

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/双葉印刷有限公司 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/>

## 国スポ少女ボルダー優勝!

少年女子監督 橋 本 今 史



十月三日から五日にかけ滋賀県竜王町で国スポスポーツクライミング競技が開催され、成年女子・三森里子・中嶋諒、少年男子・鍋木大河・佐藤陽輝、少年女子・徳高悠乃・山田泉都の三チームが出場しました。

結果は少年女子ボルダー優勝、リード七位。成年女子ボルダー五位、リード十位。少年男子ボルダー十六位、リード十五位。皇后杯五位の素晴らしい結果を残してまいりました。特に少年女子のボルダー優勝は言うまでもなく初の快挙であり、徳高・

山田が昨年ボルダー、リードとも五位に終わった悔しさを胸に、努力し続けた事が形を成したのだと思われず。リードは七位と振るいませんでしたが安定して決勝に進める力を持っている事を証明しました。成年女子ではボルダーでは中嶋が個人二位の成績を挙げ、三森もそれに続き奮闘、成年女子ボルダーとして過去最高の五位入賞を果たしました。リードは下部での思わぬフォールがあり十位となりましたが、いつも通りの登りならば間違いなく決勝進出は果たし

ていたでしょう。ワールドクラスの手が勢揃いの激戦少年男子。その中でも最年少中学三年生コンビは奮闘し、戦える手応えを持ち帰ったようです。  
長野県でも選手を育てる地盤が少しずつ整ってきたように感じ、昨今の国スポの後押しになっていると思われず。関係各所のご協力に感謝申し上げます。やまなみ国スポまであと三年。選手を中心としたプレイヤーセンターな関係作りを一層強化し、全員がやり切ったと思えるような、そんな三年後を迎えることを願っております。

## 交流を深めた長山協キャンプら小川山

遭難対策委員長 西之園 徹

九月二十七日から二十八日にかけて、第三十七回長山協キャンプが川上村廻り目平キャンプ場で行われました。二日間を通じて天候に恵まれ、参加者は二十名と少なめですが、全員の顔が見える研修となりました。

初日は遭対委員会主催の一般登山道での事故を想定した研修会。内容はモニターヒッチ等ロープワーク基礎から引き上げシステムまで、内容盛りだくさんで最後は駆け足趣味に。夕方からは例年通り焚火を囲み交流会。山岳会を越えて親睦を深める事

ができました。

二日目はキャンプサイト近くで立ち木等を利用して三班に分かれ実施。初級者講習ではロープワークの基礎、経験者向け研修では懸垂からの登り返しとセカンドのレスキュー、指導員検

定受験希望者は検定内容に沿った研修を行いました。昼に広場に帰り解散、それぞれ帰路へ。アンケートでは「引き上げシステムが勉強になった」「同じ内容を繰り返し練習したい」「せっかくなら岩場で」「人に指導するのは難しいが良い経験に

なった」「協会員が顔を合わせる機会は大切」等の声が寄せられました。

長山協キャンプは、他の会のメンバーと技術を学びあい、協会員同士の交流を深める貴重な機会です。来年も多くの協会員に参加いただきたいと思えます。協力いただいた指導員の皆様、ありがとうございました。



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

### 八ヶ岳清掃登山

諏訪支部 自然保護委員長  
藤森幸広

回を重ねる事四十七回、九月二十八日に諏訪支部恒例の八ヶ岳清掃登山を北八ヶ岳麦草峠を中心に実施しました。諏訪地区各山岳会より十四名が集まり、高見石く中山く白駒池コースと縮枯山く雨池コースの二班に分かれ、登山道や休憩場所、山頂、岩陰など



### 二八年長野国スポに向けて

長野国スポが三年後に迫っています。国スポの運営には百人以上の方のご協力が必要になります。

競技の運営は、①行動役員、

国スポ準備委員長 河竹康之

- ②総務部、③競技部、④輸送宿泊部の四分野に分かれます。
- ①は審判員とビレイヤー、
- ②は経理、案内、受付、式典など。
- ③はアイソレーション、

### 秋山交流会

伊那支部長(飯田山岳会) 木下秀樹

十月十二日、伊那支部の秋山交流会を烏帽子岳にて実施しました。

きのこシーズンなので、現地調達を期待して鍋を持参しました。予想を上回る収穫があり、山頂で盛大にキノコ鍋汁を行う事が出来ました。また、下山道でクリタケのシロ

にあるゴミを拾いながら登山をしました。皆で集めたゴミは市の可燃ゴミ袋一つ、不燃ゴミ袋半分の量で、ゴミは年々少なくなっている傾向です。この清掃登山は、南は編笠山より北は蓼科山まで、毎年山域を変えて実施しています。ゴミ拾いをしながら皆の親睦も図りつつ、八ヶ岳の自然を親しむ山行でした。機会があれば是非ご参加ください。

### 登山つづふるさとの山

諏訪支部 小松善仁

秋も深まる十月二十五日、諏訪地方の山仲間八名で「信州ふるさと二〇山」の一つである大出山に、黒曜石体験ミュージアムから登りました。この山は、旧和田村(現長和町)で昔より人々に親しまれている山で、学校登山でも登られていたようです。現在は



明確な登山道がなく、地図を読みながら昔の作業道(廃道)や、生い茂った笹の中を戴きしながら頂上を目指しました。頂上には「大出山」と書かれた小さなプレートが三角点の横にあるだけでしたが、紅葉の始まった山並を見ながら静かな山を楽しみました。下山途中、ちょうど食べごろに突った山ブドウを沢山採り家でジュースにしましたが、甘酸っぱくとても美味しかったです。



皆様、個人会員の皆様、もしくはこのやまなみをご覧になっている皆様からの協力をお願いいたします。ご連絡をお待ちしております。

連絡先

Kawa1104@m.nagano-c.ed.jp

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>かけ流し温泉宿<br/><b>さくら山荘</b></p> <p>夕・朝食付 7500円<br/>(夕食 うな丼 イワナ定食)<br/>素泊り 5250円<br/>+入湯税</p> <p>昼食営業・貸し切り承ります<br/>長野県大町市平1946-6<br/>TEL 0261-85-4515</p> | <p>山とスキー専門店<br/><b>プリン</b></p> <p>松本市中央2-7-14<br/>TEL・FAX 0263-333-3633<br/>営業時間 11時〜18時30分<br/>(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 直通 090-2641-1911<br/>南岳小屋 直通 090-4524-9448<br/>岳沢小屋 直通 090-2546-2100</p> <p>槍ヶ岳山荘事務所<br/>松本市埋橋1-7-2</p> |
|  | <p>槍ヶ岳山荘 直通 0263-95-2626<br/>表銀座 大天井ヒュッテ 直通 090-1401-7884</p>   |   |

上腕骨外側上顆炎(テニス肘)からの競技復帰① 信州リハビリテーション専門学校 藤堂 庫治

一、治りにくい障害です

上腕骨外側上顆炎は「テニス肘」と呼ばれていますが、クライマーにも多い難治性の障害です。治療で早く回復できますが、重症度によって約六ヶ月の治療期間を要します。治療後早期から手作業や重量物の運搬をする人、高い競技レベルに復帰する人は、治療期間がさらに延長したり、再発しやすくなります。早く治療を始め、焦らずに治しましょう。

二、短橈側手根伸筋の損傷です

上腕骨外側上顆炎は、主に短橈側手根伸筋(たんとうそくしゅこんしんきん)の腱の

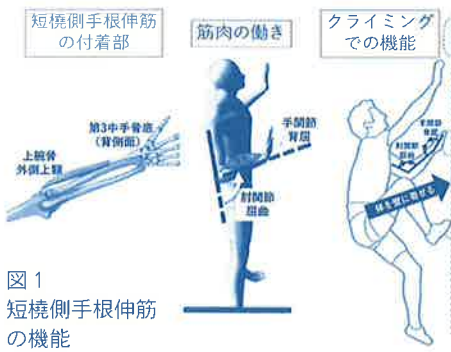


図1 短橈側手根伸筋の機能

傷害(炎症、変性、微小断裂)です(図1)。この筋肉は上腕骨の外側上顆と第三中足骨底の背側面を繋ぎ、主に手首の「背屈」と肘の「屈曲」に働きます。クライミングでは、体を壁に引き寄せる動作で働きます。この時、肘の外側(上腕骨外側上顆の近く)が痛くなります。

三、治療

保存療法(理学療法や装具療法、薬物療法)を試みて、無効な場合に手術療法を行います。理学療法の中でストレッチ、マッサージ、筋力強化、体外衝撃波が効果的です。ストレッチやマッサージは、短橈側手根伸筋の柔軟性を高

めます。ストレッチは図2の通りです。マッサージは、痛む場所を避けて周囲をほぐします。

筋力強化は、「小さく前へならえ」の状態の手を押しさえ、手首を動かさずに耐えます。

体外衝撃波は、皮膚の上から衝撃波を加えて痛みを鎮めたり、組織修復を促す治療です。「重症で難治性に移行している」と医師が判断した場合に病院で施術を受けてください。

装具療法は、テニスバンドです。市販品が購入しやすく、使用による有害事象の報告はありません。試した効果で着用を判断します。



図2 短橈側手根伸筋のストレッチ

学校登山ボランティアの皆さんに感謝

山岳総合センター 傘木 靖

学校登山における教職員の負担軽減を目的として、今年度からスタートした「学校登山ボランティア派遣事業」について報告します。

十一校から派遣依頼があり、最終的には延べ二十人の協会員の協力を得て、八校の学校登山をサポートすることがで

きました。派遣先のすべての学校から、ぜひ来年度もお願いしたいという連絡が来ています。中には「事前の打ち合わせにも参加してもらい、専門的な見地から大切な助言をたくさんもらいました。登山当日は、生徒と職員をサポートを献身的

次回、予防に役立つ、体を壁に引き寄せるからだ作りをご紹介します。

中の湯温泉旅館

奥穂高・前穂高を全眺できる湯けむり館



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 0266-1-2211 263

西系屋山荘 上高地 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

### 滋賀国スポ スポーツライミング 競技 成績とお礼

国スポ委員長 浮 須 由 実

10月3日から5日に滋賀県竜王町で開催された滋賀国スポ、スポーツライミング大会では成女は（以下、敬称略）監督：橋詰正興、選手：三森里子・中嶋諒、少男は監督：川嶋一暢、選手：鍋木大河・佐藤陽輝、少女は監督：橋本今史、選手：徳嵩悠乃・山田泉都の3種別が出場しました。事前の会場での試技等、北信越国スポ以後、更に各自錬成を重ねた結果、成女はボルダー5位、少女はボルダー優勝、リード7位と入賞し、皇后杯5位という結果となりました。また、少男中学生ペアも健闘し、来年以降の活躍が期待されます。当面の目標は2028年開催の長野国スポですが、それ以降もスポーツライミングが人気競技になるように活動を続けていきたいと思ひます。

今回の参加にあたり、下記の3団体、個人から合計34,000円のカンパを頂きました。感謝申し上げます。

信州大学学士山岳会・岡谷山稜会  
信高山岳会・神保敦子・杉田浩康  
中嶋岳志・唐木真澄

(敬称略・順不同)

私の推し山は、戸隠山群の最高峰高妻山と、その先にあ

かなか苦労します。それもあってか古くは修験の山で、五



る乙妻山です。高妻山はご存知のように深田久弥著の「日本百名山」にある山です。里から見えるアルプスのように目の前にある山ではないのでアピール度はもう一つといった感じですが、後立山のピークから見る高妻・乙妻山は大きな台形ではっきりと識別できるほど、立派な山容です。登山口は戸隠キャンプ場からの避難小屋経由や弥勒尾根の小道などがあります。

高妻山は登るのにな地蔵山をはじめ六弥勒、七葉師、高妻山頂は十阿弥陀、その先の乙妻山頂にも祠が残っています。特に高妻山頂手前の祠にある大きな神鏡は、一度見たら脳裏に残るインパクトです。祠は全部で十三あるそうです。高妻山頂から岩場を少し降ると乙妻までは平坦な道となり、両側の眺望が楽しめます。西側は裾花溪谷へと鋭く落ち込んで荒々しく、高妻山の威厳を際立たせています。一方、北斜面には六月頃となると斜面いっぱいには群生しているシラネアオイが開花しています。まさに見渡す限りといった風情で、その株の多さに圧倒され、感嘆すること間違いなしです。

乙妻山は高妻山の険しさと違い平坦な台地の隅にこんもりとした丘となっていて、牧歌的な山頂に十三虚空蔵の祠があり、高妻山とは全く違う趣の山頂で、その対比が面白いです。

往復の歩行距離は十五kmほど、高低差は一五〇〇mを超え、なかなか大変な山行ですが、登山道脇の祠に歴史を感じ、季節となれば数々の高山植物に心弾ませ、趣の違う山頂を楽しみ、変化に富んだ山行ができる山です。戸隠キャンプ場まで降りてくる頃にはもう足が吊りそうです。

ホワイター 小長野

小林 弘明

### 今後の活動予定

- 1月17日(土) 冬の野鳥観察会
- 1月24日(土) 山のセミナー
- 2月8日(日) ジュニア登山教室
- 2月14日(土)・15日(日) ウィンターミーティング in ハケ岳

〒390-0001 松本市城東二一二一六  
TEL (0263) 3311263  
FAX (0263) 3367128

## 双葉印刷(有)

山と山は相連りて美し  
山と山は相隣りて美し

長野県山岳協会の個人会員になりますよう  
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。

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

§ ホームページ



§ Facebook

§ Instagram

