

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

中高年登山教室 湯の丸山・烏帽子岳で実施（長野県） 八十人参加

中高年登山委員会（委員長山田弘二）主管の中高年登山教室が、去る九月八日・九日の両日長野県真田町と東部町にまたがる湯の丸山（二千一百一m）と烏帽子岳（二千六十五m）を会場に、教室参加八十人・新山協スタッフ二十一人の参加で開催された。

初日は宿で『緊急対応法』をテーマに、新山協名誉会長室賀輝雄様のご講演と五班に分かれての座学を夕暮れ時まで熱心に研修した。

二日目は実技研修の登山であったが、折りしも台風十五号の接近で未明からの、ガスと雨は出発時になっても止まず、雨具を着けての出発となった。

終日眺望もきかない登山になり、教室参加の皆様には悲しい登山となってしまったが、参加者の岡村様から感想を寄せて頂きました。（征）

岡村節子
 この度の参加は昨年の佐渡ドンデン山に続き、二回目の参加になります。

初日は宿で座学研修で「緊急対応法」で、テーマは低体温症・熱疲労熱射病の講義でした。言葉ではよく聞くのですが実際にはどんな状態になるのかサブリーダーから経験

談をお聞きし、本当に怖いものであることがわかりました。私の職場で「私の命は私が守る……」と言う標語が目

前の壁に掲げてありますが、山ではそれが一番大事なことでないかと講義のあと感じました。山へただ漫然と行くのではなく、いろいろな知識を身に

付け危険を避け、怪我もせず本当に山を楽しむ為に勉強しなくてはならないと感じたしだいです。

二日目は楽しみにしていましたが湯の丸山と烏帽子岳への登山の日ですが台風の影響で明け方からの雨は、出発時刻になっても止まず、雨具を着けての出発となりました。

これも経験となったのではないかと改めて思います。道は標高の割りに緩やかですが、ガスで初秋の風景は残念ながら望むことができないかわり、

登山道添えに加藤明文さんの付けて下さった植物名を楽しみながら最初のピーク「湯の丸山／二千一百一m」に立ちました。

このころから風も強くなりましたが、風下に入ると風も苦にならないほどでした。

目指す第二のピーク「烏帽子岳」への稜線は右方からの風が一段とつよくなりましたが、目のさめるようなリンドウの花に惑われ烏帽子岳に到達しました。

強風雨とガスの山頂で、傘をさしてのお昼はなかなか大変な技術を要しました。ビールを飲んだり、ミルクティを作ったり、こぼしたり。

そんな中で突然ガスがきれ青空が出て日が差し、周りの風景が見えたときは一同から歓声があがる程感激でした。

この感激が苦しきを超えて登山を続けようとする原点のような気がしました。

最後になりましたが、役員皆様のお陰で楽しく学ばせてもらいました。友達もでき大変有意義な二日間でした。ありがとうございます。来年も是非参加したいと思えます。



▶湯ノ丸山頂

第四回ジュニアオリンピッククックアップ大会報告 健闘するもあと一歩

会場 富山県

八月十四日・十五日の両日、富山県城端町桜ヶ池クライミングセンターで、日山協主催で、第四回JOC大会が開催され、全国二十都道府県から小・中（男・女）・高校生（男・女）百二十名が参加し開催された。

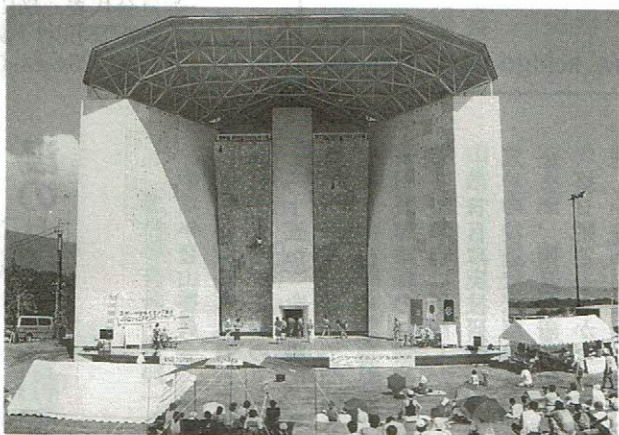
五つのカテゴリーに分かれ、オンサイトトリード方式で競技。昨年までは3つのカテゴリーであったが、本年は小・中学生の参加が多くカテゴリーを増やした。

最近のジュニアトップ選手は、ジャパントップアードで上位入賞する時代ですが、昨年あたりまでクリップ動作がぎこちない選手も見られたが、今年はそのような選手がいませんでした。

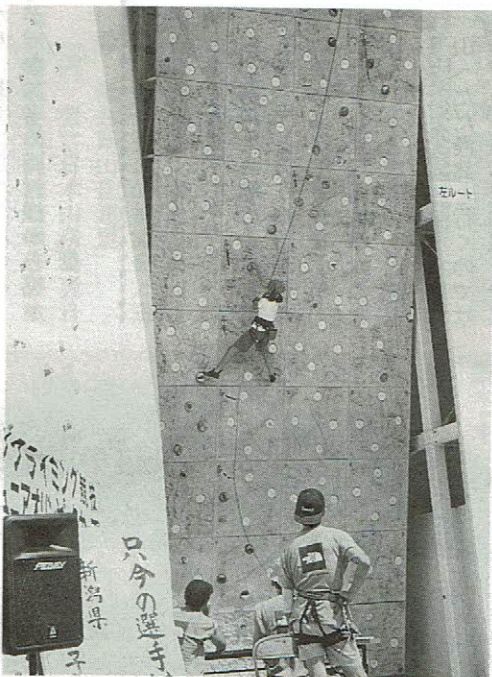
年々全体のレベルが高くなっている印象をうけた。

本県選手では、小学生の部で久保田聡選手糸魚川小が四位と、入賞まであと一歩の大健闘。

中学生男子の部で大山嵩進選手糸魚川中が決勝に進出6位。



▲会場の桜ヶ池クライミングセンター



▲小学生の部に出場した五十嵐祐子選手のクライミング

高校男子の部で須藤晴紀選手長岡高専が準決勝に進出し十二位の健闘。

大会の上位選手と本県選手の成績

高校男子の部

一位 神奈川 神奈川選手 二位 神奈川 須藤晴紀選手

三位 千葉 須藤晴紀選手

四位 千葉 須藤晴紀選手

五位 千葉 須藤晴紀選手

六位 千葉 須藤晴紀選手

七位 千葉 須藤晴紀選手

八位 千葉 須藤晴紀選手

九位 千葉 須藤晴紀選手

十位 千葉 須藤晴紀選手

中学生男子の部

一位 京都府 選手 二位 埼玉 選手

三位 京都府 選手

四位 大山嵩進選手糸魚川中

五位 中学生女子の部

一位 千葉 選手 二位 京都府 選手

三位 宮城 選手

四位 小学生(男女)の部

一位 宮城 選手 二位 富山 選手

三位 埼玉 選手

四位 久保田聡選手糸魚川小

五位 五十嵐祐子選手糸魚川小

六位 下早川小

ジュニア委員 水落竜馬

平成13年度 登攀技術指導員の教育と研修及び主任検定員養成講習会の開催

○とき 平成13年10月27日～28日 (土・日)

○会場 新発田市 内の倉ダム杉滝岩周辺

●指導員の教育と研修(登攀技術) ●参加資格 公認指導員(コーチ・スポーツ指導員)の資格を有し、会長より推薦された者

●研修内容 登攀技術/登攀の実践を通じて確保技術等の問題点を検討意見交換

●研修・宿泊 新発田市滝谷/農村婦人の家

●参加人員 40人

●日程 十月二十七日九時三十分から十六時/確保理論・確保技術訓練 二十八日八時から十二時 実技訓練 昼食後十四時解散

●携行品 岩登り用具一式・検定基準・筆記用具・防寒具・洗面用具・寝袋

●経費 参加費二千元/宿泊・食事・夜朝昼懇親会費六千元

●申込・照会 10月17日厳守 新山協技術指導委員会

安部信一 TEL0261-27311572

●主管 新潟県山岳協会運営事務局

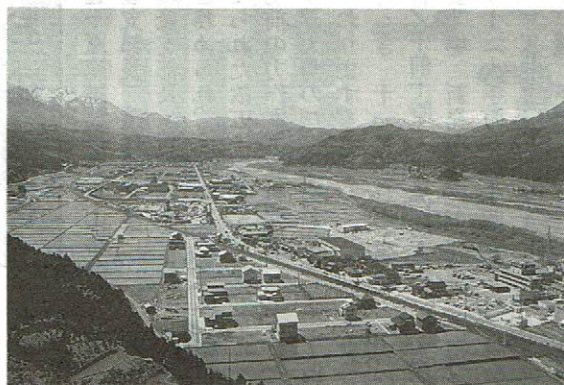
同技術指導委員会

※なお、同会場で開催の主任検定員養成講習会(登攀技術)の要項については紙面の関係で掲載できませんので、技術指導委員会まで照会の上、ご参加ください。

中高年登山のための登山医学 医者からみた山登り ⑧

医療法人 斉藤医院 院長

斉藤 宣雄



糸静線の走る姫川扇状地より望む
古生代・中生代地層の北ア(右白馬岳)と新生代
の地層よりなる頸城山群(左雨飾山)。

山と岩石

さわがに山岳会 小野 健

⑧ 飛騨山脈と頸城山地

姫川を挟んで、東西に対峙する山並みは、糸魚川～静岡構造線(断層帯)やフォッサマグナ(大地溝帯)生成時の地殻変動に起因しています。

飛騨山脈は西南日本側に位置し、北アルプスとも呼ばれ、岳人にとって、憧れの山々が目白押しに並んでいます。特に、北部の白馬岳・小蓮華岳(県下最高峰)雪倉岳・朝日岳・梅海新道などなじみの山々があり、夏になると、お花や涼を求めて大勢の人達が登ります。現在も、プレートの潜り込みによって隆起を続け、山脈の上昇率は、百万年で2千米に達するといわれています。

東北日本側に位置する頸城山塊は、フォッサマグナ帯を北上する富士火山帯に連なって噴出した新しい火山で、焼山(活火山)妙高山・信州黒姫山・高妻山・戸隠連峰など、日帰り登山の手ごろな山々が並んでいます。

このように、両者は、生成過程も年代も全く異質の山並みなのです。

9、バテの予防について
登山は他のスポーツと比べて、運動強度はそれほど大きくないのですが、運動時間が著しく長いのでトータルエネルギー消費量は莫大であります。

したがって大なり小なり疲労を免れないのです。中高年は疲労し過ぎると回復に時間がかかりますから、疲労し過ぎないように歩き方だけでなく栄養補給にも注意しなければなりません。登山では空身

フルマラソンの消費エネルギーは二千から三千キロカロリーですからほぼ同じ消費量です。日常生活では体重六十キロの人は一日に千八百キロカロリー必要とします。これ1.6倍であるから、三度の食

で体重一キログラム当たり一時間に6キロカロリーを要するから八時間行動すると

事だけでは足りませんので二時間ごとに補給しなければなりません。
登山のような長時間の持久運動ではエネルギー源として炭水化物と脂肪が混合して用いられるのです。このうち脂肪は体内に莫大な貯蔵があるが、炭水化物は僅かしかないので、しかも、脂肪は炭水化物と一緒に燃えな

よく言われているシャリバテという状態です。
従って、炭水化物を定期的に補給すれば、体脂肪を有効に利用しながら長時間快適に登山を続けられることになり、炭水化物の不足は筋を疲労させるばかりでなく、脳神経系の働きを低下させてパフォーマンス能力の低下を招いたり、思考力、判断力、意思力などを低下させるのです。このようにことから炭水化物は登山において最も優先的に摂取しなければならぬ食物です。
登山中は何のくらの食物が必要かという目安は、前述の登山中消費エネルギーの三分の一を食物で補給する。残りの三分の二は体脂肪を利用することによって賄われると考えてよいでしょう。

ビスケット・キャラメル・チョコレート・コンデンスミルクなど自分の好きなものをご用意できるようにしておき、二時間ごとに補給すると良いでしょう。

(次号につづく)



お知らせ

故五十嵐篤雄(前日本山岳会
越後支部長) 遺作写真展

越後支部長・新山協名誉会
長を務められ、多くの岳人を
育てられた故五十嵐さんを偲
び生前の力作写真展を開催し
ます。大勢のご来場をお待ち
しております。

・とき 十一月一日から四
日/午前十時~午後四時まで
・会場 新発田市市民ギヤ
リー(大手町一の十四の十
四) TEL0254-2613030
・主催 下越山岳会
・協賛 新潟県山岳協会
日本山岳会越後支
部

登山口情報

飯豊連峰新発田市湯ノ平コー
スは、加治川ダムから先の林
道崩壊の危険から通行禁止に
なっておりますが、今後の見
通しは次のとおりです。

まず、湯ノ平小屋は八月末
から九月上旬にかけて解体再
建し、今年十一月十五日竣工
の予定。また、林道は小屋の

工事と平行整備し、平成14年
のシーズンに小屋と併せオー
ブン予定。
下越山岳会 高橋正英

新三協親睦登山の開催

・とき 平成13年10月20
日
・会場 岩船朝日村 石黒
山(967m)/奥三面ダ
ム探勝
・宿泊 猿田川野営場管理
棟

・主催 新潟県山岳協会
・主管 総務委員会/朝日
山岳会/荒川ワングル/関
川村山の会
・参加費 一人一千元
・申し込み/問合せ総務委員
片桐一夫まで
TEL 0258-4616448
FAX 0258-4616448

※詳細案内各加盟団体の事務
局送付済み
総務委員長 片桐一夫



平成13年度 日本山岳協会自然保護委員総会

・とき 平成十三年十月二
十七日(土)から二十八日
(日)
・会場 福井県南条郡今庄
町今庄八五二一八 今
庄町保健センター
・主催 日本山岳協会/主
管 福井県山岳連盟

「内容」日本山岳協会自
然保護委員会活動報告/植
物の盗掘・高山植物の販売・
増え過ぎた動物問題/県の
保護条例等
・講演 日本百名山「荒島
岳」の現状
・講演 木の目峠の歴史と
自然
・都道府県山岳連盟からの提
案および討議
・会費 一万二千元
・申込 平成十三年十月五
日。ただし、新潟県山岳協
会加盟団体の方は、自然保
護委員会の七沢さん経由で
お願いします。(期限厳守)

第三十三回 自然保護研修会開催

・とき 平成十三年十月十
三日~十四日(土・日)
・会場 北蒲原笹神村出湯
山友荘 TEL0250-6211861
・内容 講演「新潟県の自
然保護行政」講師 県自然
保護係り須藤 氏/登山研
修 五頭山系「菱ヶ岳」
・日程 十三日十五時から
十七時/講演/質疑 十八
時懇親会 十四日六時起床
七時移動 八時菱ヶ岳
十四時解散
・持参品 シュラフ・食料・
嗜好品・登山用品
・主催 新潟県山岳協会/
主管 自然保護委員会
・申込 〒950-0210
中蒲原郡横越町上町2丁目
11-6 本間一人
TEL 025-385-2225
FAX 025-385-2225
締切十月十日

編集こうき

▼今夏の猛暑が懐かしくな
るほど爽やかな秋山シーズン

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)

になりました。行動し易くなっ
た分、日が短くなり山頂の風
景に見とれている時間が短く、
下山を急がせる季節でもあり
ます。
▼早くも方々の山から初雪
の便りを聞くころとなりまし
た。高山に向かうときは、装
備に抜かりなく楽しい登山を
続けたいものです。
▼新山協ニュースでは、各
地の登山道や、施設情報も掲
載したいので、変わった情報
がありましたらお聞かせくだ
さい。(征)