

# 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-justhpbs.jp/>

## 15号目次

- P1：県連の動き  
P4：通信加盟会 浦和くまざさ山岳会  
P5：通信加盟会 所沢ハイキングクラブ  
P7：ハイキング委員会交流ハイク報告  
P9：女性委員会；全国女性担当者会議に参加して  
P10：登山学校【登山と運動生理】  
P11：登山学校【山の救急法】

## 県連の動き

### 委員会活動報告

残暑見舞い  
申し上げます

## 今年も石巻支援に行きましょう！

日程 9月27日(土)～28日(日) 募集人員 25名  
支援場所 宮城県牡鹿半島谷川浜  
(作業：牡蠣の養殖種付けの手伝い)  
宿泊先 民宿『あたご荘』(1泊2食付)  
費用 ￥20,000程度(宿泊費・バス代含む)  
締切 8月31日(日)  
申込方法 HPの申込み用紙に記入の上、各会の事務局でまとめて申し込んで下さい。

### 全国連盟活動

新特別基金運営委員会 交付申請：深谷こまくさ山の会 筑波山・女性(67歳)、→提出日・受理日なし。大宮勤労者山岳会 三本槍ヶ岳・女性(61歳) 認定、恵那山登山口で車から落ちて入院→認定されず

### 県連全体活動

○海外集会について

11月30日9:00受付(9:30～11:30) 場所：検討中 会場は8/1さいたま市コミュニティシステムで会場空き状況を確認する。どんな集会にするか検討する。海外登山経験者の発表の場としてもいいのでは

○安全講演会について

11月30日1300受付(13:30～16:30)

場所：検討中 会場は8/1さいたま市コミュニティシステムで会場空き状況を確認する。誰を候補にするか検討する。

### 財 政

理事交通費 確認 新理事交通費ルート確認・・・至急提出する  
・委員会活動費 について  
・連盟費納入状況について 5会未納有り

### ハイキング

7月13日交流バスハイキング 参加費¥3,500 雨天決行  
雨天のため途中で下山、法師温泉でなくまんてん星の湯に入浴  
ハイキング委員会： パルコ 6月会議無 次回 8/ PM6:00  
-7:30 浦和コミセン9F  
7/13 「三国山と法師温泉」交流バスハイク 25席 西部B 6名(所ハイ・新座1・山酔1・峠) 北部2名(上里) 南部12名(わらび1・あすなる1・三郷10) 中部(大宮)

## 委員会活動報告

## ホームページ

機関紙電子版7月9日14号発行  
 6/28現在の県連活動加盟会活動状況掲載、6/28所沢ハイキングクラブ紹介ページ更新、7/1三郷山の会紹介ページ更新、7/1第18回遭難防止・安全担当者会議掲載、7/2第31期全国女性担当者会議参加報告掲載、7/9電子版機関紙「ろうさん彩登」第14号発行、  
 7/10救助隊奥武蔵・武川岳訓練山行報告掲載、2014年度 沢ネット技術学習会報告、沢ネット訓練案内掲載、 岩ネット7/26 掲載

## 自然保護

\*石巻支援 は9月 27.28日決定 27年3月14.15日千葉県連と合同  
 場所 谷川浜30名予定 参加費県連で補助をしてはどうか?→了承  
 7/2災害支援告知 メールにて配信→現在参加者6名、再度各会に告知

## 登山学校

6/30 運営委員会 パルコ9F 12名  
 7/5 第2回講座「登山と運動生理」机上講座 AM武蔵浦和コミセン PM北浦和・常盤公民館、北浦和公園（ザックに20kgの砂を入れバランス訓練）、7/6実技：那須岳（ザックに石を入れバランス訓練）  
 机上 受講者：26名、運営委員13名、実技 受講者：28名、運営委員12名  
 7/28 運営委員会 パルコ9F 12名  
 8/2 第3回講座「山での救急法」  
 机上 受講者：24名、運営委員12名 実技 受講者：24名、運営委員14名  
 8/2-3 テント泊体験講座：巾着田で自炊テント泊&ナイトハイク：日和田山（神社鳥居まで） 受講者12名、運営委員12名  
 次回 運営委員会 9/1

## 救助隊

7/7沢搬出学習会（浦和パセン15名参加） 7/27 沢搬出訓練大洞川鷹ノ巣沢 変更（奥秩父橋立川本流沢班・尾根班14名内女性3名参加）  
 探査機器「ひとここ」を使用効果大 机上PM7:30 パルコ9F

## 岩ネット

7/26 日和田山ゲレンデ7名 水谷・山なみ3、所ハイ1、新座1、わらび1 次回 8月16日

## 沢登りネットワーク

沢ネット計画（案）提案（季節限定）  
 7/9打合せ 5名7/20本番 7名参加  
 月 1回計画：交流と技術の向上を図る  
 7/20：奥多摩丹波川or谷川（シツゴザワ）  
 8/30：奥秩父東沢の中流部 7/9 19:30パルコ机上  
 9/13～15：越後サナシ川（前夜発） 10/11～12：上信越（ガラン谷）

**組 織**

2014年度三役名簿作成中、2014年度理事役員名簿作成中

**海 外**

カナダ（日和田アルパイン西津さん）  
 ・委員会日程 打ち合わせ予定 他 11月30日の午前中

**機 関 紙**

6/22印刷用発行  
 機関紙電子版7月9日14号発行  
 次月8/13日（第2水曜日）原稿投稿は早めに。（第15号）

**女 性**

9月or10月に救助隊の援助でビバーク体験を企画  
 ・委員会 7/7日開催 5名出席  
 ・6/27～28 女性担当者会議（国立オリンピック記念青少年総合センター）参加者 6名

**ブロック活動報告**

西部＝ブロック会議：千葉B長（飯能）会議7/ 9/11クリーンハイク交流ハイク打合せ  
 11/16本番（小川町和紙センター）  
 南部＝ブロック会議：伊藤正B長（わらび） 会議7/19  
 中部＝ブロック会議：岡野B長（大宮）会議7/ クリーンハイクの見直し検討、  
 雪山山行参加者減少で見直し  
 北部＝ブロック会議：石川B長（熊ト） 会議7/ 9/6 熊谷中央公民館  
 山きんゴーゴー体操講習会

**おしらせ****全国ハイキング委員会**

全国交流集会in岐阜9/27-28  
 軽ハイキングあり  
 会費8,000円  
 現地集合本部へ申込み



ハイキングセカンド・ステップ  
 ハイキングリーダー養成テキスト  
 ■ 定価：400円  
 （会員の方は30部以上まとめてご購入の場合1冊350円）  
 ■ 編者：日本勤労者山岳連盟 ハイキング委員会編  
 ■ 発行元：日本勤労者山岳連盟



ハイキングA・B・C  
 -安全に楽しく山を歩くために  
 ■ 定価：300円  
 （会員の方は30部以上まとめてご購入の場合1冊250円）  
 ■ 編者：日本勤労者山岳連盟 ハイキング委員会  
 ■ 発行元：日本勤労者山岳連盟



## 浦和くまざさ山岳会 山行短信

2014年 4月～8月

### 浦和くまざさ山岳会

4/26～27 丹沢山 (1名)

5/4～5 新潟・権現堂山 (7名)

越後駒ヶ岳の予定が悪天のため残念ながら変更。でも花と残雪と新緑そして越後三山や浅草岳の好展望がすてきな山でした

5/17十二ヶ岳～小野子山 (4名)

6/1 丸山クリーンハイク (6名)

6/15 平標山 (6名)

若かりし頃登った西ゼンを眺めながらの急登。下部スラブはまだ雪渓の下です。

7/13 玉原高原 (6名)

7/19～20 唐松岳 (5名)

8/10～12 雲の平～双六岳 (5名)





所沢ハイキングクラブ

## 谷川岳バス山行

平成26年7月6日(日) 曇り、晴れ 参加者 16名

第1班 CL野瀬、SL奥村 当間、渡辺、成田、川口、鈴木(京)、石井

第2班 CL小山、SL鳶金、小野寺、湯浅、森田、三ツ堀、大江、大塚(記)

7月6日日曜日は凶らずも谷川岳の山開きの日であった。

総勢16人三芳観光のバスに乗り5時半に所沢を出発。天気は梅雨の合間の晴れ模様。しかし高速からは谷川岳は雲中で見えない。

8時過ぎ谷川岳ロープウェイは開山日で長蛇の列かと思いきや空いていた。谷川ほど、それも山の遭難事故で人の耳を打つ山は少ない。今までここで命を落とした人の数は恐らく千人に達するであろう？天神平に降りると一面のガスに包まれ景色は何も見えない。各自準備体操をし、8時半、8人ずつ2班に分かれて出発。日差しが強そうなので登るうちにやがて霧は晴れるだろうと思った。木道は濡れていて滑りやすい。熊穴沢避難小屋の手前で左手前方に見慣れた谷川岳双耳峰が木の間越しに笹原の向こうにその雄姿を現した。

避難小屋を過ぎてまもなく樹林帯を抜け一面笹原の展望が開けてくる。ここからやや勾配が急になってくる。天狗のたまり場、ざんげ岩まで蛇紋岩の岩道が70分程続く。早朝登った人小屋に泊まった人が既に下りてくるので時々渋滞となる。ざんげ岩付近では何故か専ら他人に懺悔を押し付ける。自分は無いのであろうか？

道すがらはじめに見たピンクのラッパ状の花を沢山つけたタニウツギの灌木が笹原の山状にどこか不釣り合いで印象的であった。また秋に見慣れたウラジロナナカマドが鮮やかな緑の葉にこれが真赤な実になるとは思えないような沢山の带状の白い花をつけていた。あるラジオ番組でナナカマドの花言葉は安心、用心、慎重、怠りない心などであると知った。我々山行を愛するものにとって基本そのものであり、あの秋の美しい姿を見させてもらうのには心して来たれということなのだと思った。

ざんげ岩を過ぎると右手に雪渓を見ながら木柵に囲まれた階段状の石道が肩の小屋への最後の上りとなる。肩の小屋に11時過ぎに到着。小屋の周りは休憩。昼食をとる登山者でごった返していた。小屋から開山を記念してフェルマータプラス1という女性のデュオと男性1人がコンサートを催しており、知床旅情の歌が聞こえてきた。



渋滞の登山道



タニウツギ



肩の小屋

～つづき

小屋の裏手の万太郎山への稜線と万太郎谷が見えるところで昼食を取るようになった。何度も見てきた稜線の眺めであるが、今日は群馬県側の下から白雲が湧き上がり見えないが、越後側にその雲は流れ込まず、稜線を境に白と笹原の緑のコントラストが実に鮮やかですっきりして気持ち良く見飽きない。すでに赤とんぼ？が気持ち好きそうに風に身を任せていた。肩の小屋からオジカ沢の頭、万太郎山、仙ノ倉への鮮やかな笹原の稜線の道が見える。そこをスキップして飛んで歩きたい気分

いつもなる。平標山までの縦走をいつかやってみたいし、また秋には土合から白毛門、朝日岳、清水峠、蓬峠を越え谷川岳まで周回して歩いてみたいと思っている。

小屋からトマノ耳（南峰）まで10分だが、頂上は狭い上、芋の子を洗うようなのでソコをやり過ごし、オキノ耳（北峰）、谷川岳の頂上1977mに直行した。その昔北峰は谷川富士と呼ばれ富士浅間大明神を勧請してあったそうで、南峰は昭文社の地図にもあるとおりに（薬師岳）と呼ばれていた。そして谷川岳という名はオジカ沢の頭から群馬側に行った俎崗に付けられていたそうである。

一ノ倉沢、マチガ沢から絶えずガスが上ってきて残念ながら昼になってもトマノ耳、オキノ耳から白毛門方面は見えない。

ふた昔前から毎年、谷川温泉でテニスの合宿をして早朝マチガ沢一ノ倉が朝焼けに染まる様子をコーヒー沸かし飲みながら眺めたことが何度もある。いつまでも見飽きない迫りくる圧倒的な感動とザイルとハーケンを持ち岩場を一步一步登っていく様子を飽きずに眺めていたことを今も思い出す。今は車で一ノ倉沢の見える駐車場まで行くことも叶わぬ様でもある？。北峰で集合写真を撮り、12時半帰路についた。15時までに駐車場に帰らねばならない。肩の小屋裏のトイレは相変わらず列をなしている。用を済ませ下山へ。

下山時の蛇紋岩と木道は特に滑らないように慎重に気を使い歩いた。15時過ぎに駐車場に到着。その後湯テルメで汗を流し、汗ビールを買って帰路の車上に。と、湯テルメのバス駐車場の傍らに八重のドクダミの白い花が何輪か咲いているのを石井さんに教えてもらった。初めて見知った。白十字の普通のドクダミはよく見ると一輪一輪は可憐と見えるが、八重はモッコリして美しいとは違った花住まいを感じた。

湯テルメの手前に莞山（カンザン）という宿がある。少し前までは安くて料理が美味しく、宿の主人が夕食時尺八の生演奏をしてくれるお気に入りの毎年五月のテニス合宿宿であった。今は増改築して値段が高くなり、休日は予約を取るのが難しい宿になっているようだ。

帰路は貸し切りバスの本領発揮である。湯上りにビール、持参の焼酎、ワイン、日本酒なんでもござれ。ワイガヤで一気に盛り上がりバス山行の面目躍如、一体感高揚、関越の渋滞もなんのその、バス山行万歳、次もバス山行のシュピレヒコール。野瀬やんやった。次もお願い・・・します。

野瀬さん本当にご苦労様お疲れ様でした。（了）



稜線の片側は雲

## ハイキング

## 県連ハイキング委員会主催 交流バスハイク

『三国山と法師温泉』が7月13日（日）に行われました。

25名の参加者9団体（北部ブロック HC上里3名、西部ブロック 所ハイ3名 山酔1名 新座1名 峠3名 埜歩歩2名、南部ブロック わらび1名 あすなろ1名 三郷10名）で梅雨明けまえということもあり雨模様になってしまいましたが和やかな1日を過ごす事が出来ました。企画を組んでも参加者がいてこそです。楽しいひと時をありがとうございました。

ハイキング委員 伊藤正勝、澤藤俊昭、高橋利男、佐藤久子



三国山 ♪ お花畑と温泉と ♪

南部ブロック 三郷山の会 佐藤妙子記

爽やかな涼風、足元にはキスゲや高山植物の花々、谷川、苗場、石砂、そして越後の山々を眺めながらの雲上散歩。下山後の秘湯法師温泉での一浴。こんな期待をして初参加しました。

長いトンネルを抜け登山口に到着。今にも落ちてきそうな空を見上げ、各山の会参加者混成の班ごとに出発しました。湿度が高く噴出す汗、雨具も脱ぐ始末。登るにつれ霧も深くなり三国権現あたりから雨粒も落ちだしました。「お花畑」に近づくころ、霧の中にニッコウキスゲが私たちを迎えてくれました。三国山頂直下は雨風も強まり、展望も期待できず下山することになりました。予定通りにはいかないのが世の常？ちょっと残念な結果でしたが、バスの中での交流、山の常識ドリルなど楽しいひとときでした。心残りの山は、再度訪れたいとの思いがいつそう深まるものですね。最後にお世話いただいたハイキング委員会の皆様に感謝を申し上げます。

これからも良い企画を期待しています。

## ハイキング

～つづき

交流ハイキング “三国山” 西部ブロック 埜歩歩富士見山の会 沖 あけみ記  
遅い段階で募集を知り、即申し込む。当会からは2名参加。

三郷駅始発の貸し切りバスに、朝7時半、柳瀬川駅で近隣の会の人たちと乗り込む。上里SAで3名乗車し、9団体総勢25名の参加者が揃い、ニッコウキスゲ咲く“三国山”へ。関越自動車道は混雑しているというほどのこともなく順調に走る。途中、雲行き怪しく、登山口に着いた頃には雨が降り出した。素早く雨具装着し、挨拶、ストレッチのあと3班に分かれて出発。神社のある三国峠には11時過ぎに着く。団体の登山者で神社前は混雑していた。峠からは、急な木の階段が続く。雨脚が結構強くなってきた。黙々と、滑らないように歩く。山頂から下る人とすれ違い、キスゲの満開度を聞くと未だ満開ではないようだ。通称“お花畑”には、お昼近くに予定通りのコースタイムで着いた。ここまで来てやっと、キスゲが沢山咲いていたかな。お花畑たる所以でしょうか。雨に生えるキスゲはきれいでしたね。ここから山頂までは30分ほどなのですが、視界が悪くなってきました。先頭を歩いていた班が山頂を踏まずして、ここで引き返したようだ。私たちの班も班長判断で引き返すことにした。三国峠のあずまやは、昼食を摂っている人、人。私たちが軽く食べた後、さらに下る。ここからは階段もなく足取り軽く、トンネル駐車場に下山。後発隊の到着を待って“まんてん星の湯”へ移動。入浴のあと、大広間に集まりひとしきり喉を潤したのを待って、わらび山の会の伊藤さんが、指圧を数種教えてくれた。足、腰、背中などつぼを押して楽になるという。山を歩く事をスポーツと自覚してる人が少ない。他のスポーツだとケアはするが、山やは、それをする人が少ないので筋肉痛になる。歩き続ける為のケアの大切さを改めて教わった。さて、たっぷり温泉で休養してしまった。帰り、売店で地産の野菜まで買い込んでバスへ乗り込む。バスの中では、早速クイズ合戦。山に関するクイズが盛りだくさんで、結構、難問を用意されていて、喧々諤々の時間を他会の人たちと共有し楽しかったですね。その後、自己紹介等各々の参加者によるアピールあり、また、入会してこの日が初めての山行という方がいて、雨の中大変だったと言いながらも元気にその報告をする姿に、達成感が伝わった気がする。埼玉に着くころには、雨はすっかり上がっていた。

来年の1月予定の交流ハイキングには、また参加しよう。次は何処でしょう。

三国山交流ハイキングに参加して 北部ブロック ハイキングクラブ上里 仲丸久代記  
県連盟交流ハイキングに私達ハイキングクラブ上里は3名が上里SAから参加しました。

バスの中は、初対面とは思えぬほどに、なごやかな雰囲気です。参加者の自己紹介の後は「知らない恥をかく登山者の常識ドリル」と題したクイズで盛り上がりました。三国峠の駐車場に着くころには、空模様があやしくなり、山はほとんど見えぬ雲の中です。とりあえず「山ヒル対策は万全に」と思い、スパッツをつけることにしました。

「今日一日、雨が降りませんように」と祈りつつの出発です。途中、ニッコウキスゲや下野草など可愛い花々が私たちを楽しませてくれますが、前方はガスで何も見えず、それどころか雨が強くなってきたので、お花畑の手前で下山することになりました。

下山後、温泉につかり、ゆったりとからだを休めることができました。あいにくの天候で頂上まで行けませんでした。が、幹事さんや皆さまのおかげで、ケガもなく、無事に帰ってくることができました。楽しい思い出をつくることができ、ありがとうございました。次回も楽しみにしております。

## 女性

## 女性委員会 (2014/6/28~29) 全国女性担当者会議に参加して

女性委員 桒歩歩富士見山の会 石谷シズ子記

第31期全国女性担当者会議が「国立オリンピック記念青少年センター」で開かれました。場所を間違えて開会式に間に合いませんでしたが青森県から沖縄まで50名近い女性委員会のメンバーが出席。埼玉は6名の参加でした。

1日目は主に全国女性委員会、及び地方連盟の活動報告があり、現在かかえている問題や悩みとして、会員の高齢化と会員不足をあげていました。どこも一緒に切実な悩みです。会員拡大のために会主催の登山教室、夏山講座、岩登り講座といった山登りの基本講座を開催、一般募集して会員を増やすきっかけにしている会がいくつかあって興味深かったです。女性委員会に興味をもたれ入会される若い人も増えてきたと聞くと嬉しくなります。

2日目は主に「山筋ゴーゴー体操」の普及とサポーター養成についてでした。

女性委員会は安全登山のための筋力作りを目的に冊子「山筋ゴーゴー体操」を2011年11月発行、以来(2013年5月改訂版を発行) 労山外も含み売り上げ部数のがのびていることからこの体操に関心と期待を寄せていることが分かってきたと報告。今後は体操の普及と並行して、正しくより効果的な指導ができる様に、サポーターを養成して各地に速やかに実践・対応ができる体制作りに取り組む方針と説明がありました。

私は石田先生の講習を受けたことがあり冊子も持っているのに最近はやがど活用してなくて三日坊主だったり自分を甘やかしています。たとえ登山を続けていても加齢と共に筋肉量は減少するそうです。まずは一日15分、筋力トレーニングを続けていくことからです。今回、石田先生の新刊DVD付き「いつまでも山に登れる山筋ゴーゴー体操」を購入した際にコメントを書いて下さった やるしかない！がズキーンと響きます。

他にもいろんな事が報告、意見交換されました。西日本女性委員会のなかでも近畿ブロックの皆さんのパワーには圧倒されました。女性ならではの発想で手作り乾燥野菜のレシピや美味しい山の料理集は会に持ち帰って活用できそうです。県民性や体質の違いで女性委員会の活動が難しいとか。他会から学ぶことが多くありました。

埼玉県の女性委員会発足は、2006年の秋「第9回東日本女性登山交流集会inふくしま」に参加(6団体・24名)したのがきっかけでした。2日間の交流集会を終え埼玉に帰るバスの中で女性委員会を立ち上げませんか？と声が上がって、賛同者が名乗り出て、劇的な瞬間でした。以来、安全登山を目標に活動の輪を広げています。

はじめての参加でしたが全国の仲間とふれあい、パワーをもらい、たくさん魅力を感じてきました。ありがとうございました。

DVD付き いつまでも山に登れる  
**山筋ゴーゴー体操**  
石田良恵 著 A5判(本文2色刷)96頁 定価:本体1500円+税  
山に登っていても、加齢とともに筋力は確実に落ちる。1日15分の山筋体操で、  
100歳まで爽やかな登山!!



DVD付き山筋ゴーゴー体操  
生涯登山を目指して



- 定価: 1500円
  - 監修: 石田良恵
  - 編集: 日本勤労者山岳連盟女性委員会
- ※ 労山会員には特価で販売するので、  
詳細は事務局にお問い合わせください

## 登山学校

## 第19期登山学校【登山と運動生理】に参加して

19期受講生 古賀 和美記

机上学習 7月5日(土)

武蔵浦和コミュニティーセンター 常盤公民館 北浦和公園

18期に引き続き参加させていただいています。今年もよろしくお願ひします。まずは、血圧、体脂肪率、内臓脂肪レベル、BMI、基礎代謝の測定をしました。体脂肪、BMI共にやや肥満、今年こそスレンダーになって、山ファッションを更に楽しむぞと密かに決意。そして、体力測定は、なんと65歳～69歳。実年齢より10歳以上オーバーこの残念な結果をもたらしたのは、長座体前屈と閉眼片足立ち、柔軟性のなさとのバランスの悪さを自覚することとなりました。どうりで昨年の雪山ではよくころびました。

午後は、常盤公民館に移動して、水谷講師から疲労を防ぎバテないための栄養補給や水分補給について具体的に学び、北浦和公園で、20kgの荷物を担いで歩く訓練をしました。

実技講座 7月6日(日) 那須 茶臼岳(1,915m)

(コースタイム) 10:34峠の茶屋駐車場→10:58中の茶屋→11:45峰の茶屋→12:26茶臼下→12:40茶臼岳→13:35峰の茶屋→14:50駐車場

さほど暑くもなく、心地よい天候に恵まれ、茶臼岳の実技講座を迎えました。本日は、運動生理ということで、要所で脈拍測定をおこない身体の変化を学びました。峠の茶屋駐車場からゆっくりと体を作りながら歩行を開始し、中の茶屋からは20kgのリックを背負って歩き、脈拍を測りました。年齢的にATは、120～130ですが、160を超え重い荷物を持つことの負担を改めて理解し、自分の今の限界を知ることとなりました。

昨年は、息が上がりがかなり苦しい登りでしたが、歩行についての歩幅や速度、息を吐くことを意識する呼吸法を学んだことや実技を重ねたことにより、今年は息が上がることもなく山登りを楽しむことができました。グループのメンバーは、速度や休憩について他のメンバーを気にかけてくれ、下りに入ると怪我が増える時間なので、注意するようになど声を掛け合うことが出来てもチークワークよく登山をすることができました。

活火山で百名山茶臼岳から観る景色と山歩きの途中で出会う野草や花は、日頃の疲れをとり明日からの力をくれます。今期も謙虚に学び登山を楽しみたいと思っております。



## 登山学校

## 第19期登山学校 第3回 山での救急法 の体験記

19期受講生 東原 修 記

[1日目 8月2日 机上学習 於:カルタスホール]

救急法の講義が始まった。心肺蘇生訓練用の人形を使った講習は、テレビ・ビデオなどで見たことはあったが、実際に触れた記憶は無い。講師の伊藤さんの説明を聞いて、実際にやってみる。意識・脈拍の確認、気道を確保してから、2回の人工呼吸、30回の心臓マッサージ。人形とはいえ、人工呼吸はしっかり気道を確保しないと肺が膨らまない。心臓マッサージもしっかり位置を確認して、適度な力を加えないと人形が応えてくれない。テンポも私が考えていたより速く行なう必要があるとのこと。生身の人に対して、何処まで効果的に出来るのか、少し不安になってしまった。頭・腕の怪我、捻挫時の応急手当に使用する三角巾は、たたみ方と患部の縛り方を教えていただき、テーピング、キネシオテープの活用方法など、日頃でも活用できそうに勉強になった。

山や日常生活でそんな機会に出会いたくは無いが、いざという時に慌てないで、適切な対応が出来るように定期的に救急法の講習を受けようと思った。

[2日目] 8月3日 実技講習 日和田山登山口

当日は、大変天気も良く、駅から実技場所に向かう手前の高麗川で、朝から子ども達が元気に遊ぶ姿を横目に歩き、日和田山の登山口に到着。前日テント泊体験に参加した受講生と合流し、3班に分かれ運営委員の方々の説明を聞いて、まずはロープワーク。ソースリングで簡易ハーネスを作り、ロープスリングを使ってクレムハイスト・ノット、ムンターヒッチを活用して、斜面の登り、降りを練習。また、複数人で怪我人を斜面から引き上げる練習を行なった。ロープの摩擦を上手く利用して止まったり登ったり、手に力が入るのでグローブはあった方が良く感じた。その他、テーピングやツェルトを使った担架や、ストックの松葉杖など、登山装備を活用して怪我人を搬送する方法を教えていただき、参考になった。特に、ザックに太い木の枝を通して人を背負うと両手を開けることができ、少しの時間だったが、大人の女性までは普通に歩けることを体験できた。

但し、平地では大丈夫でも、登り降りのある登山道では、やはり複数人で交代しながらでないといけないだろうと思った。

今回の講習で私が学んだことは、

- ①山行の前まで、体調管理はしっかり行なうこと。
- ②怪我をしないように、慎重に行動すること。
- ③いざという時の知識と技術を身につける。
- ④仲間との助け合いは必要。

※今回はテント泊体験に参加できなかったけど、

参加者の方々が楽しそうだったので、来年度はここだけ参加させてもらおうかな。



## 登山学校

第19期登山学校 第3回講座「山での救急法」に参加して  
19期生 遠藤 行孝 記

山での病気や怪我、自然災害から自分自身を守り、けが人や急病人を正しく救助し、医師や消防救急隊員などに引き継ぐまでの登山者が行う救急手当及び応急手当を上記スケジュールで学習しました。日常では教わる機会のない講座です。自分も登山仲間も安全で楽しい山行をする為に是非身につけておきたい内容でした。

①机上学習について 講師 伊藤氏：心肺蘇生と三角巾の使用法を中心に学習しました。

## ■心肺蘇生（全員実施）

ダミーを使いながら気道確保、人工呼吸、心臓マッサージを学びました。1回目は人によって出来不出来がありましたが、2回目には全員クリアできました。特に心臓マッサージでは、肘を伸ばし体重を利用して無駄な力みをなくし、すぐにバテない方法を学びました。

## ■三角巾の使用法（全員実施）

最初にたたみ三角巾の作り方、結び方、結び目の解き方を学びました。次に使い方をペアを組んで、頭部・膝・捻挫への対応、次に腕の吊り方を教わりました。

## ■テーピング（講師が見本）

膝と足首へのテーピングを学びました。特に前者の時は全員が前に乗り出し、カメラに撮る人も（私も含め）多数いました。

②テント泊体験：巾着田は真夏の天気の中、涼を求めて多くのグループがバーベキュー、水遊び、キャンプを楽しんでいました。

体験講座には運営委員、受講生各12名合計24名が参加し、3班で活動しました。

16:00テント設営ー18:00食事（カレーライス、サラダ）ー19:00ヘッドライト体験（日和田山中腹往復）ー20:30懇親会ー5:00起床ー8:20日和田山に向けスタート

テント設営時は真夏の暑さで汗がポトポト出ました。食事は同じ材料でも各班の味が出ていたようです。ヘッドライト体験では爽やかな風と遠くに見える花火大会がきれいでした。ヘッドライトはとても明るく快適でした。途中消灯することでなお一層ありがたみが分かりました。懇親会は暗闇に車座になりランタンの明かりがムードを盛り上げました。今まであまり話す機会のなかった受講生とも楽しく過ごしました。

③実技学習：登山での安全確保、けが人の救助を学びました。猛暑の日でしたが木陰は涼しく助かりました。

9:25～10:10岩場での安全確保、クリムヘイストノット、ムンターヒッチ、エイトノットで岩場での登りや懸垂下降を行いました。ロープを使った安全確保は子供のように楽しいものでした。

10:20～11:10けが人の引き上げ、おろし、引き続き交代でけが人役をしながら学習しました。皆で声を出して息を合わせましたが、最初は加減が分からず綱引きのようになってしまいました。

12:00～12:50けが人の搬出、竹にツェルト、シートやテーピングテープを使った担架の活用、ストックにテープで作った松葉杖、ザックに木の枝を着けての搬出を学びました。身近な道具を使い実技を経験しました。

13:00～13:20簡易ハーネス学習、上下に簡易ハーネスを着けてぶら下がり体験しました。私の重さで東屋の柱が折れないか簡易ハーネスが切れないか恐る恐るでしたが杞憂でした。うだるような暑さの中での1泊2日の講座でしたが飽きることなく楽しく学習できました。暑い中いろいろ準備を進めてきた運営委員と悩みながら講義を受けた受講生の皆様に感謝です。

私ごとですが昨年に続き2年目の登山学校です。

一年目では理解できなかったことが今年は少しは進歩したのかな？と思います。これからも張り切って受講しますのでよろしくお願ひします。

埼玉県連団体各位

2014年7月1日

埼玉県勤労者山岳連盟理事長 武笠 真次

自然保護担当 加納 隆夫

## 今年も石巻支援にいきましょう！

東日本大震災が起きて3年が過ぎました。  
県連の皆さんには、これまでの支援活動にご協力を頂きありがとうございます。  
被災地は大きな町では片づけが進み、復興も始まりましたが、牡鹿半島などの  
小さな浜や集落では復興もままなりません、人手不足も深刻とのことです。  
埼玉県連では今年も『少しでも手伝ってもらおうと助かる』『観光で来てくれるだけ  
でもありがたい』という地元の人を受け支援活動に伺うことにしました。  
多くの方の参加とご協力をお願いします。



日 程 9月27日(土)～28日(日)  
出 発 9月26日(金) 20:00 東上線「ふじみ野駅」西口ロータリー先  
20:40 JR「南浦和駅」西口 まるひろ前  
募集人員 25名  
支援場所 宮城県牡鹿半島谷川浜（作業：牡蠣の養殖種付けの手伝い）  
宿泊先 民宿『あたご荘』（1泊2食付）  
費 用 ￥20,000程度（宿泊費・バス代含む）  
締 切 8月31日（日）  
申し込み方法 別紙の申し込み用紙に記入の上  
各会の事務局でまとめて申し込んで下さい。

申し込み先 加納 隆夫（県連自然保護担当）

E-メール [kanot01927@ceres.ocn.ne.jp](mailto:kanot01927@ceres.ocn.ne.jp)

\*なお、 詳細費用・スケジュールは8月中旬までにご連絡します。