

登山時報

2022年4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

5

北アルプス 春山特集 3編

新連載「四季の山岳撮影紀行」

2022 No.567



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

ISBN978-4-044014-18-7
C2479 W2000E

9784944014187

192247502002



このハンドブックは、自らのスキルと知識を深めて活動領域を拡大したいと考えるハイカー・クライマー、登山者のためのものである。もとより国際山岳連盟傘下の山岳連盟・山岳会の指導者やリーダー候補生のための参考書として編纂された本書は、またして夏季の花巻に焦点を絞り、基礎知識、アルパインハイキング、クラimbing、アルピニズムの各面からなっている。このハンドブックは、旅行の安全性が確保された技術を提供することを目的としている。こうした技術は資格を持つ講師の開催する正式な講習によってのみ提供され保につけられるべきである。

国際山岳連盟 日本山岳スポーツクライミング協会 創立60周年記念事業出版




総合登山技術ハンドブック 夏季 アルパイン



夏季 アルパイン

国際山岳連盟 日本山岳スポーツクライミング協会 創立60周年記念事業出版

UIAA

登山教育を優先しよう

登山の世界の門戸を押し広げようとしているみなさんが、すぐさま必要に迫られるように、お役にたいてくれることを願っています。

みなさんが先を急ぐばかりで、目標を越えられず、このことを祈ります。

ペトル財団会長 ポール・ペトル

創立 **60** 周年

1960-2020

日本勤労者山岳連盟
記念出版

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、翻訳者は登山国際部長・大和田英子理事です。ぜひ登山会員に広く普及してください。



チベット自治区林芝市セチ・ラ 標高 4600m

中国の青いケシ 探訪記

—チベット編③—

写真・文 松永秀和



メコノプシス・シンプリキフォリア var. グランディフローラ

セチ・ラの西 標高 4060m

前回3月号ではセチ・ラから400km東方にある中国雲南省と関連の深い青いケシを紹介したが、セチ・ラには、ここから西方へ分布する（セチ・ラが東端）青いケシもある。まさに、ここが植生の十字路といわれる所以である。

その一つが、メコノプシス・プライニアナ。丈は1m弱、まっすぐに伸びた茎から直径5cmほどの薄青色の花をいくつもつける。以前ブータン編で紹介したM・メラケシスの旧名はM・プラニアナ var. ルテアと呼ばれていた。花の色は異なるものの、高さや葉の付き方、花弁の形などはよく似ている。この花を見たのはブータンの東、アルナチャール・プラディッシュユのセ・ラ峠で、セチ・ラの南西350kmである。

もう一種はメコノプシス・シンプリキフォリア var. グランディフローラ。丈は60cmほどだが、一株からいくつも茎が立ち上がり、先端に5cmほどの花を1個つける。薄青から紫色がかったピンクまで大変華やかである。私はこの種を500km以上離れたブータン西部のリンシ谷で見たが、同種という印象はなかった。セチ・ラでは青いケシが密集しているので、交雑の影響があるのかもしれない。

撮影山行 燕岳

贅沢な時を過ごしたテント泊

江良勇亮 三島勤労者山岳会/静岡

半年ぶりの山行
体力の低下を感じる

半年ぶりの山行で行き先は悩んだがテント泊で行きたかったこともあり、過去に2度日帰りで行ったことのある燕岳へ贅沢にテント泊で行くことにした。燕岳と言えば中房温泉の駐車場の争奪が激しいことで有名だ。寝坊したりなんなりで現地に着いたのは5時30分頃だった。肝心の駐車場は、第3駐車場は見なかつたが、第1・第2駐車場合わせて私の車が最後の1台であり、なんとか停めることができた。この時点で山に受け入れてもらえた気がした。

登山道中は半年ぶりということと、テント泊装備だったこともあり、体力の低下を痛感させ

られた。合戦小屋手前からちらほら残雪が見られたので、合戦小屋で休憩してから12本爪のアイゼンを装着した。そこから北アルプス三大急登に位置付けられている緩い雪道をだらだら登っていると、徐々に雲が太陽を遮り始め、稜線に出たこともあり風も出てきた。テント場のある燕山荘に着いた頃には少々の寒さを感じるほどであった。

遠望はきかず
天候回復を期待

テント場に着くと雪が積もっていたので、道中で拾っておいた手頃な枝をペグ代わりに使

ながらさっさと設営。眺望もガスで悪く、過去に登頂している燕岳に行くことに興味が湧かず、適当にラーメンを食べて昼寝をした。うつらうつらしているところに見舞われていることもあり、テントの周りでは鳴きわめく雷鳥が走り回るなどうるさかったのを覚えている。しばらくすると暑さで目が覚め、辺りを見



目覚めて撮った燕岳とテント

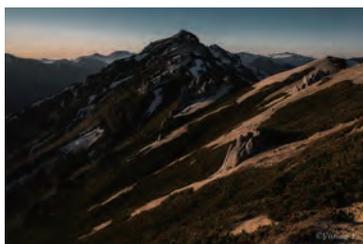
100周年の燕山荘を祝福するかなような天の川



風化で整列しているように見える岩の連なり 奥は北燕岳

残雪と新緑を纏い、ヨーロッパアンアルプスを彷彿とさせる

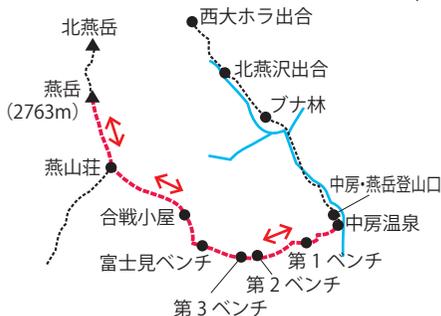
うこともあり、南南東の空に天の川が見えることを期待し、20時頃から22時過ぎま



夕日に照らされる燕岳



モルゲンロートの槍ヶ岳



山行日程◆2021年5月30日～31日

5/30 06:00 中房温泉→合戦小屋→10:50 燕山荘(幕営)→燕岳→北燕岳→燕山荘(幕営)

5/31 07:00 燕山荘→合戦小屋→09:20 中房温泉

白い花崗岩の頂に照らされる燕岳

回すと天候は随分と回復していた。時刻を確認するとまだ14時前だったのでカメラと水筒だけ準備し、燕岳へ行くことにした。

花崗岩の風化した砂浜のような登山道を20分ほど歩くと燕岳山頂へ到着した。単独行で何度も来ているので記念撮影などせず、周りの登山者と談笑して

過ごした。まだまだ時間を持って余っていたので特に深い考えもなく北燕岳へ歩を進めた。北燕岳への道中では槍穂などの眺望が良く、様々な構図で撮影した。そのうちに写真も撮り飽きたので、燕山荘に戻ることにした。山荘のテラスでコーヒーと羊羹を頂いてゆっくりし、夕陽に照らされる燕岳の撮影も終え、暗くなったところでテントに戻った。

構図どおりの写真を追求した山行

夜になると雪上のテント泊ということもあり少々冷え込んだが、暖をとる意味も込めて持参したガスランタンを灯し、ビールを飲みつつ夕飯をとった。当日の夜は月の出が23時ということもあり、

で寝ることにした。寝坊して22時30分頃テントから顔を出すと、期待どおり薄らと肉眼でも把握できるくらい天の川を確認することができた。創立100周年を迎える燕山荘を構図に入れて23時まで目一杯撮影を続けた。やがて23時頃になると月が昇り、肉眼では天の川が見えなくなっただあたりで撮影をやめ、朝焼け撮影に合わせるため4時起床を目標に再び就寝した。

4時過ぎに目覚ましがり、渋々外へ出る。朝が弱い私にとって朝焼けのために早起きするか、諦めて寝続けるかはいつも葛藤がある。ただ思いのほか焼けそうな空だったので前日に目をつけておいた燕山荘脇の撮影ポイントへ急いだ。到着すると槍ヶ岳の上にヴィーナスベルトが見え、狙っていた槍ヶ岳のモルゲンロートに間に合ったことに安堵し、撮影を開始した。

ひとつおり写真を撮り終えたのが5時過ぎだった。その頃にはもう眠気もなく、ゆっくりと朝食を済ましてテントを撤収した。撤収が終わる頃には日が昇り、だいぶ暖かくなってきた。前日に談笑した方々への挨拶を済ませ、7時頃下山を開始。中房温泉への下山時刻は9時を回ったくらいであった。久々に体力の低下を突きつけられた登山だったが、とても充実した山行だった。

四季の山岳撮影紀行

第1回 地蔵尾根から仙丈ヶ岳、栗沢山へ

写真・文 宮本宏明

長年南アルプスを撮影しているが、ずっと気になりながらも登る機会がなかった仙丈ヶ岳の地蔵尾根。このマイナールートにつき合ってくれる仲間はおらず、2019年のゴールデンウィークに単独で登ることにした。

初日は公共交通機関を乗り継いで登山口の市ノ瀬までやってきた。バスを降りるのを待っていたかのように雨が降り出した。公民館の軒下を借りて昼食を食べて出発。

今日は長大な地蔵尾根を松峰小屋まで、標高差1200m登らなければならない。ザックは撮影機材と4日分の食料とテントで久しぶりの30kg越えなので、ダブルストックでゆっくりペースを意識する。集落の中の車道を登って行くと、至る所に咲く春の花に心が安らぐ。登山道に入ると明るいカラマツ林の中を緩やかに登ってゆく。標高1600mからは尾根の南側

を巻くようになり、なかなか標高が上がらない。林道が近づいたり離れたりしながら並行していた。外傾して歩きにくい登山道よりも林道を歩いた方が楽かもしれないと思うものの、地図には林道の記載がなく行き先が分からないので、我慢して登山道を歩いた。松峰を巻き、2087m標高点への登りで凍った雪が出てきたのでアイゼンを着ける。ピークを越えると雪は消えたが、日暮れが近く、アイゼンを着けたまま先を急ぐ。松峰小屋の分岐が見え、ホッとすする。右へ尾根を外れて少し下った所に小屋があった。ザックを下ろして水場を探す。沢を数分下ると水が流れていた。小屋に戻って温かい飲み物でホッと一息。それから飯を炊いて遅い夕食を食べ、シユラフに入ったのは21時を過ぎてしまった。

二日目は5時起床。夜中まで降っていた雨が上がり、小屋の

外に出ると青空が見えていた。

尾根の上に登り返すと、森に立ち込める霧に朝日が射し込み素晴らしい雰囲気だ。慌ててカメラを構えた時には光が消えてしまい、しばらく待ったが残念ながら2回目は無かった。諦めて歩き出す。すぐに雪が現れ、アイゼンを着けた。先行トレースがあり助かるが、地蔵岳の巻き道で雪を踏み抜くようになり、アイゼンの上からワカンを着けた。これがなかなか調子がよい。

丸山谷ノ頭を巻き終わると、最後の本格的な急登に取りかかる。重荷にバテ気味でどんどん時間が過ぎてゆく。青空に向かって急な雪の斜面を一步一步登ってゆく。右の尾根ヘトラパスする所で谷側の足が雪を踏み抜き、山側の足は木の根に引っかかり、危うくバランスを崩しそうになった。落ちれば止まりそうもない急斜面だ。慎重に体勢を整えて這い上がることができた。やれやれ、危なかった。尾根上に出ると、目の前に大仙丈ヶ



地蔵尾根上部より、夕照の甲斐駒ヶ岳



中央アルプスに沈む夕日

岳の岩稜が迫っていた。今回初めて見るアルペンの眺めに気分が高まる。気持ちの良い尾根道を上ってゆく。尾根が小広くなつた場所を見つければ、雪田を整地してテントを張った。甲斐駒ヶ岳の眺めが素晴らしい最高の幕営地だ。

夕食の後、夕景の撮影に出た。西の空に雲はなく、山々が期待通りに赤く染まってくれた。暗くなつてからは伊那谷の夜景と星を撮影し、満足してシユラフに入った。

三日目は4時半起床。晴れてはいるが霞が強く、残念ながら写真にならない。

朝は雪面が凍っており、アイゼンがよく利く。藪沢カールの縁に出ると、仙丈ヶ岳頂上は目の前だ。振り返れば歩いてきた地蔵尾根がはるか彼方まで続いており、達成感は半端ではない。疲れがたまつた体が重く、何度も立ち止まりながら、やっと頂



仙丈ヶ岳山頂で出会ったライチョウ

クに持ち変えて、アイゼンを引っかけないように慎重に下った。昼過ぎに北沢峠の長衛小屋に到着。テントを張り、今日はビールで乾杯。1時間ほど昼寝をして、余り気味の食料でちよつと豪勢な夕食。疲れてはいるがしっかりと食欲があり、少しは疲れが取れるだろうか。

四日目は3時半起床。快晴。マイナス1℃まで冷え込み、テントは霜で真っ白だ。今日は日帰り装備で栗沢山を往復することにする。

上に着いた。景色を撮影していると、一羽のライチョウを発見。逃げる様子もなく、沢山写真を撮らせてもらった。小仙丈尾根の下りはしっかりと踏み固められたトレースが続いており、実に歩きやすい。小仙丈ヶ岳で昼食を食べていると仙丈ヶ岳の上に面白い雲が出現しており、シャッターを押した。大滝の頭でピッケルからストッ

仙水峠へのコースはよく踏まれている、凍った雪面にアイゼンを利かせて軽い荷物で快調に登ってゆく。北沢小屋を過ぎ、開けた岩塊の斜面に出ると強烈な朝の日差しを浴びた。雪が無い岩にアイゼンをガリガリいわせて進むと、まもなく仙水峠に着いた。休んでいると栗沢山の方から単独の男性が下りてきた。トレースが無く途中で引き返してきたとのこと。GWでも人が



のどかな長衛小屋のテント場

入っていないのだろうか。登り始めるとすぐにトレースは無くなり、かすかに残った古いトレースを追って登ってゆく。雪を踏み抜くようになったのでアイゼンの上からワカンを着けた。森林限界に達したところで一休み。

甲斐駒ヶ岳がもの凄い迫力だ。ここでワカンを外し、アイゼンだけで登る。日が当たる斜面では結構雪が消えており、夏道が出ているのが助かる。急な登りに息が上がるが、ゆっくり登っていても着実に頂上は近づいてくるものだ。山頂直下の雪壁を慎重に登り、大きな岩を越えようと栗沢山の頂上に飛び出した。

いつの間にか雲が湧き出し、甲斐駒ヶ岳とアサヨ峰が隠れてしまった。時折、雲の間から甲斐駒の頂上が顔を出す瞬間を撮影する。これはこれで悪くない。北岳と仙丈ヶ岳には雲はかからず、望遠レンズで撮影。時間があればアサ



栗沢山より、ガス湧く甲斐駒ヶ岳

ヨ峰まで足を延ばしたかったが、ここから先はトレースは無く、天気も今ひとつなので、今日はここまでとする。

昼食を食べてから山頂を後にする。直下の雪壁は雪が緩み始めたためステップを信頼出来ず、緊張した。無事通過し、あとは着実に下ってゆく。樹林帯に入る所で再びワカンを着けた。Gの南アルプスにワカンは必須だ。これが無かったらズボズボだっただろう。仙水峠まで来ればひと安心。ワカンとアイゼンを外し、のんびりと下った。

今日もビールが美味しい。飲んだ後は2時間ほどゴロゴロして過ごした。空は雲が多くなり、日が射すとテントの中は暑いほどだが、陰るとまた寒くなるの繰り返し。夕方には山もガスに包まれてしまった。

くしゃみと鼻水が止まらず、風邪薬を飲んでシユラフに入った。

最終日は4時半起床。今日も

快晴。冷え込みでフライシートがバリバリに凍っている。朝食のラーメンを食べると、食料袋が空になった。テントを撤収して入念にパッキング。ザックは大分軽くなった。

歌宿への林道歩きはほとんど下りなので、景色を楽しみながらのんびりと歩く。歌宿には2時間かからずに到着。

日向ほっこをして時間をつぶしている、予想通り臨時のバスを出してくれることになった。バスが戸台へ向けて下るにつれて芽吹きの中へと入ってゆく。一面の芽吹きに向こうに白銀の中央アルプスという最高のポイントがあり、林道を歩いて写真撮るのもいいと思った。

仙流荘に着いたら、まずは風呂に直行。高遠行きバスまで2時間以上あるので、ゆっくり風呂に入った後に、食堂でビールを飲みながらとんかつ定食を食べ、さらに昼寝も出来、大満足して帰途に就いた。



原田勇成の

白神便り

| 第57回 |

5月がいい

あちこちから小鳥たちの囀りが聞こえる。空は青く透き通り、タムシバの甘い花の香りが鼻をくすぐる。なんといい季節だろう。ブヨの襲来以外は全てが素晴らし。5月は1年で一番好きな月だ(以前も書いたが、自分の誕生日であることを差し引いても)。

地元の人々もそれぞれ心当たりの山へ入り、様々な山菜採りを楽しむ。早春のフキノトウや行者ニンニクは終わり、タラの芽、コシアブラ、アイコ(ミヤマイラクサ)にシドケ(モミジガサ)など、山菜の代表選手たちが山を賑やかにしてくれる。(少し横道に逸れるが、私の住む青森県日本海側の地域では、タラの芽を食べ出したのは20年程前からで、コシアブラに至っては、今もほとんどの人が食べないし、知られてもいない。なので、競争相手がいないため、採

り放題。食文化の面白さである。)さらには、天然シイタケやウスヒ

ラタケなどのキノコも知る人には堪らない獲物になる。私はそれほど山菜採りには興味がないため、その日食べる分だけを収穫し、あとは美しい景色を求めて彷徨い歩く。

GWには多く残っていた雪もみるみる解け、5月も中旬を過ぎると、エゾハルゼミが鳴き始め、森の雰囲気が一変する。林床は二リンソウが大群落を作り、シラネアオイやサンカヨウが隙間を埋める。アカシヨウビンの美声が響けば、いよいよ5月が完成する。

下旬、ラン科の花が増え、モリアオガエルの声が水溜まりから聞こえれば、もう初夏。暑い季節はすぐそこまで迫る。それが5月。

登山時報

2022 **5** No.567

表紙写真：宮本宏明

「シャクナゲ満開の永田岳」

初めて訪れた屋久島で、30年に一度といわれるシャクナゲの大爆発に遭遇した。月に35日雨が降ると言われる屋久島だが、縦走中は好天が続き、行けども行けども尽きることのない夢のような光景に酔いしれた。



CONTENTS

- | | | | |
|----|----------------------|---------------------------|------|
| 01 | 連載 | 中国の青いケシ探訪記 | 松永秀和 |
| 02 | 北アルプス 春山特集 | 撮影山行 燕岳 贅沢な時を過ごしたテント泊 | 江良勇亮 |
| 04 | 新連載 | 四季の山岳撮影紀行 | 宮本宏明 |
| 08 | 連載 | 白神便り | 原田勇成 |
| 10 | ふみあと | 地方連盟の遭難対策活動の支援 | 石川昌 |
| 11 | 連載 | 子づれ山さんぽ | 武井真理 |
| 12 | 北アルプス 春山特集 | 黒部五郎岳（春山） | 村上奈奈 |
| 16 | 北アルプス 春山特集 | 秘湯の白馬蓮華温泉 山スキーへの誘い | 陶山正 |
| 19 | 連載 | 登山と技術 | 田上千俊 |
| 22 | 連載 | アドベンチャー・トラベル | 大蔵喜福 |
| 24 | 連載 | 山登りのための やさしい気象講座 | 野尻英一 |
| 26 | 連載 | 山の温泉講座 山の温泉に潜む危険 | 古田靖志 |
| 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 小池藍さん | |
| 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 小松ブルーベル山の会 | |
| 38 | ミニガイド | 朝里天狗岳（北海道） | 小野洋子 |
| 39 | 筑井孝子のちょっと人物・物をうまく描こう | ／ あらかると | 石井光造 |
| 40 | 連載 | 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。

地方連盟の遭難対策活動を支援

3月上旬、遭難対策部会から緊急アピールを発信した。

今年に入り2ヶ月の間に4名の仲間が山で亡くなり、重大事故や遭難事故の増加が懸念される事を受けての内容だった。前年の死亡事故は、

4件4名。積雪期の死亡事故は発生していない。(8月2件、9月1件、11月1件)

事故の原因や検証は、今後各会・各県連盟での報告書等により解明されると思うが、安全登山に対応する登山者の意識がコロナ禍以前から変化していると感じている。

コロナ禍における心理的物理的制約から山への思いが強くなり、この2年で低下した筋力・体力の衰えを意識せずに入山す

る傾向があると考えているからだ。更に、仲間同士の意思の疎通を弱くしパーティ内での不安要素を話し合える時間を少なくしている事も要因の一つだろう。

緊急アピールでは以下の要因が重なり事故が発生したと考えている。

- ・雪山での体力と判断力不足
 - ・行動予定と行動時間のずれ
 - ・悪天予報に対応しない行動
 - ・天候悪化による道迷い
 - ・ビバーク用装備の不携帯
 - ・積雪登山の技術不足
 - ・日頃からの体調管理不足
- 各会の検証の中から更なる教訓が導かれるであろう。

第35回全国総会の中では遭難対策についての発言や要望

が少なかったと感じている。コロナ禍による事故者数や死亡者数の減少があると思うが、警察庁による令和2年の全国の遭難事故者数は2千7百名弱、死亡行方不明者は、278名。前年同様の状況が続いている。警察庁が集計した全国の遭難事故は、高止まりの状況だ。

今年の遭難対策部会は、地方連盟の遭難対策活動を支援する為に、全国遭難対策担当者会議を開催し、地方連盟での安全登山教育体制を強化したいと考えている。年代による心身の特性を知り健康状態の把握、必要性を啓発し、遭難事故を起こさない為の発信を進めたい。

(石川昌／日本勤労者山岳連盟 副理事長)

2021年4月
東京都
御岳山 929m

七瀬：5歳9ヶ月
峻：2歳9ヶ月

タイム◎10:00 御岳山ケーブル
カー山麓駅～10:10 同山頂駅～
10:55 武蔵御岳神社の参道入口
～11:10 武蔵御岳神社～11:
40 途中の売店で休憩～11:55
山頂駅付近～昼食休憩～12:50
食堂裏の山道へ～12:55 産安社
～13:20 山頂駅よりケーブル
カー乗車～13:30 山麓駅

参考◎武蔵御嶽神社 公式 web
サイト (musashimitakejin.jp)、
『山と高原地図 奥多摩』(昭文社)

山さんぽを盛り上げてく
れる、ケーブルカー



枝垂れ桜もきれいだった、
武蔵御岳神社



産安社にお参り。縁起の良い杉の
まわりで、走り回って遊ぶ。



できるかな?
行ってみよう!

子ごん 山さんぽ

vol.58
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

ひきつづき、第3子妊娠中の
山さんぽです。

夫の多摩川上流域でのボート
練習の間、私とこどもはその近
くの御岳山へ。妊娠8ヶ月で2
人連れて行くのに若干の不安は
ありましたが、天気も良い春の
日、出かけない手はありません。
ケーブルカー駅まで車で送っ
てもらい、ケーブルカーで山頂
駅まで進みます。峻は喜び、駅
で車体を眺めたり、手を振った
り：特別な乗物が山さんぽを盛
り上げてくれます。

武蔵御岳神社までの舗装道
ルートを歩きましたが、山頂駅
から森の中を歩いて、ビジター
センター裏に出られるルートも
あることを、帰路で知りました。
(↑次回来るときはぜひこちら
の道を：！)

桜もまだ少し咲いていて、ツ
ツジが咲き、賑わっていました。
武蔵御岳神社が、「おいぬ様(ニ
ホンオオカミ)」を祀っている
影響もあってか、犬連れが多
かったのも印象的。各所で、犬
連れ向けの案内看板もよく見か

けました。

途中の急坂でこどもはたった
か先へ行ってしまい、おなか
の大きくなってきた私は、後か
らゆっくり追う事もあれば、歩
いては止まりを繰り返したり：
こどもの歩きにはムラがありま
す。途中で発見した自販機を指
さし、休憩したがつたり、持参
のラムネ菓子を見せて、歩くよ
うにしむけたりしながら進むう
ち、参道に。長い階段を経て、
武蔵御岳神社でお参り。帰りは、
ねだられたジュースを買い、飲
んでから山頂駅方面へ。

山頂駅近くの売店で昼食の
後、その裏山へ足をのぼすと、
なんと「産安社(うぶやすしゃ)」
という、子宝、安産の神様が祀
られている神社を発見！ 妊娠
中の身にはなんだかうれしく、
ここでもお参り。御岳山には何
度も来ているのに、初めて知り
ました。

峻はケーブルカー下山後
「ケーブルカー、バイバイ」と、
名残惜しそうにしていました。

黒部五郎岳（春山）

立山連峰より北アルプス遠望の迫力

村上奈奈 奈良勤労者山岳会／奈良



黒部五郎岳より槍ヶ岳を遙か望む

正念場の黒部五郎へ 11時間半の行程

5月1日に出発するはずだったが、天気回復を見て1日遅らせることにした。予備日がなくなるのは不安があったが、その1日で山行は大きく変わるだろうという予測は当たり、素晴らしいコンディションとなった。前泊地の「道の駅スカイドーム神岡」はあのカミオカ



登山口手前で一面雪景色 ここから歩きだす

デのある神岡にある。大きい道の駅ではないが利用者が意外に多く、朝起きたらともかくにもテントを片付けるのが最優先だ。車で出発後、後部座席でうとうと。ふと気づくと窓の外は白い樹々とふんわり白一色の田畑。雪だ。樹氷だ。まさしく前日前々日に降ったものに違いない。ウツヒヨクイ。ラッキー。情報通り車はデブリ前に駐車。既に何台か停まっているが人の姿はない。登山口まで30分ほど歩かねばならないと思っていたが、ほどなくトンネルが見えた。登山口で身支度を整え、あらためて出発！

真新しい雪の山は美しいことこの上ない。有峰湖が見えるところでは、「あの辺が折立からの道かな」と訪れたことのない山道を想像し、大きな倒木では飛び降りたり根の穴から



初日倒木の根っこの穴から人面ショー



2日目朝日とともに歩き出す 10時間歩行の第一歩



北ノ俣岳山頂にて

顔を覗かせてみたり、と、このメンバーならではの盛り上がり。

余裕のはずの1日目だったが、避難小屋を見つけたときは「はあー。やっと着いた」だった。

2日目

いよいよ正念場の2日目。荷物を避難小屋にデポして荷物が

軽くなったとはいえ10時間以上は確実に歩くだろう。5時出発。空はすでに白み、時間がたつごとに青さを濃くしていく。いきなり急登だ。休憩で「いつも今日みたいだといけれど。天気が悪くても帰れるように通ったところがわかるようにしておかないと、吹雪いたらトレースはすぐに消えてしまうよ。」とSさんが語った。筆者はすぐさま地

図を見て目標物になりそうな茂みにあたりをつけてとやっつてはみたものの、吹雪いたらこれで帰ってこられるとは思えなかった。実際、私のあたりは全くアタリになつていなかったことが下山時に証明された。急登を登り終えたのに北ノ俣岳はまだ先だ。気温上昇が確実だけに「雪が緩んだら帰りは踏み抜き地獄だ」と何時間も先のことを心配

しつつさらに進む。
北ノ俣からの眺めは最高だ。何も黒部五郎まで行かなくとも、笠ヶ岳、三俣蓮華、雲ノ平越しの水晶岳方面、それに薬師岳も見える。その奥にはおそらく立山連峰、北アルプスの槍・穂高が鎮座しているのだろう。Aちゃん曰く「槍にあんなに雪がついてるの見たことない」そうだ。雪で真っ白な山々が青い

空に輝いていた。もつと眺めて
いたいが、ここからが長いと歩
みを進める。

山は見えるのに 歩いてても歩いてても届かず

黒部五郎岳への道は、青い空
に白い峰々が遙か彼方まで連
なっていて美しすぎて…、一緒
に歩く仲間は頼もしすぎて…心
地のいい人たちで…ひととき時
間が過ぎるのを忘れた。

Sちゃんはサンングラスを忘れ
たので何とか小物で照り返しの
日差しを避けてきたが、赤木岳
を過ぎて中侯乗越の付近にくる
と、ちよつとまずい感じになっ
てきた。いろいろ探して救急
セットのバンドで遮光できる
か被ってはみたが、効果はあま
り期待できなさそう。念のため
にSちゃんはそこで戻ること
になった。私たちが大笑いして
いるものだから、先行パーティの
一人が戻ってきて、よくそんな
ことができるものだと呆れはて

ていた。

行程が長いので引き返しのリ
ミットは13時と決めていた。ま
だまだ先は長い。いよいよ黒部
五郎への登りかと思つたのだが
また下っている。上り下りがあ
るとは聞いていたが、結構な下
りがある。帰り、歩けるかなあ
と心配になった。しんどいしん
どいと思つていても、ちよびつ
とずつでも歩いていれば前に進
むもので、今度こそ、黒部五郎



黒部五郎岳への道は青い空に白い峰々

への登りだ。先に歩いている三
人には筆者はついていけない。
この調子で歩いて、ちゃんと
帰れるんだろうかと何度も思う
が、昼まではまだ1時間以上あ
る。三人の姿も見えてきたので、
とにかく12時までは頑張ろう。
山頂は見えているのに近づい
てこない。だいぶ頑張っている
のに進まない。休憩。エネル
ギーと酸素を補給して踏み出す
が、それでもなかなか進まない。

前の二人がもう着いたと
思ったが、見上げるとス
カイラインの上をまだ歩
き続けている。くうー。
まだ先があるのだ。また、
休憩だ。

黒部五郎岳からの眺望 北アルプスがデカイ

景色を見る余裕はない
が、前方には二人の姿が
…。写真を撮っているのか、
景色を見ているのか、
身軽に動き回っている。

はあーつ、やつと着いたのだ。

北ノ俣岳で十分だと思つたが
さすがに黒部五郎岳まで来る
と、北アルプスがデカイ。笠も
穂高も槍も…、端まで見える。
すごい迫力だ。本当に美しい。
青空は朝より少し霞んでるかも
しれないが、こんないい条件で
山頂に立てていることのあり
がたいことよ。唯一山頂で一
緒だった二人組の人と「これも連
休中、来る前に天候荒れてたか
らですね」と喜びを分かち合う。
風がびゅうびゅう強いので、の
んびりと座ってはいられなかつ
たが、がっちりフードまで被つ
て美しい景色を堪能した。美し
いものほど写真には切り取れな
いと、普段写真は撮っていない
のだが、何パーセントかでも写
せればと携帯を出してみたが、
腕の問題なのか、やはり全然だ
めだった。Hさんたちとも合流
して全員で写真撮影。いや、山
頂で誕生祝をしてもらえないはず
だったSちゃんがないのが残念
だ。

ふと気づくと、槍が黒くなっている。そう、雪は飛んだのか解けたのか、とにかく無くなってきたのだ。たった数時間前は真っ白だったのに。それに気づいて、より一層この日にこ

こに居られることに感謝だ。いくらでも居たかったが、そうもいかず下山。
下りは重力に任せて大股で下りるが、すぐに登りに……。そう、行きしに登りだったところは下りになるが、下りだつたところは登りなのだ。たまに目の前の美しさにハッとしますが、疲れ果てて足元しか見えなくなっていた。途中ツエルトの中で待つてくれていたSちゃん

と合流するが、ツエルトの片付けを手伝う力はすでになかった。へちやりたい思いに打ち勝ち帰り着いたら、美味しい夕餈^{ゆげ}。ビールは最高。何を話したかは覚えていないけれど、幸せで楽しいひとときだった。

翌朝は7時に下山。樹々の色があらわになって登るときとは何となく様子が違う。後ろの黒部五郎も真っ白じゃなくなっている。登山口近くまで下りるとあんなに雪が積もっていたのに跡形もない。Aちゃんは、天ぷらにするといいって、フキノトウを摘んで帰ったのだった。雪の

黒部五郎は本当に素晴らしい。そして、このメンバーが素晴らしい。思い返すと幸せな気分になる。この素敵な時間をくれた山、人、すべてに感謝です。



ひたすら黒部五郎岳を目指す先行3人組



風ビュービューの山頂で喜びを分かち合う



最終日下山の準備



- 2021年5月2日(日)夜~5日(水)
 2日(日) 集合—スカイドーム神岡(道の駅)泊
 3日(月) 道の駅7:30—8:20 デブリ前駐車地8:45—9:00 登山口9:15—13:30 寺地山13:40—15:00 避難小屋(幕営)
 4日(火) 泊池5:00—7:50 北ノ俣岳8:00—9:20 中俣乗越9:40—11:45 黒部五郎岳12:15—13:25 中俣乗越13:30—15:15 北ノ俣岳15:25—16:30 避難小屋(幕営)
 5日(水) 泊池7:00—10:15 駐車地—帰奈良



天狗原から白馬三山鹿島槍

秘湯の白馬蓮華温泉 山スキーへの誘い

陶山正 山の会「かたつむり」／東京

厳冬期では行けないが、3月下旬以降は「白馬岳蓮華温泉 ロッジ」が営業を開始し、5月まで山スキーが楽しめるので紹介する。

梅池高原スキー場からロープウェイを2回乗り継ぎ、梅池自然園の入り口まで入る。ロープウェイ終点では、スタッフの方が必ず自然保護や雷鳥の保護の目的について説明をされるので聞いておく。

外に出たら多くの山スキー・スノーボードの方が準備をしている。山に入るときは必ず雪崩ビーコンを携帯して行動してほしい。その他シャベル・プロー

ブも必携である。

スキーにシールをセッティングし、ビーコンチェックを行い、身支度を整えたら天狗原へ最初の登りである。体が慣れていないと意外ときつい。適度に休憩をとって上へ。天気が悪すぎると暑くて疲れる。天気が悪いと天狗原に出る頃には強風で辛い。しかし天気が良ければ白馬三山や鹿島槍ヶ岳の眺望が素晴らしい。

日帰りの方は白馬乗鞍岳まで登り、思い思いに斜面シユプーを描いて梅池高原まで滑る。最盛期には蟻の群れのように人の列ができる。しかし滑走する時は、雪崩地形

のため雪崩が発生することを考え、安全なコースを選んで滑ってほしい。

天狗原の中にある目印の祠を目指す。ここからどのコースを



白馬乗鞍岳の斜面



振子沢

目指すのか方角を見定める。

天狗原から降りる

2つのコース

天狗原を起点に千国揚尾根の西側の谷「振子沢」を行くコースと乗鞍岳（白馬乗鞍岳）の北側にある中尾根の西側の谷「乗鞍沢」を降りるコースがあるが、技術的に優しいのは「振子沢」コースである。天気が悪い時は中止の判断も必要。

「振子沢」コース

「振子沢」は天狗原の祠から北の谷に滑り込む沢で、快適に滑りを楽しむことができる林間コースである。沢を右に左に行き来して下る。

優しいと言ってもルート判断が求められるベテランでも迷うことがあるので慎重に下ってほしい。昔からある山スキーのオーソルトなので古いプレートや赤布などの目印があるので見逃

さず参考にしてほしい。沢沿いに下り、終盤に近くなると広い雪原に出る。そこから林道に出るコースは沢が狭くなってしまうので慎重に、林道に出たら左に蓮華温泉に向かう。途中橋を2ヶ所通過するが、バランスを崩して落ちないように気をつける。

「乗鞍沢」コース

乗鞍岳（白馬乗鞍岳）の北にある中尾根の西側の谷「乗鞍沢」は、滑りはじめが急斜面であり、上級者コース。雪の条件がいと楽しい。急斜面を降りてからは休憩を取り景色を楽しもう。沢沿いに、日本ではないような岩陵の風景のところを通過して下る。最後の林道に出る時は沢が狭くなるので注意。林道に出たら橋を1個渡る。

硫黄の匂いがしてくると温泉ロッジはもうすぐである。最後のカーブを曲がり屋根が見えて

くると、朝日岳・雪倉岳が大きく目の前に見えてきてテンションがあがる。
スキーを宿の前にデポし、宿泊の手続きをする。

泊の手続きをする。

秘湯の宿

秘湯中の秘湯。限られた人し

か、行くことが出来ない。温泉の野天風呂は4つあるが、積雪期は2つに入れる。後2つは雪の中で入れない。

雪中の野天風呂

温泉ロッジにも白濁した温泉大風呂があり、疲れがとれるが、



乗鞍沢の急斜面



蓮華温泉への目印



蓮華温泉手前



宿前のスキーデポ

時間に余裕があれば、宿から20分くらいで行ける雪の中に2つの野天風呂がある。もちろんスキーを履いての移動となる。

誰もいなければ、2つの野天温泉を楽しめるが、男女がいると標高の高いところの「薬師の湯」が女性用となる。山スキーで温泉に横付けして入るが吹雪だとシニールである。

男性は下部の「仙気の湯」となる。風呂に入りながらの景色は又格別である。雪倉岳・朝日岳から梅海新道の稜線が一望となる。ビールで乾杯という趣もある。帰りは湯冷めしないうちにタオルを頭に巻き温泉ロッジに滑って帰る。

木地屋までの オートルートコース

快適な温泉ロッジで過ごし明日の予定を考える。年によっては雪の状況で、振子沢を登り返すこともあるが、オート



秘湯の宿

ルートである木地屋へのコースを行くこととする。

朝起きて蓮華温泉ロッジを出発する時に天気がいいと朝日に照らされた雪倉岳・朝日岳・梅海新道の眺めが心に残る。朝が早いと春先は雪が固くなる時があるので沢に降りる時は要注意である。



仙気の湯



朝の朝日岳梅海新道

振子沢を渡りシールを装着してヤッホー平への緩やかな登りをひたすら登り、林道に出る。スキーを滑らせて緩やかな林道を下るが、シールを付けるか、付けないか悩む。途中いくつかの雪崩跡を見て上部に気を配りながら角小屋峠の登り口に着く。この登りが今回のコースの中で一番きつい登りの斜面だ。

角小屋峠で休憩の後、シールを外しウド川源流までの最後の斜面の滑走ポイントである大斜面を楽しむ。

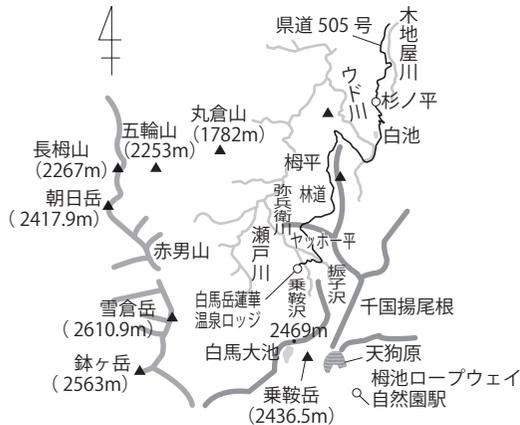
ウド川右岸を経由して白池の林道にでるまで携帯は通じない。交通手段がなくタクシーを呼ぶなら白池付近から携帯で呼んでおいて木地屋で待つのが効率的である。後は林道沿いに下れば除雪した道路まで迷うことはない。



ヤッホー平の登り



ウド川右岸トラバース



登山と技術

第2回

意識不明・脳疾患・心疾患に対応できる技術と訓練を

昨今、心疾患や脳疾患等で登山中に倒れたり、滑落等のショックや水没で意識不明・心停止になったりする事故事案が増えてきている。登山技術の向上や装備の充実等に当然のことながら努力する向きもあるが、このような事態に対処する「救急救命法」の技術や知識が後景化している傾向はないだろうか。今回は、もしかしたら救命できていたかもしれない、もしかしたら後遺症が減っていたかもしれない、と推測されるいくつかの事故事例を紹介しながら、皆さんと一緒に考えてみたい。

(本誌・田上千俊)

縦走中わずか2m転落・ 脊椎損傷

写真は2014年9月、北アルプス白馬岳の大雪渓を登っていた53歳の男性が、写真中央の涸沢にかかった木の橋からわず

か2mほど転落し、脊椎損傷した事案である。救急法を習得している方はご存知だろうか、脊椎損傷が疑われる場合は首の付近を固定して、病院に搬送しなければならぬ。固定せずに搬送すれば振動でさらなる損傷が



大雪渓上部の滑落現場 ヘルメットの人は救助隊員

なかった可能性がある。事故者はその後、救急隊で病院に搬送されたが、現在車椅子の生活。会話はできるが手足は動かない。

蘇生した例、 しなかった例

事故報告書に極めて少ない救命措置の経過の記述

2020年4月、滋賀県矢筈ヶ岳で3名パーティのうち79歳男性1名が体調不良で離脱（これ自体も問題だが）。2日

発生する可能性があるからである。この事故の場合、推測ではあるが転落した事故者を数名の他の登山者が登山道に持ち上げた際、知識がなくこの固定をし

後、登山道を外れた沢で発見される。死因はクモ膜下出血。この場合、事故者はパーティを離脱しているが、もし登山を中止して男性に同行していれば、下

山途中で倒れたとしても、救急措置を施すなどして助かった可能性もある。

2021年8月、大峰山系前鬼川で54歳女性がライフジャケット装着のまま滝壺に転落。意識不明のまま80分後に岸に引き上げ、心臓マッサージを実施。意識回復せず溺死という診断。

一方、2018年9月、北アルプスの沢で27歳女性が滝に転落、溺れて心肺停止状態で救出。その後心肺蘇生(CPR)を実施、一命を取りとめた。救出時間や年齢なども影響するかもしれないが、心肺蘇生行動はやって悪化することはなく(きちんとしてやれば胸骨骨折は起きるが)、良ければ回復し、後遺障害を減らすことも可能である。

ハイキングの例、2021年11月、岐阜県揖斐郡の竹屋谷溪谷で下山中、80歳男性が蜂に襲われ座り込む。呼びかけても反応がないので心臓マッサージ(報告書のまま)をして救急要請する。40分後くらいに救急隊

が来た。死因は心筋梗塞。危険因子としては高血圧、ストレス、喫煙などがあげられている。意識を失った場合は、心室細動が疑われるので心肺蘇生活動(CPR)が必要である。この事故の場合、反応がない段階で心停止していたとしたら、救急隊が来るまでに蘇生しなければ、救命は厳しい(蘇生の確率は心停止から1分ごとに7%~10%下がってしまう)。これ以外にもいくつかの事故報告書を見たが、救命措置の経過の記述が少ないと感じている。

リアルな報告と 厳しい事故総括

栃木県・野木山想会の事例

2020年1月、同会は12名のパーティで、きのこ山(527m)~足尾山(627m)のハイキングを実施した。12時10分頃、足尾神社拝殿参道の舗装道で78歳男性が突然倒れた。Lはすぐ事故者をお向けにして

気道確保し、Lを含む2名で心肺蘇生行動に移った。SLは119番すべく少し下山し電話の通じるところで連絡、同時に付近にいたパラグライダーの人に

声をかけ、蘇生活動を4名で継続した。13時救急隊が到着した。14時頃、ドクターヘリで病院へ搬送したが、18時頃心筋梗塞で死亡が確認された。



東側から見た足尾山 左端がきのこ山

この事故での救急救命活動は正確に行われていたようで、特に心臓マッサージは4名で実施。実際は4名でもきついくらいである。他の事故事例ではこのような詳細な報告はなく、救命法の技術水準も判断できない(この事故の場合、事故者が窒息しないように口内の異物を確認、気道確保し心肺蘇生を行っており、人工呼吸で腹部のふくらみを確認しているなど、冷静で正確なCPRを実施している)。さらに同会の「事故検証委

登山と技術

第2回

意識不明・脳疾患・心疾患に対応できる技術と訓練を



事故現場 地図（地理院地図を加工して利用）

員会」（会長を含む9名で構成）は事故について次の要因と今後の取り組みをまとめられている。

①従来の原理・原則にのっとりたオーダーを遵守しなかった（事故者に先頭を歩かせたという事か）。

②高齢者の体調異変の危険（リスク）に関する理解不足（歩程4時間半、距離14キロというコースで常に事故者に気を遣うという観点を指摘しているのか。低山とはいえ距離は長い）。また、今後の取り組みについて

て9項目をあげており、特に「後期高齢者の既往病歴並びに心疾患リスクの確認・管理方法を検討」「定期的な普通救命講習Ⅰの講習会の実施」は特徴的で今後、多くの会・クラブでも勧めてもらいたい課題と言えるのではないだろうか。

会・クラブのリーダーは最新の総合的な救急法を

労山全国連盟では、「MFA（メディック・ファーストエイド）」という応急救護プログラムの指導員の養成と管理を行っている法人と協力して、講習会を実施している。現在はインストラクターの資格を持った労山会員が全国に10名近くおり、インストラクターの養成も行っている。もちろん各地方の消防署や日本赤十字社でも同様の講習会を実施している。

また救急法のガイドラインは5年に一度見直され、心肺蘇生の圧迫回数や止血方法などが更新される。そのため、数年前に受けたから良い、という事にはならない。まずは、各会やクラブの遣対責任者・リーダークラスの人に率先して講習会を受講してほしい。そして、心疾患・脳疾患による死亡事故を減らすことが肝要かと思う。



歩いて健康、覗いてパチリ、 モグモグは幸せ “てくてく” は面白い



建長寺のビャクシン、胸高周囲6.5m、
樹高13m、樹齢760年以上

日本全国、〇〇アルプスと名前が付く低山地を歩くのが一般に流行っている。コロナの影響もあろうかと思うが“安近短”で手ごろな山野を歩いて自然を感じることは、人にとって心身ともに健全の極み？ 老若男女カップルで、ファミリーは子供連れで、なんともほほえましい。私は、南信濃は遠山郷で南アルプス南部を対象に『エコ登山』というローインパクトで、サステナブルな山登りを推し進めているが、もう一つの拠点東京では、健康をキーワードに気軽に歩ける中高年？ 向けコミュニティづくり、古くからの仲間と共に取り組んでいる。

名

称を「てくてくトレック」といって、ゆるい（この指とまれ）式な、面倒のない集合体で、歩くエリアに隣接した公共交通機関で現地集合し、歩きを一緒に楽しんでいる。ただ歩くのではなく、毎回テーマを決めそれに沿った行いを一つするのが宿題。まだ本格的な活動までは行っていないが、すでにトライアルを2回もやって好評を得ている。最初は昨年の秋、奥多摩鳩ノ巣溪谷の大多摩ウォーキングトレイル、2回目

はこの春、鎌倉アルプスの天園ハイキングコースである。

奥

多摩は青梅線の古里駅にスタートして多摩川右岸の川縁り、山腹道をめぐり鳩ノ巣溪谷へ、そして白丸ダム、白丸湖から白丸駅15時がゴールのコース。距離約5km、4時間半。写真を撮ったり、自然観察したり、昼食タイムはナビゲーターたちのお話も楽しんだ。てくてく時間には正味3時間。最初にしては上出来の20人ほどの参加者が集まってくれ上々の滑り出しであった。

このときのナビゲーター（講師）は知り合いということをお願いした、モデルでフィールドナビゲーターの仲川希良さん、ICI石井スポーツアドバイザーの越谷英雄さん、山岳カメラマンの杉村航さん、そして私。さらに'80〜'90年代に椎名誠さんを中心に『あやしい探検隊』で共に海・山で一緒に遊びまわっていた谷さんと写真家の佐藤秀



梅にまつわる行動食、キャンデーにチップス、せんべい、昆布、飲料水、お茶…なんと23種類に及んだ。

明さんが共に動いてくれた。いか悪いか、私の仲間達は70代前後のゴン爺になって、何かしたいと蠢き始めたというわけで、それがてくてくにピッチシはまった。

昼食時にはナビゲーターそれぞれ専門の経験話、なかなか聞ける話ではないので一同大いに盛り上がった。都心から近い、近い、短い旅で、自然を愛でると共に、人に会う、話す、楽

しむというてくてく旅の目的は「ヒット」であり共有する時間の面白さが、旅の空間として記憶される新しいスタイルといえる。

この三月上旬の鎌倉アルプ

が満開で佐藤さんに指導してもらって、第一のテーマを撮影行とした。それと試みとして梅に関わる飲食物を一つ持参することというお題を設け、行動食

の話作りをした。参加賞は地元華菱大福のフルーツいろいろ大福のうち1個。歩きながらのモグモグは行動食の基本である。

鎌倉800余年の歴史と寺社めぐりの道もいかが？ ということで、集合は11時JR北鎌倉駅。コースは駅から我が国最初の禅宗寺院・鎌倉五山第一位の建長寺へ、ハイキングコース入口もここであ

る。国宝の梵鐘や重要文化財の三門、仏殿などが直線的伽藍を形造る見事な名刹で、写真の題材には事欠かない。梅も満開で、推定樹齢760年という鎌倉市指定保存樹木ビヤクシン（栢・和名イブキ）の原木が7本。

境内奥には養老孟司氏によって建立された昆虫供養の虫塚という珍しい塚もあり、隈研吾氏のデザインが楽しい。ゆっくり撮影会をしながら、突き当りの250段ほどの石段を上り詰める

と、伽藍の一望できる建長寺鎮守の「半僧坊大権現」を祀る勝上嶽にでる。

晴れていれば古都鎌倉の街、相模湾や富士山も一望できる。

ここからはいよいよ山道、曲がりくねった尾根道を一気に進み、仏を祀った十王岩を経て最高点太平山（159m）へ。一段下がった広場で昼食をゆつくりとる。梅に纏わる行動食はほんとにいろいろで、楽しい会話が続いた。南信濃からお土産に持って行ったゼロカーボンジビ

エ・シカジンとシシジン（イノシシとシカ）の味付き焼肉のセットは、地元鎌倉から参加された女性に差し上げた。残りの2セット4個はじゃんけん大会で勝った4人に渡った。

帰路は覚園寺・鎌倉宮周りで、源頼朝の墓をめぐって鶴岡八幡宮で解散。お天気に恵まれ参加者も20名ほど。時間が押して解散が16時近くになったが、知らないことや、新しい発見などで皆十分楽しんだようだ。歩行距離約5km、最大標高差149m、歩行時間約3時間半であった。

次 は新年度である。四月中旬から本格的にやること

に!! 所は東京都あきる野市乙津花の里、JR武蔵五日市駅からバス13分、その先歩いて8分秋川溪谷の桃源郷で、てくてくである。今回も撮影がメイン、満開サクラに関連してお題はサクラをめぐる行動食!? 講話のテーマはハイキングの用具と歩くに纏わる体力とバランスの維持という準備についてである。



第26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

登山中の雨と風、

体への影響を考えよう！

風速	時速換算	状況
1m	4km/時	煙がたなびく。
3m	11km/時	顔に風を感じる。
5m	18km/時	木の葉が絶えず動く。
7m	25km/時	小枝が動く。紙片が舞い上がる。
10m	36km/時	葉のある灌木が揺れ始める。
12m	43km/時	傘が差しにくい。
15m	54km/時	樹木全体が揺れる。風に向かって歩きにくい。
20m	72km/時	小枝が折れる。風に向かって歩けない。
25m	90km/時	樹木が根こそぎ倒れる。人家に損害が起こる。
30m	108km/時	広い範囲の破壊を伴う。

表1：風速と周囲の状況
(ビュフォート風力階級をもとに作成)

回ると意識が薄れると言われている。夏の日本アルプスなら晴れていても気温は15〜20℃前後、天気が悪ければ10℃以下になるときもあり、33℃よりかなり低い。体力消耗で体が熱生産する力が弱まり、そこに雨で濡れ体温が奪われたり、先月号で紹介した風冷効果が加われば体温の維持ができず低体温症に陥る危険が高まる。悪天候の山では「歩き話

強弱を繰り返す風

次いで風を考えてみよう。風による体感温度の低下については前回取り上げたが、風の直接的な影響は「風が強いと動きにくく、バランスを崩して転倒や滑落の危険性が高まる」ことだ。風圧は風速の2乗に比例するので、風速が2倍になれば4倍、3倍になれば9倍になる。私は山では風速15mを危険の目安にしている。風速15mといってもなかなかピンとこないが、風速と周囲の状況について表1にまとめたので参考にしてほしい。ちなみに風速15mのときの風圧は1.1mあたり約14kgになる（人体の場合は体の丸みで風が横に逃げるので、これよりだいぶ小さくなる）。

重要なことは「風は強弱を繰り返す」ことだ。天気予報等で言う風速は10分間平均をいうが、瞬間最大風速はその2倍程度と言われており風圧は4

濡れると体温が下がる！ 危険な低体温症

最初に雨を考えてみたい。雨が降ると登山道が滑りやすく、ぬかるんで歩きにくくなるし、視界が悪くなり道迷いを起こしやすいということもあるが、人間の体への影響では「濡れると体を冷やす」ということが重要だ。水100ccが蒸発するとき

に必要な熱量は約6万カロリーになるが、これは60kgの水の温度を1℃下げる熱量に相当する。人体は60%が水でできているが、仮に100%水だとすれば体重60kgの人の体温が1℃下がるのに相当するわけだ。雑な計算で恐縮だが、濡れるといかに体温が奪われるかイメージしていただけかと思う。

低体温症では体温が33℃を下

できた人が40分たらずで死に至ることもある」とも言われている。低体温症の進行は急激だ。現在は防水素材の発達でびしょ濡れになることは少なくなったが、濡れたら風を防げる場所を避け、またはツェルトや岩陰などで風を凌ぎ、乾いた衣類に着がえることが重要である。替えの衣類を絶対濡らさないことも大事なことだ。

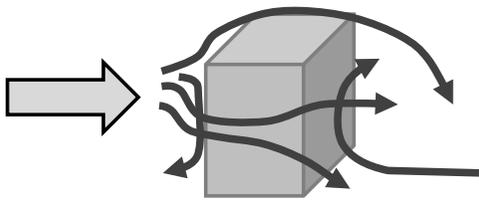


図2：ビルによる風の乱れ
ビルによって風が乱れ、風向が局地的に変わり、風が強まる場所が出てくる。山でも地形の影響で同じような影響が起きる。

倍だ。山では地形の影響などで瞬間風速が2倍以上に強まることもあるだろう。ビル風という言葉も聞いたことがあると思うが、風がビルに当たると廻り込む風、吹き降りる風、乗り越える風、跳ね返る風など風が乱れ、風が強い場所ができる(図2)。山では稜線の風下側から上昇する風も生まれるし、斜面を吹き下ろす風もある。つまり地形によって上下前後左右で風向や風速が局地的局時的に変化し登山者を翻弄するわけだ。異なった風向や風速の風がぶつかる

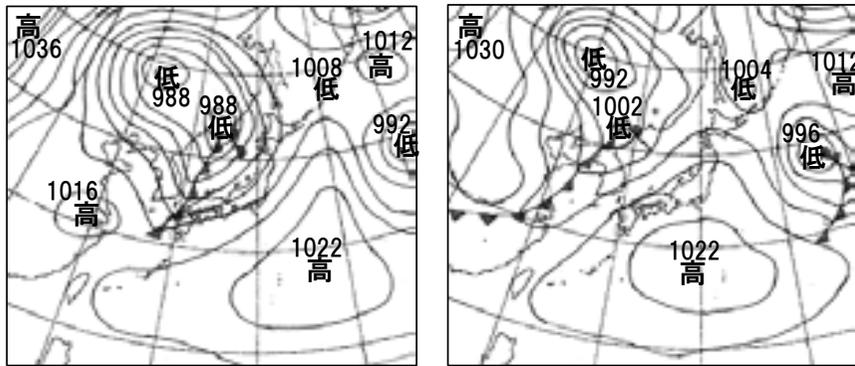


図3：中央アルプス強風遭難時の天気図
(左は2002年3月21日9時。右は12時間前の天気図。)

低気圧が急発達している。強い低気圧が日本海を進むのは代表的な強風パターンだ。

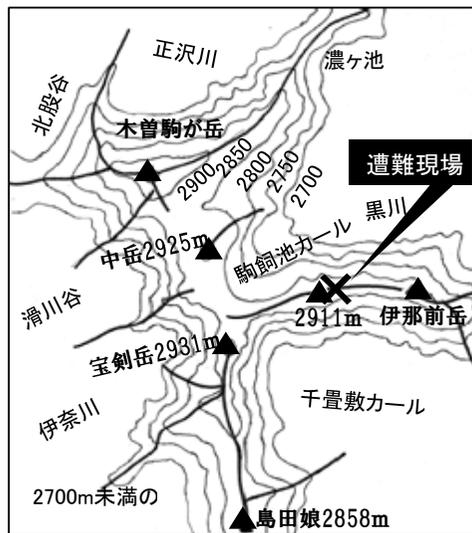


図4：木曾駒ヶ岳周辺の地形概念図

むじ風になって思わぬ突風になることもある。
強風による遭難事故
2002年3月の中央アルプスでの突風によるとみられる転落事故がある。羽根田治氏の『下谷社』に詳しく取り上げられているので、ご関心のある方はぜひお読みいただきたいと思う。このときの天気図が図3。低気圧が急発達しつつ日本海を通過しているが春の日本海低気圧は暴風の代表的パターンで、事故時も高層天気図などからみて風速20m程度の強い南西風が吹いていたとみられる。また、同著によると遭難現場は突風が多い場所ということだ。同著に詳しい説明もあるが、付近の地形(図4)をみると稜線は比較的平らで、その中に標高差40mで中岳、宝剣岳がそびえビル風のような乱気流を起こすと思われる、さらに壁のように大きな木曾駒ヶ岳本峰から跳ね返る風、千畳敷カールや駒飼池カールから吹き上がる風もあり、このエリアは複雑に風が乱れると思われる。突風も吹きやすいため、山では局地的に風の強い場所があることも登山者ならよく経験することだ。



温泉講座

第6回

山の温泉に潜む危険

古田靖志 下呂発温泉博物館 名誉館長

1986年8月、アフリカのカメルーン共和国での出来事です。ニオス湖という火口湖の周辺20km圏内に住む約1800人と家畜3500頭が突然死亡するという謎の事件が発生しました。

後の調査によって、ニオス湖の湖底から地下のマグマに由来する「二酸化炭素を含む水」が湧き出していて、二酸化炭素が湖の水に溶け込んで蓄積され続けて飽和状態になり、何らかのきっかけで急激にガス化して、湖水爆発を起こしたことがわかりました。噴出した大量の二酸化炭素は谷を下り、人里に達したのです。この、あまりにも悲惨な事件は「ニオス湖の悲劇」と呼ばれています。

地下のマグマに由来する「二酸化炭素を含む水」とは、まさに火山性の温泉そのものです。ニオス湖の悲劇は、山の温泉に潜む大きな危険を察知しきれな

かったことによる悲劇なのです。温泉はパラダイスであり、私たちに幸せをもたらしてくれま

す。そんな至福を享受するためには、安全安心な利用が約束されなければなりません。ニオス湖の悲劇は極端な例かもしれませんが、温泉入浴、特に野湯と呼ばれるような山の温泉には、さまざまな危険が潜んでいることが少なくありません。あらかじめどのような危険があるのかを想定しておくことが、危険を回避することにつながります。

温泉のガス成分による中毒

火山性の温泉の成分として付随するガスには、二酸化炭素のほか、硫化水素や二酸化硫黄（亜硫酸ガス）などがあります。ご存じの通り、これらのガスは量によっては大変有毒です。亜硫酸ガスによる中毒死亡事故の多くは火山の火口周辺で起きていますが、硫化水素による中毒

死亡事故は温泉地においても多く報告されています。

私の記憶に新しいのですが、2005年12月、秋田県の泥湯温泉で、積雪中、旅館付近にできた雪の窪地にたまっていた硫化水素によって4名が亡くなったという「まさか」と思えるような事故が起きました。その他にも、積雪中の泉源や貯湯槽、温泉パイプなどの作業中に起きた硫化水素中毒による死亡事故がたくさん報告されています。

積雪の中では、温泉が湧き出すような場所や貯湯槽周辺では、そこだけ雪が溶け、雪穴ができます。風のない状態が続けば、空気より重い硫化水素は雪穴や窪地の中に貯まり続けて高濃度となり、極めて危険な状況になります。また、積雪の中にある温泉パイプ周辺も雪が溶けて空洞になり、そこに漏れ出た硫化水素が貯まり危険な状況になることもあります。そのような場所でメンテナンス等の作業を行う場合には、事

故に巻き込まれないように、あらかじめ危険を想定して、硫化水素検知器等を準備するなど、万全な態勢で臨む必要があります。

雪景色の中の野湯のような所へ入浴する際も同様で、雪の壁に囲まれた露天風呂の周りに硫

化水素が充満していることが十分考えられ、見えない危険に対処して慎重に処する必要があります。

硫化水素による中毒死亡事故は、雪の野外だけでなく、室内の浴室で起きることもあります。硫化水素の多い温泉の浴室には、

壁の下方の床面近くに換気扇が備え付けられています。

これは、重くて浴室の下の方に貯まりやすい硫化水素を外に逃がすためです。換気扇が作動しているかどうか、しっかりと確認する必要があります。

野湯における火傷の危険

北海道中標津町に「からまつの湯」というよく知られ

た野湯がありますが、昨年、入浴に訪れた人が足を滑らせて湯の中に転落し、全身に火傷を負って死亡するという事故が起きてしまいました。

この野湯は、80度の源泉に湧き水を混ぜて適温に調節していましたが、水を引くパイプが詰まっていた、浴槽に湛えられたお湯が熱湯になっていたといえます。

他にも、地震などの影響により急に温泉が熱湯に変化し、入浴して火傷を負うといった例も報告されています。

温泉の管理が行き届きにくい野湯では、何らかのアクシデントにより温度の調整が効かなくなったり、温度が変化したりして熱湯になっていることが多々あります。転倒や無防備な入浴による火傷には十分注意する必要があります。

雪崩による危険

山の斜面近くに作られた露天

風呂や浴室は、雪崩や崖崩れによつて甚大な被害を受けることがあります。

2006年2月、有名な秋田県乳頭温泉郷鶴の湯を雪崩が襲い、温泉施設を損壊させ、死者1名と16名の負傷者を出す惨事が発生しました。

2012年2月、同じく秋田県の玉川温泉においては、岩盤浴用のテント小屋を雪崩が直撃し、3名の湯治客が亡くなっています。

その他の危険

別府明礬温泉の奥にある「鍋山の湯」という野湯では、1人で訪れていた女性が襲われて亡くなるという事件が起きています。野湯では熊に襲われたという話を聞くことがあります。犯罪に巻き込まれる可能性が高い場所であることも忘れてはいけません。車上狙いの被害に遭うことも多いようです。



雪崩が直撃した玉川温泉のテント小屋



○ 労山基金運営委員会

○ 労山山岳事故対策基金規定

改定6項目

さる2月19日～20日に行われた第35期定期総会において「労山山岳事故対策基金規定改定」は、可決された。改定内容は、6項目以下のとおり。1.救助捜索交付の増額改訂、2.入通院日数の短縮改善、3.海外登山トレッキング山行以外の具体的な規定および交付対象者の明確化、4.文章表現の明瞭化と簡潔化、5.無事故報奨金制度の廃止、6.本規定の改定日および施行日…2022年2月20日の総会で改定、会員への周知期間を設け2022年4月1日施行とした。この中の無事故報奨金制度は2014年4月1日から実施されてきたが、これまで全国会議で、「公平な評価ではない」などと指摘されてきた。委員会として制度の廃止を提案し、アンケートを実施した結果、廃止に賛成する意見が多く、本年3月末をもって廃止となった。私は、無事故報奨金制度発足から2年目にこの制度に携わり、

無事故の会・クラブを抽出する作業にあたってきたが、本年をもって解任となった。総会や評議会で表彰式が終わったときが、私の心の中で、一番ほっとする時である。本年の無事故報奨金は、136団体573960円と例年どおりである。

(武笠真次／労山基金運営委員)

○ 組織部

○ 登山研究集会の日程決まる!!

全国連盟は、今期全国登山研究集会を行う。組織部はこの集会の事務方の任を担う。従って集会の実施・成功が、組織部会活動の中で大きな比重を占める最大の取り組みとなると考えている。登山研究集会の期日は2022年10月29日(土)～30日(日)、場所は東京コンチネンタルホテル府中、募集人員は100名である。各地方連盟及び、会員の皆さんに広く参加を呼びかけ、会員相互の交流を深める場になりたいと考えている。今期の組織部会も前期同様、部員とよく議論・討議し、内容を積み

上げて皆で実行し、振り返りをしていく、計画―実行―反省の繰り返しを進めていきたいと考えている。どうぞよろしくお願いいたします。

最後に昨年各地方連盟のご協力のもと、組織部全員で取り組んだ「組織拡大のための部会アンケート調査結果報告」が出来、総会で配布させて頂いた。ぜひ各会でも活用して頂きたい。

(組織部長／久保典子)

○ 山筋ゴーゴー体操推進委員会

新メンバーとともに

頑張ります!!

3月25日(木)に第1回委員会が開催された。山筋ゴーゴー体操推進委員会は事務局に所属している。今期全国の事務局はメンバーや役職が変わったので、それに伴い委員会に携わっていただいた事務局員の役割も実務担当のみと変わった。

総会で決定された活動方針は①山筋ゴーゴー体操の全会員への普及 ②サポーター養成講座の普

及・サポーターの普及 ③インストクター制度の確立・推進 ④山筋Tシャツ、山筋冊子の普及販売とDVDの活用である。

最初の議題は、山筋ゴーゴ体操講習会申し込み時やそれ以後のチラシ制作等についてで、文書、チラシ等のサンプルをHPにUPしたら地方連盟はより取り組み易くなるのではないかと話し、即、資料作成に着手することになり、活気に満ちた会議であった。これからも総会方針の具現化を目指し、委員一同、地方連盟に寄り添い、会員に喜ばれるような活動をしていきたいと、心ひとつにして会議を終了した。

(山筋ゴーゴ体操委員長／久保典子)

○遭難対策部

死亡事故が2件発生

2月3日から3月2日までに届いた事故一報は14件15名。死亡事故が2件発生した。東京(男性)南アルプス・荒川出会アイスクレイミングで滑落。兵庫(男性)大
山北壁冬季登攀疲労凍死。6名が

滑落。2名が転落。1名が墜落。3名が転倒。2名が凍傷。1名が立木衝突。1名が疲労凍死。男性8名。女性7名。所属連盟は、東京5名、千葉兵庫2名、道央・新潟・広島・愛媛・福岡・宮崎が各1名。70代1名、60代2名、50代5名、40代5名、30代1名、20代1名。登山形態では、無雪期2名、積雪期2名、山スキー2名、冬季登攀3名、氷瀑1名、人工壁3名、沢登り1名。

昨年の1・2月と比較して何が変化しているのか(次頁の表参照)。事故者数・男女数では大きな差は無い。年齢では、前年は半数以上が60代、今年は20代から80代まで広がり特定の年代に集中していない。山行形態では、前年は無雪期が半数近くあり、山スキーも多かった。今年は無雪期が増加し、特に登攀系が増加した。事故原因は、前年転倒が半数以上だった。今年も登攀系の事故が多かった。また、前年は無かった凍傷が今年5名と急増している。

今年に入り、幅広い年代で活発に登山活動している状況が見えている。前年の1・2月は、コロナ禍の影響を大きく受け登山者が積極的な山行を自重していたが、今年に入り積雪期登山や登攀系の登山を活発に行う傾向が著名に表れている。

今後、この傾向が継続すると春山での事故や登攀での事故の増加が心配される。登山者自身の体力や技術を十分に認識し、天候や体調の判断を早めに行い登山の中止や無理をせず引き返す判断をお願いしたい。

(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。

2022年2月3日から2022年3月2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	1.28	東京	27	男	南アルプス	氷瀑	滑落	登攀終了後、下降中滑落し翌日救助隊に発見搬出された。	死亡
2	2.06	千葉	47	女	上州	積雪期	滑落	雪庇を踏み抜き200m滑落、同行者とピバーク、翌日救助隊に救出される。	凍傷
3	1.17	東京	76	男	岩手	山スキー	その他	山スキーの訓練中、立木に衝突し胸部を強打した。	肋骨骨折
4	1.22	東京	33	男	南アルプス	冬季登攀	凍傷	下山後、凍傷に気付き病院へ2度の凍傷となった。	凍傷
5	1.25	愛媛	49	女	松山市	人工壁	墜落	体重差ビレイヤーが確保したが墜落しグラウンドフォールし負傷した。	腰椎間関節損傷
6	2.11	道央	44	男	北海道	山スキー	転倒	斜度変化を吸収できず、縦回転し膝に極度の負担があり負傷した。	左膝脛骨骨折
7	2.03	福岡	66	女	久留米市	無雪期	転倒	下山口まで100m程で滑って転倒した。	右足脛骨骨折
8	2.05	千葉	55	女	阿武隈	積雪期	転倒	登山終了後、一般道で滑って転倒した。	右手首捻挫
9	2.15	宮崎	59	女	鶴沢山地	無雪期	滑落	滑落しヘリ搬出で病院に搬送された。原因は不明。	右肩甲骨骨折他
10	2.05	兵庫	62	男	中国地方	冬季登攀	凍傷	同行者をツェルトに収容し、下山途中避難小屋で救助された。	凍傷
11	2.05	兵庫	50	男	〃	冬季登攀	滑落	滑落後、8合目付近で動けなくなりピバーク、心肺停止で救助された。	死亡
12	2.11	広島	40	男	岡山/備中	登攀	滑落	4ピン目のボルトで滑落したが、停止できず足が地面に付いた。	脛骨腓骨骨折
13	2.08	東京	58	女	東京	人工壁	転落	ボルダリングで着地失敗。	右膝前十字靭帯損傷
14	1.26	東京	51	女	西表島	沢登り	滑落	沢の高巻き中に、粘土質の急斜面を登攀中スリップした。	肋骨骨折
15	2.06	新潟	45	男	新潟市	人工壁	転落	ゴールのホールドで手が滑って転落し負傷	左前距腓靭帯損傷

事故一報の受領順で掲載

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	合計
男性	1	1	2	1	3	1	1	10
女性	0	0	1	1	2	6	0	10
合計	1	1	3	2	5	7	1	20

	無雪期	積雪期	山スキー	冬季登攀	登攀	氷瀑	人工壁	沢登り	合計
男性	0	0	2	3	1	1	1	0	8
女性	2	2	0	0	0	0	2	1	7
合計	2	2	2	3	1	1	3	1	15

	墜落	転落	滑落	転倒	体勢	凍傷	凍死	その他	合計
男性	0	1	3	1	0	2	0	1	8
女性	1	1	3	2	0	0	0	0	7
合計	1	2	6	3	0	2	0	1	15

	骨折	損傷	断裂	捻挫	凍傷	打撲	死亡	合計
男性	3	1	0	0	2	0	2	8
女性	3	2	0	1	1	0	0	7
合計	6	3	0	1	3	0	2	15

2021年と2022年 1月・2月の事故一報比較表

事故者数

	1月	2月	合計
2021年	9	16	25名
2022年	13	15	28名

男女数

	男性	女性	合計
2021年	15	20	25名
2022年	15	23	28名

年齢

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	合計
2021年	0	1	2	4	14	4	0	25名
2022年	2	1	7	7	4	6	1	28名

山行形態

	無雪期	積雪期	山スキー	冬季登攀	登攀	氷瀑	人工壁	沢登り	合計
2021年	11	3	6	0	1	2	2	0	25名
2022年	6	5	3	4	3	1	5	1	28名

事故原因

	墜落	転落	滑落	転倒	体勢	凍傷	低体温症	その他	合計
2021年	1	1	3	16	3	0	0	1	25名
2022年	1	6	6	7	0	5	2	1	28名

- 2日 臨時三役会議
- 同日 遭難対策部会
- 5日 東京都勤労者山岳連盟第33回総会
(東京都ラパスホール) 川嶋理事
長が来賓として出席。
- 6日 滋賀県勤労者山岳連盟第46回定期
総会(滋賀県大津市ふれあいプラ
ザ) 久保副理事長が来賓として出
席。
- 11日 山岳四団体役員懇談会(日本ス
ポーツオリンピックスクエア) 浦
添会長、川嶋理事長、臼井副理事
長、小池事務局長が出席。
- 13日 新日本スポーツ連盟第35回定期全
国総会(オンライン) 小池事務局
長が賛助団体代表として参加。
- 14日 自然保護委員会
- 15日 三役会議
- 17日 登山時報編集委員会
- 22日 労山基金運営委員会
- 24日 第1回理事会
- 27日 新潟県勤労者山岳連盟第52回定期
総会(新潟県長岡市さいわいプラ
ザ) 小池事務局長が来賓として出
席。
- 29日 新日本スポーツ連盟との懇談会
- 30日 ハイキング委員会

第1回理事会、討議事項

- ① 第35回全国総会の結果について
運営的にはオンライン参加者も
含めて大きな問題はなかった。議
案も全て賛成多数で可決された。
役員選挙と議案採決には工夫が必
要で、オンライン参加者が分かり
やすい方法を検討する。
- ② 第35期の日程と役割分担につ
いて
理事会などの日程を確認し、役
員の部局委員会担当と全国登山研
究集会、来年度の新機関誌・紙発
行検討担当責任者を確認した。



八ヶ岳南沢大滝を登る全国連盟遭対部員



2022年3月5日、東京都勤労者山岳連盟総会



2022年4月号にて誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

11 ページ 子づれ山さんぽ

山域

誤：神奈川県湘南平高麗山

正：神奈川県湘南平

写真キャプション

誤：寄り道した梅沢海岸で大はしゃぎ

正：展望台広場には遊具も有

FROM EDITOR

孫3人を連れて1週間の京都旅、コロナ禍で修学旅行が中止になったのでジイジが埋め合わせをしたものだ。いつもは里山を見る桜がメインだったが、歴史建造物を背景に見る桜もいいものだ。北アルプスの春山特集を組んでみたが、今年のGWへのモチベーションになったら幸いである。(今野)

冷たい批判と暖かい批判。最近やっとこのことが理解できるようになってきた。必死に訴えている言葉には前者は無い。前者の特徴は前提として聞く側を否定してかかる。震災支援活動をめぐるメールアドレス漏洩問題について小生は何ら謝罪を受けていない。と感じているのは自分だけか。(田上)

那須の雪崩事故で関係した引率の教師が起訴された。当然だろう。ピーコンも持たず、ずさんな計画と行動は取り返しのつかない結果となってしまった。二度とこのようなことが起きないように、しっかり検証し今後の雪崩教育に生かしてもらいたいと思う。(酒井)

コロナ・地震以外に世界が翻弄されている今日、暖かくなったり戻り寒波で雪が積もったり、と激しい変化ですがもう春です。桜が過ぎれば樹々の花々や草花たちが目まぐるしい速さで駆け巡ってくる。穏やかな日々が待ち遠しい。(小倉)

穏やかに平和のうちに尊厳をもって暮らそうとする心に、ロシアのウクライナ侵攻はじめ世界のあちこちで、暴力による現状変更の試み。暴力はエスカレートし、とても人間のやることと思えぬ蛮行。かつて繰り返された暴虐の歴史に、人類は学べないのか?(鈴木)

ロシアのウクライナ侵略が始まって1か月。あろうことか、ロシア大統領府の報道官が「ロシアが存亡の危機に陥った場合には、核兵器使用もありうる」と公言。労山は「核廃絶」運動に携わってきたが、核兵器のない世界をつくることは急務だ。(塩田)

登山時報

©禁無断転載

5月号 No.567 2022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

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 川嶋高志

編集人 今野善伸

発行 日本労働者山岳連盟

〒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 有限会社 カウス



Koike Aoi

小池藍さん

両親が勤める下町の病院で生まれ、3人の男兄弟と育つ。ピアノ、フルート、空手、磯や山の生物観察など、好奇心のまま取り組む。中学校はソフトボール部をメインに、高校では山岳部にも参加。20代は舞台芸術に熱中し、劇場やスタジオに籠りつつ、国内各地、米、欧、亜、中東にてパフォーマンス。30歳のリーマンショックのタイミングで労働組合に就職し、2016年から労山全国連盟事務局で働く。

今春から労山全国連盟事務局長に就任

みなさんの暮らしと安全登山を、縁の下で応援。よろしくお願ひします！

■登山を始めたきっかけ

父が埼玉県秩父市出身の登山好きで、幼い頃から「山へ登っておばあちゃんちへ行く」が家族行事だった。小学校中学年の頃、母方の祖母宅（福島県白河市）へ行く前に登った三斗小屋温泉（三本槍岳）甲子山の縦走では、後半に大雨が降りだして薄暗い登山道を泣きながら歩いた。それ以来、「山は好きだが怖いもの」の思いが染みつく。この時、山中で一人の登山者が父に車のカギをわたしたことを覚えていた。大人になってから聞くと、沢を登ってきた白河市在住の薬剤師さんで、「甲子温泉に車を停めてあるから使ってください」と父に車を貸したのだ。子ども3人を連れて日が暮れてきた父を心配して。

■印象深い山

生まれて初めて登ったアルプスは南の「仙塩尾根」で、高校山岳

部5泊6日の夏合宿だった。それ

までの登山経験とは異なる世界にびっくり。鮮やかに広がるアルプスの世界と澄んだ空気に全身で魅了された。充実感に満たされて帰ってきた東京は、喧騒とべったりした空気に覆われて幻滅したのだが、山の上には今もあの世界があつて、同じ太陽が昇っていると思うと、不思議に安心するようにな、励まされるような気持ちになった。

2019年の夏に、仙丈から光までつなぎながら、22年ぶりに仙塩尾根を単独で歩いた。山もたのしかったけれど、人との出会いや思わぬ再会に恵まれ、やはり印象深い山行の一つとなった。その他、北海道や尾瀬の山と人も心に残っている。ここでは嬉しかったことと感謝だけ伝えたい。

■これから登りたい山

山遊び・水遊び・火遊びができる沢登りが大好き！昨夏から溪流

釣りにも興味津々で、先週やっと溪流竿を購入した。マイ竿デビューはどこにしようかと丹沢の地図を眺めている。夏には北アルプスを狙っているが、おすすめの沢があれば教えてほしい。

■全国の山の仲間へ

コロナ、大規模災害、戦争…、山と私たちをめぐる社会では様々なことが起こる。また、仕事・家族・病い・加齢など、自身の変化に伴って山とのつきあい方も変わる。四季あるこの日本の各地で、それぞれの暮らしをもちながら、それぞれのスタイルで山を愛する会員がいる、そのことが日本勤労者山岳連盟の魅力であり財産だと思う。みなさんの暮らしと安全登山を、縁の下で心熱く応援したい。

山で見かけたらぜひ声をかけてほしい。目印になるような、おしゃべり？ な労山グッズを考案中だ。

（聞き手・本誌 今野善伸）

地図読み 迷入

監修・村越真
宮内佐季子
小泉成行

Lesson 155

里山歩き
——ルート維持
ルートファインディング——

【問題】地図中のオレンジ線を矢印の方向に進んでいます。写真1～4は地図中1～4の分岐や曲がりを撮影したものです。写真内のどこに道があるかを考え、進行方向を写真内で示してください。地図中の水色斜線は磁北を示します（磁北線の間隔は250m）。



写真1



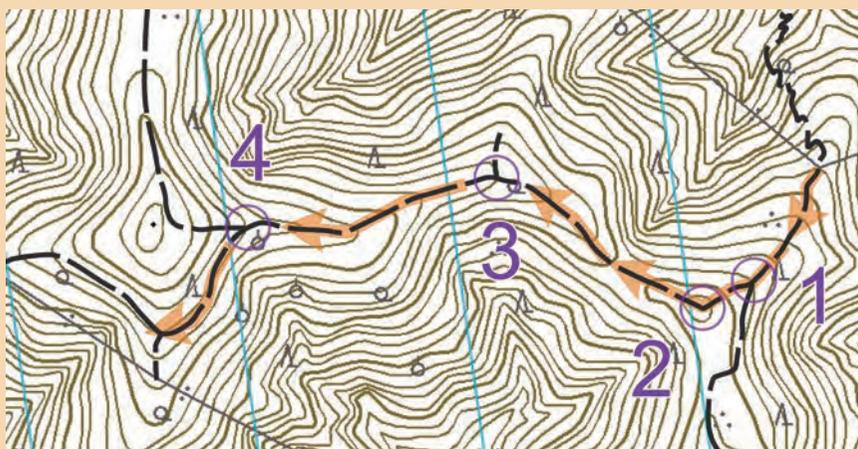
写真2



写真3



写真4



国土地理院地理院図より作成

【解説】

ナビゲーション中はプランニング通り進めるよう「現在地把握」と「ルート維持」を繰り返しながら進む。ルート維持では進みたい道の方向（方位）や地形と道との関係を地図から読み取り、現地ですれを確認し進路を定める。

今回の問題は現在地が分かっており、コンパスの磁針の向きと磁北線の情報からおよその方向も確認できる。地図から1〜4はいずれも尾根上であると読み取れる。加えて尾根線と道の関係を読み取り、実際に道がどこにあるかを風景から探ればよい。ルート維持に必要な情報が分かっているれば、やぶなどで分かりにくい場所でも道を見つけて出すルートファインディングの助けともなる。なお写真では立体感がなく分かりづらい面もあるかもしれないがこの問題では送電線巡視路の小さな道標がヒントにもなっている。

【解答例】

写真のオレンジ矢印は進行方向へ続く道、水色矢印は分岐する道の方向。茶色曲線は周辺の等高線を模式的に示した線。赤丸は送電線巡視路の道標。文中 A は地図から読み取れる内容、B は写真から読み取れる内容。



1

- A. 1は概ね南西へ登る尾根線上にある分岐。進行方向のルートはその尾根線を登り続ける道。もう一方は尾根線を南に外れトラバース気味に若干登る。つまり進行方向左に分岐する。
- B. 磁針の向きから正面はほぼ南西で、これまで登って来た尾根を見ており、正面の少しやぶの薄い場所に道が伸びる。左手に分岐する道は分かりにくい、道標の先に続く。



2

- A. 尾根上にあるのっぺりとしたピークの上で北西に曲がる。
- B. 南西を向いている。目の前は平らだがその先は下っており尾根が左右に伸びていることが分かる。道は尾根上を右手に曲がっていく。



3

- A. ほぼ西に向かって伸びる平坦な尾根上の分岐。幅は広いが北に向かう尾根の分岐でもある。進行方向は尾根を西にまっすぐ進み、もう一方は尾根を下っていく。
- B. 西を正面にしている。進行方向は正面の尾根を進めばよい。正面には樹木の切れ目があり道が伸びていることが分かる。一方、分岐する道は倒木があつてとても分かりにくい。道標だけが手掛かりである。



4

- A. 尾根上の分岐。進行方向は尾根を南に、つまり左にほぼ水平に巻く道。もう一方は正面の尾根をまっすぐ登る道。
- B. 西を向いているので正面が尾根を登る道。道は不明瞭だが尾根の形から道があるべき方向は分かる。進行方向へ続く道は尾根の左に残る踏み跡の先に続く。分岐点に道標が立つ。

会員の2割が年間50日以上入山 その大半が女性

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 35

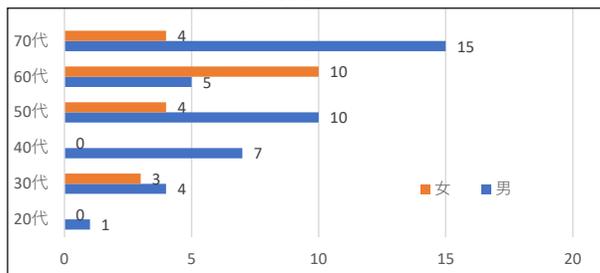


白山別山の登山道整備を終えて

小松ブルーベル山の会

石川県勤労者山岳連盟

年代別男女構成



山の会の山行活動

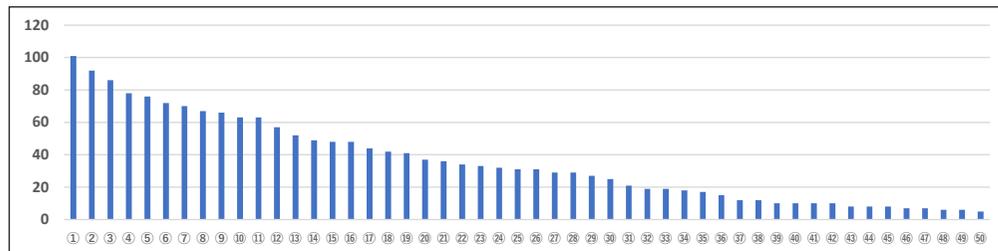
1970年6月「小松勤労者山岳会」を結成、会員数18名(男12名、女6名)で出発した。1993年4月「小松ブルーベル山の会」と改称した。2020年 創立50周年を迎えたがコロナ禍により記念事業は中止した。55周年に延期して実施予定だ。

現在の「会員の年代と男女比」、「月別山行回数」、「個人別入山日数」は、それぞれ左記の3つの表のとおりである。

2021年 月別山行回数



個人別年間入山日数 縦軸：入山日数 横軸：個人別



一年を通じた山行活動

例年9月に登山道整備「白山チブリ尾根の登山道整備」を実施している。2021年は例年以上に参加者が増えて、登山道整備の他にチブリ避難小屋の補修もした。こうした山行に関わっているブルーベル山の会は、小松市に地域の信頼される山の会としてSDGs宣言をした。当会で最も行く山が白山で、1年間で50数回も登っている。

山スキーを盛んである。近くに山スキーにもってこいの低山が多く、当会の山スキー山行を楽しむ人は会員の約半数である。山スキーの回数は



沢登り 四国の沢

昨シーズン64回を数えたほどだ。

夏は約3割の会員が沢登りを楽しんでいる。遠くの沢に行くことも。また、約1割の会員が岩を楽しんでいる。「岩にも登ってみたい」と言う新しい会員の方もいる。それ以外に積雪期一般登山・アイスクライミング・積雪期バリエーションルート・トレランの方々もおり、本当にさまざまな山登りを楽しんでいる。

会の特徴

当会には古い会員が多い。筆者を含めて40年前から在籍する会員が約2割。その2割の方は人生の半分以上を当会と共に過ごしてきたのである。一方で、新入会員も何とここ1年間で14名の方が入会した。会が創設されて50年間でこんなことは初めてだ。「安全な登山」を求めて入会される方も何人かいる。本当にこの新しい会員の要望に応えないといけないと思っている。実は当会は国際色も豊かで、オーストリアとニュージーランドから来日した2名の方が会員になっている。

コロナ禍での登山など

コロナ禍の影響で例会は2年ぐらい前からZoom会議を取り入れている。それまで毎週火曜日の夜に一同顔を合わせて開催していたが、今は月に2回Zoom会議で開催するように変

更した。また、コロナ禍での三密対策として、山に行く場合は車の同乗者の数を限定したりできる範囲での感染予防を喚起・注意している。

また、安全山行に力をいれている。ここ数年の間に2件危うい事故があった。1つは岩で、もう一つは一般登山道で起きた。「ハイリッヒの法則」により重大事故は300・29・1の確率で起きると予想されるので、ヒヤリハットについては意識して報告しようという取り組みをしている。しかし、Zoom会議では、顔を合わせて話すようにスムーズにいかないのかもしれない。

この後、どのようなブルーベル山の会になっていくのかはわからないが、「山での事故を起こさない山の会」であることが大前提だと思っている。個人的には、良い「良い」の意味は決めるのが難しいが、山登りをする人が育ち、そして、ずっと続いていく山の会であることを願っている。

(小西正位)

ゆらぎ街道「定山溪レイクライン」から 静けさが魅力のハイキング

小野洋子

ハイキングクラブみどりの風／北海道



魚留の滝



朝里天狗岳北峰の山頂標識

全国各地に「天狗」と名のつく山はどれほどあるのだろう。二百万都市札幌の近郊には、1000m前後の個性的な山々がひしめき合っている。その中に「天狗」を冠した山は五座。そのひとつが朝里天狗岳（683m）だ。

最も地味だがファミリーも楽しめる朝里天狗。遮るもののない山頂からは、どこまでも連なる山々と日本海が望まれる。

この朝里天狗岳は、地形図上に登山道はない。そのせいか、この山を紹介するガイド本はほとんどない。登山口は、北海道道1号小樽定山溪線にあるが公共交通機関は無いので車を利用する。朝里川温泉からオタルナイ湖を右に見て道を進むと左側に小さな標識のある登山口に着く。登山口に駐車場はないが、朝里峠方向に400mほど行くと右側に7、8台は停まれる駐車スペースがある。ここから登山口までは歩いて6分ほどの距離だ。

登山口からは、よく整備された山道が緩やかな傾斜で一直線に延びている。夏でも日差しを遮る木々の中に続く小径はひっそりと静まり返り、

山の深さを感じられる。送電線に沿って続く山道は、25分ほど登ったところで分岐となり直角に折れ北へ向かう。大きな木に矢印があるので見落とさないように気を付けたい。

少し平坦になり歩きやすい道は口笛でも吹きたくなる気分だ。途中、小沢を渡るが雪解けの春ならば水芭蕉やエゾノリュウキンカが咲き乱れ目を奪われる。

やがて木々の合間から空が大きく見えるようになりゴツゴツとした岩が現れると山頂に着く。ここでもやく天狗の名に納得だ。ここからさらに展望の良い北峰までは10分。

さて、下山後のもうひとつのお勧めは、魚留の滝だ。時間が許せばこの機会にぜひ立ち寄って落差ある滝を見てほしい。ゆっくり歩いて往復30分の距離だ。

朝里天狗岳は、道道1号線が通年通行できるようになったので四季を通じて楽しめる山のひとつになった。



電子地形図 25000 (国土地理院) を加工して作成

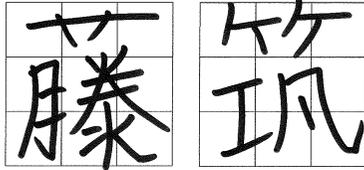
- ⌚ 駐車スペース > 6分 > 登山口 > 60分 > 朝里天狗岳 > 10分 > 北峰
- 🚗 自家用車：定山溪から札幌国際スキー場を経て朝里峠トンネルを抜けたところ、または、朝里川温泉から朝里峠トンネルへ向かう途中
- ☎ 定山溪温泉観光協会 TEL 011-598-2012
※ 周辺観光情報の問合せ先。
- ♨ 定山溪温泉、朝里川温泉
- 📍 張碓 (はりうす)
- 🕒 参考タイム 🚗 交通 🗨 問い合わせ ♨ 温泉 📍 地図

vol.112

つくい たかこ ちやと
石井孝子の人物物を描こう



絵の位置を考えよう



●漢字においても同じです

絵の位置や配置はすごく大切なことです。配置は絵のうまさに関係があります。なんとなく位置をきめるのでは無く額の中のどこに入れるか考えるといいでしょう。それは漢字や文字においてもです。三分の一を意識して書くとうまく見えます。表現の中ではわざと違う位置に置くこともあります。



★下を空けすぎると地に足がつかないように見えるときがある



★上を2下を1空けると安定感がでる



あらかると

心に残る山

石井光造

土曜日が休日になって久しいが、ゴールデンウィークの貴重さが軽くなった気がする。かつては最低二泊三日の山をどこにするか、悩んだものであった。私の場合、白神山地が話題になり出した頃、アプローチが簡単であったニツ森（二〇八六m）に登りに行った。この時出会った白神狂いのSさんのおかげでこの山地に夢中になって、『白神山地の山々』（白山書房）を出すことになった。四季にわたって登りに行ったが、心に残るのは、ゴールデンウィーク三日間、最高峰向白神岳（二二五〇m）の登頂である。青空に輝く憧れの頂が見えたときの嬉しさはいまも心がうずく（右写真）。

登頂して白神岳（二二三五m）山頂近くの避難小屋（左写真）に戻ると関西の山をたくさん案内していただいたTさんが夕食をつくって待っていてくれた。貴重な山仲間と過ごせた雪の中の三日の経験、一生の中でも心に残る山になるだろうと感じたが、八十五歳の今、まぢがない。残念ながらTさんは亡い。

山の自由帳

第5回

篠塚優 カモンカススポーツ山の店・横浜店



軽くて暖かい薄手フリース



ノースフェイス カールサイドグリッドフーディ 13,200円(税込)

デザインもいかにも山!なシルエットでなく、非常に着やすいです。

ただしプルオーバータイプなので、襟元の体温調整ができずに暑いシーンも。



カールサイドグリッドフーディの裏面
生地裏面はフワフワ。

Octa®は中空糸に8本の突起を放射線状に配列したポリエステル繊維。その形が『ちくわぶ』に見えてしまうのは私だけ?



ノースフェイス エクスペディショングリッドフリースフーディ 17,600円(税込)

カールサイドグリッドフーディと同じ生地で、よりテクニカルなフィットや着脱・温度調節のしやすいハーフジップを採用したのがサミットシリーズのこのモデル。こちらは2022年春にも入荷しています!



ファイントラック ドライレイヤーウォーム プラタクトップロングスリーブ 8,800円(税込)

実はこれも2021年冬の新製品。カップ付き長袖で程よいフィット感もありとても快適でした。これからのシーズンは沢登りで活躍が期待されます。

ポカポカ陽気が増えてきて、そろそろ春だなんて思っている日が増えてきました。思い起こせばこの冬は例年よりしっかりと雪がつもり、各地で雪山を楽しめましたね!

そんな寒くて雪の多かった2021年冬シーズンに私を感動させてくれた服があります。ノースフェイスのカールサイドグリッドフーディです。

これは帝人のOcta®というポリエステル繊維を使って作られた製品で、軽量で保温性が高く、優れた吸汗速乾性能をもつフリースです。ただ、個人的にはその生地の性質から中間着としてだけでなく、肌着としても優れていると思うので、はっきりと中間着と言いつける

のは悩むところですが。そして悩んだ結果、私はファイントラックのドライレイヤーウォームの上に着てみることにしました。

12月から2月にかけて歩いた雪山は気温は違えど全てこの組み合わせで行動してみたところ、かなり快適でした。

まず、保温性ですが、生地の薄さと軽さに対して、着用したときに感じられる暖かさにギャップがあり(見た目からは想像できない暖かさ!)最初はびっくりしました。シエルを着ない状況では保温性と通気性のバランスがよいためのオーバーヒートしにくく、シエルを着る状況ではシエルの防風性により保温性の高さがより実感され

ます。

さらにフードはバラクラバとしての完成度が高く、着用時に顔の露出がかなり少ないです。全体のゆったりシルエットからこのバラクラバのフィット感の良い意味で予想外でした。

でも、一番驚いたのは下山後の温泉立ち寄り時で、少し濡れていた部分がお風呂から出てきたら乾いている!!!となった時かな(笑)

ちなみに、こういった高機能な生地は山での行動を快適にはしてくれませんが、繊細なつくりのものが多いので引つ掛けに弱いことは念頭におきましょう:(私は吊橋のワイヤーにひっかけて早々にやぶきました:))



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。

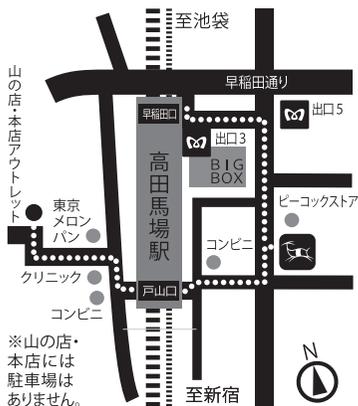


カモシカ 通販

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



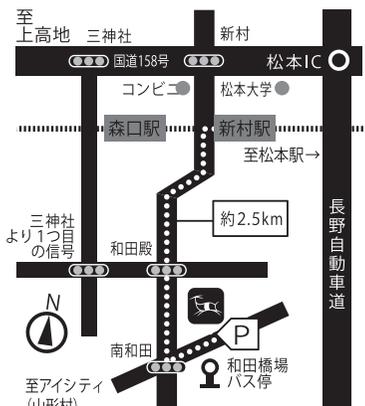
山の店・横浜店

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

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・ウイスポーツビル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。

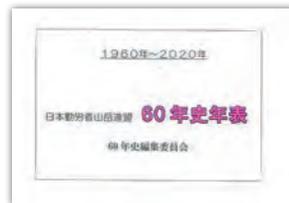
記念誌と年表

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