

発行者/杉田浩康 事務局/藤井伸 〒399-0711 塩尻市片丘5010-106
印刷所/双葉印刷有限会社 編集者/沼田陽子 〒397-0001 木曾郡木曾町福島5604-1
長野県山岳協会 HOMEPAGE URL <http://www.nmaj.org/>

長山協の課題と対応

会長 杉田浩康

今年役員改選の年で、役員
の若返りを試みました。何人か
新しい理事さんに加わってもら
う成果はありましたが、結局私
がもう一期会長を務めることに
なりました。宜しく願います。

スタートにあたり、長山協を
取り巻く課題と対応を整理して
みます。課題は大きく二つ。
「登山の活性化」と「信州やま
なみ国スポの準備」です。

「登山の活性化」は、じわじ
わと進んでいる協会全体の高齡
化と会員数の減少の中で、「山
登りを仲間と一緒に楽しむ」と
いう協会の原点に立ち返った活
動をしたいということです。こ
れを上手に発信できれば、新し
い仲間を獲得することにもつな
がります。具体的には、登山部
六委員会が合同で、五月の針ノ
木交流会、十月の小川山キャン
プ、二月の八ヶ岳ウインターミ
ーティング、二月の山のセミナ
ーの四つのイベントを開催しま
す。合同でやることで委員会の
負担を分散できます。これは、
経験豊富な大西浩さんにリーダ
ーシップ発揮をお願いします。

二つめの「信州やまなみ国ス
ポの準備」は、二〇二八(令和
十)年の開催に向けて「国スポ
準備室」を作りました。これま
で理事長を務めて頂いた河竹康
之さんが室長です。これまで競
技強化に焦点が当てられてい
ましたが、これからは競技運営
・宿泊・輸送などの総勢百名を
越える人員体制整備も一緒に求
められます。今から計画を立て
て、資格取得者の養成や人員の
確保などをしていかななくてはな
りません。

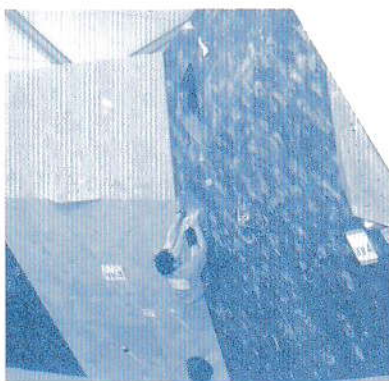
課題を乗り越えるには、理事
の皆さんの負担軽減を図ること
が必要です。キーワードは、分
担と共有、そして対話。ここは
総務部長の西田均さんと委員長
さんの力を発揮してもらいます。
協会員の皆様のご理解とご
協力をお願いします。
JMSCA赤字問題は、再建
が大問題です。長山協は、基金
に拠出するお金はありませんが、
再建には協力していきます。



県クライミング大会兼 国スポ予選会

四月二四日、小谷村チャンメ
ロウォールを会場に標記大会が
開催された。

結果詳細は協会ホームページ
等でリザルトをご覧頂きたい。
七月二七日から石川が開催す



る佐賀国スポ大会予選ともなる
北信越大会への派遣選手団は次
の通り。

【成年男子】

京屋 仁・岡本怜大
監督 橋本今史

【少年男子】

野本晃多・片井登翔
監督 橋詰正興

【少年女子】

山田泉都・徳嵩悠乃
監督 大西 浩

なお、成年女子チーム(中嶋
諒・三森里子、監督未決定)は
北信越予選を経ず佐賀国スポ大
会に出場する。

第一七〇回SKI-MO日本選手権 白馬大会(スプリント)

三月一六日(一七)日の二日間にわたりJMS
CA主催の標記大会が八方尾根スキー場で開催
された。長野での全日本選手権は三年ぶり。詳
細はJMSCA・SKIMO・特設サイトから。
ミラノ・コルチナ冬季五輪にも繋がる大会ゆ
えか意図的なフライング等ルール内での駆け引
きもあり競技性が増していることを実感した。
当協会からは唐木、佐野(伊那山の会)、五
味(茅野山岳会)、西田(大町山の会)がスタ
ッフとして参加した。(副会長 西田 均)



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

新加入団体紹介 信濃木崎クライ ミングクラブ

代表
廣川 健太郎

我々は大町市のゆるゆる木崎湖の登山・クライミングショップ、信濃木崎アウトドアステーションの常連メンバーを中心に、平日の朝カッ登山からアルパインクライミングまで活動は多岐にわたります。今年のGWは能登地震の支援活動で避難所運営、災害ボランティアに参加してきました。長野から能登へ、被災地のお手伝いに参加されたい方、ご連絡をお待ちしています。

各支部の活動から

伊那支部

針ノ木雪渓

飯田山岳会 木下秀樹
春の大型連休前半、四月二十八日に、恒例となってきた針ノ木雪渓を五人のメンバーで楽しんで参りました。

連休早々に、扇沢駅駐車場はほぼ満車状態でしたが、何とか停められて、六時半に出

発しました。

日陰に入るとやや寒かったですが、日の当たる雪渓では気持ち良い天候で、針ノ木峠までの五時間の登りを堪能する事が出来ました。

諏訪支部

大見山 (一三五四m)

下諏訪山岳会 藤森千吹



四月二十日、八名で

諏訪市と下諏訪町境の大見山に登った。以前は賑やかに開山祭の神事を行っていたが、数年前からは、沢筋で荒れやすい下諏訪側の登山道の点検とゴミ拾いを行っている。



頂上で今年の山の安全を祈り、お神酒をいただいた。薄曇りで遠くの山はかすんでいたが、諏訪湖は展望できた。帰りは町の桜の名所、水月園まで足を延ばし、恒例の花見をして親睦を深めることができた。

シリーズ 山の失敗談

飯田山岳会
寺澤多津子

私は、おかげさまで今までは怪我や忘れ物、体調不良などの大きなアクシデントに遭遇することなく山歩きを楽しんできていました。そして、日頃より体調管理と体力作りを心掛けていた賜物と、運が

良くて無事に楽しい山歩きが出来ていたと思っていました。しかし、リアルタイムの昨今の事ですが、遂にやってしまいました。他人には里山に見えてしま

消毒作業を始めた途端、ズルッと草に足を取られて、背負っていた十五リットルの動噴と共に転げ落ちそうになり、踏ん張ったときに重みで膝を強くひねってしまいました。まさかの一瞬のことでした。靭帯損傷で、全治二ヶ月の診断です。

計画していた残雪期の山行は泣く泣くお預けです。しかし畑は待ったなし。百姓に勤しめば膝への負荷は増すばかりで中々痛みが取れません。梅雨入り頃には復帰したい願望ですが、これからはどこにあるかわからない災難に遭わないように改めて気のゆるみのない山行と、身の丈に合った山へ行けたらと思いました。

奥穂高・前穂高を
全眺できる湯けむり館

中の湯温泉旅館

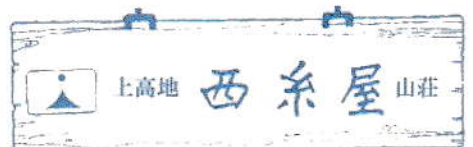


夏は焼岳、冬は上高地の基地として満喫して下さい。

スノーシューレンタル有

松本市安曇中の湯
TEL 0263-95-2407
FAX 0263-95-2514

爺ヶ岳&鹿島槍ヶ岳
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
冷池山荘 | 種池山荘 | 新越山荘
連絡先 大町市平借馬5328
TEL 02661-2211263



http://www.nishiitoya.com E-mail info@nishiitoya.com

松本市上高地
TEL 0263-95-2206

冬期事務所 (11月中旬~4月中旬)
松本市浅間温泉3-26-10
TEL 0263-46-1358

肩のコンディショニング

医科学委員会
北アルプス医療センター白馬診療所
理学療法士 服部 徹

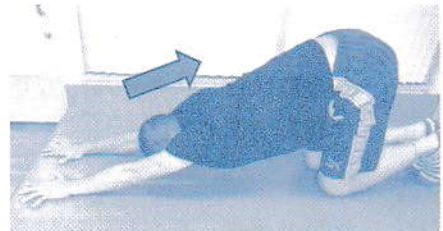
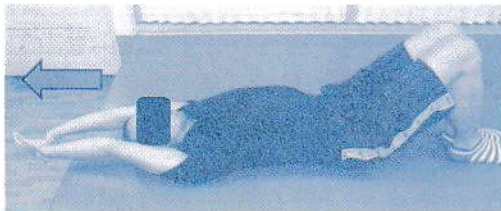
クライミングを頑張っている方々や、40~50歳代以降になって来た方は、肩に張りや痛みを感じることもあるかもしれません。原因は個別に色々と考えられると思いますが、使い過ぎや姿勢の悪さ等により肩関節に硬さが生じて関節可動域が低下することも、原因の一つになる事が多いです。

今回は、肩関節の可動域を改善するためのストレッチングをご紹介します。

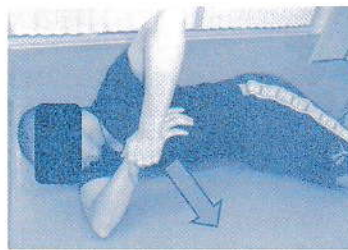
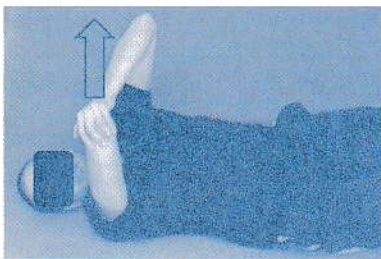
ポイントをいくつかご紹介します。

- ・ストレッチングの強さは、痛気持ちいい程度で、強くやりすぎない。
- ・1セットは、20秒程度の伸長を3回ゆっくりと繰り返し、1日に数回行う。お風呂上がりが効果的。
- ・写真の矢印の方向に動かして、目的の部位を伸ばしていく。

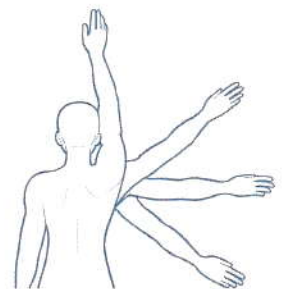
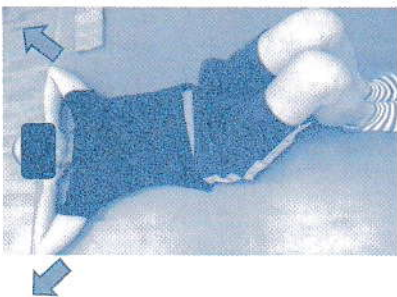
肩の下方を伸ばす



肩の後方を伸ばす



肩の前方を伸ばす







<p>アルピース OUTDOOR SHOP</p> <p>MONTURA</p> <p>世界中のクライマーに支持されているブランドです</p> <p>長山協峰山岳会 久井田ひかりのお店</p> <p>☎399-4117 駒ヶ根市赤穂4405-4 ☎090-7181-6988</p>	<p>2023 リニューアル オープン</p> <p>CLIMBING CENTER ART WALL</p> <p>ボルダリングと リードクライミングが 出来る施設 見学無料、体験の方も 随時受付中!</p> <p>TEL 026-284-8136</p>	<p>山とスキー専門店 ブルリン</p> <p>松本中央2-7-14 TEL・FAX 0263-33-3633</p> <p>営業時間 11時~18時30分 (日祝~18時) 火・水曜定休</p>	<p>槍とともに100年</p> <p>槍ヶ岳山荘 槍ヶ岳小屋 槍ヶ岳山荘事務所 直通 090-2641-1911 直通 0263-95-2626 松本市埋橋1-7-2</p> <p>南岳 南岳小屋 表銀座 大天井ヒュッテ 直通 090 4524 9448 直通 090 1401 7884</p> <p>岳沢 岳沢小屋 直通 090-2546-2100</p>
---	--	---	---

2024 夏山登山教室

主 管	中 信 支 部	諏 訪 支 部	伊 那 支 部
期 日	9 月 1 日(日)	7 月 21 日(日) 日帰り	7 月 21 日(日)
山 域	高瀬溪谷 湯俣	西岳 (南八ヶ岳)	飯田市 風越山 (かざこしやま) 1,450m 付近 新展望台・往復
募 集	20 名 小学生	20 名 (先着順) 初級者 小中学生は保護者同伴	20 名 (先着順) 初心者 小中学生は保護者同伴
参 加 費	1,000 円 (講習、保険代含む)	1,000 円 (講習、保険代含む)	1,000 円 (講習、保険代含む)
講 習 内 容	湯俣の自然を楽しもう ※道路状況により山域の変更の 可能性あり	西岳登山 講習：登山届、地図の見方、歩 き方、山の用具装備、安 全登山	風越山登山 歩き方、装備、地図の見方
集 合 ・ 解 散	詳細は後日、長野県山岳総合セ ンターホームページに掲載しま す。	7 月 21 日 7 時 富士見高原ゴルフ場下の駐車場 14 時頃 同上	7 月 21 日 8 時 押洞ルート側駐車場集合 15 時 解散予定
申 込 ・ 問 合 せ 先	長野県山岳総合センター TEL 0261-22-2773 FAX 0261-22-5444 E-mail : info@sangakusogocenter.com ◇申し込み〆切 8 月 23 日(金) ◇申し込みは長野県山岳総合セ ンターホームページから 8 月 23 日までに申込フォームでお 申し込み下さい。先着順にて 受け付けます。 ※定員に達した場合は、〆切日 前でも申し込みをお断りする 場合があります。	長野県山岳協会諏訪支部 支部長 小松 善仁 TEL 090-2148-8485 E-mail : natsuyama.suwa@gmail.com ◇申し込み〆切 7 月 5 日(金) ◇申し込みはなるべく E-mail に てお願いします。お申し込み 後、1~2 日以内に確認の連 絡がなければ、上記 TEL ま でお問い合わせ下さい。	長野県山岳協会伊那支部 支部長 木下 秀 樹 TEL 090-1867-1426 E-mail : 0ga6wd563851z5r@au.com ◇申し込み〆切 7 月 5 日(金) ◇申し込みは出来る限りメー ルにてお願いします。

◎申し込み時記載事項 (保険加入等のため必要です。)

氏名、よみがな、郵便番号、住所、電話番号、山行時の緊急連絡先と氏名、生年月日、年齢、性別、職業

<p>長野県山岳協会の 個人会員になりますよう</p> <p>信州の山に登り、学び続ける。 安全で豊かで楽しい登山の実践 を目指し、一緒にしませんか。 各種特典もあります。詳しくは ウェブページ「個人会員」から。</p> <p>山と山は相連りて美し 山と山は相隣りて美し</p> <p>双葉印刷(有)</p> <p>〒380-0801 松本市城東二一二一六 TEL (0263) 332112 二二六三 FAX (0263) 336721 二一八</p>	<p>山の写真やコメント、ローカル情 報、協会情報の共有など、みんな で創る楽しい Web ページを目指 します。協会員のみなさまの情報 提供をお待ちしています!! 投稿・お問合せはメールフォー ムから</p> <p>§ ホームページ </p> <p>§ Facebook </p> <p>§ Instagram </p>	
--	--	---