

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 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

約10年前に桜井正一さんとの出会いがあって登山に熱中するようになり、そして各地の山に登る度に新しい人達との出会いがあり、その都度感激させられてきました。

今回の研修会もまた、桜井さんのお誘いという事は誠に奇遇でした。

9月10日早朝、新潟駅南口に到着すると、早くも何人か



中高年登山教室岩菅山 (2,295m)

の研修会の席上でも、真剣の中にユーモアが繰り返し展開されて、結束力の固さと深い親愛の情が感じられました。

車の中、休憩時間、懇親会、雨の登山道などで色々の方と話しをしていたところ、故郷の柏崎の近くの方というところで話が進展、懐かしい故郷や友人のことなどにまで及びましたし、同部屋の方達との歓談では、色々の人達のお名前がでて、意外と世の中は狭いものであると感じられ、親しみが増しました。

一日雨の中を黙々と歩いていの中で交わす様々のお話、山の知識、花々のこと、そして何よりも素晴らしい出会い、山頂小屋のすし詰め状態の環境の中にありました。

初めて出会った方から金沢の珍珠のご提供があり、遠慮する事なく頂いたこと。そして真っ暗なかで「掛け合い漫才」のように腹を抱えて冗談を飛ばして下さった人。「酒無くして、何のための山か」と同調して下さった方など。

ノッキリ分岐点に無事下山した時には、雨など苦にもならず、すっかり皆さんの和やかな雰囲気の中に包まれてしまっていたように思います。

誠に同じ山の仲間とはこのようなものかと感激させられっぱなしになり、帰路の車中では、前から後ろから次々と廻ってくる珍珠を色々と選択しながら遠慮なく頂きましたが、その中に故郷の山菜料理もあり、一層懐かしくなり、感動することしきりでありました。

山行の機会が多くなるたびに、このような新たな素晴らしい出会いがあることを楽しみに、桜井さんと来年のことを話しながら無事、新潟に帰ることが出来ましたことを心から感謝しています。

中高年登山教室に参加して

新しい出会いに感激

長原 哲夫 (新潟市在住)

の人がお集まりでした。

「新参者の長原です。宜しくお願いたします」と低姿勢に挨拶すると「新参者が一番強い」とのお返事がある。この言葉が新しい出会いの始まりとなっていたとは、その時は知る由もなかった。車が進むにつれてすこしずつ雰囲気わかってきて、山仲間独特の親しみと、飾ることのない対話に自然と引き込まれていったようにおもいます。

「新参者の長原です。宜しくお願いたします」と低姿勢に挨拶すると「新参者が一番強い」とのお返事がある。この言葉が新しい出会いの始まりとなっていたとは、その時は知る由もなかった。車が進むにつれてすこしずつ雰囲気わかってきて、山仲間独特の親しみと、飾ることのない対話に自然と引き込まれていったようにおもいます。

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


 Mountain & Outdoor
Parr Mark

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>

平成17年度

第1回理事会概要

平成17年10月29日(土)

13:40~15:50

糸魚川市森林公園高の峯プラ
ト(糸魚川市大和川水頭)◎出席者:橋本・山田(智子)・
森・遠藤・諏訪・七沢・渡辺・
楡井・小林(重一)・浅野・
高橋・嶋原・後藤・新保・外
山・片桐(以上16名)

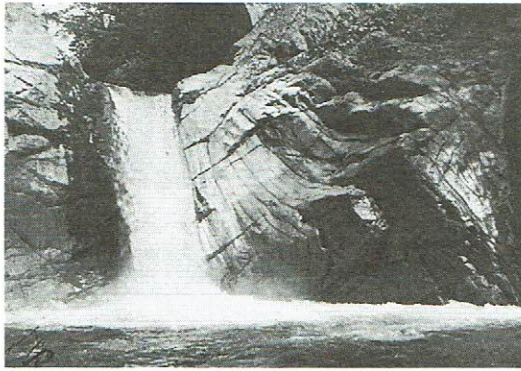
◎会長挨拶(橋本正巳)

議題1 専門委員会前期事業
報告及び後期計画◇総務委員会(七沢委員長)
今年度賛助会員23名の協力を
得た。全日本登山大会は参加
者が無かった。今日、明日は
親睦登山を実施。来年の新年
会は1月21日(土)に中越地
区で予定。◇指導技術委員会(嶋原副委
員長)6月19日岩登り講習会
を新発田の杉笹岩で実施、30
名ほどの参加者があった。後
期計画は来年2月18日~19日
に冬山講習会を中越地区で実
施の予定。◇遭難対策委員会(楡井委員
長)安全登山啓蒙活動を二王子岳で実施。また、IC I石
井スポーツさん、パーマーク
さんにチラシを置かせてもらっ
た。6月25日~26日に、平成17年度日本山岳協会遭難対策
研修会兼総会が京都で開催さ
れ、楡井委員長・小島・大久
保委員が出席した。7月14日
~15日に17年度全国遭難対策
協議会が福島市で開催され、
委員長出席。安全登山講習会を8月7日角田浜・灯台コー
スで実施、26名参加。後期計
画は、救急法講習会を11月末
~12月頃に考えたい。◇自然保護委員会(片桐代読)
春の研修会を6月25日~26日
に栃尾市で実施、75名の参加。
うち20名ほどは日本山岳協会
から、初日は地質・地震の講
演があり、翌日守門岳に登山した。9月8日、県環境部自
然保護係と懇談会(3回目)
があり、山の裸地化、盗掘、
トイレについて話し合った。
県側3名、協会側5名の出席
であった。9月末には「山の
E C H O水質調査」を高谷池・

七沢、金剛霊泉・片桐、金玉

水・横山、の各氏に依頼し、
実施した。10月15日~16日に
秋の研修会を安塚キュービッ
トパレーで実施して、38名の
参加を得た。今後の計画は11
月26日~27日に自然保護全国
集会(千葉県)が予定され、
本間委員長・高橋・上条の各
委員が出席の見込み。◇国体委員会 堀委員長の欠
席で、森副会長から話があり、
11月に北信越5県連絡協議会
がある見込み。今年是他県の
当番であり、日程連絡がまだ
来ていない。県体育協会新年
会は出席を総務委員会でもと
めてもらいたい。◇海外登山委員会 小林委員
長より、再来年に向けて中国・
青海省への登山を2~3週間
の日程で計画を練っているの
で、新年会には、計画発表し
たい。来年2月に、海外登山
研究会が予定されており、参
加の予定。◇婦人委員会 山田委員長よ
り、10月3日に昨年、地震災
害の中止となった「銀の道」
を実行した。雨模様だったが
47名の参加。◇ジュニア委員会からは、配
布書類参照の事。4月24日に
新潟県ジュニアスポーツクラ
イミング大会を十日町のクラ
イミングボードで実施した。
参加人数25名。◇会報編集委員会 浅野委員
長より、こまでニュースを
7回発行して、やっと正常の
発刊となった。待たれる
新山協ニュースにしたい、皆
様の原稿をお待ちしている。
◇森副会長より、2月に長野
県担当で、審判員研修会ある
見込み。議題2 岡山国体の結果報告
(渡邊常務理事・山岳強化総
括責任者)10月22日から岡山に行っ
てきたので、コーチ報告書を参
照いただきたい。結果、滋賀・
沖繩不参加で45チーム参加。
成年男子はクライミングが惜
しかった(11位)、但し北信
越ではトップ。縦走は36位。来年の選手は、今年出場した
選手が連続出場を目指してい
るので大丈夫と思われる。少
年女子では、縦走3位。クラ
イミングは13位。来年は兵庫
国体であるが、クライミング
は仮設会場となり、事前練習
は不可。少年選手は来年新し
く選手を探さなければならな
い。成年女子は、縦走1名、
クライミング1名が大丈夫で
あるが、残り1名の選手探し
が課題。少年選手は、お先真っ
暗な状況である。来年の北信
越は長野県(駒ヶ根市)開催。議題3 その他
◎中国・青海省登山協会 兄
弟友好協定15周年について
海外登山委員会より作業し
ていただき、再来年が友好15
年目となるので、新年会で何
らかの形で参加呼びかけ出来
る状態にしたい。(理事長よ
り相手方にも15周年行事につ
いて連絡しておく)◎市町村合併による住所変更
加盟山岳会・協会役員に事
務局より往復ハガキを出し、
変更状況連絡をしていたが、
(事務局のやりやすい方法で実
施する)新しい名簿を作成す
る。協会の山岳遭難救助隊名
簿については、楡井委員長より
中心となってもらい作業する。◎スクエアクライミングセン
ター中村社長より要請があり、
「第2回SSCC杯フリークラ
イミング競技新潟大会」を11
月27日に実施したいので、協
会より共催名義と、顧問とし
てお一人名前を貸して頂きた
い。このことについて稲田常
務理事より了解してもらった。
(理事会承認)◎「新々にいがたファミリ
ー登山」の取材・監修について
新潟日報事業社より要請が
あり、作業を引き受けるかど
うか。取材を来年度とし、一
年間かけて「花の山旅」に掲
載されていない山を選ぶ。理

理



北俣谷花崗岩の北又魚止ノ滝
(ダムによって埋りかけている)

山と岩石

さわがに山岳会 小野 健

④9 北アを形成する多彩な花崗岩

花崗岩は、御影石ともいわれて、古くから石材として利用されてきた。マグマが地下深部でゆっくり固化した深成岩で、石英分が多く軽いため地表面近くまで押し上げられた。

北アは、黒部川を挟んで立山連峰と後立山連峰に分かれ、二条の花崗岩の山並みを創っている。後方は有明花崗岩(6,000万年)で、立山は三疊紀の古期毛勝岳花崗岩(1.8億年)から成る。

黒部川は、見事な岸壁景観をみせる下の廊下上の廊下を擁し、黒部別山花崗岩(700万年)と黒部川花崗岩(200万年)があって、岩体に黒い班れい岩の玉石を包んでいるのが不思議だ。日本海側に近づくと、日本列島に多い白亜紀の北俣谷花崗岩(9,000万年)となる。滝谷から上高地にかけて120万年前の新しい滝谷花崗閃緑岩が存在する。つまり、北アは6種の花崗岩のオンパレードなのである。

こうした花崗岩の山は、美しい山容と、コマクサなど乾生植物の培地となり、清水を育み、根元のマグマから温泉を湧出してくれる貴重な存在なのだ。

理事長がまとめ役となり引き受けた。 (理事会承認)
◎湯の平登山道について
高橋理事より説明を受ける。飯豊ダム掛留沢の林道が落石の危険あり、補修を停止している。その為上部に登山道が「廃道」になる危機に直面している。登山家としてそれは容認できないので協会として何らかの活動を願いたい。資料参照。笹藪の登山道が消滅に近い状態である。理事会で存続活動に賛同していただきたい。(理事会了承) 協会に大切な仕事として自然保護委員会にも活動を願う可能

行動をする。
◎ビデオカメラ購入
2009年国体を控え、競技選手育成及び分析など、また協会行事などの記録保存の為、活用したいので了承願いたい。(橋本会長説明) 理事承認。機材の管理保管は諏訪事務局長とする。
◎都岳連の『東京あるこう会』より地震の義援金として、10万円の振込みがあった。(橋本会長説明) 協会の一般会計に繰り入れて、使途を検討していく。(理事会了承)
◎新潟市新津支所職員山岳会の加盟申請について

(諏訪事務局長説明) 理事会で加盟申請を承認。
◎50枚あるミニ協会旗について
(諏訪事務局長説明) 賛助会員に一枚づつ提供する。(23名) 残りは一枚2,000円で販売する。(理事会承認)
◎2順目国体への対応について
(遠藤副会長説明) 資料参照。強化費用の執行状況説明、安塚会場などの諸問題が出てくるので対応を宜しく願いたい。
終了挨拶 (高橋理事)
文責: 片桐 一夫

賛助会員入会のお願ひ

日頃、県山岳協会の事業について、参画して頂き格別なるご支援を賜りありがとうございます。当協会は、登山を通じて、県民体育の向上と加盟団体相互の親睦融和をはかることを目的として、委員会を設け下記の事業を行っております。本事業を実施するに当たっては、加盟団体の分担金で賄っております。しかしながら、十分な財源を持って実施されていると言う状況ではなく、場合によっては担当

各位のボランティアで活動していると言うのが実情であります。本会の目的・事業に賛同する方々を個人・団体を問わず、賛助会員とすることが出来ることとなっております。各位におかれましては、ご理解と趣旨ご賛同の上、多数のご入会をお願い申し上げます。
◇賛助会費
年額 10,000円
新潟県山岳協会
会長 橋本 正巳
理事長 片桐 一夫
総務委員長 七沢恭四郎
〒940-0101 54
上越市稲田4-12-31
TEL/FAX 025-523-7661

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003号・IATA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 〒940-0004 長岡市東町1丁目3番5号 ☎ (0258)33-7123
一般旅行業取扱主任者 森 謙樹
□新潟営業所 〒950-0916 新潟市東山3丁目3番11号 ☎ (025)246-2266
一般旅行業取扱主任者 中島 豊

登山のケガ防止対策講演会報告

長岡ハイキングクラブ 宮崎 幸司

新潟県中央森林環境センター（三条市東新保14-17）主催による「登山のケガ防止対策講演会」が三条市総合福祉センターで開催された。

「登山のスポーツ医学」・「中高年者の障害防止」と題して、岡田 節郎先生が講演されたので、その要約を記します。会員の方々におかれては、日頃から理解され実践なされている内容と思いますが、参考になれば幸いです。

1. 登山と健康

安全で快適な登山をするために、まず健康でなければなりません。特に生活習慣病の予防が重要。そのための具体方法として ①全身持久力をつける運動 散歩、ジョギング、サイクリング、水泳などの動的運動 ②筋力・筋持久力をつける運動 ダンベル体操、チューブエクササイズなど ③準備体操 整理運動 ストレッチング、ラジオ体操、ゆっくり歩行など。これを楽ししく行なう方がより効果的である。

2. 登山と疲労



適宜な休憩と水分補給は大切

①登りで起こる疲労 登りでは疲労物質である乳酸が出ないようATペース（脂肪燃焼量が最大になる運動量へ隣の人とおしゃべりできる速度）で歩く。

目標脈拍Ⅱ（220-年齢）- 安定時脈拍Ⅲ × 0.5 + 安静時脈拍（女性Ⅰ-5）

②下りの疲労を防ぐ *歩行技術 筋が壊れないよう、強い着地衝撃を与えないよう歩く。 *ストック利用 *ザック

を軽くする。 *自分の体重も軽くする。 *下りの緩いコースを選ぶ。 ③燃料切れによる疲労 定期的に炭水化物を補給する。

登山によるエネルギーの消費は他の運動にくらべて大きく体重60kgの人が8時間登山をしたとき空身でも2,880 kcal、20kgの荷物を背負ったときには、4,320 kcal程度になる。 糖の不足では筋肉が壊れる。 ④オーバーヒートによる疲労

定期的な水分を補給する。 (g必要飲水量) = 5 × (登山時間) × (体重kg) - 20 × (体重kg) (脱水量を体重の2%以内とする最低量) 他に塩分、ミネラル等汗と共に失われる成分の補給も重要 (スポーツ飲料が良い)

3. 登山と障害

①筋肉痛 ②下りで足がガクガク ③膝痛 いずれも筋力不足。 障害はトレニングをたくさんしている人ほど低い。 登山頻度が多い人ほど低い。 毎日トレニング（ジョギング等）している人よりも、2週間に1回以上登山をしている人が低い。(但し 膝痛、腰痛は減らなす)

4. まとめ

登山の一番のトレニングは登山である。下界のトレニングは補強として ①持久力のトレニング (研究データでは 70歳代で10%アップ)

②筋力のトレニングを行う (61歳から71歳で12~29%アップ) 階段昇降は、大変有効です。 講師 岡田 節郎氏 下越病院内科/かえつクリニック所長 健康スポーツ医学博士 日本体育協会公認スポーツドクター

◎原稿募集のお願い

広く原稿を募集いたします。 行事紹介、記念誌、会報発行。 個人の紀行文、山行記録、随筆、詩、短歌、俳句、等の文芸作品、など。尚昨年の水害地震等の自然災害以来の車道、登山道、等の各種情報などありましたら、会報編集委員会まで、ご連絡を下さい。 FAX、郵送、メールをお願い致します。 〒940-0022 1 栃尾市金町2-2-17 浅野巨寛方 会報編集委員会 T/F 0238-52-3998 Mail: a-unikai@m8.dion.ne.jp

編集こうき

▲絶え間のない大雪警報が続いている。除雪車も何回か出て、屋根の雪ほりを始めた家もある。少しの晴れ間を見て、近くの社の境内から裏山へ登ってみた。雪の上の兎の足跡が少ないのに気が付いたのは、何年くらい前からだったろう。少なくとも10~15年前前は無数に走り回った足跡をみたが、今日はいざばらく芦峠ワカンで歩いてやっと、一条見つけた。イタチなどの天敵が増えたのだろうか。この辺りでも生態系が変わって来ているのは間違いない。

▲昔から夜間は街内でも狸は徘徊していたが、早朝に市内のスーパー付近をうろつくハクビシンの親子を見たとき長女が言っていた。友人が自宅の柿を食っている、ハクビシンの親子を撮ってみせてくれたのも、昨秋のことだ。 ▲鮮やかな黄色だったクロモジの葉も、わずかに数枚が雪に晒されて透きとおるような、なんとも素敵なお色になっている。後ろで、驚くような音をたてて、枯れ木葉が落ちた。

会報編集 浅野