

登山時報

2021年4月15日発行(毎月15日発行)
1987年3月23日～第三種～承認
ISSN 1880-4993

5 谷川 上越の山々

2021 No.555




国際山岳連盟 (UIAA) の 待望の日本語訳! 登山技術スタンダード

ISBN978-4-944014-18-7
C2475 #20006

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。もともと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生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、試行の上安全が確認された技術を提供することを目的としている。こうした技術は資格を持つ講師の開催する正式な講習によってのみ伝授され身につけられるべきである。


公益社団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会 創立60周年記念事業出版

日本山岳連盟は公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会に加盟して発行された。



With the technical and financial support of the Foundation

総合登山技術ハンドブック 夏季 アルパイン



登山技術ハンドブック 夏季 アルパイン

UIAA

登山教育を優先しよう

登山の世界の限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。

(はしあ) 29



ベツル財団会長 ホール・ベツル

創立 **60** 周年
1960-2020

**日本勤労者山岳連盟
記念出版**

代金は2,200円×冊数(税・送料込み)になります。
下記の口座に振込みをお願いします。

振込先(郵便振替口座)
00160-1-152812 日本勤労者山岳連盟中央登山学校

※銀行ATMから振り込むときは
銀行名=ゆうちょ銀行 支店名=〇一九(ゼロイチキョウ)
預金種目=当座預金 口座番号=0152812
口座名義=ニホンキンロウシャサンガクレンメイチュウオウトザンガッコウ

※振込日とお届け先の郵便番号・住所・氏名・電話番号などをメールまたはFAXなどでお知らせください。確認できしだい約一週間内にお届けします。

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、翻訳者は登山国際部長・大和田英子理事です。ぜひ登山会員に広く普及してください。

中国の青いケシ 探訪記

—雲南省編③—



メコノプシス・コンキンナ

中国雲南省麗江市住古山 標高 3950m

写真・文 松永秀和

先月紹介したM・ヴェヌスタのある住古山には、他に2種の青いケシがある。その一つがメコノプシス・コンキンナだ。元々は湿った森床に生育するが、乾燥した石灰石の斜面では所々にできた島のような草地で懸命に命をつなぐ。花弁は4弁、高さは10〜15cm。青いケシの中では最小の種だ。このため、「可愛い」を意味するラテン語の「コンキンナ」が種名に与えられた。

最近出版された「青いケシ大図鑑」(吉田斗司夫著、平凡社刊)によれば、青いケシの仲間(メコノプシス属)は90種にのぼる。植物の中では種の多い方だ。種間でも変化は大きく、サイズだけでも四川省編で紹介したM・ウイルソニーのように2m近くから、このM・コンキンナのように10cm程度のものでと、その差は20倍近い。また、花の色も青いケシという名に似つかず、赤や白、黄色などもあり、ひとつの属の植物とは思えないほど多色だ。青いケシのこうした多彩さは寒冷・紫外線・貧弱な土壌など過酷な環境を生き抜く中で身に着けたものであり、生物多様性のお手本ともいえる。その一方、この花が咲く国では、社会的多様性が圧殺されようとしている。多様性を失ったものの末路は歴史が教えるところである。

真夏の越後三山縦走

勝負の山は辛かった・デカかった

岩田千恵 十日町おだまき山の会／新潟

憧れの越後三山縦走

父の自慢は越後三山を一日で縦走したことである。子供の頃から聞かされており、私の中でも越後三山縦走は大きな憧れとなっていた。そして28歳の時に登山仲間であり、後に夫となる岩田氏を誘って挑戦した。感想を一言で言うのと、思っていたよりも辛かった！である。

一日目、十二平登山口からグシガハナを経由し、駒ヶ岳を目指した。このコースは当会のベテラン、小堺氏に付き合ってもらい下見をした道だ。小堺氏は私の父と共に三山縦走した人で、前年も同コースで縦走している。

そんな心強い案内人との下見のおかげで、迷うことなく登山口まで辿り着くことができた。駐車場まで少々わかりづらい道であるため、初見ではこうスムーズに行かなかっただろう。広い砂利敷きの駐車場に車を止め、7月半ばでも残雪が豊富に残る川沿いの道を慎重に1時間程歩

くと、ようやく登山口が現れる。

登山口からグシガハナまでは急登が続く。平坦な道は一切ない。登山者も少ないルートのせいか草木が成長しており、かき分けながら進んだ。

グシガハナに着いたころには朝露で全身びちゃびちゃだ。ここまで来れば景色は開け、後は尾根伝いに少し歩けば駒ヶ岳の山頂である。山頂は生憎のガス模様だったが、多くの人が休憩していた。私たちも長居したかったが中ノ岳を目指さなければならぬ。少しの休憩後、重い腰を上げて歩き始めた。

でかい中ノ岳 ご褒美の夕日

小堺氏曰く、「駒から中ノ岳の道はすつけ大したことねえよ」と言っていたが、真っ赤なウソだった。アップダウンが続き、シャクナゲの木だろうか、根っこがあちこち飛び出していて歩きにくい。昼過ぎの日差しは強く、遮るもののない稜線歩きは



夕闇迫りくる駒ヶ岳



五竜岳途中で中ノ岳を振り返る

なかなか過酷であった。そして中ノ岳はでかい！ その雄大さに感動しつつも、最後のひと登りが長かった。

中ノ岳避難小屋に到着。岩田氏が荷揚げしてくれた水6リットルも無事に置かれていた。1週間前にこの縦走に備え、歩荷してくれていたのだ。この水が無ければ真夏の縦走は不可能だっただろう。翌日はかなりの暑さになり、水の重要さを身に染みて知ることとなる。夕方には美しい夕日を見た。雲海が立ち込

め、まさに絶景であった。

暑さと水不足に苦しんだ八海山

二日目は日の出前に出発。まずは御月山を目指した。御月山までは地図上で見るとすぐそこという感じだが、道が悪いこともあり、なかなか着かない。藪はもちろんのこと、土砂崩れの跡らしきところやガリガリの雪渓もあり、「これは道なのか？？」という様相だ。やっと御月山に到着するとそこからはやせ尾根

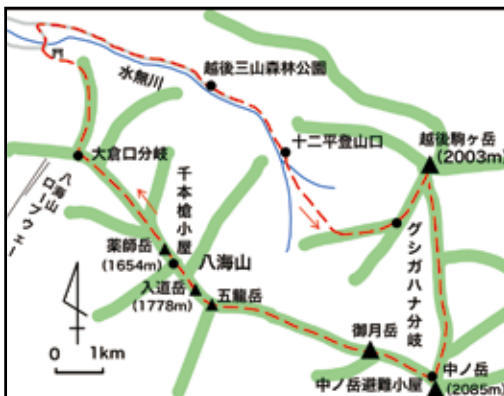
になり、アップダウンを繰り返しながら尾根の最低部であるオカメノゾキへ向かっていく。下っていくうちに気温はぐんぐん上昇。炎天下で無風の中、サウナのように暑い藪の中を進んだ。

オカメノゾキに着いた頃には、3リットルずつ分け合った水がいつの間にか節約しないと持たない状況になっていた。ここから五竜岳への急登が始まる。越後三山縦走の核心部は中ノ岳、八海山間にあると聞いていたが、確かに昨日の道のりが簡単に思えてくるほど過酷な道であった。

入道岳を越える頃には、バテバテで喉はカラカラ。早く冷たい飲み物を！ その強い思いだけで動いていた。八海山の千本檜小屋に到着。ノンアルコールビールとスポーツドリンクを購入し、一気飲みした。何時間でも休憩してしまいそうなほど居心地が良かったが、下山口である大倉口を目指した。

大倉口までの道のりはよく整備されているが、疲労のため長

く感じた。途中で2人とも水が無くなり、小屋でもっと水分補給しておくべきだったと後悔。まだ余力がありそうな岩田氏の数メートル後ろをトボトボ歩き、夕方ようやく大倉口に到着。大倉口には豊富に流れ出る水場があり、そこで飲んだ水の味は大変格別なものであった。



2018年7月14日～15日
 1日目＝4：20 越後三山森林公園～5：15 十二平登山口～10：30 駒ヶ岳～15：30 中ノ岳避難小屋（泊）
 2日目＝4：00 中ノ岳避難小屋～11：50 五竜岳～12：50 入道岳～14：15 千本檜小屋～18：20 大倉口～19：30 越後三山森林公園
 パーティ：筆者、岩田（夫）

谷川岳 馬蹄形縦走のススメ

深沢翔太 前橋勤労者山岳会／群馬

谷川 上越の山々

文中で紹介した茂倉岳～
蓬ヒュッテまでの滑走
路にて。武能岳から蓬
ヒュッテを見た景色

雨の中のスタート

上越国境で登山したことのある者なら、誰しも一度は憧れる谷川岳馬蹄形縦走路。2020年の目標として、日帰りで馬蹄形縦走をやり遂げることを掲げていた私と、山仲間のご夫婦で挑戦した。

コロナ禍ということもあり午前4時に現地集合してみると、まさかの雨。別の山域への転戦も考えたが、天気図を確認し、数時間で雨は止むようだったので、決行することにした。コースは、白毛門から入り、谷川岳西黒尾根で下山する定番ルート。歩行距離は約24km、累積標高約3000mというハードな内容だ。

白毛門の駐車場を午前4時半過ぎにスタート。鮮やかに紅葉した木の葉に、パラパラと小雨が当たる音が響いた。白毛門は急登で、個人的には日本三大急登の西黒尾根よりも辛い。ある意味、小雨が降っていて涼しいのはありがたかった。段々と標

高を上げると、木の葉は枝から落ち、地面がウツスラと雪化粧してきた。山頂に着く頃には雨は止んだが、積雪が3cm程度あり、風も冷たかった。そこから朝日岳を過ぎるまでは、雲に覆われてほとんど眺望もなく、冷たい風を耐えながら歩いた。

馬蹄形のハイライト

朝日岳のピークを過ぎ、清水小屋まで歩いていけると、段々と晴れ間が見えてきた。足下の雪も無くなり、太陽の偉大さを感じた。清水小屋で小休止してから、七ツ小屋山を越え、蓬峠を目指す。清水小屋から蓬峠までは、快適な稜線歩きが続く。紅葉した山々のコントラストが美しい。蓬峠で一息ついた後、個人的に馬蹄形のハイライト区間である武能岳と茂倉岳がやってくる。ここがハイライトである理由は、稜線があまりにも美しいから。標高が2000mに満たない山にも関わらず、まるでアル



トマノ耳にて、オキノ耳の雲が晴れた瞬間

プスを歩いているかのような景色を見ることが出来る。特に、武能岳から蓬ヒュツテを見る景色が美しいので、是非この区間は歩いてほしい。馬蹄形はハールドルが高いという方は、新潟県側から茂倉新道を登り、蓬ヒュツテから蓬新道で下山する約15kmの周回コースがある。6月上旬にこのコースを歩いたことがあるが、こちらも是非おすすめしたい。その時期には一部雪渓が残っているので、軽アイゼン等の持参も併せておすすめする。

下山と山屋の性さか

と雲行きが怪しくなり、山頂に到着する頃には、再びすっかり雲に覆われて肌寒くなってしまった。立ち止まると寒くなるので、眺望が良くなるのを待つこともなく、谷川岳を目指した。谷川岳のオキノ耳まで到着すると、急に晴れ間が出た。雲の割れ目から幻想的な景色が広がり、「ゴールまであと少し頑張れ」と、谷川の山々が背中を押してくれているようだった。

西黒尾根で下山し始めると、すぐに小雨が降ってきた。西黒尾根の上部は露岩が多く、濡れていると滑りやすい。有終の美を飾るためにも、細心の注意を払いながら足を運んだ。眼下に段々と近づいてくる街並みに、疲れ

山を越えて自分自身と向き合える山行だった。決して楽な登山ではないし、誰にでも勧められるコースではないが、日々経験を積み挑戦できる自信がほしい。一生

馬蹄形縦走のスヌメ

山を越えて自分自身と向き合える山行だった。決して楽な登山ではないし、誰にでも勧められるコースではないが、日々経験を積み挑戦できる自信がほしい。一生



朝日岳からの下り、遠くに清水小屋を眺める

忘れられない登山になることを約束する。
(山行日2020年10月24日)

山を楽しむ 写真講座

Vol.1 写真はカメラではなくあなた次第

写真・文 宮本宏明

皆さんは、山へ行くと必ずと言っていいほど写真を撮ると思っています。山頂での記念写真や大展望、途中で出会った美しい景色、花や動物など、山での楽しい体験を撮影して持ち帰り、思い出を振り返ったり、家族や友人に写真を見せながらみやげ話に花を咲かせたりすることもあるかと思えます。あるいは写真をSNSで発信する楽しみ方もあります。けれども、「あれほど素晴らしい光景が、写真だともう今ひとつ」と悩んでいる方もまだ多いのではないのでしょうか。

私は長年山岳写真を撮影しています。現在は撮影を目的として山に登ることが多いですが、元々は普通に山が好きで、山で撮ってきた写真を後から見てガツカリすることばかりでした。そんな私があることがきっかけで写真が面白くなり、独学で試行錯誤し、やがて人様にお見せできる写真を撮ることができるようになりました。

ファインダーを覗いてばかりで風景を見ていないのでは、とか、私は写真ではなく心に風景を焼き付けるのだ、という声を聞くことがあります。実は全く逆です。考えながら写真を撮るようになると、山をより深く見ることができるようになります。



夏の蝶ヶ岳テント場にて

に山に登ると、後で写真を見せた時に、「こんな所あったっけ？」と言われることがあります。こんな時は、何だか自分が得をしたような気分になるものです。

なかなか思うような写真が撮れなくても、ちよつとしたポイントを意識するだけで見違えるような写真が撮れるようになります。この連載では、私自身の経験をもとに、皆さんの写真がワンランクアップするような写真の基礎知識とヒントをお伝えしたいと考えています。皆さんが「もしかしたら自分は写真が上手いのかも」と感じ、写真を撮る楽しさに気づいていただけたら、これほど嬉しいことはありません。

カメラについて

写真の勉強というと、皆さんが最初に気にするのは「どんなカメラがよいか」ではないかと思えます。たしかに、カメラによつ

5月のワンポイント

厳しい冬が去り、GWの晴天下の雪山は光が満ちています。太陽が高い季節のため、日中の撮影は風景に影ができにくく、立体感のない平板な写真になりがちです。撮影は朝夕の太陽が低い時間帯を狙い目です。雪面の質感描写や、影をうまく使った立体的な構図を意識しましょう。



農鳥岳からの北岳

影が無い時間帯に、画面に雪面を広く入れて撮影すると、露出アンダーの暗い写真になりやすいので、露出を明るめに補正する必要があります。(測光モードにより+1.0~+2.0程度)カメラの液晶モニターで撮影結果を確認しながら、何枚か露出を変えて撮影しておくで安心です。補正しすぎによる白飛びに注意。



丸山付近からの悪沢岳

てできること／できないことがあります。あり、画質の差もあります。但し、その差が出るのはカメラをきちんと使いこなした場合であって、常に「全部カメラ任せ」の設定で漫然とシャッターを押している限りは、ほとんど差は出てこないものです。そういう意味で、まずはお手持ちのカメラを使い倒すことをお勧めしたいと思います。極端な話、普段スマホで撮影しているという方は、しばらくはスマホでも構わないと思います。自分のカメラの使い方に習熟し写真の上達を実感してゆく過程で写真の楽しさを知り、

自分が買いたいカメラが分かるようになってくると思えます。余談ですが、プロでもなかなか購入しないような高価なカメラを使っている方が、往々にして写真が下手だったりします。写真の色が悪いとかピントが甘いなど、上手く撮れない原因をカメラのせいにする人は、写真は上達しません。今どきのカメラは、どのメーカーのどのカメラでも正しく使いこなせば色もピントも全く問題ない写真が撮れるように出来ています。写真を撮るのはカメラではなく、あなたなのです。

カメラの種類と選び方については、もう少し先で詳しく解説したいと思います。そうはいっても、自分はこれから本格的に写真に取り組みたいのでまずはカメラを買いたいという方には、大きさと重さ、性能、操作性、耐久性のバランスがよいミドルクラスの一眼レフかミラーレス一眼をお勧めします。因みに、現在はカメラに初めてからズームレンズが付いているものが、私が写真を始めたころは、焦点距離50mmの標準レンズ(ズームではなく単レンズ)が付いているのが普通でした。広角レン

ズや望遠レンズを買うお金がなく、しばらくの間は標準レンズ一本で広角レンズ風や望遠レンズ風の写真を撮る工夫をしていました。その頃を振り返って思うのは、ズーム操作の代わりに自分自身が動き回り、絞りやシャッタースピードなどカメラの設定を駆使していたことが、写真の撮り方のとても良いトレーニングになっていったということです。この経験から、最新の機材のこ



原田勇成の

白神便り

| 第45回 |

特別な春よ来い

誕生日ということもあるだろうが、5月が一番いい季節だと思う。

さんさん
燦爛と降り注ぐ光、目に優しい

萌黄色、野鳥とハルゼミの鳴き声（そのハルゼミがふ化した幼虫の抜け殻が木々の肌に愛らしく張り付く様もいい）、足元にはスミレやニリンソウが群落を作り、目線を上げれば、まだまだヤマザクラの淡いピンクが新緑に彩を添えている。アカシヨウビンが渡って来るのもこの頃だ。足りないものはもうない。全てが揃うのが5月なのだ。

森の麓に暮らす人々はシドケ（モミジガサ）、ボンナ（ヨブスマソウ）、タケノコ（根曲竹の若子）などの山菜を求めて山に入る。体の中から春を味わい、心の底からこの季節の到来を喜び、楽しむ。冬が厳しい地方であるから尚更

だ。私は街の商店街の只中で生まれ育ったが、

母の山菜採りによく付いて行った。ワラビやミズ（ウワバミソウ）など、里山専門であったが、子供の私には十分山奥に思えた。暑くも寒くもない空の下、重箱に詰め込んだシャケや梅干しのおにぎりが美味かった。小川に入り、水生昆虫を探した。私の役割は母が採った山菜を車まで運ぶこと。それだけだったから、たっぷり遊ぶことができた。まったく退屈ではなかったし、自分から母を誘って山に行くこともあったような気がする。もう80を過ぎて山菜採りどころか、買い物さえままならない母に山菜やキノコを届けることが私の楽しみの一つになっている。

さあ、また5月がやって来る。飛びっ切りの季節の到来だ。

登山時報

2021 **5** No.555

表紙写真：宮本宏明

「アカヤシオ咲く古賀志山」

宇都宮市の郊外にある古賀志山は標高583メートルの低山ながら岩場が多く、変化に富んだハイキングが魅力だ。春にはアカヤシオツツジやカタクリの花を楽しみ、稜線からは残雪の奥日光の山々を望むことができる。(4月撮影)



CONTENTS

- | | | | |
|----|-----|--|---------------|
| 01 | 連載 | 中国の青いケシ探訪記 | 松永秀和 |
| 02 | | 谷川 上越の山々
真夏の越後三山縦走
谷川岳 馬蹄形縦走のススメ | 岩田千恵
深沢翔太 |
| 06 | 新連載 | 山を楽しむ写真講座 | 宮本宏明 |
| 08 | 連載 | 白神便り | 原田勇成 |
| 10 | | ふみあと | |
| 11 | 連載 | 子づれ山さんぽ | 武井真理 |
| 12 | | 谷川 上越の山々
丹後山～中ノ岳縦走
ヒメサユリ咲く守門岳 | 新井浩二
国府田宣行 |
| 16 | | 機を見るに敏！ ネパール隊 冬季未踏のK2速攻 | 近藤和美 |
| 19 | 連載 | 「山の本」から見えてくる登山(クライミング)の歴史 | 田上千俊 |
| 22 | | 「地図読み迷人」の宮内さん南極へいく！ | 宮内佐季子 |
| 24 | 連載 | アドベンチャー・トラベル | 大蔵喜福 |
| 26 | 連載 | 山登りのための やさしい気象講座 | 野尻英一 |
| 28 | | ブックエンド | |
| 29 | | 全国連盟の活動 | |
| 30 | | 専門委員会活動報告 | |
| 32 | | マンガ フウフウ ハアハア | 村松孝一 |
| 33 | | インタビューひと 早坂直樹さん | 千葉未知子 |
| 34 | | 谷川 上越の山々 西黒尾根から平標山へ | 八島正恵 |
| 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 三方岩岳 | 蜂須賀英明 |
| 39 | | 筑井孝子のちょっと人物・物をうまく描こう / あらかると | 石井光造 |
| 40 | 連載 | オススメ山道具 地形図遊び | 笹原芳樹 |



「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。

機関誌の位置づけについて議論を

—登山時報・労山ニュース・全国連盟メールニュース—

2月の評議会で、購読数の減少の一途をたどる「登山時報」について、「今後どうするか」を検討する「全国機関誌会議」を6月20日に開催することが決定された。

この4年間で400部減少し2020年だけで250部減少したことに伴い、2021年度予算では、一般会計から助成金として300万円を繰り入れた。「登山時報」は労山の機関誌と位置づけられているが、会員数の1割程度しか購読していない現状では「機関誌」の役割を果たしているとは言えない。

全国連盟機関紙「労山全国連盟ニュース第一号」が発行されたのは1965年で第36号まで継続、その後196

9年5月に「労山全国連盟通信（全国通信）」が発刊されたが「山と仲間」に改題されて一部100円の有料制となつてスタートした。「山と仲間」は一般書店への取扱いが始まり部数も大幅に増加した。商用雑誌となった「山と仲間」とは別に1974からは各専門委員会別に機関紙（自然保護ニュース、教育遭対ニュースなど）を発行したのもこのころだ。「山と仲間」は料金未収や赤字財政のために1986年3月号をもって休刊となった。1974年から発行していた専門分野別ニュース（総称して「登山時報」と呼んだ）に機関誌としての役割を持たせ再刊が

決まった。当初は8頁横書きで一冊60円だったのを、1986年から縦書き24頁建てで定価200円に改め、その後40頁カラー16頁に成長し今日に至っている。

さて、1986年から35年が経過しインターネットの発達で情報・出版物を取り巻く環境は大幅に変わった。機関誌の位置づけや提供方法を見直す必要がある。必要とあれば「登山時報」や「労山ニュース」の改称も検討するとともに、媒体の提供方法、最終的に費用の問題について一定の方向性を出すのが6月の「全国機関誌会議」である。会議には全国理事及び地方連盟の有識者、登山時報の編集委員を加えて検討していく。

（今野善伸／日本勤労者山岳連盟 副理事長）

2020年3月
神奈川県秦野市
弘法山 235m

七瀬：4歳8ヶ月

タイム◎小田急線秦野駅～(バス移動)
～10:00弘法山入口バス停～10:40
弘法山山頂～11:40吾妻山～(昼食休
憩)～12:30吾妻山出発～13:00鶴
巻温泉駅

参考◎『山と高原地図 丹沢』(昭文社)、
『小田急自然ふれあい歩道36鶴巻温泉
～秦野駅コース』(小田急電鉄 小田急
各駅で無料配布)

登山口付近からの眺め



弘法山山頂



昼食休憩



快調に歩く



できるかな?
行ってみよう!

子づみ 山さんぽ[◎]

vol.46

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

小田急沿線で、駅から駅へ
と歩ける弘法山。でも乳幼児
連れでは途中の移動時間が
ネックに感じていました。し
かし、七瀬4歳後半となり、
歩く力も生活力(食事、排せ
つ等)もついてきて、世話な
しになってきたので行ってみ
ることに。夫と峻は留守番。

朝8時前に自宅を出て、最寄駅前
で朝食を購入。電車の中で食べなが
らだと1時間弱の移動時間はあつと
いう間。もう少し小さい頃は、食事
の介助が必要だし、落ち着いて座っ
てくれないので世話が大変で、長く
感じたもの。秦野駅から歩いて登
山口まで行くコースもありますが、
子の集中力の持続を考え、登山口ま
ではバス。

バスを降りると、広がる丹沢の
山々の眺望。天気が良いながらも風
の強い日。住宅地を抜け、お花見シー
ズン間近の弘法山を上っていきま
す。傾斜がきつい所はなく、快調に
歩を進め、弘法山山頂で休憩。ここ
で驚いたのは、江ノ島、そして海が
見えたこと! また、休憩後歩き始
めると、富士山との距離の近さに驚
く眺望が。海との近さ、富士山との
近さ、神奈川新発見、という感じて
した。桜や新緑には少し早いものの、
森の中の緩やかな道が続きます。老
若男女、本当にいろんな世代の人と
すれ違い、七瀬と同じ年頃の幼児も
たくさん。七瀬は途中走ったりしな
がら元氣。おんぶやベビーカーリ
メインの頃は、私ひとりじゃべり、
こどもはまだお話しできなかったで
すが、道中お話ししながら進めるの
も楽しいです。

ベンチのある吾妻山山頂で昼食。
のんびり休憩し、鶴巻温泉駅を目指
します。乳児の頃は昼食後の行動は
昼寝してしまうので困難、背負うこ
ととなっていました。今では体力
もつき、昼食後も快調に歩きました。
(ただ保育園生活ではまだ昼食後は
昼寝の時間、眠る生活リズムになっ
ているのは確かなので無理は禁物)
帰りは、鶴巻温泉から電車までひと
駅の東海大学前まで移動し、日帰り
温泉でのんびり。帰りの電車では2
人ともうとうとしながら帰路につき
ました。



丹後山く中ノ岳縦走

真っ盛りの紅葉と稜線散歩

新井浩二 熊谷トレッキング同人/埼玉

出発までの逡巡

この時期は台風の影響により山行計画が乱れることが多く、先週は中止となっていた。今週は越百山く安平路山の縦走を計画していたが、天気が悪いため、三年前に断念していた丹後山く中ノ岳縦走に変更して行ってきた。紅葉は申し分なく、越後の稜線歩きを楽しんだ山行であった。

この時期は台風の影響により山行計画が乱れることが多く、先週は中止となっていた。今週は越百山く安平路山の縦走を計画していたが、天気が悪いため、三年前に断念していた丹後山く中ノ岳縦走に変更して行ってきた。紅葉は申し分なく、越後の稜線歩きを楽しんだ山行であった。

移り行く紅葉前線を 楽しむ晴れの日目

十字峡登山センターに着くと駐車場が一杯で何とか隙間を見つけて駐車する。このあたりの

標高は450mで、紅葉はまだの状況である。二日分の水が入ったザックを背負うとずっしりと重い。これから楽しみが待っているとはいえ、なかなかの重さだ。

丹後山の登山口へ向かって三国川沿いの林道を進むと、とても溪谷が美しい。丹後山の登山口の標高は530m。丹後山まで標高差約1300mを一気に登るきつい登山道の始まりだ。3合目標高約1000mの標識あたりまでがブナ林で、葉の色は黄緑色。4合目標高約1300mで見晴らしのいい尾根になり、灌木が赤く色付いて来ている。

5合目で今宵の宿の丹後山避難小屋の小屋仕舞いをしてきた

朝5時55分の丹後山避難小屋



丹後山から中ノ岳への稜線



救助隊の方々と会う。「入り口は板が掛けてあるので、外して入るように。雨水のタンクは外してあり、水はポリタンクに入れて小屋の中に置いてあります」とのことだ。ご苦労様です。

7合目標高約1600mになると、周りの灌木はやや茶色気味だが、山の斜面が見ごろの紅葉で、赤、オレンジがとてもきれいだ。8合目標高約1700mになると森林限界で、笹が主役

に代わる。眼下の紅葉を楽しみながら進むと、笹原の中に丹後山避難小屋が見えてくる。小屋にザックを置き、すぐそばの丹後山まで行く。視界は良く、明日歩く兎岳、中ノ岳の稜線がカッコいい。

避難小屋にはコロナウイルス感染症対策の消毒用アルコールジェルが置いてあり、兎岳から中ノ岳の間は刈払いがしてない旨の表示もあった。夕食後、早々

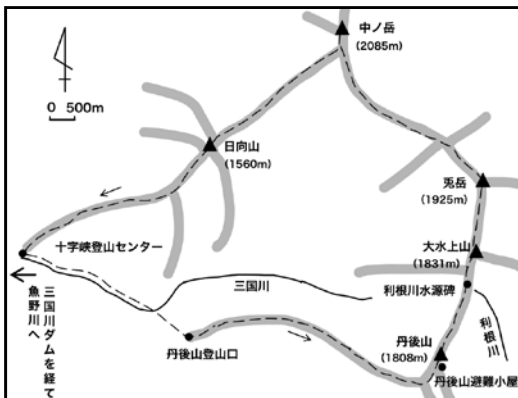


日向山の紅葉



両側の谷の紅葉を楽しみながら兔岳に到着する。越後三山が望め絶景だ。ここから中ノ岳までは、2018年7月に裏越後三山縦走した時に歩いている。あの時は非常に暑かったのを思い出した。今日は快適な気温で、歩みが早い。細い尾根や岩場を通過し、刈払いがされていない笹藪を漕いで、いつの間にかガスが掛かってしまった中ノ岳に到着。視界がないので、早々に十字峡への分岐へ向かう。ガスが取れた眺めのいい1700m付近の尾根で昼休憩する。見上げると中ノ岳が大きいのがわかる。尾根の北側の紅葉がとてもきれいで、南側はガスがかかって幻想的で、ずっと見ても飽きない光景だ。

下りもなかなかの急激に下る尾根で、標高2000mから一気に1500mも下る。下山途中の日向山の紅葉がとてもきれいで、足を止めて眺める。やがてブナ林に入り、黄色主体の紅葉になり、眼下に三国川ダムが見える頃になると、黄緑から緑色に紅葉が減っていくのがわかる。車を止めた十字峡登山センターの真上に出て、無事下山した。紅葉と稜線散歩が楽しめた山行であった。



2020年10月18日(日)～19日(月)
 1日目＝8:00 十字峡登山センター～14:10 丹後山避難小屋(泊)
 2日目＝6:00 丹後山避難小屋～7:25 兔岳～10:30 中ノ岳～15:20 十字峡登山センター
 パーティ＝筆者、駒崎

ヒメサユリ咲く守門岳

高山植物を楽しむ尾根歩き

国府田宣行 宇都宮ハイキングクラブ／栃木

出発までの遠巡

7月の定例山行として「守門岳」が決まったのは3月に実施した「山の集い（半年ごとの定例山行を決める当会の集い）」であった。私自身の希望ではなく、

ヒメサユリ



どなたかが「梅雨明けきららない守門岳の高山植物の花々の鑑賞」を目的として提案された山だった。守門岳は粘土質の山道が多く、実施時期の7月中旬は梅雨明けが危ぶまれる時期で、難しい選択である。

前夜から雨が降り心配されたが、前泊した宿からは守門岳山頂の雲が切れて見えてきた。降雨による泥濘を考慮し、コースをピストンに変更する。保久礼駐車場から大岳を目指して歩き始める。粘土質の登りが連続しており、スリップに注意しながら歩くことによって体力は思った以上に消耗する。

ヒメサユリに疲労も吹っ飛ば

大岳まではほぼ樹林帯の中で、展望が開けるとところが数か所のみで、頑張つて登るだけだ。天狗岩屋清水付近を通過する時、ヒメサユリを発見し、それまでの疲労も忘れる。

大岳から守門岳へは低木帯の



綱張りへの急降下

稜線歩きとなり、ヒメサユリ、ニッコウキスゲ、タニウツギ、トキソウなど花々を愛でながら、守門岳への稜線を行く。ただ、大岳から綱張りへ140mの急降下はドロドロした悪路に悪戦苦闘するが、この先の青雲岳、守門岳への稜線は花々を愛で眺望がよく気持ちがいい歩きとなった。青雲岳付近、草原の中を浅草岳、遠くに新潟の山々の眺望を楽しみながらゆつくりと歩く。守門岳山頂はトンボが乱舞していて、各自は思い思いの時を過

守門岳より大岳を望む





ごす。山のだいたいご味を感じるひと時だ。

天空の稜線に花々が出現

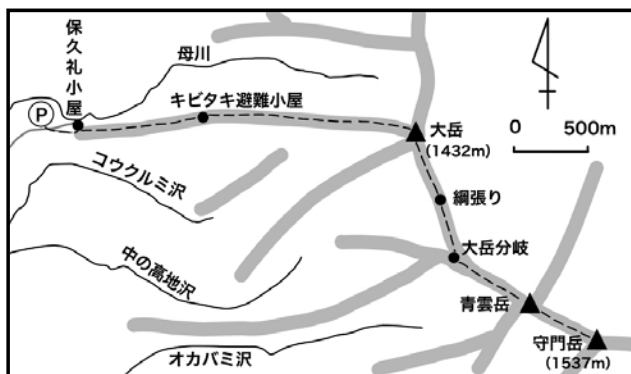
山頂での楽しい時間を過ごし、帰路につく。青雲岳の草原で昼食時、太陽は姿を現してはいないものの、雲は高く眺望の良い中で、ワイワイガヤガヤとおしゃべりが弾む至福の時間だ。エネルギーの補充を完了し、大岳分岐へ午後の歩行を開始する。

復路は時間、体力に余裕ができたのか、往路で見落としたヒメサユリ、ニッコウキスゲなどを写真に収める時間が増えた。守門岳〜大岳の間は、目的だった守門岳の花々を鑑賞に十分にちやてくれた山路であった。

粘土質の下山路は水たまりあり、スリッパ箇所は多いし、登り以上に気を付けながら歩を進める。登山靴、スパッツの汚れなど気にしている余裕は全くない。途中、新潟県三条市にある山岳会の方々が、下草の刈り払いをし、登山路の整備をしていた。十人強の方々が数台のチェンソーと燃料を担ぎ上げて、作業を行うのは大変なことだ。本来にありがたい。感謝しつつ、下山を続ける。大岳からキビタキ避難小屋分岐までは滑りやすい下山路だ。気を抜かず慎重に！保久礼小屋まで無事下山し、小屋横の湧水を利用して泥を落とし、駐車場に戻る。

梅雨の合間の定例山行で、天候を気にしての守門岳山行であつ

たが、雨に降られずに歩けたこととで参加者全員が満足した山行であった。また、梅雨時の鮮やかな色の花に出会えて、山行目的は達成できた。



2019年7月13日〜14日
 1日目 = 14:00 栃木を出発
 ==17:00 須原(前泊)
 2日目 = 5:55 保久礼駐車場
 ~6:45 キビタキ避難小屋
 ~7:45 大岳 ~9:50 守門岳
 ~10:15 青雲岳 ~11:45 大岳
 ~12:50 キビタキ避難小屋
 ~13:30 保久礼駐車場
 ==17:10 栃木に到着
 パーティ = CL 国府田宣行、SL 黒須洋子、ほか8名

機を見るに敏！

ネパール隊 冬季未踏のK2速攻 無酸素登頂者も！

近藤和美

本年1月16日、ネパール隊が世界第2の高峰K2（8611m）の冬季初登頂に成功した。労山K2登山隊を3度率いた近藤和美名誉会員に論評していただいた。

（編集部）



日没迫る山頂でネパール旗と英国旗をあしらった布を掲げる Nirmal Purja Magar

登頂狙うネパール隊

K2冬季初登の報に接した時筆者は、ついに登られたかという思いと共に、それがネパール人によってということ、17年前のある出会いを思い出した。

2004年、3度目のトライでようやくK2頂上に隊員を送れたその夏。スイス商業公募隊に雇われて来ていたシエルパのミンマ氏らとも親しく交流した。その折り氏が「ネパール人によるアンナプルナ冬季登山計画書」

と資金計画案を見せてくれた。

それは、旧来生計のために外国人に雇われて山仕事に従事してきた彼らが、自らの嗜好で登頂を目指すという意識変革到来を私に予感させるものだった。

ミンマ氏の冬のアンナはその時は実現しなかったが、その後、セブンスミットトレックス（SST）を興して雇われる立場から脱し、さらに11年にはネパール人最初の8000m峰14座完登者ともなった。

1980年代初頭、ネパール

政府が冬期登山を解禁し、超高峰の冬季初登争いが始まった。

日本隊も多少からんだが、大きな成果はポーランドを主とした欧州勢が占めた。

当然カラコルムの高峰にも目が向けられ、ネパールより高緯度で厳しい気象条件に手こずりながらも、16年までに13座の登頂が成された。

唯一K2のみが数度の挑戦を跳ね返して難攻不落の感もあった。

K2は新疆ウイグルとの国境

を分けているが、ほとんどがパキスタン側の南東稜から挑戦されている。

今冬はカナダ、スウェーデン、地元パキスタン、さらにネパール3隊がゴドウィンオースティン氷河上のBC（5100m）に集結した。

活動主力となったネパール隊のうち、先ず国際ガイド資格を持ち、14座完登も間近なミンマG（ギャルゼ34歳）らの3人隊が12月19日にBCに入った。ミンマGは昨冬に続く挑戦である。

次は一昨年、わずか半年間で14座を制覇するという驚異的な戦略と体力を示したニルマル（ニムス）・プルジャ率いる6人隊。彼は18歳で英国傭兵グルカ連隊に入り、山とは無縁だったが、8年前に故国でトレッキングし、そこで山に恋したという。マガール族で高地生まれというわけではないが、高所に強い体質を自覚し、シエルパを雇用する立場で、短期間で高密度な経験を積んだ。今回もグルカ退役後の仕事仲間



で14座完登者のミンマ・デイビツド(31)ら、なじみのシエルパと12月26日BCに到着。

最後は兄に続いて同国2人目の14座完登者、チャン・ダワ率いるSST商業公募隊。シエルパのルート工作班を含む各国か

らの45人で構成され、12月29日に入山した。今や大衆化した観もあるエベレスト公募隊には少なからず高峰初級者も含まれるが、さすがに冬のK2を目指す顧客は費用軽減や許可取得の手間を省く目的で応募した欧州の

猛者らが主体だったようだ。

山頂速攻を敢行

彼らはネパールの気象学者、K・B・マナンドール氏※1と契約していた。

ミンマG隊は早速12月21日にC1(6000m)設営。23日には難所ハウスのチムニーを越えてC2(6700m)まで固定ロープを設けた。

悪天候が優越する中の短い好天を捉えて29日、ニムスとミンマG両隊協力して長い岩場が続くブラックピラミッドを突破し、7100mまでルートを延ばす。さらにC3(7300m)へは3隊協働で到達。

だがその後、雪嵐到来で8日間BCに釘付けさせられた。

ようやく天候が回復しC2に登り返すと、ほぼすべてが吹き飛ばされ壊されていた。

数日後、C3まで再荷揚げし、さらに7800mのC4地点までルートを開いた。

その後、1月の15、16日に稀な好天が短期に訪れるとの予報がもたらされた。

元もと高所適性があつて毎年高所労作もこなしている彼らはこの好機を逃さず、協力して山頂速攻を敢行しようと一致した。

ニムス隊とミンマG隊の9人にSST隊からもソナが加わる。ニムス以外は全員シエルパ族である。

15日、快晴無風の下、C3に入る。C4は未設営だったので、ここから長駆アタックすることを決めていた。

16日午前1時から2時半にかけてC3を出発。この日も微風。マナンドール氏の予測は正確なものだったが、寒気は厳しかった(氷点下約50℃)。

南東稜の肩(C4地点)を通過すると最難関のボトルネックに差しかかる。セラックが頭上に張り出す下を左斜上して抜け出なければならぬ狭いクローワールで、約100m、傾斜50(60度の氷壁は頂上への最も危

※1) 14年10月、トロンパス(5416m)周辺で39人のトレkkerが大量死した惨劇の起因となった、ベンガル湾起原のサイクロンがアンナプルナ山群で吹雪をもたらしと警告していた人物である。筆者も13年冬のアンナプルナと18年のマカルーで予報を依頼した。

機を見るに敏！

ネパール隊 冬季未踏のK2 速攻

無酸素登頂者も！



K2 曙色 右のスカイラインが肩から頂上にかけての南東稜最上部。中間部のセラックの下がボトルネックになる（ブロードピークから近藤和美撮影）

険な部分だ※2。

あまりの寒気にミンマGでさえ登高を諦めかけたが、ニムスの励ましで翻意し続行を決意。

登山史上の偉業達成

ロープを張りながら突破し、

いよいよ頂上が迫った。

先頭は山頂10m手前で後続を待ち、10人そろって16時45分に絶頂に立った※3。

過去13座の冬季初登のほとんどにネパール人（シエルパ、ゲルン、タマン、マガールなど諸族）がサポートの任に就いていたが、

登頂者に選ばれることはなかった。

しかし今回、彼らは自分らが主人公の隊を組織し、そして見事登山史上の偉業を成し遂げたのである。

彼らは遠征実現のためにスポンサー獲得に務め、クラウドファンディングで資金を集めた。ネパールの誇りも謳い上げたが、世界中の支援者たちにも感謝したいと語っている。

なお、ニムスは唯一無酸素登頂に成功。冬季にこれほどの高峰でのこの業績も特筆に値する。

疲れた身体での暗夜の下降は人間の限界を試すものだったというが23時前後にC3に帰還。8人が何らかの凍傷を負ったが誰1人欠けることなく翌日、天候が崩れてきた中、BCに帰還。彼らの強靭さを立証した。

想起するのは04年夏の我が登山隊。3日間だけ晴天との予報に速攻を号令し、隊員もよくこれに応えて登頂を勝ち取った。

ところでBCにはSST隊の

多数の外国人もいたわけだが、この時点では順応不足でアタックに加われなかった。

そしてこの16日を皮切りに、ナングバルバット冬季初登の勇者らも含む5人が犠牲になり、改めて冬のK2が生易しくないとを知らしめた。

・今回の記事執筆に当たって、カトマンズのTikaram（04年登山K2隊での登頂者。現在BodhiBodhi Trekを経営）& Sidhharutha Gurung父子に情報収集でお世話になった。記して謝意を表したい。

・登頂時の模様がYouTubeで視聴出来る。(1) Nepalese team at the summit of K2 - K2 Winter 2021 - Nimsdai Purja | YouTube (2) <https://www.youtube.com/watch?v=0PnKsACTWUo>

※2) この崩壊雪崩で11人が死亡した08年夏の例もある。04年の登頂隊員である川嶋高志（現登山事務局長）も、眼下は3000m切れ落ち、頭上には押し掛かる懸垂氷河とロシアブルーレットを感じたという。

※3) K2 冬季初登頂メンバー

- ① Nirmal Purja Magar
- ② Mingma David Sherpa
- ③ Mingma Tenzing Sherpa
- ④ Gyalzen Sherpa
- ⑤ Pema Chhiri Sherpa
- ⑥ Dawa Temba Sherpa
- ⑦ Mingma Gyalze Sherpa
- ⑧ Kilu Pemba Sherpa
- ⑨ Dawa Tenzing Sherpa
- ⑩ Sona Sherpa

クラックからフェースへ、ユーロパワーの台頭

「山の本」から見えてくる登山(クライミング)の歴史

第2回

本誌・田上千俊

何回落ちても登ればいい!

「フリークライミングにおけるヨーロッパ化の最大の特徴は、まぎれもなくボルトプロテクション(注1)によるフェースクラ

イミング(注2)の追求」と菊地氏は断ずる。「クラックで訳の分からないジャミング(注3)ばかり」やらされて、ちつともグレードが伸びない。その点ヨーロッパのクライミングは石灰岩が多く、クラックなど少ない。ルートはフェース、プロテクショ

ンはボルト、内容はスポーツ的

と取組みやすく、力さえ鍛えれば誰でもなんとかねじ伏せられる。レベルも飛躍的にアップし、

おまけにハングドッグ(ルートの中でロープにぶら下がり、休んでから再登できる。)も公然と許され、「堅苦しいモラルに締め付けられることもない。」とさらに菊地氏はたたみかける。1985〜86年と小川山で急峻なフェースラインが求められ、高難度ルートが量産され始めた。

このようなボルトプロテクション系の高難度のフリークライミングが後に「スポーツクライミング」と呼ばれるようになる。

前述の「大倉カップ」は94年まで6回行われ、92年からは日本フリークライミング協会主催の「ジャパンツアー」がスタート。

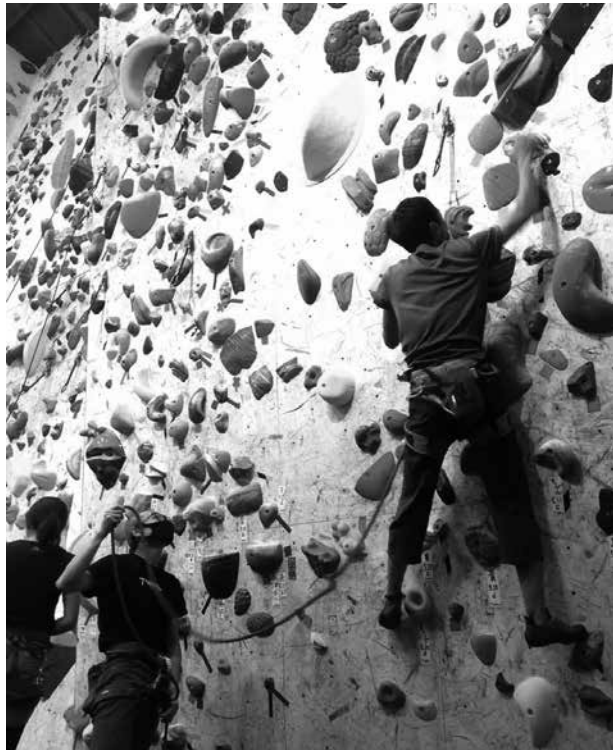
10年間で男子410名、女子155名がこのツアーに参加している。フリークライミングが定着してほんの4〜5年で、クラックからフェースへ、ナッツ・フレ

営業ジムの誕生・人工壁時代の幕開け

日本での営業ジムの歴史は1989年大阪のOCS、東京ではアルピン・クライミングジムが最初とされている。92年には埼玉県入間市に「T-Wall」が開店(2002年東村山市に移転、現在都内で5店舗)、93年同県戸田市に「パンプ」がオープン。駅から至近、高さも10m近い規模とあって人気を博し、他の数店舗とあわせて業界大手と言われている。現在国内にある主要なジムは100店舗を超えるだろ



小川山父岩小川山ストーリーをリードする筆者



東京都のT-Wall 錦糸町店

う。このような中、ジムもゲレンデもクライミング人口が増え、岩場は危険や迷惑に無頓着なクライマーというより新しい人種（菊地氏の表現）であふれかえっている。アルパインクライミング人口の衰退と反比例したこの現象は山岳会やガイド・インストラクターなどに新しい課題を求めていると思われる。

フリーの寵児からアルパイン ソロクライマーへの転身 山野井泰史さん（1965）

アルパインソロクライマーではR・メスナー（注7）があまりにも有名だが、彼より遅れて20年、1965年生まれの山野井さんは、下世話な言い方だが和製メスナーと言っても過言ではない。15歳で日本登攀クラブに入り、16歳で北岳バットレス第4尾根を登攀している。21歳までに城ヶ崎やヨセミテのフリーの岩場で5・11・5・12のルートに登り、前出にあるように平山ユージ氏とともにヨセミテで5・13aを日本人として初めて登る。その後、冬期甲斐駒岳や谷川岳

（1991年）98年の間、91年谷川岳一ノ倉沢滝沢第3スラブ（出合から稜線まで2時間半）、92年同鳥帽子奥壁ダイレクト単独初登、96年同6ルンゼ左俣冬期単独初登、98年同衝立岩オーバータイム単独初登などのソロ記録も打ち立てている）、エル・キャピタン、ドリュウ西壁などで多くのソロ記録を打ち立て、まさにフリークライミング（人工登攀ではないという意味）の寵児と評される。通常のソロクラ

イミングは空身でロープをソロ仕様にセットし、1ピッチ登ると下降点を構築し、スタート点まで懸垂下降してザックを背負い登り返す、これを繰り返すわけだが、彼の場合ははなからロープを使わない。従って通常のスタカット（注8）の倍以上のスピードで登るわけだから、まさにアルパインスタイルの急先鋒である。

この登り方は欧州ではR・メスナーが先駆け、アルプス

では気象の変化が激しく短時間での登下降が安全で、体力の消耗も少なく登頂率が高くなるという、極地法登山とは対極をなす考え方である。

26歳で8000m峰に
登頂したが…

山野井さんは1991年26歳で東京都山岳連盟のブロード・ピーク（8047m）遠征に参



ヨセミテ時代の山野井さん

加する。準備を含めて数ヶ月の遠征で登頂は果たすが「それぞれ良い人ばかりだったが、隊員同士のあまりにも複雑な心の動きばかりが気になる登山だったと思う。…山との一体感はほとんど味わうことなく終わってしまった」と述懐している（「垂直の記憶・岩と雪の7章」。さらに「多くのクライマーが登る一般ルートと決別し、技術的に難しい、未知のルートを求めよう。…自由に行動できるスタイルでこれからは挑戦」（前出著書）することを決意する。

総重量5kgのザックで 8000mの頂へ

1994年「すべてが完璧だった。」と自著「アルピニズムと死」で述べている「チョ・オユー南西壁」では「衣類・食料・テント・ロープ等の全ての装備合わせて5キロ未満」という驚異的な軽量化で挑戦。登攀開始から47時間、8201mの頂に立って

る。その後29歳から37歳までの9年間に8000m峰4座をソロで登頂、特に2002年のギャチュン・カン（7952m）では北壁第2登を果たし、下山中におびただしい雪崩と遭遇、多くの装備を失い、5日間も飢餓に苦しみながら生還する。山野井さんは両手足指10本を失い、同行した妻妙子さんも残っていた。たほとんどの指を失うという代償を払うこととなる。2004年ごろだったろうか、山梨県瑞牆山カサメリ沢（注9）の岩場でお会いしたことがある。我々



単独アルパインスタイルで新ルートを拓いたチョ・オユー南西壁

は中高年クライマー5・10台で苦勞しているのに、あの指のないう手で「5・11がなかなか厳しいんですよ。」と笑って登っていた。帰途、拾ったスリングを「山野井さんのでは？」と聞くと「違います。もらって帰れば！」とニコニコした顔を今でも思い出す。とても「奇跡の生還」と言われたギャチュン・カン登頂者とは程遠い柔和で優しさあふれる風貌。彼はその後も多くの壁に挑戦し続けており、その登山スタイルは2008年ピオレドール賞（注10）を受賞した谷口けい、平出和也氏（注11）ら多くの若手アルパインクライマーに受け継がれてきた。（つづく）

野井さんでは？」と聞くと「違います。もらって帰れば！」とニコニコした顔を今でも思い出す。とても「奇跡の生還」と言われたギャチュン・カン登頂者とは程遠い柔和で優しさあふれる風貌。彼はその後も多くの壁に挑戦し続けており、その登山スタイルは2008年ピオレドール賞（注10）を受賞した谷口けい、平出和也氏（注11）ら多くの若手アルパインクライマーに受け継がれてきた。

（注1）フリークライミングの岩場に打たれているステンレス製のハンガーボルト類の総称。

（注2）凹凸、割れ目の少ない切り立った岩壁を登ること。

（注3）岩の割れ目に手足や体の一部をさき込んで体を支える技術。

（注4）岩の割れ目に入れて支点とする道具。

（注5）ロープにぶら下がり下降する語意だが、ここでは試技に失敗した時一度取付点に降りて登りなおすこと。

（注6）グラウンドアップによる開拓以外。

（注7）1944年生まれ。8000m14座を全て登攀した最初の登山家。

（注8）隔時登攀。ロープで結びあった二人のうち、常に一人が登り、他の一人が確保する登り方。

（注9）山梨県北杜市、瑞牆山山麓不動沢の支流に広がる岩場。1989年より内藤直也氏が4年間にわたって開拓。

（注10）1991年仏で創設。登山界のアカデミー賞の異名をもつ。意味は「金のピッケル」。

（注11）2008年二人で登攀したカメット南東壁初登攀で日本人初（谷口は女性初）のピオレドール賞を受賞。

谷口は1972年生、2006年マナスル、2007年エベレストを登頂。2015年12月北海道大雪系の山で遭難死亡。

平出は1979年生、山岳カメラマンとして2008年ガッシャーブルムII峰、プロードピーク登頂、ピオレドール賞を3回受賞している。石井スポーツ所属。

“地図読み迷人”の宮内さん

写真・文 宮内佐季子

南極へいく!

第61次南極地域観測隊に参加して 完

— 南極での野外生活 —

南極での最初の活動拠点に到着した日、テントを張って装備をまとめてから最初に行ったのは、近くにある小屋を偵察することだった。2週間ほどをその場所で過ごすため、テントではしのげないような嵐が来た時に

すべて天候次第!

野外に着陸した自衛隊のヘリコプター。着地する直前は、自衛隊員がヘリから体を乗り出し、着地する3点を目視しながら慎重に下りる。左右には転がりやすいとのこと。



ぬるめ池から偵察に行った小屋。屋根の上にはオオトウゾクカモメが。



テントを張っていたのはぬるめ池の西の平らなところ、小屋があるのはペンギン繁殖地の記号があるところ。最初の日に小屋の偵察に行った。ひと目盛り1km。この地図は国土地理院発行の地形図で、android用地図アプリである地図ロイドはダウンロードして使うことができた。

全員が逃げ込めるかどうか確認しておくことが大切なのだ。

昭和基地は南極大陸から幅4kmほどの海峡を隔てた島にあるので、昭和基地を離れて野外で活動する際にはヘリコプターで運んでもらうのだが、天候が悪いと飛べない。最初天候が良い想定でのヘリの予定が発表され、天候の悪化やトラブルでヘリが減便されると予定が組み直される。野外での研究や観測も多く、同時に越冬期間中の準備のための輸送もするため、天気の良い日にはヘリはフル稼働している。

また、それぞれの研究や観測でも希望があるので、ヘリの便の組み直しは本当に大変な仕事だ

と思うが、決められた期間でそれぞれの隊員が最大の成果を出せるように、副隊長が愛を持って組み直しをしまくってくれていた。そして、自衛隊の方たちも飛べる日にはできるだけ飛ばさうという意気込みで、驚くような便数を飛ばしてくれていた。天候は、気象隊員(気象庁の職員)が数日先の予報まで出してくれ、かなり詳しくわかる。野外にいる時には、無線での定時

発信でこちらの気象情報を伝え、予報を聞く。ブリザードは数日前に分かり、おおよその風速や

「何日から2〜3日ヘリが飛べなくなりそう」という情報も聞ける。その段階で、野外でやり過ぎないと判断したらヘリでの回収をお願いしなければならぬし、現地に留まるとなれば自分たちでやり過ぎさなければならぬ。もちろん野外に出るのは研究や観測のためで、その装備の管理も含めての判断が重要だ。しかしそうは言っても身の安全が第一。ということだ、



上空から見た白瀬氷河

まずは身を守るための小屋の偵察に行ったのである。

地形図のおおもと 「基準点」設置

今回の南極での活動でいちばん印象深かったのが、国土地理院の基準点を設置しに行ったインステクレパネという露岩地帯である。昭和基地から150kmほど離れた場所で、幅10kmほどある白瀬氷河という大きな氷河のすぐ脇にある。すぐ脇とは言っても高さが50m以上ある断崖の上なので氷河ははるか下にある

のだが、大きな氷が崩れる音が頻繁に聞こえ、迫力は十分だった。

それもそのはず、白瀬氷河は流れが速く、1日に5m以上進んでいるらしい。

インステク

レパネは1km×2kmほどの範囲に露岩が連なっていて、すでにいくつも基準点が打たれているのだが、地形図はまだ作られていない。元々ある基準点の場所が衛星写真上で分かっている、まずはそれとの位置関係で基準点を打つ位置を決める。衛星写真では岩の凹凸はあまり分からないし、撮影時とは雪の残り方も違うので少々対応しにくい。現地での見通しも確認しながら設置場所を決めた。基準点には、金属標を打ち込み、衛星写真で見分けやすいように白いペンキで印をつけ、GPSで24時間測定する。

を担いで1時間ほど歩く。途中、13次隊が設置した基準点の目印のペンキが剥けているのを見つけた、空いている時間にはその場所の目印も塗り直した。また、今回設置した場所からさらに1時間ほど足をのぼして、59次隊で村越さんたちが設置した基準点も確認してきた。

南極のしかも昭和基地から150kmも離れた場所で、同じ静岡県に住む村越さんのした仕事を見るとするのは何だか不思議だったし、日本から遠く離れた地で地形図作りのお手伝いをできたのも、普段地形図に大変お世話になっている身としては感慨深いものだった。また、私が活動したインステクレパネ以外の場所は、流水や雪が見えてはいるものの、どこも砂漠のような場所だったので、やっとイメージ通りの南極を見たようで嬉しかった。

テンツと基準点設置場所の間には幅約200m、長さ約1kmの雪面がある。これは白瀬氷河に流れ込む支流という表現でいいのだろうか？ テントから見て右が上流、左の末端は大きなクラックが横から確認でき、今にも白瀬氷河に崩れ落ちそうである。この雪面は大きく右から迂回して雪面が短い場所を渡って露岩をつなぎ、現場まで装備

私の南極での活動は実質24日間、あつという間にしらせに戻り、また長い船内生活が始まった。



南アルプスジオパークは面白い、枝分かれ断層に遭遇？



程野の中央構造線露頭、中央の色の変わったところが亀裂で、右側内帯が右上方向にずり上がり、左外帯が左下にずれている。

南信濃に移り住んでから10か月が過ぎた。やっと暖かになり早い桜の開花に戸惑いつつ、忙しい新年度に突入。南ア南部のエコ登山で道整備やレンタルテント・キャンプ場の準備に大忙しである。

3月最後の週末に地元のジオパークガイドKさんに、遠山川下流の断崖中間に存在する？断層調査の下見に誘われた。気晴らしでの行動であったが、我が国で一番長い中央構造線という亀裂の上に住む身としては、枝分かれの未だ解明されていない断層との遭遇は、どちらにどう延びているのか興味津々となった。

南

信濃・遠山郷は、耕して天に至る」と知れた下栗

集落が、百名山の深田久弥をして「下栗ほど美しい平和な山村を私はほかに知らない」と言わしめた風光明媚が人気だが、この谷ほど自然と人々が融和し、さらに先祖や神様と一緒に暮らす生活感がにじみ出ている地域は、国指定重要無形民俗文化財になっている霜月祭りである。旧お日様が衰弱し復活再生する旧

暦霜月の冬至の頃、神も人も自然界の全てが一陽来復の節目に生まれ清める事を願う神事で、八百万の神様を夕刻に迎え、一夜を徹してもてなし夜明けの日の出とともに神々をお送りし、同時に自らの活力の蘇りを実感するというものだ。

そういった文化・民俗・生活が、この地方の大きな特色だが、大地そのものも地形に特徴をもつ。遠山郷の谷筋を真っ直ぐ北上する日本最大の断層、中央構造線がそれで、日本を地表部分で千km縦断する。日本列島の誕生にかかわる地質学上重要なものである。日本列島、さらに南アルプスの誕生にかかわる。'08年中央構造線エリアとして日本ジオパークに指定された。さらに14年に南アルプスユネスコエコパーク（生物圏保存地域）に登録され、自然と文化を重ねて楽しめるエリアとなった。構造線は日本誕生、太古からの壮大な歴史ロマンが想像されるし、



流宮岩は高さ約3m、幅約7mが地表に出ている。構造線外帯の石灰岩やチャートの地層から転がり落ちてきたとされている。

エコパークは深い山と谷が育む生物と文化の多様性が興味深い。

南アは日本列島創生の時代に、南半球からの堆積物がプレートによって運ばれ、付帯化しその後隆起した山脈で、稜線

部でも見られるプランクトンやサンゴ礁が堆積した「チャート」や「石灰岩」が証明となり、海底の記憶が刻まれた高峰」といわれる。日本特有の高山植物固有種、キタダケソウなどは主に、チャートや石灰岩と関連する。また、今なお

年に4mmほど隆起

し続けるという南アは、隆起速度として世界トップレベルで、その急激さが山腹斜面を崩壊させ、更に雨の

山といわれる湿润多雨の気候が、浸食に拍車をかけている。特に登山道の崩壊が毎年著しく、登ることが容易ではない。高い森林限界と多様な植生の魅力と共に生物多様性の博物館、

さらに人との関りの歴史からも多くを学びたいが、そんな興味と意欲ある人々が現場に辿り着けないでいる。気軽にいけないだろうかと考え活動しているのが、私たち、南信州山岳文化伝統の会の推進する「エコ登山」である。本年5月2日光岳ルー

ト面平レンタルテント・キャンプ場をオープンをして、山小屋レベルで登山が出来るようにした。(問い合わせ・南信州山岳文化伝統の会HPへ)

な

て、ジオの目玉は、上村程野にある露頭、活断層

として山や川が切れて動く場所？が見られる。断層は九千万年前に動き出し、西側の内帯(主に花崗岩)と東側の外帯(主に堆積岩、変成岩)に右横ずれ運動をしている。ここでは水平方向に約6・5m、垂直方向に約2mのずれが見られる。また中郷の国道152号沿いに流宮岩(ながれみやのいわ)という地層が折畳まれた縞々の大岩があ

る。深海底で石灰岩とチャートが繰り返し重なり平らに積もった地層のかげらで、プレートで運ばれ陸へ押されて変形されたものだ。南アで一番古い約2億年前の地層が観られ触れられる所だ。いずれにせよ南アルプス

に関わりを持つ構造線は中央構造線を筆頭に赤石、戸台、仏像糸魚川―静岡線、井川―大唐松山断層と何とも複雑だが、学習すればするほど面白い。他に何か所と断層の痕跡が残るが、地元ではほとんど興味を持たれないのは残念に思う。

ところで、リードにある枝分かれした断層は、途方もない歳月の間にプレートの押し合いにて木の根のように延び地下深く神秘の世界となっている。断層で見つけた露頭は専門学者によると、岩登りの専門家でないとな近づけない、だから私にと。現場を見たが、その前にロープワークとクライミングの講習会を開くことにした。



第14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

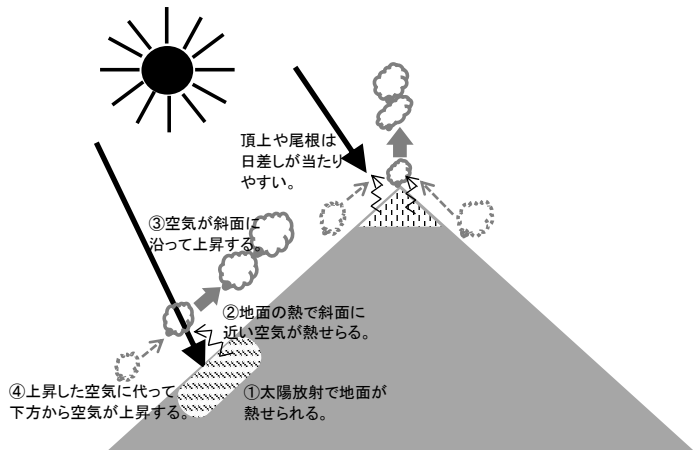
テントの出入り口は谷側

前回から山での気象の観察に役立つ気象知識を取り上げているが、今回のテーマは「谷風、山風」だ。谷風、山風は登山者にはおなじみの風だが、谷風は日差しのある昼間に山の斜面を下から上の尾根や頂稜部へ吹き上がる風、山風は夜間に山の斜面を上から下に向かって吹き降る風だ。谷合いや山腹ではテントを出入口が谷側に

谷風と山風・昼夜の空気の移動

リズムが崩れたら要注意

図1 谷風の仕組みの模式図



なるように張るが、これは夜間の山風を避けているわけだ。谷風の吹く仕組みを図1で模式的にまとめてみた。日差しのある昼間は太陽からの放射を吸収して山の斜面が熱せられる。そのため地面からの熱によって斜面に近い空気の温度が上がる。温度が上がると空気は軽くなるので上昇すると空気は軽くなるので上昇する流れが生まれる。熱せられるのは

ころから霧が上昇するのをよく見ることが、これはそういうことだ。太陽が高くなり日射が強まるにつれて局地的な風が統合されて大きく強い流れになる。また、山で日差しを最も受けるのは頂稜部だ。そのため頂上や頂上に近い尾根では空気が暖められて上昇しやすく、すると上昇した分の空気を補うように下の方から風が吹き上がって

山の斜面に接する空気なので、谷風は山の斜面に沿って吹き上がって行く。実際には斜面の傾斜の角度、岩か土か、植物に覆われているかなどの条件によって日射の影響を受けやすい所とそうでないところがあるから空気の暖まり方は一様ではないため谷風は局地的に始まる。夏の朝に山腹のところど

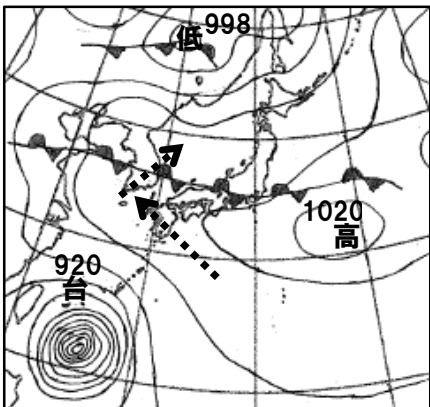
くることがある。写真は6月初めの南アルプス策ヶ岳(2629m)山頂で撮った谷風で吹き上がる霧だが、このように谷風が吹き上がる途中で霧が発生し雲になって吹き上がってくるのだが、特に夏には多いことも読者各位は何度も経験されていることだろう。時にはその霧や雲が急発達し雷雲になることがあるので要注意だ。

山風は谷風の逆で、夜間は地面からの放射冷却により山の斜面が冷え斜面に近い空気の温度が下がる。温度が下がると空気が重くなるため斜面に沿って流れ下っていくわけだ。

谷風で吹き上がる霧
(南アルプス策ヶ岳
2018.6.2)

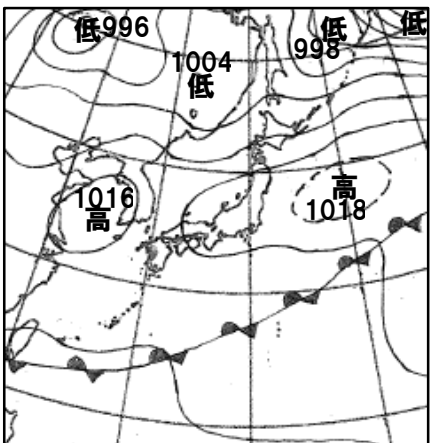


図3 開聞岳では太平洋高気圧の外延部をまわる風が優勢だった(2005年7月17日)



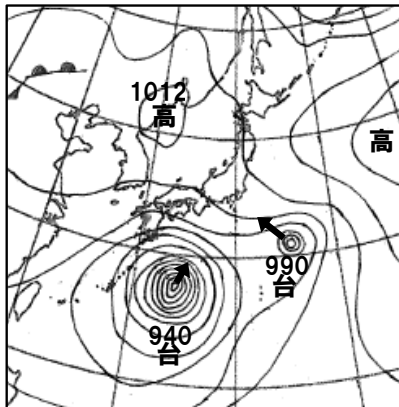
グレーの矢印は太平洋高気圧をまわる風

図4 南アルプスは本州東方の移動性高気圧(1018hPa)の中に入っていた(2018年6月2日)



圧の中にあつたことがわかる。言い換えれば山風谷風のリズムが崩れたときは、天気の大きな変わり目とある。

図2 ハケ岳では台風の接近とともに台風風の優勢になった(1983年8月14日)



矢印は台風の進路

る。例えば、西高東低の冬型気圧配置の時の季節風、台風や低気圧の風、高気圧の外周部を時計回りに吹く風などだ。図2は筆者が南ハケ岳を縦走したときの天気図だが、前日までは朝から谷風が吹き、昼前には霧が吹き上がってくる天気のリズムが続いていたが、この日は台風の影響を受け昼前から南東風が吹き、台風接近とともに風が強まり笠雲が懸かった。図3は鹿児島県の開聞岳に登ったときで山頂では太平洋高気圧の外周を回る南東の風

が強かった。このときは15日に九州南部、16日四国、17日九州北部、18日には中国、近畿、東海、北陸、関東と梅雨明けが進むさなかで、まさに太平洋高気圧の勢力が強まるタイミングだった。本題から外れるが、梅雨期は梅雨前線の南側の山では時に強風が吹き荒れる場合があることも知っておこう。このように台風や低気圧などの風が強い時には、山風、谷風は吹きにくい。山風、谷風が吹くのは大きな移動性高気圧や夏の太平洋高気圧に覆われたときが多い。図4は前述の策ヶ岳の写真のときの天気図で南アルプスは移動性高気

台風や低気圧の時は起きない
山風・谷風

山風、谷風は山ではポピュラーな風だが、実はそれ以外にも風が吹く理由はさまざまなのがある

が、前日までは朝から谷風が吹き、

の山では時に強風が吹き荒れる場合があることも知っておこう。

CONTENTS

特集 **スポーツはなぜ必要なのか**
ヒトの健康と身体活動・スポーツの意味するもの
これからのオリンピック・パラリンピックのあり方を問う
スポーツ界における「ジェンダー平等」の推進を!
スポトピ カスが撒く「塩」はどんな意味があるの?
スキージャンプは刑罰から始まった?

スポーツのひろば

2021 No.536 4.5月号

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



そこにある山
結婚と冒険について
角幡唯介 著
中央公論新社
¥1,540
四六判・256P
2020年10月21日刊

作家であり、探検家である筆者が自らの体験に考察を加えた読み応えのある本である。

第一章「テクノロジーと世界味外」は、19世紀英国のフランクリン北極探検隊が行方不明となった大惨事について、著者が2011年に遭難事故の軌跡をたどって旅した記録である。旅をとおして近代的なインターネットやGPSなどと関わることは人間にとってどういう意味を持つのか、人間の知覚や認知に関わる部分が後退していく懸念を述べている。第三章「本質的な存在であること」は、著者が2019年に犬ぞり探検をした話だ。この旅が終わったら別天地で旅をしようと思っていたのに、旅の途中で湧き上がるのは、終わったら新たなテーマを持って

またグリーンランドを旅したいという衝動であったことを語っている。

第四章「漂白という思いつき」は、自らの経験と生き方から「冒険とはなにか」を述べている。冒険の本質は現代社会のシステムの枠から飛び出すことにある。つまり、自らを軌から解き放ち、未知の領域・境涯に達することにあると強調している。その究極が、前人未踏である。第五章「人はなぜ山に登るのか」は、冒険と山登りの共通点があつて、それは「冒険への思い付きとある種の覚悟」が必要であり、そしてその冒険を推し進めていく「バックボーン」がなくはでき得ないと述べている。登山家が山に登るのも同じ理由ではないかと語っている。

(本誌・今野善伸)



下山の哲学
登るために下る
竹内洋岳 著
太田次郎社エディタス
¥1,980
四六判・256P
2020年10月30日刊

竹内洋岳氏が8000m峰全14座の登頂達成までの山行の回想・記録に基づき、下山に視点を置いて書かれた一冊である。14座に登頂するまでの18年で18回の山行を実施しており、それぞれの下山における体験がにつづられている。

カンチエンジュンガではホワイトアウトの中でクレバス帯を駆け下り、アンナプルナでは崩れ行くアイスフォールを潜り抜け、最後のダウラギリではルートを見失うなど、8000mを越える世界からの生還に関わることだけあつて、登山時に遭遇するあらゆる危険が網羅されていると言つても過言ではないだろう。チョ・オユーは「下りのほうが明らかに過酷で、試された。山は『登る』という行為だけじゃない。登頂して、下ってきて完結するのが基本だと、あらためて示してくれた山」とあり、世間では登頂ばかりに心が集まるが、下山の大切さや下山することによって登山がはじめて完結するということが、氏の強烈な経験とおして、読者にも説得性をもって伝わってくる。また一方で、「登るために下る」「山登りの連鎖」などからわかるように、下山することは次の目標を達成するための必然なのだろう。

竹内氏の次の目標は未踏峰であるという。山だけではなく、農業分野や教育などの「未踏峰」にも目が向けられているという。次はどのような「未踏峰」に登り、どのように下ってその次の「未踏峰」を踏もうとするのか、読者としては是非知りたいところである。

(本誌・酒井正裕)

- 3日 遭難対策部会
- 6日 東京都勤労者山岳連盟第32回総会
(東京都清瀬市) 久保副理事長が
来賓として出席
- 7日 長野県勤労者山岳連盟第56回定期
総会(長野県佐久市) 浦添理事長
が来賓として出席
- 8日 自然保護委員会
- 14日 栃木県勤労者山岳連盟第46回総会
(栃木県宇都宮市) 久保副理事長
が来賓として出席
- 同日 福岡県勤労者山岳連盟第56回総会
(福岡市博多区) 浦添理事長が来
賓として出席
- 16日 三役会議
- 同日 組織部会
- 18日 登山時報編集委員会
- 25日 第13回理事会
- 30日 労山基金運営委員会
- 同日 ハイキング委員会

第13回理事会、討議事項

- ① 第34期第1回評議会の結果につ
いて
議案は全て賛成多数で可決した。
初めてのWeb参加併用による開
催だったので音声や採決について
課題がでた。来年の総会は会場参
加だけで行いたい。
- ② 地方連盟総会への対応について
各地方連盟では時間を短縮して
参加者を絞り開催したところが多
かったため、大半はメッセージで
激励した。
- ③ 特別委員会の設置について
一般財団法人の設立、全国登山
研究集会の開催について特別委員
会を設置して対応する。登山時報
については機関誌委員会を再編し
て対応する。



日本雪崩救助捜索協議会主催の上級講習会(白馬会場)参加者



長崎市、風頭山の坂本龍馬像



○ 労山基金運営委員会

無事故報奨金の発表

2021年2月20日～21日の全国評議会で無事故報償金の発表があった。10年間無事故だった131の山岳会に交付される。地方別の対象会数は、北海道4、青森1、岩手2、山形1、福島2、群馬1、栃木5、茨城3、埼玉9、東京25、千葉2、神奈川1、新潟4、富山1、福井2、長野3、静岡2、愛知5、岐阜2、三重1、滋賀2、京都4、奈良2、和歌山2、大阪12、兵庫5、鳥取1、島根3、岡山2、広島1、香川4、徳島3、高知1、愛媛1、福岡3、長崎3、熊本3、鹿児島1、沖縄2。

各山岳会が日頃から事故を起こさない登山に努め、安全で楽しい登山を追求した実践の結果と考える。労山基金はそういった山岳会によって支えられている。敬意を表したい。

重大事故はともすれば多額の搜索費用が発生する。長期入院や通院で医療費の負担も軽くな

い。少しでも経済的な負担のからさないように、労山基金の制度を通して仲間が支えてくれる。

労山基金運営委員会では、全国から届けられる給付申請を受理し、早期に届けたい思いで審査している。

(陶山正／労山基金運営委員)

○ 組織部

2021年度

組織強化拡大をめざす

取り組み

評議会に掲げた組織部活動方針は「2020年総会決議に基づき具体的組織拡大活動を実践していく。今まで以上に地方連盟に寄り添い、会員の声・地方の声を聴き力強い労山となるよう組織拡大に向け取り組んでいく」ことになった。具体的には

- ① 全国登山研究集会の開催計画
- ② 各地方連盟総会資料を収集し分析する
- ③ コロナ禍のアンケートの継続実施
- ④ HP開設
- ⑤ 「魅力ある労山パンフ」の作成への協力

である。評議会で全ての議案が圧倒的多数で採択された次の日から活動方針に沿って動き出す。

3月16日に第1回定例会を開催した。今期は活躍して頂いた田上千俊氏がハイキング委員長に専念するために退部し、10名体制となった。定例会時刻を少し回るとZOOM画面に7名、事務所に3名が揃った。議題の中心は全登研集会についてで、たつぷり1時間超にわたって意見をすり合わせ、忌憚らない意見を出し合い、議論した。結果、全く新しい形の集会在創造され、理事会への提案がまとまった。どんな集会になるか、期待して欲しい。

(久保典子／全国組織部長)

○ 遭難対策部

山スキーと氷瀑登攀が増加

3月2日までに届いた事故情報は16件。9件は転倒事故。

転倒による骨折は6件。靭帯の損傷や断裂、骨折で山スキーの事故が増加した。滑走技術の

向上が必要であり慎重な滑走が求められている。男性10名女性6名。無雪期6件、積雪期1件登攀1件、氷瀑2件、山スキー6件。所属地方連盟は、東京4人、道央3名、埼玉・長崎が各2名、群馬・神奈川・石川・和歌山・兵庫が各1名。

雪崩死亡事故の報道が流れる中、各地方での雪崩講習会は縮小や中止が続いている。コロナ禍の中での影響は大きいですが、雪崩から身を守る「雪崩サーチ&レスキュー」は全国雪崩講習会で継続して実施して行き事故防止に繋げたい。

(石川昌／全国遭難対策部長)

2月3日から3月2日までに届いた事故一報

事故発生日	地方連盟	年齢	性別	山名	山行形態	事故原因	傷病名
1	01/18	道央	50	女	札幌国際スキー場	山スキー 転倒	スキー場を滑走中転倒 前十字靭帯断裂
2	01/28	道央	31	男	雷電海岸	登攀 滑落	滑落し基部の緩い所で足を強打 右足距骨骨折
3	02/03	長崎	69	男	岩屋山	無雪期 滑落	掴んだ岩が剥がれ3m滑落 左肋骨骨折
4	01/20	群馬	64	男	水上高原	山スキー 転倒	訓練中、強風により転倒 右膝捻挫
5	01/15	東京	62	男	岩根山荘	氷瀑 転倒	氷の上で足を滑らせ転倒 右膝骨外側骨折
6	01/17	長崎	65	男	宇土山	無雪期 滑落	掴んだ木が折れ10m滑落 打ち身
7	01/30	埼玉	63	男	高水三山	無雪期 その他	道路端の看板にぶつかる 額の切傷
8	01/31	和歌山	69	女	天女の舞	積雪期 転倒	下山中、踏み転倒 橈骨遠位端骨折
9	02/14	兵庫	53	女	再度山	無雪期 体勢	足を取られバランスを崩した 足首捻挫
10	02/13	石川	60	女	妙高前山	山スキー 転倒	下山中、小木に足を取られ転倒 右足関節外果骨折
11	02/06	道央	74	女	ネオパラ山	山スキー 転倒	凹みにスキーを取られ転倒 左膝内側側副靭帯損傷
12	01/23	東京	59	男	吾妻連峰	山スキー 転倒	コブ状の斜面で転倒 腰椎損傷
13	01/29	神奈川	47	男	八ヶ岳	氷瀑 転落	ロープの伸びで段傾斜に衝突した 打撲
14	02/14	東京	60	女	放山	山スキー 転倒	堅雪に潜り込み回転し転倒 踝剥離骨折
15	02/21	東京	66	男	塔ヶ岳	無雪期 体勢	ストックが口に当たり前歯損傷 右上前歯欠損
16	02/23	埼玉	71	男	景信山	無雪期 転倒	木の根に足がかかり転倒 小指関節骨破砕

事故一報の受領順で掲載。

	30代	40代	50代	60代	70代
男性	1	1	1	6	1
女性	0	0	2	3	1
合計	1	1	3	9	2

	転落	滑落	転倒	体勢	その他
男性	1	3	4	1	1
女性	0	0	5	1	0
合計	1	3	9	2	1

	無雪期	積雪期	冬季登攀	氷瀑	山スキー
男性	5	0	1	2	2
女性	1	1	0	0	4
合計	6	1	1	2	6

	骨折	損傷	断裂	捻挫	打撲	他
男性	4	1	0	1	2	1
女性	3	1	1	1	0	1
合計	7	2	1	2	2	2



本誌 2021 年 4 月号に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

- ・ 3 ページ写真 (左下) キャプション
誤) エチゴキジムシロ
正) フクジュソウ
- ・ 12 ページ写真キャプション
誤) 発言する京都連蟹沢久美子評議員
正) 発言する兵庫県連の蟹沢久美子評議員

FROM EDITOR

コロナ禍で、里山歩きも憚れるような気持ちになる昨今、早く収束を願うが…依然厳しい状況。かねてから要望があった「山岳写真講座」を今号から、本誌表紙を飾る写真家・宮本宏明氏にお願いして一年間の連載予定ではじまります。山行途上での山岳情景をワンランクアップする撮影のヒントが得られれば嬉しいですね。(橋口)

彼岸を過ぎると日照時間の長さが感じられる。冬季集めた薪は、いよいよ「玉切り」「薪割り」の作業へ。老体にはなかなか厳しい作業が続くが、これも冬の暖を取るため、頑張るしかないのだ。今年の冬は雪が少なく助かった。(塩田)

数年前にある山の登山口で車が溝にはまり、それを助けたことがあった。先日長年通っている病院で「山に良く行ってます? ○○山で車がはまった時助けていただいた方では?」と看護師さんに言われた。奇遇、人助けはするものだ。(田上)

マンサク・蝦梅・サンシュユなどの野山の花は終わり、馬酔木や山桜が鮮やかに咲き誇ってきた。まもなく西日本ではタムシバが純白を装い、ホウの樹にも大輪の花がつく日が近い。ひと月も経てばシャクナゲ・シロヤシオ・アカヤシオなどが山を染めて忙しくなってくる。(小倉)

3月25日五輪聖火リレー開始。世論の約3分の2が再延期か中止支持、コロナ新規感染者は増加傾向、検査体制拡充もワクチン接種も遅遅、「復興五輪」も吹っ飛び、満身創痍。福島はアンダーコントロールと嘘をつき誘致した大会の行く末は?(鈴木)

昨年3月には桜の季節に雪が降った。4月に入ると2回も雪に見舞われた。今年3月の平均気温が観測史上143年来の温度上昇を記録した。春の訪れを告げる色々な開花が2週間程早かった。コロナ禍が収束して社会活動も早く戻って花咲いてほしいものだ。(今野)

登山時報

©禁無断転載

5月号 No.555 2021年4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
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 日本労働者山岳連盟
〒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



早坂直樹さん

1970年(昭和45年)北海道生まれ。小中学生の頃から山登りを楽しむが、本格的に取り組みだしたのは27歳。30代で登山の会に入って、道央地区海外登山学校でヒマラヤへ。仲間と共に目標のピークを目指して力を合わせる喜びを知り、それを追求して活動している。2002年札幌ピオレ山の会入会、2007年バビシエ・マウンテン・クラブ創会に参画、2018年スマイル・マウンテン・クラブ創会、2020年北海道道央地区勤労者山岳連盟理事長就任。



Hayasaka Naoki

オールシーズン・オールラウンドで山を楽しもう 熱く仲間が育ち合う場を作る

人呼んで「ジョニー」は、2年半前に立ち上げたスマイル・マウンテン・クラブ(道央地区連盟)の代表だ。発足半年後に15名だった会員数は、毎月の例会ごとに新メンバーが加わり、今では50名に達している。

見た目はコワモテ、心は温熱、山では寡黙に締める人。30代で道央地区の海外登山学校でネパールヒマラヤのカトウン・カシ(6484m)に挑戦し、登頂はならずともそこで得た知識・体験を持ち帰り、翌年に所属する会の仲間達10名とランタンのスリヤ・ピーク(5144m)に全員登頂。隊長として仲間が協力し合って前進することの魅力にはまった。その後、バビシエ・マウンテン・クラブ(道央地区連盟)の立ち上げに加わり10年間活動してきた。

2018年秋、山仲間の「まっさん」と二人でスマイル・マウンテン・クラブを発足させた。オールシーズン・オールラウンドで山を楽しむ、全クラブ員が今よりちょっと難しいことに挑戦、個人を尊重して良い意味での家族主義、長い間在籍できる居心地の良いクラブ、各教育をしっかりと行い事故のリスクを下げる、を指針としている。

みんな笑顔で集まって来る!

指針に共鳴した他会と掛け持ちの会員や生涯山スキーヤーが初期の入会者だったが、その後続々と仲間入りしたクラブ員はビギナーも多く、ここで登山体験を重ねている。「ジョニーとまっさん」が、メンバーの教育に心血を注ぐことで、仲間の意

識は常に前を、上を向いていった。ハイキングやタケノコ採りを楽しみ、沢へ入り、岩にも取り付く。毎回の山行で誰かの入門があつて、次々に新しいことへの挑戦や充実感を共有した。例会で、学習会で、納会で、常に情報を交換し合い、互いに刺激を受けて来た。人との出会いが会を活性化するのだと思う。

ジョニーは、山の事故現場や仲間を失うといった悲しみに直面した体験を語り、もう決してそんな目に遭いたくないと訴える。山に向かう時の厳しさには理由がある。全員が無事に帰って来る約束で、山行管理とチェックに臨んでいる。

さらに、クライミング事業で若手会員の獲得を!と各会に働きかける熱い道央理事長だ! (千葉未知子/道央地区連盟理事)

西黒尾根から平標山へ 梅雨の谷間に残雪踏んで

矢島正恵 東京みなと山の会／東京

6月半ばの平日に休みが取れるのを利用して、谷川岳から平標山までの縦走を行うことにした。メンバーは、頼れる男性と元

気な女性4人の5人だ。このコースを提案してくれたメンバーが言うには、「この時期は花が多く、西黒尾根では岩登りが楽しめ、

谷川岳の山頂からは山々の絶景が楽しめる。大障子避難小屋では近くの雪溪の沢の水が利用できる。また、肩の小屋から伸びている稜線が続き、万太郎山から仙ノ倉までの辿るべき道が一筋になっている」とのこと。実際歩くとその通りであった。

天気恵まれて景色は360度見渡せ、富士山まで確認することができた。トミノ耳、オキノ耳と登り、肩の小屋から西の稜線を歩き始める。ところどころまだ雪が残っていたが花は一齐に咲き始めているので、写真を撮るのにかなり時間をかけてしまった。この時期は雨の日が多いが夏至に近く、日の入りまではかなり余裕がある。

大障子避難小屋に到着後、雪溪の水場まで全員で仲良く水汲みに行ってきた。調理に必要な水は十分確保し、気候も丁度よく、外で夕飯をいただいた。肩の小屋からここまでの途中にオジカ沢の頭避難小屋があったが、どちらの避難小屋もトタンを使っ

たカマボコ型のものだ。丹沢や奥多摩に見られる木造の小屋を想像していたら、驚いてしまう。残念なことに、小屋の扉のガラスは割れていて風が入ってくるし、なぜか天井から水が滴ってきた。また、定員は7名と案内にあったが、他に男性2名と女性2人組の方がいた。少々キツイかなと思っていたら女性2人組はテントを持っているので出てくれた。梅雨時の平日で、私たちの他に登山者はいないと思いいテントの準備はしていなかったもので、申し訳ないが甘えてしまった。避難小屋を大人数で利



ラクダの背 (西黒尾根)





用する際は注意したい。

大障子避難小屋から平標山へ

二日目は、バスの時間があるので早めのスタートだ。この日も天気が良い、これからの山も歩いてきた尾根も、ドロインに乗っているようにはつきり見える。登り下りगतたつぷりあり、避難小屋もいくつか通り過ぎ、振り向くと、エビス大黒の顔が遠く

くを見つめてる。よくこの名前をつけたものだ。ここを過ぎると、やっと今回の山行の最高峰である仙ノ倉山(2026m)だ。この手前から急に風とガスが出てきた。仙ノ倉山から平標山までは風が強くて、まっすぐに歩けないほどだった。素晴らしいお花畑だったが写真を撮る余裕もなく、松手山までくると、ぱつたりと風はやんで穏やかな道となった。ここからは苗場スキー場の方から登ってくる日帰りの平標山を目指す人が多くみられた。

山行を省みて

メンバーには海外の山にも行かれています方や、百、二百名山も制覇している方、私の娘ほど若くて元気な方がいた。仲間に助けられ無事山行を終えることができたが、反省点は装備の確認が不十分であったことだ。ツエルトは持っていたが、避難小屋に入れない場合のテントや雪渓

を歩くための軽アイゼンまたはチェーンスパイクなどの携行について確認する必要があった。6月とは言え、少しでも残雪の情報があれば、対処できるようにしておきたい。

このルートは、最初に提案いただいたときに聞いた要素はほとんど満たしていた。さらに、北側の下に見える関越道のトンネルから出てきた車と道の景色に、不思議な面白さがある。縦走してきた尾根の下を新幹線と高速道路が通っているという文明の利器と手を加えていない山の自然との対比が見ごたえある。もう一点加えると、本来、車で来ると縦走はしにくいものだが、土合駅近辺に車を置くと、縦走後にバスや電車を使って元の駅まで戻りやすい。

最後に、天気が良いことが幸いして、一日目の目指す山々の美しい稜線と二日目の朝日が昇ってくる山々の神々しいまでの光の線が忘れられない山行となった。



2019年6月13日～14日

1日目=6:15 西黒尾根登山口～11:40 トマノ耳～15:30 大障子避難小屋(泊)

2日目=4:45 大障子避難小屋～5:58 万太郎山～10:01 仙ノ倉山～11:30 平標山～12:00 松手山～13:30 平標山登山口

パーティ: L筆者、加瀬幸男、小林純子、辻雅恵、大森暎

地図読み 迷入

監修・村越真
宮内佐季子
小泉成行

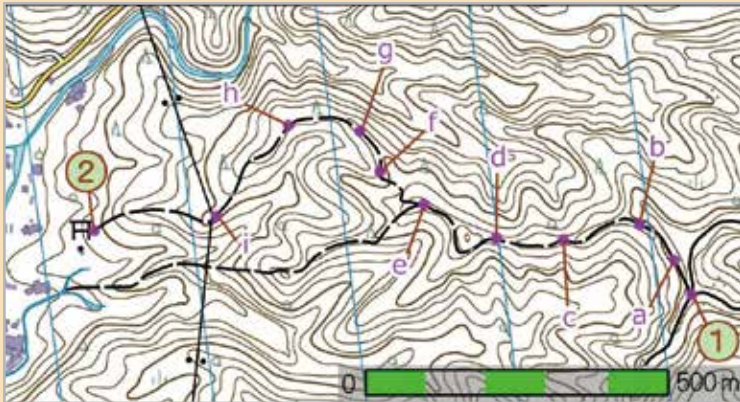
Lesson 143

里山歩き

—— 地形の特徴を読み取る ——

【問題】

ア～ケは地図上①から②へ徒歩道を進む時の a～i 点の特徴を述べたものです。ア～ケに当てはまる地点をそれぞれ教えてください。なお水色の斜線は磁北線で、文中の方位情報は磁北に対して概ねの方角を述べているものとします。等高線間隔 10m。



- (ア) 尾根道の分岐点。それぞれの道は北西と南西に分かれ、左の道は尾根を進むが、右の道は尾根線の右に逸れた後、折り返して谷の中へ入っていく。
- (イ) 平坦な尾根の上。尾根は南西方向に続いており、道は尾根の上の平らな場所と谷へ落ちる急な斜面の境界上を走っている。
- (ウ) 鞍部。正面のピークは西北西にあり、今いる場所とピーク上との比高は 10m 以上。
- (エ) 道が尾根線上に復帰する直前の場所。北西方向から西方向に進路が変わる。
- (オ) 緩やかな尾根の上。送電線の鉄塔があり、その先で 90° 右に曲がっていく。
- (カ) 緩やかな尾根の上。尾根道は北西方向で、その先で左にカーブを描く。
- (キ) 鞍部。正面のピークは西から西北西の方向にあり、今いる場所とピーク上との比高は 5～6m 程度。
- (ク) 尾根線の左側をトラバースする道の途中。道の左斜面には浅い凹凸はあるが明瞭な地形的特徴はない。
- (ケ) 道が尾根線上に復帰する直前の場所。尾根道は北北東を向いており、その先で北北西に方向を変える。

【解説】

今回は場所の特徴を読み取る読図問題。似たような場所でも少しずつ特徴は異なっているもので、そこにしかない特徴を見つけてくれることができれば現在地把握のヒントを得ることができる。着目すべきポイントは「人工物の有無」「地形」「方向」「斜度」の4点である。

「人工物の有無」は建物や道の分岐、記念碑や送電線などである。eやiは人工物を利用して容易に答えを導くことができる。ただし道については地図に載っていない場合もあり、それだけで判断せずアの説明文のように他の情報も併せて読めるようになっておきたい。

「地形」ではまず前回の問題のように尾根か谷かを読むことになるが、設問の場所はほぼ尾根道のため尾根であることが場所を区別する特徴とはならない。しかしピークや鞍部であれば特徴として利用できる。例えばdは鞍部であることが明らかである。

またcの前方のように等高線が少し膨らんだ場所には等高線間隔（この場合は10m）未満の小さなピークが存在していることが多く（隠れピーク）、それを特徴として利用することもできる。

また尾根の上でも尾根線を中心（尾根の中でも最も高い場所）のどちら側にいるかを読み取り、特徴として利用することもできる。a、fはいずれも尾根線から少し離れた位置に道が走っている。（hも等高線の形から尾根線の中心よりずれていると読むことができる。）

しかしc、dやa、f、hは似たような地形的特徴を持つているのでそれだけで区別し切れない。そこで「方向」を利用すると違いをより簡単に説明できる。ピークの見える方向や道の方向が違えば他にない特徴となる。

「斜度」は傾斜の角度、斜面が平坦か急斜面かという特徴である。絶対的な斜度だけでなく、周囲の斜面との相対的な差を読み取ることで特徴として利用す

ることができる。hのように斜度が変わる場所にいることもその場所の特徴となりえる。

このようにいくつかの特徴を組み合わせることでその場所にしかないユニークな特徴を示すことができる。ただし実際のナビゲーションに活かすためには「現地でその特徴を「見つけて、確認できる」ことが重要である。尾根にいいのか谷にいいのか、鞍部とはどんな場所か、尾根線のどちら側にいるのか、今いる場所が急斜面なのかそうじゃないのか見て分からないといけなし、コンパスを使って方向を確認できないと意味がない（この問題の場合、西は磁北線に対する西だと理解していないといけない）。

また植林地のような樹林帯では100mくらい先しか見通せない（ヤブ山ではもつと視界が狭い）ため、その範囲内の特徴を読み取れないと役に立つ情報にならないこともある。読図スキルだけでなく現地での様々なスキ

ルを利用することでより正確なナビゲーションができるようになるのだ。



【答え】

- ア…e、イ…h、ウ…d、エ…b、オ…i、カ…g、キ…c、ク…a、ケ…f

紅葉と岩壁の対比が美しい 白山を間近に望む岩の山

蜂須賀英明

若駒山岳会/愛知



飛騨岩が近づいてきた。山頂は間もなくだ

三方岩岳は、岐阜県白川村と石川県白山市にまたがる1736mの山である。その名の通り、加賀岩、飛騨岩、越中岩という、山頂部を大きな3つの岩壁に囲まれた特異な景観を呈している。

今回は、岐阜県側の馬狩登山口から登って鶴平新道を下る周回ルートを紹介する。東海北陸自動車道白川郷ICを下りて、白山白川郷ホワイトロード方面に進む。ホワイトロード馬狩料金所の手前に、駐車できるスペースがある。そこから10分ほど車道を進んだ白谷左岸が登山口だ。料金所脇にトイレもある。

登山口から少し進むと道は北に大きく曲がって、三方岩岳から東にのびる尾根の末端にとりつく。急登をあえぎながら登るが、ブナ林の景観が美しい。尾根沿いの登山道はよく整備されている。われわれが行った2020年10月はまだ新しい熊の糞がいたるところにあり、この地域の熊の多さを痛感した。



急な鶴平新道を慎重に下る

1586mのピークを過ぎると、飛騨岩が近づいてくる。大きな船の舳先のような黒い岩壁がぬつとあらわれる。やがて三方岩岳の北西側のピークに立つ。三方岩駐車場が近いため多くの登山者に出会おうが、360度の展望があり、白山の山容を見ながら食事をするにはうってつけだ。

ここから南に進路をとり、東側の険しく崩落した斜面をみながら、いくつか小ピークを越え野谷荘司山方面へ向かう。野谷荘司山の手前から東に向かう顕著な尾根が鶴平新道だ。道は明瞭だが、ところどころザレた急斜面があるので、スリッパに注意したい。急な下り坂に疲れがでるころに、林道に飛び出す。ここから駐車場へは招呼の間だ。



① 馬狩駐車場 > 10分 > 馬狩登山口 > 210分 > 三方岩岳北西ピーク > 5分 > 最高点(南東側ピーク) > 40分 > 鶴平新道分岐 > 100分 > 鶴平新道登山口 > 10分 > 馬狩駐車場

② 東海北陸自動車道白川郷IC下車、トヨタ白川郷自然学校のある交差点に7、8台駐車できるスペースがある。公共交通機関の場合、白川郷バスターミナルから約4km(徒歩約1時間)で登山口。

③ 白川郷バスターミナル横の「白川郷の湯」で日帰り入浴可能。(電話 05769-6-0026 ※営業日が限られるため、訪問の際は要事前確認)

④ 飛騨市役所観光課 0577-73-2111

⑤ 1:25000 中宮温泉

⑥ 参考タイム ⑦ 交通 ⑧ 温泉 ⑨ 問い合わせ ⑩ 地形図

vol.100



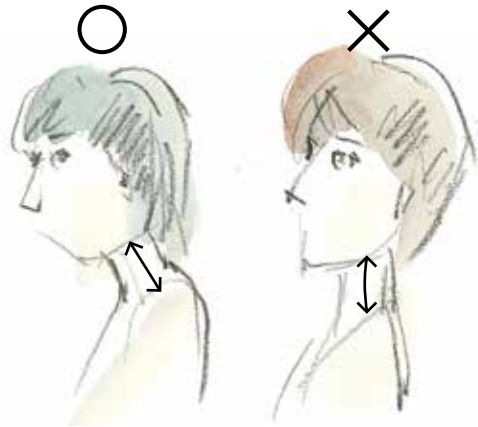
人間の首はけっこう前にでています。それを表現するのは難しく、ついつい真上になってしまいます。

絵で人間を描くときにはそこを意識して、思い切って曲げると横向きの人の絵がよい表現になります。

首は前に曲げよう



特に横向きの座っている人は描きやすいです。首を曲げて描いてみましょう。



あらかると

野に咲く

石井光造



最近では休みが取りやすくなって、ゴールデンウィークの山の貴重さも薄くなった気がする。この時期思い出のなかに咲く花がミズバシヨウとカタクリである。

ミズバシヨウは水の中で芽を伸ばし、初夏を待っていたように花を咲かせる。湿地に咲く白い姿は野に咲くというにふさわしい。湿地の大小にかかわらず、広がりを見せて咲くのは、人工的に集められていても自然のように見える（右写真）。

それに比べると、カタクリは人工的に集められたカタクリ園のピンク色の広がりには圧倒させられるが、何か不自然さがある（中写真）。

奥只見の杉林の下に広がるカタクリの群落は緑一色、よく見ると下にピンクの花がいっぱい、カタクリの畑のような景色である。

カタクリで一番印象に残るのは、五月中旬、安家森から遠別岳を越えて、平庭高原へ下る登山道の両側を飾るものだった。下山の楽しさを象徴するような、優しいピンクの列が白樺林に続いていた（左写真）。



奥多摩地域が主な地図で、左に奥多摩湖があるのわかります？ 現在は地形図は25000分の1がメインで、カラー化（多色）しているので赤線を書いてもわかりづらい。もっともこの地図の赤線も見えています？！

中学時代の悪友2人とは、卒業し高校、大

気持ちです。
一貫校にヘンシーンしてしまっただけです。なんだかちよつと淋しい
名前いまどきはやりの今時流行の中高
乗ると中野駅と高円寺駅との中間あたりの環状7号線と交差する所にある高円寺中学校：だったんですが、数年前に高円寺学園という

「よくいっぱい歩いたよなあ」と感心した他に汚点を見

とすることで、私の中学校とは東京の中央線に乗ると中野駅と高円寺駅との中間あたりの環状7号線と交差する所にある高円寺中学校：だったんですが、数年前に高円寺学園という名前の今時流行の中高一貫校にヘンシーンしてしまっただけです。なんだかちよつと淋しい気分です。
コ罗纳禍で山へは少々行きづらいので、なつかしい地形図「五日市」で、行ったであろう道や沢を書き足しました。

康が一番、です。

今日はカラー化してしまっただけで、地形図に赤線は見づらいので、プリンターで出力するなり、白黒コピーをして、ぜひ赤ペンでラインをひいてみて下さい。地形図は見ているだけでも楽しいですし、新しい発見があるかもしれませんよ。
最後に、山登りするには健康が一番、です。

オススメ 山道具

No.232

地形図遊び

笹原芳樹

元カモシカスポーツ本店店長

私が本格的に山登りを始めたのは中学2年の時、父と登った浅間山ということにしています。
その前から小さな山には、ちよちよこと行っていましたが、中学1年生時の担任の先生が山好きだったこともあり2年、3年生とクラスが別々となっても何人かとは奥多摩の山々を中心に歩き回っていたものでした。

学になっても夏山や冬山を中心に避難小屋泊まりや日帰りの山々へとよく出かけたものです。また、山に行かずとも「やれ忘年会だ、新年会だ」と大酒を浴びたものでした。
そんな彼らから予期せぬ突然のメールが！「大腸ガンを切って入院中」とくれば、「実は私も入院中で透析をしております」……あげくのはては「笹原様。入院しない？ 痔か何かで。付き合いが悪いぞ」とのこと、「ふざけんなちゅうの！」

奥多摩では超メジャーなルート『高水三山』を3ではなく2座しか登ってなかったという事実です。コレは早々に登らねば、とうきょうきと楽しい毎日を地図を見ながら過ごしております。
つけてしまいました。それは奥多摩では超メジャーなルート『高水三山』を3ではなく2座しか登ってなかったという事実です。コレは早々に登らねば、とうきょうきと楽しい毎日を地図を見ながら過ごしております。



サクラ咲く。前号では遠目のマメザクラ（フジザクラ）を、今回は近くでござらんあれ。ソメイヨシノやカワズザクラより小さくてかわいい花だよ。



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。



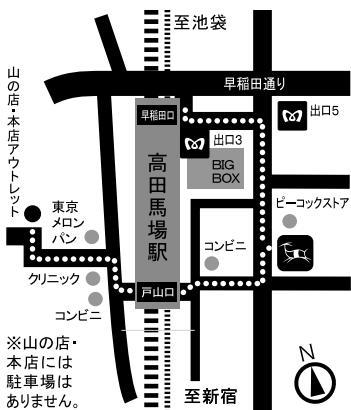
美味しいコーヒーと選りすぐりの登山用品。
山が大好きなスタッフ。カモシカのお約束。

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

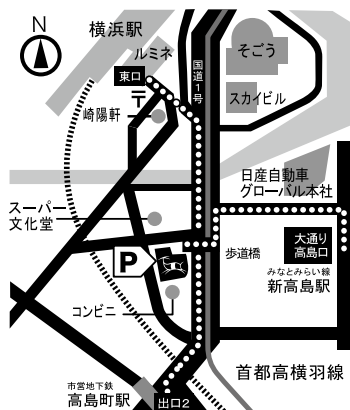
JR高田馬場駅から徒歩3分



※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

2022 年版

登山カレンダー 写真募集

募集期間

7月2日(金) 必着

採用された方には謝礼2万円
すべての応募者にカレンダー
1部進呈

今回も登山会員の写真でカレンダーをつくりまします。
あなたが感じている山・登山の魅力を写真で伝えてみませんか？
募集テーマは2つです。

A 「おらが山」：地元やふるさととの（又は何度も通って親しんできた）山の魅力を写し取ったもの

B 「仲間との登山」：仲間との登山を写し取ったもの
全国からの応募をお待ちしています！



応募規定

資格：登山会員
点数：一人5点まで
期日：7月2日必着
テーマ：A＝おらが山 B＝仲間との登山 どちらかに該当するもの
写真：横位置のみ。データは1000万画素以上。合成は不可。
人物が主題の作品は、写っている人の許諾を得たものであること。

※写真はトリミングすることがあります。カレンダー（B4判・中綴じ）
掲載時の仕上り寸法は257mm×364mmです。

選考規定

採用数：表紙および1月～12月の計13点
選考：小松由佳さん（フォトグラファー）

応募方法

専用フォームで
手軽に

WEB 応募

<https://ws.formzu.net/dist/S95090480/>



2021年版の感想

- ・北から南までの山々を入れてほしい
- ・色々な山行をして、応募できるような写真を撮りたいです
- ・月曜始まりカレンダーは使いづらい
- ・翌月、翌々月をカレンダーの隅に小さく入れてほしい
- ・いつも楽しみで、じっくり眺められるところに飾ります

etc

郵送

CD-R又はUSBで送付。フィルムカメラでの作品はデータ又はA4サイズのプリント写真で送付。
氏名・所属会・地方連盟・住所・電話番号・メールアドレス、各作品名・応募テーマ（A又はB）・被写体の山名（山域）・撮影年月日を明記してください。

〒162-0814 東京都新宿区新小川町5-24 日本勤労者山岳連盟

※返却を希望する場合は、返却先を記載して切手を貼った返送用封筒を同封してください。