

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:青木正

さあ夏山本番

用意万端・安全第一で!

第五回理事会報告

七月三十日(水) 県連事務所
所於いて第五回理事会を十二名参加で行いました。

委員会等活動経過報告・計画予定

【県連全体活動】中央登山学校指導者セミナー(秩父AP梅沢氏参加)

【事務局】労山カード申請新座山の会

三役会議 八月四日(月)さいたま市市民活動サポートセンター

【財政】二十八団体入金済み(全納 十五団体)(未納二団体)

【組織】クラブ経験交流会を踏まえて各会で検討していただきまとめをしたい

【ホームページ】HP実務担当者 再度打診の予定

(三郷山の会)

【女性】六月二十八〜二十九日 全国女性担当者会議(担当理事二名出席)

女性委員会 七月七日(月)六名・七月十日(木)五名参加。議題:第十回東日本

女性登山交流集会への参加取組。次回女性委員会 八月二十五日(月)

岩手地震の影響があるが、早池峰のほうは安全のようです。

【ハイキング】心拍測定実験登山計画十一月二十九日(土)予備日三十日(日)

【救助隊】沢の搬出訓練 七月十四日 机上十八名

七月二十六〜二十七日十二名参加 豆焼沢(秩父)

【登山学校】七月五日(土) 登山と運動生理(机上)十三名 七月六日(日)

登山と運動生理(実技)十三名運営委員十一名

八月二日(土) 地図の読み方(机上) 八月三日(日)

地図の読み方(実技) 兜山

【岩ネット】七月十三日(日) 日和田ゲレンデ 参加八団体 十三名参加

【登山ゼミナール研究】雪山ゼミナールに向けてスタッフ検討中

【ブロック会議】西部 九月十一日 西部ブロック交流ハイクの計画

十一月十六日 堂平山 南部 七月十六日

中部 十一月 地図読み登山・雪山交流登山の計画

北部 心拍測定実験登山計画 十一月二十九日(土)

予備日三十日(日) 八月七〜十二日熊トレ写真

展八木橋デパート8Fギャラリー

【クリーンハイク反省点】

約四十年続いているクリーンハイクはマンネリ化してきていないか?

クリーンハイクの他にプラスチックの活動もしていきたい(自然観察など)

ゴミを拾うにあたりどこまで拾うに行くか?(危険を冒してまで行かないとする)ハイキングが主体になつていく

● 一般の参加者も募つてみてはどうか?

● ごみの多い場所を集中して掃除してみようか?(来期までに各会で行の折りに調査して候補地を挙げて検討してはどうか?)

「関東B役員交流会」九月六日〜七日 秩父市吉田元氣村 会費5,000円

会議十四時〜十六時三十分 入浴後夕食及び懇親会 十八時〜二十一時

翌日は二子山へ(役員交流山行) 八時三十分出発

参加団体 千葉(代表) 広木国昭氏) 神奈川 東京 茨城 群馬 栃木

埼玉県連参加予定者 理事長、副理事長、理事五名参加(他に理事二名参加)

「安全登山講演会」元青梅警察署山岳救助隊副隊長 金 邦夫氏へ打診。

今年体調不備により辞退 実施候補日 二月五日(土)午後 会場候補 パルコ(3階)(33名収容)で予約調整(8月初 予約)

講師・会場等再度検討 「第十回東日本女性登山交流集会inいわて」

十月十一日〜十二日 南部富士見ハイツ

「その他」 同人山と自由 代表者岩手へ引越し。岩手県連への紹介を含め、埼玉労山継続意思を確認する

沢の搬出訓練 奥秩父滝川支流「豆焼沢」

七月二十六〜二十七日 参加者十二名(二班構成)

豆焼沢駐車場集合 二十五日PM 十名 二十六日AM二名

《日程とコース》 二十六日(土) 豆焼沢橋P出発(8:50) モチゴヤ沢出合(9:50) ホチの滝(9:45)懸垂下降終了(10:35) 5M・3M滝(11:40) (12:30)通過 美しい小沢出合より上部200mにテント設置終了

救助隊ニュース

(14:40)

ホチの滝の右岸を高音きし、懸垂下降する「2ピッチ目は空中懸垂15m」

5mの滝、手がかり少なく慎重にリード(徳重)、雷雨にあい予定のテント場より手前に設置、隊長から点呼確認・活動の総評・行動を終了します。明日は4時に起床(雨での焚き火・自炊・テントの水掃除・懇親会)これも楽しい訓練

二十七日 起床(4:00) 出発(5:50) 明るくい二俣(9:50) 4段50m高巻き(7:50) スダレ

状滝50m通過(9:10) ナメ小滝連続(10:25)「だんだん水量が無くなる」登山道(11:00) 川又・黒文字橋

分岐(13:50) 黒文字橋(14:30) 出発前に隊長から。点呼・注意事項の説明あり、又手前で泊まりになり、雨の可能性もあり訓練より行程を重視する

ナメ滝も含めると滝の数も多く、滝の登り・高巻きに慎重な行動を要する。仕事道の橋破壊され鉄板等が散乱

(ホチの滝・大滝・スダレ状の滝)一見の価値あり

記録 若木

第一回岩ネット報告

七月十三日(日)九時三十分～十五時 於：日和田山ゲレンデ

三郷山の会三名、浦和山の会三名、上福岡やまなみハイキングクラブ一名、所沢ハイキングクラブ一名、わらび山の会二名、浦和くまさ山岳会一名、新座山の会一名、埜歩富士見山の会一名、八団体 計十三名で行いました。

当日は7～26～27に県連救助隊の豆焼沢での救助隊の訓練がある関係で救助隊員の多数の参加者がありました。

いつもだとスタレ状態の口プが下がっているゲレンデでありすが今日は空いていて男岩のルトは労山関係者で口プが下げられ久々にクライミングを堪能しました。

皆さんリドで登ったり、あるいはトッププロプで様々にクライミングを堪能していたようでした。

特に松の木ハングでのM氏は結構ハマッテしまい必死になってクリアした模様。

今日は途中小雨が降ってきた良いコンディションといえないながらも満足そうにク

ライミングを楽しみました。終了後、軽部講師の確保の講習があり有意義な一日でした。

岩ネットの開催は担当理事の都合で不定期に開催してはいますが次回開催時は機関紙にて発表致しますので岩登り志向のある労山会員の方は奮って参加ください。

尾手理事記

登山学校

第二回

7月6日(土)・7日(日)

《登山と運動生理》

日進山岳会 加藤由香 「登山と運動生理」第一目の机上講座で、久しぶりに体力測定をしました。

自分の握力や腹筋のあまりの劣化ぶりが明らかに、ちよつと驚きました。しかし、状態を自覚できたことは有益であつたと思います。

大神田先生の講義は、とても楽しかったです。栄養や体力作りに関しての話も具体的かつ科学的で、非常に腑に落ち、ためになりました。以来、ストレッチを家で続けております。

翌日の実技は棒の折山。私にとっては初めて登る山でした。

快晴で暑いだろうなと危惧していたところ、登りがほ

ぼ沢沿いのコースでした。この季節に涼しい沢沿いのコースが選ばれているのは粋なはからいというべきで、スタッフの皆さんに感謝です。

ボツカ訓練で背負ったザックは今まで経験のない重さで、まず背負い方から習うことになりました。重心を右、左ときちんと移動させながら歩くというのも今まであまり意識していなかったもので、これからは意識して歩くようにします。

講義の時はもちろん、折にふれ皆さんから色々とうかがう話が本当に勉強になることばかりで、実り多い学校だと感じています。運営委員の方々に大変お世話になりました、ありがとうございます。

山遊会ピスター武田貴志十三期登山学校「登山と運動整理」に参加しました。土曜日は机上学習で、まず体力測定です。

握力測定、上体起し等、数項目測定、私は何れも年齢平均値に達していませんでした。

閉眼片足立ちではすぐにふらつき出す始末で、体力の無さにガックリした。上体

起しでは、私同様顔を真っ赤にして本気になり、一杯頑張る人もいました。その後医療トレーナーの大神田講師を迎え、指導を受けながらのストレッチをしました。隣にいる人と組ませたり、グループで組ませたりしながら何回か繰り返し、楽しくラクに体力作りが出来たので、これからは意識して歩くようにします。

翌日の実技は「棒の峰」で行われ、さわらびの湯集合、身支度を整え出発。有馬ダムサイトで前日習った事を思い出しながら、山行前のストレッチを行った。

少し歩き、白谷沢登山口で水分補給、呼吸法の確認、脈拍の取り方を行うが、私はなかなか脈を見つけれずうまく数えられませんでした。山頂に向かう途中の沢でペットボトルに水を入れて十五kgと二十kg程の荷を造り、ボツカの体験「荷の重さと歩き方」を学ぶ。十五kgの荷の時はずまく歩行できたが二十kgとなると歩き方が変わり、左右の軸足に体重移動する歩行にビックリしました。女性のかたは「重い」と言いながらも「子供や孫を背負った時を思い出した」と言

いながら、厳しい体験の中

にも笑い声あり貴重な勉強を楽しんで、満足感のある実技山行に感謝の思いです。有難うございました。

「第十回東日本女性登山交流集会inいわて」十月十一日～十二日 南部富士見ハイツ

〈埼玉女性委員会企画〉バスで交流しながら、すばらしい紅葉の早池峰山へ行きましよつ、下山後は花巻温泉で汗を流すなんてどう？ 十一日午前中の計画もしていまふ。

十月十日(金)二十二時出発、十三日(月)朝六時着バスで参加。

参加費三万五千元(参加費の一万二千元、バス代、十二日の昼と夕食、風呂代込み。参加人数により変更あり)

全体集会 十一日(土)講演会 午後1～4時 テーマ 「女性とスポーツ環境」 石田 良恵先生 女子美術大学名誉教授

経験交流 午後4時～4時45分 司会 藤元理津子 夕食と交流会 午後6時～8時30分

十二日(日) 早池峰山のし尿汲み取り体験に参加します(移動が難しい

為)。所要時間約七時間。他コースの希望があればご相談下さい。

男女の性別は問いません。男性の方の参加も歓迎！ 申込締切八月十日(一次締切)(県連単位で申し込みをします)

八月三十一日(最終締切) 申込み・問合せ先 長谷川貞子(所沢工)

TEL 090-5398-1008 Eメール nasegawa-tyk@bb.t-com.net e.jp 廣岡美恵子(ピスターリ)

TEL/FAX 049-243-3445

編集後記

今月は紙面の関係でみんなの歌はお休みします。来月一三八号は理事会報告、登山学校第三回「地図の読み方」も模様の他、各会の山行報告、みんなの歌等を予定しています。原稿締切八月二十九日(金)印刷発行は九月八日(月)の予定です。先日奥多摩の逆川と水根沢へ水浴びに行ってきました。エコ対策には行水が最高かも！部屋のクーラーが壊れても暑さに負けまいと編集頑張つてまふ。皆さんも気を付けて涼しい所(高いところかな?)楽しんでくださいな。(アオ)