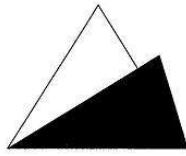


労山

おかやま

Okayama Workers'
Alpine Federation



2022年4月号 第488号

4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)



県連 50 周年記念講演会(3月5日(土)、鹿屋体育大学教授 山本正嘉様)

1P 表紙、目次

2P 全国連盟総会報告

3-5P 創立 50 周年記念講演会報告

THD 富岡祝子 NHC 松本 寛

SCMC 小林卓郎

6-7P 大山雪山講習会報告

KHC 姫井利幸 SCMC 岡田かおり

8P 第 52 回定期総会案内

9P ロングトレイルを楽しむ

SCMC 吉房 一子

10P 登山時報拾い読み(3月号)

11P 理事会報告(第9回)

12P 行事予定・編集後記

日本勤労者山岳連盟 第35回総会 報告

SCMC 小林 卓郎

2022年2月19日(土)13時~翌20日(日)13時まで、東京都府中市のホテルコンチネンタルに於いて、全国連盟総会が開催されました。地方連盟代表者と全国連盟役員が一堂に会して行なわれるものです。昨年の全国評議会、一昨年の全国総会と同じ場所です。岡山県連からは、原田会長、小林副会長、吉房副理事長の3名が、ZOOM会議参加方式でオンライン参加しました。

代議員は、地方連盟ごとに会員数によっての比率で選出されます。1~300人=1人、301~600人=2人、601~1,000人=3人、1,001~2,000人=4人と云うように。岡山県連は、昨年11月末の会員数が815名(対:前年比40名減)ですから代議員は3名になります。会場への出席が24名、Web参加が26名、委任状提出が22名、合計72名で総会成立となりました。

議題は、① 第34期下期の活動総括と第35期上期(2022年度)の活動方針 ② 第34期の財政活動総括と決算報告及び第35期上期の財政方針、予算の策定 ③ 労山事故対策基金規定の一部改定について ④ 全国連盟役員の選出、その他 であり、今総会の主な目的と主要な課題は、次のようなものでした。

- (1) コロナ後の登山界での、組織の強化と拡大を目指す活動について
- (2) 遭難事故を減らす安全登山教育の充実について
- (3) 大規模開発から山岳自然を守る活動について
- (4) 平和な社会で、登山文化を発展させる取り組みについて

労山のコロナ対応は、全国雪崩講習会、全国登山研究集会、全国自然保護担当者会議、全国女性集会などは、中止又は延期。組織部は、8回に渡り、Zoomを利用した課題別講演会を開催し、情報共有する為の大きな手段となることが明らかになったと報告がありました。機関紙「登山時報」の発行については、購読者の年々の減少に伴う赤字会計を改善すべく紙媒体、電子媒体での購読方法等が議論されたが、結論までには至りませんでした。遭対部からは、今年(2022年)に入ってから、1月2月の2ヵ月間で4名の死亡事故が発生し、緊急事態宣言の緊急アピールがありました。積雪期登山については、より慎重な計画と判断を心掛けて下さい。

労山会員数は、2021年11月末の組織数調査によると、577団体、17,106名となり、前年に比べて7団体減、444名の会員減となり、脱退の会・クラブは、10団体だった。数が減らなかった道県連盟が21。増加したのが14道県連盟。高齢化会員の退会やハイキング系クラブの脱退等は、毎年、指摘される問題である。新役員は、会長に浦添理事長が。理事長に川嶋事務局長が。

新たな事務局長に若い(43歳)小池藍さんが就任されました。 以上

岡山県勤労者山岳連盟創立50周年記念講演会 実施報告

玉野ハイキング同好会 富岡 祝子

令和3年、岡山県勤労者山岳連盟は創立50周年を迎えました。この大きな節目に当たり、「創立50周年講演会」を次のとおり開催しました。

開催日時：令和4年3月5日（土）10:00～12:30

会場：岡山県国際交流センター8階イベントホール

講師：鹿屋体育大学教授 山本正嘉氏

テーマ：「安全な登山のための体づくりと山での疲労対策」

参加人数：74名

会別人数 岡労2名 倉労8名 みまさか2名 THD9名 KHC18名

PFC1名 SCMC27名 NHC5名 MONTATA1名 全国連盟1名

内容

1 県連 原田会長のあいさつ

2 全国連盟副理事長・組織委員長 久保典子氏による祝辞

3 講演（山本正嘉教授）

（1）現在の山岳遭難の多さの問題点は、登山者の体力不足を登山者自身が認識していないことで、研修会等に参加した人の10%位の人しか運動を続けられていない。

（2）安全登山のためには、日常のスクワットなど筋力トレーニングと低山トレーニングが必要で低山トレーニングでは月間登下降距離±2000mを目指し、低山で週に1回、上り下りとも500m程度の半日登山をする効果は大きい（佐賀県の金立水曜登山会）。

（3）登山の運動強度をメッツという単位で現し、他のスポーツ競技と比較しての説明。

（登山はテニスやスキーなどの激しいスポーツに匹敵する）

等、具体的に噛み砕いた説明をされ、安全登山のためには正解は1つではなく登山者それぞれの地道な努力が必要との内容であった。登山者へ安全登山の意識付けをする良い講演でした。

（4）質疑・応答

・サプリメントは効果があるのか？→特に有効性は感じられない。

・低山登山で高山病対策はできないのか？→高山に行かないと高山病対策はできない。

所感

今回、実行委員会の一員として参加させていただきました。当初、昨年9月末に開催予定でした記念講演会は新型コロナウイルスまん延防止が発令され、やむなく中止となりました。この度、山本先生のご厚意により、再度、50周年記念講演会開催の運びとなりました。小林実行委員長を始め、開催にあたってご尽力して下さった方々、会員皆様のご理解、ご支援により無事終えることができとてもうれしく思っています。

岡山県勤労者山岳連盟創立50周年記念講演 「安全な登山のための体づくりと山での疲労対策」を聴講して

新見ハイキングクラブ 松本 寛

・今回初めて山本先生の講演を拝聴して、今までは何となく「たぶんそうだろうな」と思っていたことが、データで顕著に分かったことは、私にとって大変意義あることでありました。

・特に有意義であったことは、以下の2点です。

① 「月間登山登下降距離」を意識するということ

今までは北アルプス山行があれば、3ヶ月前から山に行く回数を増やしたり、登りのきつい「大山」に1回行ったりと、何となくトレーニングをしていた感があります。しかし目標がきちんと数値（±2,000m/4回）で示されれば、実行していく上で納得して実行できるし、やりやすいことです。

② 週1回の低山登山が「体も心も健康になる」ということ

金立山水曜登山会の会員の「慢性疾患の有病率」及び「自覚的健康観」の調査データから見て、いずれも一般の方に比べ良い結果であること。

やはり外で体を動かすこと、特に山に登ることは良いのだなと実感しました。

・実践あるのみ

講演の最後に山本先生が言われたように、「如何に実践、継続できるか」にかかっていると思います。これからも高い山に登り続けられるよう、私も「低山登山」を実践しなければいけません。

以上



＜追記；山本先生からの宿題＞

県連事務局

①週に一回の低山歩き（半日程度）を続ける。

②スクワット、脚上げ、腹筋を10回ずつ、3セットを毎日続ける。

6ヶ月後に皆さんにお尋ねしますので、それまで、頑張ってください。

岡山県勤労者山岳連盟 創立 50 周年記念講演会 実施報告

山陽カルチャーマウンテンクラブ 小林 卓郎

2021 年 3 月 19 日に、県連 50 周年記念式典及び記念講演会の第 1 回実行委員会が開催され、県連傘下 9 会・クラブより、11 名の委員が集まり協議しました。

全体予算、記念式典準備、記念パーティ、開場の仮予約、その他、コロナウイルス感染症拡大における規模縮小の第 2 次案の検討。会食を中止する案。式典と記念講演会を一つの会場で同時に行う案等。当初、ホテルメルパルクで行なう予定でしたが、9 月 26 日（日）ママカリフォーラムで開催することとなりました。

募集を第 1 次、第 2 次と分けて、各会に参加期待数を示して、予定数を一杯にすべく「労山おかやま」で案内し、遠く広島県連からも 4 名の参加希望があったりして開催を待つばかりの状態になっていました。しかしながら、コロナウイルス感染症第 5 波が収まらず、8 月 17 日の第 2 回実行委員会で止む無く中止が決定されました。折角、大勢の皆さんが鹿屋体育大学教授 山本正嘉先生のお話を聴く気になっていたのが肩透かしを食わせる結果となってしまいました。

是非ともリベンジ、再挑戦をしたいと思い、再度、山本先生と日程調整し、2022 年 3 月 5 日（土）に記念講演会が開催される運びに漕ぎ着けました。

1 月 24 日に第 3 回実行委員会を開き、今度は、国際交流センター 8 階イベントホールで、演題「安全な登山のための体づくりと山での疲労対策」として前回と同様に募集案内をし、74 名の参加者が集まりました。2 月 17 日に第 4 回実行委員会（ズーム会議）で岡山県は「まん延防止要請」が 3 月 6 日まで出ているが、

今度 2 回目を逃したら、流石に 3 回目は無くなると云う危機感があって、感染対策を厳重に取った上で開催しようと決定しました。山本先生が居住されている鹿児島県も同様の状態であって、勤務先の大学からも「不要不急な県外への旅行は控えるように」との注意があったとの後日談でした。山本先生からは、9 月の中止の際、講演予定内容の資料を県連労山会員に快く、オープンにして下さり、

ホームページ上へのアップで、講演に参加出来なかった方々も、その内容が分かるように御配慮いただきました。2 回目の開催時には、24 頁のレジメを作成して、会場準備を県連理事全員で行い、受付、検温チェック、会場内の換気、照明調整等々、中々、大変な面もありましたが、何とか無事に終えることが出来ました。当日は、朝早くからお越しいただいた方を受付開始前に、会場内へご案内するなどの不手際があり、ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。この場をお借りしてお詫び申し上げます。これを機に更なる発展と飛躍を期したいと思いますので、引き続き、岡山県勤労者山岳連盟に、ご理解、ご支援、ご協力をお願い致します。

国際山岳ガイド 近藤邦彦氏による「雪山講習会」報告

日 時 2022 年 2 月 19 日(土) 8:00～15:00 / 19 日(土) 15:00～20 日(日) 9:30

場 所 大山寺～元谷

講 師 国際山岳ガイド 近藤邦彦氏

参加者 A 日程 8 名……KHC 2、SCMC 5、佐伯山の会 1 (広島)

B 日程 4 名……岡労 1、SCMC 1、MONTATA 1、佐伯山の会 1 (広島)

「雪山歩行訓練に参加して」

倉敷ハイキング倶楽部 姫井利幸

私は以前から企業 OB 会登山班の先輩や仲間達と雪山山行をしておりました。仲間達も年齢を重ねるに従い登れる山も限られてき、また一度基本の歩行訓練を受けたいと思っていましたところ、今回県連主催で講習会が開催されると知り参加させて頂きました。

受講者は 8 名で、私以外の皆さんは大きなザックを背負っておられ小さなザックで装備が不足しているのではないかと心配になりました。

小雪が断続的に舞う天候の中、元谷避難小屋を目指して大山寺の参道をつぼ足で歩き、途中でスノーシューを装着して林の中を歩きました。平地では各自が新雪の上にそれぞれのペースで自分のトレースを作り、スノーシュー独自の前部を上げて足を前に進める歩行をしましたが、ワカンとの歩き方とは異なり早く進める事を知りました。途中の急斜面ではザックを平地に置いておきスノーシューの先端を斜面に対して下向きに蹴り込む形で登って行く事を教えていただきましたが、なかなか登る事が出来ずザックを背負っていたらどこまで登れるやらと思いました。



また、つぼ足でも斜面を登りましたが、柔らかい斜面ではなかなか登れず膝で雪面を押さえる事は知っていても前に押すだけでは固まらずポイントにはなりません。膝を下向きに押さえてそこに足を乗せるようにすると崩れずに足場となる事が分かりました。斜度がきつくなるとそれでも登れなくなり、ストック 2 本を纏めて両手で握り雪面に押付けて支点にしながらか進み、雪庇ではピッケルのブレードで雪庇を崩して登りました。

下降ではスノーシューのテールを前に振り出すようにしてから雪面に突き刺して乗り込むようにしていました。斜度のきついところでは前向きではなく、斜面に正対しピッケルで足元に支点を確保してから足を下す形で下降しました。

元谷小屋まで沢を詰めて登りましたが、曇天と降雪によりスノーブリッジの見極め・斜面の凹凸が判りづらく注意を必要とするところでした。

元谷小屋での昼食休憩後は大神山神社付近まで下山し、雪洞の作成訓練をした際には間口の取り方・掘る深さを習いましたが、作るに相応しい場所の選定には経験に基づいた知識が必要であると思いました。

短時間で種々の技術を受講しましたが、これからも雪山歩行の回数を重ねて習得せねばならない課題があることが判りました。

ガイドの近藤さん、教育委員長の加治さん、副委員長の久世さんが指導してくださり、大変お世話になりました。ありがとうございました。