（別記様式第１２号）（第３の８関係）

（松本地域）

令和７年度　地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	山岳トレーナー活動・育成プロジェクト事業
事業主体 （連絡先）	松本市　社会医療法人財団　慈泉会 松本市　本庄２−４−１　フォーラム本庄３０７　（080-8182-0624 青木）
事業区分	⑵保健、医療、福祉の充実
事業タイプ	ソフト・ハード
総事業費	1,267,116 円（うち支援金：868,000 円）

事 業 内 容

長野県内の山岳遭難防止に寄与するため山岳トレーナー協議会が発足し、県内医療関係者９名が参加した。

今年度は北アルプスの主要山域である横尾山荘に山岳トレーナー１名を８月中２週間配置し、登山者向け医科学サポートを実施した。また、同時期に長野県警察本部の山岳安全対策課と協働した「登山カラダ相談」、ならびに登山者への安全講話（講習会）を開催した。

山岳トレーナー協議会発足：令和 7 年 7 月 11 日

山岳トレーナー派遣期間　：令和 7 年 8 月 1 日～8 月 15 日

また、啓発活動として 10 月 16 日に登山顧問等安全登山講習会を実施し、派遣結果をもとに 12 月 10 日に山岳総合センターへ報告会を実施した。

【安全講和の様子】

【目標・ねらい】

① 山岳トレーナー協議会発足
② 遭難防止対策プログラム作成
③ 主要山域におけるトレーナー活動拠点の整備

事 業 効 果

１）安全講和や相談会開催による疲労管理意識の向上

登山者の 53%（目標値 50%）に疲労管理意識の向上を認め、個別指導の有効性が示唆された。

２）登山者の遭難防止対策プログラムの概要作成

対象者の 67%が登山中の痛みを有しており、転倒歴のある登山者には体幹機能に問題があることがわかった。以上のことから身体バランスと体幹機能を考慮し、登山者個々の問題に対応できるよう運動プログラムを作成する必要性が明確となった。

３）山岳トレーナー活動拠点を主要山域に整備する

横尾山荘にトレーナー活動拠点を整備し、期間中 79 名の登山者をサポートした。

※自己評価【　A　】

【理由】

医科学サポートを山域で実施したことで登山者の行動変容を認め、遭難防止対策に必要な運動プログラムが明確となった。また、79 名の登山者をサポートでき事業活動拡大の必要性が高まった。

今後の取り組み

来年度はトレーナーの派遣期間を１ヶ月に延長し、多くの登山者に対応する（場所：横尾山荘）。その中で登山者個々の身体バランスと体幹機能を評価し、運動プログラムを個別に作成するために、運動指導支援システムを活用（提供：相澤健康スポーツ医科学センター）し、登山者の身体機能分析と運動指導の成果を検証する。その検証結果をもとに山岳総合センターと連携し、登山の障害予防に関する講習会（啓発活動）を行う。

また、「山の日」のイベントとして長野県観光スポーツ部と連携し、山岳遭難防止の一助となるよう登山者の身体管理に関するチラシを作成し、配布するなどの啓発活動を行う。

今後の事業継続にむけて、行政や山岳関係企業などに働きかけ、トレーナー活動費の確保すること、また長野県内において複数の活動拠点（赤岳鉱泉等）を確保できるか検討を行う。

※ 自己評価欄は、地域活性化に及ぼす事業効果について、以下から選択のこと。
「A」：予定を上回る効果が得られた　「B」：予定していた効果が得られた
「C」：一定の事業効果はあったが事業実施方法や今後の活用等について、工夫や改善を要する点がある