

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 木曽郡木曽町福島 5604-1

長野県山岳協会 HOMEPAGE URL <http://www.nmaj.org/>



祝入賞!

鹿児島県 スポーツクライミング大会

スポーツクライミング委員長
成年女子監督

橋 詰 正 興

十月八日から三日間、南さつま市において国民体育大会が行われました。長野県からは成年男子、成年女子、少年女子チーム(以下、成男・成女・少女)の監督・選手・トレーナーの総勢十二名で挑んで来ました。

〈リード競技〉

成女は決勝進出のボーダーライン八位と九位が激しく入れ替

るデッドヒートな展開で、最後の選手が登り終わるまで結果がわからない状態となり、最終的に九位。少女十位、成男三十三位で、残念ながら全チーム予選敗退となりました。

〈ボルダー競技〉

今大会唯一の中学三年生コンビが活躍。予選八位と結果を出し決勝へ。成女もそれに続き七位で予選通過。成男は三十七位で競技を終えました。

決勝は成女、中嶋が本領を発揮し個人六位と活躍、三森は記憶に残る試合を展開。会場を揺らす観戦者全員の声援の中、ゴールまであと一手に迫る死闘を演じ、力尽きました。

若い中嶋は全国トップクラスで闘い、三森は成女の最年長です(最高に面白いチームだと確信しています)。二人の健闘により予選から成績を上げ、六位入賞となりました。

少女は二人で四課題に挑み健闘しましたが、相手のレベルも高く八位にとどまりました。しかし、先にも述べたように中三

コンビ、まだまだ伸びしろがあり、今後が期待できる二人です。

〈成績〉

成年女子 三森里子・中嶋 諒

ボルダー 6位入賞

リード 9位

少年女子 佐藤伊吹・徳高悠乃

ボルダー 8位入賞

リード 10位

成年男子 橋本今史・野中拓見

ボルダー 37位

リード 33位

小林大祐監督は少年、成年と県代表選手としてチームを牽引してきました。今後は競技レベルの向上に指導力を発揮していただきたいと思います。

少女二人の底抜けの明るさのおかげで県チーム全体がなごやかに過ごすことができました。時に泣き、時に笑いすぎる少女の二人をまとめあげた大西浩監督は影の MVP でしょう。

〈選手の一言〉

橋本/国体に向け特にリード中心にトレーニングに励みましたが、結果として残す事はありませんでした。今国体含め今までの経験を県のクライマーに還元できたらと思います。三十代も最後になりましたが、この歳になっても選手として派遣していただき、関係各位

に感謝申し上げます。

野本/鹿児島県国体に向けて人生で一番となる練習をしてきましたが、とても悔しい経験をしました。この経験が今後のクライミングにプラスになるように、今まで以上に練習に励みます。

三森/長野県は本当の意味で、チームとして戦っていたと思います。選手、監督、トレーナーに加え、ここまで応援していただいた皆さんに感謝しています。ありがとうございます。

中嶋/普段は一人で戦う競技ですが国体はチーム長野として相手の里子さんと戦って本当に楽しかったです。

佐藤/今までで一番楽しい大会でした。徳高/二人でとても笑顔で登ることが出来、過去一番楽しい大会でした。

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

盛会だった 野外救命講習

医科学委員長 神保敦子

九月二十三日(土)、大町山岳総合センターと大町公園を会場に、坂本元太講師による「野外救命講習」を机上と野外での実習形式で行いました。

救助現場での実話に「山岳事故の重大性」を身に染みて感じ、実習では普段の装備品を工夫し、常備しておきたい物を知り、救急隊に駆けつけてもらえる迄の時間に自分のできる事を日頃からシミュレーションして身に付けておく事、これら「救命の技術」を行動を共にする仲間と共有しておく事の大切さ、二次遭難を決して起こしてはならない、そして無事帰還する事など、種々学びました。受講された皆さんから「実践に役立つ内容に非常に満足した」という感想を多くいただきました。皆さんの意欲的に講習に臨まれる様子からも有意義な時間



間を過ごす事ができたのと、医科学委員会として喜びを感じました。今後も皆さんの学んでみたいに応えられるよう工夫を重ね、定期的に講習会を開催していければと考えます。その折は、是非ご応募よろしくお願い致します。

長山協キャンプ in 小川山

指導委員長 高橋政男



ロープワークについて検討中

十月十四・十五日に長山協キャンプがありました。参加三十九名です。懇親会の翌日、講習・研修会は雨になってしまいましたが、屋根の下でグループ毎に出来ることを積極的に実施しました。

東北信支部交流登山

東北信支部長 松山武彦

十月二十九日、飯縄山交流



登山を行いました。参加人数は十二名でした。朝から雨が降っていましたが、集合場所一の鳥居駐車場に着いた時は雨が上がり、肌寒い朝でした。駐車場から登山口まで移動をし、登山口で集合写真を撮りながら、五合目まで風も無く汗ばむほどの暖かさで上着などを脱ぎ、軽装で登りました。八合目付近に差し掛かった時、雨が降って気温が急に下がりはじめたので、全員、雨具、防寒具などを着て登り始め、九合目に着いた時には雪混じりの雨が降って来て、周りには霧が出て寒さも増し、休憩を取らずに頂上に向かいました。頂上の手前では、雪が舞って寒さもいちだんと増すなか、

頂上に着いた時には雪混じりの雨も上がり、休憩と昼食を取り、食後山頂で記念写真を撮った後、雨が降って来たので、途中から雨が上がり気温も上がって来たので、休憩を取りながら下山。下にさがるほど気温が上がって、周りの霧も上がり周りの景色が見え、登りの時には見えなかった紅葉の景色が眼下に広がり、とても綺麗に見えました。駐車場に着いた時には朝と同じく肌寒く、早々に解散をしました。

登るふるさとの山 経ヶ岳

諏訪支部長 内山恵之

十月二十九日、そこそこの天気の中、六名参加の少人数でしたが「登るふるさとの山」の経ヶ岳を権兵衛峠から実施しました。

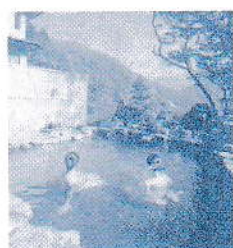


奥穂高・前穂高を
全眺できる湯けむり館

中の湯温泉旅館

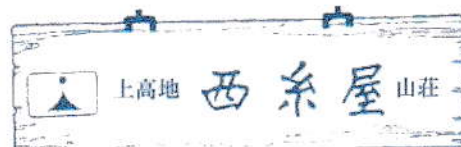
夏は焼岳、冬は上高地の
基地として満喫して下さい。

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
冷池山荘ー種池山荘ー新越山荘
連絡先 大町市平借馬5328
TEL 0266-112211263



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





図1 指の関節と運動



図2 手内在筋プラス肢位と手内在筋マイナス肢位



図3 手内在筋プラス肘位での保持と手内在筋マイナス肘位での保持

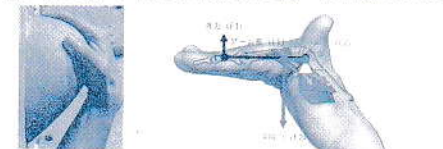


図4 パーミングで強い内在筋の筋力が求められる理由

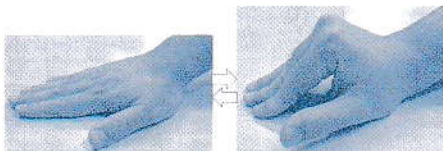


図5 フィンガースライド
内在筋のトレーニングです。
荷を調節します。

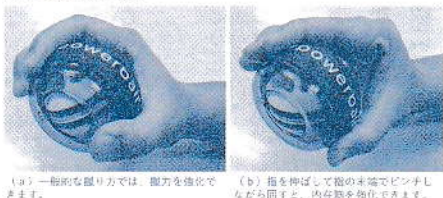


図6 Powerball
場所を問わずトレーニングできます。握り方で強化する筋肉を調節することもできます (a, b)。

指には、MCP関節とPIP関節、DIP関節があり、主な運動は屈曲／伸展と内転／外転です(図1)。屈曲は手の平に向かって

〈指の関節運動〉

指の力には、ホールドを握り込む「能動的な力」と指の摩擦でホールドを離さないようにする「受動的な力」があります。受動的な力には能動的な力が必要です。能動的な力の中で弱い筋肉を理解し、積極的に強化しましょう。

クライミングには七つの身体的要素(右表)があり、弱点を補うことでクライミングの上達が加速します。今回、「指の力/グリップ」について解説します。

クライミングの主な身体的要素

- (1) 指の力／グリップ
 - (2) フットワーク
 - (3) 柔軟性／可動性
 - (4) 連動性
 - (5) 体幹の強さ
 - (6) 引きつけ力
 - (7) プッシュ力など
- (ネッド・フィーハリー著)

指を曲げる運動、内転は第三指に近づける運動です。内転はMCP関節の安定、屈曲はホルルドの力強い握りを担います。

〈握り方と働く筋肉〉

指には内在筋（手と指を繋ぐ筋肉）と外在筋（肘や前腕と指を繋ぐ筋肉）がある。握る手首を

① パーミング
スローパーホールドをパーミングする時は指先でホールドを掴みにくいたため、指腹全体でホールドを押さえます。パーミングではPIP関節とDIP関節を伸ばし、MCP関節を曲げるため、プラス

ルドをオープンハンドで握る時(図3b)は、マイナス肢位となるため外在筋を中心に保持します。指先しか掛からない場合、指の末端でホールドを支えるため、外在筋の中でも末節骨(図1a)に付着する深指屈筋の筋力が必要です。

〈トレーニング方法〉

中節骨（図1a）で支えるホール
ドは浅指屈筋も深指屈筋も働き、
楽に保持できます。

② Powerball
首を動かさずにMCO関節を屈曲して指尖を手首に近づけます。指と机の摩擦でトレーニング負荷を調節します。

② Powerball

首を動かさずにMCO関節を屈曲して指尖を手首に近づけます。指と肌の摩擦でトレーニング負荷を調節します。

クワイミシングの指力（オープンハンドとパーミシング）

信州リハビリテーション専門学校 藤堂 庫治

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 長野市真島町河合189-1
土 10:00～22:00 TEL 026-284-8136
日祝 10:00～20:00 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 0263-333-3633
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 直通 090-2641-1911 南 岳 南岳小屋 直通 090-4524-9448 岳 沢 岳沢小屋 直通 090-2546-2100	槍 沢 槍沢ロッジ 直通 0263-95-2626 表銀座 大天井ヒュッテ 直通 090-1401-7884 槍ヶ岳山荘事務所 松本市埋橋1-7-2	
---	---	--

シリーズ 山の失敗談

松本ライフ&マウント
中島純子

ビバークの話ですが、自分は失敗談ではないかなと思っています。

当会のIさん、Oさんと三人で有明山のS沢に沢登りに行きました。日帰りの計画でしたが、途中の大滝を巻く際に巻き道を間違えてしまい、沢から外れてどんどん林のほうに入ってしまった。地図で大まかな場所は分かって

いたものの林の中で大岩にくっつか阻まれ、日が傾き疲労もあったので、岩を乗り越えた上段でビバークをしました。

それまで沢登りをしているときは水がいつも手に入るので、高巻きするにしてもあまり水筒に満タンに水を汲んでおくことはなかったのですが、その日は水をリットルくらい背負っていました。昼ご飯にと持参したカップヌードル

(もちろん当会暗黙ルール!?のシーフード味)は他の行動食を食べていたので手付かずのままありました。お湯を沸かすがスモバーナーもありましたが、また、日帰りの計画でしたが、計画では一応シュラ

フカバー持参としていたので、それも持ってきていました。

Iさんも同じように水とカップヌードルを持っていました。Oさんは水も食料もほぼなかったため、二つのラーメンを三人で分け合って夕食にしました。

夏でそれほど寒くはなかったものの、シュラフカバーがあり安心しました。

ビバークにはなりませんが、水も食料も寝る準備もあり、なんだか結構快適に一晚を過ごすことができました。翌日は林の中を登り詰めて登山道

に出て、有明山登山口に無事下山しました(ちなみにビバーク場所は運良く電話が通じたので、ビバークになったことも、翌日下山になるので仕事を休むことも当日連絡することができました。そうとはいえ留守本部にはすみません、心配をかけました)。

装備がなかったらなかったで、どうにかビバークはできたと思いますが、備えあれば憂いなしを実感した山行でした。

※紙面の都合により前号に掲載出来なかった「諏訪支部夏山教室」の投稿を掲載します。

三峰山登山を振り返って
一足が痛くならなかった登山

六年 桑沢愛瑠

私は登山を楽しみにしていました。前の日に、おかし屋さんのおばさんが娘さんがはかなくなった登山ぐつをくれました。ピッタリでした。ヘッドライトやおやつを持って出発です。黒曜石がたくさん落ちていて、道がピカピカしていました。歩いている間ずっと、鳥の音がしていました。ウグイスが鳴いていたけれど、どこにいるか分かりませんでした。でもかわいい声でした。暑かったけれど、風がすずしくて気持ち良かったです。頂上からさがりが見え、すわ湖が見えました。写真もとりました。お昼のおにぎりは大きかったけれど、お腹がすいていたからペロリと食べられました。帰り道はすべて、ころんとしまったけれど、くつが足を守ってくれました。つかれて大変だったけれど、いい事もたくさんあったので、また登りたいです。

国体スポーツクライミング
競技選手団へのご支援
ありがとうございます

長野県山岳協会

左記の三十三団体・個人から合わせて一六五、〇〇〇円のカンパをいただきました。おかげさまで好成績を残すことが出来ました。今後の選手育成にも活用させていただきます。この紙面を借りて御礼申し上げます。

長野県山岳協会

アトワオールクラブII・信高山岳会・松本岳友会ライフ・マウント・東北信支部・ホワイトバーチ長野・岡谷山稜会・中野山岳会・長野山岳会・諏訪山岳会・信州大学学士山岳会・大町山の会・高体連登山部・中条山岳会・トドロキコウタロウ・尾台明々奈・カブラギヒロシ・イデケイスケ・タダシンジ・シタニアキヒロ・オノジュンヤ・田村宣紀・宮本義彦・唐木真澄・伊澤則昭・中嶋岳志・西之園徹・神保敦子・平林秀樹・佐伯和人・中島俊弥・西田均・大西浩・杉田浩康

(敬称略・順不同)

アルピース
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

長山協峰山岳会
久井田ひかりのお店

☎399-4117 駒ヶ根市赤穂4405-4
☎090-7181-6988

§ ホームページ



§ Facebook

§ Instagram



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

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Web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(有)

〒390-0001 松本市城東二二二六
TEL (0263) 321-2633
FAX (0263) 361-7218