

# 登山時報

2026



WINTER  
No.590

## 中国四川省 四姑娘山

万計山荘の歩み／おすすめの温泉／第19回全国登山研究集会



# 登山時報

2026



No.590

〈表紙の写真〉霧島山・韓国岳  
「高千穂峰光臨」牧興道（佐賀勤労者山岳会）

## CONTENTS

- |    |                                     |          |
|----|-------------------------------------|----------|
| 01 | 巻頭言                                 | 川嶋高志     |
| 02 | 中国四川省 四姑娘山                          | T.E      |
| 07 | 子づれ山さんぽ                             | 武井真理     |
| 08 | 万計山荘の歩み                             | 岡崎理一     |
| 10 | おすすめの温泉                             | 田上千俊・花折忍 |
| 12 | 第19回全国登山研究集会                        | 石川友好     |
| 14 | 組織拡大の新しい方策 ヒントが続出                   | 石川友好     |
| 16 | 自然保護                                | 平尾繁和     |
| 18 | 「筋トレ」～登山の筋力トレーニング～                  | 石川昌      |
| 21 | クマに何が起きているのか？<br>そして、クマはどのような動物なのか？ | 小池伸介     |
| 26 | 役員行動費の架空請求・過大請求の発覚                  | 今野善伸     |
| 27 | 基金運営委員からのお知らせ                       | 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⑫『凍死』                      | 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 | マンガ フウフウハアハア                        | 村松孝一     |

# これからの登山

日本勤労者山岳連盟 理事長 川嶋高志

日本勤労者山岳連盟は、登山・ハイキングを健康で文化的な生活のひとつであり、平和で民主的な国民生活に根ざしたスポーツ・レクリエーションとして、普及し発展させることを目的としている。全ての人間は、幸福な人生を送り天寿を全うする権利を持っている。登山は幸福な人生と天寿を全うするために、有益な役割を担っている。

適度な運動と思考は、健康な寿命を延ばすことに繋がる。登山は自然の中で長時間活動することで、全身運動となり五感を活性化することができる。年を重ねても適切な筋力トレーニングや定期的な登山で、身体能力の衰えや認知機能の低下を防ぐことができる。少子高齢化の社会では、社会保障費の改善に貢献するだろう。

仲間との交流も大切だ。感動は分かち合うことで大きくなる。苦しみや悲しみは分かち合うことで小さくできる。山岳会やクラブ組織を作る登山は、そんな仲間を見つける機会を与えてくれる。

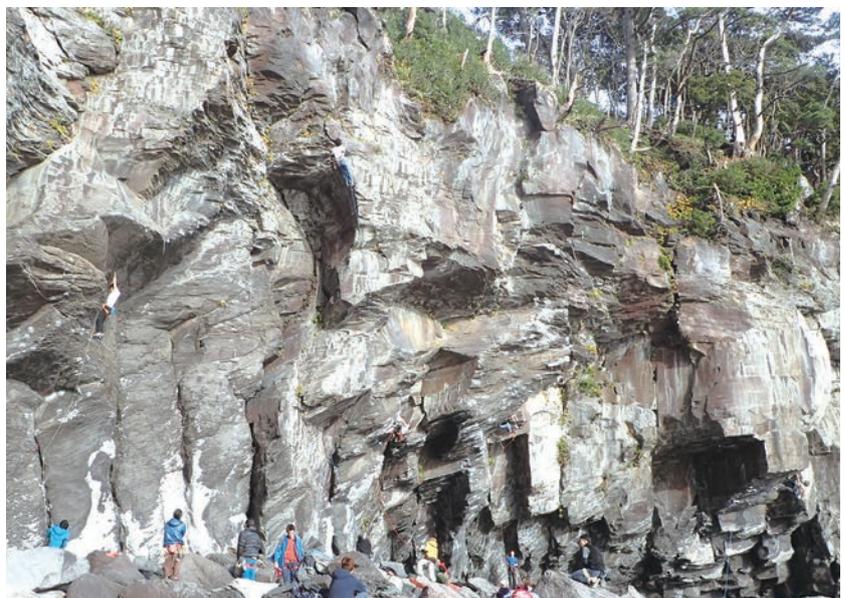
気候変動は喫緊の課題だ。温暖化は確実に進んでいる。再生可能エネルギーの活用は大事だが、そのために自然を破壊しては元も子もない。都会の高層ビルで生活している人には分からないが、山へ行く登山者なら変化を感じ、自然保護の大切さを学ぶことができる。

国土の7割を山岳地帯や森林でおおわれている日本では、現状に合った適切な管理をしなけ

れば生態系が崩れ、都会での生活へも悪影響が発生する。全ての国民にとって、重要な問題だ。

登山で一番の課題は遭難対策だ。不整地を登ったり降りたりすれば、転倒や滑落の危険性を避けることは難しい。万が一の場合には生死にも関わる。クライミングでは直径1cm以下のロープで、パートナーの命を預かり、パートナーに命を預けることになる。ここで命の大切さに気づくことができる。また、気づかなければならない。命の大切さを身近で感じる事ができれば、戦争の悲惨さと平和の大切さにも、思いをはせることができるのではないかな？

このように登山は単に自分の楽しみだけでなく、人類の未来にとって欠くことができないものなのではないだろうか？だから今、山登りに興味がない、山に登ったことの無いという多くの人々に、登山の楽しさを伝えて、仲間を増やそう！次世代の人々に、安全で快適な登山ができる環境を守り作っていこう！



賑わう伊豆半島・城ヶ崎シーサイド

登頂成功を無理やり渡されての撮影



# 中国四川省 スー グー ニヤン シャ ン 四 姑 娘 山

期 間：2025年6月11日～18日7日間

所 属：(労山外) 東京都山岳連盟所属

登頂者：T.E さん (68 歳)

四姑娘山：主峰の幺妹山は標高 6,250m、その妹にあたる四姑娘山三峰 (5,664m)、三女にあたる四姑娘山二峰 (5,276m)、四女の四姑娘山大峰 (5,025m) の峰が並んでいる。今回は四姑娘山大峰登頂の記録である。

## 四姑娘山大峰登山へのみちのり

6/11 横浜の自宅最寄り駅を早朝の電車で成田へ向う。中国国際航空のカウンターでチェックインするが、荷物の重さを計らない。あれだけ制限重量ギリギリまで荷造りを繰り返したのに馬鹿正直すぎたのか。格安チケットなので上海で乗り換え成都に夕方到着した。地下鉄を3本乗り換えて茶店子バスターミナルへ行き、四姑娘山までの明日のバスチケットを買ってからホテルに向かった。前日で空席があったのは運が良い。成都から260キロ離れた四姑娘山の麓の村まで下道で相乗りのワゴンバスで向うのだが、これがとんでもない山岳道路で無理な追い越しの連続に肝を冷やす。最終のトイレ休憩パーキングから初めて見る四姑



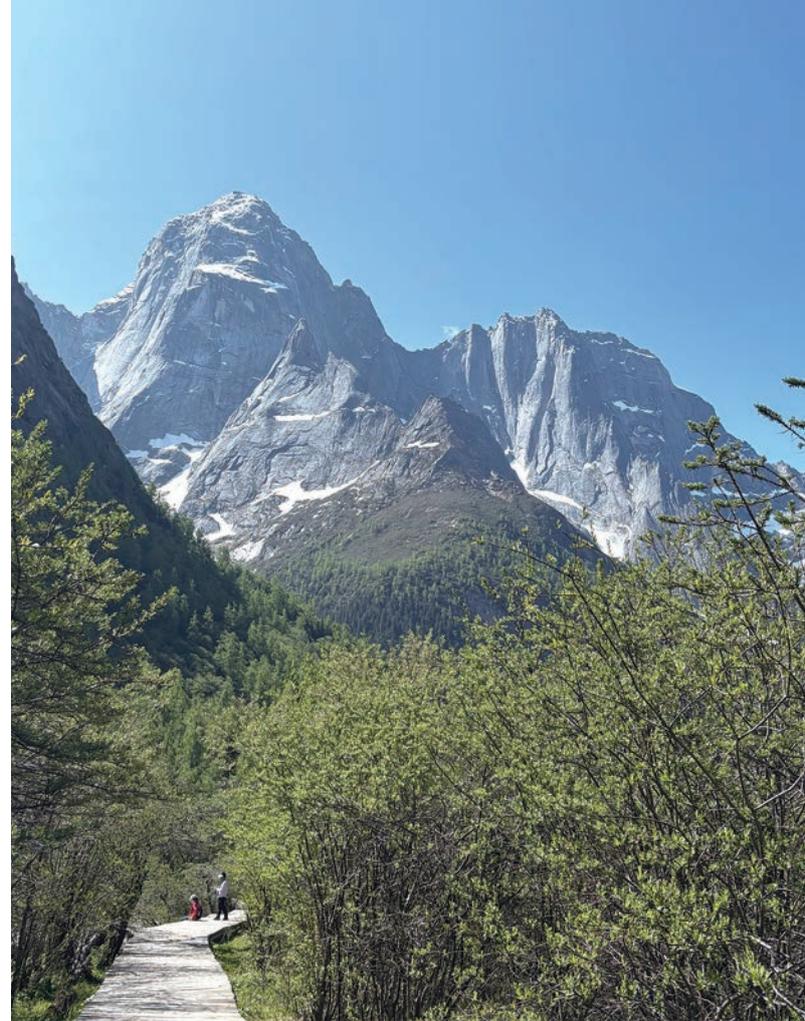
四姑娘山付近の地図

娘山に感動する。

6/12 朝の8時から乗ったバスは昼過ぎに目的地の日隆村に到着し、私だけ降ろされる。早速、公園管理事務所みたいところでガイドの有無を確かめた。窓口では話にならず(翻訳アプリで会話は成立)、タクシーの客引きのような風貌の男に尋ねたら、何処かへ電話してくれた。まもなく若いあんちゃんが来て「ガイドの



名も知らぬ山があちこち登場



かの山野井さんが登ったらしい壁

会社へ案内する」と言って私を車に乗せた。

日本から旅行会社を通して山登りのプランを申し込んだら40万円以上するが、9人パーティに混ぜてもらおうプランの180元(約36,000円)でどうだと返事が来る。価格にはベースキャンプの2食と寝具も付いている。当初、2峰(5276m)を希望したが、私の年齢(68歳)では無理だから大峰(5025m)のガイドで勘弁してくれと言われてあきらめた。

### 総勢12名で大峰へ向けてスタート

ガイド組合の玄関に8時集合してガイド2名と客10名でスタートした。皆、若い軽装の人間も多く違和感を覚える。大峰から延びる長大な稜線の末端まで喘ぎながら階段登高が続く。約2時間で展望の開けた稜線に乗る。ここまでのペースはガイド登山とは思えないほどのハイペースだ。ここからベースキャンプまで

の区間が素晴らしい。足元には咲き乱れるお花畑には誰も見向きもしない。尾根の右側斜面に付けられた馬専用道と歩道に従い緩い登りが続くが、小尾根を回り込むたびに歓声上がる。遠くに見えていた、まるでヨーロッパアルプスのような雪山が近づいてくる。馬道にも片道500元(約1万円)で馬に乗った客が登ってくる。ベースキャンプまでは物資の荷揚げと客を乗せて多くの馬が行き交う。馬はまぶたがとても可愛い。

途中の休憩所では大きな給湯器が設置されており、各自持参したカップラーメンで昼食を済ませる。ここで一人の若者が声をかけてきた。「日本人ですか?」と日本語で問われたので驚いた。聞けば日本のアニメが好きで日本語を独学で勉強したと(この男性のお陰でツアーの全行程のコミュニケーションで助かった)。午後の早い時間ベースキャンプに到着する。

四姑娘山主峰の幺妹山 6,250m



ドーム型の大きなテントは食堂兼居間で夕食まで各自くつろぐ。16時ころ4皿に盛り付けられた中華料理と鶏スープとご飯が運ばれてきた。これを5人の箸でつつき合いながら食べる。どれも美味しい。

ムムム人数が少ない。1組のカップルと単独男性が2名と私だ。聞けば残りの5人は敗退したらしい。ここでガイドが自己紹介をするが人数が増えている。明日のアタックにはマンツーマンでガイドが付くらしい。18時をすぎる頃、カマボコ型のテントに我々5人のゲストが案内

された。ベッドとシュラフは悪くない。

### 高度障害に苦しみながら登頂成功

6/13午前2時に起こされる。一昨日の麓の宿に続いて、私は寝られなかった。高度には強いと思っていたが高度障害なのか頭が痛くて寝られなかった。1週間前の富士登山は意味がなかったのか。豆乳とおかゆとパンと野菜と漬物で朝から満腹。

3時にヘッドランプを灯して出発する。昨夜、2～3センチの降雪があり、前を歩くガイドの足



ベースキャンプの近くの風景

元だけを見ながら続くがしんどい。途中でアイゼンを履き、10分置きくらいに休まない息が続かなくなる。寝不足と高度の為だろう、これまでに経験をしたことのない苦しい登りが続く。2時間ほどで細いリッジに這い上がる。ここからガイドにアンザイレンされて片斜の雪壁を登るのだがもうフラフラである。思考回路もおぼつかないのに、「ガイドったらピッケルも無いのにオレが滑落したらどーやって止めるつもりなんだろ？そもそもガイドが滑ったらオレ間違いなく巻き込まれるな」などと考えてしまう。這々の体で午前7時過ぎ山頂に付く。ガイドからこれを広げて写真に写れ。と成功登頂と書かれた布を渡された。

目の前に四姑娘山の主峰（幺妹山 6250m）が立ちはだかる。帰りは早い。そそくさとBCに戻り、お茶をごちそうになり（食事も勧められたが食欲なく断った）一休みして



長坪溝 麓では馬が食んでいる

から下山にかかった。高度を落とすと格段に体調が回復するのがよく分かる。ガイドから「お前、年寄りなのに速いな」と言われながらとつと下って麓の登山口には午後3時ころ着いた。

### 長坪溝トレッキング&双橋溝観光

6/14 長坪溝と呼ばれる屈指の景観を誇るトレッキングルート 30 キロを歩いた。往復路なので手前ほど観光客のようなハイカーが多く、奥に行くほど道も不明瞭で経験者が僅かに踏み入れているようだ。息を呑むような景観が続きます。

6/15 双橋溝と呼ばれる観光地を訪れた。滞在した村からタクシーで入口に向かい1日チケットを買う（70元/約1400円）。朝から多くの観光客でごった返しているが、次から次に大型バスが人を運ぶ。途中で数か所ある映えスポットと思しき停留所でも数人降りたが、終点



長坪溝

の紅杉林まで行くと全員降ろされた。とんでもない光景が目の前に展開している。

ここは中国のグリンデルワルトか。カフェ、お土産屋が立ち並ぶ街路を抜けると美しい溪流に沿った遊歩道ある。バス路線に並行して戻るように作られている。この美しい小道を歩く人は僅かだ。のんびり歩きながら周囲の山々を眺める。どうやら1日チケットの仕組みは好きなバス停から何度でも乗り降りできるシステムのようなのだ。停留所が近くなると多くの老若男女がポーズを決めて写真を撮り合う光景は日本では馴染みがなく、見ているこっちが恥ずか

しくなる。それにしても日本人はおろか、西洋人の一人も見ない。オーバーツーリズムでインバウンドの悪影響が懸念される日本とは大違いだ。

6/16 成都へと戻る。



双橋溝 紅杉林のバス終点



双橋溝にある映えスポット

# こ 子づれ 山さんぽ<sup>®</sup> やま

武井真理 カモシカスポーツ



また夜なべして作った、入魂の「山のしおり」。地図、行程表、乗物の時刻、遊びページともりだくさん。移動時間の暇なときに「小田急駅名クイズ」ページや、プチ電車情報などを楽しんでくれました。

【場所】神奈川県小田原市 石垣山 標高 262 m

【年月日/こどもの月齢】2024年11月上旬  
七瀬小3、峻5歳11ヶ月（3歳の飛鳥は留守番）

【参考】『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）、『山と高原地図 箱根』（昭文社）

【コースタイム】9:00 入生田駅～9:15 太閤橋～10:30 箱根ターンパイクを渡る陸橋の辺り～11:10 石垣山山頂（おやつ休憩）～12:00 石垣山出発～12:50 早川駅前～13:00 早川漁港海の駅 TOTOOCO で昼食～15:30 TOTOOCO から早川駅へ向かって、電車で帰路につく

この日のハイライト!? 山頂付近の、岩が入り組んだ道を、アスレチック感覚で進んでいく子どもたち

城の石垣を築くために岩を運ぶ道だった痕跡が見られる、入生田駅から石垣山への登り。



石垣山山頂



お楽しみの海鮮丼!



みかん畑と海。石垣山～早川漁港までの、ゆったりした道。

こどもの保育園仲間の親子総勢13名(!)で、石垣山へ。前々回書いた、津久井湖 城山ハイキングとはほぼ同じメンバー—小3/5名、年長2名、年中1名、そしてその父母—保育園卒園後も、小学校も同じで、いまだによく遊んでいる仲間達です。

石垣山は箱根の入口エリアにあり、駅から駅へのハイキングが楽しめる、アクセスの良さが魅力。また、自分の居住地から電車でわずか1時間強、海の文化を楽しめる地域でもあります。入生田駅から歩き始め、石垣山の山頂を踏んだ後は、海を目指し、お昼は海鮮丼を楽しむ行程としました。

往路は電車で約1時間ですが、小田急の特急ロマンスカーを利用。以前このメンバーでのハイキングの際、座席が空いておらず、皆立ちっぱなしだったことが…。大人数での電車利用時には特急を予約するのも手(※)。朝が早いハイキング、電車で座れば、乗車後に朝食をとることも可能。旅気分も盛り上がり、子どもたちも喜びます。

小田原駅で乗り換えて3駅の入生田駅からスタート。山頂付近まで車道が通っており、大半が舗装道。車道脇の歩道などを歩いていきます。アスファ

ルトで“山道”感が薄いせいか、子どもたちはペースが上がらず。いつもの登下校のような、おしゃべりしながらのダラダラ歩きに! 前回までのハイキングは、はしゃいで駆け登って行ってしまったこともある位だったのですが、それは未舗装の森の中、変化にとんだ山道での出来事。道の雰囲気が変わると予想できず、私は見通しの甘さを思い知らされました…!

駅から山頂までの標高差約210mをゆっくり体感しつつ歩いていくと、山頂に着く頃にはもうお昼近くに。おやつ&トイレ休憩をして、城跡ならではの雰囲気を楽しみつつ、先を急ぎます。

早川漁港までの下りは、海と小田原市街を望める開けた道。みかん畑にも囲まれ、なんともゆったりした雰囲気。東海道新幹線と小田急の列車走行が同時に見られるのも楽しく、路上販売のみかんもおいしい。

早川漁港（海の駅 TOTOOCO）の混雑もあり（回転は速い）、お楽しみの海鮮丼にありつけたのは14時近くになっていましたが、空腹にごねたり泣いたりする子はひとりもおらず、成長を感じました。

※ちなみに…小田急線は、全線どこまで行っても、こども運賃50円!(ICカード利用)というサービスを実施しています。特急利用のハードルも下がっています。



# 万計山荘の歩み

万計山荘全景

空沼岳万計山荘友の会 運営委員長 岡崎理一

札幌市民に親しまれ週末には多くの登山客で賑わう空沼岳<sup>そらぬまだけ</sup>、その登山口と山頂のほぼ中間地点である万計沼<sup>ばんけいぬま</sup>の畔に万計山荘はある。電気は通っておらず、水も万計沼からポンプで汲み上げる、薪ストーブがあるだけのシンプルな山小屋である。

築60年になるその山小屋は営林署（現森林管理署）が所有・運営していたが、マイカーブームによって日帰り登山が主となり年間1300人以上いた宿泊者も平成に入ると200人を下回るようになり、ついには閉鎖となってしまった。

営林署は札幌市や大学、山岳関係団体等に譲渡の打診をしたが、引き受け手が見つからず存亡の危機となった。そんな時札幌の勤労者山岳会が中心となり「何とか慣れ親しんだ山荘を残

せまいか」と存続を呼び掛け、1995年に所有は営林署のまま管理運営を「万計山荘友の会（以下、友の会）」が行うという管理委託契約が結ばれた。

友の会は年会費を払えばだれでも活動に参加できるボランティア団体であるが、その組織体制として会長、副会長ほか十数名からなる運営委員で構成され、会則もあり会計監査も行っている。およそ2か月に1回の運営委員会で重要な事項を検討し、年に1回の総会で決議し実行している（令和7年の会員数は121名）。

土日の管理当番として屋内やトイレの掃除、宿泊者の対応にあたり、6月の山荘開き、9月の一斉作業、10月の山荘仕舞い、2月の屋根の雪下ろしなどの年中行事は数十人が泊りがけで作業を行う。

友の会発足時は建物が傾いていてそのままだと倒壊してしまう恐れさえあったが、募金活動やTVや新聞で寄付を呼びかけ全国から多額の募金が寄せられ、土台からの大修繕、トイレの



第30回山荘開きの雲上音楽祭（フォルクローレの調べ）



山荘の窓から万計沼を望む（鹿や鴨も遊びに来ます）

FRP 便槽設置、屋根の全面吹替等ができ山荘は生まれ変わった。

また、山荘までの林道も崩壊や倒木で塞がれて管理運営が難しい局面もあったが、その都度営林署に相談に乗ってもらい、また、会員や山岳関係者の協力を得て乗り越えてきた。

友の会のモットーは「できる人が、できる事を、できる時に」だが、苦慮するのはやはり会員の高齢化と会員数の維持、そして活動資金の確保となる。会員からの年会費は年に数回発行の山荘ニュースの印刷代と発送費で消えてしまう。倒木を運んで薪を作るためのトラックのリース料や外壁の防腐塗料や掃除用具はすべて登山者からの募金で賄っている。

休憩や宿泊した登山者が手入れの行き届いた山荘に感激して入会してくれることが多いが、登山のための山荘であるのでただ闇雲に会員を増やせば良いわけではない。そのためSNSや広告などで大々的な会員募集は行っていない。

ただ、私やほかの会員が登山アプリ「YAMAP

（ヤママップ）」を利用して管理当番や年中行事の様子を見て友の会の活動に賛同して入会してくれたケースも増えてきている。

友の会の活動も令和7年で30周年という節目を迎え「あと何年やっていけるだろうか」などと言っているが、肝心の山荘はまだまだ現役でしっかりと建ってくれている。我々が知恵と工夫で40周年、50周年と活動を続けていきたいと心から願っている。



2月初旬の年中行事である屋根の雪下ろし



万計沼の畔に設置してある募金箱と看板



## 開湯 150 年、ほっとする和風 3 階建てのお宿

# 信州、崖の湯温泉・山上旅館

田上千俊

信州・長野県は温泉王国、ほとんどの山の麓にお湯が溢れ、登山者はもちろん、多くの観光客の心を癒してくれる。その一つひとつの温泉に効能や特徴があり、どれひとつとっても訪れたい湯宿であり、下山後の疲れをとり、新たな元気をもらう場所でもある。そんなあまたある温泉の中で今回紹介するのは、長野県松本市郊外の崖の湯温泉・山上旅館である。

山上旅館は 2024 年で何と創業 150 周年を迎えた。明治の初期から営業をはじめ、多くの湯治客を受け入れてきたという事になる。その証左としてすぐ近くに、明治政府が施工した「牛伏川階段工」という防災土木工事の跡があり、その工事に携わった役人や技術者が宿泊したという記録がある。登山とは直接関係ないが、この「階段工」は現在の砂防ダムであり、セメントのない時代に石を敷き詰めたフランスから輸入した工法である。登山・崖の湯・階段工と一泊で十分楽しみ、学



崖の湯

べる旅程にもなる。さて山上旅館はいわゆる鉱泉。源泉は 8℃、PH 7 でやや白濁している。特に効能は宣伝していないが、自分の経験ではサラサラした感じで、酸性でもアルカリ性でもないから、疲れを癒す効果を感じる。それにもまして完全な木造、しかも建物が階段状になっており、3 階まで登っても床は地面である。

肝心の山だが、おすすめは鉢伏山 1929 m である。高ボッチ高原から車で 8 合目くらいまで行けるが、できれば「牛伏川階段工」から登りたい。沢沿いと尾根からとの周回ルートがあり、どちらも 2 時間余りで 8 合目の駐車場（売店あり）に着く。そこから 30 分余りで山頂。春はレンゲツツジにおおわれ、多くのハイカーが訪れる。長野県外からは、塩尻駅・松本駅からそれぞれ 20～30 分で車で登山口、山上旅館に行ける。又マイカーは中央道・長野道の塩尻 IC を出て同じくらいの時間である。



牛伏川階段工

### 山上旅館

所在地：松本市内田 3405 TEL 0263(58)2047

一泊二食料金は 1 万 2 千円前後



# 南アルプス釜無川温泉 むかわの湯



むかわの湯

北杜市の甲斐駒ヶ岳七丈小屋に、3/9の滑落事故で3名が装備を置いてきたので、回収しに行った際に立ち寄った温泉。従って、甲斐駒ヶ岳から黒戸尾根を下山した時に利用するといい温泉です。甲斐駒ヶ岳や八ヶ岳連峰に囲まれた、風向明媚で湯量豊かな天然温泉、「ミネラル豊かな温泉」と「冷鉱泉」の2つの顔を持つ県内でも希少な温泉です。温泉は、南アルプスの山々から生まれた冷鉱泉の湯を組み合わせ入浴することでリラックス効果があります。

有名な神代桜のすぐ近くにあり、「療養泉」としても名高い温泉です。光そそぐ明るい浴室、屋根付きの広々とした露天風呂など、10種類もあるお風呂を楽しみたい。

## 花折

忍（京都明峯勤労者山岳会会員）

### むかわの湯

所在地：山梨県北杜市武川牧原 1322

TEL 0551 - 20 - 3113

入浴料：830円（北杜市民は410円と安い）

営業時間：10～21時

休館日：毎週火曜日

浴槽：全身浴、圧注浴、気泡湯、寝湯、打たせ湯

露天風呂

泉質：ナトリウム・塩化物・炭酸水素一塩泉

泉温：39.8度



大浴場



檜風呂



ジャグジー



打たせ湯

# 第19回 全国登山研究集会(全登研)

## 大阪で120名参加により開催

組織部 石川友好

### 新大阪駅から徒歩 10分 交通至便な会場

今回の全登研の会場は、新幹線・新大阪駅から歩いて10分の距離にある「大阪市青少年センター」であった。宿泊も同じ建物にある「新大阪ユースホステル」である。主管は、労山・大阪府連盟にお願いした。各地から会場への集合はきわめて便利で、きれいな施設であったが、階上へのエレベーターが1基しかなく、しかも歩行できる階段がないため、上階に上がるには他団体もいてエレベーターは混みあった。



### 3つの分科会で討論を深める

今回の全登研のメインテーマは「国民が求める多様な登山要求に対応するための組織強化をかちとろう！」である。そして、3分科会（第1＝筋トレ、第2＝組織拡大・教育、第3＝自然保護）を設置した。従来の全登研集会では、外部講師に依頼し、最初に記念講演を受けてから、分科会討論をスタートさせていた。しかし今回は、いま全国連盟が直面している問題を会員に広め、また力をいれて取りくんでいる「登山寿命を伸ばすための考え方と実際」を普及させる目的で、それぞれのテーマで川嶋理事長と石川昌副理事長が基調報告を行った。ただ、参加者全員が入れる大きな集会室が確保できず、各分科会で使用する3つの集会室に最初から参加者に分かれてもらった。全体集会は、各部屋をZOOM回線をつないでスクリーンに映し出された基調提起者の画像と音声を聴取するという、変則的な形式で実施された。しかし、最初

こそ準備に手間取ったものの、全体的にはうまく進行がはかれたのではないかと思う。

### 参加者は西日本が中心

参加形態は、宿泊・日帰りの2コースをつくった。一般参加者は19地方連盟、53団体から95名であった。地方連盟で見ると、関西を中心に愛知県以西の西日本からの参加者が多かった。それよりも東の地域は参加者がきわめて少なく、問題を残したといえる。全国理事および主管の大阪府連盟スタッフも加えた参加者合計では、22地方連盟72団体、120名の参加であった。

男女別で見ると、男性83名、女性36名（1名は性別不詳）で、2倍以上の男女ギャップがある。特に一般参加者の宿泊有無をみると、日帰りでは男性27名、女性25名と大差がないのに比べて、宿泊参加者では男性36名に対して女性はわずか6名と、大きなギャップが見られる。女性はまだまだ、家を空けて宿泊参加はしづらいという、ジェンダーギャップがあるように見受けられる。

#### 参加者の年代別内訳

50歳代	10名
60歳代	46名
70歳代	62名
80歳代	1名
不明	1名
合計	120名

#### 参加者の男女別内訳

	男性	女性	合計
宿泊参加者数	36名	6名	42名
日帰参加者数	27名	25名	53名
性別不詳1名（当日参加のため記録なし）			
全国連盟役員	14名	6名	17名
大阪府スタッフ	6名	2名	8名
総合計	83名	36名	120名

## 参加者アンケートから

### 基調報告について

- ・ 労山基金の保険以外の意義について初めてわかったような気がします。現在所属している会には、リタイア後の高齢者が多く、保険はあまり「いらない」という会員が多いです。安全講習などにも使われていることをもう少し広く伝えていこうと思います。

(岡山県・山西あさみ)

### 第1分科会について

- ・ 登山寿命をのばす、転倒などの事故を防ぐ、山へ行くためにどんな筋トレをすればよいのか、など興味深く参加しました。とても勉強になりました(無記名)。
- ・ 転倒他トラブルと筋力の関係、必要性を聞き、重要性を一層理解しました。

(大阪府・坂井晶美)

### 第2分科会について

- ・ 会員を増やしている会は、SNSの活用や教育に力をいれていることを理解できた。

(滋賀県・谷内資康)

- ・ 会、連盟の運営の参考となる情報をえられた。会の規模、背景、地域の状況などあるので、取捨選択して活用していきたい。

(奈良県・水田哲生)

### 第3分科会について

- ・ 9月の全国自然保護講座に参加していない私にとってはありがたかった。

(和歌山県・山入桂吾)

- ・ 第三分科会、報告はそれぞれよかったと思うが、もう少し質疑応答の時間をとって、議論を深められればなおよかったと思います。

(埼玉県・瀬下哲司)

## 労山運動をけん引した 全登研の歴史

労山全国連盟が主催して開催される「全国登山研究集会(全登研)」は、労山の全国の組織数が、まだ5000名に達していなかった1969年5月に第1回が愛知県名古屋市で、161名参加により開催された。

この集会はその後、数年おきに開催され、その時々大きな課題となっていることをテーマに、誰でも参加でき、各地の具体的経験を交流し広める場として、労山運動を前進させる原動力となってきた。2001～15年には中断する時期もあったが、2016年10月、東京で開催された第16回集会で復活。以後、今回で4回目を迎えた。前回は、2020年10月に東京都府中市のホテルで開催され、取材に訪れた信濃毎日新聞社の記者も含めて80名が参加している。

# 組織拡大の新しい方策 ヒントが続出

組織部 石川友好

第2分科会のテーマは、組織拡大と教育。組織部でこの間、全国から収集した地方連盟等の登山学校実施状況や、組織拡大の事例を報告し、自由に意見を出しあってもらった。

その中では、さまざまな方策や、知恵、ヒントが出され、事前に予想していたものより、はるかに豊かな内容となった。



川嶋さん発表

## 教育活動、組織拡大 6つの事例報告

第2分科会は、初日の参加者37名、2日目の参加者34名だった（受付簿を作っていないので、会場での目視による数値であるため、多少ちがっているかもしれない）。

司会進行は全国連盟理事の阿部哲也が務め、15日16:00～18:00と、17日9:00～11:00の合計4時間、提起と自由討論を実施した。問題提起では、まず全国理事会から、①地方連盟「登山学校アンケート」集約結果について（加治郷子）、②この1年簡に会員数を増やした会の状況について、アンケートや聞き取りによる調査結果報告（石川友好）が行われた。

続いて、全国2つの山の会から、組織拡大の取り組みの実例が報告された。

栃木県・野木山想会の今野善伸氏（全国連盟副理事長）からの発表。新聞や自治体広報誌だけでなく、地域のタウン紙を活用した会員募集

や、新入会員教室でスマホを活用した実施方法を紹介し、参加者の関心をよんだ。

兵庫県・摩耶山友会すがうちの須河内雅通・会長から、同会の取り組みについて報告があった。同会では初心者向けの夏山教室を開催し、30名が受講。この教室は前年度受講生を中心に実行委員会を作り、リーダーは2年前の受講者が勤めている。この活動により、今年は23名の入会者があった。入会後も、会員向けの各種教室を次々に開催し、受講する人が多いとの報告があった。集会2日目には、大阪府連盟の大見・事務局長から、大阪府連盟の取り組み報告があった。

大阪では、コロナ期間に会員の退会があいつぎ、3つの会が連盟を脱退した。それに対して、府連盟では、①労山に加盟している意味を高めるため、ハイキングセミナー再構築をはかり、横のつながり強化に力を入れた。横のつながり

が強まると、連盟役員を担ってくれる。②小学生を主とした「こどもの冒険学校」を実施。コロナで野外活動ができなくなった子供がたくさん参加し、その親の会員も増え、女性の会もできた、とのこと。

こうした取り組みの報告のあと、参加者から

自由に発言を求めた。

その中では、今集会の主催者が組織拡大に関して想定していた以上に、新たな取り組みのアイデアが様々に出された。今後に向けた大きな課題を浮かび上がらせる討論となった。

## 自由討論で続出した、新しい発想

その一つは、労山が単に自分の活動を外に知らせるだけではなく、「山の知識を広めるための取り組みをもっと行うべきだ」というものだ。登山ガイドなどは、ネットを利用して様々な山の知識を発信している。労山は、それが少ないという。たとえば、ユーチューブなどを活用して、もっと山の知識を広める取り組みが必要だ、ということだ。

そこで思い当たったが、いま労山が取り組んでいる「登山寿命を伸ばすための講習会」など、絶好ではないだろうか。また、労山内では人気のテキスト＝「ハイキング A・B・C」「ハイキング セカンド・ステップ」などの内容も、もっと労山外に広めていけないものだろうか。

二つ目は、労山を外部にアピールするための手法である。ある会では、会員が山に行ったときに、その山行記録を個人的にInstagramでネット上に公開しているものを、会のHPに

もリンクさせている、という。外部の人は、その会の会員がどんな山に行っているのかに関心があり、これがとても効果的だという。

なるほど、そういう手があるのか。今の時代、多くの会員が自主的に、自分の登山記録をネット上にアップしている。これを活用しないのは、もったいない。ネットで情報検索している一般の人にも興味を持ってもらい、検索されやすいやり方を考案すること。これが今の時代に、いちばん求められている事ではないのか。

この全登研集会では、大きく新たな課題を提起されたような気がする。とはいえ、私・石川をはじめ、高齢化している全国連盟指導部には困難な課題でもある。とはいえ、全国連盟事務所には若いアルバイト職員が何人も出入りしている。その人たちにも知恵をかりられないだろうか。全国連盟組織部でも、対応を研究したい。



# 「自然保護」

自然保護委員 平尾繁和

「自然保護活動の推進について」（大規模開発の問題点）をテーマに、2日間で12府県のべ27名の参加があった。

最初に全国自然保護委員会から9月に開かれた全国自然保護講座 in 青森の総括的な報告があった。「大型風力発電による自然破壊と健康被害」をテーマに風車による健康被害の報告と講演が行われ、被害にあわれた方から風車による低周波で睡眠障害はじめ健康被害を被っている実態が話された。被害実態を毎日記録し、風車の稼働状況と合わせて公表するなかで、被害認定にむけ道が開かれようとしているという。佐々木講師からは、北海道での実態が話され、騒音、シャドーフリッカー、バードストライク等多くの問題がでていと指摘された。あわせて7件の地方連盟からの報告があった。次いで、北陸新幹線京都延伸問題について、セミナーで明らかになった多くの問題点を、地域の会等と協力して署名やデモなどで広く府民にアピール



全国自然保護講座 in 青森報告 片山氏

してきたこと。アセスが未了だが、現ルート推進に多くの府市民が懸念や反対の意思を示し、計画がすすんでいない現況が報告された。奈良の「万葉の山・二上山に産廃の山」のレポートは、自然豊かで歴史のある二上山に産廃の中間処理施設が建設され、盛土がピラミッドのように積み上げられ景観を壊しているとともに、二上山を源流とする竹田川の水質が汚染され水生生物等がいなくなる事態が発生している報告。続いて「神戸市の新ロープウェイ構想」のレポートでは、六甲山系の布引ハーブ園山頂駅から摩耶山掬星台までロープウェイ新設の計画がされている報告。掬星台周辺は国立公園の第1種特



登山道整備 瀬下氏



二上山産廃 前氏



北陸新幹線 平尾氏

別地域に指定され、鉄道や軌道は建設できないが、市は規制緩和して建設できるよう環境省に要望をだしている。認められると全国の国立公園へも波及する恐れがある。いずれの問題も、住民や登山者・ハイカーに計画がほとんど知られていないことが問題で、知らないうちに自然・環境が壊される恐れがある。大阪からは大峰山系でのNO<sub>x</sub>による立ち枯れ被害の要因分析から、トウヒなどが回復している状況が報告、埼玉からは倒木処理など登山道整備のとりくみ、奈良からは「トイレマナーの啓発活動について」のとりくみが紹介された。これらの問題を登山者として一般の人々にも広め、山と自然の大切

さ、守ることの重要性を知らせることが大切だと認識させられる分科会となった。質疑応答の時間が十分とれなかったことは、運営面で今後の課題である。



神戸新ロープウェイ 池田氏



第3分科会 参加者

# 「筋トレ」 ～登山の筋力トレーニング～

石川 昌

参加者 会員 35 名  
レポート提出者 3 名  
全国理事 3 名  
全国遭難対策部員 2 名  
大阪スタッフ 3 名  
合計 46 名

会 場 大阪市立青少年センター 504 室  
司会者 三代一宏 (鳥取県連全国理事)  
責任者 石川 昌 (全国理事・遭難対策部長)  
レポート 1. 無雪期の登山道下山中転倒滑落は、冬山より危ない  
2. 京都伏見山の会大文字山の会大文字山のトレーニングの報告  
3. 新たな筋トレ講習とその効果

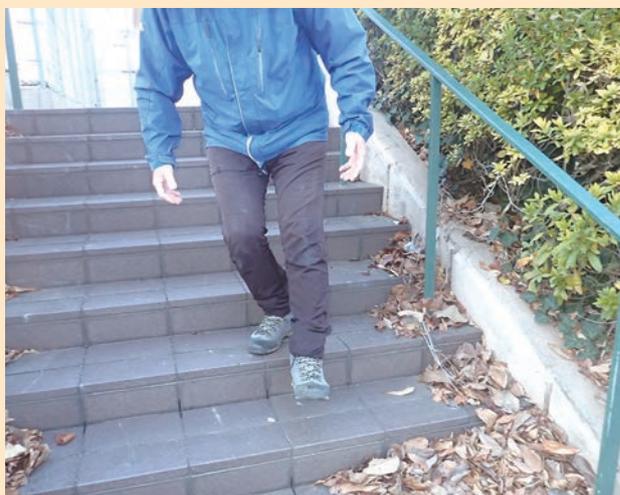
## 1. 無雪期の登山道下山中転倒滑落は、冬山より危ない

(大阪府連中川和道)

大阪府連が2021年に事故事例集「事故防止は仲間の知恵で」より「転倒滑落」事故の実態が見えた。ここから2023年7月に「転倒滑落停止研究会」を立上げて、学会やシンポジウムに成果を発表してきた。

【成果1: 探り歩き】 警戒態勢に入った下りで、前に下した足を着地する前に足を左右に動かして状況を探る歩行技術。短時間ながら後ろ足に体重を強く残すので、脚力が要る。この筋力獲得を筋トレの新たな目標に位置付けることを提案する。市販のブロックを用いて「探り歩き筋トレ成果チェックセット」を試作した。

【成果2: 強制滑り板】 石車に乗る、粘土・苔・草・氷で滑るなどを想定し、2枚の板を2本のロープで連結した。容易な設定は転倒寸前体験として役立つ。やや危険な設定では、受け身がどの程度役立つのかなどの実験を行う。今後は、高速度カメラなどを用いた運動解析を行い研究進めたい。



探り歩き



滑り板の実験



強制滑り板



## 2. 大文字山トレーニングを毎週行った成果が發展に

(京都府連 田原裕)

京都伏見山の会が2019年12月から始めた大文字山トレーニングは今年で6年になる。このトレーニングを始めたのは、全国連盟主催の行事で鹿屋体育大学の山本正嘉先生が「週一回標高差500mの山登りを月4回、計2000m」を毎月行えば年齢性別を問わず着実に体力を養うことが出来ると聞いたことでした。京都市内から東に見える大文字山は、標高465.2mで登山ルートはどの方向からも色々な道がありバラエティに富んでいます。現在の取り組みは、運営委員会において例会山行として承認されています。例会の企画作業と実施報告は山行部に担当者を

置いて週一回、土曜日を含む平日に行うこととし水曜日の実施を基本にしている。このトレーニング登山から發展したことは、北アルプスや八ヶ岳などの縦走やテント泊のための歩荷訓練、体力保持、怪我や病み上がりの際の登山再開に向けたトレーニングに役立っていること。教育的には歩き方や装備、読図や雨天対策と天候判断、パーティーの考え方やロープワークなどを実践的に学ぶ機会になっている。継続していけば幾つになっても仲間と楽しむことが出来る取り組みになっている。

## 3. 新たな筋トレ講習とその背景と効果

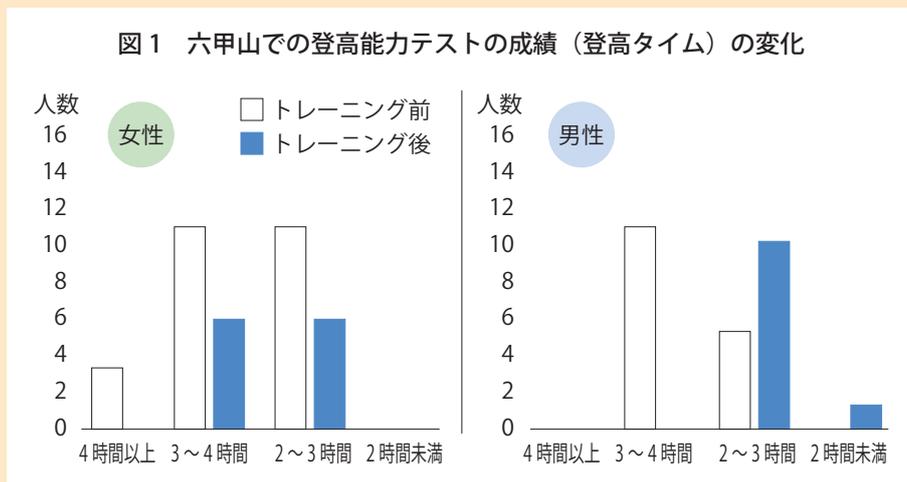
(兵庫県連 大杖哲司)

兵庫労山で2019年～2022年に一般登山道で起こった事故の8割は転倒事故であった。年齢が上がると事故は増加するが、どの年代でも女性が多いことが特徴である。転ぶ事故には、脚や体幹などの筋力不足が大きく関係している。(1) 年齢が上がると事故が増えることや、特に女性に事故が多いことの原因として、筋力が低いことの影響が考えられ

る。(2) 登山をしているだけでは加齢による筋力低下は防げないとされているので登山とあわせて、日常でのトレーニング(筋トレ)の励行によって全身の筋力を向上させることが重要になると考えられる。そこで兵庫労山では、5回の筋ト

レ講習会を実施し、参加者はそこで学んだことをもとに、自宅で自主的に筋トレを実施する取り組みを行った。

2022年9月～2023年4月までの8ヶ月で男女54名が参加。筋トレはその効果を十分に得るためにも、また怪我を防止するためにも、正しい方法で行う必要があるので専門的な知識と



技術を持ったトレーナーに依頼して講習を行った。各自がどの程度の筋力を持っているのかを把握するために、筋力測定を実施した。その後、各月程の間隔をあけて計5回の講習会を行った。参加者は、講習会で学んだことを自宅で自主的なトレーニングを週2回行った。トレーニング前後の最大筋力の変化として、参加者全員の改善が見られた。筋力の伸び率は、女性が30%、男性が19%で、女性の方が大きかった。

これは、女性の方が男性に比べてトレーニング開始前の筋力が低く、伸びしろも大きかったためと考えられた。六甲山での登高能力テストでもトレーニング前後のタイムの短縮率は男女ともに平均で約20%であった。また、最大筋力が高い者ほど登高能力に優れていることが分かった。8ヶ月のトレーニングが終了した後のアンケート調査で、普通の山行における身体のトラブル発生状況の変化が大きく減少した

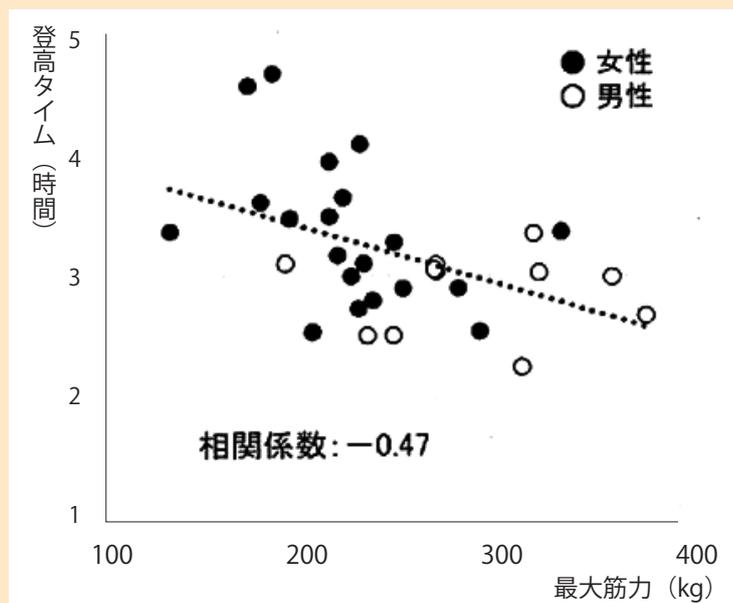


図2 六甲山での登高能力テストの成績と最大筋力との関係。最大筋力が大きい者ほど、登高タイムが速い傾向が見られる

結果が出た。筋トレの効果は、転倒系の事故の防止や膝や腰の故障からリタイアを防止する効果も確認された。更に、上りでの息切れが改善されたことで心肺系のトラブルも大きく改善している。全国連盟では、この秋から東京で筋トレ専門家と登山の専門家である我々との共同で会員向けの講習を始めた。今後の筋トレの成果に期待したい。

参考文献

- (1) 山本正嘉: 登山の運動生理学とトレーニング、東京新聞 2016.
- (2) 宮崎喜美乃、安藤真由子、山本正嘉: 年齢・性別との関係から見た一般登山者の脚筋力と脚パワーの特性、登山医学 .35:120-126,2015.



筋力トレーニング (東京労山事務所にて実施)

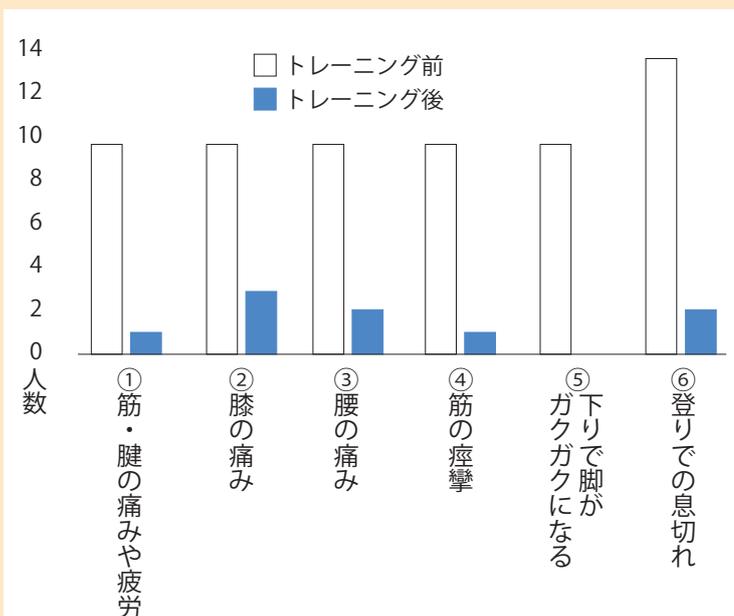


図3 普段の山行における身体トラブル発生状況の変化

# クマに何が起きているのか？



## そして、クマはどのような

## 動物なのか？

小池伸介

(東京農工大学大学院・グローバルイノベーション研究院教授日本クマネットワーク代表)  
こいけ・しんすけ / 1979年名古屋市生まれ。専門は生態学。主な研究対象は、森林生態系における植物-動物間の生物間相互作用、ツキノワグマの生物学など。著書に『クマが樹に登ると』(東海大学出版部)、『わたしのクマ研究』(さ・え・ら書房)、『森と生きる。ツキノワグマのすべて』(文一総合出版)など。

環境省は11月に2025年4～9月までのクマの出没や被害状況を発表した。全国の出没件数は20,792件と過去5年間で最多だった。人的被害はケガ人を含め99件・108件、死亡者は11月末現在、13名に上っている。発生場所を23、24年度と比較すると、特に7月以降は人の生活圏での発生割合が7割以上と高いことが分かっている。岩手の4,499件が最も多く、秋田4,005件、青森1,835件、山形1,291件と続いた。東北6県の出没件数が全国の約6割を占めた。

人的被害では4～6月の発生場所は森林や河川敷などクマの生息地が多かったが、7～9月は市街地や人家周辺、公園など人の生活圏が7割に上っている。

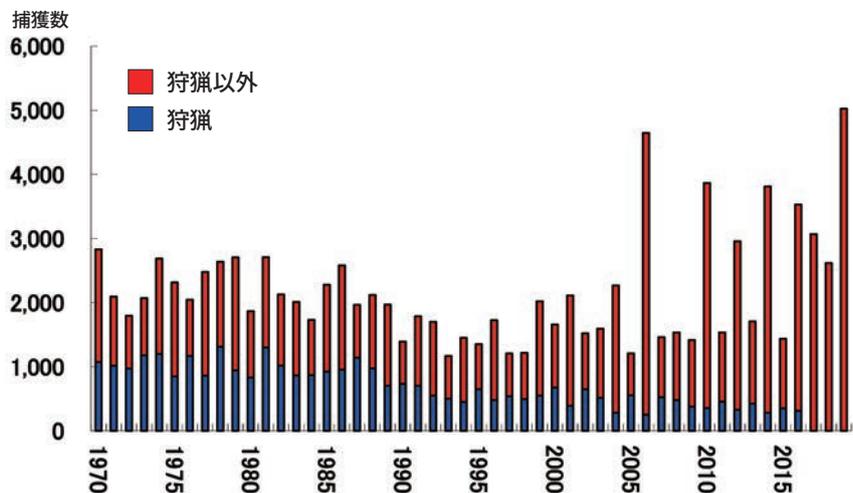
ハイキングや登山にとってクマの生態を知ることが近年さらに高まっている。

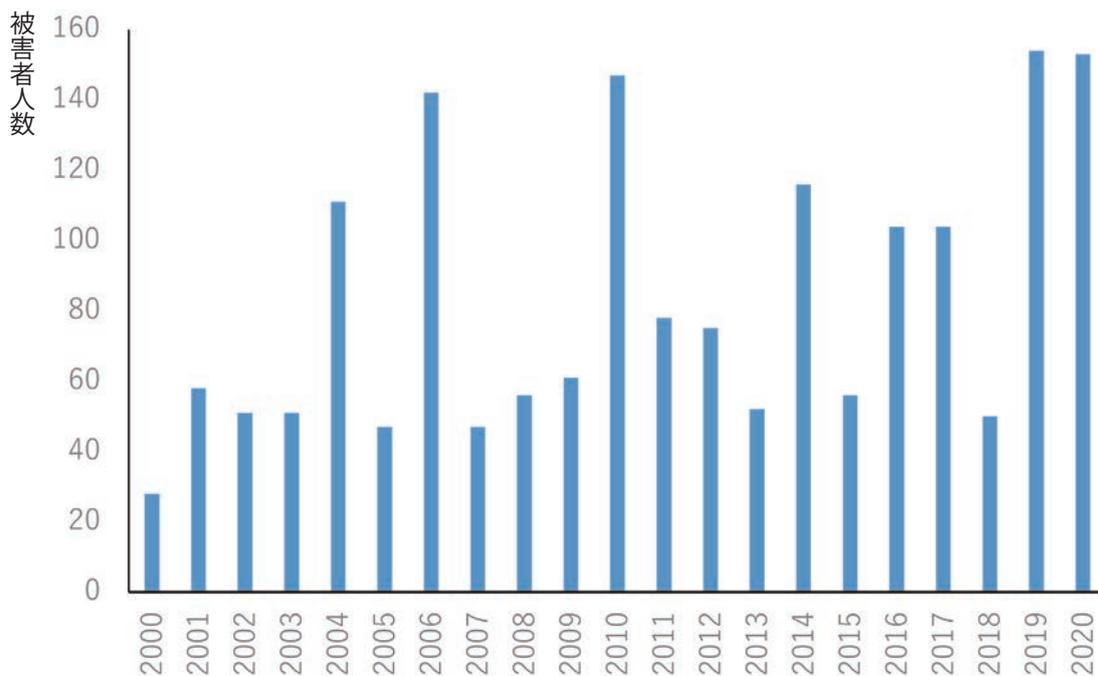
幸いに登山時報2021年3月号では、日本のクマに関する研究第一人者小池伸介教授にお願いしてクマとはどんな動物なのか執筆いただいている。タイムリーな記事なので、登山時報2021年3月号を再掲載する。

2020年秋、北陸地方などを中心に人里に現れたツキノワグマ(以下、クマ)のニュースが相次いだ。1月上旬時点の環境省の集計では、2020年度のクマとの接触による人身事故は138件(被害人数は153名、うち死亡は2名)、そして捕獲数は5,622頭と、近年では最も多い値である。多くのメディアでは、「なぜ、今年は多くのクマが人里に現れたのか？」に焦点が当てられていたが、20年近くクマと付き合い合ってきた筆者からすると、たしかに20年前では考えられなかった状況ではあるが、ここ5年近くは毎年のように

このような状況が、日本の各地で発生している(図1、2)。なぜ、このような状況が相次ぐのかについて、はっきりしたことは明らかではないが、ここでは考えられる背景などを紹介する。

図1 = ツキノワグマの捕獲数の変化。青は狩猟による捕獲数、赤は狩猟以外による捕獲数を示す(狩猟は2016年までのみ集計、環境省資料より作成)。





さらに、一方で多くのクマは森の中で人間と関わることはなく、ひっそりと暮らしている。そこで、多くの人々が思い描くクマの姿とはまた違った一面についても紹介する。

### なぜ、秋になるとクマは人里に現れる？

クマは植物食に偏った雑食で、食べ物の90%近くは植物である。秋のクマの主食はブナ科の果実、いわゆるドングリである。クマにとって秋はとても大事な季節である。それは、クマは冬を冬眠といって、飲まず食わずの状態ですごすために、その準備を進めなくてはいけないからである。冬眠中は寝て過ごしているわけだが、少しずつは代謝が進行するため、エネルギーの消費が進む。そのため、冬眠中に必要となるエネルギーを秋の間に蓄えておく必要がある。

一方、ドングリには豊作年と不作年を繰り返すとともに、木々同士でドングリの実りの程度が同調する、いわゆる結実豊凶という特徴をもつ。そのため、ドングリの不作年には森にはドングリを実らす木はほとんど存在せず、一方豊

作年には森の多くの木にドングリがたわわと実る。そのため、ドングリの不作年になると、クマは十分にドングリを確保することが難しいため、いつも生活している場所から遠く離れた場所にまで、食べ物を求めて移動することがある。ここまで聞くと、「山に食べ物がなく可哀そうなクマが、食べ物を求めて人里に……」という、よく目にする、わかりやすい論理が成り立つ。確かに、ドングリの不作でクマの行動が変わるのは間違いないが、ドングリの不作だけがクマを人里へ出没させる原因になっているわけではない。

クマは基本的にはとても臆病な動物であり、できる限り人間を避けて行動しようとする。山の中では、クマは人間よりもはるかに発達した嗅覚と聴覚を駆使して、人間がクマの存在に気付く前に、自らその場を立ち去ることで、人間との遭遇を未然に避けている。そういった習性を考えると、いくらドングリの不作年であっても、よほどの事情がない限り、わざわざ人間が生活する場所に現れるとは考えにくい。それでも、多くのクマが人里に現れるのには、会いた

くない人間を超える魅力的な存在、つまり食べ物があるためである。それは、収穫されずに木に実ったままのカキの果実や地面に散らばったクリの果実、生ごみなどで、クマはそれらに誘引されることで、人里の中へ入り込んでしまう。

### 社会の変化がクマを人に近づけた？

ドングリの結実豊凶は、ドングリが長い進化の歴史の中で身に着けてきた繁殖戦略であり、遠い昔から存在してきた自然現象である。しかし、2000年以降になって秋にクマが大量に人里に現れ、そして駆除される現象が頻発し、近年は常態化してきた。この原因の一つに、クマと人間との距離の接近が考えられる。過去40年間で、クマの分布は低標高の地域に拡大し続けてきた(図3)。おそらく、ある程度の年齢以上の方々にとっては、

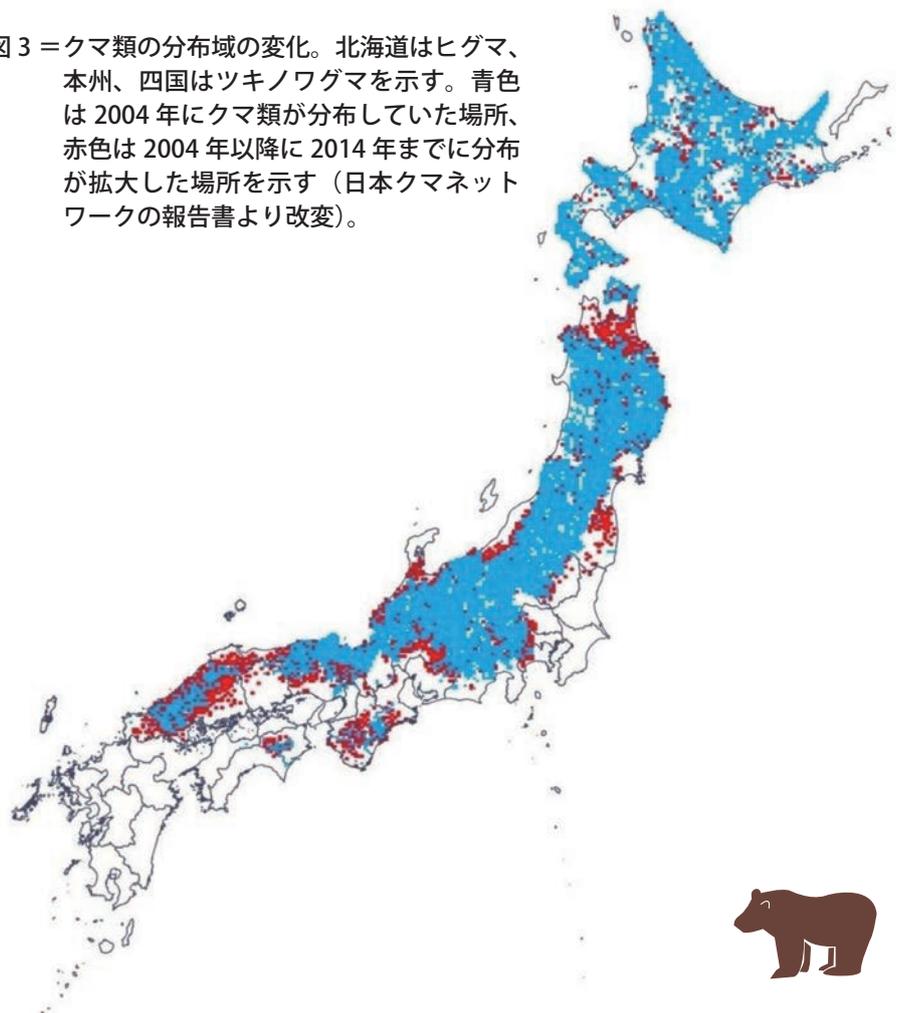
クマは深い山奥で暮らす動物として認識されていると思うが、すでに現在の日本の各地では、平野周辺の森にはどこでもクマが分布し、人々が知らぬ間にクマは我々の身近な動物になっている。

クマの分布拡大には、日本人の生活スタイルや社会構造の変化が関係している。戦後、自然資源への依存が低下するとともに、急激な都市への一極集中、少子高齢化の進行で、奥山からは徐々に人が撤退してきた。さらに、20世紀後半には奥山と平地の間

に位置する中山間地域でも同様な状況が発生し始めた。かつて、人間活動が盛んであった中山間地域では、奥山に生息する動物が近づいてきたとしても、獲ったり奥山に押し返す力が十分にあり、奥山と平地との間の「緩衝帯」として機能してきた。しかし、高齢化が進んだ地域には動物を押し返す力はなく、さらに人が撤退した地域の耕作地は放棄され、森へと戻り、そこが動物たちの新たな生息場所となることで、動物たちは分布を広げてきた。

さらに、どの家の庭先にもあったカキなどは、人が撤退した後も果実を実らせ続ける。森の中で、小さなドングリをコツコツ食べてきたクマにとって、人が去った集落に放置され、たわわに実った大きなカキの果実は、とても魅力的であったに違いない。はじめは、森の際などのカキの果実を、人目を避けるように夜にこっそり

図3 =クマ類の分布域の変化。北海道はヒグマ、本州、四国はツキノワグマを示す。青色は2004年にクマ類が分布していた場所、赤色は2004年以降に2014年までに分布が拡大した場所を示す(日本クマネットワークの報告書より改変)。



と食べていたのだろう。しかし、これまで恐れていた人間は存在しなかったり、居ても追われることもなく、簡単にカキを食べることが出来た成功体験は、だんだんとクマの行動を大胆にさせ、夜中から昼間に、山際から人里の中へと、活動する時間や場所を変えていったと考えられる。その結果として、白昼に森から遠く離れた町の中に、クマが迷い込んでしまうような状況につながった可能性は十分に考えられる。つまり、クマの人里への出没の最後の引き金を引いたのはドングリの不作かもしれないが、それ以前から徐々にクマの行動やクマの人に対する認識は変わり始めていた可能性は十分にある。

### クマとはどういう動物？森の中のクマ

ここで、改めてクマとはどういう動物なのか紹介したい。クマは3月から4月に冬眠を終え、6月から7月には繁殖期を迎える。その後、9月から10月は食欲亢進期とも呼ばれる「食べたい」という欲求が高まる時期を迎え、11月から12月にかけて冬眠を開始する。そして、冬眠中の1月から2月にかけてメスは出産する。また、クマの食生活は、前述のように植物を中心としたメニューで、春は芽吹いたばかりの若葉や花、夏は野生のサクラやキイチゴなどの果実のほか、アリやハチを食べる。秋は様々な果実、特にドングリを食べる。こういった生き様のクマであるが、サルやシカなどに比べると、分かっていることは極めて少ない。それは、クマは直接観察することがほとんどできず、生態調査が難しいためである。そのため、クマがどのような動物であるかについては不明な点が多い。

### 森の木々の種子散布者

一方、最近になってクマが森の中で果たす役割など、少し違った視点でクマに迫る研究も見



写真1 =ウワミズザクラのタネを大量に含んだツキノワグマの糞

られるようになってきた。クマは液果といわれる果実（硬いタネの周りに柔らかい果肉が存在する果実、サクラやヤマブドウなど）を食べた場合には、ほとんどのタネを噛み砕いたりせずに、タネは原形を保ったまま、十分に発芽能力を持った状態で糞とともに排泄する（写真1）。そのため、森の木々の種子散布者として機能する。

さらに、クマは果実を実らせた木から数十kmを超える範囲にまでタネを散布する能力を持つ。これは鳥やサルといった、森に生息する他の種子散布者よりも圧倒的に長い距離である。では、植物にとって長距離の種子散布のメリットとは何であろうか？メリットの1つ目は森の中での樹木同士の遺伝子流動の機会の増加に貢献するとともに、2つ目は新たな生育地にタネが散布されることで、樹木の分布拡大や新しい生育地の創出に貢献している点である。また3つ目は長期的な環境変動への対応がある。

近年、地球温暖化が進行することで、植物各種の生育可能な範囲が北上あるいは高標高地へ移動する可能性が指摘され、植物はそのような地域に移動しないかぎり、種の存続が難しくなる。例えば、緯度方向では約100km北上することで約1℃の気温の上昇に対して、垂直方向では約100m上昇をすることで約0.65℃の気温の上昇に対応できる。つまり、緯度方向および

垂直方向であっても、長距離あるいは大きな標高階間での種子散布を行う種子散布者が存在することで、長期的な温暖化から植物の避難が可能となる。

実際にクマは、他の種子散布者に比べて大きな標高階間での種子散布を行っていることから、長期的な地球温暖化に植物種が対応していく上で、クマの存在の必要性が指摘されている。

### クマは森の掃除屋

また、クマは森の掃除屋としての顔も持つ。アフリカなどで、動物の死体がハゲワシなどによって跡形なく食べられるといった映像を目にすることがあるが、ハゲワシのように動物死体を食物として利用する動物をスカベンジャーという。このスカベンジャーは、生態系の中では大事な役割があり、例えば採食による死体の迅速な除去は、有害な細菌や病原菌の蔓延を防ぐことにつながる。しかし、ハゲワシのように、動物死体の採食に特化した動物や、大型の肉食動物が生息しない場所では、どのように動物の死体が消えていくのかについてはあまり分かっていない。もちろん、日本もそのような場所の一つであり、日本に約200万頭以上が生息するニホンジカや80万頭以上が生息するイノシシの死体がどのような運命をたどるのかについては、科学的には不明であった。そこで、実験的に40体を超えるニホンジカの死体を林内に設置し、その消失過程を記録したところ、クマ、イノシシ、タヌキ、キツネ、ハクビシン、テンの哺乳類6種、そしてクマタカ、トビ、ハシブトガラスの鳥類3種が死体を食べに訪れていた。なかでも、クマとタヌキが最も頻繁に死体に訪れていたことから（写真2）、日本の森ではクマが動物死体を消失させる大事な役割を果たしていることが明らかになってきた。



写真2 =ニホンジカの死体を食べるツキノワグマとタヌキ（撮影：稲垣亜希乃）

### 人とクマとの共存 わたし達の課題

クマは森の中でどのような生活を送っているのか、まだまだ不明な点が多い。私たちがクマを目にするのは、人里に現れ、人間に囲まれ、パニックに陥ったかのように見えるクマの姿がほとんどである。しかし、実際は日本に暮らす多くのクマは、生涯で一度も人間と遭遇することなく、ひっそりと森の中で暮らしている。確かに、クマが人里に現れ、事故が発生することはどうしても防がなくてはならない。そのためには、いわゆるクマ騒動を毎年のように繰り返さないために、何をすべきかを、改めて考える必要がある。クマの人里への出没を、簡単に「ドングリの不作で食べ物がないから」で済ましている限り、この問題の根本的な解決にはつながらないことは明らかである。報道でクマ騒動が流れない日はない今こそ、「なぜ、クマが人里に現れるのか?」、「クマとはどんな動物なのか?」、を考える時期であろう。



2025年2月に行われた第36期（下期）第一回評議会で、役員2名の罷免を求める3号議案として提案されたので、全国から集まった評議員は「誰が一体どんな内容を行ったのか」と疑問を持ち一様に驚いた。最終的には罷免の提案議案は保留となり決議には至らなかったが、現在も、当該役員と全国理事会は不正に受け取った行動費について返還を求めて交渉中である。しかし、会員から本件について、その後どうなったのかという声が寄せられているので、公開できる範囲でお伝えすることとしたい。

※全国連盟役員は、会長（副）、理事長（副）、理事、事務局長、監事で構成される。

### これまでの経緯

2024年9月の第7回理事会において、2名の役員A Bによる役員行動費の使い方について不適切だという指摘があった。これを受けて翌10月開催の第8回理事会で「役員行動費等調査委員会」が設置され、八木澤理事を委員長とする6名の全国連盟理事で発足した。この調査委員会で当該役員2名の2024年1月から8月までの役員行動費請求について確認を行った。その結果、交通費請求などに関連する不適切な記述が確認された。これは①架空請求、②過大請求、③その他に分類される。

また、役員行動費の返金請求など行われていないにもかかわらず、全国連盟事務局宛にAは7万円、Bは11万円を仮払いと称して返金してきた。

この事実をもって12月19日開催の第10回理事会では連盟規約第29条による「役員の活動停止、および架空請求と過大請求の返金請求」が発議され、2025年1月23日の第11回理事会で承認された。ただし、過大請求部分については2人とも納得がいかないとのことで、調査委員会と今なお交渉中である。

なお、2026年2月に開催される第37回総会において、調査委員会の報告内容と返金状況などを公表する予定である。

### 過大請求と架空請求の返金請求の内容

住民票のない別荘からの交通費を請求しているが、通常は住民票の登録があり、住民税を納め、選挙権を行使するところを居住地とすることが一般常識である。一般常識に基づいて別荘からの移動費用は自己負担することを条件とした場合の請求額は、Aの場合は131万2,680円になる。これから本来の住民票のある居住地からの請求11万9,320円を調整すると119万3,360円となる。この金額は2019年から2023年までの期間を調査したものである。

役員Aは「前々理事長との口約束で、別荘からの交通費支給を条件として役員に就任した」と主張している。仮に、これを認めても全国役員内規で使用不可としているグリーン車利用と既に廃線になったバス利用代の架空請求があった。しかもグリーン車自由席を指定席と虚偽記載して請求していた。このグリーン車利用料金2,000円×88回の合計は20万1,120円。廃線になったバス利用代とグリーン車の請求は、2023年のみであるが5件5,500円。合計20万6,620円の架空虚偽請求である。

役員Bについて述べる。役員Bは本来の居住地から別荘に移ったのは最近のことなので、該当調査期間は2023年から

2024年の期間である。役員BもAと同じで、別荘からの交通費請求が14万9,740円で、本来の居住地から全国連盟事務所に来所したとする交通費は2万7,200円なので、差し引くと12万2,540円の過大請求となる。この中にはAと同様にグリーン車と既に廃線になったバス利用代などの請求が、2023年で57回2万8,500円、2024年が57回4万7,050円の計114回7万5,550円の架空虚偽請求がある。

## その他の内容

両名とも交通費以外に日当の二重請求、常識外での講師謝礼手当の請求があった。また、出張の場合の朝食代、昼食代、場所代、懇親会費用の請求などがあった。

このうち代表的な事例として、2022年の「山の日」全国大会・山形について、宮城・山形県連盟との懇親会は、出席者間の申し合わせとして、全国役員も懇親会費を自己負担で参加することを事前に確認した。それにも関わらず役員ABは2週間後に全国連盟へ請求した（他の全国役員3名は申し合わせ通り懇親会費を請求していない）。

しかも役員BはAの別荘に前泊、帰路の車中1泊と記念行事に関係なく日当を請求、さらにグリーン車自由席を指定券と虚偽記載の請求もしていた。全国連盟役員はボランティアとして活動しているのに対して、役員ABの両名は公務で活動していると主張して、このような行為を繰り返し行ってきた。

## 役員活動停止、罷免の規定

連盟規約第29条「この連盟は、連盟の名誉と団結を著しく損なう行為があった場合は、理事会の決定で役員活動停止、評議会の決定で役員罷免を、総会の決定で加盟団体の除籍をすることができる。ただし、これらの決議は出席者の3分の2以上の賛成を必要とする。」の条項により、理事会の決定で役員活動停止を、全国評議会では「役員罷免」を決議できる。

全国連盟役員は社会的道義を守ると共に全国連盟の団結を守り、全国連盟として連盟員の信頼を得られるように活動・行動することが求められる。上記2名はこの連盟規約に反していることは明らかである。

## 基金運営委員会からのお知らせ

労山基金規定の細則について以下のように改定したので、海外登山の計画書を提出する方は留意してください（下線が追加内容です）。全国連盟海外委員会宛の登山計画書が確実に送付できているかを提出者自身が提示するようにしたものです。

海外登山（トレッキングを含む）中の事故に対して交付を必要とする場合、登山計画書を事前に全国連盟海外委員会へ提出しておかなければならない。なお、ファクシミリや郵

便、電子媒体による提出においては、全国連盟海外委員会に着信していることを提出者自らが確認するとともに、受理されたことを記録しておかなければならない。トレッキングとは異なる5,000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対象とする。

※細則-2 [山行規定] 4項 海外登山の規定は2025年10月30日から施行されました。

# 気象のお話

## 登山に役立つ

### 誌上で観天望気、 登山の楽しみに 天気変化を感じる感性を

今は天気予報が当たるようになったためか、空を見上げることが少なくなったように思う。でも夕暮れの茜色のグラデーションや紅に輝く巻雲、透き通る冬の青空など息をのむように美しいし、空や雲のたたずまいには気象学的な意味もあるわけで、そんな思いも馳せながら空を見渡すことも登山の楽しみに加えたいものだ。今回は誌上ながら山からの気象観察を楽しもう。

気象予報士・野尻英一

#### 瀬戸内海に浮かぶ小島の山で高気圧を見る！

まず写真1。瀬戸内海に浮かぶ塩飽諸島広島の心経山（190m）山頂からの風景だ。図1がそのときの天気図だが移動性高気圧に広く覆われ、穏やかな快晴になっていた。瀬戸内海の美しさは古来有名で、幕末に来日したドイツの地理学者リヒトホーフェンも「世界で最も魅力的な景色」と絶賛した。その景色を海に浮かぶ島の山から眺めてみたい、というのが私の長年の憧れだったが、その日香川県丸亀港から朝の連絡船で島に渡り、その憧れを十二分に満たすことができた。

心経山で地元の丸亀しわく山の会の方と偶然お会いし「高気圧を見てみませんか」と声をかけさせていただいたが、写真1に戻ってどこに高気圧が写っているのかみてみよう。実は、地

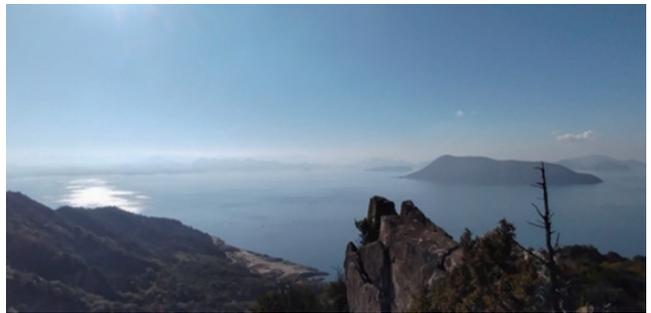


写真1＝瀬戸内海塩飽諸島の広島、心経山（190 m）からの眺め（2025年11月29日）

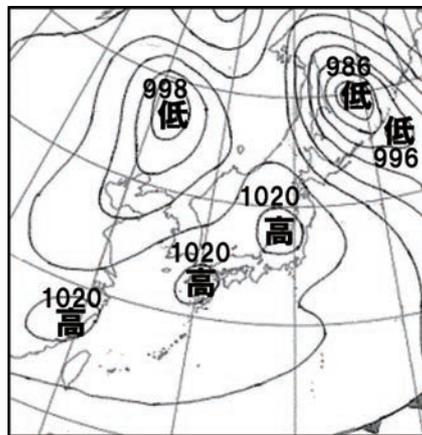


図1＝写真1の時の天気図  
（2025年11月29日）

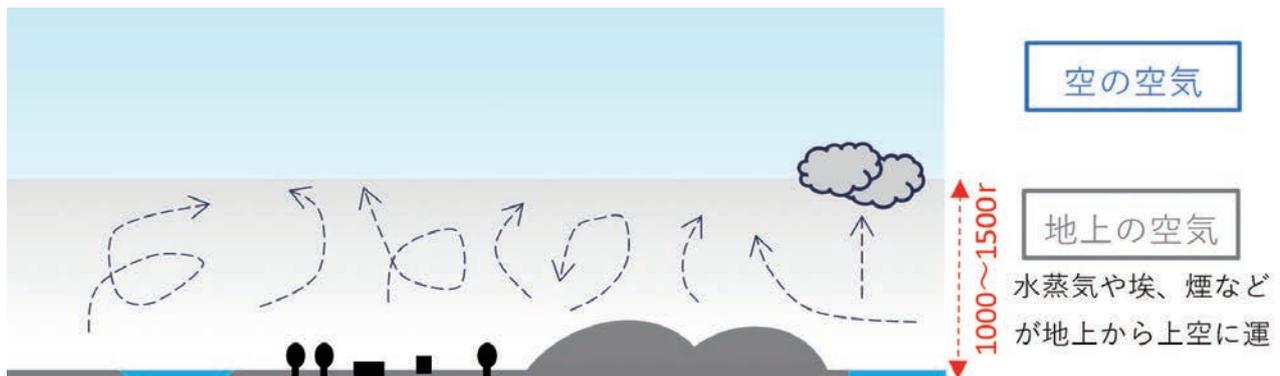


図2＝天気穏やかな日の昼間は、地上の空気と空の空気の境界ができる（模式図）

平線に平行に低く伸びる白いラインがそれなのだ。

具体的に説明しよう。図2に模式図を掲げたが昼間太陽により地面が暖まると、小さな上昇気流があちこちで起きて空気の乱れが生じ地面からの埃や煙、水蒸気が上空に運ばれる。しかし、上空にいくほど地面の影響が弱まるので自ずと限界があり、高度1000～1500mくらいが限界ラインと言われている。つまりそれを境に下は地上の空気、上は空の空気に分かれるわけで、その違いが空気の色の違いとして見えている。低気圧などで気流が強いときは地上の空気と空の空気が混ざってしまうが、高気圧により天気が穏やかに安定しているとその境目はくっきり見える。「高気圧が見える」と言ってもいいだろう。ちなみに、下界の空気がきれいだと境目は白く見えるが、空気が汚れていると黒っぽく見える。

### 浅間山で見る低気圧・雨雲のてっぺん

写真2がそれで浅間山(2524m)から西側を眺めたものだ。北アルプスから乗鞍岳、木曾御嶽の山並みが遠くに連なり、その上にうっすらと白い帯状の広がりが見える。このときの天気図が図3で日本海西部に前線を伴った低気圧があって東進しており近畿から中四国で雨が降っていた。白い帯はその雨雲のてっぺんが約

250km離れた浅間山から見えていたものなのだ(図4)。このときは1時間以上も山頂に長居したが、白い帯は次第に厚みを増し白さも濃くなった。低気圧や雨雲がだんだん近づいてきて、雲がよりはっきり見えるようになったわけだ。

山は標高が高いので遠くまで見ることが出来る。日本付近は真夏を除けば一般に西から東に天気が変わるので、西の空の地平線近くを注目すれば数時間後にやってくる低気圧の雨雲を目で見て確認することもできる。もちろん雨を降らせない雲の場合もあるが、天気予報や予想天気図を事前に確認しておけば雨雲かどうかは見当がつく。つまり、予報を登山現場で実際にチェックすることで山行中の悪天候への対応を早めに行うことができるのだ。

空や雲、風の様子から天気変化を予想することを観天望気と言う。近代以前は観天望気が天気予報の唯一の方法だったが、精密で信頼性の高い天気予報が提供されるようになってきた今日、その必要性は低下した。しかし、天気変化の気配を感じ取る感性、大気の雄大さを感じる心は登山者にとっても大事なものではないだろうか。

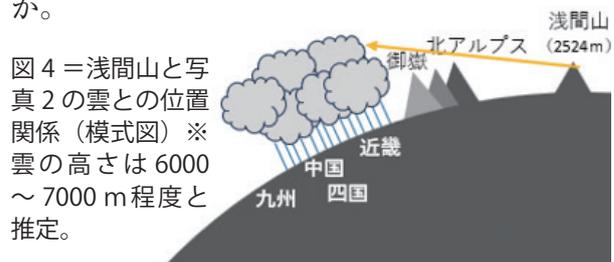


図4 = 浅間山と写真2の雲との位置関係(模式図) ※雲の高さは6000～7000m程度と推定。



写真2 = 浅間山から西側の展望(2012年11月5日) ※山頂は火山立入規制のため前掛山(2524m)から写す

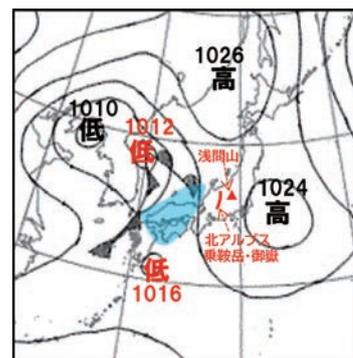


図3 = 写真2の時の天気図(2012年11月5日)



# 遭難現場からの レポート

第12回

天候に恵まれれば快適な大山の稜線

## 遭難の教訓

日本勤労者山岳連盟 理事長 川嶋高志

### 備忘録⑫ 『凍死』

#### ○死亡・行方不明事故

2004年に私が労山の専従職員となってから、毎日のように事故一報を受付けているが、なによりもショックなのは死亡事故だ。2025年には、コロナ後3年続いた7名を上回る、8名の労山会員が山岳遭難事故で亡くなった。これで、私が専従職員として受け取った死亡・行方不明の事故一報は190名となった。暗澹たる思いである。

原因を見てみると圧倒的に転滑落が多く半数

以上を占めている。次に多いのは前々回の夏号で取り上げた病気(29名)となる。そして3番目に多いのが凍死(低体温症)だった。もちろん凍死に至るまでには道迷い、滑落による負傷、雪崩など他の要素がある。それでも悪天候などによる疲労凍死が主たる原因と考えられるものが18名と、1割近くを占めていた。死亡事故全体の分析は他の機会に譲るが、今回は冬号なので凍死について考えてみたい。

#### ○伯耆大山

中国地方の名山で標高は1729m、日本海に

面する独立峰なので、冬期は厳しい天候になることが多い。しかし、天候に恵まれれば日帰りで快適な雪壁と雪稜を登ることができる。私も2007年3月に弥山東稜から剣ヶ峰を経てユートピア小屋までのルートに登っている。ここで2014年3月9日に岡山県連の会員3名が凍死するという事故が発生した。

60代の男性2名、50代の女性1名の3名パーティで夏山登山道を弥山まで登り、剣ヶ峰からユートピア小屋まで縦走する計画だった。事故当日の午前中は天候が安定し、予定より30分ほどの遅れ（12時半）で弥山まで辿り着いた。ここからの縦走路は崩壊が進んで夏は通行禁止となっているが、積雪期は通過できる。ロープを使い安全確保の上で危険地帯を通過したが、14時半頃から視界5mほどの猛吹雪となり、剣ヶ峰と天狗ヶ峰を通過した後1636m付近でビバーク。18時頃に事故者から電話がかかってきたが会話はできなかった。翌3月10日は天候が回復せず、翌々日の11日、朝9時にヘリにより男性1名を発見し吊上げ搬送したが、死亡が確認された。10時半頃、地上から捜索に向かった岡山県勤労者山岳連盟救助隊が残る2名を発見。積雪を1mほど掘りツエルトをかぶっているメンバー2名を発見したが、心肺停止状態だった。天候が安定せず、ヘリにより搬送されたのは、さらに1日が経った12日、病院で死亡が確認された。

大山では2022年2月5日にも兵庫県連の50代男性A氏が凍死した。別山バットレス中央稜を2名で登攀後、稜線で滑落し登り返したものの、下山中に夏山登山道9合目付近で行動不能となりビバーク。パートナーは6合目避難小屋に下山し宿泊後に生還。翌日、警察などの救助隊によりA氏は発見されたが、死亡が確認された。A氏は兵庫県連救助隊員で、前年の福岡県

で開催された全国救助技術交流集会には、私も一緒に参加していた。

大山に限ったことではないが、日本の山は同じルートでも積雪状態と天候によって、難易度が大きく変わってくる。大山は積雪期でも日帰りで登攀でき、最近は天気予報も正確なので、悪天候での行動やビバークする機会が少ない。このため「もう少しぐらい大丈夫だろう」という油断が出てくる。2件とも、ビバーク用のツエルトを持参していたが、吹雪の稜線では役に立たない。小屋に入るか雪洞をつくり、火器があつてツエルトは役に立つ。命を守るためには石橋を叩いても渡らないぐらいの慎重さが必要だ。

## ○私のヒヤリ

40年ほど前のことだがゴールデンウィークの劔岳でスキーと登攀を計画した。早月尾根から頂上を経由して、長次郎谷を滑り熊の岩で幕営、八ツ峰6峰Aフェースを登攀し、劔沢出合まで滑り劔沢を登り返して雷鳥沢を下る3泊4日の計画だった。3日目、予定通りAフェースの登攀を終えて劔沢まで滑り降りたが、ここから雷雨となった。幕営はあらかじめ劔沢小屋を目指すが開いていなかった。劔山荘が営業していたので、何とか逃げ込むことができたが、3時間程、ストーブの前から動けずに震えていた。完全に低体温症になっていた。重荷で劔沢の登りは寒さを感じなかったが、雷鳴が轟くたびにしゃがんで体力を消耗したこと、飲食無しで登り続けたこと、登攀用に薄着だったので濡れた衣類を代えなかったことなど原因はいくつも考えられるが、小屋が営業していなければ死んでいただろう。

1997年3月に当時の吉尾弘労山会長と谷川岳一ノ倉沢滝沢リッジに登る機会に恵まれた。



重たいスキーを担ぎ上げた剣岳山頂

吉尾さんは毎年のように滝沢リッジを登っていたが、私は初めてだった。初日にホルンピークの基部でピバークし、二日目はドームの基部からAルンゼへ下降して国境稜線へ抜け、頂上から西黒尾根を下る計画だった。

初日は好天だったが二日目は午後から雪が降り出す天気だった。一ノ倉沢は東を向いているため、比較的猛吹雪で行動できなくなることは少ない。この日もAルンゼで雪崩は気になったが、風は穏やかだった。しかし、国境稜線に出ると視界は無く目も開けられない強風だった。何とかトマの耳から西黒尾根に向かうが、このエリアを熟知している吉尾さんにもルートが分からない。やむなくトマの耳に戻り手探りで避難小屋を目指した。快適に整備されていた肩の小屋に入れたおかげで、事なきを得たが、この時も小屋が開いてなければ、どうなっていたか分からなかった。



谷川岳一ノ倉沢ドーム壁からAルンゼへの下降支点



谷川岳の国境稜線は猛吹雪だった

## ○教訓

低体温症の怖いところは、頭が冷やされて判断力が鈍くなることだ。着替えや防寒具、テルモスに暖かい飲み物、食べやすい行動食などがザックに入っている、それを使う判断力が無くなると、坂道を転がり落ちるような状況が悪化していく。2012年の5月連休には、白馬岳で医師を含む6人パーティ全員が低体温症で亡くなった。同じ日に穂高連峰の涸沢岳では労山副会長経験者が低体温症で亡くなっている。知識と経験が豊富で十分な装備があったとしても、考える能力が低下して正常な判断ができなくなれば、事故に対処することは難しくなる。頭を含め身体のコアの部分を冷やさないことを常に意識して行動すべきだと考える。

また、凍死については病气死亡（男性が9割を占める）のように、性別による違いは、あまりなかった。ただし、八ヶ岳で救助にあたった

人の報告によると、同じ条件でビバークしていたのに年配の男性が生還し、女性が亡くなった事例があった。このケースでは、女性の下半身が凍りついていたとのこと。吹雪の中で女性が小用を足すことは難しく、我慢して失禁すると、下半身が瞬く間に凍りついて、寒さに耐えられなくなる。緊急時の対応を考えておきたい。

# 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12回

みなさん、こんにちは。

たぶん日本でも同じことだと思うけれど、昨今の気候変動はボクの庭にも大きな変化をもたらしている。メリアンサス・マジョールの群生をみてほしいんだけど、これまではノースウェールズの冬の強風と豪雨に耐えられなかった。でも今は、灰色の鋸歯状葉の房が霜で枯れても、春にはすぐに回復するようになった。ある意味、この風と雨も気候変動のせいで強烈になってきているんだけど、こうした変化が植生に与える影響は、別の見方をすれば、新しい植物が育つ契機をもたらしてくれている、とも言える。ほかには、ニオイガズミ (*Viburnum Burkwoodii*) は半常緑で、冬中、陶酔的な香りを放つ。それから冬の庭に最初に芽吹く球根のひとつが、ウィンターアコナイト。



Melianthus major

スノードロップの間に点在するこの「勇敢な前駆者たち」、日照が長くなる兆しを告げる花芽を、ボクはいつも心待ちにしている。

気候変動に伴い、冬の登山は以前ほど確実に計画できなくなった。天気が読めないのが、事前に計画を立てるのが難しい。スコットランドへの旅行でさえ、信頼できる天気予報と首っ引きで、せいぜい2週間先までしか見通せない。

西海岸では、簡単な「スクランプリング」が冬の冒険としては素晴らしい活動なんだけど、気温が激しく変動するから雪崩が発生しやすく、これまで以上に神経を尖らせて、回避策を講じておかなければならない。

ガイドをしていると、ギア・アオナックの「ジグザグ」ルートが人気で信頼できる定番ルートなんだよ。定番とはいっても、ここでもアプロー



Viburnum



Zig Zags



Steve approaching Llech Ddu after ski in



Aconites

チのトラバースには注意が必要で、その様子がこの写真でよくわかると思う。このエリアでは、好条件が持続するなら好機を逃さず行動するのが肝要となる。好天が1～2日しか続かないからね。リュックに短いスキーをつけている写真は、数年前に撮った一枚なんだ。短いけど快適な氷壁を登り、続いてクリブ・レムを楽しく登った。でもこのあと、登山靴でのスキーを試したんだけど、大失敗。暗くなってくるし、足首が

ふらつくうえに雪質が変わってきちゃって、とんでもないことになっちゃった。このスキーにはブレーキが付いていないから、パートナーが転んでスキーが外れてしまい、暗闇の中で30分も探し回る羽目になっちゃったんだよ。まあ、無事に帰ってきたけどね。とにかく冬の山行は天気と雪質の読みにかかっているよね。みなさんも気をつけて山行計画立ててください。

# ススハハハ

その11 村松 孝一



## 編集後記

毎週のように1000m前後の山に登り、登行速度計付き時計で、1時間当たりの標高差350mで歩くことに努め、最近何とか歩けるようになった。自分ではゆっくりのつもりが早かったり、特に下りでは500mにまで達するときもある。登山寿命を延ばす歩き方は、なかなか難しい。さらに毎月登りの累積標高2000m獲得も意識しないと難しい。やはり登山はスポーツなんだと改めて実感する昨今である。(田上千俊)

高市首相のもとで、日本の軍事費予算は大拡大された。戦争をするには、お金をかけるだけではすまない。招集した兵士の命を戦場に投入し、空襲で国民の暮らしは破壊にさらされる。亡くなった半藤一利さんの言葉「戦争だけは絶対にやってならない」を大切にしたい。

(石川友好)

2026年より前任者の小松屋さんから引き継ぎました陶山スヤマですよろしくお願ひします。冬らしい寒さが毎日続いています。居住の府中から毎日富士山を眺めるのが日課となっています。今年は雨が少なく乾燥しているせいか関東近県の山で山火事が多く発生しています。(陶山正)

# 登山時報

©禁無断転載

2026年冬号 No.590 2026年1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  
小松屋道代、今野善伸、陶山正、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

# 仲間と共に進む道でも 万全の備えを。

あなたを見つけられる  
山岳搜索サービス「ココヘリ」



## ココヘリって実際何しているの？

搜索事案を  
見る▶▶▶



**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](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。

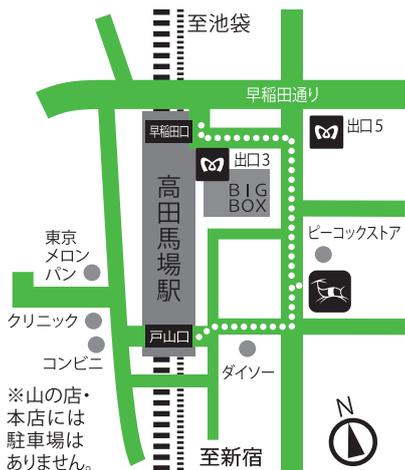
「登山用品専門店」だからこそ出来る品揃えと接客サービスで安全快適な山行をサポート。



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

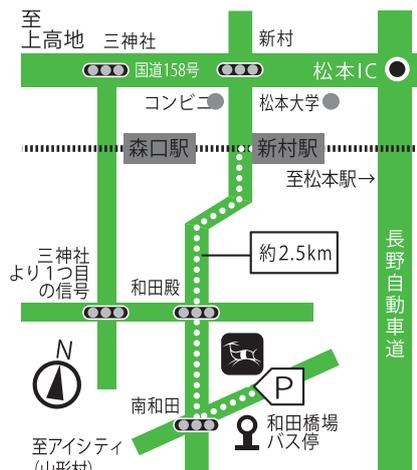


※山の店・本店には駐車場はありません。

### 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】