

登山時報

2025



SUMMER
No.588

パタゴニア旅行記 続 フィッツロイ／氷河編

第 52 回 全国一斉清掃登山・クリーンハイク

2026 年 カレンダー写真公開／ハイキングリーダー学校



日本勤労者山岳連盟

登山時報

2025



No.588

〈表紙の写真〉飯豊連峰
「雪田のお花畑」平尾繁和（京都田辺山友会／京都）

CONTENTS

- | | | |
|----|--------------------------------------|------------|
| 01 | 巻頭言 | 川嶋高志 |
| 02 | 2026年カレンダー掲載写真決定 | 小松屋道代 |
| 06 | パタゴニア旅行記 続 フィッツロイ／氷河編 | N.F・W.A |
| 12 | 学び登った北八ヶ岳・唐沢鉦泉！
新しい発見、登山寿命をのばす歩き方 | 田上千俊 |
| 16 | 第52回全国一斉清掃登山・クリーンハイク | 今野善伸／小松屋道代 |
| 21 | 平和大行進 2025 | 川嶋高志 |
| 22 | 第36期第1回評議会報告 | 今野善伸 |
| 24 | 「令和6年における山岳遭難の概況等」
から見える日本の山岳事故 | 石川 昌 |
| 26 | 事務局スタッフの紹介 | 今野善伸 |
| 28 | 登山に役立つ気象のお話 | 野尻英一 |
| 30 | 遭難の教訓 備忘録⑩「疾病」 | 川嶋高志 |
| 34 | スティーブのノースウェールズ庭だより | 大和田英子 |
| 36 | 編集後記 | |

モンゴルの蒼い風

日本勤労者山岳連盟 理事長 川嶋高志

今年のアジア山岳連盟総会は、モンゴルのウランバートル市郊外のテレルジ国立公園で6月20日に開催された。モンゴルの印象といえば、6人の横綱が誕生しているという以外に、元寇やヨーロッパまで広がる大帝国を築いたなどの歴史事項が頭に浮かぶ程度だった。少し調べると、国土は日本の4倍で人口が330万人、世界的にも人口密度が低い国だ。さらに首都ウランバートルに150万人と半分ぐらいの国民が集中している。標高1300mの首都は世界一寒い首都だということで、夏でも涼しいのかと思っていたら、好天に恵まれると日差しが強く暑い。朝晩は涼しいがエアコンは使っていた。首都だけは高層ビルが立ち並び、道路も渋滞しており、9割が日本車（トヨタ）だった。スモッグが溢れているのは車よりゲル（モンゴル特有の移動式住居）で使用する石炭ストーブから発生しているからとのこと。大気汚染も世界一の首都である。

郊外の国立公園は岩山と草原というか砂漠に近い景色が広がっていた。岩山にはボルトが打たれクライミングルートがあった。乗馬体験、寺院や奇岩、博物館など観光名所も訪れたが、主要な道路しか舗装がされていないこと、日差しを遮る場所が少ないことなど、快適とは言えなかった。ゲルを住居に数百年前と変わらない生活をしている国民もいるとのこと。

建国の英雄とされるチンギス・カンは今現在の地域を拠点として領土を拡大した。標高が高く作物が育ちにくい寒冷地を拠点とした理由として、海の近くは台風や侵略者の来襲があるが、内陸では火山もなく、地震も起きないことから安全に子孫を繁栄させることができるた

めだったと聞いたことがある。さらに、鉱物資源が見つからず、開発も進んでいない。おかげで攻め込まれることもなく、現在のウクライナや中東での紛争を考えると、チンギス・カンには先見の明があったのではないかとすら思う。

参加国はモンゴル以外に中国、韓国、台湾、ネパール、香港、日本と例年より少ない。イランは戦争状態に入ったためキャンセル、インドは直前に航空機事故がありオンラインでの参加となった。私たちの直行便も成田で搭乗後に、中国上空の安全確認のためとして機内から降ろされて3時間の空港待機となった。世界が平和でなくては山どころではないということを身に染みて感じるようになった。

労山の活動報告では被爆80周年になるので、昨年に続いて「原水爆禁止、国民平和大行進」に40年続けて参加し、核兵器廃絶を訴えていることを特に強調して紹介した。アジア山岳連盟では各国の友好交流が主要なテーマだが、武力行使や核兵器の威嚇などが最も友好交流に逆行していることをアピールしていきたい。

馬頭琴で演奏された「モンゴルの蒼い風」は素朴で懐かしい感じのする曲だった。山の中で聞いた風や動物の声を思い出させる。馬頭琴の由来のように、世界が優しい気持ちに包まれて欲しいと思いながら帰国の途に就いた。



チンギス・カン国立博物館

2026年度

カレンダー

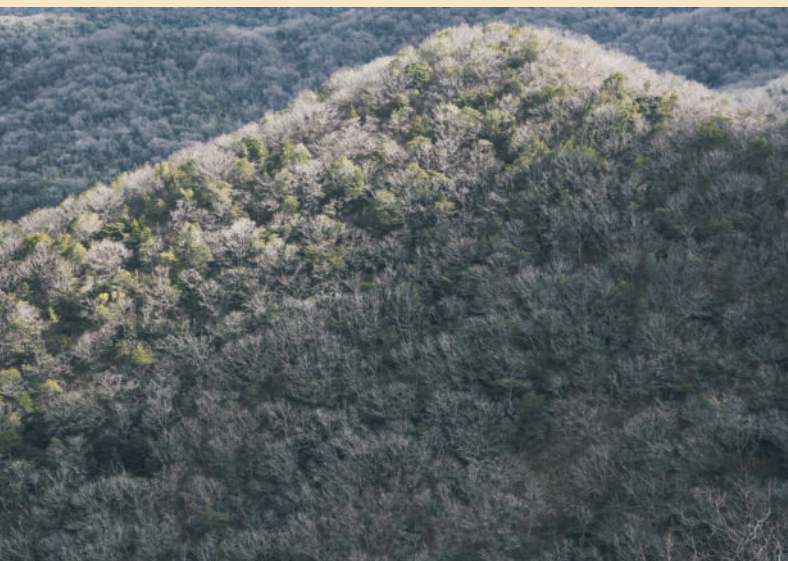
掲載写真決定!!!

2025年5月27日に全国勤労者山岳連盟事務所にてカレンダー写真の選考会が行われた。ドキュメンタリーフォトグラファー小松由佳に選考を依頼し188点の中から表紙を含めて13点が選出された。



表紙 漆崎 隆之【十日町おだまき山の会 / 新潟】 輝く苗場山頂台地（苗場山 / 新潟県）

来たる冬に向けた鍛錬のため苗場山～佐武流山を周回。夜明けの台地は霜で覆われ、硬く澄んだ光に草紅葉が金色に輝く。純白の山並みが待ち遠しい。深いラッセルに思いを馳せる。



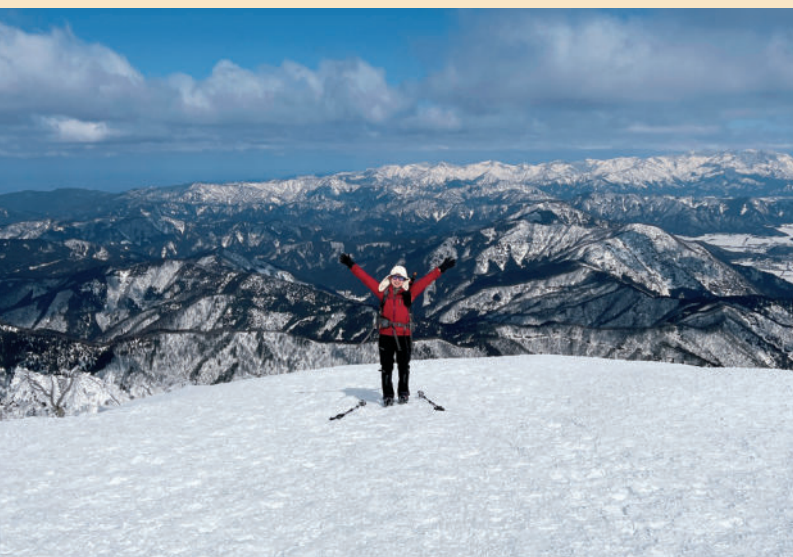
1月 林 弘幸【須磨勤労者山岳会 / 兵庫】 冬、山は眠る（小野アルプス / 播州）

年が明けてまもなく家から程近い小野アルプスに行った。静かな山道を歩くとしばらくして尾根に出た。その場所から向いに見える山は、冬の木々に包まれて穏やかに見えた。この山は眠っている。そう思った。



2月 岡 孝雄【プリムラ山の会 / 東京】 武田菱の五竜岳（五竜岳 / 後立山）

春近しを感じる時期になると山頂直下に現れる武田菱。東面にはG0から北尾根迄多くのルートがあり西遠見をBCにし、快適な登攀が楽しめる。GⅡの頭から（逆くの字のルンゼから白岳沢に）滑降した労山会員の記録もある。



3月 阪本 健之【八尾山の会 / 大阪府】
初めての雪山登山（銀杏峰 / 福井県）
「寒いのが苦手、夏の緑が好き、冬の白には興味が無い」と頑なに言っていた友人に、雪山登山の素敵さを知って欲しく連れて行った。登頂後間もなく、ふと友人にスマホのカメラを向けた時、その笑顔と姿を見て気持ちが伝わったと感じた。

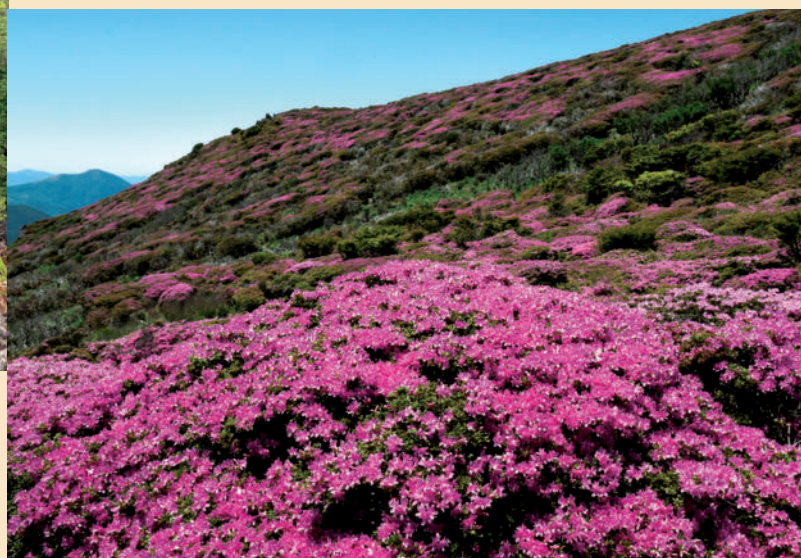


4月 石橋 光男【あさぎり山の会 / 静岡県】
「ブッシュ・雪庇を越えて」未丈ヶ岳 1552.8m
（未丈ヶ岳 / 新潟県）

奥只見シルバーライン銀山平出口閉鎖の解除待つ冬期ルートで未丈ヶ岳。豪雪地帯であるが雪庇崩落し、雪壁ありやぶ漕ぎありのルート。日向倉山から続く雪稜は素晴らしい絶景。写真は大鳥沢の科尔から 1272 m 峰（無丈ヶ岳）と命名の登り。



5月 相田 伸久【天城やまの会 / 静岡県】
八丈富士（八丈富士 / 八丈島）
島好き、歴史好きの山仲間と八丈島へ向かう。夜行フェリーでみんな船酔いだが、天気にも背中を押され、八丈富士へ行く。火口跡が予想以上の迫力。本家富士山とは違い緑が濃く、吸い込まれるようだった。地元の料理も最高。



6月 畑 誠一【大田ハイキングクラブ / 東京】
紅の山（平治岳 / 九重連山）

歌にも歌われている九重山。蓮華温泉に向かう途中から平治岳の山頂付近がピンクに染まっているのが見えた。満開に咲き誇るミヤマキリシマをかき分けながら登り、どのように写すか迷いながら、夢中でシャッターを切った。



7月 加藤 三津明【大垣勤労者山岳会 / 岐阜】 摩周ブルーに映えるカムイヌプリ (カムイヌプリ / 摩周湖展望より)

50年振りに妻と一緒に訪れた摩周湖、摩周ブルーに輝く湖面の美しさに大感動。対岸に聳えるカムイヌプリも言葉通りの神々しさに迎えてくれた。



8月 酒井 努【ぼんぼこ山の会 / 群馬県】 夏の奥穂高岳（涸沢岳）

昨日の奥穂高岳山頂は霧の中。今朝、再び登頂するとジャングルムや槍ヶ岳の壮麗な景色が広がる。穂高岳山荘を経て涸沢岳へ進み、夏空の下、奥穂高岳の雄大さに心を奪われるひととき。



9月 狩野 博之【毛ツ久里山の会 / 群馬県】 雲海に憩う（宝永山 / 富士山）

山友に誘われ初めての宝永山に向かう。朝から快晴の冷たい空気の中に色づいたイタドリに安らぎをおぼえ、宝永火口の砂礫に足を取られながら辿り着いた登山道の先には白く輝く雲海とそこに憩う人達だった。



10月 松井 高行【あさぎり山の会 / 静岡県】 錦秋の縦走路（障子ヶ岳と以東岳） (天狗角力取山 / 朝日連峰)

東北の山の楽しみは多様な高山植物と秋の紅葉だ。中でも秋の紅葉の美しさは訪れた者を圧倒する。朝日連峰の主尾根から少し外れた所に素晴らしい紅葉を見た。障子ヶ岳に向かう登山道はまさに錦秋の縦走路に相応しい。

選考所感

小松由佳

今年も皆様からたくさんの応募をいただきました。選考にあたっては、構図や光の美しさ、撮影者の独自の視点が見られるかななどを基準にさせていただきました。

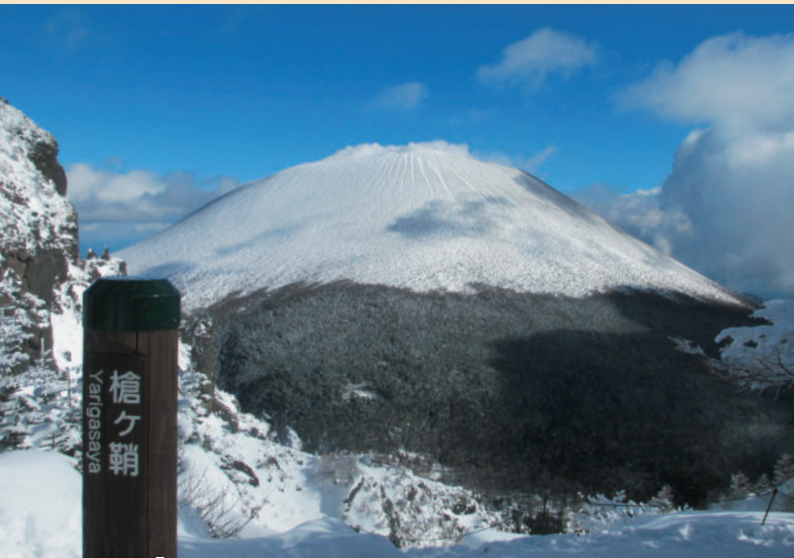
表紙の一枚は、苗場山山頂が光に輝く一瞬を捉えた息をのむような作品です。一月は、兵庫県小野アルプスでの幻想的な世界観の一枚。二月は、五竜岳の迫力ある一枚。どっしりとした風格ある五竜岳に惚れ惚れします。三月は、福井県銀杏峰。初めての雪山登山での写真とのことで、高揚感が伝わってくるようです。四月は、残雪期の未丈ヶ岳の独特の雰囲気が伝わってくる写真です。ブッシュ帯や雪庇を越えての登山は、さぞ心踊る登山だったことでしょう。五月の写真は、八丈島の八丈富士での一枚。目を奪う色彩の、ユニークな構図の作品です。六月は、九重連山での一枚。山肌一面に咲く、ミヤマキリシマの群落に心奪われます。七月は、摩周湖とカムイヌプリ。「摩周ブルー」と称えられる青い湖面と山のコントラストが美しい一枚です。八月の一枚は、夏の穂高連峰での作品。威厳ある荒々しい山容に圧倒されます。九月の一枚は、富士山の宝永山。雲海を下に眺める雄大な光景にうっとりします。十月は、朝日連邦での一枚。燃えるような秋の色彩が素晴らしい作品です。十一月は、朝日を浴びる南アルプスの鳳凰山での一枚。十二月は浅間山。活火山ならではの独特の景観が目を引きまします。

いずれも、個性あふれる山々の姿を、撮影者それぞれの視点で捉えた素晴らしい作品でした。豊かな生態系を育み、四季折々の景観を見せてくれる山々に、これからも足を運び続けたいものです。

11月

羽鳥 勇【十日町おだまき山の会 / 新潟】
赤抜沢ノ頭（鳳凰山）

地蔵岳と富士の間からのご来光を仰ぐ。陽ざしは周りの山肌を這い、赤抜沢ノ頭のダケカンバが染まる。その向こうの景色を求め駆け上がる途中、振り返るとダケカンバの枝とオベリスクが見事な構図で飛び込んできた。



12月

稲垣 志織【あつた勤労者山岳会 / 愛知】
あお空に映えるガトーショコラ
(浅間山外輪山の槍ヶ鞘)

冬の合宿で黒斑山を訪れる。ビジターセンターより表コースを登った先には、ガトーショコラのような佇まいで私たちを出迎えてくれた。天気恵まれ、最高の合宿となった。

2026年版 JWAFカレンダー 申込案内

価格＝1部 **1,550円**／2部 **2,760円**／3部 **4,100円**／4部 **5,100円**(送料・税込)

5部以上は要問合せ

労山事務所で受取＝1部 **1,000円** (税込)

申込方法＝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。

郵便振替口座 00180-0-212568 日本勤労者山岳連盟事務局 宛

労山会員は所属会を通じて地方連盟へお申し込みください。

価格も地方連盟へお尋ねください。

期間：2024年11/22～12/5 14日間

所属：帯広勤労者山岳会の4名

パタゴニア旅行記

続

フィッツロイ／氷河編



雄大なフィッツロイの山容

アルゼンチン・パタゴニア地方

今月の掲載内容

フィッツロイ編 11月26日～29日の3泊4日でウシュアヤを発ってカラファテを経由してエルチャルテン、B、Cに滞在してロストレス湖、枯木の森、トーレ湖を巡る旅である。核心部の氷河巡りを紹介する。

フィッツロイ編 初日

行程：ウシュアヤ→空路→カラファテ→車→エルチャルテン（移動日）

海辺の町ウシュアヤから空路で北上し、内陸へ向かう。アルゼンチン最南部での僅かな移動なのだが、飛行機は帯広－東京間と同じぐらいの時間飛んでいる。降り立ったカラファテ空港は乾いた荒野だった。目的地エルチャルテンは、ここから車で2時間半。迎えに現れたのはちょっと格好いい走り屋風の兄ちゃんだった。2時間半、荒野の一本道をぶっ飛ばしていく。あとで聞いたが、「ダメダメ、指輪してるもん。」さすがだ、よ



フィッツロイの全容が見えてきた

く見ている。

もう一息でチャルテンに着くというところで、フィッツロイが初めて見えた。想像以上のインパクトだった。感激！あとで考えても、ここからのフィッツロイが一番だったと思う。この写真、青空が見えているが、すでに夜の8時半だ。

フィッツロイ編 2日目

行程：エルチャルテン→車→エルピラール→南極ブナの森→プライベートC.

本日も快晴。ここまで全く雨に降られていない。スタート地点を歩き出したのは、標高700mほどの河原から。低木類、幾つかの花々が見られるが、あとは石、岩、雪ばかりの荒々しい景色が続いて



高度700mの河原がスタート地点だ



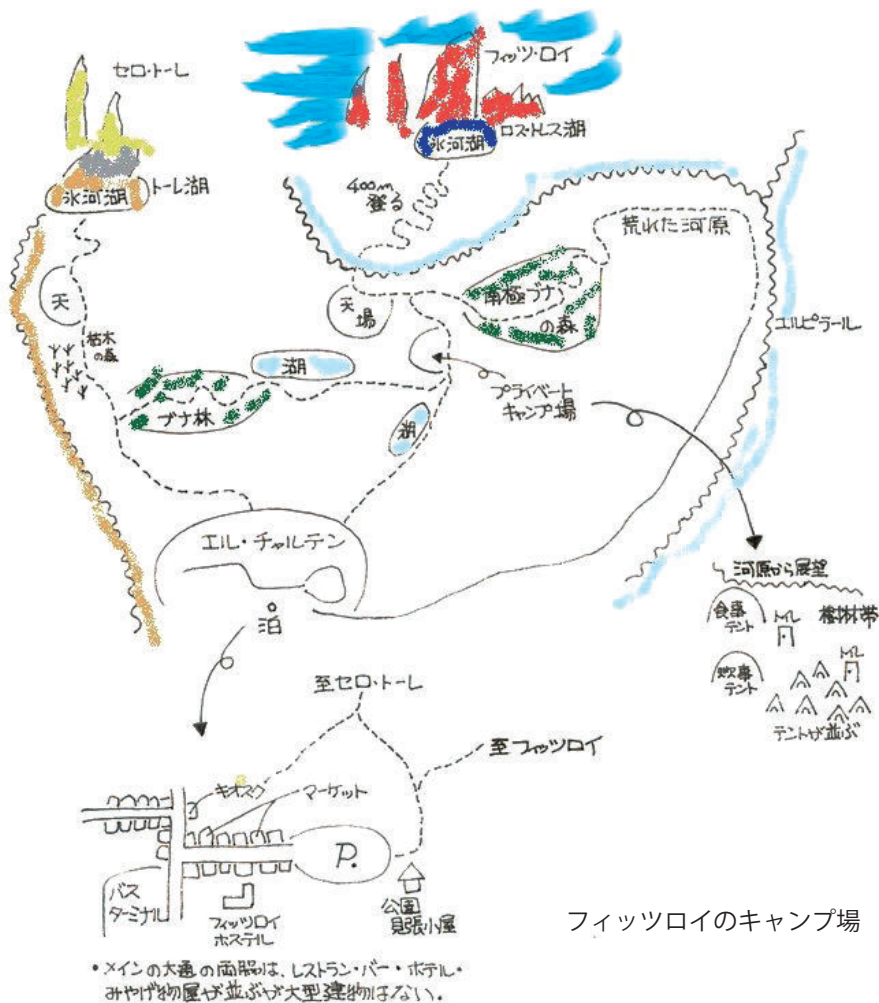
樹林帯の中はフィッツロイの銀座通り

いる。それでも歩き出すと、ここでは荒々しい景色の中にけっこう花々が見える。正式な名前は全く判らないが、イワツメクサ風やスマレ系、見た目コメツガ、ミヤマクワガタもどき、ツガザクラみたいな花々がそこここに咲いていて、日本の高山植物と類似性を感じさせるものが多かった。

下の写真を見た人はこのトレッキング、荒涼とした無人境を、我々だけがポツンと彷徨っているように思ったかもしれない。いやいやとんでもない。ここは超有名観光地フィッツロイなのだ。現実には次から次へとトレッカーが団体の通過していき、ここは銀座か？と思うような有様だった。まあおかげで何の不安も心配もなく歩けた。

小一時間も河原を進むと、山腹斜面の樹林帯に入り、登り下りを繰り返すようになる。時折、樹林の間から対岸の氷河が見えるのだが、残念ながらいずれも少々ショボい。途中で切れたようになっているもの、痩せ細って周囲の岩塊にへばりつくような状態のものなど、温暖化の危機感をつのらせられるような景観が続く。ああ20年前に来られたらな～。

昼過ぎには今日のキャンプ地に近づいた。標高差も少なく、気楽なトレッキングと思っていたの



フィッツロイのキャンプ場

こととなってしまった。

フィッツロイ編 3日目

行程：B.C. → ロストレス湖（散策） → B.C.

朝焼けの真っ赤なフィッツロイを見るのが大きな一つの目的だったのだが、昨夜から空は曇って、朝日は昇らなかった。今日はフィッツロイの直下にある氷河湖を往復する400mの登降だ。ザラザラガラガラする道を登りきると、氷を浮かべる青く透き通った氷河期の背後に、青空に浮かぶフィッツロイが間近に見えた（巻頭の写真）。

もう一下りするだけなので、徹底的にのんびりする。おいしい弁当でもあれば…、せめて暖かいラーメンでも作れば、一層楽しい休憩にできた

のだろうが、あるのは二日前にまとめて受け取ったパサパサ・ガチガチのサンドイッチだけだ。昨夜のご飯を逃した自分は腹が減っているはずだが、どーしても手が伸びない。次第次第にアルゼンチンの食生活に疑念（とにかく単一単調）が湧き出したのが、この辺りからだ。

フィッツロイ編 4日目

行程：B.C. → ブナ林 → 枯木の森 → トーレ湖 → エルチャルテン

パタゴニアは、朝は雲がかかるが昼前からは青空って天気が多かった。今朝も空は雲がかかって、朝焼けは僅かにフィッツロイをピンクに染めただけだった。まっ、パステルカラーのフィッツロイも、グッと優しく見えて（焼き芋っぽい）悪くはなかった。

どうやらここまで岩・雪・氷の冷たく尖った世界ばかりを見てきた反動があるのかも。どこもインパクトはあるし格好いいんだが、同時に自分の居場所じゃないという感覚もどんどん強くなる。

に、最後になってそのキャンプ地が現れない。「地図だと、この辺りなんだよね」とみんなで眺めてもなかなか辿り着かないのだ。

見取り図レベルの精度の上に、ちょうど十字路みたいな位置にキャンプポイントと書いてあるだけの地図。あっちだこっちだと四方へ続く道を行きつ戻りつするのだが、どうしてもキャンプ場が見つからない。ついにはビパーク説まで飛び出してきたが、文字通り行き当たりばったり彷徨うこと約2時間、「あ 看板あった…」とそろそろ着いた。

ここはツアー会社のプライベートキャンプ地なので、指定の泊まり客以外は誰も入ってこない。到着するとお世話係が常駐していて、ドリンクとお菓子のサービス、黙って座れば晩ご飯が出てくるようになっていて、お客さんはもう寝るだけが仕事となる。まだ午後3時だということもあって、独りで散策に出たら戻れなくなって、晩ご飯に遅刻した上、疲れ果ててその晩ご飯も食わずに寝る



わずかに見れたフィッツロイの朝焼け

あたかも河童橋から穂高を眺める観光客の気持ちかな。結局、ただの景色でしかないからだろう。

セロトーレへブナの森の中を進んでいく。移動のバス内でパタゴニアの樹木について説明してくれた、残念なことに半分も解らなかった。レンガ、ニレ、ギンド？（ギンコ）という3つの固有種があることまではなんとか理解した。

※家に戻って3つの樹種を調べてみた。それぞれの特徴は、レンガは高木、ニレは灌木（日本のニレとは全く違う）、ギンドは常緑樹という違いがあった。どうやら現地で眺めていたのはほぼレンガであったようだ。

セロトーレまでの道のりは、フィッツに比べてずっとなだらかで、散策コースといった感じだった。フィッツを散々眺めたあとのせいか、セロトーレは細身の可愛らしい岩峰に見えてしまう。さらに氷河湖は茶褐色に濁って泥田の色合い。たぶん氷河（湖奥の土砂の堆積のように見えるのが氷河）に大規模な土砂崩れでもあったのだろう。氷のように澄み渡ったフィッツの氷河湖に比べると、巨大な水溜まりのように感じてしまうのはやむを得ないところか。



茶褐色に濁った氷河湖



迫力満点のスペガッツィーニ氷河 高さ130mの氷河が時おり崩落して船が揺れ動く



氷河に比べると小さい、でも3階建てのクルーズ船

パタゴニアトレッキングの感想

生まれて初めての海外トレッキングはいろいろと刺激的だった。日本のスケール感や日本的発想では計り知れない環境や社会があることを知るとは驚きで新鮮だ。一方、地理的不案内・言語的制約は、行動を消極的に、傍観者的に留めてしま

うマイナス面を大きく感じた。行動の限界は、あれだけの山岳エリアに苦勞して行きながら、観光客にしかなり得ない不満やジレンマを残すことに繋がった。日程など決めずに、1カ所に滞在して、付近の名もなき登攀要素ある岩峰を彷徨うことができるようになったら、もっと満足感を得ることができたんじゃないか？そんな風にも感じる初トレッキングであった。(N記)

氷河編

12/ 1 朝7時。カラファテという街のホテルにガイドが迎えに来た。「アジャミ！！」スペイン語



氷河の上を豆粒みたいなのはミニトレッキングツアー



激重のクランポン履いてクレパスを避ける



イエーイ！ イケメンのガイドが撮影

で「アヤミ」という発音は難しくどこでも「アジャミ」と呼ばれる。パタゴニアの旅も後半、これまで巡ってきたウシュアイアでのトレッキング、そしてフィッツロイトレッキングでも氷河はたくさん見てきた。

アジャミはひとりバスに乗り込んだ。どうしてひとりなのかというと、氷河トレッキングには年齢制限があり、氷河の上を4～5時間歩く「ビックアイスツアー」は50歳以下、1～2時間歩く「ミニトレッキングツアー」は65歳以下となっており、今回メンバーでビックアイスに参加できるのは私だけなのである。ちなみに、他の2人はミニトレッキングに、もう一人は船の上から氷河を見物するクルーズツアーへの参加となった。

バスは小一時間ほど走り、これからトレッキングするペリトモレノ氷河を一望できる展望台に到着する。ここで見た氷河は想像以上にでかい。この氷河の高さは海上で70m、海の下には630mくらい潜っている。

幅4.4km、そして1日2mくらいずつ移動して



オッと危ない！
プチアドベンチャー



氷河融雪水は何と神秘的な青なんだ！



氷洞の中、足元は
ザーザー音を立て
て流れ

いる。ときおり、ドドーン！という轟音とともに崩落していた。ウシュアイアやフィッツロイで見た氷河と比にならないくらいデカイ。いよいよ陸地上陸。ここで英語組とスペイン語組に分けられる。英語組は8人、確かアメリカ5人、イギリス1人、シンガポール1人、そして私。非英語圏は私だけ、他の7人は英語で何やら盛り上がっているが、全然聞き取れず、適当に愛想笑いを自分、情けない！

ここから氷河取りつきまでが長かった。結構な斜度の山道を、これまた結構なスピードで駆け上がるガイド。必死についていくゲスト。いくらゲストが皆若いからと言って少し飛ばしすぎじゃね！1時間くらい歩いたのだろうか。ゲスト全員、汗だく&ゼイゼイ言いながら小高い丘に到着。氷河取りつき地点だ。

ここでクランボン装着。貸し出されたクランボンはなんと激重っ！何年前のクランボンだ！クランボンっていうか、もはや鉄下駄だ。ガイドさんが、たくさん説明してくれるんだけど、全然聞き取れなかった。

氷河編 2 日目

トレッキングの翌日はスペガッツィーニ氷河クルーズに行った。船はかなり近くまで寄ってくれる。ペリトモレノ氷河よりデカイ！高さ130m近くあるそうだ。ときおり氷河が崩落しその波で船が揺れ動く。氷河は想像以上のスケールであり、同時に神秘的だった。もちろん事前にネットで画像とかは見てたんだけど、百聞は一見にしかず。めっちゃうちゃ遠い場所だけど、行ってよかった。ありがとうパタゴニア。いつか、また行きたいよ。(W記)

展望台からのスペガッツィーニ氷河



最後は氷河ロックで乾杯！
サルー



ありがとうパタゴニア！

第17回全国ハイキングリーダー学校

主催：日本勤労者山岳連盟 主管：長野県勤労者山岳連盟 2025年6月7～8日



学び登った北八ヶ岳・唐沢鉱泉！ 新しい発見、登山寿命をのばす歩き方

第17回全国ハイキングリーダー学校 2025年6月7日～8日

全国ハイキング委員会委員長 田上千俊

参加者のアンケートから

これでいいのだ私の歩き方

会の中ではペースがゆっくりの方で実はコンプレックスでもありましたが、これでいいのだと自信に繋がりましたし、登山中の歩き方も褒めていただき安心しました。今後も自宅での運動をコンスタントに続けて怪我のない山行を楽しんで行こうと思います。案内のバス乗り場茅野駅北口は間違いでしたね。バスに乗る時焦り、鉱泉に電話してしまいました。(64歳女性)

学校の場所は比較的参加しやすく、講習時間・内容も大変参考になった。座学はできれば椅子の方が良かったです。(70歳男性)

本当に楽しかったです！

コースタイムより早い時間に登頂できることが良いことのような錯覚を、我々の年代の多くの人達が思っています。今回学んだことを、登

山寿命を延ばすために是非考えて欲しいし、普及していきたいと思います。片道6時間かけての参加でしたので、せっかくの機会として、もう少し長めの講習や実技があってもいいなあと思いました。所属クラブや連盟でも救急法や搬出訓練をしています、何度受講しても命を守るために必要なことですから、開催していただきたい内容です。また、他府県の方々との交流は、所属クラブ運営のための参考にもなりますので、こういった研修が末永く継続できますように。本当に楽しかったです。(58歳女性)

できるだけ早く？長く歩く？

「登山寿命を延ばす歩き方とトレーニング」というテーマに惹かれて参加させていただきました。会の先輩方は“出来るだけ早く、長く歩くこと”をモットーにされているので、月例山行では、歩きはじめが早いのですが、皆、途中で足が攣ってしまいます。安心・安全な登高速度1時間あたり300～350m（わりとゆっくり

りめ)を意識して登ることを教わりましたが、会のフェイスブックと例会で報告したところ、皆知らなかったとのこと。

安藤講師の言われていた「下山の苦手な方は、足を先に出しすぎなので、足を少し手前において、力を抜いて“ぼっぼっと歩く」のアドバ

イスもメンバーからの反響が大きかったです。「転ぶ時はいかに上手におしりをついて転べるか」ということに触れていましたが、このあたりはもう少し掘り下げていただければと思います。(60歳女性)

レポート

今回のリーダー学校の目的は？

今回は鹿屋体育大学名誉教授・山本正嘉先生の研究成果を受け継いだ愛弟子の安藤真由子さん(体育学博士・健康運動指導士・登山ガイド)を主任講師とし、川嶋高志全国連盟理事長、石川昌全国連盟遭対部長がそれぞれ「筋力トレーニング」や「労山内での事故遭難の実情」を講義した。3名の講師の内容をまとめると、①自分自身(もしくは仲間)の山での体力を知る。②登山の歩き方を身につける。③日常生活でできるトレーニング方法を知る。ということになる。

初日はまず、2023年366件・2024年365件と増え続ける労山会員の事故数についての分析が石川遭対部長からあった。特徴は女性会員が3割くらい多い、年代別では60歳代が突出、転倒事故では女性が男性の約二倍という報告があった。

川嶋高志全国連盟理事長からは山本先生の同じ愛弟子・照内明良さん(理学療法士・登山ガイド)の「登山における歩行の特殊性を考慮した日常でのストレッチと筋力トレーニングのあり方」という研究論文をもとにした講義。照内論文では「足の位置を変えることでどのような身体の負担が生じるのか、その負担を減らすためにはどのような対策が必要なのか触れられることが少ない。」と主張、「平地と傾斜地で

傾斜による支持基底面の変化

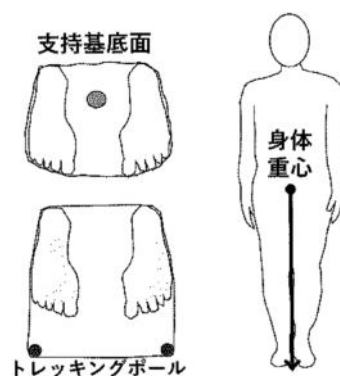
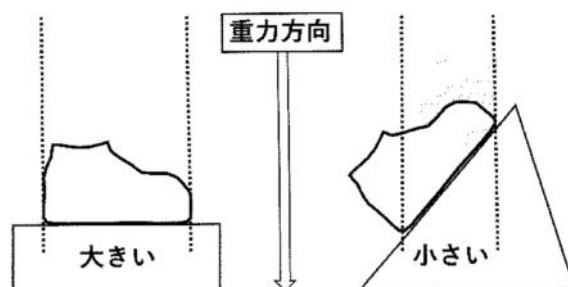


図1. 身体重心と支持基底面

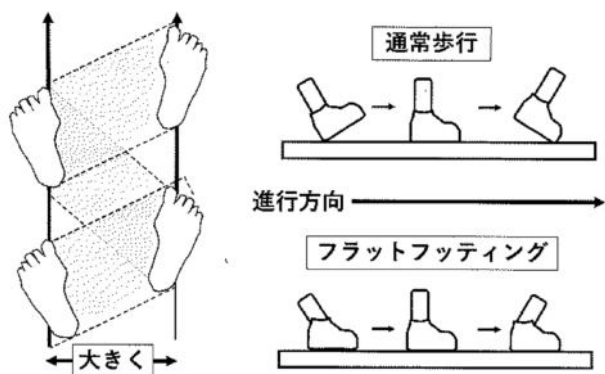


の歩行の違い」「安定した立位」「傾斜による支持基底面の変化」などを詳しく立証していることを解説した。又、股関節の柔軟性や筋力不足により、立位での体の変化に対応できず、足首や膝への負担が高まることも話された。

筋力トレーニングの重要性

二日目の実技山行で安藤講師も話されたが、登り・立位での身体への負担軽減トレーニングとして「ふくらはぎのストレッチ」「ふくらはぎの筋力トレーニング」さらには「下り・立位での身体の適応のためのスクワット」など

傾斜地での歩行における足の置き方



の重要性が強調された。そして「傾斜地での歩行における身体の適応」として図のように登り・下りの歩行では、両足の間隔を大きくする、足裏を地面と平行にして着地することで歩行の安定性を図ることが出来る」と結論付けている。

二日目の実技山行では

朝8時、ラジオ体操して5班に分かれた40名余りが5分おきにスタート。4つのチェックポイントスタッフ（全国ハイキング委員と長野県連盟スタッフ6名）は川嶋理事長、石川遭対部長とともに先発する。天気は晴れ。留守番の市原全国ハイキング委員を残し、8時40分には全班とスタッフ全員が唐沢鉱泉を後にする。



唐沢鉱泉出発式



黒百合平へ向かう

途中、第一 CP 付近で体調不良の女性2名がおり、1名は石川友好全国ハイキング委員が同行して下山、もう1名は休憩ののち、長野県連盟スタッフの谷内、岩田さんとともにのんびり登り始めた。

実技の目的は①パーティの一番弱い人に合わせて登る。②CPで心拍数を計測し、主観的

強度（きついか、楽とかの感情）を申告する。③第一 CP 以上からは貸与した「登高速度計」で計測し、自分たちの歩行速度を知る。④できれば登高速度300～350mの体験をする。ことである。前日に班構成が判明し、班長、副班長を決めて短い打ち合わせ時間しかなかったこともあり、実技対応は班でやや差異があったようだ。

登高速度計の操作方法 計を見ながら

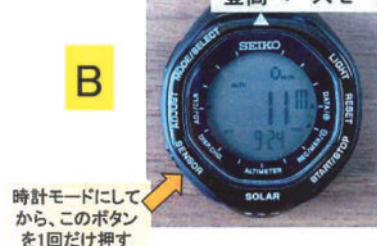
時計モード(基本画面)



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秒ごとに変わりますが、ある程度ばらつくので(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

11時には全員黒百合平に着く

梅雨の時期という事もあり、登山者は少なめ、キャンプ場にはテントは無く、我々のみが講習会場として座り込む。ここでは安藤講師から特に「歩き方」についての話。段差の乗り越え方法では出した足に全体重をかけ、反対の足をけらずに上がる事、下りではややハの字で小股でパタパタ歩くことなどの話があった。又、スクワットのトレーニングでは「食事の座る前に必ず10回やる。そうすれば1日30回できる。さらに1回20回やれば60回と増える。」「ストック使用方法でもストラップを外し、できるだけ外側をつく」などユニークな講習に参加者は目からウロコ状態。

黒百合平での講習は正午に終了、リーダー学校は解散となり、天狗岳交流登山約30名、唐



沢鉱泉へ下山組14名に分かれて行動。一番遅い天狗岳班が午後5時半過ぎに無事下山した。

長野県連盟スタッフの活躍と

全国ハイキング委員のがんばり

17 地方連盟、31 団体からの参加

このリーダー学校では座学会場の音響設備や横断幕作成、各チェックポイントスタッフ、天狗岳交流登山のリーダーとして滝沢県連盟事務局ほか5名の皆さんのご支援、活躍がなければ成功しなかった。特に登山では不調者の介護、天狗岳へのガイドなど地味だが暖かい協力に感謝したい。又、腰痛をおして参加、アマチュア無線の資格を生かした連絡体制の確保に努力した市原全国ハイキング委員（香川）、遠い連盟から参加し、CPの実務や天狗岳への同行など、頑張ってくれた安東全国ハイキング委員（道央）、マイカーを提供し都内から唐沢鉱泉まで多くのハイキング委員を送迎し、交通費の節約に寄与し、CPでも活動した八木澤（栃木）・岩崎（群馬）全国ハイキング委員、体調不調者に付き添い同行下山した石川友好全国ハイキング委員（東京）、前泊の委員会で貴重な事故報告をし、全体の活動を支えた小林全国ハイキング委員（岡山）、多くの参加者を送り込みCPでも活動した吉川全国ハイキング委員（愛知）など多くの仲間に支えられた学校だったと思う。（唯一女性の委員の静岡・加藤秀子さんは急病で参加できなかった。）

このような努力の中で、登山寿命を延ばすための歩き方・トレーニング法を骨子とした第17回全国ハイキングリーダー学校は17地方連盟、31団体からの参加で大きな成功をおさめ、新しい登山の在り方を全国に広める役割を果たしたと言えるだろう。

全国一斉清掃登山・クリーンハイク

各会・クラブ・地域の方々が参加し、全国でクリーンハイクが実施された。実施中、通りかかった登山者からのうれしい声かけがあったり、長年続けてきた成果が見られた地域もあった。また、楽しく活動するためにヨガを取り入れ山行前にストレッチ。活動後にBBQやゲームで交流を深めたり、それぞれ工夫を凝らした実施報告です。

比良雪稜会（滋賀県） 6月1日（日）

比良山系 別々の登山口から2コースに分かれてスタートし、打見山頂(1108m)で合流するミニ集中登山方式で実施。打見山頂で合流後、ロープウェイで下山。

会員 24 名 一般 20 名
可燃 11.7kg 不燃 3.8kg
その他 10.3kg



当日、天候に恵まれず昼食もままならない厳しい条件だったが皆さん熱心にゴミを回収。登山者のモラル向上と長年続けている清掃登山活動により年々ゴミは減少しつつある。びわ湖周辺の山々の自然を守るとは、滋賀はもとより京阪神の水がめでもあるびわ湖の水質を守ることになる。

今年、滋賀は5/24～6/1の4日間に10会場(コース)で清掃登山を実施。

滋賀の清掃登山で特筆すべきは、滋賀県や大津市をはじめ、関係する15の自治体・公社・教育委員会・自然保護団体・友好クラブなどの協賛・後援と、3つのバス会社・ロープウェイ会社の協力を得て実施している事。今回は半数近い20名の一般参加者を得ている。

これからもこの清掃登山はぜひ続けたい。

京都右京労山（京都府） 6月1日（日）

榎ノ尾～沢ノ池（沢山）～千束（鷹峯）（京都一周トレイルの一部）

会員 20 名、一般 2 名
可燃 6.9kg 不燃 2.1kg

この場所は、近くまで車が入れるので不法投棄が見られる。しかし、山がきれいになって満足の1日でした。当日、10kmほど山歩きしましたが、ヨガのお陰で誰も足を攣った人がいなかった。



会員でヨガインストラクターの方に、昼食の前、登山に適したヨガ（特に足首、膝裏、股関節など）を体験した。

焼津山の会 NMC (静岡県) 6月1日(日)

高草山・戦没者ソロモン

会員 10 名、一般 2 名

可燃 1.2kg 資源 5.8kg その他 0.8kg

登山道はゴミはなし。林叟院駐車場に集合し、Aコースを通過して山頂へ。山頂から左奥の戦没碑「ソロモン」敷地を草刈と清掃を終え、Bコースを下山する。

途中、山幸・おみやげがまっていた。



焼津山の会では、3ヶ所に「山のゴミは持ち帰ろう」の看板を設置。

福島県連 (福島県)

安達太良山系を中心に

24 名 (山クラブぶなの実 2 名 / フェスタの谷 4 名 / 郡山勤労者山岳会 7 名 / 相馬山歩会 6 名 / 鹿島病院クラブ 2 名 / 福島勤労者山の会 3 名)

可燃 18.4kg 不燃 16.4kg

<空間線量 = $\mu\text{Sv/h}$ > 奥岳駐車場 0.059 / スキー場鳥川リフト下り場 0.05 / 薬師岳 0.044 / 山頂直下 0.041 / 山頂 0.055

県連では、安達太良・吾妻・磐梯山をサイクルで活動している。今年は、あいにくの雨模様だったが、安達太良といわき青葉付近を各会が各コースを歩いた。

1974 年当初はゴミが多く、背負子に袋を重ねて、登山口に下ろしたものだ。長年の活動の成果もあり、登山道のごみはほとんど無くなった。集めたゴミは、登山口付近のものです。毎年実施することが、山の自然を残すことに繋がると思います。



グループ・ド・ロシェと札幌北稜クラブ (道央)

6月15日(日)

北海道赤岩青巖峽 (占冠村)

12 名

フリークライミングの聖地である赤岩青巖峽 (占冠村) で今年で 31 回目の清掃実施。占冠村との長年の信頼関係により活動が続きます。昨今クライマーの身勝手な行動により入山禁止となっているエリアが散見される中、地元と良好な関係を保っており、全国的にも稀なエリアとなっている。占冠村広報誌の取材もあった。



清掃後に看板ルート「天国列車」(5.12b)の岩の前で参加者一同。

岐阜ケルン山岳会（岐阜県）5月24日（土）

各務原アルプス（岐阜県各務原市・関市）

30名

24kg

今回拾ったゴミは登山者が多く通るところには小さなごみだが、登山道から少し離れた所に投げ捨てられ一見すると発見されにくい場所や車道近辺は大量の廃棄物。捨てる人間の心理がなんとなく垣間見える結果でした。ゴミが拾えて良かったと思う一方で、これから先もまだ捨て続けられるのではないかと考えると少し複雑な気持ちになった。

雨天予報により範囲と時間を短縮し実施した。多くのハイカーが訪れる場所のためまだ多くのゴミがあると推測される。



観音寺あけぼの山の会 観音寺ハイキングクラブ（香川県）6月1日（日）

七宝山（香川県三豊市、観音寺市の両市に鎮座）

4コースに分け実施

37名（観音寺あけぼの山の会 20人 / 観音寺ハイキングクラブ 8人 / 一般 9人）

不燃 10kg

今年是不燃ゴミ 10kgであったが、多い年は50kgの時もあった。ゴミが少なくなることは良い傾向である。一般参加者は数年にわたり参加されている方、初めての方、年齢も30歳代から70歳までと広く、これからも一般参加者を募り継続活動していきたい。



千葉県連（千葉県）4月12日（土）

千葉県木更津市磯根海岸

17名

プラスチックゴミ 143kg

（多くが漂着したペットボトル）

千葉県連では近年話題になっている海洋のマイクロプラスチック問題への取組の一環として、3年前より海岸プラゴミ回収に取り組んでいる。



海岸プラスチックゴミクリーンハイク

ハイキングクラブ 四季 (東京都) 6月1日 (日)

高尾山 1号路、6号路ほか

16名

可燃 2kg 不燃 3kg

ほとんどないだろうと思われた高尾山の登山道を2組に分かれてゴミ拾い。しかしジロジロ見ながら歩けばありました。2時間余りかけて回収した。他のハイカーから「ご苦労さん!」と声を掛けられ、参加者からは「やって良かった。」という声が多くあった。



東部連盟 (東京都) 6月1日 (日)

JR 高尾駅 (バス) ~八王子城址~深沢山~心源院~
夕焼け小焼けバス停 BBQ 交流会へ

20名 (墨田山の会 18名 & 名楽々 2名)

墨田山の会は八王子城址から心源院までの歴史古道の清掃をした。ハイカーのマナーも良くなったのかゴミは少しか落ちていなかった。



美味しい焼き肉を沢山用意し、お腹一杯になった。

みどる山の会 (福岡県) 5月18日 (日)

高良山

会員 68名 一般 23名

可燃 10kg 不燃 20kg

麓で集合し、4コースに分かれてゴミを拾いながら登った。ゴミは年々少なくなっている。昼食後、参加者の交流会で歌やゲームを楽しみ、新緑の中での清々しい一日だった。



帯広労山 (道東) 6月8日 (日)

剣山

山頂組 9名 二森クライミング組 9名

ゴミは、ごくわずか



八尾山の会 女性ハイキングクラブ・ハイジ (大阪府) 6月1日(日)

高安山 (大阪府八尾市)

23名

52年続いているクリーンハイク。高安山は最初の頃と比べるとずいぶん綺麗になった。大勢で、ゴミ袋、火バサミを持って登山道を歩いているだけで、登山客にはアピールになる。参加者の環境保全に関する知識も高まる。



HC Wild Berry (東京都) 6月15日(日)

御岳山、大塚山

4名

可燃 0.41kg 不燃 0.67kg

御岳山ケーブル下から参道を登りながら、ごみ拾いをした。タバコの吸殻やお菓子の袋などが目に付く、休憩スペースなどにはアルミくずや小袋、空缶の朽ちたものなどが多くあった。4時間半程のクリーンハイクで、全体としてはきれいでそれほどごみは出なかった。



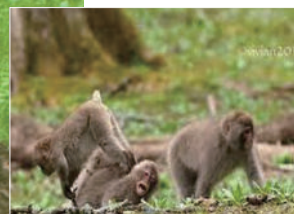
野木山想会 (栃木県) 5月31日(土)

奥日光戦場ヶ原

45名

1.5kg

45名が束になってゴミはたった1.5kgでした。戻る途中に雨に降られたが、日光高山班も湯ノ湖一周班も高山と同様にシロヤシオのトンネルは素晴らしい眺めだった。西ノ湖班はなんと子熊・猿・キツネに遭遇した。青空がほしかったが、花の時期としてはバッチリだった。



大分勤労者山岳会 (大分県) 6月7日(土)

九重山系 / 稲星山

21名

2kg、15L (タオル4枚、空き缶3個、その他)

平和大行進 2025



日本勤労者山岳連盟は 1986 年から 40 年間連続して参加し核兵器の廃絶を訴えている。



今年は被爆 80 年、雨の中、東京から長崎へ！
原水爆禁止国民平和大行進（毎年、5月～8月まで）



第36期 第1回 評議会 報告

地方連盟活動報告（主に組織拡大）

前回春号で地方連盟の活動報告を取り上げました。

西日本が中心だったので、今回は東海地区、東日本地区です。

前回漏れた山口県と島根県も紹介します。

山口・川辺評議員

新しい会が加盟してもすぐに辞めていく。教員増員やマイナンバー保険証強制の反対署名など他団体との連帯活動をしている。

島根・金山評議員

この1年で会員数1割の減少。若い世代へ山に興味をもってもらうための工夫を検討。年1～2回のイベント山行をやってもなかなか入会には至っていない。

岐阜・長沢評議員

8月の安全登山講習会を開催したところ、一般参加した方が入会した。積極的な募集活動が実を結んだ。HP制作アプリとして



長沢評議員

ワードプレスを利用しているクラブが多くなったが、不都合なトラブルも発生しているので、担当者に対する講習会が必要だ。

愛知・中橋評議員

9月に一般向け登山講座を開催したところ受講生16名のうち6名が入会したが、構造的な会員減少に歯止めがかかっていない。会員拡大として1000名の回復を目指したい。

静岡・海野評議員

HP、クライミング教室からの入会もあるが、全体では減少している。会の中心者が抜けるとドッとやめていく。2024年国民平和行進には43名の参加者があり頑張った。

長野・山岸評議員

佐久地域の2山岳会では会員を増やしているものの、全体としては高齢化と会のコンパクト傾向が課題である。県連行事は、高齢化や少人数化で動きが悪くなっている会をフォローする面もあるので、今後も継続強化したい。

福井・書面報告

一つの会が解散したのと、もう一つの会も半減したので大幅減になった。

石川・浅瀬理事

令和6年1月の能登半島地震に対する義援金（約473万円）の御礼と使途報告。復旧ボランティア活動（2月－11月）に21件、延



浅瀬評議員

べ162名の労山会員をはじめランニング愛好者の参加を紹介した。作業内容は、ブロック塀撤去、屋根修復、伐採、土砂片付けなどであった。

千葉・野田評議員

新規入会者に対するフォロー、経験者の高齢

化に伴う登山技術の伝承が課題となっている。県内の山岳3団体で、房総の山の登山道整備を行っている。今後県など行政と連携して活動を進めていく。

茨城・高橋評議員

組織拡大に向けた取り組みについて県連盟として話し合う時間が持てていない。遭難事故を減らす活動、安全教育については力を注いでいる。また、自然保護活動の一環として里山保全の竹林整備を10年以上継続している。埼玉県連からも応援をいただいている。

群馬・富澤評議員

群馬県山岳3団体と共同した活動を行っている。稜線トレイル登山道調査、谷川岳での山の日イベントへの協力、赤城山等への観光振興協力など。群馬県民ハイクも第32回をむかえる。しかし、この社会貢献活動と会員拡大が直接的に反映されてこないのが課題である。

栃木・福島評議員

県連として20名の会員拡大ができた。増やしている会は一般会員を対象とした市民ハイキング教室を積極的に推進してい



福島評議員

る。逆に中心的な山の経験者がいなくなると壊滅してしまう会があるのも心配だ。

福島・書面報告

会員数は各会とも横ばいである。近年は50歳以上の入会と既存会員が増加傾向にあり、体力および技術面での維持向上が課題となっている。

宮城・岡評議員

東日本震災でダメージを受けた。会員の高齢化に加えて、大きな会では若手が抜けた。組織拡大強化は頭が痛い問題だ。組織拡大は会の

考えや地方型、都市型でやり方があるかと思うが、教育活動を徹底したり、他県との交流を行っている。昨年は足尾、丹沢で世話になった。特に自然保護関係で、伊藤新道の整備などを行っている。



岡評議員

岩手・金子評議員

会員数は前年度比べて20名弱減った。一般向けの登山教室は県連単位で行わず各会・クラブ単位で開催した。県連での遭難対策等の教育はこれまで通り多様な企画を継続して実施している。

青森・横田評議員

登山文化の普及と会員拡大を目的として2団体が市民を対象に登山教室等を開催し、高齢化による会員の自然減に歯止めをかけている。5名が入会した。7月八甲田山山開きはクマ出没による危険回避のために中止となった（申込者161名）。

道東・辰巳評議員

加入団体数は3クラブだが、前年度と比較して6名増えた。

道北・書面報告

加入団体数は2クラブだが、会員数は前年度と比較して横ばいだ。

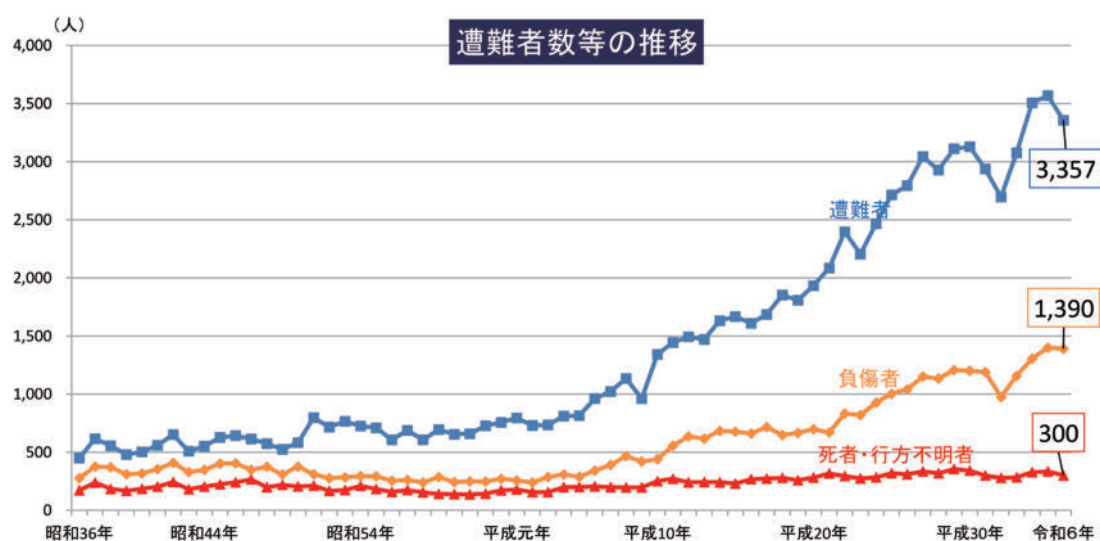
道央・松村

登山教室が盛況であり。若い人が多く集まった結果、会員も30名弱増加した。幸いなことに事故は少なかった。2023年は事故が多く、それを反省した形で山行ができたのではないかと。連盟内で事故に関する情報共有が大切だと感じた。

「令和 6 年における山岳遭難の概況等」 から見える日本の山岳事故

毎年 6 月に警察庁から前年（令和 6 年）の山岳遭難の概況が発表される。警察庁の集計した山岳事故の概要から見えてくるものがあるのか探ってみた。

① 過去 10 年の山岳遭難発生状況では令和 5 年に過去最多の遭難事故者だったが令和 6 年は前年に比べ減少した。（前年比 - 211 人）事故発生件数も 3000 件を下回り 2946 件となった。過去 3 年間の事故増加で各県警が事故防止に努めた結果が表れたと思える。

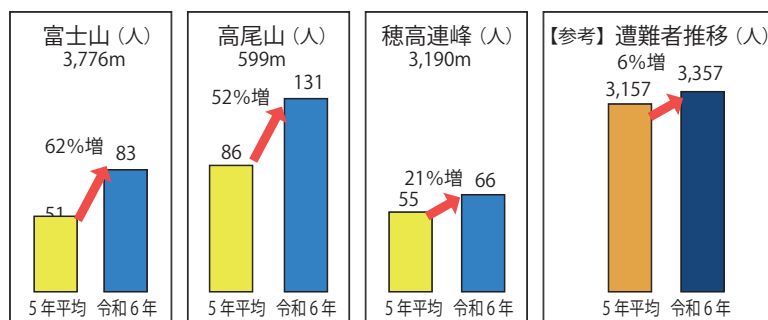


注：「遭難者数」には、昭和 51 年から無事救出者を含む。

② 都道府県別では、例年ベスト三位の常連が提示された。長野県については事故報道でも過去最多の事故者数が発表されていた。「新型コロナウイルス」下から続く山岳遭難の傾向は、北アルプスを中心とした長野県に登山者が集中していることが要因となっている。郊外の低山から 2000m を超える山に登る傾向が強くなり、近年増加している「疲労」遭難が多発している。北アルプスの初心者コースでも装備の問題や体力的に届かない登山者が入山しているケースが見られる。

	2022年(令和4年)	2023年(令和5年)	2024年(令和6年)
1 長野県	310人	長野県 332人	長野県 350人
2 東京都	220	北海道 245	北海道 226
3 北海道	219	東京都 233	東京都 209
4 神奈川県	175	神奈川県 204	神奈川県 204

③ 遭難者の多い主な山岳別遭難状況を遭難者数で見ると、観光地として有名な富士山や高尾山等の遭難者が例年（過去 5 年平均）と比較して増加した。



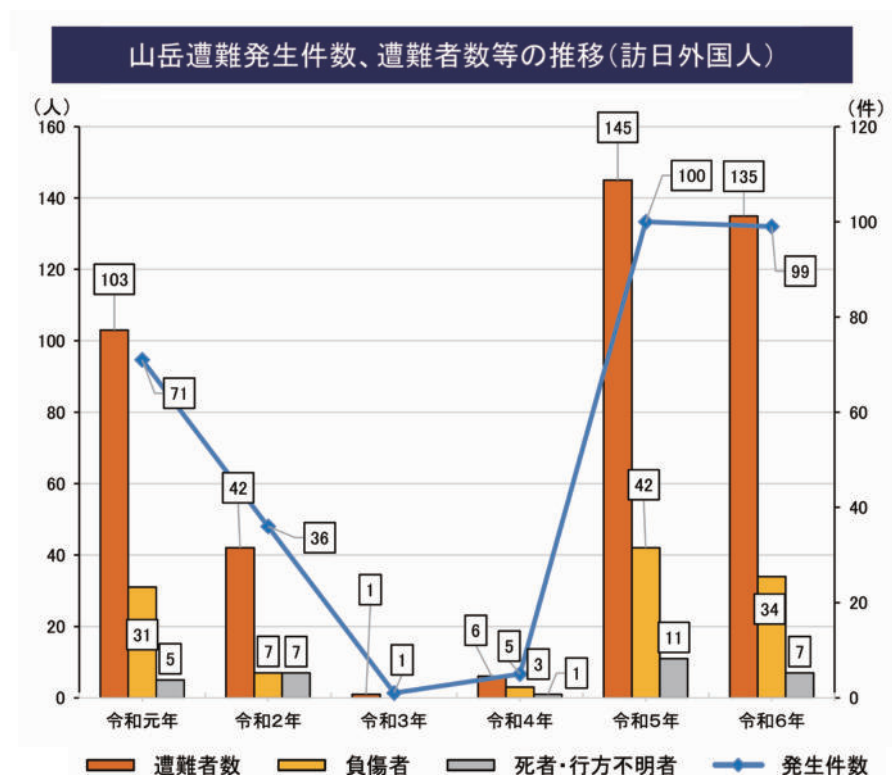
④ 事故の原因は、①道迷い、②転倒、③滑落、④疲労、⑤病気、その他となっている。道迷いについては、過去10年で1100人を下回り1021人となり徐々にではあるが道標の整備や登山地図アプリの普及が高まったことも減少の一要因である。しかし、労山での転倒事故が増加している傾向は、全国でも同様である。

	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年	
	人数	人数	人数	人数	人数	人数	構成比
道 迷 い	1,142	1,186	1,277	1,280	1,204	1,021	30.4%
滑 落	485	423	496	578	617	577	17.2%
転 倒	492	371	510	602	604	671	20.0%
病 気	205	188	218	285	308	256	7.6%
疲 労	219	170	204	286	324	343	10.2%
そ の 他	394	359	370	475	511	489	14.6%
転 落	88	93	79	98	112	86	2.6%
悪 天 候	15	27	32	34	37	39	1.2%
野生動物襲撃	62	39	27	38	45	37	1.1%
落 石	10	8	15	10	21	15	0.4%
雪 崩	9	8	11	13	20	27	0.8%
落 雷	3				1		
鉄 砲 水			1	58		2	0.1%
有 毒 ガ ス					1		
そ の 他	135	105	124	153	170	198	5.9%
不 明	72	79	81	71	104	85	2.5%
合 計	2,937	2,697	3,075	3,506	3,568	3,357	100.0%

⑤ 単独登山者の遭難状況は1311人で令和6年の遭難者数3357人の約4割となっている。さらに、死者・行方不明者は179人で令和6年の死者・行方不明者300人の約6割となり単独登山でのリスクを周知することが重要である。

	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年	
	人数	人数	人数	人数	人数	人数	構成比
遭 難 者	1,117	1,086	1,282	1,394	1,423	1,311	
死者・行方不明者	180	172	174	201	205	179	13.7%
死 者	154	144	158	185	174	154	11.7%
行 方 不 明 者	26	28	16	16	31	25	1.9%
負 傷 者	402	358	449	467	509	506	38.6%
無 事 救 出 者	535	556	659	726	709	626	47.7%
全 遭 難 者 に 占 め る 単 独 登 山 者 の 割 合	38.0%	40.3%	41.7%	39.8%	39.9%	39.1%	

⑥ 訪日外国人の遭難状況は「新型コロナウイルス」下から劇的に急増し前年は遭難者数145人、死者・行方不明者は11人となり過去最多となった令和5年に次いで2番目に多い状況となった。インバウンドによる訪日外国人の増加による影響が大きく死亡事故に繋がるバックカントリースキーの雪崩事故の対策も必要である。



表は「令和6年における山岳遭難の概況等」警察庁生活安全局生活安全企画課

事務局スタッフの紹介

インタビュアー：今野善伸

今回の取材対象者の一人はりかさんです。



夢に向かって進行中のため顔出しNG！

【自己紹介をお願いします】

りかです。出身は広島県広島市です。20代です。

【ふるさと広島の推しってありますか】

広島といえば安芸の宮島ですが、^{みせん}弥山は行ったことなく、次に帰った時は登りたいと思います。やはり、キャベツ・麺を重ねていく広島のお好み焼きも有名ですが、府中焼きも食べてほしいです。

【現在の仕事の担当を教えてください】

会員登録とか電話の取次ぎをやってます。でも電話で一番多いのは基金関係なので担当者のところに回しています。ほとんどが基金のことかな。電話対応で難しいのは団体名・個人名が聞き取りができない時があることです。

【あなたの推しの活動は、歌手 旅行】

いっぱいあるが推しはLiSAさん。ロック歌手です。代表曲でいうと鬼滅の刃の紅蓮華を歌ってます。アニソンでよく話題になっているんですけど、もともとロック歌手なんです。学生の頃から好きでライブに

はほとんどの公演に行ってます。追い始めてもう少しで10年になります。海外までは行きませんが、武道館などは毎回行っています。最近バラエティ番組にでている「超ときめき♡宣伝部」も推しています。タレント6人による女性アイドルグループです。ライブやアイドルとお話できる特典会にも行きます。旅行は結構好きです。ライブでいろんなところに行くので観光もしています。その時はおいしいものをめっちゃくちゃ調べていきます。普段はつつましく生きていて、ライブ先では現地の美味しいもの食べるようにしています。

【山歩きの経験は】

ここに入るきっかけは友人の紹介なので、山には無縁でした。山登りは半年くらい。小松屋さんのお誘いで、今年の2月に藤野駅^{ひづれ}から日連アルプスに行き、山の歩き方講習会に参加しました。そのまま、杉並山の会に入会しました。最初はもうほんとうに靴も全部貸してもらったり譲ってもらったりです。このまえ初めて雨具を買いました。周りはみんな優しくしてくれるんです。嬉しいです。いつか木曽御嶽山に登りそこの五の池山荘に泊まりたいな。そののピザを食べたいんです。他に、コマクサも見たくて、、、。経験したいことが沢山あります。今年の夏山は、中の湯温泉から焼岳に登ります。いずれは海外の山も登ってみたいですね。スイスなどよいですね。

【労山会員に対してお願いしたいことは】

労山のお問い合わせの際、電話でもメールでも頭に会員番号をつけていただくと助かります。できれば団体番号も、伝えて

いただけるとありがたいです。スムーズな対応が見込めますし、聞き違いなどを防げます。よろしくお願いいたします。



次の取材対象者は、小松屋さんです。

【自己紹介をお願いします】

小松屋道代です。やは屋根の屋です。生まれも育ちも杉並。杉並に生まれ、結婚し、転勤で色々と回りましたけれど、最終的に杉並区に戻りました。

【ふるさと杉並の推しってありますか】

杉並は自然が多く、前職で在宅勤務しているときは鳥のさえずりに癒されていました。自宅庭には先住モグラもいますし、ツチガエルも顔を出してきます。

【現在の仕事の担当を教えてください】

登山時報やジャーナルなどの発行と、郵便局に振り込まれる入金の管理やカレンダー制作を担当しています。今は、5年に一度の会員カードの更新対応中です。

【あなたの推しの活動を教えてください】

昔は息子のサッカーの試合を追っかけてきましたが、もう卒業しました。子育てが一段落してから始めた和太鼓は、今も叩いています。両親が旅行好きだったので、いろんなところには行ってましたね。先日1泊2日で友人と草津に行ってきました。草津白根山には登らず無料の共同風呂を1日に5回も入りました（笑）今は、日本海側の鳥取・島根とか京都の舞鶴方面に行きたいですね。

【山登りの経験を教えてください】

山登りは2019年から初めました。労山の中ではまだひよっこです。山にハマったきっかけは、たまたま入笠山のバスハイク

ツアーに参加。バスを降り立った瞬間、自然に深呼吸し、荒んだ心が洗われるのを感じました。今から山をやるならきちんと学びたいと思い立ち、杉並山の会に入会しました。会では毎月の定例会後に勉強会が行われ、地図読み・応急手当・筋肉増強の実技・気象のことも学びます。東京都連のハイキングリーダー学校も受講しました。

【これからの山歩き、どこに行きたいですか】

今夏は北ア雲ノ平と山形・月山に行こうと思っています。今後は南アルプスや飯豊連峰、あと大雪山の山をトムラウシまで縦走したいです。普段は交通の便の良い、奥多摩、例えば雲取山、御前山方面が多いですね。神奈川丹沢も行きます。

【労山会員に対してお願いしたいことは】

「労山会員は技術やマナーが良いよね」と言われるような存在になってほしいです。事務所に連絡が入ってくるのは労山会員が遅くまで騒いでるとか、急なキャンセル後に予約金を返せなど...色々ご事情があるとは思いますが、山でも町と変わらず常識人になり胸を張って山をかつ歩してほしいですね。



近所の祭りこれから演奏

気象のお話

登山に役立つ

秋近し、台風に死角あり

前号では山の天気の常識として知っておきたいこととして、①GWには1回は強い寒気が入る、②雷のとき高い樹のそば（4m以内）は危険、③雨なのに川の水が減ったら危険、の3つを紹介したが、今回は4つめとして『晩夏から秋の台風は通り過ぎた後や進路が東にそれた時も要注意』を紹介しよう。台風が来ると天気が荒れることは誰でも知っているが、通り過ぎてしまえば天気は回復するし、進路がそれれば安心もするだろう。しかし、山では油断禁物なのだ。

が南下したことがわかる。等圧線は南北に縞模様で気圧が日本列島の西で高く東で低くなっており、まるで冬の西高東低気圧配置のような天気図だ。つまり、一時的に真冬になったのだ。立山は北アルプスの北部で日本海から風が直接吹き付ける位置関係にあり、寒気の影響をもろに受けた。

白馬岳で7名が遭難！

別の遭難事例が図2。台風は伊豆諸島付近で温帯低気圧に変わり房総半島をかすめるように北上した。東日本は荒れ模様で東京では瞬間最大風速28mの暴風を観測したが、山でも7日に北アルプス北部の白馬岳で7人グループが遭難した。一行は黒部側の祖母谷温泉からコースタイム約10時間のロングコースを登っていた。早朝出発時は小雨模様だったが14～15時頃に雪に変わり強風でツェルトも飛ばされ4名が死

立山での大量遭難の事故例

一時的に冬気候に

まず、事例を見てみよう。図1の一連の天気図を見てほしい。10月7日は台風が南から北上しており関東に向かうようにもみえたが、実際は東にそれ8日は本州東の太平洋上スピードを上げて北上した。遭難が起きたのは8日で、北アルプス北部の立山を縦走していた10人グループが吹雪に襲われ8名が死亡した。その日、早朝はよく晴れていたが9時頃から急変し吹雪になったという。行動を中止するか途中の山小屋に避難していればよかったのだが、縦走を続けたため遭難になった。

天気図を見るとそれた台風の西側で強い寒気

図1：1989年の立山遭難事故時の天気図（10月7日～9日）※時刻は午前9時（上空の寒気は午後9時）

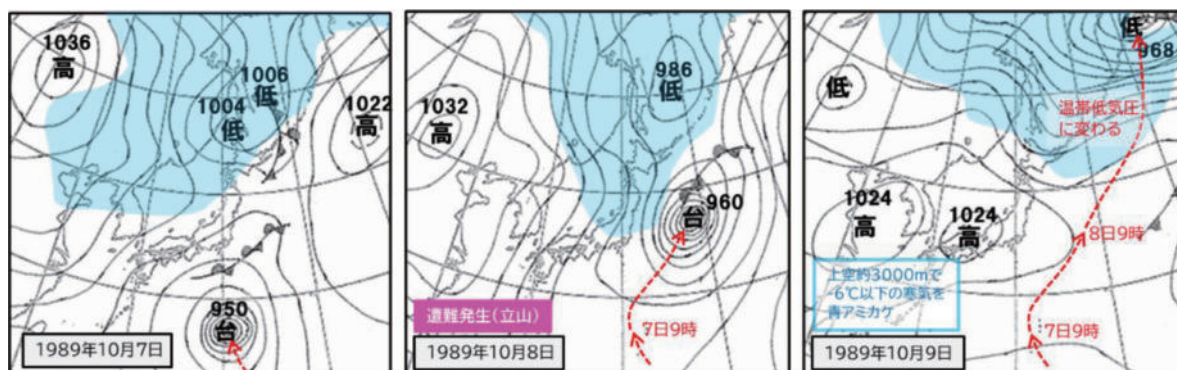
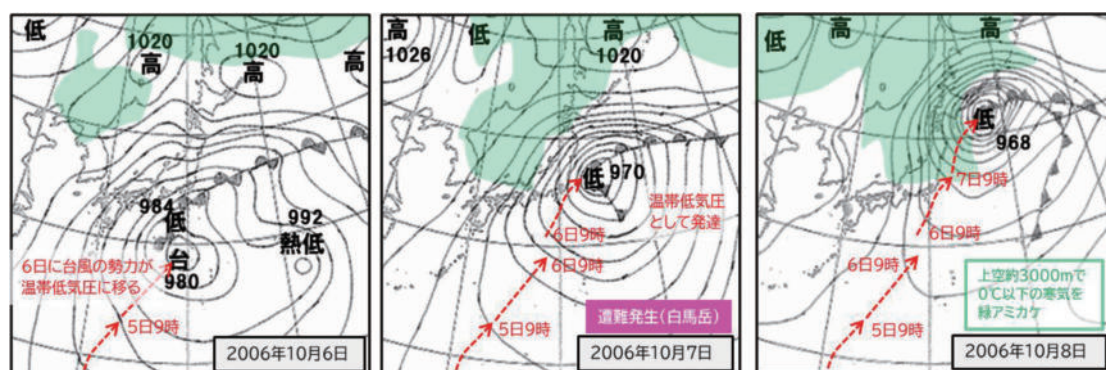


図2：2006年の白馬岳遭難事故時の天気図（10月6日～8日）※時刻は午前9時



亡した。

このときも台風の西側を強い寒気が南下したのは図1のケース同様だ。今回は台風から温帯低気圧に変わっているが、変わっても同じということだ。ふたつの遭難ともに台風が遠ざかりつつあるタイミングで天候悪化が厳しくなったことにも着目しよう。

寒気を引き込む強力な台風の渦

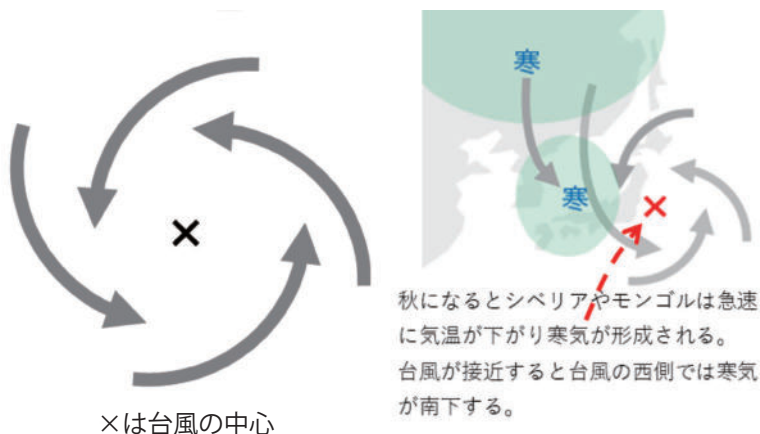
なぜこのようなことが起きるのだろう。台風の周りでは図3のように反時計回りに風が吹き、巨大な渦になっている。8月後半頃からシベリアやモンゴル、中国東北部では急激に気温が下がり寒気が発達しはじめる。例えばモンゴルのウランバートルの8月の平均気温は17℃だが9月は10℃、10月は1℃と急激に下がる。こうした寒気が台風の強力な風の渦によって中心の西側では北から南に引き寄せられると

考えるとわかりやすい。実際には偏西風の蛇行や上空の気圧の谷などそのときどきの状況の違いがあるが、大まかにはこう考えておいて良いだろう。

また、台風が温帯低気圧に変わってもそれは弱まったことを意味するとは限らない。中心から遠く離れた場所でむしろ強風が吹く場合や、図2のように温帯低気圧として再発達する場合があることも知っておこう。要警戒は変わらないのだ。

現在では台風は気象衛星や気象レーダーで監視されているが、昔は台風の動静が正確迅速に把握できずしばしば山岳遭難の原因になった。今日では進路予想に加えて暴風雨域に入る確率や時間帯など詳細な情報が刻々と発表・解説されるようになり台風の不意打ちされることはなくなったが、山ではこうした盲点になりやすい危険もある。

図3：台風の周りの風の吹き方



大正時代の新田次郎氏の「聖職の碑」の題材となった遭難の記念碑（木曾駒ヶ岳）。当時は南海上の台風が正確にわからず、山頂付近で台風による暴風雨に襲われた。



遭難現場からの レポート

第十回

日本勤労者山岳連盟 理事長 川嶋高志

遭難の教訓

ヘリコプターに収容される傷病者

備忘録⑩「疾病」

眩暈のする夏

「調子が上がらない、先に行ってくれ」と一人が言い出した。

このパーティーは3名で登山中だったが、Aさんが遅れBさんCさん2名が先行した。7月初めの上越、平標山への斜面は高山植物が咲き乱れている。しかし、お昼頃の日が射す登山道は暑い。ゆっくり小屋を目指していると、後ろから追いついてきた登山者から「同行者の方が倒れている」と連絡を受けた。急いで戻るとA

さんが仰向けで倒れている。呼びかけても返事がなく呼吸も確認できないので、他の登山者と共に心肺蘇生をする。1分間に100回の胸部圧迫はかなりの重労働だ。そのうちBさんが胸部圧迫中にうずくまるようにして倒れた。日も暮れてきて視界も悪くなったため、担架で2人を山小屋へ搬送。翌朝未明から下山を始め救急車で病院へ搬送したが、急性心不全で二人の死亡が確認された。労山会員のBさん64歳、男性。(Aさんは会員外)

同じ日の同時刻、兵庫県神戸市の烏帽子岩では、関西最難の10Dと言われる「タフ」に登

攀していたクライマーが、核心部を超えて4ピン目にクリップしたところで、動かなくなった。周りにいたクライマーが協力して下に降ろし、ヘリで病院へ救急搬送されたが、急性心不全で死亡が確認された。52歳、男性。

さらに翌朝、岩手県の焼石山ではMさんが、登山口から20分程登ったところで急に立ち止まり「眩暈がする」と言って倒れた。顔面蒼白、瞳孔が半分開き、意識も脈もないため胸部圧迫を開始。30分後には偶然通りかかった医師2名も参加し、救急隊が到着してからは気管挿入、AEDも装着した。その後、救急車とヘリで病院に搬送したが、急性心筋梗塞で死亡が確認された。74歳、男性。

この9日後にも越後駒ヶ岳で急性心不全により死亡事故が発生した。この日も暑く、東京では外に出ると眩暈がするぐらいの気温だった。2人で入山したが1人が遅れ単独行動になった。そして他の登山者に倒れているところを発見された。68歳、男性。

原因が「病気」の死亡事故

私が全国連盟理事になった2000年から今年まで26年間、労山会員の山岳遭難死亡・行方不明事故は224名に上る。その内、病気が原因と思われる死亡事故は40名だ。実に2割近くを占めている。検死した医師によると、33名が心疾患だという。さらに男女別では男性が36名、女性が4名と圧倒的に男性が多い。年齢は30代1名、50代12名、60代15名、70代10名、80代2名で平均年齢は64.8歳だ。高齢化社会となった日本では、50～60歳代は働いている人も多く、現役世代と言える。

労山会員の山岳遭難事故全体では「転倒」や「転滑落」が圧倒的に多く、最近はそれに「虫や動植物」が増えてきた。「病気」は毎年2%

前後の発生率で推移している。しかし、死亡事故に占める割合は非常に多い。つまり山で病気になる可能性は高くないが、発病すれば命にかかわるということだ。だから、自分の健康状態は常日頃から管理して不調を軽視せず、体調を万全にして山に向かって欲しい。

なぜ男性が多いのか

これは私の個人的な推測だが、亡くなっている男性はリーダークラスの経験者が少なくない。地方連盟の現役理事長も2名含まれている。単独になって他の登山者に発見される事例もあるが、パーティリーダーとして少しぐらい調子が悪くても「俺がいなければ山行自体が中止となる」と考えて、無理をするケースがあるのではないかと思う。中にはメンバーの女性による救助要請を拒否したり、治療中にもかかわらず「ニトログリセリンを持っているから大丈夫だ」と言って亡くなった事例もある。

以前、労山会員の道迷い事故を調べていたら、道迷い遭難で死亡したのが全員女性だったことを思いだした。すると私が全国役員になったころベストセラーになった『話を聞かない男、地図が読めない女』というタイトルが頭に浮かんできた。

普段、元気で山行計画を立て参加者を楽しませようとしている世話好きの男性諸君！筋肉は裏切らない、トレーニングをすれば筋力・体力は維持できるといっても、加齢による衰えは気づかないうちに忍び寄ってくる。目も耳も反射神経も若い頃とは違うことを認識しよう。私は一昨年、カザフスタンで滑落事故を起こし、三途の川に片足を突っ込んで、「もう若くはない」とつくづく感じるようになった。

余談だが、最近では山行中以外でも自家用車の運転などに、より一層注意をするようになった

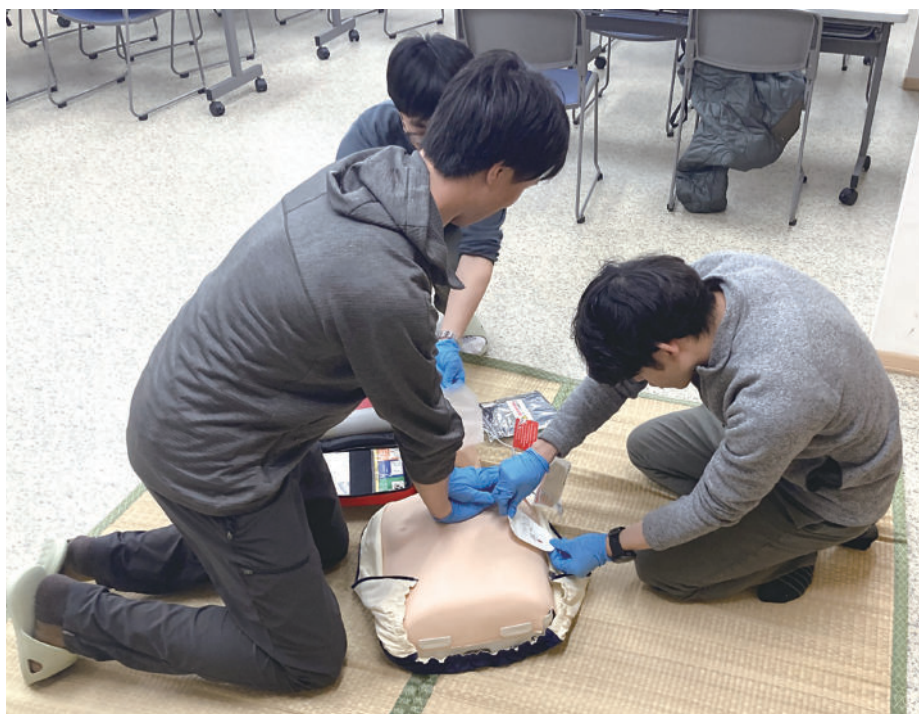
た。クライミングと同じく、車の運転による事故は他人を巻き込むことも多いからだ。高速道路の逆走事故が報道され、「なんでそんな馬鹿なことをするんだ」と他人事のように思っはいけない。体調を万全にしてこまめに休憩を取ることが大事で、余裕を持った計画的な運転を心がけたい。

救急救命法

突然の心停止に対処するためには、胸部圧迫とレスキュー呼吸、早期除細動が生死を分けることになる。兵庫県の六甲山では心肺停止状態になった登山者に、偶然通りかかった3名の看護師がAEDの到着まで心肺蘇生処置を行い、一命をとりとめた報告も届いている。

労山事務所ではメディニング・ファーストエイド（MFA）の講習会を毎年開催している。今年は4月に30歳前後の男女6名（労山会員外）の希望により開講した。未組織の知人同士だが、雪崩講習会を受講した時に「救急救命法の基本講習受講を勧められた」とのこと。1人、12,000円の受講料を払って労山のMFAプロバイダー講習会を熱心に受講していた。

できれば年に一度は救急救命講習を受講して備えて欲しい。これは登山活動中以外の日常生活でも、身近な隣人のために身につけておきたい。生きるか死ぬのかとは大違いだ。少しでも生存の可能性が高くなる技能は繰り返し習熟するようにして欲しい。



MFA 講習会



2000 年～ 2024 年 事故一報に基づく疾病死亡一覧

連番	事故発生日	地区名称	年齢	性別	発生時刻	山名	山行形態	原因名	事故の状況	傷病名
34	2020年 4月27日	栃木県	78	男性	12:10	きのこ山	無雪期登山	病気	参道で突然に前向きに倒れた。口が痙攣していたのでこれは一大事とすぐに心肺蘇生法（CPR 講習会受講者2名）を交代交代に行う。この間本人に呼びかけるも反応なし。救急車が1時に到着したので、CPR を交代。この間 AED や点滴、心肺蘇生などの措置を施していたが、30 分後にドクターヘリを手配。1 時 55 分にピックアップして救急病院にヘリ搬送。17 時 50 分家族立ち合いのもと心筋梗塞で死亡と検死。	死亡 心筋梗塞
35	2020年 4月27日	滋賀県	79	男性	不明	湖南アルプス	無雪期登山	不明	湖南アルプス、矢筈ヶ岳～太神山へO氏、S氏と3名で無届登山。途中、矢筈ヶ岳付近で、一人遅れ、その後行方不明。S氏から警察へ捜索依頼。当日から警察・消防による捜索開始。翌日から山岳会有志が捜索に参加。2日後の5月1日、午後2時半頃、一般登山道から外れた沢でうつ伏せ状態の遺体を会員が発見。その日のうちに搬出完了。	5月1日 遺体で発見
36	2021年 11月4日	岐阜県連	80	男性	13:20	竹屋谷溪谷	無雪期登山	病気	沢沿いの登山道で滝の見学に行った帰り道、蜂の襲撃に合い3名が刺された。本人も蜂を手で払っていたが、約10m歩き突然座りこんだ。呼びかけにも反応がなく、胸部圧迫を行い救急要請できる場所まで出た。40分後に救急車到着。蜂（地蜂）の刺傷はなかった。	死亡 心筋梗塞
37	2022年 2月27日	宮崎県	64	男性	11:30	大崩山系 鉾岳	無雪期登山	病気	11時10分頃、鉾岳山頂手前で、急に前に倒れ、すぐに救助要請と心臓マッサージを開始。通りがかりの男性も加わり、3名交替で心臓マッサージをしたが、心肺停止。ヘリが到着したのが、1時間後の12時10分 病院に搬送。	死亡 狭心症による心筋梗塞
38	2023年 2月5日	石川県	75	男性	8:20	白山山系	山スキー	病気	ゴンドラ山頂駅から歩き始め、後続が来ない為、300m戻って探し倒れている事故者を見。ヘリ搬送する。	死亡 虚血性心疾患
39	2024年 8月28日	東京都	76	男性	11:00	妙高山	無雪期登山	病気	27日朝から登山を開始し、妙高山登山後、下りで他の会員が遅れ、それに付き合って行動。黒沢池小屋にいたのが、夜8時ごろで、食欲がないといい、夕食を取らずに、すぐに就寝。夜中は息苦しそうで、朝はトイレに行くにも休憩しつつ行く状況。天候が悪くヘリが飛ばず、消防隊が駆けつけてくれたが、死亡が確認された。	死亡
40	2025年 4月26日	静岡県	60	男性	14:30	北アルプス 涸沢	積雪期登山	病気	涸沢ヒュッテ手前の登山道で「ヴ」か「ア」のような声を出して倒れた。後続の登山者が山岳救助隊を呼び15時20分ヘリで搬送。病院で16時33分、死亡。	死亡

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10回

ルピナスを見ると、カナダにある Cirque of the Unclimbables のロータス・フラワー・タワーへの遠征を思いだすんだ（今回はカナダの岩だけど勘弁して）。いろいろあって、クライミング・シーズンの前に登ることになったので、ちょうどグリズリーが冬眠から目覚める時期と重なった。熊スプレーで武装したけど、クマはルピナスが大好物で、襲ってくるのは不意打ちを食らったときだけだよ、と聞いていた。

「グリズリーは出てこないよ」と言われていたのに、水上飛行機から降りるとすぐに母グマが子グマを連れて谷を登ってくるのが見えた。森の空き地にはルピナスの尖った葉が茂っていた。それでボクたちは声を限りに歌ったり口笛を吹いたりした。庭にルピナスを植えたときには、この花にまつわるこんな思い出が頭をよぎっていた。

悲しいかな、ルピナスは短命なので、今は来年のためにラッセル・ハイブリッドの苗を数鉢、この夏用に衝動買いしたマンハッタン・ライツを数鉢置いてある。



ロータス・フラワー・タワー

イギリスではこぼれ種で生えてくる植物のことを「ボランティア」と呼ぶんだけど、整然と植えられた中で思いがけずポツと咲き出す花にぴったりの比喻だと思わない？ 何年か前に「キャンディフロス」という種類のポピーを植



Lupins



Poppy

えたんだけど、あまり増えなかった。でも、それからは毎年夏になるとあっちこちにポピーが咲くんだよ。

アリウムの「ヘアー」も「ボランティア」だ。どんどん生えてくるから、何もしなければ庭を占領しちゃいそうなんだけど、簡単に抜けるから大丈夫。背景に見えるのは、モエル・エイリオ (Moel Eilio)。イギリス最高峰イール・ウィッ



Allium Hair

ドファ（英語名スノードン山）の外輪山だよ。

さて今月はアジア山岳連盟の総会がモンゴルで開催された。来年の総会は中国・重慶で、隔年開催となったトラッドクライミングフェスタは台湾で開催されるんだってね。アジアではどの国も登山界を盛り上げていく推進力になっている。期待しているよ。

編集後記

本号掲載の全国ハイキングリーダー学校は会員の関心の高さを示した学校となった。しかし実技では体調不調者が2名出て、1名は途中下山、もう1名はスタッフの丁寧な対応で登った。いずれも今回の学校の課題を象徴するような出来事。自分の体力を知る。日常のトレーニングの必要性。登山はスポーツ、学びながら登ろう。(田上千俊)

今月号は予定の原稿が集まらず二転三転と差し替えを行ったが、無事発刊に漕ぎつけることができ安堵しています。今年の太平洋高気圧は台風を量産するそうで、1号は中国大陆で猛威を振るいました。2号は東日本に接近、続いて3号から5号までの予報が出ています。早過ぎる猛暑と台風の訪れに、天変地異による事故が起きないように、唯々今夏の安全登山を願うだけです。(今野善伸)

登山時報

©禁無断転載

2025 年夏号 No.588 2025 年 7 月 25 日発行

編集・発行責任者 川嶋高志

編集 石川昌、石川友好、白井邦徳、宇田川道恵
今野善伸、田上千俊、武笠真次、山本尚徳
小松屋道代

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 カウズ

DTP・デザイン 来住真太

あなたを「見つける」

山岳搜索サービス「ココヘリ」



実例 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

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まで位置を絞り込み、翌朝ドローンチームが警察に同行し会員様と接触。
ココヘリがあったからこそ早期発見につながりました。

遭難の現場では何が起きているのか...

実例で知る「ココヘリ」とは？

その他、搜索事案を見る ▶



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実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 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。

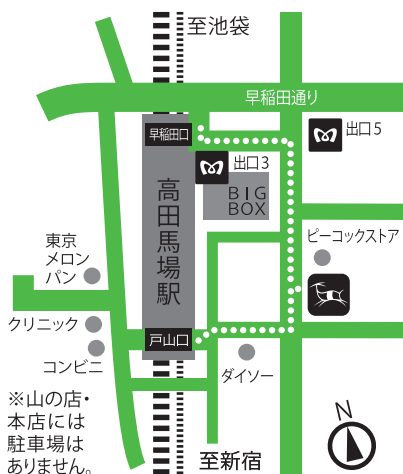
「登山用品専門店」だからこそ
出来る品揃えと接客サービスで
安全快適な山行をサポート。



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！

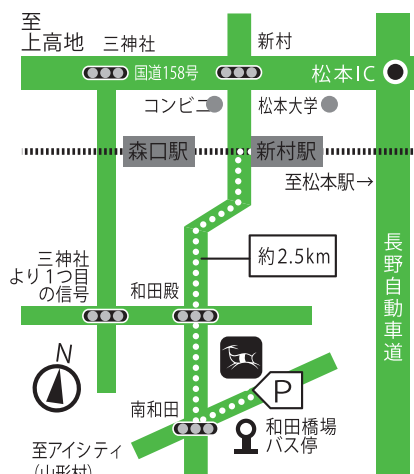
山の店・本店 JR高田馬場駅から徒歩3分



山の店・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・ウィスパビル1F
- 山の店・松本店 TEL 0263-48-2424 〒390-1242 長野県松本市和田4478-1