

大阪労山ニュース 2021. 12月号No.430



撮影：大見則親 鈴鹿 イブネ・クラシの写真です。緑の絨毯と伊勢湾

もくじ

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1 Voice | 12 - 13 地図とコンパス片手に低山徘徊・2 (大 |
| コロナ禍でも輝こう 女性委員会・近藤あき子 | 阪志峰会・田中芳子) |
| 2 - 4 10 月度理事会議事録報告 | 14 山楽登山の世界 4 4 (OWCC・中川和道) |
| 5 - 6 大坂労山「山の教室」 | 15 近畿ブロック女性委員会交流 報告書 |
| 7 救助隊のページ | 16 // アンケート |
| 8 女性委員会のページ | 18 事故一報用紙 |
| 9 北八ヶ岳・白駒池～高見石&縞枯山 | 19 とっておきの一枚 (Y M C C 川原健一) |
| (泉州労山・大西清見) | 編集後記 |
| 10 - 11 大山北壁 2020 年 3 月の記録その 2 | |
| (OWVV・中川和道) | |

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 B 5・20 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

コロナ禍でも輝こう

2021 年 11 月 女性委員会：近藤あき子

コロナが確認されてから 2 年、紅葉にはまだ少し早い北摂の竜王山で近畿ブロック女性委員会交流集会が無事に開催されました。

昨年度は集会なしで兵庫 手法ヶ原の山行に計 11 名の参加で行われたが、今年度は大阪に兵庫・京都・奈良・和歌山から集まり総勢 36 名での開催となりました。

大阪は新たに加わったメンバーを含め 13 名が参加して、他 8 月に労山に加入されたばかりの新人さん、体調万全で無いなか参加頂いた方など、久しぶりに大勢でにぎやかに集まることができました。

竜王山では 3 班に分かれてマスクをして歩きましたが、途中の宝池寺ではありがたいことにお接待を頂き、展望台ではかすかに雲海も見ることができました。

展望台横の草地で、久々の再会を楽しみつつ食事と交流を楽しむことが出来ました。

山筋講習会

はじめに下山後のストレッチを長めにとって、それからスライド解説・体力測定を行いました。色々なストレッチの仕方を教わり下山後の疲労が楽になったとの声もありました。

山筋ではじっくりと基礎から見直しして終わるころには皆ひたいに汗びっしょり心地よい疲労感と達成感にひたりました。

コロナで思うように体を動かすことが出来ないなか、改めて山筋ゴーゴー体操の効果を実感できました。

久々に近畿ブロックでの集まりに、古い女性委員、新人、若手もチラホラの参加で賑やかな交流が繰り広げられ、大いに楽しんだ集会でした。今後も引続き近畿ブロック女性委員会交流集会で、女性の課題を見つけ、より楽しく事故の無い労山活動が出来ればと思いました。

2021 年 10 月度 理事会議事録報告

日 時：2021 年 10 月 28 日（木）19：00～ ZOOM&事務所

出席 会：事務所：クラブ 3 名、ZOOM：クラブ 15 名 委任状：13 クラブ

常任理事：事務所：7 名（手話通訳含む） ZOOM:5 名

進行：高橋理事長

◆全国連盟関連（大見事務局長）

- ・毎年カレンダーは余る為、今年は注文を OWAF で受け付けて発注します。〆切 11/30
- ・労山登山学校交流会 11/6～7 全国連盟へ 〆切 10/25 別紙
- ・全国課題別講習会「HP 等を活用した組織拡大」10/8 オンライン講習 別紙
- ・全国ハイキングオンライン交流集会 11/27 高橋理事長・砺波常任参加（ZOOM も参加可能）
- ・全国女性委員会編成会議を推進するためのアンケート 各地方連盟へ 別紙

◆近畿ブロック代表者会議（高橋事務局長）

- ・近畿ブロック搬出技術講習会（来年は実施の方向で救助隊で議論・大見さん調整担当）
主管は和歌山と大阪
- ・和歌山県連 今年 8 月に前鬼川で死亡事故、1 年以内に 2 件の死亡事故
12 月に全国連盟事務局長参加で検討学習会を開催する
- ・滋賀県は救助隊解散した
- ・主催者賠償保険・・・大阪から各県連へ紹介して欲しい

◆組織部（浜田副理事長）

- ・全国連盟の課題別講習会「HP を活用した組織拡大」10/8 報告：常任から浜田、大見参加
35 人参加。30 分繋がらず、共有も出来なかった。HP をワードプレスで変更する場合、全国連

盟に申請すると無料でダウンロード出来る。

- ・各会の 11 月末の組織数報告の提出について
毎年 10 クラブが間に合わず個々に聞いている。〆切 12/16（労山ニュース 11 月 P6 記載）
来年に会員数が減少しても、申請した人数分で連盟費を徴収しますので、十分話し合っ
て申請して下さい。
- ・脱退届（AIMA クラブ会員数 4 名）を 10/17 提出

◆自然保護委員会（澤村常任）

- ・ライチョウ・鳥獣の目撃情報の報告があった。9 月に ZOOM での自然保護委員会を開催し
た。全国連盟自然保護委員としてライチョウ目撃情報を環境省「いきものログ」への登録
担当をしている。「後日メールにて報告有り」

◆子どもの冒険学校（大見事務局長）

- ・10/24(日) 秋のハイキング 私市からくろんど池へ 29 名参加
- ・11/28(日) 子どものクッキング教室 吹田市立片山体育館
- ・2022/1/29(土) 冬の子どもの冒険学校 滋賀県大津市 イン谷

◆女性委員会（近藤常任）

- ・近畿ブロック交流集会 11/6～7 山筋ゴーゴー講習会 男性も参加可能（日帰りのみ）
- ・女性委員会へのアンケート（労山ニュース 11 月号 P10 掲載）

◆事務局（大見事務局長）

- 1) 事故事例集 訂正版増刷訂正版は完売増刷。

4/4・160 冊・9/1・160 冊・10/14・160 冊＝合計 480 冊 在庫 100 冊

（志峰会中尾理事）

毎月座学をしている。役にたつ事例集を会員全員に配りより安全をもっと考えて事故のない会にしたい。

- 2) 2022 年 3 月の総会段取りについて

国労会館を予約（日時は 3/13(日)、定員 60 名 総会討議は 12 月から実施

今年の振り返りと来年度に向けて、学校のあり方などフリー参加でブレインストーミングを 11 月行いたい（土曜日の午後など）

- 3) コロナ後の山小屋支援について

NHK 第 1 「山カフェ」によると 7 割を超える山小屋が継続困難。トイレ問題も含め、行政の補助や継続的事業として確立していないところがほとんど。来週から「長野県北アルプストレイルプログラム協力金」が始まる。協力金をお願いする。一口 500 円+アンケート

- 4) 関西の沢登り 吉岡章著 図書割引とりまとめ

税込 2310 円（定価 2100 円）を税込の 20%オフ 1850 円に 10 冊まとめれば送料無料
各会で 10 冊まとまらない場合は、連盟でとりまとめ注文。連盟の各会のポストに配布。
引き続き申し込み募集中

◆平和と登山（大西常任）

第 50 回戦跡ハイキング 和歌山由良町 軍事戦跡巡り&白崎海岸カルスト地形見学

11/20(土)集合：大阪駅前旧モンベル店前 7 時 参加費：4,000 円 〆切 11/6:定員 12 名

申し込み&問合せ：大西清見 080-1460-3884 fwik1887@nifty.com

◆教育遭対部（大見事務局長）

- 1) 事故事例集の勉強会 2 回目 近隣府県連への参加を呼びかける。

11 月中か 12 月初旬に出来るように河野さん・中川さん日程調整をする（疋田さん）

- 2) やぐらの所管

大阪労山の所有から全国連盟の所有に変わったと聞いている。当時関わった方に色々情報を収集しているが曖昧な点が多い。過去の経緯を知ってる方は事務局に連絡下さい。

- 3) 障登 PT(山下常任)

- ・10/6 3) 障登 PT 会議開催。事故事例学習会 PT で行いたい。雪山講習会を開催したい
- ・2 月の講習会。協力していきたい。

- 4) 事故対策会議

先送りしない。関係者と調整をし、なるべく早く開催。近畿ブロックでも呼びかける
5) 今後の予定

- ①雪山連絡会 詳細を疋田+大見で詰める
- ②中級登山学校 10/20 終了式 労山登山学校交流会には副校長出席
- ③初雪及び雪山縦走 11 月にスタッフ研修
- ④技術委員会 11/3 やぐらの水平ビームの強度調査を実施。場合によっては補強工事も
- ⑤2021 年度安全対策基金の配分受付 収支と実施のパンフの提出を 10 月末までに

◆遭難救助資金（林事務局次長）

大阪府勤労者山岳連盟遭難救助資金規約

10/27 理事会で規約の改定案が賛成多数で承認されました。

改訂された規約は <https://owaf.aikotoba.jp/sonankyujoshikin.pdf> にあります。

今後、現在、一般会計から支出している遭難関連予算を、当該遭難救助資金から支出する予算案を建て、総会で承認を得たい。

また、前回理事会で提案のあった当該規約改正を理事会決議から総会決議に変更することや、現状にそぐわない規定の改正を行いたい。

記：笠井

来月の理事会は 11 月 25 日（木）19 時～

大阪労山「山の教室」

緊急事態宣言やまん延防止等重点措置のため大幅に予定が変更になっております。ご注意ください。実技や事務所でしかできない座学は延期、リモートでも開催可能な講座は実施の方向で進んでいます。受講履歴は事務局で管理されていますので、各会の中で受講履歴の把握等が必要であれば下記アドレスに遠慮なくお申し付けください。

kyouikusoutai@osaka-rousan.com

◆今年度日程

2021年度 大阪労山「山の教室」							
日付		科目	種別	主講師	主担当	受講料	定員
4月20日	(火)	パーティー論リーダー論 入門編	リモート	中川和道	三宅康文	¥500	—
6月3日	(木)	応急手当 入門編	座学	柳川憲一	木村治朗	中止	
6月10日	(木)	高層天気図の基礎	リモート	高田和孝	山本賢治	¥500	—
6月15日	(火)	遭難事例研究（無雪期） 入門編	リモート	中川和道	疋田吉継	¥500	—
6月23日	(水)	気象情報の見方 気象学の基礎知識から解説する	リモート	河野仁	高田和孝	¥500	—
6月30日	(水)	夏山登山と気象 入門編	座学	山本賢治	高田和孝	¥500	12
7月13日	(火)	遭難事例研究（無雪期） 実用編	リモート	中川和道	疋田吉継	¥1,000	6
9月2日	(木)	岩登りの確保 入門編	座学	中川和道	木村治朗	中止	
9月5日	(日)	岩登りの確保 入門編	実技	中川和道	木村治朗	中止	
10月1日	(金)	ハイキングレスキュー 入門編	座学	日高博	木村治朗	¥500	12
10月3日	(日)	ハイキングレスキュー 入門編	実技	日高博	木村治朗	¥1,000	12
10月5日	(火)	パーティー論リーダー論 入門編	リモート	中川和道	三宅康文	¥500	—
10月26日	(火)	ハイキングレスキュー リーダー編	座学	日高博	木村治朗	¥1,000	10
10月27日	(水)	冬山登山と気象 入門編	リモート	山本賢治	高田和孝	¥500	—
10月31日	(日)	ハイキングレスキュー リーダー編	実技	日高博	木村治朗	¥1,000	10
11月6日	(土)	地形図の読み方 入門編	座学	脇阪	西本良夫	¥1,000	12
11月7日	(日)	地形図の読み方 入門編	実技	脇阪	西本良夫	¥1,000	12
11月6日	(土)	地形図の読み方 実用初級編	座学	脇阪	西本良夫	中止	
11月7日	(日)	地形図の読み方 実用初級編	実技	脇阪	西本良夫	中止	
11月16日	(火)	遭難事例研究（積雪期） 入門編	リモート	中川和道	疋田吉継	¥500	—
11月24日	(水)	地球温暖化による異常気象と 自然エネルギーによる対策	リモート	河野仁	高田和孝	¥500	—
12月8日	(水)	数値予報天気図の種類と読み方	リモート	高田和孝	山本賢治	¥500	—
12月14日	(火)	遭難事例研究（積雪期） 実用編	座学	中川和道	疋田吉継	¥1,000	6
1月18日	(火)	応急手当2	座学	中川和道	木村治朗	¥500	12

◆12月の講座

数値予報天気図の種類と読み方

日時：12/8（水）19:30～21:00

場所：リモート講座（Zoom 利用）

費用：500 円

申込：<https://ws.formzu.net/dist/S91578159/>（11 月から）



現在の天気予報はコンピュータで数値的に計算した結果を基にしており、その計算結果を図示化した天気図を「数値予報天気図」といいます。気象庁等からいろんな種類のものが発表されていますので、その中から登山に役立つものを取り上げて解説します。受講レベルの目安は、「高層天気図の基礎」を受講した人（未受講だが同レベルの人）、高層天気図の予想図の知識を得たい人、を想定しています。

遭難事例研究（積雪期）実用編

日時：12/14（火）19:30～21:00

場所：リモート講座（Zoom 利用）

費用：1,000 円

申込：<https://ws.formzu.net/dist/S78976992/>（11 月から）



1. 事故が起きた時、労山大阪府連の仲間たちは、どこにまず連絡し、どのように行動して対処してきたのでしょうか？今回は、労山大阪府連救助隊の結成の契機となった 1974 年 3 月 23 日と 25 日の、鹿島槍ヶ岳赤岩尾根での雪崩による二重遭難について学びます。当時の関係者もお招きして[文献 1]をもとにこの事故の分析をあらためて行い、再発防止を学び考えていきます。受講希望者で[文献 1]をご希望の方はお申し出下さい。
2. 実用編として短時間で、事故のツリー分析の実習をします。[文献 2]学習院大学山岳部 2015 年 2 月 9 日阿弥陀岳事故の教訓を深く学ぶため、経過報告書[文献 2]を会場で実際に読みながら、講師中川といっしょに、ツリー分析図を作りましょう。ていねいに手ほどきしますので、初めての方もご参加下さい。ツリー分析の見本として、6/18 この講座の入門編で紹介した北岳での滑落遭難のツリー分析図を下図に示します。

[文献 1]大阪府勤労者山岳連盟『鹿島槍ヶ岳赤岩尾根遭難報告』PDF 文書をご請求下さい。

[文献 2]野村仁・学習院輔仁会山岳部(協力)『学習院大学山岳部、阿弥陀岳遭難事故の概要』でネット検索。ダウンロード可。

<救助隊のページ>

大阪労山の会員の皆様

大阪労山救助隊の 2022 年雪山搬出訓練のお知らせです。

***** 雪山搬出訓練のご案内 *****

日 時 : 2022 年 1 月 23 日 (日) 8:00~14:00 頃

集合場所及び前泊場所: 正面谷のトイレ付近 (イン谷口上部) の駐車スペース

内 容 : 雪崩事故発生時のビーコンを使った埋没者の捜索方法・掘り出しと搬出。その他の訓練を予定。

参加対象 : 救助隊員に限りません。労山会員ならどなたでも参加できます。
ただし、参加内容につきましては経験・技量に応じてこちらで判断させていただきます。

注意事項 : 自己の安全を確保できる方に限ります。訓練中の怪我は、自己責任となります。ご了解の上ご参加願います。
ビーコンの操作方法はお教えしません。操作方法は事前に習得しておいてください。
コロナウィルス感染症の流行状況により訓練が中止となる可能性もあります。

持ち物 : 12 本爪アイゼン、ビーコン、スコップ、ゾンデ棒、スノーソー (刃先 30 cm の所にテープで印をつけておく)、ハーネス、ヘルメット、ピッケル or ストック、冬山装備一般、登攀装備、可能な方は無線機をお願いします。宿泊する方は宿泊道具など。
※訓練用のシートが不足しています。不要なテント、ツェルトの寄付も募ります。

申し込み先 : 1 月 15 日までに下記内容を記載のうえご連絡ください。
メールアドレス : owaf.rescue@gmail.com
メールの件名 : 「雪山搬出訓練参加」
内容 : 氏名・所属会・連絡先・住所・生年月日・血液型・緊急連絡先

※1 月 22 日(土)は、救助隊員対象の雪山救助訓練を行いますので、救助隊員の方はあわせてご参加下さい。詳細は追って案内致します。(コロナ対策: テント持参をお願いしています)

雪山搬出訓練担当: 松本、近藤

▲ △ 女性委員会 ページ △ ▲

2021 年 11 月 12 日(金)

近畿ブロック交流集会無事終わる



日時:11 月 6～7 日(土/日)

参加者:36 名(内大阪 13 名)

“コロナ禍でも輝こう”をテーマに沢山の参加を得た。毎年府県連盟持ち回りで担当を決め実施している。今年は大阪が担当で半年前からコロナ禍での準備中も不安を抱きながらだったがコロナも落ち着き当日も天気にも恵まれ開催することが出来た。

当日は、開催の挨拶、準備体操をして竜王山へ。ゆっくりハイキングを楽しみ、午後下山してから各府県連の近況報告、全国のアンケート等について時間の許す限り交流を行った。

山筋ゴーゴー体操講習会は石田先生を講師に、スライドに沿って座学、ストレッチも長めにした実技は、参加者の皆が楽しそうに真剣に生き生きと取り組んでいたのが印象的であった。

夜の交流会はコロナの関係で出来ませんでした、代わりにリッチな夕食を参加者で舌鼓・・・美味しく楽しい一時を共有した。

翌日は 3 班に分かれてバスの時間に合わせて短いハイキングを楽しんだ。 アンケートは 35/35 回収することが出来た。



***第 26 回女性のための登山教室**

第 26 回女性のための登山教室に向けて只今準備中

2022 年 3 月 17 日(木)第 1 回座学

募集人数 15 名

12 月上旬チラシが出来上がります・・・

北八ヶ岳・白駒池～高見石＆縞枯山

泉州労山 大西清見

日程 2021 年 10 月 10 日(日)曇り 高石＝名神・中央自動車道＝諏訪南 IC＝麦草峠…白駒池…高見石、高見石小屋(泊)

11 日(月)晴れ 高見石小屋 7:05…丸山…麦草峠 8:35…茶臼山 9:50…縞枯山 11:20…麦草峠 12:37＝帰阪

参加者 大西清見・鈴木均(大町労山、11 日に合流)、他同行者 2 名

泉州労山山仲間夫妻、鈴木さん(泉州労山・大町労山)の 4 名で北八ヶ岳に行ってきました。全八ヶ岳縦走路で残された山域は縞枯山のみ、縞枯れ現象のことも少し触れてみたかったので、今回の北八ヶ岳行は格別な想いがありました。また、何度か山行の休憩時に利用させていただいた高見石小屋にも一度は泊まってみたいと思いました。

高石から名神・中央自動車道を経て麦草峠へ、麦草峠から白駒池へは針葉樹林帯に苔の日本庭園のような中を歩いていきます。湖畔に紅葉は残っていましたが、今年は少し遅かったという雰囲気でした。午後 4 時頃に前面に気持ちのいいテラスがある高見石小屋に到着、チェックイン、宿泊は総勢 12 名で多くは若い女性の登山者でした。山小屋のスタッフは若い二人、食事も手造りの大ハンバーグで好評でした。夜には支配人の方がスライド使って星々の解説、ベランダからきらめく夜空の惑星や恒星を説明してくださいました。星空は空気の澄んだ 10 月～11 月が一番美しく眺められるそうです。此の夜のメインは「夏の大三角形」、その一つがこと座のベガ、こと座で最も明るい恒星です。地球からベガまでの距離は何と 25 光年とか、今見ているベガの光は…と考えてみると、宇宙はスケールが大きいですね。

11 日は麦草峠で白馬村の鈴木さんと合流、麦草峠～茶臼山～縞枯山を往復しました。茶臼山直下の急登が厳しく、往復は山と高原地図のコースタイムの 1.5 倍ほどかかりました。それでも横尾山で鍛えておられる同行者夫妻や鈴木さんは私以上に元気でした。茶臼山は樹林の中なので眺望はありませんが、茶臼山から 5 分の展望台では素晴らしいパノラマが待っていました。厳しい茶臼山直下の頑張りの、いつも経験するご褒美です。この日は快晴、展望台からは八ヶ岳全縦走路の山々、南アルプスはオペリウスの鳳凰三山から甲斐駒ヶ岳、中央アルプスに御嶽山、北アルプスは焼岳から穂高岳・槍ヶ岳とフォッサマグナの山脈を総なめでした。みんな展望台に釘付けですが、景観が壮大過ぎてデジカメのシャッターに苦心したようです。



茶臼山展望台から見る縞枯山方面



縞枯山の中を歩くと…



縞枯山への展望台にて

縞枯山の縞枯れ現象は茶臼山の展望台から展望することができます(写真左)。縞枯山は針葉樹林(シラビソ林など)が帯状に枯れ、斜面上に何列も白い縞ができる「縞枯れ現象」です。縞枯れの内部を見ると、枯れた木が以外に細くなっていました。しかし、上の木が枯れると、林床で我慢していた幼樹がどんどん伸び始めます(写真中)。この幼樹はやがて成長して森はすぐに復活してくる、という訳ですね。この現象で共通していえるのは亜高山帯の常緑針葉樹林であること、湿潤寒冷地の南斜面であることなどですが、この特異な景観を生むのに常風が関与することは確からしいが、真の原因はまだわかっていないそうです。またこのような探求をしたい、と思い帰阪したのでした。

大山北壁 2020 年 3 月の記録 その2

冬アルパインクライミングの再開をめざして

OWCC 中川和道 20211020

(11 月号からつづく)

11:00 元谷小屋着。陽射しは時々あるが、頂上付近には雲がまとわりつき、ごうごうと風の音が聞こえる。強風のような。本日は登りたくない。12:20 取付きの偵察に行く。別山バットレス中央稜は、雪一色ではなく、ブッシュが黒々と見えている(写真参照)。まあ、豪雪で登れないよりはましのような。元谷にちょろちょろ水流発見。ありがたく給水した。13:10 小屋に戻る。



5 ピッチ目を登る杉川さん

3/21 土 5:15 起床。晴 +5℃！風やや強く、暖かい！

6:55 小屋発。北アルプスは大荒れだが、大山は天気
が良すぎる。穂高なら良かったのかとも思うが、今さ
ら、どうにもならない。本日はこの別山バットレス中

央稜を満喫しようと気持ちを集中し直した。小屋の前では土が少し凍っている。ぎりぎり 0℃く
らいまでは冷えたのだろう。昨日の偵察のさいつけたトレースをたどり、ひざくらいの雪の斜面
を登って、別山バットレス中央稜の取付きに到着。

9:08 杉川さんリードで登攀開始。下から見上げた感触よりも雪は少ない。何と、岩くずとブ
ッシュの尾根だ。ああ、がっくりだ。ブッシュの枝をつかみ、かすかな雪を踏みしめ、つるべで
ピッチを進める。左手に弥山東稜、弥山西稜を登るパーティーがいて、コールがよく聞こえる。杉
川さんによれば「この雪壁、もう、ムリー！」などと声をかけあっていたそうだ。彼らの雪稜は
何とも美しく、中川にはうらやましく思えた。隣の芝生は青く見えるって、これもその事例です
か？と 2 人はぼやきあった。時々強い風が吹くものの日射しは強く、何と 9℃になった。目出帽
はもはや不要だ。こりゃ、冬山じゃない！

11:30、さあ、7 ピッチ目の核心部だ。大岩が積み
重なった中央にややかぶった垂壁があり、IV級のムー
ブがあるはずだった。ところが、ない。核心部の大岩
ハングは全面的に崩落し、灰色の真新しい岩肌が一面
に覆いかぶさっていた(写真)。傾斜が強すぎるうえに
あきらかに脆そうだ。何ということだ、あの核心部が

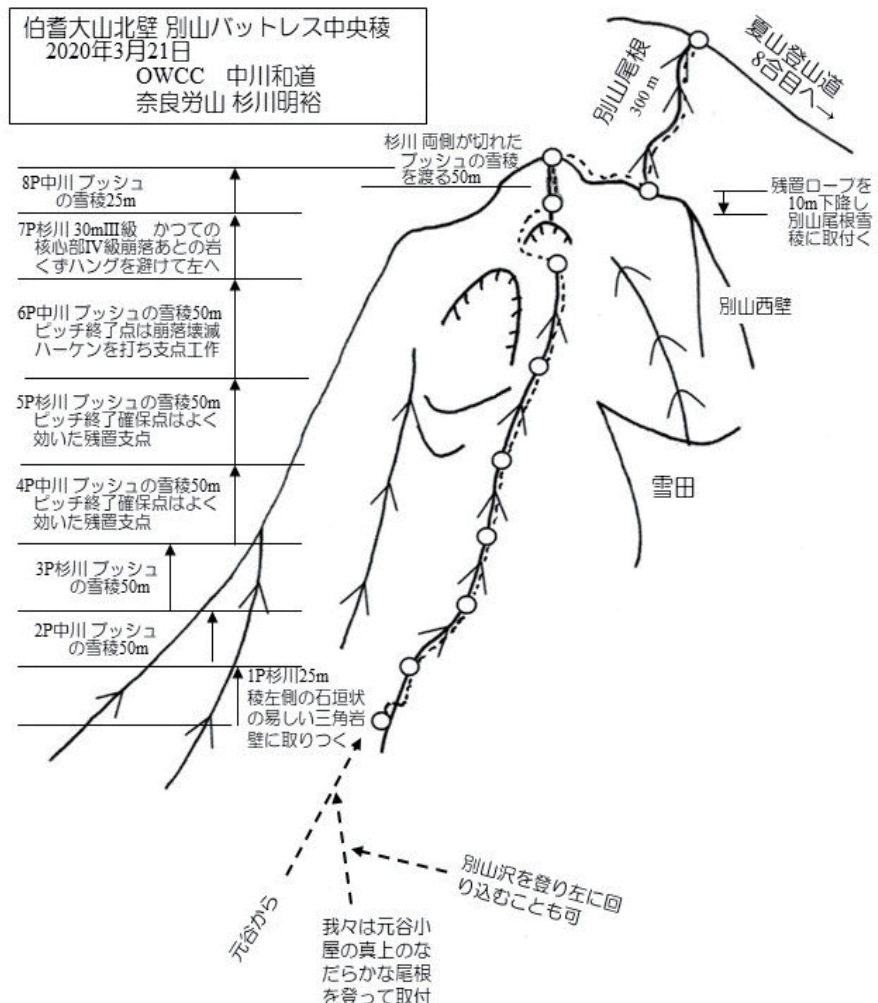


核心部は崩落消滅していた

崩落し消滅していたのである。リードの杉川さんはこれをかわして左に登り、ピッチを切る。あとを継いだ中川が別山の頂上に出て核心部は終了。ここからナイフリッジをたどり、少し懸垂気味に下って主稜線へと別山尾根をたどる(ルート図参照)。15:20 主稜線の夏山登山道に合流し、登攀終了。思いっきり休憩をとる。

稜線を下る。元気な杉川さんとは対照的に、老クライマー中川はよれよれだ。17:00 元谷小屋着。ここで2人は気を取り直し、本日中に帰宅してしまおうと決意した。急いで片付け、17:30 小屋発、18:20 駐車場まで下る。帰り道、風呂に入り、夕食を食べ、3/20 のうちに何とか帰宅を果たした。杉川さんとは、これでまた、クライミングの深い仲になった。

22年には剣岳、滝谷を訪ねたい。21年8月地震の傷が深くないことを祈って、ゆっくり登ろうと思う。



[注 1]大阪労山ニュース 2019 年 4 月号の岡林絵里香さんの山行記録では、核心部がまだ存在していたのだろうか、いつ崩壊したのだろうか? 写真照合などで突き詰めていきます。今後登る人は、ショックを受けないようにと願っています。

地図とコンパス片手に低山徘徊（２）

大坂志峰会 田中 芳子

* 『山々 No.116 (2021.6)』より転載

(注) この原稿は2020年11月以降の記録です。

11月30日 甘南備山（221m）

コース： JR 松井山手（10：00）～虚空蔵谷～電波塔～三角点～甘南備神社（山頂）
～ 芝生広場～一休寺～近鉄新田辺駅（15：00）

参加者： M田さんとT田さん（ブナ山の会）・田中

何度か計画流れして実現した低山。“今日のハイライトは虚空蔵谷よ！”と楽し気に言う二人と、松井山手をスタートする。地図を見ながら、歩くこと数十分で、虚空蔵谷に続くと思われる川のところに来る。地図と地形を見比べながら、“ここしかないよね～”と三人の考えが一致したところで、橋の手前のあぜ道を山に向かって進む。池の手前のコンクリートの壁をよじ登り、沢山ある踏みあ 虚空蔵山周辺地形図 とを、行きつ戻りつしながら、池の淵に沿って進んでいく。木の根っこや岩が湿っていて、神経を使いながら登っていくと虚空蔵堂に出た。掲示板には、虚空蔵谷は日照りが続いても、水が枯れることがない 5mの滝があると書かれている。お堂を少し戻って、谷に沿って進んでいくと 5mの滝があった。水量は少ないが、岩は苔むして滑りやすい。倒木が多く跨いだり、潜り抜けたりしながら進んでいくと 2mほどの小さな滝もあった。そのうち、谷幅も狭くなり、頭上に送電線を見送り、さらに進んでいくと朽ちかけた丸太橋のところに出た。そこから、容易に左の尾根に上がり込み、小休止。ここで今日の読図ハイライトは終了です。案外、面白い谷でした。サラサラと落葉を踏みしめながら、歩きやすい尾根道も、派生した小さな尾根や谷、送電線、鉄塔、三角点など一つ一つ現在地を確認しながら、神南備神社のピークを踏み、里山独特のたくさんある小道をショートカットしながら、芝生広場まで下山。芝生広場でコーヒータイムをとる。そのあとは大型バスから降りた沢山の観光客で賑わう一休寺を横目に見ながら、近鉄 新田辺駅に急ぐ。15：10の電車で帰宅。

(注) きくだし橋の手前の鎖を跨いであぜ道に入る。鉄塔、三角点、送電線などの人工物は格好の現在地確認物

12月7日 矢田丘陵ミニハイク パート1

コース： 足湯～読図～矢田丘陵ハイキング道～読図～三角点～東山駅

参加者： 会友の神さん、宮崎さんと田中

10：30足湯に集合。神さんが昨日歩いて見つけた道を行きませんか？と提案してくれたのでその道を行ってみることにした。ところが、その道の入り口が見つからず、20分近く足湯周辺をウロウロ。“神さ～ん、どうしたの？・・・大丈夫？？” やっと、見つけて歩き出したけど、しばらく現在地が特定できない。田んぼの横の鉄塔、そして送電線の方角（角度）がわかるところにきて、やっと現在地を確認できた。ハイキング道に出て矢田峠を過ぎ、東山方面の三角点（329・7）に行くつもりが、違う尾根に入り込んでし

まい引き返す。危険はなさそうななだらかな尾根に藪漕ぎ覚悟で突っ込んでいく。藪漕ぎも楽しい！！と二人。三角点のある鉄塔が見えてきたので、確認しに行く。三角点を見つければ現在地を特定できるので、これも地図読みの楽しみの一つです。今日はここまでとして、東山駅のほうに下山。途中、登山道の脇に“登夢相屋”なる小屋があった。ドアを開けてみるとフライパンや鍋、部屋の真ん中には囲炉裏もある。“ご自由にお使いください”とも。小屋の横にはお風呂もあったが、水はどうするのだろうか？夢追い人の隠れ家かな？生駒山が見渡せるいい場所でした。（注）初めての道を歩く時は、時々振り返って後ろの景色をインプットすること。

（注）初めに地図で先読みしておく、間違いに早く気づきリカバリーできる。

12 月 14 日 矢田丘陵ミニハイク パートⅡ

コース：足湯～室木峠～矢田峠～国見台展望台～松尾山（三角点）～松尾湿原～読図～平群駅

参加者：会友の宮崎さん、神さんと田中

足湯 9:15 集合。今日も神さんの提案で、松尾湿原から平群までの間の地図には線のない谷筋を行ってみたいということで、行くことになった。前半はハイキング道を歩き、松尾山の三角点を確認してから、来た道を少し戻る。湿原に入る分岐でお昼を食べながら、地図で間違いやすい箇所をしっかりとマークする。先読みが出来ていると、その場所にきた時に迷わずに予定の谷に降りることができる。テープがあっても 100 パーセント当てにしていけない。必ずコンパスで方向を確認すること。谷筋を左岸に渡ったり、右岸に渡ったり、少し高巻きしながらも迷わず、平群町に下山。結構な谷で面白いルートでした。読図って楽しい！！平群駅には 13 時 45 分着。

（注）テープに導かれて行くと、法隆寺方面（白石畑）に行ってしまうので注意

東京オリンピック：登山道の事故防止を思いました

OWCC 中川和道 20211114

東京五輪 2020+1 では無観客という名目の立入禁止令。コロナ大感染のなかでスポーツの祭典というシュールな光景だった。大歓声の中で思わぬ境地に挑むはずのアスリートたちには本当に申し訳なく、64 年の東京五輪と同じく秋に開会をとの声もあったのに、本当に残念だ。もっと早く反対表明しておけばよかった。

皆さまとおそらく同じく、中川もスポーツクライミングの初競技にまず熱中した。梶崎智亜選手が優勝最有力候補とあって NHK は 8/6 夕刻の解説者に大場美和を迎えた。スポーツクライマーの方々は彼女の動静に詳しくだろうが、アルパインクライマーの末席からもこぼれ落ちつつある中川には、彼女は久しぶりで新鮮だった。「智亜スキップがうまくいなくて・・・」、そのとおりだった。それまでのスピード種目とは一線を画する新しい攻め方を開発されたご本人だから、行くと思っていたのだが。パリ五輪では種目変更があるとのことで、楽しみである。大場美和の超人気動画「遅刻しそうな女子高生の最終手段とは」[1]を今回また見た。2015 年夏、大学で教授たちや学生たちにわっと囲まれたものだ。「ロープなしで登っていいんですか？」いや、ロープをつけて約 20 回トライの撮影だったのですよ[1]。

印象に残った 2 つ目は、マラソンの走法。大迫傑選手やアフリカ勢が「フォアフット走法」[2]で走った。この走法で設楽悠太選手が 2018 年 2 月に日本新を 16 年ぶりに更新し、続いて大迫傑選手も日本新を再び更新した。すごい。特殊な鍛え方が必要とされるものの、つま先で走るのひざなどに衝撃が伝わりにくいという。

これを知った中川にはっとひらめいたのは、「登山道下山中の事故を減らす歩行技術の開発」プロジェクトだ。本や論文を何冊も読んでみたところ、「山では、後ろ足を蹴り出してはいけない。足裏全体をそっとおろす」という記述は多いものの、「下りではつま先から降ろす」というものもあり、歩行技術の混乱に頭が痛い毎日だったからだ。山本正嘉さん[3]たちが言うとおり、平地歩行と登山は全く違う。石田良恵先生たちと研究を始めようとしているが、道は長そうである。誰か、研究に参画してみませんか？

3 つ目はスケートボード。女子の種目は指導も指導者もない、まだ黎明期そのもの。クライミングでも、ラバーソールが登場した当時は、指導も指導者もなかった。岩場で、ああでもない、こうでもない、と互いにトライを交流しあったあの状況を思い出した。パリ五輪では、管理されたスポーツになっていくのかなあ・・・。

文献[1]「CLIMBING-NET 2015 年 9 月 3 日 ニュース」で検索するとヒットする。あの超人気 CM 動画の一部は <https://www.youtube.com/watch?v=xHq0UGsRhYo> で今も見ることができる。

[2] NHK 2021/11/08、2018 年の記事は <https://www3.nhk.or.jp/sports/story/2690/>

[3] 山本正嘉「登山の運動生理学とトレーニング学」東京新聞 2016 年、p46-48。

山筋ゴーゴー体操 活動報告書

年 月 日 時間	参加者 19 名 山筋参加者の年齢（平均 ○歳）
2021/11/6(土) 15:00～18:00	新規参加者 16 名 サポーター 19 名
実施場所： 茨木市 竜王山荘 和室	
実施要項： 近畿ブロック女性委員会交流集会 “コロナ禍でも輝こう（この中で山筋ゴーゴー体操講習）”	
実施内容： 講師：石田先生（ウエルネススポーツ大学教授） テーマ： コロナ禍ト加齢による筋力低下予防改善する 15:00～ 開催の挨拶・講師紹介 15:15～ プロジェクターを使用してスライドによる講義 ・加齢による筋量の減少、登山時の事故、転倒、怪我を減らすには ・筋肉の必要性・重要性、その為のトレーニングについて 15:50～ 休憩 16:00～ 山で必要なストレッチ（今回は座位が中心で実施） 16:20～ 椅子の立ち上り測定で脚力のチェック、サポーターが活躍 16:40～ 山筋ゴーゴー体操受講者が、各 6 種目の正しい実技ができているかどうか サポーター全員がフォローした。 17:20～ DVD を見ながら全種目を通して実施 17:45～ ストレッチ 18:00～ 終了・後片付け	
次回に向けて ☆ 良かったところ 多くのサポーターは新人や廻りの方々へのチェックを行い、スムーズな技術の習得に役立った ☆ 反省点・改善点 サポーターによって、ストップウォッチの扱いに不慣れな者も居り、再度学びトレーニングの必要性を感じた	
役割分担（山筋体操の実施・フォームのチェック） 代表サポーターは、前に出て見本を示しつつ参加者のフォームチェック 他のサポーターは、各人周囲の参加者が正しいフォームで運動しているかチェック修正	
山筋冊子： 今回の山筋講習参加者は大阪労山に全員分の買い置き在庫が有りそれを使用した。 次回からは新しいものを使用したい。	

報告者：大阪労山・白峰山の会近藤和代

1、この講習会を何で知りましたか？

- ① 県連から (18)
- ② 所属会から (8)
- ③ その他（女性委員会） (8)

2、石田先生の講義はどうでしたか？

- ① 分りやすい (32)
- ② 難しい
- ③ その他

3、石田先生の実技講習はどうでしたか？

- ① よく分かった (32)
- ② 難しかった (1)
- ③ その他

4、山筋ゴーゴー体操をやってみて

- ① きつい (5)
- ② 何とかついて行けた (25)
- ③ きつくない (4)

5、サポーターについて

- ① 良く面倒を見てくれた (23)
- ② もう少し丁寧に (3)

6、この筋力運動は登山に役立つと思いますか？

- ① 役だつと思う (33)
- ② 役に立たないと思う (1)

7、サポーター養成講座について

- ① 機会があれば受けたい (10)
- ② 受けたくない (1)
- ③ 既に受講済み (19)

* 受けたくない人のコメント・・・壮年だから若い人にやって欲しい

8, 今日の感想・要望・何でも

- * 皆が楽しく講習会は良かった
- * ゴーゴー体操また続けようと思う
- * 長いコロナ禍で鈍った身体に「カツ」を入れて貰った気がする
- * 総合的で滑らかな流れで充実した講習会でした。
- * 毎日実行していかないといけないと改めて思いました。
- * これを機会にもっと山筋ゴーゴー体操をしないといけないなと思いました。
- * 長く続けることが大切だと分かった。
- * 毎回コツコツと続けないといけないなと思いました。
- * 筋力運動が山を長く続けるためには、いかに大切であることがよく分かった。
- * 先生の講義充分聞けた感じがしました。
- * お話はとても参考になり山筋体操をしっかり実施し山に登りたいと思います。
- * 元気を頂ける講習でした。
- * 山筋ゴーゴー体操も更によく理解できました。
- * 先生の分かりやすい指導でストレッチから筋トレ最後のクールダウンまで良くわかった。 サポーターとして指導をもっと積極的に出来れば良かった。
- * 自分は足が強いと思っていたけど・・・まったくでした。これからは自分の為に頑張ろう！
- * 一つ一つ丁寧に体操をすると筋肉痛になるくらいキツイので、山で怪我をしない為には頑張って続けて行きたいと思います。
- * 今回山行後であったので、ストレッチが充実していて良かった。
- * 2019年12月にサポーター養成講座を受けた。その時の復習になった。実技もガッツリだったがストレッチも行ってよかった。
- * 楽しくみんなで顔合わせをしながら出来たのが何より良かったです。
- * 山の筋力は山でしか作れないと思っていたが、日々の積み重ね、日常の中で山筋ゴーゴー体操は、どんな時にでも取り入れられる。継続できると思った。先生のお話は説得力が有り、何より凛としたカッコよさに憧れます。
- * 先生の座学も実技も改めて復習も兼ねて勉強になった山筋ゴーゴー体操頑張っ
ていつまでも山へ登りたい。
- * 改めて継続しなければと痛感。
多種のストレッチの指導で体全体を動かした爽快感と少しキツさを感じた。

労山基金運営委員会 宛

事故一報

提出日 20 年 月 日

提出者 会員番号 :

氏名 :

地方連盟 勤労者山岳連盟

団体名 : _____ 団体番号 : _____

フリガナ

事故者氏名 : _____ 会員番号 7 桁 :

年齢 : _____ 歳 性別 : _____

労山基金登録口数 : _____ 口

事故発生日時 : (西暦) 20 年 月 日 時 分 積雪期 / 無雪期

事故発生場所 山域 : _____ 都道府県 : _____

山名 : _____ (標高 : _____ m)

場所 : _____

山行の形態 : 無雪期登山 積雪期登山 登攀 冬季登攀 沢登り 氷瀑 人工壁 山スキー
クロスカントリースキー スノーボード 海外トレッキング 海外登山 訓練

事故の原因 : 転・滑落 転倒 落石(落水) 道迷い 病気 凍傷 高度障害 火傷 落雷
雪崩 虫・動植物 荒天 その他 ()

パーティー人数 : _____ 人

救助捜索費 : ☐あり ☐なし (どちらかにチェックを付けて下さい)

事故の状況 : _____

傷病名 : _____

交付の申請を : ☐する ☐しない ☐未定

交付申請書の送付先 : ☐基金担当者 ☐パーティーリーダー ☐会・クラブ代表者 ☐その他

送付先

会員番号 _____ 氏名 _____ TEL _____

住所 〒 _____

★交付申請は、事故一報が**事故発生日から30日以内**に運営委員会に届いていなければなりません。時効で交付資格を失わない為に、いま症状が現れていなくても、また交付の申請をするか判明しない時でも、事故発生の報告をしましょう。FAX 03-3235-4324 メール kikin@jwaf.jp

★事故一報と共に会に提出し受理された山行計画書のコピーを添付して下さい。

〒162-0814 東京都新宿区新小川町 5-24 労山基金運営委員会 フリーダイヤル 0120-44-2742(平日 10~18 時)

この用紙は日本勤労者山岳連盟のHP「労山基金」から「各種申請書」をクリックで事故一報用紙をダウンロードできます。そこには事故一報送信フォームもありますので直接送信もできます。

大阪労山へも F A X もしくは右記のアドレス宛に送信ください。RXR00152@nifty.ne.jp

とっておきの1枚 YMCC 川原健一



大阪に就職して昼は仕事、夜は大学、土日は六甲でトレーニング（主に歩荷稼業）、遠慮がちに有休をとって遠くの山に出かけました。写真は大学Ⅱ部のWV部で南アルプスを登った1974年夏の写真。茶臼岳から上河内岳へ向かう途中。6人パーティの2番目を歩く新人の私は写真ではトップに写っています。新人が一番多く荷を持たされたのでキスリングも一番大きい。3番手の人はキスリングに入りきらない大鍋を背負っています。バンカラの臭いがまだ少し残っています。遠くに見えるのは聖岳の稜線でしょうか。懐かしい一枚です。

編集後記

毎日新聞夕刊に近時片々というコラムがあります。多くはその日その頃の出来事などを風刺的に挙げられているのですが、一週間前は二人の日本人若者の活躍が掲載されていました。二人に共通していることは、素直な性格に地味な日々の努力です。「50以上の質問はぐらかさず、丁寧に対応。前首相にも見てほしかった。大谷翔平選手、帰国後の記者会見」「こちらと違う景色はまだ遠い、と謙虚に。揮毫（きごう）昇龍掲げた藤井聡太竜王」。さわやかな二人の青年、今後の活躍が楽しみです。（大西）

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）、ぼんぽん山（高槻）、こもれば通信（（山の会こもれば）、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）11月22日 No.439

編集・発行 入澤、笠井、園、高橋、中井、中尾、大西清