

夏山登山教室

中信支部

支部長 栗原 久

七月最後の日曜日三十一日に「親子スポーツクライミング教室」を行いました。場所は、大町市運動公園の人工岩場です。小中学生十四名の参加、その内六名のお母さんが子どもと一緒にクライミングを楽しみました。

朝、子どもたちの元気なあいさつで教室がスタートしました。スタッフは、四団体十六名の参加で、確保等の運営を行いました。

山岳総合センターとの共催事業として毎年実施している登山教室ですが、約十年ほどの実施経過があります。毎回の教室終了後は問題点などを整理し、より安全な事業の実施となるよう皆で努力してきました。

今年の教室募集を始めたところ自閉傾向のある男の子を持つお母さんから参加について相談がありました。お母さんの希望は、こういった機会に参加させたいというもので

した。幹事スタッフで話合い、男の子に寄り添うスタッフを付けることで参加してもらった。対応の経験がある幼稚園教諭の会員等がこれに当たり、その子がクライミングに集中できるように導いてくれました。また、その子を確保するスタッフについても様子を把握し、的確な対応をしてくれました。これらの動きは会員同士の信頼の上で成りたつものと思います。今後についても会員皆の経験と努力で様々な場合についても十分対応できることと思

います。来年の「登山教室」も子どもたちが一番に楽しめるものとしてしたいと思います。

伊那支部

支部長 塩澤 成人

七月三日(日)、長山協伊那支部の夏山登山教室が駒峰山岳会担当で、駒ヶ根市、伊那市境の高鳥谷山で、各山岳会からのサポート参加と一般参加者六名、計十二名が参加して

小雨の降る中で行われました。たかずや運動公園駐車場から出発する時には雨が降っていましたが、林道を上がり高鳥谷鉱泉の前を通り、高鳥谷神社コースへの林道に入ります。雨は降っていませんが、小雨でそれ程でもありません。高鳥谷神社からのコースと合流し、そこから高鳥谷山への登山道に入ります。急な登山道を登って行き、水場の広場で休憩。そこから程なく高鳥谷山山頂に着きました。雨が降っていてガスで中央アルプスは見えませんが、時々伊那谷が雲間から見えました。山頂の小屋に入りそこで休憩、その小屋の中でサポート会員からいつも山に持って行く物の披露、注意点などの登山教室が行われました。



下山は山頂から少し東へ行き三角点に寄ります。三角点の脇には雨量計が置かれていました。そのまま北側の尾根を下り、榎平へ。高鳥谷スカイラインの車道が上がって来ていて広場になっています。そこから高鳥谷山西側の林道を進み、伊那市指定天然記念物、マツハダを見学しました。樹齢約五十年、樹高約二十

五m、幹囲約二・五mのマツハダの大木がありました。マツ科、日本特産の常緑針葉樹、別名をイラモミと言います。また林道を下って行きます。ショートカットの樹林帯の中の登山道もありますが、雨でぬかるんでいて急坂なので、遠回りになります。高鳥谷鉱泉の前を通り、たかずや運動公園駐車場に戻ることができました。これから山に登ろうという参加者の皆さんには、山では雨の日もあるという事や、どのような持ち物を用意すれば良いかなど参考になったと喜んで頂けました。伊那支部の皆さんもお互いの親睦を深める事が出来ました。

奥穂高・前穂高を全眺できる湯けむり館

中の湯温泉旅館

夏は焼岳、冬は上高地の基地として満喫して下さい。

スノーシューレンタル有

松本市安曇中の湯
TEL 0263-95-2407
FAX 0263-95-2514

爺ヶ岳&鹿島槍ヶ岳

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

冷池山荘ー種池山荘ー新越山荘

連絡先 大町市平借馬5328
TEL 0261-2211263

上高地 西系屋 山荘

http://www.nishiitoya.com E-mail info@nishiitoya.com

松本市上高地
TEL 0263-95-2206

冬期事務所 (11月中旬~4月中旬)
松本市浅間温泉3-26-10
TEL 0263-46-1358

暑さの中、涼を求めた夏山行

松本岳友会 ライフ&マウンテ

■裾花川

8月5日～6日 4名

八月五日、下山口に車をデポし、七時二十分、奥裾花ダムに到着。この先通行止めなので裾花川出合いまで車道を歩く。九時、堰堤到着、支度し入渓する。十日前に一〇〇mm、前日に一六mmの雨が降り水量は多めである。十一時、小清水沢出合。十二時半頃、滝が始め、十三時半、最狭部に差しかかる。一番の若手が突破するも中間部のチョックストーンが水量多く後続が登れない。結局一旦引き返し



裾花川

開けたところで泊まる。

八月六日、二泊三日の余裕ある日程なので再度仕切り直そうと思ったが、行くのは厳しいとなり、今回は引き返すことにする。途中イワナを釣ってイワナラーメンにして食べる。十一時半、堰堤到着。鬼無里の湯で身綺麗にして帰った。その晩、鬼無里で一～二時間に六〇mmの雨が降り、鬼無里から白馬に抜ける道が全面通行止めとなった。

■諏訪山岳会

7月24日 2名

沢登りで一度は行きたい場所であったホラ貝のゴルジュへ、神秘的な景色の中で刺激的な廻行が楽しめた。近年死



ホラ貝のゴルジュ

昨年も廻行しているが箱淵で撤退しているのでもう一度トライ。牛ヶ滝や霧ヶ滝など様々な滝を見ながら廻行できる。前日の雨で水量が



岩倉川

亡事故も起こっている、行く際はライフジャケット等装備を万全にしたい。

■木曾 岩倉川 樽ヶ沢く岩倉本流

8月6日 4名

入渓地点を間違えやすいので注意が必要だが、飛び込みや泳ぎ、滝の登攀がお手頃に楽しめる良い沢だった。巻き道が明瞭で、初心者から上級者まで楽しめる沢であった。

■木曾 柿其川本流

8月7日 3名

中野を午前五時出発、岐阜県新穂高温泉登山者駐車場七時二十五分着。わさび平を経て小池新道を登り、十四時五十分、鏡平山荘着(泊)。天気には恵まれたが、小池新道等では日陰が少なく、暑さは本日に大変だった。
・八月一日(月) 天気 晴



柿其川本流

■中野山岳会

7月31日～8月2日 4名

蓮華岳
七月三十一日(日) 天気 晴のち曇り

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 長野市真島町河合189-1
土 10:00～22:00 TEL 026-284-8136
日祝 10:00～20:00 URL http://artwall.jp

クライミング施設設計・施工、ホールド販売 etc. お気軽にご相談ください!

山とスキー専門店
**ブ
ン
リ
ン**

松本市中央2-17-14
TEL・FAX 0263-13313633
営業時間 11時～18時30分
(日祝18時) 火・水曜定休

樹とともに100年

樹ヶ岳肩	樹ヶ岳山荘	樹 沢	樹沢ロッジ
直通 090-2641-1911		直通 0263-95-2626	
南 岳	南岳小屋	表銀座	大天井ヒュッテ
直通 090-4524-9448		直通 090-1401-7884	
岳 沢	岳沢小屋	樹ヶ岳山荘事務所	
直通 090-2546-2100		松本市埋橋1-7-2	



双六岳

五時三十分、鏡平山荘発。六時四十分、弓折乗越。八時三十五分、双六小屋。十時二十五分、双六岳山頂(昼食)。十二時十五分、三俣蓮華岳山頂。十四時五十分、双六小屋(泊)。

昨年からの念願だった双六岳と三俣蓮華岳の山頂に立つことができた。天気にも恵まれたことがなにより幸運だった。

・八月二日(火) 天気 晴

五時二十五分、双六小屋発。七時二十分、鏡平山荘。十一時、わさび平小屋(昼食)。十三時十分、新穂高温泉登山口着。ひがくの湯で入浴のち十七時三十分、中野へ帰宅。当初は健康不安等もあったが、全員が無事に下山し帰宅できたことにほっとした。



奥穂高岳から西穂高岳



御嶽山 雷鳥

伊那山の会

■稲子岳南壁左カント

7月13日 4名

全員初めてだったので、取りきまで行くのが大変だった。

■奥穂高岳から西穂高岳

7月20日〜21日 2名

雨の間を縫っての山行で、岩が濡れていなくて良かった。平日ということもあり、途中出会ったのは単独行三人だけだった。

■前穂高岳北尾根

7月31日〜8月1日 5名

天気に恵まれて快適に登攀できた。岩が崩れやすいので行動は慎重さが求められた。

■黒部 赤木沢

8月9日〜11日 3名

いろいろなトプニングがあったが、美しい沢だった。

飯田山岳会

■御嶽山

7月24〜25日 7名

(会員4名 会員外3名) 濁河温泉から五ノ池小屋泊で行ってきた。一泊で大変余裕のある山行であったため、摩利支天、継子岳、剣ヶ峰、すべてをゆっくりと楽しむことができた。足元にはコマクサや沢山の花が咲いており、雷鳥の親子にも会えた。感染症対策をしながらも小屋泊を満喫。贅沢な山行だった。

クライミング・メイト・クラブ

■前穂高岳北尾根

8月9日〜10日 2名

前穂高岳北尾根に行ったが、天気予報に反してガスが濃く、風も強く雨も降ったり止んだりを繰り返していたため、五・六のコレで引き返してきた。



前穂高岳北尾根



御嶽兵衛谷

楽しみにしていたので残念だったが、教わったことがいろいろあったのでよかった。

■槍ヶ岳西鎌尾根

8月10日〜12日 1名

新穂高温泉から入山し、小池新道経由で槍ヶ岳西鎌尾根を登ってきた。行動中は霧雨で視界はなかったが、槍に着いたら晴れて、辿ってきたルートが見下ろせた。

■御嶽兵衛谷

8月11日 3名

台風が接近し翌日以降、増



槍ヶ岳西鎌尾根

堆積しているため歩きにくかった。機会があれば出合から再度登りたい。

■黒部上ノ廊下

8月11日〜15日 2名

扇沢〜黒部上ノ廊下〜祖父沢〜雲ノ平〜水晶岳〜赤牛岳(読売新道経由奥黒部ヒュッテ)〜扇沢へ行って来た。沢の遡行、稜線の歩きと色々な山の様子を楽しむことができ、また地図を見て思い描いたルートへ行くことができて充実した山行となった。

水が予想されるため、予定を変更して、早々に諦めて沢から上り終了した。濁河川本谷を兵衛沢出合まで行き林道に抜けた。御嶽山の噴火で沢底に土砂(火山灰)が



瑞牆十一面山河微笑

何年も天気には嫌われていたバットレスにようやく行けた。

■瑞牆十一面山河微笑
8月15日 2名
瑞牆山マルチ・山河微笑に行ってきた。パートナーは何度か登っているため、私にリードを選ばせてくれた。慣れないチムニー、ワイド、オフイズスでの登攀、ハング下でのプロテクションなど、実力不足を感じたが、成長につながる事ができる良いクライミングができた。トレーニングをして再挑戦したいと思う。



黒部上ノ廊下



グループ・ド・モレーヌ



湯檜曾川 個人山行

マウンテンファイールド

■錫杖岳 1ルンゼ

8月9日 3名

秋の風を感じる過ごしやすい天気の中、すっきりとした快適な岩を楽しめた。

■北岳バットレス ピラ

ミットフェース

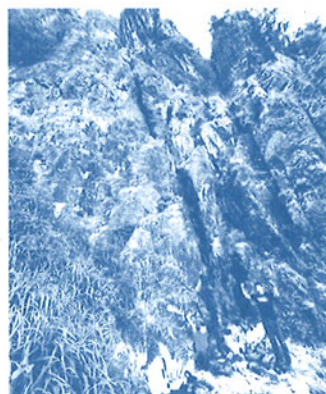
四尾根主稜

8月10日〜12日

2名



北岳バットレス



錫杖岳 1ルンゼ

国体スポーツクライミング競技選手団への支援のお願い

七月に福井県で行われた北信越国体では、本県代表選手はいずれの種目でも活躍しました。十月二日(日)から十月四日(火)の三日間、栃木県で第七十七回国民体育大会スポーツクライミング競技会が開催されますが、これには予選を勝ち抜いた成年女子・少年男子・成年男子の選手と役員が参加いたします。

選手、ご家族などにかんがりの負担を掛けてここまで来ました。本国体出場に際し負担の軽減、最高のパフォーマンス発揮を期待して今年も皆様から「カンパ」を募りたいと考えます。よろしくお願ひ申しあげます。

記

次のような金額、方法でお願ひしたいと思います。

【参加監督・選手】

成年男子 監督 小沼拓也(大町市) 選手 橋本今史(松本市) 野本拓見

成年女子 監督 橋詰正興(千曲市) 選手 三森里子(箕輪町) 中嶋 諒

少年男子 監督 京屋 仁(安曇野市) 選手 山田登輝(岡谷市) 片井登翔(佐久市)

【役員】 トレーナー 成年男子 牛越浩司(自営業) 成年女子 多賀将仁(伊那中央病院) 少年男子 小河内博貴(伊那中央病院)

- ① 口数 *加盟団体 一口三〇〇〇円で一口以上 *個人 一口二〇〇〇円で一口以上
- ② 振込先 *大北農業協同組合 松川支所 *口座番号 普通 0035547 *名義人 長野県山岳協会 国体委員会 会長 杉田浩康
- ③ 協会役員に直接お渡しいただいても結構です。
- ④ 十月中にお願ひできれば幸いです。
- ⑤ この件に関する問ひ合せ先 長野県山岳協会事務局 電話&FAX 0801818116369 メール a180_snowman@yahoo.co.jp

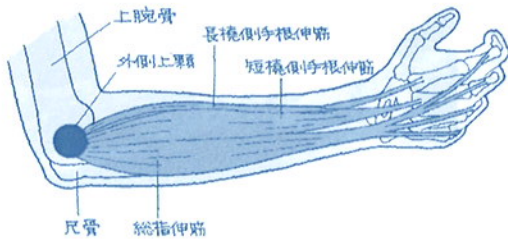
クライミング時の ひじ外側の痛み

医学委員会 理学療法士
服部 徹
(北アルプス医療センター白馬診療所)

クライミングを頑張っている方々の中に、肘の外側に痛みが出て、なかなか治らないという方がいらっしゃるかもしれません。整形外科で診て頂くと、上腕骨外側上顆炎(がいそくじょうかえん)との診断がつくかと思えます。

十〜二十歳の若い方では少なく、三十〜五十歳の方に好発します。病態は、手の指や手首を伸ばす(おこす)筋肉が、肘の外側に付着していて、その付着部に負担がかかり痛みが生

図①



写真①



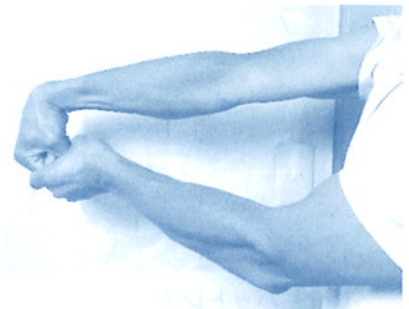
写真②



じると考えられています(図①)。普段の生活では、ものをつかんで持ち上げる動作や、タオルを絞る動作などで肘の外側に痛みが出ます。クライミングの場面で考えると、ホールドをつかむ時、手首は、軽くおきてきます(写真①)。逆に指を伸ばすと手首は真っすぐになります(写真②)。ご自身でも手の指を握る、伸ばすの動作を行うと自然と手の指だけではなく手首も一緒に動いてくるのが体感できると思います。こ

の作用をテノデーションスアクション(腱固定作用)といい、ホールドをつかむ筋肉を効率よく使うために、手首をおこす筋肉が同時に働いてきます。このおこす筋肉が肘の外側に付着しています。◎ホールドの持ち方として、カチ持ちの方が、オープンハンドよりも手首のおきが強くなりますので、オープンハンドの方が肘の外側へのストレスは小さいと思わ

写真③



写真④



図②

アナトミートレインより



◇さらに筋膜(図②)のつながりを考慮して、肘外側の筋肉だけでなく肩から背中へのストレッチ(写真④)も併用していくと効果的かと思えます。

痛みに対する筋肉のコンディショニングとして、肘の外側に付着する筋肉のマッサージとストレッチ、加えて肩から背中へのストレッチをお勧めしたいと思っています。◇肘の外側に付着している筋肉(図①)を縦・横方向にマッサージ。

れます。

◇写真③のように、肘を伸ばし↓手を握り↓手首を手前に曲げてのストレッチ。

長野県山岳協会の 個人会員になりましたよ

信州の山に登り、学び続ける。安全で豊かで楽しい登山の実践を目指し、一緒に楽しみませんか。各種特典もあります。詳しくはウェブページ「個人会員」から。

双葉印刷(有)

〒390-0001 松本市城東二一ニ一六
TEL (026) 333-2263
FAX (026) 333-7128

アルピース OUTDOOR SHOP



世界中のクライマーに支持されているブランドです

長山協峰山岳会
久井田ひかりのお店

☎ 399-4117 駒ヶ根市赤穂4405-4
☎ 090-7181-6988

§ ホームページ



§ Facebook

§ Instagram

