

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/>

今年度を振り返って

会長 杉田浩康

今年度は、横の繋がりを重視した活動を進めることを、総会で約束しました。

冬山の気象、雪崩捜索救助と、三回の指導者研修会が開催されました。

具体的な活動は、針ノ木雪上交流会、小川山キャンプ、長山協セミナーが開催され、ウィンタースキーも開催されました。スポーツクライミング審判の更新研修も十一月に開催しました。また、山岳総合センターと指導委員会の共催で、読図、

協会は、協会員に学びと交流の場を提供し、協会員は参加して、力をつけ仲間を得る、これが山岳協会のメリットです。それぞれのイベント開催に関わった皆さん、本当にありがとうございました。

ウィンタースキー講習 in ハケ岳

指導医委員長

高橋政男

四年ぶりにウィンタースキー講習 in ハケ岳が二月十八日、十九日にかけて行者小屋周辺で開催されました。四月に急逝された村上周平氏の尽力のもと、赤岳鉱泉の柳沢大貴氏のご理解

を得て、行者小屋に多くの長野県山岳協会員が集うことが出来ました。

冬山初心者、指導員資格取得希望者への事前講習、上級者を対象とした氷雪技術研修と、各班に分かれ、指導員の更新講習も含め取り組みました。

新型コロナウイルス感染症という時を経ての交流会研修会。今までには想像できなかったような感染症対策や行動規範の変化、また、これからの登山をはじめとした野外活動への影響などが話題に上ったことも時代を反映した会となったと考えます。一方、行動制限という時期を経



国際登山委員長 中村俊弥

二月五日、あがたの森講堂で三年ぶりに開催され、六十人を超える参加者が集まりました。

海外登山報告は、①カンチエソング、②ロブジェイスト登山隊、③シスパーレ登山隊の三本。各隊とも急激な円安など数々の困難を乗り越えての実施でしたが、ポストコロナの海外登山再開を感じさせる報告でした。

また講演は、自然保護委員会より「ライチョウ飼育の挑戦」、医科学委員会より「膝の痛みと山登り」の二本で、講演後多くの質問が出るなど、参加者の関心が高いことが分かりました。

でも多くの協会員が心身ともに登山に對峙していたことも窺われ、安心するとともに、流石だと感じました。例年参加者からの感想を「やまなみ」に掲載しているところですが、今回は時間の都合もあり、私の感想で報告とさせていただきます。

今回は冬山初心者研修に参加し、基礎的な雪上の歩行と、寒冷な気候下での行動について、動きながら、話し合いながら実施しました。経験者や指導員からの伝えたいこと、知りたいことや教えてもらいたいことが必ずしもマッチしないことがあるのだと再発見したところです。

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

カンチエンジュンガアーツッキングにて

GDM
小林之美

ネパールもトレッキングも初めてだったが、誘ってくれたS君が旅行社と練ったコースは楽しいものだった。一つはカンチエンジュンガを北面と南面から望むコースで、まだトレッカーも少なく、静かです。特にオランチュンゴーラを巡る道を行くのは我々だけで、その村もまだ観光主体でなく、宿場の雰囲気の色濃く残っていた。トレッカーの増えたグンサからキャンプ

エントというガイドが良かった。コロナ禍前は針ノ木小屋で働いていた兄弟が立ち上げた会社で、同時期に重広氏の日本山岳会記念トレッキングもガイドしていた。早くから頭痛の出た私の状況をしっかりと確認し続けてくれた。ネパール人には普通なのかもしれないが、日本人のような細かい心遣いを感じた。



光景が見られ、ヒマラヤ写真集で見た美しい山も青空の下で仰ぐことができた。またトレッキングをしたいと思っている。

伊那支部 ロブジェ・イースト峰(6090m) 遠征登山

隊長

唐木眞澄 (伊那山の会)

メンバー

伊藤彰啓 (伊那山の会)
塩澤成人 (伊那山の会)



久井田ひかり (駒峰山岳会)

近藤真由美 (飯田山岳会)

十一月二十三日、成田から

直行便でカトマンズへ。二十五日ジープで出発する。飛行機でルクラへ行くのが一般的だが、飛行機は何日も飛ばないことがあるのでジープでの移動となった。一日半悪路をジープに揺られ、車道の終点からはガイド四人とコック、ポーター三人、ゾッキョ五頭でトレッキング。エベレスト街道を歩き、途中でナガルジュナヒルやチュクン・リなど五〇〇〇mを越える山で高所

順応を行いながら、時間をかけて十二月五日、四九五〇mのロブチェのベースキャンプに着く。翌日五四〇〇mのハイキャンプに登り、一旦ベースキャンプに戻る。休養日を入れて八日ハイキャンプへ。九日五時十分、ヘッドライトを点けてアタック開始。二時間ほど傾斜の緩い岩場を歩き、雪が出てきた所でアイゼン、ハーネスを装着。ここからフィックスロープのユマールリング。雪面は堅く、アイゼンの歯が良く効いた。天気はずっと快晴で風もなく、寒さは感じない。高所順応もうまくいったのか、さほど息苦し

くもない。先行メンバーが十時二十九分山頂へ。山頂からエベレストがよく見えた。山頂直下の広いところで全員の記念写真を撮る。後発隊もこの後山頂に立ち、全員登頂することが出来た。下りは懸垂下降で下るが、尖って堅い雪を跨ぎながら下るのでとても疲れた。ハイキャンプまで下って小休止を取り、ベースキャンプまで戻った。

翌日からはガイド一人とポーター二人になり、五〇〇〇mを越える峠チョラパスを越え、ゴキョピークも登り、十七日ルクラから飛行機でカトマンズに戻った。



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

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 | 種池山荘 | 新越山荘

連絡先 大町市平借馬5328
TEL 0263-1122-11263

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

雪山山行

紙面の関係で三つに絞りました

マウンテンフィールド

■醤油樽の滝
12月18日 8名



アイスクライミング体験会を行った。まだ氷結が甘かったが、トップロープを張り、初体験の会員を中心に登った。

ライフ&マウント

■常念岳東尾根
1月11〜12日 1名

一日目はトレースもあり、黙々と登る感じで。日帰りで二二〇〇m辺りの森林限界まで行ってきたという一人の方とすれ違い、後は二日間誰とも会わなかった。夜風に吹かれたくなかったので、前回張った辺りに幕営。二日目は森

林限界を越えた辺りからトレースが消えていた。モナカの下はサラサラ雪で、うまく踏めると膝下辺り、外すと岩の間や木の間に何処までも落ちていく感じで時間がかり、上の方に行くくと適度に雪が固まっていたが、前常念までで引き返した。



クライミング・メイト・クラブ

■滝谷第三尾根

12月28日〜1月2日 2名

滝谷第三尾根を出合から登攀した。支持力なく除雪のみ大変な雪、アックスを受け付けない草つきなど、随所で労力のかかる登攀になった。

一日目、新穂高温泉〜滝横岩場まで。二日目、小滝上長谷川ピークに続く尾根末端まで。三日目、第二尾根末端まで。四日目、第三尾根主稜線まで。五日目、瀬沢岳西尾根BPまで。六日目、新穂高温泉まで。

シリーズ 山の失敗談

下諏訪山岳会

藤森千吹

恐怖の黒部川下ノ廊下

山での失敗は数々あります。登山口で車を降り、靴を履こうとしたら登山靴がなかったり、アイゼンを忘れて、頂上を目の前に引き返したこともあり

あります。残念で済む失敗は数えきれませんが、何十年も前、黒部川下ノ廊下で本当に怖い思いをしました。

登山を初めて四、五年の頃、

私は仕事の関係で山岳会の合宿などに参加することが難しく、数日間の夏山を一人で歩いていました。その年の夏、先輩の話を参考に、白馬岳〜清水岳〜樺平〜下ノ廊下〜黒部ダムを計画しました。

この時期、猿倉から白馬岳の縦走路までは登山者で賑わいますが、清水岳に向かう人はあまりいません。静かな山で花を見て、長い下りをひた

すら下り、露天風呂に入り、ここまでは順調でした。三日目に下ノ廊下に入りま

した。黒部溪谷の断崖をコの字にくり抜き水平に作られた歩道を、直下にゴーゴーと音を立てて流れる川を見ながら緊張して歩いていきました。

途中、雪が壁のように道をふさいでいるところによくかかりました。腐った急な雪渓です。

ロープもなく、仕方ないのでザックを背負ったまま、バランスを崩さないよう、足跡に忠実に足を置き、どうにか通

り過ぎました。しかし、道をふさぐ雪渓はその後も数か所ありました。ここから逃げ道

はなく、同じ道を引き返すこともできません。やっこの思いで黒部ダムにたどり着いたときは、腰が抜けたように座り込んだまま動くことができ

ませんでした。自分の力量に合った計画、ルートを選択と、引き返すタイミングの判断が、私の山においての最大の失敗だと思っています。

槍とともに100年

槍ヶ岳山荘	槍ヶ岳山荘	槍ヶ岳山荘
直通 090-2641-1911	直通 090-4524-9448	直通 090-2546-2100
南岳小屋	南岳小屋	南岳小屋
直通 090-4524-9448	直通 090-1401-7884	直通 090-1401-7884
槍ヶ岳山荘事務所	松本市理橋1-7-2	

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・水曜日定休

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

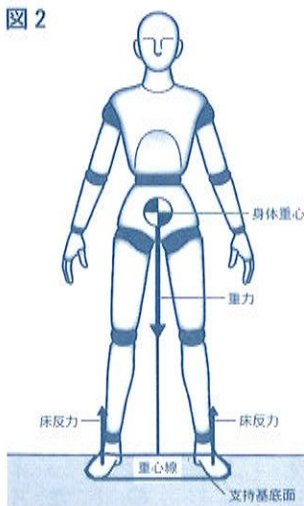
クライミング施設設計・施工、ホールド販売 etc. お気軽にご相談ください!

バランスよく良い姿勢を

医学委員会
藤堂 庫治
（信州大学ヒルクライミング部顧問）

第2話 姿勢をコントロールする

図2

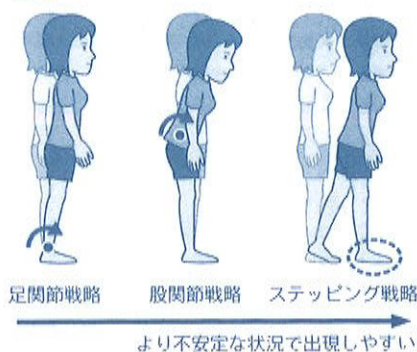


身体重心が支持基底面(図1)から外れると倒れます。へそ下三寸(約九cm)にある身体重心が支持基底面から外れないように姿勢を調整したり(図2)、バランスを崩し始めたときに姿勢を立て直すことを姿勢制御といいます。

図1



図3



「足関節戦略」は、足関節でバランスを整える方法です。弱い外力や細かい動きに対して俊敏に対応します。「股関節戦略」

は、図1の右のように支持基底面を広げる効果を求めているともいえます。ここでは、ご自身の能力を高める方法を解説します。

姿勢制御には、「足関節戦略」や「股関節戦略」、「ステッピング戦略」があります

は、股関節の大きな動きでバランスを整える方法です。足関節戦略では対応できないほど強い外力が加わったときに使われます。「ステッピング戦略」は、股関節戦略でもバランスを取り切れなくなったときに、足を踏み出して転倒しないようにする反応です。登山での転倒事故は高齢登山者に多いと言われています。一般に高齢者は足関節戦略が苦手です。足関節戦略が上手にできない場合は、股関節戦略やステッピング戦略を使い切ることができません。足関節戦略は非常に重要なものです。足関節戦略の能力を高めます。はじめに、①片足立ちやタンDEM立位の姿勢を保持します(図4)。安定してできるようになったら、②柔らかい厚手のマットの上で行います。次に、③バランススクワッシュンやバランスディスプレイ(図5)でバランストレー

「足関節戦略」は、足関節でバランスを整える方法です。弱い外力や細かい動きに対して俊敏に対応します。「股関節戦略」

は、図1の右のように支持基底面を広げる効果を求めているともいえます。ここでは、ご自身の能力を高める方法を解説します。

図4



は、図1の右のように支持基底面を広げる効果を求めているともいえます。ここでは、ご自身の能力を高める方法を解説します。

は、図1の右のように支持基底面を広げる効果を求めているともいえます。ここでは、ご自身の能力を高める方法を解説します。

日常からも足関節戦略と股関節戦略の動作パターンを身につけましょう。椅子から立ち上がりや着座、階段昇降するときには、良い姿勢で踵を地面に踏みながら行います。普段から注意を払うことで、登山での動作パターンも身につきます。

日常からも足関節戦略と股関節戦略の動作パターンを身につけましょう。椅子から立ち上がりや着座、階段昇降するときには、良い姿勢で踵を地面に踏みながら行います。普段から注意を払うことで、登山での動作パターンも身につきます。

日常からも足関節戦略と股関節戦略の動作パターンを身につけましょう。椅子から立ち上がりや着座、階段昇降するときには、良い姿勢で踵を地面に踏みながら行います。普段から注意を払うことで、登山での動作パターンも身につきます。

図5



図6



国体スポーツクライミング競技選手会クライミングメイトクラブよりご支援をいただきました。ありがとうございます。

国体スポーツクライミング競技選手会クライミングメイトクラブよりご支援をいただきました。ありがとうございます。

国体スポーツクライミング競技選手会クライミングメイトクラブよりご支援をいただきました。ありがとうございます。

長野県山岳協会の個人会員になりますよう

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。協会員のみなさまの情報提供をお待ちしています!!
投稿・お問合せはメールフォームから

§ ホームページ

§ Facebook

§ Instagram

アルピース OUTDOOR SHOP
MONTURA
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

双葉印刷(有)

山と山は相連りて美し
山と山は相隣りて美し

〒398-0001 松本市城東二二一六
TEL (0263) 3321263
FAX (0263) 3367218