長野県山岳協会ニュース

やまなみ

No. 244
2022（令和４）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
長野県山岳協会 HOMEPAGE URL　http://www.nmaj.org/

冬山山行　雪深し

CMC

■北アルプス硫黄尾根
12月26日～29日　4名

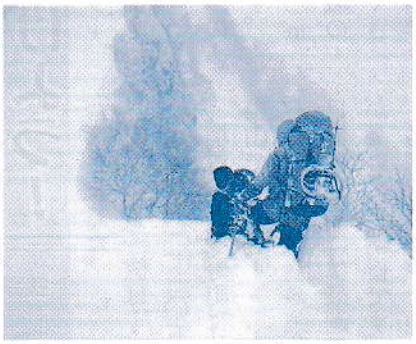
七倉から新穂高温泉まで歩く。メンバーと天候に恵まれた山行でした。

■北アルプス上高地～徳本峠まで
12月29日～30日　4名

四人で徳本峠～霞沢岳縦走を目指すも、寒波による荒天のなか、翌日以降、歩を進めるのは困難と判断。三十日に上高地に下山しました。前日のトレースはすでに消えていました。

■北アルプス前穂高岳北尾根
12月29日～1月1日　3名

悪天候と八峰からラッセル。六峰から引き返し下山しました。


CMC　前穂高岳北尾根

CMC　霞沢岳

L＆M　爺ケ岳白沢天狗尾根

飯田山岳会　仙丈ケ岳

飯田山岳会

■地蔵尾根から仙丈ケ岳
12月29日～31日　3名

深い新雪の中、地蔵尾根から仙丈ケ岳を目指すも、地蔵尾根標高二六三〇ｍあたりで時間切れ。降雪の中、たっぷりの新雪に覆われた地蔵尾根歩きと雪景色を堪能しました。

松本岳友会L＆M

初めての冬山テント泊

松本岳友会L＆M
武田マカナ浩希

私は白沢天狗尾根で初めての冬山テント泊を経験しました。冬山登山は以前にも行ったことがありましたが、三日間も山で泊まるのは初めての経験で出発当日は少し緊張しました。三日分の食料とテントを含んだ二十キロ以上の荷物を背負って爺ケ岳スキー場から出発しました。一日目は運良く快晴で、登っている途中に遠くに八ケ岳が見えるなど山の景色の美しさを実感できました。午後、険しいルートを抜けた後、テントを張りました。十六時頃に夕ご飯を食べ、十八時には寝袋で睡眠をとりました。二日目は少し風が強く出発時間をずらして爺ケ岳山頂を目指しました。時間超過のため山頂に辿り着くことはできませんでしたが天気が良く、下山するときは気持ち良かったです。とても良い経験になりました。

伊那支部冬季技術訓練

■中央アルプス千畳敷　12月11日

伊那支部長　久井田ひかり

冬季技術訓練として駒峰山岳会担当で、快晴の中実施しました。参加者十七名。講師、ベテラン先輩、雪山初心者を入れて三つの班に分け、ビーコンの取り扱い詳細説明を受けてから実際に埋まったビーコンを探索しました。実践さながらの熱の入った訓練となりました。午後のロープワークは時間が少なかったのですが、ベテラン先輩方にも手伝ってもらい、フィックスロープを張って、実際に通過まで訓練をしました。大勢の会員が集まり、冬山スタートとして大変良い訓練ができました。

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 0120－81－4341まで

里山に出かけよう！

長野県山岳総合センター　赤梅琴美

このところのアウトドアブームの高まりを受けて、登山を始める人が増えています。

気軽に登れる「里山」への注目度は特に急上昇中です。

山国・信州には三〇〇〇m級の高山だけでなく、地域の方々に愛される里山もたくさんあり、地元の小中学生が学校行事で登っている山もあります。

長野県山岳総合センター（当協会が指定管理者）では、県内の冬でも行きやすいおすすめ里山を投票していただく「信州の里山・総選挙！（冬山編）」を十一月に実施しました。県内外の方々から、七〇座・二三八票もの投票をいただきました。

栄えある一位は……、

「霧訪山（一三〇五m）」

塩尻市と辰野町に位置する里山です。ルートもいくつかあり、山頂からの眺めも良く、日帰り登山には最適で、人気が高いのも納得です。

名前が挙がった他のいずれの山も地域に愛され、人々に親しまれているものばかりで、信州には魅力的な里山がたくさんあることを再発見できました。「推しの理由」にも愛があふれていて、思わず行きたくなってしまう山ばかりです。

選挙の結果は山岳センターのホームページに掲載しましたので、是非ご覧ください。

今回は、「冬に登りやすい里山」というテーマで選挙を行いましたが、四季を通じて登りやすく、季節が変われば違った魅力をもたらしてくれることも里山の良さと言えるでしょう。

ただ、標高の低い里山と言っても「登山」には変わりありませんし、「道迷いしやすい」など、里山特有の落とし穴も忘れてはなりません。自身の技術・体力レベルに合った山の選定と、事前の準備はしっかり行いましょう。

また、自然保護委員会と山岳センターでは、協会員の皆さまからの里山から高山まで幅広い山の写真とコメントを募集しています。

随時、協会とセンターのホームページなどでご紹介しております。協会員の皆さま、山に行かれたら是非またお気軽にお送りください！　お待ちしております！

（長山協自然保護委員長）

toukou@sangakusogocenter.com
または協会HPから

自然体験教室

ジュニア委員会　谷田部奈美

一月八日㈯、県内の小学生を対象に、自然体験教室「冬休み・めざせ！　雪ハカセ」を山岳総合センター、市立大町山岳博物館との共催で開催しました。

「理科」の時間には、山岳博物館の鈴木館長から「雪のふしぎ」について学び、中谷宇吉郎先生の研究や鈴木先生の南極調査のお話には、大人たちも興味津々でした。

「図工」の時間には、滑り台をつくりました。子どもたちは雪慣れしているためか作業がスムーズで、県外出身の私は大変驚かされました。

最後の「体育」の時間はソリ滑り。三人乗りやペンギン滑りなど、思い思いのスタイルで雪を堪能しました。自然と歓声や笑顔がこぼれます。お天気にも恵まれ、絶好の雪遊び日和となりました。

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 2

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）

靴紐を締めたら歩き方はどのように変わる？

一、靴紐の締め具合と歩行速度

前回、靴紐の役割を説明したので、今回は靴紐を締めた歩き方を説明します。

六十歳以上の男女六名に「いつもの靴紐の状態」と「適切に靴紐を締めた状態」で「通常歩行」と「速歩」をして頂きました。その時の歩行速度は表1のようになります。

表1

靴紐	歩行課題	歩行速度（m／分）
通常の締め具合	自由歩行	77.9
	速歩	84.7
適切な締め具合	自由歩行	82.5
	速歩	89.4

靴紐を適切に締めると、自由歩行も速歩も通常の締め具合より速く歩くことができます。「靴紐を適切に締めると、足が靴にフィットして歩き易い」との感想を多く聞きました。靴紐を締めると、快適に速く歩くことができます。

表2

年齢層	歩行課題	歩行速度（m／分）	歩幅（cm／歩）	歩行率（歩／分）
若年者	自由歩行	92.2	72.4	123.7
	速歩	122.1	80.1	152.7
高齢者	自由歩行	73.2	57.5	68.5
	速歩	81.0	59.2	73.2

二、若年者と高齢者の歩行

女子学生十四人と高齢女性十三名に自由速度と速歩で歩いて頂きました。

表2から、高齢者は、若年者ほど歩行速度を上げることはできません。少し速くなりますが、主に歩行率（足の回転速度）が貢献しています。速歩でも歩幅（一歩の距離）は狭いままです。その目的は、重心の上下動を小さくして、エネルギー消費を最小限にすることにあります。

三、安全登山のヒント

高齢者は、「急いでも早く下山することができない」と理解しましょう。この特徴から、高齢者を含む登山では以下のことが言えます。

① 山行計画に沿った行動は高齢者ほど重要であること。

② 早く行動を始めること（出発や引き返しなど）。

③ 遅いメンバーを急かしても無駄です。冷静さを失い事故の危険性を高めるだけです。靴紐を締め直す時間を与える方が得策でしょう。

四、説明や測定をご希望の方へ

「靴紐の締め方」や「歩行」について、ご希望であれば講習や測定を無料でさせていただきますので、次のアドレスへご連絡ください。

〈tohdou@syoujyu-g.ac.jp〉

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

今回紹介する山は北アルプス南部にある常念岳である。この山は松本に住む私にとって最も身近な山である。今回はそんな常念岳へ一ノ沢登山口から登るルートについて紹介させて頂く。このルートは最もポピュラーなルートであるが、沢沿いのルートである以上、雨天時に増水の危険性があることには注意が必要である。

まず一ノ沢登山口から笠原までは長距離の平坦な登りが続く。登山始まりで平坦な道ということでスピードを出したくなるがここは我慢してゆっくりと登っていく。仲間内で会話できるくらいのスピードがオススメであり、冗長な道もみんなで話しながら登ることであっという間に感じられる。胸突からは高巻道を行く。ここは道が狭いのですれ違うときに結構神経を使う。対向者の様子をよく見てうまくすれ違おう。最終水場から常念小屋までは体力的な核心である。三つのベンチがあるのでそれを利用しつつ頑張ろう。常念小屋に着いたら大休止、目の前に広がる槍～奥穂の稜線を楽しみつつ、小屋で軽食を買ったりしてゆっくり休む。休み終わったら最後の登りをやりに行く。常念小屋から見えているピークは偽ピークである。登って先が見えても心が折れないようにしよう。最後ちょっとした岩場を歩き、常念の山頂に着く。

個人的に登山初心者をアルプスに連れていくときに最もオススメの山である。もし初心者をアルプスに連れていく時には是非選んで頂きたい。

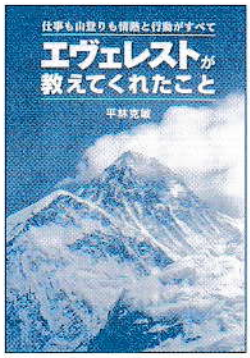
信州大学医学部山岳会　古矢紘基

お薦め山の本

『エヴェレストが教えてくれたこと』
仕事も山登りも情熱と行動がすべて

平林克敏 著（山と渓谷社）

山岳協会会長　杉田浩康



九七〇年の日本山岳会エヴェレスト登山隊では、すべての装備・食料、計器類は国産で賄うことを主張し、自ら酸素呼吸器や高所用テントの開発に関わり、松浦輝夫・植村直己に続いて登頂者となりました。仕事では大手メーカーの欧州現地法人代表を務めました。

登山家、経営者として時代を駆け抜けてきた著者が今に伝えたいことは？

著者は、大町出身の登山家です。大町高校（現大町岳陽高校）時代から登山を始め、同志社大学に進み、同大学隊でネパールのアピ、サイパルの登山を成功させました。

企画委員として参加した一

国体選手団へのご支援ありがとうございました
（訂正とお詫び）

前号の支援報告に記載漏れがありました。

正しくは下記の八団体、九名の方から六万七千円のご支援をいただいております。ありがとうございました。

訂正させていただくとともにお詫び申し上げます。

グループ・ド・モレーヌ
長野山岳会　中条山岳会
マウント・ブーリー
大町山の会　岡谷山岳会
岡谷山稜会
信濃高等学校教職員山岳会
㈲アートモリ
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　三沢悦郎
（敬称略、団体は支部順、個人は五十音順）

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。詳しくはウエブページ「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）三二－二二六三
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/