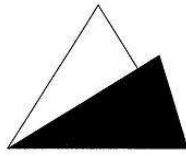


労山

おかやま



Okayama Workers'
Alpine Federation

2022年1月号 第485号

1月1日

発行 岡山県勤労者山岳連盟

HP <http://okayamakenren.web.fc2.com/>

編集：岡山県連盟機関紙委員会

(谷川治 福田豊彦 田鍋可勝 吉房一子)



① 雲ノ平より水晶岳を臨む



② 鷲羽岳からの縦走路より水晶岳を臨む



④ 水晶岳山頂



③ 縦走路を終え水晶岳山頂に近づく

2019年8月 SCMC 松澤秀泰様撮影

1P 表紙、目次

2P 新年のご挨拶

3P 全国ハイキング交流集会報告

4P 雪山講習会案内

5P 県連50周年記念講演会案内

6P 冬山に入られる方に

7・8P 県連50周年記念誌について

9P 登山時報拾い読み(12月号)

10P 私の記憶の中の山

SCMC 吉房順治

11P 理事会報告(第6回)

12P 行事予定・編集後記

新年のご挨拶

岡山県勤労者山岳連盟会長 原田武夫

岡山県勤労者山岳連盟会員の皆様、新年明けましておめでとうございます。
昨年は新型コロナウイルスの爆発的感染に振り回され、登山はおろか日常生活も制約される一年でした。

我々は十年前に千年に一度という東日本大震災と大津波を経験しました。

今回は数百年に一度という世界的感冒ウイルスの猛攻を受けています。

あろうことかこの国の政府はこの間「ゴー・ツー・トラベル」、「五輪開催」、「緊急事態の早期解除」、「感染者の『自宅待機?』」など、ことごとく失敗した愚かな政策を連発し、日本中を混乱に陥れ死ななくても済んだ命を失わせました。

会員の皆さんの中にも失業や所得削減などの目にあわされている方がいらっしゃると思います。身近な人々が困難に見舞われるのを見るのは本当に辛いものです。

年が押しせまって新規コロナ感染者数は劇的に減少しましたが、再び劇的に第六波が来る可能性も考えられます。絶対に感染対策を怠らないようにしましょう。

昨年は岡山県連創立五十周年という記念すべき年でした。

いくつかの記念行事を計画していたのですが、残念ながら中止とせざるをえませんでした。

そんな中で11月15日に蒜山ハイキング交流集会を安全に行えたのは本当に嬉しいことでした。参加された皆様とお世話してくれた役員の方々に心から感謝します。

今年度は去年の経験を活かして、コロナの感染状況を注視しながらしっかりした対策を行ったうえでの安心安全の登山・ハイキングを行っていきましょう。

本年もどうか県連をよろしく申し上げます。

山に行かないと身も心も腐ってゆく気がするのは私だけではないですよネ。

第 22 回 全国ハイキング交流会集會に参加しての報告

- 1, 開催日：'2021 年 11 月 27 日（土）13 時から 17 時、オンラインで開催
- 2, 開催場所：全国連盟事務所を基点に「全国 22 回ハイキングオンライン交流集會の開催」
- 3, 参加者：13 都道府県・26 団体・30 名
岡山県連からは ハイキング委員長 盛重忠行、副委員長 笠井 功が参加しました。
- 4, 始めに 田上委員長
コロナ禍で登山が難しくなっていますが、会・クラブの運営を維持するためには高齢化対応等を含め、日々活動を進歩させなくてはならない。
登山意欲を呼び起こす活動をお願いしたい・・・と言うお言葉でした。
- 5, 記念講演
登山時報に「白神だより」連載中の著者原田勇成さんが 1 時間以上にわたり、世界遺産登録地域『白神山地・十二湖』のすばらしさ、動植物・四季の写真を紹介しながらその魅力を余すことなく語られました。面積 17000ha、自然保護のため『基本は 手を入れない』事。
登山道は全て開放されておりますが、沢登り等で核心地域に入る場合は、青森県は届出のみ、秋田県は許可制となっているそうです。豊かな自然があることに理解出来ました、山行の刺激になり 機会があれば是非行きたいと思いました。「白神のブナ琳を守った青秋林道反対運動」の成果を忘れてはならないと青森労山の発言がありました。
- 6, 特別報告・ 千葉県 東葛山の会 安彦 秀夫様よりの活動報告。
コロナ禍の中で、会員大半を占めるハイキング層に 4 回にわたり「コロナ禍の山行、アフターコロナの山行」と題してオンライン講習会を実施しました。それぞれ 30 名前後の参加があり、好評を得ました。4 回のテーマは①コロナ禍の山行②アフターコロナの山行のために③アフターコロナの山行・国内高所（2500・3500m）④アフターコロナの山行・海外高所（3500～5800m）の内容で ZOOM コロナの現状分析・登山再開と感染対策・トレーニング・登山の生理学・高山病など多岐にわたる内容を、ZOOM の画面で共有が十分にできたと、講師も県連でも初めての ZOOM 講習会で、戸惑いと不安ありましたが、受講者からは「良かった!」という声が多数寄せられました。千葉県連の活動報告をお聞きし。コロナ禍だからできない理由を述べるよりコロナ禍だから出来ることは何か、IT 時代、今後のクラブ対応について大変参考になりました。
- 7, 意見交換・交流
(1)各会より コロナ禍の対応（山行、会議体等）を順に報告
(2)岡山県連報告として：10 月 24 日岡山勤労者山岳連盟 50 周年記念交流ハイク開催したこと・コロナ禍及び現時点の会議体の運営状況、山行催行状況を報告しました
- 8, その他情報
・HP の刷新等で新会員を獲得した会あり。HP の存在は大きい。
・「労山会員=全国連盟加入」では 無い。 労山未加入の会も参加している。
・入会年齢を（65 歳）設定している会もあり。
・盛重委員長より『吉備路の山全山縦走大会』への参加を呼びかけました。
以上報告まで 岡山県勤労者連盟ハイキング委員 盛重忠行 笠井 功

「国際山岳ガイド近藤邦彦氏による雪山講習会」お知らせ

岡山県勤労者山岳連盟では、今年度も国際山岳ガイド近藤邦彦氏の指導による「雪山登山技術講習会」を開催いたします。近藤氏は、文科省登山研修所において長年登山の技術指導をされました。雪山での適切な歩行技術、体の使い方、ルートファインディングなど、基本の技術を学べる良い機会です。またビバーク訓練は、ツェルトの正しい使い方、雪山での生活技術等の講習で、いざというときのための体験学習です。

技術の習得は積み重ねていくことが大切です。雪山登山をされる会員の皆さんは、続けて受講されることをお勧めいたします。

今回は、A) 日程、B) 日程のどちらかで受講して下さい。両方の受講はできません。
申込み閉切り後のキャンセルにつきましては、キャンセル料をいただきますのでご注意下さい。
なお、初めての参加には、前もって装備等の説明をいたしますので、ご相談下さい。

A) 雪山登山者のための実技講習会 《雪山歩行訓練》

※参加条件：雪山(ラッセルを含む)を歩けるだけの体力のある方。

※実技講習の内容は、当日の雪質・参加者のレベルに合わせて行ないますので、会を問わず参加できます。

■日時：2月19日(土) 8:00~15:00 大山情報館 集合解散

■場所：大山元谷周辺

■内容：雪山登山に必要とされる歩行技術とルートファインディング、状況判断、ラッセル技術、スノーシューの使い方他、
※歩行技術・・・登行・下降・トラバース・斜登行

《個人装備》 冬山用登山靴、冬山用衣類(ハードシェル上下)、スノーシュー、雪用ダブルストック、ピッケル(ノーマルタイプ)、ウールインナー、ウール手袋2(替え1含む)、オーバーミトン、ウール靴下2(替え1含む)、行動食、飲み物、雨具ズボン(着古したもの、又はビニールカッパ)

B) 雪山登山者のためのビバーク訓練

※参加条件：冬山登山経験者。

■日時：2月19日(土) 15:00 大山元谷小屋 集合 ~20日(日)12時 解散

■場所：大山元谷周辺

■内容：危急時対策・・・ビバーク地の選定とビバーク方法 雪山での生活技術
ツェルト、または雪洞でのビバーク技術

《個人装備》 ウール手袋3(替え2含む)、オーバーミトン、ウール靴下3(替え2含む)、その他は、A)と同じ

《共同装備》 ツェルト(人数分)、コッヘル(アルミの物)、コンロ(2~3人に1)、ガスカートリッジ(標準サイズ1人1個)、食料(グループごとで準備)
※参加者決定後にグループ編成を行ないます。

○ 受講料：3,000円 当日集金

○ 申込締切：2022年2月5日(土)

※定員：各20名 先着順

○ 申込み先：参加に関しましては各会の理事にご相談の上、団体名、氏名、性別、年齢、携帯電話番号、緊急連絡先、Eメールアドレス(添付ファイルが送れるアドレス)を明記の上、理事を通して県連海外・教育委員長宛てにお申し込み下さい。

○ 実施内容・装備等の問い合わせ先：conih0307@orion.ocn.ne.jp TEL090-3746-7553(加治)

■■ 次回安全登山講習は、2022年3月26日(土) 雪上訓練(ピッケル・アイゼンワーク)です ■■

岡山県勤労者山岳連盟創立 50 周年記念講演会のご案内

2021（令和3年）9月26日（日）に実施予定でした鹿屋体育大学教授 山本正嘉氏の記念講演会は、新型コロナウイルス感染症第5波拡大の為、止む無く延期となりました。

この講演会を楽しみに参加を申し込んで頂いていた方々から、「是非とも早急に、再実施を！」の要望がありました。この度、山本教授のご好意により、再度50周年記念講演会が実現する運びとなりました。

参加申し込みは、前回と同じく、先着順とさせていただきます。詳しくは所属する会・クラブの県連理事までお尋ね下さい。実施要領は、以下の通りです。

- 1) 日 時 …… 2022年（令和4年）3月5日（土）
9：30～受け付け開始（開場）
10：00～12：00
- 2) 場 所 …… 岡山国際交流センター 8階イベントホール
(JR岡山駅西口から徒歩3分)
- 3) 講 師 …… 鹿屋体育大学教授 山本 正嘉 氏
- 4) 講演内容 …… 演題「安全な登山のための体づくりと山での疲労対策」
- 5) 参加費 …… 無料
- 6) 募集定員 …… 140名
- 7) 申込受付 …… 所属各会の県連理事まで（各会の所定申し込み方法による）
※ 先着順になりますので、お早めに手続きをお願い致します。

山本正嘉氏 プロフィール



1957年横須賀市生まれ、東京大学大学院教育学研究科修了、博士（教育学）。現在、鹿屋体育大学教授および同・スポーツトレーニング教育研究センター長。日本山岳・スポーツクライミング協会医科学委員会委員、国立登山研修所専門調査委員、日本山岳ガイド協会特別委員など。専門は運動生理学とトレーニング学。2つの体育大学で35年にわたり教鞭をとり、様々なスポーツ選手に教育や指導を行うかたわらで、スポーツ種目を問わず実践現場に直結する研究論文を発表してきた。

自身の専門は登山で、ヒマラヤやアンデスでいくつかの初登攀を持つ。登山を対象とした研究、教育、指導もライフワークとして行う。主著は『登山の運動生理学とトレーニング学』『体育・スポーツ分野における実践研究の考え方と論文の書き方』など。2001年に秩父宮記念山岳賞を受賞。

冬山に入られる方に

岡山県勤労者山岳連盟 遭難対策委員会

昨年は10月の終わりに、例年より2週間も早く大山に初冠雪がありました。地球温暖化の影響で、気圧配置が過去の状況と変わってきているからなのか、11月に入ってから日は20度近くなる日もあり、寒かったり暖かったりと、以前とは季節感が変わってきています。この冬は、例年以上に寒く雪が多くなり、今まで積雪のないところでも雪になるかもしれない、という話も出ています。コロナ禍で約2年間のブランクを誰でも抱えている中、身体・道具ともに十分な準備をして冬山に出掛けて下さい。

まず、『山で絶対にしてはいけないこと』のひとつをお話したいと思います。ひとことで言うと、パーティまたは個人が次にとる行動判断において、周りの人が同じ行動をしているから大丈夫という考えは危険だということです。その人は、海外の高峰に精通していてすべての危機に対処できる人かもしれないし、または山が初めてで今まさに迷っている人かもしれません。山行中に自分の行動を人に頼るようであれば、「この山行は自分にはまだ早い」と思って下さい。自分の行動に自信をもって判断が下せ、自他共に認める実力のあることが、雪山はもちろん山に登るための資格のひとつと言えるでしょう。これは、他人に助言を得るなどということでは無く、自分の知識に他人の助言をうまく適応させることが重要です。同じパーティ内での話し合いも十分にしましょう。

さて、冬山(低山雪山も含む)に入るための準備は、夏山と異なりグループ行動時においても、個々の知識、体力、対応力に多くのプラス要素が必要となってきます。冬山においては、雪がなく(強風時は雪がないほうが危険)でも、遭難してひと晩を明かすことになれば、命の危険にさらされます。また、雪山での体調は、服装の面からみても外見からでは解りにくいので、個人での体調管理、他人への説明能力が必要となります。毎年雪山に入られる方は体調を整える意味で、すでに準備山行等の練習を行なっている方もおられると思いますが、体調づくりはすぐにはできませんので、日頃からそのつもりでトレーニングしておかなければなりません。急な吹雪になれば2~3m先の人も見えなくなります。最悪、パーティとはぐれても自力で下山する能力を身につけてください。



また、大雪にも注意が必要です。暖冬傾向にある近年においては、日本海も暖かくなり積雪量は逆に多くなる可能性があると言われていています。期間を通じての大量の積雪もですが、短期間のドカ雪にも十分気をつけなければなりません。スネぐらいの新雪ラッセルで1時間かけて1kmも進まないとか、腰まで新雪があれば1時間かけても200mくらいしか進まないというザラにあります。行程に十分な余裕を持つのはもちろん、いざという時のために、ツェルト、コンロ、濡れていない着替え等、常識的な範囲で持参をしましょう。

そして、行動中にできるだけ汗をかかないようにすることです。雪山で汗をかくと、外気に触れるところは湿度が低いので蒸発してしましますが、ラッセル時においては、雪の中なので周囲の湿度が高く、意外と汗をかきます。あまり急激な行動はせず、ゆっくりと、あまり休まず進むのが良いと思います。岡山でも県北の山間地で低温であればアウターの内側で結露し氷となります。風が吹けばさらに顕著になります。凍った汗は休憩時など比較的暖かいところでは体温で解け水分となり、この後の行動時に再度低温と風に晒されると容易にその部分が気化熱も伴い凍傷になってしまいます。普段から冬にシモヤケになる方は、特に注意が必要でしょう。シモヤケは凍傷のごく初期段階の症状です。凍傷中程度以上の症状は、手足、耳、ほっぺた、鼻先などが白くなる、水ぶくれができる、赤黒くなったりする、などです。これは残念ながら一生治ることはありません。ちょっとした寒気で再発し、すぐに凍傷の症状になります。

最後に、道具の手入れは十分ですか？ピッケル、アイゼンの刃先は減っていませんか？取り付けバンドは磨耗していませんか？スノーシュー等の準備はできていますか？

以上、これらのことに十分気をつけて、冬山を楽しんでください。