それにつれて遭難件数も増えて

滑落が全体の70%を占め、

その事故原因としては、

転 13 いほどの中高年者の登山ブー

-ムで、

覚していない」、 さを知らない」、 、中高年登山者が「登山の厳 「自分の 一体力に合っ 体力を自

2017年(平成 29年) 公益社団法人 日 本

6月号(No. 865) 山 둆 会 The Japanese Alpine Club 定価 1 部 150 円 会員の会報購読料は年会費に

含まれています URL http://www.jac.or.jp e-mail jac-room@jac.or.jp

山 すすめ テないためのインター 谏

くら

1)

のエ

一ネルギ

ーを消費

して

1

くらいきつい運動であるか認識していない登山者が多い。「自分の て考えてみたい。 体力に見合った山選び」 山に向かっている。 第4次登山ブー ム ところが、登山がハードな遊びであ とも言われる近年、 のために、 改めて登山における体力につい 様々なキャ ij Ź ij の 人 どれが

能 勢 博

! 上梓しましたが、この機会に、登山 背景にあるようです。さて最近、 を選んでいない と溪谷社から『もう山でバテ 一体力についてお話しましょう。 インターバル速歩の威力』を というの がそ な Ш 0

聞く季節になりました。

梅雨

が明

あちこちで梅雨入りの

知らせを

ければ本格的な夏山シーズンの開

幕です。

ただし、最近はかつてな

登山はどれくらいきつい運動 が

ためには、 きつさを見てみましょう。 中高年者が登山するときの運動 単位時間当たり、 その どれ

つます。

方、

山

前

に測定 量

したAさん

0

最高酸素摂取

は

 $\begin{array}{c} 2\\ 4\\ 5\\ 0 \end{array}$

 $m\ell$

登山終了間際は150

拍

/分と、

ます。 を加えて合計1350 れには安静時 口 消費量で登山しているのが分か 0 量です。 色の細かい縦線がエネルギー消費 点線が高度、黒い実線が心拍数、灰 数、 2日で登ったときの、 に年齢65歳、 るかを見る必要があります。 配は含まれてい Aさんが、 リー 0 て、 エネルギー消費量を示します。 常念岳 この酸素消費量は携帯型 計で測定したのですが、 $\mathrm{m}\ell$ 登山開始後、 分 5 体重 の酸素消費量350 (2857m)を1 [㎏]程度の荷物を背負 $\widehat{4}$ kcal ませんか 70 kg 高度、 分 の中 Aさんは $m\ell$ 5 の酸素 分とな 高年者 心 そ 図 そ れ 力 ŋ 1 拍 泊

> 張るの す。 きたい、 %に相当します。 ほ そうさせるのかもしれません。 もまだまだ若いぞ、 が155拍/分ですから、 いることになります。 分なので、 ときの心拍数は130 ぼ55%の 年齢から推定した最大心拍数 か。 仲間に遅れ 予定どおり目的地に着 運動強度で登山をして Aさんは なぜこんなに頑 という意 たくな そして、 最 拍 そ の 80 /分で 力の 地

俺

登山後半はますますきつくなる

獲得速度) 山も後半に差し掛かります。 くと、同じエネルギー消費量 わらず、 さて、登山開始2時間後以降、 図1を注意深く見てい で登山しているにも 泊数が含 徐々に増 ただ 登

目 次

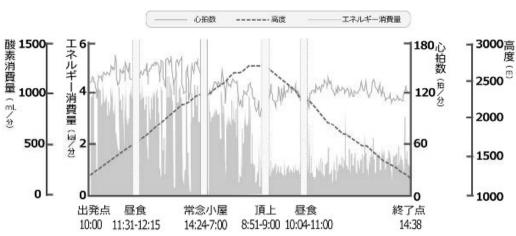
山でバテないための	
インターバル速歩のすすめ・・・・	1
日本山岳会会員にとって「山の日」とは・・	4
日本山岳会とヒマラヤン・クラブのこと・・	6
最近の山岳遭難に関するニュースから・・	8
「大町登山案内人組合100年の歩み	
―岳とともに―」展を開催 ・・・・・・	9
活動報告	11
「山の日」事業委員会/山行委員会	
新入会員	12
支部だより・・・・・・	13
山梨支部	
Climbing & Medicine · 78 · · · · · ·	14
図書紹介・・・・・・	15
会務報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	16
会員異動	18
ルーム日誌・・・・・・・・・・・・・・・・・	18
INFORMATION · · · · · · · · · · · ·	18
編集後記	19
▶□太山丘今東茲(今回書字)的切開	共用

・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

そ



増加が著しく抑制されるこ ると、この後半の心拍数の

摂取させ、

脱水を回復させ

って、スポーツ・ドリンクを

実際、私たちの研究によ

度によって酸素濃度が低くなった るのが分かります。この原因は、高 年齢の最大値に達してい

『山に登る前に読む本』 (講談社ブルーバックス、 2014年) 図1:能勢博著 P112 より引用改変

> 約1ℓの発汗 (脱水)によっ とが明らかになっています。

て安静時の体温が0・1~

ができず、 につながるのです。 まずいたら、 転倒・転落という とっさの対応 事故

という考えもあるかもしれ 登山事故を防ぐために

きます。 $_{\rm m\ell}^{32}$ $23 \atop \mathrm{m}\ell$ 0 m 知ることができます。 人の最大体力(最高酸素摂取量)を で歩いた距離から、 速度で歩いて、 す。そのためには、 は、どうしたらいいでしょうか。 /分なら、 kg kg 自分の体力を知ることで もっと楽に登山をするに 、分と推定することがで その最後の1分間 最高酸素摂取量は $\begin{array}{c} 1\\ 4\\ 0\\ m \end{array}$ 3分間、 おおよその個 それが10

どの熱放散機能が減らされ、

となって皮膚血流や発汗な 濃度)が上昇、それらが刺激 による脱水で血液量

血漿の浸透圧

(電解質 が低下 ませんが、

私たちは

体温が上昇したためと考え

ています。

このように、 全登山のためには大切なのです った登山コースを選ぶことが、 ら高度差700mの山、 立てますが、 り3時間で、 場合、登り4時間、 かかります。 なら34分、 高酸素摂取量が23 № るとすれば、 最高酸素摂取量の6%で登山をす (エネルギー)を必要としますから、 、分の人なら、 一げるのに480㎡ が上限ということになります。 方、 1kgの物を10 32 mℓ 通常、 100m登るのに最 23 mℓ 合計8時間と計画を 個人の最大体力に合 高度差960 kg 休憩1時間、 kg 日帰り登山 kg kg 、分なら25分 分の人な 32 mℓ 0 /分の人 の酸素 m 持 ち kg 下 0

登山後半、

Aさんは「もう、

たことでしょう。

な状況のなか、

ちょっとつ このよう 死にそうな」辛さを体験し

増加とほぼ比例しますから、 主観的運動強度は心拍数の ることが知られています。 拍数が5~10拍/分上昇す 0・2℃上昇して、安静時心

あこがれの山に登るために

(1)まず、 です。 バル速歩があります。 すれば良いのでしょうか。 を簡単に説明しましょう。 自分の体力が低過ぎる場合はどう その方法の1つにインター 体力を向上させればいいの 図2で示すように、 目標の山の高さに対して、 そのやり方 答えは

②数分間の下半身を中心とした軽 を伸ばした姿勢を保ちます。 線は25m程度前方に向け、 いストレッチを行なった後、 るものを選びます。 視

やすく、踵にクッション性 で、靴は底が柔らかくて曲 は軽い運動ができる程度のも

一のあ がり

(3)やすいです。 前後に大きく振ると大股になり ます。この際、 歩目を大きく踏み出すようにし 着地します。 股になるように行ない、 足の踏み出しはできるだけ大 2、3とカウントして、 慣れないうちは、 腕を直角に曲げ、 踵から 3

(4)息が弾み、 速歩のスピードは、 やきつい」と感じる運動 ていると少し汗ばむが、 5分間: 動悸がし、 歩いていると 個人が 10分間歩 がです。



効果があります。 なって悩んでいる人に 山時に膝ががくがくに

します

が、

れ

は

下

図2:インターバル速歩のやり方

改善 痛 向 それに比 のあ 体 を持って :力が 満 る人、 高 また、 0) 血 例 向 症状 し いる人、 圧 上 慢 て生活 症 する 性関 う が う 20 高 Ł

Ш́.

20

10

0

節 傾 %

%

△膝伸展力

分以上、 日の 記の効果が得られます。 要するに、 にまとめて実施しても 分けて実 としますが、 このセットを5回 て自分で設定しても / 週以上繰り返すことを目 通 勤、 5ヶ月間行なえば、 施し 週合計速歩時間 買 この基準量を、 てもい 13 物の , 目以上、 行き帰り 15 Ĺ 13 15 で です。 週 が す。 末 下 60 عَ 1 4

(5)

速歩の

時間は3分間

尼を基準

度を目安とします

ると脛に軽い痛みを感じる程

話ができる程度、

分間 なら軽

歩

1)

7

友人と歩

7

いるの 15

13

ますが、これは大部分の

八が、こ

上の歩行継続を困難と感じ

るからです。

したがって、

うつく 3

ば、 5 ケ 図3 量が10%向上します 間 で示すように、 イン タ 1 バ ル 速歩をす 最高 0

7777

#

なくても、

電

丰

シ

時

計で正確に時間

医を測 1

定

コースの

適当な目印に従 社などウォ

素摂 れ よう、という気分になります。 り歩きを挟むと、また速歩をし 間の速歩の後に3分間のゆ

伸展筋力、 なります。 これまでより それぞれ 山に挑戦できるように 13 また、 % 屈 10%高 曲 筋力 17 % 膝 向 が 0) 17

> 意欲が、 暑さ、 れぞ なわち、 康増進にもつながるのです。 れ 寒さにも強くなりま が 体 50 あ 力 Ō %改善します。 向 山 に登 上だけでなく、 りたいとい ず。 さら 健 う す

スポーツ医科学) 歩を始めまし 信州大学大学院医学系研究科 け こあ、 て、 今日 本格: ロからイ ょ 的 な夏 Щ タ 1 ル

向

さ

シー

ズン

速

女性 全体 前 vs. 後 P<0.05 P<0.01 P<0.001 インターバル vs. 普通 P<0.05 P<0.01

男性

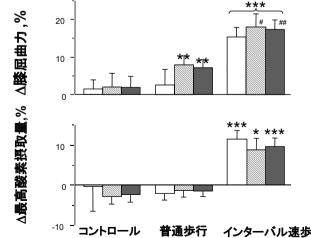


図3:中高年者(男性60人、女性186人)をコントロール(何もしない)、普通歩行、インターバル速歩群に分け、5ヶ 月間のトレーニングを行なった。*、**、***はトレーニング前に比べ、統計的に有意な差があることを示す。#、## は1日1万歩の普通歩行に比べ、統計的に有意な差があることを示す。グラフの上下に付いているT字、逆T字形 のバーは、標準誤差の範囲で、平均値の変動範囲を表す。能勢博著『山に登る前に読む本』P112より引用改変

一山の日」とはなんだろう

OPINION

:本山岳会会員にとって「山の日」とは

川正幸

機会を得て、山の恩恵に感謝する ことを趣旨とされている。 「山の日」 は祝日法に 「山に親しむ この数年、たまたま「山の日」を 昨年の8月11日から「山の日 民の祝日として実施された。 上が

様々な広報イベントは、 らない居心地の悪さを感じてきた。 その過程で、私は原因がよく分か る産業の博覧会のような様相を呈 実際のところ、 少なからず時間を費やしてきた。 た、「山の目」の広報活動について までの経緯を知る立場にあり、 提唱した日本山岳会の役員であっ していた。 た私は、法の制定から実施に至る 制定に至るまでの 山に関わ ま

自身の「山の日」に対する期待と、 であった。たぶんこの違和感は、私 ついて、私の違和感は増すばかり 行され、さらに有名4歌手による 山の歌4曲が作られるありさまで、 して、記念切手や記念メダルが発 「お山」から離れていく「山の日」に 初めての「山の日」を記念

> 向き合うべきであろうか。 私たちは、 実際の「山の日」イベントとのギャ プに起因するものと思われる。 「山の日」にどのように

|山の日||記念式典に参加して

官だらけであった。 く一部の旅行者と私服、 停止され、 テルは祝賀会関係者以外の宿泊は 月10日の夜は、上高地の旅館とホ の大規模な会場で開催された。 和感は増すばかりであった。 に入ったと言われた。上高地は、ご 者だけで1500人以上が上高地 に参加する機会を得たが、 よび上高地で開催された第1 山の日」記念全国大会の祝賀行事 スターミナルを閉鎖して、 私は、2016年8月に松本お 上高地で開催された祝賀会は、 11日当日は、 警察関係 制服の警 その違 仮設 8 口

典の壇上には、 場できたのは、 れた200人足らずであった。式 体の関係者と公務員だけの、 バスターミナルの記念式典に入 1週間前に着任し 制定に関係した団 限ら

> なかろうか。 の費用は億円を超えていたのでは すばらしい祝賀式典とはいえ、そ 上のお歴々からの祝辞があった。 トラの実演奏があり、その後に壇 コメントを編集したビデオ上映の による国内の山岳映像と著名人の 夫妻を迎えた。巨大な映像パネル で松本から来られた皇太子殿下ご 組合長などが並び、 たばかりの環境大臣、 サイトウ・キネン・オーケス ヘリコプター 林野庁長官 地元旅館

よう。 声 なまでの警備を批判する登山者の まった「山の日」祝賀式典と、 者の通行を妨げることになってし 典の唯一の救いであったとも言え た山の仲間も同意見であって、 のお言葉であった。式典に参加し て深い考えを持っているからこそ りの現役であり、 それは、登壇者のなかで唯一山登 ものは皇太子殿下の祝辞であった。 、も聞いた。 が多いなかで、 式典登壇者の祝辞は味気ないも しかし、上高地の一般登山 唯一記憶に残る 山の文化に対し 過剰 式

り続けておられることは報道にあ

るとおりである。その文章は次

言葉で結ばれている。

《最後に、8月11日が「山の日」の

きから登られた山は170を超え

れた。寄稿文によれば、

5歳のと

て」と題する長文の原稿を寄せら にわたり「歴史と信仰の山を訪

るとのことで、今も毎年、

山に登

「山の日」の意義はあるのか

以前からの日本山岳会会員であ

がもたらす無限の恵み-

時には

いて、私たち一人一人が考え、 歴史を有する人と山との関係につ 祝いしたい。これを契機に、長 休日に制定されたことを心からお

Щ



クに開かれた第1回全国大会

016年年報『山岳』に、

20 ~° 岳会の2

1

る皇太子殿下は、

日本山

このかけがえのない自然を守り を襲ってくるが――に感謝しつつ、 それは自然災害という形で私たち 筆を擱きたい。 を享受できることを心から願って に留意しつつ、健康で楽しい登山 次世代に引き継いでいくこと、そ して、山に登る人一人一人が安全

場だけでとらえていたことも違和 私が「山の日」を、主に登山者の立 残すことも我々世代の責務である。 には、美しい山の自然を次世代に を考えるとき、人との歴史を顧み 感の原因の一つであると知り、 性への考察も必要であろう。さら ることも重要なことであろう。ま だけ癒される思いであった。「山 の「山の日」に対する違和感は少し 含蓄のある文章を読みながら、 省した。 皇太子殿下の、平易ではあるが 恩恵だけでなく災害との関係 反

行なわれ、 でないと決まったものはない。そ また、何をすべきか、何をすべき して、様々な行事が官庁の主導で 実だけである。その意義について 「山の日」は制定されたが、それ]民の祝日が1日増えたという事 我々のような民が関与 は

> によって、 を損ねることではないだろう。 できないことも、「山の日」の ることができるのではなかろうか 人でできることを実行に移すこと の制定を契機として、山を考え、個 「山の日」の意義を高め 価 そ 値

日本山岳会員にとっての「山の日.

技ではなく自分と闘うスポーツで はない。 は手痛い苦しみを味わいながら、 自然を調べ記録し、またあるとき 我々の先輩は、 れば危険な行為となってしまう。 な準備と知識、 スポーツである。このため、 ある。いや、大自然を相手とする の日」に何をなすべきであろうか。 日本山岳会会員として、我々は「山 山岳会を組織し、維持してきた。 111周年を迎える今日まで日本 本質である山登りは、 「山の日」は、決して「登山」の日で 言うまでもなく、日本山岳会の では、一山の日」を提唱してきた しかし、日本山岳会会員 山に挑戦し、 さらに経験がなけ 人と争う競 Щ 周到 0

たとえ低い山でも率先して登山を サ 1 ロンであってはならない。 マーが過去の山の武勇伝を語る 日本山岳会は、 オールド・クラ

自ら、

また、若い世代に私たちの経験と 行なうことにしようではな

知識を伝え、登山の楽しみを伝え

ようではないか。

『山岳』第百十二年(20 17年)発刊のご案内

*東ネパール・ナンガ *黒部ゴールデン・ピラー 攀(佐藤裕介) 初登頂(重廣恒夫)

7

IJ

Í

峰

·初登

植物研究(大場秀章)

[記録]

ご紹介いたします

(第百十二年号

目次]

旬に発刊の予定で進行中です

山

岳』第百十二年号は7月下

~、主なタイトルだけを以下に

* 東稜からのマナスル登 術登山隊2016 京農業大学マナスル 7環境学 頂 東

調査・研究]

*河川の支流を表わす「沢 *クーンブ地域およびゴジュン 地名考(五十嶋 查報告(大森弘一郎 バ氷河の氷河後退に関する調 谷

読物・紀行]

ーツを若い世代に伝えることにこ

山の日には率先して山に登り、 登山というすばらしいスポ

私たちの会の意味があるので

* 積雪期鹿島 槍 ケ岳 一南峰 0) 初

はないだろうか。

③田辺和雄博士とそ ②その初登頂者が知 浜田和雄の記録(中村) 11忘れられた一 登頂を巡 いない理由(早川 つって 高旅 純 5 0) 行 ń 高 部 7 山

*小島鳥水と親交があ *吉田 博-家(関塚貞亨) 匹狼 0 つ Щ た 岳 飛 画

*大学ワンダーフォーゲル部 発足——学生登山 田の戦 後 史 \mathcal{O}

騨の岳人(木下喜代男

の山、メコンガ山(児玉 *インドネシア・南東スラウ と現況 (城島紀夫) 茂

報告、 活動報告、 以下、 例年どおりの構成です。 支部の活動報告、 図書紹介、追悼、 山岳図書目録 委員会 会務 な

(『山岳』編集委員会)

日本山岳会とヒマラヤン・クラブのこと

を開催 4ダラマサラでHC創立の周年記念集会

允人

24日午前10時からの接見が予約で の支えになっているダライラマ14 る約6000人のチベット人の心 0年にダラマサラにチベット亡命 像できないほど名誉なことらしい。 世猊下との接見である。かなり前 政府を樹立し、この地に住んでい れた。最大のイベントは、196 に接見できることは、日本人が想 インド人にとってダライラマ猊下 から亡命政府と連絡をとり、 ラデーシュ州にある高原都市ダラ 26日まで、HC(ヒマラヤン・クラ マサラで2017年4月23日から ブ)創立90周年記念集会が開催さ 10年前のHC創立80周年記念集 インド北部のヒマーチャル・プ 今回の記念集会が企画された。 4 莧

> は、 Harish Kapadiaさんなど約50名で 出席した。 である神長幹雄さんの代理として れていたが、出席はなかった。筆者 パールと韓国からの参加が予定さ Col.H.S.Chauhanさんである。 JAC・中村保さん、IMF会長 の元編集長・Stephen Goodwin と ある。メインゲストは、Alpine Club には分からないが、参加者はHC 名簿が配布されなかったので正確 会長・Divyesh Muni、元編集長 会長・Tanil Khilachand、 日本のHC Local Secretary ネ

リッツアール→ダラマサラ 4 月 22 日 晴れていて暑い。 アム

教の聖地で総本山Golden Temple 向かう。ダラマサラまで約3時間で キスタンとの国境の町で、 到着できる。アムリッツアールはパ 10台の車に分乗してダラマサラに て来た約30名の参加者が集合し、 ツ ツアールに、空路や陸路でやっ インド北部の平原にあるアムリ シーク

Cの事情がうかがえる企画である。

であった。

高齢者の多くなったH

帰りトレッキングや車による観光

あった。今回はホテル泊まりで、日

と、ガンジス川のラフティングで テント泊まりも含むトレッキング 会は、

ガルワール・ヒマラヤでの

れ があることで知ら てい

ジグザグの登りと ので、文字どおり 会に含まれている 3食ともHCの集 こで4泊したが、 くことになる。 1 各部屋にはエレベ に到着する。 m) にあるホテル 台 McLeodganj の高 ダラマサラ市内の 少し涼しくなって なって高度を稼ぎ 走ると坂道になり、 ターで降りて は5階にあり、 2時間ほど北 (標高2082 ロビ

にした訳である。 全員が寝食をとも

り

下りがあり疲れる。

やがて林

る。村の中の細い歩道を歩くが、登 替えてトレッキングをすることに 曜日で休みの所が多いので、 観光と見学の予定であったが、 **4月23日** 晴れ。 ダラマサラ滞在 午前8時半に朝食をとり、 30分ほどで車を降り歩き始め 午前9時半に車で出発す 振り 市内 日

朝から皆緊張し、

正装スタイルで

4月24日 晴れ。ダラマサラ滞在

ダライラマ猊下に拝謁する日で、

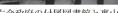
テルに帰る。

後1時に昼食をとった後、 の門の前の茶店で休憩となる。 ゴンパのあるMeditation Center 中の山道になる。約1時間半歩き、

車でホ

ダライ ラマ接見日 ブリンカ寺前での全員による記念撮影

ろにダライラマ猊下が正面の雛壇 に入って着席して、 門から入る。警戒が大変厳しく、カ の話もされた。親しい感じの人柄 宗教のことだけでなく、ヒマラヤ に着席され、講話と懇談が始まる 入り口近くの駐車場から歩いて正 ブリンカ寺はホテルの近くだが メラは代表撮影となる。広い講堂 つい先日までアルナーチャ 20分待ったこ ル



命政府の付属図書館と裏山 Kyishong「雪ある幸 キション(Gangchen-庁街がある。亡命政府 場所に亡命政 福の谷」の意) という カンチェン・ 政権の官

いたが、 名され、 を旅しておられたと新聞に載って 1時間半、 お疲れの様子はなく 歓談された。 会長をはじめ数人を指 約

お供え物など準備している。

ダライラマ猊下の住居であるノ

薬だということであった。 ような黒色の小粒で、健康になる だいた。後で開いてみると仁丹の の紙に包んだお守りを全員がいた インをしてもらった。 HCなどが持参した数冊の本にサ 最後に全員が近くに寄り、 白いガータを掛けてもらった。 出口で黄色 握手

した。 も4名いて、 弁当持参で早く出発 に行くグループは、 学する。 ットの亡命政府の議 マサラ滞在 4 月 25 日 お寺などを回った。 午前10時 午後は市内観光 図書館などを見 今日で帰る人 トレッキング 晴れ。ダラ からチベ 世話人 で

> いる。 る。 設備は整っている。 発足した。 0年に当地でチベット亡命政府が ラの一角に土地を提供し、 世に対し、 月にラサを追われたダライラマ14 国会議事堂がある。 省庁が並んでいて、 係省(外務省)、公安省など7つの 議会制民主主義の体制をとって は亡命チベット代表者議会による による記録もきちんと進められて 宗教・文化省、 厚生省、文部省、 インド政府はダラマサ 議事堂は新しい建物で、 図書館、 その中心部に 内務省、 1959年3 情報国際関 1 9 6 C D

行く。 お寺である。 かかる。 4名のみである。 る女性と中村さん、 午後からRock Templeを見学に 参加者は日本語が少し分か 自然石に彫刻した巨大な 観光客はほとんどい 片道1時間30分 ガイド、 僕の

> 強してある。 ルに帰る。 ない。数年前の地震で一部崩れ、 午後4時50分、 ホ 補

があった。その後、 Kuris Bognington などのインタ 外国人名誉会員·Nanavati、 した。午後10時ごろから夕食をと Aparna) が、インドダンスを披露 ダンサーだとい クションとして、赤ちゃんを連れ に移動して歓談会となり、 ビュー記録の動画を鑑賞したり、 て来ていた会員の若い美人のプロ メインゲストの10分間程度の講演 Harishさんによる、 部屋に帰る。 ·後7時 30 分 う奥さん (Ms か 4階の展望室 HCの長老や 5 ホ ールル アトラ

ていった。 を惜しみながらインド各地に帰 翌4月26日には、 それぞれ別

恵みの雨に 山の日 歳事記 感謝 六月

自然を慈しむ心を

島国日·

本の山

「歩きや山登りは、

雨到来ともなると気象情報 雨に悩まされることが多い。 の慎重さが必要だろう。 登山を見合わせるくら とは 梅 15

り物。 いえ、 はなるまい。 余裕を持ちたい。 いることに感謝し 世界で最も水に恵まれて 雨を、嫌われ者、扱いして それは天からの贈 雨を慈しむ

CAUTION

最近の山岳遭難に関するニュースから

遭難対策委員会

数含まれています。 2017年春の連休期間中にお 別表1のとおり、遭難発生件数 では例年と大きく変わりませんが、 では例年と大きく変わりませんが、 では例年と大きく変わりませんが、 ではの年と大きく変わりませんが、 がるのが目立ちます。この中には、 残念ながら日本山岳会の会員も複 数含まれています。

■ は特に山岳遭難に関連する ニュースが多く、社会の関心も高まっていることから、その主なも のを拾い上げてみました。 のを拾い上げてみました。 8名が犠牲になり、社会に大き な衝撃を与えました。今後は、高

登山条例制定の背景は、登山と、ほかの都道府県でも増えて後、ほかの都道府県でも増えてはくものと考えられます。

はこす登山者が絶えないことにあります。家族から警察に「山 に行って帰ってこない」と連絡 があっても、登山届を出してお があっても、登山届を出してお らず、家族も行先を聞いていな いというケースでは、全く調べ

本会報5月号でもお知らせしましたが、埼玉県では本年3月に、 県内の山で遭難した登山者を県 の防災ヘリで救助した場合、遭 難者から手数料として5万円を 難者から手数料として5万円を が収するという条例が県議会で 成立しました。

)岐阜県の登山条例に違反して、

していく必要があります。
い対する組織としての責任も問い対する組織としての責任も問い対する組織としての責任も問が向けられると同時に、主催者が自びの登山活動に対し厳しい目

り滑落事故を起こした男性に対登山届を出さずに西穂高岳に登

5万円の過料が課されまし

死亡したという、

痛ましい事故

虚に山と向き合うことが安全登

落して、

消防隊員など計5人がパイロットとレスキュ

-隊員、

で遭難救助中の県防災ヘリが墜

万が一の事故に備え、日ごろの救助訓練も欠かせない

謀」と言われることのないよう、謙 私たち登山者自身が、「過信、 れも防ぐことのできた事故でした。 すが、状況を聞いてみると、 遭難死亡事故が数件発生していま 連休までの間に、 山での滑落遭難事故以来、5月の 本年3月には長野県の防災 昨年11月の広島支部による富士 事故のような大きなリスクを冒 航空隊の9人が死亡しました。 落し、搭乗していた県消防防災 しながら活動しているのです。 山岳遭難救助のため、 が遭難救助の訓練中に山中で墜 が背景にあります。 本会会員による このヘリ いず

引表 1

別表 1										
年度	期間	発生件数	遭難者数(人)							
	— 郑[时 ————————————————————————————————————	(件)		死者	行方不明	負傷者				
平成29年度	4.29 - 5.7	167	190	27	2	84				
平成28年度	4.29-5.8	163	196	21	4	63				
平成27年度	4.25 - 5.6	173	208	24	2	91				
平成26年度	4.26 - 5.6	155	201	22	8	72				
平成25年度	4.27 - 5.6	141	185	21	1	83				

(警察庁発表資料より)

につながります。 また、JACは公益社団法人と

出や山岳遭難防止の啓発に努めて す。 山について考え、登山計画書の提 掛け、啓蒙していく立場にありま 登山者に対しても安全登山を呼び いきましょう。 して会員のみならず、広く一般の 支部なども組織として安全登 会員個々人だけでなく、委員

登山計画書の提出を徹底しよう

2のとおりです。 部に提出された支部および委員会 からの登山計画書の件数は、

支部や委員会の活動量に比例して 支部の数に満たない月もあること から、提出を失念していた支部や いると考えられます。提出件数が を徹底するよう、 今後は、 委員会もあると思われますので、 登山計画書の提出は、 公式山行に関しては提出 お願いいたしま 一般的に

ますので、ご覧ください。 難対策運用要領」に掲載されてい 会員専用ページ規程集「D-6遭 日本山岳会ホームページBサイト、 なお、 登山計画書の提出方法は

平成28年度中に、日本山岳会本

別表2 平成28年度登山計画書提出状況														
н	別	平成28年							平成29年			⇒1. (//+)		
月	<i>[</i>]	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計(件)
支	部	22	27	31	27	26	26	34	21	20	22	27	29	312
委員	会	2	5	5	2	3	4	2	2	1	2	1	3	32
	H	24	32	36	29	29	30	36	23	21	24	28	32	344

夏山の登山者が急速に増加しまし と山小屋が建設されたことなどで、 で鉄道が延伸したり、 地図が発行されたり、 なると、北アルプス部分の正確 今から約1世紀前、 さらに次々 山麓地域 大正初期 ま な

EXHIBITION

とともに―」 展を開催 「大町登山案内人組合 1 Ō 0年の歩み

市立大町山

岳

博物

館

0周年記念)。 年記念事業実行委員会・共同企 大町登山案内人組合創立100 紹介します(市立大町山岳博物館 に、大町市周辺山域の山の魅力を その存在を全国に発信するととも 00周年を迎える同組合の足跡と の写真や品々を展示。 でした。本展では、 した動きは全国に先駆けてのこと 質向上を目指してのことで、 応えるとともに地元山案内人の資 は当時、 当時は大町登山案内者組合)。これ して大町で設立されました (1917)年、 大町登山案内人組合は大正 /大町登山案内人組合創立1 増加する登山者の要望に 百瀬慎太郎 同組合ゆかり 今年創立 が主唱 (設立 こう 周 0 画 6

> 理に精通し、山中での暮らしに熟 実際に登山を行なうには、山の地 野営による道筋を探しながらの探 当時の登山はまだまだ危険を伴 登山ブーム、を迎えます。 信州・大町にも多くの登山者が訪 練した案内人の存在が不可欠でし 検的な登山が主でした。そのため、 れました。時代は、いわゆる彡大正 北アルプスへの登山口である しかし

こうした時代の要請を敏感にと

ら「規約」「心得」を含め、設立当初 で、事務所は對山館内に置かれま れました。 月、大町登山案内者組合(現・大町 92~1949年)でした。慎太郎 旅館・對山館の百瀬慎太郎(18 らえたのが、大町にかつてあった 13の「心得」を考案しました。 まとめた18の「規約」と、 登山案内人組合) が主唱し、大正6(1917)年6 人として注意すべきことを記した した。慎太郎は組合の約束ごとを 設立時の加入員は22人 が大町で設立さ 登山案内

当時から同誌を購読し、満16歳で 誌 の様子が、 5番)していたためです。 日本山岳会に入会(会員番号21 『山岳』第13年第1号 などの誌上に掲載されてい 山好きであった慎太郎が14歳 当時の日本山岳会機関 1 9 1 8 ま

設立は画期的なことでした。 初に団体組織されたもので、その 近代登山における山案内人という、 登山ガイドの同職集団としては最 大町登山案内人組合は、 日本の こう

> した。 快適になるとともに、 大きな役割を果たすようになりま した組合による組織的な活動は、 登山者にとって登山がより 安全面でも

案内人約40人が活動しています。 務局はJR信濃大町駅駅舎にある 名称は「大町登山案内人組合」に定 められました。現在、 正して再出発が切られた際、 大町市観光協会内に置かれ、 平成6(1994)年に規約を改 同組合の事 登山 会の

> にも、 ています。 会の発展につながる活動を行な さらには救助隊員として、 登山相談など遭難防止といった面 環境の整備や、 .組合所属メンバーはガイド以外 登山道を直したりする登 登山口や駅前での 地域社 山

> > ております。

当館へお立ち寄りいただき、 プス登山の行き帰りの際に、 をご高覧いただければ幸いです。 後立山連峰の麓、 夏山・秋山シーズン中、 ″岳″ のまち 北アル 本展 ぜひ



登山者を送り出す百瀬慎太郎(左から2人目)[昭和初期]【個人蔵】

学生登山者と山案内人ら(對山館前での出発風景)[1918(大正7)年ごろ]【個人蔵】

端に触れていただけるものと思い 大町市ならではの「山岳文化」の 皆様方のお越しをお待ち

なお、 が祝日の場合は開館し、 ■会期 日の翌日は休館。 26 日 (日) 8月は無休 平成29年8月5日出~11 *会期中、 ただし、 月曜日、 翌日休館 月曜日 祝

入館は午後4時30分まで) 開館時間 午前9時~午後5時

名以上の団体は各50円割引 2 0 0 円 高校生300円、 *常設展示と共通、 通常観覧料 (大人40 30

omachi-sanpaku.com nagano.jp/ 野自動車道・安曇野ICから約40 21つつ Sanpaku@city.omachi $\frac{2}{0}$ $\frac{2}{1}$ $\frac{1}{1}$ ら約95分、 〒398-0002長野県大町 ICから約80分 タクシー5分または徒歩25分、 大町8056-1 問合せ アクセス 北陸自動車道・糸魚川ICか 上信越自動車道・長野 市立大町山岳博物館 URL: http://www JR信濃大町駅 FAX 0261-21-0261-2 から 長

(学芸員・関

活

動

報

日本山岳会の

《山の安全》などテーマに 一山の日」事業委員会

第 2 回

「山の日」フォーラ

の全国 ションが行なわれた。 6つに絞り、各パートそれぞれ、識 得て、山の恩恵に感謝する》という くの東京国際フォーラム・ホ 月13~14の両日、 者による講演とパネルディスカッ 祝日制定の趣旨に沿ってテーマを で開かれた。 一昨年3月の開催に続く2回 「山の日」 《山に親しむ機会を JR有楽町駅近 フォーラムが5 ール Ħ

原浩司さんは那須岳の冬山登山に 増えている実態などを説明した。 の安全と山岳遭難救助」。長野県警 アルプスでのそれが高年齢者層で |前山遭難岳救助隊長・宮崎茂男 当会「山の日」事業委員会の萩 1日目、パート①のテーマは「山 山岳遭難が増え、

1日目のパート②は

「林業と地

玉

た2日目の14日はパート④公開講 くましい子どもたちを育てる」。ま 域活性化」、同③は「山と自然がた

27 日、 崩遭難事故で亡くなった高校生ら 野県の鉢伏山で起きた県防災へリ だ。このパートのコーディネータ 重ねていくことが大切だ」と結ん う対処するかを学び、経験を積み 山と向き合って危険回避のためど とが条件だが、 山禁止が云々される事態は避けた 遭難で、短絡的に高校生の冬山登 られてきた」と話し、「今回の大量 8人を悼んで、 コプター墜落事故の9人と、 ついて「私自身、高校時代からずっ 参加者全員が、去る3月5日、長 パート①の開始に先立って90人 は当会の飯田年穂さんが務めた。 しっかりした指導者がいるこ 地元の那須で雪と強風に鍛え 栃木県・那須岳で起きた雪 若いときから雪の 黙祷を捧げた。 3 月

決まった。

議会が審議した結果、

大山開催

各委員会、同好会の 活動報告です。

で参加者は限られた。 *

を上げたのを受け、 大山町がこの4月、 ることになった。鳥取県と米子市、 国大会が鳥取県の大山で開催され 来年の「山の日」記念全国大会は 鳥取県・大山で開催決まる 来年の第3回 山の日 全国山 連名で名乗り 記念全 日の日協

運動を盛り上げた。 伸治知事が出席して挨拶するなど 2014年8月8日に開かれた 日 山の日を語る米子集会」には平井 山陰支部では、かねてから「山 周知活動に取り組んでおり、

るなど様々なテー 県では「山と親しむ機会を創出す は開山1300年を迎える。 の恩恵の核として存在してきた中 」と言っている。 |山地きっての名峰・大山。 地域の文化に深く関わり、 マと取り組みた

マだった。雨と変わりやすい天気 害の脅威、山小屋の建築史」がテー 森林の多様性、 座「安全のため |登山道を考える| ⑥ 山の恩恵、 0) 知識と技術」 「山の自然= 土砂災 (5)

成川隆顕

山行委員会

大峰・南奥駈道山行

思いつつ、若いころからその尾根 であった。 かし、単独行では不安が大きく、単 の完全縦走にあこがれていた。し なるあこがれのまま終わるところ 粛な修験の道にいささか失礼かと が、登山愛好者にとっても魅力の あるロングトレイルといえる。厳 とする修験者だけが通る道である ある。それは本来、役小角を開祖 100㎞に及ぶ長大な尾根の道で 本宮まで、紀伊半島の脊梁を行く 奥駈道は吉野山から熊

20日~25日の全5泊6日で歩くこ とになった。 さに大峰・奥駈道の核心部を5月 太古ノ辻から熊野本宮までの、ま 昨年に続き、今年はその南半分、

下に集まり、 年と同じ顔ぶれが征矢リーダー 10名が近鉄大和上市駅に集合。 代当主の五鬼助義之氏ご夫妻に温 初日の宿泊は前鬼の小仲坊。 参加者、男性8名、女性2名の 再会を喜んだ。 昨 61 0)

りにあえぎつつ、 2 日 目 朝一番から急な階段登 尾根上の鞍部

3 日 目

持経宿山小屋を出ると

かく迎えていただいた。

が始まる。 ㎞の尾根歩きだ。 太古ノ辻へ。ここから去年の続き

なる。 37m)に着いた。これから標高は 激しいアップダウンが続くことに いたピークだけでも20座以上あり、 下がっていくとはいえ、山名の付 ース上での最高峰・天狗山 1 5

葉を広げ、尾根を吹き渡る薫風は 歳の老人パーティだが、 ちは澄んだ声で歌う。平均年齢71 綺麗どころが道々を飾り、野鳥た が、楽しくなければ山は歩けない。 の背を行くような険しい尾根道だ ロヤシオ、アケボノツツジなどの あくまで爽やか。シャクナゲ、シ ブナやミズナラは鮮やかな新緑 峰から峰 峠から峠 心も軽く

の川島氏がお見えになり、食事と 走で熱くなった体に、よく冷えた ビールのご提供をいただいた。 てJAC会員の山上氏と、現会長 は「新宮山彦ぐるーぷ」の長老にし 高に旨いビールになった。 ビールが五臓六腑に染み込み、

太古ノ辻から1時間で今回 熊野本宮までおよそ45 のコ

気分は青春だ。 今夜の宿泊地、 持経宿山小屋で

十五靡」を拝みながら進 怒田宿など、 わゆる

込み、我々一般登山者でも歩ける る。 献身的な労働奉仕によるものであ ようになったのである。 献によって再び奥駈道に光が差し 山小屋を建設するなど、 度は廃れた奥駈道を復活したの 明治期の修験道禁止令によって 荒れた山道を修復し、 背を没するスズタケを刈り開 「新宮山彦ぐるーぷ」の皆様の 絶大な貢 新たに

て賑やかな懇親会となった。 心のこもった手料理と銘酒によっ に食材を背負って登ってこられ 熊氏ご夫妻、梶野氏が我々のため 老、川島会長のほか前田(正) 「新宮山彦ぐるーぷ」の 目の宿泊地、 行仙宿山 山上長)氏、生 ||小屋

出発。 るように捜索のヘリが轟音を立て 皆様に見送られて行仙宿山小屋を Ш 朝からよく晴れて新緑に覆われた 降下が多く、 て飛んでいる。 も岩場の通過や胸突きの急登、 [域の複雑な地形や深い 登山者が行方不明らしい。 肌は美しいが、 4 日 目 今日は13㎞の長丁場、 「新宮山彦ぐるーぷ」の 鎖場が何箇所もある 数日前から単独行 その山肌を舐 樹海の中 し 急 か め

> する。 では、 我々も気を引き締めて前 道迷いや転落事故も多い 進 لح

る。 の簡素な食事となった。 だけいただいてレトルト・ も厳禁なので自炊はできず、 杉が立ち並ぶ森閑とした神社 頂上直下にある。 山に着いた。 行動 禁酒禁煙を厳格に守り、 |9時間で今日の目的 宿舎の玉置神社 樹齢数百年の 地 カレー お湯 であ 火力 0) Ē は 玉

え、 標高は次第に下がっていくとは に強健でないとできるものではな のことだと思っていたが、 Щ ンを繰り返す。 5 日 目 **[麓の熊野本宮まで15㎞** やはりいくつもの と痛感する。 いよいよ縦走最終日だ。 修験道は精神世界 アップダウ の道の 体力的 ŋ 15

1

え、 泉の旅館に落ち着い 真を撮った後、 鳥居をくぐり、 八咫烏の額を掲げた日本一の大やたがです。 たことを感謝し拝礼する。 前に立ち、 熊野本宮の荘厳な檜皮葺の社殿 大森山や五大尊岳のピ 熊野川の河原に下り、 全員無事に結願でき 本宮に参拝する。 迎えの車で川湯温 集合写 橋を渡 -クを越

前田英昭

部

全国各地の支部から、

それぞれの活動状況を

北から南へとリポート

します。

会―ワインと西沢渓谷の 第7回中部ブロック交流 Ш 以 東 支 部

新緑を楽しむ

岡支部14人の合計51人が参加した。 越後支部6人、信濃支部8人、 うの丘で開催した。 一両目、 . 梨支部が主管し、 第7回中部ブロッ 山梨県甲州市勝沼 5 月 20 山梨支部23人 ク交流 ここぶど 5 会は、 21 日

0)

の古屋寿隆事務局長の司会で始ま 流会の開会式を行なう。 ぶどうの丘に戻り午後3時から交 善寺」の由来などの説明を受けた。 井上住職の案内で「ぶどう寺・大 に国宝のある大善寺を見学した。 迎の挨拶を行なっ 20日は午後1時に集合。 一梨支部の深沢健三 山梨支部 一支部長が 開会前

長 続いて越後支部の遠藤家之進 静岡支部の有元利通支部 信濃支部の塚原賢勝支 正

> どを含めて挨拶した。 が、 に楽しんだ。 の日本酒、 意義と、 濃の塚原支部長が乾杯の音頭をと について話した。 田部重治と奥秩父」と題して、 0年前の笛吹川東沢の初遡行 . 梨支部の矢崎茂男理事が 勝沼ワインや各支部差し入れ それぞれの支部 入山口に建つ田部文学碑 ブドウジュースを存分 懇親会では、 0) 記念講演は 動状況 2担当。 1 0

った。 時間30分) 歴史を紹介した。 学碑前で碑 した。 沢渓谷ガイドの会に案内をお願 長が建碑の経過や西沢渓谷整備 市観光協会三富支部の雨宮巧支部 みとみを午前9時出発。 21日は西沢渓谷 沢渓谷は新緑の鮮やかさと流 全員で記念写真に収まっ 5班編成で登山口の道 30分ほど歩いて田部重治文 のトレッキン 前祭を行なった。 4支部長が献花 (1周 、グに 地 10 元 km 山梨 . 西 の駅 向 • か 4

Climbing&Medicine · 78

過換気症候群(過呼吸症候群) と山登り

浜口欣一

過換気症候群とは、精神的なストレスや不安などの心理的な要因によって換気(肺での空気の入れ換えのこと)が過剰に行なわれ、呼吸困難や手足のしびれ、動悸などの様々な症状が現われることを言う。山行時に経験した事例を提示する。

慈恵医大槍ヶ岳診療所の下山路として、キレット越えの北穂高岳コースを選んだ。同行者は30代の看護師2人である。彼女らは毎年、富士山登山を中心に、丹沢周辺を楽しんでいる。山の初心者ではないが、北アルプスは初めてだった。

朝食後7時半過ぎ、診療所を後にする。視界は 比較的良好であったが、午後からは雷注意報が出 ていた。南岳小屋までは順調で、パトロール隊に 午後は雷が来るから注意するように、とアドバイ スを受けた。キレットの下りが始まり2ヶ所のハ シゴ場を通過するとキレットの底に達する。ここ からジグザグの稜線を行くと長谷川ピークであ る。長谷川ピークを通過するあたりから、突然1 人の看護師が泣き出した。恐らく落ちるのではな いかという不安が生じたのであろう。呼吸も荒 く、ハーハーと息づかいが聞こえてくる。信州側 から飛騨側に回り込み、三点確保のポイントを指 示し、取りあえず飛騨側のトラバースにたどり 着いた。このころから、彼女は手足のしびれ、め まい、頭痛を訴えるようになった。最低鞍部に達 するころには雷とともに雨が降り出す。雨具を着 けさせながら、関係ないことを話題にしたり、と もかく落ち着かせようとした。この間、「人間不 信になった。誰も信じられない…… | と言い出し

た。少し落ち着いてきたので、この先のルートを 説明し、北穂高小屋を目指す。飛騨泣きを通過す るころからはかなり落ち着いてきたが、手足のし びれは訴えていた。

北アルプスは初めてだが、山の初心者ではない彼女にいったい何が起こったのか? 下山後反省会をした際、「落ちて死ぬのではないかという恐怖心が生じ、呼吸がハーハーと浅く速くなった。ともかく怖かった……」ということであった。呼吸がハーハーと速く浅くなる現象を過換気症候群(過呼吸症候群)と言う。過度の不安や緊張など、精神的な不安があると生じやすい。過剰な換気となり、血液中の二酸化炭素が呼気中に多く排出され、呼吸中枢を刺激する血液のpHがアルカリ性に傾き、これを呼吸性アルカローシスと言うが、この状態が、過換気症候群である。

対処方法は、過換気を抑えるために、気持ちを落ち着かせる。一呼吸を、吸気1に対して呼気2の感じ(ゆっくり息を吐く、息を吐くときに止める)、紙袋、ビニール袋を鼻と口に当てて呼吸させ、一度吐き出した呼気(二酸化炭素)を再度吸うことによって、体の中の二酸化炭素の濃度を上げる。この際、袋の端を切って、酸素不足にならないような注意が必要だ。

このような経験をして、自分自身も厳しい山行における同行者への配慮の大切さを学んだ。

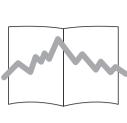
(下図のイラストは、日本医師会ホームページ 「健康の森|の許可を得て掲載)

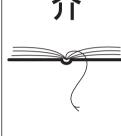


なお、過去のコラムは次の手順でご覧になれます。ご活用ください。 日本山岳会ホームページ→日本山岳会の活動案内→委員会→医療委員会 http//jac.or.jp/info/iinkai/iinkai.html



途れ き 支部に引継ぎ 中の \mathcal{O} 青 休憩 をとり 七 -後2時、 ッ を挟 釜 五段 み 2時間 来年度 の滝上 0 1 口 担当 ツ コ Ò 道を





冒険の

2016年12月 山と溪谷社 四六判 1925 1200円+税

自分を超え続ける

自分を 2017年3月 ダイヤモンド社 四六判 216分

1300円+税

峰を制覇した。さらに今年4月、ス 検家グランドスラムを世界最年少 キーで北極点に到達。セブンサミ ベレストに登頂、 :日本人最年少の19歳5ヶ月でエ ツに北極点と南極点を加えた探 2016年5月、 世界7大陸最高 現役女子大生

で達成した。

ある。 この挑戦を可能にした考え方に迫 を豊富な写真とともに紹介、 としての生い立ちと、セブンサミ ッツを中心とした遠征での体験談 レスト挑戦を目指すに至った背景 本書2冊は、 彼女の冒険と生き方の記録で そんな著者がエ また

渡り、 ストに登りたい 感銘を受けた。 登頂を果たしたことを知り、 逆境を乗り越え17歳でエベレスト 香港にいた13歳のとき、 の関係で、 山家ニムドマ・シェルパさんが、 著者・南谷真鈴は、 同じころ、 約12年間を海外で過ごした。 1歳半でマレーシアに ネパールの女性登 私もい 父親の仕事 つ 山と出会 かエベ 強い レ

> 校3年生で帰国すると、 や奇跡だ」と。 る人間の意思より強いものなどな に向かい、 0) たエベレスト山頂に至る。 016年5月23日、 りに、次々と海外遠征を行ない、2 も開始した。 征費用は両親からの援助を一切受 い。自分自身を信じる力は、 を探した。 日記にはこう記された。 挑戦のプロジェクトを開 自ら企業と交渉しスポンサ 情熱によって動かされ アコンカグアを皮切 厳しいトレーニング 夢に抱き続 エ 登頂 ベレス 一目的 嵵 遠

内容となっている。 背景にある考え方に焦点を当てた 夢の実現を可能にした行動とその 至った経緯を内面から掘り下げ、 超え続ける』は、エベレスト挑戦に 知ることができる。一方、『自分を 英文では、 を加えたもの。 下ろしとインタビュー、 ゲル』誌の連載に加筆修正し、書き 『冒険の書』は、『ワンダーフォ マナスル遠征の様子も 巻末に収録された 英文原稿

出される言葉は人の心を熱くし、 せる彼女の冒険と、 するという。 リングで世界一周にチャ 今後は冒険の場を海に移 さらなる広がりを見 そこから紡ぎ レンジ

は人生のプランニングによって

やるべきこと」に変わる。

い意志と行動力だ。その「いつか」

著者のすごいところは、

その強

出す勇気を与えるはずだ。 それぞれの冒険に向けて一 歩踏み

山人として生きる



2017年3月 KADOKAWA 角川文庫 15×10.652

2139

送った人の人生が、これほどの体 だ。山形県の朝日連峰の麓にある 験に満ちていたことが驚きだ。 積もる山奥の小さな集落で一生を るとは、こういうことなのだと思う。 方で生きるとは、地方で良く生き 大井沢という、冬には雪が4m に知る者として、 して出版された。 『山人として生きる』 この上ない喜び 志田さんを身近 が文庫本と 600円+税 地

の話である。 きく分けると4つのことが書かれ 田 加筆修正して文庫本にしたもの。 ている。 さんの人生が書かれており、 100歳の天命を全うされた志 1つ目は、 心とした、 2つ目は、 猟師としてク 生き物たち 何度か行

田忠儀98歳の生活と意見』を改題

この本は、『ラスト

マタギ志

話である。
話である。
話である。

が行って助かったことなど、少し ちに、帽子が脱げてその人にクマ 襲われて、崖を逃げ下っているう わって、忠実に守ったため遅れて スキー帽だった若い自分が仕留め 編み笠の紐をほどいているうちに 狩り」も、 笑える話もある。 たこと。クマ撃ちの名人から、「3 クマが急に現われて、年上の人が 師としてクマと戦った話は、 クマを逃がした人のこと。クマに 回狙って引き金を引くのだ」と教 い話だ。この地方で今も続く「巻き 分で仕留めた人ではないと語れな でクマ撃ちを始め、 どれも興味深いのだが、 詳しく紹介されている。 生涯50頭を自 特に猟 15歳

戦争の話は、日本の山村から多 戦争の話は、日本の山村から多

変で、苦労されたのに、山の生活山を生活の糧にする暮らしは大

の元であるブナ林を守る運動を独りで山の田舎の町から始めた。地りで山の田舎の町から始めた。地は守られた。志田さんは、この功は守られた。志田さんは、この功は守られた。志田さんは、この功の元であるブナ林を守る運動を独の元であるブナ林を守る運動を独

敷いて滑るな、 考にすべきことが書かれている。 も救助隊の指揮をとられた。 山の知識のすべてを活かし、 ばならないことばかりだ。 く、どれも今でも気をつけなけれ を引き起こす、 雪橋はくぐるな、急斜面を尻皮を 朝日連峰は気象の変化が激しい。 の話は、今でも多くの登山者が参 あると、山岳救助隊の隊長として、 日連峰の良さを話された。 管理人をされ、 夏の間は、 朝日連峰 多くの登山者に朝 気の緩みが死を招 無謀な日程が事故 Ö 山小屋 遭難が 遭難 何度 0

自然を良く知ることが、自然に自然を良く知ることが、自然を大切に思う心になるのだと、この本は教えてくになるのだと、この本は教えてくになるのだと、この本は教えてくいる。

日時

平成29年6月24日出午後

西澤信雄)(朝日鉱泉ナチュラリストの家・

会等。

議事録平成29年度第2回(5月度)理事会

日時 平成29年5月17日水19時00 分。0時5分

場所 集会室 分~20時55分

【出席者】小林会長、吉川・大久保・各常務理事、勝山・中山・各常務理事、勝山・中山・野口・大槻・落合・山賀・野口・大槻・落合・山賀・井・重廣各監事

【審議事項】

ついて 1・平成29年度通常総会の開催に

議した。 り各事項について以下のとおり審 平成29年度通常総会の開催あた

〒102-0085 東京都千会場 主婦会館 プラザエフ2時より

代田区六番町15番

> 対なしで承認) 265-8111(賛成15名、反

決議事項

対なしで承認) 告(案)承認の件(賛成15名、反第1号議案 平成28年度事業報

対なしで承認) 告(案)承認の件(賛成15名、反 16 第2号議案 平成28年度決算報

(賛成15名、反対なしで承認) 員(理事・監事)(案)選任の件第3号議案 平成29・30年度役

1.平成29年度事業計画及び予報告事項

算の件

2. その他

(賛成15名、反対なしで承認)

(追加分)について2・平成29年度特別事業補助金

15名、反対なしで承認)加補助について審議した。(賛成加補助について審議した。(賛成平成29年度特別事業補助金の追

3・新支部長の就任承認について

青糸で阝 「五下長」 早寸力(点について審議した。 申請のあった以下の支部長交代

9498) 青森支部 新支部長 中村勉(№

静岡支部 新支部長 有元利通(№15137) 野堀嘉裕

征文(No.12629) 京都·滋賀支部 新支部長 松下(No.9703)

なしで承認) (№10735) (賛成15名、反対宮崎支部 新支部長 荒武八起

贈について4・上高地山岳研究所への絵画寄

会に対する物品の寄贈は原則と会に対する物品の寄贈は原則ととして呼ばないこととしているが、して受けないこととしているが、して受けないこととしているが、して受けないこととしているが、して受けないこととした。

【報告事項】

があった。(小林)
て、入会承認を行なったとの報告
て、入会承認を行なったとの報告
および準会員入会希望9名につい

告があった。(山田) 2・第5回小島鳥水祭について報

る・広島支部総会について報告が

て報告があった。(佐藤)事故報告書取りまとめ状況につい事故報告書取りまとめ状況につい

て報告があった。(佐藤) との登山計画書の提出状況につい会に提出された支部及び委員会ご会に提出された支部及び委員会ご会に提出された支部及び委員会ごの報告がある。

6・永年会員に対して報告があっ

た。(佐藤) 約について契約更新の報告があっ イ・平成29年度賠償責任保険の契

告があった。(神長) 9・「山」5月号の発行について報者について報告があった。(佐藤)

【連絡事項】

学紫紺館 1·日本山岳文化学会 創立15周 1·日本山岳文化学会 創立15周 2·日本山岳文化学会 創立15周

2・富士山測候所を活用する会第12回通常総会及び特別講演会第12回通常総会及び特別講演会第2条後至

フ

3・全国山の日協議会 第3・全国山の日協議会 第3回通 第四事会・第2回定時評議員会 第3回通

堂 信濃毎日新聞社 長野本社講時 信濃毎日新聞社 長野本社講受賞式 6月3日出13時30分~15

5・第71回ウェストン祭 6月4

田淵行男記念館作展」 6月6日/火~10月1日田

議室B 時〜16時 フクラシア浜松町 会 イダンス in東京」 6月9日逾14

【今後の予定】

2·次期役員候補者連絡会 6月小8時30分~ 集会室6月7日

3·6月度理事会 6月14日/h19 19

日出14時~ 主婦会館 プラザエ4・平成29年度通常総会 6月24

17

目 読 ノ**)** 5月

2 日 スケッチクラブ

10 日 9 日 8 日 スキークラブ スケッチクラブ 常務理事会 自然保護委員会 山岳研究 所運営委員会 つくも会 休山会 Ш

11 Н ラブ 五会 資料映像委員会 山岳地理クラブ フォトク 九

想俱楽部

12 日

山行委員会

Υ

Õ U

Ť

Η

 $\begin{pmatrix}
 1 & 0 & 2 & 8 & 7 \\
 2 & 0 & 0 & 7 & 7
 \end{pmatrix}$

4

. 5

5

15 日 総務委員会 C L U B 資料映 人像委員

16 日 ークラブ 図書委員会 三水会 スキ

17 日

理事会

18 日 委員会 公益法人運営委員会 Y O U T H 科学 C

二火会 L U B み ちのり り山の会

22 日 19 日 山の自然学研究会 トクラブ 家族登山普及委員会 里山歴史研究会 フォ

23 日 遭難 T H デジタルメディア委員会 対策委員会 C L U B Y Ū

平日クラブ

24

Ē

麗

山会

00 会

26 25 日 日 学生部 一火会 Ш 遊会

29 日 支部事業委員会 5月来室者 青年部 433名

会員異動

退会

実

. 4

高見澤領 中藤 木村 稲葉十四男 近藤隆治 剛 桂 8 2 6 1 (6995)首都圏 (2917)石川 4533)千葉 4473)首都) 首都 圏 巻

高野道男 伊藤正俊 木野光一 [野慎之輔 桂子 郎 (9037)岐阜 (8474) 首都 9325)首都 9 3 8 4 圏 巻 圏

> 多家一 伊達 外山 亀崎 永田利昭 片山 増田信男 北原佐恵 田 丹治誠次 矢尾板奈々子(10417) 中和雄 崎満寿雄 彦 博 昇 (10998) 首都圏 (11329) 福島 (13225) 東海 (13173) 関西 (13015)静岡 (12877) 宮崎 (12688)首都圏 (12632)静岡 1 2 5 9 0 12242)無所属 11925)神奈川) 宮崎)越後

平野和夫 1 (13269)北海 1 4016)京都·滋賀

道

田中摩利 城戸信弥 鷲見佳克 坂西直明 15567)埼玉 (15365)関西 1 15029)熊本 4477)福井 4034)首都圏

齊藤裕徳 川﨑貴弘 斎藤一馬 15859)無所 (15857)群馬 15772)埼 属

高本湧生 立松美保 〔16079〕東京多摩 1 5 9 0 7) 東海

V ・ション

五郎岳を巡る ▶北アルプス・ 黒部川源流と黒 部

日程 行程 エリアである黒部川源流から雲ノ 6 回 北アルプス全山縦走シリーズ第 (+予備日1日 は、 黒部五郎岳を巡る山旅です。 30日18時30分 立山ロッジ太郎(泊) 8月30日水~ 北アルプスで最も美しい 9月4日(月) 立山 山行委員会 駅前 折 立.

(8359) 東海

解散 募集人数 参加費5万円(5泊分) 屋(泊) 希望者は後泊も可能 小舎(泊) 雲ノ平 赤木沢遡行-太郎兵衛平 9月4日10時ごろ - 一北ノ俣岳 12 名 折立 —三俣山荘 一(解散) -薬師沢小屋 薬師沢小屋 -黒部五郎 太郎平 泊 泊

申込み 宛 TEL 8月5日までに清登緑郎 090 - 9325 - 82

してください。 詳細案内はホームページを参照 58 ⊠sanko@jac.or.jp

▼山岳写真展「心に映る山々」 アルパインフォトクラブ

ひお立ち寄りください 40点を各地で巡回展示します。 |内外で撮影の2016年作品 ぜ

巡回 長野展

会場=長野市大門柏与文具2F 会期=9月1日金~ 30 Ħ (±) \mathbf{H} 曜

026-232-760 9

|柏与フォトサロン大門

会期=10月7日出~9日月 巡回 東京・高尾山展

会場=東京都 MUSEUM M T A K A O 5 9 9

は終了しています)。 の国展、 (なお、4月8日~5月14日の伯耆 6月14日~ 20日の酒 畄 展

|第25回(2017)|山岳写真展

会場=東京四ツ谷・日本写真会館 会期=10月12日休~ 18時、 最終日は15時まで) 18 日 (水) $\widehat{10}$ 時

問合せ = 川嶋新太郎 03-3351-3002

H

時=2017年7

月 1

H

(±)

18

ポートレートギャラリー

時

◆百万人の山と自然 知識と技術 公開講座 一安全のため -協会

福岡会場

日本山岳ガイド

講師=鹿屋体育大学教授 ングー 嘉氏 登山者に必要な体力とトレー 「夏山登山を目指して― 山 |本正

場所= 定員=500名。 講師=日 日時=6月24日出1時30分~ ホール 夏山フェスタin福岡 国際山岳ガイド 福岡市中央区渡辺通2−1−82 人場無料 安全に山登りを楽しもう! 電気ビル共創館4Fみら 本山岳ガイド協会認 事前予約不要 近藤謙司氏 内 定 13

ドクラブ 合せ先=全九州アルパインガイ 0952-29-8

松本会場

98

講 講師=日本山岳ガイド協会認定 |師||長野県警察本部山 界の山から見た安全登山とは 国際山岳ガイド 角谷道弘氏 隊 \tilde{O} 現場から 隊長 櫛引知弘氏 岳遭難救 山 [岳遭 世

> 場所= 定員=300名。 場無料 松本市中央公民館 松本市中央1-18-1 要事前予約 Μ ウ 入 1

問合せ先=信州まつもと山 ド協会やまたみ 34-1543 0 2 6 3 |岳ガ イ

り方 第 1 回 講師=登山ガイド・管理栄養士 ・上高地「特別講座」を開 を行ないます。 を受けてから、 芳須勲氏 栄養・衛生管理などの机上講習 る〔炊き込みご飯〕にチャレンジ 「失敗しない山メシのつく 「災害時にも活かせ 日本山岳ガイド協会 実際の調理実習

参加費=2万4000円 定員=22名(最小実施人数6名) 場所=上高地アルプス山荘周辺 |合せ・申込み先=公益社団法人 :時=8月5日出、 jtmga.com. 3 5 8 -日 本山岳ガイド協会 宿泊費〈1泊2食付〉 9 8 0 6 6 Ĥ TEL (日) (講座費 含む) 03

出」でした。

節田重節

きないものでしょうか。 羽にジーンズ姿もあり、 光客のいでたちたるやビニール合 シュアワー並みで、 ズバショウより人の多さにびっく 格が問われます。そんな「夏の思 ンドのお客さんが、 について、もう少し事前に指導で たら目立ちましたが、 いため、スニーカーやタウンシュ 尾瀬に行ってきました。いや、 本の「アウトドア文化」における品 せられる姿ではありませんね。 ってくるでしょうが、 しょぐしょになっているありさま。 大手旅行社の旗やワッペンがや ぶに荒縄やテープを巻いて、ぐ 初めて「ミズバショウ最盛期」の 特に鳩待峠~中田代間はラッ おまけに、 いずれ山に登 ちょっと見 服装や装備 インバウ 残雪が多 観 3 日 19

日本山岳会会報 山 865号

2017年(平成29年)6月20日発行 発行所 公益社団法人日本山岳会 ₹102-0081 東京都千代田区四番町5-4

サンビューハイツ四番町

東京(03)3261-4433 東京(03)3261-4441 FAX 発行者 日本山岳会会長 小林政志 節田重節

E-メール: jac-kaiho@jac.or.jp 印 刷 株式会社 双陽社