

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

田代平湿原にトキソウの共演

婦人委員会親睦登山・・・入広瀬村

去る七月十五日入広瀬村田代平湿原を会場に、本年度最多参加のイベントである、婦人委員会(委員長山田智子)主管で親睦登山が実施された。当日は梅雨明け間際の好天に恵まれ、林道の開放とトキソウのお供か、何故か男性参加も多く、花の行くところには集まるものである。参加者から感激のレポートをしてもらった。

水原山の会

小田邦子

去る七月十五日、婦人委員会主催の親睦登山「田代平湿原」へ、水原山の会から女性ばかり六名参加させていただきました。当日は梅雨明けの暑い日で、一〇〇名もの参加があり主催者の方々は「うれしい」悲鳴をあげておられました。

湿原は薄いピンクの小さく可憐なトキソウが私達を待っていたかのように盛りに咲いていてくれました。鞍掛峠では山田委員長が、野立てをして下さいました。登山スタイルで山の自然の中の御抹茶の味は格別でした。山田さんは「長年お茶を立てているけどコップフェルで立てるの

は始めてよ」と、にこやかに笑っておられました。結構な御点前でした。

ゆきみ山の会

阿部京子

標高八百メートルにある田代平湿原に通ずる林道を開放していただき、車横付け散策とあって、うちの会からも男性五名を含む総勢二十一名が参加させていただきました。大勢のためマイクロバスを仕立てての参加でありました。林道終点が湿原の縁で、湿原への木道を辿ると間もなく可憐なトキ草に会うことができました。湿原をピンクに染めるほど(ちよっと大げさかな)いま盛りの姿をみせてくれました。

湿原の木道を抜け、八十里

越の道を辿り鞍掛峠までの約一時間、大きくなった水芭蕉の葉っぱ、まだ青いサンカヨウの実、線香花火のような黄色いキンコウカ等目も口も忙しく、日向で汗をかき木陰に入って爽やかな風に一息つきながら、楽しく歩くことができました。峠では全員が集まるスペースがなく、各グルー



プ思い思いの所で昼食となりました。そこで和やかな交流風景が見られました。全体の交流がでなかつたのが少し残念でした。難儀して行つて見る風景は、何もかも代えがたいご褒美ともおもいますが、今回のように楽しんで素晴らしい風景が我がもの

になるのはやはり嬉しいことです。山岳会に加入している恩恵だと思えますし、この素晴らしい自然を汚さない努力を広めていきたいと思えます。今回の計画実行に当たられた皆様、本当に有り難うございました。

水原山の会

野沢文子

山歩きを始めて二年、仲間と共に行く先々で沢山の花々を目にしては来ましたが、今回の様に花を目的の参加は初めてでした。トキソウ、シモツケソウ、ツルアリドウシ、キンコウカ、オオカメノキ、ギンリョウソウ、トリアンションウマなど、初めて聞く名前や、一度聞いたんだけどなーと思うのまで数多くの花々が湿原から鞍掛峠まで咲いていたのですが、聞いた後から忘れていく始末、いつものように花は綺麗だなーと終わってしまし、只見へ向かった道ということに気がつきました。

「越後の京」とまで言われた吉ヶ平は人も村も消え、鞍掛峠からの道は廃道と化し

越を結ぶ「生活の道」・長岡藩敗走の「夢の通ひ道」……幾つもの歴史を残し現在「花の山旅」に残る道となり、「八十里越」に秘められた魅力が花と共に蘇えって来るようでした。又、南会津只見町には「八十里越・千両箱埋蔵説」が語り継がれていると聞いています。何んでも沼の平辺りに隠されているとか？

いずれにしろ花の中ではアジサイの濃紺がとても印象的でした。此処にしか見られない花も有ったのでしょうか、普段見慣れている花が自然の中でこれほど鮮やかに自分を主張しているのが素敵でした。歴史あり、ロマンあり、花あり、初めての参加でしたが又この様な企画がありましたら声を掛けて下さい。楽しみにしております。

婦人委員会委員長 山田智子

先日実施いたしました田代平湿原での親睦登山に、これまでにない一二四名という多数のご参加を戴きまして大変ありがとうございました。好天に恵まれ、予定通りとはいえゲートを開けて戴き、予想以上にたくさん咲いてい

た朱鷺草や、鞍掛峠往復など思い出に残る一日になったのではないかと感じております。多数のご参加は嬉しい誤算で受付から解散まで案内の時間帯を守ろうと一生懸命でした。行き届かないことが多々あったと思いますが、皆様の協力とご協力により終了させて戴きましたことを心より御礼申し上げます。

第二回ジュニアスポーツクライミング大会報告

会場 糸魚川市民総合体育館

紙面の都合で掲載が遅くなりましたが、去る六月十日糸魚川市民総合体育館で開催された結果を報告します。今回の大会が第一回目という記念すべき大会も兼ねて開催され、創設にご尽力下さいました、故五十嵐篤雄(県山協名誉会長/日本山岳越後支部長/新発田市)、故安野正弘(県山協理事/新潟市)に心から感謝申し上げます。各大会が更なる躍進を目指すことを期待します。

参加選手の状況、小学生男 県での北信越国体クライミング女合わせ五名、中学生三名、グ競技、八月富山県で開催の高校生九名、一般十三名でし JOC全国大会の出場権が与えられた。ボードの高さ十二メートル ●大会結果 二回実施の合計点で順位が決定した高さと得点になり 第一回五十嵐篤雄記念杯クライミング大会兼第二回ジュニアスポーツクライミング大会 結果は、本大会で小、中、高、小学生男子の部、校生の上位者には、七月富山 一位久保田聡 糸魚川小、二

- 位網島智也 糸魚川小、三位 大山快幸 北西海小
- 小学生女子の部 一位 五十嵐祐子 下早川小、オーブン嶋田真琴 城端町少年団
- 中学生男子の部 一位 大山嵩進 糸魚川中、二位脇田大翼 糸魚川中、オーブン山下大地 城端町少年団
- 第五十六回国体大会山岳競技新潟県予選会兼第一回安野正弘記念杯クライミング大会兼第二回スポーツクライミング大会 糸魚川白嶺高校、三位山田真史 糸魚川白嶺高校、以下猪股和樹、広川岳志、広瀬和貴、高橋優太、平田雅史、山野上良輔
- 第四回新潟カップクライミング大会 ビギナー男子の部 一位天木毅義、二位佐藤哲也 CFC、三位柳沢哲也CFC、以下平沢健太郎、金井妙、浅野勇、青木弘、木島寿雄
- シニア40歳以上男子の部 一位川内康 YFCC、二位金井妙 CFC、三位浅野勇 CFC、以下青木弘
- シニア40歳以上女子の部 一位河内一美 YFCC
- シニア委員長 渡辺正之

全国山岳遭難対策協議会報告

会場 九州大分市

会長 藤井 信

去る七月五、六日の両日九州大分市コンパルホールを会場に標題の会が開催され、出席したのでその概要を報告します。

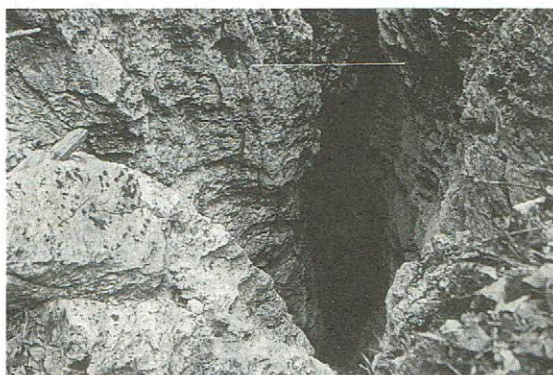
本県関係の出席者は名古屋晃(教育庁)・渡辺 豊、佐藤勝彦(県警本部)・藤田善思(高体連)・藤井 信(新山協)

第一日 講演/講義 「講演」遭難のしかた教えます 講師/丸山晴弘/長野県山遭対協

「講義」(一)平成十二年年中における山岳遭難発生状況について 講師/仲田昌平/警察庁生活安全局地域課 「講義」(二)大分県における山岳遭難救助活動について 講師/原田 晃/大分県警察本部生活安全全部地域課 「講義」(三)登山における P4の1段へ

中高年登山のための登山医学 医者からみた山登り ⑦

医療法人 齊藤医院 院長
齊藤 宣雄



暗黒の世界に地球のロマンを秘めた日本最深の洞窟／白蓮洞 深度513m

山と岩石

さわがに山岳会 小野 健

⑦ 氷河時代の環境を遺存するマイコミ平

黒姫山南部に発達するカルスト地形は、壑型洞窟の密集地域で、立体的な拮がりをもった特異な溶蝕地形です。雨水や融雪水がポノールと呼ばれる吸込み口から地下洞に流入して、厚層な石灰岩を溶解・崩壊を繰返しながら地下空間が成長していく。堅穴は更に下流の福来口鍾乳洞に連絡して、日本最大級の未開放地下空間になっているのです。

白蓮洞（513m）は我が国最深堅穴で、容易に人を寄せつけない不気味な洞口を開けて、現在も成長を続けています。さらに、千里洞（405m）・奴奈川洞（345m）・銀鳳洞（333m）などの開放洞窟が並ぶ。千里洞は、洞内に雪渓が残り、盛夏でも7°～8℃ぐらいの冷風を吹き上げて、洞口周辺に氷河時代の環境を遺存しています。このため、海拔680mのところ、ウサギギク・ミヤマアカバナ・ムシトリスミレ・オクヤマガラシなどの高山植物の群落が見られます。正にロマンに満ちた地下世界が在って、山岳自然とは異なった魅力のあるところです。

8、脱水症：私の体験から
七月に塩沢へ鮎料理を食べに泊まりがけで出かけ、初日は宴会で翌日は曹洞宗雲洞庵から金城山へ登ったときのことです。蒸し暑い日、汗が滝のように流れました。幸い登山道は沢筋にあり、頂

上近くにも水場があり、水分十分補給することができました。しかし、帰りにはだるさ、足が進みません。やっとならぬと、雲洞庵にたどり着き、涼しいところでアイスクリームを食べ、休息したら回復しました。

考えてみると、色々と悪条件が重なったのだと思います。①前夜の宴会の酒による利尿作用で脱水の準備状態ができていたこと
②山では水しか補給しなかったこと
③蒸し暑い中、長時間歩いたこと
④蒸し暑くなって脱水状態になったのだと思います。
水分の補給以前に体調を整えておくことが一番大切かと思えます。それ以来脱水症には気をつけております。汗には塩分が0.9%含まれています。それに近い水分を補う必要があります。一般的に

はスポーツドリンクで補うのが良いでしょう。しかし、飽きてきます。私は下痢のとき、水分補給の処方方を応用して用いています。

私はさらに改良して

処方 果汁 100%ジュース
砂糖 40g、塩 5g に水を
加えて 1ℓ とする

レモンの蜂蜜漬 150g、200ml
塩 5g に水を加え 1ℓ とする

ここに含まれる塩分は汗の半分の濃度です。蜂蜜は糖分を補ってくれます。レモンはクエン酸が含まれているので代謝を促進して、疲れをとって元気にしてくれます。皆さんも山で良くレモンをしゃぶって見ますが、レモンにはそのような効果があるのです。スポーツドリンクが飽きたら漬物を食べながら麦茶を飲むのも良いでしょう。のどが乾いから水分を補給するのでなく、その前に休憩ごとに少しずつ補給してください。補給する分量ですが、行動中は一時間に体重1kg当たり、約5mlです。体重60kgの人では300ml 8時間行動すると2040mlとなります。普通1ℓ位しか携行しませんが、朝食はきちんと食べ、水分も十分とってください。また、途中の水場でも十分に水分を補給してください。頂上でビールやコーヒを飲むのが楽しみですがビールやコーヒは利尿作用があって、脱水を促進するので、飲み過ぎないようにしてください。熱中症にならないよう水分の補給についてお話ししました。その他にも、直射日光を避けるために帽子をかぶり、熱を逃しやすい服装にすることも大切です。できることなら、気温の上がらない朝の涼しいうちに行動しましょう。

P1の五段からつづく
気象情報の利用の仕方 猿渡克己

「講義」(四) 長野県消防防災航空隊における山岳救助活動について 落合秀樹/長野県消防防災航空隊

「講義」(五) 登山者の方向感と道迷い問題 講師/青山千彰/日山協対常任理事

第二日 研究協議
・第一分科会
テーマ 山岳遭難救助活動の現状と問題点(サブテーマ) ヘリコプター救助の現状と課題)

・第二分科会
テーマ ツアー登山 中年登山の現状と問題点(サブテーマ) ツアー登山実施の配意事項と参加者の心構え

・第三分科会
テーマ 学校登山活動(大) 学、高等専門学校、高等学校)における現状と問題点(サブテーマ) 山岳部の活性化と指導者の養成)

・第四分科会
テーマ 登山指導者養成の現状と課題(サブテーマ) 市民登山等の登山指導者や山岳ガイドの現状と課題

この他救急救助資器材の展

第22回北信越国民体育大会山岳競技開催

富山県会場/本国体出場権獲得ならず

本国体への登竜門である北信越国体山岳競技が、去る七月二十七日富山県上平村、城端町、井口村で開催され、選手は猛暑のなか、県体協の宮田デレクターや県山協関係者等の熱い声援のもとに健闘されたが、惜しくも本国体への出場権を得ることができなかった。大会をめざしトレーニングに励んできた選手、監督の皆さんご苦労さまでした。

●大会成果
成年女子二位・少年男子四位・少年女子三位・成年男子(オーブン競技)総合一位
また、次回大会から正式種目になる、少年クライミングの成績

男子 須藤晴紀選手一位(完全登)・十玉雷蔵選手三位・女子 田中順子選手三位
○選手と出場種目の紹介

示もあった。なお、紙面の関係で詳細内容については、省略しましたので各山岳会等で

勉強会などで必要なときは藤井まで申し出下さい。

お知らせ

●第四回 新潟カップ開催

主催 新潟県山岳協会
主管 同 クライミング委員会
とき 平成十三年九月十六日
受付八時三十分
試合開始午前九時
会場 三条市 ウエスト三条店
0256-3518228

参加資格 リードのできる人で県内在住者・県内勤務者・県内在学者 年齢制限無し
参加費 一人一、〇〇〇円
競技方法 オンサイト・リード方式(シールド有り)

種別 男子の部 A・B
女子の部 A・B
申込先 九月十二日まで
申込先 糸魚川市南押上二一三〇一 水落竜馬
※申込書式を照会の上 申込むこと

編集こうき
今夏は猛暑つづきで、いささか閉口しましたが、皆様にはお変わりございませんでしょうか。これからは日増し

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)

に秋の気配を感じる季節となりますが、夏ばて鍛練に励みたいものです。

▲ 関川村に屋内運動施設「どくむ」がR113の道の駅にあります。この壁面に高さ10mのクライミングボードが設置されています。利用度は今いちですが、ここへ夏休みの中学生が挑戦していました。

活き活きと体験挑戦している姿を目の当たりにし、この子らが次回の新潟国体の選手に育ってくればよいのだがなどと思いがら見学させてもらいました。(征)