

発行者/唐木 眞澄 事務局/佐伯 和人 〒393-0045 諏訪郡下諏訪町南四王6150-9-305 TEL & FAX 0266 (26) 7939
印刷所/双葉印刷 編集者/沼田 陽子 〒397-0001 木曾郡木曾町福島5604-1 TEL & FAX 0264 (22) 3683
長野県山岳協会 HOMEPAGE URL <http://www.nmaj.org/>

最近の山事情 遭対協の活動から

諏訪山岳会 西之園 徹

諏訪山岳会に入会して数年経った頃、誰かに遭対協に入るように言われ、良くわからないまま諏訪地区遭対協に所属することになった。十数年前のことである。それ以来、パトロールや登山相談、遭難発生時には捜索や遭難者の搬送等に出勤している。私の出勤頻度としては、パトロールや相談に年一〜二回、事故発生時の出勤は、昨年度は五件と多かったが、例年は二〜三件程度。呼ばれるのはヘリが飛ばない天気の良い時、特に梅雨時や冬の二月が多い。



美濃戸口補導所 登山相談状況

諏訪山岳会に入会して数年経った頃、誰かに遭対協に入るように言われ、良くわからないまま諏訪地区遭対協に所属することになった。十数年前のことである。それ以来、パトロールや登山相談、遭難発生時には捜索や遭難者の搬送等に出勤している。私の出勤頻度としては、パトロールや相談に年一〜二回、事故発生時の出勤は、昨年度は五件と多かったが、例年は二〜三件程度。呼ばれるのはヘリが飛ばない天気の良い時、特に梅雨時や冬の二月が多い。

遭対協は山岳遭難防止対策協会は県内各地・各山域にあって、遭難予防のための活動や遭難事故発生時の捜索や救助活動を警察とともに行う民間の団体だ。諏訪地区遭対協はその一つで、八ヶ岳西面、蓼科山、霧ヶ峰、入笠山等を活動エリアとし、県警察、自治体、山岳団体、スキー団体、山小屋関係者等で組織されている。山岳団体は長山協諏訪支部所属の各山岳会であり、各山岳会の会員が救助隊員・相談員の主力になっているのが諏訪地区遭対協の特徴であるらしい(他地区の遭対協については詳しくないので……)。活動としては、各種遭難防止対策や遭難事故発生時の捜索・救助活動のほか、登山口(美濃戸口や奥蓼科山、奥湯登山口)での相談、春夏冬のパトロール、それと救助訓練も年一回行っている。



奥蓼科登山口補導所

今、山岳遭難救助の現場ではヘリが花形で、かなり厳しいところでも吊り上げて迅速に救助・搬送してくれる。また警察の救助隊も強力だ。山岳救助隊志望で長野県警に入ってくる隊員が多くて土気も高く、訓練や救助の場数もこなすので技術・経験も身に付けてくる。なにより若くて体力があり、主に背負い搬送になる救助では頼りになる。そうした中で諏訪支部の山岳会員が諏訪地区遭対協メンバーに意味は、一つは長年の登山を通じて八ヶ岳の地理・ルートに詳しい事(県警の隊員は残念ながら数年で違うエリアに異動してしまう)、もう一つは、遭難者と同じ登山者として、登山者の気持ちや都合がわかることだと思っ

ている。(現実の遭難では、こちらの想像力の限界を感じることも多いが) 山岳会側にもメリットがある。遭対活動に携わっていると、どうしても命に係わる重大な遭難事故に頻繁に関わることになる。そのリアリティーが、どうしても自分達が遭難事故を起こさないか常に考え、安全意識を高めるのに役に立っていると思う。 諏訪地区遭対協も山岳会員の高齢化、実動メンバーの不足等の課題がある。遭対協の活動に興味がある人でまだ山岳会が決まっていな人、ぜひ諏訪支部所属の会に入って一緒に遭対協活動しませんか。

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

御嶽は今

御嶽山火山マイスター
澤田 義幸

御嶽山は、平成二十六年(二〇一四)九月二十七日の噴火により、多くの方が被災し、死者五十八名、行方不明者五名という大きな災害になりました。亡くなられた皆様のご冥福をお祈りするとともに、行方不明の方々がご家族のもとに戻られることをお祈りいたします。

さて、現在の御嶽山の噴火警戒レベルは1(活火山であることに留意、火口周辺五〇m以内立入り規制・気象庁)ですが、地元市町村では



写真① 二の池 (2018年8月5日)

雪渓に火山灰が張りつき、黒くなっている

火口から1km以内は安全対策等がとれないとのことで、入山規制がされています。黒澤口は九合目から二ノ池まで、王滝口は九合目避難小屋まで登ることができません。現在木曾町では、安全対策施設(シエルター)の整備を進めています。また黒沢口の御嶽神社でも参拝ができるよう、施設の再建をしております。噴火から四年になりますが、剣ヶ峰周辺はまだ火山灰が多く登山道も荒れた状況です。また、二ノ池は火山灰が堆積し、噴火前と様相が一変してしまっています。今年七月初めの豪雨以降まとまった降水がなく(八月十一日現在)、水も少なくなりました。火山灰の成分が酸化したのか、赤茶けています。池の雪渓(万年雪)も周辺の乾いた火山灰が風により舞い上がり雪渓に張りつき、黒くなっています。池の湖畔にあつた二ノ池本館は改築中で、屋根や外壁が出来つつあ

り、ようやく全体像が見えてきました。床下に貯水槽を設けたため以前より建物が高く、大きくなりました。(写真①)小屋の運営は来年からのもので、また、二ノ池から賽の河原に行く途中にあった二ノ池新館は、この八月十一日から「二ノ池ヒュッテ」として新たなオーナーの元で営業を始めました。また、王滝口は、九合目避難小屋付近に安全対策の一環としてパトロール員の監視小屋を整備中です。少しづつですが、再興に向けて歩み始めています。

御嶽山火山マイスターは、「洞爺湖有珠火山マイスター」を参考に、御嶽山噴火災害から御嶽山地域を再興するため、火山の防災対策が日本でもっとも進んだ地域になることや、御嶽山が創り出した「地域の魅力」をみんなで共有し、全国、世界へ発信できる地域になることを目標に、制度が出来ました。

火山マイスターの認定は、二回の講習を受講し、応募、審査、面接を経て、本年四月に八名が認定されました。山小屋経営者、登山ガイド、教員、団体職員、公務員等、様々な職種の方々です。四月以降、毎月一〜二回集まり活動や運営について打ち合わせを行う中で、御嶽山火山マイスターネットワーク(通称OVMネットワーク)を組織しました。会員相互の連携を深め、マイスター制度の目標の具現化に向け歩み始めました。これまで次のような活動を行いました。

六月二十五日、「県政ラUNCHミーティング」で、阿部長野県知事とマイスターの活動について懇談しました。七月一日は御嶽山火山マイスターキックオフイベントということで、信州大学教育学部の竹下欣宏先生(地形地質)を講師にお招きし、一般公募者、マイスターを含む二十三名が黒沢口の七合目から九合目まで登山しながら、現地学習会を開催しました(写真②)。また、八月十一日(山の日)には、黒沢口御嶽ロープウェイ山頂展望台で御嶽山火山マイスターのPR活動を行いました。

マイスターネットワークは歩き始めたばかりで、長野県



写真② キックオフイベント 現地見学会 (2018年8月5日)
黒沢口 弘法大師像~黒岩付近 8合目から9合目の中間

名古屋大学御嶽山火山研究施設、木曾町、王滝村の協力がなければ活動は成り立ちません。自主的に活動できるようにするには課題も多く、関係者、関係機関等と調整し、自主的な活動ができるようにしたいと思っています。

御嶽山は活火山であることを十分認識し、自然の恵みの恩恵を授かるとともに地域の魅力を多くの人に伝え、火山災害による被害を出さないよう、火山と共に生きていくことができたらと思っています。

第一回ジュニア登山教室報告

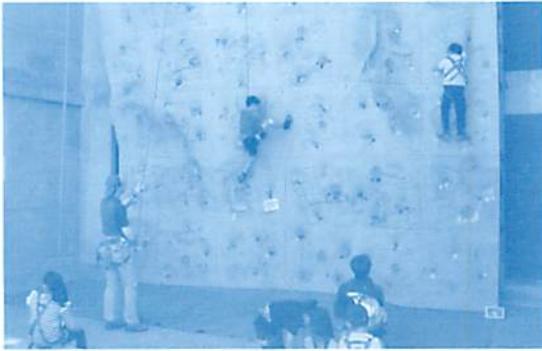
ジュニア委員会 傘 木 靖

今年度一回目のジュニア登山教室は、スポーツクライミング！

針ノ木岳慎太郎祭があった六月三日(日)に、大町市の人工岩場で行われました。

申し込みは二十一名。中学生が一名で、あとは全員小学生。多くは、地元の大町市、白馬村からの参加ですが、遠くは上田市から参加した姉妹もいました。

子どもたちが登るのをサポートするスタッフは、ジュニア委員会を中心に五名の協会会



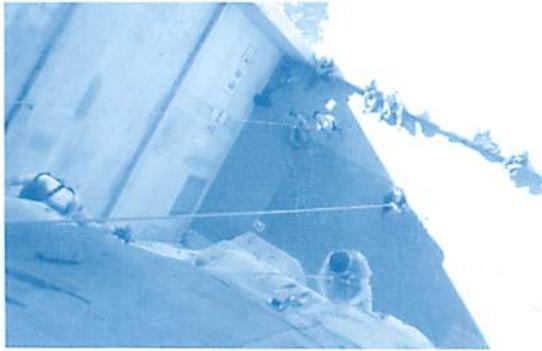
員。子どもたちに登り方のアドバイスをしたり、大きな声で「ガンバ」と声をかけたりしていました。

〈子どもたちの感想〉

・登り方のアドバイスをしてもらって、とても登りやすかった。(三年生)

・クライミングはあんまりしてないけれど、いっぱい登ることができて楽しかった。(三年生)

・簡単なルートもあったけれど、すごく難しいルートも



あった。また挑戦したい。(五年生)

・初めは怖くて登るのが嫌だったけれど、慣れたら登るのが楽しくなった。(五年生)

・内壁は、コースを決めて登ると、また違う楽しさと難しさがあった。次はぜひ親子で参加したい。(中学三年生)

尚、七月二十一日(日)に予定していた高瀬溪谷湯保での第二回登山教室は、大雨の影響でつり橋が破損した(七月十日、大町市観光協会の情報)ということ、残念ながら中止となりました。



<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

二〇一八年 夏山登山教室

※東北信支部

七月八日に実施しましたが、登山は中止し、午後の予定だった講演会(中嶋豊さん)を午前中に行いました。

当初二十四名参加の予定でしたが、登山を中止にした為、講演会参加者は講師含めて十八名でした。山行中止の為、マイクロバスや保険代が不要になった事もあり、会費は無料としました。

講演会終了後、お昼におぶつことおやきを召し上がって



頂き、お風呂にも入って頂きました。

登山が中止になってしまったのは残念でしたが、ゆっくりと中嶋さんのお話を聞く事が出来、中条ののんびりとした里山の雰囲気を楽しんで頂けたようです。

東北信支部長

松下 徳孝

※中信支部

八月四日に大町市運動公園内の人工岩場で、中信支部の夏山登山教室を実施いたしました。今年からは例年の子どもに加えて親御さんも対象とした親子クライミング教室として、子ども十六名、大人七名、計二十三名の参加となりました。受付の後、ハーネス・クライミングシューズを装着し、元氣いっぱい子どもたちを前に、まずは注意事項の説明です。クライミングは正しく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



小中学生クライミング教室
長野県山岳協会 中信支部
NAGANO MOUNTAIN CLIMBING ASSOCIATION JAPAN

手なことをしてしまうと大怪我の恐れもあることなどを真剣に伝えます。

さて、いよいよクライミングに挑戦です。設定した九ルートを、それぞれ積極的に登っていきます。元氣いっぱい子どもたちはもちろん、お父さん、お母さんも奮闘します。スタッフによる応援やアドバイス、そして登り方のデモンストレーションなども参考に、はじめは怖がって上まで登れなかった子どもも、終わるころには「登ったよシール」をたくさん貼ることが出来ました。

この日も報道されているような厳しい暑さではありませんが、元氣いっぱい登っている子どもたち、そしてクライミングに興味をもっていただいた親御さんの姿に、我々も開催した甲斐があったなあ、と、元氣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。

中信支部長

市川 謙

※諏訪支部

日時

平成三十年七月二十二日(日)

日帰り

参加者

十一名+スタッフ十名



西岳山頂にて

行程

八ヶ岳 西岳
二十二日(晴)

午前八時

富士見高原ゴルフ場

九時

不動清水(一五〇六m)

十一時~十一時四〇分

小広場(二一三八m)にてマイペース登高能力テスト

十二時二十分~十三時

西岳頂上

十五時~十六時(下山)

富士見高原ゴルフ場

概要

今年の猛暑は半端なく、朝から照りつける日差しが強さが心配された。参加者の当初申し込みは十五名だったが当日のキャンセルもあり、参加者は十一名となった。年齢構成は六十代を中心として最高齢は七十七歳、最年少は七歳という非常にまちまちの集団である。

今回は西岳のピークハントと併せ、昨年に引き続き「登山体力セルフチェック in 西岳」を実施した。登山体力セルフチェック(マイペース登高能力テスト)は、自分で登山体力を知ることができる方

法で、山岳総合センターの協力の下、諏訪支部の登山教室でも行った。

富士見高原ゴルフ場の登山者用駐車場に集合後、不動清水(一五〇六m)まで約三十分。ここをスタート地点とし、西岳の途中二一三八m地点の小広場をゴールとして、標高差六三二mを自分の普通のペースで登ってもらい、その時間を計ることで登山体力(メッツ)を知ることができる。

今回のコース(不動清水(小広場)での登高時間とメッツは左表のようになった。

結果的に参加者十一人全員が登山体力セルフチェックを実施できた。その後、膝の痛

- 1時間20分以内 (540m/h以上) 8メッツ程度
- 1時間40分以内 (450m/h以上) 7メッツ程度
- 2時間15分以内 (360m/h以上) 6メッツ程度
- 2時間15分以上 (360m/h未満) 6メッツ程度未満

性別	年齢	タイム(hh:mm)	メッツ	SpO2(*1)	脈拍(*1)
男	60代	2:20	6 ↓	93	133
女	30代	2:00	6	91	122
男	70代	2:00	6	90	105
男	40代	2:40	6 ↓	93	93
男	7歳	2:40	6 ↓	96	159
女	60代	2:30	6 ↓	92	66
女	50代	2:20	6 ↓	93	119
女	60代	2:20	6 ↓	87	143
男	60代	2:03	6	90	127
女	60代	2:03	6	88→93	107
女	40代	2:20	6 ↓	96	145

(*1) 終了点到達直後に計測

い二名はスタッフと早めに下山。他の九人は、西岳の頂上を目指して登頂した。登りながら、山の歩き方、地図の読み方、高山植物や蝶の名前など、実践のなかで講習も取り入れた。優雅に舞うアサギマダラに癒され、晴天の頂上からは、赤岳・阿弥陀岳・権現岳、編笠山等、八ヶ岳の名峰を仰ぐとともに、富士山も眺めることができた。昼食をとって下山開始。途中からさらにひとり膝の痛い参加者も出たが、概ね順調に下り、全員無事に登山口に戻ることができた。

反省点

・高齢者や子供など参加者の

レベルに差があったため、緊急時のためにスタッフが大勢必要になった。

・マイペース登高能力テストといっても、全体が一つの集団となり、自分のペースで登れない、あるいは遅い人の速度に倣ってしまう傾向があったのではないかと思う。

・熱中症、アブ、故障者の発生を心配する中では、多くても二十人の参加者が限度かと思う。

諏訪支部指導部長

堀内 俊彦

伊那支部

汗だくの権現山

登山経験はそれほど多くありませんが、自分の体力が信州山のグレイディング”でどの程度なのか知るいい機会だと思ひ、今回の登山教室に参加いたしました。

標高もそれほど高くない里山だと気楽に考えていましたが、当日の猛暑のせいも最初からの急勾配のせいも、集合場所から登山口へ行くまでに早々と疲れてしまい、高い山



のような登り甲斐のある山道でした。息の上がないようにと心掛けて登りましたが、チェックポイント付近では息を整えることも出来ない程になり、何度も立ち止まり滝のように流れる汗を拭きながらやっとの思いで登頂できたときは、達成感よりも疲労感が占めているという感じでした。

頂上での講習ではコンパスと地図の見方を教わり、今まで標識を当てにするばかりでコンパスは飾りのようにザックに付けたままの状態だったなど反省しました。道迷いの時など、現在地を把握することは重要なのだと思ひ知らされました。ツェルトの活用方

法やロープを伝って歩行時に複数人では危険なことなど、私のような初心者には知らない事もあり、勉強になりました。また山岳会の方々の実際登山に携行している非常食、薬、ロープ等を見せていただき、とても参考になりました。登山前後のバランスチェックは目を閉じ片脚上げ、何秒出来るかというものでしたが、私の場合左右の脚で秒数が全然違うということも判り、日頃のトレーニングも大切だと実感しました。体力レベルは自分が思ったよりも良く、日頃のジョギングの成果かなと安堵しました。

携帯の薬の中で、虫刺されや脚がつってしまったときに効く薬の話がありました。終りの会直後にタイミングよく主人の脚がツルというハブニングもあり、早速脚のツリに効くという薬を頂き、飲んで数秒で治まり、薬の効力に驚きました。お世話になりました。

登山教室と講習内容を参考に、これからは安全に山を楽しんでいきたいと思ひます。

牛山 美幸

夏山合宿報告

東北信支部

山岳会	期 日	山 域	山 形 行 態	参加人数	感 想 な ど
ホワイトパーチ野長	8月3日～6日	栂海新道	縦 走	3	切り開いた小野健さんの苦勞を思い意思を継いで登山道整備をしている山岳会の皆さんに感動しました。
	8月10日～12日	源治郎尾根	登 攀	5	第1峰まで雨の為ルートに水が流れ大変だった。山頂では快晴になり、登り切った尾根を眺めることができ感動した。
	8月10日～12日	劔岳	縦 走	3	

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	6月30日～7月1日	奥秩父 大洞川荒沢谷	沢 登 り	2	初級の沢で巻き道はあるものの、ゴルジュが続き水量も多く、なかなか迫力のある沢でした。
	8月4日～5日	八ヶ岳 大天狗	登 攀	3	昨年から通算3度の偵察を経て大天狗正面壁に行ってきました。が、目的としたルートに取り付いたつもりが、大天狗の隣の岩稜を登ってしまいました。けれど未知の岩稜に冒険心を掻き立てられて、簡単な登攀でしたが楽しむことができました。
	8月14日～16日	北アルプス 劔岳 (登り長次郎谷、下山別山尾根)	夏山登山	3	15日の午後から天候が崩れる予報の為か、山頂では7、8人程度。お盆の劔岳でここまで人がいないことは滅多にないとの事。劔岳を堪能できる楽しい山行でした。



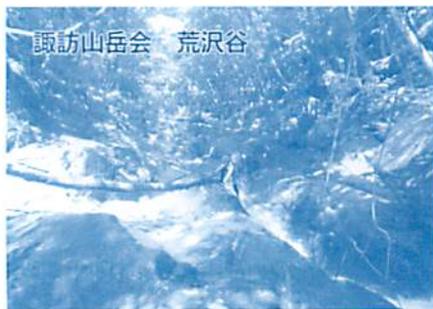
WB長野 劔岳



WB長野 Ⅲ峰の懸垂下降



WB長野 源治郎尾根



諏訪山岳会 荒沢谷



諏訪山岳会 大天狗



諏訪山岳会 劔岳



飯田山岳会 苗場山



飯田山岳会 大雪山



飯田山岳会 万古溪谷

伊那支部

山岳会	期 日	山域/山名	目 的	山 形	行 態	参 加 数	感 想 な ど
飯田山岳会	6月24日～ 7月4日	南アルプス	錬 成	縦 走		1	池口岳～加加森山～光岳では、地図読み&ルートファインディングを楽しみ、仁田岳山頂では、雷鳥のヒナたちと親のほのぼのとした時間を楽しんだ。台風の影響で最後の仙丈ヶ岳へは登ることが出来なかったが、夏山シーズン少し前の悠大で静かな南アルプスの山々を満喫した11日間だった。
	7月6日～11日	大雪山、旭岳からトムラウシ山	合 宿	縦 走		4	大雪山を旭岳からトムラウシ山まで縦走した。天気にも恵まれ、核心部では快晴の下を歩く事が出来た。季節も良く、高山植物を楽しみ、北海道の大自然を満喫する事が出来た。
	7月14日～15日	苗場山	例 会 行	縦 走		5	日本有数の高層湿原を見学する為に計画された。山頂の山小屋に一泊する事で、山頂からの夕陽を眺め、ご来光を拝み、高層湿原の貴重な植物群落を楽しむ事が出来た。
	8月5日	万古溪谷	例 会 行	沢 登 り		3	猛暑の一日、連続する淵、時折現れる個性的な滝を楽しみ、涼みながら歩くことが出来た。ゴールにある唐沢の滝では、三人それぞれの思いで滝に打たれてきた。



平成三十年度 長野県高等学校総合体育大会第四十七回登山大会

長野県高等学校体育連盟登山専門部委員長 池 迫 一 行

登山大会に関して「登山大会って、一番に登れば勝ちなの。」ということをも、よく聞かれます。詳細な説明はここでは出来ませんが、テント泊を伴う登山に必要な知識・体力・技術や装備を審査し採点しています。

個人的には登山の競技というものにとどこか馴染めずも携わっている状況です。しかし、

高校生が日頃培った技術・体力等を競い合う総合体育大会の一種目と考えると、意義あることと思えるようになりました。

さて、今年の県大会は五月三十一日(木)～六月二日(土)の期日に、黒姫山と戸隠キャンプ場を主会場として行いました。登山コースは戸隠キャンプ場をスタートし、大橋～古池～黒姫山～火口原(七ツ池～大池)～大ダルミ～大橋～戸隠キャンプ場にゴールするコースでした。コース距離は約二〇km、標高差は約九〇〇mです。例年、大会コース距離は一五km程度のことが多いのですが、今年のコースは距離が長いことが特徴です。

昨年は隣の飯綱東高原キャンプ場～霊仙寺山～飯綱山～瑪瑙山～戸隠キャンプ場のコースだったのですが、スタートして一時間後くらいから、霊仙寺山から飯綱山にかけて真黒な雷雲に覆われてしまいました。突然

の雷雨に見舞われ、登山行動を中止せざるを得ませんでした。

今年も初日の夜にかなり強い雨に見舞われ、テントは水浸しとなり、翌日の登山行動が出来たのか不安にさせられました。二日目は多少の降雨はあったものの、概ね良好な天候に恵まれ、無事、登山行動を終了することが出来ました。

男女各一位のチームは三重県で行われた全国大会に、男女各二位・三位のチームは福井県で行われた北信越大会に出場しました。ご協力いただいた方々に、感謝申し上げます。

〈結果〉

- 。男子
 - 一位 大町岳陽高校
 - 二位 屋代高校
 - 三位 松本県ヶ丘高校
- 。女子
 - 一位 松本県ヶ丘高校
 - 二位 大町岳陽高校
 - 三位 飯山高校

ふるさとどの山を登ろう

● 東北信支部

〈中条山岳会〉

・七月二十二日

第九回中条ふれあい市民登山「風吹大池と風吹岳」

土沢コース往復

参加者 十六名



● 中信支部

中信支部の二〇一八年度「ふるさとどの山を登ろう」は、会ごとにゆかりの深い山を登るといふ企画を行いました。



常念岳

各会の記録は以下の通りです。
〈松本岳友会ライフ&マウン

ト〉
山 域…岩殿山
期 間…八月五日
〈信大医学部山岳部〉
山 域…常念岳
期 間…七月十四日

八月十九日

記録…当山岳部は常念乗越にある常念診療所を運営しています。今年も七月、八月の繁忙期に診療所を開所し、部員と医療スタッフが代わる代わる常念岳に登り、登山者の病気やケガの

治療に努めました。
〈松本山登会〉

期 間…八月十五日

山 域…美ヶ原

記 録…小学校の学校登山から馴染みのある美ヶ原。

この日はあいにくの天気で見望はイマイチではありませんでしたが、草を食む牛、初秋の花、迫力の岩壁と、心癒される山旅を堪能しました。

● 諏訪支部

八月五日 参加十二名

守屋山

松尾峠から登りました。なかなか良いルートでした。



守屋山

● 伊那支部

一、目的地…飯島町 傘山かさかみやま

コースタイム… (一五四二m)

上り 御嶽山コース

下り 町民の森コース 1:00 3:00

二、日程…七月二十九日(日)

8 時 10 分 駐車場発

(御嶽山コース)

8 時 30 分 御嶽山

10 時 40 分 傘山頂上着

(昼食、交流会)

11 時 30 分 傘山頂上発

(町民の森コース)

12 時 40 分 町民の森コース

駐車場着(御嶽山コース)

14 時 20 分 御嶽山コース駐

車場にて解散

三、参加人数…

二山岳会より十一名

傘山は、飯島町が出している「傘山・烏帽子岳登山マップ」によると、平成十七年に

地元山岳愛好家が傘山に登る道を探し始め、その後二コ

ースが整備されたとのことで

す。「傘」の字が入っている

ことから傘寿の記念に登られる方もいらっしゃるようです

さて、今回は台風通過後で

さて、今回は台風通過後で



朝から蒸し暑かったですが、幸いまずまずの天気となり、予定通り実施しました。
下山口に車をデポした後、御嶽山コース登山口より登山開始。暑かったが、風が吹くと気持ちがいい。およそ二時間半で登頂。景色もまずまず。山頂で、昼食を取った後、交流会ということで「山のクイズ大会」を行い、そして、町民の森コースで下山。途中、何か所かで見える中央アルプスの峰々を楽しみながら、一時間余りでゆっくりと下山しました。
暑い時期での山行でしたが、十一名の参加を得て交流を深めることができた一日でした。

見事!! 福井国体に三チーム

国体委員会

松田 大

六月十七日、国体長野県予選会。本年も会場を伊那市の「アチーブ」にお願ひし、三十六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グリーMⅠは十一選手が挑み、男子の選考が行われた。総合成績の一位、二位が中嶋渉、小林大祐、三位、四位が京屋仁、橋本今史と、本国体経験のある選手が実力通りの結果を示した。しかし、本国体経験豊かな西脇匠一は



就活が影響してか五位と振るわなかった。

一方、少年男子はここ三年間代表の座を占めていた丹羽優希と尾崎麟太郎の高三コンビは、共に進学準備のためか出場してこなかった。

MⅡでは女子の選考が行われたが、こちらも実力通り、戸谷諭美が二位、早石利枝が三位となった。今年から少女年齢に達した中嶋諒、川嶋すず菜の中三コンビは優勝と五位と大活躍した。

各種別成績での結果、本年度長野県代表選手は成男中嶋・小林、成女早石・戸谷、少年山口栄斗・古澤憲章、少女中嶋・川嶋に決定した。また今年クライミング大会では、中学二年生年齢以下および本人申告のグレードが低い者を対象としてカテグリーMⅢを設けて実施した。

七月二十一・二十二日、北信越国体が新潟県妙高の国際自然環境アウトドア専門学校施設で開催された。外は猛烈な暑さであったが、会場内はエアコンがあり、それなり



に快適であった。ただ、施設の関係上、競技の様子を見るにはいまいちであった。

今年福井県が本国体のため自動エントリーとなり、北信越の代表枠は四県で争うこととなった。枠は成女と少男が二、少女は一であった。

少男は石川と富山が不参加のため、参加した新潟と我が長野は自動的に本大会出場が決まった。

少女はやはり石川が不参加で、二枠を新潟、富山、長野の三県で争った。新潟には日本代表の栗田選手(ただ一人ボルダリングの四課題を一撃完登、リードも余裕で完登)があり、成長著しい我が県の中三コンビがどこまで迫れるかを注目した。競技結果はボルダリング、リードともに惜しくも三位であったが、あと一手

取得しなければと思える僅差であった。鉄板かと思えた新潟であったが、二番手選手の僅かの差で富山が代表権を獲得することとなり、チーム競技の難しさを痛感した。

成女は絶対的な二人を有する福井を除くと、残り四県の実力が拮抗しており、代表枠二でもあり、本戦出場の可能性が高いと目されていた。ところが初日のボルダリングはまさかの最下位、開き直って臨んだ二日目のリードでは今度は優勝してしまった。その結果、総合成績で二位となり、本国体出場権を獲得した。特に戸谷は初日のボルダリングは個人順位最下位であったが、二日目のリードは個人順位一位と真逆の結果を残し、逆転での代表権獲得に大いに貢献した。



国体山岳競技選手団への支援のお願い

上記福井大会が「織りなそう力と技と美しさ」のスローガンのもとに、十月五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お願ひ致します。

- ① 口数
 - * 加盟団体 一口三千円で一口以上
 - * 個人 一口二千円で一口以上
- 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 九月中にお願ひできれば幸いです。

長野県山岳協会

国民体育大会に出場するにあたって

山口栄斗

初めての北信越大会に出場して、ボルダリングがあまり登れず、とても悔しい結果になってしまいました。ですが、リードクライミングはオブザベーションで考えたムーブのとおりに登ることができました。国民体育大会に向けて、ボルダリングは飛びついたりするムーブや、勢いのあるムーブを身につけていきたいです。リードクライミングは、レストをするところを探れるようなオブザベーションの力をつけていきたいです。また、両方ともに共通することではもっと持続的な筋肉をつけて、ボルダリングの六分間や、リードの長いルートをしっかり、バテることなく、古澤君と協力して頑張りたいです。

古澤 憲章

僕は国体に向けて徹底しようと思ったことが三つあります。一つ目は、生活習慣の改善です。僕は、今まで継続することが嫌で、サボることがありました。ですがそんなこ

とはもう言っていていられません。なのでどんなに難しいことでも継続していこうと思います。二つ目は、どんなことにも挑戦することです。僕は、これは無理だと決めつけて、挑戦しませんでした。ですが、現実はやってみなければ分からないということが、今回の県大会と北信越大会で分かりました。なのでどんなことにも勇気を持って挑戦しようと思えました。三つ目は、誰よりも努力しようということです。僕は、努力はめんどくさい、つまらないなどの理由で、あまり努力しませんでした。でも、今後は一生懸命努力しようと思えました。以上のことを意識して、国体へ臨みたいです。

各地にジムが作られ、ボルダリングの練習環境はかなり整ったが、相変わらず高さが十分あるリードの練習できる施設が少なく、ハンデとなっている。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なり、また本県での本国体の実施も正式に決定した。開催市町村はまだ未定であるが、九年後に開催されることは間違いない。今後の強化のこともあり、できることならば国際大会が開催可能なように、全天候型の屋内施設の早期完成が待たれる。

十月五日から第七十三回国民体育大会が福井県池田町で開催されます。成男は中嶋監督の指導のもと、今年こそと入賞を狙います。二年ぶり出場の成女は橋詰監督の指導で、やはり入賞を狙います。メンバーが一新した少男は小沼監督の指導のもとで高みを目指します。紙一重の差で出場を逃した少女、そしてトレナー、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お願います。北信越内での開催です。是非応援に駆けつけてください。

旅館温泉の中

全眺を穂高・穂前を穂奥
館むり湯けできる



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

長野県山岳協会 業務短信

- 【6月】** ☆15日～17日 北信越高等学校体育大会
 ☆17日 長野県クライミング大会
 (伊那市・アチーブ・42名参加)
 ☆19日 第2回理事会
 ☆20日 東北信支部幹事会②
 ☆23日 日山協自然保護委員研修会
 ☆23日～24日 海登研
 ☆23日～24日 日山協遭難対策研修会兼委員総会(東京)
 ☆26日 伊那支部幹事会②
- 【7月】** ☆8日 東北信支部・夏山登山教室
 (虫倉山・18名参加)
 ☆12日 諏訪支部幹事会③
 ☆18日 中信支部幹事会②
 ☆21日～22日 第39回北信越国体(新潟県)
 ☆21日 ジュニア登山教室②
 ☆22日 伊那支部・夏山登山教室
 (権現山・22名参加)
 ☆22日 諏訪支部・夏山登山教室
 (西岳・11名参加)
 ☆25日 東北信支部幹事会③
 ☆29日 伊那支部・「ふるさとの山を登ろう」(傘山・11名参加)
- 【8月】** ☆3日～7日 全国高等学校体育大会
 ☆4日 中信支部・夏山登山教室
 (大町人工岩場・23名参加)
 ☆5日 諏訪支部・「ふるさとの山を登ろう」(守屋山・12名参加)
 ☆11日～13日 JOCジュニアオリンピック

- ☆21日 第3回理事会
 ☆25日～26日 ジュニア登山教室③
 ☆25日～26日 日山協自然保護委員会交流会
- 【9月】** ☆6日 諏訪支部幹事会③
 ☆11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
 ☆27日 やまなみ230号発行

今後の予定

- 【9月】** ☆28日～29日 南信地区新人体育大会
 ☆29日～30日 第32回長山協キャンプセルフレスキュー技術研修会(小川山)
 ☆30日 諏訪支部・清掃登山
- 【10月】** ☆5日～7日 国民体育大会(福井)
 ☆6日～7日 北信地区新人体育大会
 ☆13日～14日 指導者研修会(岩登り)
 ☆14日 諏訪支部クライミング交流会
 ☆16日 第4回理事会
 ☆17日 中信支部交流会
 ☆20日～21日 第4回ジュニア登山教室(高遠少年自然の家)
 ☆20日～21日 伊那支部・秋山交流会
- 【11月】** ☆10日～11日 北信越五県連絡協議会
 ☆13日 伊那支部幹事会④
 ☆16日 諏訪支部忘年会
 ☆23日～25日 自然保護委員会総会
- 【12月】** ☆1日～2日 冬山登山の基礎知識(机上)
 ☆6日 諏訪支部幹事会④



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)

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

FAX TEL 〒
 (0263) (0263) 390-0807
 三六一七二八 松本市城東二二二六

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

新設備で高所トレーニングを積んでいざ出発!!

シエラクラブカンリ登山隊 秘書長 杉田 浩康



登山隊の出発まであと一ヶ月足らずとなりました。このやまなみが皆さんに届く頃、九月十四日が登頂予定日です。高所登山の最大の敵は、高度障害です。雪拉普崗日の標高は六三〇mで、気圧はおよそ平地の半分。登山隊では、国内でこの高さに対応しておくために、低酸素空気発生装置を使ったトレーニングを行っています。マラソンランナーや陸上競技選手の間ではポピュラーな方法のようです。

空気の中には、気圧に関係なく二〇・九%の酸素、七八・一%の窒素とアルゴンや二酸化炭素などが含まれています。この空気を、酸素だけを

通しにくい特殊な膜を通してやると、酸素濃度が低い空気を作ることが出来ます。使っている装置では、九・三%まで酸素濃度を下げることが出来ます。これは、山岳総合センターの標高(七六六m)を加味すると標高六九〇mの空気に相当します。気圧は、装置のある場所の気圧そのままで。この空気を吸いながら運動や睡眠をすることで、高所順応を獲得することが出来ます。これまで行われてきた低圧室に入ったり、富士山に登ったりする方法に比べると、小型・簡便で安全性が高く、年間を通して出来ます。

トレーニングのやり方は、

鹿屋体育大学・山本先生の助言を頂き、現在は次の様に行っています。

まず、「高所テスト」を行います。これは標高四〇〇mに相当に設定して、安静二〇分、一分間に一〇回の踏み台昇降

を一〇分、次に一分間に一五回の踏み台昇降を一〇分、最後に横になって仮眠三〇分です。この間の血中酸素飽和度と脈拍数を測定して、酸素飽和度が六五%を切らないか、脈拍が危険な高さにならないかをチェックします。

これをクリアしたら、次は「高所運動」です。標高は四〇〇mから始めます。先ず安静一〇分、一分間に一〇回の踏み台昇降を一〇分、時速一・五kmのトレッドミルを一〇分、一分間に一五回の踏み台昇降を一〇分、時速二・〇kmのトレッドミルを一〇分、最後に安静一〇分の一セット六〇分。これで急性高山病の症状が出なかったら、少しずつ標高を上げたり、荷物を背負ったりして負荷を高めます。

「高所テスト」と「高所運動」は、低酸素空気発生装置のホースをマスクにつないで行いますが、「高所睡眠」は、低酸素空気を小型のテントに充填させて、その中で寝ます。寝ている時は、心拍数と呼吸

数の方が下がり、酸素飽和度が下がって強い負荷になるので、標高は四〇〇m以下に設定します。

四月からこのようなトレーニングをしています。これまで一番多い隊員は、延べ五〇時間以上のトレーニングを行いました。最初は「高所テスト」で目の前が白く見えたりしていましたが、最近は無くなりました。これとは別に富士山や他の山の登山もしています。本番でどの程度役に立つのか楽しみます。

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、クライミング施設的设计・施工
ホールド販売 etc. お気軽の御相談ください！

お知らせ

3名が指導員の仲間入り

山岳指導者(公認山岳指導員)専門科目合格者

マウント・ブーリー 寺田 愛
櫻田 こずえ
松本岳友会ライフ&マウント 祢津 唯

シリーズ 山の失敗談

自然保護委員長 小林 貞幸

昭和三十九年、高校一年の六月から山岳班に入り、以来五十四年間も山歩きをしていると、失敗談も多々あります。そんな中から今回は直近のお話を。

時は一昨年の七月、所は南アルプスの北岳。自然保護に関わっている立場上、最近の話題として最も関心の向くのがライチョウ保護。その年のライチョウ保護活動として参加したのは東天井岳周辺でのサル追払い、火打山でのイネ科植物の試験的除去、そして北岳でのケージによる保護の三つでした。



ケージを開ける



ライチョウのヒナ

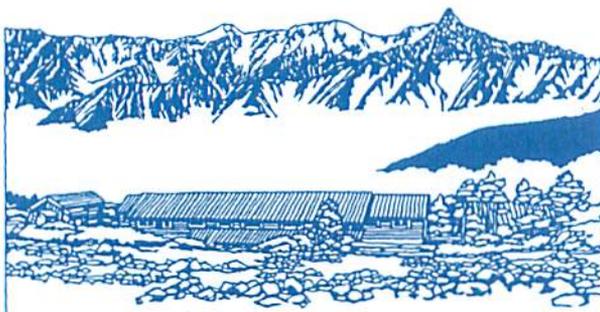
ライチョウ研究の第一人者・中村先生が北岳で二年目となるライチョウのヒナ家族をケージにて保護を行うに際し協力者を求めていると知り、早速連絡。七月十五日から放鳥予定の七月二十日まで六日間の予定で応援に入山。初日の午後から早速お手伝い活動が始まりました。前年はケージ二つを用意し二家族を保護、結果が良好だったので今年もケージを三つ設置し、三家族を保護していました。天候にも因りますが、荒天でない限り各ケージとも午前午後各一時間ずつケージを開けて家族

を外に出し、付近の高山植物を自由に食べさせながら散歩させます。我々の任務はその間ヒナ達が遠くへ行ってしまうという遠巻きに囲んで監視し、一時間後に再びケージへと追い込む作業を行います。活動に参加して二日目、中村先生はケージのある北岳山荘から北岳を越え、肩の小屋方面へライチョウの生息調査に出かけ、残った三人で家族の面倒を見ることに。その日の最初は三ケージの中で最も南側の斜面に面したケージ家族の散歩。扉を開け母親と共に三羽のヒナが元気良く外に飛び出し、我々は難を囲む位置にスタンバイ。暫くすると一羽のヒナが斜面を勢いよく降り始めました。直ぐ近くに居た私はヒナに先んじて下に回り込もうと駆け足で降りるとき、慌てていた為か浮石に乗ってしまい滑落しかけ、思わず近くにあった岩を掴みました。お陰で身体そのものは二メートルほど滑り落ちただけで止まりましたが、掴んだ岩も滑り落ち、立ち上がらう

とした私の背中を直激。一瞬あまりの痛さに我を忘れ、蹲ったま息も出来ず。しかしヒナ達を無事ケージに戻すまでは現場を離れるわけにもいかず、我慢しながら作業を続行。二つ目のケージに移動中も痛みは引かず、残った二人にお願いして山荘へと引き揚げ、横になっていましたが寝返りも出来ません。夕方戻って来た中村先生が心配し、丁度その日から開設準備に上がって来た医大診療所の先生に診察してもらいました。診立ては肋骨にヒビが入っている模様

との事で、湿布と痛み止め薬をもらいました。中村先生からは、明日下山して病院で診て貰って下さいとの指示。そんなこんなで一週間滞在しての作業予定が僅か二泊で下山する羽目に。しかも下山日は朝から雨。北岳への登りでは殆ど痛みを感じませんでした。したが、降り始めて足を下ろすとズキン！ 這う這うの体で広河原へと降りた次第。帰宅後の翌日曜、緊急医でCTの結果、やはり肋骨にヒビ、全治三週間との診断でした。

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
山のおり進皇 (送料不要) 山小屋直通 TEL090-1430-3328

若い人に向けて

私の山の最終コース「山岳写真」

下諏訪山岳会 星野吉晴



「吹雪去る天狗岳」(2015年山岳写真グランプリ賞)

この春、故郷出雲大社で、昔の同期生による「傘寿を祝う会」に出席し、厳かな神前で、改めて八十路を振り返った。島根半島の荒海で育ち、東京の大学に進んでからは、今度は山に入り浸り。それも根が自然児だから、なまぬるい山歩きや縦走ぐらいでは満足できず、すぐに岩や水の世界へ入ってしまった。

しかし、そんな一途な面がある反面、そこは常識人(？)の面も持ち合わせていたのか、普通にカメラ会社に就職し、好きだったカメラの設計や技術開発に従事して、会社生活は全うした。それが今の山岳写真に結びついているのだ。山について振り返れば、二十代、三十代は、岩や氷のパリエーション専門から、四十代に入ると南アルプスなどのスケールの大きい沢登りのほうに目が向き、五十代ではそれに山スキーが加わる。いずれにしても山のパリエーションだ。しかし、それを続けるには体力がものをいうが、寄る年波には勝てない。たいていはそれで山から離れていく者が多い。極限のパリエーション登山などに情熱を傾けた者にとっては、ゆっくりとした山歩きなどに余生を過ごすことはできないのだ。

私は六十代に差し掛かるころから、歳相応にクールダウンしながら山を続けるには、山の写真でもじっくりとやることだ。と思うようになった。若いころは、カメラ作りが本業ながら、山岳写真などはなまぬるいと、眼中にはなかったのだが、やっとその心境になったのだ。もちろんカメラ作りのプロとして、撮影技術も磨いてきたので、それを活用して、これからも山を楽しもうと思うようになった。これも山のひとつのパリエーションだ。

まず身近な八ヶ岳全域を、四季にわたって、カメラのファインダーを通して見直すことにした。かつて必死に闘った岩壁や山稜も、美しい自然の構造物の一部として、その中に溶け込んでいた。岩間に咲く花はよりいっそういとおしく見えた。こうして三年かけてまとめあげ、信濃毎日新聞社から出版したのが、『八ヶ岳山と高原を訪ねる』である。この本は写真が好評で、出版後十五年も経つのに、いまだ書店で活きている。この本以外にも、写真を寄稿した本は数多くある。

しかし、いま見返せば、こうした写真は、いわゆる「観光写真」である。もっと自然の力強さ、奥深さを表現してみたいという欲が出てきた。「商品」ではなく「作品」作りだ。そうなると、よりいっ

そう厳しい気象条件や時間帯の活動になる。そんなとき、若いころの経験が活きた。こうして気合を入れて撮った作品の一つが、二〇一五年日本山岳写真協会公募展で、グランプリ賞に選ばれた。そして同会の盛大な表彰式に出ると、なんと主賓席には日本山岳協会(当時)の八木原会長がご臨席されているではないか。(日本山岳写真協会は日山協の加盟団体だから当然ということが、後でわかった。)その席では、心温まる祝辞と励ましのお言葉をいただき、改めて現役に還った

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

気分になった。並みいる入選者を見渡しても、年配者が多いが、この世界ではみな現役なのだ。さて私八十現役生、この冬はどうにか八ヶ岳稜線まで登った。降雪直後の稜線はみごとで、吹きさらしの中で暗くなるまでねばった結果、傑作をものにする事ができた。この手ごたえが、人を病みつきにする。でも体力的にはもう限界に近い。そうするとやがては山麓のほうへ降りていくしかない。山岳写真家ではなく「山麓写真家」になるのだ。

シタ・ダルマ小学校完成式に参加

内藤 英 昭

ネパール大地震（二〇一五年）で被害にあったシタ・ダルマ小学校が再建された。その完成式に現地を訪れ、児童たちや地元の人々と触れ合った。

二月二十一日水

小学校のあるヌワコット郡に向かう。カトマンズを発ち完成式参加者（日本から二十名同行）は車六台に分乗、シバリ国立公園入口の峠（軍検問所）で休憩。峠からヌワコット方面を見下ろし、谷の深さや山の頂上まで耕してある風景に度肝を抜かれた。ひたすらタディ河に下り、橋を渡り左岸を辿り、宿に到着。直線距離五十キロ程だが、五時間くらい掛かった計算。道路状況はすこぶる悪い。

橋は滅多になく、トンネルもなく、道路はひたすら自然地形を辿る。公共バスには定員以上の人々が車の屋根の上にも乗っている。

二月二十二日木

小学校完成式（落慶式）に参加。宿からタディ橋分岐に戻り、未舗装・赤土の埃道を

学校のある斜面中腹までひたすら登る。前車の巻き上げる土埃が鎮まるのを待って次の車が走り始める、を繰り返して、十キロ足らずの坂道に二時間かかる。シタ・ダルマ小学校は標高一三〇〇mに位置し、山のはぼ頂上にある。そして百四十名の児童が学んでいる。式典は次第に従い延々。来賓紹介、歓迎の布掛け、ネパール祈祷ブジャは交通事故死の子供の冥福を祈る黙祷、長桂寺一行読経、国歌斉唱、校長（三十歳）挨拶、プレート・リボンカット、女兒の踊り、行政側来賓挨拶三名、NGO シャンティ国際ボランティア会ネパール所長、長桂寺住職の贈る言葉、文具贈呈、感謝状拝受。閉会の辞まで二時間二十分を要した。子供たちはよく炎天下で頑張った。

記念撮影後、教室でおりがみ（バタバタ鶴と紙鉄砲）を児童に教えた。子供たちは皆初めて手にするおりがみで、少し難しかったようだ。学校から見下ろす谷間の急斜面と段々畑、見渡す限りの

「下粟の里」。子供たちに見送られて下山。往路はひたすらカトマンズへ。市内は夕方のラッシュアワーで、渋滞が凄かった。

*1 伊那市、長桂寺住職内藤英昭（元伊那山の会会長）がシャンティ国際ボランティア会（アジアの子供達への教育支援や救援支援を行うNGO）を通じて資金提供を行い、再建された。
*2 首都カトマンズから北約五十kmにある震源地に近い地域。



イベント盛りだくさん!

10th

かもフェス

9.29 (土)

眠っている山道具達集まれ!

かもフェスフリーマーケット
松本店広場 10:30~15:00

フリマ出店者大募集! ★お問い合わせは山の店・松本店へ★

●山の店・松本店 TEL 0263-48-2424
〒390-1242 長野県松本市和田4478-1

OPEN 10:30 CLOSE 20:00 (月~金) / 19:00 (土・日・祝)

カモシカスポーツ
山の店・松本店 松本ICから約6km

至 上高地 三神社 新村 松本IC

コンビニ ● 松本大学 ●

森口駅 ● 新村駅 ● 至松本駅一

約2.5km

三神社目より1つの信号 和田殿

南和田 ● 和田橋場バス停 ●

至アイシティ (山形村)

長野自動車道

kamoshika.co.jp



自分の故郷にあるハケ岳は、北アルプス、南アルプスと並んで「高山植物の三大宝庫」と呼ばれる花の名峰です。特に横岳「台座の頭」付近には



花の名峰ハケ岳



「高山植物の女王」のコマクサの群落があり、夏は見事に咲き広がります。他にもハケ岳のみで見られる希少種や、「ヤツガタケ」と名のつく花などもあり、シーズン中は山を美しく彩ります。そんなハケ岳の高山植物ですが、いまだに鹿の食害に悩まされています。自分が山に関心を持ち始めたきっかけの一つは、高山植物でした

(一応断っておきますが、撮影専門です)。仕事の関係でハケ岳の高山植物が鹿の食害に遭っているという実態を知り、どんな植物が危機にあるかを調べるために何度も何度も山に通いました。高山植物に詳しい故今井建樹さん、故新井和也さん、地元山岳会の先輩方が書いた本などを参考にしたり、中部森林管理局、諏訪教育会植物委員会の人からのアドバイスを貰ったりして、時にはバリエーションルートに入って絶滅危惧種などを撮り集め、それなりに高山植物の名前を覚えられました。ハケ岳では、南北ハケ岳保護管理運営協議会と山小屋などが十年ほど前から対策に取り組んでいて、鹿ネットや電気柵の設置、個体数調整などを進めています。今年、その後の状況を聞いてみる機会がありました。山小屋関係者によると、回復してきたとはとても言えないとのこと。今も稜線には鹿が現れ、高山植物を食べた跡もあり、危機的状況は変わりないそうです。山小屋の人たちは今も手弁当で忙しい合間に対策活動をしていると話していました(かく

— 中部山岳国立公園 — 北アルプス

爺ヶ岳 (2669m) & 鹿島槍ヶ岳 (2889m)

北アルプス入門コースベストワン！
柏原新道で手に入れる大パノラマ！

針ノ木岳 赤沢岳 鳴沢岳 新越山荘 一種池山荘 冷池山荘 岩小屋沢岳 爺ヶ岳 鹿島槍ヶ岳 五龍岳 蓮華岳 扇沢 大谷原

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 一 正
TEL 0261-22-1263

言う自分は手伝いもできていないのですが……。そんな話を聞いて、息の長い活動になりそうだなと思うとともに、多くの人に伝えたいなと思いい、テーマにしました。自分は三年前に諏訪山岳会に入りました。ハードな山行に心折れそうな時もあります。が、やっぱり高山植物を見ると、気をまぎらわせてくれるし、知っている嬉しく感じます。実が食べられるかどうかなどはいざというときの知識にもなりますし、希少種を見つけるとテンションも高くなりま

す。そんな自分が探し続けているのがヒメセンブリ。何度通っても、どこを探しても見つけられない、けれどいつか出会いたい花です。山は山頂に行くことが目的と言う人もいますが、登山道中の足元には宝がたくさんあります。高山植物には興味ないと言う人もいますが、ぽーっと歩いていたら勿体ないですよ！

諏訪山岳会
東 城 深 雪

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)

Cosmo Trek 株式会社 Cosmo International Tours 株式会社

本社 Lazimpat Kathmandu Tel:977-1-4416226, 4411437

支店 Lazimpat アンバサダーホテル内 Tel:977-1-4005169, 4005170, 4429922

本店支店共有 Fax: 977-1-4415275 e-mail: fumi@mos.com.np (邦文)

URL: <http://www.cosmo-nepal.com> POBOX 2541 Lazimpat Kathmandu Nepal



<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)