

登山時報

2022年1月15日発行(毎月15日発行)
1987年3月23日第三種郵便物承認
ISSN 1880-4993

2

労山基金の特長、山岳保険との比較

全国ハイキングオンライン交流集会を開催

2022 No.564



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

ISBN978-4-944016-18-7
C2475 42000E

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希えるハイカー、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・指導者のための参考書として編纂された本書は、主として最新の知識に重点を置き、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、読者の上達を支援するための技術を提供することを目的としている。こうした技術は読者を持つ読者の獲得する正式な講習によってのみ提供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





登山技術スタンダード



登山技術スタンダード

監訳 藤原 隆雄

総合登山技術ハンドブック 夏季 アルパイン



登山教育を優先しよう

登山の世界の刷新を押し進め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なり、いかにできることを望んでいます。
みんなが安全で楽しい経験を味わえますことを祈ります。

ペナル財団会長 ホール・ペナル

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。

中国の青いケシ 探訪記

写真・文 松永秀和

—チベット編①—



チベット自治区林芝市セチ・ラの西、標高 3950m



東巴才村、標高 3580m

メコノプシス・バイレイ

私が初めてチベットに入ったのは2017年6月。深夜成都に着き、入域許可証を受け取ると翌朝の一番機に搭乗。厚いモンズーンの雲に覆われたミアコンガやチベット高原上空を飛び、ヤルンツァンポの河川敷に延びる林芝空港に降り立った。ホテルに荷を預け、高度順応のため、その足でセチ・ラ(峠)に向かう。車はヘアピンカーブが連続する急勾配を上る。中腹のカーブ手前で正面の林の中に青いものがちらりと見えた。車を路肩に止めさせ、崖をよじ登り近づく。バイレイであった。形や大きさは2年前に雲南省老君山で見たベトニキフォリアとそっくりだったが、花卉の色はスカイブルーで色変わりはない。チベットの青空に透かして見ると空と花卉の境目が分からなくなってしまうほどだ。

翌日セチ・ラを越えて、この種の基準採集地である東巴才(トンバツエ)村へ行く。約100年前、キングドンIIウォードが大量に種子を採取した場所だ。種子は英国の湿潤な気候と合ってか発芽率が高く、花期も長い。この青い花は隣く間に英国園芸界を席卷した。

東巴才村では、農婦が咲き揃った花を鎌で無造作に刈っていた。仏に供えるという。

コロナ禍で登山環境は どう変わったのか

2020年以降、コロナウイルスは登山者の生命線でもある「山小屋」にも大きな影響を与えた。今回、二つの山小屋を取材。この2年ほどの苦労やコロナ対策などを紹介したい。

山小屋、コロナ対策グッズ、仲間の活動

尚、本シリーズは地方連盟のコロナ禍での活動やコロナ対策のグッズ紹介など隔月での連載を予定している。

(本誌・田上千俊)



高見石小屋 外観



高見石小屋 2階大部屋

木造、築70年余り 昔ながらの山小屋にこだわる高見石小屋

標高2200m、八ヶ岳縦走路の真ん中よりやや北にある高見石小屋。資材の全てをボツカで荷揚げしているの、ヘリ輸送費高騰の影響もなく、毎年安定した登山客を受け入れていた。が、2020年7月頃からは週末でも宿泊客が数名という状態まで落ち込んだ。

常連客でもあった医師と相談しながらコロナ対策に取り組んだが、「山小屋らしさ」を無くさないように留意した。

登山者に「ゆっくり休んでもらう」ため、個室は1部屋につき3名、6名、大部屋では隣と2mの間隔をあけて寝てもらった。コロナ前の最盛期は90名が泊まっていたが、このやり方だと収容できるのは30名、ソロが多ければ20名で満室となる。

さらに、玄関脇には手洗い場

を設置した。宿泊受付時はマスク着用、体温測定、手指のアルコール消毒、住所・氏名・電話番号の記入などを実施。手指消毒はコロナ対策の重要ポイントというところで、2階への階段の上り口や階段上がった所など、宿泊者の動線上に消毒用アルコールを置いていた。

2階にある大部屋の横の窓は換気のため開けっ放し、さらに換気扇も設置した。夏場は良いが、秋以降はかなり冷え込むので換気扇のみで換気している。

医師のアドバイスで、夏場は不織布シートを活用、冬場はインナーシュラフ持参を呼びかけている。2020年秋からは、大部屋に宿泊する場合には隣と2m間隔をあけるという方法はやめて、パーティごとに布のカーテンで仕切るようにした。

戻った登山客

コロナで苦労しているのは皆同じ

管理人の木村託さんによると、高見石小屋の「ランプで木造、手作り料理」という山小屋らしさが登山者に好まれているのか、宿泊客は少しずつ増えており、2021年のクリスマス、年末年始はほぼ満室の予約だという。同時に「コロナで大変なのは山小屋だけではない。みんな大変なはず」という考え方を小屋の運営に反映させ、クラウドファンディングの支援も受けて、この間、宿泊料金を値上げしていない。

もともと高見石小屋は「布団

1枚に1名」という考え方で運営してきた。提供される食事は手作りで、業務用食材を一切使っていない。地元農産物など身の回りにある材料を使って2022年

は更に美味しい食事を提供する。そして登山客に納得してもらったら、このように食事に手をかけている分を値上げする予定だそう。

奥秩父縦走路の起点

富士見平小屋

関東で手軽に入れる中級の山、それが2000m級の山々が連なる奥秩父縦走路。東は東京都最

利である。

高峰の雲取山2017m、西は金

コロナ対策工事を実施

峰山2595m、瑞牆山2230

2021年8〜9月のハイ

mへと続く。その最西端、JR中

シーズンは「蔓延防止措置」の

央線荏崎駅から車で約1時間、瑞

ため小屋を閉鎖、その後宿泊

牆山荘前の登山口から約40分で

人数を減らして営業している。

富士見平。金峰山と瑞牆山の分岐

も受けながら以下の改装を行っ

点に富士見平小屋は建っている。

た。①大部屋を半分だけ個室に

中京、関西方面からの登山者は

して、5部屋の個室を増設。②

ゆっくり夕方までに入れる地の



夏の富士見平小屋



富士見平小屋
2021年の改装でつくった個室

11ヶ所のサッシ窓を入れ替えて大きくし、換気能力を向上。③出入り口を1つ増やして密集防止。④換気扇2台と空気清浄機10台を設置し、窓を閉め切っても換気ができるよう改善。

最近では宿泊者が少しずつ戻りつつあるとのことだ。また、クラウドファンディングで頂いた資金は全額を登山道整備で使っているため、改装工事には使用していない。

山の幸でおもてなし

「山に遊びに行けば山の幸、海に行けば海の幸」と語る管理人の相川竜比古さんは、富士見平小屋では「綺麗な景色はもちろん、食事もそれぞれの幸を身体に取り入れ、身体の中から綺麗になつて帰ってほしい」との気持ちで食事を提供している。以前、夕食は鹿肉ステーキだった。肉を解凍しておくため、当日にキャンセルがあると肉を廃棄せざるを得なかった。そこでメニュー

をソーセージに変更し、無駄はゼロになったという。2022年の新メニューは「鹿肉山菜ピザ」。登山者の期待も高まっている。

さらに、宿泊者だけではなく、テント泊の登山者からも狭いなど不評だったトイレ。現在、山梨県と環境省とトイレ建て直しを計画中とのことだ。屋外は山梨県の予算（全額）で建て直し、小屋内は環境省の予算（半額）で改良予定。設置するトイレはSDGs（持続可能な開発目標）に根ざした「asuthia」アスティア。このトイレは山岳用に開発中で、ほぼ完成しているという。「asuthia」を富士見平小屋に設置し、全国の山小屋にも使ってもらおうと管理人の相川さんは考えている。「asuthia」の処理水は無臭で透き通っており、ほぼノーメンテナンス。完全な循環式で、水がない山小屋でも設置可能な水洗トイレ。画期的な次世代トイレのようだ。完成したら再度取材したい。

山を楽しむ 写真講座

Vol.10

他にも知っておきたいこと

写真・文 宮本宏明

自分のイメージ通りの写真を写すために、カメラ任せにできない項目は他にもあります。今回は皆さんにぜひ知っておいていただきたい基本の知識について解説します。

ピントの合わせ方

これまでの連載の中で、何度か「○○にピントを合わせて」などと書きましたが、カメラの初期設定は、シャッターボタンを半押しした時にピントを合わせる位置が自動で選択されるようになっていきます。そのため、自分が意図する所にピントが合わず、皆さんは当惑されたかもしれま

せん。

山岳のような風景撮影の場合、初期設定ではなく、ピントを合わせる位置を自分で選択するように設定する必要があります。

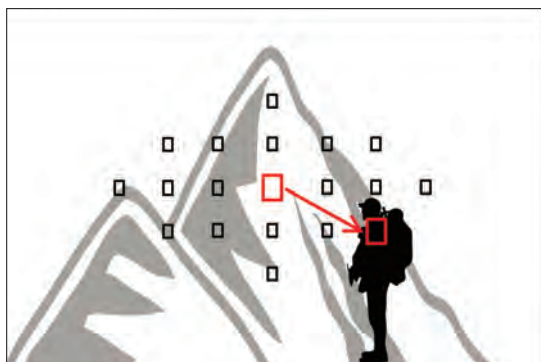


図1 1点AF (AF フレームを移動)

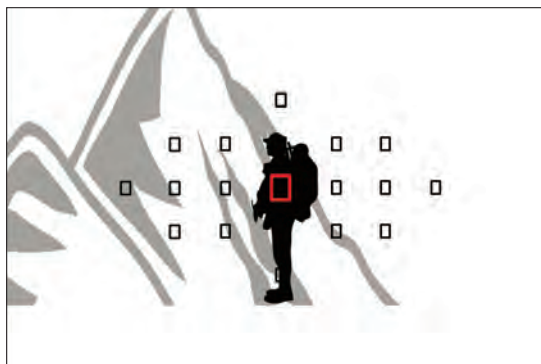


図2 1点AF (AF フレームを中央に固定)

す。カメラのAFエリアを「1点AF」に設定し、ピントを合わせたい位置にAFフレームを移動させて撮影します。(図1)

す。また、三脚を使っている時は半押しを維持しながら構図を整えることは難しく、一旦シャッターボタンから指を離すと、結局、シャッターを切る瞬間に構図の中央にピントが合っておりません。シャッターボタンを押した時にAFが作動せず、別のボタンでAFが作動するようにカメラをカスタマイズすれば、この問題を解決できます。(写真1) 文章で説明すると難しく感じられるかもしれませんが、慣れればしまえばこの方法が一番使いや

すいと私は思います。とはいえない最終的には好みの問題ですので、色々試してみてください。

ここまでの説明は光学ファインダーで撮影する際のピントの合わせ方で、液晶モニターを見ながらの撮影（ライブビュー）で

のピントの合わせ方はまた異なります。要は、シャッターボタンではAFが作動せず、AFのみを別に操作できるようにカスタマイズすることがポイントです。ご自身のカメラのカスタマイズ方法は使用説明書で確認してく



写真1 シャッターボタンのカスタマイズ（キヤノンの例）

ださい。

ホワイトバランスの設定

光の色が変わると対象物の色
の見え方も変化します。例えば、
赤味を帯びた朝の光の下では紙
など白い物は赤っぽくなり、青味
を帯びた日陰では白い物は青っ
ぽくなります。人間の目は、「紙
は白い」という知識があるため
脳内で白く補正して見えています
が、カメラでは赤味や青味がそ
のまま写ってしまいます。ホワ
イトバランスは、光の色に関わ
らず白い物を白く写すための機
能です。

通常、カメラの初期設定は
「オート（AWB）」になってい
ます。最近のカメラのAWBは
性能が高く、オートのままでも
かなりの確率で自然な色味で写
りますが、光の色味が刻々と変
化する朝夕の時間帯は、オート
だと必要以上に補正されて意図
しない色味に写ってしまうこと
があります。また朝夕でなくて

も、新緑の森の中や一面の紅葉
なども、色の鮮やかさが失われ
てしまうことがあります。（作例
1〜4）

自然の光を生かした雰囲気
ある写真にするためには、ホワ
イトバランスを常時「太陽光」
に設定することをお勧めします。
但し、夜景など様々な色の光が
混ざった条件下では「オート」
の方が良い結果が得られること
があります。

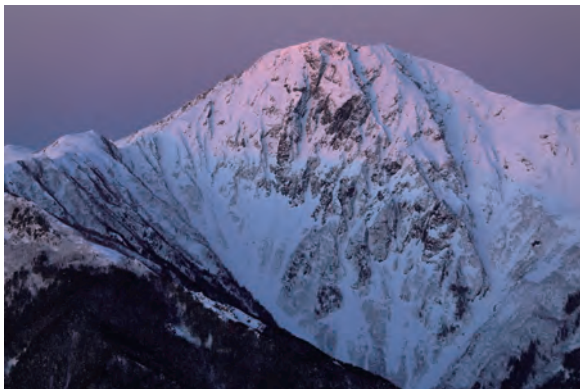
ホワイトバランスの設定項目
は、他に「日陰」「くもり」など
沢山の選択肢がありますが、私
は山での撮影では全く使って
ません。

ちなみに、フィルムカメラ
で一般的に使われるフィルム
(daylight film) は、ホワイトバ
ランス「太陽光」に相当します。

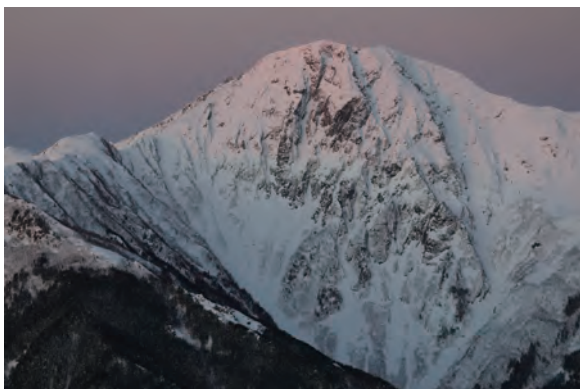
記録画質の設定

JPEGとRAW

デジタル一眼レフ、ミラーレ
ス、高級タイプのコンパクトデ



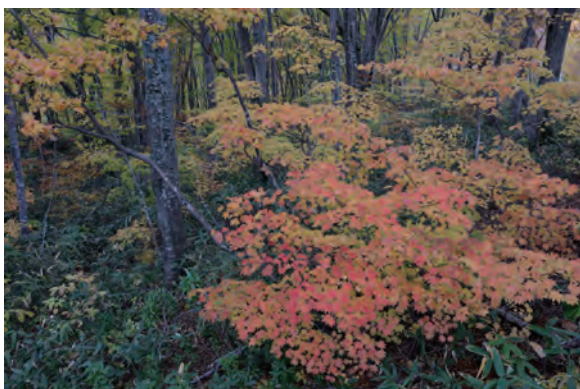
作例1 ホワイトバランス：太陽光



作例2 ホワイトバランス：オート



作例3 ホワイトバランス：太陽光



作例4 ホワイトバランス：オート

ジカメでは、記録するファイル形式としてJPEG（ジェイベグ）とRAW（ロウ）の2種類があるものが一般的です。

JPEGは汎用性が高くどのPCでも開くことができ、RAWよりファイルサイズが小さく、ラボ（写真屋）にプリントを注文したり、友人にファイルを渡したり、SNSに投稿したりするのに適しています。但し、データを圧縮して保存しているため、画像の加工（レタッチ）を繰り返すと徐々に画質が劣化します。

返すと徐々に画質が劣化します。撮って出し（撮ったまま加工せずに使う）であれば、必要十分な画質を有しています。

RAWは文字通り「生」を意味し、イメージセンサーから取り出された光の情報をデジタル化してそのまま保存したデータで、画像になる前の状態のものといえます。汎用性が低く、メーカー毎、機種毎に互換性があります。画像を見たりプリントするには、RAW現像ソフトを

使います。RAW現像ソフトはカメラメーカーから提供されています。（市販ソフトもありま

す。）プリントを注文したり、友人にファイルを渡したり、SNSに投稿するためにはRAW現像ソフトでJPEGに変換する必要があります。取り扱いが少々面倒に感じられるかもしれませんが、センサーから取り出された全ての情報をそのまま保有しているため、加工の際の画質の劣化がない点が最大のメリット

です。加工を繰り返した場合も元データは変化せず、劣化がありません。また、カメラ購入から数年後にRAW現像ソフトが進化し、画質が向上するような事もあります。

写真の加工はしないという方はJPEGだけで記録しておけば問題ありませんが、将来少しでも加工する可能性がある場合は、RAWとJPEGを同時記録するようにカメラを設定することを勧めます。とりあえず

RAWデータを保管しておけば、今は使わなくても、将来写真の深味にはまった時に色々楽しんでむことができます。(私は、初期のデジタル写真をRAWで保管しなかったことを、今は後悔しています。)

もちろんJPEGも加工することはできますが、一旦加工したデータは二度と元に戻すことができないため、加工の前に必ずデータを複製(コピー)し、未加工のデータを残しておいてください。これは大変重要なポイントです!

画像サイズ

JPEGではLarge/ Middle/ Small等、数種類の画像サイズ(画素数)から選ぶことができます。基本的にはLargeで記録することをお勧めします。後から必要に応じてサイズを縮小することはできますが、拡大することはいきなりからです。なお、PCやスマホで見て楽しむだけで、プリントすることは絶対にはないと

いうことであれば、Small(200万画素程度)でもよろしいかと思えます。

圧縮率

JPEGはFine(低圧縮)/ Normal(標準)/ Basic(高圧縮)等、圧縮率を選ぶことができます。Fineが最も高画質ですが、FineとBasicの違いは目で見てみず分かりません。加工した時に差が出てきます。Fineに設定しておけば間違いありません。全ての項目を高画質側に設定することを勧めましたが、画質を良くすればデータサイズは大きくなり、メディアへの記録枚数は減少しますので、容量に余裕をもってメディアを用意しましょう。山行中に写真を撮り過ぎて撮影可能枚数が残り少なくなってしまう場合には、画像サイズを小さくしたり圧縮率を大きくすることで、撮影枚数を増やすことができます。

2月 のワンポイント

朝の光を受けて赤く染まる山の美しさは、登山者の誰もが憧れる冬山のハイライトシーンといえるでしょう。順光であれば露出補正なしでほぼ適正な明るさに写りますが、影の部分が多くなると全体が明るく写り、せっかくの色が薄くなってしまいます。必要に応じてマイナス補正してください。

冬山の朝の撮影で最も苦勞するのは、強風によるブレへの対応です。カメラを持つ手が風に煽られて揺れを止められなかったり、なんとか三脚を立てても、三脚の細かな振動で写真がブレてしまうことも多いです。このような時は三脚の使用は諦め、近くに岩があればそこにカメラを持つ手を押しつけることでブレを軽減することができます。必要以上に絞り込まず、速めのシャッタースピードを設定して沢山シャッターを切り、後でブレていないカットを選ぶようにしましょう。



Canon EOS 5D Mark II (フルサイズ)
24-105mm (70mm) f11 1/45 秒 ISO100 WB 太陽光

		画像サイズ	圧縮率		表示(キヤノンの例)
JPEG	Large	大きい	Fine	低圧縮	▲L
			Normal	標準	▲L
			Basic	高圧縮	-
	Middle	中間	Fine	低圧縮	▲M
			Normal	標準	▲M
			Basic	高圧縮	-
	Small	小さい	Fine	低圧縮	▲S
			Normal	標準	▲S
			Basic	高圧縮	-
RAW	Largeと同じ		-	RAW	

表1 記録画質(設定項目はメーカー、機種により異なる)



原田勇成の

白神便り

| 第54回 |

誰も登らない山

宿泊施設である「アオーネ白神十二湖」の側に十二湖へと通じる道路の冬期閉鎖ゲートがある。そこに車を置いて、除雪された快適な車道を約1時間で十二湖ビジターセンター。その先除雪はされていないが、多くの人が青池周辺まで歩くため、長靴だけ（白神では冬でも基本的には長靴の私）で約20分行くと青池到着。さあここからだ。目的の崩山は標高940m。登山口である青池の標高は250m。

進むべき登山道はふつくらとした純白の雪に覆われている。予想はしていた。今までどの冬もこの山に登るといふ物好きはいなかったから。いつも私だけだった。スノーシューを装着すれば、もう諦めは付いている。ストックでバランスを取りながら、ゆっくりと進む。30分ほどサワグルミが目立つ

樹林を行く。傾斜はここから一気にきつくなる。夏道はジグザクに付けられているが、30度ほどの傾斜を直登する。この700mで高度を300m以上稼ぐのだ。そう、今日一日で山頂へなどとは考えていない。目標は標高700m地点。あとは明日登ればいい。膝で目の前の雪を抑えては、ひたすら足を振り上げる。上着を脱ぎ、中着を脱ぎ、曇る眼鏡を外して、肌着一枚で頑張る。夏道から離れ、歩きやすいルートを選びながら進むのが苦しいながらも楽しい。4時間経過したところで足の付け根が悲鳴をあげた。標高800m。下山した。

翌日も好天。降雪はなかった。ルンルン気分登る。昼前には山頂へ。ウサギの足跡だけが雪上に残っていた。

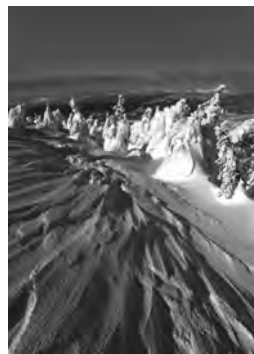
登山時報

2022 **2** No.564

表紙写真：宮本宏明

「季節風の贈りもの」

樹氷で有名な蔵王はロープウェイで一気に稜線まで上がることが出来るので、天候に恵まれれば比較的楽に厳冬の光景を撮影できるエリアだ。この年は樹氷の成長が遅れ気味だったため、季節風を感じさせる光景を探してスノーシューで歩き回った。



CONTENTS

- 01 連載 **中国の青いケシ探訪記** 松永秀和
- 02 新シリーズ **コロナ禍で登山環境はどう変わったのか**
- 04 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 **新しい可能性を切り拓いたミニ講演会** 石川友好
- 11 **第35期定期総会 第一次議案抜粋**
- 14 **全国ハイキングオンライン交流集会を開催**
- 16 **労山基金の特長、山岳保険との比較**
- 21 連載 **子づれ山さんぽ** 武井真理
- 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 連載 **事故防止は仲間の知恵で** 疋田吉継・中川和道
- 28 **専門委員会活動報告**
- 31 **全国連盟の活動**
- 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 杉山克行さん** 小林敏之
- 34 連載 **地図読み迷人** 宮内佐季子 小泉成行 監修：村越真
- 36 連載 **会・クラブ紹介 大宮勤労者山岳会**
- 38 **ミニガイド 沙美アルプス（岡山県）** 丸川真一
- 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 **山の自由帳** 篠塚優



「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。

ふみあと

新しい可能性を切り拓いたミニ講演会

ミニ講演会の実施日・タイトル・講師・受講者数

- 第1回 2021/6/29「基金の魅力」川嶋高志(全国事務局長) 84名
- 第2回 7/16「夏山シーズンを前に緊急アピール」石川昌(全国遭対部長) 64名
- 第3回 7/20「登山者の安全と自然保護」森初芳(栃木県連盟自然保護部長) 37名
- 第4回 8/17「平和と登山を求めて」荒木辰彦(福岡県連盟会長) 29名
- 第5回 9/1「分かりやすい文章の書き方」石川友好(全国副理事長) 42名
- 第6回 9/29 第1部「還暦からのボルダリング」山本裕之(全国理事)、第2部「コロナ禍でも会員を増やせる」早坂直樹(道央連盟理事長) 73名
- 第7回 10/8「HP 活用の組織拡大」阿部哲也(全国理事) 53名
- 第8回 10/26 第1部「大震災からの復活報告」小笠原淳子(釜石労山事務局長)、第2部「災害支援の新たな取組について」渡邊健治(全国理事) 102名

タイトルは原題を要約。開催時刻はいずれも原則19:00～20:30。受講者数は第1～3回は実数、第4回以降は事前申込者数。合計484名が受講。

今後が楽しみである。

ではないだろうか。

でもらうことに役立てられるの

向上や、登山活動の普及・

聴者を得て、登山知識の普及・

ば、登山会員外からも多数の視

これを見ることが出来る。

連HPで見る事ができる。

これは、地方連盟や各山岳会・

HCでも活用可能だ。実際に、

千葉県連では、同様のやり方で

月1回の「オンライン講演会」

を2021年9月～12月に、プ

ログガイドの協力を得て4回実施

した。その時のテキストは、県

連HPで見ることが出来る。

今年6月から10月まで、全国連盟組織部が主催したオンラインによるミニ講座シリーズが、8回にわたって行われた。すでに、詳しく報道されているが、新しい可能性を切り拓き、今後への大きな遺産を残したものであったので、この欄でも再度取り上げる。

このミニ講演会は、インター

ネットに接続したパソコンにより、ZOOMというアプリケーションを利用して行われた。岡山全国連盟事務所のパソコンがキー局となり、講師も受講者も連盟事務所か自宅にしながらパソコンに向かって話し、聴取する方法である。回線の不具合で一部、聞き取りづらいこともあったが、受講者は、メール配

信された一連の記号(URL)をクリックすれば、誰でも簡単に講演会を聞いた。

このアイデアは、全国登山研究集会をどうするか、という論議の中で考え出されたものだ。コロナ禍の貴重な副産物である。余分な費用も不要だ。

(石川友好／日本勤労者山岳連盟 副理事長)

第35期総会 議案

第一次案 抜粋

第1号議案「第35上期（2022年度）の活動方針」について、第一次案を要約して掲載する。

2022年2月19日（土）～20日（日）に東京（ホテルコンチネンタル府中）で日本勤労者山岳連盟第35期総会が開催される。

主な目的と主要な議題は次の通りである。

- (1) コロナ禍の登山界での、組織の強化と拡大を目指す活動について
- (2) 遭難事故を減らす安全登山教育の充実について
- (3) 大規模開発から山岳自然を守る活動について
- (4) 平和な社会で、登山文化を発展させる取り組みについて

【登山をめぐる情勢】 登山をめぐる社会情勢

登山創立61年目もコロナで明け暮れる年となった。オリンピック・パラリンピックは強行開催されたが、無観客となり、8月の感染者数は1日2万人を超える日もあった。入院することができずに亡くなる人も出て、医療現場は大きな負担を強いられた。9月以降はワクチン接種の効果がでたのか、コロナ感染者数は大きく減少した。10月、4年ぶりに衆議院選挙が行われ、首相が変わったものの政策に大きな変化はなく、世界的には新しい変異株によるコロナ感染拡大への懸念が広がっている。

地球温暖化・気候変動はヒマラヤなどの氷河の後退、豪雨に

よる登山道の崩壊など山岳自然にも大きな影響を及ぼしている。国連の核兵器禁止条約が発効したが、2022年2月に開催される北京オリンピックを前にした米中の対立、ウクライナ問題、シリアをはじめとする難民問題、政治情勢が不安定なアフガニスタン、ミャンマー軍事政権の行方など先の見えない状況にあり、平和と登山について真剣に考えていかなければならない状況にある。

国内登山の情勢

アウトドアスポーツは、コロナ感染拡大の中でも対策を講じながら動き出している。夏山シーズンに感染者が急増したが、小屋など宿泊者を制限しながらも営業を継続、テント場や登山口の駐車場などは一杯となっているところも多く、遭難事故の報道からも2020年より登山者が増えていることがわかる。初めてオリンピック競技とし

てクライミングが行われ、女子は銀と銅のメダルを獲得した。無観客開催だったこともあり世界的な注目は今一つだったが、室内ジムの開業やスポーツゲレンデの混み具合から、クライミングをきっかけとした山の世界への入り口が拡大したことは間違いない。

労山のコロナ対応

コロナ感染拡大のため全国雪崩講習会、全国登山研究集会、全国自然保護担当者会議、全国女性集会などは中止または延期となった。他の全国行事も規模を縮小し、オンライン参加（Zoom開催）を取り入れて開催することになった。特に組織部は、延期した全国登山研究集会のプレとして課題を見つけたためにZoomを利用したオンライン講演会を8回にわたり開催した。会議や集会でのZoom活用が情報を共有するための大きな手段となることが明らかに

なった。

【労山各分野の活動方針】 組織の強化・拡大をめざす 取り組み

・全国登山研究集会を開催する。
日時…2022年10月29日(土)
30日(日) 場所…コンチネ
タルホテル府中 規模…100名



第34期総会 (2020年2月)

・Zoomでのミニ講演会・HP講習会を開催する。

・新たな発想の下に会クラブが誕生している。情報収集等、組織部員の学習・研修を持つ。

遭難事故防止の活動と 教育活動

・地方連盟の遭難対策活動を支援する(気象・読図・

運動生理学・緊急連絡体制他、講師派遣を継続して充実させる)。

・地方連盟での安全登山教育として、全国遭難対策担当者会議を開催する。

・遭難事故の原因分析を行ない、事故の検証と遭難対策部員の技術レベルアップの研修を開催する。

・クライマーの交流によるレベルアップ・安全意識向上支援、若手クライミング講習会の

開催を継続し、登山技術についての交流会も検討する。

・各都道府県連盟での登山学校運営の課題や安全対策について地方連盟担当者の交流・情報交換に努める。

・ココヘリ労山搜索隊の編成組織による研修会を開催し救助活動のより円滑な体制を確認する。

自然保護活動

・全国一斉クリーンハイク・清掃登山を実施していく。

・第25回全国自然保護講座を7月に開催予定。第21回全国自然保護集会を11月に開催予定。

・南アルプスの自然や環境を破壊する「リニア中央新幹線建設」に反対していく。

・メガ風力発電・メガソーラー建設など、自然破壊や健康被害を伴う計画や建設に対し、地元地方連盟と連携しその実態を把握し問題点を公表していく。

・「排泄物で山を汚染しない」との実践として、携帯トイレを

携行し活用を図るとともに「使用紙」の持ち帰りを徹底していく。また、トイレブースや回収ボックス設置について環境省や自治体などに要請していく。

ハイキング分野の活動

・コロナの感染状況にもよるが、5〜6月に西日本で「第23回国ハイキング交流集会」を実施する。この集会では「登山の社会的文化的価値」を前面にかけ、「総合山岳会内でのハイキング活動のあり方」「高齢化に伴う山行や入会年齢のあり方」など当面する課題について正面から議論・交流に取り組む。

・「山筋ゴーゴー体操」など高齢会員が安心して山行を続けられる取り組みを「地方連盟主催・大型ハイキングクラブ主管」という形で進めていく。

・ハイキングの安全対策のひとつとして「スマホアプリを活用」した地図読み等の研究を進める。

メディア局

- ・2022年度も引き続き、登山時報の毎月発行、ホームページの日々の更新作業を行う。
- ・全国連盟・メールニュースは2カ月に1回の発信を目安に継続し、労山ニュースを発行する
- ・登山時報は紙媒体と電子媒体（HPでPDFを公開）の2本立てとする。HPでの公開は発行時期から3カ月遅らせて、全部が無料で閲覧できるようにPDFを掲載する。
- ・誌面の充実に向けては、2015年に「労山組織基本問題調査会」から答申を受けた「魅力あり、興味のわく会活動・新入会員紹介や山行ガイドを投稿させる」ことを基本とする。
- ・労山ニュースは電子媒体で閲覧できるように継続する。

機関誌委員会

- ・「機関誌・紙」のあり方について、「機関誌・紙であるならば全会員

に届けるのを原則とすべきである」「その場合、会クラブが取り扱いやすい体裁（A4サイズ・8ページ）にする」「会・クラブ（会員）の希望に沿って、紙媒体と電子媒体で届けるようにする」「全国連盟および地方連盟のHPからダウンロードできるようにする」「新しい『機関誌・紙』の名称については、新たな『機関誌・紙発行検討委員会』（仮称）で、全国の意見を取り入れながら検討する」こととした。

・「登山時報」の購読料金は前払い制のため、2022年12月まで発行する。

・機関紙・紙媒体の体裁、誌・紙面の内容等についても、「機関誌・紙発行検討委員会（仮称）」で検討し、新たな発行体制を整えていく。

・発行費用については、「機関誌・紙」発行費用として一般会計の中から賄うこととし、『山と仲間』の二の舞にならないように予算内での発行にする。

「女性と登山」

・女性委員会の再編成については、「女性と登山」の観点から引き続き検討していく

・女性のトイレ問題は、男性と比べ深刻であることから、携帯トイレ等の普及など、「女性集会」などで議論を深め対応していく必要がある。

・昨年、コロナ禍で開催できなかった「女性全国集会」を開催し、「女性と登山」対策の問題で議論を深めていく。

山筋ゴーゴー体操推進委員会

・山筋ゴーゴー体操を全会員に普及するために、遭難対策部やハイキング委員会と共に対応していく。

・サポーター養成講座を開催する。また、インストラクター制度を確立し推進していく。

その他の活動について

・自然災害等への支援活動について取り組む。

・他団体との共同行動について、新日本スポーツ連盟との懇談会（定期協議）を再開し、共同でスポーツ庁への要望と懇談会の開催を行っていく。また、日本山岳・スポーツクライミング協会、日本山岳会、日本山岳ガイド協会との山岳4団体役員懇談会に参加し、全国山の日協議会の活動に継続して協力する。

（今野善伸／全国連盟副理事長）

第35期総会議案

- 【第1号議案】第34期下期の活動総括と第35期上期（2022年度）の活動方針
- 【第2号議案】第34期下期の財政活動総括と第35期上期の財政方針、予算の策定
- 【第3号議案】連盟規約・諸規定の改定
各部局および専門委員会に関する規定（案）
労山山岳事故対策基金規定（案）
一般財団法人山岳基金定款（案）
- 【第4号議案】全国役員を選出、その他

コロナ第5波終息で山行広がる 全国ハイキングオンライン 交流集会を開催

全国連盟は2021年11月27日、全国ハイキング委員会
主管で「第22回 全国ハイキングオンライン交流集会」
を実施。全国連盟事務所を基点にZoomでつなぎ、13都道
府県26団体、30名が参加した。

午後1時から1時間以上にわたる記念講演では、本誌に
「白神便り」を連載中の原田勇成さんが多くの写真を使って
白神山地の山々や動植物を紹介。その魅力を余すところなく
語った。

この集会は全国の会・クラブの現状を出し合い、交流す
ることが目的。原田さん
の講演後には討議が
行われた。以下、講演
の感想も含めて参加者
の発言の要旨を紹介す
る（なお、討議の冒頭、
千葉県連盟から別掲の
特別報告があった）。



白神山地の世界遺産地域は「核
心地域」と「緩衝地域」に区分
されており、「既存の歩道」と呼
ばれるいわゆる登山道は自由に
歩くことができる。登山道のな
い核心地域への入山については、
青森県側は27の指定ルートが設
けられおり、沢登り等で入山で
きる（届け出制）が、秋田県側
は指定ルートが設けられていな
い（研究目的などを除き入山で
きない）。

講演をきいた参加者からは、
良かった、山行の刺激となった
という感想が寄せられた。また、
（原田さんのお話に関わる）地図
があればもっと分かりやすかつ
たという声や、青森労山からは
「白神のブナ林を守った青秋林道
建設反対運動」の成果も忘れて
はならないという発言もあった。

参加団体の3割近くが 会員拡大を語る

コロナの功罪！例会等に変化

討議では以下のような発言が
あった。

この1年半余り、一部の会・ク

道央のスマイル・マウンテ
ン・クラブから雪山などのスキ
ルアップを希望する人が入会し
た例が紹介された。また、ホー

白神山地 写真の魅力に引き込まれた

原田さんの講演では、白神十二
湖をはじめ豊かな自然を紹介。例
えば、野鳥愛好者の間で最も人
気のある「アカシヨウビン」に
ついて。モリアオガエルの産卵
時期の初夏、それを餌とするア
カシヨウビンが現れるという話
は印象的だった。

質疑応答では、台風等による
土砂崩れや倒木などを心配する
質問に、原田さんは「今まで大
木の下にいた幼樹にとつては、
太陽に当たり成長するチャンス」
と答えた。熊の出没が増えてい
ることについては「過疎化が最
大の原因」と断じた。また、白
神山地での密漁や盗伐の監視が
必要とも話した。毎年、登山者
は減少気味という。

ムページリニューアルに10万円ほどかけた(プロに依頼)、「サークル募集サイト」を通じて19名の入会者を迎えたという香川・丸亀しわく山の会の例も紹介された。この会では、パソコンに詳しい担当者が数名の会員を教育して、複数人でホームページの管理をし、さらにFacebookとリンクさせることで会活動のPRの迅速化も図っている。

新入会員についてやや議論が熱を帯びた内容は「年齢制限」であった。ある会から「(新入会員については)65歳までという年齢制限だが、経験豊かで人柄も良い人が入会希望してきた。会では会則にこだわらず入会させることにした」という発言があり、別の会では「(新入会員の年齢制限については上記の会と)同じ会則だが、65歳以上の入会申し込みが増えて、断るのに苦労している。年齢制限を60歳にしようかと考えている」と会員の若返りを目指しているという発言があった。また「年齢制限につ

多くの団体が山行が活発化!

いては、会員の高齢化が進んでいることもあり、全国連盟でも検討して何らかの指針を出すべきでは」という提案もあった。

香川県連盟では2021年11月、クリーンハイクを実施し、100名を超える会員が参加。来年度、四国ブロックで交流ハイキングを検討しているとの発言があった。岡山・倉敷ハイキング倶楽部では、コロナ流行前と同水準の例会山行5回(毎月)を回復。バスハイクも含めてそれぞれ15〜40名が参加していると報告された。多くの会・クラブから、日帰り山行はもちろん、宿泊山行の計画が進んでいるという発言が相次いだ。このよう

な中で、一年以上にわたる山行不参加で足腰が弱くなった高齢会員のために、リハビリ山行なども企画されているという。

(田上千俊/全国ハイキング委員長)

千葉県連盟 オンライン講習会 特別報告

安彦秀夫 東葛山の会、講演会実行委員会事務局

千葉県連盟海外委員会では2021年9月30日から12月23日まで、会員の大半を占めるハイキング層に4回にわたり「コロナ禍の山行、アフターコロナの山行」と題してオンライン講習会を実施。それぞれ30名前後が参加、好評を博した。

私たちは2015年に県連盟創立50周年記念海外登山を実施、その後2019年まで海外トレッキングを行ってきた。しかし、2020年以降、コロナ禍で中止。そのため海外委員会としてトレッキングに代わる企画をということで今回のオンライン講習会となった。講師はプロのガイドに依頼。内容は、①コロナ禍の山行 ②アフターコロナの山行のために ③アフターコロナの山行・国内高所(2500〜3500m) ④アフターコロナの山行・海外高所(3500〜5800m)とした。詳細は千葉県連盟ホームページで見られるが、コロナの現状分析・登山再開と感染対策・トレーニング・登山の生理学・高山病など多岐にわたる内容である。

Zoomの画面共有機能が十分に活用できない分、テキストと資料を充実させ、事前に受講者に配信し各自で印刷してもらった。講師も県連も初めてのオンライン講習会。戸惑いと不安はあったが、受講者からは「良かった!」という声が多数寄せられた。

◎会場	氏名	地方連盟	所属会
1	佐藤美知弥	道央	スマイル・マウンテン・クラブ
2	成田茂則	青森	青森勤労者山岳会
3	橋本義彦	埼玉	熊谷トレッキング同人
4	安彦秀夫	千葉	東葛山の会
5	深草茂美		岳人あびこ
6	田中康男		ふわくハイキングサークル
7	山本尚徳		かがりび山の会
8	広木国昭		ちば山の会
9◎	新美英造	東京	品川山の会 さんかくてん
10	佐々木功		町田グラウス山の会
11	吉川幸一	愛知	名古屋山岳同志会
12	佐藤和男		あつた勤労者山岳会
13	脇海道博	(一般)	ハイキングクラブ 山好会
14	平尾繁和	京都	京都田辺山友会
15	高橋明代	大阪	くすのき山遊会
16	大見則親		アウトドアオールラウンダーズ
17	盛重忠行	岡山	倉敷ハイキング倶楽部
18	笠井功		倉敷ハイキング倶楽部
19	滝史郎	広島	広島勤労者ハイキングクラブ
20	糸山隆志	山口	山口県教職員登山サークル「ぼれぼれ」
21	市原義博	香川	高松ハイキングクラブ
22	前田隆		丸亀しわく山の会
23	長澤孝市	大分	大分勤労者山岳会
24◎	田上千俊	全国ハイキング委員	
25◎	石川友好		
26◎	伊藤正勝		
27◎	清藤秀子		
28◎	佐藤久子		
29◎	吉田敏		
30	井嶋郷子		
◎	原田勇成		講師

オンライン23名と会場7名で開催

労山基金の特長、

山岳保険との比較

労山基金とは

ほうが少額であることが多い。

民間保険と共済制度

山岳保険は、山岳遭難事故発生時に要した「救助捜索」と山中の転倒・滑落などによるケガの治療に要した「入通院」、「死亡・後遺傷害」等に支払われるものである。入通院費用は、一般的には「国内旅行傷害保険」でカバーされている。

山岳保険には、保険業法に基づき提供されている「民間の保険制度」と「相互扶助の共済制度」がある。どちらも個人が保険会社・団体と契約を結んだ（掛け金を支払った）時点から、約款に基づいたサービス内容が有効になる。掛け金は共済制度の

労山基金は互助制度

労山山岳事故対策基金（労山基金）は上記の民間保険にも共済制度にも属さない唯一の「互助制度」である。加入者（労山会員に限る）は、掛け金を支払うのではなく、補償の有効期間後に「寄付金」を納める。「後払い方式かつ会員相互の助け合い的な制度」だ。

なぜ後払い方式かという点、それは2006年に施行された「保険業法の改定」に遡る。改定により労山基金（当時は遭対基金といった）は存続が脅かされた。そこで「共済の今日と未来を考える懇話会」を全国保険

医団体連合会、全日本民主医療機関連合会、全国商工団体連合会とともに結成して、粘り強く金融庁と交渉した。そして、それまで前払いだった制度を、基金加入者が遭難対策費用を有効期間（補償は一年間）が終了した後、に寄付金として納める方式へと変更した。

労山会員でなければ労山基金には加入できないため、保険のように外部向けに大々的に宣伝活動を行っていない。

労山基金の概要

労山基金は、関東ブロックが先行して1971年3月にスタートした。創設から昨年で50年を迎えた。当初は「遭難対策基金（遭対基金）」と呼ばれ、民間の保険会社に依存しない我々労山会員の自主的な互助制度として発足した。

現在では、救助捜索活動や入通院への交付を行うほか、寄付金の一定額（1500万円を超えない範囲）は、毎年、地方連

盟が開催する安全登山のための学習活動や救助活動へ補助金として支出されている。これは労山基金が、事故後の助け合いだけでなく、事故を起こさない事前対策に活かされるよう、正しい登山の発展のために行っているものだ。

労山基金には「個人」と「団体」の2種類がある。

「個人」は皆さんが事故に遭った時の救済制度で、労山基金の根幹をなしている。寄付金は10000円以上100000円以下で上限はなく、交付は10口までと制限がある。主な交付内容は救助捜索費と入通院費で、海外登山も対象となる。

「個人」の申し込みは、労山の会員であれば、いつでも加入できる。手続きは会・クラブの労山基金担当者が労山基金運営委員会宛てに行う。

「団体」は、会・クラブが寄付金を負担し、団体として所属会員に対する救済を行うための制度である。交付対象が複数になるため、交付は救助捜索費

表1 労山基金「個人」と「団体」の補償内容

労山基金	個人		団体	
	1口	5口 (モデルプラン)	1口	5口 (モデルプラン)
補償期間	1年間	1年間	1年間	1年間
救助捜索費用※	30万円～40万円	150万円～200万円	60万円～80万円	300万円～400万円
救援者等費用	10万円	10万円	—	—
死亡	20万円	100万円	—	—
入院(日額)	800円 (上限:168,000円)	4,000円 (上限:840,000円)	—	—
通院(日額)	400円 (上限:20,000円)	2,000円 (上限:100,000円)	—	—
個人賠償・携行品損害	—	—	—	—
寄付金	1,000円	5,000円	2,000円	10,000円
備考	海外山行にも適用される。 一定条件の山行については、3倍交付となる特典制度がある(交付上限は10口のため、5口の場合は2倍交付)。その条件は、①一般登山道、②標高2000m以下、③標準コースタイム5時間以内、④日帰り、これらすべて該当するもので、⑤岩場・沢・雪山・海外は含まない。		国内山行に限る。 所属会員の事故について1年間で2回まで利用できる。 「個人」との併用ができる。	
	※初年度は寄付金300倍まで。継続1年毎に10倍加算され、継続11年目以降は400倍まで。			

用に限定されたものとなる。会・クラブが登録し、その会員の事故であれば交付を受けられる(1会につき年2回まで)。ただし、交付対象は国内登山のみで、海外登山は対象外である。救助捜索費のみ、入通院費には適用されない。寄付金は1口2000円で、最高5口(1万円)まで登録できる。

有効期間は1年間。会・クラブ毎(原則、地方連盟毎)に有効期限が統一されている。例えば東京都連盟の期限月は3月で、有効期間は4月1日～翌年3月末日となる。

交付範囲は、交通事故および交通機関の事故を除く登山口から下山口までの山行中の事故が対象である。登山口とは、公共交通機関または車両などによる最終移動地からザックを担いで歩き出した地点をいう。

「個人」が対象とするのは、入通院交付、死亡交付および救助捜索交付である。交付の条件としては、事前に山行計画書が

所属会・クラブに提出されていること、海外登山の場合は全国連盟海外委員会にも事前に提出されていることが必須である。

なお、前述通り、「団体」は入通院費や死亡交付はなく、救助捜索費だけに特化している。具体的な金額は表1を参照されたい。

労山基金と各種山岳保険との比較

日本山岳救助機構(jRO)との比較

労山基金と他の山岳保険との補償内容を比較したのが表2である。

jRO(ジロー)と労山基金「個人」とを比べると、補償対象が違うことがわかる。jROは救助捜索に特化した山岳保険であり、入通院、死亡・後遺障害、海外登山には適用されない。jROの保険料が廉価なのは、1年間で会員に支払った救助捜索費用の合計を会員数で割った

表2 労山基金と各種山岳保険との補償内容比較（単位：円）

	労山基金			日本山岳救助機構 JRO (山岳遭難対策制度)	YAMAP登山保険 (レスキュー保険)	モンベル山岳保険 (シンプルプラン F114)
	ココヘリ+「個人」5口	「個人」5口	「団体」5口			
救助捜索費用	※ 1,500,000～5,000,000	1,500,000～2,000,000	3,000,000～4,000,000	5,500,000	3,000,000 (免責30,000)	1,000,000 +追加費用300,000
入院費用	840,000	840,000	—	—	—	—
通院費用	100,000	100,000	—	—	—	—
遺体搬送費	—	—	—	300,000	—	—
死亡・後遺障害	1,000,000	1,000,000	—	—	—	50,000
救援者費用	100,000	100,000	100,000	300,000	—	5,000,000
携行品損害	☆ 30,000	—	—	—	—	—
個人賠償責任	☆ 1億	—	—	—	—	1億
海外登山 救助費用	1,500,000～2,000,000	1,500,000～2,000,000	—	—	—	—
年費用・保険料	9,015 (労山基金5,000+ココヘリ4,015)	5,000	10,000 一人あたり100(会員100人の団体の場合)、500(会員20人の団体の場合)など	2,200 + α	4,800	6,340
備考	救助捜索費用は、初年度は寄付金300倍まで補償。継続1年毎に10倍加算され、継続11年目以降は400倍まで。救援者費用は、駆けつけ交通費の位置付け。			α(事後分担金)の目安は300～700円。救助捜索機関への謝礼費として1機関につき1万円限度の実費支給(10機関まで)。初年度は別途、入金金2,200円が必要。	保険料月払い方式「30日プラン」もあり。入院を補償する「レスキュー保険プラスケガ補償セット」年額8,800円や携行品損害の補償も付加された保険もある。	モンベル山岳保険には3プラン・合計9のコースがある。2021年10月から国内における疾病や悪天候、噴火が原因による遭難も補償対象にした。ここに挙げたのは補償金額と保険料がもっとも安いコース。
	労山基金は1口1,000円。いかなる原因も問わずに、山行中の遭難であれば全部救済する。入院費は210日まで(4000円/日)、通院費は50日まで(2000円/日)。事故日から1年以内で、上限は入院210日まで・通院50日まで。3日以上入院について1日目から交付。		1口2,000円。救助捜索に特化。「個人」と併用可。			
	※ココヘリに加入している場合、ココヘリサービス対象に限り、労山基金の寄付金1,000倍まで。☆ココヘリ付帯補償。					

金額(事後分担金)を請求する方式のためだ。現在、公的なへり救助が一般的となっているので、救助捜索費は少額になっている。

一方、労山基金「団体」も救助捜索だけに特化している。例えば、5口(寄付金1万円)で300万円～400万円の救助捜索費用が補償される。会の規模に条件はない。100人所属の会の場合、一人当たりの寄付金は1000円相当になる。つまり、個人が労山基金に加入してなくても、会・クラブが労山基金「団体」に加入していれば、救助捜索費用が補償される。

YAMAP保険とモンベル保険との比較

比較するために、掛け金が労山基金「個人」5口と同額レベルのタイプの保険を見ていく。ここではGPS検索でお馴染みのYAMAPレスキュー保険と労山基金「個人」5口を比較してみよう。救助捜索費用は30

0万円と労山基金「個人」5口より有利であるが、労山基金は継続加入11年目から200万円になる。入通院はYAMPのこの保険では補償対象としていないため、圧倒的に労山基金が有利である。決定的な違いは労山基金「個人」が海外山行を対象にしているのに対して、YAMPの保険は国内山行のみを対象にしている。

一方、モンベルの保険には、野外活動（ハイキング）と山岳登攀を対象に安心プラン、スタンダードプラン、シンプルプランの3プラン合計16種類のタイプがあり、補償内容が異なる。保険料（年額）も7万円台から3千円台までと幅がある。

労山基金

2022年の展望

提案① 入通院の免責事項廃止

第35期総会で基金運営委員会は、加入者の傷病による病院等への入通院の免責事項廃止を提

案する。

「入院」は事故発生日から1年以内の入院日数3〜210日（現行）を「2〜210日」に改める。また、「通院」は事故発生日から1年以内の通院日数3〜50日（現行）を「1〜50日」に改める。

改定は総会の承認が条件となる。

提案② 救助搜索費用を500倍補償にアップ

上記と同様、基金運営委員会は、救助搜索費用を最高400倍から500倍補償にアップすることを提案する。

現行では、継続して労山基金制度に加入する場合、1年継続が増えるごとに交付上限額が10倍加算される（加入初年度は300倍とし、最高400倍まで）。変更後は、加入初年度は400倍とし、最高500倍までとする。但し、海外については400倍までとし、継続による加算はない。

なお、ココヘリ加入者の「ココヘリサービス対象の事故に限り1000倍補償」は変わらない。

行事主催者賠償責任保険の再スタートを目指す

労山が提案して三井住友海上火災保険の代理店セブンエーが取り扱っていた「個人賠償責任保険」と「行事主催者賠償責任保険」は2019年をもって廃止となり、会員から復活を望む声が寄せられていた。

基金運営委員会は、このうち行事主催者賠償責任保険を東京海上日動火災保険の代理店と契約締結できるよう交渉中である。従来の「行事主催者賠償責任保険」とは次の点が異なる。年間契約で、年間の参加人数見込みを予め提出して、契約期間終了後に人数実績に応じて精算する（従来は行事等を開催する際、その都度の契約だった）。詳細は検討中である。

以上3点について、基金運営

委員会では諸準備が整えば2022年4月1日から施行したいと考えている。

労山基金と各種山岳保険との比較を表2で示したが、個人賠償への手当てが薄くなっていることがわかる。労山会員に向けた「個人賠償責任保険」の廃止後、代替の保険の引き受け先は見つかっていない。救助活動に携わる者、講習会や学校の講師は、自分自身で個人賠償責任に備えていただきたい。ココヘリ会員には個人賠償責任補償が付与され、さらに労山基金の交付条件が有利となることから、ココヘリ入会をお勧めする。（今野善伸／労山基金運営委員）

労山が損害保険会社と契約して会員に案内している短期補償型保険については、次ページを参照されたい。

17・18・20ページに掲載した表は、日本労働者山岳連盟ホームページ(jwaf.jp、閲覧日2021.12.20)及び山と溪谷社『山の便利帳2022(MOUNTAINEER'S DATA BOOK)』(P193-201)を参照して筆者が作成した。

短期補償型の国内旅行傷害保険

山行毎に利用されているのが「国内旅行傷害保険」である。山行毎に申し込み、契約期間は山行期間中だけという短期補償型保険である。労山が損害保険会社と契約して、会員へ案内している短期補償型保険としては「労山短期掛け捨てプラン」がある。申し込みは労山会員に限るが、労山会員でなくても加入できるため、公開山行、バスハイク、各種行事、新人加入時などに利用されている。

ハイキング

ハイキングを対象とした労山短期掛け捨てプランとM社のプランとの比較表 A1 を掲載したので参照されたい。労山短期掛け捨てプランは、掛け金が安く補償日数に選択の幅がある。

表 A1 短期補償型保険の比較（ハイキング）

	労山短期掛け捨てプラン 公開山行・ハイキングタイプ	M社のN保険
プラン名	100	SB12
補償期間	1泊2日まで	1泊2日まで
救援者費用等	—	300万円
死亡・後遺傷害	200万円	290万8千円
入院(日額)	1,800円(通院850円)	3,500円
個人賠償責任	—	1億円
携行品損害	—	—
保険料(一人)	100円	250円
適用範囲	バスハイク・各種行事、新人加入時などに利用できる。山岳登攀およびその類似行為は対象外。	国内トレッキング、サイクリング、ゲレンデスキーなどアウトドア活動中が対象。
備考	2口まで加入可。補償期間は最長で13泊14日まで(保険料は1口200円)。	補償期間は最長で6泊7日まで(保険料500円)。

表 A2 短期補償型保険の比較（山岳登攀）

	労山短期掛け捨てプラン 山岳タイプ	M社のS保険
プラン名	S	SF12
補償期間	1泊2日まで	1泊2日まで
遭難捜索費用	—	50万円
救援者費用等	—	300万円
死亡・後遺傷害	242万円	199万9千円
入院(日額)	2,400円 (通院1,200円)	—
個人賠償責任	—	1億円
携行品損害	—	—
保険料(一人)	1,000円	1,000円
適用範囲	国内でのピッケル、アイゼン、ロープなどの用具を用いた山岳登攀、山スキーなどに適用。	
備考	2口まで加入可。補償期間は最長で13泊14日まで(保険料は1口1567円)。	補償期間は最長で6泊7日まで(保険料1500円)。

登攀、アルパイン

労山短期掛け捨てプランにもM社の短期保険にも、登攀用具(ピッケル、アイゼン、ロープ、その他ギア)を使う登山を対象としたものもある。補償期間1泊2日までの山岳登攀の場合、M社には保険料1000円と2000円のコースがあり、掛け金によって補償額が異なる。

1000円の短期補償型(山岳登攀)の保険について、労山短期掛け捨てプランとM社のプランとを比較した表A2を参照されたい。労山短期掛け捨てプランは入通院費用が補償される。救助捜索費用については、労山基金に1口加入すれば(寄付金1000円 補償期間1年)、最大40万円補償される。

2021年2月
 神奈川県川崎市多摩区
 多摩丘陵 生田緑地
 榊形山 84m

七瀬：5歳7ヶ月
 峻：2歳7ヶ月

タイム◎ 10:55 小田急線向ヶ丘遊園駅～くらやみ坂～11:10 天神社入口～11:25 生田緑地入口～11:35 榊形山公園～11:50 榊形山展望台～12:10 生田緑地 鉄道～13:00 向ヶ丘遊園駅前

参考◎『小田急ふれあい自然歩道マップ16 向ヶ丘遊園 榊形山コース』(小田急電鉄 ※小田急線の各駅で無料配布)、生田緑地公式ホームページ <https://www.ikutaryokuchi.jp>

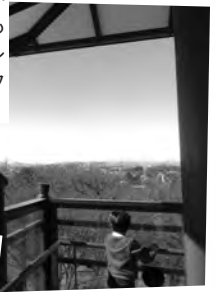


線路沿いの道。
 電車効果で、
 快調な歩き！



急階段を駆け
 上がっていく
 こどもたち

榊形山展望台。車いすやベビーカーでも上がれるよう、エレベーターでバリアフリー化されている



芝生広場の野外展示、古い電車内で記念撮影

できるかな？
 行ってみよう！

子ごん 山さんぽ[◎]

やま

vol.55

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

多摩丘陵の地形を生かした公園で、屈指の知名度である生田緑地。アクセスも良く、岡本太郎美術館やかわさき宙と緑の科学館、民家園等もあり、観光スポットとしてもよく紹介されています。

私はこの時、妊娠7ヶ月。悪阻がおさまり、身体を動かす元気が取り戻した頃でした。そんな中、家からも近く、生田緑地は気軽に歩けそう…と地図を見てみると、生田緑地にはメジャーな東口以外にも、複数の入口があることに気づきました。そこで、緑地北側の入口から、緑地内のピーク地点である、超低山「榊形山」へと歩いてみることに。

ここからは森の中の急階段。こどもははしゃいで、駆けるように登って行ってしまうますが、妊娠中の身には登り坂は、いつも以上に負荷が。ゆっくりあとを追いました。七瀬5歳後半ともなると、下の子の様子もみられるようになり、あの程度任せることができました。

向ヶ丘遊園駅を出て、小田急線の線路沿いの道へ。次々に色んな電車が通過するのを見ながら歩きます。峻は盛り上がり、歩を進めていました。急階段の天神社に寄り道した後、住宅地の中に入っていくと、ひっそりと、榊形山へ至る入口&地図看板が現れます。

榊形山の広場の遊具で遊んでから、展望台へ。展望台からは360度の展望！富士山、丹沢のやまなみ、都心部の東京タワーやスカイツリーも望むことができます。

榊形山南西へ下りていくと、生田緑地のメインストリート(?)に出ます。芝生広場で遊べ、科学館では多摩丘陵の自然に関する展示やプラネタリウムがあるほか、トイレやベビ休憩室(授乳室&おむつ替えベッド)も。また、生田緑地公式HPには「バリアフリーマップ」が掲載されていて、ベビーカーや抱っこひも等の移動補助具も利用する小さい子連れの散策計画に便利。子連れにうれしい色々整っているのです。山さんぽデビューにも良さそう。



100周年を迎えた山小屋と私



燕山荘のファミリー登山教室

中国春秋時代、齋の政治家・管仲が遺した“管子”の一節に『一年の長さで物事を考えるならば、穀物を植えよ。十年の長さで考えるならば、木を植えよ。百年の長さで考えるなら人を育てよ。』というのがある。わかりやすい言葉で直接心に響き、なるほどと納得。今の世にも通用する普遍的な格言である。実践のほどは別にして考えてみても、一年、十年はできそうだが、百年という人と人を育てよ…である。自分がその立場にいたら難題で、大変？ 我慢？ 苦労？ 面倒な言葉しか浮かんでこない。

修

行僧のように通った谷川岳を二十代で卒業、その後をどう山と向き合っていくか想いを馳せていた頃、ある私立中学校の林間学校登山のガイド兼講師役に誘われた。その登山コースは北アルプス表銀座といわれる燕岳から槍ヶ岳縦走で、今でも最高の人気を誇る我が国を代表する美しい山域である。私は予てより自然から乖離した環境にいる子供たちが、そのまま社会に飲み込まれていく様は異常で、自然から学ぶ大切さが人の生き方には重要と考えていたから、この誘いを大人の責任として受けた。自然を学ばせるには

登山が一番である。登山は、見る・聞く・嗅ぐ・触るを目的地向かいながら出来るのである。今から三十年以上前のことだ。

その時に初めて燕岳の「燕山荘」に泊まって、今のオーナーの赤沼健至さんと知り合った。同い年で誕生日も近かったからすぐ打ち解けた。その後、燕山荘の多くのイベントにも関わら

せてもらい、付き合いは四十年近くになる。だから私が我が国の山で一番多く登っているのは燕岳となり、一番多く泊まった山小屋は燕山荘である。

そ

○燕山荘が今年、創立一〇〇周年を迎えた。一口に百年というが一世紀と言葉を変えると凄みが増す。その時の積み重ねは、オーナー赤沼家三代の営みで、山小屋稼業を近代的ビジネスへと脱皮させた。一世紀という歴史を持つ企業は、社会的に地位と責任を持つ希少な組織である。それだけに維持するには命を削る思いだったに違いないからう。

初代の赤沼千尋さんは、道楽者呼ばわりされる創業者ならではの苦労を、持ち前の機知かわし、思う所を愚直に突き進んだであろうと想像する。二代目淳夫さんは宿泊設備から内容まで、さらに充実した山荘を目指して努力したに違いない。三代目健至さんはハードもソフトも世界のナンバーワン山荘を目指



我が国の高峰のほとんどが見える燕岳頂上からの燕山荘



帝国ホテル時代の燕山荘のパンフレット

して奔走した。オーナーは時代の流れとともにその山小屋のあべき姿を決める。三代が三代とも時代の要請にびつたり性格と人柄、そして実行力ある方々だと勝手に思っている。

そして三代がそれぞれ『百年を考えるなら人を育てよ』を實踐してきたと思う。人を育てよという百年の計は、簡単に言えば、いろいろな分野で必要なことを継承・継続していくように育てること、一般的には跡継ぎという形で人の社会的システムに営々と続いている。子育てもそのうちの一つである。誰も予測はつかないけれど、百年先

の燕山荘を想像できたら、とても楽しかろう。自然の摂理では、百年育てた木は百年もつという。

燕山荘には百年の未来がある。現オーナーも、自分の代で百年をどう迎えるかを端から考えなかったであろうが、通過点としても、彼自身は百年の計を考えずにはいられないはずである。登山文化は、未来永劫なくならない。人が生き延びるには今後、地球規模での自然との共生をせざるを得ないからである。

私

は今も山と登山界周辺で仕事させてもらっているが、若いころからアウトドアや山専門の出版社にもフリーで属

して多くの取材や山行を記事にした。さらに自分も編集者あがりて吹けば飛ぶような、広告制作会社を経営している、燕山荘の広告制作にも参画させてもら

い長い間携わってきた。

赤沼健至さんとの付き合いの中で、忘れられないことが幾つかある。広告制作での丁々発止である。イベント等の企画はなおのこと大変。決まるまでになんとも時間がかかる、次から次に考え込んでしまうのである。燕岳と燕山荘のどちらがメインか? : : : 何をすれば面白い山文化が創造できる? : : : 彼が好んだ方法はイノベーション、新機軸、刷新、革新である。どこの山小屋もやってないことを作り出すことであった。だから朝令暮改は平気の平左である。印刷用版を作ってからでもこれである。何回かの後、私は最後のぎりぎりまで版を作らないことにした。ある時、彼の朝令暮改は恥ではない、彼はチャレンジャーなのだということに気が付いた。時代の変化に見合ったテーマ、ミッションをエキサイティングに変えていく。これがイノベーションを起こす彼の原動力なのだ。社風も次々と新しいことに挑戦

して変革していく。社員が気付くまで気長に、有言実行したという。

燕山荘のチャレンジャー精神は引き継がれるだろうか? 『仕事の壁は難題、いつか必ずやってくる。壁というものは越えられる人にしかやってこない。壁は変革へのチャンスである』

現オーナーは一時期、私になんでも相談を投げかけてきた。いろんな意味で過渡期のころである。詳しくは言わないが、自分の思う所を確認したかったのではと思う。すでに燕山荘の仕事から身を引いた私に、当たり前だが今は愚痴も来ない、少し寂しい想いもある。愛される燕山荘を指して、さらに飛躍させるには、どうしても四代目のお披露目を早く見たいと思っている。百年先の燕山荘を覗き見たいと思っている私は、次が決まらなさと楽しみがないのである。



第23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

移動性高気圧と低気圧が 近づいてきた時の疑似好天 日本海側の冬の特徴

先月まで冬山の天気を取り上げてきた。冬山では強い寒気が入ればドカ雪、強い低気圧が来れば猛吹雪になるので悪天候がテーマになりがちだが、今回は天気が良い話を紹介しよう。

まず図1の左下の天気図を見てほしい。大きな移動性高気圧が日本列島から東シナ海まで広く覆っている。北海道は等圧線の間隔が狭いものの、西日本から東日本はいかにも天気が良い

ように見える。実際、この日は私は山スキーで長野県の志賀高原から群馬県草津温泉へ滑ったが、快晴で風も弱く絶好の天気に恵まれた。白銀の広大な展望と凜とした冬の空気と青空、特に白馬、五竜、鹿島槍、槍穂高と連なる北アルプスの連嶺が輝くようにとても美しかった。草津白根山の噴火前で白根山頂にも登り振子沢から草津温泉スキー場に滑り降り

た。山スキーは回転しながら滑り降りることもあって視界がなると方向を誤りやすいが、この日は視界が良かったのでコース間違いの心配は全くなく、まさに「天気が味方についた」ときの心強さを感じる充実した一日になった。

さて、冬の日本海側の山が晴れるのは安定した移動性高気圧に覆われた時だけではない。実は低気圧が接近してきたときに

2. 日本海側の冬山で晴れるとき パターンある

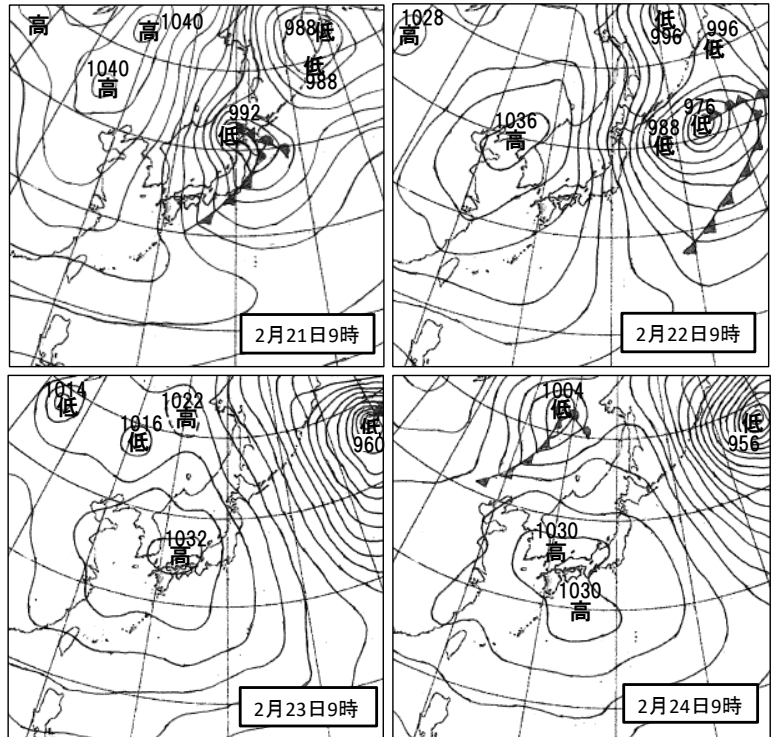


図1：大きな移動性高気圧に覆われた例

21日に低気圧が通過し22日は強い冬型気圧配置。23日は大陸から大きな移動性高気圧が東進し2日間にわたって日本列島を覆い安定した好天をもたらした。

も一時的ではあるが晴れることが多い。図2の右側の天気図をみて欲しい。北海道に中心がある小さな移動性高気圧が東日本を覆っているが、発達中の低気圧が朝鮮半島にあつてもまもなく日本海に入るところだ。九州の南にも低気圧が発生し東進しており全国的に「嵐の前」であることがわかる。このとき私は奥羽山脈の岩手県焼石岳にスキー登山をしていたが、まさにこの天気図の時刻にあたる21日未明に風が止み晴天になり、早朝の頂上からは約80km離れた鳥海山や岩手山も望めた。しかし、日本海の低気圧がさらに近づくと低気圧の荒天圏に入り9時頃に霧が急に湧き上がり見る間に視界がゼロになり、昼頃には雪が降り始め風も強まって大荒れになった。つまり、低気圧が中国大陸から東進し日本海に入ると天気が好転し晴れてくるが、これは一時的なもので数時間以内に天気は急転悪化する。これを疑似好天と言うが、この場合の晴天はむしろ大荒れ模様の前兆ということになる。つまり、日本海側の冬山で晴れるときは、安定した移動性高気圧に覆われた場合と低気圧が近づいてきたときの疑似好天の2パターンがあり、それを正しく見極めることが必要だ。特に後者の場合は「天気を味方につける」ためには晴れている数時間の間に安全地帯に下がることが重要になるだろう。せつかく晴れてきたのに撤退するのは心理的な抵抗感がある場合もあるが、ここは心して正しい判断をしてほしい。

疑似好天？ 移動性高気圧？ その見極めが大事

さて、11月号で「冬の天気は『西高東低→移動性高気圧→低気圧→西高東低』の繰返し」と書いた。厳冬期は、移動性高気圧は図2のように小さいことが多く、中心もはっきりしないこともある。そのため西高東低から低気圧に変わる間のごく短時間

間に過ぎない。「疑似好天」はその束の間の好天とも言えるわけだが、たまに移動性高気圧が大きいときがあると図1のようなパターンになる。巨視的には冬季を通じて繰り返される『西高東低→移動性高気圧→低気圧

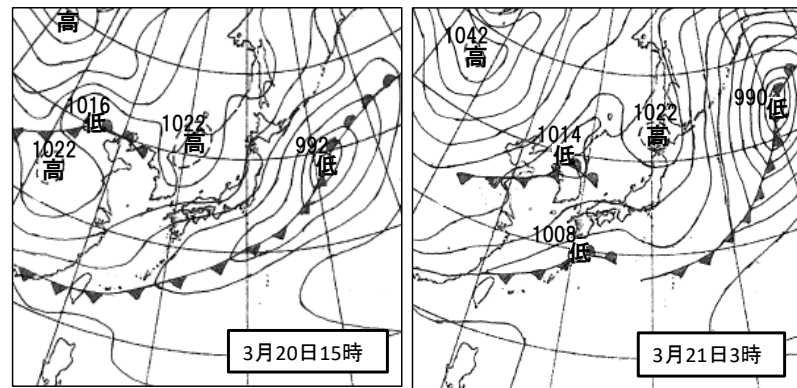


図2：低気圧の接近による一時的な好天の例

20日はまだ東北や北陸地方より日本海の方の気圧が高く、日本海から風が吹くため日本海側の山は雪模様。低気圧が接近すると日本海の気圧が下がり日本海からの風が収まると一時的に天気が好転する(21日朝)。

↓西高東低」パターンの緩急の現われと考えるでもいいだろう。図1と図2をあらためて眺めて、一連の天気の流れとして理解してほしい。

季節が春に近づくにつれて移動性高気圧は安定した大きな高気圧が増える傾向があり、その分長時間の好天が期待しやすくなる。とはいえ今紹介したように2月でも大きな移動性高気圧が来ることもあり(図1)、3月の彼岸頃でも疑似好天とそれに続く猛吹雪や強い寒気に襲われることもある(図2)。冬山、春山では晴天でも抜きがなく、天気図から天気変化の大局を見据えた気象判断を行うことを心掛けたい。

事故防止は仲間の知恵で

〈相次いだ懸垂事故…仲間はどうか対応したか〉

第4回

正田吉継・中川和道 大阪府勤労者山岳連盟 教育遭対部

末端の結び目をしてなかった

事故当時、70mロープを使用しており、ギリギリ懸垂可能の長さだった。ロープの末端は、一方はDさんのハーネスに結ばれており、もう一方の末端は末端処理なし。

Dさんは、下降器にロープをセットして懸垂下降を開始。下で見ていたパートナーから「ロープが下に届いてない」と指摘されたが、Dさんは、「そこまで行ったら考える」と返事をして下降を続けた。

Dさんは以下のように証言した。

中間バンド(30m下)で懸垂下降をいったん切るつもりでいた。ロープは中間バンドまで届いてい

着く前に片方のロープが下降器からすっぽ抜けた。

●会の定めた懸垂手順に則らず、末端結び目を施さなかった。

●確保者からの警告を正確に認識しなかった。

懸垂下降の実技検定を実施

この事故から、PP会は、会員個々が事故の重大性を認識・理解すること、懸垂手順を再度徹底的な訓練によって身に付け、同様の事故の防止を図ること、パートナーや周囲が補完し合うこと、などを再確認。

こうした事故を改めて起こさないため、PP会では、事故当日に直ちに緊急事態宣言をメーリングリストにより発し、懸垂下降の自粛を実施。さらに、いくつかの是正措置を行った。

取り組みの一つとして、「PP会安全宣言」を策定した。これは、

▼危険予知能力を向上させ、高い気付きに努める

▼パーティーの相互チェックと、

気付いたことを指摘する癖、指摘される癖を根付かせる

▼慣れ・油断・慢心・横着に陥らない

▼絶対安全・絶対大丈夫はない

▼技術向上に努める

などの内容で、この宣言を毎年、総会前に会員が署名し、宣言の継続と遂行に努めている。

具体的には、教育訓練委員を設け、懸垂のすっぽ抜け体験や自己脱出、3分の1システムの搬出訓練を定期的実施。例会でも登山技術の学習を重ねてきている。

また、事故防止を啓蒙する目的で、事故につながるヒヤリハットを体験した会員が、メーリングリストやクラウド、例会などでその体験談を伝えて情報を共有するシステムも構築した。

事故当時の会長だったEさんは「60歳以上の年配者の事故が増えてきている。年齢とともに体力などの衰え、思い込みによる勘違いなどによる、思わずのヒヤリハットがある。そういうヒヤリハットや経験談を、全員で共有し

ていき事故防止に役立てようと思
いました」と語る。

もともとPPP会は「フリーでも
ヘルメットをかぶろう」と啓蒙・
推奨してきたが、2016年の総
会で、さらに積極的に「PPP会は
フリーでもヘルメットをかぶる」
を賛成多数で決議した。

さらに、事故防止の最も効果的
な策として、「懸垂下降実技検定」
を実施することにした。

愚直に懸垂を繰り返すこの検定
は、先に作成した「懸垂下降の標
準手順」に準じ、その手順を徹底
させる目的で作られた。安全な懸
垂下降をする際に必要な手順を、
実際にちゃんとできているかどう
かを現場で検定するもの。

例えば、自己ビレイをPASと
スリングの2つでとる。ロープの
末端処理を二重止め結びで行う。
末端の結束をパートナーとお互い
で確認し合う…等々、16項目の確
認事項をしっかりとできているかを
チェックする検定である。

この検定は2014年10月以
降、毎年、定期的に実施。例年、

6月の大阪府連盟のいつせいか
リンハイク時などに検定を実施
している。原則、全会員が検定を
受け、毎年20人前後の会員が検定
に合格しているという。検定を受
けていない、または検定に合格し
なかった会員のみでの懸垂は禁止
されている。

Eさんは「懸垂の手順を作った
が、すべての会員がちゃんとでき
ていたかという点、正直、完全に
浸透しているとは言えない部分
もあったと思います。短い距
離で末端処理しない人もいたと
思う。パニックになって頭が真っ
白になっても、ちゃんと懸垂がで
きるよう、マニュアルの徹底化を
図りました。免許皆伝をもらいま
で懸垂はするなという強い思いで
す」と力を込めた。

事故後の2017年11月に入会
したFさんは、入会のさい、懸垂
のすっぽ抜け事故のことを聞き、
報告書にも目を通した。そのうえ
で「非常に危険だが、それを認識
したうえで、本当に入会するの
かと2回念押しされました」と振り

返る。

数か月の間、懸垂の手順を厳し
くたたき込まれた。すっぽ抜け体
験もして、頭だけでなく身体によ
る理解も深めた。「懸垂の検定に
受かるまでは、先輩がいても懸垂
してはダメだと言われていまし
た」と言う。

現会長のGさんは「入会して1
か月間ほどは、登ることは教えず、
ずっと懸垂ばかり繰り返してまし
たわ」と笑い、EさんもGさんも
「入会者全員に懸垂手順のマニユ
アルを渡し、しっかりと伝え、指
導してきます。愚直に懸垂を繰り返
し、繰り返し」と口をそろえ
る。

さらにEさんは、「もちろん検
定の時に来られない会員もいる。
昨年に合格して今年はダメだった
という人もいる。ただ合否は別に
して、懸垂の手順はみんなが守っ
ていると思う。末端を結ぶという
作業は身に沁み込んでいるはず
です」と言う。

(続く)

スポーツ のひろば

2022
No.543 1・2月号

定価 290円
年間購読 3,600円



CONTENTS

スポーツをする人のための **腰痛対策**

福岡スキー協 年中滑れる人工スキー場で活動

スポビ「ゴミ拾いとスポーツ」について考える

Let's enjoy SNOWBOARD **スノーボード部**
全国スキー協

発行 = 新日本スポーツ連盟

ホームページ
<http://www.njsf.net>

東京都北区田端 1-24-22 山柿ビル 3F
TEL 03-5834-8726 FAX 03-5834-8723



○ 労山基金運営委員会

会員のための互助制度として、
制度改善を提案

この記事を書くため古い登山時報を読み返してみた。16年前の2006年施行の改正保険業法で、労山基金（当時の名称「遭難対策基金」）は存続が脅かされた。私たちは労山基金のような「互助制度」を守る運動を行い、現在の制度（有効期間の後で寄付金を納める仕組み）となった。

会員の多くが労山基金を保険と考えている向きがあるが、労山基金は営利企業等の「保険」事業ではなく、「登山者相互の助け合い」制度である。このことを理解して、会員ひとり一人に事故を起こさない意識を持っていただきたい。

このような制度の趣旨を踏まえ、運営委員会では労山基金の規定及び細則の改定を2022年2月総会に提案する。労山基金を他の登山保険より優位なものとする提案である。

内容は、国内での救助捜索費を百倍アップさせ500倍に増額／

入通院費の免責廃止／無事故報奨金制度を廃止し（各会クラブの無事故への努力が制度に反映されていないとの指摘と検証結果あり）、その財源は行事主催者賠償責任保険制度で活用すること等。

みなさんの討議をお願いする。
（白井邦徳／労山基金運営委員長）

○ 自然保護委員会

大型開発を監視し

自然環境の維持・継承を！

私たち自然保護委員会は労山自然保護憲章に基づき、山岳自然環境を守り、登山文化の継承・発展に寄与してきました。クリーンハイク運動やトイレ問題など、各地方連盟でそれぞれの地域に合った活動に取り組んできました。

しかし、ここ数年、温暖化から端を発する大きな問題が全国的に浮上してきました。それは、化石燃料から自然再生エネルギーへの転換による新たな開発の問題です。このような転換は、温暖化対策として日本政府が取り組まなくてはならない課題ではあります

が、風力発電施設や太陽光発電パネル等の巨大な施設が山の自然環境を大きく改変し、土砂災害の危険性や山岳の生態系の分断等を招くなど大きな問題となっております。これら施設の設置は、総合的な環境影響評価への適切な措置や地域住民の同意なしに進めることはできないはずです。

私たち登山団体は、単独ではなかなかこういう計画を止めることはできません。そのため、常に地域の自治体や住民、行政に影響力を持つ学識経験者と連携し、環境に負荷や悪影響を与える開発を監視しなくてはなりません。

リニア中央新幹線計画や京都府の地下を縦断的に通過する北陸新幹線計画も、莫大な建設費をかけて貴重な自然環境を壊す無謀な計画です。私たち登山者は、今後も美しい日本の山岳自然環境を守っていくために、常に大型開発に目を向けていく必要があります。

（片山博之／全国自然保護委員）

○ハイキング委員会

―Tと山岳事故・遭難

2年近く我慢の年だった。

2020年春に「山はどうなっているだろうか?」と神奈川県足柄の里山に行った。登山道までのアプローチに集落があり、農作業している人達が何もなかったような日常を送っている。いつもだったら登山道に入るところを素通り、別の集落に向かった。道沿いにはホウチャクソウ(チゴユリ属)などの春の花が咲いて自然はいつも通り。登山者に会うこともなかった。2021年春に行ったときには、山頂はいつもように大勢の登山者で賑わっていた。

2021年4月には、プロガイドによるオンライン講習会を行った。タイトルは「withコロナ時代の山岳遭難」。講習会では、コロナ禍で体力が落ちているので過信せず、以前の体力に戻すために歩くグレードを下げましょうとのこと。中高年の転落、病気、道迷いなどの事故事例が後を絶たない。ここ数年は、スマホでアプ

リの地図を立ち上げて、それを頼りに山歩きをしていて道迷いなどのケースがあるようだ。スマホを持っていけば安心という漠然とした思い、特に高齢者に多いと聞く。ハイキング委員会では『ハイキングA・B・C』の改版のために、スマホの活用アンケートを行った。スマホに山歩きに関わる複数のアプリを入れていても、使いこなせているのは少数のようだ。(清藤秀子/全国ハイキング委員)

○遭難対策部

登攀事故が増加

2021年11月11日から12月1日までに届いた事故一報は18件18名。2名が転倒(無雪期)。転倒はしなかったがバランスを崩して足を捻る・手を付くという体勢が3名(無雪期)。墜落、転落が各3名(登攀)。滑落が7名(無雪期)5名、登攀2名)。男性9名、女性9名。所属連盟は、兵庫6名、東京3名、埼玉2名、道央・群馬・神奈川・静岡・大阪・広島・徳島が各1名。70代5名、60代7名、

50代4名、40代1名、30代1名。

登山形態別は、無雪期10件、登攀8件。登攀の事故では、転落したのちにハーケンが折れて墜落となつてヘリ搬出された事例、複数のカムが抜けてグラウンドフォールした事例、2ピン目を掛ける前にスリップしてグラウンドフォールした事例が報告された。いずれも登攀能力と技術の不足が事故の要因として考えられる。登攀での事故による傷病は骨折等重傷となることが多く、より慎重な行動が必要である。

また、下山時・下降時の事故は6名。下山口近くでの滑落事故が2件。登山終了までは、気を抜かず周囲の状況に注意し慎重な行動を心掛けて頂きたい。

(石川昌/全国遭難対策部長)

※事故一報の一覧表は次ページを参照してください。

2021年11月11日から12月1日に届いた事故一報

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	10.31	兵庫	67	男	大天井岳	無雪期	体勢 岩を飛び越えきれず岩に左足首をぶつけた	前距腓靭帯の完全損傷
2	11.16	兵庫	58	男	小豆島	登攀	転落 3ピッチで岩か木に足を打つが登り、5ピッチでフォールした	剥離骨折
3	11.14	徳島	65	男	平石山	登攀	墜落 ハング下でバランスを崩して転落、ハーケンが折れて更に墜落。ヘリ搬出	鎖骨他骨折・打撲
4	10.23	兵庫	71	女	山上山	無雪期	滑落 下山時、ザレ場の傾斜で滑落したが、自力下山	左足関節内果外果骨折
5	11.17	兵庫	61	女	嵐山	無雪期	滑落 崖をよじ登り、岩と共に滑落し、河原まで落ちた	肋骨多発骨折
6	10.02	静岡	77	男	沼津アルプス	無雪期	体勢 下りで踵を岩にぶつけ、踵と膝を負傷した	打撲
7	11.05	大阪	73	男	傾山	無雪期	体勢 下降時、バランスを崩し手で荷重を受け止め、木の枝で顔面を刺した	指関節亜脱臼・顔面刺創
8	10.23	東京	51	女	小川山	登攀	滑落 2ピッチを掛ける前にスリップし、グラウンドフォールした	打撲・むち打ち
9	11.03	埼玉	73	女	武甲山	無雪期	滑落 下山口近くの林道で崩れた斜面を10m滑落し、川の中に落ちた	頭部裂傷・脇腹打撲
10	11.17	神奈川	71	女	西上州大山	無雪期	滑落 下山口近くで落葉に滑って横の沢に6m程滑落した	頭部出血・打撲
11	11.14	群馬	67	女	諏訪山	無雪期	滑落 入山して直ぐに足が滑り、川に転落。手をつけて支えた	指の骨折
12	11.07	東京	52	女	甲武信ヶ岳	無雪期	転倒 下り坂で落葉に滑って転倒	腓骨遠位端骨折
13	11.02	広島	62	女	窓が山	登攀	転落 3~4歩登ったところでスリップ、足を捻った	左足首捻挫
14	11.23	道央	39	男	登別アヨロ海岸	登攀	墜落 クリップ手前で足が滑り、転落	踵骨折
15	11.14	東京	48	男	湯川の岩場	登攀	転落 足が滑って滑落した際、一瞬、握り拳がクラックに引っ掛かった	左肘靭帯損傷
16	11.24	兵庫	63	男	三宅島富賀浜	登攀	墜落 終了点近くで足を滑らせて滑落。カムが3個抜け、グラウンドフォールした	骨盤骨折・背骨の剥離骨折
17	11.13	兵庫	61	女	六甲山姫路山	登攀	滑落 小ハングを超えたところで滑落し、岩角で足を打った	踵骨折
18	10.31	埼玉	50	男	両神山	無雪期	転倒 下山中、木の根に乗って転倒した	左手首骨折

事故一報の受領順で掲載

	30代	40代	50代	60代	70代	合計
男性	1	1	2	3	2	9
女性	0	0	2	4	3	9
合計	1	1	4	7	5	18

	無雪期	登攀	合計
男性	4	5	9
女性	6	3	9
合計	10	8	18

	墜落	転落	滑落	転倒	体勢	合計
男性	3	2	0	1	3	9
女性	0	1	7	1	0	9
合計	3	3	7	2	3	18

	骨折	損傷	捻挫	打撲	合計
男性	5	2	0	2	9
女性	5	0	1	3	9
合計	10	2	1	5	18

- 1日 遭難対策部会
- 同日 自然保護委員会
- 3日 女性委員会再編会議
- 7日 組織部会
- 9日 機関誌検討委員会
- 11～12日 「山筋ゴーゴー体操」サポーター養成講座 久保副理事長、小池理事が参加
- 12日 山筋ゴーゴー体操推進委員会
- 13日 第3回役員選考委員会
- 14日 三役会議
- 16日 登山時報編集委員会
- 18日 第22回拡大理事会
- 19日 スポーツ庁への要請（衆議院第1議員会館）石川副理事長、川嶋事務局長が参加
- 21日 労山基金運営委員会
- 28日 全国事務所の仕事納め

第22回理事会、討議事項

- ① 第35期全国総会議案書作成について
議案書の内容を確認、一部を修正して12月中に第1次案として地方連盟へ発送する。
- ② 来期の役員について
継続・退任役員の一部を確認。次回の役員選考委員会で立候補者を名簿にする。
- ③ 「福島プロジェクト」について
チラシ・ポスターに理事会の承認なしで全国連盟後援となっている件について、三役で対応していくことを確認。
- ④ 役員個人の個人情報について
個人情報の取り扱いについては厳重に注意する。本人の了解を得ないで情報を流したり、使用したりする社会常識を逸脱する行為は厳に慎むことを確認した。



静岡県上空から眺める初冬の富士山



和歌山県連で「思考の偏り」「認知の歪み」など事故対策を講演する大和田国際部長



FROM EDITOR

コロナ禍の2年間、昨年末から急速に感染が減少し、山歩きも安心かと思いきや…。年明けから変異株ウイルスなど強い感染拡大が、少しも予断を許さない状況になっている。本誌でもコロナ禍の登山の在り方がまだまだ問われる。(橋口)

毎年年末に、財政活動として「みかん」を販売している。安曇野はリンゴの産地。年末年始のみかんは重宝。スーパーなどでは意外と高く、産地直送のみかんは味が良いと大勢の方から喜ばれている。14年目の昨年末も無事配達し終えた。(塩田)

あと数日で寅年の新年を迎える。2021年は前年から続いて、新型コロナウィルスの感染拡大が私たちの生活に大きな影響を与え、廃業や退職した方も存在した。一方で新しい業態の利用が拡大した。寅年は、「芽吹いたものが成長する」という縁起のよさを表しているで、新しい芽が「成長する」年になって欲しい。(今野)
 過日逝去した半藤一利さんの「日本のいちばん長い夏」を読んだ。軍部や政府首脳が如何に国民不在で戦争を進めていたかがよく分かる証言者の座談会である。半藤さんが一番強調したいのは「戦争はダメ」という事だ。先の総選挙で改憲派と言われる政党が議席増。心休まらぬ。(田上)
 先日の大寒波の最中、福井・滋賀県境の赤坂山へ行ってきた。吹雪は覚悟していたものの、予想を超える猛吹雪と積雪に大苦戦。ワカン初デビューを含め7人のおばさま方は信じられない程パワフルでラッセルをこなしていた。高齢者軍団侮るなかれ、お元氣。(小倉)

年末は北陸の笈ヶ岳へ。この山は学生時代から憧れた山。境川を遊行し県境を越えたり、延々40km縦走して登頂したりした山。冬の登頂ができれば、これがこの山の集大成になる。久々のワクワク感。どうか天気が良くなりますように。(酒井)

登山時報

©禁無断転載

2月号 No.564 2022年1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



杉山克行 さん

1955年生まれ。計測制御の商社に勤めたのち、現在は年金暮らし。35歳まではフリークライミング・アルパイン・沢を登り、Climbing JournalやFall Numberに寄稿。現在はJFAの岩場環境整備としてリポルトに取り組む（鷲頭、城山西壁、オレンジロックの一部、韋駄天ロック）。鳳来の岩場を好む。ナチュラルマウンテリングクラブ（静岡県勤労者山岳連盟）会員。

Sugiyama Katsuyuki



奥三河・鳳来の岩場に通い詰めるクライマー

山・沢・岩に魅せられた半生

以前在籍された静岡労山では会長も歴任、現所属のナチュラルマウンテリングクラブ（NMC）でもご活躍なさっている

「カッチン」さんこと杉山克行さんとの出逢いは、私がクライミングを始めて間もない10年ほど前、鳳来の岩場「パラダイスロック」を訪れた際、「おまえがトシゾーか！」と話しかけてくださったことでした。ドスの効いた声&強面の顔で話しかけられ、まだまだ未熟であった私はその威圧的な風貌に圧倒されてしまったことを思い出します。

カッチンさんは今でこそフリークライマーとして活躍されていますが、その昔は数々の沢を遡行されてきた沢ヤ。絶版になってしまった『関東周辺の沢<94>』では地元安倍奥のコンヤ沢ホーキ沢の記録を出されている

ます。その記録を拝見し、「杉山克行さんってどんな人よ!？」と驚いたことを覚えています。

数々の沢を遡行されてきましたが、お子さんが生まれたのを境にフリークライミングの世界に入られませんでした。伝説のクライミングチーム「やくたあもにゃあ」に所属し、当時は静岡から車で3時間は掛かった鳳来の岩場へ足繁く通われ、100岩場※の鳳来のページには開拓・初登されたルートが幾つも。また、伊豆鷲頭の岩場にある「カッチンロック」はカッチンさんが見つけられたからこう命名されたとか。

時には優しく、時には厳しいことを言ってくださる大先輩

そして今では年齢60を過ぎ、身体的にも…なんてとんでもな

い！ 鳳来にご自身で拓いたルートの初登を目指してシーズン中ほぼ毎週のごとく通われ、トライされている姿を見ると、こちらも負けてられない！と元気とやる気を頂きます。

見た目も中身も怖いカッチンさんですが、私と意気投合することが一つ。それは酒好きということ！カッチンさんのお仲間とも御一緒になると、もしこの人たちと同年代に生まれ、切磋琢磨して山やクライミングに向き合い、山の中でお酒を酌み交わしたら、どんなに楽しかったであろうかと思うこともしばしば。こうやって同じ時代に生きられていることに感謝します。追いつけず追い越せない偉大な大先輩の背中をこれからも追いつけていきたいと思えます。

（小林敏之／静岡勤労者山岳会）

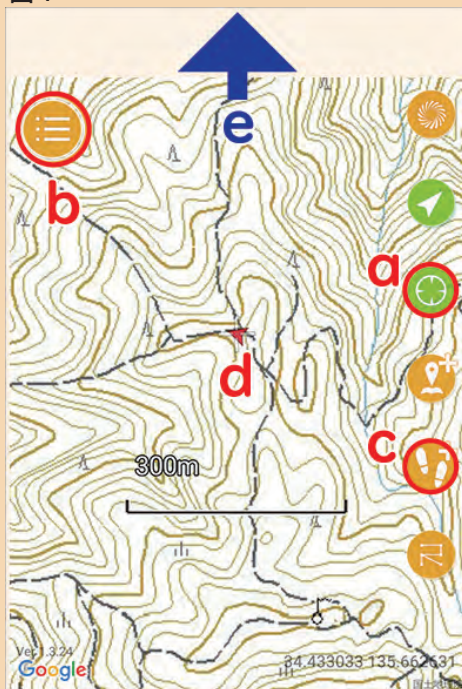
地図読み 迷入

監修・村越真
宮内佐季子
小泉成行

Lesson 152

地図嫌いはどこまで地図を読めばいいのか ② 地図アプリ

図1



前回「地図を読むのが得意でなければ、スマホの地図アプリを確実に使えることはとても重要なことになる。」と書いた。今回は地図読みとは少し離れるが、この部分を詳しく見ていく。

地図アプリに取り掛かる前に、山のナビゲーションでスマホに頼る機会がある人は、スマホの機種選びが重要だ。ココミなどを利用して現在地の精度が高い（たいてい値段も高いが…）スマホを使おう。機種によって、谷底など電波の届きにくいところでの精度が大きく違うからだ。子どもや高齢者向けの機種は、自由にアプリを入れられないこともあるので、アプリ「ジオグラフィカ」を入れられるかどうか要確認だ。また、必ずコンパス（方位磁針）機能があるものを選ぶ。調べるのが億劫な人やスマホの操作に自信が持てない人は、あまり古くないiPhone（例えばSE 第二世代や11、12、13シリーズ）を使おう。位置精度は十分で、使っている人が多く何かと人に頼りやすい。

スマホを山で使う際の注意事項は今さら言うまでもないだろう。スマホが壊れないよう、また、予備のバッテリーを十分に持ったうえでバッテリーの管理もしっかりしたい。スマホが壊れるパターン：濡れ、落下、転倒の際にポケットの中で強打など。バッテリーがガンガン減るパターン：圏外で機内モードにしてない、写真撮影など含めた頻繁な使用、低温への暴露、バッテリー消費の多いアプリや多数のアプリを立ち上げている、など。

地図アプリは「ジオグラフィカ」がお勧め。ウェブサイト（<https://geographica.biz/>）から説明書を印刷できるので、分からないことを調べながら操作を覚えよう。

地図アプリで
出来るようになりたいこと
10選

① アプリ画面の地図上に現在地を表示させる

街中で普段 Google Map s などを使っている人が設定を

えなければ普通に表示される。現在地とは違う場所の地図が表示されているときには図1aをタップすると現在地が表示される。

② 現在地には誤差があることを理解する 谷底など、空が広く見渡せない場所では誤差が大きくなる傾向がある。頻繁に使って感覚を

身に付けよう。⑤を使えば、誤差が大きき時には軌跡が道から大きく外れたり不自然にギザギザするので分かりやすい。

③ 地形図に描かれている登山道は正確とは限らないことを理解する

登山道に関する情報は他のところから情報を得る必要がある。登

山道情報に関しては前号参照のこと。

④ 赤色立体図を表示させる
図1b ↓ 「オーバーレイ」 ↓ 「赤色立体図」とタップする。




赤色立体図は地形を直感的に把握できる。積極的に活用しよう。ただ、地図に色がついて地形以外の

情報が見にくくなるので、必要に応じて表示／非表示を切り替える（再度上記の手順を踏む）とよい。

⑤ 必要な範囲、必要な縮尺の地図をスマホに保存して、圏外で表示させる。電波の届かないところで地図を表示させるためには、事前に該当する地図を全て表示させる。そうすることで自動的にスマホに地図が保存される仕組みになっている。縮尺の違う地図は別のもので扱われるので、必要な縮尺全てで、必要な範囲全域をそれぞれ表示させておく。注意したいのは、保存できる地図の量が決まっています、それを越えると古いものから順に削除されていくことだ。入山直前にスマホを機内モードにし、その状態で必要な地図を全て表示できることを確認しよう。もしその時に表示できない部分があれば、その場で一度機内モードを解除してから表示させ、再度機内モードにして確認する。現在地が表示されても地図が表示されないのではナビゲーションには使えない。確認も重要な手順だ。

⑥ 自分が歩いた軌跡（道筋）を記

録、表示させる

図1cをタップ。分かりやすい名前をつけて「」をタップ。初期設定で、軌跡記録中には「びよびよ」と音が鳴るが、これは正常に働いている証拠。この音が止まったら記録が止まっているので気にしておこう。終了時は図1cをタップ↓「停止（）」をタップ。終了すると記録されたトラックの線は消えるが、図1b↓「ファイル」↓「トラック」とタップし、該当する名前の横にあるをタップすると表示される。

⑦ スマホのコンパス機能を使って進むべき方向を見定める

現在地が矢印で示されていていて（図1d）、その方向がスマホの向いている（eの）方向だ。なので、体の正面でスマホを持ち、矢印が地図上で行きたい方向を向くまでの向きを回す。矢印が地図上で行きたい方向を向いたときに体が向いている方向が進むべき方向である。ただし、本当にその設定になっているかどうかの確認が必要だ。まず、スマホにコンパス機能がついていることが前提とな

る。次に、図1b↓「設定」↓「一般」とタップ。「カーソルの向き」が「GPS」ではなく「コンパス」になっていればOK。

⑧ スマホの地図画面に表示されている軌跡（歩いた道筋）をたどって戻る

⑥の方法で軌跡を記録しながら歩いていてコースから外れてしまった時などに役立つ。難しくはないが、慣れておこう。最初は街で、慣れたらよく知ってる山でやってみるのもよい。友だちにスマホを渡してでたために歩いてもらい、その軌跡をたどるという練習もお勧め。⑦を出来るようになっておくと⑧もスムーズにできるはずだ。

⑨ 予定コースに「トラック」を表示させる

これは必ずしもできなくてもよいが、できるととても便利だ。いちばん簡単なのは⑥の最後に書いた方法で、自分が過去に歩いた軌跡を表示させるもの。あとは、gpxという名前のファイルを友だちからメールなどで貰ったり、ウェブサイト（例：<https://yamap.com/>）からダウンロードして表示する方法、パソコンでソフト（例：カシミール3D、TrailNote）を使って作成する方法などがある。それぞれの環境に合わせた方法を見つけよう。山小屋で出会った人などとコースの情報やり取りする際にも、記録した軌跡をやり取りすれば曖昧さを最低限に抑えることができる。

⑩ 予定コースから逸脱した場合にアラームを鳴らす

これは⑨ができてからの話だが、できると便利だ。表示させたトラックの線のどこかを長押しして、出てきた選択肢から「ロックオン」をタップ。するとトラックの線が太くなり、そのトラックから大きく外れると音声で教えてくれる。必要なくなったらトラックの線のどこかを長押しして、出てきた選択肢から「ロック解除」をタップ。アプリが途中で止まってしまうとこの機能も働かず、場合によっては命に関わる。それを防止するためには⑥で「びよびよ」鳴らし、音を確認しながら歩くこと。

クライミングでけん引する 総合山岳会

新入会員の7割がクライミング志向

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

32

大宮勤労者山岳会

埼玉県勤労者山岳連盟

会創立から56年の歴史、
83名で活動

大宮勤労者山岳会（以下、大

宮山）は今年で創立56年を迎

え、さいたま市を拠点に活動し

ている山岳会です。「ハイキング

からヒマヤラまで」のキャッチ

フレーズで、里山から尾根歩き、

沢、雪、沢、アルパイン、バッ

クカントリースキーまで、全て

を大切にしている総合山岳会を目指

秩父雨乞山 クリスマスハイク

山行部として計画していますが、

大多数は個人山行で年間500

山行ほど実施されています。

新入会員獲得の原動力

クライミング

特にクライミングは盛んで、初

中級者レベルで週3回のクライ

ミングジムトレーニング、週2

回程度の外岩山行が企画されて

いて、これが新入会員獲得の原

動力の一つになっています。特

別



榛名黒岩でのクライミング練習風景



上州武尊での冬合宿



クライミング 机上学習

にジムで、大宮労山の仲間が集まりワイワイ楽しそうに練習する姿は周りからは魅力的に見えるみたいで、他会の人知人に大宮労山加入を勧めるといった珍現象も起きています。山行形態や会員歴の異なる会員同士の

交流には、月1回欠かさず発行される会報（現在476号）と、年3回行うクリスマスマス、新春、お花見の交流兼募集ハイイクが大いに役立っています。

直近3年間の新入会員は32名、その7割はクライミング志向の人たちです。アルパインを志向する山岳会の多くが入会に年齢制限を設ける中、制限の無い大宮労山が、今までより一歩進んだ登山を目指す中高年の受け皿になっています。現在、大宮労山のクライミング愛好者は約38名、平均年齢が58歳と比較的高く、初中級者が多いことも大宮労山を選択し易くしているようです。新入会員の多くはHPの閲覧をきっかけに加入していて、クライミング、バリエーション、沢を中心とした山行記録を頻繁に更新しているHP担当者の努力の賜物です。

会員の高齢化と安全対策教育

新入会員は増えていますが、

現会員の高齢化が進み、十分な教育体制が取れないことは大きな問題になっています。会では毎月テーマを設けて机上の学習会と山行をセットで実施しており、また、クライミンググループでロープワークの学習などを頻繁に実施していますが、危険が伴う沢やアルパインクライミングを志向する会員が増える中、十分とは言えません。安全登山を身につけるため、会として教育体制をどうやって構築するかが大きな課題です。

全会員が会運営を担う態勢づくり

また、多くの山岳会でも同じと思いますが、会の運営につい



クライミング 小樽赤岩遠征

て一部の会員に長期間負担が集中していることも問題になっています。山岳会は趣味の会であり、対等平等な人の集まりです。会の運営には会員全員が関わらなければならないと考えのもと、2年前より、運営委員の世代交代、また、個人の事情を考慮しつつ、全員がどこかの専門部に所属し会の運営に関わる体制を築くべく活動を進めています。運営委員の世代交代は3年任期制を目指し進みつつありますが、全員参加の専門部は道半ばと なっています。会員各自ができることをしっかりやる、そんな会を目指し今後も活動していきたいと思っています。

（結城太郎／大宮勤労者山岳会会長）



パラグライダーが近くを旋回。古賀志山猪落としカンテルート

倉敷市・浅口市 瀬戸内を望む起伏に富んだ 県南西部の縦走路

丸川真一

山陽カルチャーマウンテンクラブ／岡山



左・次郎丸嶽、右・太郎丸嶽

まずは「沙美アルプス」の由来について記しておく。2005年秋頃、山岳クラブの仲間が沖合の海から起伏に富んだ山並を眺め、縦走路として歩き通せないかと思ったのが発端である。クラブ仲間と踏査し、電力線巡視路を中心に荒れた峠道、私有地は許可を得て全コースの整備をした。数カ所の分岐点に手書きの簡易な標識を設置し「日本の渚百選」に選ばれた沙美海岸に因み「沙美アルプス」と名付け、新縦走路が誕生した。最初の標識は朽ち果てたが、その後縦走路を歩く人達の手で新たな標識が設置され、「沙美アルプス」の名は引き継がれた。今では近くの山を含めて『登山詳細図』『新岡山の山100選』にも掲載されている。

今回はJR金光駅から佐方竜王山(230m)寄島竜王山(289m)鴨方竜王山ともいう)を縦走してJR鴨方駅へ至るルートを紹介する。金光駅から南へ約5・8km歩き、黒崎公園登山口から入る。巡視路を西進し小ピークを越え沙美峠へ下る。峠から竹藪の急登を登ると191mピークに着く。二つの鉄塔を過ぎるとやがて龍王宮分岐である。龍王宮は、南は瀬戸内海の多島美と北は金光の町並み、周辺の山々の展望が楽しめるビューポイントだ。さらに登り下りを繰り返し、佐方竜王山を越えて南浦峠に下り県道を渡る。再びピークを越えた浦峠ではお地蔵さんがやさしく迎えてくれる。次の急坂を登れば眺望のよい稜線歩きとなり、やがて県道(安倉峠)に至る。安倉峠からこのコース最後の山歩きだ。アップダウンを繰り返しながら進むと寄島竜王山に着く。眼下にはアッケシソウの自生地で有名な寄島干拓地など海側の眺望が楽しめる。ここから西に下ればコース最西端のクラブウ登山口に出るが、今回は少し引き返して北に下り真止戸山神社を経て生石登山口に出る。1・4kmほど歩くと鴨方駅に着く。



⌚ 歩行時間 7時間 30分・全行程 17.9km

⊗ 自家用車：山陽自動車道鴨方ICから県道64号を南進して、国道2号線を東進し、佐方で右折して県道471号南浦線を経由して黒崎公園まで(10km)。駐車場は黒崎公園または真止戸山神社。鉄道：JR金光駅またはJR鴨方駅
タクシー：JR金光駅から黒崎公園登山口まで約15分、JR鴨方駅から生石登山口まで約10分

📞 浅口市産業建設部産業振興課
TEL0865-44-9035

📍 1:25000 玉島・寄島・笠岡

⌚ 参考タイム ⊗ 交通 📞 問い合わせ 📍 地図

mini guide

※紅葉の秋、日だまりの冬、芽吹き春まで、眺望がきく時期がおすすめ。周辺観光は、日本で最初に開かれた「沙美海水浴場」倉敷市玉島黒崎、良寛さんの「円通寺」倉敷市玉島柏島、国民宿舎「良寛荘」倉敷市玉島柏島、日本の歴史公園100選「かもがた町家公園」浅口市鴨方町、本州唯一の「アッケシソウ自生地」(寄島干拓地)浅口市寄島町。参考書籍は『新岡山の山100選』(吉備人出版)。



雲を描こう

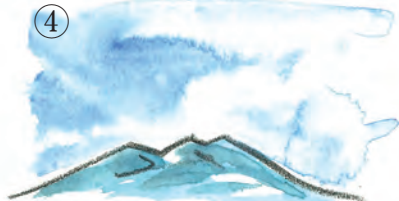
雲はガッシュと透明水彩では表現が違います。わたしが描くのは透明水彩なので、紙の白を使って表現し、③、④で描くことがおおいです。



③ 透明水彩は雲のところを塗らないといいです。その時は雲の下の方に、薄い紫の入った青を下に入れるとよくなります。



① ガッシュ（小学校で使うような不透明水彩）で塗る場合は乾いてから



④ 水を先に紙に塗ってそこに空の色を塗ると、薄い雲の感じがにじみで表現できます。



② 白い絵具で雲を描きます（その時の注意は、筆は立てるとふっくらできます）



あらかると

新雪の山

石井光造

温暖化のせいか最近正月に雪が降った記憶が少なくなった気がする。雪の山を歩いた思い出は二・三月に多かった。人が少ない山や道がない山の藪をさけての残雪なら、処女雪踏んでの場合がほとんどである。この場合は雪道を楽しむ余裕はなく、道探しに集中してしまう（右写真）。

処女雪踏んで、道歩きを楽しんだのは、新雪の山、とくに人が多いと思っただのに、誰にも会わず、ただ白い道を歩き続けた感激は忘れられない。その一つは、箱根の最高峰神山であった。

一度目は二月終わりに登りに行った。前日の雪で早雲山のケーブルカーが運休。登っていた人がいなくて、山頂まで処女雪道が続いていた（中写真）。

二度目は二月初め、ロープウェイで駒ヶ岳へ。誰もいない駒ヶ岳神社にびっくり。足跡一つもない登山道を進み、アセビのトンネルの白い道を抜けると、処女雪の神山山頂が待っていた（左写真）。



今年のOMMは本栖湖での開催で、2日間富士山に見守られていました。初日は本栖湖畔ぐるりコース、2日目は樹海エリア（下写真）。樹海は迷子になりそうでしたが、雰囲気は最高！

Yama no 山の自由帳

第2回

篠塚優 カモシカスポーツ山の店・横浜店



装備の軽量化

OMMってご存知でしょうか？ 同僚が数年前に参加したことで初めて知ったのですが、OMMとはオリジナル・マウンテン・マラソンの頭文字で、ざっくりいうと、「1泊2日の宿泊装備含む道具・食料を背負って、渡された地図に記されたポイントを制限時間内にまわる山岳レース」です（水は1日分を背負い、宿泊地で補給可）。

『山では走ってはいけない』と教えられて山登りをしてきた私がトレランや山岳レース自体に興味を持ったのは2年前のこと。早く進めたら、今より色んなところに行けるなあって。実際、山の中を走ってみると、すごく体が軽く、でも減らした荷物分のリスクを常に意識はしているため緊張感もあり、山をいつもよりグッと近く感じられる。そんな感覚に魅せられてトレランを好きになりました。

そして、OMMに参加することに。レース自体も初めてで楽しみでしたが、実は『軽量化』について自分なりに真剣に考えてみようと思ったのが参加の大きな動機でした。必携装備をピックアップし、全ての重さをはかり、明らかに重さと嵩のあるマットとシュラフカバーは同僚に軽量なものを借りることにしました（悩みすぎて買えず）、最後に重量と

OMMってご存知でしょうか？ 同僚が数年前に参加したことで初めて知ったのですが、OMMとはオリジナル・マウンテン・マラソンの頭文字で、ざっくりいうと、「1泊2日の宿泊装備含む道具・食料を背負って、渡された地図に記されたポイントを制限時間内にまわる山岳レース」です（水は1日分を背負い、宿泊地で補給可）。



装備ほぼ全部。当日は水を含めてトータルで約7.6kg。背負ってみて「これで1泊行けるの?！」と自分でびっくりするほど軽い。もっと早くからちゃんと軽量化に取り組めばよかった!! まだまだ縦走が楽しめそう。



ニーモのソアSと私のサーマレストのエアマット（右）。広げたサイズやスペックはほぼ一緒なのに、重さも収納時のボリュームも全然違います。

山を始めた頃はマット選びの選択肢こんなにあったっけ？と思うほど、今は種類がいっぱい。初めて買ったのはロールマット。その後、ネパール遠征を機にエアマットを買ってその快適性に感動。でも計ってみたら私のサーマレストは530g!! 借りた旧ソアSは290g。ちなみに現行品ソアSは空気を入れるバルブが便利になって更に使いやすくなっていますよ。



大事なものを、 揃っています。

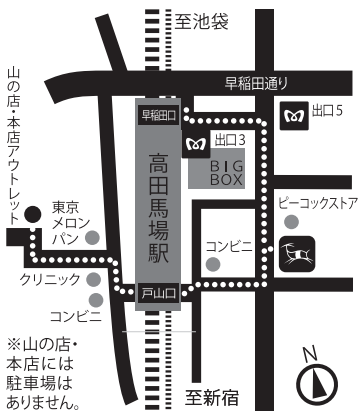
「登山用品専門店」だからこそ
出来る品揃えと接客サービスで
安全快適な山行をサポート。



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

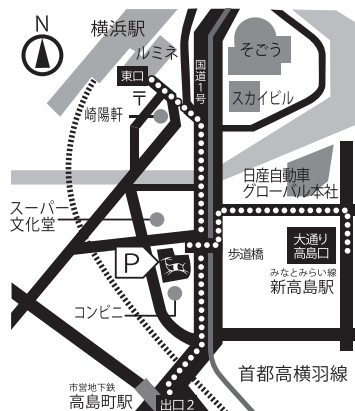
JR高田馬場駅から徒歩3分



※山の店・本店には
駐車場はありません。

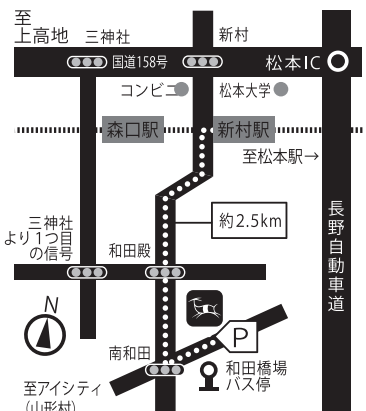
山の店・横浜店

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

本店・横浜店 OPEN 11:00 CLOSE 19:30(月～金)/19:00(土日祝) 松本店 OPEN 10:30 CLOSE 19:00

- 山の店・本店 TEL 03-3232-1121 〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-28-6・2F
- 山の店・横浜店 TEL 045-440-0711 〒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 TEL 0263-48-2424 〒390-1242 長野県松本市和田4478-1

日本勤労者山岳連盟の発行物

ハイキング A・B・C 第4版

—安全に楽しく山を歩くために—

1991年の初版発行以来、全国で長年にわたり愛用されてきた、労山の初級者向けテキスト。

登山界の新しい流れや最新の知識をとりいれて、全国連盟ハイキング委員会が英知を結集。2018年に内容やイラストを一新しました。



B5判・64P 一部 300円

労山会員、加盟団体は送料無料。
30部以上まとめのご注文は、1部につき250円

ハイキング セカンド・ステップ 第4版

—ハイキングリーダー養成のためのテキスト—

1998年に初版が発行された、全国ハイキング委員会によるリーダー養成のためのテキスト。2018年8月に内容を大きく刷新して新版を発行しました。ぜひ、ご活用ください！



B5判・74P 一部 400円

労山会員、加盟団体は送料無料。
30部以上まとめのご注文は、1部につき250円

★改訂第2版 使いやすいブックレット判 山筋ゴゴゴ体操 監修 / 石田良恵 —生涯登山をめざして—

初版発行以来大好評！！
<よりわかりやすい内容>
にした2019年1月改訂版。

- ① なぜか多い50代以降の事故
- ② 年齢と筋力の関係を知ろう
- ③ 登山に必要な筋を鍛える
- ④ 体力年齢は何歳？
- ⑤ 山筋ゴゴゴ体操 (筋トレ編)
- ⑥ 山筋ゴゴゴ体操 (ストレッチ編)
- ⑦ 山筋ノートを付ける



A5判・47P 一部 200円

送料別途。20部以上まとめのご注文は、送料無料。

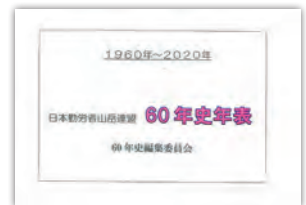
記念誌と年表

労山の60年／年表

—労山60年の歩みがわかる—



労山の60年
A4判・120P
一部 500円 (送料込)



年表
A4判・74P
一部 200円 (送料込)

※両方セットで購入の場合、
1セット 600円 (送料込)

お申し込み

全国連盟事務局に FAX またはメールで書名、部数、団体名、送付先を明記のうえ、下記へお申し込みください。代金振替用紙を同封して発送します。

〒162-0814 東京都新宿区新小川町 5-24

FAX 03-3235-4324 メール jwaf@jwaf.jp