

発行者/杉田 浩康 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/>

## 会長に就任して

長野県山岳協会会長 杉田 浩康

(松本岳友会ライフ&マウンツ)

今年、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、ネットと書面を使った変則的な総会となりましたが、会長に指名をいただきました。

私は、これまで八年間、長野県山岳総合センターの運営を担当しました。山岳総合センターは、一般登山者を対象にした活動をしています。そのことで、外から山岳協会をみることで、

遭対協、山小屋、登山用品店などは概ね山岳協会や山岳協会に好意的ですが、登山者は少し違います。登山者に山岳協会についてどう思うか、アンケート調査を

したことがあります。結果は、山岳協会に入れば知識や技術を身につけることができるというポジティブなイメージを持っていて、一方で、山岳協会に入れば自分の自由な登山を規制されてしまう、ネガティブなイメージも持っていました。

山岳協会は、それぞれ会の特色をもっていますが、共通しているのは、新人訓練、岩登り・雪上などの訓練を行って会員の知識や技術を高める登山者育成機能、会員の行う登山が安全かどうか経験の深いリーダーが判断するチェック機能の二つを持っていることだと思います。登山



チマ・グランデ北壁 撮影：CMC 河竹康之

は、充実感や達成感を得られる反面、ミスがあると命を落とすかもしれない危険性をはらんでいます。それでも

山に登ろうとすれば、登山の持つ危険性を理解し、回避したり対応したりする知識や技術を身につけていかなければなりません。そのレベルが自己満足だけではないということをお客様的にアドバイスするのがチェック機能です。二つの機能は、安全に登山を楽しむために必要なことです。特に二つ目のチェック機能は、時に命を落としてしまうかもしれない危険性を回避するために、多くの犠牲を払った上でたどり着いた先人の智慧です。このようなことが今の登山者に正しく伝わっていないように思います。

この二年間は、長期ビジョン担当特任理事をやらせていただき、各会にアンケート調査を行いました。長野県山岳協会は、長年会員の減少と高齢化が続いています。一方で二〇二七年には長野国体が開催され、スポーツクライミング競技を主管することになっていきます。しかし、このままでは大きな困難が予想されます。

ではなりません。そのために、登山の楽しさに加えて、安全に登り続けるためには山岳協会に入るが一番良いということを積極的に発信していきたいと思っています。

新型コロナウイルスと共存する時代に、新しい登山様式が必要という声もあります。変化の時代になったという声もあります。アンケート調査で寄せられた多くの意見やアイデアを手がかりに、協会の皆さんの力を借りながら、山岳協会・山岳協会の活動がこれからの時代にマッチし、より活性化するように力を尽くしていきたいと思えます。よろしくお願ひします。

最後になりましたが、変則的な総会となったために、退任された役員の方々に御礼をいう機会がありませんでした。誌面をかりて御礼申し上げます。ありがとうございます。

山のニュースは  
**信濃毎日新聞**

信濃毎日新聞購読のお申込は ☎0120-81-4341 まで

## 2020～2021年度 長野県山岳協会役員名簿

役 職		氏 名	所 属	役 職	氏 名	所 属
名 誉 会 長		古原和美	松本岳友会ライフ&マウント	部 長	三尾 敦	ホワイトパーチ長野
顧 問		清水 澄	原山岳会	指 導 委 員 長	小口得也	松本岳友会ライフ&マウント
		島田 良	諏訪山岳会	遭難対策委員長	三尾 敦	ホワイトパーチ長野
		田村宣紀	山学山遊会	自然保護委員長	赤梅琴美	大町山の会
		宮本義彦	グループ・ド・モレーヌ	ジュニア委員長	栗原 久	大町山の会
		唐木眞澄	伊那山の会	部 長	森山議雄	アートウォール
会 長		杉田浩康	松本岳友会ライフ&マウント	国体委員長	大西 浩	信濃高等学校教職員山岳会
副 会 長	事務局/山岳図書資料館担当	西田 均	大町山の会	国体委員(審判担当)	松田 大	信濃高等学校教職員山岳会
	普及指導部長/東北信支部担当	三尾 敦	ホワイトパーチ長野	スポーツクライミング委員長	早石利枝	個人会員
	競技部長	森山議雄	アートウォール	部 長	伊久間幸広	飯田山岳会
	国際部長/伊那支部担当	伊久間幸広	飯田山岳会	国際登山委員長	中島俊弥	長野県高等学校体育連盟
	医科学/中高年/山岳総合センター担当	傘木 靖	飯田山岳会	医科学	医科学委員長	及川真弓
個人会員/諏訪支部担当	西之園 徹	諏訪山岳会	高体連	登山部専門委員長	福島伸一	信濃高等学校教職員山岳会
理 事 長	理事会統括・高体連担当	河竹康之	クライミングメイトクラブ	2027長野国体担当(運営)	松田 大	信濃高等学校教職員山岳会
副理事長	理事長補佐	中島俊弥	長野県高等学校体育連盟	2027長野国体担当(審判)	中嶋岳志	信州大学山岳会
事 務 局	事務局長	佐伯和人	山幸グルッペ	JMSCA 理事	唐木眞澄	伊那山の会
	事務局次長(会計担当)	西田 均	大町山の会	監 事	三沢悦郎	岡谷山稜会
	やまなみ編集担当	沼田陽子	信濃高等学校教職員山岳会		田中幸雄	伊那山の会
	H P 担 当	赤梅琴美	大町山の会	自然保護連盟派遣	田村宣紀	
支 部 長	東北信支部	中島智章	長野山岳会	山岳総合センター	杉田浩康・西田 均・河竹康之	
	中信支部	友藤考則	クライミングメイトクラブ	運営管理部	佐伯和人・小口得也・センター職員	
	諏訪支部	今井幸男	岡谷山岳会	山岳図書資料館運営委員	杉田浩康・西田 均・河竹康之	
	伊那支部	久井田ひかり	駒峰山岳会	長野県クライミングチーム	中嶋岳志	

長野県山岳協会事務局 〒393-0045 諏訪郡下諏訪町南四王6150-9 ビラ・デュ・ノブレ305 佐伯和人氣付

2年間、この体制で協会運営に当たります。会員の皆様からのご支援、ご協力をいただきますよう宜しくお願いいたします。

- ・本年度より、事業部並びに国際交流委員会を廃止しました。
- ・2027年長野県開催の国体を見すえ、担当の特任理事をおきました。また、国際審判資格保有者の資格更新、取得支援のため担当理事をおきました。
- ・JMSCA は、(一般社団法人)日本山岳・スポーツクライミング協会(旧 社団法人日本山岳協会)を省略標記したものです。

新型コロナウイルスの影響を受け、世界はもちろんのこと、登山の世界では環境の特異性もあって、平地と同レベルの感染防止策を取ることは難しく、各自の自覚と工夫によって乗り切る必要があります。

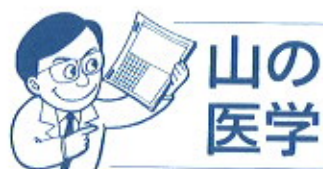
新型コロナウイルスの爆発的感染拡大により、当協会に関連しても「定期総会」をはじめ関連団体で会議の書面決議、国体県予選会中止と昨年成績での選手選考など、対応に苦慮してきました。クライミング競技が初めて行われる東京オリンピックの延期もあります。6月11日には今年の鹿児島国体の年内開催断念のニュースが伝わるなど、様々な影響を受けています。

現段階での主な行事予定は次のとおりです。今後の情報に注視しながらご参加いただければと思います。

7月29日 ジュニア登山教室(実施予定) 8月5・6日 ジュニア自然体験教室(実施予定)

7月～8月 各支部夏山登山教室(中止) 9月 諏訪支部清掃登山(未定)

10月 長山協キャンプ(10月4日 日帰りで開催予定)



## 登り動作のコツをご紹介します

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)

登山の登りでは、体力はもちろんのこと、動作の効率も大切です。ここでは、登りでの体の使い方を中心にお伝えします。是非、登山で実践してみてください。

### 1. 体の重心

体重心とは、体の重さの中心です。荷物が無い時の体重心は、臍（へソ）から指3本下の高さにあります（図1）。

### 2. 段差登りでの身体運動

段差を登る時、体重心は前方へ推進してから上方へ向かいます。上段に足を着けてから下段の足が離れるまでの間、体重心は前方へ推進します。その後、上段の下肢全体を伸ばして体重心が上方へ移動します（図2）。

動きの特徴は、体幹と脛（すね）にあります（図3）。

①から②にかけて体幹と脛を前に倒しながら重心を前方へ推進し、②から③の間は体幹と脛を直立状態に戻すように後方へ回転させます。体幹と脛の動きを意識するだけでも、登りの動作が整います。



図4 フォームを整えるコツ

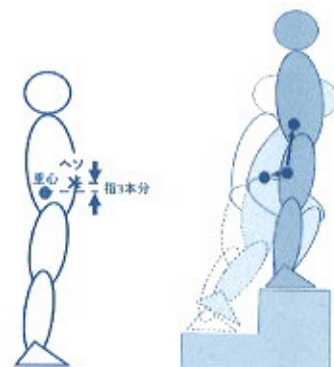


図1 体重心の目安 図2 重心の移動

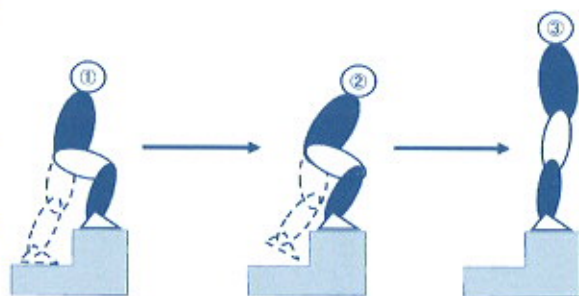


図3 身体運動

①から②の間に体幹と脛(すね)が前に倒れ、②から③の間に体幹と脛が立ちます。

### 3. 体重心を前方へ推進する (図4)

上段に足を着けて体重心を前方へ推進する時のコツを説明します。

はじめに、正面を向いたまま軽く二重顎を作るように顎を引きます。すると、背中が真っすぐになり、姿勢が整います。

上段に足を着けた後、両膝を同時に曲げて体重心を前方移動させます。体を正面に向いたまま、上段の前足に体重が移ります。

その後、上段の「踵」で地面を強く踏むと、上段の脛がさらに前傾し、体重が完全に上段の下肢に乗ります。体幹の軽い前傾も伴います。

### 4. 体重を上方へ移動させる

上段の下肢に体重を乗せたまま、下肢関節全体を伸ばします。体重心が上方に移動します。

### 5. トレーニング

体重心の前方移動の原理は、「椅子からの立ち上がり」や「階段上りの一段とぼし」と同じです。日常生活で意識しましょう。

体重心の上方移動は、スクワットでトレーニング効果を期待できます。

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！

二〇二〇(令和二)年度

## 山岳総合センターは新しいステージへ!

長野県山岳総合センター長 傘木 靖

長野県山岳総合センターは、長野県山岳協会が設立した「一般社団法人長野県山岳協会事業管理」が指定管理者となり、三期目となる新たな五年間をスタートさせました。

これと同時に、これまで所長を務められた杉田浩康さんが退任され、私が新しい所長となりました。力不足で至らない点も多いと思いますが、何卒よろしくお願いいたします。

三期目五年間の最初の一年間は、次のようなことに取り組んでいきたいと考えています。

## 一、新しい職員体制

所長交代をみすえ、昨年度二名の新職員を採用しました。全職員が、従来の形にとらわれない新しい発想で仕事に取り組み環境づくりを進めていきます。

## 二、研究及び調査等、情報発信

また、野外活動講座で新設した「すごいぞ! 信州の山シリーズ」では、子どもから大人まで、自然のすばらしさを体験も通して学べるように

これまでも登山者アンケートや学校登山アンケート等を通して、安全登山や野外活動の啓発普及となる情報発信をしてきました。三期目は、情報発信を更に進めるために、動画サイトや登山テキストの作成、ホームページの更新にも力を入れていきます。

## 三、主催講習の充実

安全登山講座では、今年度から「夏山・雪山アドバンスコース」を新設しました。

従来の「夏山・冬山入門コース」修了レベルの方が、自立した登山者へのステップアップを目指すコースを選択できることで、さらに上を目指す「リーダーコース」とともに、レベルに合わせて体系的に登山を学ぶことができるようになりました。

なっています。

## 四、利用事業の充実

ボルダリング壁や人工岩場、宿泊利用等で使いやすいセンターを目指します。その手始めにこの春、大町市運動公園人工岩場のホールド替えをしました。協会の皆さんの利用をお待ちしています。

## 五、協会とセンターのかかわり

協会がセンターを運営することで、協会員のみならずにとってもメリットがあるように、一例として各委員会とセンターが共催して研修会を開催することを考えています。

今考えていることはこのようなことです。新型コロナウイルス感染症防止対策のために、五月末現在、施設利用及び講習会開催ができない状況が続いています。一日も早く、以前のようにたくさんの方に施設を利用してほしい、また多くの県外の方にも講習に参加してもらいたいと思っております。



<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



中央アルプス経ヶ岳を知る人は多いが、東隣の黒沢山を知る人は少ない。経ヶ岳との標高差は約一七〇m、見る場所によるが、伊那中部広域道の信大南から大萱あたりでは経ヶ岳と肩を並べるように見える。春日街道の箕輪から見るとピラミッド形のすっきりとした品のある威風堂々とした存在感のある里山である。頂上はゆったりとしたスカイラインがおおらかに見える。登山ルートは辰野町の大同林道コース、大滝沢コース、黒沢谷コースがある。今回は駒ヶ根から近い大泉川コース、残雪期の登山ルートを紹介する。このコースは経ヶ岳の案内看板はあるが黒沢山への案内標識はない。

伊那中部広域道を伊那方面へ向かい、大萱北信号を左折、大泉ダム所へ向かい、経ヶ岳口から更に奥へ、大泉川に沿って進む。道幅も狭くなり、舗装もなくなるが、林道の終点まで進む。林道終点には車二、三台停まるスペースがあり、そこに小さく「経ヶ岳登山道」の看板が立っている。ここから落葉樹の斜面を巻き、直ぐに尾根へ上がることがができる。急斜と急登続きで少々きつく、結構歩き応えがある。有雪期は雪が深く、踏み跡はあまりない。尾根へ上がってしばらく登るとカラマツ林が広がり、所要所所にブナの巨木がある。赤いテープが見つからない時は、ブナの木を目印に登っても迷いはしない。ブナの巨木は空に向かって枝を広げ、雪の中で一際雄大で美しく輝いて見える。拡大造林でブナは役に立たない木とされ、大量に伐採された。代わりに成長の早いカラマツの木が植樹された中に、唯一に残った巨木のブナの姿を眺めながら、数えて上がるのもこのルートの醍醐味である。約二時間半で二〇四五mの地点、経ヶ岳と黒沢山の分岐に着く。

伊那中部広域道を伊那方面へ向かい、大萱北信号を左折、大泉ダム所へ向かい、経ヶ岳口から更に奥へ、大泉川に沿って進む。道幅も狭くなり、舗装もなくなるが、林道の終点まで進む。林道終点には車二、三台停まるスペースがあり、そこに小さく「経ヶ岳登山道」の看板が立っている。ここから落葉樹の斜面を巻き、直ぐに尾根へ上がることがができる。急斜と急登続きで少々きつく、結構歩き応えがある。有雪期は雪が深く、踏み跡はあまりない。尾根へ上がってしばらく登るとカラマツ林が広がり、所要所所にブナの巨木がある。赤いテープが見つからない時は、ブナの木を目印に登っても迷いはしない。ブナの巨木は空に向かって枝を広げ、雪の中で一際雄大で美しく輝いて見える。拡大造林でブナは役に立たない木とされ、大量に伐採された。代わりに成長の早いカラマツの木が植樹された中に、唯一に残った巨木のブナの姿を眺めながら、数えて上がるのもこのルートの醍醐味である。約二時間半で二〇四五mの地点、経ヶ岳と黒沢山の分岐に着く。

分岐からは落葉樹の茂る広い平原になっており、木の間からは伊那市街を見ることが出来る。分岐点の右手東側へ真っ直ぐ続くならかな見通しの良い尾根道が続いており、ワカン、スノーシューで歩くのに適している。時に吹きだまりにはまったりするが、開放感があつて、気持ちが良い。約五〇分ほど歩くと黒沢山の頂上に着く。頂上には眺望がないが、ここまでたどり着いた達成感を実感することができる。

私が行ったのは三月で、会のメンバーと一度目はラッセルもあり、分岐点で時間切れとなり山頂を断念、次の週にリベンジにもう一度登った。当日は天候に恵まれ、H氏は分岐点で昼寝、その間にM氏と二人での登頂は良い思い出である。新緑の芽吹く時期に経ヶ岳から縦走し、黒沢山へ寄って帰りにこのルートを下るのもお薦めである。黒沢山と経ヶ岳はつながっているにも関わらず、中央アルプスに属さないのは少々疑問でもあるが、辰野町の山だからだろうか。

駒峰山岳会

久井田ひかり

## 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)

〒390-0809 松本市城東二一ニ一六  
TEL (0263) 3212263  
FAX (0263) 3617128

槍ヶ岳山荘 南岳小屋  
直通 090-2641-1911 直通 090-4524-9448

槍ヶ岳 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

シリーズ  
七の先攻談

ホワイトバーチ長野 三尾 敦

これはこれで楽しい

あれは初めて北鎌尾根を登った夏のことです。

計画では中房温泉から入山し、周回して中房温泉へ下山でした。

初日は大天荘の天場を目指し、時々ガスに覆われるものの、景色を楽しみながら歩くことができました。天場でもビールを片手に槍ヶ岳の雄姿を眺め、翌日からの北鎌尾根に胸を弾ませました。

翌朝、まずはヘッドライトの明かりを頼りに貧乏沢への入り口を探しました。貧乏沢を下りながら、支沢の雪渓が大きく感じました。この年は残雪が多いと聞いていたので、北鎌沢の右俣に使うつもりでピッケルを持っていました。時間は昼近かったと思います。谷間が狭くなり、北鎌沢のコルが近づいていることを感じ、あともう少しと青空を眺め、一步を踏み出した瞬間「バシッ！」え！落雷？ 続けて「バシッ！」何で？ まさし

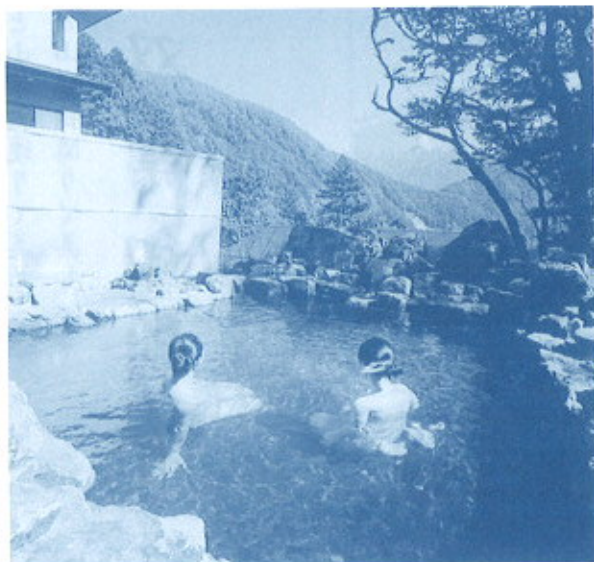
く青天の霹靂？ コルを見上げてみると千丈沢側から暗雲が垂れ込め、あっという間に激しい雷雨となりました。落雷の多さに進むことを諦め、持っていたピッケルで斜面をならし、テントを被りました。持ってきたピッケルがこんなところで役立つとは……。結局、翌朝まで降り続けました。天気は回復し、コルからは体とザックの重さを感じながら稜線を歩きました。暫くして登山靴のソールに違和感を覚え覗いてみると、踵の部分に隙間ができていました。確認だけして再び歩いてみると、今度は踵の部分でソールがパクパクいい始めました。救急パックのテーピングテープで足首を固定するように補修をしました。テープは少し歩くと破けて長持ちしません。繰り返して貼り直して歩きましたが、そのうちソールのパクパクは土踏まずまで広がりました。テープも残り僅かになってきたので、別の方法を考えなければ……。こんなことをしながらなので距離も稼げ

ず、時間だけが過ぎていきま。そして、また暗雲が……。ピバークサイトを探してテントを張り、コッヘルを外に並べます。そう、水が足りなかったのです。時折、雨水の溜まり具合を確認しながら外を眺め、止みそうにない雷鳴を聞き、稜線はまじいよなあ」と祈るばかりでした。

雨は前日より早く上がり、星が見えます。今日こそはピークを越えなければと気持ちにはやりません。ソールのパクパクはバンダナで固定し、緩むたびに縛る箇所を地面に触れないように固定すると長持ちしました。北鎌平を前にして、ソールは母指球まで剥がれてきました。何とか完全に剥離する事だけは避けなければと、もう一本のバンダナで先端部分を縛ります。当然、もう片方の靴も気になっていました。案の定、パクパクまではいきませんが、踵がパクの状態です。ピーク手前で残り僅かだったテープを全部使い、固定しました。実はこの靴は新品。もったいなくて大

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

# お薦め山の本

新型コロナウイルス緊急事態宣言が解除されたといえども、暫くは山にも行きづらくなるのではないのでしょうか。そんな時ですから、山の本を手にとってみては如何でしょう。編集担当では「リレー形式で連載も」という期待を持ったの掲載です。



事にしまっておいたのです。保管の方法にもよるのですが、接着剤の劣化によるものでした。天候のパターンは変わらず、午後には雨が降り

出しました。バンダナとテーパーは切れ、両足のソールで泥をはね上げ、カッパの後ろは泥だらけに。上高地に着いた頃には夕闇が迫り、河童

橋の前に一台のタクシーが走ってきました。運転手が降りると、「もうこれが最終タクシーだよ！」とひと声。良かった、下山できる。

## 『冬のデナリ』 西前四郎 著 (福音館書店発行)

大町山の会 西田 均

厳冬期デナリ(マッキンレ一六一九四m)初登頂隊に参加した日本人登山家が著した一冊です。

一九六七年一月二十九日、八人の登山隊が四〇日分の装備

を携え入山。呼吸器官を痛めつける乾燥し冷え切った空気が、短い日照時間等々の過酷な自然条件、隊員の転落死などを乗り越え、二月二十八日没後、三名が登頂に成功します。

登山・クライミング・キャンプ  
カヌー・テレマーク・山スキー



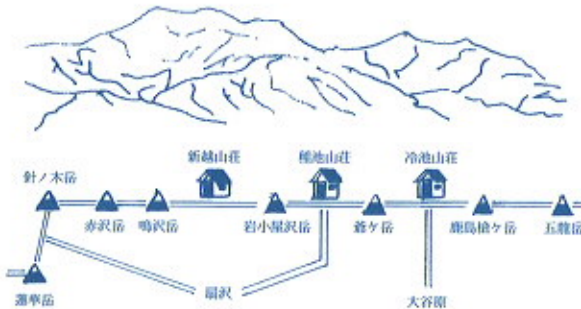
### 山とスキー専門店 **ブンリン**

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

— 中部山岳国立公園 — 北アルプス

## 爺ヶ岳 (2669m) & 鹿島槍ヶ岳 (2889m)

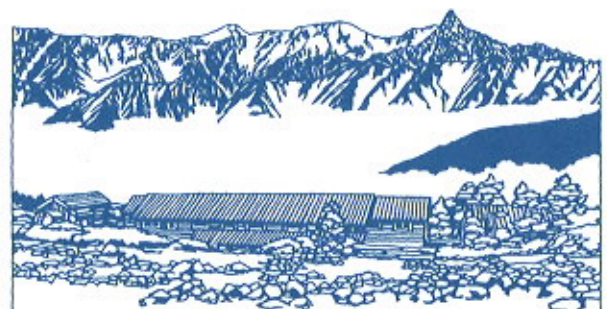
北アルプス入門コースベストワン!  
柏原新道で手に入れる大パノラマ!



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

## 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

しかし、暗闇の下山とピバークが待ち構え、翌朝から猛烈な嵐につかまり、小さな雪洞にくぎ付けに。一方、サポート隊はアタック隊救出のチャンスに賭けるチームと、下部キャンプ無線で救助を求め、チームに分かれ、行動の正否に葛藤しながらもそれぞれが担った責務を果たすため、そして生還するため、最大限の努力を続けます。

そして、アタック隊の三人は食料・燃料の枯渇を迎え、「わずかな可能性」でも追うという選択と行動で生きながらえ、陸軍ヘリでのピックアップ、あっという間に奇跡の生還者「ヒーロー」として報道陣の輪の中へ帰還します。

登頂者への賛辞、彼らを置いて下山した者への非難。それから十数年、著者は「ジロー」となることでトラウマを越えて強烈なノンフィクションに薄布のフィクションを羽織らせ本書を書き上げています。この手法もあってか読みやすく、余りにドラマチックな展開に、登頂記なのか小説なのか、少々混乱を起してしまっただお薦めの一冊です。

## 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。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) 371隊 (2019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) 436隊 (2019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  
Fax: 977-1-4001674 e-mail: fumi@mos.com.np (邦文)  
URL: <http://www.cosmo-nepal.com> POBOX 2541 Lazimpat Kathmandu Nepal

クライミング  
ギアはお任せ  
ください。

ビギナーさん  
大歓迎!

経験豊富なスタッフがお待ちしております。

●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



[kamoshika.co.jp](http://kamoshika.co.jp)