


2020年10月15日発行(毎月15日発行)
1987年3月23日第3種郵便物認可
ISSN 1880-4993

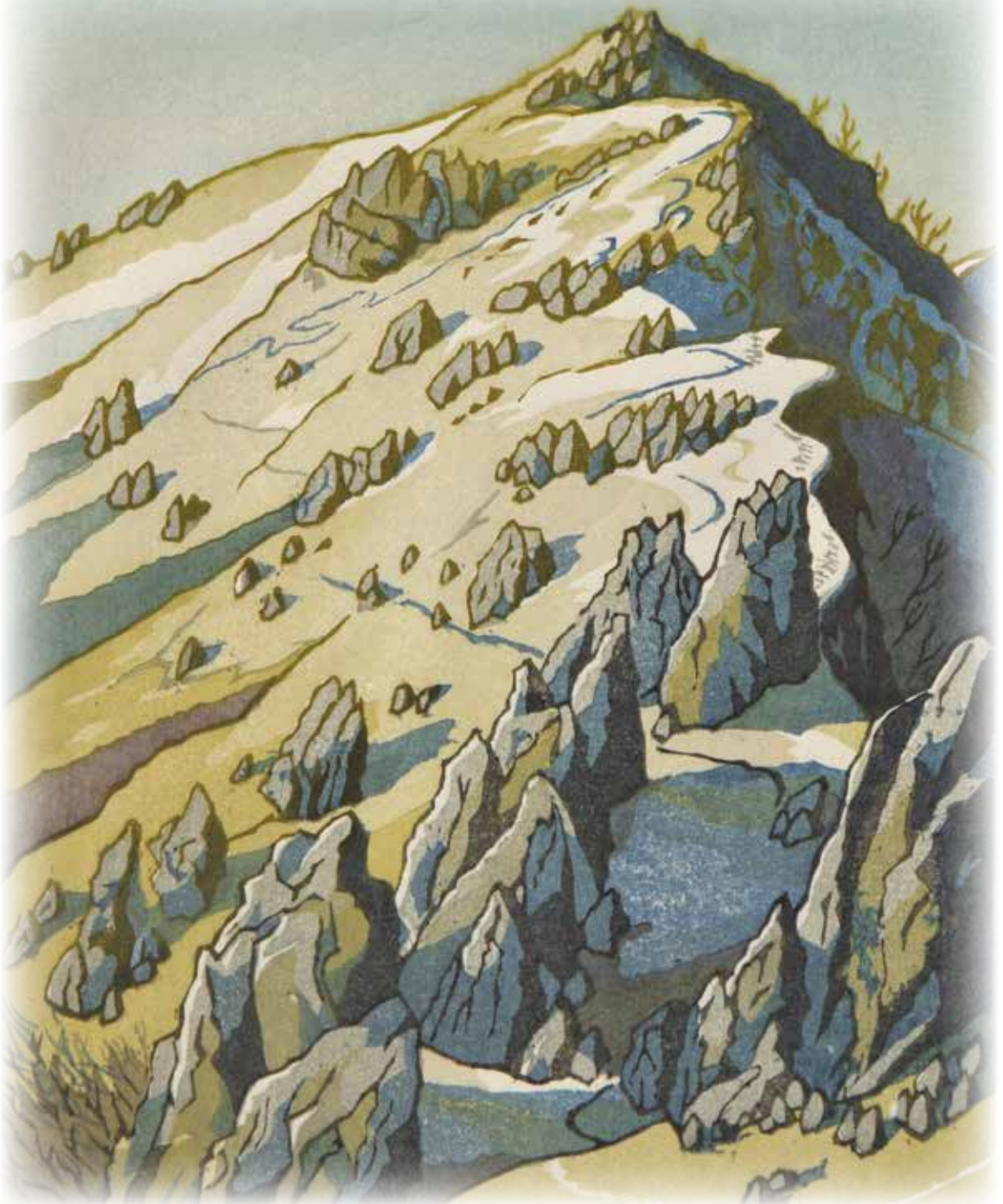
登山時報

 日本勤労者山岳連盟

11

2020
No.549

近くの山で野鳥を探してみよう
With Corona の登山と安全対策



自粛明け、登山の基本を見直そう！

— 遭難対策部からの緊急アピール —

COVID-19により登山活動をめぐる状況が大きく変化しています。

長い自粛期間が明けて山へのはやる気持ちはよくわかります。

ここは一度深呼吸して、登山の基本を見直してから、計画をたて、山に向かいましょう。

一人ひとりのチェックポイントを再確認！

- ・計画段階で早出を心がけましょう。雨具、ヘッドランプ、地図・コンパスは使用する可能性が低くても必ずザックに入れましょう。
- ・ハイテク機器（GPSやココヘリ）を使用する際は、動作状況を確認し、スイッチを入れ、予備バッテリーを持ちましょう。
- ・目的地についたときに、体力が6割残っているようにしましょう。

山岳会の山行管理は最後の砦！

- ・山岳会での山行管理は安全登山のための最後の砦であることを今一度ご確認ください。
- ・登山の勘も鈍っています。自粛以前と同じレベルの山行には見直しを促しましょう。
- ・特にバリエーションルートはレベルを落とし、天候を見極め、山岳会からリーダーへの注意喚起も適宜行うようにしてください。山行管理では、一段階低いレベルの山行を何度か経験してから徐々に元に戻すよう、アドバイスするのも大切です。過去にトラブルのあったルートへの単独行は避けるようアドバイスしてあげてください。COVID-19のため単独行になりがちですが、できるだけ二、三人の計画になるよう提案してみてください。

遭難対策部からの提案

少人数での山行で、初級レベルからの地図読み山行を計画してみてもいいでしょうか？ GPSを使用する人が増えていますが、登山の基本はやはり五万分の一と二万五千分の一の地図です。せっかく山岳会に入っているのですから、地図とコンパスはしっかり使えるように見直してみませんか。地図もどちらかしか持たないのではなく、五万分の一の地図で登山道の全体像を掴んだら、二万五千分の一の地形図で詳細に地形を読み込む山行をしてみましょう。GPSでは現在地がわかっても、地形を見る力は養えません。地形読みは初心者のためのもではなく、バリエーションなど次のステップに進みたい人にも必須の技術です。地図読みは立ち止まりながらゆっくり歩きますので、自粛明けの訓練には最適です！

2020年9月16日

日本勤労者山岳連盟 遭難対策部

中国の青いケシ 探訪記

—四川省編13—



写真・文 松永秀和

メコノプシス・ウィルソニー
四川省西部冶勒(ヤレ)自然保護区 標高3380m

縄文杉を見に屋久島へ行かれた方も多く
と思う。その途中、森林軌道終点から50
0mほど登ったところに幹回り13・8mの
屋久杉の切株、ウィルソン株がある。内部
は空洞で、見上げると空がハートの形に見え
ることから恋人たちの聖地と称されている。
この株の名前は1914年に来日して植物
調査を行った英国人E・H・ウィルソンに
因んでいる。

貧しい家の出のウィルソンは、生活のため
庭師見習からスタートし、各地の植物園で働
きつつ植物学を学ぶ。その後ヴィーチ種苗商
会に雇われ、中国へ派遣される。3年後、ハ
ンカチの木の種子採集に成功している。19
07年ハーバード大学樹木園の援助を得て、
四川省など中国西部で3度目の採集を行う。
この時彼が採取した標本の中に青いケシが
あった。このケシは長い間、ネパールの黄
色いM・ナパウレンシスの仲間と見做され、
あまり顧みられることはなかった。しかし、
100年後、新種として再分類され、ウィ
ルソンに献名された。

2013年夏、この谷を訪れた。最奥の
集落からわずか2kmほどの所で出会ったこ
の花は、2m近い大柄で、たくさんの乳房
をつけた豊穡の女神のように屹立していた。

近くの山で野鳥を探してみよう

秋から初冬のバードウォッチング

日本野鳥の会広報室

晩秋から冬にかけて、日本にはたくさん野鳥が渡ってきます。夏の間シベリアなどで繁殖していた鳥が、越冬のために日本にやってくるのです。ちょうど木々の葉も落ちて、鳥の姿が見つけやすくなることもあり、秋から冬はバードウォッチングを始めるのに最適な季節。これからバードウォッチングを始める方のために、楽しむコツをご紹介します。

野鳥観察を楽しむには、まずは野鳥を見つけないで、まわりを歩いたり、葉が落ちていて姿が見えやすいとはいえ、やみくもに探しても、なかなか野鳥を見つけないことはできません。まずは、鳴き声が聞こえないか、立ち止まって耳を澄ましてみましょう。

う。鳴き声がしたら、その声のほうを見ると、木々の間を飛びまわる小鳥が見つかることでしょう。またこの時期は、「混群」といって、捕食者から身を守るために、さまざまな種類の小鳥たちが群れを作っています。一羽見つけたら、周りにも他の鳥がいなか確認してみましよう。かわいらしいエナガ、ネクタイ模様が特徴のシジュウカラ、人懐っこいやマガラ、キツツキの仲間であるコゲラ、きれいな色のメジロなど、混群に出会えれば、一度にたくさん種類の小鳥を見ることができます。この時に気をつけるのは、あまり動き回らないようにすることです。野鳥を観察するとき、動き回って鳥を驚かせてし



近くの山で野鳥を探してみよう

秋～初冬に見られる野鳥たち

イスカ

全長 17 cm。くいちがったくちばしが特徴。このくちばしで松ぼっくりのカサを押し広げて、中の種子を食べる。オスは朱色（写真はオス）、メスは灰色がかった黄緑色をしている。鳴き声は「チョッチョッ」「ジッジッ」「チュチュピーピーピー」。

アカゲラ

全長 24 cmほどのキツツキの仲間。おなが赤く、オスは頭頂部も赤い（写真はメス）。キツツキの仲間は木をつついて中の害虫を食べるため、「森の番人」と呼ばれる。鳴き声は「キョッキョッ」。



まうと、鳥が逃げたまま見づらくなってしまう。あまり動かずにじっとしていれば、近くに寄ってきてくれることもあります。気長に待ちましよう。

川や池では、多くのカモの仲間に出会えます。カモは小鳥と違って飛び回らないため、非常に観察しやすく、初心者向けです。冬になると、オスのカモはメスにアピールするために「繁殖羽」に生え変わり、派手な見た目になります。種類ごとに色や模様が異なり、とてもきれいなので、川や池に行ったら探してみてください。

ここでご紹介した鳥以外にも、家の近くの公園などでツグミやシメ、ジョウビタキなど、冬はたくさん鳥が見られる季節です。スズメだと思っていた鳥が、よく見たら違う鳥だった、なんていうことも多々ありますので、近所にいる野鳥も観察してみるとおもしろいですよ。

ヒガラ

全長 11 cm。街でよく見かけるシジュウカラの仲間。山地の針葉樹林で見られる。冬は他の小鳥と混群を形成することもある。鳴き声は「ツツツ」「チー」「ツピンツピン」など。



オオマシコ

全長 17 cmほどの赤い小鳥。冬になると主に北日本の山地の林で見られるが、数が少ないので、会えたらラッキー。写真はオス。メスは全体的に朱色っぽい。鳴き声は「チー」「チッチッ」。



カケス

全長 33 cmほどのカラスの仲間。翼の青が美しい。秋冬は低地でも見られる。しわがれ声で「ジェーイ」と鳴くほか、他の鳥の声や物音をまねることもある。

以上、写真提供= PIXTA

『おさんぽ鳥図鑑』をプレゼント



おさんぽ中に「よく見かけるけど、なんていう鳥だろう?」と思ったことはありませんか? これからバードウォッチングを始める方向けに、身近で見られる野鳥、約 24 種類をからだの大きさとに分けて紹介した小冊子(全 24 頁)を無料でプレゼントしています。日本野鳥の会の公式サイトよりお申し込みください。

※詳細は「日本野鳥の会 おさんぽ鳥図鑑」で検索

野鳥が教えてくれる自然

奈良県連盟 自然観察ハイクの取り組み

高橋 円 / 奈良県連盟自然保護委員長

四季折々の自然に遊んでもらおうと1981年から取り組んだ自然観察ハイク。木が葉を落とす季節の山行は、野鳥の観察に最適ということで日本野鳥の会奈良支部の方々に案内してもらったのが恒例となっている。

探鳥コースは、会員の希望や講師お勧めの場所で行い、これまで奈良公園、馬見丘陵公園、山の辺の道、矢田丘陵、生駒山、二上山、香具山、平城宮跡、藤原京跡、初瀬ダム等々、山や人里・水辺の鳥など毎回約30種の野鳥に出会ってきた。双眼鏡やフィールドスコープでその姿を追いながら、講師の楽しくて詳しい解説を聴くと、たちまち私たちは野鳥の世

消していることを知ったことは、荒廃していく山々に心を痛めていた私たちが、自然環境保全を啓発していく市民団体を共に立ち上げるきっかけともなった。

今期、コロナ禍の観察会は、私たちと講師の感染防止ガイドラインとすり合わせながら、楽しく安全に行いたい。

人も野鳥も自然に生かされている。登山者の眼差しに鳥の眼差しをプラスして、ふるさとの自然を見ていこう。

「あっ、飛んだ！」2018年の平城宮跡～水上池コースでのひとこま



テーマソング
「私の子ども達へ」
♪生きている鳥たちが生きて飛びまわる空をあなたに残しておいてやれるだろうか 父さんは目を閉じてごらんさい山が見えるでしょう近づいてごらんさいこぶしの花があるでしょう♪

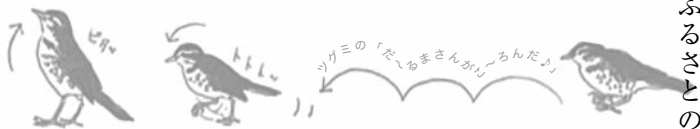


1981年奈良公園でコッフェルを囲んで最後の「鳥合わせ」。この頃は観察会のテーマソングを歌っていた

そうこうと愉しい時間を重ねた野鳥の会とのつながりで、私たちの活動は示唆を受けてきた。長年、蓄積された膨大な野鳥の観察記録から環境の変化を読み取り、社会に問いかける姿勢から「鳥を観ることは自然を観ること」「自然を観て人間社会の有り様を考えること」を学んだ。大台・大峰でコマドリが激減し、春日山原始林では十数種の野鳥が姿を



バードウォッチングは、例年1月に実施（野鳥の会のカモ調査日と重ならない日）で調整。年度初めに年間計画（予算化）→9月頃にコース検討・講師調整等→11月頃に参加者募集→1月実施→2月に振り返り、報告作成を行っている





原始の山をのぼる 北海道の 山と谷

第7回

殿平厚彦

札幌中央勤労者山岳会 / 道央
「山と谷作成会議」代表

天気が良いと頂上近く見えるが実はそうでもない

スキーで登山、そして滑降(上)

北海道の5か月間は雪の中だ。皆さんはドライパウダースノーという言葉をご存知のことと思うが、体験をしたことがあるだろうか。北海道ではほとんど重さと抵抗を感じない深雪スキー滑降を、1月、2月に楽しむことができるのだ。冬の登山の主役は「山スキー」である。クライミングスキン(シール)と呼ばれる滑り止めを裏に貼り付けてスキーで登行し、外して滑走する。スキーは登るための道具なのだが、滑降するときの面白さはたとえようもない。北海道は森林限界が低く標高1200m

あたりまで登るとアイゼンに換える事が多いが、頂上までスキーで登行できる山もたくさんある。スキー滑降はスキルの上下で大きく差が出るものだが、スキーゲレンデの経験があるならば非チャレンジしてみたい。

近年は北海道の極上ドライパウダーを求めて世界中のバックカントリー(BC)スキーヤーが集まるようになった。今では北海道のどこへ行っても欧米人の姿が見えないエリアは無いと言っても過言ではない。と言ってもこのコロナ騒動で今年は一気に姿が見えなくなってしまうが。

冬山

羊蹄山
ようていさん

羊蹄山は「蝦夷富士」と呼ばれるコニーデ型の火山で富士山のミニ版といっている。頂上ま

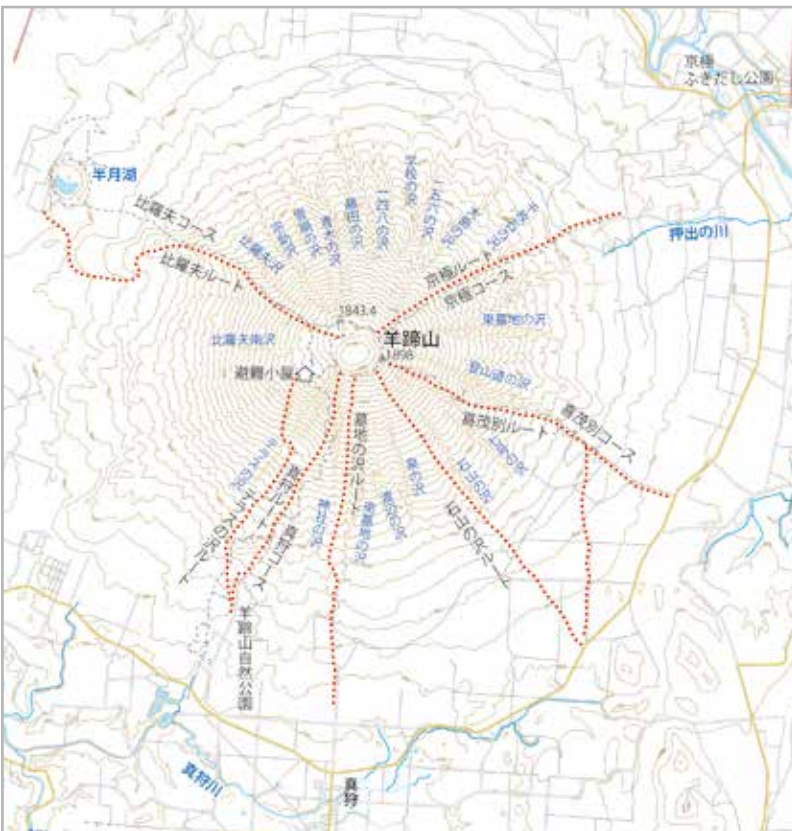
での一様の傾斜は素晴らしい滑走を約束してくれる北海道でも人気のツアールートの一つで



頂上火口縁までスキーが使える事もある



ダケカンバの疎林の斜面が帰路のスキー滑降を期待させる



ある。冬に吹く北東からの季節風の影響が少ない南東面のルートがお勧めで、喜茂別ルート、石山の沢ルート、墓地の沢ルートが人気の順だ。雪の状態が良ければ頂上までスキーが使えるし、頂上外輪からの滑降は思っただ

けで足が震えるほど素晴らしい(滑り出しの一步が怖い)。この山は初冬から春までバックカントリースキーヤーで賑わい、スノーボードの登山者も多く見かける。

◎登山口(6~7h) 頂上外輪
(次号に続く)

原田勇成の

白神便り

| 第39回 |

クマガゲラのこと



白神山地のシンボルであり、国の天然記念物であるクマガゲラを久しく目にも耳にもしていない。

クマガゲラは北方系のキツツキで、大陸北部や北海道以北に多く棲み、体長45センチ程もある日本最大のキツツキである。本州では秋田県中部の森吉山麓

と、ここ白神の森が主な繁殖地となっている。そして何より、クマガゲラの棲息確認は白神の森保全の大きな原動力となり、その後世界自然遺産登録へと続いて行った。まさに白神のシンボルなのだ（もちろん保護運動に尽力された諸先輩の努力が最大の要因に違いない）。

ただ、そのクマガゲラが、ここ数年繁殖はおろか、姿さえ白神山地では確認されていないのだ。確かに、昔から数は多くはないのだろうが、これは危機的状況と言える。元々寒冷な気候を好む種にとっては、近年の温暖化が激減への引き金となっているのかもしれない。

私自身、最後に姿を確認したのは、掲載写真を撮影した日。平成21年の11月。最後に声を聞いたのが、その2年後の平成23年8月に追良瀬川一ノ沢付近だった。10年近くもクマガゲラの存在を確認できずにいることになる。

数キロ先まで届く「クイーン」という鋭く甲高い声と、「クルツ、クルツ」と優しくまるやかな飛翔時の声。頭頂部だけが赤い大きな黒い塊が頭上を飛ばば鳥肌が立つ。この森にはクマガゲラが棲む。そう思うだけで嬉しくなれた。今現在、何羽の個体が残っているのだろうか。「幻の野鳥」と呼ばれる日が来ないことを切に願っている。

登山時報

11 NOVEMBER.2020
No549

CONTENTS

- 01 連載 中国の青いケシ探訪記 松永秀和
- 02 近くの山で野鳥を探してみよう
秋から初冬のバードウォッチング 日本野鳥の会広報室
奈良県連盟 自然観察ハイクの取り組み 高橋円
- 06 連載 北海道の山と谷 殿平厚彦
- 08 連載 白神便り 原田勇成
- 10 ふみあと 川嶋高志
- 11 登山ウエアの選び方
- 14 With Corona の登山と安全対策 沼田久美子
- 16 連載 無くしたい行方不明・死亡事故シリーズ 北島英明
- 18 連載 労山創立 60 周年に寄せて 矢崎辰雄
- 20 連載 アドベンチャー・トラベル 大蔵喜福
- 22 連載 山登りのための やさしい気象講座 野尻英一
- 24 女性担当者会議 開催報告 浦添嘉徳
- 25 マンガ フッフウ・ハアハア 村松孝一
- 26 連載 子づれ山さんぽ 武井真理
- 27 JWAF CLICK
「全国ハイキング交流集会」のアンケート結果について 田上千俊
- 28 ブックエンド『人間の土地へ』ほか
- 29 全国連盟の活動
- 30 専門委員会活動報告
- 33 連載 ネパール温泉紀行 石原裕一郎
- 34 連載 地図読み迷人 宮内佐季子 小泉成行 監修：村越真
- 36 連載 山の仲間を結ぶ会・クラブ紹介 弘前勤労者山岳会
- 38 地元会員特選ミニガイド 高越山（徳島） 宮内俊彦
- 39 筑井孝子のちょっと絵をうまく描こう / あらかると 石井光造
- 40 連載 オススメ山道具 コロナ禍の山小屋泊（前編） 笹原芳樹



表紙の木版画
「初冬、燕岳」
杉山修

山麓が見事な紅葉になるころ、
燕岳山頂付近はもう冬支度の装いをはじめ。
奇岩の造形が面白く、のんびり散策していると山頂についてしまふ。
山小屋の設備も整っていて、数日滞在していても退屈しない。
もうじき初雪がくるだろう。



「登山時報」はリサイクル可能なソイインク
(大豆油インク)を使用しています。

ふみあと

繰り返される遭難事故

今春、コロナ感染拡大による登山自粛で5月の事故は1件。しかし、自粛明けの6月は12件、7月は23件、8月は30件を超えて事故一報が急増、死亡事故も2件発生。残念なのは、過去の事故が教訓として生かされていない点だ。まず、沢の事故が多い。今回の死亡事故でも渡渉に失敗、自己確保せずロープを使用、流されたメンバーを助けようとして二重遭難などが報告された。

ココヘリ登山捜索隊出動

もう1件の死亡事故は、ココヘリ会員の行方不明遭難で、私にも出動要請が来た。警察による捜索に加えココヘリも飛ぶ

が、より早く発見できる可能性もあるため、地上から捜索に入った。当日の気温は30度を超え、60mのシングルロープに救助機材を背負うとアツという間に汗まみれになった。下山時に迷いやすい箇所を2時間捜索するが、反応なし。強力なアンテナを積んで2回飛んだココヘリにも反応なし。遺留品から警察が滑落死亡した遭難者を発見したが、発信器は電池切れだった。昨年のココヘリ会員の死亡事故では発信器を自宅に忘れていた。今回は持参していたのに充電忘れ。捜索に入った身としては眩暈めまいがする思いだった。組織的にハイテク機器の普及促進を図ってはいるが、最後の確認は人間力頼みだ。

全にトップロープで登るはずが、ロウアーダウンの際にロープが短く、確保器からロープが抜けたり、ハーネスに結んだエイトノットがほどけて、グラウンドフォールした事故も発生した。好評頒布中の『総合登山技術ハンドブック』にも登りだす前のダブルチェックが必要な理由が説明されている。どんなベテランでもミスをしなるとは限らない。ロープパートナーが初心者でもベテランでも、必ず一緒に確認作業を行い、命を守る。登山には体力・技術・知識・経験が必要だが、これらを応用し使いこなすためには、人の頭脳が働かなければ安全には結びつかない。訓練によく行く場所、地元の日帰りルートでも死亡事故が発生している。より安全を高めるために何をすべきか？山行計画書をどのように利用すべきか？もう一度じっくり考えてほしい。

(川嶋高志／日本勤労者山岳連盟 事務局長)

登山ウエアの選び方

カラファテ目白店・荒山さんに聞きました

カラファテ・目白店の荒山さん。
撮影のため、マスクを外していただいた



冬が間近に迫ってきました。冬の登山は、バリエーションは勿論、ハイキングにおいても保温や濡れへの対策が欠かせません。そこで、登山ウエアの選び方と留意点、最近の特徴などを、カラファテ目白店の荒山さんに聞きました。

(本誌・酒井正裕)

ウエアの選択は 自分が登る山や 登山形態を踏まえて行う 日頃のメンテナンスも忘れずに

——荒山さん、お世話になります。早速ですが、保温や濡れ対策が欠かせない冬の登山を考えると、ウエアのチョイスや日頃のメインテナンスはとても重要です。最近のウエアの特徴なども併せて教えていただけないでしょうか。

荒山さん(以下敬称略) 冬に向けて新しいウエアの購入を検討されているなら、アウトウエア、アンダーウエア、そして靴下をメインに考えられてはいかがでしょうか。保温や濡れ対策は、これらのウエアを最優先に考える必要があります。

——では、最初にアウトウエアについてご紹介いただけないでしょうか。

(荒山) アウターウエアは皆さんもご存知のとおり、アウトドア製品にゴアテックスが採用されて以来、防水透湿機能が格段に向上しました。現在では、ゴアテックス一辺倒ではなく、それに準じる製品として、各社それぞれの特徴を生かしながら開発した商品が店頭に並んでいます。これらの生地は、耐久性や防水透湿性を考えたとき、それぞれ優劣があり甲乙つけがたいところです。購入にあたっては、自分が登る山の状況(登山形態)を踏まえて、その重点を耐久性に置くのか、防水透湿性に置く

のかによって判断すればよいでしょう。

また、アウトウエアに限ったことではありませんが、これらの製品はヒトの皮脂をはじめとした油汚れが大敵です。そのため、山行後は適宜きれいに洗濯して汚れを落とすことが大切です。柔軟剤や漂白剤が生地の撥水機能を低下させることから、それらの入っていない中性洗剤を使用する必要があります。そのため、ウエアの洗濯に関する表示を確認するとともに、洗剤の成分表示に「漂白剤」「柔軟剤」などと記載がないことを必ず確認してください。洗濯機の標準コースで洗濯ネットに入れて洗いますが、肝心なのはしっかりとすすいで洗剤が生地に残らないことです。これはインナーウエアについても言えることです。

せっかく高いお金を払って買ったウエアです。生地の撥水機能を回復させる撥水剤や、撥水剤と洗剤が入った専用洗剤が発売されていますので、慎重を

期すならそれらの使用をお勧めします。また、洗濯後は陰干しし、ハンガーに掛けた状態で風通しのよい場所に保管していただければと思います。

——次にアンダーウエアはどうでしょうか。

(荒山) そうですね。アンダーウエアは吸水速乾性が大切です。現在、市中にでている商品は、ナイロンやポリエステルなどの化



店頭に並ぶ様々なアンダーウエア
高い撥水性能で汗冷えを抑える商品も

学繊維のものと、それら化学繊維にウールを織り込んだいわばハイブリッドのものがあります。

化学繊維は吸水速乾性と耐久性に優れているというメリットがある一方、ウールは使用時の臭いが付きづらく、ふんわりした感触で保温性と着心地の良さがメリットです。ハイブリッドの商品は、これら素材のメリットのとよいところを取り込んだもの

です。

購入にあたっては、自分が登る山の状況(登山形態)、発汗量などを踏まえて選んでほしいと思います。

最近、日本のメーカーが下着と素肌の間に着用することで厄介な汗冷えを抑える新しい商品

を出しています。激しい運動が

伴う登山では汗冷えは不快なだけでなく、体温の低下に直接つながります。このようなウエアを1枚持つていけば、登山の安全性や快適性が増すのではないのでしょうか。

全体のシステムとして捉えたい ウエアの選択と着用

——次に靴下について教えてください。

(荒山) 靴下は使用を重ねるごとに生地が伸縮性や柔軟性がなくなっていくきます。同時に保温性も低下することから、そうならない前に買い替えていただきたいと思います。登山靴を履いているとはいえ、足元からの冷えは体に

応えますし、凍傷の原因になりかねません。

また、市中に出ている商品は、保温性、履き心地、臭いを抑える観点に加え、ストレッチ性を持たせるため、ナイロンやウールの他に少量ではありますがポリウレタンを使用しています。
履き心地や保温性、使用時の臭いを抑えることを重視する場合は、ウールの比率が高いほうが良いですが、一方で耐久性が

カラファテ目白店・荒山さんに聞きました

登山ウエアの選び方



化繊とウールの比率を踏まえて選びたい靴下



防水・撥水ウエア専用の洗剤・撥水剤・クリーナー

低下します。靴下も他のウエアと同様、どのような山を自分が登るのかということ踏まえて選んでいただきたいです。なお、使用後は中性洗剤で洗濯してください。

最後に、何かアドバイスはありますか？

(荒山) 今回、アウターウエア、インナーウエア、そして靴下と、パーツごとにお話ししましたが、山に入ればそれらを全て着ることになります。一つの悪い例を挙げれば、インナーウエアで吸水速乾性の良いものを着用していても、その上に着るウエアが汗を通してにくいものであれば、インナーウエアの機能を十全に発揮することはできません。

アウターウエアからインナーウエアまで、行動時は何枚かのウエアを着用することになります。

す。そのため、重ね着したウエアがそれぞれ有する機能を十全に発揮し、与えられた役目をしっかりと果たして初めて所期の目的を果たすこととなります。ですので、厳密に言えば、どこに何を着るかを全体のシステムとして考える必要があります。

ウエアを全面的に買い替えたり見直したりする場合はこのことに十分留意し、山の店でよく相談されて購入し、着ていただければと思います。

——奥深い話ですね。今回も色々教えていただき、どうも有難うございました。

(取材日…2020年9月20日)

●取材協力

-Calafate- カラファテ・目白店
東京都新宿区下落合 3-2-12
電話 03-3952-7117

スポーツのひろば

2020 11 月号
No.532

定価 290円
年間購読 3,600円



CONTENTS

特集 **スポーツの秋** なぜ「スポーツの秋」と言われるようになったのか？

やまけん先生のブログ！ 用具とパフォーマンス

ウォーキング 岩手 啄木のふるさと 洪民を歩く
日本縦断

スポトピ 自転車競技はこんなに多い！
「甲子園の土」持ち帰ったのはいつから？

発行 = 新日本スポーツ連盟

ホームページ
<http://www.njsf.net>

東京都豊島区東池袋2-39-2 大住ビル 402
TEL 03-3986-5401 FAX 03-3986-5403

皆さん、なんだか体調が今一つ、身体が重い、疲れが残るなど感じていませんか？

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行による緊急事態宣言がだされ「ステイホーム」が約2か月間続き、現在は経済優先の流れとなっています。しかし、感染は継続しており、予断を許さない状態が続いています。

感染症予防の原則

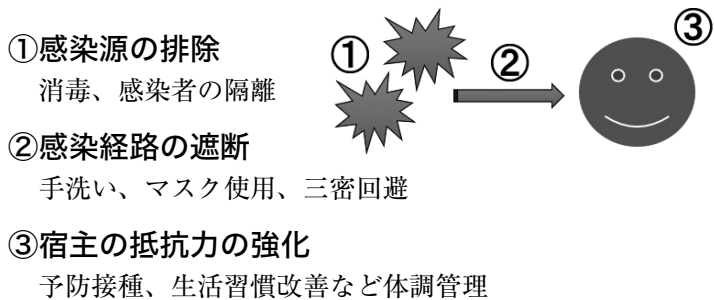
COVID-19は発症2日前頃から感染の可能性があり、死亡率は2・5%（20年8月5日現在）、高齢者（65歳以上）では高率に重症化がみられるとの調査があります。合併症や後遺症の報告もあり、心身にダメージを受けているケースがあることが解ってきました。

COVID-19収束が見通せない状況の中、登山活動に重要な事は「感染予防」と「事故予防」です。感染症予防のための三原則

With Coronaの 登山と安全対策

医師 沼田久美子（全国遭難対策部員）

図1 感染予防の三原則



践することが大切です。自分と周囲の人々のために感染予防を習慣化しましょう。

「コロナ自粛」と山岳事故

事故予防は通常対策に加え「コロナ自粛が及ぼした心身への影響」や「ウイルスと共存しながらの登山活動」である事を考慮する必要があります。

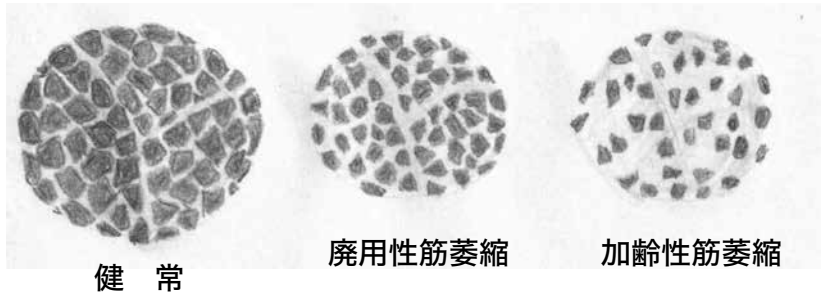
19年警察庁統計によると山岳遭難者数2937人の約50%は60歳以上で、死者・不明は単独登山遭難者の16%、複数登山遭難者の6・5%でした。高齢者や単独登山は遭難リスクが高いことを示しています。20年労山統計では自粛明けの7月以降の事故発生数は増加し転倒・転落が多く、転滑落による死亡事故も2件発生しています。

飛沫感染と接触感染が言われているため、山行でも①正しい手洗い、消毒、②マスクの適正使用、③三密回避（クラスター発生のリスク軽減）、④毎日の健康管理（体温測定、体調確認など）を実行する。COVID-19の感染様式は細菌などの排除、②経路の遮断、③宿主（人間）の抵抗力強化です。これらの一つでもできれば感染は成立しないことになりま

飛沫感染と接触感染が言われているため、山行でも①正しい手洗い、消毒、②マスクの適正使用、③三密回避（クラスター発生のリスク軽減）、④毎日の健康管理（体温測定、体調確認など）を実行する。COVID-19の感染様式は細菌などの排除、②経路の遮断、③宿主（人間）の抵抗力強化です。これらの一つでもできれば感染は成立しないことになりま

図2 廃用性筋萎縮と加齢性筋萎縮

(概念図)



参照：アルメディア WEB

発症や悪化、生活機能の低下（骨・関節障害、認知症…）のリスクが高まります。中でも、筋力低下は我々登山者にとって重大な問題です。筋力低下には廃用性筋萎縮（使わないと衰える）、加齢性筋萎縮の2つのタイプがあります（図2）。廃用性では筋線維は細くなり、加齢性では数も大きさも減少します。

自然の摂理で、高齢になると諸機能が低下し心身ともに衰えます。その上に、今回の自粛による廃用性筋力低下が大なり小なり加わっています。そのため、登山において転倒・転落などが起こりやすく、骨折、外傷を負うこととなります。筋力低下を戻すには休止期間の3倍を要するとの指摘がありますので、焦らず、徐々にリハビリをしながら登山レベルを戻しましょう。

また、生活習慣の乱れや受診自粛による生活習慣病などの悪化はCOVID-19の重症化を招いたり、登山中の心筋梗塞発症などの突然死リスクを高めます。

「With Corona」と事故予防

これら大きくなった登山リスクに対し、事故予防のために個人としてできることは

- ・現在の身体能力を正しく判断する（19年12月以前の自分とは違うという自覚）。
- ・毎日の健康状態のチェック（体温、血圧、体調など）や生活リズム、生活習慣に注意する。少しでも体調不良がある場合は山行の中止も検討する（このくらい大丈夫は禁）。
- ・適正な運動を継続する（ストレッチ、筋トレ、バランストレーニングなど）。過剰は禁。

- ・十分に情報収集し検討したうえで登山計画を立て、計画書は会へ提出（会担当者も妥当性を検討）する。
- ・できる限り複数人での山行を計画し情報は仲間と共有する。
- ・合理的な感染予防を実行する（科学的根拠に基づき、恐れ過ぎず断せず、基本をしっかり守る）。

- ・登山用品の貸し借り（シユラフ、ロープ…）や飲食物の共有はしない（回し飲み、直箸…）。
- ・などでしょう。

これから冬に向かい、雪山登山を心待ちにされている方も多いと思います。長野県山岳遭難統計によると山岳三大死因は、①外傷 ②心臓疾患 ③寒冷障害です。コロナ禍での山行では自分の身体だけではなく、山小屋や登山道などの山域状況も「前シーズンとは違う！」を心に留めて十分な対策、準備をしましょう。

冬にはまたCOVID-19感染拡大が予想されています。まずは初期症状が類似しているインフルエンザのワクチン接種に行きましよう。寒いですが換気を忘れず、感染予防の基本（マスク、手洗い、三密回避）をしっかり守って、事故のない安全で楽しい登山活動をしてください。

行方不明は 見つかるまで終わらない

公的機関の捜索打ち切り
民間救助隊へ

泣いても、喚いても叫んでも、見つからない。捜して、捜しても捜しても手掛かりすら何一つ出てこない、それが行方不明。「まさかこんな場所で行方不明になるはずがない」「このルートで行方不明は有り得ない」この発言は行方不明者を捜索した者の率直な意見だ。同じことを裁判所も言う。

万一、山で事故に遭い、自力や仲間だけで下山できない時、多くは警察や消防等の救助活動が期待できる。生死は別としてほとんどの場合これで解決する。

しかし、警察等の出勤で救出や発見がなされず、捜索が打ち切られたら行方不明者となる。山岳会や山岳部に

所属していて仲間にも捜索できる力があれば懸命に捜してくれるが、そうでなければ、その後、一般登山者や溪流釣りに偶然発見される幸運に

期待するしかない。行方不明者の多くは未組織登山者や登山者ですらない人たちだから、誰も捜してくれないのが現実だ。

「誰も捜してくれないのが一番辛い」これが残された人の本音だろう。そんな時、行きつづのが



果てしない捜索

民間救助隊だ。民間救助隊は各地の遭難対策協議会（以下、遭難対協）と違い警察が紹介することはない。そして、やっと探し出した民間救助隊が出動すると大概高額な捜索費用が発生する。遭難対協も同様だろう。「山は自己責任」「山の遭難はお金が掛かる」— 悲しい事実だ。

現在二人の行方不明者を

捜索中

私が今日の時点で依頼を受けて捜索している行方不明者は二

無くしたい行方不明・死亡事故シリーズ

最終回

北島英明 日本山岳救助隊代表理事



人は小さい

人。それぞれ事情があり山岳保険（労山基金等）が無い。やむを得ないでは済まされないが、山は公平でなければならぬのもまた現実。一人は既に4年が経過している北アルプスでも奥深い場所の事案だ。行方不明者は若い男性で、搜索費用も膨大になっているが、両親の想いはもっともっと重い。搜索活動は毎年数

次に渡り、搜索者も我々民間救助隊はもとより、山岳ガイドや北アルプス常駐隊、警察救助隊も他の搜索の帰りや救助隊員研修等々異例の搜索を行っているが、全く手掛かりがない。山は人知を超えてあまりに深く、人間の力など自然には無力だ。

もう一人は今年2月東北の有名な観光地で起きた若い男性の事案だ。夏には大勢の老若男女が訪れる。厳冬期で雪は深い。往復2時間程の超危険とは言いつれない場所だ。しかも外国籍のため生命保険さえ未加入だ（保険金受取人が海外の場合、保険に加入できないらしい）。お金も人脈も厳しいが、家族の搜索したい気持ちは変わらない。本件は数点の遺留品が夏に見つかった。遺留品が見つかった場所があまりに意外な場所のた

め、ますます分からなくなってしまった。さらに、両親は未だに来日できない、遠い地で悲しんでいる。行方不明は親不幸の極みだ。声を大にして何度でも言おう。「山で死んでも仕方ない、行方不明だけは絶対ダメだ」

山は登山でもハイキングでも観光でも、しっかりと調べて計画することで安全に楽しめる。思い付きや無理無謀な行動をとれば、皆、遭難予備軍に強制加入となる。心して欲しい。

最後に、私は搜索に参加しておらず搜索参加者から聞いた話なので正確性に欠けるかもしれないが、大変興味深い事案なので自戒を込めて紹介したい。既にご存じの方や関係者の方がいらっしゃるかもしれませんがご容赦を。

リーダーが忽然と消える！

事故は今年の正月、劔岳早月尾根で発生した某山岳会（とうか超有名山岳会）の事案。年

末から入山し、早月尾根から劔岳を狙う計画で、パーティーの実力や準備に問題は無かったようだった。ただ、正月の劔岳なので当たり前のように天候は悪かった。複数名のパーティーで順調に高度を稼いでいたが、しんがりを務めるリーダーが忽然と姿を消したとの事。滑落したのは間違いないが、メンバーは誰一人危険を知らせる声を聴いていないし、滑落した気配も感知しなかったらしい。まさに忽然と消えた。滑落ポイントも判然としない状況では自力搜索は難しく、救助要請に至ったとのこと。不思議ではあるが、あり得る事故だと思った。今後の搜索に期待するしかない。

今回の掲載で最終回になります。拙い文章でお恥ずかしい限りでしたが、編集部の田上氏のお陰で何とか連載させていただけました。これからも皆様が楽しい登山ができますようお願いいたします。有難うございました。

＊ 労山創立60周年に寄せて ＊

労山の発展と

矢崎辰雄

「全国青年スポーツ祭典」に関わって

(やざき・たつお)
1940年東京生まれ。埼玉県連副理事長、全国連盟遭難対策委員、委員会専門委員などを歴任。現在、埼玉・ハイキングクラブ上里に所属。

私は山が好きで、二十代では

1カ月に4日以上山に行っていた。しかし、登山やスポーツについて系統的な勉強をしたことはなかった。

1960年4月、伊藤正一氏

(山小屋経営者)ほか、文化人、国会議員など17氏が呼びかけ人となって、この年5月12日に東京で「勤労者山岳会発足の集い」がもたれた。私はこの時に勤労者山岳会への呼びかけにこたえて参加した。300人が当初加入したと聞いている。また、各都道府県に一つの山岳会発足が呼びかけられ、参加者が中心になっていくつかの地方でクラブ

結成が始まった。

その後、東京・南部山岳会を代表して労山全国連盟を発足させる提案者になったことから、労山全国連盟役員を務めることになった。

1962年に、新生中国を知ってほしいと中華人民共和国から日本の青年団体への招待があり、各分野の計2000人を超える青年が2カ月近く中国各地を訪問した。発足直後の労山もスポーツ代表団員20人の一員として加わり、私は代表団の事務局長として訪中した。それが縁で、1963年6月より、「全国青年スポーツ祭典」の事務局長を引き

受けることとなった。

「全国青年スポーツ祭典」は、1963年に第一回目を実施した。労山発足の前年にひらかれたスポーツを主体にした「民青まつり」が大変好評で、もっと

多くの青年が参加できるスポーツ行事として実施したいとして企画されたものだ。スポーツ大会の運営には、それに詳しいスタッフが多数必要になる。そのため体育大学教員や東京教育大学(現・筑波大学)、日体大、日女体大、東女体大、東大など多くの体育大学生にも祭典運営に協力していただいた。1963年6月、横浜・三沢

競技場でひらかれた第一回全国青年スポーツ祭典には64団体6万人余の青年が参加した。スポーツ祭典の目的は、勤労者に自主的なスポーツ運動をひろげることであったので、当然目的を同じくする労山も構成団体としてパレードに参加した。スポーツ祭典はその後も毎年継続実施されている。

労山発展のきっかけとなった 「全国勤労者登山祭典」

全国青年スポーツ祭典実行委員会と首都圏の労山会員有志が協力して、1965年8月26〜28日の3日間にわたり長野県上高地と北アルプス南部一帯を会場に「第一回 全国勤労者登山祭典」を開催した。これには全国22都道府県から91人が参加し、登山祭典の期間中に開かれた「日本勤労者山岳連盟 第二回総会」と共に大成功をおさめた。

当時は労山がまだ各地にできていなかった時期で、労山単独で全国的な集会は開けなかったが、全国勤労者登山祭典に向けて全国青年スポーツ祭典実行委



第3回全国青年スポーツ祭典のバッチ

第3回全国青年スポーツ祭典(1965/11)旧国立競技場での入場行進。労山旗を掲げているのは吉尾弘さん

員会と労山が協同して7月を「全国登山強化月間」として地方でも登山祭典と集会を行うよう呼びかけた。これを契機に、東京のみならず多くの地方の会も活発な活動を始めた。

南部山岳会の発足

東京の南部地域(目黒、品川、大田)の労働運動の会合で知り合った山好きのメンバー15人で1964年4月南部山岳会を結成。メンバーの半数は山行リーダーができる力量があったので会の山行内容は充実していて喜ばれた。そのため会員が知人友人に声をかけ数年で100人前後に増加。その後、クラブ役員会では東京南部の広い地域でのクラブでなく、各地域に多数のクラブを作ろうと南部山岳会を3つの区に分割した。

南部山岳会は、日本勤労者山岳連盟の最初の構成団体になった。1965年11月には、東京

労山・南部山岳会・ヨードル山の会の三つの会で、最初の地方連盟として東京勤労者山岳連盟(会長吉尾弘)を結成した。

新日本体育連盟と 新日本スポーツ連盟

発足したばかりの労山全国連盟は、当初資金もなかったため、数年間、東京・神田三崎町の全国青年スポーツ祭典事務局と一緒に事務所を借りていた。また、その後発足したスポーツ連盟(新日本体育連盟)事務局にも大変お世話になった。労山全国連盟は、スポーツ祭典実行委員会に加わっていた多くの労働組合や民主団体、スポーツ連盟などに支えられ現在がある。

1965年3月の青年スポーツ祭典活動者会議で「新日本体育連盟」の結成が提案され、哲学者の柳田謙十郎スポーツ祭典会長名で結成が呼びかけられた。その呼びかけ人には、労山

から伊藤正一、吉尾弘、町田和信(全日本山岳連盟理事)、他に全日本ヒマラヤ登山隊の吉沢一郎氏等が名を連ねている。そして、1965年11月に新日本体育連盟は「多様なスポーツ要求の実現と国民のスポーツ権」の主張を掲げ「個人加盟の単一組織」として発足した。哲学者の柳田先生、日体大の正木先生、千葉大の城丸先生、武蔵野美術大学の伊藤先生、学校体育研究同志会をはじめ多数の先生方が協力して下さった。私は新日本体育連盟草創期に10年間かかわり、先生方と交流をさせていただけ、貴重な勉強をさせていただいた。

その後1995年に、新日本体育連盟は組織名称を「新日本スポーツ連盟」と変更し、「スポーツきみが主人公」とひろく活動を展開している。労山は、新日本スポーツ連盟と理念や目的で共通し、賛助団体として一層の協力関係を維持している。



アドベンチャー・トラベル

遠山郷に思いを馳せる理由、 そこに生きる人々が好き！



移住先の南信州遠山郷は、私が生まれた飯田の旧市街地から50キロ余り東、伊那山脈をトンネルで越えた深い谷間にある。初めて訪れたのが15歳の時だから、すでに55年近く前になる。高校山岳部夏合宿で赤石山脈の塩見岳から荒川、赤石、聖、光岳を越えて、池口岳まで1週間余りの大縦走で、辿り着いた私にとって異国？の郷であった。山麓では森林鉄道が重厚なブレーキ音で生活の営みのリズムを刻み、穏やかなたたまいのごぢんまりとした町屋があった。人は皆優しい笑顔で迎えてくれ「ほら、食べよニイチャン」ともらったトウモロコシの甘さは今でも忘れない。

八百万の神様に湯あみをどうぞというストーリーの神事が霜月祭りである。普段着の神様から色んな神様が出演し、今を生きる人々と交じり合い踊る。

15歳の時、森林軌道出発点の梨元停車場を覗いてから、軌道敷きを数回歩いたり、林鉄そのものに乗せてもらったりして、大沢岳や兔の溪に入った。木沢の集落も林業関係者で賑わいを見せていた。その後、岩登りに目覚めて派手な北アルプスに吸い込まれて、南アの深い森と重厚な山岳地を頭の隅にしまい込んだ。20代からはフリーで専門店や雑誌社で仕事をこなし、世界の山を登り込んで来た。30代後半になって、自ら立ち上げた会社で広告等の制作や山岳誌などの執筆や編集、海外登山ツアー、登山教室講師、子供の野外教育キャンプなどを行ってきた。

仕事も登山も軌道に乗り出した50代に入ったところ、遠山郷との繋がりが復活した。それも木沢である。飯田市観光課の仕事が発端であった。廃校になった木沢小学校を活性化の基地に、そのイベントに仲間と募って参加したのが、新しい縁になった。



旧秋葉街道の逢いどう峠に祀られる百体庚申。200年ほど前に天然痘、赤痢の大流行と大飢饉で400人近くを亡くす。疫病退散、庚申塚を集め祈った。

続けざまに数年通った。霜月祭りも、もみくちやになつて楽しんだ。そして私自身に、遠山郷の山々が蘇るにつれ、この地の宝としてもっと活用し、南信濃村の活性化に寄与したいと思いが強まり、南アルプス登山観光の新機軸を喧伝したが、理解者はあつたがよそ者であり反応は

薄かった。隣の上村と共に、平成の大合併で飯田市になり、その恩恵で温泉を軸にした観光に湧きたつていた。そして十年が過ぎ、三遠南信道路の部分開通で、交通網も一気に発展。ストロー現象が起きて人口は減る一方、木沢の集落は空き家だらけとなつた。高齢

者率も五割を越え限界集落にまつしぐらである。

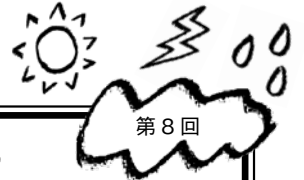
そんな状況が続く中、不思議なのは高齢者が皆、明るく前向きである。達観しているわけではないと思うが、なぜだろうと思つた。人は人、自分は自分なのか？ そうではな

い。自らが生きる責任を先祖という神と分かち合っているからだと思つた。祖先と同じ空間に、その魂と同居できているのである。欧米にはない精神構造である。だから安心しているとは言切れないが、便利な都市より深い森に抱かれた重厚な山々と刻まれた深い谷、その自然との共存を選んでいる。その人たちが何ともいい、大好きなのだ。

また、数千年前より人が住んでいた形跡がこの谷にはおびただしい。縄文弥生の石器土器遺跡が証拠だ。広範に点在するが、標高千メートルの急傾斜の山肌にはべりつくように生きる人々もその一つである。山へ行けばジビエが獲れる、山菜、果物に木の実も。自給自足が可能だったからだ。狩猟採取が栽培に代わり、稗、粟、蕎麦、麦の暮らしに変わつても、尾根上で路があり、日当たりの良さと水脈が安定さえしていれば、生活は成り立つ。危険で不衛生な谷間には住まない。山・自然との共存

は神との同居でもある。それが急斜面に住む訳である。谷間に暮らすようになるのは縄文末期の米作からで、それでも山暮らしが定着した人々は、降りて暮らす理由はなかった。『野菜は売ものじゃない、あげるものだに』こんな頑なな思いも理解でき、生き抜く力をもたらえる。好きな人々である。

人の生活様式も時代が下がるにつれ変わっていく。元々の住人に落武者やアウトロー、山人が加わってくるが、住む理由はそれぞれ違う。更に下ると平地に暮らす人々は、不憫なところになぜ住んでいるのかという疑問を彼らに投げかける。その理由は思い込みの逃げてきた人々だからである。一部はそうであるが、先祖代々変わらず同じところで暮らす人々は、羽ばたく子らは応援し、自分たちは納得我慢、高齢化もし、保守化するといよいよ現状でいいと決める。それでいい、こんな人も大好きである。



第8回

山登りのための やさしい気象講座

気象予報士・野尻英一

先月からの続きで温帯低気圧の実例を取り上げる。低気圧が近づくと天気が悪くなるが、天気変化のタイミングや悪天候の範囲、厳しさ、継続時間には低気圧によって違いがあることは言うまでもない。低気圧の

低気圧の周りは反時計回りに風が吹く 東は南風・西は北風

コースが日本海を通るか本州四国九州の南側を通るかで傾向が大きく異なる。本題に入る前に前回お話しした「温帯低気圧は寒気と暖気の間のできる渦」「低気圧の周りは反時計回りに風が吹く」の2点を思い出して欲しい。低気圧の位置や進行によって風向きや気温がどう変わるかを思い浮かべながら話を進めよう。

低気圧のコースにより 天気変化が異なる

最初は低気圧が日本海を通る場合で「日本海低気圧」という。図1が例で、左から右に24時間おきに3枚天気図を並べた。17日に中国東岸にある1014 hPaの低気圧が翌日には日本海に進

み996 hPaに発達、翌々日にはさらに発達しながら北海道を横断しオホーツク海に進んだ。これが日本海低気圧である。

低気圧のまわりの風の吹き方を思い浮かべよう。低気圧の周りには反時計回りに風が吹いているので、低気圧の東側は南寄りの風で暖気が入り、低気圧の西側は北寄りの風で寒気が入る。低気圧は西から東に移動するので、低気圧の東側（つまり通過前）には南寄りの風で気温上昇する。そのため、例えば春先に日本海低気圧が来ると春一番が吹くわけだ。そして低気圧が通過して低気圧の西側になると今度は北寄りの風に変わり、冷たい空気が入って気温が下がる。雨が氷雨やみぞれに変わったり、厳冬期なら吹雪になるわけだ。

このように日本海低気圧の特徴は急激な気温の変動

図1 日本海低気圧の例 (2019年11月17日～19日各天気図とも午前9時)

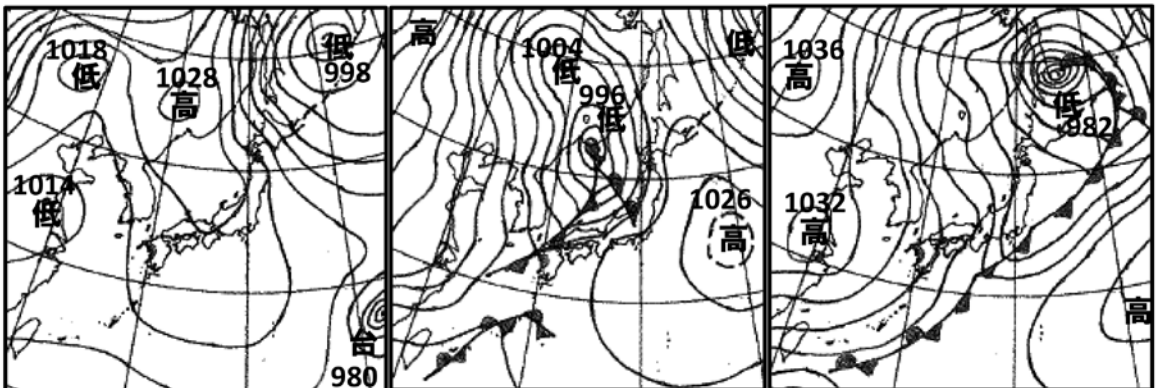
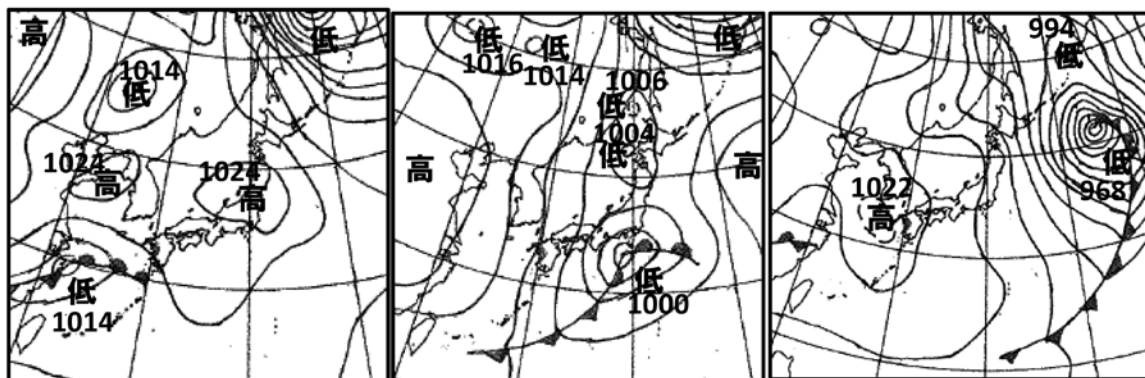


図2 南岸低気圧の例 (1997年12月29日～31日。各天気図ともに午後3時)



だ。例えば雪山なら気温上昇で積雪が一旦緩み、その後気温が降下して雪面が硬化し、さらに新雪が積もれば雪崩が起きやすい条件になるだろう。また、日本海低気圧は風が強いことが多いことにも注意しよう。

次いで本州四国九州の南側を通る場合で「南岸低気圧」と呼ばれている。図2がその例だ。南岸低気圧は太平洋側に雨や雪をもたらすが、2月から3月にはしばしば関東地方に大雪をもたらす。雨や雪の範囲は太平洋沿岸だけでなく広い範囲に及ぶことがあり、図2のときも低気圧から遠い山陰や北陸、北アルプス北部、新潟や福島まで雨や雪になった。実は私は図2の低気圧が通過した29日に北アルプス蝶ヶ岳に登っていたが、降雪量はさほどではなかったものの強風で夜中に冬季小屋の鉄扉がガンガン

鳴った。悪天候の中心は太平洋側だが本州中部や日本海側でも注意しておく方がいいだろう。

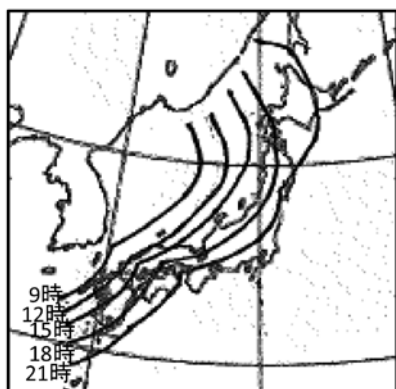
晩秋は長大な寒冷前線の南下にも注意

また、低気圧同様に前線の近くも天気が悪い。図1の天気図をもう一度見てほしい。18日から19日にかけて低気圧から延びる寒冷前線が日本列島を南下しているが、前線の通過に合わせて各地で雨になっており、

おおよそだが北九州は18日11時、南九州や屋久島、山陰13時、四国16時、北陸17時、近畿18時、東海19時頃、関東は21時～0時頃から雨になった。図2に3時間おきの前線の位置を示したので併せて確認してほしい。天候の悪化は前線の通過より早く起きたり、通過後に起きることもあるが、このときは前線通過前に雨が降り出す場所が多かった。晩秋から初冬はこのような長大な寒冷前線が南下することが多いので、天気急変や雪、

気温急降下に要注意だ。また、春先に寒冷前線が南下すると、前線の通過前に南風が強まることがある。日本海低気圧と南岸低気圧が同時に来る場合もあるが、それは次回。

2019年11月18日の寒冷前線の南下



第34期全国女性担当者会議を開催 時期にかなった「女性と登山」をテーマに2講演

浦添嘉徳／全国連盟理事長

① 昨年の女性と登山の取り組み、などについて発言が出された。

② 「女性と登山」の対策強化と課題（全国女性委員会を再編成することになった経緯に関する3月理事会の決定事項について説明）、③ 「女性と登山」の分野から新たな登山文化を創造していく―ことについて報告した。

「子づれ登山」は
子ども成長の確認の場

Web参加者が多かったため、二日目は自由討論を行ないコロナ禍におけるそれぞれの山行状況を発表し合った。参加者から① 予定した女性集会や会議、県内山行ができなかった、② 集会が女性のつどいでは、男性が参加しにくいという意見がある、③ 山筋ゴーゴー体操講習会・サポーター養成講座を男性にも呼びかけて開きたい、④ ジェンダー平等問題と女性委員会の名称―

講演を行った武井真理さんは、カモシカスポーツ・高田馬場店のベテランスタッフで、2017年より「登山時報」に「子づれ山さんぽ」を連載執筆していただいている。

武井さんは、大学時代に探検部に所属、北アルプスなどを縦走し、カヌーイストの野田知裕、椎名誠の著作を読み野外活動に憧れ山に入ってきた。日本の社会で女性が働きながら結婚・出産・子育てを通じて子どもを連れた登山は、生活と女性のライフステージの変化を感じることに

近所の丘陵散策から始め、近郊の低山、ロープウエーやケーブルがある高山帯、高原・湿原など山域を広げていったこと。「こんなコースがあったんだ」と新たな山歩きの楽しみ、文化や歴史をたどるコースなど、「子づれ山さんぽ」についての体験談を語った。夫はもちろん、家族の協力があればこそと感謝の思いも話していた。

そして、「子づれ山さんぽ」を行

全国連盟主催の「第34期全国女性担当者会議」を9月5日～6日に全国連盟事務所で開催した。コロナ禍の中での開催だったが、10地方連盟から15名、全国役員等を含めて25名（Web参加14名）が参加した。会議では、最初に全国連盟報告、次に武井真理さん（カモシカスポーツ）の「子づれ山さんぽと生活」、引き続き沼田久美子医師（全国遭対部員）の「With Corona」登山と安全対策の講演を行った。

理事長が全国連盟の報告

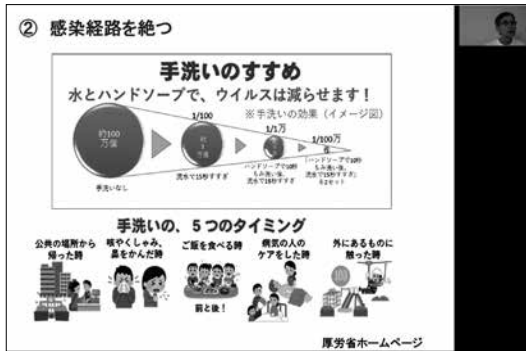
浦添理事長（全国女性委員会
担当責任者）が全国連盟として、



「子づれ山さんぽ」の道具を紹介する武井真理氏。紹介している道具はベビーキャリア



うに必要なベビーキャリア、レインウェア、おむつポーチなどの必需品紹介に対して参加者からいろいろと質問が出された。話を聞いた参加者から、「話が面白かった、登山時報に若い方の記事を沢山掲載してほしい、若い読者が増えると思う」、「とても身近に感じられ(わが娘と同齢)、女性のライフステージを語る内容にも懐かしさと新鮮さの両方を覚えました。……私も孫との山歩きを、舌なめずりするように味わっています」、「今日参加できなかった人たちにもぜひ聞かせたい内容でした」などの感想が寄せられた。



沼田久美子さんの講演の様子(録画画面より)

「With Corona」
登山と安全対策
沼田医師は、「With Corona」
C

と題して、コロナ禍時代の登山活動について講演を行った。新型コロナウイルス感染症例や感染予防の三原則など、感染しない、感染させない、ための予防策を説明したうえで、「コロナ自粛ステイホーム」により起こった健康上の問題について指摘した。そして、女性の年代から見た諸疾患について述べ、特に骨粗鬆症で生じやすい骨折とその予防法について具体的に説明した。

コロナ禍に増幅された登山者リスクについて、①生活習慣の乱れによる心筋梗塞、脳梗塞、②運動不足による転倒、転落による事故、③高温・多湿の中で

のマスク着用環境による熱中症、④遭難・救助における、救助者などへの感染リスク、⑤適正な運動の継続と健康状態のチェックなど登山者の個人努力の必要性を指摘した。

講義の最後に、「登山中の排泄貴方はどうしていますか」と問いかけ、携帯トイレの必要性を強調した。

参加者からは、「コロナ登山の個人努力を考えると、どちらともトイレ不安を安心に、どちらも私たちがそれぞれに自分とは？と自ら考えることを促されたことに感銘した。自立した登山者として、そして、組織で行動できる利点を持つ仲間と、学びを共有したいと願い、それが自分の今の役割と感じた」、「トイレの問題は、今後も経験交流し問題意識をもって共有していく必要がありますね。東京都連盟女性委員会でも課題として取り上げてほしいことだと思いました」などが寄せられた。

2019年10月
東京都東大和市
狭山丘陵 東大和狭山緑地

七瀬：3歳10カ月

タイム◎10:30前後 小田急多摩線/多摩モノレール 多摩センター駅～11:00過ぎ 上北台駅～(バス停で待機)～11:50バス停「郷土博物館入口」～12:00東大和狭山緑地～14:30頃「郷土博物館入口」バス～14:40上北台駅～15:30多摩センター駅

参考◎Webサイト
『狭山丘陵さんぽ～狭山丘陵 トトロの森を歩く』http://www.sayamawalk.com/park_higashiyamato.html、トトロの森ふるさと財団『トトロのふるさと 狭山丘陵見て歩き』(幹書房)

草花で遊ぶ



丘陵の森の斜面に遊具が点在。3歳後半の身体能力を駆使して奮闘!



できるかな?
行ってみよう!

子づれ山さんぽ[◎]

vol.42

やま

武井真理 カモシカスポーツ



移動は、電車→モノレール→バスでしたが、3歳後半ともなると、ずいぶん落ちていて、座席に座っていられるようになりました。もっと小さいときは、こんな長い時間の乗り物移動は憂鬱だったものです。こうなると、公共交通機関利用の、子づれ山さんぽに広がりが出てきます。

七瀬 2015年6月生まれ
峻 2018年7月生まれ

今回は少し時間をさかのぼり、七瀬3歳後半、保育園年少組に進級したころのお話です。3〜4歳ともなると、アニメ映画もある程度長い時間みられるようになります。この頃、私も幼い時から親しんだ『となりのトトロ』も気に入って観ており、私も何となくトトロ周辺のことを調べるように。そんな中、トトロの舞台のモデル地は狭山「丘陵」であることを知り、普段多摩「丘陵」に親しんでいる身としては、気になるところ。ぜひ行ってみたいくなりました。

狭山丘陵は西武線が主なアクセス方法。ただ、小田急沿線から、西武線に出るには、それなりに時間がかかります。人混みの中の乗り換えを伴う長時間移動のあとのハイキングは、3歳後半のこどもの気力体力がもつ心配。地図や路線図とにらめっこしながら調べてみると、西武線に出なくても、狭山丘陵の一端を楽しめそうな「東大和狭山緑地」を発見。

東京都西部の多摩地区を縦断する「多摩都市モノレール」を利用するので、これなら自宅から数駅の、小田急多摩線の多摩センター駅からすぐ、モノレールに乗りかえ可能。モノレールの軌道は地上から高さがあり(※)、多摩地区を上から展望できるのは新鮮。約40分の乗車中も飽きることなく、車窓を楽しめました。

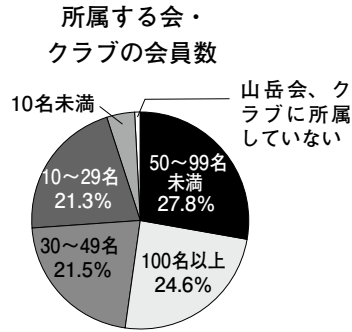
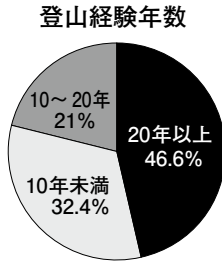
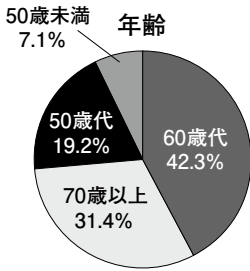
モノレールを降り、上北台駅からバス6分程で、緑地最寄りのバス停へ。そこから少し歩いて東大和市郷土資料館を目指します。その裏手から、森林の中を歩いていくと、緑地看板に案内され、丘陵地の斜面にアスレチックがうまく配置された、森の中の公園に出ます。平日で貸し切り状態の中、遊具で遊んだり、草花でままごしたり…。3歳後半になると、遊具での遊び方もだいぶうまくなり、親の補助ほぼなしで遊べるように。

郷土資料館にも寄り道(トトロが登場する、狭山丘陵全体(25年以上前のももの)の掲示も!)。お手洗いを借り、このあたりの散策道の地図も何種類か手に入れて、帰路へ。

狭山丘陵は、春に行きましたが、秋も歩きやすいと思います。こどもがもう少し大きくなったら、トトロの森1号地など、より『となりのトトロ』の舞台に近い地域も行ってみたいです。

※多摩センター駅地点では地上約20mだそう

(1) 回答者について



「全国ハイキング交流集会」のアンケート結果について

田上千俊 / 全国ハイキング委員会委員長

今年6月から8月末まで実施した「全国ハイキング交流集会」についてのWebアンケートは395名にのぼる回答をいただいた。以下にその結果について報告し、2021年からの活動に生かしていきたい。

(2) 開催場所について (複数回答可)

- ① 東と西で2回行う ……39.2%
- ② 山が近く、温泉のあるところ ……37.7%
- ③ 山が近くにあるか、高原地帯 ……31.4%
- ④ 交通の便利なところ ……28.6%
- ⑤ 近畿地方 ……18.5%
- ⑥ 首都圏 ……10.9%

(3) 開催規模について (複数回答可)

- ① 東西に分かれて30～50名規模 ……39.2%
- ② これからの感染症などとの共存を考慮して50名未満 ……37.5%
- ③ 今まで通り1か所で、できるだけ大勢で ……10.1%

(4) 記念講演について (複数回答可)

- ① スマホやココヘリ等ITを使った安全登山について ……53.9%
- ② 異常気象とハイキングについて ……37.2%
- ③ 会員拡大や事故防止の経験等 ……35.4%
- ④ 有名な登山家の経験談 ……32.7%
- ⑤ 労山の理念・歴史、他の山岳団体との違い等 ……23.8%
- ⑥ 山岳自然保護について(リニア新幹線問題など) ……20.5%

(5) 分科会について (複数回答可)

- ① 事故防止・安全問題について(スマホ活用の登山も含む) ……71.9%
- ② 装備や登山技術について ……41%
- ③ ハイキングセミナーや登山教室の実践例 ……40.5%
- ④ 感染症などを考慮したバスハイクのあり方について ……32.2%
- ⑤ 会員募集や会報作りなどについて ……21%

今後、全国ハイキング委員会で詳しい分析・討議を行うが、回答者の73.7%が60歳以上、半数近い人が経験20年以上のベテランで、所属会の規模は50名以上が52.4%を占める。つまり半数くらいの回答者が50歳前後からハイキングを始め、会づくりを行ってきたベテラン会員の声とも言えるのではないだろうか。



人間の土地へ

小松由佳 著

集英社インターナショナル
 ¥2,000円＋税／四六判・264P
 2020年9月25日

著者と初めて会ったのは2007年1月、日本山岳協会（当時）の新春懇談会だった。私が2年前に登頂したK2に24歳の若さでリーダーとして後輩と2人で登頂し、さらに下山時8200mの高所でビバークして生還するという離れ業を成し遂げたのはどんな人かと興味津々だった。少しだけ話をしたが、小柄な可愛らしい人で、どこに極限を乗り切る力があるのかわからなかった。

その後の登山を期待したが、山からは遠ざかり、山麓や草原、砂漠で暮らす人々を撮影するカメラマンとして頭角を現してきた。

3年前に労山カレンダーの選考をお願いし、その年の第17回登山研

究集会（愛知県民の森）では記念講演をしていただいた。その打ち合わせの中で、極限を乗り切る芯の強さを感じた。山で培った精神力で結婚、子育てをしながらシリア内戦の取材を続けていく。

そんな著者の渾身の一冊だ。

戦争を知らない私たちには想像すらできない現実が書かれている。同じ世界で生きている戦争難民の考えや想いを、少しでも知ってもらいたい。そこにコロナ禍にある私たちのこれからの、役立つことがあるかもしれない。

講演を聞いてから読むか？ 読んでから講演聞くか？ またとない機会が、11月14日に迫っている。

（川嶋高志／全国連盟事務局長）

小松さんに登壇いただく「日本勤労者山岳連盟創立60周年記念講演会」については、本号32ページを参照してください。（編集部）

筆者が活動した時期のヒマラヤ登山は、8000m級の主要な山々が既に登頂された時代である。本書によれば、8000m級の山々の初登頂を目指していた時代が「黄金の時代」であり、その次にやってくるのが「鉄の時代」である。

「鉄の時代」は既にこれらの山々が登頂されてしまっていたが、両方の時代に共通するのは「まだ、誰もやっていない登山」にこだわっていたことである。そして、筆者のこだわりは、成り行きからとはいえヒマラヤ縦走であり、それがナンダデヴィヤカチェンジュンガの縦走で実現する。

ガイド山行で毎年多くの登山者がチョモランマに登頂する今、ヒマラヤの登山に関する価値観も多様化し様変わりした。恐らく、私たちが登る国内の身近な山々についても、大なり小なり同じことが言えるだろう。

山登りの価値観が多様化し様変わりしてきている現在ではあるが、山に登るといふことの意味を改めて考えさせてくれたのが本書である。

（本誌・酒井正裕）



ヒマラヤ縦走

「鉄の時代」のヒマラヤ登山

鹿野勝彦 著

本の泉社
 ¥3,500円＋税／A5判・425P
 2020年6月5日発行

- 5～6日 全国女性担当者会議
- 8日 山筋ゴーゴー体操推進委員会
- 10日 遭難対策部会
- 15日 三役会議
- 同日 組織部会
- 同日 自然保護委員会
- 17日 登山時報編集委員会
- 24日 第7回理事会
- 29日 労山基金運営委員会

第7回理事会、討議事項

① 創立60周年記念行事について

開催日までの準備日程、開催当日の役割分担、コロナ対策などを検討した。レセプション・講演会ともに参加費の事前振込により当日の事務作業を軽減し感染防止にも役立てる。全国理事と事務局員はスタッフとして行事の運営に当たる。

② 冊子『労山の60年』と年表の配布

記念行事の参加者には配布する。地方連盟と加盟団体にも配布し、残りは販売する。

③ 資料集DVDの内容を確認した



山形県、月山への急登（金月光）に行く



鳥海山、七高山から新山（2236 m）の溶岩ドームを望む

○**労山基金運営委員会**

基金理念・あなたの街でも
説明会を開きます！

労山基金運営委員会では、すべての会が、労山基金についての理解を深め、基金手続きを把握し、この制度が会員のために役立つよう説明会を行ってきた。希望される地方協議会単位で、開いてきた。昨年は、北海道、九州、今年中国で開催。11月29日(日)午後1時から、四国・

香川県観音寺市総合コミュニティセンターで行われる。

担当者や会役員に参加いただき、他の山岳保険と労山基金の特性の違いや優位性を知り、全会員に加入を促進してほしい。交付申請では、事故一報30日、申請1年以内、申請には都道府県連盟の確認を受けること、ハイキングの特典3倍交付の条件などが守られていないケースがある。詳細を理解し適正な申請を。

説明会は、①基金の運営理念
②基金の実務・手続き
③基金改定の内容④労山基金の特徴と他の保険との比較などである。
ぜひ参加を。これまでの未開催地域は、開催希望を労山基金運営委員会に寄せてほしい。
(大澤辰雄／労山基金運営委員)

○**山筋ゴーゴー体操推進委員会**

今年度初の講習会を
岐阜県連盟で実施！

8月30日(日)岐阜県連主催
で山筋ゴーゴー体操講習会が実

施された。全国で今年度初の講習会である。

コロナ禍という予期しない状況の下「実施意向」の知らせを受けたのが6月初旬。実施にこぎつけるまでには、密を避けるために広い会場への変更や役員会での議論等大変なご苦労があったと伺っている。

参加者は22名で、会場は十分過ぎるほどの広さだった。参加者に男性が多かった。講習会では、内容を分かりやすく改良したテキストと楽曲入りDVDを活用し、好評だった。参加者の受講態度は皆熱心だった。中には久々に体を動かし、軽く足の筋肉痛になる人も。でもこれは正しく筋肉運動を行った証拠。終了後の全員へのアンケートには大好評。今後サポーターになりたい希望者が8人もいた。
9月末に「山筋Tシャツ」が完成し、販売する予定。このTシャツを着用して山筋ゴーゴー体操を大いに労山内外の登山者に広げてもらいたい。

○**組織部**

総会議案書送付、
アンケートへのご協力に感謝

8月は、このコロナ禍ではあるが登山にいそしみ、仲間と共に山小屋や、登山者、登山道の様子等見てきましようということとを全部員一致のもと部会を休会した。

その間、宿題として課題レポートはお願いした。9月はじめ課題の「組織拡大をどう進めていくか」の部員からのレポートが手元に届き始めている。レポート課題に向きあえるのも、各地方連盟から送付された「総会議案書」があればこそだ。

地方連盟には「コロナアンケート」などもお願いした。回収率が比較的高かったことを感謝するとともに、全国組織部会に対する地方連盟の期待の高さも感じている。期待に応えるべく9月の部会に部員一同臨んでいき

たい。

話は変わるが、先日9月4日
5日の全国女性担当者会議に
参加した。北海道道央から

は女性組織部長、静岡県連
からは女性理事長が参加し
ていた。

男女の差はないが、これ
からは女性の役員が増える
ことを大いに期待している。
(久保典子/全国組織部長)

○遭難対策部

コロナ禍

自粛明けの事故急増

沢登りで死亡事故発生

8月6日から9月9日ま

でに届いた事故一報は33件
35名。20代2名、30代1名、
40代4名、50代7名、60代
12名、70代9名。男性13
名、女性22名。所属連盟は、
大阪5名、兵庫4名、道央・
岡山・東京・神奈・広島・
滋賀各2名、宮城・福島・
群馬・埼玉・栃木・茨城・

8月6日から9月9日までに届いた事故一報

事故発生日	地方連盟	山名	山行形態	事故原因	傷病名		
1	08/01	栃木	燕巢山	無積雪 転倒	雨の中下降中に1m転倒	左手を捻挫	
2	08/02	岡山	地獄谷	無積雪 転倒	浮石を踏み転倒	左目尻横に切り傷	
3	08/02	大阪	箕面山	無積雪 転倒	木に足を引っ掛け	左足膝血骨折	
4	08/08	大阪	前鬼川	沢登り	転落事故後、同ルート 下降時滑落	死亡	
5	08/08	大阪	前鬼川	沢登り	救助の為飛び込んだ際 臀部を打つ	第二腰椎圧迫骨折	
6	07/19	富山	僧ヶ岳	無積雪 転倒	下り坂で石で滑り転倒	右足首関節外骨折	
7	08/03	兵庫	奥大日岳	無積雪 転倒	ガレ場の下りで足を滑らせ	足関節内果骨折	
8	07/31	広島	猫山	無積雪 転倒	雨で滑りやすい急坂で滑る	右肩腱板断裂	
9	07/19	広島	三倉岳	登攀 滑落	バランスを崩し2m滑落	第1・2胸椎圧迫骨折	
10	08/02	東京	万太郎山	沢登り	その他	右首肩に痛みがあり 右肩腱板炎症	
11	08/08	和歌山	下多古川	沢登り	転倒	下山中転倒し切り株負傷	首の裂傷
12	08/08	大阪	地蔵山	無雪期 転倒	倒木乗り越え時足が滑る	左第四肋骨骨折	
13	08/08	岡山	滑床溪谷	沢登り	体勢	足が滑り踏ん張った	右足甲部側面筋痛
14	08/08	岡山	滑床溪谷	沢登り	その他	参加者との接触	広背筋打撲
15	08/01	兵庫	前鬼川	沢登り	その他	渡渉の失敗による	左内側副靭帯損傷
16	07/31	兵庫	後方羊蹄山	無雪期 転倒	石に躓きバランスを崩した	左橈骨遠位端骨折	
17	07/20	茨城	ニセイカウ シュッペ	無雪期	虫	笹の覆いかぶさる山道	マダニ
18	08/02	神奈川	剣岳	登攀 墜落	ホールドが脱落し3m墜落	左足土踏まず筋肉断裂	
19	08/02	神奈川	白毛門沢	沢登り	その他	下山途中違和感があった	両膝半月板横状断裂
20	08/22	道央	塩谷丸山	無雪期 落石	山頂標識周りの石が落下	左足中指骨折	
21	08/22	滋賀	仙香谷	沢登り	滑落	水圧に押され流された	左脛骨遠位内果骨折
22	08/08	滋賀	コヤマノ岳	無雪期 転倒	沢を渡る時足を滑らす	左手首骨折	
23	08/16	山口	東鳳巒山	沢登り	滑落	掴んだ倒木の枝が折れ	座骨打撲
24	08/13	宮城	真砂岳	無雪期 転倒	石に足を取られ転倒	右足首骨折	
25	08/23	東京	天覧山	訓練 墜落	結んだロープが外れ墜落	肋骨骨折	
26	08/14	大阪	前穂高岳	無雪期 転倒	つまずいて転倒後岩場を滑落	右手首骨折	
27	08/02	群馬	子持山	無雪期 転倒	ストックにより転倒	左上腕骨骨折	
28	08/27	道央	十勝岳	無雪期 転倒	木の株に足を取られ転倒	左肩腱板断裂	
29	08/23	福岡	白金山	無雪期 転落	足場が濡れて滑り1.5m転落	右膝裂傷	
30	08/22	兵庫	幌尻岳	無雪期 転倒	バランスを崩し前に転倒	左下腿峰窩窩織炎	
31	08/29	福島	鳥海山	無雪期 滑落	雪渓で滑落した	左大腿骨骨折	
32	08/10	石川	白山	無雪期 転倒	岩の上に足をのせ滑る	右膝切傷	
33	08/29	香川	三結峰	無雪期 転倒	足が滑ってつま先が挟まる	右足関節外果骨折	
34	08/15	埼玉	井戸沢	沢登り	体勢	下山時右足が捻じれた	右膝関節軟骨損傷
35	09/08	道央	シシャモナイ海岸	登攀 落石	上部より落石、足に当たる	右足小指骨折	

富山・石川・和歌山・山口・香川・
福岡各1名。沢登りでの死亡事
故で、同パーティーのリーダー

も救助のため負傷した。
事故急増に遭対部は緊急ア
ピールを発信した。ひとり一人

の事故防止対策への自覚と取り
組みにつながるよう願っている。
(石川昌/全国遭難対策部長)

日本勤労者山岳連盟 創立60周年記念講演会

「(仮) K2～シリアへ」 小松由佳 氏

【講師紹介】 フォトグラファー。1982年秋田県生まれ。2006年、世界第二の高峰K2(8611m)に日本人女性として初めて登頂。植村直己冒険賞受賞。次第に風土に生きる人間の暮らしに惹かれ、草原や沙漠を旅しながらフォトグラファーを志す。2012年からシリア内戦・難民をテーマに撮影。著書に『オリーブの丘へ続くシリアの小道で～ふるさとを失った難民たちの日々～』(河出書房新社)。2019年～2021年の労山カレンダー写真選考責任者。

「(仮) 山岳保険の現状と労山基金」 川嶋高志 (日本勤労者山岳連盟 事務局長)

2020年11月14日(土) 13:00～17:00

会 場： 神田明神ホール (東京都千代田区)

参加費： 1,000円

※同日18:00～、ホテル東京ガーデンパレス(東京都文京区)にて記念レセプションを開催予定

申し込み方法は
全国連盟ホームページを
ご確認ください

日本勤労者山岳連盟 創立60周年記念行事実行委員会

F A X : 03-3235-4324
メール : jwaf@jwaf.jp

FROM EDITOR

未だにコロナ禍の最中、山友の訃報が届く、だが告別の儀に何うことが難しく…無念を感じる日々、庭先に深紅の曼珠沙華が咲く遅い秋の終わりを識る。(橋口) 登山道の劣化が進んでいる。5年前、10年前より土砂が流失し、石ころや岩・木の根の露出が激しい。夏に登った北八ヶ岳天狗岳2645m西尾根、シルバーウィークの蓼科山2530m女神茶屋下山ルートなど。尾瀬至仏山のような登山道規制をする必要があるのではないか。(田上) 8月中と9月の中旬では愛宕山へ登るのに大変な違いで、汗の量・飲み水の量・休憩回数・所要時間までが大きく異なる。夏は暑くて毎年苦勞したが、今年ほど明確な違いが感じられた年はない。年齢からくる体調の衰えもあろうが気温・湿度の変化には大きく左右される。(小倉) 8月に猿害の学習会を開いた。サル被害は拡大の一途。ざりと有効な対策は見つかっていない。彼岸をすぎて「熊」の出没も聞こえる。彼らが悪いのか、人が彼らのテリトリーに入り込んだのか、共生できるだろうか。(塩田) 先日、キノコを採りに富士山へ出かけたが、7月の長雨と8月の猛暑でかかってない不作とのこと。アブラシメジを期待していたが、食茸1本すら採れなかった。もう少しするとなめこの季節。これも採れるか心配になってきた。(酒井) 稲刈り作業に参加した秋の一日。今ではコンバインが主流だが、こちらは3世代延べ8人、1条刈り稲刈機と稲架掛け乾燥。赤トンボが舞い、蛙や蝗がとぶ。珍客は蟹とイモリ。え、こんなところに? 疲れたけど、戻った生き物たちに癒される。(鈴木) 「秋の海」に「紅葉」の季節だ。台風の時期を過ぎると、一気に寒流は勢いに乗って広大な海は寒々と感じる。広葉樹も赤・黄色・茶色に色づき、一枚残らず落葉する。秋深しとはいうが、ひしひしと迫りくるこの寂寥感はなんだろうか。人はみな落葉樹か。(今野)

9月号34ページ「限りなき山行」誌面の図中に誤りがありました。訂正します。
誤) 西稜 正) 西壁

登山時報

©禁断転載

11月号 No.549 2020年10月15日発行

編集長 今野善伸
副編集長 橋口晴彦
編集 酒井正裕、田上千俊、渡辺明(進行)
校正 小倉遼夫、塩田善次郎、鈴木幹雄、三浦偉俊
DTP・デザイン 来住真太

発行人 浦添嘉徳
編集人 今野善伸
発行 日本勤労者山岳連盟
〒162-0814 東京都新宿区新小川町5-24
TEL 03-3260-6331 メール jwaf@jwaf.jp
印刷 株式会社 ウイング・コア

秘湯中の秘湯

湯舟に浸かりながら雪煙舞い散るヒマラヤの大景観を眺めてみたいと思いませんか。今回はそんな夢のような温泉を紹介する。しかも、その湯殿はいまだ観光地化されておらず静寂さを味わえる。

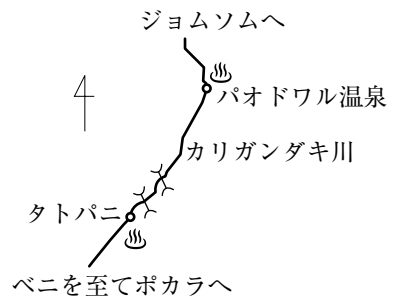
そんな夢のようなパオドワル温泉は、ポカラから車を4〜5時間走らせたカリガンダキ流域にある。アンナプルナトレッキングで有名なタトパニ・バザールから更に30分ほど上流を目指して橋を渡った河原の右側にある。奥タトパニ温泉郷とでもいおうか、ここは「インスタ映え」すること間違いのない、秘湯中の秘湯である。

天気が良いければ、湯舟から立ち上る湯気の向こうにニルギリ南峰(6839m)の南壁が「お待ちしております」と三つ指をついて歓迎してくれる。南壁の姿は、まるでバルト口氷河か

パオドワル温泉



タルチョたなびく先にはニルギリ峰 (7061m)



ネパール温泉紀行

石原裕一郎 杉並山の会/東京

ら見たK2にも似た気高さと厳かな風格を感じさせる。この湯の源泉の温度は61・7℃あるが、浴槽では44・6℃に温度調節されているものの、山に見とれているとのぼせ上がるので要注意。

この湯は塩分が多く、皮膚疾患や疲労回復に効果があるとされ、遠方から来る湯治客もいる。この温泉に浸るときに背負われて来た人が帰るときには自分で歩いて帰っていくとまで言われており、お土産に源泉をペットボトルに詰めて持ち帰る人が多いとのこと。それにしてもこの秘境で、写真のような景色と効能ある温泉を同時に味わうことができないなんて奇跡ではなか

塩分の泉質で効能抜群

しかし、そんな方のためには茶店と爽やかな風が快い無料の縁側が用意されているので、こちらでも景観を楽しむことができ

ろうか。このような泉質をもつた湯殿を管理するために外国人からは一人50ルピー(※)の入湯料金を徴収している。

アンナプルナトレッキングやランタントレッキングの街道沿いには温泉が多く湧き出でている。パオドワル温泉は、あなたのトレッキングをワンランク上にしてくれる玉の湯であり、一層素晴らしい山旅にさせてくれることでしょう。

*50ルピー≒約45円

地図読み 迷入

監修・村越眞
宮内佐季子
小泉成行

Lesson 137

地理院地図で地図読み研究② 色別標高図で大きな地形や標高差を把握する

【解説】

問題としては前回に引き続きオーソドックスなものである。標高ごとに並べ替える作業はあまり実践的ではないが、各地点の標高を把握することは実際の山行でもよく行うことなので、等高線読解のためのよいドリルになる問題である。なお、講師陣の平均解答時間は2分25秒であった。5分以内に正解を導ければ読図速度は早いと言えよう。

解説図のように標高で色分けする色別標高図を作れば答えは容易に導き出せる。自分で色分けをするならばピーク周辺の計曲線（太い等高線）

から外側の計曲線へ向かって1本ずつなぞり、高いところを暖色、低いところを寒色で塗り分けていけば全体の地形が直感的に分かる図が作れる。ただし山の中でこのような作図をするわけにはいかないの、等高線だけで全体的な地形を読み、各地

点の標高を把握できるようになっておきたい。

この図の範囲では笠取山の三角点1562・1mが最も標高が高い。笠取山から東西南北に稜線が伸び、北に向かう稜線は大川嶺にてさらに2方向に分かれ、大川嶺から北西に伸びる尾根はCにてさらに二股に分かれていた。また、笠取山から西に伸びる稜線はiの先で大きく二つに分かれている。そのことから地形を読み解くとeとf以外はすべて尾根線上にあり、eとfは谷の中であることも読める。

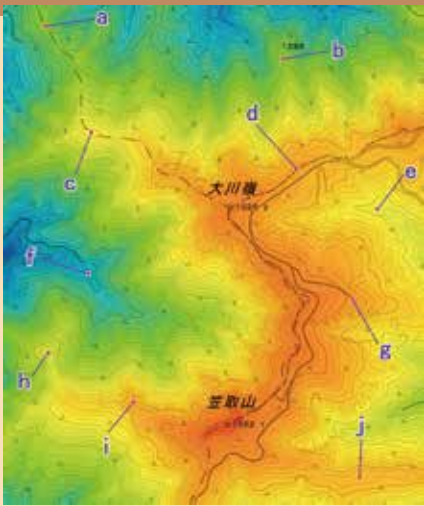
bは近くに1288mの標高点があり、そこから大川嶺に続く尾根上にあるので1290〜1300mの間に位置していることが容易に分かる。dはその根元にあたるピークの上で、1480〜1490mに位置する。cは計曲線に囲まれ、その1つ下の計曲線が1350mとなって

【問題】

地図中の赤点a～jを標高の高い順に並べてください。慣れている人はできるだけ早く解くことを目指し、解答にかかった時間を計ってみてください。



地理院地図より作成



いるので14000〜14100mにある。aはそこから下った場所で12800〜12900mの間である。

一方、笠取山の高さを基準に読み取るとiは14700〜14800m、hはさらに下って13600〜13700mにある。反対側に下る稜線上のjは笠取山から等高線10本下なので14600〜14700mに位置する。笠取山と大川嶺の中間付近に位置するgは大川嶺のピーク下の計曲線(15000m)のすぐ下にあたるので14900〜15000m。eは谷だに15000mの計曲線から2本下の計曲線の下にあるので13900〜14000m。同じく谷のfは近くの計

【解答】 $g > d > i > j > c > e > h > b > a > f$

地理院地図から色別標高図を作成する手順 (地理院地図より作成。画面や操作方法は windows パソコンに準じる)



①中心地点の標高を調べるだけなら画面左下の矢印アイコンを押すと標高が表示される。色別標高図を作成したい場合は左上の地図アイコンをクリックする。

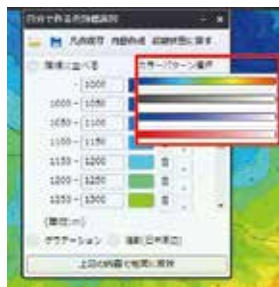


②地図の種類メニューから「標高・地形の凹凸」、「自分で作る色別標高図」の順にクリック。「色別標高図」を選ぶと広範な範囲の標高図が表示される

④自分で色分け設定することも可能



I 例えば 50m 刻みで数値を再設定してみよう。数値は後から変更可能。「+」や「ゴミ箱」で入力枠の追加や削除もできる。



II 「カラーパターン選択」からお好みの色系統を選択すると設定した数値に合わせて自動的に振り分けられる。



III 「グラデーション」にチェックを入れると解説図のような境界がぼやけた図に仕上げることもできる。上記の内容で「地図に反映」を押すと完成。

【色別標高図の作り方】

標高ごとに色を塗り分ける作図は古くから行われている地形把握のための作業の一つだが、実際にやってみるとかなり手間のかかる作業である。しかもきれいに仕上げるには美術的センスも求められる。

地理院地図でも以前から色別標高図を作成することはできたが、より細かく色を塗り分ける機能が追加されたことで高低差が少ない場所でも分かりやすい図を作成できるように

曲線が12000mであることが明らかなので11800〜11900mだと読める。

地理院地図：<https://maps.gsi.go.jp>



③「自分で作る色別標高図」ダイアログ (小窓) が表示される。ダイアログ内の「自動作成」を押すと表示範囲に応じて色分けする標高を自動的に設定してくれる。元の地形図が見えない場合は「合成」ボタンを押してみよう。

なった。自分で色別標高図を作成し地形の研究をしてみよう。



労山をつなぐ
ネットワーク
山の仲間を結ぶ
会・クラブ紹介

21

弘前勤労者山岳会

青森県勤労者山岳連盟

「ハイキングからヒマラヤまで」を合言葉に、 四季を通して活動

弘前労山は1972年設立、間もなく50周年を迎える。会員は42名、平均年齢61・2歳と労山ではよくみられる構成ではないかと思う。私は入会6年目、神奈川出身で津軽弁もまだまだの若輩者だが、私を感じている当会の特徴を紹介したい。

山行スタイル

2019年度は会山行28回(平均参加者9・1名)、訓練山行6回(平均参加者14・8名)、個人山行104回(平均参加者3・8名)だった。会山行は会員が誰でも参加できる内容が多く計画される。女性参加者が多いため、賑やかで和気あいあいとした雰囲気である。

訓練山行は毎年、会として雪上訓練、岩登り訓練、夏季遭難対策訓練、耐寒耐風訓練、冬季遭難対

策訓練、雪崩対策講習会の6回を行う他、県連や奥羽ブロックの企画にも参加している。会員の意識も高く、毎回多数の参加がある。

会山行は週末・近郊・日帰り一般ルートがメインになるので、平日の山行や遠征、登攀などは会員同士で個人山行を計画しニーズに応えている。また、一般人を募集して登る募集山行も登山教室、登山の集い、山の日の集いの3回を毎年行っている。

リーダーを育てる会運営

幹部構成は会長・副会長の他、事務局14名、リーダー委員13名と兼務者を含むものの、会員数に対してリーダー層の人数が多いのが特徴的である。入会年次はリーダー委員を打診し委員数



個人山行 座頭石での冬季クライミング練習 (2017年2月)



冬季遭難対策訓練 岩木山嶽コースにて雪上搬送訓練 (2020年1月)

を多くするようにしている。リーダー育成を重視し、多少、技能面で不足があっても委員を務める中で身に付けてもらうというスタイルを取っている。幹部としての自覚をもって会運営に関わってくれるメンバーが多い事が、会員一人一人の意識の高さにもつながっていると思う。

また、会報「さんせつ」は9月でNo.552となり、事務局の尽力でコロナ禍の中でも欠かさず毎月発行・発送を継続している。



青森県50座リレー登山1座目 北八甲田高田大岳山頂にて (2019年9月)

初夏の恒例行事 「岩木山一周歩こう会」

当会のユニークな行事として「岩木山一周歩こう会」がある。毎年6月の第一日曜に岩木山の周回道路約42kmを歩くもので、今年度で第45回の開催となった伝統ある行事である。北東北の初夏を感じながら歩くこのイベントは体力的にハードで、精神力と各自の体力の現状把握に役立っている。

50周年記念「リレー登山」

50周年に向けて「青森県50座リレー登山」に取り組んでいる。青森県の著名な山、弘前労山にゆかりの深い山を会山行で登り、山頂で労山旗を掲げて写真を撮影するというのが、会員一丸となって取り組んでおり、原稿執筆時点で23座目まで登頂している。当会の第1回会山行は岩木山であり、50座目を岩木山と

して進めている。この他、記念誌「ねまがり」の発行や記念講演も計画している。

今後に向けて

会員の年齢層が高くなってきており、当会でも特に若手会員を増やすために試行錯誤している。また、会員一人一人に「登らせてもらう」ではなく「自ら登る」という意識をいかに持ってもらうかが課題となっている。

弘前労山の設立は私が生まれる前だが、その時に作られた「入会の呼びかけ」を読むと設立メンバーの想いが伝わってくる。今も昔も会員一人一人が登山にどのような価値観を見出すか、言い換えれば「これが私の登山」と言えるものを持つことが大切なのは変わらないと思う。今後弘前労山は多くの人々が登山を楽しむ場を提供する組織として活動を続けていく。

(八ッ橋広光)

弘前勤労者山岳会リーダー委員長

才色兼備な地元の名峰 端麗な尾根に魅せられて

山岳同人 五色の峰／香川

宮内俊彦



山頂と女人結界門（右）

登山口は、ふいご温泉から少し登った高越大橋から県道248号沿い約300m南側の高越山東稜線の左側面にある。そこから高圧送電線沿いに、たおやかな稜線の登ること約1時間半で中間地点の中ノ郷に到着する。中ノ郷からの後半は前半に比べ勾配が少し急になるが、急登のような厳しい登りはなく、ひたすら緩やかな稜線を詰めていく。山頂手前の1000m地点に女人結界の赤レンガの門が現れる。

高越山（1133m）は、地元の人から「オコーツァン」と親しみをもって呼ばれている。私は地元の間ではないが、親しまれる理由は十分理解できる。特徴は何と言っても、容姿端麗なその姿にある。北方の香川県側から見た、東西に延びる端麗な尾根は秀逸で、何度見ても飽きることなく魅せられてしまう。登山ルートは何本かあるが、今回は端麗な尾根を余すことなく堪能できる「ふいご温泉ルート」を紹介する。

お大師様と一緒にゆっくり食事を取り、帰路へ。登ってきた道をそのままトレースすれば、ご褒美の温泉が待っている。疲れを温泉で癒せば、堪能した心が体全体に染みわたり、充実した一日に満足することだろう。登山シーズンは紅葉と温泉が染み入る晩秋（11月ごろ）をお勧めするが、近くの国天然記念物の船窪ツツジ園のオンツツジ群落が賑わう5月中旬ごろも見逃さない。

高越山は女人禁制の霊山（現在は十八山会式の8月18日だけ女人禁制）であり、いにしえは、女人結界門までしか登れなかったようである。少し登ると立派な山門が見え始め、高越寺に着く。山門をくぐり、左手石段を登ると約10分で山頂。山頂では、お大師様（弘法大師像）が迎えてくれる。標高こそ1133mとそれ程ではないが、高低差は1000mと、見た目の美しい山容とは異なり、登りごたえがある才色兼備な山である。



- ④ ふいご温泉 > 90分 > 中ノ郷 > 80分 > 高越寺 > 10分 > 山頂 > 50分 > 中ノ郷 > 50分 > ふいご温泉
- ⑤ ① 自家用車 JR阿波山川駅から、ふいご温泉まで約5分（ふいご温泉に駐車する場合は、事前許可要）
② 自家用車以外 JR阿波山川駅から、ふいご温泉まで徒歩約30分
- ⑥ ふいご温泉 0883-42-4700
- ⑦ 吉野川市役所 山川支所 0833-42-4112
- ⑧ 脇町
- ⑨ 参考タイム ⑩ 交通 ⑪ 温泉 ⑫ 問い合わせ ⑬ 地形図

vol.94

筑井孝子の絵も千苗=う

つくい たかこ

ちあつと

うまく

Takako



稜線をはっきり

絵の全般に言えることですが、境目（ここでは稜線）などを描くとき、ちょっと怖くてオーラが出てるように白くしてしまいます。山の稜線から筆を動かし描くといいです。



長野安曇野方面から飛騨山脈を描く

長野で雪が見える飛騨山脈を描きました。私は鳥などが飛んでいくのを描くのもだいすきです。鳥は均等に描かないで、翼を挙げていたり、傾きなども変えます。特に、鳥が均等に飛ばないようにしましょう。

あらかると

夫婦山

石井光造



十一月二十二日を「いい夫婦の日」などと語呂合わせをしているのは、最近のような気がする。

三十年近い前、富山県の夫婦山に登ったときの思い出は、十一月なのに、雪の山だったということ。風の盆で知られる八尾（現在は富山市八尾）からタクシーで小井波という集落へ。道標に従い松瀬峠に登り、左右に分かれた男山と女山へそれぞれ往復した。左右に分かれた向かい合う二つの峰からなる山であった（右写真）。稜線は新雪に覆われ、冷たい風が吹き続け、藪の影での頂上のひと息でほっとしたものだ（左写真）。峠から下り、Tさんのお宅でコタツに入れて頂き、ご夫婦二人の山の暮らしを聞かせていただいた暖かさは忘れられない。

夫婦と書いて「ふうふ」という読み方の山はなく、「めおと」という山は、北海道（二六四m）、栃木（一三四二m）、愛媛（三八七m）とこの富山（七八四m）を合わせて四山ある。十一月は雪のつもりで登りたい。

No.226

コロナ禍の山小屋泊 (前編)

笹原芳樹

元カモシカスポーツ本店店長

写真1

1975年の平標山乃家



後方は平標山 (1984m)。43歳の小屋番さんの話だと、「森林限界が45年間で上がっているは一目瞭然」とのこと。見比べてみると本当にかなり変化していた。

写真2

今年 (2020年) の平標山乃家



8月31日の撮影だが、すごくガスっていたので同じ角度で写せなかったのが残念。翌日は小雨…新潟側は晴れていたのに。

写真3

今回使用のシュラフと枕



シュラフはカモシカのインナーシュラフ。¥19,833、重量490g (30年前のものは¥9,800だったかな?)。また、各メーカーより300g台の夏シュラフは多数ある。枕はシートウサミット社、エアロウルトラライトピロー、ラージサイズ。¥4,000、重量70g。

45年間憧れていた山小屋に、念願かなって泊まることになりました。その小屋は、平標山乃家^(※)。

山歩きを始めた頃から数年間は山で撮った写真は特に大切にしています。20歳頃まではアルバムを作って、暇さえあればよく見ていたもので、その宝物とも言うべきアルバムの1ページ目の写真がライチョウとコマクサ、そして、この小屋の写真なのです (写真1)。

初めてその小屋と出会ったのは1975年6月2日の11時10分、それからなんと12時30分まで小屋前で昼食をとっていた私です (大昔は山行記録をかなりまじめに書いていたのを見つけたのです)。

この前々日の5月31日、上野駅22時13分発の普通・長岡行に生物部の先輩と2人で乗車。先輩は席に座ったものの、私は上越線の夜行は初めてだったので、途中停車の赤羽や大宮駅でもサラリーマンが乗車してくる満員電車でビツクリ。その中でも酒を飲み交わし、しゃべりまくる登山者や立っている人の隣で新聞紙を広げシュラフカバーに入り寝てしまう強者登山者等を見

つ、「こんなならしめない登山者になるまい!」と、夜中の2時49分着の土合駅まで立っていたのでした (高校2年生、カワイイでしょ?)。

…その時は若かった…。数年後には自分も飲んだくれの登山者になってしまいました。

この時の山行は、谷川岳を経由し、途中避難小屋泊まりで連峰を縦走、平標山乃家に至ったのです。

さて本題は今年。小屋の公式サイトでは、コロナ対策として25名定員のところ10名までしか受け入れず、枕カバー

…中、私以外はタオル等を持参。私は夏用シュラフと空気枕を持参しました (写真3)。

色々方法はあると思いますが、現実的な方法としては旅行でも使えるインナーシート (ライナー) が良いかと思

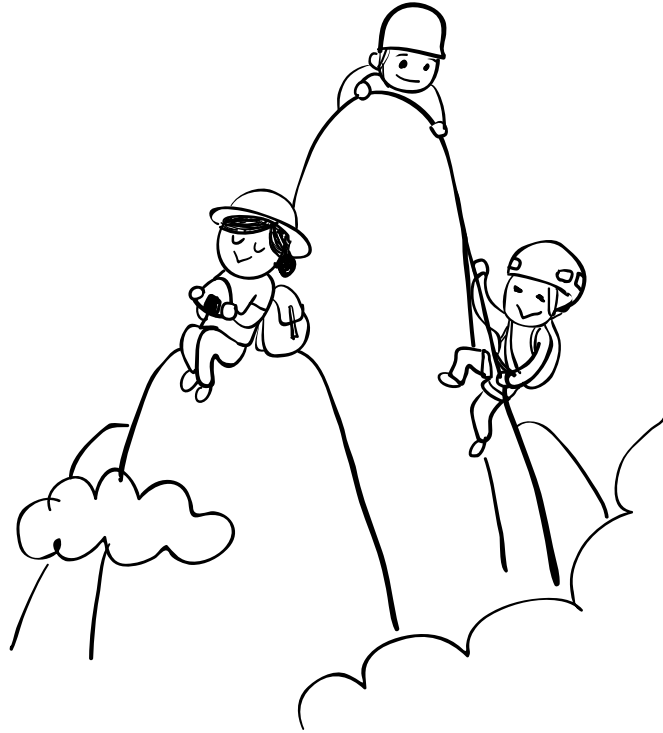
います。前置きが長くすみません。話は後編へ。

※平標山乃家…平標山頂から南方1km下、1650m。



大事なものを、 揃っています。

「登山用品専門店」だからこそ
出来る品揃えと接客サービスで
安全快適な山行をサポート。



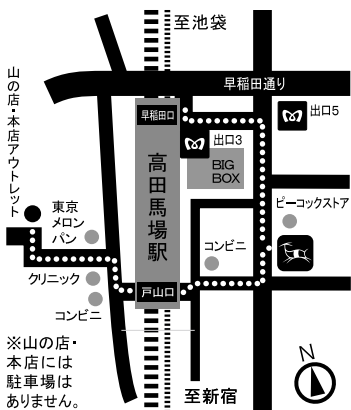
美味しいコーヒーと選りすぐりの登山用品。
山が大好きなスタッフ。カモシカのお約束。

カモシカ 通販

＼オンラインショップ24hrオープン！/
こだわりアイテムと充実の品ぞろえをネットから！

山の店・本店

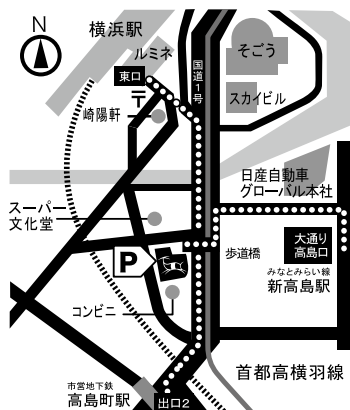
JR高田馬場駅から徒歩3分



※山の店・
本店には
駐車場は
ありません。

山の店・横浜店

JR横浜駅東口から徒歩5分



山の店・松本店

松本ICから約6km



登山用品専門店

カモシカスポーツ

OPEN 11:00 (松本店のみ10:30) CLOSE 20:00 (月~金) / 19:00 (土・日・祝)

- 山の店・本店 TEL03-3232-1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6・2F
- 山の店・横浜店 TEL045-440-0711 〒220-0011 神奈川県横浜市西区高島2-6-32横浜東口・ウイスポーツビル1F
- 山の店・松本店 TEL0263-48-2424 〒390-1242 長野県松本市和田4478-1



魅惑の山々

2021年CALENDAR

日本勤労者山岳連盟

2021年 カレンダー 大きなサイズで!

申込受付中

山の写真13点!

価格 **1,000円** (1部・税込)

別途送料 1部 430円、2部 590円

壁掛けタイプ
364mm × 515mm
B4 中綴じ・28 ページ
月曜始まり

申込み

送付先(氏名・郵便番号・住所・電話番号)を明記して送金してください。入金確認後に発送します。(お急ぎの場合は送金後にご連絡ください)
郵便振替口座 00180-212568
名義: 日本勤労者山岳連盟事務局

会員の方は、所属会を通じて地方連盟へお申込みください。価格等も地方連盟へおたずねください。

問い合わせ

日本勤労者山岳連盟 事務局
☎ 03-3260-6331 ✉ jwaf@jwaf.jp



定価 310円(送料別)

【禁断転載】