

welcome

入会のしおり

松江ハイキングクラブ



大山北壁とシモツケソウ

松江ハイキングクラブは、登山・ハイキング・山旅を通して、四季おりおりに表情を変える自然を味わい、誰でも自分の気持ちと身体に合わせて、山野を自由に歩き回れる山登りの会です。楽しみながら歩くことは最高の健康法でもあります。

ひとりよりも仲間と一緒に

山登りを始めたくてもどこへ登ればいいのか、何を準備したらいいのか最初はわかりません。それに登山は自然が相手だからいろいろな危険があります。何が危険かを想像することは難しいことです。人に聞いたり、本やインターネットで調べたりする方法もありますが、きちんとした組織を持ち、誰でもいつでも加入できる体制をとり呼びかけている山の会に入り、一緒に登る方法が最良です。

松江ハイキングクラブ（通称MHC）は、「楽しく、安全な登山」をモットーに広く市民に門戸を開放している山の会です。初めての人にも山歩きのノウハウを身につけてもらえるように毎年登山教室を開催しています。また一緒に登りながら知識や経験を語る先輩がたくさんいます。最近は比較的簡単な山へお試し山行としての参加も受け入れています。

このしおりをよく読んで入会手続きをしてください。会員に登録されると技術、体力に応じてクラブの活動に参加できます。

こんな山歩きをしています

◇県東部の平野部の山から中国山地の山々、大山とその周辺の山に年 55 回程度の登山をします。

また、鳥取、岡山、広島などの近県の山、ときには日本アルプスなどへ遠征することもあります。

◇ほとんどが日帰り山行で、市内の集合場所から参加者の有志に車をお願いし乗り合わせをします。

また、バスをチャーターしていく山もあります。

◇同じ山でも楽に登れる人と登れない人にわかれるのが普通です。そこでクラブでは、会員が山行企画の中から自分に合った山行を選んで参加できるよう、山行にランクをつけ目安にしています。登山は階段を登るように少しずつ目標を高めていくのが長く続けるコツです。

MHC の活動、会費、会員との連絡

MHC は 1982 年に設立され、2021 年に 40 周年を迎え現在 100 名近くの会員（家族会員を含む）を擁す登山クラブです。安全で自然を傷つけない登山を楽しむこと、また登山の楽しみをより多くの人に広げていくことを目的に掲げ活動を続けています。

山行 毎月日曜日月 4 回程度及び水曜日月 1 回平日山行を計画します。

これを「定例山行」と呼んでいます。年間 55 回程度の計画です。

事故防止・登山技術の向上 毎年全国の山で死亡・行方不明事故が発生しています。事故防止は山岳会の最大の課題で、MHC では毎年登山教室を開催し、安全登山の知識や技術を身につける努力をしています。山の IT を使った GPS 地図の使い方などを紹介しています。



登山届 MHC ではどんな山行でも {登山届} の提出をお願いしています。

自然保護・他会との交流 山は私たちのフィールドですから自然を傷つけたり汚したりしない登山を心がけます。他の会との交流や学習会などにも参加します。

登山の楽しさをアピールする活動 不定期ですが一般市民対象の登山教室やハイキングを企画して登山人口の増加へつなげるようにしています。

★入会・退会・再入会はいつでも

会員・家族会員

クラブの規約を承認し、入会申込書とともに入会金、会費を納めると会員に登録され、クラブのすべての活動に参加できます。

(家族会員) 会員の家族は何人でも家族会員として入会でき、会員と同じクラブの活動に参加できます。

入会金・会費・見舞金基金

☆**会費** 年 7,200 円を年度初めに一括納付、中途入会は入会月から翌年 3 月までの金額で月額 600 円に月数を掛けたものです。

☆**入会金** 1,000 円を入会時に会費と共に納付。退会されても再入会時には入会金は免除

☆**見舞金基金** 年 200 円を会費として共に納付。山行時、自家用車で仲間を運んでもらう会員に車両事故が起きた場合、お見舞金として差し上げるための基金ですが、現在は会費削減のため停止しています。家族会員は、会費・入会金・見舞金基金のいずれも必要ありません。

★クラブからの連絡・情報交換は機関誌とホームページで

会員への連絡や会員のメッセージを掲載した月刊機関誌「松江ハイキングクラブだより」を毎月月初めにメールで PDF 送信しています。メールで対応が難しい人にはたよりを印刷して郵送します。創立以来毎月欠かさず発行されています。記事集め・編集・版下作り・印刷製本発送・すべて会員の手によるものです。重要な連絡はメール、機関誌で行うため必ずお読みください。MHC ホームページは毎週更新され充実しています。即効性があり定例山行の翌日にはその様子を写真で見ることができます。また、トピックスでは、会員の個人山行などの記録が掲載されています。その記録が個人山行に行かれる場合の参考になります。

また、会員専用をクリックすると過去の「たより」を閲覧でき、個人的な写真の閲覧も可能です。

山行参加のしかた

クラブの企画する登山のことを「定例山行」と言います。これに対し、会員が自分で計画して登る登山を「個人山行」と言います。

★定例山行に参加する場合

- ①機関誌に載っている山行企画の中から行きたい山を選びます。
2 か月先の山行企画まで載せてあるので、その中から自分で決めます。A、B、C ランクの中から自分の力量に合わせて選ぶとよいでしょう。ホームページにも 2 か月先の山行企画が掲載してあります。
- ②参加申し込み：締切日までの記載してある申込先に電話またはメールで受付時間内に申し込みます。
山行の前日までに企画者から計画書や地図がメールされます。それらをプリントして準備します。
- ③当日：出発時間の 10 分前には集合場所に集まりましょう。出発までにリーダーから当日の計画、注意事項などが話されます。出発時間以降は不参加とみなして出発します。
- ④行動：登山では出発から解散まで全てリーダーが全員の行動を統率します。パーティーメンバーは自分勝手な行動をしてみんなに迷惑をかけないようにしましょう。
- ⑤山ではすべて自己責任：これは登山の鉄則です。勿論仲間が怪我をしたら手当をするのは当たり前ですが、体調管理や危険回避の努力などは自分の責任です。

★参加費：ほとんどの山行が参加者の車に分乗して行くので、車の提供者かつ運転してもらう人へのお礼が参加費です。ガソリン代も含んでいます。松江市から各登山口までの距離を基準に決めています。高速道路を利用する場合は参加費にプラスします。

この車相乗りについては p.8 に記載の同意をお願いします。

公共機関利用は実費。バスをチャーターする場合は日帰り山行で距離にもよりますが 4,000 円です。

しかしこれはバス代の値上がりにより今後変動する可能性があります。

★車の提供：登山口までの交通手段はほとんど車です。クラブ会員には高齢者も多く、参加者も多くて車の手配が難しい場合もあります。車提供依頼をする場合がありますのでご協力をお願いします。

★個人山行を行う場合：出発前の「登山届」を必ず提出してください。MHC ホームページから「登山届」をダウンロードできます。書式に従って山名、日程、コース、持ち物など記載し、指定の提出先に前日までにメール、FAX などで提出してください。無届の登山で起きる事故は事故対策基金の対象になりません。

また、下山時には下山届をお願いします。

山のランクについて

自分でのぼれるかどうかの目安として山に A、B、C のランクをつけています。ただし、同じ山でも季節や天候によって変化し、C のはずが A になったりし、あくまでも目安です。

C ランク及び C2 ランク (やさしい) しっかりとした登山道があり、歩きやすい標高差 400m 以下
コースタイム 4 時間以下の山。C2 ランクは平日山行です。

B ランク (普通) 多少の急傾斜、岩場を伴う標高差 4~500m、コースタイム 4~5 時間の山

A コース (ややきつい) 急傾斜、岩場、ヤブなどがあり標高差 500m 以上、コースタイム 5 時間以上を要する山

仲間の広がり

MHC は島根県勤労者山岳連盟・日本勤労者山岳連名に加入しています。

県下の4つの山の会で島根県勤労者山岳連盟（島根県連）を構成し、交流会、学習会、リーダー育成などさまざまな活動を共同で行っています。

日本勤労者山岳連盟（労山）は全国組織で、日本登山界では、最も活発な活動をしています。クラブでは、これらの組織が開催する行事に出来るだけ多くの会員が参加するようにしています。労山は独自に「山岳事故対策基金」制度を持ち、会員の事故に備えています。

ホームページ

定例山行の速報、登山情報の交換、活動状況を広く公開するなどを目的に専用のホームページを開設しています。2006年からの山行記録を見ることができます。また2か月先までの山行計画を確認でき、ほぼ毎週更新され内容が充実しているため、会員のみなならず一般からも多数アクセスされています。

松江ハイキングクラブで検索でき、URLは次のとおりです。

<http://matsue-hiking.versus.jp/>

労山山岳連盟事故対策基金

山の事故は特殊な環境のため、発生すると捜索、救助に多数の人と時間がかかります。その費用は多額です。道に迷って行方不明になれば、何十人の捜索隊が出て何日もかかることもあります。費用は本人家族が負担することになります。

クラブが加入している日本勤労者山岳連盟は遭難や事故に備えて独自の「事故対策基金」を持っています。この制度は一般の保険にはない捜索費用に力点をおいたもので、登山口から下山口までに起きた事故を対象に費用が補填されます。掛け金は1口1,000円で10口まで加入でき、捜索費用・救助費用・死亡・治療・入院のほかに内容に応じた給付があります。クラブは毎年9月に加入・更新の募集を行っています。万一に備えて極力加入しておきましょう。

またクラブに「登山届」が提出されていない場合は、基金の対象になりません。この制度は、会員と家族会員しか加入することはできません。

クラブの運営組織図

クラブの運営は年度初めの総会で選出した役員で「役員会」を構成し運営しています。

会長 副会長

会計 会計監査

事務局

- 事務局長
- 名簿管理係
- 労山山岳事故対策基金係
- メールアドレス管理係

企画部

- 企画部長
- 企画部員

機関誌部

- 機関誌部長
- 機関誌部員
- 印刷・発送担当

ホームページ担当

女性委員会担当

自然保護担当

島根県連理事

登山の鉄則

「パーティー」と「リーダー」と「自己責任」

クラブの山行では、必ず「リーダー」を決め参加者は「パーティー」の一員になります。登山では「リーダー」が必要不可欠なのです。リーダーは船で言えば船長にあたり、山行全体の責任を持ち、的確は判断のもとにパーティーの行動を指示します。パーティー員はその指示に従って行動します。何かのアクシデントが起きた時に「案内人」「世話人」は「引き返した方がよいと思いますが」程度のことしか言えません。リーダーなら「撤退します」と宣言をして危機を切り抜けることができます。



クラブ山行：三平山からの下山

過去に多くの遭難事件がありますが、必ず問われるのがリーダーの判断と行動指示です。また、登山届には必ずリーダー（L）の氏名を記入します。パーティーが大人数の場合は、チーフリーダー（CL）と補佐をするサブリーダー（SL）を置き行動を統率します。したがって、クラブの山行では「案内人」や「世話人」が付き添うことはありません。

▲自己責任：登山は自分の責任で行うスポーツです。滑ったり転んだりしてケガをしてもそれは自分の不注意か未熟のためで、登山道が崩れていたりリーダーが注意してくれなかったせいではありません。ツアー登山のように大勢で登っていても、登山は自分と山との1対1の関係です。雨具を持たずに登って大雨にあい風邪をひいても自分の準備と心構えに足りないものがあったためです。

山でのマナー

- ▲登り優先：**登りはきついし、下る人にいちいち道を譲っていたら余計に負担になるため。ただし、こちらが大人数の場合、少人数のパーティーが下ってきた場合は譲ったほうが良い。
- ▲挨拶：**挨拶を交わすとお互い気持ちが良い。ただし、挨拶し過ぎは考えもの。
- ▲場所取り：**休憩・昼食は他のパーティーの邪魔にならない場所です。ザックを道の真ん中に置かない。
- ▲おしゃべり：**山は静かであることが魅力の第一。鳥の声、風、せせらぎの音を楽しもう。おしゃべりが過ぎると気が散り、道迷いや転倒などの事故につながる。
- ▲携帯電話：**スマホで登山地図など確認する場合は歩きながらではなく止まって見よう。
- ▲鈴やラジオ：**騒音にならないようにどうしても必要な山でのみ使うもの。
- ▲写真：**撮影のため勝手に登山道を外れたり、草を踏み荒らすのは厳禁。パーティーの迷惑にならないように配慮する。

知っておきたい豆知識

▲山の天気：高い山では平地より気温が低くなります。目安として「標高が100m上がるごとに気温は0.6度下がる」と覚えておいてください。例えば松江の気温が20℃の時、大山（約1700m）頂上では10℃ぐらいになります。天気予報は平地の予報なので登る山の気温をこの計算で予想します。風も体温を奪います。これは「風速が1m強まるごとに身体に感じる気温は1℃下がる」ということによるものです。特に冬季の山では強い風が吹き出したら予定を早めて下山するようにしましょう。

また、「晴れ」のはずが雨やガスになることがよくあります。予報の「山沿いでは」「ところにより」という言葉を「山では」に置き換えて聞くようにしましょう。山の天気は変わりやすいので、急変した天気に対応できるよう雨具など準備して出かけましょう。

▲**お弁当とおやつ、行動食**：低山の日帰りで登る程度なら弁当とおやつで十分ですが、7～8 時間歩く山ではバテないために栄養の補給をなくてはなりません。登山は脂肪と炭水化物を酸素で燃やして出るエネルギーで筋肉を動かす運動です。脂肪と炭水化物は車の場合のガソリンと同じです。ガス欠になれば動けません。体内の脂肪は有り余るほどですが、炭水化物はごく僅かしかありません。おまけに困



大山に咲くイワカガミ

ることに、脂肪は炭水化物と一緒にないと燃えないという性質があり、その炭水化物は脂肪の 100 分の 1 の量しかなく、長時間の登山では枯渇していくら脂肪があっても筋肉は動きません。脂肪を燃やすには炭水化物を切らさないように補給しながら歩くことを覚えておきましょう。「アメやチョコレートをポケットに入れて時々口にしながら登ると元気がでる」という知恵はこうした裏付けがあるのです。この場合のアメ、チョコレートを登山では「行動食」と言い、「非常食」「予備食」と共に準備します。また、登山では「水」が大切です。登る山によって水の量を加減できるよう経験を重ねていきましょう。

登山に必要な装備 日帰り（無雪期）の場合（服装・持ち物）

山には何もありません。道も町中とは違います。動物は毛皮で身を守っていますが、人間には毛皮がないのでその代わりになる装備が必要です。最初にどうしても揃える必要があるのが、ザック・登山靴・雨具です。あとは必要な時に予算に応じて買い足していけば良いです。買う時はまず山の先輩に聞いてみましょう。

★**ザック**：登山用として売られている 30～40 リットルのもの。「大きすぎる」と思うぐらいが後で後悔しないですむ。

★**登山靴**：ウォーキングシューズのようにつま先が柔らかく曲がった靴は不向き。底が固くつま先だけで岩角に立てる頑丈な登山専用の靴が必要。低山歩きの場合は、軽登山靴でも良い。

★**雨具**：登山は激しい長時間の運動で発汗量が多い。安価な雨具では雨より汗で服が濡れてしまう。雨具は防寒にも使うので、雨風を通さず汗を放出するゴアテックスのセパレートタイプの雨具がベスト。

★**帽子**：木の枝で頭を打ったり、落石にあった時に頭を保護するもの。日焼け防止防寒目的もある。

★**ヘッドランプ**：軽くて小さく、LED で長時間使えるのが良い。懐中電灯は片手がふさがるので行動時には向かない。日帰り山行でも下山が遅れたりする場合もあるので、いつもザックに入れておく。

★**水筒**：ペットボトルや保温性があるテルモスも望ましい。

★**手袋**：低山では夏は軍手でも良い。秋から春にかけてはウール、フリース素材が良い。

★**コップ**：湧き水を飲んだり、休憩時に温かいものを飲むときにあったが良い。

★**ゴミ袋・薬品類・メモ帳・その他小物**

★**地図とコンパス**：遭難の中で一番多いのは道迷い。地図は必掲で読めるようにしておく。

着るもの

普段の数倍の運動をすることを考えて準備しましょう

- ★**下着**：木綿製品は不可。ポリエステルなどの化繊で作られた速乾性のあるものが良い。
- ★**シャツ・ズボン**：登山その他のスポーツ用として売られているもの。ジーンズは不可。
- ★**防寒着**：無雪期の低山でも必ずザックに入れておく。春や秋はダウンジャケットなど軽いもの。

食べ物

山での食べ物は「食料」と呼びます。ピクニックに行ってお弁当を広げるのとは違い、行動するための必要な燃料として考えます。すぐにエネルギーになる炭水化物を主体とします。日帰りでもコースの具合や天候、アクシデントなどで「お弁当」を広げられないこともあります。そういう時に備えて「行動食」をザックに入れます。立ったまま水も湯もなしで食べられる食品のことです。

カロリーを補充するためのアメ、チョコ、菓子などがあります。

また、事故などでビバークする時のために「非常食」、何日もの登山の際には予定日数の食料のほかに「予備食」を数日分用意します。

登山では自分のものは自分で用意し、「人にあげる」食料は不要です。



松江ハイキングクラブ規約

- 第1条 総則 この会の名称は松江ハイキングクラブ(通称 MHC)と呼び、事務所を松江市内に置く。本会は島根県勤労者山岳連盟に加入する。
- 第2条 目的 この会はハイキングを中心に自然に親しみながら親睦と交流を深め、広く一般市民に目を向けたハイキングを追求し、技術の普及と発展を目的とする。
- 第3条 会員 この会の目的に賛同し、規約を承認し、入会金、会費を納めた者は誰でも会員になることができる。
- 第4条 山行の範囲 四季おりおりの山を取り入れながら幅の広いハイキングをめざす。基本的に会企画においては岩、沢、冬山等の山行は行わない。
- 第5条 役員 この会は、次の役員を置く。会長1名、副会長2名、事務局長1名、企画部長1名、機関誌部長1名、会計1名、ほか若干名により役員会を構成し、総会の決議とこの規約にきめる事業を執行する。
- 第6条 総会 この会の総会は年1回行う。役員はこの時選出される。
- 第7条 財政 この会の経理は入会金、会費、事業収入その他をもって運営する。入会金は1,000円、会費は月額600円とし1年分を前納するものとし、納入なき場合は会員の資格を失うこととする。ただし、入会金については、退会者が再入会を希望する場合はこれを免除する。
- 第8条 役員会は規約に定めていない事項については、規約の精神に基づいて処理することができる。
- 付則1 この規約は1982年3月14日より実施する。
- 付則2 2003年4月25日一部改正(会費の変更)
- 付則3 第7条入会金免除に係る改正は2020年4月19日から適用する。

松江ハイキングクラブ 見舞金規定(抜粋)

- 第1条 目的 この規定はクラブの定例山行のために提供した車が、集合場所から出発し到着するまでの間に交通事故等により損害を受けた場合、クラブがその車の提供者に対して見舞金を支給することを目的とする。

第2条 基金

1. この規定の目的のため基金を設ける。基金は1会員あたり(家族会員を除く)年額200円とし、会費納入時に1年分を徴収する。
2. 会員からの基金の徴収は当分の間停止する。

第3条 支給対象および支給対象外

1. この見舞金はクラブの定例山行のために車を提供し、運転している人が交通事故等により損害を受けた場合に支給する。
2. 事故等により他の交通機関を利用した費用についてその実費相当額を支給する。その車に同乗していた会員も同額とする。
(ア) 事故のためを受けた損害の全額が、保険等により補填される時は支給しない。
(イ) 運転者およびその同乗者の、けがによる入院、通院などの人身事故に対しては原則として支給しない。

第4条 金額 支給する金額は、事故の内容に応じて役員会でその都度決定する。支給金額の上限は2001年より4万円とする。

松江ハイキングクラブ 忌慰金規定(抜粋)

第5条 (会員および家族会員を対象に) 献花または香典として、忌慰金を2万円程度とする。

車相乗りに関する同意

松江ハイキングクラブでは長年、登山口へのアプローチについては会員の山行参加者の中から車提供者を何人か募り、その車に分乗して山行を行ってきました。そのおかげで駐車場の少ない山でも大勢で参加できました。また、自身での運転に自信のない人も遠距離の登山口まで行くことができました。ひとえに車提供の会員の厚意によるものと感謝している次第です。

長いMHCの歴史の中でも山行での車の大きな事故は起きていません。もちろん人身事故も起きていません。車の運転者は細心の注意をして運転をしています。しかし事故や災害はいつ何時発生するかわからないのが実情です。

そこで車相乗りに関する以下の同意をしていただきたいと思います。

- ① 万一相乗りしているときに、事故に遭い身体的障害または物的損害を受けたときには、その補償に関しては当該の車の任意保険の同乗者補償のみによりそれ以上の補償を運転者およびMHCに求めない。
- ② 車相乗りを希望される時には上記①のことに同意したものとする。

入会のしおり 2024年4月改訂

松江ハイキングクラブ <http://matsue-hiking.versus.jp/>

事務所：松江市白潟本町43 松江市市民活動センター内(スティックビル)

入会申込の連絡先

平井 久子 松江市東出雲町出雲郷117-8

TEL：FAX：0852-52-3527

メールアドレス：hiraihisako85@gmail.com