



熊本支部報

(公社) 日本山岳会熊本支部

第44号

平成31年4月20日 発行

編集・発行者 中林 暉幸

(公社)日本山岳会熊本支部事務局

熊本市中央区帯山 1-25-17-801

山本 直 方



仰鳥帽子山のフクジュソウ

目 次

1 「ヒヤリ・ハット」に思う(中林暉幸) …… (1)	④ 広島・恐羅漢山雪山研修(土井理) …… (11)
2 誌上登山教室：(1)安全登山のススメ (土井理) … (2)	⑤ ニューゼalandトレッキング遠征(中林暉幸) … (13)
3 平成30年度後半期(12月～3月)活動報告	⑥ 宮崎支部との交流会・諸塚山(石井文雄) …… (22)
① 第11回写真展・登山報告会(田北芳博) …… (7)	4 寄稿：個人山行・0からの富士山(芥川文郎) …… (23)
② 新春晚餐会(山本直) …… (8)	5 事務局より(山本直) …… (24)
③ くじゅう冬山講習会 (佐藤正樹) …… (8)	

「ヒヤリハット」に思う (支部長) 中林暉幸

昨秋の支部合同会議において、JAC内における事故を受けて「ヒヤリハット」の事例を募集したいということであった。成功例を発表することは容易であるが、失敗例を紹介することは負担の重い勇気のいることである。自分自身の山行の中でも、後から思い起こしてみても背筋が冷えることもある。仲間内でもそのような経験は少なからずあり、お互い語り合う中で、その後の戒めとして心の片隅にしまっている。交通事故でも一つの事故の陰には百の「ヒヤリ」があるとか。当支部でも、先頃には単独山行での足の骨折、また沢登りにおける落石によるケガというアクシデントもあったと聞く。状況次第では大きな事故につながらないとも限らない。登山はそれなりに危険を伴う活動であり、むしろ多くの試行錯誤の中から学んでいくことも多いが、いずれにしても大きな事故に発展させないよう、日頃から知識・技術の習得、体力の養成に努め、山行に当たっては十分な事前準備とともに、慎重な行動、冷静な対応が求められる。実りある楽しい登山の第一歩と心しておきたい。

誌上登山教室 土井 理

(講師紹介) 土井理先生は、現在熊本支部の副支部長として当支部の運営遂行に多大な貢献をしてくださっているところですが、開業医としてのご自身の仕事の傍ら、登山に対する熱意、努力、挑戦力、…ありきたりの言葉では表現できない壁を乗り越えられて、現在わが国でも数少ない国際認定山岳医として多方面に活躍をされています。医師と登山のスペシャリストとしての両面から、誌上における登山教室をお願いし快諾を得ました。今後順次開講していきたいと考えています。(中林)

(1) 安全登山のススメ (12回シリーズ)

- | | |
|---------------|--------------------|
| ① 総論 | ⑦ 夏山では塩がポイント |
| ② 登山は危険なスポーツ | ⑧ グループ登山では自分の事伝えよう |
| ③ 持病があれば治療しよう | ⑨ 高山病を知ろう |
| ④ 日頃の運動は重要 | ⑩ 低体温症を知ろう |
| ⑤ 行く山を知ろう | ⑪ もしもの時の対応策は |
| ⑥ 山では水が重要 | ⑫ まとめ |

(1) 安全登山のススメ ① 総論

安全な登山とは何でしょう。 **最も安全なのは、山に登らない事。危険なことをしない事。**
山に登らなければ良い、ではなぜ山に登る？

イギリスの登山家 ジョージ・マロリー (3度エベレストに挑戦して亡くなった登山家)
「そこにエベレストがあるから」と言っています。「そこに山があるから」と訳されています。
小説「孤高の人」で通名な関西の天才登山家 加藤文太郎 (冬の北鎌尾根で亡くなった登山家) は、「山が好きだから、喫煙者が喫煙するのと同じ。」と言っています。

タバコは体に悪い、登山も体に悪い、だからほどほどにしましょう。
喫煙すると、ニコチンが脳のニコチンレセプターと結合しドーパミンが分泌される。これが心地良く止められない。

山に登ると、ハアハア息切れがする、きつい、苦しい、すると脳が生命の危険を察知し、脳内から神経伝達物質のβエンドルフィンが分泌される。βエンドルフィンとは脳内麻薬と言われる物質で、痛みを感じなくなり、気持ちよくなります。だからやめられない。クライミングハイ、ランニングハイと言われる状態がこれです。だから、きつければきついほど気持ちよくなる。だから徐々にエスカレーターして行くのです。

では、安全に登るにはどうするのか、

1 リスクマネジメントをする。 2 自分を客観的に見る。 3 非常時の対応策。 これだけです。

リスクマネジメントとは、: リスクを極力減らすことが重要。

- 1) 登る山、ルートを知っているのか。地形を知っているのか。水場を知っているのか。
地図を読む、地形を見る、緯度経度の把握 (GPS)、標高の把握、雨が降ると岩は滑る、雨が降ると沢は増水する、下見、等々。
- 2) 登る季節の天候を知っているのか。登る日の天気や気温を知っているのか。

夏と冬では全く違う、雪が降ると寒い、風が吹くと寒い、陽ざしが強いと暑い、湿度が高いと暑い、等々。

3) 何が必要な物なのか。どのような服装が必要なのか。

ピッケルが必要か、ストックが必要か、ザイルが必要か、アックスが必要か、アイゼンが必要か、ヘルメットが必要か、ハーネスは必要か、ヘッドライトが必要か、どの程度の防寒着が必要か、水が何リットル必要か、何食分の食料が必要か、等々。

4) 自分の体力や脚力で登れるのか。

現在の自分の体力で登れる山か、ルートか、どのくらいのトレーニングが必要か、どのくらいの時間がかかるか、自分一人で登れるのか、疲れない様に歩く、病気があれば治療しておく、主治医と相談しておく、等々

2 自分を客観的に見る。もう一人の自分に自分を見てもらう。

1) 今の自分でこれ以上登って大丈夫か。引き返すべきか、進むか。

X日までに帰らないといかないので無理をする。：トムラウシ遭難事件

2) 今の手持ちの食料や水で帰って来れるか。

水が足りなくなると、熱中症や高山病になり易くなり行動できない。

3) 今の装備や服装で、今の天候で帰って来れるのか。

服装が不備だと、低体温や熱中症になり易い。

3 非常時の対応策

1) 連絡手段：携帯電話、衛星電話、無線機、

どの様に連絡を取るのか。どこで連絡を取るのか、

2) 外傷の対応策

どの様に対処するのか、何時するのか、その後どうするのか、

3) 病気の対応策：持病の悪化、急病の発症

薬を使用しているのか、どんな処置をするのか、予備の薬を持っておく。

4) 高体温や低体温の対応策

水分の取り方、水分の摂取量、塩分の取り方、カロリーの取り方、

5) 高所・高山病の対応策

標高の上げ方、呼吸の仕方、

次回から少しずつ詳しくお伝えして行きます。

安全登山のススメ ② 登山は危険なスポーツ

登山は大変危険なスポーツであることを認識していますか？

登山での突然死の危険度は、ランニングを相対危険度 1 とした場合、40-59 才では 1.8 倍となります。スキーが 1.9 倍ですから、スキーと同様の危険度です。60 才以上でランニングを相対危険度 1 とした場合登山はなんと 7.4 倍となります。ランニングより 7 倍以上も死亡率の高いスポーツをしているのです。皆さん知っていましたか。理由は以下です。

病院は遠い

なぜ危険か、山での死因の大部分が、1位.心疾患死（心筋梗塞、狭心症、不整脈）、2位.脳血管疾患

(脳出血、くも膜下出血、脳梗塞)、3位.大血管疾患(急性大動脈解離、動脈瘤破裂)だからです。下界の町での死因の1位はガン、2位は心血管疾患、3位は脳血管疾患、4位が肺炎です。ガンでも田部井さんの様に登山される方はおられました、ガンと分かっている方が登山することは一般的には考えにくく、殆どいません。ですから、1位 心疾患、2位 脳血管疾患、3位 大血管疾患、となります。

市中では、心疾患、脳血管疾患、大血管疾患 が発症しますと、救急車を呼びます。救急車の連絡からの到着時間は全国消防庁統計で平均 8 分 30 秒です。病院到着収容までは平均 39 分 18 秒です。山中では、救急車は来てくれません。救助要請をして救助隊が到着するまでの時間は、天候が良くヘリ救助ができるのであれば数時間、ヘリ救助ができなければ数時間から数日と言う事になります。現在、市中のあらゆる所にある AED (除細動装置) も山の中にはありません。山中では山小屋にある所もあります。医療器具は山中にはありません。

ヘリ救助を期待してはダメ

ヘリは何時も飛べる訳ではありません。日没になると飛ばません、視界が悪いと飛ばません、風が強いと飛ばません、寒すぎると飛ばません。気圧が低すぎると飛ばません(真夏の富士山など高い山、雨など気圧が低い状況)。

心疾患、脳血管疾患、大血管疾患はいずれも急いで治療が必要な病気です。山の中で発症した時には致命的なことを知っててください。

水が無い

市中を歩いていて喉がかわいたらどうしますか? 自販機やコンビニで水やジュースを買ったり、喫茶店でコーヒーを飲んだりしていませんか。山中にはありません。すべて自分で持っていかなければなりません。喉が渴いたが、もう少し我慢していると、夏の暑い時は熱中症や脱水症に、冬は低体温症や脱水症に、高い所では高山病になり易く非常に危険です。自分に必要な水分を計算し所持して登山する事が重要です。水が無い山に登る時には、水を持って登れる体力が必要になります。

環境が違う(標高が高い・寒い・暑い)

標高が高いと気温や風速が違います。市中であれば雨や風を避ける為に建物に入る。暑くて仕方がない時は冷房の効いた所に行く。山中には建物が無いので夏の山は直射日光があると暑い。冬山はとんでもなく寒い。雨に濡れるとなお寒い。気温の変化で体力を消耗します。雨風をしのぐ服装、体温調節のできる服装が必要になる。高気温や低気温は慣れることができる為、日頃から暑い環境や寒い環境で生活し体を作りましょう。気温の変化に強い体が必要になります。更に、標高が高いと雷との遭遇も多くなります。雷に当たると死んでしまいます。市中では雷が鳴ると建物の中に避難しますが、山中では逃げ場がありません。急いで下山するか、森の中に逃げ込むくらいしか手だてがありません。走って下山する体力が必要です。

非常にリスクの多い場所で、非常にリスクの大きなスポーツが登山であることを知って、安全に登山しましょう。

安全登山のススメ ③ 持病があれば治療しましょう

高血圧は治療しておきましょう。

登山中の死因は心疾患や血管疾患その次は脳血管疾患が多いことが知られています。

いずれも血圧が高いと出現しやすい疾患です。

登山は重度の運動で、登山中には全員が心拍は上昇し血圧は高くなります。

血圧が高くなる理由は、運動により、交感神経が働き、脈が速くなり血圧が高くなる為です。交感神経が強く動作すると、脈の乱れが出現しやすくなります。登山中に不整脈が悪化すると、動くことができなくなります。更に過度の高血圧が、高血圧性脳出血や、もとより脳動脈瘤があればくも膜下出血を発症し易くします。

高血圧を放置すると、動脈硬化が進行することも証明されており、狭心症や心筋梗塞が発症し易くなります。高血圧の方の大部分に血圧が高くなる原因があります。高くなる原因を検索して改善しておきましょう。日頃からの運動で交感神経の過度の興奮状態を抑えることができます。日頃からの運動でリスクを少なくしましょう。

血圧を下げるお薬は多くの種類があります。原則は自分に適応したお薬でコントロールしておきます。その内、利尿剤と言われるお薬は、尿から水分や塩分を多く出して血圧を下げるお薬で、汗をかく運動時には使用し難いお薬です。最近は利尿剤の入った配合剤もありますので注意が必要です。登山することを主治医にお伝えし、検討して頂いてください。

高コレステロールは治療しましょう。

血液中の LDL(悪玉)コレステロールが高いと、高い確率で動脈硬化が出現します。心臓に栄養を供給している血管が動脈硬化を起こすと、出現するのが、狭心症や心筋梗塞です。

血液の検査で LDL コレステロールが可能であれば 100mg/dl 以下になっていると安心です。

一般的に使用されるコレステロールを下げるお薬スタチンは、使用によって筋肉を動かす時に必須の補酵素 coQ10 を減少させ運動能力を低下させることが知られています。アスリートはスタチンと言われる LDL コレステロールを低下させるお薬は使用しません。LDL コレステロールは運動することで低下します。LDL コレステロール値が高い方は可能な限り運動で低下させることが望まれます。それでも高い時には、PCSK9 抗体で LDL コレステロールを顕著に低下させることができます。スタチンを使用したくない記録を狙うアスリートには有用な薬剤です。主治医に相談してください。

糖尿病はとても大変な病気です。

血液中のブドウ糖が高いと、血管を含め体中あらゆる所の炎症を惹起します。高い糖が体をさび付かせてしまう酸化物質(スーパーオキシド)を作ってしまう。血糖が高いことは体にとって最悪の条件です。血糖は運動で急激に低下します。糖が高い方は運動量を増やしてください。登山中の糖尿病治療薬の服用やインスリン注射は低血糖に厳重な注意が必要です。低血糖は最悪の場合死亡してしまいます。糖尿病の治療をしていて登山する時には是非主治医と相談してください。糖を下げるお薬も現在は色々な薬があります。現在は低血糖になり難いお薬もありますので、事前に主治医と相談して下さい。

服薬の注意

グループ山行では、リーダーに治療している疾患、使用しているお薬を是非お話しておいて下さい。

安全登山のススメ ④ 日頃の運動は重要

登山の運動強度は柔道なみ。

登山の運動強度は、5-10METS と言われております、水泳が 4-8METS、テニスが 4-9METS、エアロビクスが 4-10METS、スキーのダウンヒルが 7-8METS、ジョギング(フルマラソンを 7 時間程度で走り

切る)が 8METS、ランニング (1km6 分以内) が 10METS 以上、柔道等の格闘技が 10METS と言われています。METS (メッツ) とは「Metabolic equivalents」の略で、活動・運動を行った時に安静状態の何倍のカロリー消費をしているかを表す値です。

ハイキング程度では 5-8METS 程度と考えますが、息が切れる様な登山は 10METS 程度と考えられ、この強度の運動を長時間も続ける事になります。アルプス山行程度だと、柔道を長時間も続けて行う運動量に匹敵します。この運動強度を持続することができる強靱な体力が必要になる訳です。

登山できる体力と筋力が必要

登山には遅筋繊維の筋肉が必要です。筋肉には速筋繊維と遅筋繊維の 2 種類があり、速筋繊維は瞬発力、遅筋繊維は持久力に勝ると言われています。短距離選手の筋肉は速筋繊維が約 70%、マラソン選手の筋肉は遅筋繊維が約 70%です。一流の登山家はマラソン選手と同様に遅筋繊維が 70%とされています。

登山家の体型はマラソン選手に近く、他のアスリート選手に必要で重要なピークパワーはあまり必要とせず、長時間に渡りエネルギーを使用する身体特性が必要になります。遅筋繊維の多い筋肉を作るトレーニングは、長い時間の長い距離のランニング等が必要になります。

運動の頻度はどれくらい必要。

登山で使用する筋肉の大部分が下肢の筋肉です。筋肉は塊として大きい筋肉であればあるほど回復に時間がかかります。下肢の筋肉は体の中で最も大きいものです。回復に 96 時間前後かかると言われています。疲労しない為には週に 2 回程度の運動と言う事になります。筋力をつける為には、運動の反復回数が多ければ多いほど筋力がつくことが分かっています。筋力をつける為には、運動は毎日と言う事になります。

疲れない様に筋力付けるには週に 3 回程度、筋肉の保持には週に 2 回程度の運動が必要になります。運動をする事により、交感神経が興奮し心拍数が増加し、心臓のアドレナリン $\beta 1$ 受容体が徐々に少なくなります。マラソン選手の心拍数が著明に少ないのはご存知でしょうか。心拍数が増加する運動をし続けると、 $\beta 1$ 受容体が少なくなり、心拍数が少なくなります。心拍数の状況で現在の自分の身体の運動可能な状況を知ることができます。登山をするからには、心拍数が多くない様な状態にしておきたいところです。更に $\beta 1$ 受容体が減少することで不整脈が発生し難くなります。不整脈を心配する時には、心臓に原因が無いことを確認した上でしっかり運動をしましょう。

疲労の回復には何が有効。

筋肉疲労は筋肉が壊れるということです。運動により直接筋肉が壊れる事、糖の代謝産物の乳酸により筋肉が壊れることが良く知られています。破壊された筋肉の修復には筋肉の構成成分であるアミノ酸が必要になります。壊れた筋肉の修復にはアミノ酸 (タンパク質) を積極的に取ります。中でも体内で作ることができない必須アミノ酸で、筋肉の構成アミノ酸である バリン、ロイシン、イソロイシンは BCAA(Branched Chain Amino Acid)と言う名前でも聞いたことがあるかと思います。肉、魚、牛乳、豆類、に豊富に含まれています。強度の運動で血中のアミノ酸が消費され、筋肉が分解され筋肉から誘導される為には筋肉が壊れ、筋肉疲労が発生します。運動中にアミノ酸を摂取すると筋肉疲労が抑制される事になります。血液中の乳酸濃度は、クエン酸やアスコルビン酸 (ビタミン C) の摂取で低下します。強度の運動中にクエン酸やアスコルビン酸を取ると乳酸の濃度を抑え、筋肉の破壊を防ぐことができます。運動中や運動直後のアミノ酸やクエン酸・アスコルビン酸は筋肉疲労しない為の有効な手段となります。

平成30年度後半期（12月～3月）活動報告

①第11回 山の写真展・登山報告会 担当 田北芳博

年末の恒例になる山の写真展を今年も山の店「シェルパ」の協力を得まして、「シェルパ」1階で盛大に開催することができました。2週間余りの展示期間中、出展者の方々には大多数の方が、11月30日(金)の設営時、12月17日(月)の撤収時を含め、何度も写真展会場に向向いていただき有難うございました。展示作業も順調に進み、数年前に比べ、要領がよくなったような気がします。

出展者数は14名、出展写真サイズは大パネルから2Lまでさまざまで、全40点になりました。会場も上下2段の展示がほとんど埋まるように展示できました。展示写真はそれぞれ、出展者の思いがありますが、やはり1年間のまとめの写真というものが多いようです。

また、いつも思うのは、来場者の把握が不十分なことです。山岳会会員はともかく、一般の来場者は声をかけ、記帳依頼をしなければ記帳はほとんどしません。来場者は、場所柄もあり山趣味の方が多くありますが、山岳会の山行に誘ったらどうかと思う人が、たくさんおられます。記帳簿を整理して山行の参加など呼び掛けたいと考えております。

山の写真展概要データ

開催期間 平成30年12月1日(土)～12月17日(月)

会場 山の店「シェルパ」1階 熊本市新屋敷

出展者 会員・会友 14名(数字は出展数)

阿南大吉(4)、池田清志(1)、石井文雄(4)、宇都宮信夫(2)、
城戸邦晴(2)、佐藤正樹(1)、田北芳博(4)、千々岩泰子(3)、
土井理(2)、中林暉幸(3)、中村寛(4)、松本莞爾(4)、
三宅厚雄(2)、安場俊郎(4)

出展作品サイズ別内訳：全40点(A4)14点、(A3・A3ノビ)21点、(大パネル)3点、(2L)2点

記帳 103名(記帳者以外にも多数ご観覧いただいた)

登山報告会 平成30年12月9日(日) 午後2時～3時半 出席者 18名

例年と同じく写真展会場において行われる登山報告会、今回は、前半は安場氏のヒマラヤ・アンナプルナトレッキング報告、後半は土井氏の北アルプス遠征報告であった。

安場氏は当初の予定パイネ・フィッツロイトレッキングが観光旅行的だとのことで、急遽のヒマラヤ・アンナプルナトレッキング報告へ変更、奥さんと2人で今秋トレッキングされたヒマラヤの現地の風物の様子が写真によくまとめられ、ヒマラヤに何度も行かれている安場さんならではの報告であった。

土井氏の報告は北アルプス・槍ヶ岳の遠征登山(登山者6名)の報告であったが、あいにくの悪天候で景色も何も見えなかったとのこと。風景美の写真もなく、不足する写真データに、好天時の写真を加えてコース説明するなど、25分程の短い時間であったが、報告者の工夫が伝わるまとまった報告であった。



②平成31年熊本支部新春晩餐会

担当 山本直

恒例の新春晩餐会を1月19日(土)15時から新市街のフィガロで開催した。中林支部長挨拶、松本顧問の乾杯にて開宴。しばし歓談の後、事務局から

- ①全国支部懇談会のご案内
- ②事務局不在時の登山計画書の提出について
- ③来期の行事予定(案)について説明を行った。

その後、プロジェクタを使って、土井副部長から、北アルプス「槍ヶ岳」登山報告、安場さんからスイスの花の紹介がなされた。

続いて、各担当から今後の予定を説明した。



1月26日～27日冬山登山講習会(九重一帯)(募集締切)	担当 佐藤
2月3日～14日ニュージーランド(宇都宮)(募集締切)	担当 宇都宮
2月23日～24日冬山登山研修会(広島恐羅漢山)(募集締切)	担当 土井
3月2日～3日宮崎支部との交流登山(諸塚山)	担当 山本
3月10日干支の山(白髪岳 猪ノ子伏山)	担当 山本
4月27日～30日富士登山(3月末募集締切)	担当 土井

記念撮影の後、工藤顧問の締めにより閉会した。その後、希望者による二次会等賑わったようである。

参加者 32名+1名(田上会員ご令嬢)

工藤 文昭	安場 俊郎	城戸 邦晴	田上 裕輝	岩下 律雄
松本 莞爾	原田 栄作	橋本 悦子	多田 和子	中村 寛
門脇 愛子	中林 暉幸	松本 博美	三宅 厚雄	千々岩 泰子
廣永 峻一	池田 清志	山本 直	木下 洋子	舛田 レイ子
加藤 稜子	田北 芳博	佐藤 正樹	浦川 留美	新田 誠也
石井 文雄	宇都宮 信夫	土井 理	坂本 雄二	土肥 ムツ子
森尾 奈美	外山 成臣			

偶然にも会場の店長が松本顧問の教え子であり一緒に記念撮影に加わって頂いた。

③くじゅう冬山講習会

担当 佐藤正樹

期日 :平成31年1月25日～26日

参加者: 佐藤、中林、土井、山本、石井、安場、田北、
坂本、岩下、浦川、外山(11名)

昨年に引き続き今年もくじゅうで冬山登山研修を行うことになった。

今年は特に寒さも期待できない気候が続いていたが、これとないタイミングで雪と寒波が重なってくれた。私が担当の事業は雨に降られることが多い傾向があるのだが、雨も雪



になれば願ったり叶ったり。

初日(2/25) 10:00 大津駐車場集合。車3台乗り合わせて出発。

私の車両がサマータイヤだったので路面凍結に備えて田北さんの車と代わってもらった。予想通りミルクロードあたりから道路への積雪が目立ち始めた。

11:35 三愛レストハウスでは本格的に降雪となり牧ノ戸峠を過ぎてからはスタッドレスなしでは危ない路面状況だった。

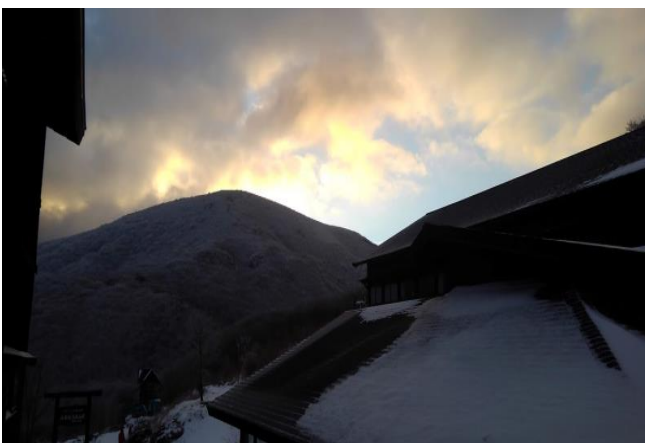
12:20 長者原駐車場に到着してもガンガン雪が降っており、弁当持参組は車内でそのまま昼食を取ることにした。隣の長者原ヘルスセンターで温かいご飯を食べる計画が良かったと反省する。

13:20 雪も止んだところで出発準備を整え長者原ビジターセンターより出発。当初は指山を経由する予定だったが視界不良で条件も良くないだろうとそのまま法華院温泉山荘に向かうことになった。皆マイペースでゆっくりと足を進めていく。歩きはじめのキュッキュッと雪を踏みしめる感覚が好きだ。

15:00 雨ヶ池あたりから寒さがピークとなり指先を常に動かしていないと痛い。グローブを外すと手が真っ黒になりかけていた。気温は -8°C ということだった。

今回「防寒用テムレス」というグローブ(インターネットで1200円くらい)をつけていたのだが、これ1枚では追いつかず完全に手が冷え切ってしまった。ネットで大評判だったのに大したことなく自分に合わない道具もあるものだと痛感した。それでも軍手1枚でやり過ごした坂本先生や石井さんもいることから、私が寒さ慣れてないだけかもしれない。

16:00 坊がつるに到着する頃、土井先生から「今どこですか？」と電話が入った。お昼まで診療されて後から出発した土井先生の方が先に山荘に到着されていた。大曲からの入山とはいえ驚異的なスピードに度肝を抜かされた。少し遅れて山荘着。土井先生と合流し集合写真を撮ってチェックイン。予約当初は空きがないということで特別室を2部屋しか予約できなかったが、寒波の影響で個室にも空きが出て3部屋使えることになり幸いだっただろう。とてもじゃないが個室に6人は寝付けなかっただろう。



夕食前に、特別室の1室で土井先生による冬山登山装備の基本について講義を頂いた。カラビナ、スリング、ピッケル、アイゼンの使い方、選び方について受講者からも質疑応答あり為になる内容だった。その後、夕食、温泉、楽しいお酒を囲んで山荘の食事は薬味を隠し味で使った料理がとても美味しかった。22時就寝。

2日目 6:00 起床 6:45 朝食 7:45 出発、キンと張り詰めた冷たい空気に山肌が映える。

田北さんは脚に不安があり雪の写真を撮りたいということで別行動になった。

銚立峠までの誰も踏んでいない処女雪を踏みしめて 浦川さんをトップに雪歩きを楽しんでいく。歩き始めるとやがて暑くなって上着を脱ぐ休憩となった。土井先生の出発時は寒いくらいの格好で良いというアドバイスは改



めて重要である。いきなりの急登が懸念されていた白口岳も順調に全員遅れることなく登頂できた。稲星山の山頂まで来ると吹きさらしで凍えそうだったので即退散、今日は腰を下ろして食事は取れないかもしれないと諦めていたが、中岳と御池の分かれまで降りると風も止み天気も良くなってきたので、そこで昼食を取ることにした。山荘の給湯器で注いできたお湯はぬるすぎてカップ麺には向かなかった。針金のような麺を胃袋に押し込めるように食べた。

昼食後は、中岳経由(佐藤・中林・土井・石井・浦川)と御池経由(安場・山本・外山・坂本・岩下)に分かれて出発。中岳 20分、天狗ヶ城 20分と拍子抜けするほど近い。天狗ヶ城からの景色はこの日一番の絶景だった。御池に降りたところでユースホステルの阿南氏と出会った。ドローン撮影をされていたようでまたいつか見せていただきたいと思う。グループも再合流して出発。くじゅう分かれに着く頃には天気が良すぎて暑いくらいだった。諏蛾守越から見る三俣山の斜面の雪は溶けてしまっていた。

明日には雪景色も無くなってしまうのかと思うと、今日の雪日和は喜ばしい限りである。

④ 広島恐羅漢山冬期雪山研修

担当リーダー 土井 理 サブリーダー 松本博美

期日：2019年02月23日(土)―24日(日)

目的地：広島県 恐羅漢山 恐羅漢スノーパーク付近

目的：雪山に慣れ親しみ、雪山登山を経験する事

参加者：石井文雄、中林暉幸、山本直、安場俊郎、池田清志、田北芳博、松本博美、坂本雄二、浦川留美、土井理（10名）、橋本悦子(スキー1名) 合計11名

移動方法：自家用車 土井車6人（土井、橋本、浦川、田北、松本、池田）
中林支部長車5人(中林、山本、安場、石井、坂本)

行程及び概要

2月23日（土）8:00までに 北区役所駐車場に集合、松本前支部長が見送りに来られて7:57に2台の車に分乗して出発した。九州・中国自動車経由 途中、広川SA、めかりPA、鹿野SAで休憩し、戸河内IC下車。12:30戸河内ICすぐの、「道の駅とごうち」で昼食（各自）13:02頃恐羅漢に向けて出発、安全の為に国道191号を利用し、ガソリンスタンドで給油し恐羅漢に向かう。

13:47 ペンションたてやま到着。登山に不要な荷物をデポして、14:02 恐羅漢エコロジーキャンプ場駐車場に向けて出発した。14:10頃 恐羅漢エコロジーキャンプ場駐車場 到着。 天候は晴れ。

14:20頃 恐羅漢山頂に向けて 立山ルートを登山開始ラッセル訓練登山。同時刻から橋本さんは、スキー開始となった。

今年の恐羅漢は極端に雪が少なく、スキー場の8本のリフトの内2本しか動いておらず、ゲレンデは芝が多く見えている状態であった。ペンションのご主人に話を聞くと、2月でこの状態は今までに1度もないとの程の、雪が無い状態であった。急登の立山登山道も下部では夏道の階段が見えており、春山登山の様相であった。ルートの上半半分は雪で、雪は既に緩んで、所によっては膝上までの雪のツボ足登山となった。

15:40頃、山頂の尾根ルートと立山ルートの合流点に到着、目印は無かったので、ピンクテープで登山道の目印を数か所に付けた。15:47 恐羅漢山頂に登頂。山頂では風が出てきて、体感温度は零下となった。各々山頂で写真を撮り、集合写真を撮った。

16:02 下山開始。立山ルートをピストンで下山した。16:45 登山道の看板部分通過。16:50 スキー場 レストハウス まで下山。既にレストハウスに居た橋本さんに声をかけて駐車場に戻った。

17:00 ペンションたてやまへ移動。ペンションは我々と、熊本からの1家族3人のみで、奇遇にも全員が熊本からとの事であった。

各々入浴を済ませ、18:30 から夕食、鍋料理がふるまわれ、牡蛎も提供された。夕食で宴会、その後部屋での宴会を行った。翌日、朝食を7:00にお願いし、8:00 出発とした。 各々就寝。

2月24日（日）天候は晴れ、7:00 朝食、早めに集合でき、7:47 ペンションのご主人に挨拶をして出発
8:00 駐車場にて登山の用意をして出発。雪は少なく、落ち葉が見えている状態で、朝からは雪面は凍っていた。夏焼峠からは雪の斜面が続く登山道となったが、



朝から気温は下がっており、雪面が凍っていて大変歩きやすい状態となっていた。ブナ林を抜け、杉の巨木の林を通り、山頂が近くなると、立ち枯れの木が目立つ光景となっていた。

2日目は、恐羅漢山の山頂は通過し、旧羅漢山まで向かった。旧羅漢山の山頂の巨石の上に石井さん土井が登り、全員で再度記念撮影した。天候がよく、四国の山々、日本海の海岸線を望むことができた。旧羅漢山からは恐羅漢山を経由し、立山ルートでレストハウス迄下山した。

牛小屋高原—8:38 夏焼峠—8:55 早手のキビレー立山分岐—台所原分岐—9:52 恐羅漢山—10:20 旧羅漢山—11:00 恐羅漢山—11:20 立山分岐—立山ルートを下山—12:00 駐車場
12:00 過ぎ帰宅用意をしてからスキー場レストハウスで昼食。(各自)

13:00 出発—戸河内 IC より高速道路に入り、吉和 SA で広島のお土産を購入し、美東 SA で山口のお土産を購入し、古賀 AS で休憩し、植木 IC を下車し 18:30 には北区役所駐車場にて解散式をし解散した。



考察

雪が少ない以外は、全てが予定通りの行動時間で、全員安全に、冬山の登山研修を行うことができた。立山ルートは登山者が少なく、トレースも少なく、一部では膝上までの雪の中の登山となり、雪山を堪能できたのではないかと考えます。

本来はこの季節は 1m 以上の積雪がある地域ですが、今年はペンションのご主人も言うておられた様に、こんなに雪が無いのは初めてという状態での、春山のような冬山登山となりました。

積雪が駐車場で 0cm、標高 1000m くらいから 10cm、立山登山道の吹き溜まりで 80—100cm、山頂で 50cm、山頂付近の吹き溜まりで 80-100cm 程度とまだ雪が残っていたので何とか雪山登山として登山することができました。

本来はスノーシューやワカンが必須の山ですが、今回必要ではなく、アイゼンも必要なく、全員がツボ足で登山する事となりました。ツボ足で早朝は雪が固く沈む事無く登山できましたが、昼過ぎには雪が緩み、膝くらいまでの雪面を下る事となり良い経験になったのでは考えます。

天候がよく、晴れて眺めも良く、遠く四国までも見える様な天気でした。吹雪や天候の崩れが無く安



心して安全に登山を終えることができ良かったと思います。



本来の恐羅漢山頂(左)と今回の恐羅漢山頂(右)

⑤ ニュージーランドトレッキング遠征 (担当) 宇都宮信夫 (記録) 中林暉幸

期日：2月3日(日)～2月14日(木) (全12泊13日)

参加者：加藤稜子、安場俊郎、中林暉幸、池田清志、宇都宮信夫、松本博美、山本直、坂本雄二、
田中和代、川原サチ子、池田のり子(11名)

日程・行程概要

- ①2/3 福岡空港発 20:35(中華航空 CI117V)⇒台湾着 22:20 台湾発 23:45(中華航空 CI53V) ⇒ (機内泊)
- ②2/4 オーストラリア(ブリスベン)着 10:50⇒発 13:00(CI53V) ⇒オークランド着 19:15 (Auckland泊)
- ③2/5 オークランド発 9:00(NZ527L) ⇒クライストチャーチ着 10:25⇒レンタカーでティマル(Timaru)
へ移動(163 km) (Timaru泊)
- ④2/6 Timaru 発 7:00⇒ (211 km) ⇒マウントクック村着 9:30 ⇒ Timaru
フッカーバレーハイキング(3時間)15:00 (Timaru泊)
- ⑤2/7 Timaru 発 7:00⇒ (271 km) ⇒クインズタウンへ移動 観光(ジェットボート) (Queenstown泊)
- ⑥2/8 ホテル発 7:30 ベン・ローモンド登山(7時間) (Queenstown泊)
- ⑦2/9 ホテル発 7:30 ⇔ (273 km) ワナカ ロイズピーク登山(3時間30分) (Queenstown泊)
- ⑧2/10 ホテル発 7:30 ⇒ (291 km) ミルフォードサウンド(クルーズ船での観光) (Te Anau泊)
- ⑨2/11 ホテル発 8:00 ⇔ (80 km) キーサミットハイキング(3時間) (Te Anau泊)
- ⑩2/12 ホテル発 4:00 ⇒ (390 km) マウントクック村着 10:30 ミューラーハット登山(登山口まで)
⇒アシュバートン (Ashburton モーター泊)
- ⑪2/13 アシュバートン発 9:00⇒(約 200 km) 11:00 クライストチャーチ着 レンタカー返却
クライストチャーチ発 13:40(NZ550)⇒オークランド
オークランド発 20:45(CI54Q) ⇒ブリスベン着 21:25 ⇒23:05 発(CI054) (機内泊)
- ⑫2/14 台湾着 5:50 ⇒ 台湾発 6:50(CI110Q) ⇒ 福岡着 9:55

第①日目 2/3 交通センター15:35 発の高速バス、県庁前 15:55、このころ風雨が強くなってきた。九州道・南関の手前で事故のため一時渋滞、ちょっと遅れが気になったがやがて回復、18:20 頃福岡空港国際線到着。中華航空 20:30 出発、台北着 23:40(現地時刻 20:40)、24:45 発オークランド行乗機 (機内泊)

第②日目 2/4 オーストラリア・ブリスベン 10:30(日本時刻 9:30)到着、11:30 乗換え、出国検査は厳しくハンカチ、紙一枚もポケットから出すよう指示される。13:00(日本時刻 12:00)ブリスベン発、19:05(日本時刻 15:05) オークランド着、現地は夏時間で日本との時差は4時間、飛行時間2時間56分。シャトルバスでホテルに入り一息ついたのは21時(17時)、(Holiday inn Auckland Hotel)、まだ明るい。シャワーで汗を流して 24:10(20:10)就寝。
(Auckland 泊)

第③日目 2/5(以下現地時刻)5:00 起床、6:00 フロント集合。シャトルバスで空港へ、空港内で朝食。7:30 搭乗検査、8:40NZ 航空クライストチャーチ行搭乗。機上からみる南島の様子、山並みが目に映る。10:20 クライストチャーチ到着。快晴、真夏の日差しは強いが日本の蒸し暑さはない。レンタカー会社の出迎え車で移動、11:10 カーレンタルの手続きを済ませ、12:35 車3台に分乗しいよいよ出発。チマル(Timaru)まで約300kmの移動。13:20 マクドナルドで昼食。14:45 アシュバートン(Ashburton)で小休止、Timaru までの半分くらいか。16:45 Timaru のホテル(GROSVENOR HOTEL)到着。17時半過ぎから街を散策してみるが、人通りはなく店はほとんど閉まっている。上着がないと寒いくらい。夏とは思えない。早々に帰り 19時からホテルのレストランで全員揃って乾杯。
(Timaru 泊)

第④日目 2/6 曇り、Hooker Valley ハイキングである。5:30 起床、7:30 ロビー集合、2台に分乗して7:45 出発、国道8号線を西に。8:50 Fairlie でトイレ休憩、ここは79号線との分岐点。やがて北海道のようななだらかな山間の道、峠を越えると鮮やかなブルーの湖、Lake Tekapo である。湖畔のドライブショップで昼食を買う。先ほどまで小雨模様だったのが上がってきた。10:00 出発、再び Lake Pukaki のブルーの湖畔を回り込むように8号線から80号線へ入り、これを真っ直ぐ北へ進むと今日の目的地マウントクック村である。気温12°C、標高600m余か。湖畔を走りながら前方に見えるという Mt Cook が残念ながら見えない。雲が低く垂れこめている。11:20 マウントクック村の入り口から右折、フッカーバレーへと入る。キャンプ地の駐車場、かなりの車、空いてるスペースを探し、砂利道の脇に停める。標高770m位、気温は丁度良い感じ。日本人とも会う。11:47 トイレ前から右へ、いよいよ散策開始。一旦フッカー湖畔に下る。フッカー



湖から流れ出る水の色はミルクを流したような乳白色、今日の空の色を映したようだ。12:45 第一の吊り橋を渡った先、脇のベンチで昼食休憩、標高775m。宇都宮さんがドローンで撮影。13:05 出発。ほぼ平坦な遊歩道、右に氷河が削った岩肌、左に乳白色の湖を見ながらゆったりと歩く。第二吊り橋の手前にアソノコギリソウ同様の花がある。第二、第三の吊り橋を渡り 13:45 フッカー湖、散策の終点に到着。遠くに氷河の白い先端が望遠レンズで確認で



きる。その上には崩れ落ちた岩屑が重なり合い、屋根をふいたように乗っかっている。雲が低く垂れこめ Mt Cook は望めないのが残念である。心残りながら 14:00 往路を引き返す。15:20 駐車場に帰着、雲はいくらか高くなったが中腹以上は依然として雲の中、15:40 帰途につく。16:25 Lake Pukaki の湖畔でトイレ休憩、ここは湖も空も鮮やかに真っ青、湖畔に木は少ないが絵の中の唯一の緑のアクセントである。18:45 Timaru のホテル帰着。近くのスーパーで買い物、19:50 頃ホテルへ戻り、各自夕食、部屋に戻って 2 次会。明日は 5 時起床、6:30 出発とする。



(Timaru 泊)

第⑤日目 2/7 5 時起床、6:10 ロビーへ、フロントには誰もいない。部屋のキーをボックスに入れて 6:40 出発。早朝、車の少ない牧場の中の一本道を真っ直ぐ進む。7:35 昨日と同じ Fairlie でトイレ休憩し、8:15 Lake Tekapo 湖畔の昨日と同じショップで昼食等を仕入れる。80 号線



へ入るが見えるはずの Mt Cook は残念ながら今日も望めない。晴れてはいるが山にかかる雲は昨日同様低いまま。Lake Pukaki の湖畔の展望所で相談、この空模様だと今日の予定のミューラーハット登山は何も見えない雲の中だろう。そこで日程を練り上げて今日はこのままクインズタウンへ移動し、ジェットボート観光にという宇都宮さんの提案に従い、8 号線へ引き返す。その後の日程についてどう変更するか、宿泊地の予定を考慮しながら頭を巡らす。12:00 クロムウェルでトイレ休憩。クインズタウン少し手前、溪谷の Kawarau のバンジージャンプ場を見て、クインズタウンに入り、13:40 ワカティプ湖(Lake Wakatipu)を見下ろす公園で昼食をとる。14:25 対岸へ移動し、街に残る女性 3 人を降ろして、10 km 程上流のジェットボート乗り場へ向かう。16:45 乗船。断崖の岩にぶつかるかのような超接近ターン、急流の中での 360° の急旋回などスリル満点の 20 分余であった。湖畔散策の 3 人を拾って 18 時頃ホテル (Oaks Shores)に入り、20 時頃から全員で夕食、空はまだ明るく日射しもある。湖畔のホテルは絶景の場所、夕日もまた素晴らしい。

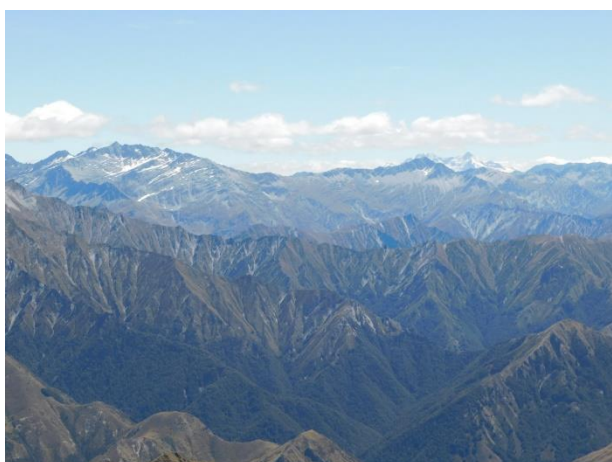
21 時から打ち合わせ、行程を変更したので明日からの行動を検討、明日は当初の第⑦日目の行程を練り上げ、明後日は第⑩日目のロイズピーク登山とし、第⑧⑨日目は当初の予定通り、第⑩日目に再びマウントクック村に戻ってミューラーハット登山とする。ただ最終日のクインズタウンの宿はキャンセルし、帰路のクライストチャーチに近いモーターを探すこととする。

(Queenstown 泊)



第⑥日目 2/8 起床 5 時、6 時頃明るくなる。今日の目的はベン・ローモンド(1748m)登山、往復 8 時間とか。6:30 集合、2 台に分乗して出発。ホテルから 4 km 位中心部に入ったスカイライナー・ケーブルカー乗り場へ、運航は 9 時からで暫く待機。4 人乗りゴンドラ、4 分ぐらいで約 400m 上部のトップ駅、標高 810m 位まで上がる。下のクインズタウンの街並みと湖の景色が素晴らしい。近くを散策するという 3 人を残して 9:30 行動開始、好天で日差しが強い。道はすぐ樹林帯に入り、緩やかな勾配を登る。10:00 カラマツ様の樹林帯を抜けると少し下って草原帯に入る。まずは集合写真をと構えると通りかかったお兄さんが 8 人揃ったところを撮ってくれた。少しずつ傾斜はきつくなり、950m 地点で 10:10 小休止、左手にベン・ローモンドが次第に迫ってくる。11 時、鞍部(1290m)に到着、正面にサザンアルプスが遠望できる。ここから頂上に向けてやや急登が続く。木がない根子岳の登りのよう。好天で乾燥の中、途中一度休み 12:24 やっとベン・ローモンド頂上到着。絶景である。南の青い湖、北に続くサザンアルプスの先にはマウントクックと思われる三角形の山肌が白く霞む。昼食をとり、そろそろ降りようかとする頃、全員揃ったので、都合約 1 時間写真撮ったり、ドローンを飛ばしたりして頂上に滞在、心ゆくまで楽しんだ。あまり広くない頂上に 20 人ぐらいの登山客、そのあまりにもラフな格好(短パン、Tシャツ)に対して、我々の重装備がむしろ異様に見える。13:24 下山始め、14:15 鞍部のベンチで少し休んで 15:30 ゴンドラ頂上駅に下山、\$ 3.5 のアイスクリームが美味しい。給油後ホテルに戻って夕食、21 時、打ち合わせ。

(Queenstown 泊)



第⑦日目 2/9 晴れ。今日はロイズピーク(Roys Peak1578m)登山。7:30 集合出発、6号線からワナカへの近道へ、峠越えのややカーブの多い山道、峠を越えると8:30Cardrona 牧場村から下り一直線、8:45 ワナカ(Wanaka)到着、湖畔(335m)のバーガーショップで昼食サンドイッチ等を買う。3人を湖畔に残し9:30 移動開始。ここから左手7km位先のロイズピーク登山口へ向かう。100台以上は入ると思われる駐車場は結構一杯、スペースを探して駐車。登山口の案内板に往復16



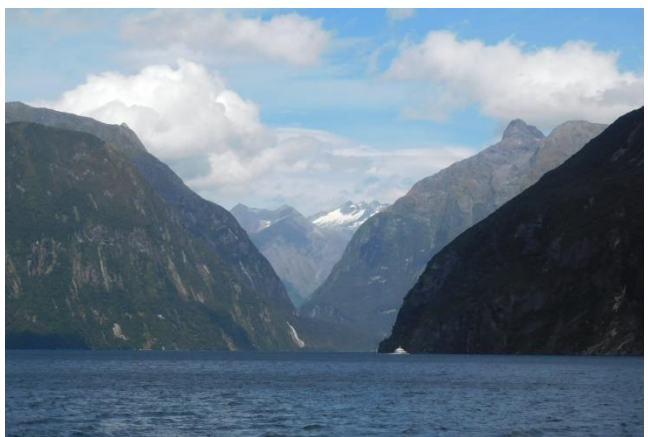
km、6時間とある。標高差約1200m、計画書の3時間半とはかなり違う。気温20℃。9:55 登山開始、やはり日差しは強いがやや雲が多い。ほとんど木がない登山道、カーブを左へ右へとジグザグに登ると歩いたトレースが見渡たせる。整備された道は一本で迷うことはない。軽装の若い登山者が多い。数ヶ所水場がある。12:15 鞍部(1356m)で昼食、傍らにバイオトイレがある。12:50 第二展望所、12:58 第三展望所(1491m)、13:14 頂上(1578m)に到着、頂上まで3時間20分である。狭い頂上には電波塔が立っ



ている。風が爽やかだが、残念ながら雲が多くサザンアルプスは霞んでいる。少し遅れて8人全員登頂。14:00 下山開始、15:53 駐車場に下山、往復ちょうど6時間、標識の通り。登山口にあるこの標識以外には、途中にも頂上にも案内標識はほとんどない。今日の歩数29000歩余り。ワナカ湖畔で待つ3人には下山が14時頃と言ってあったため、2時間余の遅れで何かあったのではと心配をかけてしまった。連絡方法を考慮すべきと反省する。17:05 ワナカに別れを告げ往路をクインズタウンに向かう。途中スーパーで買い物をしてホテルに19:00 帰着。21時の打ち合わせは、昨日の会合の通りで特になし。

(Queenstown 泊)

第⑧日目 2/10 6:00 起床、8時集合出発、曇り。今日はミルフォードサウンドのクルーズ船観光。給油後、6号線を南下、1時間半で97号線へ、9:45 Mossburn でトイレ休憩、97号線から94号線と走り継いで10:40 テアナウ着、近くのショップで、昼食を仕入れ、右折して94号線を北上。12:50 トンネルを抜け13:15 ミルフォードサウンド着、295kmの移動。フィヨルドを望む芝生で昼食(~13:45)、はす向かいのクルーズ船乗り場から、14:45 出航。2階の舳先に立つ。すぐ、Bowen Falls の迫力満点の景色、右に断崖から流れ落ちる滝、左に断崖の岩模様、後に雪を纏った山と海の青のコントラストと、フィヨルドならではの景観を眺め、前方に広がるタスマン海への湾口を右に巻くと折り返し、湾内へ戻る。岩の上にはオットセイが休む。流れ落ちる Stiring Falls の水しぶきを浴びるとやがて再び元の船着き場へと戻る。氷河が刻んだフィヨルドを間近に見る1時間半のクルーズの旅であった。17:00 駐車場に



戻り、17:20 帰途につく。テアナウ着 19:15、ミルフォードから 120 km。近くのスーパーで夕食の買い物をして今日の宿、湖畔のオートキャンプ場へ、1 戸建ての小さなコテージに 2 人ずつ入る。夕食は各自。炊事、洗濯、トイレ、シャワー室は中央の別棟にある。 (Te Anau 泊)

第⑨日目 2/11 4 時には満点の星空、6:00 起床すると朝焼け。雲が広がってくる。8:00 集合出発、今日の予定はキーサミットハイキング。昨日のミルフォードサウンドへの道を再び走り、途中の登山口ディバイド峠まで 80 km、9:15 峠の登山口到着。標高 532m。曇り、風なし。9:30 出発、キーサミットまで標高差 387m、往復 3 時間。両側に迫る山脈に挟まれ急登かと思っただが、なだらかなハイキングコース、ほとんど平坦、茂った大木に苔がまとわりつき、大きなシダが茂る。あとも急坂はなく緩やかなコース、ここでは年配のハイカーも結構見かける。10:30 小休止(約 900m)、大木が少なくなり、雪を被った山脈が見えだす。10:40 The Devid との分岐を右へ、標識にあと 1hr とある。

11:15 View of Lake Marian、ベンチがある。なだらかなピーク、高層湿原の池塘に「逆さ槍」様の景色が映る。北には 2000m を越える尖峰群とカールが迫る。昼食後、11:45 下山開始、13:00 駐車場帰着、3 時間半の行程であった。



気温 20℃、13:14 帰途へ、スーパーで夕食を仕入れ、15:30 宿舎着。夕食は各自。明日はミューラーハット登山とクライストチャーチまでの移動の強行日程、3 時起床、4 時出発の予定。 (Te Anau 泊)

第⑩日目 2/12 0 時に目覚め、うとうとしていると 1 時頃雨音に再び起こされる。一時止むかと思われたが朝にかけてまとまった雨がずっと降り続く。予定通り 3 時起床、4 時出発。気温 14℃、本降りの中一路マウントクック村まで約 400 km ひと走り。二つの課題：マウントクック村の晴天と、今夜の宿のモーターが首尾よく見つかるか、を抱えながら。暗い中、5 時 Mossburn で 97 号線へ、5:25 Innburton で左折 6 号線クインズタウンへの道に入る。6 時頃 Garston、やっと明るくなる。6:55 クインズタウンの街と背後のベン・ローモンドの山脈を見渡す湖の対岸で停車し見納めとする。7 時クインズタウン郊外、湖の河口の橋、7:20 先日のワナカへの山道の分岐通過。北へ行くにつれて空はだんだん明るくなってきて、朝日が眩しい。8 時 Cromwell、先日立ち寄った所で給油とトイレ、朝食休憩。雲が多いが晴れてきた。8:40 出発、橋を渡るとオマラマまで 110 km。10 時半、オマラマでモーターの空室状況を尋ねたが満室だという。今夜最悪の場合は野宿か空港のロビーかなどと雑談しながらクック村へ向かう。Twizel か



ら湖畔のクック村への道 80 号線に入る。先日よりも晴れている。先方に白い Mt Cook が姿を現す。待望の雄姿に心を弾ませる。11:55 クック村に到着、ホテル(The Hermitage)の上の駐車場に車を停めて白く輝く Mt Cook を眺めながら昼食。



12:40 ミューラーハット登山道へと出発。入り口は少し下った所に標識があり、13.4 km とある。平坦な道、木道もある。時間的にどこまで行けるか、今日クライストチャーチまで帰ることを考えると登山口までが精一杯か、近づく Mt Cook をカメラに収めながら宇都宮さんを先頭に急ぎ足、13:40 kea Point との分岐を左折して Mueller Hut、Sealy Tarns への道に踏み込んだ先で Uターン、引き返すことにする。往路見えていた Mt Cook は雲に隠れてきた。せめて Sealy Tarns まで上がり、湖面に映える逆さ Mt Cook を、という思いを引きずりながらクック村へと帰る足取りは心なし重たい。14:20 ホテル到着。売店には様々なグッズが並ぶ。いずれも高額で眺めるだけ。14:40 クック村を後にした。

15:30 8 号線に入り、16:10 Tekapo 通過、16:30 モーターを探して停車、16:50 Fairlie 手前でも、しかし空きがない。1 号線に入って、18:20 Ashburton でモーターの看板を見て飛び込む。なんとか空きはあるらしいが、全員は入れないとか。近くのもう一つのモーターを紹介してもらい、1 時間以上かかって、結局 6 人と 5 人に分かれて泊まることにする。Regency Motel は平屋の繋ぎ長屋風、昨日のテアナウのモーターよりむしろ立派。各自夕食を済ませ就寝、野宿でなくてよかった。(Ashburton 泊)

第⑩日目 2/13 6:30 起床、荷物を仕分けして出発準備、もう一つのモーターから来る 6 人を待つ。好天だが待つ間じっとしていると寒い。9:15 出発、10:45 クライストチャーチに入る。空港で運転手 3 人以外の人と荷を降ろし、レンタカー会社に 11:20 到着、車の返還。総走行距離、2453 km。運転の 3 人を空港まで送ってもらい合流する。行程の大半を無事終了し、構内で軽く乾杯、昼食。オークランド行きは一番早い 13:40 発機に変更。15:30 頃オークランド空港、国際線へ移動。17:45 出国検査、手続きを終え 20:05 搭乗、20:45 発ブリスベンに向け出発。オーストラリア時間 23:55 発台北行乗機。(機内泊)

第⑪日目 2/14 台北着 5:45、発 6:50(台湾時間)、福岡空港 9:55 帰着、空港で解散式を行い、13 日間のニュージーランド遠征は無事終了となった。高速バスで帰熊、13 時頃帰宅。

ニュージーランド登山旅行の感想

坂本雄二 ニュージーランド遠征について感じたこと

① 広大な農地と乾燥した台地(スプリンクラー設備の大きさ)を感じた。

隣の家まで、数 km はあり、所有土地が農家 1 軒当たり数百 ha あるのではと思った。

緑が少なくスプリンクラーで水を散布していないところは冬の阿蘇の草原の色だなと思った。

広大な農地で草を食べるヒツジや牛の多さ。

② 道路は直線が延々と続いており、1 時間も運転すると単調だから眠気がきた。標識は非常に丁寧だと思った。だが対面道路でほとんど 100 km/h での運転に緊張を感じた。速度制限の 100,80,50,30 が極端すぎると感じた。(100 から 50 にすぐスピードを落とせない。)

③ 物価は高いと感じた。その中で、ステーキ用の肉やチーズ・牛乳等は安かった。

- ④ 町中の普通の店は午後 6 時まで（大きな町のスーパーは午後 9 時）には閉店し、街には日本みたいに宣伝用の看板もなく、落ち着きを感じた。
- ⑤ 空気が澄んでいて、自然が素晴らしい。青い海や空・クリスタルブルーの湖、サザンアルプスをはじめ連なる山々、広大な草原、氷河やフィヨルドなど。
- ⑥ 若者の端正なマスク、スタイルの良さに比べ、中年以降の肥満が極端だと思った。
- ⑦ 登山者はほとんど若者であった。また、ほとんど軽装でペットボトル 1 本で登山していた。登山者の馬力の強さも感じた。
- ⑧ 英語を話せることが、楽しみを倍加させると思った。
- ⑨ ビール・ワインやチーズ・ステーキなど美味しかった。また異文化に触れ非常に楽しい遠征になった。
- ⑩ 朝は 6 時前から夜 9 時半ごろまで明るく極に近いなと感じた。

池田清志

まず今回、素晴らしい体験をさせていただき、誠に有難うございました。ツアーを企画し、リードされた宇都宮さんをはじめ、メンバーの皆様に感謝いたします。

その素晴らしい体験の一つはガイドなしのメンバーだけによるツアーであったこと、即ち、レンタカーによる移動ほかすべて自分たちの手足を使う旅であったことでした。

あと一つはニュージーランドの自然の素晴らしさです。山と湖、氷河で形成された溪谷や川、日本と同じ島国で少し狭いくらいの国土であるのに全く違う景観や圧倒されるスケールの大きさでした。

山本 直

ニュージーランドは、昨年の役員会で、台湾の玉山の報告の後、「次の海外どこの山へ登ろうか」との話があり、その時「次はニュージーランドではどうだろうか」との話がきっかけだったと思います。

行ってみると、期待にたがわず素晴らしいところでした。

ベンローモンドもロイズピークももちろん素晴らしかったのですが、足がつったり、短時間と思ったら急こう配の長時間でへろへろになったり、気持ち的に余裕がありませんでした。

一番印象に残ったのは、キーサミットハイキングでしょうか。やっぱり、ゆっくり楽に登り景色が良かったのが最高です。シダの森を抜けると、いきなり山が見え始めます。槍ヶ岳と穂高岳が幾つも幾つもいっぱいあり、しかも湖付きという感じです。

ただし、現地の山登りはだいぶ違います。第一われわれの様な年寄り（？しかも、かなりの重装備）は登っていません。たぶん中高年の山登り自体やってないのでしょうか。若者が、ペットボトル 1 本をもって運動靴で登っている感じです。

レンタカーで一般道を 100 km で走る、Give way というぐるぐる回る交差点、なかなか経験できないことでした。計画をし、案内をしていただいた宇都宮さんに感謝感謝です。

宇都宮信夫

私はパラグライダーフライト等含めると 4、5 回ニュージーランドへ行きましたので、もう行くことは無いと思っていましたが今回、再度訪問できました。全体的に天候に恵まれ素晴らしい感動を得ることができましたが、特にキーサミットでは 3 度目にして綺麗な景色を堪能できました。

やはり海外の山は格別ですね。私は今までカナダ、ヨーロッパアルプスを歩きましたが天気は大切ですね。カナダはインディアンサマー時期があり 9 月から 10 月晴天が毎日続く期間があります。素晴らしい快晴が続くと、こんなに晴れて良いのだろうかと思うこともありました。日本では最近はきれいな空は

見えなくなりましたね。今まで澄み切った青空と白い雲が見れたのはアメリカ大陸横断の時の中部から西部にかけて、オーストラリア大陸横断（1 か月かかりました）、シルクロードの天山山脈、チベットの空、カナディアンロッキー、タスマニア、ネパールといずれも素晴らしい青空と白い雲に出会いました。日本では見られない空です。

これから年齢と体力を考えると、どのくらいの旅ができるかわかりません。体との相談が必要になりました。

松本博美 ニュージーランドトレック紀行

トラベルの語源はトラブルだということを聞いたことがある。

本当かどうか調べたことはないが、なるほどとうなずけるのでそう思うようにしている。

平成31年2月3日～14日ニュージーランドトレックの旅に出かけた。熊本支部手作りの旅（ほとんど宇都宮会員が計画したものだが）であり、それこそトラブルの連続、それでいて満足感が残る旅であった。今では良い思い出となったことを少し記そう。

① 中国春節のシーズンと重なりホテルが旅程に都合よくとれなかった。

2月6日 Mt.クックを展望するフッカーバレーハイキングの後、Mt.クック村の宿泊施設を利用すればよいのだがどこも空いていない。そのため前日泊ったホテルに引き返すことになる。時間がもったいない。移動手段はレンタカー。片道210kmである。しかしながら車窓の風景を楽しんだ。

② 2月7日 クイーンズタウンのホテルでのトラブル。部屋数が足りないのだ。幸い日本人シェフがいて日本語での細かいやりとりが出来た。

部屋は間違いなく確保されていたが1時間以上ロビーで待たされる。

③ 2月12日 最終宿泊地クライストチャーチに近い町でモーテルが空いていない。やっと見つかったら3部屋のみ。しかしレンタカー会社の手配で次のモーテルも見つかり分散宿泊となる。部屋に落ち着くまで2時間以上かかった。

この事以外にもプチトラブルは数知れず。ストレスも溜まる。しかしながら夜のミーティングでリセットされ翌日はすっきりスタート。

クライマーズハイではないが、旅の間、気持ちが高揚しているせいかあまり疲れは感じなかった。しかし帰国後2～3日はどっと疲れを感じ放心状態。ボーッとしながらも旅の記憶がよみがえる。

（あとがき）：ニュージーランド、今すぐにも再訪したい国だ。フレンドリーであり、治安も良い。何より一押しは自然の素晴らしさだ。市街地をぬけると大地が広がる。日本の北海道を除く面積に400万人、1km²あたり17人という人口密度。車で移動中気づくことだが、まず人がいない。家屋はほとんど平屋で町の風景に圧迫感がない。観光地にありがちな人が多すぎての人酔いがない。食べ物も飲み物も安心して口に入れられる。肉は美味しいし、野菜も新鮮、ワインも美味しい。ひと言で言えばこの国ではストレスを感じないのだ。

ニュージーランドを旅した人は口をそろえて言う。

いいよ ニュージーランドは！！ ぜひまた行きたい国だと。

参加者一同より

最後に、企画準備から帰着まで、すべてにわたって献身的にお世話して頂いた宇都宮会員に、参加者一同、心より感謝申し上げます。素晴らしく心に残る旅を、本当にありがとうございました。

⑥ 宮崎支部・熊本支部 交流登山

担当 山本直 記録 石井文雄

1 日時 平成31年3月2日(土)、3日(日)

2 場所 交流登山 日本一早い諸塚山山開きは雨で中止 → 黒岳 1.455m登山へ変更

交流会(18:00～ 21:00)・宿泊 「六峰館」…諸塚村大字家代 3087 Tel 0982-65-0013

3 参加者：松本莞爾、石井文雄、安場俊郎、中林暉幸、池田清志、田北芳博、山本 直、佐藤正樹、土井 理、坂本雄二、岩下律雄、中村 寛、植木隆俊、植木啓子、土肥ムツ子、外山 成臣、田上 裕輝 (17名)

交流会参加：宮崎支部 18名、諸塚村 8名

3月2日(土)14:30 大津駐車場に参加者17名が集結4台の車に分乗し出発、曇りから小雨降りだす。高森のスーパーに寄り、買い物を終えて諸塚村へ…、飯干峠には、「明日の諸塚山 山開きは中止」の看板がある。宿の予約がある我々には中止はない。17:20 六峰館に着く。18:00 より交流会、急いで風呂に入り、参加する。交流会には、宮崎支部 18名、地元諸塚村 8名、熊本支部 17名の総勢 43名の参加で、荒武宮崎支部長、中林熊本支部長の挨拶、西川村長の歓迎挨拶を受けて、宴会に入る。地元宮崎より、どぶろく、焼酎、酒の提供を受け、宮崎支部のヒョットコ踊りも出て定刻オーバー？大いに盛り上がる。

3月4日(日)6:00 起床、7:00 朝食の予定を雨のため1時間ずつ繰り下げ。6:00 前に起きて、小雨の中、散歩に出てみた。剣道の練習に学校へ行く生徒の後に続き、校庭から正門へ回り、貯水場のある高台へと巡る。石垣が多く、こじんまりと整った集落であり、広場は、グラウンドと野球場だけ？、川の対岸は霧で見えない。(生活は お茶、シイタケ、林業か？) 六峰館は、25m程のプールもある合宿所、定員 30 とある。8:00 の朝食後、支部全員集まって本日の雨天対策を検討、1時間で往復できるという黒岳に宮崎支部が案内するというので黒岳登山に決定、雨具を着け、9時に全員の集合写真を撮った後、車に分乗、諸塚バス停(道の駅?)で弁当を受け取り出発。途中フジウツの自生地に立ち寄り、探すが見当たらず、右上の林地に一株発見。一輪は過ぎており、三輪は雨の中、蕾であった。陽が出ないと開かない。10:48 黒岳登山口広場(もみじ公園?)着、宮崎支部とはここでお別れ、お世話になりました。黒岳神社…奥に石の祠らしきもの有り—11:45 黒岳山頂(ブナの大木)、遠景はガスにて見えない。12:25 黒岳登山口広場帰着、広場には1m四方の囲炉裏二個を備えた小屋があり、居残り組4人に焚火で迎えられる。焚火を囲み昼食。雨はやや本降りになり、吐く息が白い。13時頃帰途についた。帰路は山越えの503号線経由をやめ、椎葉村、265号線経由にする。やや遠回りになるが、道路はカーブが少なく走りやすい。馬見原、高森経由、4時半頃大津駐車場に帰着、解散となる。雨はもう本降りであった。

宮崎支部には、交流会をはじめ悪天候の中、黒岳までの案内していただくなど、いろいろとお世話になりありがとうございました。来年は熊本支部の担当でお返ししたいと思います。



※ 干支の山：猪子伏・白髪岳

3月10日に予定されていた今年の干支の山は、悪天候、雨のため中止ということになりました。時を改めて実施したいと考えています。

寄稿

個人山行：富士山へ、0からの挑戦

芥川 文郎

2017年8月22日

夕食を早めに済ませて、九州道、山陽道を走り、宮島サービスエリアで車中泊。

明朝早起きして名神、東名高速を飛ばして、14時頃、富士市に着く。市の観光課に立ち寄って、0からの挑戦「富士登山ルート3776」の説明を受ける。

予約しておいたホテルにチェックイン、時間があるので、田子の浦まで歩くことにした。田子の浦は山部赤人の歌碑などがあって、今は公園となっている。ここにはスタート地点を証明するスタンプも備えてあるが、この地点は砂丘の上で、海拔10m以上ある。0mからの挑戦であれば、波打際に立たなければならない、そう思いはじめた。だが波消しブロックが高く積み上げられ、浜辺一帯、延々と続いている。容易に波打際に近づくのが困難だ。幾重にも重なる障害物を、登ったり降りたり、人の通れそうな隙間をやっと見つけた。

苦闘の末ようやく渚に出ることができた。厳密に言えば、ここが本当のスタート地点なのだ。

数組のカップルが潮騒を聞きながらデートを楽しんでいる、景勝の地で幸せそうだ。

茜に染まる富士を仰ぎながら、ホテルに着く。

8月23日

天高く晴れ今日は暑くなりそうだ。昨日の夕刻、スタート地点の田子の浦まで歩いているので、今日はホテルからのスタートになる。食料と水を十分つめ込んだリュックを背負い朝日を浴び、3776ルートを歩き始める。道路の要所には表示板が埋め込まれているので、迷うことはない。車の多い平坦な街中の道路をひたすら歩く。10時頃最初のチェックポイント、よもぎ湯に着く。スタンプを押して、再び歩きだす。気温は上がり道路からはね返りも強くなる。途中小高い丘の上に杉木立に囲まれた、涼しげな場所を見つけた、ここで弁当を使う。涼しい風が吹き抜け別天地のようだ。ベンチの上で休んでいると、一時間以上も寝込んでしまった。まだ寝たいが、そうもいかない。今日の宿泊予定地は、まだはるかに遠い。

道路に出ると、烈日が照りつけ炎暑になっていた。盆を過ぎてこの暑さだ。曇ってくれ、そう願いながら歩く。山歩きは楽しいが、アスファルトの道路歩きは楽ではない。桧木の丸太を満載したトラックが何台も過ぎ去ってゆく、爽やかな心地よい香りが残る。途中に石油採掘跡地があった。戦争中富士山から石油が出ることを信じた人々が、海底400mまで掘り続けたが石油は出ることはなかったらしい。この先勾配のなだらかな林道が続く、標高も徐々に上がって、暑さもそれほど気にならない。富士山山麓広域林道を歩き続けて、5時頃ようやく今日の宿泊地、グリーンキャンプ場の第2チェックポイントに着く。大勢の若者で賑わっていた。テントを立てようと思うが、旧式なので苦勞する。隣からの手助けで、ようやく設営できた。夜遅くまで若者達が騒いでいるので寝つきが悪い。

8月24日

二日目 今日も快晴、早起きして旧富士スカイライン料金所跡に向け歩き出す。5kmほど歩いた所に、旧料金所ゲート跡があった。このあたりが富士山の0合目に相当する場所だ。ここからが本格的な表富士の登山道の始まりだ。勾配は急になるが、美しい自然林が続き、富士山の懐に分け入って行く。全く登山者に逢わない、聞こえるのは、鳥のさえずりと風の音だけ、ただ静かだ。静寂の中、突然轟音響きわたる、自衛隊の射撃演習が始まった。

5合目に近づくと、ようやく富士の山容が見えてくる。

今日は数十年ぶりに頂に立つのだ、胸躍る。これから先は各ルートが交わり登山者の姿も見えてくる。宝永山の爆裂火口を眺めながら、高度を上げてゆく。回り道して、火口壁を周遊したいところだが、先の行程を考えると、この後が苦しくなる。9時頃、第3チェックポイントの6合目に着く。ここは全国各地の登山者、世界各国からやって来た外人客で大賑いの状態だった。青雲荘に立ち寄り、冷たい飲み物が限りなく旨い。腹ごしらえを十分して山頂を目指す。非常な急勾配が限りなく続く、日差しは強烈、ただ一途に山頂目指し登り続ける。2時頃山頂に着く、山頂は大賑わいの状態だ。

山頂の上空は青空だが、雄大絶佳の眺望がない。ここは雲の上なのか、下界は雲が湧いて曇り空になったのだろう。お鉢巡りは昔やっているので、今回はしない。暫らく休憩して下山を決める。混雑する山小屋泊は辟易だ。最終バスに時間的余裕はあると思うが、下山者で混雑しバスの積み残しにでもなったら、面倒になる、それが心配だ。いつも小型テントを、リュックの奥に埋め込んでいるが、今回はそれが無い。山頂を極めて、身も心も軽やかだ。勾配は急だが快調に下って5合目に着く。

5合目地点は富士山の森林限界、かつては御中道と呼ばれる、富士の中腹をぐるりと一周するルートがあった。荒廃が進み現在では、スバルラインの5合目から大沢崩れの右岸までが、歩行可能区間となっている。富士山を信仰の対象としている富士講の信者が巡拝してきたもので、山頂に3回以上登頂経験ある者のみに許された道だと言われている。今では御中道は1/4になっているが、貴重な自然の宝庫、いつの日か歩いてみたい道だ。

夕刻バスは旧有料道路表富士スカイライン（現在では県道となっている）をぐんぐん下って行く。昔はマイカーも5合目まで行けた。仲間と一緒に走った、その記憶が懐かしく蘇ってくる。その頃はまだ青年だった、思い出に浸りながら車窓の風景を楽しむ。愛車の待つホテルに20時頃着く。今ここに0からの挑戦は終わった。本来4日の行程を2日で強行した。だがそれほど疲れは感じなかった。

今回の計画に備えて、8月の最も暑い盛りに、海拔0メートルの河内港から、金峰山頂上までの往復を、三度行い鍛えておいた、それが良かったのだろう。これで宿題が一つ減ったことになる。あと黒部の上ノ廊下遡行、修験道の山大峰奥駆の後半が残っている。

事務局より (山本直)

昨年事務局を仰せつかり一年経ちました。会員・会友の皆さま、役員の皆さまのおかげで、何とか一年を過ごすことができました。手探りの事が多く、行事をこなすのがやっとでした。次年度はなにか新しいことができたらと思っています。

会員会友の異動(敬称略)

会員退会 沼野雅人 平成31年3月

