

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
白根市大字鷲ノ木新田1049
TEL 025-362-5004

第31回自然保護研修会

自然保護委員長

七 澤 恭四郎

鍋倉山の巨木が最近話題となり訪れる登山者が多くなっ

上越市からは指呼の近くにあ

てきている。各地の山塊の巨

り、特に話題となっている。

木がテレビで放映され、森林

第31回の自然保護研修会

浴、保水力、自然の生命力を

鍋倉山へブナ林の探索、妙高

養う源と耳にするにつけ、ブ

山塊を中心に「山で出会う鳥」

ナ林が注目されていることか

を学ぶ目的に上越地区で開催

らであろうか。

となった。

鍋倉山の巨木は、幹周り5・

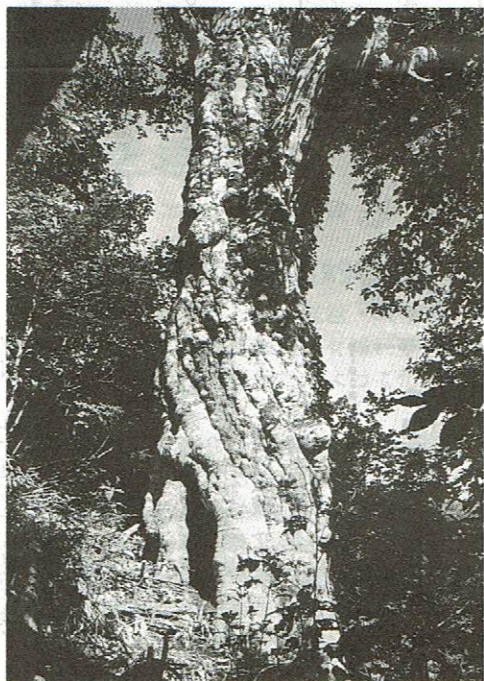
10月28日、周辺の山々が色

35mを有し、「森太郎」とい

越、青田南葉山の麓、下馬場

う名称でテレビで紹介され、

多目センターを会場に24名の



鍋倉山巨木の谷の主「森太郎」

参加を得て開催された。

委員長の事業報告の後、教員生活から離れ、上越地域の野鳥を追い、野鳥の鳴き声が

どんな大きさなのか期待感が雨と相まって自然と歩調も早くなり、50分程で巨木の谷に着く。

大好きと言う日本野鳥の会新潟県支部副支部長の山本明氏

まわりの木々よりも一段と大きいブナの木、「森太郎」

から妙高地域の田口から火打山まで四つのブロックに分け、

ブナ林の有用性について説明を行った。

山で出会う鳥の特徴、鳴き声を配列した資料を基に、自ら

散りはじめたブナの葉も、

撮影した8ミリで説明された。鳴き声は聞いているが名前

梢も、雨でけむり、迎える冬の厳しさを覚えずにはいられないが、街に近い関田山脈に

は知らないという登山者は多いと思う。花の名は知ってい

これ程の巨木の存在に一同感嘆し、自然の雄大さ、育しみの大切さを痛感する。

ても、仲々姿を見ることのできない野鳥は覚えられないものである。これを機会に一羽で

一度放映されると訪問者が後を断たず、自然を愛する者

も覚えようかと……翌29日は生憎の雨、眺望はきかない。そ

だけでなく、物見遊山的な人も多くなることから周辺の環境も大きく変わってしまう気が

出会えるという期待感はある。

念がある。

感は雨も苦にならず一路鍋倉山森太郎登

しかし、途方もない年月を生き、これまでの太さとなつたブナを見て、何かを感じて

山口へ向かう。峠附近も太いブナ

見してもらおうのも良いのではないかと思ひ、若葉を芽ぶく

はあるが、そのほとんどが県境を越えて

時期の再訪を期して巨木の谷

長野県側である。地の関係であろうか。

を後にした。

形の関係であろうか。

を後にした。

登山部だより

高体連登山専門部

顧問会議の報告

1、県内各種大会について
事故もなく無事終了。全体的に女子部員の減少が目立つ。

2、上部大会について
北信越大会 雨飾山
優秀校 六日町

全国総体 槍ヶ岳山系
A隊 三条工業12/45
B隊 六日町 20/44
C隊 三条 11/23

3、顧問研修会について
○遭難対策研修会
7月上旬地区別に開催

○夏山研修会
徳本峠・霞沢岳
○岩登り研修会
弥彦お滝沢

10/13~14 12名
○積雪期研修会
菅名岳 2/16~18

4、全国委員長会議
初心者向 多くの参加を

全国総体 13年度熊本、14年度茨城、15年度長崎
分担金、部報代の値上げ

5、専門委員会から
次年度県総体 二王子岳

6、旅費等について
旅行何は要項にそった記入を、テント泊は地名を。

7、次年度の計画
○総体一次
上・中 4/23~25 巻機

山 新・下 4/24~26 二王子岳

○春季
上越 5/8~9 八石山
中越 5/10~11 白山
下越 5/8~9 金北山
新潟 5/8~9 金北山

○県総体
5/30~6/1 二王子岳

○秋季大会
9/19~20 火打山

8、2000年度専門委員会
委員長 藤田善思(三条工)
副委員長 荒川勝利(六日町)
沢田俊一(新津)

競技力向上 水落電馬(白嶺)
無線・安全 田巻晴雅(北越)

技術・研修 水落・杵淵直樹
(柏崎工)、長沢徹哉(糸魚川)、菊地哲明(中条工)、坂井静雄(新潟)

9、全国常任委員会への役員

部報 五十嵐恭子(長岡農)

高山協 高橋盛一(三条東)

県山協 藤田・増田繁雄(新潟工)

県総体 藤田・高野・杵淵・吉村兼春(新発田南)

会計監査 宇佐美博康(三条工)、川村欣誠(三条)

9、全国常任委員会への役員

派遣

藤田善思(三条工)

全国副部長 中央総括委員 員長

吉田光二(三条工)

常任委員 副審査委員長

10、積雪期研修会へのお誘い
顧問には今まで以上に責任を負わされるようになってい

ます。部の活性化のためにも顧問が山を経験し、その牽引役を果さなければなりません。菅名岳はこれで3回目になります。積雪もそう多くもなく、きわめて初歩の冬山体験といった内容です。ぜひ参加してみてください。お待ちしております。

▼理事会報告▲

期日 平成13年1月21日
会場 新潟厚生年金会館
出席 室賀、望月、石田、藤井、平田、橋本、小林、山田、土田、井出、田辺、阿部、七沢、坂井、森、片桐、谷中、横山、井村、後藤、渡辺

(自然保護)
出欠の返事のない指導員の対応について検討する。山の荒廃が心配の山岳もある。1回は自然保護調査登山方式での開催提案があった。

その他次年度実施事業の日程の発表があった。

2、次年度役員体制について
藤井会長の統投が満場異議なく了承され、他役員選出と合せ4月開催の評議員会当日の理事会で決定することとなった。

3、12月末中間決算について
事務局より報告

4、その他報告事項
(1)新潟県体育協会加盟分担金の改定について
加盟分担金の改定について

(2)ジュニア委員会に関する旅費等について
第3回ジュニアオリンピックカップ参加費用の支出と、今後ジュニア育成のため五十嵐名誉会長からの寄附金を「ジュニア育成五十嵐基金」とし、これに充てることとしたことが報告された。

1、各専門委員会報告と次年度事業計画について(遭対)

加盟団体の遭対対策・安全登山対策を点検し、県山協として何をすべきか、何ができるか検討する。

加盟団体の冬山入山届を県山協遭難対策委員会にも提出させる提案があった。

中高年登山のための登山医学 医者からみた山登り②

医療法人 齊藤医院 院長
齊藤 宣雄

スポーツの一つである登山は美しい大自然に接することができるとともに、気分転換や健康、体力の保持、増進にも役立つことから多くの人々に親しまれております。したがって中高年の登山人口は今までに大きく増加しております。

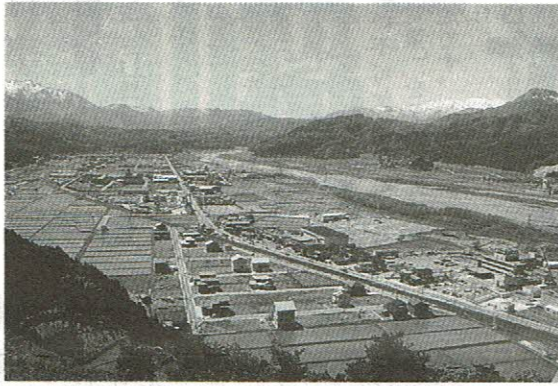
それにとりもなつて遭難事故も多発しております。この一週間に新聞に載っていた事故例をひろってみました。
8月26日、飯豊連峰北股岳から湯の平温泉へ仲間6人と下山中、59才男性会社員が誤って転倒し、額を創るけがをし、県警のヘリコプターで

救出され病院に収容される。
8月27日に南魚塩沢町の巻機山で仲間13人で歩道整備などのボランティア作業をしていた44才男性団休職員が、けいれんを起して失神し、意識は回復したが下山できないため県の防災ヘリコプターに救助された。

登山が盛んであり、事故も多い中高年になって登山を行う人が楽しく安全な登山ができるよう医者からみた山の登り方の話をいたします。
中高年の登山者は、キャリアからみまして3つのタイプがあります。
①若い時から続けているベテラン

- ②若い時に登ったが、仕事や家庭の事情で中断し、再び山登りをする人
 - ③中高年になって余暇ができ初めて山登りをする初心者
- ここでは③を対象にお話しします。
- 1、話の順序を申し上げます
 - 2、登山は健康に良いということ
 - 3、中高年の体の特徴について
 - 4、メディカルチェックについて
 - 5、トレイニングについて
 - 6、登山中の病気の予防について

このように話をしたいと思
います。
1、登山は健康に良いこと
運動と言っても色々ありますが、中高年の健康維持のためには、無酸素運動よりは有酸素運動が望ましいということでありま
す。
無酸素運動とは息をつかず
にグーと頑張るような短距離走、重量挙げなど、短時間に瞬発的で大きな力を発揮する運動をいいます。外部からの酸素供給を利用しないで行われるものであります。
一方、有酸素運動とは、酸素を肺から血中にとりこみ、この酸素を使って、筋肉に蓄脂肪を燃やしてエネルギーを生み出して、長時間つづけられるような運動をいいます。
登山、ウォーキング、ジョギング、水泳などがこれにあたります。これらは急激な負荷を要しないので、中高年向きといえます。



山と岩石

さわがに山岳会 小野 健

② 新潟県下の地質的特徴

岩石を大別すると、火成岩・堆積岩・変成岩に分類されます。各地域の山々は、すべてこれらの岩石のいくつかの組合せによって形成されているのです。

新潟県は、細長い海岸線とそれに続く平野部、さらに県境に達する山岳地帯から成り、上越から下越に至る独自の地質的特徴を有しています。上越地方は、飛騨山脈北端と東北日本と西南日本の境となっている糸魚川～静岡構造線が走り、東北部は北部富士火山帯を含む有名なフォッサマグナと呼ばれる大地溝帯が存在しています。中下越地方の平野部は、石油・天然ガスを含む新沖第三紀層が広く分布し、内陸部に新発田～小出線、北部に棚倉構造線が走り、周辺を中古世代の堆積岩・火成岩が占めて馴染の山々を創っています。

富山県境は日本アルプスが親不知で日本海に没し、山形県境は笹川流れの花崗岩々壁が海岸線に迫って、両者共名勝となっています。

糸静線の走る姫川を境に生成時代・岩質を全く異にする北ア(右白馬連峰)と頸城ア(左雨飾山)が対峙している。

有酸素運動を続けることによって最大酸素摂取量を増すことができ、より多くの体脂肪を燃やして減少させるので生活習慣病にかかるとスクを減少させてくれます。
登山は有酸素運動でありますので生活習慣病にかかるとスクを減少させてくれるのはもちろんのこと、更に煩雑な日常生活から開放され、季節の移り変わりを体で感じながら、自然を満喫するといった心のリフレッシュ作用があります。(次回に)

行事案内

平成12年度

検定会・冬山講習会の開催

登山愛好者の技術向上と安全登山のために、左記の内容で冬山講習会を開催します。

冬山事故のなかでも雪崩は、発生を予知して未然に防止すること、事故時の迅速確実な救助が不可欠なことから「雪崩対策」をテーマに研修する予定です。

1、期日

平成13年3月3日(土)

2、会場 新発田市 組倉山

3、集合 新発田市滝谷

TEL 0254-2812642

4、参加料 1,000円

5、内容 3月3日(土) 氷雪技術検定会

冬山講習会講義

冬山装備・生活技術

雪崩講習会及スキーによる組倉山登山

6、申込

〒950-0812

新潟市豊1-11-20

阿部 信一

TEL 025-273-11572

平成12年度

山岳レスキュー講習会 冬山

遭難事故現場で必要な登山者の救助技術を習得し、山岳遭難事故の救助に役立てることを目的として開催されます。

主管 群馬県山岳協会

1、期日

平成13年3月17日(土)

18日(日)

2、会場

土合山ノ家

群馬県利根川郡水上町土合

TEL 0278-7215522

3、受講費 15,000円

(全日程2日間)

宿泊費、教材費含む

4、申込

〒150-8050

東京都渋谷区神南

1-1-1

岸記念体育館

日本山岳協会事務局(内)

遭難対策委員会

FAX 03-348-2395

5、締切

平成13年3月8日(木)必着

6、詳細について

事務局に問い合わせを。



山岳遭難保険の加入を!!

誰もが遭難事故を起こそうと登っているとは思いませんが、天候の急変、体力の過信、アクシデンによる日程の遅れ等で事故に遭う場合もあります。万が一、自己脱出できず捜索隊の出動となつた場合捜索費用の負担、安全登山のためにも協会加入団体の会員にあっては、本保険に加入されるようお願いします。

- ① 共済のあらまし
 - 日本山岳協会傘下都道府県山岳連盟(協会)
 - 加入山岳団体の会員を被保険者とする遭難創作救助費用付団体普通傷害保険。
- ② 加入資格
 - 日本山岳協会傘下都道府県山岳連盟(協会)
 - 加入山岳団体の会員
- ③ 保険期間
 - 4月1日より翌年4月1日まで。

④ 保険金額及び保険料

	契約基本パターン				
	A	B	C	D	E
死亡・後遺障害	150	150	200	300	500
遭難捜索費用	150	150	200	300	500
個人賠償責任		10,000	10,000	10,000	10,000
会費	5,580	6,240	8,100	11,790	19,090

	保険金額	保険料
入院	(日額) 2,000	2,000
通院	(日額) 1,000	2,730
計		4,730

* 入院保険金・通院保険金を付帯する場合は、4,730円が各コース会費に加算されます。

登山用品専門店

— 信頼できるパートナー —

大新スポーツ

新潟市東堀通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)