

# 登山時報

2022年6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

## 7 名溪を遡る — 巻機山 米子沢 —

2022 No.569



# 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、クライミング、アルピニズムの各部分からなっている。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

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。

みなさんが先を歩かばらしい目標を掲げられますことを祈ります。

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。

# 中国の青いケシ 探訪記

—チベット編⑤—

写真・文 松永秀和



メコノプシス・トルクァタ

メコノプシス・トルクァタ チベットラサ市郊外 標高 5178m

プラントハンター、キングドン・ウォードと並んで、青いケシを数多く発見したジョージ・シエリフは第2次大戦中ラサの英国代表部に勤務し、周辺の山で植物探索を行った。本種は、彼が1943年にガレ場で採集して以来75年間、標本しかない幻の青いケシであった。それは、生育地が標高5000mの高地である上、外国人の立ち入りを許さない地域だったからだ。また漢方薬として高価に取引されるため、集落に近い所は採りつくされたこともある。私もかつて、セラ寺の北にあるという記録をもとに探したが見つからなかった。

2019年7月、ネイチャーツアー専門社の元社長T氏とラサに入る。T氏は長年この花を追い続け、前年、現地旅行社に生育地を確認させていた。早朝ラサのホテルを出発し、標高4500mの登り口に向かう。斜度30度の灌木帯を抜けると、大岩がゴロゴロと転がる尾根道となる。抜けるような青空から太陽が容赦なく照りつけ、紫外線が降り注ぐ。谷からの強風に体ごと飛ばされそうになりながら、喘ぎあえぎ登る。たどり着いたガレ場の大きな岩の間から、開花したばかりのトルクァタが空と同じ色の花弁をつけた頭をすつくと立てていた。小種名のトルクァタは青いトルコ石の意味だ。



富士見平から、朝日に染まる赤石岳

# 四季の山岳撮影紀行

## 第3回 盛夏の南アルプス南部・ゴールデンコース

写真・文 宮本宏明

樫島きじまから赤石岳と荒川三山を周回するコースは、南アルプス南部の魅力が凝縮されたゴールデンコースだ。2〜3泊で歩くのが標準的だが、今回はゆったり5泊し、天候と光線が良い条件下でじっくり撮影する計画を立てた。

7月下旬、台風が通り過ぎるのを待って夜行バスで現地へ向かった。ほとんど眠れないまま、畑薙第一ダム下流の夏期臨時駐車場に到着。東海フォレストの送迎バスに乗換え、登山口の樫島へ。

樫島から赤石小屋まで、ひたすら樹林帯の登りが続く。寝不足の体にはなかなか辛いのが、1時間に標高差300mのペースを何とかキープして登った。

赤石小屋でテントを張り、中に入ったタイミングで激しい雷雨となった。

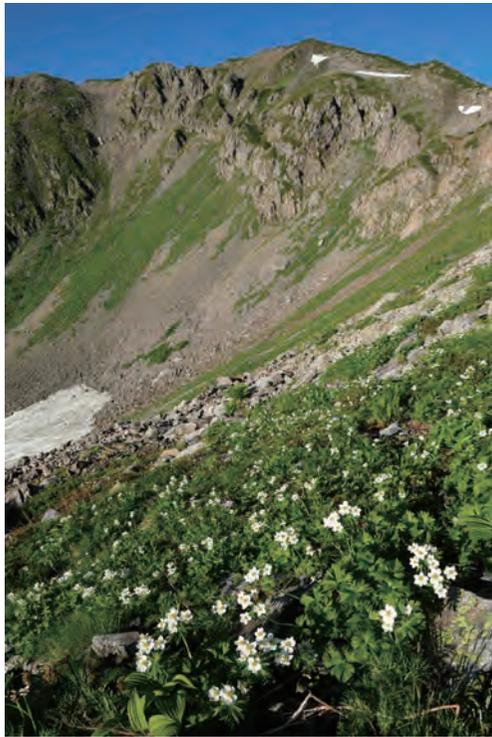
2日目は2時起床。テントのジッパーを開けると満天の星空。

今日のはのんびり北沢源頭を往復し撮影の予定。小屋裏の展望台で星を撮影してから、軽い荷物で出発。富士見平で朝を迎えた。空気が澄んでおり、荒川三山に薄雲がたなびいている。日の出とともに赤石岳が赤く染まった。ラクダの背のトラバース道から北沢源頭へ。咲き乱れる花を心ゆくまで撮影しながら北沢カールまで上がってしまった。大岩の上で景色を眺めながら昼食を食べていると雲が湧き始めたので、下ることにした。

今日はテントを畳んで小屋に素泊まりする（送迎バスに乗り乗するためには山小屋に最低1泊する必要がある）。雲が多くなったが夕立はなく、夕食は外のベンチで食べた。小屋は空いており快適だ。

3日目、満天の星の下、外のベンチで朝食を食べて出発。

ヘッドランプの灯りで登ってゆく。富士見平を通過し、砲台休憩所まで来たところで山腹が



ハクサンイチゲ咲く北沢カール



赤石岳山頂から、荒川三山と北部の山々

朝日に染まった。北沢源頭の急斜面を登ってゆく。北沢カールでは昨日よりも早い時間帯なので光線条件が良く、今日も花と赤石岳を撮影した。

稜線に出た所にザックをデポし、カメラだけを持って赤石岳をピストンする。まだガスは湧いておらず素晴らしい展望が広がっていた。広い山頂を歩き回って沢山シャッターを切った。

ザックを回収し、小赤石岳を通過して肩まで下ると、正面に荒川三山が見事だ。ちょうど良

い所に咲いていたナナカマドを前景にして撮影。ここで急にガスが湧き始めた。やはり南アルプスは10時前にはガスが湧き出てしまう。

荒川小屋には昼前に到着。テントを張ると早速水場で頭から水をかぶり、全身を拭いてさっぱり。さらに、汗まみれの服を洗った。テントの前に服を干してからビールを飲み、昼

寝。最高に気持ちよい。夕方、ガスが濃くなり、遠くで雷鳴がしたかと思

うとパラパラと雨粒が落ちてきたが、本降りになることはなかった。

4日目、2時に起きて天の川を撮影する。流れ星も撮影できた。今日は荒川のお花畑まで散歩の予定。日が当たる時間に合わせてゆっくり行けば良いので、シュラフに戻ってもうひと眠り



荒川のお花畑は南アルプス最大規模

した。

他の登山者がほとんど出発した後に、軽い荷物で出発。樹林帯を抜けて標高を上げてゆくと、赤石岳から大沢岳、中盛丸山の緑あふれる稜線の眺めが広がった。ジグザクの急登から小尾根を回り込むと、荒川のお花畑に到着。赤石岳がバッチリ見えている。光線状態が最高で花たちが輝いている。お花畑の中をゆつくりと一番上まで上がる。上から見下ろすと見事な眺めだ。撮影しながら、またゆつくりと下がってゆく。たっぷり2時間遊ばせてもらった。

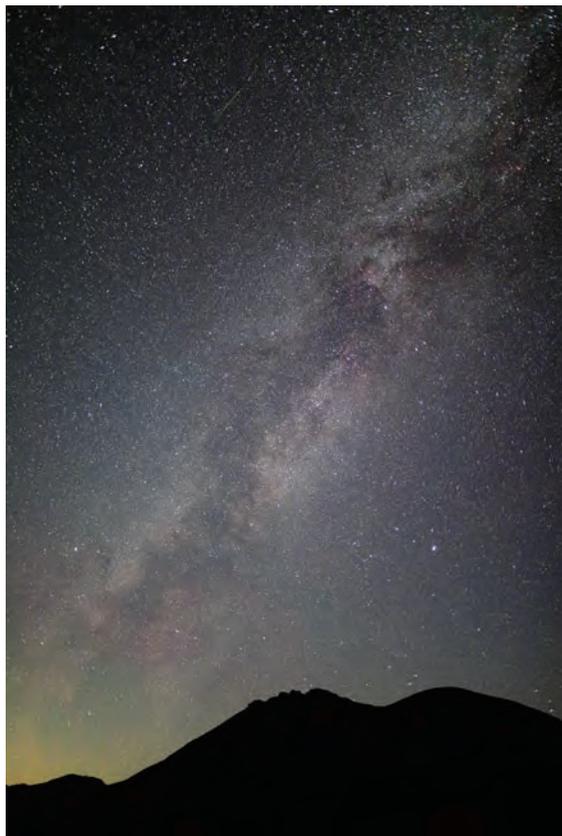
満足して荒川小屋へ下る。今日も10時にガスが湧き出した。木陰のテントは涼しくて快適だ。鳥のさえずりが美しい。14時頃から雨がパラつきはじめ、やがて激しい雷雨となった。

5日目は中岳で日の出を迎えたかったので、3時45分に出発。ヘッドランプを点けて登ってゆく。食料が減った分ザックが大

分軽くなった。体も慣れてきたのか足が楽に前に出る。富士山上空がほのかに赤く染まり始めた。明るくなるのと競争するようになり、赤石岳に光が当たると同時に中岳に着いた。今日はいかにも空気中の水分が多く、北部の山々は厚い大気の層に沈み霞んでいる。山頂の南側に、チングルマとタカネヤハズハハコを見つけ、それを前景にして赤石岳を撮影。

悪沢岳へ向かう。高山植物の葉についた水滴が太陽に輝いていた。最低鞍部から悪沢岳への登りにかかる頃、早くも赤石岳に雲が湧き始めた。昨日より2時間も早い。悪沢岳山頂ではすっかりガスってしまった。千枚岳から来る登山者と交差する所なので、大勢の登山者で賑やかだ。ひと休みしてから山頂を後にする。

下りはじめて間もなく、猿の群れに遭遇。南アルプスの稜線で猿を見るのは初めてだ。ライチョウの雛が猿に食われたというニュースを思い出した。する



悪沢岳に立ち上る天の川



千枚岳山頂の朝

と今度は丸山で1羽のライチョウと遭遇。全く警戒する様子も無く、羽繕いなどをしながらずつと動かない。「猿に食われるなよ」と祈りながら写真を撮らせてもらった。楽しみにしていた千枚岳手前のお花畑はほとんど花が咲いていなかった。どうやら梅雨時の極端な日照不足で花期が遅れているようだ。それでもツメクサ等の小さな花たちがげげに足元を彩っていた。

千枚小屋のテント場には一番

乗りだった。テントを張り、昼食を食べて寛いでいると、三々五々登山者が到着。14時頃から雷鳴が聞こえ、やがて雨が降り始めた。今日も激しい雷雨を覚悟したが、パラついただけで2時間ほどで上がった。

山行の最終日、1時に目覚ましを仕掛けていたが、5分前には目が覚めた。コーヒーだけ飲んでテントを撤収する。小屋の前にザックをデポし、カメラと

朝食だけを持って千枚岳へ。予定通り3時に撮影開始。ちょうど悪沢岳の上に天の川がかかっていった。やがて空が白み始めたので星の撮影はおしまい。寒くはないだろうと油断していたが、山頂でじっとしていたので冷え切ってしまった。岩陰で風を避けて朝食を食べ、明るくなるのを待つ。一人、また一人と登山者が登ってきた。今日も大気が淀んでおり、ほんやりとした太陽が昇ってきた。山がな

かなか赤くならない。一応シャッターを押し、満足して山頂を後にする。

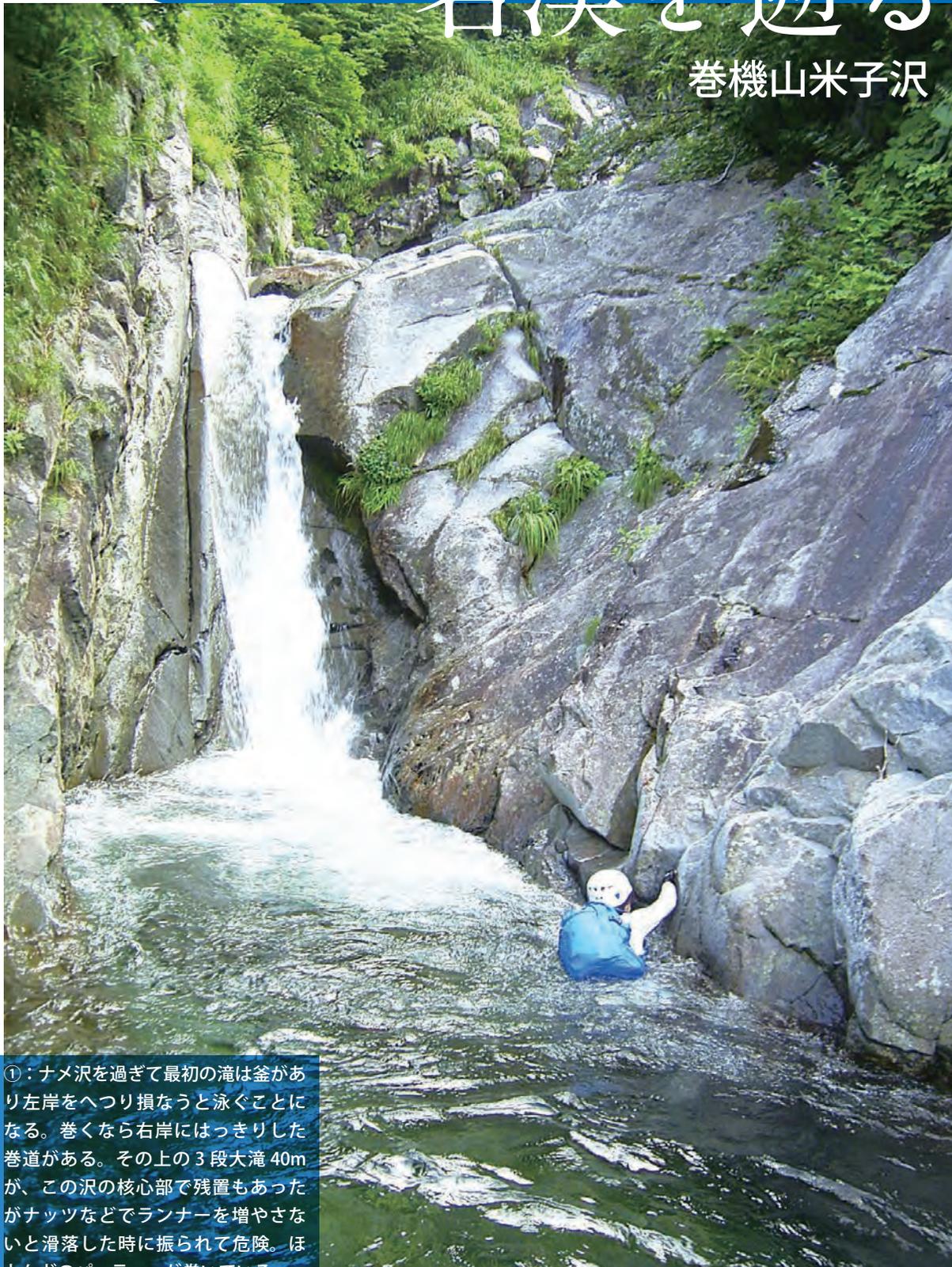
小屋に戻ってザックを回収し、樫島を目指す。途中、大きなザックを背負った人が物凄いスピードで上がってきた。何者かと思ったら、少し間を空けて三百名山一筆書きの田中陽希さんとカメラマンが登ってきた。あまりのスピードに「あ、陽希さんですね。頑張ってください」「どうも」と言葉を交わすのが精一杯だった。

標高2140mの見晴台で山は見納め。今日も既に雲が湧き始めていた。下るにつれて気温が上がリ、汗が噴き出す。足に疲れが来ており、1437mの鉄塔ピークからの最後の急下降は意識して慎重に下った。

樫島には11時キツカリに到着。シャワーを浴びてさっぱりしてから、ビールを飲みながらラーメンを作り、13時の送迎バスを待った。

# 名溪を遡る

## 巻機山米子沢



①：ナメ沢を過ぎて最初の滝は釜があり左岸をへつり損なうと泳ぐことになる。巻くなら右岸にはっきりした巻道がある。その上の3段大滝40mが、この沢の核心部で残置もあったがナッツなどでランナーを増やさないと滑落した時に振られて危険。ほとんどのパーティーが巻いている。



②③：Ⅲ級程度の滝が続くがロープを使い残置やカム・ナッツ、草木でランナーを増やして通過して欲しい。上部に右岸から綺麗な滝が流れている。この上で初夏は雪渓が残っていることが多い。



#### 参考コースタイム

2021年7月31日(曇のち晴れ)  
桜坂駐車場5時10分→堰堤5時40分  
→ナメ沢出合7時→榎ノ沢出合7時50分  
→17m滝上(右岸からスタレ滝)9時  
→日影沢出合(ゴルジュ入口)9時30分  
→大ナメ帯入口10時50分→二俣12時10分  
→避難小屋12時50分  
メンバー  
3名 L60歳・女性、SL61歳・男性、新人27歳・女性

新潟の沢は豪雪に磨かれ大きなスラブや危険な草付きが多い。米子沢は、ほとんど水線沿いに登ることができ、入渓のアプローチが楽で詰めの藪漕ぎもなく、人気の高い沢だ。反面、入渓者が多いためか、事故も多い。沢登りは天候、水量、雪渓により難易度は大きく変わり、ルートファインディングが必要となる。しっかりした指導者のもとで、沢登りでのロープワーク技術を練習する場としてお勧めしたい。

(30ページへ続く)

原田勇成の

# 白神便り

第59回 | 十二湖の大ブナデビュー



白神山地には数百万本のブナが立っている。その中であって、名前が付けられているブナはほんの数える程しかない。一番有名だったのが津軽峠近くに立つ「白神のマザーツリー（幹回り465センチ）」だろう。残念ながら、2018年9月の台風の影響で上半分が折れてしまっ

た。さらに今年の冬、秋田県で最も名の知られた「藤里町岳岱の400年ブナ（485センチ）」が大雪により倒れてしまった。幹回り5メートルを超えるブナもそれほど珍しいわけではないが、見た目の良さや、誰もが容易に行ける立地条件などから、有名か無名かが決まるのだろう

（実際、初代マザーツリーは赤石川上流域の世界遺産地域にあったが、一般の人々には無縁の地である）。

前置きはここまで。7月号にもかわらず、5月撮影のこの写真を使用するには勿論訳がある。私のホームグラウンドである十二湖にも知られたブナがある。一つは「まほろばのブナ（520センチ）」で、もう一つが「仲道のブナ（470センチ）」だ。ただこれも、前者は大きく張り出した太い枝が折れ、後者も三股に別れた太い幹の一本が折れてしまった。誰のせいでもない。自然の営みの中で、避けられない現象に過ぎない。だが、いずれのブナも観光地エリアの存在であるから、それらに代わる主役が必要となる。そこでこの4月28日に正式に津軽森林管理署の許可の下デビューしたのがこの「十二湖の大ブナ（490センチ）」だ。とにかく枝ぶりがいい。お越しの際は青池だけではなく、この大ブナも見ていただきたい。

# 登山時報

2022 **7** No.569

表紙写真：宮本宏明  
「盛夏の白山にて」

遠くてなかなか行く機会が無かった白山へ、友人と交代で車を運転して向かった。天気にも恵まれ、沢山の花を愛で、登り着いた山頂では素晴らしい眺めが広がっていた。別山へ続く稜線を見下ろし、次はあそこまで歩きたいと思った。



## CONTENTS

- |    |    |                              |      |
|----|----|------------------------------|------|
| 01 | 連載 | 中国の青いケシ探訪記                   | 松永秀和 |
| 02 | 連載 | 四季の山岳撮影紀行                    | 宮本宏明 |
| 06 |    | 名溪を遡る 巻機山米子沢 -1              | 川嶋高志 |
| 08 | 連載 | 白神便り                         | 原田勇成 |
| 10 |    | ふみあと 疾病と登山、労山基金の交付           | 白井邦徳 |
| 11 | 連載 | 子づれ山さんぽ                      | 武井真理 |
| 12 | 連載 | アドベンチャー・トラベル                 | 大蔵喜福 |
| 14 | 連載 | 山登りのための やさしい気象講座             | 野尻英一 |
| 16 | 連載 | 山楽登山の世界                      | 中川和道 |
| 18 |    | 2021年事故分析                    |      |
| 22 |    | えつらん室 / ブックエンド               |      |
| 24 |    | 専門委員会活動報告                    |      |
| 27 |    | 全国連盟の活動                      |      |
| 28 |    | マンガ フウフウ ハアハア                | 村松孝一 |
| 29 |    | ブックエンド                       |      |
| 30 |    | 名溪を遡る 巻機山米子沢 -2              | 川嶋高志 |
| 32 | 連載 | 地図読み迷人 宮内佐季子 小泉成行 監修：村越 真    |      |
| 34 |    | ミニガイド 兜山・深草山・大蔵経寺山           | 酒井正裕 |
| 35 |    | 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 |
| 36 | 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。

## 疾病が主因となる事故の交付

登山会員の全国平均年齢は、男女全体で63・8歳と加齢化が進んでいる。近年、基金委員会において、持病に関連していると思われる膝の治療、その他の怪我の治療が長引いたりする実例が多くなった。怪我や疾病が主因となる事故に付随した入院交付は、これまで「登山中に限定した怪我の入院」を想定した制度設計で、交付内容を維持してきた。会員の高齢化が進むなかで、入院院の治療が長期化する傾向があるが、加齢化によるものとみなして申請通りに承認している。

しかし、入院院の交付申請のなかには明らかに「なぜこれほどの入院院を必要としたのか」疑義を生じるような申請も稀に

ある。当委員会は、基金運営の健全性の維持と健康管理を踏まえた安全登山の啓発のために、疑義のある申請に対して登山基金規定第17条第4項に基づき「診療明細書」の提出、場合によっては「医師の診断書」の提出を求めることを確認した。本措置が登山と疾病の関係での事故抑止を取り組むきっかけとして位置付けていただければ幸いである。

また、心疾患などの持病を抱えて登山して事故となった場合は、登山基金規定・細則―8に該当するので、その事実を把握するために問診票の提出を求めている。具体的な事例としては、次のようなケースがあった。

2月にある会の3人パーティ

の1人が、山頂手前で急に前に倒れたのですぐに救助要請。その間通りかかった登山者と3人で心肺蘇生を行ったが、ヘリ搬送後の検死の結果は心臓突然死だった。問診票によると、3月にはカテーテル手術が決まっていた、医師からは登山は止められていた。当委員会の審議の結果、疾病が主因の登山事故であることが明白となったので、死亡・傷害および入院院の交付については通常の3分の2の交付が適用された。心臓病や脳梗塞、高血圧などの突然死を招く恐れのある疾患は、同行者や家族に悲しみと迷惑をかけることとなるので、医師の指示を守ってほしいと念願している。

(白井邦徳／日本勤労者山岳連盟 副理事長)

番外編 書籍紹介えほん編

こどもとたのしめる絵本—山が題材となることもしばしばあります。そのなかでも、ここ1~2年に出版された、比較的新しい作品を紹介します。

『おやまでテント』 ゆーちみえこ



アリス館 / 2021年5月刊

¥1,300 + 税

※カモシカスポーツでも好評発売中

山男のお父さんに連れられ、ふたりのこどもが山登りにでかけ、はじめてテントで寝泊まりする一日のおはなし。

こどもは5~6歳くらいとおぼしき、なっちゃん、小学校低学年くらいのお兄ちゃん。ふたりは山行準備から手伝い、小さなリュックも背負って出かけます。初めてのテント設営、動物との出会いや、山の天気の良いやすさ、山で食べるごはんのおいしさ…小さなこどもには、はじめてで新鮮な体験が、臨場感あふれる絵とともに描かれます。

作者のゆーちみえこさんで自身も山を楽しまれていると、山道具を床いっぱいに広げた様子、テント内の様子、テント場での炊事の雰囲気など、細かいディテールにもこだわられているのが伝わってきます。

(余談…ゆーちみえこさんのお名前と絵をみて、「どこかでみたかも?」と思われた方もいらっしゃるかもしれませんが。私もそのひとり。小学生に人気の『いたずらまじょ子シリーズ』(ポプラ社)の挿絵を描いていたのが、ゆーちみえこさんです。)

一般的な絵本サイズと比較、そして3歳10ヶ月児と並ぶと…『いきものづくし〜』の迫力あるサイズ感が伝わるでしょうか



できるかな? 行ってみよう!  
こ  
子づくし  
山さんぽ<sup>o</sup>  
やま

vol.60



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

『いきものづくし ものづくし11』

福音館書店 / 2022年1月刊

¥2,200 + 税



「とざんふく」が紹介される「とくべつなふく」章

「おおきな見開きに、たのしいものがたくさんつまっている美しい絵本があったらいいな」(『いきものづくし ものづくし』公式Webサイトより) —こんな願いを込めて、誕生した“ものづくし”の絵本シリーズ。身近なものから、遠い世界のものまで、人間の生活を取り巻く、迫力あるこのサイズ! 森羅万象が、38×60cmの大判サイズで、迫力ある絵でせまってきます。「絵でみる博物館」と銘打たれ、気楽に眺められるくだけた図鑑、といった風情。

2021年3月から1年間かけて、月1冊ずつ配本され、全12巻。

そのうちの「11巻」に、カモシカスポーツが取材協力した章があります。「とくべつなふく」という、特定の職業やスポーツで着用する機能性の高い服装を取り上げた章の「とざんふく」がそれです。当店の8000m峰の高所登山経験者の声も反映されて描かれています。

このシリーズは、予約配本ではあったものの、大手書店や図書館で閲覧できる場合があります。もし見かけたら、ぜひ探してみてください。



## 山あり谷ありで、溪流釣りも



遠山川上流にて釣った鬼アマゴと大和イワナ。最大のはイワナで34cm。

鬼アマゴ 28.5cmで胴体は太い。

ボックスに投入して返却か郵送で返送してもらう。②登山道とトイレの整備。この7〜10月期間内に、国立公園特別区域以外の登山道周辺3ヶ所を設定し、携帯トイレのテントブースを設置する。必要な登山者には携帯トイレを無料配布

する。③タクシー等二次交通の充実。④登山者へのサービスの充実。食事・風呂・土産などのインフォメーションと一般観光への誘致も。販売は相談所でも予定するが、山中での売り場として光岳小屋、聖平小屋、今年の夏までに再開できれば聖光小屋も候補に挙げている。

登山バス“毎日あるペン号”南アルプス芝沢ゲートへの第1号車が、いよいよ7月15日に来る。受け入れ準備でいそがしくしているが、その核になるのが、地元の遭対協、観光協会と共に立ち上げる登山相談所の設置である。場所はもちろん芝沢ゲート。いままで地元では登山を観光素材として地元振興に生かすことを継続してこなかった。相談所として機能するのは今回初めてだ。3坪のコンテナハウスを置いて、長丁場利用できるようにしようと、いろいろ知恵を絞っている。その中には暇な時間帯に何をするかも…

## 相

談所として行うことは①遭難対策。まず登山届け

については、コンパスの地元専用アプリ聖岳、光岳、池口岳三山限定で対応、記載の単純化を図る。登山届を出し忘れた登山者には、簡略化したペーパーで聞き書きも考えている。単独行登山者の道迷い遭難は殆どの場合、現場が特定できない。時間がたつて見つかったときにはすでに手遅れということになる。

## と

て、前号に記したが地産地消の考えに基づき、山

小屋への食材供給を地元からボランティア歩荷で賄うというアイデアは着々と進んでいる。

主な野菜に関しては、てかりファームで夏に向けて勢い良く育っている。地域振興として

はそれだけではなく、『登山メシ』と称して一般にも販売できるようなアイデアを元祖山肉

の星野屋四代目が提案してくれた。前記④地域振興部会として、

試食会で意見交換、更なる提案

と盛り上がった。シカ肉での新

規商品としてアキレス腱を使っ

たディアシチュー、モモ肉のみ



焚火での塩焼きは最高だが、火の加減を丁寧にしないと黒焦げ？

そ焼き、ラグーパスタ、それに角煮と盛りだくさん。好評となり、今後レトルト販売に向かつて作業を進めることになった。行動食としてディアジャーキーも作るという。

**よ**て、本題？の登山相談所とについて、一番は予想通りの溪流釣りであった。すぐ近くにアマゴやイワナの宝庫、遠山川本流がある。そこで溪流魚も『登山メシ』として何かできないか？と考えてみたが、源流に

は大和イワナや鬼アマゴという純粋種が棲息し、釣り人垂涎の溪流でもあるので、軽々しく商品？というわけにはいかない。そもそも魚というのは、山の神々からの贈り物であり、それを大量に捕るということは自然を軽んじる行為である。

**昨**年の秋より登山の折に何度か溪流釣りに挑戦した。デナリ峰6190mでの『高山風の研究調査』で30年間にわたり毎年6月の一ヶ月間アラスカに通った。そんなわけで、釣り

と言えばサーモン一辺倒になつてしまっていて、日本の溪流でのアマゴやイワナには本当にご無沙汰である。

振出竿で久しぶりの餌釣りで、チヨロムシにミミズを用いた。流れが速く魚のつき場(注)はわかるが、最初はおもりが軽くなかなか思うようには竿を出せない。そのうちに要領がつかめ、最初に釣れたのがヤマメ、こちらではアマゴだ。いくつかの落ち込みに竿を指せば、当たりは十分。イワナが立て続けに三本、最後に顎のしゃくれた精悍な顔立ちの鬼アマゴが来た。胴体の太さには感動した。自然からの恵みで食べるために釣るわけだから、必要以上に獲るつもりはない。早速塩焼きにして一献となった。三人で11匹、尺クラスは鬼アマゴが1、大和イワナ3、そのほかのアマゴとイワナは22〜25センチほど、酒の肴にぴったりの旨みであった。これは自然からの贈り物で漁と

して楽しいし、産物としても特別なご馳走である。

振出竿で餌釣りもよいが、長めの竿でないと対岸のつき場に届かないことがしゃくで、次からは片手用投げ竿(スピニング・ロッド)と、小型のスピニング・リール(注)にルアー(注)を使ってみようと思う。ルアーも小型のスピナーあたりで試そうと考えている。

**山**に関係したお土産として、今は、今まだできていないがバッジ、Tシャツ、帽子、タオル、手ぬぐい、登山小物袋、バンドナ、マグカップ、山記念切手、特産登山メシ等々いろいろ考えられる。少しづつ揃えていこうとみんなで頑張っている。何とか登山者を繋ぎとめるお風呂、案内所、道の駅などの集合場所を作らないと、素通りで行って来いとなる。ウンチとゴミしか残らない無残な状況にだけはしたくない。



# 山登りのための やさしい気象講座

気象予報士・野尻英一

## 高層天気図による 上空の寒気の見方

表1：高層天気図を掲載しているホームページの例

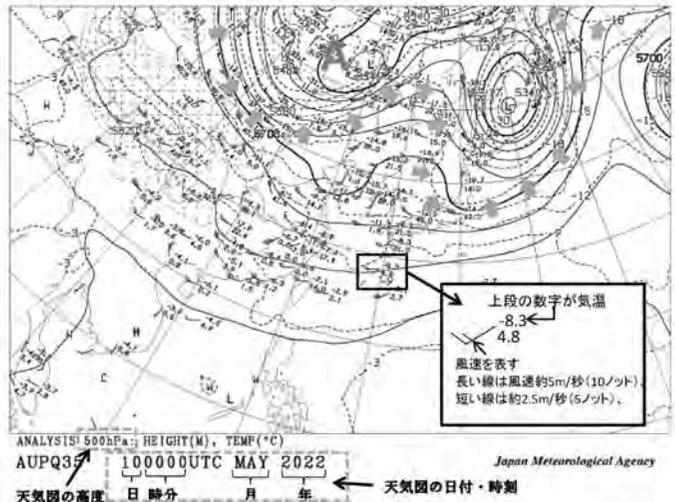
<b>国際気象海洋株式会社</b> ( <a href="http://www.imocwx.com">http://www.imocwx.com</a> ) 「気象情報」をクリックして、その中から「地上・高層天気図」を選ぶ。
<b>バイオウェザーサービス</b> ( <a href="http://www.bioweather.net/">http://www.bioweather.net/</a> ) 「気象情報」のプルダウンから「天気図類」を選び、「短期中期予報資料」の「実況図」の中から「アジア高層天気図」をクリックする。
<b>北海道放送</b> ( <a href="https://www.hbc.co.jp/">https://www.hbc.co.jp/</a> ) 「天気」のコーナーから「専門天気図」をクリックして進む。天気図の見方の解説もついている。

※他にも、掲載しているサイトがあります。

表2：高度ごとの高層天気図の特徴

高度	特徴、主な使い方
300hPa (約9000m)	上空のジェット気流の流れをみるのに有効。
500hPa (約5700m)	上空の寒気や気圧の谷をみるうえで最も代表的な高層天気図。冬季の豪雪・猛吹雪や夏秋の雷の予報にも有効。
700hPa (約3000m)	500hPaの高層天気図と同じく上空の寒気や気圧の谷をみるため有効だが、高度が低いので地形の影響を受ける。高度が日本アルプスやハク岳とほぼ同じなので、標高の高い山の気温を知るうえで参考にしやすい。
850hPa (約1500m)	高度が中級山岳とほぼ同じで、山の気温を知るうえで参考にしやすい。地表に近いので、平野部や低山の気温とも関係が深く、冬季には雨か雪の判別にも利用される。

図3：高層天気図の例



先月号は上空に寒気があると山岳地帯、特に標高の高い山では天気が悪いという話をした。上空の寒気は高層天気図に表されるが、読者の中には高層天気図に興味のある方も多いと思う。現在では高層天気図を掲載するホームページも多い（例を表1に掲示）ので、今回は高層天気図での上空の気温の見方を取り上げよう。

高層天気図とは「上空の」天気図だが、一般的に4つの高度で作成される。300hPa（高度約9000m）、500hPa（同約5700m）、700hPa（同約3000m）、850hPa（同約1500m）の4つだ。それぞれの特徴は表2を参照してほしい。上空の寒気を調べる場合は500hPaの高層天気図が一般的だが、日本の山の標高に近い700hPa、850hPaも併用するのがおすすめだ。

さて、いよいよ高層天気図の見方。ホームページでは図3のような天気図がそのまま掲載されている。まず、天気図の高度と何日何時の天気図かを点線の等温線

と21時のものが作成される。上空の気温は点線の等温線、等圧線は実線で気圧の状況を示す等高度線、点線で気温の状況を示す等温線が引かれている。等高度線とは所定の高度（5000hPa）が同じ場所を結んだもので、気圧を表している。地上天気図の等圧線に相当するものと思えばよいが、上空の気温を調べるには点線の等温線だけに注目すればいい。等温線は6℃または3℃毎に引いてある（高度面と季節により

図4：今年のGW前後の気温の推移

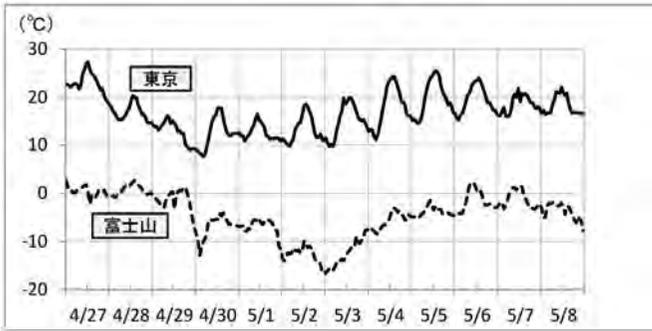


図5：4月28日～29日の高層天気図（高度850hPa（高度約1500m）） 雨や雪を降らせた前線や低気圧を地上天気図から付記した。

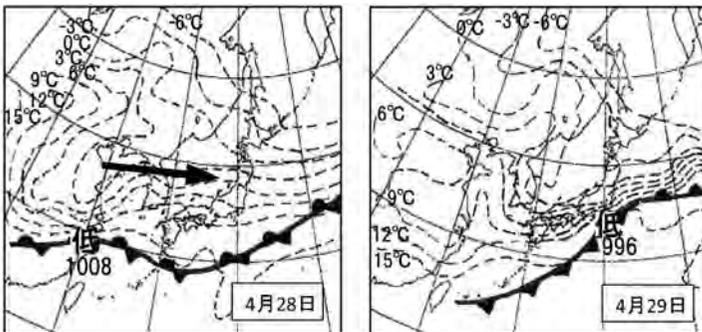
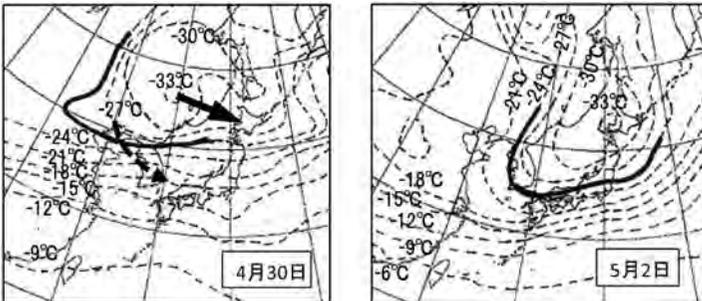


図6：4月30日、5月2日の高層天気図（高度500hPa（高度約5700m）） 舌状に張り出す-24°Cの等温線を太線で示した。



ことも多いので、中心だけでなく張り出しにも注目しておきたい。なお、夏の雷雲も上空の寒気があると発生しやすいが、1°Cや0・5°Cといった微妙な違いで発生しやすさが変わる。高層天気図でもわかりにくいので、気象情報をよく聞くようにしてほしい。

このように寒気は西から東に動き、東進しながら南下してくることも多い。寒気を中心から張り出す寒気が反時計回りに回ってくることも多いので、中心だけでなく張り出しにも注目しておきたい。

一方、2日の寒気は高度の高いところにあつて、標高の高い山は気温が下がったが平地では気温への影響は少なかったようだ。図6に500 hPa（高度約5700 m）の等温線を書き写したが、寒気がゆっくりと東南東に移動している。注目は寒気を中心から舌状に張り出す気温の低いエリアで、これが反時計回りに回転するように南下し日本列島を覆ったが、そのため2日は東日本で地上と上空の気温差が大きくなり大気の状態が不安定になって、ところにより、にわか雨や雷が発生した。

異なる。点線が実線と重なり合うとわかりにくい、図3ではマインス18°Cの等温線に矢印を付けてみた。日本海西部で等温線が北にカーブして膨らんでおり、西日本から朝鮮半島は比較的気温が高めだが、オホーツク海に強い寒気

の中心があつて北海道から東北は比較的気温が低くなっている。要注意はシベリアにある寒気（図3

### 今年の実例

GWの実例でみてみよう。図4が気温の推移だが、昼夜による気温の上下もあるが4月29日頃と5月

2日頃の2回、気温が低いタイミングがあつた。29日は高度の低いところに寒気があり、平地でも気温が低くなつた。盛岡や仙台では雨に雪が混じり、山も雪になった。高度の低いところの寒気は850 hPa（高度約1500 m）の高層天気図が有効だ。図5に等温線を書き写したが、寒気は西から東に動いたことがわ

# 山楽登山の世界 essay

②

## セシウムの雪水を飲むのは、 もういやだ

—ロシア軍による原子炉攻撃に訴える、登山と平和—

中川和道 OWC大阪勤労者登攀クラブ/大阪

大阪労山ニュースに2018年から連載中の随筆「山楽登山の世界」から抜粋して掲載する。今回は21年9月号の随筆と本年4月13日大阪労山が開催した学習会をもとにした小文である。

学習会では西本武志さん（労山元会長）が「人類が新型コロナウイルスと未曾有の格闘に専念すべきこのとき、こともあろうに、ロシア軍がウクライナに侵攻した。労山はいち早く会長の反対声明を出し、東京ガイド協会、日本山岳会、山岳4団体などが続いた。さらに反対を」と訴えた。私はクライマーとして、ロシア軍による原発攻撃の事実、原子炉破壊の可能性について意見を述べる。

ウクライナはチェルノブイリ原発事故（1986年4月26日、以下「チェルノ事故」）、日本は福島第一原発事故（2011年3月11日、以下「F1事故」）によって、原子炉破壊がもたらす悲惨さをとことん体験させられた。チェルノ事故で私はクライマーとして悔しい体験をした。チェルノ原発から放出された核燃料と核廃棄物（死の灰）が上層の風に乗って日本に達した5月5日頃、剣岳八ツ峰を継続登攀中だった私は、何も知らずに、死の灰がいっぱい入った雪を溶かして水を毎日飲み、土砂降りの雨を全身に浴びて下山した。自分に乱暴に言えばアホ

のきわみ、一生の不覚だ。何が起こったかを振り返り、ロシア軍による今回の原子炉攻撃の持つ意味や、登山と平和の関りを考えよう。図1は気象研究所の測定データで、雨・雪・ヒヨウ・キリ・ちりなどの降下物を集め、放射線測定装置で人工放射性核物質（いわゆる死の灰）を定量分析する。縦軸は1ヶ月ごとの降下量。チェルノ事故の死の灰が到達した5月5日の放射性物質降下量は直前の3000倍。えらい水を飲んでしまったものだ。この体験は私だけではないかも。当時は報道が細っ

ていたため事態が把握できなかった。下山後だった。なお、図1では測定の水をすぐ捨ててしまいが、自然界に付着した放射性物

人工放射性核種降下量/1ヶ月 @気象研究所 ●セシウム137 ○ストロンチウム90

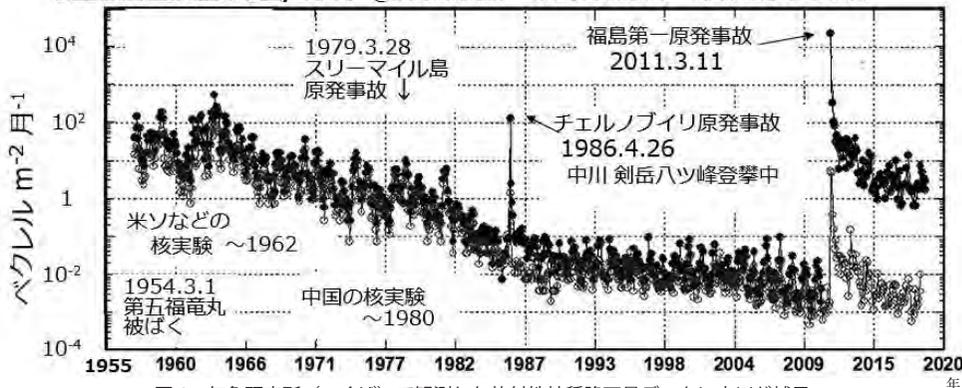


図1：気象研究所（つくば）で観測した放射性核種降下量データに中川が補足。

質は残るので放射線量は半減期で残り続け、放射線被ばく量は積算値になることを忘れてはいけない。ウクライナでチェルノ事故クラスの原子炉破壊が行われたら、またこのような汚染に見舞われるのだ。原子炉攻撃はまさしく「核兵器を使わない核戦争」である。原子炉攻撃などあつてはならないし、こんな危険を招く原発の保有は、やめるべきだ。

図1には、F1事故による死の灰の大量降下（チェルノ事故の約200倍）も明瞭に示されている。谷川岳や北アルプスにも「死の灰」が降り、地元の仲間たちは登山禁止・外出制限を強いられた。図1で私がぎょつとしたのは、F1事故のあとともグラフの値が2009年なみまで一気に下がらず、高い値で漸減していることだ。その理由は、F1原子炉の傷口は今では一応塞がれているものの、森林や山は除染されないままなので、広範囲にまき散らされた放

射性セシウムなどが今も大気中に再び舞い上がって飛散し、舞い降り続けているためだろう。

2011年以来、私は春の黄砂が憂うつだ。福島には、F1の放射性のちりが黄砂みたいに舞っているのか、これはえらいことだと思ったあの春のあのシヨックを思い出すのだ。北西の季節風の時期に日本海を隔てた大陸側で原子炉破壊が起きたら黄砂のごとくセシウムが飛んでくるのかと思う私は考え過ぎだろうか？

### 福島原発事故から11年 法定許容線量まで120年

F1事故では谷川岳や北アルプスにも「死の灰」が及んだ。私は福島登高会の仲間たちと福島県花塚山の峠「比曾界」で放射線の定点測定を続け、大阪労山ニュースに投稿してきた。

事故前の福島の放射線量  $0.05\mu\text{Sv/h}$ （マイクログロシーベル）毎時、グラフ下端にその大き

さを記入）は神戸や大阪とほぼ同じであった。法令の許容線量は「付加線量0114」なので、比曾界における線量が  $0.05 + 0.114 = 0.164\mu\text{Sv/h}$  の許容量に下がるのは理論計算によれば約2130年。あと120年もかかる計算だ。

2013年にとりあえず開始した比曾界での放射線量測定。その意義は何だろうか？ ①除染されていない自然のままの環境測定だ。落ち葉は風に舞う。セ

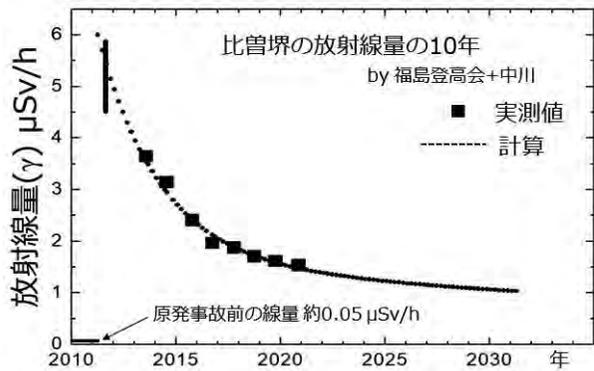


図2：花塚山比曾界のガンマ線放射線量（福島登高会+中川）

シウムは落ち葉から土に移る。雨が流れる。放射線量は物理学理論通りの減衰とはならないはずで除染の必要性が示される。

②比曾界までの登山道で出会う沢水の放射線量は低い。セシウムが流されていくようだが最終的にはどうなるのだろうか。③放射線被ばくの危険軽減のためキャンプ活動登山活動を控えることによるマイナス面（巣ごもり健康減退or子どもの運動能力低下）と、キャンプ活動登山活動を再開するプラス面とをどう考えていけばいいのだろうか。コロナとも共通する課題だ。

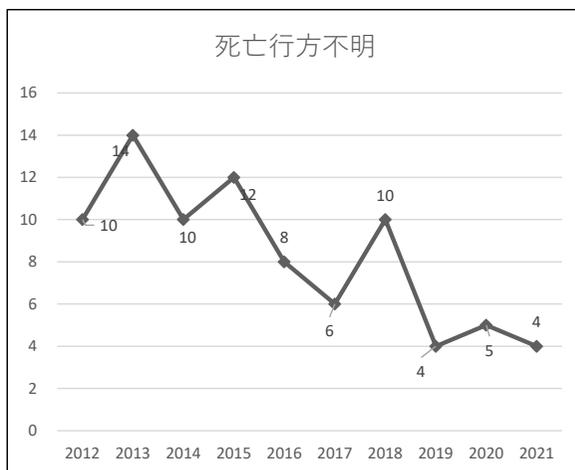
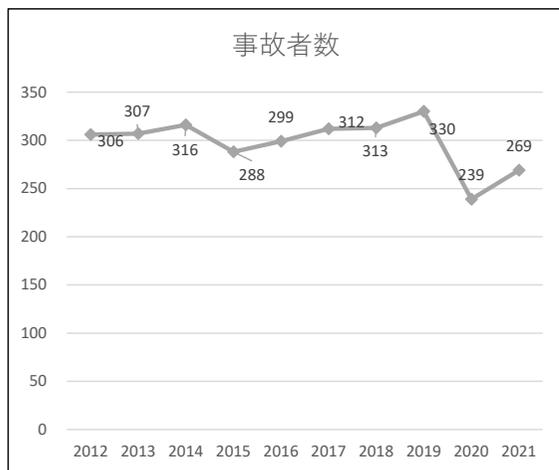
チェルノ事故から37年、F1事故から12年の2023年には、図2の測定のような福島県花塚山の峠の調査も含めて何かをしたい、何か催しをとる案の中だ。山と放射線・山とコロナの問題を、考え続けていきたい。原子炉攻撃によってこんな測定をまたやる羽目には、絶対に、なりたくない。

## 2021年度 事故の概況

事故一報（2021年1月1日～12月31日）より

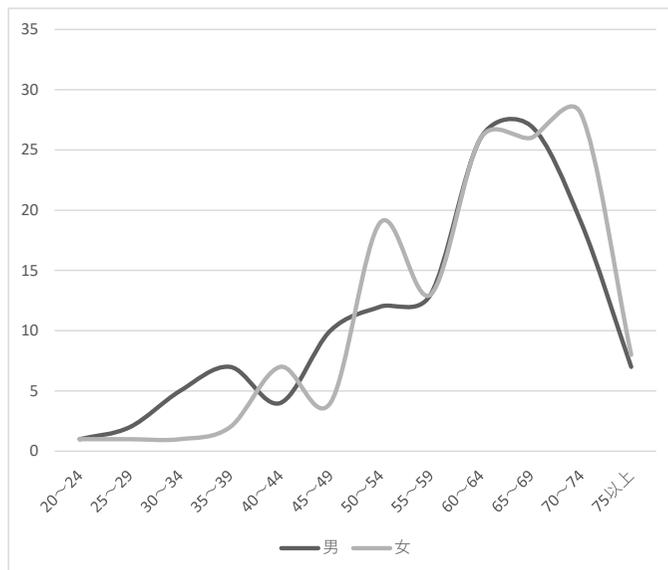
### 1. 過去10年間の事故の推移

年	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
事故者数	306	307	316	288	299	312	313	330	239	269
死亡行方不明	10	14	10	12	8	6	10	4	5	4



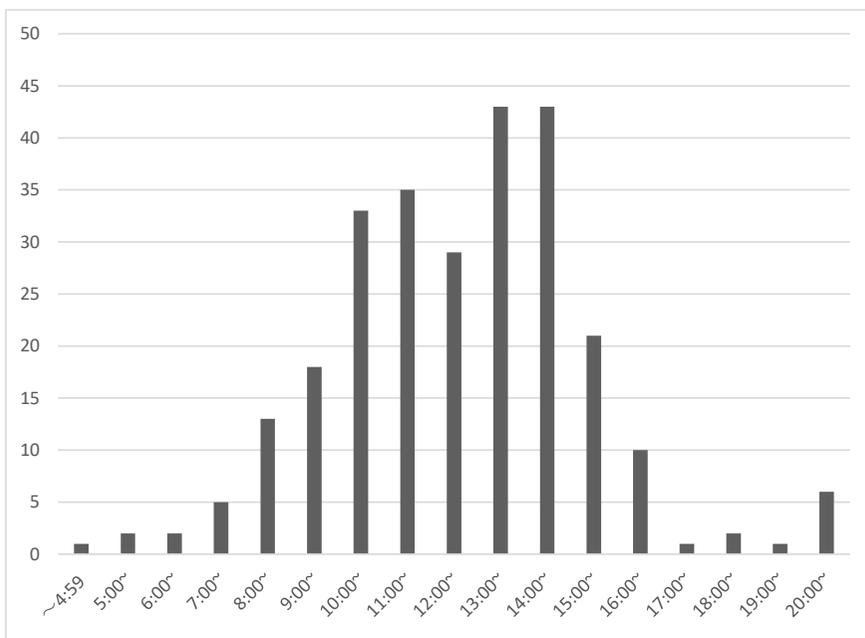
### 2. 年代別・男女別事故者の状況

年代	男	女	小計
20～24	1	1	2
25～29	2	1	3
30～34	5	1	6
35～39	7	2	9
40～44	4	7	11
45～49	10	4	14
50～54	12	19	31
55～59	13	13	26
60～64	26	26	52
65～69	27	26	53
70～74	19	28	47
75以上	7	8	15
合計	133	136	269



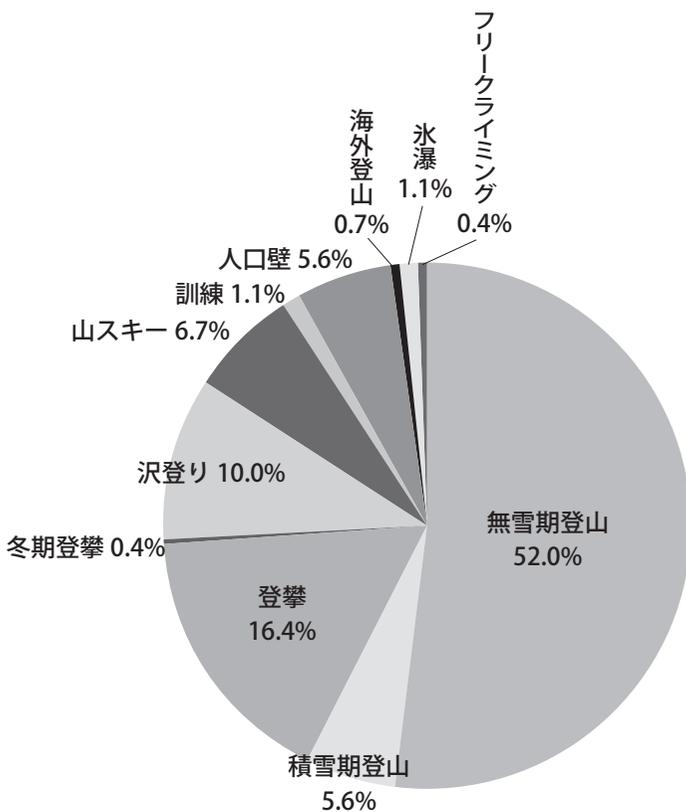
### 3.時間帯別事故者の状況

時間帯	事故者数
～4:59	1
5:00～	2
6:00～	2
7:00～	5
8:00～	13
9:00～	18
10:00～	33
11:00～	35
12:00～	29
13:00～	43
14:00～	43
15:00～	21
16:00～	10
17:00～	1
18:00～	2
19:00～	1
20:00～	6
未記入	4
	269



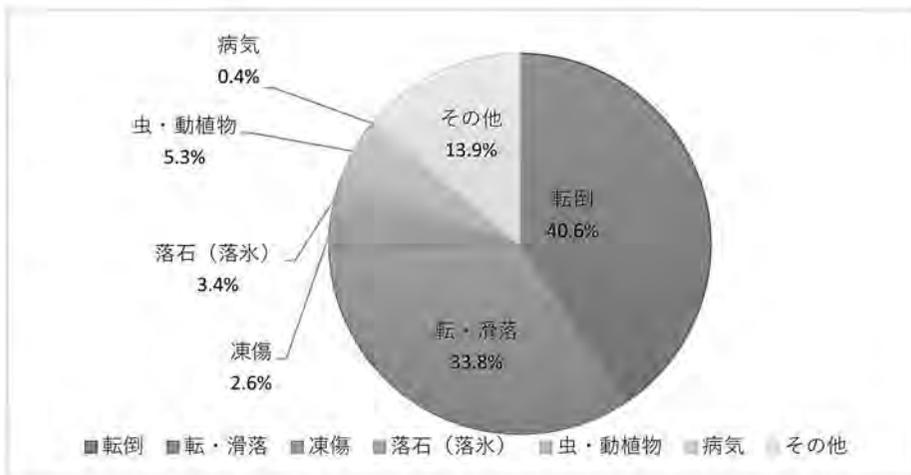
### 4.形態別事故者の状況

山行状態	事故者数
無雪期登山	140
積雪期登山	15
登攀	44
冬季登攀	1
沢登り	27
山スキー	18
訓練	3
人工壁	15
氷瀑	3
海外登山	2
フリークライミング	1
合計	269



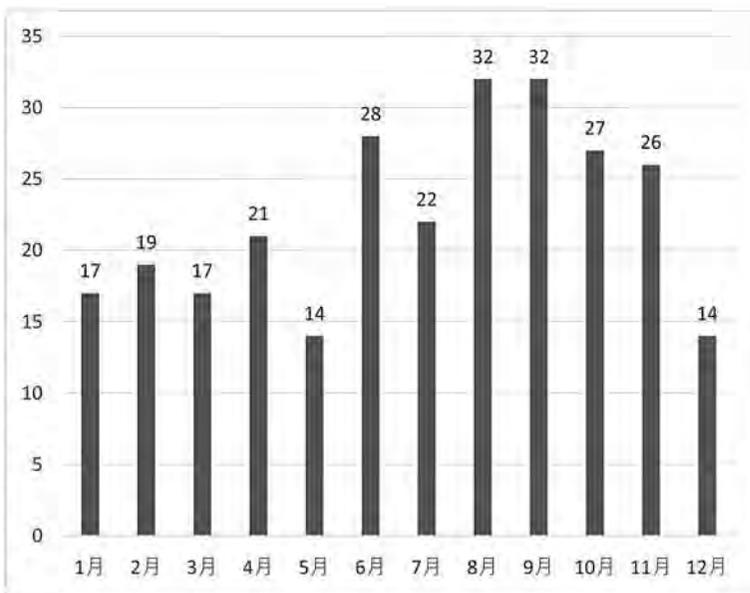
5.原因別事故の状況

原因名	事故者数
転倒	108
転・滑落	90
凍傷	7
落石（落水）	9
虫・動植物	14
病気	1
その他	37
未記入	3
合計	269



6.月間別事故の状況

月	事故者数
1月	17
2月	19
3月	17
4月	21
5月	14
6月	28
7月	22
8月	32
9月	32
10月	27
11月	26
12月	14
合計	269



## 7.連盟別事故者数

連盟名	事故者数	連盟名	事故者数	連盟名	事故者数
東京都	44 <sup>①</sup>	千葉県	5	滋賀県	2
2393	1.84%	657	0.76%	164	1.22%
兵庫県	28	岡山県	5	徳島県	2
1923	1.46%	815	0.61%	219	0.91%
道央地区	23	宮城県	5	新潟県	2
732	3.14%	135	3.70%	249	0.80%
埼玉県	21	鹿児島県	5	茨城県	1
620	3.39%	90	5.56%	140	0.71%
長崎県	11 <sup>①</sup>	石川県	5	道東地区	1
252	4.37%	255	1.96%	66	1.52%
神奈川県	16	静岡県	4	島根県	1
520	3.08%	378	1.06%	189	0.53%
京都府	15	岐阜県	4 <sup>①</sup>	愛媛県	1
927	1.62%	284	1.41%	49	2.04%
愛知県	14	岩手県	3	青森県	1
893	1.57%	252	1.19%	162	0.62%
群馬県	10	富山県	2	山口県	1
336	2.98%	124	1.61%	84	1.19%
大阪府	8	和歌山県	2 <sup>①</sup>	佐賀県	1
1059	0.76%	347	0.58%	70	1.43%
福岡県	7	香川県	2	高知県	1
753	0.93%	252	0.79%	98	1.02%
広島県	6	奈良県	2		
258	2.33%	225	0.89%		
長野県	6	栃木県	2		
255	2.35%	372	0.54%		
				合計	269
				17106	1.57%

第35回総会決議・決定集のP93にて事故者数の合計が誤っていました。訂正後の表を掲載致します  
事故者が0名の連盟は表に記載していません

# えつらん室

## 記念誌

全国連盟に送っていたいただいた加盟団体の機関誌の中から、40周年記念誌を紹介する。  
(本誌・今野善伸)

### 創立40周年記念誌 あるきんぐ

前橋ハイキングクラブ／群馬

2021年12月発行



記念事業の遂行に際して前橋ハイキングクラブも下記宇都宮ハイキングクラブと事情がよく似ている。30周年記念は東日本大震災の発生と重なり、記念式典や記念山行が中止に追い込まれた。40周年事業もコロナウィルスの影響で実施が危ぶまれたが実現に漕ぎつけた。しかし、本来の記念山行は入笠山(長野県)と決めて時期も5月実施の予定であったが、コロナ禍で「まん延防止等重点措置」が適用された関係で7月に延期せざるを得なかった。この間、定例会も開催できず参加者募集の対応ができなかったため、実行委員が手分けしてメールや電話で参加者を

募った。「まん防」が発令されてコロナ禍での参加状況は、不参加者が参加者を上回る結果となり、記念誌はいかに苦勞して40周年事業に取り組んだかの苦勞がうかがえる内容となった。

さて、記念誌で40周年の佳節を祝う「祝意と感謝の思い」と記念誌寄せ書きコーナーがある。16名の方が寄稿されている。どれもが当会の発展と継続を祝う記事であふれるものだ。会員のひと言メッセージ欄には会員全員が寄稿しており、誰もが会への感謝と山の楽しさを語っている。最後に前橋ハイキングクラブの歌(若者たちの替え歌)と同クラブの讃歌が綴られて終わっている。

### 創立40周年記念誌 山びより

宇都宮ハイキングクラブ／栃木

2022年2月発行

本誌40年誌には「2011年から2021年間の10年間の活動を記念誌『山びより』として発行した。30周年記念は東日本大震災が発生したため、記念事業の一部を断念

せざるを得なかった。40周年記念事業の準備の最中にコロナウィルスが発生したが、知恵を出し合いそれを乗り越えての達成事業だけに喜びも大きかったと推察する。

記念誌から、40周年をどう迎えたのかその事業の多彩な活動についてうかがえる。記念品のオリジナル手ぬぐい、田部井政伸氏の記念講演、そして初めての試みであった「絵画・写真展(市立図書館)」の開催、記念登山、そして記念誌の発刊である。とりわけ記念登山は、2021年10月20日に集中登山を那須山域を中心とした6コースが設定され、その模様が写真で記録されており興味深い。なお、祝賀会は新型コロナウイルス感染拡大防止のために中止している。

記念誌編纂委員会は、2021年3月の創立記念日を迎えるにあたり、2018年10月に発足させて3か月後に第一回編集委員会を開催。2022年2月を発刊目途に21名で担当、約3年間に十数回の編集委員会を経て10年間の活動をまとめていくのが特徴である。



## \*\*\*\*\* BOOK END \*\*\*\*\*



### 日本人とエベレスト

植村直己から栗城史多まで

山と溪谷社(編著)

山と溪谷社  
¥2,200(税込)  
四六判 448  
2022年2月12日

日本人によるエベレスト初登頂から50年の歴史の中で起きた出来事を、年代ごと、登山のテーマごとに、五人の共同執筆により記されたノンフィクション。日本人とエベレストを軸として、「初登頂」「無酸素登頂」「交差縦走」「公募隊」「大量遭難」などの過去の事例、さらにはコロナ禍を経たこれからのエベレスト登山の可能性について、書籍の再録やインタビューを交えつつ、第三者の視点で記録風にとめられている。多くの人を魅了する「世界最高峰」の頂に挑んだ様々な登山者の挑戦の歴史が、リアルに伝わる一冊。  
(本誌・編集委員)

# アニメ映画『神々の山嶺』

7月8日（金）より新宿ピカデリー、  
ヒューマントラストシネマ有楽町ほか全国公開

夢枕獏のベストセラー小説を基に谷口ジローが描いた漫画をアニメ化。漫画家・谷口ジローの評価が特に高いフランスで製作された。第47回セザール賞アニメーション部門で金賞を受賞した本作が、今夏日本で凱旋公開。谷口本人も生前2度渡仏し参画したという。羽生の声優を務めるのは声優界の大御所・大塚明夫。



随所に日本アニメから得たヒントがちりばめられており、フランスと日本という違いがありすぎる国がマンガ・アニメ文化を通して融合している様が見てとれ、感慨深くなる。

見慣れた日本的風景の中で、欧米人のような動きをする深町達にクスリとしたかと思えば、ひとたび登山シーンが始まると一気にリアルな山の世界に引き込まれる。登山経験のあるスタッフが手掛けるクライミングシーンや山で聞こえる様々な音。本作の外国語版は世界でネット配信されているが、スクリーンで見ると迫力が桁違いだ。

危険を冒し、命をかけ、仲間の死に遭遇しながらも、なぜ山に入るのか。本作は、羽生や深町の姿を通して見る者に改めて問いかける。特に、山を始めたばかり、これから山に登りたい人に是非見てほしい。きっとその答えを考える良い材料になるだろう。



© Le Sommet des Dieux - 2021 / Julianne Films / Folivari / Mélusine Productions / France 3 Cinéma / Aura Cinéma

監督：パトリック・インバート

原作：「神々の山嶺」

作・夢枕獏 画・谷口ジロー（集英社刊）

日本語吹き替えキャスト：

堀内賢雄 大塚明夫 逢坂良太 今井麻美

2021年 / 94分 / フランス、ルクセンブルク / 仏語 / 1.85ピスタ / 5.1ch / 原題：LE

SOMMET DES DIEUX / 吹替翻訳：光瀬憲子

配給：ロングライド、東京テアトル

## スポーツ のひろば

2022  
No.547 6月号

定価 290円  
年間購読 3,600円



### CONTENTS

テニスを観る テニスを読む

## オススメのテニス映画&本・マンガ

スポ研所長  
やまけん先生のブログ アスリートの治療も制限される？

ウォーキング日本縦断 | 兵庫 ジェノバラインで淡路島

スポトピ テニスのボールボーイはなぜ子ども？  
パルスオキシメーターは日本人が発明した！

発行 = 新日本スポーツ連盟

ホームページ  
<http://www.njsf.net>

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



## ○ 労山基金運営委員会

## 高齢化による

## 治療の長期化に思っていること

近年、持病に関連していると思われるような膝の治療、その他の怪我の治療が長引く実例が増えたと感じる。私事だが、四月、五月で白内障の手術をした。細かい字が見えにくくなり、知り合いがすれ違っても気づかない等何かと不便を感じていた。手術の結果、以前のように見えるようになったが、加齢とともに何かと不自由なことが多くなっていくことをひとひと感じている。

コロナ禍のこの三年間は、移動の制限や行動の制限によって私たちの山行活動に大きな影響をもたらした。山行を継続していることで、筋力・体力を維持できているものの、活動が制限されれば低下していくことは防げない。山に登るといことは、厳しい自然環境（低酸素・低気温、雨・風、高温・低温）にさらされたり、長時間の歩行や悪路（岩、雪、氷等）を上下したり、思い荷物を持って肉体

を酷使したり、自分の身体に負荷がかかることである。私たち高齢者はこのような登山活動を行っていることを自覚したうえで、事故防止の対策として、膝・高血圧等の疾患のある方は主治医に相談したり、アドバイスを受ける等して、事故に遭わないように心がけることが必要だと思っている。

（伊藤正勝／労山基金運営委員）

## ○ 組織部

## 小さな労山マークの大きな効用

組織部会は毎回、実に真剣に論議している。短い時間で伝えきれない事、表現できなかった事などもあり、最近提案意見等の「意見文書」も出されるようになった。「全登研集会」は、10月29日（土）

30日（日）、東京都のホテルコンチネンタル府中で開催され、講演者として伊藤圭さん（三俣山荘）が決定している。集会の募集要項、日程、分科会等の詳細は、後日お知らせするので、多くの参加を希望する。東京近辺は少し足を延ばせば山も多くあり、集会の帰りに

立ち寄る交流山行計画などもよいと思う。

さて、先日屋久島に二泊三日の山旅をした。二日目泊が新高塚小屋だった。小屋は多くの宿泊者でごった返していた。そんな中ザックにつけた労山マークのココヘリをみて、声をかけてきた方がおられた。お話を聞くと某県連の労山会員とのことで、会員をどのように増やしておられるか尋ねたところ、もっぱらHPやFBからの加入が多く、此処4～5年の間で若手、熟練、山経験者の加入が多かったそうだ。労山マークが同じ山仲間を見つけ出し、組織拡大の話までお聞きすることが出来た。小さな労山マークの持たらした大きな効用を再認識する。

（久保典子／組織部長）

## ○ 山筋ゴーゴー体操推進委員会

## ワンデイ・サポーター養成講座を

## 近日中に実施

山筋ゴーゴー体操の全会員への普及は2019年総会で施策が承認・決議されたものだ。

そこでも講習会実施に際してはサポーターの養成は欠かせない、とされており、講師、サポーター、地方連盟の協力の下、毎年普及活動が行われてきている。

そのサポーターを養成する「サポーター養成講座」だが、地方連盟からは、二日間だと会場の確保が難しい、また会員からは、二日間という期間は厳しいし参加しづらい、定例山行等ともぶつかる、等の声を頂戴してきた。

5月定例委員会では「サポーター養成講座」を議論し、現状のサポーター登録者の年齢層が高い事、サポーターの次の段階である「インストラクター」の早期養成が望まれている中、若年層のサポーター養成の必要性を確認した。

結論・提案として、山筋ゴーゴータ操がDVDやQRコードから自由に何回も視聴し学習できる現在、各自で事前に十分に学習していただければ、一日養成講座も可能ではないかとの結論に至った。

この養成講座の開催・受講条件

の詳細については決まり次第地方連盟に知らせていくので、よろしくお願ひしたい。

(久保典子／山筋ゴーゴータ操推進委員長)

### ○遭難対策部

現在まで五名の死亡事故が発生

4月7日から5月11日までに届いた事故一報は32件32名。

5月11日までに発生した死亡事故は5件5名となり前年を超えた。その内容は、冬季縦走での凍死、アイスクライミングでの滑落、冬季登山での凍死、日帰り登山での心肺停止、伊豆での登攀転落事故。各1名が死亡した。当該の会や県連盟では、安全登山に関する講習や講演を行い死亡事故再発防止の取り組みを実施している。

遭難対策部会でも7月に仙台市で開催予定の全国遭難対策担当者会議で事故の経緯や教訓を共有し今夏以降の事故防止を進めたいと考えている。

男性16名。女性16名。転倒での事故は、14件。80代、70代が7名

含まれていて高齢者の転倒が多い傾向である。

所属連盟は東京が9名、京都・大阪が各3名。新潟・和歌山・福岡が各2名。宮城・埼玉・神奈川・長野・静岡・愛知・奈良・鳥根・広島・大分が各1名。

年齢は、80代1名。70代9名。60代8名。50代8名。40代5名。30代1名。

登山形態では、無雪期16名、積雪期3名、山スキー3名、登攀4名、人工壁3名、訓練3名。訓練中の事故が3件発生した。雪上訓練やアイゼン訓練、登攀訓練での事故であるが、安全対策を十分に行的訓練中の事故は出来るだけ防いでもらいたい。また、室内ジムでの事故も3件発生。ブレイヤールが目離れた事によるグラウンドフォールの事例も報告された。相互に確認しあい不注意による事故の発生を防いで頂きたい。

※事故一報の一覧表は次ページを参照してください。

2022年4月7日から2022年5月11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	3.20	大阪	51	女	鎌倉峽	無雪期	転倒	濡れた岩の上で滑り転倒、尻もちの時手首を突いた。	左橈骨骨幹端骨折
2	3.26	福岡	77	女	関の山	無雪期	体勢	下山中、濡れた登山道の斜面で滑り右足で着地した際足を捻った。	右足関節外踝骨折
3	4.9	福岡	62	男	磯間岳	無雪期	転落	岩場にかかっていた足を滑らせロープを掴んだまま3m程転落した。	右足アキレス腱断裂
4	3.20	東京	48	女	ノルンスキー場	山スキー	転倒	バックカントリースキーの練習中にスノーボードと接触した。	腰部挫傷・脚部打撲
5	4.9	奈良	59	女	大屏風岩	登攀	その他	ローダウンの最後で80cm飛び降りた時に負傷した。	右足ヒラメ筋断裂
6	4.9	広島	54	男	ナメラ岩	登攀	滑落	核心部で滑落しテラスに足が当たった。	左足アキレス腱断裂
7	4.10	和歌山	76	女	錫杖ヶ岳	無雪期	その他	帰宅後に右足にダニを発見し処理した。	虫咬みによる処理
8	4.9	千葉	80	男	筑波山	無雪期	転倒	山道の石に躓き転倒し枕木に顔を強打した。	右前額部裂傷
9	3.29	東京	53	女	室内ジム	人工壁	転落	フォールした時に自身の手で左目を強く擦った。	左目角膜びらん
10	4.12	愛知	61	女	塔ノ岳	無雪期	体勢	丸太で滑り右足首を捻った。	右足首骨折
11	4.8	東京	66	男	吉田海岸	登攀	その他	登攀中、何らかの原因で3名共に海に落ち溺死した。	死亡・溺死
12	4.11	埼玉	75	男	多峯主山	無雪期	滑落	下山中、足を滑らせ滑落した。	腰部挫傷・足首打撲
13	4.10	神奈川	33	男	フスブリ山	山スキー	転倒	早朝の硬い雪面で、登高中にスリップして転倒した。	左肩関節亜脱臼
14	4.17	東京	48	男	土合山の家	訓練	体勢	腕で止める滑落停止の訓練中、腕に負担がかかり脱臼した。	右肩関節脱臼
15	4.9	東京	42	女	室内ジム	人工壁	墜落	7ピン中、6ピン目でフォール、ピレイヤーが目を離しグラウンドフォールした。	胸椎椎突起骨折
16	4.13	東京	75	男	蔵山	無雪期	転倒	登山道で転倒し頭部を打った。	頭部打撲・裂傷
17	4.17	大阪	75	女	向山	無雪期	転倒	下山中、石に滑って転倒し尻もちをついた。	左足打撲
18	4.17	京都	65	女	大崩山	無雪期	転倒	下山中、粘土質の急斜面でスリップし左手を突いた。	左手首捻挫
19	4.10	京都	64	女	金毘羅山	訓練	その他	登下降練習中にハーネスで肋骨を圧迫し骨折した。	右肋骨2番骨折
20	4.22	京都	70	女	ボンボン山	無雪期	転倒	右足が滑り足首が捻じれた状態で尻もちをついた。	右足首骨折
21	4.30	東京	64	男	白毛門	積雪期	転倒	下山中、バランスを崩して2-3m程滑落し右足首を捻った。	右足首内側離断骨折
22	4.23	宮崎	61	男	鎌倉山	無雪期	落石	下山中、落石に気付き回避行動をとったが左後頭部に直撃しヘリ搬送された。	後頭骨骨折他
23	4.25	和歌山	75	男	大台ヶ原	積雪期	転倒	下山中、掴んだ枯れ木が折れてバランスを崩し10m程転倒滑落した。	左手首剥離骨折
24	4.24	新潟	48	女	角田山	訓練	落石	アイゼン訓練中に10m上部より50cm程の石が膝に当たる。	右膝挫創
25	4.26	新潟	54	男	室内ジム	人工壁	転落	左足が滑って4m程の高さから墜落、マットに降りたが足を捻った。	右足首骨折
26	5.2	静岡	56	男	立山	山スキー	転倒	下降中、雪面の段差に気付き4-5mの雪壁から転落した。救助隊が搬送した。	左肩・右股関節脱臼
27	5.3	東京	58	男	奥大日岳	積雪期	その他	日焼けによる皮膚炎が悪化し下山した。	日光皮膚炎
28	5.3	長野	62	男	奥穂高岳	登攀	凍傷	吊尾根で寒風に吹かれ下山も遅れて凍傷になった。	凍傷
29	5.7	大分	53	女	笠松山	無雪期	転倒	下山中、落葉の積もった斜面で転倒、尻もちをつき同時に手も突いた。	左手首骨折
30	5.7	東京	71	女	上高地	無雪期	転倒	砂防工事の迂回路で笹や木の根に足がかかり転倒した。	左橈骨遠位端骨折
31	4.27	島根	74	男	船通山	無雪期	転倒	下山中、石に滑って転倒その際腰を岩に強打した。	腰部挫傷
32	5.8	大阪	45	女	生駒山	無雪期	その他	下山中、下り坂で左足を着時に捻った。	左足首捻挫

事故一報の受領順で掲載

	30代	40代	50代	60代	70代	80代	合計
男性	1	1	4	5	4	1	16
女性	0	4	4	3	5	0	16
合計	1	5	8	8	9	1	32

	無雪期	積雪期	山スキー	登攀	人工壁	訓練	合計
男性	6	3	2	3	1	1	16
女性	10	0	1	1	2	2	16
合計	16	3	3	4	3	3	32

	墜落	転落	滑落	転倒	体勢	凍傷	落石	その他	合計
男性	0	2	2	7	1	1	1	2	16
女性	1	1	0	7	2	0	1	4	16
合計	1	3	2	14	3	1	2	6	32

	骨折	脱臼	断裂	捻挫	裂傷	打撲	その他	死亡	合計
男性	4	3	2	0	3	0	3	1	16
女性	8	0	1	2	0	1	4	0	16
合計	12	3	3	2	3	1	7	1	32

- 5日 原水爆禁止国民平和実行委員会、出発式（東京・夢の島）川嶋理事長、石川理事が参加。
- 6日 原水爆禁止国民平和実行委員会、2日目（東京→神奈川）浦添会長、石川理事が参加。
- 11日 遭難対策部会
- 12日 組織部会
- 13日 自然保護委員会
- 17日 三役会議
- 同日 山筋ゴーゴー体操推進委員会
- 19日 登山時報編集委員会
- 22日 岡山県勤労者山岳連盟第52回定期総会（岡山国際交流センター）川嶋理事長、来賓・講演者として出席。
- 24日 労山基金運営委員会
- 25日 ハイキング委員会
- 26日 第3回理事会

## 第3回理事会、討議事項

① 6月の拡大理事会について  
 予定通り全国連盟事務所で開催する。全国雪崩講習会のレスキュー講習会も3階で同時に開催予定。全国登山研究集会の詳細について確認する。来年度の機関紙・誌の発行について検討委員会を立ち上げる。

② 遭難事故の増加について  
 死亡事故が多発、地方連盟から報告書の提出をもとめ、検証して対策を講じる。



北アルプス、大正池からの焼岳



新役員紹介で挨拶する岡山県連の原田会長





## 60歳からの 海外山旅日記

深澤裕 著

白山書房  
¥2,000 / B5判 164P  
2021年10月

著者は60歳で教師職を定年退職、国内の登山活動から海外トレッキングに挑戦、エリアとしてネパール、カナダ、フランス、スイス、ニュージーランド、イタリーなどを旅した紀行文である。著者は1977年24歳の時に初めて登った赤岳に感動、山の素晴らしさに目覚めた。以降、趣味の登山活動を始める。現役時代の2009年に日本百名山を踏破した。そして満を持して挑戦したのが海外トレッキング

グ。ネパールを始めニュージーランド、ヨーロッパアンアルプスなどの名だたるコースをルート図とともに紹介しているのので、今後訪れたい方にとって、役立つ行程表や歩行時間、物価などが紹介されている貴重なハンドブックだ。写真をみるだけでも楽しめる一冊だ。

小生が興味深く目を通したのは「ツールド・モンブラン（TMB）」の7つの谷を越え、3つの国境を越えていくロングコースの山旅だ。フランスを出発しイタリア、スイスと反時計回りに歩くコースである。ガイドブックでは通常11日間で歩きとおすルートであるが、著者は途中で休養をとりながらバスや電車も利用してショートカットして7日間での山旅である。年齢を重ねると、11日間歩きとおすなんてもう無理、こういうラクチン（…）の山旅もいいなと思う。

（本誌・今野善伸）



## ハイキング・ 登山の危険予知

甲山信一 著

文芸社  
¥1,210 / 四六並 156P  
2022年1月発行

著者は兵庫・甲山勤労者山岳会に所属する登山会員である。60歳で会社を定年後、ホームヘルパーの福祉事業に携わりながら、ハイキング・登山を嗜む一方で、自然保護活動にも関心を向けている。

ハイキングや登山は日々の疲労やストレスを解消し、生きる活力を与えてくれる。そんな元気の源への行く手を阻む事故をいかに防いだらいいか。現場の生々しい状況報告と著者の分析

をまとめた。対策として「いつ、どこで、どのような危険があるか」具体的な49事例を取りあげている。

小生が感じた例は「山小屋の主人は知恵袋」「山小屋の主人は道に詳しいが、他の人は？」では、相反することを取りあげている。山小屋の主人は近辺のことについて詳しく頼もしい存在であるが、関係者はそうとは言えないケースがあったと。類似には「地元定点観測者の忠告を聞け」というコーナーがある。

もうひとつは、「先に行つて」というパーティ同行者への対応と、「講習をうけて自立した登山者になれ」というコーナーである。全く同感である。事故の記録、遭難事例、著者の経験を織り交ぜて描き、緊迫感伴う臨場感で山の危険度を再認識させてくれる。遭難事故を未然に防ぐためには、十分な装備とトレーニングが必要と著者は訴えている。

（本誌・今野善伸）

# 名溪を遡る

巻機山米子沢

7ページからの続き



④：ゴルジュ帯入口。  
巻道もあるができるだけ水線沿いに登るほうが早く安全だと思う。

⑤：簡単に登れる滝が多いが、高さがある場合は積極的にロープを使いたい。



⑥：大ナメ帯は晴れていれば最高の景観。

避難小屋からは一般登山道で百名山のひとつ、巻機山の頂上（井戸尾根と稜線の合流点付近に頂上との標識がある）まで往復1時間。避難小屋から駐車場までは3時間ぐらい。

注意点・事故が多いので救助活動による踏み跡も多く、巻き過ぎないこと。ロープを使用する際はナッツやカムを利用して確実な支点を構築すること。セルフビレイなしでのセカンドの確保は絶対に行わない。



⑦：二俣から避難小屋までは藪漕ぎもなく、初夏ならお花畑、秋なら紅葉を楽しみながら辿ることができる。



# 地図読み迷人

Lesson 157

監修・村越真  
宮内佐季子 小泉成行

## 登山道 3つの間違い

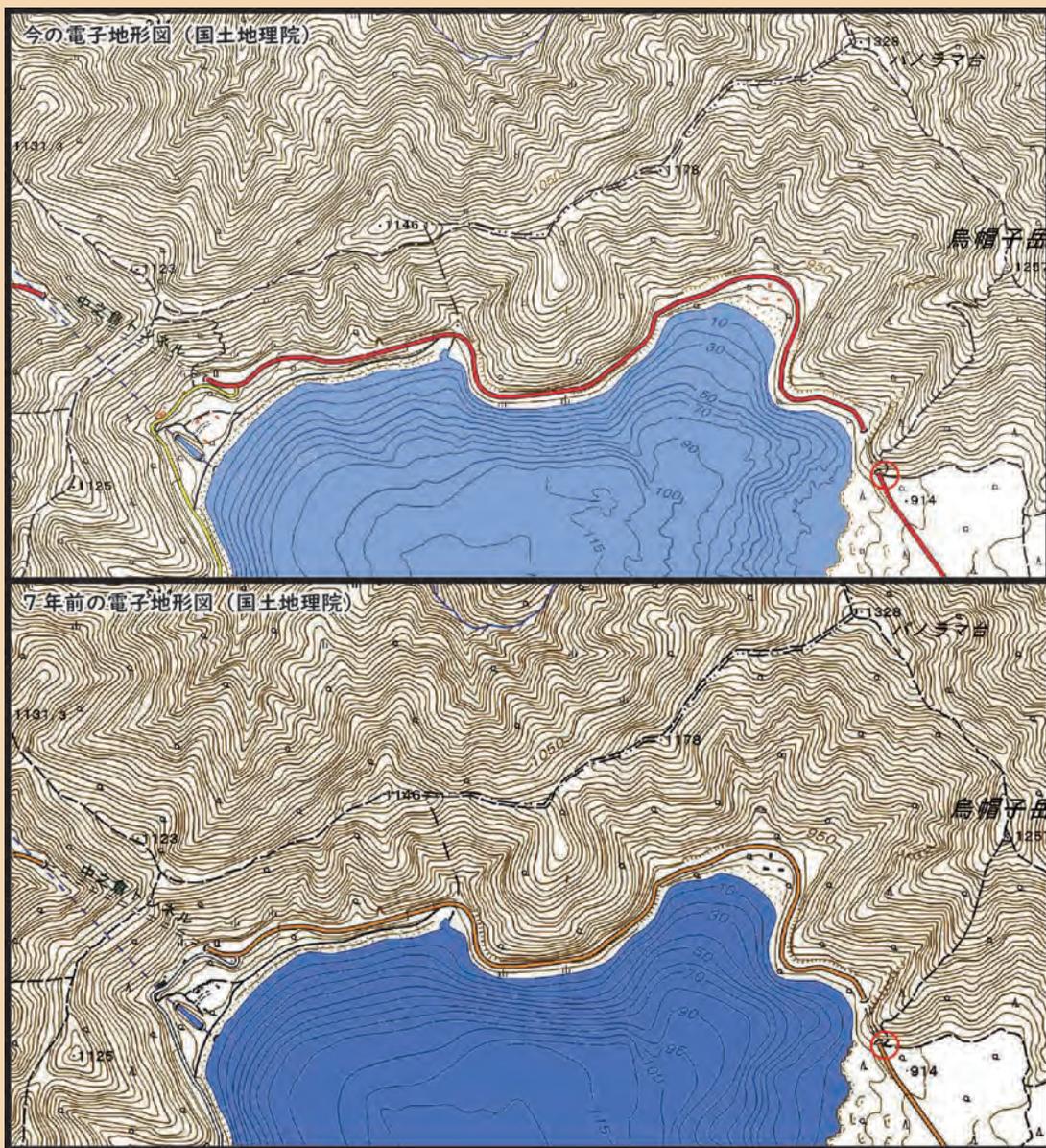
下の地図は2枚とも同じ場所で、上が今のもの、下が7年前のものです。地図の左下角から○まで登山道を歩くことを考えます。

### 問題1

ルートとなる登山道の場所が大きく描き変えられている区間が3か所あります。全て見つけてください。

### 問題2

問1の3か所は、いずれも今の地図の方が実際の道に近いです。7年前の地図の情報しかないとき、それぞれの場所に差し掛かったときにどのように考え、何に注意してナビゲーションするか想像してみてください。



問題1答え 下の図の①②③  
問題2回答例

①地図の道は鞍部から巻き道になるが、実際は尾根を登っている。少し登ってから左斜面の巻き道になる(a)か、ピークに登って尾根を北へ下る(新地図ルート)か、この2つの可能性が高いだろう。ピークから南東の尾根を下らないよう、下る方向には注意が必要。ピークから北の方へ下る道がなければ、正しい道を見逃していないか確認しにしよう。もし道が尾根右の斜面(南向斜面)へ入ったら要注意。また尾根に戻れば(b)問題ないが、戻らなければ違う尾根を下る(c)かもしれない。その場合、戻って来よう。

②地図の道は尾根を進むが、実際は右斜面をトラバースしている。おそらく、目の前のピークを巻くだけ(新地図ルート)だろう。もし道が次の尾根を下る(d)ようなら、間違っているで戻って来よう。また、道が大きく下る場合は尾根に復帰しない(e)だろう。道が20m以上下れば、戻って来よう。

③下り始めてしばらくするとgの尾根にかなり近づく。道の描いてある尾根に戻るかもしれないが、正しい道を見逃した可能性もある。もし道がgの尾根近くをずっと下る(gやh)ようならどうしようか。国道間際で進めなくなったらしても登り返しは最大350mなので、大したことない。道が不明瞭にならない限り下ってみよう。

解説

地形図の登山道は、このように着々と訂正されている。とはいえ、まだ不正確な場所も多く、中には元々正しかったものが間違った場所に描き変えられた例もある。今もなお、不正確な登山道への対処は山でのナビゲーションに必要な技術である。地図アプリを使うなら、地図の登山道から外れたら現在地確認の頻度を上げるという方法がある。これだてい対処できる。しかし、どこまで外れることを許容するかは、自分で判断しなければならず、それが確でない体力や時間を予想以上に消費してしまうかもしれない。登山道が作られることの多い場所の特徴を知っていれば、ある程度パターンに当てはめて見通しを立てられるため、的確な判断をしやすくなり、また、焦りや緊張を感じることも減るだろう。今回例に出したのは、いずれもよくある登山道のパターンなので、覚えておいて損はない。

④はルートとなる登山道の場所に変更がないため、問題の答えとはしない。

問題の回答例はあくまで一つの例である。使える装備や技術、体力、時間などによって変わる。このような場面に遭遇したときに大切なのは、最終的にどこで(どのような状況になれば)戻るか決めておくことだ。その判断材料として、使える情報を最大限使うよう心がけたい。現地情報が少ない中で考えることと実際の様子をよく見て考えるのとでは、結

論が変わることもある。それは、このような紙面の他に、視界が限られている場合や、直前の様子をよく覚えていないような場合にも当てはまる。

せっかくなので、私が初めてこのルートを歩いた時のことも書いておこう。

①は尾根道が明瞭で、それ以外のところには道がないのを見て明確だったので、地図が間違っていると確信を持ち、万が一尾根を外れたら考えようと思っ

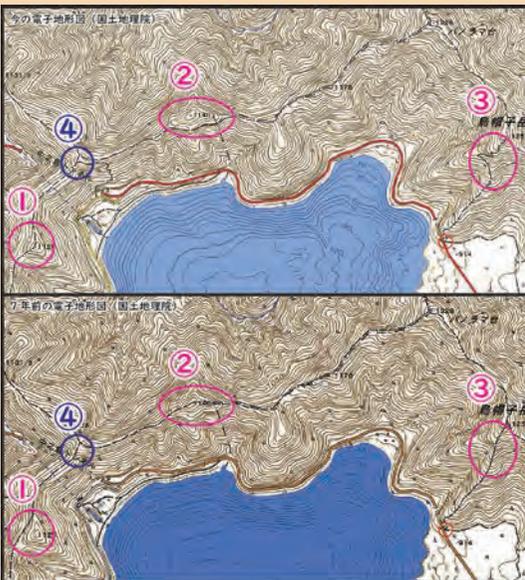
て進んだ。

②もトラバース道が太く明瞭で、尾根にはうすい踏み跡があるだけだったので、地図が間違っていると確信を持った。それでもdとeの可能性も頭の片隅にあり、「fを通らなかつたら面倒だな」と思っていた。

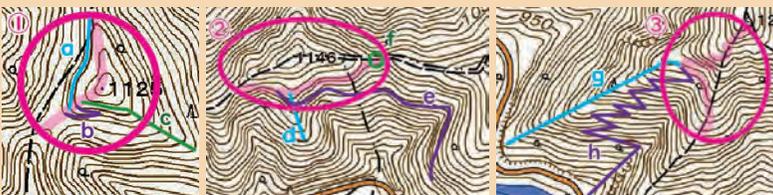
③も道が太く明瞭だったこと、道の描かれていない尾根から外れるところで他にも数か所で地図の道が間違っていたことから、今回も地図が違っていると考え、そのまま道を進んだ。下りで違う

尾根にいたのは本来なら嫌なことだが、レースではないし、この道がどこかで終わってしまったとしても最大350m登り返せば三角点のピークに戻れるし、まだ昼

で時間はたっぷりあるという条件が揃っていたので、特に嫌だとは思わなかった。



問題1の答え①②③。④は答えではない。



地図は7年前のもの。薄桃色の線が実際の道の場所。

## 兜山から岩堂峠を経て大蔵経寺山 甲府盆地の里山を歩く

酒井正裕

山岳同人 GRAPPA / 東京都



兜山山頂

神峰の下りの途中から見る富士山

春日居町駅がこのコースの起点である。この駅から北に向かう狭い道をたどる。国道140号線(雁坂みち)の柳橋交差点を渡り右に行くといく「岩堂峠ハイキングコース」と書かれた小さな案内板があり、ここからフルツラインに向けてまっすぐ進む。フルツラインをしばらくたどり、夕狩沢を渡ったところがこのコースの取り付きの林道である。兜山へのコースは幾つかあるが、せっかくなので岩場が見学できる新岩場コースを選ぼう。この道は岩場の南斜面を縫って頂上に至るもので、クライマーを横目に登ることができ変化に富んだコースだ。途中、鎖場も出てくるが、上部は緩やかな尾根となつて頂上に続いている。兜山山頂は見晴らしがよくないので、展望

兜山は地元ではクライミングゲレンデとして知られており、クライマーで賑わっている。しかし、この山をハイキングの対象として歩く人は案外少ないのではないだろうか。ここでは、兜山から岩堂峠、大蔵経寺山を経て石和温泉へ下るコースを紹介したい。

台まで往復したい。展望台は富士山の眺めがよい。頂上に戻り、ところどころ露岩のある神峰南尾根を北に向かう。鞍部からいったん下り、林道に出たら岩堂峠に向けて登り返す。体力的にきついと感じたり、車利用で取り付きまで戻ったりする場合は、岩堂峠から積翠寺へ下ったり、取り付きに戻ったりすることができる。

峠からは起伏の少ない尾根をたどるが、その分だけ歩く距離も長い。御料局の標石のある深草山を過ぎ、尾根が徐々に高度を落とすと、ファイナルピークの大蔵経寺山の山頂だ。ここまで来ると車や電車の音が聞こえ、人里が近くなつたことを実感する。山頂からは、展望台から大蔵経寺に下るコースと山神宮を経由する2つのコースがある。この山行では山神宮へ下つたが、展望台を経由する方が傾斜は緩く疲れた足には優しいだろう。下山したら温泉で一浴びして石和温泉駅から帰ることを勧めたい。



電子地形図 25000 (国土地理院) を加工して作成

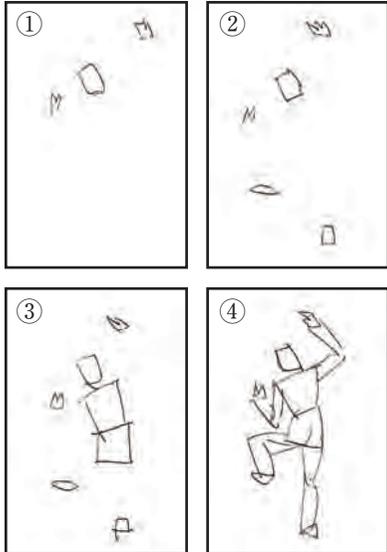
④ 春日居町駅 > 45分 > フルツライン・夕狩沢の林道 出合 > 45分 > 新岩場コース取り付き > 60分 > 兜山 > 90分 > 岩堂峠 > 60分 > 深草山 > 60分 > 大蔵経寺山 > 50分 > 石和温泉駅

⑤ 山神宮に出たら神社の長い階段を下る。下りきると、右に登山道があるのでこれをたどり石和温泉駅へ向かう。この辺りの登山道は部分的に荒れているので注意して歩きたい。人家が近くなると獣害防止柵がある。扉を開けて中に入ったら、扉を必ず閉める。

④ 参考タイム ⑤ 注意



手足を先に描いてみる



- ①頭と手を描こう。頭は少し曲げることを意識
- ②足の位置を頭からどの方向か意識して描く
- ③肩の曲がり気にして□で上半身とお尻を描く
- ④肘、膝を同じ長さに曲げて描く。影を意識して



あらかると

花畑ふたつ

石井光造



心に残るお花畑を思い出すと、どうしても二つになる。その一つが海外の山というのは、わざわざ行くていやなのだが、一番目という、ニュージールランド南島の知られざる山クロセスノブ(二〇三m)の山頂直下のエーデルワイスの大群落になってしまふ(右写真)。この花を探してチロル地方に数回行ったが会おうことなく、予想もしていなかった南半球の島で見られたこと。岩陰に咲くと思っていた花がこんなに広く展開していたこと、その白さに感激したのだった。あとでサウスアイランドエーデルワイスと呼ばれていると判った。気分のいいセス・クラークヒュッテの近くの大群落なので、人工的なかもしれない。

もう一つは北上山地の三巢子岳(二一八二m)近くの尾根上、普通は牧草地なのだが、七月初めに一瞬、ウマノアシガタ(黄色)とヤマオダマキ(茶)の花が埋めるお花畑になる(左写真)。翌年にも行ったが、風車が建てられ、幻の花畑となった。



2020年5月の日曜日。横浜駅中央通路が19時台にこんなに閑散としているのは初めて見ました。



最初の緊急事態宣言明け、どうしても山の空気が吸いたくて電車に乗らずに家から走っていった町田市最高峰の草戸山。このときほど森の空気やにおいを強く感じたことはありませんでした。

それを一変させたのは「コロナウィルスの流行」でした。多くの人が生活様式の変更を余儀なくされたと思いますが、私は接

ずして、生活に潤い？ができました！。横浜も町田も山は遠いのですが、車や免許を持つていない私にとって公共交通機関がとても便利なので、近くに家族や友達もいるため、なんとなくこのままの日々が続いていて、いつか振り返ったときに山の近くに住みたかったな、なーんていながら過ごしている未来を想像してました。

# Yama no 山の自由帳

第7回

篠塚優 カモシカスポーツ山の店・松本店

## 移住 & 異動のお知らせ



1月号でお伝えした松本への移住まで2週間を切りました。(この号がお手元に届くころにはもう松本にいます！)

山が好きなら山の近くに住みたい、と1度は考えたことがあると思います。

私は14歳から29歳まで横浜に住んでいましたが、家の周りはビルと高速度道路しかなく、山登りにでかけるたびに山に背を向けて帰らなければならぬのがとても寂しかったです(その後、町田に移り、駅までの道すがら遠くに丹沢が見えるようになります、生活に潤い？ができました！)。

客業のため、仕事がりモートになるなどの大きな変化はありませんでした。しかし、度々の移動制限、公共交通利用(感染・人目)に対する不安により山に行きにくくなりました。そこで、まずは車が運んできたなら公共交通機関使わずに山にいけるのでは？と考えました。ここ数年考えては山を優先して通えなかった教習所に通い、2020年12月に免許を取得。それが結果として移住という選択肢を増やしてくれました。また、やりたいことは、やれるときにやっておかないと、と



2021年の秋、盛岡駅でレンタカーを借りて若葉マークつけて秋田駒ヶ岳に行きました。平日はバスがなかったから、免許とってよかった！



松本に引っ越し先を探しに来たついでに弘法山古墳を訪れました。来年は桜が満開のときに訪れたいです。白い北アルプスがとても綺麗でした。

改めて考えさせられ、松本店への異動希望をだすことにしました。よく考えて決めたとはいえず、生活がガラリと変わるので不安は沢山あります。初めて関東を離れての暮らし、初めて車を所有して車通勤をすることなど…。それでも、朝起きてドアを開けたら北アルプスが見える日々や、大きな山にふらりと出かけられることに心はワクワクしています。そしてまた、新しい人たちとの出逢いも待つてはるはず。こんな風にワクワクする選択をさせてくれた環境に感謝しています。ということで、今月号からカモシカスポーツ山の店・松本店の篠塚になります。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください！



# 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。

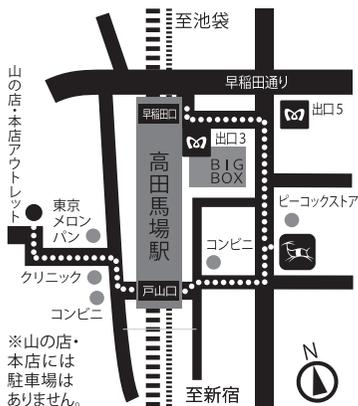


カモシカ 通販

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



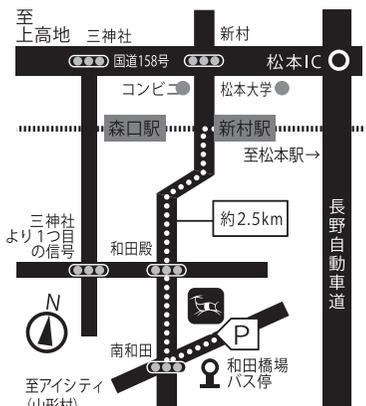
## 山の店・横浜店

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

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。