

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/>



信州大学医学部山岳部 アイランドピーク頂上にて シェルパのサル君と共に

長蔵協定三〇周年記念事業本格始動

会長 唐木 眞澄

長野県山岳協会創立五〇周年記念事業の一環として西蔵登山協会代表団が来長した折、長野県山岳協会・西蔵登山協会友好兄弟協定三〇周年には合同で未踏峰登山をしようとの確認がなされ、今年度に入り実行委員会を立ち上げ、記念事業の準備に取りかかった。その三〇周年記念事業に向けての西蔵側との会談が、中国登山協会会長李致新氏のコーディネートにより北京において実現し、七月五日(七日)にかけ西田副会長と二人で北京に赴き、その任に当たった。

当初は、北京に長期滞在し間もなくラ薩に戻る西蔵体育局副局长尼瑪次仁氏との会談で基本的な詰めを行い西蔵登山協会の首席、秘書長に伝えてもらうこととしていたが、北京到着後に元交流部長であった李豪傑研修部長から六日の午後西蔵から四名が北京に来ることとなり会談はそれからということを通告された。我々の訪中に合わせ急遽、ラ薩から北京に向かうということは中国国内事情を考えると、チベット側の本気度を示すものとして歓迎すべきことである。六日の夜は李会長主催の夕食会が行われ、中国登山協会側から現交流部長厲國偉氏なども交え、和やかな中で行われた。

翌七日は、中国登山協会の会議室を借用し、李豪傑氏を通訳に朝八時から帰国の途につくまでの三時間余りに集中して会談が行われた。西蔵側は、登山協会の実質的責任者である張明興秘書長、登山隊索南氏、外事部主任次珍女史、財務部主管央拉女史が出席しお互いの考え方を中心に確認し合った。合同登山及びトレーニング、西蔵岳人の長野への招聘等の記念事業には西蔵側も大変友好的で実のある話し合いになった。交流事業の一つである登山については、目標の山が夏康堅峰六八二二mであることと、同地区が未開放地域であり、同峰は未踏峰であることが確認された。長山協としては久々の遠征計画です。今後、協会の持てる力を結集しこの事業を成功させ、新たな世代からも参加を得ることで、双方の協会の更なる友好発展に繋がりたいと思います。

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

長野県山岳協会・^{チベット}西藏登山協会兄弟友好協定締結30周年記念
シャーカンチャン
夏康堅峰合同登山隊員希望申込み書

長蔵協定30周年記念事業実行委員会

30年間に及ぶ交流から生まれた合同登山計画です。この間、両協会の合同登山は1990年のザンセルカンリ峰 (6460m) と1997年キズ峰 (6079m) と2回あり、今回は3回目となります。

夏康堅峰は、チベット西部の阿里地区にある6822mの未踏峰です。ここは未開放地区で、登山には特別許可が必要となります。

計画案は、おおよそ次の通りです。早めに申し込んで下さい。

申込み者の条件は、長野県山岳協会会員であることと、冬山経験のあることです。

なお、隊員は希望申込者から実行委員会が選考します。

- 登山目標** 夏康堅峰 (6822m)
- 登山期間** 2017年8月下旬または9月上旬から 25日～30日間程度
- 隊員数** 日本隊、チベット隊それぞれ5～10名
- 費用負担** 1人約60万円の見込み (特別登山許可料等の関係で変動あり)
- 申込み** 下記要領で長蔵協定30周年記念事業実行委員会事務局へ
 ※パスポートの有効期限に注意して下さい。(2018年4月以降まで有効であること)
 ※実行委員会 事務局長 大西 浩
 〒390-0312 松本市岡田松岡214-6
 TEL・FAX 0263-46-3926 Eメール tyosankyo-vpl@nmaj.org
- 申込期限** 2016年9月30日(金)
 ※未開放地区への入域許可取得のため、早期に隊員候補者を西藏登山協会に伝える必要があります。
 ※迷っておられる方は、とりあえず希望申込み書を出して下さい。

夏康堅峰合同登山隊員希望申込み書

提出日 2016年 月 日

氏 名	
所属山岳会	
生 年 月 日	
住 所	
電 話	
携 帯 電 話	
E メ ー ル	
パスポート有効期限	

* 申し込みの際お届けいただいた上記個人情報は、今回の合同登山のためにのみ使用し、他には使用いたしません。

信州大学医学部山岳部 海外登山報告

アイランドピーク隊

泉 直登 / 千村 純



アイランドピーク頂上にて 後ろはローツェ

私にとって、ヒマラヤ登山は一人では実現不可能な高すぎる目標でした。信州大学医学部山岳部(隊員千村、泉)は二〇一六年三月一〇日にヒマラヤ、クーンブ地方のアイランドピーク(六一八九m)

の頂上に立ちました。計画決定後は、初期メンバーでありOB(当時六年生)の山口先生を中心に現地情報への入手に奔走しました。初めての海外山行で、最初は暗中模索でしたが、コスモトレック様と古原和美先生のご尽力のおかげで、計画の体裁を整えられました。現地には三月頭に降り立ち、カトマンズからルクラ、ナムチェ、タンポ

チェと徐々に高度を上げながら順応に努めました。途中慣れない食事や高山病などに苦勞し、特に上の方では二人とも激しい頭痛に襲われて難儀しました。しかし天候は晴れ続きで、ベストコンディションの時にアタックをすることが出来ました。予定



ナムチェバザールのロッジにて メンバー全員集合

カラパタール隊

左右田一宏 / 谷田部奈美

日前日の九日にBCを設置後、HC跡地までの偵察をガイドと行い、翌日BCから一気に頂上まで登りました。途中はクレパスもあり、稜線直下の水壁は薄い酸素の中で体力を大きく消耗しました。頂上から見たローツェやマカルーなど、世界の屋根の雄大な山容は脳裏にこびりついて忘れられません。

今回はガイド随同行の登山だったので、いつの日か単独登山をやってみたいという新たな目標ができたと共に、ご協力下さったガイド(ダデンディ・シエルパ、パサン・タマン)兩名及び立案・計画して下さったにも拘らず最後まで諸事情で行けなくなってしまった山口先生に感謝しつつ山行の報告といたします。

今回のヒマラヤ遠征は我々カラパタール隊にとっては一つの可能性への挑戦であった。初の海外遠征ということもあり、計画段階からまさに手探りの状態であった。山行中と言えば高山病や水当たりのリスク、そして何れともあれ海外という環境下での心理的な緊張感というものを常にはらんでいた。そして我々はそれらに備えるべく、様々な準備を行った。今回の遠征ではそれらの事前準備が功

を奏してか、二人とも無事に登頂することに成功した。登頂の瞬間と言えれば自分が登頂できたという喜び、驚き、うれしさでいっぱいになった。そこには様々な感情が同一に存在し、一言では言い表すことができない、なんとも言いえない充足感に満たされたのである。

カラパタール登頂の成功もさることながら、やはり海外登山という未知の経験は私自身の成長に少なからず寄与したと思う。例えば、海外という条件においてその地域の独特な文化などに触れることができ、日本では味わえないような高所特有の環境にさらされ、そして何よりもヒマラヤの山々をこの目で見ることで、自分の知見を広めることができ、自分の能力を自認でき、そしてさらに上に登りたいという目標ができ、良い刺激となった。今回、私自身がこのような素晴らしい経験ができたことに感謝しつつ、そのために協力して下さった多くの方にお礼を述べたいと強く思う。

イランの歴史を学ぶ遺跡探訪、ダマバンド山登山と日本・イラン合同マナスル遠征隊四〇周年祝賀会の旅が無事終了しました。総勢二五名という大部隊で、長野県山岳協会会員は一名が参加しました。

旅は八月七日、テヘランに到着した後、物故したイランの岳友たちの墓参から始まりました。同日夕刻にはテヘラン市民ホールに約二〇〇人ほどが集い、イラン山岳連盟が主催する「日本・イラン合同マナスル遠征隊四〇周年記念祝賀会」が盛大に開催されました。合同登山隊を指揮したM・ハクビツ総隊長は、九二歳の高齢にもかかわらずお元気で、奥さんや娘さんと共に参列され、登頂者のアサデ隊員の記念講演や、当時のスライド上映では大きな拍手がおきました。田村宣紀(マナスル隊登攀隊長)が祝賀と謝辞を含め、この合同遠征隊がマナスルの秋季初登頂と共に、両国の友好親善に貢献した意義について述べました。ご承知のとおり、イランはその後、

イランの旅を終えて

日本シルロードクラブ会長・長野県山岳協会顧問 田村宣紀

イスラム革命やイラクとの九年間に及ぶ戦争など激動の歴史がありました。登山界は着実に発展しており、ヒマラヤ八〇〇〇メートル峰無酸素登山に挑戦中の登山家の輩出や、その後のマナスル峰登頂に成功した登山家も多数で、その紹介などもあって、大いに盛り上がりのある祝賀会でした。二日目からイランの最高峰のダマバンド山(五六〇九m)の登山。四一五〇m地点にあるヴェガヘ・セボンモにはロッジもあります。が、テントに一泊。ここはダマバンド登山の基地で、外国人も含め多くのイランの登山愛好者が頂上を目指していました。

合同マナスルの両国登山隊員も加齢は進んでいます。が、四〇年前の友情は今なお変わらず、励ましあいがらの登頂でした。頂上に到達したのは一三名でしたが、全員がダマバンド山の魅力を楽しみました。

八月一三日からは、シルロードの要衝ペルシャの遺跡を巡る旅の第三幕です。カシャン、ヤズド、シーラー

ズとベルセポリス遺跡、エスファハンなどの名所や遺跡を探訪して歴史を学びました。こうして私たちのイランの旅は終わりましたが、大切なことは、単に思い出を振り返るだけではなく、真の友情の醸成は永く継続することであり、と思います。私は、「友情はマナスルを越えて」の精神が続いていることを嬉しく思い、また誇りに思います。今、国際社会は様々に揺れています。しかし、人と人、個人間で培われた絆の力がいかに強固なものか、それを教えてくれた旅となりました。文末ではありますが、この旅の実施にあたりご後援をいただいた長野県山岳協会に厚く御礼申し上げます。



ダマバンド山 (5609m) 頂上



<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

岩手国体に向けて

国体委員会 松田 大

六月一二日、国体長野県予選会。本年度本県で開催の北信越国体のプレ大会を兼ねて、小谷村のちゃんめろウォールに四一選手が出場し、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M Iは一三選手が挑み、男子の選考が行われた。一位、二位が中嶋渉、小林大祐。三位、四位が西脇匠一、京屋仁と、本国体経験のある選手が実力通りの結果を示した。加えて、高一になった丹羽優希が八位、尾崎麟太郎が九位の成績を収めた。一方、M II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、戸谷論美が五位となった。結果、本年度長野県代表選手は成男中嶋・小林、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。成男以外は昨年と全く同じメンバーであった。

七月二三・二四日、北信越国体が本県小谷村のちゃんめろウォールで開催された。信州とは思えないような暑さの中、初日ボルダリング、二日目リードの競技を行った。ボルダリング・リードとも同じ

体育館内の仮施設を使って実施した。今年は三種別とも北信越の代表枠は二で、あくよくば全種別での本大会出場も期待されたが、実際はそれほど甘いものではなかった。三年連続同一メンバーで臨んだ成女は、念願が叶って本大会への出場権を獲得した。一方、昨年本大会出場経験のある少男は、高一となったコンビの活躍が期待されたが、この一年間の成長過程の違いは大きく、昨年は一位を分け合った新潟に大きく水をあけられた。ボルダリングでは二位と健闘したものの、リードでの不振が響き、総合は三位に甘んじ、代表権を逃した。少女は高三の野田が少女最後の出場、高一の矢島が二度目の出場で健闘したが、代表枠には今一步届かなかった。

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ため、有意差を見いだせていない。実際各県の様子を聞くと、リードに関しては関東各地のジムへの遠征を実施しているとのことであった。二

〇二〇年東京オリンピックでスポーツクライミングが実施競技として正式決定した。本県での本国体の実施も一二年後に迫っている。国際大会が開催できるような施設の早期完成が待たれる。

なお、北信越国体実施に当たっては、中信支部傘下の会員を中心に、競技運営、大会運営に関し、的確な対応をいただいたことに対し、関係者一同心より感謝申し上げます。この場を借りてお伝えしたい。

一〇月六日から第七一回国民体育大会が岩手県盛岡市で開催されます。一昨年度リード、ボルダリングのダブル優勝の成男は、昨年より選手が入れ替わり、今年も以前少男選手として本大会出場経験のある選手が出場し、今滝監督の指導のもとに入賞を狙います。久しぶりに出場の成女は橋詰監督の指導で、やはり入賞を狙います。惜しくも出場を逃した少年男女、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。

国体山岳競技選手団への支援のお願い

上記岩手大会が一〇月六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にご協力をお願いします。

- ① 口数 * 加盟団体 一口三〇〇〇円以上 * 個人 一口二〇〇〇円以上
- 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 九月中にお願いできれば幸いです。

長野県山岳協会

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

夏山登山教室

※東北信支部

一 教室の概要

- 期日 七月二日(土)～三日(日)
- 参加者 四六名
- 講座 三九名(うち日帰り二名、講師二名)
- 現地講習 三七名
- 日程
- 一日目



講義状況 (中嶋豊講師)

- 13時 開校式
- 13時15分 講演「夏山の安全登山について」
- 講師 山岳遭難防止アドバイザー 中嶋 豊氏
- 15時 講座「地図を読む」



現地講習 (小四阿への途中)

- 長野県須坂青年の家
- 16時50分 班別ミーティング
- 二日目
- 四阿山(二三五四m)
- 中尾根コース登山
- 7時55分 須坂青年の家出発
- 8時5分 菅平牧場管理事務所(登山口)
- 8時15分 登山開始(三チーム)
- 12時15分～40分 四阿山頂
- 15時45分 登山口(最後尾チーム)

- 16時 現地解散
- 二 実施内容

講演「夏山の安全登山について」

パワーポイントを見ながら、資料に基づき、安全登山について学ぶ。県警救助隊やレスキューヘリ等の現状や活用、民間捜索時の費用負担など、現場を知る講師ならではの講演となり、登山条例やヘルメット着用奨励と、タイムリーな事柄にも触れて頂く。美しい山岳風景や花々の写真に、もう少し時間があればと感ずる良い講演となった。

講演「地図を読んで、安心安全な登山を」

国立登山研修所講師も務める理事長による読図講座だったが、地図とは、地図記号とは、から始まり、コンパスの実地での使い方もあり、実地で行く四阿山の地形図から導いた比高断面図など様々な資料を学習し、だんだんと地図を見ながら地形を読み解くことができた。

現地講習

小雨の降る中、こうした天候での行動もあると、三チームに分かれて四阿山をめざす。講座での地図の読みと現地の



※中信支部

東北信支部長

小林 之美

状況の対比から習得度合いを確認し、コンパスの使い方も再確認する。歩き方、水分や食事のとり方、ツェルトの使い方、行動時の注意点、高山植物のことなど、広範に指導できた。



八月六日に中信支部の夏山登山教室を大町市運動公園内の人工岩場で実施いたしました。スポーツクライミングが二〇二〇年の東京オリンピックの正式種目となり、クライミングに関心が集まる中、三〇名の小中学生の参加がありました。支部の各山岳会と山岳総合センターからスタッフが集まり、運営をいたしました。受付の後、ハーネス・クライミングシューズを装着し、すぐにでも登りだしそうな子供たちを前に、まずは注意事項の説明です。クライミングは適切に行えば安全が確保されたスポーツであること。しかし、スタッフの注意を無視して勝手なことをしてしまうと怪我の恐れもあることなどを子供たちに言い聞かせます。その間、個人会員の浅野さん(医師)による保護者を対象とした「熱中症―対等と予防―」というワンポイント講義を行いました。暑い日が

続いていきますので、保護者の皆さんも真剣に耳を傾けていらっしゃいました。

さて、いよいよクライミングに挑戦です。人工岩場に設定した九ルートをも、初めての子供たちはおそろおそろ、参加経験のある子供たちは積極的に登っていきます。初めての子供たちが一番怖がるのは、登るときよりも降りるときです。ロープに体重を預けて壁を後ろ向きに歩いてくるように指導をしますが、どうしても恐怖心が体を支配してしまい、最初は上手に降りてこれません。上部にいるスタッフが降りるときは体勢を丁寧に繰り返し教えるとそのうちに上達してきて、午後には降りる姿勢を指導する必要はなくなりません。あとは小中学生は体重も軽いですし体力もありますから、楽しく登るようになります。

中信支部長

小口 得也

時間いっぱいまで何度も何度も登り続ける子供たちの姿にスタッフも元気をもらった一日となりました。スタッフの皆さん、ありがとうございました。

※ 諏訪支部

七月二日、三日に諏訪支部の登山教室を蓼科山にて開催しました。数年前から続けた八ヶ岳夏山登山教室縦走コースの最終回となります。今年には岩場通過のコツを伝授、ということ、初日に「トキンの岩」で講習を行いました。「トキンの岩」は、大河原峠のちょっと手前にある岩場ですが、車でのアクセスも良く、垂直に近い壁から、比較的傾斜の緩やかな斜面もあり、諏訪ではよくクライミングの練習などにも使われています。今回はクライミングではありませんが、緩やかな斜面の



方を使用しました。岩場の歩き方、FIXロープの通過などを指導しましたが、縦走でハーネスを持っていく人はあまりいないでしょうから、スリングでハーネスを作る方法なども。梅雨の晴れ間でもいいお天気だったので、あいいにくの強い風で立っていられないくらいになってきましたので、午前中で切り上げて、午後は双子山から双子池を周り、夕方は、大河原ヒュッテにて安全登山、遭難防止のための講義を行いました。

二日目は、あいにく雲の中。降ったりやんだり、風も強かったのですが、朝方には雨も止んだため、予定通り蓼科山に向かいました。雨で岩が



講習

ぬれており、また、山頂付近では風も強かったのですが、無事、登頂できました。山頂は風も強かったので、早々に下山。昨日と同じパターンです。

色々なことを説明したいと思いつつも消化不良の面もあったかもしれないが、学んだことを生かして、安全に楽しく山に登っていただけたらと思います。

指導部 佐伯 和人



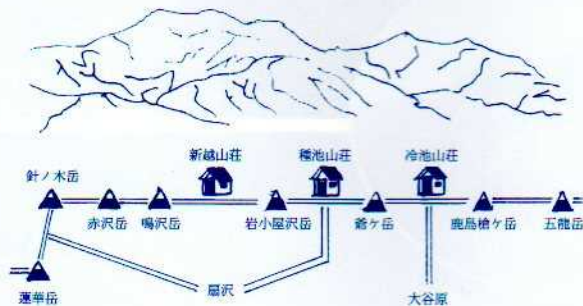
※ 伊那支部

登っている間に登山のことを沢山教えてもらい、登山への興味が増えました。キノコや植物の紹介もあり、楽しく登れました。息が上がってしまいましたが、初心者でも登ることができ、とても楽しかったです。コンバスの使い方を教えてもらって良かったですが、現在地の確認の仕方でもう少し知りたかったです。また参加したいと思いました。

浅井 恵里香

— 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

夏山合宿・山行状況

東北信支部

山 岳 会	期 日	山 域・山 名	山 形 行 態	参 加 人 数	感 想 な ど
ホワイトバーチ 長 野	7月10日～11日	徳本峠～霞沢岳	合 宿	6	名だたる山人達が歩いた徳本峠まで沢沿いの景観素晴らしい。霞沢岳も展望よく達成感があった。
	8月3日～4日	笛吹川東沢、釜ノ沢東俣	沢登り基礎学習	6	前日の雨で増水し、股まで浸かる渡渉を繰り返すが、乙女の滝で撤退。次回、ナメをリベンジ!
	8月17日～21日	幌尻岳	百名山を登る	4	
グレーブ・ド ・モレーヌ	8月14日～16日	剣岳北方稜線	縦 走	3	剣岳の先はガスでルート判断に苦しみ、夕暮れ頃三ノ窓。小窓までガス、二股までは強雨と、きつい山行だった。
	8月3日	剣 岳	往復登山	1	すごい人出とメチャ少ない雪。トレランに触発され早い下山に。
長野山岳会	7月18日	火打山	日帰り往復	2	曇りがちの天気であったが、天狗の庭で美しいワタゲに癒される。
	8月12日～14日	双六小屋～槍ヶ岳	縦 走	2	晴天に恵まれ、2日目午前中に槍の穂先に立つ。雄大な北アルプスを思う存分満喫できた。
中野山岳会	8月6日～8日	北アルプス前穂高岳・奥穂高岳	一般道登山による縦走	13	本年度は、ハードなコースにもかかわらず、会員のほか多数の一般の参加も得られた。会員の増につながればと願っている。

伊那支部

山 岳 会	期 日	山 域・山 名	山 形 行 態	参 加 人 数	感 想 な ど
飯田山岳会	6月25日～26日	甲武信岳		9	
	7月10日	燕 岳		4	



GDM 小窓雪渓から池の平小屋へ



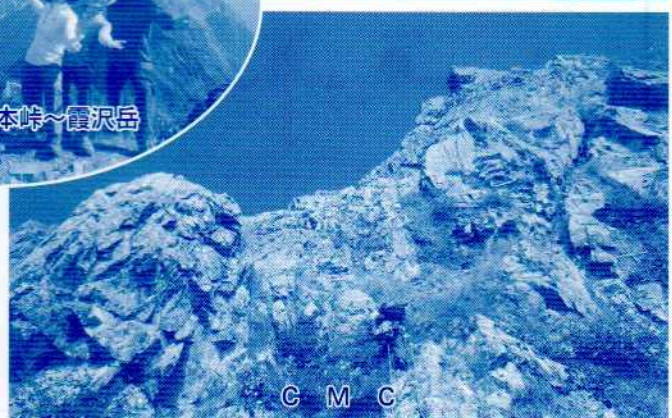
GDM 剣岳へ



WB長野 徳本峠～霞沢岳



C M C



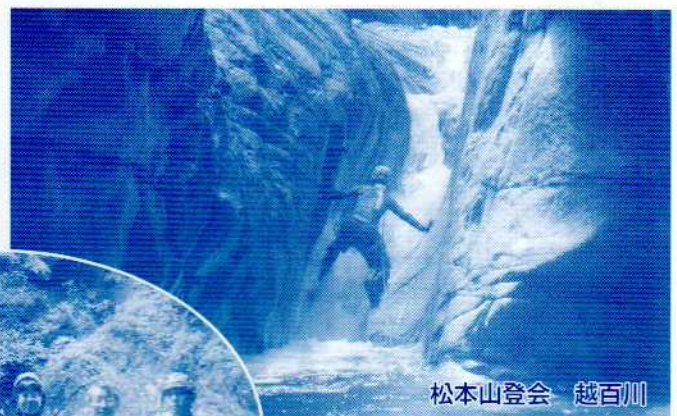
C M C

中信支部

山 岳 会	期 日	山 域・山 名	山 行 態 形	参 加 人 数	感 想 な ど
C M C	8月8日～10日	前穂高岳	クライミング	4	4峰正面壁松高ルートを登攀した。最終日まで他パーティとの遭遇なし。天気にも恵まれ、借り切り状態で静かな穂高を堪能できた。
	8月11日～15日	日本海～後立山～烏帽子岳	トレラン	1	日本海より槍ヶ岳までのトレランによる縦走を試みた。初日22時間、その後も連日12時間以上の行動。疲れと雨のため、烏帽子岳より下山。
	8月12日～13日	槍ヶ岳～奥穂高岳	縦 走	2	初めての穂高縦走。新穂高3:00発、9:00槍の肩到着。大渋滞。星空が感動的であった。西穂高岳までの予定であったが、悪天が予想されたので白出沢を下った。
	8月13日～15日	五竜岳～針ノ木岳	縦 走	2	初日、最終日は雲多く展望なかったが、二日目は観・立山・黒部峡谷を眺めながら、後立山の稜線歩きを楽しんだ。
	8月13日～14日	黒部源流	沢 登 り	2	神岡新道より入山。黒部五郎沢を下り、赤木沢を迂回した。連日11時間の行動で疲れた。夏は沢登り最高!!
	8月13日～14日	甲斐駒ヶ岳	クライミング	3	スーパー赤蜘蛛ルートを目指して、黒戸尾根より入山。オールフリーを目標にしていたが、力不足で叶わず。
	8月13日～16日	剣岳北方稜線～ハッ峰縦走	縦 走	1	ハシゴ谷乗越より入山。北方稜線経由で熊の岩まで来たが、悪天が予想されたため雷鳥沢～一ノ越経由で下山。
松本岳友会 ライフ & マウン ト	8月10日～14日	聖岳・赤石岳・荒川岳周回	縦 走	2	聞きしにまさる南アルプスのアップダウンでしたが、雷鳥の親子に会えたり、夏と秋の入り混じった高山植物を見ることができました。また、満天の星空のもと、流星群を見ることがや百間洞山の家揚げたてカツとカレーにお蕎麦がとても美味しく感激&元気をもらい、充実した山行でした。
松本山登会	8月12日～14日 2泊3日	越百川	週 行	6 (うち会 外1名)	行程が非常に長く、ツメはザラザラの蟻地獄、まさしく修行と言える一本でした。



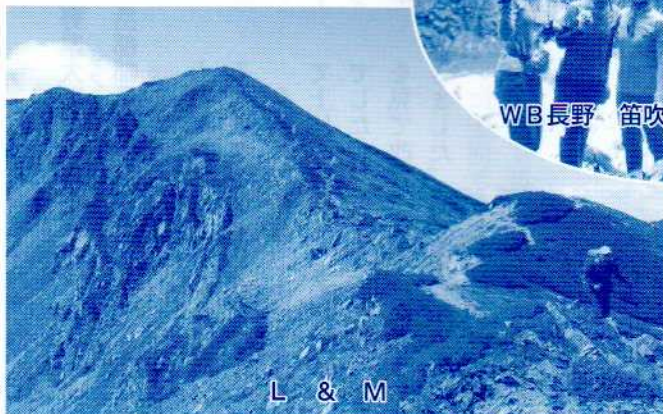
松本山登会 越百川



松本山登会 越百川



WB長野 笛吹川東沢釜ノ沢東俣



L & M



L & M

長野県高等学校総合体育大会 第四五回登山大会

高体連登山専門部委員長 池 迫 一 行

今年の県大会は、六月二日(休)〜四日(休)の三日間に渡って、美ヶ原高原一帯で行われた。

参加生徒総数は二二八名(男子一八八名、女子四〇名)、学校数では二一校であった。

一〇年前の記録を見ると参加生徒総数は一〇〇名程で、この一、二年は倍以上の参加者数となっている。世間ではこの数年来、登山ブームとなっているようだが、高校山岳部も同様のことが起きているように思う。高校での部活動だけに終わらず、長く登山を続けてほしいと願っている。

さて、今年の県大会の登山コースは、三城いこいの広場をスタートし尾根道から茶臼山に登った後、一旦広小場へ下りそこから百曲りを台へ登り返し、美しい塔を往復して王ヶ頭・王ヶ鼻を経て、八丁ダルミコース・ダテ河原コース・木舟コースと繋いで桜清水コテージへ下りてくるというコースであった。このよ



うなコース設定になったのは、距離や標高差を確保するための結果であるが、これにより、体力のあるチームとそうでないチームとの差が現れる。

三日間に渡る競技の結果、男子の第一位は大町岳陽高校、第二位は松本県ヶ丘高校、第三位は屋代高校であった。男女第一位は大町岳陽高校、第二位は屋代高校であった。男女第一位の学校は八月に岡山県で開催された全国大会へ出場、男女第二、三位の学校は六月に富山県立山連峰で開催された北信越大会に出場した。

全国大会に参加して

長野県大町岳陽高等学校
山岳部部长 矢 口 岳 樹

真庭市、新庄村を広範囲に移動しての、受付・開会式・審査行動・閉会式の六日間でした。

中でも、蒜山高原は到着してみると、高い山こそないものの、普段見慣れた大町のような雰囲気のところでした。でも、さすがに未知の山域であることに変わりなく、滑りやすい粘土質の登山道や撥木

の階段など手こずる箇所もありました。

また、暑さへの対応も不安な材料でしたが、北アルプスでメインザックを背負いながらの山行を何度か積み重ねて体力をつけてきたおかげで、標準時間内にゴールできました。

大会の運営には先生方の他に地元の生徒の皆さんも協力して、手際よく働く姿に感心しました。また、一日目の山行のゴールでは新庄村の皆さんが迎えをしてくれたのにびっくりしたのと同時に、インターハイに掛ける熱意に感激しました。

一日目の山行は良く晴れ、大山がきれいに見渡せ、今度来るときは登りたいとの思いに駆られました。三日目の下蒜山は下山途中から雨に降られ、眺望がきかなかつたのが残念です。

六日間の大会でいろいろな県の人たちと交流をし、それぞれの事情の違いを聞くことができ、地域によって「山」も様々なんだと改めて感じる事ができました。

今回の順位は二五位と決して上位の成績ではありませんでしたが、他県の取り組み方を見て改善すべき点が見えてきました。県大会と規模の違いに圧倒された六日間でしたが、大変貴重な体験ができました。

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!

Climbing Center ARTWALL

平日 13:00-22:00
土 10:00-22:00
日祝 10:00-20:00

長野市真島町川合 189-1
TEL 026-284-8136
URL <http://artwall.jp>

その他にも、クライミング施設の設計・施工
ホールド販売 etc. お気軽の御相談ください!

東北信支部
物見の岩清掃活動

日時 平成28年6月4日(出) 午前9時～10時30分
参加者 15名
概要

物見の岩でのトレーニング時に駐車場をお借りしている霊山寺様にお礼をし、九時過ぎから二手に分かれてゴミ拾いを実施しました。思ったより少なく、焼却ゴミの袋に半分ほど拾いました。分別して清掃は完了。岩場の上のベンチでおやつを頂きながら懇親を深め、記念撮影をして活動を終了しました。散会后、各グループで岩登りのトレーニングが実施されました。



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

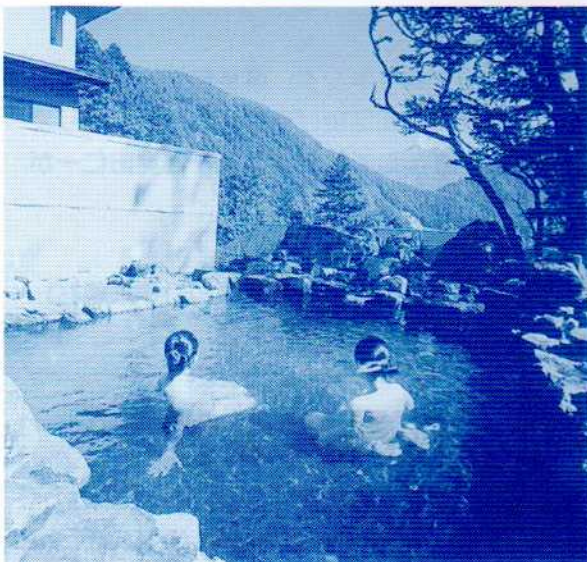


山とスキー専門店 **ブンリン**

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

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

オールラウンドクライマーのためのトレーニング — 1日1時間トレーニング私案 (#1) —

長野県山岳協会医科学委員 浅野 功 治 (長山協個人会員、医師)

以下は、オールラウンドクライミング (冬山、山岳でのクライミング [岩・雪・氷・沢・ヤブ]) を志向し実力向上を図る人を対象に、社会的に無理のない1日1時間でどのように鍛錬していくべきか考えた、現時点の私案である。いわゆるスポーツクライミングは想定していない。また、筆者も含むいわゆる中高年、医者に通院・加療を要する疾病・障害がある人は対象外である。差別ではなく、事故防止のために強調する。

さて、オールラウンドクライミングに必要な体力とは何か? “中等度までの強度の労作を休みながら1日続けられるが、必要な時は難しいセクションをパワーで乗り越えたり、スピードアップして安全地帯へ素早く退避できる” 体力だと筆者は考える。この体力を効率よく得るには、以下のようにクライミングの構成要素ごとに鍛える必要がある。

- ① 持久力 (endurance) トレーニング: ランニングがよい。まず、自分の有酸素性作業閾値 (A T, 有酸素性代謝だけでは不足で、無酸素性代謝が必要となり始める点) と乳酸性作業閾値 (L T, 無酸素性代謝が急激に増大する点) を把握する必要がある。心拍モニターを装着し、自己最大心拍数からこのA T (最大心拍数の75%) とL T (その90%) を決めるのが理想。代わりに、鼻呼吸では追いつかず、鼻と口両方で深く規則正しい呼吸が必要になる点がA T、さらに速度が上がり短い文章が話せたのがついに不能になる点がL Tと、簡易推定することができる。トレーニング効果を得るには、ほとんどをA T以下の鼻呼吸ペースで走るのがよい (実際のクライミングのほとんどのペースに合致)。効果が出てくると、鼻呼吸だけでより速く走れるようになる。すなわち、A Tが上昇し、有酸素性代謝能が向上する。A TとL Tの間の速度で走るのは一部にとどめる (これが過ぎると逆効果)。鼻呼吸で1時間走れば10km近くになる。
- ② 筋力 (strength) トレーニング: まずはサーキットトレーニングで始める。特殊設備なしで、懸垂 (ぶらさがれる場所が要るが)、腹筋運動、腕立て伏せ、リストカール (水を入れたバケツで可能)、ディップの順で、上半身を重視し、前後の筋肉を鍛える。リストカール以外は自重利用。このメニューを最大可能回数の5割の回数行い、間に休息を入れずサーキットする。サーキット間には3分間休憩する。はじめは休憩時間を長く、1~2サーキットでよい。効果が出てくれば、メニューや回数を増やせるようになる。続きは次稿にさせていただきたい。冬山シーズンに向けたトレーニングのきっかけにと思い、取り急ぎ例示してみた。大事なことは軽い負荷で始め、徐々に増やすこと、適切な休養を入れること、やりすぎないこと、継続することである。

参考文献: Training for the New Alpinism. Patagonia Books, 2014.

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いただきます。日本語でお気軽にお問い合わせください。

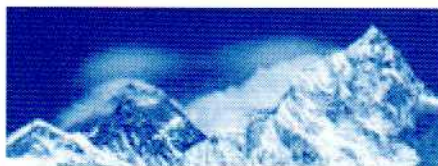
登山隊取扱い実績

- 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>

ネパール通信



ネパール山岳協会顧問 (山岳博物館担当) 大津 昭宣

ヒマラヤ登山規則の改正

ネパール政府観光省は近年の事故多発などに鑑み、登山規則を改正すべく準備している。早ければこの秋のシーズンから適用されることになる。おもな改正点は、

1. ガイド等を伴わない単独登山の禁止。
2. 全盲、義足など身体に障害のある人々の安全確保のため原則登山禁止。
3. 75歳以上の登山者の禁止。
4. 8000m峰に登山する登山者は7000m峰登頂経験をもつこと。
5. また、ヘリコプターは救助活動、ロープ等の登山用品を運ぶ以外には、ベース・キャンプより上部では使用できない。

などである。

また、懸案となっていた山岳協会許可によるライト・エクスペディションは裁判所により一旦山岳協会から観光省に移管されたが、この8月3日の最高裁判所の最終判断により、再び山岳協会に再移管された。

このため、従来通りメジャー登山は観光省、ライト登山(6500m以下)は山岳協会が担当することになる。



<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

✉ 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3千福ビル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)・渡部秀梨(福岡)

長野県山岳協会業務短信

- 【6月】** ☆12日 長野県クライミング大会 (小谷村・ちゃんめろウォール・41名参加)
 ☆11日～12日 日山協海外登山技術研究会 (京都)
 ☆14日 伊那支部幹事会②
 ☆15日 中信支部幹事会②
 ☆18日～19日 北信越高等学校体育大会 (富山)
 ☆18日～19日 日山協自然保護常任委員研修会 (三ツ峠・小林)
 ☆21日 第3回理事会
 ☆23日 東北信支部幹事会②
 ☆23日 諏訪支部幹事会③
 ☆25日～26日 日山協遭難対策研修会兼委員総会 (埼玉・村田)
- 【7月】** ☆2日～3日 東北信支部・夏山登山教室 (39名参加)
 ☆2日～3日 諏訪支部・夏山登山教室 (11名参加)
 ☆4日 指導常任委員会
 ☆19日 第2回長蔵協定記念事業実行委員会 (安曇野市)
 ☆20日 中信支部幹事会③
 ☆23日 伊那支部・夏山登山教室 (24名参加)
 ☆23日～24日 第37回北信越国体 (小谷村・ちゃんめろウォール)
 ☆28日 東北信支部幹事会③
 ☆30日～31日 伊那支部「ふるさとの山に登ろう」 (12名参加)
- 【8月】** ☆6日 中信支部・夏山登山教室 (30名参加)
 ☆7日 中信支部「ふるさとの山に登ろう」 (有明山・曲沢 9名参加)
 ☆6日～10日 全国高等学校総合体育大会 (岡山県)
 ☆11日 山の日記念式典参加 (上高地・杉田)
 ☆13日～15日 JOCジュニアオリンピック (富山県南砺市)
 ☆23日 第4回理事会

- 【9月】** ☆2日 第3回長蔵協定記念事業実行委員会 (安曇野市)
 ☆3日～4日 日山協自然保護委員総会 (東京・小林)
 ☆5日 指導常任委員会
 ☆8日 諏訪支部幹事会④
 ☆9日～11日 日山協山岳レスキュー講習会 (富山)
 ☆10日 やまなみ222号発行

今後の予定

- 【9月】** ☆13日 伊那支部幹事会③
 ☆14日 中信支部幹事会④
 ☆16日～17日 高体連・中信支部新人大会
 ☆25日 ハケ岳清掃登山
- 【10月】** ☆1日～2日 セルフレスキュー技術研修会 (小川山)
 ☆1日～2日 日山協自然保護委員交流会 (千葉)
 ☆7日～9日 国民体育大会 (岩手)
 ☆8日 第1回ジュニア登山教室 (湯俣)
 ☆9日 第2回ジュニア登山教室 (大町人工岩場)
 ☆10日～14日 チベット代表団来長
 ☆15日～16日 第3回ジュニア登山教室 (望月少年自然の家)
 ☆16日 諏訪支部クライミング交流会
 ☆18日 第5回理事会
 ☆19日 中信支部交流会
 ☆22日～23日 第4回ジュニア登山教室 (高遠少年自然の家)
 ☆30日 伊那支部・秋山交流会
- 【11月】** ☆4日～6日 全日本登山大会 (島根)
 ☆7日 指導委員会常任委員会
 ☆13日 日山協臨時総会
 ☆15日 伊那支部幹事会④
- 【12月】** ☆8日 諏訪支部幹事会⑤
 ☆10日～11日 伊那支部・秋山交流会雪上訓練
 ☆10日 やまなみ223号発行



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 **槍沢ロッチ** アルプス銀座 **大天井ヒュッテ**
 直通 0263-95-2626 直通 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)

〒390-0807 松本市城東二一二一六
 TEL (0263) 3321263
 FAX (0263) 3617128

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

2016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	木	土	セルフレスキュー技術研修会(小川山)	火	木	日	水
2	金	日	山協自然保護委員交流会	水	金	月	木
3	土	月	日山協自然保護委員総会	木	土	火	金
4	日	火	日山協自然保護委員総会	金	第55回全日本登山大会(島根・～6)	日	水
5	月	水	指導委員会 常任委員会	土	月	木	伊那支部・冬山交流会 山のセミナー
6	火	木		日	火	金	月
7	水	金	国民体育大会(岩手)	月	指導委員会 常任委員会	水	火
8	木	土	第1回ジュニア登山教室(湯沢) 国民体育大会(岩手)	火	木	諏訪支部幹事会⑤	日
9	金	日	山岳レスキュー講習会(富山・～11)	水	金	月	木
10	土	月	やまなみ222号発行	月	チベット代表 団来長(～14)	土	やまなみ223号発行 伊那支部・雪上訓練
11	日	火		金	日	伊那支部・雪上訓練	水
12	月	水		土	月	木	東北信支部幹事会④
13	火	木	伊那支部幹事会③	日	日山協臨時総会	火	月
14	水	金	中信支部幹事会④	月	水	中信支部幹事会⑤	土
15	木	土	第3回ジュニア登山教室(望月)	火	伊那支部幹事会④	木	日
16	金	日	高体連・中信地区新人大会	水	金	月	木
17	土	月	諏訪支部・クライミング交流会 第3回ジュニア登山教室(望月)	木	土	火	金
18	日	火	理事会⑤	金	日	水	土
19	月	水	中信支部交流会	土	月	木	日
20	火	木		日	火	理事会⑥	金
21	水	金		月	水	土	ウィンターミーティング(ハケ岳)
22	木	土	第4回ジュニア登山教室(高遠)	火	木	日	ウィンターミーティング(ハケ岳)
23	金	日	中高年安全登山指導者講習会(新潟・～25)	水	金	月	木
24	土	月		木	土	全国高校選抜クライミング選手権大会	火
25	日	火	八ヶ岳清掃登山	金	日	全国高校選抜クライミング選手権大会	水
26	月	水		土	月	木	土
27	火	木		日	火	金	山岳レスキュー講習会(群馬・～29)
28	水	金		月	水	土	指導者研修会(冬山)
29	木	土		火	木	日	指導者研修会(冬山)
30	金	日	伊那支部・秋山交流会	水	金	月	木
31		月			土	火	金
備考							



イチオシこの山

小秀山 (こひでやま)

イチオシの山といったら、やはり木曾の山を紹介しなければならぬだろう。小秀山は王滝村と岐阜県中津川の境にあり、御嶽を望む独立峰である。愛知方面の人には、日帰りできる二〇〇〇メートル級の山として人気があるそうだ。現に山頂には中津川市が作った立派な避難小屋がある。登山口は岐阜県側からは加子母の乙女溪谷から、長野県側からは王滝村からである。

王滝村からは岐阜県境の白巣峠より六〇〇メートル北側の白川林道から登り始める。壊れかけた獣よけのフェンスから入ると最初は急登で、前も雪が残っている。一九八二mの山頂に出ると三六〇度の展望が広がる。御岳の裾野が美しい。中央アルプス、遠く北アルプス笠ヶ岳や黒部五郎岳も望める。パイオトレも設置された避難小屋は二〇一〇年に完成した。木の香りも新しく快適だが、水がないので、水を背負い上げる必要がある。

小屋に着くと加子母から五〜七時間かけて登ってきた人たちが大勢休んでいる。一時間半から二時間半くらいで登ってきた自分たちは決まりが悪いほどだ。王滝に住んでいた時は職場の仲間や山仲間と年に一度は登った。小秀山に登る度に思い出す人がいる。自分の名前と同じ「秀」という字がついた山だから是非登りたいというので案内して大変喜ばれたのだが、その後すぐ亡くなられてしまった。その知らせを受けた時はびっくりしたが、ご高齢であったこともあり、最後の山がご自分の名前前の山で、ご本人は本当に嬉しかったのだということを知り、思い出作りのお手伝いできたことはよかったです。しみじみ思っている。

山の稜線までは一気に登る。白川林道が岐阜県へ続いていくのが見える。そこから目指す小秀山の全貌が見えてくる。ぐんぐん下って、沢音も近づいた頃、フクロウ岩がある。林床のショウジョウバカマを眺めながら登ると左右に大きな岩が鎮座して、岩を巡るように道がついている。御嶽がよく見え始める。急登を切り切ると原生林の林だ。ここからは五月で

の仲間や山仲間と年に一度は登った。小秀山に登る度に思い出す人がいる。自分の名前と同じ「秀」という字がついた山だから是非登りたいというので案内して大変喜ばれたのだが、その後すぐ亡くなられてしまった。その知らせを受けた時はびっくりしたが、ご高齢であったこともあり、最後の山がご自分の名前前の山で、ご本人は本当に嬉しかったのだということを知り、思い出作りのお手伝いできたことはよかったです。しみじみ思っている。

信高山岳会

沼田陽子



カモシカスポーツ 山の店・松本店

かもフェス開催！

9/24(土)

山道具のフリーマーケット

9/12(月)～9/13(火)は全店休業いたします。

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)



松本・Cから約6km
新村駅から約2.5km
松本空港から約5km
塩尻北・Cから約7km

9/30 (金) は棚卸の為、休業いたします。