

発行者/唐木 眞澄 事務局/河竹 康之 〒399-0701 塩尻市広丘吉田3359 サービス広丘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/>



妙高山スキー 撮影：河竹康之

## 山の日を考える

長野県山岳協会会長 唐木 眞澄

今年の八月から国民の祭日「山の日」が施行される。なぜ今、山の日なのか。「山」の日として、登山だけではなく、山が広く社会的に認知されるのは、山岳にかかわって来たものとして喜ばしい事ではあるが、山岳協会としては注目度が上がるだけに、その活動に真摯に取り組まなければならない。議案の提案者の一人である衛藤征四郎議員は、「最近の若者や子供たちはゲームばかりで、野山を駆け回ることを忘れてしまっている。これでは将来日本はゲーム大国に成り下がり、世界から置いて行かれてしまう」と嘆いていた。子供たちも心配であるが、私たちはどうであろうか。ほとんどの人が車に乗り、スマホを手にインターネットで情報を得、仕事ではパソコンとにらめっこ、あらゆるものが便利になりすぎ、それなしでは暮らせないまでになっている。また、環境面でも様々なものが清潔になり、なんでもかんでも除菌、除菌。結果アウトピーやアレルギーが増え、健康面で苦労させられるという矛盾に突き当たっている。

我々は「利便さ」と引き換えに、人間が本来持っている五感を知らず知らずのうちに劣化させられている。

日本では、登山に対する文化はまだまだ成熟されていない。今や登山界は未登山峰や未登のルートを切り開く卓越登山は少なくなり、健康登山が主流となりつつある。自然も保護だけではなく、利活用を考える時代となった。

これからはもっともっと自然と仲良くし、五感と感受性を取り戻そうではありませんか。そのために山岳協会が担うべき場が増えると同時に、期待もされるはず。

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

# 冬山入山状況

## 東北信支部

山岳会	期 日	山 域・山 名	山 形 行 態	参 加 人 数	感 想
ホワイトバーチ 長 野	1月2日～3日	八ヶ岳東天狗・西天狗	縦 走	3	しらびそ小屋のテント場に幕営。中山峠で日の出。雪が少ないながら山頂からの眺めは立ち去り難い程でした。
グレープ・ド ・モレーヌ	12月30日～31日	八ヶ岳阿弥陀岳～赤岳	縦 走	6	雪不足で近所の山も雪が無く、冬合宿が今シーズン初の雪山になってしまった。
中 条 山 岳 会	12月27日～29日	八海山・神楽峰山スキー	山スキー	5	雪不足でいずれも途中撤退。
	1月1日	虫倉山元旦登山		5	善光寺平の雲海の向こう、荘厳な初日の出となった。
マウン ト・ブ ーリー	12月29日～30日	柵池自然園～船越ノ頭	訓 練	6	当初は白馬岳縦走予定だったが、初日のラッセルに時間がかかり、柵池自然園BCとし、雪上訓練をメインに切り替えた。訓練は有意義なものとなった。
長 野 山 岳 会	12月19日	飯 綱 山		3	いずれも雪が少なく、藪こぎラッセルという貴重な(?)体験が出来ました。
	1月31日	高 社 山		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	12月20日	金松寺山		9	気持ちよく歩いた。
	1月1日	権現山(伊那市)		3	初日の出を見られた。
	1月9日	将棋の頭(中央アルプス)		4	天気が良く、展望よし。
	1月11日	稲子湯～しらびそ小屋		8	雪が無い。寒かった。
駒 峰 山 岳 会	1月4日～5日	奥茶臼山(南アルプス)		4	冬など誰も入らず、ルートファインディングはとても難しかった。
飯 田 山 岳 会	1月9日～11日	蝶ヶ岳(北アルプス)		6	2日目の荒天で強風に吹かれたが全員登頂した。



ホワイトバーチ長野



中条山岳会 虫倉山山頂



マウント・ブーリー



長野山岳会 高社山にて



松本山登会 水の塔山



CMC 槍ヶ岳をバックに赤沢山奥壁

## 中信支部

山岳会	期日	山域・山名	目的	形態	参加人数	感想
松本岳友会 & ライフマウント	12月5日～6日	富士山	雪訓		5	登山口から5合目までまったく雪がなく、6合目から雪があるくらい。残念な雪訓となった。
	12月16日～20日	八ヶ岳南沢小滝・赤岳主稜			3	南沢は氷結状態が悪く、水しぶきを浴びた。赤岳主稜は先行パーティーに待たされたり、別ルートを狙って結局戻ったりと、予想以上の時間がかかってしまった。
	1月3日	美ヶ原	雪訓		5	ルートファインディング訓練など。
	1月9日～11日	爺ヶ岳東尾根		ピークハント	12	過去2回ほど積雪量のため途中撤退していたルートを目指す。今年の積雪量の少なさもあり、3度目にしてやっと山頂にたどり着いた。
クライミング・メイト・クラブ	12月29日～1月4日	鹿島槍ヶ岳 天狗尾根	天狗尾根 末端からの トレース	登攀と縦走	3	遠見尾根の中遠見手前から大川沢に下降して取り付く。終始ラッセルで、頂上に立ったのは、停滞も含め6日目。ハードな山行だった。
	12月29日～1月1日	赤沢山南壁奥壁～槍ヶ岳	冬期岩壁 登攀	登攀と縦走	4	一日で南壁を抜けることを優先し、奥壁を登攀した。西岳経由槍まで結構長い。好天に恵まれ、メンバーの息も合い、予定コースを完走できた。
	1月3日～4日	八ヶ岳 阿弥陀岳 広河原沢	氷瀑登攀	登攀と縦走	3	初日に左俣大滝で訓練後、2日目に3ルンゼを登攀。南稜から登頂し中央稜を下降。寡雪だが登攀可能な氷状態だった。
松本山登会	12月1日	妙義山御岳～ 鍵沢ルート	岩稜縦走	縦走 (日帰り)	1	静かな妙義の穴場ルート。美しい滝と、終盤の紅葉にも出迎え、妙義のシンボルでもある丁須の頭を登ってきました。
	12月23日	八ヶ岳赤岳	鍛錬	縦走 (日帰り)	1	冬の足慣らしにスピードチャレンジ。下山後のラーメンが美味かったです。
	1月2日～3日	八ヶ岳三叉峰 ルンゼルート	アイス/ 雪稜縦走	小屋泊	5	雪が少ないおかげでアプローチは至極快適。そのわりに氷は発達して締まっており、快適な登攀ができました。
	1月9日	浅間山城 黒斑山	雪稜縦走	縦走 (日帰り)	2	今シーズンは雪が少なく所々石や岩が出ていて歩きづらかった。黒斑山から見える浅間の噴煙は少し落ち着いているようでした。
	1月10日～11日	富士山 吉田口ルート	鍛錬	縦走 (テント泊)	3	圧倒的に雪が少なかったものの、アイゼンが3～5mm程度しか入らないのは相変わらずでした。新人にとっても良い経験になりました。
	1月26日	浅間山城 水ノ塔山	ハイキング	縦走 (日帰り)	2	高峰温泉でスノーシューを借りてのハイキング。八ヶ岳や中央アルプス、上信の山々、そして北アルプスと、最高の展望を満喫できました。
松本山登会・大町山の会	12月4日～16日	ネパール・エベレスト街道	トレッキング	トレッキング (ロッジ泊)	2	現地でも暮らす人々の生活道路である街道を数千峰の山々を感じながらのトレッキング。想定外のこともありましたが、全て貴重な思い出に残る旅でした。

# 第29回長山協キャンプ in 小川山

二十九回目となる長山協キャンプは今回も盛況で、むかいし指導員を取得された年配の方から信大医学部山岳部のメンバー、また、山岳総合センターリーダーコースの修了生など、合わせて四十二名の方に参加いただきました。今回、初めて参加されたマウント・ブリーリーの寺田さんに感想をいただきました。

(指導委員会)

＊ マウント・ブリーリー 寺田 愛

十月三日(土)、四日(日)の二日

いただきました。

間、廻り目平キャンプ場で開

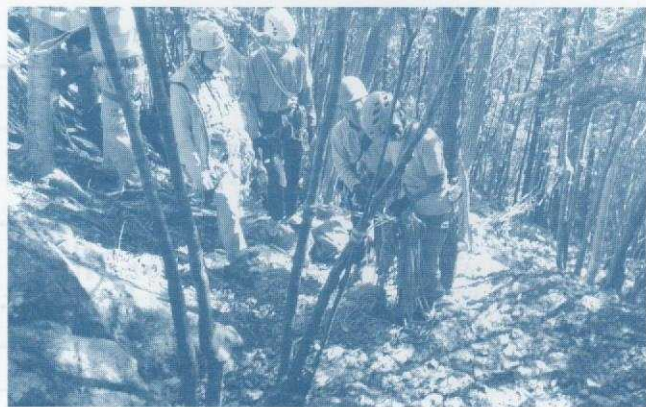
一日目の全体集合は夕方だ

催された「長山協キャンプ in

だったので、朝は会のメンバー

小川山」に初めて参加させて

で廻り目平キャンプ場に集合



シクライミング。まずは、ガ  
マスラブでこの夏に習ったマ  
ルチピッチの練習です。ガマ  
スラブが一番下の岩場しか登  
ったことがなかったのですが、  
今回は一番上まで目指します。  
途中、足が上がらず、どう登  
ればよいか苦戦したところも  
ありましたが、お天気も良く、  
周りの美しい景色を眺めなが  
ら楽しく登れました。午後は  
集合時間まで、場所を変えて  
トップロープでクライミ  
ング練習をしました。  
集合時間になりキャン  
プサイトに戻ると、本部  
にはすごく立派な焚火の  
準備が出来上がっていて、  
その大きさに驚きました。  
！ 夜は、豚汁もおいし  
くいただき、塩おでんを  
食べ、焚火でマシユマロ  
も焼いて、お酒も飲みつ  
つ、他の会の方々ともし  
あいさつやお話をさせて  
いただき、楽しい時間を  
過ごすことが出来ました。  
焚火のまわりで過ごすの  
は、体が温まるのはもち

ろん、心もほっこり温かくな  
るような気がしました。  
二日目は、朝七時集合。午  
前中は「①初心者対象のロー  
プワーク」「②指導員資格希  
望者向けの事前講習」「③上  
級者対象のトラブル発生時に  
おけるロープワーク」の大き  
く三つにわかれて講習会です。  
初心者の私は、ガマスラブへ。  
①の中でさらにチーム分けし  
て、私のチームは二名の指導  
員の方に受講生二名。はじめ  
は、自己脱出の方法をリクエ  
ストして教えていただき、練  
習。色々な動作のつながりを  
確実に出来るようになるには  
練習が必要ですが、時間をと  
ってじっくり教えていただけ  
たので、大変わかりやすく、  
勉強になりました。

次に、ガマスラブの二段目  
の岩場に移動し、マルチピッ  
チの練習。途中時間切れで懸  
垂下降できるところまではた  
どりつけず、プチバリエーシ  
ョン感覚で下山しました。ビ  
レイをしながらのロープの束  
ね方など、課題はいっぱいで  
すが、リードの練習もさせて  
もらったり、真剣に、そして  
楽しく練習できました。あり  
がとうございました！  
全体解散後は、差し入れに  
いただいたリングゴを食べて、  
また、会のメンバーや他の会  
の方々とクライミング練習。  
夕方、テントを撤収して岐路  
につきました。  
ロープワークを学べたのは  
もちろん、素敵な焚火も堪能  
できた楽しい二日間でした。





# 伊那支部 雪上訓練



飯田山岳会 木下 秀 樹



毎年、冬の本番を前に行っている恒例の伊那支部雪上訓練を、去る十二月十三日に中央アルプスの千畳敷にて行いました。

本年は暖冬にて降雪が少なく、開催場所に苦労しましたが、無事行うことが出来ました。

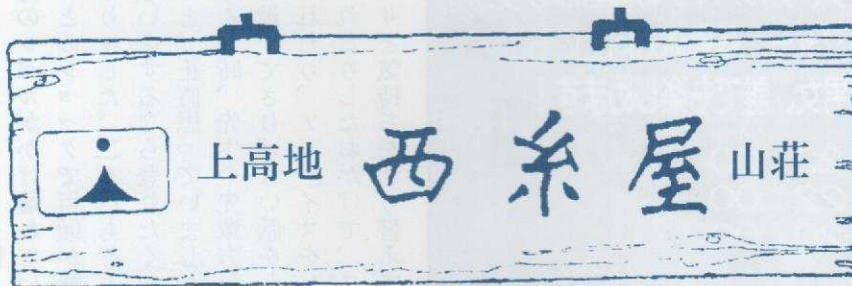
当日は、小雪が舞う本番に近い条件で、緊張感を持つての訓練となりました。基本の雪上での歩行を中心に、ベテランも初心者も一緒に、寒さの中を頑張りました。

ワカンの装着、アイゼンの装着、ツェルトの張り方、そして弱層テストと、多岐にわたり、充実した内容を行う事が出来ました。

最近の登山ブームで登山者人口が増える中、遭難事故も増加傾向にあると思います。

今後とも安全登山を実施していくにあたり、有意義な雪上訓練を行うことが出来ました。

御参加いただいた皆様には、大変お世話になりました。



<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



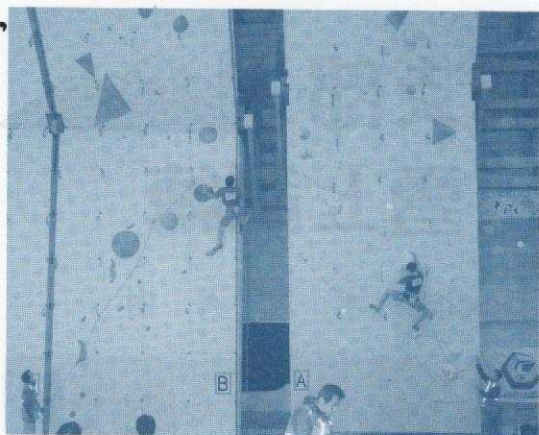
## 高校選抜クライミング大会

十二月二十三日から二十四日にかけて、埼玉県加須市において第六回全国高等学校選抜クライミング大会が開催され、長野県からは男子大町高校の岡本昂大、北村悠太、大町北の片山空、女子は上田西の小山萌美、熊倉良美、大町の武江真歩の三校・六選手が参加した。全国のレベルは高く、思うような結果は残せなかったが、選手たちにとっては学ぶものが多い大会であった。クライミングがオリンピック種目の候補ともなる中で、練習環境などにおいて大都市圏と長野県の格差を如実に感じさせられる結果でもあった。以下は参加した選手の感想である。

(大町高校 大西 浩)

大町北 片山 空

自分は今回全国区の大会に初めて出場して、色々が初めての体験でした。十五m近くある壁を登ったのも、百人以



上の選手が出場する大会に出場するのも初めてでしたが、

大会の空気や登りを楽しむことができたので良かったです。今年は準決勝に残ることができませんでした。今年も頑張りたいです。

決勝に残った強い選手の登りをよく見て、来年は自分がその舞台に立てるように頑張りたいです。

大町 岡本昂大

この大会には今年で三回目の出場となりますが、今回の大会は一年生から三年生までの自分の成長を知ることができた大会となりました。反面、自分の未熟な面も知ることができ、これからどうい

うクライミングをしていくかを自問できた大会でもありました。いずれにせよ、今後の自分にとって大変良いものを得ることができました。

大町 北村悠太

今回全国大会に出て、全国のレベルの高さを知ることができました。ムーブやクリップの技術が当たり前のようになっていることの難しさがわかりました。普段やっていることが大会では緊張してできなかったもので、一登目は満足いく登りができませんでした。しかし、二登目は大会の空気に慣れてきて、緊張せずにクライミングを楽しむことができました。今回の大会では、学べることがたくさんあったので、来年の大会で活かせるらいいと思いました。

大町 武江真歩

この全国クライミング選手権は、三年間分の経験を一日に濃縮した日になったと思います。この日を振り返って、学べたことは髪の毛の本数ほどたくさんありますが、その中でも「仲間の大切さ」を身にしみて感じました。本番の

一本目、腕がパンプしているわけでもないのに、緊張と焦りで落ちてしまいました。まだ余力は残っているのに、望んだ落ち方ができなかった悔しさと、あまりにも全国と自分のレベルがかけ離れていることのショックで目頭が熱くなりました。二本目もそんな思いをするなら登りたくないなど、正直思っていました。そんな時、先生や先輩方が気を遣ってさりげない話をしてくれたり、アドバイスをしてくれたりしたおかげで、スッキリと気持ちを切り替えて二

本目を登ることができました。二本目も良い結果だったとは言えませんが、周りの人の助けがあったからこそ、結果が残せたと思います。大会というのは、自分の力を一〇〇%出し切り、楽しく登ることがどれだけ難しいかを実感しました。そして、この悔しさをバネにたくさん練習して自信をつけ、次の大会は笑顔で終われるようにしたいです。最後に、応援してくれた方々にとっても感謝しています。本当にありがとうございました。

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、クライミング施設の設計・施工  
ホールド販売 etc. お気軽にご相談ください！



松本山登会 岩井美香

は別の方法を、会の先輩よりご指導いただきました。常に新しく、より良い技術を習得し、状況よっての適切な対応などを考察しなければならぬと、改めて思いました。

行者小屋では大変美味い夕食に舌鼓を打ち、普段なかなかお会いできない他の山岳会の皆様との炬燵を囲んでの交流会は時を忘れるほど楽しく、和やかに過ぎていきました。

一月二三日・二四日の二日間、第四回ウインターミーティング in 八ヶ岳が開催されました。暖冬と言われた今シーズンでしたが、この土日は四〇年ぶりの大寒波が来るという予報。寒さは厳しかったものの風雪はそれ程でもなく、無事に行うことができました。

初日は阿弥陀岳北稜や赤岳、また南沢大滝でのアイスクラミング等、それぞれの山岳会ごとに行動。当会は搬送訓練などの技術確認をしながら宿泊先の行者小屋へ向かいました。以前学んだ搬送方法と



初心者講習

気付いたことを伝えることが出来たと思います。山岳会の垣根を越え、長山協の横の絆を深める事の出来る貴重な機会であるウインターミーティングは、それぞれに実りのあるものだったと思います。

最後に、救助活動の為一緒にできなかった八ヶ岳遭対の方々、臨時に小屋を空け受け入れてくださった行者小屋の方々、また村上指導委員長におかれましてはウインターミーティング開催にあたり何日も前から準備等して下さり感謝いたします。このミーティング成功に関わる沢山の方々に心よりお礼申し上げます。

奥穂高・前穂高を全眺  
できる湯けむり館

# 中の湯温泉旅館

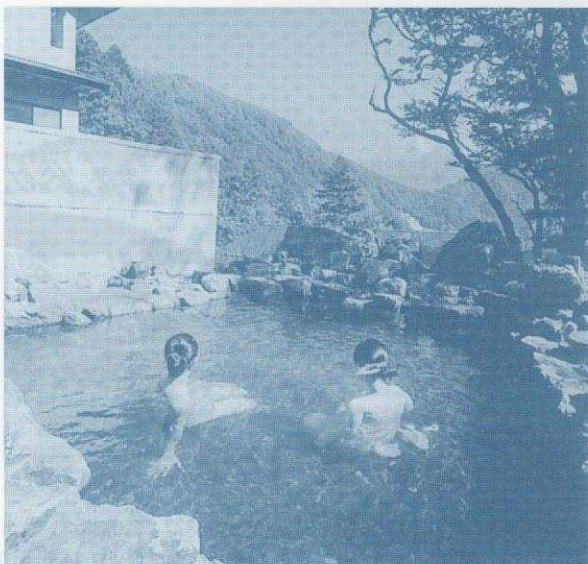
平成10年安房峠中腹に移転。

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

指導者研修会Ⅱ(冬山) 1月30〜31日 諏訪山岳会 朝岡 一郎

例年この時期に行われる指導者研修会、昨年一昨年と搬送に重点を置いた内容だったそうですが、今年の内容は「雪崩ビーコン探索」に重点が置かれ、雪崩現場における救助のロールプレイを繰り返しました。


私たちのグループでは、「パーティーの誰もが流される可能性がある以上、全員が救助の流れを理解していかなくてはいけない」「全員が流れを理解していれば、リーダー一人に頼るのではなくメンバーがそれをフォローすることが

できるので捜索チームの動きは格段に良くなる」の二点を重視し、捜索時の役割を代入しながら、ひたすら繰返し練習をしました。その中で、実際にビーコン探索を始める前の情報収集に何が必須なのか、パニックにならないためにどうしておけばいいのか、などについて話し合いました。道具では、ビーコンの性質、時代や価格による性能差が歴然としていることが実際のテストでよく分かりました。またそれ以上に、ON-OFFの方法から sand-search の別など、ごく基本的な操作方法

がメーカーによってもかなり異なり、訓練の場においてさえ、混乱のもとになると思い知るようになりました。プロローブもメーカーによって組み立ての素早さが違います。また、最近のプロローブ探索は「雪面に」垂直にプロローブを落とすなど、標準的な手順についても変化が出ていたりします。シヨベルもメーカーによって使い勝手・力のかかり具合が異なり、何より、「V字を作って掘り出す」といったシヨベルを使ったチーム作

業は、やはり訓練がなくては成り立たないと感じました。当たり前かもしれませんが、今回だけでなく、訓練の後には訓練前より格段にいろいろなことが上手くなっています。一方で、いくら訓練したところで、掘り出しも搬送も、時間がかかるし確実性は低いことが身に染みるばかりです。(街で救急車を呼ぶのと比較したらどれだけ不安定か!)。結局、事故にあわない予防が大事なのだなあ、という思いを強くするのです。

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>

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



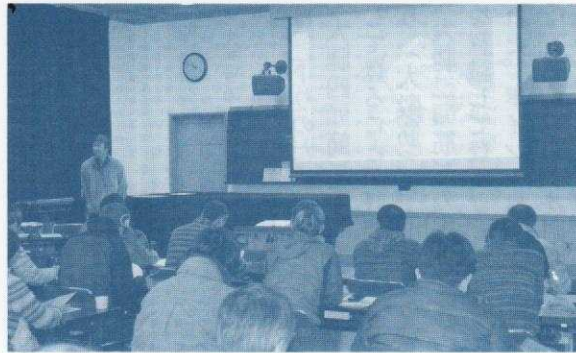
日本百名山 **常念小屋** Mt. Jōnen 2,857m  
 JAPAN ALPS

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



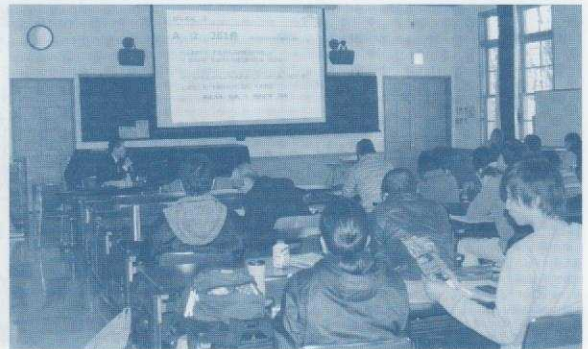
# 山のセミナー

事業部  
佐伯和人



二〇一五年度の山のセミナーを二月七日(日)に松本市あがたの森文化会館で開催し、四十名以上の方に来ていただきました。講師の方、来場の皆様、ありがとうございます。  
最初は、大町山の会の榛葉伸男さんに「2015 Ama Dablam Expedition」と題して国際登山報告をしていただきました。ネパールの登山の現状、今は自分でいくだけでも調べられるという(贅沢な?)状況を話していただき

ました。ただし、それでも高度障害などのリスクもあり、危険なことには変わりないということも伝わりました。  
次に、信州大学医学部山岳部の岸川泰之さんに常念小屋診療所の報告をしていただきました。常念診療所は、夏山ピーク時の七月半ば〜八月半ばにかけて開所している診療所で、ポランテアの医師、看護師、学生スタッフで運営されています。患者さんの症例、年代など、統計を交えて報告していただきました。また、アルコールと睡眠時の無呼吸の影響について、平地、山の上での比較について、独自の調査結果の報告もありました。お酒が好きな方、安心してください。有意差はなかったようです。  
続けて、長野県観光部山岳高原観光課の井原聖さんより「長野県登山安全条例について」と題して話していただきました。昨年十二月に制定された条例ですが、その背景、概要、条例の内容を説明頂き



ました。関心が高く、三十分にもわたり質疑がありました。が、各質問とも丁寧に答えられました。

最後に長野県山岳協会・西蔵登山協会の友好協定三十周年記念合同登山(案)の発表が古島副会長からありました。二〇一七年の実施に向けてこれからスタートします。興味ある方、今後も注目です。

今年のセミナーはいかがだったでしょうか。来年への要望等ありましたら、ぜひお寄せください。



## カモシカスポーツ 山の店・松本店

### 大決算セール! 開催中〜3/31(木)

### 「涸沢スキー」今年も開催! 6/3(金)〜6/5(日)

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

営業時間/10:30〜19:30(土日祝 10:30〜19:00)



4/1(金)は棚卸の為、休業いたします。

### 中信高等学校安全登山研究会研修交流会

## 歩きの科学と実践【Ⅱ】

長野県山岳協会理事 長  
大町高校山岳部顧問 大西 浩

(前号の続き)

一方で、登りの技術としては、下りのために太ももの前(大腿四頭筋)の筋力を温存して登ることが肝要で、おしり(大殿筋)や太ももの裏(大腿二頭筋)の大きな筋肉を意識して登ろうとまとめられた。ポイントは、①小股で、②登る姿勢に気を付ける、③ややきつい以下のペースで登ることである。ここでいう

「登る姿勢」とは、「傾斜に合わせ身体の傾斜角度を調整すること。足首をしっかり起こし、おしりと太ももの後ろの筋肉を使うこと。」である。身体が立ってしまおうと、太もも前が使われやすいが、適度に前傾することで太もも前は温存され、おしり・太もも後ろを使った歩き方になるということだった。登りは「ややきついペース以下で」というのは、十月に山岳センターが実施した美ヶ原セルフ体力チェックで参加者に求めたペースであるが、ここが本来有酸素運動である登山が無酸素運動になる転換点であり、重要なポイントだと説明があった。

また、登りにおいても下りにおいても膝のねじれには注意が必要で、特に段差の大きい登り下りでは意識しないまま膝がねじれている場合があるので、膝からまっすぐになるよう足の置き方に注意してほしいということだった。紙面の関係で内容のすべてを紹介できないのは残念だが、多くの高校生や指導者に聞いてほしい内容だった。

後半は、ストレッチング実習だった。ストレッチングのコツは、ウォーミングアップは動的ストレッチングを中心に、筋肉を温めながら可動範囲を広げる。筋肉に適切な運動刺激を入れて主運動を始める準備をする。その意味では、ラジオ体操は有効だということであった。クールダウンや日常の調整においてはその逆で、静的ストレッチングが有効で、運動の後の疲労し、硬くなった筋肉をほぐして、ゆるめて、柔軟性を改善することが目的になる。こちらは、ケアスティックやストレッチポールなどの道具を活用するのも効果的であるとのことである。



ある。また、ストレッチングにおいて重要なのは、「痛気持ちはいい」感覚をもつこと、二十秒程度ゆっくり伸ばすこと、さらに、どこの筋肉を伸ばしているのか意識をすることというのを忘れてはならないポイントだそうだった。また大町高校は、この日が強歩大会だった。筋肉痛の生徒にとっては、後半のストレッチング実習は、格好のプログラムとなった。

講義終了後は、生徒は生徒、顧問は顧問同士で、この研修会のもう一つの目的である交流を深めた。この交流会の中では、登山靴をどう履くかについても、服部さんから足のアーチを壊さないように踵をつけた状態でしっかり靴紐を締めるのがいいのではな

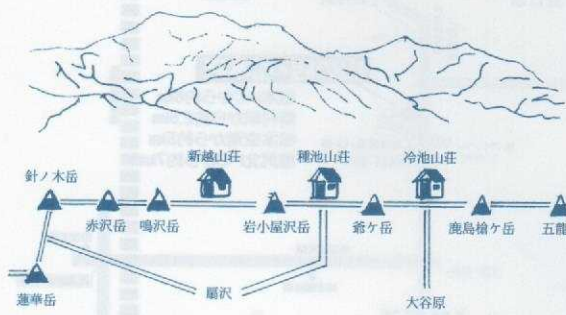
いかという提案がされた。服部さん自身色々な締め方を試した結果だということだが、私もこれには同意できた。

二日目は、前日の講義を意識しながら全員で嶽ノ峰に登った。自分たちの整備した紅葉の嶽ノ峰の道を、同世代の仲間が歩いてくれただけでも、交流の意味は大いにあった。

まずは全員でラジオ体操をし、身体をほぐしてから、傾斜を意識して身体を前傾させ、大殿筋を使い、大腿四頭筋に負荷をかけないような登り方で生徒たちを登らせてみた。今年三度目の登山になる大町高校の生徒にとっては、歩き方を変えること(意識すること)

### 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 一種池山荘 冷池山荘

連絡先 大町市平借馬5328 柏原 正 泰  
TEL 0261-22-1263

Advertisement for mountain huts and trails in the Northern Alps, featuring a map and contact information for Ryudo Mountain Lodge, Ichinoneike Mountain Lodge, and Reiryu Mountain Lodge.

長野県山岳協会業務短信

【12月】 ☆12日～13日 ブロック研修会  
 (山岳総合センター・30名参加)  
 ☆12日～13日 伊那支部・雪上技術訓練  
 ☆15日 第4回理事会  
 ☆16日 中信支部幹事会⑤  
 ☆23日～24日 高校選抜クライミング大会  
 (埼玉)

【1月】 ☆12日 第6回指導常任委員会  
 ☆13日 東北信支部幹事会④  
 ☆16日 諏訪支部新年会  
 (28名参加 田中・大西・松田)  
 ☆16日 日山協新春懇談会 (田村・宮本・  
 唐木・杉田・森山・小林貞)  
 ☆23日～24日 第4回ウィンターミーティ  
 ング (行者小屋周辺・42名参加)  
 ☆30日～31日 指導者研修会〔冬山〕  
 (山岳総合センター・25名参加)

【2月】 ☆4日 諏訪支部幹事会⑥  
 ☆7日 山のセミナー  
 (松本・あがたの森 43名参加)  
 ☆13日 日山協・ジュニア普及情報交換会  
 (東京・大西)  
 ☆13日～14日 日山協海外登山研究会  
 ☆14日 日山協代表者会 (東京・大西)  
 ☆16日 第5回理事会

☆27日 第6回指導常任委員会・指導委員  
 会総会 (25名参加)

☆27日～28日 東北信支部・雪山交流会

【3月】 ☆1日 長蔵記念事業実行委員会  
 (東京都市大塩尻)

☆8日 伊那支部定期総会

☆9日 東北信支部定期総会

☆10日 やまなみ220号発行

今後の予定

【3月】 ☆11日 諏訪支部定期総会

☆15日 第6回理事会

☆16日 中信支部定期総会

【4月】 ☆9日 第7回理事会

☆10日 第57回定期総会

☆諏訪支部幹事会①

☆伊那支部幹事会①

☆中信支部幹事会①

【5月】 ☆東北信支部幹事会①

☆諏訪支部幹事会②

☆南信地区高等学校体育大会

☆第18回雪上技術交流会 (針ノ木雪渓)

☆第54回指導員検定会

【6月】 ☆長野県高等学校体育大会

☆物見の岩清掃

☆10日 やまなみ221号発行



槍とともに90年

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 松本市城東二一ニ一六  
 TEL (0263) 3312263  
 FAX (0263) 3617128

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…①390-0813 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

# イラン・ダマバンド山 友好親善登山隊計画書

## — シルクロードの秀峰ダマバンド登山と遺跡の旅 —

### 趣 旨

〈シルク・ロード=絹の道=Seidenstrassen〉は、ユーラシア大陸の東西文明が行き交う道であり、2000年の時空を超えて今なお機能しつつ、夢を発信し続けています。

1971年夏、長野市の山岳会／グループ・ド・モレーヌの西アジア登山探検隊によるザクロス山脈の探検登山、1972年の名古屋山岳会のアラム・クー（イラン）の大岩壁への挑戦で培われたイランの岳人たちとの友情は、日本山岳協会とイラン登山協会が主催する1976年秋の日本・イラン合同マナスル峰登山へと進化し、長野県山岳協会と愛知県山岳連盟が軸となって同峰の秋季初登頂に成功しました。その時から今年で40周年を迎えました。

シルクロードクラブは、この遠征隊のマナスル峰登頂者影山淳氏（名古屋山岳会）がマルコ・ポーロの研究を目的として2003年から8年間をかけて地中海のトルコ、ライアス港から中国の大都（現北京）への15,000キロに及ぶ単独自転車走破成功を機に結成されました。会員は、日本はもとより、シルクロード沿線各国を含めた世界に広がっています。情報の共有とシルクロードへの熱い思いが活動の源泉となっています。

私たちは昨年の夏、初めての企画としてパミール高原に探検隊を派遣しましたが、この度、2回目の企画として、イランの友人たちと一緒に最高峰ダマバンド山登山と、ペルシャの歴史に触れ学習する旅を計画いたしました。計画の概要は下記のとおりです。

関係各位のこの計画の趣旨へのご理解とご協力を賜れば幸いです。

### 計画の概要

- 目 的** イランの最高峰ダマバンド山 (5,671m) 登山  
ペルシャのシルクロード遺跡踏査（エスファハン、シラーズ等、世界遺産訪問）  
1976年日本・イラン合同マナスル遠征隊登頂40周年記念祝賀会（テヘラン）
- 主 催** シルクロードクラブ日本（事務局・掛川市）
- 後 援** 公益社団法人日本山岳協会、長野県山岳協会、愛知県山岳連盟（申請中）
- 隊の構成** 隊 長：田村 宣紀（シルクロードクラブ会長、長野県山岳協会顧問、合同マナスル遠征隊登攀隊長）  
副隊長：影山 淳（シルクロードクラブ事務局長、合同マナスル遠征隊登頂隊員）  
隊 員：約15名
- 期 間** A隊：2016年8月6日～20日（15日間）  
B隊：2016年8月6日～13日（8日間）
- 行動概要** A隊：ダマバンド登山後に、エスファハン、シラーズ等のペルシャ遺跡見学  
B隊：ダマバンド登山はA隊と同一行動。登山終了後に帰国。
- 費 用** 約25万円～30万円

シルクロードクラブ日本（任意団体）

イラン・ダマバンド山友好親善登山隊

事務局：静岡県掛川市五明332 影山 淳

電話&Fax：0537-28-0735

# 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



<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。

## 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 旅行業公正取引協議会会員 オンド保証会員

**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東洋海事ビル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)

# ネパール大震災復興支援チャリティーコンサート チケット発売開始

昨年の4月と5月、ネパールで発生した2回の巨大地震は各地に大きな被害をもたらしました。現在、懸命な復興が行われてはいるものの、登山、トレッキングを含め、主要産業である観光客の減少で、ネパールは大きな困難に直面しております。こうしたネパールに対して、文化スポーツ面での復興支援の一助として、シタール演奏等のチャリティーコンサートが企画され、当協会も実行団体となっております。

つきましては、チケット販売等に協会の皆様のご協力をお願いします。

**日 時** 2016年6月10日(金) 午後6時開演 午後7時40分閉演

**会 場** 長野市緑町 長野市芸術館

**演 目** ① シタール演奏 サワン・ジョシ氏 (東京芸術大学講師)  
② 1976年日本・イラン合同マナスル遠征隊記録の上映 (登頂40周年記念)  
③ シタールと男声合唱のコラボレーション

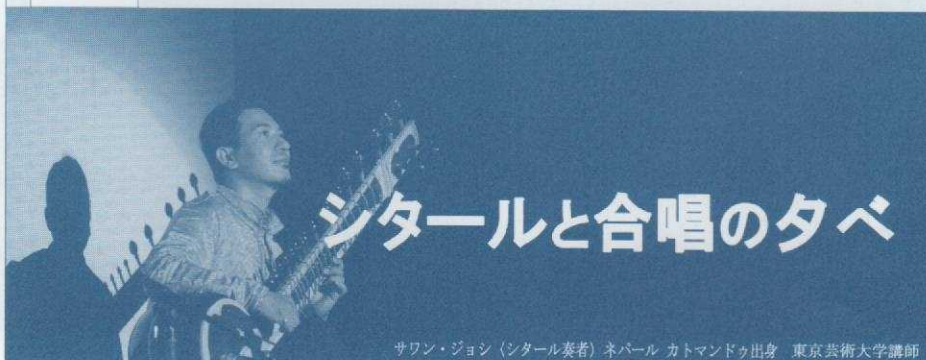
**入 場 料** 2,000円

**チケットの販売** 長野県山岳協会事務局、長野県山岳協会東北信支部各団体、プレイガイド (長野東急、ICI石井スポーツ長野店)、Eメール (sitar0610@yahoo.co.jp)



PRAY FOR NEPAL

## ネパール大地震 復興支援チャリティーコンサート



### シタールと合唱の夕べ

サワン・ジョシ (シタール奏者) ネパール カトマンドゥ出身 東京芸術大学講師

2016年6月10日(金)

開場 17:30 開演 18:00

長野市芸術館 リサイクルホール  
Nagano City Arts Center

入場料 一般 2000円

高校生以下 1000円

収益金はネパール大震災復興支援として寄付いたします



男声合唱団ZEN 指揮:宮下荘治郎

第一部 シタール演奏

第二部 1976年 日本・イラン合同マナスル秋季初登頂  
記録映像

第三部 合唱とシタールのコラボレーション

主催:ネパール大震災復興支援コンサート実行委員会

一般社団法人長野音協 山学山遊会 男声合唱団ZEN 長野県山岳協会  
長野県山岳協会東北信支部 長野県勤労者山岳連盟

共催:一般財団法人長野市文化芸術振興財団 ながのを芸術で彩る実行委員会

後援:信濃毎日新聞社 NHK長野放送局 SBC信越放送 NBS長野放送 TSBテレビ信州 abn長野朝日放送

協賛:ICI石井スポーツ

プレイガイド:長野音協 ながの東急百貨店 ICI石井スポーツ

お問い合わせ:長野音協 TEL/TAX 026-232-6235

コンサート実行委員会

Eメール: sitar0610@yahoo.co.jp

駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関または乗合わせてご来場ください。