

# 第44回一般社団法人日本登山医学会学術集会

## 乗鞍岳ワークショップ 計画書

目的	第44回一般社団法人日本登山医学会学術集会にて一般社団法人日本登山医学会の会員が登山医学の実践についてお互いに学ぶこと
開催日時	令和6年(2024年)6月8日(土) 8:30~13:17
集合場所	松本市乗鞍高原観光センター(駐車場・公衆トイレあり) 〒390-1520 長野県松本市安曇 4306-5
目的地	大雪渓・肩の小屋口周辺
参加対象	一般社団法人日本登山医学会会員
実施項目	①雪崩埋没の掘り出し ②要救助者の搬送および緊急搬出の待機 ③直腸温などの測定登山
参加申し込み	学術集会ホームページより(5/31現在すでに終了)
参加者数	申し込み多数にて①13名、②35名、③8名(各10名見込みを超過)に加えて複数のサポート会員
行程	8:20 松本市乗鞍観光センター→8:30→(乗鞍岳春山バス)→9:14 大雪渓・肩の小屋口→周辺にて実践(約3時間)→12:20 大雪渓・肩の小屋口12:31→(乗鞍岳春山バス)→13:17 松本市乗鞍観光センター
退避計画	同ルート下降のみ
通過時刻設定	乗鞍岳山頂に向かう場合は、どの地点にいても11:20に下山開始 大雪渓・肩の小屋口近くにいる場合は各自でバス停までの時間を検討して移動すること
中止条件	1. 警報級の雨風の場合 2. 災害が発生している場合 3. その他開催できないやむを得ない事由が発生している場合 (道路の通行止めなど) 上記の場合、決定次第、下記ホームページに掲載する <a href="https://jsmmed.sakura.ne.jp/congress/44th/program.html">https://jsmmed.sakura.ne.jp/congress/44th/program.html</a>
保険	東京海上日動の国内旅行傷害保険を契約しますが、雪の上で対象とならない可能性が高く、各自の山岳保険加入をお願いします。
計画書の提出	Compass

## 装備

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ザック（背負えるもの）                    | <input type="checkbox"/> ファーストエイドキット     |
| <input type="checkbox"/> 雨具                             | <input type="checkbox"/> 日焼け止め           |
| <input type="checkbox"/> 水筒（ペットボトル）                     | <input type="checkbox"/> スマートホン          |
| <input type="checkbox"/> プラティパス（あれば）                    | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー       |
| <input type="checkbox"/> 保温ボトル<br>（お湯 or<br>砂糖入り飲み物）    | <input type="checkbox"/> ビーコン（特に①参加者）    |
| <input type="checkbox"/> 行動食（菓子パン、<br>おにぎり、飴、<br>お菓子など） | <input type="checkbox"/> プローブ（特に①参加者）    |
| <input type="checkbox"/> 非常食                            | <input type="checkbox"/> スコップ（特に①参加者）    |
| <input type="checkbox"/> ライト（非常用）                       | <input type="checkbox"/> アイゼンまたは軽アイゼン    |
| <input type="checkbox"/> 防寒具                            | <input type="checkbox"/> ピッケル（あれば）       |
| <input type="checkbox"/> 冬用手袋                           | <input type="checkbox"/> ストック            |
| <input type="checkbox"/> 防水手袋                           | <input type="checkbox"/> ハーネス（あれば）       |
| <input type="checkbox"/> ニット帽                           | <input type="checkbox"/> カラビナ 3～5 枚(あれば) |
| <input type="checkbox"/> ゴーグル                           | <input type="checkbox"/> スリング 3～5 本(あれば) |
| <input type="checkbox"/> サングラス                          | <input type="checkbox"/> ツェルト（あれば）       |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋                          | <input type="checkbox"/> 替えのウェア類         |
| <input type="checkbox"/> 大きいビニール袋                       | <input type="checkbox"/> タオル             |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー                      | <input type="checkbox"/> 健康保険証・バス代       |
| <input type="checkbox"/> 地図・本計画書                        | <input type="checkbox"/> その他①<br>（ ）     |
| <input type="checkbox"/> コンパス                           | <input type="checkbox"/> その他②<br>（ ）     |

## 服装

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 雪山用登山靴<br>（最低でも登山靴） | <input type="checkbox"/> 登山用ソックス      |
| <input type="checkbox"/> 保温下着 上下             | <input type="checkbox"/> 帽子           |
| <input type="checkbox"/> 長袖シャツ               | <input type="checkbox"/> アウター 上下（雨具可） |
| <input type="checkbox"/> 長ズボン                | <input type="checkbox"/> その他<br>（ ）   |

そのほか、必要と思われるもの、試してみたいものも、可能な範囲でお持ち下さい。  
カラビナやスリングを多めに持ってきていただける方はお願いします。

関連情報サイト

アルピコ交通 HP : <https://www.alpico.co.jp/traffic/local/kamikochi/haruyama/>

乗鞍 春山入山計画表：上記 HP の下の方にある四角く囲まれた pdf を参照

アルピコ交通時刻表：上記 HP にある時刻表およびその下の pdf を参照

乗鞍大雪溪 Web Site : <https://www.norikura.org/>

6月1日の写真があります

責任者 第44回一般社団法人日本登山医学会学術集会大会長  
原田 智紀 (日本大学医学部機能形態学系生体構造医学分野 准教授)

事務局 日本大学医学部機能形態学系生体構造医学分野内  
〒173-0032 東京都板橋区大谷口上町 30-1  
TEL.03-3972-8111 (内線 2226) 担当:原田 智紀  
E-mail: 44jsmmed@jsmmed.sakura.ne.jp  
harada.tomonori@nihon-u.ac.jp

地理院地図：大雪溪・肩の小屋口のバス停はトイレのすぐ近く



ワークショップ行動予定（シナリオを除く）

前日（6月7日（金））

A： 17：40 からバス停の確認、班分け、リーダー決め、ほか（参加可能な人のみ）

当日（6月8日（土）） 参加証装着のこと

B： 8:15～8:20 乗鞍高原観光センターバス停前に集合、各班点呼後バス乗車

C： 9:14～9:30 大雪溪・肩の小屋口でトイレ、装備装着、各班点呼後出発

D： 全班、肩の小屋口を目指す（標高差約 150m）（20 分～40 分）

E： ワークショップ別行動（サポーターは下記蛍光アームバンド+ピンク）

- ① 雪崩埋没の掘り出し（蛍光アームバンド 青）
  - a. 一人で雪を掘る（10～30 分）
  - b. 交代で雪を掘る（10～30 分）
  - c. 掘った穴にビーコンを埋め、プローブで当て、掘り出す（20～30 分）
  - d. 雪に半身埋められ（衣服の隙間から雪が入ります）、掘り出される（20 分）
  - e. かなり埋まった人を掘り出す（20～30 分）
- ② 要救助者の搬送および緊急搬出の待機（蛍光アームバンド 橙）
  - a. 標高差 50m を背負い搬送で下る（10 分）
  - b. 標高差 50m を背負い搬送で登る（30 分）
  - c. 標高差 50m をシート搬送で下る（20 分（梱包時間込み））
  - d. 標高差 50m をシート搬送で登る（20 分）
  - e. ツェルトで待機（30 分（身体が冷えてきたら終了））
- ③ 直腸温などの測定登山（蛍光アームバンド 緑）
  - a. プローブの装着については前日に確認を
  - b. 山頂を目指す（標高差約 250m 50～70 分）
  - c. 大雪溪・肩の小屋口へ下山する（標高差約 400m 40～60 分）
  - d. 現地で確認可能なデータを検討する（もしあれば）

F： 11:50 には各班点呼後下山開始

G： 12:20 頃に点呼後バス乗車

H： 13:17 乗鞍高原観光センターバス停で解散

理事は 14:00 までに会場へ、

代議員は 14:30 までに会場へ、

その他の方は 15:10 までに会場へ