


2020年8月15日発行(毎月15日発行)
1987年3月23日第3種郵便物認可
ISSN 1880-4993

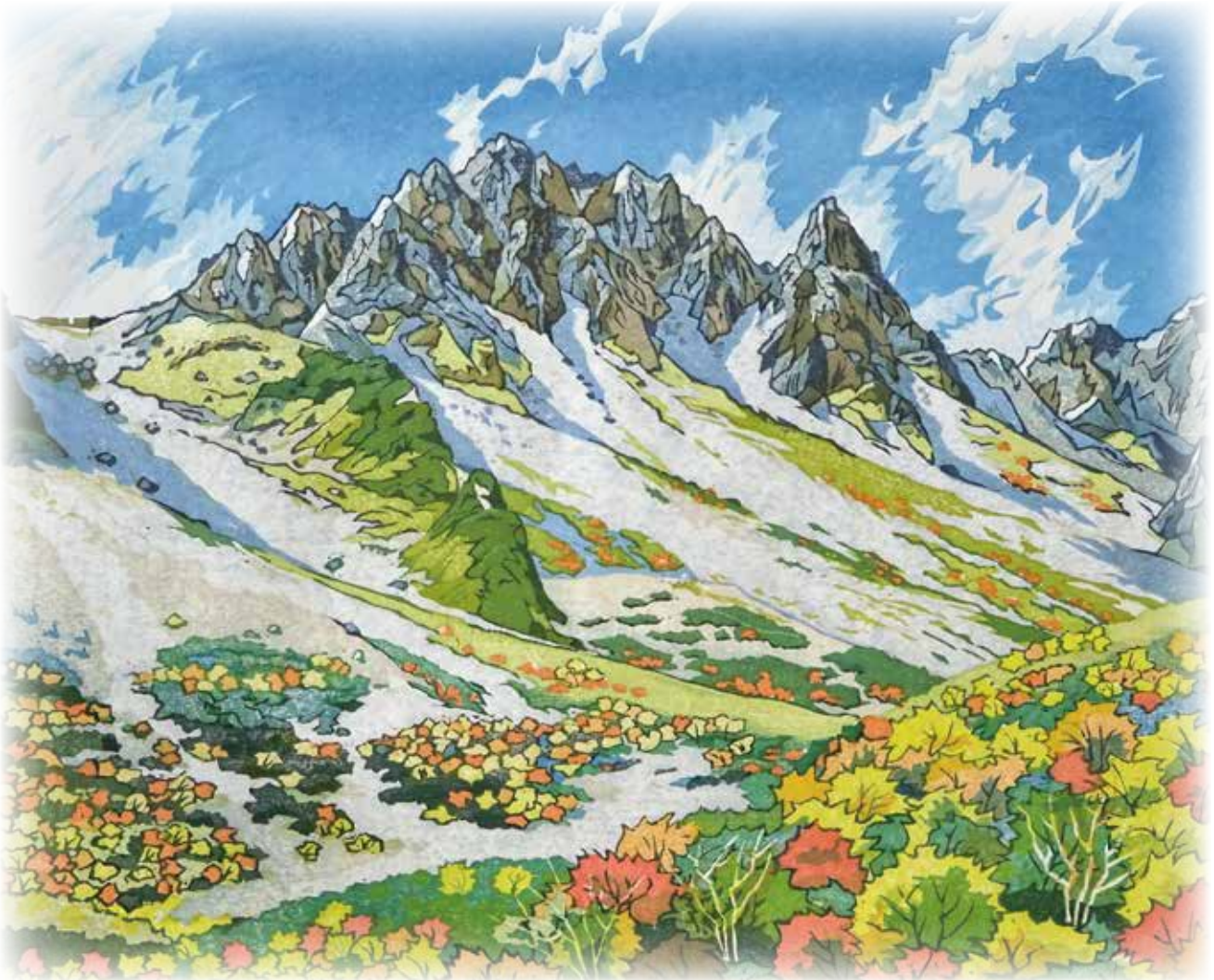
登山時報

 日本勤労者山岳連盟

9

2020
No.547

サバイバル登山のススメ
～食べ物を現地調達する山行～
全国遭難対策担当者会議を開催



山筋ゴーゴー体操

生涯登山をめざして

石田良恵 監修

日本勤労者山岳連盟女性委員会編

A5判48ページ

2017年4月改訂版第2版発行



頒価 200円 (+送料)

※20冊以上まとめれば送料無料

登山に必要な体力の維持管理に
筋トレをはじめてみませんか?
◎全国連盟取り扱いのテキスト・書籍



いつまでも山に登れる

山筋ゴーゴー体操

DVD付き A5判 96ページ

石田良恵 著

桐書房 2014年7月刊

労山価格 1,000円 (+送料 一冊90円)

※定価 1,620円 (税込み) のところ、特別提供します

書名・部数・団体名・送付先を明記して、メールまたはFAXで全国連盟事務局へお申し込みください。

メール jwaf@jwaf.jp FAX 03-3235-4324

中国の青いケシ 探訪記

—四川省編①—



メコノプシス・ヘンリック

四川省西部折多山峠 標高 4290m

写真・文
松永秀和

先月号で紹介したように、中国の青いケシの多くは英国人によって（学術的に）発見されたが、フランス人が世に出したものもある。その多くは雲南省北西部であるが（雲南編で紹介）、四川省ではメコノプシス・ヘンリックがある。この花は1889年アンリ・ドルレアンに同行して、パリからシベリアを経由、チベットを経て四川省に入り、ベトナムのハノイに抜ける探検をしたガブリエル・ボンヴァロが康定の西、折多山峠で採取したもので、スポンサーであったアンリ（英語読みはヘンリー）から命名したものだ。ちなみにアンリ・ドルレアンは1848年のフランス2月革命の後、ロンドンへ亡命した国王ルイ・フィリップの次男で探検家。学術的なことより虎狩りの方が好きだったようだ。その後1901年サイゴンでマラリアのため客死している。

2013年初めて康定を訪ねたときは、成都から大渡河に沿って砂利道を遡り、丸一日かけてやっと着いたが、昨年7月に再訪したときは、高速道路でわずか3時間。西部大開發の威力をまざまざと見せつけられた。以前は夕方になると街に「康定情歌」が流れ、広場で人々が踊り、チベット情緒であふれていたが、今ではダンプカーと土産物店がやたらと目につく街になっていた。

「山に登りながら山菜やキノコを採ってイワナを釣る。仲間と焚火を囲んで、自然を心行くまで楽しむ。こんなことができれば、とても楽しいだろうなあ」と思う人は、多いのではないだろうか。

そこで、本稿では実際の山行をとおして、「サバイバル登山」の知識と技術を紹介したい。

サバイバル登山の ススメ

～食べ物を現地調達する山行～

酒井正裕 山岳同人 GRAPPA/東京

5月下旬、私たち3人は山菜やイワナを求めて東北の沢に行くことにした。行程は1泊2日、計画では南面の枝沢から稜線を越えて、北面の別の沢に下りるものである。

第1日、目的の沢の林道の広場に駐車。支度をして林道を歩き始める。砂防堰堤の工事を横目に見ながら、いよいよ山道に入る。この山道は暫く水平につけられていたが、ほどなく沢に下りていた。下りたところでウドを見つけ、取り敢えず確保。ここからは、荒廃した林道を横目に沢を歩く。5月下旬は雪代の影響が残り、水量が多いので渡



最初に見つけた山ウド



夕食の準備中

渉には注意が必要だ。2時間ほどで、目的の枝沢の合に出く。ここまで、歩きながらウルイとウバミソウ（ミズ）を採った。この沢は合から藪っぽい、稜線近くまで藪を漕ぐことなく導いてくれた。しかも、ウドが豊富で、ときにタラの芽も採ることができた。稜線で一休みして沢を下り始めると、こんどはコシアブラとコゴミ（クサソテツ）が採れたので、今回の山行では、モミジガサ（シドケ）や



枝沢を登る



今回の山行で採った山菜の一部とイワナ。左からウド、ウルイ、コゴミ、タラの芽、コシアブラ、ウワバミソウ

イラクサ（アイコ）を除き、私たちが普段採るほとんどの種類の山菜が採れた。

久々の登山で体が山に慣れていないのに加え、山菜採りに夢中になったため、天場には

かなり遅く到着。テントやタープの設営、山菜の下ごしらえ、焚火、

イワナの調達役割をそれぞれに振り分け、急いで一夜を過ごす準備にかかる。

さて、イワナは天場のすぐ前で釣るが、途中で竿を折ってしまった

ときのことを考えて、竿を2本持つてくるのだが、今回は「1本でいいや」と思った

のが間違いだった。夜は焚火を囲んで、呑みながら山菜料理やイワ

ナ

の塩焼きを楽しむ。自然の恵みに感謝しつつ、至福のひとつを過ごす。

第2日、当初は別の沢を登って帰ろうという話もあったが、時間の関係で来た道に戻ることにした。

山菜の天ぷらそばを食べて出発。出発の時に特に注意しなければならぬのは、焚火の後始末。消えていると思っても時には燃え出すこともあるので、太

い木は沢に投げ入れるなどして、徹底的に消してから出発する。



朝の準備。いざ出発

帰りは体が慣れてきたこともあり、昨日よりは快調だった。鞍部を越えて南面の枝沢を下り、本流に出たところで相棒が竿を

出すと、やや小ぶりではあるがイワナが1匹釣れた。火を使う余裕はないので、これは刺身にして食べた。

後は渡渉に注意して沢を下るだけである。下る途中でもウドやウルイを採りながら歩いて山行を終了した。

私たちは近年、春は山菜採りとイワナ釣り、夏はイワナ釣りとキノコ採りがそれぞれできる山に出掛けている。そのほとんどは沢登りや沢歩きの世界で、縦走しにくい人には縁がない

かもしれないが、このような山旅を楽しむには知識はそれほど必要としない。数種類の山菜とキノコを識別する知識と、イワナ

やヤマメを釣る技術さえあれば、実践あるのみである。これらの知識や技術を身につけると、今までより数段楽しい山行が待っ

ていることは間違いない。



サバイバル登山の ススメ

～食べ物現地調達する山行～

ヤマメ塩焼き。焚き火にはうちわと鋸は必携



支点はペットボトルのキャップを使用

○タラの芽：ウドほどの匂いや香りは無いが、食感はウドに似



タープ
市販のタープの代用として農業用ビニールシートを利用して。安価で、焚火の火の粉で

が通るように配慮することを念頭に、一番下に比較的太い丸太を敷き詰め、その上に中くらいの太さの枝を、一番上に焚きつけ用の細い枝を、それぞれ同じ方向に並べて着火した。うちわと鋸は必携。着火剤もあつた方が安心である。

幕営

焚火

いくつか方法があるようだが、今回の山行では、一定程度熱がこもり、風

穴が開いても気にならない。支点もペットボトルのキャップを使用しており、軽くてそれほどかさばらない。夏であれば、夜露をしのぐにはこれだけで十分だ。風が強い場所や霧が出る場所での使用はできないので、場所によりテントとタープを使い分ける必要がある。

山菜キノコ

山菜

○ウド：栽培ものと比べ、天然のウドは山菜の匂いと香りがある。土砂の崩れた斜面で採ることが多い。天ぷら、酢味噌和え、きんぴらなど。

ていておいしい。トゲがあるので、採る際は注意が必要。また、芽を全て採ってしまうと枯れることがあるので、残しておきたい。天ぷら、バター炒めなど。

○コシアブラ：強い匂いと香りがあり、近年、特に人気が高い山菜。混ぜご飯、天ぷらなど。



○ウルイ：岩の露出した斜面で見かけることが多い。独特の粘り気がある。サツと茹でて、酢味噌和え、お浸し、サラダなど。



○ウワバミソウ（ミズ、ミズナ）：沢のそばやその斜面で見ることが多い。食用とする部位は茎



である（茎の先を片手でつかみ、一方の手で茎をつかんで根元の方へその

のまま動かすと葉が取れる）。そのまま茹でて醤油と鰹節をかけたり、マヨネーズ和えにしたり、油いためにしたりする。時期になると茶色い節ができ、これを塩茹でにすると酒のつまみになる。

○クサソテツ（コゴミ）：季節はじめに採れる。時期が遅いときは、残雪の周辺を探すと採れることがある。そのまま茹でて醤油と鰹節をかけたり、ゴマやマヨネーズなどの和え物にした

キノコ

キノコの種類は数限りなくあるが、たくさん覚える必要はない。ここでは山奥で採れる代表



ら採り慣れていればツキヨタケと間違うことはないが、時折それが原因で食中毒の原因と

なることがある。ツキヨタケは、傘を割ると黒いシミがあるので判別ができる（例外もあるので注意）。



○ナメコ：山で採れる食茸の代



イ、オリミキ等、様々な地方名がある。代表的な食茸である。味が良く歯ごたえもあり美味

的なる3種類を挙げる。この他に数種類のキノコを知っていれば十分である。ただし、ツキヨタケをはじめ毒のあるものもあるので、確実に知っているキノコ以外は採らないことが鉄則だ。また、キノコによる食中毒は、他人から貰ったものに起因するケースも多いことに留意したい。

○ムキタケ：ナメコほどではないにせよ、美味しいキノコの一つ。料理方法はナメコと同じ。傘の表面の皮が剥ける。普段か

※12ページに続く

原始の山をのぼる

北海道の山と谷

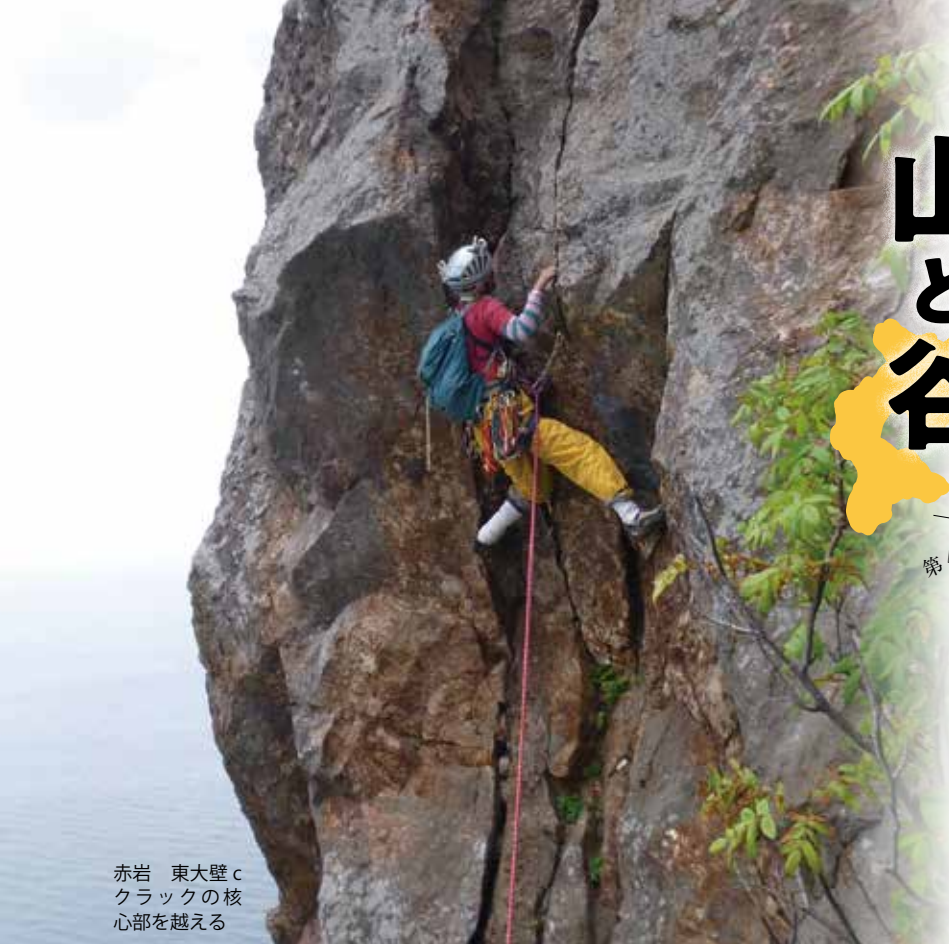
第4回

殿平厚彦

札幌中央勤労者山岳会 / 道央「山と谷作成会議」代表

小樽・赤岩

夏のクライミング



赤岩 東大壁 c
クラックの核
心部を越える

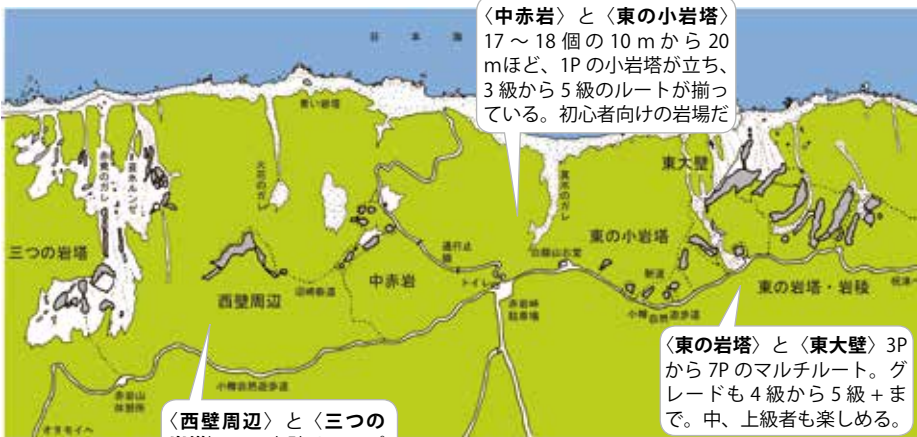
北海道にはアルパインクライミングができる岩場は、フリーの岩場を除くと実に少ない。しかし、札幌のすぐ近くの小樽には赤岩という北海道最大のクライミングのエリアがあり、登山者のクライミングの意欲を満足させている。

赤岩は小樽の北の海岸に位置し、海岸に沿って東西3 kmにおよぶ岩塔、岩稜で構成されている。眼下にブルーの海を望んで登るクライミングは素晴らしい。

ここにはアルパインとフリー両方のルートがあり、その数200ルート程を数える。アルパインは1P・10 mの3級からマルチの7P・120 mの5級まで数多くルートがあり、フリークライミングは5・10から5・14まであって、近年は本州からのクライマーや欧米人も登りに来ているのを見るようになった。

赤岩は『小樽赤岩クライ

ミングガイド』という本が出版されているので、Amazonで購入できるので、ぜひ手に取っていただいで涼しい北海道のクライミングを楽しんでほしい。



〈中赤岩〉と〈東の小岩塔〉
17～18個の10 mから20 mほど、1Pの小岩塔が立ち、3級から5級のルートが揃っている。初心者向けの岩場だ

〈東の岩塔〉と〈東大壁〉3Pから7Pのマルチルート。グレードも4級から5級+まで。中、上級者も楽しめる。

〈西壁周辺〉と〈三つの岩塔〉西の奥壁はアルパインルートとフリールートが混在して、登りごたえのある岩場である。

赤岩全体図

夏尾根

人気の 大雪山縦走

表大雪の山は北海道で最もポピュラーで、縦走路がしっかりと整備されている。大雪山という名前のピークは無く、大きな



白雲岳からの旭岳



トムラウシ山直下、神秘的北沼



山塊の総称である。全体が1500m〜2000mの高原になっていて、それぞれのピーク間の高低差が大きくないので無理なく縦走できる。日本最大の高山植物地帯が広がり、アイヌ語でカムイミントラ（神々の庭）と呼ばれる。縦走路は多いが旭岳からトムラウシ山へのメイン

コースをぜひ歩きたい。

1日目…旭岳温泉からロープウエーを使って姿見の池駅に降り立つ。目の前が大雪山の主峰旭岳

だ。瓦礫の道をゆっくり登って先ずは北海道の最高峰に立つ。遅くまで残雪の残る下りから台地上の縦走路を白雲岳へ。この日は白雲岳避難小屋かテント泊になる。

◎姿見駅（3h）旭岳（1.5h）間宮岳（1h）北海岳（2h）白雲岳避難小屋

2日目…ここから花の多い平坦な高根ヶ原と呼ばれる高原を忠別岳へ。五色岳を経て化雲岳から眼下に見えるヒサゴ沼へ降

りてヒサゴ沼避難小屋に泊まる。もちろんキャンプもOKだ。

◎白雲岳避難小屋（3h）忠別岳（4h）化雲岳（1h）ヒサゴ沼避難小屋

3日目…主稜線へ戻り、トムラウシ山へ。美しい日本庭園、北沼を通るとトムラウシ山は一登りだ。ここからトムラウシ温泉まで長い下りになるがゆっくり降りればよい。

◎ヒサゴ沼避難小屋（3h）トムラウシ山（4h）トムラウシ温泉



原田勇成の

白神便り

第37回

お盆も過ぎ、9月ともなれば、あれ程いたアブたちも寿命が尽きたのか、煩わしさを感じなくて済むようになる。いよいよ沢歩きの本適期を迎える。

9月前半は細かい沢を歩いて写真を撮り、まだまだ食べられるミズ（ウワミズソウ）を採ってはその後で葉を落とし、薄皮をむく。帰ってからの手間が省ける上に、荷が軽くなるからだ。

半月が過ぎ、9月後半からは写真以上に魅力的な対象が発生し始める。暇さえあれば、誰も行かないような沢奥の急斜面を彷徨う。覚えのあるミズナラの大きさを巡るのだ。この地方で一番人気のキノコは天然マイタケ。人が多く歩くような場所では誰かに採られる確率が高く、気持ちが悪く落ち着かない。それだったら、少々苦勞はしても、奥まで行って、誰かに採られるな

どと心配しなくてもいい所まで行くべきだ。

ある年、1本のミズナラの根回りに、まだまだ小さなマイタケが

20程生えていた。採り頃までまだ10日はかかる。さらに、そのすぐ上のナラの根回りに7つの小さなマイタケを確認。そして10日後、満を持して沢に行く。草付きの斜面を登り、小さな沢を横切る。目的のナラまで30メートルの所で、直径40センチはあるマイタケが幾つも見えた。登りの心拍数以上に高鳴る鼓動。結果、合計24キロの獲物をゲット。その幸福な重みを約1時間味わいながらの下山となった。

写真は、山仲間と歩いた時のもの。一人でマイタケ探しの時は、カメラ機材も省略。少しでも身軽で歩きたいから。

待ちに待ったシーズン

登山時報

9 SEPTEMBER.2020
No547



CONTENTS

- | | | | |
|----|----|---------------------------|-------------------|
| 01 | 連載 | 中国の青いケシ探訪記 | 松永秀和 |
| 02 | | サバイバル登山のススメ | 酒井正裕 |
| 06 | 連載 | 北海道の山と谷 | 殿平厚彦 |
| 08 | 連載 | 白神便り | 原田勇成 |
| 10 | | ふみあと | 白井邦徳 |
| 11 | 連載 | 子づれ山さんぽ | 武井真理 |
| 15 | 連載 | ネパール温泉紀行 | 石原裕一郎 |
| 16 | | 全国遭難対策担当者会議を開催 | 石川昌 |
| 18 | 連載 | 無くしたい行方不明・死亡事故シリーズ | 北島英明 |
| 20 | 連載 | 労山創立 60 周年に寄せて | 大谷守正 |
| 22 | 連載 | アドベンチャー・トラベル | 大蔵喜福 |
| 24 | 連載 | 山登りのための やさしい気象講座 | 野尻英一 |
| 26 | | JWAF CLICK | |
| | | 地元の山岳会で、地元の山小屋を応援しよう！ | 谷口伸二 |
| | | マンガ フウフウ・ハアハア | 村松孝一 |
| 29 | | 全国連盟の活動 | |
| 30 | | 専門委員会活動報告 | |
| 33 | | ひと 木元康晴さん | |
| 34 | 連載 | NO LIMIT 限りなき山行 | 近藤和美 |
| 36 | 連載 | 地図読み迷人 | 宮内佐季子 小泉成行 監修：村越真 |
| 38 | | 地元会員特選ミニガイド 飯縄山（長野） | 加藤寛 |
| 39 | | 筑井孝子のちょっと絵をうまく描こう / あらかると | 石井光造 |
| 40 | 連載 | オススメ山道具 ショルダーポーチ | 笹原芳樹 |

表紙の木版画 杉山修 「涸沢錦秋」

穂高岳に抱かれた涸沢カール。
その紅葉は日本一である。誰がなんと言っても日本一である。
連峰の荒々しい岩稜とナナカマドの赤、岳樺の黄、ハイマツの緑の
絶妙な構図、神の成せる業に脱帽だ。
そして、この時期の入山者数もピークとなる。



「登山時報」はリサイクル可能なソイインク
(大豆油インク)を使用しています。

労山基金細則を改定！ 救助・搜索費が大きく前進

労山基金の第2種団体に
いて、今年の6月から細則が
改定された。改定により、第
2種団体は、従来の入院・通
院費ではなく、救助・搜索費
の交付となった。

従来は、会・クラブが寄付
金（第2種団体）を登録する
と、所属労山会員が山岳遭難
事故に遭った際、入院・通院
に限りて交付されていた。し
かし、交付金額は第2種個人
の10%のみにとどまってお
り、入院費は個人での基金
加入（第2種個人）で対応し
た方が恩恵を享受できる。

公的な救助ヘリコプターが
整備され、警察・消防の山岳
救助体制が整ってはきたが、
地域によっては民間の遭難対
策協議会や労山の救助隊が出

動するケースもあり、その際
には費用が必要となる。クラ
ブとして「救助・搜索費用」
を準備しているところも少な
くない。今回の改定でこれを
カバーできるようになった。

たとえば、会員数50名のク
ラブが団体で5口1万円の登
録をしておけば初年度3百万
円までの「救助・搜索費用」
が出る（個人と同じく有効期
間内2件。1口2千円で5口
まで登録可能）。つまり、一
人200円の負担である。百名の
会だと一人100円の負担ですむ
ため、大型クラブにとっては
大きなメリットとなる。一方、
基金に個人で1口千円の登録
だと初年度の「救助・搜索費」
は30万円に留まる。

新入会員を迎えた時に労山

会員登録をして、同時に基金
の参加口数を登録しないと安
心して会山行に連れていけな
いという声をよく耳にする
が、クラブが第2種団体に登
録していれば「救助・搜索費」
については心配ない。

労山基金は仲間の助け合い
による寄付金制度で、労山会
員だけの大きな特典である。
今回の改定はいうまでもなく
個人の基金加入を妨げるモノ
ではないから、病気やケガに
備えるために、1口千円から
10口1万円まである第2種個
人に何口登録するかをゆっく
り考えていただきたい。また、
海外で山行をするなら、労山
基金以上に条件の良い補償は
他にない。これは個人だけの
特典だ。

（白井邦徳／日本勤労者山岳連盟 副理事長）

ふみあと5月号の文中に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。
誤「山筋ゴーゴ―体操は、石田良恵さん（日本ウェルネススポーツ大学
教授）および大学のプロジェクトチームの協力を得て、登山に必要
な筋肉トレーニングとして有効だと考案されたもので」

正「山筋ゴーゴ―体操は、高齢の女性の事故を防ぎ、女性が登山を長
く楽しむために、女性委員会を中心に筋肉トレーニングとして有効
だとして考案されたもので」

2019年9月
長野県茅野市
北横岳 (2472.5 m)

七瀬：4歳2ヶ月
峻：1歳2ヶ月

タイム◎10:30北八ヶ岳ロープウェイ山麓駅～10:40同山頂駅～11:00坪庭を抜けたあたり～11:30北横岳ヒュッテ～11:50北横岳山頂～(山頂で昼食休憩)～12:20頃下山開始～12:42三ツ岳への分岐～13:15ロープウェイ山頂駅～13時半過ぎ同山麓駅

参考◎『山と高原地図 八ヶ岳』(昭文社)、1/25000地図『蓼科山』



こういう道も4歳なりにのぼっていきます

七瀬は元気に歩きます。



山頂



峻はベビーキャリアでニコニコ。自分で歩く七瀬よりも、1枚多めに着せています。

できるかな？ 行ってみよう！ 子づれ 山さんぽ[◎] vol.40 やま

武井真理 カモシカスポーツ

七瀬 2015年6月生まれ
峻 2018年7月生まれ

ロープウェイで標高2223
0mまで上がれる、北横岳。
お金がかかりますが、ロープ
ウェイ利用の気軽さは、やは
り子連れには大きい。その非
日常感にこどもも喜びます。
3連休とあり、家族連れ
で賑わっていました。こども
の世代も幅広く、抱っこひもやおん
ぶの赤ちゃん、ベビーキャリアに乗
る乳幼児、自分で歩く幼児、小中学
生：とこれだけこどもがいると、元
気に歩く子、ぐずって歩かない子、
それをお菓子で励ましている親：と
山さんぽさままでした。

ベビーキャリアも百花繚乱。こん
なに一度に、山でいるんなメーカー
のベビーキャリアを見たことないほ
ど。小さな孫がいるという60代位の
ご夫婦に、どこのメーカーから出て
るの等と聞かれた場面も。

さて、ロープウェイで上り、歩き
始めます。峻は、ベビーキャリアで、
上りは夫、下りは私が背負うことに。
七瀬は自分で歩きます。坪庭を抜け、
樹林帯へ。途中、少し景色がひらけ

で、周りの山々を眺められる箇所に出ると七瀬が「きれ〜」とつぶやいていて、こんな幼い4歳の子でもこういうことを、言葉で表現する感覚があるのだなあと思いました。
峻は寝ずに起きていました。普段保育園では、登園直後&昼食後と1日2回ひるねしていました。園生活にも慣れ、体力もついてきて、だんだん昼食後の睡眠(2〜3時間)だけで大丈夫になってきた頃でした。
七瀬は調子よく、ちよつと落差のある個所も、手足を使い上っていきました。北横岳ヒュッテ前で途中休憩後、山頂へ。山頂で昼食ですが、同じような行程の人は多く、混雑。ちよつと雲に覆われてしまい、展望はいまいち。簡便さをとって、昼食はコンビニで購入したおにぎりや海苔巻きにしました。峻も手づかみ食べで奮闘。

サバイバル登山の ススメ

～食べ物を現地調達する山行～



尺上のイワナ



イワナ ヤマメ

溪流釣り

溪流釣りといえばイワナとヤマメ。釣れるようになるためには、正確なキャストイングと魚がどこにいるかを理解することが不可欠だ。魚に気配をなるべく気付かれないように釣りたい。

岩陰などから釣ることができるようだと最高だ。

また、キャストイングは練習するしかないが、魚がどこにいるかは、普段から沢登りに親しんでいる人なら理解は比較的容易だろう。

更に、もう一つ覚えてほしいのはイワナのさばき方。せっかく釣っても、さばき方を知らないと料理のレパートリーは増えない。ぜひ覚えてほしい。

道具と仕掛け

竿は、3・6m、4・5m、5・4mの硬調の振出竿（川幅等により使い分けるが、初心者には3・6mの短めの竿を勧めたい）。道糸は1号、ハリス0・8号の針、目印、ガン玉（紡錘形のももり）。餌はブドウ虫、ミミズなど。

竿先から針先までの長さは、竿の長さより30cmほど短めに設定する。また、おもりから針先までの長さは20cm程度。仕掛けは山に行く前にいくつか用意し、ケースにいれて持参したい（イ

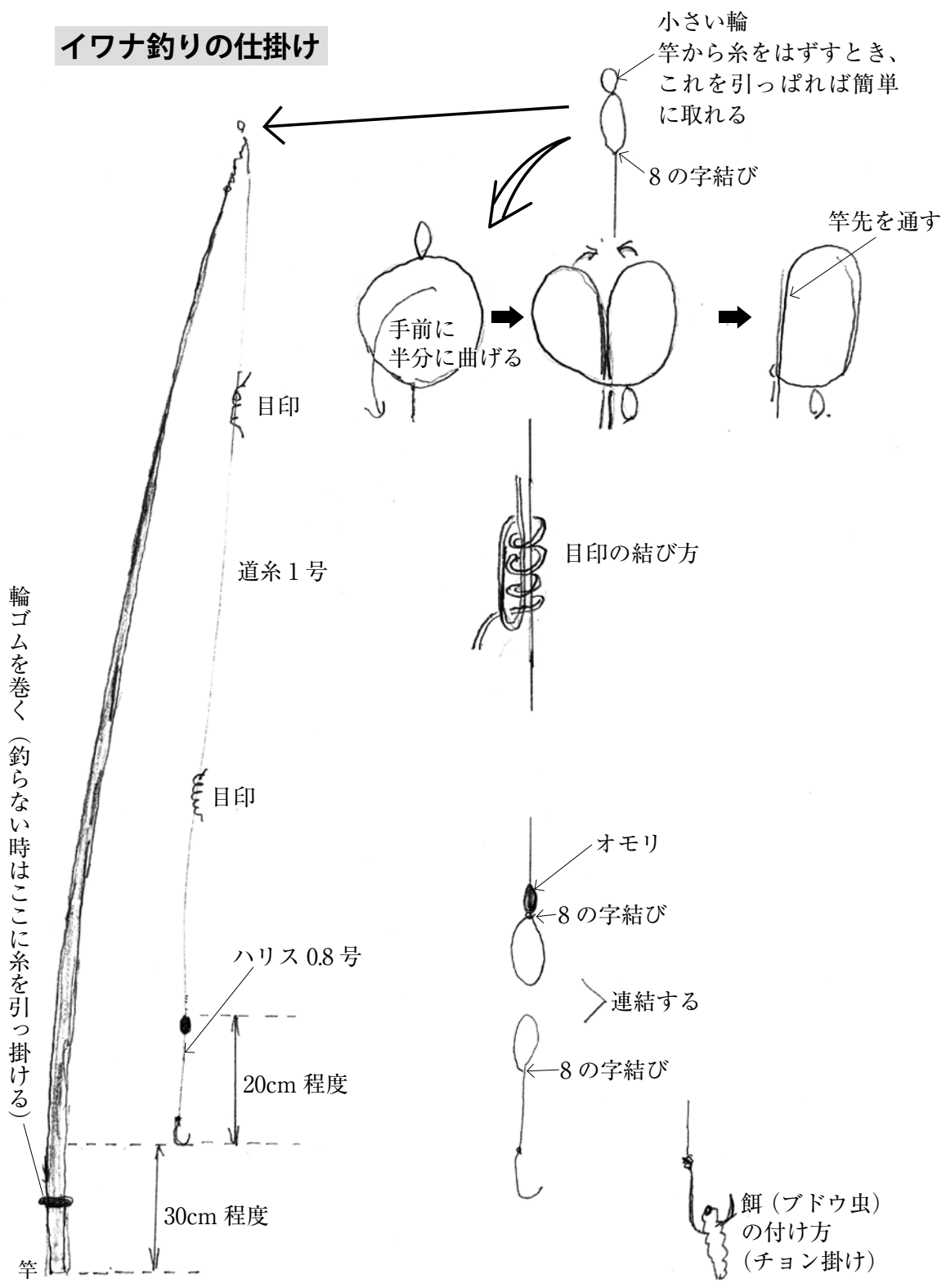
ワナ釣りの仕掛けの図参照）。

釣り方

魚は流れの止まる岩陰に潜んでいることが多い。また、上流から流れてくる餌を捕食するためには、その脇に流れがあることが条件となる。そのため、例えば岩に流れがぶつかる下流、落ち込みの脇などの岩陰などに潜んでいることが多いので、それを意識してキャストイングする。キャストイング後、餌が川



イワナ釣りの仕掛け



振出竿 硬調 4.5m 前後の長さが一般的
 初心者は 3.6m がお勧め

底まで到達したら、以後は糸を軽く張るような感じで糸を流す。弛んだままにすると、根がかりすることが多い。

ヒットしたら、取り敢えず岸の奥に魚を持ってこよう。ランディングしてから、針が魚から外れることがあるが、そうしておくことにより逃げられる心配はなくなる。

さばき方

イワナの刺身を作る場合は、
①腹を裂いて血合いを除去する、
②イワナの皮をはぐ、③三枚におろすという手順だ。

①腹を裂く：肛門からナイフを入れて腹を裂き内臓を除去する。その際、背骨近くの血合いはナイフを使ってきれいに除去する。胃袋、白子、卵は別に選り分ける。塩焼きや骨酒の場合はここまでの処理で足りる。

②皮のはぎ方

1) 皮を噛んではぐ方法

頭部と胴体の境目にナイフを入れ、皮だけに切れ目を入れる。

イワナの頭にナイフで切れ目を入れて、皮をはぐ



ナイフを入れた頭頂部の皮を噛んで、尻尾の方向に向けて引つ張ると皮がはげる。

2) 頭部にナイフで切れ目を入れてはぐ方法

イワナを噛むのは嫌だという場合はこの方法だが、簡単なのは上述の噛んではぐ方法である。

頭部と胴体の境目にナイフを入れて切り離す。その際、頭頂部から背骨にかけての部分は、切らずに残す。頭を持って上一旦ひねり、尻尾に向けて引つ張ると皮がはげる。

なお、イワナはヌルヌルしていて扱いづらいので、キッチンペーパーなどがあると処理がしやすい。



頭部から尻尾に向かって三枚におろす

③三枚におろす：頭部の方向から、尻尾の方向に向けて、骨の境目にナイフを当てるようにして三枚におろす。

また、さばいたときに選り分けた白子、卵は生臭さを取るために少量の酒をかけた後、刺身とともに食べる。また、胃は中身を取り除いてきれいに洗って、塩コショウで味付けして炒めると酒の肴となる。

料理

塩焼き、いわな汁、刺身、寿司、骨酒、から揚げなど。刺身は昆布じめも美味しい。

また、さばいたときに選り分けた白子、卵は生臭さを取るために少量の酒をかけた後、刺身とともに食べる。また、胃は中身を取り除いてきれいに洗って、塩コショウで味付けして炒めると酒の肴となる。

また、刺身の場合、残った頭などはイワナ汁に、骨は火であぶり熱燗をかけて骨酒にできる。骨酒は素焼きしたものに熱燗をかける方法が一般的だが、しっかり焼かないと生臭くなる。骨だけを焼

いて熱燗をかけるのと、生臭配がないのがメリットである。



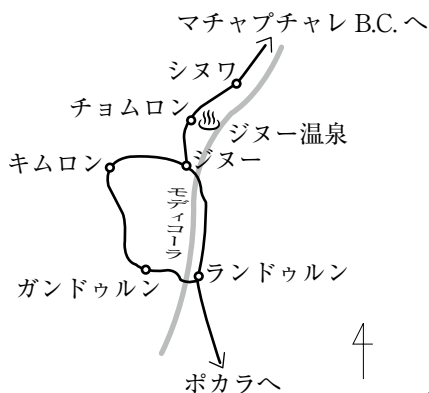
いわな鰻 右には、昆布じめと、選り分けた胃袋、白子、卵

ジヌー温泉は、アンナプルナ内院へと続く人気のトレッキングコース上にあり、ポカラからだとジープで一日の道のり、入るには入湯税50ルピーが必要だ。ここはモディコーラ（川）沿いに開かれた山道のお陰で、起伏の激しかったランドゥルン（峠）を経由しないで済むので、労力は昔の半分だ。

ジヌー温泉のジヌーとは、聖山マチャプチャレの支稜尾根にあたるジヌー尾根に由来し、「鶴足尾根」というそうさ。この尾根にはグルン族の他にマガール族の亜族にあたるブン族（*）が暮らしている。有名な展望台プーン・ヒルは「ブン族の丘」という意味である。

さて、この湯殿はモディコーラが流れる深い渓谷を舞台にしたゴルジュ帯の淵にあり、狭い川岸に脱衣所を兼ねたトタン張りの売店が目印だ。湯槽は肩まで浸れる日本人好みの深さだ。打たせ湯が体に小気味よい。コー

ジヌー温泉



ネパール 温泉紀行

石原裕一郎 杉並山の会／東京

ラ沿いに猫の額ほどのスペースに幾つかの湯殿が点在し、谷の奥深さと森の青さが秘湯の雰囲気をもたせている。

国際色豊かな笑顔あふれる温泉

湯殿にいたアンナプルナベースキャンプトレッキングの帰りという男女の若いカップルに「湯加減はどうか」と尋ねると、「全身の力が抜けてまるでチーズが

溶けていくようだ」と上出来の心憎いことばで返してくれた。続いて、香港からきた女性は「濡れた服や髪はどこで乾かせばいいの」と少し困惑気味の様子であったが、山奥で浸かった湯殿を旅の良い思い出にしていた。

湯槽のなかには国境はなく、みんなを笑顔にしてくれる魔法の湯もりがある。

秘湯に浸かった後は、この地の名物料理山羊（ヤギ）のモツ

煮で杯を傾けてみよう。グルン族は働き者で料理上手で有名だ。小さな身体の疲れにも耳をそばだててくれる湯殿には、今日も国際色豊かな笑顔があふれていることであろう。

*ネパールに100以上ある民族のひとつでチベット・ビルマ語系・山地民。同族はインドカースト制度のなかに組み込まれたため、独自の言葉や土着信仰（自然崇拜）を失った。ブン族はマガール族に強制統合されたがマガールとは文化面で異なると独自性を主張している。

全国遭難対策担当者会議を開催

全国会議では初めての Web 会議

石川昌／全国遭難対策部長



会場の全国連盟事務所には全国遭難対策部員を中心に少数が集まり、参加者は自宅からネットで講演聴講や質問を行った（zoom 録画面より）

7月4日と7月5日、東京の全国連盟事務所にて遭難対策担当者会議が開催され、このコロナ禍で初めての Web 会議を行った。22 地方連盟から 29 名（うち Web 参加は 27 名）が参加し、全国連盟 12 名は都内の事務所に参集して、合計 41 名が参加した。

1 日目には、全国遭対部からの基調報告（事故分析を含む）、遭対部の医療従事者の 3 名からの「コロナ時代の登山と安全対策」講義、次に事故事例の報告。その後、18 時過ぎからオンライン飲み会。2 日目は、労山事故対策基金の細則改訂の説明、続いて UIAA ハンドブック発行について報告が行われた。

1 日目： 事故分析で明らかになったこと

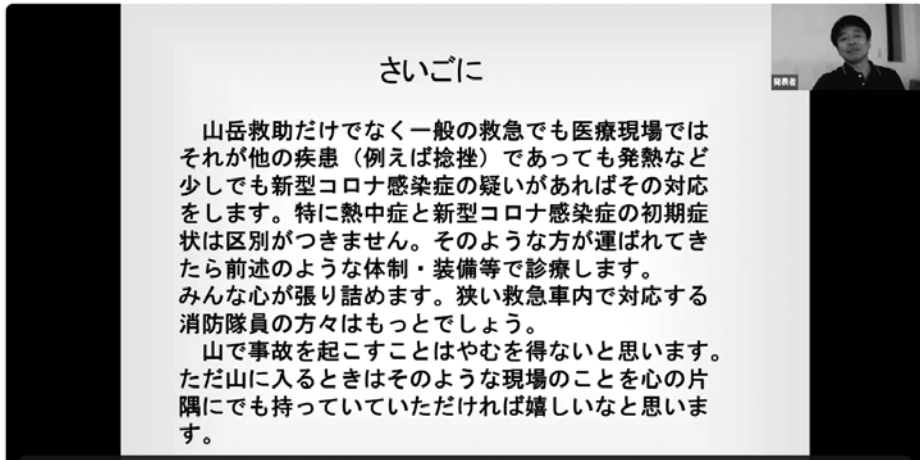
開催の挨拶で、川嶋全国事務局長から「全国会議としては、初めての Web 会議を開催する。Web 会議の運営に関してご意見・ご感想をいただき、次に必要なしていきたい」と協力要請があった。

続いて、全国遭対部石川から、基調報告「遭難対策の現状と課題、全国が行っている遭難事故防止の活動と教育活動について」があり、コロナ禍の状況での事故防止活動の取り組みの難しさ

を改めて認識する内容となった。警察庁の山岳遭難の概況では、一昨年（2018年）遭難者数が過去最高を更新して3129人となったが、2019年は2937人と高止まりの現状であり、死亡・行方不明者も300名以上で推移しており、大変憂慮すべき状況との分析だった。

労山内での死亡・行方不明者は4名と減少したが、事故者数は、この4年間は増加の傾向で推移している。遭難対策部会による労山で過去11年間に発生した事故の様態を中心とした事故分析によると、事故者数は3327名、様態別で道迷いは2%。最大の様態は転倒39%であった。なお、警察庁の様態別（事故要因）山岳遭難者では、道迷いが39%となっている。

事故分析を通して見えてきたものは、労山の事故状況と課題。特に、明らかに不注意や思い込みが原因の事故が多発している事。ひとつ間違えれば重大な事故につながる事例。更に、初歩



的なミスや基本的な技術・知識

の欠如による事故もある。事故

事例を「最良のテキスト」と捉え、

普及・活用していきたい。

登山医学面からの提言

「コロナ時代の登山と安全対策」について、遭対部員で医療従事者の岡田看護師、沼田内科

医師、柳川外科医師の方々から報告いただいた。医療現場の状況を踏まえ「心身ともに健康を維持する」「いま私たちが考えること、できること」「感染予防と熱中症予防」という講義であった。参加者は熱心に聞き入っていた。講義後には、マスクについての質問があった。使用については、適時使用を切り替えることが必要で、熱中症予防にマスクを外すことについては「水分のこまめな補給と他の人との適切な距離が確保できれば、マスクを外す工夫をしましょう」と柳川部員から確認の

回答があった。

その後の事故事例の報告では、

栃木県連・野木山想会の今野氏

から「100分にわたる CPR」

心疾患の死亡事故について、次

に埼玉県連・三郷山の会の八木

原氏より「ココヘリ不携帯」で

の死亡事故の事例が報告された。

2日目：

労山基金細則の改定について

労山山岳事故対策基金（労山基金）の細則改訂については川嶋事務局長より解説があった。後日、労山基金運営委員会で Q & A 等でフィードバックするので、ここでは省略する。

また、UIAA ハンドブックについて大和田国際部長より内容の説明があり、購入案内を全国の HP に提示しているのをご参考のことだった。

その後、石川遭対部長が、討議は不十分な所もあったが、全体として「コロナ時代の安全対策」を認識できた内容であった

とまとめ、最後に臼井遭対部員（労山基金運営委員長）の閉会挨拶で終了した。

今後 Web 会議は有効との声

会議を終えてのアンケートには 27 件の回答があった。会議への参加や Web 会議の案内については、78% が簡単・十分だったと回答したが、22% の方が戸惑っていた。

さらに、特に音声については、48% の方が聞こえづらかったと回答している。「報告者の声が届きにくいこと」「ハウリングがあったこと」など課題があったが、93% が「今後も Web 会議に参加したい（Web 会議は有効）」と答えており、「予想以上にスムーズで内容も良かった」「集まっていたの会議より集中できた」「集まっています」「大変役に立つ内容でした」「Web 会議に慣れれば有効に利用できると思います」などの声があった。

パーティーを 分けてはいけない

彼女は言った「北島さん待つて、止まって、休ませて。心の中でずっと叫んでいました」と。私は一定の距離を保ちつつ歩き続けさせるのが得意。歩くのが遅くても置いてきぼりには絶対しない。それは万一事故が起きた時に後悔するから。また「ついて行けないから先に行つて、後で追いつくから」は聞かない。その場で荷物を分けるか、歩行ペースを落として行動を共にする。更に「今日は調子が悪い、皆に迷惑を掛けるのでここから一人で引き返す」も認めない。調子が悪い者を一人で帰すなんてあり得ない、だったら皆で帰る。但し信頼出来る補助者がいれば

先に行けと言つたリーダーが降りてこない

残暑厳しい9月上旬、南アルプス策ヶ岳(2629m)を指す男性3人パーティー。リーダーは68歳のベテランで40代と50代がメンバー。山梨県側の老平から入山し1泊2日で策ヶ岳を往復する計画。初日は予定通り布引山(2584m)手前でテント泊。翌日策ヶ岳に登頂し10時頃にはテントに戻る。ここから

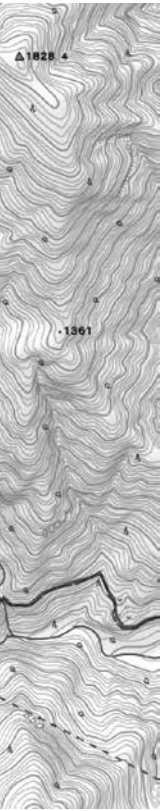
老平駐車場までは5時間程度。テントを撤収し下山になり、リーダーから「ちよつと疲れたから君たちでテント等の重い荷物を持って先に降りてくれ、後から追いかけるので広河原で合流しよう」と告げられた。メンバー2人は「下山は昨日登つて来たルートだし、登山道も天気も良いので大丈夫だろう」と思い先行下山した。しかし、広河原でリーダーを待つも一向に降りてこない。2人で登り返して探したがリーダーの行方は、ようとして分からず、遭難事故発生と判断し警察へ救助を要請した。警察は懸命に搜索したが発見に至らず。搜索は遭難発生から1週間で打ち切られた。

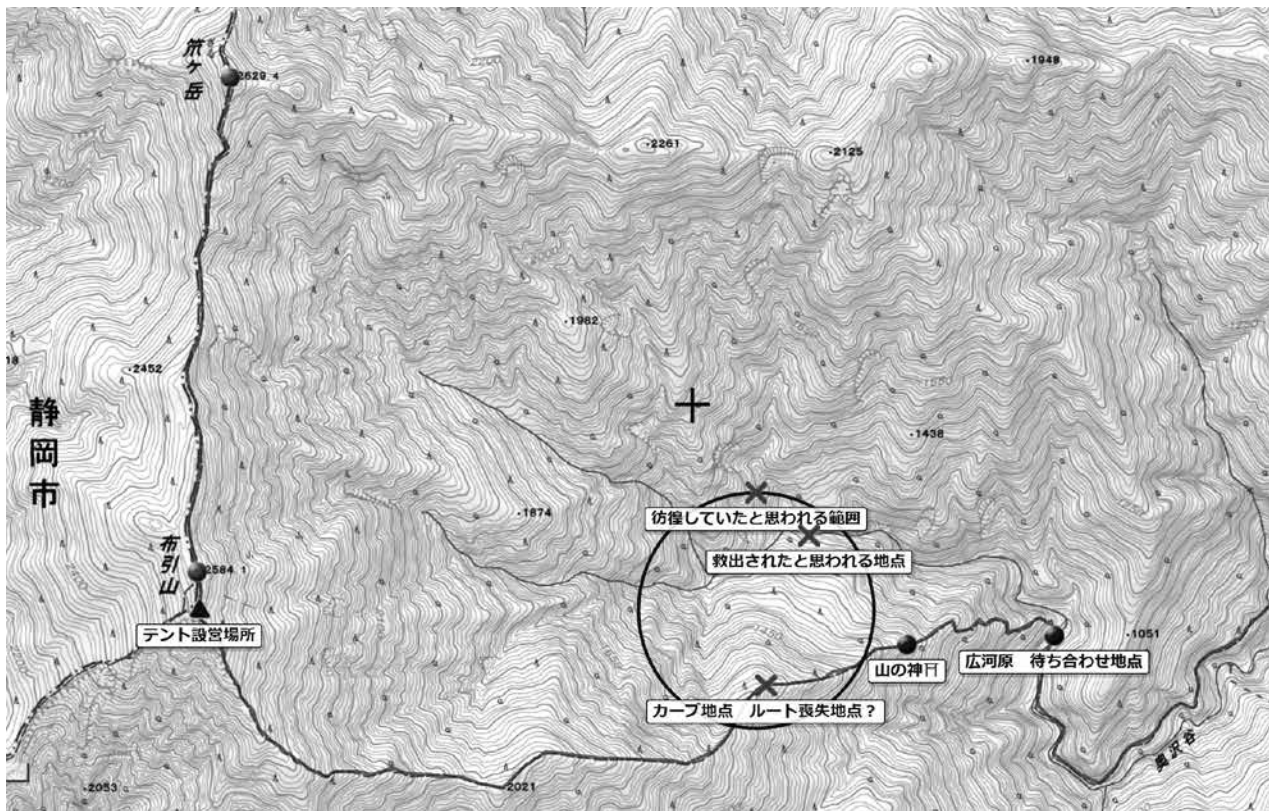
翌日、私のところへ搜索要請が来た。その翌日の出勤準備中に仲間の方から「無事救出された」との報が入った。行方不明から8日目なのに「大きな怪我もなく衰弱しているが、命に別状なし」との事、驚愕とともに

無くしたい行方不明・死亡事故シリーズ

第4回

北島英明 日本山岳救助隊代表理事





安堵した。後日、本人からお詫びと状況説明の手紙が届いた。

8日間登山道捜して彷徨

極限状態からの生還だったので記憶や状況説明に曖昧な部分もあるが、私の解釈は概ね次のような内容だ。

一人下山を始めて、2時間程急坂を下り、ルートが大きく右にカーブする辺りで直進する作業道へ迷い込んだと思われる。リーダーのイメージでは下山ルートは「まっすぐ下りて右に曲がり沢を渡る」であった。説明では「沢を2本越えた」とあるので、道迷いを始めて左の谷筋へ引き込まれ、奥沢谷二俣上部を越えたと思われる。その後「右へ迂回し、また沢を越えて登山道に戻ろう」と道のない斜面を登った」と言っている。ここで驚いたのは「斜面を登るとき荷物が重いので水筒以外全部捨てた」との事。

今回は雨も降らず気温も高かったので助かったが、決して

やってはいけない。その後は「斜面を登っても登山道が見つからず、水が無くなったのでまた沢へ下りた」を8日間繰り返したと言っているのである。さすがに彷徨後半は体力がなくなり一日の行動時間はかなり少なくなったようだ。そして8日目沢で釣り人を見つけ、助けを求め生還した。

リーダーは超幸運だった。ルートを喪失したら、地図と地形とコンパスを見て現在位置を確認する。GPSがあれば一発解決。次に、現在位置が分からなくても来た通りに引き返す。実はこれが一番難しい。今回の登山道は尾根にあるので、見つけられなかったのが不思議だが、その場合でも尾根筋や一段高いところで救助隊を待つのが正しい。

本件は生きて帰れて本当に良かった。ただ、全員で行動していたら何の問題も無かった。リーダーとメンバー間に遠慮があったと思われる。遠慮や気配りは日本人の美德だが、パーティを分けるリスクを考えよう。

＊ 労山創立60周年に寄せて ＊

北海道勤労者山岳会の創設期

大谷守正

届いた一通の手紙

1961年の夏に群馬県桐生市に「勤労者山岳会」が生まれ、その活動の様子が新聞に載りました。その記事を見た当会の戸田鬨雄が、どの様にして結成したかを知りたくなり、直接「これまでと違った山岳会を作るにはどうしたら良いか」と手紙を書いて、問い合わせました。

届いた手紙の内容は「お手紙拝見いたしました、新聞の片隅に載った「ささやかな一文」に賛意を寄せてくださり嬉しく思っています。全国に山の好きな同志のいることを確信いたしました。

お尋ねの件ですが、貴方と友人で相談して各労働組合、または事業場、地域の山の好きな人を

探し出して発起人会を作り活動をはじめてはいかがでしょうか。別に何も解からなくとも労働組合等に行つて、聞けば山の好きな人というのはいくらも解かる筈です」というものでした。

この一通の手紙を頼りに戸田は身近な仲間を誘い動き始めました。口コミや紹介は山仲間を集めることにおいて強力な手段となりました。誰かが「いい山の会が出来るみたいだから一緒にやろうよ」と一言いう事は、他のどんな情報よりも強い誘因



(おたに・もりまさ)
1938年生まれ。元札幌労山OB会。北海道大学で、海、川、湖の水の流れを研究するのを生業としており、その源を訪ねてみたいと登山を始める。山登りが楽しくなり、山岳会組織の運営にもかかわるようになった。北海道勤労者山岳会山行部長、札幌北稜クラブ会長、グループ・ド・ロシエ会長、札幌労山OB会会長などを歴任。

を持つていましたが、当然初めて立ち上げる山岳会には期待感はあるもなかなか信頼を生み出すことは難しかったのです。

時間が掛かりましたが、ようやくと第1回準備会を開くことが出来たのは1963年の10月でした。この時から賛同する仲間6名により北海道勤労者山岳会の設立に向けての活動を開始したのです。スキー講習会等のイベントを開催し、賛同者を増やしながらい計5回の準備会を経て1964年1月25日に結成式

を札幌販会館にて行いました。これが北海道勤労者山岳会の誕生です。

勤労者山岳会を立ち上げ

「登山と社会」を結び付けて考えるというのが戸田の一貫した考え方でした。戸田は「職場において唯一の楽しみは登山です。休暇を取ろうとしても取れないのです。職制から嫌な顔をされるから登山を隠し、用事のためと称して休暇を取るのです。経済的にゆとりが無く、それに残業に追われて山に行けないのです」という仲間の声を聞いて、暮らしの中で登山を楽しめるような豊かな社会になることを願いながら勤労者山岳会を立ち上げたのです。

私達は戸田の提案を受けて特色ある山岳会をぜひ作りたいという思いを抱き山岳会の理念や運営の構想を懸命に模索したことが思いだされます。

立ち上げに際して最も大切に
したことは「労山の趣意書」の
内容を理解し広げることでした。
当時の労山の考え方の基礎を提
供したのが伊藤正一著「勤労者
登山教室」でした。

更に全国の登山仲間との交流、
技術の取得等を目標に掲げて、
カンパ用の冊子（写真1）を作



写真1 登山祭典壮行会パンフ
登山の夜明けは私たちの手で

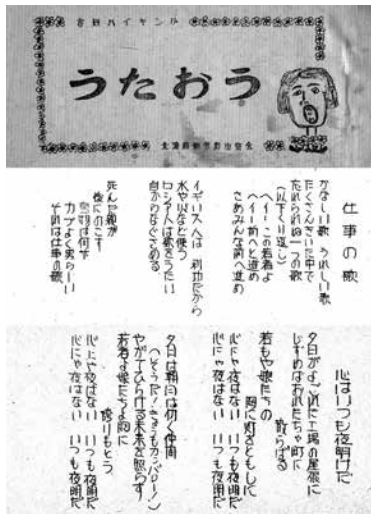


写真2 手作りの歌集
曲目も時代を反映しています

り仲間3名を第一回全国登山祭
典に送り出しました。この頃は、
会として登山理念を追求しなが
ら登山技術を取得する方向性を
強く打ち出したのです。山行は
常に歌（写真2）と共にあって
真に活気のある山岳会の旅立ち
でした。

創設期の登山と スポーツに 関する問題

当時の会員の大
多数は、登山をス
ポーツとは思って
いなくて単なる遊
びと考えていまし
た。しかし実際の
山行の中で切り
立った岩壁、雪と
水に身を置くと、
時には極限的な肉
体的、精神的な困
難を経験し、自
己を知り、自己を

支配し、自己に打ち勝つことか
ら、人を相手にする競技ではな
い特殊なスポーツとしての認識
が定着していったのです。

しかし、スポーツ的世界観の
スポーツ把握の方法論、スポー
ツイデオロギーが課題となり、
大方の意見はホイジンガ「ホモ
ルーデンス人類文化と遊戯」と
それに依拠した立場でした。人

間の諸文化の根源に遊戯を置き、
知識、詩、芸術、スポーツ等の
起源と発展の要因としての遊戯
を位置づけるものでした。この
様なホイジンガの歴史観、文化
観そして人間観はたとえば「人
間は、遊戯しているときだけ人
間である」とか「スポーツ、こ

れは解放された人間の自由な遊
びであり、それは人間を毎日の
重荷、強制労働から解放してい
る」等の論調が私たちのスポー
ツ的世界観に影響を与えていた
のです。

しかし、議論となったところ
は、労働の疎外の原因は究明さ

れていない。労働そのものを暗
いものと描き、その一方でスポー
ツのみを明るく、解放として描
いている。このことは労働の疎
外から目をそらすということに
なり現実の労働力政策の直視か
ら忌避して現状追従になるので
はないかとの意見が出てしまし
た。

その後、大阪府連盟喜多亨氏
の「登山は労働を起源とする」
という労働起源論も議論の対象
になりましたが、具体的展開は
なされていないので、もう少し
労働起源論を深めることが必要
であろうということでした。

おわりに

登山は、自己実現活動として
のライヴな体験の中でこれを具
現化してゆくことができます。
それを創造する力は歴史的、社
会的に獲得されるもので、その
社会の民主主義的な力量の総体
を反映しているのです。



ヒル、アブ、マムシ…

お供したくない梅雨時の山歩き



ヤマビル、3～5 cm
で茶褐色背中に筋が入り、細い方の吸盤に口顎がある。吸い付いたら無理に剥がさず、アルコールか塩をかけると落ちる。

今年の梅雨は、いたるところで集中豪雨をもたらした。九州各地では甚大な被害となった。遠山郷は南信州の中でも雨量、湿度ともダントツ、ひと月の雨量は他の地区の5割増しで、多い時は3000mmを越す。国道沿いの土砂崩れ、橋の損傷、道の崩壊等が続き、7月の快晴日は3日のみ、とにかくよく降る。その間、予定されたエコ登山の実現に向け、登山道整備や調査登山、地元中学校の学校登山の下見登山に本番と、1週間山に入った。特に、新しく登山道として整備したいと計画して

いた、森鉄軌道の遺構は、2～3月に数回整備入山したときは状況は大きく異なり、6月から7月にかけて、雨による小さな崩れから土砂の堆積、倒木、道路崩壊と、登山口までのアプローチが人力では敵わぬ状況を呈していた。

登 登山道修復整備はボランティアでの活動で、広く募集して南信濃と赤石山地南部の自然と文化を周知させたいと願ったが、コロナの影響と災害リスクを考慮して、地元優先得力者を集めた。中心になってくれたのが遠山山の会、遭対協、林業関係者と私の仲間である登山・山岳ガイド。特に富士山で活躍していた者たちは、富士山の全面登山禁止で、ガイド仕事は全くなしである。皆、各地の登山道整備に雇われ、土木仕事に就いているようだ。

遠山山の会会長の小沢欣三さんは、地元南ア深南部の精通者で、現在トップの山案内人である。彼の右に出るものはいない。

前号に南ア南部最深部の聖、光岳周辺のエコ登山構築の話題を記したが、私の現地での登山、特に梅雨時の活動は30年振りなのだ。

その間、ほとんど毎年アラスカはデナリでの気象観測登山。山麓での手強い敵は極北の湿地モスキート（蚊）である。大型の蚊で動きは鈍いが、頭髮に潜りこむ、分厚い綿パンツの上からも刺す、その痒さと言ったら、何日も消えない。

だが、温暖化した我が国の山地山麓にはもっと面倒な強敵が増大していた。ヒル（山蛭）である。ヒルに刺されたのは、ネパールダウラギリの山行でのゴラパニ以来40年ぶり。これらは他の吸血虫も含め、古くも新しい発見として良い経験となった。



足元対策は濃度の高い塩水を含ませたタオルを巻く。首や手首にも。ボトルで途中塩水を補給する。



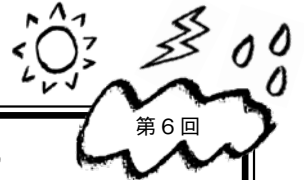
市販の忌避剤2種。左はディート無添加の弱アルカリ性溶剤、エタノールやハッカ油を使用した足元靴、進入路に幅広くスプレーする。右はディート系、衣料にウレタン防水を幅広くすることでヒルの侵入を防ぐ。十分に乾かしてから使用する。両方ともヒルに直接かけても退治できるが、人体にヒルが付いた時は絶対に直接スプレーしないこと。

ガイドブックや雑誌の特集、TVと、登山のルートデータについて、間接的でも、彼の世話にならなかったというものはいないと思われる。さらに、土木業の重機オペレーターでもあり、登山道の整備でも、その腕前を如何なく発揮されるというスーパーマンだ。ここには、登山を楽しみながらも重機も操るオペプロが数人いて、エコ登山に向けての進捗は一步も二歩も進んだ思いである。何しろ地元協力なくしては何もできない。一緒に酒を分かち合ってきたおかげで、私の取り組みをよく理解してくれて大助かりである。登

山整備参加者は最初の目論見の倍、延べ42人のボランティアが集まってくれた。て、ヒルとの騒動だが、ネパールの時は確実に退散させる方法はなかったように記憶する。唐辛子の粉と、地元の蒸留酒ロキシシーを靴にかけてのいだ。ズガパニはその名の通りヒルの水場で、狭い通路に絨毯のほつれのように地面でヒルが首を振って待ち構えていた。

吸盤で尺取虫のように移動する。人や家畜の高さの葉にもいって、上から降ってくる場合もある。目も何対かあるというが、目で判断して移動するわけではなく、待っていて熱や炭酸ガスを発する大型動物に反応する。雨の日には活動が更に活発になる。登山用ウエアなどナイロン物はくっつきやすい。早くて1分もあれば、足元から首まで来られるらしい。どこからでも隙間があれば侵入し、細い方の吸盤にある顎で皮膚の柔らかいところを破り、血液凝固を阻止できるヒルジンという成分を注入し、約小一時間、3〜5ml満腹にな

るまで吸う。吸われている方は気が付かない。痛くもかゆくもなく血が止まらないから始末が悪い。ヤマビルは雌雄同体、吸血後に産卵する。1回の吸血で1年生きる。サルやシカ、イノシシに付き行動範囲を広げる。避剤として効果的なのは、塩、塩分濃度の高い水、酢酸液体をかけるという旧来の方法で、市販のものも試したが、効果が弱いようだ。吸いついたらアルコールが効果てき面。4回の山行で4回吸われた経験では、まず体に上がらないように、登山道整備では濃い塩分を含ませたタオルを長靴に撒いていたら、ほとんど上がって来ずに助かった。塩は何百年も前から使われ、これほどの効果があるとは気付かなかった。ポイントズリムバがあれば吸い口からヒルジンを排除できるので有効、傷口は化膿止めをした方がいい。昔ネパールで傷口からい菌が入り、足が腫れてえらいことになった後輩がいた。



第6回

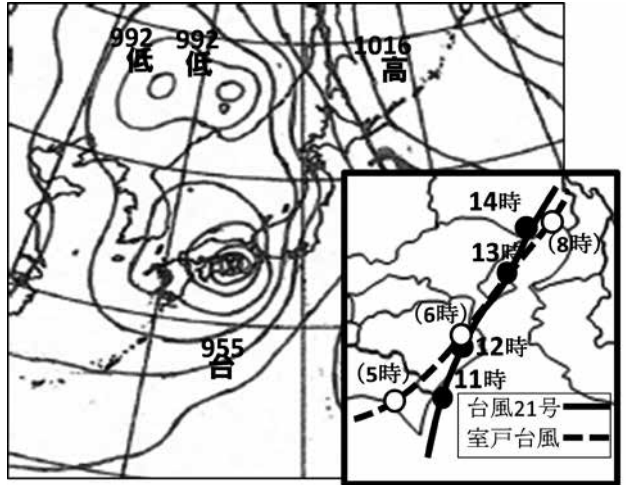
山登りのための やさしい気象講座

気象予報士・野尻英一

今年の梅雨も豪雨。7月4日に熊本県球磨川が氾濫、次いで8日には岐阜県飛騨川が氾濫、岳人にはなじみ深い松本から上高地に向かう国道も土砂崩れで不通になった。球磨川の水位が9mも上昇したり、国道の封鎖2分後に道路が崩落するなど甚大で間一髪の状態が続出している。梅雨末期の豪雨は昔からのことだが、近年は2017年の九州北部豪雨、2018年の七

台風通過と 気象遭難・死亡事故例

図1 2018年台風21号襲来時(9月4日)の天気図と台風の進路



大阪に激甚な被害をもたらした1934年の室戸台風と似た針路で、風の強まり方も似ていた。

月豪雨と毎年のように降り方がすさまじく被害が大きくなっている。6月号で触れたように地球温暖化が進むと豪雨が増えると思われるが、現実はどう進んでおり、まさに気象は未経験ゾーンに入ったとの感が強い。

大阪を直撃する台風は 急に風が強くなる

今回の話題は台風。昨年10月

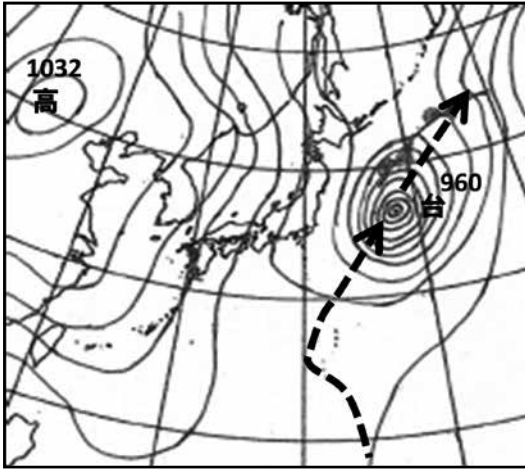
に襲来した台風19号では、大雨で多摩川や信濃川の氾濫など広い範囲で大きな被害になり登山道の途絶が相次いだことは記憶に新しい。

一昨年の台風21号では関西で暴風が吹き関西空港連絡橋にタクシーが衝突した。実は、大阪や神戸を襲う台風は急速に風が強まるのが特徴だ。大阪湾は淡路島や紀泉山脈、金剛、生駒、六甲などの山脈に囲まれており、

こうした地形が風の吹き方に影響していると考えられるが、台風21号も午前中は風が弱く午後1時前に風速10m(大枝が揺れる程度)になったが、1時40分頃から急に強まり始め2時には風速20m、まもなく最大瞬間風速47m(時速170km)を記録した。風が強まり出して20分程度で暴風になっていく。これを台風の移動(図1参照)と重ね合わせてみると、台風の中心が四国にある間は風が弱く大阪湾に入ってから風が急に強まったことがわかる。

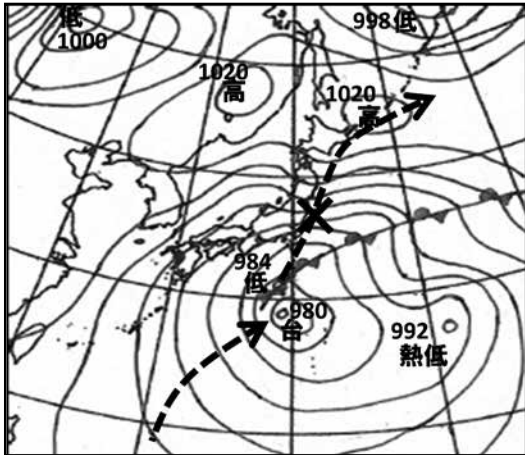
実はこれに似た前例がある。日本観測史上最強と言われている昭和9年の室戸台風がそれで、室戸台風も四国を通り抜け大阪湾に入るコースをたどったが、当時の記録によれば朝7時には風速12・6mだったが、30分後には猛烈な風となり7時55分には60mを超える最大瞬間風速を観測した。7時前後の時点ではまだ歩ける程度の風だったので登校した児童生徒が多かったが、

図2 1989年10月8日の天気図



立山で吹雪になり、遭難事故になった。台風が日本の東を北上するときには寒気が南下することが多い。

図3 2006年10月6日の天気図



白馬岳の遭難発生の前日の天気図。台風の北に小さい低気圧が発生し、台風の勢力を奪うように発達しながら北上した。×は7日9時の低気圧の位置で、中心気圧は970hPaと発達した。

急に強まった暴風で小中学校の校舎が多数倒壊し多くの死傷者が出た。

大阪湾岸を襲う台風の特徴は「風が急に強まり暴風になる」とことで、台風の進路や通過時間予想、中心付近の最大風速を台風情報でキヤッチしつつ、たとえ風が弱くても油断なく備えることが肝要だ。

立山で8名死亡・白馬岳でも

さて、今は台風情報が充実してきたので台風が来る時に山に行く人は少なくなりましたが、秋台風は直撃しなくても山の悪天候をもたらすパターンがあるので、事例を紹介しよう。

まず、1989年10月8日に起きた立山の遭難だ。朝は快晴だったが天候急変して吹雪になり、立山縦走中の男女8名が死亡した。これは山岳誌や本で多く取り上げられた事故なので覚えておく方も多いと思う。

吹雪の原因は強い寒気で、事故発生日の21時に輪島上空約3000mで11月末並みのマイナス8・7℃の寒気を観測している。図2が当日の天気図だ。強い台風が列島を外れて日本の東海上を北上していた。秋に台風が日本の東を北上するときには西高東低の冬型に似た気圧配置になるが、加えて強い寒気が日本列島に南下する場合が多い。寒気が南下すれば北日本や日本海側の山は冬の先駆けの吹雪やみ

それになる。

同様の事例をもうひとつ紹介しよう。2006年10月7日の白馬岳の遭難だ。祖母谷温泉から白馬岳に登っていたガイド登山の一行が吹雪に遭遇し死者4名が出た事故で、これも注目された遭難事故だ。そのときの天気図が図3。北上してきた台風の勢力が低気圧にそのまま吸収されるような形になって、その低気圧が発達しながら本州東を北上した。立山の例と同様に寒気が南下したことに加え、低気圧が発達したため風が強まり、状況をさらに厳しくした。台風から派生した低気圧や、台風から温帯低気圧に変わった場合は、その低気圧が発達して勢力が強まる場合があり、また、強風の吹く範囲が広がることもある。一般には台風が弱まって温帯低気圧になる印象があるが、実際には勢力が強まり、強風域が広がる場合があることを知ったうえで、天気予報や気象情報に注意するようにしたい。

地元の山岳会で、地元の山小屋を応援しよう！ 山岳会から山小屋へ見舞金を手渡す

谷口伸二 大町勤労者山の会／長野

大町勤労者山の会は、長野県北西部で北アルプスの麓、大町市近郊に居住する31名の会員で構成する山岳会です。

大町市には13の山小屋があり、7名のオーナーで運営していますが、今シーズンは新型コロナウイルスの影響により



大町勤労者山の会の行動を報じる大糸タイムス（2020年7月10日）＝右、信濃毎日新聞（2020年7月9日）

り厳しい状況下での営業になります。私たちの山岳会では例会等で話し合いを重ねて「地元の山岳会で地元の山小屋を応援しよう！」と決定し、各オーナーに直接会ってそれぞれに3万円の見舞金を渡すことにしました。

オーナーにお会いして、大変な状況であることを直に感じました。たとえば、針ノ木小屋は、近年ネパール人ガイドに小屋の運営を手伝ってもらっていたが、今年は入国できず小屋を開けられない。そのため、針ノ木雪渓の登山道は整備できず通行止めとなります。ほかの小屋

でも、宿泊者を通常の2割〜5割に減らし、予防対策に非接触型体温計や消毒用アルコールの購入、発熱した人を隔離する部屋の確保という対応あをしています。医師の不足で、これまで常駐していた医師が来ないなどもあります。

「こんな少しの金額で何の役にも立たないのではないか。でも気持ちを届けよう」と話し合って始めた見舞金でしたが、大変感謝され、やって良かったと思っています。「山には無理をせず、体調の良い方だけが小屋からお願いでした。」

熊本県連へ支援金送付 九州の記録的豪雨で熊本県連の会員が被災

7月初旬から降り続いた雨は、九州地方をはじめ各地に被害をもたらしています。現在も東北地方で氾濫している河川があり、予断を許しません。

全国連盟事務局では、7月7日に地方連盟・全国連盟役員宛に被災労山会員について被害状況の報告をお願いしたところ、熊本県連から会員の被災報告が

届きました。

・人吉球磨ハイキングクラブ会員 床上浸水 3名、自家用車の水没、流失が2台

熊本県連の吉川義秋理事長は現地で二日間、ボランティア支援を行いクラブの会長と事務局長宅にお見舞いをしました。

コロナ禍の中で全国連盟からは、支援はおろかお見舞いにも行けない状況でしたので、理事長と事務局長が理事会に提案し、7月16日に熊本県連宛に30万円を支援金として義援金会

計から送りました。

熊本県連では全額を被災会員が所属している「人吉球磨ハイキングクラブ」へ届けたとのこと。徳澄正照会長からは全国連盟事務局にお礼の電話が入りました。現地では登山会員も含め避難所生活が続いているとのこと。

今後については、全国の被災状況を確認しながら対応を検討する予定です。

(川嶋高志／全国連盟事務局長)

九州の記録的豪雨は登山道への影響も甚大 くじゅう連山の登山道寸断多数

7月半ば、福岡県久留米市に住む読者から「くじゅうが大変なことに」との連絡があった。

九州本土最高峰の中岳をはじめとする山々が連なる大分県・くじゅう連山は、例年なら多くの登山者でにぎわうが、記録的豪雨により土石流が発生する

などして多くの登山道が通行できなくなっている。法華院

温泉山荘も周辺で土砂災害が発生して外施設の一部が被災、テン場も大量の土で覆われた。テン場、ログハウス、バンガローは当面の間使用できない(7月22日現在)。山荘ホーム

ページより)。

登山道状況の情報は、長者原ビクターセンターがホームページ(<https://kujufanclub.com/>)に掲載している。7月30日現在、南登山口付近、法華院温泉山荘から鉢立峠、坊ガツルキャンプ場から大戸越などが通行不可

で、未確認箇所もある。最新情報を参照されたい。同センターでは、通常の登山道も「小規模な崩落もあり、地盤が緩んでいるために雨で崩れやすい可能性もあるため、全面的に安全というわけではありません」と呼び掛けている。

登山詳細図に「新版・奥多摩／西編」が登場

人気の登山詳細図に新版が出た。収録情報は、2013年12月〜2017年2月の踏査をベースとし、2018年12月〜2020年2月に11名が延べ24

日をかけて再調査したもの。東京都最高峰・雲取山など奥多摩西部の山々の計120コースを収録している。「新版・奥多摩／東編」もある。



『新版 奥多摩登山詳細図／西編 雲取山 三頭山 御前山 鷹ノ巣山 全120コース』
縮尺= 1:16,500
著者= 守屋二郎 (作成・解説・踏査)、守屋益男 (監修)
発行= 2020年7月 吉備人出版
特別価格・1部 800円+送料で販売 (定価 900円+税のところ)
全国連盟事務局へ FAX またはメールで注文ください

西嶋鍊太郎さん 「日本と世界の『白山』山名考察」まとめる

編集部宛に日本山岳文化学会の論集「日本と世界の『白山』山名考察」が寄せられたので、その内容を要約して紹介する。

筆者は石川県金沢市在住で、白山神駈道登山文化振興会の代表・西嶋鍊太郎氏である。彼は加賀白山「お山」への恩返しを



と、20年間、白山神駈道の登山文化振興に心を砕いてきた。

白山神駈道登山では、大峰奥駈にならない、加賀側から登るのを順駈、美濃側からを逆駈と称し、一日で歩くのを荒行、二日は難行、

三日は苦行と呼んでいる。

さて、西嶋氏は日本に白山の山名を持つ山がいくつあるか、世界はどうか調べてまとめあげた。調査方法は、実際の探訪・フィールドワークは無理なのでネット検索による。外国はどう調べたのか？ 英語名で「white mountain」、「Spain 語名なら「Bianco」、イタリア語「Bianco」などを入力して検索、ヒットしたものをさらに精査して抜き出した。本考察によれば、日本に白山は33山、世界にはおよそ80山あるので、全部で116山、119山ある。朝鮮半島に18山あることから、日

本・朝鮮半島で世界の白山の約45%を占めている。これに中国の12山を加えると東アジアで全体の55%になる。

次は、世界の白山を拾ってみよう。フランス名「モンブラン」、イタリア名「モンテ・ビアンコ」（白い山という意）は白山。ペルーアンデスの「コルディラ・ブランカ山群」は白山と呼ばれる巨大な山群。カナディア・ロッキー最高峰ロブソン山に隣接する「ホワイトホルン山」も白い山頂という意で白山。身近では北朝鮮の白頭山が代表的だ。中国四川省のミニアコンガ（7556m）は、チベット語でミニア国の白い山の尊称がある。国内に目を落とすと、北から、北海道の「頂白山」、仙台の「太白山」、香川の讃岐白山、鹿兒島の垂水白山などが白山として挙げられる。

真に白山への情熱とこだわりが無ければ成し遂げられない研究心といえよう。

（本誌・今野善伸）

ススハハ

No.161

村松 孝一



- 4～5日 全国遭難対策担当者会議
- 5日 遭難対策部会
- 6日 自然保護委員会
- 7日 労山カレンダー選考委員会
- 11～12日 全国自然保護講座（長野県大町市） 浦添理事長、竹本・澤村・山本尚徳理事が参加。
- 16日 登山時報編集委員会
- 21日 三役会議
- 同日 組織部会
- 22日 山筋ゴーゴー体操推進委員会
- 28日 労山基金運営委員会
- 30日 第5回理事会

第5回理事会、討議事項

- ①大雨による被害について
熊本県の会員が床上浸水の被害に遭った。全国連盟から緊急に義援金を送った。他の被害は調査中。
- ②山小屋の支援について
山と溪谷社の「山小屋エイド基金」と長野県の「信州の山小屋応援プロジェクト」に協力する。地方連盟にも協力を呼び掛ける。
- ③「労山の60年」について
2千部を発行する。制作費は約90万円。8月中を目指して印刷に入る。



奥秩父、豆焼沢を遡る



北アルプス、高高原から薬師岳を望む



7月24日、那須連峰の隠居倉1819mで、栃木県のマウントアンサンブルの会員と東京都のHC WildBerryの会員が偶然の出会い。リーダー同士が知り合いで、記念写真を撮りました。



JAPAN WORKERS' ALPINE FEDERATION

専門委員会活動報告

2020 7

○ 労山基金運営委員会

5月の審議結果

5月28日に行われた基金運営委員会での基金交付の審議結果を紹介する。申請件数は22件、交付総額は約272・3万円。救助捜索交付1件。仮払い交付の清算約9・2万円。救済交付0件。3倍交付の特典は申請7件（前回保留分2件を含む）のうち承認4件、却下3件。交付特典却下の理由は、コースタイムオーバーとバリエーションルートを含む山行だったため。交付特典の条件は、①標準コースタイム5時間以内、②標高2000メートル以下、③一般登山道、④日帰り、⑤岩・沢・雪・海外を除く、の5つ。確認して申請されたい。

出席は委員7人（うちWEB参加3人）と事務局、欠席は2人。（白井邦徳／労山基金運営委員長）

○ 自然保護委員会

コロナ禍の全国自然保護講座

7月11日（土）～12日（日）長野県大町市の県山岳総合センターにて第23回労山全国自然保護講座が開催された。参加人数、座席数など制約はあったが会場は熱気につつまれた。メインテーマは、静岡ライチョウ研究会の朝倉俊治会長による基調講演「ライチョウにみる山岳自然と温暖化を考える」。氏は、ライチョウの生息数をおいかけることによって気温上昇による生態系のバランス破壊を研究している。気候変動が顕著にあらわれる山岳域での観測は、温暖化の指標にもなる。

コロナ対策は重要であるが、それを理由に気候対策が後手にまわれれば、気候危機による豪雨、大型台風など地球上の生命の存続は脅かされることとなる。感染症拡大の背景に気候変動を含む環境破壊があるとみる学者もいる。アイヌの長の言葉が思いだされる。コロナはウエンカムイ（悪い神）だ。

でも、人間がいかに大地に残酷なことをしてきたのかを知らしめるために来たのだろう。人間の都合ではなく、ライチョウの都合で考えるほうが、人間のためになるのではないだろうか。

（林祥介／全国自然保護委員）

○ 山筋ゴーゴー体操推進委員会 全会員に山筋ゴーゴー体操 を普及するために

総会決定で新たに「山筋ゴーゴー体操推進委員会」が発足し、議論を進めてきている。

新型コロナウイルス汚染禍のもとで、三密を避けるために、会場等の確保の関係で講習会を実施することが難しい状況にある。

岐阜県連盟は、当初予定していた会場が使えなくなり、県連盟理事長はどうしても講習会を開催したいという強い意欲で県内の会場を探し求め、8月30日実施にこぎつけた。各地方連盟も「山筋ゴーゴー体操講習会」を開催するために取り組みを強

化していただきたい。

委員会では、昨年からの懸案だった、山筋ゴーゴー体操のTシャツを製作し、講習会で販売することを決定、デザインも決まり、理事会でも承認された。

これは、講習会参加者にTシャツを求めてもらい、着用してもらうことで、会員外の方にも山筋ゴーゴー体操を知っていただき、登山運動を広めていくPR効果も狙っているもの。また、

サポーター用のTシャツも作成する予定。出来上がり次第地方連盟に周知する予定である。

(久保典子)

山筋ゴーゴー体操推進委員長

○組織部

会議は計画—実践—評価で

4〜6月の部会では組織強化の問題と、岩手県連の「HP講習会」について、渡辺全国理事・組織部員（岩手県連）から報告を受けて話し合った。

組織問題では、新型コロナ汚

染禍の中で、各地方連盟は総会や、地方クラブ・山岳会運営などのように行ってきたのかを確かむ必要があること。その情報を共有することにより、貴重な教訓・経験などを今後に生かしていく必要がある、そのため、各地方連盟にアンケートの形で協力をお願いした。多くの連盟から記述回答を寄せていただいた。協力に感謝する。

あと一つは、岩手県連のHPの立ち上げ普及について、全国連盟の方針等に基づき、岩手県連盟の新たな取り組みが報告された。県連盟内の人材を活用し、全国連盟の講師に頼らず県連内各クラブ・山岳会に参加を呼びかけ「HP講習会」を行ったものの。全国連盟の組織担当部員はWEBで参加して説明等を行い、充実した講習会になったということであった。

組織強化を進める時に、必要であれば、これまで通りの方法から脱却し、創造性を働かせ、知恵と工夫を重ねて取り組むこ

との大切さを痛感させられた。

(久保典子/全国組織部長)

○遭難対策部

確保システムの再確認

6月12日から7月5日までに届いた事故一報は10件10人。2人が転落（岩登り1、人工壁1）2人が滑落（沢登り2）4人が転倒（無積雪期登山3人、沢登り1人）虫・動植物が2人（ダニ1木の枝1）。室内ジムでのオートビレイ器のセット忘れは、不注意によるもので2018年にも同様の事故が発生している。幕岩での岩登りはビレイデバイスからロープが抜ける事故。死亡事故に繋がる重大事故であった。近年、ロープ結び不備やビレイミスで転落する事例が多発生している。ロープを使用する人工壁、岩登り、沢登りでの基本的な確保システムや安全を意識した確認事項の再点検をお願いしたい。

骨折6人、捻挫2人、外傷・

切創2人。所属連盟は、東京が3人、鹿児島・岐阜・福井・岡山・石川・神奈川・京都が各1人。男性5人、女性5人。40代3人、50代1人、60代5人。70代1人。

(石川昌/全国遭難対策部長)

6月12日から7月5日までに届いた事故一報

事故発生日	地方連盟	山名	山行形態	事故原因	傷病名		
1	05/27	京都	高塚山	無積雪	虫・動植物	ダニに噛まれる	ダニの切開
2	06/02	鹿児島	竜石	無積雪	転倒	岩の上で滑る	頸椎捻挫
3	06/18	東京	室内ジム	人工壁	転落	オートビレイ器セット忘れ	第一腰椎破裂骨折
4	06/19	愛知	八木山	無積雪	転倒	石の突起につまずく	左足膝骨折
5	04/26	福井	荒鳥岳	積雪期	虫・動植物	木が目に入った	白目の外傷
6	06/22	岡山	後山	無積雪	転倒	石車に乗り転倒	左手人差し指 第二関節部切創
7	06/18	神奈川	幕岩	岩登り	転落	ロープが足りず ビレイデバイスより抜ける	第4腰椎破裂骨折、 第1.2.3.8胸椎圧迫骨折、 肝損傷疑い、他
8	06/26	東京	丹沢クラミ沢	沢登り	滑落	ホールドがはがれて	右腓骨頭骨折
9	06/27	石川	大日山	沢登り	滑落	岩から滑り落ちる	右足首捻挫
10	06/20	東京	大岳山	沢登り	転倒	足が滑り転倒	左第三中足骨折

事故一報の受領順で掲載

霧ヶ峰メガソーラー建設計画 環境アセス中に中止が決まる

6月、長野県諏訪市四賀の霧ヶ峰高原近くで計画されていた太陽光発電所について、事業者の株式会社 Loop（ループ）は地権者（上桑原牧野農業協同組合など3組合）へ撤退を表明した。

事業規模196.5haは国内有数、長野県最大。うち半分で山林を伐採して太陽光パネルを設置し、約90MWを発電する計画で、長野県が2015年に環境影響評価（環境アセスメント）の対象にメガソーラーを加え、その案件第1号となった。環境アセスメントへの対応などで、当初今年3月ごろを予定していた着工は大幅にずれ込んだ。

地元住民からは、水源や生態系への影響、災害リスク増加等への懸念が出され、反対運動へと発展。反対署名への賛同は登山者、労山会員の中でも広がっていた。



撤退を報じる新聞紙面

FROM EDITOR

50名減ったね。250名えらい増えたね。東京都のコロナ感染者数。何故か百数十名では驚かなくなった。何故か山岳事故数の変化にも似ている。ゼロをめざすのが本来のあり方では。事故多発会は当然山行中止。都も同じであるべきだ。(田上) わが安曇野市からついに新型コロナ陽性者が出た。3町2村の合併でできた市なので、旧町村のどこかはわからない。長野県の場合、東京などの大都市からの流入が主な原因だ。ということは、「大都市」を避けることが肝心だ。(塩田) ほんの猫の顔ほどの庭の空き地に胡瓜とインゲンマメ、ゴーヤを植えている。青唐は発砲スチロールの箱植えて、いずれも2株ずつだが長雨で生育が良くない。その中で胡瓜だけが花をつけ大きく育っている。一日おきに30cm超を10本は採った。雨中に育つ胡瓜に感謝。(小倉) 当代最強と言われた3冠を3勝1敗で下し17歳11ヵ月で初のビッグタイトルを獲得した藤井聡太新棋聖が色紙に認めた「探求心」。人生やアルビニズムにも通ずる気概、心意気だ。これこそ「青春」の証し、老骨・鈍足ながら肝に銘じたいもの。(鈴木) コロナに加えて連日の雨。7月入ってから雨が降らなかったのは1日だけらしい。これではさすがに山に行けない。山の交通費が装備に化けるものの、使う機会に恵まれないのが残念至極。(酒井)

記録的な長雨が続く中、雨天にも拘わらず山に出かけた。そしたら4人の腹を満たすほどのベニバナ梅の樹を見つけた。その1週間後またもや雨の中を登山したら、今度はハナビラタケを見つけた。大きさをみると6、7千円の値打ち者モノだった。美味しかった。(今野)

登山時報

©禁無断転載

9月号 No.547 2020年8月15日発行

編集長 今野善伸
副編集長 橋口晴彦
編集 酒井正裕、田上千俊、渡辺明(進行)
校正 小倉迪夫、塩田善次郎、鈴木幹雄、三浦偉俊
DTP・デザイン 来住真太

発行人 浦添嘉徳
編集人 今野善伸
発行 日本勤労者山岳連盟
〒162-0814 東京都新宿区新小川町5-24
TEL 03-3260-6331 メール jwaf@jwaf.jp
印刷 株式会社 ウイング・コア



木元康晴さん

1966年秋田県出身。公益社団法人日本山岳ガイド協会 認定登山ガイド（ステージⅢ）。公益社団法人東京都山岳連盟 海外委員。印刷・出版業界で、本を作るサラリーマンとして働きつつ登山を続けてきたが、2009年にフリーランスの登山ガイドとして独立。それ以後も本作りには積極的に携わり、各種山岳雑誌でコースガイド中心に執筆活動を行なう。著書に『IT時代の山岳遭難』（2020年 山と溪谷社）、『山のABC 山の安全管理術』（2019年 山と溪谷社）など。共著書に『関東百名山』（2019年 山と溪谷社）、監修書に『ヤマケイ登山学校 山のリスクマネジメント』（2020年 山と溪谷社）。



Kimoto Yasuharu

実体験に基づいた安全管理法を伝える

遭難予防記事の集大成

東京の山岳会で活動していた私は、家族の都合で2006年に鳥取県へ移住した。その鳥取県には、西日本有数の名峰である大山があった。四季を通じて登山者は多く、同時に遭難も頻発する山だ。鳥取県山岳協会に所属することになった私も、何度も救助や捜索に加わった。

ところがその頃、自分自身も遭難してしまう。ゴールデンウイークの前穂高岳で滑落して重症を負い、長野県警に救助されたのだ。それをきっかけに仕事も失い、回復後は止むなく、登山ガイドとして独立した。その後間もなく、山岳雑誌に文章を載せるようになった。

東京に戻ったのは、2013年。それからは遭難予防に関する記事の執筆依頼が、次第に増

えてきた。職業がガイドで、救助や捜索に携わっただけでなく、遭難経験もあることに着目されたのかもしれない。

それら一連の記事の集大成と言えるのが、『ヤマケイ登山学校 山のリスクマネジメント』だ。私は技術面での監修者の立場であり、内容をまとめたのはライター羽根田治さんと、大関直樹さんのお二人。特に羽根田さんは、遭難分析における重鎮だ。一緒に本を作ることに緊張も感じたが、力を合わせてより良い仕上がりを目指した。

予想外の評価に喜ぶ

同時期に執筆したのが、ヤマケイ新書『IT時代の山岳遭難』だ。ガイドである私が、ITについて書くのはお門違いにも思

えたが、各種テクノロジーに対

する関心は強く、GPSやスマートフォンも積極的に利用していたこともあり、思い切つて書いてみることにした。

ITがもたらすさまざまな機能を、登山で活用する場合はメリットだけでなく、デメリットも存在する。まとめる上ではその両方を、どのように示すかということに苦労した。

出版後の読者からの反応はさまざま。予想外だったのは、登山とは関係のない分野の方からの評価が高いこと。ある文芸系のライターからは、「普遍的に応用できる、距離感を持ったテクノロジーとの付き合い方を書いたわかりやすい本」と絶賛していただけだ。苦労して書き上げただけに、そのような言葉は望外の喜びだった。



NO LIMIT

限りなき山行

20

文 近藤和美
写真 近藤圭子・アリス

アマダブラム再挑戦4

いよいよアマダブラムへ

11月17日、昼前に
は今回のBCとする
アマダブラム・クラ

イマーズ・ロッジ（45
00m）に入る。西壁を

仰ぎ見る好立地で、キャ
ンプを構える必要がなく
便利のだが、今回は不
可解な料金設定だった。
今後利用を考える方には
事前確認を勧めたい。

さて、アマダブラムは

7000mには満たない
が、その峻麗なる山姿か
ら殊に人気が高い。近年
では内外のガイド会社が
募った多くの登山客をさ
ばくために南西稜に固定
ロープがベタ張りされる
ものの、決して楽な山で
はない。あえて例えるな

ら鎖と梯子が連続する槍ヶ岳の
穂先の登りがより高難度で20
倍続き、低酸素、氷壁登攀要素
が加わるといった感じだろうか
（※1）。

18日、元もと今日は休養日に充
ててはいたのだが、昨夜半から強
い下痢に襲われ、頻繁なトイレ通
いを強いられる。どうもパンポ
チエの宿の食材に問題があったと
思われるが、ここに至るの不調は
痛すぎる。

こういう時は早期回復のため、
いったん胃腸を空っぽにするのが
私の流儀だ。朝・昼と絶食し、夕
刻には腹の中も空になって下痢も
治まった。

19日、登山開始予定日であった
が、絶食後すぐに上に向かうのは
不安が大ありで、やむなくもう1
日の滞在を余儀なくされる。

※1 アマダブラムには南西稜、北西稜、北稜、東稜、南稜と、それぞれに挟まれた壁面があり、未踏のリッジ、フェースも残されているが、1961年の初登頂（ヒラリー隊長のNZ隊）時に採られた南西稜が現在の通常ルートになっている。我々のような独立系パーティーの外国人クライマーはルート工作共同体にルート使用料を支払うシステムになっている（今回は@150ドル）が、時によって網に漏れることもあって2015年の場合は徴収されなかった。



ロープを手すりに、靴底を岩に突っ張っての豪快なトラバース。足元は虚空だ

南西稜でほぼ唯一、西壁側を回り込む箇所。2015年時、ここは雪がないトラバースだった

急峻な登攀が続き、狭い場所での他のクライマーともすれ違う

の登りとなり、C1に出る手前のスラブ帯には固定ロープあり。主岩稜に出る手前から稜上にかけてがC1地点で、そここにテント場が整地されている。

急峻な登攀が続き、狭い場所での他のクライマーともすれ違う。右手のナレ氷河側が緩やかな尾根をしばしたとると、転石帯が始まる手前のHC(5500m)に到着した(※3)。

21日、HCからすぐ累岩帯に入る。次第にまとまった岩場の登りとなり、C1に出る手前のスラブ帯には固定ロープあり。

トラバースが終わると南西稜の裾尾根上に出る。

今日は手前の通称ハイキャンブ(HC)までの予定で出発した。ロッジ背後の緩い尾根をたどると小ピークに着き、ここで左曲して緩く下った後、尾根を外れて右へ大きく斜上横断に入る。

20日、体力回復面で不安は残り、後々響いてこなければよいがと内心案じつつも、アシス、ピカス、スーザンを伴っていよいよアタックに向かう(※2)。

峻なフェースが立ちはだかるが、特に最後のイエロータワーと呼ばれる垂壁には前回苦闘させられた。幸い今回は前の経験とア

全面的に固定ロープが施されているのでカラビナを通して自己確保を取りながら攀じて行くのだが、傾斜のきつい部分ではユマリングで登る。圭子とは言えは喜々として攀じている。さすがは現役スポーツクライマーの本領発揮だ。

山を絡むように登り、時どき戸隠山の蟻ノ塔渡りを大規模にしたような両側とも切れ落ちた主稜上に出る。そしてまた東面を絡むといった登攀が続く。

着いたコルからいよいよ本格的な登攀が始まる。岩質は概ね黄褐色の固い花崗岩で快適だが、時にハードな登攀を要求してくる。概して南西稜の右側(東面)を絡むように登り、時どき戸隠

m余り切れ落ちている。今回我々は幸い岩塔上のテントに入れたが、周囲を歩くのも恐ろし気なスリリングな場所、特に腹這いになって覗き込む西壁側はいきなり垂直に1000

が半分宙に浮くようなスペースにも無理やり設営する状態だ。今我々は幸い岩塔上のテントに入れたが、周囲を歩くのも恐ろし気なスリリングな場所、特に腹這いになって覗き込む西壁側はいきなり垂直に1000

人用テント2つが張れる。しかし超人気のこの山では11月上旬頃までの最盛期はもちろん、下旬の今でも毎日数十人もがルート上を行き来する。当然幕場は足りず、一段二段低い、テントが半分宙に浮くようなスペースにも無理やり設営する状態だ。

シスの好サポートもあって前回ほどは苦勞せずに突破できた。日照と急傾斜で雪の付着が無く、クライミングシューズは望めないにしても、重い高所靴を履く必要がなく、トレッキングシューズで行けるだけでも随分楽だった。圭子もここは部分的にユマールを使用していた(※4)。

※2 HAWは2人雇用の予定だったが、代理店の社長からもアシスからもそれぞれ「弟を是非!」と懇請されてこの陣容になった。

※3 付近に水場は無く、ナレ氷河側にHAWが水汲みに往復した。

※4 イエロータワーはレッドタワーと呼ばれることもあり、あるいは両者は別物という説もあり、やや判然としない。

地図読み 迷入

監修・村越眞
宮内佐季子
小泉成行

Lesson 135

地図アプリを使って地形読み練習 応用

【解説】

今回も使っている地図は全てジオグラフィカの画面なので、ご自身のスマホで同様に表示させ、見やすいように拡大／縮小しながら読み進めてほしい。

7月号、8月号で谷の出合い、ピーク、鞍部を読み取る練習をした。また、赤色立体地図を表示することで大まかな地形を捉える方法も学んだ。今回は、それらを組み合わせることで実際のナビゲーションを考えてみよう。

スマホを持って歩く際、ただ漠然と歩いて気の向くままにジオグラフィカを確認するという方法では、やたらスマホを確認して必要以上にバッテリーを消費したり、逆に、ルートを間違えたことに長時間気づかなかつたりと、ちぐはぐしてしまいがちである。スマホを見ていないときでも「大きな谷の出合いまで1kmほど谷底を進む」などと、次に現在地を確認する場所（＝チェックポイント）までの様子をイメージできていると、スマホを見る回数も最適化され、ナビゲーションもスムーズになる。そして何より、次のチェックポイントまでスマホを見なく

【問題】

図1



図1のa地点からb地点まで道を歩くときに、チェックポイントとする地点を選び、ジオグラフィカでその場所に○を表示させてください。図1の周辺を表示させるためには、ジオグラフィカの画面上部を左にスワイプして出てくる検索窓に「35.46 139.045」と入力して(図2の①)検索します。

○を表示させるためには、その場所を画面中央にある+の印のところへ移動させ、図2の②のアイコンをタップ、③の「名前」に自動的に表示されている地名を削除(右にある×をタップ)して「○」と入力します。最後に④をタップして地図画面に戻ります。

図2



ヒント

チェックポイントとは、スムーズにナビゲーションするために現在地を確認する地点のこと。進む方向を間違えそうな場所(道の分岐や尾根の分岐など)や、分かりやすいような場所を選ぶとよい。

図3



でも確信を持って進めるようになる。
 まず、大雑把に地形を把握するため、赤色立体地図を重ねて表示させてみよう（先月号参照）そうすると、図3のa〜d、g周辺、jは谷沿い、k〜bは尾根だということがわかる。谷から離れるdとjは、そのまま谷を進んでしまいかもしいれないので、チェックポイントとしたい。gも、迷いやすい場所では

ないが、再び川に近づくという分かりやすい場所なのでチェックポイントとしてもよい。

谷をのぼって行くときに注意しなければならぬのが、「谷の出会い」である。進むべき方の谷とは違う谷を進んでしまう可能性があるからである。

その谷の出会いがc、h、iの3か所だ。cは川が合流していることからわかるだろう。hも、進む方向とはちがう方から川が流れてきているので想像がつくだろう。谷の出会いの等高線パターン（7月号参照）を思い出すとi周辺も、そのパターンに当てはまること分かる。図4でもういちど等高線パターンを確認しておこう。そうすると、jの少し上流にも谷の出会いがあることがわかる。jで谷からそれぞれそのまま進んでしまうと谷の出会いが出てくることを頭に入れておくと、うっかり通り過ぎてしまった時に早く気づくきっかけにできるだろう。

dからgの区間は、赤色立体地図を

図4



見ると一度谷底を離れて斜面の中を行くことが分かる。等高線に注目するとそのパターンからeは鞍部であることがわかる。もしそれに気づけたなら、これもチェックポイントにしておくとうい。また、eからfの区間は短い間隔で等高線を横切り、fからgの区間は道がほぼ等高線に沿っている。ということとは、eからfは急な登り、fからgは急斜面の中ではあるものの、道自体はあまりアップダウンがないことを示している。このことに気づけたなら、fもチェックポイントにしておくとうい。

kは尾根上に出たところである。尾根上で、図4で示した等高線パターン

なので、鞍部である（8月号参照）。尾根上に地図に描かれていない道があることは珍しくないので、尾根を反対側に進んでしまわないために、この場所ですっかり現在地と進行方向の確認をしたい。

b周辺の等高線パターンは谷の出会いと同じだが、ここは尾根なので、この場合は尾根の分岐ということになる。

ここまでチェックポイントとして便利そうな場所を挙げたが、全てをチェックポイントにする必要はない。最初は、「この場所だったら地形を見れば見つけれそうだな」と思える場所をチェックポイントに設定し、ある程度「間違った方向に進んでしまっても戻ればいい」という時間的、体力的余裕を持ってやってみるとよい。慣れてくると逆にジオグラフィカを確認するまでもなく各チェックポイントに到着したことに気づけるようになるので、多くのチェックポイントを設定してもストレスを感じなくなる。

ジオグラフィカで地図を見る際には、予定のルートが一目で分かるように、ルートに線を引いたり、今回やっていただいたようにチェックポイントに順番に○をつけたりしてあるとよい。どのような印が良いかは人それぞれなので、自分に合った方法を探すとよい。

北信五岳のひとつ 展望抜群の山

ロックアンドブッシュ
加藤寛



山頂の広い広場には、大きな標識と方位盤がある。
ここでお昼を食べるのが、個人的には最高だ

登りは南登山道から

飯縄山（1917m）は、一年を通して楽しめる展望の山で、戸隠山・黒姫山・妙高山・斑尾山とともに、北信五岳のひとつに数えられる。

主な登山道は、一の鳥居の南登山道と神告げ温泉の西登山道になる。多くの人は南登山道から登る。広く整備された駐車場が便利だ。針葉樹の林を抜けると15分ほどで木製の鳥居が現れる。穏やかな登りで、石仏が並び信仰を感じさせる。勾配がきつくなってきたら、広葉樹の森へと変わってくる。「駒つなぎの広場」で休憩をしたい。この先にある「富士見の水場」で新鮮な水を補給しよう。

「天狗の硯石」まで来ると、展望が開けてくる。私はここからの登山道が好きだ。岩の多い道から高度を上げるごとに眼下の展望が広がっていく、高山植物の種類も増えてくる。笹原の稜線にでてきたら、西登山道と合

流する。急登を経て、飯縄神社のピークに到着する。足下には長野市から志賀高原、浅間山、北アルプス、戸隠連峰、頸城山塊の山々が見える。

下りは西登山道へ

体力がある人は、山頂から北東の霊仙寺山に向かえば、本来の飯縄山登山道を楽しめる。頑張れば、往復1時間半あれば行けるだろう。疲れるので、覚悟が必要だ。

下山は西登山道を使うが、南登山道に比べて登山者は少ない。なだらかに戸隠連峰を眺めながら下り、雑木林に入ると同時に急斜面の下りに入る。「萱ノ宮の祠」までくると、カラマツの林になる。ここから二つほど林道を横断し、単調な登山道を進めば、登山口の林道に出る。ちびっこ忍者村を過ぎて「神告げ温泉」で汗を流すことができる。舗装路を歩けば戸隠中社に着く。ここが帰路のバス停だ。



- ⌚ 南登山道、西登山道共に登り2時間半、下り2時間
- 🚌 バスでは長野駅から飯縄山登山口は約40分、中社は約50分。
- ♨️ 戸隠神社中社前から東に入った戸隠スキー場中社グリーンデ前にある、戸隠神告げ温泉がおすすめ。
- ☎️ 長野市観光課 026-224-5042
- 📍 戸隠、若槻
- 🕒 参考タイム 🚌 交通 ♨️ 温泉 🗨️ 問い合わせ 🗺️ 地形図

vol.92

筑井孝子の絵も千苗=う



補色を使おう

補色を「二色で黒に近くなる色」と解釈すると、「緑と赤」「紫と黄色」「青と橙」になります。

その中で「明るさ」に近い「緑と赤」で黒を作る練習をしましょう。赤はキレイにできないので、赤に緑を少しずつ足していくといいです。



このあたりが黒に近い

黒・白は水彩画の時は上手く使うと表現がよくなります。白は「紙の色」を使うといいでしょう。黒は「補色」で作るといいです。



紫に少し緑（黄を含む）を入れる

緑と赤

前橋からみた榛名山



あらかると

白ザレの山肌

石井光造

長女の長男が日向山に登りたいとのこと。日向山は全国に一二山あるが、彼が行きたいのは山梨の一六六〇mの山だという。『静かな山12か月』（白山書房）に書いていたので、当時の記録を引っ張り出した。山頂はガンガワラ（雁ヶ原）といわれる花崗岩の風化した白ザレのなかの岩峰であった。矢立石まで林道が続き車で入れるが、台風の影響で現在は、手前の尾白川溪谷駐車場までしか入れないらしい。また、白ザレを下り錦滝から、尾白川林道で戻るコースも通行止めになっているという。

登った時、隣の山（雨乞岳二〇三七m）の稜線に白いザレが目立ち、水晶籬と言われているのを知って、登りに行った。山頂手前に水晶籬への分岐があり、白ザレからの展望が開けていた。右写真は雨乞岳からの日向山頂上と雁ヶ原。左写真は稜線手前から見た水晶籬。

孫に雨乞岳と日向山に日を変えても登るとおもしろいと伝えようと思ったが、コロナ感染拡大で止めになった。九月に行ってほしい。

オススメ 山道具

No.224

ショルダーポーチ

笹原芳樹

元カモシカスポーツ本店店長

写真1 昔から試してみたショルダーポーチたち



もっともって色々使ってみたが、かなりの数を紛失した。中にはデジカメケースとしてすぐれ物もあったが……。

時代によってノーマルな肩がけポーチ、一時期はウエストバッグ（ポーチ）が大流行。そのうちザックのヒップベルトに便利なポケット付も出現し、近年ではサコッシュ（ショルダータイプのおしゃれな、だ・袋）やチェストバッグも使われています。つまりその時々によって流行りがあったのではないかと考えます。

ただショルダーポーチは昔から現在に至るまで、長らく発売機能もファスナーを下げるとき

最後に老婆心ながら申し上げますと、左肩側のみでなく右肩用（ダブルで使いたいとか左ききの人用）タイプも欲しいと思いました。また、新型コロナの山登りは色々たいへん。山でも、また町中でもマスクの着用は必要です。このポーチはマスク入れにもピッタリで便利ですよ。

皆さん！
地図やコンパス、カメラにサングラス等々の小物類の収納はどうしてます？
ちなみに私が昔々アルパインクライマーだった頃は、すべてをザックに納めて、それはそれはスッキリしたものでした。し

かし、縦走やハイキングでは、地図を時々すばやく見たいし、ケータイを持つようになると通話はすぐにでも……と段々と様子が変わってきました。
時代によってノーマルな肩がけポーチ、一時期はウエストバッグ（ポーチ）が大流行。そのうちザックのヒップベルトに便利な

それが最近「コレは……」というポーチに出合っちゃいました。それは数々の独創的アイデア商品を開発するメーカー・パークワークスの『スナップ』という製品です。
着脱がスナップボタンのように楽ちんという事からの命名。機能もファスナーを下げるとき

最後に老婆心ながら申し上げますと、左肩側のみでなく右肩用（ダブルで使いたいとか左ききの人用）タイプも欲しいと思いました。また、新型コロナの山登りは色々たいへん。山でも、また町中でもマスクの着用は必要です。このポーチはマスク入れにもピッタリで便利ですよ。

写真2
パークワークス『SNAP』



左がスナップフラップ（大きなベルクロ）で簡単に装着し、山で使用しているところ。この日はサンショウバラを見に行っていたが、すべて蕾だった。右はファスナーをフルオープンさせて中身を拝見。

写真3
『スナップ』の説明を少々



説明をしよう。外側のストレッチメッシュはスマホとかサングラス、また2つ折りにした昭文社の山地図がピッタリ入る。更に本体はペットボトルケースとして250mlと350mlタイプなら収納可能。

- a. ファスナーを開閉するのに便利なフラップ。
- b. ポーチ内の小物が飛び出さないためのファスナーのストッパーだが、強く引けばフルオープン可能。
- c. ペン入れにもなる。



大事なものを、 揃っています。

「登山用品専門店」だからこそ出来る品揃えと接客サービスで安全快適な山行をサポート。



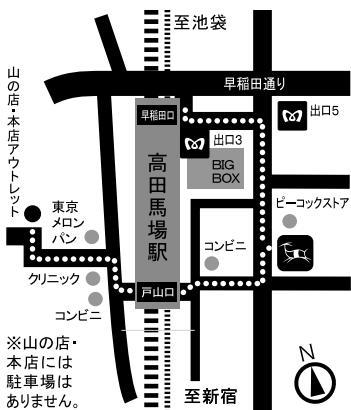
美味しいコーヒーと選りすぐりの登山用品。
山が大好きなスタッフ。カモシカのお約束。

カモシカ 通販

\オンラインショップ24hrオープン!
こだわりアイテムと充実の品ぞろえをネットから!

山の店・本店

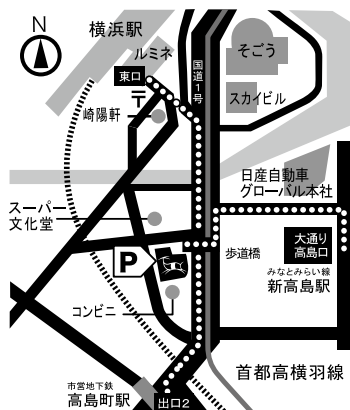
JR高田馬場駅から徒歩3分



※山の店・本店には駐車場はありません。

山の店・横浜店

JR横浜駅東口から徒歩5分



山の店・松本店

松本ICから約6km



登山用品専門店

カモシカスポーツ

OPEN 11:00 (松本店のみ10:30) CLOSE 20:00 (月~金) / 19:00 (土・日・祝)

- 山の店・本店 TEL03-3232-1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6・2F
- 山の店・横浜店 TEL045-440-0711 〒220-0011 神奈川県横浜市西区高島2-6-32横浜東口・ウイスポーツビル1F
- 山の店・松本店 TEL0263-48-2424 〒390-1242 長野県松本市和田4478-1

UIAA（国際山岳連盟）の 待望の日本語訳！ 登山技術スタンダード

1987年3月23日 第三種郵便物認可
2020年8月15日発行（毎月15日発行）
第46巻第9号（通巻547号）

発行 日本勤労者山岳連盟

振替口座 0012008108163
口座名 労山機関誌委員会

総合登山技術ハンドブック 夏季 アルパイン

ISBN 978-4-344-1418-7
CIN 75 40296

9784944014187

1922475020002

このハンドブックは、自らのスキルと知識を深めて活動領域を拡大したいと考えるハイカー、クライマー、登山者のためのものである。しかも国際山岳連盟傘下の山岳新聞「山岳」の読者層やリーダー候補者のための参考書として編集された本書は、主として夏季の活動に焦点を絞り、基礎知識、アルパインハイキング、クライミング、アルピニズムの四部からなっている。このハンドブックは、読者のスキルが向上された程度を測ることを目的としている。こうした情報は読者を持つ読者の編纂する正式な講習によってのみ伝達されるべきものである。

監修 夏野 弘典 著 夏野 弘典 監修 夏野 弘典 監修 夏野 弘典 監修

UIAA

PEITZL

登山教育を優先しよう

登山の世界の境界を押し広げようとしているみなさんがリスクと適切に向き合えるようにお手伝いができることを嬉しく思っています。
みなさんが生き生きとした冒険を続けられますことを祈ります。

創立 60周年 1960-2020

日本勤労者山岳連盟 記念出版

UIAA

ベツル財団会長 ポール・ベツル

『総合登山技術ハンドブック 夏季 アルパイン』
定価 2000 円（+税）

お届け先の郵便番号・住所・氏名・電話番号・冊数を明記してお申し込みください。

振込用紙を同封しますので、届き次第の振り込みをお願いします。送料は全国連盟で負担しますので、代金は 2200 円 × 冊数になります。

地方連盟および加盟団体で 2 冊以上まとめて注文して、1 箇所へ送るようになっていただくと助かります。

国際山岳連盟が登山の世界スタンダードとして発行している技術書が日本語に翻訳されました。発行元は（公社）日本山岳・スポーツクライミング協会ですが、日本勤労者山岳連盟も全面的に協力し、翻訳者は労山国際部長・大和田英子理事です。ぜひ労山会員に広く普及してください。

日本勤労者山岳連盟・事務局
TEL03-3260-6331 FAX03-3235-4324 メール jwaf@jwaf.jp
フリーダイヤル 0120-44-2742（平日 10～18 時）
〒162-0814 東京都新宿区新小川町 5-24

定価 310 円（送料別）
【禁断断載】