

# 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 諏訪恵一  
 長岡市高畑町610-10  
 TEL 0258-35-4373

編 集 新山協ニュース編集  
 委員会代表 横山征平  
 岩船郡関川村下関1100-1  
 T/F 0254-64-0469

## 氷雪技術の検定会及び 冬山講習会報告

新潟山岳会 井村 健一

1、平成13年3月3日(土)

当日午前10時ころから新発田市赤谷、「農村婦人の家」に検定受講者6人を迎えて開会式を行った。同「婦人の家」から歩いて2、3分の斜面を利用して氷雪技術の検定を行った。

- ワカン歩行
- 滑落停止
- 隔時登攀
- 同時登攀

などの検定を行った。雪がやわらかかったことから、全員で斜面を踏み固めた上で、検定を開始した。滑落停止については、雪がやわらかかったことから、滑落防止を開始しても停止できず、苦勞をしていた。それでも6人の受検定者は一生懸命検定を受けていた。実技検定を終了後、農村婦人の家に戻り、午後4時から筆記試験を行った。午後5時、藤井県山岳協会会



長・平田副会長を迎えて冬山講習会の開会式を行い、そのあと新潟山岳協会の嶋原さんの雪崩等についての講義を受講した。

- 1 雪崩とは
  - 2 雪崩の種類
  - 3 雪の種類と危険の目安
  - 4 危険判別法・弱層テストの方法
  - 5 雪崩危険箇所の通過
  - 6 雪崩対策の装備（雪崩三種の神器、雪崩ビーコン・ゾンデ棒・スコップ）
  - 7 雪崩に巻き込まれた者の行動
  - 8 捜索者と行動（荒いゾンデ法、2点ゾンデ法、細かいゾンデ法）
- など雪崩及び捜索方法のほか、藤井会長から実体験に基づいた雪崩の場合の捜索箇所のポイントなどについての講義があった。

2、3月4日(日)

午前5時30分起床。全員朝食の後、講習参加者は、前日泊の人を含め約50名は、講習会場である粗倉山の登山口に集合し、午前7時30分からゾンデ及びビーコンによる埋没者の捜索や平田

さんのイーグルの作り方の講習が開始された。参加者は各班に分かれ、本番さながらの真剣さで受講していた。

ゾンデでの埋没者の発見時の感触やビーコンでの捜索ポイントなどを経験した。9時過ぎから、全員で粗倉山の登山開始。スキー、ワカン、ソポ足などいろいろのスタイルで登山を開始した。早朝は何とか天気も持ったが、昼近くになって雨が降り出し、頂上の近くでは、ついに雪となってしまう。

頂上直下付近では、吹雪状態で、頂上での展望など楽しむこともできず、早々に下山を開始した。各自適当な場所で昼食をとり、適宜下山した。駐車場に藤井会長が待機されており、天候悪化のため、流れ解散ということになった。全員の下山終了時間は、午後3時ころとなった。

全員事故もなく、無事講習会が終了した。

# 新潟県山岳遭難防止対策 協議会総会への出席報告

遭難対策委員会

谷 中 隆 明

平成十三年三月二十六日に標記の総会が県庁で開催され、藤井会長とともに出席した。

総会は、今年度の当協議会の会務報告、来年度の事業計画に続いて、今年度中に県内で発生した遭難事故の状況について、県警から統計資料をもとに説明があった。

山岳遭難の統計のうち登山に限って言えば、転落・滑落による事故が最も多く、四十歳代から五十歳代のいわゆる中高年が最も多いことが特徴的であった。今年度の登山による遭難発生件数は三十五件、遭難者四十六名のうち死者三名という数字は、昨年度に比べて特に多い数字ではないものの、大幅に少なくするためにはやらなければならないことが数多くあると思われる。四十六名のうち県内者が約三分の一と比較的少なく、行方不

明者がいなかったことは多少救いではある。

以上の報告の後、研究協議事項として、「山岳遭難救助活動におけるヘリコプターの役割について」と題して、県警本部航空隊の副隊長から事例発表があった。当発表では、近年、救助ヘリの出動回数が急増しており、中には救助ヘリの出動が適切だったかどうか疑問になるような安易な要請がなされる場合も見受けられること、山中行動の安全性に対する認識が甘くなっているように思われること等が述べられた。救助要請の中には、山岳会に所属していないいわゆる未組織登山者によるもの

が含まれるとはいうものの、我々組織登山者の心の片隅に、県警本部や県消防防災課のヘリをお願いすれば何とかしてくれるという安易な気持ち

ないといえようことになるかもしれない。同副隊長の話の中で、「昔は、怪我をした登山者には、這ってでも自力で下山しようとする気迫があった。」という言葉が印象的であった。

更に、実際の山岳遭難救助の現場は、険しい地形と変わり易い気象状況の中で、テレビのドキュメンタリーなどで見る以上に、救助する側も極めて危険な状況に晒される切迫した事態になることが多々あることとであり、救助されることとなるかもしれない側の我々としては、遭難防止及び遭難救助の際に十分心しなければならぬことと強く感じた。

山岳遭難対策に関わる機関は県内に数多くあるが、相互の連携を深める余地がまだまだいっぱいあるというのが、今回の総会での率直な感想であ

あった。

報道によれば、県警は三月末に中型ヘリコプターを新たに一機導入し、合計三種の体制で遭難救助等に当たるとのことと、機動力が一層充実して大変頼もしい限りである。

遭難対策委員会では、来年度、各山岳会での遭難防止対策の実施状況等を調べ、問題点と課題を整理するとともに、県山岳協会と外部の山岳遭難対策関連機関との連携のあり方について取りまとめたと考えている。その意味でも、今回の当協議会総会への出席は、県内関係機関の活動状況を知る貴重な機会となった。



## ポリウレタンミッドソールで「経年劣化による破損」が起きている

に従って、必ず行って下さい。ポリウレタンは軽量、摩耗性、衝撃緩衝性に優れているが、その使用頻度や保管状態によって性質が劣化して、突然靴底がはがれたり、破損してしまふ場合があります。

一般的に製造後五年程度がその寿命とされていますが、その使用頻度や、お手入れの方法、保管状態によって寿命が短くなる場合があります。

出発前に安全確認を行いな

以上は(株)日本スポーツ用品工業協会・日本スポーツ用品輸入協会・登山靴トレッキングブーツ品質対策委員会からの呼びかけから

### ●周知版

山岳保険申込書控の送付先  
・ 県山協事務局

諏訪 憲 一

(長岡ハイク)

長岡市高畑610-110

0258-

35-4373

お忘れなく。

# 中高年登山のための登山医学 医者からみた山登り④

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

### ④ 大蓮華山群と最古の地層

W・ウェストンは、著書の中で白馬岳をOrangeと記しています。越中では、白馬岳を中心としたこの山域を大蓮華山群と呼び、いまでもその保険会が活躍しています。

西南日本北部の飛騨山脈は、北アルプスの名で岳人に親しまれてきました。北アは、槍穂連峰から三俣蓮華で立山と後立山に分かれ、後立の主稜線が白馬岳を経て親不知で日本海に達します。日本アルプスの骨格を形成する地層は、附加体と呼ばれて日本海側より太平洋に向かって、飛騨(コア)、飛騨外縁・美濃(北ア)、領家・三波川(中ア)、秩父・四万十(南ア)各帯と呼ばれて列島沿えに並延しています。

白馬岳周辺から朝日岳以北まで分布する青海～蓮華帯は、飛騨外縁帯に属し、古生代デボン紀まで遡って県下最古の地層となります。縞模様の変成岩(片岩)は、正に四億年の年輪で、地球の皺を思わせる重厚さでその生い立ちを語りかけてくれるのです。

朝日岳北斜面は片岩千枚岩に蛇紋岩が介在して好アルカリ性植物を育てている。

4、体力トレーニングについて  
楽しく安全な登山をするために、体力の維持に努めていただきたい。そのためにはトレーニングが必要であります。筋力を鍛え、持久力や調整

力を高め、バランス感覚の向上に努めなければなりません。一番確実に行うことができているのは歩くことだと思います。健康に効果的で、しかも心臓や腰、膝などに負担をかけることなく、筋肉を長時間働か

ない、自分の年齢や体力に見合った運動の強さを知る必要があります。大まかな目安は、運動中でも隣の人と会話ができる位の強さが適正かと思えます。具体的には脈拍数でいうと、

適正脈拍数 138 1年令 / 2

運動中に脈拍を数えるのが面倒ならばパルスメーターを利用すれば簡便であります。運動を停止して脈拍を数えるときは、一分間の脈拍数に10加えて下さい。

脈拍数 15秒の脈拍数 × 4 + 10

運動の量は1回30分を週3回位歩けば効果があると思います。登山のためのトレーニングには、やはり月2～3回里山ハイキングがよろしいでしょう。私などは、春先は毎日のように夕方1時間位わらびやタラの芽、こしあぶらなどを採りながら歩いています。私は運動のためにわざわざ歩くのでなく、生活の中に歩くことをとり入れるようにしています。

私は自宅と医院が一緒です。ので、通勤で歩くということがありません。医師会の集り、山岳会の集り、買物などの際には歩くようにしています。片道15分でも往復すれば30分になります。30分まとめて歩かなくても、細切れの歩いた時間を足して30分になれば、同じ効果があるそうです。歩くことができないときは、スイミングなどで運動不足を補います。

トレーニングのしすぎは、腰や膝を傷めたりします。またトレーニングがストレスとなつて自律神経の失調をきたして、診察に訪れる人もいます。あまり融通のきかない計画を立てないで、週に2回位の休みを入れるようなゆとりのある、長続きする計画を立てた方がよいと思います。

## 平成13年度

## 山岳遭難救助研修会B開催要項

## 1. 趣旨

山岳遭難救助活動の指導的立場にある者に対し、遭難救助に関する知識と実技並びにその指導法について研修を行い、指導者としての資質の向上を図る。

## 2. 主催

文部科学省

## 3. 協力

社団法人 日本山岳協会

## 4. 期日

B—平成13年7月19日(木)～23日(月)

## 5. 会場

文部科学省登山研修所  
〒930-1405 富山県中新川郡立山町千寿ヶ原  
☎(076)482-1212、Fax(076)481-1534  
(実技…登山研修所及び雑穀谷岩場周辺)

## 6. 応募資格及び募集定員

## (1) 応募資格

応募資格については、年齢50歳未満で登山の基本的技術を修得している者のうち、下記事項に該当する者。

B—①都道府県における山岳遭難救助組織の指導的立場にある者(上記対象者を除く)。

②山岳会(クラブ)会長の推薦する者。

③大学山岳部等のリーダー及びリーダー

候補者で、学長が推薦する2年生以上の者。

## (2) 募集定員

B—30名

## 7. 研修内容及び講師

	内 容	講 師
講	救助活動について	柳澤昭夫 (大町山の会)
	確保理論	B 角谷道弘 (泉州山岳会)
義	山岳遭難救助の 現状と課題	梶田 正 (富山県警察山岳警備隊)
実 技	事故発生時の対策 救急処置 救助搬送技術 確保技術 固定ザイル 背負い搬送 担架・そり等の搬送 懸垂救助 吊り下げ、上げ救助 危急時対策	主任 柳澤昭夫  副主任 B 角谷道弘  ほか実技担当講師
	研究 協議	遭難救助組織運営上の 諸問題 遭難救助技術に関する 諸問題 他

参加希望者は詳細事務局へ(諏訪恵一 長岡ハイク TEL 0258-35-4373)

## 編集こうき

▲ 今春は豪雪から一気に春の陽気となり、山野歩きの絶好のころとなりました。各位におかれましてはそれぞれに、活動に動い込んでおられることとおもいます。

▲ 四月開催の新潟県山岳協会評議員会(総会)の席で、役員の改選がおこなわれ、新山協ニュースの編集を遠藤さんから、横山征平(関川村山の会)／北村猛(新潟鉄工山の会)／五十嵐昇(下越山岳会)／諏訪恵一(長岡ハイク)／後藤正弘(高田ハイク)の5名が担当することになりました。各山岳団体のニュースなども、掲載していきますので近くの委員までお届け下さい。

▲ 組織は事業、行事に参加する事に意義があり、発展するものです。協会の諸事業に積極的に参加するよう心掛けてゆきたいものです。協会の事業実施については毎号に掲載しておりますし、協会役員にも都度通知しておりますので、所属会員にも周知されるようお努め下さい。

## 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)

大新スポーツ様

ありがとうございます

ございました

~~~~~

新潟市東堀六丁目で登山用品の専門店として、長年岳人から親しまれてきました、大新スポーツ店様が閉店することとなりました。

新山協ニュースのスポンサーとして掲載料をいただきご協力願ってまいりました。長年のご協力に感謝申し上げます。厚くお礼もうしあげます。