

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/>

山のセミナー 盛会に終わる

国際登山部長
中島 俊 彰

一月二十四日(土)、「山のセミナー」が豊科学習センターで開催されました。

海外登山報告はパキスタンとネパールの報告でした。

一つは長山協登山部により昨年夏に実施された「サマリーキャンプ二〇二五」の参加報告です。参加者は協会員十一名、パキスタン北部モーゼズピーク(五三五〇m)に登頂後、フンザに移動してカリマバード周辺を散策するという内容でした。発表者の伊藤さんは初めての海外登山でしたが、計画準備から関わって五〇〇〇m峰の頂上に立つことができ、今後はもっとやれると自信がいった様子でした。

もう一つの報告は信大工学部山岳会今滝郁夫氏によるネパール・ピサンピーク(六〇九一m)登山報告です。モンストン明けを期待して十月末に計画したにもかかわらず大雪となり、残念ながらC1までで下山となりましたが、報告では信大工学部山岳会のアンナプルナ挑戦の歴史を含めて今回の登山に至る経緯を聞くことができました。

長野県警栗山雄大氏によるご講演「山岳遭難の現場から」

は、実際の遭難事例を挙げた内容で分かり易く、また救助現場の動画はとも迫力があり、講演の六十分が短く感じられ、遭難防止の示唆に富む内容でした。

最後に「下山で転ばない歩き方と簡単な体操」というテーマで理学療法士藤堂庫治先生のお話をお聞きしました。下山時の足の動きの違いを、靴紐を縛る強さをポイントに映像を用いて解説され、あまり知られていない靴紐の縛り方など実践に役立つ貴重なアドバイスをいただきました。



交流が深まった長山協キャンプ in ハケ岳

マウント・ブーリー 松浦 祐輔

今回、二月十四〜十五日に開催された長山協ウィンタースキーティンギンハケ岳に参加させていただきました。参加は昨年に続き二回目になりますが、昨年は他の山岳会の方とも交流ができ、様々な話や経験を聴ける機会に恵まれ、今年も楽しみに参加させていただきました。

今年是一日目に赤岳鉱泉にあるアイスクャンディで希望者によるアイスクライミングに参加しました。他の会の方ともワイワイ笑いながら登り、普段見ている仲間以外の登り方も見ることができ、楽しくも学び多い時間となりました。

アイスクライミング後は中山峠を越え行者小屋に到着し、まず皆で乾杯！ その後は小屋に入り、炬燵に足を突っ込みながら山の話や肴をお酒を酌み交わし、夜は美味しく温かい食事をいただき、大先輩方からのお話も聴けるなど貴重な時間を過ごしました。

二日目、私は実践雪山登山で硫黄岳に登るグループに参加し、リーダーをやらせていただきました。リーダーの話もいただきとても緊張していましたが、一緒のグループだった中島さんの存在が心強く、また同じグループの方々の協力もいただき、無事に登頂ができました。登山中は歩き方の話や道具の話もしながら進んでいきました。今回のハケ岳は二月なのに春の陽気で、硫黄岳山頂も風は弱く、とても快適に登ることができました。

今回、ウィンタースキーティンギンの準備をしていた方々、そして暖かな宿と食事を用意していただいた行者小屋の方々に心から感謝申し上げます。



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

伊那支部冬季技術訓練

伊那支部長 木下秀樹

期日 一月十八日(日)
場所 八ヶ岳北横岳周辺

伊那支部の二〇二五年度冬季技術訓練は、二〇二六年一月十八日に十二人が参加して北横岳で行われました。

北横岳ロープウェイ山麓駅に集合し、飯田山岳会の北原指導員からピーコンチェックの仕方などを教わってから歩いて山頂駅に向かい、縮枯山荘手前の斜面で登下降やトラバースなどの歩行訓練、滑落停止、ピーコンを使った捜索訓練を行いました。雪が柔らかいので、実践より基本動作

の確認になりました。訓練の後は全員で北横岳まで登り、交流を深めました



盛念たつた野鳥観察

自然保護委員長 麻田正明

一月十七日(日)に山岳総合センターとの共催「信州の冬の使者・渡り鳥を観察しよう！」を安曇野市の御宝田で行いました。定員の二倍近く

が快晴の犀川に集まり、おなじみ井上章さんの軽妙かつ奥の深いトークで、あっという間に時間が過ぎました。三十種類の野鳥を見ました。日本



海側地域の積雪のため白鳥が多く飛来しているのとこと、北アルプスが映える青空を飛行するハクチョウは絵になります。一口にカモとい

ってしまいましたが、実は多くの種類があり、ハクチョウもその仲間と知りました。緑の首が目立つマガモの雄、逆光では鮮やかな紫色に見えるのに、はびっくりでした。

イチオシこの山



かざこしやま 風越山 (1,535m)

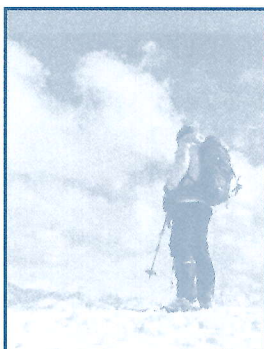
風越山は、南信州・飯田市の西側に位置するシンボル山で、白山権現を祀る信仰の山としても親しまれています。風が吹き越すところから「かざこし山」と呼ばれています。地元では「権現山」や「ふうえつざん」と呼ぶ人もおられます。

また、木曾・上松町にも同名の風越山(一六九

九m)があります。平安時代に詠まれた「風越の峰の上に見るときは雲は麓のものにぞありける」という有名な和歌があり、どちらの峰を詠んだのか話題になることもあります。飯田市「風越山」は信州百名山でもあり、例年登山マラソン(トレイル大会)などが開催されていて、市民との結びつきがとても強い里山です。登山コースは、初心者でも

伊那支部長(飯田山岳会)

木下秀樹



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 0261-1221-1263

山とスキー専門店
ブ
ン
リ
ン
松本市中央2-7-14
TEL・FAX 0263-333-3633
営業時間 11時~18時30分
(日祝~18時) 火・水曜定休

槍とともに100年

槍ヶ岳肩	槍ヶ岳山荘	槍ヶ岳	沢	槍沢ロッジ
直通 090-2641-1911	直通 0263-95-2626	表銀座	大天井ヒュッテ	
南岳	南岳小屋	直通 090-4524-9448	直通 090-1401-7884	
岳	沢	岳	沢	小屋
直通 090-2546-2100				槍ヶ岳山荘事務所
				松本市埋橋1-7-2

上腕骨外側上顆炎 (テニス肘) からの競技復帰②

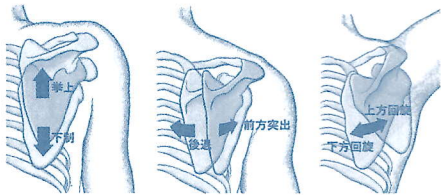
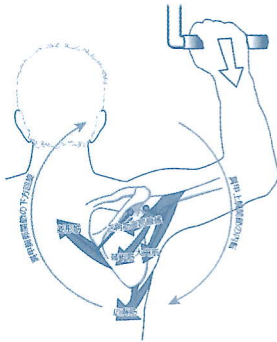
信州リハビリテーション専門学校
藤堂 庫治

テニス肘は長橈側手根伸筋腱の炎症です。負担の集中を避けるために、胸郭の柔軟性と肩甲骨の筋力強化、薬指のピンチ力強化を鍛えながらグレード更新を図ります。紹介する予防法を試して下さい。さらに、PRTEE の定期チェックでテニス肘を自己管理して下さい。

予 防 法

(1) 肩甲骨を活用する

壁にしがみつくように体を寄せると肘や手首の(患部の)負担は高まります。肩甲骨の下方回旋や下制、後退で体を寄せると手首の返しが少なくなり、患部の負担が減ります。主に広背筋や菱形筋群を鍛えましょう。



(2) 胸郭を中心に脊柱の柔軟性を高める

壁に体を寄せるには体幹伸展の柔軟性が必要です。この時、腰で反ると腰痛になりやすいため、胸郭の柔軟性を高めます。ロードキルストレッチでつま先が手に着いたら、立位で指先が反対側の踵に届くようにします。(1)と(2)で胸郭の柔軟性と肩甲骨の筋力強化を併せ持ちつつテニス肘の予防を狙います。



PRTEE (Patient-Rated Tennis Elbow Evaluation)

PRTEEはテニス肘の世界的な評価ツールです。数週間おきに再チェックし、スコアの推移を管理します。0~10で回答します。めったにしない動作は「もし行うなら」を想像して平均的な難しさで回答します。A.患部の腕の痛みは合計して最高50、B.特定の動作とC.日常の動作は合計を2で割って最高50とします。

A. 患部の腕の痛み 過去1週間の患部の平均的な痛みの程度を、0から10の数字で評価してください。0は「痛みなし」、10は「想像できる最悪の痛み」を意味します。	
1. 安静時の患部の痛み	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
2. 反復的な腕の動作を行っているときの痛み	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
3. 買い物袋やブリーフケースを持ち手で運んでいるときの痛み	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
4. 痛みが最も軽いときの痛み	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
5. 痛みが最もひどいときの痛み	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
B. 特定の動作 過去1週間で、以下の各活動を行う際に経験した困難の程度を評価してください。0は「困難なし」、10は「実行不可能」を意味します。	
6. ドアノブや鍵を回す	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
7. 買い物袋やブリーフケースを持ち手で運ぶ	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
8. コーヒーカップまたはコップ一杯の牛乳を口に運ぶ	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
9. 瓶を開ける	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
10. スポンを上げる	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
11. 雑巾や濡れたタオルを絞る	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
C. 日常の動作 過去1週間で、以下の各領域における日常活動を行う際に経験した困難の程度を評価してください。「日常活動」とは、腕に問題が生じる前に行っていた活動を意味します。0は「困難なし」、10は「日常活動が実行不可能」を意味します。	
12. 個人的な活動(着替え、洗濯)	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
13. 家事(掃除、メンテナンス)	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
14. 仕事(職業または日常業務)	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
15. レクリエーションやスポーツ活動	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

PRTEEスコアの見方(点数の目安と注意点)

0~20点(軽度) 生活の工夫と筋力強化。2週間後の再チェックで7点以上下がれば良い流れ。
21~40点(軽~中等度) 握り方や持ち方の調整が必要。2~4週で7~11点の改善が目安。
41~60点(中等度) 個別指導を推奨。装具療法や動作の見直し。2~4週で11点以上の低下を目指す。
61~80点(高度) 早めに受診して下さい。超音波で腱の状態を確認し、個別の治療計画を立てます。
81~100点(重度) 受診を強く推奨。外傷後や夜間痛・しびれを伴う場合は鑑別が必要です。

(3) 薬指のピンチ力を高める

ピンチ力は第2指(人差し指) ≥ 第3指(中指) >> 第4指(薬指)の順に強いので、人差し指と中指でホールドを保持しやすい。この保持では長・短橈側手根伸筋が働きやすい、多用を避けるために薬指のピンチ力を強化してムーブで使えるように練習します。

(4) 反動の強い課題を集中しない

反動する瞬間に腱へ高い負荷がかかります。パーミング(手のひらと背筋)やラップ(手首の屈筋)で保持する課題は、患部への負荷が少ない。反動する課題を集中させず、バランスの良い計画を立てます。

FAX TEL 〒390-0807
(0263) 3617128
(0263) 3212633
(0263) 3212633

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

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



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

山行記録

飯田山岳会

伊那支部

■冬山シーズンに備えて

本格の冬山シーズンに入る前に、冬山装備の点検と冬の身体作りを目的とした西(木曾)駒ヶ岳への例会山行を十二月十八日に行いました。

当日は雲が少なく富士山までよく見えました。午後から風が強くなる予報。積雪は発表で三〇cmだったので最初からアイゼンを装着し、ピーコンの点検方法を確認してから出発。乗越浄土からは予報通り風が強く、更に荒れる予報のため中岳で折り返し下山しました。

今シーズン初めて雪を踏む



人も多く、冬山シーズンへの準備を確認できました。(二石 進)

諏訪山岳会

諏訪支部

■ヨモギ山



国土の過半が豪雪地帯に指定される日本。その象徴の一つとも言える新潟県魚沼の里山「ヨモギ山」へ、一月十七

・十八日の二日間、巷で流行の「ヨモギラッセル」を求めて二名で挑んできました。膝下まで埋まる雪を自力で切り拓くラッセルの苦労は、本来なら頂上の絶景という対価で報われたところですが、今回は荒天のため眺望は叶いませんでした。しかし重厚な雪と格闘する時間そのものに、豪雪地帯特有の力強い登山の醍醐味を実感しました。日常

のすぐ側に、これほど過酷で美しい雪の世界があるというのは日本の里山登山の魅力でもあると感じました。(二鳥賢司)

松本山岳会インフォメーション 中信支部

■権現山 1月31日(土)

権現山(一二二六m)は、旧ヤナバスキースキー場のゲレンデトップから少し登ったところにある里山である。アクセスがよく、雪があれば、スノーシュー、シーズン前のトレイニングには最適だ。現在はブッシュや樹がだいぶ伸びてきているため、バックカントリーには技術が必要だ。この日、私たちはスノーシューやわかんで登った。ゲレンデトップから青木湖を眼下に、ふわふわの雪を踏みながらの下りは



最高に気持ち良かった。(中川由香里)

ホワイトバーチ長野 東北信支部

■赤牛岳 読売新道

昨年夏三泊四日でブナ立て尾根から烏帽子、水晶、赤牛岳、読売新道、黒部湖、七倉山荘と会の仲間三人で周回してきました。烏帽子小屋のイワギキョウの群生の西側夕焼空に赤牛岳がくっきりと聳えています。連日晴天に恵まれ槍、黒部五郎、薬師等迫力に見惚れつつ赤牛岳山頂へ。読売新道も無事クリア。計画を立ててから七年。非常に体力を要するロングルートに憧れようやく実現しました。仲間感謝。長年山を続けて来て良かったと思った山行でした。(横澤邦子)



長野県山岳協会の個人会員になりましょう

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

