

# 登山時報

2022年3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

## 4

「権利としての登山」を掲げて、新しい登山文化を創り出そう！

日本勤労者山岳連盟 第35回 総会報告

2022 No.566



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



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。

## 国内希少種とは

国内希少種とは、絶滅のおそれのある野生動植物種のことで、環境省が法律に基づき指定した動植物種をいう。2022年1月末現在で、国内希少野生動植物種は427種であり、このうち植物は198種が指定されている。本号では山でめったに目にしない17種を紹介する。



カラフトハナシノブ

ハナシノブ科の多年草。仲間は北岳や阿蘇山でも見られる。礼文島のはレブンハナシノブと呼ばれている。絶滅危惧種Ⅱ類。



ユウバリソウ

ウルップソウ科の多年草。夕張岳の固有種で蛇紋岩礫地に生える。ホソバウルップソウに似ているが、花の色は白。絶滅危惧種Ⅰ類。



カムイビランジ

ナデシコ科の多年草。氷河期からの生き残りである。日高山脈の限られた岩場で見られる。絶滅危惧種Ⅰ類。

エゾリソウ

ムラサキ科の多年草。本種は富良野岳の礫地で見したが、大雪山や夕張岳にもある。絶滅危惧種Ⅰ類。

## 北海道

北海道は固有種の宝庫である。太古の時代、シベリアと陸続きであったり、マントルが噴出した橄欖岩<sup>かんらんがん</sup>があったりするからだ。エゾと名の付く固有種は50種を超える。

# 花、日本の固有種

北から南へ、絶滅が心配される花々

松永秀和





南北に長いうえ、プレートが衝突するなど気候や地質構造の変化に富み、固有種が多い。特に早池峰山や尾瀬などの蛇紋岩地に多く見られる。



ヒメホテイラン

ラン科の多年草。北海道と青森県の日本海沿のヒバ林に咲くためヒバの妖精と呼ばれている。本種は白神山地。絶滅危惧種Ⅰ類。



ハヤチネウスユキソウ

キク科の多年草。早池峰山頂上部の蛇紋岩礫地で咲く。エーデルワイスに近い種。この山はほかにも固有種が多い。絶滅危惧種Ⅰ類。



キタダケソウ

キンボウゲ科の多年草。北岳山頂直下の岩場に咲く。日本最高地の固有種。仲間にヒダカソウやキリギシソウがある。絶滅危惧種Ⅰ類。



トガクシソウ

メギ科の多年草。日本固有の1属1種。学名は江戸時代の本草学者、小野蘭山から付けられた。絶滅危惧Ⅱ類。尾瀬燧岳山麓で。

カッコソウ

サクラソウ科の多年草。漢字では「勝紅草」、花弁の色が濃いことから。桐生市の鳴神山にしかなく、地元のボランティアが保護活動を行っている。絶滅危惧種Ⅰ類。



マネギグサ

シソ科の多年草。山地の林内や林縁に生える。和名は上唇弁の形が招き猫の手に似ていることから。準絶滅危惧類。愛知県設楽町鹿島山で。



### シラタマホシクサ

ホシクサ科の一年草。分布は東海地方の湿地。東海の尾瀬と呼ばれる葦毛湿原（豊橋市）が有名。漢字では「白玉星草」。絶滅危惧Ⅱ類。



### ムラサキセンブリ

リンドウ科の一年草。中央構造線の通る東三河地方は蛇紋岩が露出し、その影響で固有種が多い。準絶滅危惧類。新城市雨生山で。



### ルリトラノオ

オオバコ科の多年草。薬草の宝庫といわれる伊吹山の頂上部に自生。ラピスラズリのような濃青の花穂が特徴。絶滅危惧Ⅱ類。



### セツブンソウ

キンボウゲ科の多年草。関東以西の石灰岩地に咲く。実際の開花は節分の頃より1カ月以上遅い。準絶滅危惧類。広島県庄原市で。



### ミセバヤ

ベンケイソウ科の多年草（多肉性の宿根草）。園芸品が販売されているが、野生種は盗掘で壊滅状態。絶滅危惧種Ⅰ類。香川県小豆島で。



### カクチョウラン

ラン科の常緑多年草。野生ランの宝庫、西表島の林縁に咲く。開花した姿が鶴の頭（鶴頂）に似ていることから。絶滅危惧Ⅱ類。

### キバナノツキヌキホトギス

ユリ科の多年草。宮崎県尾鈴山の固有種。溪流の崖に垂れ下がって咲く。和名は茎が葉の間を突き抜けているため。絶滅危惧種Ⅰ類。

西日本  
近畿・中四国・九州

2000万年前日本列島は大陸から分離した。その上に乗ってきた植物は独自に進化した。中国や朝鮮の花と類縁性が見られる。

環境省のレッドデータブックでは、絶滅危惧種を、絶滅危惧Ⅰ類と絶滅危惧Ⅱ類に分類している。

- ・絶滅危惧ⅠA類（CR）：ごく近い将来絶滅の危険性の高い種
  - ・絶滅危惧ⅠB類（EN）：1A類ほどでないが近い将来に絶滅の危険性の高い種
  - ・絶滅危惧Ⅱ類（VU）：絶滅の危険が増大している種
- ほかに「絶滅（EX）」したと考えられる種などがある



# 山を楽しむ 写真講座

## 最終回 写真の楽しみ方

写真・文 宮本宏明

山で写真を撮ることは山を味わい尽くすことにつながり、山で見つけた宝物を写真という形で持ち帰れば、山行を追体験することができます。さらに、家族や友人に写真を見せながらみやげ話で盛り上がり、いい写真は褒めてもらえるかもしれません。自信作をコンテストに応募すれば、時には入選してご褒美をもらえることも。連載の最終回は、山から帰った後の写真の楽しみ方をご紹介しますと思います。

### SNS

写真は、人に見せて反応を見

たり感想を聞くことが次へのモチベーションにつながります。

フィルム時代のようにLサイズプリントを持ち歩いたり、スマホ画面を仲間に見せるのも良いですが、現在はFacebookやInstagramなどのSNSに投稿し多くの人とシェアすることが手軽で一般的かもしれませんが、自分の写真に対するリアルタイムの反応が楽しく、同じ趣味の友達の写真を見るのも参考になります。

SNSに投稿する際は、やみくもに大量の写真を投稿するのではなく、よく撮れていると思う写真を選ぶことは言うまでもありませんが、似た雰囲気の写真

真を省いたり、見せる順番をしっかりと考えるようにしたいものです。どんなに良い写真でも、似たようなものが何枚も続くと見せられる側はうんざりしてしまいます。SNSに限りませんが、写真は見る人の立場に立って考え、相手を喜ばせる工夫をすることも楽しみの一つです。

### プリントしよう

デジタルになってから写真はスマホやPCの画面で見るとなり、デジタルしか知らない若い世代だと、写真を一度もプリントしたことがないという方もいるかと思っています。けれども、画面で見ると写真のクオリティは、見る人が使用しているスマホやモニターの性能に依存するため、作者が意図している色と同じとは限りません。スマホの小さな画面で山のスケールを伝えるのも限界があります。また、SNSの投稿は基本的に一過性のものであり、作品として長く鑑賞

するものとは異なります。気に入った写真は、ぜひプリントしたいものです。いい写真は、プリントしてはじめて実体のある「作品」になるといえます。

私は気に入った写真は額に入れて部屋に飾っています。面白いもので、毎日眺めていると自信作と思っていた写真がすぐ飽きてしまったり、地味な写真でありながら飽きることなくいつまでも味わうことができたりします。やはり、プリントしなければ自分が撮った写真とじつじつ向き合うことはできないと感じます。

さて、写真をプリントするには、以下のように様々な方法があります。

- ① スマホからコンビニのコピー機でプリント
- ② ネットプリントで注文
- ③ 写真店にデータを持ち込み店頭端末で注文
- ④ プロラボにデータを持込み対面で注文
- ⑤ 自宅のインクジェットプリン

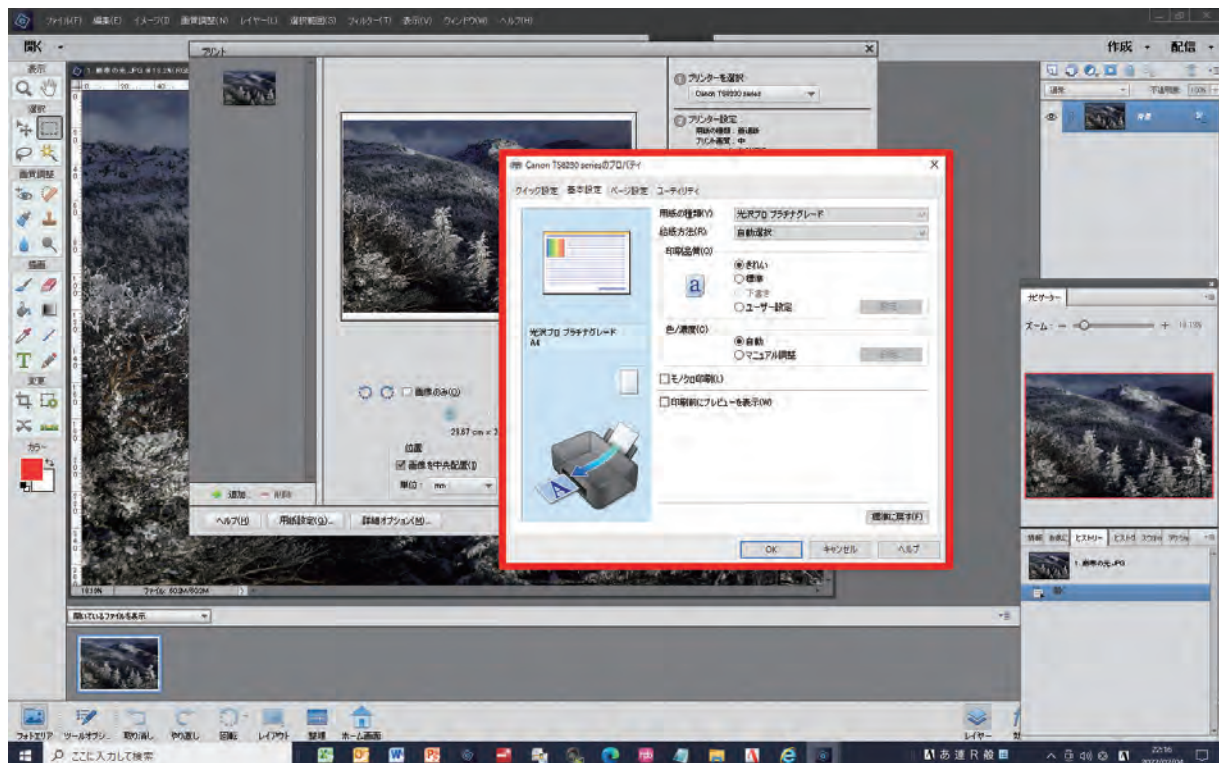


図1 プリンタードライバー画面の例（赤枠部分） Photoshop Elementsの場合、「ファイル」→「プリント」→「設定を変更」→「詳細設定」でプリンタードライバー画面が開く。ここで用紙の種類、サイズ、印刷品質等を設定する。

ターでプリント

お手軽なのは①②③ですが、基本的に明るさや色味などはお任せとなり、細かな編集はできません。④は若干敷居が高く感じられるかもしれませんが、プロラボといってもプロに限らず誰でも注文することができ、仕上がりを見て気に入らなければ部分的な調整を指示して再プリントしてもらうことも可能です。価格は高めですが、プリントのクオリティは一番です。

そして、意外に奥が深く面白いのは⑤です。PCをお持ちでインクジェットプリンターを使っている方は多いと思いますが、文書しかプリントしたことがない方には、ぜひ写真のプリントに挑戦していただきたいと思います。現在のインクジェットプリンターの画質は素晴らしく、自宅でこれほどの写真をプリント出来るのか！と驚かれるかもしれません。

まず、使用するプリンターメーカーの純正写真用紙を用意しま

す。キヤノンであれば「写真用紙光沢ゴールド」「写真用紙プラチナグレード」、エプソンであれば「写真用紙光沢」「写真用紙クリスピー」などです。プリントする際は、使用しているソフトウェアの「プリント」をクリックしますが、プリントを実行する前にプリンタードライバー（プリンターを制御するソフト）の設定画面を起動し、用紙の種類とサイズを選択、印刷品質を「最高」に設定する必要があります。（図1） プリンタードライバーの画面は、「プリント」画面で「プロパティ」「プリンター設定」等をクリックすると起動します。プリンタードライバーの画面は機種毎に異なりますので、詳しくは使用説明書で確認してください。

自宅ですべてプリントするメリットは、自分が納得できるまで写真を調整し、その場で結果を確認できることです。習熟すれば、プロラボに注文する以上に自分の思い通りのプリントを楽しむ

ことができます。また、組目調の用紙やマット紙などを使って紙の風合いを生かした作品作りを楽しむこともできます。

## レタッチ（編集／調整）

デジタルカメラが普及し始めた頃、フィルムカメラしか使わない人から「デジタルはレタッチで何でもできるからインチキだ」というような事を言われた事がありました。これは大きな誤解で、フィルムも「どういう色が人から好まれるか」という研究に基づき様々な種類のフィルムが開発されてきたわけで、実際の色を忠実に再現することだけが目的ではありませんでした。また、自分でプリントすることは出来ず店に依頼していましたが、プリントする際に調整が行われていたことを知らなかっただけです。実際、同じ写真を何度かプリントに出すと、毎回違う調子に仕上がってきたものです。

以前も書きましたが、写真の目的は風景をコピーすることではありません。その場で作者が受けた印象を伝えるために不自然にならない範囲で軽くお化粧する、それが山の写真におけるレタッチだと私は考えています。レタッチをやり始めると面白くなってしまい、つい「やりすぎ」になりがちです。まるで絵の具で塗りつぶしたようにベタツとした紅葉や新緑、カチカチのコントラスト、ギザギザの稜線、ザラザラの青空など、自然界の繊細な階調の美しさが失われてしまった写真を時々目にしますが、ここまでやってしまうともはやお化粧ではなく仮装です。

山の写真のレタッチで使用する主な機能は、「ヒストグラム」「トーンカーブ」「明るさ」「コントラスト」くらいです。編集ソフトは、AdobeのPhotoshopやその簡易版であるPhotoshop Elementsを筆頭に様々なソフトが

出回っていますが、上記の機能はどのソフトでも持っています。私自身が実際に使って比較したことがないためお勧めのソフトを紹介できませんが、予算と評判を見て判断していただければと思います。参考までに、私はカメラ付属のRAW現像ソフトDigital Photo Professionalで全体的な調整と現像を行った後、必要に応じてPhotoshop Elementsで部分的な調整を行っています。

レタッチする際に理解しておかなければならないのは、PCのモニターとプリントの色は一致しないという事です。モニターはあくまでも目安と考え、プリントの色を基準にしながらレタッチするようにしてください。また、一般的なインクジェットプリンターで使われている染料インクは、印刷後に色が落ちてくまで数時間かかる点にも注意が必要です。

本格的に写真に取り組みたい

方は、ハイアマチュア向けカメラを1台購入する程度の投資が必要となりますが、カラーマネジメントモニターと写真用の顔料プリンターを導入することで、モニターの色とプリントの色がほぼ一致するようになり、快適なレタッチを楽しむことができます。

## コンテストに挑戦しよう

山の雑誌や写真誌、登山用品メーカーや写真用品メーカー主催のコンテストがあります。知り合いたいがい写真を褒めてくれるのですが、コンテストで入選すれば、お世辞抜きによい作品ということになります。上位入選者には賞金や商品が出るものもあります。

実は私も写真を始めた頃は熱心にコンテストに応募していましたが、何度応募しても入選せず、数年かかって初めて入選した時は、自分の作品が掲載された雑誌を書店で見ながら足がガクガ



クと震えるほど嬉しかったことを覚えています。たとえ入選できなくても、入選作品を見ることは大変勉強になり、目標を持って撮影することは上達への近道でもあります。

## 山岳写真の会も楽しい

登山時報の読者の皆さんは山岳会に所属されていると思いますが、同じように山岳写真の会もあります。共通の価値観を持つ仲間との交流が楽しいのはもちろんですが、月例会でコンテストや勉強会が行われ、沢山の作品と自分の作品を比較しながら写真を学ぶことができます。また、写真展の開催や写真集、カレンダーの出版など、個人ではなかなか実現が難しい方法での作品の発表が可能なことも、大きな魅力かと思えます。山岳写真に力を入れたいと思う方は、いくつかの会の月例会を見学してみてはいかがでしょうか。

## 4月のワンポイント

越後駒ヶ岳を望む道行山にテントを張りました。夜更けにやけに明るく感じられたのでテントを出ると、月光が降り注ぎ、星空の下に雪山がはっきりと見えていました。

夜の撮影に三脚は必須です。オート露出では難しく、マニュアル(M)にしてISO感度、絞り、シャッタースピードを自分で設定する必要があります。明かりが灯るテントと星空の明るさの差が大きいと、星が写らなかったりテントが白く飛んでしまうので、テントの明かりを可能な限り暗くしてから撮影します。

私が星空を撮影する時の露出は、ISO2000、絞り f2.8、シャッタースピード 10 秒を基準にしています。このシーンでは、テントと山を被写界深度に入れるために f8 に絞り、その分シャッタースピードを遅くしました。明るすぎると昼間の写真のようになってしまうので、シャッタースピードを変えて何枚か撮影し、夜景として自然な明るさに感じられるカットを選びました。



Canon EOS 5D Mark II (フルサイズ)  
24-105mm (28mm) f8 30 秒 ISO2000 WB オート

ここでちょっと宣伝をさせていただきますと、私が所属している全日本山岳写真協会では毎年秋に大規模な山岳写真展を開催しており、公募も受け付けています。4月16日締切ですので、関心がある方は、会のホームページで応募方法をご確認ください。さて、1年間にわたる連載は

今回でおしまいです。はたして、山で写真を撮る楽しさをお伝えできたでしょうか。解説では、初心者の方にも分かりやすくするために、敢えて細かな説明を省いたり、単純化した部分が多々あります。撮影技術を詳しく解説した書籍が色々出版されており、インター

ネット上にも沢山の情報があふれていますので、それらを活用して技術を習得していただきたいと思っています。いつの日か、どこかで皆さんの作品を拝見することを楽しみにしています。1年間お読みいただき、ありがとうございました。



原田勇成の

# 白神便り

| 第56回 |

小鳥たちのさえずりとともに、そこかしこから水の音が聞こえる。それは流れる音だったり、雫

が落ちる音だったりする。春4月はそんな季節だ。この冬はいつもより雪が多く、とても寒かった。だから、例年以上に春を待ち焦がれている。

さあ、想像してみよう。雪が解けた林床にはカタクリやイチリンソウの花が揺れ、たくさんの夏鳥たちが賑やかに飛び回る。ブヨに悩まされることもあるが、気分は上々。口笛を吹きながら森を歩く。風はやさしく若葉を揺らし、日差しが森に独特の陰影を作り出す。たとえ雨でもいいではないか。もう凍えることはない。ヤッケのフードに当たる雨音に何やら愛らしささえ感じてしまう。

私のホームグラウンドである十二湖は、白神山地の中にあって最

も春が早い。標高150mから300mに広がる森。もう何度も話

しているが、これほど人里に近い手付かずの森は、全国的に見ても屈指の存在である。白神岳から向白神岳の主稜線の前衛を担う貴重な落葉広葉樹林が広がっている。大小様々な湖沼が公称33。さらに地図にもなく、名前もない湖沼を合わせると40近い湖沼群となる。この40という数字は季節によって30に減ることもある。干上がってしまう池もあるから。今年はどうか。もしかしたら、45という数字もあり得るかもしれない。通常であれば水が溜まらない窪地に水が湛えられ、なかなか見られない光景となる可能性があるからだ。数十年ぶりの多雪明けの春、期待しかない。

待ちわびた春



# 登山時報

2022 **4** No.566

表紙写真：宮本宏明

## 「春の黒沢を登る」

春の火打山は山スキーの人気エリアだ。高谷池を目指して黒沢を登っていると、後続の山スキーヤーが列をなしていた。標高を上げるにつれて背後に高妻山がせり上がってくる。好天の春山は底抜けに明るく、ただただ気持ちよかった。



### CONTENTS

- 01 花、日本の固有種 松永秀和
- 04 連載 山を楽しむ写真講座 最終回 宮本宏明
- 08 連載 白神便り 原田勇成
- 10 ふみあと 新たな地平へ 川嶋高志
- 11 連載 子づれ山さんぽ 武井真理
- 12 第35回総会報告
- 16 雪崩と風 酒井正裕
- 18 積雪期登山事故防止の取り組みについて
- 19 山楽登山の世界 中川和道
- 20 シリーズ コロナ禍で登山環境はどう変わったのか 田上千俊
- 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 フウフウ ハアハア 村松孝一
- 33 インタビュー ひと 田中純平さん&タマ
- 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 かがりび山の会
- 38 ミニガイド 西上州 御荷鉾山／赤久縄山（群馬県） 島田恭司
- 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 山の自由帳 篠塚優



「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

## 第35回全国総会を終えて

## 新たな地平へ

2年に一度の総会が終了し、新役員が選出された。会長が5歳、理事長が14歳、事務局長が18歳と全体的に若返った。会員数が減少しつつあり、前途多難な船出ではあるが、保険業法の改悪、自然災害や地球温暖化の脅威、そしてコロナ禍を乗り越え、登山文化をますます発展させる決意を登山全体で共有したい。かたや、1931年以前に生まれ、90歳を超える会員が全国に23名（このうち100歳が1名）在籍されている。山の仲間として大先輩がご健在であることは私たちの大きな励みである。総会資料集にも紹介しているので、ご確認いただくとともに皆様のご健勝を共に祝いたい。

## 安全登山IX

日進月歩で進化する登山器具の使用方法、高齢化による体力・筋力の衰えなど、多方面から対策を検討しているが、事故件数はなかなか減少しない。今年はずでに4名の死亡事故報告が届いた。抜本的な遭難対策として、やはりリーダーや指導者教育の必要性を痛感している。

安全登山のためには、頭の機能の使い方に工夫がいるのではないかと最近感じている。例を挙げるなら、目や耳に入る情報量増加への対応が挙げられる。以前は新聞・雑誌・ラジオ・テレビぐらいが情報源だったが、今はIT機器を通して情報が溢れている。しかし、忘れられがちだが、情報を活かすには複雑な状況に応じて適切な選択をす

る判断力が必要になる。

また、登山に必要な体力・筋力を鍛えれば安全が担保できるかと言えば、確かにレベルの高い山行が可能になる側面はあるものの、危険要素は体力に反比例して減少するわけではない。筋力があっても、情報量が多くても、判断を間違えれば命取りになりかねない。判断力を育てるには、一人よりも組織で取り組む方が効果的である。私はダブルチェックを日常生活に取り入れており、家や車のカギは二人で確認するのを習慣としている。同じように山行計画書も会・クラブの山行管理者だけでなく、参加者全員で必ず確認するよう、習慣化していただきたい。事前の計画書確認と下山連絡が組織登山者の安全登山に関する大きな特典だと考える。

(川嶋高志／日本勤労者山岳連盟 理事長)



2021年3月  
神奈川県湘南平  
高麗山 168m

七瀬：5歳8ヶ月  
峻：2歳8ヶ月  
私：第3子の妊娠7ヶ月頃

タイム◎9:30 駐車場～湘南平 高麗山公園レストハウス展望台広場～9:55 浅間山方面へ～10:10 浅間山山頂～10:20 硯水の池～10:25 展望台広場

参考◎平塚市 みどり公園・水辺課『湘南平、高麗山ガイドMAP』（私は役所に問合わせて入手。現地でも各種マップが無料配布されています）、平塚市役所公式ホームページ内「高麗山公園」  
[www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/kanko/page-c\\_02820.html](http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/kanko/page-c_02820.html)



海が望める高麗山公園レストハウス展望台広場



寄り道した梅沢海岸で大はしゃぎ



急な下りをうまく下りて行った七瀬。5歳ともなると、身体の使い方もすっかりうまくなってきます



浅間山への道 & 三角点



# 子づれ山さんぽ<sup>®</sup>

できるかな？  
行ってみよう！

vol.57

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

先月号で紹介した、吾妻山（藤沢市）で湘南の山を知り、また海が見える山へ行ってみたくまりました。

吾妻山からも遠くない、大磯の海の近くの湘南平という場所があります。近年新聞で「案内マップがリニューアル」と紹介されていたことも。

湘南平は、大磯駅からバスで登山口近くまで行き、そこからも歩けますが、山頂までのドライブコースもひらかれています。電車↓バス↓ふもとから歩くコースだと、それなりの距離。妊娠中の身には厳しいかも？と大事をとり、車で向かいました。

ドライブコースは、桜並木ではありませんが、3月上旬では桜には早く…。そして天気は見事なまでの、曇天。風は冷たく強い中、展望台直下の駐車場に到着。階段を上がると、眼前にはひろがる空と海―ただし曇天なので鉛色。しかし、海なし県育ちの私には、「海を望める山」こんな地形がとても新鮮に感じます。

曇天のなか、浅間山まで歩いて

みることに。たまにアップダウンのある森の中の道を歩き15分程で浅間山山頂。

その帰り道にアクシデントが！

下り坂で、夫が足を滑らせて、転んでしまったのです。そして手をつないでいた峻も巻き込まれて転び、斜面で後頭部を打ってしまいました。岩などにぶつけたわけではなく、硬い土の道だったので大事にいたらず、さいわいでしたが…。

こどもと手をつないでいるとき、ベビーカーにのせて歩いてるとき、「絶対転べない」という緊張感を持って、これまで歩いてきましたが、こんなことは初めて！ 気を付けていても、こういうことが起こってしまうものだなと思いました。

峻は転んだ直後は泣いたものの、打ちどころも大したことは無く、すぐに立ち直り、展望台広場の遊具で遊んでまた笑顔を見せていました。

下山して、大磯の海の近く（釣り師がいっぱい）に寄り道し、しらす料理を食べてから帰りました。

# 「権利としての登山」を掲げて、 新しい登山文化を創り出そう！



2022年2月19日～20日、  
東京都内で45地方連盟から75  
名の代議員（うち会場参加が23  
名、Zoom出席が28名、委任状  
24名）と全国連盟役員など併せ  
て114名が出席し第35回全国  
総会を開催した。前回と状況が  
異なり来賓挨拶はメッセージに  
より祝辞を頂戴した。

総会では主要な議題として、  
コロナ後の登山界での、組織の  
強化と拡大を目指す活動、遭難  
事故を減らす安全登山教育の充  
実、山岳自然保護活動、登山文  
化の発展させる取り組みについ  
て討議を行った。

## ◆総会概要◆

新理事長に川嶋高志さん、  
事務局長に小池藍さん

本総会では文書発言やZoom  
による代議員を含めて48人か  
らの発言があった。発言内容  
は、組織拡大についてどうし  
ていくのか本総会の討議内容を持  
ち帰って議論したいとの積極的  
な発言も多くあった一方で、遭

難事故を減らす取り組みにつ  
いて代議員からの発言が少なかっ  
た。特に死亡事故が2022年  
になって3名発生していること  
から、緊急アピールの発出につ  
いて検討していくことになった。

本総会で意見が多かったのは、  
機関誌委員会・登山時報に対する  
提案への意見であった。組織基本  
問題調査会の最終答申により登  
山時報購読数5000部の獲得  
を目標にして取り組んできたが、  
2000部を割るような状態と  
なり廃刊の方向で検討し、全会  
員を対象にニュースを届ける方  
針を提起していることに対して、  
存続の可能性やネット配信など  
について意見があった。次は女  
性委員会の再編の進捗を問う内  
容で、どうして再編ができない  
のか、再編への今後の道筋を示  
すべきだとの意見に代表される。

また、趣意書の改定の必要性と一  
方で慎重にすべきだとの意見も  
あって、設立趣意書（1960年）  
と日本勤労者山岳連盟趣意書（1  
978年2月）の設立趣意書を  
基本として、後者の趣意書に関

しては、特別委員会を設け時代  
に即した文言や状況に合わせた  
内容にすべく検討していくこと  
になるとう理事長は語った。

討議のあとに第1号議案から  
4号議案まで採決が行なわれ、  
すべての議案は賛成多数で可決  
された。

最後に役員選挙が行なわれ、第  
35期全国役員は新たに会長に浦  
添嘉徳、副会長に今村正一、渡  
邊健治の両名が信任され、また、  
理事長に川嶋高志、副理事長に  
石川昌、事務局長に小池藍が選  
任された。この結果、三役6名、  
広域理事を含め理事は24名（4  
名の欠員）、監事2名で出発した。

## 組織の強化と拡大

全国労山の会員数は、前年より  
7団体・444名の減少で57  
7団体・17106名となった。  
最近2年間と比較すると201  
9年末の520名、2020年  
末の719名の会員減少だった  
ので落ち着いてきた。一方で組  
織数が減らなかった道県連盟が



21あり、その中で14道県連盟が会員数を増やしている。会員減となった会・クラブを調べてみると、「脱退」、「ハイキングクラブ」、「高齢化会員の退会」、「もともと少人数で会員が増えなかった会」等である。

総会では道央の伊吹代議員から拡大のカギは「会員を増やそうと熱心な一人がいるかどうかにかかっている」と町内会で声掛けを行ない会員を増やしている状況について紹介があった。奈良・弓指代議員からは、組織拡大については各会・クラブに任せているが、この1年半で25名の新入会員を獲得したこと、県連の役員のなり手がいなくて困っているが工夫して運営していることなどの報告があった。

2020年11月末日時点では、90の会・クラブが会員を増やし



道央・伊吹代議員 組織拡大の取り組みを発表する



総会 ZOOM 画面

ていたので、この会員増の会・クラブに焦点を当てて組織拡大の「アンケート調査」を実施した。組織拡大に優れた会・クラブの拡大経験などをまとめたので、地方連盟全ての会に組織拡大への糧として今回総会資料に掲載した。

予定していた全登研集会は「中止」になったが、登山の魅力を広く伝え、様々な活動を紹介する、「プレ全登研・課題別講演会」を開催した。時代の変化への対応として、会員がオンライン・ZOOMを身近に駆使する状況にもなったことから、コロナ後も「オンライン集会・講座」を積極

的に活用していき、地方連盟との情報交換を密にして組織拡大を推進することになった。なお、今年10月29日～30日に東京都内で全国登山研究集会を開催する。具体的な会・行事は最後のページに掲載した。

## 遭難事故防止の活動と安全登山教育

安全対策の問題では、2021年の登山内の死亡・行方不明者は4名、事故者数は269名で、前年度の過去最高330名と比較すると約60名減少したものの、楽観視はできない。というのは、

新型コロナウイルス禍の影響により全体としての山行回数が減少していること、チャレンジ的な山行を控えたりして慎重な登山活動が続いているからである。



兵庫・門脇代議員 遭難事故を紹介する

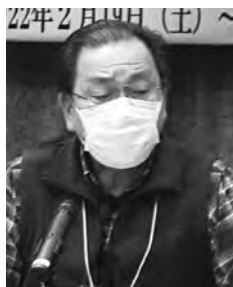
一方で2022年に入ってから立て続けに3名の死亡事故が発生しているのが、事故報告書をまわって、事故の詳細を把握して遭難対策部会が中心となって分析を進めるとともに、緊急アピールの発出について検討していくことになった。

本総会では兵庫県・門脇代議員から積雪期の大山での2名の遭難事故があり、結果的には一人が死亡につながったと紹介があった。しかし、遭難事故を減らす取り組みについて代議員からの発言が少なかった。

総会では、各都道府県連盟登山学校担当者の交流・情報交換・地方連盟での登山学校運営の課題や安全対策について、現状を把握する交流の場として全国登山学校担当者交流集会を秋季に開催することを確認した。また、遭難事故の減少をめざすためのものとして今後も「ココヘリ」の普及に努めていくとともに、ココヘリ登山捜索隊の編成組織の体制を拡充していくことも確認した。

## 機関誌・その他の媒体に 関するあり方

今後の機関誌・紙媒体のあり方については、評議会決定に基づいて全国機関誌会議及び検討委員会で議論を重ねてきた。その議論を経て、「機関誌・紙であるならば全会員に届けることを原則とすべきであること」、「その場合、会・クラブが取り扱いやすい体裁（A4／8頁）にすること」、「会・クラブ（会員）の希望に沿って、紙媒体と電子媒体で届けるようにする」、「全国労山および地方連盟のHPからダウンロードできるようにする」、「新しい『機関誌・紙媒体』の名称については、新たな『機関誌・紙検討委員会』（仮称）で、全国の見解を取り入れながら検討する」ことを確認。更に登山時報は、



千葉・安彦代議員



香川・市原代議員



宮城・橋田代議員



青森・清野代議員 八甲山・登山道整備について発表する



大阪・高橋代議員

購読料金が前払いになっているので、2022年12月までは発行する必要があること、登山時報の廃刊と新たな機関誌・紙媒体の発行時期については、総会後の理事会のもとに、新たに『機関誌・紙媒体』発行の検討委員会（仮称）を発足させて具体的に検討していくこととなった。

本件に関する意見として、千葉・安彦代議員、宮城・橋田代議員、香川・市原代議員、岐阜・長沢代議員から、電子ファイルによる配布、ネットに接続できない会員への配慮、会員が待ち望む機関誌・紙の充実などについて発言があった。

### 自然保護活動

地球規模での温暖化や自然破壊が進むなか、我々は自然保護

憲章の原点を軸に、「全国自然保護講座」や「全国自然保護集会」の開催をしていくことを確認した。また、南アルプスの自然や環境を破壊する「リニア中央新幹線建設の反対」に引き続き取り組んでいくこと、更には山岳自然を破壊するメガ風力発電・メガソーラー建設など、自然破壊や健康被害を伴うという観点から、地元地方連盟と連携して活動していくことになった。

兵庫・門脇代議員からは、六甲山の山域にはトイレのないエリアがあるので設置に向けた全国連盟への協力要請と、同じく道央の代議員からも大雪山に携帯トイレブースの設置を増やしていきたいので、全国連盟の協力を仰ぎたいとの要望があった。また、青森・清野代議員からは八甲山の環境省関連事業・登山

道整備に対して県連一丸となつて取り組んでいることが紹介された。

### 女性と登山

女性と登山に関する活動方針については、2021年度に地方連盟に対して行なったアンケート調査結果を基に活動を進めていくこと、特に女性委員会の再編成に向けて昨年度は個人的に女性委員会への協力を行ったが再編成にまでは至らなかったのが、今年度は組織的に地方連盟に働きかけていくことを確認した。女性委員会の長は、労山規約第15条、各部局および専門委員会に関する規定により理事会を構成するメンバーとなるので、それに相応しい人を選任していく。



# 第35期 全国連盟 理事・監事

役 職	氏 名	年齢	地方連盟	所 属 団 体
理 事 長	川嶋 高志	61	東 京	神楽坂アルパインクラブ
副理事長 (4)	石川 昌	69	千 葉	船橋勤労者山の会
	臼井 邦徳	73	東 京	溪嶺会
	久保 典子	72	埼 玉	新座山の会
	今野 善伸	70	栃 木	野木山想会
事務局長	小池 藍	43	東 京	ボレボレ倶楽部山の子
理 事 (24)  欠員4名	赤間 弘記	73	宮 城	朋友会
	浅瀬 和人	48	石 川	めつこ山岳会
	阿部 哲也	62	香 川	さぬき山歩会
	石川 友好	72	東 京	大田ハイキングクラブ
	大和田 英子	60	東 京	神楽坂アルパインクラブ
	佐藤 久子	71	埼 玉	三郷山の会
	三瓶 健	46	神奈川	山岳素行童人メーグリ家
	清野 嘉樹	59	青 森	弘前勤労者山岳会
	田上 千俊	75	東 京	八王子おおるり山の会
	竹本 幸造	66	静 岡	静岡安倍つ子山の会
	新田 尚広	54	東 京	八王子おおるり山の会
	野々脇 千沙	40	兵 庫	神戸中央山の会
	平尾 繁和	69	京 都	田辺山友会
	三代 一宏	61	島 根	松江アルペンクラブ
	武笠 真次	64	埼 玉	わらび山の会
	八木澤 昌通	67	栃 木	宇都宮ハイキングクラブ
	山本 尚徳	75	千 葉	かがりび山の会
	山本 裕之	64	道 央	札幌北稜クラブ
	吉川 幸一	69	愛 知	名古屋山岳同志会
	吉永 直樹	53	福 岡	山岳チーム 風はるか
監 事 (2)	田村 廣史	75	東 京	ボレボレ倶楽部山の子
	渡辺 三男	72	神奈川	相模アルパインクラブ

## 日本勤労者山岳連盟 第35期 正副会長

役 職	氏 名	年齢	地方連盟	所属団体
会 長	浦添 嘉徳	75	東 京	石神井山の会
副会長	今村 正一	74	鹿児島	鹿児島勤労者山岳会
	渡邊 健治	68	岩 手	盛岡山友会

女性委員会の再編成に関する発言として愛知・榊原代議員、兵庫・玉木代議員、東京・松野代議員、大阪・高橋代議員から再編に向けた道筋・タイムスケジュールなどを示していくべきだとの発言があった。

## 議案の採決と

## 2022年役員体制

第35期全国役員は新たに会長に浦添嘉徳、副会長に今村正一、

渡邊健治の両名が信任され、また、理事長に川嶋高志、副理事長に石川昌、事務局長に小池藍が新たに選任された。この結果、三役6名、広域理事を含め理事は24名(4名の欠員)、監事2名で出発した(別表)。

議案の採決結果は次の通り。

2号議案 第34期下期の財政活動総括と第35期の財政方針、予算の策定  
賛成69(委任状24含む)  
反対1 保留5(可決)

3号議案「全国連盟規約・規定の一部改定」について  
賛成68(委任状24含む)  
反対0 保留7(可決)

4号議案「労山事故対策基金規定の一部改定」「一般財団法人山岳基金 定款」について  
賛成70(委任状24含む) 反対



総会場内図

※全国代議員の定数は78名、このうち75名(会場参加が23名、Zoom 出席が28名、委任状24名)が参加した。

# 雪崩と風

酒井正裕  
同人 GRAPPA / 東京

雪が降らなくても雪崩は発生する

いよいよ春本番。最近はや寒い時期でもバックカントリーで山に登る人が増えているように思いますが、行動の範囲が広がるのはやはりこの時期ですね。しかし、この時期は吹雪になることもよくある上、寒暖を繰り返す

ことから、冬と同様に雪崩に注意しなければなりません。

ところで、「雪が降らなくても雪崩が起きることがあります」と言われたら、皆さんはどう思いますか？「嘘でしょ、そんな話」と思う人もいるのではないのでしょうか。

しかし、山の中ではいったん地面に積もった雪も、風が強け

れば削られて再び移動します。積もったばかりの新雪の場合、気温が0℃で風速8m/秒以上のときに低い地吹雪が発生すると言われています。8m/秒という風速は、平地では強い風ですが、山ではごく当たり前の風です。ですので、雪が降らなくても、凸状の地形では風が強く積雪が削剥され、凹状の地形は風が弱く吹き溜まりとして堆積するということが、山では普通に起こっていると考えられます。実は、この吹き溜まりが雪崩の発生と密接な関係があり、いざというときの行動判断にも大きな影響を与えます。

吹き溜まりと  
雪崩の関係は

そもそも、吹き溜まりは何故危険なのか考えてみましょう。まず、容易に想像できるのは、面発生雪崩の原因となる



雪底の下部は、風の影響で吹き溜まりができ積雪が不安定で雪崩の発生点となることがある。  
(飛騨山地 金剛堂山)

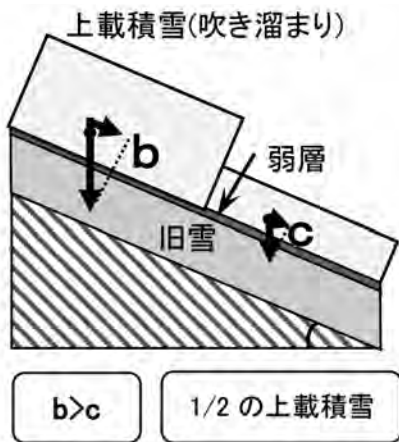


図1 上載積雪との関係



な影響を与えます。

弱層の上に、より多くの上載積雪が積もることです。  
図1は、その状態を表したものです。上載積雪の多い吹き溜まりは、下方へ移動する力がより大きくなる(σVc)ことから、雪崩れやすいことが分かります。また、積雪は雪崩れなくても目に見えない速度でゆつくりと移動しています。

雪国では、屋根に積もった雪が写真のようになっているのをよく見かけますが、これは均等に積もった積雪が、時間をかけて移動した結果です。

これを図で表すと、図2とな



図2 積雪の移動

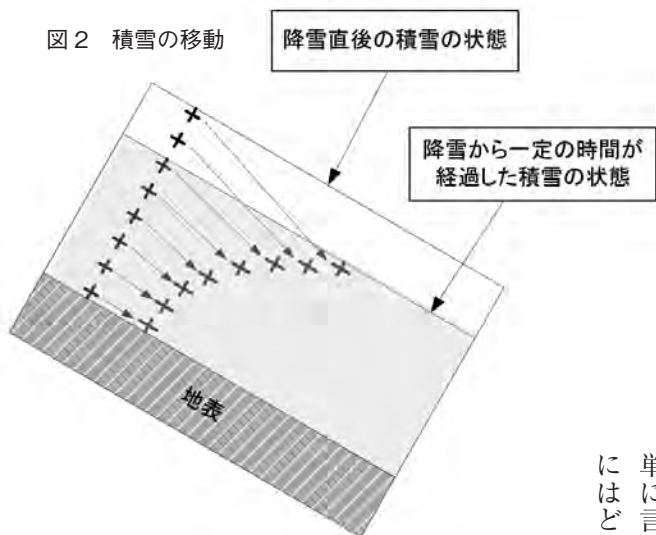


図3 トップローディングとクロスローディング

筆者は磐梯山を滑った際、30～50m 水平方向前方に僅かながら吹き溜りがあり雪崩の危険性が高いと判断しました。しかし、後方から滑ってきたメンバーが、うっかりその場所に入り込んでしまい、大事には至りませんでした。雪崩に遭いました。

そのため、うっかりそのような斜面に入り込んだ場合、地形と吹き溜りの状況を的確に判断し、それを避けて行動することが不可欠です。

吹き溜まりが形成される場所とは  
吹き溜まりができる場所は簡単に言えば風下ですが、具体的にはどのような場所かを考えてみましょう。  
それを表したのは図3です。  
このように、稜線を越えて吹き溜まるトップローディングと支尾根を越えて吹き溜まるクロスローディングがあります。ここで注意したいのは、このような現象は僅かな地形の変化でも、規模が小さいなりに起こり得るということです。積雪の安定性が微妙である場合、この僅かな吹き溜まりが致命的な結果を招く可能性があります。

## 風向きを見極めよう

吹き溜まりが風下側にできるのは当然ですが、では冬の北西の季節風が吹いているときは、山での風向きは全て北西かというとそうではありません。実際には地形の影響を受けて複雑な吹き方をします。南北に位置する北アルプス立山三山の例を挙げると、三山から雷鳥沢側に伸びている尾根は北西の季節風が吹くとすれば南側に雪庇ができそうに思えますが、実際は地形の影響を受けて風が回り込んでいることが知られています。その結果、これらの尾根は北側に雪庇が張り出しています。

ですので、行動時は雪庇の張り出しの状況を常に把握しつつ、積雪の安定性とともに風の吹き方を常に観察しつつ行動する必要があります。更には、過去の雪崩事故の発生場所も入手できるのであれば有効な情報になります。

ります。この図は、積雪中に斜面にピンポン玉を垂直に埋めると、時間が経過するとどのような動きかというものです。この現象から、積雪が多くなればなるほど、積雪層にかかる力は不均一となり、積雪の安定性が低下することが分かります。  
更に、風で飛ばされて降り積もった雪は、その衝撃により雪粒の小さい雪が積もると、それ

## 積雪期登山事故防止の取り組みについて、緊急アピール！

日本勤労者山岳連盟 遭難対策部

当たり前のことだが、山で死んではならない。しかし、2022年に入った1月・2月のわずか2か月間で、**4名の死亡事故が発生**した。

今年1月から積雪期登山の事故が多発している中、死亡事故が4件（4名）発生した。前年（2021年）は年間で4名の死亡者数であったが、今年は2月末で、すでに4名となり、重大事故の増加が懸念される。

1月中旬、八ヶ岳連峰天狗岳で道迷いにより70代の女性、1月下旬、南アルプスの荒川出合2ルンゼをアイスクライミング後の下山中滑落で20代の男性、2月上旬、大山で北壁登攀後に8合目付近で行動不能の50代の男性が、各地の山岳救助隊に心肺停止で発見・搬送され、その後死亡が確認された。さらに2月下旬、宮崎県の鉾岳で60代の男性が心筋梗塞による死亡との事故一報が入った。

それぞれの事例では

- ・積雪期登山の体力と判断力不足
- ・行動予定と行動時間のずれ
- ・悪天予報に対応していない行動
- ・天候悪化による道迷い
- ・ビバーク用装備の不携帯
- ・積雪期登山の技術不足
- ・日頃からの体調管理を怠っている

上記の要因が重なり事故が発生していると考えられる。

コロナ禍における心理的・物理的制約から登山日数が減少し、筋力・体力も知らず知らずのうちに低下している。さらに加齢による基礎体力の衰えも考え合わせ、体調管理には特に留意していただきたい。また山行に際しては、コロナ対応で医療体制が厳しい中、遭難事故を起こさないために、より慎重な計画と判断を心がけて欲しい。

積雪期登山については

- ・不測の事態に対応できる装備の確認
- ・直近のルート状況をできる限り把握する
- ・最新の天気予報を確認し、天候の変化を的確に判断する
- ・パーティ各自の体力や技術を十分に認識する
- ・特に今年は積雪が多い地域状況を考慮し、悪天の予報時は登山中止を検討する
- ・ネットでの情報を安易に受けない（情報量が多いと自分に都合の良い情報を取り入れる）

以上の点を十分に考えて登山を行ってほしい。

☆低体温症が要因とする事故については、本人が気づかずに血の巡りが悪くなり、正常な判断ができなくなるので、強風にさらされる、濡れる、行動が止まるなど、身体が冷やされることが予想される場合は、そのような状況になる前に対策を講じる。

☆時間に余裕のある計画を立てた上で、計画より遅れた場合は引き返す行動も心掛ける。



# 山樂登山の世界 essay

## 山でのお酒に思う

OWCC / 大阪 中川和道

お酒を飲まない登山者にわりとたくさん出会う。第1群は登山を職業とするいわゆるプロの人々、第2群はプロではないが記録達成を目指すアスリート系の人々だ。日本の山岳ガイドの方々結構お酒をたしなむから、第1群のなかでも異色の存在だ。スポーツ選手やスポーツ愛好家でお酒をたしなむスポーツはあるのかと考えた。筆者が思うに、登山と相撲くらいだろうか？

1984年に近藤和美氏と3人でパミールの高峰コルジェネフスカヤ7105mとレーニン峰7135mに登頂した筆者は、その国際キャンプで初めて旧ソ連邦のスポーツマスターと呼ばれるプロのエリート登山家たちと出会った。彼らは、ソ連邦国内の7000m峰を、毎年2つ以上登頂を続けてスポーツマスター称号を維持する

のだと語っていたから、その努力は大変なものだ。夕食のあと彼らは国際登山隊と宴会に興じてくれるのだが、決してお酒を口にしない。紅茶を飲んで楽しく騒ぐ。えらいものだと感じた。また、2017年に行った西ネパールのシェルパたちも、決してお酒を飲まない。シェルパの若者が今年2019年2月に初来日したので、灘の酒蔵レストランで当時の仲間との交流会をもった。彼は見事にお酒を飲まない。日本の食文化には触れてもらえたが、さすがにお酒は香りに接していただいただけだった。

一方、旧ソ連邦の国際登山キャンプを支えているスタッフ達となると、お酒に対する態度は一変する。ヘリやトラックで荷揚げした荷物の中にはビール箱がもちろんあって、キャンプ終了の打ち上げパーティーの日ともなると、彼らもビールを飲み、ギターを弾き、歌い、楽しんでた。彼らは直射日光に晒された熱く昇温したびん

ビールを炎天下で飲むのだ。筆者にとってこれは初めての経験だ。ところが、数週間の酒絶ちの後だけあって、これが何とうまい！7100m峰を2つ登った達成感も手伝ったのだろう。大感激だった。あの時の感激を思い出したくて、日本でも大きな登攀のあとに「熱いビールを飲んでみたい」と願うのだが、まだチャンスに恵まれていない。

今までで一番おいしかったビールは？と問われると、2013年5月4日のビールだ。連休にOWCCの山仲間と剣岳小窓尾根からチンネを継続登攀した。2日目は吹雪の中を悪戦苦闘して小窓尾根の頭に。吹雪のホワイトアウトの中、雪洞を掘った。ザックをおろし一息ついたとき、何と、山仲間のザックからビールが出てきた。それが、凍る寸前のトロツとしたビールだった。体のほてりが熱い時に飲んだこのビール。何と言ってもこれが最高だった…。

大阪労山ニュースに2018年4月号から2021年9月号まで42回にわたって随筆「山樂登山の世界」が連載された。本誌では「事故救助」にまつわる随筆を連載する予定であるが、今月号は、「ヤマ」というものをいろいろな角度から出来るだけ楽しく「山樂」としてお酒の話から見つめてみる。なお、ここに登場する旧ソ連の友は政治的には何らウクライナ侵攻とは関係ない善良な市民である。

# コロナ禍で登山環境は どう変わったのか

第2回

## 千葉県連盟オンライン講演会の取り組み

相変わらずオミクロン株が猛威をふるっている。登山団体としては少くない影響を受けているのが現状である。そんな中、昨年11月の全国ハイキングオンライン交流集会でも発表された「千葉県連盟のオンライン講演会」の取り組みを詳しく紹介したい。この講演会は当初、県連海外委員会（安彦秀夫委員長・写真）が「コロナ禍で海外登山（トレッキング）ができない状況を打開するため」に発案し、県連理事会と一丸となって実施された。そして準備の中で、高所登山だけではなく、コロナ禍、アフターコロナの山行についても話してもらおうという取り組みとなった。講師は今まで交流のあるプロガイドの安村淳氏に依頼した。講演の内容はコロナの現状から始まり、スポーツ生理学、トレーニング、高所登山と多岐にわたるが、ここではユニークな内容を取り上げ紹介したい。詳しくは千葉県連盟HPで公開している。



（本誌・田上千俊）

年 齢	20 歳	30 歳	40 歳	50 歳	60 歳	70 歳	80 歳
体 力	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%
バランス	100%	85%	70%	55%	40%	25%	10%

加齢による体力とバランス力の変化（イメージ）

（体力は、1歳につき1ポイント低下する）

（バランスは、1歳につき1.5ポイント低下する）

★高齢者が転びやすいのは体力の低下以上にバランス力が低下する為です。

山に行かないと、体はどうなるのか？



## 山と平地は違う（駅伝山の神とマラソンの事例）

5区23km標高差860mの山登りが抜群に早い人：  
90回以上の歴史の中で、3人だけ！

\*「山の神」と言われるほど山で速い人は、平地ではどんなに速い事か？

	氏名	成績
初代	今井 正人 (順天堂大学)	2004年～2007年、2年生で驚異の11人抜きで5区区間新記録、 3年連続5区区間賞
2代目	柏原 竜二 (東洋大学)	2008年～2011年、1年生で今井選手の記録を47秒更新し、 4年連続5区区間賞、3年連続5区区間新記録を記録
3代目	神野 大地 (青山学院大学)	2015年～2016年、3年生で青学初優勝の立役者となり、 4年生で青学の往路、復路、総合の完全優勝に貢献

箱根駅伝・山の神

（マラソン自己ベスト：  
中村2時間8分16秒、  
服部2時間7分27秒、  
大迫2時間5分50秒）  
〔結論〕山の神（山で速い人）は平地では余り速くなく、平地で速い人がマラソンでも速い！

順位	氏名	成績
1位	中村 匠吾	2時間11分28秒（駒澤大学、箱根駅伝1区区間賞）
2位	服部 勇馬	2時間11分36秒（東洋大学、箱根駅伝2区区間賞2回）
3位	大迫 傑	2時間11分41秒（早稲田大学、箱根駅伝1区区間賞）
17位	神野 大地	2時間17分40秒（3代目山の神）
25位	今井 正人	2時間21分15秒（初代山の神）
……	柏原 竜二	引退（2代目山の神）マラソン自己ベスト：2時間20分45秒

箱根駅伝・山の神マラソングランドチャンピオンシップ2019（オリンピックク代表選考会）の成績比較

何故、山の神（山登りが抜群に速い人）は平地（マラソン）ではあまり速くないのか？

〔結論〕マラソンは「水平前進運動」、山登りは「抗重力上下運動」で、同じ走りでも平地と山では運動が違うので、筋肉の使い方も違う。  
これは歩きも同じで、「山登りの

## コロナ禍の山行

### 基本原則

①「ヒューマンエラーは無くならない」（現在の安全工学の考え方）：どんなに感染対策をしても、必ず穴があり、感染リスクはある。そして、ワクチンは万能ではない！

②「ウイルスは自分では移動できないし、感染もできない」：ウイルスが感染する為には人のアシスト（人の移動と接触）が必要なので、ウイルスのアシストはしない。

③コロナ禍の山行の原則：なるべく「移動を少なく」し、「人との接触も少なく」し、山でも「人との距離（2m以上）」を保ち、話す時には「マスクを着用」する。

④具体的には：「近場の山」を、「人のいない時間」に、「少人数・日帰り・短時間」で歩く。

トレイルニングには山登りが一番良い」という事で、どんなに平地を歩いても山のトレイルニングには余りありませんので、山のトレイルニングには山を歩きましょう。

⑤緊急事態宣言中：感染拡大中なので、特に「控えめ」に、「慎重」に行う。  
⑥コロナ禍の山行の目的は「山の体力維持とストレス解消」で、「アフターコロナの本格山行の為の準備」です。

コロナ禍の「低山歩きの勧め」：目標は1ヶ月±2000m

①「標高差は180m以上」：山本先生の理論。

②「交通が便利で移動距離が少ない」  
③「人が少ない山」を選び：交通が便利でも高尾山など人の多い山は不向き。

④「少人数・日帰り・短時間」で、「週1回」登る。

このような内容を含む第1回講演会は33名の会員が視聴した。

（続く）



# アドベンチャー・トラベル

## ゼロカーボンとメチャカーボン

今年に入って数カ月たつが、しばらくぶりに全国各地の降雪量が増えたと思う。関東甲信越でも昔ながらの豪雪地帯が、それなりに復活？ している。私たちが子供のころの“日本の冬”が蘇った。大袈裟かもしれないが、コロナ禍でもウイルスが次々と変体、新しいオミクロンも発生し、所によっては感染能力が強まって第○波の頂点などと、地球上どこもかしこも、いつまでたっても収束に届かない。インフルエンザ級の致死率で、もうそろそろと思うが、経済活動がその分停滞して、CO<sub>2</sub>削減に役立っていると思えば、温暖化の勢いもコロナに影響されたのかとそんな副作用は大歓迎？である。

今回のタイトルは、少し説明が要る。今、私の住んでいる遠山郷は、南信にある飯田市の南東約50kmの、南アルプスは聖岳と光岳の山麓、我が国で一番長い中央構造線の谷にある。人口密度は5人/km<sup>2</sup>ほど。この谷に住み着いた最初のヒトは、紀元前8000年縄文（新石器）時代初期とされ、縄文土器の出た遺跡が散見される。

このころの日本列島は、長い氷河期が終息し、対馬暖流が日本海に流れ込み、陸続きだった大陸と離れ、島国に生まれ変わった。先祖たちは暖かい山の南斜面の山住みで、

狩猟および木の実や球根等の採取に頼る生活である。その後の土器の発明により、熱分解によって発生するスープの旨味をヒトは初めて知る。さらに豊富なドンギリ類で、パングや、だんご、味噌に近い調味料も作る。それまで、汁とは無縁の食生活であったヒトは、焼く料理一辺倒から脱却する。

当時日本の土器は世界最先端を行く底のところができた。焚火の中にさすことができた。イモ類が渡来し、シソやゴボウ、緑豆等の縄文野菜の栽培も行われ、さらに3000年前頃に大陸からコメ、さらに

大豆が渡来し、コメによってカロリーを、大豆によってタンパク質をと、その後の我民族の基本食が、ここに結び付く。

時代は一気に下って、遠山谷への定住化が進むのは1000年頃、集落の原型ができ、1186年（文治2）頃には鎌倉地頭北条時政の荘園となり、1214年（建保2）に鎌倉幕府の料所になっている。歴史は更に下って江戸時代まで、ヒトは動物と同じように大自然からの恵みで多くをまかない、水災害、地震、天変地異はあっても自然をいつくしみ、神と崇めて自らの命を繋いできた。食べ物はすべてゼロカーボンのスローフーズを現代まで、作り続けてきたというわけである。

そのわけは、遠山郷山住のインフラ。電気が引かれ簡易水道が完成したのが、1956年（昭31）、危うい山肌に細い車道ができたのが1972



ゼロカーボン山肉ジンギス2種、南信濃和田にある肉の鈴木屋の看板商品。ジビエ生肉も販売する。ジンギスはラムなど通常肉も含め31品目ある。



青崩峠よりの遠山郷。「峠の旅」パンフレットより（平14）

抜本的対策として、考えてみた。  
 ゼロカーボン肉を食べる運動をすること。  
 ゼロカーボン肉を5割以上販売する店に補助金を出す。  
 完全ゼロカーボ

ンと言えない電気自動車に国（経産省）の助成が付くのなら、こちらに主軸を置くのが本筋と思う。自然生態系保持のためにぜひ行政にやってほしい政策である。高く買って安く売る庶民がうれしが政策である。

ただ、残念なことが一つ。わが街、飯田市は「環境文化都市宣言」をし、さらに2009年（平21）に国の政策である「環境モデル都市」に選ばれて、低炭素社会の実現に向かって温室効果ガスの排出対策など、先駆的取り組みにチャレンジしなくてはならないのに、かたや焼肉日本一の街を掲げ、人口当たりの焼肉店日本一を後押ししている。畜産牛・豚・鶏…特に牛はメチャカーボンの極致である。何ともこの矛盾??

市の掲げるゼロカーボン・キャンペーン「みんなで目指そう、環境プラン6つのゴール」絵にかいたモチである。

文中表現のヒトはノーカーボン時代の人のこと。

年（昭47）、最奥の集落へ道が完成したのが、1985年（昭60）である。遠山郷の山住の集落は明治になって百年、昭和40年代になっても歩くだけが唯一の移動手段であった。すべて「ゼロカーボン」森と共生し歩いて生活した最後の日本人といわれる。

だから遠山郷の肉屋は基本山肉で「ゼロカーボン」である。シカ、イノシシ、クマがその代表である。だが、今や狩猟は食物の調達ではなく、人の生活を脅かす野生動物の食害を無くすための駆除が目

的である。都道府県による捕獲を国が支援するなど、捕獲強化のための法整備がされ、補助金も出る。シカの捕獲数はこのところ、年間で約50万頭といわれるが、自然増加を考えると適正と考えられる100万頭？　まで減らすには、抜本的な対策が要る。ニホンジカは現在、推定200万頭といわれ、自然生態系への影響には恐ろしい数である。温暖化は野生動物の適正数を狂わす大敵であり、雪はオオカミの代わりの救世主といえるのだ。子ジカ等越冬できない降雪で個体数を抑制できる環境に

戻す必要がある。ハンターの数も増す必要があるが、近年、免許保有者が狩猟者登録をしない資格マニアが増え、実際にフィールドにでて狩りを行う人は減っている。経験が必要な有害駆除などに使える人材はハンターの高齢化で減る一方、さらに高齢で免許返納者が続出という状況では、ギブアップ以外にない。

環境省もこの事態を重んじて、国立公園内でのシカの捕獲に、直接レンジャーが携わる試みに知恵を絞っているが、お門違いを承知で、こんなことはできないか？

環境省もこの事態を重んじて、国立公園内でのシカの捕獲に、直接レンジャーが携わる試みに知恵を絞っているが、お門違いを承知で、こんなことはできないか？





第25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

### 天気と熱中症・低体温症

開聞岳922mで  
熱中症を体験！

今月は気象条件と登山者の健康を考えてみたい。言うまでもなく気象条件は登山の安全や快適に大きな影響があるが、健康という観点でみれば気温が最も重要だろう。気温が高く体温が上がり過ぎうまく調節できなければ熱中症、逆に体温が下がり過ぎると低体温症で、場合によれば生命にも関わることになる。

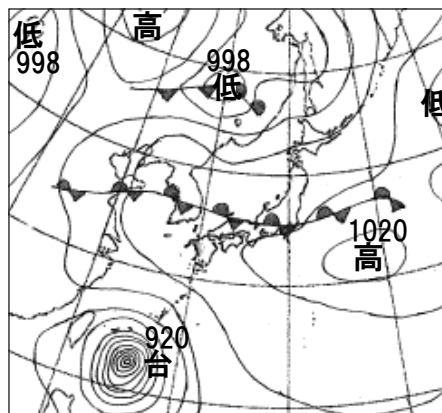


図1：筆者が開聞岳で熱中症になった時の天気図（2005年7月17日）

九州南部は15日に梅雨明け。太平洋高気圧が強まってきて16日に四国、17日に九州北部が梅雨明けとなった。

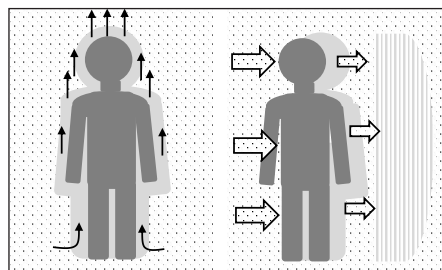


図2：人体の体温調節の仕組み  
体の周囲の空気が体温を守っている（左）。風が吹くとその空気が取り払われる（右）。

実は、私は山行中、熱中症で倒れたことがある。7月の梅雨明け

直後の鹿児島県開聞岳でのことだ。鹿児島県から夜の枕崎行の列車で開聞駅に着きそのまま仮眠して翌朝登った。開聞岳は百名山にも入っているのので地元以外でも登った方は多いと思うが、登山道には石がごろごろ歩きにくく斜度もあり意外ときつい。さらにその日は汗の乾く感覚がないほど蒸し暑く、九合目付近で立ちくらみがして急に視界が暗くなって意識を失った。数分後に意識が戻り自力下山して事なきを得たのだが、熱中症の症状はまさに急に起きる危

険なものだと身をもって知った。

#### 体温調節の仕組みとは

先ほど「気温が最も重要」と書いたが、実は人間の体温に影響を及ぼす気象要因は気温だけでなく、風、日射、湿度も重要だ。図2に人間の体温調節の仕組みを概念図にしてみたが、体温で体に接する空気が暖められ、それがその外側の空気から体温を守る働きをしている。また、人体は常に発熱しているので適度に熱を逃がす必要もあるが、体温で温められた空気は対流で頭部から上昇し、代わ

りに下から冷たい空気が入るので体に接する空気が暖まり過ぎることもない。実際には私たちは気温に応じて衣服を着て体に接する空気の量や流れを調節しているわけだ。

ここに風が吹いたとする。すると風によって体に接した空

気が吹き飛ばされ剥ぎ取られるため、外側の冷たい空気が直接体に接するようになり体を冷やす。これが風冷効果だが、①風が強いほど体に接した暖かい空気が取り去られやすい、②気温が低いほど体を冷やす効果が大きい、ということとで同じ風速でも気温が低いほど風冷効果が大きい。その関係を図3のグラフにまとめたが、弱い風でも気温が低いほど体温が多く失われることがわかる。つまり、夏の風は快いが、秋や冬、夏でも日差しが無く気温が低い時は弱風でも寒いということだ。

気温が高い時はどうかという

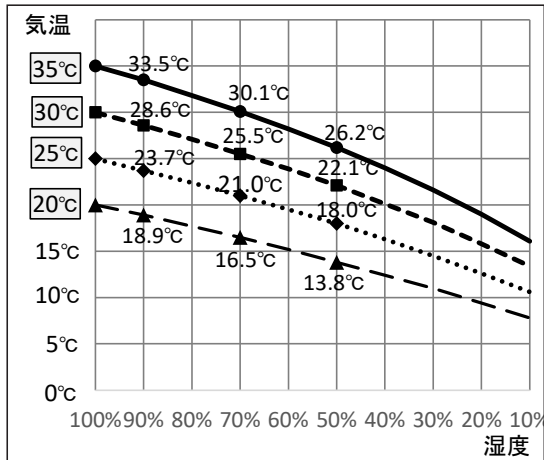


図4：湿球温度

湿球温度は濡れたガーゼを巻いて測った温度で、汗をかいた時の体に似た条件だ。

湿度が低いほど湿球温度は低く、つまり体感温度も低くなっている。

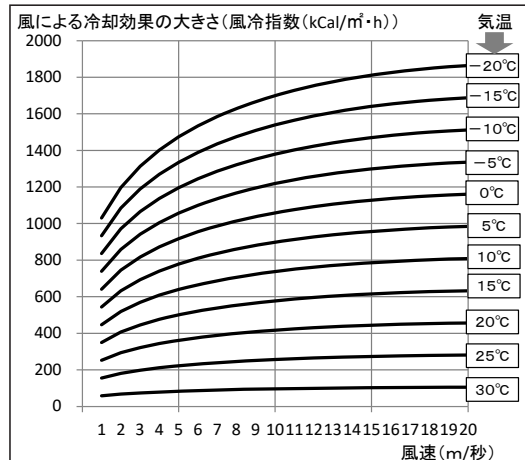


図3：風速、気温と風による冷却効果の関係

気温が低いほど、風冷効果が大きくなる。

### 湿球黒球温度とは？

と、湿度と日射が重要だ。気温が高いと体温を逃がしにくくなるので汗が蒸発することで体を冷やすが、湿度が高いと汗が蒸発しにくく体温が上がりやすい。また、日射は人体に当たると熱にかわり体温を上げる。

これらを総合して体感に近い「温度」の指標として湿球黒球温度が提唱され、熱中症予防にも使われている。計算式は

湿球黒球温度  $\parallel$  乾球温度  $\times 0.1 +$  湿球温度  $\times 0.7 +$  黒球温度  $\times 0.2$  だ。

乾球温度は通常の気温、湿球温度は水で濡れたガーゼを温度計に巻いて測った温度で湿度が低いほど温度が下がる、黒球温度は黒い銅の球の中に温度計を入れて測った温度で日射の影響が加味されている。計算式をみると湿球温度、次いで黒球温度のウェイトが高く、湿度と日射の影響が重視されていることがわかる。図4が湿度と湿球温度の関係だ。例えば湿度

70%のとき湿球温度は乾球温度から3・5～5℃程度も低くなっている。黒球温度については、夏の晴れた昼間であれば乾球温度より約13～18℃程度高くなる。湿度と日射の影響は大きい。

熱中症予防では「黒球湿球温度が21以上で死亡事故の可能性があり注意、25以上で警戒、28以上で厳重警戒、31以上で運動は原則中止」であるが、私が開聞岳で倒れた時の黒球湿球温度を当時の周辺の気象観測データから推定してみた。湿度は鹿児島の高層観測データは96%で、なるほど蒸し暑かったわけだ。気温は枕崎アメダスの気温と標高から24～25℃と推定。これらなどから黒球湿球温度は25～26程度だった推測される。指針では「警戒」レベルだが、実は開聞駅は蚊が多く夜通し明るくあまり眠れなかったため体調が良くなかった。体調が良くないときは指数が比較的低めでも危ないということを経験からお伝えしたい。湿球黒球温度の詳しい情報は環境省熱中症情報サイト（注1）などを参照してほしい。

注1：環境省熱中症情報サイト

[https://www.wbgt.env.go.jp/doc\\_observation.php](https://www.wbgt.env.go.jp/doc_observation.php)

# 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

最終回

正田吉継・中川和道 大阪府勤労者山岳連盟 教育遭対部

今回が最終回。前は、相次ぐ懸垂下降時の事故に対し、各会での取り組みとともに大阪府連でも懸垂手順の技術検討会・体験会を開催するなど、懸垂下降の事故防止対策に、府連の仲間が一丸となって取り組む活動を紹介した。大阪府連・教育遭対部のA部長は「人間はミスをする。明日は我が身だ」と訴える。

目上の相手でも、  
お互いに証拠で確認

技術検討会・体験会のまとめ文書でA教育遭対部長は、ピット・シューベルト氏の「技術の過度の統一は不利益を生むことがある」との言葉を引用し、「それと同じく懸垂技術も、ここしばらくは統一されないだろう。統一がもたらす弊害が大きいと思われるからである」とした。そのうえで、「万全でないが、仮の安全対策」として、以下の3つを提案し

た。

●ロープの末端は結ぶ（1本ずつでも2本一緒でもいいので結ぶ）。

●目上の相手でも、お互いに証拠で確認をしよう。言葉での確認や指差しだけではダメ。言葉で「やりました」と言うが、見てみたら間違っていたという話も聞く。結び目を見ないと信用しないこと。目上だからと遠慮した結果、ミスを見逃し、事故や死に至ったら、自分があの時、遠慮したため先輩を事故や死に遭わせた、一生後悔が続く。これは避けよう。

●各会で講習会をやるう、身につくまで（実際に落ちる体験をすることを含めて）。

ロープの末端は必ず結ぶこと

2014年12月のこの技術検討会、体験会の後、懸垂下降にかかわる事故はなく、事故防止策の効果があ

あったと思われていた2019年5月25日、再び懸垂のすっぱ抜け事故が起こった。

この日、大阪労山の中級登山学校の実技が、兵庫県の雪彦山で行われていた。午後1時頃、受講生とBコーチ、アシスタントコーチの3人が登攀を終え、Bコーチが、不行岳の温故知新ルート2ピッチ目を懸垂下降中に、すっぱ抜けにより墜落。岩場を数メートル落下し、斜面の立ち木に衝突して停止。右ひざの剥離骨折となった。

Bコーチは、残置スリングの掛かった立ち木を支点として、50mロープ1本使って懸垂を開始。この際、末端結びがなく、ロープのセンターも出ておらず、バックアップもなかった。懸垂を始めようとした時に、受講生とアシスタントコーチが「チェックを」と発言したが、Bコーチが「大丈夫」と答えたという。そして、数メートル下降した地点で、ロープの末端が下降器から抜けた。

中級登山学校では、原因として▼ロープのセンターが出ていなかった▼ロープの末端処理をしていなかった

——の2点から、下降器からロープが抜けたとしている。

事故後の2020年11月16日に開

かれた第19回事故対策会議で、この事故が議論された。ロープの末端を結ぶことの欠点が発言されたが、末端を結ばない懸垂も行われており、コーチの指導の個性までは統一することはできないことが紹介された。

中級登山学校のC校長は、「中級では、コーチの指導に自己判断の裁量を認めている。受講生はこれによって複眼的視点を養い、自分で考えることの重要性を学ぶ一助となっている」と説明した。

ここで、会議に参加していたPPP会から「1本ずつ結ぶか、2本結ぶか自由度はあるが、結ばない懸垂はあり得ない」との発言があり、会議の出席者全員も「末端は必ず結ぶ」と答えた。これを受けてD理事長は「大阪では、結ぶことを確認したい」と述べた。

まとめとしては「指導者の指導の自由度はいい面もある。しかし、この末端に関しては、学校の場合だけでも、必ず結ぶという方法で統一した運営をしてほしい」との方向性で一致した。

中級登山学校は、「事故報告・対応方針まとめ」の中で、「中級登山学校では、特に懸垂時においてはパーティー全員でシステム及び安



全の確認をすることを徹底してまいります。このことの周知徹底のために、実技開始前のミーティングにおいて毎回、コーチ、アシスタントコーチ、スタッフ、受講生の参加者全員にパーティー内での再確認を注意喚起いたします。

受講生に対しては、中級登山学校入校時における注意事項として書面と口頭で説明すること、座学における懸垂システムの説明の理解度の確認などを実施することとします。加えて、スタッフと運営でのミーティングにおいて、これらの対策の実施状況や効果等を確認してまいります」との対応策を述べている。

さらに、「尚、2019年10月の常任理事会では下記の点の指摘を受けました。ヒューマンエラーであること。コーチの注意喚起は絶対だが、現場ではお互いに指摘できるパーティーを作ることが絶対である。それが出来ていなかったということ……など。中級登山学校はこれらの問題点を克服できる機会ととらえ、スタッフ会議で討議し意思統一することとし、今後二度とこのような事故が起きないように、再発防止を徹底してまいります」と締めくくっている。

る。

この対応策に基き、中級登山学校は事故後、毎回の実技開始前のミーティングで、コーチ、アシスタントコーチ、スタッフ、受講生の参加者全員に、口頭で以下の注意を喚起している。

「実技中にパーティー全員でシステムおよび安全確認を確実に実行することを、特に懸垂下降時においてはそれを徹底する。また懸垂下降時は必ずロープの末端を結ぶことを原則とする」と、懸垂事故を決して再び起こさないように、事故再発防止対策の遵守を徹底することを参加者全員が確認している。

懸垂下降の技術に結論や正解はないだろう。ただ、多くの経験者が口をそろえ、力を込めて言うのは、以下の言葉だ。

●ロープの末端には結び目を作る。

●お互いに実証拠で確認を。目上の相手でも、遠慮なく間違いを指摘する。

●身につくまで徹底した練習を。

現状では、以上の点を守ることが懸垂事故防止の最善策ではないだろうか。

「山の事故をゼロに」でなく「防ぎ得た事故をゼロに」

A教育遭対部長は、今回の事故事例集の冒頭部分で強調する。「山は都市や職場と違う。都市や職場はもとも安全を保障するように設計されている。事故防止の目標は『職場の事故をゼロに』で、具体的対策は『修理・改修・駆除』である。ところが、山は安全を保障するようにそもそも設計されてはならず（溝手2007年）、自然落石やタニ咬傷などの事故はゼロにできない。つまり『山の事故をゼロに』との目標は実現不可能である。『防ぎ得た事故をゼロに』を目標にし直すことを提案する」と。

事故を起こした人たちは、誰も責められない。結果論をいっても始まらない。自分もいつ同じような事故を起こすかわからない。こうした事故を他山の石としなければ意味がないだろう。「自分は危ないことをやっているという自覚。これで絶対安全と言うのはない。人間はミスをする。ミスは根絶できない」（A教育遭対部長）。

事故は他人ごとではない。明日は我が身だ。

## CONTENTS

いつでも どこでも だれでもポッチャ

2021-22シーズン スキーを満喫！

スーパースター論 新庄剛志 北海道日本ハムファイターズ監督

スポトビ 肩こりは筋膜リリースやファシア体操でパラリンピックの「パラ」って何？

スポーツ  
のひろば

2022  
No.545 4月号

定価 290円  
年間購読 3,600円



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



JAPAN WORKERS' ALPINE FEDERATION

## 専門委員会活動報告

2022 ②

## ○自然保護委員会

## 全国一斉クリーンハイクに

むけて

全国一斉クリーンハイクの集計結果によると、やはりコロナ禍によって実施できなかった地方連盟が約半数。埼玉県や京都府などでは地方連盟単位、期日も6月の実施ではなく、感染者数が一時的に減った10月以降に実施した会もあった。東京都連盟の町田グラウス山の会では、一斉ではなく10日間をクリーンハイク期間として、山行のときに積極的にごみ拾いを行った。登山道に落ちているマスクが気になっていたが、集計結果にもそれが表れていた。また飴などの個装袋も目立っていた。わざと捨てたのではなく、ポケットから知らない間に落ちたのではない。各自が小さなごみ袋を持ち、それに入れば防げそうである。期間が終了した後でも、ごみが気になった会員が拾っている場面も見た。コロナ禍の中だからこそ気がついた、新たなクリーンハイクの動きにも思える。

(安田優／全国自然保護委員)

## ○遭難対策部

## 八ヶ岳で死亡事故発生

1月6日から2月2日までに届いた事故一報は17件20名。9名が転倒（無雪期6名、積雪期1名、山スキー2名）。転落が5名（無雪期1名、登攀2名、人工壁2名）。凍傷が5名（海外1名、冬季登攀1名、積雪期3名）。凍死が1名。男性10名、女性10名。所属連盟は、東京が5名、佐賀3名、埼玉・神奈川が各2名、道央・岩手・群馬・岐阜・兵庫・広島・香川・長崎が各1名。年齢は、80代1名、70代7名、60代5名、50代2名、40代3名、30代1名、20代1名。登山形態では、無雪期7名、積雪期6名、山スキー2名、登攀3名、人工壁2名。

積雪期の八ヶ岳縦走で死亡事故が発生。道に迷って、東天狗岳山頂周辺でビバグ。翌日、71歳の女性が意識不明で運ばれたが、死亡が確認された。多くの問題点を含む事故事例である。致命的な失

敗が事故に繋がったと思える。事故一報から見えてくるものは・積雪期登山の体力と判断力・当日の行動予定と天候判断・天候の悪化による道迷い・ビバグ用装備の不携帯。計画の段階から「まさか：そんなはずはない」との思い込みが装備の不足や誤った行動判断に繋がったと思える。さらに詳しい報告により事故の検証を行い、教訓として生かす事が大切である。

この二ヶ月で昨年の状況と大きく変化している。登山形態では、昨年0件の冬季登攀が3件（4名）に増加。八ヶ岳赤岳登攀、北岳バツトレス登攀、大山北壁登攀。登攀も1件から3件。室内ジムも2件から5件に増加。事故原因では、昨年0件だった凍傷が5件、転落・滑落も倍増し登攀（室内ジムも含む）事故の増加が影響していると思える。大山の計画書でも「ひさしぶりの冬季稜線登攀なので、慎重に行動する」と記載があった。登攀事故は重大事故に繋がる。自身の技量や天候の判断を再度確認

し、慎重で無理をしない登山が求められる。

（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。

## ○労山基金運営委員会

全国総会で労山基金規定・

細則を改定、周知を

2月総会で、労山基金規定が改正された。施行は、この時報が発行されている4月1日からである。改正の要点は、①救助搜索交付の増額改訂で、他の制度との差別化を図るため交付倍率を、現行400倍から改訂500倍に引き上げる。②入院日数は、これまでと比較し短縮傾向のため入院2日、通院1日から交付とした。③

海外登山におけるトレッキング以外の5000メートル以上の高所登山およびすべてのバリエーション登山等については、労山基金加入から1年以上経過した会員に対して交付と記述を具体化した。④遭難者の安否確認や身柄保護で、

当該団体が現地に要員派遣する必要がある場合、交通費の実費について10万円を限度として支給する細則のただし書きが難解との意見が寄せられ、救助搜索費用を申請する場合は、この者が救助搜索に加わった場合交付すると具体化した。⑤この制度の略称を「労山基金」とした。⑥無事故報奨金制度は、各地方連盟から公平性を逸する、廃止すべきとの意見があり全体アンケート結果でも廃止意見が多く、本年3月末廃止とした。この規定改定文は、各会クラブ担当者に送付するので、加入者に周知をお願いしたい。

（労山基金運営委員／大澤辰雄）

## ○ハイキング委員会

新しいハイキング委員誕生

全国連盟のハイキング委員は、顔を合わせて会議を行うことが可能な首都圏からのみ、今までずつと選出されてきた。しかし、一昨年来のコロナ禍の中で、各方面にリモート会議が一気に普及した。労山全国連盟の諸会議や、専門部

活動でも採用が進み、首都圏だけの委員選出とする必要がなくなった。実際、全国ハイキング委員会も、しばらく前から、会議はすべてリモート開催としている。

こうした中で、このほど広域のハイキング委員が2名誕生した。北海道の佐藤美知弥さん（女性スマイル・マウンテンクラブ）と、香川県の市原義博さん（高松ハイキングクラブ）だ。ほかにもう1名、声をかけている人がいる。

今年秋には、山口県で全国ハイキング交流集会が開催予定だ。新しいハイキング委員も交え、実りある集会としたい。

（ハイキング委員 石川友好）



2022 年 1 月 6 日から 2022 年 2 月 2 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	12.17	群馬	36	男	Karun-Kuh	海外登山	凍傷	海外登山中に凍傷となり現地病院で治療を受けた。	凍傷
2	12.09	広島	61	男	牛曳山	無雪期	転倒	下山口近くの小沢を横切った時に岩が動き転倒する。	橈骨遠位端骨折
3	12.05	東京	64	女	仏果山	無雪期	転倒	入山すぐに、右膝を捻った。	右足半月板損傷
4	12.26	兵庫	79	女	荒地山	無雪期	転倒	入山すぐに、木の根に足を乗せバランスを崩し転倒した。	胸椎圧迫骨折
5	12.24	岩手	73	女	砥森山	積雪期	転倒	下山中、木の枝に足を引っかけ転倒した。	足の甲の骨折
6	12.26	埼玉	64	男	天狗山	積雪期	凍傷	下山後、手袋を脱いだら両手が凍傷だった。	凍傷
7	12.19	道央	45	女	アンヌプリ	山スキー	転倒	ターン時に笹に絡まって転倒した。	右膝靱帯損傷
8	1.05	埼玉	72	女	鐘堂山	無雪期	転倒	下山時、足元の木の杭に靴ひもが絡まり転倒した。	足の損傷
9	1.09	東京	45	男	野猿谷	登攀	転落	ボルダリング中、5mからフォールした。	左足距骨骨折
10	1.09	香川	54	女	石清尾山	無雪期	転倒	下り坂で足が石車に乗り足を捻った。	右足腓骨遠位端骨折
11	1.03	岐阜	62	男	赤岳	冬季登攀	凍傷	赤岳登攀後、テント場に戻り凍傷に気付いた。	凍傷
12	1.21	神奈川	54	男	城山	登攀	転落	リードでフォールし受け身を取り岩に足を打った。	足腰の捻挫
13	1.15	東京	75	女	大杉山	無雪期	転倒	道迷いによりルート探索中に滑落。	全身打撲・胸骨骨折 他
14	1.09	長崎	73	女	恵比寿神社	無雪期	転倒	階段を踏み外して転倒。	左足首捻挫
15	1.2	東京	68	女	室内ジム	人工壁	転落	ボルダリング中に壁の最上部から墜落。	第一脊椎圧迫骨折
16	1.08	東京	48	男	乗鞍岳	山スキー	転倒	右ターンが大きくなり山脚側が雪にとられて転倒。	外傷性右膝内障
17	1.17	佐賀	84	男	天狗岳	積雪期	凍傷	積雪が多く、天狗岳周辺で道に迷いビバークし救助要請した。	凍傷
18	1.17	佐賀	71	女	天狗岳	積雪期	凍死	積雪が多く、天狗岳周辺で道に迷いビバークし救助要請した。	死亡
19	1.17	佐賀	71	男	天狗岳	積雪期	凍傷	積雪が多く、天狗岳周辺で道に迷いビバークし救助要請した。	凍傷
20	1.26	神奈川	29	男	室内ジム	人工壁	転落	最後の一手で墜落し骨折した。	右踵骨骨折

事故一報の受領順で掲載

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	合計
男性	1	1	2	1	3	1	1	10
女性	0	0	1	1	2	6	0	10
合計	1	1	3	2	5	7	1	20

	無雪期	積雪期	山スキー	冬季登攀	登攀	冬季登攀	人工壁	合計
男性	1	3	1	1	2	1	1	10
女性	6	2	1	0	0	0	1	10
合計	7	5	2	1	2	1	2	20

	転落	転倒	凍傷	凍死	合計
男性	3	2	5	0	10
女性	1	8	0	1	10
合計	4	10	5	1	20

	骨折	損傷	捻挫	凍傷	死亡	合計
男性	4	0	1	5	0	10
女性	5	4	0	0	1	10
合計	9	4	1	5	1	20

- 2日 遭難対策部会
- 8日 組織部会
- 9日 三役会議
- 14日 自然保護委員会
- 15日 登山時報編集委員会
- 17日 第24回理事会
- 19～20日 第35回総会（東京都府中市・ホテルコンチネンタル）
- 22日 労山基金運営委員会

## 第24回理事会、討議事項

### ① 第35回全国総会の運営について

オンライン参加者への対応と議案採決・役員選挙の方法について確認。アルバイトを増員して対応する。総会会場にプリンターを持ち込む。ノートパソコンを持参できる役員は全員持参する。

### ② 来期の予算について

会員減による収入の減少は、スポーツ事業継続支援金などにより対応できたが、今後の活動に備えて緊縮財政を継続し、オンライン会議などの整備も検討する。



伊豆半島、雪景色の大室山



八ヶ岳、美濃戸口、河原奥の氷柱



2022年3月号にて誤りがありました。  
訂正してお詫びいたします。  
25ページ 2021年新規加盟団体の紹介  
誤：山岳山遊会（東京）  
正：山岳山遊会（福岡）

## FROM EDITOR

この2月、画家で、日本山岳画協会、熊谷守一美術館館長の熊谷樞氏  
が逝去されました。先生には、長年、本誌表紙、誌上では紀行文、エッ  
セイなど多彩な寄稿・作品で大変お世話になりました。生前の御厚情に  
深く感謝申し上げ、謹んで御冥福をお祈り致します。（橋口）

「一月行く、二月逃げる、三月去る」と言うが、本当に「時」の早さを感じる。  
3月号はなんとか誌面の穴を空けずに済んだが、4月号もまたまた誌面空白の危  
機に直面した。原稿締切日を過ぎても届かないことへの心配と、ギリギリになっ  
ての対応に追われるのは編集長の役目だろうか、今月も気忙しかった。（今野）  
コロナ大流行を押し酷暑の中で強行の金権東京。人権抑圧下の北京。「ぼっ  
たくり」の異名をとるIOC執行部。ドーピングも引きずって。無観客開  
催オリパラの1年で、選手たちの感動的活躍にも拘らず、輝くべき祭典  
はこんなにも色褪せてしまった。（鈴木）

2月の総会では、組織拡大や遭難防止がメインで議論されたようだ。私  
が言うのも変だが、今さまざな組織が「高齢化」「減少」傾向の中で、  
労山の健闘は大いに称賛に価すると思う。会長をはじめとする役員各位  
の努力に拍手。（塩田）

オミクロン株と寒波に翻弄されている毎日。毎週登っている愛宕山では  
七合目から上部が年末の雪が根雪となってアイスバーン状態が続いてい  
る。近年にない冷え込みの日々だが山麓では、マンサクや蠟梅が咲いて  
いる。温かさと共にコロナの終息が待ち遠しい。（小倉）

## 登山時報

©禁無断転載

4月号 No.566 2022年3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

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 川嶋高志

編集人 今野善伸

発行 日本労働者山岳連盟

〒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





Junpei Tanaka &amp; Tama



## 田中純平さん & タマ

1973年、兵庫県生まれ。北海道大学大学院農学研究科修了。北海道東部を中心にヒグマやエゾシカの様々な調査プロジェクトに携わった経験をもつ。2001年に「軽井沢のクマ保護管理請負人」として北海道から軽井沢へ。軽井沢のクマに精通した知識と犬への深い愛をもつことから米国のペアドッグ育成団体の代表に日本初のハンドラーとして指名される。

タマは2014年、米国モンタナ州生まれ。ピッキオ（※）で活躍する2代目のペアドッグ。犬種はフィンランド原産のヒグマ猟犬「カレリアン・ペアドッグ」。2015年に米国のペアドッグ育成団体から譲り受ける。とても人に寛容であると同時に、狩猟欲が強く、匂いを嗅ぎ取る能力に優れている。

## クマは隣人。私たちの仕事は人—クマの友好関係を築くこと 人間とクマとの共存をめざして

—ペアドッグの役割は？

ペアドッグ（クマ対策特殊犬）の仕事は、電波発信器を装着されたクマが人との棲み分けのために設定されたボーダーを越えてきたときにボーダー外へと追い払うこと、出沒通報があった現場周辺をパトロールすることです。追い払いを繰り返すことで、クマに人への警戒心を植え付けます。また、クマとの共存を考えるための普及啓発活動にも同行します。ペアドッグは人—クマ双方が友好関係を築いていくための親善大使のような役割を果たしています。

私（ハンドラー）の仕事は、常日頃の飼育・訓練、出沒や学校等での教育現場でのハンドリング、ペアドッグによるパトロール結果からクマの存在の有無や出沒要因を判断することです。

—長野県軽井沢で活動されています。1990年代後半の軽井沢町では、クマによるゴミ荒らし等の被害

が多発し、人的被害の危険性が増していました。しかし、同町ではクマを一方的に駆除する短絡的な方法ではなく、クマと人との棲み分けながら共存する地域を目指すことにしました。

クマの保護管理事業として、まずは別荘地周辺を利用してクマに発信器を装着して行動を把握しました。その後は、問題グマを特定した駆除や追い払い、クマ防除ゴミ箱の開発や導入、作物被害を防ぐための電気柵の普及などにより、クマによる農作物やゴミの被害は、2013年頃にはほぼ無くなりました。一方、クマの行動追跡調査から、彼らの出沒要因は、ゴミだけではなく、別荘地周辺に生育しているサクラやドングリなど、自然の食物そのものであることも分かりました。

クマは幼い頃に母グマから食べ物の種類や食べる場所、移動経路などを学びます。よって、特に母

親になる前の若い雌グマに、追い払いを通して人と共に暮らしていく上でのルール（人の気配を感じたら逃げる、人が活動する環境では日中に徘徊しないなど）を教え、そのクマだけではなく、次世代のクマたちへもこのルールが受け継がれます。

—人とクマが共生していくには？

これまでの経験から見えてきたのは、クマが人の気配や動きにとっても敏感で、人に見つからないように動きながら懸命に生きている姿です。彼らのそんな謙虚な姿を見てみると、私たちがもつとクマのことを知り、各人ができることを少しでも行えば、もつと人もクマも安心して暮らせる気がします。クマがいることは豊かな自然環境がそこにある証。共に自然の恵みを楽しむことができるように、自然にもクマにも謙虚な気持ちと振る舞いで接することが大切だと思います。

（聞き手・渡辺明）

※ NPO 法人ピッキオは、軽井沢町から委託を受け「人とクマとの共存」に向けた取り組みを実践。「ヒトの安全を守ること」と「野生のクマを絶滅させないこと」の両立をめざしている。

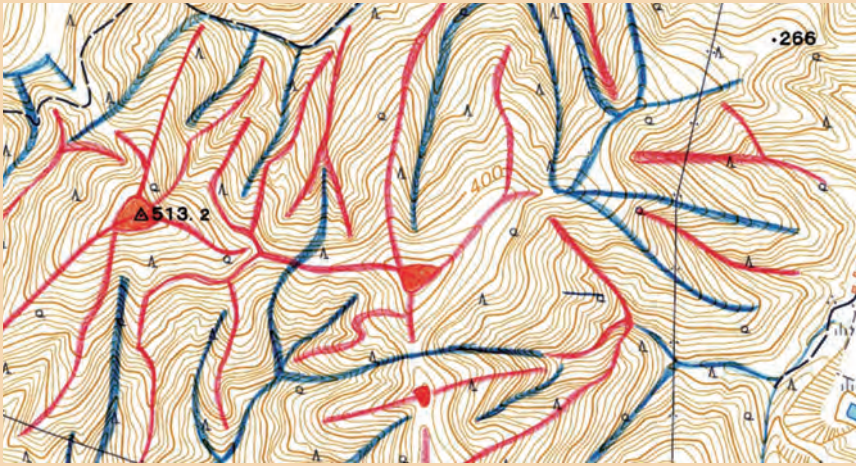
# 地図読み 迷人

監修・村越眞  
宮内佐季子  
小泉成行

Lesson 154

里山歩き  
——尾根線、谷線の読み間違い——

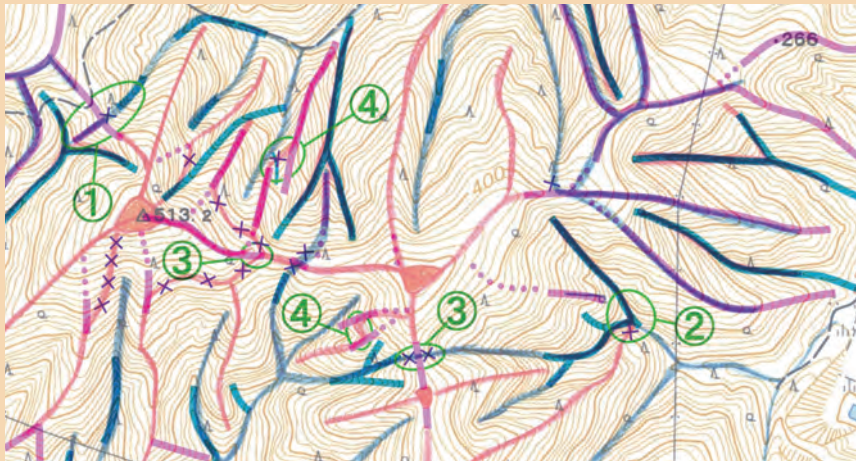
【問題】地図読み初心者連れて里山を歩きます。その予習として予定エリアの地図に尾根線、谷線を引く課題を出し、解答が送られてきました。間違いを直してください。



赤線が尾根、青線が谷、濃橙塗りはピーク

国土地理院地理院図より作成

【解説】



太線：修正した線（一部追加して引いた線もある）

国土地理院地理院図より作成

点線：線としては結べない凸があいまいな箇所

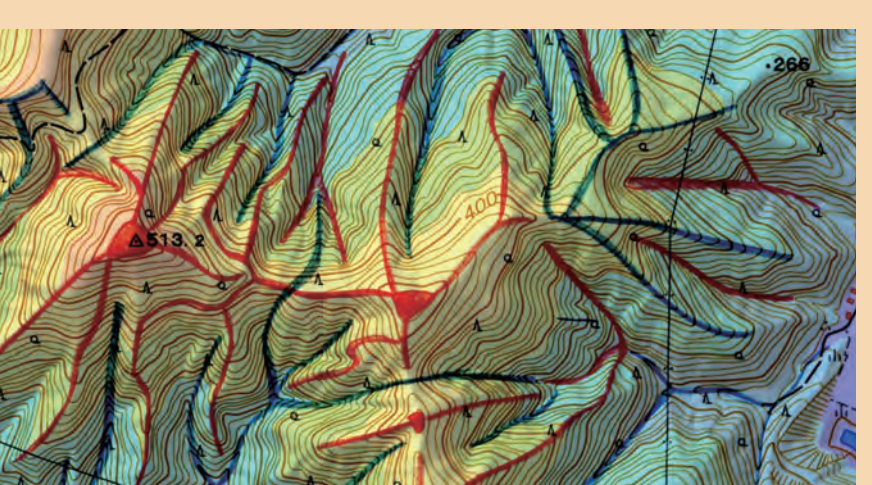
紫の×：結んではいけない線 緑の○と番号：解説文に対応。



当コーナーの読者には指導者として活動されている方もいるだろう。間違いを見つけ、なぜそのような間違えに至ったか考えることは自身のスキルを見直す上でも興味深いものである。指導する機会がない人でも、例えばグループのリーダーが尾根・谷を間違えて読んでいる場面に遭遇することはあるかもしれない。特に人が示した線があると、それが正しいと思ひ込みがちだ。間違いに気づき、正せるスキルも時に求められる。

把握できており、高い方から低い方に凸になっている等高線は尾根、低い方から高い方へ凸になっている等高線は谷という基本も理解している。しかし同じ方向の凸に執着するあまり稜線や谷底を超えたことに気づかず、反対斜面の凸にまで線をつないでしまうことがある(①②は典型的な例)。また、鞍部を把握できず混乱したり(③)、凸具合がいまいな場所で無理やり線を繋ぐことも多い(④)。さらに読み違えた場所を基準に尾根谷を判断してしまうと図右上のようにどんどんおかしくなっていく。

体の地形を読むようにアドバースしたい。と言っても慣れていない人に全体を読めと言ってもよく理解できないことが多い。計曲線(太い等高線)だけなぞって地形のつながりを読んだり、ピークとピークを結ぶ尾根を先につないで稜線をはつきりさせたりすることで全体の地形が読み取りやすくなるだろう。それでもなかなか掴めない人には、以前も紹介した地理院地図を利用して色別標高図や陰影起伏図を組み合わせた図を紹介するのもよいだろう。



国土地理院地理院図より作成

立体感ある地図に重ねるとどこが間違えているか分かりやすくなる。



# オールラウンドの活動が目標

充実感、達成感、感動を大切にがモットー

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

34



大菩薩峠市民ハイク 2016年10月23日

## かがりび山の会

千葉県勤労者山岳連盟

25周年記念行事は  
コロナ禍で断念

かがりび山の会は、1995年（平成7年）に創立し、2020年に創立25周年を迎えた。この年に25周年記念行事を行う予定だったが、新型コロナウイルスのため残念ながら集まっていた行事がほとんどできなかった。計画していた国内外の記念山行は断念し、会のカラーである赤Tシャツの作成、25周年記念誌の発行、創立以来発行されていた100号近い会報誌を電子データ化しDVDにして発行することを行った。現在会員数46人、ハイキングから沢、雪山、岩登りまで行うオールラウンドの会として創立当初から活動している。昨年はコロナ禍の中で、年間山行回数260回、延べ660人が山行を楽しんだ。

当会の活動方針は、「会活動を

最近の活動と  
登山スキルアップ

千葉県連創立50周年に合わせた行事として選定された「千葉県房総の山50座」を、2015



房総の山50座 一筆書き踏破記念

年10月から2016年1月までの間に17日間かけて会員2名が「房総の山50座一筆書き」490kmを

会員のサポートの元で走破した。千葉県には高い山がないが、このような取り組みで房総の山が紹介されたのは、県民にとってうれしいことだった。現在房総の山は、近年の台風の影響で登山道が荒れており、県内の山岳団体等が共同で登山道の復興に取り組んでいる。

初心者の登山スキルアップのため2年前より登山学校を立上げ取り組んでいる。月1回例会後机上講習として、計画書の作成方法、地図読み、天気、夏・冬



雪山訓練 白毛門岳の斜面で雪と格闘



開山祭 燃上るかがり火を囲んでキャンプファイヤー



桜の下で4月開山祭集合写真



柏フェスタ かがりび山の会のブース

### 会のメイン行事と今後の課題

山対策の講習を行っている。実技山行においては登山技術、セルフレスキューの安全対策や危機管理等の講習を行ない、初心者には大いに役立っている。ある程度経った中堅からはクライミング講習の要望があるが、残念ながら教えられる経験者が少なく、あまり高度な講習は会独自ではできない状況である。

会の特徴的な行事として3つ紹介する。まず開山祭である。毎年4月にその年の登山の安全を祈願して全員参加で開山祭を

行っている。活動拠点の柏市の近くの手賀沼湖畔の公園で野外講習を行ない、盛大なかがり火を囲んで親睦を図り、テント泊も体験できる。新会員には会に慣れる有効な行事だが、これもコロナのため残念ながら2年間中止している。早く再開したいものだ。

次は、市民ハイク。会員募集を目的とした市民ハイクを行い、毎回多くの市民が参加している。参加者の中から入会された会員も多く、会員獲得の手段として力を入れている。

3つ目は、柏フェスタである。会の拠点である柏市で、毎年市

民活動団体が参加して行われる活動見本市のようなもので、当会も毎年会の紹介を主に参加している。展示物の山の写真に見入っている年配の方も多く、社会貢献の一環としての意義を感じている。

会員の高齢化は避けることができない。年配者でも長く会活動が楽しめるような形態を模索している。会活動においては、役員の固定化が進んできており、できるだけ多くの会員で分担して作業を行うようにしたいと考えている。また役員も男性の比率が高く、女性会員へ役員への参画を呼び掛けている。「できる

人ができることをやりましょう」といった会活動にしたいと思っているところである。

(野田久生／かがりび山の会会長)



## 歴史的遺構「原三角点」と展望の山 新緑やキスゲ、紅葉が素晴らしい山

島田恭司

やまなみ / 群馬



赤久縄山山頂からの東西御荷鉾山



最初に近代山岳測量の貴重な遺構の白髪岩を紹介する。明治時代に内務省地理局により設置された三角点が、20数年前に見えられた。この「原三角点」は現在の「四角形の石柱」ではなく「載頂方錐形」である。このタイプは雲取山と越後の米山にしか現存しないのに、なぜこのピークに設置されたのか。現在では赤久縄山のほうが高いことが知られているが、当時はこの辺りで一番高いと思われるれていたのかもしれない。

さて、登山口は藤岡市、下仁田町、神流町の境界にあり、御荷鉾スーパー林道の杖植峠の少し東に数台駐車できる。駐車地の東のピークを右に見て、ほぼ水平に北に向かって進むと5分位でピークからの尾根に合流する。尾根に乗れば踏み跡があり道はハッキリしているので、ほとんど迷うことなく白髪岩に行ける。山頂手前にちよつとした岩場がある。

新緑の頃までは展望があるが、それ以降になると無くなる。またこの辺りはクマの生息地なので、「クマよけ」を持参したほうが良く、帰りは来た道に戻る。

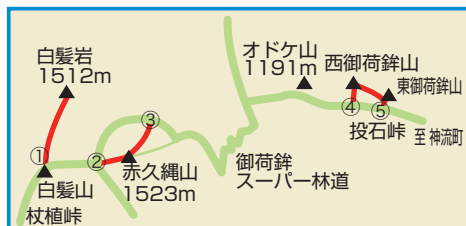
次は、一等三角点の山の赤久縄山

だ。この山だけの登山を行なう場合は、神流町から県道46号線を北上した、早滝手前の登山口から登るのが一般的である。スーパー林道からの道を紹介する。林道からは3ヶ所の登山口がある。西と北と東からである。いずれも林道から20分程度で山頂に達してしまう。白髪岩に登ったあとなら、西登山口からが最適である。次の御荷鉾山を目指す為に車を回しておいて東方向へ下ったほうが良い。車で数分の所に公園管理棟がありトイレなどもある。

最後に御荷鉾山は東西にピークがあり、それぞれ独立峰的な趣がある。両方のピークを縦走すると3時間ほどかかる。前記二つの山を登ったあとなら御荷鉾スーパー林道の西御荷鉾山西登山口からピストンで登るのが良い。

- ① 白髪岩登山口 > 50分 > 白髪岩 > 50分 > 白髪岩登山口
  2. 赤久縄山西登山口 > 20分 > 赤久縄山山頂 > 20分 > 東登山口（鉄塔西）
  3. 西御荷鉾山西登山口 > 45分 > 西御荷鉾山山頂 > 30分 > 中央登山口、又は西御荷鉾山東登山口（投石峠）
- ② 車を使用しないとかなり不便である。  
関越道藤岡IC > 藤岡市鬼石方向 > 神流湖へのトンネルを抜けた先から御荷鉾スーパー林道に入る > 登山口まで約80分。  
神流町からスーパー林道へ入る道は二通りがあるが、2022年初現在「災害復旧工事中」のため通行禁止。要神流町に確認。
- ③ 神流町役場 電話 0274-57-2111  
神流町観光案内所 電話 0274-57-3305
- ④ 道の駅は「神流町万葉の里」が便利。  
「みかぼ高原荘」は老朽化のため、2021年度に解体された。
- ⑤ 1: 25000 神ヶ原、万場
- ⑥ ベストシーズンは、新緑の4月～5月、西御荷鉾山のニッコウキスゲの6月下旬～7月上旬、紅葉の11月中旬。  
・白髪岩登山口のすぐ南に白髪山があるので、間違ってしまう登山者も多い。登山口からは必ず北に向かって進む。  
・積雪と道路凍結により毎年12月10日前後から4月中旬頃まで御荷鉾林道が通行禁止になる。要神流町役場に問合せ。

⑦ 参考タイム ⑧ 交通 ⑨ 問い合わせ ⑩ 温泉 ⑪ 地図 ⑫ その他



緑線…林道 赤線…登山道

- ① 白髪岩登山口駐車場 ② 赤久縄山西登山口  
③ 赤久縄山東登山口 ④ 西御荷鉾山西登山口  
⑤ 西御荷鉾山東登山口（投石峠）



vol.111

# 筆おろしの人生を描こう



## 絵に色を塗る



絵は色を付けるのもののいいのですが、光と影だけで表現してみるのが大切です。今回は光を黄色（オレンジ）にとらえてその補色を青紫にしてみました。光と影を1.黒と白（明暗） 2.緑と赤（反対色） 3.黄色と紫（反対色と明暗）などと考えて塗ってみるのもいいでしょう。

## あらかると

### 花咲く山

石井光造



四月になると、まずは桜咲く山。日本中が桜一色、南から北へ、一か月かけて、淡いピンクに彩られた山のオンパレードになる。四月末から五月初め、残雪を背景にした満開の桜を見る山が楽しみだ。

つぎに気になるのがカタクリのピंकである。最近栽培地というか、集められたカタクリの里があちこちにできたが、一面山肌を埋めるより、道端を飾る点在するカタクリが嬉しくなる。

上旬には、甲府盆地を彩る桃の山、兜山に数回、その後、インターに車を置いて行ける蜂城山に数回通った。山麓の桃畑もいいが、蜂城山は藪にシュランの可愛らしい花がチラチラする山でもあった（右写真）。

下旬では下北半島の吹越烏帽子岳が印象深い。黄色一色の菜の花畑を前にした姿は独立峰の意味を教えてくれる。山頂からは太平洋と陸奥湾が両側に望め、登山道は、初夏の到来を告げるアズマギク紫の花が飾っていた（左写真）。





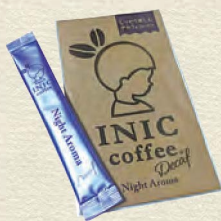
元旦登山は奈良田から笹山へ。思いもよらないラッセルに苦労してようやくたどり着いた山頂は風が強く、写真だけとって直ぐに下山開始しました。でも苦労してようやく見られた南アルプス南部の大きな山々の白さ、最高に美しかったです！



暴風の音に出発を遅らせている間のコーヒータイム。外に出たくない。

「たった5秒で本格コーヒーが味わえる」というホームページのキャッチフレーズそのまま。

カモシカスポーツでは沢山の種類の中からナイトアロマの他にスムーズアロマ、ナチュラルアロマ、ハニーコーヒーを取り扱っています。



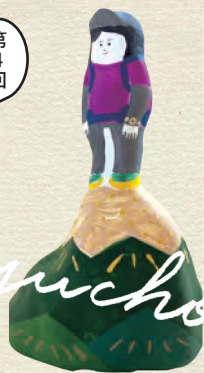
あと、粉をお湯に  
大事。  
飲むって本当に  
飲みたいために  
し、暖まるために  
飲みたいために  
飲むって本当に  
大事。  
あと、粉をお湯に

いへども寒いので、ドリップしてたら冷たいコーヒーになっちゃいます。温かいものは温かい状態で飲みたいし、暖まるために飲みたいために飲むって本当に大事。あと、粉をお湯に

# Yama no 山の自由帳

篠塚優 カモシカスポーツ山の店・横浜店

第4回



## It's Not Instant Coffee

今更ですが、今年の元旦は数年ぶりに雪山で過ごしました。雪山は綺麗だし楽しいけれど、夏よりも基本装備が増えて荷物が重くなるので、年々遠ざかってしまいがちでした。

今回も少しでも軽くしようとして酒類はカット。パートナーの女性も飲まないし、私も毎日飲んでいるわけでもないの無くて平気です。ただ、雪山テント泊の夜は長い。ということでお湯に溶かす粉タイプの飲み物を多めに準備。その中に最近のお気に入り INIC coffee も入れました。

周りにコーヒー好き、もしくは常飲している方は結構多い印象で、私自身も詳しくはありませんが例にもれずコーヒーが好きです。でも、結構な面倒くさがりのため、日帰りの山ではお湯を沸かすことすらやりません。そんな私にとって INIC coffee のイチオシポイントとは、ずばり、すぐに飲めてドリップしたみたいにおいしいところ！です。

特殊な製法で粉にされたコーヒーは、お湯を入れると混ざるまもなくサツと溶けてすぐ飲みます。また、雪山はテント内と



今回はヘリテイジの試作品のテントをフィールドテストということでお借りしました。製品化が待ち遠しいです！！

# 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。



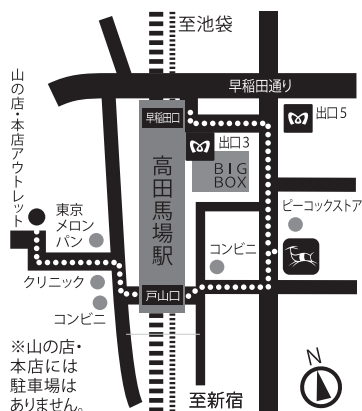
カモシカ 通販



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

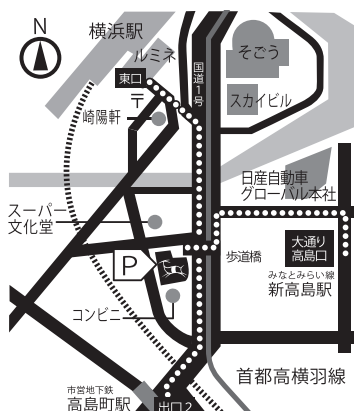
## 山の店・本 店

J R高田馬場駅から徒歩3分



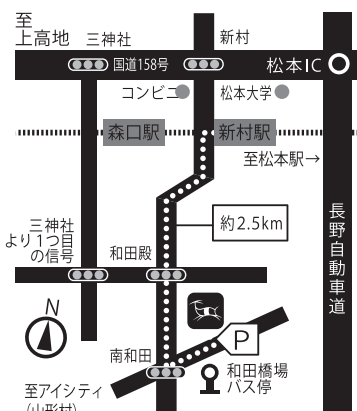
## 山の店・横浜店

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・ウィズビル1F

●山の店・松本店 TEL 0263-48-2424 〒390-1242 長野県松本市和田4478-1



# 日本勤労者山岳連盟の発行物

## ハイキング A・B・C 第4版

—安全に楽しく山を歩くために—

1991年の初版発行以来、全国で長年にわたり愛用されてきた、労山の初級者向けテキスト。

登山界の新しい流れや最新の知識をとりいれて、全国連盟ハイキング委員会が英知を結集。2018年に内容やイラストを一新しました。



**B5判・64P 一部 300円**

労山会員、加盟団体は送料無料。

30部以上まとめのご注文は、1部につき250円

## ハイキング セカンド・ステップ 第4版

—ハイキングリーダー養成のためのテキスト—

1998年に初版が発行された、全国ハイキング委員会によるリーダー養成のためのテキスト。2018年8月に内容を大きく刷新して新版を発行しました。ぜひ、ご活用ください！



**B5判・74P 一部 400円**

労山会員、加盟団体は送料無料。

30部以上まとめのご注文は、1部につき250円

## ★改訂第2版 使いやすいブックレット判

**山筋ゴーゴー体操** 監修 / 石田良恵

—生涯登山をめざして—

初版発行以来大好評！！  
<よりわかりやすい内容>  
にした2019年1月改訂版。

- ① なぜか多い50代以降の事故
- ② 年齢と筋力の関係を知ろう
- ③ 登山に必要な筋を鍛える
- ④ 体力年齢は何歳？
- ⑤ 山筋ゴーゴー体操 (筋トレ編)
- ⑥ 山筋ゴーゴー体操 (ストレッチ編)
- ⑦ 山筋ノートを付ける



**A5判・47P 一部 200円**

送料別途。20部以上まとめのご注文は、送料無料。

## 記念誌と年表

### 労山の60年／年表

—労山60年の歩みがわかる—



労山の60年

**A4判・120P**

一部500円 (送料込)



年表

**A4判・74P**

一部200円 (送料込)

※両方セットで購入の場合、  
1セット600円 (送料込)

## お申し込み

全国連盟事務局にFAXまたはメールで書名、部数、団体名、送付先を明記のうえ、下記へお申し込みください。代金振替用紙を同封して発送します。

〒162-0814 東京都新宿区新小川町5-24

FAX 03-3235-4324

メール jwaf@jwaf.jp