

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 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 浅野亘寛  
 TEL 0258-52-3998

# 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/>

## 岩登り講習会を終えて

指導技術委員会副委員長

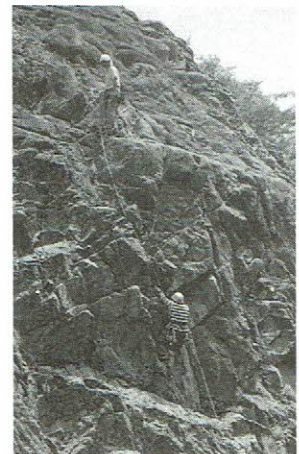
嶋原哲也(新潟山岳会)

今年も岩登り講習会が、6月19日新発田市内ノ倉の杉滝岩で行われた。ほとんどの参加者は当日の朝からの参加であったが、私を含め何人かは前日より岩場に取り付き、夜は壁の下の小屋で懇親会を行った。

当日は、飛び入りも含め30名弱の参加者があった。天気予報に反して天候にも恵まれ、終日良い天気であった。午前8時を少し回ったところに阿部指導技術委員長より開会式が行われ、講師として、ここ杉

滝岩の主とも呼ばれる五十嵐博氏が紹介される。そして、クラス別に別れ、初心者は初めに、道路横の斜面で、ロープワークや、懸垂下降の練習などを指導員から学び、初級者、中級者は指導員と共にそれぞれ初級ルート、中級ルートの登攀の実地研修に入った。ここ杉滝岩は、ゲレンデということもあり、スポーツクラ

の話に耳を傾け、最近のロープワークの方法や注意点、いろいろな種類の登攀用具の正しい使い方や注意点、などといった事を学んだ。

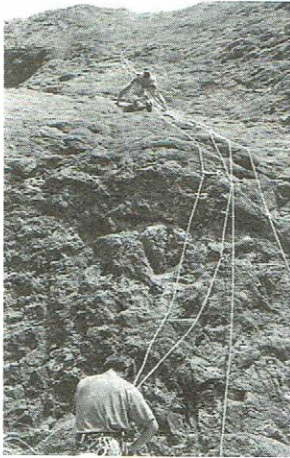


▲岩登り講習会にて

初心者も、ひと通りのロープワークの練習を終え、岩場での練習に入ったところに、指導員が転落する事故が起きた。トップの確保の練習中、指導員が登り、墜落を想定してハーケンを支点にテンションをかけたところ、そのハーケンが抜けてしまったとのこと。頭部に怪我を負ったが、大事には至らなかつたのが不幸中の幸いであった。私も同様に支点到にテンションをかけたことがあるので、他人事とは思えず自省の念に駆られた。自然の岩場では人工壁と違い、支点は不確実であるという前提のもとに、支点の確認の重要性を改めて認識させられる一件であった。

その後、少し早めの昼食をとり、午後からは、今日が初めてという初心者も、初級ルートの岩登りを体験することになった。人工壁のクライミングをやったことのある人も、ホールドやスタンスの顕著な人工壁とは違う、自然の岩場の難しさに戸惑う声も聞かれた。それでも講習会の終わるまでには、だいぶコツをつかんで登れるようになったように見受けられた。

こうして、午後3時に閉会式を行い、日程を終了した。岩登りの技術は、雑誌や技術書などに紹介されるように、新しく変化している部分や、新しい登攀用具が出てくるなど、常に情報の収集と訓練が必要であると感じます。また積極的に岩登りを行わない人も、縦走路での岩場の通過の際などに役立つ重要な技術です。来年度もこの講習会に、多くの方が参加されますようよろしくお願いいたします。



▶岩登り講習風景

同様な装備や方法でも登攀を行った。この講習会は、指導員研修に指定されているので、指導員も自分の技術を確認するように、受講生の指導に当たっていた。休憩中も、五十嵐講師

# 道標 ①

## 快適な登山(身体編)、山を楽しむためのアドバイス 日常のトレーニングと登山中の呼吸法

長岡ハイキングクラブ 藤井 信

富士山の山開きを迎えると本格的な夏山シーズンに入る。

山登りは歩くこと、登ることからはじまる。登山とはそれぞれの体重を重力に逆らいながら、喘ぎ喘ぎ一歩一歩登る行動であり、若いときには、前日、少々の不摂生をしても、若さと力にまかして、平気で登ることができたし、一汗かくまでの我慢であった。

シーズンはじめの山登りは、まだ、体が馴染まずトレーニング不足もあって、息切れや山行後、筋肉痛を起し階段の登り下りの痛さに苦しんだことがあると思う。筋力、体力、バランス感覚など、20歳〜30歳をピークとして、加齢とともに60歳では、50%にも半減、衰えると云われている。余裕ある行動、快適で楽しい山行を志すなら、如何に筋力や体力の減退を防ぐかが課題である。それには、規則正しい日常生活と生活に取り入れた、三日坊主にならない持続可能なトレーニング法をみつめることがポイントとなる。

最近、新しい科学的なトレーニング法が考案され、著しい効果を上げ紹介されている。一般的なトレーニングは、ジョギングや水泳、その他、好みの工夫した方法で、筋力のアップ、持久力の向



上に努めていると思われる。しかし最高のトレーニング法とは、低い里山で一時間でも一時間半でもよいから、山を登り下りすることである。なぜなら、登山に必要な筋力、体力、バランス感覚、持久力等すべて同一運動であるからである。

### (1) 加圧筋力トレーニング法

最近、加圧筋力トレーニング法が、驚異的效果を上げて注目を集めている。スポーツ界は一流選手が競技力向上のため、医療現場では、治療にリハビリの手段として脚光を集めている。このトレーニング方法の特長は、軽い負荷、一日、10分程度の軽い運動を続けることで、運動不足の解消、筋力の増強、高齢者のリハビリ治療、シエイプアップ、その他、効果が大きく日本で開発されたトレーニング法に世界の注目が集まっている。

加圧筋力トレーニングを始めようとする人は、最初は、アドバタイザーなど専門家の指導が必要である。また、加圧筋力トレーニング専用が開発されたウエアを購入しなければならぬ。約37,000円。

### (2) 登山中の息苦しさを軽減する呼吸法

登山中の息苦しさをなんとか軽減できないだろうか。海外遠征など酸素の少ない高所登山経験者、病院などで呼吸系患者にも指導実行している呼吸法がある。基本的には腹式呼吸法である。喘ぎ息苦しいとき、鼻からゆっくり長めに空気を吸い、息を吐くとき、口笛を吹くように口を狭めて空気を吸ったときより、更に長めに完全に吐き出す。口狭め呼吸法である。海外遠征で酸素の薄い高所登山や水泳の息継ぎとおなじで完全に息を吐くことで、酸素をより多く吸い込むことができるのである。

## 日本山岳協会主催

# 平成17年度遭難対策委員会 研修会兼総会参加報告

遭難対策委員長 楡井利幸

去る6月25日(土)・26日(日)に京都市で行われた標記研修会・総会に小島堅一委員(矢筈山岳会)と大久保秀範委員(朝路の会)と楡井の三人で参加して来ました。事務局のミズで研修場の変更が私に來なくて少々あわてましたが、京都・三千年に近い、金毘羅山の岩場についてときは始まったばかりでした。研修内容はセルフレスキュー(自



事故者を確保、救助訓練のひとつ



荒島岳から望む新期火山の白山連峰

## 山と岩石

さわがに山岳会 小野 健

### ④ 深田百名山の地質展望⑦

中部中国地方の百名山には、荒島岳・伊吹山・大台ヶ原山・大峰山・大山・白山の六山あり、いずれも地域の人達にとって信仰霊山として登られてきた。

荒島岳は、「久弥ふるさと」の山で、新第三紀コニーデ型火山の閃線岩より成り、山頂に荒島神社の祠がある。伊吹山は、百名山の中でも稀な古生代石灰岩より成る。西面はセメント原料として採掘された切羽跡の残壁がある。植物も豊富で、イブキモグサ・イブキジャコウソウなど薬草が多い。大台ヶ原山・大峰山は、紀伊半島中央部に相対する山脈から成る。前者はジエラ～白亜紀の推積岩で硬砂岩の景勝地をつくり、後者は新第三紀の花崗岩で信仰登山者で賑わった。白山・大山は、同系の白山火山帯で、第四紀楕状及び鐘状火山である。大山は、伯耆富士の名で登山者に親しまれ、白山は恐竜で知られる手取層を基盤として、七つの火口湖周辺にはハクサンの名がつく高山植物が多い。

ムレスキュー共、登山者がやる範囲(できる範囲)は事故者の意識の有無によって大きく違ってきます。事故者の意識がある場合は、容態をうかがいながら措置できますが、意識のない場合は、事故現場から安全なところまで移動する。そこまでである。それも事故者にできるだけダメージを与えずに。研修会ではピレヤーの自己脱出、確実な支点の構築、吊り上げ、吊り下げシステムの確認が中心であった。この作業も現場の状況によって、とてもむずかしくな

り、あとで紹介する、日山協の講習会等に参加し、基本を学んでほしいと思います。この紙上で説明できません。研修会の一部は8月7日の角田山での講習会で伝達します。研修会終了後は、市内の清水寺に近い宿舎に移り懇親を深めた。

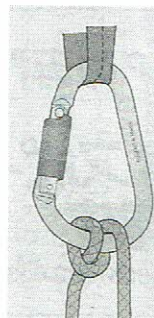
- 9月3日(土)～4日(日) 日山協主催山岳レスキュー講習会(無雪期)
- ① ハイキング・登山コース
- ② クライミング・セルフレスキューコース
- ③ クライミング・チームレスキューコース

追伸 日山協山岳共済のこと  
(1)発病で遭難したら：登山中に発病して動けなくなり、救助を要請した場合も捜索費用が支払われる事になりました。(従来は事故でない対象になりませんでした)

### 「遭対の主な行事」

- 8月7日(日) 日山協主催安全登山講習会。一般登山コースでの補助ロープを使った安全対策。会場：角田山・灯台コース。
- 11月 日山協主催 救急法講習会(後日案内致します)
- 2月25日(土)～26日(日) 日山協主催山岳レスキュー講習会(積雪期)
- 飯豊・梅花皮荘

に班分けします。各山岳会への配布資料参照。  
(2)特別共済(登攀・冬山は対象外)は日山協の構成員でなくとも加入できるのです。私は今迄知りませんでした。知人にお知らせ下さい。



## 海外・国内旅行、主催・手配



### ユニオン航空サービス

国土交通大臣登録旅行業第553号-JATA代理店 (社) 日本旅行業協会会員  
本社 新潟県長岡市東町1丁目3番5号

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

- 長岡営業所 〒940-0084 長岡市東町1丁目3番5号 (0258)33-7123
- 新潟営業所 〒950-0918 新潟市栄山3丁目2番11号 (025)246-2266

# 賛助会入会の お願いと御礼

日頃は、新潟県山岳協会の事業に、参画と格別なご支援を賜り、誠にありがとうございます。協会活動の充実のため、多くの皆様のご加入をお願い申し上げます。また、次の皆様から、ご入会、ご継続を頂きましたので、ご報告させていただきます。

内藤修(直江津山岳会)、  
藤井信(長岡H.C.)、土田幸雄(長岡H.C.)、望月力(秀峰山岳会)、室賀輝男(長岡H.C.)、橋本正巳(高田H.C.)、安野立子(新潟山岳会)、藤巻道夫(糸魚川山岳会)、横田利八郎(高田H.C.)、坂野雅之(荒川ワンダーフォーゲルクラブ)、石田国夫(とろっこ山の会)、遠藤家之進(むささび会)、小野健(さわがに山岳会)、坂井厚(峡谷山岳会)、山田智子(越後山岳会)、七沢恭四郎(高田H.C.)、北村猛(工友会)、伊藤明德(高田H.C.)、大滝丹蔵(高田H.C.)、市村英明(高田H.C.)、平井敏公

(高田H.C.)

7月31日現在

(敬称略、順不同)

上越市稲田4-12-31

Tel & Fax 025-523-7661

新潟県山岳協会総務委員長

七沢恭四郎

てる方法を考える。

2 主催 文部科学省

3 協力(社) 日本山岳協会

4 期日 平成17年9月21

(水)~25日(日)の5日間

5 会場 文部科学省登山研修所

〒930-1405

富山県中新川郡立山町芦峯寺

ブナ坂6

(実技・剣岳周辺)

応募資格等

A 各山岳会(クラブ)会長の推薦するリーダー若しくは

リーダー候補者。

I 大学山岳関係クラブを指導する教職員又はコーチ等の

OB会員等。

ウ 都道府県・市区町村教育委員会における登山担当者及び

地域・職域において登山を指導している者。

エ 高等学校・高等専門学校等で登山を指導している者。

募集定員 20名

参加希望者は推薦者及び必要書類取り揃えも有る為、所属山岳会を通じて協会に問い合わせ下さい。

申し込み締め切り

平成17年9月1日必着

平成17年9月1日必着

平成17年9月1日必着

平成17年9月1日必着

平成17年9月1日必着

平成17年9月1日必着

平成17年9月1日必着

平成17年9月1日必着

平成17年9月1日必着

平成17年9月1日必着

平成17年9月1日必着

平成17年9月1日必着

平成17年9月1日必着

平成17年度

## ボルダリング全国講習会

### 募集要項

ジュニア対象のボルダリング指導者の初級・中級養成講習会が開催される。

主催 (社) 日本山岳協会

後援 兵庫山岳連盟

神戸市教育委員会

協力 (株) アシックス

期日 平成17年9月23日(金)~25日(日)

会場 神戸ポートアイランド

アシックス本社アトリウム

神戸市中央区港島中町7-1

1-1 TEL 078-303-6880

宿泊地 ホテルパールシティ

神戸

〒650-1004 神戸市

中央区港島中町7-1

TEL 078-303-0100

FAX 078-303-0211

参加申し込みについて

応募資格、添付書類等もあるので県山岳会を通じて問い合わせ申し込みください。

申込締切 平成17年8月31日。

尚、9月23日~24日には、

同所に於いて第一回ボルダリング・ジャパンカップも開催

される。

平成17年9月1日必着

平成17年9月1日必着

平成17年9月1日必着

平成17年9月1日必着

平成17年9月1日必着

## 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)

## 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)  
TEL 0258(37)1200-FAX 0258(33)1164  
●営業時間/AM10:30~PM8:00水曜定休

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