

# 入会のしおり

聴こえるでしょうか

山のささやき



松江ハイキングクラブ

登山は普通の競技スポーツとちがい、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スポーツです。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、登山は自然が相手ですからいろいろな危険がありますが、何が危険かを想像するのは難しいことです。人に聞いたり、本を見たりのやりかたもありますが、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作って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（略称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。始めての人にも短期間で山歩きのノウハウを身につけてもらう体制をそなえ、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。

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、クラブのすべての活動に自由に参加できます。

## 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脈の山々、大山とその周辺の山に年間で50回程度の登山をします。また鳥取、岡山、広島など近県の山、ときにはアルプスなどへも登ります。厳冬期の大山、岩登り、沢登りなどの特別な装備と技術を必要とする登山は、クラブとしては企画しません。

◆ほとんどが日帰り山行で、市内の集合場所から参加者のうちの誰かの車で往復します。また人数にもよりますが、バスをチャーターして行く山行もあります。

◆同じ山でも楽に登れる人ときつくて無理な人とに別れるのが普通です。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に、山行にランクをつけて目安にしています。登山は段階をおって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、会員との連絡など==

MHCは1982年に設立され、2014年現在で113名（家族会員を含む）の会員を擁する登山クラブです。安全で自然を傷つけない登山を楽しむこと、さらに広く市民にアピールし、登山の楽しみをより多くの人に広げて行くことを目的にかかげて活動を続けています。

主 な 活 動	<b>山行</b> 毎月3~4回程度の登山を計画します。これを「定例山行」と呼んでいます。13年度は延べ586名が参加しています。
	<b>事故防止・登山技術の向上</b> 毎年全国の山で事故が発生し件数3桁の死亡者、行方不明者が出ています。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き安全登山の知識や技術を身につける努力をしています。
	<b>自然保護・他会との交流など</b> 山はわたし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掛けます。毎年6月はクリーン月間としてゴミを拾いながら登る運動もしています。また他の山岳会との交流や学習会などにも参加します。
	<b>登山の楽しさをアピールする活動</b> 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、会員と同じく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7200円を年度始めに一括納付。中途入会は入会月から翌年3月までの金額で月額600円

☆入会金 1000円を入会時に会費と共に納付

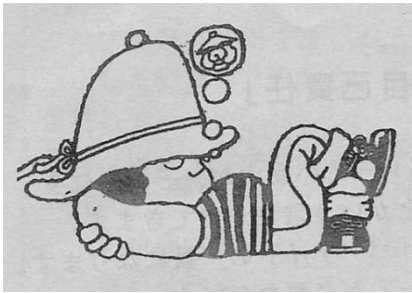
☆見舞金基金 年200円を会費と共に納付。山行時、自家用車で仲間を運んでもらう会員に車両事故が起きた場合、お見舞いとして差し上げるための積立金です。

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間機関誌「松江ハイキングクラブだより」が毎月始めに全会員の自宅に届きます。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。重要な連絡事項は機関誌で行うため必ずお読みください。MHC ホームページは山行記録等でほぼ毎週更新され充実しています。速報性があり定例山行の翌日にはその様子を写真等で見るができます。

## 登山に必要な装備（服装・持ち物） 日帰りの場合 無雪期



山には何もありません。道も町中とは全然違います。動物は毛皮で身を守っていますが、人間には毛皮はないので、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。あとは重要な順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せずにすむ。
- ◆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。
- ◆雨具 登山は激しい長時間の運動で発汗量が多い。安物の雨具では雨よりも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。
- ◆ヘッドランプ 軽くて小さく、LED で長時間使えるものが良い。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ので、いつもザックに入れておくこと。
- ◆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。
- ◆水筒 ペットボトルや保温性があるテルモスのようなものが望ましい。
- ◆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、フリースが必携。
- ◆コップ 湧き水を飲んだり休憩時に暖かいものを飲む時にあったほうが良い。
- ◆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。地図は必携で読めるようにしておくこと。

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。
- ◆防寒具 無雪期の低山でも必ずザックに入れておく。春や秋はダウンのジャケットなどかさばらず軽いもの。

### 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、行動するために必要な燃料として考えます。

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。

## 登山の鉄則 「パーティ」と「リーダー」「自己責任」

「クラブだより」には山行参加者からの感想を寄せてもらっていますが、その中に少なからず「案内いただいた方」「お世話くださった方」とか言う言葉がでてきます。

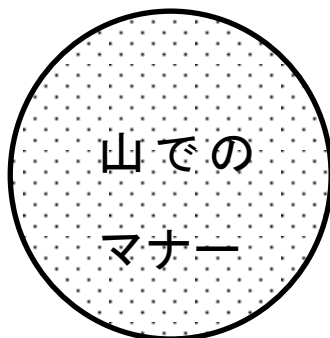
クラブの山行では、必ず「リーダー」を決め参加者は「パーティ」の一員になります。登山では「リーダー」が必要不可欠なのです。リーダーは船で言えば船長にあたり山行全体に責任を持ち、的確な判断のもとにパーティの行動を指示します。パーティ員はその指示に従って行動します。

何かのアクシデントが起きた時に「案内人」や「世話人」は「引き返したほうがいいと思います」ぐらいのことしか言えません。リーダーなら「撤退します！！」と一言宣言して危機を切り抜ける事ができます。

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）の氏名を記入する欄があります。パーティが大人数の場合はチーフリーダー（CL）と補助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、クラブの山行に「案内人」や「世話人」がつきそ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逢って風邪をひいても、自分の準備と心構えに足りないものがあつたためです。



■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よけい負担になるため。ただしこちらが大人数のとき、少人数のパーティが下ってきたら譲った方がよい。

■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。鳥の声や風・せせらぎの音を楽しもう。おしゃべりはほどほどに。おしゃべりが原因で転落死した人もいる。

■携帯電話 どうしても必要な電話以外は使わない。大声で「何時に帰る」などと話す人は周囲の大迷惑。

■鈴やラジオ 騒音以外のなにものでもない。どうしても必要な山でのみ使うもの。

■写真 撮影のため道を外れて草を踏み荒らすのは厳禁。一人がすると必ず続く人が出てきて広場になる。「登山者による自然破壊」の見本。

■山での話題 時と場所にあつた話題を選べるようになりましょう。できるだけ皆が共通して楽しめるもの。

## クラブの運営など

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

会長 副会長

会計 会計監査

事務局

事務局長  
名簿管理係  
登山時報係  
装備係  
新特別基金係



企画部

企画部長  
企画部員  
とりまとめ担当

機関誌部

機関誌部長  
編集担当  
印刷発送担当

(作業には一般会員多数が参加)

自然保護担当

女性委員会担当

ホームページ担当

島根県連理事

県連遭難救助隊隊員

## 仲間のひろがり

MHCは島根県勤労者山岳連盟・日本勤労者山岳連盟に加入しています

県下の9つの山の会で島根県勤労者山岳連盟（島根県連）を構成して交流会、学習会、リーダー養成などさまざまな活動を共同で行っています。また島根労山遭難救助隊があり、遭難事故のあった時に出動しています。

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でき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「遭難対策基金」制度を持ち、会員の事故に備えています。

## クラブのホームページ

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、等を目的として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ヶ月後までの山行計画を確認できます。ほぼ毎週更新されて内容が充実しているため、会員のみならず一般からも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は次の通りです。

[http://www.geocities.jp/matsue\\_hiking/](http://www.geocities.jp/matsue_hiking/)

## 労山 新特別 基金

山での事故は特殊な環境のため、発生すると捜索や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、何十人も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「新特別基金」という相互扶助制度を持っています。この制度は、一般の保険にはない捜索費用に力点を置いたもので、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1000円で10口まで加入でき、捜索費用・救助費用・死亡・治療・入院その他内容に応じた給付があります。クラブでは毎年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。この新特別基金は会員と家族会員しか加入することはできません。

## 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」と言っています。これに対して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ぶ。「松江ハイキングクラブだより」は毎月始めに届きます。2か月先の山行企画まで載せてあるので、その中から自分の参加する山を決めます。A、B、Cランクで自分の力量に合わせて選ぶと良いでしょう。
- ② 参加申込み  
締切日までに記載してある「とりまとめ担当」の会員に電話またはメールで申し込みます。（注意）とりまとめは会員名簿の順に全員にお願いしています。電話は失礼の無いよう配慮してかけましょう。
- ③ 当日 時間厳守で指定の集合場所へ。出発時間以降は不参加と見なして出発します。
- 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。パーティは自分勝手な行動をして皆に迷惑をかけたりにし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。もちろん仲間がケガをしたら手当をするのは当たり前ですが、体調管理や危機回避の努力などは自分の責任です。

**＝参加費＝** ほとんどの山行が車に分乗して行くので、車を提供しかつ運転してもらう人へのお礼が参加費です。松江市から各登山口までの距離を基準にして決めてあります。最近では高速道路を使うことが多く高速代も含まれます。電車バス利用の山行はその都度実費で計算します。

**＝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いので、参加者が多くて車の手配ができない場合もあります。車を出してもらうようお願いする場合がありますのでご協力ください。

## 個人山行を行う場合

個人山行を行う場合も、出発前に登山計画書を提出してください。

MHCホームページから「個人山行計画カード」をダウンロードできます。書式に従って山名、日程、コース、持ち物などを記載し、指定の提出先に前日までにメールまたはFAXで提出してください。

遠隔地登山、冬季雪山（大山、中国山地の山）は必ず提出してください。無雪期の近辺、広島鳥取岡山などの日帰り登山も出来るだけ届けて出てください。

無届の登山で起きた事故は遭対基金の対象になりません。また、県連救助隊も原則出動いたしません。

## 山のランクについて

自分の力で登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り変化し、CのはずがAになったりし、あくまでも目安です。

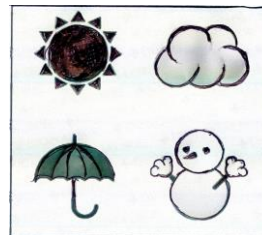
Cランク（やさしい山） しっかりした登山道があり、歩きやすい標高差 400m以下、コースタイム 4 時間以下の山

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ランク（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

## 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℃下がる」と覚えてください。これで計算すると、松江が気温 20℃のとき大山（約 1700m）頂上では 10℃ぐらいになります。テレビなどで見る天気予報は平地のものですから、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温度は 1℃下がる」ということによるものです。特に冬期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、雨や風などの予報も平地のもので「晴れ」のはずが雨やガスになっていることがあります。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準備でかけましょう。

### お弁当とおやつ、行動食



近くの低山へ日帰りで登る程度なら弁当とおやつで十分ですが、7 時間 8 時間と歩く山ではバテないために栄養の補給をし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。おまけに困ることに脂肪は炭水化物と一緒に燃やせないという性質があり、その炭水化物は脂肪の約 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はうごかなくなります。

脂肪を燃やすには炭水化物を切らさないよう補給しながら歩かないと意味がないことを知っておきましょう。「アメやチョコをポケットに入れておいて時々口にしながら登ると元気が出る」という知恵にはこうした裏付けがあるのです。この場合のアメやチョコを登山では「行動食」と言い、「非常食」「予備食」とともに準備します。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。

## 松江ハイキングクラブ規約

(1982年3月制定)

- 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を楽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。役員はこのとき選出される。
- 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1000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。
- 第8条 付則 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。

この規約は2003年4月25日より実施する。

☆＝＝＝＝＝＝＝＝☆＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝☆＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝☆

## 松江ハイキングクラブ見舞金規定（抜粋）

(1994年創設)

### 前文 略

- 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帰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 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（家族会員は除く）年額200円とし、会費納入時に1年分を徴収する。
- 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。
  3. 事故のため受けた損害の全額が、保険等により補填されるときは支給しない。
  4. 運転者およびその車の同乗者の、けがによる入院、通院など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都度決定する。
- 第5条 改廃 この規定は必要に応じて改訂廃止することができる。
- 第6条 実施時期 この規定は1994年5月15日から実施する。
- 付則 山行参加者、会員が個人的に行う見舞金はこの規定に関係ない。

## 松江ハイキングクラブ弔慰金規定（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、弔慰金を2万円程度とする。

入会のしおり

2014年7月改定

松江ハイキングクラブ

[http://www.geocities.jp/matsue\\_hiking/](http://www.geocities.jp/matsue_hiking/)

事務所 松江市白潟本町4-3 スティックビル内（団体ブース）

連絡先 松江市東津田町3-4-0-10 青戸君恵 TEL. FAX 0852-23-2691