

# 新山協ニュース

▲ 発行者 平田大六 ▲ 発行所 新潟県山岳協会  
〒940 長岡市学校町1-12-23 室賀輝男方 TEL 0258-32-0428

## 平成5年度(中部地区) 中高龄安全登山指導者講習会参加報告

分水山岳会 山田 一 男

◆事故防止と安全登山のすゝめ方指導(いかにしたら楽しい安全登山が出来るか)  
期日 平成5年10月6日/8日  
主催 文部省、日本山岳協会、滋賀県教育委員会、滋賀県山岳連盟  
会場 滋賀県山岳センター  
参加 滋賀、京都、兵庫、大阪、和歌山、奈良、三重、愛知、岐阜、静岡、福井、石川、富山、長野、新潟15府県  
参加者数 26名

一日目 講義  
①中高龄の健康 日体協スポーツドクター 山本 暁  
・中高龄登山人口の推移、身体機能の加齢現象と成人病  
・中高龄登山者の整形外科疾患、捻挫、四肢骨折、脊椎圧迫骨折、コーレス骨折、変形性膝関節症、ルックザックの肩麻痺症の臨床実例  
・有酸素運動と無酸素運動の

効用等スライドを使用し経過と応急処置治療方法  
②山の天気 YNHK解説者 日本気象協会関西本部専任 技師長 武田栄夫  
・ラジオ天気図の作成(数日前から必要)  
・変化の予測(テレビ画像の雲の動きや変化)  
・天気図の推移により情報把握と観天望気  
・山岳気象のカギを握る高層天気図の書き方と見方、700hpa(ヘクト・パスカル)気圧の谷の動き、発達、寒気の動き、南下の程度  
・電話利用で気象台への最新の気象情報を比較検討等  
・1989立山真砂岳遭難当時の天気図による判断(特別情報が出ている時は要注意)  
③講演 日本・中国ナムチャバルワ合同登山隊登攀隊長 山本一夫  
「極限の高地における人間の心理と行動」

④講義 文部省登山研修所 柳沢講師  
「中高龄者の安全登山のすすめ方」  
・ウォーミングアップとクルダウンの特に注意する点  
・始めは極めてユックリと動かし始め次第にリズムに軽くなる方法、呼吸は絶対に止めてはいけない、隣同士が話しながら準備体操するくらいが好ましい  
・首、肩、腰、膝、手足首、特にアキレス腱のウォーミングアップ絶対必要  
・緊急時対策、危険の回避、

その後、楊梅の滝(ヤマモモの滝)へ2時間程散策し参加者同士のコミュニケーションをはかった。  
谷筋の道を登り雌滝。更に細道の鉄梯子を登り落差40mの雄滝である。楊梅の滝は花崗岩壁から落下しており、滋賀国体登攀競技がこの上部岩壁で実施された。展望台まで往復し宿舎の山岳センターに帰る。

### 新年会案内

日時 1994年1月23日(日)  
12時開宴  
会場 新潟市 イタリア軒  
会費 10,000円  
申込 〒940 長岡市学校町1-12-23 室賀輝男方 新潟県山岳協会  
☎0258-32-0428  
FAX 1754

### 理事会開催案内

日時 1994年1月23日(日)  
10時30分~11時40分  
会場 新潟市 イタリア軒



二日目 実技講習

県岳連の講師による実技指導。A・B二班に分れ、リフト、ゴンドラを乗り継ぎ、山上の楽園八雲が原の湿原を通り、滋賀県内最高峰の武奈ヶ岳1214mから鉾糞峠を経て、比良岳から木戸峠を越え打見山1104mまでの8時間コース。武奈ヶ岳山頂からは360度の伊吹山、鈴鹿、京都北山の大展望、琵琶湖の広い静かでおだやかな眺望。比良山系は高度こそないが距離が長く、常に琵琶湖を見下す風光明媚な景勝地。古くから近江八景比良の暮雪で知られた所。

実技を終え、琵琶湖ホテル山岳荘で、夕食前の1時間30分、研究協議の「中高年登山に関する諸問題その他」が各県岳連より熱心に討議され、シルバー登山の事故責任に就いての刑事、民事両方面からの判断と、いかにしてより楽しく中高年の安全登山を普及指導実践して行くか、資料を出し合っただけの協議の中で、今後いかに中高年層を組織化に つとめて行くかが急務の必要との結論に到った。

入浴後、情報交換を兼ねて

懇親の宴を以った。

三日目

山上での自然観察は風雨のため中止。昨夕の続きの研究協議のまとめとと言う形で実施。滋賀県のチャレンジ比良、市民登山、シルバー登山教室、兵庫の六甲背山全山縦走、和歌山の熊野古道を歩く会、京都の北山シルバー登山の実施情報など。最後に県立山岳センターに会場を移し閉講式を挙行。文部省登山研修所より参加各人に終了証書が交付された。

わがクラブ ④

六日町高校山岳部の紹介

越後三山・巻機山・谷川岳と魚野川、自然に恵まれた南魚沼に本校はあります。創立40年近くになる山岳部は、14名の部員(うち9名が女子)引退した3年生を加えると合計27名)と4名の顧問で山登りを楽しんでいます。

1年の活動は春休みの徒歩旅行(2泊3日。近年は群馬県の荒船山や佐渡など。シーズン前に長距離を歩いて体を

次の第4回は長野県と決まり栗林良裕氏が代表して挨拶があり、3日間の講習会を終了した。

県山岳協会副会長小林兼一郎氏とマイカーで同乗参加したが、次回からはもっと若い人達の参加が望ましいと思います。(参加者の平均年齢53才、遠隔地の為、前泊をした。)

最後になりましたが、開催地滋賀県教育委員会、同県山岳連盟、志賀町教育委員会の方々に大変お世話戴いたことに多大なる感謝を申し上げます。

馴らす)から始まり、5月には巻機山で春山合宿(2泊3日。雪上の生活体験)、6月の月例山行(1泊2日。上越国境を中心とした縦走)、8月の夏山合宿(5泊6日。尾瀬や白馬岳、飯豊山など)、10月の月例山行(1泊2日。金城山や湯沢の大峰など納会(山行)が中心です。この他に県高体連主催の大会にも参加させて頂いています。

3年間の活動のなかで誰もが一番の印象に残るものは、入部して初めての春山合宿だそうです。ゴールデンウィークの巻機山は必ず1日は吹雪となります。眠れぬ夜をシュラフにもぐって考える事は、早く帰りたいの一念と、次はどの部にしようかと退部の算段。しかし翌朝の、ぬけるような青空と何者も許さぬ銀世界を見てしまうと、もう忘れてしまう。下山の頃はバテて動けなくなっていたのに、2年後は実力1の名部長になっていた者もいます。以下は3年生女子の今年の春山合宿の報告書から。

「なぜ山に登るのか...苦しい登りの途中では何も考えていない。ただただ苦しい。そして頂上に立ったときのあの満足感。360度広がる大自然。そういうものをじかに



体で感じたら「はあー何てすごい! たくましいこの自然に比べたら、私の煩わしさや悩みなんてどうってことないよ。」山に行くこと元気になる。心が少し強くなる。だから、山に行くんですよ私は。」

彼らにとって山岳部が楽しいものである理由は、その運営が彼らに委ねられており、自分達の山行を見つめながら登っているからではないでしょうか。山行の計画は無理を



せず、しかし妥協せず納得のいく行程を立てる。山行が終わってから反省会をもち、各自が報告書にまとめる。特別

柏工スキー山岳部

訪中登山隊 青海を行く(2)

土岐 辰雄  
小川 陽造

霧の登頂に全員成功

8月4日。天気は快晴に変わり、午前9時ごろ、アタックキャンプに向かって登山を開始した。

初めの草原帯は、数分歩くと低かん木に変わった。道らしい道はなく、ヤク(牛の一種)が歩いた細い道が、さまざまに分岐しながら走っているだけだ。30分おきに小休止をとり、そのたびにデータとして脈拍を計る。疲れてくる

体を奮い立たせながら歩き、アタックキャンプ標高3920mに着いたのは午後1時ごろだった。

な技術はないのですが、丁寧な山行を重ねることが部員の意識の強化につながってきたと思います。(笠原拓司)

てきたように見えるほどだった。

午前11時ごろ、霧が少し晴れてきたのを見計らい、山頂に向かって出発した。霧に囲まれ、下の方がほとんど見えない中を尾根つたいに歩いた。霧は一向に晴れず、下界から隔離された別の世界を歩いているような感じだった。ヤクが霧の中で幽霊のように草を食べているのが見えた。

歩き始めて2時間くらいたったころ、足場ががれきばかりになった。崩れないよう注意しながら、少し緊張して登った。そして、午後2時30分ついに青海南山4472mの山頂に到達した。山道をずつと登ってきて、山頂で視界が開けるといいうのは気分がいいものだが、この時ばかりは本

当にうれしかった。そして、こんな高い山に登る機会が再びあるだろうか、と思った。

交流重ね別れを惜しむ

新潟県高校生登山隊は一人の脱落者も出さず、青海南山の登頂に成功した。

3日後の日曜日は、現地高校生との交流会だった。前夜から体の調子が悪く、ひどい腹痛に襲われる。日本では経験したことのない完全な食あたりだ。日本の薬ではまったく効き目がなく、現地で行った医師から薬をもらった。これほどまでに体調で苦労するのは、思ってもみなかった。

第十八中学校(日本の高校にあたる)にバスが着くと、登山行動をともした5人の仲間が迎えてくれた。他にも大勢の先生、生徒が迎えてくれ、思っていたより規模の大きい交流会だった。現地の新聞社、テレビ局も来ている。学生たちの踊りを見たり、プレゼントの交換、合唱などが行われ、皆十分に楽しんだ。

交流会の終了後、会場を移して、新潟県登山隊主催の別れの会が開かれた。お世話

になった方々のテーブルを回りながら、感謝の気持ちを伝えた。会場では、長岡工高のM君が座を盛り上げていた。中国に来て早や9日。さすがに中華料理には飽きていた。日本食が恋しい。

お別れの会が終わり、登山隊全員で通路に並び、招待した一人ひとりと握手して送り出した。登山のメンバーとは抱きあって別れを惜しんだ。

感涙キラリ、3週間の夏8月9日。西寧から西安へ

冬山をめざす皆さんへ

これだけは守ろう

—あなたは大丈夫か—

今年も厳しい冬山シーズンを迎えました。

長野県内の山は、すっかり雪に覆われて、雪煙が舞い厳冬の厳しさをみせています。冬山の魔の爪は登山者の心のすき間をいつもねらっています。

向かう列車のホームまで、登山メンバー5人と中国側の代表者が見送りに来てくれた。列車内で最後の記念写真を撮り、プレゼントをもらった。そして、出発。この9日間の出来事を思い出すと、自然

と涙が出た。感激して涙が出たのは近年初めてだ。この涙だけでも、価値のある高校3週間の夏だった。

8月14日。上海発。この日中国ともお別れ。そして、神戸までの船旅が始まった。(柏崎日報より転載)

◎入山の前に次の事項を再確認してください。  
○登山計画書は提出してあるか。  
○登山計画書は、入山の10日前までに必ず行先地の警察本部と警察署に提出してください。

○日程・装備・燃料・食糧等は十分か。



予備日を十分にとり、余裕をもって行動し、又、無線機を携行しましょう。

○単独登山は厳禁。  
冬山ではラッセルが必要。1人や少人数のパーティーでは行動不能になります。単独登山者による遭難はその9割が死亡しています。○体調は十分か。  
冬山は体力が勝負です。ひとりの不調がパーティー全体の行動に影響します。リーダーは全員のコンディションを再確認してください。  
○冬山の経験者いるか。  
冬山経験者がいないパーティーは登山を中止してください。  
○過信や気負いはないか。  
自信過剰は事故のもとです。  
○登山届の記入提出は登山の出発点。  
最寄りの駅又は登山口に、登山相談所(補導所)が開設されています。必ず立ち寄り、登山届に記入し、入山の証明をすると共に、山の情報などを聞いてから入山してください。

### 1994年中国青海高校生登山交流大会計画

新潟県山岳協会主催、第二回中国青海国際高校生登山交流会の概況  
(日程、計画内容については、多少の変更もあります)

期 日	1994年7月26日～8月15日		
場 所	中国青海省		
登山目標	野牛山(4898.3m)		
登山方法	新潟県高校生、中国高校生との交流登山		
経 費	25万円(パスポート、ビザの取得申請料は別)		
日 程			
7月26日	横浜港乗船	新潟県～横浜列車	
7月27日			船中
7月28日			船中
7月29日	上海着	市内見学	ホテル
7月30日	上海～西寧	飛行機	青海賓館
7月31日	西寧滞在	荷物整理	青海賓館
8月1日	西寧～BC	BC標高3200m	BC
8月2日	BC～AC	AC標高4200m	AC
8月3日	AC～野牛山～AC	山頂アタック	AC
8月4日	AC～BC	撤収	BC
8月5日	BC～青海湖	青海湖、日月山見学	キャンプ
8月6日	青海湖～多巴	高地トレーニングセンター	
		2360m見学	多巴ホテル
8月7日	多巴～西寧	交流、交歓会	青海賓館
8月8日	西寧～	列車の旅	車中
8月9日	～西安	碑林、城壁、大雁塔見学	唐城賓館
8月10日	西安滞在	兵馬俑、華清池見学	唐城賓館
8月11日	西安～上海	飛行機、上海市内見学	ホテル
8月12日	上海滞在	市内見学	ホテル
8月13日	上海港乗船		船中
8月14日			船中
8月15日	神戸港着	神戸～新潟県列車	帰宅

申込一時集約 1994年2月末日  
 申込者・希望者説明会 3月12日～13日 会場 長岡  
 最終締め切り 1994年4月20日 予定  
 問い合わせ先 新潟県山岳協会海外登山委員会 藤井 信 ☎0258-32-4835

詳細の要項、参加申し込み書については後日連絡します。

### 連絡

◎分担金の納入について  
 まだ未納の団体が若干あります。至急左記へ納入願います。

◎資格会費の納入について  
 有資格者会費・指導員平成

第四銀行長岡市役所前支店  
 記へ納入願います。

加入者 新潟県山岳協会

普通	1116600	第四銀行長岡駅東支店	ます。
名義	新潟県山岳協会	室賀輝男	
普通	1179492	新潟県山岳協会	
名義	1179492	新潟県山岳協会	
郵便振替	口座番号	12040	