

登山時報

2022年2月15日発行(毎月15日発行)

1987年3月23日第三種郵便物承認

ISSN 1880-4993

3

隠れたルート&プチゲレンデ

新連載 登山と技術 ストック編

2022 No.565



日本勤労者山岳連盟

国際山岳連盟（UIAA）の 待望の日本語訳！ 登山技術スタンダード



代金は2,200円×冊数（税・送料込み）になります。
下記の口座に振込みをお願いします。

振込先（郵便振替口座）
00160-1-152812 日本勤労者山岳連盟中央登山学校

※銀行ATMから振り込むときは
銀行名＝ゆうちょ銀行 支店名＝〇一九（ゼロイチキョウ）
預金種目＝当座預金 口座番号＝0152812
口座名義＝ニホンキンロウシャサンガクレンメイチュウオウトザンガッコウ

※振込日とお届け先の郵便番号・住所・氏名・電話番号
などをメールまたはFAXなどでお知らせください。確認
できしだい約一週間内にお届けします。

日本勤労者山岳連盟・事務局

TEL03-3260-6331 FAX03-3235-4324 メール jwaf@jwaf.jp
フリーダイヤル 0120-44-2742（平日 10～18時）
〒162-0814 東京都新宿区新小川町 5-24

国際山岳連盟が登山の世界スタンダードとして発行している技術書が日本語に翻訳されました。発行元は（公社）日本山岳・スポーツクライミング協会ですが、日本勤労者山岳連盟も全面的に協力し、翻訳者は労山国際部長・大和田英子理事です。ぜひ労山会員に広く普及してください。

メコノプシス・スペキオサ var. カウドリアナ



中国の青いケシ 探訪記

—チベット編②—

写真・文 松永秀和

チベット自治区林芝市セチ・ラ、標高 4650m



メコノプシス・インペティダ

チベット自治区林芝市セチ・ラ、標高 4650m

セチ・ラには多くの青いケシがある。峠の半径10 km以内に8種類の青いケシが確認されていて、90数種といわれる青いケシの約1割がここで見られる。ヒマラヤ・チベット高原という自生地を広さから見ると山手線の朝のラッシュ時並みの密度だ。なぜ高密度なのか。それはこの地が特異点だからだ。

インド亜大陸の衝突で隆起したヒマラヤ山脈のため、それまで温暖な平地で咲いていた青いケシの祖先は、隆起でできた氷雪の嶺によって分断される。セチ・ラに近いヒマラヤ山脈東端の彎曲部はチベット高原の南の開口部であり、インド洋から暖かく湿ったモンスーンが吹き込む。草木が育ち、山は緑で覆われる。分断により独自進化の道を辿っていた青いケシの祖先たちは、標高が上がることで増す寒冷化・乾燥化から逃れるためこの地に向かったと思われる。

こうした歴史から、セチ・ラの青いケシは遠く離れた地で咲く青いケシと高い類似性を示す。先月号で紹介したM・バイレイは似た種類が雲南省で見られるし、雲南省編で紹介したM・スルフレアもここにある。今回紹介する2種も、その仲間を雲南省の大雪山脈で見ることができる。

隠れたルート& プチゲレンデ

石鎚山系 西ノ冠岳^{にしのかんむだけ} 南壁 山の子ルート

堺秀司 山の子／愛媛

石鎚山から主稜線を

西へ向かうと

西ノ冠岳（1894m）

石鎚山から眺めるかぎりでは、これといって特徴のない。登山道からも外れていて、

でっぱりくらいにしか見えない。登山道からも外れていて、ピークを踏もうとする登山者は少数である。ところが北西側から望む山容は対照的。西から南面にかけて岩壁が頂上部をぐるりと取り囲み、あたかも要塞のように見える。昔からこの岩壁全体（西壁と南壁）は西冠ドームと呼ばれてきた。

西冠ドームには、昭和の高度

成長期にクライマーが通った時期もあったようだ。しかしどこから出発してもアプローチに3時間以上費やすので、いまやクライミング目当てでここを訪れるのは、ごくわずかなモノ好きだけになった。数年前から山の子では、南壁にルートを拓いて登攀を楽しんできた。最近の記録から「山の子ルート」を紹介したい。

10月は計画するたび雨に阻まれ、繰り延べられた西冠行きはとうとう11月。ラストチャンスの思いが通じたのか、やっとここで「晴れ」。伊吹山から顔をだした朱色の朝日に感謝しつつ西冠へ歩いた。

本日のメニューはルート1本と工事中の開通1本。まず「山の子」登攀から始めることにする。このルートは2年半ぶりなので、まず懸垂下降しながら登攀ラインをチェック。浮き石が目立つが、壁は案じるほど劣化してなかった。ランニングも1ピッチ目終了点もOK。基部で



西冠ドームの山の子ルート



北西側から望む西ノ冠岳

地形図1：25000 石鎚山

二人が全体重をかけてロープ回収。仰ぎみると壁を彩る紅葉がまだあざやかだった。

「山の子」50m 2ピッチのリッジルート。1ピッチ目は中間に関門あり、細めのカムを3ヶセットしてジワジワ乗り越す。終了点プロテクションは、薄リスに打ち込んだナイフブレード2枚。ポー（ペッル）を使用してアンカープレートを築いた。

2ピッチ目の中間支点は灌木にたよる。最後に核心3mスラブ、ロストアローにかけたヌンチャクを右手でつかみ体を外にふりだす。たよりない草付きを抜き足差し足で攀じあがるとゴール、立ち木2本の終了点に到着。

ビレイ解除、緊張も解いて腕時計を見ると13時だった。瀬戸内側からガスもわきあがってきた。もう一つ予定していた新ルート開通は、またの機会に持ち越しとなった。（登攀日…2021年11月1日、堺秀司・会員外1名）

山を楽しむ 写真講座

Vol.11

デジタル写真の整理と保管法

写真・文 宮本宏明

フィルムカメラで撮影した場合は、街の写真屋さんやラボ（現像所）で現像すると、フィルムに写った画像が目で見えるようになります。現像したフィルム

をファイルして見出しを付けて保管します。後からフィルムを見るのに特別な装置は必要ありません。（ライトボックスとルーペがあれば十分。）

デジタル写真の整理の流れ

PCに保存先のフォルダを作成する



作成したフォルダに写真を取り込む



取り込んだ写真をチェックする

- ・失敗写真の消去
- ・1枚1枚の見直し（振り返り）



データをバックアップする

図1 整理の流れ

一方、デジタル写真の場合、画像データは、PC等を使わなければ見ることができません。画像データをハードディスクやDVD等に保管することになります。

前回までの撮影に関する説明と比べると退屈な内容に感じられるかも

山域で分類したり家族旅行と自分の山行を分けたりするなどのルールを決めても、いつかルールにはまらないケースが生じてしまうものです。単純に日付順にフォルダを作成すれば分類に迷うこともなく、PCへの写真の取り込みや、過去の写真を探す作業がやりやすくなります。例えば、2021年7月18日から20日まで白峰三山で撮影した写真は、「20210718 白峰三山」という名前をつけたフォル

しませんが、撮影したシーンはどれも二度と出会うことのない貴重な記録であり、思い出であり、また作品でもあります。写真という大切な財産が失われることがないよう、安全確実に保管したいものです。

整理と保管の流れを図1に示しました。この流れに沿って詳しく説明してゆきます。

PCへの取り込み

カメラのメモリーカード（CFカード、SDカード等）に記録された画像データを、PCのハードディスクにコピーします。

専用のソフト（カメラに付属、またはメーカーのサイトからダウンロード）をPCにインストールしておき、USBケーブル（カメラに付属）でカメラをPCに

クすれば、PCのハードディスクへのコピーが始まります。メモリーカードにより多少異なると思いますが、だいたいこのような流れになります。

カメラからメモリーカードを取り出してPCのスロットに挿入する方法もありますが、静電気でカードが破損するリスクが高いうに感じられ、私はあまりやりません。

写真の分類

山域で分類したり家族旅行と自分の山行を分けたりするなどのルールを決めても、いつかルールにはまらないケースが生じてしまうものです。単純に日付順にフォルダを作成すれば分類に迷うこともなく、PCへの写真の取り込みや、過去の写真を探す作業がやりやすくなります。例えば、2021年7月18日から20日まで白峰三山で撮影した写真は、「20210718 白峰三山」という名前をつけたフォル

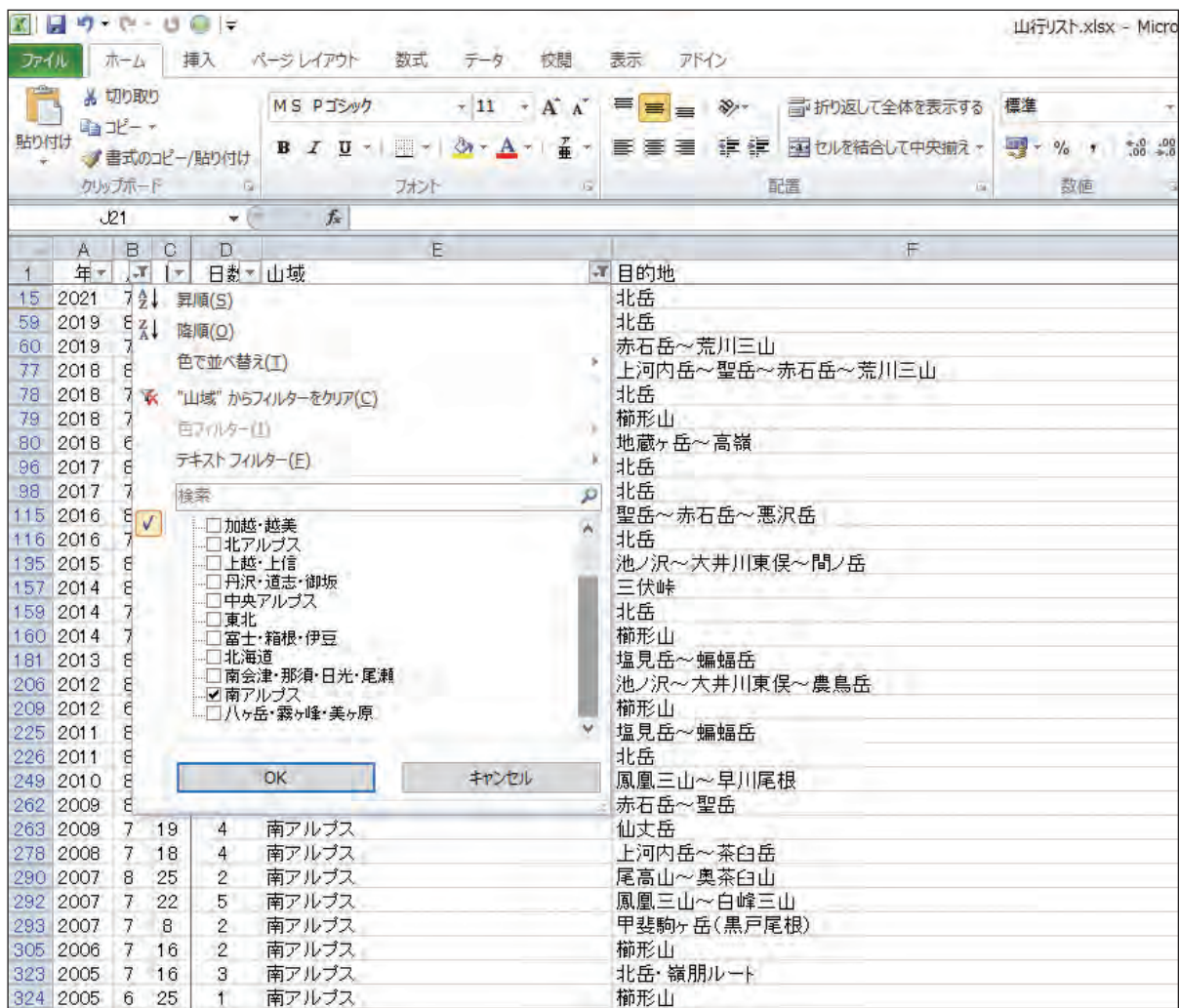


図2 山行リストの例

ダに保管すれば、一目瞭然です。

参考までに、私は写真の貸出依頼を受けることがあるので、効率よく写真を探すためにExcelで山行リストを作成しています。山行リストはフィルター機能を使って季節(月)や地域で絞り込めるようになっており、例えば「夏の南アルプスの写真」というリクエストがあれば、「6月、7月、8月」「南アルプス」と絞り込むことによって該当する山行のリストが出てきます。それが分かれば、必要な写真を簡単に探し出すことができます。

(図2)

写真を見直そう

せっかく一生懸命に撮影してきた写真です。PCに取り込んだところでおしまいではなく、必ず全ての写真をチェックしましょう。カメラに付属している閲覧用のソフトを使うのが便利です。

ピンボケやぶれはカメラの小

さなモニターでは分からないので、PCのモニターでしっかりと確認し、失敗写真は削除します。但し、PCに初めから付いている一般的なモニターは写真の色や明るさを正確に表示できないので、多少の露出オーバー（明るすぎ）やアンダー（暗すぎ）は気にしないようにしましょう。（写真の色や明るさの正確な判定には、きちんと調整されたカラーマネジメントモニターが必要になります。）

構図やシャッターチャンスに関しては、最初は失敗作だと思っても、時間を置いて見直すと考えが変わることもよくありますので、削除するのは明らかに失敗したものだけにしておいて、少しでも迷うものは残すようにしましょう。また、技術的には失敗であって

も、自分にとって大切な思い出になる写真も残しましょう。

この時、私は必要に応じて撮影場所や写っている山をメモとして残すようにしています。具体的には、「IMG_8352_河田やさの隣やん」という具合にファイル名の後ろに文字を追加して保存します。元のファイル名（IMG_8352の部分）を書き替えると写真をソートできなくなっ

てしまいますので、注意してください。

初心者のうちは、山での感動を引きずったまま写真を見てばかりしてしまうこともあるかと思いますが。そのような時は、構図（連載の第2回、第3回）や光の扱い（第4回）、被写界深度（第7回）、明るさ（第8回）が適切だったか、どうしたらもっと良くなるかを考えてみましょう

う。このような「振り返り」を繰り返すことで、少しずつ良い写真が撮れるようになります。

必ずバックアップを

カメラのメモリーカードやPCのHDD（ハードディスク）、DVDやBR（ブルーレイ）などの記録メディアは永遠のものではなく、「いつか必ず」壊れた

バックアップは「二点確保」で！

1. 画像データをカメラからPCに取り込んでも、まだカメラのデータは消去しない



2. 画像データをPCから別の場所（DVDやHDD）にコピーしてからカメラの画像データを消去する



3. PCはいずれ買い替えるので、最終的にはPCとは別の2ヶ所（DVDやHDD）に保存する



図3 バックアップの流れ



写真1 DVDとBDにバックアップ
(1枚のBDにDVD5～6枚が入る)

り経年劣化します。もしかしたら明日壊れるかもしれません。保管していた画像データが読み出せなくなった時に確実に復元できるよう、データは必ず2ヶ所（以上）に保存する必要があります。

写真を撮影しっぱなしでデータがカメラのメモリーカードだけに保存されている状態は、バックアップが無い状態であり、カメラを紛失したりメモリーカードが壊れたら一巻の終わりです。山から帰ったら、撮ってきた写真をこまめにPCのHDDに保存する習慣をつけてください。

PCに保存したところで2ヶ所に保存された状態になりました。しかし、カメラのメモリーカードの画像を削除すると、またPCのHDD 1ヶ所だけになってしまいます。メモリーカードから削除する前に、PCのHDDのデータを別の場所にもバックアップしておきましょう。言うならば「バックアップ作業は二点確保」です。「別の場所」は、

3月のワンポイント

しばらく雪山登山が続くと、春を探しに低山へも行きたくなるものです。

3月中旬に、丹沢の不動尻にあるミツマタ群生地を訪れました。一つ一つの花はこじんまりとしています。群生して林床を金色に埋め尽くす様子は壮観です。林に射し込む光を生かす工夫をしながら、全体を写したり、一部を切り取ったり、上から狙ったり、下から見上げたりと、色々構図を変えて撮影を楽しむことができます。

ミツマタは、小さな花が半球状にまとまって下を向いて咲きます。低い位置から見上げて写すと、黄色いポンポンのように見えます。作例は広角レンズでf22まで絞って花に近づき、手前の花を大きくしっかりと写すとともに、暗い林の空間を背景に花を浮き上がらせてみました。露出が暗部に引っ張られて明るめになりますので、花の黄色が飛ばないようにマイナス補正が必要です。



Canon EOS 5D Mark II (フルサイズ)
24-105mm (70mm) f11 1/45 秒 ISO100 WB 太陽光

DVDやBDがコスト的にお勧めです。大量に写真を撮る人は、外付けのHDDでも良いでしょう。また、PCのHDDとDVD等の2ヶ所に保存していても、いずれPCを買い替える時が来ますので、結局、PCのHDD以外の2ヶ所（以上）に保存しておく必要があるということになります。（図3）

はつきり言ってバックアップは面倒臭い作業です。ある程度PCに詳しい方は、2台のHDD

Dを自動で同期させる方法など、手間のかからないやり方もありますので、調べてみてください。最後に、私の整理方法をご紹介します。決してこのやり方をお勧めするということではなく、あくまでも参考としてご紹介するものです。

バックアップは、最終的にはDVDとBDのダブルで保存しています。（写真1）DVDやBDはHDDよりも読み込み時間がかるので、閲覧用とし

て200万画素程度に縮小した画像ファイルをバックアップとは別にPC本体のHDDに保存しています。写真を探す時は、まず閲覧用ファイルの中から候補となる写真を絞り込み、実際に使用する写真はDVDからコピーします。この方法は整理する手間はかかりますが、一度整理してしまえば、画像データを効率よく短時間でピックアップすることができま



原田勇成の

白神便り

| 第55回 |

春への助走路

2月中旬を過ぎると、日照時間が加速度的に早くなり、雪もちらちら降るが、雨の日が少しずつ増えてくる。冬がもう勢いを失い、風にもどこか優しさが感じられるようになる。さらに3月ともなれば、どんなに大雪が降っても、すぐに消えてなくなることは分かっているから、人の気持ちにも余裕が生まれる。約4か月の暗く寒い季節が終わろうとしている。

森では、雨が幹を伝い、木々の根元の雪が早く消え、「根開き（ねびらき）」という幹を中心にした丸い穴ができ始める。積雪の多い場所ではその深さは2メートルを超える。落ちたら這い出すのに苦労する程だ。その穴の底は茶色い落ち葉の層になっているため、一度雪から顔を出してしまえば降り注ぐ太陽の熱を集めて、その面積をどんどん大きくしていく。そ

して、それぞれの穴が広がり、いつしか穴同士が繋がり、気が付けば雪の面積の方が小さくなっている。まさにこれこそが雪解けであり、春なのだ。

写真は3月下旬の十二湖。白神山地の中であって、最も海に近く、標高の低いこの場所の春は早い。この年、すでに地肌の8割近くが露出し、よく見ると、フクジュソウの葉がちらほら見え始めている。地面より温まりにくい池の水は解け残ってはいるが、わずかに開いた水中にはすでにクロサンショウウオが産卵のために集まっていた。あと半月もすれば雪が完全に消え、代わりに圧倒的に咲き誇る白神の春が来る。もう少し。3月下旬は来る本格的な春の助走路なのだ。

登山時報

2022 **3** No.565

表紙写真：宮本宏明

「陽春の守門岳」

豪雪地帯に位置する守門岳は、天気が安定する春は山スキーのパラダイスとなる。下黒姫沢を登って稜線に出ると、守門岳山頂へ続く純白の雪稜と青空のコントラストが美しかった。シーラーをはがして滑降の準備をしながら、胸の高鳴りを抑えられなかった。



CONTENTS

- 01 連載 中国の青いケシ探訪記 松永秀和
- 02 隠れたルート&プチゲレンデ 西ノ冠岳南壁 山の子ルート 堺秀司
- 04 連載 山を楽しむ写真講座 宮本宏明
- 08 連載 白神便り 原田勇成
- 10 ふみあと 労山のメディア媒体の活用を 今野善伸
- 11 連載 子づれ山さんぽ 武井真理
- 12 新連載 登山と技術 今野善伸
- 14 隠れたルート&プチゲレンデ 鶴島御前山 東稜 田上千俊
- 15 隠れたルート&プチゲレンデ 楢柄岳 南稜 酒井正裕
- 16 連載 山の温泉講座 古田靖志
- 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
- 22 連載 事故防止は仲間の知恵で 疋田吉継・中川和道
- 24 ブックエンド 『実践！ 安心登山』 近藤和美
- 25 新規加盟団体の紹介
- 26 えつらん室 記念誌
- 28 専門委員会活動報告
- 31 全国連盟の活動
- 32 マンガ フウフウ ハアハア 村松孝一
- 33 インタビュー ひと 橋本龍平さん
- 34 連載 地図読み迷人 宮内佐季子 小泉成行 監修：村越 真
- 36 連載 会・クラブ紹介 めっこ山岳会
- 38 ミニガイド 次郎丸嶽・太郎丸嶽（熊本県） 吉川義秋
- 39 筑井孝子のちょっと人物・物をうまく描こう / あらかると 石井光造
- 40 連載 山の自由帳 篠塚優



「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。

労山のメディア媒体の活用を

「ホームページ」「登山時報」「労山ニュース」など

現在、会員の皆さんにお知らせをする手段として「全国連盟公式ホームページ」、「登山時報」、「労山ニュース」、「全国連盟メールニュース」がある。公式HPは昨年、更新の即時性を優先させるため、容易に更新できるようにした。また、登山時報は公式HP上で3カ月遅れて全部閲覧できる（登山時報は有料購読制なので購読者と閲覧者とは区別している）。メールニュースは各地方連盟の代表者に送信しており、地方連盟から各会・クラブに転送される。以上の対象者は、ネット環境にアクセスできてメールアドレスをお持ちの方に限定される。そこで労山ニュースが登場する。こ

れは全国連盟に登録された会員数分を各会・クラブに郵送している。しかし、コロナ禍で例会も思うように開催できず、配布ができない状況の会もある。公式HPで1号から最新号まで全部を見ることができるので、活用してほしい。20年度と21年度の公式HPのアクセス状況を見てみると、2019年をピークに20年度は閲覧者数が減少したが、21年度は微増（1500人）に転じ、会員数が減少している割には健闘している。閲覧者の9割の方がお気に入りであり、直接公式HPにアクセスし、残り1割が検索エンジン経由で到達する。また、閲覧はスマートフォン経由が多くなってお

り、PC経由は減少している。それは閲覧ブラウザがSafariやMozillaを用いていることからわかっている。公式HPのお問合せコーナーには、2021年は約240件の問い合わせがあった。労山基金に関して100件、事務局が90件、登山時報が40件、HP委員会が12件だった。基金に関しては、「事故を起こした場合に交付の対象になるのか」が一番多く、事務局に關しては登山・海外登山に關することや種々雑多のメールが寄せられる。

インターネット発達で情報・出版物を取り巻く環境は大幅に変わったので、時代の要請に依って見直していきたい。

（今野善伸／日本勤労者山岳連盟 副理事長）

2021年2月末
神奈川県中郡二宮町
吾妻山 136.2 m

七瀬：5歳7ヶ月
峻：2歳7ヶ月

タイム◎9:30 JR二宮駅～
9:40 吾妻山登山口 役場口
～9:51 第2展望台～10:
00 休憩～10:15 山頂直下
の遊具(しばらくあそぶ)
～11:00 吾妻山山頂(昼食
休憩)～11:40 梅沢口へ下
山～12:00 梅沢口～12:
15 梅沢海岸に寄り道

参考◎二宮町観光協会『に
のみや吾妻山公園案内図』
(最寄駅のJR二宮駅にて配
布)



開放感にあふれた
すばらしい山頂!



寄り道した梅沢海岸で大はしゃぎ



役場口。歩き始めは、子：トレー
ナーにベスト、私：カットソーに
ウインドブレーカーでしたが、帰
るころには羽織物いらず

できるかな? 行ってみよう! 子づれ 山さんぽ[◎] やま

vol.56

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

2月のとある祝日、天気予報は快晴、気温上昇で春の陽気! とのこと、前日に思い立ち、湘南の吾妻山へ行くことに。私は妊娠7ヶ月、体調は安定していたものの、子どもふたり連れでの遠出に若干不安がありました。が、勢いで出かけていきました。(夫はこの前日、夜遅くまでの仕事で、休養のため留守番)

8時前に家を出発。車内で朝食を食べていると、あつというまに乗換駅の小田急/JR藤沢駅。ここから数駅で、二宮駅です。峻は電車好きなので、わりとおとなしく座席に座り、電車を楽しんでいます。駅で、情報充実の地図をもらい、北口を出ると、これまたわかりやすい案内板が。その通りに10分程進むと、300段の階段の入り口、役場口です。急な階段を上りきると、海の眺望! ここからは傾斜はごくゆるやか。舗装道をまっすぐ進むのもよし、花が楽しめる植物庭園にそれるもよし。庭園を「迷路みたい」と言う七瀬を先頭に、峻は拾った枝を振り回しながら、気の向くままに歩いていくと、じきに山頂直下の公園に

到着。大型遊具と、地形を生かした大すべり台(100mの長さ)があり、しばし遊びます。祝日とあり、こどもで大賑わい。

その後山頂の芝生広場へ移動し、お弁当です。青い空、広がる満開の菜の花畑と芝生、富士山、丹沢の山々、そしてなんととっても海! こども達も乗り気だったので、昼食後、海岸側の登山口、梅沢口へ降り、梅沢海岸に寄り道することに。この下りは急で、つい走りがちになることも。いつもの行動にヒヤリとすることも。いつも保育園では昼食後は昼寝の峻が歩くか不安でしたが、元氣。梅沢口から約10分で海岸に着くと「わあー!」とふたりとも大喜び。気温16度、風はありましたが、寒くはなく、裸足で水あそび。着替え一式持ってきてよかった。波うち際から少し離れた、海の手前の河口のあたりで、遊びました。

1日で、山と海の両方がたのしめ、開放感にあふれた眺望もすばらしく、アクセスも便利、これはいいお山を見つけました。ぜひまた行きたいです。ほかにも登山口があり、それぞれが違った良さがありそう。

到着。大型遊具と、地形を生かした大すべり台(100mの長さ)があり、しばし遊びます。祝日とあり、こどもで大賑わい。

登山と技術

新連載

スキルを身につければもっと楽に、安全に山行ができるようになる。それは「低山ハイク」「一般登山」「縦走（山中泊を含む）登山」の形態にかかわらず共通の問題である。

今月号から「登山と技術」欄を設けて、怪我・病気に関する項目、緊急時対応、登攀技術などの項目を取りあげて基礎知識について学んでいく。

初回は、基本に立ち返ってストックの使い方を紹介する。（本誌・今野善伸）

ストック使用の目的と推奨タイプ

登山時の身体への負担を軽減するのに一役買ってくれるのがストックである。使用目的は「歩行の推進力アップ」「膝の負担軽減」「バランス保持」にある。他にも松葉杖や担架、骨折の添え木の代用品として活用できる。

ストックの種類には、「スキー型タイプ」と「T字型ステッキタイプ」の2種類があるが、筆者は「スキー型タイプ」を「ダブルストック」で使用することをお勧めする。



スキー型タイプ



T字型ステッキタイプ

材質	カーボン製（軽くて強度があり高価である）。余裕があればカーボン製を！	ステンレス製（若干重いが一般的）がある
折り畳み式※	レバーロック留め方式。下図のストックが主流である。	スクリュー留め方式（ネジ巻き）

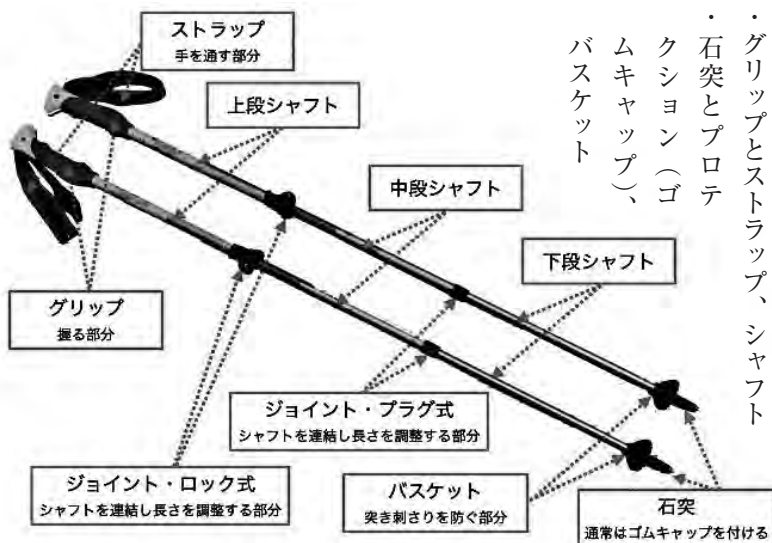
※ラチェット方式（ピン留め）と紐張り留めは推奨しない。

ストックの使い方

使い方をマスターしてこそ!!

登山の歩行をサポート

各部分の名称



ストックの持ち方と歩き方

- ・右と左のストック（R L／白 黒／ストラップの使い方）のものとはニュートラルのものとは2種類ある。
- ・登りと下りのグリップの握り方（筆者の所属する会では、下りはストラップを手首に通さないやり方を推奨）

左右の区別	（区別ある場合） 右がR、左がLの刻印があるタイプ。グリップに黒と白があるタイプがある。	（区別ない場合） ストラップで見分ける。2本のバンドが左右に分かれているので、下から出ている方が親指側に来る。
ストックの持ち方	<登り> ストラップを手に通してからグリップを握る。ストラップの下から手を通して持つと、握力だけでなく手首に荷重を分散できるので、楽に持てる。	<下り> グリップを上から手でかぶせるように握る。登りと同じような持ち方もできるが、体重をかけすぎると手首を傷める原因にもなるので注意が必要※
基本的な歩き方 肘のたたみ方がポイント 登りは腰、下りは胸 基本は真っすぐに立って、ストックを体の横で持ったときに肘が直角～少し開くくらいの長さが基本。この長さを基準にして、登り下りでプラスマイナス15cm程度調節する。	<登り> 登りでは、次に足が出る位置の少し前に反対側のストックを突いて、足とストックに重心を移しながら後ろ足を引き上げる。ストックは垂直に突く。この時のグリップの位置は腰部分になるようにボールの長さを調節する。	<下り> 下りでは、次の足が出るすぐ横か、一段下に突いてから、足を着地させる。歩幅は平地の半分以下にして、体重がストックにかかりきらないようにする。

※筆者は段差の大きい場所（階段状）を下る場合は、（転倒した時手首の骨折をしないように）ストラップに通さない方式を推奨する。



登りの歩き方。肘のたたみ方とグリップの位置が腰の部分に注目



下りの歩き方。グリップの位置が胸の部分とグリップの握り方に注目

ザックへの収納と電車での運搬

- ・車での収納時は、ザックから外す、電車内では手に持つ。
- ・飛行機利用時は、ザックの（外ではなくて）内部にしまい込む
- ・山行時にザックの外側に収納するときはプロテクションを付けて括りつける。ゴムキャップがない人は、石突を下にする。
- ・帰宅後にストックの手入れをしたい。ジョイント部分のゆるみは体重をかけた際にシャフトが急に短くなって、転倒の原因になるので調節する。

東京近郊（中央線沿線）の

藪山クライミングルート

鶴島御前山（484m）東稜

田上千俊 八王子おおるり山の会／東京

駅から歩いて取り付く

ミニマルチピッチルート

中央線上野原駅南に臨める御前山は高尾山より標高が低い。山頂の東側からやや南に延びる尾根が、今回紹介する東稜である。上野原駅南口を出て桂川を渡りすぐ右の道に入る。緩やかな登

りをハイキングの登山口である墓地方向に進む。急坂の手前で左折し、沢沿いに御前山山頂を通過しない高柄山への登山道に入る。急登を登り尾根を左に巻くように歩くと、右手に尾根のふくらみが分かる。これが東稜の末端。適当なところで登山道を離れ尾根に取り付き10分も登

ると林の中に岩が現れる。これが取り付きとなる。

- 1〜2ピッチは「土と岩」
- 3ピッチ目は3級プラス・
- 4ピッチ目が核心、越えようと大テラス

最初は20度程度の斜面にところどころ大きな岩があるという状態。3ピッチ目くらいから岩登りの雰囲気となる。ランニングは全て立木で取る。どれくらいロープを伸ばすかは立木の大きさと足場の善悪で判断するこ

とになるので、パーティでピッチ数は大きく異なる。後述するコンテの場合も判断は同じだ。初心者がいた場合はスタカットにした方がよい。

東稜の核心

4ピッチ目は2段フェース。岩質は分からないが、もろいのは間違いない。ホールド、スタンストもゆつくりとかけたい。3mほど登ると岩の割れ目があり一息つける。さらに2mほど登れば大テラスだ。東稜で唯一展望が開ける場所。5ピッチ目は斜度のきつい「土と岩」。10年ほど前はその後、スラブに突き当たったのだが、今ではスラブの半分以上が泥に埋まり、右のリッジから左に数mほどしか残っていない。従って5ピッチ目は「土と岩」を登りながら右手のリッジに取り付くように登る。リッジが緩くなると、確保できる小テラスとなる。最終ピッチはやはり急な「土と岩」となり、その後は大岩を乗り越えながらのコンテとなる。20分もすれば右手からくる登山道と合流する。

下山は急な岩の多い登山道を30分も下れば墓地の前の登山口に着く。（登攀日…2021年12月30日 田上千俊・新田尚広・坂下伸子）



核心部をフォローする坂下伸子さん



鶴島御前山遠景

隠れたルート& プチゲレンデ

西上州の藪山クライミング 鉄柄岳くわがらだけ 南稜

酒井正裕 同人GRAPPA/東京



1ピッチ目の核心部

鉄柄岳は西上州の下仁田にあり、一般道は鎖場が続く山として、マイナーながら登られている

山である。そこに、クライミングが楽しめるルートがある。しかもそれほど難しくなく、クライミングが苦手の人でも経験者と登れば何とかなりそうということ、知人を誘って出掛けた。

下仁田の道駅から不帰橋を渡り、登山道の取付き先の駐車スペースに車を止めて出発する。鉄柄岳の岩壁基部まで210mの高度差しかない、1ピッチ弱で到着。ここから右折すれば鉄柄岳へ、左折すれば

は大桁山に行く登山道に分かれる。ルートは南稜であり、大桁山に向けて左折し僅かに歩いたところが取り付きだった。

1ピッチ目ⅢⅠⅢ十(30m)

フェースのバンドを右上してリッジに出るラインだ。南稜ルートの核心がこの上部で、立木のある手前が細かい。

2ピッチ目ⅡⅠⅢ(30m)

ここからは快適なリッジを登り、ギャップを下ったところでピッチを切る。リッジの左側は切り立っているが、右側は拍子抜けするほど傾斜が緩く、全く高度感はない。

3ピッチ目ⅡⅠⅢ(35m)

何故か頂上に向かって古いロープがあった。稜線は急激に高度を上げる。

4ピッチ目ⅡⅠⅢ(15m)

5ピッチかなとも話していたが、意外にも僅かで頂上着。冬

型が強く雪雲が流れ込んで明るさに欠けるが、遮るものがない頂上は眺めがよい。ここからは、真新しい鎖を頼りに一般道を下山する。ガイドブックでは100mの鎖があるという触れ込みだったが、確かに鎖だらけの登山道である。ステップが切つてあるので心配ないが、部分的に高度感もある。しかし、それとわずかで先ほどの岩壁基部に到着。時間も早いので次はハイキング。駐車場に戻り、小沢岳に向かった。



鉄柄岳山頂(登攀終了)



温泉講座

自然そのものの温泉

第5回

古田靖志 下呂発温泉博物館 名誉館長

日本中にはたくさんの温泉がありますが、浴槽に満たされている温泉が、どこで湧き出しているのかわかってくるのかといったことが非常にわかりにくくなっている現状があります。ましてや、遠くからタンクローリーによって運ばれてくる温泉も少なくなく、温泉のブラックボックス化が一層進んでいます。そんな中で今回は、山の中の自然そのものが温泉であるような温泉と自然が一体化したような温泉を紹介したいと思います。

地獄谷の温泉

前にも少し触れましたが、火山活動が比較的活発な場所では、火山の頂上に限らず至る所で火山ガスや水蒸気などの白い煙を吹き上げる噴気地帯が見られます。一帯は、地熱や強い酸性の熱水（温泉水）の影響で岩石が温泉余土と呼ばれる粘土鉱物に変質し、白っぽい岩肌をさらけ出した殺伐とした景観になって

います。このような場所を熱水変質帯と呼びます。

熱水変質帯では、至る所から高温の温泉が大量に湧き出しています。殺伐とした景観の中で温泉がボコボコと湧き出している様子から、昔の人々は、あの世の地獄の風景を連想したようで、日本各地のこうした温泉現象を伴う地形に対して「地獄」という呼び名が付けられています。「地獄」から湧き出した大量の温泉は、風化してもろくなった岩肌を刻んで流れ、谷を形成します。こうしてできた地形は「地獄谷」と呼ばれます。

このような地獄谷では、温泉の自然湧出、火山ガスの噴出、泥を吹き上げる泥火山の生成、温泉成分の沈殿物や硫黄などガス成分の昇華物の生成など、さまざまな温泉現象を観察することができます。さらに、地熱や硫化水素、亜硫酸ガスなどの火山ガスの影響で植

物が生育しにくい環境であるにも関わらず、ガンコウランやシラタマノキなど硫気孔植物と呼ばれる、温泉地帯の環境にも耐えられる特有な植物を観察することができます。

秋田県の後生掛温泉や玉川温泉一帯の地獄には自然探究路と名付けられた自然観察用の遊歩道が整備されており、散策を楽しみながら様々な形態の温泉現象を間近に観察することができます。



登別温泉・地獄谷

ます。

その他にも遊歩道が設けられている地獄として、次のような場所があります。

硫黄山（北海道）、登別地獄（北海道）、恐山（青森県）、川原毛地獄（秋田県）、片山地獄（宮城県）、箱根大涌谷（神奈川県）、立山地獄谷（富山県）、雲仙地獄（長崎県）など。

川が温泉

流れる川の水が温泉であったり、川底から温泉が湧き出していたりして、川そのものを湯船として入浴できる温泉があります。

群馬県の尻焼温泉は、堰堤でせき止められた長笹川の川底の岩盤の至る所から温泉が湧いており、川の中のちょうどよい湯加減の場所を見つけて浸かります。同様の温泉に、冬場には川の一部をせき止めて大きな湯船が作られる和歌山県の川湯温泉、長野県の切明温泉の中津川河床

から湧き出す温泉、石川県岩間噴泉塔下の中ノ川の川底から湧き出す温泉、秋田県の大湯温泉の大湯沢川の川湯、宮城県吹上温泉の川湯など、たくさんあります。もともと川は、断層など大地の弱い部分を掘り刻んで流れている場所であり、地下深くから断層を伝わって上昇してきた温泉脈に行くわす可能性の高い場所です。川底から温泉が湧き出す場合が多いのはそのためです。

滝が温泉

温泉の滝としてよく知られているのは、北海道のカムイワツカ湯の滝、秋田県の川原毛大湯滝、宮城県の吹上温泉などです。滝を落ちる水や滝壺を満たす水が温泉であるためには、滝の上流に大規模な自然湧出泉源が存在し、川として流れ出すこと、さらに、適温で快適に入浴できるためには、上流で湧出する温泉の温度や量の絶妙なバランス

が不可欠となります。前述した温泉滝は、これらのバランスが見事な、偶然の産物と言えます。

吹き出し続ける温泉

温泉が地上に向かって勢いよく噴き出し続ける温泉を噴泉と言います。

お猿さんの入浴で有名な長野県地獄谷野猿公園の近くにあり、噴泉は、シューという轟音を立てながら、20m程の高さまで熱い温泉を吹き出し続けています。「渋の地獄谷噴泉」という名称で国の天然記念物に指定されています。

秋田県の景勝地「小安峡」には、皆瀬川が深く侵食してできた川岸の崖から、熱湯がゴーという轟音とともに水平方向に豪快に吹き出し続けている「大噴湯」があります。噴泉自体が珍しいものですが、水平方向の噴泉はさらに珍しいものです。私自身何度も現地へ足を運んでいますが、我が国に見られる天然

の温泉現象としては最も希少価値の高いものの一つであると確信しています。国の天然記念物に指定されていないのは誠に不思議です。

噴泉とは異なり、一定の時間間隔をおいて吹き出すものを間欠泉といいます。観光名所となっている間欠泉の多くは掘削によって得られた人工的なものですが、宮城県の鬼首温泉郷にある地獄沢間欠泉群は、沢沿いに設けられた遊歩道脇の至る所から吹き出す天然の間欠泉の集まりです。ここもまた、我が国の温泉現象としては大変希少価値の高いもので、国の天然記念物に指定すべきものであると思います。

温泉の自然湧出を目の当たりにできる温泉環境は、今となっては大変貴重です。温泉が大地の産物であることを再認識するために、天然の温泉現象をしっかりと観察しておきたいものです。



アドベンチャー・トラベル

厳冬の山を楽しむ高齢者に伝えたいこと



東天狗岳。寒さと風、複雑な地形、冬は特に油断ならない山。

わが国の日本海側に面する地域と東北、北海道地域の山々には、標高の如何にかかわらず強風の上、豪雪、厳寒という条件の冬を持つ。その上、低山から3000m峰まで一般愛好者が雪山を楽しむという、世界的に特異な国民性を持つ。中緯度温帯気候帯であるにも拘わらず、この環境を作り出すのは、暖流の流れ込む湖のような日本海を北西に、遮る山地もなく大陸から、容赦のない寒気が押し寄せる稀有な地形であるからだ。西高東低という気象配置からは世界一の強風と積雪量が産まれる。

1 月17日、八ヶ岳連峰天狗岳山頂付近で、動けなくなった70・80代3人は、夜に茅野署に救助要請。翌朝署員が搜索したところ山頂近くの稜線で3人を見つけ、うち意識不明の71歳女性を搬送したが、午後死亡が確認された。他の2人は84と71歳の男性。いくら長寿の国とはいえ、超高齢者3人が厳冬の八ヶ岳を山小屋泊りの縦走とは驚きである。それも同じ山岳会の仲間であるという。16日夏沢鉱泉に一泊し、17日根石岳、東天狗岳そして黒百合ヒュッテまで、天気は冬型の気圧配置で、終日降雪で午後は風と共に吹雪である。翌18日下山予定とした。

年 齢で判断は失礼かと思うが、こと登山に関しては、相当のスキルの持ち主であっても、天候との兼ね合いやお互いの体調を見合って、行動の判断をするであろう。助かった2人には「良かったね」で



厳冬の八ヶ岳、主峰赤岳から硫黄までの主脈。八ヶ岳に登る理由は「その環境を経験すること、テント泊で多くのスキルを向上させること」素晴らしい学び舎である。

あるが、釈然としないのは、仲間の女性の体調をどう判断したのか？ 装備や食料で何か足りないものや、異常な点に気付かなかったのかということである。早く気が付き、下山をしていればと残念に思う。山麓の多くの小屋が冬期でも週末営業をし、登山者がひしめく八ヶ岳連峰では、小屋泊では隙がうまれ何かと準備、さらに思考も甘くなる。

私

の経験では60代後半の男性で、低体温症に一命を奪われた本当に悔しい思いがある。

人のことをとやかくは言えない経験があるからこそ、言いたいのである。旧知の仲ではなかったが、一緒の行動で、登頂後に歩きながら少しずつ異常が見え始めた。まず、言動が何かおかしい？ さらに運動機能障害でふらつく。でも移動できる。もう下山しかないのであるが、アタックテントまでは險しく長い。時間がかかるとが慎重に下る。ロープを付けているが、なんでもないとところで転び滑り出す。引っ張られる。やっとの思いで平坦地に着いてツエルトをかぶせても押さえる気力はない。ヘリで搬送する直前に言切れた。海外でのことだ。体の温度を上げるためには、大きな筋肉を動かすことと、カロリー

の高いものをこまめに摂取することだ。それと身体が熱いくらいのウエアで身を包むことだ。動きや重さは二の次にすべし。さらにツエルトといいたいが、あればテントの本体のみがベスト。入口よりめぐりこめば、風や雪をシャットアウトできる。さらに、小型のストーブ、クッカーすべて一つあればいい。持ってなかったら下山すべし。レスキューシートもあればいいが、覆うことは難しい。いかに押さえ込んでも風に飛ばされる。

高

齢者の『私はマイペースで登ります。』これが

一番危険。マイペースとは良い意味ならその人のパフォーマンスを最大に引き出すということだが、こと登山に関しては『自分勝手な老人の戯言』といわれる。冬山に1人でゆっくりなら登れる、荷物が少なければ登れる。これは登山ではありえないことで遭難へまっしぐらである。

薄着、ゆっくり、食べない。歩くより休む時間が倍以上という考えられない動きの60代半ばの単独のご婦人であったことがある。正月の北アルプス、あるルートを私たちより1時間も早く出ているのに、30分もしないうちに追いついた。「(過去の)自分は夕方までに小屋に着いた」とそう言った。私は「正午までにはどこそこに着いてくださいね。着かなかったら下山してください」くどいぐらい言った。人の小言はうわの空で言葉は帰ってこなかった。速いは安全につながる!! 遅いは遭難につながる。夕方食事も済ませ稜線の小屋にいたら救助要請が来た。人出不足で私も駆けつけた。当事者は何と同年のあのご婦人であった。小屋まで傾斜の強い500mほどの距離を約2時間、皆で避難小屋の入り口まで必死に引き揚げたがそこで言切れた。



第24回

山登りのための やさしい気象講座

気象予報士・野尻英一

どっどど どどうど
どどうど どどう
青いくるみも吹きとばせ

すっぱいかりんも吹きとばせ

宮沢賢治の『風の又三郎』の出しの一節だ。『風の又三郎』は突然やってきて去って行った転校生をめぐる12日間の物語だが、又三郎がやってきたのは9月1日で古来風の危険日とされてきた二百十日にあたり、まさに山鳴りのような風で物語が始まる。賢治の童話にはしんと凍てついた雪の原っぱや透き通った星月夜、二酸化炭素による温室効果など気象や天文が独特の透き通った情感や舞台回しの作品が多いが、その中に「種山が原」という小品がある。

これは、小学生の達治少年が夏休みの終わりの晴れた日に種山が原という高原の放牧場に行く物語だ。達治少年は草刈に行った兄と祖父に弁当を届けに牛を連れ種山が原に登る。祖父と兄と離れて休んでいると牛が突然走り出し、追いかけるうちに森に迷い込み、霧が出て道を失う。さらに天気は急変し風雨となり、草薺に倒れた達治少年は街道を練り歩く剣舞や山に棲むという怪人の幻影を見るが、雷鳴の轟きに目覚めると逃げた牛が居り、遠くから兄の呼び声が聞こえてくるという話だ。

突然の突風で笹藪に
吹き倒される！

さて、私は6月の岩手の山で同じように突然の強風に襲われたことがある。場所は田代

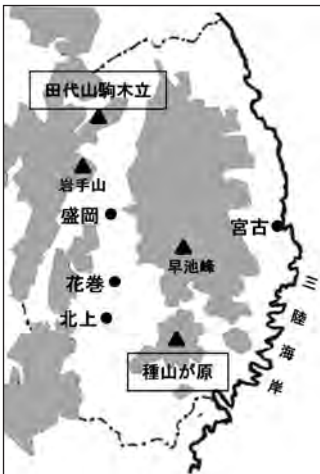


図1：種山が原と駒木立の位置
(岩手県略地図)

山の駒木立という麓の牧場から標高差370mの小ピークだ。天気予報で低気圧の接近で天気は下り坂なことはわかっており、実際山の中腹から上は雲の中だったが、稜線に出ると強風で私は突然の突風で笹藪に吹き倒された。私は登山歴の中で台風の時も経験したが、風で転倒したのはこのときだけである。暴風は台風、強い低気圧、寒冷前線、積乱雲などで起きるが、接近中の低気圧はそこまで強い感じはなく意外だった。

山を下りて霧から抜けると嘘のように風はなく、その不思議さに同じ岩手の山ということで「種山が原」を思い出した。山で予報が外れて悪天候になることや予想以上の強風や大雨、大雪になること

はしばしばあるが、そんなときはまず気分を切り替えて目の前の状況を受け入れることが、正しい対応の第一歩になるのであろう。

天気図をよく見ると 天候悪化がわかる

さて、そのときの天気図（図2）を検討しよう。よくみると千

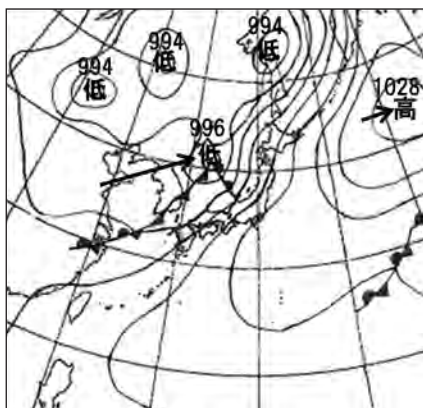


図2：1993年6月13日の天気図

矢印は前日からの主な高低気圧の移動。高気圧の西に張り出す勢力が強く、接近中の低気圧との間で等圧線が狭くなり、風が強まりやすい。

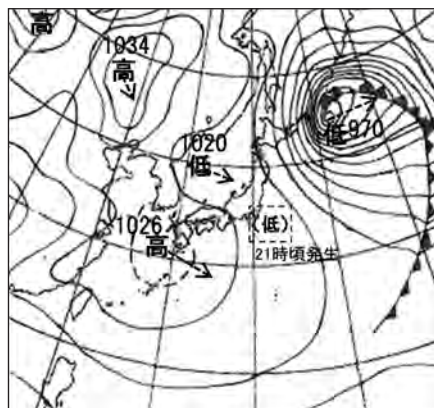


図3：2015年1月24日9時の天気図

矢印は同日21時までの主な高低気圧の移動。日本海の小低気圧がやや南下し、夜には関東付近に別の小低気圧が発生して、ハケ岳でも小雪になった。

予想に反して悪天候になった体験をもう一つ紹介しよう。2月のハケ岳だが、図3が入山時の天気図。大きな移動性高気圧が九州に進み、先月号で紹介した「冬でも大きな移動性高気圧に覆われると好天が持続する型」とみる方も

注意である。

多いだろう。私もそう判断したが、実際は昼過ぎまでは快晴弱風に恵まれたものの日没前から雲が増え夜半には小雪になった。

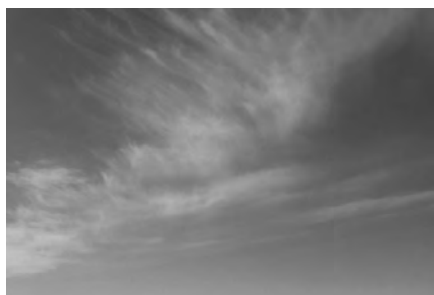


図4：昼過ぎに突然現れた巻雲

巻雲は上空の大気の乱れでできる。このときの巻雲は消えてはすぐに新たな巻雲が現れ、大気の乱れが強まっている様子を表していたと思われる。

音楽・文化はこころのときめき

うたごえ新聞社

日本のうたごえ全国協議会機関紙

〒169-0072 東京都新宿区大久保2-16-36

音楽センター会館内

☎ 03-3209-0638 / Fax 03-3200-0105

メール journal@utago.gr.jp

事故防止は仲間の知恵で

「相次いだ懸垂事故…仲間はどう対応したか」

第5回

正田吉継・中川和道 大阪府勤労者山岳連盟 教育遭対部

ベテランほど危ない

PP会は、さらなる課題として、懸垂下降を含むクライミングについて、▼ベテランほど危ない。慣れた頃が危険。自身とパートナーの命を握っている意識を維持する

▼ベテランほど指摘してもらえない。指摘してもらおう癖をつける▼知識や技術の文書化による共有・蓄積の構築▼考える癖をつける(なぜ)。理由を問う(なぜ)▼年齢は自分では認識しにくい。ガイドラインを持つ——などを挙げている。

元会長のAさんは「ベテランと言われる人ほど事故を起こすことが多い。先輩だから言いにくいではダメで、間違ったことを指摘する、指摘される、そういう雰囲気

をつくることも大切です」と力を込め、「ウチの会のS先輩なんかは『俺は絶対に間違えうから、お前らちゃんと見といてくれよ』とよく言っていました。PP会は昔からそういう雰囲気はありましたね」と言う。

大阪労山も懸垂の作業手順の検討・体験会を開催

一方、この2件の事故を重く受け止めた大阪労山の教育遭難対策部も、事故があった2014年の暮れ、12月23日に緊急の「懸垂下降の技術検討会・体験会」を兵庫県・百丈岩のやぐらとその周辺で開催した。

これは、事故後の理事会などでの議論で、ベテラン会員やクライ

ミング主体の会員などから有用な助言が多数寄せられたことがきっかけになって開かれた。多くの会員の知恵をきちんと継承し、安全登山への歩みを獲得するため、失敗を防ぐ対策を検討するとともに、経験を集約して記録することを目的とした。正解・一発解答を探るものでもなく、正解を広く教授・普及するものでもないが、仮の安全対策を目指すために、として開催した。

この検討会には大阪労山の各会から42人が参加。講師6人のうち、PP会からも1人が講師として参加したほか、PP会の多数の会員が参加した。

講師や有志それぞれがすっぽ抜けを防止する方法などを説明したうえで、参加者全員がすっぽ抜けのデモンストレーション(以下、デモ)と体験をした。さらに、ロープ切断の結び目通過デモ、カウンター懸垂のデモと体験、スリング支点切断のデモ、結び目通過懸垂、両末端支点懸垂のデモと体験などが行われた。

参加した会員のうち、SS会のBさんは「我々の会では、ロープエンドを2本まとめてエイトノットで連結している。結び目から手繰るので、1本のロープを使う時でも、必ずロープのセンターが懸垂の支点に来ることになる。この難点はロープに撚(よ)りがかかるために、緩斜面ではもつれてしまいやすく、最初の下降に時間がかかること。しかし命には代えられないと愚直に守っている。また、必ずバックアップを取って懸垂することになっている。日常的にバックアップを取ることに慣れていれば、(取らないのと)時間的にはあまり変わらないと思う」と述べた。

さらに提案として、「フリー中心の方たちは、シングルロープで懸垂下降すると何が起きるか、日ごろから練習しておこう。末端に結び目を作ることが不可欠です」と強調した。

TO会のCさんは「懸垂下降のセカンドとサードはバックアップの必要はない。時間がかかりす

ぎ、逆に危険を招く恐れがある。バックアップさえとればいいとの考えは大きな危険を招く。またロープの中心がずれた状態で懸垂下降しないこと」と話した。

KH会のDさんは「懸垂の失敗は、練習不足、認識不足、懸垂前のチェック不足が原因である。まずは支点のチェック。さらに、カラビナやバックアップのスリングのチェック。ロープのかけ間違いはないか、ロープを落としてはいないかどうか。結び目の確認。私は結びに通し八の字を使っている。当然だが手を離さないこと。防止策としてはバックアップをとる、パートナーが下で引っ張る。

ロープのセンターが出ていないとか、下降器へのロープの一本掛けやロープの入れ間違いなどの恐れもある。それらはパートナーがチェックすること。たとえば相手が目上の人でも、上下関係は一切問わずに、遠慮なく間違いを指摘することがパートナーの仕事だ」と強調した。

このほか、懸垂時のバックアップ



相次いだ事故を受けて、急きょ開催された「懸垂下降の技術検討会・体験会」（2014年12月23日）

プの問題点やザイル回収時の注意点、ロープを投げるか持つて降りるか等の問題点などについて経験をもとに説明した。

最後に「フリークライミングでは、ローダーダウンばかりでなく、懸垂で下降と回収の練習をしてほしい。フリークライマーは、シングルロープ折り返し懸垂下降の訓練に励むこと」と呼びかけた。

人間はミスをする

明日は我が身だ

教育遭対部のE部長は、懸垂下降を含む登山時の事故についての基本的視点として、▼人間はミスをする。そしてミスは根絶できない▼事故を起こした人は、事故の問題発掘を、自分に成り代わって、自分に先んじてやってくれた先生だと考えよう。つまり明日は我が身である▼自分は危ないことをやっているという自覚。これで絶対安全というのはない▼相手を必ずチェックする。目上の人でも遠慮なしにお互いにチェックし合う関係を構築することが大切▼一方的に教えずに、信頼を従属や依存と間違える風潮が生まれる▼結び目も実際に見て確認しよう。言葉「結んだか?」「はい、結びました。信じて下さい」だけで信じてダメ——などと提言した。

(続く)

スポーツのひろば

2022
No.544 3月号

定価 290円
年間購読 3,600円



CONTENTS

特集 冬季オリンピックの大疑問

ウォーキング 和歌山 参勤交代の道 大和街道を歩く
日本縦断

スポトピ スノボのブーツを固定したのは日本人
野球の折れたバットをリサイクル

HIT (高強度短時間運動) って何ですか?

発行 = 新日本スポーツ連盟

ホームページ
<http://www.njsf.net>

東京都北区田端 1-24-22 山柿ビル 3F
TEL 03-5834-8726 FAX 03-5834-8723

『実践！ 安心登山』

洞井孝雄 著

黎明書房

¥1,650

A5判・158ページ

2021年12月10日刊



本書は、登山内外を問わず多数の読者である洞井孝雄さんが2014年から18年にかけて本誌に「私の登山ワタシと登山—

どんな山がやりたいんだ?」と題して連載された文章に手を加えて1冊にまとめられたもので、副題的に「想像力」を働かせながら山に登ろうとある。

1950年生まれで、大学卒業後に登山を始めたというから登山歴はほぼ半世紀にわたる。

読者と先述したが、岩も沢も積雪期登山もこなすオールラウンダーで、アルプス、アラスカ、ヒマラヤと海外登攀経験もあり、その豊富な知見・実践に裏打ちされた提言・直言が随所に散りばめられている。

と言ってもフィジカル面での技術書ではなく、思考的側面に重点が置かれている。

通読すると、重点の一つは、「とにかく山で事故るなよ!」ということ。もう一つは登山者、登山界の現況への憂い(?)と、

それを打破していく方向性についてで、これも安全な登山の教育啓蒙という面では前者と通底している。

登山の安全という面では、とにかく「考えて山に入ろう」と強調している。自分はいつも「安心」といった根拠なき安全神話を捨てよ

／通り一遍ではない計画書作成の重要性／事故発生時の現場即応力、および組織としての救助体制の構築／

どんな山に行くにしてもそれに合わせた必携装備(ベリシックミニマム)／リーダー・メンバー、等々多岐にわたる。

後者については、登山界の中核を担ってきた、いわゆる伝統的な形態としての山岳会や統括組織の中心に身を置き、自身の成長が会にも登山界発展にも寄与してきたという自負もあるであらう著者の現況分析――

かつてとは大きく変容した登山界の姿、例えば1人テントに表される個の主張の増大、ネット隆盛による情報収集の安直化傾向。また、(著者はそこまで言及していないが、会の中で指導者クラスに育った人材の流失傾向を踏まえたうえで)職業ガイドとの連携協力、登山行為も政治と無縁ではいられないこと、など旧来の山岳組織がこの変化・変動に対応しきれない現状への改革が訴えられている。

著者は長年にわたって全国連盟副会長や愛知県連の会長・理事長を務めてきたほか、早くから子供冒険学校や一般向け登山講座を手がけるなど、組織外への教育貢献にも力を注いできた。評者のような「老トル層」はもとより、岳界の中核を担うべき青壮年層にこそ著者の訴えが届くのを願う。

(近藤和美 雪豹同人／東京)

2021 年新規加盟団体の紹介

①会員数 ②代表者 ③加盟年月



ゆつくり登山、
寄り道温泉で息長く！
山のかごぶし（東京）

① 7名
② 山下紀子
③ 2021年2月

コロナ禍で「外に出られず運動不足」「家で転んで捻挫」等々、地元で高齢女性達の声が聞こえてきました。石田先生にお願いし2回の「山筋ゴーゴー体操」講習会を終え、参加者の皆さんに山の会へのお

ハイキング、縦走登山、雪山登山、沢登り、アルパインクライミング、フリークライミング、アイスクライミング、山スキー等の活動を行っている

① 5名
② 真華丸
③ 2021年5月
蓮田山の会（埼玉）

ハイキングからヒマラヤ

誘いをしたところ、短期間で70歳前後の7名の仲間が集まりました。「雨具や登山靴は？」「トレペ？ テルモスって何？」「労山基金？」皆で一つ一つ学んでいます。毎月1回の例会と会山行、他の会と合同山行。体力、筋力をつける運動もしながらケガをしないで楽しい登山を目指しています。写真は昨年7月三平峠・尾瀬ヶ原・桧枝岐への初めての1泊山行です。*こぶしの花言葉：信頼 友情 歓迎。



大山（山学山遊会）



2021年8月1日北岳バットレス（蓮田山の会）

ます。代表は、インドヒマラヤ出身であり、インドヒマラヤでのトレッキング・登山なども企画します。

山に学んで、山で遊ぶ
山学山遊会（東京）

① 2名
② 高野朗
③ 2021年11月

「山に学んで、山に遊ぶ」をモットーとして、季節ごとに種々の登山を楽しんでスツテプアップしていくことを実践するための山の会を立ち上げました。

登山、クライミング、沢登り、雪山等を季節毎、行うことにしています。

今は2名の会ですが、私たちの思いに共鳴してもらえる

仲間を作りながら、共に会を盛り上げていきたいと考えております。

2020年加盟は、ゆるパインクラブ（福岡）、彷徨倶楽部関東（山梨）、山風舎（奈良）、じょうなんハイカーズ（東京）、登山技術研究会アルペンブルーメ（東京）、はりま明姫修験ネット（兵庫）、みやぎトレッキングクラブ（宮城）の計7団体。みなさん、宜しくお願いします！

えつらん室

記念誌

全国連盟に送っていただいた加盟団体の機関誌の中から、2021年発行の記念誌を紹介する。

20周年記念誌

山を愛し、自然を愛し、仲間を大切に！

北摂山の会／兵庫
2021年9月5日発行



に「この会に入会して本当に良かった」と述懐する。又、75歳の新入会員・治郎丸吉生さんは「あと3〜4年が勝負の年、会の皆さんの力を借りて頑張りたい」と。暖かい山人の心があふれるメッセージである。
(田上)

創立40周年記念誌 雪稜Ⅳ

比良雪稜会／滋賀
2021年9月1日発行



している。
コロナ禍での停滞状況の中で山行と会運営の困難をのりこえ、創立40周年記念事業計画を推進し、2017年から取り組まれた「南アルプス大縦走・踏破」、「滋賀の山40座」、「スイストレーキング」、記念Tシャツの作成、記念行事企画などを成功裏に無事終えることができた報告。また会報「ぶな」は508号までの発行を記録しているという。
また、記念誌の体裁は、各会からの祝賀メッセージをはじめ、「みんなのページ」は会員、会友の40周年寄稿文。「滋賀40座」山行報告。「40年の歩み」の項目は、10年区切りでまとめられているため、2010年7月〜2020年1月までの活動記録として収録。会員のイラストなど編纂の努力が込められた記念誌である。全193ページ・B5判。
(橋口)

創立20周年記念誌 翠のかぜ

まつど山翠会／千葉
2021年11月発行



地域に根ざした山の会として、(1982年)松戸山の会・(2003年)シリウス☆山の会を経て、分離独立。2001年1月に「まつど山友会」→2003年4月「まつど山翠会」として発足。様々な過程を得て創立20周年を迎えた。この2年、コロナ禍で山行活動の自粛など多くの困難が生じたが、会員の努力もあり、記念誌発行と連動した記念山行の実施など、会活動の絆が失われず活発化に至っている。

ページ建ては、6項目の構成で編集されている。20年の会の歩み、写真で綴る山行活動、全会員の投稿・手記、会員のアンケート、20年の山行活動一覧、会の運営資料等。

70ページ余りのカラー版。20年間の山域別山行記録、記念事業として11コースにわたって歩き通した「北摂トレイル踏査山行記録」、47名の会員メッセージ、思い出の写真と内容が満載。

「地域に根ざした北摂トレイルの開拓は地域に一定の貢献をした」「入って良かったと思える会づくりを今後も」と語る藤原稔彦会長。「アイゼン? ピッケル? 冬山に行くの?」と入会時に冬山セミナーに参加した根岸圭子さん、当時の失敗談を会員メッセージで。最後の

滋賀県連盟の中心的役割を果たす様々な活動を行ってきた。比良山系の水質調査を始めとして福井原発の影響下での放射能汚染測定などに取り組み、自然保護活動、地域に根ざした山岳会としての恒例行事、公開「野点山行」、小学校の登山サポーター等を丁寧に再評価

地域に根ざした山の会として、(1982年)松戸山の会・(2003年)シリウス☆山の会を経て、分離独立。2001年1月に「まつど山友会」→2003年4月「まつど山翠会」として発足。様々な過程を得て創立20周年を迎えた。この2年、コロナ禍で山行活動の自粛など多くの困難が生じたが、会員の努力もあり、記念誌発行と連動した記念山行の実施など、会活動の絆が失われず活発化に至っている。

特に会運営上で印象的なのは、会員の入会動機(媒体)のきっかけについて、市広報掲載で継続している公募ハイキングや、HPアクセス、会員からの紹介が80%を占めていること、また、入会者を増やすことが会の高齢化を防ぎ、世代交代を促していることなど教育的だ。今後の課題と展望にも触

れている。全116ページ・A4判。
(橋口)

創立50周年記念誌 50th

大垣勤労者山岳会／岐阜

2021年11月吉日発行



理事長の長沢近房さん、「1970年大垣労山誕生で県連盟が設立された」とその存在感を語り、創立翌年に創刊された会報「滝つぼ」が毎月発行されていることを称賛。

その他、ランタンヒマールトレッキング・登山（ツエルゴリ4986m他）などの記録もある。

(田上)

守ろう！ 平和と緑

甲山労山の50年

(1971年～2021年)

甲山勤労者山岳会／兵庫

2021年12月12日発行



140ページ余りカラー版の50周年誌。1981年～2020年の会山行の写真が40ページ余りを埋め尽くす。さらに55名の会員の顔写真付きのメッセージ。若手会員の安田望さん、「山登りは私のエネルギー源」と。高齢会員の大井義則さん、「この身が枯れ果てるまで山に登っていたいが……身の程にあった付き合いで我慢しよう」と自戒の弁。発足当時について「大垣には紡績工場で働く若い女性が入会し、それにつられて？ 若い男性も入会。結婚したカップルが10組も生まれた。」と巻頭言で棚橋久明会長は語り、さらに「今まで気持ちが良い仲間と山行できたのが嬉しい」と振り返る。20年近く県連盟役員をやり、現在県連盟理

西宮市を拠点とする甲山山岳会、過去30周年に記念誌出版の予定が果たされず、今回初の記念誌となった。結成当時の会員数人を含めて80数名の会である。記念誌は山行の思い出だけでなく、登山バス、六甲山縦走、自然保護活動、平和・文化活動、さまざまな支援活動などの取り組みや機関誌作成やHP開設など多岐にわたって紹介して

いる。
第1章の創立期では、今日まで事務所の家賃延滞で困窮したことや阪神大震災による事務所の再開に向けた活動など会の存続が危ぶまれた危機を乗り越えてきたことが綴られている。第5章の機関誌の変遷では、会の歩みを機関誌「山小屋&YAMAGOTOYA」に基づいて掲載されているので、甲山労山の当時の様子が甦ってくるようである。また記念誌全体を見ると、

会を20年以上にわたって支えてきた会員の方の寄稿文を機関誌から抜粋して掲載していることに気づかされるなどに貢献者を称える配慮が見て取れる。北アルプスやヒマラヤの山行活動だけでなく、社会に目を向けた自然保護活動や平和・文化活動に取り組んでいることがうかがえる記念誌である。全148ページ・B5判。

(今野)

創立30周年記念誌

はつとぢえい

特定非営利活動法人日本ヒマラヤン・アドベンチャー・トラスト

2021年9月8日発行

番外編



NPO 法人日本ヒマラヤン・アドベンチャー・トラスト (HAT-J) は2021年をもって解散するに至ったということもあり、会員一人がHAT-Jを支え活動したという事実や実績を後世に残しておきたいという会員の寄稿集である。38名からの寄稿集であるが、会員の汗と力がこの記念誌に詰まっている。

HAT-Jは、1980年代に山岳自然保護活動が国際的に高まり、国際山岳連盟がカトマンズ宣言を採択したのを受けて、1990年に田部井淳子を代表に迎え「山岳自然環境の取組み」を専門に設立された組織である。

寄稿文を見てみよう。長らく会の中心となって支えたI氏は、日本国内の清掃登山に触れてアジア各国の高校生と交流をしながら清掃登山を行なったこと、ネパールのある村ではエベレスト街道沿いに焼却炉を設置しゴミの分別処理を徹底してきたこと、またエベレスト街道へのリング植樹運動にも触れられている。田部井代表が力を入れたのは、東日本大震災への被災者に対する東北プロジェクトである。避難者を裏磐梯や富士山に連れて行き緑の中を歩き元気づける活動が紹介されている。全136ページ・A5判。

(今野)



JAPAN WORKERS' ALPINE FEDERATION

専門委員会活動報告

2022 ①

○組織部

組織部会をかえりみる

組織部長として2年が過ぎようとしている。北は北海道から南は九州まで、多くの地方連盟理事が部員として活動した。部員の多くは各自の地方連盟に帰れば、会長、理事長、所属会会長を担う経験豊かな現役の諸先輩達だった。そんな多くの部員と共に部会では「皆で考え、皆で議論を積み上げ、合意し」そして、理事会に会議報告をし、理事会了承のもと「皆で実践」してきた部会運営であった。

ところで、労山の組織拡大だが、この課題も毎月討議した。私見であるが、この課題への近道は自分が大好きな「山の魅力」を多くの人に伝え広めていくという強い意志と姿勢だと思う。強い意志から生み出される思いは、様々なアイデアの発信エネルギーになり、実践されるものだ。組織拡大は結果としてついてくると思うのだけれう。

残された期間、部員と共に部会資料作りに取り組んでいく。

(久保典子／組織部長)

○山筋ゴーゴー体操推進委員会
毎月待ち遠しい楽しい委員会

1月が今期最後の委員会であった。反省とこれからの展望ということで、色々と活発な意見が出た。2月に委員会は行わないので総会で役員の任期が終わることを再度報告した。このことは、12月委員会でも理事会報告としてお知らせしたが、なかなか理解しづらい委員もいる。

全国連盟の役員の任期は規約第19条で「役員の任期は2年とし、改選は総会で行う」としている。役員は誰もが自分の2年間の任期活動を振り返り、考える期間でもあり、役員選考委員会の選考過程も受け入れていかなければならないのだと思う。労山の発展のために、先人たちが残してくれた「知恵の塊」が規約にあることをつくづく感じる。

第35期定期総会後の「山筋ゴーゴー体操推進委員会」が、総会決議に沿って、理事会了承の下、今

期以上に創造性にあふれた活動を、労山の全会員に寄り添い、会員のために展開していくことを願う。

(久保典子／山筋ゴーゴー体操推進委員長)

○遭難対策部

凍傷事故に注意を

12月2日から1月5日までに届いた事故一報は20件20名。

7名が転倒（無雪期5名、積雪期2名）。転倒はしなかったがバランスを崩して足を捻る手を付く「体勢」が5名（無雪期3名、積雪期と登攀が各1名）。転落が3名（無雪期1名、登攀1名、人工壁1名）。滑落が2名（登攀1名、人工壁1名）。

男性10名、女性10名。

所属連盟は、神奈川・京都・兵庫が各2名、道央・茨城・群馬・埼玉・千葉・富山・石川・静岡・愛知・大阪・岡山・高知・福岡・佐賀が各1名。

70代5名、60代8名、50代4名、40代2名、30代1名。

登山形態では、無雪期9名、積

雪期6名、登攀3名、人工壁2名。

登攀事故では、1ピン目のクリップが出来ずグラウンドフォールや足場の崩落でカムにクリップ出来ず4m程転落する事例が報告されている。登攀能力と技術不足も考えられる。無理せず慎重な行動で回避できる事故だと考えている。

凍傷による事例が3件報告されている。下山後、凍傷に気付いた事例があるが、下山中は常に手や足の感覚を意識し、手袋の交換や指の状況を確認する事が大切である。凍傷は「危険に気付けない」という要因が大きい。

下山時・下降時の事故は10名。何れも転倒や体勢を崩して事故に繋がっている。下山中、車道の中央分離帯に墮くという事例は、不注意が主な要因であり周囲の状況に注意し慎重な行動を常に心掛ける事が大切である。

(石川昌／全国遭難対策部長)

※事故一報の一覧表は次ページを参照してください。

○労山基金運営委員会

労山基金申請の簡略化について

「労山基金」の各種登録申請と事故一報の提出にあたっては、全国連盟ホームページから申請書類をダウンロードして記入した後、メール・郵送・FAXのいずれかの方法で運営委員会に送付してもらっている。

一方、交付申請の提出書類は、原則として郵送による「原本」の提出をお願いしてきた。運営委員会ではこの方法をあらためて2021年からコピーの提出でも可能とした。これに伴い原本の提出は必要なくなったので、メール添付での送付ができるようになり、基金担当者の業務が簡素化された。今後、各会・クラブの基金担当者は、交付申請書(※1)と各種添付書類(※2)をスキャン・PDF化して地方連盟代表者にメールで送ることができ、確認後に基金担当者に戻された書類を基金運営委員会に提出書類としてメールで送ることができるようにした。

このように交付申請書の提出の

簡略化を図ったが、さらに手続き業務の簡略化、オンライン化を進めていく予定である。

※1 運営委員会より送付された交付申請書・所属団体代表者及び地方連盟代表者の記名と確認印があるもの

※2 添付書類…入通院証明書又は入通院治療時の領収書、人工壁の事故確認書、救助・搜索費用を証明する領収書・搜索費用の明細など

(陶山正／労山基金運営委員)

2021 年 12 月 1 日から 2022 年 1 月 4 日までに届いた事故一報

事故発生日	地方連盟	年齢	性別	山名	山行形態	事故原因		傷病名	
1	10.20	静岡	77	男	鷲頭山	無雪期	体勢	岩場を降りたとき、左踵を岩に強く当ててしまう。	膝の損傷
2	11.27	神奈川	62	男	木賊山	積雪期	転倒	凍結のため滑って尻もちをし、下山後の検査で骨折が判明。	右大腿骨大転子骨折
3	11.28	兵庫	62	女	京都トレイル	無雪期	転倒	下り道で転倒して、体を手で支えたために手首を痛めた。	捻挫
4	11.21	千葉	40	女	(ジム)	人工壁	滑落	ボルダリング中、落下した。	検査待ちその他
5	11.23	福岡	70	女	高良山	無雪期	転倒	下山時、車道の中央分離帯で躓き転倒した。	左膝蓋骨骨折
6	11.14	京都	62	女	武奈ヶ岳	積雪期	体勢	下山時、膝を捻った。	膝の損傷
7	11.10	大阪	54	女	烏帽子岩	登攀	体勢	登攀中、ロープを頼りに無理に登り、右腕に痛みがあった。	右上腕部位付近炎症 その他
8	11.14	富山	61	男	駒ヶ岳	無雪期	体勢	下降中、足を滑らせ右膝が内側に入り右足首を裂傷した。	右腓骨外果亀裂骨折
9	11.12	岡山	67	男	臥牛山	無雪期	転落	ストックを拾うため傾斜を降りたが、前転し5m程転落した。	左肘関節脱臼その他
10	11.17	道央	74	女	磐石岳	無雪期	体勢	下山時、フィックスロープを頼りに下降したが、足が滑り痛みを感じた。	検査待ちその他
11	11.28	石川	62	女	剣岳	積雪期	凍傷	2800m付近で強風のため引き返した。下山後、凍傷に気付いた。	凍傷
12	11.28	兵庫	58	男	小豆島	登攀	滑落	2ピッチ目で、カムにヌンチャクを掛けているときに足場が崩落し、4m滑落。	左足関節内果骨折
13	11.28	高知	71	女	鷲羽が森	無雪期	転倒	下山中、足を滑らせ転倒した。	左足首骨折
14	12.05	茨城	33	男	塩見岳	積雪期	転倒	下山中に転倒し、荷が重かったため自身の足に体が乗ってしまった。	腓骨骨折
15	12.09	佐賀	66	男	古処山	無雪期	転倒	転倒し、手をついて指を負傷した。	脱臼骨折
16	12.18	愛知	73	女	如来ヶ岳	無雪期	転倒	積もった枯葉に隠れていた木の根に足を滑らせた。	右大腿骨顆上骨折
17	12.18	京都	62	女	(ジム)	人工壁	滑落	1ピン目をクリップ出来ず、グラウンドフォールした。	右踵骨折
18	12.26	埼玉	54	男	西天狗岳	積雪期	凍傷	下山後、グローブ脱着時指の異変に気付き、病院に行った。	凍傷
19	12.17	神奈川	52	男	大堂海岸	登攀	転落	クライミング中、手で押さえた岩が動き、転落した。	胸椎圧迫骨折
20	12.17	群馬	42	男	Karun Kuh	積雪期	凍傷	海外登山中、凍傷を負いイスラマバートの病院へ行った。	凍傷

事故一報の受領順で掲載

	30代	40代	50代	60代	70代	合計
男性	1	1	3	4	1	10
女性	0	1	1	4	4	10
合計	1	2	4	8	5	20

	転落	滑落	転倒	体勢	凍傷	合計
男性	2	1	3	2	2	10
女性	1	1	4	3	1	10
合計	3	2	7	5	3	20

	無雪期	積雪期	登攀	人口壁	合計
男性	4	4	2	0	10
女性	5	2	1	2	10
合計	9	6	3	2	20

	骨折	損傷	捻挫	凍傷	その他	合計
男性	6	1	0	2	1	10
女性	4	1	1	1	3	10
合計	10	2	1	3	4	20

4日	全国事務所の仕事始め
5日	遭難対策部会
11日	組織部会
15日	日本山岳・スポーツクライミング協会・新春懇談会（東京・アルカディア市ヶ谷） 浦添理事長、大和田理事、出席。
17日	女性委員会再編会議
18日	自然保護委員会
同日	三役会議
同日	山筋ゴーゴー体操推進委員会
同日	第4回役員選考委員会
20日	登山時報編集委員会
25日	労山基金運営委員会
27日	第23回理事会

第23回理事会、討議事項

① 第35期全国総会の議案と運営について

議案に日本勤労者山岳連盟の規約・規定の一部変更を追加する。組織数が報告されたので議案書の内容に追加、遭難対策関係は事故者数が確定しだい追加する。各部局委員会の総会資料を確認。コロナ感染状況によってはZoom会議併用を検討する。

② 来期の役員について

役員選考委員会の立候補者の名簿を確認した。

③ 一般財団法人山岳基金の定款

定款案を確認、設立者について、人格が必要なので、再検討する。

④ 「福島プロジェクト」について

プロジェクト代表から届いたわび状を確認した。



中崎尾根からの穂高・滝谷



横尾尾根の上部から槍ヶ岳を望む

2022年2月号の写真キャプションに誤りがありました。訂正してお詫びいたします。
 38 ページ ミニガイド 沙美アルプス
 誤：左・次郎丸嶽、右・太郎丸嶽
 正：縦走路より寄島干拓地方面を望む

FROM EDITOR

コロナ禍、新たな変種株の蔓延で厳しい状況が続いている、山行にも気後れが。今号に紹介の、洞井孝雄さんの著作、本誌に連載中「登山の在り方を新たに示唆され元気がでた一冊」。(橋口)

早いもので暦は2月、逃げる月に入った。梅の満開に魅せられて「蠟梅」と「紅梅」を購入。玄関で放つ強い香りに春の兆しを思わせる。立春を迎え冬は過ぎ去ったと暦はいう。でも「春は名のための風の寒さや」の歌がビッパリだと感じるのは私だけではないだろう。(今野)

古い新聞を片付けていたら、「富士山入場料義務化」の文字が。任意の協力金が入山料として義務化されることが決まったようだ。義務化するならトイレの整備や安全対策など保全にどれくらい費用が必要か、議論の透明化も必要だ。(塩田)

猛威を振るう COVID-19 大流行。1日の感染判明者数は連日過去最多を更新し、国内でも諸外国でも止まるところを知らないようだ。「基礎疾患」のある身、重症化し、死に至れば、歴史の展望もそこで寸断だ。そうならぬよう感染防止に細心の注意を。(鈴木)

コロナのオミクロン株急拡大でまたまた日本中が振り回されている。蔓延防止を再発動して効果があるのだろうか？人種や年齢など様にはいかぬが、諸外国を見ても急拡大の後徐々に収まりつつある。ワクチンでは絶対に防げないはず。抜本的な腰を据えた対策が望まれる。(小倉)

低温下の山行が厳しくなってきた。当然のことながら体温保持と筋力・心肺能力の両方が要求される冬の山行。過日も1200m程度の山だったが、山頂直下で息切れ、立ち休みを余儀なくされた。同行者は全て10歳以上年下の仲間。忍び寄り加齢。負けたくはないが。(田上)



登山時報

©禁無断転載

3月号 No.565 2022年2月15日発行

編集長 今野善伸
 副編集長 橋口晴彦
 編集 酒井正裕、田上千俊、渡辺明(進行)
 校正 小倉迪夫、塩田善次郎、鈴木幹雄
 DTP・デザイン 来住真太

発行人 浦添嘉徳
 編集人 今野善伸
 発行 日本勤労者山岳連盟
 〒162-0814 東京都新宿区新小川町 5-24
 TEL 03-3260-6331 メール jwaf@jwaf.jp
 印刷 株式会社 ウイング・コア



Hashimoto Ryuhei



橋本龍平 さん

神奈川県生まれ。大学時代に雪氷学を学び(専門は林学)、卒論は模型斜面の雪の積もり方や積雪のせん断破壊強度がテーマ。雪との濃密な付き合いは学生時代から。

登山用品の輸入・卸・販売を行う株式会社ロストアロー営業部に勤務し、ブラックダイヤモンド及びピープスの一般登山用品やバックカントリー用品を担当。

雪崩ビーコン操作の基本を解りやすく解説 動画を作成し、YouTubeチャンネル「LostArrowTube」で公開中

■就職の経緯は

大学時代は山岳部に所属し、夏はアルパインクライミングや沢登り、冬は飯豊や裏岩手の縦走などをしました。大学4年まで山登りを続け就職活動もほとんどしなかったのですが、たまたま求人のであった現在の職場に応募したのが縁で就職しました。

■輸入代理店の役目は

お客様が商品である登山用具の操作方法や特性を正しく理解し使っていたりできるようにすることです。このためにはメーカーの日本市場に対する理解が不可欠ですが、日本の市場規模は欧米に比べ小さく、日本市場の意見が必ずしも通るわけではありません。しかし、私たちはお客様の様々なご意見をメーカーに適宜適切

に伝えていくことが大切であると考えています。

■雪崩ビーコン動画作成の理由は

雪崩ビーコンを扱うピープスの担当となった一方で、しばらく山の技術的な話から遠ざかっていたため、A v S A R (雪崩サーチ&レスキュー)の講習会に参加しました。

そのとき感じたのは、受講生が雪崩ビーコンの基本的な仕組みを知らなかったり、座学の内容が大学の一般教養程度の高いレベルであったりすることから、理解するのが難しく戸惑っている方を多く見ました。その経験から専門知識を持たない人でも基本的な原理を感覚的に理解できるようにしたいという考えで作りました。

■今後どんなことをやりたいですか

一般登山者にも、雪崩ビーコンなどの必要な装備を持ってもらって、登山リスクの軽減を図ればと考えています。そのため、雪崩ビーコンの使い方に関する講習会を開催するとともに、ピープス製雪崩ビーコンのスマホアプリの日本語版をつくりたいと考えています。

■インタビュを終えて

初めて橋本さんの動画を拝見したとき、盲点となる内容も漏らさず平易に説明されていることに驚きました。また、インタビュでは橋本さんの積極的な考え方に感心した次第です。動画や雪崩ビーコンの資料は左記のとおりですので、QRコードを読み取って皆さんも是非ご覧ください。

(聞き手・本誌 酒井正裕)



* 登山者の雪崩対策
装備の必要性を考
える



* コンパニオンレス
キューの検索手順



* 雪崩ビーコンの基
礎知識 直線のフ
ラックスライン



* 雪崩ビーコンの基
礎知識 楕円形のフ
ラックスライン



* 雪崩ビーコン、電
子デバイスの干渉

地図読み 迷入

監修・村越真
宮内佐季子
小泉成行

Lesson 153

地図嫌いはどこまで地図を読めばいいのか ③

Google Mapsを使える

人なら、登山用地図アプリも何となく使えるだろう。現在地と目的地、それを結ぶ登山道が表示されるので、目的地に向かう登山道にあればOK、外れば戻ればよい。でも、その方法で確実にすぐ道間違いに気づくためには、頻繁な現在地確認が必要だ。もし途中で面倒になって怠れば、間違った道を延々進んでしまう、ということも簡単に起きる。積極的に地図を読めば、スマホを見る回数を最適化させられるので、頻繁な現在地確認が必要な区間は限られる。また、地図から道を外れやすい場所に気づけば、その場所ではしっかり現在地を確認しながら進むだろう。そのような判断をするためには、どこまで地図を読めばいい

地図から情報を読み取る

改めて書くまでもなく、山でよく使われる地図記号は知っておきたい。図1にある記号の他に、川、池・湖・海、建物、等高線、崖（岩崖、土崖）は必須である。道の区分は重要でなく、道であることが分かればよい。多くの人は、等高線以外、だいたい覚えてい

う。ただ、図1の青枠内の記号を道と誤認しないよう注意してほしい。

等高線は完璧に読めなくてもよい。地形の大まかな高低と、大きな尾根や谷のつながりが、見ればと分かればよい。「見てぱっと分かる」が重要だ。そうでないと、山で地図を読むときに地形を想像せず済ませてしまいがちだから

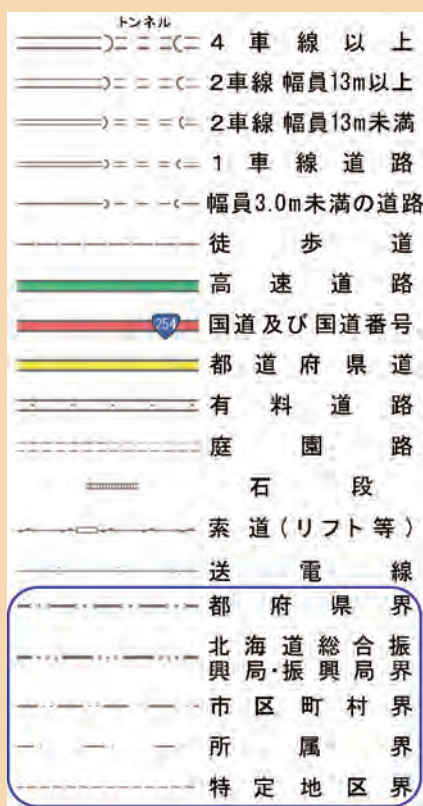


図1 地図記号

だ。最初は難しく感じるかもしれないが、等高線の読み方を「知る」だけでなく「慣れる」ことで、できるようになる。大まかな地形を瞬時に把握できるようになれば、地図を読むたびに無意識に地形を読むことになり、特別な練習なしで感覚を維持できるはずだ。

等高線の読み取りは、紙面の関係で簡単な説明にとどめる。まず、見つけるのが簡単なピークと川を探す。ピークからは尾根がのび、川は谷にあるので、地形を理解する良い手掛かりになる。次に「等高線が低い方に向かって凸になっていれば尾根」と覚える。そうすれば、逆（等高線が高い方に向かって凸になっていれば谷）も思い出せる。

地図読みの本や雑誌の地図読み特集には、尾根／谷の読み取り

図 2

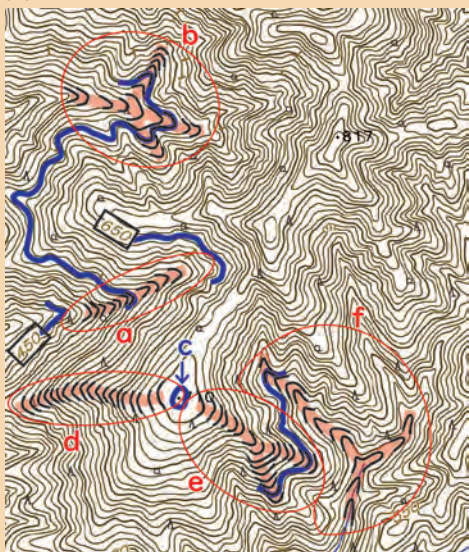


図 3



YouTube の地図読みチャンネル
(スマホのカメラ/QRコードリーダーで読み取ってください)

aのように等高線のカーブが続いているのが尾根や谷の等高線パターンである。図では赤い太線が尾根線もしくは谷線となる。谷の出会いや尾根の分岐はbのような等高線のパターンである。cのように1周して、内側にそれ以上等高線が入っていない等高線がピークである。d、eは等高線がピークから外に向かって凸なので尾根。fは図の下の方で川があるので谷。aの近くには標高を表す数字があり、aは右の方が高いことがわかる。高い方に向かって凸ということになるので、尾根ではなく谷だとわかる。e、f両方に通っている等高線を青線で示した。eの尾根線とfの谷線ではこの等高線が曲がっている方向が反対である。このように、1本の等高線に注目したときに反対に曲がっている場合、一方は谷で他方は尾根。同じ向きに曲がっていれば、両方とも谷か、両方とも尾根。このように考えると、aが谷なのでbも谷と分かる。同様に地図の他の部分も分かりやすい尾根、谷を引くと、図3のようになる。

問題が載っている。地図読み迷人でもたびたび地形の読み取りが出る。山で地図アプリを見れば実際の地形と見比べられる。アプリやウェブサイトで地形を立体的に表示するサービスや、YouTubeの地図読み動画もある。このようなものを活用し、見てぱっと分かるまで繰り返し練習しよう。

特に小さなスマホでなければ3km×5km以上の範囲をはっきりと表示でき、多くの場合ピークが川が画面内に入る。そのサイズで見れば地形を読み取りやすいはずだ。目が悪い人は地図を拡大して見る人も多いが、拡大すればその

分表示範囲は狭まる。その中にピークや川がなければ、地形の読み取りが難しいかもしれない。また、地形のつながりを把握するためには、より多くスクロール/スワイプする必要がある。広範囲を見るために紙の地図を併用する、メガネを使う、拡大した地図をスクロール/スワイプしまくって脳内で地図をつなげる、など自分に合う方法を選ぶ。

読み取った情報を使う

大まかな地形を読み取れるようになれば、コースの途中にチェックポイント(以降CPと表記)を設定できる。CPとは、現在地と進行方向を確認する場所である。

最初は、コースを外れやすい場所に設定するとよい。具体的には、①ピーク、②尾根を下るときは尾根の分岐、③谷を上るときは谷の出会い、④尾根や谷から外れるところ、⑤道の分岐や道が鋭角に曲がるところ、である。ここまでは家でじっくりやるとよい。

そして、実際の山ではCPに到着するたびに現在地と進行方向を確認し(前回記事参照)、次のCPまでのことを考える。次のCPまでの地形(尾根の傾斜が緩やかになるまで登る、など)、所要時間、次のCPの特徴などを想像するのだ。そこまで考えれば、地図アプリを確認する回数が適切になっていくはずだ。

以上のように考えても、まだ道を外れるリスクはある。次にあげるような状況のときは、地図アプリで現在地を確認したい。①道や踏み跡が不明瞭もしくは荒れている、②広場のように開けた場所を通過した、③徒渉した、④地図にない道の分岐がある。もちろん、それ以外でも不安になったらすぐに現在地を確認するのが良い。

何よりも自分たちが 山を楽しむ事がモットー

OB 会員との繋がりを大切に継続中

労山をつなぐ
ネットワーク
山の仲間を結ぶ
会・クラブ紹介

33



めっこ山岳会創立 50 周年記念 2016 年 10 月



剣岳早月尾根 2021 年 11 月

めっこ山岳会

石川県勤労者山岳連盟

めっこ山岳会の名称の由来

α 米が定着した今では昔話になるが、少し前まではコッヘルで飯を炊いていたもの。そして誰もが一度は火加減・水加減に失敗して芯が残った飯を炊いてしまう。これが俗に言う「めっこ飯」である。

われらのホームグラウンドであり、名峰として知られる白山。この白山の一角に端を発する奥深く長大な名溪があり、これが「目附谷（めっこ谷）」と呼ばれている。

めっこ山岳会の名称は、この「めっこ飯」と「めっこ谷」からとったもので、昭和41年に設立された山岳会である。5年前には創立50周年を会

員・元会員が大勢集まって盛大にお祝いをした。

めっこ山岳会の組織と運営

会員数は27名で（男性23名、女性4名）、平均年齢53・5歳です。また「OB会員」が19名いるのが特徴である。このOB会員とは、会員が事情で山に行けなくなった、他県に行く事になった時に、単に退会するのでは無く、会の動向や連絡がとれるように毎月発行する「めっこニュース」郵送や、ML「めっこメール」登録を続ける事ができるという制度である。最近OB会員から、「子育てが一段落したから、また山に行こうかな」と連絡をいただいた。こうして、かつて一緒に山に行った仲間と繋がりが続け、そしてまた山行を共に出来る事はいいな、と思っている。

運営は、月2回の例会での集



倉ヶ岳 貴重な地元の岩場



例会の様子



観月コンパ



銀杏峯 2022年1月

まりが主で、この新型コロナを機にZOOMも活用している。ただ参加する会員が少なく、自ずと会運営に携わる会員も限られてしまう傾向があった事から、10年ほど前に毎月の例会の議事を進める「例会当番」を年初に定め、この例会当番になった月だけでも例会に参加する制度を定めている。山岳会は顔を合わせて、山の話をしながら計画を立て、山の目標を語り合う事で活性化していくのだと思っている。そういった点では毎年開催している飲み会、「観月コンパ（9月）」「総会後の懇親会（3月）」がコロナ禍で開催を控えなくて

ならず、大変に残念である。

めっこ山岳会の活動

めっこ山岳会の活動は、冬は北陸の多雪のメリットを活かしてバックカントリーを楽しみ、夏は白山周辺の沢登りを満喫する会員が多い。クライミングが好きな会員も多いが、ここ北陸には岩場が少ない為（いや、ほとんど無いと言っていい）、仲間を募って遠征に行くこともしばしばである。今年1月是小豆島に初参戦した。吉田の岩場はいいですね。次は拇岳に登りたいです。クライミングの他にハイキングに励む

が特徴といえよう。また石川県連が開催するクライミング初心者／初級者向けの「ステップアップ講習会」や、北陸で開催する「北陸地区雪崩講習会」には、講師として多くの会員が積極的にかかわり、自分たちの会だけでなく他会や一般の方とも交わり教育・訓練を行っている。

会員や、アイスクライミングやアルパインを嗜好する会員など、バリエーションに富んだ活動をして、幅が広いの

そしてこうした会活動は、ホームページに積極的に掲載している。山岳会に興味がある人は最初からHPなどで自分に合った山岳会を検索して入会してくるので、大変にモチベーションが高い方が多い。新入会員の獲得はどこの会でも課題だと思いますが、何よりも自分たちが山を楽しむ事が大切で、新入会員に負けないモチベーションを保ち続ける事、そして「こんな面白い山行したぞ！」とHPでどんなアピールしていく事、こうした積み重ねをこれからも続けていきたいと思っている。

藍より青い天草の海を一望 手軽に楽しめて手応えもある山

吉川義秋

八代勤労者山岳会／熊本



左・次郎丸嶽、右・太郎丸嶽

南国熊本。海に囲まれた温暖な地、天草諸島の山を紹介したい。上天草はケスタ地形で、東海岸からせりあがった山地となり、稜線は観海アルプスと呼ばれる九州自然歩道が通っている。紹介する2つの山はその背後にあり、標高400mにも満たないが迫力のある山である。

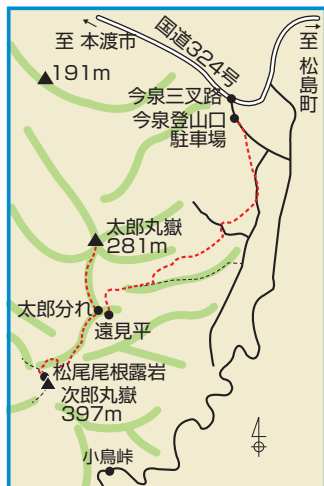
熊本市内から約1時間30分程、風光明媚な天草パールラインを走り上天草市松島へ、そのまま国道324号線を10分程で今泉三叉路へ。左折するとすぐ今泉登山口駐車場だ。案内標識があり、10台ほど駐車でき、トイレも近くにある。

駐車場から暫くは集落の民家の中を歩くが、道案内にトトロなど手作りの置物があり、地元の皆さんの温かさが伝わってくる。集落の奥へ上りつめた道がそのまま登山道となる。整備されており、迷うことはない。尾根筋の雑木林を歩く。滑りやすい所にはロープが設置してある。遠見平を過ぎて太郎分かれへ、

右に折れて太郎丸嶽を往復する。稜線を歩き雑木林の間から最初に見えるのは偽ピーク。太郎丸嶽山頂に近づくとつれ奇岩が現れ、岩峰の頂きへ着く。

これから登る次郎丸嶽の東面岩壁を一望したら、太郎分かれまで引き返す。ここからは急勾配で足元が狭いので注意して登る。山頂へつながる松尾尾根大露岩が現れる。設置ロープを頼りに楽しく登り、振り返ると、天草松島の島々と有明海に浮かぶ雲仙普賢岳の絶景が広がる。次郎丸嶽山頂からも360度の展望だ。山頂近くに岩壁から突き出たライオン岩がある。度胸試しができ山頂から記念写真も撮れるが、転落すると取り返しはつかない。標高397mとは思えない迫力満点の山だ。下山は同ルートを引き返す。

登山口のある松島町は温泉観光地。観て、食べて、湯も良い。



⌚ 今泉登山口駐車場 > 45分 > 太郎分れ > 30分 > 太郎丸嶽 > 20分 > 太郎分れ > 25分 > 松尾尾根露岩下部 > 5分 > 次郎丸嶽山頂 > 25分 > 太郎分れ > 35分 > 今泉登山口駐車場

🚌 車：熊本市内より1時間30分、九州自動車道松橋ICより1時間で今泉登山口駐車場
バス：今泉三叉路バス停（九州産業交通・本渡バスセンター TEL 0969-22-5234）

🏠 上天草市役所観光おもてなし課観光振興係 TEL 0964-26-5512
天草ビジターセンター TEL 0969-56-3665

🌡️ 松島温泉 登山口から車で10分

📍 1:25000 姫浦

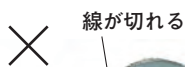
⌚ 参考タイム 🚌 交通 🗨️ 問い合わせ 🌡️ 温泉 📍 地図

vol.110

筆おろしの人物物を描こう



線の描き方 色の塗り方



線がこまかく切れる



間違えても消さない

今回のテーマは1.線の描き方
2.色の塗り方の二点です。

線は「閉じる」と言って切れないことが大切です。どうしてもおっかなびっくりで下書きをしたり、何本もの線で描いたり、途中で切れてしまいます。植物にも言えますが、物体があるときは線をつなげます。次は色ですがどうしても全部塗ってしまいがちです。光る場所を残し一度塗って、その後良く乾かしてからもう一回塗って光を表現するといいです。



あらかると

新雪の山

石井光造

三月の雪山で印象に残るのは、大菩薩峠から雪の尾根を歩き続けた牛ノ寝通りであった。

介山荘に泊まった翌朝、ここがきっかけで結ばれた登山者の結婚式に出席するために早起した小屋のオーナーMさんが、「早起きは三文の得」といつて教えてくれたモルゲンロートの稜線を見ることができた。数回は来ていた峠だが、この朝の景色は見たことがなかった。その後もこんなに感激したことはない気がする（右写真）。

峠から最初のピーク熊沢山は山頂標識がわずかに頭を出すくらいの深雪に覆われていた（中写真）。山頂からモルゲンロートの富士山、白く続く小金沢連嶺が望めた。石丸峠に下ると、牛ノ寝通りが白いピークを連ねていた。休憩小屋から雪稜歩きが始まる。

玉蝶山・榎ノ尾山と雪の頂きを越えてゆく。靴跡ひとつもない雪道は、はつきりと区別でき、気分のいい歩きが続く（左写真）。石丸峠から四時間ほどで小菅分岐、いい一日だった。



バス停から車道を歩くとミツマタ群生地にたどり着きます。規模は小さいながらも、こんなとこにこんな場所が！と感動したので高取山往復してまた戻ってきちゃいました。

《コース》東谷戸入口バス停～ミツマタ桃源郷（～高取山）

Yama no 山の自由帳

篠塚優 カモシカスポーツ山の店・横浜店

第3回

春の隣



1年前の2月、クライミングが原因で不調が続いていた右肩の内視鏡手術をしました。日帰り手術&部分麻酔でダメージは最小限でしたが、勿論クライミングはお休みです。先生には3ヶ月位で登れるようになり、ますよ、とは言われていたものの、術後は肩より上に腕が上がらなかつたり、寝て目が覚めると痛みがでたりで不安な日々。そんな中、おらずとハイキングは行っているのか？と聞くと、足は大丈夫なんだから平気ですよ、と。嬉しくて不安がやわらぎました（笑）許可されたとはいえ、不意の転倒など怖いことも多かったのですが、まずは高尾山や丹沢の半日ハイイクから始めました。そのうちに春が訪れ、お花や若葉を愛でに山に行くようになりました。

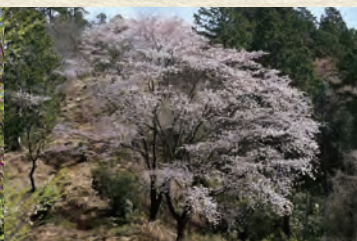
山登りは楽しみ方が沢山あって、この時期、私の心はそれにすごく救われました。長い人生、体の不調や日常の色々で望むような山やクライミングができなくても、こうしてこれまで知らなかった素敵な場所を知ることができる。それもまた幸せなことですね。

高尾の桜、好きで結構見に来ています。そこかしこに桜たち。この写真の桜の木、とても心に残ったので、是非探してほしいです。ちなみに、この日、タカオスミレも見えました。

5月2日 石楠山



3月29日 高尾山



5月22日 丹沢三峰



5月15日 星ヶ山公園さつきの郷



残念ながら咲き始めて一面さつきの花とはいきませんでした。でも、満開になったら、海の景色とさつき、いいななんて想像してました。車道多めです。

《コース》鍛冶屋バス停～暮山～南郷山～さつきの里～JR真鶴駅

石楠山のツツジは散りかけでしたが、満開ならば、さぞ、という場所。あーもっと早くくるんだった！あの電車からよく見える山肌にあるラブレターの横を通り、日連アルプスに入ったら峰山という展望の広がる素敵なピークがあります。

《コース》JR藤野駅～石楠山～峰山～宝山～藤野駅

丹沢のシロヤシオは檜洞丸が有名ですが、こちらは静かに楽しめます。ただし、ヒルはいます（泣）中腹は終わってしまったて、がっかりしていたら、最後の最後で満開の木々に出逢えました。

《コース》三叉路バス停～丹沢山～塔ノ岳～大倉バス停



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。



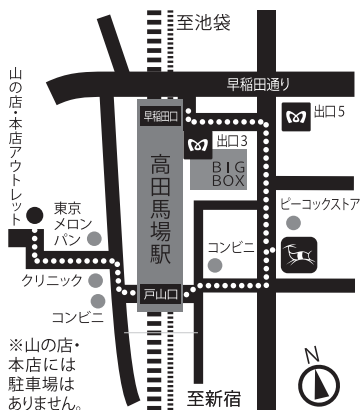
カモシカ 通販



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

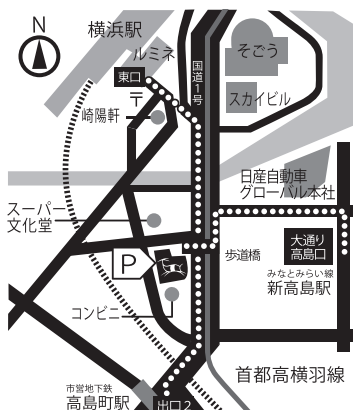
山の店・本 店

J R高田馬場駅から徒歩3分



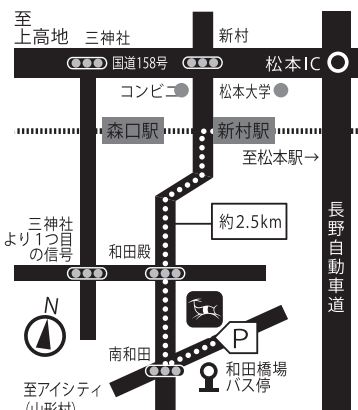
山の店・横浜店

J R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

本店・横浜店 OPEN 11:00 CLOSE 19:30(月～金)/19:00(土日祝) 松本店 OPEN 10:30 CLOSE 19:00

●山の店・本 店 TEL 03-3232-1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6・2F

●山の店・横浜店 TEL 045-440-0711 〒220-0011 神奈川県横浜市西区高島2-6-32横浜東口・ウィズビル1F

●山の店・松本店 TEL 0263-48-2424 〒390-1242 長野県松本市和田4478-1

日本勤労者山岳連盟の発行物

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250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 年齢と筋力の関係を知ろう
- 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 山筋ノートをつける



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。

記念誌と年表

労山の60年／年表

—労山60年の歩みがわかる—



労山の60年
A4判・120P
一部 500円 (送料込)



年表
A4判・74P
一部 200円 (送料込)

※両方セットで購入の場合、
1セット 600円 (送料込)

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。代金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