

# 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

## チヤジャジャマ 曲阿加吉瑪峰登山隊員募集

新潟県山岳協会と中国青海省登山協会兄弟締結し、昨年十周年を迎えたところであります。今後の五ヵ年計画事業の一環として今夏標記の登山隊を送り出すことを、先理事会会で内定し、早急に隊員を取りまとめることになりました。

この山は青海省西寧市の南西玉樹蔵族自治州で外国人未開放地域にあり、最近注目を集めているメコン川の源流です。

ベースキャンプは一面のお花畑の続く素晴らしい景観で、手付かずの自然豊かなところ

です。ここまでは馬で入りますが、その周辺には小高い山もたくさんあり、踏頂班とは別にBCTトレック支援隊の参加者も募ります。

なお、曲阿加吉瑪峰は、5、930mの未踏峰で1997年の遠征では時間切れで踏頂を断念した山です。

7月中旬～8月上旬位

2、経費概算 50万円  
 3、申込 海外委員会委員長  
 小林 重一  
 〒9500-20054  
 新潟市寺尾東3-5-19  
 ☎025-260-1843  
 または、副会長 阿部信一  
 〒9500-0812  
 新潟市豊1-11-20  
 T/F

025-273-1572  
 4、その他 詳細決定は3月中旬頃になります。ビザ取得の関係がありますので、希望者は早急にご連絡願います。

### 第四十二回 全日本登山体育大会

### 長野県白馬大会 開催案内

全日本登山体育大会は全国の岳人が集い、ともに登山することにより、登山技術の向上と交流を図ることを主目的とし、あわせて相互の親睦を促進しようとするものです。

また日本の美しい自然が現在、未来にわたって日本人の心を養い続けるものであることを念頭におき、自然保護に積極的な取り組みをすることを誓いつつ実施するものです。

#### ●大会テーマ

輝け 響け 白馬賛歌  
 「白馬の恒久自然と 畏怖と憧憬を胸に 熱き再会の喜びで交えよう」

主催 (株)日本山岳協会  
 主管 長野県山岳協会

期日 平成15年8月22～24日

●登山行動

A、白馬大雪溪→白馬岳山小屋泊

B、母池自然公園→白馬岳山小屋泊

C、猿倉→白馬鍵温泉山小屋泊

D、八方尾根→唐松岳山小屋泊

E、八方尾根→唐松岳日帰り

F1、白馬大池→母池自然公園日帰り

F2、母池→風吹大池小屋泊

G、五竜と遠見・アルプス平散策

H、八方池・八方尾根自然研究路散策

特設J、ジャンプ台見学

●参加資格 ①新潟県山岳協会より推

薦された者②地域の登山普及を図るため、特に認められた者

参加費 一人3万円・一日目夕食から三日目朝食まで、五食(会場までの交通費は含まず)

申込期限 県山岳協会事務局へ6月10日まで(新潟県分集約し6月24日まで本部へ提出する)

参加申込と詳細照会には新潟県山岳協会事務局諏訪まで。

#### A：白馬大雪溪から白馬岳

(山小屋泊)★★★歩行全約9時間30分

#### B：母池自然園から白馬岳

(山小屋泊)★★★歩行全約10時間

#### 大雪溪とお花畑の白馬岳



#### 山歩き醍醐味 豪華縦走コース



登山計画書を出しましょう

# 高知国体山岳競技 少年女子縦走競技で五位入賞

10月26日から29日にかけて高知県で開催された国体山岳競技で少年女子チームが初日のクライミング競技ではトレーニング不足から14位と振るわなかったが、翌日の縦走競技はクロカンが鍛えた力を十分に発揮し、5位入賞を果たした。成年男子は総合で41位と昨年より順位を上げた。

## ●種目順位

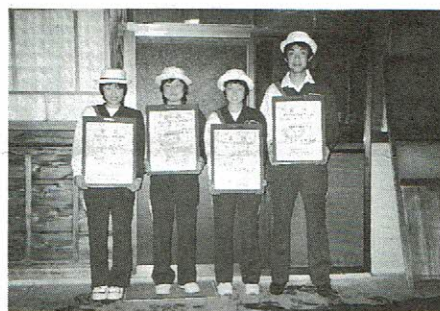
天皇杯順位 22位  
皇后杯順位 11位

成年男子 総合41位 T25位 C44位  
少年女子 総合11位 T5位 C14位

丸山選手 個人T4位  
今大会からTとCの2種目競技となつてそれぞれが専門化しており、山岳会員だけでは対処できないことを痛感した大会であった。

## ●選手団の氏名

少年女子	種目
監督 高橋哲也	
選手 水野美咲	C・T
小林美久	C



丸山彩子	T
コーチ 渡辺正之	
成年男子	種目
監督 古沢勝美	
選手 片桐健太	C・T
平山俊満	C
若井栄一	T
コーチ 稲田春男	

この大会まで選手強化・技術指導・資金カンパ等ご協力頂いた会員の皆さんありがとうございました。厚く御礼申し上げます。  
(国体委員長 森 庄二)

## ●セルフレスキューザック●

長野県山岳協会セルフレスキューザックを完成させました。  
山岳遭難事故は年々増すばかりで社会問題化しています。山の事故は当事者同士で処理するのが岳人としての努めです。  
「自分達で対処できる事故は自分達で処理する」と、最低、搬送ぐらゐは身に付けて、背負って下りようという心構えです。登山で使用するザックを強化し、価格も通常ザック並のものを、グレゴリー社及び、(株)エイアンドエフの協力を得て完成させました。  
試行の結果、担ぐ方、担がれる方、双方に負担が少なく、担ぎ手も簡単に交代して搬送できるという優れたものです。

### 第42回全日本登山体育大会 長野県白馬大会で使用し紹介します

ザック様式 防水性と耐久性に優れた素材の使用・アイゼン丸出し収納可能  
・容量50リットル 重さ2.3キロ  
・ザック全体強度 静加重300キロ

付 属 品 遭難者上半身確保帯と足確保帯

販 売 価 格 32,000円(送料別)

問 い 合 わ せ 第42回全日本登山体育大会

実行委員会 事務局長 須藤照雄 TEL026-258-3369 FAX026-258-3442

## 障害者の 登山活動を 支援しています

山岳団体は健常者で構成活動しているのが通例ですが、長岡市ハイキングクラブの佐藤房子さんから、視覚障害者登山団体の支援活動について紹介がありました。

会の名称は「新潟あいゆー山の会」(会数46名)といい視覚障害者が対象で、3年前に発足しました。「視覚にハンデイのある人も気軽にアウトドアを楽しもう」が活動目標です。

視覚に障害をもつ人の山行で、ハードな登山はできませんが、これまで角田山、櫛形山、弥彦山などへ登っております。

入山の折はもちろん健常者の支援を戴いたり、環境保護上好ましくないといわれている動物(盲導犬)の力を借りております。ご理解とご支援をお願いします。

今後は月一回の例会登山を活動目標にしております。

E-mail: hromiti@a2.

so@net.ne.jp

# 登山と健康

1、登山は健康によい有酸素性運動

身体を動かすのは筋である。筋は、食物栄養素の中の炭水化物(糖質ともいう)と脂肪とを燃料として、これを空気にから取り入れた酸素を用いて燃やし、エネルギーを生み出して動く。

運動をすると脂肪が燃料として燃やされる。生活習慣病の原因となる過剰な脂肪の蓄

積を防ぐことができる。そのため、酸素を取り入れる器官である呼吸循環系を使うことになる。運動を励行しているとき、血管にコレステロールが沈着するのを防いだり、すでに沈着したコレステロールを取り除いたり、血管を太くしたり、数を増やしたりすることができ、食物栄養素を酸素で燃やしてエネルギーを生み出す運動を総称して、有

酸素性運動と呼んでいる。スポーツ種目でいうと、走や泳の長距離種目、クロスカントリースキーといった、低強度で長時間続けられる運動が有酸素性運動である。

2、登山でバテないために

健康によいのは脂肪や酸素を使う有酸素性運動である。無酸素性運動(短距離走、相撲、重量挙げ、砲丸投げ)は、脂肪も酸素も使わないし、身体に強い負担をかけるので、場合によっては健康を害することももある。

何人かで一緒に登山をするとき、かなり速く歩いてもバテない人もいれば、少し速く歩いただけですぐにバテてしまう人もいることに気づく。つまりマイペースには大きな個人差がある。

登山は典型的な有酸素性運動なので、正しい方法で行う

ある速度以下のペースで歩いていけば疲労せずに歩き続けられるが、それ以上のペースで歩こうとすると、急激に乳酸が蓄積して疲労してしま

う。乳酸値が増加し始めるポイントは無酸素性作業閾値(AT)と呼ばれている。

登山の技術書には、疲労を防ぐためにはマイペースでゆっくり歩かなければならない、と書いてある。このマイペースという言葉を運動生理学の言葉で言い換えると、乳酸が出ない速度、つまりAT以下のペースで歩くことになる。

マイペースとはATそのもの、といってもよいものである。(以上、山本正嘉著「登山の運動生理学百科」より)

3、マイペースの決め方

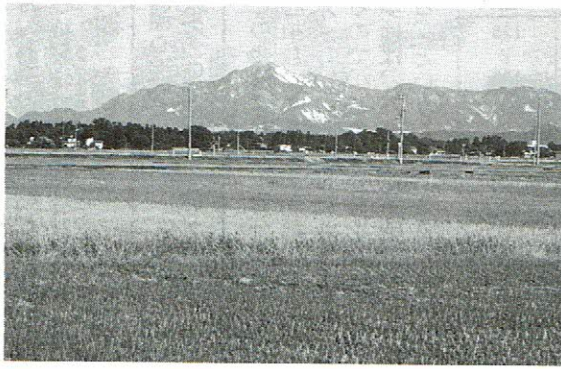
ペテランは無意識に歩いてマイペースを保てるが、初心者ではそうはいかない。

ペテランが登高していると、きの心拍数を測ってみると、夏山、冬山を問わず、また荷物の重さや登山道の傾斜にもよらず、150~160拍を

超えないことが昔から知られている。この心拍数は、体力のある若い人のATにほぼ相当している。

若くて体力のある人は、150~160拍以下の心拍数で登高するようにすれば、乳酸を出さずに歩くことができる。

中高年者の場合は、心臓の機能が低下しているため、もう少し低い心拍数で歩く必要



頸城平野から拝む米山さん

## 山と岩石

さわがに山岳会 小野 健

### ⑱ 米山さん参りで賑わう天下の名峰

海岸線に近い独立峰で、通年親しく登られている名山でもあります。

刈羽、東頸城地域の霊山であり、古来より信仰の山として有名ですが、裏山のように年間200回以上も通いつづけているひともいます。

米山周辺には、石油、天然ガスを含む第三紀鮮新世の寺泊層や第四紀更新世の椎谷層を広く分布していますが、本峰は、更新世前期250万年ぐらい前の、米山層といわれる安山岩質火砕岩が主体となっています。

火山岩といっても、山全体が均一ではなく、飴色半透明のかんらん石を含むアルカリ玄武岩から石英質の酸性安山岩まで、変化に富んでいるのです。

北アから望む米山は、弥彦山と並び、日本海に浮かぶような幻想的な姿が印象的で、佐渡、弥彦、米山国定公園に指定されています。

惜しむらくは、1,000メートルに達しませんが、山頂には立派な薬師堂と山小屋があって「よねやまさん」と地域の人達との強い結び付きが偲ばれます。

心拍数は、手首に軽く指を当てて計る。左胸(心臓の上)や首(頸動脈の上)に手を当てて計ってもよい。なお心拍数は、休憩をとった後しばらくしてから計っても意味がない。休憩したらずぐに計るか、できれば歩いている途中に立

年代	20歳代	30歳代	40歳代
目標心拍数 (拍/分)	140	135	125
	150	145	135
年代	50歳代	60歳代	70歳代
目標心拍数 (拍/分)	120	110	105
	130	120	115

年齢別を示した登高時の目標心拍数。目標値は年齢が上がるにつれて低くなっていく。なお心拍数は個人差も大きいので、絶対的な基準でないことに注意。

ち止まって計るとよい。(以上、山本正嘉著「登山の運動生理学百科」より)  
4、登山時の健康チェック  
登山は、個々の登山者が身体能力や健康状態を踏まえながら、登る速さ、高所への順応などに注意を払いながら行われているが、ツアー登山やパーティ登山では、集団行動における調和を考えて無理な行動を続け、結果として体調を崩す登山者がある。

この式の意味は、自分の最高心拍数(220-年齢)の75%くらいのところをA.Tがある、この心拍数を目標に歩けば、バテずに長時間歩ける、ということである。

個々の登山者の健康状態を確認しながら行動することは非常に大切なことである。  
ツアー登山やパーティ登山では、参加者の体力や体調も異なることから学校遠足のようになり、次の休憩場所などの目標を確認しながら個々の登山者が離れたり、纏まったりして行動をしている。  
ツアーガイドやリーダーは、休憩等での一つの場所に来るときに、個々の登山者の外見やコミュニケーションによって健康状態を確認するが、外見で体調不良を確認されない限り、個々の登山者の判断を基に登山は継続される。  
休憩時の体調確認は、身体に負荷がかかっていない状態であり、確認するタイミング

によって疲労が外見では判断できない程度に回復していることもあり、疲労が限界を超えていて、対策が遅れる場合もある。  
ツアーガイドやリーダーが、個々の登山者の登山開始時から登山中の身体状態を客観的に把握できる道具があれば、体調不良に至る前に登山者の体調に合わせた行動や体調を維持するための指導、登山中止・下山の判断をすることが可能となる。  
(以上、参考文献より)

皆さん宜しく  
お願いします  
新規加入山岳会紹介  
・「いりやま岳友会」  
会長 中村 光 信  
・事務所  
〒941-0007  
糸魚川市大野 207012  
☎0255-5218707  
明星山、中俣新道や小滝方面に入山されるときは照会ください。

九期山の会の代表者が変わりました。  
・新 大瀧晴恵  
・旧 柳谷富士子  
・事務局  
〒951-8006  
新潟市附舟町 3-4-116-111  
☎025-229-1743

編集こうき  
▲今冬は上中越地方で降雪を受け持ったお陰で下越地方は暖冬気味で助かりました。二月も末になり順調に春になればよいかと願っております。三月に入りますと天候も漸く安定し、山に入る方も多くなります。天候の急変にはくれぐれも気を付け安全登山を続けましょう。  
▲新潟県山岳協会の総会ともいえる評議員会が四月に開催されます。二年一期の役員改選の年にもあたります。新山協の抱える課題も山積しております。  
その一つ二つ。二巡目新潟国体山岳競技の実施体制づくり、新山協加盟団体会員の高齢化に伴う会の運営の在り方等々新体制の活躍に期待したいものです。(征)

**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**  
Mountain & Outdoor  
Parr Mark  
長岡市西家内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>