

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/>



山岳総合センター 積雪期初心者の雪上訓練

活動の連続性と創造へ向けて

長野県山岳総合センター所長 今 滝 郁 夫
(信高山岳会)

一年間の山岳総合センター勤務を経て、今年四月から所長となりました。指定管理者資格の取得から以後の運営まで、すべてに関わり高い実績を残してこられた杉田前所長の後任として力不足は否めませんが、全力で取り組みたいと思います。

山岳総合センターの使命は二つあると考えます。一つは一般登山者への講習会活動です。最近では中高年から若い世代まで登山活動が盛んになっていますが、山岳会に入らずに活動している登山者が多くを占めています。そのため、登山の知識・技術・経験を学ぶ場の設定が重要になっています。山の店やガイドの登山教室も多くなっていますが、センターの蓄積を生かした安全登山講習会を行っていきたく思います。

もう一つの使命は、直接講習会に参加できない方々に対する啓蒙活動です。杉田前所長が提唱し、現在では他県でも取り入れられている「山のグレイディング」はその代表的な活動例です。センターからの様々な発信が安全登山につながることを信じて、地道に取り組んでいきたいと思っています。

これら二つの使命をしっかりと行うことによって、指定管理者としても連続性を確保していきたいと考えます。

今年度、センターでは二つの新しい試みを行っています。リーダーコースで「リスクマネジメント」の考え方を強調したことから、高校山岳部の活動に

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

どのような援助が出来るかを探ることです。前者は登山における判断力をいかに身に付けてもらうかというものです。ついて行く登山者でなく、「自ら判断できる自立した登山者」へ。これはセンター発足当時から課題でもありません。後者は昨年度センターが行った高校山岳部顧問アンケートから明らかになった事へ

今年度の方針

理事長 大西 浩

の対処です。山岳部顧問の高齢化と次世代顧問の育成や、顧問が付けたい力や悩みなどにセンターがいかに力添えをできるかということ。高校山岳部の生徒は未来の一般登山者であるという視点で考えたいと思います。今後山岳総合センターの活動へのご理解とご協力をお願いいたします。

昨年八月十一日が「山の日」となりました。しかし、反面、遭難事故も増加の一途を辿り、それに対する社会的な風当りは厳しくなっています。そんな中で、昨年長野県登山安全条例が制定され、県内の指定山岳における登山については、罰則は伴わないものの、登山届けの提出が義務化されました。長山協としては、より一層安全登山の普及啓発ができるよう、支部・委員会の枠を超えて努めていきたいと考えています。

今年度友好協定締結三十周年を迎えた中国西藏登山協会

との間では、来年春、未踏峰「夏康堅(シャーカンチャン)峰」の合同登山を行う方向で話が進んでいます。身近な山からヒマラヤまで、様々な場で足腰の強い協会となるよう事業を展開していきたいと考えております。従来あるからやるという受け身の姿勢ではなく、協会の皆さんにも積極的にご意見をお寄せいただきたいと思います。長山協をみんなで支えてくださることを期待します。

高等学校登山部顧問 研修会レポート

白馬高等学校 中嶋 渉

今回、まだ発足したばかりの山岳同好会の顧問として、二日間の研修会に参加させていただきました。私自身もこの四月に採用されたばかりで、クラブ活動そのものが何をやるにも手探りの状態です。そのような中で、登山者ではなく顧問を対象とした研修が開催されると聞き、迷うことなく参加を決めました。

研修会で扱われた内容は、

私にとってはある程度馴染みのあるものが多かったという印象です。もともとフリークライミングに親しんで育ち、大学で山岳会に所属していたことで一定の素地は養われて

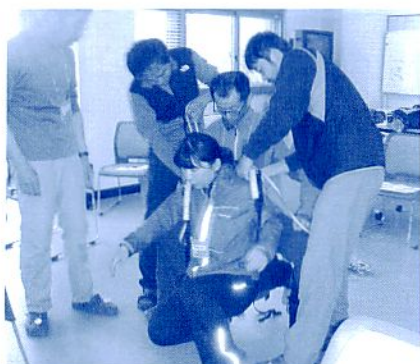
いたのかもしれませんが、非常に幸運だったと思っています。しかし、当たり前のように思っていた技術でも、顧問という立場になって学んでみると、明らかに印象が異なります。例えばロープの結び方ひとつ取っても、普段の自分は何気なく行っていました。これを生徒に教えるとなったらどうなのか。さらにはそうしてできた結び目に生徒が命を預けることになるとしたら、どうなのか。そう考えてみると、結ぶことができるだけではなく、それを理解していなくてはなりません。さらにはそれを正確に教え徹底させる責任が自分にはあります。立場が変わったことで、自分が知っていると思っていた技術が少し違ったもの思えてきました。それだけ取っ払って、改めてここで学びなおしたことに意味があったと感じます。



ロープワーク (ブルージック結び)

他の学校でも部員が三十名近くになるクラブがあり、山に興味を持つ高校生が増えているというところを実感しているところ。それに比べると、これは容易ではありませんが、こうして与えられた機会に全力でぶつかっていかうと考えています。

先日、大町岳陽高校の大西先生から、「登山は受け継がれるべき文化だと思ふ」というお話を聞きました。その担い手のひとりとなるべく、登山者としての力だけでなく、顧問としての力をこれから高めていきたいと思ふます。



救急搬送



春山合宿・山行状況

東北信支部

山岳会	期 日	山 域	山 形 行 態	参加人数	感 想 な ど
G D M	5月3日～6日 3泊4日	鳥海山、月山、湯殿山	山スキー	6	快晴の中、たっぷりの雪と雄大な山容を堪能しました。
W B 長野	5月3日～4日 1泊2日	岳沢～前穂高岳		8	テント泊で団結の深まる楽しい山だった。

中信支部

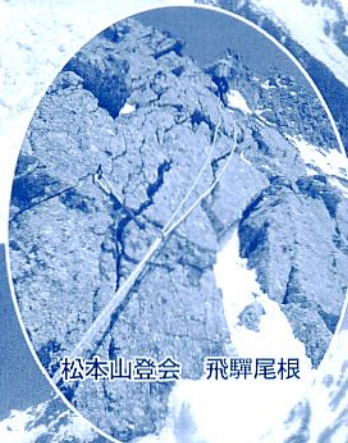
山岳会	期 日	山 域	山 形 行 態	参加人数	感 想 な ど
松本山登会	4月29日	三つ峠	クライミング	1 (会外2)	GW初日でしたが、日差しがなく大変寒い中、凍えながらの岩トレとなりました。
	4月30日	六百山～霞沢岳	縦 走	2	明神岳や穂高の山々を間近に感じられる積雪期の素晴らしいルート。下山時、八右衛門沢にて表層雪崩が発生。細心の注意とルート取りをしていた為、被害はありませんでした。
	5月3日～5日	飛騨尾根 ジャングルム	登 攀	3	飛騨尾根では先行パーティーによる大渋滞が発生。ルート上抜くにも抜けず不可抗力とはいえ、暗闇のヘッテンでの懸垂や雪稜歩行となってしまった。今後GWのような混雑が予想される場合は入山する場所を考えなければならない。
C M C	4月29日～30日	穂高岳・岳沢	登 攀	2	初日は岳沢まで移動し幕営。翌日は天狗岩稜を登攀した。晴れて気温が上昇したため岳沢周辺は雪崩が頻発しており、色々な点で緊張する山行だった。
	5月3日～6日	ハツ峰滝ノ稜	登 攀	3	ドミノ岩から先の雪の状態が悪く撤退しました。
	5月4日～6日	雪倉岳	山スキー	2	柵池から入山し蓮華温泉を起点に雪倉岳で山スキーを楽しんだ。
	5月5日～6日	北穂東稜	登 攀	3	5月5日、上高地から湖沢までは好天だったが、翌日は朝5時に出発したものの、雨がばらつき始め、予定の東稜は天候が悪く、北穂高沢の下部で撤退した。



GDM



松本山登会 六百山山頂



松本山登会 飛騨尾根



CMC ハツ峰滝ノ稜



WB長野 岳沢

諏訪支部

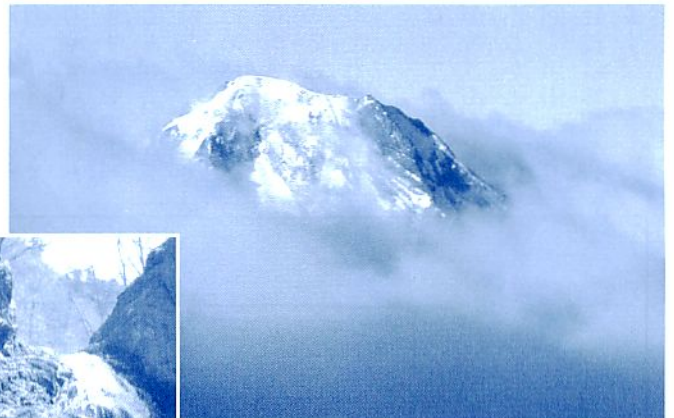
山 岳 会	期 日	山 域	山 形 行 態	参加人数	感 想 な ど
諏 訪 山 岳 会	4月30日 日帰り	八ヶ岳 蓼科山～北横岳	雪 山	2	ロートル二人で、残雪期の蓼科山から北横岳を縦走しました。好天に恵まれ、静かな山歩きを楽しみました。
	4月29日～30日 1泊2日	奥秩父 滝川/金山沢～ 曲沢	沢 登 り	2	苔とナメの綺麗な沢でした。気温も高く、気持ちよく遡行できました。
	5月3日～5日 2泊3日	北ア 奥穂南稜～奥穂 ～北穂	残雪期バ リエーシ ョン	3	3日間天気に恵まれました。南稜から北穂まで、残雪の穂高を満喫しました。
下 諏 訪 山 岳 会	4月22日～23日 1泊2日	硫黄岳、横岳	縦 走	5	横岳稜線の残雪は多かったが、静かな山行が楽しめた。
	5月7日～8日 1泊2日	権現岳	写真撮影	3	
岡 谷 山 稜 会	4月16日	白馬乗鞍岳	山スキー	4	重いザラメで滑降に大苦勞。
	5月5日	乗鞍岳	山スキー	3	帰りのバス時刻ギリギリで全力滑降。

伊那支部

山 岳 会	期 日	山 域	山 形 行 態	参加人数	感 想 な ど
駒 峰 山 岳 会	5月1日～2日	針ノ木岳	登 頂	3	2日は快晴、頂上からの景色は最高でした。
飯 田 山 岳 会	5月3日～5日	夜叉神峠～池山 吊尾根～北岳	合 宿	5	穏やかな天候の中での登頂。新人を含み、楽しく充実した春合宿でした。
伊 那 山 の 会	5月3日～5日	西穂高岳 独標	合 宿	7	天気が良く、上高地からの残雪の春山を楽しんだ。



伊那山の会 西穂高岳



下諏訪山岳会



諏訪山岳会 金山沢



飯田山岳会 北岳山頂



岡谷山稜会



五月十三日〜十四日、今年で二十回を迎える指導委員会主催の雪上技術交流会が針ノ木雪渓で開催される予定でした。しかし、十三日が悪天候により中止となった為、今年度は十四日のみの開催になってしまいました。にもかかわらず、三十九名の協会員が快晴の針ノ木雪渓に集まりました。一日だけの雪上技術交流会になりましたが、一般参加者の講習と指導員検定を受験される方の事前講習が行われ

ました。

「安全・確実・楽しい登山」を基軸に、指導員としての技術の向上、初級者の基礎技術向上の習得と実践、山岳会員の相互交流を目的として、短時間ではありましたが充実した講習になりました。

扇沢ゲート周辺で受付後、今年の雪渓は例年より残雪も多く、前日の雨等を考えどの場所で訓練をするか協議し、安全を確保できる訓練場所を決めてから移動しました。

訓練場所到着後、早々講習開始です。翌々週に指導員検定を受験する班、

初級班、雪上技術班と目的や各自のレベルに合わせた三つの班に分かれて実施しました。

一般の班は雪上歩行（登り、下り）の確認等、特にピッケル使用時の登下降を中心にキックステップ時の「立ちこみ」、

ピッケルと両足の位置バランス等を反復し、基本的な歩き方を中心に学んでいました。

滑落停止技術のポイント等も指導する講師陣から熱心に説明を聞く信大生にとっても好感

がもてました。指導員検定を

受ける事前講習班は、検定に向けての雪上技術全般の指導方法と実践を指導常任から講習を受けました。また、少ない時間の中でスタンディングアックスビレイによるスタカットクライミング技術の向上の訓練も行い、その指導方法の確認もしました。

県警によるとこのゴールデンウィークは、一九五四年の統計開始以降三番目に多い二十三件の遭難があったと発表がありました。連休前に新雪が降ったことなどから例年より積雪量が多かったうえ、連休後半の気温上昇で足元の雪が不安定になり、アイゼンを装着しても滑りやすい条件だったと思われる。そのような現状を考えると、より安全な雪上歩行技術を一般登山者に伝えていくためにも、この講習会の意義は大きいと感じています。そのことに指導委員会がお役に立てれば幸いです。

一日だけになってしまいましたが、多くの皆さんが参加してくださりありがとうございました。次回小川山キャンプも多数の協会員の参加をお待ちしております。

お待ちしております。



<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

2017年「ジュニア登山教室」の予定



第1回ジュニア登山教室「クライミング」 10月7日(土) *小学生・中学生対象
小学生・中学生のためのスポーツクライミング教室。高さ15メートルの壁を登ります。

第2回ジュニア登山教室 in 高瀬渓谷湯俣 10月8日(日) *3年生以上の小学生対象
高瀬ダムから片道6キロを歩いて湯俣へ。自然に湧き出る温泉で、足湯や温泉ゆで卵づくりを体験します。

第3回ジュニア登山教室 in 望月 10月14日(土)・15日(日) *3年生以上の小学生対象
長野県望月少年自然の家に泊まって、野外炊飯やキャンプファイヤーを楽しみます。蓼科山登山にも挑戦します。

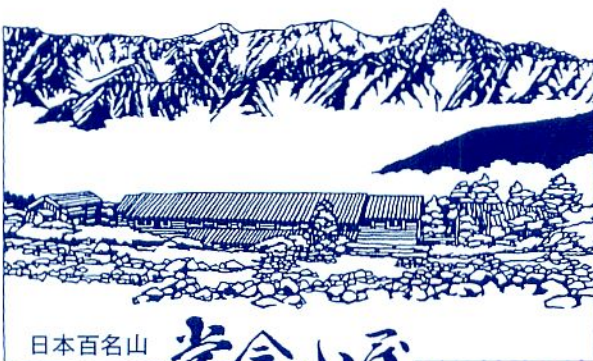
第4回ジュニア登山教室 in 高遠 10月21日(土)・22日(日) *3年生以上の小学生対象
国立信州高遠青少年自然の家に泊まって、オリエンテーリングや野外炊飯を楽しみます。守屋山にも登ります。



【お願い】

- ・スタッフが不足しています。スタッフとして協力いただける協会員がいらっしゃいましたら、ジュニア委員までお知らせ下さい。
- ・使わなくなったクライミングシューズがありましたら、ジュニア委員まで。小・中・高校生用のクライミングシューズとして利用します。

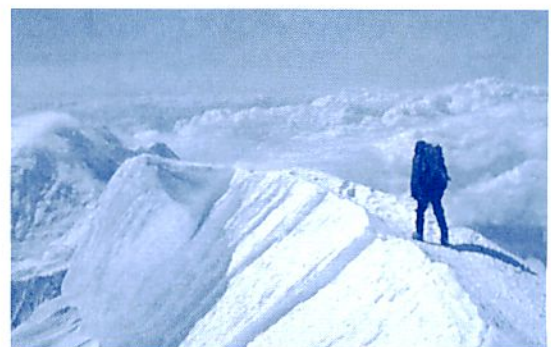
槍・穂高に乾杯



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 Ⅸ0263-33-9458
山のしおり進呈(送料不要) 山小屋直通 Ⅸ090-1430-3328

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

栃木県高体連雪崩事故に思う

事故を風化させない安全教育の充実こそ

高校山岳部顧問 大西 浩

三月二十七日、栃木県の高体連主催の講習会でのラッセル訓練のさなかに発生した雪崩により、八名の尊い命が失われてしまうというきわめて残念な事故が起ってしまった。今なお怪我の治療にあたっている方も大勢いると聞く。まづもって亡くなられたみなさまのご冥福をお祈りし、お悔やみを申しあげるとともに、

かけがえされた皆さま、また関係されている多くの方々にお見舞いを申し上げます。
長く高校山岳部の顧問をしているという立場上、事故発生直後から、マスコミや長野県をはじめとする様々なところから取材や問い合わせを受けた。軽々にものを言うことはできないが、報道などで分かってきた部分で推察すると、いくつかの疑問や残念なことに思い当たる。端的に言えば、『なぜあのような状況』で、『なぜあのような場所』で、『なぜあのような訓練』が行

われたのか。」ということに尽きる。今後の登山界に重大な影響を与えるであろう今回の事故に対しては、再発防止に向けてきちんと総括しなければならぬ。

この事故のニュースを聞いて即座に脳裏に浮かんだ事故がある。それは、二十八年前(一九八九年)の三月、長野県山岳総合センターの主催した白馬村遠見尾根で行われた高校生「冬の野外生活研修会」で、研修中に発生した雪崩により研修生として参加していた教諭一名が亡くなったという痛ましい事故のことである。あの事故の教訓が生かされなかったのはなぜかと思

うと、痛恨の極みである。改めて事故を風化させてはならないと強く感じた次第である。

一方で、加熱するマスコミ報道の中で、巷ではピーコンの所持などが声高に言われているが、そこではピーコンがいかなるもので、それが一

台いくらするものかなどを理解したうえで話題にされているとは思えない。ピーコンがあなたもリーダーであるならば、雪崩を感じし、その危険性を教えてくれるものだというような認識で、「持っていてさえいれば安全」と思われているふしさえある。冬登山をする者にとって、ピーコンは送信機能と受信機能を切り替えることのできる電波の発信・受信機であり、その使い方には熟知しない限り、決して使いこなせるものではないこと、まして雪崩感知のリーダーなどではないということは周知の事実だ。

私が顧問をしている大町岳陽高校は、冬山に入山する際、長野県山岳総合センターから善意でお借りして山行ができる(センターでは高校生

の講習のためには無償で貸し出しをしてくれる)というメリットを有しているが、普通の学校ではこのようなことは

できない(センターでは高校生

旅館温泉湯の中の

奥穂高・前穂高を全眺
できる湯けむり館



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

あり得ない。平均で一台約六万円のピーコンを高校山岳部の必携装備とせよなどというのは、高校山岳部の活動実態を理解しない机上の空論である。ピーコンを持っていたか否かは重要な問題であるには違いないが、しかしそれは問題の本質ではない。

高校山岳部というのは一つの文化である。そしてその文化の継承は顧問の力に負うところが大きい。高校山岳部が社会人山岳部や個人的な山行と大きく異なる点は、それが高校在学中の三年間に限定されることと、それを指導・引率する顧問が存在することである。三年間の中で生徒をどう育てるのか、顧問の指導如何、力量如何でその活動内容や中身も大きく変わってくる。

高校生の冬山登山はスポーツ庁の通達で原則禁止の措置が取られている。しかし、登頂を第一目的としない冬山で様々な体験をさせることは、生徒にはかけがえのない経験をさせることであり、夏冬問わず安全登山の技術を教える上では、きわめて重要な機会である。

十二月から四月、山域によ

っては六月まで、雪に閉ざされる信州の山をフィールドにする山岳部の活動にとっては、雪の中の活動は避けることのできない現実である。だからといってそこで活動しないことは、安全教育の立場からしても極めて問題があるのではないだろうか。できうる限り安全を確保し、保護者や学校に丁寧に説明して理解を得た上で、山行前にも事前学習を積み、ステップアップしながら様々な生活技術や雪山での体験を積ませていくことは、自立した登山者を目指すということを目的として山岳部の活動を行っている私にとっては生命線でもある。

事故後最初の長野県教育委員会での定例会で、原山隆一長野県教育長が「登山に親しむのは非常に大切だが、前提として安全を保つための基準作りが必要である。冬山に入るのを一切禁止することはあり得ない。」と述べたこともこの延長線上にあるものと理解している。その一方、いくつかの県で自粛や中止が相次いでいる。

冒頭述べたように、事故が起こってしまったことはきわ

めて残念なことであるし、そのことに対しては率直に受け止めなければならぬ。だからと言って全面的に禁止ということでは、登山界にとっては大きなマイナスである。この事故に関しては、今後様々な角度から検証がなされ、語り継がれることになるうかと思うが、日本の登山界の背負わされた重い十字架として、事故に遭われた方々の死が無にならないようにせねばならない。そしてそれは危険だから禁止という短絡的な方法をとることではないはずだ。危険だから禁止ではなく、危険だからこそ安全教育を徹底しなければならぬ。そのことが、今、改めて求められているのではないだろうか。



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、誰々も楽しめます！

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！

— 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

第30回 夏山登山教室

主管	東北信支部	中信支部	諏訪支部	伊那支部
期日	7月8日(土)	8月5日(土)	7月1日(土)～2日(日)	7月23日(日)
山域	高社山	大田市運動公園の人工岩場	南八ヶ岳： 西岳、編笠山、権現岳	権現山(伊那市) 1,749m 登山口から約900m
募集	先着30名程度 (夏山登山教室、中野市民登山とともに募集)	30名 小学生・中学生 (高校生以上、保護者、大人は付き添いのみ)	7/1のみ：40名程度 7/1～2：20名程度	20名程度 (初心者歓迎、1日6時間程度の歩行ができる方)
参加費	夏山登山教室 500円 (保険・資料)	1,000円(保険代含む)	7/1のみ：3,000円 (講習費、保険) 7/1～2：15,000円 (小屋泊、1泊2食・講習費・保険)	500円(保険、資料)
講習内容	7:00～ 中野市中央公民館 現場講習をしながら高社山登山 18:00 下山予定	大田市運動公園の人工岩場におけるフリークライミング (トプロープ方式)	【7/1(土)】 登山体力セルフチェック at 西岳 西岳に登りながら、体力チェック。日帰りの参加も可能です。 富士見高原スキー場～西岳(日帰り) 富士見高原スキー場～西岳～青年小屋(泊) 【7/2(日)】 青年小屋～権現岳～富士見高原スキー場(歩行約6時間)	◇登山体力セルフチェック 「マイペース登高能力テスト」 450mの標高差を使い、1時間で上げられる標高差を確認し、自分の体力の目安にします。 ◇バランスチェック 登山の前後や途中でバランスのチェックをし、足や体の疲労を確認してみます。 ① 安全登山について ② 事前の準備 ③ 地図の読み方 ④ 危険個所の通過 ⑤ 救急用品など共同装備について、行程の途中で適宜説明します。 ◇尚、雨天の時は、屋内にて座学を予定しております。
集合解散	7/8(土) ～7:00 中野市中央公民館集合 18:00頃 解散	8/5(土) 9:00～9:20 現地で受付 15:30 現地で解散	7/1(土) 8:00集合 富士見高原スキー場 7/2(日) 13:00頃解散 富士見高原スキー場	7/23(日) 8:00 権現山登山口集合(伊那スキーリゾート下付近) 15:00頃 解散
申込・問合せ先	長野県山岳協会東北信支部 事務局 小林之美 TEL 090-7735-4771 E-mail sakura3027@yahoo.co.jp 申込締切 6月23日(金) 定員になり次第締切り	長野県山岳総合センター TEL 0261-22-2773 FAX 0261-22-5444 E-mail info@sangakusogocenter.com 申込書をダウンロードして下さい。	長野県山岳協会諏訪支部 指導部：佐伯和人 TEL 090-8725-1572 E-mail kzfm2@yahoo.co.jp 申込締切 6月21日(水) 申込みはなるべく E-mail にてお願いします。お申込み後、1～2日以内に確認の連絡がなければ、上記日までお問合せ下さい。	長野県山岳協会伊那支部 駒峰山岳会 片桐芳昭 TEL 090-4675-5008 FAX 0265-88-3505 E-mail taka3080@hotmail.co.jp 申込締切 7月19日(水)

お申込みは、住所・氏名・電話番号・生年月日・EメールアドレスまたはFAX番号を明記の上、なるべくFAX、Eメールでお願いします。折り返し詳細を記した要項をお送りいたします。地域は限定しません。遠くからの参加もお待ちしています。会員の皆様もふるってご参加下さい。

加齢に伴う登山体力の変化

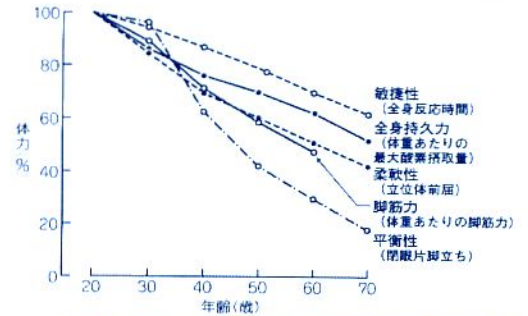
長野県山岳協会医科学委員 服部

徹 [北アルプス医療センター白馬診療所 理学療法士
日本体育協会公認アスレティックトレーナー]

安全で楽しい登山をするための土台は、やはり体力です。登山の知識や技術、色々な状況における判断力も安全な登山をするために重要な要素ですが、土台となる体力なしではそれらを十分に生かすことは出来ません。今回は、この体力、特に行動するために必要な行動体力の加齢に伴う変化について考えてみたいと思います。登山における行動体力で重要なものとして脚筋力、持久力、平衡性（バランス能力）、柔軟性が挙げられます。右のグラフ1は加齢による行動体力の低下を示したグラフで、20歳時の体力を100%として、各年齢の体力の平均値をパーセントで表しています。すべての体力要素が右肩下がりで低下していますが、最も低下しているのは平衡性で、次が脚筋力です。この二つは登山においてとても重要な体力要素です。次に、グラフ2は、各筋肉の加齢に伴う断面積の変化を示したグラフです。最も低下するのは大腿四頭筋で、次が腹直筋です。大腿四頭筋は、太ももの前にある筋肉で、特に登山の下りで駆使される筋肉です。登山で強さが求められる大腿四頭筋および体幹の腹直筋は、加齢とともに著明に低下していきます。

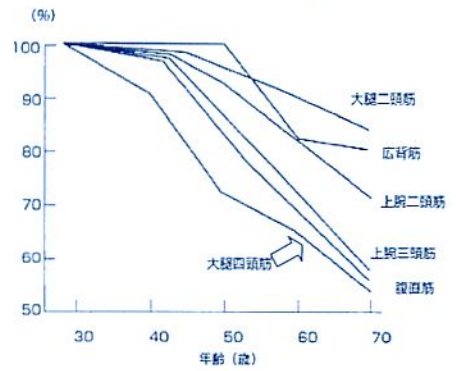
これらのことを考えると、年齢を重ねていく中で登山を安全に楽しむためには、体力トレーニング、特に脚筋力と平衡性のトレーニングは必須と言えます。脚筋力のトレーニングとしては、こまめに山に入ること、また、ジョギングやスクワットなどが有効でしょう。平衡性に関しては、片脚立位や不安定板（バランスボード）を用いてのトレーニングが有効でしょう。片脚立位は開眼だけではなく、閉眼でも行ってみてください。

最後に、年齢とともに変化していく自分の体力を主観的な思い込みでなく、定期的にマイペース登高能力テスト（山本正嘉先生考案）や各種体力テストを用いて客観的に知ることも大切だと思います。



加齢による行動体力の低下。20歳時の体力を100%として、各年齢の体力をパーセントで表した。ただし、このラインは一般人の平均値を示したものであり、トレーニングをしている人ではそれよりもずっと強い。また運動不足の人ではもっと弱い。(日本人の体力標準値、1989より作成)

グラフ1：日本人の体力標準値、1989



グラフ2：筋断面積の加齢変化 安部、福永ら、1995



カモシカスポーツ 山の店・松本店

スキー早期受注会
7/22(土)~24(月)

大変お得な3日間です！

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/10:30~20:00(土日祝 10:30~19:00)



長野県山岳協会業務短信

- 【3月】 ☆11日 諏訪支部定期総会
 ☆15日 第8回理事会
 ☆16日 中信支部定期総会
- 【4月】 ☆1日～2日 山岳スキー大会 (梅池)
 ☆2日 日山協競技委員総会 (東京・松田)
 ☆8日 第9回理事会
 ☆9日 第58回定期総会
 (山岳総合センター)
 ☆18日 伊那支部幹事会①
 ☆19日 中信支部幹事会①
 ☆20日 諏訪支部幹事会①
 ☆27日 東北信支部幹事会①
- 【5月】 ☆12日～13日 南信地区高等学校体育大会
 ☆13日 北信越五県代表者会議 (福井県・唐木、松田)
 ☆14日 第18回雪上技術交流会
 (針ノ木雪渓・39人参加)
 ☆16日 一斉委員会 (あがたの森)
 ☆27日～28日 第56回指導員検定会
- 【6月】 ☆1日～3日 長野県高等学校総合体育大会
 ☆3日～4日 指導委員総会
 (東京晴海・中村参加)
 ☆3日 物見の岩清掃
 ☆10日 やまなみ225号発行



今後の予定

- 【6月】 ☆11日～12日 日山協海外登山技術研究会
 (京都)
 ☆14日 中信支部幹事会②
 ☆16日～18日 北信越高等学校体育大会
 (石川)
 ☆18日 長野県クライミング大会
 (伊那市・アチーブ)
 ☆20日 伊那支部幹事会②
 ☆20日 第1回理事会
 ☆22日 東北信支部幹事会②
 ☆22日 諏訪支部幹事会②
 ☆24日～25日 日山協遭難対策研修会兼委員総会
 (埼玉)
- 【7月】 ☆1日～2日 諏訪支部・夏山登山教室
 ☆8日 東北信支部・夏山登山教室
 ☆19日 中信支部幹事会③
 ☆23日 伊那支部・夏山登山教室
 ☆23日 諏訪支部・夏山登山教室「ふるさとの山を登ろう」
 ☆25日 東北信支部幹事会③
 ☆29日～30日 第38回北信越国体 (福井)
 ☆30日 伊那支部「ふるさとの山に登ろう」
 ☆30日～8月3日 全国高等学校体育大会
 (山形県)
- 【8月】 ☆5日 中信支部・夏山登山教室
 ☆6日 中信支部・「ふるさとの山を登ろう」
 ☆12日～14日 JOCジュニアオリンピック
 (富山県南砺市)
 ☆22日 第2回理事会
- 【9月】 ☆7日 諏訪支部幹事会③
 ☆9日～10日 日山協自然保護委員会総会
 ☆10日 やまなみ226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

山と山は相連りて美し
 山と山は相隣りて美し

双葉印刷(有)

FAX (0263) 3677128
 TEL (0263) 3212163
 〒390-0807 松本市城東二二二六

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いております。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



<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)・渡部秀樹(福岡)

速報 榛葉伸男氏、マカルーに登頂!!

榛葉伸男氏 (大町山の会) は国際公募登山隊に参加し五月一〇日八四六三mの登頂に成功しました。そこで急遽、「やまなみ」への寄稿をお願いしました。今後、長山協セミナー等の場で詳細な報告を聞く機会を持ちたいと考えています。

八〇〇〇mの頂とはどのような世界だろうか。山岳誌では「死の地帯」と呼ばれ、多くのアルピニストが挑戦し、近年のEverestにおいて一日の登頂者が二〇〇人を越え、Hillary Stepでは二〜三時間の渋滞すら発生する。

これは山岳会等が登山隊を組織した時代からの状況変化と公募登山の普及が大きな要因であろう。私の所属会でも海外遠征を計画するのは難しい状況にあり、自分自身の体力等を考慮すれば数年が八〇〇〇m登山の限界であろうと思いついて国際公募登山に応募した。



Makalu 8463m頂上 behind Everest & Lhotse

ネットでは調べると公募登山のコストは\$15,000〜\$42,000と三倍近い開きがあり、仕様は各社ほぼ同じであるが、酸素の使用量について明確な数量を記載しているAgencyは少ない。私は二〇一五年にAmadablam 6812m遠征でお世話になったNEPALのAgency HIMALAYAN GUIDES NEPALに酸素ボンベ四本使用を条件提示しコストの判断を行った。Agencyに健康診断書、パスポートコピー等の提出、NEPALの指定銀行への登山料送金等、面倒な手続きを自分で行う必要も生じたが、英文メールは翻訳ソフトを利用した。装備はDown suitのみKATHMANDUで購入、食料はハイキヤンプ一五日分のみ用意した。四月四日に出国し、同夜にKATHMANDU到着。翌日は観光省のブリーフィングに出席する。今回のHG Makalu Expedition 2017登山隊のリーダーにされておられるような書類にサインした。旅程は



核心部 French Couloir 8300m

計画よりも早く進みMakalu街道の入口 Tunjungtarまで国内線に乗り空港から悪路をジープ半日でnum。一五〇五mからトレッキング開始。四二二〇mの峠を越えBarun Nadiを過りMakalu BC 4870mに到着、三日間の滞在期間に高所順応のため五〇〇m程のハイクアップ。Makalu BCはヘリコプターで入山する登山者が主流であり、我が隊もトレッキングで入山したのは六人中二人だけである。Makalu街道はNEPALで最も過疎化が進む地域であり、エベレスト街道のような賑やか

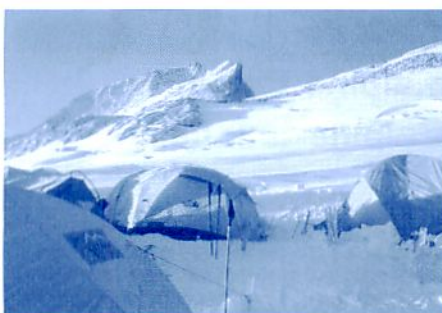
かきはない静かな山域である。四月一七日ベースとなるABC 5700mに到着、C2 6800m、C3 Makalu La 7500m迄の高所順応活動の予定であったが、天候が悪くC3手前7100mで終了。

五月七日ABCからC2、八日C3とし八日夜九時から登頂予定であったが、天候不順でルート工作Sherpa部隊が核心部のFrench Couloir 8200mからのFix Ropeを伸ばせず、C3のDown suitのみ一夜を明かす。翌日は天候が回復しFixRope工作部隊の直ぐ後に陣取り、夜一〇時に頂上に向け出発。月夜の明かりに照らされながら酸素三割/分吸いながら途中無酸素で登る他の登山者をこぼす抜きして、核心部French Couloir 8200mに突入する。

約二〇〇mの岩溝を登ると主稜線となる。ルート工作Sherpa部隊の次に頂上に立つ。今シーズン初登頂である。酸素を吸っているせいか疲労感はない(酸素を吸っていると七〇〇〇mの登山と同じである)と技術書には載っている。眼前、北にはEverest、Lhotse、南にはKanchanjangaの峰が手に取るように近く望める。私をサポートしてくれた

Pemba Nuru Sherpa は、Khumjung出身の体力抜群で明るく信頼できるパートナーだった。ベースとなるABCでの食事は毎食がレストランの様であり、日本食はないものの日本人用の米もあり、十分に満足。上部キャンプ用の食料もフリーズドライ系が充実しているが、日本から持参した食料を使用。一般的に高所順応も上手く出来、体調良好で登頂につなげられた。

帰路は、登山期間中に大水に襲われたマカルー街道を戻るが、入山時に利用したロジは流失し、道も寸断されている。ヘリコプター要請を試みるも電波が入らず、徒歩で悪路を切り、登頂時より厳しい帰路をたどり、五月二三日に帰国した。



Camp 3 Makalu La 7500mより頂上