

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

埼玉労山の皆様明けまして おめでとうございます。

「明るく、楽しく、安全に 埼玉労山会員の魅力を関東圏に広げよう」



四十周年記念行事第二弾「四十周年記念誌発行」を皆さんの御協力で成功させることができましたことを深く感謝いたします。

四十周年記念誌は埼玉労山会員の皆様に発行して読んで戴くことを趣旨としております。まだ、配布されていない方が無様、ご配慮下されば幸いです。

さて、昨年十一月十五日の安全登山記念講演開催テーマ「登山と健康」にあたり、講師・大野秀樹氏並びにご参加下さった皆様に準備段階で不手際があり、講演運営にあたり失礼のあった事を理事会で全員がこの事態を深く受け止め、反省しております。支援して戴いた皆様のお気持ちに深くお詫び申し上げます。

組織調査が十一月末で行われました。埼玉労山会員登録人員は五百七十九名うち女性二百七十一名、男性三百八名。一部退会や申請・脱会で昨年の埼玉労山登録人員五百九十三名に對

し、減少しております。依って、「遭難対策基金・特別基金の動向」「会の高齢化」「入会者の減少」の問題を直視して現状を少しでも変えうる「芽」が多く出ることを今後もさらに再考したいと考えています。

『積極的な「交流」を、いろいろなところで実現し、お互いの会活動を刺激しあい、補完しあうことを実現して行く』という視点で進めることが基本と考えます。

各会交流もまだ軌道に乗っていませんが埼玉労山フェスタやブロック間交流など例にあげれば「発展していこう」という思いが共有されているから、実現しているのだと思います。

理事会としてもじっくり考え、埼玉労山会員の皆様の魅力ある英知と努力を結実させ、会と県連の活動が共に発展していくよう取り組む所存です。

労山メディア戦略の特別実証区が始まります。

労山公式ホームページをつうじて、労山会員の方々に「新しい魅力を、労山らしさ」を伝えると同時に、「登山に興味をもっている」「未組織・若者」にも公開して、利用できるようめ

ざします。そのために、次の事業を特別実証区でこない、労山公式ホームページに掲載します。

「こんにちは、ろうさんコミュニティです」(会・クラブ紹介) 「ろうさん情報ネット」 労山学習ネット」 特別実証区は神奈川県・東京都・埼玉県・千葉県・東京都と石川県に要請され、今年実証開始されました。

「こんにちは、ろうさんコミュニティ登録」は七百の会・クラブ情報ネット各会・ホームページとリンク。情報登録のスタンダード登録用紙で会・クラブの情報電子登録。当面の促進は二段階でやる。全国自主提出、「実証区」実務者と協議六〇〜七〇%を目指す予定です。

「埼玉県連としての仕事」この「ろうさんコミュニティ」にクラブ情報や県連機関紙等を電子登録と各会や登山学校のホームページのリンク付けや県連ホームページの再立ち上げを目指します。

「新特別基金」方式事後の寄付金納入による「特別基金」は一年間限定の経過措置として二〇〇

八年全国総会で承認されました。定款整備をして「労山新特別基金」二〇〇九年四月以降のあり方としてスタートさせる提案が昨年、二〇〇八年十一月九日開催の『臨時全国評議会』で提案され、地方連盟での討議を経たうえで、二〇〇九年二月二十一日、二十二日に開催される全国評議会以最終決定される予定です。

「山岳共済の将来に向けて」 今回の保険業法見直しは、これで全て完了でなく、法制定後五年(二〇一一年四月)の見直しが予定されており、いよいよ本丸である制度共済(農協、全労済など、法律上の裏付けのある共済組織)をも対象に踏むことが予想される。これにより、日米の保険業界がめざす完全なイコールフットイング(助け合い共済も、営利企業である保険会社も規制内容が同一化する)が目指される。従って、その時点でもう一波乱あり、それまでに自主共済の適用除外が実現しなくとも新たなチャンスはある。...(臨時全国評議会資料より)

自主共済適用除外に向けた請願用紙を昨年送付させて戴いておりますがご理

2009年度県連役員推薦・選出のお願い
毎年県連では、役員体制確立が困難な状況にあり、県連活動をさらに活性化するうえからも現在の理事数を上回る理事の選出が不可欠です。加盟団体代表者の皆様に特段のご配慮をお願いするものです。
この事情をご賢察いただき、早期に会でご協議いただき、県連盟理事等役員を1名以上選出していただき、役員推薦をされるようお願い申し上げます。



解・ご協力・ご支援を賜ります様、お願いいたします。
今後も労山の積極的な推進のため、遭難防止・安全担当者会議、機関紙、女性委員会、登山学校、救助隊、自然保護、岩・山スキーネットなど諸活動を継続発展させましょう。理事会を代表し、埼玉労山会員の声を反映し、全力で奮闘することを誓いまして年頭の御挨拶とさせていただきます。
理事長 武笠真次

北部ブロック・ハイキング委員会 合同企画

秩父・熊倉山 心拍数測定実験登山を終えて

ハイキング委員会としては当初、交流目的合同ハイキングを企画しようと思っ
ていましたが、前回に実施して好評だった北部ブロックでの心拍測定実験登山を体験してみたいとの意見もあり、合同企画で準備を進めて来ました。今回の実験登山は、心拍数を指標に体内変化を讀んでコントロ
ールし、快適で健康的なハイキングや登山を行なう事を目的に、また登山前後における体力測定や生理学的変化を測定すること、運動・スポーツとしての登山のデータ化と確認をする事
でした。

実験登山日の十一月二十九日(土)には、国立鹿屋体育大学教授 山本正嘉先生やスタッフ、それに三十九名もの参加者のご協力

により無事に終える事が出来ました。事前の準備や説明、また班編成やコース設定、全体集会等においても反省する所は多々ありますが、皆さんから得られた貴重なデータをもとにし、今後の登山やハイキングでの参考にしていただくとか、何らかの機会に心拍数測定実験登山を企画したり、今回の体験を役立てていただければ幸いです。

最後に、今回の実験登山で企画準備や器材の準備、そして最後のデータ解析までご苦労していただいた矢崎副理事長と山本先生に改めて御礼を申し上げます。本当にありがとうございます。

追伸：今回の参加者の中からハイキング委員会に大澤辰雄さん(埜歩歩)犬丸 薫さん(大宮)の二人に協力をお願いし快諾を得ました。よろしくお願ひします。

熊倉山心拍数測定

実験登山に参加して

北本山の会 保坂久子
心拍計を装着しての登山及び登山前後に体力測定を行うという県連の計画の案内を知り、今まで全く経験

したことがないので興味がありました。今回はのんびり班を希望。民宿「しらかわ」で心拍計を装着後、ザックの荷重計測、体力測定を行う。のんびり班は開眼片足立ち(バランス能力)と棒反応時間(脳神経系の反応時間)の二種類を実施。二番目の落下する棒を瞬時につかむというのが意外と難しい(これって脳神経系の衰え?)

諸準備を終え一番最後に出発。かなりゆっくりめな歩行ペースで進むが、高度を上げてくると心拍数は平地より60〜64ぐらいの上昇が見られた。

今回、山本先生の女性スタッフのご主人が子供を背負って一番最後を歩いており、「この速度はのんびりではないですよ。もっと話をゆっくり歩きましょう」と声がかかり、普通の山行では考えられないような歩行ペースに落とされた。すると心拍数は10程度下がり楽な状態での歩行となった。

小尾根でペース配分のチェック。紅葉の盛りは過ぎていたが、武甲山、秩父方面の眺めは素晴らしい。かなり高度を上げてい

熊倉山・心拍数測定実験登山に参加して

所沢ハイク 渡辺 涉

十一月二十九日、秩父鉄道白久駅近くの民宿「白川」に参加者と体力測定係りの教授(山本正嘉先生)とアシスタント男女各一名ずつ、あわせて約四十名の人が集

くが、のんびり歩行なので心拍数の変化もなく、楽な状態で最終目的地の営林署小屋跡に到着。昼食後、体力測定を行い下山開始。急坂を慎重に下り、十五時過ぎには民宿にもどった。三回目の体力測定を行った後、実験カードと参加者カードを記入提出して今日の実験登山は全て終了した。実験登山を終了して第一に感じた事は、のんびり歩行をすると急坂も心拍数の上昇も少なく、呼吸の乱れも全くなさく楽に登れるということだった。

但し、個人的には自分の心拍数を見ながらもう少し速いペースでの歩行が快適歩行かなと感じた。後日データが個人宛にいただけるそうなので、楽しみです。最後に、準備に携わってくださった係りの方、有難うございました。

私は健脚班を希望したが、熊倉山は登りも下りも傾斜がきつくてハードなコースで、脚の筋肉が痛くなってしまう。ところどころ紅葉がきれいだった。

民宿スタートが九時五十分〜行動終了して民宿到着時間は夕方五時頃になってしまった。

今回の登山に参加した事により、登山のための生理学にたいぶ関心を持ちました。これを機会にもう少し勉強してみたいと思います。測定の結果を後日に知らせてくれるとの事で参考にし

たいと思っています。



熊倉山

心拍数測定実験登山

大阪事務局長記

山を始めた頃から、「山深く時間が掛かる山」として二の足を踏んでいた「熊倉山」。それも心拍数測定実験登山という興味深い試みとあって、学生時代の好奇心がワクワクと湧き、思わず有給休暇を取って参加してみた。

目的：物理的運動強度と主観的運動強度を心拍数の変化を指標として管理し、体内変化に合わせて快適に歩ける歩行ペースを作ること。また、登山前後の運動能力を測定し、登山中の疲労による体力低下及び水分摂取の必要量の検証。実験項目：食料の重量変化、飲料水の重量変化、運動能力テスト(バランス能力、反応時間、腰の柔軟性)、体重変化、心拍数、パルスオキシメーター

次に運動能力テスト。パルス能力は「開眼片足立ち」で左右行う。最大60秒。平行バランスと収支バランスがあまり良くない私にはちよつと苦手。何とか耐えて耐えての60秒だ。

次に反応時間。これは「棒反応時間テスト」で実施。40センチぐらいの棒を不意に落とされて、掴むまでの落下距離を5回行うのだが、脳神経系の接続がまちまちしく、5回の結果もまちまち。まあ、掴み損ねて結果無限大(∞)は逃れてホッと！次は腰の柔軟性。これは「立位体前屈テスト」で測定。台に乗って足を曲げずに腰を曲げ、指先の届く距離を測定するものだが、相対的に足より上半身が長い私にとっては有利な種目。これは自信をもってチャレンジOKだ。

山後の民宿前では体重・食料と水の重量測定・運動テストとパルスオキシメーターのチェックを行う。

山頂までヘルスメーター等を担ぎ上げた教授のスタッフ様、ご苦労さまです。残念だったのは、寒さで指先が冷たくなりパルスオキシメーターが正常に測れなかったこと。携帯カイロでも持っていて測定前に手を温めれば良かったかもしれない。ルートのには山頂近くで少し雪が残っていた事。小尾根(営林小屋跡)山頂のコースはある程度展望もあって面白かったが、山頂から城山下の林道に出るまでは植林帯のつづら折りの下りが多くてイマイチ。やっぱり山は自然林が良いようだ。結果：自分の心拍では「楽だ」が110ぐらいまで。120前後になると少しきついが混ざるようだ。今回は足がつりそうになったメソバーと途中からゆっくり歩いたので参考程度かもしれないが、この熊倉山を「少しきつい」がそれほど混ざらないで登れたのは、最初のワンピッチに「少しきつい」が混ざらないように歩

理事会報告

いた効果かもしれない。詳しい分析結果は矢崎副理事長と山本教授がデータを分析して報告書にまとめてくれるので、その発表を楽しみにしたい。

十二月十六日(火)、浦和県連事務所にて十三名の出席で第十回理事会を行いました。

委員会等活動経過報告・計画予定

【事務局】十一月末現在会員数提出状況：総数二十九団体の中、十八団体報告有り。未報告十一団体には電話で聞き取る。

・労山カレンダー残数四部・・・追加注文を。
・次回三役会議：平成二十一年一月八日(木)さいたま市市民活動サポートセンター

・県連総会三月二十九日(日)会場：与野本町コミセン(予約)

【財政】後期連盟費未納3団体、早急に納入を！

【機関紙】地方県連十八団体に郵送しているが、メール送信を検討する。

【ホームページ】実務担当者として了承が得られ、ご本人と打合せを行う。

【女性委員会】平成二十一年一月二十四日(土)MFAベースックプラス講習会開催(柴山講師)：定員五名

・救急法の講習会

②北本自然観察センター

【ハイキング】熊倉山心拍数実験登山：三十六名参加

【自然保護】足尾の植樹デー(平成二十一年四月二十六日(日))に県連の取り組みとして参加する。

【救助隊】②雪上搬出訓練学習会(労働会館)：十一名参加：応急手当 保温 梱包 搬送

②14、15 関東ブロック 深雪搬出訓練(神奈川県連 主管)・・・②③締切り

【登山学校】②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

合学習登山(欽柄岳・荒船山)：十五名参加

・17「雪山歩き」机上、18「雪山歩き」実技：那須予定

【岩ネット】二月幕岩予定

【登山ゼミナール研究】準備打合せ会議：1/26、2/23、3/9
実技：1/31、2/1 那須 2/28、3/1 稲包山 3/14、15 八ヶ岳(横岳)

南部：1/28、中部：年内、1月 北部：1月

議題

1. 第二回評議会について 日時・場所：平成二十一年一月二十五日(日) 午後一時より ふれあいプラザいわつき(東武野田線 東岩槻徒歩七分)

議題 遭対基金(特別基金)の行方・・・全国連盟遭対基金管理委員会管理部長(高橋氏)が出席予定 メディア構想について

県連活動の骨子：08年 総括、09年方針

2. 機関紙編集について 掲載内容について・・・各会の会報記事の転載(許可の上)、各会の活動紹介、写真の掲載等より一層の充実を検討。

編集体制の強化を検討。 3. 安全登山講演会と心拍実験登山の反省点について 安全登山講演会：事前の講師との打合せ徹底、不測事態が発生した時の参加者全員への説明。

心拍実験登山：参加者への今回の実験登山の趣旨徹底と登山中の行動徹底 無線機等の通信手段による相互連絡。

次回会合・・・西部：1/14



登山学校
第13期7回
総合学習登山

「総合学習登山」に参加し

て
日進山岳会・杉山元泰
十二月六日(土)〜七日
(日)一泊二日で行われた
西上州 鍬柄岳・荒船山の
登山学校にスポットで参加
させていただきました。
何といつても今回最高に
良かったのは、二日間の恵
まれた天候であったと思っ
ます。冬でもあり気温はそ
れなりに低いのですが、晴
れていてほとんど風も無い
ために空気が澄んでいて山
がくつきりと眺めることが
できました。特に二日目の
荒船山・鱸岩大展望台から
の北方の眺めは抜群でした。
風もほとんど無いので寒さ
もあまり感じられず、いつ
まで眺めていても飽きるこ
との無い眺望でした。目の
前に雪を被った大きな浅間
山、その後方にはるか鹿島
槍、五龍、唐松といった北
アルプス後立山連峰が見え

北西には乗鞍、夢科の山々
を拝むことができました。
いつまでも見飽きることに
無い素晴らしい眺めでした。
また、一日目の岩峰の山・
鍬柄岳頂上も三百六十度の
展望でしたが、ここから見
る荒船山は、山頂部が真平
で右側の鱸(とも)部がす
っぱり切れ落ちた岸壁に、
左側のもっこり盛り上がった
部分(経塚山という山頂
部分)が艦橋に見立てると、
まるで大きな空母艦を見る
ような変わった山容をして
いました。こんな山に明日
登るのか、と思うと胸がわ
くわくしたものです。

宿泊した春日温泉の国民
宿舎「もちづき荘」も、つ
るつるした感触の泉質で、
肌がすべすべになるような
温泉で、よかったですね。
そこで行われた夜の懇親の
ひと時は大いに盛り上がっ
て楽しい時をすごすことが
できました。運営委員のみ
なさんも参加されているみ
なさんも皆、気持ちの良い
方々ばかりで、やはり山を
やっている人は直ぐに打ち
解けることができるんだな
と思います。本当にあり
がとうございました。

と、ここまで書いてきて
「おまえは何をしにいった
のか?」とお叱りを受けそ
うです。総合学習のこ
とを報告します。
地図、ロープワーク、テ
ーピング、救助法、天気、
山行計画等々といったこと
を山行時、バス内、宿舎内
でいろいろと教えていただ
きました。正直いって、こ
れら全てを二日間でマスタ
ーしたとはいえませんが、
そのとっかかりを与えてい
ただいたことは間違いあり
ません。特に興味を持った
ロープワークと地図(コン
パスの使い方、山座同定な
ど)についてはこれから少
しずつでも勉強していこう
と考えています。ロープワ
ークは毎日少しでもロープ
を手になじませることが大
切ですよ、
さて、たった二日間の登
山学校への参加でしたが、
大変に得るものの多かった
実りある二日間であったと
思っています。私事ですが、
住所が神奈川県藤沢市であ
り、当日も早朝三時起き、
四時二十四分大船発東京行
のムーンライトながらに乗
って参加させていただきま
した。でもその甲斐があつ
たと思っています。このよ
うな素晴らしい登山学校を
企画・運営していただいて

いる埼玉労山の運営委員の
みなさまに厚くお礼申し上
げます。ありがとうございました。
そして、今後よろ
しくお願いいたします。

岳登山口まで舗装道を歩く。
登山道に入るとすぐ銀杏の
黄色い絨毯の中に鎮座する
阿夫利神社を抜け、山の中
腹まで登りきる。
ここで簡易ハーネスを
シュリンゲで作りカラビナ
をつけて、運営委員の方た
ちが張ってくれたフイック
スロープに結び岩峰の続く
道を頂上まで慎重に登る。
帰路は登った道を同じ様に
降り山の中腹で昼食をとり
ながらツエルトを張りピバ
ーグの練習をしていると、
折からの突風を受け大きな
枯れ木が音をたてて倒れる。
幸い近くに誰も居なく事無
きを得たが山では何が起き
ても不思議ではないことを
再認識する。宿へ入ってか
らもう休む間もなく地図読み、
ロープワーク、テーピング
の講習が続く。講習を終え
夕食後は一部屋に集まり飲
めや歌えの大宴会で第一日
目が終了。
二日目は宿を七時に出
て荒船山の登山口内山峠へ。
本日の山行の目的は地図読
みでありチェックポイント
の書き込まれた地図を予め
渡されている。登山口で第
一チェックポイントへ磁石
を振り霜柱を踏みしめ歩き
出す。十分も歩かないうち

に後ろから「ポイントを通
ぎてる」という声がかかる。
半信半疑のまま次のポイン
ト探すがこれがなかなか辿
り着かない。迷いながら一
杯水が第二ポイントと分か
り、第三ポイントの鱸岩展
望台へ到着。ここからの景
色は絶景で雄大な浅間山を
間近に見、遠くに八ヶ岳、
穂高、槍、白馬と続く北ア
ルプスの山並みを十分堪能
した後、山の上とは思えな
い平らな道をポイントを探
しながら荒船山の頂上であ
る経塚山へ。平坦な道を歩
き続けてきたので頂上への
登りがやけに急に感じる。
下りは登り道が凍っていて
危険なので、藪かきをして
鱸岩まで戻り山座同定をし
て地図読みの最後を締めく
くる。
今回の山行で地図読み
にしてもロープワークにし
てもわずかに一年前に習っ
たはずなのにほとんど覚えて
いないことを実感し、普段
の習慣がいかに大事かを改
めて感じました。



総合学習登山 鍬柄岳・荒
船山
大内 武 三郷山の会

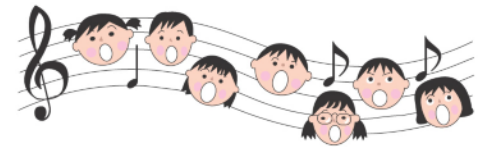
昨年一年間登山学校を受講
しており総合学習も参加す
るつもりで北浦和まで行き
ましたが、バスのエンスト
という思いもかけないアク
シデントにあい、その上個
人的にもちよつと気になる
ことがあり、これはきつと
「行くのを止めときなさ
い」と言われているものと
思い、急遽キャンセルして
引き返してしまいました。
そんな訳で今回は一年越し
のスポットで参加させて頂
くことにしました。
今年順調に出発しバスの
中で天気図の見方の説明や
山での救急法等のビデオを
見ながら上信電鉄千平駅近
くの路上にバスを停め鍬柄



みんなの歌 **新雪** 歌詞 佐伯孝夫 作曲 佐々木俊一

- (1) 紫けむる 新雪の 峰ふり仰ぐ この心
麓の丘の 小草(コグサ)を敷けば 草の青さが 身に沁みる
- (2) 汚(ケガ)れを知らぬ 新雪の 素肌へ匂う 朝の陽よ
若い人生に 幸あれかしと 祈るまぶたに 湧く涙
- (3) 大地を踏んで がっちりと 未来に続く 尾根伝い
新雪光る あの峰越えて 行こよ元気で 若人よ

1942年、大映映画「新雪」の主題歌で灰田勝彦さんが歌った曲です。



関東ブロック女性登山交流会

「スノーシューと温泉」 2009年1月5日 企画 全国連盟女性委員会

人の気配がとだえる雪山、3月はどんな景色で迎えてくれるでしょうか

宿泊先も昨年と同じ100%かけ流しの温泉宿です。

安く、楽しく、安全に、関東近県の女性たちで冬を堪能しましょう！

日程：2009年3月6日(金)夜発～8日(月)

集合場所：JR新宿駅西口 スバルビル前 3月6日20:30発

宿泊先：森川荘 0241-34-2258 福島県猪苗代町早稲沢

参加費：26,000円(宿泊1,5泊食事付き、バス代)

別途：スノーシューレンタル代、リフト代、アルコール代、集金は当日、キャンセルの場合はキャンセル料発生します。

申込先：電話03-5662-3786 藤元理津子

メール 池原登美子 [メールアドレス ikehara.tomiko@taupe.plala.or.jp](mailto:ikehara.tomiko@taupe.plala.or.jp)

装備と持ち物：雨具、スパッツ、サングラス、手袋、行動食、7日の昼食

行動日程

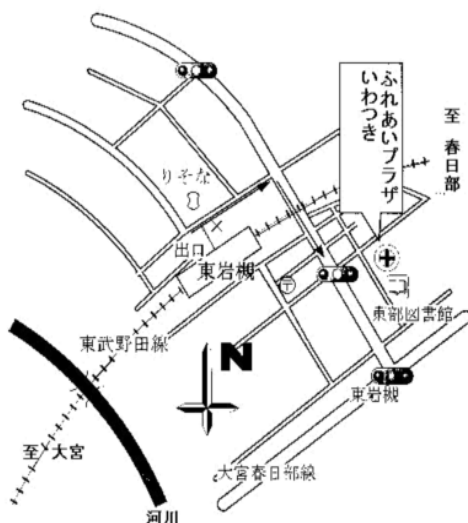
6日：宿には夜半(1時～1時半)到着、軽く食事など有り、仮眠。

7日：猫魔ガ岳～雄国沼 6時間(雪の状況や天候によって考慮)

8日：桧原湖横断または、近くの山へスノーシュー

7:30 朝食 8:30～11:30 行動

12:00 入浴、昼食(天ぷらつき蕎麦) 13:00 帰路 定員と申込締切：定員20人、締め切り2月20日



2008年度第2回評議会開催

日時：1月25日(日)午後1時00分開会～午後5時頃閉会予定

場所：ふれあいプラザいわつき

・さいたま市岩槻区東岩槻6-6 TEL048-756-6000

・大宮駅から東武野田線 東岩槻駅より 徒歩7分

議題

- 1. 遭対基金(特別基金)の行方
- 2. メディア構想
- 3. 県連活動の骨子
- 4. 県連役員選出について
- 5. 諸連絡

交通費は当日支給します。なお、昼食については各自負担をお願い致します。

午後の会合を終了後、懇親会を駅周辺で行います。多数の参加を。

編集後記

二〇〇九年明けましておめでとございます。
今年も「埼玉労山」をこ
愛読下さりますようよろし
くお願い致します。
皆さんは年越しを如何過
ごされましたか？
三十日に奥多摩は三条小
屋へ向かい、大広間を八人
でゆったりとくつろぎ、温
泉も十分堪能してしまし
た。やっぱり蒔きで炊いた
飯はさっぱりとしてとても
美味しかったです。前々か
ら行きたかったところなの
でなおさらうれしく思いま
した。翌日は雲取山荘で早
くから美酒に酔いしれ、元
旦も三峰の光雲閣で入浴後
に食堂でまた一杯と年越し
は自分にご褒美とゆつくり
な時を過ごしてきました。
さてこの正月休みでも山
の事故が相次ぎましたが、
今年も安全登山に心がけて
楽しい山行をしましょう
ネ。来月143号は一月末
原稿締め切り、二月九日
(月)印刷の予定です。
担当の方はよろしくお願
いします。(アオ)