

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.195号【平成25年新春号】
2013年1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年頭挨拶 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ヒマルコ登山隊
- ⑦体制と運営の見直し ⑧行事予定

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

新しい年を迎えて



会長 山並久次

新年挨拶

あけましておめでとうござい
ます。今年もそれぞれ新しい
決意と気持ちで新年をお迎
えのことと思います。加盟団
体及び関係者の皆様方には春
のチャレンジ登山大会を始め、
各種行事の参画と運営面
で大変なるご理解とご協力を
承りましたことを厚くお礼を
申し上げます。

さて昨年は懸案となっていた
将来の連盟の法人化に向け
て、副会長を委員長に法規委
員会を発足しました。それに
伴って会計を始め各委員会に
おいても法人化を念頭に置い
た事業運営に努めてまいりた
いと考えます。各加盟団体に
おかれましては、より一層
のお力添えをお願いします。

今年も皆様や大阪府山岳連
盟にとってもより良い年であ
りますように祈念し新年の挨拶
と致します。



理事長 飛田典男

新たなステップへ

昨年を振り返ってみると意
欲的な次のステップを見据え
た海外への取り組みが幾つか
数えられるまでになってしま
した。中でも女性3名での西
北ネパール踏査行は意欲ある
プランではなかったでしょう
か。

連盟では新たな取組として
11月にSEA TO SUMMIT(カヤ
ック・バイク・クライム)が
奥河内にて開催され、このサ
ポートを行いました。また、
昨年に引き続きHIPS CUPで

のクライミング国際大会のサ
ポートを行いました。連盟主
催の第38回を数えるダイトレ
及び第6回の生駒スカイラン
共に昨年の参加者数を更新し
ました。また、指導員養成講
習会は昨年の13名には及びま
せんが5名で育成を図ってい
ます。その他の主な事業であ
る、ほしだカップ、安全登山
の集い、冬山講習会、レスキ
ュー講習会、登山教室、上級
指導員養成講習会、登山イン
ストラクター養成講習会、他
もお蔭様で順調に実施されつ
つあります。これらは会員皆
様の温かいご協力によるもの
であり、心よりご協力を感謝
申し上げます。

さて、65〜70周年事業の第
二弾として、パーソナル委員
会の企画した金剛山集中登山
は冷たい雨の中ではありまし
たが、昨年を上回る参加者を
得て実施されました。更なる
企画が待たれるところです。

会計問題の解決に翻弄され
た一年ではありましたが、本
年は解決に鋭意努力致します
ので皆様の温かいご支援を賜
りますようお願い申し上げます。

2013 新春交歓会

本年も皆様の日頃のご協力への感謝の意味を含めまし
て恒例の新春交歓会を催します。今年は足の便の良いJR
大阪駅に付属するホテルグランビア大阪に於いて初春を
皆様と祝したくご案内させていただきます。皆様お誘
い合せの上、多数のご参加をお待ち申し上げます。

1月19日(土) 午後1時より3時

会場：ホテルグランビア大阪 (20階 鳳凰の間)
大阪市北区梅田3-1-1 Tel 06-6344-1235
JR 大阪駅中央改札口出て右手すぐ
午後0時30分より受付 会費 5,000円
問合せ先 お申し込み：大阪府山岳連盟 事務局
(TEL:06-6973-3675/FAX:06-7504-4212)

岳人の独り言

▼昨今エベレストの登
頂だけでは話題にもな
らない。これに他の要
素が加わるとニュース
になる。例えば中高年
登山ブームを反映した
『エベレスト最高齢登
頂』や『三浦雄一郎の80歳でエ
ベレスト挑戦』などである。▼
ちなみに今季のシェルパを含
むエベレスト登頂者は565
人、今までの延べ登頂者数は
6149人となり6000人の
大台を超えた。一方、エベレス
トを含むヒマラヤのエクスペデ
ィションピークに向かった日本
人登山者は減少の一途を辿って
いる。これは日本経済の低迷に
よる内向き指向と関係してい
る。日本がキャッチアップの時
代であった頃、多くの者がヒマ
ラヤへ向かった。▼最近、中高
年者だけでなく山に登る若い人
たちも増えているが、マイテ
ント派やアスリート派など個人的
登山者が目立つ。▼いつの時代
もチームの力は大きい成果と感
動を呼ぶ。登山も同じである。
私の遠征経験から得たヒマラヤ
へ向かうチーム力の魅力を若い
人たちに伝え、外へ向かう力を
育んでいきたい。

副会長 小畑和人

第6回 生駒チャレンジ登山大会

10月21日、第6回生駒チャレンジ登山大会が開催され、1309名の参加者が生駒山系縦走にチャレンジした。

第6回生駒チャレンジ登山大会参加ありがとうございました。

1300人以上の方が大阪の緑のコースで健康な汗をかくて頂きました。天気がとても良かったのですが、行動されたみなさんには、少し暑かった事でしょう。

Tシャツの色、ショッキングピンク。10月は乳がん撲滅月間です。アメリカのプロフットボウルの試合では選手にピンクの何か、例えば手袋、タオル、靴などを着用するようになっていきます。あのショ



ツキングピンクです。女性の応援、支援の色です。そう思えばあの色も良い色に見えるて来るように思えるのですがどうでしょう。

今年も皆さんのモラルの高さで大会が順調に完了しました。ありがとうございました。

特別事業委員長 岩越昌樹

トレイルラン

- 一般男子の部 313名
- 壮年男子の部 236名
- 女子の部 74名

- 合計 623名
- スカイウォーク 716名
- 総合計 1339名

〈一般男子の部〉

- 1 植村裕樹 2:18:44
- 2 山下勝司 2:22:05
- 3 新名健太郎 2:24:11

〈壮年の部〉

- 1 古野修 2:32:53
- 2 山田和信 2:35:12
- 3 小田俊二 2:51:17

〈女子の部〉

- 1 前野智子 3:11:34
- 2 出口亜美 3:25:32
- 3 松下直子 3:27:15

〈スカイラン上位者〉

加盟団体の紹介(22)

山遊楽(サフラン会)

山遊楽会(さふらんかい)は1973年(昭和48年)前身の『蜂の会』(創立者中元建生 前代表)で創立しました。

当初は先鋭的な岩登りの会で、海外遠征などで初登攀の記録もあります。後に『高嶺会』と改名。その後今の『山遊楽会』(現在 朝井康晴代表)になりました。もうすぐ創立40年を迎えます。会員の高齢化、退会や休会



する会員が増え一時衰退する時期もありましたが、今では会員総勢36名、実働会員27名(内女性会員11名)で、毎週のように山行を実施しています。会員の年齢は、26歳から64歳と幅広です。

山行形態は、オールラウンド(ハイキング、夏山縦走、岩登り、沢登り、冬山登山、冬期登攀等々)の山行を実施しています。当会では、岩登りトレーニング(ザイルワーク)を基礎にし、すべての山行に役立てようと実施遂行しています。積雪期前にはアイゼン歩行、ボッカ訓練を実施します。

年間を通じて(例会山行として)ハイキングも実施しています。また個人山行として季節に応じ、沢登り、岩登り、縦走、冬山などを個人レベルで実施しています。

山行山域は、日帰り山行では近畿圏(大峰、台高、鈴鹿、比良、鈴鹿)ですが、泊まり山行では奥美濃、白山、大山、アルプス(北、南、中央

(など)片道400キロ圏内位まで脚を運びます。例会は月一回、第二例会(小打合せ)月一回と総会年一回を実施しています。

納山祭と称して年末山中で宴会もします。

入会資格は18歳から45歳位で男女の性別、体力、登山経験など問いません。初心者大歓迎です。但し経験がある方で、中級以上の岩登りや先鋭的な登山はしていません。山をこよなく愛し、気のあつた山仲間が集まり、四季を

通じて安全登山を、もつと山に親しんでいます。私たちと一緒に安全で楽しい登山をしませんか。

入会に際しての質問等は例会に直接お越し頂くかメール saffran@hotmail.co.jp 徳田・高野までご連絡下さい。

例会は第2火曜日JR森ノ宮「ANNEX PAL 法円坂」です。ブログはこちら。 <http://saffran13.blog16.fc2.com/> (記:坂井博義)

謹賀新年

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ためのポイントアドバイス

登山基礎講座(3)

指導委員会委員長 山本一夫

6、登山届けには何を書くか

行き先や予定を書くのはもちろんですが、緊急時の連絡先(地元の警察署や消防署・病院の電話番号・家族の連絡先)を書いておきます。

「最終下山日・時刻」は必ず書きます。これは非常事態が発生していなければ必ず下山している日時です。逆にいうとここに「書かれた日時以前に連絡がなければ遭難」したとみなされる日時ですので非常に大事です。余裕をみて確実に連絡がとれる下山日時を書くこと。なお計画に見合った十分な食料や装備を持参していることが前提です。

7、歩き方

基本は小股でゆっくり歩くこと。滑りやすい所は足裏(靴底)のフリクションを最大限に利用すること。そのためには靴底を斜面に合

わせて置くように足を運んで下さい。この歩き方は雪山でアイゼン無しで歩くときにも有効です。

段差のある場所は段差ができるだけ少なくなるように足を運びます。一気に太股を上げて歩くより、遠回りになっても良いので傾斜が少なくなるように足を運んだ方が結局疲れが少ない。

荷物が重くて非常につらい時はいわゆる「ナンバ歩き」が有効です。右手、右足を同時に前に運びます。呼吸が苦しい時は意識して吐息を多くします。そうすることにより吸う酸素量が多くなります。また呼吸のリズムを作ると楽になります。

8、休憩のしかた

最初の30分(20分)は頑張りすぎます。この1回目の休憩で、衣服の調整(体温調整)を済ませます。以

後は約1時間毎に休憩するペースを守るようにします。休憩時間は約5分程度が適当です。長い休憩は歩行のリズムを乱したり、寒いときは身体を冷やしコンディションを崩すものになります。なお1時間ペースが難しい人は5分でも40分でも良いので自分にあつたペースを見つければ良いと思います。

9、栄養補給のしかた

長時間歩くときは目標地点までは行動食で補います。休憩の都度こまめに補食するようにします。

行動食はすぐにエネルギーになる炭水化物(米、パン)果糖などを摂って下さい。脂肪などはすぐにはエネルギーとして燃えてくれないのであまり行動食としては適していません。

10、水分補給のしかた

登山という運動に伴い必要とされる水分の量は(体重1kgあたり1時間の運動で5cc)×歩行時間(Aとしませ)また身体が蓄えている水分量は(体重1kgあたり20cc

(×体重(B)とします)それでは体重60kgの人が8時間歩いた場合の必要水分量はいくらになるかというと、
A引くB(5×60×8) - (20×60) = 12000になり1200cc必要ということになります。(これはあくまでも目安ですので、気象条件や各自の体調に合わせて摂取する量は調整すること。)

また水分を摂取するタイミングはのどが渇く前に飲むのが効果的といわれますが、このタイミングは分かりづらいので、休憩の都度、のどが乾いていなくても飲むのが良いでしょう。

飲む水分は水そのものよりはナトリウムを含んだスポーツドリンクの方が良い。好みかと思いますが私は標準の濃さでは少し甘すぎるように感じますので私の場合少し薄めて使っています。が某飲料メーカーの担当者の方の話では所定の濃度で飲むのが一番身体に良いのだそうです。

(次回は覚えておくこと便利な結び方、怪我をしたら……谷に落ちたら……: 救援を呼ぶときは、等です。

51回全日本登山体育大会に参加して

10月27～29日にかけて福井県山岳連盟主管の下、全日本登山体育大会が開催された。白山を開山した名僧「泰澄」の祈りと歴史を辿る山々をテーマに300余名の山仲間が山行と交流を深めた。開会式に続き2つの記念講演(1)重廣恒夫氏の「ヒマラヤから日本の山へ」(エベレスト登頂を始め輝かしい記録を持つ重廣氏が日本の100名山連続登頂、分水嶺の踏破4000山登山など。

(2)増永迪男氏「福井の山の見どころ、良い所」(福井の山域の著者)があり、それぞれに感銘した。28日の登山は6コースが設定された。(荒島岳、取立山、大仏寺山、越知山、野坂山、岩籠山)大阪班は大仏寺山「曹洞宗の開祖、道元禪師、修行の山道コース(正法眼蔵の道)」を歩いた。険しい岩場は少なく樹林帯の急登と永平寺に至る沢筋の下りを除けば尾根続きで、途中の峠では地元のスナックから暖かい豚汁の接待を受けた。最後の登りで大仏寺山山頂二等三角点へ、急斜面を下り修行の場であった大仏寺跡は礎石の中に点在する観音像に信仰の証を見た。雨の為、展望は恵まれなかった分、足跡を憶ふ歩みに集中出来た。永平寺ダムに出て永平寺まで歩き、大寺院に参拝。迎えるバスで若原温泉へ。温泉でリラククスし、夜の閉会式。御苦労をかけた福井県の方々へ全員大拍手で感謝。講評では悪天でコース変更した班、体調不良でリタイヤされた以外はトラブルもなく各コース共予定時間内での山行は日頃の成果と評価された。続いて日山協会長神崎氏の挨拶「本日の悪天の登山は神様が与えてくれた試練、悪天は登山者を鍛えてくれる」のメッセージが印象に残った。来年の開催場所は茨城県。末筆ですがこの度、全日本大会10回参加者表彰の後で特別表彰者に阪下幸一、阪下悦子が選ばれ全く予期せぬ事で大阪府山岳連盟のご配慮に感謝申し上げます。(やまゆき会 阪下幸一)

28日の登山は6コースが設定された。(荒島岳、取立山、大仏寺山、越知山、野坂山、岩籠山)大阪班は大仏寺山「曹洞宗の開祖、道元禪師、修行の山道コース(正法眼蔵の道)」を歩いた。険しい岩場は少なく樹林帯の急登と永平寺に至る沢筋の下りを除けば尾根

続きで、途中の峠では地元のスナックから暖かい豚汁の接待を受けた。最後の登りで大仏寺山山頂二等三角点へ、急斜面を下り修行の場であった大仏寺跡は礎石の中に点在する観音像に信仰の証を見た。雨の為、展望は恵まれなかった分、足跡を憶ふ歩みに集中出来た。永平寺ダムに出て永平寺まで歩き、大寺院に参拝。迎えるバスで若原温泉へ。温泉でリラククスし、夜の閉会式。御苦労をかけた福井県の方々へ全員大拍手で感謝。講評では悪天でコース変更した班、体調不良でリタイヤされた以外はトラブルもなく各コース共予定時間内での山行は日頃の成果と評価された。続いて日山協会長神崎氏の挨拶「本日の悪天の登山は神様が与えてくれた試練、悪天は登山者を鍛えてくれる」のメッセージが印象に残った。来年の開催場所は茨城県。末筆ですがこの度、全日本大会10回参加者表彰の後で特別表彰者に阪下幸一、阪下悦子が選ばれ全く予期せぬ事で大阪府山岳連盟のご配慮に感謝申し上げます。(やまゆき会 阪下幸一)

委員会便り

自然保護委員会

清掃ハイキング

滝畑・岩湧山

◆11月18日(日)

一週後の奥河内フェスティバル、SEA TO SUMMITに向けて、滝畑・岩湧山頂を清掃ハイキングしました。

河内長野駅前午前8時50分に集合。自然保護委員8名の有志が参加。

紅葉は素晴らしいものでした。ルートにゴミはなく、足元には赤・黄の落ち葉の山でした。ゆっくり紅葉を楽しみながら下山しました。

自然保護委員長 宮武 隆

ハイキング委員会

第153回大阪岳連ハイキング

焼岳と大正池

◆10月7日(土)8日

参加者17名(スタッフ4名)

10月7日 天王寺7:05



大正池13・30散策―田代池―上高地(河童橋)自由散策、中の湯温泉旅館泊。秋の行楽シーズンでしかも連休中日の為、交通渋滞を極力懸念していましたが、時間的ロスもなくスムーズに進行することが出来ました。河童橋での集合写真は後ろの穂高連峰もガスで見ることが出来ないことから、川原に降りての写真としました。

10月8日

中の湯温泉旅館を早朝出発。焼岳頂上では360度の展望が開け、笠ヶ岳から双六岳の稜線と鷲羽岳、穂高連峰と槍ヶ岳、常念岳から霞沢岳、昨日歩いた上高地周辺、乗鞍岳、御嶽山

八ヶ岳連峰等を見る事ができました。

頂上で集合写真を撮影後、元来た道を下山。天気良し、良き参加メンバー、良きスタッフに恵まれ、大変有意義な山行が出来た事を感謝します。(松下至博)

好天で焼岳の全貌が隅々々見え、自然の不思議さに大きさに畏敬の念を感じました。素晴らしい紅葉、素晴らしいサポート、楽しいメンバー、思い出一杯の焼岳登山。色々楽しかった。(金谷良子)

リトル比良縦走

◆11月2日(日)

参加36名スタッフ7名

9時集合。体操をして出

発。楊梅の滝を見て、涼峠へ。湿地帯を渡渉しながら寒風峠へ。1回目の記念撮影をして

滝山へ。のはずだった、が鶴川越、岩阿砂利山へ。2回目の記念撮影をして鳥越峰へ。どんどん下って、見張山へ着いてしまった。近江高島駅へ計画通り16時着。紅葉と縦走を楽しんだ。(水見美子)

第155回大阪岳連ハイキング 大阪50山と納山会

明神ヶ岳・黒柄山

◆12月9日(日)

参加者19名+スタッフ7名

高槻市樫田学校前バス停から、ストレッチ、コンパスと地図について説明後出発。11時ごろ黒柄山頂上に着いた。一等三角点にタッチ。全員で岳連旗を囲み写真を撮ってから、明神ヶ岳に向かった。12時半ごろ明神ヶ岳頂上に到着、休憩。全員記念写真後下山。

高槻森林センター会議室に集合して赤松講師の北摂の地図についての講義をうけたあと、温泉、宴会を楽しんだ。(薦田佳一)



アルパインツアー《大阪発着おすすめ企画》

往路直利用の関空発着特別企画
Mt.キナバルゆったり登頂とボルネオ島満喫 8日間
 [出発日・旅行代金(大阪発着)]
 ▲最高峰ロウズピーク(4095m) ■2/11【残5】-----¥218,000

ケニア山での高所順応がキリマンジャロ登頂への鍵
ケニア山レナナピークとキリマンジャロ登頂、アンボセリ国立公園サファリ 14日間
 [出発日・旅行代金(大阪発着)]
 ■1/14【残4】-----¥634,000
 ■2/10【残6】・3/16【募集中】-----¥648,000 ▲アフリカ大陸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 邦子保証会員
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 H P: www.alpine-tour.com
 大阪府西区京町堀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います!
 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大阪駅前 大阪市北区梅田3-2-135 ALBi
 大阪鶴見店 Outlet 大阪市鶴見区茨田大宮2-7-70 三井アウトレtpark大阪鶴見4階
 天王寺MIO店 大阪市天王寺区悲田院町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 ヴィソラ 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
 ※フリーコールは携帯電話・IP電話からはご利用いただけません。

www.montbell.jp

パーソナル委員会

甲斐駒ヶ岳

◆9月21日〜23日

総勢18名、車5台、テント4張り。前日バス駐車場でテント2張と車で仮眠。22日5時のバスに乗り北沢峠へ。予定より1時間早く甲斐駒をめぐり出発。森林帯を抜け、岩のごろごろした面白い斜面をトラバース、仙水峠につく。これからは急登。じっくり登っているうちに駒津峰に到着。8合目分岐で直登コースをとる。遅れ気味のメンバーを激励しながら、20分遅れで山頂で合流。元気な人は摩利支天へ、皆とは8合目分岐点で合流、長い急峻な尾根を、足元をよく注意しながら北沢峠に下山、きつい下りだった。

翌日は雨が降り続けているので下山に決定。明るくなり撤収。一番のバスで下りてきました。(中村久住)

紅葉の氷ノ山

◆10月28日(日) Aコース



14名(女性7名男性7名)朝7時に車3台で梅田から登り始めました。天気予報が雨のため、氷ノ山越えを取りやめ、東尾根の往復コースに変更。心配していた雨も山頂までは殆んど問題なく、楽しい登山となりました。途中、紅葉も観ることができ、写真撮影も活発に行われました。下山時には、一時雨脚も強くなりましたが、全員元気に下山しました。(木村充雄)

Bコース(テント泊)
参加者7名 生憎の天候で景色は少々残念でしたが初めて氷ノ山に登れて楽しかったです。暴風の中でテント泊して飛ばされいかと不安な夜でしたが山男4人と一緒だったので安心して寝れました。(松浦信夫)

アイゼン&ピッケル練習会

◆11月18日(日)

有永講師班5名、中本講師班6名、岩田講師班5名、光田講師班4名、他1名 計21名 初心者練習会でしたが、経験者も多数参加講師の方のレベルが高いので、充実した練習会になりました。(中村久住)

技術委員会

◆12月1、2日 技術研修会

富山県・国立登山研修所 参加者 大阪7名、日山協4名、岐阜岳連2名、愛知岳連1名、京都岳連1名、労山全国連盟1名、大阪労山3名、京都労山2名 合計21名
実施内容▼フオロワー確保時の衝撃荷重▼フオロワー確保時のロープ・カラビナ反転▼2名でのラップペリング時の支点荷重▼各種結び方のほどき易さ▼オートロックシステムの強度他
全国から大勢の方が参加され、クライミングの技術検証を実施しました。
今回は労山の方が多く参加

され、いろいろな技術を指導いただきました。これからも積極的に交流していきたくと思っています。技術委員会委員長 岩田修一

遭難対策委員会

無害期レスキュー講習会

◆10月14日

百丈岩周辺にて無害期レスキュー講習会を開催しました。縦走、セルフレスキュー基本、セルフレスキュー応用の3クラスにわかれ実施。基本クラスは閉講式終了後も全員に経験して頂く為19時近くまで「残業」。参加者には申し訳なく思っておりますと共に来年以降の反省材料となりました。(石田英行)

安全登山の集い



◆11月10日

「なぜ道に迷う。迷ったらどうする。」をテーマに静岡大学の村越真教授に講演して頂きました。会場は満席の150名の参加者があり山岳遭難原因一位の道迷いに関して多くの方々が興味、関心を持っておられる事を改めて痛感いたしました。

村越先生のお話は最近の山岳遭難事故の傾向から始まり道標による難易度の区分けの

金剛山集中登山

11のコースから山頂へ ◆11月11日(日)

大阪府山岳連盟創立66周年を記念して金剛山集中登山が行われた。

雨の中をベテランから初心者の方まで125名が11のコースから山頂を目指した。

金剛山葛木神社 宮司様による、安全登山のご祈禱をいただき、山頂広場では、参加者相互の親睦を深め、全員で「安全登山宣言」を唱和した。今回初めての試みでパーソナル、自然保護、ハイキング各委員会の共催となった。



(葛木神社で安全登山祈願)

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 千本道コース | 7名 |
| 2. 黒桐谷コース | 10名 |
| 3. タカハタコース | 26名 |
| 4. 久留野コース | 4名 |
| 5. ロープウェイコース | 3名 |
| 6. 青崩道コース | 16名 |
| 7. 太尾道コース | 9名 |
| 8. ダイトレコース | 6名 |
| 9. 水分道コース | 24名 |
| 10. 天ヶ滝新道コース | 13名 |
| 11. 二上山コース | 3名 |



セラ・ラ (峠) チベット国境ガヤンゾンカンを望むメンバー



トウジュ・ラ (峠) 手前私たちのカッチャル 10頭のうちの4頭雇用

私たちはさまざまな思いを胸に抱えて2012年8月10日にヒマラヤに向けて出発しました。山旅の舞台となる大地は、西北ネパールにあるトルポ地方とムスタン地方の一部であります。この地にはじめて入った日本人、河口慧海師や半世紀前に西北ネパール探検隊(故川喜田二郎隊長たちが残してくれた足跡は、まだまだ未知や冒険を経験できるのではと思えます。なにを成し遂げたわけでもないのですが、ただこの遠征(山旅)に力を注いだことは確かであり、最終決定をしてからは、毎日、計画や準備トレーニングのため、トルポに心を奪われていたことも確かであります。私たちは少し原始的(昔の遠征)なスタイルを真似てミッシェンを持って、挑戦してみました。

ヒマラヤに魅せられて①

ヒマルコキティ女性登山隊

トルポエクスペディション 45日間の山旅

次回からの報告を少しでも興味をもって読んでいただければ幸いです。ヒマルコキティ女性登山隊 隊長 吉田智美



ヒマラヤの青い芥子の花

【山行日程表】 Dolpo EXP. 2012 - Himalko Ketu

- 8/10 日本出発-カトマンズ到着 Arrive Kathmandu
- 8/11-8/14 カトマンズタメル地区泊 パーミット申請・装備の準備。ロスバゲッジ2つ
- 8/15-16 飛行機ネパールガンジ Fly Nepalgunj 着 / 天候不良で1日待機
- 8/17 飛行機ジュバル Fly Juphal (Dolpa) 着・デウネイ Dunai ロッジ移動遠征準備 ポータ雇用・カッチャル 6頭雇用・食料・灯油調達など段取りを
- 8/18 トレッキング出発 サンタ泊 Shyanta 2423m
- 8/19 チャブカ泊 Chhepka
- 8/21-22 レチ泊 Rechi 2982m
- 8/23-24 Ringmo (Phoksumdo Lake) 3640m泊 高度順化 4011mへ
- 8/25 4190m泊
- 8/26 4843m泊 N.ガンドラ (峠) Nongdolo La 手前
- 8/27-9/1 Shey Gumpa 4374m泊
- 8/28 2つのゴンパ(寺院)を訪問
- 8/31 セー山 巡礼(水晶山の周り) 1周巡礼 20kくらい <Shey Festival 2012 12年に1度の大会(8/30-9/3)にゲスト参加>
- 9/2 Sela La セラ・ラ...Namgung ナムグン村泊 4416m

- 9/3 Saldang サルダン村泊 3866m
 - 9/4 Khomagaon コマン村泊 4238m
 - 9/5 Shimen La シーメン・ラ (峠) 4320m...Shimen シーメン村泊 3911m
 - 9/6-7 Tinkyu (Thinje) ティンキュー村 School 泊 4239m
 - 9/8 4275m泊
 - 9/9 Mo La モーラ手前 4788m泊
 - 9/10-11 モーラ 5024m...Chharka ツアルカ村泊 4306m
 - 9/12 遠征本番 4475m泊 カッチャル 5頭とさよなら
 - 9/13 - BC 5375m泊
 - 9/14 Hi Camp 泊 5821m泊
 - 9/15 無名峰最高ピーク 6089m Hi Camp 泊 5821m
 - 9/16 池の横 5755m泊
 - 9/17 5616m...ChanagorBanjyang...BC...5196m
 - 9/18-20 Chharka 村戻る 4306m泊 新しいカッチャル雇用
 - 9/21 4976m泊
 - 9/22 トウジュ・ラ 5557m・ゲバラ 5126m Camp 4254m泊
 - 9/23 Santa サンダー...4266m泊
 - 9/24-25 Kagbeni カグベニ 無事に DOLPO 横断
 - 9/26 Jomson == タバニ村 ロッジ泊
 - 9/27 ポカラ泊
 - 9/28 飛行機カトマンズ 観光省 リーダのみ行く
 - 9/29-10/13 休養と買物
 - 10/14-15 カトマンズ==日本帰国
- EXP. 45days Total 67days

2013年 新年あけましておめでとうございます

△ネパール山岳ベストビューからの眺め

ネパール エベレスト街道・トレッキング

- スリバス越えと三大ピーク登頂 30日間(クーンブ山群を全制覇!) (出発日) 3/21(木) ¥575,000
- エベレスト街道・シェルバの里トレック 10日間 (出発日) 3/3(日)、3/14(木)、3/20(水)、4/5(金)、4/22(月) ¥364,000

アンナプルナ・トレッキング

ネパールの国花「ジャクナゲ」が咲くゴラバニ峰へ! 石楠花が咲き誇り紅に染まる山肌と白く輝くアンナプルナ山群をお楽しみ下さい。

- 石楠花のゴラバニ・トレッキング 12日間 (出発日) 3/15(金)、3/24(日) ¥298,000
- アンナプルナ内院トレッキング 15日間 (出発日) 3/21(木)、3/28(木) ¥357,000

◆その他、アジア、中国、ブータン、オセアニア、南北アメリカ、アフリカ などお問い合わせ下さい。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
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 **0120-777802**
●お問い合わせは

ネパールトレック10日間 3月13日(水)~3月22日(金)

- 関西空港よりネパールへはキャセイパシフィック航空利用
- 経験のない方でもお初めの快適なロッジ泊トレッキングです

★アンナプルナ・ダウラギリパノラマトレック ¥285,000

- ①二つの8千m峰を仰ぐネパールトレックの代表的コース
- ②フーンヒルから見るアンナプルナとダウラギリ山群の大展望
- ③最短でしかも充実した内容のアンナプルナトレックの決定版
- ④高山病の影響が少ないトレッキングコースです

★エベレスト クーンブパノラマトレック ¥288,000

- ①往路は徒歩で登ってシェルバの里ナムチェ、クムジュンに泊まり、4,020mのゴンゴリを訪れ、アイランドピーク、バルチャモなどを展望。
- ②高度障害の影響は多少ありますが、ツアーリーダーやシェルバの案内で無理のない行動をしますので安心です。
- ③ロッジ泊でゆったりとした日程なので写真撮影にも最適です。

ニュージーランドミッドフォードトラックとマウントクック11日間 2/12発 ¥578,000

バタゴニア大自然バイネ国立公園トレック12日間 2/6発 ¥598,000

ニュージーランドルートパートナーック7日間 2/11発 ¥460,000 **本格的な高峰登山**

- キリマンジャロ登頂11日間
- ピコデオリザバ登頂9日間

2/11発 ¥508,000

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>

組織体制と運営の見直し (1)

岳連の将来に向けて

現在の大阪府山岳連盟(以下連盟と記す)の活動は加盟団体や加盟会員を越えて広く一般の登山愛好者だけでなく市民ランナーやファミリ層までも対象とした活動や事業を行っている。連盟の事業収益もこうした活動に負うところが大きい。連盟は加盟団体の連合体であるが単なる集合体ではなく目的と方針をもった事業体であり、運営の基盤をなすのは財政である。かなり以前から連盟の運営を加盟団体の会費だけで賄えない状況になり、これをさまざまな事業収益で補ってきた。そしてこの事業収益のおかげで今の連盟活動が保証され活発に行われている。

一方、公益法人制度改革による25年度からの日本山岳協会の公益社団法人化は傘下の都道府県山岳連盟の活動にも大きな影響を及ぼさざるを得ない。公益社団法人として満たすべき主たる要件の中に公

法規委員会 小畑和人

益目的事業比率が全支出の50%以上であることが定められている。連盟においても今期より今後の組織体制および運営のあり方について法人化委員会を設けて検討を始めている。日本山岳協会の今後の動きを見ながら向こう2年間のワーキング期間を経て結論を出す予定にしている。

法人化の是非を論ずる前に現在の連盟の規約規程は定款に定める団体としての体裁を整えておらず、これらの法整備を行い信頼される運営を行うための基盤づくりが必要である。そこでまず旅費規程について検討を行うことから取り組むことにした。同時に旅費規程は連盟が主催および主管する事業内容と深く関係しているため、合わせて事業の見直しも進めている。

ここで事業について現状を整理すると、事業を大きく2つに分けることができる。連盟全体で主催する規模の大きい事業と委員会レベルで主催する事業である。規模の大

きい事業としては春と秋のチャレンジ登山と冬山講習会があり、チャレンジ登山は特別事業委員会、冬山講習会は指導委員会が中心となってプロジェクトチームを編成して事業を行っている。一方、委員会レベルでは、遭難対策委員会が行うレスキュー講習会や安全登山のつどい、指導委員会が行う指導員養成講習会と研修会および登山技術講習会、技術委員会が行う技術交流や検証会、競技クライミング委員会が行う施設利用講習会やクライミング競技会および団体選手選考と派遣、自然保護委員会が行う自然観察会や調査活動、ハイキング委員会が行うハイキング山行、パーソナル委員会が行うパーソナル山行などが実施されている。現在、委員会はあるが事業を行っていない委員会として、海外委員会がある。

この他に総務、会計、広報の委員会が存在するが、これは連盟が委員会制度をとっているため設けられたものであり、これらの委員会は事業を行うというよりは事務局を担う連盟の要(かなめ)とも言

うべき委員会である。規

旅費規程に話を戻すと、この規程をどのように適用するかという運用の問題がある。各委員会が行っているすべての事業に適用するとなると財政上の問題が生じるだけでなく、各委員会が特色を生かして行っている活動を制約することにもなりかねず、ひいては委員のやる気を失わせる結果を招くことにもなる。これらのことにも配慮しながら運用のあり方をまとめていく必要がある。

以上の検討を進めながら、さらに根幹となる組織体制と運営の見直しに取り組んでいかなければならない。この部分は定款にも関わっていかざるを得ない。現実問題として、先の23年度会計決算において未確認金を計上するという失態を招き、11月末現在においても解決をみていない。このことを反省して、今期より中間決算を実施することが確認されたが、このような問題が生じた原因を個人の問題とせず、組織運営上の問題として真摯に受け止め、組織体制と運営のあり方を検討していく

ことが求められている。今回はこの点に言及する。

新刊

おいしく食べられる **山野草の料理**
道下 暁子 著 (金剛練成会会員) ハンディ判92頁 1200円
山や野の摘み草33種をおいしく味わう多彩なレシピ。

登る、比良山 湖の山道案内
草川啓二 著、写真 A5判164頁 1800円
今までで一番詳しい比良の登山案内書、ついに完成!

琵琶湖の北に連なる山 の山を歩く
草川啓二 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。

地理の目で歩く スイス・アルプス
坂本英夫 著 A5判192頁 1500円
日本の山より気楽に楽しめるハイキングコースを紹介!

登山案内 一等三角点全国ガイド
一等三角点研究會 編著 A5判260頁 2000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。

ナカニシヤ出版 Tel. 075-723-0111 Fax. 075-723-0095
〒606-8161 京都市左京区一乗寺木ノ本町15 www.nakanishya.co.jp/ (表示価格は本体価格)

高品質がテーマです。

ICOM

山岳で頼もしいパートナー。

- 2波同時受信機能。
- 最高水準の防水性能IPX7。
- 高精度GPSレシーバー。
- AM/FMラジオ受信機能。

144/430MHz デュアルバンド 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 4アマ対応 接続取得

ID-51 5w 希望小売価格:57,540円(本体価格:54,800円)

ID-51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アマ対応は、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

第69回冬山講習会 2013 in 八ヶ岳

今年は一ヶ岳にて2コースで開催します。

【日時】平成25年2月8日(金)～11日(月)

【受講コース】

- ◆アルパイン(入門コース)
 - ◆アルパイン(初級コース)
- 申し込み受付(1/18まで)

チャレンジタイトル

第39回チャレンジ登山大会

4月14日(日)

ダイヤモンドトレイルコースのうちの上山から天見駅までの縦走に、登山とトレイルランでチャレンジ。あなたの体力・脚力・技術に応じて初級、中級、上級を認定します。

◇コース

- 「道の駅ふたかみパーク當麻」
- ◇二上山(岩間峠)
- ◇葛城山(初級ゴール)
- ◇金剛山(中級ゴール)
- ◇南海天見駅(上級ゴール)
- ◇記念Tシャツ、踏破認定証

平成24年度(2013)年間計画 1月～3月

	1月	2月	3月
理事会・役員会	15日(火) 理事会 29日(火) 役員連絡会	12日(火) 理事会 19日(火) 役員連絡会	12日(火) 理事会 26日(火) 役員連絡会
総務	18日 定期発送	15日 定期発送	15日 定期発送
広報委員会	1日「山岳おおさか」新春号発行 24日 委員会	21日 委員会	21日 委員会
指導委員会	19日 登山教室座学⑧ 20日 登山教室実技⑧ 18日 冬山講習会事前説明会 27日 冬山講習会プレ実技講習会 9日 委員会	2、3日 上級指導員養成講習会 9,10,11日 冬山講習会 9,10,11日 登山教室合宿 16、17日 上級指導員検定会(氷雪)	2日 登山教室座学⑨ 3日 登山教室実技⑨ 7日 上級指導員・登山教室 受講説明会 11日 指導員総会 6日 委員会
遭難対策委員会	7日 委員会	2、3日 積雪期レスキュー講習会 4日 委員会	4日 委員会
競技クライミング委員会	20日 施設利用者・体験講習会 21日 施設利用更新講習会 7日 委員会	18日 委員会	11日 委員会
自然保護委員会	6日 新年観察会、初詣指導員集会(枚岡)	6日 委員会	3日 自然保護指導員研修会 24日 バードウォッチング(枚岡) 5日 委員会
ハイキング委員会	27日 三峰山 20日 委員会	17日 比良、御殿山 22日 委員会	17日 ミステリー富士 21日 委員会
特別事業委員会			
パーソナル委員会	20日 比良、堂満岳 26-27 荒島岳 22日 委員会(新年懇親会)	23-24日 上高地 12日 委員会	23-24日 乗鞍岳 19日 委員会
技術委員会	23日 委員会	21日 委員会	24日 第3回技術研修会 19日 委員会
体育協会・日山協	19日 新春懇談会		

表彰

指導委員長 山本一夫氏

平成24年12月15日、日本体育協会主催のスポーツ指導者全国研修会において、今までスポーツ指導について顕著な功績の有った者に与えられる「公認スポーツ指導者等表彰」が行われました。

今年には全国より3名が推薦され、大阪府山岳連盟から指導委員長山本一夫氏が表彰されました。

岐阜清流国体山岳競技少年男子チーム 6位入賞

岐阜清流国体が9月29日から10月2日にわたって岐阜市にて開催され、少年男子がリード・ボルダリング両競技で6位に入賞しました。少年としての入賞は十数年ぶりです。清水裕登君は完登賞もゲットしました。

少年男子チーム 清水裕登 藤脇祐二 監督 清水良祐

里山の植物

ヤブツバキ



(ツバキ科ツバキ属)

九州、沖縄、朝鮮南部に分布、沿海地に多く自生するが、山地でもよく見かけ、酸性・アルカリ性に耐えてよく生育し、高さ5～6メートル常緑の高木または低木。大阪近郊の里山では11～12月または2～4月、枝先の葉腋に赤色の花を付け、花の少ない時季に色を添えハイカーに微笑みかける。この季節は花を訪れる昆虫が少なく、花粉の媒介は主にメジロなどの小鳥が行っている。この季節、森を訪れると顔がヤブツバキの花粉で真っ黄色になっている小鳥を見ることが出来る。ツバキは冬の花の少ない季節に咲く花として、古来からサザンカとともに品種改良されてきた。17世紀末頃より、常緑の樹としてもはやされ、実生による園芸品種が多数作られている。(石水久夫)