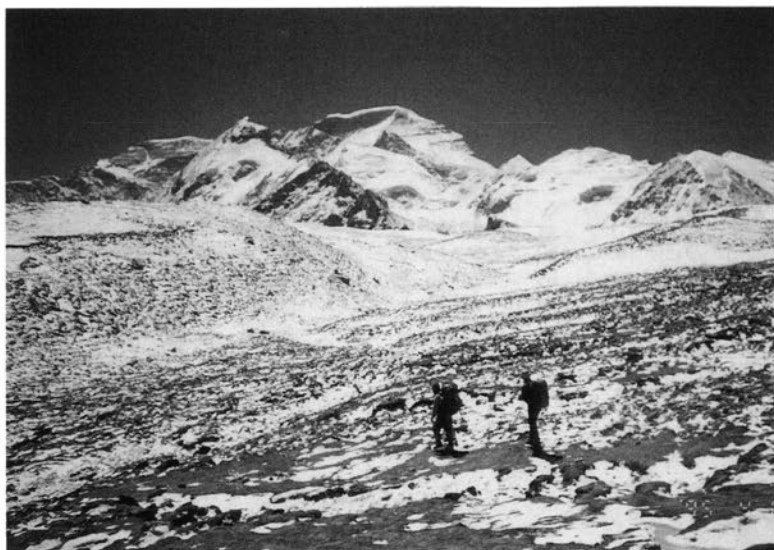


高所登山成功への道

鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育センター

助教授 山本正嘉



チョーオユー(8201m)を目指しチベット高原をキャラバン

■自立した登山者を目指して
ここ数年、ヒマラヤの高峰、ことに八千メートル峰の一般ルートが非常に身近な存在になった。たくさん登山者が集中し、フィックスロープを張り巡らすので、肉体的にも精神的にも楽をすることが出来る。他隊から詳しいルートの情報も聞ける。これに加えて、高所ポーターと酸素ボンベを多量に使い、天候や雪のコンディションもよければ、極端な話、初心者でも登頂できてしまう。
しかし、もしも右記の条件が一つでも欠けたらどうだろうか(これはヒマラヤではよく起こることである)。それでもなお、着実に登頂し生還できる人は、ごくわずかしいないだろう。他力に依存した登山者は、少し状況が悪化しただけで事故を起こしてしまう。最近、このよう

雪、岩、氷に覆われたヒマラヤの山で、何十日もの登山をするためには、強靱な体力がいる。少なくとも出発の半年前から意識的な体力トレーニングをすべきである。
といっても、特殊なトレーニングは必要ない。最もよいトレーニングは登山をすること、低い山でもよいから時間の許す限り行き、体力に

■体力トレーニング
私の専門は運動生理学なので、高所登山をする人が普段から身体をどのように鍛えたらよいのか、また高所に行ったときに身体をどのように扱ったらよいのかを概説したい。

なタイプの事故や事故未遂の話をよく聞く。ヒマラヤ登山を志すならば、あらゆる意味で自立した登山者となるよう、不断の努力をしなければならぬ。



1999 年 (平成 11 年)

5 月号 (No. 648)

社団法人 日本山岳会

The Japanese Alpine Club

定価 1 部 150 円

目次

高所登山成功への道	1
文化庁および環境庁への要望書	3
海外の山・マロリー、発見!!	5
報告	
総務委・新入会員の集い	6
自然保護委・富士山憲章制定記念シンポジウム	6
健康スポーツ・シンポジウム	7
支部だより	8
越後支部 福井支部 北海道支部	
わが支部としておきの一山	
富山支部・大笠山	10
宮崎支部・双石山	10
北海道支部・十勝岳	11
京都支部・峰床山と八丁平	11
広島支部・十方山	12
福井支部・取立山	12
東九州支部・由布岳	13
岐阜支部・屏風山	13
東西南北	
東京支部と山の歌の頃	14
芦生の森を歩く・その 5	15
短歌・群れぬ矜持を	16
短歌・夏山にて	16
チベット幻想	16
俳句・信州独鈷山・塩田平	17
山座同定を愉しむ	18
図書紹介・図書受入報告	19
会務報告	21
INFORMATION	22
ルーム日誌・会員異動	23

▶日本山岳会事務取扱時間

月・火・木	10~20時
水・金	13~20時
第2、第4土曜日	閉室
第1、第3、第5土曜日	10~18時
▶図書室開室時間	
日曜・祭日・月曜を除く毎日	...
	13~20時

応じて速く、そして長く歩くとよい。毎週行ければ理想的だが、それができない人は下界でその分を補うトレーニングをする必要がある(詳しくは文献3を参照)。言うまでもないことだが、忙しくて十分なトレーニングができなかったという言い訳はヒマラヤの高峰に対して全く通用しない。

トレーニングの仕上がり具合も、山で確認するのがよい。標高差一〇〇メートルを二時間以内で余裕を持って(息切れを起こさずに)登れるかどうかが最低基準だろう。東京近郊であれば、丹沢の大倉尾根を二時間以内で登れるかどうかが目安になる。

この基準は、年齢、性別に関係なく当てはまる。中高年者や女性だからといって山が手加減してくれるわけではないからである。

右記のように速く登れるかどうかも重要だが、もう一つ、長い時間(そして長い期間)登り続けられるかどうかも重要である。一日に何時間歩いても疲れない、そしてそれを何日繰り返ししても疲れないような耐久力は、下界で行う一、二時間程度のトレーニングによつては身につかない。やはり本物の山で長時間、そして長期間の登山をすることが必要なのである。

■高所順応トレーニング

下界で体力が強い人は高所に順応するのも速い、というのは誤りである。両者は全く別の能力だと考えたほうがよい。下界で強い体力を誇る人でも、高所でうまく順応できないケースはざらにある。高所順応は、酸素の濃い下界でどんなにハードなトレーニングをしても身につかない。酸素の薄い高所に身を置くことによつてはじめて身につくのである。

鍵となるのは、四〇〇メートル前後の高度である。この高度でじっくり順応することが、本番でのスムーズな登山につながる。現在多くの登山隊がやっているように、目的の山に取りつく前に四〇〇メートル前後の場所を高所順応トレーニングをするのが最もよい方法といえる。

高所順応を身につけるためには、体力をつけるのと同じで長い時間がかかる、ということを強調しておきたい。生理学的にみて、この高度に十分に順応するためには三週間かかる。先を急ぐあまり、四〇〇メートルの高度で十分な順応を身につけないうままさらに高く登ると、高山病に悩まされることになる。これは一夜漬けのトレーニングで競技会に臨むようなものであり、危険きわまらないことである。

日本には四〇〇メートル級の山はないが、それでもある程度の高所順応トレーニングはできる。とくに富士登山は効果が高い。出発の一、二カ月前から毎週富士山に登れば理想的だが、それが無理でも可能な限り行くとよい。春・秋ならば、富士吉田口か富士宮口の五合目から頂上まで三時間以内で「余裕を持って」登れるかどうかが目安となるだろう。冬ならば、御殿場口から頂上まで六時間以内が目安である。

富士山以外の山でも高所順応トレーニングはできる。筆者の研究によれば、剣沢の二四〇メートル地点に定着して四泊五日の登山をした後には、富士登山と同じような高所順応の効果があつた。

■高所技術

四〇〇メートル以上の高所に行くと、われわれの身体はちょうど慢性呼吸不全に苦しむ患者と同じような状況に陥る。このような状況下で上手に身体を動かし、登山を成功させるためには、それなりの知識と技術がいる。その要点を一言でいえば「病人になったつもりで、身体をできるだけ優しく扱う」ということになる。

言い換えると、高所では「頑張りすぎない」ことが重要である。頑張り

りすぎることは、呼吸不全患者が全力で運動するようなもので、たちまち身体の機能が破壊され重い高山病にかかってしまう。

一、歩き方

「ゆっくり」歩くことが重要である。これは簡単なようだが難しい。生まれたときからずっと住み続けた、酸素の濃い下界での身体の動かし方が頑固に身についているからである。だからほとんどの人の場合、自分ではゆっくり歩いているつもりでも、まだ速すぎると思ったほうがよい。

呼吸不全患者になったつもりで、あるいは八十歳以上の老人になったつもりで、ソロリソロリと歩くようにする。一分間あたりの歩数を数え、平坦地では五十歩くらい、登りでは四十歩くらいに抑えて歩くのが目安である。

二、息のしかた

高所では酸素が薄いので、下界と同じ呼吸法をしていると体内は酸素不足になる。安静時、運動時を問わず、常に深くゆっくりとした腹式呼吸を心がけることが大切である。この呼吸法は高所に行つてから練習してもなかなか身につかないので、普段から練習しておく必要がある。

問題は睡眠中である。眠つてしまうと意識的な腹式呼吸はできない。その上、睡眠中には呼吸中枢の働き

が低下し、呼吸が浅くなるので、酸欠に陥りやすい。ひどい高山病は、たいてい夜眠っているときに起こる。寝苦しいときには無理に眠ろうとせず、むしろ座って腹式呼吸をしながら起きているほうが快適に過ごせる。最近、下界の医療で、睡眠時無呼吸症候群（睡眠中に何度も呼吸が停止する）という病気が注目されている。この病気を持つ人は、睡眠中に高山病にかかりやすいだろう。注意



ネパールヒマラヤの峰々は魅力的だけれど……

すべきことは、これはごくありふれた病気だということである。たとえば男性の場合、少なくとも十人に一人は該当者がいるという。この病気は、中高年者、太った人、いびきをかく人、そして男性に多い。この病気の疑いのある人は、高所に出かける前に医師の検査を受けたほうがよい。

三、食べ方と飲み方

高所に行くとき食欲が落ちてしまう。しかし、登山は莫大なエネルギーを使うので、十分に食べられない人は脱落してしまう。また食べ物、運動だけではなく、体熱を生み出すためのエネルギー源としても重要である。

水をたくさん飲むことも重要である。高所では低酸素、寒冷、そして乾燥した空気を呼吸するため、たとえ汗をかかなくても、身体水分はどんどん失われる。脱水は、疲労、高山病、凍傷の引き金になる。高所では、食欲と共に飲水欲も低下してしまうが、そこをあえて飲むことが大切である。食べ物に含まれる水分を含めて、一日あたり四〜六リットル

ルの水分を、温かくして採ることが必要である。

普段運動をしていない人は、いわば胃袋が小さくなっているのので、食べるにしろ飲むにしろ、いざ高所でたくさん採ろうとしても受け付けられない。普段から活動的な生活をして、丈夫な内臓を作っておくべきである。なお酒は、高山病の大敵なので（おそらく睡眠中の呼吸を抑制するように働くからだろう）、十分に順応するまでは飲んではならない。

■終りに

ここに述べたことは、高所登山に必要な知識のごく一部を要約したものにすぎない。実際に高所に出かける人は、さらに広く深い知識が必要である。本稿の内容がより詳しく解説してある以下の拙稿を参照していただければ幸いである。またこれ以外の文献として、原真氏が著した「ヒマラヤ・サバイバル」（悠々社、一九九四）という優れた単行本がある。

る。筆者はこの本から計り知れないほどの啓発を受けた。是非一読を薦めたい。

【参考文献】

1. 八千メートル峰登山タクティクス解明への試み『岳人』五七八号
2. 高所登山のためのトレーニング『山岳』九一年
3. 登山の体力科学（一〜十六）『岳人』五八七〜六〇二号
- 登山の運動生理に関する基礎知識は五八七〜五九一、下界での体力トレーニング方法は五九二〜五九四、高所登山については五九八〜六〇二号に解説した。なおこの連載は今年中に東京新聞出版局より単行本として刊行予定である。
4. よりよい高所登山の方法を求めて（上、下）『岳人』六〇八〜六〇九号
5. トレーニングの生理学『山と溪谷』七五〇号
6. 高所登山成功へのプロセス『岳人』六一八号

文化庁および環境庁への要望書について 「早池峰インターハイ山岳競技問題」から

自然保護委員会担当理事・大蔵喜福

本年八月、岩手県において行われる高校総体の山岳競技会場として予

定される早池峰南面登山道周辺は、

「早池峰山及び薬師岳の高山植物地

「帯・森林植物群落」の名称で「特別天然記念物」として厳重に保護されている場所(他に国定公園の「特別保護区」「森林生態系保護地域の保存地区」などにも指定されている)です。当然、市民・山岳団体より開催反対の声が上がります。自然保護委員会としては山岳環境保全のために、開催地またはコース設定変更を三年前よりシンポジウムなどで討議し、支部および関係各所に訴えてきました。

しかしながら、この高校総体推進側にあるのが県岳連と当山岳会岩手支部双方に関わりをもつ関係者です。『九五年に開催地が決まり、すでに行政が動き出し、簡単に変更は不可能』という見解で理解を求めてまいりました。

板ばさみの状況に苦しまれていることは察しますが、日本山岳会自然保護委員会として議論を重ねた結果、昭和五十二年(一九七七)当時の執行部が「早池峰の山岳景観保全に関する意見書」を今西錦司会長名で行政関係に要望した重大な経緯があり、さらに昨年来から当委員会が早池峰を含めた山岳環境保全として取り組んでいる「高山植物盗掘問題」を軽視することはできないという二点から、行動を起こしました。

確認作業として、昨年夏に四委員

が現地視察をしてその状況をつぶさに見学した結果を踏まえて、岩手県教育委員会教育長大隅英喜氏宛に「早池峰インターハイ山岳競技問題についての質問とお願い書」を一月五日付で送付しました。

もとより、当委員会は早池峰での大会開催そのものに反対しているわけではなく、自然保護重視を訴える知事さんのいる県、また文化財管理責任者である教育委員会が、守るべき天然記念物を傷つける恐れのあるコースで全国的な公の大会を容認するのか、理解に苦しむということでは、質問をお願いしたわけです。

回答は今後、この種の登山競技の資料として、さらにモラルの問題として、その姿勢がひとつの precedents になります。

一月五日付の「質問とお願い書」は地元で大きな反響を呼び、各新聞社の地方版に掲載されました。一月十三日付朝日新聞、一月十四日、十九日付岩手日報、一月十六日付読売新聞など。会員の菅原氏も一月二十三日付朝日新聞の「いわて論壇」に意見を掲載しています。

回答に関しては二月二日、中谷岩手支部長より連絡があり、二月三日教育委員会(インターハイ推進室)より連絡があり、翌二月四日ルームに届きました。内容の決定には、岩

手県自然保護課・文化課、インターハイ事務局、大会実行委員会、県教育委員会の五者協議によりと表明しています。

さらに二月八日には、教育委員会(インターハイ推進室)の川口氏より確認の電話がありました。

回答は、①早池峰は貴重な財産という認識に立ち、環境保全に努めながら既存の登山道を利用するコース設定で行うとし、②登山行動はタイムを争うものではなく、統制の取れた一隊列二十名の班で絶対にコースを逸脱しない、③早朝行動をとり一般登山者との交錯を避ける、④登山口に仮設トイレを作る、自然保護配慮のため徹底した教育をする、としています。

ただ、前記の「早池峰の山岳景観保全に関する意見書」、「高山植物盗掘問題」を軽視できないので、関係官庁の考え方を知らうえにも、同様にこの問題を提起したいと、支部との関連を含めた過去のこのような前例文書等をまとめ、理事会資料として二月四日の常任理事会、十日の理事会に諮りました。そして日本山岳会総意として(会長名にて)、三月五日、文化庁林田英樹長官に「特別天然記念物の保全についての要望書」を、三月八日、環境庁真鍋賢二長官に「自然公園の特別保護地区の

環境保全についての要望書」を、双方とも地図、写真、行動予定などの資料を添付して提出いたしました。

要旨は、国民の貴重な財産を守るために、今後このような大会に対し監督、ご指導を願うとともに、今回はとくに岩手県自然保護課、および教育委員会等に貴庁からの適切な指導を要望するというものです。

なお、この問題の本質は登山を競技として公に構築してきた本会を含め、高体連登山部関係者、日本山岳協会、各岳連等すべてに係わる責任であると思います。こういった観点でさらに理事会に問題提起し、教職員組合など教師の組織にも働きかけ、討議する必要があるのではないかと考えます。

別問題ではありますが、対立構造を生みやすい自然保護問題に関する本部と支部の軋轢、支部内の亀裂などの問題についても、来期の理事会で誠意検討をお願いしたいと思います。



海外の山

マロリー、発見!!

江本嘉伸



マロリーがルートを開いた75年前の
ノース・コルの風景
"The epic of Mount Everest"から

ジョージ・マロリーという名は知らなくとも「Because it is there」そこに山があるから」という言葉を知っている人は多い（最近では、エドモンド・ヒラリーが言ったせりふと勘違いしている人が案外いる）。

一九二四年六月八日、そのマロリーは、アンドリュース・アーヴィンとともに第三次英国エヴェレスト隊のアタッカーとして、チョモランマの頂をめざしたまま行方を絶った。

マロリーとアーヴィンはどこへ行ったのか、登頂したのだろうか。以来、この問いは世界中のヒマラヤニストのものとなった。それだけに、この五月はじめ、チョモランマから突然伝えられた「マロリー発見」の衝撃は大きかった。

登山や冒険情報を扱う情報ネット「Mountain Zone.com」が「エクスペディション・ニュース」として伝

えた一報からは、発見した者の興奮が伝わってくる。

「ハロー、こちらはエリック・サイモンソン、五月二日夕、二二三〇〇フィートの前進ベースキャンプからです。これから重大なニュースをお知らせします……」

この日午後、キャンプに戻った「マロリー、アーヴィン捜索隊一九九九」の五人の隊員がもたらしたニュースは、「マロリー発見」という、隊長のサイモンソン自身飛びあがるような内容だった。無線交信などから遺体が見つかったらしいことはわかってはいたが、間違いなくアーヴィンだろう、と考えていたからだ。

発見したのは、標高八二九〇メートル地点の雪と岩がミックスした場所、七十五年も前のことなのに、低温と風のおかげで遺体の保存状態はしっかりしていた。アーヴィンと

思いこんでいた隊員たちが、マロリーであることを確認したのは、衣類に「G.Mallory」との縫い取りを見つけたからだ。

それでも最初は「どうしてアーヴィンがマロリーのシャツを着ているんだ？」と思ったほど、皆はアーヴィンを見つけた、と信じこんでいた。そのことは、ひとりの中国の登山家の証言と関連する。

一九八〇年、日本山岳会が西側の登山隊としては三八年の第七次英国隊以来四十二年ぶりにチョモランマに挑戦した際、「北東稜隊」（私も報道隊員として参加した）のテーマのひとつに「マロリーの足跡を追う」ことがあった。

前年七九年春、偵察隊員の長谷川良典は中国側隊員の王洪宝から思いがけないことを聞いた。七五年に中国隊が登頂した際、英国人の遺体を見た、と、王は長谷川に話したのだ。雪の上に「八千一百五十米 英国人死体」と字を書いたのやりとりだったが、王が繰り返した「イングリッシュ」の発音はいまも耳元にある。

王は長谷川にそのことを話した翌日、ノースコルへ向かう途中雪崩に襲われ、二人の仲間ともどもクレヴァスに飲みこまれてしまった。長谷川も一緒に流されたが、クレヴァス

のふちにひっかかり、九死に一生を得た。

帰国後、長谷川が王から聞いた話は、新聞を通して伝えられ、欧米で大きな反響を呼んだ。マロリーがどうなったかは、ヨーロッパでは過去も現在も大きな関心事なのである。

日本国内でも報じられたが、二つのルートからの登頂がなされたあとは、どちらかという、話題からは消えていった。中国語をほとんど解さない長谷川が、ほんとに王からそんな具体的な話を聞いたのかと、一部には疑うような雰囲気も感じられた。

今回、チョモランマからの一報を、長谷川は、感動とともに受けとめた。高度が違う点はあるが、王はやはり正しかったのだ、と、五十二歳になった長谷川は嬉しかった。そして、二十年前、雪崩にのまれた中国の友を思い、涙があふれた。

今回の捜索隊は、王洪宝の見つけた遺体は、位置からアーヴィンだろう、と推測していた。いったん休養を取った隊員たちは、再度上部に上がり、捜索を続行している。あるいは、アーヴィンの行方とふたりの登頂の可否についての手がかりをつかめるかもしれない。そのことは、今後フォローしたい。

報告

REPORT
5月

総務委員会

一九九八年度下期 新入会員の集い

二月十五日、午後二時より新入会員のオリエンテーションが、本会のルームで開催された。対象者は会員番号二二八七番から一二九七〇番までの八十二名。そのうち二十名が参加し、これに上期の二人が加わった。ここ最近の参加者が三十名から四十名程度であることを考えると四割ほど少なく、テーブルを囲んでのゆったり和気あいあいとしたオリエンテーションになった。

絹川常務理事の開会の辞に続いて、小倉副会長の「歓迎の言葉」があり、南川総務委員による、本会の「組織と活動について」の話と説明ビデオの放映が行われた。続いて、藤田総務委員による山岳保険の説明が行われ、出席理事や事務局、総務委員の

紹介が行われた。

今回の講演は、本会の第十六代会長である山田二郎名誉会員にお願いし、「いまだ現役、山は楽し」と題し、一時間にわたって語っていた。大切にしよう、自然を大切にしようという含意ある言葉を中心に、ヒマールチュリやナムチャバルワ峰といった自らの遠征体験や国内の登山経験を踏まえながら、中高年登山者の気持ちの持ち方をアドバイス。自分は臆病なくらい慎重にしている、命をかけて頂上を極める必要がないと考えている。遠征のときも、何かあれば下山しようと思っていたが、何も起こらず登頂してしまった、などとエピソードを交えての話だった。

当日は雨が降っていたので、恒例の記念撮影は室内。いつもは二組に分けて行う自己紹介も皆一緒に、時間的にも余裕を持って行うことがで

日本山岳会の各委員会
同好会の活動報告です。

きた。参加者は、若いときに山登りをしていたが、暇ができて再び登山をしている、という人が多かったが、皆それぞれ海外に行ったり、さまざまな登り方をしているようだ。

すでに活動している98同期会の幹事による説明、また山研(坂本理事)や会報(村井理事)、ルームの利用方法(絹川常務理事)の説明も行われた。親睦会は宮崎学生部理事による乾杯の音頭ではじめられ、お酒の差し入れなどが披露された。また神崎理事による内外の登山活動の話などもあった。

新入会員は初めて会ったとは思えないほど賑やかで、人数が少ないわりには、用意していた料理もすぐ底をつき、中川理事による閉会の言葉で散会となった。(永田弘太郎)

自然保護委員会

富士山憲章制定記念シンポジウム 「富士山の自然を考える」

平成十年度自然保護シンポジウムは、三月十三日、富士北麓忍野村の「ふれあいホール」で開催された。心配した天候もまずまずで、八王子および新宿をスタートした二台のバスは、順調に現地入りすることができた。すでに地元の共催団体「るびなすの会」の人々によって、資料の

袋詰めも終わり、会場設営の手はずもほぼ整っていた。

午後一時三十分、大蔵喜福自然保護担当理事の開会宣言ののち、賛助出演の演奏家らによるコンサートで開幕。春浅い忍野に春を呼ぶ唄「早春賦」「花」と、箏・尺八・フルート・マンドリンの合奏「春の海」。劇団芸協は、御坂峠天下茶屋での井伏鱒二・太宰治の交友にちなんで、「カチカチ山」(太宰)、「へんろう宿」(井伏)の二作品を上演した。

幕間に忍野村三浦玄吾村長の歓迎の挨拶があつて、第二部「富士山の自然を考える」がはじまった。パネリストは、内藤成雄(山梨県文化協会連合会長)、鞠子茂(山梨県環境科学研究所植物生態学研究室長)、中川雄三(写真家)、渡邊玉枝(本会会員)の諸氏。コメンテーターに尾瀬・長蔵小屋の平野紀子氏、司会には大蔵理事と実行委員長大船武彦委員があつた。

「富士山憲章」の朗読ではじまったシンポジウムの発言要旨は次の通り。内藤氏は、日本人と富士山との文化的、精神的なかわりについては資料に書いたからと、壇上では憲章起草に携った者として富士山への愛情と現状への危惧とを披歴した。鞠子氏は研究者の立場から、このまま地球の温暖化が進んだ場合の富士山の

植生の変化について語り、中川氏は富士山一帯に生息する動物たちの生態と現状をスライドを使って説明した。河口湖出身の渡邊会員は、世界のどこへ行っても富士山は私の誇りであったと述べ、現状への不安感を訴えた。

会場からの発言に応じて「日本人のモラルの向上」が言われる中で、平野会員の「富士山は尾瀬に比べて二十八年遅れている。なぜ、この席に山小屋関係者を呼ばなかったのか」の一言は圧巻だった。

最後に忍野宣言を採択して、定刻の五時に集会は終わった。参加者約三百名。地元の要請で手話通訳をつけたのが喜ばれ、閉会后すぐに「人生六十余年で最高の時だった……」とのファックスが寄せられた。

*

その夜、宿舍の杉並区立「富士学園」研修室では、地元を構える風見武秀名誉会員による富士山のスライドや、中川氏の問題提起の映像を中心に、遅くまで活発な論議が続いた。また、ロビーでは「ナチュラリストの夕べ」と銘打ったミニコンサートも開かれた。

翌朝は快晴で、富士山は惜しみなくその全貌を現して、写真撮影を楽しむに全国各地から参加した人々を喜ばせた。朝食後は、高座山登山、

高座山一杓子縦走、ハリモミ林自然観察会の他、評判の赤富士温泉に行く人もいて、それぞれのグループに分かれて行動した。午後は村内のギヤラリー&レストラン「野薔薇」で開催される、アルパインスケッチクラブ有志による「山の絵展」のオープニングパーティーに参加。絵を見て、シャンソンを楽しんだのち、帰京のバスに乗り込んだ。

一般参加者を視野においたこの催し、盛り沢山でどうなることかと思ったが、多くの方のご協力で無事に終わることができた。宿舍は大入り満員で、所長の三渡忠臣会員はじめ杉並区役所山岳部の方々には大変お世話になった。同区に活動の拠点を持つ「自然と人間の暮らしを考えるフォーラム」および忍野村「るびなすの会」との提携が、今回の成功につながったものと感謝している。
(自然保護委員・近藤 緑)

九九年健康スポーツ・シンポジウム

「中高年と健康スポーツ」に参加して

二月二十六日、新霞ヶ関ビル南尾ホールにて、日本山岳会も後援している厚生省認可健康・体力づくり事業団主催の表記の催し(第八回)が開かれた。中高年の健康スポーツの在り方や、生涯を通しての定着を図

るため、さまざまな角度から検討し、議論を深めることを目的としている。

まず、基調講演は宮下充正氏(東京大学名誉教授)のウォーキングについてである。高齢になっても意図的に運動を実践すれば「体力」は向上するし、保持し続けることができる。いつまでも、誰でも、どこでもできる「歩き」の実践方法と科学的データに基づいたお話は説得力があった。

次は各分野の指導者の講演である。**サイクリング**・加藤元彦氏(東京サイクリング協会副会長)―地球環境を守る無排気高知能車で旅をしながら、足腰と心肺機能が高められる。

水中運動・眞野喜洋氏(東京医科歯科大学教授)―ダイビングは正しい方法で行えば危険ではない。水中では年齢や体力は若い人に比してハズレにならない。障害者や高齢者も、地上では考えられない宙返りや海生生物の桃源郷を楽しめる。

社交ダンス・玉井清氏(日本ボー ルルームダンス連盟常務理事)―ダンスの運動としての楽しみプラス、人と人とのコミュニケーション。年齢に関係なく始められる。

山登り・小倉重子氏(日本山岳会会員)―山登りは年齢に関係なく誰にでもできる。しかし、自分で勉強して地図、天気などを調べて行つて

初めて自然の厳しさや素晴らしさが分かる。大自然が相手だから気楽に行くと危険。よい指導者との出会い、そして基本を身につけ、信頼し合える仲間づくりがポイント。軽量で高性能の山道具をそろえ、健康チェックと日常のトレーニングをし、チームワークとマナーを守り、思いやりの心を大切に。

その後、パネルディスカッションとなり、紅一点の小倉さんは、年を重ねると、ことに男性は頑固になりがち。男性、女性を意識せず、自分の命は自分で守ることを前提に、協力し合つて安全で楽しい山登りをしてほしいと発言。

参加者は、主として保健婦、栄養士、健康運動指導関係者など専門的な方が多かったので、熱心な質疑応答もあった。

各講師の魅力あふれるスポーツのお話を聞いて、急に始まる中高年の方も多いと思うが、「気力あれど体力なし」とよく言われるように、いきなり無理をしないようにと願うばかりである。日ごろの心がけが長続きさせるもと。実践は最大のトレーニング、せめて後でいいなストレッチングで筋肉疲労を早く取り去り、柔らかな筋肉で次の計画に向かつてほしいものである。

(健康運動指導士・三井吉由江)

JAC 支部だより



全国各地の支部から、独自の活動状況を
レポートします。

越後支部

ニージーランド南島トレック

越後支部有志一行十名は、二月二十三日から三月四日まで、トレックを兼ねて、国立公園管理や登山道関連施設の整備状況を視察した。

道中の乗り物の関係で目的地の南島リゾート地テ・アナウに着いたのは二十四日の夕方であった。

面積三七〇平方キロメートルの氷河湖が、紺碧の水面に周囲の風景を映している。湖畔はリゾート地らしく、通里にはホテル、ペンション、売店が目立つ。しかし、日本のような派手さはなく、周辺の風景に溶け込んでいた。さすがユネスコの世界遺産に登録されるにふさわしい様相である。

町外れにあるビジターセンターを訪ねると、周辺のことはもとより南島全体を紹介してくれる資料やトレックに必要な用具まで扱っていた。さて翌日、早速トレックに入った。日帰りトレックは何人でも入れるが、山小屋宿泊者はあらかじめ予約を取ったものしか入れず、キャンプは認めない(キャンプは特別地に指定されている)。

樹木は銀ブナ、赤ブナ、山ブナが主であるが、日本種のブナの木には似ても似つかない大木に見えた。樹林帯の下草は百五十種に及ぶシダ類が繁茂し、歩道を外れようにも外れられない。すべてニージーランド固有種で、亜熱帯の密林である。

湿地帯の道は日本の木道に似ているが、日本のような長尺板状ではなく、横板となっており、歩くに快適



道も山小屋もよく整備されていた

であった。滑り止めに木部に金網を張りつけてあり、靴底によくなじんだ。それ以外の砂利道も手入れがゆき届き、舗装路と見間違う。これは雨量が少なく、地盤が、昔氷河で押し出した厚い砂利層のためで、日本の登山道をこのように整備することは難しい。

道案内板が少ないように見えた。これは外国人が多く、ガイドを雇っての入山者が多いためであろう。

山小屋は簡素ではあるが、周辺も含めよく整備されており、燃料器具の備えもあり、トイレもきれいだ。小屋にも道中にもゴミ一つ見ることができなかったことは敬服の一言であり、早く日本もこうなりたいものである。

視察はこの他、クインズタウンとマウントクックの氷河見学トレックを体験したが、あらゆるジャンルのトレッカーの受入れ態勢が整備されており、二度三度訪れたくなる国であった。

(横山征平)

福井支部

「とっておきの山」にちなんで

平成十年は私にとつて大変な年だった。平成九年暮れの恒例の健康診断で肺ガンの疑いがあるとのことであったが、すでにアコンカグア登山

が間近に迫っており、手術をしてからでは登れないという思いで、十二月二十日出発。チリ・アンデスでの高度順化のための山行は調子もよく、登頂も可能という思いがあったが、標高差であと三〇〇メートルという地点で息苦しくなり、一歩ごとに足踏み状態が続き断念。

一月十一日帰福後、通院しながら精密検査。その結果、二月十八日手術、右肺の中葉を摘出、三月四日退院。三月八日には嶺南の大御影山に試登する。この分では何とか登山が続行できるという自信を持ち、四月十日から四月十二日にかけて、岩木山や八甲田山に山スキーで登頂する。

その後NHK福井放送局から新年度の事業で、毎月一回、福井の「とっておきの山」を紹介したいので取材に協力してほしい旨依頼があり、四月十九日・嶺南のシヤクナゲの山、頭巾山に登る。五月二十六日・冠山、六月二十一日・赤坂山、七月二十五日・三の峰、八月二十二日・日野山、九月十九日・平家岳、十月二十五日・経ヶ岳、十一月二十一日・取立山、平成十一年に入り一月二十三日・西方岳、二月二十一日・文珠山、三月六日・荒島岳に登り、ローカル番組で放映される。

NHK取材も、福井支部のメンバーに同行してもらった。山登りの楽

五月三十一日にはJACアルパインスキークラブの人たちと富士山の

最後の荒島岳については、百名山登頂者からは不評この上ない言葉が返ってくる。しかしこの日は風が強かったが快晴で、遠く御岳山、乗鞍岳、北アルプス、白山を展望することができたし、樹氷、霧氷は美しく輝き、急峻な山稜の独立峰荒島岳はやはり名山であった。われわれ福井人の誇りとして、県外の岳人に推挙したい。不評の原因は頂上の鉄筋コンクリート造りの無線基地なので、関係方面に撤去をお願いしている。近々実現できるのではないかと思う。首都圏から参加された方から、この感激は誰にも話したくない気持ちです、というお便りをいただいたこともある。

しさと、効用をPRできたのではないかと思う。



NHKの取材で登った3月の荒島岳山頂で

頂上から山スキーで滑降した。参加されたメンバーから、福井支部の三名のスキーを評価していただいた。

七月支部恒例の北海道山行では大千軒岳、狩場岳、駒ヶ岳に登った。帰途JR「日本海」車中で、妻の事故を知らされ死亡したとのこと、青天の霹靂であった。

しかしその後は元気で、山登りや山スキー、沢登りなどができるのは、支部のメンバーの支えがあったお陰と感謝している昨今です。(宮本 数男)

北海道支部

三十周年記念行事のご案内

当支部は昭和四十四年に再発足して以来三十年を迎えます。これを記念して次の行事を企画しました。会員の皆さま、ぜひご参加ください。

①大雪山黒岳 募集五十名

七月三日十六時、層雲峡集合、温泉泊。翌日、A班・日帰り登山。B班・黒岳石室にもう一泊、翌日旭岳と御鉢平めぐり、自炊・寝具持参で二十名募集。

A班 四日、夕刻下山解散
B班 五日、夕刻下山解散
費用 A班 二万三千元
B班 二万五千元

②トムラウシ山 募集二十名

七月二日十七時、トムラ登山学校

に集合宿泊。翌日、自炊・寝具・テントを分担荷揚げ、南沼募営。

四日、午後下山、入浴後解散。費用 一万四千元 交通の便が少なく、JR新得駅・帯広駅からの車チャーターは実費負担。

③十勝岳 募集三十名

七月三日十六時、JR美瑛駅集合ホテル泊。翌日十勝岳登山、夕刻下山、入浴後解散。費用 一万三千元

●申し込み・問い合わせ先

〒〇六〇一〇八〇七 札幌市北区北七西六 キタノビル 北野組
長谷川雄助気付 日本山岳会北海道支部事務局

古今東西の名文で味わう新しい山の本

完結 日本の名山 全20巻 別2巻

編集委員 串田孫一 今井通子 今福龍太
カラー口絵 白旗史朗 川口邦雄 岩橋崇至他

山と人との関わりをさらに一歩踏み込んで、歴史、地誌、植生、民俗、宗教、山行記、紀行、文学……など様々な角度から「山を読む」。山岳別の名エッセイを集大成。

◆総作者390名 総作品693篇◆

- | | | | |
|------|------|--------|-------|
| ①大雪山 | ⑦剣岳 | ⑬富士山 1 | ⑰大山 |
| ②岩手山 | ⑧立山 | ⑭富士山 2 | ⑱阿蘇山 |
| ③月山 | ⑨槍ヶ岳 | ⑮富士山 3 | 別①丹沢 |
| ④谷川岳 | ⑩穂高岳 | ⑯甲斐駒ヶ岳 | 別②高尾山 |
| ⑤浅間山 | ⑪御嶽山 | ⑲北岳 | |
| ⑥白馬岳 | ⑫八ヶ岳 | ⑳白山 | |

内容見本呈

46判変型 並製力バー装 各巻平均30篇256頁

セット定価36,960円 各巻1,680円(税込)
(電話による宅配可)



博品社

〒101-0051千代田区神田神保町1-12
Tel.03-3294-8171 振替00140-3-655065

TEL・〇一一七二七二五五四
FAX・〇一一七二七二一三八
*申込者に詳細案内を送付します。
●申込締切 六月二十日
●交通・宿泊相談 りんゆう観光
TEL・〇一一七二一七二一〇六
FAX・〇一一七三一一四五六

④記念祝賀会

七月二十日(火・祝) 十五時より
場所 りんゆうホール
札幌市東区北九条東二丁目

スライド講演「北海道の海外登山の歩み」講師・大内倫文会員
「先人を称えて」パネル展など
十七時から式典・祝賀会

●申し込み問い合わせは支部事務局宛

の一山わが支部とっておきの一山わが支部とっておきの一山わが支部とっておきの一山わが支部とっておきの一山

富山支部

白山の北部に天をつく端正な山

おおがさやま

大笠山 (1822m)

笠ヶ岳に象徴されるように笠とつく山は編笠を思わせる端正なものが多い。大笠山もその名にふさわしく毅然たる貫禄を示している。

境川ダムの完成により周辺の整備とともに、大笠山への登山コースも手入れがなされた。コースはフカバラ尾根の主稜を忠実にたどっているため、部分的にはかなり急斜度のところもある。また登山口となる桂湖は標高600mであり、山頂までの標高差は上部での起伏も加えると1500mを超えるだろう。したがって日帰りにはきついコースである。大半がブナの原生林であり、豊かな自然が味わえる貴重な山である故に、つらい登りを越えて余りある美しさを堪能できることだろう。七合目付近に丸太造りの避難小屋が完成した。

1	コースタイム	平村下梨一車25分—多目的広場—10分—登山口—3時間—天ノ又—1時間30分—避難小屋—1時間—大笠山頂
2	地図	国土地理院発行(1/25000地形図)中宮温泉、西赤尾
3	交通	公共交通機関は極めて不便、バスは日に2便。JR高岡駅から城端経由荻町行き、下梨下車、あとは五箇山タクシーで桂湖へ。北陸自動車道から東海北陸自動車道へは現在福光インターまでだが、2000年五箇山インター共用を目指して工事中。
4	付近の観光地	世界遺産に登録された管沼及び相倉の合掌造り集落上平村には、村営くろば温泉、田向には国民宿舎五箇山荘と温泉も多い。見所としては重要文化財の村上家や流刑小屋、古刹行徳寺に併設の遺徳館には蓮如上人と赤尾道宗の法宝物が展示されている。
5	参考図書	『分県登山ガイド富山県の山』(山と溪谷社刊) 『とやま山歩き』『とやま山ガイド』(CAP出版刊)
6	問い合わせ先	木戸繁良(5791) 佐伯郁夫(5794)

宮崎支部

静寂と変化に富む自然環境

ほういしやま

双石山 (509.3m)

「鮮むせる岩の谷間に生ひしげるあまたのシダは見つたのしも」。昭和天皇は「日本のふるさと宮崎国体」(昭和54年)にご臨席され、ルーペ片手にこの山の東側溪谷を歩かれた。その時の御製である。

この山系の動植物は多く、シダ類を含め植物は115科・579種類にも及ぶ。ヤマネやサルも生息し、北限とされるヘゴや南限といわれるフジツツジなどはその代表。亜熱帯性植物が茂る青島と同じプレートが隆起した山で、風化した波状岩の巨岩・奇岩は青島の「鬼の洗濯岩」の立体版である。全山が照葉樹林に覆われて低地自然林相は、県内の山では群を抜いて見事である。

ハイキングをはじめ、ロッククライミングのゲレンデとしても人気が高い。

1	コースタイム	塩鶴登山口—25分—針の耳—30分—第二展望台—30分—三叉路—30分—山頂
2	地図	国土地理院発行(1/25,000、1/50,000地形図)日向青島
3	交通	JR日南線木花駅—タクシー15分—登山口 JR日豊本線清武駅—タクシー20分—登山口 宮崎交通乗合バス—宮崎—宮崎医科大学—タクシー10分—登山口
4	付近の観光地	日南海岸国定公園、こどもの国 青島：亜熱帯性植物群落、国の特別天然記念物指定 椿山森林公園：世界のツバキ30,000本 半九公園：安井息軒の生家跡、国指定史跡
5	参考図書	『宮崎の植物1』『宮崎の植物2』『宮崎の旅』
6	問い合わせ先	大谷優(5122) 荒武八起(10735)

わが支部とおきの一山わが支部とおきの一山わが支部とおきの一山

北海道支部

燃える火の山

と か ち だ け

十勝岳 (2077m)

大雪山国立公園の十勝岳火山群は、主峰十勝岳を中心にオプタテシケ山、美瑛岳、上ホロカメットク山、富良野岳と、美しい山が南西にはほぼ一直線に連なっている。

アイヌ語のトカプ(乳房の意)から由来するという。火山活動が活発な山で、安政、大正、昭和とそれぞれの年代に噴出した火口に、その名がつけられている。

昭和5年4月にオーストリアのハンス・シュナイダーが泥流跡の緩斜面を滑って、東洋のサンモリッツと称賛し、一躍脚光を浴びた。富良野岳や美瑛岳には高山植物が豊富で、この火山群は四季折々の変化に富んだ登山が楽しめる。

1	コースタイム	白金温泉望岳台から十勝岳避難小屋経由で十勝岳山頂一登り3時間30分、下り2時間40分 十勝岳温泉から上ホロカメットク山経由で十勝岳山頂一登り4時間、下り3時間 シートカチ林道から十勝岳頂上一登り5時間15分、下り4時間
2	地 図	北海道地図(株)発行「十勝岳連峰・トムラウシ山」(1/25,000)ガイド冊子付。
3	交 通	白金温泉までは道北バス(Tel 0166-23-4161)あり。そこから望岳台は徒歩かタクシー。十勝岳温泉までは上富良野町営バス(Tel 0167-45-3121)あり。原始ヶ原およびシートカチ林道からの入山はマイカーかタクシー利用。
4	付近の観光地	温泉：白金温泉、吹上温泉、トムラウシ温泉、十勝岳温泉 避難小屋：十勝岳避難小屋、上ホロカメットク山避難小屋
5	参 考 図 書	梅沢俊、菅原靖彦、中川潤著『北海道夏山ガイド③中央高地の山やまくだ』東大雪・北大雪・十勝連峰(北海道新聞社刊)
6	問い合わせ先	高澤光雄(5308) 長谷川雄助(6103)

京都支部

京都北山の展望と高層湿原散策

みねとこやま はっちょうたいら

峰床山と八丁平 (970m)

京都北山には標高1000mを越える山はない。しかし、連なる山並みと複雑に入り組む尾根と谷は、「京都北山からヒマラヤへ」の合い言葉とともに、多くの山の先駆者たちを育んだ山地でもある。

峰床山は京都北山東端に位置し、重畳とした京都北山山地の好展望台となっている。八丁平は関西では珍しい高層湿原で、峰床山と滋賀県境尾根間に小盆地を形成する。周囲は広葉樹や針葉樹に囲まれ、長年月堆積した泥炭をコケ類が被い、その上にススキや犬ツゲなどの灌木が繁茂して水面は見えないが、ハッチョウトンボなど貴重な動植物の生息地でもある。中央部は保護のため立ち入り禁止で、峰床山への登山道でもある湿原を周回する歩道が整備されている。

1	コースタイム	中村(葛川学校前)ー30分ー江賀谷林道終点ー1時間ー中村乗越ー20分ーおぐろ坂ー30分ー峰床山ー30分ー俵坂峠ー1時間10分ー大悲山峰定寺ー30分ー大悲山口(八丁平の周回は約40分) 大悲山口からの逆コースも面白い。
2	地 図	国土地理院発行(1/25,000地形図)花背 昭文社発行「山と高原地図」京都北山(2)
3	交 通	京都バス：京都出町柳ー1時間ー葛川学校前、大悲山口ー1時間30分ー京都出町柳(大悲山口、鞍馬間はバス停以外も乗降自由。バスの本数が少ないので事前確認のこと。Tel 075-791-2181)
4	付近の観光地	明王院：比叡山延暦寺の奥の院 宿泊、食事(比良山荘・Tel 0775-99-2058) 峰定寺：修験宗山岳寺院、日本最古の舞台建築、国重文多数 鞍馬寺：火祭り、竹伐会 宿泊、食事、露天風呂(鞍馬温泉・Tel 075-741-2131) 山村交流の森：大悲山口近く花背八樹町 宿泊、食事(翠峰荘・Tel 075-746-0665)
5	参 考 図 書	『大阪周辺の山300コース』(山と溪谷社刊) 『分県登山ガイド 京都府の山』(山と溪谷社刊)
6	問い合わせ先	岡田茂久(9810) 磯部純(11776)

の一山わが支部とっておきの一山わが支部とっておきの一山わが支部とっておきの一山わが支部とっておきの一山

広島支部

西中国山地を代表する展望の山

じゅっ ぽう ざん

十方山 (1318.9m)

チュウゴクザサに覆われた隆起準平原面の山頂からは、南西の吉和冠山から南の大峰山、宮島の弥山、東の立岩山、空気の澄んだ日には、瀬戸内海を隔てた四国の石鎚山塊まで見渡せる。立岩山から見る十方山は牛の背のようにどっしりとした姿で迫るが、残雪期には広島湾東部の岩登りゲレンデ鳥帽子岩山から尾根が望見できる。

十方山塊は北東を名勝三段峡、南西を秘境細見谷で区切られ、南東は太田川上流の立岩渓谷となり、板ヶ谷断層が北東―南西に併走している。このため十方山南東には坂根谷、大谷川、瀬戸谷など沢登り(4～5時間)の魅力に富んだ谷が刻まれている。西北の細見谷上流部の林道は新緑、紅葉のころ歩いてみたいブナ、ミズナラの林が残されている。静寂が保持されている山である。

1	コースタイム	A：戸河内―2時間―内黒峠―1時間―二軒小屋（タクシー30分）―50分―シシヶ谷口―1時間20分―十方山頂（一般コース） B：内黒峠―4時間―丸子頭―2時間―十方山頂（復路下り4時間） C：吉和・田中原地蔵―1時間―細見谷口―15分―瀬戸谷口（登山口）―1時間30分―遭難碑―1時間20分―十方山頂―1時間―シシヶ谷―40分―二軒小屋
2	地図	国土地理院発行（1/25000地形図）三段峡、戸河内、野入
3	交通	J R可部線戸河内下車（可部―三段峡間は2000年3月廃線予定） 広島バスセンターより戸河内、または吉和田中原地蔵前下車
4	付近の観光地	三段峡：J R可部線三段峡（終点）下車、またはバス三段峡 恐羅漢スキー場：積雪期には戸河内よりマイクロバス運行
5	参考図書	『続・ふるさとの山歩き』（中国新聞社刊）『西中国山地』（溪水社刊） 『三段峡と八幡高原』（広島県教育委員会刊）
6	問い合わせ先	木村知博(12663)

福井支部

「白山」の展望台

とり たて やま

取立山 (1307m)

近くに国内最大の恐竜化石の発掘量を誇る現場がある。これを記念して平成12年(2000)7月20日～9月17日まで勝山市の長尾山・恐竜公園で恐竜エキスポ、ふくい2000が開催される。約1億2000万年前の肉食恐竜や草食恐竜が発見され、太古のロマンと出会えるので、ぜひとも取立山登山とともに訪れていただきたい。

ミズバショウの季節になると、毎年必ずテレビや新聞などで紹介されるので、登山に興味のない人でも行ってみたいという思いに駆られる、人気の高い山である。

また登山口であり、奥越高原県立自然公園の中にある東山いこいの森は、付近に山菜や山野草の花、きのこ、野いちごなど大自然の恵みにあふれ、自然と触れ合うのにはこの上ない場所。

取立山三角点のある頂上から白山が指呼の間で、奥越山群の山々、荒島岳、経ヶ岳が競い立ち、次の山行意欲をかき立ててくれる。

1	コースタイム	東山いこいの森―車10分―林道終点駐車場―20分―大滝―50分―こつぶり山―40分―取立山―1時間―車10分―東山いこいの森
2	地図	国土地理院発行（1/25000地形図）北谷
3	交通	J R福井―京福電鉄越前本線勝山駅よりタクシー20分で東山いこいの森 勝山タクシー・TEL 0779-88-0251
4	付近の観光地	平泉寺白山神社：白山山岳信仰の聖地 大師山・清大寺・TEL 0779-87-3311 勝山城博物館・TEL 0779-88-6200 勝山市商工観光課・TEL 0779-88-1111 東山いこいの森・TEL 0779-88-1347
5	参考図書	『分県登山ガイド 福井県の山』（山と溪谷社刊） 『登ってみねえの福井の山』（福井山歩会）
6	問い合わせ先	宮本数男(10622)

わが支部とおきの一山わが支部とおきの一山わが支部とおきの一山

東九州支部

豊後富士と呼ばれる大分の名山

由布岳 (1583m)

古くから豊後富士と呼ばれ、東西の双耳峰からなる由布岳は、大分県のほぼ中央部に位置する。アプローチのよさ、山の手軽さなどから、多くの山愛好者に親しまれており、大分県の山歩きはまず由布岳からはじまるといってもよい。

別府や湯布院から日帰りで見られるこの山は、新緑、紅葉、霧氷と四季折々に素晴らしく、展望も抜群である。登山後は湯布院温泉の散策や、露天風呂での一風呂を楽しむこともできる。湯の平温泉、塚原温泉などを訪ねてみるのも楽しい。時間に余裕があれば御鉢巡りと称する西峰から東峰へと火口壁をたどるのも面白い。下山に飯盛ヶ城(1067m)を経由しても楽しい山行となる。東に位置する鶴見岳(1374m)と合わせて計画することも可能である。

1	コースタイム	由布岳登山口バス停—30分—合野越—1時間—またえ—15分—東峰—15分—またえ—20分—西峰—15分—またえ—40分—合野越—20分—由布岳登山口
2	地図	国土地理院発行(1/25,000地形図) 別府西部、日出生台
3	交通	JR久大線湯布院駅からバス20分、JR日豊線別府駅からバス50分で登山口。車は由布岳登山口に50台収容の駐車場あり。
4	付近の観光地	湯布院温泉、別府温泉、湯の平温泉、塚原温泉など周辺に温泉地が豊富にある。
5	参考図書	『大分百山』(日本山岳会東九州支部刊) 吉川満著『大分県の山歩き』(葦書房刊) 足利武三・井上優著『九州の温泉と山』(西日本新聞社刊)
6	問い合わせ先	西孝子(8325) 加藤英彦(8765)

岐阜支部

奥美濃の深奥で孤高を誇る名山

屏風山 (1354m)

奥美濃の最高峰は能郷白山だが、標高こそこれに劣るものの、その山姿においては屏風山のほうが一頭地を抜いている。現在はこの山域を両白山地、あるいは越美山地というが、かつては秀麗な屏風山でこれを代表させ、屏風山脈と呼んだのも故なきことではない。

奥美濃の大方がそうであるように、この山もまた登山道はない。南面からは河内谷の支流屏風谷に登路を求める。以前はこの谷の源頭部の草つきの壁を登ったものだが、今では5万図に屏風谷と記載されている「屏」と「風」の中間あたりから左岸の側壁を登り、山頂から東に垂下する畠境尾根に立った後、これをたどって登頂することが多い。晴れてさえいれば山頂からの展望は絶佳。

1	コースタイム	屏風谷出合い—2時間—畠境稜線—2時間—山頂
2	地図	国土地理院発行(1/25,000地形図) 平家岳、能郷白山
3	交通	JR東海道線大垣駅から樽見鉄道に乗り換えて終点の樽見駅下車。根尾タクシー(TEL 05813-8-2013)で約1時間。ただし林道の状況によってどこまで利用できるかは不明。また屏風谷出合い手前3kmのところに営林署のゲートがあって、折々閉まっていることがある。
4	付近の観光地	地震断層観察館：樽見鉄道水鳥駅下車。濃尾地震の原因となった断層観察施設。薄墨桜：樽見駅下車、徒歩20分。樹齢1500余年の桜の古大木。能郷神社の能：岐阜バス能郷駅下車。4月13日の祭礼時に奉納。
5	参考図書	高木泰夫著『奥美濃』(ナカニシヤ出版刊) 増永迪男著『福井の山150』(ナカニシヤ出版刊)
6	問い合わせ先	高木泰夫(5615) 堀義博(11707)

東西南北

会員の皆様のご意見、エッセイ、俳句、短歌、詩などを掲載するページです。どしどしご投稿ください。(紙面に限りがありますので、一点につき二〇〇字詰原稿用紙五、六枚でお願いします)



イラスト 野田四郎

東京支部と山の歌の頃

戸野 昭

■三大学山岳部親睦会を復活

昭和二十六年の夏だったと思う。夏山合宿から帰って間もなく、各大学(六大学)のリーダー集まれというお達しがきて出て行くと、国鉄の一室で「最近南アルプスの人氣がいまいちで、宣伝のため縦走隊を編成するから参加しろ」ということだった。後援は国鉄、交通公社、山梨県などで、ユニホームまで支給された。

隊は二班に分れ、甲斐駒から農鳥までの簡単なコースを、途中仙丈や早川尾根を回って行くもので、しかも小屋泊り食事付という、当時のわれわれにとってはありがたい山行だった。隊はわれわれの外にも、竹節

作太さん、渡辺公平さん他大勢のベテランが参加され、天候にも恵まれて大変楽しい山行であった。

この山行の終わり頃になって、同行の早大・日下田さんが「これを機に三大学を復活しよう」と提案された。三大学とは、早大、立大と私ども(東大)の山岳部親睦会で、戦前からやっていたが、戦後途絶えていたもの。これを復活しようという申し出であり、私は直ちに応じた。こういう集まりはもろろん他大学間でもあったと思うが、とにかくこれ以降、各校持ち回りで飲み会や、野球、ラグビーなどで親睦を深めた。

■お茶の水時代は支部運営に参加

その後昭和二十九年頃になって、東京支部に各大学の若手OBが中心となって、理事という名目で山岳会の支部運営に参加するようになった。山岳会は、お茶の水の岸体育館の一

隅の山小屋風の小さな建物にあった。そこで理事会が開かれ、終わってからは皆で駅前の小さい店で飲んだり食事をしたり、楽しい集まりであり多くの仲間ができた。

当時、国体は山岳会主催であったので、われわれはインストラクターとして参加し、三十年の大雪山、三十一年の丹沢に出かけた。三十一年からは山岳連盟と共催という形になり、私は松方三郎支部長の命令で、東京都の監督兼選手という役を仰せつかった。選手の予選をやったり大変苦労した思い出がある。

その頃の東京支部の行事運営という、会報を出したり(私が編集した)、会員および外部の人を対象とした小山行(奥武蔵)、スキー行(菅平、岳温泉)などが実施された。もちろんスキーといっても、山岳部出身者は皆下手で、講習というより、宿やバスの手配が主な仕事だったと思う。

■「山で唱う歌」を講習

一方この頃、私および朝倉編の「山で唱う歌」(近く再版予定)という小歌集が茗溪堂から出版され、この歌の講習会が支部の行事として行われた。会場は交通会館であったが、その後は今はなき明治大学の講堂を借り、歌の先生(平野さん)に指導していただいってずっと続けられ、た

いそう盛会であった。

支部の行事としては、こういう遊び半分のものだけでなく、山岳会学生部の指導も行った。とくに新しい大学山岳部、たとえば東京女子大学の山行に講師として出かけたこともあった。これは支部に関係ないが、二十九年十一月の富士山吉田大沢で大雪山崩による遭難事故があり、日大、慶大医、東大の現役多数が埋没した。この時は地元の外に、ほとんどの大学現役OBが六合目に駆けつけ、一列に並んでゾンデをしてくれた。お陰でわが校からも数名が発見された。この場を借りて厚くお礼を申し上げたい。

この後、山岳会としてはマナスル登山という大きな行事が始まり、われわれの仲間も準備の手伝いや実際に参加することとなった。

■旧交を温める「メトロ口会」

三十二年、私自身は某会社に就職し、遠く岐阜の神岡鉱山に十年近く在住。帰京してからは海外の鉱山探査に延べ十年以上も従事したため、この間の支部活動については十分なことはわからない。しかし各大学は競ってヒマラヤへ足を延ばし、大きな成果をあげてこられた。

私が東京支部から身を引いて約三十七年後の平成五年頃になって、昔の支部理事が中心となり、旧交を温

めようという動きが出てきた。それが現在の「メトロ会」である。メトロ会といっても、山岳会とはく縁もなく、したがって一般の会員方はほとんどご存知ないであろう。

最初は、六大学プラス日大、中大の八大学懇親会という形で開催されたが、その後学習院大、東京女子大農大などが加わった。また会友として、慈恵医大、日大医、成城大、千葉大のOBの参加がある。山小屋では、徳沢園、西糸山荘のご主人も参加されるようになった。

メトロ会とは、私どもの竹内哲夫が池袋のメトロポリタンホテルの社長をしていた関係で、毎年このホテルで開催されるようになり、会の名になったのである。

この会は山岳会とは関係がないと申し上げたが、現実には、会員に山岳会の元および現会長、副会長が五名もおられることから、あながち関係がないともいえないだろうし、会員の大部分も山岳会の会員である。

メトロ会には各校持ち回りで、年一回開催されている。昨年は六回目で、九月二十九日に開かれ、総計百十四名の出席者があった。年々盛会にな

りつつある。

メトロ会のルーツは昭和三十年前後の東京支部理事連中によりはじめられたものというわけである。

芦生の森を歩く・その五 しぐれと紅葉の由良川源流

橋村一豊

暖かい季節に谷心通しで、渡渉や淵泳ぎの多い由良川源流を通つてみたいと思つていたが、九月は他の山で忙しく、十月は台風で川が大暴れするなど機会を失い、十一月に計画を持ちこすことになった。

十一月九日、相棒の中世古隆司会員(東海支部長)と私は須後の芦生山の家で落ち合い、夕食は手料理を作つて食べた。彼とは四十二年前に一緒にアンデスに遠征して以来の友だが、料理の腕前は二人とも若い頃に比べてほとんど進歩していなかった。

夜来の驟雨が山の家のトタン屋根を叩く音を聞きながら早く寝た。

十一月十日、芦生の脊稜でせめぎあつていた大陸からの冷たい空気が

太平洋側の暖気と入れ替わりつつあるようで、青空がのぞきはじめた。気温が一〇度を下回り、腰以上まで水没することの多い谷心歩きは不向きだと考え、谷沿いの径路を歩くことにしたが、これが谷歩きにひけをとらない岩場の多い道で、油断すると墜落の恐れもあった。

林道まで車で送ってもらい、朝七時ちょうどに中山を出発した。中山で由良川源流は上谷と下谷に分かれ、そこから上は緩流化して谷歩きの対象ではなくなる。ここから、元トロツコ道が上がつてきている七瀬谷出合いまでが由良川のコル心部で、これを下降したのである。

中山から、右岸につけられた細い山道に厚く積もった落葉を踏んで谷へ入つて行くと、早くもカエデ、シナ、トチ、サワグルミ、カツラなど原生林の巨木が現れはじめる。ところどころにまだ黄や紅の葉を留める木が残つていてとても美しい。私たちは秋山交響曲の終楽章に何とか間に合ったみたいだった。

岩谷の出合いまでは大高巻きで、水流が一〇メートルも下を流れているようなところもあった。岩壁を削つてつけられた径路は細く、チャートに黒く脆い岩は滑りやすい。高巻き道のせいで、左岸から入ってくるホウ谷、スケン谷、小ボケなどの

沢はよく分からなかった。

左岸からくる岩谷の出合いで道は川床に下ってくる。ここで苔むす石垣と小平地を見たが、冬は積雪で道が塞がれるであろうこんな奥深いところにも昔は六呂師(木地屋)が住んだのだろうか。

十月に芦生の森を通った台風の、出水のもののすこさを示す跡を見た。現水面より二メートルも高いところまで増水したみたいで、ここで径路は左岸に渡るが、対岸への登り口が水流にゴツソリ削りとられていて探すのに苦労した。

九時ごろより気温がグングン下がりはじめ、指がかじかむので手袋を

花の山旅 5~6月はペルー・アンデスの花の季節です。

アンデス・ブランカ山群トレッキング 11日間

①東京→リマ ②ワラスへ ③ワラス ④ヴァケリアへ ⑤パリア谷へ ⑥タウリパバへ ⑦ヤマコラルへ ⑧ワラスへ ⑨リマへ ⑩機内 ⑪東京へ

〈出発日〉 6/12 6/26 7/15 8/2 8/25 9/13

450,000円~580,000円(8/2発)

新 総合カタログ(全138ページ)ご請求下さい。



運輸大臣登録一般旅行業490号/日本旅行業協会正会員

アルパインツアーサービス株式会社

〒105-0003 港区西新橋1-12-1(西新橋1森ビル) TEL.03-3503-1911

大阪☎06(6444)3033 名古屋☎052(581)3211 福岡☎092(715)1557

短歌

群れぬ矜持を

大橋克也

岩棚に遭難の碑の落葉掃き遠雪崩聞
きつ注ぐ酒はも

年越しし落葉と雪を払い除け「得た
るは友のみ」と彼の碑を読む

右腕に悪しきしびれの気配あり指先
揉んで山靴を締む

低けれど群れぬ矜持をそつと抱き愛
宕の山の露を踏みゆく

雪融けの溢るる沢を怖れざる孫を叱
りつふきのとう採る

訪れし山仲間帰る刻のきて振り向か
ず去る汝れは彗星

短歌

夏山にて

逸見征勝

夏おそくお花畑となる谷の霧に追わ
れてあそぶ黄揚羽

満月に早瀬光れる溪ならむ屋根のテ
ントに遠鳴り聞こゆ

雲海の中より伸びる痩せ尾根を集む
るところ朝日山頂



紅葉が美しい由良川の源流部

つけた。また青空に日が照ったかと思
うとしぐれ空に変わり、七瀬谷出
合いまでの八時間に七、八回もきて、
合羽を着たり脱いだりがわずらわし
かった。地下タビの足指も凍え意味
で、渡渉で川の水に入っている時の
ほうが温かくて楽なくらいだった。
岩谷からホソ谷にかけての岩場の多
い道すがらたくさんのシャクナゲを
見た。

フチ谷からアイノ谷にかけては、
沢沿いに行くときはそれほどでもな
いが、高巻くところにある岩場は、
もし鎖やロープがついていなければ
ザイル、ハーケンを使わないと通れ
ないところが数カ所あった。中世古
や私は若い頃は岩場をもっとも得意
としたが、その貯金で何とか持った
いたザイルは使わずに行つたが、岩
の不得意な人を連れて行くときには、
ザイルを使つたほうがよさそうだ。

履きものは中世古さんが底がフェ
ルトの溪流タビ、私が土工用の地下
タビ。地下タビのゴム底は由良川の
岩では滑りやすく、神経を使う歩き
を強いられた。ワラジとの併用か、
フェルト底のを使うべきだった。

岩場では慎重に歩いたが、すべて
が悪い道というわけでもなく、この
溪流沿いの下り道を私たち二人は心
から楽しんだ。川床から稜線のほう
を見上げると、紅葉の色彩がいろい
ろ入り交じり、芦生の木は種類が多
いことを実感した。木曾山脈や鈴鹿
のように、芦生の岩が花崗岩だった
なら、この谷の美しさはもっと映え
るだろうに、などと考えた。

ホソ谷の少し上流で右岸に渡渉し、
七瀬谷までずっと右岸を行く。右岸
は高く岩壁が連なり、入ってくる小
沢は滝や急な岩溝となつて落ち合っ
うものが多い。

七瀬谷出合いへ着いたときは、予
定ではとうに芦生山の家へ下りてい
るべき時間だった。その余分な一時
間半ほどは、大水で荒れた川の渡渉
点探しなどルートファインディング
に費やされたものだが、これがあつ
たために谷歩きがより面白いものにな
った。導標やケルンなど一切ない
のも、原始境の感じでよかった。

七瀬谷出合いの本流の右岸に苔む
した平積みの石垣があり、その上に

家が数軒は建てられる平地が残され
ている。昔はここに六呂師の集落が
あつて、天狗峠(岳) 径路で日本
海・太平洋分水尾根を越えて桂川流
域に下り、下界と繋がっていたと聞
く。現代インフラの便益を享受しつ
つ自然回帰などと言っている私に比
べ、冬は雪で封じ込まれ、一年の大
半をこんな淋しいところに活かす人
生を送っていた人々こそ、自然と渾
然一体になっていたホンマモノの森
人なのだろう。もうそれは私たちの
遠い記憶になりつつある。

木々で埋め尽くされた由良川の広
い谷筋は秋瑟瑟として、密度の濃い
静けさが支配していた。二人とも言
葉は少なく、心は満ち足りて、美し
い紅葉のトンネルとなつたトロツコ
道を、須後の山の家へ下つていった。

チベット幻想

早乙女緩次

私のチベットや大陸への憧れは幼
いころの夢であり、そんな願いの発
露がやがて山・旅への放浪と結びつ
いていったのだと思う。

私がチベットのラマ僧と実際に出
会えたのは、昭和五十四年秋「シル
クロードの旅」の最中、ウルムチか
ら蘭州に到着して市内のラマ寺院を

晩の近き笹原月明かるしひと葉ひと葉に露の螢火

霧にかすむ池塘の草のうすもみぢ梅鉢草も咲きそろひけり



イラスト・小寺佳美

俳句

信州独鈷山・塩田平

広渡敬雄

やどりぎに冬日の高く当りけり
桑島あつけらかんと枯れつくす
番鴨なら朴の高枝貸してやる
滝凍てて流れに聴くなりけり
飛沫まで凍て付き滝の伽藍かな
雪催浅間の煙封じたる
掌の樹氷しだいに融け始む
扇状地勾配に沿ひ畦焼ける
いま伐りし竹糸鋸と並べあり
たまきはる笹子とともに下りけり
白壁の家いちちやく年用意
鯨起し塩田平を貫けり

拝観中のことであつた。旅行中は総じて光頭者を発見できなかったのに、蘭州で会つたラサからの巡礼のため、当地に立ち寄つたというラマ僧は、ごく自然なハゲ頭であつたのが印象に残つた。あの一種異様な特徴ある袖の長い服をまとつていた。あたりを見回したが、独特な五体倒地礼は残念ながら拝見できなかった。

チベットで思い起こされるのが、日本人なら河口慧海、外国人ならばヘーデンの活躍だろう。少年のころ夢中で読んで、憧れを抱かせられたのが、山中峯太郎の『アジアの曙』やら『敵中横断三百里』などであつた。あまりに真実味の迫る作品だと思つたら、作者がなんと陸軍大学出身の異色作家であつたことを後で知つた。

日本人でチベットに入つたのは、河口慧海に続いて、多田等観、青木文教、大谷探検隊等の僧侶やら日本力行会等の面々であつたらうか？これら諸氏の著した本類は片端から読んだ。太平洋戦争中、軍の命令で蒙古から南下を開始した西川一三郎が帰国後著した『秘境西域八年の潜行十年』と、木村肥佐生の『チベット潜行十年』は、途中から生きながらため

の探検に変わつてゆく過程が窺えた。メチャクチャ面白くて、購入と同時に読み出して徹夜したのは、ハインリッヒ・ハーラーの『チベットの七年』であつた。この人は元来がアルピニストで、インドにあつたイギリスの捕虜収容所から脱出して実際の冒険が始まり、ダライ・ラマに出会つたという物語である。

いづれも旅心を刺激させられるものばかりで、人を退屈させない世界へと誘つた。こんな戯れ言を認めていて、肝心の、いま亡命流離の渦中にあるダライ・ラマの存在を忘れることはできない。亡命先のインド北部で書かれた『この悲劇の国・わがチベット』が出版されたので、さっそく購入したのは昭和五十五年であつたか？

●新ハイキング選書● ●第20巻好評発売中●

一等三角点の山々

山口ゆき子/横山 隆/高柳生雄/川越はじめ/
岡村美邦共著

A5版・310頁・定価1680円(税込)掲載の山 80山
新ハイキング社の一等三角点の山シリーズの三部作「一等三角点の名山100」「一等三角点の名山と秘境」「一等三角点の山々」も発売中
※3冊とも山は重複していません

●日本山岳会選定●話題の本・8刷増刷

日本300名山ガイド

〈東日本編〉〈西日本編〉

市川静子、岡田敏夫、岡部紀正 A5版・320頁
川越はじめ、廣澤和嘉 共著 定価各1680円(税込)
※著者はすべて日本山岳会会員です

新ハイキング社 東京都北区滝野川 7-6-13
☎(03)3915-8110 振替 00130-9-146915

この一冊によって、平和時代のチベット社会のことを身近に感じさせられたものだ。高い峠を越える荷役用のヤクから注射針で血液を抜き取って血圧調整するというのはどこに書かれてあつたか？ うらやましいと思わされたことがあつた。時は流れ、確か蘭州でラマ僧に出会つた翌年か、それとも何年後だったか、私の高血圧症を知らずにカイルスの旅に誘ってくれた、信州長谷村で千丈岳を望みながら茅葺き屋根の下に住んでおられた交野武一さんが、ストーブに生木を入れ火吹き竹

で吹きながら、「肺活量維持のためだよ」といつておられたのだが。昭和六十一年二月十三日焼死してしまわれたのを、命日に思い出した。

山座同定を愉しむ

柳下棟生

頂上に登りつき、周囲を見回し、「あの山は〇〇山だ」、「こちらの山は××山だ」と指し示すことは登山の醍醐味のひとつであります。これらの行為を山座同定と定義するようであります。

去る二月七日の快晴の日に、絶好の眺望と評判の高い浅間隠山に本会員六名と登頂しました。ぐるりの山が目前に展開しましたが、適切に山座同定することは結構難しいことが判りました。全員の頭の中に正確な地図が格納されているわけではありませんで、同定が間違ふこともあります。また山名すら不明な山も立派に聳えております。最近では私はこのような同定のために、本誌の広告にも掲載されている石神井計器製作所のコンパスグラス(掌に収まる程度の照準機構のあるコンパスならばどれでもよい)を持参して、目当てる(?)山にこの計器の照準を合わせ、北磁極からの照準方位角を

測定しておき、帰宅後に地図上で文房具コンパスで測定した方位角を振ってその山を同定しております。

この方法をとると、気になる不明な(?)山も、帰宅後であるのが残念ではありますが、同定できて愉快です。実は浅間隠山から皇海山と確信して念のためと測定した結果から、その山が赤城の黒檜山と判って、計器なしの同定はかなり間違いが多いと感じました。

しかしこの方法にも多少問題があるのです。それは方位角を振れる地図が少なくことであります。至近の山ならば同一の地図上で振り取れるのですが、複数枚にわたる場合が多く、またページの綴じ目が邪魔したりして、正確な方位角取りがなかなか難しいのです。

そこで考えたことは、建設省国土地理院発行の「日本の山岳標高一覧」です。ここには一〇〇三山の位置が北緯と東経で記載されており、自分のいる位置と目当ての山の位置がこのような角度で表示されている限り、目指す方位角は地図を使わずとも、計算で求められるはずであります。実際にこの解はごく初等の数学で求められました。結果は末尾に参考までに示します。

国土地理院のデータを使わせていただき、パソコンを使って自分の位

置を入力すれば、周囲の主だった数多くの山を、見る方位角がリストアップされるようなプログラムを作成できると考えました。実際にこれに類するようなソフトが二、三市販されているようであります。

パソコンまで持ち出さずとも、関数電卓があれば、数山ならば手計算でも可能ですので試みてください。また照準方位角に合った山を探し出すのはパソコンでなくては山のデータを照合する作業が多くて、手作業では無理なようですが、そこはかえって山勘で周囲の山から見当がつきそうです。あまり精度を追求してもコンパスの誤差があり無意味です。

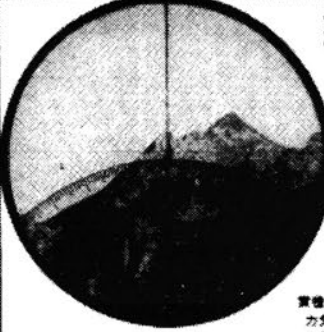
自宅から見える周囲の山などの展望方位角表などを作る楽しみも出てきます。カメラをお持ちの方ならば、この計算結果と三脚と組み合わせた手製の照準盤を使って、正確な山座同定が可能となります。登山前に主だった山の方位角を計算しておけば、山頂でその方位角で照準して山座同定が正確に楽しめます。照準機構のあるコンパスを持つことにより楽しみが広がると考えます。またそれを持参すれば、確かなる山を照準してその方位角を測定することにより、逆に自分の現在位置を割り出すことが可能ですので、藪こぎなどでは今やりのGPS機器より有用に感じ

られます。

以上のことは新しいことでもなく、誠に理の当然のことなので、すでにお楽しみの方もあると存じますが、照準機構付きのコンパスを使うと、なかなか楽しい遊びともなるので、私の経験を紹介いたしました。

【参考】自分のいる位置が北緯P度、東経Q度、目当ての山の位置が北緯N度、東経E度るとき、目当ての山を見る真の北からの角度をθ度とすると、次の関係式が視認距離範囲内で成立します。照準する場合は磁北の西偏を考慮する必要があります。

$$\tan \theta = \frac{(E-Q)\cos N}{N-P}$$



コンパスグラス HB-3

広視野10°の明い視野に目盛が重なって見えます。見た目盛がそのまま正しい磁気方位です。

重量 78g.

つや消し黒 ￥17,000 送料 ¥ 800

黄銅色メタリック ￥18,000 消費税別

カタログ代無料、電話、FAX、郵購でどうぞ

〒177 東京都東葛飾区上石神井1丁目37番13号

TEL 03-3828-5411 FAX 03-3828-5411

株式会社 石神井計器製作所

図書紹介



イラスト 蜂谷益雄

羽根田治・著

『空飛ぶ山岳救助隊』

本書の主人公は、ヘリコプターによる山岳遭難救助のパイオニアである東邦航空松本営業所所長の篠原秋彦氏である。氏が「山に登る営業マン募集」という一風変わった求人募集を見つけることから物語がはじまる。一九七二年のことである。

そのころ業界でもほとんど無名の東邦航空が、彼の力で北アルプスの山小屋の荷揚げの仕事をかちとっていく。とともに、彼はその強い使命感のもと、まだ特殊だったヘリによる遭難救助の導入を推し進め、今も第一線で活躍しているのである。

山小屋の仕事をめぐる大手航空会社との戦い、リスクを恐れる会社上層部との衝突、また、県警との折衝や航空法の制限など、次々難題が降りかかるが、彼が持ち前の行動力とプロ意識で立ち向かっていく姿に、読者は思わず声援を送りたくなることだろう。

著者は山小屋の経営者をはじめとする多くの関係者に丁寧な取材を重ね、篠原の人間像を浮かびあがらせている。また、県警と民間のヘリコプターの相違や長野オリンピックでの活躍にも触れてあり、山で上空を飛ぶヘリコプターがこれまでとは違って見える、そんな本である。

(三好まき子)

一九九八年九月 山と溪谷社発行
二五三ページ 千六百円

堀込静香・編

『沼田眞・自然との歩み』

— 年譜・著作総目録 —

本書の旧版は、一九八三年に沼田教授の千葉大学退官を記念して一二五点の著作を収録したものが、日外アソシエーツより刊行されている。これはその後一九九七年までの十五年間を含め、二二〇〇点に及ぶ著作を収録して刊行された。

年譜「一九九七年までの年ごとの

生い立ち」、著作目録「一九四一〜九七年までの全著書・論文・書評・随筆・序文等」すべてが年代別に収録され、これに①分類別タイトル索引②五十音別タイトル索引③キーワード索引が、旧版のスタイルを踏襲した形でまとめられている。

さすがに生態学や自然保護、環境科学等の幅広い分野で国際的に活躍されているだけあって、本来の研究分野(植生、草地生態、群落等)をベースにした都市生態学やヒマラヤの環境保全、環境科学など幅広いレパートリーに及んでいる。三十二項目の分類に網羅されている著作の数の多さに圧倒される。

この種の目録は、後進の研究者の役に立つ索引が重要である。編者は過去に、本書の旧版や、深田久弥(人物書誌大系)、ネパール文献目録も手がけている専門家であり、分類別索引では千葉大学理学部の大沢雅彦助教授が、英文のキーワード・インデックスでは千葉大学山岳会の中馬敏隆教授がコンピュータにより機械的に作成し、それぞれ協力されている。このような素晴らしい編者や協力者に人を得ていることもあって、本書は国際的な生態学者としての沼田眞像がよくイメージされている。

(松田雄一)

一九九八年十月刊 信山社サイト

ツク発行 二四〇ページ 五千円
インドヒマラヤの登山情報について

The Indian Mountaineering FoundationからINFORMATION HANDBOOK (November 1998) が送られてきた。

IMFの組織、施設、登山規則など十編からなっている。

外人登山隊に許された山名、インドと合同隊なら登山のできる山々、七千メートル峰以上の未登峰リスト、インドヒマラヤの登山手続き、エージェンツの決め方、入山料や諸費用、天気予報送信の依頼、ハンディートキーの扱いなど、準備段階で有用な情報とともに、登山禁止区域のあること、GPS持ち込みの禁止、在日インド大使館で「X」登山ビザ(「X」Mountaineering Visa)を入手していないと登山活動はできないこと(ツーリスト・ビザ、エントリ・ビザからのインドでの変更は不可能とのこと)など、見落とすことのできない情報もたくさん含まれている。

インドヒマラヤを志す岳人にとって必読の小冊子(八七ページ)といえよう。

(南井英弘)

IMF九八年十一月刊

故堀内章雄氏蔵書を寄贈

水野 勉

会員の堀内章雄氏が一月十一日に逝去されたことは、三月号の物故欄に記されているから、ご存知の会員も多いと思う。

彼は本が好きで、特に洋書を好んだ。はじめはアルプスの古典や極地探検の本を集めていたが、次第にヒマラヤ関係の文献に興味を移していった。健康状態のために会社勤めを辞めてからは、山岳洋書の輸入販売をはじめた。収入といった点から見れば、これは営業というよりは道楽に近かった。したがって、彼の亡き後、数多くの山岳関係の新書と古書が残された。

ご遺族と相談して、本会図書室に所蔵されていない古書については、寄贈していただくことになった。その詳細は、下記「図書受入報告」に記載どおりである、見て判るようにはほとんどが現在では入手困難な古典である。また、たとえ入手できたとしても、高価なもので、本会図書室の充実のためにはありがたものである。かくして、会員によって利用されれば、亡き堀内氏も満足してくれるだろうと思う。

図書受入報告 (1999年3月)

著 者	書 名	ページ・大きさ	出版元	出版年	寄贈/購入別
東京都勤労者山岳連盟(編)	奥多摩山歩き一周トレール	211pp/22cm	かもがわ出版	1999	出版社寄贈
順天堂大学医学部山岳部	バルチャモ峰報告書:1997年順天堂大学医学部山岳部ヒマラヤ遠征	64pp/26cm	順天堂大学	1998	発行者寄贈
有明山頂で太鼓を演奏する会	有明山への挑戦:有明山頂で太鼓を演奏する会の軌跡	54pp/26cm	有明山頂で太鼓を演奏する会	1998	伊藤勇二氏寄贈
日比谷高校山岳部OB会(編)	タンネンバウム:都立日比谷高校山岳部の記録	1118pp/26cm	日比谷高校山岳部OB会	1993	発行者寄贈
小浜浩三	妻と二人の山歩き:心得篇	226pp/19cm	光人社	1999	出版社寄贈
安東浩正	チベットの白き道:冬期チベット高原単独自転車横断6500キロ	285pp/21cm	山と溪谷社	1999	出版社寄贈
武内正	日本山名総覧:1万8000山の住所録	560pp/22cm	白山書房	1999	出版社寄贈
水野勉	人間の運命:アルセーニエフの場合	422pp/19cm	サッポロ堂書店	1998	著者寄贈
酒井国光(編)	麗しき四川の夏:91 雪宝頂登頂の記録	59pp/26cm	日本ヒマラヤ協会	1992	発行者寄贈
福島民報社(編)	天山山脈・未踏峰への挑戦:福島高校山岳部OB会創立100周年	75pp/20cm	福島民報社	1999	川上謙治氏寄贈
川喜田二郎	川喜田二郎著作集(別巻):私の人生論・年譜・著作目録・総索引	551pp/22cm	中央公論社	1998	秋山基子・俱子氏寄贈
栗林一路	車夫・馬丁の輩:関根吉郎氏について	7pp/26cm	栗林一路(私家版)	1999	著者寄贈
信州大学合同登山隊(編)	ラトナチュリ初登頂報告書:信州大学・ネパール警察合同隊1996	186pp/27cm	信州大学山岳会	1999	発行者寄贈
R.F.Scott	Scott's Last Expedition Vol.1	633pp/25cm	Smith, Elder	1913	故堀内章雄氏寄贈
R.F.Scott	Scott's Last Expedition Vol.2	534pp/25cm	Smith, Elder	1913	故堀内章雄氏寄贈
Thomas W. Atkinson	Oriental and Western Siberia	533pp/24cm	Harper	1858	故堀内章雄氏寄贈
Thomas W. Atkinson	Travels in the Regions of the Upper and Lower Amoor	570pp/26cm	Hurst & Blackett	1860	故堀内章雄氏寄贈
Elisha Kent Kane	Arctic Explorations in the Years 1853,54,55 (Vol.1)	464pp/23cm	Childs & Peterson	1856	故堀内章雄氏寄贈
Elisha Kent Kane	Arctic Explorations in the Years 1853,54,55 (Vol.2)	467pp/23cm	Childs & Peterson	1857	故堀内章雄氏寄贈
John Tyndall	Mountaineering in 1861: A Vacation Tour	105pp/22cm	Longman, Green	1862	故堀内章雄氏寄贈
John Tyndall	Hours of Exercise in the Alps	473pp/21cm	D.Appleton	1871	故堀内章雄氏寄贈
J. Andlovic et al.	Kangbacen	238pp/25cm	Mladinska Knjiga	1976	故堀内章雄氏寄贈
Clarence King	Mountaineering in the Sierra Nevada	324pp/22cm	Sampson, Marston	1872	故堀内章雄氏寄贈
R.H.Busk	The Valleys of Tirol	453pp/20cm	Longman, Green	1874	故堀内章雄氏寄贈
D.W.Freshfield	Travels in the Central Caucasus and Bashan	509pp/22cm	Longman, Green	1869	故堀内章雄氏寄贈
Walter A. Starr, Jr.	Guide to the John Muir Trail and the High Sierra Region	145pp/21cm	Sierra Club	1943	故堀内章雄氏寄贈
John Muir	The Story of My Boyhood and Youth	294pp/22cm	Houghton Mifflin	1913	故堀内章雄氏寄贈
John Muir	Steep Treils	391pp/22cm	Houghton Mifflin	1918	故堀内章雄氏寄贈
John Muir	Notes on My Journeying in California's Northern Mountains	78pp/28cm	Lewis Osborne	1974	故堀内章雄氏寄贈
John Muir	The Mountains of California [New & Enlarged Ed.]	389pp/21cm	Century	1921	故堀内章雄氏寄贈
Perceval Landon	Lhasa (Vol.1)	414pp/25cm	Hurst & Blackett	1905	故堀内章雄氏寄贈
Perceval Landon	Lhasa (Vol.2)	426pp/25cm	Hurst & Blackett	1905	故堀内章雄氏寄贈
A. Henry Savage Landor	In the Forbidden Land (Vol.1)	320pp/24cm	William Heinemann	1898	故堀内章雄氏寄贈
A. Henry Savage Landor	In the Forbidden Land (Vol.2)	263pp/24cm	William Heinemann	1898	故堀内章雄氏寄贈
E. H. Shackleton	The Heart of the Antarctic (Vol.1)	372pp/26cm	William Heinemann	1909	故堀内章雄氏寄贈
E. H. Shackleton	The Heart of the Antarctic (Vol.2)	419pp/26cm	William Heinemann	1909	故堀内章雄氏寄贈
Ansel Adams	Yosemite and the Sierra Nevada	132pp/27cm	Houghton Mifflin	1948	故堀内章雄氏寄贈
Achille Compagnoni	Uomini Sul K2	76pp/18cm	Veronelli	1958	故堀内章雄氏寄贈
Patrick M. Synge	Mountains of the Moon [Special Edition]	221pp/22cm	Lindsay Drummond	1838	故堀内章雄氏寄贈
Andre Roch	Mon Carnet de Courses	205pp/22cm	F.Rouge	1948	故堀内章雄氏寄贈
John Barrow	A Chronological History of Voyages into the Arctic Regions	427pp/23cm	David & Charles	1971	故堀内章雄氏寄贈
Agnes & Maria E.Catlow	Sketching Rambles (Vol.1)	368pp/21cm	James Hogg	1861	故堀内章雄氏寄贈
Guido Monzino	Kanjut Sar: Atti della Spedizione G.M.'59 al Kanjut Sar	342pp/30cm	Aldo Martello	1961	故堀内章雄氏寄贈
W.Rickmers	The Duab of Turkestan	563pp/29cm	Cambridge Univ.	1913	故堀内章雄氏寄贈
N.E.Mazuchelli	The Indian Alps and How We Crossed Them	612pp/26cm	Longmans, Green	1876	故堀内章雄氏寄贈
M.Michelet	The Mountain: From the French of Michelet	328pp/25cm	T. Nelson	1872	故堀内章雄氏寄贈
	A Lady's Tour round Monte Rosa	402pp/20cm	Longman, Brown,	1859	故堀内章雄氏寄贈

会務報告

三月理事会

日時 三月十日(水) 十八時五十分～

二十時二十分

場所 日本山岳会会議室

〔出席者〕 斎藤会長、小倉、大森、竹内各副会長、吉永、田邊、伊丹、熊崎、絹川、勝山、村井、飯田、鰐坂、増山、森、大蔵、宇田川、宮崎、坂本各理事、石橋、神崎各監事、平山、穴田、中川平野、中村各常任評議員
〔委任〕 長尾常任評議員

○理事会の冒頭、吉永財務担当理事より会費未納者リストが回覧され、納入に関する協力要請があった。

〔審議事項〕

一、ガンカー・プンスム峰登山隊について 大森実行委員長

中国登山協会からの回答文書が提出され、実行委員会の意向が以下のように説明された。今回のガンカー・プンスム峰登山はいったん中止する。したがって実行委員会も解散する。後援の読売新聞社には二千万円を返済し、偵察に使った五百万円は山岳会の負担とする。

中国登山協会が勧めるリャンカン

カンリ峰登山については、ガンカー・プンスム峰登山の準備をしていた隊員たちは、未登山なので実現したいとの希望がある。高所委員会主管の登山隊とし、費用は個人負担を中心にカンパによる補充などの方法で、若い人の意欲を生かしたい。

なお、プータン政府の要請により中国登山協会から再度中止を申し入れてくる可能性もある。プータン政府、中国登山協会、外務省など問題点を解決して、リャンカンカンリ峰の登山実現に向けて努力する。承認
二、新年度の事業計画(総務)、収支予算(財務)の説明があり、仮払いは三月二十日までに清算してほしい旨要請があった。承認

三、上高地山研の利用料について 団体会員の利用料は現在、一名が会員利用料の三千円、その他は非会員利用料の五千円となっているが、新年度から団体会員はすべて会員利用料と同額の三千円としたい。海外山岳団体の場合も会員同様の利用料三千円としたい。したがって「上高地山岳研究所の手引き」4の「利用(宿泊)料金、会員三千円を会員・団体加入会員三千円」とし、「団体加入の会員は、一名のみが会員料金を削除する。承認

四、その他
①女性登山史のまとめのため口述筆記などに使用するカセットレコーダー貸し出しの件 承認
②北海道支部が二月二十八日開催の高山植物盗掘防止に関するシンポジウムの後援について、自然保護担当の竹内副会長、大蔵理事に口頭による承認を得ており、事後になるが報告する。承認
③仙台市発行の書籍に横有恒氏の「山岳」掲載写真の転載使用許可願いが出された。日本山岳会「山岳」よりと記載される。承認
④一昨年の年次晩餐会時におけるアルバータ峰展示物について、長野高校百周年事業に使用したい旨、長野高校OB山岳会会長原謙一氏(本会会員)より申し入れがあった。承認

〔報告事項〕

図書管理委員会の件・小倉副会長

来年度は図書管理委員会を解消し、財務の中に小委員会を設け、管理方法などについて検討する。財務で委員を選んで行うが、図書より大森(久)、平井両委員に入ってもらう。
支部事務局会議・絹川

二月二十七日開催され、平林会員の講演は好評、シンポジウムは各支部の活発な発言があった。岐阜支部主管の百周年記念事業である「新日本山岳誌」の編集担当者が各支部より選出され、第一回編集会議を五月二十九日に行う。

海外連絡委員会・熊崎

アルバータプロジェクト実行委員会は、三月十八日より具体的活動を開始する。

財務委員会・吉永

「社団法人日本山岳会」および「JACマーク」が商標登録されており、更新を行った。

海外登山基金委員会・伊丹

既決の北海道山岳連盟および立教岳友会に決定額を送金した。ガンカー・プンスム峰登山隊は辞退する。

ミニ水力発電実行委員会・坂本

工事費を見積り中、工事申請書を提出し、文化庁は受け付け済み、環境庁は確認中である。

山研委員会・坂本

来年度は、四月二十九日開所、ウエストン特別展(五月十七日～六月十九日)、新入会員のための「焼岳登山とウエストン祭」(六月五～六日)、山岳写真展と写真教室(六月二十一日～七月三十一日)などを企画しており、利用者増を図りたい。
自然保護委員会・大蔵

「早池峰の高山植物保全」についての要望書を三月八日、環境庁および文化庁に提出した。

会報委員会・村井

会報原稿はEメールを利用して奈良原委員に送る方法が便利。また会報の広告について協力を要請する。

INFORMATION



◆古道を尋ねて・旧天城峠

図書委員会

新緑の美しい六月上旬、伊豆河津七瀧から天城古道を登り、旧天城峠周辺を散策します。

日時 六月十二日(土)前夜泊

十三日(日)散策(小雨決行)

宿泊 天城ハリスコート

費用 約一万五千元(交通・宿泊)

申込 藤井昭彦宛

〒二〇三・〇〇一

東久留米市大門町一―三―四二

FAX・〇四二四―七―四一四〇

締切 六月五日 先着二十五名まで

*参加者には詳細案内を送付します

◆気象講座「高層気象入門」

科学委員会

より楽しく、より安全に山に登るために、高層天気図の活用が勧められています。今回は高層気象の基礎を学ぶよい機会です。

日時

第一回 六月二十四日(木)

十八時三十分―二十時

講師 清水輝和子氏(日本気象協会)

演題 「高層気象を登山に生かす」

第二回 七月二日(金)

十八時三十分―二十時

講師 城戸邦夫氏(元日本気象協会)

演題 「高層気象を学ぶ」

会場 日本山岳会集會室

問合せ先 北野忠彦

TEL・〇九〇―三〇四六―一八八九(携帯)

◆スクリーン登山を楽しもう

―フィルムで見る山岳映画会―

フィルムビデオ委員会

いよいよ夏山シーズンの到来です。

スクリーン登山を楽しんでみませんか。

今回はビデオ版でなく16ミリで撮影した臨場感ある山岳映画です。

日時 七月八日(木) 十九―二十一時

場所 日本山岳会集會室

会費 五百円(茶菓子代を含む)

解説 羽田栄治

プログラム

①「槍ヶ岳、燕、双六―孤高の峰―」

四十五分 平成十一年度新作

提供(株)山と溪谷社・(株)東京福

原フィルムス

②「たおやかな峰々―白馬連峰の四季―」三十五分 提供(株)「白馬

館」・(株)フエダプロ

◆山岳写真巡回展

アルパインフォトビデオクラブ

当同好会も発足以来八年目を迎え、

会員数も百名の大所帯になりました。

写真展も今年で七回目を迎えます。

本年度は日本・ギリシャ修好百周年

を記念して、絵画、写真、木彫、折

り紙などを通して民間レベルによる

文化交流をはかります。当クラブで

は山岳写真を展示して、日本の山岳

美を紹介します。併せて国内の巡回

展も開催します。

日時 五月二十七日(木)―三十日(日)

場所 ギリシャ・アテネ市文化セン

ター

主催 ラフカディオ・ハーン・セン

ター

協賛 日本大使館、日・ギ百周年実

行委員会他二団体

国内巡回展

①六月三―九日

会場 上野松坂屋 夏山相談所

②六月中旬―八月中旬(予定)

会場 上高地山岳研究所

③十一月―三十日(予定)

会場 滋賀県・ダイニツクアスト

ロパーク天研館(京都支部

関係)

◆「アルパインフォトビデオクラブ」

講演会を開催

一九二五年、日本山岳会隊がアル

パータ峰に初登頂した際、頂上に残

してきたピッケルの話です。

日時 七月十日(土) 十三時三十分

会場 長野県立長野高校

長野市上松一―一六―二二

講師 山田二郎氏

(日本山岳会元会長)

芳賀孝郎氏

(日本山岳会評議員)

*長野高校創立百周年記念行事の関

連で開催されるものです。詳細は担

当者にお問い合わせください。

問合せ先 渡辺一

TEL・〇二六―一三三―一三三五

E-mail

watanabe@po.mmm.ne.jp

◆第三回「岳友の山を旅する」

96年同朋会

全国に散らばっている同朋が、地

元の山を紹介します。今回は東北の

名峰、早池峰山へ。

日時 七月三日(土)―四日(日)

場所 早池峰山(岩手県)

会費 幕営代のみ

*幕営です。詳細は申込者に送付し

ます。

申込先 六月二十日までに96年同朋

会メールボックスへ。

問合せ 遠山元信まで

TEL・〇四八―七七―一〇〇五三

◆寄贈・新規購入のビデオ作品

フィルムビデオ委員会

寄贈・浅野孝一会員

○「戦時中のキナバル山」・太平洋

戦争時、軍隊によって山域調査されたキナバル山の貴重な映画。

新規購入

○「光と風の記録―剣・立山連峰」

剣・立山連峰の四季の素晴らしさを描いた作品。

○「天と地の間に」

○「星と風」

○「風にのばされたザイル」

以上の三本、ガストン・レビュファ

によるアルプス岩壁登攀の名作。

○「白銀は招くよ」・トニー・ザイ

ラー主演の楽しいスキー映画。

○「エベレスト征服」・一九五三年

英国隊初登頂の記録映画。

*ビデオライブラリーのご利用は、

山岳会ルームのビデオでご覧ください。

い。必ず備え付けのノートに所定の

事項を記入してください。持ち出し

の利用は原則としてお断りします。

特例として地方支部などで上映希望

の場合、委員会の了解を得てから利

用手続をさせていただきます。

訂正

①三月号四ページの報告欄「第二十

七回山岳懇談会」の筆者は岩瀬

皓祐会員で林栄二は誤りでした。

②三月号一六ページ、四月号一八ペ

ージ、図書紹介欄イラストの陣谷

益男は峰谷益男会員の誤りでした。

お詫びして訂正します。

ルーム日誌

3月

1日 総務委員会

2日 アルパインスケッチクラブ

自然保護委員会 ガンカー・

プンスム準備会

3日 山げらの会 会報編集委員会

4日 常務理事会 山の自然学研究

会 学生部

5日 フォトビデオクラブ ミニ水

力発電実行委員会

8日 アルパインスキークラブ

9日 常務理事会・常任評議員会

アルパインスケッチクラブ

95同期会 ガンカー・プンス

ム準備会

10日 理事会 自然保護委員会

ジャック 93会

13日 評議員会

15日 総務委員会 資料委員会

16日 百年史委員会 フィルムビデ

オ委員会 集会委員会

17日 三水会 山研運営委員会 山

の自然学研究会

18日 科学委員会 アルパインスキ

ークラブ 海外連絡委員会

20日 常務理事会

23日 自然保護委員会

25日 理事会 学生部 データバン

ク研究会

27日 新入会員オリエンテーション

29日 96同期会 3月来室者 629名

●会員異動

物故

梶浦信氏(六八八四) 98・11・12

佐藤貢(四五二五) 99・3・21

退会(99・3・31)

塚越雅則(五二二七)

藤井茂雄(五六一四)

黒沢通子(五七七七)

藤澤敦(五九七〇)

大貫久夫(八四〇七)

田仁代(九〇七〇)

山下牧郎(九四七四)

尾方慶也(九五一一)

太田年春(九七五八)

妻藤寛史(一〇六五九)

島田恵美子(一〇七三〇)

井上光男(一〇八三二)

石田幸次郎(一〇八九〇)

石下恭子(一一二〇〇)

力石喜代子(一二二二三)

高橋徹(一二二八四)

加藤友成(一二三三二)

陳守珪(一二三三八)

吉永一義(一二三五一)

終身会員

小森恵巳子(四七六二)

◆編集後記◆

●巻頭に山本正嘉会員の高所登山に関する秀逸な論文をいただきました。高所は窒素や酸素分子、水蒸気などが限りなく希薄な世界です。とくに無酸素登山では、それなりの感性和流儀が要求されます。単純な好奇心だけでは危ない。難しい。

しかし、難しいからこそやり甲斐のある究極の遊びです。固定観念や既成概念から開放されて、それぞれのクライマーが有酸素呼吸法をベースに、高所環境との調和を図っていくことが鍵。埋もれた本能の目覚めを念じます。(村井)

●原稿送付のお願い

宛先 村井葵(〒一九四一〇二二)

町田市森野三二二一

FAX・〇四二七三二五五二八

パソコンで原稿製作される場合は

Eメールで奈良原町子宛

narahara@mvc.biglobe.ne.jp

FAX・〇三二二二二四一八二二三

日本山岳会報 山 648号

1999年(平成11年)5月20日発行

発行所 社団法人日本山岳会

〒102-0081

東京都千代田区四番町5-4

サンビュウハイツ四番町

TEL 東京(03) 3261-4433

FAX 東京(03) 3261-4441

発行者 斎藤惇生

編集人 村井 葵

印刷 株式会社 双陽社