

No.193号【平成24年夏号】  
2012年7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チャレンジ登山 ②加盟団体の紹介
- ③登山基礎講座 ④委員会だより
- ⑤委員会だより ⑥委員会だより
- ⑦山歩き講座(4) ⑧行事予定



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。

パーソナル会員募集 <http://sangaku-osaka.com>



今回はストックと鈴の問題が多く取り上げられました。ストックの功罪を取り上げる訳では無いのですが、足や膝を守るためのストック利用は必要とさえ



### 第38回大阪府チャレンジ登山大会

ランナーと登山者がチャレンジダイトレ、今年は大イトレ制定40周年

4月8日(日)

ランとウォーク合わせて25000名ほどの方が一緒に汗を流しました。スポーツの楽しさをいっぱい表現して頂けました。

今回はストックと鈴の問題が多く取り上げられました。

ストックの功罪を取り上げる訳では無いのですが、足や膝を守るためのストック利用は必要とさえ

言えるかもしれません。またスピードを上げるための用具としての使用もあるでしょう。反対にストックの先端による登山道の破壊と言う面も出てきていま

す。特に人の多い場所による危険性も指摘されています。

道具は便利だから使用されるのでしよう。しかし道具も使いよう。使い方によっては人を傷つける事もあるでしょう。鈴も含め使い方を意識しなければならなくなっています。複数の人間がいる限り相手に気を使う度量が要求されています。使う側には使

う理由があり反対する側には反対する理由があります。どちらも間違いではないと思います。

主催者側としては使用のマナーを訴えて危険性の無いようにしていかなければなりません。まずストックの石突きにはプロテクターを着けて頂く、脇に抱えるときは後ろを確認するとか。こんな所から始めていきたいと思っています。

鈴は小さな音の物なら後ろからの存在、接近がハッキリわかります。小さな鈴なら千人が付けても迷惑にはならないと思います。小さな鈴の携帯を推進も考えて行きたいと思っています。

大会の都度、問題や話題が出ると思います。ぜひ色々な意見をお聞かせ下さい。謙虚に対応して行きたいと思っています。参加応援ご協力ありがとうございます。

特別事業委員会

委員長 岩越昌樹

〈参加者の声〉

◆大会運営に携われた関係

者の皆さま。素晴らしい大会をどうもありがとうございました。例年に無く涼しい気温での大会。金剛山で雪が残っていたのにはびっくりでした。

◆初めてのチャレンジ登山をマラソンで参加。見込みを大幅に短縮できて、昼過ぎに無事完走。気持ち良く道を譲ってくださった方々に大感謝です。

参加者合計

登山の部 2574名  
マラソン合計 1558名

一般男子

1016名  
541名

女子

104名  
371名

壮年男子

371名

山岳マラソン上位成績

- 一般男子
- 1位 大杉 哲也 3時間14分45
  - 2位 原 良和 3時間25分51
  - 3位 新名 健太郎 3時間35分12
- 壮年男子
- 1位 谷北 勇二 3時間59分12
  - 2位 太田 利一郎 4時間06分04
  - 3位 石塚 正史 4時間10分06
- 女子
- 1位 福井 愛 4時間44分18
  - 2位 野村 泰子 4時間47分28
  - 3位 若木 くるみ 4時間51分34

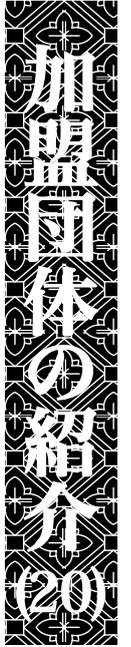
### 岳人の独り言

▼この春、北アルプス、白馬岳を目差していた男性医師らグループ6人全員が、低体温症で亡くなるという痛ましい事故がおきた。

▼事故の原因は、(1)天候の異変に気付かなかった。事故の起きた4日、榎池ヒュッテ出発時点では晴れ間ものぞいており、稜線上もぼかぼか陽気だったという。しかし今回は様子が違い予報通り昼から天気が崩れて吹雪に変わった。山登りのベテランもいたらしいが、他のグループはやむなく中止したり、計画を変更していたのに、そのまま突っ込んで事故になってしまった。(2)春山ではあるが全体的に装備が軽装で、万が一の冬山に耐えられる装備ではなかった。(3)低体温症に陥るまでに適切な処置を怠った。内側は夏用のシャツの軽装のままで行動し、吹雪で着替える余裕がな

いまま低体温症で倒れたとの見方が出ている。▼けっして他人ごとではない。夏山でも気温風速、体の濡れ具合など一定の条件がそろえば低体温症になるという。充分注意したいものだ。

岳友クラブ 石川順一



# 平成山好会

名前が示すように平成元年発足の会で、今年で24年目に入ります。会員は37名。年齢層は20歳代〜70歳代と幅広く、女性が約60%を超える和やかな会です。

例会回数は今年4月から860回目が始まりました。登山のスタイルは通常の縦走を含めた山行で登攀を目的とした山行はしていませんが、岩場の安全通過を目的とした技術練習は継続的に行っています。山行は2〜3回/月



(基本は第1、第3日曜日)、総会は2回/年、情報交換会を1回/2カ月(水曜の夜)を開催しています。例会の参加者は平均10数名です。総会や年初めのおでん大会等は20名以上の参加があります。

山域は近畿圏が中心で、歩行距離は13km〜15km(約5〜6時間)です。1〜2回/年程度北アルプスなどの例会を組んでいます。今年は北アルプス(上高地)蝶ヶ岳/常念岳/大天井岳/燕岳)や戸隠山を予定しています。

当会の創設者は前会長の渡辺整司(故人)です。高山のみではなく、中、低山もこよなく愛した人で、訪れた山域は幅広く、一般的に知られていない山へも足を延ばしました。現在もその流れを汲んでいます。

当会のスローガンは『自然に親しみ、自然に学び、自然を愛する』です。理念は  
1. 自然を大切にし、自然にやさしい登山をする。  
2. 人を大切にし、人にやさ

しい登山をする。  
3. 山行では安全を第一に考えて行動する。  
4. 自分の安全は自分で守るため、日ごろから山の知識と登山技術を身に付けることを心がける。  
5. 山行きは自己責任であることを基本とする。

我々と同じスタンスで山行をされる方、一度一緒に歩ませんか?  
sharalin3\_264@jtk.zaq.ne.jp  
山西 温

# 大阪山旅会

大阪山旅会の創立は一九五六年JYH内の大阪ユースホテル協会で山愛好



者が集まり大阪船場を起点としてスタートしました。今年は早いもので56周年となりました。若手の会員が少なくなり中高年齢のクラブとなりました。総会員数は46名です。

例会としては毎月一回の山行と6月、11月の山ありがとうハイキングを実施。町では1月の親睦会。1月の初歩きで始まり12月の納山会まで無事故で山歩きを継続することを基本にやっております。

こころ4〜5年間は大阪五十之嶺峰を登っています。2012年で完登となる予定であります。実働人員は各例会とも10名以下と少し寂しいですが楽しく山歩きを実行しています。

大阪府山岳連盟では団体の選手や監督をクラブより参加させ頂きました。また大阪城の清掃やチャレンジ登山大会、清掃ハイキング、自然観察会のお手伝いを細いですが永く続いています。

近くの里山から歩きはじめ近畿の山へ、夏は信州へ、冬の信州、海外へと成長してきました。山歩き、登山の楽しさを次世代の人達へ継げた

いものです。自然に親しみ自然より学ぶ。何回も何回も山に入りますと体で感じるようになります。やはり「継続はちからなり」でしょうか。我がクラブも会員がちらちらを合わせて継続中です。

現在の会長は三木盛正。入会は年齢制限も資格制限もありません。私たちと一緒に山と自然を楽しみませんか。090-5369-6350  
takeda.kikuo@nifty.com  
(竹田) 記山田悟史

## 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くても、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、楽しい山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

**登山用品専門店**  
**ロッジ**

ハイキング用品から本格登山・クライミング用品まで、最新の山登り道具をたくさん揃えています。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。

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

ロッジプレミアムショップ <http://www.rakuten.co.jp/e-lodge-2>

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。

山登りを始める人の為のワンポイントアドバイス

# 登山基礎講座(1)

現在登山に関する情報はインターネットを利用することにより簡単に入手できるようになりましたが中には不正確な情報もあるようです。この連載では現在私が実践していることを書き連ね、読者の参考に供したいと思います。

## 1、何を携っていくのか

どのような山登りであれば必ず持っていくべき必需品として地図・コンパス・携帯電話・ヘッドランプ・雨具・笛・非常食があります。1泊以上の登山の場合はツエルトも必要です。

### 1、地図

地図には地形図と登山地図があります。地形図の縮尺は2万5千分の1のものが使いやすい。地形図が読めるようになると現在地の確認ができるようになります。登山地図は水場やコースタイムなど登山に必要な情報が書いてあるので重宝します。どちらも持つていくのが良いでしょう。エリアによっては両方の内容が1枚の紙に表現されているものも発売されています。ま

たインターネットを利用して地図をダウンロードすることもできます。最近はこの方法で地図をプリントアウトして持っていくことも多くなりました。

### 2、コンパス

地図だけしか持っていない人も多いようですがコンパスを使うことではじめて正確な読図ができるようになります。コンパスは方位角が回転調節できるようになっているシルバーコンパスが使いやすいでしょう。「セイチ」が自由自在にできるようになればコンパスと地図の使い方はほぼ理解できていると思われまますのであとは実地で実際に数多く試してみることでです。

\*セイチとはコンパスの磁針の指し示す方向と地図の方向をきっちり合わせる作業

\*「読図の基本」については別の回で掲載予定です。

### 3、携帯電話

無線機を個人で持っている人は少ないと思いますが携帯電話はほとんどの方が持たれていると思います。電波の届く範囲も増えていますのでいざという時に備えて持つて行って下さい。山にもつていく時は以下の点に注意して下さい。

▽電波の届かないエリアも沢山ある。

▽電池の消耗を防ぐため必要以外は電源を切っておく。(交信不能のエリアで電源が入っていると電池の消耗が非常に大きい。予備の電池を持つこと)

▽不通の時は少し場所を



変えてみたり、違う会社の携帯電話で試みたりすると通じることもある。

### 4、ヘッドランプ

日帰り予定の登山でも持つて行くべきでしょう。思わぬアクシデントで夜道を歩くことになるランブなしは大変危険です。最近ではLEDタイプの超軽量のものも発売されているのでぜひ持つて行って下さい。手持ちではなく必ず頭やリュックに固定できるタイプのものを選びましょう。

### 5、レインウエア

防水・防風がその役割。雨の時だけでなく風が強い時にも体温が奪われるのを防ぐことができる。必ずゴアテックスなどがラミネートされた透湿性のあるものを選ぶ。

### 6、笛

声が出ない時や衰弱したときは、笛で自分の所在を知らせることができ。

### 7、非常食

自分の好物で確実に食べられるも

山へ持つて行く必需品。携帯電話、ヘッドランプ、笛、コンパス、ツエルト、レインウエア、地形図、登山地図

のを選ぶこと。カロリーメイトなど高カロリーであっても水分がないと食べにくいものは避けること。

### 8、ツエルト(簡易テント)

この薄いナイロンの布1枚が生死を分けることもありま

## 2、山登りに適した服装とは

山登りの服装は重ね着が基本です。

### 1、アンダーウエア

肌に直接触れるので吸汗・速乾・保温性が重要です。

発熱する素材が開発されていますが、発熱後時間の経過とともに冷たくなるということもあるようです。どのようなシチュエーション(場面)を想定し開発されたものであるのか良く吟味して選択して下さい。

### 2、ミドルウエア

保温・防風・透湿性が必要です。保温には最高の断熱材である空気をいかに溜めることが重要です。またアウターを着ないでミドルウエアが最上部になることもあるので丈夫さも必要です。したがってミドルウエアはさらに二つに

分けて考えたほうが良さそうです。

・通常は丈夫さを考えた登山シャツなどを季節や山域に合わせて選ぶ

・寒冷な時に備え軽量薄手の羽毛服なども持参する

### 3、アウターウエア

防水・透湿・撥水・防風性が重要です。

昔はヤッケと呼ばれていました。現在はゴアテックスなどがラミネートされたレインウエアで充分代用できるでしょう。

### レインウエア(前掲)

アウターウエアとして用途と共用する

・スポン ストレッチ素材で耐摩耗性・撥水性・吸汗性・速乾性・保温性・防風性能の高いものを選ぶこと。綿製品は総合性能としては不可。

以上3つのレイヤーを基本として、登山の内容に応じて、生地や厚みや丈夫さ・保温性など必要とされる機能を持った最適な一着を選んでください。(今回は靴、ザック、食料、について) 指導委員長 山本一夫

# 委員会便り

## ハイキング委員会

### 第148回大阪岳連ハイキング

#### 大阪50山 雲山峰

◆4月1日(日)

参加者15名、スタッフ5名  
天候に恵まれ、展望の尾根歩きを満喫しました。

残念ながら、山中溪の桜はまだ開いていませんでした。  
標高差470m、歩行距離12kmにしては、歩きごたえのあるコースだと感じました。

今回は山ガール2人が初参加され賑やかで楽しい山行となりました。(金井謙二)



## 第149回大阪岳連ハイキング

### 紀州富士 龍門山



◆5月27日(日)

参加者15名(岳連4名)

上りは田代コースを辿り田代峠に上り着き磁石岩を見て12時過ぎに山頂に上り着いた。  
キイシモツケの花付きが寂しい蛇紋ケ原を見て、明神石・風穴に立ち寄り、中央コース登山口へ下山。

今回目的の「キイシモツケ」は登山口で満開。山頂と蛇紋ケ原は時期的にはやくチラホラ、カキノハグサも同様に顔をみせてくれませんでした。が、全員元気に和気あいあい

とハイキングをエンジョイできました。(石水久夫)

8月26日 大阪50山 若山  
9月9日 大阪50山 犬鳴山

## 自然保護委員会

### 緑の募金活動

◆4月29日(日)

自然保護委員会にて緑の募金活動を実施しました。  
金剛山本道登山口とロープウェイ前登山口に分かれ、午前中実施。好天に恵まれ登山者の皆さまの意識も高く、(52000円)が集まりました。ご協力ありがとうございました。

自然保護委員8名、応援参加4名合計12名 (足立俊郁)

### ホタル観賞の夕べ

◆5月27日(日)

吹田・高町池周辺  
一般参加者大人6名 子供3名(1、4、6歳) 自然保護指導員1名計20名。

講師 加茂隆弘  
阪急山田駅に18時に集合し高町池へ。水路沿いの観察路をゆっくり歩き林の中に

発光する陸生ヒメボタルを観察します。山田西公園のゲートボール場から海老池までの600mのコースをゆっくり楽しみ折り返して戻ってきました。当日の発光数はHPによると743であったそうです。(自然保護委員長 宮武 隆)

### 生駒山清掃ハイキング

◆6月3日(日)

参加者 大人16名 子供5名 計21名(岳連スタッフ4名)

枚岡公園の梅林園から午前中の目的地、ぼくらの広場に向け神津嶽コースを登る。集められたゴミは、ぼくらの広場下にある「府民の森案内所」で燃えないゴミ、燃えるゴミに仕分けして引渡す。ぼくらの広場で昼食弁当の休憩後、摂河泉コースを経て下りで集めたゴミを枚岡公園事務所に引渡した。

行き交うハイカーからご苦労様と声をかけられ、充実感あふれるハイキングを楽しみました。(石水久夫)

### 7月15日 国蝶オオムラサキ観察会

7月28日 夏休み特別企画

水生昆虫・ムササビ観察会

7月28日 夏休み特別企画  
水生昆虫・ムササビ観察会

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** 5w

**ID-31** 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。

D-STARは、総務省の技術基準適合証明(工事設計認証)取得機種であることを表しています。

5w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。●表示画面はハメコミ合致です。

アイコム株式会社 [www.icom.co.jp](http://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

新刊

## 登る、比良山

比良山系28山・72コース 湖の山道案内

草川啓三著・写真 A5判164頁 1800円

今までで一番詳しい登山案内書、ついに完成!

新刊

## 琵琶湖の北に連なる山

近江東北部の山を歩く

草川啓三著・写真 A5判164頁 1800円

湖北の山々の多彩な魅力を四季折々の写真とともに紹介。

忽ち増刷!

## 登山案内 一等三角点全国ガイド

一巻二巻 研究と案内

全国五百米以上の一等三角点への登路と基準資料満載。

飛驒の山 A5判260頁 2000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。

地理の目で歩く スイス・アルプス A5判192頁 1500円

坂本英夫 著

日本の山より気楽に楽しめるハイキングコースを紹介!

ナカニシヤ出版 [www.nakanishiya.co.jp/](http://www.nakanishiya.co.jp/)

〒606-8161京都市左京区一乗寺木ノ本町15  
Tel. 075-723-0111 Fax. 075-723-0095 (表示価格は本体価格)

# パーソナル委員会

## パーソナル山行 霊仙山

◆3月25日(日)

お花畑は見ずとも、見事な樹氷に出逢えた感動の一日。

福寿草を求めての霊仙山で

したが、まさかの大吹雪。

今畑登山口より入山(気温6度)途中衣服調整など行いながら進み、笹峠で休憩(気温4度)近江展望台で行動食休憩。12時20分前後最高点到達、記念撮影後移動(気温氷点下4度)12時30分すぎ霊仙山山頂踏破(ルート間違い)9合目、8合目で行動食休憩(気温0度)今畑下山15時20分。解散式後帰阪。



頂上もガスの中

季節の変わり目、自然と対峙しているという事を叩きこまれた、忘れることのできない貴重な体験でした。

パーソナル委員会としても示唆に富んだ山行であったかと思われます。ベテランの方始め、みなさんの個々に取られた行動などから、多くを学ぶことができました。

(佐伯典昭)

## 初心者岩登り練習会

◆5月27日(日)

暑いくらいに好天の中、コーチ9名、参加メンバー21名で蓬萊峽岩場にて行いました。Aチーム4名、3級のルートをリード出来る様に練習。Bチームは初めてロープを結び本格的な岩登りの基礎と知識を練習。Cチーム7名&Dチームはロープの結び方、プルジック、3点確保し1点を動かすバランススクライミングと2級ルートで登下降、体と8環を使った懸垂。その後Dチームは7名で長モッコス尾根を地図とコンパスで宝塚まで縦走しました。皆様の協力で無事大切な練習会をそれぞれのレベルに合わせて終え

ました。

今回の練習を何回も反復し、これからの山行に役立ててください。

(パーソナル委員長中村久住)



## パーソナル山行 富士山

◆6月9~10日

参加者、パーソナル7名

9日昼過ぎに富士宮五合目登山口に到着時には、雨が降っていて意気消沈でした



が、歩き出して暫くすると止

み、時たま薄らと日差しが射すまで天気が回復してきました。雨の中でテント設置となるかと思っていたので嬉しいことでした。先客が一人ずつにおり、八合目にテントが4つ並びました。夜中から若干強めの風が吹ききましたが、朝は青空で最高のお天気。既に3000mを超えている高度です。慎重にゆっくりと登り始め一人の脱落者もなく頂上を踏むことができました。

リーダー・サブリーダーさんには感謝です。(大橋澄子)

## 遭難対策委員会

## 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した。

◆5月19日(土)

机上講習

午後1時受付1時30分より岩越講師による講習を開始。

磁北線の記入方法、コンパスの使用法、地図記号の見方、等高線による地形の判断、交差法による現在地の確認と続

き、最後は天気も良いので外

に出て実際の構造物を目視し交差法による現在地の確認、地図上の目標物への進路方向の確認等を行ない午後4時30分机上講習を終了。

◆5月20日(日)

実技講習(甲山周辺)

実技は5班に別れて午前9時より、30分おきに阪急仁川駅前を出発。

今年のコースは特徴的な地形、入り組んだ踏み跡、三角点の確認、山座同定等の要素を多分に組み入れました。少しでも皆さんが「地図を読む」事が出来、遭難の防止に繋がれば幸いです。

遭難対策委員長 石田 英行

## 読図講習会に参加しました

◆2日間の講習会は沢山勉強になりました。私はまだ考えながら地図を読んでいますが、講習会のおかげで、山道を迷わないように歩ける自信が少し持てるようになりました。これから読図の知識と経験を積んで、山をもっと安全に楽しみたいと思っています。(現在日本に留学中 アイダ・ママードウア)

## 救急法講習会

## アウトドアの救急法2012

◆6月16、17日

今回も勤労者山岳連盟との共同開催で参加者50名。

講師は例年通り日山協遭対常任委員 恵(いさお) 秀彦氏。

16日(土)ケガの種類、状況評価や安全確保など、傷病者を発見したときの初期評価、二次評価、基本的な応急処置。ガイドラインの変更

ABC(気道確保・呼吸・循環) ↓ CAB(循環・気道確保・呼吸)の解説等を行った。

17日(日)午前中骨折時の固定や大出血のコントロール

などを行い、午後からは特殊なケガ、熱中症の手当て、搬送法等を行い、最後はリアルシミュレーション。皆で協力し、何とか4班それぞれの課題の処置を完了しました。

このような技術、使わないにこした事はありません。しかし、何かいつ仲間や周りの人達がケガや発病しても慌てる事無く対処出来るよう皆が身につけたいものです。

遭難対策委員長 石田 英行

# ほしだカップ2012

## 競技クライミング委員会

◆5月20(日)

天候にも恵まれたほしだ園地クライミンググウォールに於いて65名の参加選手により、熱い戦いが繰広げられました。

年々参加者のレベルも上がり。マスタークラスの参加者の増加傾向が見られました。

13府県からの参加者があり年齢も9歳から57歳と巾ひろく、10代の参加者が過半数でした。未来のオリンピック競技に期待が持てます。

事故もなく盛大に大会が終了できたことは関係各位の御協力の賜物であると感謝し



て、お礼申し上げます。  
ほしだカップ実行委員長  
松下至博

松下至博

### ◆マスターの部

男子1位 清水 裕登 2位 一宮 大介 3位 山口 裕稔  
女子1位 新城 綾那 2位 広瀬 友紀 3位 大山 由紀

### ◆ミドルの部

男子1位 大畑 亮 2位 多田 雅之 3位 追田 樹波  
女子1位 錦織 美里 2位 山下 真由 3位 川上 典子

### ◆ビギナーの部

男子1位 小林 冬和 2位 伊勢 一真 3位 西川 敏正  
女子1位 川辺 聖子 2位 三谷 澄香



山口裕稔



清水裕登

## 指導委員会

### 「T1(登山)養成講習会」

本年春期の登山インストラクター養成講習会は3月28日に説明会を行い8名の応募者がありました。

4月11日、25日の両日で座学講習を行い、4月22日に実技講習を行いました。

実技検定会は5月26日夜から27日に掛けて芦屋川から蓬莱峡のコースで行い、過年度2名を加えた9名で実施しました。(飛田典男)

### 第2回 指導員研修会

◆6月2日(土) 9時~16時

場所 蓬莱峡

参加人数 16名(スタッフ含)

指導員・上級指導員と基本をもう一度しっかり確認するという事で合同で実施。

〈研修内容〉

- 1 指導員義務研修についての最新情報
  - 2 最近の山用品について情報交換
  - 3 岩場歩行技術
- 初心者への指導方法を「登

り」と「下り」について検討した。

4 ロープワーク

5 フリックスロープの張り方

6 搬送技術について。

7 読図 基本技術である「セイイチ」とクロスベアリング。

以上今回は基礎的な登山技術について研修したがあらためて確認できた部分も多数有り有意義な研修会となった。

指導委員長 山本一夫

## 技術委員会

### 第2回 登山技術研修会

◆3月25日(日)

午前9時、午後4時

神戸登山研修所

参加は加盟団体から10名、パーソナル会員9名、他府県5名、一般1名、計25名。スタッフ11名の合計36名。

研修所室内会議室と外ウォールを使用して、山の専門誌などに書かれている技術を、実際に自分でやってみました。安全登山を推進する立場として、このような研修会を続けていくことが、当委員会の使命と考えています。

技術委員長 岩田修一

### アルパインツアー 《8・9月おすすめ企画》



美しい草原と天池の湖面へハイキング  
朝鮮半島最高峰・長白山たっぷり  
ハイキングと3国国境訪問 6日間  
【出発日・旅行代金(大阪発着)】  
■ 8/17【残2】・9/7【残4】— ¥226,000

▲美しいカルデラ湖・天池

効率の良い日程でアフリカ大陸最高峰に挑戦  
キリマンジャロゆったり登頂と  
タランギレ国立公園サファリ 11日間

【出発日・旅行代金(大阪発着)】

- 8/10【残4】— ¥648,000
- 8/18【募集中】・9/14【募集中】— ¥620,000
- 9/6【募集中】・9/20【残4】— ¥598,000



▲アフリカ大陸最高峰の頂を目指す



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

# montbell

## 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                    | 大阪市西区新町1-33-20                          |
| ALBi大阪駅店                    | 大阪市北区梅田3-2-135 ALBi                     |
| 大阪鶴見店 <small>Outlet</small> | 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MIO本館8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                       | 大阪府堺市西区風南町3-199-12 アリオ風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ラ EAST1-2階 |

※大阪鶴見店では、ファクトリーアウトレット商品も取り扱っています。

【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

www.montbell.jp

# 山歩き講座 (4) 斧田一陽

ただひたすら山道を登り、そして下って帰るだけの山歩きでは、楽しみが減少してしまう。最終の今回は、道中の楽しみのポイントについて。一つや二つ関心のある事柄を見付けると一層楽しいものとなる。

(1) 展望や眺望を楽しむことを、殆どの人が期待している。山頂や尾根道の途中、送電鉄塔の辺りにビューポイントがあることが多い。広く遠く見下ろすことが多いが、峠や山腹道から見上げる山が美しいこともある。神社や寺院の境内からの見晴らしが、素晴らしいところも多い。

(2) 自然環境が優れている地域は、「自然公園法」や自然環境保全法」によって区域が指定されている。保護と利用増進を目的とする自然公園法に対して、保全を目的としているのが、自然環境保全法で



ミヤマキリシマ 後方は平治岳

も、花を中心にまず名前を覚えることに関心を持つが、樹木や鳥類、昆虫や蝶など何かに関心を絞って、道中で観察しながら歩くことは、別の意味で楽しいものである。

(4) 神社や仏閣が、一日の行程の中に組込まれていることが案外多い。歴史のある近畿地方では、避けて通れない。休憩を兼ねて、参拝や見学をする機会をつくり、歴史の重みを感じるのも楽しい。神社は、稲荷社、八幡社、天神社が祀られる数の多い神々のベラストスリーである。山頂の自然岩を、磐座として祀られている所は多くある。寺院は、古くからのものが多く、密教系の天台宗や真言宗、そして修験道の山寺は多い。鎌倉仏教の顕教の各宗の寺院よりも、山との関わりが深く感じられる。役行者の修験道は、明治の神仏分離政策によって衰退したが、特に山に関係があるもので、関心を持つと色々判ってくる。多くの寺院で像が奉られる。聖徳太子の関係する寺院も多い。山の歴史と仏教や古来の神道は、切り離しては考えられない。寺院の山号と山名が同じ所も多い。城跡や遺跡のある山も数多くある。戦国時代の山城跡を今に留めているところや古墳が山腹にある所もある。歴史の古い近畿地方の山々の特徴でもある。

(5) やまみちは、専用の路がある訳ではなく、既存の道や路を利用することが殆どである。出発地と帰着地に近いところは、車道や生活道路、山にとりかかると里道や農道、そして林道や送電鉄塔の巡視路、自然歩道に指定されている路など色々なみちを利用している。それぞれ持ち主があるので、迷惑をかけないで利用したいものである。

(6) 弁当とおやつ時は、楽しみである。各自の好みで用意すると食事が楽しくなる。おやつは、午前と午後各1回、休憩時に嗜好品を口にすると、行程中は、禁酒禁煙に心がけたい。

(7) 社会貢献になるのが遭難者や山火事の発見時の連絡。不法投棄や盗掘、崩落や倒木で通行困難、ナラ枯れなどの発生情報を、地図上で場所を確定し写真を撮って、後日関係官庁などへ通報連絡する。

(8) 帰路につくのは、午後の5時前頃が多い。そろそろ疲れが溜まる頃と重なるので、意識して慎重に行動し、安全第一の行動が、肝要である。帰りの乗物の時刻が気になることもあるが、整備の身体ほぐして行程を終える。(完)

### 夏～秋 お勧め海外トレッキング・登頂

8月	【ネパール】	○夏版! ホテル・エベレスト・ビューとポカラの旅 12日間 8月8日(水) 出発	¥465,000
		○天空の花畑探訪 夏のゴーキョ 20日間 8月8日(水) 出発	¥495,000
		○夏のネパール満喫 トライアングルコース 9日間 8月12日(日) 出発	¥260,000
	【ロシア】	○ヨーロッパ最高峰 エルブルース峰(5,642m) 登頂 11日間 8月8日(水) 出発	¥585,000
9月	【中国】	○大姑娘山登頂と高山植物散策 10日間 8月9日(木) 出発	¥282,000
	【カナダ】	○テュームストーン準州立公園ハイキングとゴールデンサイドピーク(1,830m) 登頂 7日間 9月2日(日) 出発	¥455,000
	【アラスカ】	○デナリ国立公園滞在と氷河巡りの旅 8日間 9月5日(水) 出発	¥435,000
	【ケニア・タンザニア】	○ケニア山・キリマンジャロ登頂とアンボセリ国立公園 15日間 9月12日(水) 出発	¥655,000

2012年10月～2013年4月 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**  
 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  **0120-777802**  
 ●お問い合わせ  **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	●7月26日(木)～8月 3日(金)	¥348,000
★ドロミテ・チロル周遊ハイキング10日間	●7月24日(火)～8月 2日(木)	¥428,000
	●8月21日(火)～8月30日(木)	¥418,000
	●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	●8月22日(水)～8月31日(金)	¥498,000
	●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
★アルプス三大名峰山小屋トレック10日間	●8月23日(木)～9月 1日(土)	¥498,000
★スイスアルプス山小屋縦走トレック10日間	●8月23日(木)～9月 1日(土)	¥560,000

株式会社アトラストレック  
  
 〒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>

生駒チャレンジ登山大会

大阪奈良の展望台 生駒山脈を縦走する おおさか山の日イベント 第6回生駒チャレンジ登山大会

10月21日(日) 更迭行 ▼スタート 京阪交野線私市 駅徒歩5分 水辺のプラザ

生駒縦走コース

私市〜ほしだ園地〜むろいけ園地(初級)〜くさか園地〜ぬかた園地〜なるかわ園地(中級)〜みずのみ園地〜十三峠〜高安山(上級)

安全登山の集い

11月10日(土)

場所 科学技術センター 迷ったらどうする? なぜ道に迷う?

講師 静岡大学教育学部教授 村越 真

一人者。日本選手権15連覇通算21勝。著書「道迷い遭難を防ぐ 最新読図術」「トレイルランニング入門」

平成24年度(2012)年間計画 7月~9月

Table with 4 columns (Month) and multiple rows (Committee/Event). Includes: 理事会・役員会, 総務, 広報委員会, 指導委員会, 遭難対策委員会, 競技クライミング委員会, 自然保護委員会, ハイキング委員会, 特別事業委員会, パーソナル委員会, 技術委員会, 体育協会・日山協.

平成24年度 総会

5月22日(火) 19時~21時 東成区民センター 参加団体32団体(委任15) ▼平成23年度事業報告、委員会活動報告 ▼平成23年度決算報告、財政現状報告 ▼平成24年度事業計画案、委員会活動計画案 ▼平成24年度予算案 ▼平成24年度事業計画・収支予算等、配布された資料

里山の植物

〈ノリウツギ〉



(アジサイ科アジサイ属)

ノリウツギは日本に自生する8種類ほどあるアジサイ仲間の一つである。アジサイの季節の終わりを告げるノリウツギは、7月に入ると日当たりのよい山腹のあちこちで咲く。樹は3~5mと高く、円錐形に純白の飾り花を

料に基づいて6議案が審議され、全て賛成多数にて承認された。

小畑和人氏が副会長に、新理事に岸本省三、井田敬一、山西温氏が就任されました。 次の方が理事を退任されました。 鈴木孝良、東候久男、松下喜美子、足立俊郁、松田恵美子。

つけて咲く。東北の安達太良山では8月、北海道の札幌近郊の山では9月に花を咲かせているのを見た。北海道の人達は、この植物を「サビタ」と呼んでいる。茎でステッキを、根からパイプを作る。サビタのパイプは北海道の名産品。花は小さな普通花で5枚の花弁と10本の雄しべを持つが、周辺に点々と装飾花を付ける。装飾花の萼の片は花弁状に変化しており、白色から淡く赤色を帯びる。和名は樹液を和紙をすく際の糊に利用したことによる。(石水久夫)