

No.198号【平成25年秋号】
2013年10月10日発行

〒537-0014 大阪市東成区大今里西 2-5-12
TEL06-6973-3675 FAX06-7504-4214
yamaosaka@hera.eonet.ne.jp

- ①安全登山を目指して ②加盟団体の紹介(25) ③山ガール安全登山を ④
- ⑤委員会だより ⑥アイガーマッテルレギ稜 ⑦ボルビア登山記 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://www.sangaku-osaka.com/>

安全登山を目指して

「安全登山の集い」

開催にあたり

今年のGWには低体温症による死亡事故が、また夏山においては転滑落による死亡事故が大変多かつたように思います。これは所謂重い荷物を担いで長時間歩けるといった「行動体力」や、雨や寒さから身を守る「防衛体力」の不足から来たものと言えるのではないのでしょうか。そこで今回は登山における「体力」に



注目してみる事にしました。今回講師にお願いした鹿屋

体育大学山本先生から、講演を行うにあたり『いわゆる未組織登山者だけではなく、山岳会でリーダー層にあるような人でも体力的にかなり危ない状態にある。というデータが示されています。このような話と、どのようにトレーニングをすればよいのか、といった話をさせて頂きました。』との返事を頂きました。安全に登山を楽しむために必要な体力作りについて専門的な知見をお伺いします。

また、事故が多い傾向は中高年層 未組織登山者に多く見られます。岳連としても未組織登山者への対応が大変重要になってきます。登山を楽しむ多くの皆様の参加をお待しております。

石田 英行
遭難対策委員長

安全登山の集い

- ・期日 **11月16日(土)** 18時開場
- ・場所 大阪科学技術センター
- ・テーマ **「体力不足が登山事故を招く」**
- ・講師 山本正嘉 鹿屋体育大学教授
- ・参加費 1000円(当日徴収)

※ 事前申し込み等の必要はありません。

講師プロフィール



山本正嘉 1957年神奈川県横須賀生まれ。教育学博士。鹿屋体育大学教授。同大学スポーツトレーニング教育研究センター長。専門は運動生理学とトレーニング科学。スポーツ選手や登山者のパフォーマンス向上に関する研究や指導を行っている。三浦雄一郎氏の70歳、75歳、80歳でのエベレスト登頂時にはトレーニングサポートを行った。登山は中学生時代に始め、ヒマラヤやアンデス等での初登攀記録も持つ。

報告

救急法講習会

「アウトドアの救急法」
6月22日23日

勤労者山岳連盟との共同開催で参加者32名。講師は日山協連対常任委員 惠(いさむ) 秀彦氏

22日 午前10時講習開始。季節柄熱中症の応急処置から始まり状況評価・初期評価・二次評価、大出血のコントロール、と続き午後5時終了。

23日 午前9時半開始。午前中骨折時の固定など。

午後からは特殊なケガ、搬送方等を行いシミュレーションへ。3班に分かれそれぞれの課題の処置を行う。リアルなメニューに参加者から驚きと困惑が。皆で協力し、何とか処置を完了し午後4時半終了。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。来年以降も勤労者山岳連盟との共同開催を継続し、今まであまり接する事が無かった人達との交流にも繋がり、山では組織を超えた「いざ」と言う時の協力関係が形成されればと期待しています。

岳人の独り言

私はここ数年リーダーとしてツアーに参加している。今年は世界遺産に登録されたせいもあるが富士山へ続けて3回参加することに決めた。富士山に登るのは初めての方が多いので、ここ数年以内に登ったことがある方も含めて、平均年齢は65歳を超えている。バスの中でひとしきり登るときにの諸注意を説明する。特に、無理をしないこと、下山するのに必要な筋力を使い切らないこと。高山病を予防するために、ゆっくりペースで登る。M氏よりは息を吐ききることを指導する。5時に2350mの小屋を出発し、ペースの上がらない一部の参加者を除いて、今夜泊まる3200mの小屋で昼食し、浅間神社に13時ごろに到着、お鉢めぐりをして予定通り17時までに小屋についた。ことあるごとにこの呼吸を意識してもらい、頭痛や吐き気を訴える人がなく、おおいに有効であった。いつまで許されるのかは判らないが、これからも参加者と共に「この山行を楽しむ」ことを心がけて参加しようと思っっている。Y M C A 山岳会 河本武久



この会の出発点は、金剛山・葛城山を中心に古道を歩いたり、消えかかった道を復活したりするネット仲間でした。ある日 ネット仲間が金剛山の古道、関屋道の埋もれた町石を発見し、2006年4月16日、掘り出し整備した時を機会に炉端の会を結成。今回、大阪府山岳連盟加盟申請させていたいただいたのを機に『炉端山友会』と改名しました。

当会はハイキングをメイン

炉端山友会



に岩・沢・雪山・バリエーションルートを楽しんだり、時代に取り残された古道探索などもしています。

山行は月1〜2回 地元金剛山・葛城山・二上山の金剛山系、ちよつと足を伸ばして大峰・台高等の日帰りが多い。山行A(ハイキング)・山行B(ハイキング+バリエーション)・山行C(沢遡行・クライミング・難所有りの山歩き) 参加者のレベルに応じて三種類あります。

また『安全な山歩き』を心がけています。会員に山岳保険の加入の義務化、定期的にザイル講習、ギアの正しい使い方等の最新情報講習を開いています。大阪府山岳連盟等の講習会にも参加しています。

会員は炉端山友会ホームページ中の掲示板や会員向け『お知らせ』等で情報交換しています。

現在の会員登録者数54名、年齢層は13才の女子中学生から

ら70才位までの男女約半々。毎年末の11月最終の土日に葛城山の葛城高原ロッジで納会を行っています。

本部は奈良県香芝市にありますが会員は大阪、奈良や和歌山から幅広く集まっています。

会員を募集しています。年齢は制限ありません。(20才以下は親権者の承諾必要) 入会金を1000円、年会費1200円(月/1000円)是非一度体験入会にお越し下さい。

一緒に楽しい山歩きをしましょう。

mb45vd38ml@kcn.jp
炉端山友会 高田久和

フリークライミング ミニクラブ

平成25年4月1日設立の新しい会です。現在所属会員数20人。

アウトドアでは、スポーツルートをメインにマルチピッチや、トラッドルート、ボルダリングなど、小学生から中高年の方たちまで参加しているクラブです。

クライミングジム(大阪府内5カ所)をベースにクライミング競技関係も小学生の育成から取組んでおり、小学生の大会や、中学生ではクライミング界の甲子園であるジュニアオリンピックカップにも出場しております。

子供のころから人工壁でのクライミングだけや、大会を目指すだけにとどまらず、岩場へどんどん出かけ、自然の中でクライミングの楽しさ、気持ち良さを味わい、末永くこのスポーツに取り組み、世代間のよいバトンタッチができていければと思います。

例会は各岩場で月一回クライミング。

参加資格は基本的に誰でもオーケーですがビレイとリードクライミングができること(講習会も行います)、モラル、マナーの理解です。人工壁で始めたけど岩場に興味のある方、もちろん経験者OK!、ガンバリたい小中高生も募集!!

nakaigaimimbing.jp/
soleiclub/
ソレイユ代表 中貝 次郎

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なくても、個人でも、大阪府山岳連盟の活動に参加できる制度です。山岳連盟は登山の好きな人のお役に立ちたい!

歩き方からきちんと登山の技術を学んでみたい人、いままでと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。毎月1回のパーソナル委員会に参加できます。

年会費 3000円(登録期間は4月1日より1年間/中途加入可)

ホームページからでも入会申込できます <http://sangaku.osaka.com>

パーソナルに入会して安全で楽しい登山をしませんか。

SINCE 1975
mont-bell

ウェア・ギアに遊び心も
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
- うめきた店 大阪市北区大深町4-20 グランフロント大阪 ショップ&レストラン南館5階
- 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 三井アウトレットパーク大阪鶴見4階
- 天王寺MIO店 Outlet 大阪市天王寺区悲田院町10-39 天王寺MIO 8階
- あべの店 大阪市阿倍野区阿倍野筋1-3-21 岸本ビル1,2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

* Outlet アイコンのある店舗では、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・IP電話からはご利用いただけません。

www.montbell.jp

山ガールのままでいいんですか？ 山を始めたあなたへのアドバイス

安全で楽しい登山を(2)

KODAC山会の会長 日本山岳ガイド協会 山田まゆみ

なぜ山に登るの？

「まず、頭で考えろ。自分は、何をしたいのか。そして何ができるのか。アルピニズムとは、何よりも自覚の問題である」これは、フランスの有名なガイドであり、アルピニストであり、また多くの登山家が愛読した「星と嵐」「天と地の間に」「雪と岩」などの著者でもあるガストン・レビュファの言葉です。

山は、ごく一部の人間だけの活動の場であった時代から「中高年登山者ブーム」と時代は流れて来ました。中高年になってから登山を始めた方々の多くは、登山の目的を「健康」だと答えています。足腰を鍛えて丈夫で長生きですね。

では、山ガールと言われる方々は、何を求めて山に登るのでしょうか？

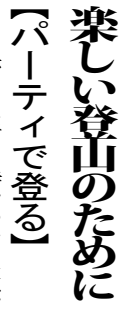
「すごい山に行くのよ」と張り切るあなた。ちよつと待ってください。誰が連れて行くのですか？決まっていない。山で迷ったら誰の指示に従うのですか？決まっていない。

山へ行く仲間には、「パーティ」であり、パーティには、必ずリーダーが必要。もちろんリーダーには、それなりの雑務と責任が生じます。たとえ、二人で山に行くとしてもパーティである以上、リーダーが誰かを明確にしておかねばなりません。

そして、リーダー以外の人は、メンバーです。メンバーは、リーダーについて行くだけではなく、自分の身を自分で守り、自己責任を自覚しなくてはなりません。時には、パーティの一員として助け合うことも必要になるでしょう。

リーダーとメンバーが互いの役割を認識し、尊重することが大切なのです。良きリーダーとの出会いは、あなたに多くの喜びを与えてくれるでしょう。

楽しい登山のために



【パーティで登る】

山歩きに行く時、あなたは一人でいきますか？多くの人は、仲間と行くでしょう。例えば、職場で「六甲山へ行く」と言う話になりました。次行ってみたら楽しかった。次は、比良へ行きましょう。そしていつかあなたたちは、「槍だ。穂高だ」と言い出すでしょう。

たは、何かしていますか？山登りの良さは、誰でも手軽に始められることかも知れません。3時間程度の高低差の少ないハイキングなら、ザックも靴も服装もさほど考える必要はないかも知れません。

でも夏のアルプスに行こうとしたらそれなりの装備を用意するでしょう？靴・ザック・雨具など。でもちよつと待ってください。夏のアルプスは、一般道といえどもそれなりの標高差があり、アップダウンがあります。一日の行動時間だつて時には、7時間8時間になることだつてあるのです。

手軽に始められる登山ですが、そんな手軽な山ばかりではありません。大切なのは、登ろうとする山に見合った体力をつけることです。体力と言うのは、岩場や段差の登りに必要な筋力やしなやかさ。長時間の行動には、持久力も必要になります。

自分には、何が足りないか。何処が弱いかを知って下さい。そして必要な部分を鍛えることです。ジムに行かなくても日常生活の中でもできる

るトレーニングは沢山あります。それを継続して下さい。週に3回でも数ヶ月後には、山を歩けば、確実に違いを実感することができるはずです。

「うん。面白くなさそう」そう思う人は、できるだけ頻りに山に行くしかないですね。できれば、月に三回以上かな。体力をつければ、余裕も生まれてきます。余裕を持てば、登山は、もつと楽しく気持ちの良いものになるはず

①目的の山を選ぶ

メンバーの力量に合った山を選ぶ。

②目的の山を知る

地図やガイドブック・インターネットなどで山の情報を得る。コースを知るとのこととは、交通機関・下山口・小屋、エスケープルートなど必要。下山後の入浴や食事なども山ガールさんたちには、大切な情報ですね。

③登山計画書の作成と提出

計画の大前提は、その目的の山に登る技量をリーダーが持っていると言ふこと。そして、メンバーにこの山に登る技量があるかどうかの判断が大切。少しでも不安があるなら日程を増やすなどの対処が必要。計画書は、必ず家族にも渡しておくこと。登山口での提出は、登山者の義務であることと心得ること。

④体調管理

パーティ全員が、山行にベストコンディションでのぞめるように体調を整えておくこと。体調不良の時は、参加辞退を申し出る決断も必要。

⑤天候チェック

山の天候は、局地的変化が大きく、予測は難しいという一面がある。山の特異な気象を理解せず、一般的な天気予報のみを参考にすることは、危険な場合もある。

すべての登山者に気象予報士なみの知識を求める事は現実的ではないが、テレビ・ラジオ・携帯・インターネットなど最新の情報を収集し、小屋の人などにその山城の気象特性を聞くことも良い。天候による計画変更や臨機応変に対応できる柔軟性が事故を防ぐことにもなる。

(今回は、危機管理などについて)



◆7月20、21日
 参加者8名 スタッフ2名
 イン谷で10名で4人用テント2張、3人用テント1張を準備する。たくさんあった共同装備も全員のザックに収まり、自己紹介、挨拶の後出発。3回休憩して金峯峠へ。涼しい谷沿いに歩いて八雲ヶ原へ。夕食は田中SLによるジフリーズ食へ比べ。17時より有永講師による「ビバーク講座」7月21日
 5時に起床して田中シェフによる朝食を済ませ、6時半

武奈ヶ岳テント山行

第161回大阪岳連ハイキング

ハイキング委員会

委員会便り

にスゲ原〜細川越〜武奈ヶ岳に出発。武奈ヶ岳山頂からは、コヤマノ岳から昔のスキー場てっぺんに出て、テントまで一直線に降りる。テント撤収。13時イン谷着。温泉でサッパリして、実に気持ち良く帰宅する。(氷見・田中)

標高差1000mの金剛山

◆7月28日(日)

白山プレ山行 参加者21名
 スタッフ2名(宮崎・松田)
 岳連夏山登山「白山」のトレーニングとして、森屋バス停から金剛山頂上迄標高差1000mのロングコースを歩きました。森屋〜上赤坂城跡〜坊領山〜セト〜金剛山頂。暑さ厳しき折り熱中症に特に注意し、パーテイとして歩き方、行動を学びました。

加賀白山

◆8月24、25日

参加者16名、岳連スタッフ

第162回大阪岳連ハイキング



2名(松田・宮崎)
 貸切バスで梅田を7時出発。別当合駐車場着12時半。準備体操して登り始める。中飯場甚之助避難小屋と順調なペースで南竜への分岐へ。ここからは花も増えてきて、なんとか雨にも遭わずに南竜山荘には17時前に着いた。

2日目は5時前に出発、出発時から雨。展望道はガスで展望無し。来光も見えず。室堂で朝食弁当のあと御前ヶ峰登頂、17名が登頂した。雨風強しかったが、一瞬だけ荒々しい剣が峰が見えた。弥陀が原、黒ボコ岩直下あたりが素晴らしく美しいお花畑でした。分岐から砂防新道下山口へ。砂防登山口駐車場には12時前に、全員無事下山。他の何パーテイかとも交錯しましたが、我が大阪岳連チームが一番先に下りてきた。

第24回 藤木祭

◆9月29日(日)

第24回藤木祭が行われた。記念ハイキングの総参加者は61名、大阪岳連からは8名。高座の滝前での藤木祭には山並会長ほか2名、計11名参加。

技術委員会

第15回技術検証会

◆9月7、8日

場所：富山県国立登山研修所
 参加者：日山協・岐阜岳連・京都岳連・愛知岳連・大阪労山・京都労山・大阪府山岳連 計20名
 内容：フオロワーの確保、フリクションノットの強度、結び方の強度他
 (報告 岩田修一)

足並みも揃っており、これも金剛トレーニングの成果。残念ながらクロユリはほとんど終わっていましたが、カライトソウ、シモツケ等の秋の花が咲き出していました。白峰温泉に入浴の後、帰りのバスの中はミニ登山教室、高山植物ビデオ鑑賞会、親睦会となった。(宮崎一之)

ネパールトレック10日間 11月13日(水)~11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助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ブ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・クーンパノラマトレック **¥288,000**
- ①往路は徒歩で登ってシェルパの里ナムチェ、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パ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ルフォードトラックとマウントクック11日間 **¥567,000~¥578,000**
- フィヨルドランド大自然ウォーク10日間 **¥472,000~¥483,000**
- ニュージーランドルートバートトラック7日間 **¥439,000~¥460,000**
- 年末年始に行く本格の高峰登山
- アコンカグア登頂23日間
 - キリマンジャロ登頂11日間
 - ピコデオリザバ登頂9日間



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

世界遺産春日山原始林

前迫ゆり 編
 照葉樹林とシカをめぐる生態と文化◎崩壊の危機にたつ奈良の春日山照葉樹林と、天然記念物シカとの共生を考える。
 A5判 292頁 2500円

続登山案内 一等三角点全国ガイド

一・二・三等三角点 編者
 A5判 212頁 予価1800円
 五百米未満の全一等三角点(429)のデータと写真を掲載。僻地の山、里山、田畑、宅地内、半島、岬、離島など多士済々。

登山案内 一等三角点全国ガイド

一・二・三等三角点 編者
 A5判 260頁 2000円
 五百米以上の全一等三角点547を研究会員が実際に辿った高山は勿論、20%を占める北海道での悪戦苦闘が偲ばれる。

山の本をつくる

中西健夫 著
 A5判 288頁 2800円
 「山好き・本好き」の出版人が、半世紀にわたる山書づくりでの著者・岳人との交流や書誌、マネジメントなどについて語る。

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.nakanishiya.co.jp

パーソナル委員会

比良 八雲ヶ原 ツェルトビバーク体験山行

◆7月20〜21日

初日、パーソナル本隊11名とアルパインチーム5名の計16名が、それぞれ大津ワンゲル道から釈迦岳に向かい13時山頂着。行動食を口にした後、幕营地八雲が原へ。15時各自ツェルトを張るが、木立やトレッキングポールを支柱に活用する人、ペグの代わりに枯れ木を利用する人など、それぞれに特徴ある設営となる。夕食は「カップ麺等ではなく、できるだけ調理を」の呼びかけで、アルファ米利用が多い中、お米を炊く人、炒め物の人など楽しい食事風景。ハイキング委員会との合同で、有



永指導員によるレクチャーでサバイバル時の生活術を学び、星空のもと参加者全員の懇親を深めた。

二日目は、本隊、アルパインチームと分かれて、武奈ヶ岳山頂へ。読図学習しながら八雲が原に帰着。ツェルトを撤収し、北比良峠からダケ道を通ってイン谷口に全員無事到着。このビバーク山行が皆さんの今後の山行に多いに役に立つ事でしょう(佐伯典昭)

比良横断 堂満岳

◆8月18日(日)

総勢12名で京都バスにて出町柳から坊村下車、林道を進み牛コバへ、奥の深谷方面に入る。深谷を渡り大橋小屋へ。おいしい湧水を取り南比良峠からショートカットで堂満岳頂上へと、予定より1時間早く到着。下りコースは東稜方面へと10分ほど急坂を下山している。突然2番手を降りるTさんの頭を目がけ足長蜂の集団が襲撃する。直ちに中村委員長代行が応急処置をしたが痛みが取れなく救急を要請、安全な場所にTさん移動する。ヘリを待つこと1時



間、すると後続の京都のパーティ1人も被害に遭い、合わせて2名がヘリにて大津市民病院へと搬送される。

パーティは予定より1時間少々遅れイン谷口に着きバスにて比良駅へと帰路に着く。今回の蜂の襲撃で結果的にTさんは軽傷で治まって何よりでした。消防防災ヘリでの搬送をしていたいただき大事に至らず大津市消防局さんには深く感謝します。(岸本直三)

加賀白山石徹白コース

◆9月21日〜23日

石徹白(いとしろ)登山口から大倉尾根へ
20日19時半に梅田で集合した12名は3台の車に分乗して出発。道の駅飛騨白山へ、到着後仮眠。

翌日、平瀬の民宿からマイクロバスで石徹白登山口へ。登山口へ大杉のおたけり坂、一ノ峰、三ノ峰避難小屋泊。
2日目、別山、御舎利山、南竜ヶ馬場、エコーライン、御前峰、平瀬道、大白山登山口、平瀬民宿。
3日目、民宿、三方崩山登山口、1400m過ぎまで。
天気は、3日間とも快晴となり素晴らしい天気、景色、ロングコース、を思いっきり堪能しました。(山西 温)



競技クライミング委員会

第16回JOCジュニアオリンピックカップ

8月10日〜12日 富山県桜ヶ池クライミングセンターで開催され、大阪の清水裕登君がユースA男子の部で1位に輝きました。

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。

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*。

※緯度・経度・高度の測位精度は、電波の受信状態によって異なります。

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 4アマ対応 技術取得

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

アイガーミッテルレギ稜 登山とスイスの旅

関西登高会

旅行期間 8月19日～9月3日(16日) 登山期間11日間

メンバー 木村 正一(66歳) 賀集 信(64歳) 米田 義輝(63歳) 渋谷 佳行(63歳)

NHKで放映されたグレートサミット「アイガー」に魅せられ計画した。

昨年は天候が悪く取付まで行けず、今年こそはと思ひ益明けの20日過ぎの好天を考えて8月19日関西空港23時40分カタール航空で日本を出発。

8月20日 ドーハ経由スイス・チューリヒに入る。

8月21日

計画通りファウルホルン(2681m)へのハイキング、



頂上直下のナイフリッジ

時差ぼけ調整を図る。

山頂からはベルナーオーバーランドアルプスの景色を堪能する。15時半グリーンデルワルドに戻り、明日22日のガイド打ち合わせの為ガイド協会へ向う。装備等について確認。

8月22日 天候 晴

昼過ぎの電車で早めにアイスメイヤー駅に着く。

3時15分前後に4名のガイドが来る。指定されたガイドとザイルを組み、すぐさま、アイスメイヤー駅から南壁出口のトンネルに入り、トンネル内は凍つておらず駆けるように下っていく、トンネル出口から岩場を少し下りシユルンドを渡り氷河に入る。南壁よりの落石地帯2、

3百メートルほど走らされ、呼吸が乱れる中、雪の斜面を登り壁に取り付く。ここが一番難しい2ピッチ程スタカットで登る、小屋までのもので一番難しい箇所でした。後は右斜め上にトラバースして行くと、ルンゼにぶつか

りルンゼの底に下り、再び右斜め上にトラバースしていくと、稜線上にミッテルレギ小屋が見えてくる。ガイドの一定のスピードに付いていくのが一杯で後10分と言われ急斜面を登りきると、小屋の入り口の階段に付く、小屋は稜線にはみ出した状態で建てられていた。

16時20分着 後続の米田が少し遅れで来る。通常は2時間かかる、賀集・渋谷は1時間遅れで小屋に着く。ベット、ザック等の置く場所を確認し宿泊名簿に全員が記帳する。食事まで小屋の周りで読書をする人や横になって寛ぐ人のなか小屋番のお爺さんは夕食の準備をし、若いガイド達はその手伝いをしている。

18時と19時からの2回に分け食事(スープ・ミートスパゲッテ・ゼザート)が始まる。21時前にガイド分を含め飲み物代の清算を済ませベットに入る。

8月23日 天候 晴

4時起床、4時半食事、5時出発。夜明け前の薄暗い中、25～30名がヘッドランプの明かりを頼りに北壁側と南壁側

にすっぱり切れた痩せ尾根をコンテで登っていくと小さな壁にぶつかりガイドと同時に登攀といった形で登って行く。ここで2パーティーを追い越してトップに立つ、小ピークを幾つか越えて行くと、一度大きくフィックスロープで下る。



夕焼けのミッテルレギ稜

三角の岩場ジャンダルムの200米の登りとなる。綱引き用の太めフィックスロープが張られているが、ここはスタカットで進む。ジャンダルム全体は少し立っておりフィックスを頼りにジャンダルムを登りきる。

休憩してアイゼンを付け岩稜と雪稜を進みアイガー山頂へのナイフリッジを登ると山頂に着く。8時30分着

米田を待ち登頂の握手を交わす。通常は5時間、私のパーティーは下降し始める、アイガー第一コルまで2回懸垂下降し痩尾根のグスグスの岩場をコンテで下っていく。アイガー第二コルまで4つの岩峰があり、ガイドが3時間かかると言う。4つの岩峰の下降繰り返して体力を使う。

最後の岩峰を登り終え、昨年登ったメンヒに続く美しい雪稜をたどると、アイガー第二コルに12時に着き、すぐ後に2パーティーと米田パーティーが続く、各パーティー登攀の成功を祝い固い握手をしてメンヒ小屋へ向かう。メンヒの大斜面では尻セードしながらメンヒ小屋へ木村・米田パーティー12時30分着。昨年岩田さんと来た懐かしい小屋でガイドと飲み物で乾杯して仲間を待つ。

後続の賀集・渋谷パーティー14時30分に到着して全員登頂を喜ぶ。

ユングフラウヨツホ駅16時の電車に乗るため15時過ぎにメンヒ小屋を後にする。グリーンデルワルドには18時半に着き、登山の成功を祝う。

8月25日

曇天の中、クライネシヤデックからメンリッペンへ、ハイク晴れていたらアイガー北壁が見えるが北壁はガスの中、ゴンドラでグルントに下りグリーンデルワルドに戻る。

8月26日

今日はグローゼ・シヤデックにバスで上がりヴェツターホルン・シュレックホルン・フィシャーホルンを見ながらファストにハイクしファストよりマウンテンバイクで牧草地帯を快走しながらグリーンデルワルド村まで駆け下る。

8月29日

最終日好天に恵まれ、日帰り出来るブライイトホルン(4164m)へ登り、帰りは景色のいいところで何度かゴンドラを降りモンテローザ山群やマッターホルン勇姿を楽しみました。

8月30日～9月1日

ルツェルン、チューリヒ観光。アイガーミッテルレギ稜はマッターホルン・ヘルリン稜の縦の登山に比べ縦走ということで、岩と雪の総合的登山が味わえました。

記 木村 正一

ポリビアアンデス登山記

パーソナル会員 光田克朗



個人で山登りしているの何とかなどは6000m台の登山をしたいと思いい立ち、世界のいろいろな地域の中から、登山手が容易で難度が高くない山を選んでポリビア行きを決めました。

ポリビアアンデスには6000m峰が14座と多数の5000m峰があり、日本からは遠いのですがヨーロッパの登山者は多く来ていて、首都ラパスのメイン通りでは登山手の会社が連なっています。

ワイナポトシ(Wiñapotosh)は、ラパス近郊のチャカルタヤ峰で高度順化したのち、計画どおり3泊4日でコンドリリ峰麓のチャールコタ湖畔4600mに向かいました。ここは素晴らしい景色で人気のトレッキングコースでもあります。ガイドと一緒に車でアンデス高原の最奥の民家まで行き、そこから荷物をロバに移し替えて歩きました。放牧されているリヤマ、アンデス衣装の女性などアンデスの雰囲気満載です。コンドリリ峰はコンドルが翼を広げたように3つのピークが見え、急峻な氷河と標高も5648mあって登るにはかなり難しそうです。湖の畔に避難小屋があつてここに泊まりました。周囲は岩と氷河の5300m位の山に囲まれて絶景です。一番簡単に登れるピコ・アウストリア5341mに行つた後、次いでこの谷

最奥の氷河を登るタリハ峰5320mに向かいました。幅の広い氷河で所々に大きなクレバスが開いていますが、傾斜は緩くガイドとアンザイレンして確実に登って行き、岩と氷の景色をしっかりと楽しみました。ここまでで高度障害の症状は全くなく順調に高度順応しているようです。

コンドリリBCで5000m峰登山の後、休養して目標のワイナポトシ峰6088mに向かいました。ワイナポトシ峰はきれいな姿形で、欧米の登山者にも有名で登山者の大部分はこの山を目標に登りに来ています。初日はラパスから車で2時間少しの登山口4700mに行き、そこから5150mの避難小屋まで登りました。ハイシーズンですから英仏など15名程度の登山者が泊まっています。夜中の1時にガイドとアンザイレンして出発して、所々にあるクレバスを避けながら登って行きました。中間部と上部に少し急傾斜の氷雪壁があります。慎重にいけば問題ありません。ルートは北側を回り込むようにしてトラバスを続けて

5900mあたりで頂上に続く稜線に出ました。ここは細いナイフリッジになっていて、リッジの側面を登りますが、かなり息が切れてきます。かなり慎重に行くと、突如狭い頂上6088mに出ました。何とか念願の6000m峰を登ることができて感激です。

ラパス近郊のワイナポトシ峰やイリマニ峰などのポリビアアンデスは少人数での短期速攻登山に適しています。今回のようなノーマルルートだと難度は高くないので、ある程度の経験者が複数で行けばガイドレス登山は十分可能だと思います。一番の注意点は高度順化と体調管理です。ラパス市街の標高は3600mありますし、長時間の飛行機と時差と気候が全く逆転している事と合わせて到着初期の体調管理が重要です。

ポリビア登山は、遠くへ行き帰りは大変ですが、その分美しい山並みとアンデスの雰囲気満載ですので、是非登山を計画されてはいかがでしょうか。絶対に面白いです。

ラパス近郊のワイナポトシ峰やイリマニ峰などのポリビアアンデスは少人数での短期速攻登山に適しています。今回のようなノーマルルートだと難度は高くないので、ある程度の経験者が複数で行けばガイドレス登山は十分可能だと思います。一番の注意点は高度順化と体調管理です。ラパス市街の標高は3600mありますし、長時間の飛行機と時差と気候が全く逆転している事と合わせて到着初期の体調管理が重要です。

ネパール ベストシーズンのヒマラヤへ

～憧れのホテル・エベレスト・ビューに泊まる旅～

世界最高峰エベレストを眼前に望む、サガルマータ(エベレストのネパール名)国立公園のシャンポチエにホテル・エベレスト・ビュー(標高3,880m)があります。周囲を右楠花や唐松の木立に囲まれ、自然と調和した景観の中、自然のままの地形を利用した全12部屋の客室からは、エベレストを始めとするヒマラヤの峰々がご覧いただけます。世界一の眺めと「贅沢なひととき」が皆様をお待ちしております。

- ホテル・エベレスト・ビュー 9日間 (出発日) 11/23(土)、12/21(土) ¥425,000
- ホテル・エベレスト・ビュー ヘリコプタートレッキング 10日間 (出発日) 11/8(金)、11/29(金) ¥385,000
- ¥445,000
- エベレスト街道 パノラマトレッキング 13日間 (出発日) 11/15(金)、12/3(火) ¥358,000

～登山コース～

- エベレスト大展望カラパタル登山 20日間
- ゴークョピーク登山とレンジョ・パス越え 20日間 いずれも(出発日) 12/20(金) ¥465,000

お勧めコース *お問い合わせください*

- 完全踏破 アンナプルナ・サーキット 20日間
- マナスル(8,163m) 展望ヘリ・トレッキング 10日間
- ガネッシュ・ヒマール展望ヘリ・トレッキング 15日間

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 フリーダイヤル
 ●お問い合わせは ☎ **0120-777802**

アルパインツアー《大阪支店おすすめ企画》

【年末企画】南海に聳える4,000m峰登頂
マレーシア最高峰 Mt.キナバル登頂 5日間
 [出発日・旅行代金(大阪発着)]
 ▲マレーシア最高峰の頂(4,095m)へ ■12/27発【募集中】----- ¥246,000

効率の良い日程でアフリカ大陸最高峰に挑戦
【山麓乗り入れ】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 10日間
 [出発日・旅行代金(東京発大阪着)]
 ■1/15発【残席僅少】----- ¥504,000 ▲アフリカ大陸最高峰の頂を目指す

観光庁登録旅行業第490号(第1種) 一般社団法人日本旅行業協会 正会員 © 青島トド横越登攀会

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
 大阪市西区京町堀1-4-3 (TCF肥後橋ビル2階) HP: www.alpine-tour.com

冬山にチャレンジ! スノーハイキングからアルパイン登山まで

第70回 冬山講習会 2014

in KAMIKOUCHI & NISIHOTAKA 2/7-9

大阪府山岳連盟の歴史を刻んできた冬山講習会。70回となります。今回は、第70回記念として、西穂高周辺と上高地の2コースを設けました。

雪原をハイキングしたいという方から本格的に雪山の生活技術やラッセル・登攀技術をマスターしたい方まで、ニーズに応じた講習を行います。

＊期間 平成26年2月7日(金) 22時
大阪発〜2月9日(月) 夜大阪着

＊募集人員 各コース30名(18歳以上の健康な方)

◆上高地コース(上高地周辺のスノーハイキング、雪上歩行の講習)

・新穂高温泉(泊)

◆西穂高コース(ラッセル・アイゼン・ピッケルなど雪山技術・生活技術の習得)

・西穂山荘(泊) 希望者はテント泊可

＊参加費38000円
(会員およびパーソナル会員は35000円、テント泊は6000円引き)

【事前打合せ】

上高地コース 平成26年1月20日(月)
西穂高コース 平成26年1月21日(火)

(今里 大阪セルロイド会館)

【事前講習会】 平成26年1月26日(日)

(蓬萊峡)

問い合わせ 山岳連盟事務所

06-6973-33675

予定

生駒チャレンジ登山大会

第7回生駒チャレンジ登山大会を開催します。

体力に応じて初級、中級、上級を認定します。

10月20日(日)雨天決行

▼スタート大阪交野線私市駅
徒歩5分水辺プラザ

生駒縦走コース私市スタート

〜むろいけ園地 初級

〜なるかわ園地 中級

〜高安山 上級

登山の部は当日受付可

安全登山の集い

11月16日(土) 6時開場

大阪市西区 大阪科学技術センター

山本正喜講演会

体力不足が登山事故を招く

(山本正喜 鹿屋体育大学教授。教育学博士。(詳細は1面))

指導員の方へ

指導員研修会

11月16日(土) 14時〜20時半

大阪科学技術センター

安全登山の集いと同日です。

大阪兵庫ハイキング

10月27日(日)

163回 大阪50山 雨山

11月10日(日)

164回 大阪50山 五月山

12月8日(日)

165回 大阪50山 嶽山

パーソナル山行

10月27日(日)

湖南アルプス 鶏冠山

11月10日(日)

比良山系・集中登山(5コース)
スチス・ペンシル縦走コースから武奈ヶ岳を目指す)

▼(1)坊村御殿山〜武奈ヶ岳

〜釣瓶岳〜朽木栃生 ▼(2)イ

ン谷口〜かもしか尾根〜北比

良峠〜武奈ヶ岳 ▼(3)イン谷

口〜カラ岳〜八雲ヶ原〜武奈

ヶ岳 ▼(4)イン谷口〜正面谷

〜金糞峠〜武奈ヶ岳 ▼(5)ガ

リバー旅行村〜大すり鉢〜広

谷〜細川越〜武奈ヶ岳 ▼ス

ペンシル縦走コース 和邇〜

霊仙山〜蓬萊山〜金糞峠〜八

雲ヶ原

〜武奈ヶ岳〜釣瓶岳〜地蔵山

〜蛇谷ヶ峰〜グリーンパーク

思い出の森(途中1泊)

12月1日(日)

アイゼントレーニング蓬萊峡

惜別



今春 パーソナル委員長就任直後に体調不良の為辞任された、遠藤芳広さん(フオレスト山会会長、大阪府山岳連盟理事、65才)が9月27日逝去されました。

春の退院後順調に回復され、夏は白馬岳へ、最近では雨の日の蓬萊峡で元気に岩登りをされておられました。パーソナル委員になって頂いた4年間、あの厳つい風貌に似合わないやさしい目と親切な物腰に思い出も尽きません。まだまだ、登りたい山が沢山あったのに残念です。

今頃は天上のお花畑や急峻な岩稜の山々の中でお過ごしでしょう。

早いお別れですが、「どうぞ安らかに眠り下さい」。心から哀悼の意を表します。

パーソナル委員長代行
副会長 中村久住

里山の植物

ナツフジ



マメ科(ナツフジ属)

ナツフジは本州の東海地方以西から四国・九州に分布する落葉性のツル植物▼毎年生駒山長尾の滝登山道登り口の直ぐ近くで、つるを左肩上がりに巻きつけクリーム色の花を咲かせているのを見かける▼和名はフジに似ているが、夏に花が咲くとの意味▼時としてフジの芽生えと見間違えられることがあるが、ナツフジはあまり太くならず、高木層に達することもない▼当年生の茎は直径2mmほどで、ほとんどは冬に枯れてしまう。生き残ったツルは5mm程度の太さになる▼山路の道端や低木林などによく見られ、葉は長さ10〜20cmで、奇数羽状複葉▼7月から8月にかけて、20cmほどの花穂を形成する▼ドヨウフジ(土用藤)の異名もある。

石水久夫