

発行者/杉田浩康 事務局/藤井伸 〒399-0711 塩尻市片丘5010-106
印刷所/双葉印刷有限会社 編集者/沼田陽子 〒397-0001 木曾郡木曾町福島5604-1
長野県山岳協会 HOMEPAGE URL <http://www.nmaj.org/>



十月二十二日(土)～二十三日(日)、
少し寒くなってきた小川山廻り

充実した長山協キヤンプ in 小川山

グループ・ド・モレーヌ

戸谷 一美

十月二十二日(土)～二十三日(日)、少し寒くなってきた小川山廻り。目平にて、諸事情により二年ぶりに開催となった長山協キヤンプ。私たちの会からも八人が参加し、昼はクライミングを楽しみ、夜は焚火を囲んで山の友人と久々に語り合うことができた。技術交流会は例年通り、初心者・経験者・検定受験者に分かれて行った。経験者チームはいくつかの技術要素をピックアップしてデモンストレーションと討議をする形式で、山行スタイルや想定する危険によってどのやり方を採用するかをディスカッションした。自己脱出やカウンターラベルは初めての参加者もいて、教える練習にもなり、密度の高い二日間だった。企画運営いただいた皆さま、ありがとうございます。



とちぎ国体2種目入賞!

スポーツクライミング委員長
成年女子監督

橋詰 正興

十月一日、天皇后両陛下のご臨席のもと、国民体育大会開会式が行われました。スポーツクライミング長野県チームは成年男女・少年男子の三チーム、監督、選手、トレーナー、総勢十二名。試合は三日間、予選決勝方式でおこなわれ、残念ながら少年・成年男子の二チームはボルダリング、リード両種目とも予選敗退。成年女子は初日

リード競技において、三森・中嶋が奮闘、個人成績が三森十位、中嶋十二位、チーム七位で予選を勝ち抜き決勝進出。大会二日目、ボルダリング。三森は二完登二ゾーン個人成績十五位、中嶋は四完登で個人成績四位、チーム成績五位となり、前日のリードに続き決勝進出を決めました。

大会三日目、最終日。ダブル決勝、まずはボルダリングから。中嶋二完登四ゾーンで個人六位、三森は個人十六位、そして全チ

ーム試合を終え、結果は長野県六位。彼女たちは本当に頑張ってくれました。むしろこれ以上の成績を残せなかったのは監督の私の責任です。

最後の勝負、リード競技決勝の結果はチーム七位。国体が純粹なクライミング競技となつてから女子最高の成績を収めることができました。最後に、国体選手団を応援してくださった皆様、資金面で支えて頂いた方、身体面で支えて頂いたトレーナーチームに感謝申し上げます。

紅葉を楽しんだ 東北信支部交流会

支部長 鈴木 一成

十月三十日(日)、東北信支部の会員交流会を中野市と山ノ内町の境にある鴨ヶ嶽(六八八m)を会場に四団体二十三名の参加を頂いて行いました。

紅葉が盛りの中、まわりの景色を楽しみ、休憩を挟んで山頂を目指しました。手軽な市民の山として当日も幾人もの登山者とすれ違い、そんな中には旧知の方もあり、久しぶりの会話が弾んだりして楽しいひと時を経ながら一時間程で山頂へ。当日は薄曇りで北信五



岳や北アルプスは望めませんでした。が晩秋の温かな日差しの中、ゆっくり昼食を頂き貴重な時間を共有しながら下山を開始しました。ご協力頂いた皆様、ありがとうございました。

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

八ヶ岳清掃登山

諏訪支部長 内山恵之

実施日 十月十六日(日)
一班コース

桜平6時30分〜赤岩の頭

〜硫黄岳〜夏沢峠

桜平 14時

二班コース

桜平6時30分〜夏沢峠

根石岳〜桜平 14時

参加人数

一班十四名 二班九名

コロナ禍のため、諏訪支部
山岳会員のみの参加。



登るつるさとの山

下諏訪山岳会 藤森千吹

実施日 十一月六日(日)
コース

大平8時30分〜観音沢

〜御射山10時50分〜鷲ヶ峰

12時30分〜八島13時50分



〜大平14時50分

参加人数 十二名

コロナ禍のため、諏訪支部
山岳会員のみの参加。

紅葉を見ながら林中を歩き、傾いた吊り橋を渡り、数回の渡渉で、諏訪神社に着いた。ここで法被姿のメンバーのやり。諏訪人である。秋色の八島ヶ原湿原を歩き、鷲ヶ峰に登った。快晴で展望は最高。帰りは御柱の森の林道の枯葉を踏みながら下る。気持ちの良いふるさとの山だった。

楽しんだ登山教室

in 湯保

ジュニア委員会 岩路 亜野

九月十七日、晴天の中、

「わくわくチャレンジ教室」

が開催されました。

大町山岳博物館駐車場に元



気な小学五年生五名が集まりました。あいにくこの日は地元の運動会と重なってしまい、参加者は少なめでしたが、それでも家族に見送られ、いざ出発。

七倉駐車場から高瀬ダム、その先のバックウオーターから登山スタート。高瀬渓谷にある国の天然記念物噴湯丘まで約二時間の道のりを元気に歩きました。今年は川の渡渉も問題なく、近くで見る温泉の塊は圧巻。お待ちかねの温泉卵作りも、わくわく体験、チャレンジの楽しさを感じてくれたかな。

つつい時間忘れて遊びすぎ、早く帰らないと家族が待っています。最後まで元氣いっぱいの子供たち、今年の登山教室も事故なく安全に終えることができました。

国体への支援 ありがとうございました

国体委員長

川嶋 一暢

三年ぶりに開催された「とちぎ国体」への参加に伴い、例年同様加盟団体及び会員の皆様への支援のお願いをいたしました。以下の十団体、六人の方より総額六七〇〇〇円のご芳志をいただきましたので、選手のユニフォーム代等に充当したいと思っております。この場にてご報告させていただきます。お礼にかえさせていただきます。ありがとうございました。

アートウォール

大町山の会 岡谷山稜会

グループ・ド・モレーヌ

信濃高等学校教職員山岳会

信大医学部山岳部

諏訪山岳会 茅野山岳会

中条山岳会

松本岳友会ライフ&マウント

大西 浩 唐木真澄

河竹康之 佐伯和人

杉田浩康 西田 均

(敬称略、五十音順)

中の湯温泉旅館

奥穂高・前穂高を
全眺できる湯けむり館



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
柏原新道で手に入る大パノラマ
冷池山荘―種池山荘―新越山荘
連絡先 大町市平借馬5328
TEL 0261-2211263



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



シスパーレへの夢は続く

国際登山委員長 中島俊弥



写真① カリマバードから見えるラカボシ(右)とティラン



写真② 長谷川恒男のレリーフ



写真③ B C



写真④ アイスフォール内部

七月六日夜、カリマバードに到着。翌朝、ホテルのテラスから見える景観に圧倒された。カリマバードはフンザ川から少し上った標高二三〇〇mにある街である。北にウルタル、南にラカボシ、ディランなどの美しく有名な七〇〇〇m峰がずらり。こんな素晴らしい景色は初めてだ。アンズやサク

ラ、リンゴなどの果物も豊富で、期待通りの桃源郷である(写真①)。七月八日、高度順応を兼ねて四二〇〇mの高台に登った。牛たちの夏の放牧地の一角にお墓がある。一九九一年にこのウルタルで雪崩で亡くなった長谷川恒男が埋葬されている(写真②)。

七月十三日、二日間のキャンプでBC到着(写真③)。七月十四日、朝雪。昼からは中央やや右にルートが開けそう。しかし水河の状態はとも悪く、前傾した巨大なセラックから融けた水が雨粒のように降ってくる。各所でセラックが崩れ落ちる音がする(写真④)。

七月二十三日、四八八〇mまで登り第一プラトーが目の前という所まで行くが、巨大なセラックと深いクレバスでどうしてもプラトーに乗り移ることができない。仕方なくこのルートを諦める(写真⑤)。アイスフォール突破の残されたルートは左端(右岸)の岩壁とのコ

ンタクトライン。決して容易なルートではないが、他に選択肢がない。八月七日、とにかくアイスフォールを突破したい、

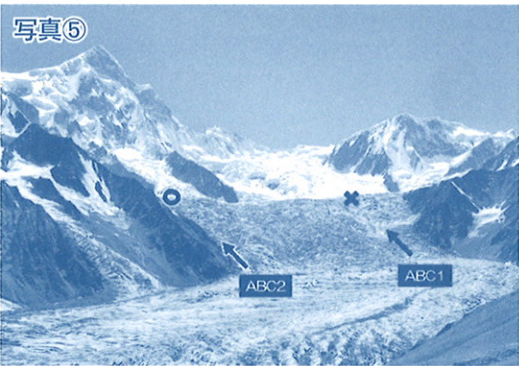
今となってはそれが今遠征の最高到達点であり目標である。背負ってきたすべてのロープを回収して十二時三十分、ようやくアイスフォールを突破し第一プラトーの左端に達した。

アイスフォールの突破にすべての時間と体力を費やしシスパーレが終わった。予想以上に状態が悪かったとはいえ、短時間でアイスフォールを攻略する方法は他になかったのか。その答えは今も出ていない。悶々とした気持ちを抱えながら、このままでは終われない。「今回が最後のヒマラヤ」と決めて臨んだシスパーレだが最後ならもっとすっきりした終わり方をしたい。いい終わり方を求めて再挑戦もありかも知れない。

写真⑤

右ルートは×、左ルートは○

写真⑤



右ルートは×、左ルートは○

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2-7-14
TEL・FAX 0263-333-3633
営業時間 11時～18時30分
(日祝18時) 火・水曜定休

槍とともに100年

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

バランスよく良い姿勢を

医学委員会
藤堂 庫治
(信州リハビリテーション専門学校)

第1話 バランス感覚を養う

図1

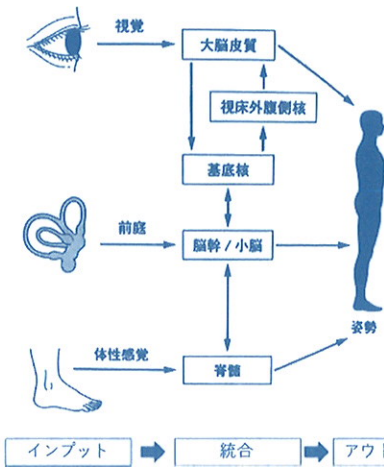


図2



登山中の転倒・転落事故を防ぐためには、バランスの良い状態で歩き、運動中に変化する姿勢を制御する必要があります。バランスの良し悪しは「感覚器から脳へインプット」された情報から判断します。そして、姿勢が悪い時には「脳からのアウトプット」でバランスの良い姿勢にコントロールします(図1)。

このように、バランスが衰える原因はたくさんあります。今回は、「インプット」について解説し、整え方を紹介し

ます。次回、「アウトプット」を解説するまでの間に整えてみましょう。

バランスを認識する感覚器は、「視覚」、「三半規管」、「足の裏」です。

(1) 視覚
周囲の状況を目で見て自身の状態を判断します。目を開けた状態ではバランス良く立ち続けることができます。

視力が衰えると、路面の状態で視力を調節しましょう。また、鳥目のように暗さで急に見え難くなる場合もあります。早めの時間に下山する登山計画を立てましょう。

(2) 三半規管
三半規管は耳の奥にある器官で、傾きや回転運動を知ることが出来ます。暗所でも横になっているか起き上がったかを判断できるのは、三半規管のおかげです。

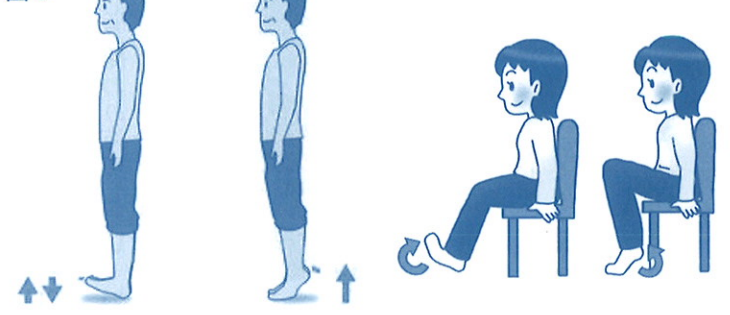
三半規管は前庭トレニング(図2)で、視覚と一緒に丁寧に鍛えます。

(3) 足底感覚(体性感覚)
足底(足の裏)の感覚で重心の位置や移動を感じています。正座で足が痺れた状態のまま立ち上がると足裏の感覚が分からず、バランス良く立つことが難しくなります。

足底の中でも特に踵の感覚が重要です。高齢になると、踵の感覚が知らぬ間に衰えま

す。踵の感覚が低下すると立位姿勢で荷重がつま先に偏ってしまい、後ろへ倒れやすくなってしまいます。後に倒れないように猫背にもなります。しかし、つま先に体重が乗りやすいため、スリップすると後方へ転倒しやすくなります。座った状態と立った状態でつま先上げと踵上げを繰り返します(図3)。踵の荷重感覚を意識すること、最後まで動かすことに注意して、それぞれ毎日十回ずつ続けましょう。

図3



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)

〒900-0001 松本市城東二一〇一六
TEL (026) 333-2263
FAX (026) 333-7128

長野県山岳協会の 個人会員になりましょう

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、一緒にしませんか。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。

山の写真やコメント、ローカル情報、協会情報の共有など、みんなで創る楽しいWebページを目指します。協会員のみさまの情報提供をお待ちしています!!

投稿・お問合せはメールアドレスから

§ ホームページ

§ Facebook

§ Instagram

アルピース

OUTDOOR SHOP

AMMURA

世界中のクライマーに支持されているブランドです

長山協駒峰山岳会
久井田ひかりのお店
☎399-4117 駒ヶ根市赤穂4405-4
☎090-7181-6988