

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/>



長山協キャンプ

山を想う

指導委員長 中村 和義

今春の指導委員総会において前村上委員長の後任として選任していただきました中村です。若輩者ではありますが、伝統を守り、常任委員会の方々に支えていただきながら努力していきますので、ご支援の程宜しくお願い申し上げます。

つい先日「登山に適した時期はいつ頃ですか?」と質問されました。ただ笑ってごまかそうと考えましたが、「四季それぞれ持味があり、いいですよ」と返しました。山以外の人には理解してもらえない返事でしたが、理想として四つの季節に行ってほしいと個人的に思い、そう答えました。一人の人間が一生のうち、どれだけ山に登れるか、所詮限界があります。とすれば……数多くの山へ、多くの季節に出かけることを心掛けながら、山へ行っている時間を大切にすること。このことが私の基本的なスタンスになっています。

登山はまず自然の中に身を置き、生活をしながら安全を考慮移動していくことだと思えます。山行中は楽しいと感じられることばかりでなく、肉体的にも精神的にも、つらく苦しいことの方が多いかもしれません。後になって振り返ってみると「あの時はつらかったな」と友人と話し合ってみても、むしろ「つらかった」と言い合うことを楽しんでいるように感じています。そして懲りもせず、「次はどこに行こうか?」と、いくつかの計画が浮かび、色々な山々の姿が脳裏に描き出されます。考えてみれば理屈に合わないですが……。

私たちは、どれほどの山を知っているのでしょうか。登山は山を知り計画をたてることから始まります。その知る山が多ければ多いほど選択の幅は広くなり、

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

より自分に適した山を求めることができようになり。インターネットで調べる、本を読む、他人の話や山を知るにはいろいろな方法があります。しかし、山に関心がある私たちがあれば、常に山の知識を得るアソビを張り巡らせることが、自分の山コレクションを充実させるためにもとても大切なことだと思います。山で得るものはたくさんあります。常に好奇心を絶やさないと。人によって技術、指導法などさまざまですが、指導委員会がそういった山の情報交換や技術研鑽の場となり、自己の登山技術の向上につながるように役にたてればと思います。

私がそうですが、登山を続けていると一つの命題にぶつかります。それは自然環境の破壊です。最近自然界に多くの登山者が山に入ること(登山ブーム)により、ますます深刻です。この自然の恵みを自分たちの代で絶やしてはいけません。登山愛好者である私たちは、自然と最も身近なところに位置し、その自然界の「なげき」を十分すぎるほど心得ています。日常生活の延長線上に登山があり、その一つの積み重ねの行動を『環境保全』と結びつけられるように、私自身の指針とともに、指導委員会活動を盛り上げ、皆さんとともに考えていけたらと思います。

日本山岳協会名称変更可決される

会長 唐木真澄

去る十一月三日、渋谷カンファレンスセンターに於いて平成二八年度日本山岳協会臨時総会が開かれた。正会員六〇名中五五人の出席の元、二八年度上期事業及び会計報告と山岳共済報告がなされ、引き続き議事にはいる。

冒頭に八木原会長から議案提出の経過と山岳界の現状の説明、最後に今後の運営方針の提案があり、定款一部改正の審議にはいる。

最初に近畿ブロックとしての名称変更反対の意向を文書で配布し、質問の火蓋を切った。続いて長野県としても理事会の意見の集約を反対の立場で(意見書はすでに日山協提出済み、意見書六通内賛成は一通のみ)意見を申し上げる。

その後、賛成、反対の意見がかわされた。その中で特筆されるのは、平成一九年公益社団法人への移行に伴う諮問委員会(座長・故柳澤昭夫氏)での答申で、日山協の進むべき道が提示されている。それを受けた施行から三年半しか経過していない今なぜ法人名を変えなければならぬのか、必然性がないのではないか、の意見に対して日山協は、世の中の変化が予想を上回る速度で推移しているとの説明であった。

その後採決に移り、賛成四五、反対一〇で定款一部改正案は可決された。

変更後の名称は、「公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会」となった。

変更の阻止は出来なかったものの、一石を投じた意義はあったものと位置づけたい。



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)

〒390-0807 松本市城東二一二一六
TEL (〇二六三) 三二二二二六三
FAX (〇二六三) 三六一七一二八

槍ヶ岳肩 槍ヶ岳山荘 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・FAX35-0637

日本山岳協会会長 八木原様 名称変更に対する意見書

長野県山岳協会会長

唐 木 真 澄

十一月十三日の臨時総会の折には時間の制約があり余り時間を確保できないのではと考え、あらかじめ意見を述べさせて頂きます。

先日当協会の理事会を開催し「日本山岳協会名称変更」について議題として取り扱い協議いたしました。協議に先立ち日山協の考え方、諮問委員会の回答等を資料として配布し、同時に現在の日山協の現状等の説明も致しました。

この件につきましては以前より投げかけてありましたが結論を導きだすまでには様々の質問もありました。結論としては、基本的には名称変更には反対、クライミングについては別の団体が引き受けるべき。

オリンピックにしても、ワールドカップにしても競技者自身がかわるべきで、山岳協会の本来の活動とは乖離している。

現在、山の日制定に伴い、広く国民に認知され登山も一つの文化としての位置を確立しつつある。

日本では登山が文化としてまだまだ未熟である。遭難に対する対応、登山道整備等も地元自治体が対応せざるをえない状況から一歩も進んで

いない。(登山者は地元より都会の方が圧倒的に多い)

今こそ日本を代表する山岳団体として世論を動かし、自然に対する接し方、登山者に対する基礎的教育、遭難対策、登山道管理等を国で一元的に取り組むような仕組みにする活動にシフトすべきです。

山岳遭難の際、長野県では県のヘリコプターが出動しますが、これも無料です。ヘリの維持管理については県民の血税です。登山道に至っては当該自治体が財政の規模とは関係なく管理をせざるを得ない状態が見受けられます。

他国の例を見ると登山道維持管理にしても、遭難対策にしても各地区へのビクターセンターの設置など国が一元的な管理をしている国もあります。わが国においても、国が主体的に動いてこそ山の日を制定した意義があるのではないのでしょうか。

クライミングも熱が冷めればやがて衰退します。目先ばかりでなく遠くを計り進路を決めなければなりません。

聡明な日山協の役員の方々の英断に期待します。

西藏自治区代表団来長

理事長 大西 浩

十一月八日から十二日にかけて、西藏自治区副主席甲熱氏を団長に自治区体育局・文物局など自治区政府および登山協会のメンバー六名で構成された代表団が来日した。今回の受け入れにあたっては、西藏登山協会と友好兄弟協定を締結している長山協が窓口となって対応した。

急遽、在日本中華人民共和国大使館員が同行することとなり七名となった一行は、十日に東京から長野入りし、時刻には阿部守一長野県知事を表敬訪問した。

知事との懇談は、三十周年の歴史や西藏文化に関してなど、予定の時間を超えて終始和やかに行われた。

ご多忙のなか快く会談に臨んでいただいた阿部知事はもとより、短時間のうちに会談の席を準備していただいた県スポーツ課をはじめとする職員の皆様に、この場を借りて厚く御礼を申し上げます。

表敬訪問後、長山協主催の夕食レセプションをホテル国際21において開催した。来賓として信濃毎日新聞社の中村賢二総務局長にもご列席いただき、長山協からは唐木会長・田村・宮本両顧問をはじめ総勢二十名の出席による歓迎の席となった。

代表団は翌朝には大阪へ向かい、十二日には次の訪問地である韓国に向け離日するという強行軍である。短時間の長野滞在ではあったがその分、長野と西藏との友好交流が昇華されたのではないだろうか。

更に、僅かな滞在時間の合間を縫い代表団と当協会の膝を交えて懇談の時間も取ることができた。一九八七年の友好兄弟協定締結以来続く交流の積み重ねの価値や協定締結三十年周年記念事業、合同登山などに関して、自治政府重鎮からも理解と共有をいただき、記念事業に向けて支援を惜しまない旨の発言もいただいた。

先ごろ、無事西藏に帰着した訪問団を代表して、登山協会の次珍女史から礼状が届いた。

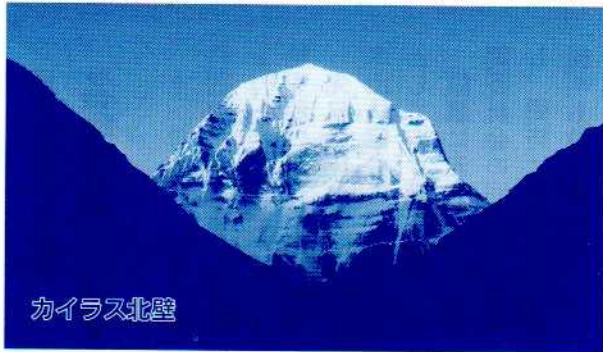


中国チベット カイラス山二周

山学山遊会
手塚博重

会員の中で四、五年前から希望が強かった、チベット・カイラス山のトレッキングがこの秋実現しました。

ホワイト・バーチや長野山岳会などの仲間も加え、当会の田村宣紀会長を隊長に、総勢一五人で九月七日に日本を発ちました。ラサで二日間、観光を兼ねて高所順応をした後、バスで西に向けて出発しました。カイラストレックの



カイラス北壁

起点となるダルチェンまでは約二〇〇km、二泊三日の車の旅でした。五年前に舗装された道路は快適でしたが、速度規制があり、どうしても三日間は必要、当然帰路も同じ道で三日を要しました。ダルチェンの標高は四六七〇m。ラサは三六五〇mなので三日間で一〇〇〇m上ったことになり、高所順応には効果的だったと思います。ダルチェンは、以前は数軒しかない小さな集落だったようですが中央政府の政策で観光開発が進み、今大きなホテルがどんどん建てられています。巡礼路は、カイラス山(現地名リカン・リンポチュ 六五六m)を右回りに一周する五二km。私たちはこれを二泊三日で歩きました。出発の朝、ホテルを出るとすぐに快晴の空にカイラスの真白に輝くピークが目飛び込んできました。それはまさに聖山にふさわしい神々しさ、威厳に満ちていました。一日

山学山遊会編集 歌集「新版 うたのやまなみ」 をお分けします



山学山遊会は来年4月、創立20周年を迎えます。その記念事業として、新しい歌集を作りました。会員のアンケートで寄せられた約400曲と旧歌集の約200曲から厳選選曲し、318曲を収録しています。

1999年に初版を発行し、当会が目指す山の文化の象徴として、海外遠征や国内の山行で広く活用されてきましたが、これを更に充実させての新版です。山を歩き、歌を歌う、そんな心豊かな山行のために、この歌集はきっと役立つはずですよ。

長野県山岳協会の仲間の皆様にお分けしたいと思います。制作実費1冊800円です。お求めください。

申込み連絡先は、当会下記事務局まで。

〒381-0064 長野市浅川東条148-3

電話&FAX: 026-244-5959

Eメール: tam-tam@kbh.biglobe.ne.jp

目は平坦で車道と並行するところもある道で、宿泊場所のディラブク・ゴンバ(五二一〇m)まで八時間半を要しました。ここはカイラス山の真北で、小屋からはその北壁が圧倒的な迫力で眼前に聳えていて、思わず手を合わせてしまいました。二日目はこの巡礼路の最高高度のドルマ・ラ(五六六八m)越えです。何百、何千ものタルチョが風にはためく中、全員が無事に通過しました。開けた河原を下り、長い道のりをひたすら歩いてストウ

ブク・ゴンバの小屋(四八一〇m)で泊まり。この日は中秋の名月で、素晴らしい月が出ていました。最終日は川沿いの平坦な道を三時間余りでダルチェンの街に着き、カイラス山のピークが見える場所にみんなでケルンを積み、トレッキングの成功を喜びあいました。カイラスへの出発前と、再びラサに戻った夜、西藏登山協会は二回も豪華な祝宴を開いて歓待してくれました。長山協と西藏登山協会との深い絆を改めて感じました。



ドルマ・ラにて

海外登山のすすめ

念青唐古拉山西部の索格峰(六三六六m)を終えて

クライミングメイトクラブ 百瀬 尚幸

二〇一六年の夏の終わりがから一ヶ月近くを、平均年齢六九歳の全国の現役登山仲間五人と、今年もチベットの山で過ごしました。チベットの未踏峰に憧れ続ける最高齢登山隊と言えるかもしれません。

この登山はネパール側の登山と異なり、ガイドや高所人夫を使わない自力登山です。この為BC以上は全てを背負ってルートを切り開かねばならないリスクもあり、体力と技術を必要としました。結果は未踏峰の壁に阻まれ、隊力(体力)と日数不足から六〇



BCからのダ・カンリ 6247m

〇〇m付近で撤退しました。

今回の索格峰は四年前に偵察し氷河の舌端まで行った思い入れと、隊長としての参加でしたので、責任と無念さを感じました。三年前にも同じ仲間と挑戦していますが敗退しています。山は生き物で、何時も暖かく迎えてくれるわけではありません。仕事の一線を降りた後も幾多の未踏峰等に登りましたが、私の登頂成功率は七〇%に満たない低いものです。還暦後の〇六年ギェバ・ツォモツェ(七〇三六m)、一〇年ダ・カンリ(六二四七m)、一一年ルーズ(六二〇六m)、一四年キズメイン(六〇八九m)等の成功もありましたが、一二年タンメンチェン(六三三三m)他、幾多の峰も途中で撤退しましたし、入域許可が取れない年もありました。

古希からも老いに負けまいと新たなスタートを切りましたが、今回は失敗しました。ヒマラヤ仲間から得る一般論として「若者は時間と資金の余裕が無く、熟年者は時間と



ソゲ峰5900m付近の西壁を登る

資金は何とかなるが体力が無い」と言えるでしょう。近年は若者によるヒマラヤ登山が減少しているのが寂しく、反面熟年者は増える傾向にあります。来年は長蔵協定締結三〇周年の節目に当たる未踏峰登山が予定されるとのことです。この機会に全力を傾注しても余りあるヒマラヤの地へ若者も熟年者も訪れてはいかがいしょうか。

さて今回の登山でも多くのものを学びました。登山を始めるのに「年齢の遅い」は限りません。始めた時から無限

の広がりがあります。「継続は力なり」の格言のごとく、登り続けることが極めて大切です。また、登山に「引退」もありません。加齢や体力の衰えを自覚したら、登り方を換えさえすれば今が旬な登山者になれます。加齢からくる外科系・内科系の疾患を抱えた隊員もいました。加齢と疾患は避けて通れない問題です。自らの体調をコントロールし、加齢に負けない肉体と精神、疾患にも負けない肉体と精神をつくることです。平均年齢が六九歳と高齢でも、ヒマラヤへの挑戦意欲に溢れ、新鮮でした。

鞭を担った両雄の王富州の娘である王毅、貢布の娘である林春との交歓がラサで持たれました。王富州とは長く音信もありましたが他界され、貢布とは音信がありませんでした。時は流れ世代が変わっても真の友情と信頼は変わることはないことを裏付けてくれました。特に王毅とは行動を共にしたので一層親近感が湧きました。

登山の喜びは登頂にありますが、それと同等の喜びは「人に会える」ことです。今回も二〇名近くの現地人スタッフや多数のチベット人と親しくなりました。これは日本の山でも同じで、掛け替えのない財産になります。中国の登山史に燦然と輝くチョモラシマの登頂者で、日本山岳協会等と中国登山協会及びチベット登山協会を結ぶ交流の先

か三年間で厚さ三〇m、長さは一〇〇m以上も後退した証拠です。一〇年前にチョモラシマの氷河でも大きな後退を見ましたが、地球の温暖化の影響に他ならないでしょう。今年には北極の氷塊が観測史上二番目に小さいとの記事も見ました。登山者は山の自然保護と同時に、地球の温暖化防止も合わせて考える時代に入ったのでしよう。

第30回長山協キャンプ in 小川山

指導委員長 中村和義

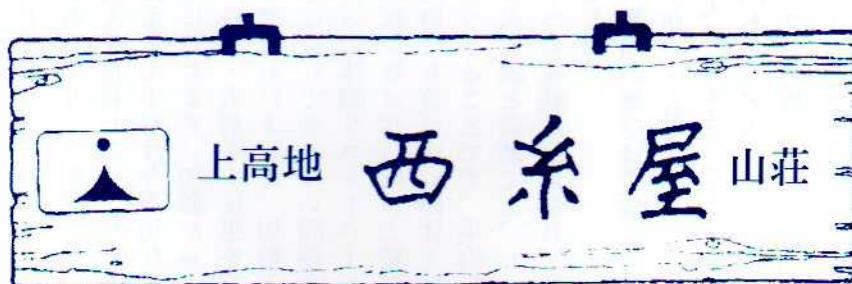
恒例の小川山キャンプを一〇月一日〜二日に行いました。今年度は雨が多く、開催当日の天候も台風の影響で雨の予報

で心配しましたが、協会員のパワーで雲も近寄ることができず、曇空の下でしたが無事に開催することができました。また、紅葉真っ盛りの廻り目平キャンプ場では結婚式も開かれていて、キャンプの受付を待つ協会員も二人の門出を温かく見守っていました。



山と同じ趣味を持つ協会員同士がここ小川山に集まり、情報交換や技術のレベル向上に繋げてもらうのがこのキャンプの目的で、遭難対策委員会と共催し、更新時講習も兼ねています。協会員中心に五七名が参加し、各自に合った研修を行いました。フェニックスの大岩周辺では初心者対象のロープワーク・確保方法についての講習が行われ、GDMの

古畠副会長を中心に、初心者に合ったレベルで技術指導し、日頃感じている疑問点を解決していました。また、次年度指導員資格取得希望者は、傘木副指導委員長が中心になり、同じくフェニックスの大岩で熱心に指導法等を学んでいました。上級者を対象としたトランプル時のセルフレスキュー研修会については、二木指導員を中心に、ビレイヤーの自己脱出について実践しながらお互いに意見交換し、熱の入った研修会になりました。もう一つの大事な焚火を囲んでの大宴会。恒例のトン汁に協会員が見つけた秋の味覚の王様の松茸もあり、燃え上がる焚火を囲み、夜の更けるのも忘れ、多くの仲間と楽しい交流会ができました。また、多くの差し入れをいただき、ありがとうございました。今年も中身の濃い小川山キャンプができたことに、長野県山岳協会の関係者ならびに参加された皆様に指導員会を代表して感謝申し上げます。

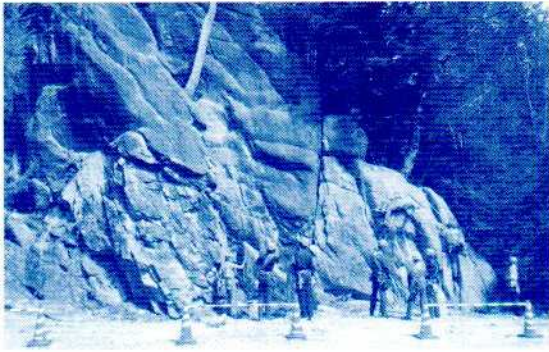


<http://www.nishiitoya.com/> E-mail info@nishiitoya.com



〒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



2班 指導員資格希望者講習

松本山登会 市川 謙

小川山キャンプ二日目、私が担当した二班は来年度指導員資格取得希望者を対象とした事前講習を行いました。参加者は各会からの希望者六名と、信大医学部山岳部より上級生三名が加わり、計九名となりました。

内容はロープ技術を中心に、例えば懸垂下降の方法について、それを仲間や初心者が理解できるように伝えるにはどう表現すれば良いか？ 注意する点はどこか？ いくつか

初級者対象コースは、一般八名、指導員七名の一五名の参加でした。いつものフェニックスの岩場で講習を...と思っていました。なんと終了の所に大きなスズメバチの巣が。岩を登るのはあきらめて、下部で講習を行うことにしました。今回は岩登り自体が初めてという方が多く、ハーンズの各部の説明、装着方法、カラビナの種類、スリング、ロープの結び方など、初歩的なことから説明しました。

1班 初級者対象ロープワーク

山幸グループ 佐伯和人

次に、麓の林で、リード&フォローの登り方の説明、実技を行ってもらいました。指導員の厳しく(優しく?)も熱心な説明の下、皆さん、真剣に取り組まれていました。最後に懸垂下降の訓練を行いました。傾斜が緩やかだったのでスムーズに降りられなかったかと思えます。時間があれば、垂直な所で懸垂下降を体験してもらえたのですが。指導部では、夏冬を通してこのような講習を行っています。

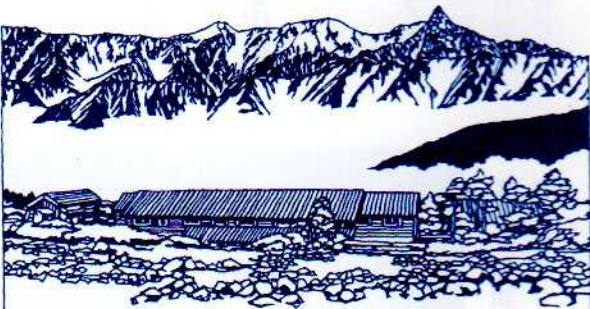


す。安全、確実、楽しい登山のため技術を学びましょう。

ある方法のそれぞれのメリット・デメリットは？ と、普段自身が何気なく行っている技術を改めて言葉やデモンストラーションで伝えることの難しさを実感していただけたと思います。各々の課題を克服し、春の検定会に臨んで下さい。

また信大医学部山岳部にとっては、初心者対象の講習会以外に参加したのは初めてということでしたが、後輩に伝える方法論を学ぶ良い機会と思いい、今後も積極的に参加していただければと思います。

槍・穂高に乾杯

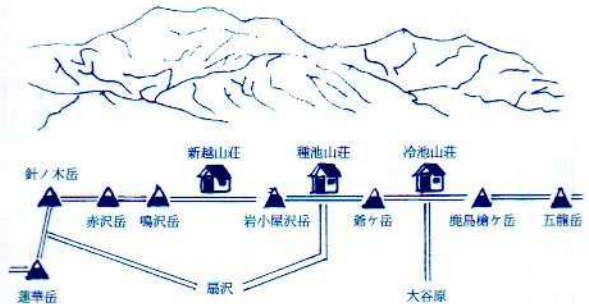


日本百名山 常念小屋 Mt. Jōnen 2,857m JAPAN ALPS

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

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

二〇一六年 ジュニア登山教室報告

ジュニア委員会 傘木 靖

今年度計画した「ジュニア

登山教室」は全部で四回。

残念ながら、一回目の高瀬

渓谷湯保の登山教室は雨のため

に中止になってしまいました

た。参加を楽しみにしていた

一三人の皆さん、また来年を

楽しみにしていてくださいね。

※第二回ジュニア登山教室

in 高瀬渓谷湯保

10月8日(土)

小学生13名参加予定でした

雨が予想されたため、前日に中止の連絡を入れました。

※第二回ジュニア登山教室

「クライミング」大町

10月9日(日)

小・中学生29名参加

(スタッフ10名)

午前中雨予報が出ていたの
で、お昼から開始。午後から
は天気も回復し、登ることが
できました。

毎回利用している「登った
よカード」があることで、子
ども達には登る励みになり、
保護者にも好評です。何回か



2回目教室 上から撮ってみました

参加している子ども達にとっ
ては、以前登ることができな
かったルートを登ることがで
きるようになることがわかる
ことで、自分の成長を感じる
ことができるのではないでし
ょうか。

〈子ども達の感想より〉

・いろいろなコースがあつて
とても楽しかったです。ま
たクライミングをやりたい
です。(四年)

・最初は怖かったけれどだん
だん慣れてきて、とても楽
しいクライミングになりま
した。(五年)

・難しいコースがクリアでき
なかつたから、また挑戦し
たい。(六年)

※第三回ジュニア登山教室

in 望月

10月15日(土)・16日(日)

小学生11名参加

(スタッフ5名)

二日間とも最高の天気恵
まれ、二五三〇メートルの蓼
科山からの眺めは最高でした。

カレー作りでは、たきぎ拾
いや野菜の皮むき、お米洗い

等それぞれの活動を子ども達

が協力しておかげで、おいし

いカレーが出来上がりました。

〈子ども達の感想より〉

・毎年違う山を登ったらいい
と思います。(六年)



3回目教室(望月) おいしい顔ってこんな顔!

・来年は、浅間山に登りたい
です。(三年)

・今度は富士山に登ってみた
いです。(三年)

・カレー作りがとても楽しか
ったです。(三年)

※第四回ジュニア登山教室

in 高遠

10月22日(土)・23日(日)

小学生11名参加

(スタッフ5名)

「国立信州高遠青少年自然
の家」に泊って、翌日は立石
コースから守屋山に登りまし
た。

守屋山の頂上は風が強く寒

かったので、少し早めに下山

しました。下山中の「百畳

岩」では、のんびり日向ぼっ

こをしてすごしました。

みんなで作ったカレーの味

は最高でした。

〈子ども達の感想より〉

・とても楽しかったです。中

ジュニア委員会からのお願い

履かなくなった「クライミングシューズ」ありませんか

小・中学生が履く「クライミングシューズ」の提供をお願い
します。履かなくなったものでまだ使用できるシューズ、子ど
もさんが大きくなったため履かなくなったシューズ等ありませ
んか。クライミングシューズの提供をしていただける方は、各
支部委員または山岳総合センターまで連絡をお願いします。



4回目教室(高遠) 百畳岩の上でお昼寝

学生が参加できる登山教室
などもやってください。

(六年)

・初めて参加しておもしろか
った。いろいろなことを教
えてもらったので、また参
加してみたい。(五年)

(五年)

・友達もでき、山の頂上まで
行けてとても楽しかった。
ほかのいろいろな山に登り
たい。(三年)

(三年)

二〇一六 希望郷いわて国体報告

国体委員長 松田 大

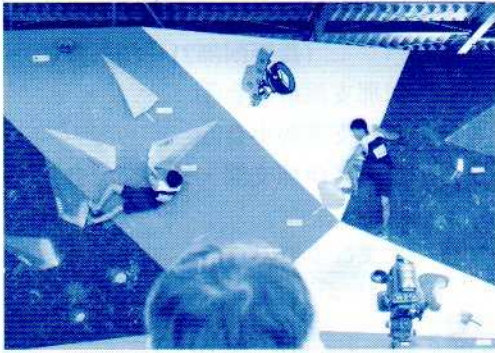
国体カンパのお礼

国体委員長

松田 大

今年の国体は、「東日本大震災復興の架け橋」のサブタイトルの下に、岩手県盛岡市で開催されました。二〇二〇年東京オリンピックの開催種目にスポーツクライミングが加わり、注目が集まった中で開催でした。東京オリンピックの会場は未定ですが、真夏という時期的な面もある中で、おそらく屋内施設となることでしょう。

岩手国体の会場は盛岡市郊外の県営運動公園内でした。会場施設自体は今までの会場地と大差なく、リード壁は屋



外の可動壁で、壁以外は仮設での対応でした。また、ボルダリングは普段は駐車場として利用されている場所での仮施設でした。今年も唐木会長と二人で応援を兼ねて視察に行ってきました。成績は、成年男子がリード一七位、ボルダリング二二位で、今年も両種目共決勝進出の目標は叶いませんでした。成年女子はリード、ボルダリング両種目とも一七位に終わりました。



成年男子の小林大祐は少年時代から国体に出場し、年々力を付けてきており、リード、ボルダリングとも個人成績は二一位と健闘しました。一方、中嶋渉は山口国体以来の出場で、新潟国体の少年の部で優勝した当時ほどの体の切れが見られなかったことが惜しまれます。成年女子の早石利枝は岐阜国体以来、戸谷諭美は本国体初出場で、予選突破に燃えていました。初日のボルダリング予選で、早石が最初の試技で一撃完登したかに見えたのですが、完全停止以前

に落下したため完登と認められず、おまけにその際に右腕を怪我するというアクシデントに見舞われ、以降の競技に精彩を欠いてしまったことが残念でした。

一般に国体は一部の競技種目を除き、ワールドカップやオリンピックの代表クラスや選手は出場しない傾向でしたが、近年様子が変わり、一流選手も出場しています。山岳競技にも、成男では榑崎智亜選手(栃木)や緒方良行選手(福岡)、成女では野口啓代選手(茨城)や野中生萌選手

(東京)など、ワールドカップで上位の成績を収めている選手が数多く出場し、格の違いを見せつけていました。一方、成績は速報値として電光掲示されるのですが、順位だけで得点等の表示も無く、またルール説明等のアナウンスも無いため、一般の観客にはどの程度伝わっているかが心配でした。今後一層の工夫をする必要性を感じました。

北信越代表では、成年男子はリード、ボルダリングとも長野県が最上位でした。一方、成年女子の福井県はリードで入賞、少年男子の新潟県は両種目とも入賞でした。長野県クライミングチームも、成年男子はそれなりに選手層も厚く、県大会では熾烈な代表権争いを展開しています。成年女子、少年男女とも、クライミング競技がオリンピック種目に加わったこともあり、人気は益々高まると思われ、飛躍を期待しています。

今年も左記の団体、会員の皆様方等から、総額一〇万三〇〇〇円という過分なるカンパを頂きました。

合宿費等、選手の個人負担を極力軽減するように、有効に活用させて頂きました。また、選手団は皆様方の支援を感謝し、より一層の高みを目指しました。ご支援を心から感謝申しあげます。

【山岳会等】

- アートウォールクラブ
- 飯田山岳会
- 大町山の会
- 駒峰山岳会
- 山岳会GDM
- 中条山岳会
- 松本山岳会
- 伊那山の会
- 岡谷山稜会
- 山岳会CMC
- 信高山岳会
- マウントブリー
- アト・モリ

【個人】

- 赤梅琴美
- 浮須由実
- 傘木 靖
- 小林貞幸
- 佐野隆司
- 田村宣紀
- 西澤 晃
- 三沢悦郎
- 浅野功治
- 大西 浩
- 河竹康之
- 佐伯和人
- 杉田浩康
- 中島俊弥
- 西田 均
- 宮本義彦

(敬称略・五十音順)

長野県山岳協会業務短信

- 【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 八ヶ岳清掃登山 (23名参加)
- 【10月】** ☆1日～2日 セルフレスキュー技術研修会 (小川山・55名参加)
 ☆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 (中止)
 ☆9日 第2回ジュニア登山教室 (大町人工岩場・29名参加)
 ☆15日～16日 第3回ジュニア登山教室 (望月少年自然の家・11名参加)
 ☆16日 諏訪支部クライミング交流会 (5名参加・11名参加)
 ☆18日 第5回理事会
 ☆19日 中信支部交流会 (16名参加)
 ☆20日～21日 県高体連反省会・次年度下見 (飯綱町)
 ☆22日～23日 第4回ジュニア登山教室 (高遠青少年自然の家・11名参加)
 ☆30日 伊那支部・秋山交流会
 ☆30日 全国高校選抜クライミング大会長野県予選会 (長野市)
- 【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

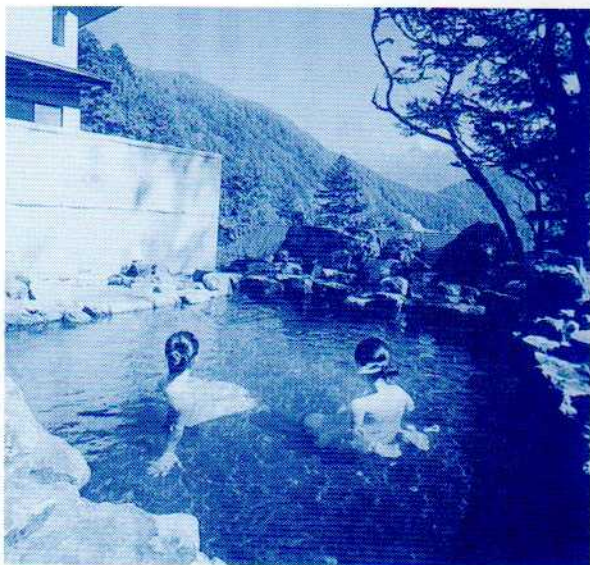
- ☆10日 チベット自治区代表団歓迎会 (長野国際21 20名参加)
 ☆15日 伊那支部幹事会④
- 【12月】** ☆8日 諏訪支部幹事会⑤
 ☆10日～11日 伊那支部・秋山交流会雪上訓練
 ☆10日 やまなみ223号発行

今後の予定

- 【12月】** ☆20日 第6回理事会
 ☆24日～25日 全国高校選抜クライミング選手権大会
- 【1月】** ☆10日 指導委員会常任委員会
 ☆12日 東北信支部幹事会④
 ☆14日 諏訪支部新年会
 ☆21日～22日 ウィンターミーティング (八ヶ岳)
 ☆28日～29日 指導者研修会 (冬山)
- 【2月】** ☆5日 伊那支部・冬山交流会
 ☆5日 山のセミナー
 ☆9日 諏訪支部幹事会⑥
 ☆14日 第7回理事会
 ☆25日 指導員総会
- 【3月】** ☆4日～5日 東北信支部雪山交流会
 ☆7日 伊那支部・定期総会
 ☆10日 諏訪支部・定期総会
 ☆10日 やまなみ224号発行

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

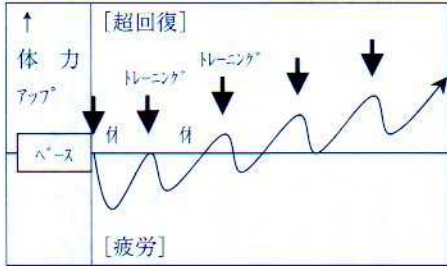
FAX 0263-95-2514

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(2) —

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)

前号前稿の続きである。体力を向上するには以下を考慮する必要がある。

- 1. 超回復とオーバートレーニング：トレーニングによる生物学的変化が身体に起こるのは、トレーニング中ではなく休養中である。休養は短すぎず長すぎず。



超回復：左図のように、トレーニング後に一過性にベースより向上する超回復期がある。この時に次のトレーニングをするのが効果的。種類や強度によるが、持久力トレーニングの鼻呼吸走レベルなら終了後6～28時間、筋力トレーニングなら48～72時間程度。
 オーバートレーニング：休養不十分でトレーニングを繰り返すと、図の矢印がどんどん下向きになり、容易には元に戻らなくなる。ウォームアップをしてもやる気が出てこないようなら、休養が不十分と判断し、その日は中止してやり方を再考しよう。

- 2. 筋力トレーニングの持久力への影響：最大筋力を高めるトレーニングにより、神経が一度により多くの骨格筋線維を動員できるようになる。その結果、より低い強度の運動では、多くの筋線維をローテーション使用できるようになり、持久力が高まる。最大筋力向上には前稿の低負荷のサーキットではなく、高負荷・低回数のトレーニングが必要だが、いきなりこの段階には行けない。
- 3. トレーニングの periodization：世界のトップでも1年中最高レベルのクライミングはできない。自分のシーズン最大目標にあわせて、回復期(2～4週)、移行期(4～8週)、ベース期(12～20週)、特化期(2～8週)、最大目標実践の period に分けてトレーニングを計画する。その間のクライミングもこの period に応じたレベルに留める。前稿で例示したのは移行期～ベース期のトレーニングであり、特化期はより強いメニューを加える(例えば、LT(前稿)を超える速度のインターバル走、上記の最大筋力向上トレーニング)。経験の浅いものが1年目からいきなり特化期および最大目標のクライミングまで行けるわけではない。山は四季でシーズンが規定されるから、初めの何年かはベース期までのつもりで、ゆっくり体力をつけていく。ベース期をやりすぎるといいことはないし、大多数はここまでだろう。特化期にまで行ける人は少数で、それも人生の一時期だろう。

筆者(中高年)の例：サーキット筋力トレーニングは、懸垂5回→腹筋10回→腕立て10回→両手10kgの順手リストカール30回、ディップ20回、逆手のリストカール30回。以上を6セットで始め、4週毎に各々のメニューで約1割ずつ回数を増やす。持久トレーニングの鼻呼吸走は7km、40分程度。持久トレと筋力トレを1日交替で行い、翌日は完全休養。

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



カモシカスポーツ 山の店・松本店

「冬のフェア」
12月30日(金)まで開催中!

冬の新商品続々入荷中!

長野県松本市和田4478-1
(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)



12/31(土)～1/3(火)は、休業いたします。

特別寄稿

●長野県登山安全条例の概要について●

●長野県観光部山岳高原観光課 井原 聖●

長野県は三〇〇〇m峰の山岳が一五座あり、全国有数の山岳県ですが、遭難件数も全国第一位であり、ここ数年三〇〇件前後と高い水準で推移しています。また、県内の登山道は管理者不明のものが多く、約三〇〇箇所危険箇所が存在し、早急な対策が必要となっています。

こうしたことから、本県では日本を代表する山岳県としてふさわしい登山の安全対策を総合的に推進するため、「長野県登山安全条例」を昨年一二月に制定しました。本条例は、決して登山を規制するものではなく、登山を安全に楽しむための環境を整備するための条例と位置づけられており、登山道の整備、遭難防止対策の実施、遭難者の救助・支援、火山対策といった県の責務や施策を条例に規定し、登山の安全対策を総合的に推進してまいります。本条例は登山計画書の提出

義務化に注目が集まっていますが、登山計画書を事前に作成することで山の特性を知り、周到な準備ができるため、遭難事故防止に繋がります。このため、本県では、本年七月一日から指定登山道を対象に登山計画書の提出を義務付けています。なお、本条例には登山計画書提出義務違反に対する罰則を規定していません。

登山計画書の提出については、パソコンやスマートフォンでの普及率が向上する中で、本県では、従来の登山ポストへの提出から、「コンパス」を中心としたWebによる提出を推奨してまいります。

近年の特徴として、未組織登山者が増え、従来であれば山岳会等で学ばれてきた山のルールやマナーを知らない登山者が多くなっています。本県では、こういった登山者に対し「登山を安全に楽しむためのガイドライン」を策定し、山のルールやマナーの普及に

努めていきます。

最後に、登山の安全対策については、県のみでは実施できるものではなく、これまでも山岳協会を始め、山岳遭難防止対策協会、山小屋事業者等の多くの山岳関係者のご協力を仰ぎ実施してまいりました。貴協会におかれましては、本県の登山文化の発展のため、登山の安全対策や山岳の魅力発信について、引き続きご協力をお願い致します。



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

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



<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東洋海幸ビル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)・渡部秀樹(福岡)



洞の峰より塩尻・松本市街

何ともロマンを感じずにはいられない山名である。

前に挙げた山の中で、美ヶ原や鉢伏山等が、ほとんど頂上近くまで車道が通ってしまっていて、本来持っている良さを半減させてしまっているのに比べ、霧訪山の魅力の一つは、どのルートも麓から登山道を歩いて登れることにある。

この山の登山ルートはいくつかあり、それぞれ特徴があるが、私は下西条登山口からのものを勧めたい。北小野の小野神社から登るも

岳都と言われる松本市は、北アルプスへの玄関口となっており、短時間で三千メートル級の山に近づける代わりに、身近に標高が低くて気軽に登れ、それでいて登山愛好者を楽しませる要素が揃った山が意外と少ない。

いくつかを挙げれば、東では美ヶ原、戸谷峰、旧四賀村の虚空蔵山、南では鉢伏山、二ツ山、霧訪山。西では鉢盛山などを上げることが出来る。それぞれに良さがあるが、今回は山名にも魅かれて霧訪山をイチオシしよう。

「霧が訪(おとの)う山」。



頂上の霧訪の鐘



霧訪山山頂

で頂上稜線に出て、わずかで頂上である。

頂上は三百六十度の眺望があり、八ヶ岳、南アルプス、御岳山などが良く見える。

嘗てあった翁草の苗を小学生などが持ち寄って、再生の努力がなされている。

この山の魅力を余すところなく楽しむなら、北東にある洞ノ峰まで縦走することである。理由は、コナラ・ミズナラ・モミジ・カエデなどの広葉樹林が豊かで大木も多く見られ、一年を通じて独特の雰

囲気と風景が楽しめるし、春は一面のカタクリの花に出会うこともできるからだ。

洞の峰へは、頂上からほぼ北東に四十五分程進む。途中分岐が二か所あるが、道標があるので迷うことはない。洞の峰からはほぼ一時間で登山口に下れる。但し、霧訪山の登山口とは一三〇〇m程離れているので、二十分程歩かなければならない。

山と自然に親しむ会

佐藤 善 則

のは、登山口が分かり易くて良いが、松林がマツタケの止め山になっており、「違反者は一万円徴収」等の警告板などが「これでもか」という程設置されていて嫌になるのだ。下西条登山口は、塩尻市街から「山の神自然園」を目指す。園にはしっかりとした案内板があり、さらに南奥へと続く道を進む。左下に溜池が見えたら池を越えた所を左に下るようにして進むと小川がある、そこが登山口となる。

先ずは松林の急坂をジグザグに登る。三十分程で尾根にある鉄塔に出る。さらに三十分程で大芝山へ続く尾根に出る。五分程歩いて男・女坂の分岐に。男坂の急坂を五分程

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、基礎体力向上に毛！
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！