

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

夏本番 計画的な安全山 行で楽しく無事故で！ 各委員会も積極的に活動！

体力テスト結果報告会

全国女性委員会主催

五月二十三日(土)に実施された体力テストの結果報告会が七月二日(木)十八時三〇分〜二〇時三〇分全国連労山事務所にて行われ、約二十名(埼玉五名)が参加。石田先生からの説明を熱心に聞きトレーニング法などたくさん質問をしていた。

バランスの良い食事と毎日のトレーニング(筋肉を使う)により、脳細胞を活性化させる。趣味を持ち前向きに生きている労山女性は、一般女性より体力そしてPOMS気分調査(気分)の状態)が安定しているとのこと。

女性委員 長谷川貞子
 所沢ハイキングクラブ

体力テスト結果報告に参加して

前回の体力テストの結果報告をしながらの参加受付でそれぞれの結果データが渡される、自分が不得意なものにはそれなりの結果、いろいろと細かいデータが出ていました。最初に石田先生より形態(皮下脂肪と筋厚)、体

力(体力評価)、血圧・心拍数、食行動、POMS(気分調査)等一つ一つの項目に対して全体の総評を戴きました。労山の方は全体的に一般の、五〇代六〇代七〇代の女性よりかなりいい結果が出ていたとの事でした。

このデータに対しての質疑等では皆さん意欲があり次々に質問がありました。質問一つ一つに対して先生方が実際に前で行ってくださったたり、全員で実施したりで楽しい一時でした。日頃のトレーニングの

積み重ねで体力は向上しますとの事、また現状維持を保つ事。何しろ腹筋と太ももの筋肉をつけてほしい、筋肉は鍛えないと落ちるとの事です。

新しい運動をする時には、十分に身体を慣らしてからやる様に、目の位置とお臍の位置は一定にして手をブラブラしたりする。

筋肉トレーニングではスクワットで、片足を出してのスクワット、膝の悪い方はお尻の後ろのスクワット、階段の上り下り(特に下り)、太ももの後ろのトレーニング等やれる時に合間をみてやる。

ウォーキング等は背筋を伸ばし、歩幅を広くして町の中を歩く。

山での上りは筋肉痛にはならないが下りに筋肉痛が出る、太ももの前は下りに強い足になる。体重は重い足腰に負担が掛かるので、今年よりも重くならない様にします。

石田先生は片足立ちも、信号待ちしている時にやつたりして、日常生活の中で実施している事が多いそうです。片足立ちも一日に2分〜3分出来れば良いとの事です。

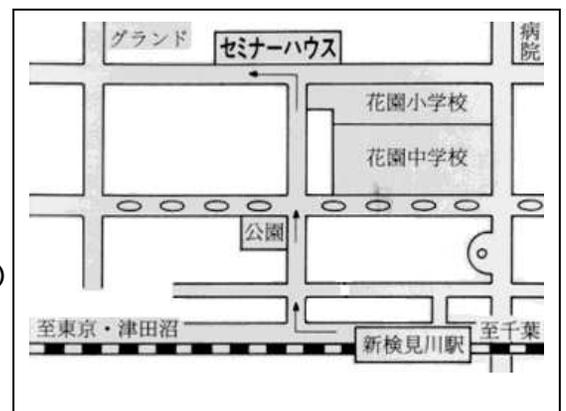
細切れでもよいから、筋トレを続けてやる。一日に十五分位は身体の手入れをお肌と同じ様にしてほしいとお話が印象に残りました。そして来年度は全体に今年よりも上がる様にして下がる事のない様にしてほしいとの事です。この体力テストを五年間追跡調査するとの事です。

この体力テストに参加して、自分の知らない身体の部分を知る事が出来大変に勉強になりました。来年度に向けて現在の体力が下がらないように努力していきたいと思えます。新座山の会 土岐田八千代

第21回全国海外登山集会のお知らせ 全国連盟・海外委員会

第21回・海外登山集会を下記により開催します。
 今年は、千葉県連盟が総力をあげて、歓迎の準備を進めています。

- 1、開催日 2009年11月28日(土)13時より29日(日)12時まで
- 2、会場 東京大学検見川総合運動場
- 3、記念講演 大蔵喜福氏(マッキンリーでの気象観測・環境問題などで活躍中)
- 4、参加費 宿泊参加 8,000円(懇親会込) 1日参加 1,000円(資料代のみ)
- 5、アクセス JR 総武線新検見川駅下車徒歩10分



参加申込み(所属会・参加者名・電話番号・Eメールアドレスを記入願います)

郵便: 162-0814

東京都新宿区新小川町5-24 日本勤労者山岳連盟・海外委員会

FAX: 03-3235-4324 Eメール: jwaf@jwaf.jp

問い合わせ先: 広木国昭 [090-8316-2020] Eメール: danphiro@zpost.plala.or.jp

詳しくは埼玉県連 HP 参照または県連事務局までお問い合わせください。

救助隊 沢訓練山行

大常木谷(〇九年七月二

十五日)二十六日)

佐々木奎吾

最近山での遭難事故の多発、転ばない、つまずかない、転落滑落、道迷い、イヤな言葉ですね。中高年にとっては、でも避けては通れない現実なのです。

何故、どうして、あのベテランがと疑問に思うことが会員のみならず一般社会に及ぼす影響も多々あるうかと思ひます。自分も救助隊に入隊して一年そこそこ

ですが救助に対する関心が高まっております。(年甲斐もなく)まだまだ技術的には未熟ですが自分の命は自分で守るセルフレスキュー、それには日頃から登山装備の有効活用(カラビナ、スリング等)不安を感じた時にはなりふり構わず持っている装備を最大限活用し仲間との連帯意識を高めて頂きたいと思ひます。事故つてからでは遅いのです。

今回、沢での訓練地一之瀬川流域大常木谷グレード二級上変化にとんだ沢です。七月二十五日車両にて現地集合。徳重隊長以下総員十

名の参加で訓練開始。一之瀬川道切り通し出発。滑滝、ゴルジュ帯、八m五

間の滝、淵の連続。泳ぎを交えた豪快な沢歩き、大常木谷最大の二十五m千苦の滝、直登は困難なので左岸の踏み跡をたどり高巻き。

ザイル確保等にて安全に全員通過。淵の連続するゴルジュ帯、山女魚淵、早川淵と泳ぎの上手な救助隊のホープ浅見さん果敢にシヤワークライミングをしな

ら難しい滝登りにチャレンジ。ザイル確保にて全員無事通過。

不動の滝を過ぎ、まもなく会所小屋跡が見え、時間的にも午後三時十五分。ザックを下し小休止後、隊長よりこれから救助活動の実践訓練を実施すると告げられ二班に分かれて沢の上部

高さ十八m位、傾斜角度七十度の斜面にて登山道から沢筋に転落した負傷者の救助を想定して持っている装備を最大限有効活用して立木より支点を取り懸垂下

降、ローダウン、三分の一引上げと実践的応用訓練の実施を行った。まだまだセッティングにもたつきもありましたが負傷者を救助するという使命感に全員真

剣に取り組み連帯意識の確立が充分に図られたと確信いたします。

十七時十五分訓練終了。テント場として最適な会所小屋跡は平らで広く、テント設置。テントと言っても今回は両側の木立からザイルを張ってブルーシートを張っただけの簡単なものですが設営終了。

次に隊長より訓練中は下山するまで禁酒するという厳しい発令がありました。密かに持参したワンカ

ップ、ウイスキー、焼酎等は口にしてはならない。愕然とした酒好き安田さん、俺!遭難したような気分だよ!と、一同大笑い。

遭難現場を想定した救助実践ですので当然と全員が納得。焚火をしながら暖を取り二〇時三〇分頃、お

休みなさい。二十六日五時五十分小屋跡出発。タエモン沢出合六時三〇分、本日はひたすら主脈縦走路一八三〇m

に出ることに専念し二俣より本流の沢筋よりも支流の方が近いという判断で踏破したが道なき道の大変な藪こぎで稜線に出た時はほつ

と一息。十時十五分早速長谷川

さんより無線機にて連絡。「救助隊本部三宅事務局長 応答願います。」

三宅さんより応答有り。GPSにより緯度経度の確認。更新開始。現在地の掌握。

将監小屋十一時五〇分。登山口十三時三〇分全員無事下山。有難うございました。七月二十五日(土)

9:45一ノ瀬川道切り通し出発
10:05一ノ瀬川本流
10:40大常木谷出合(920m)

11:25五間ノ滝
12:10千苦ノ滝下
左岸高巻き
12:20千苦ノ滝上
13:20早川淵終了
15:15会所小屋跡(180m)

標高差260m 遊行時間 4時間35分
訓練開始 15:25
訓練終了 17:15

二十六日(日)
5:55会所小屋跡出発(180m)
6:30タエモン沢出合
7:0015mCS滝下
8:003mCS滝上
10:15主脈縦走路(1830m)

標高差650m 遊行時間 4時間20分
11:50将監小屋
13:30将監峠登山口
記録 浅見政人



登山学校

第一回「計画から下山まで」
第二回「登山と運動整理学」
佐藤 幸子 三郷山の会

七月十四日机上講座、午前は体組成の5項目(血圧・体脂肪率・内蔵脂肪レベル・BMI・基礎代謝)と体力測定4項目(握力・長座体前屈・腹筋・開眼片足立ち)。午後も体力測定と3項目(立ち幅とび・反復横と

び・6分間歩)とバランス。負荷体験を北浦公園で実施。立ち幅と反復横とびは思ったように身体が動きませんでした。不出来にびっくりでした。また体験で十五kgのザックを背負い運営委員と一緒にバランスをとる歩き方の指導を受けながら歩きました。今日の講座で筋力、柔軟性、持久力、反射性、バランス性など自分の身体力を知りましたので維持に努めます。

七月十五日棒の折れ山で実技、マイペースの歩き(脈拍)・呼吸法・バランス確認等。まずは山行前ストレッチ、全身の血行を良くして隅々まで酸素が届きしつかり活動できるようにと、真面目に取り組みます。

脈拍の測定は山行前・鎖場の上部・階段を登った後・岩茸石・ゴンジリ峠・棒の嶺などで班長の掛け声で脈拍を計る。私の目標は一一七ですが今日の最高は一二二でした。心拍を上げない歩きしなないとね!

呼吸法も疲れに関係する大事な事、少しでも息切れを軽くしたいと思ひ二回吐きだし一回吸う、2:1の呼吸リズムを意識しました。(3面に続く)

(2面より続く)

息が切れると吸う方に頑張ってしまうがちですが息を吐き出すことに。その為かどうか息切れをあまり感じませんでした。バランス(平衡)確認は十五kgのザックを担いで5分間登り歩きをしました。前日の公園と違って沢あり、階段ありと貴重な体験でした。一度中途半場な歩きだして上半身が揺さぶられました。体重移動をした歩きになっ

ていなかったのだと実感しました。白谷沢は大小の滝や兩岸が切立っていたりして沢登り気分を楽しむ事ができました。木々の美しさも！二日間ありがとうございました。

石川 一郎 上福岡山なみハイキングクラブ
私は、今年三月に定年退職し家業である農業に従事しています。兼業農家でしたが、専業農家になりました。就職したての二十代の頃は、職場の友人と苗場山・白馬などのスキー場にはよく行っていました。結婚して子供が出来てからは、仕事と子育てのため三十年近く遠のいていました。

先輩で登山が好きで友人達が、上福岡山なみハイキングクラブに所属し、同会が昨年十月に尾瀬公開ハイクを計画、それに参加させていただき風景の美しさに感動したのが山との出会いでした。山歩きは嫌いではありませんでしたので、これを趣味にと思い上福岡山なみハイキングクラブに入会を決めました。

例会の中で、登山学校があるのに参加してはどうか、と先輩からの助言があり、本心余り理解しないまま参加することにしました。五月二十三日の開校式は、田植えの日と重なり欠席しましたが、後日登山学校の力リキュラムの概要ファイルが届きました。私としては、山を登って下りて来ることに登山と違っていましたが、どうもそうでは無いらしいことに気付きました。

登山学校は、五月より来年二月まで月一回二日間学習し、第一日は机上の学習が有り翌日の第二日は実技で登山する合計八回のガイダンスになっていました。

開校式を欠席した私は、第一回目の六月六日・七日が初めてでしたので、生徒数や年齢層がわかりませんでした。年齢層では中高年が多いのではと思つていましたが、若い人達も多いのには驚きました。生徒数は概ね二十四名。

第一回机上学習は、「計画から下山まで」の内容で定して計画の立て方 計画内容を具体的に計画書にまとめメンバーに提示し共通の認識を持つ 危機管理などの講義でした。登山計画書を書き見ましたが、これを書くことは、安全に登山するための私達グループのお守りであったり、家族への安心キツプかもしれないと感じました。

第二日目は、実技山行の日です。場所は栃木県大平山、午前八時十分大宮駅集合し目的地近くの新大平駅に向いました。駅から大中正まで進み、大中正でストレッチ運動を行いました。このストレッチは、登山前と下山後で行うことにより、筋肉痛・筋肉疲労を防止する重要な運動、車の暖機運転のようなもの。(今は温暖化問題で、それはしないようです)

実技山行で、三つの事を学習する事ができました。

ストレッチは必ず行うこと。次はコンパスの使い方。三つ目は、足底は地面に対してフラットに付け、下りでは膝をクッションとして使うよう指導がありました。太平山は天気に恵まれ無事下山する事ができ、達成感を得る事ができました。

七月に入り梅雨空の中、第二回目の登山学校が七月四・五日で開校されました。今回の机上学習は、「登山と運動整理学」についての学習になります。まず体組成等の計測で、血圧・体脂肪率・内臓脂肪レベル・BMI・基礎代謝の五項目を計測、次に体力測定で握力(左右)長座体前屈・上体起し(腹筋)三十秒・開眼片足立ち(左右)・立幅とび・反復横とび(二十秒)・六分間歩行の七項目、最後にバランス・負荷体験となつていました。計測結果を体力測定結果表に数値を書き込んでみたところ、六十歳前半として結果をどう判断して良いのか解からないが、開眼片足立ち以外は五以下で少しショックでした。この体力測定は初めての体験で、よく耳にしますが、「体育の日」に測定しているものと同じものと思

思いました。人間ドックと同様にこれからは、毎年一回測定した方が良いと感じました。この歳になると「どっこいしょ!」「よっこいしょ!」の世界で、節々に「油ぎれ」が有ることに間違いのない、素直に受入れらることにしました。

バランス・負荷体験では、十五キロのザックは重く感じました。聞くとザックの重心が低くなつており、重心がザックの中央に有るのとでは、同じ重量でも感じ方が違うとのことでした。

交互に負荷体験をしている間は、色々あるストレッチについて指導が有り、これを日常生活に取り入れ、体力維持と運動能力の確保を図ることができればと思

いました。明日の実技登山について、班編成と役割分担等の打ち合わせを最後に登山学校は終了となりました。

五日(曇り)実技登山は、飯能市棒ノ折山に登る計画で、飯能駅北口からさわらびの湯までは、路線バスの移動でした。四班十九名が参加し、指導者の先生達十

一名で実施されます。各班は五名、指導員の先生は各班二名です。さわらびの湯から班ごとにダムサイトまで、移動しストレッチをし、白谷沢登山口で担当講師から、実技目的の説明を受けました。呼吸法いきぎれが軽くなる呼吸法等(吸うことより吐く)・マイペースの歩きで心拍数を十五秒間計る・バランス確認十五キロのザックを背負い確認する・水分を充分取る・などです。

いよいよ登山開始です。足底全体で斜面を捉え、歩幅を狭くし、体重移動を片足でゆっくりと行います。呼吸は吐き出します。このようにして、沢沿いにゆっくりと登って行きます。これらの行動動作は、体で覚えるものと感じました。頭の中に置きながら登山し会得する。要するに、経験を重ねることが大切と思しました。十五キロのバランス確認は、確かにザックのバックキングにより荷重を前日との変化が体感でき、十五キロの重さは感じられなかった、しかし、そのザックを背負い十分間歩行したが、脈拍数は年齢の数値を超えるものでした。平常時で、十五秒間で二〇程度が十五秒間で三〇以上に達していました。(4面に続く)

(3面より続く)

今回の実技登山では、基本の基を学習した感じがします。それは体験し反復し体に染み込ませながらゆつくりと進む、仲間のことを思い、山の自然を思い、全てのことに感謝し、安全な登山をする為には、情報を収集し計画書を作成し、共有し楽しく山に行きたいと思いました。

また、指導員各位には、今後ともご指導のほどよろしくお願いいたします。

大江 桂子 所沢ハイキングクラブ

二日にわたり登山と運動生理学について学習しました。四日の机上では午前と午後にわたり体力測定や対組成を測りました。

結果をグラフに表し自分のレベルを知ることが出来ましたので大変参考になりました。

五日の実技は棒ノ嶺で行われました。

バス停から班毎に出発してダム堤防突き当りで山行前ストレッチをした後心拍数を図りました。

白谷沢登山口では今日の学習登山の概要・呼吸法 マイペースの歩き

バランス確認等の説明がありました。

いよいよ白谷沢より登り始め 所要所で心拍数をはかり十五分のポツカ体験もしました。

呼吸の仕方や 歩き方(登り・下り)も教えていただき大変参考になりました。どの項目も大変親切に解かりやすくお教えいただき感謝の気持ちでいっぱいございます

二日間教えて頂いたことを常に念頭に置き これから先安全で息の長い登山を目指したいと思えます。

理事会報告

七月二十九日(水)に第4回理事会を十一名出席で浦和サポーターセンターにて行いました。また、都連盟からも4名参加されました。

委員会等活動経過報告・計画予定

【全国連盟活動】

6/27~28 全国ハイキング代表者会議 澤藤氏(あすなろ)・赤丸氏(ハイズ)参加

7/4~5 労山中央登山学校・指導者セミナー 埼玉参加1名

【財政】二団体会費未納

【機関紙】新歌集予定

【組織】所沢にある防衛医大内に「山の会」が出

来て労山に加入を希望【ホームページ】まだ書き込みのない会があるので積極的に依頼をしていく

各委員会からの報告や案内等の告知を是非、報告していく。

浦和くまざさ山岳会・山遊会ピスターリ・北本山の会の紹介を掲載。

【女性】「女性のためのヒマラヤ学校」(埼玉4名参加)富士山で高所順応訓練を行う

【ハイキング】全国ハイキング担当者会議に出席(6/27,28名 6/28一名)

【自然保護】2030年に関東ブロック自然保護交流会に参加予定

【教育遭難対策】中央登山学校指導者セミナーに参加予定

【救助隊】労山会員外の遭難救助依頼にどう対応するか

のルールを検討したい

7/23 沢技術学習会 7/26 沢の搬出訓練 参加者十名

【登山学校】登山と運動生理 7/4 机上 参加者18名 7/5 実技(棒の折山)参加者19名

山での救急法 8/1机上 8/2実技(鹿沼の岩場) 【岩ネット】7/20 苦土川・井戸沢 8/23三つ峠

1、安全登山講演会 日程候補：11/29 11/15

講師：第一案として、元青梅警察署の金邦夫を

予定し要請書を送る予定 また併せて開催予定の遭難防止・安全教育担当者会議へ全国連より井芹氏を再度出席依頼の予定

2、北海道トムラウシ山遭難事故について

いろいろの原因が言われているがガイドの責任ばかりでなく参加者の側にも問題があったのではないかと

県連としても遭難に対する対策を検討したい

3、県連会員以外の遭難救助要請について

7/23 東京の無所属の女性(71歳)山梨県鞍掛山に入山。日没によりピバク。

7/24 雨・霧により、道迷い。下山出来ないと連絡あり。午後県警・救助隊出动。

7/25 捜索するも行方不明。家族より26日に県警救助打ち切りの際、その後の救助依頼先の問い合わせあり

7/26 PM 無事救助される。

(詳細は、次回の理事会で事務局より報告)

今後、理事会や、救助隊で労山外からの救助要請があった場合の対処を検討していく

4、その他

・三役互選 次回理事会で提案

*今回の理事会には東京都連理事長の三尾氏と元井理事が見学で参加

また、元「カモシカ・スボーツ」店長の小川氏が地元飯能で登山用品店「山遊人」をオープン(挨拶にこられた 奥さんは故植村直己氏の姪ごさん)

*全国連盟メディア局からの配信ニュース「ナマステ」の報告(埼玉県連もアドレスを早急に全国連に連絡して、反映を急ぐ予定)

《編集後記》

今夏は天候も不順で山行には生憎ではないでしょうか?今年は事故や遭難も多発しています。皆さんも十分気をつけて楽しんでください。水分の補給もマメにしてくださいね!

一五〇号記念で歌集を作るうかと思えます。(今年中には?)是非載せたいという歌があったらご連絡ください!次号は原稿締め切り8月末、印刷発行は9月7日(月)の予定です。よろしく願います。さて、北アルプスにでも行ってきますかね? (アオ)

みんなの歌 知床旅情 作詞作曲森繁 久弥

1971年(S.46) 森繁 久弥さんの自作自演曲で、加藤登紀子さんも歌いました。ハマナスはバラ科の良い香りの花が咲く植物です。ピリカは「美しい」を意味します。

(1) 知床(シレトコ)の岬に はまなすの咲く頃
思い出しておくれ 俺達のことを
飲んで騒いで 丘に登れば
遙か国後(クナシリ)に 白夜(ビャクヤ)は明ける

(2) 旅の情けか 酔うほどに さまよい
浜に出てみれば 月は照る波の上
今宵こそ君を 抱きしめんと
岩影に寄れば ピリカが笑う

(3) 別れの日には来た 羅臼(ラウス)の村にも
君は出て行く 峠を越えて
忘れちゃ嫌だよ 気まぐれ烏(カラス)さん
私を泣かすな 白いカモメよ 白いカモメよ