

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/>

頑張った佐賀国スポ

スポーツクライミング委員長・成年女子監督 橋詰正興

十月十二日から三日間、佐賀国民スポーツ大会に長野選手団、選手、監督、トレーナー総勢八名で出場してまいりました。

初日、ボルダー予選の成女は中嶋の課題全完登の活躍と三森の執念の十三回トライでゾーンを取り予選八位通過。少女はリード予選で徳高の二ルート全完登と山田の一完登含む高成績により予選一位通過しました。

大会二日目、成女リード予選。中嶋は苦手意識を吹き飛ばす登りで活躍、三森も奮闘し十一位と健闘しましたが予選敗退。少女はボルダー予選で両選手、全完登の八完登と大活躍し、予選

六位で通過。午後にボルダー決勝に進み、リーダー山田のチームを引っ張る姿は会場を和ませました。結果、予選より一つ上げ五位入賞。

大会三日目、少女リード決勝。山田は「力を出しきれなかった」徳高は「なぜあそこで落ちたのか? 余力はあった」と振り返り悔し涙を流した二人ですが、少年女子、県史上に残るリード、ボルダー両入賞の活躍で大会を終えました。成女はボルダー決勝。佳子内親王殿下の観戦の中、早速中嶋が一撃で完登しました。この場面は全国ニュースとなり、成年女子長野ここにあり! と

全国に知らしめる事ができました。試合結果は八位入賞。栃木、鹿児島、佐賀と、三年連続の入賞となりました。

成年女子ボルダー八位入賞、リード十一位。少年女子ボルダー五位入賞、リード五位入賞。成年女子と少年女子の総合の皇后杯は七位でした

本大会も皆様のたくさんの激励、ご協力、カンパなど、誠にありがとうございました。

〈長野選手団〉

成年女子 橋詰正興 三森里子 中嶋 諒 四方佑紀 少年女子 橋本今史 山田泉都 徳高悠乃 望月 良



長山協キヤンプin小川山

マウント・フリー 寺田 愛

十月十九日・二十日に今年も長山協キヤンプin小川山に参加させて頂きました。

土曜は、会のメンバーで朝食合し、全体集合までの間、久々のクライミングを楽しみました。

夕方から雨予報のためか、十四時半過ぎにテントサイトに戻った頃には、すでに焚き火を囲んでいらっしやる会もちらほら。暗くなりかけた頃には雨になり、大きな焚き火を囲んで全員集合

での懇親会はできませんでしたが、それぞれのタープの下で、親睦を深められていました。

翌朝、集合時には雨は止んで、まずは全員集合でご挨拶&集合写真を撮り、各チームに分かれたの研修会へ。岩場は濡れていたので、テントサイト周辺の木

などを利用しての研修となりました。私が参加した初心者向けの研修では、基本のロープワークから、懸垂下降のシステム体

験&練習をしました。サポートしつつ学ばせていただきました。

お昼に解散し各会撤回して、すっきり晴れた中、岩場に向かわれたり、帰路につかれたり。

雨には降られました。が、楽しく学びのあるキヤンプでした。ありがとうございました。



山のニュースは

信濃毎日新聞

信濃毎日新聞ご購入のお申込は ☎0120-81-4341 まで

戸隠で秋の野鳥観察!

自然保護委員会 赤梅 琴美

十月三十日(水)に長野市戸隠の戸隠森林植物園で、山岳セクターと共催して野鳥観察会を実施しました。講師は、戸隠で珈琲店を営み、ネイチャーガイドをされている井上章さんです。

今回の主な目的は、夏を北方で過ごし、秋に日本に飛来して越冬する「冬鳥」の観察です。中でも、「ムギマキ」と「マミチャジナイ」は、これを目的に戸隠を訪れるバードウォッチャーもいるということ、会えたらいいなあ：とわくわく。途中、出会った鳥たちの特性や、その名前の由来など、井上さんの楽しい

秋山山行

飯田山岳会

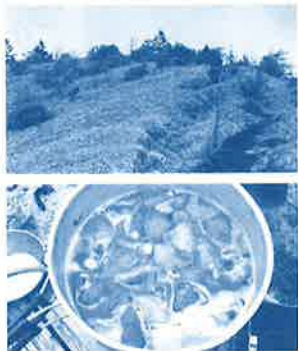
伊那支部

■治部坂く横岳く大川入山

10月6日(日)

7名

会のキノコ博士、小木曾さんに、ドクツルタケ、ラップパダケなどの解説をしてもらいながら、阿智セブンサミットのひとつ、大川入山へ登って来た。山頂では、芋煮にイグチを入れて、おいしくいただ



くこともできた。山の恵みを山で食し、秋の山を五感で満喫した充実の山行だった。



お話を聞きながら、紅葉真っ盛りの戸隠の森を歩きました。後半に差し掛かった頃、ついに、美しいオレンジ色のムギマキが現れて、皆、感激! その直後、マミチャジナイの小さな群れにも会うことができ、冬を前にたくましく生きる、その小さな姿に感動しながら、無事に観察会を終えました。

実践的に学んだ 野外救急講習会

一般参加 田尻 秀一

十一月九日、山岳ガイドや山岳遭難防止対策協会の救助隊として活動される坂本元太さんによる野外救急講習会が塩尻市で開催され、四十六名が受講しました。

ハイキングや登山は、普段の生活では目にできない動植物に出会ったり、美しい景色を見る機会を得られます。気持ちが悪くなることもあるでしょう。その一方で、さまざまナリスクも存在します。軽度の怪我から重大事故、遭難により命の危機が迫るような状況も起こり得ます。そうした場面に直面したと

ホワイトバーチ長野 東北信支部

■海谷山塊く鋸岳

10月14日(祝)

7名

濡れた落ち葉や苔蒸した石で、足元が疲れたが、展望良く、紅葉もきれいだっ

■鳳凰三山(地藏、観音、薬師)

10月26日(土)く27日(日)

8名

青木鉱泉よりドンドコ沢コース。幾つもの滝を眺め新築



の鳳凰小屋で暖を取る。翌日は快晴の中、富士山、白峰三山の大パノラマ。北岳に見とれてしまう。素晴らしい展望に誰もが感動した山行だった。



き、どう行動すべきか。山では救急隊はすぐに来られないという前提を元に、位置情報や傷病者の状況把握、救助要請、一次救命処置・応急手当の実践について、数多くの救助現場での経験をお持ちの坂本さんから、座学とグループでの実技を通して丁寧にご指導いただきました。こうした講習会を通して、山での救急救命についての知識やスキルを身につけた人が増えていくことを期待しています。

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―種池山荘―新越山荘
連絡先 大町市平借馬5328
TEL 02661-2211263



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



変形性膝関節症

① 痛みは「破滅的思考」で悪化する

信州リハビリテーション専門学校 藤堂 庫治

六十歳以上の登山愛好家の二八％は下山中に膝の痛みを抱えています(図1)。登山愛好家の膝痛の原因は変形性膝関節症が多く、悩ましい問題です。

近年、痛みを悪化させる人が持っている考え方「破滅的思考」が注目されています。痛みを正しく理解し、正しく恐れ、痛みの悪化を回避しましょう。

一、正しい考え方で痛みを治しましょう

膝が痛み始めたなら、痛みの原因を理解して治療に取り組みましょう。診察で傷んだ組織を治療しながら膝の機能回復

復に取り組みば痛みを治めることができます。

しかし、痛みを正しく理解しなければ「痛みの悪循環」に陥りやすくなります(図2)。痛みに対して破滅的な思考(痛みを悲観的に解釈する考え方)に陥ると、恐怖心から行動しなくなります。これが原因で機能障害が進むと痛みが長期化します。その結果、悲観的な解釈から不眠になり不安に駆られると抑うつ状態になります。抑うつ状態は痛みを悲観に解釈させ、さらに痛みを悪循環に入ると、痛みに関わ

れてどんどん痛みに関わ

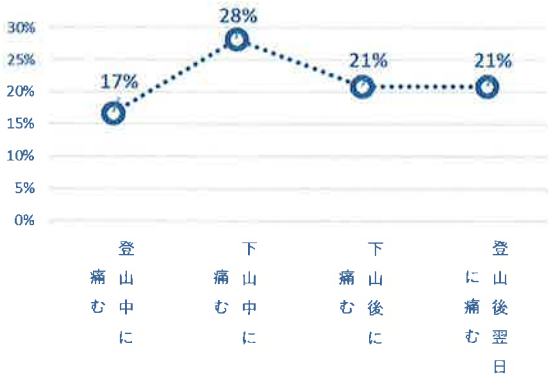


図1 膝痛を訴える割合 (60歳以上)

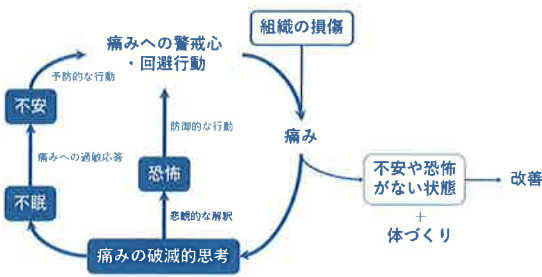
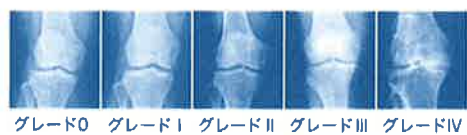


図2 恐怖回避モデル

りやすくなります。

痛みの悪循環から脱出するには「痛みの不安や恐怖がない状態にする」ことが大切です。医療機関で痛みを正しく理解して不安や恐怖を取り除いたら、体づくりを始めます。はじめは全身運動から始めて、疾患に対する運動療法に移ります。

二、変形性膝関節症になったら変形性膝関節症と診断されたら重症度を知りましょう。重症度は Kellgren-Lawrence 分類で判断します(図3)。運動療法で痛みを楽にできる重症度はグレードII以下です。最近の研究でグレードIIまでに膝関節で起きていることが分かってきました。はじめ



グレード0 グレードI グレードII グレードIII グレードIV
正常 初期 進行期 末期

(左久半整形外科クリニックHPより一部改変)

図3 Kellgren-Lawrence 分類
グレードII以下は骨の変形(骨棘)がみられません。グレードIII以上では重症ほど骨が強く変形して関節の内側が狭くなります。

に、大腿四頭筋の中の脂肪が増えます。大腿の太さが変わらなくても筋量は減り、膝の機能が低下します。その後、筋肉が細くなり、骨が変形し始めて痛みを感じます。

「パキスタン、Moses Peak 登山」メンバー募集

長野県山岳協会 国際登山委員会

目標の山 Moses Peak (五三三〇m)

隊の構成 隊長一名、隊員十名

参加費 四十万円程度

期間 二〇二五年七月三十一日(木)〜八月十五日(金)

(変更あり)

参加資格 ① 長野県山岳協会会員であること

② 準備会議や訓練山行に参加できる方

申込受付 国際登山委員会

募集期間 二〇二五年二月末日まで

※詳しくはホームページをご覧ください

かけ流し温泉宿
さくら山荘
夕・朝食付 7500円
(夕食 うな丼 イワナ定食)
素泊り 5250円
+入湯税
屋食営業・貸し切り承ります
長野県大町市平1946-6
TEL 0261-85-4515

2023
リニューアル
オープン
CLIMBING CENTER
ART WALL
ボルダリングと
ロードクライミングが
出来る施設
見学無料、体験の方も
随時受付中!
TEL 026-284-8136

山とスキー専門店
プリン
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
槍ヶ岳山荘 槍ヶ岳山荘
直通 090-2641-1911
南岳 南岳小屋
直通 090-4524-9448
岳沢 岳沢小屋
直通 090-2546-2100
槍沢 槍沢ロッジ
直通 0263-95-2626
表銀座 大天井ヒュッテ
直通 090-1401-7884
槍ヶ岳山荘事務所
松本市埋橋1-7-2

八ヶ岳清掃登山

第四十六回となる毎年恒例の諏訪支部「八ヶ岳清掃登山」を、九月二十九日(日)に天狗岳周辺で実施しまし



た。諏訪地区の各山岳会から十九名が集まり、唐沢鉦泉から黒百合ヒュッテを経由し東天狗岳から西天狗岳に登る班と、逆コースを経由する二班に分かれ、登山道、休憩場所、頂上等に落ちていいるゴミを拾いながらの登山をしました。ゴミの状況はここ数年で一番少なく感じましたが、それでも十九名で市の大きなゴミ袋三つ程になりました。

諏訪支部長 小松 善仁

登りつるさとの山 鉢盛山

諏訪山岳会 影嶋知香子

十月二十七日、諏訪支部の「登ろうふるさとの山(鉢盛山)」が開催されました。麓からかっこよく見える鉢盛山に登れてよかったです。当日は支部所属の各

会メンバー十四名が参加しました。天気は晴れのち曇り、日差しはあるものの風や空気が冷たく感じられ、季節の移り変わりを実感しました。

麓で集合して乗り合い、途中村からお借りした鍵で



ゲートを開けて、林道を標高約一七〇〇m登山口まで進みました。登山口付近はまさに錦秋！ 天気も良く

登山日和、早速登山を開始しました。二一〇〇mの稜線に出るまで急登が続きましたが、地元諏訪湖の上にかかる雲海や雲海に浮かぶ八ヶ岳の美しさに癒されました。稜線から山頂まで登っていくと、ほどなく二四四六m鉢盛山山頂、その先の展望台へ。展望台からの眺望は素晴らしく、西穂奥穂や岳沢、明神に槍、後立山連峰が見られました。

国スポ・スポーツクライミング 競技選手団へのご支援をありがとうございました

長野県山岳協会

左記の二十一団体、個人から計十一万円のカンパを頂きました。

おかげさまで佐賀国スポにおいては出場した成女、少女共に決勝に進出するなど、好成績を残すことができました。長野国スポに向けての若手クライマーの育成についても、頂いた貴重なカンパを有効に活用させていただきます。

紙面をお借りして御礼申し上げます。応援して頂ける皆様方の温かな気持ちに胸に秘めて、「チーム長野」として、これからも努力してまいります。今後ともご支援、ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

- eofs@sotaクライミングジム・岡谷山稜会・クライミングノボリバ
- 山岳会GDM・山岳クラブ ホワイトバーチ・信高山岳会・信州大学
- 学士山岳会・スタジオゼロサン・長野山岳会・マウントブリー・伊澤
- 則昭・井出圭介・山幸グループ 小松善仁・佐伯和人・神保敦子・田村
- 宣紀・中嶋岳志・中島俊弥・西田均
- 野本美樹・平林秀樹

(敬称略・順不同)

双葉印刷(有)

〒390-0807 松本市城東二一六
TEL (0263) 321-2263
FAX (0263) 361-7128

山と山は相連りて美し
山と山は相隣りて美し

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」からムから」

§ ホームページ



§ Facebook

§ Instagram

