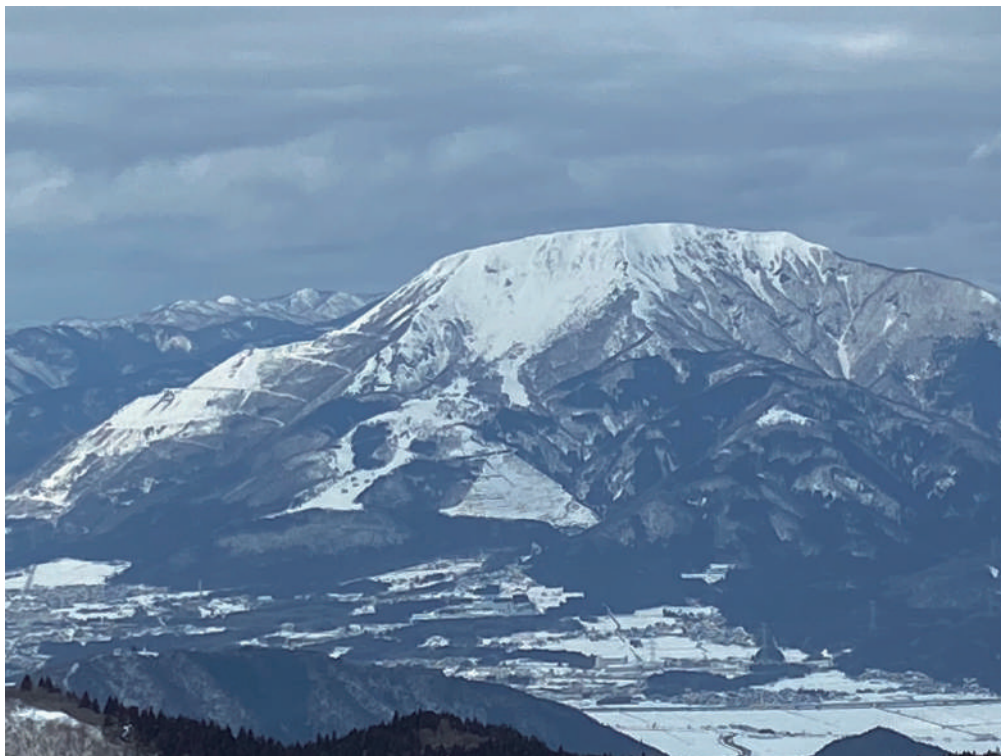


大阪労山ニュース 2022. 3月号No.433



鈴鹿山系霊仙山から見た伊吹山 撮影：下窪義文 撮影日時：2020年2月12日

もくじ

目次

- 1 Voice 大坂労山事務局長：大見則親
- 2－3 2022年1月度理事会議事録報告
- 4 2022年度大阪労山「山の教室」
- 5 第20回事事故対策会議にご参加ください
- 6 第41回近畿ブロック搬出技術講習会のご案内
- 7－8 女性委員会のページ
- 9 山楽登山の世界 47 OWCC・中川和道
- 10 事故一報（提出用書類）
- 11 とっておきの一枚 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・12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

2022年は 山登りできるうれしさを感じる年に！

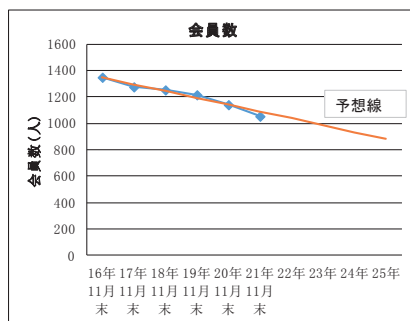
2022年は停滞した登山活動を再建できる年と信じています。登山技術も変化しています。再開に向けて下記2点積極的に取り組みましょう

- 1) 山登りに必要な基本的な体力をつける
- 2) 読図やセルフレスキューなど基本的な技術を再勉強する

特にベテランの方は、上記2点が疎かになってしまうのではと心配しています。

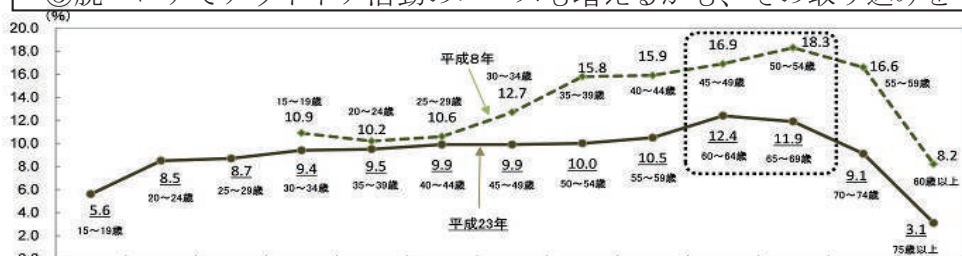
次に大阪労山の会員数について説明します。ここ2年での減少は大きく、あと5年で800人を下回ると予想されます。年-3.9%の減少率です。

おもしろいデータがあります。H8とH23を比べ、世代の何%が山に行くのかという統計です。H8年は、30～39歳の世代で登山活動を始めていますが、H23年はその傾向が見られません。



活発だった40代50代も15年たつと1/3が登山をやめていく事がわかります。60代以上に限ると62%がやめていきます。この減少率は年-4.1%です。まさに大阪労山の減少率です。そこで提案です

- ①30～39歳の世代への呼びかけ
- ②60歳以上が魅力を感じる会活動
- ③脱コロナでアウトドア活動のニーズも増えるかも、その取り込みを



「平成28年社会生活基本調査結果」(H28年8月10日総務省統計Topics96)

ついでに山岳事故と交通事故を比較し、登山は1桁安全と言う事がわかりました。
 登山事故率 0.03% (2697人/970万人；R2 警察庁資料とH28総務省資料)
 交通事故率 0.37% (30万5425件/8249万台；R3 交通事故総合分析センタ)
 ∴登山は、健康増進や社会的負担も減少させる国全体のメリットと言えます。

2022 年 1 月度 理事会議事録報告

日 時：2022 年 1 月 27 日（木）19：00～ ZOOM&事務所
出席 会：事務所：クラブ 2 名、ZOOM：クラブ 13 名 委任状：9 クラブ
常任理事：事務所：8 名（手話通訳含む） ZOOM：4 名
進行：高橋理事長

◆全国連盟関連（高橋理事長）

- ・日本勤労者山岳連盟第 35 回総会議案（別紙）皆さん読んで頂いて 18 日までに何でも結構ですご意見お寄せください
常任理事からは
趣意書改定への疑問と質問 改定するための討論のあり方について
個人賠償保険について・・・全国で出来ないかななどを・・・意見表明をします。
総会 2/19・20 代議員：高橋・澤村（全国理事）・大西・笠井（石野）

◆組織部（浜田副理事長）

- ・連盟として今年度は各会 1 名増を会員拡大の目標（会員数 1,140 名の組織数）に取り組まましたが、2021 年 11 月末の大阪労山の会員数は前年度比 81 名の減少（会員増 7 名、会員減 82 名、脱退 6 名）となり加盟登録 51 団体、会員数 1,059 名となりました。
兵庫県連は六甲縦走などの参加者へのフォローをしっかりとやっている。
会員が退会しない取り組みや会員のつながりを強める活動が必要です。

◆自然保護委員会（澤村常任）

ライチョウ目撃情報はコロナ禍ながら多くの報告であった。クリーンハイクは自治体の後援など準備はしていたが中止した。

◆子どもの冒険学校（大見事務局長）

- ・ビレイ講習会を 5 回計画、4 回実施。目的は吹田市立片山体育館のクライミングウォールを使う為。今年度初めてクライミング体験会を実施し、好評だったがスタッフに使用許可書を持っている人が不足。今後ビレイ講習会を継続していく。冒険学校に限らず、大阪労山のシニア向けに呼びかけていきたい・
・2022/1/29(土) 冬の子ども冒険学校 滋賀県大津市 イン谷で雪遊び

◆教育遭対部（大見事務局長）

事故事例集勉強会

- ・1/19 障登 PT 向け実施（コロナで中止） 第 3 回の形をどうするか
- ・歩行技術の研究取り組みを活発に「他県連や研究者との共同検証など構想書作成中
- ・事故対策会議
3/31 で開催できるか調整する。

◆総会関係（高橋理事長）

今年の目標を以下のようにまとめてみました。皆さんのご意見ご要望をお寄せ下さい

- ① 単発短期的な学習会と技術交流会を継続していきましょう
- ② コロナ感染を防ぐための知識、登山での工夫などを知らせ合いましょう

- ③ 大阪労山の魅力を引き出す活動をしましょう
- ④ 引き続き平和と登山の活動を継続していきましょう
- ⑤ 会員を減らさない工夫を研究しましょう
- ⑥ 全国連盟の提案をもっと子細に点検しよう

総会までのスケジュール

2/3 各部署総括新年度取り組み報告〆切 代表者会議・総会の招請状&代議員登録

2/10 連盟事務所 13:00～ 議案書印刷・代表者会議・総会の招請状送付作業

2/17 会計及び予算案作成 会計監査依頼

2/24 代表者会議

3/13 総会

記：笠井

2月代表者会議 2月24日（木）19時～

2022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7日(木)	ハイキングレスキュー 入門編	座学	日高博	木村治朗	¥500	12
4月10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
4月19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	—
4月20日(水)	春山の気象	リモート	河野仁	高田和孝	¥500	—
5月12日(木)	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
5月15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
5月21日(土)	地形図の読み方 入門編	座学	脇阪	西本良夫	¥1,000	12
5月22日(日)	地形図の読み方 入門編	実技	脇阪	西本良夫	¥1,000	12
5月25日(水)	夏山の気象	座学	山本賢治	高田和孝	¥500	12
6月8日(水)	応急手当 入門編	座学	柳川憲一	木村治朗	¥500	12
6月14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	—
7月12日(火)	遭難事例研究(無雪期) 応用編	リモート	中川和道	疋田吉継	¥500	—
9月1日(木)	岩登りの確保 入門編	座学	中川和道	木村治朗	¥500	12
9月4日(日)	岩登りの確保 入門編	実技	中川和道	木村治朗	¥1,000	12
10月4日(火)	パーティー論リーダー論 応用編	リモート	中川和道	三宅康文	¥500	—
11月5日(土)	地形図の読み方 ステップアップ編	座学	脇阪	西本良夫	¥1,000	12
11月6日(日)	地形図の読み方 ステップアップ編	実技	脇阪	西本良夫	¥1,000	12
11月15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	—
12月7日(水)	冬山の気象	リモート	高田和孝	山本賢治	¥500	—
12月13日(火)	遭難事例研究(積雪期) 応用編	座学	中川和道	疋田吉継	¥500	—
1月17日(火)	山の病気予防	座学	中川和道	木村治朗	¥500	12

第20回 事故対策会議にご参加下さい

教育遭対部 大見則親

第20回の「事故対策会議」を、2022年3月31日（木）にZoomにて開催します。

事故対策会議は、事故の当事者や当事者に近い責任者が一堂に会して経験を語り合い教訓を探しあうことによって事故を減らしていく会合です。事故当事者の不明や欠点を攻撃して吊るし上げたり責任追及に集中する会議ではなく、同じ場面に自分が立ったとき、事故を避ける判断の分岐点がどこにあったのかを学びあう会議にすべく運営しています。是非ご参加下さい。

第20回 事故対策会議

- ・対象：沢登りでの事故
- ・2022年3月31日（木）19時半～1時間程度 Zoomにて

申込み方法

- ・教育遭難対策部 大見 PDC00616@nifty.com までご連絡願います
Zoomの アクセス番号とパスワードを連絡します。

過去の事故対策会議第1回から第16回は、第1回(2011/3/5)、第2回(2011/11/8)、第3回(2012/2/29)、第4回(2012/5/28)、第5回(2013/2/27)、第6回(2013/9/5)、第7回(2014/3/4)、第8回(2014/8/21)、第9回(2015/3/12)、第10回(2015/8/27)、第11回(2016/1/26)、第12回(2016/7/4)、第13回(2017/2/7)、第14回(2017/11/8)、第15回(2018/2/6)、第16回(2018/5/18)、第17回(2019/1/31)、第18回(2019/8/8)に開催され、そのまとめは「大阪労山ニュース」2011年4月号、2011年12月号、2012年4月号、2012年7月号、2013年5月号、2013年11月号、2014年5月号、2014年10月号、2015年5月号、2015年11月号、2016年4月号、2016年9月号、2017年4月号、2018年1月号、2018年5月号、2018年8月号、2019年3月号、2019年9月号に掲載されています。

大阪労山のホームページから <http://owaf.aikotoba.jp/jikotaisaku.htm> へと たどってぜひお読み下さい。 （11回以降は、HPのリンクが切れています。改訂準備中です）

第 41 回 近畿ブロック搬出技術講習会のご案内

岩搬出、岩のセルフレスキュー【事前申し込み制】

- 日時 2022年4月3日（日）8:00 受付開始 8:30 ~ 15:00 ごろ
 - 場所 百丈岩やぐらおよび百丈岩周辺（JR 道場駅より徒歩約 30 分）
 - 内容 岩場でのセルフレスキュー、コンパニオンレスキューの実践を学ぶ。
 - コース いずれのコースも事前受付となります。
 - ・岩コース（初級者コース） 募集人員 10 名
 - ・岩コース（経験者コース） 募集人員 10 名
 - ・岩セルフレスキューコース 募集人員 10 名
 - 装備 ・ヘルメット*、ハーネス*、自己確保用装備*、確保器*、安全環付カラビナ*、デ이지ーチェーン又はパス*、カラビナ*、クイックドロワー*、スリング*、アブミ、ハンマー等
*は必須装備です 上記の他、各コースとも一般装備（行動食、水筒、雨具等）必要。
 - 対象者
 - ・岩登りの経験があり、搬出技術の向上を目指す方。
 - ・「岩セルフレスキューコース」は搬出技術講習会の参加経験者で主に岩登りをされる方が対象です。
 - ・労山基金、又は、それに準じる山岳保険加入者。
 - 参加費 1000 円
 - 前回のテキストをお持ちの方は持参してください。
当日、必要な方は 500 円で販売します。
 - 申し込み方法
参加ご希望の方は氏名・性別・所属会・希望コースを下記メールアドレスに連絡をお願いします。
先着順で募集人数に達した場合は締め切りさせていただきます。
owaf.rescue@gmail.com
- <特記事項>
- 雨天決行です。前日の夜の 21 時時点で警報発令時は中止します。
 - 新型コロナウイルスの感染拡大の状況を判断し、中止と判断する場合があります。
 - 訓練中の事故等に対しては自己責任での安全確保をお願いいたします。各コースともヘルメットの無い方は参加できません。
 - 前夜泊は鎌倉峡河原にてテント泊可能です。（場所に限りがあります）
 - お車でお越しの方へ、当日はたくさんの参加者が予想されます。出来るだけ公共交通機関をご利用下さい。車の場合は、道場駅前の駐車場もしくは鎌倉茶屋管理の奥の駐車場（いずれも有料）をご利用下さい。道場駅からやぐら前まで路肩は駐車禁止とします。百丈岩やぐら前は講習会場として使用しますので駐車できません。夜間遅くに来られる方は、近隣住民の方へのご配慮をお願いします。

申し込み・問合せ先
大阪労山救助隊 松本
owaf.rescue@gmail.com

△女性委員会ページ△▲

冬の子ども冒険学校報告

今年もコロナ感染対策を十分に取ながら・・・女性委員会からの参加は4名

1月29日(土)比良イン谷にて実施。当初70数名の申し込みがあったが当日の朝ギリギリまでキャンセルが続き最終的に子ども13名、全体で約半分の参加になりましたが思った以上の雪もあり、内容も豊富で今回ビーコン・ワカン体験もあり本当に皆さんそれぞれ楽しんでいました。今回、生まれて初めて雪を見た大人や子どもも何人か居てテンション上がりっぱなしでした。最近は常連の子ども達が増えてきたので、その子たちの成長を見るのも楽しみです。将来連盟の仲間として繋がっていけばいいなと感じました。

(笠井ふみ子)

今年は雪不足の心配もなく目いっぱい楽しめたと思います。参加者や主催者の車もイン谷口のバス停までは入る事ができ、それも良かったです。私は小屋(吹田労山)番のため、直接子どもたちとは関われませんでした。プログラムの空き時間に雪と戯れていた子供たちの高揚した顔を見て感じました。初参加の子ども達は、最初はぎくしゃくしていましたが、雪遊びをする中で段々と馴染んでスグに友達になれる子供たちを見るといういな～と思います。

今年は寒さ対策として従来のぜんざいは止めて、パウダー状の物を色々(ココア・甘酒・スープ等)用意しました。子ども達の一番の人気はココアでした。何年かスタッフをやっていると子供たちの成長が良くわかり、それも続けている要因か～と思います。

(佐伯志津子)

私は初めての参加でスタッフとしてはあまり役に立てませんでしたが、当日の流れや活動内容が詳しくわかり大変良かったです。コロナ感染の急拡大でキャンセルが増え、少人数でも仲良くなれて楽しかったです。曇り空でしたが雪もたくさん有り、そり遊び・雪合戦・かまくら作り等を安全に楽しむ事が出来ました。私の入った2班は男子が多く、雪遊びに熱中して本当に楽しそうでした。スタッフが用意した大きい雪玉作り機が大人気で遊びを盛り上げていました。道具は大切だなと思いました。コロナ禍で子供たちが生き生きと活動できて、とてもいい取り組みだと思いました。

(柏原庸子)

参加保護者からの声

子どもの冒険学校お世話になり本当にありがとうございました。



孫にとっては初めての雪山で、雪もたっぷりあり、とても楽しめたようです。
気付いた点を参加者保護者として幾つかの点を書かせて頂きます。

* ウェアの共有？！

雪山に行くに当たり、スキーウェア上下、スノーブーツ、スノー手袋、帽子など、かなりの出費がありました。

子どもは、すぐに大きくなり来年には着れるかどうか分かりません。冒険学校で、少しストックがあれば用意してもらえるとありがたいです。

* イベントが盛り沢山過ぎてで、子ども同士で仲良くなりかけているのに、集合をかけられ、計画通り動かされるのは、どうかな？と気になりました。

子どもたちの持てる力を生かす余裕のある計画がいいかと思いました。

第 26 回女性のための登山教室

3 年振りで 3 月開校

コロナ禍で少人数でのスタート

3 月のスケジュール

3 月 5 日・・・女性のための登山教室実技下見六甲

3 月 11 日・・・例会

3 月 17 日・・・女性のための登山教室開校

3 月 24 日・・・女性のための登山教室座学

山歩きへのエクササイズ どこまでやれば？

OWCC 中川和道 20220216

コロナ第6波がやってきて、大きな山にさっぱり行けない。生瀬の自宅から六甲縦走路までのボッカ継続で体力維持を図るのだが、歩行能力が目に見えて落ちていく。先日久しぶりに23kgのボッカをやったら、岩倉山反射板付近の稜線を過ぎて塩尾寺への下りで、何と転倒してしまった。バランスを崩したうえに踏みこたえられなかったのだ。これは天のお告げかもしれないと考え直し、歩行技術の自分人体実験を集中的にやってみた。もう少しの間、山を楽しく登りたいからだ。

事故事例集第2集「事故防止は仲間の知恵で」によれば、登山道下山中の転倒事故が多い。事故のきっかけとなる転倒を防ぐことの重要性は昔から深く認識され、「転倒・滑落しないための歩行技術」というと真ん中タイトルの本[1]を野村仁さんが2012年にお書きになった。さらにバイブル的な大著「登山の運動生理学とトレーニング学」(山本正嘉著)[2]など多くの本[3-7]が書かれてきた。それらが目指す柱は、(1)転倒しない歩き方、(2)その歩き方を支える体づくりすなわちエクササイズ、の2つである。(1)(2)のどちらかを優先しすぎるのは良くなさそうだ。「体力があれば歩行技術は不要」、「体力がない人はあきらめろ」、「いや、体力がなくても切り抜ける歩き技術こそ本命。体力がないからその場であきらめることはできない」など、深い問題が生じるのだ。

この現状を踏まえて、多くの方々は、「まずはエクササイズを」となる。中川もそうだ。

ところが、エクササイズを始めてみると、「どこまで向上したのか」「どこまで向上すればいいのか」が分からない。やってもやってもキリがない。むなしくなり続かない。これは困る。向上の度合いを測るには、生理学的測定(筋力量、肺活量などの増加を計測)、運動能力測定(既定の運動負荷のちに採血し乳酸値などを計測)があるが、登山者が自力で実行するのは困難である。

そこで中川は「登山に直結したテスト項目を開発できないか？」と考えてみた。その結果たどりついたのが

「うしろ足にしっかり体重を乗せて立ち、前に出した足をふわっとつく」

というテスト項目である。この紙面では詳しく書けないが、これが以下1.~7.の条件でできるようになると、転倒の原因となる小石や木の根を避ける、道の上の細かい変化に対応して出した足を回避できる、などが可能となる。また、このテスト項目は、トレーニング目標となり得る。

1. 登りでも下りでも
2. ハイキングシューズでも重登山靴でも
3. 荷物が軽い時も重い時も
4. 若年齢でも高年齢でも
5. ストックを使うときも使わない時も
6. 段差が10cmでも20、30、40cmでも
7. 手すりがある時もない時も

さて、この試論は役に立つだろうか？文献1-7の諸氏も交え、試しあってみるのもいいかも・・・。

文献：[1]野村仁「転倒・滑落しないための歩行技術」ヤマケイ山学選書2012年。[2]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。[3]大森義彦「バテない体をつくる登山エクササイズ」誠文堂2012年。[4]石田良恵「一生、山に登るための体づくり」樞(えい)出版社2018年。[5]「山筋ゴーゴ－体操」労山ホームページからhttps://www.jwaf.jp/topics/topics/2021/0217_101.html [6]山田哲哉「縦走登山」ヤマケイテクニカルブック2 ヤマケイ2003年。[7]石原 真「負担の少ない歩き方」岳人2021年9月号p24。「片足で立てれば転ばない」「片足ずつしっかり立ちながら下れなければ、筋力が足りていない可能性が高い」

(続く)

労山基金運営委員会 宛	事故一報	提出日 20 年 月 日 提出者 会員登録番号 : _____ 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 : _____		会員登録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		
<b style="color: red;">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 ☐ パーティリーダー ☐ 会・クラブ代表者 ☐ その他		
送付先 会員登録番号 _____ 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。

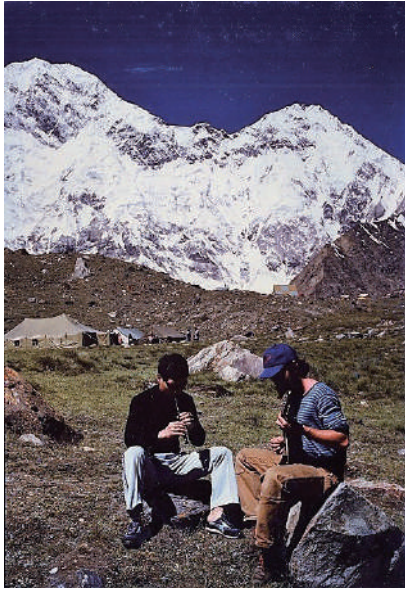
〒162-0814 東京都新宿区新小川町 5-24 労山基金運営委員会 フリーダイヤル 0120-44-2742(平日 10～18 時)

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FAX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

写真左：高峰で音楽のひととき OWCC 中川和道



写真左：パミール登山のベースキャンプ（高度4100m）で「グリーンスリーブス変奏曲」（リコーダーとマンドリン）を楽しむ中川とアメリカ隊のF氏。1984年7月近藤和美隊長撮影。

編集後記

瀬戸内海に「鬼ヶ島」と呼ばれる島があります。香川県の高松港から4キロほど北に離れて海に浮かぶ女木島（めぎじま）が鬼ヶ島です。この女木島に青春18切符を使って行ったのは2022年1月7日、瀬戸内海は快晴で無風、気持ちの良い一日でした。女木島には高松港からフェリーで約20分、高松港はJR高松駅から近いので鉄道と航路時刻表を上手に利用すれば、大阪～女木島をスムーズに往復することができます。この島の二つの山（鷲ヶ岳、タカト山）にも登ったのですが、興味を持ったのが、漁港付近にみられるオーテでした（写真）。オーテとは冬の強風から家を守るため築かれた石垣、家をコの字に囲んでいます。このような石垣は室戸岬や足摺にみられますが、瀬戸内海ではこの女木島だけだそうです。しかし、このオーテの石垣の中は半分は廃屋になっており、この島にも過疎化の現実があることを知りました。（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）、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）、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 2022年（令和4年）2月24日 No.432

編集・発行 入澤、笠井、園、高橋、中井、中尾、大西清