

ろうさん彩登

サイ ト

埼玉県勤労者山岳連盟

機関紙：発行責任者 武笠真次
編集 小松勝浩

〒330-0063

さいたま市浦和区高砂4-1-5ふじビル2階

TEL・FAX 048-838-0640

<http://www.tozans-justhpb.jp/>

19号目次

P1：県連の動き

P3：海外集会

P4：南部ブロック交流ハイク

P5：県連加盟会通信「わらび山の会」

P6：県連加盟会通信「三郷山の会」

P7：登山学校「天気の見方」講座

P8：岩ネット参加報告

P9：安全登山講演会

P10：フォトコンテスト結果



県連の動き

委員会活動報告

全国連盟活動

新特別基金運営委員会 11月25日

県連全体活動

2015年1月18日 第2回評議会会場 高鼻コミセン予約・支払済

事務局

組織調査表、「10月末会員数調査」について 12/19期限

財政

1 団体が連盟費未納

組織

2014年度理事役員名簿作成済, 組織調査表回収中

ハイキング

委員会：パルコ 9F PM6:00-7:30、来年2月1日の講習会の講師・場所検討中

ホームページ委員会よりお詫び

本日、山のWebフォトコンテストの投票を締切しました。多数の応募をいただき有り難うございました。審査方法は会員の投票によりグランプリを決定と考えておりましたが各加盟会への告知が足りなかったのか投票期間を延長したにも拘わらず投票数がかなり少なくグランプリを決定するには至りませんでした。よって今回はコンテスト不成立にするしか有りません。作品を応募していただいた方、投票していただいた方には本当に申し訳ありませんでした。今回参加していただいた方全員に参加賞を差し上げて今回のコンテストは終了します。詳細は10ページ参照

ホームページ委員会 小松勝浩

委員会活動報告**ホームページ**

機関紙電子版11月12日18号発行掲載
10月岩ネット参加報告掲載
救助隊セルフレスキュー講習会10/18, 19参加報告掲載
山のWebフォトコンテスト投票が集まらずコンテストは不成立に終わりました。詳細は各会宛にメールします。

自然保護

11/8～9 自然保護講座 加納出席 関東地区15人参加
11/15～16 関東ブロック自然保護集会 久保、藤岡（11/15）
3/14～15 石巻復興支援 参加30人以上を希望

登山学校

11/24 第5回講座「初級岩登り」補講 受講者24名、運営委員13名
12/6～7 総合講座 受講者27名、運営委員13名
次回 運営委員会 1 / 5

救 助 隊

11/9 岩搬出訓練 日和田ゲレンデ 10名参加
11/10 第5回役員会
11/11日本山岳レスキュー協議会主催の低体温症の予防と対処の紹介
（於：全国連盟事務所、3名出席）
11/29女性委員会ツェルト 救助隊10名参加
12/8雪上搬出訓練学習会 12/13～14雪上搬出訓練（場所は検討中）

岩ネット

11/15（土） 日和田山ゲレンデ 12名
参加会・クラブ： やまなみ5名、所ハイ3名、ツルバミ・新座・飯能・
各1名、次回 12月14日（土）

海 外

委員会 9/18 2名
参加者依頼状況：初めての試み、参加予定6名
実施。海外集会：11月30日（日）9:00受付（9:30～11:30）
場所：与野コミュニティセンター第1・第2会議室

機 関 紙

11月12日 18号発行、機関紙ダイジェスト版発行
次回12/10日（第2水曜日）発行。原稿投稿は早めに。（第19号）

遭難防止・安全教育

11月30日（日）13:00受付 開演13:30 16:30終了予定
於：与野コミュニティセンター
講師：野口いづみ氏 費用：3万円 サイン会の実施

女 性

11/29救助隊の援助でツェルト体験開催（開催場所変更）、
・委員会 11/10 開催 5名出席、次回委員会 12 / 1開催

ブロック活動報告

西部＝ブロック会議：千葉B長（飯能）会議 /
 11/16交流ハイク（小川町和紙センター）参加96名
 南部＝ブロック会議：伊藤正B長（わらび） 会議 / 後日報告予定
 中部＝ブロック会議：岡野B長（大宮） 会議 /
 北部＝ブロック会議：石川B長（熊ト） 会議 /

海 外

海外集会報告

海外（登山）集会が11月30日 9時～12時まで与野本町コミュニティセンター 第1・第2集会室で開かれました。「海外に興味のある方達との交流を深めませんか」を目的とし計画書から抜擢した6人の方より海外登山の報告して頂きました。

- ① 日和田アルパイン 西津雅子 クライミング
- ② 三郷山の会 富田きよし 20周年記念山行 スイス
- ③ 〃 吉田千寿子 キリマンジャロ
- ④ 〃 山口けい子 タスマニア
- ⑤ 新座山の会 嶋田好江 キナバル
- ⑥ 大宮勤労者山岳会 塩田利之 韓国雪岳山・北漢山

の順番で資料を元に映像を流し10分ほどですがそれぞれ参考になる内容でした。その後、ヨセミテ・ネパール・香港トレイル・インカ道 など旅行会社Aより近況を含めた映像を流して貰い閉会としました。 昨今では初めてに等しい試みで、また他の委員会との絡みで参加者は18名と少なかったが、海外登山をも愛する仲間との交流は楽しいものがありました。

アンケートより

- *いろいろな話が聞けて良かった。もっといろいろな人と話がしたいと思う。
- *他の人の経験がとても参考になった。岩場だけでなく沢山の可能性を知り有意義だった。
- *他会の海外登山を参考に今後は検討し自分が行ける山を決めたい。
- *発表者の方たちの気力、体力に脱帽。海外ハイキングにはお金、多少の語学が必要とのこと、正にそうだなと感じました。
- *季節のチョイスで海外旅費がかなり違うという事を知り参考になった。

海外集会は無事終わりました。

当日参加下さった方々ありがとうございました。

また参加者の声などが頂けたら後に報告します。

来年度、計画書をまとめ記録集などを出す事が出来ればと考えております。

海外委員会 武笠真次 久保典子（協力）佐藤久子（文責）



ブロック活動報告

南部ブロック・バスハイク水沢山

実施日：H26年10月26日(日) 担当者：総合C L伊藤、班長3名 富田(記)

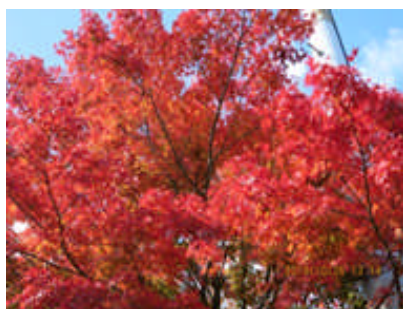
参加団体：わらび5名、彩の山1名、登山学校1名、三郷16名 計23

今回のバスは、補助席含め23名の小型バスに満席状態で出発。各会員の皆様には荷物を置く箇所も少なく窮屈な思いをさせて申し訳ありませんでした。

バスは、水沢観音駐車場に9時15分に到着した。その後、広場に集まり各班長さんからコースの説明を受けた。1班は榎本(四)氏、2班は水谷氏、3班は尾手氏に各班長をお願いした。総合C L伊藤氏を先頭に各班別に歩き始める。

水沢観音寺からの登りは、距離が短く、標高差が600mあるのでなかなかの急登である。急な石段を過ぎ、樹林帯の中をぬけ、更に進むと急坂になる。

展望の開けた登山道沿いに10体？の「お地蔵さんが並んでいた。



〈お地蔵さん？〉

〈紅葉〉

〈上ノ山見晴台 後方は水沢山〉

頂上は360度の展望。子持山、榛名、赤城の山々が一望できた。

13:20、上ノ山見晴台に到着。ここでは、後方の水沢山を背景に写真を撮り、休憩の合間には見晴台から谷川方面を望む事が出来た。

伊香保神社を經由し、石段を下って行く。階段脇の日帰り温泉「石段の湯」で疲れを癒やした。15:00頃、石段口バス停からバスに乗り、途中、コンビニ店に寄りお酒等を買う。車内は、伊藤氏、駒崎氏による息のあったコンビの歌唱指導で「山の歌」を合唱し、車内は和気あいあいの雰囲気でした。

天気にも恵まれ、素晴らしい一日を過ごした。皆様及び南部ブロック担当者にはご協力を頂き有難うございました。



〈看板〉



〈水沢山からの笑顔〉



わらび山の会

わらび山の会紹介

わらび山の会活動報告 鎌田記

<2014年11月15日（土）11月の会山行 奥多摩の大岳山>

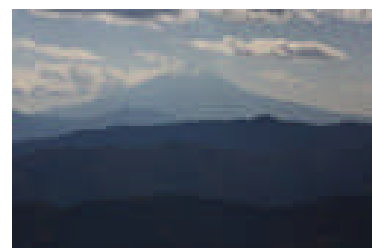
参加者は9名（会員7名、外2名）。南浦和駅に集合して武蔵野線に乗る。ところが、平日の通勤ラッシュ並みの混雑に驚く。途中、2度乗り換えをして、御嶽駅に9時過ぎに到着。ここでもホームにあふれんばかりの人人。バス、ケーブルカーと乗り継いで、9時半に出発し、まずは、御嶽神社まで歩く。紅葉のもみじが美しい大岳山への分岐から、奥の院を目指す。途中、「ツキノワグマ出没注意」の看板。つい最近何回か奥の院周辺で出ているという。しかし賑やかな会山行では誰も熊の心配はせず。しだいに尾根を登って、鍋割山に到着。晩秋の雑木林の向こうに大岳山山頂が見える。ここで全員記念撮影。ここまでで半分以上は来た。が、この後何カ所か小さな岩場や鎖が出てくる。狭い登山道で行き交う所もあって注意をして進む。ようやく大岳山山頂に12時40分到着する。2度目の記念撮影。今度は近くにいた大汗



をかいて登ってきた若者に写真を撮ってもらう。

さほど広くはない頂上に人人が、またもやあふれている。

少し先の所で昼食を広げる。30分程休んで、また同じ道を途中まで下る。ロックガーデン方面の手前を左へ入る。この辺りも紅葉があざやかでまだ十分に楽しめた。また、巨木もあり驚かされる。無事下山し、快速ホリデー号にも乗れて、18時頃には北朝霞駅で途中下車。美味しいビールもあったが、有意義な懇談もできて良かった。





三郷山の会

三郷山の会紹介

三郷山の会活動報告 富田記

メンバー：CL 0手、W邊、T田(喜)、S藤(順)、I野、S藤(幸)

コース：鳩ノ巣駅—（越沢西コース）大樽峠—城山—分岐—梅沢—奥多摩駅

一人だけ子供よりも若い年齢の好男子の参加で平均年齢59.8歳

只今鳩ノ巣駅、夜中の12時。中年おっさん（おばさん）の夜遊びは品良く行かねば。コースを確認しあい、ヘッドランプを付け、リーダー先頭に静かにすべりだす。しばらくは民家もあり街灯もついている。おしゃべり禁物。毎年慣例のナイトハイキング。今回この山行に初参加は3人、私は毎年なんかの都合で参加出来なかったがやっと実現出来た。いつもリーダーをしてくれるO氏のおかげで真っ暗な登山道も迷わず、みんなで歩けば怖くない心境でシンシンとして楽しい。遠くで鹿が鳴いている。鹿さんだってピカピカ光る物体をみてビックリでしょうよ。大樽峠着AM2時。気温14度。・・・ここでビバーク・・・けっこう広い場所だ。各自もってきたツエルトをセッティング。私は？と、さてどうするか？ツエルトを広げるとベンチレーター（換気口）が2つある。そこにロープを通し立木に結ぶといいとアドバイスを受けた。長いロープをもってきてよかった。張ったツエルトの中の四隅に石を置き、ザックをいれるとりっぱな簡易テントが出来た。Sさんは1人用のツエルト、最初はどうするか戸惑っていたが出口にストックを立て石で支え、左右ひもを張り蓑虫状態のかわいいのができた。軽く一杯やってAM3時半頃寝る。シュラフカバーに包まって寝たが、やがて寒さがおそいダウンを着込んだが熟睡出来るはずもなく朝が来た。6時起床。よい天気だ。女性陣、思い々の朝食をとり、まんじりともしないぼやけた顔を素早く直す。その後ツエルトをたたんで8時出発。城山をピストンし、海沢を通り登山口には9時45分には着いた。いつもの奥多摩駅近くの温泉につかり（午前中なのに非常に若者で混んでいた）そして電車の中で爆睡しながら帰途についた。なるべくなら避けたい夜間の行動、そしてビバーク、今回は用意万端の楽しい経験だったが、いざそういう時になったら場所の条件も様々。ツエルトの仕方も寒さ対策も違ってこよう。まあもう無理は出来ない体力になりつつある。なんらかのアクシデントがないことを願いつつ、ツエルトをザックに入れよう。



登山学校

第19期登山学校『天気に見方』2014/11/2実技講座 3班 庄司奈々枝 記

ほぼ予定通りに観光案内センターに到着し、準備運動を終え、早速空を見上げてみました。頭上には、巻層雲が見られ、太陽の周りには、日暈が現れていました。前橋方面の下の方には層積雲があり、これが上がってきて、夕方には雨になるかもしれないとのことでした。

10:05 出発 白樺牧場の白樺を眺めながら、車道わきを歩くこと5分、鈴ヶ岳登山口へ。腰近くまである熊笹の道を登り、小さなピークへ。

西側前橋方面の下方に雲海が広がり、その向こうには山並みが見える。

熊笹で足元が見えずらく、木の根や落ち葉で滑りやすい道を注意深く進む。

10:48 鍬柄峠到着 西の山の向こうには、乱層雲が見られる。この辺りに来ると熊笹の丈が低くなり足元は見えやすくなる。

11:12 鍬柄山到着 東には、大沼とその向こうに黒檜山や、遠くには榛名山が見える。ここから一度下りとなるが、岩場で幅が狭く急なため、時々渋滞となる。標高1562mから1433mへ下りる。

11:44 鈴ヶ岳を仰ぎ見ると、その名の通り、鈴の形をしている。この辺りでは、西からの風が吹く。

12:00 鈴ヶ岳到着 ここでは、巻層雲の下に高層雲が見られる。

山頂は狭く、他の団体が昼食をとっていたため、下山して昼食をとる。

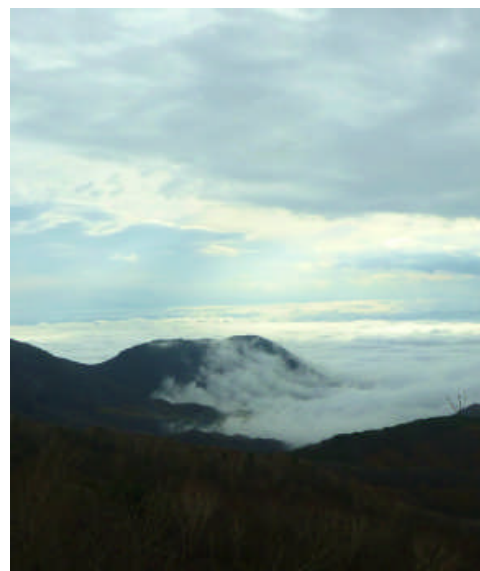
12:50 到着。

13:18 出発。 食後の鍬柄山への登りはきつく、やはり食事は山頂で取り、食後は下山が良いようです。帰りは、西側の雲海が行きよりも上がってきており、対岸の山が見えづらくなっていました。

鈴ヶ岳登山口へ、14:31到着

昨年は雨模様で全く観察ができなかった様ですし、19期の私たちも毎月実技講習の時雨に見舞われていましたので、今回は何種類もの雲を見ることができとてもラッキーでした。

観天望気は、雲の種類を判断するだけでなく、低気圧や前線の事などいろいろな基礎知識も必要で難しいので、まず、お役立ち集から覚えていこうかと思います。



岩ネット

岩ネット in 日和田

所ハイ 清水 美紀 記

11月15日土曜日、朝7時31分所沢発の直通電車に乗り込む、久々に電車で高麗駅に向かう。多くの登山者に交じり、BOX席の一つに陣取り読書を楽しもうと活字を目で追うが、ダメだ・・・読めない・・・。近くにいらっしゃる小集団の山談義に神経が傾いてしまい活字が頭に入ってこない。いけない、あいづちをうってしまいそうと葛藤する事30分、高麗到着。

天気も良く軽快に日和田ゲレンデに向かう、途中の路地みかん販売・大きなカメラを手にしたおじさま、ふらふらと近寄っては軌道修正。登山道に入れば気持ちがそれる事もなく、無事到着。本日の参加者は総勢12人。いつもと同じ南面の右側と中央・左寄りの3つのルートで練習開始。

日和田に通いだして3年、年に数回の参加では上達とは程遠く、今年から岩ネット見習い理事にしてもらい、先月の講習でやっと南面右ルートを制覇？うれしくてうれしくて、体が忘れないように帰宅後も、何度も何度もイメージトレーニングを繰り返して、今日を迎えた。ビレー後、順番を待つ間もなく、魔法の靴に履き替える。出来る！疑わずに岩に取り付く、スラブ？ここで余計な体力は使わない様、流すように進む。核心部、足場を決めて左手で上部の岩を捉え、右足に体重移動、右手をグワァ！と振り上げ岩を掴んで・・・、ん？左足はどこだっけ、あっこ此処、後は難なくクリア。他の参加者も挑戦、上手くい人いかな人い、アドバイスしたりされたり、悲喜こもごも。

他の南面2つのルートもウォーミングUPルートとして、登り・ビレーと練習をこなして行く。そろそろお昼、お腹がすいてきた頃にTさんの甘い誘惑。

「ここやってみない？」とさりとカンテをあごで指す。一同下から上を見上げ、無理ムリ・・・。

「無理じゃないよ、簡単な登り方が有るんだから」と魅惑の誘い。

ん？「おしえてえ！」と皆で食いつき、お昼おあずけで練習開始、で・き・た。以前の私なら、すでに手はパンプしてお昼ごはんを口に運ぶのも苦労していたのに継続の賜物かしら、いや昨夜アルコールを控えた成果かしら、楽しく良い状態で午後の練習突入。西面の中央右側バルジと左寄りクラック利用の2本のルート。バルジを敬遠しながら、目はバルジに登る人に釘付け。せっかくの練習だものと、思い切って挑戦。以前一度だけ挑んで30cmも登れなかったルートである。アドバイスを聞きながら、どうにかこうにか途中まで登る事が出来た。

後一手！ビレイヤーに甘えてしまった。よし、次回からの目標ができた。

最後は大好きな懸垂下降で、THI END。ご指導ありがとうございました。



遭難防止・安全教育

埼玉県勤労者山岳連盟主催 安全登山講演会 事例から学ぶ 登山の病気とケガ

講師 日本登山医学会理事・日本山岳会理事・野口いづみ氏

峠山の会 高橋利男 記

＊1 中高年の登山は健康にいいのか良いのか、プロジェクターを使用し医療の立場から講演会が始まる。

・良い点 心肺機能を高め、病気を予防する。体力、忍耐力、精神力を高め、ストレス、生活面、仲間づくりなど多いに効果がある。

・注意点 筋肉疲労による足腰と精神的負担がかかる。

＊2 登山で注意する病気 病気は遭難の2番目の原因登山中心拍数が特に中高年は増加し、寒さと気圧が低く、山ではさらに酸素が薄く血圧が高くなるために心筋梗塞で突然死になりやすい。2.53人／1000人が登山中1／1000人が平地で突然死でした。

＊3 脳卒中、糖尿病、足、膝、など症状が出た場合登山をやめて安静、保温、薬物など処置する。体力不足による動悸、息切れで歩けなくなる人もいる。持病のある人は参加させない等、またメディカルチェックなど年に1回は受けさせる。

＊4 登山のための普段からのトレーニング脚筋力の鍛えと、呼吸循環機能のレベルアップ 65歳以上は特に必要とされる。

＊5 低体温症、体温の低下による、重ね着（断熱性、速乾性のインナー、防寒着、ゴア、保温性の衣類）水分と栄養補給（、クッキー、スポーツドリンク、大福、あめ等）携帯カイロでも等を冷えて防ぐ

＊6 凍傷 手足、耳、顔など低体温症を防ぐ 40° C位の温水で温める等

＊7 転落、滑落によるケガ、骨折事故が登山中最も多い。応急処置で済む場合もあるがヘリを要請する場合もある110通報捻挫、擦り傷、打撲、脱臼、靴ズレ、虫刺され、足のつりなど適切な応急処置で対応 <登山中などで腹痛を起こす場合（正露丸）良い。

＊8 中高年の登山は無理な計画からリスクは非常にも多い。トレーニングを充分に行うランニング、泳ぐ、筋トレなど 事例からの講演大変よかった。

山のWebフォトコンテスト開催結果

DATA2013.10現在

	団 体 名	女	男	登録数	応募	投票	合計	応募率	投票率	参加率	参加賞
1	三 郷 山 の 会	23	19	42	11	12	23	26.2%	28.6%	54.8%	14
2	日 進 山 岳 会	8	16	24	2	8	10	8.3%	33.3%	41.7%	9
3	新 座 山 の 会	39	29	68	11	7	18	16.2%	10.3%	26.5%	14
4	山 岳 同 人 山 酔	2	2	4	0	1	1	0.0%	25.0%	25.0%	1
5	わ ら び 山 の 会	13	15	28	2	4	6	7.1%	14.3%	21.4%	5
6	彩 の 山 友 会	2	4	6	1		1	16.7%	0.0%	16.7%	1
7	パ ル ・ ブ ラ ン チ	2	4	6	1		1	16.7%	0.0%	16.7%	1
8	飯 能 勤 労 者 山 岳 会	5	16	21	2	1	3	9.5%	4.8%	14.3%	3
9	埜 歩 歩 富 士 見 山 の 会	19	14	33	1	1	2	3.0%	3.0%	6.1%	1
10	北 本 山 の 会	12	9	21	1		1	4.8%	0.0%	4.8%	1
11	ハ イ ジ ア ル ペ ン ク ラ ブ	13	13	26	1		1	3.8%	0.0%	3.8%	1
12	所 沢 ハ イ キ ン グ ク ラ ブ	26	30	56	1	1	2	1.8%	1.8%	3.6%	1
13	上福岡山なみハイキングクラブ	15	15	30	1		1	3.3%	0.0%	3.3%	1
14	大 宮 勤 労 者 山 岳 会	30	36	66	1	1	2	1.5%	1.5%	3.0%	1
15	あ す な ろ 山 岳 会	0	4	4	0		0	0.0%	0.0%	0.0%	
16	浦 和 く ま ざ さ 山 岳 会	4	8	12	0		0	0.0%	0.0%	0.0%	
17	ア ン ク ル ク ラ イ ム	1	1	2	0		0	0.0%	0.0%	0.0%	
18	浦 和 山 の 会	10	4	14	0		0	0.0%	0.0%	0.0%	
19	熊 谷 ト レ ッ キ ン グ 同 人	13	30	43	0		0	0.0%	0.0%	0.0%	
20	ハ イ キ ン グ ク ラ ブ 上 里	1	5	6	0		0	0.0%	0.0%	0.0%	
21	深 谷 山 の 子 倶 楽 部	5	2	7	0		0	0.0%	0.0%	0.0%	
22	山 遊 会 ビ ス タ ー リ	6	12	18	0		0	0.0%	0.0%	0.0%	
23	橡 山 岳 会	1	6	7	0		0	0.0%	0.0%	0.0%	
24	登 攀 ク ラ ブ 岩 つ ば め	4	8	12	0		0	0.0%	0.0%	0.0%	
25	秩 父 ア ル ペ ン ク ラ ブ	16	8	24	0		0	0.0%	0.0%	0.0%	
26	深 谷 こ ま く さ 山 の 会	13	11	24	0		0	0.0%	0.0%	0.0%	
27	富 士 見 市 峠 山 の 会	19	11	30	0		0	0.0%	0.0%	0.0%	
28	日 和 田 ア ル パ イ ン ク ラ ブ	3	7	10	0		0	0.0%	0.0%	0.0%	
29	ほ た か 山 遊 記 会	0	4	4	0		0	0.0%	0.0%	0.0%	
30	アルパインクラブNPO埼玉	5	6	11	0		0	0.0%	0.0%	0.0%	
31	山 楽 童 人 グ ル ー プ ノ マ ジ	2	4	6	0		0	0.0%	0.0%	0.0%	
	合 計			665	36	36	72	5.4%	5.4%	10.8%	54

	団 体 名	女	男	登録数	応募	投票	合計	応募率	投票率		
	埼玉県連理事	4	11	15	9	9	18	60.0%	60.0%		