

# 新山協ニュース

会長 藤井 信  
 新潟県山岳協会  
 長岡市学校町3-11-7  
 TEL 0258-32-4835

事務局 土田幸雄  
 長岡市中沢4-426-4  
 TEL 0258-39-2700

編集者 遠藤家之進正和  
 上越市本城5-4-102  
 TEL 0255-26-9986

## 平成11年度競技スポーツ指導者養成事業 スポーツクライミング講習会開催される

県内のスポーツクライミングの発展向上のために、技術指導法の講習会やスポーツ医学分野の研修会を実施し、指導者の資質向上及び指導者間の共通理解を図ることに、年齢や学校枠を越えた一貫性のある指導体制の基礎作りを推進するという趣旨で、講習会が開催された。

○スポーツ医学講習会

日時 平成11年11月14日(日)

会場 新潟市東総合スポーツセンター

講師 古賀良生



スポーツ医学について講演する古賀氏

医療法人博医会  
 新潟こばり病院  
 阿部信一

新潟県山岳協会技  
 術指導委員長  
 小林重一

新潟県山岳協会海  
 外登山副委員長  
 設楽なつ子

直江津山岳会会員  
 32名

・出席者 32名

ミング指導者を養成し、ジュニアの育成の体制を整えるものであると藤井協会長から開催に当たり挨拶があった。

古賀講師が紹介され「スポーツ障害」と題して整形外科とスポーツ医学について、整形外科の名称の経緯、10月8日が整形外科の日であり、ザトベックがインターバルトレーニングの開始者であり、スポーツと整形外科についてスライドと、自らの体験談を盛り込み解説された。

骨は常に造られ、吸収もされるが、刺激に応じ強化される。しかし、無理な運動は成長を止めるという。

6才から9才まで安定していて、その後成長のスパイクを迎えるが、その時期は性差があり女子は男子より1.5から2.5年早いという。成長のピークを迎える時期も早い子は約12才、遅い子は15才頃といふ差があるとしても身長伸びが指標となるという。

講習会に先立ち、県スポーツ振興係の矢部和之氏から熊本国体での順位を踏えて、来る新潟国体までには従前の根性論での指導ではなく、医学、科学の面から分析し、技術と医科・科学講習会の2本立てを実施することで、指導者の養成を長期計画で開始することの挨拶があった。

今回の講習会は、従来の指導員講習会をさらに内容を充実し協会と県との一体化したものと開催し、技術向上をサポートする医学を学ぶことにより、スポーツクライ

指導者は、この時期に選手  
 の骨格形成も念頭に入れての  
 技術アップの指導することが  
 大事であるという。

急激に伸びた選手より、ゆっ  
 くり伸びている方が後に記録

も伸びてくるというデータも出ているとのこと。

以前は「根性で勝つ」という指導もあったが、ジュニアの育成には身体の成長に合った技術指導を行うことにより強い選手を養成できるという認識に変わってきている。これらを早く認識し、指導体制を整備することがスポーツに携わる関係者には必要ではないか。

さらに、強い選手を養成するには科学的トレーニングを行うことが必要であり、スポーツ医学を知っている指導者が選手に合ったメニューで指導することが大切であるという。最後に中高年のスポーツ、特に中高年登山がブームとなっているが、事故防止としてまず自らの体力が20才台に比して減少していることを認識することが大事であるという。

- 20才に比して 50才70才
  - 握力 90%70%
  - 反復横飛び 80%60%
  - 全身反応時間 75%65%
  - 垂直飛び 70%50%
  - 脚筋力 60%40%
  - 最大酸素摂取量 70%50%
  - 片足立ち 40%20%
- さらに潜在性疾患を発生しやすい年齢であることを自覚

し、体力を過信せず継続的な運動を行うことが大事であると中高年登山への心構えを教授された。

午後からは高所登山と高所順応について、設楽なつ子さんから1999年ナイギリカソリ、小林重一氏から1998年マナスル、阿部信一氏から1997年チアジャジマ峰登山での対処方法と体験談が発表された。

設楽さんからは、高度順応が仲々うまくいかず、頭痛、吐き気の症状がひどく、倦怠感におそれ、食欲不振となりひどく体調を崩し、梅干しが無くなる頃に体調がもどった登山であったとのこと。

今回はトレッキングであったが、25kgボッカの訓練もやった。ヒマラヤでは高度順化をうまくやらないと10kgでも荷が重いと順応に十分な時間を要することの大切さをスナックと花のスライドを投影しながら、ナイギリカソリでの体験談を語ってくれた。

小林氏からは登山の医学として山での特徴的疾患のなかで高山病について疾病と対処、健康管理法、順応能力等について用意した資料と自ら8

000m高所の体験談を講義した。

水分の摂取が必要不可欠で4ℓ/1日の義務づける場合もあるのか、特に利尿作用のあるものが有効で、体内に水分の滞留せずに代謝があるものが良く、順化を勝ちとるには利尿、発汗の後の水分摂取が鍵という。

発症して治療には下へ降すことが最良であるが、ヒマラヤの地形は高低差が大きいことから途中で死亡するという事例もあるので、対処には充分注意を要することのこと。またカゼにはビタミン剤の投与、ヒマラヤへの挑戦には富士山登山で110の脈拍数を一定にして登山する訓練も大切であるとのアドバイスもあった。

発症した者も居たなかで、富士山に登っただけと、途中での高度順応で、発症しない登山活動をできたことは何よりの成果であって、登頂はできなかったがこの成果を次の登山に生かしたいと結んだ。

阿部氏からは、西寧市(2200m)から温泉(3800m)で高度順応の登山を行い、玉樹から雑多から480

0mのマルチンマルチ峠を越え、賽月拉を経てベースキャンプに入った。温度差が30度もあり、カゼで体調を崩した者は多少の順応ができなかったようであったが、長キョリと4000m台をキラパンするうちに何とか高度に慣れ、順応がうまくいったのではないかと結んだ。

三氏の発表の後、熊本国体でのクライミング競技でのビデオが放映され、参加者の健闘をたたえた。

またカゼにはビタミン剤の投与、ヒマラヤへの挑戦には富士山登山で110の脈拍数を一定にして登山する訓練も大切であるとのアドバイスもあった。

発症した者も居たなかで、富士山に登っただけと、途中での高度順応で、発症しない登山活動をできたことは何よりの成果であって、登頂はできなかったがこの成果を次の登山に生かしたいと結んだ。

阿部氏からは、西寧市(2200m)から温泉(3800m)で高度順応の登山を行い、玉樹から雑多から480

UIAA公認インターナショナルトセッター  
・出席者 40名

10年後の新潟国体に向けての指導者を中長期的に養成事業の推進、特に高知国体から少年のクライミング導入に伴ない他県に比して差のある現状をこの種の講習会を通して指導者と選手の養成を目指したいとスポーツ振興係の矢部氏、藤井協会長からの挨拶があり、講師紹介からの後講習会に入った。

山崎氏が解説しNHKが初心者用として作成した「フリークライミングに挑戦」のビデオを観ながらクライミングの基礎知識を学ぶ。

ロープの結び方でも事故防止からプーリンから8の字として練習は必ず2カ所から支点を取ること、万が一落ちた場合でも安全のため正しい落ち方の基本練習も行うこと、クリップでの事故等安全に楽しむための注意点を指導された。

現在日本において世界に通じるルートセッターは3人お

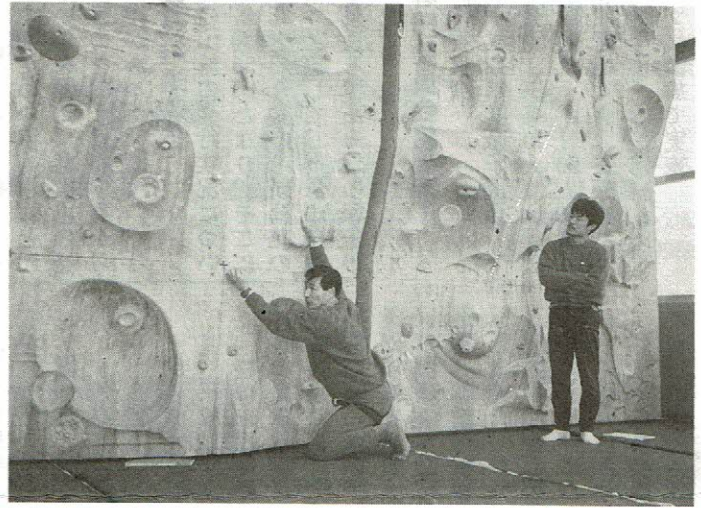
○技術講習

- ・日時 平成11年12月18日(土)
- ・会場 三条市総合福祉センター

講師 山崎順一

日本山岳協会常務理事、クライミング委員長、UIAA公認アジア地区ジャッジ  
飯山健治  
日本山岳協会クラ

イミング常任委員、



タッチによる最高点のホールドについて  
解説する山崎氏

り「東」氏、「平山」氏、「飯山」氏とのこと。そのうち2人が新潟に来県し今回指導してくれることは、大変なチャンスである。

平山氏は6分間のオブザーベーションで何回も登っており、2〜3分で登って下りるイメーシングしているとのことである。

午後からはウエスト三条店に会場を移し、クライミング

ウォールを使つての講習となつた。

基本的なホールドの使い方、クリップのかけ方、ビレイの方法、スポット、ムーブ、競技上の注意事項や最高到達点の変更点等トップレベルの技術について教授を受けた。競技でこれぞという違法行為の手法を参加者が行い、正しい審判方法に一同納得。

何より安全に登る。楽しむ

お知らせ

事務所及び役員変更

- 高田ハイキングクラブ  
〒943-0801  
上越市中門前2丁目2-21  
市村英明方  
TEL&FAX 0255-4511431
- 会長 後藤正弘
- 矢筈山岳会  
〒959-1822  
五泉市緑町1-31緑荘1号  
吉井秀男方  
TEL&FAX 0250-4310174
- 九期山の会  
〒950-2076  
新潟市上新栄町1の4の1  
佐藤辰美方  
TEL 0251-26913510

熊本国体応援カンパのお礼

応援カンパをお願いしていたところ左記の個人から協力があがり、2月1日現在で20万円となっております。

ありがとうございます。

これまで協力された方々に重ねてお礼申し上げます。

小田 幸男

行事案内

●冬山講習会

雪崩事故捜索訓練を主に講習会を開催しますので、知識の向上、安全登山、事故対策に備えていただくよう多数の参加をお願いします。

1、期日 平成12年3月4日 (土)5日(日) 16時～30時

2、会場 新発田市赤谷 農村婦人の家

3、実技 埋設体験・捜索訓練

4、参加費 1,000円

5、申込 〒950-00812

●中高年登山教室

高齢化社会にあつて、中高年者の生涯スポーツとしての山岳遭難事故防止の一環としてパーティシッピングのかん養技術向上・自然環境保護・健康保持のためテーマを「自然に生息する山野草の観察登山」「歩行技術訓練」を主として登山教室を行います。

日時 平成12年4月1日(土)2日(日)

会場 ドンデン高原(934m)

●指導員検定会

指導員の養成を目的として平成12年度には実施し技術のレベルアップを目指します。

で、各山岳会においては多数の参加をお願いします。

要項が決定次第お知らせします。

新潟市豊1-11-20  
阿部信一  
TEL0251-27311572  
2月26日(土)までに



**理事会報告**

**理事会**

期日 平成12年1月23日(日)  
 会場 長岡市柏町2-13-11

**東泉閣**

県内各地にクライミングウォールの設備の充実化が見受けられることから、ジュニアを対象に強化育成に取組みたいこと、また秋には中部地区の中高年安全登山指導者講習会を担当するための協力依頼と、新しい年を迎え、県山協の発展に協力を願う旨の会長からの挨拶があった。

**理事長経過報告**

花の山旅の発行状況について山岳も56山となり、そこに咲く花を紹介する「新潟花の山旅」と題して、4月に発行する見通しである旨の報告があった。

**各専門委員会報告等**

○国体委員会

●平成12年度県予選会

会場 三条市大滝山周辺  
 開催日 4月29～30日

●北信越大会(長野)にはクライミングに少年もオーブン参加で実施

○クライミング委員会

●新潟カップ

開催日 5月27～28日

○指導技術委員会

●冬山講習会

会場 組倉山周辺  
 開催日 3月4～5日

**議事**

1、平成12年度中高年安全登山指導者講習会(中部地区)について

坂井委員長より、県山協及び県教委等との検討経緯、講習会の概要について説明があった。

●開催地

妙高高原町及び火打山高谷地

●開催日

平成12年9月1～3日

特に未組織登山者グループの組織化、ツアーでの事故防止対策、山岳ツアーの関係者の参画等討議されたが中高年委員会が中心となり関係委員会、県、市と連携し準備態勢を整えることとなった。

2、新潟県山岳協会ホームページの立上げについて

インターネットの普及に伴ない各県の協会においてもHPを立上げ、情報提供を行っているの、本県も

対応したい旨の提案があり、次のメンバーで4月開始のための検討に入ることが承認された。

藤井信、土田幸雄、片桐一夫、諏訪恵一、田辺信行、遠藤家之進正和 6名

3、次期新潟国体への対応について

2巡目の開催にあたり、会場の立候補状況、種目の概要、施設の要求等、今後の対応に国体委員会、クライミング・ジュニア・指導技術の各委員会が中心となって専門部会を立ち上げて検討していくこととなった。

4、12月末中間決算について

事務局から分担金未納状況、12月末までの中間決算報告があった。

5、その他

①平成12年度評議員会

平成12年4月8日(土) 会場は新潟市を予定

②中国トモルティ峰登山隊の募集

希望者は早急に片桐氏へ連絡

③小林重一氏(海外登山副委員長)チョモランマ登山隊に参加。

平成11年度3月専門委員会行事予定

日 時	行 事 名	会 場	担 当
12. 3. 18~20	指導者水雪技術研修会	富 士 山	指導技術
12. 3. 26	日山協理事会	東 京	総 務

日山協・文部省登山研修所等3月行事予定

日 時	行 事 名	会 場	担 当
12. 3. 1~7	大学山岳部リーダー研修会	大 日 岳	文 登 研
12. 3. 18~20	指導者水雪技術研修会	富 士 山	日山協 指導
12. 3. 26	日山協理事会	東 京	日山協 総務

**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

**登山・アウトドアの専門店**

 **ICI 石井スポーツ**  
**新潟駅前店**

新潟市東大通2丁目5番1号 ☎(025)243-6330(代)