

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/>

盛会だった山のセミナー

国際登山部長 中島 俊 弥



成果を持ち帰ったウィンターミーティング in ハケ岳

アートウォールクラブ 堀本 昌利

「山のセミナー」が一月二十五日(土)、あがたの森文化会館で開催されました。

海外登山報告は若者たちによる海外への二つのチャレンジの報告でした。

一つは大町岳陽高校OB泉竜馬氏・松本柊二氏によるカラムスパンティーク峰登頂の報告。初めての高峰への挑戦と見事な登頂、そして恩師であった大西先生を失う悲しい出来事、たくさんの経験をした二人の今

後の成長に期待します。

もう一つは北大OB竹中源也氏によるデナリ南稜の完全トレース(カヒルトナピーク・カシシリッジ)の報告。入山前に隊荷を盗まれるという災難、それでも諦めずに計画を遂行するという山に対する憧れと執念、その結果成し遂げた南稜の完全トレース。技術に加えてスピードと体力が求められる登攀でした。アルパインを志す若きクライマーの未来が楽しみです。

第十回ウィンターミーティング in ハケ岳が二月十五日(土)に開催されました。私自身は

今回が初の参加となり、最初はかなり緊張していましたが、他の会の方々のお声掛けなどもあり、研修が進むにつれて緊張も徐々にゆるみました。

今回私は、アイゼンワーク、支点作成、確保技術など、指導者を目指す方を対象とした班に参加させて頂きました。

初日は朝から晴天に恵まれ、任意参加で高橋指導委員長の指導のもと阿弥陀岳北稜で研修を行いました。雪上でロープを使って確保、同行者との行動の判断、支点作成などの研修を行い、

懸垂下降をしながら行者小屋まで戻りました。その時の状況で「どれが正解」というより「良い方法を選び実行するか」を考える研修となりました。行者小屋はとても暖かく快適な小屋で、ゆっくり過ごし、疲れを取る事ができました。また、夜の美味しい食事と交流会では参加された多くの方の話をお聞きし、楽しく過ごす事ができました。

二日目の研修では朝は雪が舞っていたものの徐々に弱くなり青空となりました。私の参加する班は、行者小屋から赤岳鉱泉までアイゼンを使わずに雪上の歩行の指導して頂きながらジョウゴ沢へ向かい、F1/F2付

近で研修を行いました。ピッケルを突く位置、アイゼンのキックステップを重点的に研修を行い、重心の位置や足の置き方など、歩行に慣れていない人へのアドバイスのポイントも指導して頂き、多く勉強になった二日間でした。ありがとうございました。

初めての参加でしたが、参加させて頂いてよかったです。ウィンターミーティングの開催に向けて準備をして頂いた方々、指導して頂いた



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

方々、そして暖かな宿と食事を留意して頂いた行者小屋の方々に心から感謝を申し上げます。

医学分野からは「登山中の疲労を考える」というテーマで松本協立病院市川智英先生のご講演をお聞きしました。山岳遭難の背景には多くの場合疲労が伴っていること、その疲労について、①脱水、②エネルギー不足、③筋力、④心肺機能の四つに分けて、豊富な資料をもとに解説されました。疲労状態に陥らないために何に気をつけ、どのような準備をするかなど、実践に役立つ貴重なアドバイスをいただきました。

ジュニア委員会 雪の鷹狩山ハイク

松本岳友会ライフ&マウント 伊崎 唯



二月九日、雪の鷹狩山ハイクを行いました。参加者は子ども五名、大人二名、スタッフ七名。朝から元気いっぱい

でスタート。

今回、子どもたちに順番でリーダーをやってもらいました。後ろの人は離れていないか、危ない場所はないか、分岐では皆でどちらのルートが安全か話し合ったりしました。

途中何度か止まり木々の違いを観察したり、動物たちの足跡、昆虫の蛹のぬげがらを見つかったり、木についた雪を揺らして落したり、トレースを外れて雪の中に埋もれてみたり。どのくらい深いのか道路に出た所で測ってみると七〇cmありました。ワクワク

がいっぱいで、なかなか前に進めません。

後半は少しペースを上げて予定時間内に登頂！山頂付近は大人でも腰まである深さでしたが、子どもたちはトレースのない雪の中をラッセルしていきましました。集合写真を撮り、ご飯を食べ終わったら今度は別ルートから下山。

山の子村に着くと皆で雪を固めて滑り台を作りソリで遊んだり、ブランコで遊んだり雪の層を掘って観察したりしました。

最後まで元気に楽しんで下山できました。親御さんもお子さんの楽しんでる姿が見られて良かったそうです。

自然保護委員会報告

十一月二十三日に埼玉県民活動センターでの全国自然保護委員長会議及び自然保護の集いに参加してきました。会議では、会場・オンライン参加の三十三名から各岳連の取り組みや課題の報告があり、自然保護活動の活性化、自然保護指導員の確保と継続が共通する課題でした。集いでは、

日本ナショナルトラスト巻機山景観保全ボランティアーズの栗田和弥氏による巻機山の景観と四十八年間にわたる植

自然保護委員長 麻田 正明

生の復元の実践報告を拝聴しました。

翌二十四日は北本自然観察公園のフィールドに参加しました。公園は自然学習、環境教育の拠点施設として、「荒川ピオトープ」と隣接し「里地里山」の自然環境を残して整備された多種多様な動植物が生息する広い公園です。来園者が自然に親しめるように観察路が整えられており、ピクニックセンターの指導員の案内で広い園地を三時間かけて



案内していただき、コサギやカモ、フクロウなどの野鳥や植物、昆虫の興味深い話を聞くことができました。

お知らせ

■東北信支部 夏山登山教室

期 日 六月十四日(土)

行 先 根子岳

集 合 菅平牧場駐車場

募集人数 二十名(先着順)

参加資格 小学四年生以上

参加費 五〇〇円

申込方法 次のアドレスにメールで

代表者の氏名と参加人数

をお知らせください。

担当・東北信支部長 和 田 司

2025.natsuyama@gmail.com

締 切 五月二十三日(金)

■野外救命講習会

期 日 六月二十八日(土)

場 所 信州リハビリテーション

専門学校

講 師 坂本元太氏

※詳しくはホームページを

ご覧ください。

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 0266-1122-11263

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

冬山山行

山幸グリップ

諏訪支部

■宮之浦岳 (荒川登山口)

12月29日(日)〜30日(月) 4名

一泊二日で屋久島の縄文杉見物と宮之浦岳登山を敢行。序盤は観光客に混じって歴史あるトロッコ道を通り、縄文杉へと向かう。縄文杉は二〇〇〇年以上の樹齢にふさわしい威風



堂々たる立ち姿だった。縄文杉以降は本格的な山登りとなる。新高塚小屋で一泊、日の出前に出発して宮之浦岳に登

頂した。南の島とは思えない雪景色に圧倒された。下山時には屋久鹿と屋久猿に遭遇。洋上アルプスと呼ばれる屋久島の自然を満喫した二日間だった。(近藤勇樹)

大町山の会

中信支部

■鹿島槍東尾根一ノ沢の頭

1月18日(出)

元気な若い会員が入会したので、ワカン歩行の練習を兼ねて日帰り山行を計画しました。今年は何年になく雪があり、膝までのラッセルを楽し



みました。二月下旬は爺ヶ岳の東尾根に行く計画を立てています。(栗原 久)

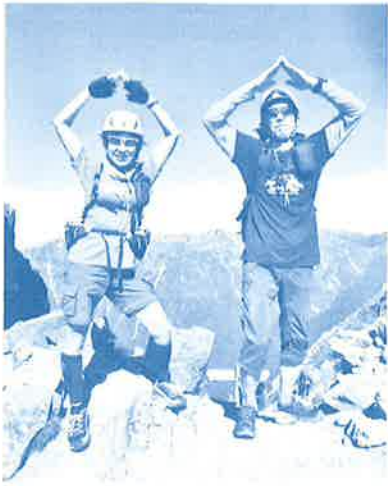
シリーズ 山の失敗談

ホワイトバーチ
和田 司

二人で上高地から岳沢、天狗のコル、奥穂高岳、岳沢と回り、上高地に戻る計画を立て

てました。私は単独で回ったことがあり、無理だとは思いませんでした。八月最終週の予定を、天候不順で九月第一週に延期しました。

天狗のコルへの登りで、なぜか道迷い。ジャンダルムの下りは、同行者に人生初の懸垂下降を楽しんでもらって時間をロス。奥穂高岳で「穂



高岳山荘まで行きたい」とのことと急遽往復することにし、さらに時間をロスしました。最終バスに乗るには時間が厳しいと思い、タクシーを手配しようとして岳沢小屋から電話。そこで九月は釜トンネルの閉鎖が八月より一時間早いと知りました。下山を焦り岳沢をそのまま下ってしまい、藪漕ぎで登山道に戻りましたが、時すでに遅し。

薄暗い上高地には、誰もいません。沢渡まで歩こうと真っ暗な釜トンネルに向かいます。出口で装備をデポし、軽

装で走りながらヒッチハイク。諦めかけたところ、逆方向に向かう車が止まってくれました。その方は沢渡方面に向かっていたところ、走る私たちを見て、通り過ぎたのに戻ってきてくれたとのこと。「荷物を置いてきたので、釜トンネルに行ってください」とは言えず、沢渡まで送っていただきました。この経験から余裕を持った計画の重要性を痛感。また、困っている方がいたら助けてあげる優しい気持ちを持とうと思いました。

<p>かけ流し温泉宿</p> <h2>さくら山荘</h2> <p>夕・朝食付 7500円 (夕食 うな丼 イワナ定食) 素泊り 5250円 +入湯税</p> <p>昼食営業・貸し切り承ります 長野県大町市平1946-6 TEL 0261-85-4515</p>	<p>2023 リニューアル オープン</p> <p>CLIMBING CENTER ART WALL</p> <p>ボルダリングと リ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!</p> <p>TEL 026-284-8136</p>	<p>山とスキー専門店 プリン</p> <p>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</p>	<p>槍とともに100年</p> <table border="0"> <tr> <td>槍ヶ岳肩</td> <td>槍ヶ岳山荘</td> <td>槍 沢</td> <td>槍沢ロッヂ</td> </tr> <tr> <td>直通 090-2641-1911</td> <td></td> <td>直通 0263-95-2626</td> <td></td> </tr> <tr> <td>南 岳</td> <td>南岳小屋</td> <td>表銀座</td> <td>大天井ヒュッテ</td> </tr> <tr> <td>直通 090-4524-9448</td> <td></td> <td>直通 090-1401-7884</td> <td></td> </tr> <tr> <td>岳 沢</td> <td>岳沢小屋</td> <td colspan="2">槍ヶ岳山荘事務所</td> </tr> <tr> <td>直通 090-2546-2100</td> <td></td> <td colspan="2">松本市埋橋1-7-2</td> </tr> </table>	槍ヶ岳肩	槍ヶ岳山荘	槍 沢	槍沢ロッヂ	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	
槍ヶ岳肩	槍ヶ岳山荘	槍 沢	槍沢ロッヂ																								
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																									

山の医科学 変形性膝関節症② リコング・ディショニング 信州リハビリテーション専門学校 藤堂 庫治

リコング・ディショニングとは、ケガや不調に陥った状態から再び使いやすい状態に戻すことです。これから変形性膝関節症のリコング・ディショニングを手順に沿って説明します。

一、効果を引き出す三要素… 理解・運動・減量

最近の研究で患者教育、運動療法、体重減少の順に効果が高いことが分かりました。患者さんは、はじめに専門家から説明をうけてケガと治し方を理解しましょう(パンフレットでは不十分です)。さらに運動療法と自己管理を行うと早く痛みが和らぎます。体重減少は運動療法の効果を高めます。体重減少だけでは効果が無いことに注意しましょう。

二、運動療法

(1) 患者教育で痛みへの不安や恐怖を解決したら、生活習慣を戻して安眠しましょう。

(2) 運動療法は全身運動から膝関節運動へと段階的に進めます。全身運動は種類を問いません。痛みのない快適な短時間の運

大腿四頭筋のセッティング



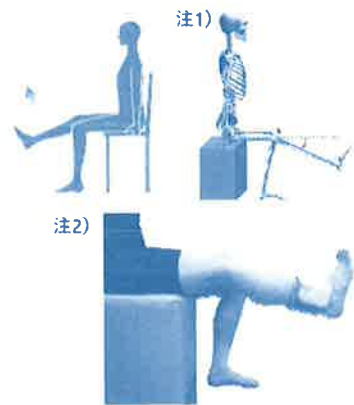
① 大腿四頭筋のセッティング

動を続けると、筋活動が高まり、骨代謝が正常化します。さらに、痛みの軽減、ケガの治癒、炎症の抑制、気分の高揚の効果も得られます。

(3) 膝の運動療法では、内側広筋の機能改善が最も重要です。運動不足で大腿四頭筋の中の脂肪が増えると膝関節の機能が低下します。内側広筋の脂肪が増えるほど軟骨変性が進みます。その結果、筋肉が細くなり骨機能を戻しましょう。

ひざ裏を床に押しつけながら内側広筋を指先で押して下さい。どら焼きのように表面がふんわりしていたら不十分です。焼き

レッグエクステンション



② レッグエクステンション

餃子の皮のように表面からパリッと堅くしましょう。毎日三十回を練習します。一週間以内で仕上がります。

うに注意してください。三、その他 (1) 変形性膝関節症は症状が軽いほど運動療法の効果が高いので、早めに受診しましょう。 (2) 膝に腫れが残ると関節がシククリと動いてくれません。確実に回復させましょう。

(3) 体重をかける筋力強化は、両膝の内側広筋の働きが十分に回復したら始めて下さい。

(4) 膝の装具(サポーター)や杖も効果があるので、不安や必要に応じて使用してください。

(5) 五十歳代を超えると変形性膝関節症の発件数が急激に高まります。予防もかねて四十歳を過ぎたら身体作りを意識して始めて下さい。

注1 最後の二〇度を丁寧に伸ばします。ここで内側広筋がグッと堅くなります。

注2 軽い重りが推奨されています。重すぎないよい。

■二〇二八長野国スポ スタッフ募集!

二〇二八年十月、大田市で長野国スポ・スポーツクライミング競技が行われます。そこでは百名以上のスタッフが必要になります。我こそはと思われる方は kawai104b@yahoo.co.jp まじご連絡ください。

担当: 長野県山岳協会・国スポ準備室 河竹康之



§ ホームページ

§ Facebook

§ Instagram

山の写真やコメント、ローカル情報、協会情報の共有など、みんなで作る楽しい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

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。

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

〒900-0001 松本市城東二一六
TEL (0263) 321-2633
FAX (0263) 367-7128