長野県山岳協会ニュース

やまなみ

No. 240
2021（令和３）年
３月10日発行

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 木曽郡木曽町福島5604－1 TEL & FAX 0264 (22) 3683
長野県山岳協会 HOMEPAGE URL　http://www.nmaj.org/

国民体育大会山岳競技の変遷 1

田村 宣紀

国民体育大会（通称：国体＝以下）は、日本で毎年開催されるスポーツの祭典で、全国持回り方式で、二〇二八年には長野県開催が決定している。この大会は県下挙げてのスポーツイベントであり、スポーツクライミング競技実施主管となる当協会の責務は重く、長期的な視点を持って万全な体制を創り、大会運営に臨むことは不可避であり、選手団の育成も併せ、今から準備を進めたい一大事業である。

まずは、国体がどのようなものなのかを多くの方に知っていただくため、「競技の変遷」を連載でお伝えしたいと考える。

なお、本文作成には田村、唐木顧問ほか複数名が携わっており、文責は事務局となる。

凍りつく大同心　撮影：服部 徹

国民体育大会と山岳競技

第一回の国体が開催されたのは、今から七五年前の一九四六年（昭和二一）の第一回国民大会で、会場は近畿地方一円であった。

国体に「山岳」が登場したのは、第一回大会からではあるが、競技会としての形態となったのは一九五五年、さらに天皇・皇后杯に関係する得点種目となるのは一九八〇年からで、その前々年の長野国体は得点競技リハーサルと位置付けられ、重要な任務を負うこととなった。

やまびこ国体と山岳競技

長野県で秋季国体が開催されたのは一九七八年（昭和五三）の一〇月であった。愛称は「やまびこ国体」である。山岳競技会場は戸隠村、鬼無里村、中条村、小川村、信濃町の一町四村で、長野県山岳協会は、新ルールに基づいた審判員・支援スタッフの育成、縦走・踏査・登攀の競技会場の設定など準備段階から奔走し、何とか大会を迎えることが出来た。

日本山岳協会が定めた得点種目としての競技の仕組みは、「縦走」「登攀」「踏査」の三種目、成年男女・少年男女の四種別。少年の男女には「登攀」は無かった。「縦走競技」は、計画書、歩行、記録、天気図の審査と特区コースのタイムを競い、「登攀競技」は、二ピッチを登り、懸垂下降までの技術、時間、装備を審査し、「踏査競技」は、スタート直前に渡された地図に現地に設定されたポイントを落とす正確度と設問への回答、かつタイムを競う競技であった。

振り返ると、笑うに笑われないエピソードの数々が思い出される。

開催県として選手団が好成績を揚げなければならないことを誰もが忘れていたことだ。既に運営に最善のスタッフを配置した後で、総監督と成年男子監督をお願いせざるをえないことになった中村正勝氏には一番迷惑をかけた。彼はその重責に応え、徹底的に選手を鍛えあげ、三種目と四種別全てで第一位を獲得し総合優勝を成し遂げた。

更に、競技を終了した日の夜、各県選手団の宿舎となった戸隠の宿坊を巡り、「信濃の国」を披露して、不足する運営資金カンパを仰いだこと等々。

信濃町で行われた閉会式で、日本山岳協会の鎌田久会長の挨拶は、「長野県選手団の健闘を讃える。万全な準備を整えた長野県山岳協会の努力に感謝する。登山の得点種目競技化への筋道がついた。しかし、このルールは、登山の「骨」と「皮」の部分を競技化したものです…」だった。

（続く）

山のニュースは
信濃毎日新聞
信濃毎日新聞ご購読のお申込は 0120－81（はやい）－4341（よみよい）まで

冬山 山行報告

山岳会	期日	山域・山名	山行形態	参加人数	感想など
L & M	1月10日	八ケ岳／編笠山	日帰り	11（うち新人4名）	当初の西穂合宿の予定が天候不順により変更。初心者含め地図読み、クロージング、ビーコン操作、ツェルト活用、寒さ対策など基本動作の確認を。マイナス20℃の環境含め、よいトレーニングとなった。
飯田山岳会	12月13日	木曽駒ケ岳	冬期雪上訓練	6	本格的に雪が降る前だったため、千畳敷～乗越までは夏道が出ていたが、オットセイ岩周辺は雪が深く、雪上歩行訓練を行うことができた。乗越～木曽駒ケ岳までは雪と岩のミックス状態で、アイゼンワークの訓練を行った。始終天候が悪く、体が押される程の強風で、ザックもウエアも凍る寒さだったが、本格的な冬山シーズンに向けて良い訓練となった。

飯田山岳会　木曽駒ケ岳

飯田山岳会　木曽駒ケ岳

L＆M　編笠山

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

山岳会	期日	山域・山名	山行形態	参加人数	感想など
CMC	12月26日～1月４日	北アルプス 硫黄尾根	雪稜	1	終始ラッセル。七倉から新穂高温泉まで歩く。
	12月26日～29日	北アルプス 涸沢岳西尾根～北穂高岳	雪稜	2	滝谷登攀予定だったが、悪天の予報のため、涸沢岳西尾根から北穂高岳を往復してきた。稜線上で安全に素早く行動することの重要さを学べた山行であり、多くの経験を積む必要があると感じた。
	12月30日～31日	北アルプス 霞沢岳	雪稜	3	霞沢岳に登ろうとしたが、天候が悪かったため、31日に2220ｍ付近で下山した。予想以上に寒く、鼻水が凍るほどの山行になった。
	12月30日～1月２日	北アルプス 赤沢山	登攀	4	会員４名で赤沢山へ登攀しに、12月30日入山した。が、悪天のため成果なく１月２日下山した。
	12月30日～31日	西穂高岳往復	雪稜	1	全体的に積雪量が少ない。
	１月２日	爺ケ岳東尾根	雪稜	1	2000ｍ手前のＰ３には12時半に着いた。朝からずっと雪だったが、Ｐ３手前くらいからは風も出てきて、視界も悪く、翌日もあまり良い予報ではなかったので、泊まる予定の装備で行ったが日帰りで下山することにした。

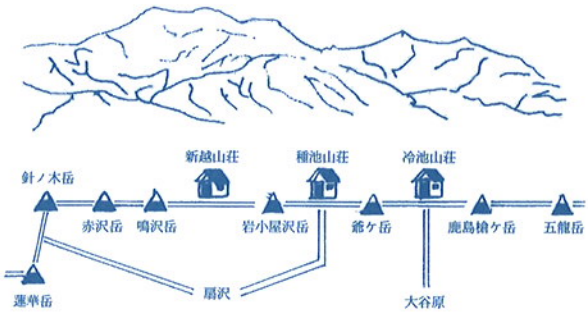
CMC　霞沢岳

CMC　北穂高岳往復隊

— 中部山岳国立公園 — 北アルプス

爺ケ岳（2669ｍ）＆ **鹿島槍ケ岳**（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

若年クライマーの手指の骨端線損傷

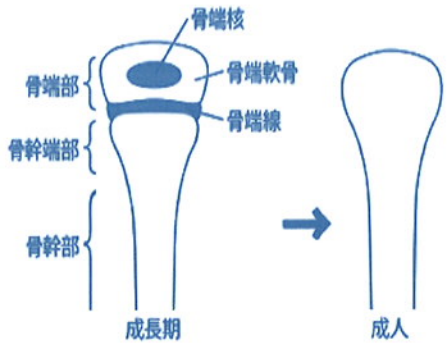
長野県山岳協会医科学委員　服　部　　徹
（北アルプス医療センター白馬診療所　理学療法士）

近年、スポーツクライミング人気に伴い、小・中学生ら成長期の若年クライマーが増えてきている。これに伴い、若年クライマー特有の障害として、手指の骨端線損傷が問題となってきている。成長期の骨には、未骨化の骨端線が存在し、この部分は脆弱で、ここに繰り返しのストレスが加わることで骨端線損傷が発生しうることが指摘されている。

中指の第２関節（近位指節間関節）が圧倒的に多く、環指にも起こるとされている。症状は、関節の腫れと痛みで、若年クライマーでこのような症状がある場合は、早期に専門の整形外科を受診することをお勧めしたい。成長期の骨端線損傷を単なる指の痛みとして放置すると、将来、手指に障害をきたす可能性もあり、注意すべき症状として周知される必要がある。

予防としては、カチ持ちを酷使しないこと、強い負荷を同じ部位にかけ続けないこと、手指の力だけに頼らない登り方を身につけること、クライミング後のアイシング、手指のストレッチをすることが大切と言われている。

痛みは、体を守るためのサインなので、このサインを無視せず、痛みが生じた原因をよく考えて、無理しすぎないことも重要である。



成長期の手の骨

大人の手の骨

スポーツ外傷・障害について
国立スポーツ科学センターＨＰより抜粋

（参考文献）　2019年度　JMSCAクライミング医科学講習会資料
菊池敏之『クラマーズ　コンディショニングブック』山と渓谷社, 2019
El-Shaikh Y,et al;J Hand Surg Am.2018;43(6):572

浅間山外輪山

ご紹介する山は、小諸市の浅間山（前掛山）の南西にある剣ケ峰です。浅間山を正面から見た時に浅間（前掛山）の左に見えるのが剣ケ峰、そこへ続く稜線がヒサシゴーロ尾根になります。

さらに剣ケ峰の左には、登山者の多いトーミの頭が見えます。浅間外輪山よりも非常に目立つ山で、目に付くのに、意外に登られていません。

田中澄江の花の百名山である浅間山や外輪の黒斑山はアクセスも良くコースタイムも短いので通年人気コースですが、今回紹介するのは登山者が非常に少ない穴場コースのヒサシゴーロ尾根経由の剣ケ峰二二八一mコースです。

浅間サンラインを長野から軽井沢方面へ進み、チェリーパークラインを高峰高原へ、その途中の分岐を天狗温泉方向へ左折、未舗装の林道を進んだ先に浅間山登山口があります。

駐車は浅間温泉の駐車場で、料金は五〇〇円です。ここの温泉は八〇〇円ですが、駐車券を出すと二〇〇円引いてくれますので、下山後に鉄分の多い赤褐色の湯を楽しむのも良いかもしれません。

コースタイムは標準で五～六時間程度で、コースは天狗温泉からピークへ火山館経由の周回コース、または逆回りが一般的ですが、火山館から賽の河原を経由して外輪山を周るコースや、湯ノ平を経由して草すべりを登って車坂へのコースも取れます。車坂へ下山の場合は、下山用の車を車坂へ一台置いておくのがお勧めです。

剣ケ峰ピークは浅間山の二km圏外ですが、最新の火山情報を確認して下さい。外輪山ルートのようにシェルターなどの施設はありません。ご注意下さい。

剣ケ峰登山道は登山地図にはルートが載っていません。だから登られる事が少ないのだと思います。

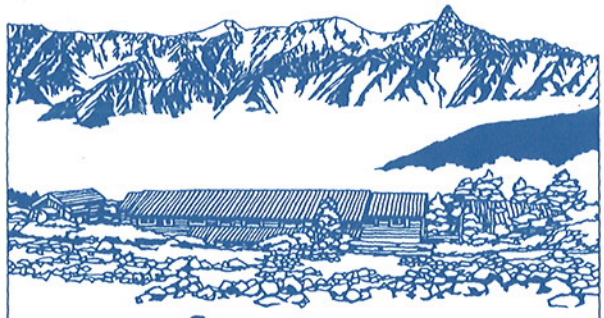
地図ルートはありませんが、各所に目印が付けられていますので、地形図によりルート確認しながら登れば安心です。急峻な登りはありません。休日でも殆ど人が登りませんので、大自然を独り占め出来ます。

ヒサシゴーロ尾根への取付きと、剣ケ峰から下った天狗の露地を経由して火山館へのルートは一部判りにくい所がありますが、ある程度の踏み跡はあります。剣ケ峰からは浅間外輪山、八ケ岳、北アルプス、富士山の絶景や浅間山を間近に楽しむ事ができ、特に浅間山と外輪山を違った角度から見る事ができます。一般登山道とは少し違った登山が楽しめるルートです。

マウント・ブーリー
金井　剛

トーミの頭から見た剣ケ峰とヒサシゴーロ尾根

槍・穂高に乾杯



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

我が会の失敗談

松本岳友会ライフ＆マウント　小野文孝

会員に投げかけた失敗談のいくつかを紹介します。

（一部抜粋）

▽積雪期、劔尾根を登攀中、途中の狭い場所でテントを張る際、ポールが一本落下、一本で何とか窮屈に凌いだが、岩場で物を落とすのは最悪。登攀中ものを落とすことはよくある。特に小物については体から離れないように紐等で結びつけるようにしている。必ずどこかにカラビナ等で引っ掛け、落下時対策が必要。

▽練習中スズメバチに刺され、全身に発疹、急遽病院で治療となった。状況は、一回目懸垂下降時にハチの巣を知らずに蹴飛ばしたため。二回目登攀中二ｍくらいのところに巣を発見、早々に逃げようと思ったが、ハングを越えようとしているときにチクリと刺されアウト。夏の低山での岩場はハチの巣に特に注意。クライミングは登りに集中しているので、特にハチの巣に気づきにくいため、意識的にルート上のチェックが必要。アナフィラキシーショックになるので今後要注意。

▽沢登り二日目の最後に大きな岩の間をジャンプしたとき飛びきれず、背中の荷物の重さもあり後ろに転倒、一ｍ程度落下、右腕を岩角にぶつけ尺骨を骨折した。三日目、痛いのを我慢し、何とか滝も越え帰ってきた。

▽昭和六十年頃、裾花川を遡行し高妻山～乙妻山～合ノ峰～入渓地点に戻る山行を行った。ゴルジュ帯に手こずるも順調に稜線まで上がり、乙妻山を過ぎた鞍部で泊まった。最終日、登山道を下るだけのはずが道は不明瞭になり、そのうち背丈を超える猛烈な笹藪となり、道がなくなった。しかし、二万五千図には、はっきり登山道が書かれている。地図を頼りに登山道と思われるところを藪こぎで下った。十ｍ進むごとに地図で位置を確認するくらい神経を使った。結局丸二日掛かり、夕立で偶然水を確保しながらやっとの事で下山した。昭和五十三年、やまびこ国体が開催された折、山岳競技コースとして道を整備したが、その後廃道になったルートであった。未だにあの時を超える藪の濃さや読図の難しさはなく、いい経験になっている。

▽高原の沢で増水して脱出に難儀した。両岸が迫る川を遡行しているとき小雨が降ってきた。もう三十分ほど進んだ地点が脱出しやすそうだったので遡行を続けたところ、思った以上に短時間で泥濁りの増水となった。川の中は進めそうになかったので枝沢を無理やり登ったが、急勾配とガレで危なかった。上流で局地的な大雨があったようだった。なんとか登り詰めたころには雨はやみかけていた。沢での降水は、今いる地点だけでなく、上流でも降っている可能性を考慮しなければいけない。早めの判断、退路を意識した行動を心掛けるようになった。

魚野川遡行　負傷後、片手で何とか登った滝の横の岩場

裾花川　猛烈な笹藪のなかでのビバーク

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

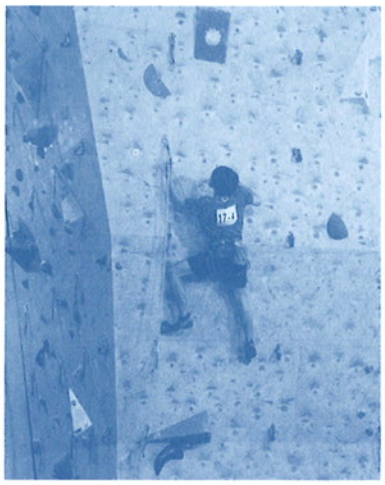
その他にも、クライミング施設の設計・施工
ホールド販売 etc.お気軽の御相談ください！

選手の親として感じたこと

野本美樹

息子の拓見（たくみ）が初めて「長野県クライミング大会」に出場したのは、当時中学二年生だった二〇一六年。MⅡにエントリーし、カテゴリー総合四位の成績でした。惜しくも表彰を逃したものの、まずまずのデビュー戦。

小学二年生でクライミングを始めた息子は、登ることが純粋に楽しかったようで、懸命に課題にトライしていた姿を思い出します。競技に興味を持ち始めたのは、小学校高学年の頃。隣県のキッズコンペに出場したのが始まりでした。中学ではクライミングとの両立を考え、文科系の部活に所属。近場のコンペに可能な限り出場し、少しずつ経験を重ねました。



2019年７月28日　北信越国体

二〇一七年の県大会はMⅠでの出場も可能でしたが、本人に自信がなく、表彰台を目標に再度MⅡでエントリー。リザルトは、リードは完登一位、ボルダーは六位、総合三位で目標を達成できました。

このとき、国民体育大会県予選の選抜対象ではなかったものの、息子の登りを見てくださった当時のクライミング委員長の中嶋監督から強化選手の練習会（錬成）への参加の声をかけていただきました。

錬成は県のトップ選手の登りを見たり、交流したりできる貴重な機会です。それまで、大会やコンペ以外でトップレベルの選手と関わるチャンスはほとんどなく、息子にはかなり良い刺激になったと思います。本人の中で、競技に対する意識も変わったかもしれません。

そうして迎えた二〇一八年の県大会。高校一年生だった息子はMⅠでエントリーし、カテゴリー総合七位の成績を修めました。種別では少年男子三位で、国体出場資格は得られなかったものの、ここまでの力がついたのは、錬成のおかげだと思います。クライミングの上達には、練習量に加え、トップ選手と関わり、切磋琢磨するのも大切だと実感しました。

二〇一九年はMⅠ総合四位、少年男子二位で念願の国体へ。パートナーに助けられ、結果は北信越国体三位。本国体への出場はかないませんでしたが、親子ともども貴重な経験となり、深く感謝しています。

クライミングは基本的に個人競技ですが、国体などでは「長野県チーム」として挑みます。普段、個人練習中心の選手が多い中、一つのチームとして、また、県代表としての意識を高める意味でも、より体系的に選手を育成する仕組みの必要性を感じました。

将来の県代表選手、さらには日本代表選手として活躍する、多くの長野県クライマーの姿が見られるのを期待しています。

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

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いてきました。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

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～

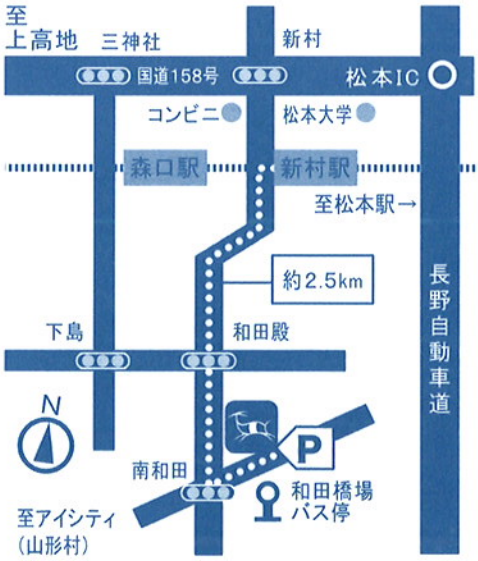
§ ホームページ
§ Facebook
§ Instagram

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います。

●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)

KAMOSHIKA カモシカスポーツ
山の店・松本店　松本ICから約6km



kamoshika.co.jp