

発行者/宮本 義彦 事務局/河竹 康之 〒399-0701 塩尻市広丘吉田3359 サービス広丘507 TEL & FAX 0263 (57) 0787
印刷所/双葉印刷 編集者/林 卓子 〒385-0051 佐久市中込3611-100 TEL & FAX 0267 (62) 8158
長野県山岳協会 HOMEPAGE URL <http://www.nmaj.org/>



第1回 ウィンターミーティング in 八ヶ岳

南沢大滝にて「一日目の交流アイスクライミング」

写真：古 島 俊 彦

賑やかな交流会講習会となる

初めてのウィンター
ミーティング in 八ヶ岳

1月26・27日

指導委員長 村 上周 平

指導委員会では、更新時講習を兼ねた交流会を五月に針ノ木、九月末には小川山で実施しており、多くの協会員に参加してもらえ、行事となっています。

実は指導員総会の翌日にも更新時講習を開催しているのですが、総会の翌日で一般協会員が参加しにくいこともあって、いつも数名しか集まらず、改善できないものかと常任委員の中でも懸案となっておりました。

そこで、厳冬の八ヶ岳に小屋泊でできれば我々も準備が楽だし集まりやすいのではないかと考え、知り合いの赤岳鉱泉の社長に相談したところ、行者小屋を貸切りにしてお安く、という無理な注文を快諾していただくことができました。

フタを開けてみると、初回にも関わらず、四十一名の協会員が集まっていた。き、賑やかな交流会、講習会になりました。

前週に豪雪が降り、アイゼン講習を予定していた場

山のニュースは

信濃毎日新聞

信濃毎日新聞ご購読のお申込は ☎0120-81-4341まで



所が雪に埋まってしまふなど、想定外な点もありましたが、ジョーゴ沢でアイスクライミング組・事前講習組（六名参加）・初級組の三班に分かれ、各自熱心に技術向上に取り組みむことができました。

初めての取り組みで至らない点など多かったと思いますが、今後楽しく有意義な交流・技術講習になるよう、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。
ご意見やご要望もお待ちしております。
次回、針ノ木交流会も大勢の参加をお待ちしています。

山岳総合センターの一年

多くの講習会・研修会を実施 目標に近づきつつあるセンター

長野県山岳総合センター所長 杉田 浩 康

昨年四月に、長野県山岳協会とNPO法人信州まつもと山岳ガイド協会やまたみ共共同で、指定管理者として、山岳総合センターの運営を始めました。協会員のためだけでなく、広く一般の人たちにも登山や自然のことを学ぶ場を作りたい、それが組織の強化・発展につながるのだと信じて、本当に出来るのかと不安を抱いてのスタートでした。この一年を振り返ってみたいと思います。

二月五日までに登山系、野外系あわせて五十一回の講習会・研修会を行い、併せて延べ九百二十四人が参加しました。そのうちの三分の一が女性、また三分の一が県外から来た人でした。登山系ではクライミング系や雪山・冬山系の講習が人気です。野外系では小中学生のクライミングと

野外活動、一般者対象の自然観察系の講習が人気です。

登山系講習の講師は、主に山岳協会の指導員資格を持っている人（延べ三十三名）にお願いしました。

施設の利用も、昨年度と比べると増えています。特に館内のボルダリング壁は地元の高校生や子供たちの利用が大幅に増えました。

心配していた収支は、県からもらう指定管理料と講習参加料、施設利用料でなんとか黒字になりそうです。

一般の人たちに登山や自然の学びの場を作りたいという狙いはなんとかできあがりつつあります。来年度もほぼ同じ程度の講習会を開催する予定で準備を進めています。

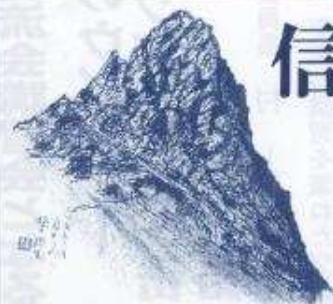
組織活性化につなげるというもう一つの狙いは達成できたとはいえませんが、種をま

くくらしいは出来たと思います。

講習会の開催数を大幅に増やしたことに伴い、たくさんの方の講師が必要になりますが、指導員会の協力で優秀な講師を派遣してもらいました。講師の質が高いことが人気の理由だと考えています。来年度以降、指導員資格をとった人には、是非山岳センターの講習で指導経験をつんでもらいたいと思います。

登山ブームの今、登山や野外活動の専門家集団として私たちのやるべきことはまだまだたくさんあると感じています。一年目は余裕がなくて、協会員の皆さんに山岳センターを知ってもらおう取り組みが不十分でした。二年目はこのところ力を入れていきたいと思っています。今後ともご支援をよろしく願います。

信州の山に登り 学び続ける



信州を愛する仲間と一緒に
安全で確実な山登りを
楽しみませんか

長野県山岳協会

URL <http://www.nmaj.org/>

事務局 河竹 康之 TEL 0263-57-0787

委員会だより

指導委員会・遭難対策委員会

長野県山岳総合センター指導者対象講座

「講師研修会Ⅱ(冬山)」を終えて 遭難対策委員長 村田 健 治

今年度の研修は、厳しい環境と危険に満ちた冬山を、安全に登る登山者を育てる指導者となるために、どのような講習がより効果的なのかを考えながら行われました。

国立登山研修所専門職の東秀訓講師を招き、捜索と救助におけるプローピングとショベルによる掘り出しに重点をおいた内容でした。

一月十九日
冬山における雪崩を避けるための行動原則について

事前のトレーニング・入山前の準備・登山中の安全管理・雪を知り観察する・雪崩の種類と特徴・発生機構・対処方法・埋没者発見時の対処の手順・雪崩ビーコンの発信電波特性と注意点・プロープの特徴とプローピングの注意点・効率の良いショベルング・雪崩捜索の五段階(状況分析・ブライマリーサーチ・セカンダリーサーチ・ファイナルサーチ・埋没者の掘り出しと応急処置)・雪崩遭難想定現場



班長によるデモ



実践に即した訓練

場の基本設定を受講しました。午後はセンター横の大町公園で実技を行い、受講者のビーコン特性の確認と想定現場を作成し、班長によるデモンストレーションの後、各班に別れて雪崩捜索時の動きの確認や講義内容の想定練習を行い、班内の疑問点等を協議し、発表された内容について東講師よりコメントを受け、二日目の実技研修に活かせるよう受講者全員で共有し、確認できました。



ツェルト搬送

一月二十日
より良い雪崩埋没者の捜索研修

実施場所を黒沢尾根に移し、プローピング技術・効率の良いショベルングフォーメーション・搬送技術の確認後、現場状況に即した雪崩埋没者の捜索方法の実践と検討を記録用紙で確認しながら行いました。下山後は班毎に訓練の反省と大切さを認識しました。今回の研修内容と捜索研修項目は東秀訓講師の資料提供を受けて行いましたので、疑問点や詳細な資料等については国立登山研修所までお問い合わせ下さい。

支部だより

東北信支部

物見の岩御礼

長野市大峰山にある「上杉謙信 物見の岩」は、クライミングのトレーニングに各山岳会が利用していますので、今年度も十二月中旬に霊山寺へ岩場および駐車場利用の御礼に伺いました。今後とも、霊山寺駐車場を利用する際は、車内に山岳会名を掲示するとともに、霊山寺へ挨拶してから入山するように、マナーの遵守をお願いします。

東北信支部長

菅田 寛



二〇一二年 山のセミナー 盛会に終わる

二〇一二年年度の山のセミナーを二月三日(日)長野県山岳総合センターにて開催しました。今年度の参加者は五十四名でした。

① 国際部は、三件の国際登山報告で、それぞれ前号までのやまなみにも掲載されていますが、実際に山に行かれた方の話は紙面とはまた違った面白さがありました。たいへん熱の入った報告で、予定時間をオーバーしてしまい(主催者も聞き入ってしまいました)、一部の報告が短くなってしまったことはご容赦ください。

② 普及指導部からは、「山の天気」―遭難発生時の天気図を見る―という講義を講演いただきました。昨年五月四日の大量遭難時の天気図の実例や、天気予報の決まりごとなどを丁寧に解説いただきました。

③ 午後は「日山協自然保護指導員認定講習」で、日山協の自然保護指導員の仕組み、関連する法律、憲章などの基礎的なことを講義いただきました。講義後、多数の登録申し込みがあったことで、来年度からは長山協にも自然保護指導員が誕生する予定です。

④ 最後は「医科学委員会アンケート調査報告」で、昨年行った長山協会員へのアンケート結果、それを踏まえての効果的なトレーニング方法、ひざ痛に対するアドバイスなど、非常に有意義な講演でした。

どの講演も充実した内容で、すばらしいセミナーだったと思います。

事業部 佐伯和人

(山の天気と医科学委員会アンケート調査報告はP.12に掲載)

① 国際部 ① 中国ムスターグアタ (7,546m) スキー登山報告 2012年6月28日~7月30日

高所登山が初めてというGD M松山信さん、越峯彦さんらは、スキー登山の前に先ずタークニャン(五〇三二m)で高所順応を図った。お花畑の広がる放牧地、岩小屋(普段は現地の放牧している人が使っている)に泊まったり、辛い四川料理でお腹の調子を崩すなど海外登山での楽しさや洗礼を受けながら登頂し、北京、ウルムチを経てカシユガルから四四〇〇mのベイスキャンプには余裕を持って入った。C3から悪天候に見舞われ登頂は断念したが、七〇〇mまで到達。新雪一mの上を滑降してくるときには、雪が全体ゆっくり動く、その上を滑っていたという。天気の悪い時は絶対動かない、三日で行ける所を一ヶ月かけるなど、日本の登山との違いがあった。また、体調は四五〇〇mで一度崩し、六五〇〇mのときには頭痛があり、高所順応のネットを体験。しかし、松山さんは空気の薄さを感じていなかったようであり、持久力が根本的に違うと感じたと越さんは言う。

初めての経験をそのまま伝える映像と言葉が新鮮で、聞く人を引き付けていた。



ムスターグアタ

C3キャンプ到着
この時、まだ雪は降っていなかった



スークーニャン山 (5,664m)



タークニャン山 (5,038m) 登頂

② デナリ (6,194m) 登山報告

2012年5月27日～7月1日



氷河上より見るデナリ

デナリは北緯六三度に位置する北極圏に近い最高峰となる。山頂の気圧は四四〇hPaと低くなり、ヒマラヤの七〇〇〇m峰をも凌ぐ高所登山を強いられる山。さらに天候は世界のどの山にも見られない厳しさがあがり、寒さは激烈である。尾崎誠一さんを隊長に吉田高広さん、長島和朗さん三名で登頂に成功。悪天候で何日も停滞を余儀なくされながらも、準備していった沢山の食料で繋ぎ、見事登り切る栄誉を得ることが出来た。

発表者吉田さんより、タクティス表と報告書を編集室に送付していただいております。

未発表のものとのことです。吉田さんは、今後デナリを目指す方の参考にして欲しいと願っています。事務局で預かっていますので、ご利用ください。

この登山の最中、宮城県勤労者山岳連盟の雪崩遭難事故がありました。メデイカルキャンプで行き違い、写真を撮ったのが最後になってしまった、その無念を深く心に残して帰国されました。そこから立ちあがる吉田さんごの言葉を載せて、四人の方々のご冥福をお祈り申し上げます。

今回の挑戦で、私は各国に多くの友人をつくることができました。そして、失う悲しみも知りました。先輩方は、そのつらさをよく知っているかと思えます。私自身は、これにめげずにまた挑戦していきたいと思っています。当然ですが、家族や友人達を悲しませないようにです!!

私は、新潟の山奥で育ちました。そして、雪が大好きです。雪山って最高だと思えます。リスクもありますが、その美しさと喜びをこれからも楽しんで行きたいと思えます!!

今後ともよろしくお願いたします。

GDM 吉田 高広

鼻のマスクは必需品。入山前に五〇〇円位で購入。ベグは竹で十分。強風の中でテント設置は富士山のトレーニングが役立った。トイレの始末や荷物を運ぶそりなど具体的にデナリならではの話に興味をそそられた。

登頂時の厳しい状況を切り抜けるその時、山頂直下で休んでいたアメリカ在住の井出さんに会い、共に登ることが出来た感動が吉田さんから伝えられた。



山頂の杭



食事のステーキ
入山初日 (木)



メンバー：左から吉田さん・尾崎さん・長島さん

③ ネパール植林ボランティア&ゴサインクンド・トレッキング報告

二〇一二年四月二六日～五月二日

隊長田村宣紀長山協顧問より発表がなされました。資料を部分的に掲載させていただきます。

① 植林支援ボランティア

【目的】 安部泰夫ドクター(小児科医、元CMC会員、安曇野市)が代表を務めるNGO法人「カトマンドゥー」

が一九九〇年に開始したネパールでの森林再生の事業を応援するためにボランティアを実施。

★四箇所の村を訪れ植林地を見学。水やり作業、雑草を取り除く作業を行った。

★ネパールでは森林が伐採され、土砂崩れ、水源の枯渇が著しく、小児死亡率の第一位は悪い水による下痢が原因。

★半年の乾季と畜害のため、植えた苗が根付くのは、千本植えて育つのは五本」という悪条件を研究。根気、村人たちへの教育と意識改革、水槽の設置などで克服し、二一年間で五〇万本の森を復活し、

現在も継続中。

★支援の輪は、多くの人に支えられ、特に牛乳パックのリサイクルによる資金が役に立っている。また、安倍ドクター著の『ネパールの山よ緑になれ』(春秋社刊・一八〇〇円)の八〇〇円が資金となっている。

★しかし、ネパール全土から見れば、きわめて狭い範囲での成果であり、加えて政治的混乱と山村から都市への大量の人口流入によって、都市部における環境は悪化の一途を辿っている現実がある。

★現在、山学山遊会では牛乳パックリサイクルの活動を始めています。昨年末四〇kgを集め、今後も継続の予定。これは、八〇本の苗になる。パッ



ク回収は、篠ノ井の宝資源開発で取り扱っている。

★植林活動は今後も続く。応援をいただく方、募集中！

NGOカトマンドゥーの扉はいつでも開かれています。奉仕活動は一日一人三〇〇〇ルピー(約三〇〇〇円)の支払いで、食事、宿泊、スタッフの同行が可能。単独、または、二、三人でも可能。

② ゴサインクンドトレッキング

ヒンズー教の聖地ゴサインクンド(四三〇〇m)へ、ヒマラヤ展望のトレッキングを行った。

③ ネパール山岳協会との友好協定更新調印式

五月八日、NMA会長のジンバ・ザンブ氏他幹部、在ネパール特命全権大使の高橋邦夫氏などの参加のもと、友好協定書の更新調印式を執り行った。今後、両協会の交流事業の具体化が課題である。



カモシカスポーツ山の店・松本店

大決算
セール開催!
3/1(金)～3/31(日)

長野県松本市和田1478-1
(電話)0263-48-2424
(ファックス)0263-48-2420
matsumoto@kamoshika.co.jp
http://www.kamoshika.co.jp

営業時間/11:00～19:30(土日祝 11:00～19:00)



4/1(木)は棚卸の為、休業いたします。

自然保護委員会

3 日山協自然保護指導員認定講習

山岳県長野でありながらも、残念な事に日山協の自然保護指導員が一人も居ない状態がここ何年か続いてきた。そこで、今年の山のセミナー講座に日山協から松隈自然保護副委員長をお招きし、自然保護指導員認定のためのレクチャ―を受ける事とした。セミナーの講座は昨年実施したネパール植林ボランティア報告を、隊長を務めて頂いた田村顧問から映像を交えビジュアルに行って頂き、感謝します。

さて、松隈副委員長による日山協自然保護指導員講演は、

- ① 日山協の自然保護に関する取り組み
- ② 自然保護指導員の位置付けと役割
- ③ 指導員になるための手続き

と二つの副題で説明を行って頂きました。その後の質問では、

- ・ どのような活動をどの様な機会で行えばよいのか
- ・ 他岳連・協会の活動はどうなのか

などが出て、これには各岳連(協会)独自の活動があるので、今後長山協での仕組みを早急に作る旨、私からお答えしました。

セミナー終了後、早速指定様式にて指導員認定希望者に申込みを書いて頂き、その結果二九名と大勢の登録希望を頂きました。この結果は理事會に諮ることにありますが、

自然保護委員長

小林 貞 幸

登山・クライミング・キャンプ
カヌー・テレマーク・山スキー



山とスキー専門店 ブンリン

松本市中央2丁目7の14
TEL & FAX 0263-33-3633
営業時間 10:00~19:30 (日曜祝日 10:00~18:30)
定休日：水曜日

槍・穂高に乾杯



日本百名山 **常念小屋** Mt. Jonen 2,857m
JAPAN ALPS

松本事務所/松本市沢村1-11-18 〒390-0877 Ⅷ.0263-33-9458
山のしおり進呈(送料不要) 山小屋直通 Ⅷ.090-1436-3328

標高2,000mの雲上の一軒宿



- 春** 新緑とレンゲつつじのお花畑、
- 夏** 百花乱舞の高山植物のお花畑、
- 秋** マツムシ草の大群落と紅葉、
- 冬** 霧氷の白銀スノートレッキング、
(スノーシュー・XCスキーレンタル有ります)

美ヶ原高原ホテル山本小屋

〒386-0701 長野県小県郡長和町美ヶ原5101-1
TEL 0268-86-2011 FAX 0268-86-2013
URL <http://www.utsukushigahara.com>

ネパール植林ボランティア募集!!

NGOカトマンドゥ(代表 安倍泰夫医師)がネパール中部ベトラワティ周辺で進めている、植林のボランティアを募集しています。一人一日3,000ルピー(約3,000円)の支払で、食事、宿泊、現地スタッフの同行が可能です。個人でも数人のグループでも可能です。事前に安倍泰夫先生に連絡し、オリエンテーションをうけてください。

〈連絡先〉 安倍泰夫

〒399-8303 安曇野市穂高8309-1 Fax: 0263-84-0078

E-mail: abeyasu0531@blue.plala.or.jp

フリークライミング、アルパインの練習はもちろん
登山、沢登り、レジャー、基礎体力向上にも!
初心者歓迎!老若男女、誰でも楽しめます!

平日 13:00-22:00

土 10:00-22:00

日祝 10:00-20:00

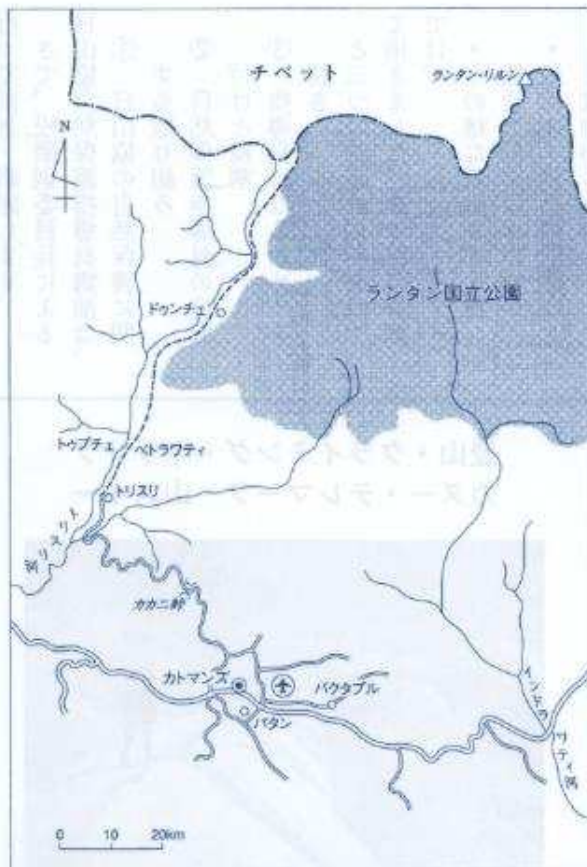
CLIMBING CENTER ARTWALL

長野市真島町川合189-1

TEL 026-284-8136

URL <http://artwall.ne.nu>

そのほかにも、クライミング施設的设计・施工
ホールド販売 etc. お気軽にご相談ください!



~ボランティア案内板~

★植林地はランタン国立公園への街道のトリスリ、ベトラワティ、トゥブチェ周辺にあります。トリスリまでカトマンズから車で約3時間。

★昨年の植林ボランティアでは、植林地の見学をし、植林されている木への水やり作業、木の間の雑草除去などを手伝いました。

アルパインツアーなら、きっと愉快的な山仲間に出会えます



ツアーカタログをご請求ください

「世界の山旅・辺境の旅」各種カタログご希望の方は、
下記、ホームページ、メールまたは問合せ先まで
ご請求ください。無料でお送りします。

アルパインツアー

検索

www.alpine-tour.com

✉ info@alpine-tour.com

旅行企画 実施

観光庁長官登録旅行業490号(第1種)

(社)日本旅行業協会正会員 旅行業公正取引協議会会員 ボンド保証会員

アルパインツアーサービス株式会社

●お問い合わせ・お申し込み

東京/〒110-0003 東京都港区西新橋2-8-11 (第2東洋海軍ビル4階) ☎03(3503)1911

大阪/〒550-0003 大阪市西区京町堀1-4-3 (TCF肥後橋ビル2階) ☎06(6444)3033

名古屋/〒450-0002 名古屋市中村区名駅3-23-6 (第2千禧ビル8階) ☎052(581)3211

福岡/〒810-0073 福岡市中央区錦橋1-2-8 (セントラルビル5階) ☎092(715)1557

総合旅行業務取扱管理者: 岸澤健一(東京)・大島純広(大阪)・栗井基尚(名古屋)・渡部秀樹(福岡)



追悼 史占春先生を偲んで

顧問 田村宣紀

一月二八日、中国登山協会から悲しい知らせがありました。中国登山協会元主席の史占春先生が一月二七日午後、八五歳の生涯を閉じられました。ここ数年、体調を崩されて療養中と聞いておりましたが、大変残念です。

史占春先生は、偉大な登山家であると共に優れた指導者でもありました。一九五六年に初めて組織された中国登山隊の隊長に任命され、五七年に四川省のミニヤコンカ、六〇年には世界最高峰チョモランマに中国隊を率いて初登頂を果たしました。

私たちにとっては、何よりも日中合同登山研修事業を忘れることはできません。史占春先生は、一九八一年に始まった長野県山岳協会と中国登山協会の合同登山技術研修会を決断され、一〇年間にわたる牽引車でした。この事業は長野県山岳協会の故吉澤一郎顧問の発想が端緒ですが、長きにわたる文化大革命の終焉と中国の主要な山岳を世界に開放するという時代に、中国

登山界の空白を取り戻す大きな転機となりました。

研修は長野市にある小さな岩場で始まりました。指揮官で、大将(ターチャン)と慕われた吉澤の、時には激励の怒号が飛び交う研修をみて、「これは、本物だ!」中国の近代登山は長野から始まったと言われたのです。そして、私たちが自身も、この研修会から多くのものを学びました。

中国登山協会会長の李致新さんをはじめ、現在に至る多くの指導者たちのほとんどがこの合同研修会で学びあい、友情を深めたことは、私たちの誇りでもあります。ここに改めて、史占春先生が果たされた数々のご功績と友情を偲びながら、ご冥福を祈ります。

合掌

— 中部山岳国立公園 — 北アルプス 爺ヶ岳 (2869m) & 鹿島槍ヶ岳 (2889m)

2004年夏 冷池山荘全面リニューアルオープン!



新越山荘 — 種池山荘 — 冷池山荘

連絡先 大町市平借馬5328 柏原正泰
TEL 0261-22-1263

山とスキーの専門店 ICI 石井スポーツ

春の最新ギア&ウェア 続々入荷!!
春物新入荷フェア
 開催中!! 4/7(日)まで
 冬物売り尽くしも続行中!!
登山靴メンテナンス相談フェア 同時開催
 本格的シーズン前に点検をしましょう。ご相談承ります。
春山祭 4/12(金)~5/6(月)

アウトドア関連宣言
 EPICURE レギスラジ カートリッジ
 ¥4310+ 送料
¥373

250G
 ¥475+ 送料
¥346

ガスカートリッジが 応援価格で定価より
26%OFF
 5%OFF

松本店

松本市中央2-3-17

TEL 0263-36-3039

※ 松本市より松水城に 向かって徒歩8分

<営業時間>
平日 10:00~20:00
日祝 10:00~19:00

P 契約駐車場有
¥2,000 未満まで
1時間サービス



長野店

長野市末広町1356 Nac末広2F

TEL 026-229-7739

※ 長野駅 善光寺口 徒歩3分

<営業時間>
平日 10:00~20:00
日祝 10:00~19:00

P 契約駐車場有
¥2,000 未満まで
1時間サービス



メンバーズカード

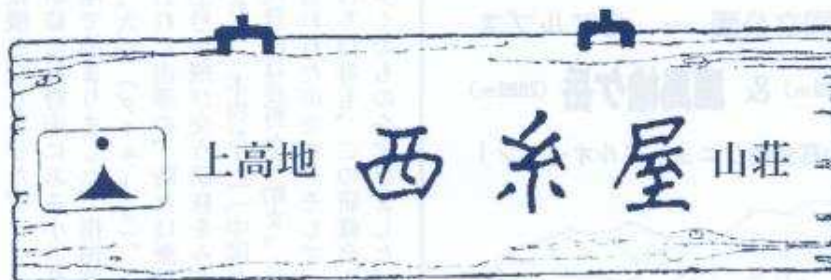
特典満載!
会員募集
 お買物がいつでも **5%OFF**



私達の会は少人数ですがメンバーが多彩で、登山の枠を超えていろいろな活動を展開しています。自転車や、トレイルランや、大陸踏査行、その他です。

そんな中で登山のジャンルもすっかりやりたいと、広く市民に呼び掛けた市民登山を実施する事にしました。

長野市での最高峰は高妻山(二二五二m)ですが、最も市民に親しまれている山が「飯縄山(一九一七m)」です。そこで、この飯縄山に四季を通して登ってもらおうと「飯縄山四季登山」を企画し、実施し始めました。第一回は昨年の九月二十九日(年秋季登山、天候に恵まれ二三人の参加で無事登り終えました。参加者は一歳児から七〇歳までの多



<http://www.nishiitoya.com/>

E-mail info@nishiitoya.com



〒390-1516 長野県松本市上高地

TEL 0263-95-2206

FAX 0263-95-2208

冬期事務所 (11月中旬～4月中旬)

〒390-0303 長野県松本市浅間温泉3-26-10

TEL & FAX 0263-46-1358

奥穂高・前穂高を全眺
できる湯けむり館

中の湯温泉旅館

平成10年安房峠中腹に移転。

夏は焼岳登山、冬は上高地の

スノートレッキングの基地として

満喫して下さい。

スノーシュー・XCスキーレンタル有



〒390-1516

長野県松本市安曇中の湯

TEL 0263-95-2407

FAX 0263-95-2514

協会業務短信

- 【12月】 ☆13日 諏訪支部幹事会⑤
- ☆16日 伊那支部雪訓(千畳敷・16人参加)
- ☆16日 東北信支部・物見の岩御礼
- ☆22~23日 高校生全国クライミング選手権(埼玉県・県内より5人エントリー)
- ☆26日 中信支部幹事会⑤
- 【1月】 ☆10日 東北信支部幹事会④
- ☆15日 第6回指導委員会(松本)
- ☆18日 諏訪支部新年会
- ☆19~20日 講師研修会(35人参加)(山岳総合センター・黒沢尾根周辺)
- ☆26~27日 ウィンターミーティング八ヶ岳(行者小屋・43人参加)
- 【2月】 ☆3日 山のセミナー(山岳総合センター・54人参加)
- ☆3日 伊那支部アイスクライミング講習会(野猿の岩場・8人参加)
- ☆19日 第7回理事会
- ☆23日 指導委員会総会(山岳総合センター)
- 【3月】 ☆5日 伊那支部幹事会⑤・総会
- ☆9~10日 東北信支部雪山交流会(根子岳)
- ☆10日 やまなみ208号発行

今後の予定

- 【3月】 ☆12日 第8回理事会
- ☆13日 中信支部幹事会⑥・総会
- ☆14日 東北信支部総会
- ☆22日 諏訪支部総会
- 【4月】 ☆6~7日 山岳スキー競技日本選手権大会
- ☆13日 第9回理事会
- ☆14日 長野県山岳協会総会

彩な顔ぶれでした。
次回の冬季登山は三月三日(日)実施予定です。

こんな登山を通じて市民と結びついて、会員も結びついて行ければ良いかなと思って

います。
クラブ山帽事務局
永坂 雄二

環境省自然環境局長から表彰

元長野県山岳協会会長 百瀬尚幸氏

自然公園指導員として多年にわたり動植物の保護や自然環境の美化並びに利用者の事故防止等に寄与された功績により表彰されました。

表彰を受けた

百瀬尚幸氏の言葉

二〇代、四〇代は高山植物を踏み付け、ハーケンを乱打

私の活動は、人を集めて旗を振り味な話をするものではなく「登山者としての日常生活の延長線上」にあります。児童生徒と接した機会を捉え自然保護の大切さを伝え、

「登山者としての活動」を続ける所存です。

して山を傷つけていた私に受賞するとは、思ってもいませんでした。

関係者の指導の基での鳥獣調査や登山道整備等のお手伝いも長年させてもらいました。日々の登山活動では、当たり前前のことを行うだけで、他の模範になるものはありません。今後も目立つことなく



槍とともに90年

槍ヶ岳肩 槍ヶ岳山荘 南岳 南岳小屋

電話 090-2641-1911

電話 090-4524-9448

槍沢 槍沢ロッジ アルプス銀座 大天井ヒュッテ

電話 0263-95-2626

電話 090-1401-7884

山と山は相連りて美し
山と山は相隣りて美し

双葉印刷(有)

〒380-0813 松本市城東二丁目二六
TEL (0263) 3321-2263
FAX (0263) 3361-7128



山の医学

山のセミナーで発表

登山者の実態調査 膝の痛みを中心に

安曇野総合病院附属白馬診療所 理学療法士

服部 徹

〈調査目的〉

昨今、色々なスポーツにおいて障害予防ということが盛んに言われるようになってきています。登山においても、山に行く度に繰り返す痛みや体のトラブルの予防対策を、今後検討していくことを目的に、登山者の実態調査を行いました。特に、登山時に多いと指摘されている膝の痛みを中心に重点をおいて調査を行いました。

〈調査方法〉

長野県山岳協会に加盟する41団体に1000枚のアンケート用紙を配布し、記入後、主に郵送による回収を行いました。20団体214名(回収率21.4%)から回答を得ました。

〈質問項目〉

性別・年齢・身長・体重・登山状況(経験年数、登山形態、1年間の登山頻度)、登山時の疲労度、登山時に経験したトラブルや痛みについて、日常のトレーニング状況(実施有無、頻度、種目)、登山時のウォーミングアップ、クールダウンの実施状況、登山を行っていて良かったこと、得たこと

〈分析方法〉

各質問項目の単純集計結果の分析と、登山時における膝痛のある群とない群に分けて、各質問項目との関係性を分析しました。

〈結果〉

表1 年代別の分布状況 (N=214)

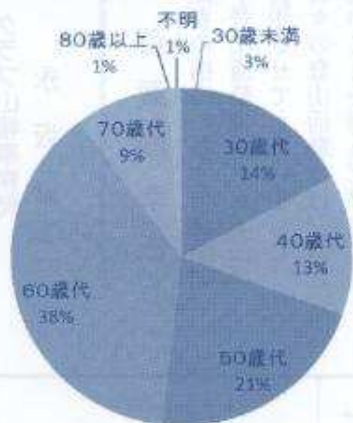


表1：年代別の分布状況では、最も多いのが60代の38%、次いで50代で21%でした。40代以上で82%を占めました。

表2 登山時に経験した痛みやトラブル (複数回答)

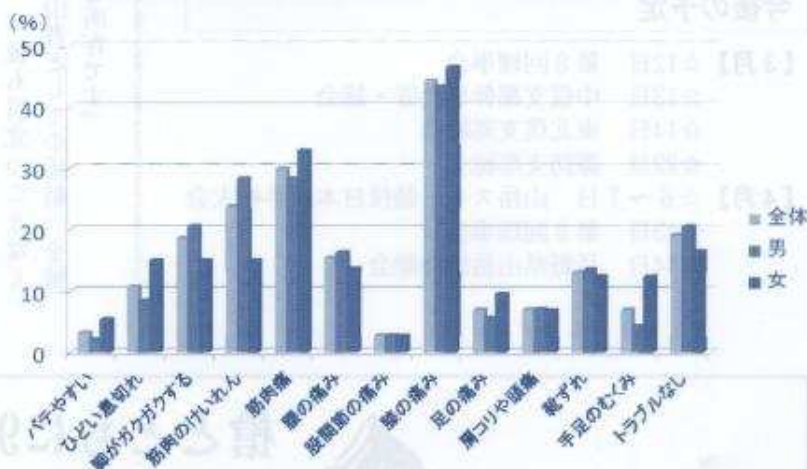


表2：登山時に経験した痛みやトラブルでは、膝痛が最も多く、全体の44%でした。次いで、筋肉痛、筋肉のけいれん、脚がガクガクすると脚の筋肉のトラブルが続きました。山でトラブルがほとんどない人も全体の約20%いました。

表3 登山のいつ頃、膝が痛くなったか (N=95)



表3：膝痛は、登りで痛くなる人は少数で、下山中に痛くなる人が全体の76%と、圧倒的に多くいました。

表4 トレーニング種目 (複数回答)

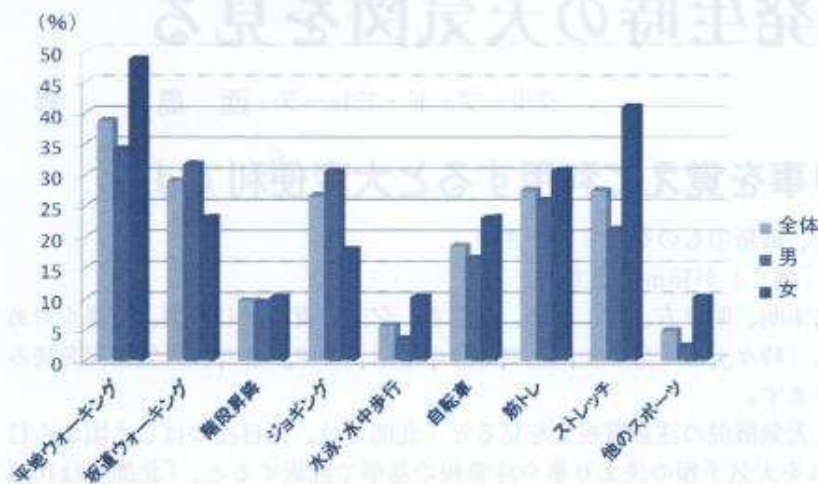


表4：日常でトレーニングを実施している人のトレーニング種目では、平地ウォーキングが最も多く、次いで坂道ウォーキング、ジョギング、筋力トレーニングが続きました。男女別では、女性に平地ウォーキング、ストレッチを実施している人が多くみられました。

表5 登山時の痛みやトラブル

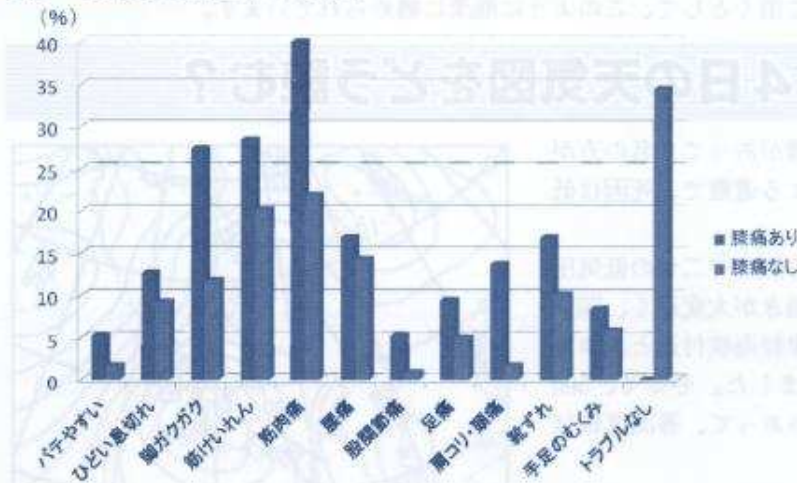


表5：膝痛あり群となし群に分けて、登山時の痛みやトラブルの割合を比較したグラフです。膝痛あり群では、筋肉痛、筋肉のけいれん、脚がガクガクするといったトラブルの訴えが、膝痛なし群よりも多くみられました。膝痛あり群の方が、脚の筋肉の弱さからくるトラブルが多いといえます。膝痛の原因の一つに脚筋力の弱さが考えられます。

表6 トレーニング種目

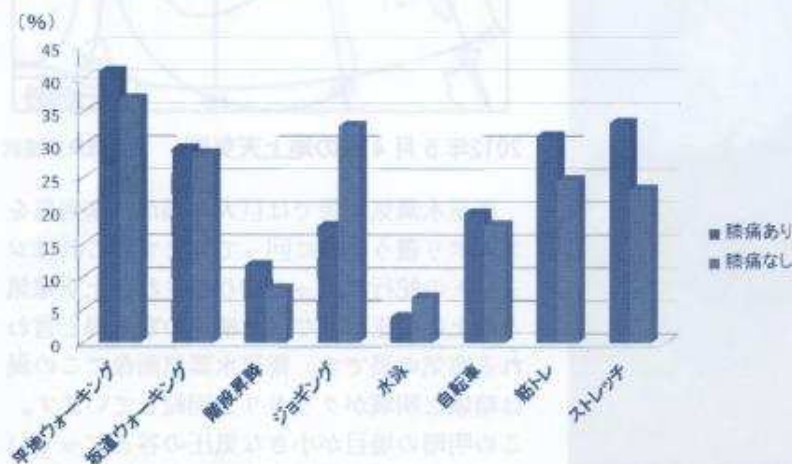


表6：日常でトレーニングを実施している人の中で、ジョギングを行っている人は、膝痛あり群よりも、膝痛なし群の方が大幅に多くいました。最も実施者が多かった平地ウォーキングや、その他の種目では、膝痛あり群となし群で目立った差はみられませんでした。

- 次号では、これらの結果を踏まえて下記の3点について考察を述べさせていただきます。
- ① 登山時に起こる痛みやトラブルでは、下山時に歩いているとだんだん膝が痛くなっていくケースが多いこと。
 - ② 日常のトレーニング実施有無と膝痛の有無に目立った差がなかったこと。
 - ③ 日常のトレーニング実施者の中では、ジョギングを行っている人に膝痛が少ない傾向がみられ、その他の種目では、膝痛の有無に目立った差が見られなかったこと。



遭難発生時の天気図を見る

グループ・ド・モレーヌ 西島 昇

天気予報は決まり事を覚えて利用すると大変便利です

発表される時間は5時、11時、17時で、最新のものを使って下さい。

風の表現は「やや強く」が10m以上、「強く」が15m以上です。

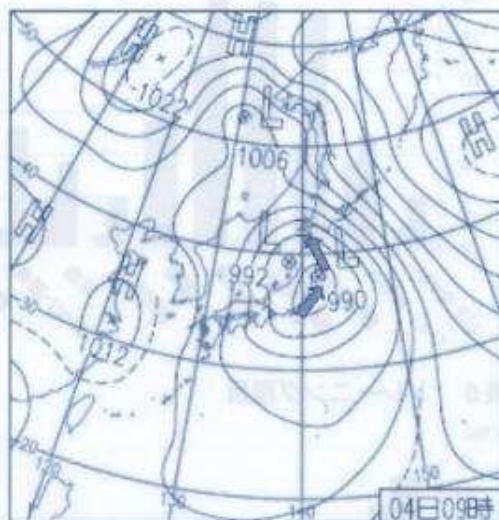
時間は一日を8等分して3時間ごとに未明、明け方、朝、昼前、昼過ぎ、夕方、夜のはじめ頃、夜遅くであり、「一時」は予報期間の4分の1以下、「時々」は4分の1以上で2分の1以下です。また、天気概況を読みながら天気図を見ると理解しやすくなります。

長野地方気象台が1月10日に発表した天気概況の注意警戒文を見ると「北部では、10日夜のはじめ頃から11日朝まで大雪に……」とあります。これを天気予報の決まり事や注意報の基準で翻訳すると、「北部では10日18時から11日9時までに24時間降雪量が平地で20センチ、山沿いで40センチに達するでしょう。」となります。市町村別の詳細は注意報の本文を参照して頂くとして、このように簡潔に纏められています。

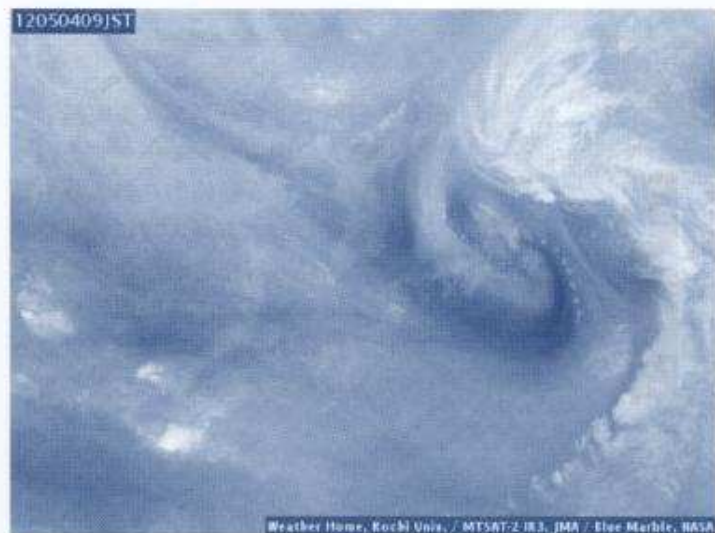
2012年5月4日の天気図をどう読む？

昨年5月4日は北アルプスで3件の遭難があって8名の方が亡くなりました。いずれも天候の急変による遭難で、死因は低体温症と各紙面で報じられています。

この日の地上天気図を見ると日本列島を挟んで二つの低気圧があって、二つ玉低気圧に見えますが、動きが大変遅く、関東の南東海上の方は半日で三陸沖、1日で津軽海峡付近と、ゆっくりと日本列島を回るように進んで行きました。そこで、500hPaの天気図で見ると上空には強い寒気があって、等高度線は北極側から切り離されています。



2012年5月4日の地上天気図 気象庁提供



2012年5月4日9時の衛星水蒸気画像 高知大学提供

動く通常の気圧の谷と違って、渦の回転では早い間隔で襲ってくるので予見が難しくなっています。この寒冷渦は6日まで日本列島に居座ってつくば市の竜巻も発生させました。天気予報で寒冷渦という言葉は使いませんが、寒気を伴った低気圧、この低気圧は上空に強い寒気があって、といった表現をします。気象庁HP等の衛星水蒸気画像で速度を早くして動画で見れば、水蒸気が回転して、寒冷渦の存在を確認する事が出来ます。

ネパール通信



ネパールの2大プロジェクト はたして夢はなるか!

コスモトレック
大津昭宣

カトマンズ盆地(カトマンズ市、バクタン市、バクタプール市、キルティプル市)は人口約二五〇万人と言われているが、政府機関や商業施設、会社などがカトマンズ市に多くあるため、通勤や買い物などへの行き来には時間がかかり、市内での日中の移動は交通渋滞で困難を極める。

こんなカトマンズ盆地の交通機能を高めるため、公共事業省は市内環状線などのメトロを導入する計画を立てている。

政府は韓国の交通コンサルタントに事業の実現性調査を依頼したが、事業費が\$3.8Billion(約三五〇〇億円)要することから資金調達や実施方法などを再検討している。

総延長七七kmの電車はリング・ロードと呼ばれる二七kmのカトマンズ、バタンを取り巻く環状道路に沿う幹線とこれに接続する枝線から成っており、土地の収用が最難関のネックと言われているが、まずは国家予算に迫るかという膨大な資金の調達が確保されなければならぬ。

一方、観光省は国内唯一のカトマン

ズ国際空港が手狭になったことや、盆地であるため離着陸のリスクが指摘されている事などから、南部テライ地区バラ郡に第二国際空港の建設を考えている。すでに基本設計調査はこれも別の韓国のコンサルタントによって実施されており\$3.5Billion(約三二〇〇億円)のプロジェクト・コストが試算されている。

この計画は単に新空港を建設するにとどまらず新たに都市を作り出す規模になり、将来的には新首都の可能性を秘めているといわれている。

以上、二つのプロジェクトは電源開発とともに現在政府内で最も熱く検討されている案件であるが、金額があまりにも大きい為、その実現性を疑問視する人達は多い。

〈追記〉

現在ネパールは一日一二時間の計画停電が続いています。この状態は雨季の始まる六月まで続く予定です。



世界中の山々でご活躍の長野県のみなさまへ 神々の国ネパールはいかがですか

ごあいさつ

弊社は創立以来、登山隊、調査隊、撮影隊などへのサポートやトレッキング、各種観光旅行の手配に、多くの方々のご支持をいただけてきました。今後ともお客様にご満足頂けますよう努めて参りますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。遠征隊、登山隊につきましては大津二三子と奥田仁一が担当させて頂きます。日本語でお気軽にお問い合わせください。

登山隊取扱い実績

- ・メジャーエクスペディション(ネパール政府許可峰と中国への登山隊) 297隊(2011年末現在)
- ・ライトエクスペディション(ネパール山岳協会許可峰) 354隊(2011年末現在)

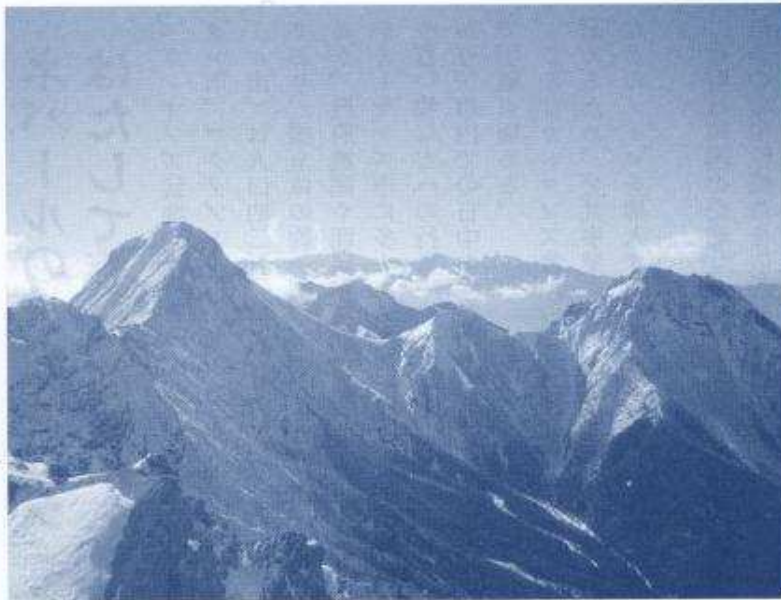
コスモトレック&トラベル株式会社

PO. BOX 2541 Lazimpat Kathmandu, NEPAL Tel: +977-1-4416226, 4411437 Fax: +977-1-4415275
E-mail: fumi@mos.com.np (日本語) cosmo@mos.com.np (英語) http://www.cosmotrektravel.com

冬の八ヶ岳西面

CMC 河竹康之

イチオシ! この山 中信支部



硫黄岳から見た赤岳と阿弥陀岳

冬の八ヶ岳西面には、一〇〇回以上は通っただろうか。冬山を楽しみたい人はもちろん、これから更にステップアップを図りたい人にとっても、八ヶ岳は最高のフィールドを提供してくれると思う。そこで、これから冬の八ヶ岳に行きたいと思う人のために、何かの参考になればと思い、歩き・岩稜に分けて、難易度順に簡単なガイドを作っ

てみた。難易度その他で異論はあるかと思うが、そこは個人の感覚ということでご容赦頂けると幸いです。

一、歩き

- ① 洪御殿の湯→東天狗岳、西天狗岳
標高差八〇〇mくらい。
- ② 美濃戸→赤岳鉾
泉→硫黄岳
- ③ 美濃戸口→御小屋尾根→阿弥陀岳

- ④ 美濃戸→行者小屋→文三郎尾根→赤岳
経験が少ない人の場合、下りの斜面での滑落注意。ルートは明瞭。
- ⑤ 行者小屋→地藏尾根→赤岳
荒天時、下りのルートファインディング注意。あと地藏尾根上部は、ナイフリッジになっていることあり。
- ⑥ 赤岳→硫黄岳縦走



南沢大滝

二、岩稜

- ① 阿弥陀岳北稜
核心は実質二ピッチ。Ⅲ級程度の岩稜。
- ② 赤岳主稜
大人気ルート。順番待ち多し。
- ③ 石尊稜
取り付きを間違えやすいので注意。
- ④ 小同心クラック
壁は立っているが、ガバホールド中心。アイゼンで要体力。横岳の下り注意。美濃戸から日帰りで行くと、さらに充実感あり。
- ⑤ 中山尾根
下部岩壁は、尾根から一段右に下がった所からバンド状に左上していくのが簡単。
- ⑥ 大同心南稜
かぶり気味だが、ガバホールド中心。
- ⑦ 阿弥陀岳北西稜
- ⑧ 大同心正面壁・雲稜ルート
岩稜の卒業試験。人工のセクションは1、2、5ピッチ目。2ピッチ目は人工とフリーのミックスマイクスでいいらしい。ルートは明瞭。