



発行所 愛知県山岳連盟
 発行人 石川 富 康
 編集人 中平等 新一
 名古屋市中平区中平3-1902
 TEL&FAX 052-802-8062

◇11月28～29日 救助技術研修会・講習会（南山） <http://www.geocities.co.jp/Athlete/1653/>



羽鳥峰に登った参加者のみなさん

少年少女登山教室（親子ふれあい登山）
 のんびり楽しみながら羽鳥峰に登る

今年度の少年少女登山教室は9月26日上曜日、朝明渓谷・羽鳥峰において実施された。

当日はスタッフの他2組6名の参加があり、絶好の晴天の下、途中、水遊びをしたり、クリ拾いをしたりしながら、のんびり登山を楽しんだ。参加者には4才の女の子もいたが、みんなで無事羽鳥峰に登り切り、眺望と昼食を楽しむことができた。

子供たちも、山に登りながら各自でいろいろな楽しみを見つけ、「ぜひ、次回はもっと高い山に登りたい」という感想を持ってくれた。

この行事は、「登山愛好家のすそ野を広げ、次の世代を育てよう」という目的を持つ

ていることは間違いない。今回参加した子供たちも、山というフィールドに興味・関心を持ってくれたと思う。将来、積極的に登山活動に当たってくれるようになるかもしれない。しかし、それだけでなく、公益法人としての愛知県山岳連盟がどれだけの社会貢献を行い、社会教育の一翼を担うことができるか、という意義・目的も持ち合わせている。現時点では、試行錯誤を重ねながら実施しているところであるが、回を重ねながら体制・企画を充実させ、より多くの参加者を得て盛況が得られるように、今後とも努力していきたい。

（関谷雅樹）

- ・とき 2009年11月27日(金) 19時から
- ・ところ 愛知県スポーツ会館（大会議室）
- ・どなたでも聴講できます。お誘い合わせの上、ご来場下さい。

『遭難を考える』講演会

- ・講師 佐藤 裕介 1979年生まれ
- （正月黒部横断、アラスカ・ベアーツウス初登業、マツキンリーでの連続登攀、インドヒマラヤ・カランカ北壁初登など）
- ・主催 愛知県山岳連盟

中高年安全登山指導者講習会

好天の三日間、机上講習や
ビバークなどの実技を学ぶ

平成二十一年度中高年安全登山指導者講習会(中部地区)が、去る九月二十五日(金)～二十七日(日)の三日間、長野県山岳総合センター及び七倉沢周辺で行われ、中部九県から三十二人の参加があった。

初日、十二時から受付が山岳総合センターで始められ、開講式が十二時四十五分に行われる。

冒頭、長登健国立登山研修所所長が「此度の講習会で遭難防止の手立てを理解していただき、中高年者登山の安全な指導に尽力して頂きたい」と挨拶。終了後は直ちに講義が始まった。

最初に「中高年の体力と登山」と題して、山本正嘉鹿屋体育大学教授が「中高年は一般登山道の下りで起こす事故が非常に多い。これは体力、特に脚力の不足が原因しており、それには脚力を強化するトレーニングが必要である。トレニングの方法も単に階段の昇降やウォーキング、水泳などは登山には役立ってお

らず、有効なものに改善していく必要がある」などと指摘し、その後、別室において脚力や筋力強化の体力測定を行い、各自が弱点や能力を理解しながら、適切なトレーニング法を学んだ。

つづいて「転落の防止と危急時対策①」で、柳澤昭夫長山協会会長が「遭難要因で多いのが転・滑落である。若くても年輩者であろうと、初心者は山を歩く事に慣れていない。二本足で歩くにはトレーニングが。山道では体力の衰えからくる疲労が加わっ



各自で体力測定を行なう

てスリップする。バランス感覚も悪くなっているので計画的なトレーニングが必要である。それを補うには、直ぐ歩き出すことはせず、ストックは必ず二本で三点支持を保ちながら歩く。そして何よりも体力をつけること」と話す。

講習終了後、バスでビバーク地の七倉沢に向かい、七倉登山案内所で下山し各班毎に歩き出した。約十五分でビバーク地に着き、薄暮迫る頃に川原や林の中でツェルトが張られた。

二日目、前日からの好天に受講者は元気に朝食の準備にとりかかり、昨夜からの貴重な体験を味わった。

七時三十分、実技のためそれぞれが目的の地に移動する。最初は岩間を縫う清冽な流れの沢で、へつりのトラバースをフィックスロープを張って行われた。三点支持で横へ横へとルートを求めて移動する微妙なバランスに、慣れない人は落ちることもあった。また、上流へ溯行しながら渡渉を繰り返して、十一時三十分ビバーク地に帰着した。

後半は、林道に出て負傷者の手当て、ザックと雨具による搬送、ツェルトで担架を作るなど、受講者は熱心に取組ん



林の中や川原でビバーク

でいた。

実技が終ると再びバスに乗車し、黒部観光ホテルに向かった。ホテルでは入浴の後、再度講義が行われた。

小林俊夫日本登山医学会会長が「高山病への対処」について、中高年者における加齢に伴う身体機能の変化について説明され、特に登山で起こり得る非特異的の症状として、発熱、全身倦怠感、食欲不振、浮腫などがあげられた。

また、最近増えつつある登山と突然死。について「初心者に限らずベテランの人にも起きています。入山前の睡眠不足や早朝の登山開始などが基因している。突然死を防止するにはメディカルチェックや睡眠不足をきたさない登山計画が重要である」と結んだ。

次に「転落の防止と危急時対策②」を柳澤会長が再度講義「凍死を防ぐにはウールの下着をつけ、風や濡れを防ぐこと。雨の中で一夜を過ごすには火を炊くことが一番、樺の生木はよく燃える。また、転落を防ぐにはロープの技術を身に付けること。山から生きて帰ることが重要なので、天気の良い日は行動しない。余裕のある行動をとる。そして助け合うことも大切であり、そうすることによって事故は減る」と、自身の経験をもとにユーモラスに語った。

これを以って予定された実技と講義がすべて終了し、十九時夕食を兼ねた情報交換会が行われた。班毎にテーブルに付き歌や懇談にと始終盛り上がり、和やかなうちに終わった。

三日目、朝バスで再び山岳総合センターへ移動し会議。まず、課題提起を長山協顧問・田村宣紀氏が「中高年登山の現状と課題について」発表し、つづいて研究協議で分科会が行われた。

第一分科会「リーダーの役割と心構え」第二分科会「危急時対策(実技講習に関わって)」第三分科会「中高年登山のかかえる諸課題」について

て、それぞれ別室にて真剣にディスカッションが交わされた。最後に全体会で、各分科会の発表があり、講習会は滞りなく終えた。

引き続き行われた閉講式で、受講者全員に修了証が授与され、受講者を代表して中平等新一が謝辞を述べた。また、長山協指導委員長・伊澤則昭氏が講習をし、主催者を代表して日山協副会長・内藤順造氏が「長野のやり方は、中高年に必要な事を絞ってやられ有意義な講習会になった。受講者の皆さんも確固たる技術を身につけてください。また、未組織者にどのように情報を伝えていくか、日山協も頑張ってください」と述べた。

最後に、柳澤会長が「山のハイリスクを如何に排除し克服していくか。山は中高年者にやさしくしてくれませんか。今度学んだことを持ち帰って皆さんに伝授してください」と結んで、三日間のハードスケジュールも無事終了した。

(愛知県参加者)

細講平、宮城勝江(岡崎山岳会)、浅野直子(千種アルパインクラブ)、森嶋雅人、西チサ子(やまびこ山想会)、川瀬宣夫(知多山遊会)、中平等新一

講習会に参加して 新鮮な感動と出会い

岡崎山岳会
畑 講平

講習会には講義と実技と研究協議で構成されている。講義では「中高年の体力と登山」、「転落滑落の防止と危急時対策」、「高山病への対処」をテーマに経験豊かな講師陣が実例を基に詳しく解説された。体力測定では30秒間上体起こし(腹筋力)や5秒間ステッピング(敏捷性)などにみんな真顔で取組み、測定値(体力年齢)に一喜一憂した。

実技は七倉沢に移動して行われ、初日はツェルトでのビバーク、翌日は危急時対策としてのロープワークで、いずれも実践的で直ぐに役立つ内容だった。

17時に七倉沢のビバーク地(登山道と川原の間の林内)に到着、日が暮れる状況で各自適地を探しツェルトを張り、食事をしながら寝るという設定だ。もちろん不慣れな人は講師が指導してくれた。

翌日はハーネスを装着して日帰り装備で七倉沢を週行しながら講習が続く。高巻き道ではフィクスロープにビレイ



沢のへつりをトラバース

を取りながらの通過で基本動作を学んだ。へつり箇所ではフィクスロープの張り方、支点の取り方、確保の仕方などをリード、セカンド、・・・、ラストの役割の違いを含めて丁寧に指導していただいた。

実技は昼までで終了し、大町温泉郷「黒部観光ホテル」で汗を流した。午後の講義の後は豪華な夕食と賑やかな情報交換会で盛り上がり、部屋での二次会まで主催者、参加者ともども楽しく語らうことができた。

最終日は山岳総合センターに戻って分科会が行われ、密度の濃い意見交換を行った。今回で5度目の参加になるが、毎回新鮮な感動と出会いがあり楽しみな講習会である。

実践を意識した内容

やまびこ山想会
森嶋雅人

今回縁があつて参加する機会を得て、期待と不安を抱きながら参加させていただきました。

◆1日目、講義終了後ビバーク地へと移動する。普段の山行では、ザックの底で潰れて眠っているツェルトが今回の主役だ。日没を迎え徐々に暗くなる。ヘッドランプで指先を照らすも中高年の宿命か暗がりでの作業はいつもに増して見え辛い。設営が終わる頃はすっかり闇の中。今夜は雨の予報も無く、安心して狭いながらもしつかりと作りだされた空間に横になる。外ではプチ宴会で盛り上がっている班もあったが、これは訓練なんだと自分に言い聞かせて孤独な時間を楽しむ事にしたが、結局熟睡出来る訳もなく朝がやってきた。

◆2日目、心配していた渡渉は浅く、ロープを使つての危険箇所での転落滑落防止に絞つた実技となった。2班のメンパールのレベルがまちまちのため、基本的な事を確認の意も含めて再度教えてもらう。それぞれの役割を明確にして行動開始。我が班は特にトラ

名古屋駅前の山とスキーの専門店

駅前アルプス

〒450-0002 名古屋市中村区名駅四丁目11-27
(第2トヨタビル東館1F)

TEL 052-565-1417

登山ツアーと
山行計画の御用命なら!

2009年 山旅の予定調度
オールカテゴリー年間総合ランキング
無料でお見積り致します
お気軽にご請求下さい!

オーダーメイドの山旅も取り扱います
お見積りも無料! お気軽にご連絡下さい!

初心者からベテランまで...国内日帰りから海外の名峰まで
高所登山の前に最適な低酸素トレーニング室を設備しています!

観光局長官登録旅行業第1366号/日本旅行業協会正会員/ポイント保証会員

アミューストラベル株式会社

〒450-0002 名古屋市中村区名駅4-11-27 第二豊田ビル東館7階(1階は駅前アルプスさん)
TEL: 052-588-5617 FAX: 052-588-5618 ホームページ http://www.amuse-travel.co.jp