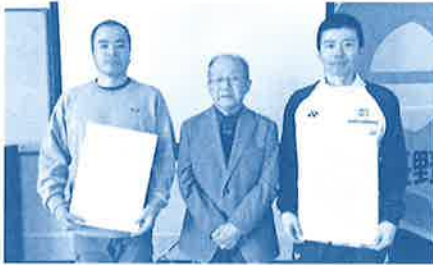


発行者/杉田浩康 事務局/藤井伸 〒399-0711 塩尻市片丘5010-106
印刷所/双葉印刷有限会社 編集者/沼田陽子 〒397-0001 木曾郡木曾町福島5604-1
長野県山岳協会 HOMEPAGE URL <http://www.nmaj.org/>

2024年度被表彰者

山岳栄光賞



国スポ成年女子長野県チーム

監督:橋詰正興

選手:三森里子 中嶋諒

トレーナー:四方祐紀

SAGA 2024 国民スポーツ大会において、ボルダー競技8位入賞を果たした。

国スポ少年女子長野県チーム

監督:橋本今史

選手:山田泉都 徳嵩悠乃

トレーナー:望月良

リード競技5位入賞、ボルダー競技5位入賞を果たした。

感謝状

故 宮本義彦氏 (令和7年3月14日没)

長野と中国・西藏との登山技術交流等を通して多くの岳人を育て、長山協会長として山岳総合センター指定管理者、個人会員制度導入など、新しい流れと方向性を示した。

故 大西 浩氏

長年に渡り長山協の活動をリードし、高校山岳部、全国の登山関連機関などで安全登山啓発を行った。

ご冥福をお祈りいたします。

2028年 信州やまなみ国スポ! そしてその先に

会長 杉田浩康

二〇二八(令和十)年十月に、長野県で国民スポーツ大会が開催されます。長山協は、スポーツクライミング(以下SC)競技を主管します。

選手強化は、橋詰委員長のSC委員会が進められています。運営の面は、国スポ準備室を今年に準備委員会に格上げし、河竹委員長を先頭に具体的な準備作業に入ります。これからは、競技力強化と運営の準備を並行して進めることとなります。

国スポを成功させることは大きな目標ですが、長野県のSC競技は大きな課題を抱えています。それは、SC競技を持続的に普及し更に盛り上げていくための指導者競技会を運営する審判やビレーヤー、競技会場そのものも不足しています。また、スポーツ協会やJMSCA、選手の保護者、県内のSCジムなどとの関わりをマネジメントする競技部長は空席で、委員長も毎回拝み倒して引き受けて貰っています。これはSCの歴史がまだ浅いことと、長山協が登山者の団体で、岩登りから生まれたとはいえアーバンスポーツに進化したSCへの違和感が拭えないことが原因です。これでは、やまなみ国スポは越えられてもその先県内のSCは廃れてしまい、長山協の社会的責任は果たせません。



長山協 キャンプ

5月10日~11日

やまなみ国スポを契機に、課題を乗り越えることが本当のゴールです。その為に協会の外から広く人材を確保し、他県やJMSCAと連携し、持続可能な体制を作っていきたいと考えています。協会員の皆さんの理解と協力をお願いします

大町山の会 栗原 久

今年もまた大町、針ノ木キャンプに会員のみなさんが集まってくれました。

初日の土曜日は夕方から雪のテールを囲んで懇親会を行いました。十代の会員から七十代の会員まで山のみならず様々な話題で楽しいひと時を過ごしました。

翌日は小雨交じりの天気でした。キャンプサイト周辺でロープワークを中心とした技術研修会を大町山の会の榛葉さんを中心に雪上での安全確保について協議を交えながら進めました。各山岳会の方法を実技で行いながらの意見交換はとても有意義でした。来年も参加会員全員が楽しめるキャンプを行いたいものです。

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



国スポ委員長
浮須 由実
四月十三日、小谷村
ちゃんめろウォールで
開催された。カテゴリー
はMⅠとMⅡとし、M
Ⅰのグレードは5.13a
以上、MⅡは5.12a以
上、男子で国スポ参加
希望であればMⅠ、女
子はMⅡという条件を
つけた。MⅠ、MⅡ共
に十三名計二十六選手
(男子十六、女子十) が出場
した。主任ルートセッターの
笠原さんも講評で触れていた
が、年々選手の技術が向上し、
特に中学生の伸びが著しかった。
リザルトはホームページ
に掲載されている。二〇二八
年長野国スポが近づいている
こともあり、中学生の躍進ぶ
りは大きな期待を抱かせる。

長野県クライミング大会 2025

信濃玉山登山

(3052m)

諏訪支部 岡谷山稜会



12月11日(水) 15日(日)

【12日】会員五名とガイド
二名で玉山をめざし、排雲登
山口より十時三十分出発。登
山口で標高二六〇〇mあり、
高所からの登りなので少し足
が重い。標高三〇〇〇mを越
えた辺りより一名に高山病の
症状が出る。十七時四十分、
排雲山荘着。

【13日】二時起床、四時出
発。小雨の中、登頂をめざす。
稜線に出た頃には、雨・風が
強く視界不良。岩場の鎖に氷
が張りつき、体が冷える。五
時五十分登頂。写真だけ撮り、
早々に下山する。
【14・15日】観光や夜市で
食歩歩きをし、楽しい時間を
過ごした。(三沢三枝子)

まじまじ

信大医学山岳会 中信支部

■雨乞岳

4月29日(火)

昭和の日の四月二十九日に、
山梨県にある雨乞岳に六名で
登った。桜が散った後の新緑
を満喫してきたが依然として
寒く、風が吹き荒れていた。
風のおかげか雲が吹き飛び快
晴で、山頂や途中の花崗岩の
砂地では富士山、甲斐駒ヶ岳
鳳凰三山の大パノラマを楽し
めた。冬シーズンが終わり、
この山行が久々の登山だとい
うメンバーにとっては大変だ
っただろう。これからは夏の
常念診療所に向けた体力づく
りも兼ねて、いっそう山に登
りたいと思う。(近藤奈槻)

ホワイトバーチ長野 東北信支部

■マムシ岳

4月29日(火)



急登のやせ尾根と岩場との
連続に息が上がる。満開のア
カヤシオのピンクが新緑に映
え、何度も足を止めて見入っ
た。山頂では風もなく、のん
びりと昼食をとりながら、西
上州の山並みをしぼし堪能。

■中遠見山

5月5日(月)

立山合宿の予定だったが、
悪天予報で計画を縮小。唐松
岳を目指したが、強風でリフ
トが動かず遠見尾根に転進。
五竜岳や鹿島槍ヶ岳の雄姿が
眼前に。思いがけず贅沢な山
時間となった。(和田 司)

駒峰山岳会

伊那支部



■飯縄山

4月24日(木) 2名

三回目の飯縄山だったが、
雲海からみる残雪の戸隠や北
アルプスをみたときは、初め
てのように感動した。北信の
山々が好きになった一日だっ
た。(木下秀樹)



かけ流し温泉宿

さくら山荘

夕・朝食付 7500円
(夕食 うな井 イワナ定食)
素泊り 5250円
+入湯税
屋敷営業・貸し切り承ります
長野県大町市平1946-6
TEL 0261-85-4515

松本市中央2-7-14
TEL・FAX 0263-133-3633
営業時間 11時〜18時30分
(日祝・18時) 火・水曜定休

山とスキー専門店 プリン



槍とともに100年

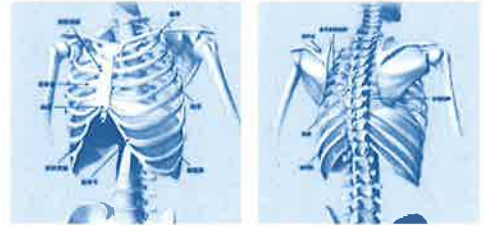
槍ヶ岳肩	槍ヶ岳山荘	槍 沢	槍沢ロッジ
直通 090-2641-1911		直通 0263-95-2626	
南 岳	南岳小屋	表銀座	大天井ヒュッテ
直通 090-4524-9448		直通 090-1401-7884	
岳 沢	岳沢小屋	槍ヶ岳山荘事務所	
直通 090-2546-2100		松本市埋橋1-7-2	

胸郭のコンディショニング

長野県山岳協会医科学委員会
北アルプス医療センター白馬診療所
理学療法士 服部 徹

胸郭のコンディショニングと聞くと、「どこを動かすんだろう？」と感じる人もいるかもしれません。体の中心に位置する胸郭は、背骨（胸椎）、左右12対の肋骨、そして胸骨という骨で構成されており、姿勢を保つ、呼吸をする、そして肩甲骨や首、腰の動きに深く関わっています。

もし、胸郭の柔軟性が低下すると、姿勢が悪くなったり、呼吸が浅くなったり、隣接する肩、首、腰に負担がかかり、様々な不調に

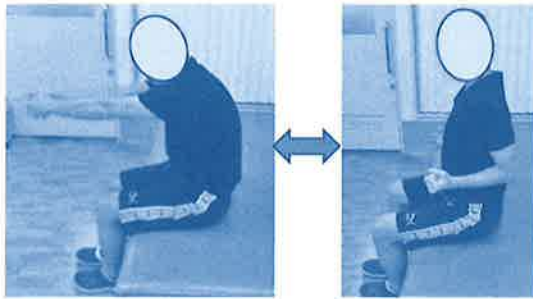


(tarzanweb.jpより)

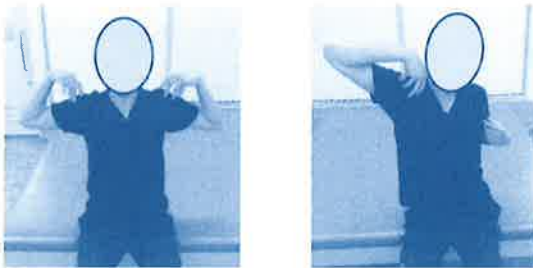
つながることがあります。胸郭が硬くなる原因は、デスクワークなどで丸まった姿勢をとることが多かったり、特定のスポーツばかり行っていたり、加齢に伴って硬くなったりと様々です。そこで今回は、この胸郭の柔軟性を高めることで、姿勢や呼吸機能を改善し、肩、首、腰への負担を減らし、健康な体を作る体操をご紹介します。特に登山やクライミングにおいては、

バランスの維持や、より広いリーチの獲得に胸郭の機能が重要であり、また怪我の予防にも繋がります。

※これらの体操以外にも、ラジオ体操をしっかりと行うことも、この胸郭の柔軟性を高めるのに有効です。



背中を丸めると反らすのを、大きく繰り返す。



肩甲骨を大きく前回し、後回し、たまに左右交互に動かす。



椅子に横を向いて座り、背もたれを持って体を捻る。



片手を天井に伸ばして、横に倒す。

第18回SKIMO日本選手権 志賀高原大会 開催される

副会長 西田 均

今年度の志賀高原大会へは二名の派遣要請があり、大町山の会から山内一成氏と西田がスタッフとして参加した。

また、SKIMOにはスプリント同様コースでのリレー種目、シール登行タイムを競うバーチカル種目がある。来年のミラノ・コルチナ冬季オリンピックではスプリント競技と混合リレーが実施される。

全日本選手権では山間地周回するインディビジュアル種目と、一斜面を使いシール登行、歩行、滑走でのタイムを競うスプリント種目の二種目が行われている。



四月十九日、二十日、山岳スキー競技(SKIMO)日本選手権大会(スプリント競技)が横手山ゲレンデで開催された。

奥穂高・前穂高を全眺できる湯けむり館

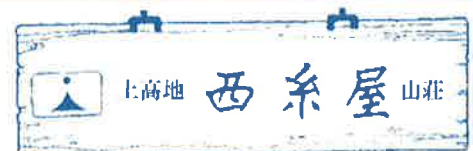
中の湯温泉旅館



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 0263-112211 2263



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



北アルプスの名峰、前穂高岳をご紹介します。標高三〇九〇mに達するこの山は、槍ヶ岳や穂高連峰の雄大な展望と、バラエティに富んだ登山ルートで多くの登山者を魅了してきました。

中級者の登山者にとって前穂高岳は真価が問われる山といえるでしょう。代表的なルートである「重太郎新道」は、岩場の連続と急な登りで知られ、確実な足場取りと体力が必要で、同様に「吊尾根」も、その名の通り両側が切れ落ちた迫力のある尾根道で、しっかりとした登山技術が求められます。紀美子平からのアプローチも侮れません。深い森を抜けた後に待ち受ける急峻な地形は、登山者の体力と技術を試すかのようです。

しかし、その分だけ山頂での達成感は格別なものとなります。

バリエーションルートを求める上級者にも、前穂高岳は豊富な選択肢を提供します。

「前穂高北尾根」は岩稜帯の連続でクライミング要素の強いルートとして人気があります。また「前穂高東壁」は本格的な岩登りのフィールドとして長年親しまれてきました。

特筆すべきは、この山の季節による表情の変化です。残雪期には奥明神沢からのダイレクトルンゼが雪山技術を持つ登山者の格好の挑戦の場となります。明神からの縦走も、雪のついた稜線歩きの醍醐味を存分に味わえるルートです。

このように前穂高岳は、中級者の腕試しの場としても、上級者の技術を磨く修練の場としても最適な山です。厳しい登山道は、時として私たちを立ち止まらせませんが、その分だけ得られる感動も大きいのです。四季折々の表情を見せる前穂高岳は、何度登っても新しい発見と感動を与えてくれる、まさに特別な一座と言えるでしょう。

松本マウンテンフィールド

横澤 充

2025 夏山登山教室

主管	中信支部	伊那支部	諏訪支部
期日	7月6日(日)	7月20日(日) 日帰り	7月13日(日) 日帰り
山域	大町運動公園内人工岩場	伊那市 高鳥谷山 (1331m)	ピラタスロープウエイ～北横岳～三ツ岳
募集	募集対象 年長児～小学生 募集人員 15名	10名程度 初心者	20名(先着順) 初級者 小中学生は保護者同伴
参加費	2,000円(保険料含む)	1,000円 (資料、保険代等含む)	1,000円(講習、保険代含む) ロープウエイ代往復2,600円は個人負担
講習内容	親子クライミング教室 (初心者 年長児～小学生 及び保護者同伴)	9時 出発 11時 山頂	北横岳・三ツ岳登山 講習: 登山届、地図の見方、歩き方、山の用具装備、安全登山等
集合・解散	9時 集合 12時30分 解散予定	8時30分 高鳥山神社登山口 13時30分 解散予定	7月13日 7時30分 ロープウエイ乗り場の正面階段下 7月13日 15時頃 同上
申込・問合せ先	山岳総合センター主催 中信支部共催 長野県山岳総合センター 申込みフォーム https://forms.gle/q731zCU1ZKqabbpd6 TEL 0261-22-2773 〆切 6月27日(金)	メールにてお願いします。 E-mail: sasa45761105@gmail.com (担当: 笹川) 〆切 6月11日(水)	長野県山岳協会諏訪支部 支部長 小松 善仁 TEL 090-2148-8485 E-mail: natsuyama.suwa@gmail.com ◇申し込み〆切 6月20日(金) ◇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、1～2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、職業

TEL 0261-22-2773
FAX 0261-361712

双葉印刷(有)

山と山は相隣りて美し
山と山は相隣りて美し

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。

長野県山岳協会の個人会員になりましょう

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

