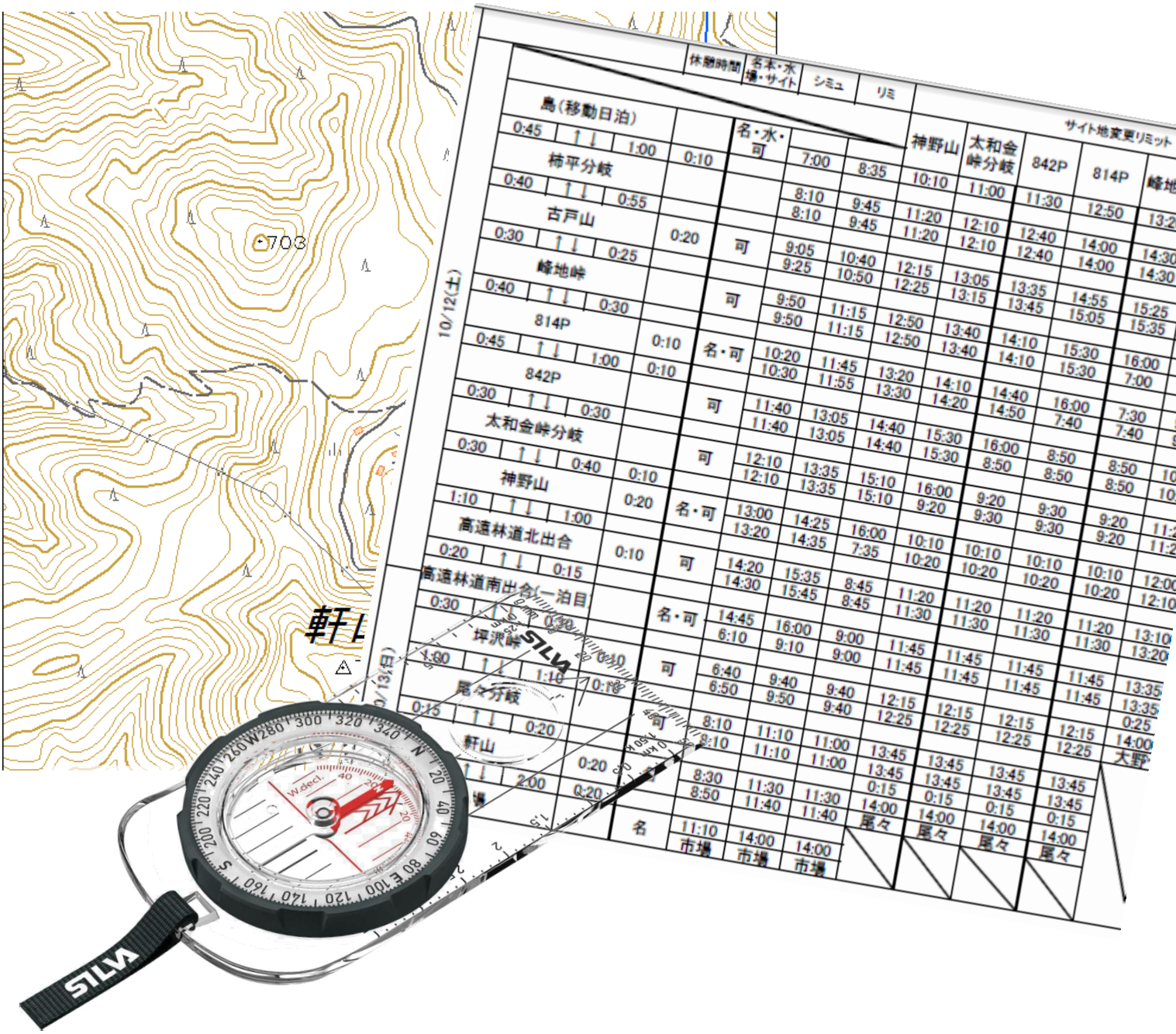
名古屋大学ワンダーフォーゲル部

SL 養成パンフレット



制作:2010年度養成実行委員会

2010年10月5日発行

2014年9月 4 日改定

目次

1.はじめに

2.SL とは？

3.SL の具体的任務

(1) 山行前

(2) 山行中

(3) 山行後

1.はじめに

夏合宿も終わり，すっかり養成の時節になりました．この合宿で諸君には「連れて行く」立場になったときに何が必要であるかを学んでもらいます．具体的なことは後で述べますが，CL・SL をするにあたって必ず覚えていてもらわなければならないことがあります．それは，

CL は「メンバー全員の命を預かっているんだ」という自覚を持つこと．

SL は「CL をサポートすると同時に，パーティーを自分の手で引っ張っていくんだ」という意欲を持つこと．

CL や SL にこれらが備わっていれば，きっとそのパーティーで行く山行はとても充実したものになるだろうし，かけがえのない貴重な経験になるはずです．

諸君は来年度から CL あるいは SL になり，今よりもうんと仕事も増え，責任も重くなります．しかし，その分，今までやったことのない仕事にやりがいや充実感・満足感を見出すこともできるはずです．また，これにより諸君が人間的にもさらに 1 まわりも 2 まわりも大きくなると信じています．

最後に，来年度以降，諸君が元気一杯にワンゲルをリードしていってくれることを期待しています．

2010 年度養成合宿実行委員長　堀部佑太

2.SL とは？

サブリーダーとは，「Substitute Leader」つまり「リーダーの代理」の意味である．そのため，サブリーダーは，パーティーの中ではリーダーに次いで二番目に重要な役割のある者である．そのことをしっかりと理解して山行に臨まなければならない．

3.SL の具体的任務

(1) 山行前

①資料・情報の収集

・SL は CL の指示があった場合に，情報収集を行なう．
・できる限り新しい情報を入手するように努める．
調査資料の例：アルペンガイド，国土地理院地形図，山と高原地図，NUWV 過去の記録，各 HP，山小屋への問い合わせ，山岳雑誌の情報欄など
・使用した資料は CL に報告する．

②行程図・概念図の作成

＜行程図＞
・行程図はコースの概略を示すものである．記録として残るため，見やすく仕上げることを心がける．
・凡例に従い，地形図のコピーに予定コース，サブルート及びエスケープルート，その方向を示す矢印を書き込む．さらにサイト可能地，水場，危険箇所，迷いやすい場所のマーク印刷し，貼る．
・山名や地名，行程図の凡例，を印刷して貼り，方位記号と「START」，「GOAL」を書き込む．
・完成したら，原本を CL に提出し，点検してもらう．

＜概念図＞
・予定コース付近の地形の概略を示すものである．こちらも記録として残すためのものである．
・地形図をコピーし，コース付近の尾根と谷を別の色でなぞる．この時，尾根は尾根と，谷は谷と合流するようになぞる．
・なぞり終えたら，トレーシングペーパーを載せ，尾根，谷を線の太さを変えて書き込む．さらに車道・林道も書き込む．
・凡例に従い，山名や地名を印刷して貼り，ピークマーク，峠マークを書き込む．最後に方位記号，「START」，「GOAL」を書き込んで完成．
・トレーシングペーパーを CL に提出し，点検してもらう．

③ミーティング

- 共同装備の確認
- テント合わせでの指示
- 机上登山

(2) 山行中

①出発時にて

- 共同装備の確認を行なう.
- 名本の際は CL が名本に伝えた内容（日にち，時間，名本の名前も含む）をすべてメモ帳に記録する.

②登山口にて

- 脈の時間の管理（30 秒間）
- 準備体操の掛け声

③行動中にて

歩行中について

1.ペース

- できるだけ一定の負荷で歩く.（急登ではペースを落とし，平坦地ではペースを上げるなど）
- メンバーの間が広くなると一定の負荷で歩けないので，こまめに振り返るなどをして注意する.
- 朝の一本目は体を慣れさせるため，たとえ体力のあるメンバーばかりのパーティーであってもスローペースにする.

2.メンバーへの配慮

- 常に後ろのメンバー（特にセカンド）に気を配る必要がある．そのためにもこまめに振り返ること.
- 雰囲気づくりに努める．明るく楽しく登れれば，疲労感も減る．また，メンバーがちゃんと付いて来ているかや疲労度も，声を聞くことで分かることもある．特に雨の日や急登のときなど，みんなが疲れているときこそ，SL はテンションを上げよう.

3.ルート

- 広い視野を持ち，歩きやすいルートを選ぶ．SL の選んだルートはパーティー全員が歩くルートである．先のルートが分からなければ，後続に一声かけ，CL に相談をして見に行く.
- SL 以外は前が見にくいことを意識し，後続へ注意を積極的にまわす.
- 危険箇所では，パーティーを一時停止させてでもよいので，良いルートを選ぶ．また，セカンドに足場の指示をする.
- 橋などでは一人ずつ行かせる等，その場に応じた策をとる，危険箇所を通り過ぎた後は，全員が通過するまで安全な場所で待つ.

・現在地の把握に努める．道標・赤テープ・踏み跡などヒントとなる目印を探す．特に分岐では「分岐です．」と CL に伝えるようにする．

休憩中について

・休憩に入る前に「ザックダウン」と言う．
・休憩中はしっかりと時間を管理する．出発 3 分前には「3 分前です．」と言い，1 分前には「ザックアップ」を必ず言う．
・休憩中は，現在地の把握やペースについて CL と積極的にコンタクトを取る．
・一本目の休憩中は脈をとる．

④サイト地にて

・整理体操…元気よく行なう．
・テントの組み立ての指示…誰が何を持っているかを考えて，的確に行う．
・水・火器の管理…水の量のチェックや，ガス缶の蓋や火器の保管，管理を行う．
・反省会の司会
・次の日のルートの確認…危険箇所，迷いやすい場所，ペースについて CL と話し合う．
・起床コール…朝の一発目は元気よく！！他にサイトしている人がいるときは静かに．
・朝のテント…CL の指示により，フライ外し，ペグ外しを行う．
・その他 CL の指示に従うこと．

(3) 山行後

①反省会の司会

・山行で起こったことを思い出し，次の山行に繋げられるようにする．
・次のトレーニングの日は全体の反省会を開き，みんなで話し合う．

②チェックシートの提出（養成合宿に限る）

・養成合宿において自分は SL としてどうだったかを振り返る機会である．次の合宿でその反省点を無くすためにどうするかを考えながら書き，指定された人数分印刷し，CL に渡す．