

2019年12月15日発行(毎月15日発行)  
1987年3月23日第3種郵便物認可  
ISSN 1880-4993

# 登山時報

 日本勤労者山岳連盟

1

2020  
No.539

## 冬は氷瀑 4編

新シリーズ

ネパール温泉紀行

いまさら聞けない!? 雪崩対策



# ヨーロッパ三大北壁登攀者がガイドする 2020年 アルプスハイキング

## モンブラン・マッターホルン・アイガー展望 12日間



日程： 2020年 7月 5日 (日) ~ 16日 (木)  
旅行代金： 465,000円 (2名1室ご利用)  
※空港税、燃油サーチャージ等別途要  
発着地： 名古屋・中部国際空港  
※成田・関西発着も可、料金等お問い合わせ下さい  
宿泊地： シャモニ 3泊、ツェルマット 3泊  
グリンデルワルト 3泊、チューリッヒ 1泊

同行ガイド 宮下 征夫 (みやした ゆきお) 中津川勤労者山岳会 会員

1993年~海外旅行コーディネーター/高所トレッキングガイド、総合旅行業務取扱管理者  
1986年グランドジョラス北壁、89年マッターホルン北壁、91年アイガー北壁登攀

ツアーの詳細な内容を記載したパンフレットをご用意しております、ご請求はこちらまで



株式会社 チックトラベルセンター <https://tictravel.co.jp/>

観光庁長官登録旅行業第735号・一般社団法人日本旅行業協会(JATA)正会員

TEL: 052-212-2830 FAX: 052-212-2797 ✉ [nagoya@tictravel.co.jp](mailto:nagoya@tictravel.co.jp)

〒460-0003 名古屋市中区錦1-20-19 名神ビル6階 (地下鉄東山線伏見駅8番出口より30秒)

## 日本勤労者山岳連盟 創立60周年記念講演会

〔(仮) K2~シリアへ〕 小松由佳 氏

【講師紹介】 フォトグラファー。1982年秋田県生まれ。2006年、世界第二の高峰K2(8611m)に日本人女性として初めて登頂。植村直己冒険賞受賞。次第に風土に生きる人間の暮らしに惹かれ、草原や沙漠を旅しながらフォトグラファーを志す。2012年からシリア内戦・難民をテーマに撮影。著書に『オリーブの丘へ続くシリアの小道で~ふるさとを失った難民たちの日々~』(河出書房新社)。2019年・2020年の労山カレンダー写真選考責任者。

〔(仮) 山岳保険の現状と労山基金〕 川嶋高志  
(日本勤労者山岳連盟 事務局長)

2020年6月21日(日) 13:00~17:00

会場：神田明神ホール (東京都千代田区)

◆申し込み方法は  
後日お知らせします

※同日18:00~、ホテル東京ガーデンパレス(東京都文京区)にて記念レセプションを開催予定

日本勤労者山岳連盟 創立60周年記念行事実行委員会

FAX: 03-3235-4324  
メール: [jwaf@jwaf.jp](mailto:jwaf@jwaf.jp)

# 中国の青いケシ 探訪記

—四川省編③—



メコノプシス・インテグリフォリア・ソウリエ

中国四川省、巴朗山峠 標高 4500m

写真・文  
松永秀和

中国人にとって、黄色は高貴な色である。それは、中国を統一した最初の神話上の皇帝が「黄帝」であり、「皇帝」の皇は中国語では huang (ホアン) と発音し、また黄も同じ huang と発音するからだ。このため、中国では古来、一般庶民が黄色い衣服を着することは禁じられてきた。もちろん、現在ではそうした禁忌はなくなつたが、それでも街を歩く人に黄色い服を着ている人はあまり見かけない。それは、今の中国人にとって黄色はボルノやエロを意味する色だからである。

さて、ブータンでは2種の黄色い青ケシを見たが、中国でも黄色い青ケシは数種ある。その代表種の一つがこのメコノプシス・インテグリフォリア。この種には亜種が2種あり、このソウリエ (souliei) は四川省の西部に分布する。四川省北部から甘粛省にかけて分布する基準種の M・インテグリフォリアとよく似ているが、やや小柄で、花を横向きにつける (基準種では花は上を向く) 点で区別できる。

後に有名な青ケシのプラントハンターとなるキングドン・ウォードは、若いころ上海で教職についていたが、種苗商会からの依頼で、本種の種子を採集するためこの道に入ったといういわくがある。



# 冬は氷瀑

スマイル・マウンテン・クラブの

## アイスクライミング入門講座

早坂直樹 スマイル・マウンテン・クラブ／道央

積極的に受講してもらい、  
会を活性化

私が所属する会（以下S・M・C）では、冬季の入門として、「冬山入門（スノーハイキング程度）」

「氷雪入門（アイゼン・ピッケルを使う本格的な冬山登山）」「山スキー入門」「ミックスクライミング入門」「アイスクライミング入門」を行っている。その中でもアイスクライミングは、ゲレンデによっては岩登りの知識があれば初心者でも楽しめるスポーツクライミングの要素が高いものである。S・M・Cでは、初心者でも積極的に受講してもらい、会の活性化につなげている。

札幌では  
アイスクライミングは身近

S・M・Cは札幌に拠点を置く山岳会である。札幌ではアイスクライミングは身近なアクティビティーで、極寒期には札幌中心部から車で40分走って、車止めから10mの場所でアイスクラ



## 北海道の主な アイスクライミングエリア

北海道の三大アイスクライミングエリアは、上川町層雲峡エリア、岩内町雷電海岸エリア、網走市能取岬海岸エリアである。札幌近郊では、札幌市定山溪エリア、千歳市美笛地区、石狩市浜益区濃屋、石狩市浜益区雄冬海岸エリアなどがある。

アイミングを楽しむこともできる。

道具については、通常の登攀道具と防寒着を持っていけば、冬用登山靴・アイスバイル（両手に持つ手斧。氷に刺さる方はピック、反対側はハンマーかアツズが多い）・アイゼン（氷に刺さりやすい縦爪が主流）・アイススクリュー（氷にねじ込みプロテクションをとる道具）があれば楽しめる。

## まずは冬山の危険、 技術や道具を机上学習

S・M・Cの冬山机上学習会では、まずは冬山の危険を学んでもらう。技術的なことは写真や挿絵を交えて一通り説明する

駐車場から石狩川を長靴で渡渉し、45分程度で基部に取り付くことができる。この場所は、右岸側は傾斜が緩く、左岸側は傾斜がきつく高くなるので、様々な登り方を体験できる。

が、机上で伝えるのは難しいので、実地で詳しく行う。道具は、ウエア、冬用登山靴、冬の三種の神器（ビーコン・ゾンデ棒・スコップ）に関しては、全てのジャンルで共通するので、特徴や使い方を紹介する。アイスクライミングは高額な道具が多いので、入門対象者には貸し出しをしている。

現地に到着後、まずは準備から始まるが、マイナス10℃で行うため手を冷たくしないことから教える。ギア類の装着中の素手は厳禁だ。対象者の人数にもよるが、ロープ2〜3本をトップロープでセットする。登る時の基本姿勢・初歩的な技術・ビレイの仕方を学んだ後に、実際に登る。

## 駐車場のそばで実地学習

1月中旬に北海道のアイスクライミングのメッカ、上川町の層雲峡で実施することが多い。層雲峡には多くの滝があるが、入門は「銀河の滝」1ピッチ目の高さ15〜25m、幅30mの水壁で行うことが多い。「銀河の滝」は

特に、クライマーは、滝の上部からの自然落水、バイルを抜くときにハンマーやアツズで顔を打たないことに、ビレイヤーはクライマーからの落水、特に薄氷で顔を切らないようにすることに注意をしてもらう。体が非常に冷えるので、ビレイ中はダウンジャケットト必携だ。車が見える位置で入門を行うので、日没まで行動する。

## 冬は氷瀑

太田正博 山の子／愛媛

この10年間、日常生活や登山を通じて肌で感じるほど、温暖化が顕著である。2018年7月にはわが県も豪雨による大災害に見舞われた。2019年台風15号～19号は中部、関東、東北に多大な被害をもたらした。海水の温度が上がり、台風の勢力が巨大化して日本に押し寄せているからだという。

冬季の四国は暖かく生活しやすいとのイメージがあるが、石鎚山系は標高2000mに近い山々が連なっている。中国山地に遮られて瀬戸内海の平野部は少雪であるが、関門海峡、琵琶湖あたりからすり抜けた雪雲が石鎚山系にぶつかり、多大な降雪をもたらす。気温は山頂部では-20℃にもなるが、最近はまれである。

## 最近の石鎚山系のアイスエリア

標高800m以下はほとんど消滅に近い。1000mから1500mでは寒気が1週間続くとアイスが発達するが、ひとたび雨が降るような温かい日があると、消滅か危険な状態となる。標高1600mから1900mでは、北面の谷、ルンゼが凍結しブルーアイスとなる。こんな状況だから四国でアイスクライミングを楽しむクライマーは減少せざるを得ない。

ここでは、いくつかのアイスエリアと開拓エリアを紹介したい。

## 東之川（鉾精谷）

標高1200～1300m 瓶ヶ森登山口から徒歩3時間

瓶ヶ森登山口の東之川部落から幾島新道は、旧道が川沿いに延びていたが、崩壊のため廃道。廃村となった部落にかかると橋から、瓶ヶ森新道を登ること1時間半。幾島新道の分岐から下降し、台ヶ森谷F1に出る。ここから尾根に上がり、ルンゼ上部をトラバース。さらに高度を上げると岩壁基部に坑道、基部に沿って進むと鉾精谷F1である。ここはマルチピッチが楽しめる。高さ100m。

地球温暖化の影響顕著な  
四国・石鎚山系のアイスクライミングエリア



NO LIMIT

# 限りなき山行

12

写真・文 近藤和美

## 中央アジアの高峰 〈12〉

### ポベータ(上) 西峰北稜經由ルート

天山山脈の最高峰は？

第2次大戦後の46年、新発見

天山南麓に住むウイグル族は昔から一帯の最高峰をトムール／テムール(鉄)の山と呼んでいた。だが北西からは広大な氷雪領域に阻まれて容易に近づけず、遠く離れた地から高く秀麗な姿を望みできるハンテングリが最高峰だと信じられていた。

しかし20世紀に入って探検隊・登山隊が「聖域」に入り込み始めるにしたがい、「もっと高い山が南方ある」と言われ始めた。

その確定は1943年、ソ連軍測量隊によってなされ、ハンテングリより400m以上高い山であることが判明したのであった。

この山の命名に当たって、一度は軍測量技師峰と呼称されそうになったものの、対ナチス戦勝を記念して勝利を意味するポベータと命名された。一方、仮名の方は近傍の6873m峰に授けられた(※)。キルギス独立後は同じ意味の同国語、ジェンギッシュ・チョクスが正式名だが、登山者・関係者の間ではポベータで通っている。

世界のトップ・アルピニストが精強と認めるロシアやカザフのクライマーからも別格とみなされているこの山は、固定ロープが欲しい難場は多くないが、ルートの大さや高緯度にある厳しい7000mレベルでの行程の

5 ※「中部天山山脈東部」 V・I・ラツェク著「ソ連の五大高峰」から 宇佐美森吉訳(クライミングジャーナル 23～25号所載(1986年 白山書房刊))参照



ポペーダ北面  
西峰北稜經由ルート

ポペーダ  
7439

オベリスタ  
の科尔

バージャブシャペラ  
6918

北  
稜

ディーキー  
の科尔

至ディーキー氷河

4400

BCから

ズベズドーチカ氷河



長さなど、ハンテングリより数段高い総合力を備えていることが求められる。

初登頂は56年にソ連の英雄的登山家、V・アバラコフ率いる隊によって頂上に直登する北稜から果たされた。しかしセラック帯から始まり急斜面が連続するこのルートは幕営地の得にくさ、雪崩の危険性などから、ラッシュユで登れるパワーの持ち主以外には恐らく不向きで、その後61年にM・シビリ隊が拓いたバージャブシャペラ（ポペーダ西峰）の北稜経由の登路が通常ルート化した。ただ、その遠征ではディーキー氷河側から取り付いており、

現在採られているズベズドーチカ氷河側から取り付いてもシビリ・ルートと呼んでよいのかどうか不明なので、ここでは副題の名で呼ぶことにした。

筆者も同ルートから90年に西峰まで、翌91年に主峰の日本人初登頂を果たした。いずれも高所登山学校として高峰初心者を経て7000m級の高度順応を得てからワンプッシュでポペーダを目指した。

ポペーダだけを目指すにしても順応活動で日数を要するので、その分をハンテングリ登山に置き換えるのは合理的だと思うが、ポペーダに向かう時には一切の荷を担いでの出発になる。

ワンプッシュでの所要日数は天候に恵まれれば標準で1週間程度だが、91年には天気待ちを

限りなき山行



ズベズドーチカ氷河を離れて支氷河に取り付く



ヒマラヤ巒が美しいゴーリキー峰  
(南イニリチェク氷河から)



支氷河のアイスフォール帯



C1 から望むハンテングリ

アイスフォールの登攀

考慮して12日分を背負った。  
南イニリチェクBCを後にズベズドーチカ氷河右岸モレーン伝いにポベータに向かって出発。徐々に西峰北稜側に移って行く。前にも書いたように氷河の様相は年によって差異が大きい。90年はクレバスでズタズタ、氷河表面は融氷水の太川の徒渉に

も悩まされたが、晴天が少なく低温続きだった91年にはクレバスは少なく、大川の形成もなく、歩行はむしろ楽だった。  
ズベズドーチカ氷河本流が大きく左にカーブしていく辺りに主峰の北稜が稜と言うより面という感じで幅広の裾を落としているのが近づく、右手の西峰北

稜下部ディーキーコル方向からの支氷河出合となり、その付近がC1(4400m)地点となる。ここからその支氷河末端のアイスフォール帯を固定ロープ3ピッチほどで抜ける。上部は緩急混じる雪壁となり、カール状雪原から雪壁を登りきればC2となるディーキーコル(5200m)で、反対側にはディーキー氷河が見下ろせる。コルから雪稜をたどると5700mのC3地だ。ここからルートの性質は一変し、中央天山に特徴的な大理石層混じりの岩稜帯となり、おおむね固定ロープの登攀になる。C4は6000m地点の小雪田か、庇状に張り出した岩の陰の狭い場所(6400m)のどちらかとなろう。

(次号に続く)



原田勇成の

# 白神便り

| 第29回 |

冬、ヌルデ、野鳥

冬が進行し、積雪が増えてくると、森の中の餌不足が深刻化してくる。ツキノワグマやニホンヤマネは冬眠によって困難を回避するが、多くの動物たちは厳しい冬も活動を続ける。

ニホンカモシカは深く積もった雪を掘り起こしてハイイヌガヤやヒメアオキといった低木の葉を食み、トウホクノウサギは秋には高くて届かなかった位置に生える冬芽をかじる。そんな中で、ニホンリスだけは、冬をも楽しむかのように賢く貯蔵していた木の実を食べている。

野鳥たちはどうだろう。ツグミやヒヨドリなど比較的体の大きな鳥は、ヤドリギやイイギリなどの実を食べることができるが、シジュウカラやコガラといった小鳥は、大き過ぎる実は食べることができない。だが、たった一種だけ

小さな実がたわわに実っている木がある。ヌルデだ。林道沿いのような陽当たりのいい場所に真っ先に入り込む木で、様々な野鳥たちの命をつないでくれる貴重な存在となっている。

私は笹内川に架かる橋の上に積もった雪に穴を掘り（姿を隠す意味がある）、三脚を据えてヌルデに集まる鳥たちを撮影した。10種類を超える鳥たちがひっきりなしにやって来る。小鳥だけでなく、キツツキのような中型の野鳥も入れ替わり立ち替わり見られた。釣りで言うところの入れ食い状態。どの鳥を撮るか迷うほどだ。雪が強くなっても、食べることに夢中で、まるで気にする様子はない。写真はアオゲラ。逆さまになって器用に実をついばむ姿が愛らしかった。

# 登山時報

1 JANUARY.2020  
No539

## CONTENTS



表紙の木版画  
「富士、凜と」  
杉山修

大気が澄みわたった冬の早朝。  
河口湖からのモルゲンロートに染まる富士。  
そこに静かに存在し、私達を見つめている。  
何者にも動じない。気高く、凜と。

- 01 連載 中国の青いケシ探訪記 松永秀和
- 02 冬は氷瀑  
スマイル・マウンテン・クラブの入門講座 早坂直樹  
四国・石鎚山系のアイスクライミングエリア 太田正博
- 05 連載 NO LIMIT 限りなき山行 近藤和美
- 08 連載 白神便り 原田勇成
- 10 ふみあと 生と死は紙一重、少しでも命を守る努力を！
- 11 冬は氷瀑  
冬の登山 脱水に注意!? 小林美智子  
湯川溪谷 白井邦徳  
日光・雲竜溪谷 氷瀑ハイク 秋山一隆
- 15 新シリーズ いまさら聞けない!? 雪崩対策 酒井正裕
- 16 連載 山の文化遺産めぐり 下呂発温泉博物館 川上隆史
- 18 連載 アドベンチャー・トラベル 大蔵喜福
- 20 全国女性交流集会 in 和歌山 久保典子
- 22 第48回 北海道登山研究集会 安東仁志
- 24 安全登山技術講習会&講演会 in 北九州市 吉永直樹
- 25 連載 子づれ山さんぽ 武井真理
- 26 JWAF CLICK  
北信越ブロックで交流登山 in 富山を開催 山村勇  
マンガ フウフウハアハア 村松孝一
- 27 全国連盟の活動
- 28 専門委員会活動報告
- 30 えつらん室
- 33 新シリーズ ネパール温泉紀行 石原裕一郎
- 34 連載 クイズ 地図読み迷人 宮内佐季子 小泉成行 監修：村越真
- 36 ひと 廣本勝治さん
- 37 自慢の一枚 思い出の一枚
- 38 地元会員特選ミニガイド 宝篋山(茨城) 鈴木かつ子・深草茂美
- 39 筑井孝子のちょっと絵をうまく描こう / あらかると 石井光造
- 40 連載 オススメ山道具 山の基本装備 ヘッドランプ 番外編 笹原芳樹



「登山時報」はリサイクル可能なソイインク™  
(大豆インク)を使用しています。

# ふみあと

## 安全登山に必要なことVI

### 生と死は紙一重、少しでも命を守る努力を！

警察庁の発表による山岳遭難発生件数と遭難者数は昨年も統計の残る1961年以降最も高い数値を更新した。労働会員の事故も300件を超え、減少する傾向にはない。

傾斜のある不整地を長時間登ったり降りたりする登山には、高度な運動神経と忍耐力が必要となる。歩行中は次から次へと変化する登山道に合わせて足を出していかなければならない。目で見えて頭で判断し、全身に動きを指令し、バランスを保ちつつ長時間移動を続ける活動が登山である。私自身も50歳を過ぎてから椎間板や膝の半月板を痛め、登山を終えて下山していると、きなどにふらつくこともあり、つくづく登山は心身ともに鍛えてベストな状態にしていな

ければ危険だと実感している。

下降中に体勢を崩して倒れば高い確率で怪我をしかねない。登山道には畳やマットはない。倒れた先に岩があれば危険極まりない。頭を打てば命に関わるので、登攀後の下山中にはヘルメットを着用している。今年はトレッキング用ヘルメットのSG基準作成委員にも選出されたので、少しでも死亡事故が減らせないかと頭を悩ませている。

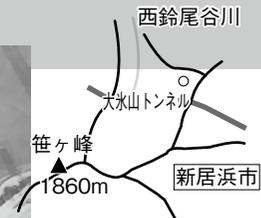
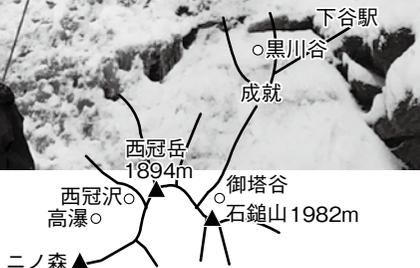
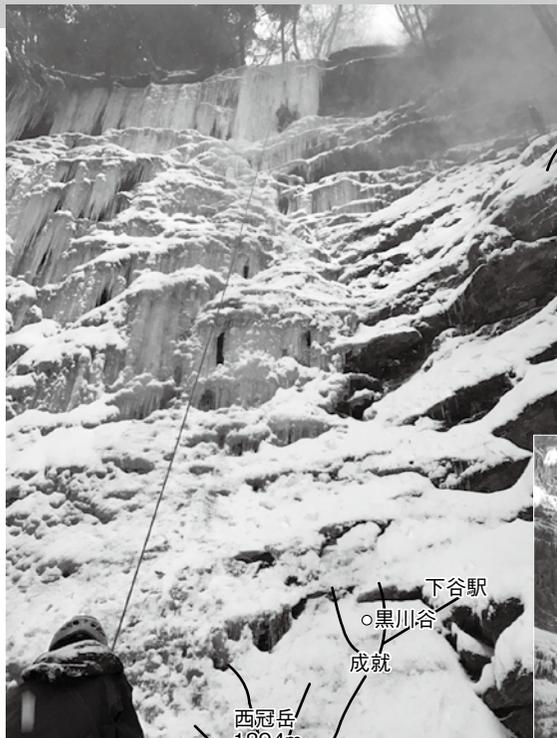
悲惨な行方不明事故も後を絶たない。「ココヘリに入っていれば」と残念に思うケースも多い。最新の機種はスマホでも探査できる。若くても脳疾患や心疾患は発生するので、緊急時に自分の位置を探してもらえることは重要だ。山行計画書は自分の命を守るため

に出す。

ロープを使う登山ではほんの少しの失敗が直接生命にかかわる。最新の器具を使いこなしてほしいが、なぜ新しくなったのか、どのような機能が備わっているのか、取扱説明書を熟読して理解してほしい。すべての技術や道具には長所と短所があり、山の中では常に条件が変化する。理屈や理論を十分に分かっていないと応用が利かない。

登山は精神的肉体的に激しい活動だが、長時間の行動と宿泊を伴うこともあるので、次に起きることを頭で考え、予測し対応することも非常に重要だ。頭脳ゲームの要素があるとも言えるだろう。物理的に頭を守ると同時に脳細胞も鍛えておこう。

(川嶋高志／日本勤労者山岳連盟 事務局長)



# 冬は氷瀑

## 最近の石鎚山系の アイスエリア

● 4ページから続く

太田正博



高瀑 (たかたたる)

加茂川(黒川谷)

標高1000m 成就駅から徒歩30分

石鎚ロープウェイを利用し、下谷駅から7分で成就駅に降り立つ。すでにこの駅は標高1250m。先には成就社、石鎚山への登山道がある。その道の途中、

奥前神寺から石鎚スキー場上級コースリフト乗り場を横目に管理道を下る。鞍部から左折して谷へ。人工降雪機のための貯水池からさらに管理道を下ると二股になる。谷に降り立ったところの上下がエリアとなる。上部スラブ10m、側壁6m、下部は12mの滝が結氷。

### 高瀑 (高瀑渓谷)

標高1300m 休憩所から徒歩2時間半

石鎚林道が伸びているが、現在トンネル手前まで乗り入れ可能。積雪あれば困難。トンネル手前から休憩所まで徒歩60分。西ノ冠岳とニノ森に囲まれている四国では名瀑のひとつ。全面結氷するが、近年上部の張りが悪く危険なときがある。気温・上部の日照に注意。高さ132m。

### 瓶ヶ森

標高1600m 登山口から徒歩4時間

東之川登山道を台ヶ森まで登りつめると、尾根から夏道のトラバース道となる笹原の台地に

上がる手前で2本のルンゼが結氷する。(略図は4ページ参照)

### 大永山(新居浜市)

標高1000m

大永山トンネルの北面。鈴尾谷の上部。トンネル入口からトラバースすること15分。アクセスよし。アプローチは積雪、凍結に注意。高さ45m。

### ― 開拓を待つエリア ―

#### 西ノ冠岳

標高1700m 石鎚林道休憩所から徒歩3時間

西ノ冠岳1894mの北西尾根と西壁に挟まれた北面。西冠沢最上部。約60mバーチカル、約20mスラブ。

#### 石鎚山北面

標高1700m

石鎚山北壁からは4つのルンゼが御塔谷に集結している。その上部に氷瀑が観られる。1ルンゼは登られているようだが、開拓はこれから。

## 冬の登山 脱水に注意!?

国際山岳看護師・小林美智子  
山の会「岳樺クラブ」/千葉

冬に脱水する？

あまり知られていないが、冬でも注意が必要なのが「脱水」である。冬は空気が乾燥しているため、登山時の呼吸や皮膚から水分が奪われる「不感蒸泄」が増え、山小屋やテントで寝ている間にも気づかないうちに水分を失っている。そして、冬山の寒冷な環境下では水分が欲しいと感じにくいことや、トイレを心配して水分を控えてしまいがちだ。この不感蒸泄の増加と水分摂取量の減少が同時に起こるため、冬の登山では脱水に陥りやすい。

脱水状態で登山を続けると、血がドロドロになることで循環が悪くなり、疲労や凍傷を招くだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞の原因にもなりうる。特にタバコを吸う方は血管を収縮させる作用があるので注意が必要だ。

### 脱水予防のための水分補給

そうならないために、意識して定期的に水分補給をすることが、冬山を健康的に楽しむためには必要だ。人は食事の時に食品と飲み物から水分必要量の多くを摂取するといわれているが、登山中のエネルギー補給となる行動食は、軽量化や日持ちの關係で水分量の少ないものが多い。特に冬は、水分が多いと凍ったり固くなったりして食べられなくなるので、おにぎり（水分量約65%）よりパン（水分量約35%）が主役となるし、その他シリアルバーやクッキー（水分量5%）など食品からの水分の摂取はあまり期待できない。以上のことから、冬の登山でも飲料水をしっかりと飲む必要がある。



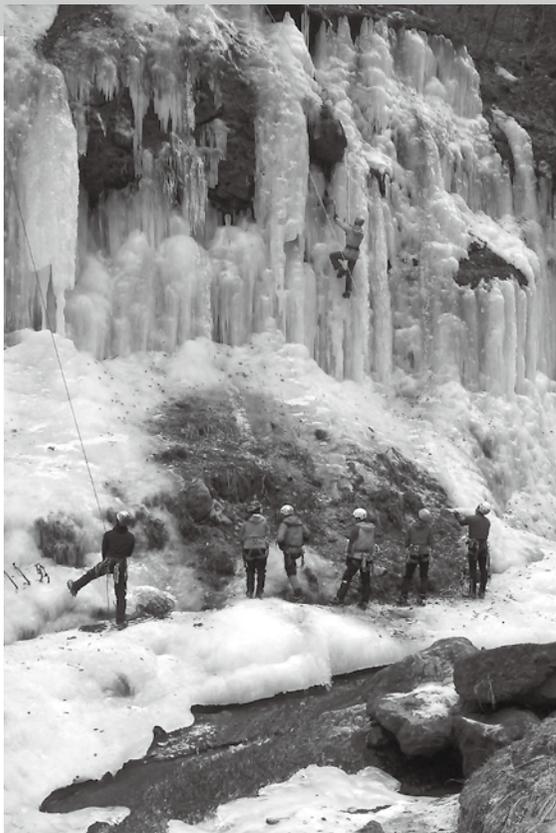
冬の吾妻連峰

- 私のオススメ行動食は、ドライフルーツやナッツ（水分量1〜5%）で、エネルギーだけでなく、汗で奪われたナトリウムやミネラルも補給でき、併せて温かい飲み物を一緒に飲めば、身体も心も温まる。
- 冬の登山で意識的に水分補給するためのポイント
  - ・出発前にしっかりと水分（500ml以上）を摂る。
  - ・休憩時には保温ポットの温かい飲み物を摂る。保温ポットの中は熱すぎず、ほどよく飲める程度の飲み物にする。
  - ・山小屋やテントに着いたら、まずは水分を摂る。
  - ・夕食と朝食時には水分をたっぷり摂る。
  - ・アルコールは水分には入らない。

# 冬は氷瀑

## アイスクライミングのゲレンデ 湯川溪谷 (八ヶ岳東面の山麓)

白井邦徳 溪谷会/東京



湯川溪谷は、長野県の南牧村と小海町の境付近にあり、国道141号線から「灯明の湯」の看板を目印に山側に入る。道の

状態が良ければ、水の近くまで車で入れる。氷柱の適期は1月下旬から2月中旬とかなり短く、非常に混むことが多いので譲り

合いが必要となる。

初心者から上級者まで楽しめる多彩なラインがある湯川の水は、四つのエリアに分かれている。「乱菊の氷柱」はかなり難しいムーブの練習場所、高難度の課題が楽しめる。水の発達が悪いときが多い。一般的には、

林道側から側面を下り、灌木を支点にトップロープをはる。「マイクロトワンソン」は狭い。

おすすめは「白髪エリア」の右岸の水。向かって左端から巻いて、トップロープを張ることができる。初級中級者向き。リードもできるが、上部はドライならぬ泥ツーリングになることが多く、あまりおすすめできない。



白髪エリア

トップロープのまま片手でスクリューを握り込んで、はずしたりしてリードやフォロワーの練習に最適だ。ここでトレーニングして、大同心や摩利支天の滝を目指すと良いだろう。左岸の水はハンクから下がっているものが、かなり難しい課題を提供してくれる。

# 冬は氷瀑

## 日光・雲竜溪谷 氷瀑ハイク

秋山一隆 宇都宮ハイキングクラブ／栃木

ブルーアイス・  
雲竜瀑へ

### アプローチと駐車場

雲竜溪谷は、観光客で賑わう「日光東照宮」神橋の下を流れる大谷川から、北西に分岐した稲荷川の上流約7kmの地点にある。氷瀑が最も大きく美しい1月下旬から2月上旬になると、多くの登山者が訪れる。車でのアプローチがよいので、登山口の「林道ゲート」前の駐車スペースは混雑し、置き場に困るほどだ。

山行日は2019年2月3日、「林道ゲート」から20分ほど手前の「資材置き場駐車場」を7時に出発する計画を立てた。メンバーは12名。が、当日、林道が



何度も徒渉しながらすすむ「友知らず」の核心付近

アイスバーンとなっていて危険なため、出発地点をずっと手前の「滝尾神社」に変更し、12本爪アイゼン・ヘルメット・ストックを装備し、林道歩きで出発する。

7時半に「林道ゲート」に到着、

予定時間より遅れていたため、登りのルートを稲荷川右岸の林道歩きから、左岸の夏道ルートに変更、例年とは異なって雪がほとんどなく、アイゼンを外す。

9時20分「洞門岩」に到着、これより沢沿いの歩行となるため、再度アイゼンを装着。10時45分「友知らず」の入り口に到着、ここから美しい氷瀑の始まりなのだ。が、何回もの徒渉があり、安全を確認しながら歩行する。

11時「雲竜瀑」への登山道取り付き地点に到着。例年では雪のある急登を登って雲竜瀑へ向



凄味さえ感じる氷瀑群

かうのだが、ほとんど雪がない。樹木の根にアイゼンの爪を取れないよう注意しながら、11時20分に全員が「雲竜瀑」直下に到着。晴天に恵まれ、「雲竜瀑」直下での楽しい昼食を済ませた後、無事下山し帰路についた。

いまさら聞けない!?

# 雪崩対策

最新の動向を踏まえて

本誌・酒井正裕

## ① コンパニオンレスキューに必要な道具

雪崩対策は雪山を目指す登山者にとって避けて通れないものです。滅多やたらに遭うものはありませんが、長年登って

ると必ず遭うといっても過言ではありません。しかも、他の遭難と比べて雪崩は死亡確率が高く、いったん遭難すると極めて深刻な事態に陥ることになります。

上図は、雪崩に完全埋没した人の生存確率を示したものです。この図からわかることは、埋没後10〜15分経過すると、主に窒息により生存率が急激に低下することです。

つまり、雪に埋まった遭難者を5分以内に見つけ出し、5〜10分

以内に掘り出して呼吸を確保する必要があります。救出時間が限られているが故に、その場に居合わせたメンバーで救出に当たるコンパニオンレスキューが必要になります。

その前提として、雪崩ピーコン（雪崩トランシーバーともいう）、プローブ（ゾンデ）及びシャベルをメンバーそれぞれが携帯していなければなりません。

しかし、特にピーコンは高額かつ多種多様で、買う際に困ってしまうという人が大半ではないでしょうか。

前置きが長くなりましたが、これらの道具を購入する際の留意事項を挙げておきます。

### ◎雪崩ピーコン

トリプルアンテナでマーキング機能を有するもの。

また、古いアナログビーコンは捜索時の障害となるため、そのような機種を使用している人は即刻、買い替えをお勧めします。

### ◎プローブ

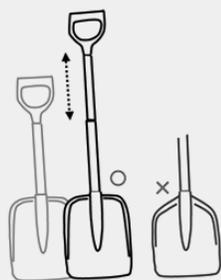
多雪地域では短いものは向かないので、3m（以上）の長さのもの。

### ◎シャベル

ブレードが金属製で、取っ手は握りやすいD型のもの。

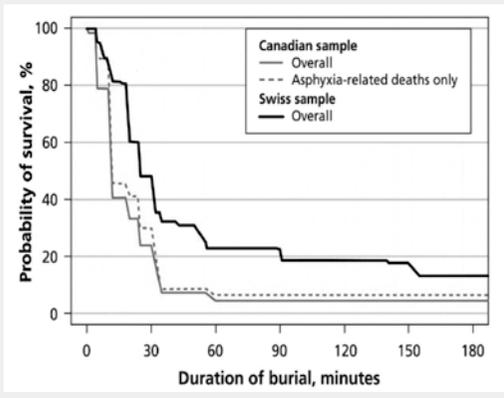
ブレード面の形がフラット（コンプレッションテストを考慮）かつブレードの肩に足を乗せやすい形で、シャフトは長さを調節できるもの（左図）。

また、自分に合ったサイズ・重さを考慮し、大きかったり小さかったりしないもの。



最適なシャベルを選ぼう

※酒井編集委員は、「全国雪崩を防ぐための講習会」の講師です。本稿は雪崩遭難対策の基本を紹介する短期シリーズです（全4回を予定）



出典 Overall survival curves for people completely buried in avalanches in Canada (n = 301) and Switzerland (n = 946) from Oct.1.1980, to Sept.30.2005 Haegeli Petal. CMAJ 2011;183:789-795

温泉博物館は下呂温泉街の真ん中にあり、周りには共同浴場、足湯、土産品店、スイーツ店等が集まっている

噴気塔の模型（富山県地獄谷温泉）。噴気塔は、火山性ガスの析出物が積み、長い年月をかけてタワー状になったもの



登れる・語れる・書ける人に！  
山の文化遺産めぐり

第31回

下呂発温泉博物館

温泉知ってもっと楽しく

川上隆史 下呂発温泉博物館 館長

展示室にある脱衣箱風の温泉辞典。泉質、効能、泉質別主な温泉地、実物温泉などを紹介している。ここは見逃さないで！



岐阜県の下呂温泉は、10万年前に噴火した湯ヶ峰（標高1067m）を熱源とする火山性温泉で、40年ほどかけて周辺の天水（雨水や雪水）が温められ、飛騨川の河原に温泉として湧出している。下呂温泉街で2004年に開館した当館は、温泉を科学と文化の両面から紹介する全国でも数少ない温泉の専門博物館である。

下山後、温泉に立ち寄る登山者は多いと思う。入浴で体が温まったり精神的にリフレッシュしたりといったことは、あらゆる温泉で実感できる。一方、温泉には、2〜3週間の療養（湯治や病院での温泉治療）を行うことで得られる効能（適応症）があり、泉質別と共通に分けられる。

温泉とは？

その効能を知るには泉質が鍵

温泉の保護と利用について定めた温泉法は、温泉を「地中から湧出する温水、鉱水、水蒸気、

表1 温泉に認定される成分と含有量（温泉1kg中）

成分	含有量 (1kg中)	成分	含有量 (1kg中)
遊離二酸化炭素	250 mg以上	バリウムイオン	5 mg以上
総鉄イオン	10 mg以上	マンガンイオン	10 mg以上
水素イオン	1 mg以上	臭化物イオン	5 mg以上
よう化物イオン	1 mg以上	ふっ化物イオン	2 mg以上
総硫黄	1 mg以上	ひ酸水素イオン	1.3 mg以上
ラドン	74 ベクレル以上	メタ亜ひ酸	1 mg以上
ラジウム塩	1億分の1 mg以上	メタほう酸	5 mg以上
リチウムイオン	1 mg以上	メタけい酸	50 mg以上
ストロンチウムイオン	10 mg以上	炭酸水素ナトリウム	340 mg以上

ガスで、次のいずれか一つに該当するもの。①温度が25度以上ある。②含有固形成分が1ℓ中に1g以上ある。③表1に記載する成分がどれか一つ以上ある」と定義する。

また、温泉法を所管する環境省による温泉の成分分析の技術的助言である鉱泉分析法指針では、「温泉のうち治療の目的に供しうるものを療養泉といい、次のいずれか一つに該当するもの。①温度が25度以上ある。②含有

表3 泉質別適応症(※)

揭示用泉質	適応症(浴用)
単純温泉	自律神経不安定症、不眠症、うつ状態
塩化物泉	きりきざし、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症
炭酸水素塩泉	きりきざし、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症
硫酸塩泉	塩化物泉と同じ
二酸化炭素泉	きりきざし、末梢循環障害、冷え性、自律神経不安定症
含鉄泉	(飲用に効能あり)
酸性泉	アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、耐糖能異常(糖尿病)、表皮化膿症
含よう素泉	(飲用に効能あり)
硫黄泉	アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性湿疹、表皮化膿症(硫化水素型については、末梢循環障害を加える)
放射能泉	高尿酸血症(痛風)、関節リウマチ、強直性脊椎炎など

表2 療養泉に認定される成分と含有量(温泉1kg中)

成分	含有量(1kg中)
遊離二酸化炭素	1,000 mg以上
総鉄イオン	20 mg以上
水素イオン	1 mg以上
よう化物イオン	10 mg以上
総硫黄	2 mg以上
ラドン	111 ベクレル以上

※共通の適応症には、リウマチ、腰痛、神経痛、五十肩、胃腸機能低下、冷え性、痔痛などがある

固形成分が1ℓ中に1g以上ある。③表2に記載する成分がどれか一つ以上ある」と規定しており、療養泉は、含まれている化学成分の種類と含有量により、世界共通の泉質名が付けられる。



温泉成分が付着して詰まってしまった温泉管

下呂温泉は「火山性」と先述したが、温泉ができるメカニズ

・療養泉①に該当し単純温泉  
 ・②に該当し陽イオンの主成分、陰イオンの主成分で標記(例えばナトリウム・塩化物泉)  
 ・③に該当し該当成分により標記(例えば硫黄泉)  
 以上の要件すべてに該当する療養泉も多く、実際の泉質は80種類以上になるが、温泉施設などでの提示には10種類が用いられる(表3参照)。  
 温泉はどうやって生まれる?

ムは次の四つに大別される。  
 ・火山性：天水が地下に浸透し、その水が、マグマだまり(※1)から上昇してきた色々な成分を含んだ熱水、水蒸気、ガスで熱せられ、また、それらが様々に混入してできる。  
 ・非火山性：何万年もかけて地下深く浸透した天水(深層地下水)や、太古の地殻変動で堆積層の隙間に閉じ込められた海水(化石海水)が、マグマが冷え固まった高温岩体や地熱(※2)で温められてできる。深層地下水、あるいは現在の海水が、化石海水に混入してできるケースもある。1988年のふるさと創生事業で掘られた温泉に多い。  
 ・有馬型(熱水性)：マグマ生成深度よりも浅い所(地下80kmあたり)でしぼり出された熱水が、マグマを作ることなく、たまたま大陸プレートにできていた断層や亀裂を通して上昇し、地下水を混入したりしてできる。近くに火山がないのに高温の温泉という場合が多く、有馬、白浜、

### 下呂発温泉博物館

住所：岐阜県下呂市湯の島 543-2  
 電話：0576-25-3400  
 開館：9:00～17:00  
 入館料：大人400円、小人200円  
 休館：木曜日(木曜日が祝祭日の場合は営業)

※1 日本の太平洋側では、海洋プレートが大陸プレートの下に潜り込んでいる。その摩擦による圧力と熱によって、地下100km付近で、海洋プレートや乗っている堆積岩から熱水が搾り出され、その熱水が大陸プレートのかんらん岩を溶かしてマグマができる。マグマは上昇して、地下10km付近で「マグマだまり」を作る。  
 ※2 地中の温度は、地下100mごとに3～6℃上昇する。ただし、地下200kmを超えると、1kmで1℃程度上昇する。これを地温勾配または地下増温率という。

道後温泉などが代表例。  
 ・植物由来：太古から堆積した植物の炭化する際の発酵熱と地熱で、泥炭や亜炭層の水が温められてできる。モール泉と呼ばれ、餡色(あめいろ)コーラ色を呈する。例えば、蒲田温泉(東京都大田区)、十勝川温泉など。  
 以上、温泉の科学の入り口を紹介した。このように温泉は大自然の産物であると同時に、長い年月をかけて培われたさまざまな文化も有する。再度、機会をいただけたらそれらも記したい。



# アドベンチャー・トラベル

## ダウラギリⅡ～Ⅲ～Ⅴ峰縦走

### 命を救った隊長のトランシーバー指令 —その3—



BCに戻って隊長に迎えられる。初めて大粒の涙があふれた。1979年10月17日

元より戻る気はさらさらなかったが、土壇場での隊長指令、縦走“GO”の判断は嬉しかった。直接の声は聞けなかったが、私には不安や恐怖は全くなく、前進のみ、心身ともに身軽になった。唯登ることが、これほど気分がいいとは。でも、二度のV峰への登頂、さらに頂上での幕泊、そして縦走へ。体力の減退は否めなかった。装備の落下、紛失に始まり、次から次に些細なミスが目立ってくる。そして、Ⅲ峰を登り切ったの出来事、相棒小椋の高度障害。助けるという意志は、ただ一緒にずり下がり、這いあがる単純作業に変わった。Ⅱ峰アタックキャンプに着くことだけを念頭に置いて、前進のみであった。

## テ

ントには医療用酸素シリ  
ンダーがある。何とかこ

の状態を回避できる？ 今井隊長からは終始、檄が飛んでくる。

「少しずつでいいから…休まず…歩いてください。二人で一緒に下ってください」

雑音交じりの声は、もはや聞くだけ！ 薄暮の中、操られるようにリッジをじりじりと下り始めた。悲壮感は全くなく、かと言って助かるという確信もなく、機械のように歩き、夢遊病者のように「安心の声」を聞いていた。ザックを背と胸両面に担ぎ、左手にトランシーバーとバイル、右手で小椋の手を引いた。疲労の色が濃くなった私の動きは鈍い。突然、身体が浮いた。

足元が見えず、アイゼンを引っかけてバランスを崩したとわかった。斜面はさほどではないように思えたが、一気に加速度が付き、岩の隙間をぬうよう

に滑り落ちた。何とか止めねばと、両手両足を広げ雪面を掻きまわした。数十メートルも足掻いた後、身ごろに抱えた小椋のザックが腰下に雪を集め、私を止めてくれた。

50mも落ちただろうか？ 同時に「私の名を叫ぶ声」が聞こえた。身体はすでに登り返しにかかっていた。雪は意外に柔らかく、滑落した溝を遮二無二登ると、彼は横たわっていた。ひとり残され、転がったまま天を仰いでいた。アイゼンで蹴飛ばすと声を出した。ほっとすると同時に聞いた。「俺の名を呼んだ？？」。「声なんて出ないよ」と弱弱しい。「天の声」だったのか!?

## 正

気に戻った私は、まず雪まみれのトランシーバーを確認、アンテナが折れていた。小椋は「もう誰の声も聞こえない…あと5分もすれば、このまま死ぬ…」と思ったと言った。



交差縦走成功の後、BCで寄せ書きした隊員全員のサイン入りフラッグ

の薄明り、視野の利かない中、小椋がテントを見つけた。Ⅱ峰の連中が担ぎ上げているだろう食糧と酸素に期待した。だが、テントの中は空だった。3本上げた酸素シリンドラーは2本空、残りの1本に15気圧残るのみ。他はガスストープ1とガスカートリッジ2個、トランシーバーの予備アンテナ1本、めぼしいものはその程度。

無視し、自分たちを優先した。だが、疲弊している私たちは逆に恨みは湧かず、テントに着いたことだけで安堵した。少量の酸素で小椋も回復の兆しが見えてきた。しかし、マットもない寝袋もない、食べ物もない。とりあえず飲み水を作ろうと、ストープに点火、ところがまたもや不運。バーナー部とカートリッジの接続部のOリングが寒さで硬化、付け根からガスが漏れ一気に火柱があがる。私のパントスを焦がし、一瞬にしてナイロンのテントは半焼した。燃えながらポタポタと融け落ちる様を茫然と見送り、「寒いから当たれや!」…全焼もボヤもこの高さでは同じこと、着のみ着のままで7550m、命は天に任せるしかない。時折強烈な風雪が我々を襲う。防ぐものは何もなく晒されるままである。

「ごめんなさいね、迷惑をかけたように応じた。」  
小椋の様態を聞いてきた。彼は声を振り絞って、何事もなかったように応じた。  
「大蔵君、小椋君…良かったです。良かったです。テントに着いたんですね…もう一度テントに着いたと言ってください」  
「小椋が重いもので…ザックをふたつ背負って、リッジから落ちた…ザックをデポした、やつと着いたテントを燃やした…」  
矢継ぎ早に報告。すべてのテントから歓声と感涙が混じる声援が飛び交うが、私には通話の距離感と物理的乖離が、何とも別世界の出来事のように思えた。

星が輝き、闇が迫ってきた。白い雪の山肌はほんやりとⅡ峰の頂上を浮かびあがらせた。  
ふたりでしっかり手を握り合って、再び這うように下った。「手を離すと俺は死ぬ…」  
彼は呪文のようにつぶやき続けた。置き去りにされる恐怖だった。ビバークも考えたが、小椋が危険だ、何としてもテントへ…。前後のザックがだんだんと

負担になってきた。Ⅲ峰直下の目立つ岩場に二つともデポ（翌日登り直して回収した）し、空身となった。破棄する気持ちはなかったの、ここでも悲壮感のは生まれなかった。何しろテントへ!  
下り始めると、幻想に襲われた。冬の北八ツ林道を歩いている錯覚だった。かろうじて

Ⅱ峰の連中は、我々の縦走を無視し、自分たちを優先した。だが、疲弊している私たちは逆に恨みは湧かず、テントに着いたことだけで安堵した。少量の酸素で小椋も回復の兆しが見えてきた。しかし、マットもない寝袋もない、食べ物もない。とりあえず飲み水を作ろうと、ストープに点火、ところがまたもや不運。バーナー部とカートリッジの接続部のOリングが寒さで硬化、付け根からガスが漏れ一気に火柱があがる。私のパントスを焦がし、一瞬にしてナイロンのテントは半焼した。燃えながらポタポタと融け落ちる様を茫然と見送り、「寒いから当たれや!」…全焼もボヤもこの高さでは同じこと、着のみ着のままで7550m、命は天に任せるしかない。時折強烈な風雪が我々を襲う。防ぐものは何もなく晒されるままである。

「ごめんなさいね、迷惑をかけたように応じた。」  
小椋の様態を聞いてきた。彼は声を振り絞って、何事もなかったように応じた。  
「ごめんなさいね、迷惑をかけたように応じた。」  
小椋の様態を聞いてきた。彼は声を振り絞って、何事もなかったように応じた。



# 学びあい語りあった二日間

## 全国女性交流集会 in 和歌山

久保典子／全国女性委員長

全国女性交流集会（全国連盟・全国女性委員会主催）が10月26日（土）～27日（日）の二日間、和歌山県連で開催された。2017年にひらかれた第8回女性と登山全国集会から2年ぶりの全国集会である。会場は和歌山県の名勝地・紀三井寺から歩いて10分ほどで行ける静かな温泉街の宿で、会場としては申し分のないところだった。

参加者は、北は岩手県、南は長崎県の17都府県地方連盟から1日目が112名、二日間で延べ約200名弱の参加であった。

講演「登山で輝く女性たち」  
登山が体に及ぼす効果を説明

豊田ふみよさん（奈良県立医科大学准教授、奈良登山会員）による「登山で輝く女性たち・登山がもたらす生理効果」と題した講演は、科学的な見地から登山が体に及ぼす効果・影響を説明する内容だった。話し方・伝え方・教え方が上手で、スライドを効果的に駆使し、聴講者の反応を感じて話を組み立てるなど、理解しやすい語り口の講演だった。

参加者からは「女性としてとても勇気づけられた」「パワーで元気が出た。科学的な知識も大切と感じた」など、非常に感慨深い話だったとの感想が聞かれた。

輝く笑顔で活動を語る  
各都県の代表者

岩手県連盟から村上明枝さん、栃木県連盟の赤間淑江さん、都連盟の岸田まさ子さん、それぞ

初日は、冒頭で浦添全国連盟理事長があいさつし、和歌山県連盟に対して主管を引き受けて開催にこぎつけていただいたことへの感謝を述べ、次に、近畿地方協議会を代表して兵庫県連盟の喜多会長、大阪府連盟の園理事長の参加を紹介した。参加者には、安全登山、登山文化を次世代に継承すること、全国登山を前進させるために自由闊達に語り、議論を重ねてほしいと呼びかけた。続いて、和歌山県連の山下会長が開催を歓迎したいと結んだ。締めくくりに、久保女性委員長が「『女性と登山』現在・過去・未来について考える」との基調報告を行った。



登山道で事故が起きた場合の対応をロール・プレイングで学習



講演は豊田ふみよさん



分科会の様子

れの報告内容に共通する特徴は、2年前に開催された第8回全国集会で刺激を受け、「何かやらなくては。できることをやろう」と、所属会や県連、地方協議会等に女性組織を立ち上げ、組織的に動き始めたということだった。

一方、兵庫県連盟の山本美雪さんは、2019年に8000m峰3座を登頂している方だが、「この集会の参加者の状況をくみ取って、高所登山に挑む場合の安全の確保という立場で報告を行いたい」と、低山・高山に共通する安全山行についての発表があった。

また、和歌山県連盟からは登山道で事故が起きたらという設

定のロール・プレイングが行われた。

その後の夕食・交流会では、和歌山県連の田口理事長に乾杯の音頭をとっていただき、加えて、ミカン、ビール、お酒などたくさん差し入れをしていただいた。情報交換をするなど、話がいっまでも尽きることなく続いた夜だった。

## 二日目は分科会での討議

翌日は朝から、女性と登山について、「登山における女性の課題（自立、トイレ問題等）」「新しい登山形態は?」「事故を起こさないために」と三つの分科会に分かれて討議した。終了後、各分科会からの報告をし、和歌山県連田口理事長の閉会のことばで締めくくった。

多数参加した和歌山県連盟参加者のアンケートには、「長崎、岩手と遠方より和歌山においていただき、各会の活動報告に耳を傾け、熱い思いが伝わり、参

加してよかったです」「府県を越えた横のつながりが、世界を広げてくれることを改めて痛感しました」「初めて参加できました。皆さんの山に対する熱気に感動しました」「全国の活動がわかる大切な集会で、ずっと続けていきたいらと思えます」とあり、集会参加への喜びが感じられた。





使っていない装備を必要とする人に  
ゆるゆるのバザール展の一角を設けた

# 第48回 北海道登山研究集会

## 沢ヤ・成瀬氏の講演と4つの分科会で開催

安東仁志

道央地区連盟 登山文化委員長

北海道勤労者山岳連盟の会員と市民が一堂に会し、登山の普及と登山文化の発展を発信しようという登山研究集会が、札幌市教育文化会館にて11月9日～10日に開催された。参加は、記念

講演会148名、分科会224名（第1分科会73名、第2分科会62名、第3分科会40名、第4分科会49名）である。

### 記念講演会

成瀬陽一氏に「俺は沢ヤだ!!」世界の渓谷を攀じると題して講演をしていただいた。成瀬氏は落差320mという日本最大の称名滝の登攀で知られている。各地の渓谷を攀じられているが、なかでも四国の石鎚山系北面高瀑（タカタル）落差132mについては、佐藤祐介氏とともに登攀し、「クラックも形成されない大滝をグラウンドアップでポイントも含めてポルトを一切使用せずに、しかもフリークライミングで初登できたことは、自分にとって画期的な登攀だった」と話してくれた。

台湾の渓谷に魅せられたことや、中国（福建省、雲南省、四川省）、ニューギニア、タスマニア島、カウアイ島、そしてレユ

ニオン島などの渓谷を紹介しながら、「沢登り」という登山形態が世界の渓谷で通用するか、ヒマラヤの渓谷も攀じりたい」と語っていた。世界の中で日本の国土は0.3%、ゆえに海外の山に99.7%の可能性が秘められている、と。「沢登りはスポーツではなく、むしろ信仰の一種であり、渓谷とは、立ち向かい克服する対象物ではなく、自分を受け止めてくれる大いなる存在そのもの」と締めくくられた。

### 第1分科会 登山文化部門

午前の部は、酪農学園大学准教授山口太一研究チームと北海道文教大学講師佐々木将太研究チームによる、「やまごはん熟考―運動生理学とスポーツ栄養学からやまごはんを考える」というテーマが始まった。

3大栄養素（糖質、脂質とたんぱく質）の特色が説明された。脂質は蓄えられているが糖質は蓄えられない、脂質の利用には糖

質が着火剤の役割を果たすこと。運動を継続すると糖質（グリコーゲン）が少なくなり、疲労困憊（ひろうんぱい）すること。エネルギー切れには、ビタミンB群が必要なことなど。次に、山めしレシビ集10作品の提案があった。

午後の部は、札幌整形循環器病院整形外科部長の葛城良成氏による「登山中の四肢体幹の骨関節外傷や創傷をどうするか？」



第1分科会の様子

という講演で、アウトドア歴57年の葛城氏による応急措置（ファーストエイド）のお話は臨場感があった。創傷の応急処置においては、出血のコントロールと感染症発症リスク軽減がポイントだとの説明があった。

## 第2分科会 遭難対策部門

午前中は「山岳団体における山行管理について」がメインテーマ。道央地区連盟前理事長の松浦孝之氏から、「山行管理は何のため？安全担保とリスク軽減、そして山行支援」という視点から、山行計画書の役割や目的、承認審査に必要な要素のほか、管理でなく「支援」と捉える考え方などの説明があった。

その後、3つの山岳会から山行規定と現状の発表があった。特に、会員外との個人山行について、その受付、承認、責任体制などにおいては、差異が見られた。山行規定を統一しても良いのではないかとの意見も出さ

れた。また、会員の高齢化に伴い、山行中の病気、体調不良による遭難事故も起きており、計画書の項目に、病気や体調、既往症なども検討すべきではないかとの意見も出された。

午後からは、南日高トヨニ岳のヒヤリハット1件と、利尻山南稜における低体温症等による遭難の事故報告があった。

## 第3分科会 海外登山部門

「そうだな。パールに行こう」というテーマで、札幌北稜クラブの鈴木雄大氏が、稲門山岳会（早稲田大山岳部OB会）に参加して初登頂した、ネパール ラジョダダの発表を行った。ガイドレス、ポーターレスのこの登山について、炊事機器はジェットボイルのみ、サプリメントの使用

や、ゲーム機器を使った停滞日の過ごし方などが話された。このほか、トレッキング、ドローンを使った撮影の発表もあった。フリークライミングや、標高の

低い外国の山に登山に行く会員が多くなり、登山の多様化が進んでいる。

## 第4分科会 自然保護部門

「ヒグマの生態と対策について」をテーマに、NPO法人エンビジョン環境保全事務所の早稲田宏一氏に講演していただいた。ヒグマは、1日で軽く30kmは歩くこと、どんぐりや山ぶどうなどが豊作の年は冬眠が遅くなるが不作の年はさっさと冬眠に入ること、冬眠中は半覚半睡状態であること、交尾は6月頃にするが冬眠中に500gくらいの子を出産すること、正常なヒグマは人間の気配を察すると姿を隠すこと、子連れの母グマには近づかないことが説明された。

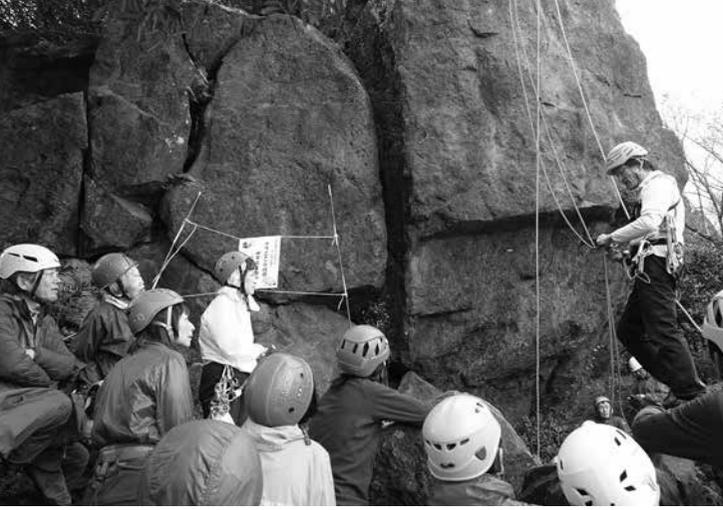
ヒグマに遭遇した時は、背中を向けて走って逃げると必ず追いかけられるため、勇気を持って対峙（たいじ）することだと話された。また、注意点到登山者は食べ残しを捨てないことが挙げられた。

# 行動・操作の一つ一つに

## 「なぜそうするのか？」確認を

### 安全登山技術講習会&講演会 in 北九州市 開催報告

2019年11月9日(土)  
 場所：北九州市八幡東区  
 の皿倉山(午前の部は国  
 見岩、午後の部はビジ  
 ターセンター)  
 内容：(午前) 懸垂下降  
 中でのトラブル対策、ク  
 ライミングにおける確保  
 の基本・(午後) 山岳事  
 故統計概況や事例報告  
 参加：35名



福岡県連で初めての試みだったが、全国連盟事務局長の川嶋さんを講師とする安全登山講習会を開催した。経緯は、恒例の海外登山講座を今年は北九州地区で開催することに決めて準備に入り、登壇者として川嶋さんへ依頼。前日に講習会をという提案に同意いただき、実現した。

午前の国見岩での講習は、岩場にロープを張り、ビレイや登り返しの技術や器具の正しい理解と使い方を中心に実技を行った。参加者はロープやビレイ器を持ってはいるものの、取扱説明書を細部まで読まず使用している方もおり、各器具の正しい理解に説明書の重要性を感じられたようである。またロープの操作など「なぜそうするのか？」

を体験的に学びながら考える大切さを実感できた講習だった。

午後の講演は、まず警察庁発表の山岳遭難概況から入り、労山での事故統計(2004年から15年間)について話された。

特徴的だったのは、警察庁統計で一番多い道迷いの事故は労山ではとても少ない1.4%(76名)だが、このうち死亡されたのが6名と死亡確率が高く、さらに、その6名はすべて女性だったという。また、最近の事故として、昨年のGWに新潟の五頭連峰で遭難された親子の事故を当時のTV放送映像を見ながら、「なぜ？」との話題を投げかけられた。携帯電話が通じていた早い段階での救助要請がなぜなされなかつたか、まだまだ山の遭難や登山の文化が社会の中でよく理解されていないという本質の原因。その理解を得るために、

私たち労山組織として活動する意味があるとの話をいただき講演が終了となった。参加者からは、「遭難は誰でも

起こりうる」と身近に感じた／登山届、報告の大切さが改めて理解できた／時間を感じさせず、あつという間に終わってしまった／単独登山は避けたいと思った／110番、119番通報に躊躇(ちゅうちよ)してはいけない／山岳遭難は迷惑をかけるという気持ちがある。山に登っている人はカッコイイと思える世の中、日本にしたいと思う／全国連盟本部の事務局長の話を直接聞いて良かった」など、それぞれ気付きを得られたと思うと同時に、これからの活動にヒントとなる一日だった。



2019年2月  
長野県北佐久郡立科町  
白樺高原  
池の平スノーパーク

七瀬 3歳7カ月  
峻 0歳7カ月



「ポタスノーランド」ミニ動物園で動物と触れ合ったり、ふわふわ遊具で遊んだり…



スノーボードを装着し、何とか下まで降りてきたふたり



夫は下の子をおんぶしながら、スキー用品を運ぶ（※別のスキー場での写真です）



# できるかな？ 行ってみよう！

## 子づれ 山さんぽ<sup>®</sup>

vol.31

やま

フェニックス「スノーブーツ」は、ベルクロ式で履き口がガバッと開き、こども自身も履きやすいタイプ

武井真理 カモシカスポーツ

七瀬 2015年6月生まれ

峻 2018年7月生まれ

基本の動きも何もありませんが、とりあえず、夫のスノボの技量だけを頼りに、スノボを装着した七瀬を後ろで夫が支えて滑っていきましたが、大変だったようです。スノボで移動することの経験もない3歳児、夫が少しでも手を

して、ゲレンデに出してみました。基本的な動きも何もありませんが、とりあえず、夫のスノボの技量だけを頼りに、スノボを装着した七瀬を後ろで夫が支えて滑っていきましたが、大変だったようです。スノボで移動することの経験もない3歳児、夫が少しでも手を

こども2人連れとなったスキー行ははたしてどのようなのか。  
七瀬0歳の冬にも利用したことがある、白樺湖畔の「池の平スノーパーク」へ、泊まりがけで行ってみることに。印象的なメロディのテレビCMでおなじみの「池の平ホテル」は、冬になるとホテル敷地がスキーゲレンデに変身。この宿は「ウエルカムベビーの宿」(※)認定。そんな宿に併設のスキー場も、乳幼児にやさしい。リフト、スキーレンタル、こども遊び場入場料が無料など、いろんな特典を受けられるお得な宿泊プランもあります。七瀬もスノーボードをレンタル

して、ゲレンデに出してみました。基本的な動きも何もありませんが、とりあえず、夫のスノボの技量だけを頼りに、スノボを装着した七瀬を後ろで夫が支えて滑っていきましたが、大変だったようです。スノボで移動することの経験もない3歳児、夫が少しでも手を

して、ゲレンデに出してみました。基本的な動きも何もありませんが、とりあえず、夫のスノボの技量だけを頼りに、スノボを装着した七瀬を後ろで夫が支えて滑っていきましたが、大変だったようです。スノボで移動することの経験もない3歳児、夫が少しでも手を

離すと、脱力してしまい、支えるのに緊張の連続。  
しかし、このゲレンデは距離も短く、傾斜もゆるやかな初級コースのみなので、休み休み少しずつ下に降りてきて何とかなりました。が、安全ではありません。こども用ゲレンデで基礎を練習すべき所ですが、夫は今後のこどもへの教え方、使う用具を考える上では良い経験になったようです。  
1回の滑走で、七瀬も夫も疲れてしまい、その後はこども向きの雪上の遊び場「ポタスノーランド」で遊んでいました。ゲレンデを滑る以外にもいろんな楽しみ方があるので、親がスキー未経験者でも、こどもを雪遊びに連れて行きやすいのでは、と思います。

## 北信越ブロックで交流登山in富山を開催

山村勇／富山県勤労者山岳連盟 理事長

北信越ブロックは、長野、新潟、富山、石川、福井の5県で構成され、互いの交流を温めるために2年に1度、各地方連盟持ち回



10月の立山山麓で火を囲んで交流

り「交流登山」を開催している。このような交流活動を行っているブロックは北信越だけではなくかと思っている。

第8回目は2019年10月5

〜6日、富山県連の主管で立山山麓家族旅行村キャンプサイトを貸し切つて開催された。参加者は、長野15名・新潟18名・石川7名・富山32名だった。

薄暗くなり始めた17時半、キャンプファイアーを囲んで交流会開始。富山県がお昼過ぎから用意した豚汁をつまみに、各県から持ち寄ったおいしい地酒・ワ

インはまたたくまに量が減っていく。各地方連盟の紹介イベントや現況報告、地酒の紹介、「山の歌」、「じゃんけんゲーム」などで楽しみ、21時前、キャンプファイアーの火が消えるころに

## 第54回六甲全山縦走大会

## 参加受付スタート!

六甲全山縦走大会実行委員会

港町・神戸の背後に延々とつながる六甲山地の山並み。全山47kmのロングコースを、定められた時間内に歩き通さなければならぬ緊張感と達成感が大会の醍醐味だ。2019年大会は参加申し込み1542名(うち全縦コース870名。出走者は計1092名)。

雨天予報で昼過ぎから冷たい雨に降られ、完歩率56%となったが、6歳から84歳までが歩ききった。

お開きとなった。

翌日の好天を祈りながら就寝したものの翌朝、外は雨。無理をしてまで登山をするのではなく、ということ、登山は中止して解散となった。

## すみっぴ

No.153 村松 孝一



**第54回大会**

西コースもあつて 西東コースもあるよ

飲み物サービスは大竜寺と宝塚です。宝塚ゴールでのぜんざいサポートは14:20から!

# 六甲全山縦走

主催：兵庫県勤労者山岳連盟

雨天決行! 但し、安全等のため主催者の判断により中止することもあります

日程 **2020年3月8日(日)**

参加費 全山縦走 2,500円  
西・東コース各2,300円

ヘッドランプ 必携

初参加の方は、事前トレーニング山行等でコースの下見してから本番にご参加願います。

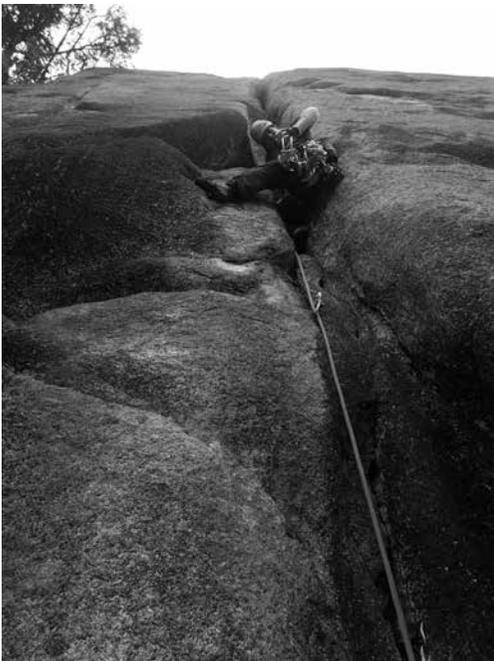
申し込み期間：**2019年12月1日～2020年1月31日(金)必着!**

お申し込み・お問い合わせは **兵庫労山六甲全縦 HP**

- 7日 組織部会
- 9～10日 労山登山学校交流会（山梨県・三ツ峠） 白井・石川・大和田・三瓶理事、参加
- 11日 自然保護委員会
- 同日 女性委員会
- 13日 登山時報編集委員会
- 14日 遭難対策部会
- 16～17日 全国自然保護担当者会議 浦添理事、竹本・山本理事、出席
- 19日 三役会議
- 20日 共済の今日と未来を考える懇話会（東京・保団連事務所） 川嶋事務局長、出席
- 23日 第21回拡大理事会
- 26日 全国山の日協議会理事会（東京・弘済会館） 川嶋事務局長、出席
- 同日 労山基金運営委員会
- 27日 ハイキング委員会
- 同日 山岳団体自然環境連絡会
- 28日 第1回役員選考委員会

## 第21回理事会討議事項

- ① 第34回総会について  
議案書の概要を確認、確定している創立60周年記念行事以外の予定を早め決めていく。
- ② 役員選考委員会について  
11月28日に第1回を開催し、60周年を迎える体制を整える。
- ③ 新日本スポーツ連盟と定期協議を再開し、今年度の賛助会員の立場と会費を確認する。



広島・三倉岳スーパークラック5.10 bをオンサイトする三瓶全国連盟理事



労山登山学校交流会の参加者（山梨県三ツ峠山）



全国自然保護担当者会議の二日目はこのようなプラカードを掲げ、JR 新宿駅西口でリニア反対署名活動を行った

○遭難対策部

全国連盟主催「登山学校交流会」で事故が発生

10月11日から11月14日までに届いた事故一報は35件、37人。18人（11以下、「人」省略）が転倒（無雪期登山が17、沢登りが1）。9が転・滑落（無雪期登山が3、クライミングが5、海外が1）。4が虫・蜂（無雪期登山とクライミングが各2）、2が病気・高度障害（海外）、行動中が3（無雪期登山が2、沢登りが1）、道迷いが1（無雪期登山）。症状は、左踵、左足首、右膝、左股、左足腓骨、左足の骨折が6。仙骨骨折が1。鎖骨骨折が2。鼻の骨折が1。右腕、手首、手指骨折が7。右足首、左膝、右下腿の損傷が各1。腰椎炎症、顔面損傷、左肩脱臼、右肩、右上腕、右手首損傷が7。腕、目、耳、手首と足の虫刺され4。急性硬膜外血腫が2、急性感音性難聴、高度障害が各1。下山遅れが1。所属連盟は、東京が11、愛知が4、兵庫が3、道央、岐阜、京都、大阪、岡山が各2、栃木・千葉・

神奈川・新潟・長野・広島・香川・福岡・長崎が各1。男女比は、男性23、女性14。年齢構成は、30代1、40代6、50代7、60代9、70代13、80代1。（臼井邦徳／全国遭難対策部長）

○自然保護委員会

担当者会議のテーマは「山と地球規模の環境保全を考える」

全国自然保護担当者会議が11月16日～17日登山事務所にて開催された。いま、温暖化、異常気象、大規模開発による山岳自然破壊など、山々は悲鳴をあげている。会議では、登山自然保護憲章に立ち返り、第1章に謳われた副題とともに「Think globally, Act locally」「地球規模で考え、足元から行動せよ」に沿って議論した。

基調講演では、服部隆氏（南アルプスとリニアを考える市民ネットワークの共同代表）が塩見岳を貫く大規模工事による山の生態系への影響について語られた。地方連盟報告では、気象

環境が如実に現れる山岳地域をフィールドとする登山者ならではの実感と生態系の保護活動について話された。

自然保護憲章は3年かけて先人がつくりあげた山岳自然環境保護のバイブルだ。大切なのは、これを熟読して身近なところから声をあげていくこと。これが、多くの一般市民に自然保護を訴えるインパクトとなるかもしれない。

（林祥介／全国自然保護委員）

○組織部

登山組織の強化に向けた分析を進めていく

全国連盟組織部では、2月定期総会議論や今後の組織活動改善に向け「SWOT分析」という経営分析手法を用いて、客観的な視点で登山組織の現状の課題分析に取り組んでいる。

この手法は、組織の内部環境や外部環境の要素を、Strengths（強み）、Weaknesses（弱み）、Opportunity（機会）、Threat（脅威）の4つの視点で分析するも

のだ。労山は、1. 権利としての登山、2. 登山の多様な発展、3. 海外登山の普及、4. 遭難事故の防止、5. 自然を守る、の5つの理念の実現を目指して活動しているが、会員の高齢化と活動の多様化、事故の増加と山岳保険の台頭など登山を取り巻く環境変化に対応し、労山活動の見直しや新たな取り組みが求められている。

このSWOTクロス分析をもとに、今後の組織強化発展の道筋を探っていききたいと、分析を進めている。

(久保静児／全国組織部員)

### ○女性委員会

女性たちは登山をあきらめない

スポーツ団体の集まりの席で、

「労山に女性委員会があるのは羨ましい。女性たちによる女性たちのための組織的な活動を続けていることを知って、とても刺激を受けている」との言葉をいただいた。スポーツの世界で女性委員会が機能しているのは珍

しいことなのだ。

1976年、結婚退職が当たり前の時代に全国連盟女性委員会が発足できたのは、山へ行きたいという思いと悩みを乗り越えたいという声を全国連盟の集いで発信した女性たちと、それらの後押しした男性たちとの連携プレーの賜物だったのではないかと思う。今も、家事や仕事、子育て、介護などが女性の肩にかかっていることは50年前と根本的に変わらない。特に子育ての世代、働き盛りは家を留守にすることが難しい。こうした女性の姿が労山の組織、集会参加者の高齢化という現状に見え隠れしているが、親子ハイク、平日山行と工夫して登山を続け、2020年もいつそう多様な登山が行われるだろう。

(藤元理津子／全国女性委員)

### ○労山基金運営委員会

第二種団体の申請の上限

関東での労山基金説明会は、7月に東京都連盟を対象に行っ

たが、10月19日にも主に関東南部の埼玉、千葉、神奈川の地方連盟を対象に説明会を開き、27会から29名の参加があった。

参加者は事務手続きと細則の理解についての関心、またココヘリと労山基金との関連性とその特典についての関心が高かった。

今回の説明会では労山基金の規定で明記する交付人数の上限の解釈についての質問があった。

規定第30条5項に「交付は個人、団体にかかわらず登録期間中2件まで」とあるが、第2種団体交付申請で、1つの事故に複数の対象者の場合、何を1件とカウントするのかというものだった。

この場合、事故の回数ではなく、申請者の件数を1件とカウントする。一度の事故に複数の交付申請対象者がいる場合や、登録期間中に2名を超える交付申請の対象者がいる場合、この中から任意に2件(2名)まで申請できることとして理解をいただきたい。

(陶山正／労山基金運営委員)

一九〇六年開業の歴史ある山小屋ですが、新しい山文化の発信を一緒に手掛けていきましょう！

社長 松沢 貞一

## 山小屋正社員募集

北アルプス白馬岳一帯の山小屋7軒とスキー場を運営しています。自然の中で働くのは大変です。でも、その辛さ以上の感動体験はお約束します。どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。

アルバイトも同時募集中

(株)白馬館

〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村大字北城6307

(人事課) ☎0261-72-3122

(AM8:00~PM5:00)

formmail@hakuba-sanso.co.jp

http://hakuba-sanso.co.jp/

白馬山荘  
五竜山荘  
白馬大池山荘

小屋温泉  
ヒュッテ  
白馬尻小屋  
キレット小屋

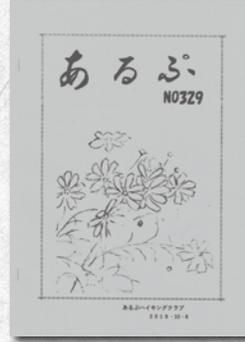


白馬岳頂上直下 白馬山荘



## 『あるふ』

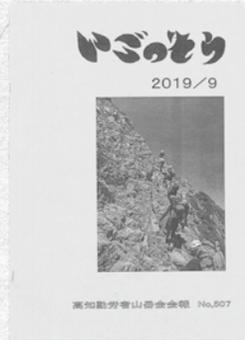
あるふハイキングクラブ／高知



No. 329 (2019年10月8日号)  
30P・B5判

## 『つばき』

高知勤労者山岳会



No. 507 (2019年9月号)  
32P・A4判

## 『やまごや』

松山勤労者山岳会／愛媛



No. 298 (2019年10月号)  
11P・A4判



No. 152 (2019年9月号)  
23P・A4判

山行案内10／12月…三嶺、石  
鎚山、梶ヶ森、五在所山、三本杭、  
猿越山・雑誌山、香川絶景巡り、  
クリーンハイク、望年山行、天  
狗塚など。山行報告…8月樺平  
百一草園、あいにくの天気の内  
か花を楽しんだ様子。9月土佐  
矢筈山・小檜曾山、初秋の展望  
の良い山頂に登りの苦勞を癒や  
す。7月モンブラン遠征記。モ  
ンブラン山群トレッキング、氷  
河、お花、是非カラー大判写真  
を拜見したい。月例会報告、県  
連通信、カレンダーなど。

手作り感のある会報。内容は、  
巻頭言、運営委員会報告、例会  
学習会案内、財政など。山行報  
告(例会)…剣山、8月夏山合宿  
8名で唐松岳／五童岳／鹿島槍  
が岳／爺が岳、登ったり下った  
りちゃんとオチまでついている  
楽しいリレー記録。行きたくな  
ります。個人山行…8月高妻山、  
鳳凰三山。高知からだ立派な  
遠征。お花や白い砂、オベリス  
クはきれいだったでしょうね！  
9月工石山／三辻山。

巻頭言「怪我と弁当は自分持  
ち」に、大学山岳部時代の富士  
山で、ピッケルストップでは止  
めるのではなく止まらないこと、  
決して「滑落しないこと」を学  
んだという内容が。7月戻ガ嶽  
でのロープワークの基礎、剣岳  
早月尾根。9月大屋富の岩場で  
の香川合同救助隊訓練。クライ  
ミング中にリードが滑落した  
ら？セカンドが上がってこな  
かったら？基礎講座、訓練は

## 『ヨロチ』

山の子／愛媛

カラー。書式がきれいにまと  
まっている。巻頭言は、猛暑に  
やられながらもクライミング!  
山行記録…7／8月蒼社川中流  
域、美しい花崗岩の溪谷。三の  
峰から白山周辺、夏の花々と草  
原、雨で大変だったようだが楽  
しそう。十ガ岳谷、大保子谷は

大切だ。愛媛県勤労者山岳連盟  
ニュース、行事案内。

手書きの遡行図つき。床鍋谷、東赤石、高爆溪谷下部関門ゴルジュ、本谷川ゴルジュ、大武川水系篠沢、素晴らしい沢がてんこ盛り。新人紹介では、四国の山の大きさに驚いたとある。遊びつくせよ、乙女！

### 『緑想』

あだると山の会／福岡

宿だった様子。短文だが参加者それぞれの思いが伝わる。自然保護会議報告、教育安全対策部議事録、ミニ講座、事故防止月間のお知らせなど。

### 『ちびっの風』

RKAC／福岡

年記念Tシャツデザイン募集、運営委員会、県連ニュース、登山ビギナー講座など。

### 『みどりの山』

みどる山の会／福岡

### 『あつあつ』

大牟田ハイキングクラブ／福岡

巻頭言、予定表、事務局日より、計画の各山をリーダーが紹介。山行計画・御前岳、釈迦岳、久住山、清掃登山、根子岳。山行報告・弥陀ヶ原・大日岳、立山（大日岳、井原山、赤石岳・荒川三山。概要のあとに、参加者の感想文。立山へはコースの違う2パーティーで。楽しい夏合

定例山行計画は10月から翌年の9月まで目白押し。目当ての山行を探すのも大変。裏表紙の一覧表でグレードとリーダー&サブリーダーで見当をつけるのだろう。山行報告・8月白馬三山縦走、登山学校（初級）、平治岳（久住）、と少ない。山行が多すぎて載せられない？ これだけの計画を立て募集し実行するのは相当な組織力である。40周

表紙はカラーで、山にかかる月の絵がかわいい。巻頭言、年をとっても楽しく生きるためのちよつと一言も素敵。9〜11月の山行案内、翌年2月までのイベント山行案内など。山行報告・7月龍王岳・文字岳。8月高良山、文字岳・星原山。山行報告は共通フォーマットに入力。このタイプだと記録が集まりやすいかもしれないが、もう少し読みたいな。平和行進、日程表、運営委員会連絡など。

表紙「高良山正面登山口の途中にある四阿屋」の絵。9〜10月の山行予定表、山行案内とつづき、運営委員会報告、サークルからのお知らせ。篠笛とオカリナ、ボウリング、ゴルフ、踊りのサークルがある様子。山でオカリナ吹くのも良いかもしれない。山行感想・7月蝶ガ岳、八方ガ岳の沢。山行報告・7月宝満山、体力年齢測定会、高良山、事故ゼロリーダー研修、天主山・鴨猪川、井原山、平和行進、天拝山、蝶ガ岳、八方ガ岳沢登り、みんなの掲示板など。

（本誌・水野奈保美）



No. 85 (2019年9月号)  
30P・B5判



No. 507 (2019年10月号)  
48P・A4判



No. 282 (2019年9月号)  
20P・A4判



No. 433 (2019年9月号)  
32P・B5判

# 2020年カレンダー

労山会員による写真で構成



好評販売中  
追加注文も歓迎！

A4 中綴じ・28 ページ  
壁に掛けると A3 サイズ  
自室に飾っても、プレゼントにも！

## 申し込み方法

### ● 会員の方

所属会を通じて各地方  
連盟へお申し込みくだ  
さい。  
価格・送料は地方連盟  
へおたずねください。

### ● 全国連盟へ直接申し込み

1部 **1,000円** (税込み)

※別途送料 1～3部 110円、4～6部 150円、7～9部 230円、  
10～14部 370円、15部以上実費

住所・氏名・電話番号を明記して郵便振替で送金してください。  
入金確認後に発送します。

口座：00180-0-212568 名義：日本勤労者山岳連盟事務局

[問い合わせ] 日本勤労者山岳連盟事務局

電話：03-3260-6331 (平日 10時～18時)

FAX：03-3235-4324 メール：jwaf@jwaf.jp

## FROM EDITOR

【お知らせ】読者アンケートを実施中！ 全国連盟ホームページ又は下記 URL から回答できます（無記名方式・所要 2～3分）。誌面づくりに活かしていきたいと思っておりますので、ご協力お願いします。  
<https://forms.gle/YTto6scz4pDuRxxroPA>

2020年・労山は創立60周年迎える。昨年は、災害の目立った年でもあった。暮れに入って多くの訃報が届いた。50数年前、一緒に山岳会を立ち上げた山友が逝った。また、労山の顧問でもあった山岳写真家白簾史朗氏の訃報も。私事で仕事上でも大変お世話になった方でした。心からお悔やみ申し上げます。(橋口)  
友人にポチ袋の紙を断裁してもらったら、9割が寸足らずになってしまい落ち込んだ。先日、職場のバイト君が頑張っている劇団の公演を見に行った。なんかすごく元気もらった。気を取り直して残りの紙を断裁。ポチ袋作りを再開する。(本多)  
貧困[老人]世帯をやりくりして小川 or 瑞瀧お泊り1回(十日帰1回)残りは近場/月というサイクルがやっとならなくてきつアリ。平日ジム・週末お泊り、長い休みはヨセミテや国内遠征できてきた頃が懐かしい(遠い目w冬は瑞瀧行きたいな～行けるかな～:水野)  
去る11月16日、都連盟連対研究集会が実施され、岩・沢・縦走での死亡事故について当該会の発表があった。特に沢については現地調査も含めた詳細報告で、多くの課題を提供する興味深いもの。登山時報にも反映させ、死亡事故を無くしたい。(田上)  
「ホケミ」「ボジョバ」は最近聞いた略語。前者はTVの料理番組で「ホットケーキミックス」、後者はラジオの話題で「ボジョレー・ヌヴォーのパーティ」だった。「スマホ」「ポテチ」など長いカタカナを3音に短縮するワザを是としよう。(鈴木)  
香港の区議員選挙、民主派が全議席の8割超を獲得して圧勝。6月に始まった大規模デモへの支持の高さと、締め付ける中国政府への反感が浮き彫りになった。昨今の先進国にみられない投票率70%を超えたことにも驚いた。「一国二制度」の行方に注目したい。(今野)

## 訃報

山岳写真家の白簾史朗<sup>しらはたしろう</sup>さんが2019年11月30日、86歳で亡くなった。山梨県大月市出身で、山岳写真を主体に国内外の自然風物・風景を撮影して多くの作品を残した。NPO法人日本高山植物保護協会会長。労山顧問。  
ご冥福をお祈りします。

## 登山時報

©禁無断転載

1月号 No.539 2019年12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、本多麗子、水野奈保美、渡辺明(進行)

校正 塩田善次郎、鈴木幹雄、三浦偉俊

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

ネパールでトレッキングを楽しんでいると、随所に温泉が湧いているのに気がつくであろう。火山の存在しないヒマラヤの真ただ中に点在するこうした温泉同士を線で結べば、地図上に眠る活断層線と一致することがわかる。人の盲点を突いたような活断層温泉につきり、心身再生のきっかけとすることがこの旅の始まりである。

トレッキングコースとして人気の高いランタン国立公園の玄関口にあたるシャブルベンシは、1日2便の定期バスでカトマンズと結ばれている。「ランタン」とは、この周りを住処とするタマン族の言葉で「牝牛おんなうしの群れている所」という意味がある。1970年にチーズの量産に成功したことから、この地域の特産品はチーズとなった。そこで、タマン族の郷土料理のひとつであるチーズポテトを湯上がりの

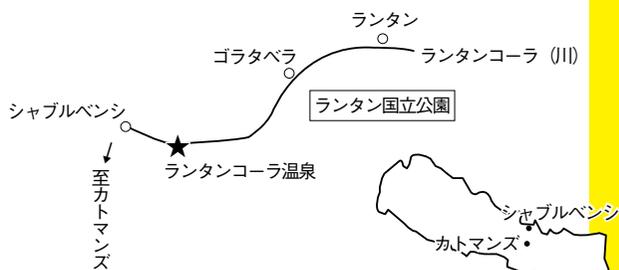


## ランタンコーラ温泉

おやつにして、ランタンコーラ温泉へと向かってみるとしよう。シャブルベンシからゴラタバラに向けて、ランタンコーラ(川)を遡ること4時間でホットスプリングロッジに着く。徒歩で渡

るのは困難なため、ロッジで補助ロープを借りて向こう岸へと渡る(乾季であれば渡り切ることもができる)。そこから踏み跡を辿りながら、少し下った右手の茂みの中に湯殿を見つけること

ができる。周りは篠竹しのたけにおおわれているのでここで着替えて入湯する。湯殿は溪流の石を積み上げただけの野趣溢れる浴槽だ。乳液をこぼし入れたような白濁した甘い湯の香に心が躍る。苦労の後のご褒美のように肌に纏まといつく。これが初めての活断層温泉の感触かと思うと、地球の叡ち智の深さに感心させられるのであった。



新シリーズ

# ネパール 温泉紀行

石原裕一郎 杉並山の会/東京

# 地図読み 迷入

監修・村越眞  
宮内佐季子  
小泉成行

Lesson 127

## 「ジオグラフィカ」を使った 実践ナビゲーション ①

地図にある赤線が今回選んだコース。京都市の北東部に広がる低山を12kmほど歩く。山と高原地図のコースタイムで8時間ほどなので、1日楽しむにはちょうどいい距離ではないか。このコースを「ジオグラフィカ」を使ってナビゲーションするコツを3回に分けてお届けする。

ここではコース全体を載せるため、地図を75%弱に縮小しているが、1:25000ならB4になる。コースの全体像をストレスなく把握するためにも、B4サイズの地図が1枚あると便利だ。一方、スマホで表示できる範囲には限界がある。Bは、画面が大きめのスマホで、ほぼ1:250000になるように表示させたもの（原寸）。これは地図のAの範囲にあたる。全体像を把握しようと思うと、Aの範囲を表示させた後、図の黒破線（どれもAと同じ

大きさ）のように画面を何度かスクロールして全体を順に表示させる。是非、お手元のスマホで画面をスクロールしながらコースを確認してほしい。

ジオグラフィカでこの地図の場所を探すには、地名の検索をするように。図Cのように、画面上部の現在地情報が出ているところを左にスワイプして、検索窓に「寂光院」や「焼杉山」と入力して検索する。今回は、登山口から焼杉山までのナビゲーションを考えてみよう。

### 等高線を全く読めない人

道の分岐以外でも、できるだけ頻繁にジオグラフィカを確認して、ルートからそれていないか確認する。頻度の基準は、「もし間違った方向に向かっていたらとしても戻る気になれるぐらい」だ。例えば、下り

で間違った方向に30分間進んだ場合、登り返しに1時間かかるかもしれない。登りは多少間隔が開いても良いだろうが、知らない道、道標の整備されていない下りでは5分おきにジオグラフィカを確認することをお勧めする。また、午前中は日没まで時間があるので、道を間違えても心の余裕を保てるかもしれないが、午後は日没までの時間が短いため、道を間違えると焦りにつながりやすい。行きは来た道を戻れば帰れるが、下りで道を間違えると来た道を戻ってもすぐには帰れない。そのため、午前よりも午後、行きよりも帰りは頻繁に現在地を確認するよう心がけたい。疲れていると現在地の確認は煩わしくなるが、疲れているとき（＝道を間違えやすい状況のとき）こそ、頻繁に確認する価値はある。

と、ここまで読んで、あまり現実的ではないと感じた方も多いと思う。しかし、等高線が読めなければ、あまり整備されていない山ではこれぐらいの必要がある。これが、少し等高線を読めるようになるだけで、現在地確認の頻度を各段に下げられる。バッテリーの消費を抑え、ストレスも減る。これを機会に等高線を読む練習をしてみてもどうだろう。

### 等高線を読める人

等高線から地形を大まかにとらえると、焼杉山までは尾根を北から西に向きを変えながらのほることがわかる。尾根はピークにむかって合流を繰り返すので、神経質にナビゲーションしなくても大丈夫だ。

途中、2回はつきりとしたピークを通過する（＝ピーク通過後には下りがある）こと、等高線では描き表されていない低いピークがいくつかあるかもしれないこと、尾根の向きがほぼ西を向いてから、ピークの左斜面を次の鞍部まで巻いて行く区間があること、これらを読み取れていれば、ジオグラフィカを確認せずに焼杉山まで行けるかもしれない。現在地を確認したい場面としては、下記のような状況が挙げられる。

- ・ 予期しない場所で道が尾根を外れたとき。
  - ・ 予期しない方向に道がのびているとき。
  - ・ 道が不明瞭になったり、分岐したりしたとき。
  - ・ 下りに差し掛かり、その先で登り返す尾根が見えないとき。
  - ・ 巻き道がなかなか尾根に戻らないとき。
- こんなときには現在地を確認し、等高線と周りの地形を照らし合わせて、安心して進もう。



等高線読みの練習にお勧めです

ユニークな地図読み問題が満載 / 登山や登山のハイキングも楽しくも /

# 山歩きの 地図読み ドリル

〇宮内尚子 著  
読図力  
アップ!

コース全体を載せるため、地形図を75%弱に縮小しています。



Katsuji Hiromoto

## 廣本勝治さん

(ひろもとかつじ) 1953年3月和歌山県生まれ。1971年に甲山勤労者山岳会(兵庫県西宮市)へ入会し、登山を始める。主に六甲山や北アルプスで山行を続ける。1980年代には労山全国連盟理事、兵庫県連盟常任理事を歴任。現在、甲山労山副会長。生活協同組合の定年退職を機に、エベレスト街道のトレッキングへ。以来、そのポーターだったネパール青年への教育支援を続けながら、2015年にはネパール山村の生活向上を目指して「ネパールパタンジェ村サポート活動 夢広の会」を妻と共に結成。夫婦と仲間たちで活動している。

## 労山で育てられた想いを胸に ネパール・パタンジェ村との交流、支援活動を続ける

20代は山ざんまい  
インドヒマラヤ遠征も

生まれは和歌山県の梅農家。体育の教師になる夢を持っていたが、高校卒業後にはその夢を諦め、「兄弟が住んでいない県へ」という理由で、兵庫県の生活協同組合(生協)に就職した。当時は特に登山が好きというわけではなかったが、職場の先輩に六甲山に連れて行かれ、その後、甲山労山に入会して登山を続けることとなった。

20代のときは毎晩のように甲山労山の事務所に入り浸り、気が付くと年末年始はいつも槍穂の縦走など雪山の中だった。1980年代、30代になると、兵庫県連盟常任理事や全国連盟理事(※)に就任する。当時を思い返して、県連のインドヒマラヤ

登山隊のメンバーとして、ガンゴトリ山群の麓をキャラバンしたことが懐かしいと語っていた。

※当時、全国連盟は常任理事会制度で、現在の評議会が全国理事会にあたる。

### ネパール山村の支援活動へ

2014年、60歳を機にネパールトレッキングへ出かけたときに、熱心に村の将来を考える多くの青年たちと出会い、妻の提案でネパールパタンジェ村のサポート活動をする「夢広の会」を立ち上げる。そして、結成一

週間ほど経った頃、ネパール大地震が起きた。私たちがサポートしている村も大きく被災。復興に際して「地震に強い家の造り方を知りたい」との村人の思いを受け、村人に耐震技術を学んでもらいながら「耐震モデル

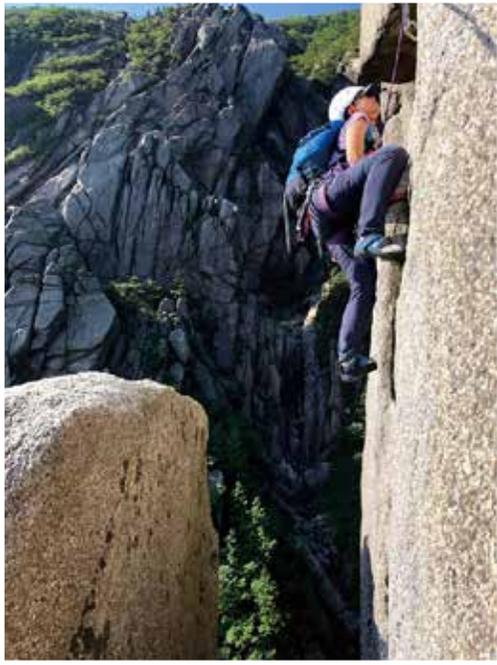
ハウス」1棟を当地に建設することに決めた。多くの困難があったが、2年余で完成。現在は村の集会場としても活用され、その技術は周辺の村々にも広がっている。

また、この村では、かまどからの煙のためか、喉や目の病気が多い。そこで「すべての家に煙突を」を目標に、村人と協力して試作を重ね、資金を提供してくれる団体もできて、2019年春に村の全軒に煙突が完成した。

「夢広の会」は20人余の小さな会で、専門知識も人脈も、もちろん資金もない。今後の課題は、農業改善や家畜飼育などを工夫した生活向上のサポート、女性自立の手助けなど。課題は多いが、夢が広がっている。

(本誌・田上千俊)

# 自慢の一枚 思い出の一枚 vol.27



## 山崎優

(豊中勤労者山岳会/大阪)

大阪労山中級登山学校、御在所遠征時の写真です。アルパインクライミングを始められたばかりの今期の生徒の方の力強い登攀の様子と、御在所の荒々しい様子がよくわかる一瞬でした。

2019年8月25日

## 岡村繁雄

オーストリアアルプスに、グロスグロックナー山 (3798 m) という最高峰がある。これはNHK (BS) の番組「世界の名峰」で紹介されるほどの秀峰で、国立公園にもなっている。この夏、久しぶりの海外登山で、この秀峰にバリエーションルートから登頂を目指すことになった。麓の村 (カルス) を早朝 (5:00) に出発して、登山口の駐車場から登り始めた。約11時間ほどで、前日の雪の残る岩尾根を登りきり、16:30頃山頂に2人で立つことができた。

2019年8月4日11:00頃 グロスグロックナー山 (3000 m付近)。雪煙がたなびく辺りが山頂方向。写っているのは、同行者の溝尾幸一 (64歳 福岡県勤労者山岳連盟常任理事)。



募集中!  
投稿写真

写真データ1点(カラーに限る。データ縮小不可。紙焼き写真は、200%程度で高解像度(360dpi以上)でスキャンしてください)、山行概要(180字以内)・応募者氏名・撮影者氏名・撮影年月日、撮影場所を明記して、メール添付またはCD等にコピーしてお送りください。

宛先: 登山時報 投稿写真係 ☒tozanjiho@jwaf.jp

〒162-0814 東京都新宿区新小川町5-24 日本勤労者山岳連盟

掲載された方には  
図書カード進呈

## 花・滝・岩など変化に富んだコース 小野小町伝説の 小町山から宝篋山

鈴木かつ子 東葛山の会／千葉

深草茂美 岳人あびこ／千葉



ゆったりとした宝篋山頂上から筑波山をのぞむ  
(提供：鈴木かつ子)

古くは三村山と呼ばれ、山頂に山名の由来となった宝篋印塔（鎌倉時代中期頃造立）が建立されて以来、宝篋山461mと呼ばれるようになった。ヒメハルゼミの生息地で、市の天然記念物に指定されている。山頂から筑波山や関東平野、霞ヶ浦を一望し、空気の澄んだ日には東京の高層ビル群や富士山も遠望することができる。

春にはツバキ・コブシ・フジヤマツツジなどが咲き、特に山桜は吉野の山に勝るとも劣らない。多くのルートがあるが、どれも

ポランティアの方により整備され、歩きやすくなっている。今回は「小田休憩所」から常願寺コースを尖浅間、東城寺を経由して小町山361mに登り、宝篋山への

ルートを紹介する。「小田休憩所」から尖浅間までは沢沿いの緩やかな2時間余りの登り、尖浅間から少し下ったところにA4の目印があり、そこを向かい側の杉林へ入る。東城寺までは下りで、標識はないが踏み跡はしっかりとついて



宝篋印塔が建立された山頂 (提供：深草茂美)

る。小町山へは東城寺の裏手から標識のない道を歩く。勢いよく放水している「タヌキのタンタン」のオブジェが現れると、天の川コースである。頂上までは急登であるが、「小町の舞台岩」など見どころがある。頂上にはイスやテールがあるので展望を楽しみながら昼食をとろう。

宝篋山へはパープルラインを筑波山方面に歩き、道路左側のゲート脇をすり抜ける。頂上からは北には筑波山、東には霞ヶ浦が望める。下山は1時間半あまりの山道コースを歩く。近くには平沢官衛遺跡もあるので立ち寄ってみるとよいだろう。



④ 小田休憩所 > 135分 (常願寺コース) > 宝篋山 > 80分 (山口コース) > 平沢官衛入口

※本稿で紹介したように尖浅間から小町山を経由して宝篋山へ登る場合、参考タイムに200分前後プラス

⑤ 往路はTXつくば駅から小田シャトルバスで小田東部下車、徒歩7分。復路は平沢官衛入口から小田シャトルバスでTXつくば駅まで50分。

⑥ やさと温泉「ゆりの郷」029-942-4126

⑦ 宝篋山小田休憩所 029-867-1368  
小町の館 029-862-1002

⑧ 常陸藤沢・筑波

⑨ 参考タイム ⑩ 交通 ⑪ 温泉 ⑫ 問い合わせ ⑬ 地形図

vol.84

# 筑井孝子の絵も千苗をう

つくい たかこ

ちあひ

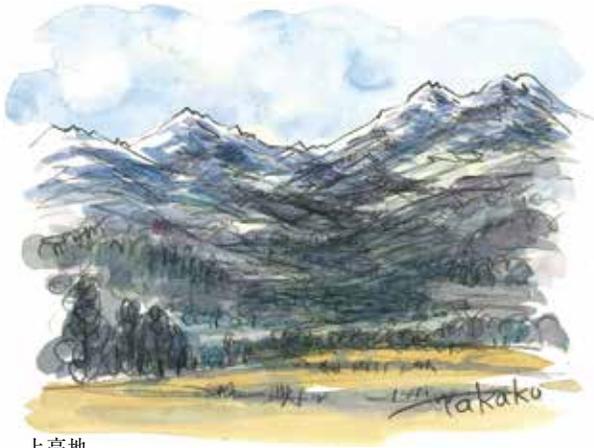
うまく

takako



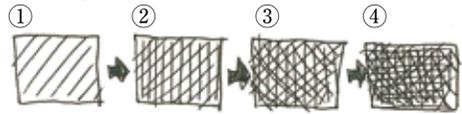
線を多くしてみよう

線を絵の中で「表現する人」と「しない人」がいますが、線を多くすることにより絵が深まります。



上高地

線を面としてとらえて重ねていくことも、線を増す一つの方法です。



## あらかると

### 子ノ権現

石井光造



一月の山歩きで思い出深いのは、埼玉県吾野の奥にある子ノ権現である。四半世紀前に出版した『十二支の山』の一番目に歩いた山だった。千支で一番少ないのは未(羊)の山だが、よく知られている羊蹄山がある。次に少ないのが子(鼠)の山で、やっぱり思い当たったのがこの山であった。九二年に出版だから、前年の正月に登った。

正丸峠から伊豆ヶ岳を越えて(右写真)、天目指峠を経て、子の山(奥ノ院のある愛宕山)から子ノ権現へと下った。

子ノ権現こと、天台宗別格本山の天龍寺は、天長九(八三二)年の子年子月子子時刻に生まれた子ノ聖人が、長和元(一〇一二)年にこの地で化寂、恵聖上人が子の聖人を大権現として開山した。このとき聖人が「我登山のおり、魔火のため腰と足を傷め悩めることあり、故に腰より下を病める者一心に祈らばその験を得せしめん」と誓いを立てた。足腰の健康のため、一月に来る人が多く、境内に鉄製の<sup>おおわらし</sup>大草鞋がある(左写真)。



“酒沢の紅葉見ずして、穂高を語ることなかれ”絶対オススメです。今年は紅葉が遅めで最高の見頃はまだ数日先の感じだったが、あの台風が3日後に来ることとなる。

イヤ〜もう1月号ですね。1年は早い！特に年齢と共にあつという間です。ただこの号が出るのは12月の年の暮れです。すかね。つまり大掃除やら年賀状書き、そして、山登りと忙しくしていらっしやる方が多いこととなる。

今回は<sup>たの</sup>楽しく<sup>う</sup>登ろうというツアーで、横尾山荘に2泊というゆったりした行程の上、昼食は紅葉の酒沢ヒュッテでいただくということで荷物も超軽いんです。その宿泊した横尾山荘内の廊下で私は見ってしまったんです……。

それは山女子3人が早朝の暗い中、ランタンの明かりでザックにパッキングをしているんです。……私はショックを受けました。今時の若いもんはヘッドランプでなくランタンを使うのか、と。避難小屋とかテント泊ならランタンもありでしょうが、さすがに営業小屋内で登山者がランタンを使っているのを初めて目撃したので。私的には車にはソーラーランタンは常時積んでおり、マイカー登山のテント泊なら便利だと考えています。(ただし日の当たる所に置いておきましよう。あまり日が無い所に置いていたら現地で光らなかつたことがあり、非常に悲しかつたのでした。)

たまたまカモシカスポーツに寄ったときに若いもんに話を聞いたところ、「ランタンは便利ですよ、いつも持ってます」との返事でした。これからは夜道を歩くのには時代劇みたく、ちようちん持つようにランタン下げて歩く登山者が出現するのでしょうか???

# オススメ 山道具

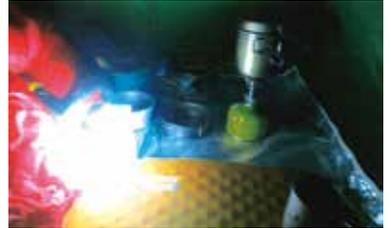
No.216

山の基礎装備  
ヘッドランプ  
番外編

笹原芳樹

元カモシカスポーツ本店店長

## テント内でのLEDソーラーランタン



なかなか明るいでしょ。ヘッドランプを使わなくても確かに明るいし、更に天井から吊ると全体が明るくなる。

## ソーラーランタン 『キャリー・ザ・サン』



収納時はベツちゃんこになる(右)、紙風船ようなエアランタンで重さはたったの52g(スモール・中)と86g(ミディアム・左)。光は白と電球色の2色があり、明るさもそれぞれの切り替え可能、1番明るくても10時間はもつすぐれ物だ。電池不要のため山だけでなく防災用としても最適だろう。スモール¥2,600 ミディアム¥3,800

## 初期のソーラーランタン



2010年のハイチ地震支援のために企画、制作されたのが始まりのソーラーランタン。当初は空気枕にソーラパネルがくっついている感じだったが、現在では洗練されたデザインの上、スマートフォン等を充電可能なモデルもある。



# 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。



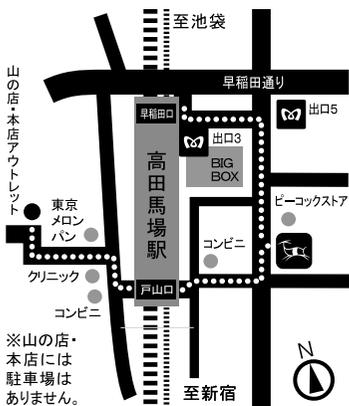
美味しいコーヒーと選りすぐりの登山用品。  
山が大好きなスタッフ。カモシカのお約束。

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

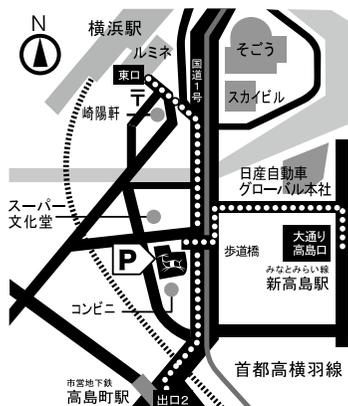
JR高田馬場駅から徒歩3分



※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

# 世界の大自然へ、おすすめの世界の山旅

## アンナプルナ・ダウラギリ パノラマ・トレッキング 8日間

**発着地** 東京・大阪・名古屋・福岡  
**出発日** 3/17(火)・3/24(火)・4/14(火)・4/28(火)  
**旅行代金** 320,000円~398,000円



ガンドルンの村より望むアンナプルナ・サウス▶

## 最高級ロッジでめぐるエベレスト展望 ヘリ・トレッキング 9日間

**発着地** 東京・大阪・名古屋・福岡  
**出発日** 2/28(金)・3/13(金)・3/30(月)・4/15(水)・5/1(金)  
**旅行代金** 462,000円~498,000円



エベレスト山群を眺めながら、コンデ・ロッジで朝食▶

## オーストラリア大陸最高峰Mt.コジスコ登頂と 世界遺産ブルーマウンテンズ・ハイキング 7日間

**発着地** 東京  
**出発日** 1/14(火)・2/5(水)・3/3(火)  
**旅行代金** 398,000円



ブルーマウンテンズの  
峡谷に広がるユーカリの大樹海▶

## ニュージーランド絶景ハイキング 8日間

**発着地** 東京  
**出発日** 3/10(火)・4/9(木)  
**旅行代金** 482,000円~492,000円



Mt.セフトンが抱く巨大な氷河を  
眼前に仰ぎ見ながらハイキングを楽しむ▶

## ミルフォード・トラック完全踏破と クイーンズタウン満喫 9日間

**発着地** 東京  
**出発日** 3/15(日)  
**旅行代金** 596,000円



ミルフォードトラックのハイライト、  
大展望が広がるマッキノン峠にて▶

## 北島の名峰ルアペフ山&タラナキ山登頂と トンガリロ・クロッシング 9日間

**発着地** 東京  
**出発日** 1/25(土)・2/8(土)・3/14(土)  
**旅行代金** 592,000円



トンガリロ・クロッシング最高地点の  
レッドクレーター付近よりのぞむエメラルドレイク▶

## タスマニア島 オーバーランド・トラック大縦断 10日間

**発着地** 東京  
**出発日** 2/19(水)・3/13(金)  
**旅行代金** 708,000円



ヘリオンギャップから  
タスマニア島の最高峰Mt.オッサへ▶

## パタゴニア・パイン&フィッツロイ山群 トレッキング・スペシャル 15日間

**発着地** 東京  
**出発日** 3/6(金)  
**旅行代金** 926,000円



トーレ湖の湖面に映る迫力のセロ・トーレを望む▶

## 【山麓乗り入れ】キリマンジャロゆったり登頂と アルーシャ国立公園サファリ 10日

**発着地** 東京  
**出発日** 2/21(金)  
**旅行代金** 548,000円



サドルと呼ばれる砂れき帯を一步一歩着実に進む▶

## 花咲く桃源郷フンザと グレート・カラコルム展望トレッキング 10日間

**発着地** 東京・大阪・名古屋  
**出発日** 3/27(金)・4/3(金)  
**旅行代金** 356,000円



難攻不落の山として知られるウルタルII峰▶

### 旅行企画・実施



- 東 京 / 〒1105-0004 東京都港区新橋3-2-5 (第5東洋海事ビル4階) 本社 ☎03(3503)1911
- 〒100-0001 東京都千代田区有明3-1-10 (有明ビル2階) 本社 ☎03(3503)2611
- 〒100-0001 東京都千代田区有明3-1-10 (有明ビル2階) ネイチャリングツアー ☎06(6444)3033
- 名 古 屋 / 〒550-0003 大阪府西区京町堀1-4-3 (TCF肥後橋ビル2階) ☎052(581)3211
- 名 古 屋 / 〒450-0002 名古屋市中村区名駅3-23-2 (第3千禧ビル3階) ☎092(715)1557
- 福 岡 / 〒810-0073 福岡市中央区舞鶴1-2-8 (セントラルビル5階) ☎011(711)7106
- 北 海 道 / 北海道地区総代理店 (株)りんゆう観光 〒060-0909 札幌市東区北9条東2丁目 ☎011(711)7106
- ※北海道地区総代理店へはフリーコールはごさいませんで、直接おかけください。

山旅・専用フリーコール 0120-938-290

営業時間/平日: 9:30~18:30、土日祝: 定休

HP <http://www.alpine-tour.com> e-mail [info@alpine-tour.com](mailto:info@alpine-tour.com)

### マチュピチュ遺跡へと続くインカの古道をトレッキング

インカ・トレイル・トレッキングと  
マチュピチュ、クスコ、ナスカの地上絵 12日間

**発着地** 東京  
**出発日** 4/25(土)・5/15(金)・6/5(金)  
**旅行代金** 678,000円~748,000円



マチュピチュ遺跡が感動のゴール▶