



石鎚山天狗岳：白波立つ海面から
天を突く白鯨のようでした

撮影日：2019年1月22日
撮影者：川村美英（豊中労山）

目次

- 1 Voice 遭難しても助かるために（救助隊・松本好平）
- 2～4 12月度理事会報告
- 5～8 冬山連絡会開かれる（教育遭対部事務局・疋田吉嗣）
- 9 女性委員会のページ
- 10 組織部・自然保護部より
- 11 2020年11月組織数増減表
- 12 各会の近況（げんごろう、八尾山の会）
- 13 山楽登山の世界32（中川和道）
- 14 非日常と日常（鈴木均）
- 15 金剛山集合写真（八尾山の会）、編集後記

当面の間、新型コロナウイルス感染防止のため、編集委員は集まらず印刷と配布は極力少ない人数で行うためB5・16ページの発行となりました。ご了承ください。

（編集長 大西）

大阪府勤労者山岳連盟

☎ 553-0006 福島区吉野 3-2-35 一般社団法人 大阪宣伝センター機関紙会館内

☎ 06-6467-8544 FAX06-6467-8545

遭難しても助かるために？

問1 なぜ単独登山は良くないといわれる？

1. 単独だと道迷いしやすいから
2. 単独だと事故にあいやすいから
3. 単独だと事故にあった時に救助を呼んでくれる仲間がいないから

問2 なぜ登山届が必要？

1. 会の決まりだから
2. 登山届を出していないと労山基金の申請が出来ないから
3. 遭難したときの捜索の手がかりだから

問3 登山届は誰に出す？

1. 地元の警察登
2. 登山口の受付箱
3. 家族もしくは職場

単独登山は良くない？

コロナ禍で単独で山に行かれる方も多くなったのではないのでしょうか。単独登山が決して悪いわけではないと思います。ただし、リスク管理を行って山に臨んでいただきたいと思います。答えは3

登山届は必要？

登山届は自分自信を守るためのものです。近くの山だから大丈夫だと思わないで。神戸市消防局が救助した登山客は今年10月時点で96人。このほとんどが六甲山系とのことです。道に迷って連絡が取れない人を探すには、登山届が手掛かりです。答えは3

誰に出す？

まずは、あなたが下山しないことを心配してくれる方に出しましょう。家族、職場、所属会など。警察などへの提出も必要ですが、まずは無事の下山を知らせる必要がある人に出しましょう。

皆様は十分に認識とは思いますが、もう一度初心にかえって見直しをお願いします。

2020年12月度 理事会議事録報告

日 時：2020年12月16日（木）19：00～ ZOOM/事務所
出席会：クラブ事務所6名 ZOOM 14名、委任状5クラブ
常任理事：事務所3名、ZOOM11名、通訳2名
進行：園理事長

◆子供の冒険学校（代園理事長）

冬の冒険学校：1月30日(土)滋賀県大津市イン谷 日帰り 雨天・雪不足の場合中止
12/16 現在：子供12名、大人12名、スタッフ7名 計31名
寒波で今のところ雪は沢山有るので雪不足は心配ないです

◆組織部（浜田副理事長）

11月末の組織数（2021年度連盟費算出用、各会組織数）提出
現在46の会から提出来年に組織数が減少しても連盟費の変更は出来ません。9の会が未提出です早急にお願いします。（12月24日全国連盟へ提出予定）

◆自然保護委員会（澤村常任）

11/29 泉州労山がダイトレ山ノ神近くで倒木をノコギリ処理しました。

◆セミナー（中尾理事）

12/20 二上山にてスタッフの読図研修を行いました。

◆女性委員会（近藤常任）

2021年度女性のための登山教室は中止決定
毎月の例会は、来年も引き続き事務所&ラインビデオ電話で行います。
新たに声かけしていきますので、各会委員登録よろしくをお願いします。

◆平和と登山（大西常任）

今年はコロナウイルス感染影響で平和行進以外、ほとんど活動出来ませんでした。来年はコロナが収まれば戦跡ハイキングなど積極的に取り組んでいきたいと思えます。

◆機関紙部（大西常任）

労山ニュースは5月号からコンパクトな機関紙になりました。各専門部、各会でそれなりの原稿を書いてくださってありがとうございました。とくに各会の近況報告は好評です。

◆会計（石野常任）

大阪労山の会計締め切りは1月末です。この時点で未収金などを確定することになりますのでくれぐれもよろしくお願いします

◆障登 PT (山下常任)

①「手話で学ぶ登山入門教室」

「読図入門」

座学 11/18 受講生 8 名 (非会員 4 名) スタッフ 6 名

実技 12/5 受講生 8 名 (非会員 4 名) スタッフ 5 名

天気に恵まれ大岩岳へ登ってトラブル、ケガもなく無事下山した。

「雪山入門」12/8 座学・12/20 実技は延期 12 月下旬のコロナ状況で 1 月開催判断

②動画配信

コロナ感染防止や遠路など理由で当日参加出来なかった方も受講できるように、当日の講義を収録した動画を、11 月中旬から配信し始めた。「登山計画書」と「読図入門」2 つの動画：申し込み数 8 名殆ど関東からが多い

③次回障登 PT 会議は 1/25(月)開催予定

◆救助隊 (代、中川副理事長)

雪山搬出訓練ご案内 (労山ニュース 1 月号 P10 掲載)

2021 年 1 月 24 日(日)8:00~14:00 頃 集合場所イン谷口上部の駐車スペース

*コロナウイルス感染流行状況により訓練が中止となる可能性もあります。

*訓練用のシートが不足しています。不要なテント、ツェルト等寄付を募ります。

救助隊捜索訓練報告 (労山ニュース 1 月号 P9 掲載)

11/8 大岩岳にて救助隊主催で捜索訓練を行いました。今回救助隊と一般参加併せて 13 名が参加して頂けましたが、実際に遭難した場合捜索活動するとなると、もっと沢山の人の力が必要になります。大阪労山全体の交流会も兼ねたイベントとして盛り上がっていくと良いですね。

◆鎌倉峡トイレ修理カンパ(中川副理事長)

前回の理事会 11/12 でのご報告 9 件 105,000 円のあとも続々カンパを頂きました。

鎌倉征三様 2,000 中垣徹様 1,000 岳連岩田様 3,000 大阪勤労者登攀クラブ OWCC 10,000 奈良県山岳連盟様 4,000 大阪たつの子勤労者山岳会様 2,000 関西山岳会様 10,000 現在 137,000 円達しました心よりお礼申し上げます。10 万円の修理代実費より余分に頂きました。有意義に使わせて頂きますのでご要望をお寄せ下さい。現在女子トイレの手すり設置のご意見を頂いています。

◆労山大阪府連の事故の記録 1998-2020 (中川副理事長)

2021 年 2 月発行 目標 A4 で 120 ページ 進行中

編さん委員会：1 月末事務局長高橋さんを交えて打ち合わせ予定

◆教育遭対部（中川副理事長）

①冬山入山情報が始まりました by 三宅さん（teruru）

大阪府勤労者山岳連盟ホームページ入山情報→ユーザー名 →パスワード

②岩登り体験教室：受講生 3 名、~~室内~~10/30・11/13・11/15・11/22 事故無く無事終了

HP が開設されました。大阪府勤労者山岳連盟ホームページ→

③登山学校・講習会今後を見とおし中

雪山縦走リーダー学校・はじめての雪山講習会
冬山セミナー・女性のための登山教室 } 中止

子ども冒険学校・岩登り教室：元気に開催

手話で学ぶ登山入門講座：元気に開催一部延期中

④第 19 回事事故対策会議開催（労山ニュース 1 月号 P7 掲載）

11/16(月)第 19 回事事故対策会議が開催された。10 山岳会 11 名参加のもと活発な討論が行われた。中級登山学校に検討の要望が出された。

その他（園理事長）

- ・2021 年度総会の会場 国労会館－3 月は空きなし。4 月 4 日(日)仮押さえ 定員 60 人まで。開会までは窓を開け換気されています(窓あります) 開会後は環状線すぐなので窓は締めて定期的に窓を開けて使用 消毒、体温計は会場にあり。マスクは必須、飲食は不可、マスクない人の予備主催者が準備必要
- ・総会について（高橋事務局長）常任理事の中でも集まるのに不安を持たれている方が数名おられます。この事について皆さんのご意見をください
毎年国労会館には理由があります。駅から近いということとあの広さでほぼ終日で 3-4 万円という会館がないからです。
- ・カレンダー12/16 現在未だ 40 部程残っています。労山の唯一事業収入ですので協力をお願いします。申込方法は高橋個人にメール、もしくは事務所に F A X で申込み各 B O X に請求書と振替用紙と現物を置きます（11/18 OWAF メールで案内済）

1 月理事会 1 月 28 日(木) ZOOM・事務所

以上文責 園敏雄

教育遭対部より

冬山連絡会開かれる

40人が参加、新型コロナの注意点や凍傷の話など

教育遭対部事務局・疋田吉継

恒例の冬山連絡会が、令和2年12月17日午後8時から、大阪市福島区の労山事務所とリモート（Zoom）の併用で行われ、会員約40人が参加。新型コロナウイルスの注意点のほか、冬山の気象や山小屋等の状況、低体温症や凍傷の話など、冬山の登山情報を交換し合った。

コロナ禍の山の中では黙って歩こう

コロナ禍によるリモート併用の連絡会は、令和2年の夏山連絡会に続いて2度目。事務所には14人、Zoomでは25人が参加し、タイムリーで有益な話に、参加者全員が真剣な表情で聞き入っていた。

まずは、山の会テンションの柳川憲一さんが、「新型コロナウイルス感染症の注意点と対応策」について話した。

柳川さんは、内閣官房HPをもとに、感染症の現状と感染リスクが高まる5つの場면을説明。大人数が長時間にわたって行う飲食を伴う懇親会やパーティーなどが最も感染リスクが高いと指摘。

登山中の注意点については、「山岳医療救助機構」のHPや「日本山岳ガイド協会」のHPのガイドラインなどが参考になるとして、「山の中は屋外なので、人と距離をとって歩いていればほぼ大丈夫でしょう。ただ基本的にはしゃべらないこと。マスクをして歩くか、黙って歩くかです。マナーを守って行動することが大切です」と語った。

また柳川さんは、現役の医師の立場から、もう医療崩壊が始まっていて、現場は大変な状況で、コロナ以外の患者さんに大きな影響が出ていると説明した。

その一例として、「ガン患者が減りました。これはコロナを怖がって病院にガンの検診や診察に来ない方が増えているからです。ガンが見つからないだけです。何でもっと早く診察に来なかったのかという人もいます。

コロナを心配する気持ちはわかるが、過度に怖がらなくてもいいので、体調が悪い時は怖がらずに病院に来てください。助かる命も助からなくなります」と力を込めた。



500hPa 高層天気図で -30°C ～ -36°C が大雪山目安

続いて、冬山の特徴的な気象について、HCテルルの高田和孝さんが話された。まず、冬山と夏山の気象条件の大きな違いとして、風の強さ、気温、雪、短い日照時間の4つが代表的であり、これらのことをよく考慮して山行計画を立てる必要があると説明。

冬の特徴的な気圧配置として、西に高気圧、東に低気圧の、いわゆる「西高東低の気圧配置」があり、日本海側を中心に雪が降りやすくなる。また、温帯低気圧の通過コースにより、①南岸低気圧、②日本海低気圧、③二つ玉低気圧に大きく区分され、それぞれ気象現象や降雪地域が異なると解説。

「上空に寒気が入ると大雪となるが、大雪の目安としては、500hPa 高層天気図での気温が、真冬の場合 -30°C や -36°C と覚えておくといいでしょう」と説明。

また、天気予報の精度は年々向上しているので、上手に活用すべきであるとしたうえで、「天気予報は最新であればあるほど精度が上がるため、可能な限り最新の情報で確認してください。一週間以上先の天気分布予想をアニメーションで示すサイトが複数存在しますが、予想精度がよくないので、あくまで参考程度にすべきです」注意を促した。

ココヘリを活用してください

このあと、カランクルンの富永公夫さんが、冬山での山小屋情報について説明した。

八ヶ岳では、赤岳鉱泉小屋は完全予約制で事前予約が必要。テント泊も可。行者小屋は閉鎖されており、テント泊のみ可。上高地に関してはネットで「上高地を知る」サイトを参照。テント泊は基本的に小梨平テント場が指定地になっている。

中国地方の大山では、弥山山頂小屋と6合目小屋は使用可。元谷避難小屋も使用可だが、「盗難事件が発生しており、登山具をデポする場合は、装備に名前を大きく書いてください。そうすることで盗難の可能性は低減されます」と説明。九州地方の九重山・法華院温泉山荘は完全予約制でマスクが必携。

さらに「ココヘリ」の新規導入都道府県の地図を参照に、「新潟県警の山岳救助ヘリにはココヘリの親機が設置してあるという事で、山行時にはココヘリの子機をご持参すればいいと思う」と話した。

感じなくなったらおしまい。すぐに対応を

最期に教育遭対部の中川和道部長（OWCC）が、低体温症と凍傷について話した。

体温が下がり過ぎるとガタガタと震えが止まらなくなる。これは、震えることによって身体が発熱を試みているわけで、その段階でリーダーに「私、変です」と申告するなどの対策をとる必要がある。そのまま放置すると、身体は生きていくために心臓などの中心部を守ろうとして、脳から血液を引き上げていく。その結果、健全な思考ができなくなり非常に危険な状態に陥る。

「冬場の風呂上がりに、身体を拭かずに濡れたままで扇風機に当たると身体がガタガタと震えてくるでしょう。あの感覚が山で起きたら危険のサインです。この実験は家族の保護のもとでやって下さい」と説明した。

また、凍傷については、手指は手袋の中でぐうにする。足指は靴の中で指を丸める。耳や顔は時々触ったり、お互いに見合ったりする。感触がなくなったり、色が白くなったりしたら、直ちに行動を停止して対応を。

「リーダーは時々行動を止め、お互いに顔の変化をチェックすることが大事です。頬や目の下などが白くなっていたら、もんだり叩いたりしてはいけません。凍結した毛細血管をバリバリと破壊してしまいます。手袋を脱いで素手で顔に押し当てて温めることです。私の体験では表面1mmまで、ろう人形の白さなら元に戻ります」と注意を。

最期に「低体温症も凍傷も、感じなくなったらおしまい。『あれっ変だ』のうちにリーダーに申告し、対処することが必要です」と締めくくった。

▲△女性委員会ページ△▲

☆ 今こそ山筋を

女性委員会山筋サポーター一同

自粛生活が続き、なかなか山に行けない日々が続きます。

山筋ゴーゴー体操の石田先生からのメッセージとYouTubeで配信中の動画情報を添付しました。大阪の女性委員会には、山筋ゴーゴー体操のサポーターが11名登録されています。多くの登山会員の実践で、明日の山行の為に力を蓄えましょう～～♪

☆ 山筋ゴーゴー体操 _____ コロナ自粛下で身体を弱らせない！これからも山に行ける体力・筋力を維持しよう！
・・・監修：石田良恵（日本ウエルネス大学教授）

★ 毎日の運動不足対策として、室内で行う筋トレを紹介します。さらにストレッチ
他の筋トレも取り入れ自分のレベルで始めて下さい。最初は無理なく、朝・夕に、毎日もしくは週に3回以上継続すると効果的です。やり過ぎはケガの元！ やらないのは弱るだけ！

★ コロナ自粛で体力を落とさないためには、個人の努力が必要です。成長期を過ぎた人の筋肉は使わなければ間違いなく減少します。筋トレは、畳1枚のスペースでも可能です。久しぶりに山行が出来るようになったとき、息切れ、ふらつきで愕然としないためにも、この時期の筋トレが欠かせません。筋トレは必ずしも楽しいものではありませんが、筋トレの効果は正直に筋肉に反映します

★ コロナウイルスの感染を予防し、感染に打ち勝つためには身体に十分な免疫力が必要です。運動は、体温を上げる作業があり、この理由だけでも免疫力の強化になります。そして更に十分な睡眠を取ること、ストレスをためないこと、腸内細菌を高める発酵食品なども含めたバランスの良い食事を取ることが免疫力強化の重要なカギとなります。

★山筋ゴーゴー体操・動画
YouTubeにて配信中！

①背伸びのストレッチ
②脚の横上げのストレッチ
③スクワット
④座位でのもも上げ
⑤フロントランジ
⑥バックランジ
⑦腕立て伏せ

動画のつまみより
腕に力が入らない

息切れに体も上下する

お尻を後ろに引く

組織部 浜田光国

2020年11月末の各会の会員数を受けて会員が大幅に減少しています！

今年度は1,270名の会員拡大を目標にして組織拡大のための活動をしてきましたが、2020年11月末の大阪労山の組織数は、前年比75名の減少となり加盟登録53団体、会員数1,140名でした。(別紙 2020年11月末の各会の組織数増減表参照)

ここ3年間の会員数の増減

年度	会員数の増減	会員増(会数)	会員減(会数)	脱退(会数)
2020年末	75名減(1140名)	14(6)	80(24)	10(2)
2019年末	37名減(1215名)	27(12)	60(22)	4(1)
2018年末	23名減(1252名)	55(13)	61(20)	17(2)

3年間の会員数の変化を見ると、今年度は会員増の会が明らかに減っています。また、会員減の会は例年より増えています。この要因としては、新型コロナの緊急事態宣言(外出自粛)によって春から秋にかけて例会山行や室内例会が実施出来なくなり、一般参加者の会員拡大のための公開山行(ハイク)や登山教室が中止になったことがあります。そして、会員の高齢化により山登りが出来なくなり退会する会員が増えたり、出張・転勤等の仕事の都合や、育児・結婚・介護等で山へ行く時間がとれないために退会につながったものと考えられます。

自然保護部(2021年1月) 澤村秋則

倒木対策：特別編 ダイトレ山ノ神近くで倒木処理

1/14、橋本市職員さんと泉州労山の澤村の奮戦記 紀見峠区長さんに倒木場所の持ち主をお聞きしましたが「不明」との回答、その際、のど元まで「切っても良いよ」と出かけたが「言えない」とのことでした。ところが橋本市職員さんには区長さん、切断を了承したので、私が現地を案内し二人で切ることになりました。難儀しましたが、20分ほどで見事切断に成功しました。



★2020年11月末 組織数増減表

作成: 2020/12/24

番号	会数	会名	19年11月末	20年11月末	男	女	増減	備考
1	1	安治川山の会	20	25	11	14	5	
2	2	A・T・C (オール・テンション・クライマーズ)	9	9	6	3	0	
3	3	大阪志峰会	21	20	13	7	-1	
4	4	大阪中郵勤労者山岳会	7	7	6	1	0	
5	5	大阪ぼっぼ会	49	52	31	21	3	
6	6	大阪マウンテンクラブ	3	3	3	0	0	
8	7	大阪たつの子勤労者山岳会	22	20	15	5	-2	
11	8	大阪スキーHC	6	7	5	2	1	
13	9	OWCC大阪勤労者登攀クラブ	7	5	5	0	-2	
14	10	加島ルースCC	10	10	5	5	0	
15	11	山の会カランクルン	60	59	29	30	-1	
17	12	きたろうHC	90	80	32	48	-10	
18	13	北大阪のぼろう会 (KONK)	21	21	12	9	0	
19	14	くすのき山遊会	20	20	10	10	0	
20	15	山の会くまごろう	22	19	13	6	-3	
22	16	HCげんごろう	22	18	5	13	-4	
23	17	このはな山の会	33	32	26	6	-1	
24	18	COWAC	13	13	9	4	0	
25	19	吹田勤労者山岳会	48	49	20	29	1	
27	20	泉州勤労者山岳会	53	54	29	25	1	
28	21	雑木の会	27	25	14	11	-2	
29	22	高槻勤労者山岳会	33	20	11	9	-13	
30	23	たてしな登山工房(8月脱退届提出済)	7	0			-7	
31	24	つりばし	11	11	8	3	0	
32	25	豊中勤労者山岳会	135	135	68	67	0	
33	26	独歩岳友会(12/25脱退届提出)	3	0			-3	
36	27	なにわこぶしの会	13	11	4	7	-2	
38	28	西淀川勤労者山岳会	42	37	23	14	-5	
39	29	白峰山の会	16	16	7	9	0	
40	30	女性HCハイジ	11	11	0	11	0	
42	31	勤労者山岳会ひまやま	31	27	9	18	-4	
43	32	福島勤労者山岳会	5	6	4	2	1	
45	33	箕面勤労者山岳会	3	3	2	1	0	
46	34	山の虫クレマントクラブ	10	8	3	5	-2	
47	35	八尾山の会	23	19	8	11	-4	
48	36	淀屋橋勤労者山岳会	21	20	10	10	-1	
50	37	ふれんず	15	15	10	5	0	
52	38	山の会Rocky	18	16	7	9	-2	
53	39	山の会パッカス	9	9	7	2	0	
54	40	遡行同人溪游会	31	29	22	7	-2	
55	41	アウトドア オールラウンダース	10	10	5	5	0	
56	42	山の会TENSION	20	20	10	10	0	
57	43	山の会こもれび	34	33	11	22	-1	
58	44	風の子ハイキングクラブ	10	2	1	1	-8	
59	45	AIMAクラブ	5	4	4	0	-1	
60	46	ハイキングクラブELF	14	14	6	8	0	
61	47	ピトンの会	18	18	10	8	0	
63	48	山の会Monterey	13	13	7	6	0	
64	49	H.C.teruru(ハイキングクラブ・テルル)	27	30	11	19	3	
67	50	山の会ポレポレ	11	8	4	4	-3	
68	51	虹	2	2	2	0	0	
69	52	H. C. MONTES(ハイキングクラブ モンテス)	16	12	5	7	-4	
70	53	H.C.JUKE(ハイキングクラブジューク)	10	10	3	7	0	
71	54	二十渉	12	10	6	4	-2	
72	55	ももんが山岳会	13	13	3	10	0	
		合計	1215	1140	590	550	-75	

HCげんごろう 浜田光国

今年度、例会山行は年間計画で毎月1回担当者を決めて取り組みましたが、新型コロナの影響で4月～6月までは中止にしました。7月からは参加人数を1パーティ10名以内に制限して感染に注意しながら実施しましたが、2回目の緊急事態宣言が出たので1月は中止にしています。特例山行は春（熊野古道）や夏（立山）は夜行バスや宿泊先での感染が心配で中止にしましたが、秋の特例山行は感染が弱まっていたのでGotoを利用して大台ヶ原へ行きました。有志山行が少なくなっているため、府県のウォーキング・ハイキングコースがネットで出ており家族と新たな発見を楽しみながら健康維持のために歩くよう紹介しました。個人的には地域の三角点や公園巡りのウォーキングマップを作成して地域の方々に配布しました。続けて河内長野全域のウォーキングマップ作りに取り組んでいます。室内例会（機関誌の印刷・郵送も）は新型コロナの外出自粛が出ていましたが12月までは毎月1回森ノ宮の事務所で実施しました。ただ、1月は緊急事態宣言が出され会員の感染予防を考え中止にしました。新型コロナの感染の終息の見通しがたたないため、2月はZoomによる会合を懇親も兼ねて取り組む予定です。

八尾山の会 笠井ふみ子

会例会：金剛山

1月10日(日)晴 参加者：6名（男性2名・女性4名）

今月例会、金剛山を取り組みましたがコロナの緊急事態宣言が発令される寸前の山行でした。各自体調を把握しマスクは勿論の事・公共交通機関は勿論使わず、車で登山口まで移動。今年の寒波は結構シニアには堪えました。駐車場で身支度しロープウェイの下で山筋体操担当指導のもと準備体操をし歩き始めるが早速1人が思い切りステーション！と転びました。

その後もCLのアドバイス受けながら皆歩いていましたが、凍っていてツルツルなので女性群はアイゼン装置する事にしました。久留野峠からはフカフカの雪で気持ち良かったです。この日の気温はマイナス5℃。ちはや園地で昼食も行動食だったのですが寒すぎて…。

頂上付近には思っていた以上に人がいて賑わっていました。久しぶりの樹氷でしたが頂上全体とても綺麗でした。

下山は近道しようと沢伝いで下ってきたが何度も渡渉したり倒木をくぐったり氷の上を歩くなど本当に神経使う悪路の連続で、あっちでもこっちでもステーションしているし何回みんな奇声あげたことか。でもアイゼンがきっちり効いているのを身体で感じていたので思っていたよりも怖くありませんでした。6人中1人だけ最後まで転げなかった人が居ますが普段からの山筋体操の成果が出ているかもしれません。

*金剛山での集合写真は16頁に掲載しました。

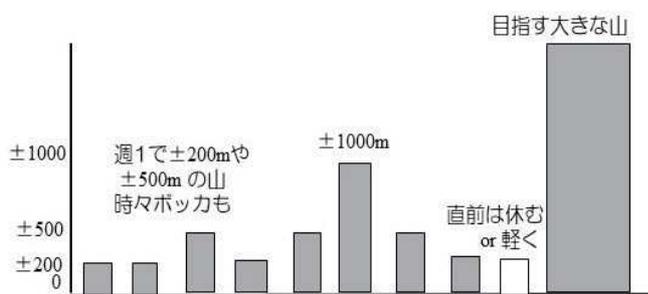
巣ごもり日常の登山トレーニング

OWCC 中川和道 20210120

2021年1月8日～2月7日まで緊急事態宣言。2020年4月7日以来2度目だ。みなさん、どんなトレーニングをしておられますか？それぞれの工夫をぜひ交流してみたいものである。

初級アルパイン・リーダー学校の校長を、中川は昨年までやっていた。リーダー学校の楽しみのひとつは、校長やコーチがもっていないものを受講生から学べる点だ(だから「生徒」とは決して呼ばない)。直近の受講生は8000m 峰の2座登頂に成功されたS藤さん。コーチ校長みんなで質問した。「8000mのポッカトレ、どうやっておられますか」。多岐にわたるお答を要約すると、(a)軽い荷物(15kg以内)で7-10時間歩きとおす、(b)重い荷物(20-25kg)で3-6時間ポッカ、の2つのメニューを適切に配置する、(b)メニューは月1回が適正負荷だそうだ。

鹿屋体育大の山本正嘉先生は、「低山で週に1回、登り下りとも500m程度の半日登山をすることの効果は大きい」[1]という。巣ごもりで困った知人数人にこの助言をしたら顕著な効果ありとの反応らしい。元の論文には大きな山に向かう作戦の図が載っていて、山本先生は「中川さんは六甲山でこれができる」と勧めて下さった。上記S藤さんの作戦と対応させるとさらに実践的だ。中川はそれらを変形して、図のようにやっている。



中川が巣ごもり対策にやってみて効果大と感じたのが、河原の石渡りである。一日中テレワークの日々を過ごし、地下鉄の下り階段で違和感に驚いた方も多いと思う。中川の場合は、眼鏡の視差のせいで、足を伸ばした先が階段に届かず、ぞっとした。これでは下り山道で転んでしまう。さっそく武庫川河原(水のない場所)で、大きな低い石から次の石へとゆっくり渡るトレーニングを試みた。「けんけんぱ」の3D版だ。最初、すごく怖がる自分に気づき、自分で驚いた。10分くらい石を渡り、カワセミやシラサギの写真を撮って気晴らしをし、また繰り返した。2日目になると、がぜん、安定してきた。驚いたことに日常生活でも変化が感じられ、片足立ちで靴下が安心して履けた。これはええで！

思い出したので、パトリック・エドランジェの1984年の記事[2]を読み直してみた。明星山南壁フリースピリッツと城ヶ崎をフリーソロで登って1984年10/10テレビ朝日系に出た彼は、毎日8時間だかトレーニングを積み上げていた。指パキにならないため小指懸垂2回中指5回などのサーキットを組んだ中に、確か、海岸の岩場を走るといふ石渡りより激しいメニューをこなしていた。バランスと敏捷性のトレーニングだ。思えば、彼が登場したあの頃から、人体エンジニアリングに基づいたクライミングがスポーツ科学として確立してきたような気がする。すごい時代がごう音とともに始まった感があった。中川はその年に7000mを登った。

[1]山本正嘉「登山を中断すると身体はどうなるのか？再開するとどうなるのか？・・・」、『登山研修』, 2021年。
[2]クライミングジャーナル1984年11月号。

非日常と日常 鈴木均（白馬村から、大町労山・泉州労山）

写真上は家の側面である（壁に見えているのは薪）が、春から秋はパラソルの下で朝はゆっくり新聞を見ながらトーストとコーヒー。午後時間がある時は山の本を読む。そんな日が続いていた。

中央の写真は、10月3日の白馬三山に新雪が降り、前山は全山紅葉、手前の川の樹林は緑から赤へ変わりつつある。家の中では10月末には朝一時的に温風ヒーターで暖を取り、11月になると薪ストーブに変わった。

これだけ書くと、大阪では考えられない、なんとゆっくりした田舎の生活かと思われるが、こんな毎日ではない。

6月、私にとって大衝撃になった癌の宣告。信じられなかった。家系にはガンに罹った人はいなかったから、自分は癌とは無縁だと思い込んでいた。山に行き、急斜面の登りになると以前とは比較にならないくらいスピードが落ち、山岳会での山行で途中からパーティに送れることが出始めていた。それは加齢によるものだから、そろそろ自分の山行形態は変えなければならぬだろうと思っていた。

5月にいつも診てもらっている診療所で、「男性にしては軽い貧血気味だから精密検査したほうが良い」と判断され、6月、安曇野市の総合病院で初めて胃カメラを飲んだ。診察結果は、「胃潰瘍ではない、胃の壁から出血している」と写真を見せられ、「早く切除したほうがよい」と言われてしまった。医師は癌とは言わなかった。それは、患者への配慮だったと後からわかった。それからの生活は一変してしまっただけでなく、

妻は、「お父さんにとって第三の人生（第二の人生は、10年前からの白馬村での生活）だから、がんばってね」と言われてもまだ信じられなかった。というより気持ちの上で納得できなかった。しかし事実は認めざるを得ない。7月に入ってがん治療では評判の高い松本市の病院で全身麻酔による手術、胃の三分の二を切除された。長男と次男が心配して大阪と兵庫から病院に駆けつけてくれた。コロナ禍で面会は二人限定とされ次男は車で待機せざるを得なかった（退院するころには、家族と言えども面会禁止になった）。

退院後の生活はきつい抗がん剤の服用で体はだるく、苦痛以外の何物でもなかった。一日の半分くらいはリクライニングのソファーに座ったまま新聞を読む程度だった。薬剤師さんには「病気を治すのに、なんで苦しい思いをせなあかんの？」と言ってしまった。

12月の今では、一日の食事は少量を5回くらいに分けて生活は普通ではあるが、9月くらいまでは足がしびれたり、11月からは涙がでてきたり等々、副作用があっちこっちに出てそれとの対応に迫られている。少し早く歩く息が上がるなど体力の衰え、体重減を自覚する。癌と闘うという気持ちはない、これからは癌と長く付き合いつつ生きていかなければいけないと思っている。

いま、白馬村で二つの住民運動に事務局としてかかわっている。

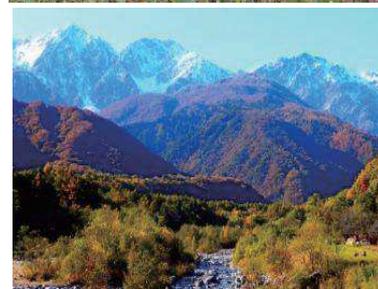
一つは村内の公共交通である。信じられないだろうが白馬村には路線バスもスクールバスも走っていないため3年前に住民団体をつくり、この11月から現在小学生だけであるが村政始まって以来初めてスクールバスを試験運行させるまでになった。多くの保護者は毎日送迎せざるを得なかったため喜びはひとしおである。

もうひとつは、今年の春に突然沸き起こった複合施設としての図書館新設であるが、行政は白馬駅を最適として準備を進めていることだ。子育て世代のお母さんたちが立ち上がった。署名は1週間で約700名集まった（村の人口は9000人弱）。マスコミにも取り上げられ、村議会への（村はJRとの協議を一旦停止し、住民説明会の開催を求める）陳情も採決された。

総選挙は流動的だが、来年4月には村議会選挙。そんなこんなで、病人でありながら、忙しい毎日である。

来週から本格的に雪が降るような予報だ。まだ小さい樹木の雪囲いは終わっていないが、除雪機もそろそろ出さなければいけない。癌宣告直後の6月初めに雪の針ノ木峠（2536m）に登り、その後は八方池や梅池自然園まで2時間程度の軽い山行をただけで今年は終わってしまいそうだ。まだまだ、ゆっくり低山にでもと思いながら、薪づくりなどもあって、春以降になるかなと考えている。

2020/12/10 記 『やまなかま』（2021.1.6）より転載。





金剛山：2021年1月10日投稿者笠井ふみ子（八尾山の会） 前日からの寒波でこの日の気温もマイナス5℃で凄く寒かったです。頂上の樹氷久々に見ましたが凄く綺麗でした。

編集後記

1月12日、昭和史研究で知られた半藤一利さんが亡くなりました。新聞、テレビ等で詳細に報道されていましたが、その中で印象に残った記事・報道を紹介します。①「記事片々（毎日新聞夕刊、1.13）」…冷静に事実積み重ねて紡いだ『昭和史』と、説いた平和。ノンフィクション作家、半藤一利さん逝く。②サンデーモーニング・風を読む（MBS、1.17）…『焼け跡のちかい（大月書店）』で戦争を知らない世代に次のようなメッセージを書き残しています。あのとき（終戦の日）わたしは焼け跡にポツンと立ちながら、この世に「絶対」はないということを思い知らされました。絶対に正義は勝つ、絶対に神風は吹く、絶対に日本は負けない、絶対に自分は人を殺さない、絶対に、絶対に。それまでどれくらい、まわりに絶対があって、自分はその絶対を信じてきたことか。そしてそれはどんなにむなしく自分勝手な信念であったことをあっけらかんとした焼け跡から教わったのです。そのとき以来私は一度と「絶対」ということばを使わない、その心に誓って生きてきました。しかし、いまあえて「絶対」という言葉をつかって、どうしても伝えたい、たったひとつの思いがあります。「戦争だけは絶対にはじめてはいけない」。

（大西清見）

今月も各会より会報を送っていただきました。

安治川山の会ニュース（安治川山の会）、やまなかま（泉州労山）、きたろうニュース（きたろうHC）、にしよど（西淀労山）、ぼんぼん山（高槻）、こもれび通信（山の会こもれび）、山々115号（志峰会）、福岡県連通信、労山おかやま、やまと友の会、京都労山、噴煙（鹿児島労山）、兵庫労山会報、県連ニュース（和歌山労山）

発行日 2021年（令和3年）1月25日 No.420

編集・発行 入澤、笠井、園、高橋、中井、中尾、大西清