

# 登山時報

2025



WINTER  
No.586

## 海外山行交流集会より

南アルプス大井川源流部・蛇抜沢調査／登山寿命を伸ばす為の考え方と実際





# 登山時報

2025



No.586

〔表紙の写真〕長野県八ヶ岳  
「シヨウゴ沢乙女の滝」小野重紀（カモの会／神奈川）

## CONTENTS

- |    |                     |       |
|----|---------------------|-------|
| 01 | 巻頭言                 | 川嶋高志  |
| 02 | 海外山行報告              |       |
|    | ・ネパール ツクチェピーク前衛峰北東壁 | 伊藤仰二  |
|    | ・インド カリンディ峰とベビーシブリン | 真華丸   |
|    | ・パキスタン ガンバルゾムV峰     | 西田由宇  |
| 11 | 第23回海外山行交流集会        | 五十畑茂  |
| 12 | 第22回全国登山者自然保護集会     | 片山博之  |
|    | ・四国の山岳地域における風力発電の現状 | 黒田太士  |
|    | ・剣山とニホンジカ           | 森一生   |
| 18 | 南アルプス大井川源流部蛇抜沢調査    | 竹本幸造  |
| 22 | 登山に役立つ気象のお話         | 野尻英一  |
| 24 | 登山寿命を伸ばす為の考え方と実際    | 石川昌   |
| 28 | 若手のためのクライミング講習会     | 三瓶健   |
| 29 | 遭難の教訓 備忘録⑧『雪崩』      | 川嶋高志  |
| 32 | スティーブのノースウェールズ庭だより  | 大和田英子 |
| 34 | 山の自由帳               | 篠塚優   |
| 35 | 子づれ山さんぽ             | 武井真理  |
| 36 | マンガ フウフウハアハア        | 村松孝一  |

# ノーベル平和賞

日本勤労者山岳連盟 理事長 川嶋高志

西高東低の気圧配置が続き、日本海側は大雪、太平洋側は乾いた晴天となった今冬。久しぶりに私が山登りを始めたころの日本の冬景色が戻ってきた。冬のアウトドアスポーツに積雪は欠かせないので、山やとしては歓迎するが、極端な気象状況が災害に繋がっては困る。去年は元旦から能登半島地震が発生し、落ち着かない一年となった人も多いと案じている。

かたや、大谷翔平選手の活躍やパリオリンピックなど、ワクワクすることもあった。特に大谷選手の快進撃は一年を通して興味深く見ることができた。打った瞬間にそれとわかるホームランや失敗のない盗塁も凄いのだが、一番印象に残っているのは、さりげなくゴミを拾う行為だった。彼のような大選手がゴミを拾ったら目立つだろうに、気にすることもなく自然にできる人間性を、素晴らしいと感じる。手前味噌だが、私も山ではゴミを拾うようにしている。山でのゴミ拾いはクリーンハイク以外では特にアピールすることもないが、私の場合自然と拾ってしまう。

また、10月にはノーベル平和賞を日本原水爆被害者団体協議会が受賞するという大きなニュースが飛び込んできた。ご存知の通り、ダイナマイトを発明したアルフレッド・ノーベルが、自分の発明による戦争の被害拡大を後悔して「人類に貢献した人を讃えて欲しい」と遺言してできたのがノーベル賞だ。ほとんどが母国スウェーデンで

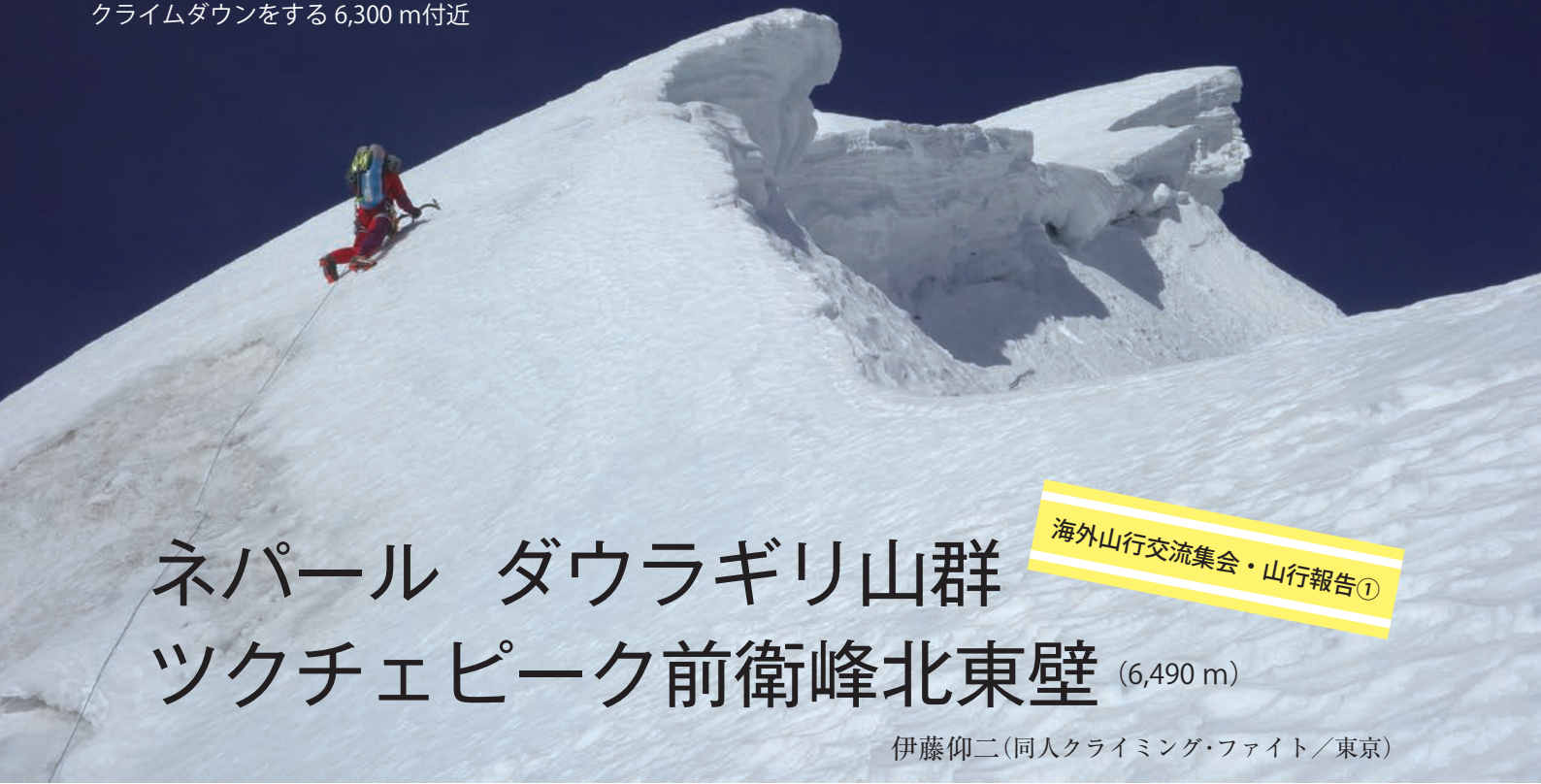
表彰されるが、平和賞だけはノルウェーで授与される。これは賞ができた当時、スウェーデンとノルウェーが連合王国だったからだそうである。平和賞は「友好関係の推進、軍備の削減、平和会議の開催に貢献した個人と団体」に送られる。個人は政治家の受賞者が多く、授与が相応しかったのか否か疑問が出されることもあるが、団体は赤十字国際委員会や核兵器廃絶国際キャンペーン（ICAN）など、文句なくふさわしいと思う。選ばれた団体は、自分の利益ではなく、社会・公共の利益を考えて活動している人々だからだ。社会・公共の利益には他者を思いやるという気持ちが基本にある。ゴミ拾いもこれに通じている。

私たち日本勤労者山岳連盟も、他者を思いやることなしに、活動することはできない。登山環境の整備、自然保護、国際平和などの課題に、会員一人ひとりの顔を思い浮かべながら、今年も積極的に取り組んでいきたい。



横尾尾根上部から槍ヶ岳を望む





# ネパール ダウラギリ山群

## ツクチェピーク前衛峰北東壁 (6,490 m)

海外山行交流集会・山行報告①

伊藤仰二(同人クライミング・ファイト/東京)

2024年11月9日～10日、全国連盟事務所ですらに14年ぶりに「海外山行交流集会」が開催された。集会では2日間において7件の登山報告が行われたが、本誌ではこのうち3件を紹介する。

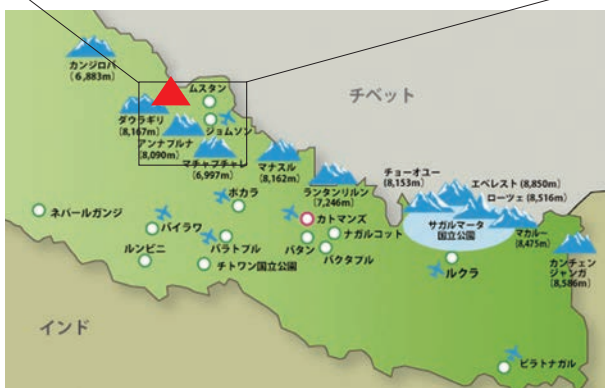
期間	2023年11月15日～12月30日 1ヶ月半
メンバー	伊藤仰二(同人クライミング・ファイト)、K.N
概要	冬季にのみ発達する氷を繋いで標高差1,700mの北東壁をアルパインスタイルで登る

### アタック7日間の記録 1日目

12/17 晴 1:00 起床～3:00 4,500 m 出発～5:30 4,750 m 登攀開始～22:30 就寝 5,300 m 泊

ヘッドランプを付けて私のリードで登攀を開始する。出だしからプロテクションの乏しいミックスクライミングとなり、その後は雪壁を同時登攀する。時折易しい氷が出てくるがそのまま同時登攀を続け、1時間半で200mの高度を稼いだ。この頃にはすっかり明るくなっていた。リードを交代してさらに雪壁を同時登攀し、氷のセクションの手前でピッチを切る。易しいミックスクライミングから10mくらいのスノーシャワーの激しいアイスクライミングになる。この日は稜線の風が強く吹いているらしく、ルンゼのスノーシャワーが激しい。次のピッチもスノーシャワーの中を行くミックスクライミングとアイスクライミング。下部の核心M6。ここで日没となるが、あまり良い場所が見つからない。アイスハンモックを上手く使えず、スコップで雪面をカットして何とかビバークテラスを作る。この場所が大失敗で、一晩中スノーシャワーに苦しめられることになる。その夜は-19度まで下がり、

### ツクチェピークの場合



ネパール全域

ツェルトの中でも-10度を下回っていたので、手袋をはめたままでは寒くて作業ができない。就寝中は埋められそうになるくらいスノーシャワーがひどい上に、ツェルトの中は霜地獄。シュ





ツクチェピーク北東壁1日目

ラフカバーがない私たちの寝袋は、1日目にして経験したことがないくらいびしょ濡れになった。降りるべきか相棒と協議を行った。天気予報は22日までは晴。「降りたくない。1日でも長くクライミングがしたい。」という思いが勝った。このまま登攀を続けて、晩に寝袋を乾かしパーティーをすることにした。その結果、燃料がなくなれば降りるしかない。

### アタック2日目

12/18 晴 5:00起床~8:00出発~23:30就寝 5,700m 泊

天気は良くニルギリの眺めは素晴らしい。しばらく雪壁トラバースが続き、第2の核心手前の5,500mまで同時登攀をする。ここから悪そうな5mくらいのツララが垂れたピッチとなる。相棒の

ピッチだが彼はおもむろに靴の紐を締め直し、ザックを置いて登り始めた。明らかに核心ピッチと思われるこのピッチは登れるのかさえ怪しい。ツララ部分をどこなすのか、どこから乗り移るのか、抱きかかえたまま落ちる可能性もある。ここで怪我をしてもレスキューが来る可能性は低い。彼は私が予想していたより早くツララに乗り移った。かなり浮いている音がする。今でもその時の音を鮮明に覚えている。もう引き返せないというところで運良くキャメロット2番が決まった。その上も悪そうで悪戯に時間が過ぎていく。ようやくテラスに這い上がり姿が見えなくなった。私もフォローしたいところだが荷揚げがあるので、テンションをかけながら登っていく。M7くらいはありそうだ。このピッチのみ荷揚げを行った。その後は斜度70度くらいの氷が続く。暗くなり始めたがピバーク地は簡単には見つからない。ようやくスノーシャワーがなく雪面をカットできそうなところを見つける。かろうじて2人分のテラスをスコップで作りツェルトにもぐり込む。水分を1人1リットル摂取しアルファ米100グラムを流し込む。私は100グラムのアルファ米でそこそこの満足感があるが、大喰いの相棒は物足りない様子だ。すべてを済ませ寝袋を乾かしパーティーを始めようとシュラフを袋から出すと、凍っていて形状記憶さ

れた状態。自分で膨らむ気が全くない。完全に寝袋が死んでいる。最近こんなひどい寝袋は見た記憶がない。標高5,700mで眠れない夜を過ごすのかと思うと少し落ち込む。ツエルトが狭すぎて、バーナーで外側を乾かせば内側に霜が付いてしまい、内側を乾かせば外側に霜がついてしまう。2～3回繰り返したが、乾かしているのやら濡らしているのやら分からなくなり止めてしまった。まだなお、湿っている。いや、明らかに濡れているがとりあえずそれで寝てみた。すでに23:30になっていた。意外に疲れも手伝ってそこそこ眠れた。日本から送られてくる23日の雪予報はなくなっていた。この憧れのヒマラヤで少しでも長くクライミングがしたかった。とりあえず翌日も上に行ってみることにした。



ツクチェピーク北東壁2日目トラバース

### アタック3日目

12/19 晴 5:00起床～8:00出発～22:30就寝 5,950m 泊

朝日が眩しく、非常に心地が良い。数時間しか当たらない日差しを堪能した。雪田から氷の右上バンドを登るが、見た目より悪い。この弱点がなければ他に上部へ行けるところはない。90mくらい右上しピッチを切った。その後雪田までは傾斜が落ち、ビバークできそうな岩の下まで150mくらい同時登攀となり、中間部の雪田に繋がっている。上部はさらに傾斜が増し、左右に氷の筋が見える。当初は悪く見える右側の氷を登る予定だったが、日があたると落石が結構あるため、より安全と思われる左側の氷に行くこととする。あまりスノーシャワーがなさそうな岩の下にアイスハンモックを使ってビバークをする。そこは想像以上に落石・落水が多く、ツエルトが小さい穴だらけになってしまった。その一つに2cmくらいの穴

があり、私が糸と針で補修した。また、寝袋は私の体温で乾いているような気がしたが、そんな筈はない。

### アタック4日目

12/20 晴 5:00起床～8:00出発～23:30就寝 6,200m 泊

ここまで来るとトップアウトしたいという欲が一段と強くなり、気合いも入ってきた。ここから残りの500mは、錫杖岳前衛峰くらいの傾斜があると思われる。70度くらいの氷のピッチから始まり、次のピッチは傾斜の強い浮いた氷。A I 5 R。氷のピッチは計4ピッチで、登り終えたころにはすでに暗くなり始めていた。ビバークする場所がないので、さらに上を目指す。易しそうに見えたジェードルにヘッドランプを付けて突っ込むが同時登攀できるほど易しくはない。ピッチを切り、Kにビバーク地を探しに行ってもらおう。良い場所が見つからずに右往左往し、ようやく見つける。中途半端に傾斜した壁にテラスを作ることになる。アイスハンモックを駆使してテラスを作っている最中に事件は起きた。Kがハンモックを踏み抜いてしまった。どうやらハンモックに鋭い石か氷が入ってしまい、踏み固めている間にハンモックが破れてしまったようだ。それでもテラスは保たれていたのでも2人で話し合い、「これはなかったことにしよう」ということで合意した。大きな穴のあったハンモックの上にツエルトを張った。

それにしてもこの壁の雪は汚い。かなりの砂利混じりだ。いや砂利というより石混じりだ。上部に来るに従いましになってきているような気はする。上澄みだけ飲むようにしていたが、それでも相当量身体の中に入ってしまったのだろう。私たちは一つのコップで回し飲みをしていたが、最後の一口の譲り合いは日に日に激しさを増していた。

### アタック5日目

12/21 晴 5:00起床～8:00出発 6,480m 泊

必ず今日中にトップアウトするという思いは強かった。雪壁を右にトラバースするが、上部に繋がっているはずの大きなクロアールの入り口が分からない。壁の写真をKが確認する。私は老眼で細部が良く見えない。ここに来て、垂直以上の悪



いミックス登攀を強いられる。そこを抜けると雪壁、ラッセル、巖越え、ひと通り出てくる。標高6,300 mでのそれらはかなりのハードワークだ。私はこの標高になり疲れを感じ始め、身体が思うように動かない。これは高山病なのだろうか？手足も冷たくミトンをはめてダウンジャケットを着たまま登攀を続けた。1日のうち陽が当たるのはわずかで長く2時間程度、ほとんど当たらない日もあった。アイスクリュウが辛うじて利いていそうなアイスクライミングが続いた。稜線らしきものが確認できるが一向に近づいて来ない。あと数ピッチのところまで暗くなってしまい、またもや夜間登攀に突入する。稜線近くにビバークテラスを見つけ、6,480mで5回目の夜を迎えることになった。私は明らかに調子がおかしく空中浮遊している感じがする。ここまでで壁は終わり私たち5日間かけて1,700mの壁を完登したことになるが、全く何の感情も湧いて来なかった。それよりこれから始まる標高差4,000mの下降に対する不安のほうが大きかった。



ツクチェピーク北東壁1日目の核心

## アタック6日目

12/22 晴 5:00 起床～8:00 出発 5,000m 泊

翌日になっても私の体調は回復しなかった。一刻も早く降りた方が良いのは明らかだった。Kだけ20m上の前衛峰の頂上まで上がり、その後下山することにした。

懸垂やクライムダウンを交え夜21:00まで下降を続けたが、私たちの食料がデポしてある4,800mまでは届かなかった。直線距離で200mくらいのデポが見える位置まで迫っていた。稜線上は積み木状に岩が重なっている鋭い岩稜で巻くことも近づくこともできない。この日の昼までの食料しか

持っておらず、ここからは忍耐戦となる。私は少し予備食を持っていたが、相棒はお腹に蓄えていた予備脂肪を燃やし始めた。この日は傾斜した岩稜の上で星空を眺めながらのオープンビバークになった。不思議なもので食べものがないと思うとあまりお腹が空かない。身体が諦めているのだろうか？また、なぜか良く眠れた。

## アタック7日目

12/23 晴 4,600 m 泊

明るくなり全体像が見えてきた。岩稜全体を大きく回り込むことにした。懸垂を交え300mほど下降して回り込み、テントが張れそうな雪が堆積した場所に出た。そこにジェットボイル以外の装備を置き、4,800mのデポを回収しに2人で向かった。200mの登り返しだ。空腹とこれまでの疲労で身体は思うように動かない。3～4歩歩いては一呼吸する。加えてガレが堆積した上を行くため、よく足元をすくわれる。2人でフラフラ忍耐歩きを2時間続け、ようやくデポにたどりついた。翌日に4,300mまでサーダーに上がって来てもらい、私たちの山行は終了した。2人とも手足に軽い凍傷を負っていた。



サーダーと合流後4,200 mで撮影、中央に少し見えているのがツクチェピーク

## 5年間の努力と感謝

私の長年の夢であった6,000m峰のバリエーションをカッコ良く登るために約5年間、冬季にほぼ毎週共に登り続けた積み重ねが今回の登攀に繋がったのだと思う。そこで私も大きく成長させてもらったのを実感して止まない。また、壁を探すにあたって1ヶ月半の間、様々な条件を満たすためにパソコンに向き合ってくれたKに感謝したい。



# インドヒマラヤ ガンゴトリ山群・カリンディ峰と ベビーシブリン

海外山行交流集会・山行報告②

真華丸（蓮田山の会／埼玉）

カリンディ縦走路は、ヒンズー教の4大聖地の内のガンゴトリとバドリナートを徒歩で繋げる事を可能にし、ヒンズー教徒にとっては憧れの聖地巡礼路でもある。2023年のインド遠征の候補にも挙がり、いつか歩いてみたいと思っていた。2023年は同じガンゴトリ山群のケダールドームでの山スキーを実現し、そのベースキャンプでヒマラヤの魅力語り合っているうちに、2024年にカリンディ峠超えを目指すことが決まった。

5,942mに位置するカリンディ峠、そして6,102mのカリンディ峰に向けて、我々は訓練山行を積み、準備万端で5月21日にインド・ニューデリーに入った。そして、その二日後の5月23日に登山口のガンゴトリに到着し、ガイドとその後の行程について綿密に打ち合わせを行い、翌日からのガルワールヒマラヤの最も難しいとされているトレッキングルートに備えた。

隊員5人中2人は初めてのヒマラヤであり、3人は一昨年も同じ山群に来ていた。時期は3週間ほど遅く、天気がより安定し、緑が多かった。また、巡礼シーズン真最中だった為ガンゴトリは巡礼者でごった返していた。

3,100mのガンゴトリから3,580mのチルバサ、3,775mのボジバサのキャンプ地を経て4,400mの

期間：2024年5月21日～6月10日

隊員：真華丸（隊長、蓮田山の会）

宮入裕貴（副隊長・会計、アルパインクラブNPOさいたま）

崎山智志（記録、浦和くまざさ山岳会）

藤田勝（食糧、アルパインクラブNPOさいたま）

増山照子（医療・食糧、アルパインクラブNPOさいたま）

費用：一人当たり42万円ほど



タポバンにて（左から、藤田、宮入、真、増山、崎山）

タポバンへと徐々に標高を上げていった。高度順応には特に注意を払い、ほぼ毎日キャンプ地より200mほど高く登ってからテント場に戻るように



## ベビーシブリン山頂

した。タポバンは、名峰シブリン 6,543m のベースキャンプで広い草原であり、シブリンとメル 6,660m の展望が素晴らしい。テント場到着後、高度順応の為メル氷河が見える地点まで往復した。

5月26日は、タポバンを後にし、ガンジス氷河を横断し、対岸 4,450m のナンダンバンへ。この日もテント場から2時間ほど歩き、ガンジス氷河に合流するチャトランギ氷河が見えるところまで行った。氷河と言っても茶色で、イメージとは随分違っていた。上部の縦縞は、恐らく昔は氷河がそこまで有り、それが溶けて無くなった跡と推測される。氷河は長さも後退しているが、厚みも失われている。温暖化は確実に進行している。

翌日は、ヴァスキタールへ向かった。ヴァスキタール手前の無名氷河越えは、ここまでで一番の難所だった。対岸の登り最後の 50m はロープを垂らしてもらい補助として使い登った。氷河はU字溝のようにえぐれており上部に行くほど斜度を増す。しかもガレ場である。ヴァスキタールの標高は 4,900m よいよ寒さも本格化してきた。隊員の体調を考慮し、5月28日はヴァスキタールにて休息。順応の為にヴァスキ峰の取付きまで上がり、周囲の眺めを楽しんだ。

5月29日は、いよいよ 5,000m 超え。チャトランギ氷河を横断しカラーパツタルに。いつものように順応のため歩くが、風が強く寒さのあまりにテント場に戻った。

カラーパツタルでは天気が崩れ停滞。夜は雪が降り、翌朝はすっかり雪景色、5センチほど降っただろうか。天気は回復したが、隊員の高度順応



バギラティ三山・ガンジス氷河



チャトランギ氷河

がうまくいかず引き返すことになった。タポバンに戻って、代わりにベビーシブリン (5,340m) を登ることにした。

カラーパツタルから一気にナンダンバン迄戻り、翌日はタポバン。6月2日は、ベビーシブリンの偵察のつもりで出かけたが、いけると判断し、山頂を目指した。山頂直下は雪もあり足場が悪い。下山の時間を考慮し、隊員2人を残し3人で山頂に立った。眼前にシブリンが迫っていて、感無量の眺めだった。

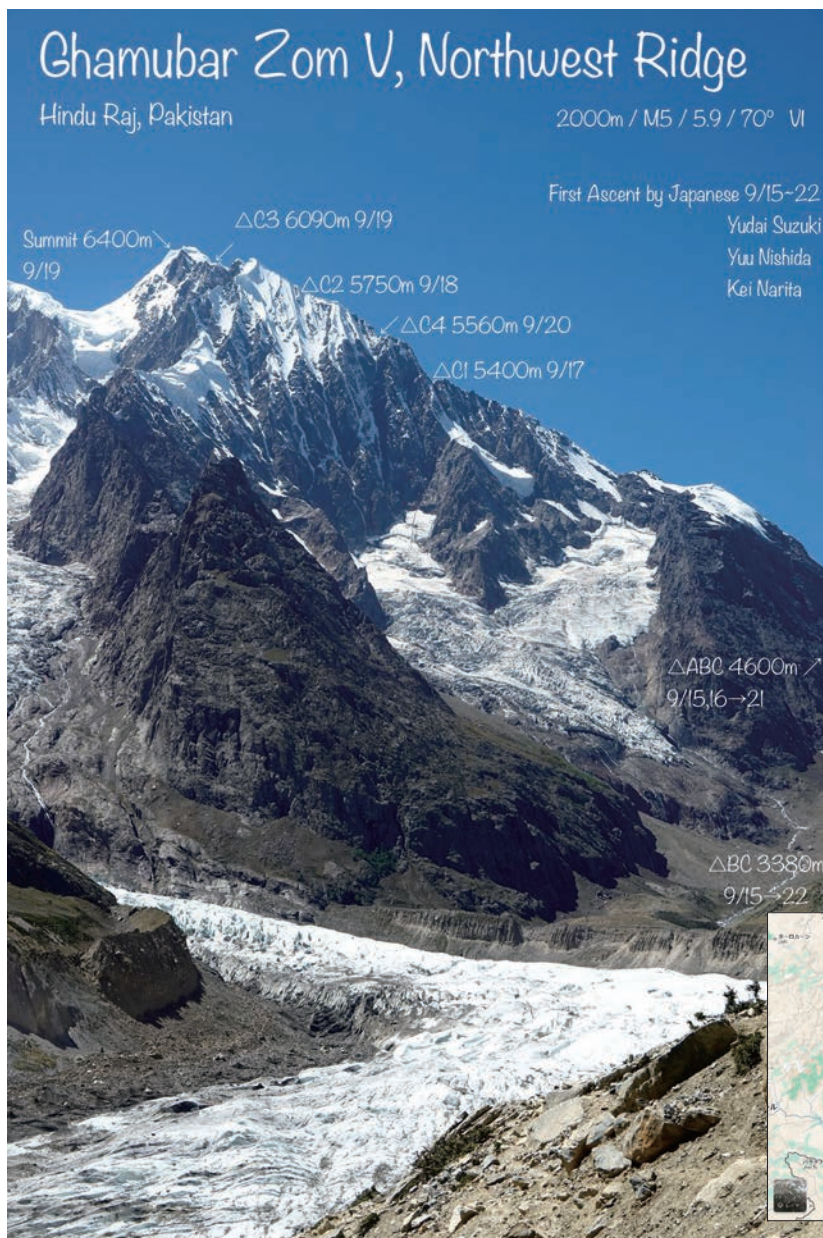
テント生活 13泊 14日の長い旅が終わった。やはりヒマラヤはひと味違う。苦しくもあったが、凄いものも見た。NHK スペシャルを「生」で見ている感じだった。歩行距離 92km も 1回の山行では最高値だった。カリンディ峠を超えられなかったのが残念で、諦められずにいる。2025年に再挑戦することになっている。



# ヒンドウーラジ山脈 ガンバルゾムV峰

西田由宇（東海大学山岳部 OB）

海外山行交流集会・山行報告③



遠征期間：2023年8月21日～10月5日  
アタック期間：9月15日～22日  
メンバー：鈴木雄大

(1994年生まれ、札幌北稜クラブ/北海道)  
西田由宇(1995年生まれ)  
成田啓(1996年生まれ)

- 概略
- 8/21 出国
  - 8/27 BC3,380 m着
  - 8/28 偵察
  - 8/30 第一次アタック出発
  - 9/4 敗退決定
  - 9/5 BCに帰還
  - 9/15 第二次アタック出発  
BC-ABC 4,600 m
  - 9/16 ABC レスト
  - 9/17 ABC-C1 5,400 m
  - 9/18 C1-C2 5,750m
  - 9/19 C2- ガンバルゾムV峰山頂  
6,400m-C3 6,090m
  - 9/20 C3-C4 5,560m
  - 9/21 C4-ABC
  - 9/22 ABC-BC
  - 10/5 帰国

ヒンドウーラジ山脈



ルート図



「パキスタンに未踏のいい山があるけど興味ない？」鈴木からの問いかけに私は二つ返事で答え、今回の遠征は始まった。鈴木が言ういい山、ガンバルゾムはパキスタンの奥地ヒンドゥーラジ山脈に聳える山で、その見た目はI～V峰までのピークを擁する山塊のようであった。ガンバルゾムは過去にI峰が南側から登頂されているが他は全て未踏峰、北面は巨大な壁となっておりそれが全て手つかず。それでいて最寄りの村が至近であることから、相応の困難は予想されたがそれ以上に魅力的な山に感じた。鈴木はこの山の存在を数年前から認知していたらしいが、決定的となったのは2022年ガッシャブルム6遠征中、たまたま近くにいた英国人クライマーにヒンドゥーラジ山脈の魅力を語られたことによるらしい。

今回のメンバーで私と成田は初対面であったが、年が近いこともあり打ち解けるのは早かった。遠征を想定した登山を国内で何度も行き意気揚々と出国、最後の村に到着した我々だったが、ガンバルゾムの北面と対峙し思わず息をのんだ。壁へと至る氷河はどれもボロボロ、複雑な地形の壁である上、その上部には巨大なセラックがいくつも確認できたからだ。入念に偵察を行い、これらのロシアブルーレット的な要素の無いラインを探った結果、V峰から北西に伸びるリッジに今回のターゲットが決まった。BCを設営し今後の天気予報を見ると悪天周期が迫っているとの予報が。急いで登山準備を行い、順応もそこそここに出発をする。

V峰北西稜を遠目から見た様子は、下部が雪氷混じりの脆そうな岩稜帯、上部が雪稜という構成であった。核心となりそうな箇所は岩稜帯区間上部の100m程の壁になるだろうと踏んでいた。BCからガレ沢を詰めて北西稜に上がり、そこから少し登ったところでABCを設置。1日レストを挟んでアタックをかける。出だしはやはり雪氷混じりの脆い岩稜、加えて岩角は非常に鋭利なため、気の抜けないピッチが続く。

同時登攀を交えながら高度を稼ぎ、ABC出発から2日目、いよいよ核心の100mミックス壁と対峙する。脆い岩に被さった雪を払いながら、鈴木、成田がじりじりとロープを伸ばし、無事トッパ



BCからV峰を望む。奥の山の右スカイラインが北西稜



ショートカットラインを突破する鈴木



硬い氷が続く稜線上部

ウト。まだ先には気の抜けなさそうな稜線が見えているが、核心と思われる部分を超え、このまま頂上まで行けるのではという期待感がでてきた。

3日目、私がかつてないほど硬い岩で構成されたミックス帯を越えたあと、高度障害が悪化してしまう。岩稜帯を抜け、残すは雪稜帯というところまで来たが、症状は悪化するばかりでこれより先には進めそうになかった。次は絶対に登頂できるという確信のもと、敗退を決定することに。北西稜はその構成上、懸垂下降のみで下ることができず、下降にも時間がかかってしまう。同時登攀ならぬ同時下降を交え、なんとかBCまで戻ってくることができた。





### 脆く複雑な岩稜を進む成田

次のアタックに備え、BCから村まで降りてのレスト中、現地の旅行代理店から連絡が入る。「国境付近でテロが起きた。テロは今いるところから近くはないが、1週間以内に登山を終わらせ、撤収して欲しい。」急いでBCに戻り、アタック準備をしてABCへ向かう。

2回目のアタックは、前回どのように登ったか、どこでプロテクションを取ったか、何となく覚えていたためスムーズに登ることができた。また前回の下降中、ライン取りの変更によりショートカットできるのでは？と目論んでいた箇所を無事突破することができた。そういったことが積み重なり、結果として前回敗退した場所にABC出発から2日目には到達することができた。

まだ昼過ぎだったのでさらに先に進むことに。雪稜と思われた上部は実際には氷の上に雪が付着してただけで、てくてく歩けば山頂、とはいかなかった。傾斜は強くなかったがとても硬い氷で、アイゼンは岩稜帯で摩耗していたため気が抜けない。

3日目、硬い氷と対峙しながら高度を稼いでいくが、高度障害も出てきてスムーズに進まない。山頂まで残り300mというところでテントサイトにちょうど良い場所が現れた。ここで行動を打ち切る選択肢もあったが、翌日の天気あまり良くないこともあり、このままアタックをかけること

で意見が一致した。テントや食料等をデポし、最低限の装備で頂上に向かう。出だしは急な雪壁で頂上まではまだまだ時間がかかりそうな心配が出ていたが、雪壁を越えてみれば、しまりのいい雪で構成された緩やかな雪稜が頂上まで続いていた。

わくわくしながら山頂へ歩みを進めるが、「あれ山頂じゃなさそう」という成田の声が。山頂だと思われた場所に着いたが、その奥には明らかに今いる場所よりも高いピークがあった。気持ちが折れそうではあったが、複雑なリッジをこなしたんとか登頂することができた。

すでに日が沈み始めていたが、山頂に着いた瞬間、今まで見ていなかった山々が一気に目の前に広がった。夕日に照らされたヒンドウクシュ、ヒンドウラジの山はなんとも美しく、こんなにも疲れているのに、この山域にまた来たいと強く思わせてくれた。



山頂にて



# 第23回海外山行交流集会 報告

講演する近藤和美さん

2024年11月9日～10日、東京飯田橋の全国連盟事務所会議室で、土・日曜の2日間にわたって第23回海外山行交流集会在開催されました。当日は講師・報告者7名、会場一般参加者16名、ZOOM参加申込者12名、主催者・海外委員・事務局7名、計42名となりました。

海外委員 五十畑茂



1日目の参加者

## 《1日目》

午後1時から始まった集会は、清野海外委員の司会進行で開会宣言、今野副理事長、武笠海外委員長による主催者挨拶で始まり、プログラムは海外委員会で選出した登山報告をプロジェクターに投影し、各自45分程度の発表をしてもらいました。

### ①ネパール・カルナリ川水系ラウリ川廻行

(小林敏之・静岡勤労者山岳会／静岡)

### ②喜寿記念のmatterホルンヘルンリ稜

(池田壮彦・佐久山の会／長野)

### ③ナヤカンガ

(酒井荘多・船橋勤労者山の会／千葉)

### ④ツクチェピーク

(伊藤仰二・同人クライミング・ファイト／東京)

### ⑤ガンバルゾムV峰

(西田由宇・東海大学山岳部OB)

ヒマラヤでは珍しい沢登り、喜寿記念の登攀、ランタン谷、ダウラギリ山群の1ヶ月半の登攀、パキスタンのヒンドゥー・ラジの高峰など、興味深い山行の報告を聞くことができました。

以上で1日目のプログラムは終了し、18時30分からはお楽しみの懇親会で、地方からのお酒の差し入れもあって大いに盛り上がり交流することができました。

## 《2日目》

プログラムは午前9時から開始し、2日目からの人も含めて30名が参加しました。今回のメインイベントである近藤和美さんの特別講演「ヒマラヤ登山 これまでとこれから～超高峰登山の変遷

考察」から始まり、スライド上映「NO LIMIT ある雪豹登山家の足跡」と続きました。近藤和美さんは日本勤労者山岳連盟の創設期から高峰登攀を指導してきた、まさにレジェンドと言える登山家で、82歳なった今も山への情熱は衰えることなく、現在までの足跡を通してヒマラヤ登攀の意義や将来の展望を語り、参加者に感銘を与えたことと思います。

次に、埼玉県連が主催した2024年インドヒマラヤ遠征から報告が2件。

### ①ガントゴリ山群トレッキング

(山中芳樹・三郷山の会)

### ②ガントゴリ山群カリンディ峰とベビーシプリン

(真華丸・蓮田山の会)

トレッキングとライト登攀の報告で幅の広い紹介をすることができました。

以上で盛会のうちに集会を終えることができました。関係者のご協力に御礼申し上げます。

今回の集会は、今まで十数年にわたり休眠状態になっていた全国連盟海外委員会を再開し、委員5名(武笠、山中、清野、安彦、五十畑)と事務局長(小池)で5月から準備をしてきました。コロナ禍の3年間は、労山においてもほとんど海外山行がなくなりましたが、2023年頃から少しずつ回復し、2024年にはようやく2019年の最盛期の半分ほどまでに増えてきました。今後はより広い範囲の山行が計画されることが予想されます。そのためにも、今回のような全国レベルの交流集会在適時開催して情報交換することは、大いに意義のあることと思います。





自然保護集会の様子

## 第22回全国登山者自然保護集会に参加して

全国自然保護委員  
片山博之

第22回全国登山者自然保護集会

期日：2024年11月16日

場所：とくぎんトモニプラザ

(徳島県青少年センター大会議室)

参加者：44名(会場34名、オンライン10名)

交流登山：剣山・シカ食害観察(11月17日)

### 2つの講演

2024年全国登山者自然保護集会が、11月16日に徳島県徳島市で開催された。今回の講演は最初に「四国における山岳地域での風力発電」の現状とその対策に精通している、四国風車ネットワーク代表の黒田太士氏が行った。2番目の講演は「剣山山系におけるニホンジカの被害と対策」について、県庁生活の約半分を費やして取り組んできた森一生氏が行った。

講演の詳細は、両講師が要旨を報告してくれているのでそちらに譲るが、風力発電や太陽光パネルによる発電については、国が推進する自然再生エネルギーと地域の生態系を含めた自然環境とをいかに調和させるかという難しい問題がある。

ニホンジカの課題も全国的に頭の痛い課題だ。それは、貴重な天然林等の生態系が壊れるだけでなく、水源地の森林が持つ水源機能や土砂流出機能までも低下させているからである。

これらの課題に対して、黒田太士氏と森一生氏の講演内容は、今後各県で対策を行う際の参考として頂ければ幸いである。

### 各地の活動報告

講演後には各地方連盟からの報告がなされた。各地方連盟の自然保護活動について、一般的にはクリーンハイクが知られているが、現在の地球温暖化をはじめとする多くの課題に対して、それぞれの地方連盟も地域の課題に対応した様々な活動を行っている。埼玉県連では他の関東の地方連盟と連携して、東北の復興支援として瓦礫の処理を手伝ったり、牡蠣の養殖の支援を行ったりしている。

静岡県連と京都府連は、ともにリニア問題と北陸新幹線延伸問題という日本の2つの巨大なプロジェクトに対して反対運動を行っている。ただ反対運動を行うだけでなく、自然環境に対してどのような悪影響があり、地域住民に対してどのような影響があるかまで調査や検証を行っている。多くは国民に知らされていない不都合な情報であり、このような研修会で長く発信し続けることの重要性を感じる。

神奈川県連では、「丹沢に年に一度は恩返し！」という題で、登山者がお世話になった丹沢山塊にクリーンハイクや登山道整備などで日頃の恩返しをするという。

滋賀県連からは、美浜・新庄ウインドファームや余呉・南越前ウインドファームのような、滋賀県から福井県まで及ぶ巨大な風力発電施設の話題提供があった。

他には宮城県連から震災後のクリーンハイク等の活動・取組報告があった。

今回の自然保護集会では、会場内で山岳自然環境に関する有意義な情報の共有や交換が行われたが、反面、オンラインの参加者に対しては、Wi-Fi環境の不十分さや機器の不具合により多くの内容が



配信されず、ご迷惑をおかけしたことを深く反省するとともに、今後はこのような事がないように事前準備を行いたい。

### オプションでの剣山周辺ニホンジカ食害見学登山

研修会の翌日 11月17日には、剣山周辺でのニホンジカの食害について、現状とその対策状況を実際に見てもらうための見学登山を行った。18名もの参加者があり、朝6時に出発した。秋の紅葉時期には剣山の登山口見ノ越周辺の駐車場が大変混雑するので、早めの時間設定であった。その甲斐あって、何とか登山リフト最寄りの駐車場に停めることができた。しかしながら、当日はあいにくの雨で、リフトの移動中もリフトを降りての登山中も、霧雨に濡れての山行となった。途中の刀掛の松と言う場所では一瞬、遠くの山嶺が見え天気の良い転を期待したが、再び雨。結局、その日一日天気が回復することはなかった。それでも、登山道を歩きながら、周辺のササやスズタケの食害の状況を観

察した。また、行者場に続く登山道沿いの剣山を代表する天蓋の花「キレンゲショウマ」の群落を囲った防鹿柵の設置状況も見学してもらった。これから冬場を迎えて防鹿柵のネットを下ろすのは雪で柵自体が倒れるのを防ぐためであると説明し、管理する難しさを理解して頂いた。最後に、剣山山頂で全員での記念撮影を行った。しかしこの時も天気が悪く、周囲の景観を見ることができなかった。どうか、今回参加の皆様これに懲りず、また剣山にお越しください。



剣山頂上



キレンゲショウマの群落  
(8月2日)



剣山登山道案内図



# 四国の山岳地域における 風力発電の現状について

黒田太士（四国風車ネットワーク代表）

クリーンエネルギーとして期待され普及が進む風力発電だが、それは従来の発電設備と比べれば“相対的”に環境負荷が小さいという話であり、建設される足もとの地域ではさまざまな問題を引き起こすことが知られてきている。風力発電が引き起こす問題について、四国の山間部で起きていることを元に考えてみたい。

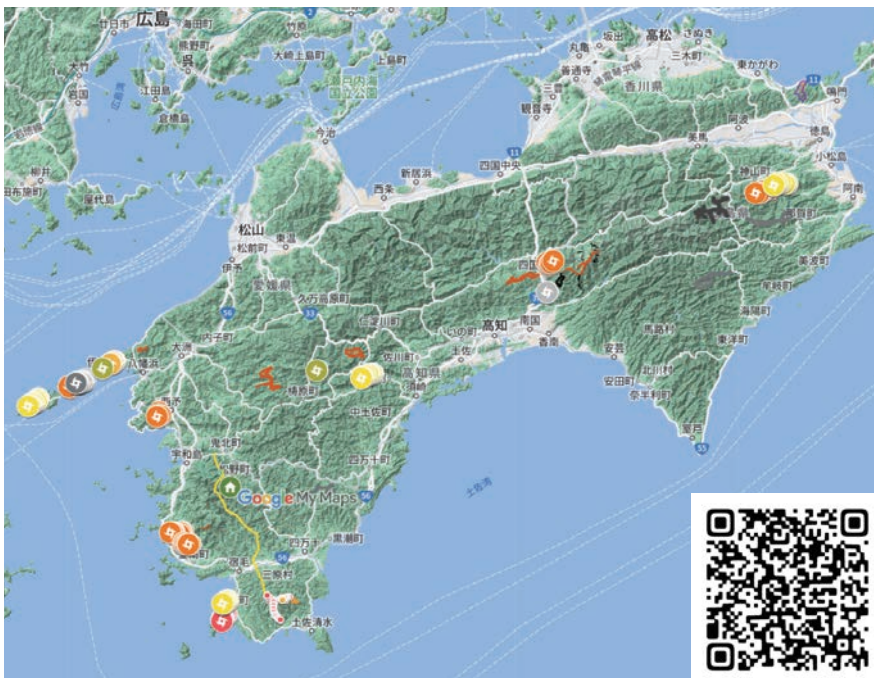
現在、四国で稼働中の風力発電所は計 15 箇

所で 188 基の風車が建つ。一方、計画中及び建設中の事業は計 13 箇所、207 基となっている（図1）。一見すると今ある数より少し多い程度に思えるが、実際は風車も発電所も共に大型化している。風車の高さ比較（図2）を見ると、1999年に稼働した四国カルストの風車は出力 600kW で高さ 70 m であったが、2024年新たに計画されている鳴門市や香美市の風車

は出力 4,300kW で高さは 180 m もある。従来は洋上にしか建てられなかった超巨大な風車が、なし崩し的に山の尾根に計画されるようになってきているのだ。なお徳島県で一番高い建物は高さ 73 m の JR 徳島駅ビルなので、県都の中心にそびえ立つビルの 2.5 倍もある巨大な構造物が、人家近くの尾根に何基も何十基も立ち並ぶことになるのが昨今の風力事業である。

風力発電の適地は年平均 6.5m/s 以上の風が吹く場所といわれている。四国の局所風況マップ（図3）を見ると橙色から赤色そして紫色で示されたエリアになるが、標高 1,900 m 前後の石鎚山や剣山、三嶺といっ

図1 四国の風力発電所マップ



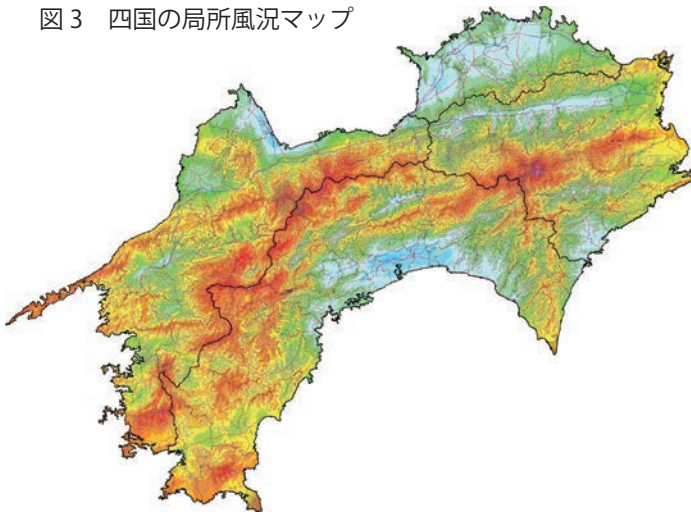
四国の風力発電所 QR コード

図2 四国の風力発電所マップ





図3 四国の局所風況マップ



た名山を中心に四国山地に沿うような形になっている。さすがにそれらの国立公園等に指定されている頂上付近で計画されることはないものの、そこから連なる尾根の指定区域の外となれば何事もないように計画が持ち上がる。例えば、猛烈な反対により中止となった天神丸風力発電事業は剣山から続く尾根であったし、ごく最近計画が持ち上がった嶺北香美ウィンドファーム事業は三嶺に隣接する自然度の高い尾根である。また残念なことに、足摺宇和海国立公園に指定されている篠山では、尾根づたいに樹齢100年を越す豊かなアカガシ林があったが、指定区域を一步出た場所からその森が切り開かれて現在風車が建設されている。

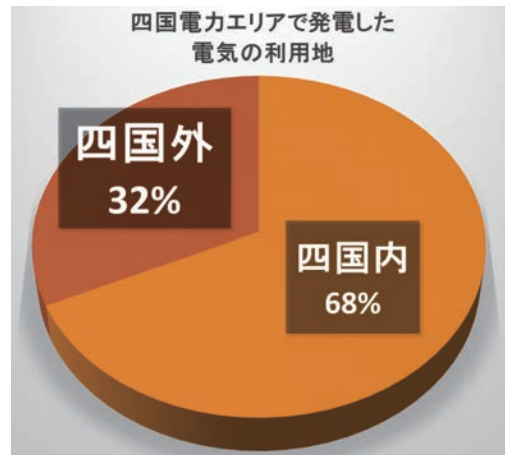
風力発電が計画される尾根の多くは、渇水や水害から地域を守るための「水源かん養保安林」や、土砂流出の著しい地帯の崩壊から下流を守る「土砂流出防備保安林」などに指定されている。以前は保安林を開発することは固く規制されていたが、震災以降は再エネ普及のための法整備等により安易に開発できるようになった。しかし、法律や制度を変えたからといって森林の物理的な特性が変わったり危険が消えて無くなる訳ではない。むしろ森自体は何も変わっていないにも関わらず、従来守られてきた森が切り開かれ、地域の自然環境は失われ、直下に住

んできた人々の生活環境が危険に晒されているのである。

そもそも、「自然環境のために」という謳い文句でありながら、概ねどの事業もその建設地の自然や環境を破壊することに対しては無頓着である。それは、震災以降に始まった固定価格買取制度（FIT/FIP 制度）など国の制度設計が主な原因といえる。風力発電をはじめとする再エネは、投資商品として「どれだけ儲かるか？」という経済的視点が普及の原動力とされてしまい、「地球環境のために」という本来の理念が添え物のようになってしまった。

四国電力管内の2023年度の電力需給実績(図4)を見ると、四国で発電した電気のうち四国内で使われるのは2/3だけで、残りの1/3は連系線を使って関西や中国地方に流されている。つまり、自然環境や生活環境を犠牲にして受け入れなければならないほど、四国内の電気は逼迫している状況にはない。経済効率のみを追い求めた結果、明らかに地域にとってオーバースケールな公害施設が地方に押し付けられているのである。むしろ、将来確実に起こるとされる南海トラフ地震を見据えれば、災害で地域が孤立しても運用できる小規模な再エネこそが、地方の山間部にとって本来必要なのではないだろうか。

図4 2023年度の電力需給実績





# 剣山とニホンジカ

森 一生（徳島県西部総合県民局・環境担当）



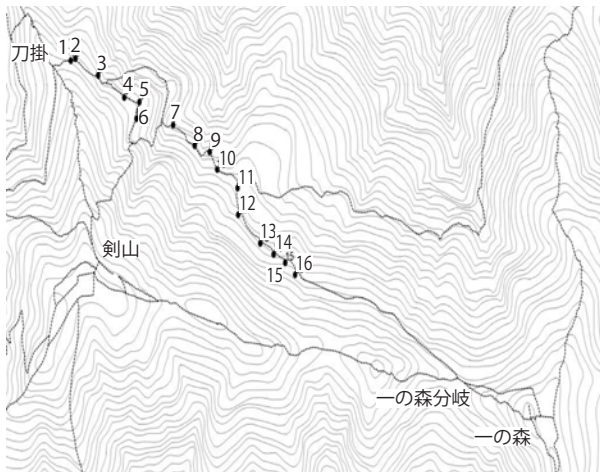
2004年に剣山頂上ヒュッテの新居綱男氏から、「どうにかしないとキレンゲショウマやナンゴククガイソウが絶滅してしまう。樹木の皮を剥がれた樹木も目立っている」という報告を受けて、ニホンジカに関する調査を開始して約19年になる。主な調査地は剣山北部斜面で、「見の越」から主稜線の高山帯までを含む、標高1,400 mから1,950 mの地域で、剣山測候所(1944年～2000年)によると冬期に約1 mの積雪があるとされている。

## 1. 剣山頂上周辺でのニホンジカ生息状況と植生への影響

報告のあった2004年頃までは、ニホンジカの被害は徳島県南部地域が中心で、剣山を含む西部地域はほとんど被害報告がない状態であった。しかし、この頃から西部地域でも影響が目立ち始め、現在では県内推定生息数の約40%を占めるに至っている。調査開始当時、剣山にニホンジカはいないという地元関係者の認識は根強いものがあったが、自動撮影カメラで摂食状況が撮影され、剣山にも生息域を拡大してき

ていることがわかった。この頃から2023年度に至るまで、剣山頂上周辺北斜面における生息密度のモニタリングを糞粒法により継続的に行っている(図1)。この数値は調査年ごとの数値変動が大きいことからわかるように、剣山全体の生息密度を示しているのではなく、頂上周辺約1 km<sup>2</sup>におけるニホンジカの利用頻度(生息密度に正の相関関係)の推移を示したものである(図2)。局所的な捕獲の影響もあり、一時的に密度が下がることはあったが、2023年度には28頭/km<sup>2</sup>という数値が算出され、増加傾向は依然続いている。また、ニホンジカの行動パターンを考えると、剣山は徳島県で最も積雪の多い高標高地であることから、積雪期には雪の少ない低標高地へ移動し、森林環境への影響は限定的だという仮説を個人的は持っていたが、2007年から行ったGPSによる行動調査や積雪状況調査により、剣山には積雪50cm以下のポイントが数多く存在し、積雪期であっても頂上周辺にとどまる個体が存在していることがわかった。

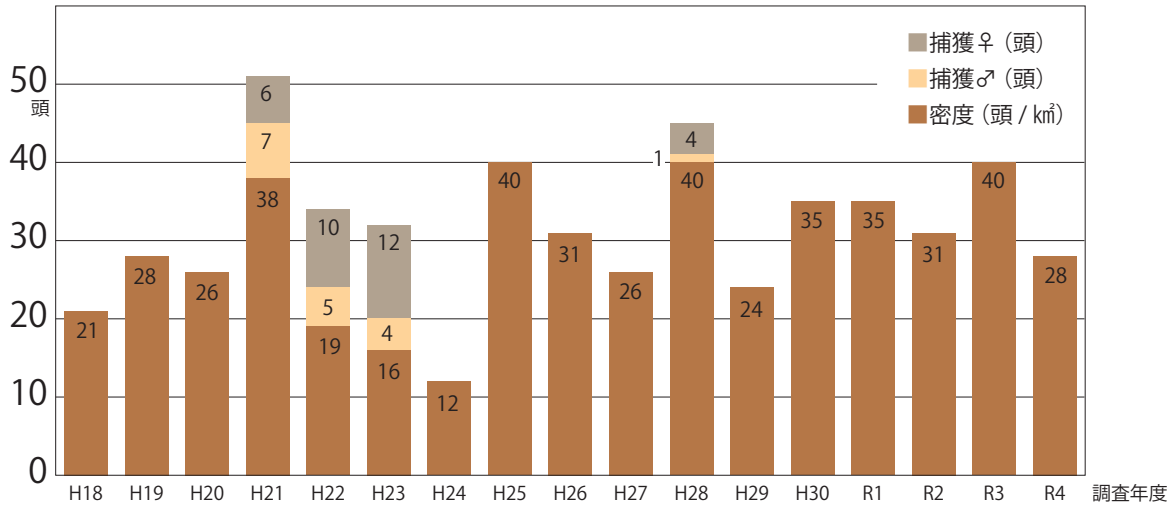
図1 剣山頂上周辺における生息密度(利用頻度)調査位置図



この地域には、カエデ類、ナナカマド、オオカメノキ等の落葉広葉樹、針葉樹であるウラジロモミ、コメツガ等から構成される貴重な原生林が残存している。2003年頃から草本類や樹木への影響が急激に目立つようになり、樹木の剥皮被害による枯死木も見られるようになった。2006年の調査では調査対象木1,029本に対して約32%の被害率が算出され、現在においても、防護柵内外での植生環境の差からシカに



図2 剣山頂上周辺における生息密度（利用頻度）の推移



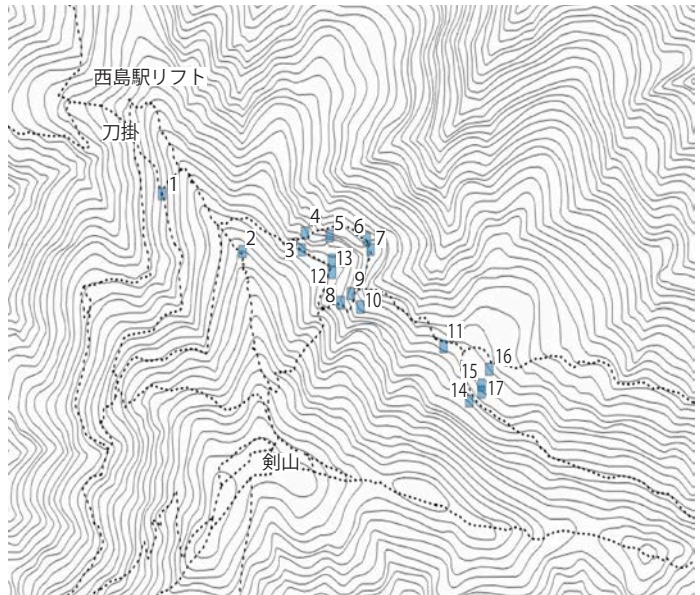
よる摂食圧は依然高いことが確認できる。また、2006年調査時には調査対象木本数の上位を占めていたイシヅチミヅキは2011年度調査対象木には記録されず、変わって枯死木本数が上位を占め、現在、その姿（幼齢樹は未確認）はこの周辺では全く見られなくなっている。

## 2. 防護柵による対策

剣山全体で考えると1頭でも個体数が減少すればその個体が消費するはずだった植生量が生き延びることにはなるので、効果は必ずある。しかし、特定の希少な植物等を保護しようとする、その効果に確実性を期待することは難しい。剣山では3頭/km<sup>2</sup>が適正であるという評価であるが、その目標値達成のために必要な時間を考えると、必要な箇所を、早期に防護柵で守る方策が現実的である。剣山北斜面には2006年から2007年にかけて、植物専門家からの助言により、希少な植物が存在する（存在していたが摂食圧により絶滅の危機に瀕しているところも含む）23箇所に防護柵を設置した（現在は17箇所）（図3）。防護柵内の植生回復状況をモニタリングするため、植生調査を2007年から2011年度まで、毎年8月頃に全5回の調査を行なった。植生復

活の目標としたのは、剣山を代表する植物（キレンゲシヨウマ、マンセンカラマツ、オシダ、オオヤマレンゲ、タカネバラ等）とした。その復活状況は1年目から顕著に見られ、いくつかの問題点はあるが、目標とする種の復活は果たせたと言うのがこのモニタリング調査による評価である。その11年後の2023年に徳島大学が中心となって植生調査が実施され、柵があることによって現在も多様な群落が維持されているという結果が得られた。防護柵の維持により、柵内の環境は維持されていくと思われるが、柵外における広大な自然環境においてシカによる影響は継続中である。

図3 防護柵位置図





# 南アルプス大井川源流・西俣 蛇抜沢及び高山植物調査



大井川源流西俣 蛇抜沢入口

期日：2024年7月19日～22日

調査隊メンバー

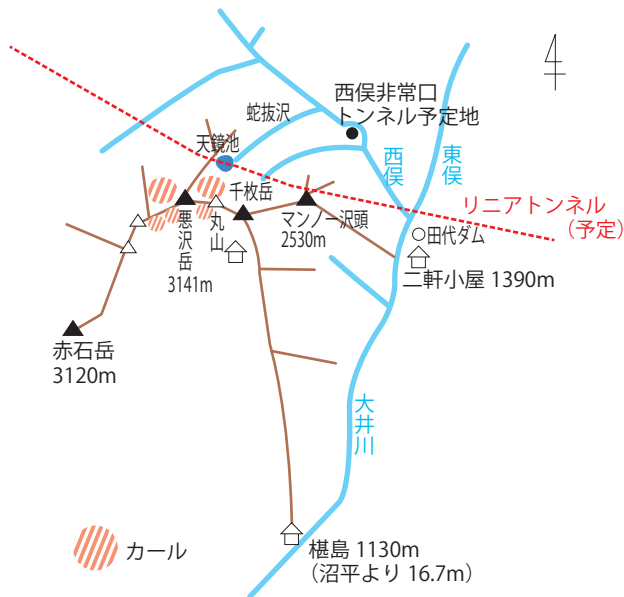
服部隆（CL、リニア訴訟原告）

成瀬陽一（黄柳野高校講師、グレートアース主宰）

竹本幸造（リニア訴訟原告、静岡県勤労者山岳連盟会長）

宗像充（ライター、長野県下伊那郡大鹿村在住）

池田さちえ（黄柳野高校、グレートアーススタッフ）



調査隊メンバー（取水口堰堤にて）

リニア新幹線計画・静岡県工区（10.7 km）は、工事により毎秒2トも減水する問題だけでなく、自然生態系や環境への配慮を要するため、川勝平太・前静岡県知事は計画推進に慎重な姿勢を示し、未着工となっていた。しかしJR東海、リニアを推進する沿線首長、そして川勝前

知事から代わった鈴木康友・現知事により、着工への気運は否応なく高まりを見せている。一方、大井川上流部、とりわけ西俣のリニアが通る計画線下の源流部は、地下水位が380mも下がることから、着工前に沢及び自然環境の調査が喫緊に求められていた。今回はその蛇抜沢と



高山植物の調査に入った。

## 7月19日

午後、静岡駅にて服部氏と宗像氏をピックアップし、畑薙第一ダムに向かう。夜はダムサイトでテン泊。明け方に成瀬氏・池田氏と合流。静岡市の許可証を提示してゲートを通す。二軒小屋にてリニア関連工事の作業員宿舎や作業エリア、登山者への配慮（※）、トイレ事情などを確認。マンロー沢ノ頭への登山ルートに架かる吊り橋の堰堤は、かなりの水量で瀑布となっていた（推定で毎秒7～8ト）。後で分かったことだが、山梨県に分配している田代ダムへの取水が点検のため閉め切られており、普段より水量が毎秒2～3ト多かった。

（※登山者への配慮など殆どなく、厳冬期用の小屋は既に作業員宿舎となっている。また二軒小屋ロッジは既に閉鎖している。キャンプサイトも利用不可との立札があり幕営禁止）



田代ダム取水口下部堰堤の瀑布

沼平ゲートから二軒小屋迄、東俣林道の一連の進捗状況・作業関連をチェックし、沢登りの支度をして西俣に入る。今回は途中2泊ビバークの予定だが、荷物は極力減らして10～12kg/1人とした。西俣に入り、中部電力発電施設前の林道で熊の真新しい糞を発見し、熊のテリ

トリーの範囲を確認した。40分ほどで柳島のトンネル斜坑予定地に着く。かつて発電設備や作業宿舎など前進基地として用意万端であったが、5年前の台風による大水で流失し、コンクリート柱も沢に放置されたまま、広い島はそのまま更地になっている。ここから2～3度渡渉を繰り返すと、水量定点観測計がある蛇抜沢の入り口にたどり着く。



柳島更地でのトンネル坑口看板

蛇抜沢のいわれだが、「蛇抜け」とは、沢などが崩れて細長く崩落する様を『蛇』に見立て、それが抜けるのでこの表現になった」とのこと。つまり昔より山崩れや土砂崩れといった水害を示す言葉。古く記録に残っているのは1691年（元禄4年）の長野県南木曾町だそうだが、近年では1958年ごろから毎年絶え間なく発生し水害をもたらしている。

今回の蛇抜沢の水量は前回の偵察時より多いと服部氏弁。程なく遡行すると、それほど大きくない滝の落とし口の釜があり、此処が「イワナの産卵場所」だという場所を教えてもらう。小さな滝を越え、更に遡行するも水量が多いため、沢遡行のリーダーである成瀬氏は慎重を期して高巻で4～5mの滝を幾つもやり過ごす。トラバースする所は場所によりロープを出し、懸垂で下降するなどして安全を確保した。



天気は悪くはないが良くもない。15時近くになったためビバーク地を探しながら登攀。標高2,200m付近で、適地ではないがツエルト3張り程張れるところを探し、整地してビバーク。焚火して夕食。木は湿っていたがメタがあったため早く着火した。流木は豊富にあるため薪木は欠く事なく、その焚火で濡れていた衣服を乾かすことが出来た。

焚火を囲んでいると、自然に成瀬氏や服部氏の間味のある歌や山の歌が蛇抜けの沢に木霊した。帳が落ちるなか山裾はすっかり夕焼けに染まり明日の天気を保証していた。



蛇抜け沢を遊行する調査隊



ビバーク地焚火・  
後方蝙蝠尾根

7月20日

5時起床。焚火の始末をして7時出発。大きな滝はもうないが、どん詰りが岩の壁に囲まれ

ていたが、各自フリーソロ（クライミングでいう3～4級レベル）で慎重に登攀する。3,000m近くでは鹿の糞を頻繁に散見できた。少し大きい塊があるので「熊の糞」かと思いきや、便秘した鹿の糞とのこと（成瀬氏弁）。沢も流量を失いダケカンバも無くなると、空が大きく開けてきた。いよいよ源流部だ。丸山と東岳の間、かつての氷河期の遺りのカール底に着く。表面は頭や拳ほどの大きさの石ころに覆われているが、その下からチョロチョロと水音が聞こえてくる。高山植物もこの伏流水により群落を成している。

しばし休憩してから、今調査の目的の一つである天空の池『天鏡池』を見に行く。空荷で5～6分のところにあった。着くとメス鹿1頭が水を飲んでいたらしいが、我々の姿を視認すると上に登って行った。地形など色々条件により違うらしいが、鹿等の動物は危険と察知するや急ぎ上に上がる習性の様だ。この『天鏡池』は、文字のごとく天を映す鏡の体であると同時に、南アルプスに暮らす「動植物たちの真に命の水」であることをこの目で実感することができた。それほど満々と清水を湛えていた。リーダーの服部氏はビデオカメラを回しながら声を詰まらせ「南アルプスのこの水を守ります」と訴え自身に言い聞かせていたことに、私も感動を覚えた。



動植物たちの命の水を湛える天鏡池

カール底で高山植物を満喫してから丸山(3,032m)から東岳(悪沢岳 3,141m)の稜線登山道へハイマツ帯を突き上げる。その後東岳に登頂し千枚岳(2,880m)に下りる。この時、労山会員の仲間と出会う。聞くと遠方の岡山県からのこと。千枚小屋の受付でテン泊の記載を済ませる。今宵はビバーク地など整地の心配はなかったが、1人2,000円のテン泊代はあまりの高額でたまげてしまう。この様なことは南アルプスの登山者利用を妨げるものでしかないと、違和感を覚えた。



悪沢岳山頂に立つ筆者

## 7月21日

3日目は4時起床、5時半出発。小屋から30分ほど登り返し、分岐から「マンロー沢の頭」経由で二軒小屋に下山する。千枚ガレは今も崩落が進んでいて、登山道も下に引っ張られクラックが入り、所により1m程の段差がついていた。やがて此処も数年で崩落し「がれ場」となる事だろう。

途中「万斧沢ノ頭(2,504m)」の看板地に着く。かつて南アルプスの原生林であったこの地は「明治の政商・大倉喜八郎」により買い取られ、皆伐されたところである。それ故に“万の斧”が入った所なのだろうと推測した。ここ万斧ノ沢頭から下に見て、左手下は西俣川に下りる。右手は千枚崩れの一角を成す。途中赤のテープも途切れ、登山道か獣道か分からなくなる所も数ヶ所あったが、そこは山屋の勘で進み予定通り3時間ほどで二軒小屋に着く。登山道でも

ある吊り橋で瀑布を確認すると、田代ダムへの取水が停止され大井川本流に流れており、2～3日前からの降雨の影響を加味しても、その水量は毎秒7～8トとかなりの流量であった。

途中、東俣林道の工事時間の確認も有り樫島ロッジに寄る。工事による時間規制はあったものの、十山(株)が管理する登山者・宿泊者利用のバス運行時間帯があり、20分ほどで通行可となり無事帰宅できた。

## 結び

今回、前夜泊を入れて3泊4日、西俣及び蛇抜沢の遡行と高山植物調査で、改めて南アルプスの奥深さがどの様に形成されているか、その一端を肌で知り、自然環境とは何かという事を感じることが出来たことは、実りある調査であった。1,981種もの高山植物が生息し、それ故に世界遺産にも登録されている此処南アルプスの山腹に、品川～名古屋間に於いてたかが40分の時間短縮と金に目の眩んだ者たちのために、リニアを通すトンネルを穿つといった愚かな計画を行おうとするJR東海、それを推進する日本の現行政府に対し、激しい怒りを感じる。今回の調査で改めて私たちは、山という自然、とりわけ南アルプスの自然環境や生活環境、命の水さえ奪う傲慢なリニア計画に反対すると同時に、共に生かされている大事さを見直すべきと感じた。

同行して頂いたリーダーの服部氏、グレートアース主宰の成瀬氏、池田氏、大鹿村から駆け付けたライターの宗像氏に、この場をお借りし深謝申し上げ、拙い文章ながら感想・考察とします。  
(2024年7月30日)

遡行記録はYouTubeにて公開中!





# 気象のお話

## 登山に役立つ

# 1年で平均0.024℃の気温の上昇 150年で3.6℃にも！

昨年は猛暑や山形や静岡の豪雨、海外でも干ばつでアマゾン川支流が干上がり、ヨーロッパの大雨洪水と異常気象が多く、地球温暖化との関係が取り沙汰されている。今回は実際の地球温暖化と登山への影響についてデータを見ながらいっしょに考えてみよう。

気象予報士・野尻英一

も続けば3.6℃気温が上がるわけで、最近になっていよいよ実感されるようになってきたということだろう。東京は都市化による気温上昇も大きいですが、気象庁の選んだ「都市化の影響の少ない全国15地点」のデータでは、一年あたりの気温上昇は0.012℃で、東京の約1/2だ。

### 地球温暖化は150年じわじわ進んだ

地球温暖化はここ数年クローズアップされてきた感があるが、実は最近始まった現象ではない。地球温暖化の原因は産業革命と工業化によって石炭や石油を大量に燃やすようになり大気中の二酸化炭素(CO2)が増え続けているためだが、工業化が始まったのは19世紀後半のことで、以降150年余り温暖化はじわじわ進んできた。

その様子を1876年から現在までの東京の気温データ(図1)でみてみよう。気温はゆっくりだが着実に上昇していることがわかる。しかし、そのペースはスローで一年あたり平均0.024℃にすぎず、毎年の初夏冷夏や寒冬暖冬の差に比べれば桁違いに小さい。しかし“塵も積もれば”で150年

### 温暖化しても厳しいときは厳しい冬山

では、山の気温はどう変わっているのだろうか。図2が富士山の気温推移だが、平均的な気温変化は一年あたり+0.014℃で都市化の影響を除いた上昇率とほぼ同じだ。冬に限って言えば+0.019℃となる。山は暖かくなっているのだが、注目したいのは「冬期間中に観測された最低気温」はあまり変わっていないことだ。つまり、平均的に冬山の気温は上がっているが、ほんとうに寒いときは昔と同じように寒いのだ。強い寒気は昔と同じく襲来するし、そのときの寒さは昔と変わっていない。

では雪はどうか。図3が日本海側山間部のアメダスの冬季の合計降雪量と日最大降雪量(一日で

図1：東京の1876年からの気温推移(真冬日数は当年から翌年にまたがる一シーズン中の日数)

東京の気候は約150年間でだいぶ変わった。1876年と1885年に最低気温-9℃を観測しているが今ではまずあり得ない低さだ。真冬日の日数をみると1950年頃までは一冬の間氷点下に下がる日が60日前後もあった。

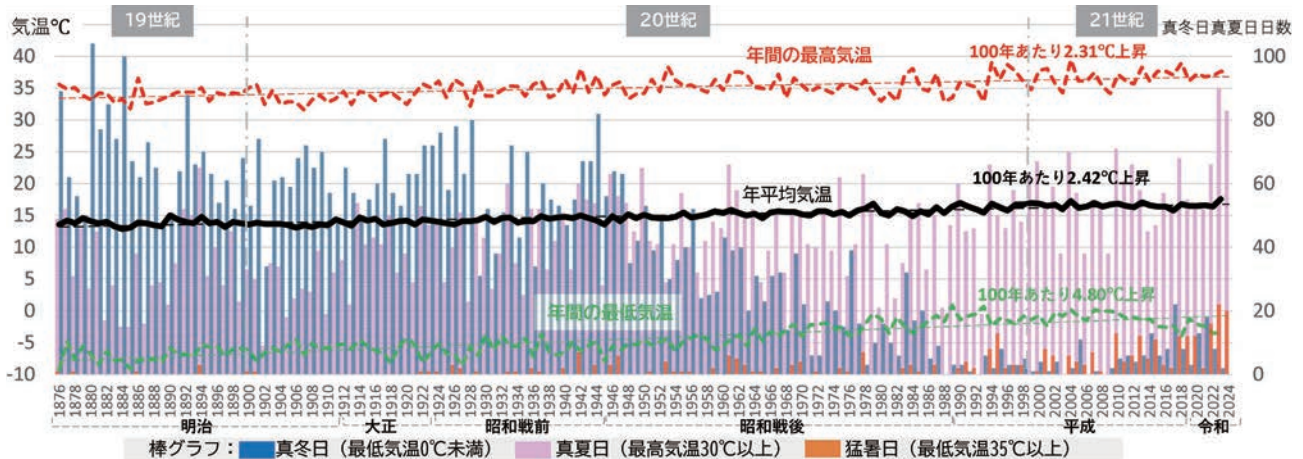


図2：富士山の1933年以降の気温推移

平均気温は上昇しているが、冬の最低気温はあまり上昇していない。

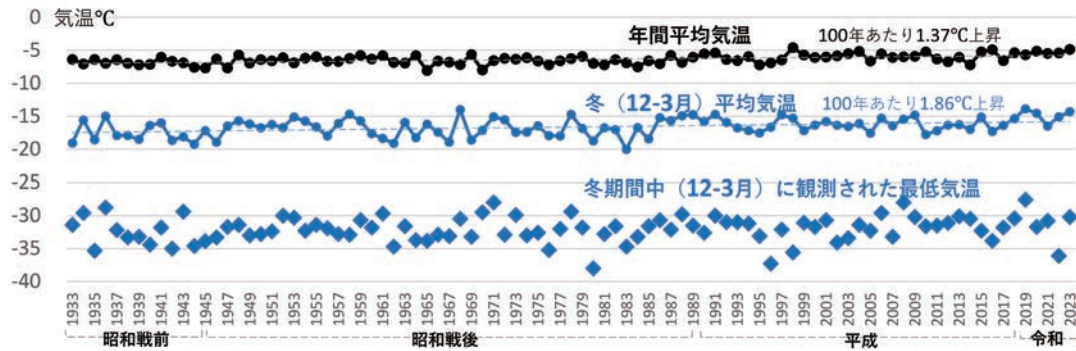


図3：日本海側山間部のアメダス3地点の積雪量推移



最も大雪になった日の降雪量)の推移だ。年々の変化が大きいが降雪量は減少傾向にあるが、日最大降雪量には変化がなく、むしろ最近になって増えているようにも見える。つまり、雪は少なくなっているが大雪の時は昔と同じかそれ以上のドカ雪になっている、ということだ。温暖化しても山が牙をむいた時の厳しさは昔と変わらないから、今後も油断は禁物だ。

また、温暖化により冬山に新たな危険が生じる可能性もある。気温が上がれば標高の高い場所でも雪でなく雨やみぞれになり濡れる場合もあるだろうし、日ごとの寒暖差が大きくなって積雪表面の凍結や軟化、雪質の変化が激しくなり滑落や雪崩の危険が増すこともあり得る。冬山の危険は多様化するのでは、と思われる。

既に温暖化後の気象が現れ始めている

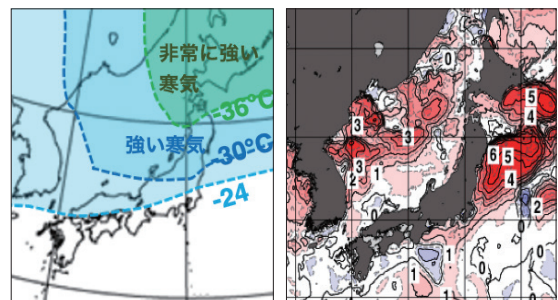
温暖化が進むと地球のあちこちで気候が変化するが、日本周辺で予想されていることのひとつが日本海の海面水温上昇だ。海水温が上がると海からの蒸発量が増え、冬の季節風により日本海で発生する雲の水分が増えて寒気が強いときの降雪量が増えるおそれがある。今冬は11月末から強い寒

気が連続し大雪で八方尾根スキー場上部の積雪量は12月15日に2mを超えたが、実は日本海の海水温も高い(図4)。温暖化した先の気象変化は実際に現われはじめているのだ。

地球温暖化はスローだが着実に進んでいる。工業化以降+1.5~2℃が甚大な悪影響が出る臨界点と考えられているが、現在まで既に+1℃を超えている。今後、十分な温暖化対策が取られなかった場合2200年に工業化以降で最大5.7℃上昇するという。残された時間は少ない。

図4：大雪になった2024年12月8日の上空の寒気(左)と日本近海の海水温(右)

左図は上空約5400mの気温。北陸で-30℃が強い寒気、-36℃が非常に強い寒気の目安。右図は海面温度の平年との差で、赤色が濃いほど平年より水温が高い。



※上空の寒気は気象庁高層天気図をもとに筆者作図。  
 ※海面温度は気象庁資料 ([https://www.data.jma.go.jp/kaiyou/data/db/kaikyo/daily/sst\\_HQ.html](https://www.data.jma.go.jp/kaiyou/data/db/kaikyo/daily/sst_HQ.html)) より抜粋。



# 登山寿命を伸ばす為の 考え方と実際

遭難対策部長 石川 昌

## 《山での歩き方と日常でのトレーニングの見直し》

2024年10月19日～20日、全国遭難対策部主催により、筑波山で開催された講習会の内容を、改めて整理し報告します。なお、講師は日本勤労者山岳連盟顧問の山本正嘉さんと登山ガイド・理学療法士の照内明良さんに依頼しました。

開催場所 筑波ふれあいの里・筑波山(白雲橋コース)  
弁慶茶屋跡解散  
参加者 36名(男18名・女18名)、講師2名、スタッフ3名、合計41名  
平均年齢70歳(最年少54歳・最年長80歳)  
所属地方連盟:青森1、宮城2、群馬2、栃木3、埼玉3、茨城5、千葉13、東京3、愛知4、京都1、兵庫1、広島1名。

### 1. はじめに

この講習会は、鹿屋体育大学教授および同大学スポーツトレーニング教育研究センター長を経て、現在名誉教授の山本正嘉さんに講義をお願いしました。2つの体育大学で40年にわたってスポーツ選手の競技力向上や一般人の健康増進をはかるための研究と教育を続けてきた山本さんですが、千葉県で勤務している頃、私が所属している会の仲間や吉尾弘さん(元全国労山会長)と共に、秋の北岳バットレス四尾根に登攀しました。大勢のパーティーで大渋滞し、登攀を終了し御池小屋に到着したのは深夜だったと記憶しています。また、千葉県連の講習会でトレーニングについての講演をお願いしたこともありました。

その後、鹿児島県の体育大学への転勤などで疎遠となりましたが、海外登山や「登山の運動生理学とトレーニング学」の研究で活躍している事を報道等で知り、どこかでお会いする事を楽しみにしていました。近年、機会があり再会できた事で、この「登山寿命を伸ばす為の考え方と実際」を開催することになりました。科学的で効率的な登山術とはどのようなものか、運

動生理学から見た合理的な登山を考えてみたいと、講習会をお願いしました。また、鹿屋体育大学の「登山の運動生理」で修士を取得し、登山ガイドと理学療法士の資格を持つ照内明良さん(茨城県在住)にも協力して頂きました。

### 2. 登山寿命を伸ばす為の3つのポイント

- ①山での歩き方を見直してみよう
- ②トレーニング方法を見直してみよう
- ③体力の最弱点は筋力不足に

男女別・年代別に見た「転倒系の事故」の発生状況によると、年齢が上がるほど転ぶ事故が増えています(近年は女性がより多い)。これは筋力不足や筋力低下が大きな要因であり、筋トレが必要であるとともに、山で「ゆっくり歩くこと」もまた重要であるとのこと。

登山を長く続ける為に、加齢にどう対応すればよいのか?ここでも3つのポイントが示されました。「①山でゆっくり、そして上手に歩く。②軽登山を励行する(週1回、3～4時間の半日登山が効果的)。③日常では、筋力・柔軟性・バランスのトレーニングを心がける」とのことでした。



### ポイント①

#### 「歩き方を見直してみよう」

ほとんどの人は上りのペースが速すぎるとの説明を動画で示す予定でしたが、動画を投影できず、講師本人がジェスチャーで示し、受講生の笑いを誘いました。「初心者は1時間で300～350mの上昇ペースで上がり、体力のある人でも荷物が重い場合はこのペースが求められます。実技講習では実際にこのペースで歩いて、スピードを体験して頂きます。グループ毎に登高ペースを表示できる時計を見ながら上ります」と実技講習の内容も含めて解説がありました。

次に、疲れにくいペースで上るための目安を主観強度の表で説明して頂きました。「きつさを感じないように歩くこと」が原点であり、安全性を保つことが健康にもつながっていくとの事でした。歩き方に関しては写真と共に動作を示し、上りの歩き方・下りの疲れにくい歩き方を伝授して頂きました。

### ポイント②

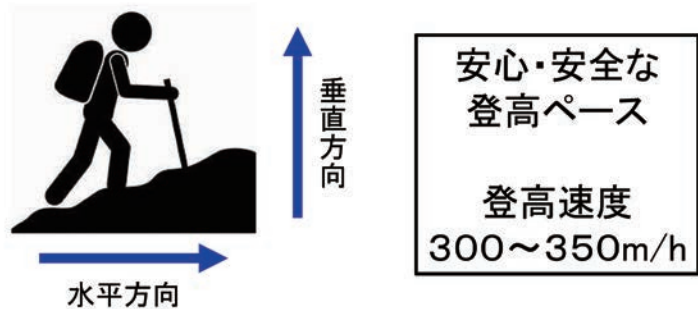
#### 「トレーニング方法を見直してみよう」

一般人が「健康のため」に行っている運動だけでは、健康には良くても、負荷が弱すぎたり量が少なすぎたりと大きな山では通用しないとのこと。最良の解決策は「軽登山」の励行です。軽登山を励行している会（佐賀県の金立水曜登山会）の身体トラブル発生率は、同年代の日本人の平均有病率と比較して目立って低い結果だったことや、大きな山でのトラブルが起きにくくなり、健康改善にも著しい効果が継続

### ☆登高速度とは？

1時間当たりで垂直方向に移動した距離(m)

1時間当たりで、獲得できる標高差



登高速度を把握するための機器の操作はのちほど

### ☆主観強度とは？ 復習

■11～12が安全なペース

別の表現では

■口を閉じて、鼻呼吸だけで登れるペース

■1時間に1回の小休止を挟みながら何時間でも上り続けられるペース

20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	きつさを感じる手前
11	楽
10	
9	かなり楽
8	
7	非常に楽
6	

したことが調査で判明したそうです。さらに調査を進めたことで「登山力は年齢や性別ではなく、現在どれくらい山に行っているかで決まる」との結果が導き出され、この事例が刺激となって、各地で水曜登山会が誕生したとの報告もありました。ただし、上り方に関しては、±500mの登山を月に4回行う事が大原則であり、一挙に±2000mを上ることは、身体を壊してしまう原因となるため避けるべきとのことでした。

### ポイント③「体力最大の弱点は筋力不足に」

「登山では筋力も持久力もどちらも大切ですが、あえてどちらが重要か」の問いに対して持



久力と答える講習生がいました。これは、持久力のトレーニング（有酸素運動）をしている人が多いのに対して、筋トレをしている人が少数であることに要因があるとのこと。年代別・男女別に見た登山者と一般人の脚筋力の調査では、登山者は一般人よりも脚筋力に優れていて、特に女性ではすべての年代で優れた値を示しています。しかし、大きな山で余裕を持った登山をするために望まれる筋力レベルには、20歳代の男性を除いて下回っています。その不足を補うために、日頃からの積極的な筋トレが必要になるとの説明でした。この内容を実践したのが兵庫労山の「8カ月間の筋トレの取組」。講師からは、兵庫労山での実例と筋力の変化や登山能力の改善をもたらしためざましい効果が紹介されました。トレーニング前後での筋力変化（4種目の合計）は男性も伸びましたが、女性の方がより大きく伸びたとのこと。伸びしろが大きい女性には、より大きな筋トレの効果が期待できるとのことでした。また、8カ月の筋トレで身体のトラブルを訴える人が大幅に減少し、六甲山の登高テストでも「苦しくないペース」でのタイムも全員が短縮できたとのこと。これは、筋トレが「登山寿命の延長」をもたらした結果であるとのことでした。こちらの調査研究論文は、国立登山研修所が刊行した「登山研修 VOL.39」を参照ください。

### 3. 日頃より励行したい3種の筋トレ

講師から日頃より励行したい3種類の筋トレが紹介されました。「スクワット」「上体起こし」「脚起こし」を実際に実演して頂き、最初と慣れてきたら行う回数の指示がありました。更に登山のための筋力・バランス・柔軟性・俊敏性・身のこなしを総合的に改善する登山体操「エクスハイク：Exhike」の紹介がありました。

下記QRコードから視聴できます。

最後にまとめとして、①ゆっくり歩く、②軽登山の励行、③筋トレの導入の話で講習を終りました。



### 4. ストレッチングと筋力トレーニング

次に、照内明良さんから高齢登山者のためのストレッチングと筋力トレーニングについて講義を受けました。①自分自身やメンバーの登山前後の身体状況を把握すること。②登山実習で配布するQC（Quality Control）シートで記録をとること。③一般高齢者の身体的特徴について知ること。高齢になるほど、運動・生活習慣により、体力などの個人差が大きくなり、ストレッチングをしないことのリスクは高齢であるほど高くなっています。④ストレッチングを実施すべきタイミングを考えること。登山の前・中・後、その他、それぞれの効果が説明され、どこでも実施できる方法を簡易診察台で伝授して頂きました。大きなバックから何が出てくるのか？受講者が注目するなか、それが診察台に変身し、笑いと拍手がわきました。この診察台で、大腿四頭筋等のストレッチングや机上講習で山本先生から紹介された3つの筋力トレーニング方法を、高齢登山者に対応させて実演して頂きました。

その後、実技講習「安全・安心な登高ペースの体験実習」について説明があり、心臓の負担が少なく、ある一定以上の時間継続できる登高ペースを体験するための2つの指標、「登高速度」と「主観強度」について説明して頂き更に、実習に利用するコース・実習コースの区分けについて、各区間の実習目的の説明、記録表の記入方法、実習のスケジュール、最後に登高速度計（SEIKO）の操作方法の説明がありました。

## 5. 筑波山体験実習（白雲橋コース）

10月20日6時30分より早めの朝食を食堂で済ませ、7時過ぎ各班は筑波山神社脇の登山口に集合。全国遭難対策部・石川より諸注意と体調の確認を行い、7班に編成されたグループの1班から順に5分間隔で出発して頂きました。各チェックポイントでスタッフ（大杖、川嶋、石川）が、主観強度の記録や振り返りシートで各々が感じた登高ペースや歩行時の感想・意見を取り纏めました。各班は同じ山岳会でまとまっている班もあれば、異なる地方連盟同志で編成された班もあり、メンバー間の疎通は無い状況でしたので、今回はあくまでもグループ登山として、メンバーに無理がないか確認しながら登高ペースを調整して頂きました。第3区間終了時には、照内さんがペースの違いによる感想や体感をメンバーから聞き取り、登山寿命を伸ばす考え方を実際の登山に活かせるか、参加者各自が受け止めることが大切だと話していました。

最後に山本講師から、体験実習で感じた登高ペースと見直したい3つのポイントを考え、少しでも登山寿命を伸ばして、安全・安心な登山に繋げることをお願いしたいとの言葉があり、講習会を終了

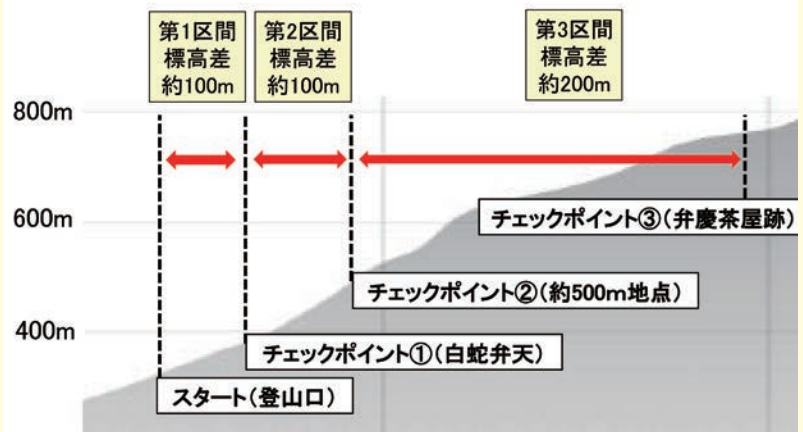
しました。参加者にその場でアンケートを記入して頂き解散。全員から回答が寄せられ、日程・開催場所・講演時間・実施方法および内容につ

## ☆実習に利用するコース(登山口～弁慶茶屋跡付近まで)



## ☆実習コースの分け方について

3つの区間に分けて、登高ペースの体験実習をします



筑波山の断面図（Yamap社アプリより）

## 登高速度計の操作方法時計を見ながら

時計モード(基本画面)



A

登高ペースモード



B

そのまま歩き出せば、ここに登高ペース(●m/時)が表示される



C

★速度表示は10秒ごとに変りますが、ある程度ばらつので(300→340→290→320など)、大まかな平均値をとる感覚で、歩く速さを調節してください。

★途中で、誤って別のボタンを押して、画面が切り替わってしまったら、Aの時計モードにいったん戻してからBを押せば、Cに戻ります

いて好評を頂きました。参加者アンケートの詳細内容は、2月の評議会で報告します。



# 「若手のためのクライミング講習会」報告

遭難対策部・青年学生委員会 三瓶健

初日、雨模様の中で熱心に講習を行う

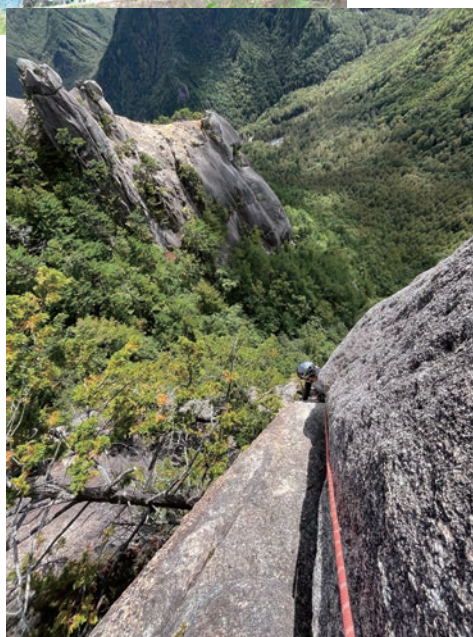


期 日：2024年10月5日～6日  
場 所：小川山・廻り目平（長野県南佐久郡川上村）  
参加者：受講者15名、講師・スタッフ10名  
主 催：日本勤労者山岳連盟・青年学生委員会

今回は、20代、30代が多く参加した。あいにくの天気だった初日は、金峰山荘前の東屋でロープワークなどを練習。マルチピッチ登攀の手順を3つのパートに分けて講師を配置、それを受講生が巡回する方法を採用して指導内容・方法の平準化を図った。

2日目は晴天に恵まれた。前日の講習状況を踏まえてクラス分けを行い、基礎技術の1班、マルチピッチの2班に分けた。1班は、フェニックスの大岩で前日学んだことを実際の岩場で実践した。2班は屋根岩3峰の南稜神奈川ルート、南稜レモンルートをそれぞれ登った。

総評だが、「基礎的な技術を習得していそうで、実は不確実」というケースが多く見受けられた。全国連盟に寄せられる事故報告でも、「懸垂下降時のロープすっぽ抜けで墜落」「セットしたカムが外れて墜落」といった内容が目立つ。最近は、Youtubeなどで公開されている動画を見て学んだつもりになる人も少なくなく、誤った知識・技術が伝播しやすい。クライミングは、1ミスが重大事故につながる。適切な知識・技術をもつ人に教えを請う、教本を読む、自分で検証する、繰り返しの練習で確実な基礎を身につけて欲しい。



屋根岩三峰南稜レモンの3P目クラック



参加者

## 感想（24歳の受講生）

貴重な機会をいただき、ありがとうございました。とてもすてきな経験ができました。魅力的な講師陣の皆さんに、実際的な注意点や、どんなことを気にしているのか、について示唆に富んだアドバイスをいただき、クライミングにおける各プロセス、シチュエーションでの選択肢や考えるためのヒントを多く得ることができました。無駄なく安全な、“いいクライミング”ができるように、継続的に精進していきます。





関東雪崩講習会での積雪断面観察

# 遭難現場からの レポート

第八回

日本勤労者山岳連盟 理事長 川嶋高志

## 遭難の教訓

### 備忘録⑧ 『雪崩』

雪崩事故を防ぐための講習会に携わって30年以上の時が経った。この間、私自身が雪崩事故に遭遇したことはないが、頭から離れることのない事故の記録がある。いずれも今年で32回目となる関東雪崩講習会に関連する事故である。以下いくつかの事例を記載する。

#### ○八ヶ岳での生還

1998年の1月11日の朝、八ヶ岳・横岳西壁の日ノ岳稜末端付近のルンゼを3名でラッセル中に雪崩に遭遇したパーティーがあった。彼ら

は翌週には労山関東雪崩講習会の実技に参加する予定だった。1名が完全埋没、2名は自力脱出した。直ぐにビーコンで位置を特定し、15分後には身体を掘出し1名が心肺蘇生を開始、1名は救助要請に小屋へ向かった。埋没者は意識を回復し生還。この貴重な体験は翌週の講習会で詳細に報告された。

私が労山の雪崩講習会にかかわってから10年程が経っていたが、完全埋没の登山者をビーコンで捜索し生還させた最初の事例ではないかと思う。使用していたビーコンは唯一の国産アルペンビーコン1500で、当時は距離や方角



を示すデジタル表示は無く、音とランプの数による検索方法だった。埋没が浅かったとはいえ、講習を受ける前によく場所を特定することができたものだと感心した。ただ懸念すべき点はいくつかある。まず、講習のために購入したばかりのプロローブは組み立て方が分からず、深い埋没には対応できなかつた。また二次雪崩を全く想定していなかつたので、埋没地点を特定してからは、ストラップを外してビーコンを雪面に放置して掘出を行っていた。ルンゼが二股になっている場所で発生した雪崩だったので、二次雪崩が発生しなかつたのは幸運以外の何物でもない。この生々しい報告を直接聞いた当時の受講生と講師には、インパクトの強い講習になった。

### ○北岳、大樺沢

2004年の大晦日に北岳大樺沢で発生した雪崩事故は、関東雪崩講習会の受講生だった。

3名パーティの内2名が自力脱出。半身埋まっていた1名を掘り出している最中に第2波の雪崩が発生し、埋まっていた1名は完全埋没となった。何とか脱出した2名が完全埋没した1名の位置を特定して掘出している最中に第3波

が来た。幸い小規模だったので、流されずに掘り続けたが、この時点ですでに30分が経過していた。腕は出てきたが反応は無く頭部はザックの下で雪の中だった。その時、第4波の雪崩に襲われ掘り出していた2名も20mほど流されて、二重遭難の危険から掘り出しをあきらめるしなかつた。ビバーク地点を探している最中に、さらに規模の大きな第5波の雪崩が発生した。2名は二晩のビバークに耐えて1月2日にヘリコプターで救助された。埋没者は雪崩救助犬を含む多くの人々の協力と搜索の上、雪渓の中から7月20日に発見、翌日に収容された。

なぜ登ってきた池山吊尾根を下山せずに大樺沢を下りたのか？「俺はいったい何を教えていたんだ」と関東雪崩講習会で主任講師をしていた私は、自問自答することになった。沢筋が危険なことは伝えた。積雪の少ない八ヶ岳でも沢筋で雪崩事故が発生していることは机上講習で説明したはずである。尾根筋のみのルート計画だったため、ビーコンもプロローブも持参していなかつたのは残念と言うしかない。10回を数えていた関東雪崩講習会で、これからどのように教えれば死亡事故を無くすことができ

るのだろう。今でも試行錯誤が続いている。

### ○那須雪崩事故

2017年の関東雪崩講習会では、民放のテレビ局から取材の申し込みがあり、撮影スタッフとともに実技講習を行った。講習会は天候にも恵まれ、ニュース番組の片隅ではあったが放映もされた。これで少しでも雪崩事故が減ってくれればと思って、いた矢先の3月27日、那須で雪崩事故が発生した。高校生7



テレビ局の撮影（谷川岳天神平）



名と20代の教師1名の8名が亡くなるという大惨事となった。栃木県高等学校体育連盟登山専門部主催の春山安全登山講習会で、生徒46名と教員9名の合計55名が参加していた。8名の死亡以外に40名の重軽傷者も出した。雪崩教育に長年関わってきたものとしては他人事ではない、痛恨の事故と言える。

翌日から私は石川昌遭難対策部長と分担してテレビ局の報道番組に出演し、事故原因について話をして来た。4月25日にはテレビ局の現場取材に同行して事故現場へも行った。その日は快晴だったが、「ここで降雪中にラッセル体験をしたのか」と暗い気持ちになったことが昨日のように思い出される。そして翌年の関東雪崩講習会には、何とこの事故で雪崩に埋まり1時間後に救出された高校生が参加した。後にも先にも唯一の現役高校生の参加だった。昨年にも続いてテレビ局の取材も入り、天気にも恵まれて予定通り終了したが、全員が無事に帰宅してくれるまでは緊張がとけることはなかった。光明を感じるのは、若くして山岳遭難事故で生死の境を彷徨っていても、山に登り続けてくれているという事実である。

自然の中で活動する登山や山スキーなどのアウトドアスポーツで100%の安全を確保することは難しい。しかし、できる限りの安全対策をして活動をするべきであり、そのための講習会はどうやって運営すればよいのか？マンツーマンで毎週のように山行を共にすれば、ある程度のことは教えることができ、身につけてもらうこともできる。だが、実際にそのような条件と状況はめったにない。

現在労山では、全国10カ所で地方雪崩講習会を開催している。どこも講師不足で厳しい運営をしているが、雪崩で亡くなる人が一人でも少なくなるように、継続して欲しい。



那須の事故現場での献花台



那須の雪崩事故で先頭が目撃した天狗岩



那須野事故現場で倒れていた木



# Steve Long's スティーブの Garden ノースウェールズ庭だより Correspondence

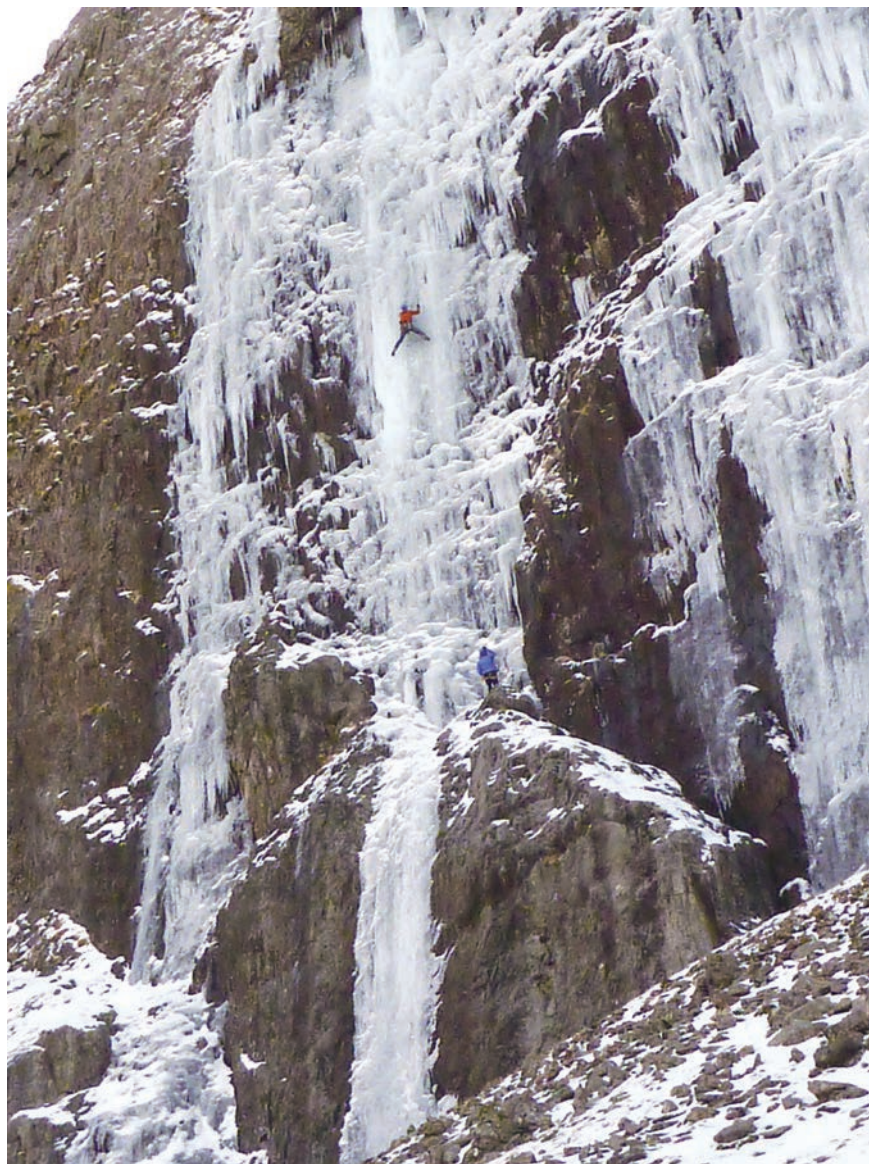
国際部長 大和田英子

第7回

日本の皆さん、こんにちは。今年日本は大雪だとか。どんな季節になるのかな？スノードニアは、海岸に近くてメキシコ湾流の影響があるので、冬はかなり温暖で湿潤なんだよ。この温暖な気候のおかげで、野菜の苗は冬を越し、春になって日照時間が長くなるとすぐ収穫できるようになる。ボクはフープテントや即席の日よけを作り、風雨から苗を守っている。

冬に花を咲かせる植物は、晴れた日に出てくる数少ない昆虫を誘引するために、香り高い花を咲かせる。裸の小枝に咲く花は、真冬には特に嬉しいものだけど、丈夫な冬咲き植物は高価になりがちなのが玉に傷。ボクが特に好きなのはマンサク（ハマメリス）だ。何年も密かに憧れていた

んだけど、小さな標本をセール価格で見つけた。最初は、銅のような赤い房が印象的な「ダイアナ」（写真）、そして今年は日本の皆さんにも馴染みの黄色いマンサク「アーノルドプロミス」。まだ蕾なんだけどね。さてどこに植え



Central Icefall Direct

ようかな、ボクの庭はもういっぱいなんだけど、誘惑に勝てなくて買っちゃった！

スノードロップが冬至を告げるように、クロッカスの花は冬が終わりに近づいていることを告げる。けどすんなり春になるわけじゃな





Witch Hazel: Diana



Steve in first vegetable garden



Purple crocus and Tulip leaves

くて、「東からの猛獣」と呼ばれる遅霜が植物の成長にダメージを与えることがある。

でも、遅霜には良い面もあって、山間部では古典的な氷瀑ができたりする、氷瀑の形成には、霜がおりる前に雨が降る必要がある。スノードニアの「セントラル・アイスフォール・ダイレクト」は、英国で最も素晴らしいアイスクライミングサイトのひとつなんだよ。氷は1日か2日で崩れてしまうので、早めに出発しなくちゃならない。いくら早出しても、クライマーの行列ができる。ボクにとっては初めての「リーシュレス」クライミングがここで、ルーフから垂れ

下がる核心部の氷柱をよじ登るとき、道具を握り続けるのに苦勞した。

この冬、氷柱はできるのだろうか？

そしてボクは勇気を出して、再びこのアイスフォールの頂を目指すのだろうか？

スランベリスには国内有数のインドア・クライミング・ジムもあるので、最近では野生からの呼び声に応えようという気持ちは弱くなってきているんだけど。

きっと日本でもアイスクライミングに良い年なんじゃないかな。ぜひ安全に楽しんでほしいな。



# 山の自由帳

## 多様化する中間着



篠塚優 カモシカスポーツ山の店・松本店

道具やウェアに関する  
質問はこちらどうぞ⇒



冬が年々短くなっているような印象ですが、今シーズンは特に雪のふりはじめが遅かったように感じます。立山のライブカメラを見て雪の少なさにびっくりしました。昔は11月でもラッセルのトレーニングができたんですが…。

そのせいもあり心が雪山になかなか向かわず、クライミングをしたり、かねてより訪れたいと思っていた果無集落<sup>はてなし</sup>から小辺路を歩いて熊野本宮へお参りしたりしていました。こうも気温が高いたとかなかウェアの冬の新製品も使えないなど思っていたのですが、なんとか11月下旬に蓼科山で雪山シーズンイン！晴れるつもりで向かったのですが、風雪のコンディション。急な寒さに体が驚いていました。

12月中旬には西穂のロープウェイを使い、西穂丸山まで日帰りで歩きました。なんと、この日も風雪。すれ違った登山者はおひとり。私たちはロー

プウェイの山頂駅から西穂山荘までトレースがないという貴重な機会に恵まれ、ラッセルも楽しめました。終始雪が舞い、稜線は風もあり、ばっちり厳冬期雪山の雰囲気満喫。山荘の温度計で-8度でした。

これらの山行で試したウェアはRabのエボリュートフーディ。2024年の冬の新製品で、PRIMALOFT EVOLVEを使用した行動保温着です。レイヤリングするものにもよりますが、私自身は0度~-10度前後での使用に適した暖かさを感じました。西穂山荘までの間でラッセルをした時は汗をかいたので、内側は湿気ていましたが、着ていて濡れ感はそのままで強くありませんでした。襟が少し低めなので、寒く感じたときはネックゲイターをつけました。

雪山は体感温度や運動強度が変動しやすく、レイヤリングには頭を悩ませます。1枚が素晴らしい機能をもっているにも関わらず、調和がとれていなければもったいないことになります。だからこそ、ベースレイヤーからアウターまで自分にあっていて、しっかり使える快適なものを選びたいですね。



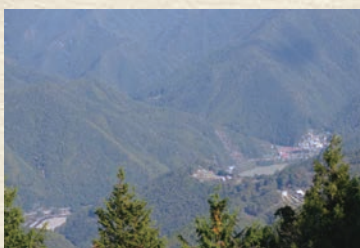
### 風雪の蓼科山

お客さんで3シーズンの靴で雪山に行くという方もいらっしゃるので、初冬だし、と試してみた。私は結構冷えを感じたので、やっぱり冬靴がいいなと思った。



### 西穂丸山山頂にて

服装も装備も完全に冬仕様に切り替えて行ったこの日。雪山はこんな天気でも汗ばんだりするから難しい。



### 果無集落を遠望

美しい名前の場所だと思って訪れたかった場所。雪山シーズンが始まらないならそれはそれで別の楽しみがある！



Rab エボリュートフーディ 18,700円(税込)  
PRIMALOFT EVOLVE という動物の毛皮を模倣したモコモコとスカスカに編まれた生地。表側には同社のソニックTなどで使われている Motiv Aero の生地を張り合わせて耐摩耗性・耐風性をあげている。吸水速乾性能と拡散性を持つため、乾きも速い。調温調湿性能もあり、着脱を減らしたい低温下での行動に◎



# こ 子づれ 山さんぽ<sup>o</sup> やま

武井真理 カモシカスポーツ



## ①『多摩ハイク』

(山と溪谷社/2024年4月刊) 1,760円(税込)

多摩丘陵歩きの入門本決定版!といっても過言ではない書籍です。

9年前、長女が赤ちゃんの頃、「近場で森の中を歩く」「安心して小さな子を放てる」ことに魅力を感じ、自分が引越したばかりの土地をもっと知ろうという思いもあり、多摩丘陵を歩き始めました。

当時、多摩丘陵を体系的に見られる地図や書籍はありませんでした。駅や公共施設の無料配布チラシの棚を覗き、鉄道会社、自治体や市民団体発行の散策マップを探し出しては、こどもをおんぶやベビーキャリアに載せて出かけ、複数の地図を比較し、現地の案内看板を頼りにし、時に道迷いして、すれ違う地元民の方に尋ね、開拓していきました。

しかし、この本があれば、代表的なコースのピンポイントな地図、舗装道と森の中の道を交互に繰り返すがゆえの道迷い対策や目印情報を網羅。寄道スポット情報も充実。育児中のライターの方も執筆されているので、子連れで行く場合のアドバイスもあり、共感しきりです。

目印を写真で確認できる、わかりやすい地図



## 番外編～書籍紹介 山さんぽヒント編

この連載で度々紹介している、多摩丘陵や、神奈川県内の緑地や公園。こどもが小さいと、山までの移動がまず大変…そんな私にとっては、「生活圏の近く」で気楽に出かけられ、「アクセスの良さ」が魅力のエリアです。神奈川県～東京都の郊外(※)に位置し、住宅開発を免れた森が点在。

よちよち歩きの小さな子でも、楽しく散策できる場所もたくさんあるのです。そんなエリアを網羅してくれ、こどもとの山さんぽの一步を踏み出せるヒントがいっぱいの2冊を紹介します。

※=主に小田急、京王各線沿線、神奈川県川崎市、東京都稲城市、多摩市、町田市、八王子市周辺

## ②樋口一郎『半日の山ハイク 丹沢 箱根足柄 三浦湘南北相模 横浜川崎』

(東京新聞/2023年8月刊) ¥1,540(税込)

神奈川といえば大山、丹沢、箱根を、代表的な山岳として思い浮かべる方が多いかと思いますが、この本では地元民しか知らないような低山、山と溪谷社の『分県登山ガイド』にも掲載されていない山、そして開発を免れて自然が残された緑地や公園の散策コースなどを、丁寧にすくいあげてくれています!

駅からすぐ歩ける山や、登頂後の遊び要素が充実の山など、私にとっては、多摩丘陵を飛び出しての子づれ山さんぽを計画するときの良きヒント集となっています。

この他にも、地方新聞社の書籍には、地元感にあふれた山々を紹介しているものが見受けられるので、探してみると面白いかも!

『半日の山ハイク』。どの位のレベルの山なのかもわかりやすい



同シリーズで『湘南ハイク』『軽井沢ハイク』『秩父ハイク』(すべて山と溪谷社)もあります。自分の行動範囲に合わせて探求できます



同社の月刊誌『山と溪谷』の特集「駅からハイキング」にも、子づれ山さんぽのヒントがたくさん(2023年12月号、2024年12月号)



# ススハハハ

その8 村松 孝一



## 編集後記

昨年の正月は能登地震発生で大変でしたが、今年の正月は穏やかでした。でも、ウクライナからは動員された北朝鮮兵が、捕虜になるより自決を迫られるという、旧日本軍さながらの悲しい報道です。平和は、何よりも大切にしたいですね。(石川友好)

2025年は巳年、そして45×45の2乗の年、2乗の年は実に89年ぶり。1936年が44×44の2乗の年以来だ。だからどうこうという訳ではないが、ちょっと特別な感じがした。次は2116年とか。2025年は激動の年、荒れる年ではないかと、、、。新年は大学のラグビー選手権を観戦したり、ニューイヤーコンサートで穏やかな時間を過ごしただけに、嵐の前の静けさという予感がする。冬号は海外山行の特集を組んだ。どれも11月に行われた海外山行交流会で発表されたレポートである。一般会員にとっては異次元の記録・写真ではあるが、労山会員の中にはこのようより極みの高い山に挑戦している人達がいるんだということを知ってほしい。(今野善伸)

正月に昨年遭難した平出さんの登山記録をTVで見た。7000mを超える氷壁の登攀、その厳しさに感動した。常に高みを目指すという登山のスポーツとしてのあり方を再認識する映像だった。あと数年で80歳という高齢登山者となる自分にとって高みとは何か？今年の目標は？など考えさせられる正月だった。(田上千俊)

### —お詫びと訂正—

本誌2024年秋号「原水爆禁止国民平和大行進」記事内、17ページ2段目  
14行目 誤) 50周年 → 正) 40周年  
17行目 誤) 49年目 → 正) 39年目  
ここにお詫びして訂正いたします。

## 登山時報

©禁無断転載

2025年冬号 No.586 2025年1月25日発行

編集・発行責任者 川嶋高志

編集 安東仁志、石川昌、石川友好、白井邦徳  
宇田川道恵、小池藍、今野善伸、田上千俊  
武笠真次、水田哲生、山本尚徳

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 有限会社 カウス

DTP・デザイン 来住真太





# 「見つける」

## 山岳搜索サービス「ココヘリ」



### 山に行くと出かけたまま帰宅せず...

警察の搜索3日目の朝、警察からの会員照会があり、ココヘリ会員様であることが判明。

通報日の午後、ヘリで発見し300mまで絞り込み、翌朝ドローンチームが警察に同行し接触。藪が生い茂り、かつ登山道からも離れていたため、ココヘリがなければ発見は難しかった事案。

ココヘリがあったからこそ早期発見につながりました。

その他、搜索事案はこちら▶



ココヘリ会員は、労山基金の搜索・救助費用が  
最大 **掛け金の1000倍に**



詳しくはこちら



日本勤労者山岳連盟

## 労山事務局 からのご案内

労山で推奨している山岳搜索サービス「ココヘリ」。

ココヘリスタッフによる、「ココヘリの説明会」を実施していただきます。

この機会にココヘリの仕組みや搜索事例等を知って労山基金と併せて備えてください。

説明会は下記方法で各山岳会でココヘリへ依頼してください。

日本勤労者山岳連盟理事長 川嶋高志

依頼方法

右記QRコード、または [omine@authjapan.com](mailto:omine@authjapan.com) へ  
山岳会名・ご担当者名・ご連絡先 を記載してメールにて依頼







# 大事なものを、 揃っています。

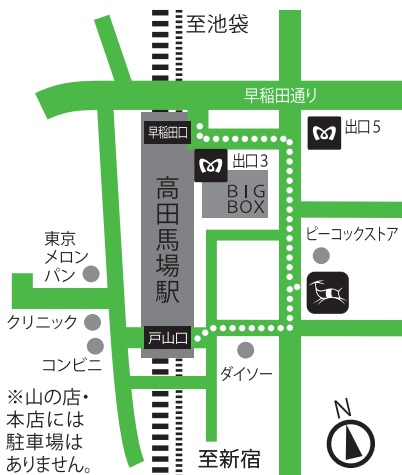
「登山用品専門店」だからこそ出来る品揃えと接客サービスで安全快適な山行をサポート。



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 JR高田馬場駅から徒歩3分

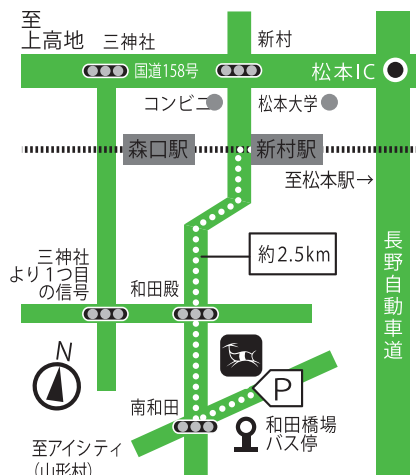


※山の店・本店には駐車場はありません。

### 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

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・ウイスポートビル1F
- 山の店・松本店 TEL 0263-48-2424 〒390-1242 長野県松本市和田4478-1

定価 300円(送料込)  
【禁断転載】