

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

晶元山岳会（大韓民国）

金九鉉前会長の墓参

新山協から室賀・望月・藤井出席

藤井 信

した。
 墓前では、韓国流と日本流の参拝でありましたが、十三ヵ月ぶりに重い荷物を降ろすことができました。
 お墓は、ソウル市より北に四十km離れた山の斜面の霊園

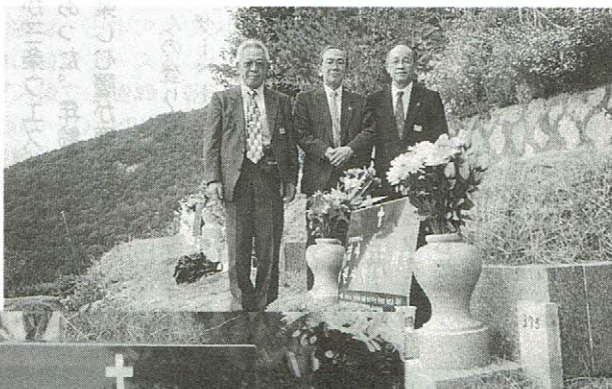
の最上段にあり、遙か彼方に北漢山山系が望まれる素晴らしい霊園でありました。
 墓碑の側面には、一九四二年陰一月二十日生、二〇〇二年七月二日召天と刻まれている。

昭和五十六年（一九八一）新山協と大韓民国、晶元山岳会とは姉妹協定を結び、これまでそれぞれの国を訪れ、史跡を尋ね、観光と山行を通して友好を深めてきました。

平成十年一月十八日、新山協が創立五十周年記念式典開催の折には、韓国の晶元山岳会から金九鉉会長、金昌燮先生（現会長）の両人よりご臨席を賜わり、お祝いのご挨拶をはじめ、式典に錦上添花を添えていただきました。

五十嵐篤雄名誉会長がご逝去されて、四日後、金先生も五十八歳の若さでご逝去なされてしまいました。

葬儀には参列できずとも、墓参の機会を考えておりましたが、この度、室賀名誉会長、望月参与と三人で、九月二十五日～二十七日（二泊三日）で、訪韓、金晶燮現会長のご案内で墓参することができま



金会長の墓碑
 右から
 室賀輝雄名誉会長
 望月 力参与
 藤井 信会長



金会長の墓碑

金九鉉先生は、世界的にご活躍されていた医師であり、運命とは云え若くして惜しい方を亡くしたものです。

訪韓中、墓参が目的であり観光の余裕はありませんでしたが、晶元山岳の多くの会員と久しく親睦を深める機会を得ることができました。

会話の中で、二〇〇二年五月頃、ソウルで親睦登山をやるうではないか、と云うことになりました。

小林海外登山委員長にご報告して、その計画を発表したいと考えております。

簡単な縦走、また、岩登りとソウル郊外で好みに応じた登山が可能です。

個人山行に、山岳会の合宿と、経済的、日数的にも手ごろで、新潟空港から二時間の海外登山を楽しむことができますので、ご期待下さい。

第四回新潟カップ大会 (クライミングコンペ)

会場 ウエスト三条店で開催

去る九月十六日新山協主催の第四回新潟カップ大会が三条ウエスト店に有る会場で開催され、四十八人の選手が練習の成果を競いあった。年齢層も小学生から四十代までと幅広く、人工クライミングボードで楽しむ層が厚くなった。

大会結果(各クラス上位)

○男子の部Aクラス

- 一位 岡本哲男
- 二位 春日俊信
- 三位 渡辺順臣

○男子の部Bクラス

- 一位 佐藤哲也
- 二位 横山祐治
- 三位 久保田聡

○女子の部

- 一位 島津弥生
- 二位 中村裕子
- 三位 五十嵐裕子

選手として活躍された島津弥生さんからの感想レポート

この日を私は格別の思いで迎えました。新潟カップへのエントリーは99年に次いで二回目になります。一時期身体の故障で中断しており、今回のコンペ参加に際しても加参者の中で自分がどの位置にい

るのか、あるルートに対しどれだけ自分を活かせるか、あるいは今ある自分がどのように登るのか、それらを確認したかったと言います。

結果取獲は再び登れるようになったことを素直に、やはり楽しいと感じられたことです。また小学生のクライミング仲間ができたことも嬉しいことのひとつです。

子供のころから気軽にクライミングに親しんでいくことは特別なことではなくなりました。昨今、多くのジュニアが育つていくことを願ってやみません。また、追い風を受けることが自分にとっての励みにもなります。

今回勉強になったことも幾つかあります。一つには男子Aクラスの優勝者である岡本さんと春日さ

んの登りでした。彼等はオブザーベーションを済ませると、すばやくグレードを判定し、自分にとっては易しすぎると判断するや足使いについては壁のバタンのみと、自らに課したようでした。上手な人が更に上達していくコツを垣間見たような気がしました。

新潟のクライマーには謙虚な方が多いように思います。今回新潟カップ参加を何人かに呼びかけたのですが、技量不足だから大会出場にはまだ早い、という声を少なからず聞いて残念に思います。

単純競技に興味がないという方もいらつしやるかもしれませんが、自分を試す良い機会だと思ってチャレンジしましょう。これからの機会はずさず出場したいと思っております。



五十嵐篤雄前越後支部長遺作展の一枚
米坂線玉川口駅の夕景

中高年登山のための登山医学 医者からみた山登り ⑨

医療法人齊藤医院院長

齊藤 宣雄



白鳥山(手前)～犬ヶ岳(中間)の来馬層から朝日岳(後方)の青海～蓮華帯(県下最古の変成岩等)へ

山と岩石

さわがに山岳会 小野 健

⑨ アルプスと海をつなぐ梅海新道

日本列島の脊梁山脈は、日本アルプスとも呼ばれて、その大半が登山縦走コースとなっている。

1971年、北アルプス後立山連峰、朝日岳以北に登山道が伐開され、3000～0mの縦走が可能となった。アルプスの完全縦走の果てに、日本海に達してフィナーレを飾るコースとして、年々登山者が増加している。

日馬岳以北から、雪倉岳・朝日岳・黒岩山までの高位部は、飛騨外縁帯に属する古生代の変成岩・蛇紋岩・頁岩から成り、その間に新しい火山岩(珪長岩)が介在して破砕屑原を形成している。犬ヶ岳～白鳥山の県境稜は、中世代ジュラ紀の来馬層群で、各所にアンモナイト・羊歯類の化石を産出する。白鳥山以北には、白亜紀の手取層相当の礫岩が分布して、恐竜発見の可能性を秘めている。

二本松峠から親不知までは新生代(白亜紀とも)の火山岩類となり、日本海に没する、つまり、梅海新道は高度を下げながら地質時代が新しくなっていくのである。

10、転落事故について
先の北股岳での転落事故のように、中高年の転倒、転落事故は下山に起こり易いです。どうしてかと言うと、老化は足から起こると言われているように、大腿四頭筋は身体の

筋肉の中で真っ先に萎縮して衰えるからです。それなのに登りでは身体を持ち上げるために働き、下りでは適度の速度で下れるようにブレーキをかける働きをします。そのときに筋肉は伸張性収縮という

自然な筋肉の使い方をするため、筋肉の損傷が起こり、筋力が低下している状態にあります。また、下山をすることによって体内のエネルギー源、特に炭水化物が枯渇して

このため脳、神経系の働きが鈍くなり注意力、バランス能力、敏捷性、運動の調整能力、視力などが低下して、いっそう転びやすい状態となると考えられます。

そこへ着地衝撃が加わると簡単に転んでしまいます。下りはいかにも楽に見えるが、登りとはまったく違う大きなストレスが身体にかかっていることを認識すべきであります。下山の前に靴紐を締めて足が正確に着地できるように、また、足先を痛めないようにして下さい。

近年はやりのストックは大腿四頭筋を助け、着地衝撃を軽減し、転倒を防ぐためにストックを利用した方がよい。

私の所属する山岳会で、飯豊連峰の新発田市管理区域の清掃登山に参加したときのことです。参加にあたってまず暑さで熱中症にならないように、バテないようにと下りて転倒しないようにとつとめました。一日目は福島側の弥平四郎口から登り、飯

膝の水平方向の働きを和らげるために補強用プロテクターを持ちえると良い。私はそんなに大きすぎでなく、サポーターを用いています。膝は足や手に次いで冷えやすいところなので、サポーターをすることによって下肢全体が温まって、下肢の働きが良くなります。冷え性の人には特に良いので試してみてください。

二日目は飯豊本山、御西岳、烏帽子岳、北股岳を縦走し、湯ノ平温泉に下山し、駐車場に着いたら夜の八時半でした。暑さと行動時間の長いことが重なって体力や技術力の差がはっきり出た山行でした。皆さんに助けられて無事下山し、山の仲間の優しさに触

れることができず、最近では、中高年以後の生活習慣病の予防だけでなく、高齢となっても、自分の身の回りのことは自分でできるよう、自立した生活を求められるようになりました。

ただ長生きするのではなく、寝たきりにならずに生活の質を維持することが、多くの人の願いになっています。

トレーニングをすることによって、できるだけ長く山登りを続けられるように、また介護など無用の自立した生活を獲得できるよう皆様の精進を祈ります。

今回で斉藤先生の「中高年登山のための登山医学」医者からみた山登りシリーズを終わらせていただきます。九回に亘り登山者の事故防止について、ご指導くださいまして厚くお礼申し上げます。

先生は、下越山岳会(新発田市)に所属し、自らも登山家で、皆様方も登山の折りにお会いする機会がありますのでお礼を述べて下さい。

各加盟団体でも、中高年のみならず初心者のご指導の参

考にして、事故のない山行を続けてください。(征)

お知らせ

● 広告掲載について

今月号から長岡市パーマーク様のご協力で広告を掲載いたしました。

掲載のとおり登山・ハイキング・山スキー等の専門店です。市内在住の方はじめ長岡市においでの際は立ち寄り、ぜひご利用下さい。

● 十一月号(十一月末発行) 記事予告

① 十月十三(十四)日開催の自然保護研修会、笹神村出湯で開催報告

② 一月二〇(二十一)日開催の親睦登山、岩船朝日村奥三面で開催報告

○ 記事の訂正

九月号(175号)四頁二段目見出しに「新三協親睦登山の開催」は新山協(新潟県山岳協会の略称)の誤りです。

○ 記念誌・記念特製地図の頒布紹介

福島県山岳連盟では創立五十周年を記念して、このほど

記念誌「すべての峰に憩いあり」と特製山岳地図を発行し、希望者に頒布しております。ご希望の方は次へお申し込み下さい。

● 頒布価格
記念誌と地図セットで

五、四〇〇円(送料共)

● 申込先

〒960-18162

福島市南町七五

尾形一幸様

(福島県山岳連盟事務局)

T/F 024-5461-9535

● 送金先 郵便為替

加入者名 福島県山岳連盟

口座番号 022301

6196341

編集こうき

▲ 今年も早晚秋の頃となり、高山では冬山の様相を呈し、山なれた人の舞台となりました。それでも、里山は紅葉真っ盛りで、朝起きてお天気を見て日帰り登山などいかがでしょうか。

▲ 真っ赤な実を付けたナナカマドが雪をかぶった姿や、一面の笹原が霜や雪をかぶった風景に逢うと、自然は無雪

期にない魅力をみせてくれます。

▲ 季節は日増しに冬山へと深まっていきます。冬山初心者や、今年も冬山にも挑戦など計画されている方は、装備もさることながら、しばらくは慣れた人について行き、見習も大切です。(征)



チヨット横道へ

日本山岳会では、来年出版予定で新・山岳志の編集に取り組んでいます。新潟県内の執筆を越後支部員が手分けをして、原稿作成に当っております。

担当員では執筆しきれない山岳について更に担当以外の方に、ご協力をお願いすることがありますので、快くお引き受け下さるようお願いいたします。

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)

登山・ハイキング・クライミング テレマーク&山スキー



パーマーク

長岡市西宮内2-97(長岡市役所裏通り)
TEL0258(37)1200-FAX0258(33)1164
● 営業時間/AM10:30~PM8:00水曜定休

<http://www.parrmark.co.jp>