

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

富士登山の記

長岡ハイキングクラブ
土田幸雄

昨年夏、何年ぶりに富士山に登った。
御来光の素晴らしさは何度味わっても感激新たである。
：△御来光▽：

この日本一の山について今さら何を言う必要があるう。

かつて私は『富士山』という本を編むために文献を漁ってそれが後から後から幾らでも出てくるのにサジを投げた。
おそらくこれほど多く語られ、歌われ、描かれた山は、世界にもないだろう。
：△富士山：
『日本百名山』

深田久弥が絶賛した富士山は、御来光と頂上からの眺望の見事さもまさに日本一。

平安朝時代の天慶3年(八十九年)頃、都良香が書いた『富士山記』に頂上の描写が詳しく書かれていることからみて、この時代、既に登られ

ていたことは間違いない。とすれば一〇〇年余にもわたって登り続けられ、しかも一夏に十数万の登山者があ

ることが、そのことの何よりの証左であろう。
懐中電灯も要らない暗々とした満月、手を伸ばせば届くような満天の星、一直線に音もなく流れる星の数々、そして、遠くは東京方面の灯まで輝いて見える夜景。

あまりの見事さに声もない。加えて、気温10度。天上の楽園とはこのようなことを言うのであろうか。
午前3時、満月が頭上を過ぎ、山頂近くにかかるころ、まだ夜明けには、と思ううち

に東の空がほんのりと明るみを帯びはじめ、いよいよ華麗な大序曲の幕開け。
下界の暑さが嘘のような肌寒さの中で、先程までの見事

な夜景がいつしか薄れ、代わって主役は波打つ一面の雲海。水墨画のような薄墨色から白、そしてばら色に染まりは

じめた頃、雲海のかなた、ところどころに丹沢連峰、伊豆大島の頭が顔を出し火山礫の四囲もようやく識別される。さあ、ここでまた主役交代

待望の御来光も間近かだ。それまでのざわめきも静まりあたりは静寂が支配する。と、見る見るうちに赤みを増した東の空、深紅の点が、

と思う間もなく光芒が走る。午前4時32分、御来光の始まり。あちこちでシャッターの鈍い金属音が響く。
雲海に浮かぶ南アルプスの山々、秩父連山、八ヶ岳、丹沢山塊、そして雲海の下から姿を現わした緑の樹海。

もう何も言うことはない、ただ感嘆するばかり。
深紅の点が面へと、壮大な交響曲は続く。
そしてクライマックス、大きな大きな太陽が静かに雲海を離れてまん丸くなる。

あちこちであがる歓声。
さしもの満月も出雲が終わって、消え入るように西の空に落ちていく。
「老いも若きも、男も女も、あらゆる人々が、『一度は富士山を』と志す。これほど民衆的な山も稀である。」と深

田久弥は書いた。
日本一の美しさ、日本一の高さ、……一度は登るべき山であろう。そして御来光を拝めれば最高。
富士山で迎えた御来光はいつも新鮮で感激新ただ。
やはり富士山は日本一の山である。

：△雑感▽：
〈平成6年7月23日〉
午後7時35分、富士吉田口五合目出発。
〈平成6年7月24日〉
途中仮眠なし。午前4時32分、九合目上部で御来光午前5時40分、山頂着。
所要時間、約10時間。夕食等の休憩時間を除く実歩行時間は約9時間である。
予定では、午後8時出発、休みながらゆっくり登って、午前4時山頂着、荘厳な御来光を拝み、希望者はお鉢巡りで運良ければ影富士も……。
一行44名という大部隊ではあったが、途中アクシデントがあったわけではない。
人海戦術という言葉も「人海」を実感として経験したことが唯一の原因。
それにしてもすさまじい程の人の波、波、また波で、さ

ながら神社の二年参りといっ
た大混雑。

しかし、かくいう我が部隊
もその一因のわけ、まさに苦
笑ものの富士登山であった。
ちなみに「富士山安全指導
センター」のチラシによれば
実歩行は約六時間である。

平成6年7月23日は満月、
夏休みに入って最初の土曜日、
下界は日本列島全体が有史以
来の記録的な酷暑、しかも暦
は大暑、ときては人の出ない
のが不思議なくらい。

各班毎にまとまっていよ
いよ頂上めがけての第一歩
をふみ出す。

良い路とは云うものの勾
配緩からず手に手にランタ
ンをもってあせらず登行を
開始す。

ふと頭をあげると點々と
つづく灯がジグザグに折れ
まがって天上の星へとつら
なっていく。御山は大し
た繁昌らしい。

(昭和10年7月27日28日)
昭和15年刊

三井礦山山岳會記録集
『踏みあと』 富士登山
原文のまま

この時期の混雑は全くに始まっ
たことではないようだ。

ところで、この登山道大混
雑の原因は、ほかにもうひと
つあるのではないか。

というのは、このコースに
は七合目から九合目にかけて
十数軒の山小屋があり、宿泊

や休憩はもちろん、富士山名
物の焼印の押印、飲食物・土
産物・酸素ボンベ販売など、
登山者にとっては重宝で書く
べからざる存在とはなってい
るが、登山道はすべてこの小
屋の前を通るようにつけられ
ており、それも、人が一人通

中高年登山は花盛り!

(完)

谷川連峰平標、蓬峠、清水峠
日帰り登山安全入門編

中高年が登山ブームの半面、
若者や子どもたちの登山は少
ない。しかし、自然志向は強
まっており、山は家族で自然

に親しむ最高のフィールド。
夏から秋にかけて、家族で日
帰りて登られる山を、三条市

の秀峰山岳会会長で県山岳協
会参与、日本山岳会名誉指導
員の望月力さんと、三条工業
高校山岳部顧問で県山岳協会

れるほどの幅しかないのでは
それまで4〜5列縦隊で来た
のがつまるのは当然の理。

地形的に仕方のないことか
もしれないが、混雑時は山小
屋の脇を通るバイパスの必要
性を改めて痛感した次第。

あまりの混雑さに翌週、富
士スバルライン開通以来初め
て自家用車の乗り入れが禁止
されたが、スバルライン両脇
に傍若無人に駐車している車
の規制も当然のことながら、
登山道の混雑緩和も是非一考
してもらいたいものである。

遭難対策委員、日本山岳協会
2種指導員の吉田光二さんに
紹介してもらう。

自然志向が強まっているに
もかかわらず、若者が登山に
興味を示さない原因について

二人は、「自然志向イコール
登山ではない。最近はもっと
格好よくて簡単に楽しまれ、
たいした知識や技術がなくて

もできるアウトドアレジャー
が多いため、わざわざつらい
思いをしてまで山に登ろうと
いう若者は少ない。ましてや
女の子たちは格好のいいアウ
トドアを好むので、必然的に
男性もそちらに流れる。しか
し、家族で楽しむ登山には、

父親がリーダーとなり、家族
全員で力を合わせ、感動を共
有できるという大きなメリッ
トもある」とのこと、家族
で山に挑んでみるのもいい。
日帰りで楽しまれ、中高年
にも安全な入門編だ。

最も身近な中越地区では下
田村の光明山標高879メー
トル。笠堀ダムの駐車場から
すぐに登山道に入られ、そこ
からの標高差は650メー
トル。山としてはやさしい部類
で、登山口から万之助山まで
2時間半。そこから頂上まで
さらに1時間程度。山頂まで
は3時間半からゆっくりペー
スで4時間といったところ。

紅葉の見事さはつとに知られ
る。
北魚・入広瀬村の浅草岳標
高1585メートル。国道2
52号線でJR大白川駅を過
ぎて左手に入り、「洞くつぶ
ろ」の前を通ってしばらく走

るとネズモチ平登山口がある。
山頂からの展望は素晴らしく、
眼下には田子倉ダムも見える。
山頂までの時間は、前山岳ま
で1時間40分、さらに15分
で山頂だが、ゆっくりペースで
2時間ちょっとといったこと
ろ。

南魚・塩沢町なら巻機山標
高1967メートル。山頂が
草原になっていることでファ
ンが多い。夏は沢登りも人気
だが、初心者には非常に危険
なので、絶対にトライしない
こと。山頂からは越後三山や
谷川連峰、妙高山、苗場山な
どが見える。桜沢からニセ巻
機まで4時間、そこから頂上
まで40分だが、ゆっくりペー
スなら全体で5時間ちょっと。

下りの時間を考えると、早朝
のスタートでないと難しい。
メジャーといえば南魚・湯
沢町、谷川連峰の平標山標高
1983メートル、蓬峠標高
1540メートル、清水峠1
448メートル。平標山は標
高の割にやさしく、山頂から
は苗場山が真正面に見える。

山頂までの時間は元橋の登山
口から2時間半だが、初心者
なら3時間程度。蓬峠は峠か
らは朝日岳、大源太山などが

役員名簿

4月9日、長岡市けさじろ荘にて評議員会が開催され、役員改選が行われ下記の通り承認されました。任期は2年間です。

名誉会長	五十嵐 篤雄 (下越山岳会) 室賀 輝男 (長岡ハイキングクラブ)
参与	笠原 藤七 (日本山岳会越後支部) 井口 正男 (峡彩山岳会) 佐藤 正一 (峡彩山岳会) 内藤 修 (直江津山岳会) 杉原 八百樹 (下越山岳会) 望月 力夫 (秀峰山岳会) 石田 国夫 (とーろっこ山の会)
会長	鈴木 敏雄 (長岡ハイキングクラブ)
副会長	藤井 信 (長岡ハイキングクラブ)
理事	平田 大六 (関川村山の会)
常務理事	土田 幸雄 (長岡ハイキングクラブ) 七沢 恭四郎 (高田ハイキングクラブ) 今成 幸夫 (越稜山岳会) 遠藤 家之進 (むささび会) 桑原 梯治 (津南山岳会) 安野 正弘 (高体連 新潟東工業) 井出 秀雄 (峡彩山岳会) 山田 智子 (越稜山岳会) 田辺 信行 (下越山岳会) 杉本 敏 (長岡ハイキングクラブ)
理事	阿部 信一 (新潟山岳会) 落合 武志 (菅名山岳会) 小野村 健 (さわがに山岳会) 北村 猛 (新潟鉄工山の会) 木下 力 (新潟楽山会) 小林 弘 (豊栄山岳会) 小林立 重由 (秀峰山岳会) 小坂 井厚 (峡彩山岳会) 高橋 秀樹 (デランネ山の会) 高田 英夫 (下越山岳会) 田中 純 (悠峰山の会) 堀井 浩 (長岡ハイキングクラブ) 本望 英紀 (峡彩山岳会) 三富 一 (新潟ピオレの会) 五十嵐 昇 (下越山岳会)
監事	藤井 洋 (新潟大学山の会) 外山 禎一 (加茂山岳会)
事務局長	五十嵐 昇 (下越山岳会)
総務委員	委員 長 田 幸雄 (長岡ハイキングクラブ) 副委員 長 出 秀雄 (峡彩山岳会) 副委員 長 七 沢 恭四郎 (高田ハイキングクラブ) 委員 員 渡 辺 富衛 (弥彦山岳会) 杉 本 敏 (長岡ハイキングクラブ) 田 辺 信行 (下越山岳会) 五十嵐 昇 (下越山岳会)
指導技術	委員 長 今 成 幸夫 (越稜山岳会) 副委員 長 阿 部 信一 (新潟山岳会) 副委員 長 三 吉 田 光二 (新潟ピオレの会) 委員 員 田 中 榮弘 (秀峰山岳会) 安 野 正弘 (長岡ハイキングクラブ) 森 田 健 (高体連 新潟東工業) 井 村 健一 (新潟山岳会)

遭難対策	委員長 副委員長 委員	小谷 林 由 夫 榆 中 隆 明 遠 井 利 幸 高 山 賢 実 田 橋 沢 賢 吉 藤 沢 田 康 直 桜 井 野 善 思 浅 野 伊 次 入 沢 藤 佐 寛 夫	(秀峰山岳会) (峡彩山岳会) (峡彩山岳会) (朝日山岳会) (関川村山の会) (塩沢山岳会) (高体連 新潟高校) (長岡山岳会) (朝路の会) (柏崎山岳会)
自然保護	委員長 副委員長 委員	桑堀 原 梯 治 加 井 浩 落 藤 明 文 遠 合 武 志 下 山 條 実 高 橋 莊 市 筑 木 真 雄 小 林 重 力 本 間 重 弘 込 山 孝 人	(津南山岳会) (長岡ハイキングクラブ) (むささび会) (菅名山岳会) (朝日山岳会) (加治川山の会) (関川村山の会) (峡彩山岳会) (豊栄山岳会) (亀田山岳会) (峡彩山岳会)
中高年登山	委員長 副委員長 委員	坂加 井 厚 中 藤 子 増 村 記 代 子 輝 男	(峡彩山岳会) (むささび会) (新潟楽山会) (高体連シニア山の会)
国 体	委員長 副委員長 委員	森 橋 庄 一 高 田 一 郎 稻 田 春 男 佐 々 木 俊 郎 草 間 雄 一 山 野 智 子 安 小 田 幸 弘 小 田 幸 男	(長岡ハイキングクラブ) (新潟山岳会) (高田ハイキングクラブ) (悠峰山の会) (高田ハイキングクラブ) (越稜山岳会) (高体連 新潟東工業) (岩広山岳会)
クライミング	委員長 副委員長 委員	高 橋 秀 樹 五 十 嵐 博 牧 野 信 邦 後 堀 昌 明	(デラシネ山の会) (シニアアルペンクラブ) (シニアアルペンクラブ) (悠峰山の会) (新潟山岳会)
海外登山	委員長 副委員長 委員	田 中 純 夫 片 桐 一 夫 半 谷 高 紀 東 樹 義 夫 加 藤 い ず み	(悠峰山の会) (長岡ハイキングクラブ) (高体連シニア山の会) (燕山岳会) (九期山の会)
婦 人	委員長 副委員長 委員	山 田 智 子 藤 加 藤 朋 子 加 藤 レイ 子	(越稜山岳会) (豊栄山岳会) (分水山岳会)
会報編集	委員長 委員	杉 本 敏 北 村 猛 横 山 征 平 関 山 雅 志 七 沢 恭 四 遠 藤 家 之 進 正 藤 本 信 敏	(長岡ハイキングクラブ) (新潟鉄工山の会) (関川村山の会) (佐渡山岳会) (高田ハイキングクラブ) (むささび会)
資格会費	委員長 副委員長	藤 井 信 杉 本 敏	(長岡ハイキングクラブ) (長岡ハイキングクラブ)

見える。黒金沢から峠までの時間は2時間50分だが、ゆっくり行くと3時間を超える。清水峠も難易度としては峠峠とほぼ同じ。峠から大塚山、松倉山、上越国境の山々が見え、展望は抜群。清水集落から峠まで3時間半が目安。

下越方面に目を移すと、ポピュラーなところでは北蒲・笹神村の五頭山912メートル。少年自然の家などがあるため、家族連れにはよく知られている。コースは五つあり、

のため安心だが、地図によって廃道も記されていることがあり、注意が必要。コースによって山頂までの時間は違うが、

目安は3時間程度。近くに出湯温泉・村杉温泉などがある。県央から近い五泉市なら菅名岳標高909メートル。五頭山とならんで初心者向けの山で、馬下(まおろし)や咲花の温泉が近い。登山口から山頂までは2時間半程度で行ける。天気がいいと山頂から、

弥彦山、角田山はもちろん、佐渡まで見える。北蒲・中条町には日本一短い山脈として全国の登山愛好者に知られる櫛形山脈(櫛形

山は標高568メートル)があり、ここでは日本一短い山脈を日本一短時間で縦走できる。関沢登山口から櫛形山の山頂を経て山脈の縦走に入り、坂井越、ユズリハの峰、鳥坂山、白鳥山と続く。鳥坂山からは胎内観光コースにも入られる。縦走には6時間ほどかかり、下り口が全く別になるため、JR羽越本線を利用するのが便利。

このほかにも、県内なら新発田市の二王子岳や柏崎市の米山、南魚・大和町の八海山(途中ゴンドラを利用)などが初心者から中級者向け。ただし、山はいつ天気が変わるか分からないため、最低の装備を用意するのは当然。子ども連れの場合は、子どものスピードや体力を考えた山選びが必要で、山頂までの時間を参考にして、あとは自分たちで詳しく下調べをするのが、山をより楽しむための方法。

「途中で引き返すかどうかは、最も体力のない人に合わせる。もう少しで山頂だからなどと言って、無理に連れて行くと事故につながる。マナーとしては、植物などの採取は絶対にしてない。ごみは

すべて持ち帰る。そして、忘れたらならないのは、登山届を出すこと。登山口に専用のボックスがあるところもあるが、ない場合は、最寄りの警察や住んでいる地元の警察でいい。これがないと、万一のときに

中高年安全登山

指導者講習会報告 ③

理事 田 辺 信 行

△登山と水▽

1 人間エンジンの仕組み

人が運動するとき、人の体は車のエンジンに例えられます。今ガソリンが1リットルあれば、軽い車なら20kmは走るだろう。人はもし1リットルのガソリンが出すカロリーあれば150kmも走れる優秀なエンジンを持っている。

運動のカロリー源はブドウ糖で、血液により運ばれている。燃やすためには酸素が必要、酸素も肺から血液に取込まれ運ばれる。ブドウ糖が燃えて出来た炭酸ガスも血液によって再び肺まで運ばれる。運動により体が熱くなると血管が広がり熱

を逃がし、汗を出し体温を冷やす。燃料供給、空気(酸素)供給、排気、冷却の全部が血管(血液)という一系統で行われるゆえに人間エンジンは欠点もあり、この過程で水分が欠乏した場合を考えてみる。

2 水の不足によって起きる疲労、低体温、高山病

登山は激しい運動このエネルギーを産成する複雑な化学反応は水の中で行われる。△疲労の発生▽もし体の水が欠乏していれば、この化学反応は順調に行われなくなる即ち、ばてる。このとき水の欠乏(脱水)があると、

体温が39度を超していわゆる熱射病になる。△低体温の発生▽高い山では気圧が低い、蒸発が速い、気温も低く冷えやすい。さらに風があると、熱の喪失は風速の2乗に比例するからますます熱を奪われる。これに脱水が加わると大変。血液の流れが緩やかになる。体の末端から次第に体温が低くなる。

△高山病▽つまり高山病の機転に水の欠乏による場合があると思われる、疲労、低体温(凍死)、高山病などは、このように脱水と密接な関係があると言われます。

3 年齢によって異なる水分量、水分代謝、水分必要量は中年になると体の水分は減少してくる。胎児は99%が水であり、新生児は90%、子供は80~70%、成人は60%、中年は56%と減っ

山で多い凍死または疲労凍死が発生せる。△肺水腫▽血液の流れが緩やかになり、すると細い血管(毛細血管)から外へ血液の成分が漏れ出してくる。これが例えば肺におきれば肺水腫になる。△高山病▽つまり高山病の機転に水の欠乏による場合があると思われる、疲労、低体温(凍死)、高山病などは、このように脱水と密接な関係があると言われます。

ている。

水分量だけでなく、代謝も異なってくる。

小さな子供では摂取した水分の半分が、一日の内に汗や尿として出て行く。

成人では出て行くのは7分の1ほどです。つまり、子供は代謝が速く、大人は遅い。

子供は体重キログラム当たり換算すると、大人より大量の水を必要としている。

生まれて直ぐは1500、2000ml/kg、大人は30、40ml/kgです。したがって水が欠乏すると、すぐ脱水症状を起こします。「水の

絶対量は子供も大人も同じ

中高年では体内水分は少ないから、脱水に極めて弱い。

4 喉が渴いたときは体重の2%の脱水がある

脱水の症状でまず起きるのが喉の渴きである。体重60kgの人であれば、2%即ち、1200ml(1.2リットル)の水分が足りない。

これは平地でのこと、高い山ではもっとかも知れない。高度が上がると喉の渴きの感じは鈍くなる。従って喉の渴きに我慢せずに、随時水を補給しながら登るべきです。(つづく)

第19回自然保護研修会

白鳥を訪ねて

自然保護委員長

桑原 悌 治

秋深まり渡り鳥が行き交う蒲原平野。研修会は10月22日、23日にかけて、五頭山麓出湯温泉の古刹。華報寺にて参加者40名で開催された。

今回の研修テーマは「渡り鳥」講師は日本白鳥の会副会長、本田清氏。演題は「羽衣

伝説の源流——天山山脈の白鳥を尋ねて」、氏の意欲的な現地踏査にもとづくもので、国際的な視点で奥深く幅広いものであった。

◎天山に舞う白鳥を追って 国際白鳥会議の設営、自然保護活動の紹介、天山山脈に

白鳥の生態を追って単身現地に入り、サムライ湖、カラマ

リ砂漠(核実験基地)を巡り、巴音布魯克大湿原では念願の繁殖の実態を確認するなど、長期間にわたる息の長い調査研究をされた、きわめて貴重な記録と講義であった。

又、白鳥のルーツを古典の中に見出し、古事記、万葉集の羽衣伝説、キジルチ仏洞の飛天におよぶ。西洋の白鳥文化ではギリシャ神話のキグダス、有翼天使、更に仏教美術との合流に見られるなど、文明文化の視点で白鳥を紹介された。

特に映像を介しての解説は、氏の白鳥に対する深い知見と並みならぬ熱き思いと行動に感動した。

座学の後は恒例の宴、講師を囲んで久方の交歓は将に「野鳥のさえずり」なごやかな秋の夜長であった。

◎水鳥の朝帰り

明けて2日目、野鳥のめぐら、越後最大の潟湖福島潟に向った。芦沼といわれた湿地、水と闊い生きた農民の歴史、積年の願いは干拓で美田となる。沼や湿地は200ヘクターに減り、開発利用と共存の

生き様をみせている。

潟の端に立つ観察台上り講師の指導をうける。頭上を雁の群が餌場から帰る。朝帰り、見事な朝明けの舞である。芦沼への着水を目の前にしっかりと観察できた。帰路豊栄市博物館を見学散会した。

山行組は秋晴れの「宝珠山」に登る。越後平野を眼下に渡り鳥を追ひ、深まり行く秋の風情にひたつたことであろう。末尾ながら、参加者の皆さんご苦労様でした。講師先生亀田山岳会の皆さん、ご指導ご協力ありがとうございました。

新刊紹介

「黄金の大樹海」

本書は新潟県山岳協会が中国大興安嶺踏査行を計画し、未知なる地域であるため調査隊を1988年9月に送り出した記録である。著者安藤深氏は高校教諭を辞めてこの山行に全力投球され、今は文筆業である。現平田大六理事長を隊長に5名で未開放国境山岳地帯のソ連国境まで踏査すること5500キロの旅路の記録が、氏の繊細なる筆でまとめ上げられ踏査行の苦勞を

感じさせない読み本として仕上げられている。なお本隊は翌年の天安門事件の騒乱のために、残念にも計画を中止せざるをえなかった。定価1500円、B6判162頁。近代文藝社か平田大六にて入手可能。

事務局変更

矢筈山岳会
会長 須藤留夫
〒959-117
中蒲原郡村松町
石曾根7108-1
小島堅一様方

登山用品専門店

信頼できるパートナー

大新スポーツ

新潟市東堀6 ☎(025)222-3736