

発行者/唐木 眞澄 事務局/河竹 康之 〒399-0701 塩尻市広丘吉田3359 サーパス広丘507 TEL & FAX 0263 (57) 0787
印刷所/双葉印刷 編集者/小林 國弘 〒399-8501 北安曇郡松川村5721-1864 TEL & FAX 0261 (62) 0186
長野県山岳協会 HOMEPAGE URL <http://www.nmaj.org/>



自然保護研修二日目の朝 (宿坊前にて)

自然保護常任委研修会

自然保護委員長 小林 貞 幸

六月一三日～一四日に公益社団法人日本山岳協会の自然保護委員会常任委研修会が長野県の戸隠・鬼無里で開催されました。

(公社) 日本山岳協会の自然保護委員会常任委員を委嘱されたのが一昨春秋。昨年この研修会が奥多摩の御岳で開催され参加した折に宿となった宿坊が戸隠の宿坊と縁のあることが分かり、その場で今年の会場を戸隠にと決まったものです。参加者は常任委員を出している東京・神奈川・埼玉・千葉・栃木の各岳連から二五名。それに地元長山協から宮本顧問はじめ五名の三〇人となりました。初日は午後一時、戸隠中社の宿坊「極意」に集合。まずは飯縄山・戸隠一不動のし尿汚染問題に長年取り組み、携帯トイレブースの設置に尽力されたNPO緑の市民理事田中守さんから、実現までの苦労話や、設置後の運用等のお話を聞きました。山のトイレ問題は我々山ヤにとっても看過できない話題。

営業小屋の無い里山や百名山ブームで入山者の多い日帰り可能な山の汚染解消に、携帯トイレは一つの方向を示してくれました。また、単にブース設置に留まらず、下山口の使用済みトイレ投入ポストとその回収、不足トイレの補充など、運用システムまで確立している点に感心させられました。

続いての講演は宿舎でもある宿坊極意のご主人から戸隠信仰と山との関わり、戸隠の歴史等、興味深い話を聞く事が出来ました。因みに戸隠の宿坊のご主人は「聚長(しゅうちょう)」と呼ばれ、全国から参詣に来る講の世話をしたり、神社

山のニュースは
信濃毎日新聞

信濃毎日新聞ご購入のお申込は ☎ 0120 - 81 - 4341 まで

での祝詞を行ったりします。初日の最後は夕食から始まった親睦会。其々持ち寄った地酒やワインなどを酌み交わし、消灯時刻まで山談義・自然保護について意見交換し、有意義なひと時を過ごしました。

二日目は同じ長野市鬼無里にある一夜山(一五六二m)へ自然観察。この山の登山ルートは西越開拓地からの車道歩きで、やや趣に欠けましたが、先年南側からの尾根ルートが拓かれ、マイカーデポによる縦走山行が可能となりました。南登山口からの道はミズナラ等の樹林帯から始まり、上部にはダケカンバやブナも散見される、正に登山道らしい(?)道です。時節柄、登山道脇にはクルマムグラ、ユキザサ、カラマツソウ、ササバギランなど里山らしい花が迎えてくれ、レッドリストのヤマシヤクヤクやショウキランも見ることが出来ました。

下山後は鬼無里の「いろは堂」で昼食。前夜は戸隠そば、今日はおやきと信州の名物料理を味わっていただき、二日間の研修会を無事終了しました。

「山の日」制定特別企画 長野県山岳協会主催

「槍ヶ岳登山教室」後記

・一般参加者数 一五名
・サポート員数 九名

梅雨の明けきらない不安定な天候に加え、大型で強い勢力を保つ台風一一号の襲来をよそに、「大崩れは無い」との判断のもと開催を決定した。七月一七日(金)午前八時三〇分、総勢二四名が沢渡バスターミナルに集結し、上高地に向け出発を開始した。

上高地からは小雨の降りしきる中、各班に分かれ、ゆっくりとしたペースで明神、徳沢園、横尾までの広く平坦な道を進んだ。時折強くなる雨足に加え、ぬかるんだ登山道を気にしつつも本日の宿泊地である「槍沢ロッジ」に午後二時頃全員無事到着した。

次第に強まる雨音を気にしつつも、楽しい夕食を済ませたのち、就寝前には県山岳センター杉田所長による「安全登山の基礎知識」のテキストに基づく様々な視点からの座学を開催したのち、明日の天気を気にしつつ就寝した。

七月一八日(土)午前五時、朝食を済ませ六時出発を期すも、前日の天気図の予想に反し、ゆっくりとした台風の影響し回復の兆しが遅れているため、急遽出発時間を二時間程度遅らせることを決意する。

スタッフは各々朝の二度寝を決め込むも、一般参加者からは天候悪化の兆候とともに自身の体力的な不安を口にする参加者も少なくなかった。そうした中、八時、スタッフ協議の上、残

長野県山岳協会副会長・事業部

西澤 晃



念ながら本日の行程を中止とし、下山を決定した。一部参加者からは休みを取ったの参加を理由に、一旦今回の登山教室を現地解散としたうえで個人山行を条件に山行継続を希望する参加者があり、それ以外は納得のうえ下山を開始した。相変わらず降りしきる雨の中、昨日の道をゆっくりとしたペースではば予定通り上高地に到着し、出発地バスターミナルにて解散となった。

今回の「登山教室」を振り返り、一般参加者の登頂の期待を満たすことができず残念な結果になってしまったことに関しては、主催者として反省すべき点も大いにあると考える。

しかしながら、我々長山協の主催する「登山教室」は、営利と登頂を目的とする他のツアー登山とは一線を画し、あくまで登山という行為を通して、いかなる条件下においても安全に行動できる技術と知識の習得を目指すものであり、

その点においては一般参加者のアンケート集計結果からも特段の不満が出なかったことは幸いであった。

本企画を次年度以降に継続するかどうかについては今後の協会内でのコンセンサスに委ねるも、「山の日」制定への協会としての関与、及び多発する未組織登山者による山岳遭難の防止対策等に対し、今回のような「登山教室」がその一助になればと期待するところである。



第18回雪上技術交流会 in 針ノ木 & 第54回指導員検定会

長野県山岳協会指導委員会

指導委員会では、毎年五月に雪上技術交流会、指導員の検定会を実施しています。雪上技術交流会 in 針ノ木は、各会から三八名の参加者に参加いただきました。参加された諏訪山岳会の佐藤さんが感想をお寄せくださいました。五十四回目となる今年の検定会には六名が受験し、全員合格しました。皆さん、おめでとう



とうございます。これからもう正しい登山技術の指導普及のために頑張ってください。合格者は次の通りです。

岩井美香

松本山登会

及川真弓

アート・ウォール

田中秀和

松本岳友会ライフ & マウント

中島純子

松本岳友会ライフ & マウント

落合理恵

松本岳友会ライフ & マウント

小野文孝

松本岳友会ライフ & マウント

お詫び

やまなみ二一五号の長山協キャンブ in 小川山において、執筆者「指導委員長 村上周平」としましたが、正しくは「松本岳友会ライフ & マウント 中島純子」さんでした。訂正してお詫びいたします。

長山協キャンブ in 針ノ木に参加して

諏訪山岳会 佐藤 和 歳

五月十六日(土)・十七日(日)に開催された「第十八回雪上技術交流会 in 針ノ木」に参加させて頂きました。この技術交流会では雪上技術の一般講習と指導員検定会に向けての事前講習を受ける方の二つグループに分かれ、それぞれの課題に取り組みました。私は一般講習に参加しましたので、ご報告させて頂きます。

初日の十六日は八時に扇沢集合。天気予報通り雨が降っていました。集まってきた方々は雨など気にする様子もなく、皆様にやる気満々のご様子。大沢小屋には十時頃に到着し各山岳会でテントの設営を行い、夜のための大きなテーブルを皆で作りました。出来上がるころには雨も止み、講習するには問題ない天気となりました。

一般講習では急に出てきた霧を例にとり、今日の天気図、明日の天気図、山に入る前に最低限確認しておかなければいけない天気について説明を受けました。その後は班に分かれ講習を実施しました。講

習の内容は急斜面の登下・滑落停止・フィックスロープの通過の仕方など。チェストハーネスを作ると言われた時には手が動かさず、日々の練習の重要性を痛感させられました。また、今回参加の方の中には今日が初雪山という方



針ノ木稜線にて

もおられ、指導員の方が丁寧に説明を行っていたのは印象的でした。

十七時からは、待ちに待った交流会。皆でテーブルに集まり、食事です。山岳会ごとの夕食はそれぞれに特徴があり、中には大きなフライパン

をもってきているところも。

二日目は四時に出発し針ノ木岳を目指します。夜はそれなりに冷え込んだようで雪面はいい感じに締まり、一歩一歩確認しながら歩くにはちょうど良い硬さでした。太陽が顔を出すと、正面に針ノ木岳がきれいに見え、背後に雲一つない空が広がります。アイゼンを装着し、さらに山頂をめざしマヤクボ沢を登ります。いつまでも続く斜面に気持ちが悪く、みんなで一緒にと思つて不思議と頑張れました。我々の班は無事時間内に針ノ木岳の山頂に立て、剣岳・槍ヶ岳・富士山など三百六十度の絶景を堪能出来ました。昨年のリベンジが出来、嬉しい瞬間でした。今回の講習を通して、自身自身の足りない部分を再認識することができましたので、来シーズンに向けてトレーニングをしていこうと思います。最後になりますが、今回さまざまな事柄についてご指導いただいた講師の方々にお礼申し上げます。

和歌山国体に向けて

国体委員会 松田 大

六月二一日、国体県予選会。伊那市に新装成った「アチーブ」のこけら落としを兼ねて、三七選手が出場し、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MIには一三選手が挑み、男子の選考が行われた。一位、二位が中嶋徹、橋本今史。三位、四位が小林大輔、西脇匠一と、本国体経験のある選手が実力通りの結果を残した。加えて、

中三になった丹羽優希が五位、尾崎麟太郎が九位の成績を収めた。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、早石利枝が優勝し、戸谷諭美が三位となった。結果、本年度長野県代表選手は成男小林・西脇。成女早石・戸谷。少男丹羽・尾崎。少女野田瑞月・矢島璃乃に決定した。

七月二五・二六日。北信越国体が富山県高岡市及び南砺市で開催。焼け付くような暑さの中、初日ボルダリング、二日目リリーの競技を行った。ボルダリングはエアコンの効いたジムを使ったので快適であったが、リードは屋外のため暑くて大変であった。今年の成女の代表は一と厳しく、連続出場している新潟県に食いついたが、少男は中三コンビの活躍が目立った。ボルダリングがチーム五完登

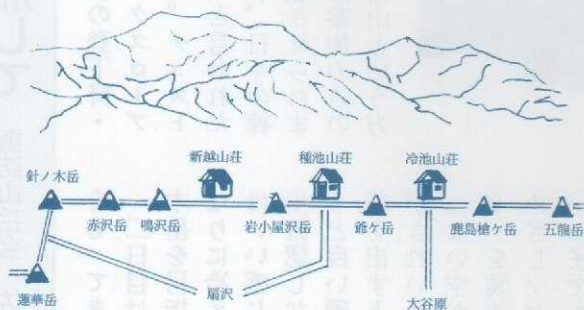


し、新潟県を試登数差で上回り一位。リードは新潟県に次いで二位。総合は新潟県と一位を分け合った。少女は高二の野田が二度目の出場、中三の矢島が初出場で健闘したが代表枠には届かなかった。

各地にジムが作られ、ボルダリングの練習環境は整いつつあるが、高さが十分あるリードの練習できる施設が少ない。一〇月二日から第七〇回国民体育大会が和歌山県みなべ町で開催されます。昨年度リード、ボルダリングのダブル優勝の成男は、今年は選手が入れ替わったため、中嶋監督の指導のもと入賞を狙います。少男は小沼監督の指導で、やはり入賞を狙います。惜しくも出場を逃した女子、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願います。

— 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 大田市平借馬5328 柏原正泰
TEL 0261-22-1263

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!

第36回北信越国民体育大会山岳競技 種目・種別成績表

成年女子

種目	リード競技				ボルダリング競技								合 チ ム 順 位	総 合 順 位	国 体 出 場 権	
	個人順位			チ ム 順 位	チ ム 合 計 成 績						個人順位					
	1	2	合計		T	at	B2	at	B1	at	順位	1				2
16 新潟県	2	3.5	5.5	1	4	5	5	7	8	12	1	3	4	2	1	○
17 長野県	3.5	7	10.5	2	4	6	5	6	8	11	2	2	6	4	2	
18 富山県	6	9	15	5	0	0	1	1	7	10	5	8.5	10	10	5	
19 石川県	5	8	13	4	2	3	4	5	7	8	4	5	7	8	4	
20 福井県	10	1	11	3	3	3	5	6	8	8	3	8.5	1	6	3	

(第70回国民体育大会北信越ブロック代表数1チーム)

少年男子

種目	リード競技				ボルダリング競技								合 チ ム 順 位	総 合 順 位	国 体 出 場 権	
	個人順位			チ ム 順 位	チ ム 合 計 成 績						個人順位					
	3	4	合計		T	at	B2	at	B1	at	順位	3				4
16 新潟県	3	1.5	4.5	1	5	6	5	6	7	10	2	2	4	3	1	○
17 長野県	1.5	5.5	7	2	5	5	6	10	7	11	1	1	3	3	1	○
18 富山県	10	4	14	4	1	2	1	2	4	11	5	9.5	7	9	4	
19 石川県	8	9	17	5	1	1	1	1	2	4	4	6	9.5	9	4	
20 福井県	5.5	7	12.5	3	2	5	2	3	3	8	3	8	5	6	3	

(第70回国民体育大会北信越ブロック代表数2チーム)

少年女子

種目	リード競技				ボルダリング競技								合 チ ム 順 位	総 合 順 位	国 体 出 場 権	
	個人順位			チ ム 順 位	チ ム 合 計 成 績						個人順位					
	5	6	合計		T	at	B2	at	B1	at	順位	5				6
16 新潟県	5	7.5	12.5	3	2	4	4	10	5	9	3	4	8	6	3	
17 長野県	7.5	6	13.5	4	0	0	2	2	6	15	4	7	5	8	4	
18 富山県	3	2	5	2	6	7	7	8	8	9	1	1	3	3	1	○
19 石川県																
20 福井県	1	4	5	1	2	3	6	10	8	11	2	2	6	3	1	○

(第70回国民体育大会北信越ブロック代表数2チーム)

国体山岳競技選手団への支援のお願い

長野県山岳協会

上記和歌山大会が10月2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かかっております。国体選手団へのカンパを皆様をお願いいたします。

- ① 口数 *加盟団体 1口 3,000円で1口以上
*個人 1口 2,000円で1口以上
- ② 振込先 *あづみ農業協同組合 小倉支所
*口座番号 普通 0004200
*名義人 長山協 国体委員会代表 松田 大
- ③ 協会役員に直接お渡しいただいても結構です。
- ④ 9月中にお願いできれば幸いです。



夏山登山教室

東北信 支部

東北信支部夏山登山教室感想

長野市 仙田 剛

今回の登山教室ですが、大変楽しく、思い出に残る貴重な体験をさせていただきました。特に懇親会ではいろいろな方々とお話をさせていただき、楽しい時間を過ごすこと

ができました。

さて、教室のほうですが、プロトレック 登山用時計にはもともと興味があり、講義および、登山による実践的な活用方法を学ぶこと

ができました。

・基礎知識 初心者の方にとって目から鱗の知識を沢山得ることができました。クイズ形式の内容もよかったです。

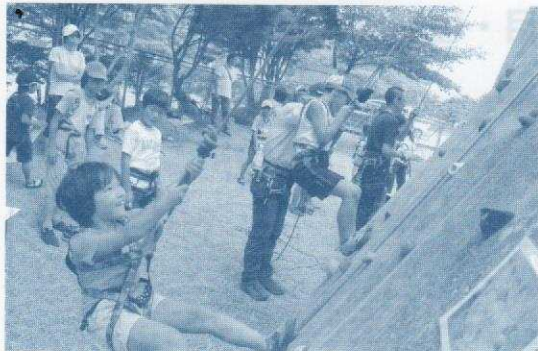
・登山 歩き方を教えていただきました。特に下りの歩き方はためになり、過去の登山でひざを痛めることの多かった理由が解ったような気がします。

次回の登山で実践したいと思います。

信 部 中 支

クライミングに挑戦だ！

中信支部長 栗原 久



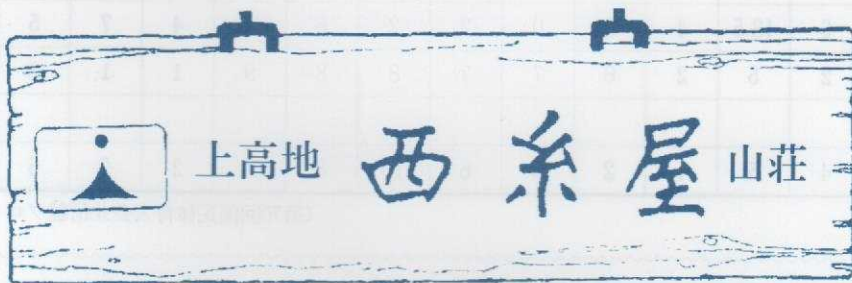
中信支部の夏山登山教室は、八月一日に大町市運動公園内にある県山岳総合センター人工岩場にて開催いたしました。

この登山教室は、小中学生を対象とし、スポーツクライミングに興味を持ってもらうことを主な目的としています。そしてなにより子どもたちが夏の一日を笑顔で楽しめるようにスタッフ一同心掛けました。小中学生二十七名の子どもたちが元気に参加しました。支部を構成するクラブから

一名、そして共催の山岳総合センターより三名のスタッフで実施運営をいたしました。

受付の後、ハーネスを装着して、はじめの会を行いました。子どもたちが準備体操をしている間の時間を利用して、「夏の体調管理について」と題し、CMCの浅野さん(医師)による保護者を対象としたワンポイント安全講座を行いました。浅野さんのわかりやすい説明に、子どもたちのお父さんお母さんも熱心に聞き入っていました。

さて、クライミングに挑戦です。スタッフのデモンストラクションを見る子どもたち



<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





訪部 諏支

諏訪支部夏山登山教室

指導部 佐伯 和人

の目は真剣です。今回の教室では、九のルートを設定しました。それぞれが「チャレンジカード」を持って各ルートに挑戦します。挑戦する度にシールが貼られていきます。中でも難しいのは、人工岩場正面にある三つ

のルートです。午前中は登れなかった子どもたちも午後にはすっかり慣れて、滑らかなクライミングをみる事ができました。厳しい暑さの中での夏山登山教室でした。参加した子どもたちは、最後まで集中力を

七月四日、五日に夏山登山教室を実施しました。数年かけての八ヶ岳縦走計画で、今回で四回目となります。今回は五名の参加と、ちょっと少

なめ。梅雨の最中でしたが、渋の湯、高見石、白駒荘(泊)、茶臼山、縞枯山、北横岳ロープウェイのコースを、予定通り行くことができました。初日は、明け方まで強い雨が降っていましたが、登り始めの頃には幸い上がりました。渋の湯、高見石へは、賽の河原という大きな岩がごろごろしているところです。三点支持、岩から体を離すなど、歩き方のコツを説明した後、ゆ

っくりと着実に登って行きました。道端には、コイワカガミ、ゴゼンタチバナ、オサバグサ、シャクナゲ、ギンリョウソウなども。また、普段何気なく聞いている鳥の声にも耳をすましました。樹木医の

翌日は、あいにく雨が降っていましたがすぐに上がり、予定通りのコースへ。途中、現在地確認の重要性、地図、コンパスはすぐに出せるようにすること、と厳しい指導も。お昼過ぎには北横岳ロープウ

西之園講師による丁寧な解説がありました。途中、お昼を食べて三時間ほどで高見石へ到着。それから当然、高見石の展望台へ。ここまでの練習の甲斐があって、皆さん、しっかりと足取りでした。今日泊まる白駒池もばっちり見えます。白駒荘は、白駒池のほとりにた

たずむ静かな小屋です。到着して一休みした後、地図読み、登山中に使うカロリー、水分量などの講習を行いました。その後の懇親会には、後から来た役員も加わり、大いに盛り上がりました。

取りついでいました。終わりの会で、私たちに向けて「ありがとうございます」と大きな声のお礼をいただきました。私たちも楽しく充実した一日となりました。

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**

松本市中心 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. Jōnen 2,857m
JAPAN ALPS

松本事務所/松本市沢村1-11-18 〒390-0877 TEL0263-33-9458
山のおしり進呈 (送料不要) 山小屋直通 TEL090-1430-3328



二年前から年に数回、小学生の子供と日帰り登山を楽しんでおり、今回も子供と参加しました。

今までは「天気の良い日に日帰りで難しくない山」を選んでおり、装備もほとんど気にせず登っていましたが、昨年の御嶽山の災害やテレビ等による登山中の事故のニュースを観て、ちゃんとした知識

伊波 那部

入笠山登山教室に参加して

古川 篤 志

エーに到着しました。いつもなら自転車で移動ですが、今回は、みんなでなかくバスに乗り込みました。スマートフ

オンをかざすと山の名前が出てくるアプリを使ったりして、帰りの車中もワイワイと。面白いツールたくさんあります

ね。学んだことを生かして、楽しく山に登りましょう!!
来年は、いよいよ最後の八ヶ岳縦走コースです!?

山頂からは富士山をはじめ八ヶ岳や各アルプスの山並がとても綺麗でした。

や装備の必要性を考えるようになりました。そんな折、今回の夏山登山教室開催を知り、参加申し込みをしました。

まずはゴンドラで山頂駅に行き、スタッフの方から本日の行動予定と地図の見方の説明がありました。

最初のお話で驚いたのは、道迷いが非常に多いということ。滑落や怪我・病気は多いと知っていても、道迷いがそれほど多いとは……。今までコンパスは持っておらず、地図もスマホのアプリだけでしたが、コンパスと地図の重要性を知りました。

説明の後、コンパスと地図を使い指定された地点を目指す練習をしましたが、子供と話し合いながら目的地に行くことが出来ました。

入笠山は二回目ですが今回はとても良い天気恵まれ、

大阿原湿原での座学講習では鎖場やガレ場等の危険箇所の通過方法や歩き方、非常に備えたツェルトの実演があり、大変勉強になりましたし、スタッフさんが持たれている行動食や救急用具を見せていただき、参考になりました。

今まで経験豊富な方と一緒に登った事がなく、今回参加して色々なお話を聞くことができ、大変有意義な登山教室でした。(花や木のことも教えていただきました)

子供もコンパスを使っている行動はゲーム感覚で楽しかったようです。また今年年齢の近いお子さんが他にも参加されていて、お友達になれた事も嬉しかったそうです。今回の登山教室で学んだことを生かし、今後も安全で楽しい登山をしていこうと思います。

スタッフの皆さん、本当にありがとうございました。

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

中高年連絡協議会より

中高年連絡協議会事務局 佐藤善則

中高年連絡協議会開催さる

二七年一月二四日出、二五日(日)、長野県中高年登山団体連絡協議会が、山岳総合センターにて開催された。参加者は加盟六団体より二一名で、講師として宮崎茂男長野県警察山岳遭難救助隊長と山岳総合センター杉田所長をお招きし、講演をしていただいた。

二四日は、宮崎隊長より現在の長野県における山岳遭難及び救助についての現状や、木曾御嶽山の噴火被害等についての講演をしていただいた。現在の救助隊長の実体験から

のお話で、今後の登山活動や遭難防止のヒント等が分かって、有意義であった。

また、杉田所長より山岳センターの事業内容や事業を通して判明した現在の登山者の登山や遭難に対する意識や問題点について、映像を交えたお話を聞きした。

その中で、遭難した年齢別では六〇代が最も多く、七〇代がそれに次ぐ。しかも登山歴一〜二年の初心者が圧倒的に多くを占めているという昔取

中高年連絡協議会開かる

二七年四月二四日(金)一九時より、長野県中高年登山団体連絡協議会の総会が、前担当理事の西澤晃山岳協会副会長の出席をいただいて、諏訪市の諏訪山岳クラブハウスにて開催された。

議決事項の他に、一月二四・二五日に開催された交流会で団体より出された、組織運

営の利点や問題点についてまとめられたものを基に、積極的な意見交換が行われた。

各団体とも、最も懸念される問題化していることは、創立以来二〇年三〇年という団体もあり、会員の高齢化による事業展開の問題や、それに伴い体力不足を理由に退会者が多くなっている傾向等であ

った杓柄的過信による遭難という事実にも、改めて考えさせられることになった。

二五日は、各団体より組織運営の現状や問題点等について発表があり、それについて積極的な討議等がなされ、時間が足りない程であった。

発足当初は人的にも大変な大掛かりな交流会が開催され、それはそれで大きな成果を上げたが、今回のように机上を主として研修を兼ねた交流会も意義があり、有効であることを実感した。

る。

最も新しい加盟団体が知恵を出して健闘していることから、各団体とも初心に帰っての取り組みが必要とも考えられる。また、二〇〇四年に実施されたガンシカ峰登山のような事業をそろそろ考えてもよいのではないか、との意見が出された。今後、ガンシカ峰登山を検証しつつ検討して行きたいと考えている。



カモシカスポーツ 山の店・松本店

かもフェス開催!

9/26(土)

山道具のフリーマーケット 出店者募集中。

9/14(月)~9/15(火)は社員研修のため、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/10:30~20:00(土日祝 10:30~19:00)



9/30(水)は棚卸の為、休業いたします。

夏山合宿・山行報告

東北信支部

山岳会	期 日	山 域・山 名	山 形 行 態	参 加 人 数	感 想
グレーブ・ド・モレーヌ	8月14日～16日	北アルプス裏銀座 野口五郎～船窪	縦 走	4	
	8月15日～16日	北アルプス後立山 黒部ダム～針ノ木～爺ヶ岳	縦 走	1	
	8月14日～23日	北 海 道	縦 走	2	
中野山岳会	7月31日～8月2日	北アルプス表銀座	縦 走	6	久しぶりに夏山合宿を組むことができました。天候にも恵まれ、順調に縦走することができました。
ホワイトパーチ長野	8月10日～12日	槍ヶ岳北鎌尾根	登 攀	4	北鎌はルートミスもなく、槍頂上に立った時には感動しました。
中条山岳会	7月26日	虫倉山	市民登山	会員11 一般15	
	8月12日～13日	朝日岳	個 人	会員 1 他 2	
長野山岳会	8月18日	常念岳	個 人	会員 1 他 2	

伊那支部

山岳会	期 日	山 域・山 名	山 形 行 態	参 加 人 数	感 想
伊那山の会	7月18日～20日	槍ヶ岳		5	天候不良もあり、完全な計画通りとはいかなかったが、無事終了することができた。
飯田山岳会	8月12日～13日	甲斐駒ヶ岳	往 復	2	
	8月13日～15日	北岳～間ノ岳	縦 走	4	
	8月14日～16日	熊ノ平～三伏峠	縦 走	1	



GDMM 頂上、笠・黒部五郎を背に (平塚・古島・柴本)



ホワイトパーチ長野 白馬大池山行



松本山登会 万太郎



中野山岳会

・中信支部

山岳会	期 日	山 域・山 名	山 形 行 態	参 加 人 数	感 想
C M C	8月9日~11日	新穂高~杓子平~笠ヶ岳~ 双六池~槍ヶ岳~南岳~槍 平~新穂高	幕営による縦走	1	天候に恵まれ、順調に踏破できた。
	8月13日~16日	湯俣~千天出合~槍ヶ岳北 鎌尾根~大槍~小槍南面フ ェース右ルート登攀~槍沢 ~上高地	縦走+ 登攀 (幕営)	2	前半雨天でも粘って行動したことが後半の好天下の縦走と登攀につながり、充実した山行となった。
	8月15日~16日	上高地~湖沢~奥穂高岳~ 前穂高岳~上高地	幕営による縦走	5	途中でばてた一人は今後の発奮を誓った。白出のCOLは大盛況だった。
	8月上旬~下旬	ドロミテクライミングツアー			4名がそれぞれの休みに応じて渡航し、チンクェトーレ、トファナディローゼス、チヴェッタ、チマグランデ、チマスコットーニなどの諸ルートを登攀した。
松本岳友会 ライフ マウン ト	8月6日~8日	赤木沢	沢登り	2	
	8月8日~9日	御嶽山・兵衛谷	沢登り	4	
	8月11日~12日	北アルプス荒川岳	沢登り	2	
大町山の会	8月14日~16日	蓮華温泉より白馬岳		4	
松本山登会	7月19日~20日	白馬三山 (北アルプス)	縦 走	2	稜線は満開のお花畑。宿では浴びるほどのワインをご馳走になりました。
	7月25日~26日	槍ヶ岳 (北アルプス)	縦 走	3	当会の常駐隊員を表敬訪問。宿泊したヒュッテ大槍はお酒の種類が豊富です。
	7月25日~27日	槍尾尾根~越百山 (中央アルプス)	縦 走	3	静かな中央アルプスには、いつも癒されます。越百山からの下りは楽しかったです。
	8月4日	蓮華岳~針ノ木岳 (北アルプス)	縦 走	2	チングルマの花穂の広がるピンクの絨毯に、心も体も癒された休日になりました。
	8月15日~16日	万太郎本谷 (谷川連峰)	週 行	4	会長の復帰戦。ナメあり、滝あり、ドボンありと、夏の沢遊びが凝縮されたルート。ツメも快適でした。



槍とともに90年

槍ヶ岳肩 槍ヶ岳山荘 南 岳 南岳小屋

直通 090-2641-1911 直通 090-4524-9448

槍 沢 槍沢ロッジ アルプス銀座 大天井ヒュッテ

直通 0263-95-2626 直通 090-1401-7884

お問合せは…☎390-0813 松本市埋橋1丁目7の2 槍ヶ岳山荘事務所 TEL (0263)35-7200・FAX 35-0637

山と山は相隣りて美し
山と山は相隣りて美し

双葉印刷(有)

〒390-0807 松本市城東二一六一
TEL (0263) 3212263
FAX (0263) 3617128

遊支部中

熱中症 — 対応と予防 —

長野県山岳協会医科学委員 浅野 功 治

(山岳会CMC会員、医師)

1. 熱中症とは？

- 1) 体温を36～37℃に維持するため、暑い時や運動時には熱を皮膚から上手く捨てる必要がある。
- 2) 自律神経の機能により皮膚に血液を集め、外気に熱を放射や伝導させて捨てる。また、汗をかいてその気化により熱を捨てる。
- 3) この状態が長引くと、皮膚に血液が集まりっぱなしになる。また、汗で水や塩分を失う。そのうちに、身体の深部に血液が不足し熱を運べなくなり、いろいろな臓器の血液も不足する。塩分不足により細胞機能にも異常が起こる。
- 4) ついに熱を捨てるのが追いつかなくなり、体温が異常に上がり、身体全体が機能しなくなる。
- 5) 放置すると死ぬ。知っていれば助けられるし予防もできる。

2. 熱中症が起きやすい条件

- 1) 環 境：高温、多湿、無風、強い日差し、室内締め切り、エアコン無し、急に暑くなった日。
- 2) からだ：高齢者、乳幼児、病気（下痢や発熱による脱水、低栄養、心臓病）、二日酔い、肥満。
- 3) 行 動：激しい運動、長時間の屋外作業、水分補給しにくい状態（登山などの野外活動中）。

3. 熱中症の症状は？ どんな時に疑うか？

1) 熱中症の重症度

※現場での応急処置で様子見てよいのはⅠ度まで。Ⅱ度以上はただちに医療機関へ！

※少しでも意識障害が疑われたら、Ⅱ度以上と判断すること！

※しかし、野外活動中はすぐには医者に行けない。悪くてもⅠ度の段階で気付かないといけない。

Ⅰ度：手足のしびれ、めまい・立ちくらみ（熱失神）、痛みを伴う筋肉のこむら返り（熱けいれん）、気分が悪い。

Ⅱ度：いわゆる“熱疲労”。頭痛（ガンガンと痛い）、吐き気、からだがだるい、ぐったりしている。何となくいつもと様子が違う（軽い意識障害）。

Ⅲ度：いわゆる“熱射病”。意識障害（言動がおかしい、呼びかけや刺激に対する応答がおかしい、昏睡）、全身の引きつけ、まともに立てない・歩けない、身体が熱い（体温が40℃超）。

※中高年では、もしかしたら脳卒中や心臓病かもしれない（はじめから熱中症と決め付けない）。

4. 熱中症の応急処置

※すぐに現場で始める。Ⅱ度以上では、医療機関搬送の手配をしながら行う。

※常にだれかが付き添って観察していること。Ⅰ度でも改善なければ医療機関へ！

- 1) 涼しい場所へ避難する：日陰、風通しのよい場所、冷房の効いている場所。
- 2) 可能な限り服を脱がせる：無理ならゆるめる。
- 3) からだを冷やす：首の両側、わきの下、大腿の付け根の前面（そけい部）に、水を直接かけたり濡れタオルを当てたりしてウチワや扇風機で風を送る、あるいは冷たい飲料容器などを当てるなりする。
- 4) 水分・塩分の摂取：理想的には冷たい飲料。市販のいわゆるスポーツドリンクや、0.1～0.2%の食塩水（水1リットルに塩1～2g）を、自分で持たせて自分で飲ませる。自分で持てない、意識が少しおかしい、吐き気がある場合は口から飲ませない（気道に入ってしまう危険あり）。

5. 熱中症の予防：これが一番大事

- 1) できるだけ暑さを避ける：無理しない、適切な休憩、日差しをさえぎる、適切な冷房など。
- 2) 熱を逃がしやすい服を着る：帽子必携、不必要に肌を露出しない、風通しのよいゆったりした服、吸湿・速乾素材、黒っぽい素材は避ける、ノーネクタイなど。
- 3) こまめに水分を摂取する：日常生活でも食物中の水分以外に、1日最低1200mLは必要。

登山ではもっと必要：軽装でコースタイムどおりに登山する場合、以下のように水を失う。

※脱水量 (mL) = 体重 (kg) × 行動時間 (hour) × 5 (60kgの人が6時間歩けば、1800mL)

※最後の×5という係数は、環境温が25℃以上の場合、6あるいは7に増やす。

以上のように予想した脱水量を、行動開始前～行動中に小分けして補給する(1時間に1回)。のどの渇きを自覚する前から摂取を始め、定量摂取に努める(自由飲水だとたいてい不十分)。スポーツドリンクがよい(ただの水より多く飲みやすい)。水やお茶の場合は、塩分を含む行動食と一緒に。酒での水分摂取はだめ!(あとで尿として失ってしまう)

4) ふだんから少しずつ暑さに慣れておくことは有利。

6. こどもは熱中症になりやすい：大人が注意していないといけない

- 1) 思春期前のこどもは汗腺が未発達で、暑くても大人のように汗をたくさんかけない。
- 2) 体重あたりの体表面積は大人より大きいので、からだは熱しやすく冷めやすい。
- 3) 高温環境では大人よりからだ熱くなるのに、汗により熱を捨てる分が少ないので、体温があがりやすい。
- 4) 顔が赤く汗がひどい場合は涼しい場所で休ませる。のどのかわきに応じて自由に飲水させる。または大人が飲水を指導する。衣服も大人が注意してやる。日頃から暑さに慣れさせる。

7. 高齢者も熱中症になりやすい

暑さを感じにくい、のどのかわきも感じにくい、熱を捨てる能力の低下(皮膚に血液を集める、汗をかく)、からだ全体の体液の減少。意識して外気温を調節し、水分を摂取すること。

8. 登山前には、水の調達に万全を期すこと(医学と関係ないが、登山の心構えとして)

いったん山に入ったら、飲料水を容易に調達できないことの方が多い。1日の行動に必要な量は、毎朝歩き出す前に確保しておくこと。初日は家を出る前に準備すること。

参考文献：☆熱中症環境保健マニュアル2014 環境省(ホームページで閲覧可)

☆登山の医学ハンドブック改訂第2版 日本登山医学会編 2009年

88～91ページ 熱中症と横紋筋融解症 石根 昌幸

183～186ページ 登山における栄養をめぐる諸問題 山本 正嘉

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

✉ 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 / 〒105-0003 東京都港区西新橋2-8-11 (第7東洋海産ビル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

総合旅行業務取扱管理者 亀田広明(東京)・大島義広(大阪)・中川元宏(名古屋)・波部秀樹(福岡)

長野県山岳協会業務短信

- 【6月】** ☆13日～14日 日山協自然保護常任委員研究会 (戸隠)
 ☆13日～14日 日山協国際委員総会及び海外登山遭難対策研究会 (古島参加)
 ☆13日～14日 日山協指導委員総会兼研修会 (村上参加)
 ☆16日 伊那支部幹事会②
 ☆17日 中信支部幹事会②
 ☆18日 日山協自然保護常任委員会 (小林)
 ☆19日～21日 北信越高等学校体育大会 (蝶ヶ岳)
 ☆21日 長野県クライミング大会 (伊那)
 ☆23日 一斉委員会 (あがたの森)
 ☆24日 東北信支部幹事会②
 ☆25日 諏訪支部幹事会③
 ☆27日～28日 日山協遭難対策研修会兼委員総会 (大阪・村田参加)
- 【7月】** ☆4日～5日 東北信支部・夏山登山教室
 ☆4日～5日 諏訪支部・夏山登山教室 (10名参加)
 ☆6日 第3回指導常任委員会
 ☆9日 長野県自然保護連盟総会 (小林)
 ☆16日 高山植物等保護対策協議会総会 (小林)
 ☆22日 中信支部幹事会③
 ☆22日 東北信支部幹事会③
 ☆25日 伊那支部・夏山登山教室


- ☆25日～26日 第36回北信越国体 (富山県・松田・大西・西田・河竹)

- 【8月】** ☆1日 中信支部・夏山登山教室
 ☆7日～11日 全国高等学校体育大会 (滋賀県)
 ☆14日～16日 JOCジュニアオリンピック (富山県南砺市)
 ☆20日 日山協自然保護常任委員会 (小林)
 ☆22日～23日 指導者研修会 I (夏山) (山岳総合センター、ほか)
 ☆25日 第2回理事会
- 【9月】** ☆7日 第4回指導常任委員会
 ☆10日 やまなみ218号発行
 ☆10日 諏訪支部幹事会④

今後の予定

- 【9月】** ☆12日～13日 日山協自然保護委員総会 (磐梯山)
 ☆15日 伊那支部幹事会③
 ☆16日 中信支部幹事会④
 ☆17日 日山協自然保護常任委員会
 ☆18日～19日 高体連・東信地区新人大会
 ☆18日～19日 高体連・中信地区新人大会
 ☆25日～26日 高体連・南信地区新人大会
 ☆27日 八ヶ岳清掃登山
- 【10月】** ☆2日～3日 高体連・北信地区新人大会
 ☆3日～4日 第28回長山協キャンプ
 ☆3日～5日 第70回国民体育大会 (和歌山)
 ☆9日～11日 全日本登山大会 (宮城)
 ☆10日 第1回ジュニア登山教室 (湯俣)
 ☆15日 日山協自然保護常任委員会
 ☆11日 第2回ジュニア登山教室 (大町人工岩場)
 ☆17日～18日 第3回ジュニア登山教室 (望月少年自然の家)
 ☆18日 諏訪支部クライミング交流会
 ☆21日 中信支部交流会
 ☆24日～25日 第4回ジュニア登山教室 (高遠青少年自然の家)
 ☆31日～11月1日 日山協自然保護交流会 (茨城)
- 【11月】** ☆7日～8日 長山協ミーティング (白駒池)
 ☆9日 第5回指導常任委員会
 ☆17日 伊那支部幹事会④
 ☆19日 日山協自然保護常任委員会
- 【12月】** ☆10日 やまなみ219号発行
 ☆10日 諏訪支部幹事会⑤
 ☆17日 日山協自然保護常任委員会

標高2,000mの雲上の一軒宿 通年営業



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>

2015年度 長野県山岳協会 下半期計画

日	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
1	火	木	日	火	金	月	火
2	水	金	月	水	土	火	水
3	木	土	火	木	日	水	木
4	金	日	水	金	月	木	金
5	土	月	木	土	火	金	土
6	日	火	金	日	水	土	日
7	月	水	土	月	木	日	月
8	火	木	日	火	金	月	火
9	水	金	月	水	土	火	水
10	木	土	火	木	日	水	木
11	金	日	水	金	月	木	金
12	土	月	木	土	火	金	土
13	日	火	金	日	水	土	日
14	月	水	土	月	木	日	月
15	火	木	日	火	金	月	火
16	水	金	月	水	土	火	水
17	木	土	火	木	日	水	木
18	金	日	水	金	月	木	金
19	土	月	木	土	火	金	土
20	日	火	金	日	水	土	日
21	月	水	土	月	木	日	月
22	火	木	日	火	金	月	火
23	水	金	月	水	土	火	水
24	木	土	火	木	日	水	木
25	金	日	水	金	月	木	金
26	土	月	木	土	火	金	土
27	日	火	金	日	水	土	日
28	月	水	土	月	木	日	月
29	火	木	日	火	金	月	火
30	水	金	月	水	土	日	水
31		土	日	木	日	日	木
備考					日山協新年祝賀会 自然保護常任委員会 (同日)		

第5回「長山協ミーティング」開催のご案内

拝啓 ようやく梅雨も終わり、いよいよ夏山シーズン本番となりました。皆様には、いよいよご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、事業部では協会員相互の交流を深める事業として、「長山協ミーティング」なる場を企画しており、今回で5回目となります。協会創立頃の話や楽しかった登山、面白かった仲間など、酒を酌み交わしながら、人生を楽しませてくれた山と仲間を思い出しながら、楽しいひと時を過ごしたいと思います。また、そんな話の中から、「あの山へ行きたい」とか、こんなことをやってはどうだ、と協会員の皆さんの刺激になる話も出てくると思います。

今年は白駒荘のご厚意により、格安での宿泊となっています。ぜひ、仲間を誘ってご参加ください。

敬 具

記

期 日：11月7日(土)・8日(日)

山 域：北八ヶ岳 天狗岳-白駒池-縞枯山付近
白駒荘 (090-1549-0605) 泊

参加費：1泊2食(宴会付き) 8,000円

人 数：最大30名程度

締め切り：10月25日

コ ー ス：諏訪支部会員案内による北八ヶ岳集中登山
(詳細はコース毎に決定)コース1) 北八ヶ岳ロープウェイ (10:00)- 縞枯山 -
茶臼山 - 白駒荘 (15:00)コース2) 唐沢鉱泉 (8:00)- 東天狗 (11:00)- 中山峠
- 高見石 - 白駒荘 (15:00)

コース3) フリー (15時までには白駒荘に到着下さい)

コース4) 麦草峠(車)- 徒歩10分 - 白駒荘

問合せ先：長野県山岳協会事業部 担当理事 佐伯和人
090-8725-1572 kzfm2@yahoo.co.jp

差し入れた歓迎!!



紅葉まっさかり 白駒池10月

?

確かめましょう!! 11月



歩いて渡れるかも!? 白駒池12月

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

2015年8月1日

ネパール義援金 募金に協力して下さった皆様へ

長野県山岳協会 会長 唐 木 真 澄

お礼とご報告

発生直後から、山仲間の多くの皆様にご協力を呼び掛けて募ってまいりました長野県山岳協会「ネパール地震の義援金」には、本当に多くのご協力をいただきありがとうございました。

おかげさまで、募金は県の内外の18団体、124名からご協力を賜り、総額で1,002,084円となりました。

長野県山岳協会としては、同じ山仲間として友好協定を結んでいるネパール山岳協会に全額をお送りし、登山環境の復興のために役立てていただきたいと考えています。具体的には、多年にわたりネパールで旅行社を運営されており、長野県山岳協会とネパール山岳協会の間の友好協定締結の際にもご尽力をいただいたコスモトレック大津昭宣様に仲介していただき、義援金をネパール山岳協会に届けましたので、ご報告申し上げます。なお、本来であれば、お一人お一人に御礼と報告を申し上げるところではございますが、この場を借りてご寄付いただいた皆様のお名前をご紹介します、御礼とさせていただきますと思います。

記

団 体 (18団体：五十音順、敬称は略させていただきました)

(有)アートモリ、アートウォーククラブ2、飯田山岳会、伊那山の会、大町山の会、岡谷山稜会、駒峰山岳会、グループドモレーヌ、山学山遊会、信濃高等学校教職員山岳会、新雪スキークラブ、長野県自然保護連盟、中条山岳会、中野山岳会、ホワイトバーチ長野、マウントブーリー、マサダ企業集団、松本山登会

個 人 (124名：五十音順、敬称は略させていただきました)

赤田幸久、アサイユキエ、麻田正明、浅波敏美、浅野功治、荒井才子、荒井好道、池田溪子、池田由美子、伊澤則昭、イシバシサトシ、磯崎純子、市ノ瀬雄三、伊東公晴、伊藤治幸、伊藤良子、牛島初恵、大澤隆男、大嶋恒、大西浩、オギワラエイジ、小沼拓也、小日向齊、影山淳、傘木靖、風間毅、勝山文子、唐木真澄、河竹康之、神田節子、北澤恵美子、倉石高英、クロカワメグミ、古志野拓志、小島たけ子、ゴトウヨウコ、小林邦一、小林貞幸、小林靖一、コバヤシチエコ、小林亮一、駒込敦子、小松悦雄、小宮山守、佐伯和人、桜井麗子、清水澄、清水公男、清水節雄、下島順一、白沢幸男、杉田浩康、春原岩治、関谷正二郎、ソノベフミアキ、戴春鳳、高田法雄、田島絹代、タナカノリコ、田中幸雄、田中たま子、田中初四郎、田中秀和、田中基喜、タマイカズノリ、タムラマサコ、田村きみ子、田村民生、田村宣紀、塚田知子、ツチャマサヒロ、手塚博重、手塚洋子、中澤純一、中島純子、中島俊弥、中村洋、中山秀代、西澤晃、西田均、西村美登子、沼田陽子、羽田敏夫、花岡勉、浜恒弘、林正昭、林洋子、福沢源一郎、降旗節子、古川由美子、古島俊彦、星野吉晴、細野武文、本道紀美子、マツイヒロシ、松田大、松林軼女、三沢悦郎、三沢まゆみ、ミサワミエコ、宮入雄二、宮澤宏、宮下明美、宮下正子、宮下通枝、宮本義彦、宮本文江、宮本みなど、桃井美鈴、桃井奉彦、矢澤洋子、安田雅子、柳澤孝助、柳田住吉、山内一成、湯本富子、横澤道夫、吉澤幸雄、吉田節子、吉田建男、吉田則彦、和田純子、渡辺剛、綿貫泰子

以上

イチオシこの山

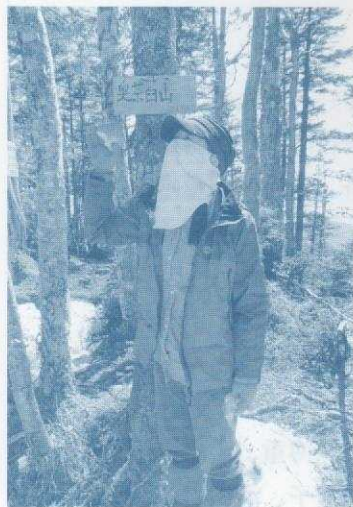


奥茶臼山 (2473.9m)

下伊那地方、飯田市と大鹿村にまたがる奥茶臼山（厳密には山頂部は大鹿村）は三〇〇名山にも選定されている「知る人ぞ知る」山。知らない人でも、伊那谷から眺める南アルプス前衛のその特徴的な「デベツ」は「見たことがあるよ！」「気になっていたのよ！」という人も多いはず。という訳で、今回はちょっとマイナーだけど個人的な奥茶臼山をご紹介します。

下伊那地方、飯田市と大鹿村にまたがる奥茶臼山（厳密には山頂部は大鹿村）は三〇〇名山にも選定されている「知る人ぞ知る」山。知らない人でも、伊那谷から眺める南アルプス前衛のその特徴的な「デベツ」は「見たことがあるよ！」「気になっていたのよ！」という人も多いはず。という訳で、今回はちょっとマイナーだけど個人的な奥茶臼山をご紹介します。

このルートは一〇年ほど前に飯田市からの援助も受け、遠山郷下栗の里の民宿「みやした」のご主人などの努力によって整備され、近年登る人も増えています。以下は、昨年このルートを登った甲田さんの報告記録です。



飯田山岳会
甲田さおり

山と高原地図「塩見・赤石・聖岳」の左端にある奥茶臼

しらびそ峠から、前尾高山、尾高山、奥尾高山、岩本山など、いくつものピークを登ったり下りたりしないと着かない。

今まで二回登ったことがあるが、二回とも残雪期で雪の上。広尾根で油断していると迷う。

しらびそ峠の登山口には新しい看板があり、奥茶臼山までのコースタイムも書かれていて、いとも簡単に登れそうな感じがするが、トレランの人でない限り、日帰りするには早立ちしてかなりの覚悟がいる。（積雪期のへたれの私の場合だけかも）

奥茶臼山山頂から下りてくる尾根では、気をつけないとまっすぐ丸山經由大沢岳に続く尾根に向かってしまう。展望がない時は特に注意が必要だ。

この大沢岳に続く尾根は、もちろん登山道はない。噂によるとひどい藪漕ぎだそうで……しかしいつかはこの大沢岳に続く尾根を歩きたいと思っている。

お薦めポイントの一つは奥茶臼山から南アルプスの荒川岳・赤石岳の壮大な姿が見えることだ。

どちらの山も長野県側からトライするのはなかなか難しい山で、長い休みが取れない限り私には難しく、何度もチャレンジしては敗退している。その二つの山を憧れのまなざしで見つめることは、また楽しい。

また、途中の尾高山からも南アルプスが美しい。これもまた憧れの沢岳はもちろん、兎岳までの稜線が歩きたび少しづつ形を変えていくところがまた面白い。

登山道の多くは樹林帯で、しらびそ・こめつが・とうひ・うらじろのみ・からまつなど、葉っぱを見れば区別がつくようになったことは、少し自慢だ（笑）。

なかなか奥深い山、奥茶臼山。良かったら登ってみてください。

<http://www.nmaj.org> がリニューアルされました。

協会員の投稿を募集しています。

楽しい登山の写真とコメント、登山に関わるローカル情報等々の投稿で、充実したホームページを創り上げて行きたいと考えます。投稿方法はメールでお問い合わせください。なお、ホームページの全体構成を考慮したうえで掲載を決めますのでご了承ください。

長野県
山岳協会

NAGANO MOUNTAINEERING
ASSOCIATION JAPAN

公式Web