

## ハイカーズリーダーガイド

### OCJ

#### ハイキングリーダーのためのガイド

- ・ 何故ボランティアをするのか？
- ・ どんな経験が必要か？
- ・ ハイキングリーダーをする自信がない場合には？
- ・ どのように計画をたて準備をすればよいか？
- ・ メンバーへのハイキングの告知について
- ・ 集合場所の決定について
- ・ 参加者に注意を配る
- ・ ニュースレターに投稿する

#### 目次

- 1 ガイドブック
- 2 地図
- 3 交通手段に関する詳細
- 4 大人数のグループの場合
- 5 OCJイベント難易度指標
- 6 山岳保険
- 7 東京近辺の人気ハイキングスポット

#### ■何故ボランティアをするのか？

- ・ OCJは各メンバーのボランティア（そう、あなたです！）によって成り立っています。
- ・ 計画を楽しむ
- ・ 大勢の友達をつくる
- ・ 自分がいききたいハイキングを計画しよう

#### ■どのような経験が必要か？

- ・ 計画するハイキングがどのレベルかにもよります。
- ・ 以下の点にご注意
- ・ 参加者が用意するもの（付録5を参照）
- ・ ハイキングのレベルはどれくらいか
- ・ どのように地図をたどるか
- ・ ハイキングにかかる時間はどれくらいか
- ・ 公共交通機関によるハイキング場所への行き方

#### ■ハイキングリーダーをする自信がない場合には？

- ・ OCJの他のメンバーが計画するハイキングに参加してみる。
- ・ OCJのベテランメンバーに共同計画者をお願いする
- ・ OCJ委員会が計画する初めてのリーダーのためのハイキングに参加する

#### ■どのように計画をたて準備をすればよいか？

- ・ガイドブックと地図を入手（付録の1，2を参照）
- ・日照時間とハイキングにかかる時間の把握

気候、天候のチェックと準備（もし雪だった場合はスノーシューは必要かなど）近くのハット（山小屋）に連絡し詳しい現状を聞く。

電車やバスの出発時間を事前に確認しておく（電話番号についてはガイドブックや地図、インターネットの時刻表などで調べる・付録2を参照）

天候の変化や日没後、または事故などといった万一のため、可能な抜け道や近道を事前に地図で把握しておく。

事前に天気予報をチェック。もし雨が振りそうだったらハイキングをキャンセルする。その場合、少なくとも24時間以前に参加予定者にメールなどで連絡をする。

- ・もしルートに確信がない場合は事前に誰かとそのルートに行ってみる。

#### ■メンバーへのハイキングの告知について

##### i) 計画を呼びかけるメールを作成する

メールは一斉に300人以上のメンバーに送られていることをお忘れなく。メッセージは明確にポイントをはずさないように。後で消すことができないので、送信前には完璧な文章かどうかを確認してください。

週末の一日ハイキングの場合、遅くとも水曜日までには告知をしたほうがいいでしょう。土日と続くイベントは2週間前にアナウンスするようにしてください。

メールに書くべき内容：

- ・件名（タイトル）：ハイキングの日程、場所、難易度（レイティング）

簡潔なルートの説明、ハイキング中に何が見れるか、温泉があるとか富士山が見れるとか。

- ・OCJ難易度（スターレイティング・付録5を参照）
- ・待ち合わせ場所と時間
- ・交通手段とその詳細（付録3）
- ・予定される金額（付録7）
- ・もって行くもの（付録6）
- ・あなたの連絡先（携帯電話がベスト）

これらのポイントを明快に説明すると質問がぐんと減りますし、メンバーは準備をしやすくなります。説明不足で不満や質問の連絡があるのは好ましくありません。

##### ii) OCJ月例ミーティング

二日以上のハイキングを計画している場合、事前にアクティビティコーディネーターに知らせると、OCJ月例会でアナウンスをする。

##### iii) ウェブサイト

計画したプランをOCJのウェブサイトでも公開することができる。ウェブサイトには毎月のイベントカレンダーがあり、そこに表示することになる。これはデイハイクの場合は特に必要ではありませんが、週末の大きなイベントの場合はお勧めします。

### ■集合場所の決定について

一般的に、リーダーとは都心の駅で待ち合わせる人が多い。もしくは、駅周辺のバス停とか。待ち合わせ場所は分かりやすくが原則。電車を使う場合、発車時刻と行き先を知らせておくこと。そうすれば、参加者は事前にチケットを購入でき、プラットフォームを確認ができる。参加者には発車時刻の15分前までに集合するよう声をかけておくとよい。

また、参加者によっては途中駅からの参加を希望する人もいる。特にJR中央線や西武線を使う人に多い。

### ■参加者に注意を配る

- ・参加者のペースに合わせて歩き、決して先に行き過ぎないこと。

20-30分おきに他の参加者が追いつくのを待つ。彼らにペースが速くないか確認し、水分補給、栄養補給などの時間を与える。特に急な坂道でこのような休憩時間は大切。

進行時間と地図に書かれている予定時間を確認する。もし地図に書かれている予定時間より遅いペースで進んでいる場合、日没後、道に迷わないよう近道をすることも考慮する。

昼食時間と場所をあらかじめ参加者に予告しておく。早めに食事をしたい人がいるかもしれないので。

### ■ニューズレターを忘れずに！

OCJハイキングの貴重な情報源の一つがマンスリーニューズレターです。

- ・新メンバーにOCJの活動を見せる
- ・他のリーダーたちへの参考になる
- ・そのハイキングの参加者およびOCJメンバーにとって読む楽しみができる

### 付録1. ガイドブック

英語のガイドブック

Gary D A Walters: Day Hikes near Tokyo

Gary D A Walters More day hikes near Tokyo.

講談社, 1900 円

どちらの本にも初、中級のハイキング、アクセス方法についての詳細が記載されています。多くのOCJメンバーが楽しめるであろう東京周辺の標準的デイハイクについての記載は一見の価値ありです。

Paul Hunt - Hiking in Japan

## Lonely Planet - Hiking in Japan

これらの本は東京近辺、それ以外の地域のデイハイク、マルチデイハイクに関する記述が含まれています。これらにはもっとも標高が高い日本の山々での上級のハイクについての情報が記載されており、アイデアもいっぱいです。

また、交通手段に関する詳細、おすすめの山小屋やキャンプサイトに関しても記載されています。

これら4冊の本は丸善、紀伊国屋のような大きな英語本のコーナーがある書店で購入できます。

また通常は昭文社や山溪、地図出版社から出版された多数の日本語のガイドブックも手に入れることができます。下記でそのうちの何冊かを紹介します。

### 関東の山歩き100選

(関東エリアの山100選)

昭文社より出版されているこのガイドブックは、詳細地図、ルート概要、宿泊情報、ハイキングのランク(初級、中級、上級)についての情報が記載されています。特に電話番号リストは非常に便利です。

### 日本百名山・上・下

これら2冊の本は、50年前深田久弥によって定められた日本100名山に関する完全ガイドブックです。一般的にこれらの山々は非常に楽しめますが、かなりの体力が必要です。いくつかの山は東京から簡単にアクセス可能ですが、中には非常にアクセスの不便な山もあります。

関連本としては、「200名山」という本もあります。

### 付録2. 地図

地図に関しては、日本語でのみ入手可能です。とはいえ、もし英語のガイドブックを持っているのであれば、漢字が読めなくても地図に従うことは可能

です。登山者にとって最適な地図は昭文社シリーズの「山と高原」です。通常5万分の1の地図です。これらの地図には平均的なコンディション時における標準歩行時間が示されています。

またバス、タクシーの詳細、宿泊施設の電話番号、道が険しい、岩がある、眺望のよい場所などに関する注釈も含まれています。その地図のエリアのハイキングコースについて記載された付録誌付です。東京周辺のお勧め地図は下記になります。(地図のシリーズ番号も記載しました)

31 富士・富士五湖

27 高尾・人馬

23 奥多摩

22 奥多摩・秩父

29 箱根

28 丹沢

24 大菩薩嶺

25 雲取山・両神山

16 谷川岳

13 日光・白根山・男体山

26 金峰山・甲武信ヶ岳

32 八ヶ岳・蓼科・美ヶ原・霧ヶ峰

地図の番号は最近の2003年版の番号ですが、毎年変更しますので気をつけてください。これらの地図は約800円（2003年度時）です。大抵の国内の大型書店で購入可能です。

### 付録3. 交通手段詳細

目的のバス停留所、または駅を地図で確認してください。地図もしくはガイドブックでバス会社の連絡先を調べることができます。電車の時刻に関しては、英語、日本語両方で調べる方法が幾つかあります。

日本語

<http://ekitan.com/>

電車の時刻表としてはもっとも良いサイトでしょう（日本語のみ）

<http://transit.yahoo.co.jp/>

最新の電車の時刻のデータベースと、日本国内のすべてのJR,私鉄を含む電車の料金を検索可能なサーチエンジンを備えています。

<http://ekikara.jp/>

電車の時刻とともに電車の始発に関する詳細も提供しています。始発に関する情報は電車が混むことが予想される場合非常に有効です。

英語

<http://www.hyperdia.com/cgi-english/>

<http://www.jorudan.co.jp/english/norikae/e-norikayin.html>

バス（日本語）

<http://www.seibu-group.co.jp/bus/timetable/dia/index.html>

（西武バス、秩父エリア）

<http://www.bus-navi.com/>

（京王バス、京王線からのバスをカバーしています。）

<http://www.tokyobus.or.jp/its/jsp/route/index.jsp>

（いくつかの異なる会社の時刻表に関するリンクです。）

### 付録4. 大人数のグループの対応方法

特に秋（9月から12月）に関しては多数のメンバー（15人から20人程）が東京周辺の1-2スターのデイハイクに参加するのは珍しいことではありません。ハイキングリーダーにとっては、下記の問題の発生の可能性もあり、オーガナイズが難しくなる場合もあります。

- ・ 後方で何人かの歩行速度が遅い参加者が行方不明になる
- ・ 何人かの参加者が前方で非常に早く歩き、行方不明になる。
- ・ 前方の参加者が間違った道にグループを引き連れてしまう

上記問題の対処方法

・  
もし大人数のグループをリードするのに自信がない場合、ハイクに関する最初のメールで人数に制限（例10人）があることをアナウンスする。その場合厳密に先着順でメンバーを決定するようにしてください。

・  
信頼できるメンバーに後方で歩いてもらう。また参加者全員が一定の速度で歩いていることを確認する。

- ・ グループが正しいルート歩くようにするためグループの先頭を歩く

・  
約30分毎に止まり、他のメンバーが先頭に追いつけるようにする。速度が速い、遅いかどうかなどを皆と確認すること。

- ・ まず自分でルートを歩き、事前に確認しておくこと。

#### 付録5. OCJスターレーティング（OCJハンドブックより）

##### 1 スター (\*): Easy hike

- ・ おおよそ4時間かそこらのコースタイム。
- ・ 大したことの無い坂道。
- ・ ハイキングブーツとデイパックをお勧め。

例：高尾山

##### 2 スター (\*\*): 無理のないハイク

- ・ 日帰りで5～6時間、あるいはフルの泊まりで4～5時間のコースタイム。
- ・ 高度差：一日に600メートルくらい登る。（パックサイズにかかわらず）
- ・ 場合により急勾配だが大部分は適度の坂道。
- ・ 丈夫なハイキングブーツをお勧め。

例：奥多摩

##### 3 スター (\*\*\*)：おおいに奮闘できるハイク

- ・ 日帰りで8時間以上、あるいは泊まりで6時間以上のコースタイム。
- ・ 高度差：日帰りで800メートル以上は登る。泊まりの場合は一日で600メートルは登る。
- ・ 長くて急な坂道があるかもしれない。
- ・ 崖や川を渡ったり、その他の危険に遭遇するかもしれない。
- ・ ハイキングブーツ、適切な服装とパックをお勧め。
- ・ 良好な健康が要求される。

例：富士山、白馬岳、雲取山、鍋割山 (\*\* 1/2)

##### 4 スター (\*\*\*\*): 危険な要素を含み、技術を要するハイク

- ・ 岩場で鎖やロープやはしごを使用するような致命的な状況に身をさらすことがある。
- ・ 登山やロッククライミングの経験があれば有益である。
- ・ 専門の装備がたいてい必要である。
- ・ ハイカーは経験があり、かつ健康でなければならない。

例：八が岳縦走、日帰り剣岳、冬季の雲取山

##### 5 スター (\*\*\*\*\*): 技術的で危険を伴うハイク

- ・ 致命的な状況に身をさらすことがよくある。
- ・ 経験ある大部分のハイカーでさえ本当の危険に遭遇する。
- ・ 登山やロッククライミングの経験が義務づけられる。
- ・ 専門の装備が必要である。

例：冬季の剣岳、冬季の八が岳縦走

#### 付録6. 持ち物

ハイキングのレベルや季節に応じて決定し、一番最初に送るメールに記載してください。チェックリストの一例：

- お金 (必要な金額)
- 水 (最低1.5リットル)
- ランチ・おやつなど
- 丈夫なハイキングブーツ
- 雨具 (上下)
- 手袋・暖かい帽子
- 防寒用の上着
- 日よけ帽、サングラス
- カンテラ・懐中電灯 (特に冬場)
- スパイク底(必要な場合)

ハイキングのリーダーは、地図とコンパスも忘れずに持参してください。

#### 付録7 登山保険 (OCJメンバーハンドブックより抜粋)

OCJでは、メンバーが参加するイベントに適した保険に加入することを勧めています。加入しようとしている保険が参加するイベントに適しているか、また、起こりうるリスクは何かということを事前に確認してください(山でのハイキングや、自転車による旅の事故でヘリコプターによる救助費用等)。

OCJでは特定の保険を勧めていないため、どの保険に加入するかは各自の責任で決めてください。従業員に何らかの保険を用意している企業も多いので、適用範囲やOCJのイベントに参加するにあたっての追加保障があるのか、などは勤務先に確認してみてください。下記は過去にOCJのメンバーが加入したことのある保険です。月例会で日本語の申し込み書を入手できます。

#### 千代田保険センター山岳保険

Tel:03-5453-4480 Fax: 03-5453-1932

〒155-0032東京都世田谷区千代沢2-48-33

担当: 博文天野様

#### 申込書の入手先

カモシカスポーツ (アウトドア用品店)

本店 (店長：笹原様)

〒231-0062東京都新宿区高田馬場1-28-6 SY BLDG. 2F

Tel: 03-3232-1121 Fax: 03-3232-1124

横浜店 (店長：佐藤様)

〒231-0062神奈川県横浜市桜木町3-11

Tel: 045-212-2044 Fax: 045-212-2099

#### SOSC山岳ガード・クライミングガード

三井住友海上保険(株) 代理店 (有)セブンエー

〒193-0832東京都八王子市散田町3-11-11 関谷ビル105

Tel: 0426-69-5330 Fax: 0426-69-5331

<http://e7a.jp/>

健康保険証

加入した保険と健康保険証のコピーを常に携帯してください。万が一事故などにあった場合も安心です。

#### 付録8 – 東京近郊にある人気のハイキングスポット

季節や気候などによりハイキングの難易度が変わることにご注意してください。例えば、同じハイキングコースでも夏の場合と、雪が降ったり地面に氷が張っている場合とは条件が全く違ってきます。

東京近郊にある人気のハイキングコースの一例：

##### 箱根

湯坂道(1スター)

明神ヶ岳(2スター)

箱根山と大涌谷(1.5スター)

芦ノ湖スカイライン(1.5スター)

##### 丹沢

大野山(1.5スター)

大山(2スター)

二本杉峠(1.5スター)

三峰山(2スター)

仏果山(1.5スター)

塔ノ岳(2.5スター)

畦ヶ丸(2.5スター)

##### 日光

鳴虫山、含満ガ淵(2スター)

戦場ヶ原(1スター)

切込湖・刈込湖(1.5スター)

男体山(2スター)

女峰山(3スター)

白根山(3スター)

##### 富士五湖

足和田山(1スター)

杓子山(2スター)

三つ峠山(2スター)

##### 奥多摩

高尾山(1スター)

御岳山/大岳山/日の出山(ケーブルカーを使わない場合は2スター)

陣馬山(1.5スター)

鷹巣山(2スター)

雲取山(2.5スター)

##### 秩父

御嶽山(2 スター)  
両神山(2.5 スター)

東京近郊以外 - 2.5/3 スター 数日間のハイキング  
(冬登山の経験が豊富で専門の用具を持っている方以外は、以下のコースへは10月の下旬から6月の間は立ち入らないでください。)

谷川岳  
八ヶ岳  
鳳凰三山  
甲斐駒ヶ岳  
金峰山  
甲武信ヶ岳  
尾瀬