第683号平成14年 4 月20日発行（毎月20日発行）
昭和49年8月31日　第三種郵便物認可

平成13年度海外登山基金助成対象3隊の ヒマラヤ・チベット登山

今年度の海外登山基金助成は、応募のあった4団体について平成14年1月、海外登山基金委員会で審査しました。応募要項の「困難を求めての挑戦、発想の新しさ、夢大いなる計画……」に則した登山隊ということで以下の3隊に決定しました。

- 日印合同東カラコルム踏査・パドマナブ登山隊2002　日本側隊長・坂井広志　助成金80万円
- 桜門山岳会サンルン登山隊2002　隊長・中村進　助成金50万円
- 同志社大学山岳会チベット・ヤルツァンポ河源流域登山隊2002　隊長・和田豊司　助成金30万円

それぞれの登山隊は準備に忙殺されていると思われますが、安全で実り多い登山の成果を期待しています。

海外登山基金委員会

日印合同で東カラコルムへ

日印合同カラコルム踏査・パドマナブ登山隊2002　隊長・坂井　広志

リモより見た東カラコルム山群（撮影・尾形好雄）

昨年夏、インドのハリシュ・カパディア氏から日本山岳会に一通のメールが届きました。ハリシュ・カパディア氏は日本山岳会となじみが深く、何度も来日されています。ザ・ヒマラヤン・ジャーナルの編集長を長年務めており、元IMF（インド登山財団）副会長、ザ・アルパイン・クラブの名誉会員でもあります。メールの内容は2002年に日本・インド合同隊で東カラコルム山域踏査を行おうという提案でした。

インド北西部のレーを起点としてシャイヨーク川を遡り、カラコルム峠を往復、中央リモ氷河を進

2002年（平成14年）
4月号（No. 683）
社団法人 日本山岳会
The Japanese Alpine Club
定価1部　150円
ホームページ：
http://www.jac.or.jp
e-メール：
jac-info@jac.or.jp

目　次

平成13年度海外登山基金助成対象3隊のヒマラヤ・チベット登山
　日印合同で東カラコルムへ‥ 1
　1年越しのサンルン峰へ‥‥ 2
　ロンライカンリ初登頂を‥‥ 3
冬期ローツェ南壁を目指して‥ 4
報告
　科学（委）・講演会‥‥‥‥‥6
　総務（委）・支部事務局会議‥ 6
　集会（委）・八海山スキー集会 7
　緑爽会・山の雪形・雪崩‥‥ 8
支部だより
　宮崎・薩摩半島の開聞岳登山 9
東西南北
　登山と呼吸‥‥‥‥‥‥‥ 10
　短歌・孫に伝える‥‥‥‥ 11
　俳句・山始2002年‥‥‥‥ 11
海外の山‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 12
図書紹介‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 13
Climbing&Medicine・8‥‥‥ 15
ネパール、登山料の一部または全面廃止‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥16
図書受入報告‥‥‥‥‥‥‥ 16
会務報告・ルーム日誌‥‥‥ 17
INFORMATION‥‥‥‥‥‥‥18

▶日本山岳会事務（含図書室）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

み、イタリアン・コルを越えてテラム・シェール氷原を踏査。帰路はシアチェン氷河からヌブラ谷を下降し、再びレーへ戻るというルートです。踏査する総延長距離は約300キロにもなり、特に中央アジアとインドを結ぶ重要な隊商路であったシャイヨーク谷やカラコルム峠は19世紀から20世紀にかけ世界の探検隊が苦労して通過した歴史的なところです。

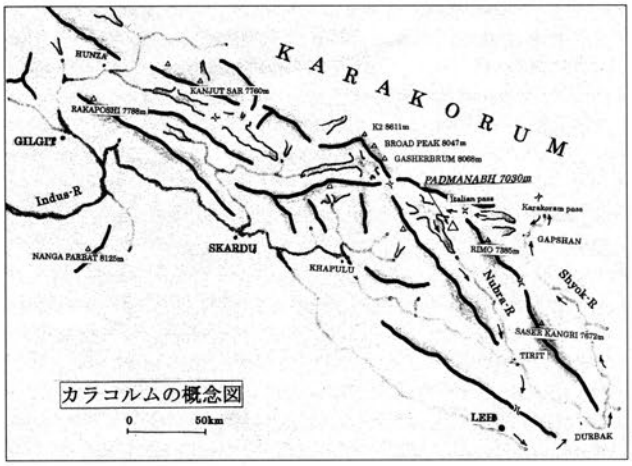
ここをたどった日本人の足跡は極めて少なく、カラコルム峠の通過は20世紀初頭に日野強や橘瑞超などわずか3名。登山に関しては1970年代までパキスタン側よりシアチェン氷河の未踏の7000メートル峰に大学山岳部が中心で遠征隊を出したあと、1980年代に入ってヒマラヤ協会がインド隊と合同でリモ、マモストンなど残された7000メートル峰を初登頂した記録が残されています。

東カラコルムのこれらの山群や峠を大きく巡る探検的要素の大きいこの魅力的な提案に対し、日本山岳会はテラム・シェール氷原上の未踏峰「パドマナブ」（7030メートル）登山を加えて、計画賛同の返信を送りました。

現在この地域はインドの実効支配地であるとはいえ、踏査ルートは政府や郡の特別許可なしには入域できません。さらに昨年夏、この提案を受けたあと、9月11日にニューヨークでテロ事件が発生。アフガニスタン侵攻とともに隣接各国は緊張度を高め、その影響でインド・パキスタンも長年の問題地域であるカシミール紛争が再発。インド側の状況を確認すべく、昨年末に私がムンバイ在住のカパディア氏にお会いしたところ、目的の山域は紛争地域よりかなり北にあり、政府や郡は許可を出す見通しである、とのことで計画を進めることにしました。

今回の計画は5月から7月まで2カ月間です。インド側はカパディア氏が率いるムンバイの地元山岳会から5名、日本山岳会からも5名のメンバーで構成されます。

日本山岳会とインドとの登山交流は古く、1976年にナンダ・デビィの初縦走登山があります。今年は国連が提唱する「国際山岳年」でもあり、世界の未踏査地域の将来への展望を考える上で重要な計画内容であり、日本山岳会として久々に合同登山を行うチャンス到来と考えています。



カラコルムの概念図

1年越しのサンルン峰へ

桜門山岳会サンルン登山隊2002　隊長・中村　進

この計画は昨年の秋に実行する予定でしたが、日本出発1週間前に至って中国から「来年にしてほしい」と通達があり、やむなく本年に延期した登山です。原因はアメリカ合衆国で発生したテロ事件によって、アフガニスタンのタリバン政権とアメリカが戦争状態に入り、アフガニスタンと国境を接する新疆ウイグル自治区、その隣のチベット自治区などが中国解放軍によって警戒態勢に入ったためでした。

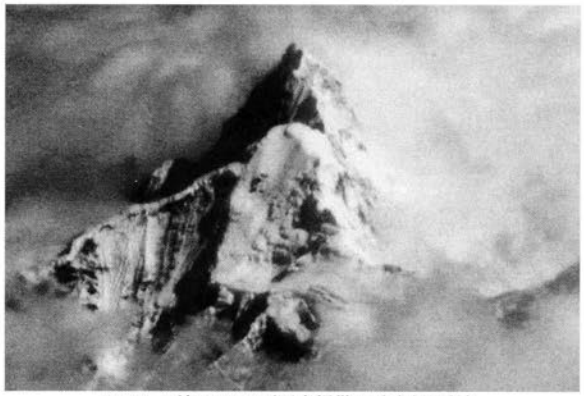
未踏峰サンルン（7095メートル）は区都ラサの東方300キロ、ヤルツアンポ川が南へ屈曲する内側にあり、聖峰ナムチャバルワの東8キロの稜線に屹立する鋭峰です。現在も未解放地区であるそこは、特に警戒が厳しく布かれたのでした。今年はアメリカとタリバン政権との戦争も終わり、事態は好転してきており、中国登山協会も心配ないであろうと言ってくれています。時の状況に大きく左右される他国での登山、しかも特別な許可を得ての登山ですので、チャンスをうまく生かしたいと思います。

さて、サンルン峰が人跡未踏の山であり、わずかな写真があるだけで、登山資料は皆無と昨年の本誌に書きましたが、登頂ルートに

関しては慎重に検討し、柔軟に対応しようと思っています。まだわかりませんが、昨年の計画とは別のルートを採用するかもしれません。一方、この山域はヒマラヤでも天候が非常に不安定なところであり、晴天をいかにつかむかが登頂成功へのキーポイントになりそうです。

なお、日本山岳会海外登山基金委員会には、助成金を賜り心より感謝申し上げます。

●総隊長・尾上昇、隊長・中村進以下登攀隊員6名。日程（予定）・出発9月24日、帰国・11月16日



サンルン峰・7095m（写真提供・読売新聞社）

ロンライカンリ峰初登頂を目指して

同志社大学山岳会チベット・ヤルツァンポ河源流域登山隊2002　隊長・和田　豊司

「あと2、3ピッチでAフェース基部に着きそうだ」と西田に声をかけた瞬間、突然、何の前触れもなく雪面が大きく動き出した。とっさに表層雪崩とわかったが、同時に頭を下にした仰向けの状態で吹っ飛ばされた。すさまじいスピードで墜ちていく。何とか止まってくれ、と祈りながら気を失った。

1998年9月3日。初登頂を目指して挑んだロンライカンリ峰（絨来康日峰）6400㍍付近で、ルート工作中の隊員2人が表層雪崩に巻き込まれ、負傷しました。こうして総勢4人の小さな登山隊の挑戦は、頂上まで500㍍を残して失敗に終わりました。

あれから4年、同志社大学山岳会は再びロンライカンリ峰初登頂を目指します。

この未踏峰は北緯29度46分・東経82度45分に位置し、標高は6859㍍。中国チベットとネパールの国境に聳え、チベットの動脈とも呼ばれる大河ヤルツァンポ＝ブラマプトラの源流域タムチョツァンポ（タムチョカンバブとも呼ばれる）において、もっとも標高が高い山になります。

この山に興味を持ったきっかけは、85年に同志社・京大合同で挑んだナムナニ峰報告書に載った1枚の写真でした。ヤルツァンポ源流の山々と題してパノラマ写真に小さく写っていたもので、それ以外は詳しい資料もなく、山名も記されていませんでした。周辺の山容についてのレポートは20世紀初頭に、スウェーデンの探検家スウェン・ヘディンによるものがありますが、ロンライカンリ以西のクビツァンポ源流域についてのみ触れていたため、同峰はなぞのベールに包まれていました。

そこで97年夏、ヤルツァンポ源流域に偵察隊を派遣した結果、一つひとつ謎を解きながら、同峰を特定することに成功しました。将棋の駒を立てたような台形状の山容で、分厚い雲をいただくその突兀とした独立峰は、タムチョツァンポ沿いの車道からも望むことができます。ネパール側ではカンティヒマールと呼ばれ、われわれと同時期となる98年に「大阪山の会」が偶然にもネパール側から試登していました。

今夏の計画では、ロンライカンリ初登頂を目指すことが第一の目標ではありますが、同時に周辺流域カキュチュー（カキュ川）の踏査を実施して地理的空白域の解明を図る所存です。また、ヘディンがたどったクビツァンポ源流域周辺の踏査も実施して、その山域を詳細にレポートする予定です。

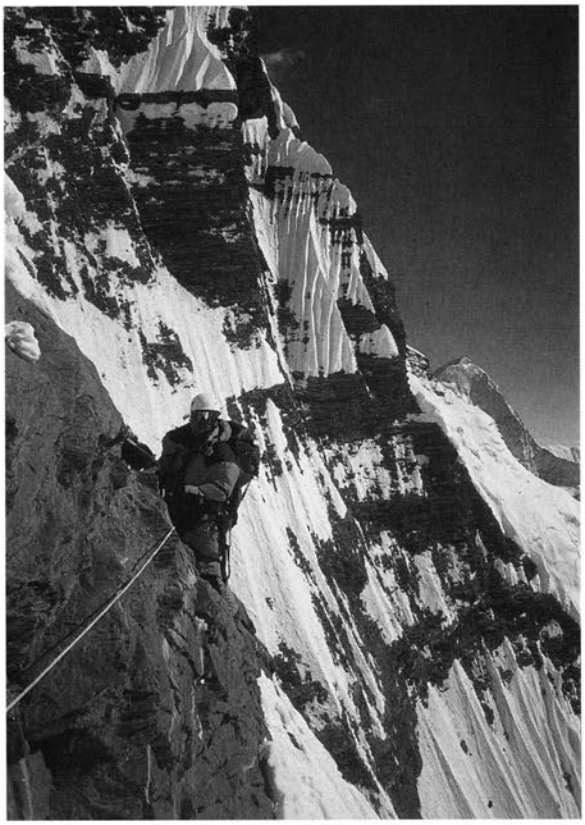
帰路は青蔵（チャンタン）高原を完全横断し、チベット内陸部にあるボン教の聖湖タンラユムツォと、そこに聳える聖山タルゴカンリにもアプローチできればと考えています。

最後になりましたが、国際山岳年にあたり、この登山が日中友好親善をより深め、両国間交流の一助になるとともに、地理学的に数少ない残された空白地の解明を図ることで、ヤルツァンポ源流域探検史に終止符を打つ踏査が行えればと考えております。

皆さまのご支援、ご援助をよろしくお願い申し上げます。

冬期ローツェ南壁を目指して

日本山岳会東海支部冬期ローツェ南壁登山隊2001
隊長・田辺　治



ローツェ南壁　最高到達点は7600m

■登山隊員のリタイアが続く

日本山岳会東海支部は1997年にK2の西稜から西壁へ抜ける新ルートに成功して以来、次の目標を探してきた。

そしてローツェ南壁の冬期初登攀に目標を定め、本番の登山を短期間にするために、まず2001年秋に高所順応登山を行った。隊員8名のうち、名塚を除く7名はチョーオユーのノーマルルートに向かい、10月9日と11日の2次に分かれて6名が登頂。名塚は本人の強い希望によりダウラギリで順応登山を行い、10月11日登頂した。

しかし高所順応登山が終了した段階で、隊員8名のうち主力の3名がリタイアまたは不調となってしまった。名塚はダウラギリで凍傷を負い不参加、鈴木は腰痛がひどく、飛田は脳血栓が疑われる症状で、実質的な登攀隊員は5名のみとなってしまった。

■最高到達点は7600㍍

登山隊は11月9日にカトマンズを出発し、11月14日ローツェ南壁のふもとの5200㍍地点にBCを建設した。11月19日より下部のルート工作を始め、23日に6400㍍のC1予定地に達した。

しかし当初考えていたC1（6400㍍）は落石落氷がひどく、5900㍍にC1を置くことに決定し、28日までシェルパによる荷上げを行った。ルートは左手のヒマラヤ襞から氷雪壁を右上する予定だったが、落石がひどいため、1981年のユーゴスラビア・ルートをとった。

冬期シーズンの開幕を待って、12月1日C1を建設した。C1の上は150㍍ほどの困難なロックバンドを登り、特徴的な雪稜をたどる。6400㍍から6600㍍のくびれた部分は落石が特にひどく、ルート工作中3名が打撲傷を負った。

そこでわれわれは落石の危険を避けるため、朝4時にC1を出発してルート工作を行った。寒さは特注の羽毛のつなぎを着ていればらくに耐えることができた。後に荷上げシェルパは、C1を夜中の1時に出て、C2まで往復するようになった。ほぼ忠実にユーゴスラビア・ルートをたどり、12月6日7100㍍のヒマラヤ襞を削ってC2を建設した。

8日、Aパーティー（大谷、花谷、ダワチリ、ツェリンドルジェ）は、ユーゴ隊がC4をおいた雪のコル（7350㍍）の1ピッチ上までルートを延ばした。さらに11日Bパーティー（田辺、三好、ミンマチリ、ニマギャルツェン）はローツェ南壁の喉にあたる部分を突破して雪の大斜面に出た。ルートの岩壁部分には合計3台のワイヤーラダーが残っていて、ユーゴ隊の苦闘の跡がしのばれた。

BC入りして以来ずっと晴天が続いていたが、12月15日初めてローツェ南壁に雪雲がかかり、BCでも降雪があった。そのためC2入りしていたAパーティーをBCへ降ろすことになった。

Bパーティーがルート工作を再開したのは18日である。C2は非

第5回「秩父宮記念山岳賞」の推薦

秩父宮記念山岳賞審査委員会

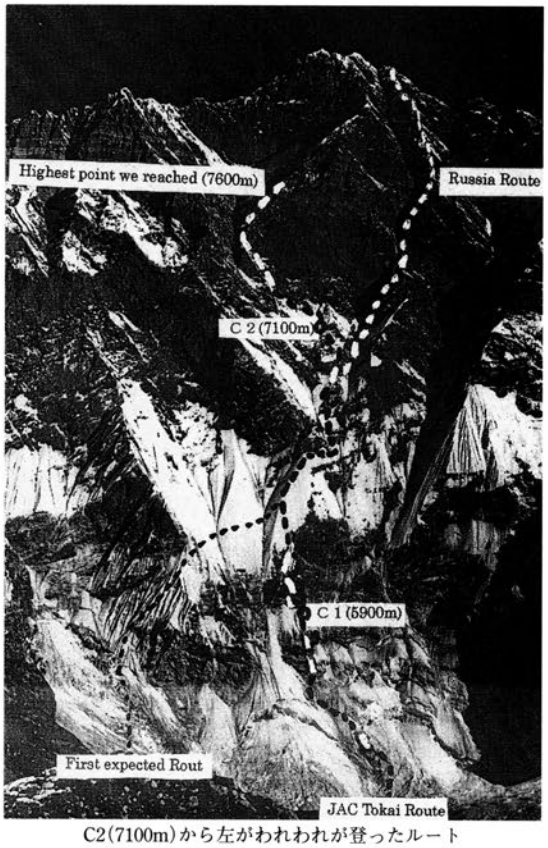
第5回「秩父宮記念山岳賞」の推薦を下記のとおり受け付けています。多数の推薦をお待ちしています。

1．表彰対象分野
　イ　登山活動
　ロ　山に関する文化活動

2．推薦方法
　当初の「本人の応募と推薦者の推薦」という方法から、第3回より「推薦者の業績提出により推薦」という方法に変更しました。詳細は秩父宮記念山岳賞事務局へお問い合わせください。

3．締め切り
　平成14年7月31日

4．提出先
　日本山岳会内　秩父宮記念山岳賞事務局



C2(7100m)から左がわれわれが登ったルート

常に寒く、日が当たるのを待たないと行動できなかった。そのためルートの先端に着くのが遅くなり、ルートの延びが悪くなっていった。この日は7600メートルまでルートを延ばして終了したが、結果的にここがわれわれの最高到達点となった。南壁を横断するイエローバンドの直下である。

　また喉の上の大斜面は落石がひどく、下降中、田辺が打撲傷を負った。

■2003年に再挑戦

　そして19日、ついに恐れていた冬の風が吹き出した。Bパーティーは強風をおしてルート工作に向かったが、すぐに追い返されてしまった。翌日はさらに風が強くなる中、喉の部分まで登ったが、すさまじい突風のため、引き返さざるを得なかった。

　本格的な冬の風が吹くのは例年クリスマスごろと言われている。まだ少し時間があるが、もし仮に21日から25日まで無風快晴が続いたとしても、われわれの戦力では登頂するのは不可能と判断せざるを得なかった。そしてこの日撤退を決定し、22日全員無事にBCに下山した。

　こうしてわれわれの試みは不成功に終わったが、18日間でこの壁を登れるような強いチームであれば、登頂の可能性はあると考えている。日本山岳会東海支部では、2003年12月にこの壁に再挑戦する予定である。

隊長	田辺　治	40歳
副隊長	瀧根　正幹	50歳
隊員	飛田　和夫	55歳
	三好　学	35歳
	鈴木　幹夫	34歳
	大谷日佐夫	32歳
	花谷　泰広	25歳

ATLAS TREK
個人手配旅行から人気のトレックツアーやエクスペディションのアレンジまで。充実度が違う「旅」のプランニングをこころがけています。山旅などあらゆるジャンルを取り扱っています。お気軽にご連絡ください。

株式会社 アトラストレック
（国土交通大臣登録旅行業1167号）
東京／〒160-0008 東京都新宿区三栄町23　TEL 03-3341-0030
大阪／〒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
名古屋／〒464-0807 名古屋区千種区東山通り5-113 オークラビル6F　TEL 052-788-2422

報告

REPORT 4月

日本山岳会の各委員会
同好会の活動報告です。

科学委員会

講演会「土壌微生物の活動に依存する自然の浄化能力」

一昨年末の「登山者の立場から山のトイレ問題を考える」と題するシンポジウムの際のアンケートで、トイレがない場所での排泄マナーに関するセミナー開催への要望が多く寄せられた。これに応えて、2月15日夜、当会会議室において、日本大学生物資源科学部農芸化学科・隅田裕明先生から「土壌微生物の活動に依存する自然の浄化能力」についてお話をうかがった。

岩石の風化でできた土砂の上で、落ち葉などが微生物で分解されると、腐植層を含む土壌が形成される。その過程（断面図で解説）では微生物・水・空気を含む土壌粒子の構造により、腐植層での吸着・ろ過などの物理的浄化と化学的浄化のほかに、微生物の生物的要因も加わった土壌の浄化機能が働いている。

土壌1グラムに含まれる微生物の菌体数はツンドラ地帯の凍土でも3500メートルの高地でも約1億～10億だが、微生物の活性は温度・水分・酸素濃度に敏感に影響される。分解速度は有機物の種類によって異なり、まず水溶性のもの、次いでタンパク質、脂肪、セルローズと遅くなる。トイレットペーパーは落ち葉と主成分が同じだから分解するが、合成繊維を含むティッシュペーパーは分解しにくい。有機物が植物の肥料成分に変化する仕組みをはじめ、土壌中での物質循環サイクルを通して微生物が自然と人類活動を支えている様子について要領よく説明された。その後、出席者との具体的事例に関する質疑応答が進められた。

それを要約すると、日本は雨量が適当で温度にも極端な差はなく微生物の活動は活発だから、ブナ林のような豊かな樹林帯に限らず、岩場や砂礫地のような植生が見られない場所でなければどこでも、速度に多少の違いはあっても糞尿の分解は進む。同じ場所に繰り返して多量に排泄するような極端なことをしない限り、人間の排泄程度で植生が変化するほど自然は脆弱ではない。

登山者一人ひとりが植生の茂り具合から浄化能力を判断して場所を選び、一カ所に集中しないように注意して、汚物や紙が隠れる程度の穴を掘り、風や雨で露出しない程度に土をかぶせて微生物と接触させるように後始末するなど、マナーに従って賢く〝野グソ〟したほうが下手に山小屋のトイレに集中するよりも環境保全によい、と理解できるようなお話であった。いわゆる〝花金〟のため出席者は若干少な目だったが有意義な講演会であった。

糞尿などの分解に要する時間や水場と排泄場所の最低許容距離などの具体的数値を聞きそびれたが、これらの値は条件によって大幅に異なるから、簡明にはお答えをいただけなかったはずだと思う。

（宮津　公一）

総務委員会

支部事務局担当者会議
―地域からの山を考える―

平成13年度の支部事務局担当者会議が2月23(土)、24日(日)、全国の支部事務局担当者27名が参加して行われた。

一日目の会場は水道橋の東京グリーンホテル。大塚会長の挨拶に続き、このたび国際山岳年日本委員会の事務局長に就任した江本嘉伸氏による講演「国際山岳年と日本の山」が行われた。

江本氏は、国際山岳年という名称は世界的な登山をイメージしがちだが、本来ふるさとの山がテーマであり、「グローバル」＋「ローカル」＝「グローカル」、「山岳」というよりも「山」をテーマにしたもので、これを機会に地域の山や、次世代に伝える山とその文化および自然の素晴らしさを考えよ

うと話され、各支部の国際山岳年参加を働きかけた。

次に「支部活動を考える」というテーマのシンポジウムに移った。

基調講演として、まず福井支部の船田洋子氏から、毎年福井支部で行っている夏休みの親子立山登山を中心に、ボランティアのあり方や教育問題についての発表があった。

次に静岡支部の青野興喜氏より海外登山を行って活性化を図り、支部50周年行事として韓国ソラク山に行った話。また、宮崎支部の荒武八起氏からは、恒例の宮崎ウエストン祭が、地元の小学校の生徒をはじめ700名が参加して行われたということや、月例山行、NHK文化センターへの協力などを通じ、会員の獲得やリーダーの養成などを行っている旨が報告された。

地域から山を考える支部事務局担当者会議

これを受け、子供たちを山につれてゆく活動を中心に、北海道支部の感動的な「自然児学校」の話をはじめ、各支部の活動が披露され、若い人を参加させるための努力や高齢化による運営の難しさなどが話された。

最後に進行役の高原理事より「各支部とも活性化に向けてそれぞれ努力していることを再認識した。今日の話が必ずしも全支部に適応できるとは思わないが、これからの支部、というより当会を考えるうえで参考になれば意義深い」と締めくくった。

終了後、近くの料理店で行われた懇親会では、江本氏も参加して山の話が縦横に行き交い、楽しいひと時となった。

翌日は、会務報告と、9月に広島支部が開催する支部懇談会の説明、インターネット小委員会よりホームページ作成の協力依頼、事務局からのお願い、昨年行われたアンケート結果の説明、それに各支部からの質疑・要望などがあり、昼食後散会となった。

（永田　弘太郎）

集会委員会
八海山スキー集会

集会委員会の主催する恒例のスキー集会が2月9～11日、八海山で開催された。長年八方尾根で続いていた開催地も、昨今は志賀高原、山形蔵王とバラエティーに富み、参加する楽しみが増している。

今回参加した約25名の面々の中には「八海山といえばお酒」とそそっかしく思い込んで申し込まれた者もいたのではなかろうか。夕食とその後の懇親会には越後支部から参加の会員より差し入れられた銘酒をはじめ、地元八海醸造寄贈の搾りたてのお酒などがずらりと並び、一同大いに堪能した。

さすがは豪雪地帯である。期間中は連日降雪下でのスキーとなった。深雪を豪快に滑るグループ、絶対に転ばない山スキースタイルでガンガン飛ばす人、華麗なフォームで板をコントロールしている渋い人など、いずれも確立された自分流を表現した楽しいスキーだった。昨年の蔵王での骨折以来、1年ぶりのスキーとなった私（その折はご迷惑をおかけしました）も安全を心がけ、楽しく滑った。

夕刻には一時的に晴天となり、宿の大風呂からゲレンデの上部に聳える八海山の雪峰を眺めることもでき、大満足。

最終日は、有志が泉ビール園に立ち寄り、美味しいビールと食事をこれまた堪能して充実した3日間のスキー集会を締めくくった。

（遠藤　源太）

「ひとりでは行けない、
でも行きたい。」
それにお応えするのが
アルパインツアーの
山旅です。

●カタログ送ります。

国土交通大臣登録旅行業第490号／㈳日本旅行業協会正会員　ボンド保証会員
アルパインツアーサービス株式会社
〒105-0003 東京都港区西新橋1-12-1 西新橋1森ビル2F　TEL.03-3503-1911
大阪／TEL.06-6444-3033　名古屋／TEL.052-581-3211　福岡／TEL.092-715-1557

緑爽会

講演会「山の雪形・雪崩」

■雪崩の実験

緑爽会は2月22日、山岳会に防災科学研究所の納口恭明博士（日本雪氷学会総務委員長）を招き、雪形・雪崩の講演会を開いた。

最初に、ジャンプ台（大倉山）ラージヒルの着地点、斜度20度の場所に5人を配置、上から数十万個のピンポン球をぶちまける、という実験の「実験開始時」「終了直後」の2枚の写真が映し出され、実験当時の模様が語られた。軽いピンポン球だが、大量に流れ落ちる威力は想像を絶し、ビデオを撮っていた人、何もつかまらずに立っていた左端の人は押し流され、四つん這いでつかまっていた3人も擦過傷、摩擦による火傷など、痛い思いをしたという。

次いで長さ2㍍近い底が平らな樋状の道具に、プラスチックの砕片（1㍉以下）を流し、約200分の1スケールの雪崩を再現する実験が行われた。プラスチックの砕片は重いペレットでは駄目で、発砲プラスチックの小砕片を流すのが、実際の雪崩の様相に近いという。小さい雪崩は速度が遅く、大きい雪崩は速度が速い。実験では小さな雪崩の後から大きな雪崩を起こし、小さな雪崩が飲み込まれる様相など、間近で見ると大変な迫力であった。

この他小学生に話すために作ったという8㍉ほどの紙製のスノーボード人形を15体ほど持参され、雪崩と競争させるなどのサービスもあったが、この人形は小学生だけでなく当日の参加者にも人気で土産として持ち帰った人も多かった。

この模型実験は、雪崩の流体の式に関するもので、もう一種類は50㌢×30㌢ほどの長方体の透明なプラスチック函に、透明と白の比重の異なる液体を満たし「雪崩の流動層」をシュミレーションする実験であった。講演を聴いた松丸秀夫さんによると「模型実験が可能な理論式を見つけた。別の言い方をすれば理論式に沿った模型実験のやり方を見つけた値打ちのある講演であった」という。

80年代に聞いた雪崩の講演会は「雪崩の発生のメカニズム」であったが、納口博士の講演は最新の研究成果であるとのことであった。

私の雪崩の知識では「体の一部がデブリの上に現れているか、全身が埋まってしまうかが、生死を分ける」と思っていたが、今回の模型実験で見ると、高速で流れてくる大型雪崩は、個々の粒子が流体の性質と固体の性質を兼ね備えている。私見ではトラックに衝突されるほどの威力を持っていると思われる。巻き込まれる前に雪崩の爆風に吹き飛ばされて助かることがある一方、デブリに埋まるか、出ているか以前の問題として、大型雪崩に巻き込まれただけで衝突のショックで死亡することもあるのでは、と考えさせられた。

■山の雪形は日本固有の文化

白馬岳の代掻き馬、爺ヶ岳の種蒔き爺、鹿島槍の鶴などは会員にお馴染みの雪形だが、納口博士によると「雪形は農事に結びついた自然科学の研究テーマで、日本固有の誇るべき文化」だという。いまや学問の世界ではＹＵＫＩＧＡＴＡは世界語として通用している。

雪形の写真では田渕行男氏が有名だが、田淵氏が学会に雪形で研究成果を発表していたら、世界的に有名になっていたろう。このように新しい雪形の発見・発掘は新しい学問としてもっと研究されなければならないという。

納口博士は筑波に勤務する前は長岡の防災科学研究所におられたので、持参した雪形の写真は越後の山が多かった。たとえば粟蒔山の粟蒔き婆、巻機山の日輪などのほか、利尻岳の猫、また、長岡市内からは川の字が現れるなど珍しい写真が映し出された。雪形は5月上旬に現れる例が多いが、「雪形の出現が遅れる年はブロック雪崩が多い」など雪形と雪崩は関係が深い。

雪形は、昔から農事に利用されてきた雪形以外にもあるはずで、山の世界で楽しみながら新しい雪形を発見して、どんどんと発表してもらいたいと結んだ。

さらに新潟地震で有名になった「液状化現象」をペットボトルと水、砂、画鋲で再現できる簡単な装置を披露された。山には直接関係ないが面白い実験であった。

大変興味深い講演であった。筑波から重たい実験道具を1人で担いでこられて、最新の研究成果を披露してくださった納口博士に改めてお礼申し上げたい。

（関口　貞亨）

JAC 支部だより

全国各地の支部から、独自の活動状況をリポートします。

宮崎支部

薩摩半島の開聞岳登山

■自然学習の山の旅

2月定例山行は「雨水」を過ぎた2月23・24日、菜の花の咲き乱れる鹿児島県薩摩半島の南端、開聞岳（922㍍）と野間岳（591㍍）で、参加者は31人であった。県外への遠征登山となると、参加者の誰もが未知への期待感が先行する。

23日午前6時、夜明けにうながされたようにJAアズムを快適なバスで出発。霧島山系・高千穂峰の朝の輝きを満喫して参加者の顔がほころぶ。車中はビデオを使って日本百名山の西日本編を鑑賞し登高意欲を高める。途中、桜島SAで小憩の後、九州編を鑑賞した。誰もが開聞岳への関心は強く、私語もなく学習する姿には感心させられる。午前9時40分、登山口に到着。

10時登山開始。照葉樹林帯に入る。今回は自然保護指導員の石井久夫会員の参加もあり、植物、野鳥について車中で学習を行い、現場で繁茂する植物を鑑賞しながら登山した。標高100㍍域の黒松、200～300㍍域以上にはアカガシ、ウラジロガシ、イヌガシ、シロタモ、カクレミノが生育し、低木にはアオキ、ミヤマシキミ、イソヤマアオキ（北限）、シャリンバイ、イズセンリョウのほか、シダ類や着生植物のノキシノブが生い茂る生態にも出合うことができた。特にイヌガシの密集した実やアオキの赤い実の光沢は、疲労回復の清涼剤となった。

31人が登った開聞岳山頂で

■神話の山に登る

開聞岳は日本百名山の一つであるが、バリエーションルートがなく、山をらせん状に一周する登山道が1本のため、途中の交差によるロスタイムもあったが、交差によって交わす短い会話でも疲労回復の一助になる。百名山を目指す登山者が多いのには驚いた。仙台、東京、名古屋、神戸、福岡などなど、遠来の登山者の中にJAC宮城支部、東海支部の会員もいた。

11時40分、仙人洞では修験者の難行苦行を思いつつ12時30分山頂に着く。山頂の展望は360度、ほしいままに風景を堪能し、風の会話を聞きながら薩摩半島の南部を東シナ海まで十分に味わう。山頂付近はユズルハ、イヌツゲが密生し、いたるところに大岩が点在して野趣を提供してくれた。15時登山口に無事下山。

山川港近くの旅館で薩摩焼酎を存分に味わい、明日の野間岳登山への夢を結ぶ。

24日は薩摩半島の南西端笠沙町野間岳に登山した。哲学者梅原猛著『天皇家の〝ふるさと〟日向をゆく』で宮崎とともに脚光を浴びている「笠沙のみさき」の野間岳に登り、太古の人々の生活、抗争のあれこれを思い、14時30分笠沙町を出発。往路を経由して17時55分宮崎JAアズムに帰る。県外への支部例会山行は、一昨年の北アルプス以来で、地域の人々の琴線に触れ、実り多い山行であった。

（井野元　繁）

自費出版
自分の想いを、「本」にしませんか。
――山岳書をつくるプロが、発刊のお手伝いをします――
山行記録集のほか、紀行・随筆・歌集・句集・詩集・写真集・記念誌などを、お望みの形や様式でつくることができます。まずは、お気軽にご相談ください。
■詳しい資料をお送りします。お問い合わせ・お申し込みは――
編集プロダクション（竹内康之 会員No.10025）
Tel.075-212-1320 Fax.075-212-1321
E-mail work@skyblue.ocn.ne.jp
TAKEUCHI 制作室
GRAPHIC ARTS & EDITORIAL
〒604-0982 京都市中京区御幸町通り夷川上る松本町583-1 フォルム御幸町201号

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、一点につき一〇〇〇字程度でお願いします）

イラスト・宇都木慎一

登山と呼吸（上）

千葉　重美

■自己呼吸の現状とその可能性

「登山ほど厳しいスポーツはない」――登山は生活を山に持ち込むところから、この通説は崩れていないが、必ずしもあたっているとは思えない。それほど呼吸の働き、価値を意識しないで、登山の楽しみだけを享受しているのが今日の登山者であるようだ。

登山中に呼吸が崩れると疲労が増し、遭難の遠因にもなる、とは誰もがうなずける現象であるが、登山中の疲労は後戻りがきかない。蓄積疲労は遭難の呼び水で、登山中にこの状態になると、とても回復がきかなくなってくる。登山における疲労からは逃げることはできない。と言って甘受してもならない。うまく調整を取りつつ下山まで持ちこたえていくことが、呼吸法確立の道の第一歩でもある。いざ疲労感が現れたら、その性格、特性をよくつかみ、個々人の呼吸法を育てるのだと自覚し、体調を整えるしか方法はない。

空気と命は目に見えない。その理由は、空気と命は人間にとってもっとも大切なものだから、誰にも、何にも傷つけられないように、見えないようになっているのだという。目に見えるもの、次いで大切なものは、たいていぶつかると痛いから、目に見えるようになっている、とも言われている。

真意はともかく、目に見えない空気があるからこそ人間は生きていられる。空気や命のことを考えずに、金や物など物質にとらわれすぎてはならない。空気中の酸素を体内に取り入れることで命が維持できている。呼吸は命にとって、切っても切れないものだ。食物は1カ月食べなくても生きていられる。水がなくても数時間は生きられる。しかし、呼吸はわずか数分断たれるだけで生命を維持できない。呼吸の営みは人間の命そのものである。

呼吸には、外呼吸と内呼吸の二種類がある。外呼吸とは肺で行う呼吸のことで、外気から酸素を取り込み、体内で発生した二酸化炭素を放出する。一般に呼吸とはこのことを指す。外呼吸を営んでいる臓器を呼吸器といい、鼻、喉の上気道、気管、気管支の下気道および肺から構成されている。

一方、内呼吸は血液が組織に酸素を放出して二酸化炭素を取り込む過程のことをいう。この呼吸の数と深さは、複雑なシステムでコントロールされていて、安静時には1回の呼気により約450ccの空気が取り入れられ、呼吸数は10～20／分である。これらを基準に自分の呼吸量（換気量）を測定して、自己診断の事例を持つように心がけなければならない。

■登山環境情報と人間本能

21世紀を迎えて一年が過ぎた。2002年は国際山岳年、今後の登山はどうなるのか。冒険・探検の時代から各自の自己挑戦が中心となるであろう。高年・熟年の登山はいっそう常套化されてくる。60歳を超え、経験を評価される登山者が多い。この歳をもっての新人も多くなろう。

ただ回想がつきまとうだけで、これといった明日への想いを語りきれない。

でも大きな願望は私にもある。2年後に消滅する高校山岳部の夏山合宿に同道した。白馬岳を大雪渓から、そして栂池への道である。大雪渓に連なる登山者の大方は中高年者、特に女性が目立った。私どものような高校生のパーティーは極めて稀であった。

想いは尽きない。自然に君臨する山が好きだから、登山行為を捨て切れない。がゆえに、自然の中でしばしの時を費やすことを継続させ、自ずから継承していける人生を最後まで続けて生きたい。だ

短歌

孫に伝える

大橋　克也

急坂の果てに憩いが展けゆくこの辛さをば孫と登りぬ

頂への汗したたらす辛さをば孫に伝うるそれだけの吾

猿に石を投げるなと孫を諫めたる斑(はだ)ら雪残る国見山にて

童べ唄をまじないの如く繰り返す盡きぬ登りの手倉山にて

だらだらと単調な坂を下るさえ歩を数えいる吾と気付けり

俳句

山始二〇〇二年

畑中　耕一

山旅と言ふまでもなし山入りや

山はじめ先ず腹拵ゆ三頭山

凍滝や水鎮まりて三十三才

滝壺に立ち上がりけり大氷柱

大寒や銀河の凍てる枯木山

冴ゆる月蒼き巌を貫くや

からこそ、しばらく離れていた自分の郷に戻るように、年甲斐もなく母の懐に戻るように、自然に立ちかえるのだ。それはややもすると失いがちな人間性の原点に戻るようで、都会生活を余儀なくされている者には、自然の中の登山活動こそが安息である。

まだ初登頂から50年と経っていないのに、エヴェレストは多くのタイプの人たちに頂上を明け渡した。それ以前、第三の極地としてそのピークは人々に恋焦がれられながら100年近い歳月が経った。初登頂は苦心の末の明け渡しだった。

ところが今日、山頂からのスキー滑降もBCまで5時間と短縮されている。さらに今世紀、いつ、どこで、どのようにルートは改善開発されていくのであろうか。人間の探究心も重要で、興味本位の通俗心にもいま一つ驚かされる。

七大陸最高点到達の一青年は、登山の労苦とはかけ離れた感覚で、アルピニズムとも異なる感覚で、それらの地点に到達しているのであり、まさにe―登山という表現は適切である。新しい人間の行為が、自然の厳しさ、人間の積年の労苦、努力とは別のところで行われている。

白馬大雪渓は久方ぶりであったが、登りの苦しみは一向に変わらなかった。頂上からの眺望の感激も以前と変わらず、いつまでもその遠望にはあきなかった。登頂までの疲労感が静かにその場で消散していくような気もした。

登山行為は人間にとって合理的な安息行為ではないが、その労苦が激しければ激しいほど、自然の中での行動には心から癒してくれる面がある。人は不合理とも思える登山行為を、疲労を受けつつも繰り返し味わい続けている。誰とて人に頼ることなく自らの足で山に登る。

人間はなぜ走るのか。そしてより速くを基本とするスポーツから見れば、かなり厳しい労苦を課されているのが登山である。その労苦を果たし、記録を超えていく自然と人間の間には、記録は不要で、融和するものである。

古来その登山行為に変化はないが、新たな登山情報によって、人間本能がどう刺激を与えられ、変化していくのか、興味のもてる課題である。

「山の本」春の新刊発売!!

エベレスト 61歳の青春
川田哲二　著　A5判　280頁　本体2,400円
1970年、8千米峰の中で最難といわれたダウラギリ第2登に成功した著者が、61歳で憧れのエベレストに挑む。

御嶽の風に吹かれて―開田高原への招待―
久山喜久雄　著　四六判　180頁　本体1,900円
木曽御嶽の東麓、雄大な自然と文化の脈打つ開田高原に暮らす人々の姿と四季の移ろいを綴る。

葛城の峰と修験の道（2002年5月刊行予定）
中野栄治　著　A5判　304頁　予価 2,800円
友ヶ島の序品窟から大和川の亀瀬までの葛城28品の峰と経塚を辿り、修験道史料を実地検証した山岳信仰の研究書。

カラコルム・ヒンズークシュ登山地図
〔付〕カラコルム・ヒンズークシュ山岳研究
A4変型判　上製美装ケース入　385ページ＋B全判地図13葉
宮森常雄・雁部貞夫　共著
◎好評発売中!!　定価（本体33,000円＋税）

ナカニシヤ出版
〒606-8316　京都市左京区吉田二本松町2
Tel.075-751-1211　Fax.075-751-2665
URL　http://www.nakanishiya.co.jp/

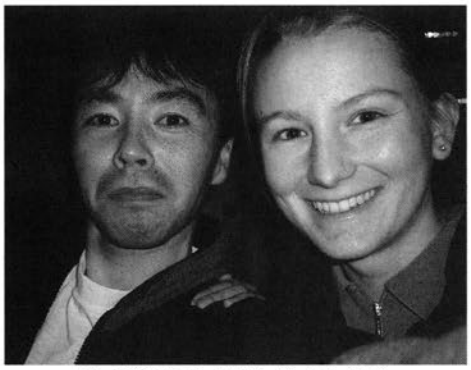
海外の山

発信する、ということ

江本　嘉伸

ボッカという表現が英語にあるかどうか知らないが、どう訳したらいいだろう。大体、ボッカする、という概念があるのだろうか。

3月2日、イギリスのシェフィールドで英国山岳会主催のシンポジウム「アルパイン・スタイル・クライム」が開かれた。クリス・ボニントンの開会挨拶で始まったシンポには、ポーランドのヴォイテク・クルチカが「フリーの芸術」、スロベニアのシルボ・カーロが「パタゴニア」、それに主催者側のダグ・スコットが「展望」のテーマでという具合に、世界の名だたるクライマーが登場し、それぞれのクライミングについて講演した。



シンポ会場での山野井（もちろん左）

日本からもひとりのクライマーが参加した、と言えば想像はつくだろう。そう、山野井泰史だ。「Everything Solo」とタイトルされた山野井の講演は50分、チョオユーやK2での、ソロ登攀の模様をスライドまじりで報告した。マリナーズのイチローほどかどうかは別として「ヤスシ・ヤマノイ」の名は、世界の第一線クライマーの間に知れ渡っている。本人の講演は、シンポの〝目玉〟のひとつだったろう。

場内が湧いたのは、富士山のボッカの仕事のことを、山野井が話し始めた時だ。

「私は富士山でポーターをしている」と言ったら、聴衆は一斉に「ええっ、ポーター?まさか」と怪訝な反応を示した。「ガイドの間違いでしょう?」というわけである。「いやいや、ほんとうのポーターの仕事です」と説明する山野井。通訳はいないので英語でのやりとりである。

ヨーロッパのクライマーには、山野井のような日本の一流クライマーが、資金と鍛錬のために仕事としてボッカを続けていることが信じられなかったのだろう、山野井の話に皆真剣に耳を傾けたようだ。「多分、一番受けたんじゃないかな」と、本人は後に語っている。

1991年、山野井はパキスタンのプロードピーク（8054㍍）に登った。積雪期の富士山のボッカを始めるのは、その時帰国してからである。補給のブルドーザーが登らない冬期、山頂の測候所まで新鮮な食料類を担いで登る仕事だ。普段は30㌔ほどだが、担ぐだけなら100㌔は背負える。所員のレーダー観測の仕事は終わったが、なお地道な気象観測作業は続いている。いまではステップひとつひとつを覚えているほどに馴染んだボッカ・ルートをこの春で11年、250回以上登った。

講演の中で、山野井が困った、と思ったことがある。冬富士の状態を説明する際「氷点下30度にもなる…」という言い方をした。ところが、反応がない。すぐに英国では、気温は、摂氏ではなく、華氏で表現するらしい、ということに気づいたが、その場で華氏に換算はできなかった。「メートル」ではなく「フィート」を使う国だから、そんなことも起きるのである。シンポの終了後、山野井はスコットランドで若いクライマーたちとアイス・クライミングを楽しんだ。「はじめ、英語で講演なんかできないって言ったんですけど、行ってみてよかった。山のことだからなんとか通じるし」

山野井のことは、3月末発行されたばかりの「Japanese Alpine News」第2号にも「山野井、クルチカ、カラコルムに新ルート開く」として紹介されている。昨年夏、目指すラトック1峰北壁のかわりに、妻の妙子をまじえビャヒラヒ中央峰の南壁を登攀した時の報告を編集長の中村保が書いたものだ。世界の登山界にとって、クルチカや山野井の動向は気になるのだろうから、タイムリーな報告だった。

ところで「Japanese Alpine News」は、日本山岳会が昨秋から始めた海外の登山家向け英文情報誌である。いちいち内容にはふれないが、ようやく日本でもこういう印刷物が発行されたか、と感慨を持つ。日本の登山の世界が怠ってきたことを、海外委員会担当理事の中村保が実現させたことの功績は計り知れないほど大きい。中村は、中国横断山脈の探検者として今や世界的に知られている。

発信することとは何か。どうしてそれが必要なのか。山野井泰史のクライマーとしての生き方と中村保の仕事はそれを考えさせる。

図書紹介

イラスト　蜂谷益雄

村越真・著
道迷い遭難を防ぐ『最新読図術』

14歳の時からオリエンテーリングを始め、19歳の時全日本選手権を獲得、以後15連覇。世界選手権に10回出場。アジア・環太平洋チャンピオンを二度、ベテランワールドカップでは世界5位の成績を持っている著者は、オリエンテーリングの第一人者であると同時に、父母の影響を受け小学生の頃から山にも親しんだ。

その著者が過去の山での遭難事故の原因を調べた結果や、多くの登山者がいかに地図やコンパスなどのナビゲーション用具を使う技術を疎かにしているか。この現状に対する答が本書である。

なぜ山で道に迷うのか？　読図の基本等々の6章から構成され、実例をあげてわかりやすく解説している。

これらの技術が身につけば、道迷いだけでなく地図が語りかけてくる言葉が理解され、山歩きに新たな楽しみが広がり、かつ山歩きがワンクラス、ステップアップする。早く山で活用してみたい、読者がそう思ってくれることを著者は期待している。

オリエンテーション競技は、ナビゲーション技術がなければ出場できないが、山登りはそれがなくても登れる。このことを再確認したい。

（茂見　猛）

２００１年1月　山と溪谷社発行　１８９ページ　１７００円

甲南山岳部・甲南山岳会・編
『山嶽寮』―甲南山岳部創立七十五周年記念号―

甲南山岳部が部報の創刊号で高らかに「アルピニズム」を宣言し、近代登山を歩み始めたのは関西の学校山岳部では早いほうであった。

今回の記念号は「甲南山岳部の山と人」を主題に、その75年の足跡を回顧したものである。編者によると、今回の記念号では部史的な編纂は避け、山仲間が炉辺で共通の話題を語り合うような、アットホームな雰囲気を出したかったと述べている。

本号前半の「山岳部の歩み」の章では、旧制高校、大学、新制高校の各山岳部の動静、行事、山行、遠征など、その時代の重要な項目が抽出され、再録も含めて綴られている。

これと、今回新たに作成された詳細な「年表」と「部会報類の総目録」を参考にすれば、甲南山岳部（会）の足跡の全貌がほぼ理解できるようになっている。

さらに21世紀の山岳部というテーマを加えているが、これは若手会員による座談会で、今後における山岳部のあり方について展望を行ったものである。

後半の「山嶽寮」の章では副題の炉辺譚が示すように、形式にとらわれることなく、山岳部（会）75年の歩みの中で、それぞれの時代の部（会）生活を送った者が、山や人との交流の思い出やエピソードを気ままに綴ったものである。

平井吉夫氏の特別寄稿「クリスティアン・フッパーと甲南山岳部」は関心を呼ぶ興味ある読み物となっている。これは単独行の登山家、加藤文太郎が最後の山行のとき、たまたま槍平小屋に合宿していたのが甲南山岳部員であったこと、そしてこの加藤文太郎をモデルにした新田次郎の小説『孤高の人』に登場するドイツ人パーティーがフッパー氏一行であったことで、当時ドイツ語教師として甲南高校へ赴任していたフッパー氏を、関連資料を取り入れながら追跡調査したものである。

「甲南山岳部の山と人」をテーマにした今回の記念号は、草創期の伊藤（愿）、香月、田口兄弟といった異色の先輩の播いた自由闊達な気風を今も伝えている。

（松家　晋）

２００１年十月　甲南山岳会発行　三七三ページ　非売品

小林泰彦・著
『日本百低山』

雑誌『山と溪谷』に１９７９年以来連載されている画家泰彦氏の名文と名画の低山徘徊、20年を過ぎた今日も、その時々の新鮮さで連載されている。のんびりと歩い

た紀行文、そして誰かがその山々を眺めている絵とともに、どこか現代の流れを超えた日本の里山ののどかさが漂っている。

本書はその紀行文約300回にもおよぶ中から100山を厳選し1冊にまとめたものである。著者は選定基準として、標高1500㍍以下、知名度の高い山、日帰りで気楽に楽しめる山、などとしているが、結局は自分で気に入り、記憶に残った山々を選んだようだ。東京では高尾山や御岳山などが選ばれており、山の容姿より山の歴史や伝説、楽しく面白い山に重点をおいたという。全国、北はニセコアンヌプリから南は開聞岳まで津津浦浦が掲載されている。

高い山々に登るための日頃の低山訓練、高齢となり近隣の低山を歩いてみたくなった時、あるいは週末ちょっと裏山へ出かけたくなった時、オールカラーの挿絵とともにその山の楽しさをのどかに解説してくれる書。

他に類のない独特の書として座右に置き、徘徊することをお奨めしたい。

（林　栄二）

2001年12月　山と溪谷社発行　247ページ　2200円

大貫金吾・著
『限りなきオマージュ・富士山』
―四〇〇回までの登頂記録―

富士登山400回の快挙、凡庸は想像を超える驚異である。最初の富士山は55年、25歳の時に65歳の母とともに登ったというが、その素質を受け継いだと述べている。

「400回という回数もそうだが、私にとっては記録文を残せたことも幸せ、帰宅後二～三日中に必ず山行文をワープロに打ち込む。これは意外に楽しい作業で、文章制作中に再び富士登山が味わえたから」とも述べている。

優れた写真とともに、周囲に勧められて本にまとめたことは自然の成り行きで喜ばしい。本の制約で、全体の4割が記録として紹介され、回数は五合目起点の往復をもって1回とし、10ルートを四季を通じての登頂である。79年の6回目から毎年登山となり、91年100回記念元旦登山、94年10月200回、97年8月300回、ついに400回は昨年10月総勢51名の記念登頂を果たし、神に感謝。

話題の多い百名山は96年に踏破している。富士登山は今後も続けられ、周辺では500回を期待する声もあるようで、回を重ねるごとに本人を取り巻く応援の層が厚くなっていく。

本書は富士登山が時系列に記録されているので、変化する状況をデータとして有効に利用でき、ガイド本の役割も大きい。

（三沢一三）

2001年12月　ユニバーサル・プランニング発行　318ページ　1800円

菅原達也・山岳句集
『雪線交響』

宇宙、地球、山、そこに存在する森羅万象の全てが波動によって息づいている。人の生命の営みもまた然り。思念や感性も波動の産物と言えまいか。この句集を味わいながら、著者の心と大自然の波動が快く響きあい、溶け合ったハーモニーが感じとれ、大いなる安らぎとともに、なぜか懐かしさえこみ上げてくる。

前句集『登攀者』以後10年間の登山と、それに付随する作品をまとめた渾身の俳句集である。登山の臨場感が伝わる句あり、また枯れ山水を彷彿とさせる深遠な意味を含む句あり、311句が収められている。心象世界を遊び尽くしたような句集に心酔し、癒される思いがする。

（村井　葵）

2001年9月　川辺書林発行　191ページ　3000円

菊地俊朗・著
『釜トンネル―上高地の昭和史』

釜トンネル―通称・釜トン。登山者には一番なじみが深いトンネルだろう。「歩くと意外に急だ」「上高地側の出口が雪崩の巣だった」という話から、「真っ暗な中を歩くと、パーティーの後ろから二番目が消えている」という怪談まがいの噂まで、釜トンネルにまつわる登山者の話は多い。だが、その釜トンについてきちんと記録にまとめられたことはほとんどなく、開通年でさえ、大正13年説から昭和8年説まであるという。

本著は電源開発とともに進められた釜トンネル開削の経過、バス運行の苦労や大正池を守る努力などを、地元の経済や生活とのかかわりから描いたルポルタージュ。著者の前作『山の社会学』は当欄で紹介されたが、続く本著も豊富なデータと地道な取材を重ねて、さすが新聞人らしい説得力のある

Climbing & Medicine・8

高山病予防と高所順応トレーニング

浅野　勝己

6000m以上の高峰登山者の43人のうち1人は生還できないことが、毎年繰り返されている。この事実を深刻に受けとめ、何としても2.3%の致死率を低減させるために、登山界はこの対策に真剣に取り組まねばならないと考える。

高峰登山者の遭難死の主な原因である雪崩および滑落も、その根底には低酸素による高所障害が関与していることから、とくに低酸素環境に対する耐性（防衛体力）をより一層高めることが重要な課題である。このための対策の一つとして、高所順応トレーニングの意義が指摘されてきている。そこで近年の研究成果をもとに、本トレーニングの高山病予防に貢献する可能性を2項目について紹介してみたい。

1．浮腫発症の予防効果

急性に6000m相当高度に滞在し、30分間の軽度ペダリング運動を行った際の一流登山者と、一般登山者の内分泌応答と尿量変化を比較した。その結果、一流登山者では運動後のストレス性ホルモンの副腎皮質刺激ホルモン（ACTH）および抗利尿ホルモン（ADH）は、その増加はわずかであり、比較的多量の排尿が見られるが、一般登山者ではACTHおよびADHは顕著な増加を示し、尿量が極めて少ないことが明らかになった。

したがって、一流登山者では浮腫が起こりにくく、肺水腫などの高山病発症のリスクが低いことが考えられるのに対し、一般登山者では、そのリスクの比較的高いことが示唆される。

そこで6000m相当高度において、30分間の軽度ペダリング運動を約3カ月間にわたり8回行う高所順応トレーニングを行い、内分泌応答を一流登山者と一般登山者について比較した。

この結果、一流登山者ではトレーニングの初期には顕著な分泌亢進を示すが、トレーニングの継続とともにその応答は減弱化することが明らかとなった。これらの成果から、一定期間の高所順応トレーニングは、低酸素環境における運動時のストレス性ホルモン、抗利尿ホルモンを減弱化して尿量増大をもたらし、肺水腫や脳浮腫などの高山病の予防に貢献する可能性が示唆される。

2．心血管系の改善効果

肺水腫の主要因は肺動脈圧の増大とされている。高所順応トレーニングではこの肺動脈圧の低減をもたらし、運動後、心拍数と収縮期血圧との積の二重積（心筋の酸素消費の指標）を軽減させることから、体内でもっとも酸素不足に弱い心筋の耐性向上が期待される。これらの結果は、高峰での2.3%の致死率を低減することに大きく貢献するものと思われる。

本になっている。

「釜トンネルは上高地の『衛兵』である。あの狭い、急勾配の一方通行トンネルが、押し寄せる人とクルマの大群に立ちはだかり、80年近く、上高地を俗塵から守ってきた」と著者は言う。

その釜トンに連結する釜上トンネルが、この夏いよいよ開通する。上高地の「衛兵」としての役割はどう変化していくのだろうか。

（三好まき子）

2001年12月　信濃毎日新聞社発行　191ページ　1300円

ワインを直輸入しています

主にフランスはブルゴーニュのワインを中心に輸入しています。
こだわりの無名ドメーヌを発掘!!　今、ワイン界に新風を送っています。
SO2の少ないピュアなおいしいワインを、毎年フランスに行きドメーヌから直接買いつけています。素晴らしいおいしさです。
ぜひお試しください。全国発送いたします。ホームページをご覧ください。
http://www.winedou.co.jp/
トップコンテンツのマキノリポートは山とワインのリポートです。
メールマガジンもよろしく。

マキノ酒店有限会社　牧野 菊生（会員8299番）
●日本ソムリエ協会関東支部ワインアドバイザーコンクール入賞　●フランス食品振興協会（ソペクサ）認定コンセイエ（小売店のソムリエ）　●ワイン総合研究所公認名誉ワインマスター
千葉県印旛郡富里町日吉台5-10-7
TEL：0476-93-2200
FAX：0476-93-7548

ネパール、登山料の一部または全面廃止

5000～7000m台の60ピークが対象

このたび、在日ネパール王国大使館から、日本山岳会会長宛に、ネパールの登山料の一部、ないし全部の廃止を決定した旨、連絡がありました。

ネパール王国では2002～2003年、ネパール観光誘致キャンペーン、エヴェレスト初登頂50周年記念、並びに2002年国際山岳年に対応して、40のピークに課せられた登山料の75%、西部地方にある20ピークの登山料の全額廃止を決めました。期間は2002年3月から2005年の向こう3年間、対象となるピークを以下の表で紹介します。（海外登山委員会・**中村　保**）

登山料全額免除のピーク		
1	Fimkof	6697m
2	Fimkof West	6645
3	Raksha Urai	6593
4	Surma-Sarovar, North	6523
5	Api	7132
6	Api West	7100
7	Saipal	7031
8	Saipal East	6882
9	Jethi Bahurani	6850
10	Bobaye	6808
11	Nampa	6755
12	Napma South	6580
13	Mt.Rokapi	5467
14	Mt.Korko	6053
15	Mt.Roma	5407
16	Mt.Dhaulagiri	6632
17	Mt.Khiuri Khala	5806
18	Mt.Nampa II	6700
19	Mt.Nampa III	6618
20	Mt. Yokopahar (Nampa 7)	6401
75%減額のピーク		
1	Bhemdang Ri	6150
2	Leonpo Gang (Big White Peak)	6979
3	Gandharava	6248
4	Gyalzen Peak	6151
5	Bhairab Takura (Madiya Peak)	6799
6	Nepal Peak	6910
7	Phurbi Chyachu	6631
8	Ohmi Kangn	6829
9	Kirat Chuli (Tent Peak)	7365m
10	Urknmang	6151
11	Kang Sar Kang	7485
12	Baudha	6672
13	Cheo Himal	6820
14	Chobuje	6685
15	Churen	7371
16	Dhaulagiri II	7751
17	Dhaulagiri III	7715
18	Dhaulagiri V	7618
19	Dhaulagiri VI	7268
20	Ganesh IV	7052
21	Ganesh V	6986
22	Tripura Hiunchuli	6563
23	Himalchuli East	7893
24	Himalchuli West	7540
25	Himalchuli North	7893
26	Hongde	6556
27	Jagdula Peak	5764
28	Shey Shikhar	6139
29	Kangbachen	7903
30	Kanjiroba	6883
31	Khatang	6782
32	Lamjung Himal	6983
33	Lobuje West	6145
34	Manapathi	6380
35	Ngogumbakang	7743
36	Shartse	7459
37	Sisne	5849
38	Tso Karpo	6518
39	Lemgpo Peak (Piramid Peak)	6954
40	Gyajikang	7038

図書受入報告（2002年2月）

著　者	書　　名	ページ・大きさ	出版元	出版年	寄贈／購入別
山村正光	富士を眺める山歩き	236pp/19cm	毎日新聞社	2001	出版社寄贈
東野良	ヒマラヤ・チベット縦横無尽：NHKカメラマンの秘境撮影記	294pp/20cm	平凡社	2002	出版社寄贈
船木上総	凍る体：低体温症の恐怖	204pp/20cm	山と溪谷社	2002	出版社寄贈
鹿野忠雄	山と雲と蕃人と：台湾高山紀行	438pp/22cm	文遊社	2002	出版社寄贈
北海道雪崩事故防止研究会(編)	決定版・雪崩学：雪山サバイバル－最新研究と事故分析	350pp/22cm	山と溪谷社	2002	出版社寄贈
権藤司(編)	山から始まる自然保護：山の自然学クラブ会報(創刊)山の自然学講座録(No.9)	178pp/30cm	山の自然学クラブ	2002	発行者寄贈
JAC高所登山研究委員会(編)	日本人8000m峰登頂者へのアンケート調査：体力・高所順化・高所技術に関して	161pp/26cm	日本山岳会	2002	当会発行
菅原富喜	世界の高峰を歩く：写真紀行	152pp/15cm	無名舎出版	2002	著者寄贈
岡崎一夫	TWVの50年：東京大学ワンダーフォーゲル部50年記念誌	307pp/30cm	東京大学ワンゲル部	2001	発行者寄贈
青山学院山岳部OB会(編)	山靴の跡：青山学院大学体育会山岳部75年史	328pp/22cm	青山学院大学山岳部OB会	2001	発行者寄贈
川越皓充	北の三角点探訪(第1集)	104pp/26cm	北海道アルパインサービス	1995	著者寄贈
川越皓充・倉岡啓吉	北の三角点探訪(第2集)	120pp/19cm	北海道アルパインサービス	1997	著者寄贈
川越皓充・倉岡啓吉	北の三角点探訪(第3集)	112pp/19cm	北海道アルパインサービス	2000	著者寄贈

会務報告

2月理事会

日時　2月13日(水)　18時30分～20時30分

場所　日本山岳会会議室

［出席者］　大塚会長、芳賀、長尾、村井各副会長、西村、今村、坂井、高原、朴元、藤本、高遠、宮下、鈴木、黒川、大野、中村、河西、小川各理事、古市、内田各監事、平林、宇田川、宮崎、鯵坂各常任評議員

［委任］　松原、鳥居各理事

◎大塚会長より「創立100周年記念事業委員会の委員長は会長が務めることとなった。役員の協力を望む。今までの100年を次の100年に有効に反映させるよう皆さんの知恵を期待する」と挨拶。

【審議事項】

1. 平成13年度海外登山基金の助成について　（村井副会長）

4隊より申請があり、海外登山基金委員会を1月22日開催、審議の結果次の3隊に助成案を決定。

①日本大学桜門山岳会サンルン登山隊・助成金額50万円

②同志社大学山岳会チベット・ヤルツァンポ河源流域登山隊・助成金額30万円

③日本山岳会日印合同東カラコルム踏査・パドマナブ登山隊・助成金額80万円　（承認）

2. 「山のトイレマナーノート」作成および配布　（藤本、河西）

登山者の排泄行為マナー啓蒙のため、標記ノートを作成し配布したい。ノート（別添配布のものを見直し3月理事会に提案）はA6版16ページ、7月完成、予算は60万円。収入面の検討を。（承認）

3. 東チベット・念青唐古拉山脈東部山群偵察について　（中村）

中村他2名（4月18日～5月25日）に名義使用。主管は海外委員会。　（承認）

【報告事項】

1. 2002国際山岳年　（高遠）

国際山岳年日本委員会の趣意書、規約、名簿、主催行事などを別添資料により報告。1月31日東京で開催された国連大学パブリックフォーラム「山と私たち」の報告。

2. 役員改選に関する改善策検討資料について　（西村）

平成13年9、10、11月理事会で継続審議、11月評議員会、12月支部長会議に中間報告、4回にわたる有識者のアドバイスを踏まえて改正案を検討中。別紙改正案は3月理事会でまとめたい。

3. 支部行事等参加（長尾副会長）

2月9、10日開催の九州5支部合同会議へ大塚会長と出席。

4. 資料等使用、名義後援許可願いについて　（西村）

以下の依頼に対して許可した。

①文部科学省「観光週間（8月1～7日）」への協賛。

②㈱宮崎放送より2月20日放送の「九州遺産・神秘の山　祖母傾国定公園」にW・ウエストンの写真。

③大阪大学山岳会より『山岳』71、72号・アプサラサス峰の記事を創立50周年記念誌へ転載。

5. 日印合同東カラコルム踏査パドマナブ登山隊へのカンパについて　（長尾副会長、西村）

発起人は長尾、村井、芳賀各副会長および西村総務担当常務理事。1口1万円、目標額は300万円。

6. 100周年記念事業企画プロジェクトより報告　（平林）

100年史編纂委員会より完成時期は「2005年9月は努力目標とする」との話があり、了解。

7. 各委員会報告

総務委員会・高原

①211号室の利用等について、休日（土、日）利用は「100年史編集委員会」に限り認める。あらかじめ渡した鍵でマンション正面玄関より入ること。臨時許可とし、規定等の変更はしない。

②5月18日開催の総会会場は千代田区の「東京YMCAホテル」。

財務委員会・村井副会長

①4～1月末まで累計の会計報告。

②資料委員会・世界岳都都市会議特別企画展、自然保護委員会・高尾の森の収支個別監査は3月初旬。

③平成14年度収支予算書案および委員会予算案の報告。

財務・図書管理小委・村井副会長

図書室備品の廃棄、移動、新規購入について報告（別紙参照）。

会報編集委員会・今村

『山』2月号巻頭は織内名誉会員の「山と人と本」。「K2（南南東リブ）登山隊1996報告書」に関する裁判の経緯および高裁判決の謝罪文を掲載。あとがきで今後この件については触れないことを明記。

高所登山委員会・坂井

報告書「8000メートル峰登頂者は語る」を1部2000円で販売。

海外委員会・中村

①シンポジウム・日山協主催「第

40回海外登山技術研究会」を2月23、24日に山梨県の富士学園で、英国山岳会主催「アルパイン・シンポジウム2002」を3月2日シェフィールドでそれぞれ開催。
②英国山岳会の近況報告。
③海外委員会委員の追加委嘱として倉知敬氏の報告があり、了承。

100年史編纂委員会・高遠

編纂委員会委員の追加委嘱として児玉茂氏の報告があり、了承。

山岳編集委員会・高遠

『山岳』96号に追悼文を記載された五十嵐篤雄前越後支部長の遺族より寄付があった。

医療委員会・大野

1月29日、東京ステーションホテルで当委員会を開催。阿部岳氏の講演「スズメバチ栄養液にみられるアミノ酸混合物の機能性」。

8. その他

①日山協主催の国際山岳年記念事業「クルト・ディームベルガー講演と映画の夕べ」を2月22日午後6時半より開催の案内（資料）。
②2月16日の勤労者山岳連盟のパーティーには芳賀副会長が出席。
③黒川理事よりポカラ山岳博物館の1月17日現在の状況報告。屋根も架かり外壁は完成している。ガラスも一部付いているが内装の床工事は未だ。5月下旬に仮開所式を行うとのことである。

■会員異動

物故

加藤博一（7000）01・12・31
赤松　光（9491）02・2・2
長島春雄（1205）02・2・4
磯部幸則（6696）02・2・11
小林雄次郎（3975）02・2・16

退会

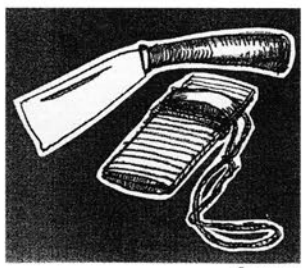
日本放送協会山岳部（2399）
東京三菱銀行山岳部（3470）
清水迪男（7030）
小口祥右（8980）
小野季子（10026）
関口忠利（11035）
渡辺朋幸（11645）
林　正則（12634）
山本義教（12658）
谷　静江（13142）
篠田憲一（13145）

ルーム日誌

2月

2日　評議員会　96同期会
4日　集会委員会
5日　山岳団体自然保護連絡会
　　アルパインスケッチクラブ
6日　山岳地理クラブ　97同期会
　　高尾の森づくり委員会
7日　フォトビデオクラブ
8日　01同期会
12日　常務理事会　アルパインスキークラブ　アルパインスケッチクラブ
13日　理事会　集会委員会　休山会　つくも会
14日　山研運営委員会　長期改善計画策定プロジェクト
　　山の自然学研究会
15日　科学委員会
18日　図書委員会　資料委員会
　　総務委員会
19日　二火会　00同期会
20日　フィルムビデオ委員会　インターネット小委員会　三水会
21日　科学委員会　98同期会
22日　緑爽会
24日　支部事務局担当者会議
25日　山岳団体自然保護連絡会
26日　自然保護委員会　95同期会
　　96同期会
27日　フィルムビデオ委員会　つくも会
28日　青年部　アルパインスキークラブ
　　2月来室者652名

INFORMATION



イラスト・宇都木慎一

◆新会員を対象とした「徳本峠越えとウェストン祭」

山研運営委員会・信濃支部

信濃支部主管で行われるウェストン祭も56回目を迎えました。徳本峠から上高地に入り山研に1泊。翌日「碑前祭」に参加します。新会員の仲間作りを手助けします。

日時　6月1日(土)～2日(日)
費用　1万円（山研1泊2食、午餐会、障害保険料含む）
現地集合・解散
参加対象会員　平成13年4月から平成14年3月末入会の会員
　20名限定
申込　5月15日までに住所、氏名、会員番号、連絡先、電話を明記し、ハガキかファックスで坂本正智宛（〒206－0031　多摩市豊ケ丘6－2－5－102　TEL&Fax

042-373-3238）
＊申込者には案内を送付します。

◆探索山行「フォッサマグナと塩の道を学習する」　科学委員会

日時　6月8日(土)～9日(日)
場所　糸魚川沿い　大網峠
講師　小疇（こあぜ）尚氏（明治大学教授）
費用　1万8千円（予定）（宿泊・バス代を含む）
集合　新宿駅
宿泊　下里瀬（くだりせ）温泉サンテ・イン小谷
定員　先着40名
申込　5月20日までにハガキ・ファックス・eメールで丸山修一宛（〒102-0072　千代田区飯田橋2-9-4-1005　Fax 03-5212-7036　eメール・kagaku@jac.or.jp）
＊申込者には案内を送付します。
＊概要はJACホームページ「科学委員会」にも掲載しています。

◆2002年度自然保護全国集会　自然保護委員会

北海道支部と共催し、国際山岳年・山岳エコーリズム・フェスティバルにジョイントし北海道で開催。
日程　7月12日(金)～14日(日)　ホテル大雪（層雲峡）集合
13日　大雪山登山　夜懇親会
14日　ホテルにて集会、終了後シンポジウム会場に移動
会場　上川カミングホール
テーマ　山岳自然環境への私たちのインパクトとこれからの自然環境保全のあり方
解散　午後自由解散
費用　2万9千円
申込　5月15日までにハガキで川越尚子宛（〒185-0011　国分寺市本多3-7-31）
＊申込者には詳細案内を送ります。

◆第40回木暮理太郎翁碑前懇親会　山梨支部

第3代会長木暮理太郎翁を偲ぶ碑前祭も40回の節目を迎えました。今年も新緑の金山平で盛大に碑前祭と懇親会を開催します。
日時　5月25日(土)～26日(日)
場所　山梨県北巨摩郡須玉町金山平
交通　JR中央線韮崎駅下車、増富温泉行きバス終点下車、徒歩90分（タクシーあり）
宿泊　金山平　有井館（TEL0551-45-0632）
25日　18時より懇親会
26日　碑前祭　その後瑞牆山、カンマンボロン周辺散策
費用　1万円（懇親会、記念品、1泊3食、酒肴を含む）
申込　山梨支部事務局・小宮山宛（TEL055-275-31　27　eメール　fwkk 7643@mb.infoweb.ne.jp）

◆第24回山行「残雪の南アルプス散策」　つくも会

日時　5月11日(土)～12日(日)
集合　JR八王子駅南口7時40分
宿泊　北沢峠　長衛荘
会費　1万5千円（宿泊・交通費）
装備　雪山初級レベルの装備
申込　4月30日までにハガキにて鈴木進一郎宛（〒178-0062　練馬区大泉町3-19-23　TEL03-3924-7244）

◆「鳴虫山にシロヤシオを訪ねて」　96同期会

日時　2002年5月18日(日)
山名　鳴虫山（栃木県　日光）
集合　東武日光駅改札口9時20分　浅草（東武線）7時10分発「快速東武日光行き」9時11分　東武日光着（進行方向2両目に乗車）
コース　日光→天王山神社→神主山→鳴虫山→合方→独標→含満淵→総合会館→日光（約4時間）
申込　4月30日までに辻橋明子宛（〒106-0032　港区六本木7-5-11-612）

◆第17回懇親山行　92同期会

同期会結成10周年の記念山行。
日時　5月25日(土)　雨天決行
場所　上高地「さんけん」
集合　さんけんに25日17時
申込　5月10日までに召田俊雄宛（TEL048-772-8343）

◆牧潤一「山のペン画と風景展」

日時　5月14日(火)～19日(日)　午前11時～18時30分
会場　朝日アートギャラリー（中央区銀座4-101　TEL03-3567-1671）

日本山岳会会報　山　683号
2002年（平成14年）4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
ホームページ:http://www.jac.or.jp
E-メール:jac-info@jac.or.jp
発行者　大塚博美
編集人　今村千秋
印　刷　株式会社　双陽社