

新山協ニュース

発行所 新潟県山岳協会
〒940 長岡市学校町1-12-23 室 賀輝 男 TEL 0258-32-0428

婦人部親睦登山

「女性のための岩登り教室」

婦人部副部長 山田 智子

「女心と秋の空」の諺を打ち消すように、前日迄の雨もあがり、9月20日は素晴らしい秋晴れに恵まれました。山岳雑誌の案内に載っていた「女性のための岩登り教室」と銘うった婦人部親睦登山でしたが、大勢の方々のご協力を頂きました。夜の交流の宴に一夜買って下さった方や、当日、見学に来られた方も含めると、60名を超える方々が、内ノ倉のダムサイトに足を運んで下さいました。

五十嵐篤雄さんより開会の挨拶の中で、今や登山するに於いて、岩登り技術は欠かせないと話がなされましたが、現状では、私達女性にとって、岩登りはまだまだ特殊な存在といえそうです。女性同志で岩や沢に登るといことが、あまり行われていない現実がそれを証明していると思いま

す。国体で山岳競技が点数制になり、岩登りも競技種目に加えられる、女性も岩に登る必要も一部では強いられるようですが、新潟では本格的に登っている人も、岩を志す人もまだ少ないのではないのでしょうか。講習会は3班に分れて行われましたが、閉会式の講評では、今成講師より、習ったことをしっかりと覚えることと、岩に慣れること、阿部講師からは、クライミング・ダウンの大切さと、動作を機敏にとされたことが、どれも基本になっていくことばかりでした。それだけ私達が岩に馴染んでいないということなのでしょう。

百樹 (デラシネ) 池田春美、脇野 博一、藤田和弘、他一名

このたびの岩登り教室が、ささやかながら一つの踏台となって、岩に親しむ女性が増

えてくれますことを願っております。

講師 今成幸夫 三富一弥
阿部信一 平田大六

このたびの岩登り教室が、ささやかながら一つの踏台となって、岩に親しむ女性が増

えてくれますことを願っております。

講師 今成幸夫 三富一弥
阿部信一 平田大六

このたびの岩登り教室が、ささやかながら一つの踏台となって、岩に親しむ女性が増

えてくれますことを願っております。

講師 今成幸夫 三富一弥
阿部信一 平田大六

このたびの岩登り教室が、ささやかながら一つの踏台となって、岩に親しむ女性が増

えてくれますことを願っております。

講師 今成幸夫 三富一弥
阿部信一 平田大六

このたびの岩登り教室が、ささやかながら一つの踏台となって、岩に親しむ女性が増

えてくれますことを願っております。

講師 今成幸夫 三富一弥
阿部信一 平田大六

このたびの岩登り教室が、ささやかながら一つの踏台となって、岩に親しむ女性が増

えてくれますことを願っております。

講師 今成幸夫 三富一弥
阿部信一 平田大六

このたびの岩登り教室が、ささやかながら一つの踏台となって、岩に親しむ女性が増

えてくれますことを願っております。

講師 今成幸夫 三富一弥
阿部信一 平田大六

このたびの岩登り教室が、ささやかながら一つの踏台となって、岩に親しむ女性が増

えてくれますことを願っております。

講師 今成幸夫 三富一弥
阿部信一 平田大六

このたびの岩登り教室が、ささやかながら一つの踏台となって、岩に親しむ女性が増

えてくれますことを願っております。

講師 今成幸夫 三富一弥
阿部信一 平田大六

このたびの岩登り教室が、ささやかながら一つの踏台となって、岩に親しむ女性が増

えてくれますことを願っております。

講師 今成幸夫 三富一弥
阿部信一 平田大六

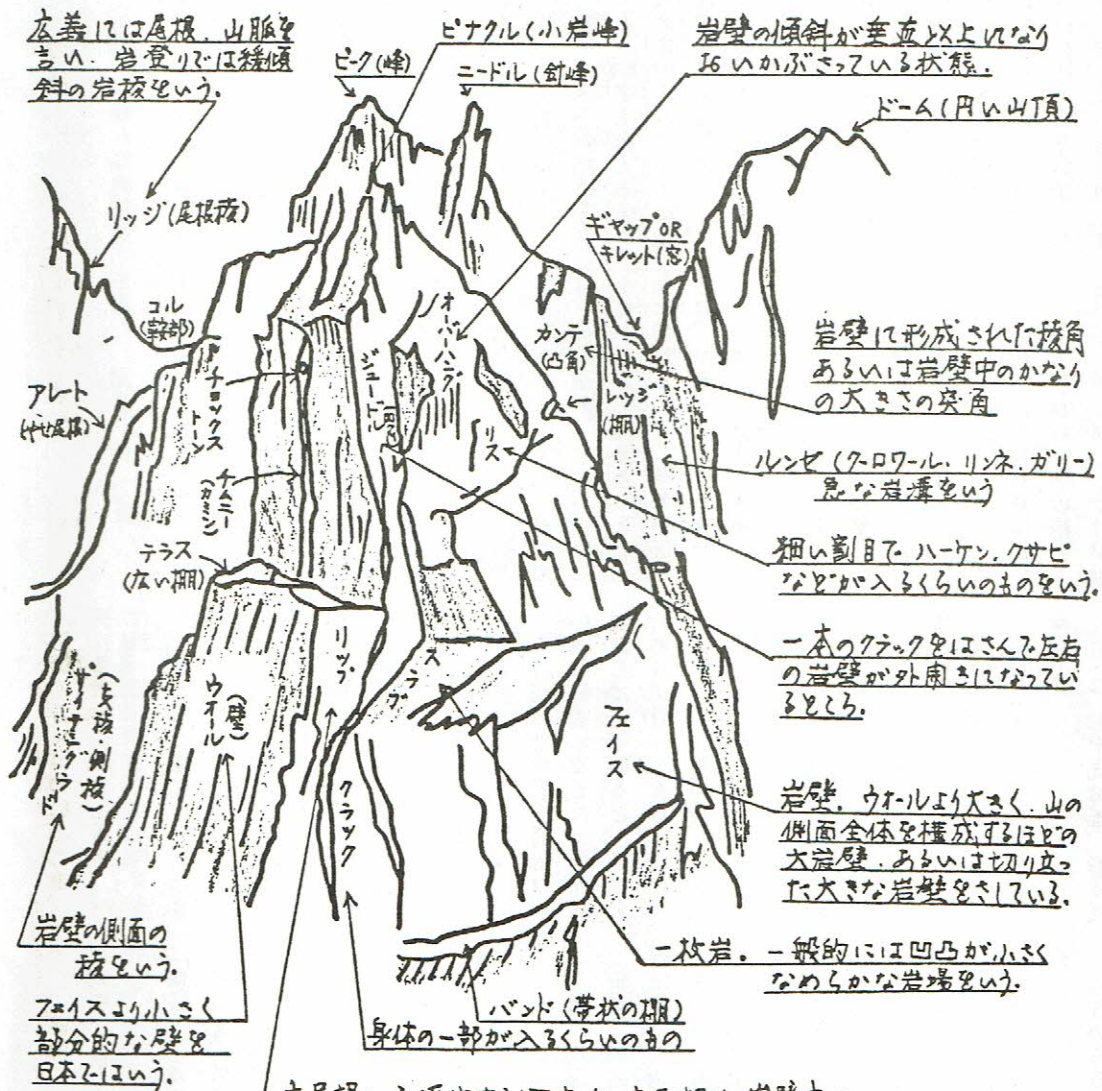
浅野巨寛、佐藤孝雄 (燕) 一名
(駒草) 大久保昭子、他一名 (加治川) 高橋富江、白勢順子
(望遠) 樋宮千英、田辺宏 (吉田) 五十嵐裕子、笹川春子、大岩晴行、小島修、木村 栄一
(下越) 渡部陽子 (新潟) 根布寿子、高橋一郎 (関川) 小倉敏子、小笠原久美子、佐藤浩子、小池由美子、横山征平、高橋賢吉、高橋岳彦、佐藤淳一、和田寿久 (むささび) 加藤記代子、渡辺アツ子、本間澄子、江渡澄子、小川、加藤明文、他一名 (越後) 山田智子、繁森祐子、金田康幸、吉田浩美、青木博和 以上

(夜のみ見学者は除く)

1981年婦人部親陸登山

岩場の名称

岩登りの用語は、その技術を生み出した国の用語をそのまま用いた例が多く、英、独、仏、伊などの各語が混乱ぎみに用いられているが、岩場の地形などの名称もその感が強いので、いちおう慣用と思われる用語のみをあげてあるので実際に岩場で照らし合わせて記憶するとよい。



岩登りの基本

どのスポーツでも、その基本が完全でなければ、いくらトレーニングにはげんでも上達のはかばかしくないことは、岩登りにおいても同様である。

岩登りの基本とは、まずどのような姿勢で岩に立てばもっとも安定するか、つまりバランスのとれ方がひとつ。つぎは体重を移動させる順序、いわゆる三点支持。そしてむだのない円滑な行動を生む登はんのリズムがあげられる。

1. バランス

バランスよく岩に立つということは、初心者にとってかなり難しい。高度が増せばそれだけ恐怖感がともなうから、はじめは地表から2~3mのところまでトレーニングするとよい。そして最初のごく緩傾斜の岩を選び、しだいに傾斜の強いところへ移る。この場合、現在自分が岩に立っている姿勢を仲間や、できれば上級者に見てもらい、欠点を指摘してもらおうとよい。安定した姿勢は、正しいフォームから生まれるのである。

2. 三点支持

バランスよく岩に立つことができるようになったら、つぎは体重を移動するトレーニングに入る。体重を移動させるときは、両手、両足の四支点のうち、行動を起こすのはそのいずれかの一点にとどめること。これを三点支持という。いいかえれば、登はん中の身体のバランスは、つねに三つの支点によって保たれていなければならないということだ。

この三点支持のトレーニングも、バランスのトレーニングと同様、高さのある岩場を必要としない。適当なホールドがあれば3~4mのフェースで十分である。そして三点支持のくり返

して登ったなら、今度は同じく三点支持のくり返しておいてくることだ。バランス・クライミングで登ったところを再びおりることは、登るよりはるかに難しいが、自分が登ったところをおりられるという自信は、実際の岩場に入ったとき大いに役に立つし、なによりも内面的な戦力になる。

3. リズム

「リズムカルな登はん」という言葉に合った登り方をするには、かなり岩登りが上達しないと無理である。逆にいえば技術が上達すれば、おのずとその登り方はリズムにのったものになる。しかし、ここでいうリズムとは、バランス・クライミングの基本をおぼえ、三点支持による行動を把握したものが、いかに円滑な動作によって登るかという意味のリズムである。

ザイルの結び方

〇結びには大別して三つのパターンがある。


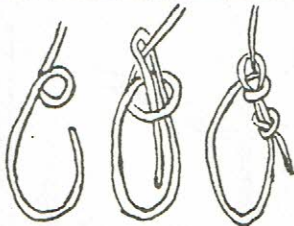
1. ザイルの端や、途中に「ふし」や「こぶ」を作る結び
2. 両端または2本のザイルをつなぐ
3. 他の物体にしばる。

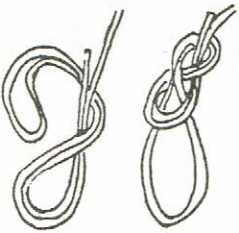
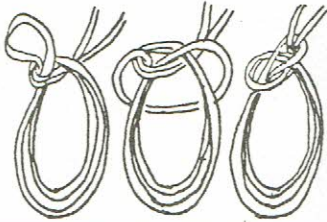
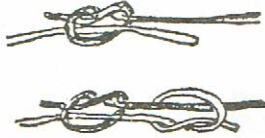
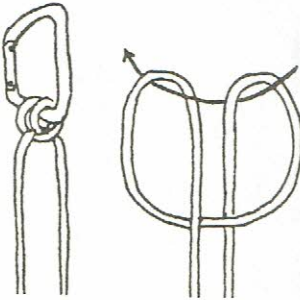
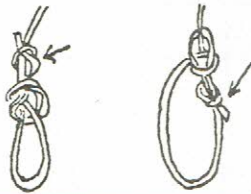
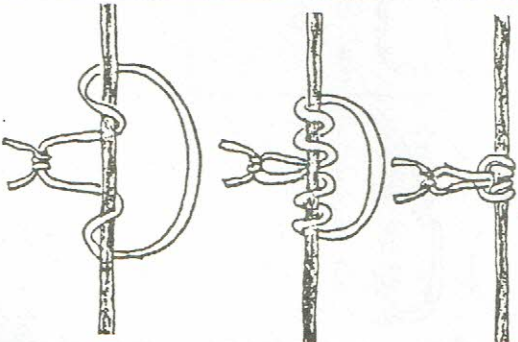
〇結びの三原則

1. その用途に合った結び方で正確に結ぶ
2. 早く結ぶ
3. 結び目はほどこやすく結ぶ（使用中に結び目がほどこけないよう末端部にもうひと結びすること）

ザイルの結び方は多種多様あるが、その全部を知っている必要はない。むしろ目的にそった確実な結び方を、どのような場合にも結べることのほうが大切である。

(作成 山田智子)

| 名 称 | 結 び 方 | 利 点 及 び 欠 点 |
|-------------------|---|---|
| フェーラー結び |  | もっとも簡単な結び方である。安全ベルトなどを使用し、トップ、ラスト及び中間者に用いる。 結び目の締りはよいが解きにくい。 |
| ブーリン結び (もやい結び) |  | トップ及びラストの末端者に用いる。 締め具合の調節が簡単。 結び目の締りがよく、また解くのも簡単。 |

| 名 称 | 結 び 方 | 利 点 及 び 欠 点 |
|----------------------------|---|--|
| 8 の 字 結 び |  | <p>フューラー結びの欠点を解消したのがこの結び方である。</p> |
| 二重ブーリン結び |  | <p>肩と胴に分けることができ、ショックを分散することができるので女性用に向いている。</p> |
| てぐす結び 〔フィッシャーマン 結 び〕 |  | <p>ザイルとザイルを結ぶときや、ザイルシュリングを作るときに用いる。 太さの異なるザイルを結んでもよい。 安全のため末端処理をする。</p> |
| イ ン ク 結 び |  | <p>ミドルが安全ベルトに結ぶ方法として用いるもので、とても簡単であり、かつ解きやすい。ただし、安全ベルトとイ ン ク 結 び はカラビナによって結合させること。</p> |
| 末 端 処 理 |  | <p>ザイルの端の方を利用して結ぶ結び方の場合は、結んだ後に更にもうひと結びし、結び目がゆるまないようにする。 結び目と結び目は出来る限り近づけて結ぶとより効果的である。</p> |
| プルーシック結び |  | <p>メインザイルに2~3回スリングを回すだけで効力を発揮する結び方である。 荷重方向に対しては結び目がよく締まり、荷重しなければ容易に上下する動きを利用して、固定したザイルをこの結び方で登ったりする。 位置をずらすときは結び目全体を握る。</p> |

北信越山岳競技に臨んで

成年女子監督 加藤 記代子

国民体育大会新潟県予選会の幕をあけて見ると、少年女子も同様だが、成年女子は当むさびび会一チームのみで当惑した。県山協婦人部のチームも随分と出場してくれるよう手をまわしたがなく、しかも周囲の会も腰をあげず、一人でやきもきしていたのである。やむなく当会の人を騙しながら、「いつ県山協の方々

さ。い。と。わ。ず。つ。く。す。こ。と。が。県山協の会員の心得と想います。たかが女の愚痴、生意気と単に考えるなら、その方は速やかに辞退していただきたいと思

山岳競技場の飯綱高原大座を指導していたので、むろん所要時間の得点50点はとれませんでした。この点は監督である私の責任と十分反省しています。

登攀は、何といっても訓練の一口です。訓練によって岩に対する恐怖感がなくなり、同時にザイル操作を踏まえた技術が体得できる筈です。

登山を始めて一年足らずで一名加えた選手で、さあ基礎のない三人、「皆さんでしたらどうします」。当会では二年後の選手として目算していただだけに苦痛でした。二ヶ月

話は逸れたが、どうにか選手の手表面は整えられたものの二ヶ月足らずで、しかも選手三人が常に揃った訓練はわず

あれほど、訓練からタイムは、得点の重要なポイントであることを訴えてあるにも制限時間に帰って来れば得点になると勘違いをしている。

飯綱山で縦走競技が開始された。指定装備10種を含む女子30キロの指定であるから昨年に比し軽い。せめて、縦走競技だけは一位を持ってくるよう厳しく指導する。しかし、

にどのようにお世話になるかわからないので、主催者に花を添えてあげてほしい、私達も学ぶよい機会であるし、青春の思い出になる。」ことを

競技前は、盛大なる総合開会式を長野市民体育館のホールで、スポーツの祭典として

点が満点なら私もミスを笑って許され、慰められたがとにかく、踏査競技は読図力の欠如によるものと判断のしよう

肝心な得点になる特定区間に16点を損している。やはり体力の問題につきまます。今後選手を強化するには、

音です。従って、能力・技術的に不十分で、登攀に至ってはまるでだめでありました。

杯でした。それと同時に、二年後に控えた新潟県の北信越国民体育大会を思い煩い、偏

間隙もなく、大峰山の物見岩にて、登攀競技が行われた。登攀は、当初から選手の器量を鑑み、岩のオーバーハン

山岳は体力・技術の外に知識を十分に備えなければなりません。その知識は、相手が自然であるから常識程度でよいが、気象・植物・地形・産物

新潟県の事情を踏まえ、やむ無く、出場者三人を県代表選手と認めていただいたもの、一人は完全に断わられ、

が浮き彫りにされた感があることを各々の立場で反省して

山協の会員は一致協力して立派にやらなければならぬことを痛感しました。

ム得点より、安全で確実であります。従って、選手は体力・

技術と能力の三面を十分訓練する必要があるので、山岳の場合は一年前に選手決定し、強化の必要があります。この点は県山協も考慮され、本年度から実施の運びとなっているので、強化の体制です。

他のスポーツと異なり近くの施設を利用して強化できる部分は、基礎体力と知識及び登攀に必要なザイル操作です。なんといいても山での実施訓練が大きなウェイトを占めます。

競技会場では、地元有利になりがちであるため、現地での視察訓練は必要であるが、選手が体力と読解力を中心にした能力を十分に踏まえていなければならないでしょう。

さて、担当したチームの欠点及び反省点は以上の通りですが、各種別共通して「所要タイムの得点が得られなかった」ことが最大なる問題でありますので、この点を踏まえ強化を考えていく必要があります。

以上、私なりの考えで反省

と意見を述べましたが、末筆で恐縮ではありますが、成績が芳しくなかったことをお詫び申し上げます。

おかげ様でこの北信越の出

北信越大会を終えて

(8日28日～30日)

むささび会 本間 澄子

山岳競技とはどんな大会なのか？

強化しなくてはならない。登攀の訓練は、近くの岩場の精神で、長岡の予選会に参加しました。まさかとは思いましたが、県代表として長野での北信越大会に出てほしいとの依頼がありました。正直なところ、私たちにはそんな力はないし、自信もありませんでした。しかし、ここまでやってきたのだし、できる限りのことはやってみようと思

ひ共々話し合い、引き受けることにしました。

登攀は経験が皆無に近い状態だったし、踏査は基本的な力不足であり、縦走は体力を

場により、当会を見直すよい機会を得られ嬉しく思います。この参加を大切に、よりよく会の力をつけ、またいつの日か挑戦したいと思っています。

の問題で、事前に勉強しておけば解答できた筈なのに。今思うと、いかに自分が勉強していなかったか。後悔先に立たずの思いです。

間のスピード競技があり、私達なりに頑張りました。8月29・30日と2日間に渡った競技も終わり、表彰式が行われました。順位は最下位に終わりましたが、私達は精一杯やったのだし、悔いはありません。しかし、点数が示した通り、全体的な力不足を、大会で学んだ事を含めて、これから勉強していかなければと痛感しています。私達を応援して下さいました。県の役員の方々有難うございました。

縦走の訓練は、8月のお盆に祖母谷温泉から白馬岳へ登る過程で、持久力、現在地確認、天気図、生活技術、チームワークを中心に、長い距離を落伍者もなく、完歩できました。この山行で私達に歩くという点に関して、大きな自信が持てたのです。2日目に

に行われた縦走では、特定区

春の只見水系の山旅

上越沿線、只見水系の山々の中で巻機山から兎岳、兎岳、平ヶ岳、未丈ガ岳、六十里峠の主稜は踏跡程度で藪がひどく、途中にエスケープルートを持たないため、困難なコースで縦走の記録も稀で、漸く近年県内外の岳人により、開拓期を迎えている山域である。今年例年にならない積雪で、

五月の連休にも全山残雪に覆われる縦走には最良の春山となったが、一面の残雪だけに一旦天候が崩れると、温暖な春の気候で一寸先が見えない濃霧となり、やゝもすると尾根をあやまり、深いシルンドに落ち込む危険が随所に発生する山となる。当協会員でも五月三日浅草岳スキー山行を

行ったが、午前は青空に飛行機が飛び、裸でスキーをたのしんだ。ところが午後には一転して濃霧と雨の浅草岳となり、慣れた山で方位を失うような山の荒れ方であった。こ

1981 未丈ガ岳の中の又山

春山縦走

中野友市

○期間 昭和56年5月2日

○5月2日

○場所 5月6日

AM 7時30分、前夜予約済のタクシーにて出発。20分程で

○メンバー ⑤瀬高貫一、⑥

島倉本三、長谷川博、岩関秀郎、中野友市

○5月1日

今年は大雪の為か、5m程の残雪が有り、スパッツを着用して出発。快晴。

合室にて各々寝袋に入るが、真夜中、上越線利用で関東方面からの奥只見春スキー客の到着で騒がしくて、落ち着いて眠れない。

三ツ又口小屋跡の木橋で黒又川を渡り、朝食をとり、水補給後10時出発。

未丈が岳へは高度差約1000m、

未丈が岳へは高度差約1000m、13時55分、残雪は少なくなり、この頃から雨となる。

○5月3日

AM 5時55分出発。大鳥池分岐を通過し、赤柴山6時35分着。朝食タイムをとり、7時10分出発。平坦な残雪の中を大鳥岳、三ノ沢山、二ノ沢山、一ノ沢山を通過して、116m地点に9時20分着。ここからは毛猛山への急登で高度差約500m。ザワつき始めた雪面へキックステップをして、毛猛山11時25分着。

○5月4日

雲り、7時15分着。ガスの中を六十里越まで下り、高圧電線鉄塔の下を通り、鬼方面小屋(電力会社用建物)10時着。

○5月5日

快晴、5時45分着。八十里越、6時10分通過、天気も良く、快調なペースで進む。木の根山(1046・8m)、田代山、丸倉山(1191・3m)7時50分着。ここで守門岳をバックに記念撮影の中休止。

○5月6日

8時25分着、小さな起伏の中を歩き、中の又山(1070m)への分岐、五兵衛小屋跡に10時着。ここを天幕場としてザックを置いて、中の又山へピストン(10時30分着)。

○5月7日

平場に近い為か残雪は少なく、時々見られるけもの道らしき道と、藪の中の会津国境を登る。中の又山12時30分着。昨1980年春山登山の御神楽岳の中の又山へ矢筈岳へ粟ガ岳の山行を思い出し、一同感慨無量。

○5月8日

五兵衛小屋跡に13時50分戻り、今登山初めての休養とす

○5月9日

晴、6時45分着。日本平、

○5月10日

前毛猛山15時20分、天幕場16時。一晚中の雨で、充分に眠れない夜を過ごす。

○5月11日

この辺りの鬼方面山への登りは、雪の消えている夏山登山道をとどころ歩くが、風が強く、休憩すると肌寒くなるのは、やはり春山登山である。鬼方面山、11時着。浅草岳12時50分着。ここで昼食をとるが、八十里越方面へのなだらかな下りは、ガステている為、晴れるのを待つ。山頂には春山スキーを楽しむパーティーが二・三組。ガスが晴れて、天気も良くなりかけてきた時を見計らって浅草岳を後にする。

○5月12日

廣大でゆったりとした、ダケカンバの立ち並ぶ雪面は、真に自然の作り出した美しさ、自然そのものである。登山者のみか味わえる幸福を感じる。

○5月13日

天気は完全に回復して、15時50分、天幕場着。

協会・行事・活動報告

8時、下りのみの登山道を降りて、クルビ沢林道出合、10時着。
 沢筋の水で体の洗濯をして

サッパリとし、大江、大谷部落への車道を歩き、12時笠堀着。以後、バスにて帰途。

- 理事会 5月10日
- 評議員会 5月10日
- 日山協評議員会 5月24日
- 東京 鈴木理事長出席
- 国体監督選手強化委員打合せ会 5月29日 新潟
- 18名出席
- 指導員検定会(氷雪技術) 5月30日~31日 銀山平
- 19名受検
- 全国遭難対策会議 7月2日~3日 五十嵐遭対委員長 小林副委員長出席
- 第2回北信越国体打合せ会 7月11日~12日 長野 藤井技術強化委員長 安野副委員長出席
- 岩登り講習会 7月18日~19日 御神楽岳湯沢 64名参加
- 新潟県登山祭(弥彦) 7月25日
- 日山協指導員総会 7月26日 三富指導副委員長出席
- 理事会 8月2日 長岡 18名出席
- 指導員検定会(登攀技術) 8月8日~9日 赤谷
- 第2回北信越国体(長野) 8月28日~30日 監督選手 12名 役員5名参加 少年男子チーム滋賀国体切符手中に収める
- 第37回国体県予選会現地視察 9月13日 地元7名 協会4名参加
- 婦人部親睦登山(内ノ倉ダム) 9月28日 別記
- 親睦登山(御前ガ遊窟) 10月3日~4日 37名参加

○第36回国民体育大会山岳競技参加(滋賀比良山系) 成年男子、少年男子チーム 10月13日~18日

おくやみ
 10月7日19時頃、立川重衛氏(49才)が脳出血で永眠されました。氏は永い間、亀田山岳会会長として活躍され、また協会理事としても辣腕をふるわれ、協会発展に寄与されました。最後の山行は、10月3日~4日、協会の親睦登山でした。ここに謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

新入会員紹介
 デラシネ山の会 会員 15名
 所 新潟市本所2204
 代表者 吉野良介

第37回国民体育大会
 山岳競技
 新潟県予選会案内

期日 昭和56年11月7日(土)~8日(日)

会場 上越市 青田南葉山 集合地 上越市大字黒田 上越市立黒田小学校

11時30分、高田駅より 貸切バスの便あり

日程 受付 7日 申込み 10月30日(月)

問合せ 新潟県山岳協会 室賀輝 男宛 ☎ 0258-1

12時~12時30分 一日目 踏査競技
 二日目 縦走競技
 申込み 長岡市学校町 1-12-23

会費 成年選手 32-0428 一般 1500円 少年選手 1000円 役員 500円

あ тогоき
 海外登山遠征隊の遭難、国内の山岳遭難死亡事故が多発している。協会遭難対策委員長が事故防止の喚起文を10月6日付で発送され、山岳遭難事故防止運動強調週間が、今年(10月8日~14日)から設けられた。山岳遭難は救助活動に時間がかかり、多くの人が

亡くなる。自分達の登りたい山に自由に行けなくなる。そんな事のないよう、各会におかれては事故防止に努めていただきたい。余裕のある山行は、余裕のある気持からお願いします。

々の手助けを必要とする。事故防止は車と違い思うにまかせない面がある。いきおい行政サイドは条例を制定して、入山規制で対処せざるを得なくなる。自分達の登りたい山に自由に行けなくなる。そんな事のないよう、各会におかれては事故防止に努めていただきたい。余裕のある山行は、余裕のある気持からお願いします。