

登山時報

2026



SUMMER
No.592

全国ハイキング交流集会報告

第25回全国海外山行交流集会案内／登山寿命を延ばす講習会報告／全国一斉清掃登山



日本勤労者山岳連盟

登山時報

2026



No.592

〈表紙の写真〉 天空の花園
「富山県剣御前」 林昭宏（東三河山ぽ会／愛知）

CONTENTS

- | | | |
|----|----------------------------|-------------|
| 01 | 巻頭言「朝顔」 | 川嶋高志 |
| 02 | 全国ハイキング交流集会報告 | 田上千俊 |
| 05 | 深田久弥「山の文化館」 | 石川友好 |
| 06 | 登山の筋力測定と講習 | 石川昌 |
| 08 | 第25回全国海外山行交流集会案内 | 清野嘉樹 |
| 09 | 第10回山の記念日全国大会 | 山の日実行委員会事務局 |
| 10 | 登山寿命を延ばす講習会報告 | 石川昌 |
| 15 | 2026年平和大行進 | 石川友好 |
| 16 | 全国一斉清掃登山・クリーンハイク | 事務局 |
| 20 | 大鹿村の大ブナと赤石岳・リニア反対署名 | 中川枝美子 |
| 22 | 登山者の皆様へお知らせ（北海道／知床岬の登山道再開） | 斜里町役場環境課 |
| 24 | 全国会員拡大・経験交流集会案内 | 石川友好 |
| 25 | 子づれ山さんぽ | 武井真理 |
| 26 | 登山に役立つ気象のお話 | 野尻英一 |
| 28 | 遭難対策「ココヘリ」 | 川嶋高志 |
| 32 | スティーブのノースウェールズ庭だより | 大和田英子 |
| 34 | 西本武志さんを偲んで | 佐々木功 |
| 35 | 「山は心のふるさと」作者 | 事務局 |
| 36 | マンガ フウフウハアハア | 村松孝一 |

朝顔

理事長 川嶋高志

2年前に初めて入谷の朝顔まつり（朝顔市）に行った。首都圏に60年以上暮らしているのに、「恐れ入谷の鬼子母神」でも有名な入谷の朝顔市を生で見たことがない、というのも残念なので、七夕の日、早起きして出勤前に訪ねた。せっかくなので鉢購入してベランダに置いておくと、11月まで咲いていた。30粒ほど種を回収して翌年の5月に蒔くと、一本だけ育てて花を咲かせた。この種も半年保存して同じように蒔くと今回は5本、芽が出て育っている。花が咲いてくれば嬉しい。

種まきと同じように、遭難対策活動は地道な啓蒙活動を根気よく育てていかなければならない。余裕のある山行計画、下山時は最後まで気を抜かない、水分・カロリー補給はこまめに行うなど、膨大な事故統計から注意すべき点を伝えているが、蒔いた種の芽が出て花を咲かせるのは難しい。今年の全国遭難対策担当者会議では、福岡県連で20年間中高年登山者の体力測定を行い「eペース登山」を推進してきた齊藤篤司九州大学名誉教授に講演をお願いした。冒頭から「登山はスポーツ？」と問いかけ、人類史上初の8000m峰全14座完全登頂（無酸素）を成し遂げたメスナーの「命がけの活動はスポーツではなく冒険だ」と印象深い言葉が引用された。メスナーが冒険だという登山なのに、トレーニングや計画・装備などが十分とは言えないケースも目立つ。登山を観光や物見遊山の延長としてとらえている人も多いが、大自然の中で長時間にわたる

心身活動には、日々の準備が必要と言える。こまめな毎日の水やりが朝顔の花を咲かせるのに大切なように、毎日の生活の中で登山への意識を育てていただきたい。

さて、私たち日本勤労者山岳連盟以外に全国的な登山団体として、日本山岳・スポーツクライミング協会、日本山岳会、日本山岳ガイド協会と3つの公益社団法人がある。この4団体が協力して山岳安全対策ネットワーク協議会、日本雪崩捜索救助協議会など山岳遭難対策に関わる組織を作っている。さらに今年の7月には山岳捜索連携協議会を設立し、国内の山岳遭難対策に携わっていく。他にも日本山岳サーチ&レスキュー研究機構や公益財団法人全国山の日協議会など、山岳団体が協力して登山文化の継承発展のために多くの種を蒔いている。登山文化が大きく花開くために、種まきと水やりに力を尽くしていきたい。



昨年、種から育てた朝顔（2025.10.3撮影）



第25回

全国ハイキング交流集会

in 石川県加賀温泉

登りのペース、下りの歩き方は
 会員の高齢化をどうする
 ホームページの活用は
 多くのことを学び、語り合った

2026年6月13日～14日
 石川県加賀市
 「セミナーハウス あいりす」

全国連盟ハイキング委員長 田上千俊

初日は「登山寿命を延ばす歩き方とトレーニング」の講義

初めて石川県で開催した全国ハイキング交流集会は6月13日～14日、加賀市で北海道から、長崎まで12地方連盟、26会・クラブ40名が参加し行われた。

初日は安藤真由子さん（体育学博士、健康運動指導士、登山ガイド）の「登山寿命を延ばす歩き方とトレーニング」の講義。

目的の登山前にどんな準備をすればよいか、



安藤真由子講師

スクワットやスロージョギングなど、飽きずにやれる内容が話された。特に今までややもすると、軽視されていた下山後のケアや山行中のエ

エネルギーと水分の補給など実技を交えた内容で身近にあるものを利用したトレーニングや足のアイシング・体のマッサージなどをどう効率的に行うかの知恵が大変好評だった。

初日全部を使って実技もふくめて講習を行った。

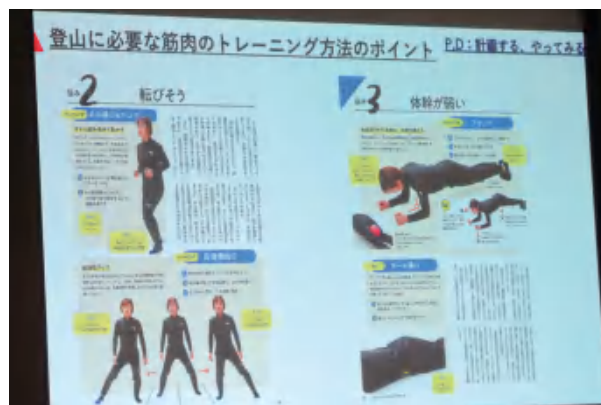
恒例の交流集会では記念講演（講義）は2時間程度で、そのあと分散交流会だったが、昨年のリーダー学校での安藤講師の講義が中途半端となったため、参加者の要望もあり、今回は初日を全部使った。

夜は公共施設のため短時間ではあったが、夕食しながら参加者の自己紹介をして交流を深めた。

二日目は分散交流会で大いに語り合う

★高齢化問題について

濃淡はあれ多くの会・クラブで悩んでいる課題。平均年齢75歳という長崎・オレンジHCでは火、水、木曜日と平日山行を行い、8～10名が参加。それ以外に毎月4回（土日）の山行を実施。豊かな山行内容で会活動を推進し、高齢会員も巻き込んでいる感じである。岡山・倉敷HCは平均年齢68歳。毎年ハイキング教室を実施し60名が受講、終了後そのうち30名あまりが入会する。昨年死亡事故が発生（事故者69歳女性）したため、その対策として「ひとつのパーティを5名以内にする。CLの回数を年間一人1回に制限、GL、GSLができる人材の育成を強化、すでに大型クラブで採用しているランク制を導入する。」という前向きな方針を提案、事故対策、高齢化対策に取り組んでいる。愛知の「じねんじょ山の会」では創立44年を迎え、会員の高齢化で体力が低下、会山行から個人山行へと変化しているという報告があった。一方同じ県連の名古屋山岳同志会



登山に必要な筋肉のトレーニング法のポイント例



実際に膝と腿の筋肉を使うトレーニング



実際に臀部付近の筋肉マッサージを体験

では入退会者が激しいが、高齢化問題を特に問題としていないという発言もあった。滋賀・比良雪稜会では会員の高齢化で車のドライバーが減り、登山口へ行きづらくなってきており、縦走ができないなど山行範囲が狭くなっているという報告。石川・金沢HCからも同様の発言があった。東京・大田HCでは入会者が50代～70代と高齢ではあるが、毎年新しい会員

第25回
全国ハイキング交流集会
in 石川県加賀温泉



第1分散会



第2分散会

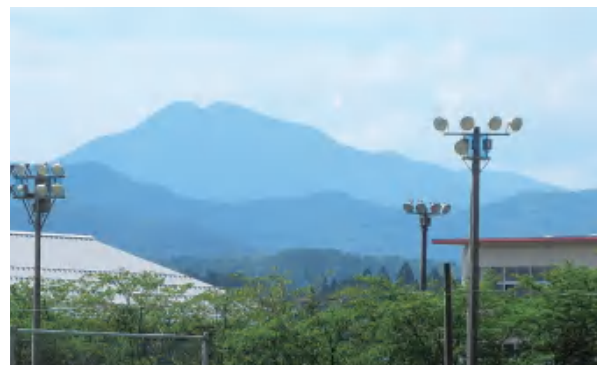
が入会し、その中から新しい運営委員も毎年誕生している。そのことが、会活動に活力を与えているとの報告。北海道から初めて参加したバビシェ MC は平均年齢 51 歳という 40 ～ 50 歳代中心の若い会。多様な山行を取り組んでおり、当面、高齢化問題はないという。労山内ではそう多くない会だろう。

★会員拡大について

大型 HC を除いて、多くの会・クラブでホームページ、フェイスブックなどからの入会者が多くなっている。群馬・前橋 HC では入会者の 9 割が HP からと発言があり、石川・金沢 HC も同様の発言があった。滋賀・滋賀山友会からは HP は最新の情報を掲載しなければ見てもらえない、常時メンテナンスが必要との報告があり、昨今の情報化社会のあり方への理解が必要

だということが共通している。全国連盟の HP に 60 ～ 70 歳代の欄をつくり、30 歳代の入会者には連盟費の軽減も考えるべきだという顕著な意見も出された。

分散交流会は二日目に 2 時間半という短い時間、なかなか多くを語れなかったようだ。特にハイキングでの事故・遭難問題までは議論できなかった。集会の内容の改善も求められていると感じた。



加賀温泉から富士写ケ岳

石川県
加賀市

「深田久弥・山の文化館」に お出でください

労山会員・田中さんが館長を務める



6月に「全国ハイキング交流集会」が開催された石川県加賀市は、私たち勤労者山岳連盟の源流である「勤労者山岳会」の創立呼びかけ人の一人であり、「日本百名山」の著者・深田久弥（ふかだ きゅうや 1903～1971）氏の故郷です。集会会場に近い大聖寺の町には、久弥氏の生家がまだ残り、「深田久弥山の文化館」には、彼の残した足跡や所蔵本を展示した立派な展示館があって、見学者を迎えています（入館料 350 円）。

この文化館は、元・生糸の保管庫などとして使われていた建物を加賀市が買い取った、たいへん立派なもの。2018 年にオープンしました。

展示館長をこの 4 月から務めているのが、労山

会員である田中康典さんです。田中さんは、労山／石川県連・小松ブルーベル山の会の古くからの会員で、「ハイキング交流集会」の会場にもお見えになり、ごあいさつをいただきました。

田中さんの本職は山岳ガイド事務所を構える山岳ガイド。2009 年には世界七大陸最高峰に登頂を果たし、セブンサミッターとなりました。日本で 20 人目、石川県では最初とのこと。

皆さんも加賀温泉郷など近くにお寄りの際は、ぜひ見学してください。



2026年度 東京会場

登山を続けていても
筋力は低下します

登山の筋力 測定と講習



こんな効果があります

体力的に余裕がある山行をしたい

筋力が強くなると体重や荷物を支える力を養えます

年齢を重ねても登山を永く楽しみたい

体力が若返り登山寿命を延ばせます

転倒事故を防ぎたい

筋力が強くなるとバランスが良くなり転倒しにくくなります



プロのトレーナーが指導します
(大井 浩平氏 林 和尚氏)

大井講師は兵庫県連で開催している「登山の筋力」で林講師のもとで前年講習の補助を務めました。競輪選手を引退し理学療法士の資格を獲得し企業の健康管理をサポートしながらトレーナーとして関東の「登山と筋力」を指導します。林講師は筋力測定とPNFを担当します。

主催：日本勤労者山岳連盟

申込・問合せ：jwaf@jwaf.jp

所属会の了解を得て、申込みファイル（全国連盟サイト <https://www.jwaf.jp/index.html> の募集案内の掲載場所よりダウンロード）を添付の上申込・問合せ先へ送信ください。受付期間は7月1日（水）～8月31日（月）、この期間外は受付できません。定員になり次第締め切ります。申込者には9月に参加案内を送ります。



●対象者

- ・ 労山会員 24 人（女性は年齢制限なし。男性は 40 歳以上。年齢の上限なし）

●内容

週 3 回の自宅トレーニングをしてスマホまたはパソコンで事務局に報告することが必要です。
 自宅でトレーニングができるように講師が指導します。
 筋力測定を半年間で 2 回して効果を数値で出し比較します。
 本仁田山で登高能力テストをして参加者がめざす登山に必要な体力への到達度を見ます。

●筋トレ種目

特別な器具を使わずに自宅のできるトレーニングを数種目実施します。

●これまでの成果

- ・ 効果には個人差がありますが前は筋力測定の平均値で男性 24%、女性 31%向上しました。
- ・ 全体平均で登山の所要時間が 14%短縮しました（4 時間が 3 時間 26 分になるなど）。
- ・ 登山中のトラブル（膝・腰・大腿・その他の痛み、疲労、だるさ、足の攣り等）が減少。
- ・ 講習終了後は「行きたい山に行けるようになった」「山の下りが怖くなくなった」「登りが楽になった」など登山で効果を感じる人が多くなっています。

●2026年度の日程

すべてに参加が必要です。山行等の予定を調整のうえで受講してください。

10月17日（土）		本仁田山登高能力テスト 1
10月18日（日）		本仁田山登高能力テスト 1 予備日
10月24日（土）	午前または午後	筋トレ 1
10月31日（土）	午前または午後	筋トレ 2
11月28日（土）	午前または午後	筋トレ 3
12月12日（土）	午前または午後	筋トレ 4
2月6日（土）	午前または午後	筋力測定 1-1 と PNF
2月27日（土）	午前または午後	筋トレ 5
4月3日（土）	午前または午後	筋力測定 1-2 と PNF
4月10日（土）		本仁田山登高能力テスト 2
4月11日（日）		本仁田山登高能力テスト 2 予備日



会場：日本勤労者山岳連盟連盟事務所（東京都新宿区新小川町 5-24）
 Tel：03-3260-6331



第25回 全国海外山行交流集会

【期日】 2026年 11月 28日 土・29日 日

【主催】 日本勤労者山岳連盟 【主管】 全国連盟海外委員会

本年11月に海外山行交流集会を開催します。

今回は、株式会社ワンダーズアドベンチャー代表の中山岳史氏に記念講演をして頂きます。

中山氏はエベレストを始めとした『壮大な絶景を自らの足で歩き、体感、体験』してもらうサポートをしている方です。ヒマラヤの高峰登山やトレッキングの実際と魅力を、山岳写真家でもある氏が撮影した写真を交えて語っていただきます。

全国の労山会員の様々な海外山行は、毎年300を超えています。こうした海外を志向する会員が集まり交流し、情報を共有する場がこの集会です。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

【記念講演】

株式会社ワンダーズアドベンチャー 代表 中山岳史 氏

『年間企画数 200 件超！

ヒマラヤガイドのプランニングノウハウ』



【講師紹介】

- ・2016年 経営コンサルティング会社 CEO を辞任し翌年にエベレスト登頂
- ・2018年 ヒマラヤ旅行会社 ワンダーズアドベンチャー創業
- ・2022年 株式会社 ワンダーズアドベンチャー設立
- ★『世界の絶景を通じて一生の思い出をつくる』を理念とし、1年間で100人以上のヒマラヤ旅行をサポート。メジャーエリアからマイナーエリアまで、トレッキングから登山まで、年間プランニング数は200件以上。
- 《登頂経験》エベレスト、マナスル、アマダブラム、ロブチェイースト、アイランドピーク、メラピーク、チュルファアイーストなど

【山行報告】

- ◆インド：ラダック地方のゾー・ジョンゴ（6260m）登山（埼玉県連）
- ◆インド：キシトワールヒマラヤ トレッキングと5000m 峰登山（埼玉県連）
- ◆インド：ガルワールヒマラヤの花の谷トレッキング（埼玉県連）
- ◆モンゴル：フラワートレッキング（千葉県連）
- ◆その他数件

※ Zoom での配信も行います。

参加受付は9月以降となります。全国連盟ホームページからお申込み下さい。

第10回 「山の日」記念全国大会 岐阜 in 飛騨高山

「木の国 山の国」の恵みを活かし、未来へつなぐ

2026年8月11日 火・祝



関連イベント
続々開催！



記念式典

9:30 ~
高山市民文化会館大ホール

歓迎フェスティバル

10:00 ~ 17:00
高山市民文化会館及び高山駅西交流広場

お問い合わせ

第10回「山の日」記念全国大会実行員会事務局

「登山寿命を 伸ばすための 考え方と実際」

講習会

遭難対策部 石川昌

【主催】 関東ブロック協議会 遭難対策部会 主管：茨城県連連盟

【日時】 2026年5月9・10日(日)13時(土)～12時(日)

【場所】 筑波ふれあいの里・筑波山白雲橋コース(弁慶茶屋往復)

【講習会名】 「登山寿命を伸ばすための考え方と実際」

～山での歩き方と日常でのトレーニングの見直し～

【参加者】 44名(男性15名女性29名)アンケート集計44数

【参加地域】 埼玉6、栃木5、東京16、千葉9、茨城6、神奈川1、群馬4

【講師】 照内明良、石川昌、角田元 :JMSCA 登山医科学委員会、野澤美穂：登山ガイド

【スタッフ】 山村幸夫、高橋勝美、薄田善由、池端直子、小林伸吉、堀野眞一、齊藤達也、
浅田康治、角田洋子、山村紀子、池端直子、小林夕希、岡田久美子、栗原孝



照内講師よりの講習

活動内容

5月9日13時より照内講師の机上講習を開始した。登山寿命を伸ばすために見直したい3つのポイントからはじまり、加齢とどう対応すればよいのか？

三つのポイント

- ポイント1「目指す登山生活を明確にして、自身・山岳会の課題を見つけよう」。
- ポイント2「登山での歩行ペースを見直して

みよう」。

- ポイント3「トレーニング方法を見直してみよう」。

それぞれのポイントを分かりやすく説明して頂いた。

労山内での事故概況

14時50分から全国遭難対策部(石川)より登山事故の現状として「2025年労山内での事故概況」を図と表により解説した。前年より同様に継続している2点の傾向や新たに変更があっ



高齢者登山者のためのストレッチング

た状況を説明した

実技講習

15時15分から照内講師による実技講習として、高齢登山者のためのストレッチングと筋力トレーニングの講習が行われた。高齢登山者のためのストレッチング実施にあたっての準備や留意点、実施するタイミング、QCシートの活用等を順序立てて解説・説明。高齢者にとって、無理の無いトレーニングが大切であると同時に、各自に合った対応をする事が重要であるとの説明があった。

登高ペース

16時30分からは、登高ペースの体験実習について照内先生より①登高速度と②主観速度の説明。実習に利用するコースについて、各区分間で実施される内容、主観強度の記録表、時計の操作方法の解説を行い1日目が終了した。

2日目 登高ペース実践



弁慶茶屋よりロープウェイが見える

5月10日朝食終了後、筑波館駐車場に集合し1班から出発し、班毎に登高ペースを体験して頂いた。主観強度の記録では、9から13まで各自体験出来た。各区分でグループ毎に、振り返りを行い時計での登高スピードと主観速度の体験は、各自感じる事があったと思われる。体験実習での記録表や振り返りシートでの感想・意見は活発に討議出来、スタッフからの進行も意見をまとめる中で良かったと感じている。11時に筑波館に戻り、照内講師より全体の講評を頂き解散した。

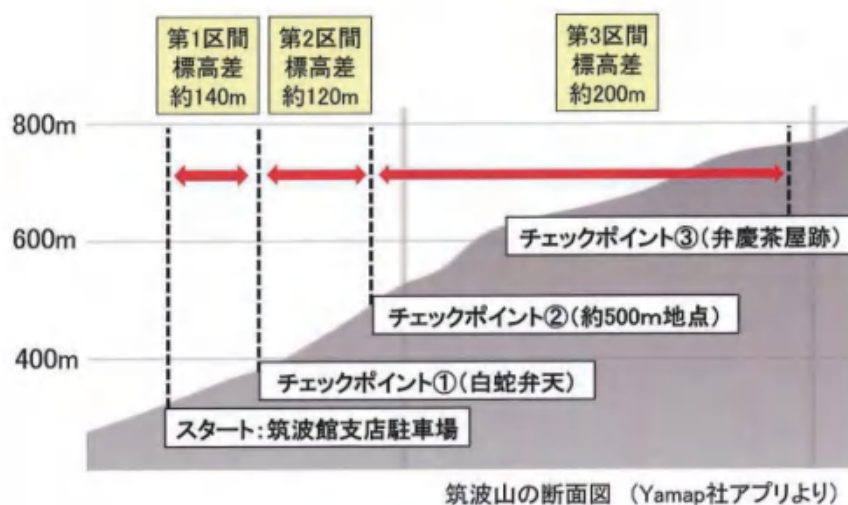
登山寿命を延ばす講習プログラム

☆実習に利用するコース（登山口～弁慶茶屋跡付近まで）



☆上りの実習コース区分けについて

3つの区間に分けて、登高ペースの体験実習をします



☆第1区間（筑波館支店～白蛇弁天：標高差140 m）の実習目的

通常の登山時の登高ペースを把握すること

実習方法

- ①副班長を先頭とし、通常の登山と同様の登高ペースで歩行する
- ②班長は最後尾を歩き、時計を利用して登高速度を測定する
- ③チェックポイントに到着後、全メンバーの主

観強度を記録する

- ④第1区間の登高ペースの感想、体感を班内で共有・記録する

★あくまでもグループ登山です。メンバーに無理がないか確認し、登高ペースを調整して下さい

☆第2区間（白蛇弁天～約標高 500 m 地点：標高差 120 m）の実習目的

安全な登高速度(300～350 m / h)を体感し、通常の登山時と比べて、きつさや速度感覚がどのように違うのかを体感する

実習方法

①班長を先頭とし、登高速度 300 m～350 m/h の登高ペースで歩行する

②チェックポイントに到着後、全メンバーの主観強度を記録する

③第2区間の登高ペースの感想、体感を班内で共有・記録する

★あくまでもグループ登山です。メンバーに無理がないか確認し、登高ペースを調整して下さい

☆第3区間（約標高 500 m地点～弁慶茶屋跡：標高差 200 m）の実習目的

安全な登高ペースとそれ以上のペースの違いを体感する

実習方法

①班長を先頭とし、登高速度 300 m～350 m/h の登高ペースで5分程度歩行する

②5分経過後、登高速度 400 m～450 mの登高ペースで10分を目安に歩行し、その後登高速度 300 m～350 m/h にの登高ペースに戻す

③チェックポイントに到着後、全メンバーの主観強度を記録する

④第3区間の登高ペースの感想、体感を班内で共有・記録する

★あくまでもグループ登山です。メンバーに無理がないか確認し、登高ペースを調整して下さい

☆第4区間（弁慶茶屋跡～白蛇弁天：標高差 320 m）の実習目的

通常の下山時の歩行ペース把握すること

実習方法

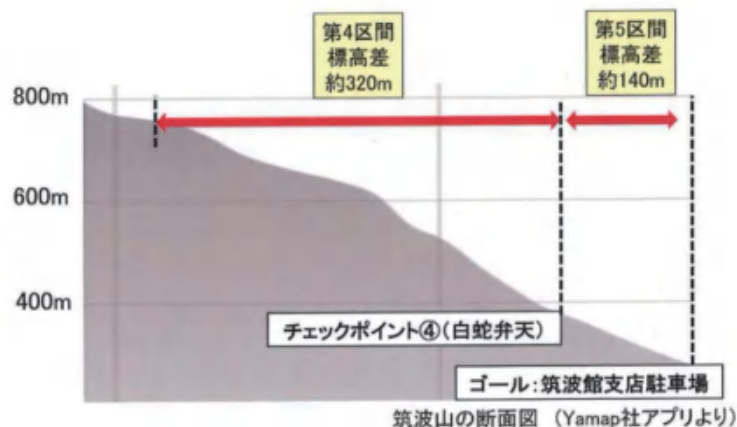
①班員全員が先頭を担当し、通常の登山と同様の登高ペースで5分程度歩行する

②班長もしくは副班長が最後尾を歩き、時計をりょうして登高速度を測定する

③チェックポイントに到着後、全メンバーの主観強度を記録する

下りの実習コース分けについて

2つの区間に分けて、下りの歩行ペースの体験実習をします



チェックポイント①白蛇弁天



チェックポイント②にかけて白蛇弁天からの登り



チェックポイント③弁慶茶屋跡

④第4区間の登高ペースの感想、体感を班内で共有・記録する

★あくまでもグループ登山です。メンバーに無理がないか確認し、登高ペースを調整して下さい

☆第5区間（白蛇弁天～筑波館支店：標高差140 m）の実習目的

登高速度 500 m / 時を体感し、通常の登山時と比べて、きつさや速度感覚がどのように違うのかを体感する

実習方法

- ①班長を先頭とし、登高速度 500 m / h のペースで歩行する

*山と溪谷社、分県ガイドのコースタイムを分析した研究では、下りの平均速度は 500 m / h とされている（山本ら、2020；山本 2020）

- ②ゴールに到着後、全メンバーの主観強度を記録する

- ③第4区間の登高ペースの感想、体感を班内で共有・記録する

★あくまでもグループ登山です。メンバーに無理がないか確認し、登高ペースを調整して下さい

参加者の感想（アンケート実施）

日程について

参加しやすい	参加しにくい
44	0

開催場所

参加しやすい	参加しにくい	回答無し
42	1	1
・沼田バス停からの車の手配がよかった。		

講習時間

ちょうど良い	短い	長い
41	2	1

実施方法

大変良かった	良かった
21	21

講習会を知ったのは

会や地方連盟	労山 HP	その他
37	5	2

講演内容

どちらともいえない	改善の余地あり
1	1
・チーム登山として配慮する点に気づかされた。 ・基本的な筋トレを教えて頂いたがもっと他にあれば教えてほしい。 ・話が早口だったのももう少しゆっくり話してほしい。 ・トレーニングはもっと詳しく話してほしい。 ・スケジュールで「いつ」「どこに」「何を持っていけば良いか」伝えて頂きたかった。 ・2日目の朝、自家用車で移動する事を伝えて頂きたい。 ・和室では、長時間きつかった。	

●その他、感想・意見

- ・開催の茨城県スタッフの皆様へ心から感謝しております。とても楽しく実践的に学べたし、他会の方たちとも交流出来て貴重な体験でした。
- ・有意義な講習会でした。実施に感謝します。繰り返し開催して下さい。
- ・2回目の参加で復習になりよかった。大変役に立つ講習会でした。
- ・今後の登山に活かして行きたいと思います。
- ・一泊しての講習で理解が深まり親睦も出来た。また、費用が安くて良かった。
- ・前回参加したが雨の翌日で歩行速度を変えられなかったが、今回は速度を変えられ自己分析できた。ストレッチや筋トレも理解出来た。
- ・東京方面でも講習会があると良い。今回はとても良い学びになりました。
- ・日頃登っているペースを数字で把握出来たので今後の山行で非常に参考になった。
- ・「登山と身体科学」を読んでいたが、講習を受けて実感できた。
- ・山本先生の考え方が色々な方面に広がっているのに驚いた。
- ・あと5年は登山をしたいと思っているので参考になりました。
- ・弁天茶屋跡までは短すぎて強度を測るには不十分と思った。
- ・効果検証には期間を要する。

●今後してほしい講習会等

- ・ストレッチの講習会
- ・正しい歩き方等基本的な技術などについて
- ・日常における筋トレ講習会
- ・具体的な筋トレの方法を指導してほしい。とくに下りの膝痛の防止のために。
- ・安全登山に必要なスキルや体力をつけるための講習会
- ・基本的なスクワット、筋トレを教えて頂きたい。もっと他にあればレベルアップ版で。
- ・高い山での呼吸法や楽になる呼吸法。
- ・速く歩け方法も教えて頂けると助かります。

5/6 行進開始、沿道にアピールする



平和大行進2026

全国理事 石川友好

日本勤労者山岳連盟は1986年から41年れんぞくして参加しています。
この時期はいつも風が強いことが多いのですが今年は穏やかで歩きやすい天気でした。行進中に沿道から手を振ってくれる人も目立ちました。
今年は被爆81年、東京夢の島から広島・長崎へ労山の旗は引き継がれていきます。原水爆禁止国民平和大行進（5月～8月まで）。



夢の島をスタートする前に新日本スポーツ連盟の人たちと

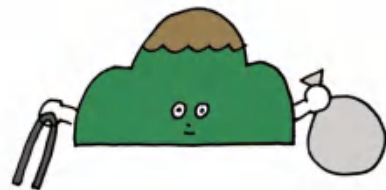


他団体の人たちと連帯し和気あいあいと行進

5/6(水) 労山：都連盟 8名
5/7(木) 労山：都連盟 3名
他に労山の「長崎東部勤労者山岳会」から尾崎庸美さんが通し行進者として行進を続けています

第 53 回

全国一斉清掃登山・ クリーンハイク



全国で様々な取り組みが行われている

東京都連盟「東京救助隊」

実施日：2026 年 6 月 6 日～7 日

実施場所：三つ峠周辺

参加者：10 山岳会で 19 名の参加

ゴミ回収：不燃ゴミの 147.00 kg

毎年登山全国一斉クリーンハイク

の日に東京都連盟の東京救助隊は

1990 年から「三つ峠」岩のゲレンデを手始めに山頂や山小屋周辺のゴミ回収の清掃登山を続けている。

例年通り前日はクライミングと交流、当日はクリーンハイクを実施。昨年より一週間遅い実施なので雨天の心配もあり、半日遅れていれば中止になってもおかしくない天候であったが実施できた。

三つ峠でも一昔前は登山者や山小屋関係者による登山道以外の場所にゴミを投棄することが普通に行われていたので、相当なゴミの量が取り残されている。

私たちが回収したゴミは、四季楽園の方が登山口のトイレの脇まで降ろしてくれる。その後河口湖町役場の方が来て回収する事になっている。



参加者全員集合



林の中のゴミを拾う

山梨県「山梨山の会」

実施日：2026 年 7 月 12 日

実施場所：富士山の北側・

御坂山塊の御坂峠 1522m

参加者：20 名

ゴミ回収：可燃・不燃合わせて約 90 kg



全員古い茶屋の前で

雨で順延したクリーンハイクを実施。古い茶店の跡の周りに多くの缶、瓶が散乱していた、ゴミを回収した。



ゴミの仕分け

高知勤労者山岳連盟

実施日：2026年5月31日

実施場所：白髪山 三嶺

参加者：各団体から14名が参加

平和丸（4名 290g）

三嶺（2名 100g）

あるぷ白髪小屋（4名 200g）

三嶺（6名 200g）

かめのかヤハゲ（5名 300g）

ゴミ回収：

☆清掃登山纏め（集めたごみ）

合計 1090g（可燃物）

☆白髪避難小屋のドローン作業

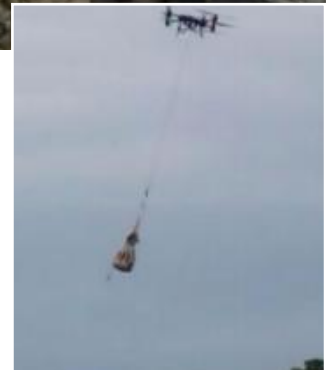
30回の飛行で

約 500kg の廃材を回収

『三嶺を守る会』の第47回清掃登山に参加し、白髪山に登り、『三嶺の森をまもるみんなの会』が白髪避難小屋に集めた鹿よけネットの廃材を、ふるさと林道に降ろす作業と登山道の清掃登山を各会それぞれのコースで出発。白髪山～三嶺コースや白髪山～白髪避難小屋コース等に分かれ、白髪山から白髪避難小屋に向かうグループは。小屋に到着すると、ドローンでの荷物積み下ろしの作業が行われているのを見る。鹿防護ネットなど大きなゴミはほぼ片づけられていて、小さい残りゴミを拾い集めることになった。



三嶺頂上で集合写真



ドローンでふるさと林道まで廃材を運搬



ふるさと林道に降ろした荷物

大分勤労者山岳連盟

実施日：2026年6月6日（土）

実施場所：九重町、青少年の家から大崩ノ辻。

参加者：20名

ゴミ回収：重量 1 kg、容量 5 ℓ

（空き缶 3 個、タオル 1 枚、その他：紙ビニール等々）

労山では、ふるさとの山をいつまでもきれいに保ち、後世に素晴らしい自然を引き継ごう、とする目的で、1974年から全国一斉の清掃登山（クリーンハイク）を実施しています。大分労山もこれに呼応して毎年6月例会で清掃登山に取り組んでいます。

（今回はマイナールートでもあり登山者が少ないのでゴミは少なかった）



滋賀県勤労者山岳連盟

実施日：2026年5月30日・31日

6月6日・7日の4日間

実施場所：4コース実施

(信楽・飯道山、北比良・北小松ヤケ山、雪野山、東近江トレイル)

6月7日6コース 雨天中止

参加者：3日間で46名(前年125名)

ゴミ回収：合計12.6kg(前年52.77kg)



東近江トレイル(山友会)

4日間に分散した結果オーライで、第54回清掃登山は、無事終了できました。消化不良に終わった会員さんもいらっしゃると思います。

4コースだけの実施でしたが、年々登山者のゴミ 登山道に捨てるという行為は、皆無に近くなっていると感じます。登山道整備が必要ではと思うところが目に付くようになっています。

会員それぞれが、地元で活動している団体・会などに積極的にかかわって、地元の山から「ふるさとの自然を守り育てよう」と呼びかけていくことも森の番人として大切な活動だと思います。来年も引き続きご協力をお願いいたします。



雪野山ゴミ計量(山の会オフトレイル)

奈良県連自然保護委員会

実施日：2025年12月3日

実施場所：高円山

参加者：10名

ゴミ回収：ビニールゴミ回収89kg



奈良県連の皆さん

高円山では10年ほど前にナラ枯れ対策で巻かれたビニールシートが放置され苔むし、樹木が枯死するという二次被害や、ゴミ化し景観を損なう事態となった。

時はコロナ禍…たまたま 高円山を歩いているときナラ枯れ防止ビニールが散乱する山を子連れの家族をみて『子ども達に見せる景色ではないなあ…』と胸が痛み、なんとかしたいと思ったのがキッカケ。

6年前から年に1～2回ヤマザクラや紅葉を楽しみながらビニール回収を継続している。毎回、県に許可を取り、報告を続けている中、2年前から県でも車道沿いから回収に動き始めたのは嬉しい出来事だった。



木に巻いたままのビニール

石川県連盟 金沢ハイキングクラブ

実施日：2026年5月24日

実施場所：医王山清掃登山①②

参加者：33名 ① 17名 ② 16名

ゴミ回収：総合計 5.395 kg

① 4.24 kg ② 1.155 kg



総勢 33名

1 班の報告

車道の側溝あたりには手袋や飲み物の缶、ペットボトル、吸い殻が多くみられました。登山道に入り、キャンプ場を経由して西尾平へ。この辺りは人があまり通らないようで、倒木がありみんなで取り除きました。

西尾平からは、再び登山道に入り白元山、夕霧峠から奥医王の王道コースです。駐車場にはたばこの吸い殻やお菓子の紙などありましたが、登山道自体はあまり目立ったごみはありませんでした。下山は西尾平まで林道を通ります。道路脇にもたくさんゴミがありました。

再び登山道に入り車道に出たところで通過するかと思いきや、目の前の駐車場に突進。たばこの吸い殻や、こまごましたごみを拾っていると、なんと車

のバッテリーを発見。不法投棄なので、医王の里キャンプ場事務局に報告しました。

長い距離でしたが、皆さん元気に楽しく走破しました。ゴミを見つけると「獲物発見!」とゲットする姿はとても楽しそうで、こちらもうれしくなりました。また、今回初めて奥医王まで登った参加者が3名いましたが、山頂に立った時の嬉しそうな表情がとても印象的で、「ただ登るのではない」清掃登山の意義を感じました。



1 班の成果

千葉県勤労者山岳連盟

実施日：2026年4月18日

実施場所：磯根浜

参加者：12名

(かがりび山の会3人、東葛山の会2人、松戸山の会1人、
ふわく HC 3人、松戸遠足クラブ1人、ちば山の会2人)

ゴミ回収：富津市ゴミ袋：77袋 116.7 kg

(主にペットボトル)



回収したゴミ袋の前で

海洋プラスチック汚染による生態系への影響は、近年大きな問題となっています。県連では毎年富津市磯根浜にてプラゴミ回収を自然保護活動の一環として行っています。今年で4年目となります。

初夏を思わせる日差しの中、10:30 現地集合、ゴミ袋とトングを持って海岸に行く。ゴミの中に、ペットボトルなどのプラゴミが多く打上げられている。早速手分けしてプラゴミの回収に当たる。1時間半ほどで70袋余りが一杯になる。一旦ゴミ集積場まで運び、そこで重量の計量を行う。近隣住民の方よりねぎらいの言葉を頂く。ゴミ袋の前で記念写真を撮り今回の作業を終える。

昼食後、近くの浅間山に登り、富津市中央公民館近くの弁天山古墳を市職員に案内して頂き、普段は見ることのできない石棺を見物する。1500年以上前の歴史を感じることができる良い所であった。



海岸地図

リニア新幹線に翻弄される

大鹿村の 大ブナと赤石岳

東京都連盟理事 溪嶺会 中川枝美子

大鹿村の二本のブナに会いに行って来ました

しかし、その景色は同時に胸が締めつけられるものでもあった。リニア中央新幹線関連の送電線計画によって、この場所は大きく変わってしまった。

手前には大きな切り株。周囲の森は伐採され、工事の痕跡が残っている。

本来なら森と共に生きるブナ。なのに今は、森から切り離され、露出した岩に囲まれて身動きが取れない状態。それでも枝先には新しい芽吹きがあり、二本のブナは静かに空へ向かって立ち続けていた。「この先生きていけるのだろうか」そんな不安を感じずにはいられなかった。

そして、その時に強く心に残った言葉がある

「送電線はいらない。残してほしいのは山と森だ」

それは単なる自然保護の言葉ではなく、“何を未来へ残したいのか”という問いのように感じた。

大鹿村の地下には、日本最大級の断層帯「中央構造線」も通っている。境界の土地、霧の出る深い谷、静かなブナ林、赤く染まる山。この場所には今でも、“山が生きている”と感じる空気が残っている。

二本のブナは、何百年もの間、人の暮らしを見守り、水を抱え、森を支えながら立ち続けて



かつての在りし日のブナ林と巨木（出典）FoE. ジャパン

きた。

だからあの木は、ただの古木ではない。そこには、人と山が共に生きてきた記憶そのものが、今も息づいているように感じた。山の奥で静かに立つその姿は、ただの大木ではなく、まるで山そのものの命を支えている存在のようだった。ブナは「水の木」と呼ばれる。大鹿の水を蓄え、ゆっくりと山へ返水し、周囲の木々や沢、生き物たちを生かしている。

さらに地下では菌糸のネットワークを通じて周りの木々ともつながり、森全体を支えているとも言われている。だから昔の人は、ブナを単なる木ではなく“森の母”のような存在として見てきたのだろう。

実際にブナのそばへ立った時、大鹿村の人々



送電工事により周囲を皆伐され丸裸になった
現在のブナの巨木2本



大ブナの周りの伐採

は、ずっとこの木に見守られながら生きてきた
のだと感じた。

大鹿村を語る時、外せないのが赤石岳の存在

赤石岳の「赤」は、鉄分を含む岩肌が夕日に
染まり、赤く見えることから来たとも言われて
いる。

昔の人は、その赤い山肌を見て、山が生きて
いるように感じていたのかもしれない。

この地域には古くから、赤石岳を神聖な山と
して畏れ敬う「赤石山岳信仰」があった。

巨石、赤い岩、深い霧、水脈、巨木。それら
すべてに山の神が宿ると考えられていた。

山に「入る」のではなく、山に「人れさせて
もらう」そんな感覚で、人々は山と向き合っ
てきた。

だから、赤石は山の骨、ブナは山の血管。

そんなふうに、山全体を一つの生命として見
ていたようにも思える。

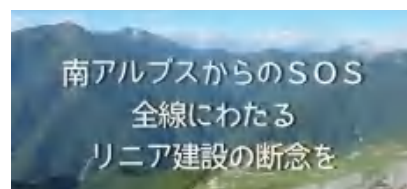


大西山から望む赤石岳

リニア新幹線反対電子署名を！

静岡県知事が7月7日に着工容認を県議会で表明し
たニュースが報道されました。南アルプスの自然を
守るため、人命尊重のため、地域社会を守るため、
リニア建設の断念訴えましょう。

署名 URL <https://c.org/Wk4J4NWRJP>



登山者の皆様へお知らせとお願い

知床の登山道再開にむけた 今後の取組みについて

2025年8月に羅臼岳で発生したヒグマ人身事故の影響により、下図の登山道・遊歩道は現在閉鎖中です。
2026年7月からの利用再開を目指し、再発防止の対策を準備しています。

閉鎖解除予定日：

2026年7月5日(日)

※諸事情により日程が変更となる場合があります。



ヒグマによる人身事故を防ぐためのお願い

知床半島は、ヒグマが高密度に生息している場所です。ヒグマのリスクを理解し、最新情報の確認と事前の準備をしてください。**登山道が開いている＝絶対安全ではありません。**

リスクを把握し、自らの技量や装備を踏まえたうえで、**「登る・登らない」**の判断はご自身で行ってください。
登山計画書の提出も忘れずをお願いします。

突然の遭遇を防ぐ



ヒグマとの予期せぬバツタリ遭遇がもっとも危険です。
登山の際は、「クマ鈴や声出しなどで音を鳴らす」「見通しの悪い場所や暗い時間帯は特に注意する」「単独行動を避ける」などの対策をご自身でしっかりと行ってください。

万が一に備える



万が一、登山道でヒグマから攻撃を受けた場合に備え、「**クマ撃退スプレー**」を携行することを強く推奨します。またスプレーは、ザックの中などに入れず、すぐに取り出せる場所に身に着けてください。ホルスター等に入れ、誤射しないようご注意ください。

※クマ撃退スプレーは、知床自然センター、知床羅臼ビジターセンター、ルサフィールドハウスにて貸出を行っています（¥1,100/24H）。

引き寄せない



ヒグマは非常に鼻の良い動物です。人間の食料やゴミの匂いでヒグマを引き寄せないように、**匂いの出るものは密閉式の袋に入れる**などしてください。山中で泊まる場合は決められた野営地に泊まり、食料やゴミは必ず野営地に設置している**フードロッカー**に保管してください。

事故再発防止のための新たな取り組み

登山エリアでの ヒグマ情報の提供

登山口やウェブサイトで登山者に向けたヒグマ情報の発信を強化します。
特に、登山前に確認の必要なヒグマの目撃情報や注意喚起情報などは随時更新し、発信する予定です（7月～9月）。

ヒグマリスクに応じた 登山道の緊急閉鎖

登山道で危険な行動をとるヒグマ（問題個体）が確認された場合など、人身事故のリスクが高いと判断された場合、各登山口を緊急的に閉鎖します。

問題個体への 厳格な対応

危険な行動をとるヒグマ（問題個体）への捕獲を含む対応の強化を図ります。
自然公園法等に基づくヒグマへの接近・餌付け行為への厳格な指導を実施します。

疑問を解消し、万全の準備で山へ向かいましょう

再発防止対策と今後の登山道利用に関する Q & A

1

登山道の利用が再開されるということはもう安全ということですか？

いいえ。山にはヒグマに限らず、天候による低体温症、落石、滑落等、様々なリスクがあります。登山口が開いていてもそのリスクがゼロになることはありません。自分の安全は自分で守ることを原則とし、ご自身の技量や装備、知識を含む事前準備を今一度確認して、登山の実施や行動の判断をしてください。

2

**登山口の閉鎖は事前に予告されますか？
閉鎖した際にはどこに情報が掲示されますか？**

緊急的に判断するため、予告はできません。
ただし、閉鎖した場合はウェブサイト等でリアルタイムに情報を更新し、登山口の掲示板にも情報を発出します。登山前にはHP「知床情報玉手箱」や「知床のひぐま」をご確認ください。

知床のひぐま：<https://brownbear.shiretoko.or.jp/>

情報玉手箱：<https://center.shiretoko.or.jp/i-box/>

3

「新たな取り組み」は他の遊歩道でも施行されるのですか？

今回の取り組みは羅臼岳登山道（岩尾別コース、羅臼温泉コース）、硫黄山登山道、知床連山縦走路、羅臼湖遊歩道を対象として実施するものです。
知床岬へ向かう海岸トレッキングや沢登り、冬山登山などは対象としていません。従前通りご自身の責任と判断に委ねられます。

4

**登山中に登山口が閉鎖になった場合、
どうすればいいですか？**

もし山行中に登山口閉鎖の情報を得た場合は、最新情報の入手に努めるとともに登山を中止してください。
下山時には自身の周囲に十分注意しながら進み、別のパーティーがいる場合は、できるだけとまり複数人で下山を試みてください。

5

登山者に求められる対策や手続きはありますか？

知床地域での登山の計画にあたっては、利用の心得（ルール）の確認と遵守をお願いします。また、求められるヒグマ対策についても心得にまとめられています。また、登山前にはリスク情報（注意喚起情報）を必ず確認して下さい。利用の心得やリスク情報については準備ができ次第、ご案内予定です。

6

**今後、登山道の利用可能な期間は
固定されるのですか？**

今年度は、再発防止対策の準備のため、登山口の利用は7月5日以降としています。登山道の再開以降は、利用期間などを定める予定はありませんが、登山道を対象とした情報発信や緊急閉鎖などのヒグマ対策は、主に7月～9月の期間に行う予定です。

最新のヒグマ出没情報については、
右記のサイトからご確認ください。
<https://brownbear.shiretoko.or.jp/>



知床のひぐま

2025年8月のヒグマによる羅臼岳人身事故の報告書および
再発防止策の概要については、下記 URL よりご確認ください。

知床データセンターHP（環境省）

<https://shiretokodata-center.env.go.jp/press/houdou.html>

経験を共有して、仲間を増やそう！

全国組織拡大 経験交流集会

2026



Zoom開催

10月3日(土)

13時～17時

会員拡大や会員の定着に関わる
成功や失敗の事例、苦勞を各会代表者に
発表していただきます！

こんなことを共有します！



会員拡大の工夫

新しい仲間をふやすための
取り組みやアイデアを
共有しましょう！



会員の定着の工夫

全国の取り組みを知り、
会員定着のヒント
を見つけましょう！



経験を交流し、
それぞれの組織の
力にしよう！

地方連盟の実度から
ヒントを得て、
自分たちの活動に
活かしましょう！

参加方法 Zoomでのオンライン参会

対象 全国地方連盟の役員・会員

申込方法 右のQRコードまたはURLから
お申し込みください。
(申込締切：9月25日(金))

問合せ jwaf@jwaf.jp

お申し込みはこちら！

申込フォーム (Googleフォーム)
スマートフォンで読み取って
お申し込みください。
<https://forms.gle/XDKDodXbfuceGRqx9>

※申込締切：9月25日(金)



主催：日本勤労者山岳連盟

こ 子づれ 山さんぽ^o やま

武井真理 カモシカスポーツ



【場所】長野県茅野市～佐久穂町

北八ヶ岳 茶白山 2384m

【年月日 / こどもの月齢】2025 年 7 月

七瀬小4、峻小1、飛鳥4歳1ヶ月



山頂でごきげん

【参考】山と高原地図「八ヶ岳」(昭文社)

【コースタイム】9:30 過ぎ 麦草峠～9:45 大石峠～10:15 中小場～11:00 茶白山山頂～(昼食休憩ののち下山)～13:00 麦草峠

酷暑の夏、涼しさを求めてやはり標高の高い山へ行きたい。北八ヶ岳エリアは、標高の高い地点まで道路開通しているため、登山口に立った時点ですでに2000m越えという場所がたくさんあります。ということは山頂も近い。登山口～山頂往復3時間程で歩けるコースもたくさんで、子づれ山さんぽにもうれしい。

『山と高原地図』上で、ひっそりと「展望良い」と書かれている茶白山に行ってみることにしました。

麦草峠をスタートし、北八ヶ岳らしい針葉樹の森の中を歩いていきます。中小場で一旦展望がひらけたと思うと、また森の中に入り、じきに急登が始まります、

この急登が、土の上に大小さまざまな岩石を敷き詰めたような道で、浮石もあり、4歳の飛鳥にはたいへんだったようです。まだ身体が小さく(身長90cm台)、歩幅も小さい幼児にとっては、バランスがうまくとれず、なかなか進みません。一方、小1と小4の上ふたりはアスレチック感覚でスイスイ登っていってしまうので、飛鳥は取り残されます。それが気に入らない飛鳥は、ご機嫌も急降下。飛鳥の機嫌をとりつつ、途中、夫の抱っこで乗り切る場面もありました。

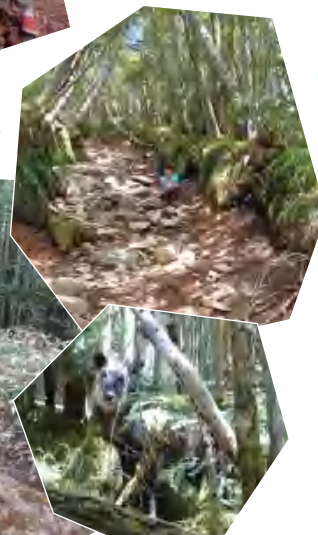
そんな中、視界の隅に獣の気配を感じ、見てみると…ニホンカモシカに遭遇！こんなに近くで見るのは、こどもも私も初めてでうれしい出

山頂でラーメン！
夢中で食べる

5食分の袋麺を、2回に分けて、ラージメスティンで調理。水少な目、投入するスープの素も少な目で、スープが残らないように。(容量1350ml、約3.5合の炊飯が可能なラージメスティン。勤務先での取扱いは終了してしまいましたが、重宝しています。)

飛鳥が苦戦した、
急登の道

北八ヶ岳らしい針葉樹と苔の森



ニホンカモシカに遭遇！

会いました。

そんなこんで山頂です。お天気は快晴、展望広がる茶白山山頂！スケールの大きい展望を楽しみながら昼食です。今回はラーメンをつくろうと、炊事用品と水を準備してきました。子づれ山さんぽ、こどもたちがもっと小さい頃は、とてもそんな余裕はなく、あらかじめ買っておいたものを食べるが多かったですが、現地で作って食べるのもやはり楽しいものです。ラーメンが出来上がると、夢中で食べるこどもたち。みるみる完食。

山頂でしばらくすごしたあと、下山。浮石の道の下りはやはり飛鳥には厳しく、夫の抱っこで乗り切り、下山しました。

気象のお話

登山に役立つ

低気圧は必ず発達しながら東進する 通過後に寒気が南下

今年の5月の連休は激しい風雨で動けなくなるといった悪天候時の遭難が多かった。比較的強い低気圧と寒気が来たことが背景にあるが、こうした低気圧や寒気は今では予報可能でもある。昨年の夏山シーズン真っ盛りの8月も悪天候による遭難事故が多かった。天気予報は進歩し普及しているのだが、もしかすると最近になって気象絡みの事故が増えてきているのかもしれない。

気象予報士・野尻英一

表1：最近の悪天候関連の主な遭難事故

(1) 今年（2026年）の5月連休

5/2	北アルプス	白馬岳大雪渓	朝、倒れている人を発見。死亡確認 現場は悪天強風
5/3	北アルプス	奥穂ジヤンダルム	悪天候で行動不能となり救助要請
	南アルプス	間ノ岳	悪天候で行動不能となり救助要請
5/4	北アルプス	白馬岳大雪渓	寒さで動けず。現場は吹雪
5/5	北アルプス	白馬乗鞍岳	低体温症で会話不能の登山者を発見

(2) 昨年（2025年）の夏山ハイシーズン

8/7	北アルプス	白馬岳	頂上付近で低体温症で行動不能。 現場は雨で強風、視界不良
8/10	北アルプス	五竜岳	縦走3日目。低体温症で行動不能。 現場は雨が強く、風速10m以上の強風
8/11	北アルプス	白馬岳大雪渓	膝打撲で動けず。体が冷えて 下山困難となり救助要請。現場は雨

※アミカケは死亡事故

発達した低気圧で 気象遭難の可能性

今年のGWは5月2日が土曜で5月6日まで5連休になった人も多かっただろう。山に行った人も多いと思うが、まず天気図で気象状況を確認しよう。図1がそれだが30～1日と3～4日の2回低気圧が通過した。

日本付近を通る低気圧は①低気圧の回りは反時計回りに風が吹く（すなわち低気圧の通過前は南風で気温が上がり、通過後は北風で気温が下がる）、②必ず発達しながら東に進んでく、という特性がある。それを頭において図1をみると①の通り低気圧の通過後に寒気が南下したことがわかる。この時期の北アルプス稜線の平均的な気温は0℃前後だが、特に4日には-9℃近くまで下がり季節は3月下旬に逆戻りした。

②の「低気圧は必ず発達する」についても、低気圧の中心気圧が日々下がっていて発達しながら東に進んできたことがわかる。特に1回

目の低気圧（図1で赤で表した）は30日から1日にかけて16ヘクトパスカルも下がり発達が急だった。一般に発達が急なほど悪天候が厳しく風も強いが、5月2日朝9時には能登半島の輪島上空約3000mで風速23mが観測されており北アルプスは20m前後の暴風になったとみられる。また、③春秋冬は冬型低気圧が通過し本州の東に出た後は一時的に冬型気圧配置となるため北アルプス含め日本海側の山は荒れ模様が続く。2回目の低気圧（図1で青色）の通過後の5月4日は西高東低気圧配置であることが図1からわかるが、輪島上空約3000mの朝9時の高層観測では風速28mを記録しており

図1：今年の5月連休の天気図

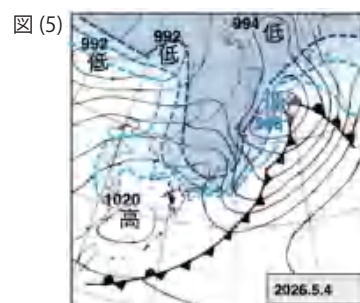
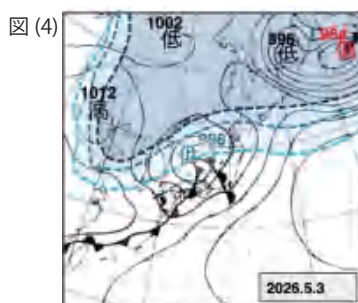
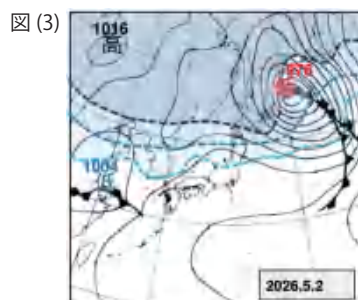
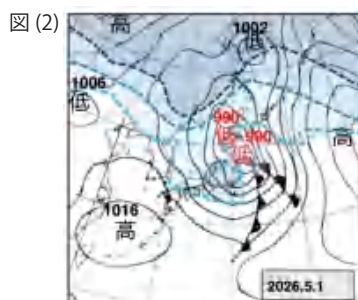
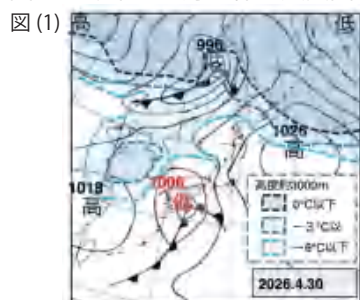
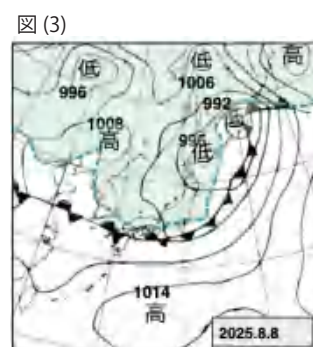
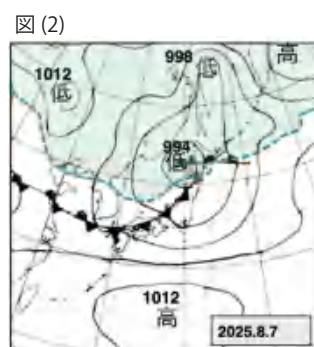
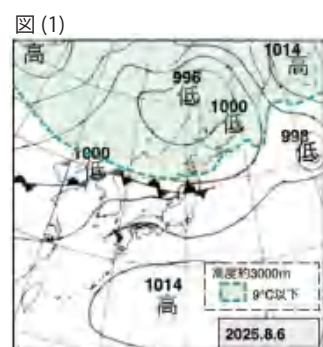


図2：昨年8月のハイシーズンの天気図



山は荒天が続いた。まさに低気圧の理論通りであり、その気象条件の中で遭難事故が多発したのが今年の連休だったと言えよう。

昨年夏8月の気象遭難は前線が南下した時期に発生した。図2がその時の天気図だが、8月6日前線は東北中部にあって本州南部は太平洋高気圧の勢力下にあるが、その前線が7～8日と南下した。

夏山は前線が南下・停滞すると悪天候になる

夏季は、本州以南は太平洋高気圧の勢力下で安定した天気となるが、このように北から前線が本州付近まで南下するときがある。すると太平洋高気圧は後退し、山は前線に影響下に入って雨と霧、強風になるが、前線の北側にある寒気も南下してくるので気温が低めになる。こうした状況下の登山は危険度も高いが、肉体的精

神的に負荷が大きく、特に連日の縦走となれば消耗は激しい。

こうした前線の南下は時々あり、別段珍しいことではない。悪天は1～2日で終わる場合もあるが、前線が1週間程度かかり続けることもある。この場合は8月7日から8月14日まで7日間かかり続けた。表1の事故以外でも槍ヶ岳で総雨量1000mmに達するなど大雨となったため谷が増水で渡れないなど登山道が途絶し進退窮まったケースもあった。夏山における前線南下はよくあるのだが、そのよくある状況下で遭難事故が多発したのだ。

天気予報が発達しても、悪天候時に山はどういう状態になりどう対応すべきか、が具体的にわからなければ予報を十分に生かすことはできない。今なお、気象を勉強する意義や大切さは変わっていないのだ。



結果を変える 「遭難対策ココヘリ」について

編集・日本勤労者山岳連盟 理事長 川嶋高志

スマートフォンの普及や SNS による情報共有が進む中、登山者の意識は大きく変化している。10 年目を迎えるココヘリの進化と、登山者・ご家族が直面する「遭難のリスク」について考えてみたい。

〇結局遭難のリスクとは何なのか

ひと言で「遭難」といっても、そこには大きく分けて①下山不可能と②位置特定不可能の 2 つのケースがある。①は主として怪我や体調不良を原因とした遭難事故を指し、このケース

では本人や目撃者からの 110 番通報により出動した公的機関や遭難対策協議会等による救助活動が実施されることになる。遭難者の位置はわかっているので、登山者としてのリスクは下山が遅れることによる状況の悪化と救助費用の負担となる。また、怪我の場合は治療費もリスクになる。②は典型的な「遭難」であり、登山者自身のかけがえのない命が大きなリスクに晒される。また、山岳地域での遭難者発見は容易ではなく、公的機関の捜索打ち切りとなるケースでは多額の捜索費用リスクだけでなく、

行方不明時には数千万円にも及ぶ「失踪扱いリスク（生命保険金等も受け取れない）」がご家族に降りかかることになる。つまり②のケースでは、「迅速かつ確実な発見を実現する手段」がリスク対策として必要になる。

○リスクの大小と対策手段による役割の違い

上記の①のケース、つまり要救助者の位置が特定できる状況（＝どこにいるかわかる）での救助活動は公的救助の充実により、費用リスクが大きいという特徴を持ち、長期化しにくい。また、主たる救助手段が公的機関によるヘリ救助（公費出動）となるため、高額な費用リスク自体が発生しない事故となる。昨今問題となっている安易な110番通報と公的機関の負担増、そして救助活動の有料化議論などもこういったケースが該当する。このケースにおけるリスクは遭難対策協議会等の民間救助組織への支払いや治療費等の費用リスクであり、対策

は山岳保険等の費用補填サービスが主な選択肢となる。

問題は②のケースである。先に述べた通り、このケースでは遭難者を「発見」できない限り、生命の危険は増大し、コストのリスクは上昇し続ける。つまり、必要とされるのは「結果として発生した費用を補填する手段」ではなく「早期発見により想定される結果を変えることができる現時点で最良の手段」になるわけだ。はたしてそれを実現できるサービスは存在するのか？その答えがココヘリとなる。

○最速発見「結果を変える」のがココヘリ

実際の搜索活動において「早期発見」を実現するために、ココヘリは大きく2つの手段を提供している。それが「電波を使用した搜索」と「民間ヘリ・ドローンによる搜索」である。まずは電波搜索。これはココヘリの根幹技術でもある発信機と受信機の「直接通信」を活用



ドローンでの搜索訓練

した搜索活動。電波搜索による迅速・確実な発見という結果は、これまで目視のみに頼らざるを得なかった山岳搜索活動の手段を大きく変化させることにもなった。（※現在 41 都道府県の警察・消防航空隊が受信機を導入。協定締結や合同訓練等により遭難者の早期発見を目的に連携を進めている）重要な点として、ネットワーク通信を活用した GPS 位置情報には不安定な通信状況と位置情報の誤差が存在することも、確実性を重んじる命の現場でココヘリが選択されている理由である。比喻を用いるなら、「糸電話」であろうか。糸を手繰り寄せるように確実に遭難者の元へたどり着くことができる。

次に、目視のみならず電波搜索において樹木や地形等障害物の影響を最小化する手段として有効なのが「上空からの搜索」となる。そこでココヘリは、各県の公的機関のヘリ（特に消防防災ヘリ）配備以降、実施されなくなっていた「民間ヘリによる搜索フライト」を実施している。2026 年現在、山岳遭難時の搜索活動を目的とした民間ヘリによるフライトを実施しているのは事実上ココヘリだけだ。「高額な搜索費用＝民間ヘリによる搜索」というイメージは、すでに過去のものとなっている。実際に山岳保険で支払われる高額な搜索費用の多くは、公的機関の搜索打ち切り後に実施される陸上からの目視搜索、つまり決して効率的とは言えない「山狩り」の費用に充てられている。

ココヘリの目的は早期発見である。だからこそ打ち切り後の長期間に及ぶ山狩りではなく、初動の段階から高額な費用を投じて高度な搜索を実施している。発見するための手段だ

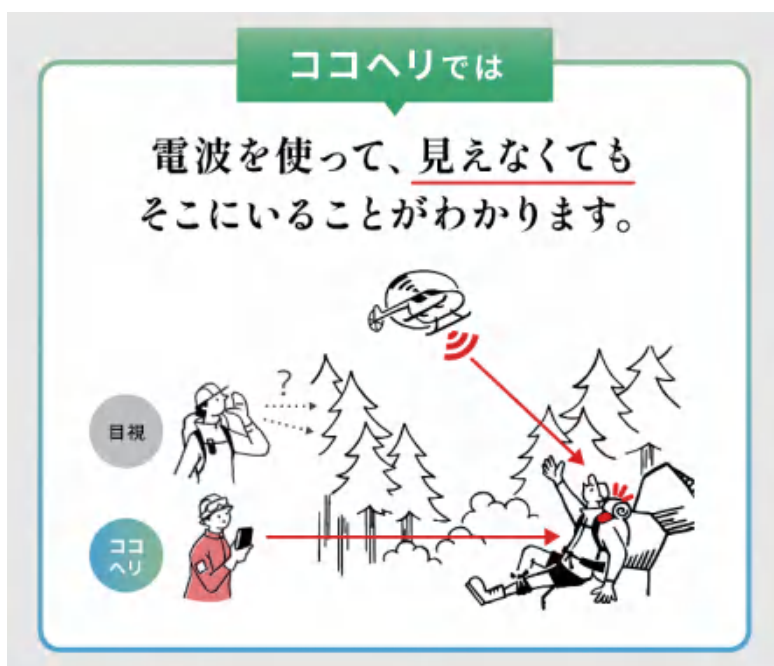
けが、結果を変えることができる。

○進化するココヘリ

その目的は「一秒でも早く発見・救助につなげること」。「迅速・確実な発見・救助」という目的を、「電波による上空からの搜索」という手段で達成（直近 3 年間の発見率 100%・搜索開始から 3 時間以内の発見率 87%）してきたココヘリだが、ココヘリは進化を続けている。

・2024 年 7 月：GPS 搭載モデル「ココヘリ GPS +」の提供開始

これまでの説明通り、ココヘリの本質は「直接通信による迅速・確実な発見」である。直接通信はピンポイントで位置を特定できる利点があるが、その通信距離には限界があり、それを補うのが登山計画書になる。つまり、「どの山にいたかがわかれば見つけられる」ココヘリだが、「登山届がない場合には搜索が難航する」こともあった。そこで新たに GPS 内蔵の発信機を開発。ネットワーク通信による GPS 位置情報を足掛かりにどの山域にいるかを特定する。その後はココヘリが得意とする直接通



ココヘリの搜索

信により最後の1mまで絞り込むことが可能になっている。

・2025年10月：第一スマート少額短期保険による検索・救助費用保険「ココヘリ検索・救助費用ほけん ONE（ワン）」の提供開始

上記の通り「検索サービス」であるココヘリには、後日の費用補填はできない。そのためにこれまでは「位置情報がわかる状態での救助活動」、つまり冒頭①のケースにおいて出動する民間組織「遭難対策協議会」に対する費用の支払いが制度上不可能だった。なぜならば同協議会へ出動依頼できるのは各都道府県の警察組織のみであり、ココヘリからは出動を依頼することができないからだ。このため2025年10月9日より、第一スマートと AUTHENTIC JAPAN が協業し、ココヘリ会員向けにココヘリ検索・救助費用ほけん「ONE（ワン）」（正式名称：検索・救助費用保険）（以下「本商品」）の提供を開始した。これは、ココヘリでは備えることができない「民間遭難対策協議会」等による検索・救助費用に対して30万円までの費用補填を可能にする検索・救助費用保険である。詳しくはこちら <https://dsmart-ins.insuremo-nd.jp/ui/front/direct/cocoheli/#/HowToApply?affinityCode=4b2a3f7e-b61f-4a6e-9032-9b7faebc69d4>

・2026年4月：スターリンクを活用した衛星通信 SOS サービス「ココヘリ SOS ダイレクト」の開始

これまでスマホからの SOS がそもそも「不可能」だった山域（≡スマホ圏外）においても、ココヘリは家族や友人からの通報でも検索を実施し、自ら SOS を出すことができない登山者を検索してきた。滑落等で通話自体ができない場合もこの手段が有効となる。携帯キャリア各社のスターリンク通信導入により、コ

コヘリも「圏外からの登山者自身による SOS 発報」に対応することとなった。「生きて帰るための手段」としても、ココヘリは登山者にとってベストな手段へと進化している。通報に使用するのは3大キャリア（au・DoCoMo・Softbank）各社の SNS（メッセージ）機能である。会員氏名や発信機 ID とおおまかな現在地（県名と山名）を専用窓口に送信することで、より一層迅速な出動が可能になっている。また、ココヘリのアプリである「HITOCOCO」&「LIFE BEACON」により発信機とスマホを連携することで、スマホの GPS 位置情報をココヘリサーバーに送信することも可能である。是非ダウンロードし、活用して欲しい。

○最後に

今回はあらためて、ココヘリとはどのようなサービスで何を目的としているのか、そしてどのように進化してきたのかを説明した。昨今のスマートフォン技術の進化は目覚ましく、捉え方によっては「スマホがあれば大丈夫」とも認識されかねない。しかしネットワーク通信が確実性を担保できず、GPS が正確性を担保できない以上、何らかの「命綱」で備える必要がある。冒頭に述べた遭難事故2つのケース。発生確率は高くないもののリスクが極めて大きい「位置特定不可能」のケースにおける明確な解決手段となるのがココヘリである。加えて新たな進化によりこれまで不可能だった「下山不可能」ケースにおける費用リスクや「圏外における登山者自身による通報」も可能になってきた。

ココヘリは、「結果を変える遭難対策」！

Steve Long's スティーブの Garden ノースウェールズ庭だより Correspondence

2026、夏

国際部長 大和田英子 第14回

日本の皆さん、こんにちは、夏、だね！この庭を見せたいなあ、僕の庭の玄関脇のエリアは盛り土になっていて、「ナツユキソウ」が一面に咲き、その白い花がライラックブルーのカンパニュラとの美しいコントラストになっているんだよ。去年は中央部を整備し、いろんな品種のジャーマンアイリスを植えた。この場所には砂利をたっぷり入れて、メインエントランス周辺には花付きの良いバラを植えた。これは「ファーギー (Fergie)」という早咲きの品種。それから、特に気に入っているのがダリアなんだ。写真のものは、オランダで育成された「ディナープレート・ダリア」の品種で、「グローリー・ファン・ノールトワイク (Glorie van Noordwijk)」という名前なんだよ。

で、クライミングなんだけど、幸いなことに、雨の後でも比較的早く乾く岩場が数多い。特に長い海岸線沿いにたくさんある。イギリスの夏は昔から暑く湿度が高いことで有名だけど、ここ数年は記録的な猛暑が続いている。この変化は、ウェールズの園芸家や農家にとっては恩恵となって、降雨が植物や農作物の生育に欠かせない貴重な資源となる。スノードニア地方には十分な雨が降る。し



快適なクライミングを楽しむスティーブ

かし、クライマーにとってはあまりありがたい話ではないんだ。

夏は北向きの岩場を選んで登ることが多くなる。ところが、標高が高く涼しいはずの岩場ほど、植物がクラックをふさいだり棚を覆ったりするから、岩が湿ったままになっていることが少なくない。熱波はたいてい数日しか続かない



ゴガース (Gogarth) の岩場



Snow in Summer and campanula



Dahlias



Pink Rose

から、暑さに慣れることはほとんどないしね。それでも、夜明けや夕暮れを狙って登れば、太陽が地平線近くにある時間帯に素晴らしいクライミングを楽しめる。一年の大半を通して、僕の「心の故郷」ゴガース (Gogarth) の岩場は、コンディションの予測が非常に難しく、ホールドが石けんを塗ったようにつるつる滑ることで悪名高い。嵐の波が塩分を運んでくるからね。風が心地よく吹き、潮が引いた夏の夕方には、太陽で十分に温められた岩と、涼しい海風という理想的な組み合わせに恵まれる。そうした瞬間はめったに訪れないんだけど、そんな瞬間に立ち会えば、一生忘れられない思い出になるんだよ。

西本武志さんのご逝去を悼む

元労山会長・理事長

東京都勤労者山岳連盟 会長 佐々木功

西本様は、2026年4月17日、体調を崩されてご逝去されました。

ご逝去に接し、心からお悔やみ申し上げます。

私もまた、長年のご縁をいただいた一人として、深い悲しみと共に、感謝の思いを胸にお別れの言葉を述べさせていただきます。

西本さんは、1940年6月、東京都練馬区生まれ。「練馬山の会」創立に参画、その後日本勤労者山岳連盟理事長、副会長、会長、東京都連盟会長などを歴任。日本山岳文化学会創立に参画、副会長。機関誌『山岳文化』編集責任者に就任。現在、同会名誉会員として活躍され、都連盟「5.10クラブ」の会員でもあり、貴重な大先輩として私共に貴重なアドバイスなどを頂いております。

著書も多数記されており「十五年戦争下の登山—研究ノート」本の泉社では、戦時下の登山の実相と敗戦後の登山、山岳書と国家機密法、「山の発禁本」覚書、などについて書かれています。

平和な現在、ごく当たり前に登山できることに改めて感謝しなければならなかったと思います。

「巻頭言・編集後記に見る山岳雑誌の十五年戦争」私家本、2020年10月山岳雑誌『山と溪谷』『アルピニズム』『ハイキング』『ケルン』など15誌の、巻頭言・編集後記について戦争との関係を調べ上げています。1932（昭和7）年から戦後まで時系列で紹介され、その精査は圧巻です。「戦火に散った岳人たち」私家版、2012年8月15日ピッケルを銃に持ちかえて戦地へ送り出された岳人たちの記録集。各大学山岳部の若者たちが、どこで戦い没したのか。その膨大なリストを見ると、岳人たちの

の無念の叫び声が聞こえる気がします。

読んで痛感したのは、西本さんの平和を願う強い思いです。

別の著書もあります。「人と山」評論・随想（西本武志 著）- ブナの中庭で日本の他山の歴史を語る書等、多数。

西本さんは、私たち会員と深い信頼関係で結ばれておりました。

どのようなご相談にも常に真摯にご対応くださり、言葉で言い表せないほどの恩義を感じております。いつも周囲を温かく包み込み、困っている人がいれば自分のことのように手を差し伸べる方でした。

私たちが迷いや不安を抱えていたときも、静かに耳を傾け、時に笑顔で励ましてくださり、アドバイスを頂いた事を今も鮮明に覚えております。その優しさと誠実さは、私だけでなく多くの人の心に深く刻まれています。

これから先、西本さんの姿を直接見ることは叶いませんが、その教えや思い出は、私たちの中で生き続けることでしょう。

西本さん、どうか安らかに眠りください。そして、私たちをこれからも見守っててください。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



十五年戦争下の登山



人と山

「山は心のふるさと」 作者

作詞作曲 赤星正明氏が昨年12月20日に逝去なされた。

富山ハイキングクラブの会報で知り冥福を祈り、故人を偲び作品を紹介する。

* 2017 年 4 月 1 日発行 ROUSAN ニュースより抜粋しました。

富山県の労山会員が作詞・作曲し、いまだに歌い継がれている一つの名曲があります。

「山は心のふるさと」(赤星正明＝あかほし・まさあき作)と「山と仲間」(猪谷守＝いのたに・まもる作)がそれです。

この歌ができた経緯を編集部が調べてみました。

当時はお二人とも富山勤労者山岳会会員で

した（その後富山ハイキングクラブに移籍）。

「山は心のふるさと」を作った赤星さんは70年代に労山富山県理事長や、全国理事もつとめ、当時の「登山時報」誌にたびたび著名記事を寄せています。その頃、赤星さんの職場では困難な状況がありましたが、そのなかで山と仲間を心のふるさととして活動し続けました。70年ころに作られたこの歌は、その

ころ全国各地で開かれていた
登山祭典でも歌われ、徐々に
広がりました。

それを祭典で聞いて、「これだ」と思ったのが東京の大賀由普（おおが・よしひろ）さんです。現在は東京・三鷹駅前で登山用品店・むさしの山荘を経営する大賀さんは、労山東京都連盟や全国連盟の救助隊で活躍していました。

当時も登山用品店に勤めながら 1980 年に、山の歌のレコード化やバンダナの作製などを企画していました。

赤星さんが東京に来たときに飲み屋にさそい、そこで歌ってもらった録音テープをキングレコードに持ち込み、芹洋子の歌でレコードになりました。

『山は心のふるさと』 赤星
正明 歌：芹洋子（キングレ
コード）

山は心のふるさと

赤星正明 詞曲

Am y V

やまは やまは やまは ここ
やまは やまは やまは きみ

Dm Am E7 y

らの ふるさと よ やまは やまは やまは なか
らの ふるさと やまは やまは やまは みん

E7 Am y E7 Am y

まの ふるさと よ めき と いわと もり に いの
まの ふるさと はな と とりと ほし に した

F E7 y Am E7 y

ちを も や し あし た の た めー に ゆこ
し み な が ら みん な と もー に ゆこ

Am Am y

う やまへ ゆこう う やまへ ゆこう みん

Dm E7 y Am E7 Am

な と と もー に ゆこう やまへ ゆこう

二

山は山は山は
心のふるさとよ
山は山は山は
仲間のふるさとよ
雪と岩と森に
生命を燃やし
明日のために
行こう山へ行こう

山は山は山は
きみらのふるさとよ
山は山は山は
みんなのふるさとよ
花と鳥と星に
親しみながら
みんなとともに
行こう山へ行こう
みんなとともに
行こう山へ行こう

★山を心の故郷、仲間
の故郷と思う気持ちが、
真直に感じられます。

スッパハッパ

その13 村松 孝一



編集後記

間もなく海の日を挟んだ3連休を迎える。梅雨明けの10日間が安定した天気を迎えて登山者も待ってましたと日本のアルプスを目指す。6月下旬から2週間弱イタリア・ドロミテトレッキングに行ってきた。山の上にいるときは兎も角として、下界では日中40度を超える気温だった。アフリカからの熱波が押し寄せてヨーロッパは異常でした(欧州6か国で1万400人が死亡したとの報道)。今年はスーパーエルニーニョ現象だが海洋気温が高いので、台風の量産が懸念される。唯々今夏も安全登山を願うだけである。(今野善伸)

過日、富士山の北側にある御坂山塊・御坂峠1520mで山梨山の会の仲間の清掃登山に同行した。御坂峠は鎌倉往還のひとつで、北条氏の城跡。以前茶店があったため、曲輪跡に多くのゴミが散乱している。すでに数回回収したが、今回は可燃・不燃約90kg回収。北条・武田氏の抗争に使われた軍道。きれいなままで残したい。(田上千俊)

時々、書店に立ち寄って本を眺めると、それまでまったく知らなかった著者や書名が目に入り、買ってしまうことがある。三宅香帆著「なぜ働いていると本が読めなくなるのか」(集英社新書 税込1100円)も、そんな本だ。著者は32歳の女性文芸評論家。高知県出身で、京大文学部卒らしい。まだ若いのに、日本の出版事情をよく知っている。へえ、こんな人が居るんだ。(石川友好)

5月に、播州の七種山へ行った時は、雨不足で、名所の滝も殆ど水が流れていませんでした。6月は、例年より多くの雨が降り、山行も中止になったり、登山道も崩れたりしました。近畿地方は、7月8日に梅雨明けしました。今度は猛暑です。低山の山行は辛いです。皆さん、暑さ対策を十分に、無理しない計画をお願いします。(水田哲生)

四国地方協議会で事事故事例の教訓から学ぶ講演を行った。警察庁が集計した令和7年(2025年)の山岳事故の概況や日本勤労者山岳連盟がまとめた2025年の事故一報データの特徴や現状をお話した。事故統計で見えてくる原因等の要因を説明し安全登山に繋がる対応をお願いした。この講習会には、一般の方々も16名参加され熱心に講演を聞いていただいた。労山会員も含めて、事故の現状をもっと知っていただき会員一人ひとりが楽しく登山寿命を伸ばすためにこれからすべきことを見つけていきたい。(石川昌)

千葉県連60周年記念山行の「モンゴルフラワーハイク」に参加しました。29名の参加者で国立公園内のゲルに宿泊、大草原のお花畑や乗馬を堪能しました。モンゴルはこれから人気が増えそう、エーデルワイス等の花を踏まないように慎重な行動が必要、自然保護活動の整備の急務も求められそうです。(山本尚徳)

酷暑と呼ばれるような40度越えの日はないものの、真夏日の予報が我が家の府中では連日続いている。特に夏に弱い体質の自分にはもはや酷暑の体感、こんな時は標高を上げて山に行くしか逃れられないので、近場の500m以上の登山に行こうと思っている。東京はヒートアイランド化して何処にいても同じなので群馬の古民家で夏休みは過ごす予定である、古民家の床は松の板張りでヒンヤリとして昼寝に最高。夕方からは川風が涼しく過ごしやいので夜はクーラーが無くても良く眠れる。(陶山正)

今年もいよいよ苦手の猛暑が巡ってきました。今年から気象庁は、40℃越えの地点を酷暑日なる名称を与えましたが、早くも数か所で記録されてしまいました。酷暑日もそうですが、世界的な気候変動は山の生態系にも徐々に影響を与えています。我々、登山者も常に山の環境の変化に敏感であり、その現状を発信したいと思います。(片山博之)

登山時報

©禁無断転載

2026年夏号 No.592 2026年7月25日発行

編集・発行責任者 川嶋高志

編集 石川昌、石川友好、白井邦徳、今野善伸
田上千俊、水田哲生、山本尚徳、清野嘉樹
陶山正

発行 日本勤労者山岳連盟

〒162-0814 東京都新宿区新小川町5-24
TEL 03-3260-6331 メール jwaf@jwaf.jp

印刷 有限会社 カウス

DTP・デザイン 来住真太

ココヘリを 推奨する理由。

労山の仲間の皆さま。労山基金に加入していますか？

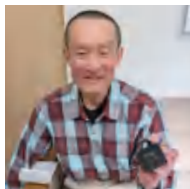
労山会員からの事故一報は2025年に400名と今までで最も多くなりました。労山基金は自前の救助搜索費をカバーし、入通院の交付もあります。海外での事故でも基本的には国内と同じ条件で交付されます。ただし、他の保険でも同じですが、生存救出の可能性を高めるわけではありません。

生存救出の可能性を高めてくれるのはココヘリです。

ココヘリの発信機を持って自分の居る場所を正確に確実に伝えることで、圧倒的に生存救出の可能性が高くなります。死んでしまうことと生きていることは、まったく違います。

私は20年間、労山の専従職員として仲間の事故一報を受け付けてきました。その中に200名近い死亡・行方不明事故があります。2025年は9名でした。この事故一報は何としてもゼロにしたいと思います。その可能性を高めるために、ココヘリ加入と利用をお勧めします。

日本勤労者山岳連盟
理事長 川嶋 高志



ココヘリって実際何しているの？

搜索事案を
見る▶▶▶



日本勤労者山岳連盟

日本勤労者山岳連盟
専用ルートからのご入会だと

入会金 通常 ~~3,000円~~

0円

ココヘリの
ご入会は
こちらから
▶▶▶



説明会の
ご依頼は

右記QRコード、または omine@authjapan.com へ 山岳会名・
ご担当者名・ご連絡先を記載してメールにてご依頼ください。



大事なもの、 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!

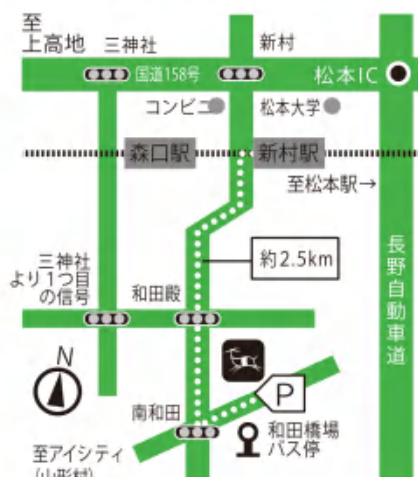
山の店・本店 JR高田馬場駅から徒歩3分



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・ウィズポートビル1F
- 山の店・松本店 TEL 0263-48-2424 〒390-1242 長野県松本市和田4478-1