

県連ニュース

2023年11月 NO-556号



『花らんまんの薬師平と遠くの槍ヶ岳』

滋賀県勤労者山岳連盟

2023年11月号 目次

リレーエッセイ 湖南岳友会 K.K

<案内>

ハイキングレスキュー講習会 11月12日
(県連主催) CSS企画「イグルー講習会」予告案内
CSS企画「台湾・玉山」お誘い
安全登山への耳寄り情報②
安全登山への耳寄り情報③

<報告>

交流山行 10月6～11日 「韓国 嶺南アルプス迦智山・金井山」
初級登山教室 9月10日 クライミング実技3 「大原・金毘羅山」
初級登山教室 10月1日 クライミング実技4 「びわ湖文化公園～堂
山」
北比良「人工壁」利用講習会 受講報告
全国ハイキングリーダー学校 9月30日に参加して

第8回ZOOM理事会議事録

ぐうたら会長のつぶやき

11月～1月 行事予定表

表紙の写真：『花らんまんの薬師平と遠くの槍ヶ岳』
撮影日 2023.7.27 撮影者 東郷京子(湖南岳友会)

ひとりごと

この週末は何の予定もなし。天気予報はピーカン。ああ、山に行きたいなあ。
っが、未だに一人では一度も行ったことのない山には登れない。
道に迷ったらどうしよう……。怪我をしたらどうしよう。遭遇したくない動物と鉢合
わせしたらどうしよう……。っと、どうしようが溢れて、楽しみより不安が勝ってしまう
からである。なので、致し方なく近場の裏山へという事になる。
また裏山か……。とテンションあがらぬまま登り始めた春のある日、登山道で足を止められ
ているグループに遭遇。どうかされました？と声をかけたら、登山道から少し離れたところ
に希少な花が1株咲いているので写真撮ってます。との返事。
え？そんな花がこの裏山に？ 知らなかったので、教えてもらって嬉しくなった。また来年
も咲いてくれますように。
別の日、鼻歌を歌いながら新緑の木漏れ日の中を歩いていたら、単独のおじさまと出会い、
気持ちのいい風ですねと声をかけたら、この先5分ほど行ったところにエビネの群落があ
るから見てくるといいよと教えてもらい、いつもはUターンするその先へ。
っと、見事な群落にびっくり！ 昔はもっと多かったんやでとその場にいた老夫婦が話し
てくださり草団子までいただいた。
夏山山行前には歩荷トレーニングで大汗かいたり、秋にはのんびり山ごはんの後昼寝をし
たり。降雪の翌日には、真っ白なキャンパスにわかんでトレースを引き、ふわっふわの浮遊
感に楽しくて転げまわったり。
また裏山か……。の裏山はいつしか私にとってなくてはならない癒しの山となった。
次はまだここではやったことのないテント泊で月見酒でもしてみようかな……。
あ、でもやっぱり一人じゃ怖い……。 一緒にいかがですか〜〜〜(〜)♪



県連主催のハイキングレスキュー講習会に参加しましょう👏

日時 2023年11月12日(日) 受付8時30分から 開始9時 ~ 終了15時

受付・集合場所 皇子が丘公園 駐車場 (湖西道路直下) 東屋

訓練場所 千石岩直下の斜面(集合場所より徒歩15分)

集合場所 JRの場合 大津京駅 または 京阪京津線 大津京駅 ~ 徒歩15分程度
皇子山公園をめざして坂道を登っていく。

持ち物 普通の日帰りハイキング装備

スリング 120×1・60×2 安全環付カラビナ×1 細引き 5m ~ 10m
カラビナ×2 お持ちでない方はお貸します

内容 簡易ハーネスの作り方、使い方

滑落者の救護又は様子を見に行くため細引きを使って安全に斜面を昇降する方法
滑落の危険性があるポイントを安全に通り返ける方法

最近とても事故が多いです。自分は大丈夫でも仲間が転倒・滑落をするかも。

そんな時あなたはどうしますか？

あの時ああしとけば・こうしとけば良かったと後悔しないよう今学びましょう。

簡単です、決して難しくはありません。みんなで楽しく学びましょう。

車の場合 無料駐車場へ下記の地図で確認してください。



参加申込は 各会の窓口へ申し込んでください。 〆切 11月5日(日)

県連主催（CSS 企画）イグルー講習会のご案内（予告）

イグルーと聞いて、雪洞と同じく厳冬期のビバークを思い浮かべる方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、イグルーは雪洞と比べて、

- (1) 雪が少なくても作れる
- (2) 斜面でなくとも作れる
- (3) 排雪作業が非常に少なく効率的
- (4) 生き埋めになる心配がほとんどない
- (5) 酸欠になる心配も少ない

など、非常時だけでなく、テントを使わない雪山縦走の実用的な技術として様々な点で優れています。

そして何よりも、作る作業自体が非常に楽しめます。

コツを掴むまでは少し慣れが必要ですが、一度覚えてしまうと雪山山行の幅が大きく広がるでしょう。

そのようなコツを、イグルー山行の第一人者、米山悟氏に伝授していただける、またとないチャンスです。

京都労山のメンバーにも呼びかけて、交流の場も兼ねた楽しく実戦的な講習としたいと思います。

【日時】：2024年2月10日（土）～12日（月祝）

【場所】：乗鞍岳（予定）

【講師】：米山 悟（イグルスキー米山）氏

【定員】：約30名

【参加資格】：雪山の経験と歩行技術をお持ちの方（申込方法は後日案内します）

【参加費】：2,000円（+実費）

【持ち物】：雪山宿泊山行装備、スノーショベル、スノーソー（刃渡り30cm以上、伐採・剪定用などでも可）、アバランチビーコン、プローブ（ゾンデ棒）、スノーシューまたはワカン、アイゼン、ピッケル

【お問い合わせ】：ot@offtrail.sakura.ne.jp 信森 徹（山の会オフトレイル）

※1 米山氏のイグルー指導は10日・11日のみ、12日は簡単なビーコン操作・弱層テストなどの練習を行います。

※2 10日・11日または11日・12日のいずれか2日間のみでもご参加いただけます（イグルーでの宿泊体験を含みますので、必ず連続2日以上でお申し込みください）。

※3 雪山での生活技術は講習も兼ねてお伝えしますので、必ずしも雪山泊経験が無くても参加可です。

※4 イグルー内は氷点を大きく下回ることはないので、厳冬期シュラフは不要です。

※5 12日は参加されない場合も、上記装備は必携です。

CSS企画 玉山お誘い

関空から台北へ。阿里山鉄道に乗って阿里山に宿泊し、翌日排雲山荘に泊まって山頂アタックします。難しい登山道ではありませんが山頂アタックの日の行動時間は約 10 時間で高所（標高 3952m）登山となります。参加資格を満たせば CSS 以外の会員参加も歓迎します。行程は 2 泊 3 日ですが予備日と移動日、1 日程度観光を予定します。

1. 日程

2024 年 4 月 25 日(木)～30 日(火) ※日程は予約状況で前後することがあります。

※行程詳細はメンバーが決まり次第相談して決めます。

2. 概算費用 往復航空券代約 6～7 万円、現地ツアー費用約 5 万円+現地交通費、ホテル宿泊費、食費等が必要です。※航空券代、ツアー費用はあくまでも概算です。

3. 募集人員 約 6 名 締切前でも定員に達し次第締め切ります。

4. 参加資格

① 遭対基金を含む傷害保険に加入し、1 日 10 時間程度の山歩きが可能な方。

② リーダーに協調し、グループ行動をとれる方。

5. 参加申込および締め切り

メールにお願いします。 申込締切 12 月 10 日(日)

オフトレイル ot@offtrail.sakura.ne.jp または谷内 tomo-hira3rose@rouge.plala.or.jp



11 月の放射線量測定山行の再度案内

★(雪稜会) 11 月 3 日(金祝) 7:00 和邇川河川敷集合(参加者には地図を送ります)

「集合場所は和邇駅及び現地可能要相談」

<コース>

1 班 大橋スリバチの水方面(採水 3 ヶ所) - 坊村～大橋スリバチの水～南比良峠(昼食)～摺鉢山～白滝谷登山口湧水～坊村＝権現山登山口湧水

2 班 荒川峠方面(採水 3 ヶ所、放射線測定 11 ヶ所) イン谷口～八雲ヶ原水場南良峠(昼食)～荒川峠道湧水～中谷出合登山口＝金比羅道の湧水

申し込み先 西村 kazuyo-buna@r.river.sannet.ne.jp 締切り 10 月 27 日(金)

★(県連) 11/11(土) 赤坂山・寒風峠放射線量測定山行

マキノスキー場→谷川堰堤→送電線鉄塔→栗柄越→赤坂山→P841 手前鞍部→寒風峠→大谷山→寒風峠→西山林道分岐(寒風峠から大谷山の往復は時間的、体力的に余裕があれば歩行する予定です。) 申し込み締切り: 11 月 4 日(土)

申し込み先: 県連・自然保護部長 田中武範 t.y.tanaka1@outlook.jp

✖ 教育遭対部通信 ✖

皆様に安全登山への耳寄り情報をお届けします

第2回目は 「ファーストエイドのすすめ」

ファーストエイドとは…急な病気やけがをした人を助けるためにとる最初の行動

そんなこと医者でもないのにできるわけがないと思いますよね

しかしそんな大それたことではなくもっと身近で簡単なこともあります

- ①手指消毒用アルコール…処置前の手指消毒用。
- ②使い捨てビニール手袋
- ③コットン球(またはガーゼ)…すり傷や切り傷等、患部に当てる。
- ④ヨードチンキ(またはオキシドールなど)
- ⑤滅菌粘着パッド…消毒後の患部保護。
- ⑥三角巾2枚…腕を吊る、捻挫の固定、出血を抑えるあて布、保冷剤の固定、添木の固定。
- ⑦サムスプリント(固定・副木用)…捻挫や骨折箇所に添木として固定を行う。
- ⑧テーピング各種…登山で最も多い足首の捻挫。テーピングは主に関節の固定に使用。また包帯を止めるなど、サージカルテープの代用、添木を固定することで三角巾や包帯の節約、靴ずれが起きやすい箇所に予め貼っておく、登山靴のアウトソール剥がれ処置にも。
- ⑨ハサミ
- ⑩包帯+固定用テープ…止血やガーゼ固定、患部保護・固定。
- ⑪絆創膏…消毒後の患部保護。
- ⑫ポイズンリムーバー…蜂刺され、蛭に血を吸われた患部から毒などを吸出す。
- ⑬ステロイド剤軟膏…虫刺されや植物によるかぶれ、熱傷などの炎症を抑える。ステロイド剤軟膏は5段階あり、虫刺されによるかゆみには3段階以上の強さのものでないとあまり効果がない。市販薬の場合、一番強いステロイド剤が3段階目のものとなるので、一番強い物が良い。
- ⑭刺抜き
- ⑮水…ペットボトル一本の水。
- ⑯胃腸薬、鎮痛剤、目薬などの常備薬。
- ⑰小さな穴をたくさん開けたペットボトルキャップ…怪我した箇所にシャワー状の水をかけ洗い流す。

 **ファーストエイドキットとして 2000 円位～販売されているので要チェック** 

一般的に言われているものをピックアップしました。この中で値段の高いものはサムスプリントくらいです。文字数が多くなりましたが是非一読をお願いします。必要な物とそれぞれの使い方がわかるとわからないとでは大きな差があります。持運びは一まとめにザックの底ではなく使用頻度を考え分けて収納してみてください。よろしくお願いします。

《質問等あればメールなど頂ければお答えします》

山友会・教育遭対部 長谷川健治 mcong777@dcómo.ne.jp

✕ 教育遭対部通信 ✕

皆様に安全登山への耳寄り情報をお届けします

3 回目は 「装備って本当に必要？」

ここでの装備とはチェストハーネスと細引き

★チェストハーネス・・・太めの 120 c m ナイロンスリングを上半身に結び付けた簡易的なハーネス

シートベントという結び方を覚えればしっかり固定できる。シートベントの輪にカラビナをかけそこにそれぞれカラビナがついた 30 c m のスリングを 2 本かければカラビナスルーができる。

★細引き・・・名前はアクセサリコード、パラコードなどいろいろ言い方はあるが、カッコよく言うとスタティックロープ（伸縮性のないロープ）。

太さは 6 m m を推奨しますが太ければ耐荷重は大きくなるが重くなる。

ロープの状態と設置の環境が良ければそこそこの斜面でも体重（静荷重）をあずけることも可能

《宙釣り状態での使用は大変危険です》

参考までに素材や撚り方、メーカーや素材などで変わりますが静止破断強度が 2 m m でも 80 k g 6 m m で 800 k g という数字を出しているところもあります。※注意 ものによるので必ず確認

長さは最低 5 m （各自持ち寄りオーバーハンドノット（2 本の先の向きをそろえて固結び）で延長）

10 m ～ 20 m あれば長さ的に安心感は増す。

あんな細い紐で何ができる？と思わないでください。使い方と認識を間違えなければ、あなたと仲間の命を守ってくれるかもしれない優れものです。

もちろん購入時に必ず耐荷重を確認してください。

★必要性について・・・普通の登山道でも足元が不安定で落ちればやばそうな急斜面の上で既設のロープ等が無い場合が多くあります。そんな時フィックスロープを張り途中に支点を設け、ロープにチェストハーネスをかけることができれば最悪の事態は避けられます。（カラビナスルー）イメージしやすいようにこれを横の使い方としましょう。

では縦の使い方は急斜面を昇り降りする場合最上部の支点到に細引きを括り付け約 50 c m ごとに手が入る程度の輪を作り下へ降ろす。下りる場合も登る場合もチェストハーネスの先にあるカラビナを交互に輪に架け替え安全確保を行う。

何でもない登山道では出番はないが、バリエーションルートや危険箇所では最悪の事態を回避できる優れものです。知識として持っていれば装備を持たなくても又は持っていて使い方がわからなくてもきっと何かの役にはたつはずです。

1 1 月 1 2 日 県連主催で実際に体験してもらえらる講習会が予定されています。

一つ一つの動作はとても簡単です、一度経験してみてください

ご質問やご意見はこちらへ

山友会・教育遭対部 長谷川健治

TEL 090-5970-3790

M a i l mccong777@docomo.ne.jp

『交流山行記録』

韓国 嶺南 (ヨンナム) アルプス伽智山 (カチン) と金井山 (クムジ ヨンサン)

期間：2023年10月6日(金)～11日

参加者：CL (オトレル)T,T H.K (比良雪稜会) S.T K.F

- 10/6(金) 大阪南港国際ターミナルに集合
出国審査、手荷物検査を受けた後パンスタクルーズフェリーに乗船 17:00 出航
- 10/7(土) 釜山港に12時前到着 簡単な入国検査を受けた後韓国に入国
地下鉄中央駅より温泉場駅に着きホテルキングに投宿。ここを拠点に山に行く。
- 10/8(日) 伽智山登山
- 10/9(月) 金井山登山
- 10/10(火) 首露王陵など観光しフェリーで帰路につく。
- 10/11(水) 大阪南港国際ターミナル10時着

10/8(日)伽智山登山

- 9:15 地下鉄、KTX (韓国の新幹線)、バスを乗り継ぎ2時間30分ほどで今日登る登山口である石南寺 (ソナムサ) に着く。
- 9:40 登山開始。石南寺奥の登山口を探すもなかなか見つからず。ネットの情報では寺の裏となっているが。
- 10:10 あちこち探すうちに寺手前の脇に小さな英語で書いた表示板を見つけいよいよ山に入る。
登山道はそれほど急坂でなくはっきりしていた。日本の道とはそんなに変わらない。ただ周囲の大きな木はほとんどが松であった。杉檜ばかりの日本とは大きな違いである。
- 12:30 耳岩着。
- 12:50 上雲山 (1172m) 着、ここで昼食をとる。13:05 短い昼食タイムで出発。
- 14:35 伽智山 (1240m) にようやく到着。ここらの山は岩の山で大きな岩があった。
ここからは釜山の郊外、大きな川が眺望できたがガスが流れてき始め空模様は悪くなり始めた。
- 15:15 途中少し雨が降り出しレインウエアーをつけ、中峰(1160m)に着く。この後長い木の階段が続き石南峠に着く。ここは山の中にある駐車場と出発地点の寺への分岐である。二人ずれの青年がそちらの道は悪くどうも通行止めになっているとのこと。車で送ってあげようとのこと。これに甘えコース変更し駐車場側へ下る。駐車場に彼女を残し我々をかなり長い道を送ってくれた。
- 17:00 石南寺の前に帰ってきた。帰りのバスはそれほどなく予定のコースを下りてきたら暗い中で困ったことが想像できた。本当にありがたいことだった。
- 18:55 ウルサン駅 (KTX の駅) に戻ってきた。地下鉄温泉駅よりホテルに帰り韓国料理で乾杯。

(記-比良雪稜会 K.F)

10月9日(月) 金井山 801m

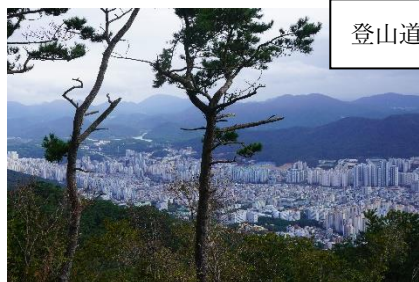
- 07:00 ホテル出発、歩いて登山口へ
- 07:20 金剛公園(登山口)着。しばらく公園の中を歩く。
- 07:50 ロープウェイ乗り場を通り過ぎ、衣服調整、案外暑い。
- 08:03 小さな滝の所で休憩。その後、石垣が現れ水場があり、石仏群が現れる。
- 08:40 岩の間を登り、石舞台で休憩。眼下に温泉場の街が広がる。細長いマンションが林立している。
- 09:13 ロープウェイ頂上駅着。トイレ休憩。この辺はなだらかだ。
- 09:53 ついに城壁に着いた。城壁に沿って南門に向かう。
- 10:06 南門着。建設当時の古い石垣が残っている。
- 10:43 階段で整備されたピークを二つ超え(しんどかった!)、コーヒータイム。
- 11:46 岩山(はる峰)頂上手前眺めの良いテラスに出た。西側の大きな川(洛東江)が見える。時々リスに会った!熊はいないのかなあ?
頂上ではたくさんの韓国人がお昼休憩している。私達はそのまま先へ。急な階段を降りた辺りから道が解り難くなり、何人もの韓国人に聞きながら、見え隠れする城壁を外れないように歩く。
- 13:20 ついに西門(公園になっている)到着!食堂街があるはずだったが見当たらないので、行動食で昼の代わりにする。予定時間をだいぶ過ぎ目的の金井山へは遅くなりそうなので、ここでゆっくり休んでホテルへ戻る事にした。
- 15:30 バスを乗り継いで温泉場に着き、おみやげなどを見ながらぶらぶらして、ホテルに着いた。

この山城を巡るコースは、低山なのにごっつい岩山や歴史、韓国人のやさしさを感じて、とても興味深く貴重な経験だった。標識がハングルのみなので解らなくて苦労した。地名はハングルで覚えておかないと難しいと思った。リーダー始め一緒にした皆さん、ありがとうございました!!

記-比良雪稜会 KH

<K.F の見たこと、感じたことを追記します。>

走っている車はすべてがトヨタのクラウンほどの大きい車で小さい車は見つけるのが難しい位だ。もちろん軽はなし。住居は郊外でも細く高いマンションが林立し戸建ては見当たらなかった。人々は先の青年の様に我々に親切で、地図を見ていると寄ってきて親切に教えてくれた。反日感情があると考えていた私の考えは打ち砕かれた。女性は二重瞼の方は皆無であった。もちろん日本人と同じように綺麗な方ばかりでした。韓国料理は唐辛子を使った辛いものが多かった。



登山道からの釜山の街



城壁の西門

2023 年度 初級登山教室

9月10日 クライミング実技3 京都北山 金毘羅山（シングルロープ）

講 師 T内講師 N森講師

スタッフ Y田 K口

受講生 S藤 Y元R Y元A（記録）

金毘羅・北尾根でシングルロープ・マルチピッチシステムの練習。

スタッフ（リードクライマー）と受講生（フォロークライマー）がパーティを組み登攀。

2ピッチ終了後、休憩と昼食。

午後から雨予報で雲が出てきたため、13時過ぎに切り上げて下山。

一口感想

T内講師

久しぶりの岩登りなので簡単なルートでもスタンスの確認に手間取り、システムを再確認したので思いのほか時間がかかりました。マルチピッチのシステムは単純です。頭でイメージし、身体で完璧に覚えることが自分自身と相手（周囲やパーティ）の安全に欠かせません。これができないと本番ではパーティを組むことができません。

現地で装備を装着したら、すぐにメインロープでセルフビレイをします。

ロープに8の字結びをして自身のハーネスに連結します。

手袋をしてビレイループに環付カラビナと確保器を取り付け、ロープの下がビレイ点上がトップ（リード）へ送り出せるよう確保器と環付カラビナにロープを通します。

後はロープをたるませず流し、トップが落ちた場合にビレイをするという手順ですがまずは登攀開始までスムーズにできることが必要です。現地に行って、「どこでビレイをとるの？

8の字はどうやった？確保器にロープはどっちから入れるの？」と言った質問は論外です。

手厳しいことを言いましたが、クライミングは自分と相手の命がかかっていることを意識して楽しんでほしいと思います。

N森講師

クライミングは人と組んでやるものですから、自分の動作と相手の動作の関係をよく考え、次に何をすればいいのか、そしてなぜそれをする必要があるのか、十分に納得できるまで、他の人に説明するつもりで復習してみてください。

金毘羅のルートは支点のボルトが不十分なため、木に直接メインアンカーを取ることにになり、バックアップセルフビレイのセットを徹底できなかった点は、こちらの反省点です。

教室である限りは、形式的にであってもきちんと手順を踏むべきだったかと思います。

次回はダブルロープですので、シングルとの相違点を意識しながらトライしていただければと思います。

スタッフ Y田

クライミングの魅力は、スリルと爽快感、困難を乗り越えての達成感、特別な風景、自身の躍動感…
…でしょうか。

おまけに登攀能力が身につけば山での行動範囲が格段に上がります。

今日習ったことは宿題として、自宅で出来ることは復習し、繰り返しイメージトレーニングして定着させて次回に活用してください。

大丈夫、できます。

スタッフ K口

久しぶりのクライミングでしたが、怪我、事故も無く終えて良かったと思います。

課題としては、クライミングの頻度が少ないのでどうしても忘れる・勘違いが発生してしまいます。

重大事故につながる事も十分あり得ますので、N森さんが作ったレジュメを確認し、ロープワークに関してはyoutube等で予習や確認すると分かりやすく良いと思います。

受講生 S藤

講師さん、スタッフさんに恵まれて、クライミングのシステムから、実際のクライミング時の手足の動かし方までしっかり指導して頂きました。

煩雑なロープの扱いや操作の意味「なぜそうしないといけないのか」を考えると自ずと手順が見えてくる一、という講師さんの言葉が納得できたのが、今日の収穫でした。

受講生 Y元R

ナースコールが通じないというハプニングがありましたが、皆様のご協力のお陰でなんとか登攀することができました。2人の講師のビレイの様子を間近に見ることができ大変勉強になり、システムの理解がさらに深まりました。経験を重ね、自分もいつかはリードクライマーとして動けるようになりたいと決意を新たにしました。

受講生 Y元A

今回も聞こえない私たちにコールの情報の伝え方を色々工夫して下さいました。

例えば、声でのコールの代わりにナースコールを使用。

クライマーはナースコールをビレイヤーのY元には受信機とホイッスルを装着。

どのタイミングでナースコールやホイッスルを使用するのか、手順を何度もお互いに確認して臨みましたが残念ながら岩に遮られてか、受信ができませんでした。ですが、何度も確認した手順を思い出しながら、ロープのテンションがかかっているのに、ロールアップはもう終わっているかもしれない。セルフビレイを解除してホイッスルを吹き登り始めてみよう。ロープが引き上げられるのが伝わってくるのでこのまま進もうと言った感じで、スタッフの方に助けをもらいながらなんとか登攀することができました。

そこにはパーティとの事前の念入りな確認（ほとんど指導してもらっていますが）と信頼関係が大事だと改めて痛感しました。

繰り返しイメージトレーニングをしてデバイスやロープを常に側に置いて復習に励みたいと思います。今回も皆さまの多大なフォローのおかげで実りある講習となりました。

京都北山 金毘羅山（シングルロープ） 練習風景



初級登山教室 クライミング実技4 報告

日時 2023年10月1日(日)

場所 びわこ文化公園(午前)、堂山(午後)

参加者 N森(講師)、K口、H谷川、Ts本、(スタッフ)Y元a、Y元r、T本、S藤(記録)8名

行程 7:00 JR大津京駅前集合~8:00琵琶湖文化公園東屋~13:00堂山へ移動して練習~15:30下山

当初は北小松の獅子岩へクライミング実技を受ける予定だったが、天候が不安定の為、午前中は瀬田の琵琶湖文化公園東屋での講習となった。2人1組となり、受講生はビレイヤー、スタッフはクライマーとなってトレーニングを行った。内容としては、①マルチピッチクライミングのダブルロープを使っての登攀の理論を実際のロープやカラビナを扱いながらの講習と②受講生(ビレイヤー)とスタッフ(クライマー)が実際の登攀の準備から終了点までのシステムについての確認と実際の操作を学習した。東屋での模擬登攀では、講師のN森さんの目が届きやすいので、間違っていたことをしているとチェックが入り、やり直しての練習ができるので、大変行き届いた指導をして貰えて良かった。

午後からは場所を堂山に移して、午前中学んだことを反芻しながらの実地練習となった。緩い斜面での練習だったので、こちらも安全でやりやすく大変良い練習となった。 記:S藤

〈一口感想〉

N森講師

雨が残っていたため、場所をびわこ文化公園→堂山と移して、主にマルチピッチシステムの確認を行いました。受講生のみなさんはそれぞれ意欲的にシステム修得に取り組んでおられたと思います。今回は歩いて登れるような場所で、セルフビレイや中間支点も形式的なものにならざるを得ませんでした。常に「ここで転落したらどうなるか」を想像しながらセッティングを考えていただきたいと思います。

1点気になったのは、ビレイの仕方です。

こちらとしても、十分に時間を取ってビレイの練習に充てるべきだったというのが教室としての反省点で、来年度以降の課題なのですが、ビレイは相手の命をあずかる技術なのだということを、肝に命じておいてください。具体的な留意点として、

- 1) ビレイの姿勢は、利き手を下に引いてロープをロックしている状態を基本とすること
- 2) ロープを出し入れする時のみ、ロープがビレイデバイスで折り返されて平行に往復するようにする
- 3) 上記2の状態ではクライマーの安全は確保されないなので、この状態にある時間を可能な限り短くするを念頭に置いて、操作方法を熟考しながら、繰り返し練習していただければと思います。

スタッフ H谷川

今回の実技はダブルロープということで僕自身未経験で色々ネットや本で勉強してから挑みました。まず2本のロープをハーネスに結ぶ方法から中々見つけることができなかつた。この様な講習会で色々教えてもらえる環境がとてもありがたいと実感しました。天候に振り回され場所移動など色々ありましたが皆さんとあーでもないこーでもないなんて言いながら楽しく過ごせた1日でした^_^ありがとうございました。

スタッフ Ts 本

獅子岩でのクライミングの実技は残念な雨のため、文化ゾーンの四阿での講習に変更となりましたが、間近で説明を聞きながらシステムの実際を観ることができたので、濃密な実技になったと思います。また、堂山に移動して、緊張感は違うものの実際の岩場のイメージで練習できたこともよかったと思います。自分自身でも手順を取り違えたりするので、自然にできるように繰り返しの練習が大切だと実感しています。

スタッフ K 口

今回、雨という事で獅子岩には行けず、またその場合他で実施する場所等も決まっていなかったのも、この辺りは今後の課題だと思います。講習に関しては、システムは繰り返して覚えるしかないのも、暇を見つけては自宅等で練習してもらえればと思います。

受講生 T 本

獅子岩に行けなかったのはとても残念でした。実戦からすっかり遠ざかってしまい技術確認が出来て良かったです。スタッフの皆様、お忙しい中貴重なお時間を頂き本当にありがとうございました。教わった事を忘れない様に実戦の機会も多く持てる事を願います。

受講生 Y 元 a

生憎のお天気で、びわこ文化公園での講習からスタートでしたが、操作方法をひとつひとつ、落ち着いて考えながら繰り返し練習ができ、大変勉強になりました。堂山では2ピッチ目の操作を初めて行いましたが、その手順が安全にそして、効率よく考えられていて今更ですが、大いに納得そして感動しました。また、他の方のやり方からも学ぶことがたくさんありました。今回もたくさんの方に支えられての講習でした。どうもありがとうございました。

受講生 Y 元 r

当日は生憎の雨でしし岩での実践ができず残念でした。びわこ文化公園でK口さんとパーティを組みロープを掛ける場所を変えて何度もマルチピッチの模擬の相手をしていただき、システムの理解を深めることができました。昼からは堂山に移動し、ダブルロープで2ピッチ登る練習をした時に、2ピッチ目でK口さんからロープを受取った時に、ロープの向きが逆になっているのに気づかず、ロープを繰り出す時に絡まり、時間のロスになりました。ロープの向きに気づかず大反省です。次は同じ失敗をしないように一つ一つ注意しながら考えて動きたいと思います。

受講生 S 藤

クライミングのシステムを覚えるのに「なぜそうするのか」を考えると頭に入りやすいとアドバイスを受けて、煩雑な手順が分かりやすくなりました。意味があってする操作ですから、操作だけを切り取ってはだめで、一連の動作を頭に入れなければ、と座学の資料を見ながら家で練習しました。が、恐ろしく反復練習が必要な分野です。いつも指導に当たって下さる皆様、本当に有難うございます。

「堂山」 練習風景



大津市比良げんき村クライミングウォール利用講習会報告書

参加者 滋賀山友会 長谷川健治

日時 2023年10月8日(日) 10時~15時まで

場所 比良げんき村クライミングウォール(滋賀県大津市北小松1769-3)

内容 施設の概要説明、用具の装着方法、安全確保の取り方、トップロープの取付方法、その他注意事項

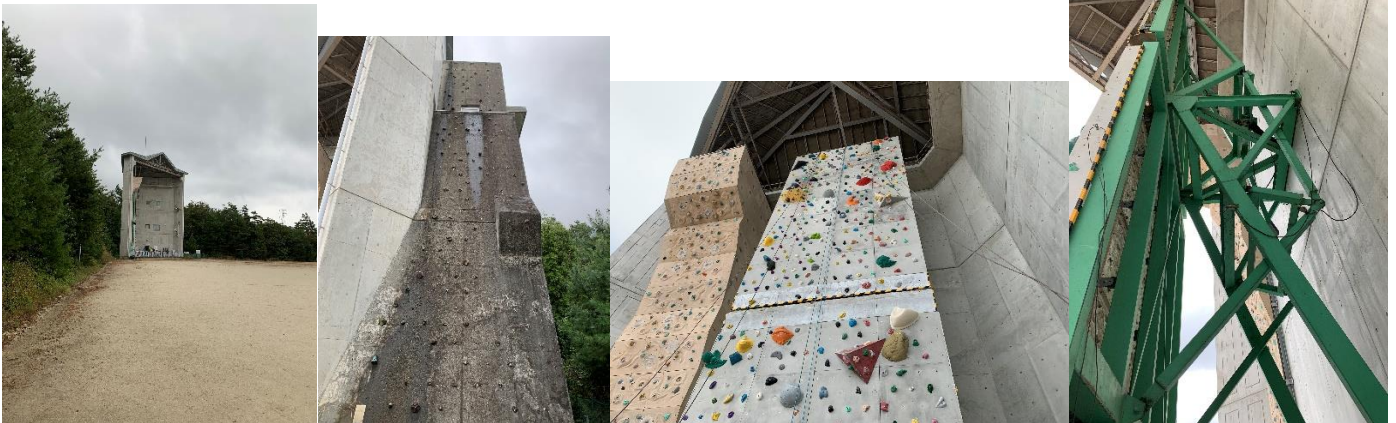
今回この講習会を受ける目的は、この施設を利用するためにはこの講習会を受ける必要があるから。

(この講習会を受けたものが1名いれば山岳会等で使用できる)

実際の内容は午前中、まず施設入り口のカギの開け方から防犯ネットの外し方、施設の電源の入れ方、可動式ウォールの操作方法と壁上部からのトップロープのかけ方、外面の壁の使用方法。

その説明の後実際にハーネスを装着してトップロープのビレイを行い操作ができているかの確認をしてもらいOKなら自身が壁を登りそのルールや使用方法を学ぶ。

午後からは体験教室の参加者と合同でクライミングの練習を行い、15時で終了となった。



写真の左から全景、外面の壁、メインの壁、メインの壁の裏側(可動システム)

屋根があるので少々の雨でも使用可能、外面はマルチピッチの練習に使えると思う。

クライミング初心者の方への指導・基礎の反復練習など使い方は色々あると思うし、何より雨がアウトのクライミングにはありがたい施設です。

この施設やクライミングに興味のある方はぜひお声がけください。

よろしくお願いします。

この講習会の管理運営をされているのは滋賀県山岳連盟の方々に、少しお話ができたのは良かったです。

講義内容 ① 「高齢者の体と登山」講師 豊田ふみよ(元・奈良県立医科大学准教授
現・同大学博士研究員・労山会員)

② 「労山の歴史と平和と登山」荒木辰彦(福岡勤労者山岳連盟 会長)

全国連盟ハイキング委員会・田上千俊氏の開催趣旨を読んで、是非、聞きたいと日帰り参加しました。

講義の趣旨は、中高年というよりも高齢者登山のあり方を医学的側面から学び実践に生かす。「病気による事故」だけはゼロにすること、そのためには「高齢者の体の仕組み」を正確に知ること「70歳過ぎてもまだまだ歩けるじゃないか」などという生半可な結果論・感情論ではなく、なぜ歩けるのか？持病があったらどうするのか？安定的に歩くためには何をすればよいのか？に 焦点を当て解明するというものでした。今回は、①だけの報告になります。

2023年4月に初めて、各会に協力していただいて、滋賀労山の年齢構成調査をしました。下記の表です。

70歳までは、元気な高齢者、70歳以上は、高齢者という分け方をしても、全体に占める割合として、今後 高齢者登山として、当てはまる会員は、意識する必要があるのではないかと私自身がまさに実感しています。60代後半が、コロナの3年間と重なってしまったことは、今考えると山から遠ざかっていたことが体力低下に拍車をかけた原因だと思えます。

会員数	175名	2023.4
59歳以下	22%	22%
60～65	24%	43%
66～70	19%	
71～75	20%	36%
76～80	12%	
81歳以上	4%	

最近、よく聞きませんか。「増え続ける高齢者の遭難」

主に、転倒、転落、滑落、そして病気です。

原因は、高齢者の心身の経年変化そして、慢性疾患が深くかかわっています。

1 高齢者の心身の特徴として

- ・加齢による行動体力の低下
 - ・柔軟性の低下(ぎこちない動作)
 - ・敏捷性の低下(体勢の立て直しが困難)
 - ・脚筋力の低下(体重の支持困難)
 - ・バランス筋力の低下(静止・運動姿勢の保持が困難)
- ・筋肉量の経年変化
 - ・筋肉の減少は、山でのバランスを低下させ、つまずきや転倒の原因となる。
 - ・実はベテランでも体力不足の場合がある。

2.感覚及び認知機能の低下

- ・感覚機能の低下・記憶力の低下・判断力の低下 (道迷い、転倒、転落、滑落、自立調節低下)

3.睡眠の質の低下(不眠)⇒疲労、バテ

4 消化吸収力の低下(低栄養)⇒疲労・バテ

2～4は、個人差が特に大きいですが、1～4全てが低体温症・熱中症のリスクを高める。

- ・持病について (3大山岳死因 外傷、心臓突然死、寒冷障害)
- ・高齢者は持病を抱えていることが多く、高齢者は、体力面と医療面の対策が大事。

遭難対策～体力と疾患対策が必要

体力面

- ・脚筋力の経年変化
 - ・全ての年代で登山者は一般人よりも脚筋力が強い。
 - ・中高年登山者の登高能力を決める要因は、年齢や登攀経験よりも運動習慣(年間の登山日数)が重要。
 - ・自分の現在の登高能力を知ること(メッツ運動能力の指標)
 - ・日常的に筋力トレーニングに励むこと
 - ・自分の登高能力に合う山を選ぶこと。

医療面

- ・腰痛・膝痛対策 ・腰回り、膝まわりの筋力強化
- ・心臓突然死
 - ・原因は、ほとんどが心筋梗塞・男性に多い・持病がある・初日、午前中に多い・ストレス
 - ・予防がすべて
- 事前の準備
- 登山前日
 - ・十分な睡眠
 - ・水分を十分摂取
 - ・アルコールを控える
- 登山当日
 - ・初日はゆっくり登る
 - ・水分を十分に摂取 登山前:ミネラル入りの飲料 500ml を摂取 登山中:ミネラル入り飲料 200ml を 30 分毎に摂取
 - ・炭水化物の補給を十分に
朝食はしっかり、行動食を 2 時間おきに摂る。
 - ・胸部痛がある場合は、座位で安静にして、早急に救助要請する。保温、酸素吸入は有効。
 - ・心配停止状態の場合は、心肺蘇生を行い、早急に救助要請。保温。
- 登山後日
 - ・疲労回復➡食事は、たんぱく質と糖質を多め、しっかり睡眠
 - ・脱水解消 十分に水分を補給する。むくみは脱水のシグナル。
- ・低体温から体を守る
34℃を下回ると命の危険があるため、救助要請を行う。本人を歩かせない(心室細動、心停止の予防)
- ・予防
 - ・食べる:カロリー摂取。熱産生をサポート
 - ・隔離: 3 大要因「低温」「濡れ」「風」から身を守る
 - ・保温: 吸汗速乾性のある衣類を重ね着して体温保持
 - ・加温: プラティパスなどに熱い湯を入れて胸に当てて体感を温める。暖かい飲み物の摂取も有効。
 - ・普段から全身の筋肉を増加させて基礎代謝量を高める。
 - ・普段から寒冷環境に慣れておく
- ・熱中症から体を守る

予防その 1

- ・応急処置として 涼しい環境・脱衣・冷却・水分摂取・足の挙上

予防その 2

- ・登山中のスポーツドリンクの摂取による血液量増加
- ・登山中の糖質およびタンパク質サプリメントの摂取

▼
2 時間以内に皮膚血流量増加と発汗機能アップ
(60 分週 3 回 1 週間~2 か月続けるとそれぞれ 20~50%アップ)

- ・暑さに対する体温調節機能の上昇
熱中症予防+登山時間の短縮・体温上昇の抑制・心肺数上昇の抑制➡快適登山

安全・快適登山のために

- ・登山は長時間持続する運動
- ・登山中は絶えず大自然の脅威に晒されている

▼
「疲労」を引き起こす、
特に高齢者は「危険」や「疲労」に脆弱。
遭難しやすくなる。
単独行はやめて、救える命が救えない

資料からかき出してわかりやすく
したつもりです。参考にしていた
だけたらと思います。
以前ではなく、今現在の
体調・調子で判断をすることと
を何度も言われました。 みやうち

2023年度 第8回 ZOOM理事会 議事録

日時 2023年10月11日(水) PM8:00～9:30 リモート会議

□リモート出席者 田中武範・田中政行・川口・藤野・田中利彦・川嶋・宮内

□欠席 山元・友永・菅

議題・報告

1 第61回登山祭典(10/22 日曜日 予定)

1. 各会7月末コース決定後校正 8/7 ちらし発注 8/14 着 300部 2660円
雪稜会 200部郵送 オフトレイル 20部手渡 ちごゆり・岳友会各 20部郵送 10/3
・一般参加者の労山短期掛け捨て保険プラン 各会から申請・送金 資料配信済

2. 初級登山教室

9/10 クライミング実技3 金毘羅 受講生3名・スタッフ4名

9/13 座学 テント泊

10/1 クライミング実技4 びわ湖文化公園～堂山へ移動受講生4名・スタッフ4名

10/14-15 テント泊 実技 鈴鹿・イブネ方面 参加予定 スタッフ2名・受講生3名

10/29-30 クライミング実技1泊2日 鈴鹿・御在所

以上で今年度終了

3. 初級読図コース

- ・3回目 9/30「長等山」実施 一般5名 会員 山友会2名 参加
講師1名・スタッフ2名

会員1名が長等山山頂付近でハチに刺された。事故一報提出 (通院1日)

- ・4回目 最終 11/26「穴太・壺笠山」

4. 各部からの報告

機関紙部・・・県連ニュー11月号(10/15ㄨ切)

○リレーエッセイ・写真(岳友会)

○報告 初級登山教室 9/10 クライミング実技 10/1 クライミング実技

初級読図コース 3回目 9/30 実施報告

9/30 全国連盟ハイキングリーダー学校 参加報告 宮内

10/8 北比良げんき村 クライミング利用講習会 報告 山友会長谷川
交流山行「韓国ツアー」(オフトレイル2名・雪稜会2名参加 10/6～11)

○ 11/12 ハイキングレスキュー 最終 案内

○ 来年2月10日～12日「イグルー講習会」予告案内

自然保護部・・・近畿ブロック自然保護委員会リモート会議 10/20

11/11 放射線量測定山行 マキノ・赤坂山

・三十三間山 意見書提出 11/2まで

・余呉・南越前 風力発電事業 滋賀県から再検討、工事は中止されている。

組織部・・・

合計人数 比較 ↓	山友会		岳友会		雪稜会		ちごゆり		オフトレイル		シャクナゲ		合計	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
	34	41	18	10	21	18	7	14	6	3	3	2	89	88
9月/8月	75	74	28	28	39	39	21	21	9	9	5	5	177	176
		1		0		0		0		0		0		1

財政部・・・11/8 代表者会議(対面)現金精算予定

10/25 までに立替請求ある場合は、メールで書類提出するように

教育遭対部・・・

- ・ 11/12「ハイキングレスキュー講習会」実施決定 場所 千石岩 直下の斜面
スタッフの事前練習日 10/21 土曜 実施予定 スタッフに事前資料送信
10/21 事前練習日 参加スタッフ OT;信森・谷内 山友会:川口・中西・谷本・宮内
岳友会:北村 雪稜会: 川嶋・中村
11/12 スタッフ OT;信森・谷内 山友会;川口・長谷川・金原・山岡・中西・谷本・宮内
岳友会:北村 雪稜会:川嶋・近藤・中村

5. その他報告・検討事項

- 県連主催CSS企画「イグルー講習会」2024.2.10～12 開催予定 資料添付
- 来年度の事業として「山筋ゴーゴー体操」講習会を提案 資料添付
- 2024年3月3日 県連第48回定期総会 午後13時～ 大津ふれあいプラザ
午前中 講習会を企画 会場予約 10/7 済み 午前9時～17時

6. 報告事項

- 講習会補助 10/8 北比良クライミング壁の利用講習会 参加 山友会・長谷川
一日講習会 参加費2500円 補助
9/30 全国連盟ハイキングリーダー学校(奈良) 日帰り参加 宮内
参加費2000円+交通費
- 登山時報 秋号 10/25 発行 趣旨: 地域の環境問題や地方連盟の自然保護活動を紹介する
6月に開催された自然保護担当者会議での報告内容を中心に特集。
滋賀山友会・自然保護部・倉内光代さんに執筆を依頼。

7. 全国連盟の会議予定等の連絡事項

10/21-22 労山登山学校交流集会 栃木県宇都宮市

メモ

- 2024年度原水爆禁止・国民平和大行進(67回目)の県連担当を決める
- 近江湖南アルプス自然休養林運営協議会山元事務局長から、登山道整備等協力依頼
- 来年度「伊吹山」清掃登山について、米原市と連絡をとる

次回 11月8日 水曜日 午後6時～8時50分

第1回 代表者会議 ～8時 8時～8時45分 第10回理事会 (対面会議)

講習会について

各会にアンケートを依頼したが、雪稜会から 2 件提案あり

1. 薬師沢小屋の支配人・やまとけいこさんの話を聞きたい 企画提案作成・藤野
2. カメラマン 中島健郎さんの話を聞きたい 企画提案作成・田中利彦

以前の企画

3. 気象講習会 企画提案作成・田中政行

新たな企画

4. 山筋ゴーゴー体操講習会 企画提案作成・宮内

1.2.3 に関しては、11/8 代表者会議で提案できるようにする。期限 10 月末

それまでに県連メーリングリストに流して情報を共有する。意見交換の必要があれば、ZOOM 会議を開く。



第 1 回代表者会議 開催案内

時間に余裕を持って会議が出来るように、開始時間を午後 6 時からとしました。

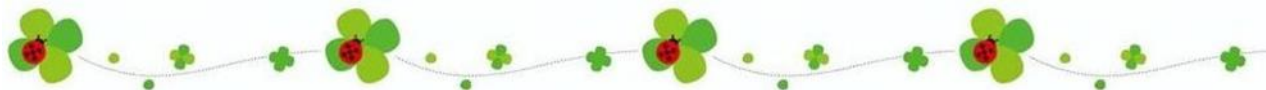
ご都合がつけば、午後 6 時からご出席をお願いします。事務局長のご出席も歓迎します。資料の準備の都合、宮内まで 出席・欠席のご連絡を頂ければと思います。

11 月 8 日(水) 午後 6 時～8 時 明日都浜大津 1F 大会議室

議題「今年度の 清掃登山・登山祭典 についての反省点と来年に向けての課題」
「次年度の県連の活動について 意見交換 」

第 9 回理事会 午後 8 時～8 時 45 分 開催します。

理事の方は、午後 6 時からの出席よろしくをお願いします。



ぐうたら会長のつぶやき

以前お知らせしたように、最近では日本山名事典に載っている滋賀県内の 500m 以下のピークを訪ねています。「い」の項が終了して「う」の項に移りたいと思います。「う」の項には、上谷山(うえたにやま→かみたにやま)1197m、上山 420m、上山 268m、宇佐山 335m、牛塚山 647m、打見山 1108m の6つが掲載されています。登っていないのは上山 420m と牛塚山 647m ですが、牛塚山は対象外ですので、上山が残っているだけです。これはすぐ終わると思います。つぎに「え」の項ですが、叡山(比叡山)848m と烏帽子岳 910m のふたつです。登っていますのでスルーして、「お」の項になります。「お」の項は 14 あります。御池岳 1247m、逢坂山 325m、大岩山 270m、大谷山 814m、大俵山 303m、大比叡(比叡山)848m、大平山 464m、岡山 188m、岡山 170m、奥島山(津田山)425m、小谷山 495m、音羽山 593m、尾山 220m、小脇山 374m の 14 です。残っているのは、二つの岡山と尾山、小脇山の4つです。これも意外と早く終わりそうです。

低山と侮っていると思わぬ苦勞をします。まずしっかりした登山道のある山が少ない事や、登る人が少ないので取付きなどの情報があまりない事、しっかりした道標もないので、しっかり地図が読めないと迷ってしまいます。迷っても大半はすぐ下に民家の屋根が見えたりするので大事にはいたりませんが・・・。

先日新旭にある大宝寺山に登ったのですが、1 回目は取付きが判らず、太陽光発電のパネルのある所や、自衛隊の施設のフェンスの周辺などウロウロしてしまい予定の尾根の一つ西の尾根を登ってしまいました。それはそれで地図では判らない細い尾根(ナイフリッジではない)が二か所もあり楽しめました。予定の尾根に出たのですが時間切れで下山しました。下る途中で古い道跡を発見したので 2 回目はそれをたどって山頂に立てました。前にも書きましたが、ここが山頂だと自信を持っていても、標識がないと本当に山頂だろうかとうろウロしてしまいます。幸い？木の枝に本当に小さな標識がぶら下げてありました。経度・緯度が書かれてあったので間違いないでしょう。それには「元号の山」と書かれてありました。ほかにも「寺の名の山」と書かれた標識もありました。山登りは、いろんなアプローチの仕方があるので、汲めども尽きぬ泉のように死ぬまでやっても終わりはありません。もっとも北アルプスだけでも死ぬまでやっても登り尽くせませんが・・・。

少し話題を変えますが、相変わらず遭難の記事がネットや新聞の紙面をにぎわせています。先月も書きましたが、散歩に行くような軽い気持ちで山に入って、町にいるような感覚でSOSを出しています。救助隊や警察の方たちがどんなに苦勞して助けに行っているかわかっているのでしょうか。それが仕事だといえばそれまでですが、もう少し自分の力を考えて、無理のない計画を立ててほしいと思います。もっともそれさえも意識しない人たちなのでしょう。ネット社会の情報の氾濫が引き起こしている面もあると思います。誰でも行けるけど、どれだけの体力や筋力が必要なのか、知識や技術はあるのか、そんな検討をする機会もない人たちが行ってる気がします。以前に比べたら交通機関も発達し、山小屋も充実し、携帯やスマホで助けが呼べる。とても良い事なんだけど、山に行くためにどれだけの努力をしなければいけないのかを、判ってくれば遭難もぐっと減るのだと思うのだけど。ただ山や海など自然を相手にする時は、100%の安全はありませんので、遭難がゼロになることはないのですが、少しでも減らす努力は大切だと思います。

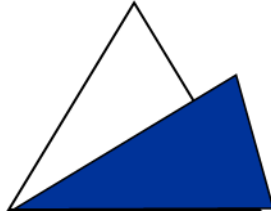
山に登るために学びましょう、体力トレーニングもしましょう。「本読んでますか？ 走ってますか？」

胸に手を当ててみましょう。

行事予定

			1~3	北穂高	OT
			3	飲み水水質調査・放射線測定(比良山系)	雪稜
			3-4	若狭駒ヶ岳	OT
8	第1回代表者会議・第9回理事会		3-5	雨飾山	岳友
11	放射線量測定(マキノ赤坂山)		3-5	信越トレイル	OT
12	ハイキングレスキュー講習会		12	高取山	ちご
11			19	宝塚・最明寺滝～古刹巡り	山友
			19	鈴鹿縦走(藤原岳～御池岳)	雪稜
			19	信貴山	岳友
			23	高取山	雪稜
			26	金勝山	ちご
26	初級読図コース「壺笠山」		23-26	宮古島	OT
			2-3	ダイヤモンドトレール	岳友
			2	新人歓迎山行「比良・正面谷」	山友
			7-8	忘年会(鬼が岳)	OT
			10	おまかせ	ちご
12			16	忘年会	雪稜
			16	綿向山	岳友
			17	総会・忘年会	ちご
			17	ハイキング部例会	山友
			28-31	妙高スキー	OT
			日未定	山本山(オオワシ見物)	ちご
10	ZOOM理事会		6-7	柵池高原スキー	OT
			7	比叡山	岳友
1					
			14	堂満岳～八雲が原	岳友
24	ZOOM理事会		日未定	箱館山	ちご
			20-21	氷ノ山	岳友

[会名略号] 山友:滋賀山友会、岳友:湖南岳友会、雪稜:比良雪稜会、ちご:ちごゆり山歩会
 シャク:シャクナゲ溯行クラブ、OT:山の会オフトレイル
 スキーネット:山スキーネット滋賀、CSS:クライミング研究会滋賀 初級:初級登山教室



2023年12月号の原稿は、11月15日〆切です。

12月号のリレーエッセイ、写真担当は比良雪稜会です。

原稿の投稿先 宮内 m-miyauchi@ares.eonet.ne.jp

藤野 kawahaakebono@gmail.com

菅 nokomama.2016@gmail.com

用紙サイズは A4、フォントは本文 11~12、タイトル 14~16、余白は上下左右 19mm とし、使用する写真は 200KB 以内としてください。

『県連ニュース2023年10月 NO.556号』

発行日：2023年10月20日

滋賀県勤労者山岳連盟

〒520-0047

大津市浜大津 4-1-1 明日都浜大津 1F
大津市市民活動センタースモールオフィス内
メールボックス NO13

ゆうちょ銀行(店名418)

普通 0239956

<https://www.shigarosan.com/>

Email shigarosan@gmail.com

発行責任者 宮内 眞子

編集委員 菅 泉 藤野 健太郎