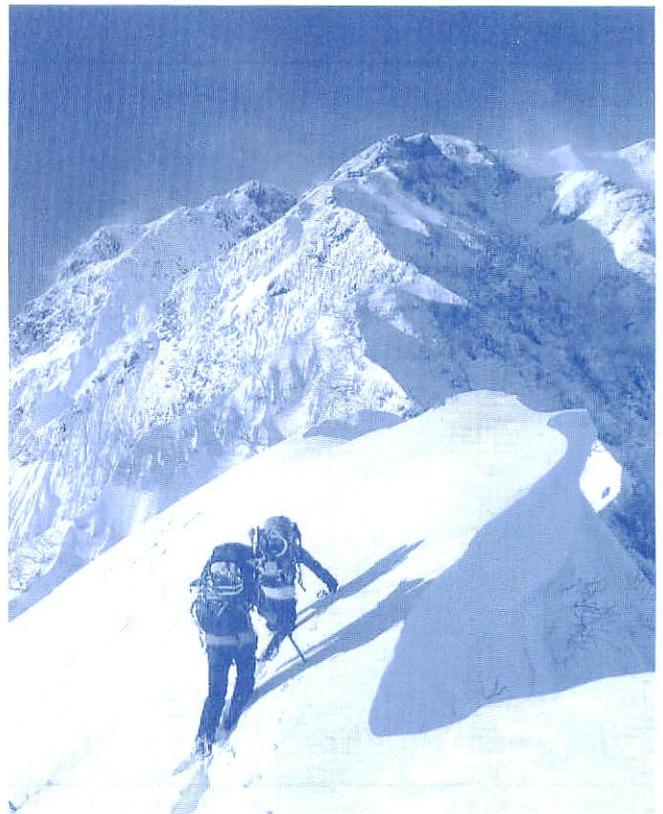


発行者/唐木 眞澄 事務局/佐伯 和人 〒393 0045 諏訪郡下諏訪町南四王6150 9 305 TEL & FAX 0266 (26) 7939  
印刷所/双葉印刷 編集者/沼田 陽子 〒397 0001 木曾郡木曾町福島5604-1 TEL & FAX 0264 (22) 3683  
長野県山岳協会 HOMEPAGE URL <http://www.nmaj.org/>

## 少雪の冬山を楽しむ



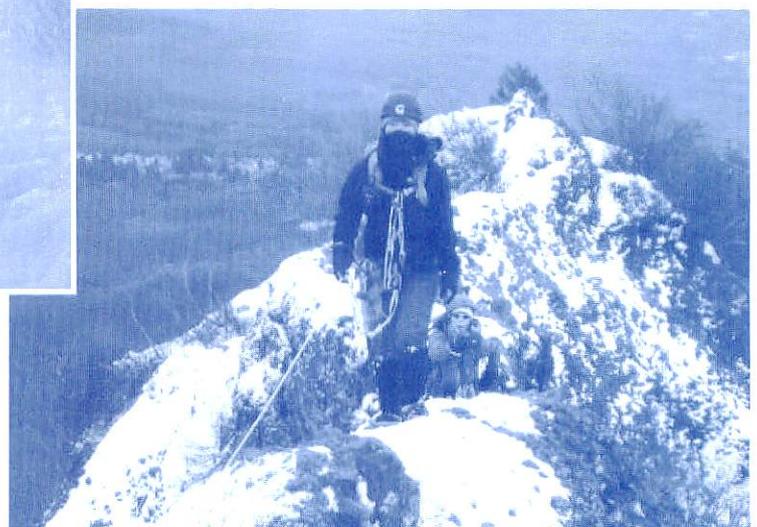
阿弥陀岳山頂



鹿島槍ヶ岳 天狗尾根



八ヶ岳広河原沢左俣



戸隠山 蟻の戸渡

山のニュースは  
**信濃毎日新聞**

信濃毎日新聞ご購入のお申込は ☎0120-81-4341まで

# 冬山入山状況

## 東北信支部

山岳会	期日	山域・山名	目的	山形 行態	参加 人数	感想 など
ホワイトパーティ 長野	12月22日	戸隠山	訓練	日帰り	6	例年の戸隠山はラッセルだが、今年は雪無し。蟻の戸渡り、剣の刃渡りでのアイゼン通過を経験できた。
	1月3日	阿弥陀岳北稜	合宿	登攀	3	視界が悪かったが、ルートファインディング、岩峰と十分に楽しめた。
	1月4日	赤岳南峰リッジ	合宿	登攀	8	初めて参加し挑戦する人が多かったが、物見岩での練習の成果が十分に発揮され、安全に登ることができた。

## 中信支部

山岳会	期日	山域・山名	目的	山形 行態	参加 人数	感想 など
大町山の会	1月4日～5日	爺ヶ岳東尾根	合宿	ピーク ハント	2	当初予定していたメンバーが不参加となり、2人で出発。地元なので気楽に進むが、戦力不足にラッセルもつらい。初日は1978mのピークまで。一晩降られて翌日は下山。
信州大学医学部 山岳部	12月31日～ 1月2日	燕岳	錬成	ピーク ハント	2	吹雪での稜線歩きとテント張りに挫けかけたが、最終日に素晴らしい景色が望めて疲れは飛んでいった。今回は先輩がおらず、普段自分達がいかに先輩任せだったかを実感した。もっと精進しようと思う。
	1月1日～3日	鹿島槍ヶ岳東尾根	合宿	ピーク ハント	6	年始を狙って5日間の日程で挑んだ。ラッセル祭りの中、第一岩峰直下まで進んだが、全日程天候に恵まれず、掘り進んだトレースも風雪ですぐに消え、天候の回復も見込めないことから敗退を決めた。
	1月4日	八ヶ岳広河原沢 2ルンゼ	錬成	アルパ イン アイス	3	鹿島槍の不完全燃焼を晴らすべく広河原沢へ。3ルンゼを目指したが、1.2ルンゼの滝に誘われて2ルンゼへ。上部ミックス帯も楽しかったが、水要素は少なかった。



WB長野 阿弥陀岳



WB長野 阿弥陀岳山頂



WB長野 赤岳南峰リッジ



WB長野 八方脱



WB長野 行者小屋前



信大医学部 燕岳

山 岳 会	期 日	山域・山名	目 的	山 形 行 態	参 加 数	感 想 な ど
信州大学医学部 山 岳 部	1月11日~12日	大仙丈ヶ岳三峰 川岳沢	錬 成	アルパイン アイス	2	憧れのビッグルートへ。アプローチは長かったものの、寡雪のため終始スムーズに進んだ。ところどころ氷結が甘いところもあったが、意外にあっさり、1泊で突破できた。
	1月11日~13日	八ヶ岳広河原沢 左俣3ルンゼ クリスマスルンゼ	錬 成	アルパイン アイス	3	初日は左俣に登り、2日目には3ルンゼに登り、最終日はクリスマスルンゼで練習した。2日目の阿弥陀岳山頂付近で少量の降雪があった以外は天気が良い、初心者には良い経験になった。
	1月18日~19日	甲斐駒ヶ岳篠沢 七丈瀑~黄蓮谷 左俣	錬 成	アルパイン アイス	3	1日目の篠沢七丈瀑は順調に登れたものの、ギアがビショビショに。しかも11日中雪が降り続いていた。2日目はハリガネのようなロープとともにラッセル覚悟で左俣へ。ノートレースだったが2時過ぎに抜けた。
	1月19日	唐松岳	錬 成	ピーク ハント	4	登りでは強風が吹くことがあったが、終始晴れており、綺麗な景色を堪能できた。山頂では剣岳が見えてよかった。下山時は無風で快適だった。
クライミング メイトクラブ	12月28日	八ヶ岳南沢小滝	訓 練	水 瀑	3	アイスクライミングのトレーニングに行った。色々な人達が来ていて参考になった。新人2名共、格段に動きが良くなり、良い練習になった。
	12月29日~31日	八ヶ岳天狗尾根	合 宿	雪 稜	4	新人2名参加。ラッセル、テント生活、ルート取り、冬山らしい山行だった。赤岳は悪天で断念。
	12月29日~30日	潤沢岳西尾根	合 宿	雪 山	2	滝谷登攀のアプローチで装備に不備が発生し、2400mで断念、戻る。
	12月30日~ 1月3日	鹿島槍ヶ岳天狗 尾根	合 宿	雪 稜	4	天狗尾根~鹿島槍ヶ岳~赤岩尾根へ行った。好天は1月1日の朝の数時間のみで、それ以外は終始降雪。上部では吹雪の中の行動となり、冬山らしい山行となった。
	1月3日~5日	五竜岳	合 宿	雪 山	2	頂上には登れなかった。
	1月5日	八ヶ岳広河原沢 左俣	合 宿	水 瀑	3	アイスクライミングに行った。良い練習になった。



信大医学部 鹿島槍ヶ岳東尾根



信大医学部 大仙丈ヶ岳



信大医学部 唐松岳



CMC 八ヶ岳天狗尾根



CMC 八ヶ岳天狗尾根



CMC 八ヶ岳広河原沢左俣

山 岳 会	期 日	山 域・山 名	目 的	山 形 行 態	参 人 加 数	感 想 な ど
松 本 山 登 会	12月29日	唐 松 岳	錬 成	バックカントリー	5 (うち会外1名)	放射冷却で朝は冷え込んだものの、晴天・無風のため多くのパーティーが入山していた。丸山までシールで上がり、板をデポして山頂へ。時間の都合上、予定していた滑走はできなかったが、良い冬山基礎トレーニングができた。
	1月3日～4日	爺ヶ岳南尾根	錬 成	ピークハント	2	若手2人の底上げ訓練とした山行。終始ラッセル、稜線では厳冬期北アルプスの風を感じた。その中で無事にピークハントできた事は大きな経験となった。
	1月11日～13日	北 岳	合 宿	ピークハント	5	11日は池山小屋周辺にて幕営。翌12日山頂へ向かうも稜線上の暴風に阻まれ、八本歯の科尔手前でやむなく撤退。今回、積雪は少なめだったが、改めて挑戦したい。
	1月18日	金峰山・瑞牆山	錬 成	縦 走	2	天気は曇り時々雪、積雪は多くなかった。雪と岩のミックスにおける歩行訓練を意識し行った。危険個所に応じて慎重に行動することができ、良い訓練となった。
松 本 岳 友 会 ラ イ フ ン マ ウ ン ト	1月11日～12日	檜 尾 岳	登 山	登 山	4	暖冬のため雪はないかと思っていたが、1500m位から積もっていた。多いと膝くらいまでで、ツボ足でズボズボはまって体力消耗+山行・運動不足などで調子が出ず、赤沢の頭の先2000m付近でテント泊。翌日はシャクナゲのピーク先2400m程まで行き、天気下り坂のため戻って下山した。



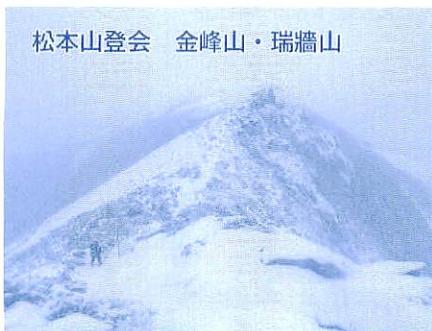
松本山登会 唐松岳



松本山登会 爺ヶ岳南尾根



松本山登会  
北岳 (稜線から富士山を眺める)



松本山登会 金峰山・瑞牆山



L & M 檜尾岳



諏訪山岳会 富士山雪訓練



諏訪山岳会 南沢アイス



諏訪山岳会 赤岳主稜



諏訪山岳会 夏沢ギャラリ

諏訪支部

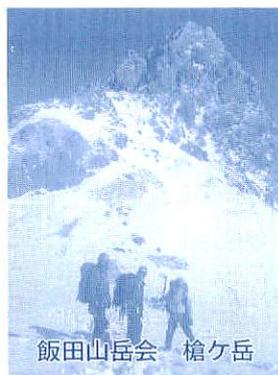
山岳会	期 日	山城・山名	目 的	山 行 形 態	参 加 人 数	感 想 な ど
諏訪山岳会	12月7日	阿弥陀岳北西稜	トレーニング	アルパインクライミング	2 (うち会外1名)	JCCの人のトレーニングに付き合う。ザイル3ピッチ出し、自分はトラバース1ピッチのみ担当。帰りにアイスをやろうとスクリュウを南沢小滝近くにデポしておいたら、無くなっていた。情報ある方、連絡ください。
	12月14日	富士山雪訓練	トレーニング	ピークハント	10	本当に雪が無かった。佐藤小屋から1時間半ほど登ってようやく雪だまりがいくつか。他のパーティーとわずかな雪田を分け合うようにして訓練した。雪訓参加は日帰り組含めて10名、翌日には4人が山頂に立った。
	12月31日	南沢大滝小滝	トレーニング	アイスクライミング	2 (うち会外1名)	氷はぼこぼこ。1月5日にも3人(1人無所属)で行って、全員リードして遊んだ。
	1月3日	裏同心ルンゼ	トレーニング	アイスクライミング	3	暖冬と言われる今季だが、氷はしっかり凍っていた。F1には10人前後いた。F4は雪で埋もれていたが、他は全部登れた。
	1月12日~13日	行者小屋定着、赤岳、赤岳主稜	トレーニング	ピークハント、アルパインクライミング	4	12日は文三郎尾根~赤岳~地蔵尾根。13日は赤岳主稜。両日天気悪くも、赤岳主稜は激混みだった。積雪は行者小屋から上は例年並みに感じた。
	1月18日	夏沢アイスギャラリー	トレーニング	アイスクライミング	8 (うち会外3名)	グループ・ド・モレーヌの方々と。G3、G4はそれぞれ10人ずつの大盛況ぶりだったので、我々はG2で遊んだ。氷が固かった。

伊那支部

山岳会	期 日	山城・山名	目 的	山 行 形 態	参 加 人 数	感 想 な ど
駒峰山岳会	1月3日~4日	池口岳	合 宿	テント泊・ピークハント	3	雪が少ないので、念のために調理用水を準備。1850mより積雪あり、1972mで設営、両日とも天気に恵まれ、予定通り登頂。標高は高くないが登りごたえがあって良い山である。
飯田山岳会	12月28日~30日	槍ヶ岳	合 宿	テント泊・ピークハント	4	3泊4日の計画を、3日日以降は次第に荒れ模様との予報を受け1日短縮。ラッセルもなく、稜線で吹かれることもなく、厳冬期槍ヶ岳登頂とは言い難い行程だったが、無事に登頂できたことは何よりだった。
	1月11日~12日	池口岳・加加森山	合 宿	縦 走	4	1日日12時間行動とハードだったが、トレースのない静かな南アルプス深南部の加加森山・池口岳縦走を満喫した。ザラ薙平テント場(1930m)では水を作るには十分な積雪があった。



駒峰山岳会 池口岳



飯田山岳会 槍ヶ岳



飯田山岳会 加加森山

自然保護委員会総会

# シカとサルの島 金華山を視察

自然保護委員長

小林 貞 幸

令和元年十一月九・十日と日山協自然保護委員会総会が宮城県石巻市で開催されました。会場は牡鹿半島の先端に近い鮎川町の牡鹿保健福祉センターで、宮城県山岳連盟主管にて二十二都道県から九十六名が参集しました。初日は「東日本大震災からのグリーン復興」を大会テーマに、まだ大津波の爪痕が残る鮎川浜港を望む高台に建つ会場にて委員長会議、開会式、基調講演、総会議事等が行われ、夕刻には会場をホテル・ニューさか井に移しての懇親会で大いに親睦を深めました。

翌日は鮎川浜港からフェリーで金華山に渡り、島内自然観察です。金華山島は昔からシカを神鹿として保護。島の植生は山頂部がブナ、中腹がシデ、尾根にはモミが分布していますが、保護されたシカの採食のため稚樹が失われ森林の後継樹が育たず、稜線部は草原化。また、シカの食べない棘のある植物や有毒の草本が残っています。シカには良いところもありますが、生態系全体で見れば問題が多いです。

金華山には黄金神社があり、シカのみならずサルの群れも棲み、保護されています。金華山の山頂は海拔四四四・九mで大海祇神社も建てられています。山頂からは牡鹿半島はもとより太平洋が一望、山の頂から大海原が眺められる景色は信州の山と違い異次元の世界でした。

今回の大会テーマにあげた震災からの復興ですが、あれから八年、牡鹿半島の海岸線も漸く防潮堤整備が進み、復興の様子が散見できました。

余談ですが、長野からの旅程は前日の夕刻マイカーで自宅出発。牡鹿半島の会場に早到着。折角なので太平洋が見渡せる半島の高台まで上がり、太平洋から昇る日の出をカメラに納めました。幸先良く、充実した二日間のスタートが切れ、感無量の思いでした。



金華山山頂



黄金神社



復興夜明け



<http://www.nishiitoya.com/> E-mail [info@nishiitoya.com](mailto:info@nishiitoya.com)



〒390-1516 長野県松本市上高地  
TEL 0263-95-2206  
FAX 0263-95-2208

冬期事務所 (11月中旬～4月中旬)  
〒390-0303 長野県松本市浅間温泉3-26-10  
TEL & FAX 0263-46-1358



# 効果的な転倒予防トレーニングをご紹介します

医科学委員会 藤堂 庫治  
(信州リハビリテーション専門学校)

令和元年夏期の山岳事故原因の第1位が「転倒」になってしまいました。昨年3月に「山のセミナー」で、スリップのしやすさ(スリップ係数)を測定し、予防トレーニングの効果を確認しました。ここでは、スリップ係数の特徴と予防トレーニングの効果をご紹介します。

## スリップの危険度の測定方法と予防トレーニング

受講生10名について、高さ20cmの台から測定機器に降りた時のスリップ係数を測定し(図1)、予防トレーニングの実施前後で比べました。スリップ係数は、床面に平行な力(剪断力)を垂直な力(衝撃力)で除した値です。数値が大きいほどスリップしやすいと判断します。

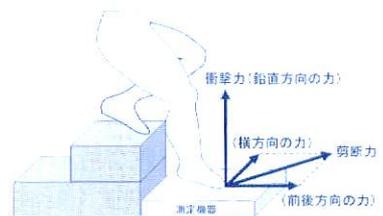


図1 力の成分とスリップ係数の算出方法  
力の成分には、前後方向、横方向、鉛直方向があります。剪断力(水平方向の力)は、前後方向と横方向の成分を合成したものです。「スリップ係数=剪断力÷衝撃力」で算出しました。スリップ係数は、数値が高いほどスリップしやすいことを表します。

予防トレーニングは、体操①～③を行いました。体操①では、

「体を真っ直ぐのまま、股関節を曲げる」の原則を身につけました。体操②で後脚の使い方、体操③で前脚の使い方を意識して、下り動作に必要な筋肉の使い方を覚えました。

体操①  
目的: 股関節を曲げる、腰を曲げない  
感覚をつかむ

体操②  
目的: 股関節を曲げる、腰を曲げない  
後脚で体重を支える



体操③ 前方支持脚の改善

目的  
① 前足は軽く引き寄せながら接地する  
② 筋力強化  
③ バランス強化



## スリップしやすい人の特徴

スリップ係数は前方への滑りやすさと関係がありました(図2)。

## 予防トレーニングの効果

実際、予防トレーニングで前方向へスリップしにくくなった人ほど、スリップ係数が減少していました。

このように、体を真っ直ぐに保ち、股関節を折り曲げる使い方は、スリップの予防に有効です。体を真っ直ぐに保つためには、予防トレーニングの他に、③足首の柔軟性や、④痛み、⑤バックキングでの左右バランスなどの問題も改善する必要があります。

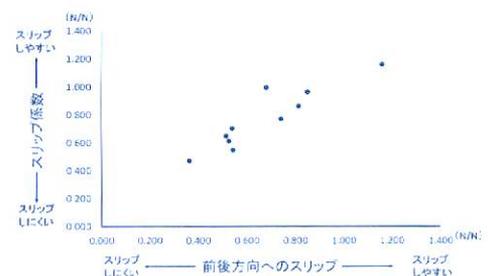


図2 スリップ係数と横方向へのスリップのしやすさとの関係性



槍とともに90年

**槍ヶ岳肩 槍ヶ岳山荘** 南岳 **南岳小屋**  
 直通 090-2641-1911 直通 090-4524-9448  
**槍 沢 槍沢ロッジ** アルプス銀座 **大天井ヒュッテ**  
 直通 0263-95-2626 直通 090-1401-7884

お問合せは...③390-0813 松本市埋橋1丁目7の2 槍ヶ岳山荘事務所 TEL (0263)35-7200・FAX 35-0637

双葉印刷(有)

山と山は相隣りて美し  
山と山は相隣りて美し

〒390-0807 松本市城東二-二-一六  
 TEL (0263) 321-2263  
 FAX (0263) 361-7128

## 長野県中高年登山団体連絡協議会 交流会と交流登山が 女神湖・蓼科山を会場に盛大に行われました

透き通るような青空のもと、「諏訪百名山に登る会」「山学山遊会」「穂高登高会ワタスゲ」3団体からの参加者は総勢54名。今回の主管団体は、「諏訪百名山に登る会」。協議会幹事で同会副会長の浜孝子さんの指揮のもと、周到な準備があつての成功でした。

### ★交流会(11月9日(土))

講話：協議会幹事長で山学山遊会会長の田村氏による「中高年 登山を楽しむ3つのヒント」

講演：元県警山岳救助隊長で『信州山歩き地図』の著者の中嶋豊氏によるスライドを使った「登山を安全に楽しく」。過去の遭難事故の統計やストックの使い方等の解説は分かりやすく好評でした。



### ★海外企画〈2020ジョージア・カフカス山脈、花のトレッキングの第1回隊員会議〉

2020年7月に3団体から総勢33名が参加して実施します。未知の世界への夢が広がりました。

### ★懇親会(夕食後)

「ワタスゲの会」の片桐厚子さんの腹話術に大きな拍手。「山遊会」は特製歌集から歌の数々。「百名山の会」は輪唱など。最後は百名山の会の木遣り名人の名声を聴き、お開き。大いに飲んで、大いに語り合いました。

### ★登山とハイキング(11月10日(日))

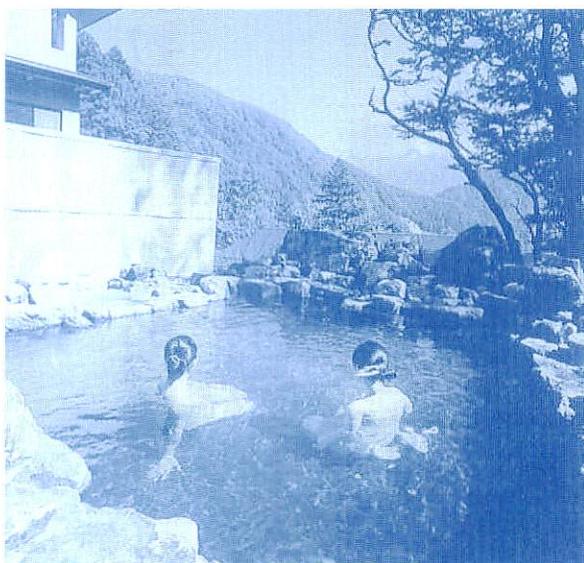
- ・蓼科山登山(39名)：講演の中嶋豊氏も参加。無風快晴という絶好の登山日和。山頂からの360度の山並と、紅葉の裾野が広がる眺めは最高でした
- ・散策グループ(9名)：箕輪平の御柱コースと女神湖1周。平成16年の諏訪大社御柱祭の上社の御用材8本を調達した「御柱御用材跡地」を訪ねました。伐採後にはそれぞれ「本宮三」「前宮二」などの表示がされており初めて見たメンバーは「太いんだね!!」。周辺にはすぐにでも御柱用材になりそうな縦の木が何本もあり、「この木がいいね」と勝手に見立て(!?)してしまいました。



(田村宣紀・浜 孝子)

奥穂高・前穂高を全眺  
できる湯けむり館

## 中の湯温泉旅館



平成10年安房峠中腹に移転。

夏は焼岳登山、冬は上高地の

スノートレッキングの基地として

満喫して下さい。

スノーシュー・XCスキーレンタル有



〒390-1516

長野県松本市安曇中の湯

TEL 0263-95-2407

FAX 0263-95-2514

長野県山岳協会 業務短信

- 【12月】 ☆11日 中信支部幹事会③
  - ☆14日～15日 伊那支部・雪上技術訓練
  - ☆14日～15日 スポーツクライミング ブロック別研修会(富山県)
  - ☆17日 第4回理事会
  - ☆21日～22日 高校選抜クライミング選手権
  - ☆25日 東北信支部幹事会④
- 【1月】 ☆11日 JMCSA・新春懇談会
  - (唐木会長、森山副会長)
  - ☆25日～26日 JMCSA・レスキュー土合
  - ☆26日 JMCSA・自然保護研修会
- 【2月】 ☆6日 諏訪支部幹事会④
  - ☆7日～9日 JMCSA・積雪期基礎講習会
  - ☆8日～9日 ボルダリングジャパンカップ
  - ☆15日 山のセミナー
  - ☆15日 ジュニア委員会情報交換会
  - ☆16日 全国理事長会議(河竹)
  - ☆18日 第5回理事会
  - ☆22日～23日 スピードジャパンカップ
  - ☆22日～23日 JMCSA・安全登山上級
  - ☆29日 指導委員会総会
- 【3月】 ☆1日 指導者研修会(冬山)(中止)
  - ☆4日 伊那支部定期総会
  - ☆6日 諏訪支部定期総会
  - ☆7日～8日 リードジャパンカップ・加須(延期)

- ☆11日 東北信支部定期総会
- ☆11日 中信支部定期総会
- ☆14日 やまなみ236号発行
- ☆14日～15日 JMCSA・氷雪技術常任研修

今後の予定

- 【3月】 ☆17日 第6回理事会
  - ☆23日～25日 リード日本ユース選手権(延期)
- 【4月】 ☆4日～5日 第14回山岳スキー競技全日本選手権大会(梅池)
  - ☆11日 第7回理事会
  - ☆12日 第61回定期総会
  - ☆15日 東北信支部幹事会①
  - ☆16日 諏訪支部幹事会①
  - ☆22日 中信支部幹事会①
  - ☆22日 東北信支部幹事会①
- 【5月】 ☆4日～6日 長野県高等学校体育大会(金峰山)
  - ☆15日～16日 南信地区高等学校体育大会
  - ☆16日～17日 第23回雪上技術交流会(針ノ木雪溪)
  - ☆26日 伊那支部幹事会①
  - ☆30日～31日 第60回指導員検定会
  - ☆31日 伊那支部ふるさとの山を登ろう
- 【6月】 ☆6日 物見の岩清掃
  - ☆10日 やまなみ237号発行

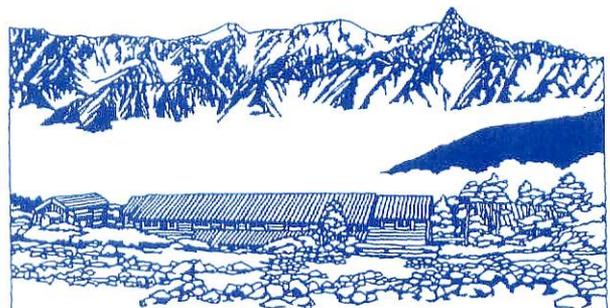
登山・クライミング・キャンプ  
カヌー・テレマーク・山スキー



山とスキー専門店 **ブンリン**

松本市中央2丁目7の14  
TEL & FAX 0263-33-3633  
営業時間 10:00～19:30(日曜祝日 10:00～18:30)  
定休日:水曜日

槍・穂高に乾杯



日本百名山 **常念小屋** Mt. Jōnen 2,857m  
JAPAN ALPS

松本事務所/松本市沢村1-11-18 〒390-0877 TEL0263-33-9458  
山のしおり進呈(送料不要) 山小屋直通 TEL090-1430-3328

# シリーズ 山の失敗談

CMC 河竹康之

## 1 ご飯が……

一九八七年。大学一年の夏合宿。初日は冷池でテント泊だった。ご飯が炊けて、お米を蒸らすためにコッヘルを裏返した時にご飯があふれ、あろうことか一番怖い先輩の靴の中に入れてしまった。

当然先輩には「俺に恨みでもあるんか！」と怒鳴られた。

そんなつもりはなく……いや、少しはあったかも。食べられない部分はごみになって、以降の二週間はそれを持ち歩いた。

教訓…コッヘルを裏返すときは気をつける。

## 2 股間が……

一九八八年。大学二年の夏合宿。聖岳から北岳に縦走した最終日である。最後の三日ほどは雨が降り続いていた。当時パンツは木綿のものを履いていたため、水分を含んでぐっしょり。最終日にひどい股ずれになった。一歩歩くと

びに激痛が走り、叫んでいた。大権沢の下りであまりの痛さに意識が朦朧としてきて、とうとう右足を踏みはずして滑落。一〇mほど転がって着地。キスリングがクッションになって、奇跡的に無傷だった。

教訓…下着は化繊。

## 3 ライターが……

一九九四年。CMCに入ってから初めての冬合宿。北鎌尾根と横尾尾根下降の初日。五人パーティーのほぼ全員が喫煙者で、テントの中でもタバコを吸っていた。誰もが使えるよう、ライターはコンロの近くに転がっていた。

お酒も入ったことで誰もがいい気分になっていた時、突然目の前に火の玉が上がった。ライターに引火したのである。幸いテントまでは燃え広がらず、あとにはライターの残骸が残っていた。

教訓…コンロの近くにライターは置かない。

## 4 ウイスキーが……

二〇〇二年。カナダのロータスフラワータワーに登りに行った時。BCは岩小屋に設置していた。この岩小屋は過去のクライマーによって整備されていて、庇の上にはボールが打ってあり、またカートボックスにはブルーシート等がストックされていた。自分たちはそれらを使ってブルーシートを雨よけに使っていた。

BCにはウイスキーを一本しか荷揚げしておらず、自分たちはそれをとでも大事にして、神棚を作って祀っていた。

ある時、急に雨が降ってきたのでブルーシートのカーテンを閉めたところ、「ガシャン！」という音が。

見ると、ウイスキーが倒れて瓶が粉々に。呆然とした我々はそれでもと、割れた破片に少しだけ残ったウイスキーをすすった。過去にあればどこ悲しかったことはなかった。教訓…特になし。

2020 **決算** SALE **15% OFF!**

2.29 (土) ▶ 3.31 (火)

5%還元  
キャッシュレス・  
消費者還元事業  
登録加盟店

5%還元  
キャッシュレス・  
消費者還元事業  
登録加盟店

5%還元  
キャッシュレス・  
消費者還元事業  
登録加盟店

5%還元  
キャッシュレス・  
消費者還元事業  
登録加盟店

カモシカスポーツ  
山の店・松本店 松本ICから約6km

至 上高地 三神社 新村 松本IC

至 アイシティ (山形村)

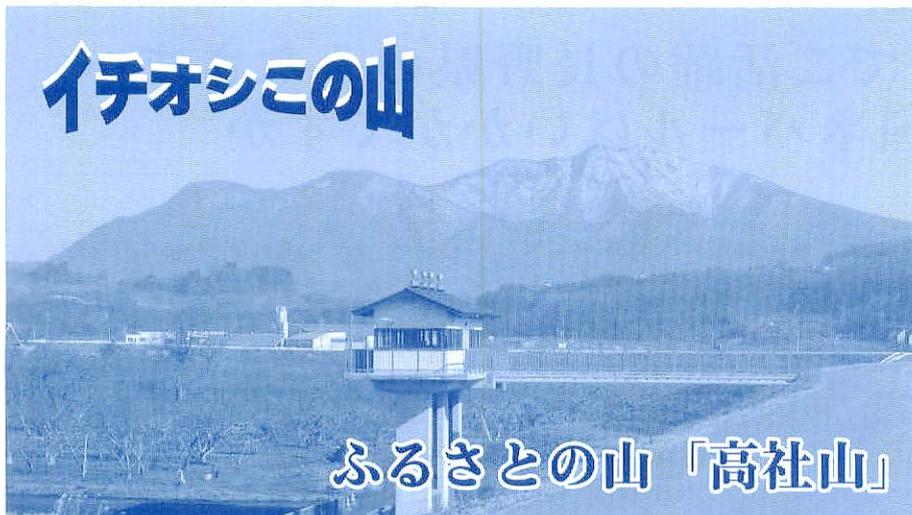
約2.5km

長野自動車道

kamoshika.co.jp

●山の店・松本店 TEL 0263-48-2424  
〒390-1242 長野県松本市和田4478-1  
OPEN 10:30 CLOSE 20:00(月~金)/19:00(土・日・祝)

詳細は松本店までお問い合わせください。



### 歴史の息吹を感じる山

上越自動車道を長野インター方面から上越市方面に車を走らせると、小布施ハイウェイオアシスを過ぎたあたりから、品の良い屏風のような高社山が目の前に迫ってくる。

就職や進学で久しぶりに都会などからふるさとへ帰って来たとき、まず目に飛び込んでくるその姿はふるさとの山に相応しい。

高社山は周囲の開発が進み、一見魅力のない山のようにも思われがちだが、春先しか通れない登山道もあり、隠れた名水や、かつて修験者が修行した痕跡など、歴史を感じさせる道や遺跡も多い。

五十六年続いた大晦日の高社山越年登山はなくなってしまったが、赤岩登山口から四季折々の花々を楽しむ、歴史の息吹を感じて山頂へ、そして下山は夜間瀬スキー場へ。

下山後のスキー場にはすばらしい展望の露天風呂があり、展望を楽しんで飲む風呂上がりのビールは格別である。

中野山岳会 鈴木一成

### 5 ワインが……

二〇〇四年。アコンカグアに行った時のアプローチ。ザックにアイゼンを入れ、その上に紙パックのワインを入れていた。休憩の時、妙に背中

が濡れている。おかしいな、そんなに汗をかくはずがないのに……。嫌な予感がして、ザックを開けると、紙バックにアイゼンが刺さり、中身が半分くらい漏れていた。仕方がないので、残りはその場で飲んだ。数年後にも同じ事を

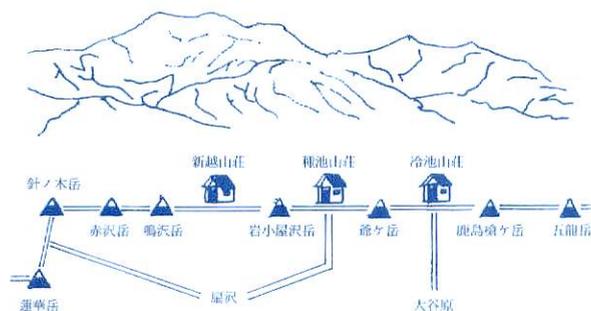
繰り返した。全く懲りていない。教訓…アイゼンはアイゼンケースに。もしくは外付け。



— 中部山岳国立公園 — 北アルプス

### 爺ヶ岳 (2669m) & 鹿島槍ヶ岳 (2889m)

北アルプス入門コースベストワン！  
柏原新道で手に入れる大パノラマ！



新越山荘 — 種池山荘 — 冷池山荘

連絡先 大町市平借馬5328 柏原 一 正  
TEL 0261-22-1263

フリークライミング、アルパインの練習はもちろん、登山、沢登り、レジャー、基礎体力向上に特！  
初心者歓迎！老若男女、誰でも楽しめます！

## Climbing Center ARTWALL

平日 13:00-22:00  
土 10:00-22:00  
日祝 10:00-20:00

長野市真島町川合 189-1  
TEL 026-284-8136  
URL <http://artwall.jp>

その他にも、クライミング施設的设计・施工  
ホールド販売 etc. お気軽の御相談ください！

## 世界中の山々でご活躍の長野県のみなさまへ 神々の国ネパールはいかがですか

### ごあいさつ

弊社は創立以来、登山隊、調査隊、撮影隊などへのサポートやトレッキング、各種観光旅行の手配に、多くの方々のご支持をいただけてきました。今後ともお客様にご満足頂けますよう努めて参りますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。日本語でお気軽にお問い合わせください。

### 登山隊取扱い実績

- メジャーエクスペディション (ネパール政府許可峰と中国への登山隊) 371隊 (2019年末現在)
- ライトエクスペディション (ネパール山岳協会許可峰) 436隊 (2019年末現在)

## Cosmo Trek 株式会社 Cosmo International Tours 株式会社

本社 Lazimpat Kathmandu Tel: 977-1-4416226, 4411437  
Fax: 977-1-4001674 e-mail: fumi@mos.com.np (邦文)  
URL: <http://www.cosmo-nepal.com> POBOX 2541 Lazimpat Kathmandu Nepal



<http://www.nmaj.org> では協会員の投稿を募集しています。

楽しい登山の写真とコメント、登山に関わるローカル情報等々の投稿で、充実したホームページを創り上げて行きたいと考えます。投稿方法はホームページ〈メールホーム〉からお問い合わせください。なお、ホームページの全体構成を考慮したうえで掲載を決めますのでご了承ください。

## アルパインツアーなら、きっと愉快的な山仲間に出会えます



### ツアーカタログをご請求ください

「世界の山旅」各種カタログご希望の方は下記ホームページよりご請求ください。無料でお送りします。

アルパインツアー 検索

HP [www.alpine-tour.com](http://www.alpine-tour.com)



お試しください!

### 旅行企画・実施

観光庁長官登録旅行業第490号(第1種)

一般社団法人 日本旅行業協会 正会員 旅行業公正取引協議会会員 ボンド保証会員

**アルパインツアーサービス株式会社**

### ●お問い合わせ・お申し込み

東京 / 〒105-0004 東京都港区新橋3-2-5 (第5東洋海事ビル4階) ☎03 (3503) 1911  
大阪 / 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-4-3 (TCF肥後橋ビル2階) ☎06 (6444) 3033  
名古屋 / 〒450-0002 名古屋市中村区名駅3-23-2 (第3千福ビル3階) ☎052 (581) 3211  
福岡 / 〒810-0073 福岡市中央区舞鶴1-2-8 (セントラルビル5階) ☎092 (715) 1557  
総合旅行業務取扱管理者 亀田広明(東京)・大島義広(大阪)・中川元宏(名古屋)・渡部秀樹(福岡)

山旅・専用フリーコール **0120-938-290** ネイチャリングツアー・専用フリーコール **0120-938-248**