

発行者/杉田 浩康 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/>

苦悩する高校山岳部

高体連専門委員長
福島 伸一



社会全体がコロナウイルス対応に苦心しています。高校生を取り巻く状況も同じで、三月の突然の臨時休校、六月の授業再開、六月下旬からの部活動再開と未体験のことが続いています。この時期が三年生の部活動の集大成の場としての大会期間となり、残念ながら地区大会から全国大会まで多くの大会が中止されました。この原稿を書いている現在(七月下旬)、いくぶん終息が見られたことから正規大会に代わる代替大会がいくつかの競技で実施され始めました

が、感染予防対策をしながらの大会運営で、開閉会式を実施せず、競技終了後はすぐに競技場から立ち去る、用具類の頻繁な消毒、待機中のマスク着用、一般応援者の入場禁止など、厳しい条件を課しながらの実施です。そして、高校登山部を取り巻く状況も一変しました。三ヶ月の長期活動停止後の再開であり、段階的に体力の回復を図りながら登山活動を実施していかねればなりません。近くの歩き慣れた低山から登り出した学校がいくつかあります。宿泊を伴う山行はまだ許可されていませんので、校内でテント設置や食事作りの練習をしながらモチベーションを高めている学校もあります。

今は、例年ですと夏休みを利用した長期山行を計画し、それに向けて体力づくりや机上学習をする楽しい時期ですが、宿泊を伴う山行が許可されても、登山活動における感染予防対策を考えなければなりません。JMSCA登山医学委員会や登山医療救助機構が登山活動再開に向けてのガイドラインを提示していますが、主に歩行時や山小屋宿泊時についてで、高校山岳部のように同居でない者どうしがテント泊する場合のガイドラインはありません。そんな中、いち早く岩手県高体連登山部がガイドラインを作成し、「ソロテント使用か中型テントに二人までの使用(就寝時に互いの頭部が2m離れる)」としました。これは通常四人で使用するテントを倍必要とする厳しい条件です。しかし、感染者を出さないように社会全体で取り組んでいる中、厳しい条件も受け入れざるを得ません。あるいは今年もテント泊を諦め予防対策を施した山小屋を利用するなど、柔軟な対応が求められると思います。



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



登山withコロナ

八ヶ岳

諏訪山岳会 下山雅也

二〇二〇年六月二十一日、
新型コロナウイルスによる緊



急事態宣言が解除され、徐々に活動が再開され始めたこの日、八ヶ岳の船山十字路〜西岳〜権現岳〜赤岳〜阿弥陀岳〜船山十字路周囲の日帰り登山に行ってきた。今回の山行は、八月に予定している剣岳早月尾根を日帰りするためのトレーニングの位置付けである。

船山十字路の駐車場を五時三十分に出発。西岳までの登山道の一部は昨年の台風一九号の影響で分断されている箇所

所があり、少し手間取った。あまりメジャーなルートではないため、誰とも会わず西岳頂上に到着。

青年小屋からはいつもの八ヶ岳。他パーティーはマスク姿もちらほら。我々はマスクを持参したものの使わずじまだった。ニーメートル程離れ、ソーシャルディスタンスを保ちつつ休憩。

権現岳から赤岳キレットでは、ハイマツに吊るされたマスクの落し物。ここにもコロナの影響が。そして赤岳、阿弥陀岳と、コロナ太りの身体に鞭打って、十二時間、距離にして約二十キロ歩き切る事ができた。

霧訪山

飯田山岳会 伊久間幸広

飯田山岳会の例会登山は、
新型コロナウイルス感染拡大、
緊急事態宣言のために延期と
なっていました。緊急事態宣

言も解除されて六月に再開される事になりました。コロナ対策として、三密を避けて少人数、レベルを下げる、日帰りマスク持参、消毒薬持参などを行いました。

六月二十一日(日)に北小野霧

訪山登山者駐車場に飯田山岳
会会員九名が集合しました。

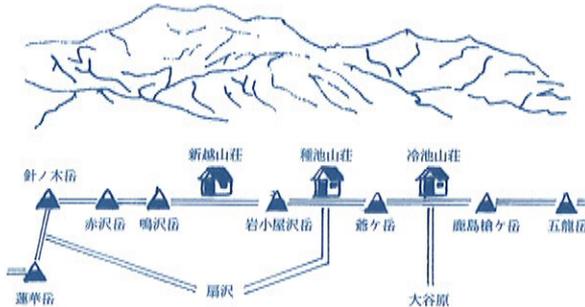
ここで班を二つに分けて四名は北小野登山口から登り、五名は下山口の山ノ神自然園から登る班に分かれて登り出しました。五名は車で山ノ神自然園まで移動します。この車の鍵は途中で交差した時に渡して、北小野から登る班が乗って帰ります。



— 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

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



ここ数年猛威をふるっている自然災害に加え、新型コロナウイルスの発生により、日々の暮らしや入山の仕方が変わりました。大町の里山にある我が家でも、ここ数年冬の積雪が少なく屋根の雪下ろしが減り安心してしていると湿雪のドカ雪に見舞われたり、豪雨警報が頻繁に鳴る今梅雨では周辺の地盤が緩み斜面やそここ

岩場のロープワーク

大町山の会 亀井世是夫

話をする時はなるべく間隔も開ける事を心がけ、マスクもして登ります。大芝山とたきあらしの峰との中間点付近で出会う事が出来、無事に鍵を渡す事が出来ました。その後、霧訪山山頂を踏んで無事

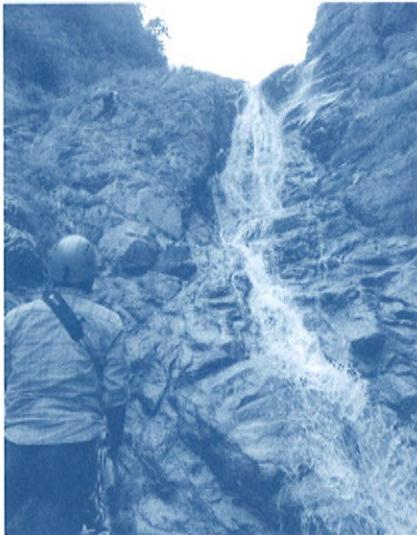
に北小野登山口に下山し、山ノ神自然園からも四名が戻って合流する事が出来ました。山中でも何人もの登山者と出会いましたが、皆さんマスクを着けて歩いていました。苦しい時や距離を取れる時は

マスクを外して歩く場面もありましたが、何とかコロナ対策をしながら登山を続ける事が出来ました。霧訪山山頂は快晴で、大勢の登山者が展望を楽しんでいました。

ここに小川ができてしまったりと、異常さを感じています。これまでの経験だけでは判断しにくい状況が発生している事もあり、今まで以上に情報の収集や検討など危機管理が必要になっていきます。会では、緊急事態宣言解除後、ストップしていた定例会を再開。県が出している「登山者への五つのお願い」等を

元に方針を検討し、山行計画をしています。今のところは入山者の少ない岩場でのロープワークが主だった活動ですが、マスクやフェイスシールドを装着し、普段と違う不自由さの中で、いかに安全且つ正確な動作で山を楽しむかを課題としています。自宅でも登山時だけでなく災害時にも生かせるようロープワークをして、事態の早い終息を願う日々です。

フォトギャラリー



木曾駒ヶ岳西横沢 (2014.9.20)
昔の写真を整理していたら、久々に沢登りに行きたくなりました。梅雨明けまだかな？
(長野山岳会 中島智章)

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



麻ザイルで岩登りを始めた古い人間が昔の本をお薦めします。一つ目は『登山技術』という本です。五十年前の二百余ページの新版です。タイトルだけだと、登山テクニクの本に見えます。しかし、実際の中身は、登山する心が書かれている、登山者のバイブルともいえるものだと思います。一例として、登山計画書の項を紹介しましょう。計画書は、事故防止と事故対策の役目を持っています。だから、日帰り登山でも作成、提出が必要なわけです。これを踏まえて著者は、計画書は登山力を高めるための教材だといっています。良い計画書を作ることができる人は、登山の心構えも登山技術もしっかりした人だと言いつつ、だから初心者には、計画書作りを通して登山の勉強をすべき

お薦め山の本

『登山技術』 吉沢一郎著 (山と溪谷社発行)
『双六小屋 いろいろばなし』 早船ちよ著 (草土文化発行)

グループ・ド・モレーヌ 宮本義彦

と述べています。計画書の必要項目についても、その意味と具体例が教材の観点から、分かりやすく書かれています。また、目的をしっかりと書きなさいと強調します。これが曖昧だと、下山後この登山は何だったのだろうという気持ちが残る、次に続かないと指摘します。蛇足ですが、長野県が提出を義務づけている計画書のモデルに目的の欄がないのは残念です。

二つ目の『双六小屋 いろいろばなし』は、小屋のおやじ小池義清さんとミツ子という女の子の話で、これも三十五年前の本です。お話ですから、内容の紹介はしない方がいいでしょう。私が初めてこの本を手にしたとき、大きな絵が気に入りました。読み進めると、山岳のこと、山の人や登山者のことがストレートに心に入ってきました。その後には読み返すたびに、自分自身も小池新道を登っているような気分をさせてくれます。また、本棚に置かれた背表紙をみていると、本棚に山の風景が展開され



ます。

さて、二冊の古い本、簡単に手に取って読めるでしょうか。インターネットで検索するのが一番手軽です。次には古い人に借りる事です。もう一つは大町山岳博物館内の山岳図書資料館に行くことです。ここは長山協と大町市が共同で建設した施設です。ぜひ訪れてみて下さい。最後に、『登山技術』の一節をお届けします。

「人間が他の動物と区別できるのは、『むだ』をすることだ。その『むだ』の一つがアドベンチャーであろう。この精神を養うのに、登山ほど適したスポーツはない」

山と山は相連りて美し
山と山は相隣りて美し

双葉印刷(有)

〒390-0807 松本市城東二一ニ一六
TEL (0263) 3312263
FAX (0263) 367728

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

槍ヶ沢 槍ヶ沢ロッジ 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…☎390-0813 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



権現ツルネゴールの辻山にて

権現ツルネは、中ア将棋頭山から西に伸びる尾根で、末端の権現山(一七四九m)は、その標高が「伊那良く見える」という語呂合わせのとおり伊那市の展望が良好である。ウエストンも歩いた歴史ある登山道だが荒廃が進み、平成五年から十年にかけて復活事業を行い細々と整備を続けてきた。この実績により今年二月に伊那ロータリークラブから顕彰されたが、近年台風による倒木や笹も増えたことから、辻山(二〇九六m)までの再整備を行うこととした。コロナ影響で登山活動も自粛を余儀なくされる中、続けてきた伊那市民登山を現地集合で日帰りでき、伊那市の展望が良

い里山として整備した権現山から辻山で実施できないかという思いもあった。作業は笹が覆いかぶさっている権現山の上方から辻山まで二回に分け、延べ二十名の会員、草刈機とチェーンソーを投入した。一回目の六月八日は、笹刈りを主体に実施した。笹刈り機材班が分散先行して笹を刈り、その後方から後処理班が刈った笹を脇へ寄せて登山道として歩きやすいように整備する、というやりかたで進めた。十二時過ぎに板沢の頭まで達し昼食。十四時には辻山の先まで終了して下山開始。一旦権現山に集合し、スキー場には十六時過ぎに下山した。

二回目の六月十六日は、倒木処理班と権現山頂上直下の水場復活整備班に分かれて作業。倒木班は、まず辻山まで行って下山しながら倒木処理を行った。水場班は権現山頂上から水場までの登山道整備と水場の掘出し整備を行った。水場へは山頂から急勾配の道であるが、下り二分、登り四分の距離。冷たくて、夏場はありがたい。両班作業終了後、権現山に集結し、十五時半に下山した。

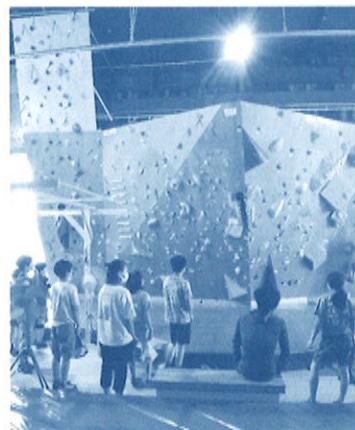
伊那山の会

伊藤彰啓

ジュニアボルダリング講習会

七月十二日、佐久市 Climbing Gym SORANI に、ジュニアボルダリング講習会を開催し、対象の小学生高学年から中学生、十三名が参加しました。講師は、安間佐千さん。ワールドカップで年間優勝の実績があり、現在は岩場での高難度課題の登攀、開拓に力を注いでいらっしゃる。まずは、ウォーミングアップから。ウォーミングアップはとても大切ですが、案外学ぶ機会は少ないものです。動き出す前の身体と心を整えるために、呼吸を止めず、地面とのつながりを意識するなどの大切なポイントがいくつかありました。ウォーミングアップがしっかりできたからか、登り始める子どもたちの顔つきは穏やかだけれども動きは浮足立っておらず、改めてその大切さを感じました。その後は男女二人一組で、「課題を作る人」「課題を登る人」に分かれての取り組みです。「課題を登る人」は「課題を作る人」の要望を予め聞き、それを課題に盛り込みます。しかし、お互いの認識が結構違うことに驚きと発見が

あり、彼らの登る作る様子を見ていて、コミュニケーションの大切さを感じました。午後は、安間さんの作った課題に一人ずつ、他の人の登りを見ずに、三回までトライできる方式です。大会は制限時間がありますが、日頃の練習は自分のペースでできます。その際に、気持ちの入れ方がとても大切であると改めて感じました。全員が真剣に課題と向き合った貴重な時間。開



始直後と終了間際には顔つきが全く違って、言葉はなぐとも皆がなにかを感じ取れたのではないかと思います。スポーツクライミング委員長 早石利枝

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、基礎体力向上にも！ 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！

シリーズ 山の失敗談

飯田山岳会 伊久間幸広

二〇〇二年四月三日に東京の山仲間と五人で赤岳鉱泉に泊まり、翌日に赤岳に登りました。

男四人、女一人で、男一人はベテラン、他の三人は中級者でしたが、厳冬期の山は数回程度の経験でした。

赤岳鉱泉から文三郎尾根を上がり稜線に出ると強風が吹いていましたが、何とか氷の尾根を上がって赤岳に登る事が出来ました。しかし、今登

って来た尾根を下るのは自信がないと言うので、地藏尾根を下る事にしました。

強風で時々耐風姿勢で風待ちの場面もありましたが、何とか地藏の頭まで下りました。そこから地藏尾根を下ると、狭い尾根がナイフリッジになっていました。私が先頭でトレース



赤 岳

のナイフリッジにしっかりとしたトレースを付け、時間を掛けて何とか通過する事が出来ました。もう一人のベテランの仲間と二人で三人を支え、危険地帯を通過させる事が出来、無事に下山する事が出来ました。

この事は私の大きな反省点となりました。中級者三人の技量は解っている積りでしたが、このような危険な場所に連れてきたのは見通しが甘かったのです。これからはもっと同行者の技量に合わせた行動をしなければと思ったのでした。



赤 岳

お詫びと訂正

前号二二七号二ページ中段に誤りがありました。「国際審判資格保有者」の「国際」は「国体」の誤りでした。ここにお詫びして訂正します。



<http://www.nishiitoya.com/> E-mail 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



北の穂高連峰、後立山連峰は縁遠い存在であった。伊那谷に育った自分にとって、木曾山脈の西駒ヶ岳、空木岳、赤石山脈の仙丈ヶ岳、赤石岳、塩見岳といった山々のほうがなじみ深い。

私が暮らす松川町の西の高台からは、仙丈ヶ岳、北岳、間ノ岳、塩見岳、荒川三山、赤石岳と、三〇〇〇m級が連なっているのが出来る。

名の通った山々の中にあつて、魅力的な山の一つは、塩見岳の南側に位置する小河内岳だ。私の家からは塩見岳と

は廃道になっている。

三伏峠も様変わりし、三十数年前までであった沢沿いのキャンプサイトは今は無く、三伏小屋の前だけが唯一のキャンプ地である。日本一と称されたお花畑も、日本鹿の食害で、かつての面影はなくなってしまった。防獣ネットで囲まれたエリアだけが復活しつつある。

三伏から烏帽子岳に向かう。お花畑を詰めると稜線上に出るが、近年大鹿村側への崩落が進んでいて、登山道が消えつつある。何年

小河内岳が良く見える。南アルプスに入山するには、山懐が深く、なかなか大変だった歴史がある。日本一高い峠と言われる三伏峠を経て、南アルプスを縦走するにも、決心がいった時代があった。かつて、大鹿村、塩川からの三伏峠への道は急登で、時間も要した。しかし、今現在、烏倉林道を経て、烏倉口から入山するルートが一般的で、比較的楽に、三時間足らずで三伏峠へ着くことが出来る。

今は、塩川からのルート

か前に、高森中学校の集団登山の引率を頼まれた際、いまは亡きアルスの羽場崎さんと、稜線下に新しい巻き道を開拓した。今現在はその道が一般の登山道として使われている。烏帽子からは、富士山は勿論、南に目を転ずれば、荒川三山、赤石岳、聖岳への稜線が続く、赤石山系の全貌を仰ぐことが出来る。今回紹介する小河内岳は目の前に。小河内避難小屋が、小さくポツンと見える。烏帽子岳からいきなり下り、さらに前小河内を経て、鞍部から二十分ほど登れば、目指す小河内岳山頂だ。山頂の西側に中央アルプ



ス、大鹿村、松川町方面が広がっている。険しくはなく、なんてことはない、なだらかな山ではある。荒川、赤石方面へ縦走する折は山頂から、このまま向かってしまおうわけであるが、この山の東側に広がるなだらかな、がれきの山容が私は好きである。

登山道稜線からはずれ、二、三分ほど東側へ下れば、小さな避難小屋。かつて塩見小屋の管理人をしていた老夫婦が、今はこの小屋の管理人をしている。何度か訪れた折、コー

ヒーをこちそうになりながら、お話を伺ったことがある。小屋の前から広がるなだらかな砂礫の斜面は何とも言えない心の安らぎを与えてくれる。正面に富士山。北にドーンと塩見岳がそびえている。

寝そべり、さわやかな風を肌を感じ、真っ青な空を仰げば、過ぎる時を忘れてしまふ。いつまでもここに留まっていたいエリアである。

信高山岳会

杉山昭久

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

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、何卒よろしくお願い申し上げます。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。

クライミング ギアはお任せ ください。

ビギナーさん
大歓迎!

経験豊富なスタッフがお待ちしております。

●山の店・松本店 TEL0263-48-2424
〒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)

カモシカスポーツ

山の店・松本店 松本ICから約6km



kamoshika.co.jp