

発行者/宮本 義彦 事務局/河竹 康之 〒399-0701 塩尻市広丘吉田3368 サウ/以広丘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/>



山のニュースは  
**信濃毎日新聞**

信濃毎日新聞に購読のお申込は ☎0120-81-4341まで

## 「チョモランマとチャンツェ」

堀内利美・作 (P.60号)

掲載の絵画が、堀内利美氏より長野県山岳協会に寄贈されました。長野県山岳総合センターに收藏されます。絵に寄せる想いを寄稿していただきました。

### 「チョモランマ」と その北峰 「チャンツェ」を描く

グループ・ド・モレーヌ  
堀内利美

去る六月、日本中国友好協会(会長 加藤 藤一)から「日中友好条約三五周年記念・永年功労者表彰」をいただきました。これは、一九七八年に初訪中し、長野県山岳協会として中国登山協会に対して、登山を通して友好交流を深めて行こうと提案した「日本中国合同登山技術研修会」の発露が今日大きく花開いて、多方面にわたって発展し、継続していることへの賜物であると大変嬉しく思っています。

ヒマラヤへ行きたい……少年の日の想いが今、目の前に展開しています。

一九八六年第六次「日本・中国登山研修隊」は世界最高峰のチョモランマ・北峰「チャンツェ峰」(七五五三m)に挑戦しました。そして、五月二〇日一六名、一日八名の稀に見る多人数の登頂に成功しました。

全員無事帰還して、シガツェ、ラサでの歓迎式典。そして北京の人民大会堂での盛大な登頂祝賀レセプションは感動でした。一九六四年、隊員として参加出来なかったギヤチュン・カン(七九二二m)とそのチベット側は、スバツと切れ落ちた真っ黒

な岩壁でした。頂上を凝視する。トルコ玉の女神と言われるチヨリ・オユ(八一五三〇)は白銀に輝いて、美しさを誇っていました。

高度障害との戦いでもあったチャンツェ峰。一七名の隊員のそれぞれの活躍がありました。

ご支援を戴いた各位に感謝しながら……万感の想いを込めて描いた「チヨモランマとチャンツェ」です。

長野県山岳協会に寄贈いたします。

二〇一三年 夏



## 夏山登山教室 4支部で開催

本格的な

夏山シーズン前に実施

諏訪支部では、例年七月最終週に一泊二日での夏山登山教室を実施してまいりましたが、夏山最盛期であること、本格的なシーズンに入る前に実施すると効果的なのでは？との考えから、今年は梅雨時期の七月第一週に行いました。一般の方、講師と合わせて十三名での山行で、八ヶ岳、美濃戸口より入り、横岳、硫黄岳、天狗岳を越える南八ヶ岳の核心ルートでした。



諏訪支部

箕冠山に集合



駒草祭

初日は、美濃戸口より歩き始め、横岳を経て硫黄岳山荘までの約八時間ほどの行程でしたが、地蔵尾根を登った稜線上はかなりの風で、休憩もほどほどに先を急ぎました。場合によっては、コースを変更した方がよいかとも思いましたが、全員足取りはしっかりしており、続行しました。横岳は高山植物の宝庫で、イワベンケイ、ツクモグサ、ミヤマキンバイ、キバナシヤクナゲなど多くを見ることができました。が、あいにくの雨と風で写真は撮れず、残念です。硫黄岳山荘では、「駒草祭」が開催されており、演奏会、神事、地酒サービス等で談笑し、交流を深めました。



硫黄岳下り

二日目もあいにくの天気で、雨こそ降っていませんでしたが風が強く、全員、合羽を着用してのスタートとなりました。硫黄岳、天狗岳では視界がなく、恒例の記念撮影もお預けとなっていました。

途中、箕冠山にて安全登山について、①事故の傾向、②事故通報の手段、③登山計画書の重要性などの講義を行いました。

梅雨時でお天気がまいちでしたが、本格夏山シーズン前ということではなにかと思います。安全で正しい登山のためにどのように実施するのがよいか、また検討していきたいと思えます。

指導部 佐伯 和人

伊那支部

## 中央アルプス 駒ヶ岳 遭難記念碑



### 安全登山に向けた登山教室

岡田美沙都

昨年に引き続き、伊那支部の夏山登山教室に参加させて頂きました。七月二十八日、駒ヶ根高原バス停に集合後、バス及びロープウェイを経由し、標高二六一二mの千畳敷駅へ。まだ雪が残っており七月終わりとは思えない涼しさ。また

今年はコバイケイソウが多く咲き、白い絨毯のように千畳敷に広がっていました。千畳敷では注意事項及び地形図・コンパスを用いてのコース確認を行い、その後二班に分かれて出発しました。初めの八丁坂ではいきなり



の急登。しかし振り返れば南アルプスと富士山が見えるという素晴らしい景色が背中を押してくれました。

垂越浄土まで登りきると視界は一気に開け、今までは別世界。その後は中岳を経由して駒ヶ岳山頂へ向かいました。途中で高山植物の女王「コマクサ」の姿を見ることができました。

した。駒ヶ岳の山頂は丁度視界が悪かったのですが、達成感を得ることができました。

駒ヶ岳から先は一気に登山客は少なくなり、視界も良く、気持ちの良い稜線歩きが続きました。復路で使用する予定のコースには雪渓があり危険との判断から、コースを変更することとなったため、時間の都合上遭難記念碑までは向かえず、遭難記念碑の手前の広場で危険箇所の通過方法や百年前の遭難の話について説明をしていただきました。その後は千畳敷へ戻り、ロープウェイ及びバスを使用して下山しました。



地形図とコンパスでコース確認

遭難の話の中で、履物は草鞋、雨具はゴザという百年前の登山の服装には驚きました。今では情報や装備が進歩し、恵まれていることを実感しました。けれども登山教室の翌日に中央アルプスで遭難があったことを知り、いくらか情報や装備が進歩しても、自分たちの状況に照らし合わせていかに活用するかが重要だと改めて実感しました。

そのためにも、今回の登山教室では遭難防止に向けた様々な知識を学ぶことができ、非常に良い経験となりました。スタッフの方々に感謝申し上げます。

## 信州の山に登り 学び続ける

個人会員を募集中

お申込は個人会員受付窓口まで  
詳しくはホームページで

個人会員事務局 担当者：大西 浩  
住所：〒390-0312 松本市岡田松岡214-6  
eメール：tyosankyo-vp1@nmaj.org



長野県山岳協会

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

事務局 河竹康之 TEL 0263-57-0787

## 中信支部

夏山登山教室  
小中学生クライミング教室  
本能プラス技で登る

本年度の中信支部夏山登山教室は、恒例となった小・中学生クライミング教室を、七月二十八日に大町市運動公園人工岩場にて開催しました。可能性無限の子どもたちに、クライミングを安全にかつ楽しく体験してもらおうことが主旨です。

当日は、支部構成団体から

計一四名の講師兼ビレイヤーと、共催の山岳センターの三名のスタッフが、朝八時からルートの設定などの準備にいらしました。

受付、開講式、デモンストラーションのあと、九時半頃から、二九人(申し込みは三人)の小中学生にトップロープによるクライミングを体験してもらいました。



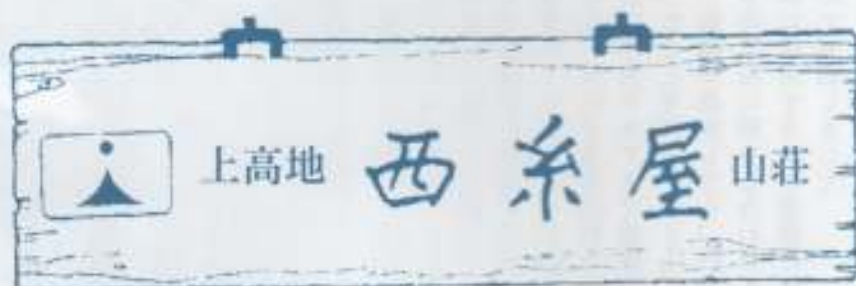
五・四(Ⅲ級)から五・一(Ⅰ級)程度までのルートを計八本設定し、小学校低学年は易しめのルートから、高学年および中学生は難しめのルートから始めてもらいました。子どもたちは、体の軽さと柔軟性を利用し、易しめのルートなら本能にまかせて登るといった感じでした。初体験の子は、登るより口

に体重を預けてのローアードウンの方が怖いので、慣れるまでは降り方を指示する必要があるようです。難しめのルートは前傾壁なので、登るには本能プラス技が必要です。しかし、最適なムーブを見つけ出し、午前中に全ルートを完登する子も何人が現れました。全ルートとも、ビレイヤーの休憩もままならぬほどの盛況で午前の部が終わりしました。

不運なことに、午後の部を開始する頃に突然運動公園だけにわか雨に襲われ、外壁にある易しめのルートが濡れて、登攀不能になってしまいました。屋根の下にある難しめの前傾ルートを全員一回ずつ体験してもらって、予定より早く一四時に終了となりました。

最後はちょっと物足りなかつたようでしたが、それでも、家族や友達の手援を受けながら、半日クライミングを楽しんでもらったと思えます。大人になっても、末永くクライミングを含む登山を楽しんでほしいものです。

支部長 浅野 功治



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

E-mail [info@nishiitoya.com](mailto: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

## 東北信支部

第26回  
夏山登山教室中嶋 豊さんのお話  
そして日本百名山から花の百名山へ

今年、日本百名山の四阿山から花の百名山、根子岳への縦走登山をメインに、七月一四日から一五日の二日間にかけて開催しました。一日目は長野県須坂青年の家を会場として、昨年好評だった信州山歩き地図の作者であり、また、元長野県警察山岳遭難救助隊長の中嶋豊さんに「夏山登山の楽しみ方と遭難防止対策」について、講演していただきました。今回、一八名の参加者がありましたが、皆さん、中嶋さんの講演を楽しみにしており、スライドを交えながら話を聞くことができ、大変満足されていました。

二日目は菅平牧場登山口から中四阿を経由して四阿山へ。中嶋さんや山行リーダーから花の説明を受け、写真も撮りながら、ゆっくり山頂を目指しました。四阿山頂上で展望を楽しみ、次は根子岳へ。大隙間までの急傾斜は滑り易く、今回一番の難所で、慎重に下りました。下りきった大隙間から根子岳への上りは深いササ原が美しく、カメラマンは思わず駆け出し、ササ原を進む一行の写真を先行して収めました。ほぼ予定どおりの一五時、根子岳に登頂。

メンバーと天気恵まれ、二〇代から七〇代のメンバー全員が無事縦走し、爽やかな風が吹き抜ける菅平牧場に下山しました。

支部長 菅田 寛



四阿山山頂にて



大隙間から根子岳への日東なササ原

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>

## 交流も行われた 物見の岩清掃

毎年恒例の物見の岩清掃ですが、数年前から、各会の予定もあり集合も大変ということで、クライミング訓練で岩場を利用した際、ことに清掃を実施することとしていましたが、今年、合同清掃として、また、親睦と慰労も兼ねて、清掃後の簡単な食事会も計画しました。

当日は、三山岳会から一五名が参加して約一時間、物見の岩の下部登攀終了地点および上部テラスにて浮き石の除去や移動を中心とした作業に汗を流しました。作業後は、会ごとに岩場でのトレーニングを実施した後、上部ベンチにて昼食をとりました。短い時間でしたが、今夏予定している海外山行について情報交換をしたり、今後の計画について夢を膨らますことができたようです。これからも、物見の岩の安全と整備を目的として支部全体で実施していきたいと思っております。

支部長 菅田 寛

**長野県高等学校総合体育大会 第42回登山競技会**

145名の高校生が参加

**委員会だより**  
長野県高等学校体育連盟平成25年度  
登山大会の  
結果**松本県ヶ丘高校  
インターハイで  
準優勝！**高体連  
酒井知之

五月三〇日(木)～六月一日(出ま)までの三日間、県高校総体登山競技会が南佐久郡川上村の金峰山・小川山で開催されました。

オプザーバーも含めて一四五名(男子一九校一七名、女子六校二八名)の高校生が初夏の奥秩父の爽やかな自然を満喫しながら、それぞれの力を出し合いました。

一位から三位までの結果は次のとおり。

優勝校は八月二日(金)～六日(火)に大分県くじゅう山系で開催されるインターハイ出場権を、二位・三位校が六月一四日(木)～六日(日)に福井県経ヶ岳で開催される北信越大会出場権を獲得しました。

**男子**  
優勝 松本県ヶ丘高校  
二位 屋代高校  
三位 大町高校**女子**  
優勝 屋代高校  
二位 松本県ヶ丘高校  
三位 長野西高校**北信越高等学校体育大会 第25回北信越高等学校登山大会**

松本県ヶ丘高校女子 優秀校に選ばれる

六月一四日(木)～一六日(土)に、福井県の経ヶ岳・南六呂勝高原で開催されました。男子は屋代高校と大町高校が、女子は松本県ヶ丘高校と長野西高校が県代表として出場しました。

大会二日目は、雨の中、経ヶ岳山頂を目指しましたが、スリップの危険を考慮して経ヶ岳山頂前の中岳山頂で引き返すように行程が変更になりました。経ヶ岳山頂には立てませんでした。経ヶ岳山頂には立てませんでした。経ヶ岳山頂には立てませんでした。経ヶ岳山頂には立てませんでした。経ヶ岳山頂には立てませんでした。経ヶ岳山頂には立てませんでした。

松本県ヶ丘高校リリーターの小澤夏子さんは「安全に山を薬しむことを目標に出場した今大会は、ほんとうにみんなで楽しく過ごせました。そのうえ優秀校にまで選んでいただいた幸せです」と受賞の喜びを語っていました。

**全国高等学校総合体育大会登山大会****第57回全国高等学校登山大会**

松本県ヶ丘高校男子・屋代高校女子大健闘

八月二日(金)～六日(火)までの五日間、大分県竹田市くじゅう山系(久住山、中岳、大船山)で開催されました。男子(A隊)は松本県ヶ丘高校が、女子(B隊)は屋代高校が県代表として出場。両校とも大会前に現地入りして下見を行うなど、入念に準備を整えて大会に臨みましたが、大雨のため大船山への登山行動は中止となりました。選手たちは久住山や中岳などのくじゅうの山々を味わいながら持てる力を存分に出し合いました。

長野県勢の成績は、男子(A隊)では松本県ヶ丘高校が二位となり、昨年度の八位から躍進して銅メダル獲得という快挙を成し遂げました。また、女子(B隊)の屋代高校も、同校の一昨年度出場時(二八位)から順位を上げて、一位と健闘しました。

**松本県ヶ丘高校 滝澤大樹君のコメント**  
まさか二位をとれるとは思っていませんでした、とても嬉しい。自分たち四人の力ではなく、他の部員や先生、その他たくさんの方々を支えられたからこそ二位だと思います。

**屋代高校 倉石彰恵君のコメント**  
入班当初は、まさかインターハイに出場するとは思いませんでした。こうしてインターハイに出場して精一杯やりきることができて良かったです。

## 閉会式も競技中 来たー！ 準優勝だー！ 思わず周囲を見回してしまった

松本県ケ丘高校監督 松田 大

インターハイ登山大会の閉会式は、他の競技種目と違っ

て一種独特の雰囲気を感じ出して

いる。ほとんどの競技の閉会式はどちらかというと表

彰式だけのセレモニーである。

しかし登山競技の場合は、一

部の役員を除き順位すら知ら

されていない。すなわち競技

中なのである。前日までに天

気図審査やペーパーテストの

答案、地点確認(へ説図)や記

録の結果は全て返却されており、ケガや体調不良でリタイ

ヤを余儀なくされたチームを

除き、おおよその成績は想定

できるものの、三日間の登山行動が支障なく行え、ペーパーテスト等の減点の少なかったチームは、どこにも優勝を含め入賞の可能性がある。全

自身が恥ずかしそうにしてたことがあった。

閉会式では閉式後直ちに成績発表である。男子団体の六位から発表される。会場は一瞬静寂に包まれ、審査員長の

「六位、〇〇県〇〇高等学校」

の声で会場にどよめき走る。



以下順に優勝までが発表され、続いて女子団体の成績発表が続く。この閉会場の彼方此方

から歓声等が揚がり、式はその後の入賞校への表彰へと続く。

優勝を公言して憚らなかつたS君を擁した昨年のチーム

は閉会式直後のペーパー試験の成績が振るわず八位に甘んじた。昨年に比べ特徴の無い今年のチームは、負けなことを目標とした。成績も上手く行けば一桁順位、最低でも二十位以内を目指した。前日までに戻ってきた審査結果

での減点も覚悟していたより少なかった。成績発表では六位以内で呼ばれることを仄かに期待していた。いよいよ発表が始まる。「六位、大分県竹田高等学校」を聞き、地元がこの順位か、と思った。続いて「五位、広島県修道高等学校、四位、静岡県富士宮西高等学校」と続く。さすが常連校は強いやと感じながら、このあたりで、やはり今年も表彰に届かなかつたなと諦めかけた。「三位、長崎県長崎北陽台高等学校」と聞き、ナガの発音にビクッとしたものの、小生の想定していた優勝候補が三位か、その上は？と思った直後であった。「二位、長野県松本県ケ丘高等学校」と、県ケ丘とはほぼど発音しにくいのか、審査員長が読み直しながら発表した。来たー！ 準優勝だー！ 思わず周囲を見回してしまった。じゃあ優勝は？ との思いに、「優勝、山口県下松工業高等

学校」と告げられた。

七位以下の成績や全体の得点は閉会式終了後に各県の専門委員長に手渡される。一瞥表を見ると、優勝チームとの

### 僕の見た全国

選手 小山 悠太

僕は今年初めて、全国大会という舞台に立った。そこには僕の想像をはるかに越えたレベルの死闘があった。

大会一日目は主にペーパーテストだった。顧問の先生に「ここだけは一・〇点も落とさないで、進学校の意地だ」とつよく言われていた

ので、一問も落とすまいと頑張った。二日目から四日目

まではがっつりと登山行動だった。天候は三日間とも優れず、視界も悪く、美園担当の

僕は苦戦を強いられた。大会四日間は常に審査員に見られて

いる感覚があり、緊張しっぱなしだった。就寝時間後に見回ったり、茂みの中に隠れ

ていたり、審査員は至るところにいた。ほどよい緊張感は大

事だというのが、大会のそれは度を越えていた。

三日目にペーパーテストの結果が返ってきた。減点の合計は〇・五点だった。これと同じように読取や記録の結果

得点差は僅か〇・四点であった。借しいと言ってしまうはそれまでであるが、選手諸君はよく頑張ってくれたと褒めてやりたい。

も少しずつわかっていくので、競技中いかにモチベーションを保つかということも大切になるのだ。

大会では肉体と精神を精使した。各県の代表は皆、強かった。僕たちは長野県代表という想いを常に持って戦った。

そして、故郷に錦を飾ることができ、とても嬉しかった。

準優勝には正直驚いたが、これも支えてくれた人があってのことなので、改めて感謝したい。そして、これからも邁進していきたい。

選手 小山 悠太



入佳山の登山行動

## 六月一六日、国体県予選会。

小谷村「ちゃんめろウォール」で二六選手が出場し、熱戦を繰り広げた。国内トップ級のグレードで競ったカテゴリーM1は七選手が挑み、一位、二位が中嶋徹、笠原大輔。三位、四位が中嶋渉、橋本今史と、県内四強選手が実力通りの結果を残した。一方、MIIでは女子の選考が行われたが、こちらも実力どおり、宮崎佳奈代が優勝し、早石利枝が三位となった。また、二位には中一の丹羽優希が入り、将来が楽しみである。結果、本年度長野県代表選手は成男中嶋徹・笠原。成女宮崎・早石。少男京屋仁・西脇匠一。少女野田瑞月・西澤ののかに決定した。

活躍もあり、一位。総合は新潟と一位を分け合った。高二の西脇も来年はチームリーダーとしての期待がかかる動きをしていた。少女は野田が中三、初出場とは思えない落ち着いたムーブを展開、また二度目の出場の西澤も練習時間の確保が難しい中を健闘し、チーム総合二位となった。地元の新潟県が他県を圧倒し、何とか長野の少男が一矢を報いた格好の大会となった。

## 東京国体に向けて ～期待高まる成男～

一〇月四日から第六八回国民体育大会が東京、東久留米市で開催されます。昨年度リード優勝の成男は今滝監督の下、リード、ポルダリングのダブル優勝の期待がかかります。少男は中嶋監督の指導で、入賞を狙います。出場を逃した女子、そしてトレーナー、更にお世話になっている協会の方々の後押しを受けて、長野クライミングチームとして完登を目指します。今後ともご指導をよろしくお願ひします。

七月二七・二八日、北信越国体が新潟県妙高市で開催。時折降る雨空を見ながら、やはりクライミング競技は屋内競技であるというところを痛感した。少男はポルダリングがチーム三完登し、新潟県の四完登に次いで二位。リードは京屋が唯一完登する

国体委員会 浮須由実



### 国体山岳競技選手団への支援のお願い

上記東京大会が十月四日から開催されます。選手強化、本大会準備に多大な努力と費用が掛かっています。国体選手団へのカンパを皆様にお願ひ致します。

- ① 口数 一口以上
- ② 口数 一口以上
- ③ 口数 一口以上
- ④ 口数 一口以上

- ⑤ 振込先 八十二銀行池田支店
- ⑥ 口座番号 普通287163
- ⑦ 名義人 長野県山岳協会
- ⑧ 国体委員代表 浮須由実
- ⑨ 協会役員を通して可。
- ⑩ よろしくお願ひ申し上げます。

長野県山岳協会



## カモシカスポーツ 山の店・松本店

9/28(土)

「かもフェス」開催！  
山道具のフリーマーケット。

出店者募集中  
出店無料！

眠っている山道具達集まれ！

9/24-25(火-水)は、休業いたします。

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)







不安定な空模様ですが、朝早くから子どもたちが元気よく集まっています。子どもも一九名、スタッフ九名の合計二十八名で大谷原までバスで移動

七月二十七日(土)に、今年度一回目の「ジュニア登山教室」in鹿島槍ヶ岳北股本谷が行われました。

七月二十七日(土)に、今年度一回目の「ジュニア登山教室」in鹿島槍ヶ岳北股本谷が行われました。

大谷原を出発し一時間ほどたったころ、雨に降られ、子どもたちは用意してきたカッパを着用します。雨はそれほどひどくなることなく、すぐにやみました。その後も降ったり止んだりの空模様の中、雪渓に向かいます。西保出合を過ぎてからは河原のなかを進みますので浮石もあり不安定ですが、アスレチック感覚なのか、子どもたちは元気に進んでいきます。しかし、スタッフとしては気が抜けません。お昼前には雪渓に到着。雪渓には大きなクラックが入っていたため、それに近づかないよう注意します。雪渓の上は滑りやすく、またかなり固く締まっているため雪合戦というわけにも

いかず、やんちゃな子どもが削った雪でスタッフに雪玉を投げてくるくらいでした。全員が雪渓に揃ったところで記念撮影です。撮影の為に並んでいたところ、雪渓のクラックから我々のいる側の幅5m・長さ10mぐらいの雪がとっせん大きな音をたてて陥没しました。おそらく我々の体重がきっかけで陥没したのだと思います。全員クラックからは離れた位置にいたため陥没に巻き込まれてはがをすることはありませんでしたが、雪渓が陥没する瞬間に固合わせるという貴重な体験となりました。

# 第一回 ジュニア登山教室 in 鹿島槍ヶ岳北股本谷

ジュニア委員会(松本岳友会・マイフ&マフシト) 小口 得也



## 今後の予定

- 第2回 ジュニア登山教室 10月12日(土)  
高瀬渓谷の湯俣で、足湯や温泉たまご体験をします
- 第3回 ジュニア登山教室 10月13日(日)  
大町市にある人工岩場でクライミング体験をします

## — 中部山岳国立公園 — 北アルプス 爺ヶ岳 (2669m) & 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

# 飛び出せ若者 輝け中年オヤジ! ②

## シルクロード踏査登山探検隊

隊長 中村 正 勝  
(ウラフ山麓代巻)

全体を三回シリーズでお送りしたいと予定しましたが、今回は残りの二回分を一気に書き上げたい。……と申しますのは、次の「シルクロードとその先企画」として、「五大大陸踏査登山探検隊」が七月にスタートを切ってしまったからだ。

さて、西安城の西の門を出発し定西に到着した我々は、さらに西に向かう。旅のコースポイントを前回大まかに記したが、さらに絞り込んで要約しながら登山と冒険の旅を紹介しよう。

二〇〇七年秋、二次隊として定西〜武威まで五人が四一三kmを、二〇〇八年春、三、四次隊として入れ替わりながら七人で武威から敦煌まで八八五kmを自転車で行った。

二〇〇八年九月、五次隊は敦煌をモーターバイクでスタートし、一路トルファンに向かった。この探検隊のハイライトでもある「タクラマカン砂漠の縦断コース」に時季を

合わせて繋ぐためだ。しかし外国人が中国内をバイク走行するのは、五つの政府機関許可証が必要であった。トルファンは海拔マイナスイ四〇〇m程の低所盆地、灼熱の砂漠の中にあつて暑さが半端でない、「熱い」と言った方が良いだろう。周りは火焔山(孫悟空が火の山と戦うシーンに出てくる山)だ。ただこの地の葡萄は世界一うまい!と謳われている。この地での水分補給に欠かせないし、この灼熱と寒暖差が糖度となって甘い。トルファンからクチャまでの四七五kmは六次隊の五人が担当した。

クチャからホウタンまでがこの「タクラマカン砂漠縦断」コースだ。過酷なシルクロードの道にあつて最も過酷と言われているこの地をいかに堪能し演出して踏査するか? 大きな醍醐味を感じていた私は、この砂漠を「ラン」つまり走って繋ぐことにした。

時季も十月前は熱くて過酷

すぎる。七次隊は一〇月三日〜八日(六日間)、八人のメンバーで四二四kmを走りぬいた。二人セットで五回交代、一日八〇kmがノルマだ。

昔がその砂漠の風を、その熱さを楽しんだ。見渡す限り地平線で続く褐色の砂漠、絵に描いた様な波紋の砂丘、三千年を生き抜いて点在する「胡楊」の木、まさに六千年を運戻りした光景が其処にあつた。美しい!……こうして夢の縦断は終わった。

帰国し、次は人種のるつぼ「カシュガル」だと張り切っていたところ、中国内の紛争、新疆の暴動が激しさを増したため、息きよ二回分の踏査区間を飛ばしてウズベキスタンに入っていくことにした。このウズベキスタンには「サマルカンド」と「ブハラ」というイスラム圏きっての美しい古都がある。

ここは一九七二年「西アジア広域登山探検隊」に参加した隊員達の憧れの地でもあつ

山とスキーの専門店

ICI 石井スポーツ

秋物新作続々入荷!!

秋山のご準備も当店で

夏物売り尽くしも続行中!!

好評につき継続中!!

スキー決算バーゲン!!

スキーオープニングフェスタ 10/26予定

20%OFF

ガスカートリッジが  
定価価格で定価より

26%OFF



メンバーズカード  
提示で  
5%OFF

松本店

松本市中央2-3-17

TEL 0263-36-3039

近江本通り沿い  
徒歩5分

<営業時間>

10:00~20:00

日祝 ~19:00

P 契約駐車場有



長野店

長野市末広町1356 Mac末広2F

TEL 026-229-7739

近江本通り  
徒歩5分

<営業時間>

10:00~20:00

日祝 ~19:00

P 契約駐車場有



メンバーズカード

入会・年会費無

特典満載!  
会員募集  
お買物にいつでも5%OFF





九次隊はアララト山(標高3700m)に登頂



第一次隊がチンギス汗山(標高3200m)に登頂

た。長いながい夢の地が其処にあるのだ。

八次隊は二〇〇九年九月、この美しい古都の区間二七五kmを「ラン」で繋いだ。途中旧家の庭にテントを張らせてもらい、その大家族と融合して高国の親善交流をお互いが楽しんだ。それにしてもイスラム圏は四人までの奥方を娶る事が出来る夢のような国でもある。この家には二人の奥様が居て子供は七、八人の大家族、結構仲良くやっっている様子であったし、富豪だ。

この後、九次隊四人の自転車組はタシケントまで戻り、キルギスのオシヌへの繋ぎを七六七km実施して翌年への準備とした。……大変な事だ！

二〇一〇年五月、やり残したホータン、カシニガル、キル

ギスからカシニガルと面開かると同時進行で踏査、その穴を埋めた。

これで西安からウズベキスタンまでのトレイルを築いた事になる。一〇、一一次隊の成果だ。キルギスからのイルケシニタム峠は標高二七七七mの高所と極寒の凍土で覆われていて天候も突、高地の過酷な踏査行が待っていた。厳しいほど燃えて来る男どもは、水点下のびしょ濡れの状態でも車に入ると熱気が溢き、笑いが絶えなかった。中年オヤジ達にもこんなエネルギーが残っていたのかと秘かにほくそ笑んだ。……まだまだいける！

二〇一〇年九月、一〇月、ゴールを翌年に控えウズベキスタンからトルコまでを必ず繋いでおかなければならない事、またどこかで登山をやらねばならない事を念頭に一二次隊の計画が実施された。人が歩いて渡れないボスボラス大橋、ユーラシアとヨーロッパを結ぶ架け橋、巨大で荘厳、厳重さ、全てが見事なこの橋を何としてもこの足で渡りたい。トルコ政府の許可、イスタンブール市の協力を取

## 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、メールまたは問い合わ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

HP [www.alpine-tour.com](http://www.alpine-tour.com)

✉ [info@alpine-tour.com](mailto:info@alpine-tour.com)

旅行企画・実施

観光庁長官登録旅行業第490号(第1種)

一般社団法人 日本旅行業協会 正会員 旅行業の正統な組織を誇る 100% 保証企業  
**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 / 〒105-0003 東京都港区西新橋2-8-11(東7東洋海ビル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3-23-2(第3千禧ビル3階) ☎052(581)3211

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

※旅行代理店様専用 鬼田広樹(東京)・大島昌広(大阪)・中川元史(名古屋)・渡邊博樹(福岡)

り付けたいと奔走したが、その門戸はなかなか厳しくこじ開けられない。しかし幸い二〇一〇年は「トルコにおける日本年」の年であった。イスタンブールの日本領事館は「日本外務省の認定事業になればトルコ政府を動かせるかもしれない」と助言してくれた。勢い我々も発奮し、二二次隊の行動でアビール・トルコ国内の「カチニカール山三九三二m」のトルコとの合同登山と、ユーラシアマラソンへ法被と籠担ぎ姿での参加等で日本をアビールした。

二〇一〇年四月、一二次隊は来るゴールに向けて射程欄内に持って行かねばならない責務があった。トルコ東部のエルズルムから首都アンカラまで一〇日間で一〇一〇kmを走った。雨の日も嵐の日もの強行軍は隊員を苦しめた。

二〇一一年七月、ついにファイナルを迎えた。全願の山アララット山(五二三七m)登山隊の一四次隊。首都アンカラからイスタンブール・トプカプ宮殿まで四八二km自転車隊の一五次隊。二つの隊は同時進行で行動した。おまけに一五次隊の青梅隊員がトルコ・オリンピック委員会主催の国際的イベント「ボスポラス海峡スイミング大会」に参加し、我々の企画に花を添えてくれた。

二〇一二年七月一日七日(午後)、見事参加者全員が宮殿の中広場にゴールインし五年間の総仕上げとした。一四次隊参加の飯沼氏と一五次隊参加の下里氏による

和太鼓演奏が雷鳴のように宮殿中広場に轟き渡った。ひととき、観光客を含め黒だかりの賑わいに会場は騒然とした。……「やっと終わった!」と「もう終わってしまった!」が同時に胸に去来した。……複雑な心境であった。

隊員参加者数は総勢三一名、ゴールインに参加した隊員は二三名、ゴールを盛り上げてくれた支援隊参加者一四人!結構大がかりなイスタンブールでのイベントで最後をしめくくった。

私達はこの過酷で貴重な体験を終えた後、心地よい疲労感と満足感の中で、「我々にはまだ何かできるぞ」とさらなる挑戦に臨もうと考えました。

それは、今回達成したアジア大陸横断の実績を第一セッションとし、次のセッションへと繋げる「シルクロードとその先・企画」とし、地球を一周する

### 「五大大陸踏査登山探検計画」

なる夢へと繋げることをしました。

第一セッション ヨーロッパ大陸横断計画  
ヨーロッパアルプスの登山を交え

第二セッション アフリカ大陸横断計画  
ケニヤ山・キリマンジャロ・ルエンゾリ山の登山を交え

第四セッション 南米大陸横断  
アンデス山脈の名峰を交え

第五セッション 北米大陸横断

これらに八年間をかけ、その間にアジア大陸でやり残したパキスタンでのヒマラヤ登山にも挑戦しながら繋ぎます。

私達はこの五大大陸踏査登山探検を通して、様々な困難に挑戦しながらも世界各地で出会う人々との親善交流につとめ、日本人の誇りを胸に、第一セッション時に頂いた長野県知事メッセージを更新し、新たなタスキに縫い込んで、出来るだけ多くの隊員の体で繋ぎながら自転車とランニングを基本に、登山や他の手段にも挑戦しながら駆け抜けてみたいと思います。

主催 長野県五大大陸踏査登山探検計画実行委員会  
後援 長野県山岳協会・長野県勤労者山岳会  
信濃毎日新聞社・NBS長野放送



遭難対策委員会

平成二五年度日本山岳協会遭難対策委員会研修会及び総会が六月二十九日から三〇日に大阪市にて行われた。

今年度のテーマは「道迷い」。静岡大学教育学部村越真先生の講演と「道迷い遭難の予防について」研究協議が行われ、遭難の実態や事例から、最近では低山の道迷いが増加傾向にあり、男女とも五〇歳から七〇歳の発生数が多い。

道迷い事故の減少には、発生場所を特定し、道標や登山道の整備、頻度の高い箇所には脇道への立入り制限をする等の対策が必要である。

日本山岳SAR研究機構による事故マップ、登山道リストマップ図の作成プログラム完成により、遭難対策の重点箇所が明確になり、新たな対策を講じる事で遭難者数を減らせる。また、山岳遭難事故調査法の全体構造が確立され、事故発生の原因、問題点などが明らかになれば、調査法の内容を安全登山指導にフィードバックさせ、遭難防止活動に役立てる事が出来る。

第一〇回山岳遭難事故調査

山岳遭難事故調査報告

遭難対策委員長 村田健治

報告書(新しい事故報告スタイルへの模索)が総会にて明示され、遭難対策委員の役割について確認された。

- 一、常に、遭難の実態や傾向を把握・分析し、対策を講じる。その情報を基に活動する。
- 二、減遭難活動を実施する。
- 三、安全登山指導を行う。
- 四、レスキュー技術の指導と交流を行う。
- 五、レスキュー活動に参加する。

る。(一部の地域)

遭難の実態や傾向を把握・分析し、対策を講じるためには、遭難事故調査が必要である。調査データベースは、日本山岳協会、日本勤労者山岳連盟の山岳保険請求を利用し、収集したデータから構成されている。二〇〇一年、二〇〇一三年までのデータ数は現在二一〇三人、死亡者数は九一名にのぼる。早急な報告書の作成が待たれる。

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

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

## 2013年度 長野県山岳協会 下期計画

日	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
1	日 ジュニアクライミング大会	火	金	日 長山協ミーティング	水	土 伊那支部アイスクライミング講習会	土 東北信支部雪山交流会
2	月	水	土	月	木	日 山のセミナー	日 東北信支部雪山交流会
3	火 伊那支部幹事会③	木	日	火	金	月	月
4	水	金 北信地区新人体育大会 第9回国民体育大会	月	水	土	火	火 伊那支部定期総会
5	木 諏訪支部幹事会④	土 北信地区新人体育大会 第9回国民体育大会	火	木	日	水	水
6	金	日 八ヶ岳清峰登山 第6回国民体育大会	水	金	月	木	木
7	土	月	木 東北信支部幹事会④	土 北信越5県連絡協議会	火	金	金
8	日	火	金	日 北信越5県連絡協議会	水	土	土
9	月	水	土	月	木 東北信支部幹事会⑤	日	日
10	火 やまなみ210号発行	木	日	火 やまなみ211号発行	金	月	月 やまなみ212号発行
11	水	金	月	水	土	火	火
12	木	土 ジュニア委員会登山教室	火	木 諏訪支部幹事会⑤	日	水	水 中信支部定期総会
13	金 南信地区新人体育大会(～14日)	日 ジュニア委員会登山教室	水	金	月	木	木 東北信支部定期総会
14	土 白山自然保護委員会(埼玉～16日)	月	木	土 特別の節おれ伊那支部雪上技術訓練	火	金	金
15	日	火 第4回理事会	金	日 伊那支部雪上技術訓練	水	土	土
16	月	水	土	月	木	日	日
17	火	木	日	火 第5回理事会	金 諏訪支部新年会	月	月
18	水 中信支部幹事会④	金	月	水	土 講師研修会Ⅱ(冬山)	火 第6回理事会	火 第7回理事会
19	木	土 伊那支部幹事会④	火	木	日 講師研修会Ⅱ(冬山)	水	水
20	金 南信地区新人体育大会(～21日)	日	水	金	月	木 諏訪支部幹事会⑤	木
21	土	月	木	土	火	金	金 諏訪支部定期総会
22	日	火	金	日 全国高校生クライミング選手権大会	水	土	土
23	月	水 中信支部交流会	土	月 全国高校生クライミング選手権大会	木	日	日
24	火	木	日	火	金	月	月
25	水	金	月	水 中信支部幹事会⑤	土 第2回ウィンターミーティング	火	火
26	木	土	火	木	日 第2回ウィンターミーティング	水	水
27	金 南信地区新人体育大会(～28日)	日	水	金	月	木	木
28	土 セルブレスキュー技術講習会(浜松キャンフ)	月	木	土	火	金	金
29	日 セルブレスキュー技術講習会(浜松キャンフ)	火	金	日	水		土
30	月	水	土 長山協ミーティング	月	木		日
31		木		火	金		月
備						北信越ブロック研修会	
考							

## 協会業務短信

- 【6月】 ☆14日～16日 北信越高等学校体育大会  
(福井県・経ヶ岳)  
☆15日 諏訪支部クライミング交流会  
☆16日 長野県クライミング大会  
(小谷村・ちゃんめろウォール)  
☆18日 第2回理事会(山岳総合センター)  
☆19日 中信支部幹事会②  
☆20日 東北信支部幹事会②  
☆25日 伊那支部幹事会②  
☆27日 諏訪支部幹事会③
- 【7月】 ☆1日 ジュニア委員会  
☆6日～7日 諏訪支部夏山登山教室  
(横岳～天狗岳・13名参加)  
☆14日～15日 東北信支部夏山登山教室  
(四阿山・根子岳・18名参加)  
☆17日 中信支部幹事会③  
☆27日 ジュニア登山教室  
(北設本谷・18名参加)  
☆27日～28日 第34回北信越国体(新潟県・  
国際自然環境アウトドア専門学校)  
◇少年男子1位 ◇少年女子3位  
(宮本会長・西田・古島・浮須・  
中島岳・河竹)  
☆28日 伊那支部夏山登山教室  
(中央ア・駒ヶ岳・31名参加)  
☆28日 中信支部夏山登山教室  
(大町・人工岩場・29名参加)
- 【8月】 ☆2日～6日 全国高等学校体育大会  
(大分県・くじゅう山系)  
◇男子:松本県ヶ丘高校2位  
(準優勝)  
◇女子:星代高校17位

- ☆20日 第3回理事会  
☆22日 東北信支部幹事会③  
☆24日～25日 講師研修会1(夏山・山岳  
総合センター人工岩場&七倉沢)  
【9月】 ☆1日 ジュニアクライミング大会  
(大町人工岩場)(台風の影響で中  
止)  
☆3日 伊那支部幹事会③  
☆5日 諏訪支部幹事会④  
☆10日 やまなみ210号発行

## 今後の予定

- 【9月】 ☆13日～14日 東信地区高体連新人大会  
☆14日～16日 日山協自然保護委員総会  
(埼玉)  
☆18日 中信支部幹事会④  
☆20日～21日 中信地区高体連新人大会  
☆27日～28日 南信地区高体連新人大会  
☆28日～29日 長山協キャンプ  
(川上村・廻り目平)
- 【10月】 ☆4日～5日 北信地区高体連新人大会  
☆4日～6日 第68回国民体育大会  
☆6日 ハヶ岳清掃登山  
☆12日 ジュニア登山教室(湯沢)  
☆13日 ジュニア登山教室(大町人工岩場)  
☆15日 第4回理事会  
☆23日 中信支部交流会
- 【11月】 ☆7日 東北信支部幹事会④  
☆19日 伊那支部幹事会④  
☆30日～12月1日 長山協ミーティング
- 【12月】 ☆7日～8日 北信越5県連絡協議会  
☆10日 やまなみ211号発行

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.jp>

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!

## 槍・穂高に乾杯



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

松本事務所/松本市沢村1-11-18 ☎390-0877 TEL0263-33-9458  
山のしおり連発(送料不要) 山小屋直通 TEL099-1430-3328



## 山の医学

# 登山者の実態調査 膝の痛みを中心に ～アンケート調査結果②より～

安曇総合病院附属白馬診療所  
理学療法士

服部 徹

### 〈結果②〉

全体の約6割の人が日常トレーニングを実施していたが、トレーニング実施有無と膝痛経験の有無の間には、目立った差は認められなかった。日常トレーニング実施者の中で、トレーニング種目別に、膝痛経験の有無を比較してみると、ジョギングを実施している人に膝痛の経験が少なかった。その他のトレーニング種目では、目立った差は見られなかった。

### 〈考察〉

登山における膝痛予防に効果が期待できる日常トレーニングは、どのように行ったら良いのかを考えていきたいと思います。

#### (1) 筋力に関して

日常トレーニングの負荷を考えるにあたって、実際に目指す登山に近い筋力的負荷がかかっていることが必要で、特に筋力低下が生じやすい下りでの筋力(伸張性収縮)が鍛えられていることが重要です。

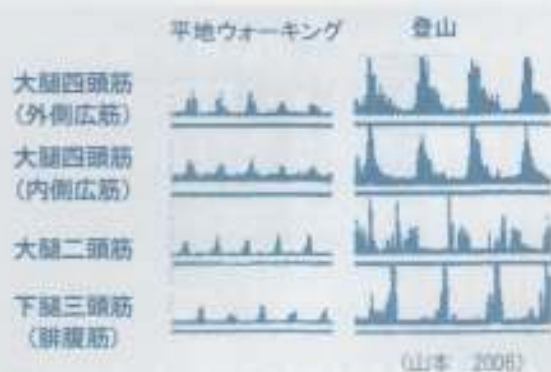
日常トレーニングの実施種目で最も多かった平地ウォーキングだけでは、筋力的負荷が少ないため、登山に対する効果は低いことが考えられます(図1)。ジョギングに関しては、一般的な登山に必要な筋力的負荷をほぼ満たしている種目であるため、効果が期待できます(表1)。また、ジョギングは、下山時と同様に、着地時の衝撃を吸収するために太もも前面の筋肉(大腿四頭筋)の伸張性収縮が働くので下り対策としても有効なトレーニングであると考えられます。

筋力トレーニングでは、自体重レベルでのスクワット、椅子からの立ち座り、カーフレイズ(踵上げ)を組み合わせて行うことによって効果が期待できます(表1)。

ジョギングの時間や頻度、筋力トレーニングの回数やセット数に関しては、各個人の現在の体力レベルや、目指す登山のレベルによって異なるため、一概に目安を提示することは難しいですが、痛みが出ずに無理なく行える範囲から始めて、慣れてきたら少しずつ時間を伸ばしたり、回数を増やしていくことをお勧めします。

#### 図1 平地ウォーキングと登山における脚筋電図の比較

平地ウォーキングと登山における脚筋群の筋電図。登山の場合、ルート等にもよるが、平地ウォーキングの2倍近い筋力を使っている。



(山本 2006)

表1 健脚レベルの登山で想定される最高の筋活動と各種エクササイズ筋活動の関係(%)

筋	条件	上記の負荷に対する、各種エクササイズ中の筋活動水準										
		健脚レベルの登山で想定される最高の筋活動水準		歩行種目								
		歩行(%)	下り(%)	平地(%)	緩上り(%)	急上り(%)	下り(%)	平地(%)	緩上り(%)	急上り(%)	スクワット	カーフレイズ
大脚四頭筋(外側広筋)	下り	18	55	55	67	69	108	102	82	80		
大脚四頭筋(内側広筋)	上り	18	35	82	113	107	101	287	296	83		
大腿二頭筋	上り	18	35	49	68	89	129	93	75	23		
下腿三頭筋(腓腹筋)	下り	28	35	41	65	79	84	214	271	51		
大脚四頭筋	上り	18	35	49	83	89	144	270	287	81		
大腿二頭筋	下り	18	55	114	109	297	470	100	130	141		
下腿三頭筋	上り	18	35	118	104	208	201	210	180	88		
スクワット	上り	18	35	73	88	111	117	18	17	204		

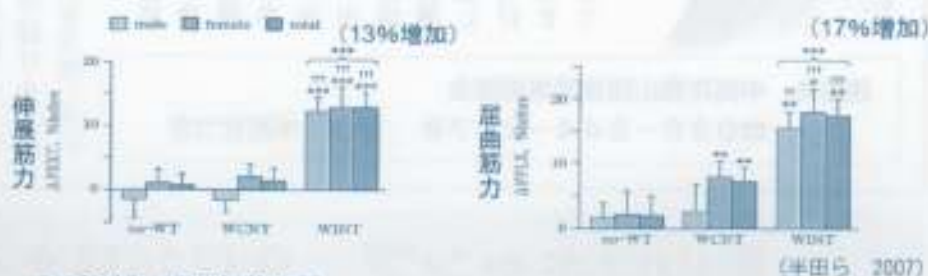
健脚レベルでの登山で想定される最高の筋活動水準を100%とした時に、各種エクササイズの筋活動水準が何%になるかを示したものの。

(前大ら 2012)



体力や膝に自信がなく、ジョギングやスクワットを行うと逆に膝を痛めてしまいそうと不安のある方は、インターバル速歩から始めてみてはいかがでしょうか？ インターバル速歩は、最大歩行強度の70%に相当する速歩と最大歩行強度の30%のゆっくり歩きを3分ずつ交互に30分繰り返すトレーニングを週4日为目标に実施します。筋力トレーニングに匹敵する下肢の筋力増強効果があることが実証されており、特に、低体力者で大幅な効果が実証されています(図2・3)。

図2 歩行強度の違いによるトレーニング効果



246名対象 (平均年齢63歳)

5ヶ月間

- ・日常生活のみ群 (no-WT)
- ・1日8000歩・50%VO<sub>2</sub>max群 (WCNT) 週4日
- ・インターバル速歩群 (WINT)

70%VO<sub>2</sub>maxの速歩と40%VO<sub>2</sub>maxの緩歩を3分ずつ交互に繰り返す、1日30分、週4日

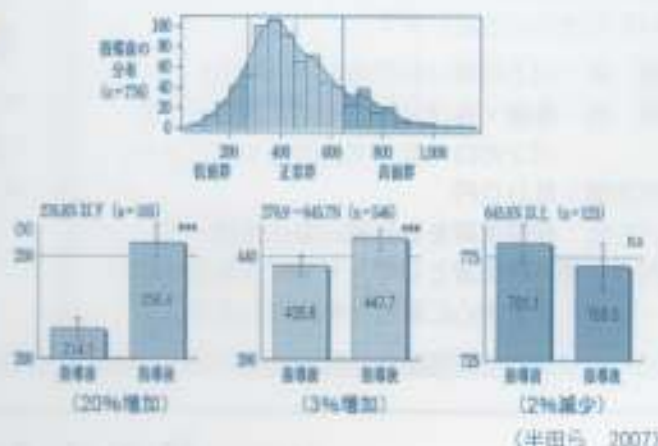
(半田ら 2007)

図3 インターバル速歩による等尺性膝伸展筋力の変化

912名対象 (平均年齢56歳)

5ヶ月間

測定により体力低値群・正常群・高値群に分け、効果の検証を行った。特に、体力低値群では、膝伸展筋力において20%強化された。



(半田ら 2007)

(2) 柔軟性に関して

筋肉が硬い状態で長い時間登山を行っている時、筋肉が骨に付着している付着部周辺にストレスがかかり、痛みが生じやすいことが考えられます。登山によく用いられる脚の筋肉の柔軟性を改善することで付着部周辺へのストレスを軽減し、膝痛予防に効果が期待できます。太ももの前面、後面、内側、外側、ふくらはぎのストレッチが重要です。



## 信州の山に登り 学び続ける 長野県山岳協会



中高年を中心に活躍されている山岳会のみなさんへ  
**長野県山岳協会への加盟のお誘いです**

中高年の登山者による山岳遭難は、依然として多い現状が続いています。安全登山を目指して、未長く山に学び続けるために、知恵と技を交流し合いませんか。

長野県山岳協会には中高年登山団体連絡協議会があり、中高年の山岳会が加盟することが出来ます。山岳協会で行う登山講習会にも参加して安全登山を目指す事が出来ます。お待ちしております。

連絡先 中高年登山団体連絡協議会  
 ☎026-244-2279 担当 木亮さつき

**長山協キャンプ 9月28日(土)~29日(日)**  
**長山協ミーティング 11月30日(土)~12月1日(日)**  
**ご参加ください!** 詳しくは長山協HPで

### 〈長山協キャンプ〉

同じ趣味をもつ協会員同士が一堂に集まり、情報の交換や技術のアップに繋がる場所として活用していただきたいと思います。

- ☆場 所：川上村周り目平周辺(小川山)
- ☆宿 泊：各会・各グループ毎にテント・山荘・バンガローなどで対応してください。
- ☆参加費：500円
- ☆持ち物：登攀用具を含む夏山登山装備一式
- ☆指導員更新時講習として、トラブル発生時のロブワークを中心に研修会を開催します。

### 〈長山協ミーティング〉

## 「大平宿に泊まろう」

をテーマに一泊二日で実施します

1日目(土)は、下伊那お栗めの山南岳小屋の山行を予定しています。どこか登ってみたい山、また、ご要望等あれば連絡をお願いします。

連絡先 伊那支部長 竹内 一郎  
 ☎090-1712-4169

## 槍とともに90年



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)

槍ヶ岳肩 槍ヶ岳山荘 南 岳 南岳小屋

☎ 090-2641-1911

☎ 090-4524-9448

槍 沢 槍沢ロッジ アルプス銀座 大天井ヒュッテ

☎ 0263-95-2626

☎ 090-1401-7884

〒390-0813 松本市城東二丁目二六  
 Ⅲ (0263) 321-263  
 Ⅳ (0263) 361-7128

# ネパール通信



## 植物の宝庫ネパール

コスモトレック 大津 昭宣

ネパールが植物の宝庫であることはあまり知られていない。

通常熱帯地域が植物の種類が多いように思われるが、ネパールのような標高800mから5000mを超える高さにまで植物が生育している地域は少ない。アフリカのマダガスカル島は種類の多さで有名であるが、ネパールはそれ以上ともいわれている。

ところで、ただの草花であれば問題はおこらないが、有用植物となると違ってくる。従来、世界の化粧品会社、製薬会社はシリコーン、各種ケミカル原料を主体とした製品開発を行ってきたが、近年はより安全で効果が認められている有用植物を利用した開発が脚光を浴びている。ネパールでもこの影響を受けて世界各国から学者や業者が新しい有用植物を求めて訪れているが、二〇〇〇年にムスタン地方で調査をした日本の研究者グループによれば確認できた植物は三六六種、そのうち薬用植物は一九九種に上るとの報告をしている。

現在最も人気のあるものは冬虫夏草(現地名 ヤチャクンバ)であろう。キノコの菌が地中虫などに寄生してできたもので、ムスタン、ドルボ等の四〇〇〇m前後の



冬虫夏草(ヤチャクンバ)



MACHILUS ODORATISSIMA  
これも高価な薬草

高度が生息地である。有名にしたのは中国がオリンピックに向けて訓練した陸上競技の馬軍団(馬軍団)がドーピングに適用されない精力剤として使ったことが始まりといわれている。

五月中旬から六月にかけてこの地方の村人はこぞって山に向かい採集するが、現在は学校の先生や生徒までもがヤチャクンバ採集に向かうが、学校などは長期間休校となる。村人はインドや中国の業者に売渡し大いに現金を稼ぐことになるが、業者はさらに欧米の会社に売ることになり、末端では一kg一〇〇万円を超える高級な冬虫夏草もあるそうである。また、一九九六年から武装闘争を始めたマオイスト派の資金源としても知られており、残念ながら自生地は各業者やこれを資金源とする団体に仕切られており、今から素人が入り込む余地はなさそうである。

## 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、何卒よろしくお願い申し上げます。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

# 燕岳



～アルプスの始発、終着の山～

山学山遊会 武田 芳彦

# イチオシ! この山

中高年登山団体連絡協議会

昔むかし学生の頃、東京で貧乏暮らしをしながら山のサークルに入っていた。

唯一の財産のカメラを質に入れては山へ行く費用を捻出していたので、当時の写真があまりない。それでも初めて北アルプスに行ったときはカメラを携行した。それが燕岳からの表銀座コースだった。

燕山荘で自炊泊りし、翌日は槍ヶ岳山荘で泊まり、その

翌日夜には東京に戻ったから、若さにはまかせた実登山だった。

北アルプスの山、空、風、雲と何にでも感動したが、燕岳から雲海に浮かぶ浅間山の煙をあげる姿がひどく心に焼き付いた。

あれから五〇年。弁護士になっ

事に天手古舞いし、厳しいストレスを背負って山から遠ざかってしまった。山とは両立しない仕事だという思い込みがあった。

あるとき突然、また山へ行くかと思っただけで、北海道から九州までよく登った。海外もヒマラヤ、アンデス、ヨーロッパアルプスなど、結構歩いた。そういう山旅を重ねてたどり着いた思いは、私にはやっぱり北アルプスが一番だということだった。そして、北アルプスといえば、私にとってはやはり燕岳なのだ。

誰でも登ったことのある山であろうが、燕岳には山そのものに気品があるし、山小屋への登山路は自分の来し方行く末を考えさせてくれる。

北アルプス三大急登といわれる合戦尾根だが、三〇〇〇四〇分のピッチ毎に四つのベンチがあって、丁度五ピッチで合戦小屋に到り、そこから一登りで尾根の頭に出て、あとは燕山荘まで展望の良い尾根歩きとなる。稜線に出れば、槍穂から裏銀座、立山・剣、後立山の山々を望めるし、遠く上信越の山々、八ヶ岳、南アルプス、富士山が雲海に

浮かぶ。夏

の燕岳は白と緑のコントラストが美しい。秋は白と錦だ。

槍穂へ続く縦走路は山の彼方に幸いを探しに行く旅を思わせ、心が躍って伸びやかになる。

燕山荘は清潔な整然とした山小屋である。オーナーの赤沼健至さ

んには「きれいな所にはペワ」が生まれる」という言葉があるが、真理だと思う。

私は体力はないし足も遅い。これを人並にかばいするには自分に合った工夫をするしかない。息を吐き切る呼吸法とか、上り下り平地に脚した歩行法とか。これを心掛けると達成感が違う。

そして私にとって山は来し方行く末を考える場所でもあ



槍ヶ岳への縦走路を行く

る。A7の小さなカードケースにメモ紙を入れて持ち歩く。歩くと考えが生れる。すぐにメモをする。コースタイムも書く。詠んだ短歌も書く。山へ行くたびに私は進歩する。山へ行くのも仕事のうちだと割り切ると日々の仕事もはかどる。

燕岳は、私の山歩きと仕事と人生についての基本が詰まった山である。