

Guidelines for Instruction and Training Activities in Mountain Areas

山岳エリアにおける指導・練習活動ガイドライン

一般財団法人日本トレイルランニング協会

第 1 章 基本原則

1. 安全最優先の原則
2. 責任所在の明確化
3. 公共性・社会的信頼の尊重

第 2 章 活動計画と事前準備

1. ルート設計とリスク評価
2. 許認可・情報収集
3. 安全装備と携行品の徹底
4. 緊急対応計画の策定

第 3 章 指導者の条件と義務

1. 指導者の基本条件
2. リスク管理能力の保持
3. 説明責任の履行 IX. 競技者の必須装備

第 4 章 実施中の運営・管理

1. グループマネジメント
2. 参加者の体調管理
3. 一般利用者への配慮 XV. 最低限の目標

第 5 章 事故発生時の対応

1. 初期対応
2. 外部連携
3. 報告義務

第 6 章 情報公開・啓発活動

山岳エリアにおける指導・練習活動ガイドライン

はじめに

本ガイドラインは、指導者・団体等の主催する活動に限らず、個人による自主的な山岳トレーニングや少人数での非公式な活動にも適用されるべき基本的な安全原則を提示しています。

トレイルランニングが山岳地という自然リスクのある環境で行われるスポーツであることを再認識し、すべてのランナーが自らの安全と社会的責任を意識した行動を取ることが求められます。

第1章 基本原則

1. 安全最優先の原則

すべての指導・練習活動は、参加者の生命・身体の安全を最優先に行うものとする。

2. 責任所在の明確化

活動の主催者・指導者は、事前に責任者を定め、万一の事態に備えた管理体制を整える。

3. 公共性・社会的信頼の尊重

登山道や公園など公共空間を利用する際には、一般登山者・観光客等との共存を意識し、競技の社会的信頼の確保に努める。

第2章 活動計画と事前準備

1. ルート設計とリスク評価

- ・活動ルートは、参加者の技量・体力を踏まえて設計すること。
- ・天候・気温・積雪・水場・携帯圏外などのリスク要因を事前に評価する。

2. 許認可・情報収集

自治体・自然保護官事務所・地元関係団体の利用ルールを確認し、必要に応じて届

出を行う。

3. 安全装備と携行品の徹底

- ・最低限必要な装備（レインウェア、ヘッドライト、ファーストエイドキット等）を提示し、事前にチェックリスト等で確認。
- ・全参加者に**装備不備者は参加を認めない旨の事前告知**を徹底。

4. 緊急対応計画の策定

- ・救助依頼手順、最寄りの救急対応施設、電波圏外対策（衛星通信・無線機等）を含む**緊急時行動計画（EAP）**を作成。
- ・グループにおける役割分担（先頭、最後尾、レスポnder）を明確に。

5. 登山届の提出

- ・活動エリアが山岳地域に該当する場合は、所定の登山届（登山計画書）を事前に提出すること。提出先は都道府県警察・自治体・登山届ポスト・オンライン提出サービス等を用いる。
- ・個人行動の場合でも、緊急時の迅速な対応を可能とするため、提出を原則とする。

6. 山岳保険等の加入

- ・遭難救助費用、第三者賠償、通院等に備え、山岳・アウトドア活動を対象とする保険への加入を推奨する。特に個人行動や夜間行動を含む活動では、万一に備えた経済的備えが不可欠である。

第3章 指導者の条件と義務

1. 指導者の基本条件

- ・十分な山岳経験、事故対応能力、地図読解能力を有すること。
- ・野外救急救命法等を受講済みであることが望ましい。

2. リスク管理能力の保持

- ・ 遭難リスクや疲労・低体温・熱中症などを未然に防ぐ判断力を有すること。
- ・ グループの統制と、個々の異変への早期対応能力を持つこと。

3. 説明責任の履行

活動前に、参加者に対して行程、リスク、装備、緊急時対応を明確に説明し、インフォームド・コンセント（説明と同意）を取得する。

第4章 実施中の運営・管理

1. グループマネジメント

- ・ 基本的に「先頭・最後尾によるサンドイッチ方式」を採用し、はぐれ・単独行動を防止。
- ・ 一定間隔での人数確認・合流点の設置を行う。

2. 参加者の体調管理

- ・ 体調不良者の早期発見と、無理な継続判断の抑制を行う。
- ・ 必要に応じて下山・撤収判断を迅速に下す。

3. 一般利用者への配慮

- ・ 道を譲る、挨拶をする、騒音を避けるなど、登山者との共存意識を持つ。
- ・ 団体活動であることを周囲に伝えるマナーや表示の工夫も検討。

第5章 事故発生時の対応

1. 初期対応

事故発生時は、全体の安全確保を最優先し、状況に応じて応急処置・通報・下山等を迅速に判断。

2. 外部連携

- ・登山計画書や EAP に基づき、警察・消防・家族などと適切に連携。
- ・衛星電話・無線等の通信手段の活用を検討。

3. 報告義務

事故発生時は、所属団体や中央競技団体への速やかな報告を行い、後日、**事故報告書・改善報告書**を提出する。

第 6 章 情報公開・啓発活動

- ・事故やインシデント（未遂含む）を**業界全体で共有**し、安全文化の醸成を図る。
- ・当会が、年次で「安全報告書」「インシデント事例集」を発行するなど、再発防止に活用。
- ・「もし」「万一」は誰にでも起こりうることを前提とし、参加者一人ひとりが自らの事故が家族・所属先・社会に与える影響を想像しながら、安全行動を選択できるよう啓発する。
- ・当会は、個人ランナーを含むすべての関係者が、安全で持続可能なトレイルランニング文化を築けるよう、引き続き情報発信と啓発活動に努める。

付 則

本ガイドラインは、個人指導者や民間指導団体による自主的な安全管理水準を高めるためのものであり、関係団体・自治体とも協議の上、適用範囲を随時見直す。
公認指導者の認証制度や届出制導入を今後検討することを目指す。

参 考

【EAP とは？】

EAP：Emergency Action Plan（緊急時対応計画）

トレイルランニングや登山など、リスクの高い屋外活動において、事故や遭難などの緊急事態が発生した際に、どのように対応するかをあらかじめ整理・明文化した行動計画のことです。

【EAP に含まれるべき主な内容】

項目 内容の例

1. 想定されるリスク：遭難、転倒・骨折、熱中症、低体温症、道迷いなど
2. 初動対応：事故発生時のリーダーの判断、現場での応急処置、現場の安全確保
3. 連絡体制：通報手順（警察、消防、家族）、電波圏外での対応手段（衛星通信、メッセージングアプリ、無線）
4. 担当者の役割分担：緊急連絡係、現場対応係、参加者管理係などの役割を事前に設定
5. 最寄りの医療機関・救助拠点：最寄りの診療所、ヘリポート、救急搬送ルートなどの情報
6. 事後報告：所属団体、保険会社、中央団体への事故報告手順と記録フォーマット

【なぜ EAP が重要か】

判断の迷いを減らす：緊急時には判断能力が落ちやすいため、あらかじめ決めておくことで行動が迅速になります。

参加者の安心感：安全管理がなされていると伝えることで、指導活動全体への信頼が高まります。