

# 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/>

- 1) 田部井淳子記念講演会 報告  
第5回岩ネット 榛名・黒岩報告
- 2) 登山学校 10月講座「初級岩登り」を終えて
- 3) 加盟団体の動き、山の雑記帳、他
- 4) 理事会報告、お知らせ、他



健康増進の為の安全登山講演会  
 一人でも多くの会員に参加を呼びかけ、是非成功させましょう!



田部井淳子さんの講演内容は、去年NHKで放送された内野アナウンサーと共に  
 当日埼玉からの参加はわらび山の会1名、やまなみ1名、ビスターリ1名、所沢ハイキング1名、三郷山の会3名、新座山の会1名、の計8名の参加でした。当日300名入る会場は一杯で満席でした。

埼玉から女性委員会  
 仙台会場へ、8名参加!



労山50周年記念  
 田部井淳子さん 講演会  
 『世界の山々を目指して、私の生き方』

縦走した話を縦系にし、今までの世界の山々を目指した頃の話、今行っている取り組み活動についてを横系にした講演内容でした。

特にエベレスト山のチベット側から見た雪に包まれた白い巨峰と、中国側から見た赤土の巨峰という同じ山なのに全く違う二つの顔を映像で見せて頂きその違いに圧倒され、すごさに感動しました。

もうひとつすごいな、と感じたのは、「エベレスト今昔物語」とでもいうのでしょうか35年前の姿と、今の姿の対比写真でした。昔は深々とした雪と氷に包まれ何処までも白い山姿、そして頂上には日本の旗を持った田部井淳子さんだけの姿がありました。キャンプ地点もテントは数えるほどしかなく、ゴミも少ないが、今は山の姿は岩がいたるところに露出しており、雪が後退している事が良くわかります。テントは花盛り、各国の登山隊の姿が実に多く、ゴミもスゴイ!いや、誰でも挑戦できるやまになっていました。定点映像でしたので、迫力がありません。

記録の大切さを感じました。2部は石田良恵先生の山筋ゴーゴー体操や歌がありました。石田先生の筋肉トレーニングは実演と参加者の実習付きでした。日ごろの努力の積み上げが、山を楽に登れる事になり、山を楽しめる登山への第一歩。体作りの大切さを学びました。



翌日、栗駒山に登りました。秋のナナカマドが、それはそれは美しく、昨日までの雨も上がって、錦織なす姿が見られました。

女性委員会 久保典子  
 (新座山の会)



栗駒山で



## 《第五回 岩ネット山行報告》

### 榛名山・黒岩

10月24日(日) 参加者...5名

榛名の岩場は、初心者向けのルートが少ないので、遅く到着すると塞がっている場合があるため、少し早めの出発とした。西浦和駅6時集合出発、紅葉を期待して表道の伊香保温泉経由の3号線から、2号線を少し下ると左に黒岩が見える。残念ながら紅葉にはまだ時期が早かった。この岩場は榛名山南面に位置して明るく、高差約80m、幅200mあり、5.0のルートが2本、5.1のルートが2本、5.2のルートが2本、本と中級者向きといえる。

最初はピラミッドフェイスト練習岩で足慣らしをしていると、

ピラミッドフェイスに戻り昼食。この後フェイスの上で繋がる岳友会ルート5.6に挑戦、トップロープを下げた。ホールド、スタンスが小さく少ない、水谷さんクリア、井上君、貝田さん頑張ったが敗退してしまつた。

この岩場で感じたことは、要所にしっかりしたハンガーポルトが打ち込まれており、整備がきちんと成されていると感じた。トップロープのセッティング場所にもステンレス製の支点があり、これらを整備されたチームは相当のお金と労力が必要だったのではないかと思つた。反面、埼玉の日和田山ゲレンデは、いつ打ち込まれたのか判らないリングポルトや、ハケーンにまだ頼っている現状だ。上部の支点がしっかりしていないため、ミスによる死亡事故が何件も起きている。日和田山に限らず、岩場での整備に、私たちが何をできるかを模索する必要があるのではないかと感じた今回の黒岩でのクライミングでした。

岩ネット担当 理事  
 軽部 章(浦和山の会)





登山学校 第5回  
初級岩登り

10月2日…机上講座  
カルタスホール  
37名  
10月3日…実技講座  
奥武蔵・日和田山  
37名

「岩登り初級」を終えて

十月二日(土)…机上学習

午前は軽部講師より岩登りに必要な装具・岩場の形状と名称・三点支持についての講義。また、自身の岩登り経験をお話頂き、危険が伴うものであるという事を痛感しました。

午後は北浦和公園にてロープワーク講習。以前習ったシートベントの復習や翌日実技で使うクレイムハイス・トットやエイトノット結び等を勉強しました。自分の安全確保の為に必要なので何回も練習しました。

十月三日(日)…実技

集合場所の高麗駅に集合す



と曼珠沙華を見に巾着田に向かう人達で賑いを見せていました。天候の心配も言われていましたが当日は日差しもあり、お借りしたヘルメットを被って、日和田山ゲレンデに向かいました。

①女岩ではクレイムハイス・トットで自己確保の練習。私は、ロープスリングを補助にかけてスライドしないことを確認し簡易ハーネスのカラビナに連結させました。周りの

方はスイスイと登っていく様に見えましたが実際自分がやってみると、足はどこに置いたら？つかまるところもない！と必死の思いで登りました。

登った後はムンターヒッチでの下りでしたが、地面まで高さがありその恐怖で、真つすぐ降りられず講師の方の声に励まされ、やっとの思いで下降。

女岩を終え、続いてはボルダー岩でハーネスをつけての初クライミングシューズだったので、とてもワクワクしていました。エイトノット結びを講師の方に助けて頂きながら行い、ハーネスに連結させました。下降は体重を後ろに

かけることが怖くてできず、恥ずかしながら「ワアーワアー！」と声を出しながらやっとの思いで降下しました。

昼食を済ませ、午後からは引続きハーネスを付けて③女岩登り④男岩登りをしました。男岩は、人気がある様で岩にはロープが何本も降ろしてあり、クライマーの方も大勢いらっしやいました。私は、登りきれぬか自信がありませんでした。減多にない機会と思ひ、意を決して登りました。

女岩よりもはるかに高かったので、途中下をみたら足が震えてしまいました。とにかく登ることに精一杯だったので三点支持を意識して登ること

ができなかったのが反省点です。

岩登りを通して、講師の方がロープ確保をしてくれているという安心感と、登っている途中に声をかけて頂いたことがとても心強く思いました。また、参加されている方の励みがあり、頑張つてやってみようという気持ちになれました。とても貴重な体験をさせて頂き岩の面白さを味わうことができたことを心より感謝します。

登山学校十五期生  
東山 優 記

「岩登り初級」を終えて

「岩登り」とは岩壁をよじ登る事が好きな人の特別なものだと思っていた。

今回の講座は、山を歩いている途中に岩場があった場合、安全に通過するための学習だと聞いて、ナルホド！必要な事だと思った。

十月三日、心配された天気も好天に恵まれ日和田山へ。ヘルメット・ハーネス・ロープを装着して8m程の岩へ移動する。



講師の軽部さんは、その岩を軽々と登っては降りる。説明は頭で理解したものの、実際登ってみたら降りられない怖いのだ。

ビビリ屋の私は内心、この時点でビビっていた。足下を見ながら手こずっている、右に大きく振られて頭を強く打った。「ヘルメット」があつて良かった。装備は大切だ。

その後、三点支持の練習。所々で講師がアドバイスをくれる。焦つて掴む岩を探せないでいると「それそれ」と指差す突起を掴めば体が持ち上がる。後ろ向きで降りる時の、足元の注意を聞けば「なるほど。本当だ」感心する。

そして昼食。おにぎりをかじっている時、私の緊張のピークはやって来た。目の前左にそびえる岩に昼食後登らなってきた。まさかこんな、猿の惑星に出てくる様なアレが男岩思つていなかったのだ。

登山学校に通っているのに、高い所が苦手な事も思ひ出した。朝一で頭を打った私は恐怖心の中、女岩・男岩を次々と登る仲間を眺めながら男岩の前に座り込んでいた。「自分の番は来なくていいのに」といい年をしてグズグズと思つていた時に、順番はやって来た。

怖い人は無理しなくてもいいと言われていたが、それはそれでイヤなのだ。「どうにかなるだろう」と半ば、やけっぱちで登り始め、ただただ夢中で上を目指した。さあ、降りるとなった時に「体重をかけて！膝を伸ばして！」下から声が聞こえる。「落ち着け。落ち着け」と自分に言い聞かせながら降りる。さつきとは違う。

下に着いた時は怖さから面白さに変わったのが不思議だ。前日の机上学習では軽部さんの山を登り始めたきっかけや、事故の話聞いたが、ロープの結び方や使い方など、実際に当日やってみて理解が出来た気がする。人の手を借りて降り降り、何より装備万全・安全第一。皆、ケガもなく本当に良かった。尻込みをしていた自身に、渴きを入れると共に、気を引き締まる良い体験をさせて頂いたと思う。講師の皆さんに感謝したい！

わらび山の会

佐藤佳子 記



# 加盟団体の動き

## 西部ブロック 新座山の会

「自然大好き人間集まれ」の呼びかけで発足し一八年目となる「新座山の会」は、一人一役を会の運営方針とし、自立した登山者を目指しています。

現在の会員数は本年七名の加入があり五五名となりました。月一回の定例会には、毎回四〇名前後(出席率約八〇%)の出席があり、ミニミニ講座を実施し会山行・個人山行の報告や計画が発表され事務局・専門部の活動報告等情報交換の場となっています。

会活動は会員の多様化したニーズに因るために、学習的要素も取り込んだ会山行を月二回程と年二回の合宿(夏・冬)を年間計画として四月の総会で発表しています。



夏合宿 八ヶ岳にて

九月の夏合宿は二八名が行者小屋・幕営場で泊り翌日赤岳を登頂する南八ヶ岳集中登山を実施しました。また、数年前からハイキング主体の「のんびり山行」と「自然観察会」を加えて仲間とのふれあいを大切にしていきます。

会報部が発行する「山道」は年四回の季刊誌で現在六六号を迎えています。事務局が毎月月上旬に発行している「事務局ニュース」で全会員が情報を共有しています。

ホームページは会山行と個人山行が写真や記録を中心に都度担当委員により更新され、山行情報がビジュアルに掲載されるとともに入会の窓口にもなっています。

二年後に創立二〇〇年を迎えるにあたり、七月に特別実行委員会を立ち上げ一〇月にアンケートを実施して全員参加による楽しい企画作りに取り組んでいます。

我が会の大きな課題は会員の平均年齢が六三歳となり加齢に伴って体力が劣化していきませんが、事故を起こさず楽しい山登りをするための「安全登山」への取組

み強化(ロープワーク訓練等)が不可欠となっています。最後に県連主催の活動・行事(登山学校、安全登山講演会、足尾の植樹、クリーンハイク、交流ハイク等)に積極的に参加して交流を深めていきたいと思います。

会長 杉江勲 記



第3回ロープワーク講習 天覧山にて



秩父御岳山にて



# 山の雑記帳

## 暖かい鍋が恋しい季節!

### あなたは なに鍋派?

寒い季節にはなんと言っても暖かな鍋料理が一番!

鍋と言えば、豚汁や寄せ鍋やキムチ鍋、海鮮鍋やすき焼き等といった鍋が定番ですが、この他にも芋煮や石狩鍋等の各地方に伝わる郷土料理として、また各家庭それぞれに味や得意とする自慢鍋があると思います。

実際に我が家でも秋田の郷土料理「切りタンポ鍋」は素材を実家のある秋田から仕入れる程の入れ込みようで、毎年何回かは食卓に上ります。

ちなみに、今年は餃子鍋がブレイクしているようで、水餃子ではなく本来の餃子を利用し、調味料や鍋の素材も魚や肉・野菜等何でも合い、気軽に出来てあっさりヘルシーで、何よりも値段が安い事が人気のようでもあります。

忘年山行や新年山行で気軽に作れる鍋料理のメニューの一つになりそうです!(餃子は市販でも手作りでもいいですが、鍋をうまく作るコツは具材は多すぎずあっさりとし、)

また、あなたの会や家庭での自慢鍋を是非 紹介して下さい。

ハイキング委員会 澤藤 俊昭 (あすなろ山岳会)

### 県連活動報告と今後の予定!

- 10/ 2~3 全国遭対担当者会議
- 10/ 2~3 登山学校「岩登り講座」
- 10/ 9 田部井淳子講演会 (仙台)
- 10/17 救助隊岩場搬出訓練 (名栗)
- 10/24 岩ネット (榛名・黒岩)
- 10/25 救助隊岩場搬出机上学習訓練
- 10/27 第8回理事会
- 11/ 3 HC委員会 赤城鍋割山ハイク
- 11/ 4 三役会議
- 11/ 6~7 登山学校「天気の見方講座」
- 関東ブロック自然保護交流集会
- 11/ 8 救助隊役員会
- 11/14 救助隊岩搬出訓練 (佐野)
- 南ブロック交流バスハイク (岩櫃山)
- 11/21 岩ネット (広沢寺)
- 西部ブロック交流ハイク (堂平山)
- 中部ブロック地図読み山行
- 11/24 第9回理事会
- 11/28 安全登山講演会
- 11/27~28 第15回全国自然保護集会 奥多摩
- 12/ 2 三役会議
- 12/ 4~5 登山学校「総合学習講座」
- 西上州・鉾柄岳~荒船山
- 12/ 6 救助隊役員会
- 12/12 岩ネット (日和田)
- 12/22 第10回理事会
- (2011年)
- 1/23 遭難防止担当者会議、第2回評議会

# 救助隊の活動の中から

## ◆岩場の搬出訓練

期日：十月十七日(日)  
場所：奥武蔵・武川岳  
参加者  
徳重、柴山、小島、谷脇、  
安田、浅見、水谷、尾手  
計八名

奥武蔵の県立名栗少年自然の家から西側を登っていきと武川岳に突き上げるが、その登山道はずれた武川岳直下の東側急斜面で今回の搬出訓練を行った。

登山道より転倒滑落して急斜面に落ちた負傷者をヘリコプターが救助できる安全な場所まで搬出するという想定でダミーを使わないで実際に隊員の一人が負傷者になってもらい搬出をした。

現場は急斜面なので負傷者を捜索するために懸垂下降で周囲を探索しながらの作業で現場に降りて負傷者を見つめる。

まず負傷者を四名でのシート梱包、その際、負傷者の頸椎を保護、固定するための器具を使用した。

シート梱包の技術は深雪の訓練で実施したが時間がかかり苦労している様子。次に三分の一で引き上げ、

上部では支点工作班は二名だけなので引き上げるのに苦労している。又、現場がやぶと岩場でロープ操作にも難渋しているようであった。

岩場の垂壁を引き上げる時にはロープを掛け替え吊り上げてだったので上部の引き上げ班は相当な力を要したのではないかと、三〇m位引き上げて時間オーバーで終了。

梱包されていた疑似負傷者の話では、たいして痛くもなく搬送してくれたとのことでした。

## ◆岩技術学習会

期日：十月二十五日(日)  
午後七時～九時  
場所：浦和市民活動サポートセンター  
参加者  
徳重、柴山、谷脇、水谷、  
尾手、富田、若木、伊藤  
佐々木、長谷川  
計 十名

学習内容  
十一月十四日(日)「ガンメタルロックガーデン」岩場での搬出訓練での机上学習、ハーケン等を用いての支点工作、実技訓練内容の確認  
遭難対策担当  
尾手 記

## 理事会報告

第八回理事会在十月二十七日(水)県連事務所で十五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】

海外・自然保護集會等

#### 【県連全体活動】

#### 【事務局】

・労山カレンダー集計、配布  
・組織会員数の把握、第二回評議会場所予約

#### 【機関紙】

194号発行準備中  
委員会活動等原稿の協力を。

#### 【女性】

・田部井さん講演会八名参加

#### 【ハイキング】

・11/3 赤城鍋割山歩行技術講習と紅葉ハイク 二十五名参加予定。

#### 【自然保護】

・11/6～7 関東「ロック」自然保護交流集會 加納参加予定

#### 【教育遭難対策】

・第12回全国遭難対策担当者會議報告 参加：尾手、徳重

#### 【救助隊】

・10/17 岩場搬出訓練(名栗)八名、10/25 机上学習

#### 【登山学校】

・11/11 運営委員会  
・第5回「岩登り」10/2～3  
・第6回「天気図」11/6～7  
実技：浅間・石尊山予定

#### 【岩ネット】

10/24 榛名黒岩 5名、11/21 日和田三RGT

## 【ブロック活動】

西部：10/28 會議、11/21 堂平山交流ハイク計画。

南部：10/21、11/18 會議

2/14 岩櫃山交流ハイク 25名

中部：11/21 地図読み山行

## 議題

### ①安全登山講演会

「病気に負けない健康登山」  
期日 11/28(日)  
場所：西与野コミュニティホール(与野図書館分館)  
参加費 ¥500  
\*定員120名、10月末集約と、当日担当任務の確認。

### ②第2回評議會

期日：二十三年一月二三日(日)午後  
場所：高鼻コミセン

### ③遭難防止安全教育

担当者會議  
期日：二十三年一月二三日(日)午前  
場所：高鼻コミセン

その他  
・第12回視覚障害者全国交流登山大会 10/9～11  
・塾歩富士見山の会、会創立二十周年 祝メッセージ  
・パルブランチー 正式加盟4名 7月9日(創立4月1日)  
・その他：関東雪崩講習会 2011年1月15日～16日(群馬県水上町)

## 埼玉県勤労者山岳連盟・安全登山講演会

### 「健康増進のための登山」

#### 医学的見地からのポイント

講師 群馬大学大学院医学系研究科  
麻酔神経科学部門  
教授・医師 齋藤 繁先生

実施日 11月28日(日)14:00～

会場 西与野コミュニティホール

定員 120名

参加費 500円

**\*参加申し込み、集約を急ごう!**

**多くの会員を誘って参加し講演会を是非、成功させましょう。**

## \*県連機関紙、原稿募集中!

県連行事やブロック活動、各委員会活動や登山学校、加盟団体の動き等、他には各会や家庭で自慢の料理や鍋等、山でよく食べるクイック料理等…、加盟団体の紹介等では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。**

来月号…安全登山講演会、関プロ自然保護交流集會、鍋割山紅葉ハイク、登山学校、各ブロック交流山行報告を予定。

機関紙委員会

【編集後記】 今月は山登りや文化祭等で編集が大幅に遅れて、発行が半月ばを過ぎてしまいました。本当に申し訳ありません。

さて、近郊では今紅葉真っ盛りですが、北風も冷たく季節は晩秋から初冬を迎えています。今年もあとひと月余り! カレンダーも一枚となり、街路樹のクリスマスツリーも点灯して、さらには年末商戦へと慌ただしい風情に、本当に今年も残り少なくなっている感じがしています。

山や忘年会等、飲みすぎにはくれぐれも注意を! (澤)