

全国規模での高校山岳部の実態調査 —指導者と生徒へのアンケート結果から—

大 西 浩 (全国高等学校体育連盟登山専門部)

山 本 正 嘉 (鹿屋体育大学)

村 越 真 (静岡大学)

1. はじめに

ここ数年山ガールブーム、また山の日の制定など、山への国民的な関心も高まってきている。将来の登山者予備軍として、かつては減少衰退する一方だったかに思えた高校山岳部だったが、果たして現在はどうのような状況にあるのだろうか。高等学校における山岳部の活動は、単なる運動・競技のみならず文化的な側面も併せ持つ。こうした高校山岳部の指導において、指導する教師はどのような形で生徒に向き合っているのだろうか。一方で指導される生徒は何を望んで山岳部に入部し、そこで何を考え、何を得ているのだろうか。

それらを探り、高校山岳部活動のよりよいあり方を明らかにしたいという観点から全国高等学校体育連盟登山専門部（以下、高体連登山部）の協力を得て、2014年8月から10月にかけてアンケート調査を行った。アンケート項目は、全国高体連登山専門部の協力のもと、同専門部副部長の大西と鹿屋体育大学教授山本が作成した。アンケートは、2014年度全国高等学校総合体育大会登山大会（以下、高校総体）に出場した全校に加え、各都道府県の高体連登山専門部委員長に依頼をし、協力をしていただける学校に配布し回収した。高校総体での回収は、男子37校（36都道府県）、女子32校（32都道府県）であった。その後の各都道府県からの回収と合わせ、総計44都道府県126校から生徒727名、指導者169名の回答を得た。

内容は多岐にわたっているが、本稿では、分析の第一弾として、そのうちの部活動をする際の指導者の意識・志向、また生徒の思いや実情などに関わる部分について、回答を整理し、実態の一端を浮かび上がらせてみたい。本稿で扱いきれなかった記述部分のより細かい分析と、トレーニング、登山時のトラブル、リスク等についての分析検討、さらにはよりよい高校山岳部のあり方への提言は、稿を改めて別の機会に論ずることとしたい。

2. 高校山岳部の現状

アンケートに見られる現在の部員数は平均して1校17.6名（121校中：男女で活動している学校は1校とカウントした）だった。ただし部員数にはばらつきがあり、特定の学校に集中している傾向も見られ、20校で部員数が30名を、3校で50名を越えていた（最高は千葉東の66名）。部員数が多い学校は、特に都市部の学校が目立つが、これはインドアのクライミングを取り入れていることなどもその要因の一つとしてあげられるかもしれない。しかし、一方で部員数が一桁という学校も34校（28%）あった。アンケート回答121校の半数が、登山活動が盛んで、部員数も多い高校総体に参加した学校であったことを勘案すれば、全国的な部員数の実態は概ね10名程度（各学年3～4名程度）といったところかと考えられる。県内の19校が回答している長野県では平均10.2名、

1. 登山技術に関する調査研究

同じく13校回答の新潟県では11.3名であり、このあたりが全国的には平均的な数字ではないだろうか。実際に山岳部の継続的な活動をしていくためには、このくらいの部員の確保は不可欠の条件とも言えようし、この程度の数が適正とも考えられる。したがって部員数がこれを下回ると存続の危機にあるということも言えよう。なお、ここ10年ほどの山岳部の生徒の数についてはおよそ4割の指導者が増加もしくは微増傾向にあると回答（アンケート指導者用、問7：以下ア指7と記載）している。少子化で子ども数が減少している中でこの回答は、社会現象としての山ブームが高校現場にも一定影響していると見ることができよう。

指導者のアンケートで、実際にどのような活動を行っているかを登山形態で見る（ア指3）と、競技登山（86%）、無雪期の縦走登山（80%）、里山（60%）の割合が高い。これらは、登山道が整備された無雪期の登山と解釈してもよいだろう。しかし、そこから一步踏み出た、登山道の整備されていないヤブ山、積雪期の山となると取り組んでいる学校の割合はいずれも20%を割り込んでいる。当然、こういった活動をするには顧問にもそれ相当の力量が要求される。クライミングについても同様で、人工壁でのクライミングは42%の学校が取り組んでいるが、沢登りは20%、自然の岩場でのクライミングは5%と割合は下がる。これらの活動は、安全について判断できる能力と技術をもった顧問でないと指導以前に安全の確保が難しい。活動割合の低い登山形態について、自身のこれまでの取り組みを尋ねた質問（ア指12）の回答を見ると、積雪期縦走登山36%、山スキー30%、ヤブ山33%、沢登り38%、自然の岩でのクライミング25%、冬季のクライミング8%と経験したことのある人がいずれも4割を割り込んでいる。指導者自身が経験したことのないこれらの活動が高校山岳部

の活動に組み込まれることはありえない。

3. 指導者の育成

上に述べたように、高校山岳部においては指導者の意向や登山経験が大きく反映する。それでは、指導者はどのような点を目標にしているのだろうか。3年間の山岳部の目標（ア指8）については、「楽しさを教える」「自分で計画を立てられる」「安全登山のための（基本）技術」などを回答した指導者が多かった。そのために、読図や幕営技術、天気図を書き予報するなど具体的な項目をあげている回答も目立った。登山形態としては、「無雪期の北アルプスの縦走登山（3泊程度）を目標にしている」という回答が3割近くあり、このあたりが一つの目安とも考えられる。これは大方妥当なところだろう。「（時代なのか無理はせず）高望みせず、山を知ってもらうこと」「大人になってから趣味として安全に登山できること」などという回答がある一方で、「オールシーズン山で生活できるようにする」「冬山雪洞泊まで教えたい」「積雪期の高所での幕営」「（理想としては）大学山岳部の活動」といった回答もあった。「積雪期の登山」（いうまでもなく地域差はあるが）をどう取り入れるかで、登山の質は大きく変わって来る。やはり、ここには顧問個人の経験、さらには哲学や思想などが大きく反映している。私自身は、長野県に住んでいる者として、積雪期の登山をしないということになると、年間の半分は活動休止状態になってしまうこともあるので、入学直後残雪期の体験からはじめ安全には十分に配慮して積極的に雪山でも活動を行っている。雪上にも様々なレベルがあり、技術も多様なことから、指導者の力量を高めることで生徒の活動の幅も広がることを実感している。

高校大学を通じて、自らが山岳部員として活動した経験のある指導者は、高校山岳部経験者が27名

(16%)、ワンダーフォーゲル等も含む大学での山岳部経験者が22名(13%)であり、多くの指導者は教員となってから登山を始めたことがわかる(ア指11、13)。また、登山能力を培った場所として社会人山岳会への所属を挙げているのは35名(21%)であった(ア指13)。これらから考えられるのは、高校顧問の技術研鑽は、社会人山岳会や大学山岳会ではなく、アンケートに現れている通り、個人的または少人数の仲間で研鑽(84%)、各種の登山講習会・研修会(73%)が大きな割合を占めているということである。私自身が教師になった1980年代くらいまでは、若い教師も多く、他の部活動に比べて特に負担の大きい山岳部の顧問は若い者にさせておけという風潮もあった。そして、そういった若い教師たちは、先輩顧問に鍛えてもらいながら育ってきた。これが、回答に現れている「個人的または少人数の仲間」ということの意味するところであろう。こうした伝統を途絶えさせてはならない。高校山岳部顧問には、登山技術指導はもちろん、それにとどまらない教師としての引率責任、課外活動としての教育的側面も問われる。その意味でも、顧問経験の長い同僚や先輩教師から、また高体連の加盟校の他校の先生から教わるものは大きいはずだ。

山岳部を指導する上での悩み(ア指16)として、「顧問としての力量が伴っていないので不安」「若い顧問が育っていない」「顧問の高齢化や体力の低下」「顧問のなり手が無い」「安全面での校内での理解が得られない」「旅費・装備費等経済面での負担が大きい」などといった声が寄せられている。これらに対しては、「指導者増加に向けた普及と指導力アップのための研修機会」「他校との交流」「学校、県教委や文科省の理解」「経済面でのバックアップ」などを期待する声も大きかった(ア指17)。各都道府県高体連で研修の機会を設定しているところがあるとも聞いている

が、これらをさらに充実させるとともに、参加できる体制の整備、研修内容を交流、共有できるようなブロックや全国レベルでの連携も必要かもしれない。ブロック単位では東北地区と九州地区の高体連では毎年各県持ち回りで顧問研修会を実施している。また、北信越地区では6年前から山岳部顧問の有志が集まって山スキーの技術研修と交流を図っている。中国地区を中心にした西日本でも2年前から同様の取り組みが生まれている。こういった自主的な動きにも注目したいが、国立登山研修所ではかつてあったような高校の顧問のみを対象にした研修講座が現在はない。年に2回行われる安全登山普及指導者中央研修会が形式を変えて、それを引き継いでいるものの、必ずしも高校顧問の参加は多くない。一方で「学校現場が忙しい」という実情もある中で、高校の山岳部の顧問の力量アップのために、高体連や国立登山研修所などで高校山岳部指導者対象の講習会や研修会の新設やより一層の充実が望まれる。

それと同時に、将来の登山文化を担う若者の育成や安全登山の普及・啓発という観点で、文科省・都道府県教育委員会など行政からの有形無形のバックアップも望まれるところだ。

4. 生徒アンケートから

それでは、生徒は何を求めて山岳部へと足を踏み入れるのだろうか。指導者の思いと生徒の思いのすり合わせも重要である。生徒の中学校時代の部活動は、山岳部も含む運動部への所属が593名(81%)、文化部への所属113名(16%)、無所属25名(3%)であった(アンケート生徒用、問3:以下、ア生3と記載)。回答では、運動部へ所属していた者のうち39名(5%)が山岳部へ所属していた(内9名は中高一貫校と推測される)と回答している。中学校で山岳部の活動をしているところは少数であるため、

1. 登山技術に関する調査研究

稀有な例である。しかし、逆に言えば、中学での山岳体験は高校でも引き継がれるということの証明でもある。大部分の生徒にとって、高校での山岳部活動は、新しいことへの挑戦でもある。

記述部分から生徒の声を拾ってみると、入部動機（ア生13）については、「山や自然が好き」「山や自然に興味があった」といった理由を答えている生徒が30%を超え、さらに「楽しそうだから」「友人や先輩に誘われて」などというものを挙げている生徒もそれぞれ15%程度で、この4項目で概ね6割を占めている。高校のクラブ活動は青春時代の貴重な思い出づくりでもあり、そこに高校山岳部のもつ一つの側面もある。山や自然が好きであるという要素に加え、仲間との関わりや高校生活の充実をクラブ活動に求める高校生の姿が現れていると言えよう。また、「先生の影響」「親や兄・姉の影響」や「これまでの山登りの体験」といった回答を寄せている生徒も10%程度おり、周囲の環境や幼いころからの登山の経験も入部動機の要素としては一定の比率を占めている。「自分にもできそうだから」とか「新しいチャレンジとして」、「体力をつけたいから」などという回答も高校生らしい。

山行については、1ヶ月に1回から2回が平均的（ア生5）であり、年間で平均35.8日（ア生6）という結果が現れた。高校では2ヶ月に1回程度は定期テストがあり、その期間を含む2週間程度はクラブ活動の禁止または自粛が一般的である。そう考えるとほぼ1ヶ月に1回というのはかなりの頻度で入山していると言えよう。そんな中で、毎週山行をおこなっている学校が2割近いというのは、驚くべき割合である。私自身も月に1回の山行を基本に据えて活動を行っているが、毎月1回の山行の実施は、準備・計画・実行・反省のサイクルの中で、常時生徒が顔を合わせている状態を生みだし、部活動の活

性化の必須条件ともなっている。

ここ数年、人工壁でのクライミングも都市部を中心に普及し、2010年度からは高体連が主催する全国選抜クライミング選手権大会も開催されるようになり、今年度5回目を迎えた。クライミングについては、調査した結果だけを見ると、取り組んでいる生徒の平均クライミング日数は1ヶ月に7.6日（ア生7）であった。しかし、今回回答してくれた学校の中で、選抜クライミング大会へ参加している学校は少ない。都市部の高校を中心に、いわゆる登山は行わずクライミングのみの活動をしている学校も少なからずある。また、選抜大会に参加している生徒の中にはクライミングジムなどで活動をし、学校の山岳部の活動という範疇には収まらない生徒の多いことも現実である。山岳部の活動の一環としてクライミングは極めて有効な活動であるが、取り組みには、大きな差があるということである。クライミングの練習場所・クライミングジム等の施設環境に個人的な要素が加わり、取り組みには地域による差、個人による差が生じている。このことについては、別に論ずることが必要である。

生徒たちが山岳部に入部してよかったと感じていること（ア生14）の中では、「自然の素晴らしさに触れた」「楽しさがわかった」「達成感がある」などが3割を占め、「体力がついた」（22%）「共同生活を通して仲間との絆ができた」（21%）と合わせると7割を超える。その他には「精神面が鍛えられた」「生活力が身についた」「不便さの中で日常の素晴らしさを感じる事ができた」などという回答もそれぞれ5%程度ある。

ア生15では、山岳部の活動をしていく上で困っていることを尋ねたが、この質問への回答の筆頭は、「金銭面での負担が大きいこと」（24%）であった。親がかりの高校生たちが、道具を揃えるところから始ま

り、実際の山行での交通費や食費などかなり苦労している様子がうかがわれる。次いで「体力面や健康面での不安」(11%)「部員数が少ない」(10%)「勉強との両立が難しい」(10%)などが続く。まじめに部活動に取り組もうと考えている高校生の率直な悩みであろう。「女子部員が少ない」(5%)「風呂に入れない」(5%)「認知度が低い」(4%)といった回答も若者らしい。経済的な面の困難性は、指導者も口を揃えているところであり、高校生が山岳部活動が続けていくうえでは、高いハードルとなっている。

入部する前と入った後のイメージのギャップ(ア生16)としては「競技があるとは知らなかった」という回答や「大会で覚えたりすることが多い」「天気図などの審査がある」などが35%を占め、高校総体を始めとする競技登山に対する違和感の大きさが浮き彫りになっている。さらに、活動については「思った以上にきつい」という回答も30%を越えている。もともと、登山は他人と競うものではないものであり、そのイメージを持って入部するというのは当たり前前の姿だろう。だから、先の入部動機の中に大会や競技登山に言及したものはほとんどなく、それとは対極にある中学でのハードな運動部体験からの逃避的な部分や、家族との楽しい登山の思い出をきっかけとしたもの、友人との楽しい高校生活への期待などが挙がっているのである。それが、生徒の目には「大会への違和感」、「想像以上に厳しい世界」と映っているであろう。しかし、だからと言って、彼らの殆どが登山を嫌いになっているわけではなく、むしろ登山を好きになっていることは注目に値する。彼らは、自分の描くクラブ活動とはイメージの異なる世界においても、ある意味競技は競技として割り切り、苦労を共にし、共同生活をする中で、目的を見出しているのである。それは登山が本質的に持つ魅力のなせる業といえるのではないだろうか。どのような

形にせよ、山の素晴らしさを知った生徒たちを将来の登山界へと繋ぐべく、大事にしていきたいものである。

5. おわりに

将来の登山の目標(ア生17)について、卒業後は山はやらないと明言している生徒も僅かにいるが、ほとんどの生徒が山に関する目標を記述し、高校卒業後も自分なりの山を追求したいと考えていることがうかがわれる。

具体的に登りたい山を挙げた記述が254例あり、35例が富士山(35%)、69例が日本アルプス(27%)、24例が百名山(9%)などと答えているのはある意味予想されるところでもあるが、55例が海外(22%)登山と答えているのも興味深い。これに関しては学年進行(登山経験)による有意差を調べてみたが、あまり認められなかった。社会人と違い、基本的に居住地の山を活動拠点としており、登れる山が限定されている高校生ゆえ、海外は別として、富士山や日本アルプスなどの国内の高峰と知名度の高い山が目標となるのは無理からぬところである。

登山形態に言及した回答としては、クライミングを続けたいという生徒が45名と目立つ(このうちの多くが自然岩場と考えられる)ほか、雪山に行きたいという回答が26名あり、山スキーやアイスクライミングなどの冬季の活動や沢登りなどのバリエーションを志向する回答もあった。山小屋で仕事をしてみたい、山岳救助隊員になりたい、山の診療所で働きたいという将来と結びつけた回答にも興味を惹かれた。

ともあれ、高校山岳部の活動期間は長い人生においては凝縮した短い期間である。しかも、その時期は極めて多感な時期であり、生涯の友との出会いもあれば、進路を決める大事な一段階でもある。その時期に山岳という素晴らしい世界に足を踏み込んだ生徒たちとともに夢を語ることは何と素敵なことだ

1. 登山技術に関する調査研究

ろう。先にも述べたが、少子化が進行し、学校統合やクラブ活動全体の見直しも行われている中で、10年ほど前に比べ、印象とはいえ、指導者が感じてい

る山岳部帰りの流れを絶やさないためには、ある意味今が正念場かもしれない。そのためにこのアンケートが少しでも役立つのであれば望外の喜びである。

以下、アンケートの集計結果を示す。(ゴシックは回答)

高校生山岳部員の実態に関するアンケート調査結果 (指導者分)

回収計 44都道府県169人

*選択肢の回答中、パーセンテージの前の☆印は記述内容があることを示している。

A. あなたが指導している山岳部の状況についてお尋ねします

1. あなたが指導している高校名と都道府県名をお書きください。(回答省略)
2. 現在の部員数をお書きください。

回答 男子：1年5.1人、2年4.3人、3年3.9人 合計13.1人

女子：1年2.0人、2年1.4人、3年1.2人 合計 4.5人 (男女合計17.6人)

(各学年ごとの平均の合計と合計の平均は一致していない)

3. 現在、生徒が行っている登山形態についてあてはまるものすべてに○をつけてください。

回答 169名の複数回答 (%は169名中の割合を示す)

ア. インターハイなどの登山競技会	145	86%
イ. 国体などのクライミング競技会	38	22%
ウ. 無雪期の縦走登山	130	80%
エ. 雪のある時期の縦走登山	23	14%
オ. ゲレンデスキー	35	21%
カ. 山スキー	8	5%
キ. 里山	101	60%
ク. ヤブ山	12	7%
ケ. 沢登り	20	12%
コ. 自然の岩でのクライミング	9	5%
サ. 人工壁でのクライミング	71	42%
シ. 各県や高体連の主催する研修会や講習会	99	59%
ス. その他	6	4%

4. 昨年度に行った山行の状況を4月から順を追ってご記入ください。(回答省略)

5. 普段の体力トレーニングの様子を教えてください。

回答 137名の平均

ア. 1週間あたりで3.6回 1回につき1.5時間

イ. トレーニングの内容 (回答省略)

6. これまでの指導経験でケガ、体調不良、病気、事故、あるいはその一歩手前の「ヒヤリ・ハット」体験にはどのようなものがありましたか？

<人間側の問題>回答 169名の複数回答（%は169名中の割合を示す）

ア. 危ない転び方をした	62	37%
イ. 転落や滑落	33	20%
ウ. 道に迷った	31	18%
エ. 疲労	62	37%
オ. 体調不良	85	50%
カ. 熱中症	34	20%
キ. 高山病	40	24%
ク. 低体温症	13	8%
ケ. 上記以外の病気	4	☆ 2%
コ. ケガ	24	☆ 14%
サ. その他	10	☆ 6%

<自然側の問題>回答 169名の複数回答（%は169名中の割合を示す）

ア. 暴風雨	63	37%
イ. 落雷	34	20%
ウ. 落石	21	12%
エ. 野生動物の襲撃（ハチやクマなど）	28	17%
オ. 暴風雪	14	8%
カ. 雪崩	0	0%
キ. その他	4	☆ 2%

7. この10年間位で、山岳部を志す生徒の数はどうなったと感じていますか。印象でお答えください。

回答 150名

ア. 増加傾向	32	19%
イ. 微増傾向	36	21%
ウ. 変化なし	10	6%
エ. 微減傾向	11	7%
オ. 減少傾向	21	12%
カ. 何とも言えない、わからない	40	24%

8. 高校3年間で生徒にどの程度のレベルまでの登山経験をさせることを目標としていますか？（回答省略）

B. あなたご自身のことについてお尋ねします。

9. 年齢・性別をお書きください。

回答 平均 47.3歳 男性147名 女性16名

10. ご自身の登山年数をお書きください。

回答 平均 17.2年

1. 登山技術に関する調査研究

11. 高校と大学時代の所属クラブをお書きください。

回答 (山岳部とそれ以外で分類)

高校時代				大学時代			
山岳部	運動部	文化部	無所属	山岳部	運動部	文化部	無所属
27	50	43	33	22	30	37	64
16%	30%	25%	20%	13%	18%	22%	38%

12. 過去に行ってきた登山について、あてはまる全てに○をしてください。ただし、インターハイ・国体などの競技会については選手として出場した場合のみ○をしてください。

回答 169名の複数回答(%は169名中の割合を示す)

ア. インターハイなどの登山競技会	35	21%
イ. 国体などの登山競技会	12	7%
ウ. 無雪期の縦走登山	136	80%
エ. 雪のある時期の縦走登山	61	36%
オ. ゲレンデスキー	103	61%
カ. 山スキー	51	30%
キ. 里山	128	76%
ク. ヤブ山	55	33%
ケ. 沢登り	65	38%
コ. 自然の岩でのクライミング	43	25%
サ. 人工壁でのクライミング	69	41%
シ. 冬季のクライミング	14	8%
ス. ヒマラヤ等での高所登山	14	8%
セ. 各県や高体連の主催する研修会や講習会	90	53%
ソ. その他	8	☆ 5%

13. あなたが登山能力を培った場所はどこでしたか? 影響力の強かったものから順に1、2、3と最大3つまで答えてください。

回答 169名の複数回答(%は169名中の割合を示す)

ア. 高校山岳部	49	29%
イ. 大学山岳部	24	14%
ウ. 社会人山岳会	35	21%
エ. 個人または少人数での研鑽	142	84%
オ. 各種の登山研修会・講習会を通じて研鑽	124	73%
カ. その他	48	☆ 28%

14. 高校登山部での指導経験年数は何年ですか? (中絶期間は除いて)

回答 平均 10.7年

15. 高校生に登山を指導する際に、心身面やその他のことで、どのような点に注意されていますか? (15~16: 回答省略)

16. 高校山岳部を指導する際の悩みがあれば、ご自由にお書きください。

17. 高校山岳部をよりよくするためのお考えがありましたら、ご自由にお書きください。

高校生山岳部員の実態に関するアンケート調査結果（生徒分）

回収計 727人

回収 43都道府県 115高校 3年生217名 2年生259名 1年生251名

*パーセンテージの前の☆印は記述内容があることを示しています。

1. 学年・性別 年齢 平均年齢 16.7歳

回答 男 539名（1年生197名 2年生195名 3年生147名）

女 188名（1年生 54名 2年生 64名 3年生 70名）

2. 身長・体重

回答 男 身長：169.5cm 体重：57.4kg 女 身長：156.3cm 体重：48.8kg

3. あなたの中学校時代の所属クラブ名を書いてください。

回答 731人（複数クラブ所属回答あり）

中学時代			
山岳以外の運動部	山岳部	文化部	無所属
554	39	113	25
76%	5%	16%	3%

4. 現在、あなたが行っている登山形態についてあてはまるものすべてに○をつけてください。

回答 727名の複数回答（％は727名中の割合を示す）

ア. インターハイなどの登山競技会	518	71%
イ. 国体などのクライミング競技会	39	5%
ウ. 無雪期の縦走登山	382	53%
エ. 雪のある時期の縦走登山	114	16%
オ. ゲレンデスキー	109	15%
カ. 山スキー	32	4%
キ. 里山	254	35%
ク. ヤブ山	71	10%
ケ. 沢登り	74	10%
コ. 自然の岩でのクライミング	54	7%
サ. 人工壁でのクライミング	240	33%
シ. 各県や高体連の主催する研修会や講習会	209	29%
ス. その他	18	2%

5. どれくらいの割合で山に行っていますか？

回答 711

ア. 毎週1回以上	122	17%
イ. 2週間に1回程度	73	10%
ウ. 3週間に1回程度	58	8%
エ. 1ヶ月1回程度	260	36%
オ. 2ヶ月に1回程度	100	14%
カ. 半年に1～2回程度	58	8%
キ. その他	40	☆ 6%

1. 登山技術に関する調査研究

6. 登山日数は一年間に何日くらいですか？

回答 690人の平均 35.8日

7. 人工壁でクライミングをしている人は、1ヶ月に何日くらいしていますか？

回答 223人の平均 7.6日

8. 合宿などで数日間の夏山合宿や冬山登山をしたときの疲労度についてあてはまるものに一つだけ○をしてください。

回答 702名

ア. ほとんど疲労せず快適に歩ける	52	7%
イ. 多少は疲労するが、行動に支障をきたすことはない	524	72%
ウ. パーティでの行動に支障をきたすような疲労が起こることがある	67	9%
エ. パーティでの行動に支障をきたすようなひどい疲労がしばしば起こる	24	3%
オ. ハイキング程度の登山経験しかないのでよくわからない	35	5%

9. 合宿など数日間の夏山登山や冬山したときに、よく起こるトラブルについて、あてはまるものすべてに○をつけてください。

回答 727名の複数回答（％は727名中の割合を示す）

ア. 他の人に比べてバテやすい	159	22%
イ. 上りで肺や心臓が苦しい	85	12%
ウ. 上りで脚の筋がきつい	131	18%
エ. 下りで脚がガクガクになる	179	25%
オ. ふくらはぎや太ももなどの筋肉が痙攣する	45	6%
カ. 重いザックを背負うと肩がこったり腕がしびれたりする	290	40%
キ. ひざが痛む	92	13%
ク. 腰が痛む	107	15%
ケ. 足首の捻挫	20	3%
コ. 靴擦れ	121	17%
サ. 筋肉痛	220	30%
シ. 顔や手のむくみ	88	12%
ス. 高山病	29	4%
セ. その他	35	☆ 5%

10. 6～8時間ぐらい歩くとした場合、パーティの足並みを乱さずに、余裕をもって背負って歩けるザックの重さは何kgくらいまでですか？

回答 平均 男子(511人):13.9kg 女子(180人):12.2kg

11. 山でこれまでに経験したケガ、体調不良、病気、事故、またそれらにつながりそうなヒヤリとした体験があれば、自分側の問題、自然側の問題のそれぞれ該当する部分に○をつけてください。

<人間側の問題>

回答 727名の複数回答（％は727名中の割合を示す）

ア. 危ない転び方をした	161	22%
イ. 転落や滑落	87	12%

ウ. 道に迷った	89	12%
エ. 疲労	253	35%
オ. 体調不良	158	22%
カ. 熱中症	38	5%
キ. 高山病	50	7%
ク. 低体温症	14	2%
ケ. 左記以外の病気	8	☆ 1%
コ. ケガ	29	☆ 4%
サ. その他	33	☆ 5%

<自然側の問題>

回答 727名の複数回答（％は727名中の割合を示す）

ア. 暴風雨	286	39%
イ. 落雷	95	13%
ウ. 落石	71	10%
エ. 野生動物の襲撃（ハチやクマなど）	79	11%
オ. 暴風雪	45	6%
カ. 雪崩	2	0%
キ. その他	13	☆ 2%

12. 普段の体力トレーニングについてお聞きします。

①. 1週間に何日トレーニングをしていますか？

回答 714人の平均4.0日くらい

②. 1回あたりのトレーニング時間はどれくらいですか？

回答 714人の平均1.7時間くらい

③. どんな内容のトレーニングをしていますか？あてはまるものの頭の（ ）内に○をつけてください。またそれぞれの後の（ ）内には、その内容をもう少し詳しく書いてください。

回答 回答 727名の複数回答（％は727名中の割合を示す）

ア. ランニング	567	☆ 78%
イ. 筋力トレーニング	413	☆ 57%
ウ. ポッカ訓練	347	☆ 48%
エ. 人工壁または自然の岩場でのクライミング	149	20%
オ. その他	68	9%

13. あなたはどのような動機で山岳部に入部しましたか？（13～17：回答省略）

14. 山岳部に入ってよかったと思うことがあれば、自由に書いてください。

15. 逆に山岳部に入って困っていることがあれば、自由に書いてください。

16. 山岳部に入る前のイメージと入ってからのイメージで変わったことがあれば、自由に書いてください。

17. あなたの将来の登山の目標があれば、自由に書いてください。