

# 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/>

## 第43期県連活動スタート!

救助隊捜索訓練、岩ネット、沢ネット

登山学校開校、他 各委員会活動も…。

今年も多彩で内容の豊かな県連活動を展開しよう!!

### 第十五期登山学校開校式



五月二十二日、第十五期登山学校開校式が北浦和カルタスホールで行われました。校長の武笠理事長挨拶あと、事務局より昨年度の講座の様子を元に、内容・注意事項等の説明をスライド等交えて行われました。ガイダンスに参加された方は全員入校され、今期も昨年に引き続きHPからの一般参加の方も多数入校されました。今期は二十六名の年間受講者と一名の単科受講者でスタートをきりました。開校式の後、場所を移動しての懇親会にも多数の方が参加され十五期に向け親交を更に深めることが出来ました。運営委員会も、井上達夫さ

ん(浦和山の会)と坂元律子さん(浦和山の会)を迎え十四名体制で更に充実した登山学校にすべく体制の強化を計りました。単科受講も毎回若干名HPにて募集いたします。ご希望の方は早めにお申し込み下さい。  
 (事務局 小松勝浩)

校長 武笠真次(わらび)  
 運営委員  
 事務局駒崎弘安(わらび)  
 事務局小松勝浩(三郷)  
 伊藤正勝(わらび)  
 軽部 章(浦和)  
 高橋五男(くまざさ)  
 水谷克明(浦和)  
 徳重博文(大宮)  
 尾手利雪(三郷)  
 八木原健一(三郷)  
 若木由和(山なみ)  
 佐藤久子(三郷)  
 井上達夫(浦和)  
 坂元律子(浦和)

### \*第一回講座

「計画から下山まで」  
 机上市上:六月一二日(土)  
 実技:六月一三日(日)  
 栃木・太平洋



### 埼玉労山救助隊

#### 捜索訓練山行報告

月日:五月八日〜九日  
 場所:西上州・三ツ岩岳  
 参加:八名  
 8日(土)晴れ

ゴールデンウイークにハイグレードハイキングの目的で西上州、旧大仁田越から三ツ岩岳ルートに入り、行方不明になったとの設定での訓練である。17時、大仁田ダム駐車場に集合し、現地本部を含め3張りのテントを設営後、訓練の班編成、捜索内容が隊長から発表された。(A・Bチーム各4名)※「コースその他の詳細は救助隊まで連絡」  
 一般使用のガスボンベ、大きな「コンロ・寸胴・ヤカン」を使い炊き出しの訓練に入った。まさに、災害地の作業に見えてくるから不思議である。繰り返し炊き出しの訓練が必要と感ずる。

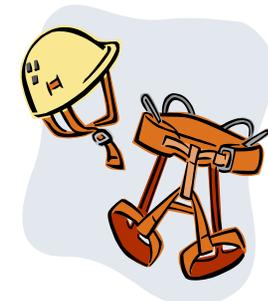
### 9日(日)晴れ

朝食・テント撤収後、隊長から訓練の再確認と注意事項があり、とくに「Aチーム」は沢を詰める道が不明瞭と思われるので、道迷いには要注意のこと。7時「Aチーム」出発。(こ

れより「Bチーム」の報告になります)登山口まで車で移動し7時30分、三ツ岩岳を目指し登る。急な登りが続くその足元に山菜が数種類あるが、採取したい気持ちをおさえ進む。竜王大権現を通過すると、ほどなくして行き止まりの看板を目にして周辺をくまなく捜索するが以上なし。「Aチーム」と無線にて状況確認(大仁田越手前・1, 103m南東)とのこと。ほどなくして三ツ岩岳山頂に着いた。周りの展望が素晴らしい。隊長がこれから行くルートを指す先に三つの岸壁が見え、捜索訓練も核心部に入ると思うと身が引き締まる。

道を少し戻り、登山尾根口を南西にとり大津に向かう。合流後の下山コース第二鞍部を通過する。相変わらず電波状態が悪く通信が上手くいかず、「Aチーム」の所在が掴めない。垂直な岩場が現れ慎重に登って行く。私はロープを出し安全に登った。  
 不安と感じたら臆せず確保をお願い出来るチーム、又、同じレベルで組織出来れば理想と思われる。登りきった先が大津、「Aチーム」と合流できず1, 103mに目標を変え進む。「Aチーム」より11時15分通信があり、1, 273m手前、不明瞭なコースを抜け尾根道に出て1, 103mを目指す連絡があった。  
 「一同安堵」1, 103m越えた付近で「Aチーム」と合流し、ニコニコハイタツチ。なぜか一人多い同行の吾人は、前橋在住でこの山域はしょっちゅう登っているが、このコースだけは経験がなく渓流釣りの人に聞き「Aチーム」を追って来たとのこと。装備の一部を借りて大津の岩場を2ピツチで下り、(救助者?)一名確保に皆さん大笑い。途中沢山の倒木には驚いた。15時15分、登山口に下山。  
 隊長より救助者(遺体)を発見したら警察に届け指示に従い活動する。等の捜索訓練の必要性を総括され終了しました。

若木 由和 記





第一回岩ネット報告

月日：五月十五日(土) 十六日(日)

場所：小川山ゲレンデ

天候：快晴

参加：浦和山の会 三名

三郷山の会 三名

上福岡山なみ二名

所沢ハイク 一名

合計九名

今年度の岩ネットがいよいよスタート。今回は交流会も兼ねて長野県小川山まで足をのばし、一泊二日でクライミングを楽しんできた。

小川山は別名「日本のヨセミテ」とも呼ばれ、廻り目平キャンプ場を中心にグレード5.6~5.14まで七百本近いルートが点在する非常にスケールの大きなクライミングエリアであり、またフリークライミングだけでなくボルダリングを楽しむパーティーも数多く見受けられる。

さて土曜日の午後、集会所の廻り目平キャンプ場に各会の車が一台また一台と到着し、まずは交流会の準備。五月半ばとはいえず、五月半ばとはいえず、日が沈む頃には防寒服無しでは耐えられない寒さの中、温かい鍋を食べながら焚き火を囲み、参加者たちの会話も弾む。

翌朝、朝食をとりながらみんなでの岩に登りに行くか相談。結局私自身を含めスラブ未経験者が何人か居たため比較的やさしい(5.7~5.8「ガマスラブ」)に決定。各自道具を背負って早速出発した。

「ガマスラブ」に到着後、まずは左端の一番やさしいルートでウォームアップ、その後少しずつ難度を上げながら岩の右の方のルートへ移動して行くと、みなさんスラブ特有のホールドの小さな(しかも少ない!)のつべりした岩肌を苦戦し始める。ここで講師役の軽部理事からスラブを登るとき足の使い方と上体の姿勢について説明を受けると、あら不思議?とたんに足のフリクションが効きます。

各自が終了点からの素晴らしい眺めを満喫し、終盤は軽部講師からの即興課題

と小さなハング越えに希望者がチャレンジ。即興課題の方は「指二本以上掛かるホールドは使用禁止」というなかなか厳しいものだったが、みなさん足の運びがすっかり身に付いたようです。全員クリア。かと思えばハング越えの方は軽部講師以外は全員敗退であった。

今回は二日間とも好天に恵まれ、交流会もクライミングも十分楽しむことができた。また小川山も想像していた以上に素晴らしいところで、ぜひまた来たいと思う。岩ネット担当の軽部理事はじめ参加者のみなさん、お疲れさまでした!

次回岩ネットは六月二十日(日)、栃木県古賀志山の予定です。みなさんの参加をお待ちしています!

(浦和山の会 井上記)

参加希望者は

岩ネット担当 軽部 迄

携帯 090-5414-9506



労山女性委員会主催による

「女性登山者の継続した体力管理のための体力測定」が5月22日に労山事務所で行われました。

測定スタッフは女性スポーツ講座や東日本女性登山交流会の講師の石田良恵先生他です。この体力測定は5年間の追跡調査と聞いていますが、今年で2回目の参加となりました。全体で約35名、埼玉は8名の参加です。

測定項目は次の通り...筋力(握力、上体起こし、椅子立ち上がり)、バランス(開眼片足立ち2分)、敏捷性(反復横飛び)、柔軟性(長座体前屈)持久力(6分間歩行)、超音波診断装置による皮下脂肪厚、筋厚の測定、BFI法による体脂肪率、血圧、心拍数、胸囲復囲他の形態測定。

目的は安全に楽しい登山を続けるには、まずは自分自身の体力を知ること、怪我や加齢による体力の変化、衰えを科学的に測定、認識し、それによりに対処していくか

また登山活動に活かすかという事です。日々のトレーニングは大変ですが、少しでも体力を体力測定及び超音波診断維持し、自分が行きたいと装置を使った皮下脂肪厚、筋厚、山に行ける...厚測定は普段経験すること目標があるので頑張るの測定で、とても貴重なと思いますし、トレーニング機会であり、また楽しみでもグの大切さも測定を通し新

あります。たに感じます。

狭い労山事務所...生が良く仰る「貯筋をしな所は短パンジャー...姿の女性登山者...で活気にあふれて...ました。昨年か...の顔なじみの方...また結果を互い...見合ったり和やか...な中にもそれぞれ...の頑張りや闘志?...が感じられました...個人的には腹部の...皮下脂肪厚が減り...筋圧が1ミリ増え...ていました。講師...の石田先生が「約...1割増えるという...ことは凄いことな...んですよ」と言っ...てくださり、とて...もうれしくなりま...した。数ヶ月前に...始めたストレッチ...のせいでしょうか?...

労山女性委員会 主催 「女性登山者の継続した体力管理のための体力測定」に参加して

所沢ハイキングクラブ 森田志津江

「女性登山者の継続した体力管理のための体力測定」に参加して

日頃の努力が数値に結果として表れたことは次への頑張りにもつながる思いでした。



### 西部ブロック

## クリーンハイク 終える!

### 参加者少なくしてゴミ多し

5月30日 芦ヶ久保駅集合  
8団体 63名参加

天候が心配されたが、雨は降らず8グループ全ての会が参加。正丸峠、丸山、二子山あたりをクリーンハイクした。近年山道には新しいゴミは袋を満杯にするのが難しいほど少なかった。しかし、よく探すと錆びた缶・瓶が見つかる。相当古いもので昔のハイカーのマナーの悪さが感じられた。車道を歩いたグループがあつたが、こちらは袋が足りなくなるほど多くのゴミを収集した。車から投棄されたゴミと思われる。

ミに関する報告がなされ、収集したゴミを前に記念撮影を行い、来年も行うことを確認して散会した。  
西部ブロック 担当  
加納 隆夫  
(新座山の会)



芦ヶ久保駅前にて

結果は不燃ゴミ15キロ、瓶20キロ、缶35キロ、総計70キロとなった。参加人数は63名で昨年の96名に比べ少なかったが、ゴミの収集量は昨年より10キロ多かった。集合予定の15時30分前には全ての会が芦ヶ久保駅前に集合。各会からコースとゴ



## 山の雑記帳

### 『知ってるひとは知っている…』

ここからは文字ブレイクのお時間です。  
先日山歴・人間歴ともに豊かな諸先輩方の集まりに参加、その時の収穫です。  
皆さんは、山で転んで擦りむいたりして、ケガをしたことはありませんか？  
その時、傷口やその周りに付いた泥や砂利、血液を洗い流したいと思ったことはありませんか？  
ならば、コレさえあれば！…ピンポイントで傷口にシャワー出来ます。  
コレと言うのは、『穴の空いたペットボトルのキャップ』です！  
大抵の方は、山へ行く時にペットボトルでお水はお持ちの事と思います。コレとお手持ちの水の入ったペットボトルのキャップを付け替えて、後は傷口に向かって噴射するのみ。少ないお水でみるみるうちに、傷口があらキレイ～。  
ちなみに、ポイントはキャップに小さい穴を開けられるかどうかです。 キリ？ハンダゴテ？

知らない方は是非とも作って、お試しあれ。

ハイキング委員会  
佐々木直美  
(ハイジアルペンクラブ)

## 加盟団体の動き

### 西部ブロック 峠山の会

飯盛山公開ハイキング  
実施  
地域の人々と会の交流を深め、登山の楽しさと自然の良さを知ってもらう為に、5月16日(日)に清里・飯盛山で実施しました。  
展望の良さやバス利用という事を、広報や会員の口コミの宣伝が功をそうし、当日は会員21名中17名、一般が19名 合計36名が参加し、大型バスに切り替えた。

車中では自己紹介やカラオケ・DVD等で盛り上がり、山も4時間程の歩行で山頂からは八ヶ岳や南アルプス等の山々が目前に迫り、その雄大な展望に皆が満足し、無事に大成功のうちに終える事が出来ました。この公開バスハイクの後、すぐに4名の方が入会手続きをして会員拡大が出来ました。  
富士見市鶴瀬  
コミセン祭りに参加  
恒例の鶴瀬公民館のコミセン祭りに当会も例年通り

に参加し、山行やクリーンハイク、足尾植樹等の素朴な写真を掲示したり、定例山行や会のアピール誌等を地元の方々に配布。  
何名かの方が興味を示し山行に行きたいとの問い合わせがありました。  
こうして、地道に地域の方々と交流を深める事が、会員の増加につながるの思いが、会を運営する皆が肌で感じられたコミセン祭りでした。  
高橋 記

理事会報告

第三回理事会が五月二十五日(水)県連事務所にて一五名の出席で行われました。

\*委員会等活動報告・計画

【全国連盟活動】5/29~30 全国組織担当者会議 6名

5/30 創立50周年記念講演会・レセプション

【県連全体活動】

新加盟団体 パル・ブランチ (代表・柴山利幸)

【事務局】加盟申請書・加盟団体基本調査書はHPから

7/10-11 葉留日野山荘(理事会合宿)

【機関紙】159号原稿募集中。早急に！印刷6/9予定

【女性】5/22 日：全国女性体力測定 8名参加

5/31：女性委員会(大宮シイノ) 6/26-27：全国女性担当者会議 長谷川参加予定

【ハイキング】5/25：第一回委員会 浦和サポセン6名参加 次回7月7日

【自然保護】4/25 足尾植樹 全体で84名参加。5/23 都連自然保護セミナー(加納、杉江、武笠 参加)

5/30 西部クリーンハイク

【教育遭難対策】6/20 遭難防止・安全教育担当者会議 高鼻コミセン(大宮) AM9:30

【救助隊】4/5 救助隊総会 4/19・5/31 役員会。

5/9 訓練山行(西上州・三ツ岩搜索訓練山行) 8名参加

【登山学校】5/22 開校式(カルタスホール) 入校者、現在26名(スポーツ1含む)。

計画から下山まで 6/12(机上) 6/13(実技) 大平山

【岩ネット】5/15~16 小川山 15名参加、6/20 古賀志山

【沢登ネットワーク】5/24 ネット開設会、18名参加。

8/22 岩ネット合同で沢登り

【ブロック活動】

西部5/30 クリーンハイク 南部5/20 会議 伊豆ガ岳

中部5/20 会議 鐘撞堂山 北部 長瀬アルプス。

\*議題

①クリーンハイク取組状況

西部5/30 芦ヶ久保集合 南部6/6 伊豆ヶ岳東尾根

中部6/6 鐘撞堂山3コース 北部6/6 長瀬アルプス (備品配布) 花の種200、袋大200、袋小100、軍手200

②第十回遭難防止・安全教育担当者会議

6/20(日) AM9:30~高鼻コミ

ニティセンター 議題：ヒヤリハット(5月連休での出来事)トムラウシ事故報告書による討議と遭

難の原因、山行計画書

③第一回評議会について

6/20(日) PM13:30~高鼻コミニティセンター

議題：全国組織担当者会議についての報告と質疑応答

個人会員制について、その他：規約表現の見直し(役員選出規定第2条)、専門委員会からのお知らせ、他

当日担当決定

④理事会合宿(第四回理事会) 7/10~11 葉留日野山荘

議題：第一回評議会の総括 二日目・上州武尊山行

⑤その他 安全登山講演会予定日 11/28(日) 講師 依頼予定

佐藤 久子 記

ハイキング委員会 報告

去る5月25日、第1回ハイキング委員会をさいたま市民活動サポートセンター(パルコ9階)で開催しました。

参加者…武笠理事長、木阪事務局長 佐藤(三郷) 澤藤(あすなろ) 佐々木(ハイジ) 伊藤(わらび)の合計6名でした。

ここで決定されたことは

- ①2カ月に一回の予定で委員会を開催。隔月水曜。
②ハイキング委員会が主催して、交流ハイキングを今年中に一回計画します。
③機関紙に各加盟団体の山行・ハイキングを掲載。そして、毎回ミニ講座的な役に立つ情報等を載せたいと思います。
④委員会として、ハイキングに関わる行事やイベント、全国会議等にも積極的に参加し、自身の向上と県連活動に頑張りたいと思います。
⑤その他として加盟団体や各ブロックからの委員を募集します。

次回のハイキング委員会は7月7日(水)です。是非、ご協力をお願いします。

ハイキング委員会

第10回遭難防止・安全教育担当者会議

6/20(日) AM9:30~高鼻コミュニティセンター 議題：ヒヤリハット、トムラウシ事故報告

第1回 評議会

6/20(日) PM13:30~ 高鼻コミュニティセンター 議題：全国組織担当者会議についての報告と質疑応答、個人会員制について、その他、専門委員会からのお知らせ、



【編集後記】

新緑の季節から6月に入り、衣替えといよいよ梅雨の時期を迎えます。梅雨を前にして、紫陽花の花もその蕾を一段と大きく、緑色から青紫色へのその色の濃さを増しているようでもあります。衣替えと言えば、高い支持と国民の期待のもと発足した鳩山政権が、期待とは裏腹に政治と金の問題や普天間基地の移設問題の迷走、その言動の軽さから政治不信や社民党の政権離脱と内閣支持率の低下を招き、参議院選挙を前にして退陣に追い込まれました。こうした政局の混迷は、私達の暮らしを大きく左右するだけに、無関心でいられる訳もなく、ただ思ふ事は私達の今の生活や教育・医療・介護や年金といった社会保障等の問題を含めて、少しでもいい方向で考えていって貰いたいものです。さて、今月は環境月間でもあります。世界で地球環境保護や温暖化対策が叫ばれてから久しい中で、この頃では全国各地でも省エネやエコライフ、ゴミ削減とリサイクル活動やマイバツク運動、また緑の再生・植樹、そして環境対策ビジネスといった言葉があたりまえのように聞かれますが、小さく誰でも出来る事から皆で取り組む事で大きな運動となる事を確信して始まった全国一斉清掃登山も37回目となり、今年もクリーンハイクに参加しました。天気にも恵まれさわやかな汗を流すことができました。 s