

No.199号 [平成26年新春号] 2014年1月1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新しい年を迎えて②加盟団体の紹介(26)③山ガール安全登山を④⑤委員会だより⑥体力不足が登山事故を招く⑦ネパール旅行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/>

# 新しい年を迎えて



会長 山並久次

## 新年挨拶

新年明けましておめでとうございます。



八ヶ岳三叉峰から富士山始め、各委員会が法人化を視野に、活発に活動を進めているところであり、法人化にはより一層の人材が要求されることから、各団体から将来の岳連を背負うであろう人材の推薦をお願いしたく思っております。

二年後の岳連創立七〇周年に向けた事業の推

皆様は家庭で或いは山で、それぞれ素晴らしい新年をお迎えのことと思います。平素は皆様には連盟の春・秋のチャレンジ登山大会を始め、諸行事の運営に積極的に参画し、ご協力をいただき厚くお礼を申し上げます。

さて、今年も二年に一度の役員改選の年に当たっております。昨年設置の法規委員会を

進により尽力してまいりますので、各団体におかれましても、より一層のお力添えをお願いいたします。

今年も皆様や、皆様の会、そして大阪府山岳連盟にとつて、よりよい一年でありますよう祈念し、新年の挨拶と致します。



理事長 飛田典男

## 次なるゾーンへ

昨年は、日山協が公益法人としてスタートを切り、傘下の連盟も公益性を配慮した活動を改めて見直す良い機会となりました。

大阪としても法人化の実現に向けてのフィジビリティスタデイが法規委員会を中心としてスタートし、機運が高まっております。何故、法人化なのかの問いは紙面の関係もあり他に委譲することとし

ます。主意としては当連盟が70周年を迎える過程を振り返って見た時、組織の運営及び会計処理等々において繰り返し惹き立てられた諸問題における根本的な解決にありませぬ。一昨年には会計処理の問題から調停にまで発展し、弁護士の手を借り幾度も大阪高裁に足を運ばなければならぬ事態ともなりました。70年の重みは単なる歴史のそれとは異なるものであり、社会的責任を果たすことのできる組織でなければならぬという責任と義務があります。単なるボランティア団体から脱皮を迫られていることを自覚しなければならぬ処まで来ています。

法人化への実現において最も重要なポイントは人材であることは論を待たないところだ。勿論、会員の皆様のご理解とご支援が無ければこれも已ぬる故であります。会員の皆様におかれましては是非とも法人化実現への建設的なご提言と将来の連盟を担う人材のご推挙を切にお願い申し上げます。

## 岳人の独り言

自然に親しみ自然に学ぶ・・・この言葉と何年間も山を歩きました。目で見耳で聞き肌で感じて登山を続けました。先輩が作ってくれた標語は奥が深いです。四季を通じての山歩きは良き山仲間を作り情報交換をする場となり植物の花、動物の鳥、岩石の話など各自が持ち寄り話しました。▼一例ですが、山行した時に鳥の糞を紙に包み持ち帰り植木鉢に土を入れて水やりをすると何か植物の芽が出てきます。鳥の食べた物の実生苗です。三年程すると大きく成長します。次の世代には花が咲き枝に実が付きま

す。鳥が食べにきます。少しだけサイクルが永いですが植木の楽しさが解ります。自然に親しむ一助になればと考えます。▼植物は正直です。土、水、太陽で成長します。私たちも継続の流れに穴を作らぬように努力したい。多忙な生活の中ですが自然に軸足を置いてみてください。

大阪山旅会 山田悟史



2007年 ニュージーランド フットストール

1960年頃からやまゆき会2部(登山技術研究部)として豊政さんをリーダーに「より高くより困難なスポーツ登山」を目指して四季を通じて北アルプス穂高や剣岳を中心に合宿・個人山行を精力的に実践してきました。その頃は岳連所属の他のクラブもみんな活発で友好を深め互いに切磋琢磨していたと思います。しかし69年冬山合宿の前穂北尾根でA君を転落死で失い70年9月には屏風岩でH君、さらに74年冬には涸沢岳北西稜から瀧谷の各ルート登攀後西穂高まで縦走するとい

# 北斗岳友会



う当時としては遠大な計画で挑んだ合宿でI君を失ってしまった。これを機にやまゆき会から独立して15名で北斗岳友会を設立、すでに38年が経過しました。

府岳連の国体関係▽岩登り競技会・冬山講習会・技術や遭対などの委員会にもかかわってきました。

活動地域は北海道から九州屋久島、谷川岳・穂高岳・剣岳・黒部周辺の主な岩場はほぼすべて登攀、厳冬の北アルプスの岩壁も多数登攀その他縦走登山、沢登り、山スキーなども行ってきました。

海外登山は個人レベルですが75年の府岳連ダウラギリ4峰、78年のマツキンリールカシリッジ(隊長として参加7人全員登頂)最近になってNzマウントクックの登山頂他Nzへ2回、韓国インスボン、ヒマラヤのトレッキンゲンなど。

しかしここ数年活

動参加者はほんの数名に減ってしまい、2009年冬の屏風岩(敗退)以後は会としての合宿山行はできていません。年に1、2度の懇親会で旧交を温めるのが楽しみというさびしい現状です。

小玉利生

## アドバンスクライミングスピリッツ

山という広大なフィールドの中で、自分を見つめる、自分を見つめる、興味あるものに挑戦するフロンティアスピリッツを標榜し、当会の設立基本です。

会の名称はアドバンス(高みを目指して)クライミング(よし登る)スピリッツ(精神、魂)通称ACSと称します。

この精神の基、平成2年7月に有志と共に設立しました。

冬の白山、錫杖岩、八ヶ岳、屏風岩など、また近郊のグレンデとして親しまれている不動岩に多くの方々の協力をへて「シアター」と云う岩場を開拓し、会員の技術、精神力の向上にと役立ちまし

た。今では多くの方々に利用されています。

今も基礎から、応用発展へと山で生き抜き、無事帰ると云う前提の基、冬季登攀からクライミング、スキーにと自主、安全、民主的で開かれた自由な山岳活動を行っております。

例会は月1回、鶴橋でワイワイがやがややっています。

随時募集しています。男女年齢を問いません。連絡は ☎・F 07212831 記・大津幹夫

## 第7回 生駒チャレンジ登山大会

10月20日(日) 雨の生駒

チャレンジ登山で始めての本降りでした。ぬかるみ、水溜り、スリップに苦闘のチャレンジに参加されたみなさん本当に大変でした。最も悪い要件でしたが、きっと記憶に残るチャレンジになったと思います。

台風と台風の合間となり悪い中でも開催する事が出来たのはある意味幸運でした。参加ありがとうございました。特別事業委員長 岩越昌樹



(参加者の声) 初参加、初トレラン大会でした。ロードでもここまで雨は体験したことなかったの、本当に記憶に残る大会となりました。

### 参加者数

スカイラン(マラソン)

一般男子	124名
壮年男子	113名
女子	25名
合計	159名
スカイラン	421名

- 【一般男子】
- 1位. 植村 裕樹 2:30:25
  - 2位. 石井 秀則 2:31:00
  - 3位. 大谷 篤 2:34:10
- 【壮年の部】
- 1位. 山田 和信 2:41:00
  - 2位. 横井 敬史 2:54:00
  - 3位. 小田 俊二 3:00:00
- 【女子の部】
- 1位. 西尾 彩 3:40:00
  - 2位. 國分さやか 3:45:35
  - 3位. 長野真由子 3:49:29

### スカイラン上位者

SINCE 1975

# mont-bell

ウエア・ギアに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 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 大阪市天王寺区悲田院町10-39 天王寺MIO 本館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

みのおキューズモール店 (旧箕面店) 大阪府箕面市西宿11-17-22 みのおキューズモール EAST 1.2階

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③

KODACA山の会会長 日本山岳ガイド協会 山田まゆみ

## 安全な登山のために

山での事故や遭難は、中高年だけのものではありません。山を始めたあなたにも危険はいつばいいます。どんなに低い山でも危険がゼロの山は、無いのです。

## 【山登りのための危機管理】

### 自分だけは大丈夫？

危機管理とは、「もしも」と考えられるイマジネーションではないかと思えます。そのイマジネーションがあれば、ビニールカップで山に行ったり、軽アイゼンとストックで厳冬の八ヶ岳に登るような事はしないでしよう。実際に、大雨と雷の白山でビニ

ールガツパのお嬢さんに会いました。もちろん、全身ずぶ濡れ。夏だって低体温症になるのですよ。二月の八ヶ岳では、12本爪のアイゼンとピッケルで赤岳を目指す私の後ろを着いて来る若いカップル、男性はまともな装備でしたが、女性は、軽アイゼンにストックです。「ここからはその装備では、無理です」と引き返してもらいました。見知らぬ他人ですが、彼女がスリップして滑落したらどうなるのか考えないのでしようか。

ようになることです。「もし、自分が山で遭難したら」という発想が出来ることです。その発想があれば、無責任なりーダーの誘いには乗らないでしよう。その山についての情報も自分で調べようとするでしよう。そして、同行するメンバーについて、自分の体力や技術についてもしっかりと考えるでしよう。

## 【危機を招かぬために】

### 想像力を豊かに

危機管理と言っても山を始めたばかりの皆さんが実際に危機に直面した時、冷静に対応するのは、かなり大変なことです。

けれども事故や遭難の記事やニュースをしつかりと見聞きし、シミュレーションすることは、自分自身の危機の予防に繋がると思っています。

### 他人任せにしない

ガイドとして案内するお客様の中には、頻繁に「あと、どれぐらいですか？」と聞かれる方が居ます。「もう少しです」と答えると10分も歩く「もう少しって言ったのに」と文句を言われます。「まだまだです」と言えば「ええ、もうダメです」と言う。同じ距離でももう少しと感じるかまだまだと感じるか人はそれぞれですね。そんな時、きちんと自分で地図を開く方は、「今、ここだから後、3Kmほどですね」と自分で判断されます。すれ違うグループのリーダーらしき方に「この道でいいんですか？」と聞かれた時には、さすがに返答に困りましたが。

自分が何処から出発して何処に行くのかぐらいいは、ちゃんと知って下さいね。もちろんその為には、地図とコンパスが必要ですよ。飾りではなくちゃんと使えるように練習して下さい。連れて行ってもらう山だからと言って自分は何もしなくて良いのではありません。どんな登り・下りがあるのか、どの位の時間歩くのかそんな事は、自分で考えておくことです。「他人任せ」とは、危機管理の放棄です。

## 【登山者ならば、保険加入を】

### まさか！それが、山

ハイキング程度の山だから保険なんてと思っているあなた。忘れていませんか？どんなに低い山でも転んで骨折はあるのです。折れた足を引きずって下山できませんか？救助要請しかありません。高い山ならヘリのチャーターだってあるのです。救助にかかる費用を調べてみたらきつとビックリされるでしよう。誰でも避けたいのが事故。でも誰でもできる事故への対応策は、保険です。登山者にとって保険加入は、義務と心得て下さい。

## 【可愛いだけじゃない！】

山を始めたばかりの山ガールの皆さん、山は、自分の足でしか歩けません。自分の足でしっかりと歩き、自分の目でその風景を見て、自分の心で沢山のことを感じ、そして、自分の頭で考えた登山をしましょう。「連れられていく登山」ではなく、「自立した登山者」になりましよう。次回は、「女性だからこそ」



11年5月今井通子さんと著者(右)

【山田まゆみ】(社) 日本山岳ガイド協会認定ガイド(社) 日本体育協会認定上級山岳指導員・大阪府山岳連盟 指導委員会所属・大阪府山岳連盟加盟 KODACA山の会会長

# 委員会便り

## パーソナル委員会

### 湖南アルプス 鶏冠山 親睦山行

◆10月27日(日)

草津駅からバスで上桐生へ。↓鶏冠山で一時間親睦会  
↓天狗岩↓耳岩↓白石峰↓  
桐生辻分岐を経て上桐生へ下  
山。パーソナルメンバー親睦  
山行として、初参加5名を含  
め総勢15名が、秋薫る山並み  
を楽しみました。

時折晴間が覗く良い山行日  
和。前日の雨の影響で滝の勢  
いも強い。上桐生から名瀑を  
拝しつつ鶏冠山へ。山頂では  
ぜんざい等を振る舞われ、体  
を温めながら自己紹介、互い  
の山行歴などで親睦を深めま  
した。その後、今回の見どころ  
天狗岩と耳岩へ。岩登りの  
醍醐味も少し味わい登った天  
狗岩は、眺望にも恵まれた銘  
岩でした。低山ながらアルプ  
スの雰囲気味わえ、下山ま  
で奇岩・奇石が楽しめるコー  
ス。親睦も深まり、良い一日  
となりました。(森山完美)

## 御在所藤内壁前尾根

### パーソナルアルパインチーム

◆10月6日 前夜テント泊

参加者9名 講師3名  
マルチピッチ登攀のトレーニ  
ングとして御在所藤内壁前尾  
根に挑戦してきました。



前日入りして藤内小屋前で  
テント泊。翌朝小雨の中準備  
を始めました。P7取付きから  
P6、その後雨も上がり、徐々  
に岩が乾いてくる。P5〜P3ビ  
ビリながらも快適な登攀。全  
員登攀を終えP2のコル集合は  
15時。やぐらは宿題とし、コ  
ルから裏道への急坂を降りて  
テント撤収後帰途について。  
まだまだ余裕がなく、「楽し  
しい」より「怖い」気持ちの  
割合の方が大きかった登攀で

したが、全員無事に、無事故  
で登攀を終了する事が出来た  
のは、各人の夏からのトレイ  
ニング成果と講師陣のご指導  
の賜です。(清水一樹)

## アイゼン&ピッケル練習会

◆12月1日(日)

パーソナルチーム10名、アル  
パインチーム10名。

初めてアイゼンをつける初  
心者の方や、上達を目指す方  
など参加者20名が、指導委員  
会の上級指導員など8名の講  
師を迎え、それぞれの実力や  
目的に応じたカリキュラムで  
練習しました。午前中は鋸歯  
状に切り立った鋭い花崗岩岩  
稜部で柔らかい雪を想定した  
歩行訓練を、また午後からは  
岩場で固い雪を想定した歩行  
訓練を行い、それぞれに迎え  
る冬山に思いを馳せながら、  
アイゼン、ピッケルの感触を  
確かめました。(佐伯典昭)



## 指導委員会

11月26日・27日

### 第一回指導員研修会

参加者24名

富山県立山の国立登山研修  
所をお借りして、遭難対策に  
重点をおいた研修を実施し  
た。事故発生時の初期対応の  
しかたや、引率者の責任など  
について、理解を深めること  
ができた。(北山峰生)

11月16日(土)

### 平成25年度大阪府スポーツ指 導者研修会

大阪科学技術センター

「安全登山の集い」とタイ  
アップした指導員研修会を行  
った。参加者は指導員53名、  
受講生5名、山岳関係者18名。  
この研修会は、主催を大阪  
体育協会にお願いし、以下の  
内容および大塚製薬の特別協  
賛を得て実施された。

研修 「登山ビギナーの指導  
方法について」  
報告 「ハイキングリーダー  
制度について」  
研究協議 「遭難対策と指導  
法」 (小畑和人)

## アルパインツアー《大阪支店おすすめ企画》

少数民族暮らす山麓からベトナム最高峰の頂へ  
**ベトナム最高峰ファンシーパン登頂と  
世界遺産ハロン湾クルーズ 8日間**  
[出発日・旅行代金(大阪発着)]  
■2/8・3/15-----¥272,000  
▲展望の良いファンシーパン山頂付近 ■4/12-----¥258,000

効率的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(大阪発東京着)]  
■2/3・2/19・3/3・3/14---¥520,000



ALPINE TOUR SERVICE 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

### 《好評発売中》

## 山の本をつくる

中西健夫 著  
「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」の交流や書誌、マネジメントなどについて語る。

A5判 260頁 2800円

### 《好評重版》

## 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 260頁 2500円

### 《新刊》

## 続 登山案内 一 等 三 角 点 全 国 ガ イ ド

一 等 三 角 点 全 国 編 著  
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。

A5判 212頁 1800円

## 登山案内 二 等 三 角 点 全 国 ガ イ ド

一 等 三 角 点 全 国 編 著  
五百米以上の全一 等 三 角 点 546 を研究会会員が実際に辿っ  
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。

A5判 260頁 2000円

ナカニシヤ出版

Tel. 075-723-0111  
Fax. 075-723-0095  
[表示価格は本体価格]

〒606-8161京都市左京区  
一乗寺木ノ本町15  
www.nakanishiya.jp/

# ハイキング委員会

## 第164回大阪岳連ハイキング

### 大阪50山 雨山

◆10月27日(日)

参加者9名、スタッフ2名  
台風も過ぎ、好天に恵まれた穏やかな日中で、成合地区のどかな田園風景を見ながら雨山城址へと向かう。一息つきたいと思つたところの馬場跡にベンチがある。雨山からのピストンで土丸に行き、熊取と泉佐野市の境界稜線を伝小屋谷山経由で永楽池へ。稜線からは和泉葛城、大阪湾、関西国際空港も眺めることができた。永楽池から奥山雨山自然公園展望台経由で永楽ダムへ下り成合地区へ。途中、路地販売所があり、背中のザックに購入した野菜を



詰めて、そこからバス停までは歩荷訓練。バスに乗り込み熊取駅に到着。事故や怪我もなく無事終了できました。  
(前山朱美)

## 第165回大阪岳連ハイキング

### 大阪50山 五月山

◆11月10日(日)

一般参加6名、スタッフ1名  
顔見知りばかりのメンバーで「家族旅行みたい」といいながら、皆でワイワイとルートを決めながら歩く。  
池田城は菊が満開。山に入る前にちよつと温室でランを愛でる。温室を出ると土砂降りだったが、整備された道なので不安もなく歩くうちに11時くらいには降り止む。  
日の出展望台に着いて、「千代山(ちよやま)」の三角点にタッチしてから東屋で昼食。この展望台のあたりが五月山の頂上ということらしい。ゴルフ場に挟まれた道から山に入って六箇山(ここのも大阪50山)へ。

五月山から箕面のあたりはハイキングに適した何度でも行けるいい山です(氷見美子)

# 競技クライミング委員会

10月4~6日

第68回国民体育大会山岳競技会。大阪からは少年男子と成年男子の2チームが出場。少年男子のボルダリング予選は4位につけて、決勝で2位となった。リード予選は5位で、決勝では4位となり好成績を収めた。  
(石川順二)

# 遭難対策委員会

## 無期レスキュー講習会

◆10月5日 百丈岩周辺

▼縦走ハイキングレスキュー18名 ▼セルフレスキュー基本15名 ▼セルフレスキュー応用8名、の計31名。  
縦走ハイキングコースは主にビバーク、救急法等を、セルフレスキュー応用コースは要救助者の収容搬送を中心に、セルフレスキュー基本コースは登攀中、パートナーにアシデントがあった場合の確保(ビレー)体制からの脱出を行いました。

遭難対策委員長 石田英行

# 安全登山の集い

11月16日(土)

今年「体力不足が登山事故を招く」と題して鹿屋体育大学の山本正嘉教授にお話しして頂きました。  
・日頃からの体力づくり  
・故障を防ぐ  
・登山中の元気を保つ  
・自分の実力をする方法  
今まで常識のように言われていたトレーニング方法の違いや本当の意味での登山の為のトレーニング方法など興味深いお話しを伺うことができました。会場満席約140名の参加者の皆さん、あくる日からさっそくスクワット、腹筋運動に励んでおられる事でしょう。

これを機に参加して頂いた方々だけでなく多くの登山者が日頃からの確なトレーニングを行い、遭難事故が少しでも減るよう願うと共に我々もこれからも少しでも皆さんの手助けが出来ればと思っております。

遭難対策委員長 石田英行  
▼6面に講演会の内容要旨掲載

**登山用品専門店**

**ロッジ**

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、最新の山盛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  
京都府中京区西陣南東町1-10 千代田生命ビル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。

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\*。

\*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)

ID-51 5W D-STAR

希望小売価格:54,800 円+税

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アマ制は、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

# 「体力不足が登山事故を招く」 〈安全登山の集い〉 山本正嘉講演会

## 現代の登山者に見られる体力の弱点と、トレーニングの盲点とは？

### 「登山は健康面でよい効果がある」

▽中高年登山者を対象にした調査によると、登山を始めてから健康面でよくなった人は約70%。

悪くなった人は約10%でその大半が膝痛、腰痛。

▽登山が健康によいのは、運動強度×長時間継続という特性があること。

上手に行えば体力増進、健康改善、精神的充足感など得るものが大きいですが、疲れては不快だけでなく、故障や事故につながることもある。

### 「登山事故は体力不足から起る」

▽登山事故の内容を見てみると、転滑落・転倒が60%を占めているが、これは脚力不足が主な原因と考えられる。

病気によるものは心肺機能の不足？

▽中高年登山者(リーダー層・平均年齢59才)を対象とした調査によると、脚筋力は20代並み、腹筋力は30代後半レベル、バランス力・柔軟性は40代後半レベルで、同世代の一般人と比べると圧倒的に強い

が、山で通用するのは一般コース(行動時間5〜6時間、累積標高差500〜1000m程度)まで。健脚コース(行動時間7時間以上、累積標高差1000m以上)では何らかの問題が発生している。

▽多くの人が「登山のためのトレーニング」をやっているが、「役に立っていない」

↓平地でウォーキングをして、負荷が弱すぎる。

↓階段登りをして、距離が短すぎる(駅の階段で約5〜6mにすぎない)

※一般人が「健康のため」にやるレベルでは山では通用しない。↓登山仕様が必要

### 「登山仕様のトレーニングとは？」

▽目指す山をはっきりさせ、

その山に登ると同等の負荷をかける。

↓行動時間、歩行距離、登高&下降距離、荷物の重さに相当する運動量。

「▽標準コースタイムで余裕を持って歩ける▽1時間当たり標高差300mを余裕を持って歩ける(休憩込み)」程度が登山をするための「最低体力」。

健脚コースを目指すなら「▽標準コースタイムの8割程度で余裕を持って歩ける▽1時間当たり標高差400mを余裕を持って歩ける(休憩込み)」レベル。15kgを余裕を持って背負える、8時間程度は余裕を持って歩ける、等

### 「登山能力を向上させるには？」

▽脚筋力、腹筋力が高いほど早くラクに歩ける↓これらを鍛える

※深いスクワット10回×3セット、上体起こし10回×3セットができない人、できても筋肉痛になる人は「転倒予備軍」。

週3回程度、慣れたら15回×5セットに増やす。↓これがラクにできれば、北アルプスもラクに歩ける

▽普段のトレーニングは、山によく行く人は少なくてもよいが、あまり行かない人は重要。1週間単位でメリハリをつける。

※山に行った次の日は積極的疲労回復のために軽い運動週に2回は休養とし、日によって強弱をつける。同じメニューばかり行わず、複数のプログラムをミックスする。

### 「登山中のエネルギーと水分の補給について」

▽一般的な登山コースを標準タイムで歩く場合、エネルギー消費量(kcal) || 体重(kg) × 行動時間(h) × 5

脱水量(ml) || 体重(kg) × 行動時間(h) × 5

※体重50kgの人なら、1時間当たり250(kcal)のエネルギーと250ccの水を消費する。おおむねその70%の補給を目安に。(2時間で500mlポトルの約7割、おむすび2個程度)

▽水分補給は少なくとも1時間に1回、カロリー補給は2時間に1回は行い、3時間以上の登山では塩分の補給も必要。

▽登山事故は、11時台と14時台に多く発生している。食事時間などを考えると、水分とエネルギーが原因とも考えられる。

### 「低体温症と高山病」

▽トムラウシ大量遭難事故の場合、気温6℃前後、風速15〜18m程度、雨から霧雨という気象条件だった。夏でも北アルプスなどでは、とくに珍しい状況ではない。

▽しかし、このくらいの風速だと、歩行に必要な体力やエネルギーは2倍以上、風冷効果で体感温度はマイナス10℃以下。ずぶ濡れの状態であれば、1〜3時間で通常の人は死亡する。

▽濡れないようにする、暖かい衣服を着る、カロリーを摂取するなど「行動的(文化的)適応」が必要。

最良の適応は「このような日に行動をしない」こと。

▽標高1500〜2400mは「準高山」で、通常の人では高山病にはならないが、心肺機能が弱い人、高所に弱い人、体調不良の場合などでは起こる可能性がある。

▽2500m以上は「高所」

であり、高山病の発生は目立って多い。

▽重要なのは日中に到達した高度ではなく、睡眠時の高度。

### 「まとめ」

▽日常的には、筋力トレーニングに重点を置く。

※スクワット、上体起こしなどを週2〜3回行えば、登山中の疲労軽減、膝痛、腰痛の予防改善に役立つ

▽近郊の低山でトレーニング登山を行う。

※最低でも2週間に1回、本番前に最低3回。コースタイムより少し早く歩くことを意識し、本番同様の負荷(荷物、長距離など)も時々経験しておく。エネルギーと水分の補給もリハーサルの上記目安を意識して行う。

▽登山後は、毎回自分の弱点をチェックし、トラブルを解決するためのトレーニングを考えて実施。

次の山行で問題点が解決されたかをチェック。PDCA(計画、実行、結果を検証改善策を講じる)の繰り返しが必要。

(報告、要約 根岸真理)

汚すまい この道 この山 この自然

# エベレストBCへネパールの旅(1)

(2013.10.16~11.6) 大阪うすゆき山の会会長 中村久住



中央の2峰 タムセルク (6608m) 左とカンテガ (6779m) 右

**10月16日** 38年振りにネパールトレッキングに出発する。台風18号が通過、出発を心配したが関空からの9名は大丈夫だった、成田発の3名は1日遅れになる。「香港」で乗り換え「ダッカ」経由、カトマンズ空港に着いたのは深夜だった。ざわざわした空港を後に5つ星のホテルに入る。

**10月17日(晴)** 朝の早い便に乗る予定でホテルをAM7:20に出発。空港の雑踏の中で出発時間が確定しないまま待機、小さなプロペラ機に乗れたのは10:40だった。有名な、深い谷と谷の間の尾根に開かれた「ルクラ飛行場(2850m)」に到着、近くの「ヒマラヤンジャーニー」のロッジに12:30に着いた。トレッキングサーターとコックと顔合わせ。昼食後トレッキング1日目に泊まるDudh Koshi Nadiの川沿いの村「バグディン(2640m)」に向かう。

**10月18日(晴)** 今日はシェルパ族の故郷「ナムチェバザール(3440m)」に泊まる、幾多のヒマラヤ登山をサポートした、又成功出来たのもシェルパのお蔭だ。最近はお金もうるおい色々な装備、食糧、お土産品が何でも手に入ると聞いている。川沿いの村々はロッジも又ポーターもゾッキョ(荷物を運ぶ牛)も、トレッカー



ローツェ南壁

も沢山行きかい、しかし糞も多い。太いワイヤーの立派な吊り橋の3箇所目(2830m)がナムチェへの登り口だ。高度差600mゆっくり登る。中間の展望台より初めてエベレストを遠望する。頭だけしか見えないが大きく、高く、どっしりしてここで見えるのは知らなかったので感激する、ナムチェの村は南に展開し明るい村だ、PM2:00着。

**10月19日(晴)** 東京組と合流する為予定を変更してもう1泊する。空き時間の午前 シャンボチェ(3750m)から有名な「ホテル・エベレスト・ビュー」へ登り又エベレストと対面する。午後東京組と合流。

**10月20日(晴)** 出発7:25古い寺院のある「タンボチェ(3967m)」へ。ナムチェの北の大きな



ローツェ (8516m) 遠望

尾根をトラバース、3250mの川沿いの村に下り又700m登り返す。ロッジのある尾根の展望の良い所に「加藤保男」「橋本龍太郎」さんの碑が有る。

いよいよ高度障害と寒さが浸みる高さになった。

**10月21日(晴)** 3600m位迄下りまた登り「シヨマレ(4010m)」に泊まる。

**10月22日(晴)** 出発AM8:00高度順応の為2泊する「ディンボチェ(4410m)」着AM10:00。広々とした明るい村である。午後、4600m迄ハイキングに行く。周辺には、「タムセルク(6608m)」、「アマダブラム(6856m)」、「アイランド・ピーク(6189m)」、「ヌプチェ(7861m)」、「プモ・リ(7165m)」、「ローツェ(8516m)」、「マカール(8463m)」遠く「チョオユー(8201m)、名だたる又秀麗な高峰が目の前に、頂きを青空に突き上げている。  
(次号はエベレスBCへ)

2014年  
新年あけましておめでとうございます

△ホテル・エベレスト・ビューとエベレスト

**ネパール エベレスト街道・トレッキング**

- 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) 3/7(金) ..... ¥385,000
- エベレスト大展望カラパタール登頂 20日間  
(出発日) 3/18(火)、4/22(火) ..... ¥465,000
- スリール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) 3/5(木) ..... ¥578,000

**アンナプルナ・トレッキング**

ネパールの国花「ジャクナゲ」が咲くゴラバニ峠へ!

- 石楠花のゴラバニ・トレッキング 12日間  
(出発日) 3/13(木)、3/19(水) ..... ¥320,000

**チベット**

- チヨムランマ・ベースキャンプとヒマラヤ越えの旅 12日間  
(出発日) 4/16(水)、5/14(水) ..... ¥415,000

◆その他、アジア、中国、フータン、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  
大坂 / 〒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

株式会社アトラストレック

**謹賀新年**

**事務所移転のお知らせ**

平素は格別のお引立てを賜り厚く御礼申し上げます。  
さて、このたび販売並びにサービス業務をより一層強化充実するために大阪市中央区谷町に所在する弊社大阪支店を下記へ移転いたしました。これを機会にさらに皆様方のご愛顧を得られますよう専心努力いたす所存でございますので、今後ともなお一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。  
尚、梅田営業所(グランフロント大阪 北館5F)は皆様が気軽に立ち寄りいただける場所として20時まで営業しております。

**<移転先>**  
〒530-0012 大阪市北区芝田2-8-7 八木ビル4F  
TEL:06-6147-8031 FAX:06-6147-8032  
株式会社アトラストレック 大阪支店

大阪支店・梅田営業所は荒木研一(同人OKERA所属)が配属されております。日帰貸切バスのご用命から海外登山まで対応させていただきますのでお気軽にご連絡下さい。  
e-mail araki@atlastrek.co.jp

# 2014 1~4月のご案内

## 2014年大阪府山岳連盟 新春交歓会

晴々しい始まりで新年を祝い  
ましょう。

多くの参加をお待ちします。

月 日 1月19日(日曜日)

時間 12時から14時

場 所 ホテル阪急インター  
ナショナル(梅田)

6階 瑞鳥の間

締切 1月10日

参加費 5000円

例年土曜日開催でしたが、  
今回は日曜日です

## 第70回冬山講習会 in 上高地&西穂高

今年70回記念として、西穂  
高周辺と上高地の2コース。  
2月7日(金)夜~9日(日)

【受講コース】

◆上高地コース(上高地周辺  
のスキーハイキング、雪上歩  
行の講習)平湯温泉(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)&テント泊

【事前打合せ】

上高地 1月20日(月)

西穂高 1月21日(火)

【事前講習会】

1月26日(日)(蓬萊峡)

## チャレンジダイト

### 第40回チャレンジ登山大会

## 4月13日(日)

ダイヤモンドトレイルコー  
スのうちの二上山から天見駅  
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。

◇コース

スタート 葛城市「ゆうあい  
ステーションふれあい広場」

▽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

## パーソナル山行

1月25日(土)

比良 御殿山

やつてみよう雪山!

初めて雪山にチャレンジする  
方や、雪山登山の基礎を学びた  
い、などという方を対象に、事  
前準備の方法・無雪期との注意  
点の違い等を学びます。(ハイ  
キングと共催)

1月25日(土)~26日(日)

伯耆大山テント泊山行

2月23日(土)

大峰 観音平

3月16日(日)

横山岳

パーソナルでは他にアルパ  
インとフリークライミングの  
山行が計画されています。

大阪岳連ハイキング

1月25日(土)

167回 比良 御殿山

やつてみよう雪山!

(パーソナルと共催)

2月16日(日)

168回 大峰 観音峰

蛇トンネルからの観音峰登  
山ルートは、手軽に登ること  
ができ、弥山や稲村ヶ岳など  
の大峰山主稜線が望めます。

## 積雪期

## レスキュー講習会

2月1日(土) 10時

~2日(日) 13時

場所 マキノ高原スキー場  
集合、宿泊場所

マキノ高原民宿村

【基本クラス】

①雪崩のメカニズム

②積雪断面観察と弱層テスト

③埋没体験

④アバランチトランシーバー  
(雪崩ビーコン)、プローブ(ジ  
ンデ)での捜索

⑤低体温症の処置

⑥搬出、搬送

【応用クラス】

事故発生から捜索、掘り出し、  
搬出、搬送シミュレーション

定員30名(基本クラス20名、  
応用クラス10名)

参加費 10000円(講習  
参加費3500円+宿泊費  
6500円)

お問合せ 大阪府山岳連盟事務局  
09-6673-3975  
yamasaka@araconet.ne.jp

詳細またはオンライン申し込みは  
<http://sangakusaka.com>

## 里山の植物

### ヤマラッキョウ



ユリ科 ネギ属

棚田周辺の湿地や草原など  
に生え、本州(福島以南)か  
ら四国、九州に分布する多年  
草▼10月~11月にかけて裏六  
甲や北摂の山里で見かけたこ  
とがあるが、数は少ない▼ネ  
ギやアサツキ、ニラなどと同  
じ仲間、最新の分類ではユ  
リ科から独立し、ヒガンバナ  
科に統合されている植物です  
▼花は花茎頂部に多数集まっ  
た球状の散形花序となり、花  
被片は内外6個あり、紅紫色  
~淡紅色で、楕円形をした長  
さ約5mmの花を咲かせ、雌し  
べよりも雄しべの方が先に成  
熟する▼球根は食用ラッキョ  
ウほどしっかりと球根にな  
らず、香りや辛味に乏しく食  
用とされなかった▼食用のラ  
ッキョウの花はヤマラッキョ  
ウとよく似ているが、全体の  
花数がヤマラッキョウよりも  
少ない。  
石水久夫

## 訃報

阪下悦子様(やまゆきさま、  
阪下幸一名誉会長)夫人  
が11月30日夜逝去されまし  
た。悦子様はサンケイ派遣の支援  
等、指導員として岳連の活動に積  
極的に関与されておられました。  
ご冥福をお祈りいたします。

## 編集後記

■今号より編集後記を  
設けることになった。  
編集活動を通じて得る  
岳人の思い、裏方とし  
て感じたことなどお伝  
えできればと思っています。さ  
て先日「安全登山の集い」に  
参加した。縦走や登攀を夢描  
くだけではなく、山行に合っ  
た体力を備える。当たり前の  
ようだが、毎日ホロ酔いでは  
夢も叶うまい。この矛盾をど  
う解決するか、また違う悩み  
が浮かんできた。(典童)

■冬山講習会が岳連の歴史  
を刻んで今回70回となりま  
す。再来年は岳連70周年。そ  
してこの「山岳おさか」は  
次回で200号となります。  
カラー化から2年、皆様に楽  
しく読まれているだろうか。  
読者の皆様のご意見が励み  
です。新しい年を迎え、気持  
ちを新たに、時代に即したよ  
りよい広報誌となるよう努力  
していきたい。(一之宮)