

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 橋本正巳
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

「中高年登山教室」に参加して

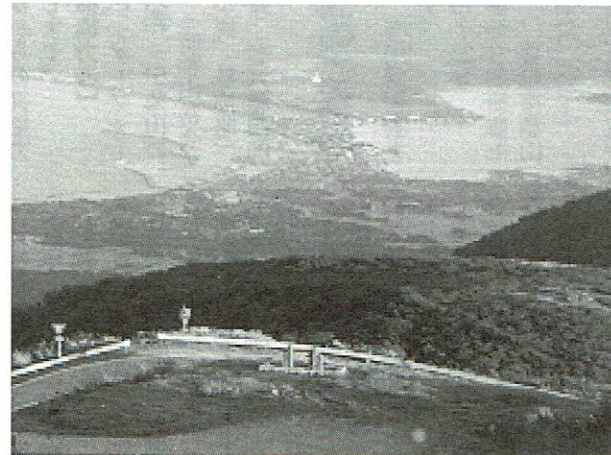
ゆきみ山の会 吉田幸二

中高年登山委員会主催による「中高年登山教室」に今年も参加した。五回目の参加である。

最近、特に中高年の登山者が急増している。それだけに事故のニュースも多い。原因はいろいろあるが、全て自己責任における自覚を持つべきである。人に迷惑をかけないことである。この登山教室では、基礎を学んできた。座学と言う名の学習と実地登山において指導を受けた。中高年にとって、まず、なんとしても基本になるのが、健康状態である。自分の体力は自分が一番よく分かっている。分かっていて分からないのが自分の体力である。スポーツ認定医のお話によると「二十歳を頂点に、毎年1%ずつ体力が減退するが、しかし、トレーニングによって、その体力の減退を補うことが出来る。日頃の健康を過信しないで慢性

的な病気の人は勿論、常にメデイカルチェックを受けて自分の体力・健康を知ること」が大切であると言う。なんとしても日頃のトレーニングがモノを言う。私事。毎朝約一時間のウォークとラジオ体操は欠かしたことがない。唯、歩くだけではダメだ。公園展望台の階段七二段を少なくとも三回往復する。街に出ても必ず階段を活用する。登山は荷物

肉を鍛えることだ。毎年、新潟市トレーニングセンターの「コンピュータ体力診断」を受けている。生活状況のアンケートから始まり、心肺機能・形態・体力の測定。結果は指導員からアドバイス、プログラム、要因別評価など適切に指導してくれる。自らの体力が全てよく分かるとしても自信になる。何回も登った山でも、その時々によって全く様相が変わる。何がおこるかかわらない。毎っではいけない。体力は耐力だ。「焦らず」「慌



ドンデン山荘からの両津港・加茂湖

てず」「諦めず」じっくりゆくりマイペースで登る。必ず目的地に到達する。年寄りには、年寄りの登り方があるはずだ。常に自覚とトレーニングを怠らないこと。参加者は単なるツアー感覚ではなく、あくまでも「安全登山」のための登山教室であることを自覚して参加されることを強調したい。何時までも安全で楽しい登山を続けたいものである。

世界遺産・キナバル山登頂6日間

期日：平成17年3月5日(土)～10日(日)
費用：基本費用139,000円(成田基点)
詳しくは㈱ユニオン航空サービス
長岡営業所 小林まで
TEL 0258-33-7123 Fax 0258-36-1202
Mail kobayashi@uks.co.jp

賛助会報告

日頃は、協会活動にご支援を頂き誠にありがとうございます。

10月度は、山田智子様(越後山岳会)から、御継続加入を頂きました。御礼申し上げます。

◇賛助会費

年額 一万円

◇詳細は、「新山協ニュース」188号をご覧ください。

◇申込み・問合せ

〒943-0154

上越市稲田4-12-31



日本の最高位富士山(3,776m)は新期火山の赤色安山岩

山と岩石

さわがに山岳会 小野 健

③ 深田百名山の地質

深田久弥の名著「日本百名山」から、百名山登山というスタイルが誕生し、ブームが興ってまだ日は浅い。かつて静かだった山域に、団体ツアーまで次々に入るようになり、異変が起っています。近隣の山々では、雨飾山などシーズン中には、頂上が登山者で溢れるほど賑やかになりました。

深田百名山が元になって、各地で「おらが百名山」が選定され、地方版百名山が続々と誕生しています。全国各地から選ばれた百名山も、流行登山の対象としてだけではなく、すこし視点を変えて眺めてみましょう。

深田百名山の最高位は富士山(3,776m第四期火山岩)ですが、最低位の筑波山(876m白垂紀はんれい岩)とは、その生成時代も地質構造も全く異なっています。これから、地質百名山が出てくるかも知れません。

秀麗な山容が多い火山の山から、日本列島付加体地層の日本アルプスまで、2回ほど、百名山「石の山旅」をしてみます。

登山・アウトドアの専門店



新潟市東大通2丁目5番1号 ☎(025) 243-6330(代)

http://www.parrmark.co.jp

七沢恭四郎方
新潟県山岳協会総務会
Tel/Fax 025-523-7661
総務委員長 七沢恭四郎

クライミングボード

設置募金の

御礼とお願い

皆様からの御協力で十日町市総合体育館に完成し、練習や講習会等で活用されているクライミングボードですが、施設の建設とともに、維持にも費用が必要となっております。

今後とも皆様からの御協力をお願いいたします。

【10月度募金御協力者】

坂野雅之・荒川ワンダーフォーゲル、亀山東剛(中条山の会)、井出秀雄(峡谷山岳会)

(順不同、敬称略)
総務委員長 七沢恭四郎

冬山講習会の案内

次の日程で、冬山講習会を開催いたします。

◇期日 2月19~20日

◇会場 下馬場多目的研修センター、青田南葉山

◇講演 「雪崩について」

後藤正弘氏(高田HC)◇実習 冬山登山、雪崩捜索

なお、詳細は各団体に文書を送付いたします。

指導技術委員長 阿部信一

お詫び

中越大地震の影響等で「新山協ニュース」の発行が滞り御迷惑をおかけしまして誠に申し訳ございませんでした。通常発行に戻すべく、発行を再開いたしましたので、よろしくお願いたします。

会報編集委員長 諏訪恵一

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

長岡市西高内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