



埼玉支部報 第 23 号

【目次】

(寄稿) 南極と紙パンツ	1	トレッキングと絶景の蓼科山」	9
11 月四季の山秋山「十文字峠から白泰山 栃本縦走」	3	安全登山委員会講習会『山仲間のセルフ レスキューを学ぶ』	10
12 月月例山行「平成 29 年忘年山行・正丸 峠」	4	平成 30 年度埼玉支部 山行・安全登山・ 自然保護各委員会予定	10
1 月新年山行「新年山行・初めての支部山 行」	5	平成 29 年度 安全登山委員会活動報告	11
安全登山委員会講演会『今、山で何が起 こっているか!』	6	平成 30 年度自然保護委員会年間活動計画	12
1 月海外山行「楽しんだハワイ・ネイチャ ートレッキング」	7	平成 30 年度ふれあい登山の案内	13
2 月四季の山・冬山「入笠山スノーシュー	7	前埼玉支部長・大久保春美さんを偲んで 事務局からのお知らせ	13
		OnePoint アドバイス (その 2) 「安全・安心・快適登山」	16

(寄稿) 南極と紙パンツ

(高齢者クルーズの旅)

会員 藤野欣也 (83 歳)

南極は日本の 37 倍の面積を有し、その 95% 以上が氷で覆われた世界で 5 番目の巨大な大陸である。南極半島の周りには大小様々な島々が存在し海峡も多い。この地域をクルーズで訪れる観光客は年間約 3 万人を超えと言われ、今や南極は誰もが行くことのできる観光地となっている。

然し乍らクルーズ船に乗り船上から単なる観光だけではなく、大陸に上陸するとなるとそれなりの準備と心がけが必要なのは言うまでもない。又環境省に届け出も必要である。

北極より寒いと言われる南極、昔も今も大自然に変わりはないのだから。

1 月 15 日我々は羽田空港からカナダへ、更にチリを経由してアルゼンチンの首都ブエノスアイレス空港へ、ここから国内線で南米最南端の街、ウシュアイアまで日本から 3 日間の空の旅。



ブレノー島／氷山の上で寝そべるカニクイアザラシ

今日からはいよいよ海の旅、荒海で知られているドレーク海峡を大型のクルーズ船は 2 日間かけて横断し南極へと向かう。この間午前と午後船内では南極に関しての講座があり多くの客は真剣に受講、我々も日本語による同時通訳がありこれを受講した。

幸い、海峡は大きな高波にもならず船酔いもしないで南極海に入ることができた。

我々を数多くのペンギンが出迎えてくれ、海には巨大な氷山も現れ氷上にはアザラシが

のんびりと横たわり、クジラが大きな尾ひれで海面をたたき水しぶきを上げている姿も見られ、南極に来たことを強く感じた。

クルーズ船はこれから6日間南極海を南に夜間航海し、昼間は沖に停泊している。この間予め申し出た上陸希望者は、日中クルーズ船を離れゴムボートで島巡りと上陸を交代で行う。その理由は、上陸できる場所と人数に制限があるためとのことであった。

大小様々な氷山の間をぬっての島めぐり、上陸すればペンギンとの対面、但し5m以上離れる必要があるが、ペンギンの方から寄ってくる。可愛いものである。



ダンコ島／ジェンツーペンギンの営巣地

このクルーズでは1回のみであったが一度だけ上陸しキャンプが許された。キャンプ中の炊事は許可されない、船で夕食を済ませてからゴムボートでキャンプ地に上陸。テントはなし。氷上に直接マットを敷きこの上にシュラフ・インナーその中に潜り込んで星をみながら就寝。しかし風がないせいか意外と寒さは感じない。目覚めると朝になっていた。

テントをたたみ岸边からゴムボートでクルーズ船にもどり朝食とる。午前中は講座、午後は又島めぐり、そして上陸を繰り返す。そのうちの一つの標高180m程の小島上陸した時には、日本人4人でラッセルし360度の眺望を楽しんだ。

タイトルをなぜ「南極と紙パンツ」としたかについてであるが、クルーズ船から離れると戻る迄半日近くトイレには行けない。上陸中もダメ。キャンプ中も簡易なトイレは作られているが夜間の氷雪上の移動は危険である。そのために紙パンツを穿いていると安心である。

又自然を守るためにも排泄物は持ち帰りが原則。山と同様である。

6日間の南極での自然を存分に楽しみ、復路も往路同様荒海を越え3日間空の旅の後、羽田空港に予定日に帰国した。

今回の旅は、天候にも恵まれクルーズ船の乗員も驚くほど好天でこんな日は年に1度か2度くらいしかないと驚いていたくらい我々は幸運であった。



11 月月例山行 四季の山秋山

「十文字峠から白泰山栃本縦走」(11/4~5)

山行委員長 高橋 努

日程：11 月 4 日（土）～5 日（日）天気：両日共晴 参加：男性 5 名女性 1 名

コースタイム：

4 日（土） 10：40 信濃川上駅→11：30 毛木平→13：40 八丁坂稜線→14：15 →十
文字峠→14：40 十文字山（2072.1m）→15：00 十文字小屋（泊）

5 日（日） 6：30 十文字小屋→7：00 栃本分岐→7：03 四里観音→7：35 四里観音避
難小屋→ 8：55 奥秩父林道コル→9：27 三里観音→10：50 赤沢岳東側登
山道→12：10 白泰 山避難小屋・二里観音→12：13 のぞき岩→12：50 白泰山
分岐→13：10 白泰山 （1794.1m）→13：25 白泰山分岐→14：25 一里観音→
15：00 林道→16：10 栃本 関所跡→16：35 川又バス停→17：30 西武秩父駅（解
散）



毛木平



十文字峠



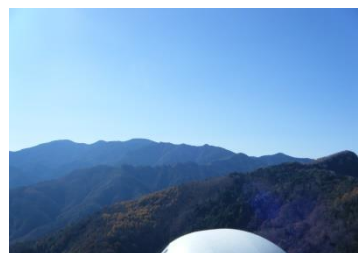
十文字山（2072.1m）



十文字小屋



四里観音避難小屋



のぞき岩から甲武信岳方面



白泰山（1794.1m）



一里塚



栃本関所跡

平成 29 年秋の山山行として十文字峠から栃本への縦走登山を計画した。6 名の参加があり、天候にも恵まれまさに晩秋の奥秩父を堪能することができた。このコースは昔から活用された往還で栃本の関所を通過し、信州の川上村まで 4 里 16 キロの道のりである。1 里毎に石の観音様が鎮座しており癒される道である。最近では十文字峠越えの登山道としては利用者が少ないが大変

趣のある縦走として人気がある。しかし何しろ長いので健脚向きである。

十文字小屋はシャクナゲの山小屋として著名であり、その時期は人で溢れかえるようであるが、今回は我々 6 名と単独男性のみであり、静かな小屋で秋の一夜を楽しんだ。十文字山、白泰山というなかなか登る機会の少ない 2 山を登り十分満足のいく山行であった。

12 月月例山行

「平成 29 年忘年山行・正丸峠」(12/9) ☆

会員 米山 英三

平成 29 年 12 月 9 日(土) 朝の 9 時に参加者 11 名が西武線の正丸駅に集合した。宮川リーダーの掛け声で入念に準備運動を行い、9 時 15 分に元気よく出発した。空気は凜と冷え込んでいる。昨日の雨が山では雪だったようであっという間に白い。

歩き出しは川沿いの舗装された道を行き、30 分ほどで山道に入る。昨日の降雪で雪道になっているが淡い雪で少し気を付けて歩けば全く問題はない。暫く林の中を登り、小高山を経由して稜線に出ると武甲山、二子山から武川岳の稜線が間近で展望が開ける。まさに埼玉支部のホームページ冒頭の映像の通りである。



小高山山頂にて

正丸峠展望台で昼食タイムとなる。風もなく穏やかで陽光を浴びながらゆっくりとした休憩を楽しんだ。ここから一登りし川越山を越え、急な雪道を慎重に下れば旧正丸峠であ

る。昔は飯能からこの峠を越えて秩父に出かけたのであろう。昔日の旅人の姿が彷彿とされる。

ここからはもう里の匂いがする緩やかな道をのんびりと下る。1 時間ほどで朝スタートした正丸駅に予定通り午後 2 時頃に到着した。

宿泊先のナチュラルホーム農園ホテルに到着するとメンバーが 3 名合流し、最初のイベント「あなたのザックの中身拝見」が始まる。たまたま 1 番と 2 番の席札をひいた吉田さんと轟さんがご自分のザックの中身を全てテーブルに開陳し、何故、何のためにこのような装備を持っているかを忌憚なくお話ししていただいた。大ベテランの吉田さんと登山歴は短いものの熱心で伸び盛りの轟さん、それぞれに特色があり、大変参考になった。進行役の古川事務局長の解説も的を得ており、皆さんの関心も高く、なかなか良い勉強会になった。懇親も良いがせつかくの機会にこのような勉強会もとても役に立つと思った。



忘年懇親会

いよいよお楽しみの懇親会が今山さんの乾杯音頭で始まる。お酒が回ったところに恒例の

チャリティーオークションとなる。このイベントも 2 回目となり、皆さん慣れてきてなかなか多彩なオークション品目が提供されている。手作りのケーキなどは大人気で女性陣があつという間に高額落札。順調にオークションが進み何と 2 万円を超える寄付金が集まった。これは後日、毎年ふれあい登山でお世話になっている埼玉県障害者スポーツ協会に寄付させていただいた。

更に部屋での 2 次会が続き、懇親の夜は続いた。

翌朝も快晴。解散後、宮川リーダーのサービスで一部のメンバーは琴平丘陵へ出かけた。これで今年の山行も全て無事終了した。皆様、お疲れさまでした。

1 月月例山行 新年山行

「新年山行・初めての支部山行」(1/13)★

会員 林 信行

2018 年 1 月 13 日(土) 日本山岳会埼玉支部 新年山行と新年懇親会が開催されました。山行コースは奥武蔵ユガテ～スカリ山です。宮川リーダーから「新しい年の初めに、山の仲間と共に一緒に過ごしませんか？ロウバイの咲くユガテ、瀬音のする食事処と癒しの空間をご用意しました。」という何とも新年に向けて新鮮な気持ちで歩きたくなるようなワクワクするキャッチコピーのお誘いが届きました。小生、昨年末入会させていただき今回の山行が始動です。

西武秩父線 東吾野駅 9 時 40 分集合、1 月の空の下で少々肌に冷たさは感じるものの雪ひとつない晴天です。リーダーの指揮のもと駅広場での準備運動は十分完了。

山行は参加者 23 名(男性 17 名 女性 6 名) 平均年齢 71.43 歳、さっそく 3 班に分かれて歩き始めました。

まずは、国道 299 号線に出る東吾野橋を渡り右に 100m ほど進むと、吾那神社があります。

ここで全員一年の安全登山祈願をして記念撮影をしました。何かいろいろと身を守っていただけそうです。



吾那神社

コースの次の地点橋本山(321m)に向けて進みます。やがて杉林の間から集落が見えはじめ、だんだんと奥武蔵の山が広がって来ました。

橋本山は西側が伐採されてのびのびした展望が味わえます。深い針葉樹林をぬけ、やがて東吾野駅より約 1 時間、山の中に急に開けた平地に出ました。ユガテ(290m)に到着です。

民家 2 軒、山奥で畑を耕し暮らしているそうです。きっと猪対策でしょう、畑の周りには厳重に柵が張り巡らされています。休めるテーブルやベンチがあり長閑な雰囲気の中、ここでやや早い昼食タイムです。「いいな～こんな時間」どなたかがつぶやいています。ほんとうに

贅沢な至福のひと時です。全員おもいきり冬のお日様に向かって記念撮影です。

そしてコース後半のスタートです。40 分ほど歩いたところに北向地蔵がありました。訳も分らずただ頭を下げましたが能書きには「1786 年(天明 6 年)流行した悪疫を防ぐため野州(栃木県)岩舟地蔵尊から分身として譲り受けたとあり、この場所から北方となる岩舟地蔵尊の方向を向いているのでこの名が付いたとか。



北向き地藏

その後 15 分でスカリ山に到着。北から西にかけての展望が開けています。遠く三角のピラミダルな姿は見慣れた武甲山、はるか遠くに雪化粧の赤城山、榛名山が見えます。やがてコースも終盤、全行程 4 時間半の新年山行も高麗駅に全員無事集結！

この後の新年懇親会の会場は飯能 清河園にてなごやかに開催されました。

まずは松本支部長の「これからも思い出に残る山行活動を」というご挨拶からはじまり、また今後の会運営についてのお話がありました。その後ひとりひとりの楽しい自己紹介、最後に高橋副支部長から「今後はもっと女性会員の積極的参加を」との締めのご挨拶がありました。

今回いろいろとご足労いただいたリーダーの宮川様をはじめ皆様には大変お世話になりお陰様で楽しい時間を過ごすことが出来ました。どうぞ今後ともよろしくお願い致します。

安全登山委員会

講演会『今、山で何が起こっているか！』

(1/20)

平成 30 年 1 月 20 日(土)に埼玉支部安全登山委員会主催で、埼玉県教育委員会、埼玉新聞社、埼玉県山岳連盟、埼玉県勤労者山岳連盟の後援を得て、テーマ『今、山で何が起こっているか！』の講演会が開催された。講師

には、埼玉県警察本部地域課・山岳救助隊連絡指導班の、飯田雅彦氏を招き、昨年の埼玉県内で起こった遭難発生状況に基づき遭難状況の説明があった。遭難発生件数は、63 件で 70 名の方の遭難があり、内 37 件は単独登山者であった。発生原因は、道迷い、滑落、転倒、急病であるが、近年、認知症と思われる行方不明者の捜索もあった。特に、転倒ではバランス感覚の再チェックが必要で、会場で片足立ちをして各人の認識を確認したりした。飯田氏からは、バランス感覚は年齢とともに衰えるが、冷えが原因もあるので、準備運動などでよく足をあたためるとよいとの助言があった。



埼玉県警察本部地域課・山岳救助隊連絡指導班 飯田雅彦氏

今、登山ブームに乗って、年齢を問わず多くの人が里山から遠方の山へ入山している。そこでは命を落したり、救助隊に救出される現実がある。参加者は、飯田講師の話術に引き込まれながら、登山への安全を再確認した。

飯田講師からの推薦図書

1. 「生死を分ける山の遭難回避術」・・・羽根田 治著
2. 「続・秩父藪尾単独行」・・・坂井勝生著

飯田講師からの案内

『ココヘリ』・・・会員が山岳遭難したとき、ID 付き発信機を探知する捜索ヘリ出動により、早期発見できるサービス

会員登録が必要・・・入会費 3000+税、年会費
3650+税、ヘリ出勤費 1 事案につき 3 回まで
出勤無料

1 月 海外山行

「楽しんだハワイ・ネイチャートレッキング」

(1/22~28) ☆~☆☆

小島・小林・関口・高橋・竹内・橋本・東・米山

1 月 22 日 雪の成田から常夏のホノルルへ
成田は何と大雪で 5 時間 30 分の遅れでのフ
ライト、やれやれ欠航にならなくて良かった
が不安の出だし。ホテル着は、午後になり少々
眠い。ツアーの申し込みや楽しい夕食の買い
出しに皆で出掛ける。ワイキキの景色に目を
奪われながらウキウキ歩く。コンドミニウム
のダイヤモンドヘッドが見える広い部屋で乾
杯、飲んで食べて豪華なディナーとなった。

1 月 23 日 トレッキング 1 日目 マノアフ
オール〜プウオヒアトレイル

曇天の中、マノア溪谷入口に着いたら雨に
なった。でもハワイ名物の虹の歓迎が嬉しい。
映画アバターのモデルになったおとぎの国
のような熱帯雨林、いきなり緑のアーチに感動。
その先には落差 60 くらいのマノアフオー
ルズがあり大人気コース、軽装のハイカーが
行き交う。



熱帯雨林

車で移動しワイキキの見える気持ちの良い
丘でランチ、先住民のメニューでタロイモな
ど現地食材を使ったボリュウムのあるお弁当、
美味しくて完食。近くの展望台までの間に目

の前に虹、手を伸ばしたら届きそうでつい手
を出してしまう。至る所に大小の虹、雨も悪
くないなあ。午後のトレッキングは自生して
いるシダのアジアンタム、コーヒーの木、ア
ボカド、ファッションフルーツ、いちじくの中
原種、巻貝のような小さなカタツムリ、雨の中
も楽しい。途中で強風雨のため断念して引き
返す。初日から雨にたたられたが充実したト
レッキングだった。今晚も全員で飲んで食べ
て楽しい会話の夕食だった。

1 月 24 日 トレッキング 2 日目 ケアリア
& クアオカラトレイル

今日は約 12 時間、7 時間のロングトレッキ
ングだ。場所は西部のワイアナエ山脈の海岸線
に沿った尾根道のトレイルコースである。今
日はピカピカのハワイ晴れだ。心も足どりも
弾む。ホテルから 2 時間ほど走ると飛行場の
ある広々とした原っぱに出てほぼ海拔 0 メー
トルからのスタートである。ワイアルア湾の
真っ青な海を眺めながら快調に登る。眼下に
海面を見やると鯨の潮吹きが観られる。「あっ、
見えました！」と言うとガイドのオノさんが
「あれは波頭ですね。」とぼっさり。鯨も冬は
寒さを逃れて暖かいハワイで過ごすらしい。

初めのうちは背の高い樹林帯で「アイアン
ウッド」という簾のような葉をした松林の中
を歩いたり切通しのような坂道を登ったり
次々に変わる景色を楽しんだ。ところどころ
溶岩の層が見られ火山の島だということが分
かる。今日のピークは「ピロ・ロック」とい
う小高い丘である。西海岸からの心地好い風
に吹かれながら全員同じ歩調で登りきれたこ
とを喜び合った。幸せなひと時である。ちな
みにピロとは臍、丹田の意である。ランチは
サーモンや野菜を挟んだセンスのあるサンド
イッチであった。オアフ島では実にたくさ
んの植物や鳥類に出逢ったがこの日は島で一
番多いという「オーヒアレファ」という紅い
ブラシの花に似た名を覚えた。よく出逢った

鳥は「アカハラシキチョウ」である。名の通り腹の赤いヒタキ科の鳥だ。もっともっと歩きたかったが午後 4 時には登山口に戻っていた。何度でも歩いてみたい爽やかなトレイルコースであった。



オアフ島最高峰カアラ山 (1225m)

1 月 25 日 トレッキング 3 日目 クリオウオウトレイル

クリオウオウ溪谷の尾根を歩く。標高差は 540 ㍎、山頂 619 ㍎、行程往復約 8 ㍎とゆっくり歩いて 5 時間程度。ハワイ固有種が多く残る樹林帯の中、きつい傾斜や階段もあり南の島の山歩きを楽しむ。ハワイカイ住宅街が登山口で山道は石がごろごろして歩きにくく、南洋杉の根が露出し足元が滑りやすい。30 分も登と開けた尾根の向こうに蒼い海原が視野に飛び込む。朽ちかけたシェルターで小休止の後、更に急坂を登り頂上近くの 400 段余りの木段を登って馬の背状の尾根に出る。更に浸食防止用の木段を登れば高尾山とほぼ同じ高さの山頂へ辿り着く。赤土の山頂はコオラウ山脈の東南端に位置し、北は 600 ㍎の断崖が海に落ちる。

ひと際目立つ円形のココヘッドや紺碧のマカプー湾、そして帰途立寄るハナウマ湾を眼下に収めオアフ島 3 日目の山旅を締めくくる。

3 日間お世話になったカイル・オノさんはネイチャーガイドで、日本語を話せるハワイ州在住の、一寸ハンサムな 50 歳位の男性。祖父が日本人で、現在は日本の神奈川県出身の奥様と永住するつもりで、住宅を購入したが

税金が高いと嘆かれていた。

オアフ島には、コオラウ山脈と、ワイアナエ山脈があり、それぞれ特徴があり、何通りものトレイルが整備されているそうだ。彼は運転しながらハワイ大学の事、地形の事、気象の事と、トレッキング中は樹木についても性質から、実の用途まで実に楽しく詳しい説明であり、カイルさんのおかげで自然に触れる充実したトレッキングになった。

今回はコンドミニアムに 5 泊した。食事は皆で買い出しに行きワイワイ料理した。二日目はアンガス牛を買ってキッチンで焼きステーキを堪能した。美味しかった。ハワイのコンドミニアムには炊飯器が付いているとの情報を得て、女性陣は朝食用にお米を持ち込み、おにぎりにして配ってくれた。部屋は 男性陣 3 名は一部屋。そして女性陣 5 名はちょっと離れた 2 部屋を移動するということになりました。みんな平等にということで、毎日、流浪の民のように部屋をちょっと大きな荷物を携えて移動した。BS 放送の 2 度目のハワイではないが、次回にはあの大きなオープンで映画のようなラザーニヤを焼いたり、骨付き肉にかぶりつきたい。空港で見かけたマンゴーのバーベキューソースでバーベキューもしたい。コンドミニアムのハワイにはまりそうだ。1 月 26 日 ダイヤモンドヘッド登山とサンセットディナークルーズ

ハワイ 5 日目は自由時間 当初希望していたキラウエア火山観光は、ハワイ島行きの便がいっぱいで諦めざるをえなかった。そこでオアフ島のランドマークとも言えるダイヤモンドヘッドに全員で登ることとなった。標高 232 ㍎、片道約 40 分、狭い登山道をマイペースで進む。早々と下山してくる人とすれ違う。朝早く来れば日の出を見ることが出来るらしい。まだ午前 8 時頃だというのに強い日差しにびっくりする。日焼け止め、帽子は欠かせ

ない。頂上は狭いが人でいっぱいだ。見渡す限りの水平線、ワイキキビーチと視界の素晴らしさについて長居をしてしまった。その後はショッピングモールへ行く人、動物園へ行く人と自由行動となった。

夕方はキラウエア火山がクルーズに変わり、ディナーに合わせたドレスの用意もなくアウトドアスタイルの服装で船に乗る。船は夕暮れとともに動きだし、ビュッフェスタイルの美味しい食事と音楽、ダンス、日が沈み始めると皆デッキへ出てカメラ、携帯を構える。海に沈む素晴らしいサンセット。デッキには肩を寄せ合うカップル、熟年夫婦、ファミリー。時間とともにさらに暗くなり、ワイキキビーチのホテルの灯りと山の傾斜に建つ住宅の灯りがイルミネーションの様で何とも綺麗な夜景だ。それに見とれているといきなりドローンと花火が上がり盛り上がった。食事サンセット、夜景、花火、と定番ではあるが楽しい時間だった。

ハワイでトレッキング？と思う方が多いだろう。行ってみると予想以上のものがあつた。ハワイ諸島は海底噴火でいきなりできた島々であり、鳥と蝙蝠、翼のあるものしかいなかった。だから動物も植物も人間が介在した外来種である。今は 200 万人の観光客が押し寄せる。世界中の種が持ち込まれる。そして独特の自然を形成している。今回はカイル・オノさんという稀有なガイドに恵まれ、素晴らしいトレイルを歩き、オアフ島の豊かな自然を存分に見つめ、耳を傾け、触れた。心に沁みとおるようなツアーであった。8 名のメンバーが心を通わせチームとして楽しみを共有できた。期待をはるかに超える 7 日間であった。

2 月四季の山・冬山

「入笠山スノーシュートレッキングと 絶景の蓼科山」(2/17~18) ☆☆☆ 山行委員会

今年度の冬山は昨年に引き続き厳冬期の蓼科山にチャレンジした。併せて、雪山の展望台ともいえる入笠山のスノーシュートレッキングを楽しんだ。13 名の参加を得て、初日の入笠山は山頂で強風の洗礼を受けたものの、本番の蓼科山では無風快晴という好条件に恵まれ、山頂からの大展望と雪山登山の醍醐味を存分に楽しむことができた。

平川会員の素晴らしいリードと安全登山を楽しむためのノウハウを駆使したガイドや指導も実に充実していた。又将来の入会を検討している 2 名の会員外メンバーもパーティーに馴染んで楽しんでくれた。

やはり登山活動において雪山の楽しみは格別であり、今後も安全第一で継続をしていきたい。



雪の入笠山にて

安全登山委員会**講習会『山仲間のセルフレスキューを学ぶ』(2/25)**

平成 30 年 2 月 25 日(日)に埼玉支部安全登山委員会主催で、テーマ『山仲間のセルフレスキューを学ぶ』の講習会が開催された。

参加者は、講師を含む 19 名(支部員 9 名、JAC 会員 2 名、一般 8 名)が集まった。

講習内容は午前と午後の部に分かれ、午前の部は「山で起こりやすいケガの応急手当」と題し恵秀彦講師からパワーポイントの映像説明や 3 班に分かれて事故事例に基づき、足のケガのテーピングやサムスプリントを用いた応急手当を全員実習した。



午後の部は、「一次救命処置」を渡邊浩講師から説明を受け、八体の模擬人形を利用し、2 人一組で胸骨圧迫と AED 利用の心電図解析を体験する。ほかに傷病者の異物除去の方法も学んだ。

講師 恵秀彦氏

平成 30 年度埼玉支部 山行・安全登山・自然保護各委員会予定

月	日・曜日	担当	摘 要	G	計 画 案
4 月	8 日(日)	社会	障がい者ふれあい登山	☆	弓立山
	14 日(土)	総務	埼玉支部総会		
	15 日(日)	山行	総会記念山行	☆+	子持山(バス)
	28 日(土)~29 日(日)	自然	森づくり研修会(高尾の森)		
5 月	15 日(火)	支部	埼玉やま塾第 1 回講習		浦和コミュニティセンター
	19 日(土)~20 日(日)	山行	四季の山・春山	☆☆	平標山・仙ノ倉山
	24 日(木)	安全	安全登山講演会		
6 月	2 日(土)	安全	ハイキングレスキュー		
	3 日(日)	山行	月例山行	☆☆	高原山
	10 日(日)	支部	埼玉やま塾第 1 回登山	—	大高取山
	19 日(火)	支部	埼玉やま塾第 2 回講習		浦和コミュニティセンター
7 月	1 日(日)	支部	埼玉やま塾第 2 回登山	—	武甲山

	7 日 (土) ~ 8 日 (日)	山行	月例山行	☆☆	平ヶ岳
	21 日 (土) ~ 22 日 (日)		全国支部懇親会		北海道大雪山
8 月	3 日 (金) ~ 5 日 (日)	山行	四季の山・夏山	☆☆	黒姫山・妙高山・火打山
	11 日 (土)		山の日		
9 月	1 日 (土)	山行	月例山行	☆☆	滝子山
	11 日 (火)	支部	埼玉やま塾第 3 回講習		浦和コミュニティーセンター
	29 日 (土) ~ 30 日 (日)	支部	埼玉やま塾第 3 回登山		雲取山
10 月	6 日 (土)	山行	月例山行	☆	浅間隠山
	13 日 (土) ~ 14 日 (日)	自然	玉原自然観察会		
	20 日 (土)	山行	沢登り山行	☆☆☆	(未定)
	27 日 (土) ~ 28 日 (日)	支部	3 支部懇親会	☆	ゆうパーク越生~大高 取山
11 月	3 日 (土) ~ 4 日 (日)	山行	四季の山・秋山	☆☆	七面山・身延山
	18 日 (日)	自然	大高取山観察会		
12 月	15 日 (土) ~ 16 日 (日)	山行 総務	忘年山行・忘年懇親会	☆	寄居農業団体研修センター
1 月	12 日 (土)	山行	新年山行・新年懇親会	☆	仙元山
	19 日 (土)	安全	安全登山講演会		
	24 日 (日)	自然	シンポジウム「埼玉の自然」		
2 月	16 日 (土) ~ 17 日 (日)	山行	四季の山・冬山	☆☆☆	(未定)
	24 日 (日)	安全	安全登山講習会		
3 月	下旬	山行	月例山行	☆	加治丘陵

※変更となる場合もありますので、事前に各委員会又はホームページでご確認下さい。

平成 29 年度 安全登山委員会活動報告

委員長 宮川美知子

平成 29 年度の活動は、6 月の瀬藤講師のハイキングレスキュー講習から始まり、9 月の平川講師講演会、10 月山岳救助隊横瀬二子山での野外講習会、30 年 1 月の飯田氏の講演会、2 月の恵氏と渡邊氏による講習会と 5 回を企画した。10 月の埼玉県警山岳救助隊指導の野外講習はあいにく悪天のため中止としたが、ほかの講習・講演は多くの参加者を得て盛況裏に終了した。



実習風景

中でも、6月のハイキングレスキューは、午前に座学が行われ、昼前から飯能の天覧山山中に入った。3班に分かれた参加者は、講師の指導で地図読み、滑落者の救出など班ごとに演技を行った。仲間を自分たちで助けるセルフレスキューは、実践で学んでこそ力になると信じている。

平成30年度も盛り沢山の講習・講演会を用意している。是非会場に足を向けていただきたいと思います。

平成30年度自然保護委員会年間活動計画

	月 日	予 定
1	4月6日(火)	会報「山と清流」第7号発行
2	4月8日(日)	ふれあい登山(社会貢献委員会サポート)
3	4月29(日)～ 30日(月祝)	高尾グリーンセンター森づくり研修会&自然観察会 県内の森作り作業高度化のため
4	5月20日(日)	森づくり&観察会(さいたま緑の博物館にて) 埼玉県緑自然課主催
5	9月20日(木)	会報「山と清流」第8号発行
6	9月23日(日)	森づくり&観察会(さいたま緑の博物館にて) 埼玉県緑自然課主催
7	10月13日(土) ～14日(日)	玉原高原ブナ林学術調査(実生調査)
8	11月18日(日)	第6回大高取山自然観察会
9、	12月6日(木)	会報「山と清流」第9号制作発行
10	1月24日(木)	第5回シンポジウム「埼玉の自然」 第1部:秩父地域の形成(縄文海進・海退) 第2部:自然保護委員活動報告(森づくり・シカ対策・玉原のブナ)
11	3月4日(月)	会報「山と清流」第10号制作発行

※変更となる場合もありますので事前に各委員会又はホームページでご確認下さい。

平成 30 年度ふれあい登山のご案内



障がいがある人もない人も、
一緒に登ろう・歩こう・春の自然を楽しもう！

ふれあい登山

弓立山
(ゆみたてやま・427m)

★歩行時間 5時間30分
(ゆったりペース。休憩含まず)
★歩行距離 約12Km

平成30年4月8日(日)

集合	明覚駅 (JR八高線) 9時40分 ※明覚駅周辺に駐車場はありません。	
対象者	山道の登り下りが可能な障がい者と家族・付添者	募集人員 40名
参加費	一人 300円 (保険料含む。当日集金)	
申込締切	平成30年3月16日(金) ※参加者には事前に詳しい案内をお送りします	

<コース>
明覚駅 - 本田橋 - 登山口 - 弓立山頂上(昼食) - 越生梅林入口 - 越生駅

明覚駅前広場に集合し、受付をしたあと開始式を行います。集合写真を撮った後、班ごとに出発します。登山口までは、都幾川沿いに水辺の道を歩きます。途中には、桜並木もあり春の里道を楽しみ歩きます。登山口からは、登りが始まります。一汗かきながら二、三のピークを越え、男鹿岩を経て弓立山山頂に到着します。大展望が広がる山頂からは日光、上越、秩父の山々が臨めます。ここで、班別に写真を撮り、お待ちかねの昼食となります。昼食後、山頂から車道沿いに春の景色を楽しみながら、越生梅林入口のバス停まで下ります。そこからは、越辺川に沿って、越生駅まで歩きます。ここで解散式です。最後まで安全に、元気に歩きましょう。

主催 一般社団法人 埼玉県障害者スポーツ協会 ・ 公益社団法人 日本山岳会埼玉支部

申込・問合せ
一般社団法人 埼玉県障害者スポーツ協会
〒330-8522
さいたま市浦和区大原3-10-1
埼玉県障害者交流センター内
電話：048-822-1120
Fax：048-822-1121
Mail：2004@sainokuni-sasa.or.jp
※FAX申込の際は必ず確認の電話をお願いします。



前埼玉支部長・大久保春美さんを偲んで

支部長 松本敏夫

前日本山岳会副会長、前埼玉支部長である大久保春美さんの娘さんから「昨日母が亡くなりました」との訃報を携帯電話で受けたのは平成 30 年 1 月 4 日の昼頃でした。昨年(平成 29 年)の 6 月 1 日に大久保さんからのメールで「2 月から体調不良が続いていたが、連休明けに病院の検査で膵臓がんであることが判明、既に完治困難な状況です。自立して動ける間は今までの社会生

活を続けたいと思っていますが、支部委員としての役割を果たすのは難しいかもしれません。」と連絡を頂いており、病状が如何に深刻な状況であるかは十分に理解しておりました。更に昨年 12 月 7 日に会員 4 名で入院先の三浦病院（富士見市）に大久保さんを見舞いに行き、いつもと変わらぬ元気で活動的な様子を拝見しておりましたので、病状のあまりの急変に言葉を失いました。病院訪問時の会話から大久保さんは既に今後起こるであろうことを的確に予測され、周到的準備を家族と共に実施されているものと思われました。各種障がい者スポーツ協会や競技団体、教育委員会、日本山岳会等と活動範囲が広域に及ぶため事前に手順や準備を進められ、最後まで企画力・指導力の確かさを実感させられました。また、大久保さんが希望していた通りに「クリスマスや正月を家族と共に穏やかに過ごせた」のではないかと思われたことが唯一の慰めでした。

日本山岳会の主要な活動の一つである支部活性化の一環として、東京多摩支部に続き埼玉支部が設立されたのは平成 22 年 4 月です。大久保さんと初めてお会いしたのはその前年の 12 月に第 1 回埼玉支部発起人会（JACK 大宮・会議室）でのことと記憶しています。大久保さんは最初の頃の挨拶ではよく「浦島花子です。」と、しばらくぶりに登山活動に戻ってきた感想や状況を謙虚に話されていたことが思い出されます。支部設立時は副支部長として、更に平成 24 年 4 月の埼玉支部総会において日本山岳会で最初の女性支部長に就任（日本山岳会理事会の承認を得て）しております。埼玉支部では副支部長として創設時の支部事業計画を取りまとめ、社会貢献委員長として埼玉県障害者スポーツ協会と共催で「ふれあい登山」を立ち上げております。「ふれあい登山」は障がい者及びその家族・支援者の皆様と登山経験豊富な会員・医師・協力者と登山に親しむことにより交流を深める活動です。総参加者が 100 名を超えることもあり、埼玉支部を特徴づける代表的な公益活動に発展しております。障がい者の健康増進及びスポーツ指導は大久保さんの生涯をかけて最も力を注いだ活動であり、偉大な業績として記憶され、惜しめない称賛に値する成果であったと考えられます。また、平成 26 年には第 30 回全国支部懇談会を埼玉支部主催で開催し成功裏に導き、その指導力・企画力は折り紙付きでした。平成 27 年 6 月に日本山岳会副会長就任に伴い支部活動の縮小を余儀なくされものと推察されます。平成 27～28 年には会員等とスペインの世界遺産であるサンティアゴ・デ・コンポステーラへの巡礼路を 2 回に分け、数か月かけて歩き通し、ロングトレイルに新境地を開いたところでした。



左：平成 26 年 5 月、アンナプルナ内院トレッキング（アンナプルナ I 峰をバックに）

右：平成 26 年 10 月、第 30 回全国支部懇談会での支部長挨拶

日本山岳会での活動の経歴は古く、1976 年日印女子合同登山隊、1980 年に女子ガルワルヒマラヤ登山隊に参加されていることから、20 歳代にはインドヒマラヤ山域の高所登山に情熱を傾け

られていたようです。一方、埼玉県職員として、埼玉県総合リハビリテーションセンターで障がい者の健康増進・スポーツ指導に尽力され、北京パラリンピック日本選手団団長として障がい者スポーツの推進・技術向上に多大な貢献をされております。

埼玉支部を代表する指導者であった大久保さんの遺志を引き継ぎ、今後も、楽しみながらゆっくりと安全に山に登ることを基本に、障がい者及びその家族・支援者の皆様と共に登山を通してふれあい、自然に親しむ活動を推進したいと考えております。大久保さんの生前のお姿を偲び哀悼の意を表し、ご冥福をお祈り申し上げます。

事務局からのお知らせ

埼玉支部会員/会友在籍者数及び異動

平成 30 年 3 月 8 日現在

会員	133 名	準会員	1 名	会友	11 名	計	145 名
----	-------	-----	-----	----	------	---	-------

【入 会】会 員			【退 会】会 員		
16286	林 信行	12 月	7249	大久保春美	1 月
16006	松本 浩	2 月	12160	朝日 守	3 月
			13801	川村 利子	3 月

お願い・お知らせ

1、山岳保険（任意）への加入について

支部規約第 7 条第 3 項において「支部会員、準会員及び支部会友は山岳保険に加入しなければならない。」とあります。そこで、未加入の場合は、加入をお願いいたします。加入されましたら、その加入保険会社等の名称を事務局迄ご連絡下さい。

事務局：事務局長古川史典 f8008pk@rock.odn.ne.jp 090—3219—0860

2、支部報等の E メールないしホームページでの閲覧する方法の変更について

4 月にお問い合わせのハガキを郵送いたしました。回答のない方がおられます。早急にご回答いただければ幸いです。又変更があった方もご連絡ください。

回答先：事務局長古川史典 f8008pk@rock.odn.ne.jp 090—3219—0860

3、平成 29 年度支部会費納入について

支部会費未納の方は、次の支部口座へお振込み下さい。

(1)会費：①会員 2,000 円 ②会友 3,000 円③家計を同じくする者 1 人 1,500 円

(2)払い込み先：郵便局 口座記号：00140—7— 口座番号：374281

加入者名：公益社団法人日本山岳会埼玉支部

(3)お問い合わせ：会計担当高橋努 電話 090-2906-4358 tom-tak@bk9.so-net.ne.jp

4、埼玉支部MLを使用して情報を発信・受信する時には以下の点に注意下さい。

(1)送信者は送信するメール・添付文書の文頭に「このメールは埼玉支部メーリングリストにより送信しています。お問合せ・申し込み等は、発信者・担当者の個人アドレスに送信ください。このメールに返信しないでください。」と朱色で書入。

(2)受信者は、受診メールに返信・送信するのではなく、送信者の個人メールアドレス

スに返信・送信して下さい。

5、会友制度について

平成 29 年度通常総会の 6 の報告事項 2) において「会友制度を 3 年後に廃止する」と承認され、平成 31 年度末で廃止となります。

お問い合わせ：事務局長古川史典 f8008pk@rock.odn.ne.jp 090—3219—0860

6、平成 30 年度第 9 回通常総会を平成 30 年 4 月 14 日（土）13 時 30 分より浦和「埼玉会館」で開催します。通常総会終了後懇親会「伊勢丹浦和店」で行います。

7、住所、電話、メールアドレス等変更がありましたら事務局にご連絡下さい。

事務局長古川史典 f8008pk@rock.odn.ne.jp 090—3219—0860

安全・安心・快適登山のための OnePoint アドバイス(その 2)

「登山のウエアはギアです 身体を冷やさない為のウエアの選び方」

会員・日本山岳ガイド協会認定登山ガイドⅡ 平川陽一郎

私たちの平均体温は概ね 36.5 度です、その体温が、1 度下がると低体温症、1 度上がると熱中症の始まりです。

登山中は 36.5 度の体温を保つ事が肝心です、体温を保つためには「動く」「食べる」「着る」を適時行う事です。

山では標高 100m 上がると 0.6 度下がり、風速 1m で体感温度は 1 度下がり、平地に比べ低温下の環境で行動する様になります。また、一般的に 1 日の登山で約 2 リットルの汗をかくと言われてい

ます、ウエアに付着した汗は水分となり、空気の 25 倍の速さで身体を冷し体温を奪います。登山に適さないウエアは百害あって一利なしです、登山に適さないウエアとは登山メーカー以外が制作しているウエア全てです。気温や天候がコントロールできる環境で使うための普段着に機能を付ける事はありえません。

汗処理は吸汗速乾下着の役割ですが、過度に汗をかくと処理できません。その場合は、近年話題のドライレイヤー（特許）を下着の下に重ねると汗を外に出し肌を冷やす事の無い状況を作り出せます。

もう一つ身体を冷やさないコツがあります。吸汗速乾下着の上に吸汗性能の無いフリースは NG です。水玉になったままの汗が空気の 25 倍の速さで身体

の熱を奪い身体を冷やしてしまいます。登山のウエアでもレイヤリングはとても大切です。

「身体を守る」為に作られた登山のウエアを使い、快適登山を楽しんで下さい。



公益社団法人日本山岳会 埼玉支部報 第 23 号平成 30 年（2018）3 月 1 日発行

発行者：公益社団法人日本山岳会 埼玉支部 支部長 松本敏夫

事務局：350-0312 埼玉県比企郡鳩山町鳩ヶ丘 1-25-10 古川史典方

電 話：090-3219-0860 Email: f8008pk@rock.odn.ne.jp

埼玉支部ホームページ：<http://www.jac.or.jp/saitamasibu/index.html>