長野県山岳協会ニュース

やまなみ

No. 243
2021（令和３）年
12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
長野県山岳協会 HOMEPAGE URL　http://www.nmaj.org/

山岳スキー競技オリンピック種目に新たなステージへ

副会長　西田　均

JMSCA 笹生理事提供

東京二〇二〇も無事終了しました。これに併せ開催されたIOC総会において山岳スキー競技が二〇二六年ミラノ・コルチナ冬季オリンピックから実施されることが決まりました。

国際山岳連盟の要請に応え、国際規格に準じたアジア初の大会が日本選手権大会として栂池高原で始まったのは二〇〇五年でした。

以降、東日本大震災やコロナ禍などで三回の中止はありましたが、長山協が主体となり北信越各県の支援を得ることで運営協力を続けて来ることができました。

悪天候など厳しい条件の中、参画いただいた方々にはどのような感謝を申し上げても足りないものと思っています。

この競技には、まだ多くの課題が残っていますが、オリンピック種目となり新たなステージに移行する状況となったことは間違いありません。

課題には「選手層の増大」「競技認知度の拡大」があり、それを支える国際規格に添った「スタッフ育成」等々も加わることになるでしょう。

このような中、富山岳連が主管となり、二〇二二年二月二十六・二十七日の宇奈月町開催に向け、準備が急がれています。

長野を出発点とした日本でのこの競技が新たなステージに移行することを知っていただき、これからも今まで以上のお力添えをお願いしたいと思います。

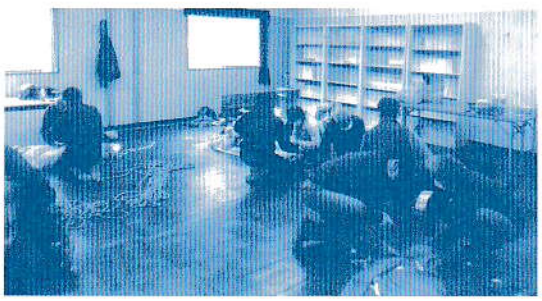
指導者研修会

山岳総合センター
及川 真弓

十一月三日㈬、二〇二一年度指導者研修会を長野県山岳協会と山岳総合センターで開催しました。この研修は毎年テーマを変えて開催しているもので、今年度は「低体温症への理解と対処」と「雪山での搬送」について、医科学委員、指導委員が講師となって行いました。協会からは十四名、非会員は四名の参加があり、指導員更新研修にもなっており、うち指導員は八名でした。

午前は、低体温症のメカニズムと症状、予防と対処を座学で学んだ後、屋外に出て、実際に傷病者役のケアを行うシチュエーショントレーニング、午後は搬送のための梱包についての研修を三人一組で一人が傷病者役となり行いました。少人数パーティーでもできるシンプルな梱包で、わかりやすいものでした。

参加者それぞれの経験や知識に基づいて活発に意見交換が行われました。また、若い方からベテランの方まで熱心に研修に取り組む様子から、皆さんの安全への意識の高さが伺われ、有意義な研修となりました



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

伊那支部秋山交流会

飯田山岳会　伊久間幸広

伊那支部秋山交流会として伊那山の会担当で快晴の経ケ岳に令和元年に復活した権兵衛峠コースを登りました。

アンテナピーク、岳見岩、まっくん岩、観音岩と登り、北沢山からは東側は伊那谷、南アルプス全て、西側には御嶽山、乗鞍岳、北アルプス、南側には将棋頭山、西駒ケ岳が見えていました。コイノコを過ぎて急な登りが続くと、シラビソの枝には樹氷が着き、道には雪も残っています。大勢の登山者で賑わう経ケ岳山頂で、伊那谷の三山岳会（伊那山の会、駒峰山岳会、飯田山岳会）の親睦会を行う事ができました。

下りも展望を楽しみながら下ります。経ケ岳権兵衛峠コースは素晴らしいコースでした。

実施日時
2021年10月24日(日)

山域・山名
中央アルプス北部
経ケ岳（2,296.4ｍ）
北沢山（1,969.0ｍ）

行程時間
権兵衛峠駐車場 8:12 ～ 8:52 アンテナピーク ～ 9:45 北沢山 ～ 10:12 アヤメ山 ～ 10:18 コイノコ ～ 10:47 無名 2043ｍ峰 四等三角点 ～ 11:39 経ケ岳 12:30 ～ 13:00無名 2043ｍ峰四等三角点 ～ 13:28 コイノコ ～ 13:46 北沢山 ～ 14:30 アンテナピーク ～ 15:03 権兵衛峠駐車場

ふるさとの山にのぼろう

岡谷山岳会　今井幸男

十月三十一日(日)
塩嶺から高ボッチ高原

今年、これまで計画した行事は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりました。今回は新型コロナウイルス感染症が減少傾向になったこともあり、実施いたしました。

朝集合の時刻は曇りで肌寒い天気でした。諏訪支部の各山岳会から十四名に参加していただき、塩嶺のキャンプ場から高ボッチを目指しました。

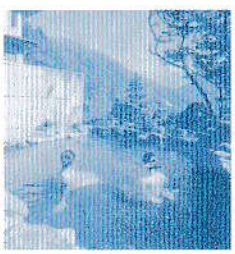
林道やショートカットコースを使い高ボッチ頂上まで三時間位で到着しました。山頂は曇りでしたが、岡谷木やり衆の力強い木やりが遠くまで響き、気持ちの良い登山になったと思います。今年の行事は「ふるさとの山に登ろう」しか出来ませんでしたが、参加された皆様にはお礼と感謝を申し上げます。

国体へのご支援ありがとうございました

国体委員長　大西浩

新型コロナウイルス感染拡大のため、三重国体は中止となりましたが、例年同様加盟団体及び会員の皆様へ支援のお願いをいたしました。以下の四団体、七人の方より総額五一〇〇〇円のご芳志をいただきましたので、北信越大会までの選手のユニフォーム代等に充当させていただきたいと思います。この場にてご報告させていただき、お礼にかえさせていただきます。どうもありがとうございました。

長野山岳会、大町山の会、岡谷山岳会、信濃高等学校教職員山岳会、今井幸男、河竹康之、小林之美、志川豊、杉田浩康、中島俊弥、中嶋岳志（敬称略、団体は支部順、個人は五十音順）

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

爺ケ岳&鹿島槍ケ岳
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 0261-22-1263

上高地　西糸屋山荘
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

靴紐の締め具合 1

医科学委員会
藤堂庫治
（信州リハビリテーション専門学校）

登山には、登山靴やトレランシューズ、アプローチシューズ、クライミングシューズ、沢靴など多くの種類があります。ほとんどの靴には靴紐があり、大切な役割があります。今回、靴紐の役割と調整の重要性について解説します。

○靴紐の役割

靴紐の主な役割は、「靴の高さ調整」と「履き口の広さ調整」です。

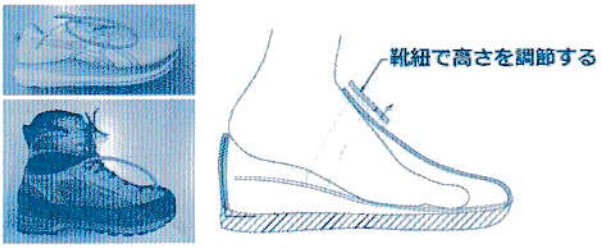


図1「靴の高さ調整」は靴紐の締め具合による
ローカットでもハイカットでも、靴の高さは、足の甲にある靴紐の締め具合で調整することができます（左）。
靴紐を締めた後につま先立ちになり、靴の中での踵の浮き具合を確認しましょう（右）。

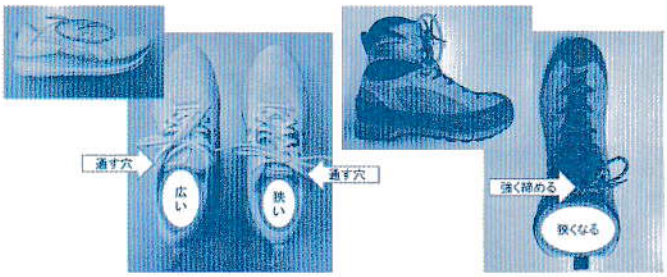


図2「履き口の広さ調整」は靴紐の通し穴による
ローカット靴（左）は、通す穴の位置で履き口の広さを調整します。
ハイカットの靴（右）は、上部靴紐の締め具合で履き口の広さを調整します。

足の甲にある靴紐を締めると、靴の高さが下がり、靴が足の甲の高さに合います。窮屈さを感じず、つま先立ちでも、靴の中の踵が浮かない程度に、靴紐を締めましょう（図1）。

ローカットの靴は、最上部の穴まで靴紐を通すと履き口が狭くなり、つま先側の穴で終わると履き口が広くなります。ハイカットの靴は、足首より上の靴紐の締め具合で調整します。履き口は、足首の太さに適切な広さに調整しましょう（図2）。

○靴紐の調整の落とし穴

靴紐を緩める、履き口を広くする靴紐の調整では、靴の中で踵が遊んでしまいます。マメや靴擦れを引き起こすだけでなく、足首を使って歩くことができないため、躓いたり、スリップを引き起こしやすくなります。

脱ぎやすく履きやすいように靴を調整すると、靴紐は緩めに、履き口は広めになります。スリッパのように踵のない履物にすることもあります。普段、このような履物で行動されている方は、無意識に転倒しやすい歩き方が定着している可能性があります。登山中に転倒の不安を感じる方や転倒しやすい方は、日常の履物の靴紐調整を見直しましょう。

○靴紐の調整では対応できない靴トラブル

靴によるトラブルの原因は数多くあります。その中でも、つま先のトラブルは靴紐の調整では対応できません。代表的なものに外反母趾や内反小趾、開張足のような足先の形状によるものがあります（図3）。つま先の形状に合った靴を選びましょう。

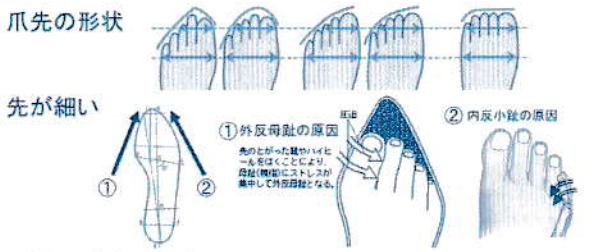


図3 つま先のトラブル
爪先の形状には、人差し指が最も長いタイプ、親指が最も長いタイプ、全ての指がほとんど同じ長さのタイプの3種類があります（上）。また、足の横幅にも個人差があります。靴とつま先の形状が一致しない場合、足指の変形を引き起こすことがあります。登山用品店で試着してご自身にあった靴を選びましょう。

アルピーズ
OUTDOOR SHOP
MONTURA
世界中のクライマーに支持されているブランドです
長山協駒峰山岳会
久井田ひかりのお店
〒399-4117 駒ケ根市赤穂4405-4
☎ 090-7181-6988

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
長野市真島町河合189－1
TEL 026-284-8136
URL http://artwall.jp
クライミング施設設計・施工、ホールド販売 etc.
お気軽にご相談ください！

山とスキー専門店
ブンリン
松本市中央2－7－14
TEL・FAX 0263－33－3633
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
槍ケ岳肩 槍ケ岳山荘 直通 090-2641-1911
槍 沢 槍沢ロッヂ 直通 0263-95-2626
南 岳 南岳小屋 直通 090-4524-9448
表銀座 大天井ヒュッテ 直通 090-1401-7884
岳 沢 岳沢小屋 直通 090-2546-2100
槍ケ岳山荘事務所 松本市埋橋1－7－2

国民体育大会山岳競技の変遷 4

会長　杉田浩康

これまで三回にわたって見てきたように、国体の山岳競技はスポーツクライミングに進化してきました。東京オリンピックで公式競技に採用され、野中生萌（みほう）選手が銀、野口啓代（あきよ）選手が銅メダルを獲得したことは記憶に新しいところです。

七年後の二〇二八年に長野国体（国民スポーツ大会、略称国スポと名称変更予定）で、スポーツクライミング競技を主管する立場の長野県山岳協会はどうすればいいのでしょうか。

開催県内の山岳に縦走・踏査・登攀の会場を設けてやっていた山岳競技は、屋内人工壁に大会専用にセットされたルートを使い、観客の前で行われる形になりました。アーバンスポーツと言われるスケートボードやＢＭＸ（バイクモトクロス）などと同じく、選手の年齢層は十代から二十代が中心になり、競技レベルは年々向上しています。従って、長野国スポで好成績を収めるには、現在小学校低学年のジュニア層から有望選手を発掘し育てる体制が必要です。長野県山岳協会はこれまで、こういった体制を持っていませんでしたが、スポーツクライミング委員会を中心に、これまでの国体選手の人たちがスタッフとなり、更に県内クライミングジムの力も借りながら、少しずつ体制を作り始めました。

競技の準備と運営は更に大きな課題です。長野国スポに関わる自治体やＪＭＳＣＡなどとの交渉や打合せなどは膨大な作業量になると予想されます。その体制をこれから作っていきます。多くの協会員の協力と後押しをお願いします。

長野国スポでは、スポーツクライミング愛好者やクライミングジムなどと連携しつつ、スポーツクライミング競技を成功させましょう。（了）

シリーズ 山の失敗談

長野山岳会　中島智章

最近は子育てに追われて山から遠ざかっていますが、若い頃、毎週のように山に登っていた時期がありました。私が長野山岳会に入会したのも、当時、飯綱山に誘った友人が先に入会したのが縁です。

さて、山に限らず失敗談は数多くありますが、当時よく忘れ物をしていたので、幾つか紹介したいと思います。

① よくある忘れ物

よく忘れたのは、次の二つです。

・前夜に冷蔵庫で冷やしておいたままの飲み物や果物
・下山後の温泉セット＆着替え

途中で気付いて家に取りに戻れればよいのですが、登山口や山行中に気付いたことも多くあります。温泉で汗を流した後に汗まみれの服をまた着なければいけないのは、自分のせいとはいえ悲しいものです。自分の車に温泉セットを常備していたので、友人の車に乗せてもらう時についつい忘れてしまうことが多かったです。

② 山に忘れてきた物

忘れ物は家に限りません。一緒に一泊二日で登った友人がコンタクトレンズ一式を常念小屋に置き忘れたこともありました。眼鏡を架けて御来光を拝み、そのまま下山したので途中まで気付かなかったのです。別の年には車の鍵を小屋に忘れた友人もいて、いずれも小屋の方にお願いして本人宛に郵送していただきました。

私はタクシーに家の鍵を忘れてしまったことがあります。転勤で都内に住んでいた時に職場の仲間と山梨の大菩薩嶺に登った帰りでした。翌朝、始発で甲斐大和駅まで受け取りに行ったのは、今では良い思い出です……。

皆さん、くれぐれも忘れ物には気をつけましょう！

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。
～投稿・お問合せはメールフォームから～
ホームページ
Facebook
Instagram

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、ご一緒しませんか。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。

山と山は相連りて美し　山と山は相隣りて美し
双葉印刷㈲
〒390-0807　松本市城東二―二―六
TEL（〇二六三）三二―二六三三
FAX（〇二六三）三六―七一二八

求む！ 社員
Let's Enjoy Climbing!
シントク株式会社は「岳人」を応援します
Climber
標高1,200m　最も八ケ岳に近い工場　美濃戸登山口まで3.5km
平日にアタック！ 週末働こう！
月 火 水 木 金 土 日
FREE　WORK
シントク株式会社　総務部：田中
☎0266-70-1040
http://shintoku.co.jp/

やまなみ　No.243 訂正とお詫び

やまなみ No.243 について、下記の通り内容に誤りがありました。

●該当箇所・・・２ページ【国体へのご支援ありがとうございました】内に掲載の
　　ご支援いただいた加盟団体及び個人の方
●内容・・・・・下記の皆様について掲載漏れがありました。
　　未掲載となった皆様方、関係各位にお詫び申し上げます。

＜団体＞
マウントブーリー様
中条山岳会様
（有）アートモリ様
岡谷山稜会様
＜個人＞
三沢悦郎様

結果、**ご支援は、9 団体 8 名、総額 67,000 円**となります。
たくさんのご支援ありがとうございました。

・今後は内部確認を徹底し、再発防止に努めます。
・次号やまなみに訂正のご連絡を掲載いたします。

今後ともよろしくお願いいたします。

長野県山岳協会　事務局