

新山協ニュース

新潟県山岳協会ホームページ <http://www.echigo.ne.jp/~nma/>

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
 白根市大字鷺ノ木新田1049
 TEL 025-362-5004



謹賀新世紀

副会長

山田智子

新しい世紀の幕開けです。二世紀にわたる人生を与えられたことを喜びたいと思います。

除夜の鐘を、二十世紀を送るひと打ちと、二十一世紀を迎えるひと打ちと思いつつ打って来ましたが、打つ瞬間は煩惱を断っていますが、思いが込められていて、「一年の計は元旦にあり」の諺にも繋がっているように思います。

皆様におかれましては、新世紀へ希望を膨らませておられることと思います。新潟県山岳協会は、創立1947年（昭和22年）以来、加盟団体が70団体を超え、全国五指に入る責任団体として大きく成長しております。昨今の登山界は、より困難を求めた登山から、目を瞭る中高年登山者の増加、スポーツクライミングの

進行、登山者の増加による自然保護対策や遭難対策、モラル向上への対応、2009年に開催予定の二巡目の新潟国体に向けたジュニア育成対策等々、諸問題の解決も新世紀へ継続を余儀なくされています。合わせて、新潟県山岳協会は、2年毎に実施されております役員改選の年度に当たります。新しい役員構成で、加盟団体各位様の一致協力での運営、遂行が為されて行くこととなります。

先達の継承を土台に、変り行く登山界の流れを考え合わせながら、新世紀も、一人ひとりの自覚で安全登山を心がけて、登山活動を行っていきたいものです。

加盟団体各位様のご健勝とご発展を祈念申し上げます。

『魔の山なんて誰が言う 味わい深し谷川岳』

—全日本大会に参加して—

長岡ハイキングクラブ

土田 幸雄

日本山岳協会創立40周年記念兼西暦2000年記念全日本登山体育大会が9月15日から17日まで谷川連峰を会場に開催された。

記念大会ということもあって北は北海道から南は宮崎まで地元役員を含め約600人が一堂に会して交歓した一つの節目を飾るにふさわしい立派な大会だった。

1年有余にわたる群馬県山岳連盟の努力に敬意を表するとともに、魔の山のイメージを払しょくしようと、この大会のために同岳連が考えたサブタイトル『魔の山なんて誰が言う 味わい深し谷川岳』に賛辞を贈りたい。

20メートル超という悪コンディションに見舞われ、残念ながら各コースとも途中で中止せざるを得なかった。

しかし、参加者の多かった西黒尾根コースはガレ沢の谷まで登ることができ、そこから巖剛新道を通って下山。私達の巖剛新道コースもガレ沢の谷から西黒尾根を下山した。

両コース合わせて130名という大部隊がラクダの背下部の鎖場で、交叉、上り優先で、私達は鎖場上部の強風の中で約20分待ち、集団登山運営の難しさを感じさせられた一こまもあったが、北海道や九州から参加した人達はガスで展望はきかず、頂上には行けなかったものの、谷川岳のメインコースを歩けた満足感をチョッピリ味わったようであった。久しぶりに巖剛新道を歩い

た。この道が昭和9年谷川岳山頂への最短コースとして開かれたときは途中からマチガ沢本谷に入り、美しいスラブの滑を気持ちよく歩き、S字状地点からトラバースしてガレ沢の谷に着く楽なコースだったように記憶しているが、このトラバース道は何度か流されたため急登をあえぎながら高度をかせぐ今の道になって必ずしも楽なコースとは言えなくなつた。

しかし、古い記憶が頭の隅に頑固に残っていて、いつ本谷に降りてスラブの感触を味わえるのだろうかとの思いがしばらく脳裏を離れなかったのは年の故かも知れない。

天候には恵まれなかったとはいふものの、ガスのかかったブナ林を他県の人達と駄乗りながらゆっくりと歩くことのできた森林浴、まさに『味わい深し谷川岳』だった。

時間にとりがあったため私達の班は谷川岳登山指導救助隊長から近年の谷川岳の遭難状況についての話しを聞かせていただいた。かつてのような岩場での滑落事故は減少し、一番多いのは疲労や不注意による下山時の転倒・滑落という尾根筋の

事故、次いで道迷からの事故、発病の由である。年齢別では中高年が8割以上を占め時期的にはお盆前後が多いということであった。

この傾向は全国的にも全く同じで、中高年登山者の遭難防止に関係者の取り組みはもろろのことだが、登山者の自己責任と体調の自己管理も強調しておく必要があるのではないだろうか。

大会初日は開会式、オリエンテーションに続いて、昭和33年に撮影された岩波映画の『遭難』が上映された。

谷川岳の遭難の数々を色々な角度から記録したもので、土合山の家の中島喜代志さんや、土樽の高波吾策さんなど顔見知りの人達の若々しい姿はなつかしいが、岩場での遭難者救出の並大抵でない苦労の様子や、万太郎山方面での行方不明者の捜索に際して各登山道捜索隊の連絡を伝令によらざるを得なかった苦労など、頭の下がる思いという以外に表現のしようがない。そして、この映画を何度見ても涙するのは、遺体との対面と茶毘の場面である。遺体に取りすがって号泣する母親、教え子は生きている

との一縷の望みを絶たれて草付きに身を投げ出し泣き崩れる先生、遺体に泣きながら一人ひとり花を献じる同級の女子学生達。

太い薪を積み上げての茶毘の準備、めらめらと燃える無上の火、今にもその中に飛び込みそうな両親、悲しい同級女子学生の追悼の合唱、どれもこれも涙なくしては見られない場面である。

この映画の遭難者は例外なく若い人達である。それだけに家族や友人の悲しみを視聴者に切々と訴えるのかもしれないが、若者男女を問わず絶対に遭難してはいけない。涙しながら思いを新たにしたい。

遭難は悲しみをもたらした人様に迷惑をかけるだけ。山での無理は禁物である。特に中高年の場合、たとえ気は若くても体がついていけないのは自然の摂理。自然に逆らつて無理してはいけない。体力は年を増すごとに低下し、20〜30歳代をピークに40歳前後ではマイナス20%、60歳前後では半分いかに低下するとされていることに心し、無理せず『味わい深い山登り』をしたいものである。

中高年登山のための登山医学 医者からみた山登り①

医療法人齊藤医院院長

齊藤 宣雄



山と岩石

さわがに山岳会 小野 健

① 山の石は地球の分身

稀らしい北国高嶺の愛らしい草花の後に、地層や岩石の硬い話をする事になり、石のように気が重くなっています。

考えてみれば、登る山も眺める峰も、その山体の中味はすべて岩石からできているのです。しかし、ひと口に山の石といっても、一つとして同じものはありません。人類が個性を持って存在価値を誇っているように、山の石もまた、それぞれの存在を誇示しているのです。チョモランマに登っても、南極のエレバス山に行っても、その石を持ち帰るのは石を山の分身とみているからでしょう。

県下各地の山々は、何億年という地球時代を経て、その生い立ちを異にして現在の姿になったのです。山岳ガイドをみても、山容や草花の解説は多いが、山の土台に触れているのは少ないのです。これから連載で、山を地球の内部から覗いてみることにしましょう。

近年、健康やスポーツに関心が高まっており、スポーツに親しむ人々が増加しております。

日本人の死因の第1位はが心筋梗塞と脳卒中は、いずれを占めがんより多くなります。

動脈硬化とは動脈の血管壁が弾力を失うとともに、コレステロールなどが沈着して血管の内腔が狭くなった状態です。

起こる現象ですが、糖尿病、高血圧症、高脂血症等の生活習慣病があると、その進行を促進します。

傷め、脳出血など引き起したり、腎臓病になったりします。高脂血症は血液中のコレステロールや中性脂肪が多くなつて血管に付着して動脈硬化をおこします。これが進むと血液の塊が詰ったりして脳梗塞や心筋梗塞をおこします。

第2位は心臓病、第3位が脳卒中です。心臓病と脳卒中を合わせると死因の1/3を占めがんより多くなります。

これは加齢に伴って自然に多くなる病気です。血糖が多い状態が長く続くと前進の血管や細胞に障害を起し、合併症がでてきます。

高血圧症は血圧が高くなつて、その圧力によって血管を

肥満は食べ過ぎによる余分なエネルギーの蓄積が主な原因であります。余分なエネルギーは体内の脂肪細胞に蓄えられます。かつては脂肪細胞は中性脂肪を蓄積したり、体内でエネルギーを必要とするときに放出する細胞としか考えていませんでした。近年さらに糖尿病、高血圧症、高脂血症になりやすくなる物質を放出することが解かってきました。

したがって肥満は生活習慣病の発病に深く関係していると言えるのです。乳がん、子宮がん、前立腺がん、大腸がんも肥満の人に多いことが知られています。

したがって健康に過ごすためにはスポーツに親しみ肥満を防止することが大切です。

第3回JOCジュニアオリンピック

大会報告

ジュニア委員

水 落 竜 馬

○大会期日

平成12年12月23～24日

○会場

埼玉県加須市民体育館

本県選手成績

カテゴリー男子A (高校生)

須藤晴紀 (長岡高専) 13位 準決勝

猪又和樹 (糸魚川市) 67位 予選落ち

カテゴリー男子B (小・中学生)

久保田聡 (糸魚川小) 11位 予選落ち

大山嵩進 (北西海小) 15位 予選落ち

大山快幸 (北西海小) 16位 予選落ち

○会場

長岡市西宮内2-23

○参加者 10名

高校生 4名
中学生 2名
小学生 4名

○成績

高校生の部
1位 須藤晴紀 完登
2位 猪又和樹 4・4
3位 十玉雷蔵 4・2
4位 山田真史 1・8

中学生の部
1位 脇田大翼 4・2
2位 網島和也 4・1

小学生の部
1位 大山嵩進 4・3
2位 大山快幸 4・1
2位 久保田聡 4・1
4位 網島智也 3・5

で競技を行った。
高校生では、ボードの高さが8mくらいのため、高さを競うよりも横に動くムーブに苦戦していた。

本県参加選手は、小学生3名、高校生2名。カテゴリーAのクラスで、須藤選手(長岡高専)が出場85名のうち予選通過を果たし、13位と健闘した。クライミングは発展途上の競技である。大会は3回目を迎えて、参加県数が23県とほぼ半数の都道府県の選手が顔を揃える状況となった。本県のジュニア育成は取組みが遅れていたが、ようやく体制が整ってきた。しかし、現状では選手層がまだきわめて薄い。引き続き選手発掘に努めなければならない。

予選のグレードは男子Aが11後半、男子Bは10の後半だったらしい。今年度から男子Bもリード方式になった。

第1回ジュニアスポーツ

クライミング大会

全国大会の選手選考の予選会を開催しました。

高校生はオンサイト・トップロープ方式。小・中学生は高校生が登るのを見学した後

平成13年2月専門委員会行事予定

日 時	行 事 名	会 場	担 当
13.2.17	氷雪技術検定会	未定	指導技術
13.2.18	冬山講習会	未定	指導技術

日山協・文部省登山研修所等2月行事予定

日 時	行 事 名	会 場	担 当
13.2. 8	常務理事会	東京	日山協総務
13.2.18	評議員会	東京	日山協総務
13.2.	全山道中央協議会幹事会	文部省	日山協総務対策
13.2.	中高年安全登山指導者講習会打合せ	富山	文登研
13.2.	地区別審判員研修会		日山協団体
13.2.17~18	海外登山技術研究会	八王子	日山協海外登山

登山用品専門店

— 信頼できるパートナー —

大新スポーツ

新潟市東城通6 ☎(025)222-3736

登山・アウトドアの専門店



新潟市東大通2丁目5番1号 ☎(025)243-6330(代)