

大阪府山岳連盟は、健全な登山の普及と啓発に努め、登山を通じてスポーツの振興に寄与し、会員相互の親睦を図ることを目的としています。



No.192号 [平成24年春号] 2012年4月1日発行

〒537-0014 大阪市東成区大今里西2-5-12  
TEL 06-6973-3675 FAX 06-7504-4214  
yamaosaka@hera.eonet.ne.jp

- ①冬山講習会 ②東野隆さんを偲ぶ
- ③加盟団体の紹介 ④委員会だより
- ⑤委員会だより ⑥山歩き講座 ③
- ⑦エクアドルアンデス登山記 ⑧行事予定

パーソナル会員募集 <http://www.sangaku-osaka.com/>

# 第68回冬山講習会

## 立山登山研修所 皷崎山・大品山

今回は39名の一般参加を得て、アルパイン班、スノートレッキング班、山スキー班に分かれて、黄金埋蔵伝説で有名な立山の皷崎山周辺を講習会場に設定しました。今年



例年になく大雪で、雪の降り過ぎを懸念していましたが雪洞を作るには充分すぎるほどの積雪になりましたので、この際地面を掘り埋蔵金を探そうともくろんでいた方にはあまり有難くない大雪であったかもしれません。

今回は雪は充分ありました。講習時間が不十分でした。また突然、研修所から近辺の雪洞泊禁止の通達もあり中途半端な講習会になりました。参加された皆様の中には、講習内容に納得できない思いで帰阪された方も多数居られたのではないかと危惧しておりますが、帰りのバスの中で書いて戴いたアンケートを集計しましたところ、81%の方が「役にたった」「講師の指導も良かった」との評価をいただき、講習内容も85%の方が「普通以上に

良かった」という予想外の評価を頂きとりあえずは喜んでもらえたのかなと胸をなでおろしています。しかしながら、講習内容が「役に立たなかった」という方や、講習内容が「良くなかった」という方もおられ、厳しいご指摘を頂いております。今回頂いた貴重なご意見は今後の講習会の糧とし、さらに100%の満足度を目指して講習内容の充実に邁進したいと思っております。来年の講習会は3連休の設定ができますので、もつと標高が高く、もつと寒気の厳しい場所で開催したいと思っております。

今講習会を実施するにあたりご協力を頂きました全受講生の皆様方と講師の方、支援頂いた全ての方に厚くお礼を申し上げます。

指導委員会委員長 山本一夫

**2月10日** 22時 バス2台にて大阪城公園出発。

**2月11日** 研修所(開講式)〜らいちようバレーゴンドラ

〜大品山。各班毎で講習後雪洞泊または研修所泊。

**2月12日** 午前中各班毎講習。12時(閉講式)〜温泉(入浴)〜20時大阪着。

- 〔班編成と講師〕
- ◆アルパイン班
    - 上部雪洞泊 1班3名 森田
    - 上部雪洞泊 2班3名 梅森
    - 上部雪洞泊 3班3名 榎田
    - 下部雪洞泊 1班4名 三宅
    - 下部雪洞泊 2班4名 本田
    - 下部雪洞泊 3班3名 上田
  - ◆山スキー班 3名 岩田
  - ◆スノートレ班 3名 黒田
- 〔同時実施〕
- アルパイン登山教室 5名 講師2名
- 指導員養成検定会 13名 講師2名
- ◆冬山講習会に参加して
- 関西ではなかなか体験できない雪洞泊をしたくて参加しました。心ゆくまでラッセルして、楽しくためになる講師のお話を聞きながら鍋をつつき、記憶に残る一夜を過ごし、大品山まで行くことができました。
- わかんラッセル、滑落停止、SAB、雪洞掘り等、いろいろな事を教えていただき、ありがとうございました。
- 雪洞1班 氷見美子

### 岳人の独り言

今年も何人かの新入会員を迎えた。熟練者もあれば初心者の方もあろうが、それぞれに身体が必要欲求に応じた登り方を続け、山の楽しさを増やしてくれるようなものであってほしい。▼新入会員のみならず、ある程度の経験・体験が積み重ねられてきた時、山で一番怖いのは、蛭でも蜂でもない。登山者一人一人の自負心である。昔からお山の大将と言うように、自負心は競争型になり易いだけでなく、危険の回避・危険の察知に遅れを取る心配もある。お互いに安全山行を続ける為にも大いに戒め合いたい。▼山歩きや運動の楽しさに加え、親睦の楽しさも味わっているメンバーが大半を占めるグループのなかでは雪山登山や山岳スキー、厳冬期の幕営山行などは限られた一部の山行になっている。しかし、たとえ一部であっても、こうした山行はグループとして、失ってはならない。▼登り方は違っても、大切なのは人間関係。自己を抑える態度と思いやりが大切だと考える。

近畿山行会 辻村清房

# 借別

大阪府山岳連盟副会長

東野隆氏が、去る2月20日  
お亡くなりになりました。  
ご冥福をお祈りいたします。



## 東野副会長を偲んで

岳連の副会長、会計委員長として我々を支えていただきました。東野隆さんが急逝されました。痛恨の極みであります。組織の運営に長けた東野氏は連盟には無くてはならないかたでありました。三月には長年勤務された歯科大学の重職を終え第二の人生の計画に胸を躍らせておられました。残念な結果になりました。

東野さん、自然を愛し山を愛した貴方の姿は我々の脳裏に生き続けています。

副会長 福田義弘

## 東野隆さんを偲んで

「もうちよつとしたら、飲みに行きまひよう」という電話が東野さんとの会話の最後でした。思えば、私が理事長に就任してしばらくして二剛会の松本会長の紹介で、会計担当として大阪府山岳連盟を手伝っていたべく事になりました。それ以来、岳連の財政基盤の確立のために、入るを図りて、出するを制するの精神で日夜、岳連発展のために、時には厳しく糺し、山馬鹿の多い理事会で社会性のある正論を披瀝し、ともすれば同じ趣味の仲良し集会になりがちな運営を糺していただきました。そして会合の後は居酒屋の反省会で本音を吐露してコミュニケーションを深めていきました。今里、鶴橋、阿倍野、京橋など激論を交わした思い出の店が走馬灯のように浮かんでいきます。チャレンジ登山のサポート、八ヶ岳冬山講習会でのサポート、ハイキング委員会へのサポート、大阪府山岳連盟60周年記念誌のサポートなど、思えば私の理事長時代、彼のサポートなしには事業は成り立たなかったと思

います。又、本業では大阪歯科大学病院の事務局長として総務を任切り、新学部創設準備委員として激務をこなしながら、所属のNPO法人二剛会の理事として、キリマンジャロ登山やスペインのピレネー登山を成功に導いてこられました。本人もこれからという時に大変悔しい思いをして旅立つたのではないかと推測します。どうか下界のことは忘れてゆつくりとお休み下さい。合掌 藤木健策

## 東野隆さんを偲ぶ

享年65才。早すぎる思いに私は愕然とした。昨年1月食道がんの手術をされ、退院後自宅へお見舞いに伺った時、元氣な畑仕事の姿を見て安堵していた。東野さんとの間柄が一層深まったのは、私がハイキング委員長に就任した時、委員として会計を手伝って頂き、私より年齢が一回り下で、若い私をカバーして頂き、東北や北海道の山々を巡り歩き、ハイキング委員として、また、二剛会でも会計以外に日本各

地の山行を企画実践。その評価は高く、私も安心して頼り切っていました。

ハイキングの100回の記念誌発行で、この文集が日の目を見るに至ったのは、ひとえに、東野隆岳兄の尽力の賜物です。パソコン入力から印刷会社の斡旋まで氏が一手に引き受けてくれました。私が広報委員長に転任後も、会計委員長で多忙にも関わらず、60周年記念誌発行にあたっては当初の予算にかなえてくれる印刷会社を探し当ててくれ、60周年記念行事を成功裏に終えることができました。慰労会でもともに喜びあった姿が臉に浮かびます。昨年のチャレンジ登山の仕事が最後になつてしまい、今年は一緒に出来ないと思うと心細く寂しさが込み上げてきます。

私が現役の時、大阪歯科大と取引の関係で仕事でもお世話になることがあり事務局長として、廻りからの評価も高く、退職後の余生登山を待ち望んでおられただけに残念です。

ご冥福を心からお祈り申し上げます。合掌 石水久夫

## アルパインツアー《サミット倶楽部》

“山頂を極めたい”、“登頂の喜びを仲間と共有したい”—そんなお考えをお持ちの皆さまの集まりがサミット倶楽部です。

大海原を見下ろす南海の島に登る  
**インドネシア・ロンボク島最高峰  
リンジャンニ山登頂 6日間**  
[出発日・旅行代金(大阪発着)]  
5/15発—¥198,000【残4】

▲大展望が広がる頂上稜線部

4,000m峰登頂とエキゾチックなモロッコの旅  
**北アフリカ最高峰ツブカル山登頂と  
サハラ砂漠、世界遺産のモロッコ周遊 12日間**  
[出発日・旅行代金(大阪発着)]  
6/3発—¥378,000【残2】、6/13発—¥378,000【残3】

▲アトラス山脈最高峰の頂を目指す

観光庁長官登録旅行業第490号(第1種) / 一般社団法人日本旅行業協会 正会員 日本山岳連盟 賛助会員  
**アルパインツアー サービス 株式会社**  
大阪支店 06-6444-3033 E-mail: osaka@alpine-tour.com  
〒550-0003 HP: www.alpine-tour.com  
大阪市西区京町堀1-4-3(TCF肥後橋ビル2階)

SINCE 1975  
**mont-bell**

**ギアもウェアも、  
遊び心も揃えて  
お待ちしております!**

アウトドア用品は、  
機能的なアイテムが豊富に揃う  
「モンベルストア」へ。



- |           |   |
|-----------|---|
| 本社ショールーム店 | 大阪市西区新町1-33-20                          |
| ALBi大阪駅前  | 大阪市北区梅田3-2-135 ALBi                     |
| 大阪鶴見店     | 大阪市鶴見区茨田大宮2-7-70 三井アウトレットパーク大阪鶴見4階      |
| 天王寺MIO店   | 大阪市天王寺区慈徳院町10-39 天王寺MIO8階               |
| 大阪八尾店     | 大阪府八尾市光町2-3 アリオ八尾3階                     |
| 堺おとり店     | 大阪府堺市西区鳳南町3-199-12 アリオ鳳2階               |
| 箕面店       | 大阪府箕面市西宿1-17-22箕面マーケットパークヴィンソラ EAST1-2階 |

【お問い合わせ】モンベル・カスタマー・サービス ☎0088-22-0031/TEL.06-6536-5740  
※フリーコールは携帯・IP電話からはご利用いただけません。

www.montbell.jp

# 加賀山岳会体の紹介

## 大阪鋭峰会

大阪鋭峰会は平成25年には55周年を迎えます。

今から53年前、昭和34年4月に当時学生だった7名が設立委員となり、会名を「大阪鋭峰会」として発足した。関西の山々をはじめ、北アルプス、北アルプスと北方稜線をベースに、厳冬の毛勝山西北尾根初登、千丈岳南西壁中央稜初登等々の記録を残し、四季を通して登山活動を行っております。会独自の海外登山は、昭和50年6月のアラスカ・ハンター峰(4442m)東稜ルート初登と古く、平成8年ネ



パール・アイランドピーク(6129m)に登頂。平成9年から平成15年に於いてはネパール・フンチ峰(7036m)に試登を繰り返し、5回目の挑戦で平成15年4月19日念願の初登頂に成功。この間、平成12年9月パールチャモ峰(6187m)にも登頂しました。

平成17年から西チベット探索を手始めに、毎年チベット、ブータンへ足を踏み入れ、新たな挑戦を実施。特に平成20年9月〜10月には東チベットの幻の水河5湖の調査遠征を行い、その学術的内容が国内・外からも高く評価されました。時代の流れと共に会員も高齢化し平均年齢を60歳から70歳代と押し上げております。一方北陸地方に若手を含む支部が誕生し、関西・北陸合同登山ができるようになり、現在会員は関西・北陸合わせて20数名であります。内、実質活動は関西7名、北陸4名の10名程度です。総会は毎年5月に実施しており

ます。例会は毎月、第2水曜日に行い山行報告や計画などについて討議し、山の便りにも話を咲かせています。

今後の方針としては「山への愛情と敬意をもって安全に楽しい山行」としての取り組みと、若年層を迎えて若いエネルギーを取り入れて行きたく思っています。会長 竹内廣幸。

記 薦田佳一

## 大丸山岳会

大丸山岳会の歴史は昭和27

年の大阪山岳連盟の加入から始まるが、実際は江戸時代の創業当時から顧客を集めて御岳講や大峰講などを先達を立て催していたのでそれを考慮すると職域では有数に古くな



ることになる。又、昭和31年の第1回全日本登山体育大会

には役員をはじめ多数の会員が参加した模様である。当初は会社の福祉活動の一環として体育会のクラブのひとつとして発足したが、当時の時代の流れに沿って名称を大丸大阪店山岳スキー部と改め、千里の大丸万博の年、発足間もない日本山岳協会の海外遠征の許可を取り、職域としては日本ではじめて(因みに2番目が国鉄山岳部でした)台湾の玉山遠征を6名で行いました。

その後、大阪府山岳連盟の加盟団体として中之島公会堂の「山の映画の夕べ」のサポートとか、百貨店の運動具売場で「夏山相談所」開設等でお手伝い致しました。

山行活動としては、全日本登山大会への大阪代表としての参加のほか、リーダー養成として毎年の大山の冬山講習会には5名以上の会員を送っていました。夏山の3千m峰はもとより、冬の御岳や乗鞍の山々をスキー登山し、岩では六甲の保塁岩、百丈岩、不動岩、赤目小太郎岩、鈴鹿藤内壁、小豆島親指岩など、沢

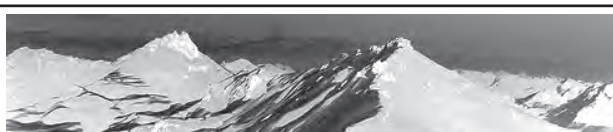
では弥山川の遡行、東ノ川、比良貫井谷などがあるが、大きなものとしては積雪期の八甲田山のスキー縦走、岩木山のスキー登山、鋸岳の縦走、最近では紀州半島を貫く大峰・台高山脈の縦走があげられる。

職域の山の会の為、昭和30年代に穂高で1名の死者を出して以降は安全に心がけ遭難死者を出していません。

又、北アルプス・中央アルプス・南アルプスに注目が集まる山岳界において身近で未開拓の多い紀伊山地に焦点を絞り、大峯奥駈道の南半分を

整備している「新宮山彦ぐらーぶ」と交流をはかり、修験の利他行に会員を送り込んで

いる。会名も梅田店が出来た関係もあり、会社から離れた事もあって「大丸山岳会」と変更しました。会員は大丸の山岳部のOBが中心ですが、今年の新年会では新たに2名の新人が入り、84歳の顧問を筆頭に総勢26名、岳連のサポートは勿論、各種ボランティア活動そして本来の山を楽しむ事に専念したいと考えています。藤木 健策



ハイキング用品から本格登山、岩登り用品まで最新の山登り道具をたくさんそろえています。経験豊富なスタッフ一同、100%接客をモットーに皆様のご来店を心よりお待ちしております。

4月1日 ロッジ プレミアム ウェブショップ オープン !! 選りすぐりの一流品をピックアップした特別なウェブショップです! <http://www.rakuten.co.jp/e-lodge2>

第4ビル店 TEL 06-6341-5578  
大阪市北区梅田1-11-4 駅前第4ビル2階  
京都店 TEL 075-222-0363  
京都市中京区御池通高倉西入高宮町200 千代田生命御池ビル1階  
営業時間 10:30~20:00 定休日 無し



ウェブショップ <http://www.e-lodge.jp>  
ブログ <http://lodge.blogzine.jp/lodge>  
検索エンジンで「ロッジ」を検索してください。

# 委員会便り

## 自然保護委員会

### ◆146回岳連ハイキング

### マキノ高原 スノーシューハイク 自然観察会

1月22日(日)平成24年新  
春ハイキングは、スノーシ  
ューで歩いている雪上観察会  
を実施しました。

ハイキング委員会、自然保  
護委員会共催  
行き先：滋賀県マキノ高原  
交通：貸切バス利用  
参加者17名一般12名、岳連



## ハイキング委員会

スタッフ5名

大阪駅前第4ビル前から貸  
切バスに16名乗車し、マキノ  
高原へ出発。マキノ高原温泉  
さらさで1人合流し、総勢17  
名で粟柄峠を目指す。当初の  
予定はここまでであったが皆  
さんの頑張りで赤坂山山頂ま  
で行くことができた。

下山後は予定時刻を超過し  
ていたが、さらさ温泉にも入  
りほっこり暖まり帰阪した。  
(宮武隆)

### ◆147回岳連ハイキング 大阪50山 阿武山

2月26日(日)

案内は「山と高原」地図の  
執筆者・赤松滋、足立義郎  
の両氏で一般参加者14人、岳  
連6名、計22名。

歩き始めて「阿武山」登山  
口で案内掲示があり、両講師  
から武士道自然歩道と表示さ  
している読み方の面白さにつ  
いて説明を受け、阿武山古墳



山頂へと登山開始した。この  
山を別名、「美人山」「旗振山」  
と呼ばれている。続いて山頂  
へと向かい阿武山山頂の三角  
点では、私は岳連旗を忘れて  
いたが、楽しく集合写真を撮  
る。頂上を後に稜線沿いに高  
槻変電所から秋谷総合公園ま  
で歩き昼食。食後、公園から  
摂津峡方面に下り、摂津峡白  
滝から溪谷美を觀賞しながら  
上の口まで歩き、147回  
(大阪50山)岳連ハイク阿武山  
を終了した。(薦田佳一)

## 自然保護指導員研修会

3月17日(土)

奈良県桜井市三谷「山野草  
の里づくりの会」を訪ね山野  
草観察と放置された竹林の伐  
採体験をする。参加者11名

## 指導委員会

### (アルパインクライミング) スポーツ指導員 養成講習会

◆1月27、29日

二日間にわたり中央アルプ  
ス千畳敷周辺をベースとし  
て指導員養成講習会を実施し  
た。28日朝7時に現地の菅の  
台バスセンター集合で、講  
習生12名、オープン参加の4  
名、講師2名の総勢18名。  
千畳敷をベースとして積雪  
期の講習を実施した。翌日、  
快晴にめぐまれ伊那前岳を往  
復した。

◆2月9、11日

冬山講習会と同日立山鋸  
崎山で雪山での検定会を行っ  
た。今年度は、滋賀、奈良、  
兵庫各岳連からも参加いただ  
き13名での講習会を行うこと  
ができました。全員が合格と

いう結果でした。養成講習会  
に参加された皆さんには長い  
一年だったと思います。お疲  
れ様でした。(飛田典男)

## 遭難対策委員会

### 積雪期レスキュー講習会

1月15日(日)

びわこバレーにて積雪期レ  
スキュー講習会を開催。  
受講生は34名。毎年雪がある  
のか無いのか悩まされるので  
今年から1月に開催する事に  
しました。

9時にゴンドラ乗り場前に  
集合。思ったより混雑もなく  
ほぼ待ち時間なしでゴンドラ  
に乗車。10時頃より講習開始  
今回も参加経験者と初めての

方(基本クラス)に分かれて  
講習を行い  
基本クラスは  
・断面観察・ジャンプテスト・  
ハンドテスト・埋没体験・掘  
り出し方・低体温症の処置・  
ビーコンによる捜索・プロ  
ブによる捜索を実施。

参加経験者のクラスは  
・ビーコン、プロブによる捜  
索・掘り出し・低体温症の処  
置・梱包・搬送の流れで進め、  
最後は小さな雪庇を使って転  
落者の収容等を行い16時に終  
了しました。  
時間が足らなかつた面が  
多々あり来年以降は2日間に  
亘って行う等の事も考えて行  
きたいと思います。

自然が相手のスポーツ「登  
山」今回の講習もいざと言う  
時の一助になれば幸いです。  
遭難対策委員長 石田 英行



# パーソナル委員会

## 冬の高峰 樹氷の和佐又山

1月29日(日)

13名で梅田を出発。

和佐又山登山口に予定より早く到着。現地集合のメンバーと合流。山は晴れだし、大台も良く見える。余り厚着しない様注意し林道を登る。

和佐又ヒュッテ前は積雪60cm位。わかんを着け北東尾根を登る。トレースは無く30cmほどのラッセル。上部で埋まったトレースを拾い山頂へ。少し風があるが見わたしが良く、大普賢岳や大峰の冬の山々が一望である。好きな物に履き替え笹ノ窟を目指す。コルからトレースがあり、トラバースルートはしつかり



したトレースになつて居る。大普賢を目指した先行パーティが居る様だ。朝日窟、笠ノ窟は例年より雪とツララは少ないようだ。尾根に引き返し、好きな履物でトレースの無い所を選び下山する、これが楽しい。スノーシューの人、アイゼンの上わかんの爪を上向け、アイゼン・ワッパの人、雪山に自分だけのトレースを作る、ヒュッテ前で温かい甘酒を飲み元気をだし下山する。(中村久住)

## 雪の名山「伊吹山」

〈テント泊班〉参加者13名

2月25日(土)梅田発8時

伊吹山一合目〜三合目14時

30分テント設置、雪上訓練。

26日(日)5時30分出発

山頂8時40分三合目テント撤

収10時30分一合目12時40分

入浴、黒丸P解散16時

曇りから晴れ比較的穏やかな

天気。3班に分かれ雪山でのテ

ント生活、楽しい登山でした。

途中での雪山訓練、初めて

の人には少し厳しかったかも

しませんが、盛り沢山に学



ぶ事ができました。琵琶湖長浜の夜景、伊吹山の雪景色、下山後の葉草風呂、と楽しい思い出がいっぱいできた山行でした。(和田卓雄)

〈日帰り班〉参加者10名

26日(日)大阪発6時半、現

地集合1名と合流し、必ず山

頂制覇する「先発隊」4名

と、「後発隊」6名に分かれ、

9時登山開始。遅い時間から

の入山ということもあり、二

合目までのルートは踏跡満載

で泥雪状態。10時45分頃三合

目にてテント班と無事合流。

六合目小屋で行動食を取りア

イゼンを装着。有永水レクチ

ヤーのおかげで、素早く行動

でき12時に出発。八合目あた

りからの急登でもアイゼン

が良く効き、あれよあれよと

いう間に九合目コルにとて

## ハケ岳スノーシューハイク

3月9〜11日 参加14名

一日目は午後から雪も殆ど

止み西天狗岳も見えるなど天

気は回復し無事全員東天狗岳

登頂を果たしました。

翌日は、曇り予報がなんと

見事なピーカンのお天気とな

り日焼け注意となりました。

素晴らしい北八つハイクを

皆様と共に歩いて大満足の二

日間でした。(大橋澄子)



## 大阪府山岳連盟2012新春交歓会

1月21日(土)

大阪府山岳連盟65周年新春交歓会が開催された。会場は中之島のリーガロイヤルホテル。13時開会。交歓に先立ち大阪府山岳連盟からの特別表彰があり、会長賞として石水久夫氏、理事長賞として足立俊郁氏が表彰された。シンガー・リピート山中氏が、たくさんの山の歌を歌い会場を盛り上げた。

2時間にわたって歓談交歓



続き、親睦を深めた。2012年新春を迎えるにふさわしい豪華で盛大な交歓会となった。参加者87名。

## 山並久次会長ダブル受賞

大阪府知事感謝状

「スポーツ界功労者」

大阪体育協会会長表彰

「体育功労賞」

昨年12月14日、ホテルアウイーナ大阪で執り行われた大阪体育協会創立65周年記念式典において65競技団体からスポーツ界功労者の24名に大阪府知事感謝状、並びに40名に大阪体育協会会長表彰体育功労賞が授与された。大阪府山岳連盟現会長山並久次氏は両賞をダブルで受賞した。

## 大阪府山岳連盟のパーソナルメンバー制度

山岳会に入っていない人、個人でも、大阪府山岳連盟の活動に参加できる制度です。

歩き方からきちんと登山の技術を学んでみたい人、いままでは違う一歩進んだ山登りをしたい人、楽しい仲間を求めている人、個人で山登りをされている人たちのニーズに応えます。

パーソナルの登山行・自然保護活動・ハイキング・各種講習会などの岳連活動の案内をします。その活動に参加できます。年会費 3,000円(登録期間は4月1日より1年間/中途加入可)

パーソナルに入会して仲間と安全で楽しい登山を楽しみませんか

# 山歩き講座 (3) 斧田一陽

いよいよ山歩きに出かける日が決まり、行先やメンバーも決まったので、準備を整えてその日待つことになる。前日までに服装や持物を点検して、集合地までのコースや時間を確認して、いざ出発である。

**(1) 服装は、**下着から上着まで、季節や温度に見合ったもので、余分な物を着ないようにする。下着は大切で、汗をかくので綿は不向きである。同様に、雨に弱い綿の上着やズボンも避ける。帽子や手袋、タオル、夏なら下着や靴下の替えも確認する。靴と靴下の相性も大切である。



**(2) 持物は、**用途別に小袋に入れて整理したものやザックに詰める。下に軽いものを入れると楽に歩ける。着替えなどの衣類、薬やテーピング用品、非常用の食品や飲料、雨具や防風着、地図や磁石などの行動用品、弁当や飲物を詰めて、重さを体重計で量ってみよう。日帰りだと5kg以下が望ましい。余り軽いのは、必要な物を持つていないことになる。ザックは、ベルトに財布などよく使う小物が入るタイプが、便利である。雨用のカバー付のものもお奨めである。百円ショップで売っている小さな敷物やストックも持参したい。ここまでは、前日に用意して、当日は弁当と飲物を詰めてでかける。飲物は、冬は1本、春秋は2本、夏は3本を目安にする。500mlのペットボトル入りで、軽くて良い。1本分はテルモスに冬は暖かい物、夏は冷たい物を入れて、代りにするのをお奨めしたい。

**(3) 集合地までは、**前日までに確認したコースと時間で、余裕を持って出かけた。一本早い乗物で到着する方が安心である。平日と土休日、ダイヤが違うこともあり、ダイヤ変更されることもあるので、注意したい。早めに到着して、駅周辺を散策したり、喫茶店で過ごすのも、楽しみの一つである。駅には、パンフレットも置かれている。歩く時の参考にする。

**(4) 出発準備の心がけは、**まずトイレに行くこと。コースによつては道中にトイレが無いこともある。そして、身体をほぐして、ストレッチをする。リーダーと一緒にすることもあがるが、自分で手足のストレッチをしておく。頭に入れていた地形や、コースを今一度出発地点で、確認してイメージとの違いを修正する。リーダーの説明や注意事項を確認する。メンバーの顔ぶれや人数も揃って置きたい。メモが必要な場合もある。

**(5) 出発地周辺は、**山路ではなく、市街地のことも多いので、車道歩きや案内標の不充分なケースもあるので、山路よりかえって気を付ける必要がある場合も多い。地図でどこを歩いているのかを確認しておくことである。大切なポイントは、スタートから20〜30分は、ゆっくり歩くことである。団体の場合は、リーダーにもよるが、特にゆっくり歩くことに心がけたい。また、団体の場合は、できるだけ前で歩くのが楽である。人数が多いほど、後ろを歩くとペースが乱れやすい。最初の休憩は、20〜30分後の適当な場所です。休憩は、時間で決めるのではなく、山路の斜度や、休憩の適地の有無、メンバーの状態で決める。中高年メンバーは、若年メンバーより早め、きつい登りはゆるい登りより早めに休憩を取る。

**(6) 道中の山歩きは、**安全で安心が望まれる。以外に気がつかない内に、危険と隣合せることがある。しゃべりながら広い路の谷側を歩いていて、路を踏み外して落ちたり、山側に注意せず落石にあったりすることがある。気を抜かないで歩きたい。(次回も実際の行動について)

**夏のお勧め海外トレッキング**

**ネパール** ○夏版! ホテル・エベレスト・ビューとボカラの旅 12日間  
 (夏休みを利用して緑のヒマラヤへ!)  
 (出発日) 6/27(水)、7/11(水)、7/25(水) ..... ¥398,000  
 8/ 8(水) ..... ¥465,000  
 ※子供料金あり(お問い合わせ下さい)

○天空の花畑探訪 夏のゴーキョ 20日間(究極のブルーポビーと出会う)  
 (出発日) 6/27(水)、7/11(水) ..... ¥445,000  
 8/ 8(水) ..... ¥495,000

その他、ランタン谷、アンナプルナ方面など

**中国** ○大姑娘山登頂と高山植物散策 10日間  
 (ブルーポビーとパンダに出あい、5,000m峰にもチャレンジ)  
 (出発日) 6/28(水)、7/ 6(金)、7/12(木)、7/26(木) ..... ¥252,000  
 8/ 9(木) ..... ¥282,000

**ヨーロッパ** ○ツール・ド・モンブラン 12日間(3カ国を巡り、モンブランの山麓を一周する)  
 (出発日) 7/ 4(水)、7/13(金) ..... ¥465,000

その他 アジア、ブータン、南米、アフリカ など〜パンフレットをご請求下さい〜  
 ホームページもご覧下さい。 <http://www.himalaya-kanko.co.jp/>

航空券 ホテル トレッキング パッケージツアー  
 パンフレットのご請求と、コースのお問い合わせは、

**ヒマラヤ観光開発 大阪支店**  
**マウンテンラベル**  
 MOUNTAIN TRAVEL  
 大阪 / 〒530-0001 大阪市北区梅田1-11-4-500 大阪駅前第4ビル5階3号

●パンフレットご請求  
 ●お問い合わせは **0120-777802**

**アトラストレック特選お薦めツアー情報**

★はじめてのスイスアルプス周遊フラワーハイキング9日間

① 6月20日(水)〜6月28日(木) ..... ¥328,000  
 ② 7月11日(水)〜7月19日(木) ..... ¥338,000  
 ③ 7月26日(木)〜8月 3日(金) ..... ¥348,000

★ドロマテ・チロル周遊ハイキング10日間

① 7月24日(火)〜8月 2日(木) ..... ¥428,000  
 ② 8月21日(火)〜8月30日(木) ..... ¥418,000  
 ③ 9月11日(火)〜9月20日(木) ..... ¥398,000

★ベルニナアルプスハイキングとベルニナ急行10日間

① 7月24日(火)〜8月 2日(木) ..... ¥530,000  
 ② 8月22日(水)〜8月31日(金) ..... ¥498,000  
 ③ 9月12日(水)〜9月21日(金) ..... ¥478,000

★エメラルドの島 アイルランドフラワーハイキング9日間

● 8月17日(金)〜8月26日(日) ..... ¥615,000

株式会社アトラストレック  
**ATLAS TREK**  
 〒540-0012 大阪市中央区谷町 3-4-5 中央谷町ビル501号  
 TEL 06-6946-9111 FAX 06-6940-3799  
 E-mail: info@atlastrek.co.jp URL : <http://www.atlastrek.co.jp>

# エクアドルアンデス登山記

光田克朗



会社を早期退職し自由な時間を得ることが出来たので、海外の高峰登山の夢がふくらんできました。しかし私は未組織登山者でし今までキナバル山の高度が最高点という経験から、(1)高さは6000m程度で氷河のある独立峰(2)地理・文化的に面白いところ、(3)個人で行く事から現地の登山手配が容易、などの点でエクアドルアンデスを選定しました。ここには6000m峰が1座と5000m峰が9座ありますが、首都キトの高度が2800mと高く、高速度路があってアプローチが簡単、天候も年間を通じて安定していることから個人でも登山の成功確率は高いと考えました。半年前にはロサンゼルスまでの航空券を大韓航空、ロス以遠をコパ航空に

13日にはキトを出発し最初の目標のイリニサ北峰5116mに向かいまわりました。3800m位から登山開始して3時間でイリニサ小屋4700m

て合計14万円でインターネット購入し、現地手配をナウトールツ社に依頼して、トレッキング山行を重ね、直前にはアミューズ社での低酸素トレーニングを4回実施しました。11月8日に関空を出発して40時間以上かかってキトに着きました。この市街地はスペイン統治時代の教会が多く、美しい街並みで世界文化遺産に指定されています。町中のホテル(1泊48\$)に滞在しながら、高度順化のためにガイド同伴でパソチャア4255mとピチンチャ4781mに登りました。両方とも草原の裾野で頂上近くが少し岩稜になっていますが登りやすい山でした。幸い高度障害もなくホテル滞在ですので疲労の蓄積もありませんでした。

スも4回位飛んで渡りました。峰は氷河に覆われて困難ですが美しい山です。一方の北峰は雪がなくギザギザの岩稜が頂上まで続いています。翌日6時より岩稜をたどり頂上直下で少し岩登りをして2時間ちようどで十字架のある頂上に達しました。初めての5000m越えでしたが順調でした。

最終目的のコトパクシ5897mへは16日から登りはじめました。コトパクシはエクアドル第一の高峰で富士山によく似ていますが4800m位からは氷河に覆われています。車で4500mまで上がり1時間の登りでホセリバス小屋まで到着しました。こちらの小屋は食料を持って上がりガイドが自炊してくれ、寝袋で寝ますがマットは敷いてあります。ルートが懸垂氷河の下を通るために頂上到達のリミット時間は午前8時に設定されています。そのため夕食からほとんど寝ずに23時に起床し0時に出発しました。1時間の登りの後、ガイドとアンザイレンして氷河の中を進みますが結構複雑なルート取りでクレバ

その後、帰りも長い長い飛行機の旅で11月22日に帰国しました。今回はコトパクシと準備してひとり旅で海外登山を楽しみました。今回の総費用は33万円位かかりましたが頑張れば25万円位では行けそうです。コトパクシは日本では馴染みが薄いですが欧米では有名な山のようにです。ガイド同伴登山ですし、難度も5月の奥穂より少し難しい程度ですが、空気は薄かったです。高度障害はほとんどありませんでしたが、これは日程に余裕を持って十分な高度順化登山をした事と山小屋以外は高度の低い町のホテルに滞在したからではないかと思えます。自分としては一大イベントで満足しました。(パーソナル会員 光田克朗)

その後、帰りも長い長い飛行機の旅で11月22日に帰国しました。今回はコトパクシと準備してひとり旅で海外登山を楽しみました。今回の総費用は33万円位かかりましたが頑張れば25万円位では行けそうです。コトパクシは日本では馴染みが薄いですが欧米では有名な山のようにです。ガイド同伴登山ですし、難度も5月の奥穂より少し難しい程度ですが、空気は薄かったです。高度障害はほとんどありませんでしたが、これは日程に余裕を持って十分な高度順化登山をした事と山小屋以外は高度の低い町のホテルに滞在したからではないかと思えます。自分としては一大イベントで満足しました。(パーソナル会員 光田克朗)

**登山案内 一等三角点全国ガイド**  
一巻 三角點研究会 編著 A5判260頁 2100円  
全国五百米以上の一等三角点への登路と基準資料満載。

**琵琶湖の北に連なる山**  
A5判164頁 1890円  
歴史に名を残す山々、花イッパイの山やブナの森、白銀の尾根で山スキー。湖北の山の多彩な魅力を紹介する山岳紀行。

**飛驒の山**  
A5判268頁 2695円  
飛驒山岳会 編著  
飛驒百余山の山行と、岩場登攀、沢登り等の活動記録を案内。

**ロープレスキュー技術**  
好評6刷!  
A5判216頁 2100円  
堤信夫 著  
登山中のピンチからどう脱出するのか。登山家の必携書。

**西国三十三所道中案内地図**  
森沢義信 著 (上下)2冊本 B5判カラー 各2500円  
身近な札所から歩ける必携完全ルート地図。オールカラー。

〒606-8161 東京都左京区一乗寺木ノ本町15 www.nakanishya.co.jp

**ナカニシヤ出版** Tel. 075-723-0111 Fax. 075-723-0095 [表示価格は税込]

高品質がテーマです。

**ICOM**

軽量(約225g)&コンパクトボディ。  
山でも安心の最高水準の防水性能IPX7。  
高精度GPSレシーバーを内蔵。  
位置情報の保存ができるGPSログ機能。  
見やすいフルドットLCD&漢字表示(最大全角8文字)

430MHz デジタルトランシーバー (GPSレシーバー内蔵) **D-STAR** デジタル & アナログ  
**ID-31 5w** 4アマ無料 任意型  
希望小売価格:37,590円(本体価格:35,800円)

ID-31を使用するには、総務省のアマチュア無線局の免許が必要です。また、アマチュア無線以外の通信には使用できません。  
4アマ無料は、表記されている資格以上の免許をお持ちの方が使用できることを表しています。  
●D-STARは一般社団法人日本アマチュア無線連盟の登録商標です。●表示画面はiCOM合成です。

**アイコム株式会社** www.icom.co.jp  
本社 547-0003 大阪市平野区加美南1丁目1-32 大阪営業所 TEL 06-6793-0331

# ほしだカップ2012

## スポーツクライミング コンペ



スポーツクライミングの技術・競技力の向上とクライマー同士の交流を図る事を目的にほしだカップ2012を開催いたします。関係各団体・機関のご支援・ご協力をお願いするとともに多くのクライマーの参加とクライミングファンの応援をお待ちします。

◇5月20日(日)

◇場所 大阪府交野市ほしだ園  
地内クライミングウォール

◇競技方法 オンサイトリード方式

◇カテゴリ マスター・ミドル・ビギナー

◇参加定員 各競技カテゴリ30名

◇お問合せ 大阪府山岳連盟  
06(6973)3675

### 平成24年度(2012)年間計画 4月～6月

	平成24年4月	5月	6月
理事会・連絡会	12日(木)理事会 24日(火)役員連絡会	8日(火)理事会 15日役員連絡会 21日(月)年次総会	14日(木)理事会 26日(火)役員連絡会
総務	18日(水)定期発送	18日(金)定期発送	20日(金)定期発送
広報委員会	「山岳おおさか」春号発行 10日(火)委員会	17日(木)委員会	21日(木)委員会
指導委員会	6日 上級指導員養成講習説明会 6日 登山教室説明会 11日 登山インストラクタ座学① 20日 登山教室説明会② 20日 上級指導員養成講習説明会② 25日 登山インストラクタ座学② 22日 登山インストラクタ実技講習会 4日(水)委員会	6日 登山インストラクタ実技講習会 18日 登山教室説明会③ 18日 上級指導員養成講習説明会③ 26夜-27日 登山インストラクタ実技検定 9日(水)委員会	2日 指導員研修会 3日 高体連岩場通過講習会(未定) 13日 登山インストラクタ知識検定 23日 登山教室(座学①) 24日 登山教室(実技①) 6日(水)委員会
遭難対策委員会	2日(月)委員会	19-20日 読図講習会 4日(月)委員会	16-17日 救急法講習会 4日(月)委員会
競技クライミング委員会	9日(月)委員会	20日 ほしだカップ 27日 施設利用者・体験講習会 28日 施設利用更新講習会 14日(月)委員会	11日(月)委員会
自然保護委員会	29日 緑の募金活動 3日(火)委員会	27日 ホテル観察会 11日(金)委員会	3日 清掃ハイク枚岡神社 10日(日)自然観察会(京都府亀岡市) 5日(火)委員会
ハイキング委員会	1日 岳連ハイク雲山峰 19日(木)委員会	27日 岳連ハイク龍門山 25日(金)委員会	24日 岳連ハイク能勢妙見山 18日(月)委員会
特別事業委員会	8日 チャレンジ登山大会 13日 反省会		
パーソナル委員会	22日 パーソナル登山横山岳 17日(火)委員会	27日 パーソナル登山(大峰七面山) 22日(火)委員会	30-1日 パーソナル登山(八経ヶ岳) 9-10日 パーソナル登山(富士山) 19日(火)委員会
技術委員会	18日(水)委員会	16日(水)委員会	20日(木)委員会
体協・日山協、他	日山協競技委員総会 近畿地区連盟役員会	日山協総会 団体予選 13日 HIPSCUP 近畿ブロック審判会議	8-9日 日山協指導委員総会 日山協遭対委員会総会 16-17 近畿ユースホク 日山協海外登山総会
一般	29日 昭和の日	1日 メーデー 3日 憲法記念日 4日 みどりの日 5日 子供の日	

### アルパイン登山教室

平成24年6月～平成25年2月にかけて、新しくアルパインクライマーの育成を目標とした登山教室を開講します。

◆事前説明会

・4月20日・5月18日

実技9回、座学9回

秋期冬期 合宿2回

### 読図講習会

遭難事故原因のトップである道迷い事故を防ぐ為に、読図講習会を開催します。  
机上講習 5月19日(土)  
実技講習 5月20日(日)

### 救急法講習会

山で事故に遭ったら...

適切な応急処理の講習会

6月16日(土) 17日(日)

### 大阪府山岳連盟 平成22年年次総会

◆5月21日(月) 19時

◆東成区民センター

大阪市東成区大今里西3丁目2番17号

06(6972)0717

### 里山の植物



(シソ科オドリコソウ属)

オドリコソウは、北海道、本州、四国、九州及び、韓国、中国に分布。環境の範囲は幅広く、人里や草地の林縁に多く観られる多年草。高さは30～50cmくらいになる。葉は対生、その形は卵状三角形から広卵形で上部の葉は卵形で先がとがり、縁は粗い鋸歯状になり、基部は浅心形で葉柄がある。▼花期は4～6月で、唇形の白色またはピンク色の花を、数個輪生状態になって茎の上部の葉腋に数段につける。▼山地の林のなかで見られることもある。▼花の形が笠をかぶった踊り子の姿を思わせることが名の由来。▼花の色は淡紅紫色と白色があり、地域によってだいたいどちらかに決まっており、両方が混生することは稀である。

石水 久夫