

登山時報

2021年5月15日発行(毎月15日発行)
1987年3月23日～第三種～承認
ISSN 1880-4993

6 はるかなる尾瀬

2021 No.556



Clean Hike Appeal 2021

2021年・第48回

全国一斉清掃登山、クリーンハイクの呼びかけ

登山クリーンハイクの歴史は、1960年代後半から首都・近畿圏の会・クラブが清掃登山を実施し、1974年10月に第1回全国自然保護強化月間を設け全国一斉クリーンハイクが始まりました。翌年から毎年6月第1日曜日を全国清掃登山の日と定め、今回で48回目となります。

2019年末中国・武漢に端を発した新型コロナウイルスの蔓延が世界を揺るがすパンデミックとなり、日本でも様相が一変する事態となりました。幸い自然保護委員会の三大企画である自然保護講座と自然保護集会は開催実現に至ったものの、クリーンハイクは主だった地方連盟が自粛で中止に追い込まれ、地方連盟・会による自主的な実施となってしまいました。昨年の実績は、123の会・クラブが521の登山コースで取り組み2237名が参加、1319.7kgのゴミを回収しました。

今年も現下コロナ禍が終息しない状況であります。とりわけ大都市では第4波が来ています。したがって制限のある環境下でのクリーンハイク実施とならざるを得ませんが、感染予防を施して実施可能な地方連盟は、自治体とも連携し実施の方向でご検討ください。

登山コースのゴミは少なくなっており、ほとんどないという報告もあります。登山者のモラルが向上していることの表れです。しかし、登山口の近くや駐車場にはゴミが散乱しているところもあります。また、産業廃棄物と思われるゴミも確認され、それぞれの地方自治体に連絡して回収するように呼びかけています。

クリーンハイクは、登山者が誰でもどこでも取り組むことのできる自然保護運動です。清掃登山・クリーンハイクへの行動は、単にゴミを拾うというだけでなく、山を汚さず傷つけないという登山者のモラルを高める呼びかけでもあります。広範な登山者に自然の大切さをアピールする行動として、下記の項目について会員等への参加と行動を呼びかけかけるものです。

記

1. ゴミは山に捨てないようにし、持ち帰りましょう。
2. 登山者・ハイカーだけでなく、一般の方や外国の方にも声をかけ、ゴミの持ち帰りを呼びかけましょう。
3. トイレの問題も深刻です。携帯トイレを必ず携帯し、利用することで自然への負荷を減少させましょう。
4. すべての登山者・ハイカーが、山と緑の番人、山岳自然を守る番人としての自覚を持ち、山歩きを楽しみましょう。
5. 山岳自然破壊にも関心を持ち、情報をお寄せください。



中国の青いケシ 探訪記

—雲南省編④—



メコノプシス・ルデイス

中国雲南省麗江市住古山 標高 3950m

写真・文 松永秀和

住古山に咲く三番目の青いケシはメコノプシス・ルデイスだ。M・ヴェヌスタと同様、石灰岩の屑石に深く根を下ろして咲く。写真にあるように葉や茎に鋭い棘を付ける。この棘の姿から、フランス人神父デラヴェエが採取して以来、M・ホリデュラとされてきた。しかし、葉は広く青味がかっていて、棘の基部に黒紫色の疣（イボ）が付いている。花粉も白く（ホリデュラは黄色）環になっていない。こうした分析でホリデュラとは別種であるとしたのが、コルカタ王立植物園の園長を務め、後に王立キュー植物園園長となったデイヴィット・プレインである。インド時代にヒマラヤの青いケシ研究に着手し、帰国後、フランス人研究者から雲南で採取された青いケシ標本の提供を受けたことでヒマラヤと中国の青いケシを統合して研究することが可能となった。その成果はM・ブラッティーやM・コンキナなど多くの種の特定につながった。彼が命名した青いケシは20種を超える。

このプレインに匹敵する日本人がいる。これまでも誌上で度々紹介した吉田斗司夫氏である。昆明植物研究所などの共同研究を通じて、青いケシ34種（亜種・変種を含む）を発表している。今年4月、ガンのため逝去。ご冥福をお祈りいたします。



はるかなる尾瀬

見晴十字路口から竜宮十字路口に向かう

もうひとつの尾瀬へ 裏燧林道からアヤマ平

山田美恵子 松戸山の会／千葉

幻のトガクシシヨウマが ひっそりと

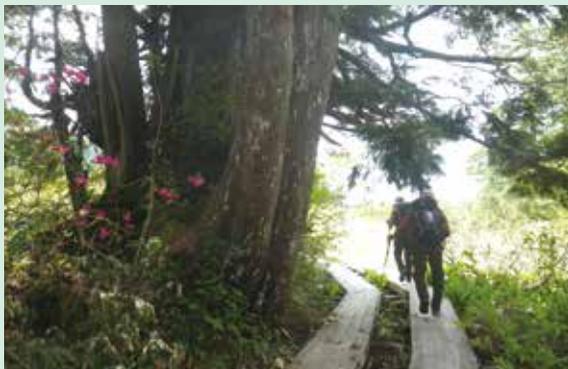
リーダーの江原さんと話している時「尾瀬の裏燧林道を歩いてみたいんだ」と聞いて、私は「アヤマ平に行きたい」と言ったら、江原さんも歩いたことがないというので、この2つを結んだコースを歩くことになった。

裏燧林道はその名の通り、燧ヶ岳の裾野をぐるっと回り尾瀬ヶ原に出る登山道である。途中には大小の田代があり天気が良いと平ヶ岳が見え、6月中旬はミズバシヨウをはじめ様々なお花が咲いている。そしてここは巨木が多く、ブナの森も広がっていてとても静かな場所だ。

今回の目的である幻のお花を見るために、三条ノ滝分岐から



薄紫のトガクシシヨウマ



アスナロの巨木

段吉新道に入る。目的の場所に来て探すと薄紫の「トガクシシヨウマ」がひっそりと咲いていた。絶滅危惧Ⅱ類指定種に指定され



ている小さなお花だ。5年前に見たときよりも数が少ない気がした。時期の問題であれば良いのだが。

段吉新道から尾瀬ヶ原に出て見晴に向かう。平日なので人が少なかった。そうこうするうちに宿泊先の弥四郎小屋に到着した。夕飯時に土砂降りの雨とな

り、明日が心配になった。

幻想的な朝霧に包まれて

心配していた天気は、雨が上って尾瀬ヶ原特有の朝霧が出ていて、幻想的な朝だった。出発するときには青空も見えてきた。3人ともほっとして、見晴を後に龍宮に向かう。龍宮十字路から長沢新道に入るとブナの素敵な森が広がっていて、歩きやすい登山道を登って行く。昨日の雨で木道が濡れていたので慎重に歩き、富士見田代のベンチで燧ヶ岳を見ながら一休み、富士見小屋には行かずアヤマ平に向かう。尾根に出たら展望が一気に開け、アヤマ平に到着した。

湿原の復元作業が進む

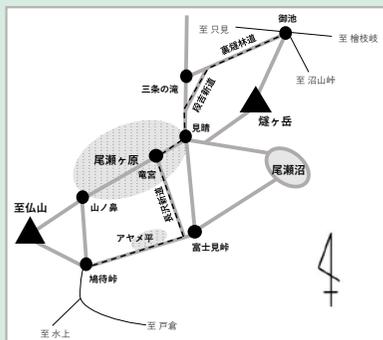


燧ヶ岳とアヤマ平

昔は天上の楽園と言われたアヤマ平は昭和30年代のブームの時、ハイカーが湿原を踏み荒らして荒廃してしまっただけ。現在も湿原の復元作業が進められていて、今では小さなお花が咲くまでに回復してきたようで、たくさんのお花が咲いてお花畑になっていった。自然を壊すのは一

瞬だが、復元するには本当に長い時間がかかる。標高1968mの山稜にあるアヤマ平は思っていたとおり素敵な場所だった。ここでゆっく

りしたいところだが、空模様が怪しいのでアヤマ平を後にして、鳩待峠を歩いて鳩待峠に到着した。なんとかお天気が持つてくれて良かった。メインの尾瀬ヶ原や尾瀬沼にはたくさんの方が訪れている。けれど、裏燧林道からアヤマ平コースのようにちよつと外れるとハイカーも少なく、静かなもうひとつの尾瀬があった。やっぱり尾瀬はいいな。



2019年6月18日(火)～19日(水)

- 1日目= 11:30 御池～(裏燧林道)～15:45 三条ノ滝分岐～(段吉新道)～16:15 弥四郎小屋
- 2日目= 6:25 弥四郎小屋～7:10 龍宮十字路～10:15 富士見田代～10:40 アヤマ平～12:50 鳩待峠

パーティ=江原、斎藤、山田

はるかなる尾瀬

高層湿原づくしの山

会津駒ヶ岳と燧ヶ岳



会津駒ヶ岳 駒の小屋から

清水真 山歩溪山岳会／兵庫

アクセスに頭悩ます

一昨年の秋に訪れた尾瀬、久方ぶりの遠い山は高層湿原づくしの山行だった。

私の山行きは公共交通機関利用が前提であり、兵庫から近郊日帰りの江美国境あたりでも、アクセスにけっこうな時間を要し、現地に着いた時点で遠かったと感じることもしばしば。むしろ前夜発の高速バス利用で甲斐・信濃方面へ赴く方が、概ね早朝より取り付けて効率的であるかも知れない。

画すること頭を悩ませている。

関西からの尾瀬

限られた休暇での遠出であり、アクセスと山行行程については、計画段階で様々な思案した。初の尾瀬であれば、夜行バスで東京へ、順当に東京から戸倉入りして至仏山と燧ヶ岳をセットで尾瀬ヶ原を巡るとするのが定番だろう。もしくは、夜行バスで上越方面へ、電車を乗り継いで早朝にJR浦佐駅に着けば、奥只見経由で運行するバスと遊覧船のルート利用で昼前には御池入りが可能(2019年時点)。

熊沢田代と会津駒ヶ岳



関東圏以北となると、降車地から登山口への交通機関次第で同日からの山行が成立するかどうか、交通費も馬鹿にならないので山行を計

新潟側からのアクセスで御池入り、尾瀬沼あたりの小屋に泊まり、翌日は燧ヶ岳に登り尾瀬ヶ原を通って山ノ鼻で宿泊、至仏山へ登ってお終い、帰阪の途に着くとほぼ決めかけたが、愛読する川崎精雄さんの著作で知った檜枝岐という地名が頭をもたげて福島県側からの想いが再燃、会津駒ヶ岳と燧ヶ岳を巡る行程

とした。

前夜発の夜行バスにて早朝に秋葉原着、浅草に移動し東武鉄道（要予約）、野岩鉄道と乗り継いで会津高原尾瀬駅着、路線バスで駒ヶ岳登山口バス停に着いたのは午前11時前。やはり関西からは遠かった。

尾瀬の道行き

9月24日、会津高原バスを駒ヶ岳登山口で下車、少し先の滝沢登山口から登り始め、予報どお



会津駒ヶ岳 燧ヶ岳山頂から辿った尾根を眺めやる

りの雨にカッパ上下を着用。雨とガスの中、木道の敷かれたいくつかの湿原を経て15時前に駒の小屋着。小屋は基本自炊となるが、夜はぐつすり、快適に過ごせた。

9月25日、早朝の天候も小雨でガス。中門岳ピストンは諦め、しばし様子見をすれば快晴に移行。駒ヶ岳山頂から中門岳方面へ足を向けるが、後の行程を考慮して小屋へ戻り富士見林道を御池に向かう。大津岐峠で再びガスってくる中、大杉林道を往

き12時半頃に御池着。田代湿原から移ろう美しい情景に見惚れつつ、裏燧林道を見晴へ。この日は燧小屋泊まり。その夜、見晴休憩所での星の観察会に参加してみると、尾瀬の美しい星空を眺めながら、星座の位置やそれにまつわる興味深い話が何え、有意義な一時を過ごせた。

9月26日、翌早朝から燧ヶ岳へ。聞いていた見晴新道の様子に相違してぬかるみの具合はさほどでもなく、前日の大津岐峠

く大杉岳間の方がずっとひどくぬかるんでいた。登り往くごと眺望が開け高揚する気分の後押しされ3時間ほどで山頂に至る。かつて、しんどい思いをして縦走した越後三山を眺めやれたのが嬉しかった。下り半ばで顧みたら燧ヶ岳が美しく、山旅の終盤にあたり名残惜しくなってくる。御池登山口に下山してお終い。往路の交通機関で東京に戻り、新幹線にて帰阪。帰路の新幹線利用はこれまた必須なのである。

はらかな尾瀬

かのフリーズが醸し出すイメージに惹かれ同地には憧憬の想いを抱いていたはずが、いざ赴いてみれば、巷のなんと名山の域を出ないというのが正直な感想。風光明媚ではあるも、整備され尽くした登山道に風呂も備えた快適な営業小屋、何かと利便性に優れる著名な観光地ならではの感は拭えず。私自身、たいした山行きをしているので

はないのを自覚しつつも、先人が楽しみ遊んだはずの非日常や野趣は乏しかった。かような山はほどほどに、との思いを新たにする山行となった。



燧ヶ岳 熊沢田代から



2019年9月24日（火）～26日（木）

山を楽しむ 写真講座

Vol.2

主役と表現意図を意識しよう 構図(1)

写真・文 宮本宏明

皆さんは作例1を見てどのように感じるでしょうか。天気は恵まれ、美しい山が写っていますが、無駄な空間が多くまとまりがない感じですね。

作例2はどうでしょうか。同じ場所でカメラを振って構図を整えたものですが、山の高さが増し、その場の雰囲気が増して伝わってきます。



作例1 赤抜沢ノ頭からの地藏岳



作例2 赤抜沢ノ頭からの地藏岳

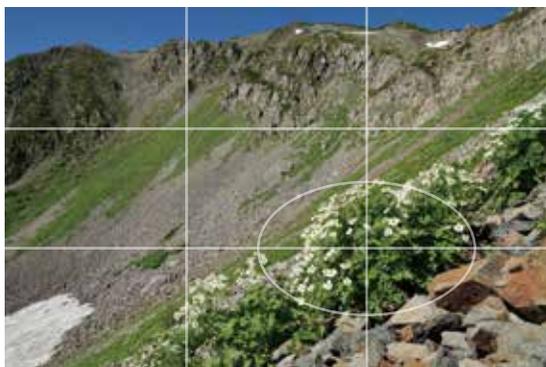
良いと思っただけですぐにシャッターを押すのではなく、必ず構図を意識する習慣をつけましょう。

主役は何か

構図を考えるにあたり、まず最初に自分は何を撮りたいのかわを確認します。カメラを構えた動機が「何となく素晴らしい光景だから」ということもあります。が、その場合は何を主役にするか、何を表現するかを決めることが大切です。好きな山が二つ見えているからと、両方を無理に1枚の写真に納めた結果、画面の両端に山が寄り中央が空っぽでアンバランスな写真になってしまった例を時々目にします。自分だけの記念写真としてはこれでも構いませんが、人に見せて感情に働きかける写真にするためには、見せたい主役、伝えたい印象がはっきりしていないと適切な構図を作ることができません。

「真ん中」から脱却しよう

主役を画面中央に大きく配置する「日の丸構図」は構図の基本といえますが、日の丸構図ばかりでは同じような単調な写真になってしまい面白くありません。画面の縦横それぞれを三分割する線を引き、線の交点に主役を配置すると画面に変化が生まれ、見る人の視線が主役に釘付けにならず画面全体を眺める余裕が生まれます。これが三分割法で



作例3 ハクサンイチゲと赤石岳

6月のワンポイント



緑の季節がやってきました。森の撮影は、実は晴天よりも曇りや小雨の日の方が適しています。強い日差しがあるとコントラストが強すぎ、白飛び、黒つぶれの部分が多くなり、美しい緑を再現できません。日差しが弱ければ森全体に光が回り、鮮やかな緑を表現できます。雨でしっとりと濡れた緑も魅力的です。うっすらと霧が漂う森にかすかな木漏れ日が入れば、最高の条件といえます。

樹木が雑然と並ぶ森は構図作りが難しいですが、何か一つ魅力的なモチーフを探して手前に配置するとうまくまとまります。作例では苔むす倒木やシダを手前に配置しています。

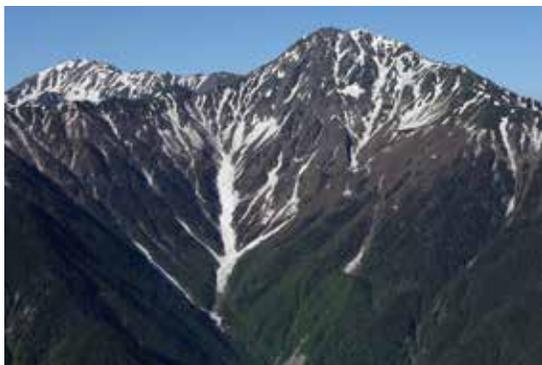
下の作例は日差しが強すぎた例です。



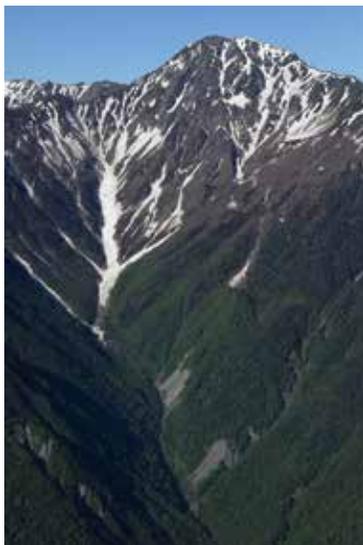
縦構図と横構図

何も意識せずにカメラを構えると横構図（スマホだと縦構図？）の写真を撮影することに

す（作例3）。同様に四分割法もありますが、要は日の丸構図にならないための手法の一つと考えれば良いと思います。あまり理屈っぽく考えず、主役を中央からずらしてバランスよく配置する工夫をしてみてください。日の丸構図が悪いということではなく、表現意図により使い分けるようにしましょう。



作例4 横構図（赤抜沢ノ頭からの北岳）



作例5 縦構図（赤抜沢ノ頭からの北岳）

なります。あるいは、横長のものは横構図で、縦長のものは縦構図で撮影しているケースもあるかと思いますが、同じ被写体であっても横構図と縦構図では見る人が受ける印象は大きく変わります。何を表現したいかを意識して横と縦を使い分けましょう。

横構図は広がりや安定感の表現、縦構図は高度感や不安感の表現に適しています。作例4では北岳のどっしりとした山容を表現しています。作例5では、大樺沢から一気に立ち上がる北岳の高度感が感じられるかと思

います。山頂の上の空が広すぎると（スペースが空きすぎると）大きさと高度感が失われてしまうので注意してください。

大樺沢から一気に立ち上がる北岳の高度感が感じられるかと思



原田勇成の

白神便り

| 第46回 |

命燃える初夏

色濃くなった周囲の美しい緑を映す水面を泳ぐのはオシドリの子雛。

この年、はじめ12羽の子雛を確認していた。オシドリの子育ては母親

(メス)のみが行い、父親は全く関知しない。「おしどり夫婦」と

よく言われるが、オシドリは毎年違う相手と子育てをすることが多

いようだ。だから、「おしどり夫婦」と言われないようにする方が賢明

だ。鳥によって終生連れ添う種類と、そうではないオシドリのような種類がある(人間もそうか)。

そして、6月中旬、多くの生き物は子育ての盛りとなり、もっとも

森が活気づく季節となる。オシドリだけではなく、その天敵たち

も例外ではない。天敵とは、イタチやテン、クマタカなどが想像で

きるが、実は最大の敵はカラスだ。猛禽類ではないが、小さな雛をく

わえて自分の巣へと運ぶのだ。カラスも必死に子育てしているのだから、非雛

はできない。雛は生まれて間もない頃は母鳥の傍らからそれほど離れることが

ないため、まだ安全であるが、成長するにつれ、次第に母鳥から

離れて遊ぶことが多くなることから、餌食になる確率が高くなる。

1週間ほどで12羽から5羽へ。そしてそれから半月で1羽(写真の子雛)だけになってしまった。この

子も最終的に成鳥になれたかどうか定かではない。

梅雨の最中、数万、数億の生き物たちがブナの森で命を燃やす。

片方が生きるために消えねばならぬ命。夏へと続く6月は、どんな

に雨が降ろうとも、その命の炎が消えることはない。

消えることはない。

登山時報

2021 **6** No.556

表紙写真：宮本宏明

「解氷のみくりが池と立山」

6月下旬に立山を訪れた。運良く梅雨の晴れ間に当たり、豊かな残雪と青空のコントラストが素晴らしい。ようやく氷が割れたみくりが池に、午後の光を受けた立山が映り込んでいた。季節の変化を感じる光景だ。



CONTENTS

- 01 連載 **中国の青いケシ探訪記** 松永秀和
- 02 **はるかなる尾瀬**
もうひとつの尾瀬へ 裏燧林道からアヤメ平 山田美恵子
高層湿原づくしの山 会津駒ヶ岳と燧ヶ岳 清水真
- 06 連載 **山を楽しむ写真講座** 宮本宏明
- 08 連載 **白神便り** 原田勇成
- 10 ふみあと
- 11 連載 **子づれ山さんぽ** 武井真理
- 12 **はるかなる尾瀬**
尾瀬はいま 多くの人を魅了する国立公園の近況 野口義夫
花と歴史と文化を楽しむ 帝釈山・田代山 八木孝子
コロナ禍の尾瀬模様 燧ヶ岳・至仏山 吉田雅敦
- 19 連載 **ネパール温泉紀行** 石原裕一郎
- 20 連載 「山の本」から見えてくる登山(クライミング)の歴史 田上千俊
- 22 連載 **アドベンチャー・トラベル** 大蔵喜福
- 24 連載 **山登りのためのやさしい気象講座** 野尻英一
- 26 ブックエンド
- 28 **JWAF CLICK**
マンガ フウフウ ハアハア 村松孝一
- 29 全国連盟の活動
- 30 専門委員会活動報告
- 33 インタビューひと 篠原達郎さん
- 34 会・クラブ紹介 広島勤労者ハイキングクラブやまぼうし
- 36 連載 **地図読み迷人** 宮内佐季子 小泉成行 監修：村越真
- 38 地元会員特選ミニガイド 蜂城山 井嶋郷子
- 39 筑井孝子のちょっと人物・物をうまく描こう / あらかると 石井光造
- 40 連載 **オススメ山道具 ツムラ68勺薬甘草湯** 笹原芳樹



「登山時報」はリサイクル可能なソイインク(大豆油インク)を使用しています。

コロナ禍の中 夏山シーズンを迎える

新型コロナウイルスは、感染率が高いといわれる変異株の陽性者が全国に広がって脅威を増している。

このようなコロナ禍の中で夏山シーズンを迎えることになるが、安全登山について特に注意を払うことが求められる。

昨年夏期（7～8月）における山岳遭難の概況（警察庁発表）によると、コロナ禍によって登山者数が減少していることもあり、遭難者の発生件数も減少している。山岳遭難で多いのは、例年のように道迷い、転倒、滑落、病気、疲労の順である。これらは、登山計画を立てる場合の事前準備、トレー

ニングを行っていれば防ぐことができるもので、的確な登山計画と万全な装備品の準備を心掛ける必要がある。

遭難者で特徴的なのが、野生動物の襲撃によるもの急増である。これは、登山者が減少し山小屋が休止している状況の中で、野生動物の登山道やキャンプ場への出没が多くなっていることによるもの。単独山行を避けると同時に、クマよけなどの音が出る装備を必ず持つていくことが必要である。年齢層別の遭難者は70代が19・6%と最も多く、次いで60代が18・1%となっている。

コロナ禍の中で、緊急事態を宣言し、県境の往来をしないように呼び掛けている自治体もある。警察庁は、新型コロナウイルス感染防止のために、①山域を管轄する自治体の移動制限の情報の確認、②公共交通機関の運行状況や山小屋等の運営状況の確認、③行動中は、周囲の人となるべく距離をあけること、④熱中症のリスクが高くなることから、行動中に息苦しさや暑さを感じる際は、マスクを外すこと、などを呼び掛けている。

医療崩壊が叫ばれる中、遭難事故がないように綿密な登山計画で山歩きを楽しむようにしていきたい。

（浦添嘉徳／日本勤労者山岳連盟 理事長）

2020年4月
 神奈川県川崎市
 多摩自然遊歩道

七瀬：4歳9ヶ月
 峻：1歳9ヶ月

タイム◎10：25遊歩道入口
 ～10：50休憩ベンチ～11：
 00市民健康の森～(昼食休憩)
 ～往路を戻って帰る

参考◎『小田急自然ふれあい
 歩道17読売ランド前駅コ
 ース』(小田急電鉄/小田急
 各駅で無料配布)



こんな感じで、木の枝などを拾ってふりまわしたりと、寄り道しながら歩く



カラーでお見せできないのが残念ですが、美しき新緑。広場から遊具のある公園への道。



峻も森の中では自分で歩きました



たんぼぼ畑でお弁当



できるかな？
 行ってみよう！
 こ
 子づれ
 山さんぽ[®]
 やま

vol.47

武井真理 カモシカスポーツ

昨年の今頃といえば、新型コロナウイルス対策のため緊急事態宣言中でした。私は通常勤務でしたが、私はゴールデンウィークまでの約1ヶ月間、勤務先は休業。保育園は登園自粛となり、日中は、私と子どもふたりと過ごすことが多い生活。そんな中、昼食を持って、近くの森に歩きに行くのは、日々の潤いとなりました。

その中のひとつ「多摩自然遊歩道」を紹介します。自宅から徒歩圏内で行けて、七瀬0歳時代より何度も来ている森です。

この連載第1回で「小沢城址」をとりあげましたが、小田急読売ランド前駅から小沢城址を目指す際の、前半部分がこの多摩自然遊歩道。小田急読売ランド前駅から、京王よみうりランド駅に抜けることも可能。多摩丘陵を切り開いて宅地開発された地域ですが、この森は地元住民の運動で開発を免れたそう。ボランティアの方々による整備活動が行われており、道はとても歩きやすく、休憩場所や案内板も各地にあり、手作り感があります。

自宅から徒歩圏内といえど、1歳後半の子連れでは、片道30分以上はかかるので、峻は遊歩道入口まではベビーキャリア。そこからは歩き。読売ランド前駅から5分程歩いた所に、ギリギリまで住宅があり、そこで舗装道が一旦途切れ、森の中の道へ。

傾斜やでこぼこ道も、お姉ちゃんと一緒に、遊びながらマイペースで歩いていきます。普段の保育園の行き帰り(大人の足で片道10分、9割方上り坂)は、ゆっくりながらも、全部自分で歩ける日も出てきた頃でした。

30分程歩くと、広場(市民健康の森)、そして遊具のある公園があり、そこで遊んで昼食。

私ひとりですふたりを連れて行くのは、なかなかの労力、そして帰路はまた上り坂と考えると気が重かったですが、森は新緑の季節でまぶしく、こもれびも美しく、春の雑草は色んな花を咲かせ、来てよかったなあと毎回思ったものです。



尾瀬沼南岸から望む燧ヶ岳

はるかなる尾瀬

尾瀬はいま

多くの人を魅了する国立公園の近況

野口義夫

全国自然保護委員、尾瀬自然ガイド

国立公園・尾瀬は、本州最大の湿原「尾瀬ヶ原」、堰止湖「尾瀬沼」、東北以北最高峰「燧ヶ岳」、花の山「至仏山」はじめ、湿原、山、水、森、動植物など山岳環境豊かな地です。自然の宝庫・博物館とも言えるでしょう。保全の努力で保たれた尾瀬の自然は、たくさんの魅力と不思議に満ちています。コロナ禍の影響は避けられませんが、ぜひ訪れてみてはいかがでしょうか。

年間約25万人でしたが、20年は10万7千人と激減しました。春の入山自粛、山小屋の休業日数の増加、宿泊者数制限などコロナ禍の影響をもろに受け、富士山、上高地、各アルプスなどと同様の状況となりました。クサモミジの秋にやっと木道に入山者の姿が散見できる日も増えてきたようです。人が来て、見て、知って自然が守られるのが国立公園の本来の姿と思います。

コロナ禍で入山者数が激減

年間入山者数は、1989（平成1）年から計測されています。最高は97年の約64万人。その後微減がつづき、近年の最少は19

ツキノワグマの

目撃情報が増加

湿原や山道から人間の匂い、声、足音が消えて、動植物たちにも変化が見られるようです。



木道で目撃されたツキノワグマ（山ノ鼻から鳩待峠方面へ歩いて、山の川上川橋を渡ったところで）

とりわけ、ツキノワグマの出没が目につきます。尾瀬はもともとクマの生息地で、筆者の少ない経験でも3、4年に1回ほどの目撃でしたが、昨年はわずか5日間の行動で6回、しかも身近に遭遇しました。ビクターセンターへも例年に倍する目撃情報に寄せられています。以前から尾瀬のクマは「人間を恐がらない」と言われていましたが、それが強くなっているように見えます。しかも、ミズバショウの

群生地や、ブナ、ミズナラなど実のなる樹の多い林間、沢・川に近い木道や山道などでは遭遇する危険が増えているようです。「クマを恐がる」対応を学んでから入山しましょう。

ニホンジカ対策による景観変化

尾瀬の半年は雪世界で、しかも深雪地のためにニホンジカは少ないとされてきましたが、この30年間で激増しています。ミツガシワやニッコウキスゲなど尾瀬を代表する植物や樹皮への食害、湿原でのヌタ場の増加など影響が深刻です。対策の中心は捕獲ですが、植生を保護する防鹿柵が増えています。尾瀬沼につづく大江湿原では、湿原を囲むように約3・5kmの柵が巡らされ、近年、ニッコウキスゲの咲き方が以前に戻りつつあります。尾瀬ヶ原の中田代にも2箇所設けられ、植生が保護され、ここでもニッコウキスゲが多く見られるようになってきました。



尾瀬沼南岸 木道が改修され、歩きやすい

でも、湿原内の防鹿柵は異様に見えます。景観が変わってしまいました。柵は「ない」状態が自然です。

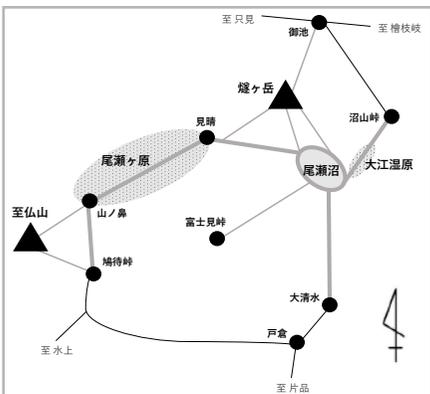
不思議の多い尾瀬沼周辺

尾瀬ヶ原と異なり、中世から人の往来があつた尾瀬沼周辺では不思議に出会えます。木道が国道401号線であること、大江湿原で戊辰戦争時の砲壘跡が見られること、沼山峠付近で正

体不明の道標が残っていること、沼の東岸で交易小屋跡に出会えることなどです。

また、これまで十数年、尾瀬沼一周のうえで、南岸は木道の荒廃、土砂崩れなどで通行が危険とされてきました。ここ数年で木道が整備され、沼一周が歩きやすくなりました。

会津駒ヶ岳や田代山の山頂湿原、帝釈山のオサバグサも大きな魅力です。尾瀬の山々からの景観は壮大で、山座同定にも最適の場所です。尾瀬はどの季節でも見ることに、知ること、感じること豊かに迎えてくれます。



花と歴史と文化を楽しむ

帝釈山・田代山

八木孝子 新座山の会/埼玉

檜枝岐歌舞伎場への思い出

若かりし頃、会津駒ヶ岳登山の折、檜枝岐・滝沢橋駒ヶ岳登山口へ下山した。昼食に名物の裁ち蕎麦（たちそば）を食した後、どうしても見てみたい場所があり、檜枝岐歌舞伎場に足を運んだ。鎮守神社の境内に「檜枝岐の舞台」がある。神に捧げる奉納歌舞伎が上演されるため、舞台は神社に向かって建てられていた。優しい木の匂いと村の人たちの温かさを感じ、舞台上がってみると、心が晴れ晴れとなり「ヨッ」とポーズをとってみた。気持ち良かった。

檜枝岐歌舞伎の歴史と文化財

その思いをずっと心に秘めながら、田代山にも登りたい、帝釈山に登りたい。と、心の奥底にしまい込み10年が過ぎて、年号が令和となった。

年号が令和に

その昔、お伊勢参りの帰りに、江戸で歌舞伎を観た村人が見よう見まねで村に伝えたのが始まりと言われている。以来、親子へ、子から孫へと連綿と受け継がれ、270年もの間、出演者から裏方まで、全て村人によって行われる伝統芸能「檜枝岐歌舞伎」として、春と秋の祭りの中で、神と村人の両方を楽しませてきた日本が誇る文化財である。

祝・新年号の記念に、2019年6月に臨時で檜枝岐歌舞伎が上演されるという情報を得て、以前から花の時期に歩いてみたかった帝釈山・田代山の縦走とセットで計画を立てた。田代山の開山祭、帝釈山のオサバ草まつりの時期と重なり、タクシードの補助が出てアクセスが悪い登山口まで、安く行く事ができて嬉しかった。

ミニ尾瀬公園散策と歌舞伎鑑賞

ミニ尾瀬公園を散策した。3つのエリアに分かれ、それぞれ季節ごとの草花を楽しむ事がで

きる様になっている。尾瀬を代表する湿原を模した「湿原エリア」では、花言葉「美しい思い出」「変わらぬ美しさ」のミズバショウが出迎えてくれた。高山の砂礫地を模した「ロックガーデンエリア」では、小さくて可愛らしくタフな花、コマクサとヒメサユリが咲いていた。「山里・山野草エリア」では身近な体験ができて面白かった。

夜7時に檜枝岐歌舞伎場へ足を運んだ。神社の坂が、そのまま



歌舞伎場へ向かう



檜枝岐歌舞伎「奥州安達ヶ原 文治館の段」



オサバ草がひっそりと



オサバ草まつりの記念バッジ



帝釈山でにっこり

ま天然の観覧席になっていた。
歌舞伎が始まった。演題は「奥州安達ヶ原 文治館の段」、中段に席を取ったので、全体が良く見えた。小道具や舞台美術も奇麗で、迫真の演技に時の経つのも忘れて見惚れた。

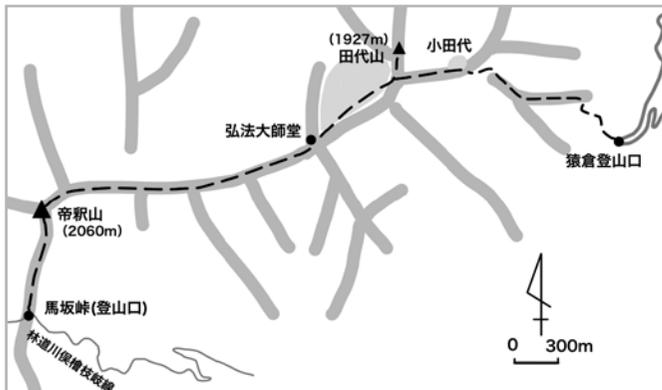
大自然の中で、見事な芸能を味わい、楽しめた事は、冥途の土産になり有難かった。

帝釈山から田代山へ

2日目、オサバ草まつりが行われている馬坂登山口へ行くと、昨夜の歌舞伎で南兵衛役を演じた方が受付にいた。話が弾み、オサバ草の記念バッジをもらって、一緒に記念写真に納まった。

登山道に入ると、オサバ草が

ひっそりと咲き愛おしかった。帝釈山山頂では、楽しみにしていた会津駒ヶ岳、至仏山等、尾瀬の山々は、ガスで望む事ができず残念であったが、気を取り直して田代山へ向かった。ずっと前から歩いてみたいコースであったが、アクセスが悪く、やっと縁があったという感じである。弘法大師堂で昼食をとり湿原へ向かった。山頂湿原は、時計と反対回りに歩くように指示標識があり、弘法沼の分岐でそのまま下山しようと思ったが、せつ



かくここまで来たので三角点まで往復をして、森と川の音を楽しみながら、猿倉登山口に下山した。山と花と歴史と文化を味わった感謝の旅であった。

2019年6月8日(土)～9日(日)

- 1日目= 14:30 ミニ尾瀬公園～16:30 燧の湯～19:00 檜枝岐歌舞伎～21:00 (民宿泊)
- 2日目= 8:10 馬坂登山口～9:25 帝釈山～12:00 弘法大師堂～12:40 田代山～14:00 猿倉登山口



富士田代よりの燧ヶ岳

はるかなる尾瀬

コロナ禍の尾瀬模様

燧ヶ岳・至仏山

吉田雅敦 京都右京勤労者山岳会

京都から尾瀬へ

以前から有名な尾瀬へ行きかけたが京都からだとはやはり遠い感があり先延ばしにしてきた。しかし、コロナ禍の中「G.O.T Oトラベルキャンペーン」について誘われて行くことに決めた。

朝9時半に京都を出発し、上越新幹線の上毛高原駅で下車。路線バスで麓の尾瀬戸倉に17時に着いた。

初めての

尾瀬ヶ原に感動

前日は麓の尾瀬戸倉の旅館に泊まり、シャトルバスで鳩待峠まで上がる。ここが尾瀬の登山

口である。鳩待峠と呼ばれる尾根を東に進む。富士見田代の三差路で北に延びるならかな尾根を下った。この辺り一面、黄色く紅葉した樹林でとても美しい。

尾根を下り終わると尾瀬ヶ原に出る。想像していたよりずっと広大である。既に水芭蕉などの花は枯れ、秋の景観だった。

木道を歩き途中のベンチで横たわった。ここには日常耳にするコロナの話題はない。尾瀬ヶ原とそれを囲む美しい樹林があるだけである。

竜宮十字路を右に進み、この日は桜枝岐小屋に泊まる。登山客が少なく、登山中泊まる小屋すべて部屋を一人で使わせてもらった。山小屋の中ではマスク



尾瀬ヶ原からの燧ヶ岳



燧ヶ岳山頂

をしている方が多かった。

燧ヶ岳から

尾瀬ヶ原を展望

2日目、今日も天気が良い。登山道の周囲には熊笹が繁っている。傾斜が徐々に急になり、ズルズルと滑りやすい地面で、木の根が出ていて大変登りづらい。その後岩稜になり燧ヶ岳に至る。

山頂からは尾瀬ヶ原や至仏山が見え、素晴らしい景観である。マナイタグラの頂上の手前から長英新道に入るのだが、道標が

なく、熊笹が繁っている見落としやすい箇所である。長蔵小屋は尾瀬で最初に建てられた小屋で旅館の様な感じがした。江戸時代、会津沼田街道上の宿場であった。

雨の中

趣ある尾瀬ヶ原

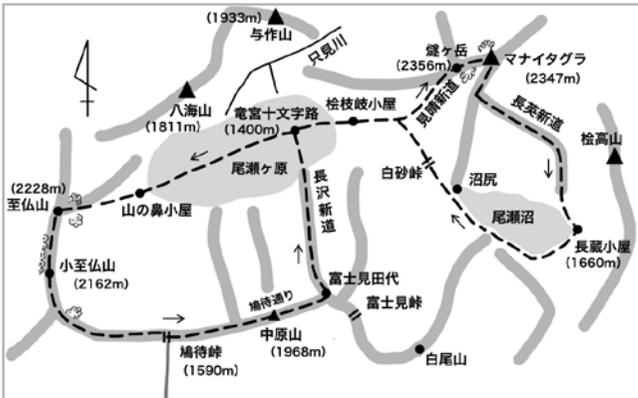
3日目、今日は台風の影響で一日雨のようだ。尾瀬沼の周囲を半周する途中、尾瀬沼の後ろに燧ヶ岳が霞んで見えた。木道が濡れており、下り坂で2・3回スリッパして転んでしまった。沼尻で木道が終わりその先が分かりづらい。小さい谷が登山道なのだが、雨で沢の様相になっていて、この沢が登山道だとすぐには分からなかった。

昨日泊まった松枝岐小屋に着くと、主人自ら出迎えに来て下さった。明るく親切な方だ。スリーブのある部屋で昼食をとる。手首を負傷した登山者が入ってきて、小屋の方が応急手当を施されている。私と同じく木道で滑って負傷したとのことだ。三角巾を首からかけ腕を固定して仲間の方と下山して行かれた。自分も気を付けないと、と思う。お礼を言って小屋を出た。

尾瀬ヶ原の真ん中を通り、ほぼまっすぐ山ノ鼻小屋を目指した。途中、美しい白樺の木々が見えたので休憩した。雨の中、小さ



燧ヶ岳よりの尾瀬ヶ原と至仏山



2020年10月6日(火)～9日(金)

- 1日目= 9:15 鳩待峠～11:50 アヤマ平～15:40 桜枝岐小屋
- 2日目= 7:10 桜枝岐小屋～12:15 燧ヶ岳～17:10 長蔵小屋
- 3日目= 7:00 長蔵小屋～12:40 桜枝岐小屋～15:00 山ノ鼻小屋
- 4日目= 7:00 山ノ鼻小屋～11:25 至仏山～15:40 鳩待峠～16:55 尾瀬戸倉

緩やかな樹林帯を歩いて出発地点の鳩待峠に着いた。尾瀬戸倉に着くと安心したのか疲れが出てきた。バスで沼田市まで戻る予定だったが山ノ鼻小屋で顔見知りになった方に沼田市の旅館まで送っていただき、心に残る山旅を終えた。

な池の後ろに佇む白樺の景観はたいへん趣があった。日本人は昔から古さや静けさ、枯れたものに趣を感じてきたが、私もこの景観を見てそう思った。
小屋に着いて、従業員の方が検温されると、34.3度しかなかった。長時間冷たい雨の中を歩くと、自覚症状がなくても低体温症になり始めているのだ。乾燥室で濡れたものを乾かし、玄関

で外を眺めていると、子熊が木に登って悠々と木の实を食べている。この辺りの熊は人を恐れないようだ。
雨とガスの中の至仏山
最終日、小屋を出発するとゆるやかな登りになる。1時間程登ると傾斜が急になり、岩場が出てきて滑らないよう慎重に登

る。森林限界の2100m付近を過ぎると傾斜が緩やかになり至仏山山頂に着く。山頂はガスっていて風が強かった。傍にいる登山者に温度を尋ねると4℃だという。写真を撮っていただいで小至仏山へ向かった。
この2つのピークの間は岩場が多く、予想以上に悪路だった。風を避け岩陰で休憩し弁当を食べた。その後さらに岩場を下り、

山に行く体力・筋力を維持しよう!

山筋ゴーゴー体操 筋トレ動画を公開中

- ◆室内で1回7分
- ◆最初は無理なく朝・夕に、慣れたら週3回以上継続が効果的



視聴は…[コチラ](#) →  または [日本勤労者山岳連盟 HP の下部バナーから](#)

チャーメから望む
ヒマールの山

山岳民族グルン族は、主にアンナプルナ連峰の南と北、またその両斜面に居住しており、その大部分は北側のラムジュン県とカスキ県の両県に集中している。生業は、トウモロコシやヒエ、粟、小麦、稲などの栽培とともに、水牛、羊、山羊、牛などの牧畜を営んでいる。

グルン族が暮らすマルシャンデー・コーラ沿いの道路がマナ温泉まで便利になった。チャーメはラムジュンヒマール（6931m）の北側山麓にあるので、湯殿からもその頂稜を望むことができる。チャーメ温泉は2015年の地震によって一度は涸れた湯であったが、涸れた湯元の近くのロッジに源泉が復活し、今は村で大切に管理されている。ロッジの近くに位置するという利点を活かして満点の星空の下

チャーメ温泉



心が穏やかになる断層温泉の旅

で入湯し、自分の時間を過ごしてみてもどうだろうか。

癒しのふる里 温泉と花々

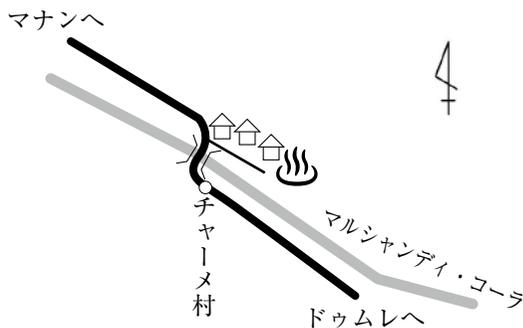
チャーメ温泉の湯殿は、マルシャンデー・コーラを吊り橋で渡った袂から下流に向かって8分ほど下った段丘にある。一度に20人くらいは入湯できそうな湯槽の近くにはトイレや脱衣所の施設があつて心強い。源泉は

58・6度あるが、湯船は43・8度に調整してあり、お湯のマッサージをうけているようで心地よい。

そんな胸がスツとするような湯船にヘッドランプを持ち込み満点の星空を見上げれば、流れ星に願いを秘めるロマンティックな時間を気のまま過ごすことができる。こんなホリスティックな温泉が無料でとことん楽しめるのだから、ネパール

の癒しのふる里は温泉にあると言つてもよいだろう。

もうひとつネパールでの癒しに欠かせないものに花がある。山村、あるいは田畑の中で見られる色鮮やかな女性のサリー姿もこの国の花そのものの美しさを映しているかのようでもある。素朴で可憐な花は道端や庭先でも見られ、ネパールは花の宝庫だ。湯殿には神像が祀られ、その前にはさまざまな花が供えられており、甘い花の香りと湯の香が際立っていた。



ネパール⁸ 温泉紀行

石原裕一郎 杉並山の会/東京

「山の本」から見えてくる登山(クライミング)の歴史

第3回

本誌・田上千俊

山野井さんの素晴らしい活躍から、その後日本の登山はどうなったかを知りたい読者が多いかと思う。しかしここで登山の原点を振り返り、皆さんを18世紀の世界にいざないたい。

登山の発祥・

クライミングの源流

登山用語辞典で「クライミング」をみると、「手足を使って岩や氷などをよじ登ること」とある。日本では「クライミング」と言う「岩登り」のイメージが強いが、葉草や鉱物の採取、宗教登山を除いて、ただ山頂に到達することを目的とした登山(いわゆるスポーツ的登山)の発祥は18世紀のヨーロッパアルプス、特にモンブラン登山であるといわれている。その岩と雪と氷の世界であるアルプス登山は

必然的にクライミングの技術と裝備が必要とされた。その源流から「クライミング」は始まっている。ここではその流れが「どこで、どう変化し、発展してきたのか」の概観をしたいと思います。

アルプス黄金時代と言われるモンブラン初登頂前後

堀田弘司著(1935)2002、山と溪谷社・好日山荘などを経て日本アルパインガイド協会副会長を歴任、第2次RCC同人。2002年3月鹿島槍ヶ岳赤岩尾根を下降中に事故死)の「山への挑戦」ではその黄金時代を9ページあまりに分かりやすくまとめている。ジュネーブの自然科学者 H・B・ド・ソシエールが懸賞付きで初登頂者を募集する。1786



J・L・R・アガシー、英国人J・D・フォーブス、J・チンダルなど特に氷河学者の活躍が目立つ。そんな中、1820年モンブランで雪崩が発生、ガイド

3名が死亡するというモンブラン登山史上初めての惨事、ハメル事件が発生した。当時、ピッケル(アイスクラス)は斧と登山杖に分かれており別々のもの、アイゼンは4本爪程度であった。

1854年A・ウイリスによるウエッターホルン(3692mスイス)登頂がなされ、1865年ウインパー(1840~1911)によるマッターホルン登頂(4476mスイス・イタリア国境)がなされたが、下山中の滑落で7名がアンザイレン(注2)していたためロープが切断し、4名が死亡するという大惨事となった。この事故では補助ロープでアンザイレンしていたという説もある。ウインパーは登山活動のかたわら自身で「屋根型テント」を考案し、以後100年余りこのテントは登山者に利用された。

相次ぐ事故を受け、1864年英国山岳会は「ザイルとピッケル」についての検討委員会を設置。ザイルはマニラ麻の赤糸入り、ピッケルは今日の原型ともなったピルキントン型(注3)を公認し



た。

ピッケルはその後スイスで成長し、シエンク・エルク・ベントなどのブランドの流れとなる。

アルプス銀の時代

雪稜から岩場へ

より困難なルートへ・

ガイドレス登山への発展

A・F・ママリーの活躍（1855～1895）1879年マッターホルン・ツムツット稜初登攀。1892年シャモニー針峰群の登攀などで、ザイル編成2名有利説を採用し「より高く・より困難を」というママリズム（注4）を提唱、登山をスポーツと位置づけた。彼はヒマラヤ8000m峰に最初に挑戦した登山家で、最初の犠牲者でもある。1895年ママリーが挑戦したナンガ・パルパット8125mはヒマラヤ登山史上最も劇的な波乱を生んだ山で、ドイツ登山隊が7回挑戦し、31名の命を失い1953年ドイツ・オーストリア隊によって7回目に登頂を果たした。くしくも同年、イギリス隊

によってエベレストが登頂されている（これらの詳細は「ヒマラヤ登攀史」深田久弥著・岩波新書に詳しい）。

れた。

岩登りと新しいハーケン

この頃から登山の大衆化の形としてガイドレス登山の普及・発展が広がる。英国山岳会の保守層は登山は富裕階級のもの、当然ガイドはつきものという考え方が主流だったが（日本の戦前の登山も同じ潮流がある）、ドイツ・オーストリアの登山家の多くは中産階級や学生のものでガイドを雇わない登山が発展していった。このようなかでアルプスでは「過激な岩壁登攀」が繰り返された。

1887年O・G・ランマーやG・ウインクラーなど、特に1887年ドロミテの岩塔・ウインクラー・ツルムの初登攀を単独で飾り、G・ウインクラーの名を一躍有名にした。他にも彼の名を冠した固有名詞が多くの岩場に残されている。1888年8月ツイナールルートホルンを登った直後、彼は消息を絶った。彼の遺体はそれから68年後、1956年氷河の中から19歳の少年の姿のまま発見された。

1910年、羊飼いかからガイドとなったH・フィーヒトルは東部アルプス・ツイグモンデイスピッツ北東壁において、従来の額縁掛け型（注5）から脱した新しいハーケンを使用した。同じころO・ヘルツォークは消防団のベルトに装着している洋梨型の環を見て「カラビナ」を思いついた。新しいザイル技術を編み出したといわれるH・デュルファー（1893～1915 注6）とともにこの三人は登攀技術に新たな方向を見出し、それは現在のクライミング技術の原型ともいえるだろう。

当時、ザイルを嫌ったガイドたちについてウインパーは以下のよう分析している。
①自分は大丈夫だという自信
②人から笑われることを気にしている。自分よりも熟練した登山家の真似をしたい。
③全くの無知か怠慢
ウインパーは「その原因はどうであれ、こんな簡単で、そして効果の大きい、ロープを結びあうという用心を、捨てて顧みないことに対して、私は声を大きくして反省を促したい。」と述べている。

（つづく）

（注1）ここで言う一般ルートとは、穂高岳や剣岳の雪稜や4級程度の短い岩壁を含む縦走路であり、国内の山岳で言う一般ルート（登山道中心）とは異なる厳しさがある。

（注2）全員が1本のロープでつながっていたという事。一人が滑落すれば全員が巻き込まれる可能性がある。この場合4名と3名の間のロープが何らかの理由で切断され、4名が遭難したと推測される。

（注3）英国山岳会検討委員会委員長C・ビルキントンの名前

（注4）登山をスポーツとみなし、修練によって取得する技術と困難に立ち向かう闘志こそが登山の神髄とする考え方。

（注5）中間支点でカラビナが使用される以前はL型のハーケンが使われ、そのL字上にロープをかかえるだけだった。

（注6）H・デュルファー、ドイツ・ドルトムント出身。体にロープを巻き付け、その摩擦を制動に利用して下降するという技術を考案。いわゆる「肩がらみ」懸垂下降である。その後、懸垂下降器は発明されたが、ロープさえあれば誰にでもでき、沢登りや縦走などでも緊急時に使える技術である。この技術を残したデュルファーは第一次世界大戦で若くして戦死した。



登山道修復と、迂回の高巻き道を造る。



ラマさんと階段状に土留めの垂木を打ち込む作業



えぐれた小沢に丸太橋をかける。コメを干すハサカケの支柱を農家からいただいたものを使用。

南信濃での桜は3月初旬のカワズザクラからソメイヨシノ、シダレザクラ、ヤマザクラ、ヤエザクラと遠山川に沿って奥へ奥へ、高く高く～。4月の末になっても山にはハナモモとヤマザクラが明媚を競う。今年は開花が2週間も早かったが、ゴールデンウィークが来るというのに妙に寒い日が続く。コロナ禍はいまだ衰えず、変異型が出現、死亡率は上がりワクチンは届かず、不安が全国的に広がりを見せる。だが、ここ南信濃は患者ゼロの平和が続く？ 登山者はもともと少ない南ア南部、さらなるコロナでゼロ？ この間に登山道の修復に勤しむことにした。

昨年2月から9月まで、都合10日間ほど整備して登山道の再生が成った遠山森林鉄道軌道敷跡は、7月と9月の豪雨と台風による影響も少なく、国道から10kmの中間地（北又渡）まで数回の補修で何とか維持できた。しかし遠山川沿いのさらに奥、易老渡および便ヶ島から西沢渡への光岳と聖岳への登山口までの市道は、車の終点芝沢ゲートの先で、増水により2箇所が大きく寸断、易老渡手前の1箇所が法面崩落で塞がれ、登山用迂回路は造られたが、通行不能が

3年近く続いた。2年前からの改修工事も直ったばかりの道路基盤が増水によりえぐられ、この春になってやっと道路が復元された。現在2箇所目の工事が佳境である。法面崩壊は9か月ぶりに大岩石と土砂が取り除かれたが、これから法面の修繕にかり、実際通行可能になるのは数か月先になりそうである。

ということ、道を管理する自治体としては、当たり前前の工事中の通行禁止で、一般登山者が山に入れなくなりました。地元山岳関係者および観光協会としては、登山者のための迂回路を造る必要性を認め、私たちに作業の依頼があった。まったくのボランティアである。

私

たちの組織（一社）南信州山岳文化伝統の会は、山

小屋もトイレもない南ア南部の山々の、何も無いを生かすを旗印にエコ登山を掲げ、持続可能な自然と人の共存を軸に、ライチョウやハイマツ等から原生自然環境を保全しかつ楽しむ登

山形態を推し進めている。そのため、排せつ物持ち帰り〃を含み、残すは足跡だけ〃と、ゴミを一切持ち帰ってもらおう方針で、いずれはルール化したいと望んでいる。

その第一歩として、自然への負荷を抑えるため、光岳周辺への登山ルート上にある面平を地元自治体から特別限定許可で借地し、面平レンタルテント・キャンプ場に携帯トイレ用ブーステントも完備して開設した。今年5月10日より11月23日まで常設し、レンタル営業を始める（申し込みは南信州観光公社HPで）。借地契約条件は諸所限定で、年間契約なので、期間内にすべてを回収し毎年現状復帰という厳しさである。登山者個人のテントを張ることはできないし、エコ登山のルールを厳守してもらうため、しばらくの間は、登山ガイド帯同登山者〃のみ受け入れる方針だ。食事や水、トイレとガイドさんの指示に沿ってエコ登山を学んでほしいとの願

いである。

登山者それぞれが用具を持ち込んでオーバーユースにならないため、炊事用具も各テントに備えられ、分厚いテント内マットレスも敷き詰めてある。3人用テント10張りがキャパシティで、コロナ禍で一人一張りを原則にしている。いずれにせよ、若く元気な登山者なら面平に宿泊せずに光岳まで登ることは難しいことではない。このレンタルテントはゆつくりと自然を観察し、山小屋レベルで楽しむ人、体力のない方、高齢の登山愛好家に向いている。

エコ登山を勧める上には、少なくとも一定以上の登山者に来てもらわないと意味がない。自然の代弁者としてのモニタリングも登山者の大切な役目である。そのためにも登山道と迂回路づくりは我々の使命でもあるわけだ。

4 月11日と19、21日で補修と迂回の高巻き登山道を完成させた。補修は林鉄軌道の沢崩

れによる分断箇所には橋を架ける作業、高巻きは易老渡手前の法面崩壊地である。11日には私のエコ登山活動に共感して協力してくれている旧知のネパール人、ギャル・ラマさんがネパール人の若者を連れて松本より駆けつけてくれた。手配してあった垂木など材木等を運び込み、一気に傾斜地の土留め階段と丸太橋を作り上げることができた。ラマさんは在日18年。日本人の奥さんと子供たちに恵まれ、長男は今年高校生になった。林業の一人親方を生業とし、ネパールレストランの経営もしている。時々登山ガイドもする好漢である。私とは二十数年前、仕事で付き合いのあったエージェンツに若かりし彼がいて、トレッキングから高所登山まで付き合ってもらった仲である。さすがにシエルパ、地形と水の流れを読んだ石積から通路の位置の決め方まで素晴らしい技術であった。

19日からは仕事仲間と迂回路の高巻き道、崩壊した法面だけで高度20mはあり、その上部を横切るルートづくりで苦勞した。工事時の跡が多少見え隠れするが、落ち葉が深く足場は相当悪い。法面のスチールメッシュのワイヤーアンカーが目印、約400mすべてフィックスロープの誘導である。途中、倒木や枝払いが小型チェーンソーで処理し、フィックスの確保点は立木と地に食い込んだ太い根などだ。さすがに南アルプス、4mm/年という世界レベルの隆起速度で成長する山脈は崩れやすい岩質を持つ。ある学者は「8mm隆起し4mm崩れる」という。怖い人はウエスト・ハーネスで確保をとっての行動が無難である。



迂回高巻き登山道のルートファンディング



第15回

山登りのための やさしい気象講座

気象予報士・野尻英一

雲のできる理由・

気温と水蒸気量

気温	水蒸気量
35℃	39.6g
30℃	30.4g
25℃	23.0g
20℃	17.3g
15℃	12.8g
10℃	9.4g
5℃	6.8g
0℃	4.9g
-5℃	3.2g
-10℃	2.1g
-20℃	0.9g

表1 空気1 m³に含むことができる水蒸気量

空気は上昇すると温度が下がる

では、空気の温度が下がるのはどんなときだろう。冷たい空気が吹き寄せてきたとき、夜間に放射冷却で地面の温度が下がり空気が冷やされるときなどがあるが、大事なことは空気が上昇すると温度が下がるということだ。理屈っぽい話をもう少し我慢してほしい。皆さんも経験されていると思うがスナック菓子の袋を山に持つていくとパンパンに膨れる。これは山の上の気圧が下界より低いためだが、同時に地上の空気を上に持つていくと体積が増えるということだ。空気は周囲から熱が加わらない状態で膨張すると温度が下がる性質がある。下がり方は厳密には気圧などの状態で違うのだが、高度差1000mでだいたい1℃程度だ。もしも山の麓が気温30℃で湿度75%なら含まれている水蒸気量は1 m³あたり22・8gになるが、この空気が500m上昇したとすると気温は5℃

空気は微少な水蒸気粒

先月の谷風山風の話の中で、夏は谷風に乗って霧が吹き上がることが多いと述べたが、霧にならずに涼しい谷風に憩いながら素晴らしい眺望が楽しめる時もある。いったいその違いは何か、今回は雲のできる仕組みから考えてみよう。

雲は十分の一から千分の一ミリ程度のごく小さな水や氷の粒

からできているが、これは空気中の水蒸気が凝結したものだ。空気が含むことができる水蒸気量は上限があるが、気温が高いほどその量は多い。表1でその量を確認しよう。30℃の空気は1 m³に約30gの水蒸気を含むことができるのに対し、15℃の空気は13g、氷点下5℃ではわずかに3gしか含むことができないことがわかる。冬山では濡れたら乾かないのはこのためだ。

実は、この「気温が低いほど空気中に含むことができる水蒸気量が少ない」ことが雲のできる理由だ。例えば気温が30℃で湿度が70%とすると空気に含まれる水蒸気量は30g×0・7＝21gとなる。この空気の気温が20℃まで下がったとすると20℃の空気を含むことができる水蒸気量は約17gなので差し引き4gの水蒸気は水になるとみていいだろう。実際には大気中の土埃や煙の粒、塩粒などの小さい塵を核にして水蒸気が凝結して細かい水滴になり雲や霧になるのだが、つまり雲ができるには適度に湿った空気とその空気の温度が下がることが必要なのだ。

さらに図2をみて欲しい。地上にあった空気がどこまで上昇できるかを近似的に示した模式図だが、ここでは仮に地上の気温が30℃、高度1000mの気温が22℃として、地上の空気が何らかの理由で1000m上昇す

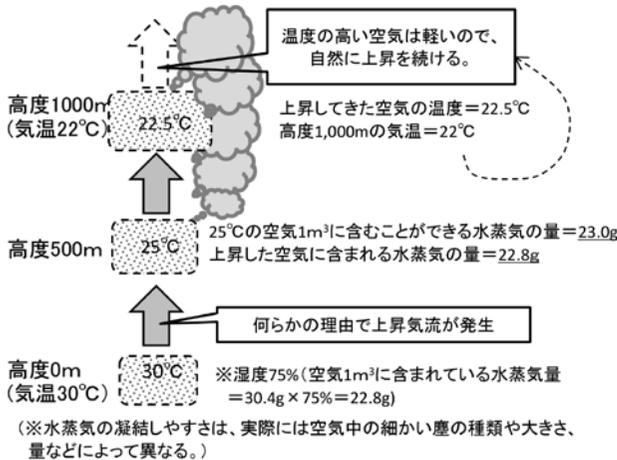


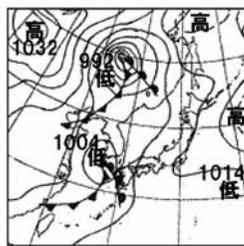
図2 空気が上昇し雲ができる近似的な模式図
高度1,000m付近まで上昇できれば、その後は自然に上昇が続く。



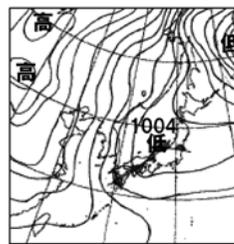
写真1 2015年5月3日 新潟県米山山頂(993m)より南望
高い空にうろこ雲が広がった。前線を伴う低気圧が接近しており、それに伴って高い空に暖かく湿った空気が流れ込んで雲ができた。翌日は天気が崩れた。



写真2 2014年12月13日 神奈川県三浦半島より相模湾
上空の風が強く、上下に波打っているとき発生するレンズ雲。冬山ではまもなく猛烈な風が吹き出すことが多い。このときも1時間後に強い西風が吹き出した。



暖気 → 寒気



低気圧の南側の温暖前線と寒冷前線に挟まれた区域で発生しやすい

雲が発生する仕組みとは

下がり25℃になる。25℃の空気が含むことができる水蒸気量は表1から23gだから、ちょうど雲ができ始めることになる。空気が上昇する理由には谷風のほか、日差しが強い時、風がぶつかり合う時、風が山に向かって斜面を吹き上がる時などいろいろな場合がある。

さらに図2をみて欲しい。地上にあった空気がどこまで上昇できるかを近似的に示した模式図だが、ここでは仮に地上の気温が30℃、高度1000mの気温が22℃として、地上の空気が何らかの理由で1000m上昇す

るケースを仮定した。先ほど高度差1000m上昇すると約1℃下がると述べたが、実は空気中の水蒸気が凝結し雲ができているときは、凝結時に熱が発生するため高度差1000mあたりの気温の下がり幅は約0.5℃と小さくなる。図2の場合、何らかの原因で上昇気流が生じ高度1000m付近まで上昇すると、上昇してきた空気の温度が周囲の気

温よりも高くなり、自然に上昇し続けることができるようになる。夏にはこうして雲の高さが8000m程度まで達すると雷雲になるが、それは来月詳しく取り上げる。

さて、ここまでの話は地上付近の空気が上昇する場合だったが、上空でも空気は活発に動いており、寒気や暖気が上空に入るときや気流が上下に波打って

いるときなど、上空の湿度が高ければさまざまな雲ができる。写真1と写真2にその例を掲げてみた。雲は大気の状態や天気変化を伝えてくれる空の信号である。実際には同じような雲でも天気が崩れたり崩れなかったりするが、雲を見て天気が予想できたなら素晴らしい。かく言う私もまだ勉強途中である。



秋田・白神
入山禁止を問う

佐藤昌明 著

無明舎出版

¥1,760 (税込み)

B5判・243P

2021年4月7日刊

我が国の世界遺産第1号となった「白神山地」はその4分の3を青森県が占める。残りの4分の1が秋田県地域となる。世界遺産指定直後、1997年秋田側は「原則入山禁止」、青森側は「指定ルートを設定し許可制」とし、さらに2003年7月からは入山を届け出制とした。

入山禁止によるマタギ文化の衰退、登山道や地形を理解しない人が増えることでの負の側面も強調。2003年東北森林管理局青森分局が入山について許可制から届け出制へ移行、2020年1月の「白神山地世界遺産地域連絡会議」では秋田県側の入山禁止の見直しが提案されるに至った。

山岳自然を守ることと人の役割・関係について、入山禁止が果たして山岳自然を守ることになるのか、多くの自然保護活動に関心のある登山者にぜひ読んでもらいたい書である。

(本誌・田上千俊)



もっともっと
ゆる山歩き
まいにちが山日和

西野淑子 著

東京新聞

¥1,320 (税込み)

四六判・128P

2020年4月23日刊

首都圏近郊の日帰りゆるりと行ける筆者おすすめめの山を、四季ごとに紹介するシリーズの第3弾。アクセスを含めたルートガイドの他に、特産品や観光スポット、カフェやお土産などの情報も掲載。冒頭の「How To ゆる山歩き」で事前準備を確認し、のんびり出合いを楽しむ「ゆる山歩き」を試してみては。



ソロ登山の知恵

山と溪谷編集部 編

山と溪谷社

¥1,100 (税込み)

新書判・144P

2020年11月12日刊

雑誌「山と溪谷」と「ワンダーフォーゲル」の特集で掲載した単独登山に関する技術、遭難事例についてまとめた一冊。単独かどうかに関わらず山歩に必要なた技術・知識を解説し、あわせて単独行ならではのコツを紹介。また、大西良治さんから5人へ単独行の魅力聞いたインタビュー記事も収載している。



**懐かしい未来
—ラダックから学ぶ
(増補改訂版)**

ヘレナ・ノーバード＝ホッジ 著
鎌田陽司 監訳
山と溪谷社
¥1,100 (税込み)
A6判・324P
2021年2月3日刊

インド北部のラダック・ザンスカール地方は、ヒマラヤ山脈とカラコルム山脈に挟まれたチベット文化圏で、標高3000m以上の高地において自給自足的な暮らしが営まれてきた。人々は責任ある振る舞いで隣人や自然環境と何世紀にもわたり共生してきたが、1970年代半ば以降の開発・近代化により、暮らしは大きく変貌した。

スウェーデン出身の言語人類学者である著者は、外国人の入域が可能となった直後の1975年に当地を訪れ、以降もずっと関わり続けてきた。本書は、変貌前後の当地の人々の暮らしを記録すると共に、当地に及んだグローバリ化の実態と問題点を明らかにする。そして、人類の発展にはグローバル化が唯一の道ではなく、それぞれの地域で培われた知恵にこそ、人々が幸福に生きる未来を見いだすことができると書く。

山を歩き自然に身をゆだねていると、都会での日常の緊張・不安感から解放されることがある。本書は、この緊張・不安感の根底に潜むのは何かということに気づかせてくれる。山田正文さんによるカバー、口絵写真も見応えがある。(本誌・渡辺明)



**続々
まほろばの山と高原**

みず森ひろ史 著
白山書房
¥1,540 (税込み)
四六判・287P
2021年2月刊

「だけかんば山の会」に所属する著者が仲間と共に登った印象深い登山を綴った紀行集で、2013年刊『まほろばの山と高原』とその続編に続く3冊目となる。ガイド本ではない。著者がそれぞれの山をどう歩き何を見たり感じたりしたのが簡潔な言葉で記されており、登山愛好者ならではの視点が垣間見える。



**高尾山の麓から
—自然を見つめて**

菱山忠三郎 著
搖籃社
¥1,870 (税込み)
A5判・164P
2021年3月1日刊

著者は東京都八王子市、高尾山の麓に生まれ育ち、八王子高校講師などを経て林業を自営。高尾山域を中心に花と樹木の研究を長年続けている。本書は筆者が地元の雑誌など出版物に掲載した短文を集めたもの。高尾山域という狭い範囲で発見・発表された高等植物は60種類を超える。それから多くをエッセイに込め、茶飲み話として語りかける本である。(本誌・田上千俊)

ススハハ

No.170

村松 孝一



かがりび山の会 (千葉)

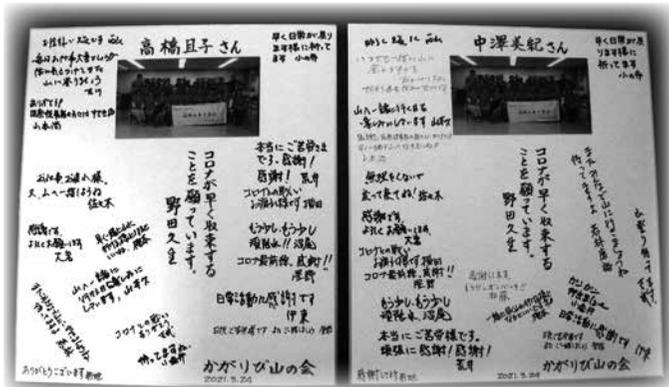
会員の看護師へエールを送る

昨年から新型コロナウイルス感染症が流行し、山行や例会をはじめとした山岳会・クラブの活動にも1年以上にわたって影響が及び続けている。このほど、千葉県連盟かがりび山の会は、所属会員の看護師に寄せ書きを手渡したというので紹介する。

新型コロナウイルスのため医療従事者の方々は大変な苦勞、日常生活の制約を強いられています。私たちの会には現在医療施設で看護師として働いておられる方が二人いますが、感染リスクを避けるため当会の活動(例会、山行)には昨年より参加されていません。おそらく新型コロナウイルスが収束するまで参加は難しいと考えられます。

今回、色紙に会員よりエールを書いて二人にお渡ししました。少しでも元気を伝えることができればと思っています。早く一緒に山行できる日が来ることを待ち望んでいます。

(野田久生 / かがりび山の会)



3月24日総会時に作成した色紙

スポーツのひろば

2021 No.537 6月号

定価 290円
年間購読 3,600円



CONTENTS

特集 **スポーツはなぜ必要なのか**

ヒトの健康と身体活動・スポーツの意味するもの

これからのオリンピック・パラリンピックのあり方を問う

東京オリンピック開催の是非を考える

スポトピ **魔法界のゲームを球技にしたクイディッチ**
テニスボールはなぜ缶で売られているの?

発行 = 新日本スポーツ連盟

ホームページ
<http://www.njsf.net>

東京都豊島区東池袋2-39-2 大住ビル 402
TEL 03-3986-5401 FAX 03-3986-5403

- 7日 遭難対策部会
- 8日 リニア問題検討委員会
- 12日 自然保護委員会
- 13日 三役会議
- 同日 山筋推進委員会
- 同日 組織部会
- 15日 登山時報編集委員会
- 22日 第14回理事会
- 27日 労山基金運営委員会

第14回理事会、討議事項

①機関誌検討委員会が充足
浦添理事長を責任者に登山時報編集長などが委員となり「登山時報」について、今後のあり方を討議する。「全国機関誌会議」の開催内容を検討した。

②全国集会等の実施について
今年度前半の「全国ハイキング活動者会議」「全国救助技術交流集会」「全国自然保護講座」の実施要綱を確認した。

③全国登山研究集会の延期について
コロナ感染拡大について、その収束状況が見通すことができないため、全国登山研究集会は来年度の開催とする。今年度はオンラインでプレ講座を開催する。



西上州・裏妙義、丁頭の頭



北アルプス、前穂高岳から奥穂高岳を望む



○ 労山基金運営委員会

4月に施行

「第一種基金廃止」

労山基金第一種基金の廃止が、本年4月1日施行された。

制度には「第一種基金」と「第二種基金」の2種類があり、第一種基金は、会・クラブなどが所属会員の遭難事故発生に備えて任意金額を積み立て、事故発生時に積立金の10倍まで無利子で借りられる制度。加入は全国57団体、985万円の預かり金がある。

廃止は、近年ヘリコプターなどによる公的救助が多くなり、人による長期捜索が少なくなり、即座に多額の現金が必要とならず、長期に制度利用がされず、必要性が無くなってきていると判断し、第一種基金加入団体に意向調査を行い、ほとんどの団体から廃止についての理解を得て、今年2月開催の第34期第1回評議会で可決された。

遭難で多額の救助・捜索費が必要となる場合について、今後

は、救助捜索が完了せずとも、一時金として支払う仮払い制度の創設を検討していく。
(大澤辰雄/労山基金運営委員)

○ 自然保護委員会

リニア新幹線計画から

南アルプスを守る活動

静岡県内には、労山はじめ日本山岳会(JAC)静岡支部、静岡県山岳連盟(県岳連)、静岡市山岳連盟(市岳連)の4つの山岳団体がある。3年前から4団体が結束して活動していることがある。それは、市民に南アルプスの自然の素晴らしさを知ってもらおうという企画で、毎年秋に市民ギャラリーにて「南アルプスは静岡の宝」と称して写真100点を1週間展示している。リニア計画により、南アルプスの山体内の地下水位の低下、大井川の減水と残土投機により自然や環境・景観が損なわれ、世界遺産のユネスコエコパークへの影響も懸念される。4団体では既に2回写真展を開催し

たが、毎回800名ほどが来場する。主催は、静岡アート&ネイチャーフェスティバル実行委員会、共催は、静岡市。

2021年度も「南アルプスの価値を知ってもらうため」幅を広げた写真展を開催する。
(竹本幸造/全国自然保護委員長)

○ ハイキング委員会

井嶋郷子です。よろしく

(2020年より、新たに全国ハイキング委員となっていただいた井嶋郷子(いじまきょうこ)HC Wild Berry所属)さんに自己紹介をしてもらいました)

1964年、東京都文京区生まれ。一応江戸っ子です。地元の中・高校に通い、高校の時に天文研究会という部活動に入り、星の観測器材などを担いで山に登り始めたのが、山との出会いです。高校卒業後は専門学校へ。その後入社した会社の先輩に誘われて白馬岳などいくつかの山に登りました。20歳代前半で結

婚、少し山慣れしていた夫と奥秩父の山や北アルプスなど、一年に数回登っていました。しかしそれもほんの数年前、子供がでけると子育てに専念、共働きという事もあり山からは遠ざかっています。2016年東京都勤労者山岳連盟多摩西部地区連盟の「ワンコイン登山セミナー」を受講して登山に入りました。それ以来、労山の先輩たちに連れられて毎年40回以上の山行を行ってきました。ハイキング委員会の中で最年少。先輩たちの活動を少しでも継承・発展させたいと思っています。

○遭難対策部

油断による転倒事故が
増加傾向

4月6日までに届いた事故一報は20件。11件は転倒事故。転倒による骨折は6件。スキー滑走でバランスを崩す、下山時にアイゼンを引っ掛る、枝や石につまずくなど、転倒が発生している。男性11人、女性10人。無

3月3日から4月6日までに届いた事故一報

事故発生日	地方連盟	年齢	性別	山名	山行形態	事故原因	傷病名		
1	02/21	広島	49	男	扇ノ山	山スキー	転倒	滑走中にバランスを崩す	左手親指骨折
2	02/25	道央	24	女	神威岳	山スキー	凍傷	ビバークの後の滑落や雪崩の誘発	凍傷
3	02/25	道央	25	女	神威岳	山スキー	凍傷	ビバークの後の滑落や雪崩の誘発	凍傷
4	03/07	埼玉	58	男	一ノ倉岳	山スキー	転倒	滑走中にスキーが外れ転倒した	頸椎骨折、他
5	02/27	長野	52	女	将棋頭山	積雪期	滑落	凍結した道で足を滑らせる	左大腿の損傷
6	02/27	宮城	57	男	船形山	積雪期	転倒	下山時、アイゼンを引っ掛けた	半月板損傷
7	02/27	石川	45	女	白木峰	山スキー	滑落	歩行中に滑落、木で停止した	側副韧带損傷
8	02/21	京都	61	女	大谷山	積雪期	体勢	雪を踏み抜いて膝を捻る	前十字靭帯損傷
9	02/11	神奈川	45	女	赤倉山	山スキー	転倒	滑走中、バランスを崩し転倒した	右足関節骨折
10	02/24	岐阜	69	男	伊木山	登攀	飛降り	60cmの段差を両足で飛降りた	不完全骨折
11	02/23	東京	76	女	大仁田山	無雪期	体勢	大木をまたいだ時に腰を痛める	腰椎椎間板症
12	03/13	道東	43	男	芦別岳	山スキー	転倒	下山中に転倒し膝を痛めた	右膝後十字靭帯剥離骨折
13	03/03	長崎	69	男	P333(長崎西部)	無雪期	体勢	体勢を崩し左足を捻った	右足腿の損傷
14	02/14	兵庫	59	男	御旅山	無雪期	転倒	下り旅で石が崩落し膝を捻った	内側側副韧带損傷
15	03/14	東京	39	男	御前山	登攀	墜落	フォール時にロープを引っ掛けた	頭部挫傷
16	03/20	神奈川	74	男	日白山	積雪期	転倒	下山中に転倒した	左脛骨骨折
17	03/11	東京	60	男	奥多摩	無雪期	転落	1m程の岩棚から転落した	第一腰椎圧迫骨折
18	03/15	岡山	67	女	岩木山	無雪期	転倒	歩行中に枝で前かがみに転倒した	顔面創傷
19	03/20	群馬	70	女	両崖山	無雪期	転倒	石に躓き転倒した	右目眩裂傷
20	04/03	長野	78	男	五里ヶ峰	無雪期	転倒	下山中に前のめりに転倒した	肋骨骨折、他
21	03/26	東京	78	女	麻生山	無雪期	転倒	足を滑らせ転倒した	右膝半月板損傷

事故一報の受領順で掲載。

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
男性	0	1	2	3	3	2	11
女性	2	0	2	1	2	3	10
合計	2	1	4	4	5	5	21

	墜落	転落	滑落	転倒	体勢	その他	合計
男性	1	1	0	7	1	1	11
女性	0	0	2	4	2	2	10
合計	1	1	2	11	3	3	21

	無雪期	積雪期	登攀	冬季登攀	氷瀑	山スキー	合計
男性	4	2	2	0	0	3	11
女性	4	2	0	0	0	4	10
合計	8	4	2	0	0	7	21

	骨折	損傷	凍傷	合計
男性	7	4	0	11
女性	1	7	2	10
合計	8	11	2	21

雪期8件、積雪期4件、登攀2件、山スキー7件。所属連盟は、東京4人、道央・神奈川・長野が各2人、広島・埼玉・宮城・岐阜・道東・兵庫・岡山・京都・群馬・長崎・石川が各1人。

前月に続き山スキーでの事故が多発している。谷川岳芝倉沢ではスキーが外れ100m滑落し頸椎を骨折してヘリで搬送される事例が発生した。スキー技術の力量を問われている事故と感ずる。クライミングではリール中にフォールしてロープに足

を引っ掛け、頭から岩に衝突し頭部挫傷の事故が発生した。ロープの位置や足の流れ等、基本技術を再確認してほしい。下降時や下山時の気の緩みや油断を避け、コロナ禍での事故を抑えよう。(石川昌/全国遭難対策部長)

2021全日本山岳写真展

未来に残そう美しい山河



初夏の彩／中島宏

会期 = 6月9日(水)～6月21日(月)

※15日(火)休館

開場 = 10:00～18:00

※9日(水)11:00～18:00、21日(月)10:00～16:00

(入場は閉場の30分前まで)

会場 = 国立新美術館(東京都港区) 2階 展示室 2A

TEL 03-6812-9921(会期中のみ)

主催 = 全日本山岳写真協会・2021全日本山岳写真展実行委員会

※開催情報は変更になることがあります。最新の情報は国立新美術館HP、ハローダイヤル(03-5777-8600)でご確認ください。

全日本山岳写真協会は、山岳写真を通して会員相互の親睦と写真表現技術の向上を目的に活動しており、プロ・アマチュアあわせて約300名で構成されている。同展には、本誌で表紙写真と「写真講座」を連載中の宮本宏明さんも出展する。

FROM EDITOR

例年であれば、ゴールデンウィークはテントでの縦走など山やにとって嬉しいシーズン、だがコロナ感染急増「緊急事態宣言」の延長、憂鬱な日々が…つづく。(橋口)

先日5年ぶりにテント泊山行をした。労山に入会以来、山行の8割がテント泊。しかし5年前の大怪我以来遠ざかっていた。日帰りでもあれば往復できるルート。10キロ担いで3時間。沢音に熟睡を妨げられながら豊かな一夜を過ごした。(田上)

我が家の庭は花盛り。昨年植えた牡丹と翁草が見ごろを迎え、春を実感するこの頃。しかし、コロナウイルスの感染が下火になる見通しはまだまだだ。これに限っては春は遠い。登山者にとって、本当の春はいつ来るのだろうか。(酒井)

例年になく早い桜の開花。我が家の桜も今(4/25)が満開、「桜通り」や「さくら村」と言っても過言でない。最近猿の被害に泣く農家が多いが、幸いにも猿は桜を食することはないようだ。穂高に移り住んで15年、自然の尊さを感じている。(塩田)

夏日のようなお天気が続き、ワラビ、タラの芽、ウドなどの山菜採りの時期が、あっという間に過ぎ去ってしまった。3度目の緊急事態宣言が発出されるが山野では影響は少ないのではないかと、との考え自体認識が甘いのかコロナ慣れなのか、自身のコントロールが難しい。(小倉)

2050年CO2排出ゼロへ、政府の方策は原発・火発頼みで全くNGだが、例えばWWF(世界自然保護基金)のシナリオでは、人口減少、産業構造変化と効率向上でエネルギー需要は減少、再エネ設備低価格化などで100%自然エネルギー、目標実現は十分可能。(鈴木)

今月号は「尾瀬」の特集を組んだ。会報誌から4編を紹介、ほかに尾瀬自然ガイドの野口氏から「尾瀬ヶ原」の山岳環境(花 湿原)とシカやツキノワグマの出没状況について述べてもらった。コロナ禍での入山状況も紹介した。ぜひ訪れてほしい。(今野)

登山時報

©禁無断転載

6月号 No.556 2021年5月15日発行

編集長 今野善伸

副編集長 橋口晴彦

編集 酒井正裕、田上千俊、渡辺明(進行)

校正 小倉遼夫、塩田善次郎、鈴木幹雄

DTP・デザイン 来住真太

発行人 浦添嘉徳

編集人 今野善伸

発行 日本勤労者山岳連盟

〒162-0814 東京都新宿区新小川町5-24

TEL 03-3260-6331 メール jwaf@jwaf.jp

印刷 株式会社 ウイング・コア



気負いのない国際山岳ガイド

コロナ禍にめげず毎週山で働いている

国内で資格を取得、

仏シャモニーの
スキー登山学校で研修

岳ガイドがいるが、その方は「氷河のヒの字も知らない」と言っていた、その理由が理解できた。

ずける。

今はコロナ禍で
海外活動無しだが：

1995年に社団法人日本アルパインガイド協会のテストを受けてアルパインガイドとなり活動を始める。その後5回からの研修とテストを受けて国際山岳ガイドの資格を得る。国際山岳ガイドの試験には「氷河上での種々の技術」が必要。そのため、剣岳で氷河研修を受け、その後、シャモニーにあるフランススキー登山学校で3週間、2回ほど研修を受けたという。やはり国際山岳ガイドの技術レベルは相当なもの。1988年日本山岳ガイド連盟（現在の公益社団法人日本山岳ガイド協会）創立時は全員が「国際山岳ガイド」の登録をしたとのこと。筆者の北海道の知り合いに国際山

岳ガイドの資格があってもカナダ、アメリカは多くの規制があり、簡単に仕事はできない。また、近年ヨーロッパ各国では規制が厳しくなっている。ヒマラヤや南米は国際山岳ガイド資格が無くても自由に登れるとのこと。現在は国内登山を中心に仕事をしている。冬は伊豆方面のクライミング、雪山縦走、アイスクライミングが多い。夏は穂高岳や剣岳の岩場、小川山でのクライミングとなるようだ。クライアント層は意外と60歳代から70歳代前半が多いと聞いて、

コロナの影響で、当初は5名の応募があっても当日は3〜4名とクライアントが減ることがあるそうだ。自粛の影響はあるということ。山では、マスク着用・手洗い・発熱注意など市街地での感染対策以上のことはやらないし、クライアントにも求めないとのこと。「山はオープンエリア、よほど接近してゴホン・ゴホンやらない限り大丈夫ですね」を聞いて、不安どころか「頼もしさ」を感じてしまった。

略歴で触れたが、全国連盟の川嶋事務局長とは西武百貨店時代からの友人。外商部に勤務していた彼のお客さんに篠原さんが保険関係の仕事をしたことが出会で、現在同じ「神楽坂アルパインクラブ」の会員。登山時報の愛読者でもある。

聞き手 本誌・田上千俊



Shinohara Taisuo

篠原達郎さん

1956年東京都台東区生まれ、小学生の頃、父に奥多摩の山に連れて行ってもらい、だんだんと山が好きになる。特に群馬県の妙義山（低山だが岩山で有名）に行き、岩が好きになる。都立高校から東海大学へ進学。当時、山岳部はヒマラヤで事故を起こし、衰退。誘われるがままアーチェリー部に入るが、幽霊部員。1979年大学卒業後に就職した会社を半年で退職、同年10月スポーツマイスターとして西武百貨店スポーツ館で働く。この時、川嶋高志全国連盟事務局長と仕事上で知り合う。現在、妻と二人暮らし。

者

から70歳代前半が多いと聞いて、



30周年記念 県内各行政区最高峰全山登山を達成



広島県内各行政区の最高峰

中国の里山と 瀬戸内の山を中心に

「のんびり のびのび リフレッシュ」を合言葉に、ハイキング志向の登山者の会としてつくられた。結成後33年経ち、中心メンバーは入れ替わり、蓄積された経験・伝統を活かし、新たな世代の感覚にマッチした会をめざしている。とはいえハイキングをしたいと入会するのは中高年である。仲間が欲しい、技術を学びたいという人は多い。会の活動の軸は月3回程度の定

例山行である。平均20名程の参加で中国山地の里山と瀬戸内の島の山を歩く。公共交通機関が少ないため半数近くはマイク



新入会員歓迎山行で山菜の天ぷらを賞味

労山をつなぐ ネットワーク 山の仲間を結ぶ 会・クラブ紹介

ロバスを使っている。

ホームページを 基軸にネット活用

ホームページは会の活動の軸になっている。十数年前に主に会外への広報手段として開設したが、初めての担当者一人で更新も十分

できなかった。そこで思い切った。自前でHTMLの学習会を行い、熱心に取り組んだ人がデザインを考えた。それを基に何人かが協力、分担して更新ができ、内容も豊富にすることができた。資料も豊富で会の発足準備期からの機関誌全てを見ることが出来る。広島周辺の山はその山名から当会の山行報

告を検索できる。

2年ほど前にはスマホで使い易くするために再びデザインを変更した。現在は4、5名で分担して常時更新され、会員への情報、資料提供や外への活動紹介などだけでなく、会員の山歩きをサポートできるよう務めている。フォームを使ってHPから

入会申込や問い合わせができる。山行届にも利用し、個人やグループでちょっと山を歩くにもHPから容易に届を出せるようになり活用されるようになってきた。会員間の連絡にはEメールを多用し、全員、あるいは専門部内の連絡にはメーリングリストを使っている。機関誌の役割が

あつて重度の障害者も一緒に山行に参加してもらい、今では会員として受け入れられている。最初は戸惑いもあったが、慣れるにしたがつて理解が増え、障害者から学ぶことも多い。

会外活動&安全登山学習会

会の外へ向けては毎年、一般公開ハイクを行う他に、ハイキング講座を毎年開催している。講座は地域の公民館と共催とい

う形で座学3回、実習登山2回程度のセットである。毎年十数名の参加を得て好評である。これを契機に入会される方も多い。

安全登山のために学習を年4回の定例集会の半分を充てているが、それとは別にスマホGPSの使用法の講習会を4年前に行った。その後は会員同士で教えあい、現在は多くの会員が使っている。里山は登山道が不明瞭であったり、作業道も多く、道迷いしやすい。当地ではGPSは無くしてはならないツールである。



車いすを引いて登る（ふれあい障害者登山）

低下し、PDF版は作るのが印刷物の配布はやめた。しかし、スマホもパソコンも持っていない会員もいるので、少数ではあるが希望者には印刷郵送している。

また、誰もがハイキングを楽しむ権利があると考えて活動している。全国障害者問題研究会広島支部の主催する「ふれあい障害者登山」を支援して、この十数年は会の定例山行に位置づけている。この経験も



一般公開ハイク 比婆連山の最高峰、立烏帽子山で歌を歌う

会の結成10周年のときに広島市民の水源でもある「太田川の分水嶺の山」を歩いた。四年ほど前、30周年として「広島県内30の各行政区の最高峰」を登り、その地にまつわる話も添えた記録で記念誌を飾り、HPからはカラーで見ることが出来る。会員が楽しく協力して行うことのできる作業であった。

（滝史郎／広島勤労者ハイキングクラブ やまぼうし運営委員長）

地図読み 迷入

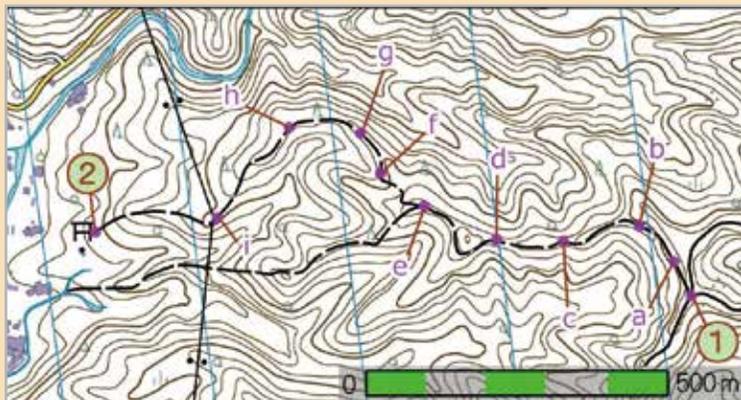
監修・村越眞
宮内佐季子
小泉成行

Lesson 144

里山歩き
—— フィールドの特徴を読み取る ——

【問題】

写真ア～キは地図①から②へ徒歩道を進む時に a～i 点のいずれかで撮影したものです。ア～キの撮影地点をそれぞれ教えてください。なお地図の水色斜線は磁北線を示し、写真は進行方向を撮影、コンパスを合成したものです。等高線間隔 10m。
(難しく感じる人はヒントも参照してください)



(ア)



(イ)



(ウ)



(エ)

【ヒント】

- (ア) 平坦な尾根道が北西に延びる。右手は空の白みが見えるが、左下方は暗く、尾根が左に曲がっていることが分かる。
- (イ) 道が分岐しており、正面の道は西方向でやや下り、左手の道は南西方向へ登っている。
- (ウ) 南西に延びる尾根。右側の斜面がほんの少し高まっているが、すぐに尾根線上に復帰する。
- (エ) 尾根の先に小高いピークが見える。ピークは概ね西方向にあり、その高さは周辺の樹木の大きさから推測できそう。



(オ)



(カ)



(キ)

【ヒント】

- (オ) コンパスは写っていないが鉄塔の下にいる。
- (カ) これもコンパスは写っていないが(ウ)同様に右手が高く、左手が低い。(ウ)よりも右側の高さがありその区間も長く、トラバース道が続く。
- (キ) これも(ウ)(カ)同様に右手が高く左手が低い、(カ)よりその区間は短く、(ウ)よりは高低差がある。そして北北東を向いている。

【解説】

今回はフィールドの特徴を読み取る問題。ヒントに出したような風景の特徴や方向を読み取り、前号で読図した内容と照らし合わせて考えれば正解を導くことができる。

ウ、カ、キのように道が尾根線(尾根の中でももっとも高い位置)と離れている場合、どれくらい離れているか、尾根線と道との高低差、その区間の長さを読み取ると似たような地形の中にもユニークな情報を得ることができ、尾根道を進むときは尾根線との位置関係に着目してみよう。

またイやエは悩んでほしい問題だ。イは分岐からeだろうとぱっと決められるが、地図上ではどちらも尾根を下る分岐だ。左が登っているのは本当に正しいのか? エは西向きに見えるピークなのでdだと考えがちだが、dであればもっとピークの高さ(サイズ)が大きいのでは? このような疑問を感じたならば

フィールドを読んだり地図と照らし合わせたりする感覚が鋭いと言える。実際にはイもエも地図に表現されない隠れピークが写り込んでおり、それに気づけばその疑問を打ち消せる。(なおエは写真だけではdではないとは言い切れないので問題としてはdを選んで正解とする)

ナビゲーションには読図だけでなく、地形の特徴やサイズ感、方向を読み取って地図と照らし合わせるスキルが必要となる。読図は机上で鍛えることもできるが、フィールド感覚を鍛えるにはフィールドで経験しないと難しい。近所の里山でも地形の特徴や方向を読み取る練習をおすすめしたい。

【答え】

ア…g、イ…e、ウ…h、エ…c (dでも可)、オ…i、カ…a、キ…f

15000年前の縄文の香りただよう 甲府盆地東側の里山

井嶋郷子

HC WildBerry / 東京



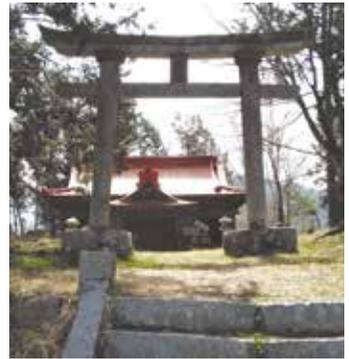
蜂城山登山口

山梨県笛吹市の中央自動車道 釈迦堂PA付近は、1980年 中央道建設で縄文時代の竪穴式 住居や千点以上に及ぶ土器が発 掘された。それらは釈迦堂PA 近くの博物館におさめられ、誰 でも見学できる。蜂城山はその すぐ南に位置する。麓を流れる 京戸川の扇状地には多くの縄文 人が生活していたと思われる。 今でもそうだが、気候が温暖で 穏やかな盆地。狩猟から耕作民 族へと変化する時代には住みや すい土地であったと推測できる。

さて、蜂城山へは車が一番便 利だが、電車では中央線勝沼ぶ どう郷駅で下車し、タクシーで 登山口まで行くことになる。

車の場合は中央道を勝沼IC で出て、甲府方面にバイパスを 走り、信号4つ目を左折すると 「釈迦堂博物館」方面となる。博 物館より一つ山側の農道を西に 行けば、蜂城山登山口の看板が 左手にある。山頂にある山宮神 社の鳥居も少し奥にある。農道 が大きく広がったところが数か

所あり、そこに駐車できる。 標高738mの山頂へはわず か40〜50分。4月に入ると麓に 広がる桃の花が絨毯のように展 望できる。山頂の山宮神社は一 宮・浅間神社の元宮（本社）で ある。明治初期の建立と言われ、 地元の人たちは散歩と してよく訪れるよう だ。蜂城山だけでは物 足りないのので、神領山 866m、大久保山と 回り、駐車場所に戻る こともできる。ただし、 神領山〜大久保山は数 年前の台風の影響で多 くの倒木があり、歩き にくい。



山頂の鳥居



⑤ 登山口 > 50分 > 蜂城山 > 40分 > 神領山 > 40分 > 大久保山 > 20分 > 下山口

⑥ 自家用車：中央道勝沼ICから15分で登山口。農道に駐車する場合は農作業車に配慮すること。

⑦ ももの里温泉 電話 0553-47-4126（ホームページあり）登山口から車で10分

⑧ 笛吹市役所 電話 055-262-4111

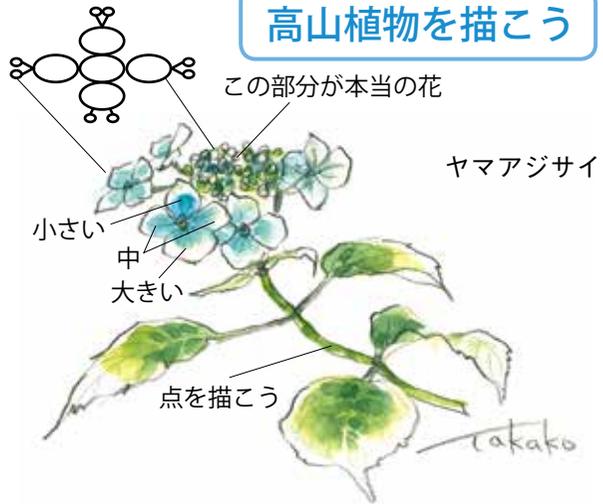
⑨ 1:25000 石和

⑩ 参考タイム ⑪ 交通 ⑫ 温泉 ⑬ 問い合わせ ⑭ 地形図



高山植物を描こう

すべての植物にはそれぞれ決まりがあります。アジサイは「4つの花びら」と思われますが、花びらに見えるのはがく片です。実はがく片（装飾花）より内側にあるのが本物の花で、本物の花には5枚の花びらがあります。葉は茎に対して相互に生えます。花も茎から2つに分かれてつき、それぞれに花が5つ集まっています。花房の縁にある装飾花は合計8つ出ているのが通常です。詳しく見てみるのもいいでしょう。



あらかると

月山筍と舞鶴草

石井光造

六月の山で思い浮かぶのは、姫タケノコ（姫竹とも）。これは本来山陰地方の呼び方らしく、北日本では、根曲り竹とか根曲り筍、チシマ笹の筍ともいわれている（右写真）。別の呼び名として月山竹（筍）ともいわれているらしい。

平成二（一九九〇）年に月山のとなりになる葉山（一四六二m、村山の葉山とも）に登り山頂の草原にテントを張った日を思い出した。朝四時頃に人が来て、筍取りだとかわり、下山の道に筍の皮の山がいくつもあった。山頂から望んだ月山の残雪の多さも思い出す（中写真）。

この筍では白神山地の東側にある田代岳（一七七八m）も印象深い。なぜか六月に三回も行っていた。山頂の神社が焼失し、再建されてからも登りに行った。最初の頃は笹藪の下にたくさん生えたチシマ笹の筍に感激だったが、次からは入山料が必要になっていた。藪の周りは、名の通り、白花を付けた舞鶴草が飾っていた（左写真）。みそ汁にした姫タケノコの味は忘れられない。

No.233

ツムラ 68
芍薬甘草湯

笹原芳樹

元カモシカスポーツ本店店長



『ツムラ 68』はコレ

骨格筋、内臓筋のケイレンに効果があるという。山での“つり”にはベストな漢方薬だ。かかりつけ医から処方してもらうのが良い。リーダーは持っていれば安心!

足のつり〴〵に対する特効薬として一部の方々には、そこそこ知られている『ツムラの68番・シヤクヤクカンゾウトウ』は、私自身も含め多くの登山者の強い味方となっております。

最近の利用は、昨年秋に行きすばらしい紅葉だった石鎚山でした。同行者がロープウェイに乗る前のバスに少々酔ったせいもあり、最初から不調で、クサリ場でもバランスが悪く、人生初めての〴〵足つりとなってしまったのです。こんなピンチの時に役立ったのがコレでした。

この時は結構ひどく〴〵つって〴〵いましたが、68番を2、3袋飲んで（普通は1袋でも効く時が多い）天狗岳へも登頂し、再びロープウェイから最終のバスで伊予西条駅まで何とか帰り着いたんです。

このように、私のザックには、いつも『ツムラ 68』は収納されているのです。足が〴〵つると、にっちもさっちもいかなくなるケースが多く、本当に何人を何度助けた事でしょう。

しかし、この必殺技のよい漢方薬に頼りきっていい良いのでしょうか？ いやい

や、最大の予防法は〴〵登山のためのトレーニングではないでしょうか。トレーニングと聞くとジョギングやランニング、水泳とかジム等を思い浮かべるかも知れません。本人がそれをやっていて満足で、楽しければ良いと思います。私はトレーニングなんて言葉

を聞いただけでも大嫌いです。自分で考える一番の良薬は、実は山登りそのものと思ってるんです。だって好きな山に行ければいいんじゃないですか！

加齢に伴い脚力やバランス能力の著しい低下を感じる人ほど、過労にならない程度に頻繁に山へ行く事をオススメいたします。小さい山、低い山でもOKです。交通機関が混まない超早朝の昼帰りとか昼出発も、コロナ禍の山登りの〴〵手〴〵かもしれません。たまには負担をかけて歩くも良いでしょうし、1週間に1回以上の山歩きをめざしてほしいかなあ。



東洋医学の先生にいただいた膝体操のちらし。膝回りの筋肉をつける事で“つり”は少しでも予防できる可能性がある。コレなら寝る前とか起床時、イスに座った暇な時にできるかも。ちらしの字は虫メガネで見てね。



大事なものを、 揃っています。

「登山用品専門店」だからこそ
出来る品揃えと接客サービスで
安全快適な山行をサポート。



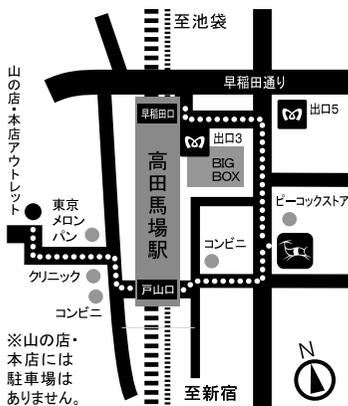
美味しいコーヒーと選りすぐりの登山用品。
山が大好きなスタッフ。カモシカのお約束。

カモシカ 通販

オンラインショップ24hrオープン!
こだわりアイテムと充実の品ぞろえをネットから!

山の店・本店

JR高田馬場駅から徒歩3分



※山の店・
本店には
駐車場は
ありません。

山の店・横浜店

JR横浜駅東口から徒歩5分



山の店・松本店

松本ICから約6km



登山用品専門店

カモシカスポーツ

OPEN 11:00 (松本店のみ10:30) CLOSE 20:00 (月~金) / 19:00 (土・日・祝)

- 山の店・本店 TEL03-3232-1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6・2F
- 山の店・横浜店 TEL045-440-0711 〒220-0011 神奈川県横浜市西区高島2-6-32横浜東口・ウイスポーツビル1F
- 山の店・松本店 TEL0263-48-2424 〒390-1242 長野県松本市和田4478-1

2022 年版

登山カレンダー 写真募集

募集期間

7月2日(金) 必着

採用された方には謝礼2万円
すべての応募者にカレンダー
1部進呈



今回も登山会員の写真でカレンダーをつくりまします。
あなたが感じている山・登山の魅力写真を写真で伝えてみませんか?
募集テーマは2つです。
A 「おらが山」：地元やふるさととの(又は何度も通って親しんできた)山の魅力を写し取ったもの
B 「仲間との登山」：仲間との登山を写し取ったもの
全国からの応募をお待ちしています!

応募規定

資格：登山会員
点数：一人5点まで
期日：7月2日必着
テーマ：A＝おらが山 B＝仲間との登山 どちらかに該当するもの
写真：横位置のみ。データは1000万画素以上。合成は不可。
人物が主題の作品は、写っている人の許諾を得たものであること。

※写真はトリミングすることがあります。カレンダー(B4判・中綴じ)
掲載時の仕上り寸法は257mm×364mmです。

選考規定

採用数：表紙および1月～12月の計13点
選考：小松由佳さん(フォトグラファー)

応募方法

専用フォームで
手軽に

WEB 応募

<https://ws.formzu.net/dist/S95090480/>



2021年版の感想

- ・北から南までの山々を入れてほしい
- ・色々な山行をして、応募できるような写真を撮りたいです
- ・月曜始まりカレンダーは使いづらい
- ・翌月、翌々月をカレンダーの隅に小さく入れてほしい
- ・いつも楽しみで、じっくり眺められるところに飾ります

etc

郵送

CD-R又はUSBで送付。フィルムカメラでの作品はデータ又はA4サイズのプリント写真で送付。
氏名・所属会・地方連盟・住所・電話番号・メールアドレス、各作品名・応募テーマ(A又はB)・被写体の山名(山域)・撮影年月日を明記してください。

〒162-0814 東京都新宿区新小川町5-24 日本勤労者山岳連盟

※返却を希望する場合は、返却先を記載して切手を貼った返送用封筒を同封してください。