

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/双葉印刷有限公司 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/>

長山協の仲間になりませんか

理事長 河竹康之

長野県山岳協会(長山協)に入ることで、こんな利点があります。

- 1 仲間が増えます。
- 2 技術を学ぶ機会が増えます。
- 3 その他

「仲間が増えます」について

年に三回の交流行事を行います。もちろん個人会員の方も参加可能です。

- ① 雪上技術交流会 in 針ノ木 (大沢小屋)
- ② 長山協キャンプ in 小川山 (廻り目平キャンプ場)
- ③ ウインターミーツイング in

八ヶ岳 (行者小屋)
④ その他、自然保護委員会による自然観察会など。

長山協には現在、二十八団体約七百五十人が在籍しています。その人達との交流により、仲間が増えます。

「技術を学ぶ機会が増えます」について

上記にある年三回の交流行事では、技術講習会も行います。そのほかにも、

- ① スキルアップ研修会 長野県山岳総合センター(当協会が運営管理を行っています)との共催が三回。

長野県クライミング大会報告

スポーツクライミング委員長 橋詰正興

四月十六日(日)、国体選手選考を兼ねた長野県クライミング大会が行われました。

参加者は国体を目指すクライマーも多く、レベルの高い試合となりました。

M1クラス優勝は三十八歳ベテランの橋本今史選手、去年に続いてのV2達成。M2クラスは大波乱、なんと去年国体成年女子の入賞組の二人を抑えて中学生、高校生の三人が一、二、

三位を独占、リードの見事な登りっぷりを見せた佐藤伊吹選手が優勝。M3クラスは宮下琴選手が優勝しました。国体選手選考は成年男子・橋本今史選手、野本拓見選手。成年女子・三森里子選手、中嶋諒選手。少年男子・井出有翔選手、野本晃多選手。少年女子・佐藤伊吹選手、徳嵩悠乃選手に決まりました。成年男女は去年と一緒ですが、少年男子は今年から中学三年と

- (a) 岩登り 六月三日
 - (b) 危急時対策 九月二日
 - (c) スポーツクライミング 十一月十一日
- ② よりスキルアップを目指し、指導者として活躍したい方に指導員検定会もあります。
- ① グループで会合等を開きた日時、ZOOMを無料利用できます。
- ZOOMは無料利用では三十分で時間制限がかかります。しかし、長山協としてライセンスを取っているため、長時間利用が可能です。実際いくつかの山岳会では例会にご利用頂いています。
- ② 当協会が主催するセミナー

なり国体出場が可能となった井出選手が獲得、野本選手は去年、国体控え選手からの正選手獲得。少年女子は今年から中学三年となり国体出場が可能となった佐藤選手と徳嵩選手が選出されました。



大会開催にあたり、運営に携わったすべてのスタッフ、参加した選手、保護者に感謝いたします。

に、無料あるいは安価で参加できます。

「長山協への加わり方」

③ 技術講習会等を通して、最新情報が得られます。

長山協所属の山岳会に入る方法と、個人会員になるという二通りの方法があります。どちらも事務局(jimukyoku@nmaj.org)までご相談ください。また、グループとして長山協に加盟することもできます。こちら事務局までご相談ください。ぜひわれわれの仲間となって、一緒に活動しませんか。そして、安全で楽しい登山を実践していきましょう。

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

雨模様ながら盛況だった交流会

指導委員長 高橋政男

しました。

五月十三・十四日と「第二十六回長野県山岳協会雪上技術交流会 in 針の木」が開催されました。コロナ禍での中断から復活して二年目、山岳コーチ1の受験前事前講習も含めたフルスペックでの開催となりました。当初四十三名の予定のところ、天気予報の悪さから参加を控えた方もあり、三十一名の参加となりました。

十三日は、晴れから高曇りと暑くも寒くもない天候。まずは、大沢小屋周辺まで。雪が少なく笹が出ている状況の中、何とか場所を拾ってテント設営。その後、初心者講習、雪上技術研修、検定会事前準備講習と三グループに分かれ、異常に雪の少ない大沢、赤石沢に分かれて講習研修を実施



今回の初心者チームには、山岳会所属、山岳総合センター受講生OB、講師側に個人会員の方と今までの山岳会構成員のみの編成と変わって、長山協や山岳総合センターの活動の広がりや啓もう活動の成果を感じるものでした。予想ほど天候も悪化せず、十六時半からの交流会に合わせてしっかりと一日の行動となりました。事前講習のチームも時間ぎりぎりまでの講習でした。交流会では全参加者が集まり自己紹介や意見交換が行われましたが、降り始めた雨により一時間程で外会場はお開きに、続いて各テントでそれぞれに盛り上がっていました。十四日朝は霧と雨。場所柄谷の中というところで、全員で下山となりました。この針の木雪渓は自分自身の雪上技術のクリニックに向いている良い場所だと思っています。毎年この五月第二週にはこの行事が予定されると思いますので、自分の技術を見直す機会ととらえ参加してみたいかがでしょう。

雪が少なかった春山山行



仙丈ヶ岳



神道山頂から望む乙妻山・地藏山



子持山 獅子岩 (ノーマルルート)

松本マウンテンフィルター

■子持山 獅子岩 (ノーマルルート) 5月2日4名
今年の夏のアルパインに向け、新人の実践経験の山行。実践初のリード、ツルベで課題も見つかったが、収穫も大きかった。

ライフ&マウント

■神道山 (妙高市)

4月16日 2名

神道山 (しんどうさん) は乙妻山から尾根伝いに北にある登山道のない山で、無雪期は根曲竹に覆われる。今回は山頂東側の尾根をたどり、東側斜面を滑った。滑走は標高差にして五〇〇m。傾斜がきついので雪の状態に注意。笹ヶ峰ダムから往復六時間程度。

伊那山の会

■仙丈ヶ岳 (地藏尾根)

5月3・4日 6名

五月の連休というのに殆ど雪がなく、アイゼンは使いませんでした。地藏尾根はやはり長いです。

中の湯温泉旅館

奥穂高・前穂高を全眺できる湯けむり館

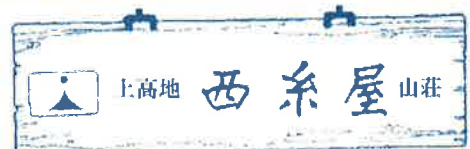


夏は焼岳、冬は上高地の基地として満喫して下さい。

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 0261-12211263



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



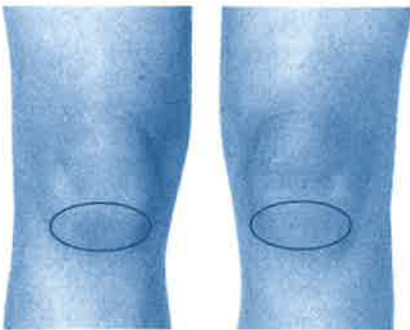
膝の前の痛み

医科学委員会 理学療法士
服部 徹
(北アルプス医療センター 白馬診療所)

登山をする人にとって、膝の痛みはつらいものです。膝の痛みといっても、痛みが出る場所は様々で、その原因も色々あります。

今回は、膝の前にある「脂肪体」について書かせて頂きたいと思います。

- ① エネルギーの貯蔵
- ② 保温



この脂肪体には、血管や痛みを感じるセンサーが豊富に存在し、近年、膝の前の痛みへの関与が報告され注目されている組織です。

③ 衝撃緩衝・摩擦軽減
④ スペース
⑤ 内分泌
⑥ 組織再生

などの役割があると考えられます。膝の前にも、いわゆる皮下脂肪とは違う、脂肪体がお皿の下に存在します(左図、写真参照)。

お皿の下を気持ちいい程度で左右に動かしてマッサージします。



組織です。

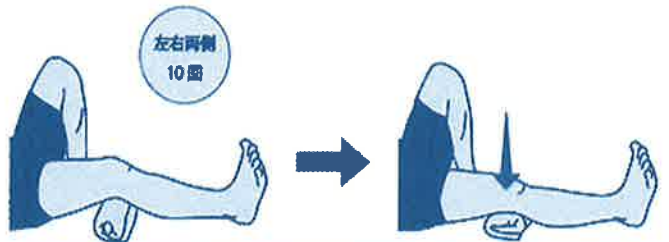
お皿の下にある脂肪体は、

単なる貯蔵脂肪ではなく、関節の衝撃吸収や、関節がスムーズに動くための潤滑剤として機能していると考えられています。

ですので、この脂肪体が何らかの原因で硬くなってしまうと、関節の衝撃吸収やスムーズな動きが阻害され、

お皿の下のふくらみ(脂肪体)

お皿の下に巻いたタオルをはさみます。膝を伸ばして、膝の裏でタオルを押しつぶすように力を入れるのを繰り返します。



- 膝の下に巻いたタオルをはさみます。
- 膝を伸ばして、膝の裏でタオルを押しつぶすように力を入れるのを繰り返します。

痛みの原因になることも考えられます。

そこで、この脂肪体を柔らかく保つためのマッサージと簡単な体操をご紹介しますと思います(右図参照)。

膝前の痛みの原因は、この脂肪体だけに限りませんが、膝のケアの一つに加えて頂ければと思います。

引用文献

* 中瀬順介・膝エコーのすべて

日本医事新報社 2020

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 02663-3331 36633
営業時間 11時 ~ 18時 30分
(日祝 ~ 18時) 火・水曜日定休

槍とともに100年

槍ヶ岳肩	槍ヶ岳山荘	槍 沢	槍沢ロッジ
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	槍ヶ岳山荘事務所	
直通 090-2546-2100		松本市埋橋1-7-2	




2023 夏山登山教室のお知らせ

主 管	中 信 支 部	諏 訪 支 部	伊 那 支 部
期 日	7月30日(日)	7月23日(日) 日帰り	7月2日(日)
山 域	大町市運動公園 人工岩場	三 峰 山	伊那山の会事務所 (座学、テント設営実習等)
募 集	25名 小中学生及びその保護者	20名(先着順) 初級者 小中学生は保護者同伴	10名 初級者対象
参 加 費	1,000円(講習、保険代含む)	1,000円(講習、保険代含む)	500円(資料代)
講 習 内 容	親子でスポーツクライミングにチャレンジ! 山岳総合センター人工岩場でスポーツクライミングの楽しさを体験する	三峰山登山 講習: 登山届、地図の見方、歩き方、装備	登山の基礎知識 装備、地図の見方、持ち物、行動食、テント設営等
集 合 ・ 解 散	大町市運動公園 人工岩場 〒398-0003 大町市常盤5638-44	旧和田峠スキー場駐車場 8時集合 14時解散	伊那山の会事務所 9時~12時
申 込 ・ 問 合 せ 先	長野県山岳総合センター TEL 0261-22-2773 FAX 0261-22-5444 Email: info@sangakusogocenter.com ◇申し込み〆切 7月14日 ◇申し込みはホームページから7月14日までに申込フォームでお申し込み下さい。先着順にて受け付けします。 ※定員に達した場合は、〆切日前でも申し込みをお断りする場合があります。	長野県山岳協会諏訪支部 副支部長 今井幸男 TEL 090-1761-3389 Email: suwa.natsuyama@gmail.com ◇申し込み〆切 7月10日 ◇申し込みはなるべくE-mailにてお願いします。	長野県山岳協会伊那支部 支部長 塩澤成人 TEL 090-4461-9050 Email: kouya4038@gmail.com ◇申し込み〆切 6月20日 ◇申し込みはなるべくE-mailにてお願いします。
お申し込み後、2~3日以内に確認の連絡がなければ、上記TELまでお問い合わせ下さい。			

◎申し込み時記載事項(保険加入等のため必要です。)

氏名、よみがな、郵便番号、住所、電話番号、山行時の緊急連絡先と氏名、生年月日、年齢、性別

今年度の長山協の行事	
6月16~18日	北信越高校体育大会
7月29~30日	北信越国体
8月7~11日	全国高校総体
9月2日	スキルアップ研修会
9月3日	「危険時対策」
9月3日	子供クライミング教室
10月1日	湯俣ハイキング (シユニア)
10月1日	八ヶ岳清掃登山 (諏訪支部)
10月14~15日	第37回長山協キャンプ in 小川山
11月	登るつらさの山(諏訪支部)
11月11日	スキルアップ研修会
11月19日	「スポーツクライミング」
11月19日	シユニア第4回登山教室
11月25日	「自然体験」
11月26日	指導員検定会(SCC)
12月	山のセミナー
12月	冬の野鳥観察会
令和6年2月3日	雪の鷹狩山ハイク(シユニア)
2月4日	雪の中山高原(シユニア)
2月17~18日	第9回ウインターミーティング in 八ヶ岳

<p>長野県山岳協会の個人会員になりましょう</p> <p>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。</p> <p>山と山は相連りて美しく山と山は相隣りて美しく</p> <p>双葉印刷(有)</p> <p>〒390-0807 松本市城東二一〇一六 TEL (0263) 332-2263 FAX (0263) 336-7128</p>	<p>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!!</p> <p>投稿・お問合せはメールフォームから</p> <p>§ ホームページ </p> <p>§ Facebook </p> <p>§ Instagram </p>	<p>アルピース OUTDOOR SHOP</p> <p>MONTURA</p> <p>世界中のクライマーに支持されているブランドです</p> <p>長野協駒峰山岳会 久井田ひかりのお店</p> <p>☎399-4117 駒ヶ根市赤穂4405-4 ☎090-7181-6988</p>
--	---	--