ盛りだ。気をつけて下る。大コケはしないものの、しょっちゅう滑っていた。後ろのリーダーはヒヤヒヤしていただろうと思う。疲労が足に蓄積していく。サクサク下山出来ない山道であった。

17時下山予定であったが、皆んな出来るだけ早く着きたいと思っていた。登山開始時刻が一時間早かった為、最初は楽勝だと思っていた。しかし、丸石まで来た時点で貯金は20分を切っていた。皆んな何とか盛り返したいと心の中で、イヤ、皆んな顔に書いてあった。

そしてようやく国体橋へ。ここまで来ると峠を超えたのか皆に笑顔が戻る。もうちょっと、らしい。私のHP(体力)はもう一桁だ。ここからは緩やか。そして、ついに！ゴールのかずら橋が！

嬉しさが込み上げる。今まで山頂が感情のピークだと思っていたが、今回は違う。ただただ無事に下山出来た事が嬉しい。

下山時刻は16時。1時間前倒した分、1時間早く到着した。予定通り。皆さん、さすがの健脚だ。



県連教育遭対講習会

- 日時 2026年6月21日(日)
- 会場 三木町総合運動公園 B&G武道場
- 講習 山筋ゴーゴー体操、緊急搬送、歩き方
- 参加 28人／サポーター6人＋受講者22人
高松労山3+4、しわく1+5、善通寺1+1
あけぼの1+4人、山歩会0+8

去年(2025年)、全国連盟から講師を招いて山筋ゴーゴー体操サポーター養成講座を実施し香川県連にも正式に山筋ゴーゴー体操サポーター13人が誕生した。得たものを会員に普及するため山筋ゴーゴー体操講習を企画した。



近年の事故傾向として労山会員では転倒が半分近くをしめているという。転倒事故を防ぐには、基礎筋力をつけることが重要である。最初にストレッチで体を慣らした。アキレス腱伸ばし、股関節のばし大腿全面伸ばし、腰回しを実施した。ストレッチは、登山の前のみならず、登山中、登山後にすると筋肉のつり、筋肉痛の軽減に役立ち、日頃やって柔軟性が高まれば転倒時のけがの軽減に役立つ。

次に、現在の体力度をはかるテストを行った。片足立ち(65歳以上は開眼、65歳未満は閉眼)が何秒できるか、と椅子立ち上がりテスト(10回足ったりすわったり立ち上がったりに何秒かかるか)を行った。自分の体力がどのくらいかを客観的科学的に知ることが実力に応じた山行につながる。結果を見て思ったよりと悪い値だった人もいただろう。そういう人も高齢者でも筋

力トレーニングすれば筋力がアップするそうである。

基礎体力をあげるため筋トレの講習に入った。背伸びかかと上げ、脚の横上げ、スクワット、椅子に座ってのもも上げ、フロントランジ・バックランジ、腕立て伏せを個別に講習した。筋トレは正しいやり方をしないと効果がないどころか、故障することがあるため、ここはしっかりと学習しなければならない。どのメニューも基本的筋トレのメニューであるが、正しいやりかたでやるとなるとなかなかできない。正しいやり方でやると、目的の筋肉にきいているのがわかる。個別メニュー一つ一つの講習が終わった後、おさらいとして6つのメニューを一つ16回×1セットでやってみた。なかなかきつい。きつくない人はセットをふやすとよい。

休憩の後、緊急搬出法の検証を行った。近年の熊などの襲撃や落石で動けなくなった仲間を素早くすこしでも安全なところに動かす方法を検証した。これまでの講習では、負傷者の様子をみて、なるべく負傷者が楽なように工夫して中距離移動する搬出法は訓練してきた。しかし、緊急的に危険個所からの移動は練習していない。スリングを使った方法、ザックのショルダーベルトを利用する方法、ポールをザックに差し込む方法を検証した。今回は、武道場のゆかでおこなったので、野外でうまくいくかという課題が残った。次回の講習では野外で行おうと考えている。



最後の講習は、さぬき山歩会の斎藤さんによる「歩き方」講習である。足裏全体を地面に着けて歩くこと、大腿より小股、トレッキングポー

県連
七月
行事

☆ 7 / 13日(月)

県連60周年委員会②

丸亀

☆ / 15日(水)

県連第5回理事会

善通寺



ルの正しい使い方など登山歩行の基本をパワーポイントで学んだあと、屋外へ。嶽山ふもとの「ぼうけんパーク」まで歩き実践練習をおこなった。



今回の講習は、登山の基本を見つめなおし初心者からベテランまで対象にし、とくにハイキング層を想定したものだった。今回、ハイキングクラブからの参加者がなかったのは残念だった。また、若手の盛り盛りの参加者がなかったのも残念だった。スポーツの世界では基礎トレーニングをすごくやっているのに興味を持ってこういう講習にも参加してほしい。

各会で山筋ゴーゴー体操の講習をする時にはサポーターによる各会の講習支援もできるのでご相談ください。教育遭難対策部 加藤 高志

四国ブロック山岳遭難対策講習会

■2026/6/28(日) ■愛媛県生涯学習センター

■61名 香川10(高4/山3/丸1/あ2)
愛媛10/徳島16/高知7+講師2

■2025年遭難事故のデーター分析と対策
愛媛県消防防災航空隊からヘリ救助



労山遭難対策部長の石川昌氏からは、2025年の事故件数が過去最多を更新し、訪日外国人の遭難も増加した。労山内の事故も・・・

①過去最高の事故件数(400件)・事故者数(死亡・行方不明9人)である。

②事故の高齢化が進行した。

③男女格差が広がった。

事故の内容では、

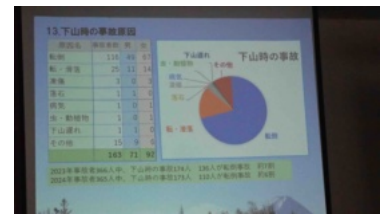
①事故時間帯変化した。午前中12時までの事故が増加した。

②積雪期登山や冬季登攀、沢登りの事故が増加した。

③事故原因では、転倒事故が増加し、虫・動植物と病気が減少した。

④下山時に転倒が前年に引き続き多発した。約7割。

労山会員の事故の増加は、会員の平均年齢が65才で組織上の高齢化が大きく



関係している。脚筋力の低下やバランスの衰え、視覚認知能力の低下が60代前半から(個人差はあるが)顕著に表れたことが要因と考えられる。

★転倒防止には、日頃よりの筋力トレーニングが必要であり、更に登山寿命を伸ばすための週一回程度の500m前後の登山を継続的に実行と、適当な登高スピードを意識することが大切。

★転滑落では、各自の力量を越えた登山や単純なミス回避できるチェックを怠っている事例が多発。特に訓練中の事故については、指導者・管理責任者が注意・指導の徹底と指摘。

午後から、愛媛県消防防災航空隊の田中貴之副隊長から、消防防災ヘリの山岳救助について講演された。

機上から樹林内の遭難者を発見することの困難性を現場の映像を用いて報告。遭難者が早期に発見されるための心得について学び、救助に使用するピックアップ用担架やハーネス等の資器材のデモを体験した。

◎安全確保：安全な場所へ移動する。落石危険がある場所や、滑落しそうな急斜面から離れる。動けない場合は、姿勢を低くしてザックで盾にするなど身を守る。(二次災害の防止)

◎通報について：現在地を位置情報が解ればGPS座標=60進法(北緯・東経)を正確に伝える。



◎誰がどうなったか：人数、年齢、負傷者の意識の有無、怪我の部位、歩けるか、通報が追わったら携帯のバッテリーを温存する。ヘリからかける場合がある。

◎ヘリの誘導：樹木が密集してヘリが視認できない場合。ヘリの音がどの方向から聞こえるか伝える。ヘリの音が近づいているか、遠のいているか。樹木の間からヘリが視認できる場合。機体の前方(機首)を12時として、何時の方向に現場が位置しているかを伝える。

◎要救助者を発見するために有効なもの
電話、GPS、照明(ヘッドライト、ハンドライト)
反射するもの(保温アルミシート)、目立つ色の服(蛍光オレンジ色、青)、ホイッスル

◎ダウンウォッシュに備える。台風並みの強風が吹く。安定した場所で姿勢を低くする。飛びそうなものを固定する。 【理事長：前田 隆】

県連理事会④の報告

6/17水19半〜21 県連盟事務所 9/14

☆仲間づくりの取り組み

6月は±0の248名。昨年同時期に比べて全県では4名減。ただ高松が+11、善通寺が+4で推移している。

《300会員回復計画/2017年からの進行状況》 2026.6

	起点数 17.2末	3か年計画+6年 17.03〜26.02	総会時 26.02	26年3月〜27.2 年間増減	2026.06 会員数	家 比	昨06 比	各会総会 目標、残
高松労山	24	+37-33=◎4	28	+6- =◎6	34	1	+11	38 4
高松ハイク	11	+5-13=▼8	3	+ - =0	3	1	-1	4 1
山歩会	18	+63-57=◎6	24	+ -1=▼1	23	2	-9	28 5
五色の峰	7	+12-15=▼3	4	- =0	4	1	0	5 1
丸亀しわく	47	+72-60=◎12	59	+ -4=▼4	55	6	-7	57 2
善通寺	60	+70-69=◎1	61	+3-4=▼1	60	7	+4	65 5
観音寺おのり	30	+61-38=◎23	53	+1-4=▼3	50	4	-2	54 4
観音寺ハイク	27	+9-16=▼7	20	+2-3=▼1	19	1	0	23 4
県合計	253	+346-347=▼1	252	+12-16=▼4	248	21	-4	274 26
坂出山ハイク	29	+15-44=▼29						

☆事故やヒヤリハットについて

◎善通寺 4/12 70歳 女性
中蓮寺〜六地藏への下山中、木の根に引っかかって転倒。ケガはなし。

☆この間の主な活動について

- ①6/7日の各会一斉清掃登山
雨で多くの会は中止。実施は高松と山歩会。
- ②6/13・14 全国ハイキング集会 参加32名
市原氏がスタッフとして参加 他はなし
- ③6/15 県連60周年委員会①の開催
 - ・山をつなぐ、人をつなぐ、未来へつなぐ
 - ・内向きの記念式典でなく、記念講演を計画
講師の検討・田中陽希/安東真由美教授など
 - ・未来志向の記念誌(4〜50P)を作成
 - ・第2回委員会 7/13月 19半 丸亀にて

☆これからの活動・その他について

- 来年の山の日全国大会は香川県内
 - ◎県実行委員会のアドバイザーに阿部会長
 - ◎関連イベントとして登録
 - 5月-四国交流ハイク
 - 6月-各会一斉清掃登山
 - 10月-女性交流登山
 - 11月-五色台クリーンハイク

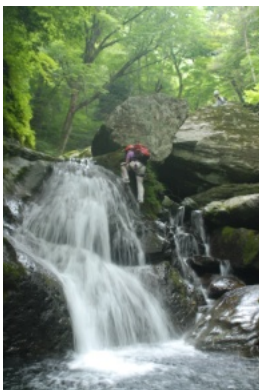


- 三嶺登山で入山料徴収 7/1より
往復：800円 登り：500円

日本勤労者山岳連盟四国地方協議会(四国7'ロック)

沢のぼり交流のご案内

- ◆集合：8月23日(日)8時半 ※前泊キャンプ可
- ◆場所：愛媛県面河 鉄砲石川キャンプ場〜二股



◎ 花崗岩の川床や岸壁が続くすばらしい川のぼりです

※各会(県)毎に隊を組み行動します

会名	6/1月～30火の山行など				7月予定		8月予定	
	月 日	山 行 名	C L	参加	日	山行名	日	山行名
高松	06/06	◎大滝山キャンプ	橘	11	04-05	☆富士山	01・02	◎権田山
	07	◎大滝山清掃登山	橘	13	04-05	☆鉄砲石川沢登り	09	◎大屋富RCT
	09	☆沢登り講習	鎌田相坂	14+1	10-13	☆火打・妙高山	13-16	◎酒沢集中
	10	☆山犬嶽		1+3	12	◎床鍋沢登り		
	11			13	18-19	☆御在所岳		
	13	◎水主三山(学校)	川尻	7+	22-25	☆白馬岳		
	14	☆銅山小川沢登り	東田	1+1	25-26	◎高知:千本山		
	14	☆山犬嶽	岡下	1				
	14	☆紅峰RCT	山下	5				
	21	■県連教育搜対講習会	資逸	7				
	21	☆天狗塚～三嶺～剣山	田中	1				
	21	☆天嶺	田中	2				
	25	◆運営		14+2				
	28	■四国安全登山講習会		4				
高八								
さめき山歩会	06/03	◆里例会		14+W1	04	◎岩場確保トレ	09	◎ハイキング
	06	◎石鎚山	齋藤	10	05	☆高丸・旗立山	16	◎
	07	◎女体山清掃登山	土井	10	11	◎床鍋沢のぼり		
	13	◎水主三山(学校)	谷本	9+	19・20	◎剣山～三嶺		
	13-14	☆剣山～三嶺	齋藤	1+3	25-26	☆島根沢登り		
	21	■県連教育搜対講習会		8				
	28	■四国安全登山講習会		3				
	29	◆運営委		6+W2	26	◎東赤石山		
丸亀しわく	06/04	◆里例会		24	04	◎東赤石	01	◎赤星～二ツ岳
	06	◎富貴山(徳島)	関	10	11	◎鉄砲石川	02	◎皇子溪谷沢登り
	12	☆恵那山	濫谷	1+9	17-20	◎白馬岳白馬大池周辺		
	14	☆寒風山・笹ヶ峰	吉田	4	18	◎東温アルプス		
	14	◎寒風山	関	3	19	◎剣山		
	17	☆石鎚山	植林	1+2				
	17	☆紫雲出山	吉田	9				
	18			26				
	21	◆里例会		6				
	22	■県連教育搜対講習会	植林	1+1				
	28	■四国安全登山講習会		1				
	29-30	☆鳳凰三山	濫谷	1+3				
	30	◆運営委		7				
善通寺	06/10	◆里例会		25	05	◎国見山	02	◎白猪谷沢登り
	13	◎大屋富RCT	三野	11+1	05	◎大屋富・岩(学校)	16	◎石鎚東稜
	14	◎梶ヶ森	村上	12	18-19	◎三嶺～塔ノ丸	23	◎氷ノ山
	14	◎庵治半島(学校)	久保田	9+15	26	◎四国カスト周回	23	◎剣山・次郎笈(学校)
	18	◆運営委		8	26	◎大屋富RCT	29-30	◎滑床溪谷沢登り
	19	☆赤城山周回	白川	1				
	19-25	☆スイストレッキング	中村	6+2				
	21	■県連教育搜対講習会		2				
	21	◎因島奥山・青影山	宮武	8				
	28	◎東赤石～西赤石	堂崎	10				
観音寺あけぼの	06/04	☆荘内半島周回	射場	1+1	11	◎二ツ岳	08	☆東赤石山
	09-11	☆由布岳	城下	2	12	◎赤星山	29	◎笹倉湿原
	10	◆里例会		24	24-27	◎市バス 尾瀬・燧・至仏		
	11	☆平家平	片山	1+1	26	◎沢のぼり 滑床		
	11	☆大座礼山	三野	3+1	30-02	◎西穂～焼岳		
	11	☆石立山	射場	2+1	30-02	◎西穂～奥・前穂		
	13	☆雲辺寺(尾瀬)	横田ヒ	9+6				
	14	☆赤星山～豊受山(穂高)	真鍋	6				
	14	☆西赤石山・兜岩	井下	3				
	14	☆西赤石山	吉田力	2+5				
	16	☆白髪山	片山	1+1				
	16	☆雲辺寺	星川	3				
	18	☆西赤石山	射場	1+1				
	19	☆皇子溪谷沢登り	射場	1+1				
21	■県連教育搜対講習会		5					
24	◆里例会		24					
28	☆稲積～風穴往復(尾瀬)	中井テ	8+3					
28	■四国安全登山講習会		2					
28	☆大川原高原～旭ヶ丸	城下	1+20					
29	☆石鎚 今宮道～西之川	射場	1					
観八	04	◆運営委		7	05-06	◎一泊ハイク 剣山		
	14	◎丸笹山(ハイク講座)	三野	12+18			23	◎三嶺
	18	◆里例会		10				
県連	06/07	各会清掃登山 高⑬/さ						
	/21	県連遭難対策講習会 28名						
	/28	四B安全登山講演会 61名						
		香⑩/徳⑩/愛⑩/高⑦+18					23	四国沢登交流 鉄砲石川

