

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/>



信越トレイルのブナ林の縦走路

山を歩く

長山協副会長

伊久間幸広
(伊那支部 飯田山岳会)

「垂直から水平へ」と言う言葉を聞いたのは随分前の事になります。長野県と新潟県境に連なる飯山市の関田山脈に設けられた信越トレイルを提案した加藤則芳氏の言葉でした。一九八七年当時、鍋倉山のブナ林が伐採されようとしていた時にジャーナリストとして飯山を訪れた加藤氏と話し合った「いいやまブナの森倶楽部」との間で、自然保護のあり方の一つとして、垂直の山登りではなく、水平の山歩きを楽しみながら自然と人との付き合い方を考えようと提案されたのでした。

私も信越トレイルの殆どのコースを歩いていますが、四季を通じて歩くたびに、人は自然の中の一つに過ぎない事を思い知らされます。長野県内にはこの様なロングトレイルを作る場所が豊富にあります。加藤氏は秋山郷から苗場山、白砂山へ、笹ヶ峰から雨飾山を通過して白馬岳へなどと、信越国境すべてを貫く壮大な信越トレイルを構想していましたが、二〇一三年に逝去されました。

長野県内には他にもロングトレイルに相応しい場所が幾つもあります。東信には奥秩父主脈の金峰山から甲武信岳雲取山縦走コースもありますが、甲武信岳から北上して十国峠、荒船山、軽井沢の碓氷峠の武信、上信国境なども良いコースです。中信の美ヶ原から和田峠を越えて八ヶ岳までのコースは現在も中央分水嶺コースとして地元では紹介されていますが、まだまだあまり知られていません。南信でも木曾山脈を貫くコース、伊那山地を茅野市から天龍村まで歩き通すコースなど、幾つも考えられます。

多くの人達が自然に親しみながら長い時間と距離の山を巡って歩くロングトレイルは過疎化する中山間地の活性化にも繋がりが、信州の自然保護にも役に立つと思うのです。

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

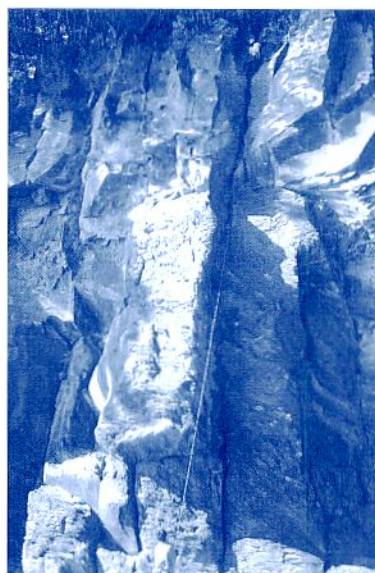
冬山入山状況

中信支部

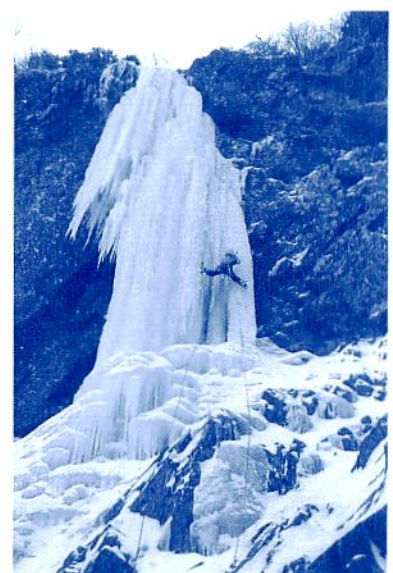
山 岳 会	期 日	山域・山名	山 行 態	参加人数	感 想
C M C	12月30日～ 1月2日	ジャンダルム 飛驒尾根	登 攀	3	全体を通して雪が少なく、岩場は薄い雪と氷で覆われてとても悪く感じました。初めての冬季の北アルプス縦走で、天候にもめぐまれ、とてもいい経験になりました。
	12月30日～ 1月3日	明神岳 2263m峰	登 攀	2	30日・南壁と西壁の偵察、31日・南壁中央ガリールルート、1日・南壁右凹角ルート、2日・西壁大凹角ルート、3日・西壁対岸氷柱。各ルートは何れも手強く、冬壁の難しさと奥深さを満喫しました。ドライツリーリングやプロテクション技術などを磨いてま、た挑戦したいと思います。
松本岳友会 ライフ & マウン	1月7日～8日	空木岳	ピーク ハント	10	雪不足のためラッセルはなかったが、山頂直下が固くクラストしており、緊張感があった。大人数での行動に課題が残った。
松本山登会	12月9日～10日	八ヶ岳 裏同心ルンゼ	アイス/ 雪稜縦走	5 (会外1)	氷が発達していなかった甲斐駒からの転戦、平日を絡めたため登攀中の渋滞は全く無し。ところが鉱泉に戻るとアイスクャンディのオープンもあり、大変賑わっていました。
	12月17日～18日	城ヶ崎・城山	クライ ミング	3	初日は城ヶ崎シーサイドエリアにてクラック練習。2日目は城山のルートに入るもの大混雑。12月であるにも関わらず半袖で過ごせるほど暖かく、快適なクライミングと海の幸を堪能した二日間でした。
	1月2日～3日	八ヶ岳・広河原 クリスマスルンゼ、他	アイス/ 鍛錬	3 (会外1)	同じ滝を休憩なしに何往復もしたりと、ひたすらスティックに登り込みを繰り返す。当然下山後はひどい筋肉痛。
	1月7日	八ヶ岳 醤油樽の滝	アイスク ライミ ング	3	傾斜は緩いものの、35mの大きな滝は圧巻。トップロープをかけ、それぞれ続けて何度も登り込み、感覚を掴むことができました。
	1月9日	鍋倉山	B C	3 (会外1)	例年とは比べ物にならないほど雪が少なく、普段登られている一つ北側の尾根からハイクアップ。上部ではややブッシュがうるさいが、ラインを選べば快適に滑ることができた。
	1月14日	鍋倉山	B C	3	前日までの大雪に好コンディションを期待して臨んだものの、逆に深すぎてスキーが殆ど走らない始末。もっと腕を磨かねばなりません。



松本山登会 醤油樽の滝



松本山登会 城ヶ崎



CMC 明神2263m峰

山岳会	期 日	山域・山名	山 形 行 態	参加人数	感 想
信州大学医学部 山 岳 部	12月23日～24日	赤 岳	雪 訓	10	雪が少なく雪訓は難しかった。1日目訓練、2日目ピークハントとした。
	1月1日～3日	槍ヶ岳 中崎尾根ピストン	ピーク ハント	3	年明け最初の山行。槍の穂先は氷の急勾配が続き緊張感があった。後半天気が崩れたが、晴れているうちに登頂でき安心した。
	1月7日～9日	南八ヶ岳	縦 走	2	3日目は阿弥陀のみとしたが、行者小屋～文三郎分岐～山頂までトレースのない中を歩いて楽しかった。

東北信支部

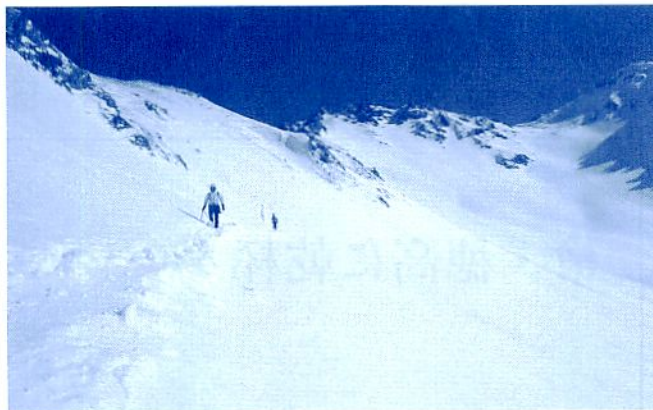
山岳会	期 日	山域・山名	山 形 行 態	参加人数	感 想
グレープ・ド ・モレーヌ	12月30日～ 1月2日	赤岩尾根～ 鹿島槍ヶ岳	登 頂	9	日帰り組も含め、総勢9名。中高年で4日かけても頂上に到達できなかった。新人がいたらと思うが、いい仲間とのいい合宿だった。

諏訪支部

山岳会	期 日	山域・山名	山 形 行 態	参加人数	感 想
諏 訪 山 岳 会	12月28日～29日	霞沢岳西尾根	縦 走	4	前日の雨で、取付き～下部は雪がほとんどなく、藪漕ぎになりましたが、終止天気がよく楽しめました。
	12月29日～31日	仙丈ヶ岳 地藏尾根	縦 走	2	真っ青な空と真っ白な稜線、最高の年末山行になりました。
	1月7日	八ヶ岳小同心 右岸壁	バリエー ション	4	諏訪山岳会が昨年完成させたコース。岩稜、草付、雪稜リッジと多彩な良いコースです。
	1月8日	八ヶ岳 醤油樽の滝	アイスク ライミン グ	8	滝下にテントを張り餅入りけんちん汁を食べ、アイスクライミング。技術講習を受け、繰り返す中で技術を習得できた、中身の濃い1日でした。



ライフ&マウント



信大医学部山岳部 槍ヶ岳中崎尾根



GDM 赤岩尾根の登行



GDM 赤岩尾根へ

山のセミナー

事業部
佐伯 和人

二〇一六年度の山のセミナーを二月五日(日)に松本市あがたの森文化会館で開催しました。今年度は、五十名以上の方に来場いただきました。講師、来場の皆様、ありがとうございました。

一番目のプログラムは、「ニホンライチョウを守ろう」。昨年参加されたライチョウの保護活動について、小林貞幸自然保護委員長に報告していただきました。①ケージによるヒナの保護(北岳)、②植生復活実験(火打山)、③サルの監視と追い払い(東天井)



ニホンライチョウを守ろう

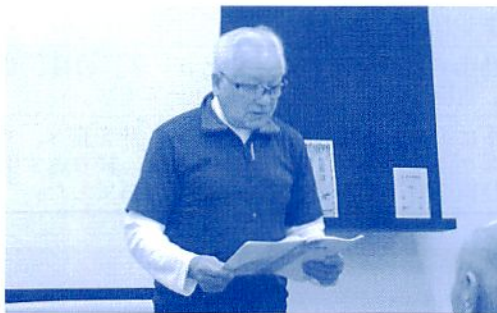
岳)の三件の活動で、絶滅危惧種のニホンライチョウを守るために奮闘されている様子が伝わりました。次は、船窪小屋を六十年以上続けてこられた松澤ご夫妻(宗洋さん、寿子さん)から対談形式でお話をうかがいました。最初に船窪小屋「道しるべの会」の湧上昭男さん製作のDVDを上映。その後、お二人との対談で、小屋の歴史、登山道の整備、小屋の鐘はいつごろからあるのか、佐々成政の埋蔵金に憑かれた登山者など、楽しいお話がいくつ



船窪小屋の松澤ご夫妻

も。また、古原和美名誉会長もお二人に会いに急ぎよ来場され、対談に加わっていただきました。なお、このときのDVDに興味のある方は、事業部までお問い合わせください。

午後は、山学山遊会の田村宣紀氏より、マナスル登山(一九七六年)及びダマバンド登山(二〇一六年)の様子を映像を交えて講演いただきました。マナスル登頂時の映像や生々しい音声、またマナスル登山から四十周年を記念して行われたダマバンド登山の様子です。国際情勢は不安定ですが、このような友情を続けていくのは素晴らしいことだと思います。



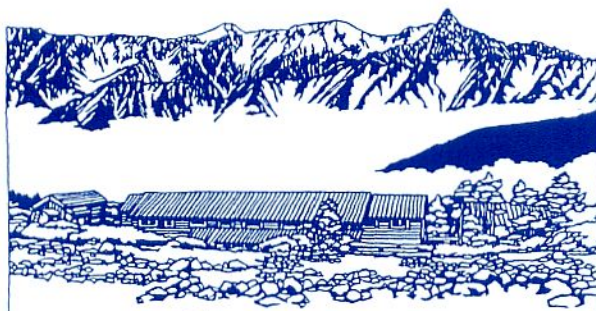
マナスル秋季初登頂記録映像とダマバンド山登山報告

最後は、「オールラウンドクライマーのトレーニング」と題して、医師の浅野功治氏に効果的なトレーニングについて講演いただきました。目標をもって生理学的に正しいトレーニングを、また体幹を鍛えるトレーニング法などの説明がありました。やまなみ二二二号、二二三号にも掲載されていますので、ぜひご覧ください。



オールラウンドクライマーのトレーニング

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

「指導者研修会(冬山)」に参加して



研修に初めて参加させて頂きました。ビーコンを使い埋没者を探す訓練と、ツェルトを使用した要救助者の搬送訓練を行いました。

私の感想は、このような訓練をせずに雪山に入山することに対し、警鐘を鳴らさねばならないということです。ビーコン操作訓練について

触れます。今までの私は、ビーコンを携帯しても、仲間内で電源の確認などいかにも知ったようにして、使用していました。研修を受講中、実際には誰

一人探せずに終始してしまいました。また、私が埋没した際も、探し当ててもらったことは容易ではないということも実感しました。

雪崩に流され、圧雪されながら埋まり、窒息、低体温に至り、現場の状況によっては岩、樹木に衝突してけがも相対に負う可能性が大きい。その要救助者を二十分以内に掘り出さなければ生存率は限りなく下がる。

仮に、幅五〇m、長さ二〇〇mの雪崩が発生し、パートナーが流されたとする。その時、パートナーを迅速に救出することが出来るか？ 一万mの中から二mにも満たないパートナーを探し当て、掘り出し、救出後も適切な処置が必要になるというのに……。

ビーコンは雪崩を予知するものでも、埋没者を探し当ててくれるものでもない。ビーコンの適切な操作法、正しい探索方法、チームワーク、リーダーの適切な指示、それらは実地の訓練なしには獲得で



きない技術です。ビーコンによる訓練は季節を問わず行うことが必要と感じた私は、このような訓練をせずに雪山に入山することに、改めて警鐘を鳴らしたいと思います。

レスキューが到着するのを指をくわえて待つのではなく、我々が出来る救護技術を身に着けるべきです。

あなたはパートナーを、パートナーはあなたを探し出し救うことができますか。

(飯田山岳会 M・K)



<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

伊那支部 雪上訓練



飯田山岳会 富村 麻里

十二月十・十一日と、一泊組、日帰り組に分かれ、中央アルプス千畳敷にて恒例の雪上訓練を行いました。
十数年、我流で山を登ってきた私ですが、冬の塩見岳を敗退したことがきっかけとなり、山岳会の門をたたいて約一年。初めての雪上訓練への参加でした。
当日は、まだまだ雪が少ない状態でしたが、うす曇りで冬の寒さを味わうにはちょうどいい天候でした。
基本的な歩行練習のあと、八丁坂を左に見送り、伊那前岳方面の斜面にて滑落停止訓

練を行いました。
そうはいっても、なんとなく本で読んで、知識としては知っていた滑落停止姿勢。見よう見まねで八ヶ岳で数回やってみたこともあった。「止めればいいんでしょ?」……そんな感じでしたか思っていました。実際やってみると、なんだか、さまになっていない。轢かれたカエルのような。
ピッケルを持つ手が体から離れてしまっている。アイゼンが雪の中に潜ったままだ。一つの動作に気を取られ、もう一つの動作を忘れる……いまはいい。止めなくてもそのうち雪が止めてくれる。
転ぼうと思って転んでいるから、心構えができていない。これが、不意をつかれた状態だったら? アイスパーンだったら?……私は焦ることなく、滑落停止姿勢にもっていきけるのだろうか? 滑落し



ないように歩くのが一番いいけれど、冬山はなにがおこっても不思議ではない。勢いで登っていた昔と違い、今は、山を知れば知るほど怖く、慎重になっていく私がいる。
今回の滑落停止技術はきちっと出来ず、実用に耐えない状態だった。まだまだ練習が必要。いろいろな滑落停止のパターンも含め、一つ一つしっかり基礎を身につけ、冬山の怖さ、素晴らしさ、技術をもっともっと学びたい。そして、もっともっと、山を楽しみたい。
練習後は、山岳会員木下さんのツェルトに包まって暖をとりと、ほっこりとした時間を過ごした。
できるつもりになっていたことが、実はできなかった。これが今回の雪上訓練での大きな収穫だった。

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

中高年登山団体連絡協議会 交流登山

小春日和の棧敷山に集う

山学山遊会

佐藤 善則

しばらく途絶えていた長野県中高年登山団体連絡協議会の交流会は、今年からイメージを一新して、特別に企画するのではなく、主管団体の山行計画に集う形式になった。

今年、長野の山学山遊会が主管団体で、湯の丸高原の棧敷山が交流の舞台。

良く晴れて冷え込んだ十一

月十三日の朝。集合場所の湯の丸高原に続々と参加団体が到着。諏訪百名山に登る会、山と自然に親しむ会、長野ハイキング倶楽部、穂高登高会、ワタスゲ、須坂山岳会、山学山遊会の六団体から、計三十七名の参加となった。

山学山遊会が準備するのは登山終了後のトン汁で、係を中心に鍋づくりの準備が始まる。

交流会の趣旨と、今日の行動予定などの説明のあと、登山が始まった。まずは、子棧敷山に登り、そこから棧敷山へ。このあたりの名物カラマツも大半はすでに黄色い葉を落とし、冬枯れになり始めていた。ポカポカ陽気の中を、中高年らしく、のんびりペースで進みとても気持ちがいい。

棧敷山への途中に

は苔むした岩がゴロゴロしていたり、針葉樹の森の中や草原もあったりして、変化に富んだ面白いコースだ。山頂からは北方の眺めが素晴らしく、根子岳、四阿山から横手山、草津方面まで一望でき、その下に広がる田代湖の吸い込まれるようなブルーがとても魅力的に見えた。

小春日和の穏やかな歩きを楽しんで駐車場へと下ると、大量のキノコも入ったトン汁鍋が出来上っていて、アツアツの美味しい昼食となった。皆お代わりもして大満足。

鍋が片付くと全員で車座になって交流会が始まる。眠くなるような日差しの中で、全員の「私の好きな山」を入れた自己紹介もあって、交流会はとても楽しいものになった。

これから毎年、十一月の第二日曜日が交流会の日。来年は「山と自然に親しむ会」が当番。

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

長野県山岳協会業務短信

- 【12月】 ☆10日 北信越5県連絡協議会 (石川県・唐木、森山、大西、松田参加)
- ☆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 日山協新年会 (東京・唐木、森山参加)
- ☆14日 諏訪支部新年会
- ☆21日～22日 ウィンターミーティング (ハケ岳周辺・46名参加)
- ☆28日～29日 指導者研修会 (冬山) (山岳総合センターほか・15名参加)
- 【2月】 ☆5日 山のセミナー (あがたの森・53名参加)
- ☆9日 諏訪支部幹事会⑥
- ☆11日 日山協ジュニア情報交換会 (東京・大西)
- ☆12日 日山協全国理事長会議 (東京・大西)
- ☆12日 伊那支部・冬山交流会
- ☆21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

今後の予定

- 【3月】 ☆11日 諏訪支部定期総会
- ☆13日 東北信支部定期総会
- ☆15日 中信支部定期総会
- ☆21日 第8回理事会
- 【4月】 ☆1日～2日 第11回山岳スキー大会日本大会 (梅池)
- ☆8日 第9回理事会
- ☆9日 第58回定期総会
- ☆日 諏訪支部幹事会①
- ☆日 伊那支部幹事会①
- ☆日 中信支部幹事会①
- ☆27日 東北信支部幹事会①
- 【5月】 ☆日 諏訪支部幹事会②
- ☆日 南信地区高等学校体育大会 (針ノ木雪渓)
- ☆13日～14日 第18回雪上技術交流会 (針ノ木雪渓)
- ☆27日～28日 第54回指導員検定会
- 【6月】 ☆日 長野県高等学校体育大会
- ☆日 物見の岩清掃
- ☆10日 やまなみ225号発行



カモシカスポーツ 山の店・松本店

**大決算セール！
開催中～3/30(木)**

山スキー用品一掃セール中！

長野県松本市和田4478-1
 (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 (木) は棚卸の為、休業いたします。

機能的な登山靴の履き方、靴ひもの締め方

長野県山岳協会医科学委員 服 部 徹 (北アルプス医療センター白馬診療所 理学療法士)

登山靴は、登山にはなくてはならない必須のアイテムです。どのような登山靴を選び、どのように履き、どのように靴ひもを締めるかによって、登山での歩きの快適さ、楽しさは随分変わるのではないかと思います。今回は、登山靴の履き方、靴ひもの締め方について考えてみたいと思います。

- ① 靴ひもを緩めた状態で靴を履き、踵を地面にトントンとさせて、靴の踵の硬い部分（ヒールカウンター）に自分の踵をぴったりと合わせます。踵の骨は、足全体の機能を考えた時に非常に重要な役割を持っています。この踵の骨を正しい位置にセッティングすることが足全体の機能を生かします。
- ② 踵を合わせたら、踵を地面に着け、つま先は地面から浮かせた状態で靴ひもを締めていきます。足裏を地面に着け体重をかけた状態では、足のアーチが下がり、足全体が広がります。足裏を地面から浮かせた状態では、アーチが上がり足が少し小さくなるため、足裏全体に体重をかけた状態で靴ひもを締めると、踵を浮かせた時に靴の中で足とのゆるみが生じ、足が少し動き、靴擦れ等の原因になります。
- ③ 靴のメーカー等によって靴ひもの位置が異なりますが、足指の動きを妨げないように、足指が大きく曲がる所までは、きつく締めないようにします。
- ④ 次に、足の甲の部分は、足と靴が一体感を持てるように、左右均等に、しっかりと靴で足を包み込むように締め込んでいきます。この時、足と靴の間に隙間ができると歩いている時に靴の中で足が動いてしまうこととなります。靴ひもは、ひも穴（または金具）に対して上から下に通していく方が緩みにくいです。
- ⑤ 足首の部分は、きつすぎない程度にしっかりと締めます。特に下山の時は、靴の中で足が前方にずれていかないようにしっかりと締めます。最後に、緩みにくいように止め結びを行います。

登り下りにおいて、足と靴の間に、きつすぎず緩すぎずの適度な心地いい一体感が出るのが重要で、靴の中で足全体が前後に動かず、しかし足指の動きは阻害されないことが、靴と足の機能を最大限に生かすための履き方だと考えます。

靴ひもは登山中、やはり少しずつ緩んでくるので、特に下り始めにもう一度、きっちりと一体感が出るように靴ひもを締めなおすことをお勧めします。

ご自身の一番気持ちいい締め加減をご自身でマスターして頂きたいと思います。

フリークライミング、アルパインの練習時もちろん
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、クライミング施設的设计・施工
ホールド販売 etc. お気軽の御相談ください！

— 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

中信安全登山研究会 登山技術研修交流会

大町岳陽高校山岳部顧問 大西 浩

一月二十一日、二十二日に、

中信地区の高校山岳部の顧問及び生徒の研修会を開催した。参加者は五校（松本深志、松本県ヶ丘、松本蟻ヶ崎、池田工業、大町岳陽）から生徒四十三名（男子三十、女子十三）、顧問十名、外部登山愛好家二名の五十五名。初日は座学を中心に、二日目は実際にフィールドに出て実技講習を

行った。

初日の講習Ⅰでは「冬山登山装備の話」と題して、小生が冬山に入る心構えや装備の実際、技術書には書かれていないミニ知識などをお話した。

講習Ⅱは、長山協医科学委員で理学療法士の服部徹氏による「効率的な歩き、動きをめぐして」という講演をしていただいた。最初に

「ヒトのからだの特徴」

について、安定した姿勢（ノーマルポジション）が大事であるという点が話された。安定した姿勢とは「①頭が背骨にそって真上の方向に伸びている。②柔らかい胸郭。③安定した強い腰。④安定と柔らかさを合わせもつ股関節。⑤柔らかい足と硬い足に変化できる足部。」という五点がポイントとのこと。それ

ファンクショナルエクササイズの実践



表1 登山における歩き方のポイント

- ① 頭の位置が安定している。上に伸びている。上下、左右にグラグラと動かない。頭の位置は、姿勢を保つ体軸の頂点。平衡感覚に影響する。
- ② 片脚立ちが安定している。片脚立ちの連続が登山。片脚立ちが安定していることでスムーズな重心移動が行える。

表2 クライミングにおけるポイント

- ① 胸を支点とした、柔らかい上半身の動き腕の動きが肩だけにならずに、胸を支点に柔らかく用いることで、上半身の可動範囲、安定性が増す。
- ② 体幹の安定と、股関節の分離した動き体幹を安定させた中で、股関節を分離して柔らかく用いることで、下半身の可動範囲、安定性が増す。

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きますよう努めて参りますので、何卒よろしく願い申し上げます。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

ファンクショナルエクササイズのポイント

- ・常に頭を背骨の真上に引き上げて行う。
- ・どこの筋肉を使って、どこの筋肉が伸ばされているかを意識しながら行う。
- ・左右差がある場合、その差をなくすように行う。

を登山、クライミングにあてはめて考えると、表1・2のようになるという事だった。続いて、それを具体的に体感するために、最初に二人組で互いの姿勢を観察したり、身体の動きをチェックしたりして、自分の身体の姿勢の特徴や左右差などを理解した。その後、足指、胸郭、股関節の動き改善を中心に、ファンクショナルエクササイズ(ストレッチング)の実践をした。その目標は「頭の位置が定まったいい姿勢を作る。筋力や柔軟性、関節の可動域に左右差のない機能的(functional)なからだを作る。」ことだそうである。具体的には、左の表の項目に注意しながら、具

体的にいくつかのストレッチを教えていただいた。基本は「頭が天井からつらられているように引き上げておこなうこと」だそうだが、日ごろから猫背気味の小生にはそれだけでも胸郭が伸ばされるような感覚が生まれた。翌日は、この感覚をもって実際の登山を実践したが、多くの生徒から歩き方の工夫で楽になったという感想が聞かれた。講演終了後は、生徒は生徒、顧問は顧問でそれぞれ交流会を行った。その流れの中で、生徒の何人かはビバークを体験したいということと、積雪十五cmほどのセンター前の公園でビバークを決定した。安全管理したうえでビバークを体験しておくことは、本当のピンチの際への大きなアドバンテージとなる。



鷹狩山山頂にて全員で記念撮影

二日目は、センターの裏手の鷹狩山に登った。今回は基本的には登山道を外れた道を歩くというコンセプトで、私のオリジナルで用意した時計回りのコース

(登山道のある谷を挟んだ北と南の尾根をたどる)を歩いた。今年はそれまで雪が少なかったが、研修会の直前にまとまった降雪があった。適度な積雪の中、前日の服部氏の薦める歩き方を実践しながら、雪上歩行のいい訓練ができた。途中、中間地点にある池の南側の平地を利用して、雪崩ビーコンの使い方の講習を行ったり、下山には、コンパス直進で尾根を下らせたりというアクセントを入れ、雪と戯れながら登山を楽しんだ。顧問、生徒ともに概ね好評であった。

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

- ヨーロッパの山旅
- カナダの山旅
- 世界の山旅
- ネパールの山旅
- ニュージーランドの山旅
- ネイチャリングツアー
- ポレポレ倶楽部～おススメの旅
- 日本の山

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)

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

冬のヒマラヤ 8,000m 峰登山

ヒマラヤの巨峰に登りつくされた今、世界中の先鋭登山家の目は厳冬の無酸素8000m峰登山に向いているようだ。

この冬のネパール・ヒマラヤにはヨーロッパから3人の登山家が出てきた。一人はマナスルを単独で登るフランスの女流登山家、もう一人はエベレストを目指すスペインの登山家である。フランス隊の女流登山家レヴォル・エリザベスは既に多くの8000m峰を経験しているエキスパートであり、今回は初めての厳冬の試みであった。残念ながら7300m地点に到達した時点で天候の極端な悪化に遭遇し、登攀を続けることが難しいと判断し、断念した。

一方スペインの2名、カルロス(26)とアレックス(35)はこれも無酸素での試みである。アレックスはヨーロッパでは屈指の登山家で既に11座の8000m峰に登頂しており、今回は1993年の日本隊以来23年ぶりの厳冬のエベレストへの挑戦となる。6400mのキャンプ2に到達したところ、若いカルロスが高度障害に罹り撤退を与儀なくされ、ヘリコプターでカトマンズに収容された。ネパール・ヒマラヤの厳冬期登山は2月15日までとなっているが、単独でエベレスト登頂を目指していたアレックスは2月14日登頂に成功した。

なお、この冬のヒマラヤの7000m以上の登山はこの2隊のみで、若干寂しいシーズンであった。

NMAの新しい事務所

ネパール山岳協会の新しい事務所・ビルの建設が始まった。場所は旧事務所の敷地であるため、現在解体が進んでいる。また、臨時事務所は取りあえず近くのビルに引越した。電話番号等は従前同様である。

長野県
山岳協会

HAGANO MOUNTAINEERING
ASSOCIATION JAPAN

公式Web

<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。

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

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 松本市城東二二二一六
TEL (0263) 331-2263
FAX (0263) 361-7128

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