

2020年4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

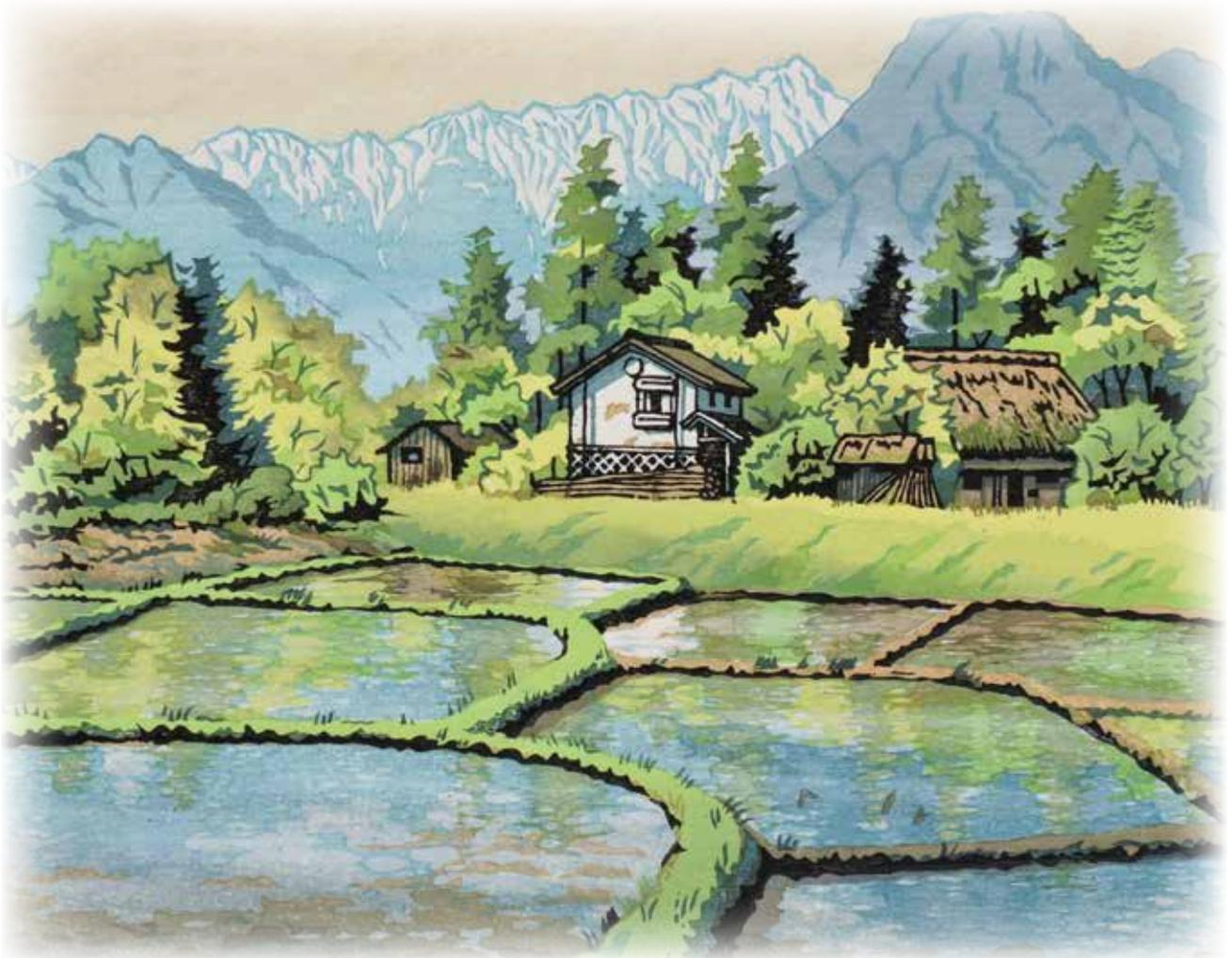
 日本勤労者山岳連盟

5

2020  
No.543

みんなで楽しもう  
ゴールデンウィークの  
立山、木曾駒ヶ岳、空木岳

新連載 労山創立60周年に寄せて



2020年  
第47回

# 全国一斉の清掃登山・クリーンハイクを成功させよう

私たちは毎年6月（東北、北海道は7月）の第1日曜日を清掃登山・クリーンハイクの日として取り組んでいます。

昨年度は、およそ393会・5,543名が参加して、4,106kgのゴミを回収しました。登山道にはゴミがほとんどないという報告もありますが、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ています。

これは、単にゴミを拾うというだけでなく、広範な登山者に山の自然の大切さをアピールする行動です。準備をして実りあるものにしましょう。

## 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、一般旅行者、外国の登山者にも声をかけ、ゴミの持ち帰りを呼びかけましょう。
3. 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. 「山と緑の番人」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、報告してください。



2020年4月 日本勤労者山岳連盟・自然保護委員会

# 世界の山旅を手がけて51年



- 世界の山旅 ●ヨーロッパの山旅 ●スイス・アルプスの山旅
- カナダの山旅 ●ネイチャリングツアー ●日本の山旅 その他

旅行企画・実施

観光庁長官登録旅行業第490号(第1種)

一般社団法人 日本旅行業協会 正会員 旅行業公正取引協議会会員 ボンド保証会員

## ALPINE ツアー サービス 株式会社

●店舗のご案内

- 東京 / 〒105-0004 東京都港区新橋3-2-5 (第5東洋海事ビル4階)
- 大阪 / 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-4-3 (TCF肥後橋ビル2階)
- 名古屋 / 〒460-0002 名古屋市中区丸の内2-17-30 (ie桜通伏見ビルディング7階)
- 福岡 / 〒810-0073 福岡市中央区舞鶴1-2-8 (セントラルビル5階)

●お問い合わせ

山旅専用フリーコール **0120-938-290**

### ツアーカタログをご請求ください

「世界の山旅」各種カタログご希望の方は  
下記ホームページよりご請求ください。  
無料でお送りします。

アルパインツアー

検索

HP [www.alpine-tour.com](http://www.alpine-tour.com)



お試しください!

# ふるさと彩り

吉楽隆志

清津山の会 / 新潟



## 新緑を映す水鏡 (新緑の戸隠山・西岳、本院岳)

厳しい厳冬の戸隠、荒々しい姿も季節の移ろいに湖面の氷も解け優しい表情に変わる。  
何もかもが輝き出す1年で1番生命の息吹を感じる美しい季節だ。



みんなで楽しもう

ゴールデンウィークの  
北・中央アルプス

## 立山テント泊雪山に挑戦！

田中直子 丹後山の会／京都

白銀の山々に囲まれたテント場

憧れの雪山テント泊、やっとこの日を迎えた。

今年は大山、武奈ヶ岳、大江山、扇ノ山、白坂アイゼントレと雪山に参加し、雪の立山に挑戦。皆様、応募殺到するかと思いきや、経験豊富な先輩方ばかりで、私を含め4人の参加であった。雪山装備は昨年より一つ一つ揃えて、ビーコンはレンタルし、カラビナ類はリーダーにお借りして参加した。

4月27日、夕刻4時10分出発！

立山駅で始発6時のケーブル乗車券を買うため、午前4時より交代で長蛇の列に並んだ。おかげで、100人ほどの列でも始発に乗車。ゴールデンウィーク、かなりの人だから、さすが観光地。「大谷ウオーク」室堂に着くと、観光客で賑っていた。

雷鳥沢キャンプ場は、別山、真

砂岳、富士ノ折立、大汝山、雄

山、白銀の山に囲まれたカラフルなテント村で、まるでお祭りイベントだった。場所を探して、

靴で踏み固め、シャベルで枠に雪を盛って、入り口を低くして、手際よくテント設営、準備完了！

続いて雪上訓練。滑落した場合に、体を回転させてピッケルで停止する訓練を行った。命綱の結び方やビーコンの使い方なども確認した。

終了後は時間がたっぷりであったので、ギラギラとした日差しの中、高級アイステープルとイスをシャベルで作り、まったりとした時間、ティータイムを楽しんだ。天候が良すぎて、暑かったので、雪上でごろごろして体を冷やした。

山にかかる水平な虹、彩雲、夕刻には太陽が立てる十字雲。非現実：ロマンチックとはこんな感じかな。テント内での夕食



は、ウインナー鍋、ちよっぴりアルコール。話も弾み、夜の星空観察も。テントの明かりと幻想的な夜空、星座がすべてに見える。望遠鏡で写真を撮っている方もいた。感動的な日であった。寝るときは、シュラフにシュラフカバー、ユニクロダウン2枚、靴下2枚に足裏カイロを貼った。

### 絶景に背中を押されて登る

朝起きると、テントの結露が凍っていた。朝食はお鍋の残り雑炊。凍傷を防ぐため手袋をしたままでアイゼンを装着し、4時半出発。別山目指して、しっかりアイゼンを地に食い込ませて登っていった。景色が言いようもなく素晴らしい。パノラマ、白山から槍ヶ岳……。雲の動きも手に取るようにわかり、気象予報士みたいなリーダーたち。

高山で急こう配、息が上がってへ口へ口、結構な距離を歩いた頃に次の山へ。雪と剥けた岩肌、崖つぶちは危険すぎて、リーダーが私の体力では無理だと判

断、引き返すことになった。テント撤収も含め、天候が悪くなるまでに下らなければならぬ。アイゼンを引っ掛けられない。細かい注意を払って、テント場までやっとの思いで着いた。しかし、キャンプ場がフライパ

17kgはある荷物、室堂までは登り坂。行きは元気で、下り坂で楽しんでだった。ハアハア言いながら、登り坂2時間弱、室堂到着！本当に楽しかった。雪山の絶景、半端なく美しすぎる。素晴らしい体験させていただき、ありがとうございます。

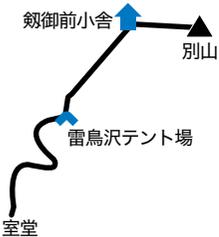
### 4団体合同の雪山体験企画

川端純子 リーダー

初級雪山体験企画を計画する中で、春ならアルプスの雪山も比較的体験しやすいかと考えて計画しました。一つの会で雪山を計画するのが難しく、また京都北部4労山の交流が深まることも目的に、北部合同山行を行っています。

立山はケーブルとバスで、あっと言う間にアルプスの世界に降り立つことができ、白銀の世界を堪能できることが魅力です。また万が一が天気が悪化しても、テント場から比較的すぐにバス乗り場に戻れる安心感もあります。しかし、3000m級の山なので、天気の変化には注意が必要ですし、強風が吹く時もあります。岩が露出しているところや急斜面の歩行にも注意が必要です。

今回は予定していたルート(別山～雄山縦走)を歩くことはできませんでしたが、またの機会に再チャレンジしようと思っています。



2019年4月27日(土)夕発～4月29日(月)

4/27 16:10 丹後由良駅 =

20:40 立山駅(仮眠)

4/28 6:00 立山駅 = (ケーブルバス(道路の除雪作業のためバス遅延)) = (7:55 ~ 8:30 室堂 · 9:30 雷鳥沢テント場、訓練 11:20 ~ 13:10)

4/29 4:35 テント場 ~ 7:35 剱御前小舎 ~ 8:30 別山 ~ 9:10 別山北峰 ~ 10:10 剱御前小舎 ~ 11:40 雷鳥沢テント場 13:00 ~ 14:20 室堂 ~ (ケーブルバス) ~ 17:30 立山駅 = 22:30 丹後由良駅

メンバー: 4人 (CL) 川端、田中(以上、丹後山の会)、(SL) 辻(舞鶴山遊会)、塩井(福知山の会)

# 木曾駒ヶ岳で晴天の春山満喫！

村上奈奈 奈良勤労者山岳会



みんなで楽しもう

ゴールデンウィークの  
北・中央アルプス

いよいよ木曾駒山頂が見えてきた！！

なんて、有難い！！春山に挑戦できることになった。春山を楽しむしながら日程が合わなかった私に、五月連休後半に行きましようと池澤さんが声をかけて下さったのである。パーティは三人。もう一人は辰巳君。いくらでも担げる頼もしい仲間である。二人の足を引っ張らずに歩けるのか、という不安は拭えなかったが、この機会を逃す気にはなれなかった。

前泊の大桑から登山口へ車で移動。途中で、金懸の水場は枯れているとの情報ももらい、敬神ノ滝山荘の川で水を汲んで行った。そこからのドスンドスンという足音は、重さと暑さとしんどさを二人に訴えていたに違いない。金懸小屋到着。ここで泊まれたら快適だろうが、翌日の行程を考えて先に進むことにした。ところが、ここに来て岩場にかわつた足元を氷が覆いだったのである。荷物を担いだまま登り続けるのは危ないと判断した池澤さんが偵察に行き、テン場は決まっ

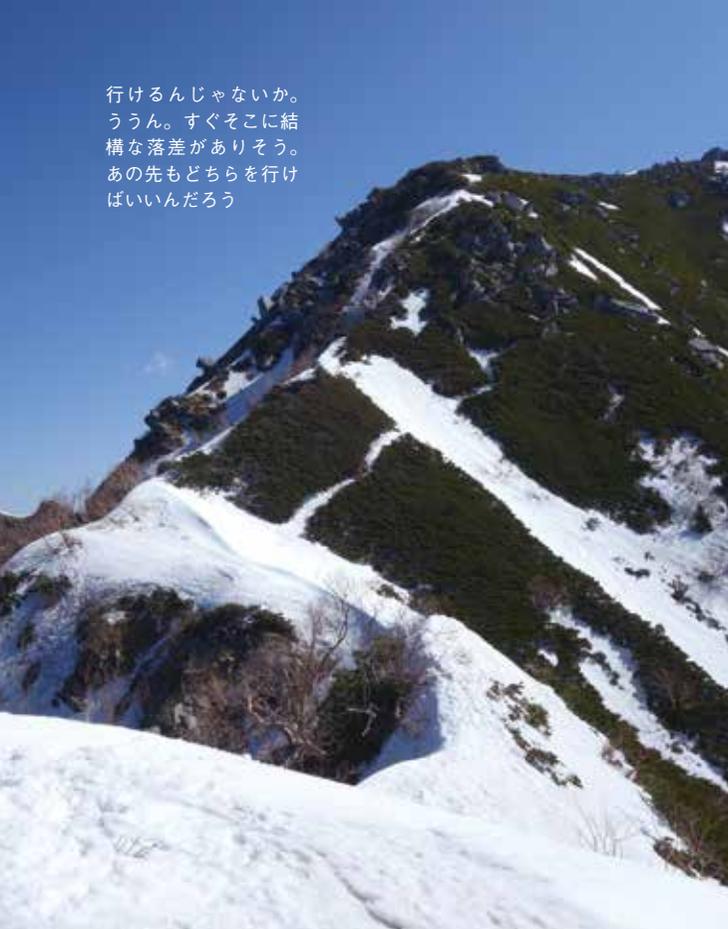
た。



とにかく踏み抜きたくない。足元を凝視しながら歩くのだが…

— 明るいので、のんびりと夕食。お鍋がおいしい。どんどん杯が進み、二日分の飲み代はほぼなくなってしまう。池澤さんは辰巳さんの飲みっぷりを甚だ気に入ったようで、嬉しそうだ。歩荷力と飲みっぷりの良さで、今後の池澤さんの山行に辰巳さんが誘われるのは請け合いだと思われた。持て余すとさえ思えた時間も、しゃべっていると寝なくてはいけな時間となり、寝

行けるんじゃないか。  
うん。すぐそこに結構な落差がありそう。  
あの先もどちらを行けばいいんだろう



袋に入ったのである。  
翌日、まだ日が昇る前に一日が始まった。暗かった空が深い青色になり、気づけば明るくなっていた。要るものだけを詰めて出発。ここからは雪。ピッケルの出番である。少し歩いてラクダの背。全身を使って登った。少し行つてアイゼンを着けたのだが、その判断の的確なこと。その後はつるつるで、安全に装着できるところはなかった。

慣れないアイゼンに自分で自分の足を取られないように気をつけて歩いた。朝早いうちにはある程度しまつていた雪も、ひたすら登っているうちに緩んできた。ここ上松Aコースは登山者が少ないらしく、ほとんど踏み固められてない。目を凝らして足形の上を踏むようにするが、踏み抜くと腰まで落ち、ほとほと疲れた。踏み抜く心配がないところは傾斜がきつい。訓練を思い

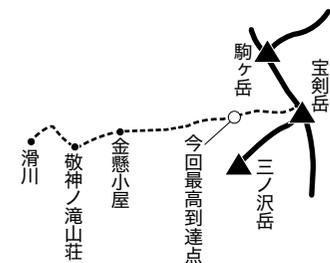
出して、斜面に足裏全体をつけるようにして歩いた。

ひたすら登り続け、9時過ぎには山頂が見えるところまで来た。しかし、そこから見えるナイフリッジは短いけれど切り立っている。雪のしまつている今なら行けるかもしれない。が、その先の壁のルートが読み切れない。行きたい気持ちはみな同じだ。だが、生きて帰ることに賛同した。絶えず響いてくる落石の音の下、山頂方面や三ノ沢岳、木曾前岳などの景色を目に焼き付けた。

一本ずつのビールを有難く飲みながら、楽しいおしゃべりで夜は更けていったのである。  
翌朝は、のんびりと贅沢な時間を過ごした後に下山。さつきまで迫るように近かった山々が、駐車場では仰ぎ見るほど高く遠くになつていった。ねぎめホテルで、10時と同時にお風呂に入つて帰つたのである。



きちんと整理された金懸小屋。ここで泊まれたら快適だろうな



- 2019年5月2日～5日
- 5/2 15:00 大和八木駅集合～23:00 道の駅大桑(仮眠)
  - 5/3 6:50 滑川登山口～7:35 敬神ノ滝山荘 8:05  
～10:45 金懸小屋 11:10～12:00 幕营地
  - 5/4 6:00 幕营地～10:20 八合目 11:20～12:40  
幕营地 13:55～14:10 金懸小屋(泊)
  - 5/5 6:40 金懸小屋～8:20 敬神ノ滝山荘 8:55～9:20  
滑川登山口
- メンバー:3人 (CL) 池澤、辰巳、村上

NO LIMIT

# 限りなき山行

16

写真・文 近藤和美

## (承前) 最良のサポーターかつ我が同志

連載開始から1年  
余、パミール/天山  
の紹介をしてきた。  
だがそれらは30年前

後も昔に通った経験を下敷きにし  
たもの。そこで次回からは一転し  
て直近、昨秋のネパール登山につ  
いてお話ししたい。それに先立ち、  
前号で述べた私の登山三昧人生談  
に書き切れなかった事柄について  
触れさせていたきたい。

私の、特に1990年以降の密  
度が上がった遠征歴が可能になっ  
たのは妻・圭子の存在抜きには語  
れない。

アジアと一部アンデスの高峰で  
の労山内公募登山隊は、6000  
〜7000m峰を舞台とした高所  
登山学校(88〜10年・25回)と8  
000m峰登山隊(94〜10年・14  
回)の二本立てで実施された。  
そのうち前者は私以外にも数

人の全国連盟海外委員が隊長を  
務めることもあった。だが後者  
については一部計画に対して幾  
人かに隊長受任を薦めたことも  
あったが、自信が持てない、長  
期日程が取れないなどの理由で  
辞退され、結局すべての登山実  
行を私が担うこととなった。

労山内公募隊長の任務遂行  
に当たっての私の心構えは商業  
公募隊のガイドさんといささか  
も変わらない。初対面者も多く  
技量にもバラつきのある個々の  
隊員ごとに最良のパフォーマン  
スを発揮してもらうべく目配り  
しつつ、隊全体としての成果も  
挙げるよう差配するのは気苦労  
もあるが、それよりも遣り甲斐  
感が強かった。

ただし職業ガイドと違って労  
山隊長は短からぬ準備と実践  
期間中の休業補償的な手当てを

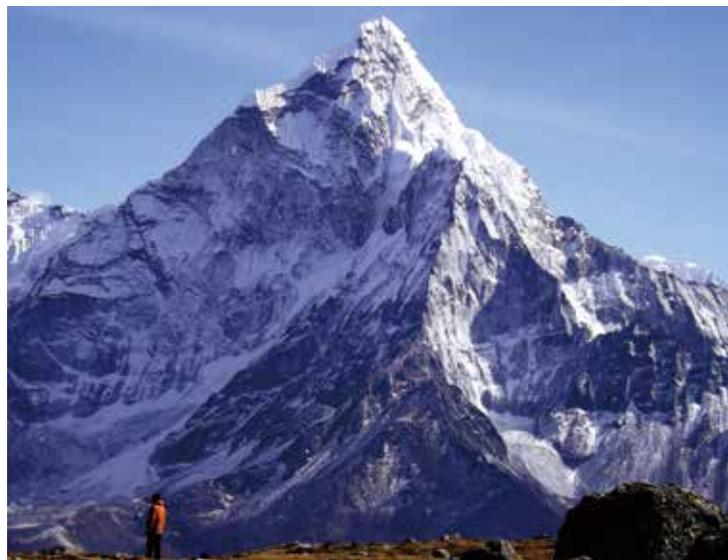
いくばくかは計上さ  
せてもらったが、そ  
れで家族を養えるだ  
けの報酬を得られる  
ような仕組みにはし  
ていなかった。大半  
が富裕層ではない応  
募者の金銭負担を出  
来るだけ抑えるのも  
至上命題だったから  
である(00年からは  
全国連盟からの補助  
金給付が始まり、負  
担はより軽減され  
た)。

それでも私にとって高峰登頂  
を願う会員の夢を叶えさせ、労  
山の地歩向上にも寄与し、なお  
かつ自身も大好きな山に登る機  
会を得られるということ、経  
済的なことを別にすれば天職の  
ような任務だったと思っっている。

そしてそんな私を後顧の憂い  
なく毎度の遠征に送り出してく  
れたのが妻だった。長年にわたっ  
て公立保育園勤務だった妻は、  
定年前には園長職に就いていて

重責と激務ではあったが、我が  
夫婦は子宝に恵まれなかったこ  
ともあり、私が低収入に甘んず  
ることを厭わず、私の背中を押し  
てくれるこの上なき理解者であっ  
た。

その妻も元々は冬季登攀もこ  
なすクライマー。仕事から長期  
休暇は取れなかったが、夏に短  
期でも行ける諸国各地の岩場通  
いはしていた。米国ヨセミテのエ  
ルキャピタン・ノーズやハーフ



北西から望むアマダブラム(6812m)の尖峰

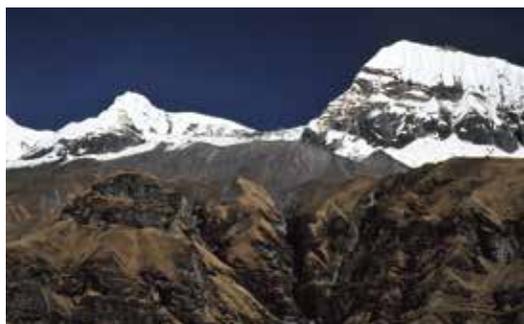


内院から仰ぐアンナプルナ（8091 m）高距 4000 m を誇る南壁の威容

ドーム正面壁なども登ったビッグウォール・クライマーでもあり、山の同志である。  
 その妻が定年後の再雇用期間も終え、今も週数回の福祉活動勤務はしているものの、ようやく長い休みも取れる境遇になったのが5年前である。  
 それを機に、それまで映像で

見るだけだったヒマラヤを体験してもらおうべく、15年秋に初めて2人でネパールに出かけた。もちろん単なるトレッキングではなく、登山が目的である。  
 ヒマラヤにも尖った峰、丸っこい山といろいろあるが、クライマーである彼女向きの目標はアマダブラムが打って付けだろうと考えた。ヒマラヤにあつては決して高いとは言えない山だが、私自身も初めて対面して以来、いつかは登頂したいと思わされた尖峰であった。だが他の山詣でが忙しかったことと、挑むならクライマーである妻と共にという思いで、それまで試みる機会がなかった。

ようやくこの課題に向かえる時期



内院から仰ぐタルプチュリ（右・5663m）とシングチュリ（6501 m）



タルプチュリ山頂直下のナイフエッジに行く

が来たのだったが、すでに70代も半ばになっていた私にとつてアマダブラムは時すでにやや荷が重い対象であろうという自覚もあった。そこまで30年余、欠かさず海外高峰登山を続けてきたが、さすがに70歳を過ぎてからは年々じわじわと体力の低下を実感していたからである。

懸念した体力不足で敗退。  
 そうして重い宿題を残したまま4年が過ぎた。その間私はまたネパールやパキスタンで遠征を重ねていたが、昨19年秋、改めて妻とアマダブラム再挙を企てられることになったのであった。

私自身はネパールの東半分、カレンチエンジュンガからダウラギリにかけては縦横に足跡を印していたが、初訪問の妻には少しでも広くネパールを実体験してもらおうべく、アマダブラムの属



原田勇成の

# 白神便り

| 第33回 |

命の季節に消えゆく生

春も盛りの5月、木々は新芽を一斉に伸ばし、山桜やタムシバは花を咲かせる。林床はスミレやカタバミが咲き乱れ、小鳥たちのさえずりも最高潮を迎え、誰もが待ち焦がれる美しく優しい季節の話。

この写真を撮影した数日前、オオサクラソウを撮影するために、私は車を走らせていた。途中、3匹の子ギツネが私を先導するかのようになり、戯れている姿を確認していた。もちろん白神山周辺にもキツネはいるが、タヌキやアナグマほど多くはいないようで見かける機会はそれほどないため、あの3匹は記憶に強く残っていた。数日後、再び同じ道を行くと、やはり子ギツネが歩いていた。今度は1匹だけだった。写真を撮ろうと車を降りてみた。子ギツネはこちらを振り向くとすぐに林道脇

の茂みへと消えてしまつたが、獣道をたどると、巣穴らしき土穴が幾つも空いていた。中を覗くと、中からあの可愛い目がこちらを窺っていた。なぜか親の気配が全く感じられなかった。それから程なくして、道端に横たわる子ギツネを見つけた。近くにもう一つ。眠っているのかと思った。それほど美しい死体だった。写真を撮った。これから数時間後には、何らかの動物や虫などが集まり、数日後のむごい姿になる前に。

おそらく母ギツネは何らか理由で授乳できなくなったのだろう。イコール、まだ乳が必要な子ギツネたちに生きる道はなかった。最後まで残った、あの穴の中の愛らしい目もおそらく長くは輝かなかつたに違いない。それも自然。

# 登山時報

5 MAY.2020  
No543



## CONTENTS

- 01 ふるさと彩り 吉楽隆志
- 02 みんなで楽しもうゴールデンウィークの北・中央アルプス  
立山 テント泊雪山に挑戦！ 田中直子  
木曾駒ヶ岳（上松Aコース） 村上奈奈
- 06 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 山筋ゴーゴー体操推進委員会の発足！！
- 11 連載 子づれ山さんぽ 武井真理
- 12 みんなで楽しもうゴールデンウィークの北・中央アルプス 空木岳 岡野和夫
- 14 新連載 労山創立60周年に寄せて 深野一郎
- 16 連載 山の文化遺産めぐり 高千穂河原ビジターセンター
- 18 連載 アドベンチャー・トラベル 大蔵喜福
- 20 連載 山登りのための やさしい気象講座 野尻英一
- 21 マンガ フウフウハアハア 村松孝一
- 22 読者アンケート集計結果
- 24 ブックエンド『新版 北海道の山と谷 1～3』 殿平厚彦
- 26 JWAF CLICK  
第34回全国連盟 新規理事の紹介  
第34回全国雪崩事故を防ぐための講習会を終えて 笹本勉
- 29 全国連盟の活動
- 30 専門委員会活動報告
- 33 連載 中国の青いケシ探訪記 松永秀和
- 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 地元会員特選ミニガイド 天山（佐賀） 辻勝己  
天狗山（岡山） 能瀬雅国
- 38 自慢の一枚 思い出の一枚
- 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 山の基礎装備 安価な山ウエア 笹原芳樹

表紙の木版画 杉山修  
「安曇野、春」

長野県、安曇野、池田町、会染地区。  
田圃に水がはいり、いよいよ田植えが始まるころだ。  
すこし段差のある不形成の田圃も  
今は区画整理されて綺麗に柵目模様になってしまった。  
背後の台形の有明山がシルエットになる午後、  
農家では明日からの準備に忙しいだろう。



「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。

## 山筋ゴーゴー体操推進委員会の発足!!

2月に開催された第34回総会で「山筋ゴーゴー体操推進委員会」が全国連盟内に新たな委員会として発足し、私、久保典子が委員長長の任務に就くことになった。

高齢登山者の山岳遭難事故を防止し、長く楽しむためにはどうしたらいいか、全国連盟としても大きな課題となっている。2年前の全国総会で、会員の安全対策の一環として山筋ゴーゴー体操を「全会員を対象に普及」していくことを決定。「山筋ゴーゴー対策会議」を全国連盟に置き、窓口を事務局とし、地方連盟から講座申し込みをするように各地方連盟に連絡し、取り組んできた。2年間で、山筋ゴー

ゴー体操講習会を17回、サポーター養成講座を4回取り組んできた。参加者総数は700名を越える。

山筋ゴーゴー体操は、石田良恵さん（日本ウェルネススポーツ大学講師）および大学のプロジェクトチームの協力を得て、登山に必要な筋肉トレーニングとして有効だと考えられたもので、講習会参加者から「筋力をつけていくことが大事だ」「正しい運動の仕方をしないと筋力はつかないことが理解できた」「これからまだまだ登れる希望が持てた」。サポーター養成講座に参加しサポーターとして認定された方から「山筋ゴーゴー体操の普及に協力してい

きたい」「全国連盟が間近に感じられた」などの感想が多く寄せられている。

今年の2月、静岡県連盟の主管でサポーター養成講座を開催したが、「サポーター用のTシャツがあるといいね」という声を受講生などから出され、会場が湧き立った。講師の石田氏も「大賛成」で、ぜひ実現したい。

山筋ゴーゴー体操推進委員会としては、地方連盟から要望・意見を聞きながら、高齢者だけでなく、若い層にも広げていくために、山筋ゴーゴー体操の講習会、サポーター養成講座などをこれまで以上に推進し、全国各地に広めていきたい。

(久保典子／日本勤労者山岳連盟 副理事長)

2019年5月  
群馬県みなかみ町  
谷川岳天神平 1319 m

七瀬 3歳10カ月  
峻 0歳9カ月

タイム◎ 9:45 谷川岳ベースプラザ(ロープウェイ山麓駅) ~ 10:25 同天神平駅 ~ 天神平スキー場 ~ (昼食後、ロープウェイで下山) ~ 13時過ぎ ベースプラザ近くの山岳資料館 ~ (バス移動) ~ 道の駅水紀行館

参考◎「山と高原地図 谷川岳」(昭文社)



峻はフリースのつなぎを着せて厚着気味。七瀬は綿長袖+薄手のジャンパー、足元はスノーブーツ

まだ歩けない赤ちゃんとの外出に、レジャーシートがあると、その上でハイハイゴロゴロできて重宝



できるかな?  
行ってみよう!

# 子づれ 山さんぽ

vol.35  
やま

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

毎年この時期に行っているみなかみ。日中は夫はラフティングの練習。その間、こどもふたりと私は何して遊ぼうかと調べていると、谷川岳天神平スキー場がG.W.一杯は営業していることがわかり、ロープウェイに乗って雪遊びもいいのかも! と思いつきました。

行きは、夫に車で送ってもらい、ロープウェイ山麓駅まで移動。車を降りてからは、峻はまだ歩けないため(つたい歩き程度)、ベビーカーリーに乗せました。七瀬は自分で歩きます。

先々月号の頃は、峻はまだベビーカーリーに乗れないほど小さかったですが、1歳近くともなると、腰も据わり、ベビーカーリーに乗っても安定感が。ベビーカーリーだと、こども2人連れでも、両手があく上、荷物がひとまとめに背負えるのがいいところ。

ロープウェイ山麓駅の売店に申し出て、売店のバックヤードでお

むつ替えさせてもらってから、さあロープウェイへ。ロープウェイで天神平に着くと、春の日差しに輝く雪景色!

七瀬は大喜びで、早速そりゲレンデで遊びます。3歳半の冬にかよったスキー場でそりにすっかり慣れたようで、放っておいても、滑っては自分で傾斜を上り返し、どんどん滑っていました。峻はベビーカーリーに乗って揺られている間に入眠。しばらくすると起きるので、レジャーシートを雪の上に敷き、ハイハイしたりお座りしたり。

天神平からさらに、観光用リフトに乗ると天神峠(1502m)まで行くことができますが、おとな1人に乳幼児2人では乗車条件に見合わず、断念。

G.W.真つ中ながら、ロープウェイ観光もスキー場も、残雪の谷川岳山頂を目指す登山客も、「混雑」という言葉からは遠い感じで、広々と天神平を楽しみました。この季節の穴場かも!?

谷川岳天神平スキー場がG.W.一杯は営業していることがわかり、ロープウェイに乗って雪遊びもいいのかも! と思いつきました。

谷川岳天神平スキー場がG.W.一杯は営業していることがわかり、ロープウェイに乗って雪遊びもいいのかも! と思いつきました。

# 空木岳

みんなで楽しもう  
ゴールデンウィークの  
北・中央アルプス



駒石への登り

岡野和夫  
大宮勤労者山岳会／埼玉

3年前のこの時期、妙高に登った。ルートファインディングやザック落下、急な雪面の登り下り、小屋のビールが売り切れて登頂後の楽しみのお預けなど思い出の尽きない山行だった。その時のメンバーに新たに2人が加わり、前年末に登れなかった空木に行った。

5月2日、一行6人、駒ヶ根の道の駅「田切の里」、仮眠前の交流をしていると、声が高いと注意を受けた。反省してすぐ寝た。国道を通行する車が騒々しい。

3日、起床前、犬の鳴き声が悩ましい。なんと昨晩の声の主の連れ犬ではないか。林道が尾根を越える1215m地点に

駐車し、7:35に歩き出す。新緑が青空に広がっている。池山を巻いて、池山避難小屋、清水が滾々と湧き出している。喉を潤し、休憩する。さらに1時間程で、13:00、マセナギ到着。テントを2つ張り、のんびりした後、少しロープの結び方などを交流し、食事とした。菊池さんが鍋に得意の腕を振るった。

大地獄・小地獄・迷い尾根を  
越え白い斜面を頂上へ

4日、5:30テントを出発。もう明るい。樹林の間を行く。凍った雪が出てきて、菊池さんと田中さんが軽アイゼンを付け、とたんに歩き方が安定した。鎖や階段を越えて、迷い尾根まで来て、夏のトラバースルートに入る。滑ったら止まらない傾斜



迷い尾根 急なルンゼの通過

の雪のルンゼを横断。と、登山道脇に緑色のザック発見。大声で呼び掛けたり、中を調べたり。警察に連絡、救助された遭難者のものと判明、安心した。ヨナ沢の頭で、南アルプスの展望が開けた。

アイゼンを付ける。駒石が大きくその先に大きな雪面を従えて頂上が見える。宝剣からの白い稜線も近づく。ふと気が付くと、先頭と2番手の塩田さんの間が開く。足に力が入らないという。荷を分け、アミノバイタルを飲む。天気は崩れはなさそう、ゆっくり進む。塩田さんも復調、駒峰ヒュッテに到着。休憩後、13:30、すぐ先の頂上を踏んだ。

### 迷い尾根の下りで大苦戦

帰り、駒石回りから頂上を振り返る。6人下ったトレースがきれいに雪面に残っている。このあたりから、田中さんの雪の踏み抜きが目立った。皆、踏み抜いたけどやはり数は田中さ

んが一番。膝を少し痛めて、荷物を分けた。ヨナ沢の頭からは、近道のつもりで尾根上の冬道へ。ところが、2282mのピークの先が厳しい。最短の北東への下降は2回本格的な懸垂を強いられそう。ロープを張ったが諦めて、南東への小尾根を懸垂1回で降りた。結城さん、菊池さん、長谷川さんが訓練の成果を見せ



頂上からの下り、6人のトレースが写っている

大活躍をした。時間を大きくロスし、18時を回った。ヘッデンを点け、声を掛け合って、二つの地獄を通過。あとはひたすら山道をテントに急いだ。フクロウが夜まで動く酔狂な登山者を笑うように、しきりにフツフツと鳴いた。21時、長い一日の行動が終わった。

### 下山、遭難碑、チームワークの花

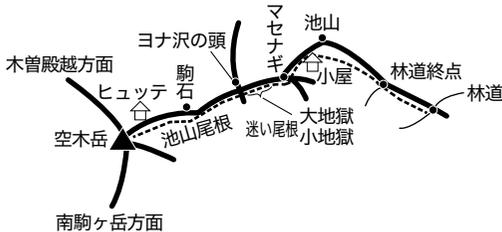
5日、好天の中、のんびり下つ



頂上で

た。途中、泉州労山の遭難碑がある。行くときはなかった新しい花が供えられていた。北欧山旅の際大変お世話になった大西さんも来ていたのかもしれない。期間中、困ったときは助け合え、声も楽しく掛け合い、チームワークの花が咲いた何とも気持ちの良い山だった。

※大地獄、小地獄は梯子、鎖がある。迷い尾根は夏のトラバースルートに行くこと。



- 2019年5月2日～5日
- 5/3 7:35 林道～10:20 池山避難小屋 10:50～13:00 マセナギ (テント泊)
  - 5/4 5:30 テント～7:15 大地獄～7:50 小地獄～8:50 迷い尾根～9:30 ヨナ沢の頭～12:50 駒石～12:55 駒峰ヒュッテ～13:20 空木岳山頂 13:35～16:50 ヨナ沢の頭先端～18:20 登山道～20:50 テント (泊)
  - 5/5 8:50 テント～10:10 池山避難小屋 10:20～11:50 林道
- メンバー: 6人 (L) 結城太郎、(SL) 菊池さゆり、長谷川貞子、塩田利之、田中孝子、岡野和夫

# ＊ 労山創立60周年に寄せて ＊

「日本勤労者山岳連盟の60年」の発行準備がすすめられている。あわせて、本誌でも、労山の発展や都道府県連盟の草創期に大きな役割を果たされた諸氏に、当時のことを語っていただくリレー連載を企画した。今後の活動の礎として、あらためて労山の足跡を振り返る機会としたい。

(登山時報編集部)

日本勤労者山岳連盟は今年5月に創立60周年を迎える。前身の勤労者山岳会は1960年5月12日に東京で創設、発案者の伊藤正一さん(三俣山荘などを経営)と賛同する文化人らが発起人となった。その後、1963年の連盟化で全国組織となり、現在の労山へと発展してきた。

いま、60年の歴史をまとめた「日本

## 趣意書制定前後のこと

### ―起草委員会に参加して



深野一郎

(ふかの・いちろう)

1932年生まれ。1960年代半ばに福岡勤労者山岳会に入会、福岡県連盟の設立に尽力。1984年～1989年日本勤労者山岳連盟会長、日本勤労者山岳連盟名誉会員。

いま「60周年記念誌」編集作業が最終段階に入っているようである。発刊の日も近い。それとのかかわりで、私にも「登山時報」に趣意書制定当時の思い出など書くようにとの声がかかった。40数年が過ぎて、当時の記憶もあいまいになっている。手元に残している資料も少ない。自問自答しながら、その当時のことを振り返ってみた。

その手掛かりとしては、手元に残した全国連盟『30年略年表』、『40年略年表』(いずれも年史編纂

委員会編集)に頼った。二つの略年表は、それぞれの時期の記念誌発行をめざしての編纂だったのではないだろうか。そして、その編纂では、全国・地方連盟の資料を丹念に収集、整理していた戸田閑雄氏(埼玉)が大きな役割を果たされたのではないかとと思う。

### 現在の趣意書の決定まで

私が趣意書の制定にかかわったのは、1975年秋の全国理事

会の後になる。理事会で「新しい趣意書のための小委員会」の設置が決められ、私や戸田氏、倉内司郎氏(兵庫)が委員に選任された。創立時「趣意書」の見直し検討が具体的に提起されたのは、第2回全国登山シンポジウム(1974年1月)あたりではなからうか。このシンポジウムで、「登山憲章」策定の提起がおこなわれている。それを受けた形での「小委員会」の発足だったように思う。そこでどんな論議をしたのかという記憶は薄れてしまっている。ただ、その論議には委員3名だけでなく、東京都連盟をはじめ首都圏の若手の理事たちが加わっていたように思う。また、案文起草にあたって、前文を書き加えたことや「権利としての登山」の文章整理のことが思い出される。

現在の「趣意書」(1978年2月、第13回全国総会で採択、決定)は「権利としての登山」とともに「登山の多様な発展」、「海

# 1960—2020

外登山の普及、「遭難事故防止」、「自然を守る」の五つの柱立てとなっているが、それを支える活動がすでに全国各地で活発に展開されていた。全国総会などで開く各地方連盟からの報告にどれだけ刺激され、学ばされたことか。その活動から生まれたさまざまな形での論争もあった。1969年5月にはじまる「全国登山研究集会」や『登山研究』の発刊などが、その活動のひろがりや理論化を促進していた。そうした取り組みが「趣意書」に生命を与え、40数年もの間、労山の組織と運動を支え、これからの課題をも提起しているのではないかと思う。

## 「趣意書」とこれから

手元にある東京都連盟発刊の『働くものの登山』第2号（1969年秋）をひろげてみると、あらためて当時の労山の若々しい息吹を感じる。たとえば芝達夫

（本名柴正夫）氏の「東京国境縦走の意義」では、登山祭典の取り組みだけでなくスポーツ祭典運動とのかかわりにも論及されている。広範な勤労青年のスポーツへの関心や要求の高まりにこたえて、組織や運動をつくりあげていこうとするひたむきな思いが伝わってくる。「権利としての登山」の理念や運動の土台もそこにあると言えよう。

50年ぶりの「東京オリンピック」開催（新型コロナウイルスの急激な感染拡大で開催延期が決まったが）も加わって、国民のスポーツへの関心、要求がいちだんと高まり、ひろがってきている。そのなかで、「スポーツは国民の権利」の確立という立場から、スポーツや登山の現状と発展の方向をどう見定めていくのが、大きな課題となっている。さらには、「趣意書」の「登山の多様な発展」、「遭難事故の防止」、「自然保護」などについても、こ

れまでの取り組みを踏まえて検討を深めることも重要な課題となっている。

そしていま、「趣意書」制定当時には予想もできなかった日本山岳会や日本山岳・スポーツクライミング協会（前日本山岳協会）など山岳諸団体との共同・協力関係の大きな前進がある。新日本スポーツ連盟との連携も強化されている。全国連盟の「登山研究集会」、「女性集会」などの諸集会だけでなく、新日本スポーツ連盟による「スポーツ研究所」設立があり、西本武志前全国連盟会長も加わった「日本山岳文化学会」の発足もある。労山という枠を越えて登山の在り方や展望を語り合い、深め合える機会が大ききひろがってきている、と思う。そこに第2回登山シンポジウムのテーマともなった「登山憲章」策定への道も開かれているのではないだろうか。明るい展望がある。

登れる・語れる・書ける人に！

## 山の文化遺産めぐり

第34回

高千穂河原ビジターセンター

### 我が国初の国立公園 霧島の自然や文化に触れる

上拾石 斉宏 鹿児島県 PR・観光戦略部 観光課長



ミヤマキリシマの群落（中岳中腹）。開花期5～6月には多くの登山者が訪れる。奥に見えるのは、御鉢・高千穂峰。冬には、南国では珍しい雪景色や樹氷を楽しめる

霧島連山を代表する霊峰・高

千穂峰のもとに位置する、高

千穂河原ビジターセンターは、

霧島を訪れる観光客に、より深

く自然や歴史、文化などを紹介

することを目的とし、鹿児島県

が設置した展示施設である。

昭和59（1984）年4月に

オープンした同施設は、入館料

無料（駐車場有料）となっており、

年間約6万人（平成30年度）が

訪れている。

日本初の国立公園「霧島」

霧島は、春のミヤマキリシマ、

初夏の新緑、秋の紅葉、冬の樹

氷など、四季を通じてその素晴

らしい景観を楽しむことができ

ることなどから、昭和9（19

34）年、日本で最初の国立公

園の一つに指定された。

中でも、標高970mに位置

する高千穂河原については、古

くから、霊峰・高千穂峰をはじ

めとする霧島連山の登山

基地として知られてお

り、周辺には、アカマツ

の美しい林やミヤマキリ

シマの群生地を巡る探勝

路、霧島山に関する情報

を提供するビジターセン

ター、パークセンターも

整備され、多くの登山者

や観光客で賑わっている。

また、高千穂河原は、

天照大神の孫であるニニ

ギノミコトが天降ったと

いう「天孫降臨神話」に

ゆかりの深い地としても

知られ、かつての霧島神宮の古

宮跡や大鳥居が残されている。

毎年11月には、古宮跡斎場にお

いて、天孫降臨の道標として火

を焚いてニニギノミコトを迎え

た故事にちなむ「天孫降臨御神

火祭」が開催されている。

#### 火山の博物館

「霧島ジオパーク」

霧島山は、鹿児島県と宮崎県

にまたがる地域に、20あまりの

火山と火口湖が集まって形成さ

れており、これらの形態も多様

なものとなっている。

現在、地表に現れている火山

は、約30万年前からの火山活動

により形成されたと言われてお

り、その一部は現在も活動を続

けているなど、まさに火山の博

物館と言える。

これらの科学的に貴重で、景

観としても美しい地形を「地質

遺産」として保護し、地学教育

や観光に生かす取り組みを推進

するため、霧島山は、「霧島ジ



古宮跡斎場（高千穂河原）。アカマツ林に囲まれたかつての霧島神宮の古宮跡は、神々しい雰囲気醸し出している



天の逆鉾と御来光（高千穂峰山頂）。御来光をバックにした天の逆鉾を望む景観は荘厳で、登山者を神話の世界へ誘う



### 高千穂河原ビジターセンター

住 所：鹿児島県霧島市霧島田口 2583-12  
電 話：0995-57-2505  
開 館：9：00～17：00  
入館料：無料（駐車場：500円／回）  
年中無休  
ホームページ <http://www4.synapse.ne.jp/visitor/>

オパーク」として日本ジオパークに認定（日本ジオパークネットワーク）されたところであり、霧島市を中心とする鹿児島・宮崎両県の5市2町が、ジオパークの普及、ジオガイドの養成等の取り組みを推進している。

ビクターセンターの役割と今後の展開

これからの霧島山の優れた自然や歴史等を多くの観光客等に知っていただく情報発信拠点として整備された高千穂河原ビジターセンターは、自然や火山について学べる展示や、高千穂峰山頂にある「天の逆鉾」の復元模型や山頂からの風景写真による山頂パノラマ体感コーナー、映像シアター等を通じ、霧島山の魅力を発信している。

また、施設の管理運営に当たっては、地元霧島市や自然公園財団、霧島神宮等の関係機関からなる高千穂河原ビジターセンター運営協議会が組織され、県の指定管理者として、官民一体となつたおもてなしに努めている。

一方、近年、増加傾向にある外国人観光客への対応や、活動を続けている新燃岳等の火山活動に関する情報提供等の充実を図る必要があることなどから、県では、霧島錦江湾国立公園満喫プロジェクトの一環として、ビジ

ターセンターの展示リニューアルを行うこととしており、令和4（2022）年度中にはリニューアルオープンする予定である。

最後に、霧島山は新燃岳等の火山が現在も活動を続けていることから、登山道の一部を規制（立ち入りを禁止）している。霧島登山に当たっては、事前に県のホームページ等で登山道の規制状況等を十分確認の上、安心して霧島山の魅力を体感して



## 本格的なエコ・登山の実践を —その3—



ビジターハウス予定地、遠山郷木沢・梨元停車場。ここから先は電気自動車か歩きで、日本におけるツェルマットを目指す！

頂上にまで迫る森林や、太古の原風景は、人間蘇生の聖域ともいべき別世界であり、精霊の棲まう深山である。森林を楽しむという登山も新鮮だ。森林限界は2700 m、800 m前後の丘陵地帯から高山帯まで、森林の垂直分布は明瞭、様々な林相が見られ、林床には可憐な高山植物も見つけられる。高山帯に生きる動植物は氷河期の遺存種、ライチョウ、高山植物、氷河地形はカールに亀甲状土、二重山稜、ハイマツ、お花畑と多様な生態系が宝である。開けた景観は稜線まで望めないが、神秘に包まれた山々からは、大自然の発見と好奇心が一番の贈り物といえる。

## 南

ア・赤石山地信州側の素晴らしさは、この一帯が

「多様な生態系の博物館である」ことに尽きる。もとよりこの深山一帯は御用林として守られ、俗化回避の歴史を持つ。多量の降雨が良質な森を育む要因となり、山麓の広葉樹ブナ、ミズナラ、カツラ：から針葉樹へ。高度を上げるにつれサワラ、天然生ヒノキを混ぜ、さらにシラビソ、トウヒ、コメツガなど原生林に至る。稜線には見事なハイマツ群落、高山植物の群生と相成す様は天上の美観。動物はカモシカをはじめとした哺乳類、鳥類はライチョウ、タケガラス、イワツバメなど百種以上、昆虫に高山蝶もきわめて数が多い。

## 自

然ばかりではなく、人とかかわりも深く長い。それも信仰がらみではない、生活に根差した山路がある。

ウォルター・ウエストンは1892年（明治25年）、駿信国境に聳えるこの山一帯を、北ア



エコ登山に向け雨の中、聖岳と易老岳登山口への市道を整備する。2020年3月中旬撮影

ルプスとは比較にならぬくらい未開の山域であり、日本人ですら知る人はほとんどいない。という旨を記しているが、静岡県『井川村史』には易老岳の峠を越えて信州遠山谷に通じる道が往来と交易に使われたとあり、明治後期の陸地測量部五万図にはその道がはつきり示されている。高山ではあるが、人の生活との密接を考えると、平家の落人が越えてきた600年以上前より開けていたわけだ。山国の自然の中で人々が作り上げてきた文化の魅力は多くの無形民俗文化財としての伝統芸能やお神楽に、豊富な伝説や民話もある。こうした登山と文化の融合は枚挙にいとまがない。

も市井の力で完成させたいものだと思っている。自然、そして登山は、人とかかわりがあってこそそのもので、訪れる登山者は自然を愛するばかりではなく、自然を見て触って観察し、山からの声を人に伝える自然界の代弁者として活動してほしいと願っている。エコ登山またはエコ・ツーリズムの価値は、登山者・訪問者がモニタリングした情報を、フィードバックして、自然と文化の自らの学習に生かしていくサイクルがあつてこそものだ。南ア最南部の山域の魅力は、入山者の目に入る自然からのメッセージである。

我々は、国道よりすべて歩山を推奨・指導促進する。指定登録を受けている国立公園（64／6月）、ユネスコエコパーク（14／6月）、ジオパーク（08／12月）、林業遺産（遠山森林鉄道遺構、18／5月 日本森林学）を極力活かす登山には、歩く時間が長いことが必要。自然観察や学習をすることに意味があり、長く滞在することで、暮らしのある山旅が楽しめ、そして、人との交流による感動が生まれ、リピート率上昇も期待できる。さらには、地方活性化にもつながっていく。

**入** 山方法は、幅広い選択肢から自由に選べる。登山ガイド、自然ガイド、ポーター等を手配し、高齢者、ファミリー、インバウンドの対応を可能に。装備ウェアのレンタル、そして、林道・市道修復完成の後には、化石燃料を使わない電気自動車を使用し、デジタルハウスから終点までのトラフィックも可能とするよう整備したい。

エコ登山の条件は、携帯トイレの使用とキャリアダウン、担ぐ負荷は地産地消の食糧と水、ガスカートリッジのみ。貸しレントで登る：当初の受け入れはグループ優先でと考えている。



# 山登りのための やさしい気象講座

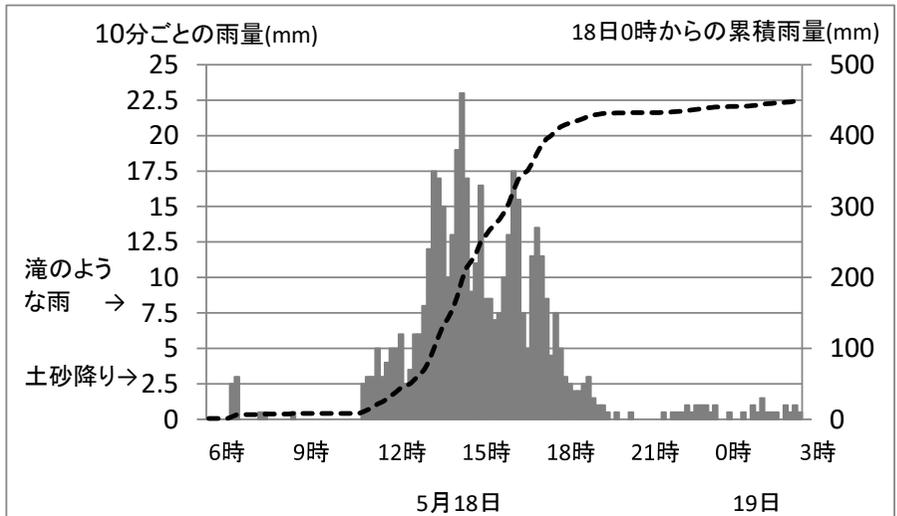
気象予報士・野尻英一

近年、大雨災害が増えている。大雨は初夏から秋にかけて多いが、今年もその季節がやってくる。

雨の強さは1時間あたり15ミリで土砂降り、30ミリでバケツをひっくり返したような雨、50ミリになると滝のような雨と感覚的に覚えておこう。30ミリや50ミリの雨が降っただけでも山では鉄砲水など危険になるが、下界でも小河川や排水管が排水

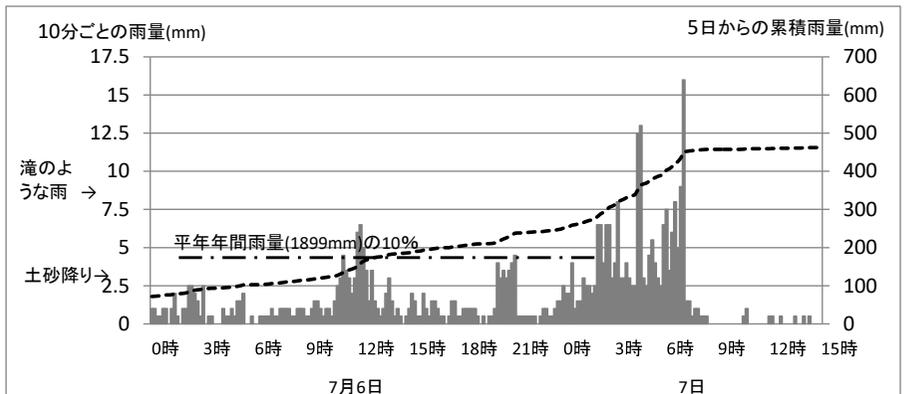
## 豪雨災害 正体は積乱雲

図1 2019年5月18日の屋久島豪雨の時の屋久島アメダスの雨



能力を越えることもあるし、雨量がさらに増えると大規模な土砂崩れや土石流、洪水が起きる。そんな豪雨時の実際の雨の降り方をみてみよう。図1が昨年5月の屋久島の豪雨のときの屋久島アメダスのデータだ。大雨のため314人が山中で一夜を過ごし、全員無事下山。この特徴は土砂降り以上の雨が数

図2 2018年7月の西日本豪雨の時の宇和アメダスの雨



時間続き、時間帯も長かった。山中では雨はさらに激しかったと思われる。豪雨がいきなり降ることはよくあり、大抵は1時間足らずで終わるがこのときは



6時間。数時間雨が続けば危険は倍加する。  
豪雨でなくとも、雨が長時間続けばそれだけでも要注意だ。図2が一昨年の西日本豪雨で氾濫した愛媛県の肱川上流にある宇和アメダスのデータだが、7月5日から降り始め、6日も一日通して雨が降り続いた。年間降水量の10%が一度に降ると災害の危険が高まると言われているが、15時頃に危険ラインを超えた。そこに7日午前2時頃から土砂降り以上の豪雨が数時間続き、累積雨量が一気に増えた。ダムの緊急放流もあり被害が増

した。  
こうした強雨の原因は積乱雲だ。積乱雲は強い上昇気流によって発生するが、そのきっかけは上空の寒気、強い日射、風が山にぶつかり上昇、風どろしがぶつかり合って上昇などがある。積乱雲の寿命は発生から衰弱まで約1時間と言われているが、積乱雲から吹き出す風が周囲の空気を持ち上げて新たな積乱雲を発生させることがあり、土砂降り以上の雨が断続的に続くこともある。さらに条件が揃えば、同じ場所で長時間次々と積乱雲が発生し続けて、その間

豪雨が続く。最近「線状降水帯」という言葉を耳にするが、これは積乱雲が同じ場所で次々に発生し、同じ方向に動くことで豪雨が長時間続く現象だ。積乱雲の動静は予想が難しく結果的に過小評価になることも多いので、危険性を認識した上、現地での判断が重要だ。雨量が一線を越えると加速度的に危険が増すので、手が付けられなくなる前に避難などの対応が必要。こうした大雨の多発には地球温暖化の影響も指摘されている。次回は地球温暖化を考えてみたい。

## スポーツのひろば

2020 5月号  
No.527

定価 290円  
年間購読 3,600円



### CONTENTS

- 本の紹介  
100歳まで元気でスポーツを続けるには
- 2020ストップ!! 温暖化 スキー場に雪がない…
- スポ研所長 やまけん先生のブログ! 運動後のサプリメント摂取は?
- スポトピ バドミントンの起源と名前の由来は? スカッシュは牢屋で始まった!?

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

# 読者アンケート 結果集計 ①



## アンケート概要

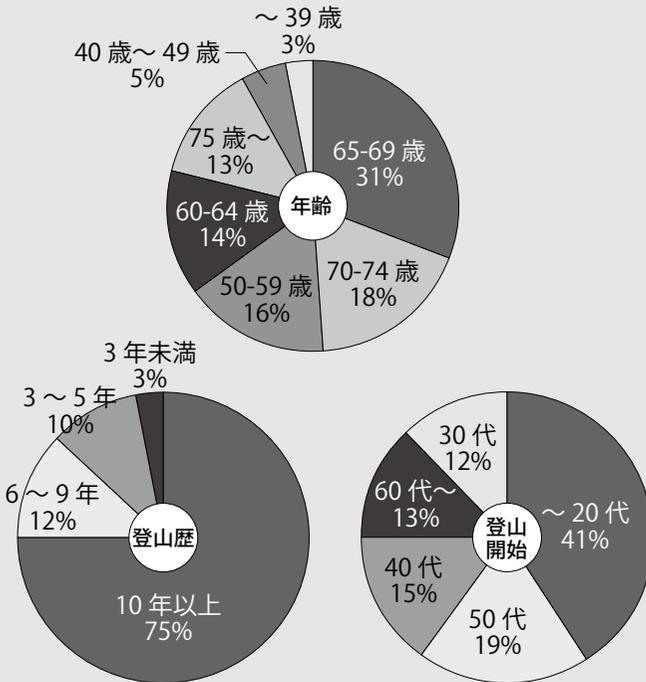
目的：読者層の把握、誌面づくりに活かすため  
 対象者：購読者、各クラブ・会で配布された見本誌を読んでいる方、全国役員などすべての読者  
 期間：2019年11月15日～2020年1月15日  
 方法：WEB上での回答（google form入力形式）、一部FAX、郵送での回答  
 回答：350人

昨年11月15日から今年1月15日までの期間で350名から「登山時報」読者アンケートにご協力をいただきました。ありがとうございました。結果を反映させていただきます。結果を反映させ、より魅力的な誌面づくりに取り組んで参ります。また、本号と次号で集計結果、分析内容の一部を紹介します。

（登山時報編集部）

## 読者について

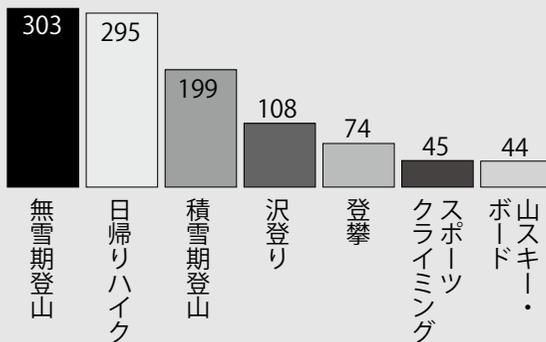
回答数 350（男性 65%・女性 35%）



60歳以上が76%を占める。登山会員の年齢構成と比較して読者には60代が多い。男女比は、一般の山岳雑誌と比べて女性の割合が高い（※）。また、登山歴は、読者の75%に10年以上の登山経験がある。一方、60歳を超えて登山を始めた方が約1割で、登山学校・教室を経て登山会員になった読者もあると思われる。

※「山と溪谷」2019年1月号によると、同誌は女性14.7%（平成30年の読者アンケートより）。

## 登山形態（複数回答、回答数＝1068）

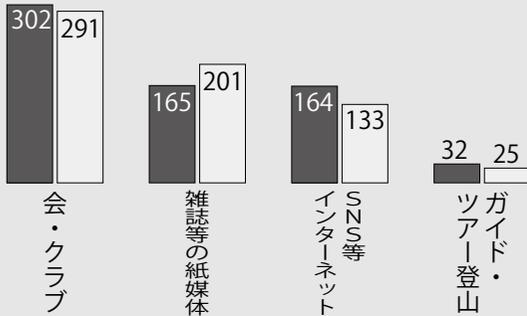


3形態以上を回答した読者が6割ほど（204人）で、うち33人が6形態以上を回答した。

65歳以上の読者でみると、およそ半数が、日帰りハイク、無雪期登山のいずれか、またはこの2形態のみを回答（以下、ハイキング層）している一方で、2割が、登攀、スポーツクライミング、山スキー・ボードのいずれかを含む3形態以上を回答。65歳を超えても多様な登山形態を楽しんでいる。

## 主な情報源（複数回答）

- 山行にあたって（回答数 = 663）
- 道具、登山技術などについて（回答数 = 650）



読者の半数が「山行にあたって」「道具、登山技術など」の両項目で複数の情報源を回答し、うち8割は「会・クラブ」を含んでいた。他方、両項目とも「SNS等のインターネット」のみを回答した読者はごく少数だったが、1割は両項目で「会・クラブ」のみを回答した。

年代による顕著な傾向はみられず、情報を身近で（会・クラブで）得ている読者が多い。紙媒体は記事の信頼性・一覧性から、複数の情報を組み合わせるうちの一つの選択肢になっている。

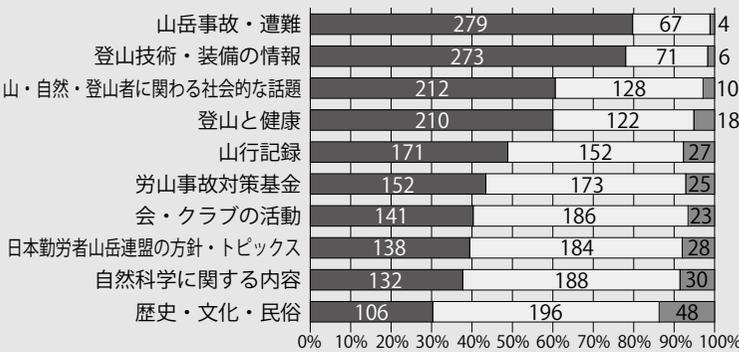
## 登山時報と誌面について

### 誌面の印象、価格、発行頻度（回答数 = 350）



### 誌面で取り上げてほしい内容（回答数 = 350）

- 取り上げてほしい
- あってもいい
- 不要



「山岳事故・遭難」「登山技術・装備の情報」がとりわけ多かった。ハイキング層の読者では、「自然科学に関する内容」「登山と健康」への要望が大きかったが、これは年代や自然観察を楽しむ等の多様なハイキングが実施されていることによると考えられる。

※ 登山のメディアには、登山時報のほか、公式ホームページ、全国連盟メールニュース、登山ニュースがあります。4種類の媒体を使い分け、情報をタイムリーに、また、媒体の特性を考慮して、それぞれに掲載しています。読者アンケートで寄せられた要望を、別媒体の掲載内容として反映させることもありますので、ご理解をお願いします。（メディア局）

**今後の記事掲載について**

読者の8割が誌面で「山岳事故・遭難」を取り上げてほしいと答えたのは、登山で危険な領域に入っていくことは自覚しているので、とにかく安全登山が一番ということ。どんな時に事故が起きて、どうしたら防げるのか、身近な事例が期待されている。

次いで要望があったのが、目指す山に登るにはどんな技術が必要で、何を持って行ったらよいかということ。現在「オススメ山道具」で連載しているように、登山に関する製品1点にフォーカスした取り上げ方は継続していく。また、登山会員は「登山と健康」を切実な問題として捉えている。季節柄特に留意しなければならぬ疾病や、筋力アップを取り上げていきたい。一般の山岳雑誌との差別化という点では、各会・クラブが実際にどんな山登りしているのかも紹介していきたい。

## 新版 北海道の山と谷 1～3

山と谷作成会議（代表 殿平厚彦）著

富士コンテム、北海道出版企画センター

A5判 各巻 340P～410P

第1巻 2017年6月刊

第2巻 2018年7月刊

第3巻 2019年9月刊

各巻 ¥2,700 + 税

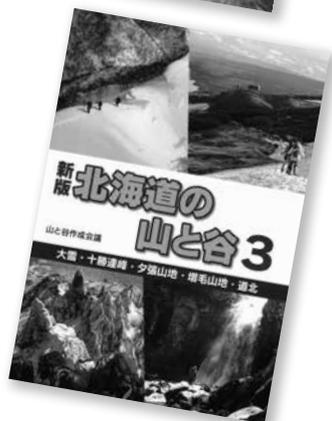
※ Amazon で注文・購入、その他、北海道内の書店、山の店で購入できる。著者へ直接注文も可能 = [hok.yamatani@gmail.com](mailto:hok.yamatani@gmail.com)

# 北海道の登山の全てを紹介した本

殿平厚彦／「山と谷作成会議」代表、札幌中央勤労者山岳会

北海道の山は古くはアイヌの生活の場であり、ヒグマを食性の頂点とする野生動物の楽園だったが、第2次大戦後の経済発展に伴って山奥深く林道が開削された。今はその逆の現象で、再び山深い野生の山がよみがえりつつある。

北海道の夏山には毎年多くの登山者が訪れるが、その大半はハイカーと100名山のガイド登山で来る方だ。北海道の夏山は広大なお花畑、思いがけない登山道わきの温泉、ほとんど人に会う事の無



い縦走路等、夏道登山で十分楽しめるのだが、北海道の山の本当の魅力は登山道を歩く山には留まらない。四季を通じて野生動物が豊富で原始の姿がそのまま残る沢盛りや極寒の雪山が本当の北海道の魅力である。そして、本州に比較して圧倒的に登山人口が少ないため、沢盛りや冬季ではほとんど他のパーティに出会う事の無い静かな登山を楽しむことができる。

ここではオリジナルな意味での登山（沢盛り、冬山、ロッククラ

イミング、水瀑）で登る北海道の山の魅力とそのルートの紹介をしたい。そして、全国から多くの方が北海道に来て、山を楽しんで、その魅力を再度発信していただきたいと思っている。

### ガイドブック 『北海道の山と谷』 発行

北海道で現在、実際に活躍している登山者達20名が集まって『北海道の山と谷』という登山の全ての分野を網羅した全3巻のガイドブックを発刊した。

2014年に、労山、岳連、大学のサークルの中から現役で活躍

している方々に声をかけて「山と谷作成会議」を組織したのが始まりで、完成までに足掛け5年の歳月をかけてやっと完成することができた。

コンセプトは、ルート案内は最新の情報を掲載し、全てのルートに写真を掲載する。「できる限り簡潔な記述、しかし必要なことは書いてある」ということを目標にした。昨今のガイドブックは不必要なほどに詳細な記述が多いが、登山者に必要な情報は「ルートの概要」と「アプローチの情報」、そして「おおよその難易度」であり、それに加えて読者の想像力と意欲がかきたてられる数枚の写真

## 各巻 収載内容

第1巻 = 札幌近郊、道央（ニセコ連峰、積丹半島その他）、道南（狩場、遊楽部山塊、渡島半島その他）

第2巻 = 日高山脈（北部、中部、南部）、道東（標津山地、知床半島その他）

第3巻 = 表大雪、東、北大雪、十勝連峰、夕張山地、増毛山地、北見山地、天塩山地、利尻山

があれば十分という事で、内容は沢登り、冬山、アルパインクライミングを中心に編集している。とは言え、一般の夏道もしっかり紹介している。ただし、北海道最大の岩場である「小樽赤岩」とフリークライミングの岩場は既にガイドブックが発売されているので、ここには収録していない。

そのように出版のための会議が始まったのだが、困難だった事の1つはアプローチの状況である。通常、登山には山奥深くまで開削された林道を車でアプローチするのだが、昨今の異常気象の大雨で崩壊した林道は補修もままならず、

毎年のように状況が変化している。ガイドブックとしては最新状況と言っても出版時の状況の掲載という事になる。そして写真の収集も問題で、全てのルートの最近の写真はなかなかそろわないものだ。メンバーによる再登、写真撮影が毎年多くの困難なルートで行われ、その全てがこの本に詰まっている。

## 北海道の登山の一年

本州の南北アルプス等の高山と比較して、北海道の山は標高が低い、最高点の大雪山旭岳が2291mなのだ。その反面、北海道は緯度が高いので、寒冷で降雪も多く、その寒冷な気候のため半年近く山は雪に覆われてしまう。

4月中旬まではまだ雪の世界で、GWのころになると山を厚く覆っていた雪も少なくなり、春スキーも終わりになる。5、6月は夏への端境期になり、岩登りの適期だ。登山者が主に行くのは北海道最大のグレンデの「小樽赤岩」で、6月いっぱいにはロッククライミングに集中する。北海道は沢筋の雪解

けが遅いので、「沢登り」の始まりは7月になる。9月には高い山では雪になるので沢シーズンは実質3か月ほどの短さで、この短い間に集中して沢に入る事となり、

沢の途中でテントを張って盛大な焚き火とイワナの塩焼きの至福のひとつ時を満喫する。9月を過ぎると山の上は雪になるのだが、まだスキーは使えないので、秋の岩登りシーズンだ。11月に入ると街からははいよいよ冬山が始まる。近所の山は素晴らしい雪山になり、1、2月はどこへ行ってもドライパウダースノーを楽しむ事ができる。このような1年なので、北海道の山屋は夏道登山をする余裕が無い。それぞれのシーズンがあまりに短いため、夏道登山は年を取ってからゆつくりと楽しむのが北海道流だ。

**小屋事情** 北海道の山には本州の有名所のような寝具、食事のそろった営業小屋は無く、登山者が利用できる小屋の全てが避難小屋になる。したがって寝袋、食糧、ストーブ等の生活道具を持って登ること

になる。少数ながらタープを愛用している人もいるのだが、北国は吸血昆虫（蚊やブユ等）が多いので、小屋泊まりでなければテントが一般的だ。

**野生動物** 登山に関係する代表は日本最大の野生動物の熊（ヒグマ）であり、熊に対する恐怖心はみなさんお持ちの事と思う。これは北海道の登山者でも同様だが、熊を必要以上に怖がることは無い。熊は利口で基本的に熊が人を避ける。朝夕の薄暮の時間帯は採食時間なので、少し警戒が必要だ。子熊は好奇心が旺盛なので近づいて来ることがあり、後ろに必ず母熊がいるのでこれはしっかり警戒する。あとは至近でバツタリ出合った場合の対処法が問題なのだが、これにはいろいろ本が出版されているので読んでいただきたい。

近年、エゾシカの増加と共に急激に増えているのがマダニである。エキノコックスを運ぶ狐も増えていて、溜水なみなみずを使う時は必ず煮沸して使う。沢水等の流水からの感染例は無いとの事なのでこれは安心して飲んでいる。

## 第34期全国連盟 新規理事を紹介

佐藤和男（さとう・かずお）

あつた勤労者山岳会／愛知



御在所山で

労山に入会して30年になる。社会人になって登山を始めて、冬山に安全に登るには山岳会に入会するしかないと思い、あつた勤労者山岳会に入会して、会の仲間と共に四季を通じて登山を楽しんでいる。

愛知県連では2年前から理事長を務めている。また、東海ブロック雪崩講習会の事務局として、雪崩事故を防ぐための講習会の普及に努めている。

全国役員としては、自分の中

でまだ何ができるかよくわからないが、全国連盟と地方連盟との橋渡しを担い、地方連盟からの意見などを伝えていき、組織問題や自然保護などで微力ながら頑張りたい。

野々脇千紗（ののわき・ちさ）

神戸中央山の会／兵庫



日頃の登山は、縦走メインに幅広くやっています

今年で山岳会に入会して11年になります。入会時は登山のこのなど何も分からない状態でしたが、山岳会で、単に山を歩くだけではなく、岩登りや沢登り、バリエーションルートや雪山と

いった山行形態があることを知りました。山岳会に入会していなければ、山の楽しみのほんの一面しか知らないままでした。このと思います。また、自分自身のレベルも今よりもっと低い状態であったと思います。

現在、山岳会に入会する方は減っています。そういう方々に、山岳会の良さ、会に所属することへのメリットを伝えていける活動をしたと考えています。

まだまだ若輩者で経験値も少ない身ではありますが、頑張つてまいりますのでよろしくお願ひいたします。

三代一宏（みしろ・かずひろ）

松江アルペンクラブ／島根



冬の大山山頂から日本海側を望む。四季を通じて大山山域や中国山地の山々を歩いている

島根県連では事務局長として、毎月開催する県連理事会を招集し、理事会の運営をしている。また、中国地方協議会の事務局も現在は島根県連が担当しており、今後は全国理事会で得た情報を積極的に中国地方の各県連に発信していきたい。

労山の会員数の減少は大きな課題であり、島根県連でも同様に減少傾向である。会員減の要因はいくつか挙げられるが、会員が増加している県連のノウハウをもとに島根県連でも取り組めたら減少幅が少しでも低下するのではないかと思う。まずは労山の魅力を各会の会員にどのように浸透していくのか。また、未組織の登山者に対して労山の存在を知らしめる方法を模索していきたいと思う。さらに、島根県や中国地方にはない全国の様々な課題を理解し、課題解決の一助になるよう前向きな気持ちで臨んでいきたい。

武笠真次 (むかさ・しんじ)

わらび山の会 / 埼玉



2017年埼玉労山50周年の記念植樹で

1957年に埼玉県蕨市で生まれた。中学校卒業の時に、森田千里先生(姉の恩師。元日本勤労者山岳連盟会長)からの勧めで「わらび山の会」の創立会員となり、山を始めた。高校に入学後、労山会員となり、28歳の時に埼玉県連の役員になった。全国連盟理事を経験して36歳で退任、埼玉県連に戻って理事となる。県連で自然保護担当、後には理事長となり、全国自然保護憲章制定委員、自然保護活動である足尾の植樹、埼玉高篠峠植樹、40周年・50周年行事を経て、今年3月に埼玉県連理事長12年の幕を引く。

今年2月の全国総会で全国労山基金運営委員の継統と同時に、全国役員に就任した。その後の理事会で、海外委員長に任命された。これまでの海外山行はインドヒマラヤ1回のみ。恥ずかしながら、できることを模索して、微力ながら理事を務めたいと考えている。

山本裕之 (やまもと・ひろゆき)

札幌北稜クラブ / 北海道



冬はスキーを、夏は登山を楽しんでいる

十数年ぶりに全国連盟総会に出席した。そこで私は、労山の会員数が毎年減少し続けているという事実には驚いた。確か、私が最後に出席した総会では、「5万・10万の組織にする」という方針が掲げられていたのである。

何故、「5万・10万」拡大のものが減少という事態になったのか? 全国理事任期中の2年間でこのような会員数減少の原因を探り、会員拡大への手がかりをつかむことができれば幸いと考えている。

道央地区連盟では、登山文化委員として、48年間継続している登山研究集会の開催に携わっている。

吉永直樹 (よしなが・なおき)

山岳チーム風はるか / 福岡



日頃、少ない休日に「いつの日か遠征」の為、福岡近郊や北部九州地域をトレーニング山行中

福岡県連で6年前から常任理事として教育遭難対策部(教遭部)を担当、現在も理事長兼務で教遭部や県連全般の活動に取り組んでいる。初めは労山組織

についての知識もなく、毎月の常任理事会や全国会議など参加しながら、福岡県連50周年行事などを経て県連の歴史、労山の歴史を学んでいくうちに、現在私たちが山に登れている環境は、諸先輩方の活動のお陰と理解した。この文化をいつの日か会員になっていくだろう次の世代に伝えられるようにと県連理事長を引き受け、今回、全国理事にも就かせていただいた。

一昨年の第17回全国登山研究集会in愛知では「労山会員拡大強化と次世代の育成」のテーマに、「労山趣意書の再認識提言」というレポートを提出して趣意書の部分的な改定を提案している。この提言は、全国理事としては遭難対策や趣意書の理解をさらに深める活動に取り組みたいと考えている。

※34期の役員は、以上6人のほか、高橋友也(杉並山の会/東京、前労山基金運営委員長、前副理事長)が副会長に、白井邦徳(溪嶺会/東京、前全国遭難対策部長)が副理事長に、それぞれ新たに就任した。

# 第34回 全国雪崩事故を防ぐための講習会を終えて

笹本勉／第34回全国雪崩事故を防ぐための講習会 実行委員長

今年の全国雪崩講習会は、令和2年1月31日から2月2日まで

の3日間で開催した。昨年からは会場を千畳敷カールから梅池高原に変更している。今年はどこも雪不足だが、ご多聞に漏れず梅池高原も雪が少ない。実習地は全て標高を上げたスキー場最上部付近で行わなければならないと覚悟していた。だが幸いにも開催に合わせてまとまった

降雪があり、スキー場下部での講習も可能となった。

昨年は半日で1項目の講習を行っていたが、非常にタイトな日程であったため、今年は大幅な見直しをして1日1項目で実施した。また、曖昧であった役割を明確にするために、組織の見直しを図って臨んだ。具体的には、2018年度に設けた実行委員、地方窓口の他に、顧問、



サーチ&レスキューのシミュレーション



第34回全国雪崩講習会 参加者

技術顧問、教育担当、を新設した。講習内容は、雪質観察・サーチ&レスキュー（搜索及び救助）、

行動判断の3本柱とし、それに關する気象解析や雪崩ビーコンの特性等を加えたカリキュラムとした。特筆すべきは、講師のレベルアップ・クリニックをするために、雪崩ビーコン上級及び特訓コースを設けて研鑽を図ったことである。また、教材作成のために搜索関連のビデオ撮影を実施した（表参照）。

今回はカリキュラムの更なる見直し及び講師のレベルアップ・クリニックを図ったが、相対的に未だ時間が足りなかった。今後はより専門性を追求した特訓コースを設けるなどの選択制を含めた検討が必要であり、また後継者を育てる場にするのが急務だと実感した。なお、詳細は割愛するが、雪崩ビーコンは繊細な電子機器である。古いタイプを使っていると様々な障害が出てくるのが確認されている。出来るだけ早く新しい機種（マー

キング機能付き）に取り替えるのが望ましい。

第34回 全国雪崩事故を防ぐための講習会

	午前・午後			夜間
	A 班	B 班	C 班	
1月31日(金)	[午前] 気象と雪の関係、雪質観察のポイント(机上講習) [午前・午後] 雪質観察及び各種テスト法(梅の森にて実技)			雪崩ビーコンに与えるノイズと干渉について(机上講習)
2月1日(土)	サーチ&レスキュー 中級コース(実技)	雪崩ビーコン上級 コース(実技)		複数搜索の最適化、サーチ&レスキュー・行動判断のポイント(机上講習)
2月2日(日)	行動判断 (西鶴にて実技)	雪崩ビーコン特訓 (実技)	サーチ&レスキュー ビデオ撮影(教材作成)	

参加者：22名（講師・受講生あわせて）／場所：長野県北安曇郡小谷村梅池高原

- 1日 岩手県勤労者山岳連盟第50回定期総会（岩手県新花巻空港ビル）
- 同日 久保副理事長が来賓として出席
- 同日 静岡県勤労者山岳連盟第54回総会（静岡県長田生涯学習センター）
- 同日 浦添理事長が来賓として出席
- 同日 京都府勤労者山岳連盟第55回定期総会（京都教育文化センター）
- 同日 川嶋事務局長が来賓として出席
- 5日 遭難対策部会
- 9日 自然保護委員会
- 12日 登山時報編集委員会
- 15日 長野県勤労者山岳連盟第55回定期総会（長野県山岳総合センター）
- 同日 今野副理事長が来賓として出席
- 17日 三役会議
- 同日 山岳団体自然環境連絡会
- 24日 労山基金運営委員会
- 同日 ハイキング委員会
- 26日 第1回理事会

## 第1回理事会討議事項

①第34期上期理事会等の日程と役割分担について

年度の予定を確認。地方連盟の総会が延期等になり、派遣する役員を調整した。理事会メンバーの部局委員会等、役割分担を行った。

②基金制度検討委員会について

第1種団体、第2種団体の制度について検討を行った。賠償責任保険制度について保険代理店から次年度の引き受けが難しいとの連絡があり、対応を検討する。

### お知らせ

#### 新型コロナウイルス感染拡大に関わる全国連盟の対応

全国連盟事務局の業務について一部短縮を行います（期間：4月7日～5月1日）。  
 期間中は事務局業務が滞る可能性があります。ご理解とご協力をお願いします。  
 全国一斉クリーンハイクや山行については、基本的には地域差がありますので地方連盟と加盟団体の判断になります。  
 全国連盟としては、会員外の一般市民を募集した行事は控えていただきたいこと、自力で対処できないような遭難事故だけは起こさないでいただきたいと考えています。



ハヶ岳・大同心大滝の登攀



京都府連盟総会で議案を説明する坪山理事長



## ○ 労山基金運営委員会 労山基金の今後を考える

今年度もあかわらずかだ。この1年間のいろいろな場で皆様から寄せられた御意見や基金運営委員会の議論の内容を振り返って感ずることが二つある。

一つはスマートフォンに象徴される情報伝達手段の普及に、基金がどう対応していくかだ。高度に発達した通信技術を活用した情報伝達と共有は、山行の安全管理や緊急時の迅速な対応という面からも優れたものである。一方、今の基金が制度として求めているもの（例えば計画書や事故一報のあり方）がスマートフォンを日常的に活用している登山者にとって重荷になっている面はないのか、検討すべき時期ではなからうか。

もう一つは登山に対する考え方や姿勢の二極化に基金がどう対応していくかだ。常に高みを目指してある程度のリスクをいとわず、自然に分け入るロマン

を愛する登山者と、安全が確保され日常生活の利便さも享受しながら自然を楽しむ登山者との二極化だ。いつの時代でもこのような傾向はあっただろうが今ほど顕著ではなかったと思う。

現行の基金の制度は共通かつ公平な一つの制度で素晴らしいものだと思うが、対象の登山者が二極化していけば、それを一つの共通な制度でカバーするにはどこかに無理が生じてこないだろうか。これからの基金を考える上でこのようなことを感じた1年間だった。

（鶴田秀雄／労山基金運営委員）

## ○ 自然保護委員会

登山者はライチョウ目撃活動で、保護に貢献を！

労山の自然保護憲章は2006年2月に制定された。その後、大阪労山では「憲章を活かす」ために何を行うべきか、悩みに悩んだ。そして、2011年より「自然保護憲章の実践9項目」を決めて実

践を呼びかけた。その中心は「ライチョウ目撃情報活動」であった。会員はこれを粋に感じたのか、毎年10数件のライチョウ目撃情報が寄せられた。写真や動画、音声付きもあり、年に数回は大阪労山の理事会で、プロジェクトを活用して寄せられた情報を報告した。その報告で達成感がさらに高まったようで、多くの会・クラブが参加するようになった。

ここで、私が2012年5月、立山・雷鳥荘で開催された愛知県自然保護委員会主催「ライチョウ観察会」に参加したときに、講師の倉倉先生からうかがった目からウロコ的なお話の1つを紹介する。ライチョウは6個ほどの卵を実に2週間かけて産むが、直ぐには温めない。何故か。産んだ直ぐに卵を温めると、ふ化の時期がバラバラになるが、全ての卵を産みきってから温めると、一斉にふ化するの、ヒナを天敵から守りやすい。こうやって子育てを成功させている。ライチョウって賢いな、とつくづく感心する。登山者は大

いにライチョウ保護に貢献しよう。  
 (澤村秋則/全国自然保護委員)

○ハイキング委員会

「ハイキングA・B・C」の改訂予定は

2月の全国総会で質問を受け、その場で回答したが、あらためて考え方を明らかにしたい。

質問は、全国連盟が発行している「ハイキングA・B・C」のテキストの改訂予定はあるか?というものだった。いつ購入するか判断があるので、とのことだ。おかげさまで、「ハイキングA・B・C」「ハイキング セカンド・ステップ」は注文が絶えず、このほどネット販売のアマゾンにも出品した。その際、販売条件の都合で、それぞれ表示価格を1000円ずつアップし、装丁も少ししっかりしたものに変えて、昨年末に2千冊ずつ増刷した。

労山会員にも、この新価格の

冊子を配布しているが、価格は従来どおりだ(A・B・C)300円、「セカンド・ステップ」400円、30冊以上の割引あり)。  
 この増刷分が全部はける2年後くらいに、改訂できるよう検討したい(もしもアマゾンでの販売が順調なら、早まるかも)。

今度の改訂の中心は、スマホの活用法を取り入れることになるだろう。ただ、私もスマホは初心者なので、これから学習に励みたい。皆さんも、ぜひお知恵をお貸しください。  
 (石川友好/全国ハイキング委員長)

○遭難対策部

低温と強風での凍傷事故

谷川岳山域のタカマタギでの凍傷事故は、雪上訓練時に発生した。リーダーが参加者の体調や状況を十分に確認出来なかったこと、参加者自身の装備の不具合や凍傷に関する認識の低さが直接の要因となった。何の為に雪上訓練だったのか。再発防止

に向けて取り組むことが重要。

2月7日から3月5日までに届いた事故一報は21件22名(表参照)。6件が無雪期登山(5名が転倒、1名が転落)、8件が積雪期登山(5件が転倒、1件が

凍傷、その他2件)、クロスカントリ11件(転倒)、山スキー3件(転倒)、登攀2件、(滑落、墜落)、人工壁で1件(肩の腱板障害)。男性12名、女性10名。

(石川昌/全国遭難対策部長)

	地方連盟	山行形態	年齢	事故原因		傷病名
1	道央	クロスカントリー	56	転倒	前のめり	肩腱板断裂
2	東京	無雪期登山	41	転倒	木の根	肘捻挫
3	兵庫	積雪期登山	76	転倒	木の根	足首骨折
4	埼玉	積雪期登山	60	靴擦れ	骨が出ている為、手術	
5	東京	登攀	64	滑落	手が滑る	肉離れ
6	兵庫	無雪期登山	56	転落	スタンス崩壊	打撲
7	栃木	無雪期登山	70	転倒	つまずき	膝裂傷
8	長崎	積雪期登山	69	転倒	前のめり滑落	打撲
9	和歌山	積雪期登山	60	転倒	道路の窪地	足首捻挫
10	京都	無雪期登山	73	転倒	滑落	肋骨骨折
11	東京	人工壁	43	肩腱板損傷		
12	大阪	山スキー	55	転倒	膝損傷	靭帯裂傷
13	東京	山スキー	29	転倒	腓骨損傷	腓骨骨折
14	兵庫	登攀	58	墜落	ロワーダウン	足首骨折他
15	大阪	積雪期登山	47	転倒	足を滑らす	関節捻挫
16	千葉	積雪期登山	64	凍傷	低温と強風	右環指・右中指
17	千葉	積雪期登山	56	凍傷	低温と強風	右環指・右中指
18	大阪	積雪期登山	79	滑落	尻餅	打撲・捻挫
19	岡山	無雪期登山	70	転倒	フェリー乗り場	裂傷
20	東京	無雪期登山	77	転倒	膝捻る	膝関節捻挫
21	神奈川	積雪期登山	35	歩行による足圧迫		爪剥脱
22	東京	山スキー	68	転倒	膝損傷	副靭帯損傷

# 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)

参加費：1,000円

※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

申し込み方法は  
全国連盟ホームページを  
ご確認ください

日本勤労者山岳連盟 創立60周年記念行事実行委員会

F A X : 03-3235-4324  
メール : jwaf@jwaf.jp

## FROM EDITOR

GWを前に、急激な新型コロナウイルス感染の拡大は、各会も「山行自粛」を余儀なくされている。今後、長期化が予測される状況を注視して、本誌の企画でも一定の検討が必要になるか、早期に感染の収束を切に願っている。(橋口) 新型コロナウイルスのせいで色々不自由ですね。人が集まるといふことで、自然観察会も中止。桜の花見もご近所、立ち止まって鑑賞。山の会の皆さんは、どうしてますか？ (本多)

東日本大震災から9年。東北は今？ 政府は期限を切って、被災者支援、被災地の復興を打ち切ろうとしている。福島では原発事故による増え続ける放射能汚染水の海洋放出も。新型コロナの出現、人類のたたかいは続く。(塩田)

先月近場で1本かっこいいのが登れたよ～。すっごい日々。ここところの出控え時世についてはコメントのしようがないけど、3月現在岩場&クライマーほぼいつも通り。いつまで続くかわからないけどね…(私の好調もねあー泳ぎたい筋トレしたい：水野)

人間は年を取ると一般的に体力だけではなく、頭脳も老化するのはなぜだろう。私の周辺には「もうそんな苦労はしたくない！」という山仲間が少なくない。私は違う、長年の経験を生かして死ぬまで努力を続け、高みを目指す！登山文化の継承・発展のために。(田上) 渡月橋から眺める保津川対岸の山々はピンク色の桜や萌黄色・薄緑・赤茶色の芽吹きの様が絵具を散らしたように鮮やかに燃え盛り日々刻々と変化しています。まさに最高の嵐山の情景ですが外人観光客の少ない今日、不安と落ち着かない春は異常です。(小倉) 乗り物の中がばかに涼しい。風が通る分、外より寒い…と思って顔を上げると、どの窓も開いている。一瞬文句を言いたくなったが、「密閉、密集、近距離」を避けるコロナウィルス対策と気が付いた。日本もこれから「オーバーシュート」に？(鈴木)

昨年は新元号の発表時期だった。今年は一転して世界中に暗雲が立ち込めて先行きが不透明な状況に直面している。でも自然の営みは確実に春を刻む。巣ごもりは肌に合わないし倦いてきたので、外界の自然に親しむ。カタクリ、菜の花畑、河津桜に心が和む。(今野)

2020年4月号19ページ「ネパール温泉紀行」の略図に誤りがありましたので訂正します。

温泉地そばの白丸は、(誤)ドゥレム (正)シャガト  
また、方位記号を記載しておりませんでした。略図の上が南となっていました。

## 登山時報

©禁無断転載

5月号 No.543 2020年4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 小倉迪夫、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

# 中国の青いケシ 探訪記

—四川省編⑦—



メコノプシス・ファンロンゲンシス

四川省、雪山梁峠 標高 4000m

写真・文  
松永秀和

羊拱山峠を越え、岷江水域に入る。支流をいったん110km下り、さらに岷江本流を100km遡ると交通の要路、川主寺に着く。北へ行けば九寨溝、西へ行けば75年前中国共産党が行軍した長征の道を通り、青海省・甘粛省に至る。回教徒も多く住み、市内にはモスクも建っている。東へ道を取り、黄龍に向かう。車は九十九折れの舗装道路をぐんぐんと高度を上げる。観光バスともひっきりなしにすれ違う。雪を頂いた美峰、雪宝嶺（5588m）が峠の向こうで手招きする。峠の駐車場に車を止め、高い丘に登って花を探す。丘の反対斜面を降り、観光客の姿が見えなくなったあたりに数株の青いケシを見つける。小柄ながら花弁は大きく存在感がある。7月とはいえ、標高4000mでは風は冷たい。その風には花びらを震わせながら凜と咲いていた。

この花は1915年に甘粛省・雷古山で採取されたメコノプシス・プシロノマと見られていた。その後、原種を再採取した吉田氏らの研究で異種と判明、2019年黄龍（huanglong）の名を取り、ファンロンゲンシスとして新種登録された。中国の青いケシの新種は主に外国人によって発表されるが、それには実用的でないものに関心が薄い中国学者気質があるのかもしれない。

# 地図読み 迷入

監修・村越真  
宮内佐季子  
小泉成行

Lesson 131

## ナヴィゲーションスキル検定 シルバーレベル

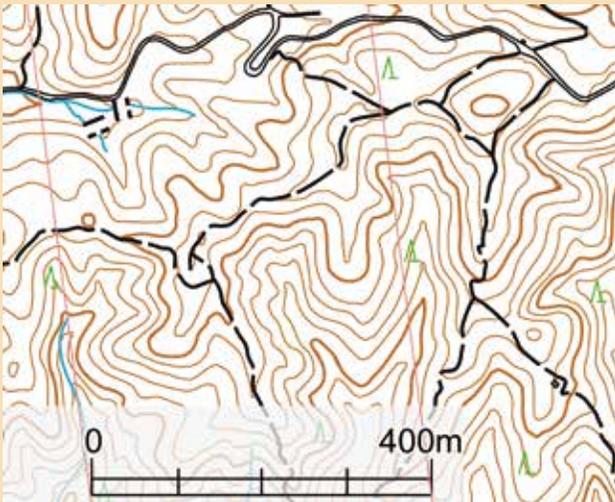
前回に引き続き日本オリエンタリング協会（JOA）のナヴィゲーションスキル検定、今回はシルバーレベルの内容を問題形式で紹介したい。

シルバーレベルは登山道上でのナヴィゲーションを前提とし、人工的な特徴のない道や分岐点で現在地把握やルート選択に迷ったり、岩場などで道を辿ることが難しい場所でも対応できるレベルで設定してある。山のグレイディングで言えば難易度C程度の山道を1人でナヴィゲーションして下山できるレベルで

ある（詳細はウェブや前号を参照）。今回は現在地把握の課題。今年2月に愛知県で開催したシルバーレベルのスキル検定を誌面にアレンジして出題する。

### 【問題】

次の写真1、2の分岐はそれぞれ地図中のどこか？なお、地図に描かれた道の上にいるものとし、地図は正確である。



国土地理院基盤地図情報より作成（赤斜線は磁北線）

写真1



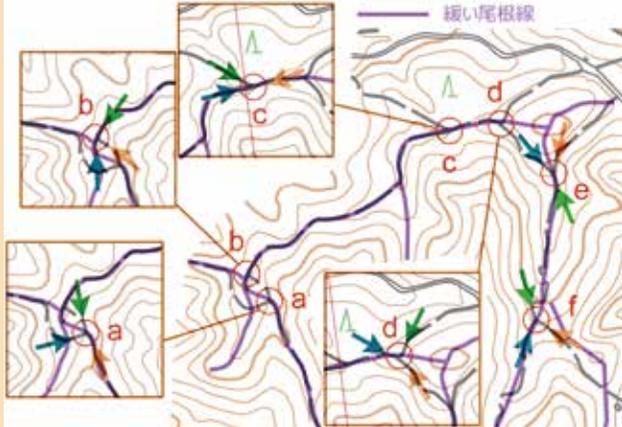
写真2



【解説と答え】

写真1は道と地形の関係から現在地を把握する必要がある。分岐は長く緩く伸びた尾根上の徒歩道であり、左正面に進む道は尾根線をやや登るように進み、右斜め前に向かう道は尾根線を外れてトラバース気味に下る道のようにある。緩い尾根上にある徒歩道の分岐を探すとa、fの6つに絞られる。立つ向きにより地形の見え方は変わってくるが、a、b、d、e、fはどの方向から見ても道と地形あるいは道の角度が写真の条件に一致しない。cは橙の方向から見ると地形と左右の位置関係が写真と一致するので、答えはc。

写真2はやはり尾根上の徒歩道の分岐である。右手は尾根線を巻いてトラバースしているように見える。左手も同じく尾根線を巻いている。先は見通せないが少し下り気



国土地理院基盤地図情報より作成

a～f地点の各方向から見た場合の道と地形の関係と方向

地点	向き	左右に分岐する道と地形の関係	磁北に対するおおよその方向
a	↘	右：尾根線を巻くように登る 左：尾根線を巻くように登る	北
	→	右：尾根線に乗って下る 左：尾根線を回り込むように斜め後ろに登る	東
	↓	右：尾根線を回り込むように登る 左：尾根線に乗って下る	南
b	↘	右：尾根線に乗ってやや下る（鞍部へ） 左：尾根線に乗ってやや登る（ピークへ）	北西
	↑	右：尾根線から外れ下る 左：尾根線に乗ってやや下る（鞍部へ）	北
	↙	右：尾根線に乗ってやや登る（ピークへ） 左：尾根線から外れ下る	南西
c	↙	右：尾根線を巻くように下る 左：尾根線に乗ってやや登る（ピークへ）	西
	→	右：尾根線に乗ってほぼ平坦 左：尾根線を巻くように斜め後ろにやや下る	東
	↘	右：尾根線に乗って斜め後ろにやや登る（ピークへ） 左：尾根線に乗ってほぼ平坦	南東
d	↘	右：尾根線を巻くようにほぼ平坦またはやや下る 左：尾根線に乗ってほぼ平坦またはやや下る	北北西
	↙	右：尾根線を巻くようにほぼ平坦 左：尾根線を巻くようにほぼ平坦またはやや下る	南東
	↙	右：尾根線に乗ってほぼ平坦かやや下る 左：尾根線を巻くようにほぼ平坦	南西
e	↓	右：尾根線を巻くように斜め後ろにほぼ平坦 左：尾根線に乗って下るまたはほぼ平坦	南南西
	↙	右：尾根線に乗って下るまたはほぼ平坦 左：尾根線を巻くように斜め後ろにほぼ平坦	南東
	↑	右：尾根線を巻くようにほぼ平坦 左：尾根線を巻くようにほぼ平坦	北
f	↘	右：尾根線を回り込むようにやや登る 左：尾根線に乗って下る	北西
	↙	右：尾根線の手前の斜面を下る 左：尾根線を回り込むようにやや登る	北東
	↓	右：尾根線に乗って下る 左：尾根線の間の斜面を下る	南

味の道かもしれない。地形と道の関係から条件に一致するのはaの橙、dの青、eの緑の方向から見た場合。ただ写真2は方向の情報を利用できる。磁針の向きから概ね南東を向いていることからa、eではなくdの青の向きで立っていると判断できる。

現在の地把握の基本はまず周りを特徴をよく観察し、その特徴に合う場所を地図から探すことである。地形と道の関係だけでは把握できることもあるが、コンパスを使って方向の情報を補うことで容易にかつより確実に判断できるので、ぜひ積極的にコンパスを使ってもらいたい。

ちなみに、実際の検定では移動しながら現在地把握するので、今回のように三方向からの見方を考えるパズル要素はあまりない。他、例えばfの分岐からa方

身についているか腕試ししたい方、シヨンスキルを身につけたい方、確かな方向把握を行うテクニクにも触れる。基礎的なナビゲーション

# 佐賀平野から秀麗な姿を望め 佐賀県民に 最も親しまれている山

佐賀勤労者山岳会  
辻勝己



四季折々の自然を楽しめる天山山系。三つのピークは東から彦岳、天山、雨ノ山

天山（1046m）は佐賀県のほぼ中央に位置する。福岡県や長崎県境の山を除くと県内で唯一1000mを超す山だが、初めて天山に登って山の魅力に取りつかれたという人も多い。

天山山系は東から彦岳、天山、雨ノ山と3つのピークがある。東西南北それぞれの登山口までは、基本的にはマイカーかタクシー利用となる。南と北側は9合目まで車道が通り、山頂まで1時間足らずで登れる。一方、西側の谷には大小たくさんさんの滝があり、短いけれども初級者から中級者まで楽しむことができ。また、登山道も沢と並行して付けられている。

古湯方面からアクセスする東側の登山口、七曲峠から東へ行くと彦岳に至る。登山道はしっかりと展望はいまいちで、登山者は少ない。途中10mほどの屏風岩を過ぎると、山頂まで一本道だ。下山は白坂峠へも下れるが、交通の便がない。天山へは、七曲峠からのルー



広々として、見晴らしも良い天山山頂

トが最もよく登られている。なかなか尾根歩きのため、平日もたくさんの方が登っている。七曲峠から1時間ほど一本道の雑木林の中を歩くと、南側が開けてきて佐賀平野が一望できる。あとは遮るものがない尾根歩きを楽しみながら1時間半ほどで広々とした山頂に着く。時間があれば、ここから往復1時間ほどの雨ノ山へ足を延ばそう。小城方面へ下って岸川登山口から続く分岐に着いたら、熊笹の中を10分ほど進む。雨ノ山の山頂はあまり広くない。下山は、七曲峠往復が良いだろう。2台車があっても、登山口と下山口を交えるには、それぞれが離れている。下山後は、古湯温泉や熊の川温泉で汗を流すのも良い。



④ 七曲峠 > 雑木林帯歩き 60分 > 展望のいい尾根歩き 90分 > 天山 > 60分 > 雨ノ山 > 天山 > 120分 > 七曲峠  
※彦岳まで 七曲峠 > 90分 > 彦岳 > 60分 > 七曲峠

⑤ 七曲峠までは古湯から車で30分ほど。南の小城方面からも車道が通じていたが、昨年の大水害により現在は通行不可。七曲峠には駐車場は整備されていないが、道が広くなっているスペースあり。

⑥ 古湯温泉、熊の川温泉

⑦ 古湯・小城

⑧ 参考タイム ⑨ 交通 ⑩ 温泉 ⑪ 問い合わせ ⑫ 地形図

## 瀬戸内の多島美を眺め、カキオコを賞味する 岡山県東南部の“海”里山

倉敷ハイキング倶楽部／岡山

能瀬雅国



雄大な瀬戸内海の展望を楽しめる

岡山県は南に瀬戸内海、北に中国山地を抱き、中央部に吉備高原が広がる自然豊かな地形で、瀬戸の多島美を望む海岸沿いの里山にも魅力的なハイキングコースがたくさん、今回はその中で「天狗山」を紹介する。

天狗山は、岡山県の東南部、兵庫県赤穂市に接する備前市日生町にある山で、最寄りの駅は赤穂線寒河駅。赤穂線は播州赤穂駅と岡山駅を結ぶJRのローカル線、その県境に位置する寒河駅で下車すると眼前にそびえているのが、標高392mの天狗山。

駅前の国道を渡って寒河集落内に「八幡宮」を見つけると、そこが登山口。神社の階段を上がり参拝、左に尾根道を見つげるとすぐに急登となり、やがて雄大な瀬戸内海の展望が広がる。風化岩とシダ道のアップダウンを約1時間半楽しみ天狗山山頂に到着。山頂には金属鋳製の三角点があり、南に瀬戸内海の絶景、北に岡山県北部の那岐山や



三ツ池を望むピーク

兵庫県の氷ノ山も展望できる。

一休みしたら下山開始、少し急なアップダウンを繰り返して、三ツ池の見えるピークに到着、さらには下って三ツ池の堰堤を渡り、沢沿いに岩場や沢のトラバースのスキルを味わって下山、林道入り口から集落を抜けて国道を渡れば、寒河駅に帰着する。

当地区は日生漁港の牡蠣が名産、その牡蠣をふんだんに使った「カキオコ」（牡蠣入りお好み焼き）は絶品、有名店があり「カキオコ登山」に関西圏からの来客も多い。



⌚ 寒河駅 > 10分 > 八幡宮登山口 > 90分 > 山頂 > 40分 > 三ツ池 > 20分 > 林道終点登山口 > 20分 > 寒河駅

🚶 JR 赤穂線で岡山駅から寒河駅まで約1時間、播州赤穂駅から寒河駅まで約10分。運転間隔1本/1時間。

♨️ 赤穂温泉「かんぼの宿赤穂」 0791-43-7501

🏠 備前市役所日生総合支所 0869-72-1101

📍 日生・備前三石

⌚ 参考タイム 🚶 交通 ♨️ 温泉 🏠 問い合わせ 📍 地形図

# 自慢の一枚 思い出の一枚 vol.28



## 中原万亀男

(神戸勤労者山岳会/兵庫)

2019年9月、ドロミテ。10日間のドロミテクライミングツアー最終日は、コルティナダンペッツオからファローリア山へハイキングを行った。頂上へ向かう途中で北の方を見ると、4日前に登ったチマグランデ(トレチーメ)がそびえていた。

写真は、この時のクライミングを思い返しながらトレチーメに入る、ツアー同行の3人です。

2019年9月20日  
イタリア・東部ドロミテ、ファローリア山

## 高見沢忠司

(佐伯山の会/広島)

予報では連休前半は絶好の登山日和。二日目劔沢の幕営地を午前4時過ぎに出発。先行は3パーティー。取り付きのゴルジュを2時間半で抜けて、10時半劔岳到着。快晴・無風360度の展望をゆっくり楽しんだ後、平蔵谷を下った。残雪の劔岳へ初めて登ることのできた極上の三日間だった。

翌日、室堂の渦巻く観光客の波をかき分け、朝まだ早い立山駅駐車場に到着した。

2018年4月29日  
劔岳源治郎尾根 II峰直前



投稿写真  
募集中!

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

vol.88

# 筑井孝子の絵を千苗にう

つくい たかこ

ちあひと

うまく

takako



立体をどう捉えるか



安波山（宮城県気仙沼市）。ここから、気仙沼港がすべて見える



山の上から見たときなど  
これが難しい表現になります。でも、これを覚えると表現が広がります



目線の時  
自分の顔の前にあるときなどがこれになります。生活の物などの表現に向いています



上を見上げる時  
ちょっとの高さのあるものでもこの表現をすればいいです。上の線を平行でなく下げて書くと、表現がつかめます

## あらかると

### 白花群落

石井光造



ゴールデンウィークに数泊した山で、とくに記憶に残っているのは、緑の原に広がる白い花の群落である。

まず思い浮かぶのは、ミズバショウ、白いフード（花卉ではなく仏炎苞）が点々と散らばる湿原は、春と  
いうより初夏の訪れを思わせる。

『尾瀬と南会津』（一九六一年刊）で西丸震哉氏がメノコ湿原と呼んだ駒止湿原。壊れた小屋がなくなり、湿原に枝を置いた歩道が木道になり、バスツアーが来る観光地になった六十年にわたる変化を見てきた。

とっておきだった北上山地の櫃取湿原の静かな森のミズバショウ（右写真）、ここも時季には車がいつぱい来るようになった。

ニリンソウの白花が沢を埋めている所（左写真）は、ミズバショウほど話題にならないので、知られていない場所が多い。ニリンソウはお浸しや汁の実、天ぷらなどにして食べるとおいしい。しかし猛毒のトリカブトと葉が似ているので、白花が咲いているのを確認して食べる。七時雨山麓某所の群落は素晴らしい。



毎週のように入っている新聞チラシは、確かに山で使えそうなウエアが色々のっているのでつつい見してしまうのだ。

です。コン  
ビニや10  
0円シヨツ  
プ以外でも  
ユニクロや  
ワークマン、  
スーパリー  
などで購入で

② 乾きやすい。：汗などで何か  
① 動きやすい。：カッティング  
性がある事。動きがスムーズで  
フィット感にすぐれている。

ウエアについてののみ語らせてい  
あります。私なりにアンダー  
開で業界では嫌われている感も  
をねらい打ちしたような商品展  
ウール等とアウトドアメーカー  
フリースとかダウン、メリノ  
察したいと思います。

品についてのお話です。  
王道・ファイントラックの新製  
わなのがミソだけだね」……と。  
で登れるぜ！ 8000mと言  
次号は山のアンダーウエアの

前号ではコンビニで入手でき  
る安〜い手袋の話をしました。  
山道具の現役スタッフではで  
きない話も、私はカモシカス  
ポーツを定年退職しそろそろ1  
年です。ぶっちゃけた話もいい  
ですかね。

さて、私が昔から申し上げて  
いる山のウエアの条件は以下の  
3点のみなんです。これには  
まっぴえいれればどんなに安物  
でもOKという事になります。

と濡れてしまうことが多い山歩  
き。速乾性は重要。  
③ 保温性。：寒い時には保温性  
が大切。フリース、ウール、ダ  
ウン等の良素材がベターな他、  
衿元や袖口等のフィット感やデ  
ザインも重要。

あと、去年の暮れだったかと  
思います。ヒマラヤへ2度一緒  
に登った事がある登山家のA氏  
曰く「オレ、ヒマラヤ7000  
m峰だったらユニクロ製品だけ  
で登れるぜ！ 8000mと言

きる山で利用可能で安価なウエ  
アは色々とありますし、案外と  
いうよりはやっぱり一般の登山  
者ならアレコレと試しに使って  
いる方も多いというのが現実で  
すよね。

また、〃エアリズム〃はポリ  
エステルとポリウレタン製の薄  
手で、夏場を中心とした山では  
快適に利用できそうです。洗濯  
してもすぐ乾きグッドです。

には良いかと思えますが……。  
じっとしている山岳カメラマン  
になりましょう。普段の生活とか、  
ば余計熱くなり汗かきの原因と  
なるので発熱します（他社  
の発熱素材も）、山歩きをすれ  
ば余計熱くなり汗かきの原因と  
なりましょう。普段の生活とか、  
じっとしている山岳カメラマン

たきます。  
日本、いや世界的大ヒット商  
品と言われる〃ヒートテック〃  
はズバリ登山には向かないと思  
います。何故なら体からの水分  
によって発熱しますので（他社  
の発熱素材も）、山歩きをすれ  
ば余計熱くなり汗かきの原因と  
なりましょう。普段の生活とか、  
じっとしている山岳カメラマン

# オススメ 山道具

No.220

山の基礎装備  
安価な山ウエア

笹原芳樹

元カモシカスポーツ本店店長

ユニクロ“エアリズム”アンダー各



写真は半袖シャツとボクサーパンツだが  
他にも色々ある。薄手なので夏場中心と  
なるだろうが 軽くコンパクトなので着  
替え用にも良いかもしれない。

ユニクロのダウン



今回は文章にはしていないが、ダウンジャ  
ケットやベストを利用の登山者は多いと  
思う。近年厚手もあるが、昔からある薄  
手は「あまり暖かくない」が故、利用価  
値があると思う。小さなスタッフバッグ  
に入ればすぐコンパクトになるし、  
とにかく安いよなあ〜。



# 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。



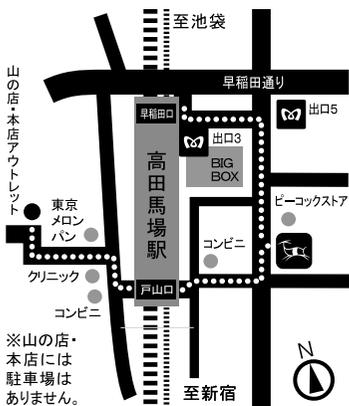
美味しいコーヒーと選りすぐりの登山用品。  
山が大好きなスタッフ。カモシカのお約束。

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

# 日本勤労者山岳連盟の出版物

## ハイキング A・B・C 第4版

—安全に楽しく山を歩くために—

1991年の初版発行以来、全国で長年にわたり愛用されてきた、労山の初級者向けテキスト。

登山界の新しい流れや最新の知識をとりいれて、全国連盟ハイキング委員会が英知を結集。2018年に内容やイラストを一新しました。



B5判・64P 一部 300円

労山会員、加盟団体は送料無料。  
30部以上まとめのご注文は、1部につき250円

## ハイキング セカンド・ステップ 第4版

—ハイキングリーダー養成のためのテキスト—

1998年に初版が発行された、全国ハイキング委員会によるリーダー養成のためのテキスト。2018年8月に内容を大きく刷新して新版を発行しました。ぜひ、ご活用ください！



B5判・74P 一部 400円

労山会員、加盟団体は送料無料。  
30部以上まとめのご注文は、1部につき350円

★改訂第2版 使いやすいブックレット判

## 山筋ゴーゴー体操 監修/石田良恵

—生涯登山をめざして—

初版発行以来大好評！！  
<よりわかりやすい内容>  
にした2019年1月改訂版。

- ① なぜか多い50代以降の事故
- ② 年齢と筋力を知ろう
- ③ 登山に必要な筋を鍛える
- ④ 体力年齢は何歳？
- ⑤ 山筋ゴーゴー体操 (筋トレ編)
- ⑥ 山筋ゴーゴー体操 (ストレッチ編)
- ⑦ 山筋ノートを付ける



A5判・47P 一部 200円

送料別途。20部以上まとめのご注文は、送料無料。

### 桐書房刊

## 山筋ゴーゴー体操 石田良恵 著

—いつまでも山に登れる—

山に登っていても、加齢とともに筋力は確実に落ちる。一日15分の山筋体操で、100歳まで爽やかな登山！

★本書イラスト・DVDをみて、筋トレのポイントを的確につかめる。

<DVD付き>



A5判(本文2色刷)・96P

特別価格 1000円

送料別途。

## お申し込み

全国連盟事務局に FAX またはメールで書名、部数、団体名、送付先を明記のうえ、下記へお申し込みください。御請求書と振替用紙を同封して発送します。

〒162-0814 東京都新宿区新小川町 5-24

FAX 03-3235-4324 メール jwaf@jwaf.jp