

会長 橋本正己  
 新潟県山岳協会  
 上越市南城町2-3-37  
 TEL 025-524-7215

事務局 稲田春男  
 柿崎町百木1023  
 TEL 0255-36-3958

編集 新山協ニュース編集  
 委員会代表 諏訪恵一  
 TEL 0258-35-4373

# 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/>

## 中高年登山教室リーダー研修会報告

中高年登山委員長 山田 弘 二



真剣討議

中越・下越・新潟からリーダーをお願ひし、16名の参加を頂きました。今回のリーダー研修会の目的は、①登山教室の主旨説明と理解、②指導テーマの説明と実地研修、③運営上の相互の情報交換、④要望確認、⑤相互親睦。初日午前中は、登山教室運営の細部に渡って活発な意見・アイデアが出され、参加頂いた方々のレベルの高さに脱帽でした。昼食後は今回の登山教室のテーマ「迷ったら」の实地研修で、迷い動揺する気持ちを落ち着かせ、心とやかにする「焚き火」の実践訓練を行いました。まず燃えやすい木、燃えにくい木、着火のやり方を学び、いざ着火。参加リーダーも久しぶりのこと、こうやってこうすりゃ燃える、簡単だと言ったものの、着火してもすぐ消え、

中高年登山委員会では毎年恒例の中高年登山教室を9月6・7日と長野県・高社山で開催します。今年度の方針として登山教室を全県に渡る活動にしようとする準備を進めており、その一環として登山教室リーダーの研修会を企画、去る5月24日・25日と三川村中ノ沢溪谷森林公園を舞台に開催しました。今年は、上越・

の登山教室のテーマ「迷ったら」の实地研修で、迷い動揺する気持ちを落ち着かせ、心とやかにする「焚き火」の実践訓練を行いました。まず燃えやすい木、燃えにくい木、着火のやり方を学び、いざ着火。参加リーダーも久しぶりのこと、こうやってこうすりゃ燃える、簡単だと言ったものの、着火してもすぐ消え、

「フーフー」と悪戦苦闘、それでも最後には立派な焚き火になりました。わいわいがやがやと楽しい实地研修となりました。实地研修後、都合で帰られる方々をお送りし、三川温泉で汗を流し、懇親会。50人分のトン汁を作り、よく食べてよく飲みました。研修目的の相互親睦は十二分に達成されたと思います。二日目は、登山教室の実践研修として、中ノ沢溪谷森林公園主催の「登山観察会」に参加、90名を超える参加者の班毎の人数把握を担当しました。大人数の登山教室における人数把握の大変さと、大切さを実感しました。



苦戦・実践焚き火

リーダー研修会を無事成功裏に終えることができましたが、本番の登山教室もさることながら、県山協らしい内容ある研修になったと思います。参加頂いたリーダーの方々本当にありがとうございました。

### 『謹告』



新潟県山岳協会参与笠原藤七様が去る7月10日午後8時46分に他界されました。謹んでお悔やみ申し上げます。

笠原様は、協会を創立された一員で、協会の基礎固めにご尽力され、昭和41年4月からは、会長も務められました。百一才でした。安らかに永眠されますよう、心よりお祈りいたします。



# 平成十五年日山協遭難対策 研修会見委員総会報告

平成十五年六月二十八、二十九日  
山梨県勝沼町 大善寺にて

遭難対策委員長 楡井利幸

表記研修会兼委員総会が約四十名の参加で行われ、参加しましたので、報告いたします。

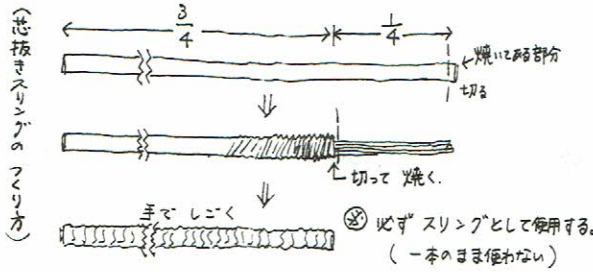
書く山岳会で例会やゲレン

研修会は、救助活動時の技術統一、確認がテーマとして取り上げられ、バラバラだったロープワーク等をいろいろと研究し、最適なものを決定して全国の遭難対策委員に指導するという目的で今年は何回目です。

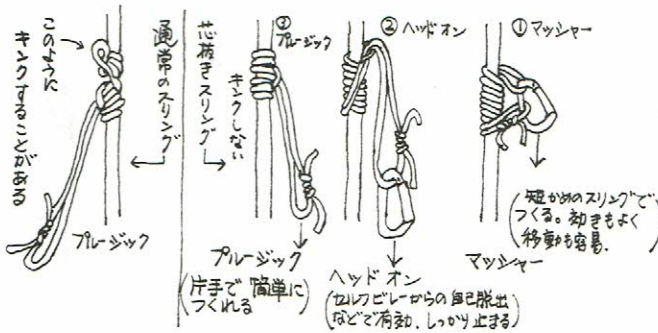
今回確認された主なものは、次の通りです。

- 一、用語の統一
- 二、スリングとメインロープのスリングセットの研究
- 三、事故現場におけるメインロープの流動分散支点

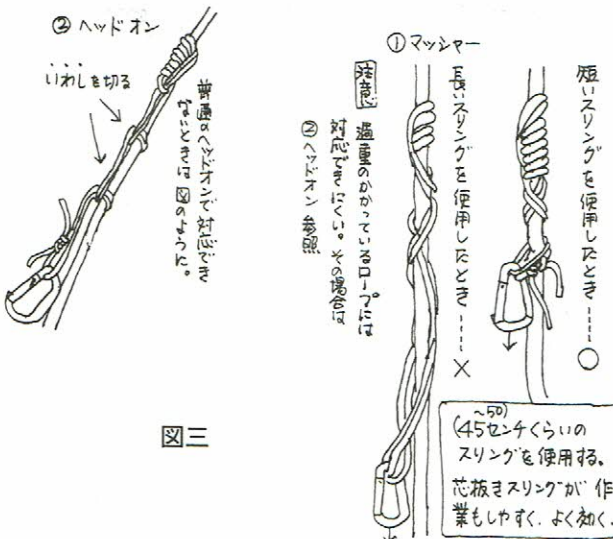
一の用語については、今後アメリカ英語で統一することにし、他の項目についてはい



図一



図二



図三

デなどで実際に試してみても、討論をしていただければ幸いです。

- 一、芯抜きスリング  
スリングの芯だけを四分の一カットする。表皮をだぶつかせることによってメインロープへの紙つきがよくなる。(芯は短くするだけで抜かないこと) フランスのガイドから広まったといわれている。山行時に二、三本持つて行っ

てはいかがだろうか。

(図一参照)

- 二、芯抜きスリングのセット (図二参照)
- 三、救助活動でよく使われる  
①マッシュャーと②ヘッドオンの補足説明 (図三参照)

普通の8の字結びの他に左図のようなヨセミテボウライン(変形ボウライン)も採用する。鉛直方向に力が加わっている限り安全である。

(図四参照)

- 五、流動分散による救助支点  
事故現場の上部に頼れる支点(立木等)のない場合は複数の支点からメインロープをセットすることになるが、日山協では流動分散を採用する



妙高山頂・安山岩の巨大溶岩頭

## 山と岩石

さわがに山岳会 小野 健

### ⑳ 頸城山地の名峰群

上信越国立公園に指定された、頸城山地の焼・火打・妙高は、県内最高位（除く県境）に在り、火打山を東西の妙高火山群が護衛しているように並んでいます。

頸城三山は、新第三紀中新世・西頸城層群の難波山層の堆積岩を基盤として、鮮新世の閃緑岩が貫入して、火打山の山体となり、その後新しい第四紀更新世の、妙高火山群が形成されたのです。

妙高山は、30万年～5千年間の火山活動で生成し、赤倉山・大倉山などの外輪山をもち、東に開いた馬蹄形カルデラを形成しています。

焼山は、妙高火山が沈静化した後、3000年前に火山活動を始め、溶岩ドームを作り、1974年の水蒸気爆発で登山者が遭難し、現在も登山禁止になっています。

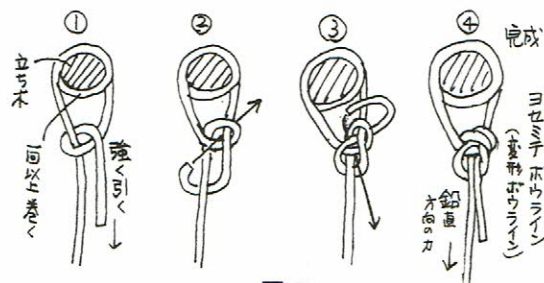
火打山は、東西両火山に挟まれた中立的存在で、高谷池など湿原が発達した、穏やかな山容に人気があります。火打・妙高は二つ並んで百名山となり、県を代表する名峰です。

作図

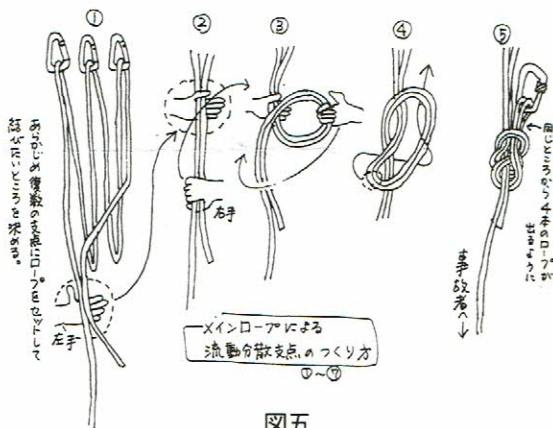
楡井利幸

①滑車の破損  
救助活動のような大きな力のかかるところで使用する滑車は必ずバックアップを取っておく。

②ダイブロックは便利だが、右図のようにロープ自体をカラビナに取り込むこと。  
(図六参照)



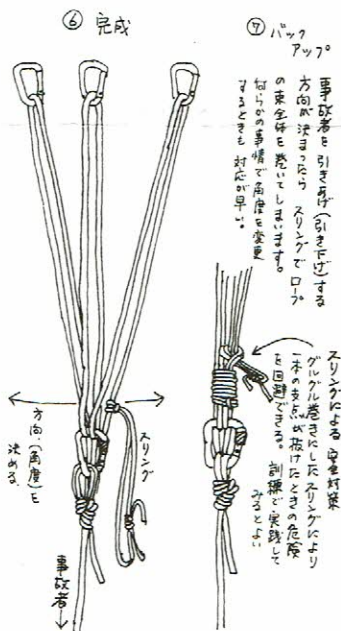
図四



図五

ことになっている。今までは、変形8の字結びで対処していたが、変形8の字では流動分散部分に要するロープの長さの感覚がつかめないために、8の字結びの位置を変えるという無駄な作業があったが、ここで紹介するやり方で解消される。また、一本の

支点が抜けることによるロープの伸びの危険についても解決が図られた(図⑦)。



図六

(図五―一、図五―二参照)

六・滑車及びダイブロック使用上の注意点





# 最高のコンディションで望む

## アスリートのための食事

栄養士 片桐 磨美子

スポーツ選手に対しての食事は、生命の維持、健康の維持に加え、競技にあつた体型の形成、運動に必要なエネルギーの補給やそれらを形成するための代謝活動に重要であり、スポーツ現場でも重要視される。競技当日、最高のコンディションで望めるためにも、身体状況に応じた食事調整を勧めます。

- ◎**競技前日まで**
- ①毎食毎に、主食、おかず、野菜料理、フルーツ、乳製品を揃える。
- ②食べ過ぎには注意する。
- ③緑黄色野菜とフルーツは意識して食べる。
- ◇**食事を作る際注意すること**
- ①生ものを控える
- ②低脂肪にする
- ③食物繊維をたっぷりとして便通を整える
- ◇**減量時に注意すること**
- ①薄味にする
- ②うまみ成分を抽出したスープやだし汁の利用

- ③下調理の工夫によるオイルカット(肉や魚を調理する際、一度ゆでこぼす等)
  - ④脂身の少ない肉の利用を心がける
  - ⑤揚げ物は望ましくないが、食べる場合、衣は取り除く
- トレーニングによりエネルギー消費量が増加した場合、タンパク質の必要量は増加する。良質のタンパク質の摂取を心がけよう(肉、魚、卵など)。エネルギーの発生にはビタミンB群、ビタミンC、ビタミンEが必要。ビタミンB群が多く含まれる食品は豚肉、さば、ウナギ、レバー、チーズ、卵、納豆等やビタミンCが多く含まれる食品は緑黄色野菜、イチゴやキウイフルーツなどの果物、柑橘系のジュースにも含まれているので朝食、昼食時に飲むなど、欠かさないようにしよう。ビタミンEはウナギやナッツ類に多く含まれるが、主に植物油に含まれており、バランス

- ◎**高温環境での対応**
- ・発汗直後に水を大量に飲むと、血液の塩分濃度が低下し、筋肉の痙攣を起して倒れることがある。発汗多量時に食塩を十分摂取することは、体内の塩分の補充のみならず、水分の体内貯留を助け、血液の濃縮状態を軽減する。ナトリウムが含まれるスポーツ飲料がいいだろう。
- ・カルシウムは汗中に20mg/lの濃度で発汗されるので、多量に発汗した際には、カルシウムを十分摂取するように注意しよう。
- ・高温環境下では、ビタミンB群、ビタミンCの消耗が大きいので、十分に補給する必要がある。
- ◎**競技当日**
- 消化の良い糖質(ご飯類やうどん等)、ビタミンB1(豚肉、ナッツ類に多い)を中心に、食物繊維を控えた食事が望ましい。待ち時間に合わせてエネルギー補給を行う

第11回日本山岳耐久レース  
 期日 平成15年10月25・26日  
 会場 あきる野市五日市公会館(受付、スタート・ゴール)  
 コース 奥多摩全山(71.5km)  
 日程  
 25日 受付、開会式、スタート  
 26日 ゴール制限24時間締切り(完走)、閉会式  
 主催 東京都山岳連盟  
 問合せ 日本山岳耐久レース大会事務局  
 TEL 03-3535-2780  
 FAX 03-5524-5232  
 HP <http://www.togakuten.com>

**お知らせ**

場合は、糖質でも消化吸収時間を考えた食品選びを心がけよう。おにぎりやうどんのほかに、喉越しの良いゼリードリンクやフルーツなどがいいだろう。

栄養士 片桐磨美子さんから、国体選手のための栄養管理に関する寄稿がありましたので、紹介します。日頃の山行時の健康管理にも役立つものですので、参考にしてください。

なお、片桐さんは、新潟県山岳協会国体強化スタッフ栄養担当コーチ予定者です。

**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**  
 Mountain & Outdoor  
**Parr Mark**

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>