


2020年9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

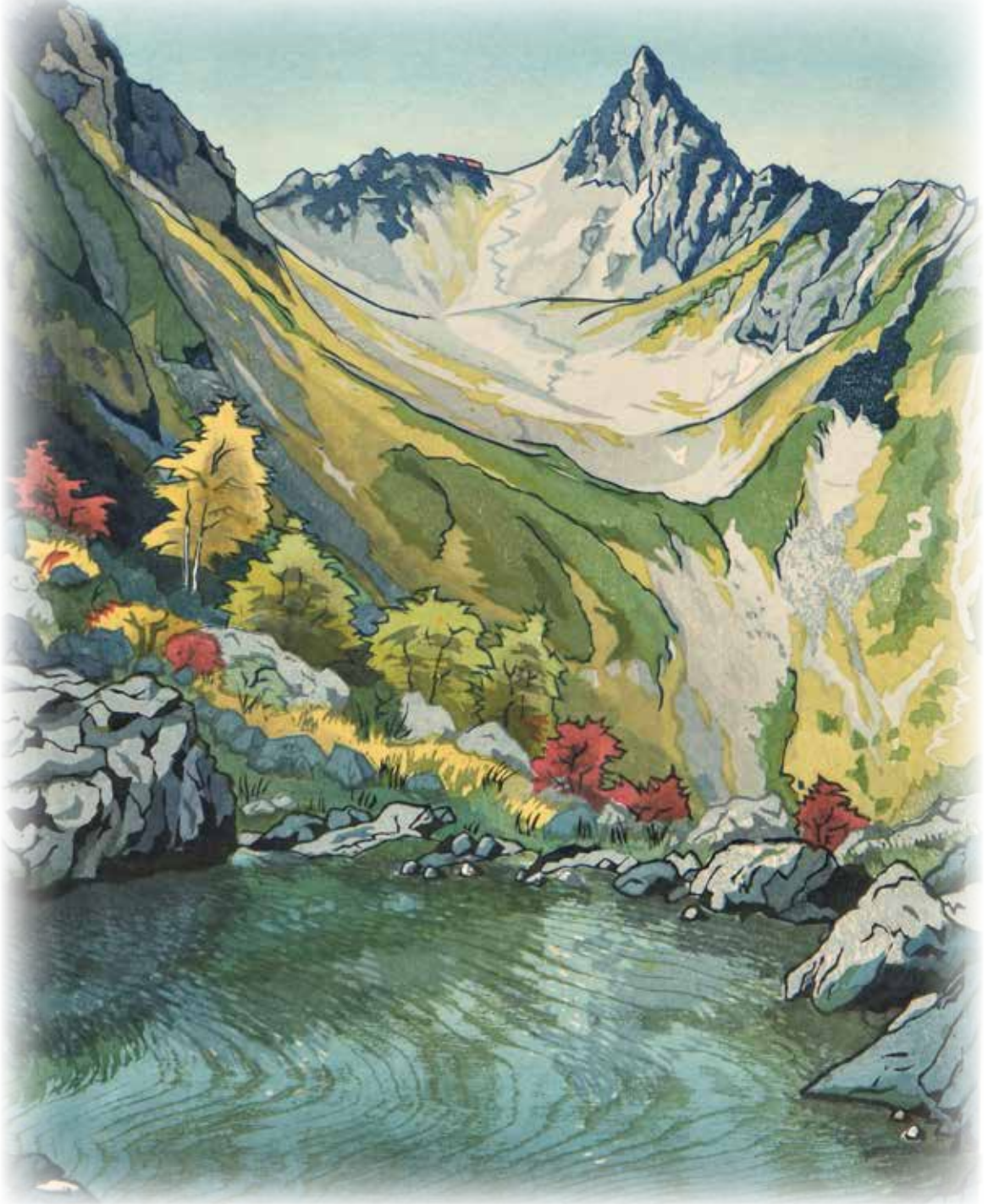
 日本勤労者山岳連盟

10

2020  
No.548

岩峰に映える紅葉の山々

四国での風力発電計画と山岳自然環境への影響



# 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](mailto:jwaf@jwaf.jp) FAX 03-3235-4324

# 中国の青いケシ 探訪記

—四川省編⑫—



写真・文 松永秀和

メコノプシス・プラッティ  
四川省西部塔公の北 標高 3760m

チベット高原の夏の天候は変わりやすい。朝、折多山峠でM・ヘンリックを撮影した時は薄曇だったが、北へ向かい康定空港を過ぎるときは雨、それも白いものが混じっていた。大きな寺院のある塔公（ターゴン）の街に近づくとき夏空が広がり、野原ではチベット族の結婚式が行われていた。塔公で昼食を食べている間は雨だったが、外へ出ると晴れ上がり虹がかかっていた。チベット族が被るフェルト帽は晴雨兼用で目まぐるしく変わる天候に適したものだ。

この時は黄色いアヤマを求めて道孚（ダウ）に向かっていたが、塔公の街を出てすぐ道路わきの崖の上に青い花を見る。少し先の路肩に停車し、崖をよじ登ってみると…青いケシ、メコノプシス・プラッティだった。この花もチベットの天候と同様、青いケシの中で分類がコロコロと変わっている。最初に報告されたときはヒマラヤのM・シヌアータ（ブータン編2018年8月掲載）の変種と見なされたが、その後も四川省の北部に咲くM・ラケモサや雲南省のM・ルディスに分類されたりした。分布がこれらの花々の中間域にあったためであるが、立ち姿の凛々しさから独立種としての気品が感じられる。



岩峰に映える  
紅葉の山々

# 大山・2山

藤井諭 松江ハイキングクラブ／鳥根

## 甲ヶ山 鳥取

甲ヶ山（1338m）は大山山塊にある奇峰である。

10月末に松江ハイキングクラブの13名で、大山の北西、川床から北東の大休峠、矢筈ヶ山を経て甲ヶ山まで往復した。山頂では「ゴジラの背」というスリルある岩場に戯れた。

この写真は、小矢筈の岩場から眺めた甲ヶ山だ。岩峰を彩る紅葉が鮮やかで、しばし見惚れた。しかし、秋の日は短く、帰路は日が落ちて下山は日没となった。全員ががんばってゴールした。

（山行2007年10月28日）

鳥ヶ山

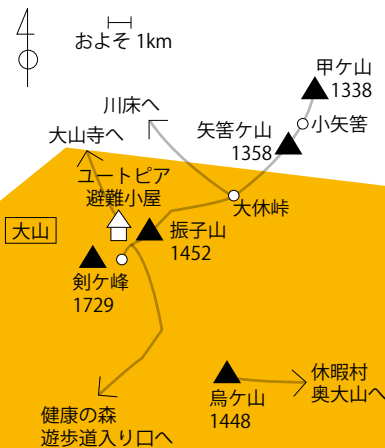


## 鳥ヶ山 鳥取

夕暮れの大山の紅葉と夕日を浴びる鳥ヶ山（1448m）である。鳥ヶ山は大山山塊で随一の岩峰である。

大休峠から親指ピークを越えて振子山に至り、山肌の紅葉が美しい夕暮れとなった。そして、近くのユートピア小屋で宿泊し、満天の星空を満喫した。翌朝は美しい御来光を拝み、日本海に向かって伸びる雄大な影大山に感動した。

（山行2012年10月19日）





## 岩峰に映える 紅葉の山々

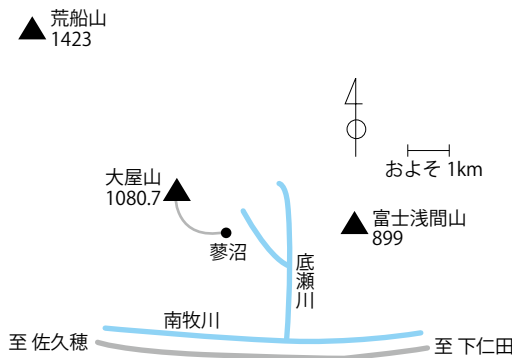


おおやさん 群馬  
**大屋山**

梶澤初男

前橋ハイキングクラブ / 群馬

西上州の山々は、岩山が多いので、紅葉も素晴らしいものがある。この時期、「群馬県民ハイイク」が恒例となっている。コースは毎年約10ルートくらい設定されているが、私は大屋山



(1080・7m)に参加した。大屋山は桃源郷とも言われる別世界で、東方の蓼沼集落の一軒家の前に登山口があるが、今は無住なのが残念である。周囲は既に真っ赤に染まった紅葉、この先期待で胸が膨らむ。山頂を通り過ぎて10分ほど、展望岩から見渡すと、山の頂稜部のみ既に紅葉の終わりを迎えていたが、他は惜しげも無く素晴らしいパノラマを見せてくれた。

(山行2016年11月13日)

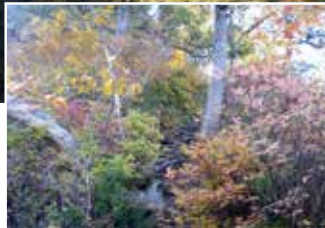
雨乞岩



雨乞岩の上部



屏風岩



シャクナゲ坂



# 志津倉山 福島

小山正吉

郡山勤労者山岳会 / 福島

会津の山は、どこもブナ、ミズナラ、トチなどの広葉樹の原生林に覆われ、春は一斉に萌黄色に芽吹き、秋にはみごとに紅葉に彩られる。雪深い会津の山は雪崩で磨かれたスラブ状の岩が多く、秋には岩と広葉樹の黄色、針葉樹の緑、そのなかにウ

ルシヤツツジ、カエデなどの赤のコントラストに目を奪われる。志津倉山（1234m）は、途中にスラブ状の雨乞岩があり、岩と周囲の紅葉に圧倒される。さらに上部には、屏風岩を見ながらシャクナゲ坂と急登があるが、それを過ぎるとなだらかな紅葉林となり、秋になると心惹かれる魅力的な山だ。

（山行2012年10月22日）

のだが…。

# 限りなき山行 ⑱

文 近藤和美  
写真 近藤和美・アシンス

## アマダブラム再挑戦5

### 苦闘の登頂 不本意な下山

11月22日、今日は私の78歳の誕生日。本来は今日登頂すべく日程を組んでいた

この先は氷雪要素が優勢になるので、高所靴を履き、アイゼンも着けてC2を出る(※1)。

すぐ先の小コルに下つてから

稜右手のバンド状雪壁を登高。次いで岩場の短い横断から数m下降すると、難所の一つ、グレイタワーと呼ばれる垂直の凹状壁の基部に立つ。

ここでは垂壁のユマールリング登攀で腕力を消耗させられた。

この先は雪壁を徐々に西壁側へと回り込むように左上。

やがて行手は岩の垂壁に遮られ、左へトラバース。さらにロープを手掛かりに数歩下降後、崩れないかと心配させられる

ような靴幅程度の薄い氷雪壁最上端を数mトラバースして向こう側の厚い雪壁に移り一安心。

雪壁を巻き終わると一転、やせ細った岩稜となるが、すぐ右下を走るバンドを通過できた。

急な細い雪稜になり、C3はまだかと思いつつ登ると、突然右にテントが見えた。C3(C2・7)である。旧来のC3は氷壁

崩壊直撃の危険があり(過去に事故例あり)、最近はここが最終キャンプに選ばれているようで、南西稜の急峻な側面に奇跡のように雪棚が整地されている。

C2からの高度差は300m程度しかないが、予想以上に時間を要してしまった。出発直前の絶食が堪えているのも確かだが、根本はやはり年齢からくる体力低下だろう。

23日、短い眠りを終え、2時15分にヘッドランプを頼りに出発。昨日の続きの急な雪稜をしばしたとると元来のC3地だというやや緩い場所に出た。

さらに少し進むと尾根状は消



C2.7 手前の岩稜帯

えて行手は氷の壁に変わる。アマダブラムを特徴づけるヒマラヤ製の頂上氷壁に入ったのだ。高度が上がった中、ステップの段差も大きく、激しい呼吸を要する苦しい登攀が続く。

いつしか空が明るんできた中、登高速度は上がらぬものの、じりじりと高度を稼ぐ。

残す所200m辺りまで登って来たが仰ぐ頂上は体感的にはまだ大分遠い。ここで随行のアシンスが「酸素使いますか」と問うてきた。私の歳を考慮して担ぎ上げてくれる酸素だが、私としては使わなければ登れないような登頂を諦めるつもりでいた。事実、この

出発してすぐ、C2を振り返る



※1 既述のようにC2地は狭く、泊まれずに登頂断念する実例もある。C3も事情は類似で、体力のあるクライマーはC1からC3へ直行、あるいはC2から直接登頂を狙う例もある。





まま登高を続けても登頂は出来る。だが、下山のことを考えると酸素を用いて登頂を早めたほうが確かに得策だろう。不本意ながらも酸素使用に切り替えることにした。もつとも蓄積疲労の故か、実感はさほど楽にならなかったが。

9時45分、待望の山頂に立つ。先着していた圭子が迎えてくれる。ベタ張りロープへの感謝と共に、半世紀余も昔に初登したNZ隊への敬意も湧く(※2)。

一気に北方の眺めが広がり、イムジャ谷越しにローツェ、その左背後にここより2000m高いエベレストが聳えている。30分余り滞頂した後、下降に移る。私は過激呼吸で多少視力低下が起きていたうえに筋力も相当消耗した感じで、時間を費やす。アシスの好サポートを得ながら日没と競争するように下って17時にC3に帰着した。

固定ロープもあるので、BCへの下山時に致命的事態になることはなかるうが、この調子で

は余裕のある下山は難しいと判断し、無念だがヘリ搬送依頼を決断。遭対基金のお世話になることになってしまった。

24日、幸い今日も晴天(※3)。一晚寝たら体調は大分回復した感じだが、早朝ヘリ飛来。ホバリングする機にワイヤーで吊られて離陸し、BCで機内に収容。カトマンズの病院に直送されて各種健康検査を受けたが、幸い高度による後遺症はなく、翌日退院。

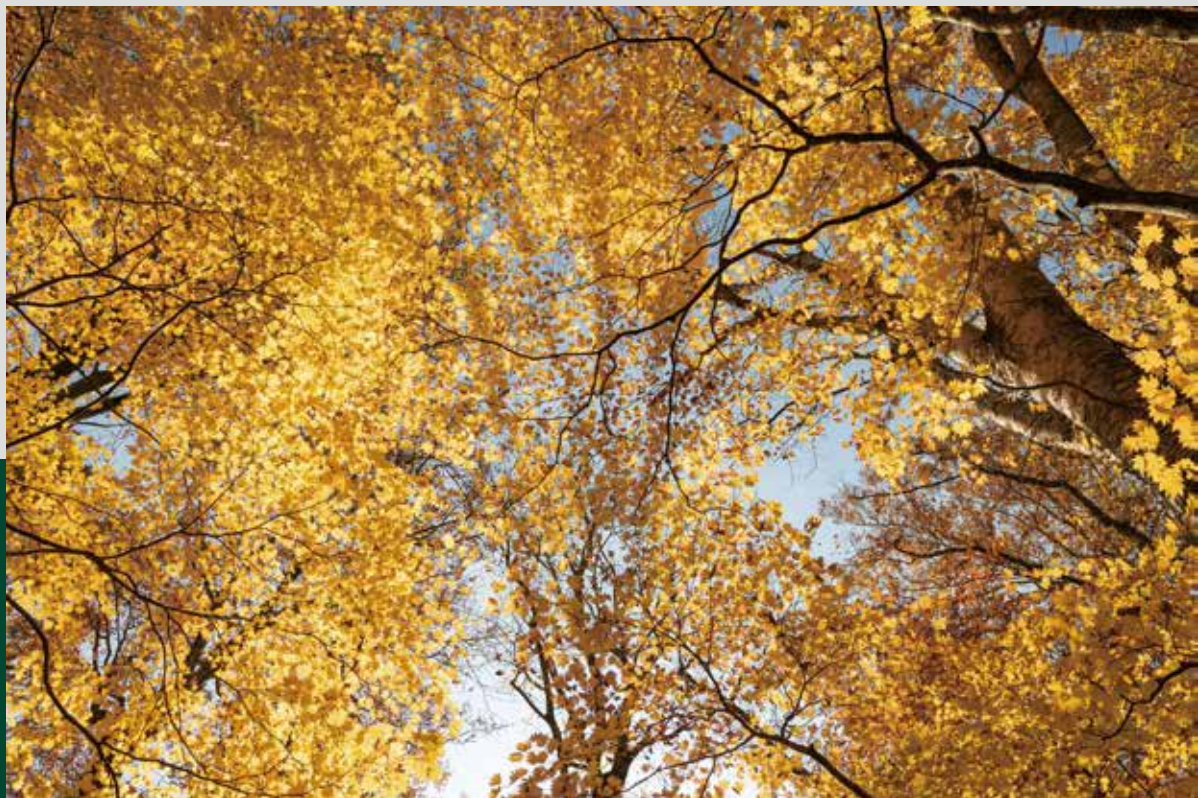
一方、圭子とHAW達は1日で一気にBCに下り、25日ヘリと定期便乗り継ぎでカトマンズに帰着。私よりは半分若いとは言え、60代後半の妻の強さには脱帽あのみだ。(本編おわり)



アマダブラム山頂(6841m)にて。後方はローツェ(8516m)、エベレスト(8848m)

7 ※2 ロープ頼りの登山にとにかく言う向きもあるうが、挑めば分かる。登り方によって達成感に差はあれど、この山の天辺に立ったクライマーは例外なく大きな満足感を得ることに疑いはない。

※3 山中でもWiFiが通じる所ではスマホで1週間程度先までの局地気象情報が得られ、乾季ということもあって比較的的中した。



原田勇成の

# 白神便り

第38回

黄色輝く

ブナに代表される白神の森に数千回目の秋が来る。どこもかしこも黄色く染まる季節。樹種や日当たり、染まるスピードなどによって同じ黄色は存在しない。何万、何億種類もの黄色が辺りを埋め尽くすのだ。もちろん、紅葉もあるが、私は黄葉派。

ブナ、カツラ、トチノキ、ミズナラ、コナラ、など、黄葉する樹木は色々あるが、その中であって特に鮮やかな黄色を見せてくれるのがイタヤカエデとハウチワカエデ（赤くなる場合もあるが）などのモミジの仲間だろう。というか、モミジは紅葉の代表選手でもあるから、それはやはり秋には欠かせない存在なのだ。今回はブナから少し離れて、圧倒的な黄葉の話をしたい。

とても澄んだ青空の下、カサカサと乾いた落ち葉を踏みながら歩

く秋の日は、間もなく落葉から降雪へと進み行くこの地域においては、この上なく貴重な時間といえる。

この日、気温は午後2時ちかくでも15℃くらいだったろうか。汗もかかず、吸い込む空気の冷たさが気持ちよかった。どんどん進んで行くと、大きなイタヤカエデの枝分かれした影が黄色に輝く前方に映っていた。雲は一つもない。もう少し影がはつきりするまで待つことにした。7、8年前に止めたタバコのことを思い出していた。どんな待ち時間もタバコに火をつけていたから。40分ほど待つと、いよいよ黄葉は輝き、イタヤの影が濃くなった。三脚にしっかりとカメラを固定し、手振れ防止のためにセルフタイマーを使用して。パシャリ。いい一日だった。

# 登山時報

10 OCTOBER.2020  
No548

## CONTENTS

- 01 連載 中国の青いケシ探訪記 松永秀和
- 02 岩峰に映える紅葉の山々  
大山・2山 藤井諭  
大屋山 栂澤初男  
志津倉山 小山正吉
- 06 連載 NO LIMIT 限りなき山行 近藤和美
- 08 連載 白神便り 原田勇成
- 10 ふみあと 「労山の60年」に学んで新たな登山文化を創りだそう
- 11 連載 子づれ山さんぽ 武井真理
- 12 連載 北海道の山と谷 殿平厚彦
- 14 連載 無くしたい行方不明・死亡事故シリーズ 北島英明
- 16 連載 労山創立60周年に寄せて 鈴木貫太
- 18 連載 アドベンチャー・トラベル 大蔵喜福
- 20 連載 山登りのための やさしい気象講座 野尻英一
- 22 第23回労山自然保護講座を開催
- 24 四国での風力発電計画と山岳自然環境への影響 片山博之
- 26 JWAF CLICK  
2021年 労山カレンダー 申し込み受付開始  
マンガ フッフウ・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 朝倉俊治さん
- 34 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 龍門岳（奈良） 水田哲生
- 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 超軽量デイバック 笹原芳樹



### 表紙の木版画 「槍ヶ岳、天狗の庭」 杉山修

例年9月下旬、槍沢から一段上がった所にある天狗の庭の周辺は見事な紅葉になる。岳樺の黄色、ハイマツの深緑のコントラストが美しい。夏には雪溪の下に隠れていた小さな池が現れて、風のない日には逆さ槍ヶ岳が投影して、眺めていると時間を忘れてしまいそうになる。



「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。

## 「労山の60年」に学んで 新たな登山文化を創りだそう

日本勤労者山岳連盟の創立60年の記念誌を発行する運びとなった。この「労山の60年」は、11月の記念集会で参加者に贈呈すると同時に、各地方連盟にも届けることになっている。

2月に開催した全国労山第34期総会では、「労山60年創り出そう 21世紀の登山文化を！」というスローガンを掲げた。これは、全国労山創立60周年に当たり、新たな登山文化を創り出しながら、登山運動を大きく前進させていく決意を込めたものだ。

そのような時にこそ「三密」にならない状況で地方連盟、会・クラブが登山技術の講習会・学習会を開き、コロナ禍を乗り越えたときに、安全登山を積極的に実施できるようにしておく必要がある。

また、「労山の60年」は、全国労山の創立時の状況やその後の重要な出来事についてまとめたもので、労山の理念・趣意書について大いに学ぶと同時に、労山の先輩たちが築いてきた労山の組織について学ぶためには欠かせないものである。

全国的な状況は、新たな若い層の登山者を思うように組織できていないことから、組織現勢が減少傾向にある。しかし、地方連盟や会・クラブでは、登山学校などを開催し、若い登山者層を仲間にして、新たな登山文化を創り出し継承しているところもある。

労山の先輩たちは、仲間とともに安全な登山を楽しむために、必要な全国集会を開いて自由に討論を重ね、激論を交わし合いながら、安全登山のための技術講習会、遭難・救助対策、自然保護など、多くの制度・集会などを私たちに残してくれた。

労山の先輩が創ってきた歴史に学び、新たな登山文化を創りだそう。

(浦添嘉徳／日本勤労者山岳連盟 理事長)

2019年10月  
長野県茅野市  
高見石 (2249 m)

七瀬：4歳3カ月  
峻：1歳3カ月

タイム◎9:50 白駒池駐車場～10:20 白駒池と高見石分岐～11:00 過ぎ 高見石小屋～11:20 高見石～高見石小屋前で昼食休憩～12:45 白駒荘前～13:00 過ぎ 白駒池駐車場

参考◎『山と高原地図 八ヶ岳』(昭文社)、1/25000 地図『蓼科山』

峻も少し歩きました。



水が引かず、橋を渡した登山道



峻は中厚の長袖長ズボンに、フリースーツを着せ、中綿入りベストも。峻は歩いている私たちより1枚多めに。



子づれの高見石はハラハラ！



ぬかるみ等を予想し、七瀬はレインパンツをはいた上で長靴を。長靴はどうしてもフィット感には欠けるので、長靴の上からさらに「マジックテープベルト」(百円均一でも売っている)をまき、フィット感をアップ。

# できるかな？ 行ってみよう！

## 子づれ 山さんぽ<sup>◎</sup>

vol.41

やま

武井真理 カモンカスポーツ

七瀬 2015年6月生まれ  
峻 2018年7月生まれ

八ヶ岳は晩秋、防寒具がそれなりに必要。さらにこどもの着替え、食料飲料…と荷物がかさばります。夫はベビーキャリーの下の荷室&私は折畳み式のサブザックで背負いました。荷物はパンパン。こういう時、日帰り用20ℓくらいのザックがあると良さそう。

七瀬 4歳となり、歩く力がついてきました。この頃、保育園で初めての遠足があり、先生とこどもたちだけで、お弁当と水筒を自分で背負って歩く経験も。以前、七瀬2歳夏に白駒池まで歩きましたが(※)、今回は白駒の森から足を伸ばし、展望のよい高見石まで行ってみることに。出発直後の木道は、よちよち歩きの峻も少し歩きました。生まれてから、抱っこにおんぶ、ベビーカー…と、移動はまわりに頼りきりだった赤ちゃんが、自分で立つて、歩くようになるのは、頭ではわかってはいるし、第一子の時も経験したものの、やはり目の前になると、新鮮です。

七瀬 4歳となり、歩く力がついてきました。この頃、保育園で初めての遠足があり、先生とこどもたちだけで、お弁当と水筒を自分で背負って歩く経験も。以前、七瀬2歳夏に白駒池まで歩きましたが(※)、今回は白駒の森から足を伸ばし、展望のよい高見石まで行ってみることに。出発直後の木道は、よちよち歩きの峻も少し歩きました。生まれてから、抱っこにおんぶ、ベビーカー…と、移動はまわりに頼りきりだった赤ちゃんが、自分で立つて、歩くようになるのは、頭ではわかってはいるし、第一子の時も経験したものの、やはり目の前になると、新鮮です。

峻はその後にはベビーキャリーに。八ヶ岳は晩秋、防寒具がそれなりに必要。さらにこどもの着替え、食料飲料…と荷物がかさばります。夫はベビーキャリーの下の荷室&私は折畳み式のサブザックで背負いました。荷物はパンパン。こういう時、日帰り用20ℓくらいのザックがあると良さそう。

峻はその後にはベビーキャリーに。八ヶ岳は晩秋、防寒具がそれなりに必要。さらにこどもの着替え、食料飲料…と荷物がかさばります。夫はベビーキャリーの下の荷室&私は折畳み式のサブザックで背負いました。荷物はパンパン。こういう時、日帰り用20ℓくらいのザックがあると良さそう。

昨秋は、台風、豪雨被害で各地の登山道が荒れていました。やはり森の中の道は、水が引かず、川や沼のようになつており、橋が渡してある所が何箇所もありましたが、七瀬は変化にとんだ道を飽きずに歩き、楽しんでいました。さて、高見石小屋前に到着。そこから見切り発車で高見石に上がり始めてしまいました。対策を練ってから行くべきでした。乳幼児がすっぽり入ってしまうほどの岩と岩の間があり、また、高度もあります。七瀬は奮闘するものの、ひとりではどうにもならない箇所もあり、私やベビーキャリーを背負ったままの夫が支えたり、結局抱きかかえたり…。「ベビーキャリーの峻とおとなひとり」は、小屋前で待つ」等にすればよかったです。

# 北海道の山と谷

原始の山をのぼる

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

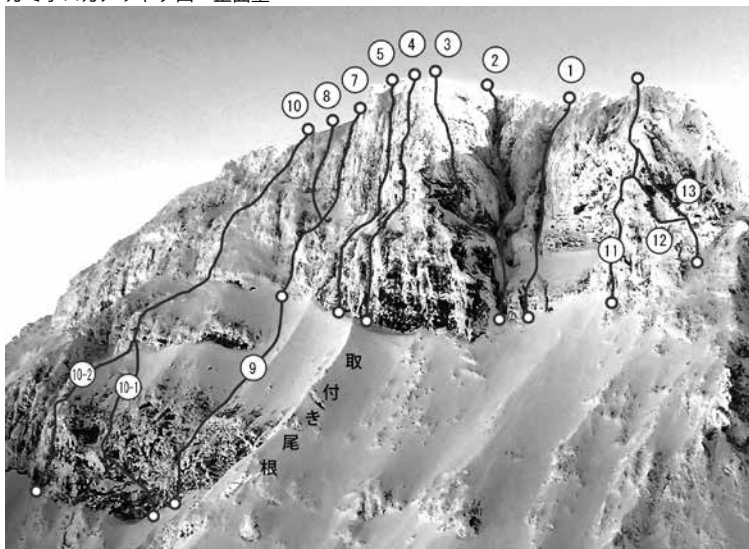
北海道には良い岩場が少ないが、その中で火山の山が冬の登攀対象になっている。火山性の玄武、安山岩は節理が発達していて夏に登ることは無いのだが、冬の到来とともに硬く凍り付き、クライマーの集まる岩場に変身する。ここでは、比較的登られているカミホロカメットク山、そして近年熱いカムイ岩を紹介する。

カムイ岩 アペM9 氷の有無で雰囲気が変わる



カミホロカメットク山 右リッジノーマル厳しい登りになる

カミホロカメットク山 正面壁



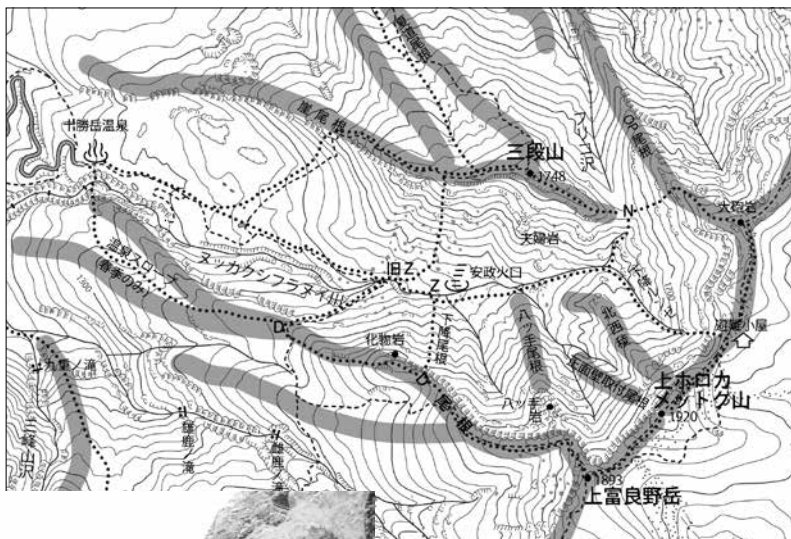
- ①右クーロアール、②中央クーロアール、③エスケープブリッジ、④チムニールート、⑤ダイレクトルート、⑥フィンガーファイブ、⑦コップ状ルート、⑧コップ状バリエーション、⑨コップ状下部ルート、⑩三段リッジ、⑩-1三段リッジノーマル、⑩-2 三段リッジ登攀倶楽部ルート、⑪凹角、⑫スペースチムニー、⑬右リッジ

ミックス  
クライミング

カミホロカメットク山の  
ミックスルート

ここでは八手岩、化物岩、カミホロ正面壁が登攀対象になっている。いずれも3月までがシーズンだが、積雪の少ない12月、1月がお勧めだ。どのルートを登ってもP〜5Pで11月後半からグレードは高くなり気持ちよ

く登れるし、低温、雪崩、雪に隠れたプロテクション等の積雪期独特のテクニクが楽しめる。テントを設営するのも冬山らしいが、すぐ下の駐車場の温泉宿を利用するのも安直で楽しい。



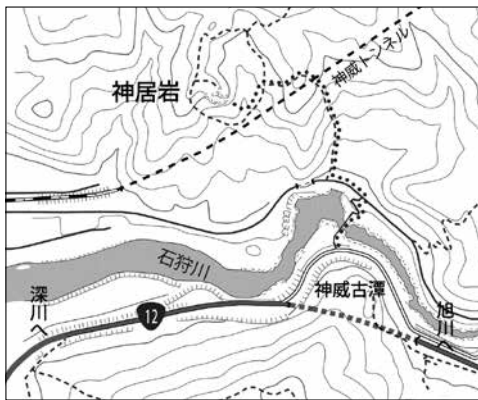
カミホロカメツク山 三段ルートは氷が付いていれば快適だ

ミックス  
クライミング

カムイ岩のミックスルート

カムイ岩は旭川の近く、国道12号に沿った神威古潭にある。この岩場はアルパインルートではない。モダンミックス（という言葉があるのかどうか知らないが）に分類されるのだろうか。ドライツールで登る氷と岩のルート（M8からM12まで）日本最難のルートにトライできる今一番ホットなエリアだ。夏はフリーの5・12、5・13を登るクライマーが冬になるとこのミックスルートに挑戦している。フリークライミングで腕に覚えのある方は、北海道で凍り付いたカムイ岩にトライしてみたいかがだろうか。

カナカムイの左M10 すっきりとしたライン



## ビバークで命を守る！ 皆さん、ビバークをした経験は？

今回は、ビバークがどれ程度で命を守る最終手段であるかをお伝えしたい。ビバークに特化した講習会はあまりないと思うが、例えば安全登山講習会等の一コマとしてビバーク知識を習ったことがあるという人は多いのではないだろうか。

山の事故では、道迷いからの転落が多いが、死亡事故では病気を除き低体温症が多いと言われている。夏でも嵐に遭ったり、高山や北の山域では毎年低体温症で亡くなる人がいる。雨や雪やミズレで体が濡れた状態のままでいると、風や夜の冷え込み等で更に体温を奪われ低体温症になり命を落とす可能性がある。

いつ、どこに、どう張るか

ビバークの知識として一般的に紹介されているのは、①体力があり、暗くなる前に、素早く決断する。②風や雨や雪を凌げる安全な適地でツェルトを張り、衣類を全部着込む。③枯れ木を集めて敷き詰めたり、焚き火をする。また、温かい飲み物も暖を取るのに効果的。

私の経験から、ご批判覚悟で言わせてもらえば、これらが実行できたら単に山行の無断延長でしかない。大ケガや病気等重篤なメンバーが出た場合は動かせないので、即お手本のビバーク

(体温保持)に努める必要があるが、ここで言うビバークは違う。実際のビバークは、悪天候がほとんどでギリギリまで頑張った後に他に手段がなくなり、唯一の最終手段だ。

ただ、冬でも軽量化のためテントではなくツェルト泊を選択することもある。搜索等では毎日下山する時間が惜しいので敢えてツェルト泊をするし、天気が良ければ星空の下でごろ寝をする計画的ビバークもある。

### 私のビバーク体験3例

最初は、初心者頃の頃の東京・奥多摩。道迷いで歩き疲れ23時頃に諦めてツェルトを被った。当時はツェルトの張り方を知らず、ザックに腰を掛けツェルトを被っただけだった。10月下旬だったが、天気が良く、意外と快適かなと思った。しかし、時間が経つにつれ足元からじわじわ冷えてきて、ザックの上にあ

# 無くしたい行方不明・死亡事故シリーズ

第5回

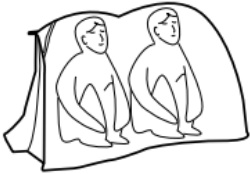
北島英明 日本山岳救助隊代表理事





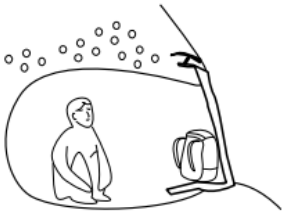
### ①シェルターとして使用

シェルターとして使用する場合は、安全な場所を見つけ、荷物の一部をお尻に敷き、ザックを背中側において斜面や木立に寄りかかるように座り、ピコシェルター®を被ってください。細引きなどで天頂部を吊り、可能であれば4隅をペグダウンして設営してください。



### ②かぶったり、包まって使用

緊急時や、休憩時に雨・風を防ぐための使用方法です。  
多人数での使用にも向いています。



### ③雪洞のふたとして使用

雪洞の入り口のふたとして使用すると風雪が吹き込むことを防ぐことができます。

ツェルトの使い方 (ファイントラック社資料より)

ぐらをかいた。それにも増して、風の音や何やら動く気配と変な鳴き声にビビりまくり、ウトウトもできず、小キジも撃てないほど本当に怖かった。

次は14年前前冬期の八ヶ岳3人パーティ、権現東稜からの下山途中。吹雪でほぼホワイトアウトの中、ルート喪失で私が歩けなくなり、深夜2時頃にテントビバーク。この時は2人が寄り添ってくれたお陰で、両手指6本が凍傷になったが、生き延びた。しかし、それから3年後、私の一番大切なこの2人は、GWの鹿島槍ヶ岳東尾根で凍死してしまった。一人は第二岩峰付近で墜落、宙づりの状態で凍死。もう一人は救助要請に下山中、シユルンド内で凍死。ビバーク姿勢のまま凍っていたが、ツェルトは被っていないかった。私の山人生で最も悲しい事故で、今でも思い出すと泣いてしまう。

最後は2年前の9月のことだ。2人で捜索のために、北アルプス裏銀座・水晶小屋東方ワリモ沢

から東沢乗越しへと続くハイマツ帯を登っていた時、想定外の台風が襲来した。電波の通じない沢に入って3日目、長野に土砂災害警戒情報大雨警報が発令されたことなど知る由もない。

私は稜線へ抜けて水晶小屋へ避難するつもりだったが、連続行動8時間余りとなった21時頃に、パートナーが「もうダメ、このままだと死にます」と SOS。しかし、ここは2500m地点。ハイマツはあるが休憩できる場所などない急傾斜地帯。「こいつを死なせてはいけない。その方法は一つ」と、ハイマツの根元にスリングを掛けてザックを固定、その上に2人で肩を寄せ合いツェルトを被った。暴風雨と頭上の雷鳴と落雷が爆発する中、生きて朝を迎えた。

ビバークは2人以上ならお互いの体温で凌げるが、単独や判断ミスは命が危ない、真剣に訓練しよう！

# ＊ 労山創立60周年に寄せて ＊

## 自然保護運動について

鈴木貫太

### 清掃登山運動をベースに各地で先駆的な自然保護活動

私が山に登り始めたころは、景勝地や山頂付近には空き缶や残飯、紙ゴミが散乱していた。

70年代初頭に  
山岳自然保護問題浮上

山小屋のトイレは、現ナマや落とし紙、異臭で、利用するのが恐ろしかった。登山道は踏み荒らし等で荒廃し、観光開発や乱伐が目立った。

今、登山道や山頂ではゴミがほとんど見当たらない。トイレは快適になり、踏み荒らしも著しく改善され、乱開発にも一定の歯止めがされるようになった。登山者の長年の自然保護運動の成果であり、中心となって活動してきたのは各地の労山会員だった。

1971年にはビーナスライン美ヶ原線や大雪山縦貫道路、尾瀬自動車道路の反対運動が一斉に起こった。全国自然保護連

合が結成され、当時の大石環境庁長官にこれらの開発中止の裁断をさせて時代の脚光を浴びた。

この時、長野県連は広範な市民や団体に呼びかけ、反対運動の中心となって活動。署名は2カ月で12万人に及び、労山の組織内で4万人に達した。長野県連が有楽町駅前で街頭署名活動を行ったときに私も参加し、これが動機で天祖山保護や労山自



(すずき・かんた)

1940年生まれ。1967年に星稜登高会を創立し労山加盟、84年に地元松戸山の会を創立し、03年にまつど山翠会を分離独立。73～01年労山役員、天祖山保護、副理事長、副会長等を歴任。06年制定の自然保護憲章制定委員会座長を担当。

登山に取り組むようになった。

### 清掃登山運動の端緒と成果

この機運を背景にして74年、労山に自然保護委員会が設置された。自然保護委員会では、故郷の自然を守る活動の一環として滋賀県連の活動を参考に全国一斉清掃登山を呼びかけ、全国的な清掃登山運動に発展した。

滋賀県連は広範な市民に呼びかけて毎年数百人規模で取り組み、兵庫県連は、六甲山からゴミを一掃しよう」と毎月清掃登山を実施、富山県連は一般の登山者が立ち入れない剣岳三ノ窓の清掃登山を実施するなど牽引し、全国各地で独自の目覚ましい取り組みが始まった。

79年の労山総会では「山からゴミを一掃しよう」のアピールを採択。82年には京都で日本環境学会の支援で「山のゴミを考えるシンポジウム」を開催し、



1980年9月7日 天祖山採掘許可の最終段階に広範な市民と共に開催した大規模な現地集会。垂れ幕はクライマーが設置した。吉尾弘会長も挨拶に立った。



1976年愛媛県で第1回全国登山者自然保護集会。全国から130人が集まり、各地の自然保護活動や清掃登山運動の情報交換、石鎚スカイライン現地調査。「登山者は緑の番人になろう」のアピール採択



1988年10月2～4日 尾瀬の入山料問題で国会議員団と現地調査(長蔵小屋)

課題や展望を探り運動の発展に努めた。この労山の独自の活動は40数年を経た現在もクリーンハイクとして継続している。

### 登山者は自然破壊者か、保護の担い手か

90年代半ばの白神山地入山規制は、登山行為が自然を傷つけているとか、トイレや踏み荒らし等が理由とされた。登山行為

と自然保護が問われるようになり、過剰開発やオーバーユースだけでなく、酸性雨やシカの食害、地球温暖化が深刻になり、山岳自然保護問題は多様化し、山岳自然保護問題も複雑になってきた。登山行為が自然に負担

をかけていることか否めない。一方で登山は自然愛好者を育て、自然の守り手を育てていることも事実である。労山は広範な市民を組織すること

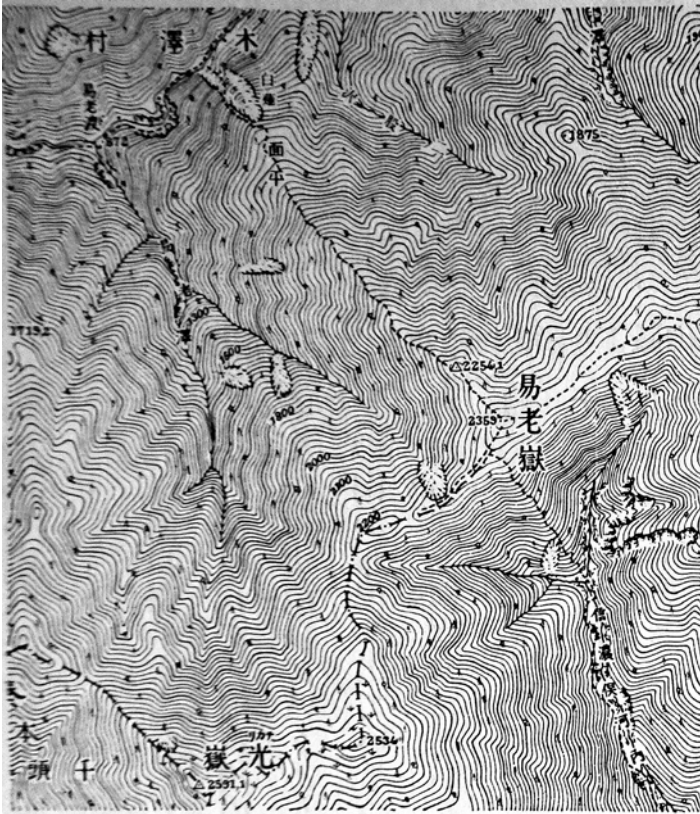
で、各地で自然破壊の監視役となり、乱開発の歯止め役となり、清掃登山運動で広範な自然保護活動の担い手を増やしてきた。この活動経過と登山者の役割を評価し、登山文化の継承発展と山岳自然の共存を目指して、3年余りの全国的な討議を経て06年総会で「労山自然保護憲章」を制定した。これは労山としての自然保護問題に対する理念と活動指針を定めたものである。

今日、温暖化による異常気象と生態系の危機、原発問題と自然エネルギー、リニア新幹線や辺野古埋め立て等の大型開発等、課題は多様化・巨大化しており、コロナ禍に伴う自然保護の課題も浮上してきた。登山は自然の価値を再認識させ、保護活動の必要性に目覚めさせ担い手を育ててきた。労山は自然保護団体ではないが自然保護活動を重視し、会員を増やしてきたのが登山60年のあゆみであった。清掃登山運動の成果を教訓に、憲章の理念を生かして、登山者だからできる活動を通して、広範な市民と共に、世論や政治を変え、多様な自然保護活動の一翼を担うものと期待している。



## 生活道と登山道、往時の路と人の脚力

明治43年陸地測量部測図の五万分の一地形図、遠山川から面平經由、易老岳を経て信濃俣河内を下る経路が図示されている（南信濃村史資料より）



この連載で道に触れることは三回目になる。第4回の峠話に13回目の山岳路と今回だ。なぜまた気になったかということ、南アの最南深部をエリアに活動を始めてから、いろんなことが気になりだしたことによる。ここには登山の概念のない頃より、沢を遡り尾根をよじり山の稜線を越えて、他の国々へと繋がる道がある。人間の生活圏からいうと北アルプスよりはらかに開けていた。それも並大抵の道ではない厳しい登山道である。地形や地質にもよるが、より奥深いところに住まわねばならぬという事情が「なんで、このようなところに？」を紡いでいるのである。

**今**年の5月号に、ウエストンは1892年（明治25年）駿信国境に聳えるこの山一帯を、北アルプスとは比較にならないくらい未開の山域であり、日本人ですら知る人はほとんどいない。という旨を記しているが、静岡県「井川村史」には易老岳稜線の峠を越えて信州遠山谷に通じる道が往来と交易に使われたとあり、明治後期の陸地測量部五万図にはその道がはっきり示されている。とんでもない高所ではあるが、人々の生活の密接さを考えると、平家か南北朝かの落人が越えてきた数百年前からあったわけで、山国の自然の中で人々が営々と開拓した通路には凄みがある。

14世紀、朝廷が京都（足利尊氏が光明天皇を擁立・北朝）と吉野行宮（後醍醐天皇、新田義貞、楠木正成など・南朝）とで覇権を争った約半世紀の間、南信州は南朝側に組する豪族が多く、争乱が飛び火のごとく起こったところで、皇子の宗良親

大正14年7月、遠山川仏島付近。明確な道は無くおもに渡渉。  
この写真は遠山尚岳会の聖岳登山の折、撮影された。(上村村史資料より)



王が隠密裏に来訪、勢力拡大のため奔走した。したがって、南朝につながる武者やその系列者が、大自然深く落ち延びたと思われる。

**天** 井川は奥地から開けてきたということである。井川より田代や小河内の方が先

で、それから井川にも人が住むようになった。「これは冠松次郎が著書『溪』に記した一文で、今から百年以上前のことである。そこにはさらに七、八百年も前、信州からの落人が遠山川を遡って信濃俣河内に降り、その上流の矢平、下流の寸

又峽大間、大井川の田代に移り住んだ先祖であるとしている。この道はその昔、のつびきならぬ窮地にて奥へ奥へと逃げを打つ状況の中で、逃れ先もなく、どの詰まり人知れない奥の奥に出てしまったと推測するたない。先に路はないのであって、来た

道の人の住まう集落が唯一のよりどころだったのかもしれない。往時、田代の者が易老岳を越え、信州遠山郷の和田まで買物に来たと、今でも遠山の者は言い伝えている。

このルートは、信州(長野)側は現在の易老渡、面平、易老岳への登山ルートと全く変わらず、駿河(静岡)側は、大井川最奥の支流信濃俣入りを下り、小河内から田代集落へのいにしえの道である。

昭和初期、製紙会社の無計画な伐採とその後の山火事、そして灌木荆棘跋扈となり、廃道となつて久しい。この道の物語は、その後何百年と続き落人は定住、江戸時代は盛んに伐り出された樽木、明治以降は柚仕事か出稼ぎ、細々の田畑で自給自足の生活が続け、今では加速的な過疎化、そして限界集落にまっしぐらである。

**と** ところで、そんな山道を買物に? という疑問は、その距離と時間である。少

なくとも大井川最奥の田代から易老岳を越えて、遠山川を下り北又渡から最奥の大野を経て、耕して天に至るという下栗集落を下り、上村川と遠山川合流の木沢に出、大島、和田宿とする、距離にして約60km、山道二日行程と思われるが、どのくらいかかったらうか?

例えば江戸時代の人の標準脚力は、平地なら東海道五十三次490kmを13泊14日、一日35kmである。旅の達人松尾芭蕉も付き合い時間を入れて同じ、東海道を次飛脚の普通便でなら90時間、時速5・4km、急行便で82時間、時速6km、特急便で56時間、時速8・8kmである。富士山で日本橋から頂上往復平均6日で1日に35kmが相場である。ただ、かのウエズトンには相当健脚だったらしく、歩幅の差なのか3割がた速かったようである。いずれにせよ、よほどの事でない限り山越えは?で、買物は一切何なのか知りたいものだ。



# 山登りのための やさしい気象講座

気象予報士・野尻英一

今月の話題は温帯低気圧だ。日本の天気のみカニズムは季節ごとに違いがあり、梅雨期には梅雨前線や水蒸気の流れ込み、真夏は太平洋高気圧が基調（北海道は太平洋高気圧の外側になることが多いなど、やや天気メカニズムが異なる）になるが、秋雨前線が消えて本格的な秋になるといよいよ温帯低気圧が天気変化の主役

## 平均3～4日に1個

## 秋から冬、春の温帯低気圧

昨年10月から今年の5月までの名古屋と能登半島の輪島の気圧の推移を1のグラフにしてみたが、一見して目まぐるしく気圧が上下していることがわかる。低気圧が通過するときに気圧が低くなっているわけだが、10月に台風や台風から変わった低気圧が3回あったので、それを除けば温帯低気圧の通過数は55回で平均3～4日に1個となる。秋から冬、春は温帯低気圧が天気変化の主役になっていることがわかる。温帯低気圧を理解することは、この時期の登山ではとても重要だ。温帯低気圧は簡単に言うとは寒気と暖気の間でできる巨大

図1 2019年10月～2020年5月の気圧の変化

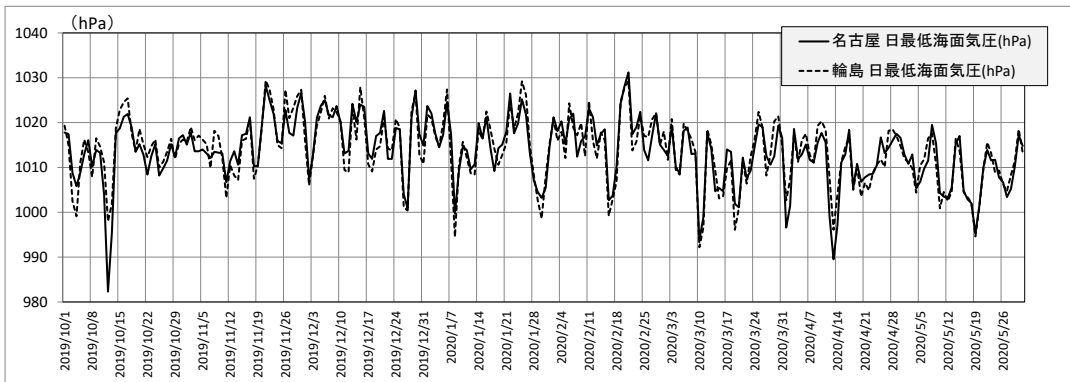
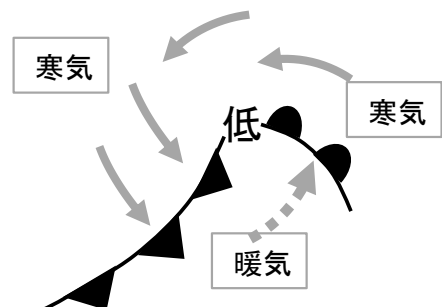


図2 低気圧による風の吹き方



な渦だ。図2が温帯低気圧の周囲の風の吹き方の概念図だが、低気圧の東側で暖気が北上、西側で寒気が南下し、寒暖が噛み合うように反時計回りの渦になっている。温暖の境界が温暖前線、寒冷前線だ。

### 登山者にとって 知ってほしい要点

① 当たり前のようにだが、低気圧や前線の近くでは雨や雪、

強風など天気が悪い。もちろん低気圧の強弱によって悪天候の範囲は変わるが、低気圧や前線が近づくと天気は崩れる。

②風の吹き方は、図2のように低気圧の中心に向かって反時計回りに吹く。そのため、風向きの変化から低気圧の接近や通過といった天気変化の変わり目を察知できる。ただし、山では地形の影響で風向が変わる場合があることにも注意したい。また、山で特に要注意なのは低気圧や寒冷前線の通過後に寒い北風が吹くことで、寒気が強いと氷雨やみぞれ、冬なら吹雪をもたらす。低気圧の通過イコール天気回復にはならない場合がある。

③低気圧は発達しながら東進する。今は弱そうに見える低気圧でも近づく頃には強まっているので油断は禁物。中には急発達するものもあり、早くから荒天になりやすく要注意だ。

意だ。

### 東シナ海は世界的な低気圧の発生多発場所

日本付近を通る低気圧は、図3のように中国大陸や東シナ海から東進してくる。東シナ海は世界的な低気圧の発生多発場所。また、山陰沖の日本海や四国から東海沖でも発生することもある。発生後は西から東に動き列島の東海上に出るが、中には北海道付近で停滞するものもある。

日本列島の南側を通るものを南岸低気圧、日本海側を通るものを日本海低気圧と呼ぶので覚えておこう。それぞれに典型的な天気変化パターンがあり、南岸低気圧は日本南岸を中心に雨や雪をもたらす。日本海低気圧は低気圧の進行に合

図3 日本列島を通る低気圧の代表的コース



わせて暖かい南風から冷たい北風に変わるので悪天候と合わせて激しい気温変化や強風にも注意が必要だ。今回は理論的な話が中心だったが、次号と次々号では実例を紹介するので理解をさらに深めよう。先ほど、低気圧や前線が近づくと天気は崩れると述べたが、日本列島では低気圧が近づくと逆に天気一旦良くなることとがある。これは冬山では重要な知識なので、これについても次回以降で。

### CONTENTS

ひろば編集部 **スポーツ映画もいかが**  
おすすめシネマ

やまけん先生のブログ! 動きをつくりだすシステム?

ウォーキング **京都 東海道五十三次の歩きはじめ**  
日本縦断

スポトピ **フェンス越えの「本塁打」はアウト?**  
荒川選手の技、どこまでが「イナバウアー」

## スポーツのひろば

2020 10月号  
No.531

定価 290円  
年間購読 3,600円



発行 = 新日本スポーツ連盟

ホームページ  
<http://www.njsf.net>

東京都豊島区東池袋2-39-2 大住ビル 402  
TEL 03-3986-5401 FAX 03-3986-5403



全国連盟自然保護委員会は7月11日(土)～12日(日)、長野県山岳総合センターで長野県連盟の主管による第23回労山自然保護講座を開催した。関東を中心に徳島、岡山、京都、奈良、愛知などから28名が参加。受け付けでは、「体温測定、手指消毒、マスクの貸与」をはじめ、入り口を開放するなど感染対策を徹底した。

初日は静岡ライチョウ研究会会長朝倉俊治氏の講演を中心に論議を深め、二日目は隣接する「大町山岳博物館」の学芸員によるライチョウの飼育・繁殖の取り組みについてのプレゼンを聞いた。ここでは、朝倉氏の講演を中心にまとめてみた。

# 自然保護 絶滅危種ライチョウから学ぶ

第23回労山自然保護講座を開催

## 南アルプスの山岳地帯でのライチョウの現状

30年前の信州大学の調査によると、ライチョウは、北アルプス・南アルプスなどで合わせて3000羽余りが生息していた。しかしその後、中央アルプス・八ヶ岳などでは絶滅、2000年代に入り、総数で2000羽を切ったと言われている。

南アルプス 荒川岳・赤石岳の生息数は64羽(2017年環境省調査)。聖岳・兎岳では35羽(2019年静岡市調査)で、今後もモニタリングが必要と思われる。

高山地帯で比較的生息数が減らない地域もある。富山県立山ではここ40年近く生息数が安定しており、縄張り数で100前後を保っている(ライチョウは、一つの縄張りに平均2・5羽生息していると言われている)。

ライチョウは本来、数百メートルの範囲で縄張りを保って行動しているが、生まれて一年経たない幼鳥が南アルプスで30km余りを縦断して分散している例

主催団体あいさつ(全国連盟の浦添理事長)…コロナ渦の中、ご参加ありがとうございます。この二日間、山岳自然保護とライチョウの関係を学び、討論していただきましたと思います。

主管団体の談話(長野県連盟の古川澄雄理事長)…主管の打診があった時、50名を30名規模に減らし、感染対策をしっかりとやれば開催は可能と回答しました。長野県は霧ヶ峰ピーナスライン反対の運動以来、自然保護に熱心に取り組んできました。この講座も成功することを願っています。



28名が参加



もある（2013年～2016年の間）。

## 減少原因に地球温暖化

2014年第1期ライチョウ



6月7日茶臼岳南の  
なわばり♂（3年連続）

（写真・資料の提供＝朝倉氏）

保護事業実施計画（環境省）によると、以下の要因が挙げられている。①捕食者となりうる種（キツネやカラス等）が生息地へ分布を拡大したこと。②従来生息していなかった種（ニホンジ

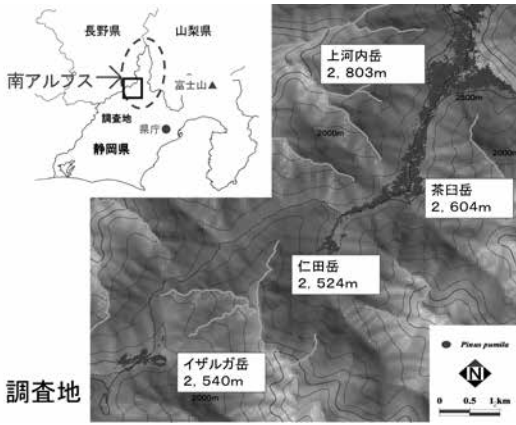
カ、ニホンザル等）が高山帯に侵入し、高山植生が採食されることによる生息環境の劣化。そのほか、登山者等の増加によるオーバーユースや環境汚染（感染症の原因菌の侵入等）、直接的な気候変動による営巣環境の変化などが挙げられている。

このまま推移すると、気温が2℃上昇すれば多くの高山帯で60%のライチョウが消滅すると言われている（中村浩志氏の生の科学遺産）。環境省は2020年ライチョウ保護増殖事業として、①中央アルプス駒ヶ岳周辺で飼育卵の野生復帰 ②妙高戸隠連山国立公園火打山周辺のイネ科植物の駆除 ③南アルプス北岳周辺での縄張り数モニタリング、捕食者対策試験を掲げている。

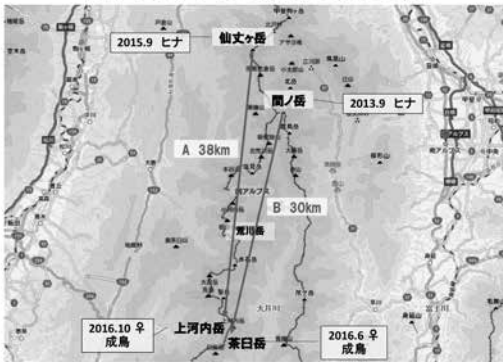
## 登山者として何ができるか？

地球温暖化の原因として大きくは火力発電所や排気ガス問題が挙げられる。温室効果ガス排出量の30%以上は国や企業などにあるが、食生活や移動手段、住居などでも60%を超える影響があるという（環境省白書）。国際的に約束した温室効果ガス削減計画を守らせる活動と共に、自分たちの生活の足元も再度見直す必要もあるのではなからうか。

（本誌・田上千俊）



## 南アルプスを縦断した事例



登山中に見かけるライチョウの記録を環境省の「いきものログ」や長野県の「ライチョウサ

## 四国で323基もの 風力発電計画

徳島県北部から佐田岬に沿って東西に中央構造線が走り、この南部に剣山系、石鎚山系などの複雑な地質構造を持つ急峻な山岳地形が四国の特徴である。この四国での山岳における風力発電建設開発計画がここ数年、急激に浮上してきている。

四国にはすでに156基の風力発電施設（風車）が稼働している。これまでに設置された風車は、どちらかと言えば海に近い比較的緩傾斜な尾根上に設置されてきた。しかし、ここ数年でこの状況は一変し、四国のあらゆる山岳地域を中心に323基もの風力発電建設が計画中である。

## 徳島では山岳3団体が 共同で反対運動

徳島県では、2018年3月末にオリックス（株）が環境配

# 四国での風力発電計画と 山岳自然環境への影響

片山博之 徳島県勤労者山岳連盟 自然保護担当理事

慮書を徳島県に提出したことに  
より巨大な風力発電施設の計画  
が明らかとなった。これまでに  
設置された徳島県の風力発電施設  
に比較して高さが2倍近くの

175m、ローター幅だけでも  
117mという巨大なものが4  
2基も設置される計画。この山  
域は剣山の東側に連なる四国山  
地の貴重な冷温帯の植生が分布  
する地域である。また、自然に  
育まれた希少野生動植物の宝庫  
でもある。一例を挙げると四国  
では数十頭しかないツキノワ  
グマの生息区域だ。

これに対して、徳島県勤労者  
山岳連盟は4月にはすぐに計画  
反対の方針を決め、他の徳島県  
の山岳3団体と協議し、共同で  
知事と業者に意見書を提出する  
とともに反対署名活動を展開し  
た。また、山岳団体だけでなく  
野鳥の会など自然保護団体や学  
識経験者も連携した風力発電学  
習会や計画地の研修登山なども  
行った。そのような中で全国連  
盟の労山自然保護講座を徳島県  
神山町で開催していただき、こ  
の風力発電施設の現地視察も行  
うことができた。

この問題については、県知事、  
環境省、経済産業省の3省庁から



も意見書が提出されたが、いずれ  
も企業側に計画の不備を指摘し  
見直しを示唆する内容となった。  
徳島県には、各団体や学識経験  
者が連携する組織があり、協調  
した活動が行政に効果的に働い  
た成果と思われる。オリックス  
（株）にはその後、新たな動向は  
見られない。

ところが、2020年5月、  
今度はJAG国際エナジー（株）  
により、那賀・勝浦風力発電計  
画と那賀・海部・安芸風力発電



剣山見ノ越登山口で行った天神丸風力発電計画反対署名



徳島県勤労者山岳連盟による風力発電地域説明会

力発電施設を巡る動向や課題を報告しあう「オンラインシンポジウム」を行った。情報共有やその問題点の情報発信を行うことにより、四国の山で行われている風力発電の現状を多くの県民に知ってもらうことが必要。我々は労山自然保護憲章に基づき、山岳自然を守り、登山文化を継承発展することに努力したいと考えている。

計画という、2つの山域での70基もの風車による風力発電施設の環境配慮書が県に提出された。これらの計画についても先の計画と同様に、登山団体や環境団体が協同で知事に意見書を提出するとともに、地元説明会等により地域住民と情報共有を図っている。

私たちはクリーンな自然エネルギーを増やすことは賛成であ

るが、しかし、それと引き換えに、貴重な自然が残る山に大規模な工事を行い、生態系や自然景観を壊したり、そこを活用する地域住民等の生活を脅かす計画には同意できない。

### 建設計画は愛媛・高知でも！

徳島県における取り組み事例を紹介したが、愛媛県でも2つ

の企業による20基の巨大風力発電施設が計画されている。さらに、高知県では先述のオリックス（株）が四万十町と四万十市の境の稜線上に最大49基もの巨大風力発電施設を計画しているほか、土佐清水市と三原村の境の稜線にも合計45基もの風力発電施設が、日立系列の企業により計画

度が残る20年となり、駆け込み需要があるためと考えられる。このような現状に対処するため、四国内での連携が必要となり、2年前より情報の共有を図ってきた愛媛風車ネット、四万十ふるさと自然を守る会、ヤイロチョウを守る会、四国自然科学研究センター、本県からは日本野鳥の会徳島県支部、徳島県勤労者山岳会等が協同して、四国の風

## 会員の山の写真でつづる 2021年労山カレンダー 申し込み受付開始

来年のカレンダーが間もなく完成します。

2020年版に比べてサイズが大きくなった中綴じB4判で、飾るとB3サイズ(364mm×515mm)名入れはできませんが、裏表紙に全地方連盟の連絡先を記載しています。

労山カレンダーは写真撮影から販売まで会員が担っています。その魅力は何といても山の写真。7月7日に全国連盟事務所で実施した選考会で、フォトグラファー・小松由佳さんにより、応募総数210点(応募者37人)から13点が選出されました。たくさんのお応募をありがとうございました。

応募者の7割は、今回初めて

### 写真選考の所感

小松由佳

本年度もたくさんのご応募をいただきましたありがとうございます。今回も力作揃いで、皆様が山と真摯に向き合われていることをうかがわせる作品の数々でした。

今回の傾向としては、夏の写真応募が圧倒的に多く、秋・冬の応募が少なかったこと。また応募のほとんどがデジタル写真となり、それに伴って解像度やコントラスト、色調のばらつきが目立ちました。また、動植物から山の自然を捉えたユニークな写真があったことも印象的でした。

息を呑むような素晴らしい作品が数多くありましたが、美しい光を捉えていること、構図、そしてその山ならではの景観が感じられるかなどの観点から選考させていただきました。



昨年の選考の様子。今回も同様の形式で行った

表紙の「イルカ岩と槍ヶ岳」は、奇岩が主役の個性的で哲学的な写真です。1月の「烈風吹く厳冬の富士山」は、冷え冷えとした、厳冬の山の厳しさが感じられます。2月の「頂への一瞬を撮っただろう一枚。雪煙舞う斜面を登る人影に、まさに山頂への想いが伝わってくるようです。3月の「陰影に刻むト

「レース」は、谷へと吸い込まれていくような不思議で美しい一枚。光と影の織りなす雪面の芸術を捉えた作品です。4月の「立山 雷鳥」は、雷鳥のさりげない立ち姿をごく自然に捉えています。5月の「古道に咲くヤマツツジ」は、大樹の重厚な存在感と、ヤマツツジの鮮やかな対比が印象的な一枚。6月の「真赤に染まるレンゲツツジ」は、山上の短い夏の訪れを凝縮したような色彩豊かな一枚です。一面のレンゲツツジに感激したという撮影者の思いが伝わってくるようです。7月の「踊るチシマノキンバイとトムラウシ山」は、トムラウシをバックに咲き誇るチシマノキンバイの強さ、美しさが感じられる一枚。山と花のコントラストが夏らしく爽やかです。8月の「大きな山の片隅で」は、いつまでも眺めていたくなるような一枚。構図の面白さ、光の捉え方も絶妙です。9月の「光る穂波」からは、秋深まる山の空気感、静寂が伝

わり、逆光に輝くコマススキが、何かを語りかけてくるような気配すらあります。10月の「行く秋」は、静かな秋の風景をそっと捉えた作品。調和した自然の美しさを感じます。11月の「上州からの山脈」は、構図の整った美しい一枚。秋の山脈の独特の寂寥感が伝わってきます。12月の「ライチョウとアマダブラム」はネパールの山の風土を感じさせられる一枚。

どれも、四季折々の山の魅力を、それぞれの視点から捉えた素晴らしい写真でした。今年には未曾有のコロナ禍のなか、以前のように山に行くことが難しくなりましたが、いつかまた、仲間同士で集める登山が私たちの暮らしに戻ることを祈ります。

## 各月の当選者（敬称略）とタイトル

- 1月 江藤幸夫（静岡勤労者山岳会）「烈風吹く厳冬の富士山」
- 2月 金谷興治（チャムラン山の会）「頂への想い」（福井・荒島岳）
- 3月 漆崎隆之（十日町おだまき山の会）「陰影に刻むトレース」（鳥海山 千蛇谷）
- 4月 井上正治（神楽坂アルパインクラブ）「立山 雷鳥」
- 5月 出口泰久（みちくさハイキングクラブ）「古道に咲くヤマツツジ」（紀伊山地・護摩壇山）
- 6月 海野一彦（ナチュラルマウンテリングクラブ）「真赤に染まるレンゲツツジ」（長野・前鉢伏山）
- 7月 齋藤健志（ちば山の会）「踊るチシマノキンバイとトムラウシ山」（北海道）
- 8月 林弘幸（須磨勤労者山岳会）「大きな山の片隅で」（白馬岳）
- 9月 岡孝雄（プリムラ山の会）「光る穂波」（那須・茶臼岳）
- 10月 橋本紀美子（太田ハイキングクラブ）「行く秋」（福島・会津駒ヶ岳）
- 11月 石橋和彦（野木山想会）「上州からの山脈」（群馬・武尊山）
- 12月 富澤士郎（毛ツウ里山の会）「ライチョウとアマダブラム」（ネパール）



表紙は宮澤健二さん（十日町おだまき山の会）  
「イルカ岩と槍ヶ岳」（燕岳）  
B4判・28ページ  
月曜始まりカレンダー

## 申し込み方法

### ●会員の方

所属会を通じて各地方連盟へお申し込みください。価格等は地方連盟へおたずねください。

### ●全国連盟へ直接申し込み

1部 **1,000円**（税込み）

※別途送料 1部 430円、2部 590円、3部以上は要問い合わせ

住所・氏名・電話番号を明記して郵便振替で送金してください。

入金確認後に発送します。（お急ぎの場合は、送金後に下記へご連絡下さい）

郵便振替口座：00180-0-212568 名義：日本勤労者山岳連盟事務局

【問い合わせ】日本勤労者山岳連盟事務局

電話：03-3260-6331（平日10時～18時）

F A X：03-3235-4324 メール：jwaf@jwaf.jp

## スミハルパ

No.162

村松 孝一



※マスクはしているものと思っただけです。



YouTube での視聴方法：インターネットのつながる PC やスマホで以下の URL にアクセスする。<https://youtu.be/s2vDevn8sm0>  
 ※また、日本勤労者山岳連盟 60 年のあゆみがまとめられた「目で見る労山の歴史」も公開している。<https://youtu.be/4ZMriiB80vA>

山に行ける体力・筋力を維持しよう！と題して室内でできる筋トレを紹介してもらった。  
 さらに、全国連盟では 7 月末に石田良恵さん監修の動画をインターネット公開。山筋ゴーゴー体操のサポーターによる体操の見本動画を

動画を YouTube で公開  
 「山筋ゴーゴー体操」  
 「目で見る労山の歴史」



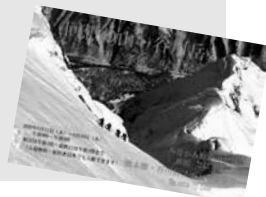
新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、以前のような山行ができない方も多い。外出を控えることは筋力低下に直結するため、本誌 6 月号で石田良恵さん（日本ウェルネス大学教授）に「これからも

### 「回想の山・谷川岳」岡孝雄 写真展のお知らせ

プリムラ山の会（東京都連盟）の会員、岡孝雄さんの写真展が谷川岳山麓の谷川温泉でひらかれている。当初予定 4 月ではなく 9 月から開催されることになったのは、新型コロナウイルスの感染拡大により会場が休業したため。会期中は休館日なし、入場は無料。

会場：群馬県利根郡みなかみ町谷川 524-1  
 旅館たにがわ「橋本勝・谷川岳フォトギャラリー」

会期：9 月 10 日（木）～ 11 月 12 日（木）9：00～20：00



見ることができるようになった。7 分に満たない動画なので、これを参照して生活に筋トレを取り入れていただきたい。

- 5日 遭難対策部会
- 6日 自然保護委員会
- 18日 三役会議
- 25日 労山基金運営委員会
- 27日 第6回理事会

## 第6回理事会、討議事項

- ①今後の行事について  
予定している行事はオンラインでの開催も取り入れ、コロナ対策を施しながら参加者を絞り込んで開催していく。
- ②会員証の更新について  
労山システムをアップロードして、登録内容を正確にしていく。5年前の更新と同じスケジュールで会員証の再発行を行う。
- ③新日本スポーツ連盟について  
総会の結果を検討して、今後の賛助団体としての対応を決める。



瑞牆山本峰・南壁下部左岩峰洞窟ルートに登攀



山頂を目指すクライミング（瑞牆山・トムソヤの冒険ルート）



## ○ 労山基金運営委員会

2～7月の審査状況、  
委員会の運営状況

2月以降のコロナ禍において審議はWeb会議で行われることになった（事前審査は委員の約3割の人数で実施）。今年から昭文社「山と高原地図」2020年版のアプリを契約し、最新の情報で審査を行っている。

2月から7月までの6ヶ月間で交付申請は124件あり、すべて交付を行った。審議内容結果は通常交付98件、3倍特典交付は26件（3倍特典交付申請35件の内9件は通常交付に変更）、交付後に再審査請求を受けて承認されたのは2件。

特徴的なのは3倍交付から通常交付になったものが9件と意外と多いことである。運営委員会で事前審査で最も時間がかかるのが、3倍特典交付の審査（コースタイム・一般登山道・山行形態等を地図と申請資料で調査し、特典条件の該否を確認、

ダブルチェック）である。

運営委員会としては、事前に、特典条件に該当しているか確認した上で交付申請をしていただけると非常にありがたい。

（陶山正／労山基金運営委員）

## ○ 自然保護委員会

委員会メンバーに加わっての  
抱負

今回、全国連盟の自然保護委員会に加わることになった徳島県勤労者山岳連盟の片山です。大学生より登山を趣味としてみました。が、自然保護にも関心を持ち、10年前から徳島県連で自然保護担当理事として、クリーンハイクやニホンジカによる自然林等の食害の防除ボランティアなどに取り組んできました。しかし、最近、貴重な自然の残る山域に風力発電の計画が相次いで発表されるようになり、登山団体だけでなく、他の環境団体なども連携してこの問題に取り組んでいます。

最近では生物多様性の減少や地球

温暖化など世界的な大きな課題が顕在化してきています。我々、登山者はこのような自然の劣化を最も身近に感じることができません。

地域の貴重な山岳自然とその環境を利用して生息する動植物などを今後もしっかりと守っていくことを私の使命として頑張っています。ますので、よろしくお願ひします。（片山博之／全国自然保護委員）

## ○ ハイキング委員会

## 昨今の登山について

毎年多くの登山者で賑わう夏の風物詩・富士登山。今年は異例の全面登山禁止となり、8月の絶好の登山日和に、無人の登山道と山頂の放送映像を見て、衝撃と落胆を禁じ得なかった。

このことが象徴するように、今年初めに発生した新型コロナウイルスの感染予防の影響で、ウィルスの感染予防の影響で、登山の環境・スタイルは一変した。山小屋・テント場等の休業や営業縮小により、どこかの山域も受入れ人数が大幅に減少した。



登山を行うにしても、出発から帰宅まで様々な配慮をする必要がある。三密を避けることに注意を払い、大人数の山行は避け、また万一の急病や事故が起きたときの困難をも考慮しなければならぬ。

ハイキング委員会が企画し毎年継続して実施している、9月の全国の集会も、残念であるが来年に延期された。ついこの間までのように、何の気兼ねもなく登山が楽しめる時が早く来ることを願い、楽しみに待ちたい。

(吉田敬／全国ハイキング委員)

### ○遭難対策部

#### 脳疾患での死亡事故

7月6日から8月5日までに届いた事故一報は23件23名。

脳疾患での死亡事故が4月29日に発生した。事故者は体調が悪いとこの事で同行者と別れた後に行方不明となり、翌日の捜索で発見され、くも膜下出血と診

断された。今年の死亡事故は、1月の心疾患による事例、今回の脳疾患の事例と、山行中に突然、病状が発生している。体調が悪い時ほど、同行者は注意深く観察し、付き添い下山する事が重要だ。山での発病は、対応が難しく、日頃からの本人の体調管理や無理な山行は控える事も大切である。

コロナ自粛明けの事故報告が急増している。特に、登攀、沢登り、人工壁での事故が多い。山行はレベルを下げ、無理な動き、確保については確認を十分に行っていたきたい。

所属連盟は、東京5名、道央4名、神奈川・新潟2名、道東・青森・群馬・埼玉・千葉・滋賀・京都・兵庫・広島・山口1名、男性10名、女性13名。40代5名、50代8名、60代7名、70代3名。  
(石川昌／全国遭難対策部長)

7月6日から8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	06/27	東京 瑞牆山	岩登り	墜落	ピレーターのロック外れ	踵骨骨折
2	06/27	東京 塔ノ岳	無積雪	転倒	足を滑らせ尻餅/転倒	左手首骨折
3	07/12	東京 真名井沢	沢登り	滑落	足を滑らせ3m程滑落	左肩脱臼と韌帯断裂
4	04/29	滋賀 矢筈ヶ岳	無積雪	不明	不明	くも膜下出血(死亡)
5	07/15	道央 白雲岳	無積期	転倒	下り坂で転倒	肋骨骨折
6	07/14	東京 室内ジム	人工壁	墜落	クリッピングに失敗	左手親指骨折
7	07/18	東京 笠取山	無積雪	転倒	橋の横木に足を乗せ滑る	頭部裂傷
8	06/28	神奈川 足尾/大岩沢	沢登り	転倒	スリッパし右足を捻る	右足首捻挫
9	07/11	道東 斜里岳/二の沢	沢登り	滑落	足を滑らせ滑落	脳震盪/腰部打撲
10	07/10	新潟 子持山	岩登り	墜落	手が滑って左足を打った	左足甲韌帯断裂
11	07/05	京都 室内ジム	人工壁	墜落	ボルダリングで2m墜落	腰椎12番骨折
12	07/19	道央 夕張岳	沢登り	転倒	バランスを崩して横転	右足親指韌帯断裂
13	07/24	青森 岩木山	無積雪	転倒	バランスを崩し斜面に転倒	頭部裂傷
14	07/17	千葉 上富良野岳	無積雪	転倒	ザックに振られて転倒	右足首腓骨骨折
15	07/04	新潟 室内ジム	人工壁	体勢	登る時に腕を捻る	右肩肉離れ
16	07/23	山口 由布岳	無積雪	転倒	足を滑らせ転倒	右目上裂傷
17	07/19	兵庫 龍王山	無積雪	転倒	沢沿いの石で転倒	左手首ひび
18	08/01	神奈川 東沢	沢登り	転倒	渡渉中に転倒	右手中指骨折
19	07/19	広島 茶臼山	無積雪	転倒	滑って尻餅で転倒	左橈骨遠位端骨折
20	07/19	群馬 室内ジム	人工壁	体勢	左膝の痛み	左膝半月板損傷
21	07/24	埼玉 男体山	無積雪	体勢	右脚に力が入らない	右腓骨近位端骨折
22	07/17	道央 植別川	沢登り	転倒	肉離れからスリップ	切り傷
23	08/03	道央 硫黄岳	無積雪	転倒	バランスを崩し二回転	右足腓骨骨折

事故一報の受領順で掲載

# 日本勤労者山岳連盟 創立60周年記念講演会

## 「(仮) K2～シリアへ」 小松由佳 氏

【講師紹介】 フォトグラファー。1982年秋田県生まれ。2006年、世界第二の高峰K2(8611m)に日本人女性として初めて登頂。植村直己冒険賞受賞。次第に風土に生きる人間の暮らしに惹かれ、草原や沙漠を旅しながらフォトグラファーを志す。2012年からシリア内戦・難民をテーマに撮影。著書に『オリブの丘へ続くシリアの小道で～ふるさとを失った難民たちの日々～』(河出書房新社)。2019年・2020年の労山カレンダー写真選考責任者。

## 「(仮) 山岳保険の現状と労山基金」 川嶋高志 (日本勤労者山岳連盟 事務局長)

2020年11月14日(土) 13:00～17:00

会 場：神田明神ホール (東京都千代田区)

参加費：1,000円

※同日18:00～、ホテル東京ガーデンパレス(東京都文京区)にて記念レセプションを開催予定

申し込み方法は  
全国連盟ホームページを  
ご確認ください

日本勤労者山岳連盟 創立60周年記念行事実行委員会

F A X : 03-3235-4324  
メール : jwaf@jwaf.jp

## FROM EDITOR

新型コロナ禍の影響で、軒並み集会等、中止・延期を余儀されるなか、私が関わる「被爆者の声をうけつづ映画祭2020」も中止としたが、継続の要望が多く、「被爆の実相を伝える」火を消さないために、感染対策、事前予約、人数制限など施して10月、東京・武蔵大で開催を決めた。(橋口) 8月の下旬、福島の山を訪れた。風雨に見舞われた安達太良山は厳しさを、山の日の磐梯山は登山者の多さを実感。三日目都合で奥会津の民宿を急きょ予約。が、部屋は空いていたが都民という事で2件に断られた。10年前の福島の震災の風評を思い出した。(田上) コロナ禍が続くが、熱中症で救急搬送されたり亡くなるの方がはるかに多いとか。高齢者の一人として他人事ではない。一日おきに愛宕山へ登っているが早朝の時間でもちっとも涼しくない。猛烈な汗をかく。メッツアのペースを維持してはるすが、実情は8～9である。(小倉) 新型コロナと熱中症のダブルパンチだ。コロナは連日千人超の感染者を出し、熱中症は8月中旬一週間で一万三千人が全国で救急搬送されている。連日の猛烈な暑さのためだ。例年なら夏山で猛暑も避けられるが、今年は?…(塩田) 定時ニュースのトップはもう何ヵ月もコロナ関連中心。年頭に誰がこんなことを予想しただろう? 「緊急事態」を脱し「平穩な日常生活」を取り戻した国があるのに、日本のコロナ対策は未だ右往左往の観。経済の更なる悪化が後を追いそうだ。(鈴木) 陰暦8月15日は中秋の満月である。一年中でこの夜の月が最も澄んで美しい。アメリカでは、9月の満月をハーベストムーンという。収穫月を意味する。先人たちは月の動きを観察して農業や漁業、狩猟の目安にしていた。萩や虫の音、涼風が待ち遠しいこの頃だ。(今野)

## 登山時報

©禁無断転載

10月号 No.548 2020年9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



## 朝倉俊治さん

1952年東京浅草生まれ。日本大学文理学部地理学科卒業。技術士（環境部門）。静岡ライチョウ研究会会長。南アルプスユネスコエコパーク科学委員会委員。日本野鳥の会静岡支部長。株式会社環境アセスメントセンター取締役。ライチョウの分布南限地域において毎年無雪期に月1回程度の現地調査を行っている。



Toshiharu Asakura

今年7月開催 全国自然保護講座の講師

# 20年以上続けるライチョウの生態調査と保護のため、3000mの高山へ

メールでは何回かやり取りをしたが、「ライチョウにみる山岳自然と温暖化を考える」をテーマに開かれた全国自然保護講座（※）の会場では10分もお話ししていない。が、実直な性格があらわれる印象の人。高山のハイマツの陰でじっとかたずをのみ、何時間でもライチョウを見つめていそうな人柄である。

お生まれは東京都台東区浅草で、造花屋さんの4男。さぞかし子供の頃は鳥や動物が好きで自然の中を闊歩していたのでしようねとお聞きすると、鳥には全く興味がなかったとのこと。大学でも「気象予報官」を目指していたそうだ。

大学卒業後は、静岡市にある

環境コンサルタント会社に就職した。騒音・振動、大気汚染の調査、生物調査、環境計画など、環境全般について、官庁・民間から発注を受けて仕事を行っている。もちろん住まいも浅草から静岡市へ転居した。

### 奥様のバックアップと 日常のトレーニング

朝倉さんは、1997年〜1998年、林野庁の南アルプス南部光岳森林生態系保護地域の「ライチョウ希少野生動植物管理対策調査」に参加したことがきっかけで、ライチョウの南限分布地域の調査を始めた。

奥様と息子さん二人の4人家

族。奥様も日本野鳥の会静岡支部会員で、野鳥への関心は深く、朝倉さんのライチョウ調査をバックアップしているとのことである。調査期間以外でも定期的に近くの山々に登り、本番の3000mでの調査に備えているそうで、我々山の会員も見習う必要があるそうである。

最後に「何かご苦労は？」と尋ねると、「世界の南限でもある南アルプスのライチョウの生態を静岡県在住者として明らかにしたい」と静かな決意を語っていただいた。この一言で「この調査の大きな価値」が理解できたような気がする。

（本誌・田上千俊）

# 地図読み 迷入

監修・村越眞  
宮内佐季子  
小泉成行

Lesson 136

地理院地図で地図読み研究① 断面図を作ろう

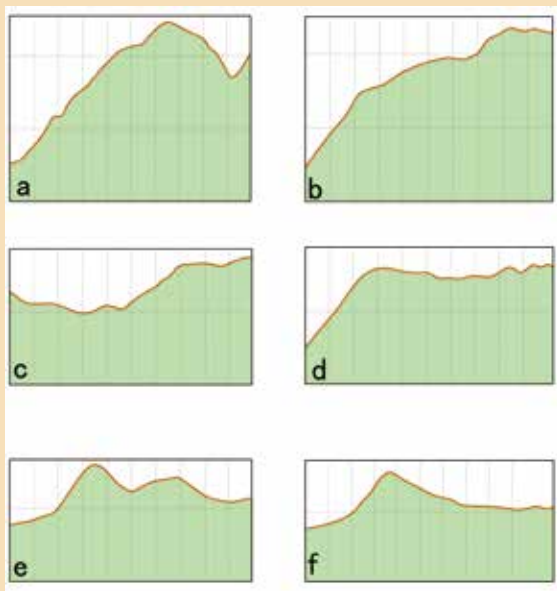
コロナ禍の夏が終わったが自由気ままに登山を楽しめる日々はもうしばらく戻ってきそうにない。山を我慢して自宅周辺で過ごしている方も多いだろう。晴れやかな気持ちで山に戻れたときに安全に山を楽しめるよう、今こそ地図読みスキルを高めておこう。今月から3回にわたり、自宅のできる地図読み研究として地理院地図を使った地図読み研究法を紹介したい。

## 【問題】

地図中の3区間を①→②→③と進んだ場合の各区間の断面図として適切なものをa～fのなかから選びなさい。なお各区間とも水平距離は約1kmで、断面図の縦横比はすべて4:1(目盛は縦横とも100mごと)である。



地理院地図より作成



## 【解説】

オーソドックスな問題なので地図読みの基本ができていけば正解を導くのは難しくない。実は不正解の選択は尾根を通ったときのものか考えてみてほしい。

人は、解答図を見る前に他の断面図がどの徒歩道または根(稜線)を辿るルートの断面図である。簡単に解けた

①のルートは最初の250mで約100m登る急登である。該当するのはa、b、d。その後は緩やかに登り、2つめの分岐から登り気味

## 断面図の作り方

※画面や操作仕様は2020年7月のwindows版を基にしています



画面右上の「ツール」メニューを選択し、さらに「断面図」を選択。



断面図を作成したい始点を地図上でクリック。作成したいルートや地形に沿ってクリックしながら点を追加し線を伸ばして行く。間違えて押してしまった場合は右クリックで1手戻せる。



最終点でダブルクリックすると自動的に断面図が作成される。縦横比を変えたり画像や、経路を保存し後で読み込み直すことも可能。

### 【解答】



地理院地図より作成

のトラバースとなり、残り250m付近から約50mの登りがある。その後は小さな尾根谷を横切りながらトラバースする区間となる。aはずっと急登が続き、急な下りがあるのでx、dは最初の急登あとは緩やかに下り、その後も50m近い登りはなく小さな登り下りを繰り返すのでxとなり、bに絞れる。

②のルートは①の続きで緩やかなアップダウンを繰り返しながら下り基調のトラバースから始まり、500mほど進んだところで尾根への登りが70mちかくある。尾根に出てからは山頂に向けて緩やかに登っていく。該当するのはこのみ。

③のルートは緩やかな登りから始まるが、山頂付近は距離150mで100m以上の急登となる。山頂を過ぎると緩やかに下っていく。等高線に現れない凹凸はありそうだが、大きく登ることはないので正解はf。

実際の山行でもこれから辿るルートの高低差や傾斜の変化をばっとイメージできれば、ペース配分を考えたりルートを正しく辿れるかチェックに使えたりできる。ぜひ身につけてほしい課題の1つである。

【断面図の作り方】  
ご存知の方も多いだろうが、地理院地図とは国土地理院が提供するウェブ地図である。最新の地形図や航空写真、土地利用図など様々な地図を見ることが出来る。日々サービスが追加されているが、最近では地図を加工する機能が多数実装されており読図研究にはもってこいのツールとなっている。しかも無料。我々の税金の

一部が利用されていると考えればこれを利用しない手はない。

正確な断面図を作成できる。さらに等高線に現れない小さな地形の凹凸まで表現してくれる。よく通う登山道

実はこの問題の断面図も地図面に加工はしているが、地理院地図で作成したものを基に作成している。断面図を作るには以前は方眼用紙などを用意して、丁寧に作図する必要があった。そのためには等高線をきちんと読んでいる必要があったし、等高線で表現されない小さな地形の有無は推測するしかなかった。

しかし、「地理院地図」を使うと簡単に

利用方法だ。

労山をつなぐ  
ネットワーク  
山の仲間を結ぶ  
会・クラブ紹介

20

# 札幌中央勤労者山岳会

北海道勤労者山岳連盟



札幌のマンモス山岳会

コマクサの咲く7月の大雪山

## 「中央労山」のいま

中央労山とは

中央労山は1975年の創立から今年で45年、道央地区で最も歴史のある会の一つである。現在の会員数は約170人で、規模は北海道でナンバーワンだ。漢字だけで横文字が一切入らない堅苦しい名前の会ながら、ありがたいことにコンスタントに入会者に恵まれており、毎年20名前後の新入会員を迎えている。

会員のニーズに応える

これだけ人数が多いと、とにかく山行数が多い。数年前までは年に1000件程度だったはずなのに、毎年のように増加している。昨年度はコロナ禍による自粛期間があったにも拘わらず1900件以上／年と過去最多を記録している。泊まり山行が減り日帰り中心となったため件数が増えていると

いう分析も可能だが、年金世代

の旺盛な活動の影響もかなり大きい。本格的な泊まりの山行が減少傾向という現状は残念でもあるが、参加しやすい日帰り山行が多いということは新人にとっては山に行きやすいということにもなるだろう。年金世代のおかげで平日の山行がかなり多く、不規則勤務者が山に行く機会が多い。そのためか、最近では不規則勤務の新入会員が多いような印象がある。山岳会の会員にとって、一緒に山に行く仲間を見つけてやすい環境というのは非常に重要なものだ。また、活動的で技術も確かな年金世代が新入会員の面倒をしっかりと見てくれるというのは、「勤労者」としては非常にありがたいことである。

高みを目指す会員も

会の山行の多くを占めるのは、

会員同士の結婚  
式は盛大に！



利尻山西壁リッジ



楓沢

無雪期は日帰りの沢や小樽赤岩（アルパインのゲレンデ）で、積雪期は日帰りのスキーやスノーシュー山行が人気だ。もちろん、日高の難易度の高い沢に泊まりで挑む会員や、厳冬のアルパインクライミングやアイスクラミングに挑む会員もいる。

私個人が会の中で最も光っていると思う活動の一つは、「登攀企画部」がここ数年行っている利尻山の企画だ。昔はゴールドウインターが良い時期であったが、いまは温暖化のためか4月の方が雪が安定しており、週末を絡めて3〜5日間程度の企画が計画される。利尻山の計画は昔から出ているが、最近では冬のトレーニング山行も含め、非常に精力的に活動していて、とても眩しい。目標となるルートを決めてしっかりと準備していく姿は、古き良き時代から引き継がれる山屋の姿勢かな、と思う（なお、その原動力となっている名物会員のひとりI氏であるが、ちょっと会員の中から生涯の伴侶を

見つけ出し、山でも里でも順風満帆のようである）。

### これからの展望

私は約20年、中央労山に在籍している。私よりだいたい年上の会員は驚くほど元気に活動しているが、ぼつりぼつりと山から遠ざかっていく人がいるのは、仕方が無いこととは言え寂しさを覚える。その一方で、新しい会員はどんどん増え、会の運営を担うメンバーはどんどん変わってきており、新しい中央労山を作っている。新しい登山技術を積極的に取り入れるのはもちろんのこと、会の運営方法の改善や、ホームページの刷新（近期中に新しいページに移行予定）なども行われており、良い意味で変わっていったらと思っています。会の存続を目的に活動をしているわけではないが、今の時代に合った形で中央労山が長く続けば良いと思っています。

（藪崎哲史／札幌中央勤労者山岳会会長）

## 宇多上皇や菅原道真も参詣した 歴史ある山 吉野川の北側の 龍門山地の最高峰

奈良勤労者山岳会

水田哲生



龍門岳頂上の社

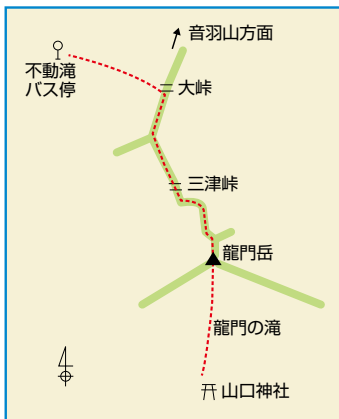


龍門の滝

龍門岳（904m）は、桜で有名な奈良県吉野町にある山で、吉野川と奈良盆地の間を区切る龍門山地の最高峰である。龍門岳の北の大峠から音羽山・経ヶ塚山・熊ヶ岳からなる音羽三山が続いている。今回は、南側の吉野町側から登り大峠を下り桜井市側の談山神社近くの不動滝バス停へ下るコースを紹介する。

入山は、大和上市駅からタクシーで、登山口の山口神社まで向かう。駅前にタクシーが必ずいる訳ではないので事前に予約した方がよい。15分程で神社につく。神社の拝殿に向かつて左側の道が龍門岳への道である。初めは人家がある道を通り、谷筋の道を通る。登り始めて30分程度で、龍門寺跡、龍門の滝となる。奈良時代の寺跡は、今は何も残っていない。龍門の滝は二段の滝で、涼を呼ぶ。更に沢沿いの道を左、右に渡りながら進むと、頂上へ続く尾根に取り付く。植林の中を登り詰め、西側の西谷からの登山道と合流し、更に登ると頂上に着く。頂上は展望が無く、古い社がある。社の回りは空き地であり、ここで昼食をとることができる。

下りは、北側の尾根を下る。すぐに尾根が分かれるが、北西方面の尾根を進む。送電線の下を通る辺りは草原状になっている。尾根沿いに進む。一カ所尾根の西側を巻くところがある。また西へ続く尾根に入り込まないようにする。三津峠を越え、尾根に沿って進む、左に回り込むと大峠に出る。そのまま尾根沿いに進めば、音羽三山方面となる。今回は、大峠から不動滝方面へ下る。舗装してあるが滑りやすいので注意が必要だ。不動滝バス停から桜井駅方面へ帰るが、時間があれば、大化の改新で有名な談山神社を参拝してもよいだろう。ここが帰路のバス停だ。



⑤ 山口神社 > 30分 > 龍門の滝 > 90分 > 龍門岳山頂 > 90分 > 大峠 > 60分 > 不動滝バス停

⑥ 桜井駅には1時間に1本程度のバスがある。

⑦ 吉野町役場 0746-32-3081

⑧ 新子・古市場・畝傍山

⑨ 参考タイム ⑩ 交通 ⑪ 問い合わせ ⑫ 地形図



vol.93

# 筑井孝子の絵も千苗=うま

つくい たかこ



渓谷を描こう

- ①橋の上から描くときは、渓谷が見えなくなるところを3分の1～半分くらいに収めるといいです。
- ②渓谷の石の下を水平にしながらかくと、遠近感ができます。石の下は暗くしましょう。



3分の1



場所：群馬大間々渡良瀬渓谷 赤城遠方



## あらかると

### ブナとカラマツ

石井光造

秋の森で色の変化がおもしろいのは、ブナとカラマツである。ブナは黄緑・黄・橙・赤・赤茶・茶と紅葉が変化する。始まりの黄色は一瞬で貴重な気がする（右写真）。

カラマツも緑から黄色、赤・赤茶と変化する。とくに黄色は一瞬で、落葉はカラマツの雨といわれるくらい美しい。ブナが自然林なのに対して、カラマツは人工林が多く、戦後の植林地としては長野や北海道が広い面積を占めているようだ。私がカラマツの紅葉で思い浮かぶのは赤茶色に染められた佐久の山々、それと浅間山のカラマツ林（中写真）で、北原白秋の「からまつ林を過ぎて、からまつをしみじみと見き、からまつはさびしかりけり」の詩は、浅間山麓の森林を思い出させる。

針葉樹のなかで落葉するので、落葉松と書いてカラマツと読ませる。北海道で落葉は、ハナイグチというキノコのことである（左写真）。長野ではジゴボウとかカラマツタケといわれる。

# オススメ 山道具

No.225

超軽量デイバック

笹原芳樹

元カモシカスポーツ本店店長

雨竜沼湿原



あこがれの湿原に行ってきました。前日の予想外だったたいへんな登山で、この日南暑寒岳（写真奥の山）への登頂は中止し、湿原でのんびり過ごしました。  
※入山可能日は6月中旬～10月中旬まで。また入山口にて協力金500円を支払う。

シートウサミット社・  
ウルトラシル ナノデイバック



去年新発売。たった30gで写真のように超コンパクトに収納可能なデイバック。容量は18ℓで耐荷重はなんと20kgも。カラーは6色、¥3,500。

同社・ウルトラシル デイバックと私



これは5、6年前の長野での写真。軽い登山では最低限の装備が入れられる、超コンパクトなデイバックは役に立つものだ。2008年の発売時にこれほど完成度の高い超軽量デイバックはなく注目された。2、3年前にモデルチェンジした現在の製品は、カラー5色、容量20ℓ、重量72g、¥3,000。

今や又たいへんな事となっていますが、この時は新型コロナウイルス感染症はやや落ち着き、都道府県間の移動もOKとなった6月末から7月にかけて、北海道の増毛山地に行ってきた。

前々から気になっていた雨竜沼湿原に行ってみたかったので。この湿原は北海道では最大級の山岳湿原で高山植物の花々が時期によって次々と咲くとのこと。一度は訪れてみたかった秘境なのです。

で、雨竜沼湿原山行の前日、つまり羽田から北海道入りした初日に、どこか軽く歩ける山は

ないものかとガイドブックで調べたところ、同じ山地にある黄金山（739m）を見つけました。低山だし標高差550m、登り1時間40分、下り1時間。新道は急な尾根登りでも安全なコースとのこと。「こりゃ手軽に楽しめそう！」と考えました。

着いた登山口の駐車場はそこそこ広く、休憩舎もトイレもきれいです。足元にブユが多いのが少し気になりましたけど。歩き始めは緩やかな森林歩きでしたが、中腹から道が急になりました。その上前日が雨だったのか泥や岩が濡れて、スリッパし易いし、暑いので汗もダ

ラダラです。やっと山頂かと思っ

た岩場は山頂手前のピークで、そこからの稜線はナイフリッジ状なのに、今までロープだらけだったのが一番ヤバイここにはロープがな〜い！！

時間もたっぷりオーバーし、滝川市の宿に着いたのは暗くなつてからでした。低山をあなどってはいけない代表格の山だったんです。更に靴の中ま

あ、そうそう今回も山道具の話

ミット社の高性能な超軽量デイバックです。今回の山はけつして軽くはなかったのですが、旅館や山小屋に荷物を置いて近くの山の登頂とかホテルから少々散策に：なんて時に便利なのが軽量でコンパクトなのに耐荷重が高く、そこそこ背負いごこちも良いのがコレらのデイバックです。

小さく収納せずとも、やや大きめのスタッフバッグとして使用したり、温泉グッズセット入れにしても良いし、飛行機持ち込みみやげ入れや、近年はやりのエコバックになったりと、色々な使い道がありますよ。

話を忘れてはいけませんでした。今号御紹介するのはシートウサ



# 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。



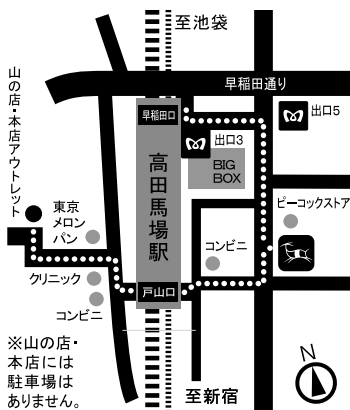
美味しいコーヒーと選りすぐりの登山用品。  
山が大好きなスタッフ。カモシカのお約束。

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

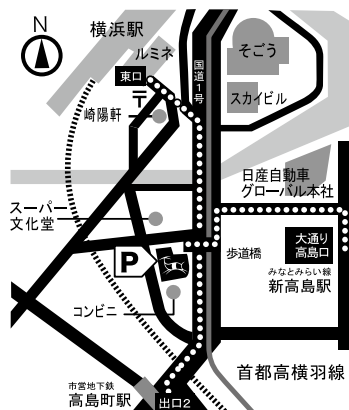
JR高田馬場駅から徒歩3分



※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9月15日発行（毎月15日発行）  
第46巻第10号（通巻548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

ISBN 978-4-34414-18-7  
CIN 75 40296

9784944014187

192247502002



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組織・山岳会の指導者やリーダー候補者のための参考書として編纂された本書は、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、読者のスキルが確認された程度を維持す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。

監修者 日本人 山岳協会 山岳クラブ 山岳連盟 山岳連盟 山岳連盟 山岳連盟

UIAA

PEITZL

総合登山技術ハンドブック 夏季 アルパイン



国際山岳連盟

UIAA

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。  
みなさんが生涯すばらしい冒険を続けられますことを祈ります。

ペトル財団会長 ポール・ペトル

創立 60周年  
1960-2020

日本勤労者山岳連盟  
記念出版

## 『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さっていただけると助かります。

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

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。