サブリーダーの手引き

サブリーダーに指名されたけど、何をすればいいの、何に気を付ければいいの、そう思われた方のための「サブリーダーの手引き」です。

サブリーダーは初めて、あるいはまだ経験が少ない方は、ここに書いていることの１つでも２つでもしていただいて、あとはリーダーや経験のあるサブリーダーの動きを見たり教えてもらったりして覚えていってください。

また、コースリーダーをする方は、休憩場所や時間、全体の時間のコントロールなどは、リーダーが判断して指示しますので、すべて責任を負って行動する必要はありません。ここに書いていることを参考にして、少しずつステップアップしていってください。

１．コースリーダーをする／先頭を歩くとき

①歩くペース

・歩き始めは意識してスローペースで歩く　慣れないうちは速く歩いてしまいがちである。

・登山道に入ったら、ゆっくりと一定のペースで登っていく。
ペースが出来たら、できるだけそのペースを維持しながら登っていくと疲れにくい。
上りが長く続く場合は、特にスローペースを心がける。

・平坦になっても、急に速度を上げない。

・下りも一定のペースでゆっくり下るようにする。転倒などの事故防止になる。
事故は下山口付近で起こる場合が多いので、最後まで慎重に歩くように注意喚起するのもよい。

・脚の弱い人がいれば、先頭集団を歩いてもらう。
コースリーダーのすぐ後ろ、またはコースリーダー→他のサブリーダー→脚の弱い人の順など。

②後続の確認／他の登山者とのすれ違いなど

・ときどき後ろを振り返って、間隔が離れていないか、遅れている人がいないか確認する。

・分岐では、立ち止まって全体が揃ってから進む。
あるいはサブリーダーに立ってもらい、後続を誘導してもらう。

・狭い登山道ですれ違う場合は、相手を優先して山側に寄って道を譲る。
山側を背にして退避し、すれ違う相手とザック同士が接触しないようにする。山では原則上り優先だが、当方は多人数なので上りの場合もできれば譲る。

③休憩の取り方

・休憩は他の登山者の迷惑にならないよう、少しでも広い場所でする。
やむを得ず登山道で休憩する場合は、通行の邪魔にならないように山側の道端に寄る。
・歩き初めて 10～20 分経過したら、衣服調整のための休憩を入れる。
まだ市街地を歩いている場合は、登山口に着いてからでもよい。
・休憩は 30～40 分に 1 回を目安に 5～10 分取る。
急登が長く続く場合は、20 分に 1 回立ち休憩を取る。
なお、展望の良い場所や分岐、広い場所などで休憩するために、きっちりこの間隔でなくてもよい。
・短い休憩（5 分程度）は呼吸調整、水分補給程度にする。
食べ物を配るのは 10 分以上の休憩の時にしてもらう。
メンバーに、「立ち休憩 5 分」とか「〇時〇分まで休憩します」などと案内する。
・長い休憩が多いと所要時間が延び、また次の行動がしづらい（腰が重くなる）ので、バランスよく取るのが望ましい。
但し暑い時期は、バテ具合を見て休憩をこまめに取り、長い休憩を増やす方がよい。
また、水分を補給するよう呼びかける。
・下りは麓まで一気に下ってしまいがちだが、途中で休憩を入れる。
膝への負担の軽減や水分補給の他、下りは緊張しがちなので、一旦それをほぐすためにも必要である。
・難路が続く場合も、できるだけ平坦で安全な場所で休憩する。
上り下りの急斜面では体も安定せず物が転がりやいのでできれば避ける。トラバース道や馬の背で、片側（あるいは両側）が急斜面の場合も同様である。
・前回休憩した時刻をメモしておくと便利である。

④昼食休憩

・昼食休憩は 40～60 分程度にする。寒いときは体も冷えるので、少し短めでもよい。
・当方は多人数なので、他の登山者に迷惑が掛からないようにする。一言声を掛けるのもよい。
・昼休憩が 12 時を大きく回る場合は、午前中のどこかで補助食を食べる時間を作るとよい。

⑤予定より遅れていないかのチェック

・ポイント通過ごとに、予定時刻より遅れが出ていないか確認する遅れが大きい場合は、リーダーと相談して対応する。

2．中間や最後尾のサブリーダー

・受付・集金・地図の配布を手伝う。リーダーの指示があれば点呼をする。

・隊列を離れる人、遅れがちな人、故障者がいないか確認する。
止まって故障者を処置する必要が発生した場合は、すぐにリーダー、コースリーダーに伝える。
リーダーもしくはリーダーが指示した人とともに処置にあたる。
・大きく隊列が乱れる（間隔があいてしまった）場合、リーダー、コースリーダーに連絡し、休憩に適した場所で止まってもらう。
・必要に応じて分岐に立ち、後続を誘導する。
・後ろから追い越しがある場合は、道を譲って通すことをメンバーに伝える。
・最後尾のサブリーダーは、休憩のあと出発するときに忘れ物が無いか確認する。
・適宜人数の確認をする。昼休憩後出発するときなど番号掛けをするとよい。結果をリーダーに伝える。
・落石が発生した場合は、ただちに「ラク！」と注意喚起する。
・車道歩きで車が来た場合は、「車！」と声を掛け注意喚起する。
・クサリ・ロープ・岩場・渡渉などで危なそうな人がいれば手助けをする。
サブリーダー以外の、ベテラン会員にも手伝ってもらう。
・植物採取、ゴミの放置などのマナー違反をする人や隊列を乱す人がいれば、やめるように声を掛ける。
写真撮影などで長く立ちどまって渋滞を発生させた場合も同様である。
・判断に迷う場合は、都度リーダーに相談する。

３．事前準備

・当日までに、地図などでコース全体を把握しておく。
できれば、急斜面、急降下、迷いやすい箇所なども確認しておく。
歩行距離、累積標高差、通過予定時刻も分かれば確認しておく。
またバスの時刻など下山時刻に制限はないかも知っておく。
・当日は、リーダーに注意すべきポイントなどを聞き、指示をあおぐ。
・サブリーダーが複数いる場合は、配置を決める。（先頭集団、中間、最後尾）

作成：2023 年年 3 月 20 日