

登山時報

6

特集 ロングトレイル／県境縦走 5 編

2022 No.568

2022年5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



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・プセウドインテグリフォリア
チベット自治区ミ・ラの西 標高 4840m

中国の青いケシ 探訪記

—チベット編④—

写真・文 松永秀和



メコノプシス・ラサエンシス

メコノプシス・ラサエンシス
ラサ市甘丹寺 標高 4530m

私が初めてチベットを訪ねた2017年、ラサ・林芝間は9時間を要した。2年後、高速道路が完成し、6時間で到達できるようになった。そして昨年6月高速鉄道が開通し、移動時間は3時間半となった。高速道や鉄道の開通で移動は便利になったが、これまでの道が廃道となれば、花探索は不便になる可能性が高い。そんな一つがミ・ラ峠だ。ラサと林芝の間で休憩地である。以前は鍋料理の店が並び、世界で一番標高が高いレストランとして人気があった。しかし、峠の下をトンネルが貫通するとすべて廃業し、今は閑散としている。

峠付近は風が強く、矮小な高山植物が多いが、2種の青いケシが見られる。ひとつはメコノプシス・プセウドインテグリフォリアである。四川省編で紹介したM・インテグリフォリアとよく似ているが、茎高が40cmほどと短い。もう一種はチベット高原でよく見られるM・ホリデユラだが、峠を西に下り、ラサに向かうとホリデユラに似たメコノプシス・ラサエンシスが現れる。ホリデユラとの違いは雄蕊がはっきりした円環を作っていることだ。ミ・ラが両種の分布の境界になっている。

低山といえども侮れない山々

総延長 170 kmの兵庫・大阪の北摂トレイル



武庫川左岸のこんなルートも歩く

藤原稔彦 北摂山の会／兵庫

バス便がなく、空白区間が

トレイル設定のコンセプトは、公共交通機関を利用し日帰り兵庫、大阪の北摂の主要な山々を一筆書きで繋いでトレイルすることとした。このコンセプトでコースを繋いで行くとい

うのはなかなか困難な課題だった。というのも北摂の山に行くには殆どがバス便を利用することになるが、多くの地方と同様、昔と違って大幅に便数が少なくなっていると思うような時間にバス便がなく、それに合わせるために車道部分で2箇所ルート上

北摂山の会では2020年の会創立20周年を迎えるにあたり、地元北摂の山域においてトレイルコースを確立しようと踏査山行を重ね、踏査を完了した。ルート設定、安全対策上に未完成の部分や課題を残してはいるが、その北摂トレイルの概要を紹介したい。

関西圏以外の方には北摂といってもご存じない方が多いと思う。北摂とは江戸時代の「摂津」の国の北部地域をさし、山としては大阪平野の北側に連なる山域である。今回北摂トレイルとして設定したのは、トレイルの起点からいうと現在の自治体名では大阪府下の島本町、高槻市、茨木市、箕面市、豊能町、能勢町、兵庫県下では猪名川町、三田市、神戸市北区、宝塚市の6市4町にわたる山域である。北摂山の会ではこのトレイルコースを完成させるために、総延長170kmに及ぶロングコースを11分割してルート設定し、踏査山行を2019年9月23日を第1回として全11コースを12回にわたって実施した。コロナ禍の中で一時中断した時期があったが2020年10月17日に踏査を完了した。

の空白区間が生じ、北摂最高峰
で北端にある深山を省かざるを
えなかった。

北摂の山は標高800mに満

たない山々で、昔は生活に密着
した里山として利用されてきた
が、国土地理院の地形図上に道
はあっても現在は廃道と化して

いるところが数多くあった。そ
れから、兵庫県下では頂上が円
錐形状の山が多くて、頂上直下
は急な登下降となり、ルート整
備ができていない部分もあって
油断できない山が幾つかあった。
低山といえどもなめてかかって
はいけない大変なルートもあり、

ルートファインディング能力が
要求されるところもあった。そ
れだけに、言い換えれば変化の
ある面白いコースといえる。安
全登山のために危険箇所、ルー
ト不明瞭なところは現在、北摂
山の会として安全対策の取り組
みを行いつつある。

(11ページへ続く)



大野山頂上にて



倒木により荒れた道を行く



明ヶ田尾山にて



ムーミン谷のチングルマ

四季の山岳撮影紀行

第2回 花を求めて東北の名山2座をめぐる

写真・文 宮本宏明

6月に入ると鬱陶しい梅雨が始まり、しばらくは登山には不向きな季節となるが、植物にとっては恵みの雨。東北の山では花の季節でもある。週間天気予報を見ていたら、金、土の2日間、東北北部が晴れる予報になっていた。以前から花の季節に訪れたいと思っていた秋田駒ヶ岳と岩手山へ出掛けることにした。

木曜日の朝、車で自宅を出発。いかにも梅雨らしい不安定な天気、東北道では土砂降りになったり日が射したりと天気がめまぐるしく変わり、何度も虹を見た。盛岡の手前で夕方となり、車中泊する。

秋田駒ヶ岳登山の朝、4時に起きて手早くパンで朝食を済ませ、登山口の国見温泉へ向かう。駐車場に着くと、平日にもかかわらず、すでに10台ほどの車が止まっていた。

車道を少し上った所に宿があり、その脇が登山口だった。樹



ミヤマダイコンソウと女岳

林の中を登ってゆく。曇り空だが、雲の動きは速く、時折青空が広がり期待が高まるが、すぐにまた曇ってがっかりの繰り返し。登山道の両側に様々な花が咲いており、撮影のために何度立ち止まる。横長根まで登ると視界が開けたが、相変わらず山頂の方は雲に包まれている。県境の尾根を緩やかに上り、男岳分岐で尾根道と分かれて砂礫の斜面をトラバースしてゆく。点々とコマクサが咲き始めている。灌木の間を抜けた所が通称ムーミン谷。目の前が開けた瞬間、そこに広がるチングルマの大群落に、思わずわあ！と声が出てしまった。日が射すタイミングを待ちながらじっくり撮影するが、背景の山の上に青空が無いのが残念。しばらく粘ったが状況は変わらないので、先へ進む。駒池の先にも見事な群落があり、撮影を楽しむ。帰りは大焼砂を下る計画だったが、予定を変更し、下りもこの素晴らしきムーミン谷を通ることに決めた。

稜線直下の急登はシラネアオイをはじめ様々な花の中の道だった。登り着いたコルから振り返ると、歩いてきた谷が箱庭のように広がっていた。男岳頂上で昼食。この頃には大分天気が良くなってきた。一旦阿弥陀池へ下り、最高点の男女岳へ向かう。道の両側はずっと花が続き、なかなか前へ進めない。男女岳からは、前年の秋に登った乳頭山と、その奥には明日登る予定の岩手山を望むことができた。男女岳を後にして阿弥陀池避難小屋を通り、馬の背経由で男岳のコルへ戻る。馬の背は道が細く険しいためか登山者は少ない。ここもミヤマダイコンソウをはじめ沢山の花が咲き乱れていた。再びムーミン谷へと下ってゆく。チングルマの群落で三脚を立て、背景に青空が来るまで一時間粘り、なんとか納得のいくカットを撮影できた。気がつけば15時を回っており、満

◆ 秋田駒ヶ岳で出会った花たち ◆



ベニサラサドウダン



ハクサンチドリ



ガクウラジロヨウラク



アカモノ



タカネスミレ



ミヤマハンショウヅル



ゴゼンタチバナ



ヒナザクラ

足して撮影を切り上げ、国見温泉へと下った。

道の駅で温泉に入り、雫石のスーパーで買い物をしてから道の駅へ戻り、沢山のおかずで独

り宴会し、この日も車中泊。

翌日は岩手山登山。4時に起きてラーメンを食べ、ササッと片付けて岩手山へ移動。小岩井

農場を抜けて馬返し登山口へ向かう朝のドライブは気持ちよい。土曜日だけあって登山口の駐車場は賑わっていた。

次々に出発する登山者に混

じって、こちらも出発。キャンプ場を通り抜けた所が登山口。樹林の中を登ってゆく。2・5合目で旧道コースに入ると傾斜がきつくなり、時々手も使いながら登るようになった。やがて樹林を抜け雲の上に出たが、雲は二層になっており、さらに上も曇っていた。岩礫と大岩の火山らしい雰囲気になった。7合目の手前で再び樹林帯に入ると、登山道の脇に沢山のシラネアオイが咲いていた。7合目で急登は終わり、緑あふれる中を進むと立派な八合目避難小屋に着いた。小屋の前に湧き出す御成清水がありがたい。たつぷり水分を補給してから頂上を目指す。不動平まで沢山の花が咲いていた。頂上直下で風景が一変し、足元が崩れやすいザレの急斜面を外輪山まで登り、左回りで最高点の薬師岳へ。山頂では雲が多く遠望がきかないが、火山特有の荒涼とした風景が広がっていた。

腹ごしらえをして、記念写真

を撮ってから、外輪山を一周する。黄色いタカネスミレが沢山咲いており、岩手山と秋田駒の固有種であるイワテハタザオも点々と見つけることができた。不動平まで下ると、避難小屋周辺にミヤマキンバイやイワカガミなどが群落を作っており、し

ばらく撮影タイムとなった。八合目避難小屋で休憩してから、新道コースを下る。旧道ほどの険しさは無いが、急なことに変わりはなく、足元に気をつけながら慎重に足を運ぶ。下ばかりに集中してしまったため、木の枝に頭を何度もぶつけてしまった。

2・5五合目から下は歩きやすい道となり、標高差1400メートルを往復した達成感を覚えながら最後のひと頑張り。登山口の鬼又清水で顔を洗ってから駐車場へ下った。

降りていた。カーラジオが八幡平市に土砂災害警戒情報が出ていることを告げていた。本当にピンポイントの梅雨の晴れ間の山行だった。



緑あふれる鉾立付近 奥に八合目避難小屋



荒涼とした風景が広がる岩手山山頂



不動平のイワカガミ



固有種のイワテハタザオ

原田勇成の

白神便り

| 第 58 回 |

ラン咲く初夏の森



初夏は珍しい花たちが咲く季節だ。白神山地の固有種であるシラカミクワガタや準固有種といわれるアオモリマンテマもこの6月に咲く。ランの仲間ではコアニチドリやウチヨウランなどもこの頃だ。私はそれほど花に興味があるわけではないが、森を歩いている時に

出会う可憐、あるいは独特な姿や色合いのランはやはりいい。その中でも、よく見かける常連とも言えるランがスズムシソウとシヨウキランであろうか。スズムシソウは色が地味であるため見落としがちだが、大抵は複数で生えている（3〜4本が多い）。本場に鈴虫に

そっくりな形状で、まさに名の通り。その花を知らない人でも、名前を言い当てることのできる程だ。そして、写真のシヨウキラン。こちらは葉を持たないタイプのラン。鬱蒼としたブナの森に鮮やかなピンクがよく目立つ。高さは10〜15センチ程だが、焦げ茶色の林床にこちらも通常は3〜5本並び立つ。しかし、この時は違っていた。朽ちたブナの根回りに200株はあろうかという大群落を作っていたのだ。見慣れたランであるから、カメラを向けることはほとんどないが、木漏れ日を浴びて輝きを増したこの姿を素通りすることはできなかった。確かにこの場所には3年続けてシヨウキランが咲いてはいたが、この数は衝撃だった。太陽がもう少し回り込むのを待ち撮影した。

その後、何年もこの場所にこの美しいランが咲くことはなかったし、これ程の群落をどこでも見たことがない。

登山時報

2022 **6** No.568

表紙写真：宮本宏明

「森の巨人」

奥多摩の三頭山は、東京都にありながら豊かな森が魅力だ。梅雨のさなかに仲間と三頭山を訪れた。終始ガスの中を歩いたが、幻想的な新緑の森を満喫した。大きく葉を広げて霧の中に立つトチの巨木は、さながら森の巨人のようだった。



CONTENTS

- | | | | |
|----|-----------------------------------|------------------|--------------------|
| 01 | 連載 | 中国の青いケシ探訪記 | 松永秀和 |
| 02 | ロングトレイル／県境縦走 | 北摂トレイル | 藤原稔彦 |
| 04 | 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 | 花を見に行こう！ | 川嶋高志 |
| 12 | ロングトレイル／県境縦走 | 群馬の県境縦走 | 梶澤初男 |
| 14 | ロングトレイル／県境縦走 | 讃岐山脈ロングトレイル | 市原義博 |
| 16 | ロングトレイル／県境縦走 | 脊振全山縦走 | 平塚雄太 |
| 18 | ロングトレイル／県境縦走 | 千葉・房総 50 座一筆書き | 野田久生・伊東春正 |
| 20 | 連載 | 子づれ山さんぽ | 武井真理 |
| 21 | 連載 | 登山と技術 | 沼田久美子 |
| 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 | アドベンチャー・トラベル | 大蔵喜福 |
| 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 清野嘉樹さん | |
| 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 M & C | |
| 38 | 訃報 | | |
| 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。

花を見に行こう！

山々の雪が解けて新緑が眩しく花が咲き乱れる季節になった。メディアから届く戦争や病氣という暗い知らせに陰鬱になる日々だが、心身の健康を促進し、免疫力を高めるためにも、山へ花を見に行きたいと思う。

コロナ禍のため、原水爆禁止国民平和実行は労山旗のラリーが2020年からできていない。しかし今年ぐらい核兵器廃絶の声を上げなければならぬ年は無いだろう。他国に侵攻したり、ミサイルの発射が続けたり、抑止力のために核兵器が必要だと唱えたりする指導者がいて、人類を滅ぼす武器を作り巨額な利益を上げる企業が存在している。

この世界で私たちの声は小さく無力に思えるが、何もしない

わけにはいかない。旗がなくても、大勢でなくても反戦平和をアピールしよう。

こんな荒んだ時だからこそ、見た人の気持ちを和らげるために、山へ行つて素敵な花の写真を撮って、SNSでどんどん発信すれば良いのではないか。

山岳四団体（日本山岳ガイド協会、日本山岳会、日本山岳スポーツクライミング協会、労山）は、共同で「ロシアによるウクライナ軍事侵攻に反対する声明」を出すことができた。安全対策ネットワークを整備するために、日本山岳ガイド協会が行っている「コンパス登山届システム」利用について、四団体での検討部会も始まった。

個人より団体（会・クラブ）、団体が集まった連盟や協会は太

きくなればなるほど社会的な影響力が増してくる。平和な社会の実現だけでなく、避難対策や自然保護などの問題にも、組織が大きくなれば改善への可能性が広がるだろう。

楽しく山に登り続け豊かな人生を送るためには、平和な社会で地球環境を守り続けなければならない。登山と政治問題は関係ないなどとは言っていられない。自分たちが選んだ政治家が戦争をするかしないかを決め、環境より経済活動を優先するの

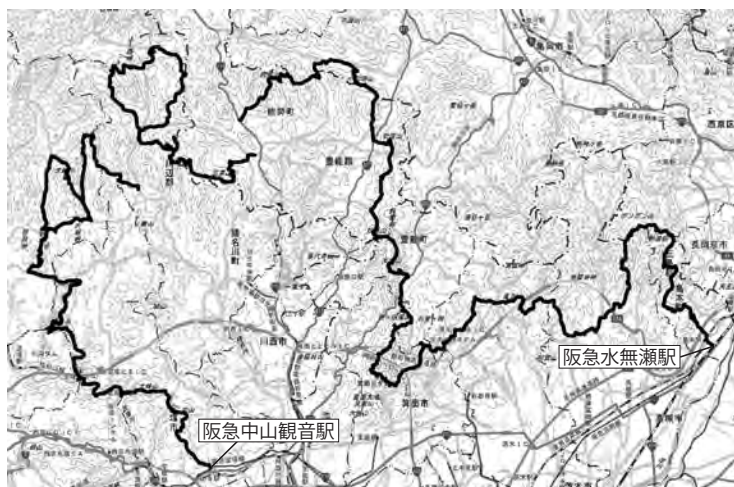
かを決めることになる。より多くの人が、平和や自然保護を訴えて歩き続けていけば、きつと明るい未来が見えてくる。

北の大地にも花が咲き、戦火が収まることを祈りつつ。

（川嶋高志／日本勤労者山岳連盟 理事長）

北摂トレイルコースの概要

コースは大阪・京都府境に近い大阪府島本町の阪急水無瀬駅を起点として、北摂の主要な山々を繋いで兵庫県宝塚市の阪急中山観音駅を終点とするものである。(逆に辿るコースについては、今回はコースタイムを確認していない。) 誌面の関係で詳述でき



ないが、全11コースの概要は次のとおり。今後、一筆書きとならなかったコースNo.8とNo.9の大船山の前後部分をルート修正する予定である。(歩行時間は踏査時のもの)

コースNo.1 スタート・阪急水無瀬駅(大阪府島本町)→若山神社→大沢集落→釈迦岳→ポン山→本山寺→上ノ口停→JR高槻駅へバス【歩行時間、距離】約8時間40分、21km

コースNo.2 JR高槻駅からバス→上ノ口停→摂津峡→竜仙峡→竜王山→泉原集落→北摂霊園→大阪メトロ千里中央駅へバス【歩行時間、距離】約7時間、18km

コースNo.3 千里中央駅からバス→北摂霊園→開成皇子の墓→天上ヶ岳(役行者入滅の地)→鉢伏山→明ヶ田尾山→金石橋停→阪急池田駅へバス【歩行時間、距離】約6時間、14km

コースNo.4 阪急池田駅からバス→金石橋停→天台山→光明山→妙見山→本瀧寺→妙見奥之院→歌垣山→歌垣山登山口→能勢電鉄妙見口駅へバス【歩行時間、距離】約6時間、14km

コースNo.5 能勢電鉄妙見口駅からバス→歌垣山登山口→七面口→七寶寺→小和田山→車道→豊中センター→旧大阪府青少年野外センター→剣尾山→行者口→能勢電鉄山下駅へバス【歩行時間、距離】約7時間、16km

コースNo.6 能勢電鉄山下駅からバス→(行者口→森上間は車道のため省略)→森上停→三草山→堂床山→杉生停→能勢電鉄日生中央駅へバス【歩行時間、距離】約8時間、15km

コースNo.7 能勢電鉄日生中央駅からバス→杉生停→猪名川変電所→高岳→杉生新田→西軽井沢→大野山→杉生停→能勢電鉄日生中央駅へバス【歩行時間、距離】約8時間、19km

コースNo.8 能勢電鉄日生中央駅→(杉生→六瀬総合センター間は車道のため省略)→六瀬総合センター停→上之岳→鳥飼山→昼ヶ岳→波豆川→波豆川口→木器停→JR三田駅へバス【歩行時間、距離】約7時間40分、13km

コースNo.9 阪急宝塚駅からバス→波豆川口停→波豆川→大船山→木器→羽束山→香下→波豆→阪急宝塚駅へバス【歩行時間、距離】約7時間、16km

コースNo.10 阪急宝塚駅からバス→波豆→大岩ヶ岳→丸山湿原→川下川ダム→武庫川左岸→JR武田尾駅【歩行時間、距離】約7時間、14km

コースNo.11 JR武田尾駅→桜の園→大峰山→中山最高峰→奥之院→夫婦岩→中山寺→ゴール・阪急中山観音駅(兵庫県宝塚市)【歩行時間、距離】約6時間、11km

今後、北摂トレイルに安全対策を講じて山を愛する多くの方々のために整備していきたいと思っている。あわせて関係自治体へも市民の健全なレクリエーションの場として利用できるように働きかけていきたいと考えている。



群馬の「県境縦走」

桃澤初男 前橋ハイキングクラブ／群馬

新潟県境丹後山から下津川方面

群馬―埼玉県境

神流川が神流町と藤岡市の境界で、川から離れて山岳へと入る。ここが県境縦走の起点で、まずは埼玉県境の三国山迄続く縦走の始まりになった。1000m～1200m程の山と峠を越えるが、人が入らない低山はヤブ山となり、イバラや野イチゴの棘に悩まされる正にイバラの道である。八丁峠近く、赤岩岳のP2で一つの区切り、ここからは本格的な山岳縦走となるが、登山道は帳付山までついている。



埼玉県境赤岩峠―八丁峠



長野県境弥次平舟留

三国山までは一部石楠花のヤブや獣道が縦横無尽に走っていて、読図の世界だ。

群馬―長野県境

三国山～荒船山間はその殆どに登山道は無い。篠ヤブが生い茂る正しくヤブ山であった。荒船山・八風山迄は快適な登山道有り。八風山から碓氷峠、鼻曲山、百名山で噴煙を上げる活火山の浅間山、鋸岳までは一部のみ登山道がある。鋸岳からは車坂峠、西簗ノ登まで登山道有り、地蔵峠までの間は酷ヤブ、その

先は角間峠まで登山道が有る。角間峠から鳥居峠までは道無し。鳥居峠からは四阿山・毛無峠・御飯岳まで登山道有り。御

飯岳から万座山・山田峠はヤブ山で私は残雪期に歩いた。山田峠・大高山・野反湖の間は登山道有り。野反湖から白砂山ははっきりした登山道が有り、新潟県長野県の県境は白砂山を東に少し降った所である。近年、群馬県が「ぐんま県境稜線トレイル100km」を開設した。長野県の区間は四阿山登山口の鳥居峠から白砂山迄で指導標等も設置された。

群馬―新潟県境

白砂山・上ノ倉山・三坂峠間は、「ぐんま県境稜線トレイル100



新潟県境丹後山裾で熊とにらめっこ



福島県境小淵沢田代



栃木県境念仏平避難小屋周辺のシラビソの密蔽

km」が設置されるまで道は無く、深いヤブだったので残雪期に歩いた。現在はヤブも刈り払われてヤブ漕ぎの苦労は無くなった。避難小屋や水場も確保されている。三坂峠・三国山・谷川連峰・ジャンクションピークまでは登山道有り、J-Pから巻機山間はヤブと化している。私は残雪期に数度挑戦したが、悪天候に阻まれて成し遂げられず、無雪期に踏破することができた。巻機山から大水上山・平ヶ岳・景鶴山・尾瀬ヶ原の東電小屋までも残雪期以外は歩けない特別保護区で新潟県境はここまでだった。

群馬―福島県境／栃木県境

尾瀬ヶ原から尾瀬沼・黒岩山が福島県境となる。やはり特別保護区なので木道、登山道以外は歩けない。尾瀬沼の真ん中を県境が通っているの、ここは厳冬期、沼が凍結した時を見計らって沼の上を歩いた。

縦走の最後は栃木県境の黒岩山からとなる。黒岩山から物見山までは登山道有り。物見山から燕巣山・湯沢峠・念仏平避難小屋までは密生したヤブである。避難小屋から金精峠・白根山までは登山道有り。白錫尾根から宿堂坊山・皇海山まで登山道は

無いが、微かな踏み跡が有るのでそれを拾いながら歩く。皇海山・六林班峠・袈裟丸山・二子山間は登山道有り。二子山から渡良瀬川まで下り大萱山から前地蔵岳をかすめて県境は南下する。氷室山・根本山・不死熊橋までは登山道有り。その後、沢でも無く稜線でも無い山肌を巻くように県境は引かれていた。その複雑な県境ラインを読みながら白葉峠で群馬県境縦走は終点となった。以上県境の要点を網羅しただけの説明に終わってしまったが、今では懐かしい思い出になった。

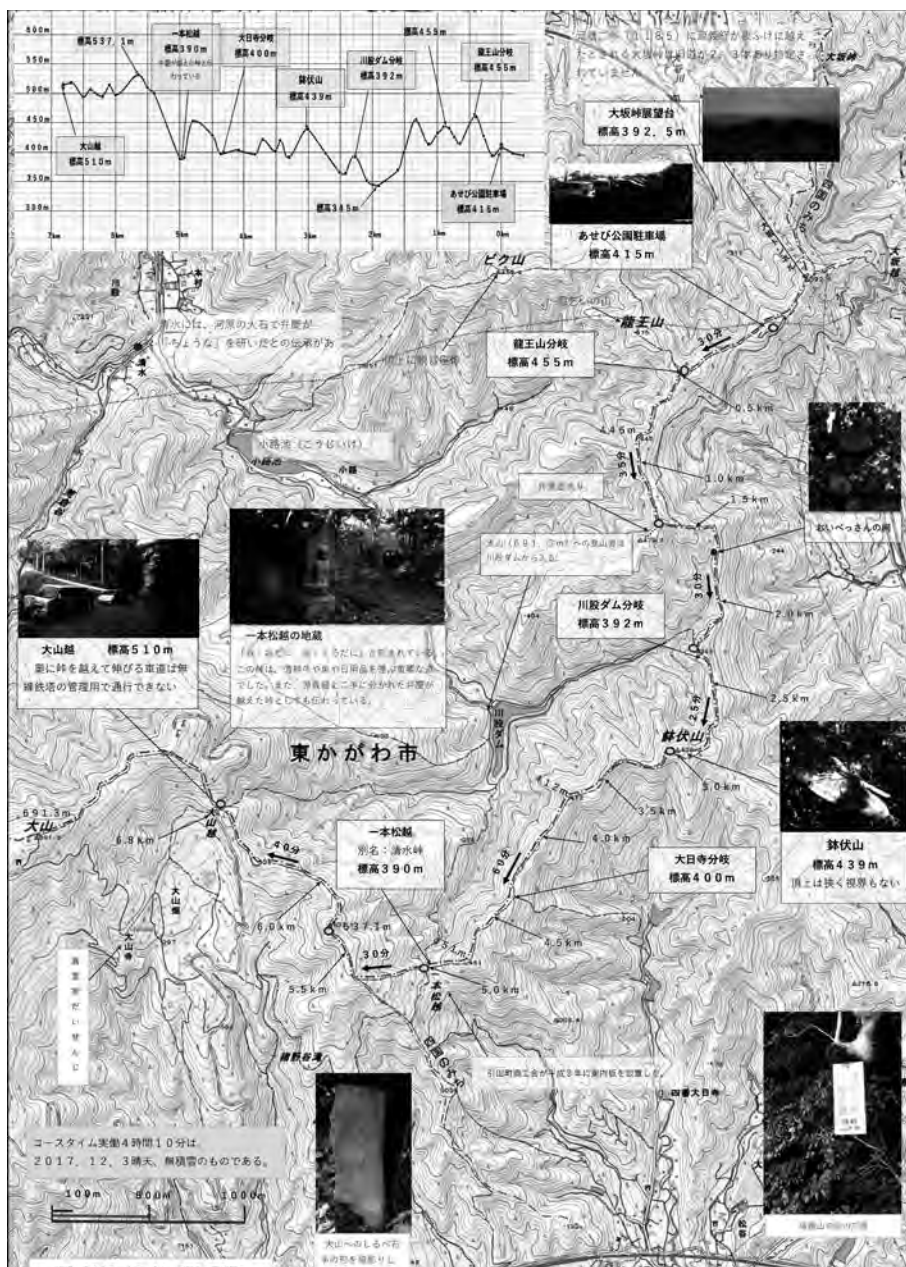


完成コースを県連盟 HP で紹介し会員拡大へ

讃岐山脈ロングトレイルの取組みは、香川県勤労者山岳連盟が創立50周年の節目として実行委員会をつくり実施された。各会と県連盟が一体となり、会員を

1名でも増やす目標を設定し、会員拡大に取組む活動として、一般の登山者に県連盟や各会の存在をアピールする機会とした。従来行ってきた会員拡大のや

り方である登山学校受講者の勧誘、ホームページやブログ、パンフレット配布等の方法だけではなく、一般の登山者・ハイカーにインパクトがあり魅力的な活



実際に歩いてまとめたコースガイド

動として宣伝、会員拡大に繋がる可能性があると考え、讃岐山脈ロングトレイルの設定に挑戦している。その取り組みは、各会にコースを歩いて状況を確認してもらいながら県連盟実行委員会が主体となってコースガイドをまとめている。讃岐山脈は、ほぼ香川県の県境と説明しても過言ではなく、日本地図にも表記されていて誰でも知っている。ここをロングトレイルと称して設定し、県連盟が県内外の登山者に一括してコース紹介することとはインパクトがあり魅力的な取組みになると思っている。

コースガイドは県連ホームページにその都度掲載して、讃岐山脈ロングトレイルの認知度を高めていきたいと考えている。この活動を通じて外部の登山者・ハイカーに県連盟や各会を知ってもらい、入会案内することにより組織拡大に繋がる一助となればとの思いである。

しかし、現在の讃岐山脈ロングトレイルの整備の進捗につい

ては、新型コロナウイルスの蔓延により活動の自粛が呼びかけられ県連行事についてもほとんど中止を余儀なくされてきた。今年度になりワクチン接種の普及等が進み行政機関に於いても蔓延防止等の措置が解除され、3年ぶりに讃岐山脈ロングトレイルについては再開の機運が高まっている。早く完成させてホームページ等を通じて全国の登山者に紹介できるようにしていくつもりである。まだ道半ばだが「さぬき山歩会」の取り組みの一部を紹介したい。

讃岐山脈口グイントレイル 大滝山～讃岐竜王山を歩く

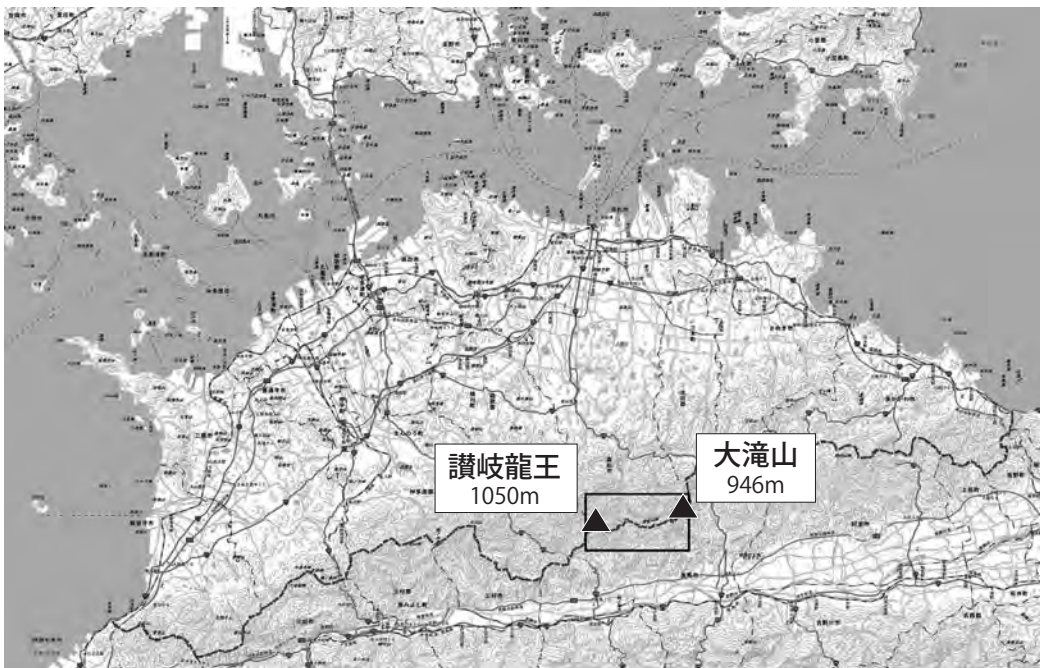
讃岐山脈の東端から始め、西端の余木崎まで13回に分けて口グイントレイルを縦走した。そのうち、大滝山（946m）～讃岐竜王（1050m）を歩いた山行実績だ。

総歩行距離12・4km。

これで、讃岐山脈香川県東端

（坂元）～大坂峠～大阪越～大山
～女体山～矢筈山～高仙山～中

山峠～大相山～大滝山～讃岐竜王山までが繋がった。



〔コースタイム〕

6:50 道の駅塩江 集合 出発～7:08 相栗峠に1台デポ～7:28 西照神社到着～7:35 出発、縦走開始～7:55 大生峠～8:21 苫尾山（819m）～小休止～8:25 出発～8:29 苫尾峠～9:41 相栗峠小休止～9:46 出発～10:16 鷹山まで650mの地点 小休止～10:26 出発～10:47 鷹山公園 小休止 10:58 出発～11:11 霞が降りだす、のち雪に変わる～11:35 讃岐竜王頂上（1050m）到着～11:43 記念撮影ののち下山開始～12:05 鷹山公園 昼食大休止～12:33 出発～13:10 相栗峠 駐車場 帰着

脊振全山縦走

元会員・西田健一
編集・平塚雄太
ピナクル山の会／福岡

福岡と佐賀の県境に東西に渡る脊振山脈は、最高峰の脊振山でも1055mと標高はそれほど高くないものの、内陸の原田駅から県西端の十坊山まで縦走は約70kmのトレイルコースとなる。1泊2日で行くと夜間行動も伴いハードな行程となる。春にここを踏破するのが会の定番だ。今年は天気恵まれて福岡の市街地や玄界灘を眺めながら、前年入会の新人（中身は中年男性）もチャレンジした記録である。

原田駅から脊振山へ
素晴らしいサプライズ！

1日目の朝7時前、JR原田駅をスタートする。

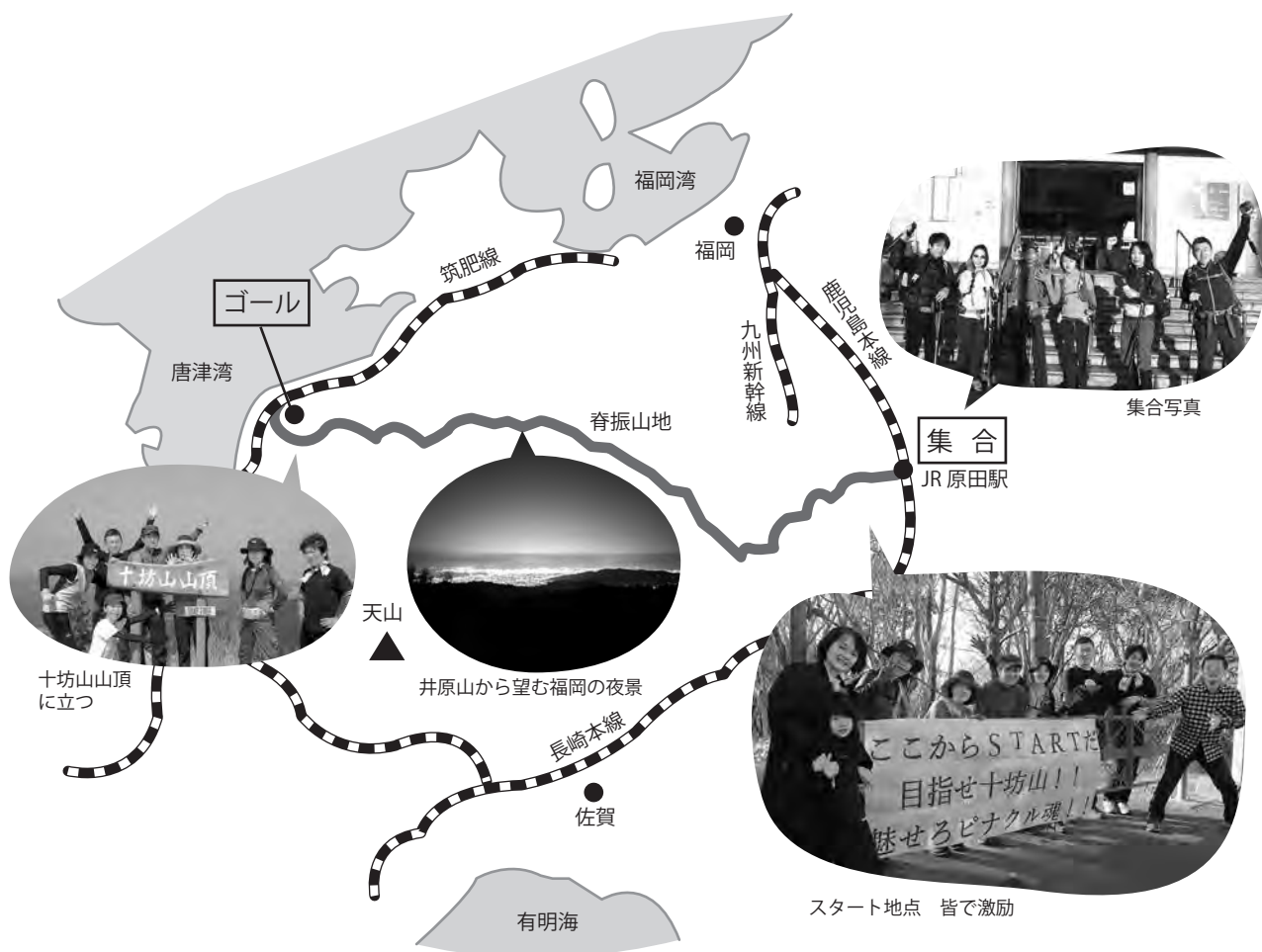
とても良い天気、途中で九千部山から脊振山まで山の連なりがはっきり見えた。基山から長い舗装路を経て、11時半に九千部山到着。登り下りを繰り返して、13時半坂本峠を通過した。15時前に蛤水道に着き、やや長めの休憩を取る。おやつはチーカマだ。明日の15時ごろはどんな状況になっているのかなどと話しながら、脊振山まで長い登りが続く。脊振山直下のゲートでは、元会員のAさんがサプライズで駆けつけてくれた。しかも「目指せ十坊山!! 魅せるピナクル魂!!」の横断幕まで用意してくれて感動した。差し入れてジュースもいただき、気合い十分だ。

夜間ハイイクで雷山を目指す

17時を過ぎ、行動開始10時間、まだ全体の1/3程度だ。夕方は冷え込んできて、もう1枚着込む。18時すぎに椎原峠に着き、ヘッドライトを用意する。日が暮れると福岡市と佐賀市の夜景がきれい。慎重に道を確認しながら進む。アップダウンを繰り返して20時過ぎにやまと金山につく。22時前に三瀬峠に着いておやつのだら焼きを投入し、足のケアを念入りに行い、本日の最後の井原山、雷山を目指す。

暗い森を抜け、時折夜景を見て進む。いくつ小ピークを過ぎたのか分からなくなったところ、24時前に井原山に着く。風が強いが、景色はすごく良い。写真だけ撮って通過する。みんな疲れが見え始めている。自分はずか目が冴えていた。午前1時すぎに雷山を通過し、予定より少し早く1時半ごろ雷山避難小屋につく。4時に起きる約束をして、みなツェルトやシュラフカバーにくるまった。

2日目、寒くて気がつくとも4



天気：快晴（3/20 福岡市：最高 16/ 最低 9℃）
 山行日程：2020 年 3 月 20 日～ 21 日、
 参加者：ピナクル山の会 7 人（女性 4、男性 3）

《コースタイム》

3/20 7:00JR 原田駅→8:00 基山→11:20 九千部山→13:30 坂本峠→16:50 脊振分岐
 →19:10 小爪峠→21:50 三瀬峠→23:45 井原山→25:00 雷山手前→25:30 避難小屋
 3/21:4:40 避難小屋発→5:30 長野峠→8:00 羽金山→11:20 女岳→12:30 浮岳→13:40
 白木峠→14:15 十坊山→15:20 まむし湯

時だった。クリームパンを食べ、テルモスのまだ暖かいお湯を飲んで4時40分に出発した。暗いし風も強い。寒いのでダウンもレインウェアも着たまま行動するが、特に朝露は無いようだ。長野峠へ向かいながら、体が温まると衣服を調整した。

5時半頃長野峠につき、小休止する。ここから羽金山へ長い登りが始まる。小ピークをいくつも越え、急登が続いた。羽金山からの下りも長かった。2時間ほど進んでやっと荒川峠に出たが、疲労もあり頭がぼーとした。休憩をとり、女岳に向けて再び小ピークを越えていく。11時半ごろ女岳に出る。ここまでは来ればもう少し。浮嶽へのロードが予想以上に暑かったが、最後の十坊山には急登を3回登ると、14時すぎに登頂した。最後まで良い天気で景色も良かった。遂にゴールした時はみんなで喜び合い、記念撮影をして温泉とビールを目指して下山した。

房総の山々の50座を選択し2015年10月～2016年1月にかけて会員2人が一筆書き縦走を行った。全体の概要は本誌2016年5月号で紹介したので、今回はその中で準備段階の話、印象に残った山などを紹介する。

ロングトレイル

県境縦走

房総50座一筆書き縦走

延べ60数名の会員がサポート

縦走者 川口光雄、伊東春正
執筆 野田久生

かがりび山の会／千葉



房総半島の山々の特徴・準備

県の最高峰は房総半島南部の愛宕山（408m）で県全体の平均標高はおよそ45メートル、全国で一番標高の低い県である。このように県内には「山」と呼べるほどの山地は無いが、県南部の房総の山々は複雑かつ起伏に富んだ地形のため山深い様相を見ることが十分にできる。このような特徴を持っている房総の山々の50座を選択し2015年から2016年にかけて会員2人が一筆書き縦走を行った。今回はその中で準備段階の話、印象に残った山などを紹介する。10月3日に久留里愛宕山を2人でスタート、ここから延べ17日間、翌年の1月3日までの全歩行距離490kmの縦走が始まった。

最初に山の位置、登山口を調べ一筆書きの最短ルートを設定した。これらの準備に1か月を要した。地図に載っていないような山やルートを探すのに

Yahoo! 地図検索機能などが役立った。実際の登山口を確認するため車で下見なども行った。

移動距離と登山時間が把握できれば日程決めである。一日の行動時間を10時間までとして1回の山行（ステージ）は1～2泊で割り振り7ステージ17日間とした。

実際の山行で印象に残った山々

愛宕山（408m）

房総一の標高、頂上付近の広場からの眺望が良い。



愛宕山 出発地点

伊予ヶ岳（336m）

岩峰がそそり立ち、房総半島のマッターホルンと言われている。

スマホアプリの活用

歩行時には、スマホ上のアプリ「Geographica（ジオグラフィカ）」を携帯しナビとして使用した。このアプリは、カシミール3Dで設定した情報を取り込み、GPS機能で国土地理院の1/25000地形図に現在位置を表示してくれる。一度画面に表示した地図は、自動でスマホ上に保存されるので、山奥の携帯電話の電波圏外でも活用することができ、とても重宝した。

サポーターの協力

その日予定の山行が終了すると、下山地から宿泊地までサポーターの皆さんが私たちを車で搬送してくれた。サポーターの方は翌日にはルートを繋ぐために前日の下山地まで車で送ったりしただけでなく、時には山行に同行したりした。延べ62人のサポーターが協力してくれたからこそ、この一筆書き縦走が達成

できたと思っている。

感激の最終日

正月気分の残る1月3日、野々塚山頂で多くのサポーターと完走を祝った。「やったぜ 房総50座一筆書き縦走」この経験が、6年を経過した今でも、色褪せることなく経験者の2人、また会にとっても大きな財産として残っている。

山行記録の詳細はかがりび山の会のホームページに掲載しており、これを見るたびに会員全員が参画したイベントであったんだと感慨深いものを感じる。

鹿野山（379m）

山頂は道路脇からすぐのところであり、山頂からの眺望はながい、近くの九十九谷展望公園からの眺望がすばらしい。



伊予ヶ岳 房総のマッターホルン

鋸山（329m）

浜金谷駅から一等三角点のある山頂までのルートは、登り応えがあり、途中の石切場跡も見もの。



九十九谷展望公園にて

高岩山（330m）

石射太郎山登山口へ高岩山へ奥畑のルート（関東ふれあいの道）は、房総の奥深い山並みコース。



途中道の駅の足湯で一休み

烏場山（266m）

歴史ある花嫁・花婿街道では、いくつかの展望台が整備されており眺望がよい。



烏場山 多くのサポーターと一緒に



最後の山 野々塚にて

2021年4月
東京都町田市（多摩丘陵）
薬師池公園～同公園西園
四季彩の杜

七瀬：5歳9ヶ月
峻：2歳9ヶ月

タイム◎小田急線鶴川駅～10：40 薬師が丘バス停～薬師池公園～11：30 西園 四季彩の杜～昼食休憩～13時過ぎ今井谷バス停

参考◎町田薬師池公園 | 四季彩の杜公式ホームページ
(machida-shikisainomori.com)

西園の広々とした芝生。こんな楽しい風船の木のオブジェも。

薬師池公園のハス田

山側の道はこんな感じ



お弁当と水筒を持ち歩くにも、3人分となるとなかなかの重さになり負担…ということで、この日は西園のカフェのテイクアウトのサンドイッチセット（シャボン玉のおまけつき）を購入。子づれ山さんぽ、こんな力の抜き所も大事です。バスケットに入れてもらい、うきうき

子づれ山さんぽ[®]

vol.59

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

引き続き私は第3子の妊娠中の山さんぽです。

四季折々の花を楽しむ町田市の薬師池公園。その隣の丘陵地が、直売所やカフェも併設の「薬師池公園西園 四季彩の杜」（以下 西園）として新しく整備されたとの噂を聞き、「近場で妊娠中でも出かけやすそう」と行ってみました。妊娠中とあり、いつも以上に「子どもが無理なく歩けそうなコース、タイムスケジュール」が大事です。「子どもの普段の歩行状況や運動量を配慮」「午前中に、行程の8～9割がたを終える」「親の心身に余力を残す」…こんなことをポイントに行程を組みました。

電車、バスといった乗物の時間に間に合わせることで、3人分の荷物の管理、子どもが歩かなくなったらどうしよう、子どもの安全に常に気を張っていないければならない…といった様々な緊張感。何より妊娠中なので、重いものを背負うのは危険。「ベビーカーを背負って行っ、子どもが歩かなくなったら載せる」という対策も取れません。

薬師池公園は南北に長く、その間にバス停が3箇所あります。このバス停をつなぐ形で、西園まで寄り道しながらゆっくり歩くと、1時間程度の見込み。峻は2歳後半でしたが、毎日保育園の登園は、急な坂道もある中、自分で歩いて、ベビーカー、ベビーカー、おんぶひもも、ほぼ卒業という感じだったので、まあ歩けるだろうと向かいました。

さて、薬師池公園から西園を目指します。薬師池公園は、遊具は無く、池を囲む庭園と森から成っています。庭園側、山側を歩くことができるので、行ったり来たりして、ジグザグに進んでいきました。「まだ？」と子どもから声が上がるとは、お菓子の登場です（笑）。そんなこんなで歩を進めると、西園の、広々とした丘の上に出ます。西園は、見通し良く、芝生がひろがります。カフェで昼食を仕入れ、芝生で遊びながら休憩。子どもはひたすら、丘を駆け下りたり上ったりを繰り返していました。

登山と技術

内科医・沼田久美子

第3回

あなたは大丈夫ですか 脳疾患、心疾患 山に行く前に、倒れる前にできる事（健康編）

既往、持病が有る人の
登山活動に必要なこと

労山事故報告によると'22年1

警察庁の統計では'20年の山岳遭難2697人中病気が原因は7%でした。死亡・不明者は144人、多い死亡原因は1位外傷、2位心臓疾患、3位低体温症です。突然死で多いのは心疾患です。持病は有るが、困っていることは無い。相変わらず登山をしているが問題は起こっていない。「自分は大丈夫!」という根拠のない希望的観測を持っていませんか?

月3月の3か月間で4人の死亡が確認されています。原因は低体温症3人、心筋梗塞1人です。心筋梗塞の例は60歳代男性。登山中に突然前に倒れ、心肺停止でした。虚血性心疾患で受診中でしたが、病状などは家族にも共有されていない様子でした。また、登山中に脳塞栓がおり転落事故に至った症例もありました。

登山は、厳しい自然環境の中

で激しい運動を行うため、筋・関節は言うに及ばず、心肺機能にも大きな負担がかかります。また、山中で発症すれば医療環境からも遠いため、本人だけでなく同行者も困惑します。死に

至るケースもあり、パニックになります。登山中の発症で重症化が問題となる疾患は心疾患、

1.「私ができる事」

- ① 日頃の健康管理（医師の言うことに耳を傾ける）
 - ② 仲間への情報提供が望まれる
 - ・私は耳が遠い。注意事項などは近くで話して
 - ・私は心筋梗塞の既往、狭心症が有る。発作時の薬は〇に入っており、自分で服用できない場合はお願い
 - ・私は脳梗塞の既往、高血圧が有る。歩き方や話し方がいつもと違ったら、疑って声をかけて
 - ・私は糖尿病。激しい運動や不規則な食事で血糖が下がり過ぎる事が有る。様子がおかしい時は〇に有るブドウ糖をください
 - ③ 体力・体調に合わせた山行（ペース、休憩、食・飲水）
- ＊いつもと違うと感じたら同行者に発信

図1 私ができること

安全登山を続けるために私ができること
「私ができること」を（図1）に示しました。第一は、日頃の健康管理です。体温、脈拍数、呼吸数、体重、血圧などは日頃から測定し、自分の状態を知っておきましょう。糖

「私ができること」、2.「あなたにお願いすること」に役割を分けて考えてみましょう。

脳血管障害、低体温症、高所障害、熱中症などです。病気による遭難事故発生リスクが高い高齢者や持病の有る人が、安全に登山活動を継続するためには何が必要なのでしょう？

基本は自己管理ですが、1.

「私ができること」、2.「あなたにお願いすること」に役割を分けて考えてみましょう。

尿病の人は血糖も測定してください。少なくとも年一回の健康診断を受け、異常の指摘を受けた場合は受診を、持病が有る人は定期的に主治医へ受診し、出された薬は必ず服用します。厳しい計画の場合は主治医に相談し、注意事項を聞きましょう。

自分の体調変化には敏感になりましょう。

図1に示したように「私は〇です。何か有ったら〇をお願いします。」のよう具体的にリーダーや信頼できる人に話しておきましょう。

登山日の朝は必ず体調チェック

クをし、常用薬は多めに、服用薬のリストやかかりつけの医療機関名がわかるものを持参しましょう。発作時の使用薬剤がある人は緊急時にすぐ出せる所に入れましょう。

登山中はペース配分や食・飲水の調整を行い、自分の体調を

見ながら歩を進めましょう。「大したことない。自分は大丈夫」と思うことは厳禁です。

最も重要なのは「いつもと違う」と感じたら他の人に言うことです。

あなたにお願いすること

「あなたにお願いすること」として、同行者ができることを図2に示しました。事前に本人からの情報提供（緊急時の対応など）を受け、対応を共有しておくことで安心です。具体的には①山行中一人にしない、②山行時の変化に注意を払い、変化に気づいた場合は声をかけることです。

変化を認めた時にすること

意識状態、訴え、表情、呼吸・脈拍状態（数、規則性、強弱）、持病の有無の確認をしましょう。季節や環境も視野に入れ、発生する可能性が高い病気も考

2. 「あなたにお願いする事」

* あらかじめ健康情報を共有できるとお互いに安心

- ① 山行中は一人にしないで
- ② 「いつもと違う、何か変」にアンテナを張って
(ボーッとしている、歩行が遅い、苦しそう、言動が不自然・・・)
☛ 察知したら声をかけて
- ③ 異常時の対応

まず、意識、呼吸状態、脈拍(速度、規則性、強弱)測定訴えを確認 ☛ できる事を行う

意識低下⇒呼吸低下⇒心肺停止と重症化

* 緊急要請は躊躇せず

図2 あなたにおねがいすること

何か変? おかしいな? もしかして・・・

脳梗塞を疑ったら QQ要請

Check! FAST



F (face)
A (arm)
S (speech)
T (time)



血栓溶解療法(4.5時間以内)
血栓除去療法(8時間以内)

※「新しい脳卒中医療の開発と均てん化のためのシステム構築に関する研究」 国立循環器病研究センター

図3 脳梗塞を疑ったら QQ要請

登山と技術

第3回

あなたは大丈夫ですか 脳疾患、心疾患
山に行く前に、倒れる前にできる事（健康編）

「胸が苦しい、痛い…」

この場合、狭心症、心筋梗塞、
不整脈の疑いが有ります。安静
にして、緊急時薬を持っていれ
ば使用しましょう（舌下錠は舌

えます。例えば、高気温・高温
度であれば熱中症、標高の高い
所であれば高所障害、低気温・
雨雪であれば低体温症などをま
ず考え、できる対応を行います。

次のような訴えがある場合は
Q Q要請しよう

その登山、ちょっと待った！

- ・ 高血圧治療中だが、血圧が不安定
- ・ 脳卒中を起こしたことがある
- ・ 最近、一過性脳虚血発作を起こした
- ・ 不安定狭心症がある
- ・ 6ヶ月以内に心筋梗塞を起こした
- ・ 不整脈がある（心房細動、発作性頻拍症）
- ・ 弁膜症があり、日常生活に制限を受けている
- ・ 心不全を起こしたことがある

医師に相談し、登山ができるような方策を探りましょう

図4 その登山、ちょっと待った！

の下に入れて溶かします）。5
— 10分毎に3回使用しても軽
快がない場合は救急要請をしま
しょう。

「歩行時に体が片寄る、片側
の力が入らない、ろれつが回ら
ない、ひどい頭痛がする」

この場合は、脳卒中の疑いが

あります。図3に簡易な脳梗塞
の見分け方を示しました。安静
にして救急要請をしてくださ
い。意識障害の場合は回復体位
を、心肺停止で有ればCPR（心
肺蘇生法：cardiopulmonary
resuscitation）を行ってください。
意識低下→呼吸停止→心停

止と重症になっていくので、躊
躇せずに、救急要請をしまし
う。

変化を認めた時にすること

登山中に重症化が考えられる
状態（図4参照）の場合は登山
前に必ず医師へ相談してくださ
い。気持ちとは裏腹に、老化は
年々進行していきます。適度に
トレーニングやメンテナンスを
行って自分の心身と上手に付き
合い、仲間と楽しく安全な登山
を行いましょう。

少しでも山行中の突然死や病
気が原因の遭難を減らすため
に、会では山行管理、特に健康
面についての話し合いを持って
ください。リーダーは会員の最
低限の健康状態を把握し救急時
の対応を知っておく、提出され
た山行計画がその会員に妥当で
あるかを慎重に検討するなど、
会員のコンセンサスを得てそれ
ぞれの会に合った山行管理方法
を見つけましょう。



山登りのための やさしい気象講座

気象予報士・野尻英一

富士山の天気良かった時の 天気図はどれか？

圧があって日本列島を南から覆っている。前日に低気圧が日本の北を通過したが、Aの時点で北海道の東南に小さい低気圧が残っており、東進中だ。

Bの天気図は前日に前線を伴った低気圧が日本南岸を通過し日本のはるか東に遠ざかったところ（天気図右端の996hPaの低気圧）で、その後ろから移動性高気圧が張り出してきた。

Cの天気図は日本の南から東にかけて前線があるが、本州以南は三陸沖に中心がある高気圧に覆われている感じ。奄美付近に前線の折れ曲がりがあるが、まもなく低気圧が発生した。

Dの天気図は三陸沖と日本海の北に中心を持つ二つの高気圧に日本列島が覆われている。

今月は読者へのクイズからはじめたい。図1の4枚の天気図をみて欲しい。4枚とも筆者が富士山に登った日のものだが「富士山の天気が良い時と悪い時の天気図がそれぞれ2枚ずつあるが、天気が良かった時はどれとどれか」が問題である。4枚とも季節は5月後半。GWが終わり梅雨入りを待つ時の天気図だ。それぞれの気圧配置の説明を少ししよう。

Aの天気図は日本の南海上に高気

圧が良く、低気圧や前線は天気が悪い」ことだが、実際にはそうならないこともままある。今回の4枚も富士山付近に明瞭な低気圧や前線がなく微妙な感じだが、この先を読み進

む前にぜひ考えてみていただきたい。では、続いて図2を見てみよう。

高度約3000mの高層天気図（正確には700ヘクトパスカル面）から気温の状況を抜き書きしたものが、①が図1のA、②がB、③がC、④がDに対応している。①と②では富士山付近は上空の寒気に覆われているが、③と④は寒気がないことがすぐわかる。上空に寒気があると下界の天気が良くとも高い山では悪天候になることが多い。富士山の天気が良かったのは③と④、正解はCとD。

このように高層天気図で上空の気温をみると山の悪天候がわかりやすい。今は高層天気図をインターネットで見ることもできるが、見方は次回にして今回は天気図と実際の富士山の天候をレポートしよう。登山コースはいずれも南側の表口（富士宮口）で標高2370mの新五合目からの日帰り往復だ。

4枚の天気図のときの 富士山の状況は

天気が悪かったAとBは、いずれ

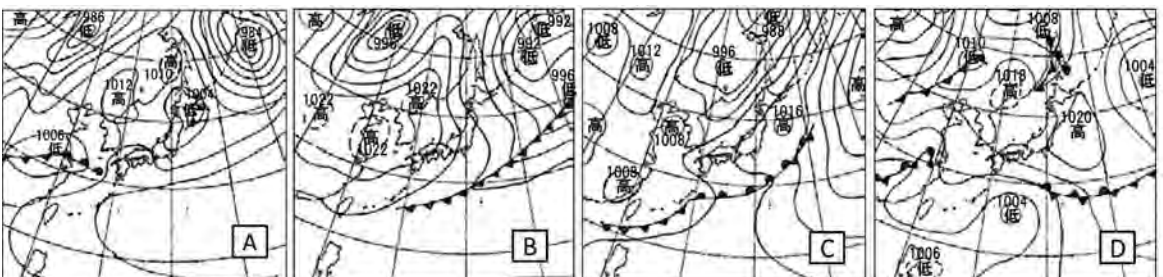


図1（クイズ）：4枚の天気図のうち、富士山が好天だった天気図が2枚ある。

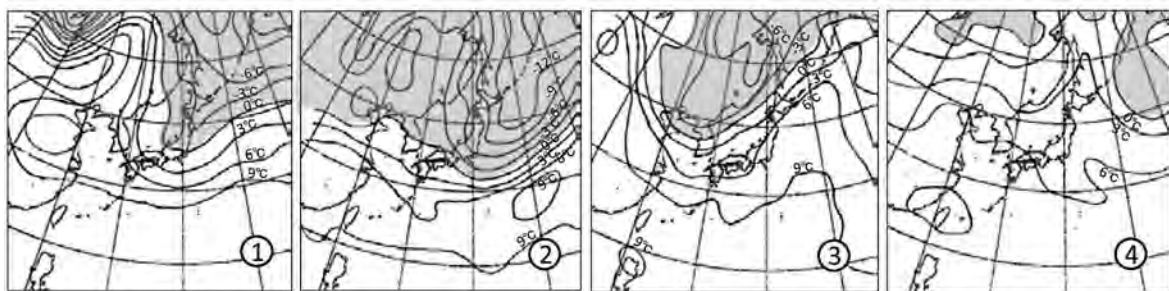


図2：高度約3000m（気圧700ヘクトパスカル）の等温線図（0℃以下にアミかけ）

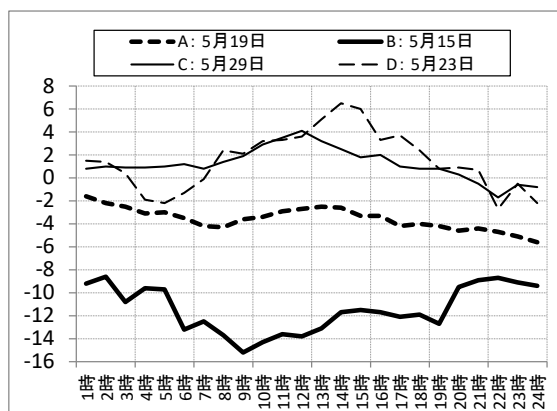


図3：富士山に登った日の富士山頂の気温（太線は悪天日、細線は好天日）

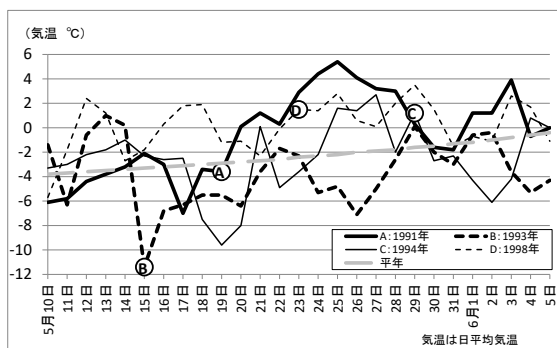


図4：富士山頂の日々の気温の変動（登山日を○で示した。）

も早朝出発時には晴れていたが7時頃から周囲に雲が出はじめ、やがて上昇気流が吹き始めると雲が下からどんどん吹き上がるようになって、標高3030mの七合目に着く頃には一面の雲に覆われた。この時期の富士山の登山道は地面がだいぶ出ているが、標高3230mの八合目以上はほぼ雪に覆われていて表面が凍結して滑りやすく、特にBの日は気温が時間とともに低下し氷がどんどん硬くなった。

これに対して天気良かったCとDでは八合目より上でも雪が緩み比

較的危険を感じることが薄かった。Cの日は最高峰剣ヶ峰からスキーで噴火口の急斜面を慎重に滑り、銀名水に出てから太平洋を眼下に滑り、銀名水直下は若干雪面が硬く感じたものの標高3500mより下は雪がさらに緩み危険を感じることもしなかった。Dの日は気温がさらに高く、午前11時頃からは頂上まで雪が緩みザラメ状になった。このときの気温を図3に示したが、好天のCDは日差しもあって昼にかけて気温が上がっ

た。富士山とえば滑落の危険に意識が向くが、私が思うに気温が高く薄日でも日差しがあれば5月後半なら午前11時頃から雪面が緩むので、午後には再び凍結するまでの時間帯に八合目以上を往復できれば危険が少ない。高層天気図で上空の気温が高いことを確認し、現地でも温度計を携行して気温を測り雪面の変化を確認しながら登ればよく、言わば「富士登山の気象作戦」である。今はヒマラヤ登山も天気予報を参考にベースキャンプからの出発日や登頂日を決める時代だが、国内でも山をより安全に楽しむための気象情報の使い方がもっと意識されても良いように思う。

図4はABCD4年分の5月から6月にかけての富士山の気温推移だ。気温は上下を繰り返すが、Bは「よりによって」という最悪のタイミングだったことがわかる。Cは悪条件日に挟まれた際どいタイミングだった。Dのときは気象予報士試験に通った後で、高層天気図をチェックして出かけた。雪の緩む時間帯を意識してペースを調整しながらの登りは快適で、気象作戦は大成となった。



新しい山小屋のあり方を探る ボランティア歩荷



登山相談所をおく登山口芝沢ゲート、一般車の駐車は50台まで。

南アルプス南部、遠山郷で立ち上げた「エコ登山」は3年目に入り、レンタルテント・キャンプ場も光岳（易老尾根・面平）と、聖岳（西尾根・西沢渡）に展開でき、この5月から予約の受付も始まる。排せつ物も含めすべて持ち帰る、を実践する登山なので“登山ガイド帯同”を条件に、山小屋代わりにゆったり利用してもらえると自負している。どんな登山がこのエリアにふさわしいかはこの連載で記してきたが、今年度からはソフト面に力を注ぐ考えである。コロナ禍は終息に程遠いが、蔓延防止も解除され登山者も増える傾向にあり、いろんな対策を打ち出さなければと奮闘している。

そんな中、登山バス、毎日あるペン号の南アルプス芝沢ゲートへの運行が決まった。ついに首都圏から直接に光岳、聖岳の登山口に横付けである。南アルプスのネックとなっていたアクセスの悪さが、すべて解消したような嬉しさが込み上がった。地元の多くの方々の理解と協力があつてこそと感謝感激である。さらに道路事情が悪いのを承知で運行してもらえることは本当にありがたい。7月14日を皮切りに10月下旬まで51便組まれている。マイクロバス運行だから一気に何千人も増えるわけではないが、遠山郷としては登山バスが来るという事態に大きな意味があつて、地域振興への展望が見えてくる。多角的に物事が動き出すきっかけとなってくれば、今までやってきたかがあるというもの。だからこれからが正念場

で、受け入れ態勢の整備を急がなくてはならない。

図らずもその対策については、登山シーズン前までにと、南信州観光公社のバックアップを受けている我々、南信州山岳文化伝統の会と遠山郷観光協会が元締めになって、市や関係各団体の協力を得て、年末より対策を練ってきた。訪れる登山者に対して十分でなかった4テーマについて、①安全登山の啓発、遭難対策（登山届の徹底や単独登山者への対策）②登山口駐車場の環境衛生整備③二次交通について④登山者へのサービス（食事・風呂・土産・観光など）、それぞれ担当組織が知恵を絞って登山シーズンに間に合うよう一定の成果を見ることができた。登山届では携帯アプリからも出来るコンパスの聖岳・光岳・池口岳限定版作成、遭難時に現場位置が特定できるココヘリの貸し

ある。両小屋とも静岡県
営だが、仲間と思って協
力は惜しまず付き合っ
ていく考えだ。とくに光岳
小屋は昨年より川根本町
から小宮山花ちゃんが指
定管理を受け、奮闘努力
をしているのだが、今年
度初めての営業に期待は
膨らむ一方、不安も入り
混じって複雑な心境らし
い。私たちの仲間でもあ
るので、昨年からちよ
くと協力している。

て、今年度の南ア南部の山小屋は、営業はするが素泊まりのみとか、テント泊のみとか条件が厳しい。遠山郷には山小屋はない。直接に関係する聖岳に聖平小屋、光岳に光岳小屋が

彼女が食事にくだわって、
暖かいものを何とか出

そうとしている。宿泊者にはお米を1合持参してもらうという昔の山小屋のような案などを考えているらしいが、大変だと思う。そこで、応援団としての我々は何ができるか考えた末に、〃光岳小屋ゼロカーボン食〃を打ち出そうと思いついた。遠山郷の地産地消食材を、登山者自身に運んでもらおうというもの。光岳小屋ボランティア活動の一環で、登山者は小屋から何らかのサービスが受けられるよう

荷 上げの対象とするものは主に野菜で、トマトやキュウリ、キャベツ、カボチャ、ネギ、タマネギ、ニンジン、ニンニク、葉物……である。大量には持つて上げられないが、それぞれ持てるだけ

登山相談所で登山者にお願いしようと思っている。畑の名前は「てかりファーム」である。

ボランテアで支えられた山小屋だから、親近感と身内意識が高まり、リピート率もうなぎ上りとなりそう、我々はゼロカーボン食を目指すので、山小屋へ向けてのフード・ドライブはジビエ肉、手作り味噌、コンニャクやトーフ、クルミなど木の実、山菜、タケノコなどしたい。



JAPAN WORKERS' ALPINE FEDERATION

専門委員会活動報告

2022 4

○ 労山基金運営委員会

公開山行の事故見舞金交付

要件の再確認を

春から秋にかけ公開山行が行われる季節である。今回は労山基金細則6「公開山行の事故見舞金の交付要件と交付回数限度」について確認したい。

労山基金加入者がリーダー等（責任者）になり、団体の主催する公開行事や公開山行などで、会員外である第三者が死亡または傷病などの事故にあった場合、被害者または遺族に見舞金として、責任者の所属する団体に交付する制度である。この交付には、以下3条件を満たすことが必要である。

① 不特定多数に周知したことの証拠を示す
② 企画内容が「細則3、交付の特典」の2項、「ハイキングまたは軽登山の事故要件」を満たしている
③ 企画・準備の段階で、通常必要な安全対策を講じた根拠を示せる。

また、交通機関等の事故については見舞金の対象外であり、この制度適用による交付の決定は、委員会が行う。

第三者の被害に応じ①死亡・行方不明、または後遺障害を残す重度の傷病30万円②2日以上入院または20日以上長期通院を要する重度の傷病10万円③短期の通院（1日以上、20日未満）などの治療を要する軽度の傷病3万円の見舞金を交付する。

なお、登録期間年度内の交付は2回までとなる。

（大澤辰雄／労山基金運営委員）

○ ハイキング委員会

小さなクラブの大きな悩み

労山に入って5年目。なのに少くない課題を抱えている。先ずは所属するHC Wild Berryの事務局長という役割をどうこなすかということ。新しい会という事もあり、リーダーが少なく（全会員18名中4名）連れてつて山行の会員が多い。又、週末仕事の会員もあり、平日山行を増やしたいのだが、リーダー層を増やさなければできない課題だ。さらに関東一円の山々は車でのアクセスが良いので、どうしても自家用

車に頼らざるを得ない。数名の会員に負担が偏っているがこれも今後の課題である。私達の会の所属する都連盟は大きな地域にまたがるので、多摩西部地区連盟という組織に入り、登山セミナーなどを実施している。この事務局も任されているので母の介護と合わせて時間的な調整が厳しい。諸々の課題に多くの会員の協力を得たいと思っているが、同時に会員を増やさなければ解決できないのかもしれない。

（井嶋郷子／全国ハイキング委員）

○ 遭難対策部

登攀の死亡事故が発生

3月2日から4月6日までに届いた事故一報は29件29名。

死亡事故が1件発生した。南伊豆で発生した登攀転落事故。東京（男性）登攀リーダー他2名がロープに結ばれたまま海岸で発見された。残念ながら半年を待たずに5名の死亡である。事故の原因については、検証の報告を待つて教訓に繋げたい。

男性10名。女性19名。転倒での事例では、山スキーやスノーボードの5件や積雪期の5件等全体でも今回は女性が多い。

所属連盟は東京が4名、道央・神奈川・兵庫が各3名、千葉・京都・長崎が各2名、新潟・長野・岐阜・奈良・広島・香川・徳島・福岡・宮崎・鹿児島が各1名。

年齢は、90代1名、70代5名、60代9名、50代9名、40代4名、30代1名。

登山形態では、無雪期7名、積雪期7名、山スキー5名、スノーボード2名、登攀6名、氷瀑1名、訓練1名。

遭難対策部会での講師派遣として3月27日に多摩西部地区総会で国際山岳連盟の総合登山技術ハンドブック活用の解説を実施した。4月9日には全国雪崩講習会でビーコンパークの検証を月山で実施。4月13日は山岳四団体で「安全対策ネットワークの整備」について専門部会が開催された。今後、四国や岐阜で遭難対策部会の部員による講習会が予定されている。

る。また、今年は7月2・3日に全国遭難対策担当者会議を宮城県仙台で開催予定。各県連盟の遭難担当者の方々の日頃の取り組みや事故防止の具体的な対応も話し合えたらと考えている。

(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。



2022年3月2日から2022年4月6日までに届いた事故一報

事故発生日	地方連盟	年齢	性別	山名	山行形態	事故原因		傷病名
1	2.24	奈良	53	女	伊吹山	訓練	その他 滑落停止の訓練中にビッケルで顔面を切創した	切創
2	2.24	徳島	90	男	高尾山	無雪期	転倒 下山中、設置されたロープを持ったところ転倒し5m転落した	口内切創
3	2.6	兵庫	62	女	北比良峠	積雪期	転倒 木道で雪に埋もれた箇所を踏み抜きバランスを崩した	胴体打撲
4	2.6	鹿児島	46	女	金峰山	登攀	体勢 登攀中に腕を上げると痛みがあった	左肩関節周囲炎
5	2.26	千葉	62	女	横手山	山スキー	転倒 下降中、スキー板を雪に取られ雪面に突っ込み転倒した	右肋骨骨折
6	2.22	東京	75	男	羊蹄山	山スキー	転倒 下降中、樹林帯の沢地形で転倒	副韧带損傷
7	2.11	神奈川	45	女	大毛無山	スノーボード	その他 立ち木に衝突して骨折した	大腿骨骨幹部骨折
8	2.27	宮崎	64	男	鉢岳	無雪期	病気 山頂付近で倒れ、心肺蘇生を行いその後ヘリ搬送、病院で死亡確認	死亡・心筋梗塞
9	2.19	福岡	67	男	英彦山	積雪期	滑落 山頂直下で足が滑り、肩を岩に強打した	脱臼骨折
10	3.3	岐阜	53	女	毘沙門岳	山スキー	転倒 下降中、バランスを崩して転倒、さらに滑走を再開し転倒	右膝捻挫
11	2.27	兵庫	74	男	中山最高峰	無雪期	転倒 下山中、足を滑らせ尻もちをついた	右足首捻挫
12	2.26	道央	37	女	大ニ股山	山スキー	転倒 下降中、スキーが雪面に刺さり転倒	韧带損傷
13	3.13	京都	72	女	蛇谷ヶ峰	積雪期	転倒 下山中、ぬかるみで足を滑らせ転倒し5m滑落した	左手首骨折
14	2.26	新潟	58	女	角田山	積雪期	転倒 登山道で足が滑り木に膝をぶつけた	左膝打撲
15	3.13	京都	70	女	蛇谷ヶ峰	積雪期	転倒 積雪の下空洞を踏み抜き膝を捻った	左膝前十字韧带断裂
16	3.13	道央	59	女	ハッタオアナイ岳	山スキー	転倒 下降中、雪に足を取られ転倒、膝を捻る	副韧带損傷
17	2.16	長崎	75	男	矢岳	登攀	体勢 スリップによる左肩損傷	左肩痛
18	3.10	香川	65	女	人形峠	積雪期	転倒 地面が凍結して滑って転倒	左手首骨折
19	3.13	東京	59	男	幕岩	登攀	滑落 ホールドが滑りバランスを崩して滑落	踵骨折
20	3.12	長野	50	女	北沢大滝	氷瀑	墜落 登攀中に氷が崩壊し、ピレイヤーが滝下に転落	胸椎および肋骨骨折
21	3.20	神奈川	65	女	伊豆ヶ岳	無雪期	体勢 岩場を飛び降りた際、膝に痛みを感じた	左膝捻挫
22	3.21	道央	49	男	余市岳	スノーボード	転倒 ゲレンデエリア内の立木に衝突	脾臓破裂全摘出
23	3.6	神奈川	53	男	城山	登攀	滑落 中間部で3m滑落し段差で捻った	右足脛骨骨折
24	3.7	東京	42	女	二子山	登攀	転落 転落した際、指が岩に引っ掛かり損傷した	左手指骨折
25	3.13	千葉	69	女	畔が丸	無雪期	転倒 橋の棒に足を引っ掛け転倒	大腿骨転子部骨折
26	3.21	東京	50	女	茶臼岳	積雪期	滑落 下山中、斜面をトラバース中に足を滑らせ滑落	肋骨骨折
27	3.20	広島	63	女	烏帽子岳	登攀	転倒 トップロープの懸垂で横揺れして壁にぶつかる	左手首打撲
28	3.13	兵庫	63	男	東山	無雪期	体勢 下り坂で足を滑らせ転倒を阻止したが足首を痛めた	韧带損傷
29	3.27	長崎	57	女	多良岳	無雪期	体勢 渡渉時に増水で引き返したとき滑って手を付いた	右桡骨骨幹部骨折

事故一報の受領順で掲載

	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	合計
男性	0	0	1	2	3	3	1	10
女性	0	1	3	7	6	2	0	19
合計	0	1	4	9	9	5	1	29

	無雪期	積雪期	山スキー	スノーボード	登攀	氷瀑	人工壁	訓練	合計
男性	4	1	1	1	3	0	0	0	10
女性	3	6	4	1	3	1	0	1	19
合計	7	7	5	2	6	1	0	1	29

	墜落	転落	滑落	転倒	体勢	凍傷	病気	その他	合計
男性	0	0	3	4	2	0	1	0	10
女性	1	1	1	11	3	0	0	2	19
合計	1	1	4	15	5	0	1	2	29

	骨折	損傷	断裂	捻挫	切創	打撲	心筋梗塞	炎症	合計
男性	3	3	0	1	1	0	1	1	10
女性	9	2	1	2	1	3	0	1	19
合計	12	5	1	3	2	3	1	2	29

- 4日 自然保護委員会
- 5日 組織部会
- 6日 遭難対策部会
- 12日 三役会議
- 13日 山岳四団体コンパス専門部会（東京・オリンピック青少年センター）
- 川嶋理事長、石川副理事長、出席。
- 20日 登山時報編集委員会
- 21日 第2回理事会
- 22日 ハイキング委員会
- 26日 労山基金運営委員会

第2回理事会、討議事項

①今後の活動課題について

コロナ感染が収束したわけではないが、収まりつつある状況なので、予定していた行事は実施の方向で進めていく。

②全国登山研究集会について

実行委員会を立ち上げて、実施要項を作成し詳細を検討する。

③登山時報について

来期の「機関誌・紙」発行について、全国理事会内で検討委員会を設置して、具体的内容を詰めていく。



新潟県、足拍子岳を南尾根から望む



新潟県、神楽ヶ峰のリフト終点入口にはビーコンチェックがある

フフハハ

No.182

村松 孝一



2022年5月号にて誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

30ページ 事故一報年代別表

正

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	合計
男性	1	1	3	1	1	1	0	8
女性	0	0	2	4	1	0	0	7
合計	1	1	5	5	2	1	0	15

FROM EDITOR

46年間住んだ部屋から同棟の9階に転居作業中。20日余り自力でやっているが夫婦ともに民衆的な活動をやっているので本・パンフ、資料がやたらと多い。それに写真。悪いと思いつながら捨てないと片付かない。断捨離。新しい部屋を起点として後5年は頑張れるだろうか。健康との相談となるだろう。(田上)

ロシアのウクライナ侵略はじめ武力行使や威嚇、人権蹂躪、COVID-19蔓延、気候危機深刻化、新自由主義による格差拡大…おぞましい現実が次々と沸き起こりまるで際限ないようだが、こんなことで良いはずがない。その克服へ身近な次の一歩を踏み出そう。(鈴木)

コロナ・ウクライナの惨禍・燃料不安・猛烈な物価高。安穏とした太平の生活から目覚めるきっかけとなるだろうか？ まだまだ対岸の火事、といった意識があるのでは！ 政治家だけの国策では済まされぬ。(小倉)

この時期になると思いたす。東京近辺の山から始めた私は、3千メートル級へのあこがれは半端ではなかった。5月連休で単独中央アルプスをめざした。「無謀な」と思うが、天候にも恵まれ、宝剣岳のすばらしさと初めての単独に自信をつけた。(塩田)

登山時報

©禁無断転載

6月号 No.568 2022年5月15日発行

編集長 今野善伸

副編集長 橋口晴彦

編集 酒井正裕、田上千俊、濱崎優子（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 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 カウズ



Seino Yoshiki



清野嘉樹さん

1962年青森県弘前市生まれ弘前育ちの津軽人、二人兄弟の次男。機械製造会社に勤めていたが、労山高所登山学校に参加するために退社。'99年ナンガバルバット登頂。'02年K2 7900メートルまで。'04年K2登頂。33歳で弘前勤労者山岳会に入会、1から教えて貰った。リーダー委員長、運営委員長を経て現在は会長、青森県勤労者山岳連盟理事長を経て2年前から会長。20数年になる相方と2人暮らし。

第35期全国連盟理事 新顔紹介

八甲田山の登山道整備に尽力、次は津軽富士山も視野に

■登山を始めたきっかけ

当時入っていた焼き物サークルの一人が弘前労山の会員だった縁で入会することになった。登山に関しては右も左も分からない初心者であった。自身も若かったが会の先輩方も若かったため、いろんな山行が組まれていた。その中から岩登り、沢登り、藪漕ぎ、冬山まで登山のイロハを学ばせてもらった。

■山の経歴と印象深い山

白神山、岩木山、南北八甲田山、東北の山々、近場の里山や山菜採りもする。初めての北アルプスは北鎌から前穂への縦走だった。山行中天氣に恵まれ雄大な景観に感動したのを覚えている。労山高所登山学校に参加したいと思い始めたところからは、岩木山百沢コースで体力づくりになった。'98年、年末年始で行われたチュルイーストが初の遠征で、'99年ナンガバルバット、K2へは'02年と'04年、隊としては3度目となるが自身は2度目の参加だった。印

象深い山はと聞かれるといくらもあるけれど、ナンガではアタック時テ

ントを出て間もなくヘッドライトの球が切れたが、月明かりと先行者のおかげで何とかなかった。'02年K2の時はC2で天氣の回復を待って6泊ステイした。'04は最終キャンプで新品のテントだったがボールのゴムが伸びてしまっていて、詰め直し何とか設営できた。岩木山扇ノ金目山から嶽コースの冬期縦走は4年越しで

やっと達成した。山頂付近では隣にいる人の姿も見えない風雪で、参加したメンバー4人が顔や首に凍傷を負ったこともあった。

■青森県連での取り組み

年2回、夏期、冬期の遭対講習会、加盟会持ち回りでの交流登山等を行っている。北八甲田山の各コースは、県内山岳団体や酸ヶ湯温泉などが県観光企画課に協力して登山道の整備を行っている。毎年7月には「八甲田山の日」として一般にも広く周知して各コース合わせて200名規

模の参加者を各山岳団体が協力して開催しているが、コロナ禍で今年も中止が決まった。数化で大変だった

南八甲田猿倉温泉から櫛ヶ峰へのコースは環境省が管理者となり現在整備が進められていて刈り払いはあるが、ぬかるみもあるので訪れる際の足回りはしっかりと来ていただきたい。

今後取り組んで行きたいことは、南八甲田のその他のコースを整備してもらうよう関係機関に対して粘り強く求めている。青森県最高峰である岩木山の登山道も荒廃が進んでいる、その他里山でもアプローチの林道も含めすでに廃道と化している所がかなりある、それらの整備も進めてもらうよう働きかけていきたい。全国理事としては何をすればいいのかまだ良く分からずにいるが、出来る事で協力して行きたい。

地図読み 迷入

監修・村越眞
宮内佐季子
小泉成行

Lesson 156

里山歩き

—— 現在地把握 ——

【問題】写真 A は①～③、写真 B は④～⑧のいずれかで撮影したものです。どの場所から撮影したものでしょうか？写真はいずれも A、B の矢印方向を向いて撮影したもので、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 A

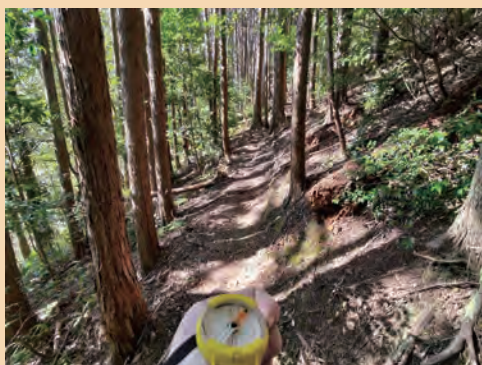
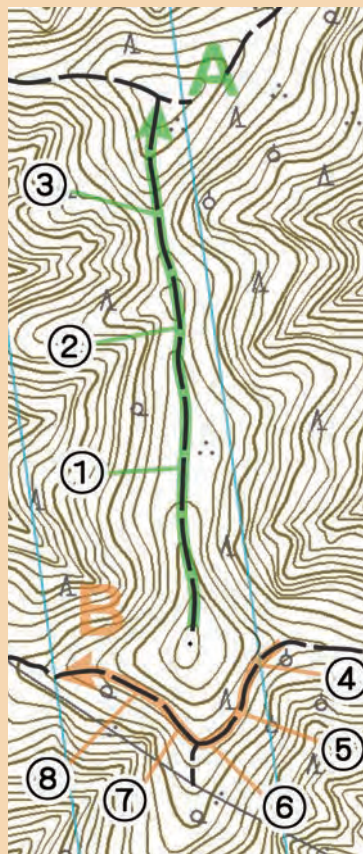


写真 B



国土地理院地理院地図より作成

【解説】

「現在地把握」はナビゲーションの基本である。現在地把握の基本はまず周囲を見て、「人工特徴物」「地形」「方向」を探し、その場所の特徴を把握することだ。この問題では道以外に人工特徴物はないので、「地形」と「方向」を利用して現在地把握しなくてはならない。

「地形」については尾根上か谷底か、あるいはその間の斜面の中にあるかを見る。A は尾根上、B は右から左へ下る斜面の中にいる。「方向」については基本的にコンパスを利用して確認する。磁針の向きから A はほぼ磁北、B は北西（やや北北西）を向いていることが分かる。

周りの情報からその場所の特徴を掴んだら、続いてその情報を地図と照らし合わせる。今回の問題は 3 択、5 択の問題となっている。現実には置き換えて考えれば、ある程度の範囲で現在地を把握しておくことが必要ということである。そのため

も地形や方向が大きく変わる場所ではこまめに現在地把握しておきたい。

Aの候補である①②③はいずれも尾根上であり、概ね磁北方向を向いている。①は真北に近い向きで可能性は下がりそうだが、尾根や北向きという情報だけでは正確には把握できない。他の情報を使う必要があるが、何があるだろうか？ 改めて写真Aをよく見てみよう。

同じようにBについて考えてみる。⑥は南に伸びる尾根の手前で、写真Bは左側が落ち込んでいるように見えるので⑥の可能性は低そうだが、基本的にはどこも斜面をトラバースする道の上で地形的には似たような状況。しかしBでは方向の違いが使える。先に確認した通り、北西向きの道の上であることから⑦か⑧に絞れる。

話をAに戻そう。Aの写真をよく見ると尾根線の左側近い位置に下り斜面が見える。また先の方はほぼ平坦か少し登っている

程度である。もしAが①であれば尾根上がもっと広く、左側の下り斜面と距離があるはずである（写真①）。③であれば前方の高まりは50m以上の高さがあるピークで、もっと見上げるはずで（写真③）、それらの条件から②に絞り込める。そして②であれば、その先の小さなピークから西（左）に尾根が分岐しているはずで、写真Aの左奥に尾根が伸びているように見える（①の先に尾根分岐は見えない）。

Bについてもいくつか考え方があ。例えば「方向を正確に把握」する方法。⑧での道の方向は⑦よりも北西に近く、現在の地の方向は北北西に近いことから⑦ではないかと考えられる。あるいは「地形を細かく読む」方法もある。この写真から読み取るのは難しいが、地図からは左前方に谷が食い込んでおり、道はやや右手にカーブしその谷の上部を巻く。一方⑧はその先で尾根線に乗るためやや左

にカーブを描くはずである（写真⑧）。写真Bの前方を拡大すると谷の存在や左にカーブしている（写真⑦）。これら複数の情報から⑦の可能性が最も高いと絞り込める。

このように現在地把握では

「周りの様子を見る」→「地図と照らし合わせ」「位置を絞る」という手順が進むが、多くの場合は1手順では把握できない。今回のように他に特徴がないか周りをよく見る、あるいは「Xなら急斜面が見える



①での写真



③での写真



⑦での写真（写真B）前方拡大図



⑧での写真

Yなら見えない」「Zなら尾根が見えるはず」と仮定法や消去法で絞り込む手順を繰り返して把握することになる。



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

36

紐は下に垂らせよ Tシャツ集合写真

縛りのない自由闊達なクラブ 自由なところ、好きなように山に行けること

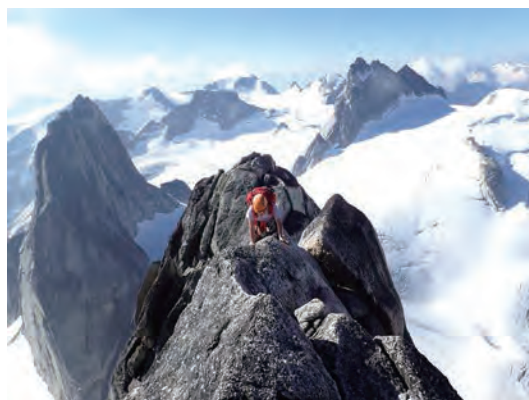
M
&
C

神奈川県勤労者山岳連盟

M & C について

M & C の M はマウンテニアリング、C はクライミング。ハイキングだけ、スポーツクライミングだけという会員は存在しない。皆、山というフィールドで幅広く活動しており、積雪期のアルパインクライミング、山スキー、沢登り、クライミング（スポーツ・トラッド）、ボルダリング、トレイルランニング、縦走など内容は多岐にわたっている。ヒマラヤや北米など海外でも活動している人がいるが、拠点は横浜だ。

基本的に自由な会で、教育制度などの縛りはない。個々で積極的に山行を行っており、休日のほとんどを岩場や山で過ごしている。年齢層はやや高めで平均は50歳だが、還暦を過ぎた会員も現役バリバリだ。また、他会との掛け持ちや、会員以外と



最小柄の松田はジリスのいる北米が好き
カナダ、Bugabooにて

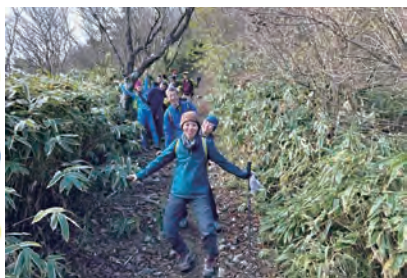
の活動に制限は全くない。先輩後輩という概念も良い意味で存在せず、風通しの良い環境である。

ココヘリを活用した
模擬搜索

会としての活動は、二ヶ月に1回の例会（現在、感染症防止の観点から、オンライン会議）のみだ。



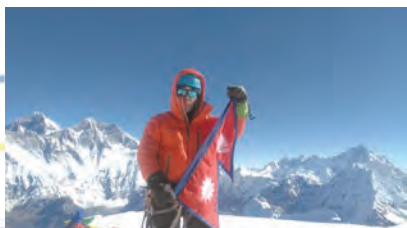
搜索訓練での打ち合わせの様子



搜索訓練終了して陽気に下山中



副代表の福丸はフリーソロ志向 紅葉の沼沢ポルダール



最高齢の久保は退職後、念願のヒマラヤ通い

特に決まりはないが、年に1〜2回会山行が企画されることもある。2021年度は、秋に「搜索訓練」を実施した。過去に実施したレスキュー訓練とは異なり、会員が山で行方不明になった場合を想定して会としてどうすべきかを皆で考え、具体的事例を元に搜索隊を組んで行動するという試みであった。事前打合せを行ったうえで、具体的には搜索隊を組んで連絡を取り合い、ココヘリ親機を使いながら（模擬）行方不明者を探すという内容だ。技術的訓練というより「遭難」に関して個々の想いを共有する色合いが濃かった。また、

ココヘリ導入のための補助金から支給することが決定した。当会は、単独行も多いため、ココヘリ携行を奨励している。

**下山報告をMLで共有
繋がりが密に**

21年度は他にホームページの刷新、山行計画書提出・下山連絡のオンラインフォーム化、オリジナルTシャツの作成などの活動を行った。山行計画フォームは、送信するとメンバーグリスト（ML）に流れるようになっており、会員のコメント欄を見るのが楽しみだ。会員同士が集まっ

て顔を合わせる機会が少ないため、誰が何をどんな気持ちで行っているか、情報共有するのに役立っている。クライミングなら、どのルートを何本登ったか、オンサイトしたかなど詳細に書けば各人の力量がよくわかる。提出した計画書も皆が見れる。

MLは、意見交換の場としても活用されている。登攀道具、ペミカンのレシピ、イグルーの作り方など何でも自由に話し合える。会員に整形外科医がいるため、怪我の相談もできる。

「紐は下に垂らせよ」の意味

会創設以来、初めて作成したTシャツには会の名称は入っていない。「紐は下に垂らせよ」の言葉を背面にプリントした。これは、M&C創始者の1人が会を去る会員に向けて贈った言葉で、M&Cの自主性を重んじる精神を良く表しているのだ、Tシャツにした。人に連れて行ってもらおうレジャー的な山行ではなく、自分の力で登れ、という想いが込められている。

創設から11年、会員の入れ替わりは多数あった。会のどこが気に入っているか現在の会員に尋ねてみたら、「自由なところ、自分の好きなように山に行けること」という意見が多かった。

会では、人気の定番ルートより、個性的な山行が評価される傾向にある。ガイドブック任せではなく、誰かに指図されるのではなく、地図や山を見ながら自分でやりたいことを見つけて行動する、そういう人がM&Cに集まるのだと思う。

（三瓶健／M&C会長）

カヤさん逝く

長く登山時報の表紙絵をお願いしていた熊谷樞さんが2月24日亡くなりました。登山時報の表紙絵は水彩画で、すべてオリジナルで描きおろしていただきました。1994年1月号から97年12月号までと2004年2月号から08年12月号まで実に100枚以上となった。私は百貨店で美術品の販売をしていたこともあり、毎月一度熊谷守一美術館へ表紙絵を預かりに伺うのが密かな楽しみだった。

樞さんの父上は文化勲章を辞退したことで知られる画家の熊谷守一氏で、母上は私と同じ和歌山県出身なので、個人的にとっても親しみを覚えていた。海外遠征隊支援などのTシャツ・デザインも多く手がけていた。き、今でも大切にに使わせていただいている。



登山時報 2004 年 10 月
紅葉の天狗池



熊谷樞さんと川嶋理事長（2006 年当時、
労山事務所で表紙絵原画展）

80 歳を過ぎても山スキーに興じ、陶芸を制作し、山と芸術を愛する素敵な方だった。日本山岳画協会会員、享年 92 歳。

（川嶋高志／
日本勤労者山岳連盟 理事長）

篠原達郎さんを偲ぶ

私は 19 年目を迎える労山の専従職員だが、毎年 300 件前後の事故一報を受け、会員の死亡行方不明も 160 名を超えてしまった。その中には師匠の故吉尾弘元会長をはじめ、親しい人も多く、今でも信じられないと思うことが少なくない。4 月 8 日に足拍子岳の麓で新人雪訓の前夜に届いた事故も同じ思いだ。南伊豆町吉田海岸で 3 名が岩場滑落のため死亡した。

昨年の登山時報 6 月号で「気負いのない国際山岳ガイド・コロナ禍にめげず毎週山で働いている」と「人」に掲載された篠原達郎氏が、この事故で亡くなられた。享年 66 歳。

前職（西武百貨店）で一緒に仕事をしていた以来、40 年近い付き合いだった。実に落ち着いた静かな佇まいで、そこに

るだけで安心を届けてくれる、そんな誠実な人柄に加え、高難度の登攀経験と信頼できる知識・技術から遭難事故には、最も遠い存在だと考えていた。「斯の人にして、斯の疾あり」とでも言えば良いのか？ 山屋は山で死ぬのが本望という人もいるが、

私はそうは思わない。誰一人、山で死なないように、遭難対策活動を続ける決意を、霊前で新たにしました。

（川嶋高志／
日本勤労者山岳連盟 理事長）



4 月 18 日、篠原さん通夜（埼玉県新座市営墓苑）

vol.113

筑井孝子の人物・物を描こう



これから夏になり、山の花もたくさん咲きます。植物を描く時「よく見る」と言っても「何を」「どこを」見ていいか、わからなくなります。そこで今回は少し観点を紹介します。1. 植物は「フィボナッチ数列」に従って規則正しく回転します。2. 互生（互い違い）対生（二個で）輪生（3つ以上で）などの決まり、また芽が出るところには支えの葉があったりします。3. 花弁と花弁の間がくがあることに気づいて描くとすばらしい表現になります。私の家の植物から紹介します。

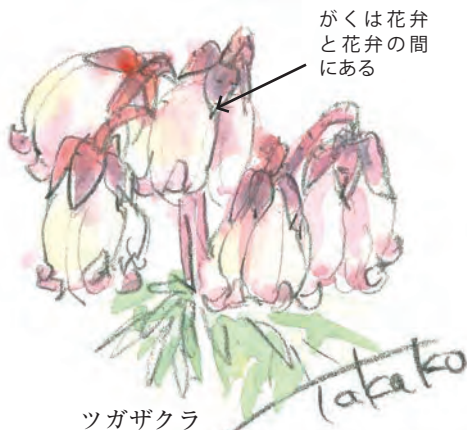
植物の決まり



●フィボナッチ数列の多肉植物



●我が家のケヤキ、幹の近くには小さな葉が二枚、枝が葉が出る枝で少しギザギザになっている



ツガザクラ

あらかると

薙の稜線

石井光造



六月は梅雨にたたられて、ガスの中一日をすごしたという山も少ない。そんななかで、山頂が白い薙ぎになっていて、ぼうっと霞む頂に感激した思い出がある。中央本線長坂駅からタクシーで登山口の矢立石まで入り、尾根歩きで登った日向山（一六六〇m）である。この白い薙ぎは雁ヶ原とよばれている。ここから尾白川の錦滝へ下り、尾白川林道をたどって登山口へ戻った。最近林道が崩壊して、沢通しは禁止されているが、この山の人気は高く、溪谷に広い駐車場も造られている。

谷を挟んだ対岸の尾根にもっと広い白薙ぎの稜線がある雨乞岳（二〇三七m）に登り、雁ヶ原を確認しに行った。山頂の反対側に続く水晶薙といわれる尾根は一見の価値があった。花崗岩の風化だそうだ（右写真）。

黒い薙ぎで思い当たるのは、南アルプス南部の静かな山池口岳（二三九二m）から池口集落へ下る途中の黒薙（一八五八m）がある。長い尾根歩きでの一息ではとすると（左写真）。

山の自由帳

篠塚優 カモシカスポーツ山の店・横浜店

第6回



雨具の撥水性とエコのバランス

昨今は本当に多様な防水透湿素材をそれぞれのメーカーが出していて、それぞれに良いところ、知っておいた方が良いことがあります。また、使用目的に対して生地 の性質や製品の造りが合っているか、が雨具選びでは大切なポイントで、オススメの雨具ありますか？ と聞かれた時に私はそんなお話をします。多々ある防水透湿素材のなか

でも、大抵の方が知っているのは『ゴアテックス』。世に出てから歴史も長く実績があり、検査機関を通しているという意味でも信頼性が高いため、販売スタッフも多くの方にオススメしやすいです。

ただ、アウトドア業界も昨今の環境負荷軽減の流れを受け、ゴアテックスの雨具にも若干変化が見られます。一番私たちがそれを顕著に感じる部分は、表面の撥水性能です。

以前のゴアテックスの雨具を使用し買い替えを考えている方には、「環境負荷軽減のために撥水性が以前より落ちました」とお伝えすることがあります。

私は理系の頭脳を持ち合わせていないので、あまり化学的なところはわかりませんが、使用される撥水剤が「フッ素系」から環境への負担の少ない「非フッ素系」へ変更されたことに理由があるそうです。「フッ素系」の撥水剤には撥水性と撥油性があり、「非フッ素系」では撥油性が弱く

油系の汚れに対して以前の雨具より弱くなっているとのこと。

そのため、油系の汚れがつくと水をはじく機能も一緒に弱くなってしまい、雨具の表面生地が水をはじかなくなってしまう（「透湿性にも影響」）。これがムレ（濡れ）につながる可能性が大きいのです。

各社その部分の改善を試みているようですが、現状でできることは油脂汚れを残さないようにしっかりと洗濯をすること。でも考えてみたら、洗濯もまた『環境負荷』を増やすことではあるので、人が活動しつつ、環境配慮をするっていうのはなかなか難しいものです。

Gore-Tex の異端児 !? シェイクドライガーメント

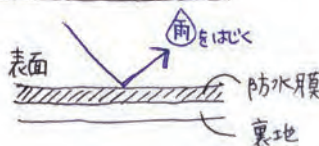
本文中はいわゆる通常の構造のゴアテックスについて触れましたが、実はちょっと変わったゴアテックス生地が数年前に誕生しました。

それが、疎水性のあるメンブレン（防水膜）を表側に出すことで持続的な撥水が得られるというシェイクドライ生地です。



2017年8月 台風に伴う雨にあたった時の撥水力が写真でもわかる！！

生地の構造イメージ



この構造により、高い透湿性、軽量化も実現されています。

勿論よいことばかりではなく、耐久性という意味ではやはり従来の表生地のあるタイプには敵わないため、登山向けというよりはトレラン向けの防水ジャケットなどに使われています。

ただ、製品としての弱点を知ったうえで日帰りのハイキングなどに使用するの、私はアリだと考えます。

だって、振ったら（シェイク）水気がぎれる（ドライ）んです！



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。



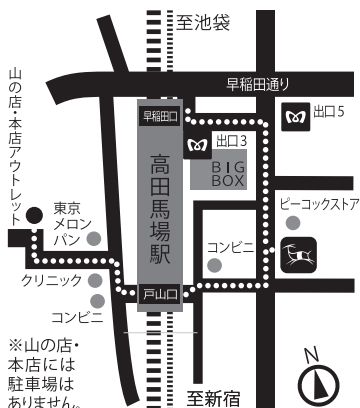
カモシカ 通販



＼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！

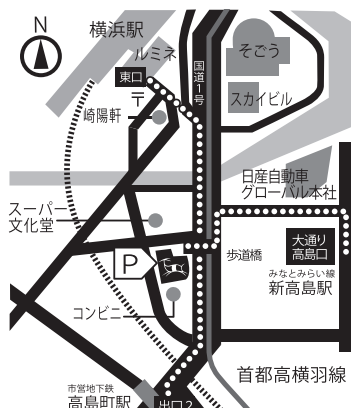
山の店・本 店

J R高田馬場駅から徒歩3分



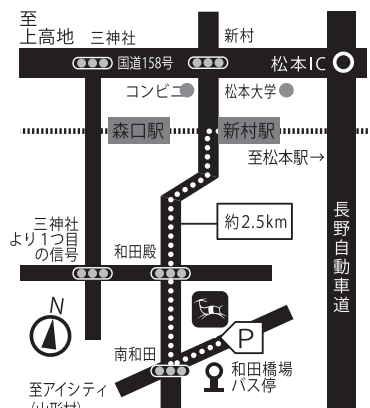
山の店・横浜店

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 03-3 23 2-1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6・2 F
- 山の店・横浜店 TEL 045-4 40-0711 〒220-0011 神奈川県横浜市西区高島2-6-32横浜東口・ウィスパートビル1F
- 山の店・松本店 TEL 0263-48-2424 〒390-1242 長野県松本市和田4478-1

2023 年版

登山カレンダー 写真募集

募集期間

6月25日(土) 必着

採用された方には謝礼2万円
すべての応募者にカレンダー
1部進呈

今回も登山会員の山写真でカレンダーをつくります
あなたが感じている山・登山の魅力を写真で
伝えてみませんか?
地元の山、旅先の山、雪山、高山、水、草花や木々、
山小屋、季節の移ろい:
全国からの応募をお待ちしています!



応募規定

資格: 登山会員

点数: 一人5点まで

期日: 6月25日必着

写真: 横位置のみ。合成不可。

データは1000万画素以上(縦2500×横3500ピクセル以上)。

データ形式はJPEGまたはTIFF。

人物が主題の作品は、写っている人の許諾を得たものであること。

※写真はトリミングさせていただくことがあります。

カレンダー(B4判・中綴じ)掲載時の仕上り寸法は257mm×364mmです。

※画質が悪くB4判カレンダーへの印刷に適さない場合は選考外となります。

必ず画質・データを確認して応募してください。

選考規定

採用数: 表紙および1月～12月の計13点

選考: 小松由佳さん(フォトグラファー)

応募方法

専用フォームで
手軽に

WEB応募

<https://ws.formzu.net/fgen/S58732460/>



郵送

CD-R又はUSBで送付。フィルムカメラでの作品はデータ又はA4サイズのプリント写真で送付。

氏名・所属会・地方連盟・住所・電話番号・メールアドレス、各作品名・被写体の山名(山域)・撮影年月日を明記してください。

〒162-0814 東京都新宿区新小川町5-24 日本勤労者山岳連盟

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