

埼玉労山

埼玉県勤労者山岳連盟機関紙

発行: 武笠真次

〒336-0011 さいたま市浦和区高砂 4-1-5 ふじビル2階 編集: 澤藤俊昭

<http://www.justmystage.com/home/tozans/index.html>

<http://www.justmystage.com/home/tozan/>

目次

- 1 P) 登山学校「登山と運動生理学」講座
- 2 P) " 「山での救急法」講座
- 3 P) 救助隊 沢搬出訓練 報告
[山の雑記帳]
- 4 P) 理事会報告、お知らせ、他

秋の花 マルバタケブキと
マツムシソウ



今回は、第二回目の開催となり、「登山と運動生理学」を受講しました。

初日の机上講座では、「体組成・体力測定とバランス訓練を実施し、自分の体を知り体力を自覚し、バランスの要領を学び安全登山に備える」がテーマとなっており、前半は、館内で体組成の測定を始めに握力・上体起こし等の体力測定を行い、昼休みを間に挟み、後半は、疲労の原因・防止方法等の運動生理に関する講義を受けた後、

「登山と運動生理学」を終えて



登山学校 第2回

登山と運動生理学

7月2日 机上

カルタスホール

参加者 26名

7月3日 実技

奥武蔵・棒の折山

参加者 30名



屋外にて反復横跳び・立幅跳びにより体力測定を行い、20kgのザックを背負うボツカ訓練を行いました。

体組成については、自己計測を行っていることもあり、数値

の把握ができていましたが、体力測定については、学生時代を最後に実施する機会もなかったため、各項目共に残念な結果となっていました。

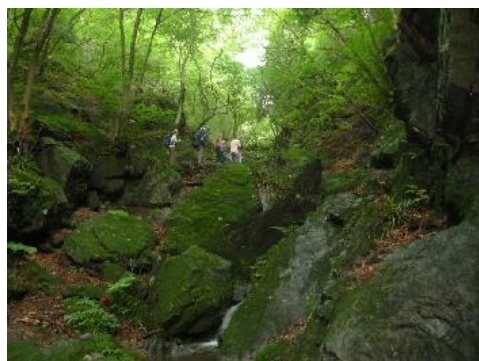
特に、反復横跳びは40回を下回り、自分の体力の無さを強く感じさせられることになりました。



薄曇りの中、さわらびの湯バス停前にてオリエンテーションと準備体操を行い、各班に別れ、使い始めたばかりのコンパスにて方向の確認を行い、登山口を目指しました。途中、山並みとダム的美しさに目を奪われながらも白谷沢登山口に到着し、全員が集まり、注意事項の再確認が行われました。

① 呼吸法は、息を吐くことに集中し、吸入は自然にまかせる

② 歩幅を狭くとり、マイペー



ス心をかける

③ 水分補給・塩分補給を忘れずに

④ ポイントごとに脈拍をとり、自分の状態を確認する、

呼吸法・歩幅を念頭に置きつつ白谷沢沿いを登り始めました。沢や滝の涼しさを感じつつ鎖場を通過し、1時間20分程時間をかけ林道沿いの休憩所に到着しました。湧水の冷たさに驚きつつ、林道の行き先に思いを巡らせている間に休憩時間も過ぎ、登山の再開となりました。ボツカ実技の順番が回ってきていることもあり、再開後すぐにザックを背負うこととなりました。20kgという重さ事態は平気でしたが、ここまでの行進で脚が疲れてしまっていたこともあり、フラフラとした行進になってしまいました。約1時間30分程時間をかけ、岩茸石・権次入峠を越え、後半の階段に難儀しながらもなんとか頂上に到着することができました。頂上では、霧に包まれており風景は臨めな



かったものの、和気合々とした雰囲気、一人登山では味わえない楽しい時間を過ごすことができました。

下山では、班列より遅れ気味であったこともあり、途中より先頭を命じられました。運営委員からの「あと数分コース」や班の皆さんに助けられ、先頭を進みましたが、進んでも進んでも終わらない森が続く、最後の数百メートル地点でバテてしまいました。校長に付き添ってもらい、5分間休憩し、無事下山することができました。下山後、今後の登山学校の行程に、心の中で不安を感じていたところ、水谷講師より「この山を登り下りできたのだから、今後の登山学校で登る山は、全て大丈夫」との言葉をいただき、ホッとした次第です。

運営委員・同じ班の皆様には、たいへんお世話になりました。棒ノ折山は、もう一度訪問し、快晴の頂上に登りたいと思います。

十六期 竹田誉志則 記



心臓マッサージ・人工呼吸は三〇対二のサイクルで行う事、症状にあった回復体位を取らせる事など大変勉強になりました。

午後は三角巾・テーピングテープの使い方、ロープワークの講義です。

三角巾は家庭の救急箱にある物ですが、使った事が皆無で、最初はいまぐれなく、結び目も固結びになってしまい、悪戦苦闘でした。

テーピングの使い方では、患部固定や保護、ストック一本で

「山での救急法」

八月六日(土) 机上講座
軽部・伊藤講師

午前中は「応急手当」「気道確保」「心臓マッサージ」「人工呼吸」など、人形を使つての講義でした。

講師指導の後、やり方をマネして、実際に「心臓マッサージ」「人工呼吸」を行つてみましたが、押す位置、力の入れ具合、吹き込む息の加減など、思った以上に難しく、かつ体力が必要なので、ビッ



クリしました。

登山学校 第3回 山での救急法

8月6日 机上

カルタスホール

参加者 29名

8月7日…実技

奥武蔵・日和田山

29名



松葉杖を作る、補強など、一本あれば、多様な用途に対応出来、まさに登山に必需品だと思えました。

ロープワークは講師の方々の「慣れれば簡単ですよ」との言葉と裏腹に、最初は中々うまく出来ませんでした。

ロープの扱いは、少し前の日本人なら日々多くの雑用の中で、生活の知恵というか当たり前に知っていて、

チョットした縛りものなど朝飯前の事、と何かの本で読んだ気がして、自分の不器用さが少々恥ずかしく思いました。

『うまく出来なかった人は、毎晩晩酌しながら練習してください。体で覚えるのですよ』との励ましのアドバイスをいただき、早速当晚、翌日にはうまく出来るようにと、ビール飲みながら練習しました。

「事故者の救助と搬出法」の説明の中で、「山登りは『自己責任』で行うのが大原則である。」

事故に対しても、原則は自力救助。平地と違い山での救助活



八月七日(日) 実技講座
奥武蔵・日和田山

九時高麗駅集合。電車の中で眠気覚ましにロープ結びの練習をしていました(笑)。

簡易ハーネスを作り、初めてカラビナを使いました。少々窮屈でしたが、山男に一步近づいた(?) 気がして気分良かったです。

その後、ムンターヒッチで懸垂降下、ビレイ、搬送の実技(ロープで作った担架は美しい!)、ツェルトを張って中に入り、実際の使い方、など、夕方まで時間があつという間に過ぎてしまいました。

動は、平地の最低三倍以上の体力必要で下手をすると他のパートナーメンバーをも危険にさらす可能性がある。」

非常に当たり前のことですが、私は、この言葉に強い感銘を受けました。

講師の方々、二日間にあたり、懇切丁寧にお教えいただき有難うございました。感謝の気持ちでいっぱいです。

お教えいただいた事を常に念頭に置き、「安全第一」の登山を目指していきたいと思えます。

また同じ班のメンバーの方々にも、いろいろお助けいただいたり、楽しい時間を過ごす事が出来ました。感謝致します。

一六期 目黒歳郎 記



9月～10月の県連活動計画

- 9/ 1 三役会議
- 9/ 3 登山学校
机上「地図の読み方」
- 9/ 4 登山学校実技 高水三山
- 9/11 遭難防止安全教育会議
第1回評議会
- 9/12 女性委員会
- 9/17～18 全国ハイキング交流集会
- 9/23～25 関東ブロック役員交流会
女性大震災支援活動…石巻
- 9/28 第5回理事会、HC委員会
- 9/30～10/1 全国救助隊交流集会
- 10/ 1～2 登山学校「岩登り講座」
- 10/ 6 三役会議
- 10/15～16 関ブロ自然保護交流集会
- 10/26 第6回理事会、HC委員会

加盟団体の動き 原稿募集中

県連に加盟する各山岳会を順番に紹介しています。会の特徴やユニークな会活動、また最近の会山行記録等 何でも結構です。

題字込み 500～1000字以内で、写真2～3枚添付で! 版下は10P 1行12字 6段組です。

機関紙委員会



救助隊 主催

沢登り搬出・搬送訓練報告

日時 7月24日(日) AM 8時〜PM 13時30分

場所 奥秩父・大洞川流域・手戸沢付近

参加者 徳重(隊長)・柴山(副隊長)・浅見・今井・小島

佐々木・谷脇・水谷・富田・安田・若木・松本

合計 12名

8月24日、前夜のうちに

秩父湖(埼玉大学寮)付近に

着いた隊員も含めて、大洞林

道、大洞ダムに集合8時15

分に集合。出合まで10分位

の下り。なんとなく踏み跡が

あり、ただただ下の大洞川を

目指しすべりまくる旧藩合計

を下る。

少し大洞川を下り、手戸沢

出合に着。準備をし、一段目

の滝を巻き、なめ滝の上でダ

ミーを作り、チロリアンブリ

ッジにて左側上より黒ロープ

を一段目の滝上に下ろす。

そこより大洞川対岸まで下

ろす。ここで搬出は終了。

雨が降り始め、駐車場まで急

坂を登る。駐車場にて反省会。

徳重隊長より無事に終了し良

かった。柴山副隊長よりみな

な一緒に行動出来るようにと

あり。埼玉の救助隊訓練は一

度も事故が無いことがすばら

しいと今井さんよりありまし

た。ここで解散。各車温泉へ。

初めての沢救助訓練に参加し、体力の無さを実感。私の

出来ることは何なんだろうと
思いました。

松本 千代子(所ハイ)



引き上げから斜張りに移行



機器を駆使して斜張



ダミーにて梱包業



斜張りにて搬送

山の雑記帳

水分必要量の考え方

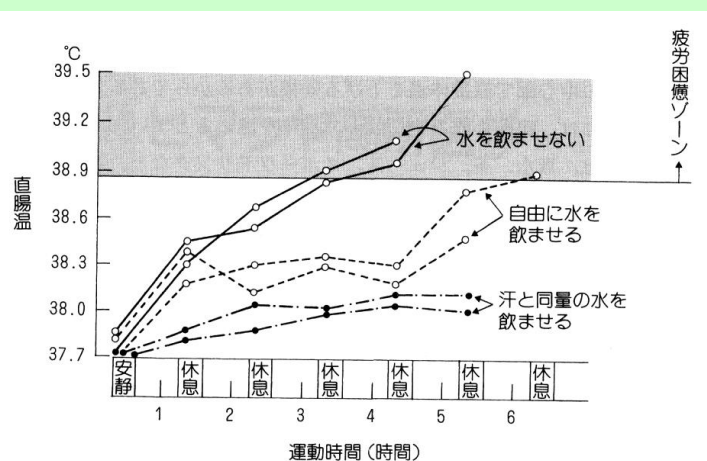


図 18 同じ人が同じ運動を、①水を飲まない、②自由に水を飲む、③定期的に脱水量を計りそれと同量の水を飲む、という3つの条件で行なった場合の体温上昇の違い。体温上昇は①>②>③となり、積極的に水を飲んだときが最も快適に運動を続けられる。(Pitts, et al.: Work in the heat as affected by intake of water, salt and glucose. Am J Physiol, 142: 253-259, 1944.)

汗と同量の水を飲んだとき、パフォーマンスが持続する「登山の医学ハンドブック」181p

山本正嘉氏 引用から

運動中の水分摂取は体温調節により失われる水分を補充するために行う。筋肉でエネルギーを燃やすと熱を発生する。発生する熱は、運動の負荷量に比例する。

山道の斜度が高かったり、荷重量が多かったり、歩行スピードが早かったりすると、その負荷が増える。負荷が増えれば水分必要量も増える。また行動中の水分摂取の割合は上り斜面 70%、下り斜面 30%程度ではないか。

筋肉温度が 41°C を超えると人の細胞は死亡する。そのため人は、運動中皮膚血流を増やし体温を発散させ、また皮膚血流だけで不足する時は汗を発散させて体温を下げる。そのため、行動環境の気温、湿度、風速(体感温度)によって、体温放出の効率は大きく変わり、水分必要量も大きく変わる。

特に湿度が高い時は、汗が発散しないので汗を多くかくことになる。人の発汗量の最大は1時間で3リットルにも達する。また高所では、気圧が低いことによる体外への水分発散が高いなどもある。

人の通常の水分発散は、皮膚から 0.5~0.7 リットル、呼気ガス中の蒸気として 0.25~0.3 リットル、それぞれ1日量失われる。運動中はもっと多いと思われる。

人はエネルギーを燃やす時、糖質の分解で水を 0.3 リットル(1日量)作り出すが、それだけでは水は足りない。また水分不足は体重の 2%以下に抑えることが重要とされている。

人の体型と水分はヒトの体重の 40~60%が水分である。筋肉には重量の 65~75%が水分で占められ、それに比べて脂肪組織の水分量は 25%以下である。筋肉量が多く、トレーニング量(山行頻度の高い)の多い人は皮膚の毛細血管の数も多く、熱の発散効率も高い。そのためこれらの人の水分必要量は少なくすみ、それに比べ筋肉が少なく脂肪の多い人は熱発散効率が低い。また必要以上の脂肪量は荷重増と同じで、水分必要量は増える。

水分必要量はこれらの条件を考慮することである。登山界で水分必要量のデータは現在まだ測定されていない。

ハイキング委員会 矢崎

理事会報告

第三回理事会が七月二十七日(水)県連事務所で、第四回理事会が八月三十一日(水)さいたま市民活動センターで十四名の出席で行われました。

*全国連盟活動

・全国ハイキング交流集会9/17
～18 伊豆・長岡

・関ブロック女性委員会大震災支援活動 9/23～25 バス100名

*県連全体活動

・三役会議で木村事務局長決定

【事務局】

・関ブロック役員交流集会9/24～25
・関ブロック自然交流集会10/15～16
(主管:埼玉) 会場:長瀬荘

【財政】総会資料訂正を評議会で配布。連盟費納入に協力を

【機関紙】172号7～8月合併号で発行。遅延お詫び、173号評議会で配布予定。

【女性】7/3 9/15 委員会

・委員長代行を久保理事担当
・大震災支援活動 埼玉6名新座5、松本)他大宮6名、蕨から理事長参加。

・支援Tシャツ販売にご協力を
・昆布在庫少なし、継続して販売します。

【ハイキング】7/278/31 委員会

・地図読み講習会を予定、1/8カルタスホール、講師:村越真静岡大学教授(登山時報掲載)
・全国ハイキング交流集会9/17～18 伊豆・長岡に参加を!

【自然保護】

・10/15～16 関東ブロック自然保護集会(埼玉主管)の準備

会場を長瀬荘で決定。当日スタッフ、参加者募集中。

【救助隊】

・7/24 秩父大洞川 沢搬出訓練実施。12名。・全国救助隊交流集会 9/30～10/1 徳重参加

【登山学校】8/29 運営委員会

・第2回講座「登山と運動生理学」7/2～3 棒の折山30名
・第3回講座「山での救急法」8/5～6 日和田山28名

【岩ネットワーク】

・8/28 第1回岩ネット日和田RCT 参加:8名、ザイル購入

【ブロック活動】

西部:9/8ブロック会議

・嵐山溪谷交流ハイイク 11/20

南部:8/25 9/22 ブロック会議

・嵩山交流ハイイク 11/13

中部:9/22 ブロック会議

・11月地図読み、12月冬山計画

北部:9/8～13 熊谷トレ同人

写真展

【議題】

① 遭難防止安全教育担当者会議

9/11(日) AM9:30～

高鼻コミュニティセンター

議題:ナマステメールより事故ヒヤリハット紹介

その他

② 第1回評議会 9/11 PM1:00～

9/11(日) AM1:30～

高鼻コミュニティセンター

議題:＊活動方針の追提案＊個人会員制度導入と組織強化の具体的提案＊震災支援の内容の確認と周知

③ 関ブロック自然保護交流集会

10/15～16 会場:長瀬荘

会費:8千円、当日日程、

他担当等スタッフ、参加者募集要項の検討。

④ 安全登山講演会

期日 11月27日(日) PM2:00

場所:未定、会費:500円

講師:山地啓司

立正大学教授・運動生理学

テーマ:登山に役立つ運動生

理学について

⑤ 東北大震災支援体制

・関東ブロックの支援活動

・女性委員会Tシャツ販売、他

・物産品(昆布)販売協力!

・今後の支援体制

参加者の取りまとめ等と把握

災害派遣車両登録について

⑥ その他

・関ブロック役員交流集会9/24～25

群馬県立妙義青少年自然の家

参加:矢崎・木村

・日本山岳会埼玉支部

「救急法講演会」10/19(水)

PM7:00～ 大宮仲町川鍋ビル

・8階会議室

・全国青年沢登り講習会

＊次回理事会 9月28日(水)

9階 市民活動センター

以上 澤藤



東日本大震災救援 労山特製Tシャツの販売!

○価格 …2500円(復興支援カンパ 1000円含む)

○色とサイズ…オレンジ(S.M.L)紺(S.M.L.LL)

○デザイン …胸に絵 東北の山・岩手山(千葉「かがりび山の会 石井さん」
東北の山・鳥海山(画家・熊谷榎さん)

左上腕 「JWAF 東日本大震災復興支援」文字

○材質 …ダクロン(70%)と綿(30%)の混紡

○申込先 …日本勤労者山岳連盟・事務局にメールかFAXで

＊出来るだけ会・クラブ単位で図柄・色・サイズ・枚数と送付先の
郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記して!

＊送料は全国連盟で負担します。

○支払方法 …Tシャツに同封する郵便振り込み用紙で振込



2011年

関東ブロック自然保護交流集会

期日 10月15日(土)～16日(日)

場所 秩父・長瀬荘

参加費 8,000円(宿泊交流会費含む)

日帰り 5,000円(交流会費含む)

〃 3,000円

内容 講演:

各県連自然保護活動報告

武甲山登山、他

主催 関東ブロック協議会

主管 埼玉県勤労者山岳連盟

＊詳細は後日お知らせします。

【編集後記】季節はいよいよ秋!不安定な気圧配置により天候不順や各地で局所的な豪雨による水害に見舞われています。

特に大型台風12号は紀伊半島を中心に広い範囲で記録的な豪雨をもたらし、奈良・和歌山・三重では土砂崩れや河川の氾濫で民家が流される等、死者・不明含め100名余と甚大な被害となっています。今年は、東日本大震災と福島原発事故やこうした豪雨による自然災害等が続いており、本当に被災された皆様には心からお悔やみとお見舞いを申し上げたいと思います。

こうした中、新たに「野田内閣」がスタートしました。多くの公約を掲げ変革を果たすべく国民の期待を背負った民主党政権だけに、まずはこうした災害に苦しむ被災者の皆さんに対する復興支援と被災地のインフラ整備、また原発事故処理と放射能汚染対策等急ぐべきかと……。これからは、秋の長雨と台風シーズンでもあります。日照時間も短くなり行動時間も限られて来ます。ハイキングを計画する時は無理のない計画をたてましょう。(澤)