

タウンミーティング

2009年度前期
四季山遊会事務局

四季山遊会とは

四季山遊会を通じて、子供を育てる親や将来の日本をになってたつ若い人に、自然の良さを実感（感動）してもらい、一人でも多くの方が自然を大切にする気持ちになって欲しい。そんな大自然満喫サークルにしたい。2005年は、1人でも多くの方が山行に参加でき、「きれいに」テイク1運動するのが目標です（原田真人特別顧問の自己紹介より）。

1. 2009年度前期活動報告（4月～9月）

	2009年					2008年					2007年					2006年				
	回数	人数	男性	女性	平均	回数	人数	男性	女性	平均	回数	人数	男性	女性	平均	回数	人数	男性	女性	平均
4月	9	87	41	46	9	7	108	52	56	15	10	155	68	87	15	11	148	71	77	14
5月	7	68	28	40	9	8	121	57	64	15	7	89	41	48	12	11	188	95	93	17
6月	4	63	26	37	15	6	79	40	39	13	7	90	42	48	12	3	53	31	22	18
7月	4	39	16	23	9	5	62	31	31	12	6	109	47	62	18	7	100	51	49	14
8月	5	63	32	31	12	4	96	46	50	24	4	63	36	27	15	2	31	13	18	15
9月	5	96	44	52	19	8	101	35	66	12	8	152	72	80	19	5	79	37	42	16
計	34	416	187	229	12	38	567	261	306	15	42	658	306	352	16	39	599	298	301	15

2. 2009年上半期会計報告（4～9月）

2-1. 詳細は別紙

2-2. 主な購入品

バス用ポータブルカーナビ

新ドメイン (<http://www.siki-sanyukai.org>) とレンタルサーバ

3. ボランティア

3-1. 掲示板への投稿

四季山遊会は、これから山歩きを始めたいと思っている人たちが、最初に飛び込める会でありたいと考えています。またネットの会なので、会の雰囲気はネット上でしか伝わりません。リーダーもボランティアですが、その原動力は掲示板への書き込みです。感謝の意を表し、会の雰囲気を伝えるために、なるべく山行後の感想をメイン掲示板へ書いていただくようお願いしているところです。これからもご協力をよろしくお願いいたします。また、写真は山行の財産です。このため、サーバー容量を増強してこれまでの写真も残すこととしました。写真を撮影された方は、画像掲示板に投稿していただくか、または会の事務局までお送りください。

3-3. 声かけボランティア

山が初めての方や団体での山歩きが初めての方もいらっしゃいます。参加者がそれぞれ周囲の方に声をかけていただく、気づいたことをリーダーに知らせていただくだけでも、リーダーの負担は大きく減ります。また声をかけあうことで一体感が出て、山行も盛り上がります。みんなで協力して安全で楽しい山行にしましょう。

3-3. 運転ボランティアについて

福岡会以外の企画や人数の少ない企画では、運転ボランティアをお願いしていま

す。車のない人や長距離運転が苦手な人にとって運転ボランティアは山行に参加する唯一の手段となります。ご協力に深く感謝します。

運転ボランティアの有無や空席状況により、参加出来るかどうか最後までわからない人もいます。事務局が参加者調整や保険申し込みに深夜まで時間を割く事もあり、負担が大きくなっています。このため、皆さまの更なるご協力をお願いします。

運転ボランティアについては、以下のルールで運用します。

- ★申込締め切り日について
 - ・申込締め切り後に調整期間を設けるため、締め切りを1日早めます。
- ★運転ボランティア変更連絡のお願い
 - ・運転ボランティアは、参加者が自主的に申込締め切りの翌日の夕方18時まで掲示板等で調整し、もし人数等に変更があった場合は、運転ボランティアをする方が事務局宛てにメールで連絡してください。
- ★空席がない場合はキャンセルとなります。
 - ・運転ボランティア確定日時までに空席がない場合は、申し訳ありませんが該当する方をキャンセルとさせていただきます。ご本人には、その旨メールでご連絡いたします。
- ★変更連絡締め切り後は、変更は受け付けません。
 - ・事務局では、運転ボランティア確定日時以降、参加者名簿作成や保険手続き等の事務作業をおこないます。これ以降は急用等のキャンセル以外は受け付けません。もしキャンセルで運転ボランティアに空席ができて、追加はしません。
 - ・運転ボランティア不足によるキャンセル扱いから現地集合への受け付け変更等も、確認メール送付以降は行いません。

運転ボランティア確定日時：基本的に募集締め切りの翌日18時です。変更がある場合は、別途掲示板で連絡します。

事務局の作業量軽減のために、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

4. 冬登山の対策

4-1. 体温調整

冬場の山行で一番難しいのが「体温調整」です。冬場の登山口は寒いので厚着をして歩き始めることとなりますが、歩き出すとすぐに体温が上がり、汗をかきやすくなります。汗でぬれた服は、休憩時に急速に冷えて体温を奪います。冬場は汗をかかない歩き方が必要です。

- ・歩き始めて少しでも体温が上がり、汗をかきそうになったら、すぐにリーダーに衣服調整を申し出ましょう。

4-2. 衣服

最近ではスポーツ用品全般に、吸汗速乾素材を使用するのが主流です。特に冬場は汗をかいてもすぐに乾かす素材が必要になります。綿のようにいつまでも乾かない素材は体温を奪い、体力が消耗します。また、ダウンの上着などはコンパクトに圧縮でき、休憩時の体温を保持するのに有効です。

- ・もし汗をかいても、すぐに乾く衣服（吸汗速乾素材）にしましょう。特に冬場の綿類は厳禁です。綿は水分をよく吸収しますが、乾くのに時間がかかります。自

然に蒸発するときは、気化熱（水1gの蒸発につき約0.58kcalの熱が奪われる）により、衣服の熱が奪われます。特に下着の場合は、直接身体の熱が奪われることとなりますので、下着類についても綿類は避けましょう。

- ・衣服は体温調整がしやすい重ね着にしましょう。
- ・休憩や昼食時などは、こまめに上着を羽織るなど、身体を冷やさないように心がけましょう。

※吸汗速乾素材：通常の衣類よりも素早く汗を吸い、また水分の蒸発が早い素材のこと。メリノウールなどの自然素材のほか、ポリエステル等を不定形断面形状にするなどの工夫を施した素材がある。ダクロンQDやウィックロンなどの商品名で各社が開発している。汗をかいた分だけ素早く吸収し、まだ体温が高いうちに蒸発させれば、急激に体温を奪うことはない。冬場の必需品ともいえる。なお、多少濡れてもべとつくことなくサラサラ感が持続するので、夏場でも重宝する。

4-3. アイゼン

冬場の装備で最初に思いつくのがアイゼン。アイゼンは、氷や氷化した雪の上を歩くための装備です。4本爪の軽アイゼンは非常用であり、一年中持ち歩くのに適しています。九州内の山歩きでは、適度にグリップ力がある6本爪がよく使われます。8本爪以上のアイゼンは、前2本の爪が水平前方に伸びており、氷壁などを登ることも可能です。一般的には爪が多くなるほど安定感があり、グリップ力も強くなります。安定感重視から、10本爪以上を勧める人も少なくありません。

4-3-1. 種類

バンド（ストラップ）で締め付け固定する「バンド式アイゼン」と、スキー板のように金具で固定する「ワンタッチアイゼン」があります。バンド式アイゼンは取り付け時の手間がかかるため、十分に練習しておく必要があります。また、一度装着した後も、時々バンドが緩んでいないかどうか確認することも必要です。ワンタッチアイゼンは、靴のつま先に装着用の切れ込み等が必要となります。自分の靴に合わせて選びましょう。

4-3-2. アンチスノープレート

アイゼンの裏側は雪が団子のようにくっついてグリップ力が失われ、歩きにくくなるため、一般的には「アンチスノープレート」などと呼ばれるプラスチックの板を取り付けます。

4-3-3. 歩き方

アイゼンを装着して歩くときは、爪をズボンやスパッツに引っ掛けて転倒する危険もあるため、“ガニ股歩き”がベターです。また、爪が石や木の根などに引っかからないように、上から押さえつけるような歩きを心がけましょう。さらに、靴底に凶器を付けて歩いているようなものです。必ず間隔を空けて歩きましょう。

※アイゼンは氷や踏み固められた雪に爪を突き刺してグリップ力を得るためのもので、基本的に新雪や解けかかった雪では不要です。爪が擦り切れて丸くなると、氷に突き刺さらなくなるため、ヤスリで磨くなどのメンテナンスが必要です。また、一度使用すると表面の塗装が剥れるため、錆びやすくなります。シーズンが終わったら、錆をよく落とし、ペンキ等でメンテナンスしましょう。

4-4. 装備

基本的な装備は1年を通して変わりません。水は夏場よりも少なくとも大丈夫でしょうが、必ず登山口まで持って降りるだけの量が必要です。レインウエアやヘッドランプも常に持ち歩くべき装備です。レインウエアは防寒着にもなります。レインウエアは取り出しやすい場所に入れておけば、休憩時にちょっと身体が冷えたときに有効です。また冬場は日が暮れるのが早いので、ヘッドランプを使う機会も多

くなります。荷物を軽くすることも大切ですが、身体を護る装備は必ず持っていきましょう。

スパッツと手袋も必須です。スパッツを着けていないと、靴とズボンの隙間から雪が入り込み、それが体温で融けて靴に入ってきます。

手袋・・・当然ですね。真冬はインナー手袋とオーバー手袋を重ね合わせるようになりますが、インナー手袋は予備を持っていきましょう。予備のインナー手袋は、身体で温めておくと途中で着け替えたときに幸せな気分になれます。

4-5. 単独の山行には十分注意を

11月になって、不幸にして韓国岳、祖母山と悲しい知らせが続きました。被害にあわれた方のご冥福をお祈りいたします。

単独での山行は、複数名での山行よりはるかにリスクが大きくなります。少しの怪我で動けなくなり、救助も呼べません。また、どのルートを歩くのか誰も知らない場合は、遭難捜索も難航します。単独で行かれる場合は、リスクを十分理解し、なるべく誰かにルートを伝えておいてください。四季山遊会の事務局に行動予定をメールしていただいても構いません。少しでもリスクを減らして安全な登山に心がけましょう。

5. 2009年度冬季山行計画

毎回、皆さんからの要望をお聞きしていますが、なかなかご希望どおりの山行が企画できずに申し訳ありません。リーダーもボランティアであり、また事前の下見も必要です。ご理解をお願いします。

リーダーが企画の参考とするために、皆さんの行きたい山、お勧めの山をご提案ください。

6. お知らせなど

6-1. お申し込みのメールアドレスについて

お申し込みの際にメールアドレスを入力していただいておりますが、このアドレスは申し込み確認用のメールをお送りするアドレスです。確認メール等は事前に四季山遊会に登録してあるアドレスにお送りしますので、アドレスを変更される際は、申し込みの備考ではなく、「事務局への諸連絡」からご連絡ください。

6-2. 「救難救助支援基金」運用の一部変更について

昨年より、リーダーに万が一責任が及ぶような場合に備えてリーダー保険に加入していましたが、保険会社の都合により、該当する保険が廃止されました。このため、リーダーは全て自らの保険で対応することとなります。昨年のTMで「救難救助支援基金」を設立しましたが、捜索等の他に、リーダーの裁判費用等にも支出できるように規則を改めたいと考えています。

6-3. 自然保護

- ・自然は私たちが足を踏み入れるだけでも負担になっています。自然で遊んでいるのではなく、自然に遊んでもらっているという意識を常に持ち、自然に感謝しましょう。
- ・テイクワンの徹底をお願いします。
- ・外から持ち込んだものは、たとえ果物の皮でも責任をもって持ち帰りましょう。
- ・整備された階段は、土砂流出軽減に大きく寄与しています。歩きにくいから嫌いだというだけではなく、階段のおかげで自然の負担が軽減されていることも忘れないでください。

植生のある土地に比べて裸地は10倍以上も土砂が流出しやすくなります。私たちが歩く登山道

は植生がなくなり裸地となります。登山道のショートカットは新たな裸地を作ることになり、また、周囲の植生から独立した島を作ることになります。

6-4. 団体での行動

団体での山行は、他の登山者の迷惑になりかねません。これまでも模範的な行動をしていただいておりますが、これからは常にその意識を持ち、行動しましょう。悪い意味で「どこの会だ？」と言われないように心がけてください。

6-5. バスの運用について

現在、バスは8名以上の乗車で運行することとしており、これを基にバス代金(燃料代、高速代、車検代、運転手手当て等の実費およびバス協力金を含む)を計算しています。8人未満の場合は運行しません。ご了解ください。

6-6. お申込みやキャンセルのホームページへの反映について

事務局では、なるべく早くホームページへ反映させるように努めていますが、空いた時間での作業となります。ホームページへの反映が2日くらい遅れても大目に見てください。

6-7. キャンセルについて

確認メールが送付される前のキャンセル連絡は、必ず事務局宛てにメールでご連絡ください。確認メール送付後は、確認メールに記載の方法をご確認ください。掲示板では本人確認が出来ません。また、事務局で全ての掲示板を確認しているわけではありません。

現在の自動化では、事務局がキャンセルを確認した後、キャンセル処理を行なえば追加募集するシステムです。申込み期限が過ぎてからのキャンセルは空席となりますので、なるべくお早目のキャンセルをお願いします。

☆合宿等のキャンセルについて

合宿等では、ある程度の人数を見込んで事前に宿や食材を手配する場合があります、直前のキャンセルでは他の参加者の負担が増えることもあります。このため、キャンセル料をいただくこともあります。ご理解ください。

7. 四季山遊会の事務局体制

全体事務局

特別顧問	原田 真人			
会代表	稲葉 博明			
会副代表	武藤 尚子			
鹿児島会地区代表	小倉 一哲			
福岡会地区代表	坂井 寛			
広島やまぐち会地区代表				
会計サポーター	下條 暁子	樋口 景子		
HP理サポーター	武藤 尚子	※調整中		
バス管理サポーター	上田 博文			
名簿管理サポーター	藤田 佳代	武藤 尚子		
受付担当サポーター	藤田 佳代	武藤 尚子		
保険サポーター	稲葉 博明	黒木 縁		
声のお便りサポーター	池水 久美			

鹿児島会

企画リーダー	小倉 一哲	稲葉 博明		
サブリーダー				
事務サポーター	斉藤 加代子	黒木 縁		

福岡会

企画リーダー	坂井 寛	武藤 尚子	上田 博文	
サブリーダー	寺井 紀義			
事務サポーター	井手 公子	手嶋 晃子		

広島やまぐち会

企画リーダー	前田 剛			
サブリーダー	山本 章夫			
事務サポーター	広保 邦子	広保 信一		

スポット企画

企画リーダー	上田 博文	(屋久島会)		
サブリーダー		(屋久島会)		
企画リーダー	田口 芳人	(東京会、関西会)		
サブリーダー	大野 雅嗣	(関西会)		
企画リーダー	稲葉 博明	(星空テント会)		
サブリーダー		(星空テント会)		
事務サポーター	広保 邦子	広保 信一		

※各地区から代表を選出し、全体事務局代表・副代表、各地区代表による三役会を設けます。
 ※これまで、各事務局の作業は一人に任せることが多かったのですが、今回大幅な見直しを行い、なるべく正副の2名体制にしていきます。