

視障者との安全で楽しい登山のための
サポート心得

目次

1. はじめに	2
①サポート者の役目と心構え	3
②登りより、下りの方が難しい	4
③服装と携行品	5
2. サポートの仕方	6
①サポートの始まりと終わり	6
②山道の案内は3人一組で	7
③小班に分ける	8
④相手を知る	9
⑤サポート者の基本姿勢と案内方法	10
<>前のサポーターの案内方法	10
<>後のサポーターの役目	12
⑥道の選び方	13
⑦緊張からの解放	13
⑧山や自然を十分に楽しんで歩きましょう	14
⑨景色を説明する	14
⑩サポート紐の基本的な使い方について	16
3. 危険箇所の通過方法	17
①段差	17
②脛や膝を狙う切り株、露岩	18
③落石に注意する	19
④路肩の踏み抜き	19
⑤顔や目を襲う藪と木の枝	20
⑥滑りやすい急坂の登りと下り	20
⑦岩場の通過方法	21
⑧ゴーロとガレ場、沢越え	23
4. 弱視者への対応	24
①言葉での補いが必要	24
②弱視者の見え方	25
5. その他	26
①バランスを崩したら大声で	26
②午後の3時は魔の時間	27
③体調の悪い時	27
④トレーニング	28
6. 終わりに当たって	29

1. はじめに

六つ星山の会が結成されてから今年 25 年目に入りました。手探りで歩き始めた五里霧中の 25 年であり、無我夢中の 25 年でもあったように思います。揺籃期もどうか無事に過ぎて、人間で言えば、大人の社会に入ったと言って良いのでしょうか。これまでは、自分たちだけの集まり、自分たちだけの楽しみを考えていれば良いことでしたが、今や、社会的責任も伴う会になったかと思えます。

六つ星山の会をここまで育ててくださった会員の皆様のご熱意とご努力に、心から感謝を申し上げたいと思います。

六つ星山の会の目的は、視覚障害者(この後、視障者)を友として、晴眼者と手を携えて山を歩き、ともに山登りを楽しむことにあります。

言うまでもないことですが、私たちのパートナーとなる視障者は私たちと少しも変わらない一人の誇りを持って生きるべき人間です。しかし目の不自由という大きなハンディをお持ちの方々でもあります。私たち晴眼者は、この視障の仲間たちの目の不自由部分をカバーして、安全に歩くという大事な役割りを担わなければなりません。

このサポート心得はそのための解説書です。

山行の都度、会員の皆様の視障の人たちとの接し方を拝見していると、そうした負荷を意識することもなくパートナーと和気藹々と楽しげに歩いて行く姿を見て、何時もうれしく感じています。

もちろんのこと山は楽しみのために登るのが第一の目的であって然るべきなのですが、しかしもし、事故にでも会えば、たちまち悲しみへと暗転し、本人はもちろん、周りのすべての人が苦しむことになります。楽しみに水を注すつもりなどさらさらしないのですが、だからこそ安全をないがしろにするわけには行きません。

そのためには何をどうすれば良いのか。ことに初心の方にとっては、たくさん不安があるだろうと思います。視障者とどう接すれば良いのか、その点でも戸惑っておいでかと思えます。それらの不安や、山行中の安全をどう保つかに答えるのが、この心得の大きな目的です。

何時でも、どんな山行でも、安全に確実に、かつ楽しかったと笑顔で山から下りて来られることを願ってこれを書いています。箇条書きのコンパクトなものにすることを幹事の皆さんから要求されていましたが、私は敢えてそうしませんでした。

何故なら、山登りは厳しい大自然が相手です。自然は誰に対しても容赦することがありません。初心者だろうと弱者だろうと、手心を加えるつもりなど微塵も持ち合わせていません。心構えに甘さがあればたちまちにその報いを受けることになるのです。

ですから、安全を手軽に手に入れるなどのことは有り得ないと思っていま

す。だから、安易に、簡単に書き納めてしまうことに抵抗を感じたのです。過去、このくらいなら、この程度ならと気をゆるめ、手を抜いたところで事故は起きています。

したがって何故そうするのか、何故そうしなければならないのか、その理由や意味を書きました。理由や意味を知ることによって安全はさらに高められると思っただけのことです。

そんなことで、ついつい長いものになってしまいました。少なくとも会を運営し催行する者、また山行を担当する者にとっては、人の命を預かり、イレギュラーに満ちた厳しい大自然の中に入ってゆくのですから真剣に対処しなければと思っています。

それでは本題に入る前に、二、三、視障者と山に入り、サポートする場合の基本的なことについて考えたいと思います。

① サポート者の目的と心構え

山に登りたい視障者はたくさんいます。

山を想う思いは晴眼者と少しも変わらないのです。自然とのふれあいは、心に安らぎと慰めを得られますし、山仲間との楽しい語らいも大きな喜びをもたらしてくれます。何よりも、普段体を動かす機会の少ない視障者にとっては、健康維持にも役立っています。

いろいろある視障者スポーツの中でも、登山が一番視障者にあっていると思っています。使う用具もそうですが、自然という環境その場そのものが、どんな人間をも分け隔てなく対等に扱う世界だからです。このことは他の場でも言い続けていますので、此処ではそのことについてこれ以上触れません。

しかし如何せん、視障者は一人で山に登ることは出来ません。晴眼者と同じリュックを背負い登山靴を履いて、どんなに完璧な身拵えをしてもそれでもまだ不完全で足りないものがあるのです。

それは山道に入って行くその山道の一步一步への安心という保障です。この保障がないかぎり、視障者はとても山を歩いて行けません。とにかくそれは不安な一歩だろうと思います。踏み出した途端、身体は宙に浮いて、はるかな深淵に向かって転落してゆくそんな一歩であるかも知れないからです。

“岩場です”と言った途端に、初心の視障者では腰の引けてしまうのも仕方ないことです。

私たちサポート者の役目は、そんな視障者の不安を取り除き、前に進んでも大丈夫だよというその一歩への保証です。これまで多くの視障者が晴眼の仲間と共に山を楽しんで来ました。それらはすべて、私たち晴眼者との信頼関係の上に成り立っています。

私たちはその信頼に応え続けなければなりません。

② 登りより、下りの方が難しい

視障者が山に入った時にぶつかる基本的なことについて、もう一步進めて考えておきたいことがあります。

それはどんなに易しい山を選んだとしても、山自体がすでに激しく凹凸する変化に富んだ世界であるということです。一箇所として同じ所の無い山中です。そんなイレギュラーに富んだ山中の、一足ごとに変わる道の変化に視障者はそのつど足裏を感応させ、即座に身体を対応させて歩いて行かねばなりません。

時として、それは見事な自然が作り上げた階段状の岩場に出くわす時があります。目の見える者には安全な場所に見えます。が、視障者にとっては大変な難所となります。

町にあつては階段を駆け上がることも出来る人たちです。しかし此処では一段一段の高さも違いますし幅も違います。傾斜の違いがあり、左右に傾いてもいます。その傾いだ微妙な傾斜の違いや幅の違いを、足を送ってはじめて視障者は知ります。一瞥してそれらを見渡せる私たちとは違うところです。ここではその違いに歩度を合わせて、足首を対応させて時間をかけて登って行くよりありません。

下りとなれば難しさはさらに倍加します。

何故かといえどなにも経験上分かっていると思いますが、登りであれば振り上げた足先は如何様にも方向を変えることが出来ます。が、急な下りではこうは行きません。足を伸ばした着地寸前の足先の軌道修正はほとんど不可能です。

一つ実験を試してみましょう。

もし今あなたが椅子に座っているのであれば、その椅子の上に立ってみてください。そして一方の足を徐々に伸ばして、ゆっくりと床に近づけてみてください。手は何処にも支えとして使わず、スローモーションのようにゆっくりです。

さて、どうなりましたか。

着地寸前では、どんなにゆっくり接地しようとしても、ぽんと下りてしまうような結果になりませんでしたか。片足で体重を支えきれなくなって、それでストンと足が床に落ちてしまいます。

そうなのです。まだ足が宙に浮いているその過程で、支え足から前足に体重移動が起きて、引き戻すなどはもちろん、途中で方向を変えることなどとも出来ません。やり直しは絶対に利かないのです。

しかし、こうした段差の深い場所であっても、私たち晴眼者にあつてはほとんど問題ないでしょう。何故なら、最初から安全な場所を目で確認して、其処に足を伸ばしているからです。考えもせず自然に出来ています。

しかし、視障者の場合はちがいます。岩角へ足を向けるかも知れず、あるいは不安定なゴロ石を踏み、あるいは溝の中に足を落とし込むかも知れませ

ん。このように、私たちとは違う困難のあることを十分に承知しておいて欲しいと思うのです。

これらのことが全く念頭に無く案内すれば、危険な場所に足を運ばせてしまうかも知れません。場合によっては足を挫き、バランスを崩して転倒、転落ということも出てくるでしょう。そんなことがあってはいけません。私たちは格別の注意を払って安全に誘導していきたいのです。

一般の登山者の間でも、怪我の大半は登りより下りの時に起きていることを覚えておきたいと思います。ゆっくりと時間をかけて、確実に歩いて行くようにしたいものです。

③ 服装と携行品

視障者を案内する時の、私たちの服装や携行する物についても考えておきたいと思います。

それというのも私たち晴眼者はハイキング程度の軽い山なら、街着に近い服装でも良いや、ズック靴でも良いかと気楽に出かける人もいることでしょう。誰にも束縛されない一人の時などはなおさらそんな軽装になるかと思えます。

視障者を案内する場合はそれでは困るのです。

当日、サポートすることになる視障者がどれだけ山慣れしているかによっても違ってきますが、引かれたり押されたりすることもあります。自分一人で歩く時よりも、やはり少しハードになると考えてください。それだけ身拵えもしっかりする必要があるということです。

ことに靴は大事です。ズック靴では絶対ダメです。

底のしっかりした、くるぶしを包む登山靴が必要です。パートナーとはサポートの方法上、身体を近接させて歩きますので、決して故意ではないのですが時によっては踵を踏まれたり、蹴られたりすることもあります。ズック靴やジョギングシューズではとても耐えられません。

さらに言えば、山道を歩く軌道も、自分は少し悪い所を踏んでも視障者には良い所を歩いてもらわねばなりません。つまり、ゴロ石の上を歩いても靴底の撓まない、フラットに歩ける靴が良いということになります。

着衣は、身体を締め付けない、ゆったりとした物を身につけてください。ジーパンは絶対にいけません。雨に濡れた場合などは最悪となります。保温性もありませんし、ごわごわと硬く締め付けますので、血行を妨げ疲労を早めることとなります。下着も、放湿性の高い材質の物が良いと思います。

しっかりしたザックも必需品です。デイパックでは小さすぎます。

視障者は、ガイド者のそのザックの上に左手を置いて歩きます。手に伝わるザックの動きで視障者は山道の様子を知るのです。登っている、下っているはもちろん、右に曲がった、左に曲がったも分かります。つまりザックは視障者の情報原であり大事なガイド用具の一つなのです。

大きさは30リットルくらいで十分だと思います。携行するものは、弁当に水筒、雨具、着替え等ですが、季節や山行によって多少携行するものも変わってきますので、山行担当リーダーに聞いて確かめます。

他の山の会では傘の使用を認めているところもあると思いますが、六つ星山の会では傘の使用を禁止しています。視障者と近接して歩きますので、パートナーの目を突く危険があるからです。

このほか8ミリほどの太さの細引きを、3メートルほど用意し持ち歩いてください。この細引きを自分のザックに括り付けて、視障者ガイドの掴まり紐として使うのです。

これの使い方については、現地で班長さんが指示してくれるはずですが、まずは細引きを二つに折ります。そして2本を束ねた状態で、中頃に、結びこぶを15センチ間隔で2ヶ所作っておきます。こうすると視障者がガイド紐を握った時、手が滑らず掴まりやすくなります。

さてこの二つ折りにした細引きの輪の部分、ザックトップの手提げフラップに通し、ザック表面に垂らします。さらに垂らした紐の両端末を左右に振り分けて、それぞれ背負い紐の下部に結びます。これで仕上がりです。

2. サポートの仕方

それではいよいよ本題に入っていきます。

前項で、サポート者の役目と心構えを考えてきましたが、ここからはサポート法そのものに入ってゆきます。集合駅でのサポートから始まって、山中でのサポート方法、そして解散するまでの1日の山行の流れに沿って具体的に考えてゆきたいと思います。

① サポートの始まりと終わり

まずは第一に、くれぐれも遅刻しないようにしましょう。集合時間前に到着して担当者の参加者確認を受けてください。

切符ですが、参加者はこの集合駅までの切符だけでいらっしゃってください。この集合駅から先の切符やバスの乗車券などは、障害者同伴割引がありますから、山行担当者が纏めて購入いたします。

サポートは、この駅集合の時から始まります。サポートして欲しいのは山の中だけに限らないということです。集合場所から始まり、解散するまでの電車の乗り降りは無論、階段の上り下り、プラットホームへの誘導、トイレへの案内等とそれらすべてに手を貸して欲しいのです。

担当者の参加者チェックや切符の手配が終わるといよいよプラットフォームへの移動です。担当者からの指示が無くても、進んでそれらの役を引き受けて欲しいと思います。

初めての方は、どんなふうに声を掛けたら良いのか、ここからして戸惑うかもしれません。まずは“○×です、初めてですがよろしく”と声を掛けて

くだされば、視障者からはすぐに、“有難う”と言って腕を組んでくると思います。腕ではなく、肩に手を置いてくる人もいます。どちらであっても案内するに差異はありません。

腕を組んできたり、肩に手を置いてきたら、それが移動OKの合図ですから“それでは”と歩いてゆきます。これが町中での視障者ガイドのごく普通の案内スタイルです。

後は、階段のような様子の違う所に差し掛かったら“登り階段です”、“下り階段です”というように言葉で伝えてください。その階段の直前では、一呼吸ちょっと止まれば視障者の方も階段に入る体勢が整えられます。

エスカレーター時にはエスカレーターですと声をかけ、視障者の手を取って手摺に触らせれば自分で乗ります。視障者を先に乗せ、その直ぐ後を自分が続いた方がベターかと思えます。

このように特段、難しいことは何もありません。気楽に接してもらえたらと思います。そして、出来れば集合する時も解散後の帰り道も、もし自宅が同方向であれば途中駅までで良いですから、相談しあって一緒に行動してもらえたらと思います。

それというのも一人歩きの視障者のプラットホームからの転落があとを絶ちません。過去、進入してきた電車によって命を落とした人もいます。山行や例会の集まりの時に限らず、街で目の不自由な人を見かけたら声を掛けていただけたらと思います。

② 山道の案内は3人一組で

山道の案内方法に入ります。

まず、視障者と晴眼者がペアを組みます。そしてさらにこの二人の後に、もう一人の晴眼者がつきます。この、ペア+1のトリオが視障者案内の基本形です。この3人一組で山道を歩いて行くことになります。

案内役としては、先に行く晴眼者がメインです。視障者は、この先頭の晴眼者の後ろに身体半分右側に立って、ザックに左手で掴まる形を取ります。右手にはストックを持ちます。ストックは視障者自らも障害物を触知するために使います。

二人の後のもう一人のサポーターの役目は、視障者が危険な場所に足を置かないか、後から見守ります。

初心のサポーターには、班長さんからサポート指導やアドバイスをしてもらえる筈ですから安心して頂きたく思います。また山登りの経験豊富なベテラン視障者と組み合わせるようにもします。この場合の利点は、視障者側からその場その時に即した案内方法の希望やアドバイスが直接受けられることです。

初めて山登りする視障者には山慣れたベテランのサポーターをつけるのが基本となっています。ベテランの人に歩き方の基本から指導してもらいます。

ですから、安心して参加してもらえと思っています。

実際の山行では、サポート者が十分に足りていない時の方が多いようです。だから多分無理かもしれませんが、本当は、背の高さの釣り合いや体格差、性差なども考える必要もあるでしょう。大きな視障者に、非力な女性や小さな人をつけてはまずいでしょう。担当者は、参加者リストを見て一番良いと思われる組み合わせを考えますが、そうならない時もあるかも知れません。その時はお許しいただきたいと思っています。

ガイド方法については、⑤の「サポート者の基本姿勢と案内方法」で詳しく見てゆきたいと思っています。

③小班に分ける

参加者が10人前後と少ない時には、全員がひとまとまりで歩くこともありますが、15人を超える場合は班割をすることになります。隊列も前後に長く伸び、誰がどんな状態にあるかリーダーの目に届きにくくなるからです。班単位で班員を把握してもらうことで、リーダーの責任の一端を班長さんに担ってもらうことになります。

班の構成は、視障者2人にサポーター5～6人が適当だと思っています。この中に必ずベテランを必ず1名はつけ、その人に班長になってもらいます。

この構成内で班長は班員への指示やリーダーからの伝達を伝えます。疲れの出ないうちに早め早めのサポート・ローテーションを行うことや、初心の人へのサポートの仕方の指導やアドバイス等もしてもらいます。

初心の人に1日通してガイド役を任せるのは大変きついことです。岩場や、下りの難しい局面になったら、ベテランと入れ替えます。初心の方には、この慣れた人のガイドの仕方を見てもらいます。

この他班長には、一人一人の状態や、体調の変化も把握してもらいます。身体の変調が大きく、酷く調子の悪い人が出た時はリーダーに報告します。また難所に差し掛かった場合は、班全体で協力しあって難しい局面を切り抜きたいものです。

また前後の班の様子にもある程度気を配ってください。後の班が何らかの理由でかなり遅れることもあります。前の班にそれを知らせるとともに、ことに分岐などでは、この遅れている班が別ルートに踏み込まないようにその場で待機するか、誰か一人をその場に残してください。

これらチーム内の判断をすべて班長さんにお任せすることになります。

こうした班分けの他に、晴眼者の人員に余裕があれば2～3人の別働隊を設けられると安心できます。岩場などの危険箇所にこの別働隊に張付いてもらい、すべての班の通過に手を貸したり、あるいはフィックスロープを設置するなどのお助けマン的仕事をしてもらいます。

このグループには、薬箱やターフ、ザイルなど共同装備を携えてもらうのも良いと思います。

参加者が多い時の担当リーダーの注意点として、連絡をしっかり組み立てて置くことも大事です。休憩時間や昼食に入る時、またそれらの出発時間を班長さんに必ず知らせてください。中には身支度の遅れる人が必ずいます。出発の声がかかったら、揃ってすぐ歩きだせるようにしたいものです。

この他、隊列が長く伸びた時の連絡も大事です。ことに停滞した時など、何で待っているのか分からず苛立つ人もいます。立ち休憩なのか。難所での渋滞なのか。必ずその理由を後方へと流してください。

原則、無線を携帯するようになっていますが、雑音や侵入電波のためあまり機能していないこともあるようです。そんな時は、前から後から口頭の申し送りでも連絡を取り合います。

④相手を知る

さて、いよいよ実際の山行の場に入ってゆきたいと思います。集合駅から電車やバスを乗り継いで現地出発地に到着しました。

まずは空き地に集まって、担当者より簡単な挨拶があります。今日の注意事項の話に続いて、誰が参加しているかを視障者に知ってもらうため、参加者一人一人の声出しがあります。

その後、その日のオーダーが発表されます。この時点で自分の所属する班やメンバーが分かります。

オーダー発表が終わると、班長から集合がかかります。班毎のミーティングです。ここで再びお互いに名乗り合いますので、この場で自分を知ってもらい、グループ内の相手を知るように努めます。初参加であったら、自分の山の経験程度を話しておくのも良いと思います。

大切なことは、グループ内の視障者の、その障害程度がどうなのかを知ることです。山道を安全に案内して行くために、どうしても知って置かなければならないことだからです。

視障者と言ってもさまざまです。全く見えない人から、ある程度視力が残っている人もいます。いわゆる弱視者と言われる方たちです。この人たちの見え方はさまざまです。中には一人歩きの出来る人もいますが、それでも反射光で視力が消える人や、薄暗くなると見えなくなる人もいます。声による指示や注意がどうしても必要な人たちです。つまり、われわれの案内の仕方、その人の視力の程度に合わせて一人ひとり変わります。

ですから、障害の程度を聞くことは決して失礼なことではありません。

多分、視障者が自分の見え方を話すはずですが、もし聞けなかった場合や、疑問が残ったら歩き出す前に〇〇さんの視力はどの程度なのか、どんな所に気をつけたら良いのかと、さらりと事務的に聞いてください。

この時全く見えませんと聞いても、決して同情の言葉を発したりする必要

はありません。基本的には自分のことは何でも出来る人たちなので、分かりましたとだけ答え、後はごく普通に接して必要なことを聞き出してください。

歩き出す前の注意として、もう一つして欲しいことがあります。

服装です。歩き出しは少し寒いなど感じるくらいの着衣が良いわけですが、自分の衣類を調節する際に、相手の服装もそれとなく見てください。厚着すぎるとしたらそう伝えて衣服調整してもらってください。厚着していると 30 分もすると汗が吹き出てきて疲れの原因になります。

ことに靴紐です。指の触覚だけで靴紐を締めてゆきますので、場合によってはフックから靴紐がずれていることもあります。そのまま歩いてゆくと足首が固定されなくて、靴擦れの原因になったり、捻挫の危険も出てきます。さりげなく告げて、本人に締め直しさせてください。

⑤ サポート者の基本姿勢と案内方法

班の個別のミーティング、全員での準備体操も終わると、班長から最初の組み合わせが指示され、いよいよ山頂に向かって歩き出すことになります。

さてこの時のあなたのポジションはというと、前のガイドをして下さいと告げられたら、パートナーの一步前、身体半分左に寄った所が自分の定位置となります。前を向いてまっすぐ立ってもらいます。視障者は右手に白杖を持ち、左手はあなたのザックの中心線に沿った上部に軽く置いてもらいます。これがあなたとペアになる視障者との基本姿勢です。さらにもう一人のサポーターが視障者の 2 メートルほど後ろにつきます。この 3 人一組がワンセットです。

前のサポーターがメインです。後ろのサポーターはサブで、視障者の足元などに注意する人です。

(註) [これが原則なのですが、中には杖の左手使いの人もいます。この場合は、右手でザックに触れ、サポーターの身体半分左側に出ることになります。この、視障者が右にいるか、それとも左に寄った方にいるかは、かなり重要です。というのも、サポーターは後ろの視障者の歩く軌跡を頭に描きながら歩くことが大切なポイントになるからです。パートナーと組む時に、このことを必ず確認しておいて下さい。]

<前のサポーターの案内方法>

前のサポーターと後のサポーターでは、ガイドの仕方が少し違いますので分けて説明いたします。

前のサポーターは、山道の曲がりくねりのままに「真っ直ぐ前を向いて」歩いてもらいます。一人で歩く時の、自分のごく普通の山道歩きのスタイルで結構です。

この時、(註)でも書きましたように、後ろの視障者の歩く軌跡を頭に描いて歩くことが大事です。視障者に道の何処を踏ませるか、常にそれを頭に描い

て安全な場所を歩いてもらうことが大切です。

たとえば道の右側が切れているような山道に行く場合には、左に寄った山側の裾を歩くようにしてください。もし自分が道の真ん中を歩いたとしたら視障者は道の右側に寄ることになり、必然的に路肩の弱い所を歩くことになります。これでは視障者が路肩を踏み抜く危険性が高くなります。

そして、「真っ直ぐ前を向いて」と言ったのには、それなりの理由があります。視障者は山道の様子を掴まっているザックから読み取って歩いているからです。登っている、下っているはもちろん、道の曲がりのそのカーブの曲がり程度も感じ取ります。

ですからこれらに関しては何も言わずとも、自然に対応してついて来ます。ベテランですと段差の深さや高さなども対応してくるほどです。こんなことですから、もしあなたが不用意に振り返ったり、身体を傾げたりすると、道の変化と受け取ってしまうことも考えられます。

ですので、真っ直ぐ前を向いて歩いてもらうことが大事なのです。振り返ったり、ザックを不用意に振ったりするのは出来るだけ避けて欲しいと思います。もしザックが食い込んでベルトの位置を少しずらしたいなどの時は、ザックをちょっと揺するからねとか、身体を動かすよと、先に告げておくとうまいと思います。

とはいえ、ザックからの情報だけですべてが分かるというものではありません。やはり声での補いは欠かせません。

山の地形は複雑です。深い段差が現れ、岩場や流水に挟られた溝も出てきます。そうした大きな変化に対しては、やはり、その場その状況に合わせた声による指示が必要になってきます。

例えば倒木が前方を塞いでいれば、まずはそのことを告げ、次いで跨いで通るのか、それとも潜って通るのかの指示を出さなければなりません。

潜るにしても“潜ります”だけでは不親切です。倒木に顔や身体を打ちつける恐れがありますし、ザックを引っ掛けてバランスを崩すこともあります。ですから頭を下げるだけで通れるのか、それとも腰を深く折るのか、あるいは這って通るのか、それを伝えなければなりません。

倒木に限らず頭上に覆い被さる岩などもあります。立木が道を塞いでいる時もあります。これらも口で知らせないと頭を打ち身体をぶつけます。“岩が右から被っているよ”とか、あるいは“傾いだ立木があるよ”と告げてもらいます。

この場合、口で知らせるとともに、そのものを手で叩いて、その叩いた音でその位置を知らせる方法も有効です。試してみてください。

注意したいのは、道の脇から突き出ている岩角や倒木の頭です。足を送り出した時に、おもいきり脛を打ち付ける可能性があります。ここは弁慶の泣き所と言って、誰しものが猛烈な痛みを感じる所です。藪に隠れて見え難いも

のもあるので注意する必要があります。

顔を襲う垂れ下がった枝などもあります。自分は避けたけれど、後続の視障者の顔を藪に突っ込ませたなどは結構見かけます。目を傷める恐れがありますから、十分に注意して欲しいと思います。また自分の身体で撓めた枝で、後続の人を鞭のように打ち据えることもあります。

この他、岩場や段差、溝、これら言葉で補わなければならない状況と言うのはそれこそ数限りなく出てきます。それら段差や岩場などは「3.の危険箇所の通過」の項でそれぞれ個別に説明したいと思います。

今までは基本姿勢での案内について話してきましたが、ずっとこの姿勢で歩き通せることはありません。山道の変化に応じ、その状態に合わせて、案内のスタイルを変えて行く必要が出てきます。

たとえば、狭い道や痩せ尾根では真後ろについてももらいますし、靴1足分しかない溝を歩かなければならない時もありますから、この場合は、自らの靴先に次の足を送るように指示したり、岩場をトラバース（横切る）するような場所では、ザックから離れて半身になり、一方の手は岩場に、もう一方の手を握り合って通過しなければならない時もあります。

逆に林道のような広い所に出たら、真横に並んで、町を歩く時の案内の仕方談笑しながら楽しく歩いても良いでしょう。その場所、その状況に合わせていただきます。

次に後のサポーターの役目について書きます。

<後のサポーターの役目>

後のサポーターの役目は、前のサポーターの目の届かないところ、為しえないところを補うことにあります。この方の役目も大変重要です。

前のサポーターは、視障者の歩く軌跡を頭に描きながら安全な場所を選んで歩いて行きますが、実際のところは振り返ることが出来ないの、視障者が今、どんな所を歩いているのか確認できません。崩れやすい路肩を歩いているかも知れないし、溝に落ちるかもしれません。

そこを補うのが後の人の役目です。視障者の足元に注意し、道から逸れていたり、危険と思えたら、すぐさま後から声を掛けて歩く軌道を修正してもらいます。

石の段差を上がる時も、送る足の先をもう少し左上とか、もう少し右下とかいうように指示を出してください。段差の方向や傾きによっては、左足からの方が良いのか、右足が良いのかということも出てきます。倒木を潜る時ももっと頭を下げるとか、もっと腰を折るとかの指示を出します。溝を越える場合なども、後からの適切な指示が必要です。

対象物になるだけ近づいてから、それから正しい指示を与えます。遠い位置から指示を出しますと、折角跨いだつもりの溝の中に嵌ってしまいます。

山慣れしていないまだ歩行術の獲得できていない初心の視障者と組んだときなどは、歩き方や姿勢などそれらも適宜見てやることも良いと思います。

⑥ 道の選び方

道の選び方というと冬山を歩くような高度なルートファインディングを思うかもしれませんが、ここでいうのはそんな高度な技術のことではありません。ごく普通の夏道であっても、そのルートの取り方によっては難しくなることもあります。

例えば広い山腹や急坂に入ると幾筋もの道がついていたり、ショートカットの短絡路がついていたりします。こんな場合、厳しい急登となる道は捨て、たとえ遠回りになっても、段差や岩の突き出しの少ない易しい歩きやすい道を選んで歩いてもらいます。ショートカットして歩いても時間的にそんなに得するわけではありません。多少大回りになったとしても、安全な道の方を選んで歩いて欲しいと思います。

山道によっては、水溜りや泥濘となっているところにも遭遇します。こんなところは往々にして、水溜りの縁は滑りやすい傾斜地になっていると思います。この場合はむしろ靴の汚れるのを覚悟して水溜りの中を歩いた方が良くも知れません。

また沢筋に掛かった一本橋なども、一本橋を渡るより、沢に下りて水の中を渡った方が良い場合もあります。その方が安全と思えたらそうしてください。

⑦ 緊張からの解放

先を見渡して、今までとは違う大きな変化、たとえば難しそうな岩場、または荒れた沢筋、ガレ場などが迫って来ている時は、その4、5メートル手前でそのことを知らせておきましょう。

谷筋のゴーロ(大きなごろ石の続く所)、痩せ尾根や、長く続く階段状の道も同じように知らせてやりましょう。事前にそのことを告げて、心の準備、身体の準備をしてもらいます。

谷筋のゴーロ道、また大きな岩が散乱する崩壊地などは視障者のもっとも不得意とするつらい場所です。痩せ尾根や岩場なども同じですが、此处では視障者はかなり強い緊張を強いられます。

ことに滑りやすい急斜面の雪渓を歩く時などは最も緊張するようです。そんな一瞬の気の緩みも許されない緊張状態が続くと、そのストレスによって嘔吐感に襲われる人もいます。

そんなことですので、岩場やゴーロ場などの難しい所を抜け出たら、“もう、難しい所は終わったよ”と必ず教えてください。一刻も早く、仲間の緊張状態を解いてリラックスさせてやりたいものです。

⑧ 山や自然を十分に楽しんで歩きましょう

今まで説明して来たことを考えると、皆さん話しを聞いただけでこれは大変なことだと肩凝りが出始めているかもしれませんね。実際サポート慣れていない人の様子をみていると、極度に緊張して、肩をこちこちに硬くして歩いている人が多いようです。これでは、1日の終わりには、ぐったりと疲れ切ってしまうことでしょう。

ともかく肩の力を抜いて、普通に歩いている時のように肩を楽にして手も充分に振って、楽しく歩いて欲しいと思います。案内するという責任感だけで歩いては、つまらない山行になってしまいます。折角素晴らしい自然の環境の中にいるのですから、それを楽しまない手はありません。

花が咲いていればそれを楽しみ、やふかふかの苔があれば、それに手を触れ、匂いをかいで、自然の息吹を視障者と一緒に楽しんでください。大きな木があったら、それに腕を回して抱きかかえてみるのも良いでしょう。心を楽にすれば、せせらぎの音も、小鳥の声も耳に届いてくるはずです。それを楽しみましょう。

その土地、その山にまつわる伝説などを事前に調べておくのも良いと思います。そうした知識があると、山行をより楽しく、より興味あるものにしてくれるでしょう。山道を歩きながら、それらの知識をパートナーに話したらきっと喜ばれます。

とにかく気持ちを楽にして、景色や自然の恵みを存分に堪能して欲しいと思います。

⑨ 景色を説明する

景色や自然の様子を説明するとなると、これは大変難しいことかもしれません。一步、歩進めるごとに展開し変化して行く大景観のすべてを言葉巧みに描写して人に伝えるなどの作業は、これはもう文人や詩人の世界かも知れません。私などの凡人は、あっさりと兜を脱いで退散するしかありません。

でも皆様には敢えてその難技に挑戦してもらいたいと思っています。パートナーはいろいろと知りたがっています。天気の様子、雲の具合。山の形や森林の様子。花々や谷川の流れ。そして仲間の様子など、今展開しつつある情景をすべて知りたがっています。

ですから、“筆舌に尽くし難し”などと逃げないで、チャレンジしていただきたいのです。

見たまま、思ったままを言葉に出せば良いのだと思います。

もくもくと湧き上がる白い雲の様子。歩くごとにだんだん近づいてくる今日の目的の山の様子。前回登った思い出の山がその隣に見えていればその山の姿。あるいはガスが谷から這い上がって山を飲み込んで行く様子など、それらの情景をスケッチするような気持で話してみてください。

頂上に着いた時、思わず口をついて出る“わあ、やったあ、頂上についた

ぞ”でも構わないし、“凄いぞ、すごいぞ、綺麗だぞ”など、そんな単純な言葉でも良いのかもしれませんが。その人の感動が本物なら、その感動は相手に伝わるものだと思います。

忘れられない情景が有ります。それをお話します。

それは六つ星山の会結成 5 周年の記念山行の時でした。思えば次から次へと問題がいろいろ出て、苦労に苦労を重ねて、そしてたくさんの時間をかけて、ようやく辿り着けた南アルプスの北岳の山頂でのことです。それだけに今も忘れられないのです。それまでの苦労が全て報われる一瞬でした。

私たちはその山頂でブロッケン現象に出会えたのです。

ブロッケン現象とは、足元の濃い霧の中に自分の影が投影され、その自分の影の周りを丸い虹が囲むというとても美しい稀有な現象のことです。私たちはブロッケンだ！ブロッケンだ！と、大興奮し、飛び跳ねての大喜びとなりました。そして、それを見ることの出来ない視障者に、その情景を説明しようとして、今考えると私たちは訳の分からないことをしていたのでした。

その美しい有様を、どう説明して良いのか、どう話したら伝えられるのか言葉の見つからないままに、それ、すぐそこだ！それ、自分のすぐ足元だ！と、視障者の杖を取り、手をとって、それを指し示すなどの無茶な説明をしていました。まるで説明にもなっていないことをしているのに、私たちはそれにも気づかず、興奮し喚きたててそれを“見せよう”としていました。

後で冷静になって、その時の様子を思い出したら、自分ながらおかしくなって笑ってしまいました。

でも、それでも、視障者に伝わったのですよ！本当ですよ！

私たちの大興奮や感激が視障者にも伝わって、自分たちは今、稀有なめったに遭遇しない、珍しい現象のただ中にいると思ってもらえたのでした。全員が手を取りあい、肩を叩きあって感激に浸りました。実際には見ていないのに視障者も見たとはい込み、涙を流して喜び感激していたのですよ。

仲間意識の、あの時がいちばん高揚し高まった時でもありました。

あるいは人の命にも関わるような、あるいは仲間たちの心が離反しかけるような、そんな苦労を重ねながらの山行でしたから、それだけにすばらしいひと時でした。今でもその時の話が出ると、あの時は良かったねと涙目になります。言葉が下手でも、上手に説明できなくても、その人の感激が本物ならその思いは伝わり、喜びや感激が共有できるのだと実感できたのでした。

要は、訥弁でも良いのだと思います。美しいと思い、素晴らしいと思ったから率直にそのまま声に出してみるということで良いのではないのでしょうか。

ですから、弾む心、喜びや悲しみを感じる心、そんな感性を何時までも持ち続けていたいと思っています。もし何も感じなくなってしまうたら、随分と寂しいものになってしまうのでしょうかね。そうならないように感性のアン

テナを磨き張り巡らしてきたいと思います。

⑩ サポート紐の基本的な使い方について

1.の「③服装と携行品」で、ザックに固定する紐の話をしました。ただし紐はあくまでも補助的なガイド用具であって、紐を握っている時であっても常にザックに手を触れて歩いてもらうことが基本です。ザックに手を触れて居さえすれば、山道の様子を即時に知ることが出来るからです。道の曲がり具合はもちろん、上り下り、そして段差の高さ深さも感じ取ることが出来ます。

ですから、紐はザックに固定するのが正式なのですが、しかし、中には紐末端を固定せず、ザックに垂らした状態のまま紐の端に掴まって歩くことを好む人がいます。垂らし紐使用は本来止めて欲しい方法なのですが、しかし実際にはかなりの方がこの方法で案内されているのが現状です。

この垂らした紐に掴まる方法の最大なる欠陥は、サポーターの動きが即時に、同時進行的に伝わらないことです。つまり、タイムラグ（時間のずれ）が生じてしまうのです。ザックに手を触れていれば、すぐさま道の曲がり具合や、上り坂下り坂、段差が感じとれるのに、垂らした紐使用ではその情報が遅れて届くということです。

その時間差は、1秒とはかからないものかもしれませんが、しかしその遅れは、決定的な破綻になることが考えられます。つまり、先導者がすでに道を曲がっているのに、後続者はそれに気づかず直進するということが出てきます。カーブと気づいた時には、先導者のそれよりも外に大きく膨らんでいます。

広い道であれば何ら問題はないかも知れません。しかし左右にぶれて歩くことが避けられないとすると、木道のような狭い道だったり、カーブ道では路肩を踏み外して転落することになります。事実、過去にそんなことが何回ありました。

紐が長くなればなるほどその時間差は大きくなり、左右へのブレが大きくなります。紐が長くなると段差の上り下りも大きな問題になります。下りの段差ではほとんど読み取れません。上りの段差でも、小さなものは感じ取れないと思います。ですから、溝への落込み、あるいは躓きの原因となります。

ことに大きな登りの段差が問題です。ザックに手を触れていればサポーターが登ったと感じたら、サッと手を滑らせてザックの下部に手を移動することが可能ですが、垂らし紐使用ではこれが分からずどうしても紐を引っ張ってしまいます。サポーターは後ろに身体が引かれて、大きくバランスを崩してしまうことになります。普段の状態でも垂らし紐使用者の方が引っ張る度合いが多く、サポーターへの負担の度合いが大きくなっているのです。

ですから紐はザックに固定することが正式なやり方であって、垂らし紐の使用は原則禁止にはしているのですが、強くそれを言えない事情もあります。

それというのも固定紐使用は、常に手を上に上げている状態になるので腕が疲れることです。また、雨天の場合などは上げている腕の袖口から、雨水が浸入することです。これは大変気の毒なことです。

こうしたこともあって、かなりの方がこの方法によって案内されているのが実情です。これらの方は、ザックからの情報を受け取れないですから、言葉による指示は絶対に必要なものと思ってください。言わないでも良さそうな右に曲がります、左に曲がりますなども含めて事細かに声に出して指示する必要があります。

いずれにしても出来るだけ紐は短くした方がよいでしょう。それだけタイムラグ値が小さくなります。

3. 危険箇所の通過方法

山中では、さまざまな難所や危険箇所に次々と出会います。

この項では、それらの難所、段差や岩場の個々の通過方法を、個別に考えて行きたいと思います。

当然リーダーからは危険回避のための指示が出るはずですが、難所に出会ったら班長はもちろん全員で協力して安全に通過できるよう心がけてください。

① 段差

段差は、山中でもっとも頻繁に出会う地形です。

もともとある段差もありますが、それよりも登山道を通る雨水によって土砂が流されて形成されたものが多く、深い溝状であったり、岩が露出し道を塞いだ形の段差となっていたりします。おまけに木の根が洗い出されて、複雑に絡んで足の置き場に苦労する段差もあります。そのように形態も多様なら深さもさまざまです。

これらの場所に来たらまずはその直前で歩速をゆるめ、段差があることを告げてください。サポーターが下りる直前、登る直前ということが大事なポイントになります。はるか手前から言ってしまうと其処までの距離を測りかね、視障者が戸惑います。

ですが登り段差で、20センチ程度までの物であったら、「段差です」だけでずっと歩いて行っても大丈夫だと思います。でもそれ以上の高さになったら、膝の高さですとか、50センチというようにそのおよその高さを教えてください。山慣れしていない視障者の場合であれば、一度止まってから指示を出す必要があるかも知れません。

段差の傾斜方向や形状によっては、右足か、左足のどちらかを決めて登った方が上がりやすいこともあります。それを見極めながら、足の出し方を指示してください。

岩が手前に突き出ているような段差では、その突端に膝を打ち付ける恐れ

もありますので、そのことも注意してください。何も知らさずにいると勢い良く振り出した膝や脛をぶつけてしまいます。

腰の高さまでであるような段差や、木の根が複雑に絡んだ高い段差では、ザックから離れて一人で上ってもらったり、降りてもらった方が良い場合があります。その場合は身近な所で手を置ける場所や、掴まれる所を指示してください。この場合、登りであればサポーターは先に登って上で待ち、下りであれば下で待ちます。後ろのサポーターの指示が大事になってきます。

時として、丸太で作った連続する階段もありますが、これらの場合は、そのことを告げたらその後はその一段一段を上がる時に、ハイとか、ヨイショとかで代用して、どんどん進んでも良いと思います。

下りの段差では、小さな段差でも前にのめる恐れもありますので、充分に注意してください。深めの段差で、ことに下りた先がごろ石の不安定な場所であれば、サポーターは自分が下りたら、そこでほんの一呼吸、止まって待った方が良いと思います。この時、降りてくる視障者とぶつかりあわないように注意してください。

かなり深い段差を下りる場合は、ザックから離れて腰を落としてもらいます。ついで足の着地先を視障者の持っている杖で指示して、片足を延ばしてもらってください。どこか身体を支える、掴まれるところを示した方が良いでしょう。

決して飛び降りるようなことはさせないで下さい。杭のように尖った根株や鋭角に尖った石の突き出ていることもありますから。串刺しになったらと思うとぞっとします。

② 脛や膝を狙う切株、露岩

登山道には、木の根株はもちろん、石などが躓かせようと待構えています。

これらに注意しなければならないのは当然ですが、もっとも注意して欲しいのは、突き出た露岩や倒木の頭などです。足を送り出す時に、脛や膝を勢いよく打ち付ける恐れがあります。

この項の説明は、段差の登りの時の説明と記述が重なりますが、結構、脛への負傷が多いものですから、ここでも同じことを繰り返します。

露岩や倒木の頭など、これらが片側から、あるいは両側からせり出している時などは、十分の注意が必要です。これらの場所に出たら、岩や木の根がどの方向から突き出ているかを知らせてください。知らせてあれば、たとえ擦ったとしても、用心して足を出していますので、ほとんど怪我をすることはありません。

正面から突き出ている物も曲者です。この場合は、そのおよその高さを告げ、足を高く、真っ直ぐ引き上げて乗り越すように指示してください。

③ 落石に注意する

岩場のルンゼ状の直登ルートや、または山腹に電光型につけられた道で気をつけなければならないのは、誤って石を落とすことです。いわゆる落石といわれるものです。

こうした急坂の道の端には、不安定な浮石のあるのが常です。これらの浮石は、ほんのちょっとしたきっかけを与えるだけで転げ落ちてゆきます。たくさんの人が連なって歩く私たちのような山の会では、直下に何時でも人がいると考えて良いでしょう。落とした石が、その人たちに向かって落ちて行くこととなります。怖いことです。

出来るだけ山側を歩いて石を落とさないようにします。

それでも、もし万が一石を落としたら、即座に大声で“落石”と叫んでください。そしてこの仕事は後ろのサポーターの役目です。

とにかく「即座に」ということが大事です。躊躇してはいけません。コロッと転がり始めたら叫んでください。ゆっくり転がったからと、様子を見ては駄目です。次の瞬間には石の落ちるスピードが上がって、あっという間に下の人たちを襲います。

ことに危険なのは、崩落地のザレ場のジグザグトラバース道です。ここでは石の崩れ落ちるのは必然と思って良いでしょう。前のパーティーが通り過ぎるのを安全な場所で退避して待ち、ひとパーティーごとに通過を見極め、安全が確認されてから後続のパーティーが順次動くというようにしなければなりません。いずれにしても、この辺りの判断はリーダーがするはずです。

④ 路肩の踏み抜き

急坂の山腹につけられた道の路肩、稜線上の細い道、谷に沿う片傾斜の道の路肩では、踏み抜きによる転倒に充分に注意しなければなりません。これらの山道の谷側の路肩はふっかりと柔らかく弱いのが一般的です。

こんな所で谷側の道端に寄り過ぎれば、たちまち足元はずるっと崩れて、身体を放り出されることとなります。体勢を立て直せば良いのですが、そうでなければ谷に向かって転落して行くこととなります。過去に、こうした場所でスリップし、怪我を負った例もあります。用心したいと思います。

ことに進行方向の右側が谷の場合には注意を要します。というのも視障者の大半は、サポート者から身体半分右に出て歩いているのが普通だからです。こんな場合の案内法としては、道幅が広ければ山側に寄った方を歩き、狭い道では真後ろについて歩くように指示します。この時、視障者に道の側面を右手に持っている杖で確認してもらって歩くことも大事です。

ところで、視障者の中には杖の左手使いの人もいます。このことはサポートの仕方⑤の「サポート者の基本姿勢」の項で述べています。この、杖左手使いの人の場合は右手でザックに掴まりますので、当然身体が左寄りになります。ですから、この場合は谷が左側にある時に注意しなければなりません。

右使いの人とは正反対になります。パートナーになった最初の時に必ず確認しておいて下さい。

⑤ 顔や目を襲う藪と木の枝

登山道を塞いで藪が覆い被さっていたり、小枝が垂れ下がっている場所も出てきます。顔に当たり、帽子を跳ね飛ばし、場合によっては目への直撃もあります。撓めた枝で、後続者を鞭のように打ちつけもします。

顔や目を守るために、硬く長いつばのある帽子をかぶり眼鏡をするなどで防御することも考えられますが、ここは一つ選挙運動のように低姿勢で頭を下げ、腰を折って通り抜けていくのが基本です。もちろん迂回する余裕のある場所ではそうなさして下さい。

ことに、一人で歩いている弱視者には十分に気を配ってください。折角の残存視力を失うことがあっては深く悔やまれます。素通しの眼鏡を掛けることを推奨しているのですが、視力の妨げになるようで、あまり利用されていません。弱い視力をさらに見えにくくするのが辛いのだと思います。

そんなこととも考え合わせて、一緒にの班に弱視者がいた時には十分に配慮していただけたらと思います。

⑥ 滑りやすい、急坂の登りと降り

山慣れしていない人の歩き方を見ると、前屈みになって、つま先で蹴るような登りになっています。踵が浮いてグリップ面積が小さくなっています。これではフリクションがほとんど利いていませんから、滑りやすい状態を自ら作っていることになります。

その証拠にこの人たちの登った後を見ると、引っかけたような靴跡がくっきりと地面に残っています。登って行く力が下方に逃げて無駄な力を使っています。

多分腹筋や足の筋力が弱く、それを補うために勢いをつけて蹴り上がろうとしているのだと思います。だが靴底の設置面積が小さいですから、斜面を滑らせるだけで力は無駄に殺がれています。これではふくらはぎを極度に緊張させるだけに終わり、疲労も早いし、やがて足に痙攣も起きます。

坂を登る時は、まず腰を伸ばしまっすぐに立ち上がってください。そして斜面を靴底全面で押さえつけます。そしてこの姿勢を崩さずに登って行きます。出来れば踵加重ぐらいのつもりで歩いて調度良いと思います。この、靴底全体が地面についている時がいちばんグリップ力の利いている状態なのです。

ですから次の足を運ぶ時も、前のめりにならないように支え足は踵に加重し、出来るだけこの状態を保ったまま大根を引き抜くように上に足を引き上げ、それから足を前に送ってゆきます。つまり、最後まで踵を浮かさないことが肝要です。必然、歩幅も小さくなります。

こうすれば自然と、良く言われるベテランの歩き、“のっしのっし歩き”が出来ることになります。

下りの場合はどうするかというと、ここでも鉛直に立つことが基本です。お尻を後に落としてはいけません。下腹を前方に押し出した歩き方が良いように思います。踵を着地させたらすぐ膝を軽く前の方に押し付け、指の付け根に体重をかけて下さい。これで、斜面を掴むことが出来ます。

歩幅は小さく、いわゆる抜き足、差し足のようにつもりで歩いて行ってください。左右の幅は肩幅くらいが良いでしょう。怖がって腰を落としてしまうとつま先が浮いて後加重になり、自ら滑りやすい状態を作ってしまいます。

また急な山腹や、急なザレ場をトラバースする時などもつい谷側を怖がって山側に身体を倒しがちです。これも禁物です。怖がらず、反対に谷側の方を覗き込むようにつもりで歩いてください。

さらにいま一つ。片斜面の谷側に傾いだ道を歩く時は、両足のつま先を山側に向けて歩いてみてください。つまり、つま先を山側に、身体はやや谷側に向けると不思議なくらい滑らなくなります。言い換えれば、こうした場所を上手にこなささえすれば山登りに強くなり自信がつかます。

さらに急になって、真っ直ぐ立っているのが難しい状態になったら、立木や岩、木の根に掴まりながら移動して行くことになります。ここでは視障者にはザックから離れてもらい、それらの掴まる物の位置を指示して一人で登ってもらうようにします。掴まる場所は出来るだけ身体の近くにとるようにします。

⑦ 岩場の通過方法

岩を専門に登る人たちの間では、岩場の難易度を、1級から、最高難度の6等級までの数値で表わしています。

1級は、片手片足を同時に動かして移動しても、安全に歩いて行ける程度の岩場で、2級になると3点支持で登って行く必要のある岩場となります。

3点支持とは岩登りの技術用語で、両足と両手の4点の内の3点は常に滑落を防ぐためにしっかりした支持支点到に置いている状態を言います。3点支持で登れと言われたら、3点でしっかりと自分の身体を確保できた状態から、空いた手か足のもう1点で、次の移動のための支点を探りに行きます。

さらにグレード3級となると、3点確保プラス、仲間からのザイルでの確保支援が必用な難所になります。

ですが私たちの山の会では、ザイル確保が必要なそんな難しい岩場を登ることはほとんどありません。せいぜいグレード1か2程度の易しい岩場で、それも自分たちの背丈ほどの高さを越えるのがほとんどです。

ですからこれ以上の高難度の岩登りの説明を割愛しますが、しかし知識としてあった方が良くと思われる岩登り用語にもう少し触れておきます。

岩登りでは、岩の突起や窪みを足がかり手がかりにして登りますが、その足を置く支点となる場所をスタンスと呼び、手がかりとなる場所をホールドと呼びます。

スタンスに立つと言え、こうした場所に体重を掛けて安全に立った状態ですし、しっかりした手がかりに掴まった状態をホールドしたということになります。もちろんその態勢から移動して行くわけですから、ホールドが次のスタンスになり、スタンスが次のホールドにもなります。

それではわれわれの山行の場合に移ります。

岩場に來たら、まずは全体を見渡します。易しい岩場で、手で支点を取らないでも歩いてゆけると判断できたら、そのまま“岩場ですよ”と伝えて、ザックに掴まった通常のスタイルで歩いて行きます。

急な岩場で手の支点を取った方が良くと判断したら、視障者にはザックから離れてもらい岩場の状態を説明します。格段難しさの無い岩場なら、スタンスやホールドの位置を教え岩に手を添えさせるだけで登って行けるでしょう。

少し高さのある岩場では最初のホールドの位置、スタンスの位置を教え、それから自分が先に登って上から支援できる態勢を取ります。この時、自分の身の安全を確保することは絶対条件です。自分を確保できたら、それから登ってくるように指示します。

皆さんの岩登りを見ていると、岩を掴んで腕力で登っている方がほとんどですが、本当は足で登って行くのが基本です。両手は身体を支えるためだけに使います。両手で身体を保持して、次のステップへの高度稼ぎは足でします。

また支点となるスタンスやホールドの位置は、出来るだけ身体の近くにとって下さい。遠くにとると移動が大きくなりバランスを崩します。

ここでは後のサポーターの役目が大事になります。上からでは死角が多く、支点となる場所がよく見えません。ですから下に居るサポーターがスタンスやホールドの位置を指示します。

場合によっては後のサポーターを先に登らせて上で待機してもらい、自分が視障者の登りを指示しても構いません。視障者が安全なホールドに手を置くのを確認したら、つぎにスタンスの位置を指示します。スタンスの場所によって、左足から行くのか、右足から行くのかも大事なポイントになります。

この時、時計の文字盤を模して、スタンスやホールドの位置や方向を教えると良いと思います。12時は真上、6時は真下。3時は右で、9時は左になります。

例えば、スタンスを斜め右上に取ってもらいたい時は、右足 2 時方向と言えば良いし、ホールドを左上にと思えば 10 時方向というように。ホールドは顔中心、スタンスは膝下中心に考えて支持と支点の位置の指示を出します。

今まで見て来て感じていることですが、岩場での皆さんの行動は早すぎるようです。岩を引掻くように、ばたばたとあわてて登っています。一刻も早く抜け出したい心理がそうさせるのか慎重さに欠けるように思います。

とにかくあわてないことです。身体を手でホールドしてからスタンスを探しに行く、スタンスに立てたら次のホールドを探りに行くというように、ゆっくりと確実に登って行って欲しいと思います。

また両手を使う岩場では、視障者のストックは先導者に渡してください。安全な場所で合流したら返します。また登った先の岩場の上でも、ある程度の緊張を持続してください。ほっとした途端、アクシデントが発生する場合がありますからです。

登った先が狭かったり、頭上に庇状に岩が被っている場所では、特に注意する必要があります。ほっとして立ち上がった瞬間、その勢いでお互いの身体をぶつけあるいは岩角にザックを打ち付けて、バランスを崩す恐れがあります。それを念頭に置いて、最後まで確実に仕上げてください。

登り終えたら直ちに安全な場所に移動して、後続の班員をそこで待つようにしましょう。狭い場所でたむろしてはいけません。

担当者は必ず下見をしていますから、手古摺りそうな岩場とみればザイルを用意し、フィックスザイル(固定綱)を張ることもします。

⑧ ゴーロとガレ場、沢越え

ゴーロとは、沢筋や川原に沿って角のとれた大きな石が一面に転がっている場所を言い、ガレ場とは、岩壁の裾などに崩落した岩屑が散乱している所を言います。

こうした場所は、凹凸の激しい溶岩地帯とともに、視障者が最も苦手とし、通過するのに大変苦勞する所です。

まずはゴーロです。小さな丸石ゴーロ帯であれば通常の歩き方ですますことも出来ますが、大きな石のゴーロ帯ではかなりの難儀となります。

目の見える者であれば岩の頂点やごろ石の頭を踏んで、軽快に飛んで行くことも出来ますが、視障者は石や岩の頭を一つひとつ杖で確認して渡って行くより仕方ありません。身体を支える杖は深い石の間に落ち込み、バランスを取るのにも苦勞します。

こうした所ではザックから離れてもらい、行く方向に正対して、杖で岩の頭を確認してもらいます。横に広げられる余裕のある場所では、視障者と手を握り合って渡って行っても良いと思います。

こうした場所では必然、一步の幅が大きくなり、渡りの勢いがつきます。視障者を待ち受ける時、狭い石の上で身体をぶつけ合ってバランスを崩さないようにしてください。これらのことも難しいようであったら、最終手段は両手を使い這って行くことも考えます。

次はガレ場。大きな崩壊岩で埋められているような場所では、ゴーロと同

じ案内の仕方で良いと思いますが、細かい碎石で埋まる所ではグズグズと足元が崩れますので身体が流されないように注意します。

ガレ場でいちばん注意しなければならないのは岩壁上部からの落石です。何時落石があるか分かりませんので、ここで立ち止まってははいけません。出来るだけ速やかに通り抜けてください。座り心地の良い石が転がっていても、決してここで休憩を取るようなことはしないで下さい。

沢を渡る場合も同じです。石の上を渡って行く。一本橋を渡る。どちらもバランスを要求されます。コケがついていて、滑りやすくもなっていますから、誰しも濡れたくないと思うでしょうが、いよいよとなったら水の中をジャブジャブと歩いた方が安全です。怪我をするより濡れた方がましと考えてください。

リーダーは、こうした場所には必ず手の空いた者を配置して、全員が無事に通過できるようにして下さい。

4. 弱視者への対応

① 言葉での補いが必要

私はここまで、主に全盲の方々を念頭において、これを綴ってきました。それでも時々、弱視者についても触れていますので、ある程度のことはお分かりいただけだと思いますが、此処では主にロービジョンと言われる、弱視者に対する注意を書いてみます。

町ではほとんど一人で行動していますので、かなり見えている人と思われがちです。が実際は、人も立木も足元も、それら全てがおぼろに見えている人たちです。溝も影もぼやけて見えています。ですから、物の影が溝と見えたり、溝なのに影と見えたりしています。周りの状況や様子をはっきりとは識別できていない人たちだと思ってください。

それですのに、これまでは弱視者の対応が十分ではありませんでした。サポーターもつけずに、フリーに歩いてもらうことが多かったのです。どちらかと言えば、勝手に歩いてもらっていた傾向があります。これからはそうであってはならないと思っています。やはり晴眼者を一人付けるべきだと考えます。

ともかくも残存視力の大切さを強調して置きたいと思います。残された大事な視力です。光覚が残っているだけでも生活する上で大変助かると聞いています。そんな大切な視力です。何らかの事故でこれらを失うことがあってはならないと考えます。

いちばん怖いのは、道脇から垂れかぶる枯れ枝でしょうか。これらを弱視者が見分けることはほとんど不可能だと思います。知らせなければ目を直撃し、完全失明する受傷を負うことが考えられます。

暗くなると視力はさらに落ちます。薄暗い森林の中、あるいは夕暮れには足元さえ覚束なくなります。こんな場合は全盲者と同じようにザックに掴まってもらった方が良いでしょう。

こうしたことを考えると、一人で歩いている時にもサポーターから確実に情報を流してもらうのが良いと思います。いずれにしても、言葉での補いが絶対に必要な人たちとってください。

② 弱視者の見え方

①では総論を書きました。ここではもう少し詳しく触れたいと思います。弱視者と言われる人達の見え方はさまざまです。一人一人違います。霞のかったように全体が朧に見える人たちから、隙間のような僅かな視野から覗き見るいわゆる視野狭窄と言われる人たちもいます。

この視野狭窄の状態が複雑です。視野が疎らに欠損して藪の中から向こうを見ているような人、真ん中が覆い隠されて目の脇から僅かに見ている人もいます。欠損の状態が一人ひとり違うのです。

全体が見えていても、網膜での乱反射が大きく、それで昼間は見えないけれど、夜になると却って見やすくなるという人もいます。光と影の判別が難しく、凹凸の判別が出来ない人もいます。木の葉1枚でも石ころに見えたり、物の影が溝に見えてしまうのです。

かなり前の山行ですが、私の目の前にいた二人が一瞬にして消えてしまったことがありました。きれいな水の流れている河原に行こうとして足元の崖を見落としてしまったのです。幸いに怪我をしないですんだのですが、でもまさか崖を飛び降りるようなことになるなんて！この時はサポートが足りなくて、弱視者にもサポートを任せていたのです。

この教訓に従えば一人一人に合った対応が必要ということです。一人一人に合った対応が必要などと言えば、それだけでも大変なことだ、とても難しいと思われてしまいそうですが、出来ないことは無いと思います。

最初からすべての人に対応できる技術を覚えておくのではなく、当日サポートすることになったその人に合ったサポートの仕方を、その場で聞きだして対応すれば良いのです。その人の見え方、希望するサポート法を、歩き出す前に直接本人から聞き出して欲しいのです。

ですからさらりと事務的に聞いてください。

目の保護のために、つばの長い帽子や、眼鏡を掛けることを勧めているのですが、意外に嫌がる人は多いようです。見えにくいのにさらに見えにくくなるからのようです。残念ですが、強制はしていません。

5. その他

① バランスを崩したら大声で

これは視障者へのお願いです。どんな場合にも、どんな人にも言いたいのですが、もし万が一バランスを崩したら、わあ！でも良いし、ごめんっ！でも良いので大声を出してください。

その声を聞いてパートナーは身構えて、引き止める体勢を整えてくれるでしょう。黙ってこけたら二人ともこけてしまいます。こけるだけなら良いのですが、もし場所が悪ければ、引きずられて二人とも転落して行くことになります。

ある時ある視障者が私に、「もし自分がバランスを崩したら、手を離して自分だけで落ちて行く」と話してくれたのですが、とてもショックな話でした。サポーターを巻き添えにしたくないその人の優しさがそう言わせたのですが、今でもその時のショックが胸に突き刺さったままです。

視障者もこの冊子を読んでもらえるものと思っていますが、その方にも私のこの思いが届くことを願って書きます。もしもですよ。自分だけ助かったとしても、サポーターは少しも嬉しくないのですよ。きっと自分を責めることになるでしょう。何故、事故を防げなかったのか。自分の案内が拙かったのかとずっと悔いが残ります。

山の仲間としてお付き合いしているのです。楽しみを分け合い、お互いに助け合うのが当たり前。一人で落ちて行くなどと、そんな悲しいことは言わないで下さい。危なかったら、あぁと叫んでください。ごめんと叫んでください。あぁっ！と聴けば、ごめん！と聞けば、サポーターは瞬時に体勢を固めて、きっと転倒を引き止められるはずですよ。

そんな場面は、今までもたくさんありました。止められなくて、実際に二人で落ちてしまったこともあります。が、それよりも踏み堪えて無事だったことの方がたくさんあります。

どんなことがあっても事故は防がねばならない。だれ一人として仲間を怪我させたり、失ったりしてはならないと思っています。声を出すことで、そんな事故を未然に防げることもあるのです。

(註) この記述については、沢山のご意見が届いています。現実問題として、サポーターも高齢化している事実も有りますし、またサポーターが足りていない現状では、女性や体力のない人との組み合わせが日常的になっています。こうした状況では、とても転落を引き止めることなぞ出来ないという指摘です。場合によって二人とも転落してゆくことも考えられると示唆されています。

実際その通りだと思われまます。とても目を背けている問題ではありません。路肩踏み外しは、頻繁に起きています。そのことから言えば、これらのご意見や指摘どおりのことが、今後起きる可能性はかなり高率で逼迫していると

考えなければなりません。

転落防止のための対策研究会を立ち上げて、早急なる対策を採りたいものと考えています。

② 午後の3時は魔の時間

“午後の3時は魔の時間”という言葉、皆さんも耳にしたことはあると思います。この時間帯に事故が多発しているのです。

このことを問題とし始めたのは、スキー場での骨折事故の多発からと聞いています。どの時間帯に怪我が多いか調べた結果、圧倒的に午後の3時前後に集中しているのが分かったというのです。

これは、一日の中でこの時間帯がいちばん、生理的に疲れが出る時間であることと、それに帰る時間も迫って、気持ちに焦りの出ることもあるようです。疲れた身体に鞭打って、もう一本と欲張る結果と聞きました。

もちろん登山にも当て嵌まります。登りより下山の方が難しいことは冒頭で書きました。登り始めて4、5時間といえば疲れの出始める頃です。それと下山に入り始めている時間帯でもあります。疲れのピークと下山が重なっています。

疲れで膝の押さえも利かなくなりつつあります。注意力も減退しています。10時に上り始めて5時間後といえば、下山の真っ最中に魔の時間帯がすっぽりと収まっているのです。

実際、林道の何でもない平凡な道で転んで足を挫いた人もいました。このように本来ならば今日は楽しかったと終わるべきそんな1日の終わり近くに、そんな悲惨な結果を招く魔の時間帯が用意されていることに皮肉を感じます。

中には下山後のビールを思い描いて、朝の出発時より元気になっている人もいますが、こんな人は例外です。とにかく気をつけましょう。気の緩みだけは注意して欲しいと思います。

③ 体調の悪い時

体調が悪かったら山行を見合わせるのが鉄則です。絶対に行ってはいけません。それが山のセオリーというものです。

参加申し込みをしても、躊躇しないで断わりの電話を入れてください。ドタキャンになっても仕方が無いのです。これを非難する人もいますが、それは間違いです。山を知らない、山の怖さを知らない人が言っていることです。無視して下さって結構です。

平地とは違う、過酷な気象条件に支配されている山の自然です。1千メートル上がれば、平地とは7度も低い気温差があり湿潤があります。当然、平地は晴れていても山は雨ということもあります。病気の人が、雨に濡れ身体を

冷やせば、悪化させてしまうことは必然です。

山の穏やかな時はそうそう無いと思って良いでしょう。天気の悪い時の方が多いのです。加えて、高い山では5月6月はまだ冬の様相。春も夏もあつという間に通り過ぎて、9月になれば風雪に見舞われる時もあります。

そうした過酷な世界に入って行くのですから、たかが風邪と侮ってはいけません。調子が悪くなっても山の中では病院に行くことも出来ません。

確かにわれわれの山の会ではサポート者の員数合わせは大変で、班編成などでも担当者は大いに頭を悩ませているのが事実です。ですが、それはそれ。体調が悪かったら、サポート相手への気配りも薄れることでしょう。

悪いとか、すまないとか、そんなことに惑わされてはいけません。どうぞ十分に自分の身体を労わって次の機会に力を貸してください。

④ トレーニング

山登りは重い荷を背負い、終日、山坂を上り下りするハードなスポーツです。疲れて息を切らし、ただ黙々と歩くだけでは何の楽しみも無いことでしょう。折角、素晴らしい環境の中にいるのに、会話も弾まない、周りの景色も目に入らないでは残念極まりないことです。

ハイキング程度の山と、そう思ってトレーニングすることを怠っている人が結構多いように思います。ですが、低山であっても山を馬鹿にしないで下さい。どんな山でも山は山です。

躓かせるための木の根がありますし、斜めに傾いだ滑りやすい道もあります。脚力や腹筋が足りないために、それらに躓いてバランスを崩す。すぐ疲れる。疲れれば、当然思考力も失われるし、注意力も減退します。サポート役にしても、気配りが薄れて事故に繋がってゆきます。

3の⑥で書きました前のめりになって歩いている人も同じです。腹筋や背筋が弱いために後ろに身体を引かれるのを支えられなくて、前に身体を倒すようなことになるのだと思います。

トレーニングすることを是非ともお勧めしたい所以です。

とはいえ、トレーニングと構えたもので無くても良いと思います。わざわざトレーニングジムに通わなくても良いのです。テレビを見ているちよつとの時間でも簡単に出来る体操がいくつもあります。

その代表的なものが両足スクワット、片足スクワットでしょうか。両足を肩幅以上に広げ、膝を折った中腰の状態です。右、左、右、左と体重を交互にかけるのも良いと思います。

最初は大きな負荷をかけずに始め、それから少しずつザックに本などを入れて背負うなどして、負荷もかけていって欲しいと思います。ペットボトルに砂や水を入れて両手に持つのも良いと思います。

片足スクワットなどはバランス感覚を養成するのに役立ちます。はじめは椅子に掴んでも良いですが、慣れたら椅子から離れて行なってください。

山での転倒予防になると思います。

ただしこれらのトレーニングも、膝を痛めている人は慎重に行なってください。痛みが出たら中止するというように。それでも少しずつ、悪化させない程度にトレーニングを続けた方が膝も良くなるはずです。

6. 終わりにあたって

<防ぎ得ない事故は無い>

私たちの山登りもいよいよ終わりです。山道から林道に出、民家もボチボチと現れて、今日の登山の終了点である駅に到着しました。ここで担当者の挨拶があつて解散ということになります。

山の会発足当初は、出発駅に戻ってそこで解散となりましたが、最近では、下山駅で即解散となることが多いようです。これは参加者がさまざまな方向から、さまざまな鉄道、交通手段を利用して集まっているため、一人一人の参加者には現地解散が便利だからです。

これはこれで良いのですが、心配なのは視障者の帰宅路の確保です。普段あまり利用していない、慣れていない経路での解散ではどの方向に進めばいいのかもわかりません。

ですから担当者はもちろんですが、参加者の皆さんにも同方向の視障者の道ずれとなって、帰りの安全を確保して欲しいと思います。このとりまとめをリーダーが是非とも行なって欲しいと思います。

それでは最終章のまとめに入りたいと思います。

ごく一般的な見方ですが、山は危険な所と考えられているのが普通だと思います。この冊子も山の危険を避けるための安全山行を願って綴ってきました。

しかしこの冊子の冒頭にも、山登りは視障者に向けたスポーツだと書きましたように、基本的にはそんなに危険な所だとは思っていません。問題にしなければならぬのは、山に入るための心構えや、注意力の多寡だと思っているのです。注意力や、心構えさえしっかりしていれば、山を安全に登り下り出来ると思っっているのです。

厳しく言えば、防ぎ得ない事故は無いのではとまで思っています。

岩壁の頭上から音も無く襲う落石にしても、そのような場所には長く止まらず出来るだけ早く通過する。また天候悪化に対応できる備えを十分に、というような注意力や準備を万全に持っていれば、遭遇する危険率を確実に低くすることが出来ると思っっています。

あるいは体力が無くて、あるいはバランスが悪くて、という事故もあるでしょう。これにしても、心構えの問題です。その自覚を持って普段から身体を鍛え、バランスを養うという努力が為されるべきだと思っっています。

一頃、冬山をやる人の間では、耐寒訓練と言っって冬でも薄着で過ごす人が

結構いました。ここまでする人は確実に減りましたけれど、でも本当はこうした努力や心構えがひとりひとりに根付けば、山は安全と言って良い状況が生まれるのではないのでしょうか。

私に言わせれば、街などよりはるかに安全だと言い切ってしまうくらいです。それというのも、私は街で二人の視障の友人を悲惨な事故で亡くしています。一人はプラットホームからの転落で折から進入して来た電車に轢かれての死でしたし、もう一人はタクシーに跳ねられての死でした。

周りにきっと誰かが居たはずなのに、誰か声を掛けてくれる人はいなかったのかと未だに悔しい思いが残ります。

こんなことで、山の方が安全と言いたい思いは強いのですが、そう言い切ってしまうのは止めじます。いずれにしても人間の注意力、心構えに深く関わっていることです。

ともかく、山は美しく優しい側面だけを持っているわけで無いことは言うまでもないからです。山自体が持っている未整備な側面と、平地とは違う厳しい気象に曝されている所です。私たちの心の備えに少しでも甘いところがあれば、たちまちに手ひどい仕打ちを受けることになります。私たちはどんな時でもそう肝に銘じておかなければなりません。慢心してはならないでしょう。

私の書いてきたことを煎じ詰めれば、楽しく、そして安全であって欲しいということに尽きます。どなたも、真剣に安全を思い、心がけて下さると思っていますが、時間が経つとその思いは拡散しがちです。時々、それを引き締めるためにも、この冊子に目を通していただけたらと思っています。

この「サポート心得」は、25年前から書き始めたメモがベースになっています。当時と基本的にはそんなに変わってはいませんが、25年前とは案内方法も少しずつ変わってきていますので、この間少しずつ書き改めてきました。相変わらずの文章下手で、恥じる気持ちもあります。が、それでも何とかそんな自分を叱咤しながら、ひたすら安全山行だけを願って書き続けてきました。ですから安全への私の思いを受け止めてもらえ、今後の山行に少しでも役立てもらえるならこれ以上の喜びはありません。

拙い文章に最後までお付き合いいただきましたことを、心から感謝いたします。有難うございました。

2006年10月15日 松本克彦