

会長 阿部信一  
TEL 025-273-1572

事務局 井村健一  
新潟市北区すみれ野2-10-12  
TEL 025-259-7152

会報・編集委員会代表  
浅野亘寛  
長岡市金町2-2-17  
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/>

## 平成23年度

## 安全登山講習会報告

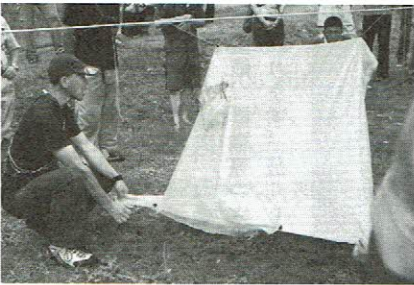
遭難対策委員会 井 春文



講演する村山和博氏

7月2～3日、加茂市ビジターセンターにおいて一般登山における安全登山術をメインテーマに安全登山講習会を開催した。  
参加者総数、スタッフ及び一般参加12名を含め延べ80人を超えた。講師には日山岳協遭難対策常任委員の渡邊輝男氏、新潟県警地域課村山和博氏。また前地域課係長玉木大

二 郎氏にもアドバイザーとして現任地佐渡より参加いただいた。  
県警の村山係長からは遭難事故の実際、航空隊での救助の講話。又県警ヘリについての講話。日山協の渡辺さんからは2日間に渡り一般登山におけるリスク管理、地図読み等を講習して頂いた。  
遭難事故の4割強を占める道迷いについては、まず第一に現在地を常に把握すること。それには常に地形図とコンパスを携行し、地形図はいつでも手に取ることが出来る状態にしておくこと。休憩のときには必ず確認する。  
山の地形を知るには国土地理院の2万5千分図が一番良く、市販のガイド地図は概念を知る上では有効の場合もあるが地形が読みにくい。コータイムやガイドの文字等で



熱心な指導の渡邊輝男氏

まったく地形が読めない場合もある。  
また2万5千分図は細かくて読みにくい場合は拡大コピーをして持って行く。そして拡大コピーを使い出したらいつものずれをなくする。拡大コピーは常に一定の拡大率にした方が良いのだろうか。  
緊急時の連絡方法として現在圧倒的に携帯電話が使われるが、これについても行動中電話可能な場所を確認し地形図に記しておくことも重要。GPSについてはバッテリーの問題、地形によっては衛星を補足しきれず誤差が大きくなる場合があるので注意が必要。



テーピングの指導

遭難を防止する上で、登山中の疲労を出来るだけ軽減することも大事。登りでは小股でゆっくり二本のレールの上を歩くようにし、後ろ足で蹴るような歩き方は避け、足裏全体で着地し衝撃を和らげる。下りではザックの重さ+体重の3倍の着地衝撃がある。日頃からスクワット等で鍛える。  
水分をこまめに摂り脱水症状による疲労を軽減する。喉が渴いたという意識が出た時点で脱水症状の始まりである。体重60kgの人で5時間行動すると1500mlの水分を消費するといふ。少なくともこの7割は必ず補給する。一度にたくさん摂る事は胃液を薄め食欲を減らすので避ける。

登山計画書を出しましょう



行動前は炭水化物をしつかり摂る。しかし取り入れた炭水化物は2時間程度しか持たないので、消費した分は水分と同じでこまめに補給する。

自分の適正な運動強度を知っておくことも疲労の軽減に役立つ。適正な運動強度であれば疲労物質である乳酸の出力も少ない。

それから自分の体調管理。つまり道迷い、疲労、体調不良(病気も含めて)この3点はそれぞれに対して個人の意識の問題が多く作用し、普段からの訓練、管理が大事であるという。

他にも紙面での表現は難しいが、応急処置、ビバークの対処法、セルフレスキューに必要なロープワーク等、盛り沢山の内容であった。

詳しくはヤマケイ登山技術全書セルフレスキュー(渡邊輝男著)に詳しく掲載されています。また次回の救急法講習会でも復習の意味も含めて伝達できればと思っています。

最後に地元の加茂山岳会の方々による心づくしの宴会の準備や、参加者への粟ヶ岳関連のバッジ、手拭などの提供に本当に感謝いたします。

## 赤谷林道と北股岳への

### 登山道整備状況

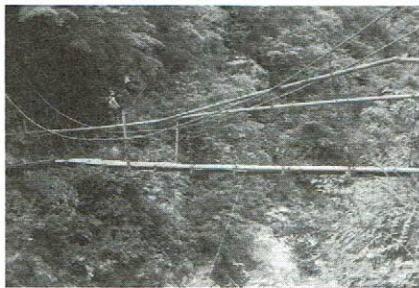
下越山岳会 佐久間 雅 義

湯の平温泉へ行くための赤谷林道は、大きな崩落事故が起きた事で、平成15年〜21年9月まで全面閉鎖を余儀なくされてきました。新発田市による危険個所の修復が進んだ事を受けてH21年10月に一月間だけ仮開通。昨年からは徒歩による全面開通をしております。但し晩秋から初夏までは雪害を避ける為に閉鎖を致しております。今年も当初は7月2日に開通予定でしたが、豪雨による登山道(掛留から湯の平)の一部崩壊により開

通が7月23日に延期されました。林道はこのH21〜23年の3カ年間で特に危険な個所の整備を実施しており、今年の11月末に一応の工事終了を迎えます。一般車の通行につきましては、道標、ガードレール等の整備が不可欠の事もあり、もうしばらく時間がかかる物と予想されます。我々登山者としては、早めの一般車の通行を期待しておりますし、関係方面に皆様のお力をお借りして申しれをしましてまいりたいと考えております。尚避難小屋は開所期間中、管理人が常駐し、男湯、女湯も昔と同様に整備されております。掛留駐車場からの登山道は整備をしておりますが、雨等では滑りやすい箇所もございますので、十分な装備でお願い申し上げます。

#### ●北股岳への登山道の

H23年9月1日現在の状況  
新発田市観光振興課が主体で登山道整備を民間業者に委



北股川の吊橋《冬場撤去》



中峰上部の藪刈り状況：小国山岳会 金野氏撮影

託して、H23年8月のお盆明けから約1週間荒廃した登山道の道刈りを実施しております。道刈りをしたのは主に藪化の進んだ中峰と北股岳の山頂になります。そのほかに、支障木の撤去、水場《中峰》の整備、標識等の修繕も行っております。藪刈り直後に、

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555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4号

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

□長岡営業所 〒940-0284 長岡市東町1丁目3番5号 ☎ (0258)33-7123  
一級旅行業取締役主任者 森 博樹

□新潟営業所 〒950-0916 新潟県長岡市3丁目2番11号 ☎ (025)246-2266  
一級旅行業取締役主任者 中島 豊

## 登山・スキー・テニスの専門店

ヒトと地球のインターフェイス



新潟市中央区堀之内南1丁目16-52 TEL(025)241-5134代  
営業時間/平日10:30am~8:00pm 休日10:30am~7:00pm



入山されて通過された小国山岳会の金野様が撮影された写真を掲載させて戴きます。まだ100%整備とは参りませんが、山岳会に所属されている登山者の方なら道迷いには至らない程度にはなっております。当会でも登山道の調査及び応急処置とゆう事で時々入山しております。北股岳への直登ルートとして、今後も新発田市と協力しながら整備をしてゆきたいと考えております。以上

**賛助会員入会**

**ご入金のお礼**

次の皆様から、ご入会、ご入金を頂きましたので、ご報告させていただきます。

\*7月25日～8月22日現在のご入会、ご入金状況です。

●矢澤 建三(悠峰山の会)

(敬称略、順不同)

新潟県山岳協会

会長 阿部 信一

理事長 遠藤 俊一

総務委員長 宮崎 幸司

※賛助会費納入の問い合わせ  
振込み用紙の請求

☎ 0256-339441

宮崎 幸司

**第53回 自然保護研修会について**  
新潟県山岳協会会長 阿部 信一 自然保護委員長 本間 一人



鍋倉山(春山シーズン)

期 日 平成23年10月22日(土)～23日(日) ☆テーマ

場 所 上越市板倉区関田4046-2 ☎0255-78-4832 ☆宿 泊 グリーンパル光原荘

参加費 4,000円(加盟団体会員) 日帰り参加者 1,000円 ☆当日受付にて徴収

講習内容 ○講話 谷中隆明氏(峡彩山岳会員)元新潟県原子力安全対策課長・前新潟球温暖化防止活動推進センター長を歴任、エコライフアドバイザーとして活躍されている。

○演題 「地球温暖化で新潟はどうなる・登山者の観点から」

日 程 22日 14:00 受付 15:00 開会・講演 17:00 閉会 18:00 懇親会  
23日 6:00 起床 7:00 移動 7:30 鍋倉山登山 12:00 下山後解散

装 備 日帰り登山装備、シュラフ、食器、食料(豚汁あり)  
※詳細は加盟団体事務局へ送り付けの案内文書・メールで確認して下さい。

※切 10月12日(木)迄 郵送、FAX:所属団体で取りまとめ、なるべくEメールにてお申し込申し込み下さい。

〒959-3124 村上市金屋2236 自然保護委員会 坂野雅之  
Tel/Fax 0254-62-3038 E-mail ([hime.sayuri@aw.wakwak.com](mailto:hime.sayuri@aw.wakwak.com))

魚沼の酒

**八海山**

www.hakkaisan.co.jp

八海醸造株式会社 新潟県南魚沼市長森1051番地 お客様相談室 025-775-3866

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**

Mountains & 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>



## 平成23年度 親睦登山開催について

新潟県山岳協会会長 阿部 信一 総務委員会委員長 宮崎 幸司



期 日 平成23年10月29日(土)～30日(日) ○講演と蒜場山登山

場 所 新発田市 滝谷農村婦人の家(駐車場10台程度) 各会乗り合わせの事。

【講演】 ジャイカ・シニアボランティアとしての活動を終えて本年3月に帰国された佐久間雅義氏(下越山岳会)から講演をしていただきます。

### 【スケジュール】

- 10/29日(土) 15:00 受付開始 16:00 講演「東南アジアの山」 17:30 懇親会
- 10/30日(日) 6:00 滝谷農村婦人の家出発 6:30 登山開始 11:30 蒜場山山頂到着  
12:30 下山開始 16:30 登山口到着 人数確認後解散。

持参品 日帰り登山用具、その他必需品(寝袋等、食事、飲み物は各自持参)

参加費 1,000円 申込〆切 10月14日(金) 各会取りまとめ必着の事。

※詳細は各加盟団体事務局へ送付の案内書にてご確認ください。

申込先 ● 郵 送 〒955-0803 三条市月岡2-17-28 宮崎幸司 ☎ 0256-33-9441

● メール mai\_miyazaki@helen.ocn.ne.jp

### 編集ことうき

▲大切な水源でもあり、癒しの効果もあるといわれている森林だが、福島原発事故による放射線の影響で地元は勿論、近県ではどうなるのであろう。一説には線量は平地より山間部が高い傾向との見方もあるようだ。福島県を例にとれば、面積の71%が森林で多くが山地だ。国の除染方針でも森林の優先順位も低いようだ。森林の除染は事実上不可能という見方もある。だが放射性物質は木の葉に付着しやすく、葉が落ちてできる腐葉土に蓄積される傾向があるとのことだ。除染の基本方針で森林について面積が大きく膨大な除去土壌などが発生し、また腐葉土を除去すれば、森林の多目的な機能が失われそうだ。放置すれば流れ出る水を通じ森林が汚染源となり続けるのだろうか。問題を起こしたのは人類だ、人類の叡智を持っての解決、終息を信じろ。

▲今年の夏は例年にない暑さが列島を襲った。特に体力の消耗し始めた丑の日あたりを

乗り切るには昔からはウナギの効用を説いている。高価なのと、安全性からここ数年来、我が家の食卓ではお目にかかっていない。その代り鯨汁をよく食した。元来ほとんどの男性の好物だが、我が家では女の子が多い孫達も大好物だ。

夏野菜がたっぷり入ってギラッと油の浮いた鯨汁は見るからに食欲をそそる。醤油仕立て、味噌仕立てが主流だが、冷蔵庫の有り合わせの材料を使って作って見た。台湾のトウガンスープからヒントを得て、塩味とする。ナス、ジャガイモ、ピーマン、葉ネギ、タマネギ。ユウガオは鯨汁に欠かせないが、なーに、キュウリを使えばよい。水をはった鍋にニンニク(3〜4片)を包丁の腹でつぶして沸騰させる。ひとつまみ塩をいれ火の通りの悪い野菜から順次入れて鯨と残りものの薄い油揚げも一枚細かくして入れた。顆粒ダシとシウウガを少しすり下ろして味見。少し酒と塩で味を調整。鯨に火が通ったら、葉ネギをバツと入れて出来上がり。鯨は煮すぎると固くなる。どうだっ!

編集・浅野