



埼玉支部報 第 28 号

【目 次】

埼玉支部設立 10 周年記念事業ご案内	1	9 月月例山行「私の大岳山紀行」	9
4 月第 9 回大久保春美記念ふれあい登山	2	10 月月例山行-大菩薩連嶺滝子山報告	10
5 月新緑の荒船山・浅間山プラス鉄色の温泉	2	安全登山講習会 「山のファーストエ	
安全登山委員会「安全に山に登るためには」		ド入門」恵 秀彦講師	11
瀬藤 武 講師	3	第 2 期埼玉やま塾開催報告	12
6 月月例山行「霊山—丹沢大山」報告	4	埼玉支部予定 10 月～3 月（下半期）	13
7 月「自然保護全国集会（埼玉支部共催）」		事務局からのお知らせ	14
報告 10	5	One Point アドバイス(その 7) 「秋・	
7 月四季の山・夏山北ア蝶ヶ岳、常念岳	6	冬山登山の注意ポイント編」	16
8 月花の名峰“焼石岳”と紅葉で有名な			
“栗駒山”	7		

埼玉支部設立 10 周年記念事業ご案内・・・全員参加しましょう！！

埼玉支部報 27 号(6 月 15 日)にてお知らせした通り、3 プロジェクトチームにて検討した結果、以下の通り決定しました。是非とも行事へのご参加をご予定ください。
埼玉支部の歩んできた 10 年間を振り返り、全員のご参加を期待しております。

埼玉支部設立 10 周年記念事業実行委員長 松本 敏夫

1. 記念式典、祝賀会、講演会プロジェクト（リーダー林信行）

日程：2020 年 5 月 30 日（土）午後 2 時から 記念式典・祝賀会開催

場所：浦和ワシントンホテル 3 階プリムローズ

イベント①講演：「ヒマラヤ登山 10 年計画の実践」大山光一氏（埼玉支部会員）

②トークショー：「北岳四方山（よもやま）話」

樋口明雄氏（小説家）と高妻潤一郎氏（白根御池小屋管理人・ 埼玉支部会員）

* 近日中にご案内状をお送りいたします。

2. 記念山行プロジェクト（リーダー山崎保夫）

①10 周年記念・総会記念山行：2020 年 4 月 12 日（日）（日帰り・大型バス利用）

城峯山（お花見ハイキングと温泉・前夜祭懇親会）

②10 周年記念海外ツアー：2020 年 8 月 21 日（金）～30 日（日） 10 日間

シャモニ・ハイキング（豪華貸別荘に滞在し、毎日アルプスのハイキングを楽しむ）

旅行費用 35 万＋空港税等

オプションでモンブラン登頂、ツェルマット観光等あります。

※アンケートご協力ありがとうございました。

※追って、説明会を開催します。是非ご参加ください。

3. 記念誌、記念品等プロジェクト（リーダー渡邊嘉也）

記念式典にて 10 周年記念誌を配布予定で構成・編集作業を進めています。原稿依頼にご協力ください。

4. 10 周年記念事業についてのお問い合わせは各プロジェクトリーダー迄お願いします。

第 9 回ふれあい登山報告

大久保春美記念「第 9 回ふれあい登山」を開催 (4/7)

社会貢献委員会

4 月 7 日 (日) 晴天と満開の桜の下、加治丘陵にて第 9 回ふれあい登山が開催された。

昨年の 12 月に故大久保春美さんの一周忌に埼玉県障害者スポーツ協会と日本山岳会埼玉支部合同でお墓にお参りした。その場で協会の青葉事務局長から、ふれあい登山に大久保春美さんの名を残したいとお話があり、第 9 回から大久保春美記念と冠することになった。

今回は本部のご要請もあり、日本山岳会会報「山」5 月号にふれあい登山の経緯も含め報告文を掲載いただいた。是非、一読いただければ幸いである。



金子駅前で全員集合



桜は満開、気分も満開

5 月四季の山・春山

「新緑の荒船山・浅間山プラス鉄色の温泉」(5/18.19) ☆☆

山行委員会

5 月の 20 日前後、この時期は信州の 1000m 辺りは新緑が最も美しいと言われる。恐らく中部山岳エリアで山を楽しめる最高の季節であろう。それに赤茶色の鉄分たっぷりの温泉で身体を癒そう、という贅沢な山行計画である。

今年の春山計画は当初は伊那山地の最高峰である鬼面山にチャレンジする計画だった。なかなか行きにくい山城なので楽しみにしていたが、菊池リーダーの情報収集によりアプローチの林道が台風被害で通行止めになっており、当面開通の見込みがないとことが判明した。昨年の群馬県の子持山山行の際も通常ルートが大雨で崩壊したままになっており、群馬県庁の話では生活道路ではないので当面復旧の計画はないという話であった。最近では過去にはなかった豪雨被害も多く、これからはアプローチの林道情報には注意が必要であろう。

急遽の計画変更であったため参加者は 5 名と少なかったが期待は十分に満たされた充実した山行であった。

荒船山は軍艦山と呼ばれる得意な形状の山で内山峠から 2 時間程登ると絶壁の艦岩に着く。ここからは山頂部なのであるがほとんど平ら、まさに高原散歩である。遠景で見た軍艦の甲板部分を歩

いているのだ。全く不思議な山である。へそのような突起である経塚山が本当の山頂であった。

天狗温泉浅間山荘は浅間神社を經由する参拝道の入り口にある昔からの宿である。古くから大いに賑わったルートであり、途中には火山館があり観測のため常駐している。なかなか変化に富む楽しいルートであるが、標高差は 1000m 以上ありそれなりに登り甲斐がある。

まさに五月晴れの気持ちの良い浅間山頂（前掛山）で展望を満喫した。昨年 8 月に噴火警戒レベルがレベル 1 に引き下げられ登山が解禁されたので結構な登山者の数である。やはり浅間山は日本の名山である。



新緑の中を攀じる－荒船山



浅間山山頂－満足したあ

安全登山講習会

講師：瀬藤 武氏(埼玉県山岳・スポーツクライミング協会遭難対策委員長)

「安全に山に登るためには」(6/1)

安全登山委員会

宮川美知子

2019 年 6 月 1 日(土)、埼玉支部安全登山委員会では、テーマ『安全に山に登るためには』サブタイトル「山に行く、サイフにスマホに地図・コンパス」のハイキングレスキュー講習会を、飯能市市民会館会議室と付近の天覧山山中にて開催した。参加者は、講師を含む 22 名(支部員 9 名、一般 13 名)の 40 代から 80 代までの方々が集まった。

講師は、埼玉県山岳・スポーツクライミング協会の遭難対策委員長である瀬藤武氏に依頼した。午前中は室内にて、読図のための地図読みとスマホの GPS 機能の確認。また、ツェルトを使った担架の作り方などを学んだ。

屋外講習は、天覧山に入り、手渡された地図で自分のいる位置を確認しながらの地図読み講習、木の幹やポールを利用してツェルトのテント設置、斜面での滑落者救助活動をそれぞれが体験した。

瀬藤講師は、道迷いを避けるために登山道で 2 つまたは 3 つの条件を確認しながら進むこと。道をふさぐ 3 本の枝が横たわっていたら、行き止まりか急斜面など危険のしるしである。本来、ツェルトは被るもので、遭難時低体温症から守ってくれる。また、緊急用のテントにもなる。負傷者用の担架はツェルトで作ると素早くできると説明した。



ツェルト使用法の説明



← 地図読み



救助体験

6 月 月 例 山 行

「霊山—丹沢大山 (1,252m)」(6/2) ☆

会員 若林優子

■集 合：小田急線伊勢原駅北口バス停 9:05 ■参加者：10名

■行程：大山ケーブルカー駅 9:30 ～ (ケーブルカー) ～ 阿夫利神社駅 9:50 ～ 阿夫利神社下社 10:00 ～ 富士見台 12:00 ～ 大山山頂(昼食) 12:20-13:10 ～ 見晴台 14:30 ～ 阿夫利神社下社 15:20 ～ 阿夫利神社駅 15:20 ～ (ケーブルカー) ～ 大山ケーブルカー駅 15:30 ～ こま参道 ～ 大山ケーブル駅バス停 16:50

※コースタイム：約5時間30分(休憩含)

2019年度6月月例山行として神奈川県丹沢山脈東部に位置する大山で行いました。

大山は古くから霊山として修験者に登られ、江戸時代には庶民による「大山詣り」が盛んに行われた山で、現在も都心からのアクセスの良さと登りやすさで人気の山です。

天候はあいにくの曇り空でしたが、バス停には大山へ行く人たちが列をなし、バスやケーブルカーの臨時便が出るほどの混雑ぶりでした。



大山山頂



阿夫利神社下社

ケーブルカーを利用して山の中腹まで登り、阿夫利神社下社へ向かいます。社殿の前で集合写真を撮影し、各自参拝を行いました。参拝を終えたら富士見台経由で山頂を目指します。

登山道も多く登山者で賑わっており、山頂に到着したら山頂標識には写真撮影の列ができていました。山頂で昼食をとり、標識の前で集合写真を撮影。その後見晴台を経て再び下社へ戻り、ケーブルカーにて下山をしました。下山後は、こま参道にある食堂で大山の豆腐料理を味わい、登山の疲れを癒しました。

2019 年 公益社団法人日本山岳会自然保護委員会 主催

「自然保護全国集会（埼玉支部共催）」報告（7/6～7）

埼玉支部自然保護委員会委員長 渡邊嘉也

2019 年の自然保護全国集会を令和元年 7 月 6 日～7 日の両日さいたま市の埼玉県男女共同参画推進センターで開催しました。「生物多様性と自然保護」をテーマに講演 2 題と 3 つの分科会で討議し終了しました。参加者は全国各地 9 支部に埼玉支部を含め総勢 51 名でした。

一日目の講演では埼玉県生物多様性保全戦略検討委員の江村薫講師が専門家の立場から昆虫の生息状況を、埼玉支部の中村直樹講師は武甲山の希少野生生物を自身が撮影した写真で自然保護・保全への道筋を私たちに示してくれました。

分科会 1 は「人間社会と野生動物との関わり」から自然保護活動を考えて見ようと「狩猟活動の歩み、縄文時代の植物栽培・管理から弥生時代の農耕社会への変化、これらの歴史からシカの樹木の食害対策としての駆除など野生動物との関わり方」を問う会であった。

分科会 2 は、植物の観察や調査は“日本のレッドデータ検索システム”を活用し APG で分類しようとの提案であり山岳会も採用すべき分類法であると思えた。

分科会 3 では多くの支部で既に自然保護・保全活動が行われているが、日本山岳会だからこそ出来る或いはやるべき活動は何か？ 例えば自然の移り変わりや山で起きていることを長い目で見ると定点観測などの提起であった。更なる討議に期待した。

分科会での討議の内容は翌朝のセッションで各座長より出席者全員に伝えられた。また次号の「木目の草の芽」にも掲載されます。

二日目の支部活動報告では「高山植物のパトロール、自然を楽しむ登山教室、森作り、水質・シカの食害・巨木の調査や山岳域での福島原発による放射線量の追跡調査」など支部の皆さんの自然保護・保全の活動に勇気づけられた。午後は北本市埼玉県自然学習センターで植物、魚、昆虫、両生類、鳥などを観察し 3 時 30 分に終了。

宿泊地の制約で“人と自然の共生 - 生物多様性”を観察する場として「石灰石の採取で山の姿を変えていく武甲山、日本列島の骨格をなす秩父の地層（古生代から中世代三畳紀）や山岳信仰の霊峰両神山への登山」など紹介できなかったこと、参加費が高くなってしまったことが残念でした。

次年度 2020 年自然保護全国集会は関西支部が担当し開催予定です。楽しみです。



自然保護全国集会（埼玉県男女共同参画推進センター）

7 月月例山行 四季の山・夏山**北アルプス「蝶ヶ岳 (2.677m)・常念岳 (2.857m)」(7/13~14) ☆☆☆
参加者からの一言**

花崎：ルリビタキの名前と鳴き声を覚えました！とても素敵な鳴き声に癒されました。

富田：雷鳥の親子 2 組に会えました。いずれも子供 5~6 羽の家族で賑やかでした。曇天だから見れたのかもかもしれません。

吉田：山研宿泊楽しかったです。大雨を予想しその準備もしていきましたが小降りでした。久しぶりの北ア、体力が心配でしたがペースメーカーがしっかり配分してくれましたのでなんとか登れました。シラビソの樹林帯で森林浴が出来ました。

橋本：長堀山を過ぎると「妖精の池」がありました。折からの霧雨で沼のあたりはぼーっと霞みとても幻想的でした。そこには小梅蕙草が咲き白山一華が群生し、赤紫の白山千鳥や三葉黄蓮などが咲き乱れお花畑になっていました。その光景を思い出すとくたびれた体にも生気が蘇るようです。

東：上高地～蝶ヶ岳～常念岳～一ノ沢登山口のコースは初めてでした。2015 年 8 月の晴天の続く日に、今回の逆コース燕から常念～蝶ヶ岳～上高地と歩きました。未熟な私の練習登山にこれまた初心者の轟さんと二人、立山の雄山に続いての本格登山でした。常念岳からの下りで周りの方々に迷惑をかけないで歩けるのか？と心配で、前日の夜からお酒を控えたほどです。でも、雲が時折切れる中を咲く花々や雷鳥の親子に出会いながら、歩けたことに感謝と喜びを感じた山行でした。一ノ沢は歩きでのあるコースでした。次回は登ってみるか！

村上：私は最初に蝶ヶ岳・常念岳に登ったのは二十代前半の頃のような気がします。10 月の体育の日の連休を利用した山行で、今回のほぼ逆コースで一ノ沢から入り、常念岳から蝶ヶ岳そして三股の方へ下りた記憶があります。今回は残念ながら槍穂高の稜線は望めませんでしたが、40 数年前のあのときの槍穂高連峰は下の方は紅葉で稜線上には雪があり綺麗でした。それにしても 2 日目はナガカッター。

村越：今回の山行はサンカヨウ、初めてヒメボタンネコノメソウの仲間を見つけ感動、極め付きは絶滅危惧種ショウキランの群生している場所を発見した事です。動植物をもっと沢山勉強しなければ。



山研前にて …素晴らしい！



常念岳山頂 やったー

稲越：山研とても気に入りました。今後大いに利用したいと思います。今回は雨だったので、快晴狙いで重たいデジタル一眼とレンズをかついで、アルプス展望台(蝶ヶ岳稜線～常念)へ再訪問したいと思います。

大友：40 数年前の正月燕岳から入山し常念岳から三俣に下りました。今回の山行でようやく常念山脈踏破を実現しましたがまだ忘れ物がありました。槍から穂高の大展望、これを必ず取りに行かねば！！

森田：天候には物足りなさを感じながらも、上高地・蝶ヶ岳・常念岳へと行けた事は大変良かったです。常念岳は逆コースで登った事がありましたが、何と過酷な山なんだとの印象でしたが、今回は岩稜を楽しみながら登頂でき大変良かったです。又雪溪の残る沢渡も貴重な体験になりました。山研にての宿泊は想像以上の快適さで感謝の一言です。天候以外は大満足の山行でした。

8 月月例山行

花の名峰“焼石岳”(1547.3m)と

紅葉で有名な“栗駒山”(1626.5m) (8/2～4) ☆☆

会員 東 洋子

ここ数年恒例となっている2泊3日のキャンプも含めた山行は東北の花の名峰“焼石岳”と紅葉で有名な“栗駒山”へと足を伸ばした。

1泊目はオートキャンプ場でテント泊。2泊目は名湯の須川高原温泉に泊まり2座を6人で楽しんだ。

長い梅雨がやっと明けた8月2日の朝から2台の車に分乗して東北へと向かった。途中で風呂に入り、早めにつぶ沼園地キャンプ場着。

いつもの高橋さんのキャンプメニューで食事の準備。今回はイタリアン。ラタトゥイユとパスタ(ペペロンチーノの予定だった)。私が差し入れたカニとトマトのパスタソースが解凍してしまったので、食べることに。これにまた差し入れのウニまで載って！それはご馳走パスタになりました。その上食後はコーヒーとデザート(マンゴーのケーキ)なかなか優雅な食卓でした。これまた差し入れのホヤの燻製や刺身などもありビールやワインが進む。他にキャンプをしている人もなく、虫は多いが広いキャンプ場を独り占め！して楽しんだ。



焼石岳 (1547.3m)



栗駒山 (1626.5m)

翌朝はテントに朝日が差し込み、早くから目覚め、活動を開始。早々と出発。

焼石岳のいくつかある登山口の一つの中沼コースから。駐車場はまだ早いのにかなり埋まっている。途中にある銀明水避難小屋下の水の美味しかったこと。2年前の鳥海山の雪解け水に勝るとも劣らない味でした。ここまでは灌木の中の道だったが、ザレた登りになる。焼石岳山頂が望める姥石平分岐に11時過ぎに着。お花が綺麗な東焼石岳に行くと良いよ、と高橋さんに言われたのに！私は焼石岳に登り、さらに地図を見て行きたくなった！？焼石神社から東焼石分岐～姥石平分岐に戻るというダイヤモンド型コースを3人で辿ってしまった。これがコースタイムでは1時間ちょっとと計算したのに！なんとほぼ2時間近くもかかり、他の3人をお待たせした。

東焼石岳分岐のあたりは御花畑状態で、なだらかな山に沿ってたくさん色とりどりの花々で癒された。まるでお花の図鑑のような咲きっぷり！近くにいた人に、これは日本のエーデルワイス：ウスユキソウですね、と声をかけられる。姥石平分岐から、また来た道を戻り登山口には16時過ぎに着。ここから栗駒山北側の須川高原温泉に向かって車を走らせる。温泉旅館らしい食事をする。生ビールが美味しい！

翌朝は旅館の朝食時間に合わせて出発は8時。昭和湖付近の火山性ガスのために一番歩きやすい須川コースが使えない。途中から自然観察路に入り登って行く。ここは三途の川や賽の河原などの命名が多く、焼石岳と違って私にはちょっと違和感！を感じる。笹が多い。足元が見えないのは歩きづらいと知る。途中で笹を刈っている作業の方達と遭遇。少し歩きやすくなる。11時半に山頂到着。軽く昼をとってまた来た道を下山。途中ウメバチソウを見る。以前秋の初めに来た時にはもっとたくさん咲いていたように記憶するが、今回は少なめ。昨日の焼石岳のお花があまりにたくさんで綺麗だったので、感動が薄い。14時過ぎに駐車場に着。秋田県側の栗駒山荘でお風呂に入り、帰路につく。那須高原のサービスエリアで、帰宅のコースごとに車を乗り替えて今回の山行にお別れ。

無事に登れたこと。天候に恵まれて展望が望めたこと。ちょっと暑くて水分補給が大事だと、また改めて感じたこと。今回は途中で美味しい水場があり、助かったが夏は余分に待つような心がけないといけないとまた今年の妙高に続いて思った。

栗駒山の一番の登山コースの須川コースが火山ガスで使えないことで観光客が激減していると、旅館は訴えていた。確かに観光バスは土曜日には1台もなかったし、駐車場も空いていた。何年か前に来た時にはもっと賑わっていたように記憶する。でも、火山ガスで倒れたりしたら・・・安全が第一かな。と。

私は虫に弱いし、キャンプは好きにはなかなかできないが、自然の中でたっぷり過ごすのもいいなあとも感じる時間でした。高橋さんのキャンプ料理も美味しいし。また来年も東北の山にキャンプと山登りに。電車で行くには荷物が多すぎる。この文を書きながら来年は？どこに？と考えている。



焼石岳山頂近くの焼石神社

9 月定例山行**「私の大岳山紀行 1,266.5m」(9/7) ☆****会員 右川清夫**

中学 3 年ごろから、山登りを始めて、足がつって仲間の皆さんにご迷惑をおかけするようになったのは、埼玉支部で 2014 (平成 26) 年 7 月に平標山に連れて行ってもらったところからである。78 歳の時だ。バスで皆さんと隊列を組みそのペースにあわなくなった自分の足の異変に気付かされた。

一泊ののち、皆さんは巻機山に、小生は近くの八海山のケーブルの終点まで行って皆さんの巻機山を遠望していた。その後の山もなるべく優しい山を選んで、連れて行ってもらったが、頂上近くなると、左足の内股あたりが痺れてくるようになった。そこで対策として左足に締め付けテープを巻き付けるようにしてその後の山行にお供した。

今回の山行は 5 年ほど前、他のグループとケーブルカーで登った御岳山に登っており、心構えもその延長上で軽く考えていたことは事実である。越谷にお住まいの山崎副支部長が我が家近くの東武線新田駅まで迎えに来てくれるという有り難いお誘いで、集合時間に間に合うように、ナビで道も選んでくれた。

天気予報は台風が沖縄に接近、前線が九州～本州南岸に停滞。関東甲信越も断続的に雨となりせっかくの三連休も悲観的な予報だった。車が青梅に近づいたころ、車のフロントにパラパラと当たってきたときは、これは雨具の出番かと半分あきらめてケーブルに乗った。山頂駅で気温を聞くと 15 度。雨支度もせずに歩き始めたが一向に雨は落ちてこない。アクバ峠 (11:20) に着いた頃は晴れてすがすがしい。

大岳頂上に近づくに連れて岩場の連続。鎖場通過後くらいから、左足が痺れを感じようになり、負担をかけぬように右足でカバーして歩いた。先を歩く 88 歳の今山さん。コンパスも長く、先頭の高橋さんについてスムーズな足さばき。三番手の小生やや遅れ気味。汗ばかり出て体調もあまり良くなかったのかもしれない。何度もギブアップしようかとおもったが、最後の胸突き八丁で大幅に遅れて、

(12:45) ようやく頂上。皆さんのおかげで頂上

にたどり着く。(12:45) 天気は晴れ。そよ風が体に心地よい。檜原村がはるか雲の間に見える。記念写真を撮り昼食。

下降にかかり、両足に内股に痺れを感じ、道端に倒れこんだ。ツムラの 68 番を飲み、しばらく皆さんに待ってもらい回復を待つ。ポカリを飲ませてくれる人。脚首を持ち上げてくれる人。リュックを背負ってくれる人。埼玉支部の皆さんのやさしさを感じながら、助けを借りて鎖場をそろそろと時間をかけて下る。(15:15) ようやくロックガーデン分枝までたどり着く。ようやく痺れも取れ、自分でリュックも背負えるようになり (16:15) ケーブルの駅に到着。

私にとって日ごろのトレーニング不足、体調管理の悪さを思い知らされた登山だった。林リーダー始め皆さんに迷惑をかけた山行きだったが、雨にたたられなかったのは唯一の救いだった。

**大岳山頂にて**

10 月月例山行

「山梨県 大菩薩連嶺 滝子山 (1615m)」(10/5) ☆

会員 岡 啓司郎

1、参加者：5 名

2、コースタイム

中央道笹子バス停 9:15 ～ 桜公園 9:30 ～ 道証(みちあかし)地蔵 10:10 ～ 曲沢峠分岐 11:30
～ 白縫神社／鎮西ヶ池 12:30 ～ 12:45 山頂 13:15 ～ 櫛平 13:50 ～ 初狩駅分岐 14:20 ～
15:40 滝子山入口(下山口) ～ 16:05 初狩駅

3、報告

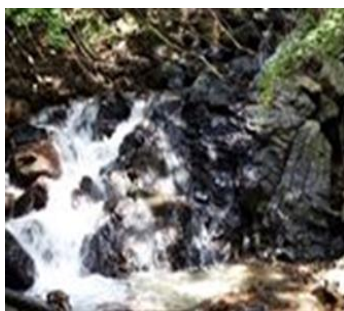
新宿から高速バスで笹子バス停まで乗るが、週末の渋滞で 50 分遅れて到着。ここで Wさんと合流し、5 人揃う。

登山口の道証地蔵まで林道を約 1 時間歩き、登山道に入る。お地蔵さんは、文政三年の文字が読めるので 1820 年に設置されたい、御年 199 歳？このコースは、滝あり、小川あり、草原ありと変化に富んだ道。手前の登山口から入る寂惻(じゃくしょう)尾根は岩場の急登と、違った楽しみ方ができる山である。

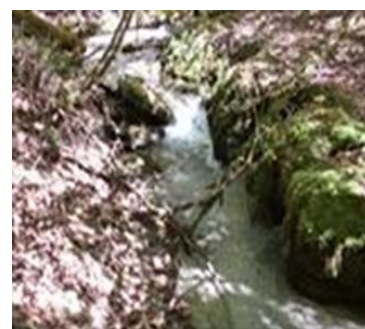
富士山は雲に隠れて残念だったが、晴天の下、気持ちの良い山行ができ、楽しい一日だった。ご一緒いただいた皆さま、有難うございました。



道証地蔵ここから登山道に入る



滝を見ながら沢浴いを登る



川底の砂が白く光る



広々した道を進む



山頂にて



雲がなければこんな富士山が見えるはず

安全登山講習会

講師 恵 秀彦(日本山岳会遭難対策委員)
「山のファーストエイド入門」(10/26)

安全登山委員会 高橋 努

毎年実施している恵講師による「山のファーストエイド入門」講習であるが、登山中の事故も多くなる秋山・冬山シーズンを迎えるに当たりタイムリーな講習会であった。秋の登山シーズンでまずまずの天気であったが 21 名の参加者が熱心に受講された。参加者には終わったばかりの第 2 期埼玉やま塾生 3 名や会員の後輩の大学生などもいてフレッシュな雰囲気であった。

ファーストエイドとは、最初に傷病者に出くわした登山者（バイ・スタンダーという）が行わなければならない最初の応急手当である。私達登山者が誰でも遭遇する立場であり、この最初の処置が救急救命にとって極めて重要なのである。心したいものである。

講習は三角巾の使い方、テーピング、サムスプリントによる固定法等々、実技修得も交えて活発に動きながら進められ、ぐいっと引き込まれる。あっという間の 6 時間であった。

受講して毎回思うことだが、かかる講習の成果が現場で発揮されるためには、定期的に繰り返し学ぶことが何より肝要である。年齢、登山経験に関わらず誰しも定期的に受けるべき講習であると痛感する。

登山道を歩いていたら、いきなり先行者が道を踏み外し斜面を滑落した。さあどうしますか。まずは想像して自分がやるべきこと、やれることを考えてみてください。



恵 秀彦講師による実技講習・実習

「第 2 期 埼玉やま塾が開催されました」

埼玉やま塾企画担当 高橋 努

第 2 期埼玉やま塾は、参加者が 17 名（内会員 2 名）あり、5 月 28 日～10 月 20 日の間、平川コーチ兼講師による 3 回の机上講習と 4 回の登山実技講習を実施した。

1. 参加塾生の内容

属性 男性 6 名、女性 11 名 埼玉県在住 14 名、県外在住 3 名

40 歳代 7 名、50 歳代 6 名、60 歳代 3 名、70 歳代 1 名 平均 53.1 歳

2. 机上講習 5 月 28 日、6 月 25 日、8 月 27 日の 19:00～21:00 浦和コミュニティーセンター
机上講習は、平川講師から安全登山のための準備、計画、トレーニング、登山用具の選び方、歩行技術、ポールの活用術、救急技術基本等々、多岐にわたる豊富な内容で 2 時間があったという間に過ぎてしまう貴重な充実した講習であった。まだ、登山歴の浅い塾生にとってはどれもこれも役に立つ、納得感のある内容であった。ほとんどの方が登山は自己流でこのように論理的かつ体系的に指導されたことは初めてであったようである。



雲取山山頂で快哉を叫ぶ



山小屋でも講習は続く

3. 第 1 回登山実技講習・大高取山 376.4m 6 月 9 日（日）曇り

第 1 回の登山実技講習は、大高取山で行われた。集合の越生駅で靴の履き方チェック、パッキング、歩行技術などがレクチャーされた後、大高取山山頂から桂木観音、虚空蔵尊コースを歩いた。歩行中も要所所で地形の見方、ルートの確認、安全な歩き方などの指導を受けつつ、ハイキングを楽しんだ。塾生個別にもきめ細かく歩き方や装備のチェックなども行われ、ただ歩き、登るだけでなく、考えたり様々な気づきを得たり、自立を目指した登山の第一歩を体験した。

4. 第 2 回登山実技講習・武甲山 1295.4m 7 月 7 日（日）雨

第 2 回の登山実技講習は、武甲山である。生憎の雨の中であったが、雨具をつけて平川コーチの無理のないペースで、休憩ごとにオーダーを変え、だれもが平川コーチの後の 2 番手を歩きながら歩き方のポイントを学んだ。山頂では激しい雨となり、やむなく橋立コースは断念し往路を戻ったが、雨中の登山経験も塾生には良い経験であった。何より雨具の重要性をしっかりと認識できた。

5. 第 3 回登山実技講習・谷川岳天神尾根コース 1977m 9 月 8 日(日) 晴

台風 15 号が接近しており催行が危ぶまれたが、予報で当日のこのエリアはほとんど影響がないと判断した。この時期の山行は台風の動向に悩まされる。天神尾根コースは一般コースではあるが、一部岩稜帯もあり、岩場の通過や天気の変化など学ぶことが多いコースであった。塾生も若干緊張する場面もあったが、元気よく 100 名山を楽しんでもらえた。

6. 第 4 回登山実技講習・雲取山 2017m 10 月 19 日(土)～20 日(日) 曇

またまた台風 19 号の大雨で三峰神社ルートは通行止めとなってしまう、急遽、奥多摩駅集合、鴨沢ルートに変更したにもかかわらず 10 名の塾生が参加され、また登山道崩落の影響で七つ石山経由ルートになったが、順調に雲取山登頂を果たした。登山経験浅い塾生の方も第一回の歩きぶりから大いに成長され、大きな遅れもなく進歩が実感できた。また、雲取山荘では、夕食後のひと時を利用して平川講師からザックの中身を一つずつ解説いただき、思いがけない特別サービスで一同感激した。また、和気あいあいと懇親を深めることができた。

7. まとめ

今回は第 1 期の反省点も修正し、また、登山実技講習を 1 回増やし谷川岳山行を加えたが、全体に塾生の意欲が高く、雨にも、岩場にも負けないうまい塾生が揃った。机上講習も登山実技講習(必ずしも天気に恵まれたとは言えなかったが)も熱心に受講いただき埼玉やま塾の所期の目的は十分に達せられたものと思う。そして何よりもサポートメンバーの支部会員の熱心さがすごく、埼玉やま塾に対する熱い想いや日頃の登山に対する真摯な姿勢が十分に伝わったものとする。その証左として、塾生の中から「この山岳会には入った方がいいよ」の声が挙がったとのことである。

お陰様で終了後に入会希望が相次ぎ、11 月 8 日現在 7 名の新入会員が生まれたのは嬉しい限りである。

2019 年度 公益社団法人日本山岳会埼玉支部予定 10 月～3 月(下半期)

月	日・曜日	担	摘 要	場 所	開始時間
10 月	5 日(土)	山	月例山行	滝子山	
	9 日(木)	支	第 7 回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	12 日(土)～13 日(日)	自	玉原高原自然観察会	玉原高原	
	19 日(土)～20 日(土)	山	第 7 回埼玉やま塾【登山】	雲取山	
	26 日(土)	安	安全登山講習会	未定	
	27 日(日)	自	第 6 回大高取山自然観察会	越生町・大高取山	
	31 日(木)	山	平日支部山行	日光市・鳴虫山	
	未定	総	三支部合同登山・東京多摩支部担当	奥多摩	
11 月	9 日(土)～10 日(日)	山	四季の山・秋山	北アルプス燕岳	
	13 日(水)	支	第 8 回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	15 日(金)	総	第 28 号支部報発行		
	17 日(日)	自	第 7 次シカ食害調査	天理岳北斜面	

12月	11日(水)	支	第9回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	14日(土)～15日(日)	山	忘年山行・忘年懇親会	寄居 JA 教育センター・鐘撞堂山	
1月	8日(水)	支	第10回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	11日(土)	山	新年山行・新年懇親会	顔振峠・虎秀山	
	18日(土)	安	安全登山講演会	未定	13:00
	24日(金)	自	第7回シンポジウム 「埼玉の自然」	未定	
2月	12日(木)	支	第11回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	15日(土)～16日(日)	山	四季の山・冬山	未定	
3月	11日(水)	支	第12回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	15日(日)	総	第26号支部報発行		
	29日(日)	山	月例山行+新入会員歓迎山行	未定	

2020年度

4月	11日(土)	総	埼玉支部総会・懇親会	埼玉会館予定	13:30
----	--------	---	------------	--------	-------

1) 凡例：支→支部委員会 山→山行委員会 安→安全登山委員会 自→自然保護委員会

社→社会貢献委員会 広→広報委員会 総→総務委員会

2) 原則定例会議日：支部委員会 →毎月第2水曜日 18:30 浦和コミセン

山行委員会 →毎月第2月曜日 19:00 浦和コミセン

自然保護委員会→毎月第2月曜日 18:00 浦和コミセン

安全登山・社会貢献・広報・総務の各委員会→不定期

3) 埼玉支部年度予定は、変更もありますので事前にHP・各委員会に確認・お問合せ下さい。

2019年4月1日

公益社団法人日本山岳会埼玉支部

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

2019年11月10日現在

会員	123名	準会員	5名	会友	2名	計	130名
----	------	-----	----	----	----	---	------

【入会】

会 員			準会員			会 友		
18539	富田容子	9月	A0263	森田勉	9月			
			A0273	大友寿郎	9月			

【退会】

会 員			準会員			会 友		
12808	眞田幸俊	7月	A0075	岡山明子	6月	K0021	城下訓子	7月
						K0001	小林康則	5月
						K0002	山口定男	5月
						K0019	熊倉賢治	5月

お願い・お知らせ

1、登山届の提出について

2017 年 12 月より日本山岳会では会員準会員に対し個人山行時に「登山届」の提出を義務化し届け出制となりました。そこで支部員の方には、埼玉支部標準様式(様式 E)を作成しましたのでご利用ください。※埼玉支部ホームページに掲載。提出は事前に事務局長迄提出ください。お問合せ等は事務局長まで。

2、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、加入保険会社の名称を事務局長迄ご連絡下さい。

3、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

支部報等紙面での送付を希望されていた方で、閲覧をパソコン等でご覧いただける環境が整備された方は事務局長迄ご連絡ください。

4、埼玉支部山行グレードについて※あくまでも会員が参加する場合の目安としています。

- ☆ 行程 3～4 時間の一般向けハイキングコース
- ☆+ 行程 5～6 時間の一般向けハイキングコース
- ☆☆ 行程 7～8 時間の一般向け登山コース
- ☆☆☆ 行程 9～10 時間の健脚向け登山コース、岩登り、沢登り、雪山

5、2019 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：会計担当轟涼 電話 080-5455-7216 ryō-tod817@ezweb.ne.jp

6、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、受信メールに返信・送信するのではなく、送信者の個人メールアドレスに返信・送信して下さい。

7、会友制度について

2017 年度通常総会(6の報告事項2)において「会友制度を3年後に廃する」と承認され、2019 年度末で廃止となります。

8、埼玉支部公式年度表記を 2019 年度から西暦表記になります。

9、お問い合わせ、不明な点、連絡先、住所、電話、メールアドレス等変更がありましたら事務局長迄ご連絡下さい。

連絡先：事務局長 林信行 メール stm-inquiry@jac.or.jp

電話：080-2256-4829 FAX：049-289-1128

安全・安心・快適登山のための OnePoint アドバイス(その 7)

「秋・冬山登山の注意ポイント」

会員・日本山岳ガイド協会認定登山ガイドⅡ 平川陽一郎

11 月の晩秋から冬山登山で注意する事は「日照時間の違い、歩行時と休憩時の体温差、登山道の落葉と隠れ凍結」です。

8 月の日没は 18 時 30 分でしたが、11 月になると 16 時 30 分と夏と違い日暮れが約 2 時間も速くなります。そして、近郊の山では背の高い杉木立が日を遮り 16 時 30 分の日没よりはるか前に暗くなります。ヘッドランプの電池も寒さと共に時間は短くなります、予備の電池を必ず持参してください。

寒くなると落葉が登山道を覆い、道と思って踏み出すと崖に積もった落ち葉を踏みぬいての転落事故も後を絶ちません。秋から冬にあるのが、低い気温と高い木立の中で落ち葉に覆われた隠れ凍結を踏んでの転倒・滑落での事故です。

16 時以降は、高い木立の中では日も差さず薄暗くなり、そして日中溶けた地面も低温で硬く歩きにくくなります。慣れた山でも 11 月以降は遅くても 15 時前には下山しましょう。

11 月からの山で手が冷たくなり辛い思いをしている方は、体が温まっている時に手袋をはめ手を冷やさない事です。食事でも手袋を取らない様に、袋を開けるタイプから手袋を付けたまま食べられるボトル容器にして、ザックの雨蓋に入れておくと手を冷やす事はありません。身に着ける物は濡らさない事を心がけて下さい、濡れると水は空気の 25 倍の速さで熱を奪い体温低下につながります。他には、首・手首・足首の保温を重視してください。耳まで覆える帽子、鼻まで覆うネックウォーマー、手首まで覆う手袋。これら保温のポイントを知っているか知らないかで秋・冬山の安全性が格段に変わります。



公益社団法人日本山岳会 埼玉支部報 第 28 号 2019 年 11 月 15 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：350-0201 埼玉県坂戸市赤尾 1910 林信行方

電 話：080-2256-4829 Email: stm-inquiry@jac.or.jp

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