

登山時報

2021年11月15日発行(毎月15日発行)
1987年3月23日第三種郵便物承認
ISSN 1880-4993

12

巡礼の山 3編

若手のためのクライミング講習会

2021 No.562




日本勤労者山岳連盟

国際山岳連盟（UIAA）の 待望の日本語訳！ 登山技術スタンダード

ISBN978-4-944014-18-7
C2475 W2000E

9784944014187


1922475020002




このハンドブックは、自らのスキルと知識を深めて活動領域を拡大したいと考えるハイカー・クライマー、登山者のためのものである。もともと国際山岳連盟傘下の山岳組織・山岳会の指導者やリーダー候補生のための参考書として編纂された本書は、主として夏季の活動に重点を絞り、基礎知識、アルパインハイキング、クライミング、アルピニズムの段階からなっている。このハンドブックは、試行の上安全が確認された技術を提供することを目的としている。こうした技術は資格を持つ講師の開催する正式な講習によってのみ伝授され身につけられるべきである。

公益社団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会 創立60周年記念事業土版

日本労働者山岳連盟 日本山岳・スポーツクライミング協会と共同で発行されました。

With the technical and financial support of the  Fondation

登山技術スタンダード アルパイン



総合登山技術ハンドブック 夏季 アルパイン

UIAA

登山教育を優先しよう

登山の世界の限界を押し広げようとしているみなさんがリスクと適切に向き合えるようにお手伝いができることを嬉しく思っています。

みなさんが生涯すばらしい冒険を続けられますことを祈ります。

（はしむら、より）

ベツル財団会長 ホール・ベツル

創立 **60** 周年

1960-2020

UIAA

**日本勤労者山岳連盟
記念出版**

代金は2,200円×冊数（税・送料込み）になります。
下記の口座に振込みをお願いします。

振込先（郵便振替口座）
00160-1-152812 日本勤労者山岳連盟中央登山学校

※銀行ATMから振り込むときは
銀行名＝ゆうちょ銀行 支店名＝〇一九（ゼロイチキョウ）
預金種目＝当座預金 口座番号＝0152812
口座名義＝ニホンキンロウシャサンガクレンメイチュウオウトザンガッコウ

※振込日とお届け先の郵便番号・住所・氏名・電話番号などをメールまたはFAXなどでお知らせください。確認できしだい約一週間内にお届けします。

日本勤労者山岳連盟・事務局

TEL03-3260-6331 FAX03-3235-4324 メール jwaf@jwaf.jp
フリーダイヤル0120-44-2742（平日10～18時）
〒162-0814 東京都新宿区新小川町5-24

国際山岳連盟が登山の世界スタンダードとして発行している技術書が日本語に翻訳されました。発行元は（公社）日本山岳・スポーツクライミング協会ですが、日本勤労者山岳連盟も全面的に協力し、翻訳者は労山国際部長・大和田英子理事です。ぜひ労山会員に広く普及してください。



雲南省香格里拉市石卡雪山 標高 4350m

中国の青いケシ 探訪記

—雲南省編⑩—

メコノプシス・プセウドヴェヌスタ

写真・文 松永秀和

植物の名前は、その形や色、生育地、発見者などから取られているが、洋の東西を問わずきれいな花をつけるものには美を表す語が、可愛い花には「姫」の愛称がついたりする。その一方でウメモドキのように他の花に似ているからと「擬」という安直な命名法もある。ニセアカシヤ（ロビニア・プセウドアカシア）に至っては「偽」と花に失礼でさえある。

青いケシの命名もこうした慣習に倣っている。プータン編で紹介したM・ベラは美しいという意味だし、4月号に掲載したM・ヴェヌスタは美の女神ヴィーナスである。そして今月号の花、メコノプシス・プセウドヴェヌスタは直訳すると「偽女神」となる。まるで『白波五人男』の弁天小僧ではないか。本種はM・ヴェヌスタと花弁の数や色は異なっているが（4〜10弁で、色は濃青紫色）、形態や生育環境はよく似ている。だからといってこんなセンスのない名前はいただけない。私ならヴィーナス（金星）に對抗して（月の女神で狩猟の神でもあるアルテミスに因む）M・アルテミシアと名付けたい。もともと、青いケシの属名メコノプシスもメコン（ケシ）+オプシス（似たもの）なので、属名から変えたいところだが。

巡礼の山々

出羽三山 過去・現在・未来を 歩く修験道

本誌・今野善伸

自然と信仰の再生の山旅

日本百名山の月山は、羽黒山、湯殿山と合わせて出羽三山と呼ばれている。月山が過去、羽黒山は現在、湯殿山は未来を表わす。修験道の順路としては羽黒山を出発して、月山で死と甦りあまの修行をしたのちに湯殿山で再

生するというのが一連の修行である。

出羽三山 丑歳御縁年(※1)

今年10月12日に、まず羽黒山を巡ってきた。随神門前に藤沢周平の案内看板「羽黒の呪術者たち」がある(※2)。そこには「たとえば私はいまでも、羽黒山伏が吹き鳴らすほら貝の旋律を記憶している。口に出せばブーオーと正確に出してくる。神秘的

で、少しものがなしげで、また威圧的でもある旋律である。私が子供のころ、彼らはそのほら貝を吹き、とぎん兔布、ゆいげ結袈裟の山伏装束をつけ、こんこうづえ金剛杖をつき、たか高足駄あだをはいて、村にやって来た。そして家に羽黒山のおふだを配って回った」と刻まれている。参道入り口の朱色の随神門をくぐると秋川にでる。昔はここで水垢離みずごりを行なった場所である。さらに進むと樹齢千年以上の「翁



羽黒山 秋川 水垢離



藤沢周平ゆかりの案内板

杉」が現われる。樹齢の長い木や、変わった奇木には山の神が宿るとされている。山の神は女神であるところが多い。山に信じているところが多く、マタギなどの間では、祈願の際に石や木でつくった男のシ

ンボルを供えれば願いが叶うと伝えられている。立派な杉並木を左に曲がると「羽黒山五重塔」だ。立派な塔はこの土地での信仰の篤さをひしひしと感じさせてくれる。この先は2446段の石段を登りきると、「三神合祭殿」が現われる。

ここにお参りするだけで羽黒山、月山、湯殿山の神仏が拜める。現世をあらわす羽黒山の神様は「伊氏波神」産土神」で、人が生まれた土地を守護し、生前から死後まで、そして他の土地に引越しても、一生守護する神様である。もう一つの神様は「宇迦之御魂命」穀物神」で、豊作を願い食を司る神である。私たちの生活、食べることを護ってくれる神様が揃っている。

次は、過去を意味する月山である。芭蕉は有名な「雲の峰いくつ崩れて月の山」と詠んでいる。八合目弥陀ヶ原を登っているとお地藏様に出合う。地藏様は仏の位でいうと、如来（釈迦）の次の菩薩にあたるが、質素な姿をされているのは衆生を救いたいと願った初心を忘れないからである。山頂に住んでいるのが月読命で、ツクヨミはイザナギから生まれた神様である。ツクヨミは夜（月）の国を治め、その神様が住んでいるので月山と呼ばれる。ツクヨミの働きは、月の満ち欠けを教え、種まきなど農耕の作業時期を知らせるものだった。

未来 神秘的なお清めの湯殿山

湯殿山

最後に三つ目の山、湯殿山に向かった。月山で死を迎えた私たちは過去と訣別してここから新たな生への歩みを始める。本来なら湯殿山への道は三山の中

で一番厳しくハシゴや鎖に頼りながら登るのだが、今回は湯殿山参籠所に宿泊して朝出発した。ここでは帽子・靴を脱いで裸足で御神体に向かう。鉄分を含んだ湯が流れており滑りやすい岩肌を少々登っていくと、全国でも社殿がない珍しい御神体である。湯殿山で経験したことは人には語らないようにという戒律があるのでこれでお終いとする。

最後に三つ目の山、湯殿山に向かった。月山で死を迎えた私たちは過去と訣別してここから新たな生への歩みを始める。本来なら湯殿山への道は三山の中



現在への入り口 羽黒山 随神門



羽黒山五重塔

過去 自然が息づく 修行の月山



参拝後あし湯に入る

※1 庄内平野から眺めると牛が臥せている形に見えるので、出羽三山は「臥牛山」と呼ばれている。令和三年は、三霊山が丑年に開かれたので御縁年にあたり、12回お詣りしたのと同じく利益がある。

※2 藤沢周平著『周平独言』中公文庫（1984）

山を楽しむ 写真講座

Vol.8

明るさをコントロールしよう

写真・文 宮本宏明

前回の絞り優先オートの説明で、「適切な明るさになるようにシャッタースピードをカメラが自動でセットしてくれます」と書きましたが、実は、適切な明るさにならないこともあります。そのようなシーンでは、露出を補正する必要があります。今回は「適切な明るさ」について解説します。

明るさの基準について

私たちが普段見ているのは、対象物から反射した光です。カメラ内蔵の露出計も被写体から反射してくる光の明るさを測定（測光）しています。同じ明るさの



図1 キヤノン PowerShot G7X Mark II の露出補正ダイヤル（-2/3 段補正の状態）

光源の下でも被写体の色によっても反射率は異なり、結果として明るさが違ってきます。例えば真っ白は反射率が90%くらい、真っ黒は反射率が4%くらいです。

カメラは、明るいものを暗め

に、暗いものを明るめに調整してくれるわけですが、具体的には「反射率18%グレー」に写るように調整しています。試しに、絞り優先オートかシャッター優先オートで、真っ白な紙を画面一杯に入れて撮影してみてください。比較してください。どちらも同じ明るさのグレーに写っているはずですが、

実際の写真では、白いものは白く、黒いものは黒く写ってくれないと困るので、カメラには明るさを補正する機能（露出補正）があり、1/2段または1/3段刻みで明るくしたり暗くしたりすることができます。

カメラの測光モードについて

被写体の明るさの測光には複数の方式があり、必要に応じて切り替えることができます。

① スポット測光

画面中心のごく狭い範囲を測光し露出を決定します。

② 部分測光

スポット測光よりも広い範囲を測光し露出を決定します。

③ 中央部重点平均測光

画面中央を重点的に、画面全体を測光し露出を決定します。

④ 評価測光（分割測光、マルチパターン測光）

画面を多数のエリアに分けて測光し、コンピューターが分析計算して露出を決定します。

実際の風景では画面内に様々な明るさが分布しており、設定した測光モードによって写る明るさは異なる結果になります。

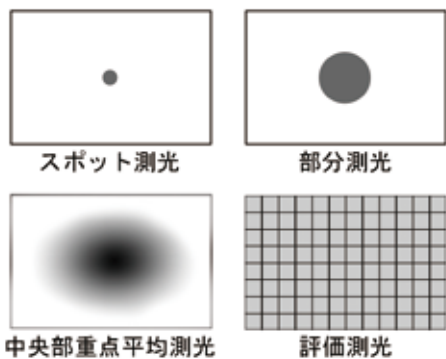


図2 測光モード（イメージ）



作例 1 評価測光 補正なし
f8 1/90 秒 ISO100



作例 2 評価測光 -1.5 補正
f8 1/250 秒 ISO100



作例 3 評価測光 補正なし
f8 1/750 秒 ISO100



作例 4 評価測光 +1 補正
f8 1/350 秒 ISO100

評価測光は比較的失敗が少なく
初心者にはおすすりめです。

露出補正の方法

どのような場面で補正が必要
になるのでしょうか。

作例1は、評価測光、絞り優
先オートで露出補正せずに撮影
したものです。全体的に明る
すぎ、木々の緑色に深味がなく、空
は白飛びしています。木々の緑
は反射率が低く（暗く）、画面に
占める緑の面積が大きな構図と
なっているため、カメラが画面
全体を明るくする方向にシャッ
タースピードを設定したことが
原因です。このような場面では、
作例2のようにマイナス方向に
露出を補正します。

作例3は作例1と同じ場所
ですが、明るい空が占める面積が大
きな構図となっているため、暗
くする方向にシャッタースピー
ドが設定され、木々の緑は黒っ
ぽくつぶれてしまい、空も暗い
印象になってしまいました。こ

のような場面では、作例4のよ
うにプラス方向に露出を補正し
ます。

作例5は晴天の雪景色です。
一面の銀世界はグレーに写る傾
向なので、プラス方向に露出を
補正します。補正しすぎると全
体が白飛びして雪の質感が失わ
るので、注意してください。

カメラの性質として「全体が
明るい場面は暗めに写る」「全体
が暗い場面は明るめに写る」と
いうことを覚えておくと、明る
い部分が多い構図はプラスに補



作例 5 部分測光 +1.5 補正
f11 1/500 秒 ISO100



作例6 Canon EOS 5D Mark II
24-105mm f16 1/60 秒 ISO100



作例7 Canon EOS 5D Mark II
24-105mm f16 1/125 秒 ISO100

12月のワンポイント

西高東低の気圧配置とともに冬の寒気が入るようになると、一夜にして山は真っ白に化粧します。天候の回復に合わせて入山すると、樹木にはさらさらの雪がふんわりと積もり、山々は神々しいまでに輝いています。

作例は、11月の白毛門山からの谷川岳です。広角レンズを使い、雪が積もった樹木を前景に入れ、全体が被写界深度に収まるようにf16まで絞りに入っています。新雪の撮影は、雪の白さと質感が命です。画面右上の、雪が一番白い部分が白飛びしないギリギリの明るさになるようシャッタースピードを決める必要があります。この場面では評価測光でほぼ適正な露出が得られると思いますが、プラスとマイナスの補正をしたカットも撮影しておきましょう。構図を決め、手前から1/3の位置（雪が積もった樹林の中央あたり）にピントを合わせ、シャッターを切ります。

左からのサイド光により、足元の雪面のこんもりとした質感がしっかり描写され、正面の谷間に出来た陰が立体感を生み出すとともに雪の白さを際立たせてくれました。



Canon EOS 5D Mark II (フルサイズ)
24-105mm (24mm) f16 1/125 秒 ISO100

表現意図により変わる適正露出

ここまでは、見た目通りに写すための露出コントロールについて説明してきましたが、写真

設定して作例7を撮影しました。

い浮かべ、そのための露出補正を考える習慣をつけたいものです。

正、暗い部分が多い構図はマイナスに補正ということを理解しやすいかと思えます。補正の量は初めのうちは分からないと思います。同じ構図で少しずつ補正量を変えて何枚かシャッターを切ってみましょう。

真の面白さがあります。

このように、明るさを変えるだけで写真の印象は大きく変わります。明るすぎたり暗すぎたりはよくある失敗ですが、シーンによっては正解は一つではありません。撮影する際、写真の仕上がりイメージを頭の中に思い浮かべ、そのための露出補正を考

作例6と7は、北横岳の凍てついた樹林と三ツ岳です。作例6は厳冬の美しいワンシーンがしっかりと描写されています。けれども私は樹林をまだらに照らす「光」に惹かれ、それを強調するために敢えて露出を暗めに

の目的は必ずしも風景をコピーすることではありません。その場で自分が感じた印象が見る人に伝わるよう工夫することに写真の面白さがあります。



原田勇成の

白神便り

| 第52回 |

「冬、閉鎖、十二湖」

また十二月が来る。白神山地を歩くために通る林道が次々に冬期閉鎖に入ることとなる。青森県の日本海側から弘前市へ抜ける白神ラインは一足先に11月15日に閉鎖され、ホームグラウンドである十二湖へと通じる町道や県道も11月30日（積雪状況によっては数日前倒しされることがある）午後5時に閉鎖されることになる。毎年決まった日時に閉められるのだが、やはりその日が近づくと、どうしても寂しい気持ちになる。

そして十二月、ゲートは閉ざされる。それでも、徒歩で奥へ向かうことが禁止されているわけではないので、十二湖へは片道40分から1時間程余計に歩くことさえ厭わなければとてもいいお散歩コースとなるのだ。というのも、雪がどんなに降っても、十二湖ビジターセンターまでは毎日除雪

されるといっておまげが付いているから。実は、ビジターセンターの敷地内にイトウやサケの養魚場がある関係で、

毎日のエサやりが必須であり、そのためを除雪なのだ。我々もむやみに車で入山せず、歩いて向かうことになる。もちろんビジターセンターから先はスノーシューやかんじきを装着しながらの森歩き。日々積雪が増えていく様を感じながら歩くブナの森は最高だ。年内に一気に1mオーバーする年もあれば、最近では年末でも数センチという年もある。十二湖は白神山地にあつては唯一徒歩でブナの森を堪能できる貴重なエリアである。

写真は、十二湖へ向かう途中、「日本キヤニオン」を見渡せる場所からの一枚。

登山時報

2021 **12** No.562

表紙写真：宮本宏明

「屹立する赤岳」

年の瀬も押し詰まった頃、雪降る中を仲間とラッセルして三ツ頭を目指した。翌朝は頭上に星が見えるものの山々は濃密な雲の中。それでも、明るくなるのを待っていたかのように雲が動き始め、迫力満点の赤岳が姿を現した。



CONTENTS

- 01 連載 **中国の青いケシ探訪記** 松永秀和
- 02 **巡礼の山々**
山岳修験道 日本人の宗教観 西嶋鍊太郎
出羽三山 過去・現在・未来を歩く修験道
- 05 連載 **山を楽しむ写真講座** 宮本宏明
- 08 連載 **白神便り** 原田勇成
- 10 **ふみあと 総会（評議会）の代（評）議員の在り方について** 久保典子
- 11 **巡礼の山々**
加賀白山 神駈道 西嶋鍊太郎
霊山にこだます読経 標高差 1200m を信者と共に登る七面山
七面山 健脚は日帰りで挑戦・中高年は参籠宿泊で 菊地健一
- 17 連載 **子づれ山さんぽ** 武井真理
- 18 若手のためのクライミング講習会 報告
- 20 **森林のいま～ナラ枯れ** 衣浦晴生
- 22 連載 **アドベンチャー・トラベル** 大蔵喜福
- 24 連載 **山登りのための やさしい気象講座** 野尻英一
- 26 連載 **事故防止は仲間の知恵で** 疋田吉継・中川和道
- 28 専門委員会活動報告
- 31 全国連盟の活動
- 32 **マンガ フッフゥ ハアハア** 村松孝一
- 33 **インタビュー ひと 高橋円さん** 前圭一
- 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 **会・クラブ紹介 新潟クライミングクラブ**
- 38 連載 **ネパール温泉紀行** 石原裕一郎
- 39 **筑井孝子のちょっと人物・物をうまく描こう** / あらかると 石井光造
- 40 連載 **オススメ山道具** 笹原芳樹



「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。

総会(評議会)の代(評)議員の 在り方について

全国労山・組織部会で総会・評議会における女性代議員・評議員数が女性会員数に比べ少ないことが議論された。労山のジェンダー平等を実現していくうえからも女性の参画率を高めていくことが必要というのが大方の意見だった。

労山の組織数を2015年末で調べてみると、男女会員数は904名男性が多く、2020年末に至っては、男女差は432名男性が多いだけである。にもかかわらず、2016年の総会参加代議員数男性59名女性11名、2021年議会参加評議員数男性32名女性5名で、男女数を対比すると、女性が2016年

18・6%、2021年15・6%と低い。2020年末の地方連盟の女性会員数は、20地方連盟において男性より多いが、これらの地方連盟からの参加女性評議員は3地方連盟(委任状1を含む)と非常に少ない(数字は2021年評議会資料等から)。

地方連盟によっては代・評議員数枠があり、その縛りのある中で女性会員が代・評議員になる連盟は少ないのが現状のようだ。

これを打開するため、2名以上の代議員数を有する地方連盟が1名は女性を選出してもらうこと。代議員数1名の

ところで代議員が男性の場合、女性に傍聴者・オブザーバーとして、ZOOMで参加してもらおうのほうか等、9月の理事会で確認された。しかし、地方連盟には地方連盟の考えがあり、事情もある。全国連盟としてはあくまでも、提言としてのお願いであり、地方連盟で積極的に議論していただきたい。

女性会員が代議員・評議員として全国総会・評議会の場に参加出来るシステム作りは、労山会員の約半数を占める女性会員の積極的登用に繋がり、これから先の、全国労山活動の発展に繋がるものと確信している。

(久保典子/日本勤労者山岳連盟 副理事長・組織部長)

白山は富士山、立山とあわせて日本三名山・日本三霊山に数えられ、誰も登ることが許されなかった神の山・白山を開山してから2017年に佳節1300年を迎えた。以来、白山は修行の聖地となり、神仏習合の源となった。

霊峰白山
別山

巡礼の山々

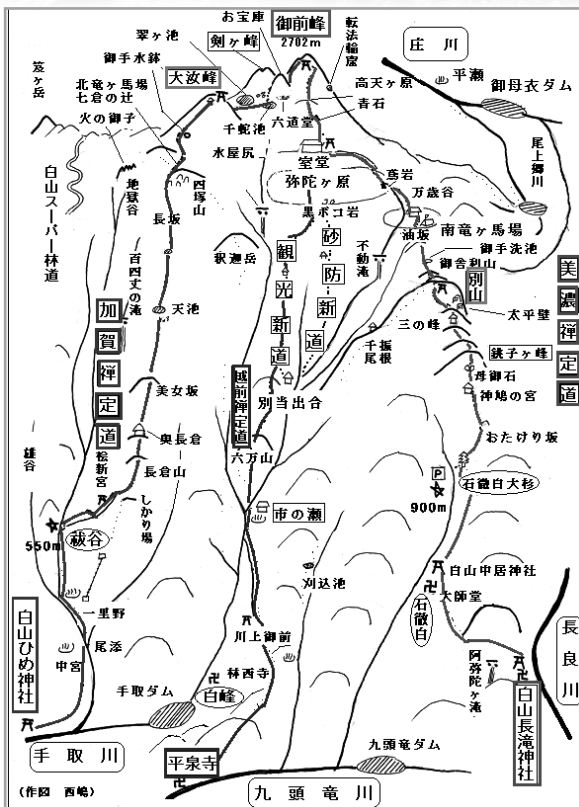
加賀白山神駈道

西嶋鍊太郎

加美(神)の山・
白山の開山

一年の大半を白雪で覆われ日本海側からも太平洋両側からも神々しく望まれる白山。その雪消の水が養う人の数は九頭竜の姿をした水の仏十一面

日本一で、古来より沢山の人々が白山を伏し拝んできた。1300年以上前の717年、福井の僧泰澄が初めて白山に登り、山頂付近に籠って修行したのち下山し開山した。泰澄大師は人々に、



白山神駈道 概略図

観音が現われ、「御前峰」は白山妙理大権現伊弉册尊で本地十一面観音、隣の「越南知峰」は大己貴命すなわち大汝権現、南の「別山」は大行事権現で本地は聖観音だと教えた。

以来、白山は修行の聖地となり、神仏習合の源となった。この神仏習合の教えは両部神道と言われ、室堂の白山神社奥宮社殿脇に阿弥陀如来標柱が立っている。泰澄大師が白山三所権現を伝えて以降、これを拝むため美濃、越前、加賀の三方面から修験の禅定道が開かれ、沢山の人が中には一ヶ月以上かけ苦勞を重ねて白山に登拝するようになった。山中は泰澄の遺徳を偲ぶ伝承だらけである。しかし残念ながら最近では、年間5万人以上の入山者の大半が石川県側別当出合まで車で行き、本来の白山の良さが凝縮する旧道を登らず、砂防工事用の新道や白山観光協会が開鑿した観光新道を使って、中には日帰りで登ってきたと自慢するような者がほ

とんどとなった。

天空の古道 白山神駈道

筆者はこれを嘆き、20年前「白山神駈け道登山文化振興会」を立ち上げた。泰澄大師以来の天空の古道を行く登拝登山運動である。2072mの主峰御前峰を挟んで加賀禅定道18kmと美濃禅定道19km南北両道合わせて37kmを一本の道と考え、白山神(加美)駈道と名付けた。加賀側から行くのを順駈、美濃側からは逆駈とし、一日で走破するなら荒行、二日掛けるなら難行、三日なら苦行とした。加賀の登山

口は一里野の祓い谷、美濃の登山口は石徹白大杉である。標準コースタイムは23時間かかる。避難小屋はコース上に加賀側に一ヶ所、美濃側に三ヶ所ある。幕営は美濃側の南竜ヶ馬場以外全面禁止。途中で車道は一本も無く幾つもの峰々を越えるこの神駈道37kmは熊野古道奥駈道に匹敵する厳しさで、一日で行くのは厳しい。無理なら避難小屋

泊か野宿しかない。野宿なら泰澄大師をしのび大師も籠った御前峰直下の転法輪(別名朝日)の窟屋がお勧めである。ただ転法輪は場所が分かりにくく岩場や急な雪渓もあって危険であり、よく事故が起きている。初めての人はガイドを頼んだ方がよい。1961年M7.0の北美濃地震で洞窟内部が液状化し、砂で埋まって中に入れない。白山は高野山系修験の山である。転法輪窟に籠って修行した最後の修験者が高野山真言密教の阿闍梨こと故玉作瑞祥氏である。氏にお伺いしたら転法輪窟



地震前の転法輪窟

の中はかなり広く、奥に行者が担ぎ上げた修験中の御守りなる小六地藏が何体も安置されているとのこと。行者が籠るのは目の前に川があり、朝日が差し込む窟屋が良いと語った。泰澄大師は99日籠ったというがそれは転法輪窟が埋まった今は絶対無理である。

白山神駈道の野宿体験

筆者は好天の夏の夜に二回、六地藏さんが埋まっている転法輪(朝日)を背に、岩の庇の下で野宿した。満天の星、明け方虚空蔵



神駈者ザック用ワッペン

霊山にこだます読経

標高差1200mを

信者と共に登る七面山

本誌・田上千俊

山岳信仰の発達

8世紀の奈良時代に始まった日本の山岳宗教は、平安時代になるとさらに盛んになり、最澄は比叡山に延暦寺を（785年）、空海は高野山に金剛峯寺を（816年）建てた。それぞれ天台宗、真言宗を開いた。

日本最古の仏教説話集では大和の国・葛木山、金峰山で岩屋に住み、つる草の衣をまとい、松の実を食べ、清水で身をすすぎ、俗界の汚れを落とし修行したと書かれている。

その後、山岳信仰による諸峰の開山が続く。越中の立山、加

賀の白山、木曾の御岳、四国の石鎚山、伯耆の大山、九州の英彦山、奥州の羽黒山などはその代表的なものであった。



修行を終えて下山する信者

日本古来の神もまた仏教における諸天善神と同じように、仏道に帰依し、これを擁護するものであるという考えが上流社会に広まった。そしてやがて進歩的な高僧の間に、名山を開いて神を供養して寺院を建立するところが本願であるという思想が広まった。

身延山入山・久遠寺建立

鎌倉時代、天災や疫病が相次ぐ中、「法華経」をもつてすべての人を救おうとした日蓮大聖人は数度にわたり幕府に対して諫言を行ったが受け入れられなかった。当時、身延山周辺の山々は甲斐の国波木井郷と言われ、南部実長の所領。信者であった実長の招きにより1274年（文永11年）身延山に入山した（日蓮大聖人はこれ以前、流刑により佐渡島に流されていた）。

7年後、草庵を廃して本格的な寺院を建築、「身延山妙法華院久遠寺」と命名した。この間、

1277年（建治3年）草庵から少し上がったところにある大きな石（現在の妙石坊境内にある高座石）の上で法話中、若く美しい女性が現れ、大聖人の説法を熱心に聴聞し始めた。弟子や信徒たちはこの女性を不審に思っていたので大聖人は「皆に正体を見せてあげなさい」と告げたところ女性はたちまち龍の姿となり、「私は七面山に住む七面天女です」と言い、雲に乗って七面山に飛び去って行った。

七面山敬慎院開祖・開創は日朗上人

日蓮大聖人は七面山に登り、七面大明神（七面天女）をお祀りしたいと考えられたが、願いがかなわず1282年（弘安5年）に入滅する。その後、1297年（永仁5年）六老僧の一人、日朗上人と南部実長（出家して日円上人）はついに七面山登山（※1）を果たし、七面大明神をお祀りした。敬慎院では日朗上人を開

祖とし、9月19日を開創の日として毎年大祭を行っている。

女人解禁、参籠体験、あの井伏鱒二も

徳川家康の側室、養珠院お萬の方は熱心な法華経の信徒であり、七面山への登詣を強く願ひ、登拝口に近い白糸の滝で7日間身を清め、1640年（寛永17年）女性として初めて登頂を果たした。法華経は古来より地位が低く見られてきた女性も仏になれるという教説をもつ。日蓮大聖人も女人成仏を法華経が諸教より優れている点として強調している。

後述のように、七面山の麓から敬慎院まで、表参道は4〜5時間、北参道は5〜6時間の歩程である。若者の速攻登山ならいざ知らず、中高年の安全登山なら敬慎院、奥之院での参籠体験（読経と講話つきの宿坊）で1泊し、ゆっくり霊山の大自然を堪能することをお勧めする。

1935年（昭和10年）頃、作家の井伏鱒二（※2）が「七面山所見」と題して以下の感想を書いている。「私はこの頃でっぶり太ったので、山に登る時息切れがしてかなわない。こないだも身延から七面山に登ったが、おんな子供より意気地がなかった。……ホウロク坂という急坂

を降りるときには、その坂だけでも私は男女百人ばかりの連中に追い越された。一樣にご苦労様と会釈して追い越していくが、つらい思いで降りている矢さきに、おんな子供にまでご苦労様といわれるとかえって腹が立つ。」当時、多くの信者が参詣していたことが分かる。

七面山

健脚は日帰り挑戦・中高年は参籠宿泊で

巡礼の山々

菊地健一／山梨山の会



随身門から望む富士山

七面山（1989m）は日蓮

宗総本山身延山久遠寺の西の鬼

門を守る守護神、七面大明神が

山頂に到達するルートは山梨

祀られた信仰の山だ。徳川家康

県早川町角瀬からの北参道、角

の側室、お萬の方が登ったこと

瀬から4kmほど春木川を遡り、

で女人禁制が解かれた歴史があ

羽衣地区から登る表参道の2つ

る。いまは廃れてしまったが、か

がある。どちらも富士山や北岳

つては身延山から赤沢宿に下り、

と同じ標高差約1500m。健

七面山に登って北参道を下る信

脚でなければ敬慎院か奥之院に

参籠宿泊することになる。

表参道も一度は登っておきた

仰登山が盛況だった時代があり、

赤沢宿、北参道にその面影が残っ

参考文献『山崎安治著「日本登山史」、近藤信行編『山の旅』岩波文庫。久遠寺、敬慎院の各HP。久遠寺発行『法華経信仰の霊場七面山』

※1七面山山頂の標高は1989m、敬慎院の標高は1714m、羽衣登山口の標高は514mなので、信徒が敬慎院に登詣するためには標高差1200mを登ることとなる。

※21898年広島生まれ、1993年没。代表作『山椒魚』『ジョン万次郎漂流記』直木賞・文化勲章などを受賞。

さは北参道の方が充実している。冬山入門にも適しており、開山の歴史を知れば知るほど登山だけではない楽しみに溢れた山だ。

20数年前、山梨百名山に指定 表参道から七面山へ

当初、法華経の信者の修行の場であった七面山は20数年前に山梨百名山に指定され、登山者の間に山名が広がり、それ以来、初夏から秋にかけて登山者が増えている。最近、中部縦貫道路もできてますますアクセスも良くなった。

表登山道は羽衣登山口から一丁、二丁と登ると五十丁目に身延山久遠寺の敬慎院があり、視界が一気に開け、富士山が壮大な姿で迎えてくれる。敬慎院を過ぎると道幅は狭くなり山道らしくなる。緩い坂を登れば、眼前に広がるすさまじいナナイタガレの大崩壊に驚かれることだろう。ガレの縁を縫うように樹林帯を30分も登れば山頂だ(山



夜の勤行の様子(写真提供・敬慎院)

頂は樹林帯のため展望はない)。

下山すると今夜の宿は敬慎院。熱い湯に浸かり、質素な食事をとったあとは勤行の時間。ご開帳に続いて日蓮宗らしい疾風怒濤の勤行に立ち会うこととなる。太鼓の連打に昼の疲れも飛ぶ思いだ。修行のあとは名物のロール布団にくるまって就寝。寝返りをうつと隣の人の布団がめくられるので要注意。

翌朝は表参道を下ってもよいし、奥の院を経て角瀬までの長い北参道を下ってもよいが、周

回するルートの方が七面山の豊かさを満喫できる。

北参道から七面山へ

角瀬の神通坊から赤い鳥居をくぐり、丁目を追って登る。七曲がりの急坂が終わると尾根に乗り七丁目休憩所。さらに尾根通しに高度を500m稼ぐとやがて安住坊だ。名物の大トチノキは見事なものだ。

安住坊を過ぎると道は深山らしくなる。北からの尾根と合流すると眼前には笹ヶ岳(2629m)の展望が素晴らしい。その後、暫くは胸突き八丁の坂を耐えて登る。1400m地点の明浄坊を過ぎると傾斜はいくぶん楽に



北参道 安住坊の大トチノキ

なり、やがて奥之院だ。奥之院と敬慎院の間には大イチイや二之池、

一之池など史跡が多いので、北参道を登る時は奥之院に泊まり、翌日山頂を目指すの良い。登頂後は表参道を下ることをお勧めする。

どちらのコースも往復でない限り登山口が異なるのでそれぞれに配車が必要だ。駐車場はどちらも狭く、神通坊、羽衣とも数台しか置けないが、羽衣の先の林道にはスペースがある。各登山口に配車できない場合、角瀬にあるタクシーを予約して移動することもできる。



アクセス = JR 身延線身延駅より奈良田行きバスに乗車、七面山登山口(角瀬)で下車(約50分)。下部温泉駅からも乗れる(午前・午後数本程度)。車の場合は、東京方面からは中央自動車道～双葉 JP～下部温泉・早川 IC 東海・関西方面からは新東名高速道路・新清水 IC～52号線～南部 IC～下部温泉・早川 IC

問い合わせ = (株) 俵屋観光 ☎ 0556-45-2500 / 敬慎院 ☎ 0556-45-2551 (宿泊参拝は要予約)

パタゴニア「ベビー・シンチラ・カーディガン」

¥8,250 (税込)



◎サイズについて

・七瀬 5歳半、身長約110cmで「5T」着用、ジャストサイズ!

・峻 2歳半、身長約85cmで「4T」着用。大きめを購入したので、袖も丈も長く、コート感覚で着ていました。

アメリカのブランドパタゴニア、サイズ表記が日本とは異なります。T = Toddler/ 幼児の意、数字は年齢を表現。

5T = 4~5歳児サイズ/日本の110~120

4T = 3~4歳児サイズ/日本の100~110

といったところでしょうか。

パタゴニア創業者イヴォン・シュイナードが、化学繊維のセーターのようなものがほしいと生み出したのが、フリース。その祖先は1977年に誕生。改良が重ねられ、1985年に誕生したのが「シンチラ」です。化学繊維を表す「シンセティック」と、毛皮の「チンチラ」からの造語。

現在のシンチラフリースは厚みがあり、厚手のセーターといった感じで、かなり暖かい。真冬の良く晴れた日など、これで外を歩いていると暑くなるほど。

パタゴニア社の、このフリースジャケットは、おとな用のみならず、赤ちゃん~こども用サイズの展開があります。寒冷地での暮らしではなく、からっと晴れることの多い、比較的温暖な関東地方での暮らしでは、冬の歩きでの登園、外出にも活躍しています(フリースは風を通すので、自転車通園のこども=座っているだけなので体感温度が低くなる、には寒いかと思えます)。

中綿入りのジャケットも持っていますが、2020年冬、これを着た日は数えるほど、

子ごれ 山さんぽ[®]

やま

武井真理 カモシカスポーツ

七瀬 2015年6月生まれ

峻 2018年7月生まれ



よほど冷え込んだ日のみでした。大人が寒く感じる日でも、こどもはなんだかすぐに走りまわってしまい、暑いあついと言いつつ、途中で脱いでしまうこともあるぐらいです。

こども用は、とにかく柄がかわいい!毎秋冬、色柄が変わるので、見逃せません。

このほかにも、機能的な冬の防寒着を出している、登山用品メーカーはあるので、探してみると面白いかも?

フードも気に入っているようで、よく自らかぶっていました。



環境問題に取り組むパタゴニアのこども服の特徴。おさがりとして着まわす事を考え、こどもの名前を書くタグが、数行に及んでいます。



若手のための クライミング講習会

2021年10月2～3日 小川山

「柔軟な思考」が重要
基礎技術はしっかり身につけて

4回目となる「若手のためのクライミング講習会」は、総勢20名（受講生11名、講師8名、取材1名）で実施しました。北は宮城県、南は香川県と全国から登山会員が奥秩父の小川山に集まり、晴天に恵まれた2日間で充実した講習となりました。

初日はガマスラブで全体講習の予定でしたが、あいにく先客があり、スラブ状岩壁に変更。ハー



八幡沢「春のもどり雪」ルート最上部

ネスやヘルメット、カラビナ、スリング類といった基本装備のチェックから始まり、クライミングシステム、登り方などを一通り説明。その後、トップロープでのクライミングと懸垂下降の練習を行い、夕方に終了。夜は、宿泊先の金峰山荘で本日のおさらい。クライミングや登山では、「柔軟な思考」をもつことが重要であると、さまざまな事例を取り上げながら訴えました。

2日目は、初日の登りや技術力・経験を鑑みて3班に分かれました。ロープワークやシステム習熟を目的とした1班、マルチピッチ基礎の2班（八幡沢「春のもどり雪」、マルチピッチ実践の3班（屋根岩3峰「南稜神奈川ルート」と、みっちり登り込みました。受講生それぞれが成果を得て、次の目標を見つけたようで、「来年もぜひ参加し



宿泊した金峰山荘前で記念撮影

受講生の感想

- ◆ 登り返しや引き上げをやりたかった。(3名から)
- ◆ ロープワークを外でもっとやりたかった。
- ◆ マルチの支点ワークをたくさん学びました。
- ◆ 各講師のおススメ技術を聞いて良かった。とても勉強になった。
- ◆ 他の会の人と交流できてよかった。大変有意義な二日間だった。
- ◆ 初心者の私にも丁寧に教えて下さり本当にありがとうございました。来年もっと成長して参加したい。貴重な機会をありがとうございました。またよろしくお願いします。

たい」という声も多く聞かれました。若手会員のレベルアップを目的としたこの講習会も、回を重ねてきたことで、色々な課題が見えてきました。今回の受講生は、ある程度のクライミング経験がある方々でした。しかしながら、ハーネスとロープを連結するための「エイトノット」や、懸垂下降時の

のロープ結束や手順など、基礎中の基礎とも言える技術がうる覚えで、「形は何となく分かるが、きちんと出来ていない」というケースが見受けられました。ロープワークや支点構築、懸垂下降といった技術は、初心者であっても確実に出来なければなりません。先輩に教えを請う、クライミング教本を読む、教わったことを自分で検証する、そして繰り返し練習して基礎をしっかりと身につけて欲しいと思います。

(三瓶健 / 青年学生委員会・遭難対策部)

スポーツのひろば

2021
No.542 12月号

定価 290円
年間購読 3,600円



CONTENTS

東京オリンピックと文学 TOKYO1964-2020を読む

現場のメンタルトレーニング 集中力アップを考える

ウォーキング日本縦断 神奈川 金沢動物園でリフレッシュ!

REPORT 全国各地でピースラン! 反核平和マラソン2021

スポトビ

「監督が怒ってはいけない」というルールの「益子直美カップ」

発行 = 新日本スポーツ連盟

ホームページ
<http://www.njsf.net>

東京都北区田端 1-24-22 山柿ビル 3F
TEL 03-5834-8726 FAX 03-5834-8723

森林のいまナラ枯れ

衣浦晴生

国立研究開発法人 森林研究・整備機構
森林総合研究所 森林昆虫研究領域 昆虫管理研究室長

1. ナラ枯れとは

「ナラ枯れ」は、ミズナラやコナラなどのナラ類や、カシ類、

シイ類など、一般にドングリの木と言われる樹木が集団的に枯死していく現象のことで、病名をブナ科樹木萎凋病(いちょうびょう)と言います。カシノナガキクイムシ(以下、カシナガ)と呼ばれる体長5mm程度の小さな甲虫(写真1)が、



写真-1 カシノナガキクイムシ雌成虫

樹木を枯らす病原菌 (*Raffaela quercivora* 以下、ナラ菌) を媒介して健康な樹木に加害することで枯死が拡大していきます。

ナラの木が枯れていれば、それが全てナラ枯れと言うわけではありません。その枯れ方には特徴があります。7月から8月の山の緑の最も濃い時期に、ナラの葉が鮮やかな赤褐色に変色して枯れていくのですが、外見上の異常が確認されてから1〜2週間ですぐに萎しおれていきます。このような枯死木の幹には1〜2mm程度の小さな穴が沢山開いており、そこからフラスと呼ばれる白い粉が落ちて、根元に白く降り積もっています。

枯れやすさは樹種によって大きく差があり、落葉のナラ類が



フラス (2021年8月28日 丹沢)
写真提供=後藤隆徳/静岡裾野麗峰山の会

枯死しやすく、特にミズナラ、コナラ、カシワなどは枯死被害が発生しやすい樹種です。一方、常緑のカシ類、シイ類は、カシナガの加害を受けても比較的枯死しにくい傾向にあります。マテバシイ、ウバメガシは一部の地域で集団枯死が発生しています。

2. ナラ枯れの拡大状況

カシナガは日本だけでなく、台湾、インド、ニューギニア等の東南アジアにも分布しています。種名としては、1921年

に宮崎県と新潟県から採集された標本に基づきナガキクイムシ科の新種として記載されていることから、100年以上前から日本に生息している種であり、近年海外からやって来た昆虫ではないと考えられます。また、ナラ枯れ現象は、書き物としては270年ほど前の江戸時代に、ナラ枯れ現象にぴたり当てはまる内容が書かれた古文書も発見されています。

全国的な被害地は、1930年代から1980年代までは、日本海側の地域を中心に特定の地域で散発的に発生していましたが、ほとんどは数年から10年以内には被害が終息していました。ところが1980年代後半の発生以来、被害地は継続的に拡がり続けており、被害地も毎年のように増えています。

とりわけ関東地方では、県境山間部や島嶼部(とうしょ)を除いて近年まであまり被害地はありませんでしたが、平野部では2017年〜2020年のわずか3年間で、

1都6県すべてに被害が拡大しました(図-1)。

3. カシナガの生活史と枯死のしくみ

カシナガは基本的に細い木よりも太い木を好み、落葉ナラ類では特に地面に近い下の方に多く穿入^{せんいり}しています。6〜7月頃

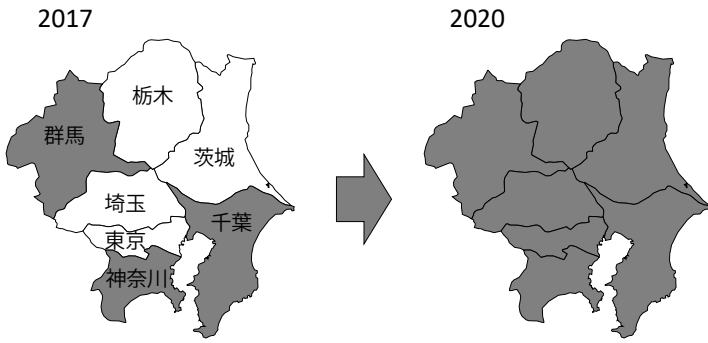


図-1 関東地方のナラ枯れ拡大

の早朝、枯死木などから飛び立ったカシナガ成虫は、新しく穿入するドングリ^{どんぐり}の木を見つけると、まずオスが単独で穴を掘って、集合フェロモンと呼ばれる物質を放出してメスや他のオスを集めます。メスがやって来た穴では交尾が行われ、その後はオス・メス1ペアで1つの穴を掘り進んでいきます。

メスは背中(前胸背)にある特別な器官(孢子貯蔵器官)で木の中に菌を持ち込んで、その菌をばらまきながら卵を産みます。持ち込まれた菌には、カシナガの栄養になる菌と、ナラ菌と呼ばれる樹木を枯らしてしまう病原性の菌があります。カシナガがトンネルを掘り進むにつれて、その周りの辺材といわれる部分でナラ菌は繁殖し、その通水機能が失われます。カシナガの穿入量が少ない時は大丈夫ですが、集中的に大量のカシナガが穿入(ニマスアタック)すると、その

木の多くは枯れてしまいます。一方、栄養となる菌類を食べて生

育した幼虫は、そのまま材内で越冬しますが、一部は成虫になってから越冬します。そして翌年春(夏にはまた、新たに加害する健全な樹木に飛び立っていきます。なお穿入した樹木が枯死すると、枯死しなかった場合よりも材内における生存率や繁殖成功率(産出する次世代の個体数)が高くなる)が知られています。

これらの枯死に至るメカニズムは科学的な接種試験によって証明されていますが、その他の要因で樹木が衰弱している場合は、より発病しやすくなると考えられます。またナラ枯れによる枯死木には、カシナガだけでなく他の昆虫が穿入してくることがよくあり、枯死後の状態の観察では注意が必要です。

4. ナラ枯れ被害拡大要因

ナラ枯れ被害が1980年代後半から日本全国で急に広がり始めた原因としては、樹木を利用しなくなってきた日本人の生活

様式の変化が影響しているとも言われています。即ち、1950年代以降いわゆる燃料革命によって、一般家庭で使われるエネルギー源が石油やガスなどの化石燃料へと変わっていくなかで、里山からの薪炭の供給は需要の衰退から激減しました。そのため周期的に伐採・収穫して薪炭生産に使われ続けてきた、都市近郊の里山林が伐採されずに放置されるようになったことで、カシナガが好む繁殖に適している高齡で大径の木が増加したことが、ナラ枯れ被害を促進させる要因として示唆されています。関東で近年になるまであまり拡大してこなかった理由としては、複数の要因が想定されますが、詳細については今後の研究が必要と思われる。

(きぬうら・はるお) 1963年、愛知県生まれ。名古屋大学大学院農学研究科満了、農学博士。森林総合研究所東北支所、関西支所では北日本や西日本の森林昆虫類について調査。キクイムシ類などの樹木穿孔性昆虫を中心に研究。



深田百名山、最後に残るは光岳 or 聖岳



初雪の光岳とイザルケ岳、'21年10月下旬聖岳より

昨年春、南アルプス南部長野側の“遠山郷”で「エコ登山」を提唱、特別に所有者(市や国)から土地を拝借し、期間内常設のレンタルテント・キャンプ場を開いて、山小屋の代わりに登山者に利用してもらい、登山者の持ち込み負荷を減らし、自然界の負担をなくすという双方に利する新しい登山形態の枠組みを作った。光岳へは經由する易老岳面平('20年10月)に、聖岳は西沢渡('21年10月)に完成させた。とにかく長野側には、山小屋とトイレが全く無く、稜線に出て静岡側の小屋を当てにするしかなかったことが解消、倒木処理と登山道の整備もされ迷うことなく、今までより楽に登山ができるようにした。

大

山脈南アルプスを構成する主脈赤石には、我が国に

おける三千m峰最南の聖岳、2500m以上の高峰最南の光岳がある。双峰とも『深田百名山』として有名だが、登山口が低く、林道等の歩行も距離が長く、体力が重要なコースが多い。登山口から稜線まで標高差が最低でも1400m以上ある。日数もかかり食事付き、寝具付きの山小屋が少ないので、担ぐ荷物も重くなる。特に長野側はアプローチの道路状況が水災害に弱く、一度崩壊すると、数年通行が不可能になる。そんな時地元では、登山者のために速めに高巻きや迂回路を確保しているが、一度通行止めが出ると、登山者負担はさらに増えるので、入山数はずっと減ることになる。この4年間というもの道路崩壊で遠山郷からの聖、光岳双峰の入山者の数は年間合わせて7、800人止まり、北アルプスの有名どころ穂高、槍、燕、白馬あたりなら一日の入山者数以下である。

今

年になって、光岳へは易老岳經由の登山口易老渡まで

アプローチ林道が修復され、芝沢ゲートまで乗用車の乗り入れができるので、コロナ禍にもかかわらず、一気に入山者が増加した。まだ統計は出ていないが、週末ゲート前パーキングに駐車する台数などから推察すると、前年の4倍ほどと推察される。私たちの(一社)南信州山岳文化伝統の会が推し進める、残すは足跡だけ、排せつ物を含めすべてのゴミを持ちおろす『エコ登山』レンタルテント・キャンプ場利用者も内在するが、聖岳も含め登山届の集計と通過者記録計測器のデータを楽しみにしている。サステナブルの思想に沿った『エコ登山』は昨年より大きな話題となり、県下ばかりか天下の大新聞、地方新聞、テレビ、ラジオなど多くのメディアが注目してくれ、その報道のお蔭で、伝統の会のHP、ネットやSNS等の発信へも大きな後押しを頂いたと心から感謝し



ピラミダルな聖岳の山容、'21年2月

ている。聖岳へはこの10月中旬、西沢渡よりの尾根筋苔平から上2200〜2300mにあった多くの倒木を伝統の会と豊川山岳会有志がボランティアで処理、迷いやすかった登山道の整備が完成し、感謝とともに登山者が戻ってきた事を喜びたい。さらに、来年には西沢渡にあった宮林署宿舍跡を借用し整備したレンタルテント・キャンプ場も一役買ってくれそうである。

南信州山岳文化伝統の会は、二十数年前の登山ガイドブックにあるように、長野側は遠山郷の国道152号線本谷口（遠山川と上村川の合流点、梨元停車場）から、旧遠山森林鉄道軌道跡を北又渡まで傾斜のない10キ

ロを登山道として利用できるように昨年整備済みで、遠山川の四季の景観を楽しみながら入山できるという楽しみにもなっている。我々の整備したレンタルテントキャンプ場は時間的には、面平も西沢渡も軌道敷を歩いて入山するパターンを想定している訳である。いずれにしても現在は、南アルプスの稜線の山小屋は静岡県側はすべてコロナ禍で避難小屋扱いとなっているが、コロナ禍が終息した後にはどんな状況が来るのか、想定される多くの問題点に対処できるように準備したい。静岡県側からは、光岳へは茶臼小屋経由が唯一のコースで、聖も榎島手前の聖沢コース中心である。アプローチも含めると最短時間になるのは双峰とも、遠山郷からの入山が現在優位である。

光岳へは茶臼小屋・茶臼岳経由で、標高差1600m余、13時間。聖岳へは標高差2000m余、12時間である。時間と距離は静岡側が長い。

百 名山の深田久弥は1935年（昭和10）8月光岳に登るために飯田から小川に出、矢筈峠を越す材木運搬専用の竜東索道に乗って、3時間のぶら下がりで遠山郷程野に。下栗の井戸端で案内人野牧福長を雇い山腹道を北又渡へ下り、渡渉を繰り返し易老渡で天幕泊、易老岳を經由し、鬱蒼とした三吉平の三吉小屋跡に第2夜天泊、信濃保河内の西沢源頭で水場は2〜3丁下ると記す。数日大雨で停滞、今と違って木を切り倒して豪勢な焚火を？ イザルヶ岳へは尾根の西側を登って千頭平（センジヶ原）に出、光岳に達している。展望は利かないが高山植物の咲き乱れる光と、前人未到の寸又川最上流の原生自然に感動している。大正から昭和初期にかけての南アの先達、平賀文男は身

延から安倍峠を越え、梅ヶ島新田より牛首、田代へ出て小無間、大無間を登り光岳に達する超ロングコースを駆ける。

聖 岳へは溪谷の達人、冠松次郎が大井川奥にまだ伐採が入らなかつた大正8年、雨畑から策ヶ岳、千挺木山を越えて大井川に下り、聖沢を遡って極めている。おまけは遠山川初下降で案内人は湯島の中村宗平である。富士川から天竜川まで甲州、駿府、信濃と南アの大横断である。この山行で彼は強い印象をこう書き残している『赤石岳を中心とした瘤のような山塊、それから遠山川の奥から見た山また山の壮観である。……大きな谷に包まれたこの山地は、北アルプスの峻麗にくらべて実に悠然と延びている。』その大きなうねりが地貌の特色で南アルプスを大きなものにしていてと記し『山上に山を戴き、峰頭さらに峰を重ねたその大観を眺めていると、観者の心は縹渺として雲外に遊ぶ観がある』と結んでいる。



第21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

天気が急変する冬の低気圧

低気圧の通過に伴って気温が変動する（通過後に急降下することがある）、⑤日本海側の山は低気圧が通過した後も荒天が続く、ことだ。

発生からわずか半日で
中部山岳まで悪天に

先月号で冬の天気の流れが「西高東低→移動性高気圧→低気圧→西高東低」の繰り返しであることをみてきた。今回はその中の低気圧について詳しくみてみよう。

冬の低気圧の特徴は、①低気圧が日本の近くで発生することが多く、②低気圧の発達時間が短い、③山岳では天気が急変する、④

実例として、先月号に掲げた昨年末から元旦にかけての天気図の2回目の低気圧を例にとろう（図1）。低気圧は2個で、1個目の低気圧が29日9時に朝鮮半島の日本海沿岸付近に発生した後、2個目が約12時間遅れで九州西岸に近い海上で発生した。低気圧のコースから1個目は主に北日本、2個目は九州から南東北に天候悪化をもたらしたが、2個目の低気圧について山間部のアメダスを見ると四国中部では29日24時頃、近畿や中部地方でも30日4時頃には雨や雪が降り始めている。つまり低気圧が九州の西で発生し

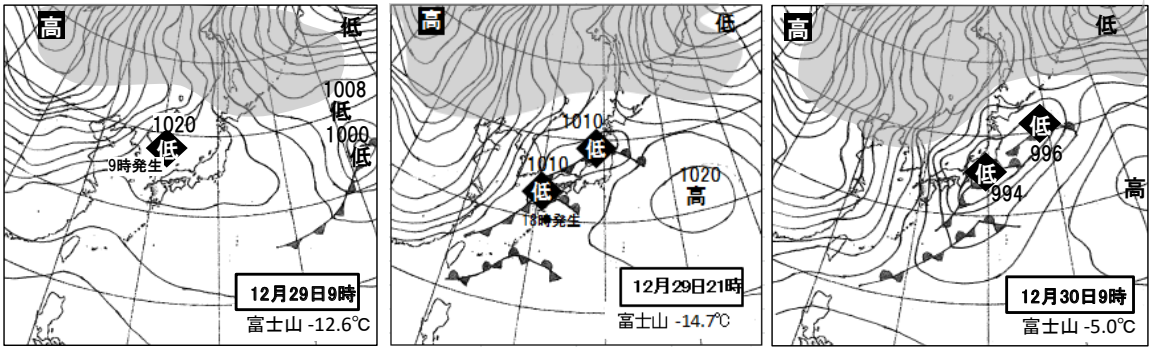


図1 昨年12月29～30日の天気図（先月号に掲載した2回目の低気圧通過のときの天気図）

点線は移動性高気圧、薄曇は上空の強い寒気（高度約5300mで-36℃以下）。

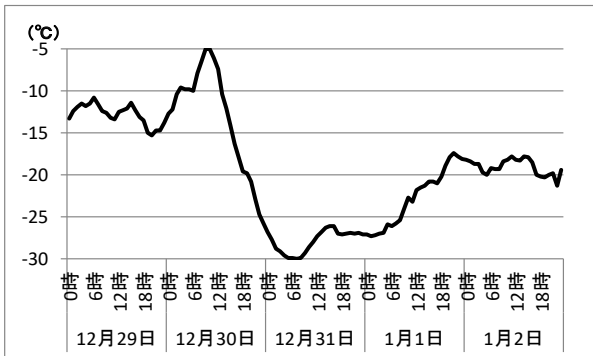


図2 低気圧の通過前後の富士山の気温の変化

低気圧は30日9時頃に富士山を通過したが、その前後で気温が急変した。特に気温の低下は21時間で25℃も下がった。この時期の平年は-17.4℃。30～1日の寒気の厳しさがうかがえる。

てから半日も経たないうちに中部山岳まで雪になっている。気温の変化を図2の富士山の気温のグラフでみてみよう。低気圧の接近で気温が急上昇し、通過後は急降下している

が、この低気圧の背後には非常に強い寒気があったため水点下30度まで下がった。ちなみに、このときの風速は気象庁の高層気象観測から類推して約30mで日本アルプスなど高い山は酷寒猛吹雪に襲われたとみられるが、通過後も強い西高東低気圧配置が続き荒天が長時間続いたと思われる。最初に挙げた冬の低気圧の特徴が、まさに現れていることがわかる。

実はこの低気圧は猛烈に発達する強い低気圧だった。24時間で中心気圧が24ヘクトパスカル以上下がるものを特に爆弾低気圧と呼ぶことがあるが、毎年必ず数回はこの種の低気圧がある。この低気圧も先月号の天気図をみればその類だったことがわかる。そのため冬の低気圧の特徴の現れ方が激しく、天気の流れ方も厳しかったのだが、冬の低気圧は多少の強弱はあっても同様の特徴があると考えていい。

冬の強い低気圧や寒波は現在では予報できる

実は、現在の予報技術では低気圧の発生と通過、強い寒気の襲来はほとんど予報できる。このときも気象庁は25日に「30日から年始にかけて大雪」と発表し、28日には予想降雪量を発表して警戒を呼び掛けた。こうした予報を聞いて年末年始登山を控えた人が多く、この低気圧も含め年末年始の遭難件数は23件にとどまった（警察庁資料）。

このように強い低気圧や寒波の予報がかなり前から報道されている場合はともかく、冬山登山では日数が長いことも多く、実際問題として山行中は気象情報がかまめに取れないこともある。低気圧の発生から天候悪化までの時間は短いので、1日一回の天気図チェックでは見逃すこともあるだろう。それを補うためテ

レビ等の予報解説で低気圧や強い寒気の襲来が予報されたら下界から登山中の仲間携帯電話等で連絡するといった安全対策も考えられるのではないだろうか。

日本海で突然発生する小低気圧にも要注意

話は変わるが、冬季は日本

海に突然小さな低気圧がでることがある。図3がその例で、隠岐島付近に小さい低気圧が突然発生した。この種の低気圧は上空に強い寒気がある場合があり突然の突風や天候悪化をもたらすことがあるし、低気圧の性質によっては天候が一時好転しその後に変することもある。低気圧は小さくとも要注意である。

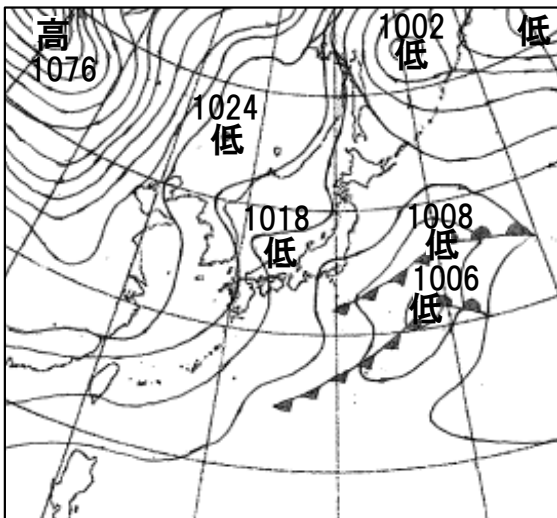


図3 今年1月6日の天気図
日本海（隠岐島付近）に小さな低気圧が発生した。この日谷川岳では朝は晴れていたが、のち急変し濃霧に閉ざされた。

事故防止は仲間の知恵で

〈相次いだ懸垂事故・仲間はどうか対応したか〉

第2回

正田吉継・中川和道 大阪府勤労者山岳連盟 教育連対部

「人が落ちた！来てーっ！」

2014年5月10日、GW明けの土曜日、神戸市北区にある六甲山系の不動岩。関西・大阪のクライマーには最も馴染みのある岩登りのゲレンデである。

大阪府連盟の中で主に岩登りを主体として活動する「大阪PP会」（以下、PP会）の女性会員Aさん（当時64歳）は、男性のBさん（当時38歳）とパーティーを組んでクライミングしていた。

AさんはPP会に入会して18年のベテランのクライマー。Bさんは所属している会がなくフリー。クライミング歴は15年だが、アルパインクライミングの経験は浅かった。

二人は、Aさんのリードで東壁

の3つのルートを登攀。Aさんが

懸垂下降の復習を希望し、3本とも懸垂で下降した。3本のうち2本はAさんが懸垂のセッティングをし、先行して下降した。

Aさんは3本目の『ワンポイントハンク』ルート終了点から懸垂下降を開始した。

13時45分ごろ、「どすん」という激しい落下音とともに、「ラックーツ」のコールが空気を切り裂いた。すぐに「人が落ちた！来てーっ！」の声が東壁に響き渡った。

近くにいた同じPP会のメンバーらが壁の基部に駆け付けると、取り付きバンドから7mほど下の岩の所で、Aさんが上半身を前に折って、座る形で倒れていた。

メンバーはすぐにAさんを仰

向けにしたが、頭部に相当なダメージを受けており、すでに呼吸や脈は停止していた。ヘルメットとサングラスは飛ばされており、ハーネスに付けられた下降器にはロープが1本のみ通った状態だった。

レスキュー要請後、ヘリでのピックアップが可能な場所までAさんを利用して、待機。14時20分、レスキュー隊が到着し、心肺蘇生を試み、14時34分、飛来した兵庫県のヘリによって搬出され、病院に収容されたが、死亡が確認された。

久し振りのアルパイン

事故時のAさんの装備は、10・5mm×60mのシングルロープ、下降器はATCで、PASは使用せずハーネスのブレイループに環付きカラビナで連結。下降器の上部に6mmスリングでバックアップを取っていた（下降器の1mぐらい上に残っていた）。

以下は、パーティーを組んだB

さんの証言。

この日3本登ったルートのうちダブルロープを使用したのは登りの1回だけで、あとの登・下降（懸垂）は、いずれもシングルロープ1本で行った。3本のうち2本のルートはAさんが懸垂のセッティング、振り分け、投げおろしを一人で行った。

事故があったルートの懸垂については、登攀終了点から下まで約50mあり、60mのシングルロープを折り返して懸垂しても下までは届かないので、Aさんは、終了点から20m弱下の中間テラスで切ると言っていた。Aさんの懸垂セッティング時、Bさんはその少し右横（壁を見上げてAさんの右側）で自己ブレイをとっていたので、セッティング等は視認していない。

Bさんが末端に結び目を作ろうとしたが、Aさんに「どうせ、すぐ下でほかかないといけないから末端処理はいいよ」と言われたので、結ばなかったという。バックアップは下降器より上で取っていた。懸垂に至るまでずいぶん時

間がかかるなどと思ったが、慎重にやっているのだと思った。Aさんが懸垂を始めて1・5mほど下りると、姿が見えなくなったので、様子はわからなかった。

「Aさんはアルパインシステムが久し振りで、午前中は二人でアルパインのトレーニングをするこトになりました。また懸垂下降もバックアップの方法など、『今私では新人にきちんと教えられないので、懸垂下降の復習をしつつ、確認しながら教えたい』と言われて懸垂を行いました。それまでの2本のルートの懸垂下降時は細部まで何度も確認し、かなり時間がかかりましたが、3本目でようやく慣れた時の事故でした」とBさんは振り返る。

次は、事故当時、Aさんらから向かって左側(壁を見上げて左側)の懸垂ポイントから降りていた他会のパーティーのCさんの証言。

(Aさんらが)懸垂セット中におしゃべりしているのが気になった(筆者注・懸垂手順の確認の会話をしていた可能性もある)。

Cさんが懸垂をスタートした時に、右側にAさんのパーティーのロープが絡まった状態で垂れているのが見えた。

右上の中間テラスより上の方から、「あっ!」(何かに気づいた感じ?)、「あーっ!」(落ち出したのか?)という声が出て、見上げると右上から落ちてきた。

ロープがすっぽ抜けた!?

PP会は、事故発生日の5月10日、直ちに外岩でのクライミングを自粛。5月14日には例会(16人参加)で事故についての話し合いをした。事故から二週間後の5月25日、現地にて事故の検証を行い、5月28日の例会(29人参加)で事故の検証結果について話し合った。最終的に、この事故についての検証山行を2回、事故についての会議や議論を6〜7回行った。

5月25日の午後に行われた現場検証とその後の検討の結果、事故の要因として以下の点が推測された。

大阪府連盟は、この春に出版した事故事例集「事故防止は仲間の知恵で」の勉強会を9月9日にオンライン(zoom)で開催した。この本には、1998年~2020年の事故580件が掲載され、統計の分析に加え、個別事故の具体的事例も紹介されている。

この日の勉強会には、会員55人が参加。登山道の下山中に転倒する事故が多いことが報告され、今後、下山中の転倒事故防止策についての集中的な調査、研究に取り組んでいこうとの提案がなされた。



勉強会はzoomで開催



2021年発行の事故事例集「事故防止は仲間の知恵で」

● 登攀終了点から20m弱下の中間テラスまで、60mのシングルロープで懸垂下降を開始。中間テラスまで数メートル地点で、片方のロープがすっぽ抜けて30m近く墜落した。

● 事故発生時に残された下降器の位置は、ほぼロープの半分の

位置であった。
● ロープ末端の片方は、8の字結びで末端が結ばれていたが、もう片方は結んでいなかった。
● バックアップは下降器より上で取っていた。

(続く)



○ 労山基金運営委員会

「救助・搜索費交付」について
問い合わせ内容から

2021年度が始まって全国連盟ホームページから寄せられた問い合わせは全部で172通。事務局宛て57件のほか、一番多かったのは労山基金に関するもので、72件だった。

基金に関する問い合わせ第一号は、①（第二種基金）団体のみの加入は可能か、②（第二種基金）団体と個人に加入の場合、救助・搜索費は団体と個人それぞれから交付されるか、というものだった。現在は第一種基金と第二種基金の区分は廃止されて「労山基金」として一本化されているが、①の回答はイエス、②もイエスで、団体と個人の両方から交付される。救助・搜索費交付を「個人のみ」「団体のみ」「個人と団体の両方」いずれを適用させるかは、団体や本人の判断にお任せしている。定められた優先順位はないが、団体の交付には「年間2回で300万円まで」という縛りがある。団体交

付の限度額を考慮した利用方法は、最初に個人の限度額一杯を使ってしまふことをオススメする。

次は、「交付の特典 3倍交付」の条件にある「コースタイム5時間以内」とは、（歩行時間だけではなく）食事時間や休憩時間も含む「行動時間」なのかとの問い合わせがあった。この「コースタイム」とは、純粹な「歩行時間」のことである。その基準は昭文社刊『山と高原地図』などに示されているコースタイムに基づいていることをお知らせしておく。

（今野善伸／労山基金運営委員）

○ 自然保護委員会

身近な山歩きで知る

大自然の変化

労山自然保護憲章第一章に「山と地球規模の環境保全を考える」という項目があるが、今年もコロナ禍、そして大型台風と土砂災害など異常気象に翻弄される一年となった。

有史以来、気候環境は安定していたが、ここ150年は産業革命

と人間の経済活動優先に起因した温室効果ガス排出と海水温度上昇などによる自然環境の変化が取りざたされている。

九州では亜熱帯に生息する害虫による稲作への影響が発生する一方、北海道が米の一大産地であるという。東京埠頭では毒性の強いヒアリが昨年を上回って発見されており神経をとがらせている。また、今年の夏も亜熱帯地域特有のスコールまがいの集中豪雨がよく発生した。大型化した台風の直撃によって、各地の軟弱地盤は押し流されて大きな被害が発生している。ひよつとするとコロナのパンデミックは行き場を失ったコウモリの作業かなと気がかりだ。

政府は2050年CO2排出ゼロを目標に掲げている。温度上昇が進み、モンゴルやシベリアの永久凍土に固定されているCO2の20倍の温室効果がある無尽蔵のメタンが溶融する前に、すべての人が危機感を共有しなければならぬのではないだろうか。

所属する世田谷山友会（東京都



都連盟第5回タイムトライアル大会は降雨の中決行、12団体36名が完歩

連盟)の公開月例山行では、毎回身近な低山を歩いて自然観察をおこなっている。温暖化を地球規模で考え、足元から行動・発信していくのが登山者の役割ではないだろうか。

(林祥介／全国自然保護委員)

○ハイキング委員会

全国ハイキングオンライン交流集会の成功を

コロナにより昨年中止となった全国ハイキング交流集会が、本年は「全国ハイキングオンライン交流集会」として開催される。開催日時は11月27日(土)午後1時～5時。会場は全国連盟事務所1階会議室だが、オンライン(ZOOM)で、全国から気軽に自宅に参加できる。

登山時報「白神便り」で写真とエッセイを4年余り連載している原田勇成氏の記念講演では、世界遺産白神山が身近に感じられようになると思う。

講演に続いて、各会・クラブ(5団体余)の最近の活動の報告があ

る。本年6月、当委員会で2年半ぶりの集会「全国ハイキング活動者会議」を開催し、コロナ禍の困難な情勢にも拘らず、多数の会から躍進の経験・展望が語られた。今回も多くの報告をもらい、皆で議論を交わして、コロナを吹き飛ばす跳躍台となればよいと思っ

ている。

○遭難対策部

下山中の転倒事故に注意

9月16日から10月5日までに届いた事故一報は21件25名。13名が転倒(無雪期13名)。4名が滑落(沢登り、無雪期、登攀、人工壁が各1名)。蜂刺され6名。体勢(無雪期)1名。その他1名。男性11名、女性14名。所属連盟は、愛知7名、東京4名、兵庫3名、埼玉2名、道央、群馬、神奈川、滋賀、石川、京都、大阪、岡山、福岡が各1名。70代4名、60代9名、50代7名、40代1名、30代3名、20

代1名。

沢登りの事故は減少しましたが、下山中の転倒事故数は前月と同水準でした。転倒事故者13名のうち65歳以上が6名。

加齢による足腰の筋力や身体バランス感覚の低下が影響していると考えています。登りでの疲労が下山に影響しないように下山開始前にはストレッチを行い、下山中の不安定な石の上や滑りやすい岩場、木の根や落ち葉等に注意をしてより慎重な行動を心がけて下さい。

(石川昌／全国遭難対策部長)

※事故一報の一覧表は次ページを参照してください。

9月16日から10月5日までに届いた事故一報

事故発生日	地方連盟	年齢	性別	山名	山行形態	事故原因		傷病名
1	8.28	京都	56	女	燕岳	無雪期	体勢 下山中、足首を捻る	右足首捻挫
2	8.29	大阪	51	女	御前峰	無雪期	転倒 下山中、平坦な登山道で躓く	創傷
3	9.20	兵庫	72	男	龍王岳	無雪期	転倒 下りで転倒し、一回転した	左鎖骨骨折
4	9.21	東京	48	男	室内ジム	人工壁	滑落 スリッパして着地の際に足を捻る	右足首捻挫
5	9.13	埼玉	61	女	蓼科山	無雪期	転倒 岩で足が滑り、前方へ転倒	創傷と打撲
6	9.12	愛知	36	女	白馬岳	無雪期	転倒 下山中、大雪渓でスリッパし転倒	左脛骨遠位端骨折
7	8.22	兵庫	63	女	乗鞍岳	無雪期	転倒 下山中、石で滑り転倒	橈骨遠位端骨折
8	9.11	群馬	65	男	尾瀬ヶ原	無雪期	転倒 バランスを崩し、木道の隙間で転倒	左第五中手骨骨折
9	9.20	東京	34	男	松木溪谷	沢登り	滑落 手を掛けた岩と共に滑落	骨盤骨折
10	6.06	北海道	56	女	白老・大星沢	沢登り	その他 滝を両手で突っ張り通過したが、痛みが残り後日病院に	左肩大結節骨折
11	9.21	神奈川	33	男	中津森	沢登り	虫(蜂) F1の高巻中にオオスズメ蜂に襲われた	アナフィラキシーショック
12	9.19	東京	76	男	日向山	無雪期	転倒 下山中、歩行が乱れ転倒	左足首骨折
13	9.20	石川	58	女	フスプリ山	無雪期	転倒 笹で滑って足を倒木にぶつけた	左下腿挫創
14	9.10	岡山	63	女	烏ヶ山	無雪期	転倒 下山中、バランスを崩して頭から転倒	頭部打撲
15	8.29	愛知	68	男	奥穂高岳	無雪期	転倒 歩行中、バランスを崩して転倒	右手親指基節骨骨折
16	9.21	愛知	75	女	寧比曾岳	無雪期	虫(蜂) 蜂に刺され、帰宅後に病院で処方箋をもらう	蜂に刺された
17	9.21	愛知	64	女	〃	無雪期	虫(蜂) 〃	〃
18	9.21	愛知	51	女	〃	無雪期	虫(蜂) 〃	〃
19	9.21	愛知	56	女	〃	無雪期	虫(蜂) 〃	〃
20	9.21	愛知	28	男	〃	無雪期	虫(蜂) 〃	〃
21	9.11	兵庫	78	女	宝引山	無雪期	転倒 下山中、濡れた落ち葉で滑り転倒	右肩鎖骨骨折
22	9.23	福岡	60	女	小岱山	無雪期	転倒 下山中、石を踏んで尻もちをついた	左足腓骨骨折
23	9.26	埼玉	56	男	越沢バットレス	登攀	滑落 2ピン目の直前に滑落しグランドフォール/救急車	頭部打撲他
24	9.29	滋賀	65	男	笠ヶ岳	無雪期	転倒 下山中、濡れた石で転倒	裂傷
25	9.19	東京	60	男	両神・東岳	無雪期	滑落 下山中、掴んだ岩が剥離して共に20m滑落/ヘリ救助	尾骨骨折・腓骨骨折、背骨損傷他

事故一報の受領順で掲載

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
男性	1	2	1	1	4	2	11
女性	0	1	0	6	5	2	14
合計	1	3	1	7	9	4	25

	滑落	転倒	体勢	虫(蜂)	他	合計
男性	4	5	0	2	0	11
女性	0	8	1	4	1	14
合計	4	13	1	6	1	25

	無雪期	登攀	沢登り	人工壁	合計
男性	7	1	2	1	11
女性	13	0	1	0	14
合計	20	1	3	1	25

	骨折	打撲	捻挫	その他	合計
男性	6	1	1	3	11
女性	5	2	1	6	14
合計	11	3	2	9	25

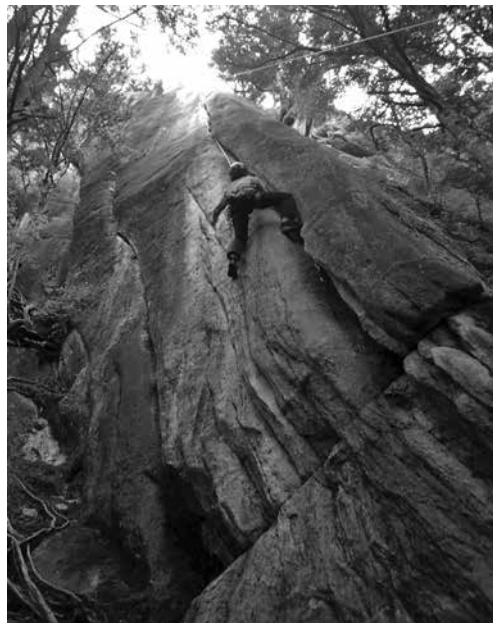
- 6日 遭難対策部会
- 8日 第7回全国登山研究集会に向けた課題別講演会（楽ちん、楽々！ホームページを活用した組織拡大！）
- 11日 自然保護委員会
- 14日 登山時報編集委員会
- 19日 三役会議
- 同日 第1回役員選考委員会
- 20日 山筋ゴーゴー体操推進委員会
- 同日 機関誌検討委員会
- 21日 組織部会
- 26日 労山基金運営委員会
- 同日 第8回全国登山研究集会に向けた課題別講演会（東日本大震災からの復活と災害支援ボランティアについて）
- 27日 ハイキング委員会
- 28日 第20回理事会

第20回理事会、討議事項

- ① 第35回全国総会に向けて 来期の全国役員推薦、栄誉功労賞の申請、組織数調査、全国総会招集案を地方連盟へ発送。役員選考委員会を開催。今期の活動の総括と来期の活動計画を各部局委員会で作成していく。
- ② 機関誌検討委員会について 新たな機関誌の具体的な提案を12月9日（木）の第3回検討委員会に全国連盟から行っていく。
- ③ 新日本スポーツ連盟との懇談 コロナの影響で開催できなかったが、新日本スポーツ連盟の今夏に移転した新事務所への表敬訪問も兼ねて早めの開催を検討する。

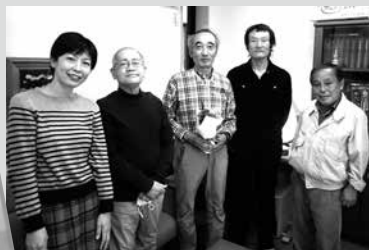


瑞牆山、不動沢「ア・プリオリ」を登る大和田全国理事



小川山、妹岩「ジャックと豆の木」の登攀

本号で連載「オススメ山道具」(40ページに掲載)は最終回を迎えました。約20年にわたって笹原芳樹さん(写真中央)にご執筆いただきました。ありがとうございました。



労山事務所にて(2021年10月29日)

連載初回の誌面(2001年6月号)

FROM EDITOR

連載「オススメ山道具」が今号で最終回。20年有余、山道具の遍歴など多様な内容で執筆されたご苦労に感謝です。永らくありがとうございました。なを、笹原芳樹さんの著書本ご紹介しておきます、ヤマケイ新書「体験的山道具考」、「山の道具」(共著)等、山と渓谷社刊。関心のある方はぜひご覧ください。(橋口)

今月号は「聖地の山として巡礼の山」を3編紹介した。普段登っている山々が実は山岳信仰の対象であったり、名前が薬師岳や地藏岳、阿弥陀岳など如来や菩薩の名の付いた山が多いことから日本の山岳は神仏と密接に関係していることがわかる。神仏に関する基本的な知識が多ければ楽しく山を登れる。(今野)

先日、北アルプスに初冠雪。また寒い冬がやってくる。今冬は雪はどうだろうか、寒さはどうだろうか、薪は足りるだろうか、など心配するが、好んでこの地を選び、大都会にない自然の素晴らしさを選択した結果だ。楽しもう。(塩田)

70歳を過ぎて愛宕山に毎週登っている人は多い。80歳を過ぎて年間100日を超える登拝を続けている人も数人いる。しばらく顔を見ないと、どうしたのかな!と気になる。2~3ヶ月のブランクが空くと復帰は難しい。再復活する大変な気力の人もいる。(小倉)

去る10月10日は「ウルタルⅡ峰」で遭難した長谷川恒夫さんの30周年忌だった。アルプスでの偉業とともに、北穂小屋前で朝お客たちに「さあ、人生修行に出かけましょう」と声をかけ、講演では「山が機嫌の良い時に登らせてもらってます」と語っていた穏やかな笑顔が、懐かしい。(鈴木)

高山蝶の研究者で山岳写真家でもある田淵行雄の生涯をまとめた『安曇野のナチュラルリスト田淵行雄』を読了。66歳から7年間、北海道大雪山に入山、研究を続けたその意欲と努力には表現のしようがない。1989年83歳で没するまで安曇野を始め長野県内の自然破壊に心を痛め続けた。(田上)

ふふハハハ

No.176

村松 孝一



登山時報

©禁無断転載

12月号 No.562 2021年11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
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



奈良県連で子どもたちの自然体験を後押し。今年から全国自然保護委員に

「グリーンハイク」で自然保護憲章の実践を！

高橋 円さん

1959年生まれ。奈良市在住。山風舎所属。森林インストラクター、NACS-J自然観察指導員。1980年労山に入会。ほぼ同時に自然保護委員会に入り、子育てのブランクを経ながら今に至るどこにでもいる山好きなおばさん（自称）。楽しみは、ムササビの食痕探しと子ども向け観察会の企画を考えること。現在、ムササビとオオツクバネガシの情報を求めている。ヨロシク！



Takahashi Madoka

通称円さん。気さくな性格が魅力のナチュラリスト。30数年間、養護学校の教諭を務める。現在奈良県連自然保護委員長。1980年に奈良の労山に入会。翌年青森酸ヶ湯温泉で開かれた第4回全国登山者自然保護集會に参加。各地の活動に感銘を受け、山歩きと労山の自然保護活動がピッタリとフィットするようになる。

子どもの自然体験が大切と奈良県連主催の「ちびっこ冒険学校」を提案。「柳生ちびっこ自然塾」を経て、現在は仲間と共に「ちびっこ遊び隊」を夏に矢田遊びの森（大和郡山市）で行っている。ミニ観察会や木工クラフト、芝すべりなど大人気。また2021年度から「ちびっこ登り隊」も行っている。体感をもとに気温を調べて森の働きを実感したり、世界遺産・春日山原始林の自然観察を通して若い保護者にもその良さと脆弱さをアピールしている。これらの取り組みに山や山の仲間に学んできたことがいかされている。ちなみに彼女は、春日山原始林を未来になく会が作成した春日山原始林のガイドブック執筆に携わっている。

重点を置いた山の会として「山風舎」を立ち上げた。同会でも糞虫や鹿・ムササビの親子観察会を通して人と自然のあり方を探っている。今、山からゴミがほとんどなくなってきたおり、クリーンハイクを続ける意味が問われてきている。そこで、奈良県連では2021年度から「グリーン（環境保護）ハイク」という名称で山域を守り自然環境を知る活動と呼び掛けている。労山が制定した自然保護憲章がより身近なものとなるよう、現在ちびっこで叫ばれているSDGs（持続可能な開発目標）に関連づけて日頃の山行でどう展開できるか、模索を続けている。

（前圭一／奈良県連会長）

地図読み 迷入

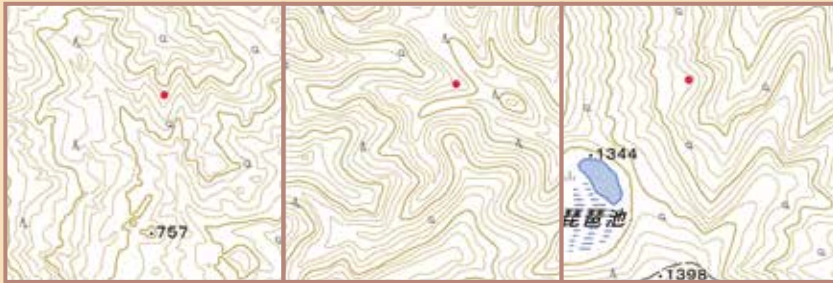
監修・村越真
宮内佐季子
小泉成行

Lesson 150

等高線読みドリル ③ 上級編

【問題】各図の赤点が尾根にあるか谷にあるか教えてください。

(目標時間：上級者 3 分以内、中級者 10 分以内、初級者 20 分以内)



1

2

3



4

5

6



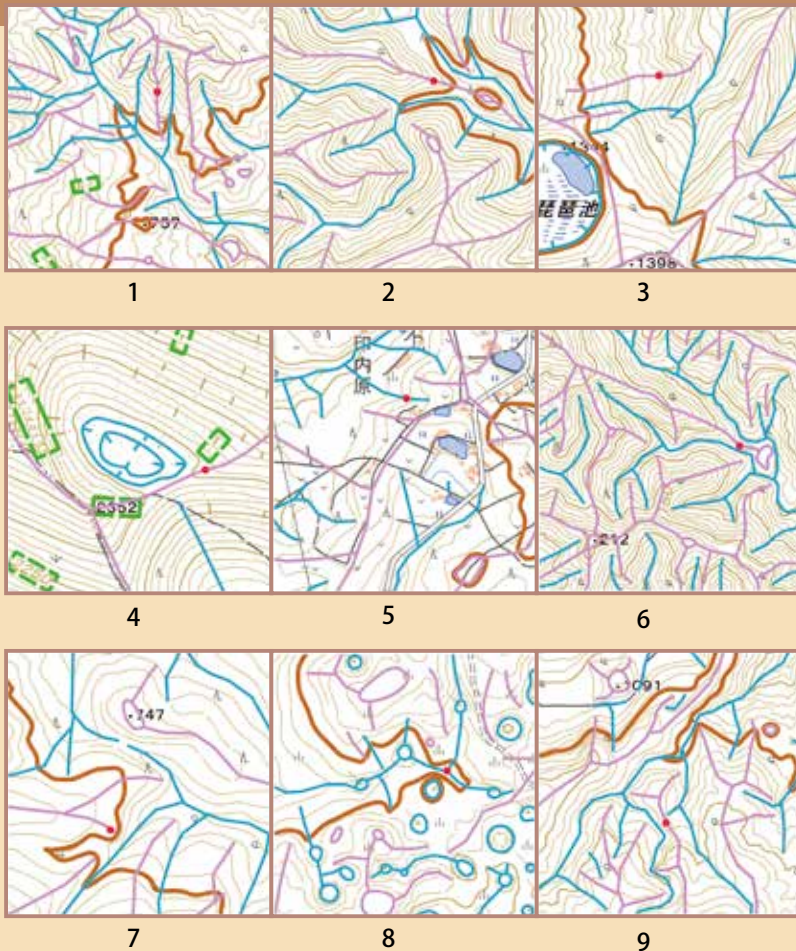
7

8

9

地図：国土地理院地理院図より作成

【解説】
複雑な等高線や凹地や高いところにある池の存在など地形の読み取りを難解にする要素があるとパッと見ただけでは尾根か谷か判断が難しいこともある。時間をかけて等高線1本1本を読み解けば答えが導けるが、計曲線(太い等高線)をヒントに解決できることも少なくない。計曲線の間の等高線が4本未満や6本以上の場合、その間に尾根か谷があり斜面の高低が変わっているはずだ。あるいは計曲線で示された小さなピーク(または凹地)と長い計曲線が隣接している場合、ピーク(凹地)から見ると長い計曲線の外側が高い(低い)ことから高低差を把握することができる。また等高線の尖り具



合で鋭い方を谷と仮定して考えていくことで正解を導くオースドックスな方法も有効である。実際の地図では広い範囲を読んで容易に判断できることが多く、今回の問題は実用性には欠けるが、地形読解の練習として楽しんでいただければ幸いだ。3回にわたり読図問題を提供して

きた。等高線の素早い読み取りは練習の賜物で、読めるようになるればそのスキルが錆びることはない。まだまだ苦手だと思う人は手元の地図に点を打ち、そこが尾根か谷か素早く判断する練習を続けてみよう。気づいたらいつの間にかに等高線を読み取れるようになっていくはずだ。

ピンクはピークや尾根線、水色が谷線や凹地。緑で囲った記号や標高は高低差を読み取るヒント。

- 1 : 757mの標高点の周りが750mの計曲線。その西の計曲線も750mで、その辺りは西から東に下がっていると読める。そこから読み解くと赤点は尾根。小さいが岩の記号もあり矛盾はない。
- 2 : 赤点と東南東のピークの間で計曲線が2本連続して現れるので、赤点は尾根。周囲の小さなピークも尾根上にあり矛盾はない。
- 3 : 池に向かって下っている斜面と読み取ると谷と誤読しそうだが、池の周りに計曲線が2本連続していることから池の東に尾根があり、尾根の東は下り斜面で赤点は尾根。
- 4 : 大きなピークの脇にある谷と誤読しそうだが、雨裂や崖の向き、標高と矛盾する。崖や雨裂がある場合は内側を示す突起部が省略されることがある。この図は富士山宝永火口だが三宅島雄山火口も省略されている(2021年10月現在)。赤点は尾根。
- 5 : 赤点東の池を基準に考え始めると尾根だが、北西や南の川と矛盾する。右下の計曲線のピークと隣接する計曲線から北東から南西に下る台地と読め、台地の上に溜池があると考えたと矛盾がなく、赤点は谷。
- 6 : 2と同じタイプの地形。212mのピークから地形を読み解けば赤点は尾根。
- 7 : 747mの標高点周りがピークと考えると、そこと赤点の間にある計曲線は等高線の本数から750mの計曲線と読め、赤点は尾根。
- 8 : 凹地だらけで混乱しそうだが、計曲線の凹地に隣接した計曲線の内側にあることから赤点は谷と速読でき、周辺の地形も冷静に読み取り可能となる。
- 9 : 1091mピークを基準に読み解く人が多いだろうが等高線の凸部をなぞっていくと混乱する。1091mピークと南の計曲線の間に主曲線が6本あることに気づくと軽車道を境に高低差が逆転していることが読め、そこから丁寧に読み取ると赤点は尾根。右端にある計曲線の小さなピークとすぐ隣を走る計曲線に気づくことができれば、長い計曲線が北向きの尾根であることが分かり速読も可能だ。

「角田山からヒマラヤまで」「困難で創造的なアルパインクライミングに挑戦する」を目標に20代から70代まで26人が活動



劔岳小窓尾根

1995年4月、「新潟でアルパインクライミングの会を」「厳しい冬壁に挑戦を」と佐藤賢さん(チョモランマ登攀者、山岳ガイド)、竹内和比古(2004

年〜2020年まで会長)、Sさん、Iさんで熱く語り合い、4人で新潟クライミングクラブ(NCC)を結成し、1996年7月に労山に加盟しました。

最初は7人程度でしたが、新潟大学の安藤勸氏(現札幌登山クラブ)をはじめ、新潟大学山岳部や探検部員が入会する中で若返りました。

1995年〜2005年頃の活動

谷川岳西黒尾根

無雪期の登攀は、谷川岳一ノ倉沢の南稜、中央稜、変形チムニー、ダイレクトカンテ、雲稜

第一、第三スラブ等や幽ノ沢の各ルート等。明星山では左岩稜、左フェース、フリースピリッツ、クイーンズウエイ、マニフェスト等。劔岳チンネや源次郎尾根中谷ルート、穂高屏風岩も登攀しました。

積雪期の登攀や縦走は、5月の劔岳チンネ中央チムニー、赤谷山〜北方稜線、劔岳小窓尾根、西穂高岳〜奥穂高岳縦走、谷川岳一ノ倉沢の南稜、一ノ沢右壁左方ルンゼ、滝沢リッジ、幽ノ沢左方ルンゼ。明神岳東稜、八ヶ岳大同心雲稜、槍ヶ岳登頂等を成功させてきました。

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

30

海外登山は、佐藤賢氏が1998年のチョモランマ登頂に続き、ローツェ、K2に挑戦。飯塚公知氏（新潟大学）が2003年にG2登頂。矢部（旧姓）千鶴子氏が2004年にチュルー南東稜登頂など海外登山にも力を注いできました。

1998年に他の山岳会や新潟市内の有志と共に新潟市に働きかけ新潟市東総合スポーツセンターに室内クライミング壁を作ることに尽力しました。建設

後は新潟市と協力してクライミング講習会を開いてきました。

2006年〜2015年頃の活動

アルパインクライミングは、常に一人一人に「体力、技術、精神力」が求められますが、様々な理由で有力会員が退会していき、会は厳しい状態に置かれました。「NCCもはやダメか？解散か？」等激論が交わされる中、2004年に石附（現副

会長）が入会し、NCCはなんとか継続されました。石附は夏・冬の谷川岳登攀や5月の劔岳縦走、アイスクライミング等に力を発揮しました。

2016年〜現在までの活動

山宮（現会長）が入会した2016年6月の時は8人しかいなかった会員もHPをマメに更新することや、インドアやゲレンデでの声掛けによる勧誘等で年々入会者を増やし、今では26人（男性16人・女性10人）と再び活気を帯びてきています。

現在の会の活動としては年1回の総会、月1回の例会、月1回程度の会山行の他に各自が個人山行を行っています。最近はフリー志向の会員が多いですが、アルパイン、沢登り、アイス、山スキーも行っています。直近の会山行では2021年10月に明星山P6南壁へ11人でアルパインクライミングに行ってきました。

※山行の詳細については新潟クライミングクラブのFBを参照してください。
<https://nigataclimbingclub.wordpress.com/>

今後について

クライミングはフリー、アルパインを問わず常に危険が隣り合わせであり100%絶対安全と言えるものが世の中には無いという事は十分承知しています。ですが、エイトノットを綺麗に結ぶことや、登攀前にパートナーチェックを確実に行うなど誰でも100%確実にできることもあります。そういった100%確実にできることをひとつずつ積み重ねて事故やケガが0に近づくよう努力していきたいと思っています。また、会の講習会でもそういったことを意識させるよう指導していきたいと考えています。

これからも「クライミング面白い、楽しい」の原点に返って活動をしていきたいと思っています。

（竹内和比古、山宮秀樹／新潟クライミングクラブ）



小川山カサブランカ



秋山郷布岩



蔵王仙人沢

白波たつ急流にある湯殿

ペシサハールの町を出発したローカルバスはジャガト村で折り返す。その一つ手前にあるシャンゲ村にスリチャウル温泉はある。マルシャンデイ・コーラに架かる吊り橋を渡り、橋の袂から上流に進んだ河原に湯殿がある。川の近くで、話す言葉も聞き取りづらいほどの白波が迫ってくる。湯槽は、モンスーンの増水期にも耐えうるように分厚いコンクリートで固められた要塞のような。そんな場所なので、脱衣所もなく、源泉を湯槽に引き込む竹竿が架かっているだけの質素な温泉だ。秘湯とは本来この姿であり、あとは谷川に差し込む光があればいい。比べる日本は趣きを飾り過ぎる傾向にあるのではないかと感じてしまふのだ。

この温泉の唯一の賑わいと言え、吊り橋に掛けられた色とりどりの織り旗である。これはタルチョと呼ばれる信仰の旗で、タルとは絹の布地という意味がある。この布地にプリントされた経文が消えると願いが叶うとされ、橋の欄干で変色して千切れていても回収しないのはそのためだという。この経文の中心に走る馬の姿が印刷されているのは、早く願い事が叶うようにということである。湯船に腰をおろした先に見えるものが故郷

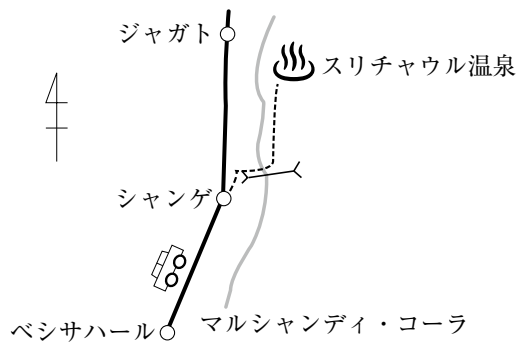
の風景と思えるような湯殿である。秘湯は肌ツルツルの美容効果。源泉は38・2℃と低めなので、源泉かけ流しの天然温泉そのものであり、きめ細かい湯による浸透力で、湯上りの肌がツルツルとしている。そんな美容効果が功を奏し、現在、近くに新し

い湯槽を建設中と聞く。橋の袂の茶店で夕食を注文しておけば、店の娘が吊り橋を渡って湯殿まで支度ができたことを知らせに来てくれるというので、長湯をしていたが、この日は湯槽に置かれたシエルパの携帯電話話で知らせてきた。どうも他族の娘に上半身裸を見られるのが恥ずかしかったらしい。秘湯は自然の音色に身をまかせながら入湯したいと思った夕暮れであった。

スリチャウル温泉



秘湯の魅力を味わえる探検の湯

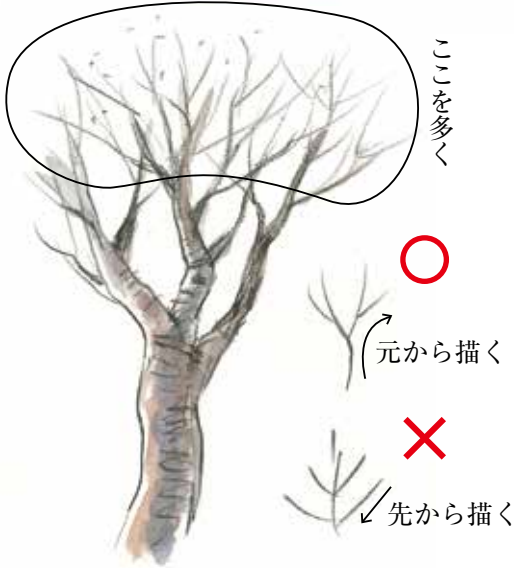


最終回 ネパール 温泉紀行

石原裕一郎 杉並山の会/東京



枝は元から描こう



冬の広葉樹が落ちた後は木々の枝が良く見えます。木には「枝」と「幹」があります。木を支えている部分の事を「幹」と言います。その幹から別れた部分が「枝」になります。なかでもその前の年に伸びた枝だけが次の「枝」を出すことができるのです（例外もあります）。だから昨年伸びたところに「花芽」「葉芽」などがついていきます。倒木や剪定をした時にはまた違う木の芽になっていくこともあります



あらかると

記憶の山

石井光造

次女が年賀状に干支の山の山の写真を入れている。来年は寅年なので、虎の山の写真を探した。最高峰は、秋田県湯沢市にある虎毛山（一四三二m）である。

この山に登ったのは三十年前、一九九一年であった。奥羽本線横堀駅で下車、赤倉沢を渡る赤倉橋の下から川に沿う林道を歩き、丸木橋で渡る徒渉点についた。二本丸太であったが、バランスをとって歩くのはヒヤヒヤものだった。同行のS君は途中で四つん這いになってしまった。この山で一番印象的な地点であった（右写真）。手すりが付けれられてから数度掛け替えられた。

私が行ったのは七月だったが、一月前の六月に完成した木の香も新鮮な山頂避難小屋があった。山頂湿原には木道もなく、滑りやすい溝状の山道が縦横に走っていた（左写真）。

二〇一〇年一月に倒壊、翌年に建て替えられ、茶色の外壁は黒に変えられた。木柱だった山頂標柱も石造りの立派なものになっているそうだ。

最終回

山道具 今昔
ギア編

笹原芳樹

元カモシカスポーツ本店店長



写真1 1976年、高校2年の夏休み
宝剣岳にて。3泊4日で避難小屋利用の中央アル
プス縦走をした時の1コマ。中学時代の同級生
だった3人組、共に大きなフレームザックに皮製
の重い登山靴、ニッカボッカ姿だった。



写真2 1977年、正月合宿
上越・白毛門～巻機山の縦走中、ガスの中での1
コマ。10人以上での社会人山岳会の合宿。当時
の山岳会は冬山合宿が最大のイベントだったと思
う。多かった山行は、夜行日帰りだったかなあ。



写真3 1978年、谷川岳一ノ倉沢にて
たぶん5月末だったと思う。一ノ倉の南稜終了点
で懸垂下降の準備をしているところ。この時代、
岩場はクライマーだらけで人為落石も多く「バカ
ヤロー！ 石落とすな！」などの罵声飛びかっ
ていた。

今回も大昔の写真を御覧あれ！
まず写真1に写っている①
シューズ、②ザック、③シユラフ
について…。
①今の一部学生さんに「どた靴」
なんて呼ばれている大昔からの重
登山靴は、当時はコレがスタン
ダードなタイプで、ハイキングか
らアルプスの縦走、冬山、岩登り

まで使用されてきました。それが
近年ではゴア製の防水性が高く軽
量な商品がハイキングから冬山用
まで各メーカーより各種発売され
ており、ずいぶんと楽ちんになっ
たものです。この手の昔の靴では
足にマメがよく出来たものの、昔
の先輩は「靴に足を合わせる」な
んて言っていた時代です。
②フレームザックが当時流行って
いましたが、重心が高いので岩場
ではキケンでした。また、重い荷
物だと肩が痛くなりましたが、現
在のヒップベルト付のザックが痛
みから解放してくれました。ちな
みに写真2では、ほぼ全員が背負
子です。荷物が多いときは、これ
が当たり前でした。

③私(右)のシユラフはザックの
内にあるものの左の同行者はザッ
ク下に装着しています。3シーズ
ンタイプでこのカサは、現在のダ
ウン製なら1/4くらいに小さく
なっちゃっています。
さて、冬の写真2では④ピッケ
ル、⑤ワカンについて…。
④新人の2人はメタルシャフト製
(赤色)に対して他の者は全てウツ
ド製です。今じゃめったに見ない
貴重品となりました。
⑤足元は全員、木製のワカンはは
いています。亡くなっています。が、
のちに日本で一番使用されている
アルミ製のワカンを考案した人が
中央黄色のヤツケ、私の左横にお
られます。余談ですが、ゴアを着
ている人はダレもいません。防水
のないナイロン製です。

写真3の⑥ハーネス、⑦ロープ、
⑧ヘルメット 登攀具について…。
⑥ハーネス(安全ベルト)は現在
シートタイプがほとんどですが、
長い間、本当にありがとうござ
いました。
では、良い山道具で山登りを楽
しんでください。
長い間、本当にありがとうござ
いました。



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。

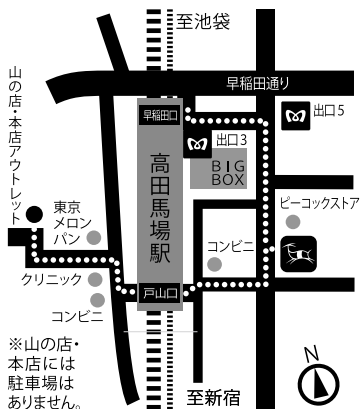


カモシカ 通販

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!

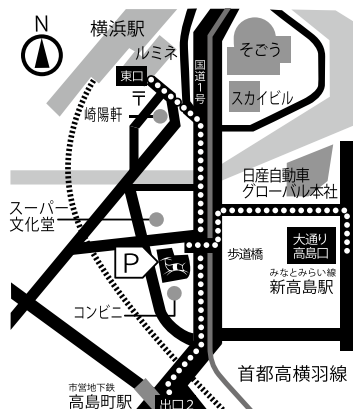
山の店・本店

J R高田馬場駅から徒歩3分



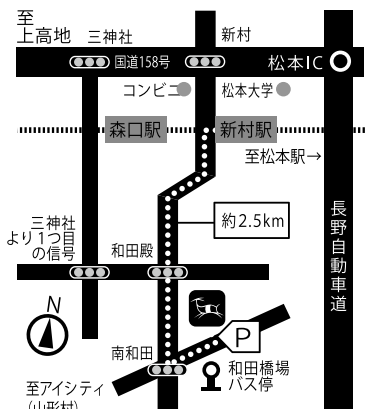
山の店・横浜店

J R横浜駅東口から徒歩5分



山の店・松本店

松本ICから約6km

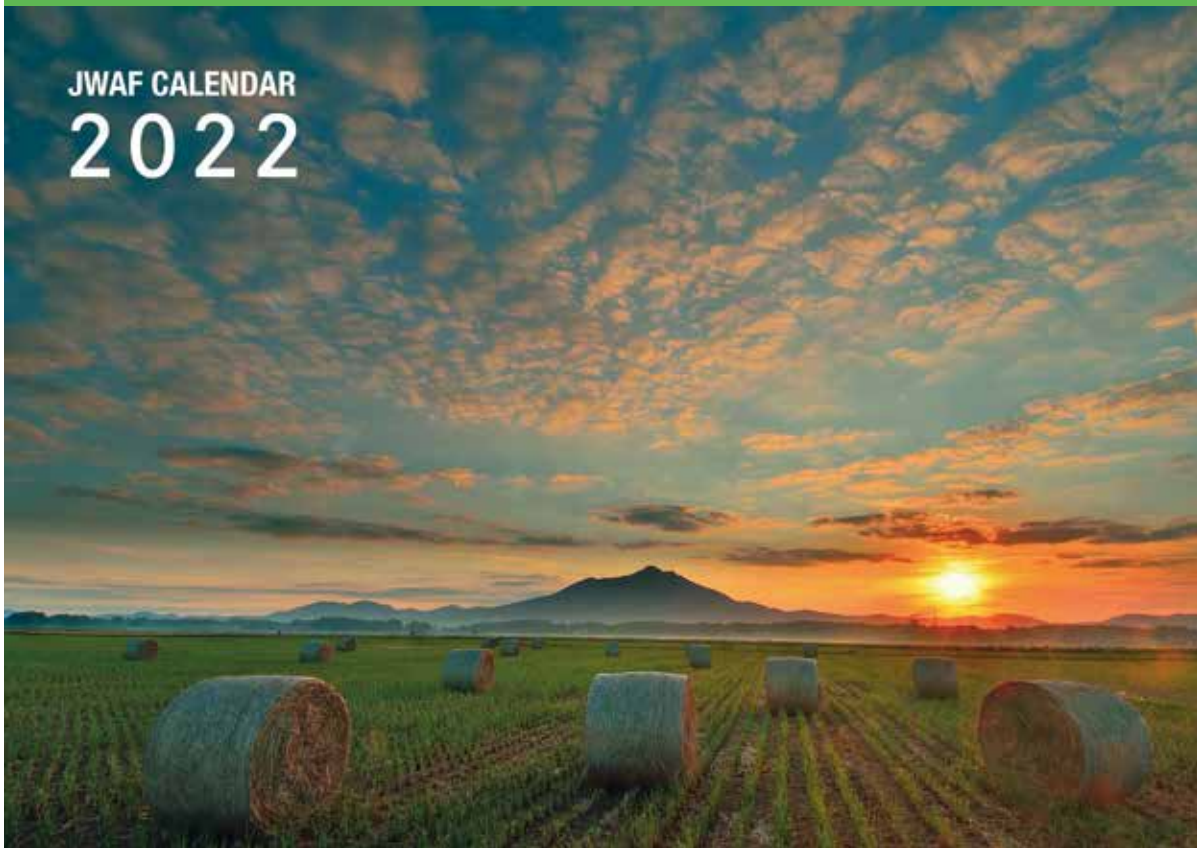


登山用品専門店 カモシカスポーツ

本店・横浜店 OPEN 11:00 CLOSE 19:30(月~金)/19:00(土日祝) 松本店 OPEN 10:30 CLOSE 19:00

- 山の店・本店 TEL 03-3232-1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6・2F
- 山の店・横浜店 TEL 045-440-0711 〒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 TEL 0263-48-2424 〒390-1242 長野県松本市和田4478-1

JWAF CALENDAR 2022



1987年3月23日第三種郵便物承認
2021年11月15日発行(毎月15日発行)
第47巻第12号(通巻562号)

発行 日本勤労者山岳連盟

振替口座 001208108163
口座名 労山機関誌委員会

2022年 カレンダー

申込受付中

労山オリジナル! 山の写真13点!

価格 1部 **1,430円** (送料・税込)
2部 2,590円 (同上)
労山事務所での受取 = 1部 1,000円

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 00180-0-212568
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
ホームページ www.jwaf.jp

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



定価 310円(送料別)

【禁無断転載】