

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/>

赤岳 (WB長野)



雪  
少  
な  
く  
山  
行  
多  
し

各支部28回もの山行  
報告がありました

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



黄蓮谷 (松本山登会)

平成時代をふりかえって

長野県山岳協会と海外登山

長野県山岳協会顧問 田村宣紀

長野県は山国である。登山が好きな者にとって身近に山があるのは嬉しいことだが、一面、島国根性に加えて山国根性という長野県民的視野狭窄性があり、長野県山岳連盟(長野県山岳協会の前身)の創立は、このことも原因して全国でもビリに近い一九六〇年だった。



わずか四年にして、ヒマラヤの難峰ギャチュン・カンへの遠征隊(一九六四年)の派遣であった。勿論、岳連の活動は海外登山だけではない。国体山岳競技、指導者の養成、遭難対策、自然保護と多岐にわたるが、「ギャチュン・カン」が与えた影響は大きかった。

難峰ギャチュン・カン初登頂は内外の登山界から大きな評価を受けたが、最大の功績は、多くの仲間に必要な夢を与えたことである。

昭和四十年代に入り、日本経済は高度成長時代を迎える。海外遠征登山への外貨枠という罅が撤廃された。夢を実現できる条件や環境が整い、続々と海を渡り始めた。それまでは困難だった長期休暇が許可されたり、意義ある遠征登山計画には各方面から資金援助をいただくこともあった。総じて、社会の理解が後押ししてくれたということでは

あるが、ここに大切なポイントがあることを忘れてはならない。それは、夢に向かって一直線に突き進む勤労青年の情熱に対する応援だったということであり、単に頂上だけを目指すような計画は外された。頂上だけなら、サルでも登れるからである。

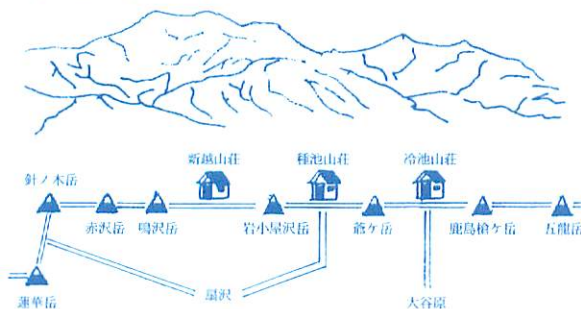
この頃のフリーズに「飛び出せ・信州」があった。目的は、海を渡り、山登りを通してグローバルな見識を持つという夢だ。目標は、力量、財力、休暇との兼ね合い等を考えた、クリエイティブな登山隊が次々に海を渡った。

例を挙げればきりがながい。農業を生業とする協会員たちが、農閑期となる冬に季節が逆さまな南米を選び、パタゴニア・アンデス・バイネ山群登山隊(一九六八年)を組織した。別名「ドン・ファーマー(どん百姓!)登山隊」である。ど根性を発揮した貴重な成果をあげた。

— 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！



新越山荘 — 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

登山・クライミング・キャンプ  
カー・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



更に、特筆する事業に一九八〇年からの「日中合同登山研修会」がある。何が凄いかといえば、この企画に参加した関係者、影響を受けた人の数が桁外れに大きいのである。

一九七二年の劇的な米中国交回復、続いて日本も中国と国交を回復した。そして、中国は中国側のヒマラヤを開放した。全世界からの中国ヒマラヤ登山への申請が殺到した。

しかし、長山協はこれらには与しなかった。当時の指導者、吉澤一郎（副会長「当時」）は冷静に分析していた。文化大革命の嵐で登山どころではなかった中国登山協会に対し、登山技術の研修を提案したのであった。すなわち、

《行きたい・行きたい》ではなく、《長野に呼ぼうではないか》《突撃型登山から、防御を基本とした近代登山技術の研修》であった。

第一回の長野市「物見の岩」での研修に、「ニーハオ・カンベイ」はなかった。全員が汗まみれになってクタクタになるまで頑張った。中国登山協会は長野県山岳協会に絶大な信頼を寄せた。

この企画の双方の熱意は社会からも高く評価され、理解と支援に支えられて、十年間という長期にわたって続いた。現在、中国登山協会会長の李致新さんもこの研修会で岩登りで汗を流したし、現在の指導者たちのほとんどが長野を訪れている。双方の協会は世代交代が進んでいるが、私たちの信頼はきちんと引き継がれて今なお揺るぎない。

長野からも多くの仲間たちが中国を訪れた。特に、県下の高校山岳班による訪中交流登山は数次に及び、次代を担う若者に国際的視野を持つチャンスを与えた意義は大きい。

中国登山界との交流は省や自治区単位へと広がり、中国チベット登山協会とは友好兄

弟協定を取り交わした間柄である。

山国長野県だからこそ抱くオーバースピードへの強い憧れや夢が基盤にあるとはいえず、おそらく長野県山岳協会や構成する山岳会の海外企画は全国でも飛びぬけて多くの経験を持つだろう。時が進み、交通機関が飛躍的に発展して物理的には地球の距離感が縮まり、衛星カメラで四方から山の姿を見ることができた時代となった。海外の山を特別視する時代は終わった。但し、バーチャルの世界にアドベンチャーはない。

自然の営みは日々動き、変化している。人間もまたひと時も止まっていけない自然界の一部である。未知への夢や憧れは、実際に触れてこそ、歩いてこそ、汗を流してこそ達成できる。アドベンチャーの精神は人間らしく生きるために必要な知恵なのだ。そうすれば、どんな時代になっても夢は続く。

元長野県山岳協会会長  
GDM・OB会員  
山学山遊会会長

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

# 冬山入山状況

## 東北信支部

山岳会	期 日	山 域	山 形 行 態	参 加 数 人	感 想 な ど
ホワイトバーチ 長 野	12月15日～16日	霞沢岳西尾根	山頂往復	4	積雪少なく、笹の藪こぎがあったが、山頂からの眺めは素晴らしかった。
	12月29日	黒姫山	日 帰 り	6	登山口の林道からラッセル続き、深い所では太ももぐらいまであり撤退。ツェルト講習をした。
	1月2日～3日	戸隠山	山頂往復	8	テント泊組と日帰り組が協力して八方睨みピークまで登頂。互いにチームの底力と団結力を再認識した。
	1月19日	赤岳南方リッジ	岩 登 り	3	強風予想が外れ天気にも恵まれ、素晴らしい展望。積雪が少なかったので初心者にも最適状態だった。
中 条 山 岳 会	1月1日	虫倉山	元旦登山	7	雪が少ないため、今年は不動滝コース往復。天気が良かったためか、他に2パーティーおり、合計13名と賑やかな山頂だった。雲ひとつなく、ご来光は最高の眩しさ。モルゲンロートの北アルプスも最高。下山後、恒例のお雑煮パーティーで温まった。

## 中信支部

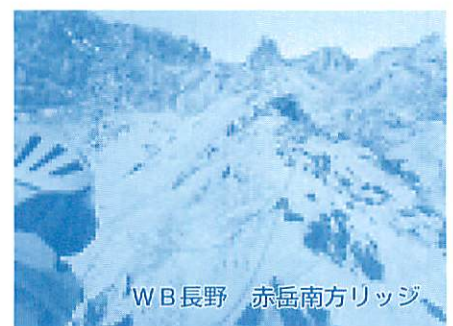
山 岳 会	期 日	山 域 / 山 名	山 形 行 態	参 加 数 人	感 想 な ど
松 本 岳 友 会 ラ イ フ & マ ウ ン ト	1月5日～6日	木曾駒ヶ岳 上松Aコース	ピ ー ク ハ ン ト	6	静かな山行をしたくてこのルートに。見事我々以外には単独登山者1名のみ。雪も適度にあって頂上は天気にも恵まれ、快適な山行でした。
大 町 山 の 会	1月5日～6日	後立山連峰 五竜遠見尾根	山スキー	3	中遠見山付近でキャンプ。翌日は深雪滑走を楽しみました。
信 大 医 学 部 山 岳 部	12月21日～24日	八ヶ岳	登 山 & 登 攀	15	冬山初心者の1、2年生を連れて、赤岳に登り、行者小屋周辺でトレーニング。上級生を中心にその前後で阿弥陀北稜、赤岳主稜、南沢小滝も登りました。
	12月30日～ 1月1日	濁沢岳西尾根～ 奥穂高岳	登 山	4	山行前の期間は悪天候が続いていましたが、アタック日の12月31日は快晴。稜線の風は流石に冷たいものの、ルートのコンディションは良く、無事山頂を踏むことができました。



WB長野 戸隠蟻の戸渡



WB長野 戸隠西窟



WB長野 赤岳南方リッジ



WB長野 赤岳



WB長野 霞沢岳



中条山岳会 虫倉山ご来光

山岳会	期日	山域/山名	山形 行態	参加 人数	感想 など
信大医学部 山岳部	1月5日～6日	空木岳池山尾根	登山	4	先週の奥穂高岳に続いてこの山行も天気に恵まれました。1日目はヨナ沢の頭で泊まり、2日目に登頂しそのまま下山。1,800mの降りは足に堪えました。
松本山登会	12月30日～31日	中央アルプス 檜尾岳	縦走	3 (うち会外 2名)	12月30日は厳しい吹雪でしたが、31日には回復して絶景の稜線。ルートは2パーティーの貸切状態でした。
	12月30日～31日	八ヶ岳/赤岳	周回	3 (うち会外 2名)	1日目は赤岳鉱泉にてアイスクライミング練習。2日目は天候に恵まれ、赤岳山頂からは360°のパノラマを楽しむ事ができました。
	1月2日～3日	広河原沢	アイスク ライミ ング	6 (うち会外 2名)	初日は全員で左俣、2日目は2班に分かれ右俣の武藤返しとクリスマスルンゼを登りこみました。ほとんど人が入っておらず、貸し切りで練習することができました。
	1月4日～6日	黄蓮谷左俣	登攀	2 (うち会外 1名)	天気、コンディションともに良好。当日は同ルートに5パーティーと人の多さが目立ち、大滝では渋滞があり待たされました。
C M C	12月29日～31日	霞沢岳	ピーク ハント	3	1日目、釜トンネルを抜けて上高地へ。例年より雪が少なく、山肌が見えていました。明神館(徳本峠の分岐)まではトレースもあり、軽快に進みました。登山道沿いに進み、1時間ほど歩いたところでワカンを着用してラッセル。雪は膝くらい。徳本峠小屋に到着し、小屋の脇で幕営。稜線は暴風が吹き荒れており、小屋の影にもかかわらず、押えていないとテントが飛ばされそうで、幕営にも気を遣いました。テントの中は温かく快適でしたが、風のすごい音は一晩中止みませんでした。2日目、朝起きると、前日の暴風がつづいていました。樹林帯に入ると風は収まり、代わりに深い雪が。深いところで胸までの雪をかきわけて進みました。ジャンクションピークを過ぎたあたりで急勾配になり、場所によっては硬い雪面が。ワカンからアイゼンに交換。幕営はK1ピーク手前の霞沢岳の山頂が見える尾根。前日の暴風は収まっており、静かな夜を迎えられました。
	12月29日～ 1月1日	奥穂高岳 涸沢岳西尾根	縦走	3	12月30日は一日中轟音鳴り響く暴風と極寒の中での停滞となりました。厳しい寒さが続く中での山行となり、色々勉強になりました。
	12月30日～31日	爺ヶ岳東尾根	縦走	3	予定していた赤沢岳までの縦走はできず、爺ヶ岳をピークアタックして下山しました。



中条山岳会 虫倉山



L & M 木曾駒ヶ岳



信大医学部 八ヶ岳



信大医学部 奥穂高岳



信大医学部 空木岳



松本山登会 檜尾岳

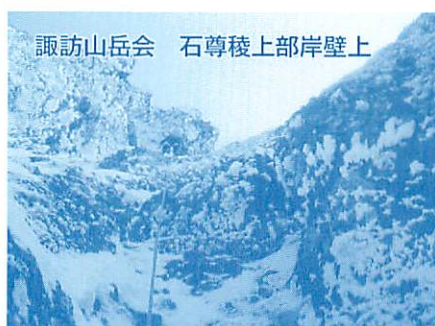
山 岳 会	期 日	山 域 / 山 名	山 形 行 態	参 加 数	感 想 な ど
C M C	12月30日～ 1月2日	黄蓮谷左俣～ 奥壁中央稜	登 攀	2	黄蓮谷の結氷は良好で快適なクライミングでした。奥壁中央稜は5Pで岩のセクションを抜け、灌木帯を少し進んだ所で時間切れで敗退しました。
	12月31日～ 1月1日	五竜岳	ピ ー ク ハ ン ト	2	積雪はとて最少なく、道標や笹が見えているところもあるほどでした。
	1月3日～4日	黄蓮谷左俣	登 攀	3	3日は五合目まで。翌朝5時発。坊主の滝までの下降が結構悪く、慎重にありました。辺りが次第に明るくなっていき、目の前に広がる氷の世界は美しかったです。まだまだ技術的にも足りない事があり、ご迷惑をお掛けしましたが、とても良い経験が出来た山行でした。
	1月5日～6日	石尊稜～裏同心 ルンゼ	登 攀	2	三叉峰ルンゼ大滝がポキッと折れていたため、石尊稜を下部から登ることになりました。

諏訪支部

山 岳 会	期 日	山 域 / 山 名	山 形 行 態	参 加 数	感 想 な ど
諏 訪 山 岳 会	12月27日	八ヶ岳石尊稜	ピ ー ク ハ ン ト	2	ラッセルあり、下部岸壁の下の岩場からクライミングしました。着雪悪く、半ばドライで登りました。1月12日には同じメンバーで隣接する三叉峰ルンゼにも出掛けましたが、核心F1の滝が未発達で、意気消沈し止めました。
	12月29日～30日	鳳凰三山	ピ ー ク ハ ン ト	2	御座石温泉から入り鳳凰小屋でテント泊、快晴でしたが強風のため地蔵岳の登頂のみ。雪は少なく、寒さに震えた山行でした。
	1月3日	八ヶ岳南沢小流	アイスク ライミ ン グ	3	貸しきりで、V級程のラインを何度も練習できました。
	1月3日～7日	明神東稜	ピ ー ク ハ ン ト	3	年明けに明神東稜に行きましたが、ラッセルに阻まれラクダのコブ手前で敗退。中日に悪天で停滞したことが響きましたが、そもそもピークへの執着心が少し足りなかったかなと思っています。
	1月6日	阿弥陀岳中央稜	ピ ー ク ハ ン ト	6	「月に一回、みんなで行こう」1月例会山行は阿弥陀中央稜です。広河原二俣から樹林中の凍りついた急登をこなし、第2岩峰を越えると周囲が見渡せ、昼前に阿弥陀到着。小休後、御小屋尾根を下りました。お天気にも恵まれ、楽しい一日でした。



松本山登会 広河原沢



諏訪山岳会 石尊稜上部岸壁上



駒峰山岳会 仙丈ヶ岳



諏訪山岳会 鳳凰三山



諏訪山岳会 明神東稜



諏訪山岳会 阿弥陀中央稜

伊那支部

飯田山岳会 鳳凰三山

山 岳 会	期 日	山域/ 山名	山 形 行 態	参 加 人 数	感 想 等
駒峰山岳会	1月3日 ~4日	仙丈ヶ岳	テント泊 ピストン	4	仙丈ヶ岳山頂には雲一つなく、眺めが最高。感動と達成感で胸がいっぱい!
飯田山岳会	1月4日 ~5日	鳳凰三山	縦 走	5	今シーズンは雪が少なく、2泊3日の予定を1泊2日でこなしてしまいました。2日目の朝は少し吹かれましたが、天気にもまあ恵まれました。



## 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) 369隊 (2018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) 430隊 (2018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

## 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より  
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](http://www.alpine-tour.com)



お試しください!

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 / 〒105-0004 東京都港区新橋3-2-5 (第5東洋海事ビル4階) ☎03 (3503) 1911  
 ※東京本社は移転のため12月25日(火)より上記住所に変わります。

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)

# 絆が深まった 第七回ウィンターミーティング in 八ヶ岳

指導委員長

中村 和義

松本山登会

牛越まどか

恒例のウィンターミーティング in 八ヶ岳が平成三十一年一月十九日～二十日に開催されました。遭難対策委員会と共催し、更新時講習を兼ねて行うこのウィンターミーティングは今回で七回目となりました。十九日は行者小屋で情報の交換をしながら、会員間の絆を深めることができました。行者小屋の皆様には本当にお世話になりました。

今回も総勢三十八名の参加者があり、翌二十日は冬山らしい天候になりましたが、氷雪登攀班、事前検定班、初心者対象班の各班に分かれ、各自が熱心に技術向上に取り組んでいました。次回は五月の針ノ木谷での雪上技術交流会です。多数の参加をお待ちしております。今回の講習で事前検定班に参加された長野県山岳総合センターリーダーコース修了生で松本山登会所属の牛越まどかさんから感想を頂きました。

一月十九日、二十日の二日間、第七回ウィンターミーティング in 八ヶ岳が開催されました。私は今回が初めての参加となりますが、一日目は自由行動ということで、午前中は美濃戸口近くの角木場で、諏訪山岳会の皆様とアイスクライミングをご一緒させていただきました。その後、南沢を経て行者小屋へ向かいました。

夜は交流会に参加。小屋の美味しい夕食とお酒を片手に話はずみずみ。一昨年、昨年と、山岳総合センターの講習でお世話になった講師の先生方との再会、普段なかなかお会いすることのできない他の山岳会の方々との交流、余興でリコーダー演奏をしてくださる方もいて、楽しい時間はあつと言う間に過ぎていきました。

翌二十日は朝から降雪。行者小屋にて解散式となり、初級者講習、指導員検定のための事前講習、アイスクライミ

ング講習の各班に分かれ、美濃戸山荘へ午後一時の到着を目安に、下山しながらの講習となりました。

私は将来の指導員資格取得を目標に事前講習会に参加。雪上検定で問われる項目のうち、道具の知識、雪上歩行、耐風姿勢、滑落停止、SABを中心に、指導者として初心者の安全確保をしながら、分かりやすく確実にどう教えるかを学びます。道具の用途・



選び方・メンテナンス、わかんやアイゼンの装着のタイミング、着脱時の注意事項、雪上歩行の基本や訓練場所の選定等、なぜそうするのか、してはいけないのか、その危険性や判断根拠について等。講習で学んだ事、普段、会の先輩方に教えてもらっている事を思い出しつつ、自分がどこまで理解できているのかを確認しながらの受講となりました。時間が、自分の未熟さを感じる時間でもありました。今後、ひとつでも多くの山行を重ね、経験を積む必要があります。

最後に、笑顔で迎え入れ、夕食は少しでも温かいものと配膳のタイミングまで気遣って下さった行者小屋の方々、中村指導委員長をはじめ、ウィンターミーティング開催のために準備をしてくださった皆様、今回ご一緒させていただいた皆様に、心よりお礼申し上げます。このような交流、情報交換、技術研修の場に参加できたことは、私にとって貴重な機会となりました。ウィンターミーティングの来年以降の存続も希望いたします。ありがとうございます。

## 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  
山のおり進呈 (送料不要) 山小屋直通 TEL090-1430-3328





# 下山での転倒予防トレーニング

医科学委員会 藤堂 庫治  
(信州リハビリテーション専門学校)

## 1. 転倒予防トレーニングの考え方

歩行の接地は、地面反力が垂直に近いほどスリップしにくく (図1-A)、水平に近いほどスリップしやすくなります (図1-B)。スリップしにくい接地をするために、①接地足 (前脚) は垂直の地面反力で体重支持能力を高めること、②支持足 (後脚) は安定して低重心を保つことが必要となります。

A) スリップしにくい接地方法 B) スリップしやすい接地方法

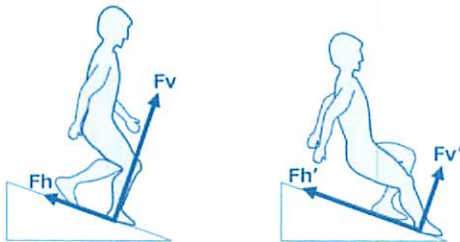


図1 接地方法とスリップのしやすさ  
図の矢印は足を接地した瞬間の地面反力を表す。  
A) 地面に垂直に働く力 (Fv) が水平に働く力 (Fh) に比べて大きいほどスリップしにくい。  
B) 振り足のように地面に水平に働く力 (Fh) を強く接地すると、スリップしやすくなる。

## 2. 転倒予防トレーニング

### (1) 弓引き体操 (図2)

姿勢を整えるために弓引き体操を左右それぞれに10回行い、胸郭を柔らかくします。

### (2) 筋力強化

スプリットスクワット (図3) … 前脚への体重の乗せ方とバランスを改善するために左右それぞれ10回3セット行います。

下り坂スクワット (図4) … 後ろ足の支持性を高めるために左右それぞれ10回ずつ行います。傾斜がなければ傾斜をつけずに階段の段差で行ってください。

## 3. スリップリスクのチェック

ご要望があれば、図1のスリップリスクを測定させていただきます。床反力計という専用機械を用いて、スリップリスクと衝撃吸収能力、バランス能力を測定します。後日、これらの中で劣っている能力を報告し、併せて改善策を提案させていただきます。

興味のある方は複数名で以下のアドレスにお声掛けください。

mail to: tohdou@syoujyu-g.ac.jp



図2 弓引き体操

猫背を整える体操です。胸郭を回旋する柔軟性を高めて背中を真っ直ぐにします。  
①横に寝て股関節と膝関節を直角に曲げて足を揃えます。肩の前方に手を伸ばします。  
②下半身はそのままに上側の肘を曲げながら後方へ引きます。両肩が床に着くように

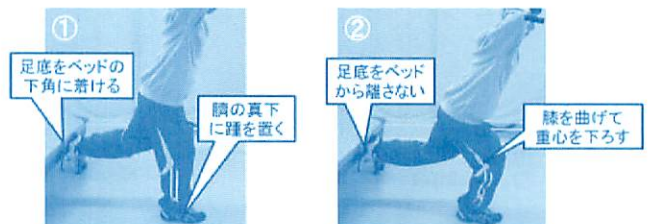


図3 スプリットスクワット

接地する前脚を鍛えるトレーニングです。脚筋力もバランスも向上します。  
①家庭であれば、椅子の座面裏角に後脚の足底を着け、前脚の踵を床に置いて立ちます。  
②後脚の足底をベッドに着けたまま前脚を屈伸運動します。後脚も同時に軽く屈伸するとバランスよくできます。  
左右ともに10回3セット繰り返します。



図4 下り坂スクワット

階段に傾斜台を乗せてスクワットします。女性であれば、ローヒールを履くとよいでしょう。後脚の支持性を高め、安定した静荷重移動ができるようになります。  
① 下りの傾斜台の上に立ち、反対側を前方へ出します。  
②-a 前脚の踵が下段に触れるまでスクワットで重心を落とします。この時、股関節を動かすように意識しましょう。  
②-b 踵を下ろした時に体を垂直を保つようにします。決して、体を斜めに倒さないで下さい。スリップしやすい接地方法が身につけてしまいます。  
回数は左右とも10回3セット行います。



<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。

# シリーズ 山の失敗談

伊那山の会  
藤原昌之

## 白馬岳テン泊ピストン縦走

基本、私の登山スタイルは個人登山だ。山岳会では好まれない登山方法だが、なにせパーティーの登山速度に合わせるのが苦手な事と、いつでも変更や中止が自分の判断で可能なので、つい個人になってしまふ。個人登山で心掛けていた事は、極力週末を選び、クライマーが多い山、それもメジャーなコース。絶対に事故を起こさないように無理な計画を立てない事である。

平成三〇年九月二四日〜二五日の白馬岳テン泊ピストン縦走の計画は次の通り。梅池自然園↓白馬大池↓小蓮華↓三国境↓



白馬尾根

白馬岳↓白馬山荘↓白馬頂上宿舎(テン場)。翌日は同コースで下山。そもそもこの計画は、二二kgのザックを担いで一五時までにはテン場に到着すること自体、無理があった。二〇kg以上ザックを担ぐ場合、私の場合は通常のコースタイムに二〇%加算して計画を立てる。計画のAT(アクティブタイム)は八・五時間。休息を入れたTT(トータルタイム)は九時間、朝一番のロープウェイを使って梅池自然園の登山口を七時四〇分のスタートとなり、ETA(到着予定時間)は一七時頃となる。

実はもっと早く梅池自然園をスタート出来ると思っていた。うかつにもロープウェイの始発時間を確認していなかったのだ。その上、梅池ロープウェイ乗り場で、待ち時間中に女性親子のクライマーと仲良くなり、白馬大池で幕営予定の計画を変更させ、私と一緒にパーティーを組んで頂上宿舎のテン場に行く事になったのだ。結果、親子クライマーには結構ハードだったようだ。娘さんは当日の朝まで残業で寝不足。お母さんは目が悪く、夜は視力が極端に低下。テン場に着いた時のSpO<sub>2</sub>(血中

酸素濃度)は二人共八八まで下がっていた。私は九四で正常値。当日の行動距離約一〇km、累積標高差一三一五m、その上テントを担いでの山行。当日の日没は一七時四五分。計画では一七時に到着予定。日没までには幕営可能な計画だったが、実際のテン場の到着は一九時三〇分。TT一時間五〇分の山行となった。TTがこんなにかかったのは、親子の体調を考えてスローペースに落とした事。特に日没後ヘッドランプを点けての稜線歩きの難しさが更にペースを落としてしまった。三国境と白馬岳の中間で完全に日没となり、白馬岳を一八時二二分に通過。テン場に一九時三〇分到着。頂上山荘でテン場料金を払う際、遭対メンバーにこっぴどく注意され、完全にベコリ状態。たまたま二張り設営可能な場所を見つけ、設営即夕飯を摂り、就寝は二一時。大変な一日だった。

翌朝の親子のSpO<sub>2</sub>は正常値に戻り一安心。五時四〇分にテン場を出発し、一五時に梅池自然園登山口に無事到着。二日目も天候に恵まれ、楽しい山行だったものの、幾つかの失敗の積み重ねで初日のTTは一時間五〇分。翌日のTTも九時間一〇分もかかってしまった。計画の甘さを痛感した山行だった。



## 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 (0263) 3212263  
FAX (0263) 3617128

南岳小屋 南岳山荘 槍ヶ岳山荘 槍ヶ岳肩

直通 090-4524-9448 直通 090-2641-1911

大天井ヒュッテ アルプス銀座 槍沢ロッジ 槍沢

直通 090-1401-7884 直通 0263-95-2626

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

長野県山岳協会 業務短信

- 【12月】 ☆12日 中信支部幹事会③
- ☆18日 第5回理事会
- ☆22日～23日 伊那支部・雪上訓練  
(天狗岳・14名参加)
- ☆22日～23日 高校選抜クライミング選手権
- 【1月】 ☆12日 日山協・新春懇談会(唐木・森山)
- ☆17日 東北信支部幹事会④
- ☆19日～20日 第7回ウィンターミーティング  
(行者小屋周辺 38名参加)
- 【2月】 ☆7日 諏訪支部幹事会⑤
- ☆16日 ジュニア情報交換会
- ☆17日 全国理事長会(東京・河竹)
- ☆17日 伊那支部・冬山交流会(池山・17名参加)
- ☆19日 第6回理事会(東京都市大塩尻高校)
- ☆22日 長蔵30周年記念祝賀会兼シュエラプカン  
リ登山報告会(ホテル信濃路・32名参加)
- ☆23日 指導委員会総会  
(山岳総合センター・17名参加)
- 【3月】 ☆2日～3日 リードジャパンカップ
- ☆3日 山のセミナー(53名参加)
- ☆5日 伊那支部定期総会
- ☆8日 諏訪支部定期総会
- ☆11日 やまなみ232号発行

今後の予定

- 【3月】 ☆13日 中信支部定期総会
- ☆19日 第7回理事会
- ☆23日～25日 リード日本ユース選手権
- 【4月】 ☆6日～7日 第13回山岳スキー競技全日  
本選手権大会(梅池)
- ☆13日 第8回理事会
- ☆14日 第60回定期総会
- ☆16日 伊那支部幹事会①
- ☆17日 中信支部幹事会①

- ☆18日 諏訪支部幹事会①
- ☆24日 東北信支部幹事会①
- ☆30日 南信地区高等学校体育大会  
(松川町・烏帽子岳)

- 【5月】 ☆11～12日 第22回雪上技術交流会  
(針ノ木雪渓)

- ☆21日 一斉委員会
- ☆25～26日 第59回指導員検定会
- ☆31日～1日 長野県高等学校体育大会  
(ハケ岳・蓼科山周辺)

- 【6月】 ☆1日 物見の岩清掃
- ☆30日 やまなみ233号発行

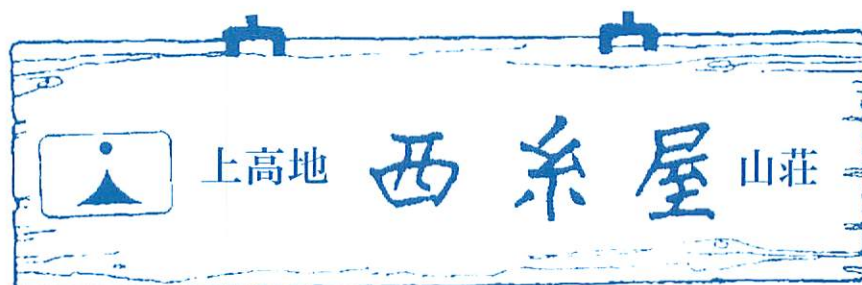
フリークライミング、アルパインの練習はもちろん  
登山、沢登り、レジャー、基礎体力向上にも！  
初心者歓迎！老若男女、誰でも楽しめます！

# Glimbing 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！



<http://www.nishiitoya.com/> E-mail [info@nishiitoya.com](mailto: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

# イチオシこの山

## 日本のゼロポイント

日本のへそと言われている大城山は標高一〇二七m。ホテルで有名な辰野町の北側に位置していて、地元の方が散歩や山菜採りなどできる山として整備し、親しんでいる裏山です。夏には大きなホテルのイルミネーションが山の南の傾斜地に灯され、一〇km以上離れた箕輪町の我が家からもよく見えます。日本の中心ポイントはその山の上にあるとのこと。近頃人気テレビ番組でも取り上げられ、訪れる人も多くなっていると聞きます。これは私もぜひ一度行ってみたいと思ひ、登って来ました。車でも行くことは可能ですが、麓から登山道が整備されていて、登山口は下



大城山 (辰野町)

辰野公園から林道を進んだ数百mほどのところにあり、もみの木と松の林の中をジグザグに登ります。きのこが出る山らしく、ロープが張り巡らされている穏やかな傾斜の山道を三〇分ほど歩くと山頂です。そこは広場になっており、南側の展望が開けていて、思ったよりずっと素晴らしい。中央アルプスと南アルプス、その間を流れる天竜川に沿って広がる伊那谷を一望できます。北側から眺められる伊那谷の眺望は他にはないので、ちょっと感動です。日没後は夜景もまたさぞ美しかろうと思います。

を指標に沿って東側に距離で五七〇mほど下ると、そこに北緯三六度〇〇分〇〇秒と東経一三八度〇〇分〇〇秒が交差する場所であることの説明看板と、まだ新しい標柱が据えられています。そこが日本のへそと言われる場所です。日本の中心を味わってそのまま帰るのも少しもの足りないと感じるとき、標高一二七七mの鶴ヶ峰まで足を延ばすのがおすすめ。分岐まで戻り、展望のない山腹をトラバースすると林道に出ます。二・五kmほど北に進むと鶴ヶ峰頂上です。高さ六mの展望台があり、昇るとほぼ三六〇度の展望で、北・中央・南アルプス、八ヶ岳を望むことができます、これまた素晴らしい。標高差もあまりなく、登山としてはちょっとしたの足りないルートかもしれないが、小鳥や植物観察をしながらのゆったり登山もたまにはいいのではないかと思います。

伊那山の会

吉澤 志津子

4月7日(日)

初級バック  
カントリーツアー  
柵池バック  
カントリー スキー

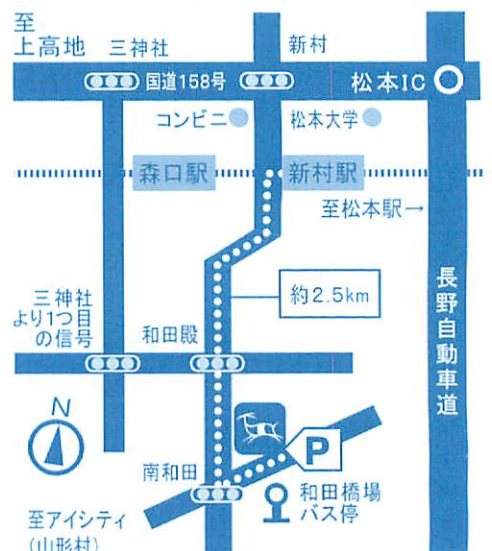
詳しくはウェブサイトへ

●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



至アイシティ (山形村)

kamoshika.co.jp