

# 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

## 関東B役員交流会開催 秩父吉田村

九月六日・七日。あの埼玉県連四十周年フェスタを行なった「秩父市吉田元気村」にて「関東ブロック役員交流会」が行われた。参加は東京六名・神奈川一名・千葉一名・茨城二名・群馬三名・そして埼玉八名の関東一都五県、総勢二十一名。そうそうたるメンバーの集結だ。

十四時からの会議では、今後実施される新メディア戦略「特別実証区」。各都県の抱えている問題や会員数の動向。救助隊、各種講習会活動などについて、予定時間を過ぎるまで発表・討議がなされた。

各都県が抱えている問題としては、会員数が伸びず、会員が三〜五人ぐらいの小さな会が増えている。(東京・千葉・茨城) 理事会が連絡係りとなっている。(千葉・群馬)等が上がり、「専門部を活性化させることが力ギ」との意見も出された。また、各都県独自で工夫された登山学校や各種講習会も開催されており、「ぼつぼつと若い人が入ってきている(東京)」などの嬉しい報告もあった。埼玉県連からは「各都県で行われている各種講習会に、関東ブロックの会員相

互に参加出来るように情報を共有したらどうか?」との提案が出され、各都県に持ち帰り実施する方向での採択がなされた。

会議の後は、懇親会。メニューはバーベキュー。突然の激しい雷雨に見舞われたが、広場の屋根下で、群馬県連から持ってきてくれた、「天ぷら」と「うどん」、千葉県連からの「新鮮な魚の一夜干し」、各都県からのお酒も加わり、以前からの知り合いのように楽しい祝宴が開かれた。そしてコテージに戻っても・・・。

心配された二日目は、雨も止み少々濡れているのが心配されたが予定通り「二子山」に行くことが出来た。ホールドはしっかりしているものの、落ちれば怪我では済まない所。役員交流会で怪我でもしたらと、いつもより更に緊張する。要所ではロープも出し、無事に下山。さすがに各都県を代表するメンバーだけあって、ロープの扱いは手馴れたものだ。

登山後はまた降り出した雨の中、元気村に帰り、一風呂浴びて解散。色々な方と出会え、情報交換が出来た有意義な二日間だった。 木阪 記

### 理事会報告

第七回理事会が九月二十四日(水)浦和県連事務所で十三名の出席で行われました。

#### 活動経過報告・計画予定

【全国連盟活動】11/15・16 全国登山者自然保護集会 労山メディア戦略の特別実証区が始まる。事務局 牧添

安全対策基金十萬(補正予算 救助隊へ五万)

10/4・5 遭難対策担当者会議(徳重・武笠)

【事務局】安全登山講演会 会場でプロジェクト使用予約。(後藤理事)

次回 三役会議 十月二日(木) さいたま市市民生活サポートセンター

【財政】後期入金一九団体、全国連盟へ送金済み

【ホームページ】浦和山の会へ正式要請を出す

【女性】9/25女性委員会 10/11・12東日本女性集会 埼玉県連より二十六名参加

【ハイキング】熊倉山実験 登山下見(9/23) 現地到着に時間がかかり、山頂十四:00 御岳山など山域やコース変更も検討。パンフ見本作成

【自然保護】関東ブロック自然保護交流集会 10/18(澤藤理事参加) 全国連盟主催 自然保護集会(11/15・16 丹沢) 杉江理事参加

【海外】エベレスト街道トレッキング(新座山の会)

【救助隊】10/11・12関東ブロック合同搬出訓練 白毛門 東黒沢 埼玉県連 十六名参加

【ヘリ救助までの搬出訓練】登山学校】 9/6 岩登り(机上) 十七名参加(水戸6名) 9/7 (実技) 十六名参加(水戸7名)

10/4 天気の見方(机上) 10/5 (実技) 浅間隠山【岩ネット】十一月予定(場所は未定)

登山ゼミナール研究】十月に役員打合せ予定(大宮 高野さん、役員交代)

【ブロック会議】西部=9/11会議、11/16合同ハイク 丸山 次回 11/6

南部=9/19会議、深雪打合せ 次回 10/23 中部=9/17会議、11/9里山地図読み 3月雪山体験キャンプ予定

【議題】 各加盟団体のハイキング委員を増やし、活動を活発化してほしい。

【議題】 ヒヤリハット継続審議

【議題】 ハイキングリーダー学校 (岡山 蒜山高原) 9/13~15 埼玉二名(三郷山の会)が参加。

【議題】 各加盟団体のハイキング委員を増やし、活動を活発化してほしい。

【議題】 各加盟団体のハイキング委員を増やし、活動を活発化してほしい。

【議題】 各加盟団体のハイキング委員を増やし、活動を活発化してほしい。

【議題】 各加盟団体のハイキング委員を増やし、活動を活発化してほしい。

吉田元気村 参加団体 千葉(一名) 神奈川(一名) 東京都(六名) 茨城(二名) 群馬(三名) 埼玉(八名)

安全登山講演会 実施日 十一月十五日(土) 受付十三時三十分

開演十四時~十五時三十分 質疑応答含め十六時終了 会場 浦和コミセン(JR浦和駅東口パルコ十階) 定員九十名

講師 大野秀樹氏(杏林大学医学部衛生学教室主任教授(現・衛生学公衆衛生学教室主任教授))

テーマ「登山と健康」 遭難防止・安全教育担当者会議

実施日 十一月十五日(土) 受付九時三十分 開会十時 会場 浦和コミセン(十階) 定員二十二名

議題 ハイキングリーダー学校 (岡山 蒜山高原) 9/13~15 埼玉二名(三郷山の会)が参加。

各加盟団体のハイキング委員を増やし、活動を活発化してほしい。

各加盟団体のハイキング委員を増やし、活動を活発化してほしい。

各加盟団体のハイキング委員を増やし、活動を活発化してほしい。

各加盟団体のハイキング委員を増やし、活動を活発化してほしい。

各加盟団体のハイキング委員を増やし、活動を活発化してほしい。

各加盟団体のハイキング委員を増やし、活動を活発化してほしい。

各加盟団体のハイキング委員を増やし、活動を活発化してほしい。

**第9回全国ハイキングリーダー学校が岡山の蒜山高原にて行われた。**  
 九月十三日(土)～十五日(月)

蒜山高原は岡山県北の標高四百～六百mでほぼ鳥取に近く、「蒜山三座」の雄大な展望を望み「大山」も近い。米子からは伯備線で七駅目、根雨駅から送迎バスで四十分程の場所にある。関東からは東京・埼玉・千葉から五団体が参加し、関西の十九団体と講師を含む六十六名が学習と交流を深めた。十三日の午後より岡山県連会長の原田武夫氏の「楽しい安全なハイキング」・全国ハイキング委員長の伊藤正勝氏の「安全で楽しいハイキングはリーダー養成から!」の挨拶をはじめ、全国ハイキング委員の田上千俊氏の「リーダーとは」、続いて西宮明昭山の会の原水章行氏「会活動とハイキングリーダー養成」、最後に全国ハイキング委員の石川友好氏の「ハイキングクラブの現状と会員拡大の取り組み」について話された。十四日は講師の山本正嘉先生のスライドを交えた丁寧な話は、これから取り入れたいトレーニング等、参考になる話に

く講義となった。普段のちよつとした階段歩きよりは有効な坂道早歩きウォーキング(\*心拍数を把握する事も)、スクワット運動、体力相応の山に行く事も重要、疲労を防ぐには飲食の摂りかた(特に水分)等々。次に片山雅男先生の自然観察の話は、スライド重点で進められた後、野外観察と称し、館をでた施設内すぐの場所での何気ない木や草についての説明は、今までの概念が払拭されて驚いたり、感銘しきりで楽しく初めから野外の講義を聞きたい思いでした。

夕食後の交流では各団体が自己紹介をし、歌やオカリナやハーモニカ演奏などの余興もあり情報交換などを交え和気あいあいの時間を過ごしました。

今回のリーダー学校でも各県連とも高齢化に悩み、若年層確保を望んでいます。が、やはり基盤である会の充実を忘れる事なく、安全を常に心に置き楽しむ事が大事だと再確認しました。楽しむ為にはそれなりの努力や情報の取り入れが必然で、リーダー学校で得た情報を少しでも自身が吸収でき、還元できたらと思います。

十五日 最後の「下蒜山」交流ハイイクは千mほどの低山ではあるが小雨模様の天気にも関わらず、素晴らしい展望がありたおやかな山は魅力的で、機会があれば訪れて上蒜山・中蒜山・下蒜山と三座縦走をしたい気持ちを残して夜行バスに乗り込みました。

埼玉県連ハイキング委員 三郷山の会 佐藤久子

**お知らせ!**

11月29日(雨天30日)秩父「熊倉山」にて講師の山本正嘉先生(鹿屋体育大学)による『心拍数実験登山』が北部ブロックで実施されます。是非この機会にご参加下さい。

ハイキングリーダー学校 岡山、蒜山高原に参加してみよう

味(白い三角形は高く険しい山、紺色の三角形は緑に覆われた低い山)ならかな山、幾何学的な細かい取り決めがあり、将来マークが変形しないように配慮された) 蒜山の発起人著名な十七氏共重みを感じさせられた。資料の中で山岳会に入会した動機で、面白いと思っただけ、女性は(健康、体力づくり)男性は(交流、親睦)など興味深かった。最近ホームページなどで知り合う(ネットハイキングサークル)や若い女性の会などが見られるようになったことなど。西宮山岳会の毎月会員を増やしている活動的な運営の仕方などを学んだ。

十四日 山本正嘉先生(鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター)による「中高年登山者の体力の弱点、トレーニングの盲点、その解決策」としてウォーキングに坂道や階段を積極的に取り入れる。階段昇降は最低でも5分位は往復する。トラブル別にみたトレーニング対策など。またなんと二週間に一回程度の登山も大切なことなど学んだ。午後からは片山雅男先生(夙川学院短期大学)による「自然観察入門。植物と仲良くなる方法」山歩きを豊かにするために・・・と称して貴重な楽しい話をうかがった。野外観察もして実際に草や木に触れ、説明を聞き新しい感銘を受けた。

十五日 下蒜山交流ハイキング あいにくの雨の中、3時間ほど悪路を楽しんできました。遠くに行くからと二日、大山に登れたのも良かったです!

県連自然保護委員 三郷山の会 谷部矩子

「登山史」を語ってくれた。それは、岩登りの奥深さを教えてくれるものだった。山の美しさと素晴らしさ、厳しさ、だからこそ技術を磨き正しい知識を身につけて立ち向かうことの大切さを、具体的な話を通して語ってくれた。同時に、山で出会った人々の人間的な魅力を私達に伝えてくれた。山で散った若い命のことや仲間の死に涙した話には胸を打たれた。印象的だったのは「だれに山を教わるか」ということは決定的なことである。」という話である。うなずかされると同時に、この登山学校に入って良かったと、改めて思った次第である。

技術的なことでは、地形ごとの歩行方法がためになった。午後のロープワークも面白かった。結び方一つで様々な機能を持たせることができる。これを駆使できるようにすることが大切だ。忘れないためにもちよくちよくやらなければならぬと思った。

第一回目の講座で用意するように言われたスリングやカラビナの使い方も教えてもらい合点がいった。

\*実習(第二日目)



《岩登り(初級)》 貝田 久

岩登りには憧れとそれに倍する恐れをもっていた。初めて体験する世界に期待と不安を抱きながら参加させていただいた。

\*机上講座(第一日目) 軽部講師は、まず自らの

《岩登り(初級)》 貝田 久

岩登りには憧れとそれに倍する恐れをもっていた。初めて体験する世界に期待と不安を抱きながら参加させていただいた。

\*机上講座(第一日目) 軽部講師は、まず自らの

(三面に続く)

(二面より続く)

日和田山は晴れ。杉林の中を登っていくと忽然と岩壁が現れた。すでにロープが岩肌にはばき登っている。パーティーがあった。我々は前日に体験したロープワークを使って女岩を巻くように実際の斜面を登り下りした。細かい指示や注意が講師陣から出され、机上学習の内容が実際に身に付いた。続いてボルダーで岩登りの説明を受け、いよいよ男岩を登る。3本のロープが懸けられ、私はまず左にあるロープから始めた。下からのアドバイスの声に助けられて、こわさも忘れ無事登ることができた。続いて右側、中央と「制覇？」

つている。そういう私はすでに岩登りにはまりつつあるのだろうか。この講座のために用具を用意したり、先遣隊となつて現地準備してくれたりして参加者の安全と実習の成果を保障してくださった講師の皆さん、有難うございました。岩登り(初級)に参加して

に出来ました。ボルダーでの練習は、時間もなかつたので挑戦しませんでした。いよいよ男岩への挑戦です。運営委員の方々の努力で南面に三本のロープが下るされました。私は三本のコースとも登り、合計で六本登りましたが、三点支持を強調されるなか足の置場、手の置場に悩みました。置きたい所に無いのです。やつてはいけないリンクボルトにも何回か掴みました。感じたことは、身体の柔軟性と瞬発力、それに伴う脚力と腕力の必要性を感じました。下降では、バランスよくリズミカルに、気持ちよく軽快に降りられることかなーと思えました。最後は、西面に降りて貰ったロープに挑戦しました。はじめは見ただけで無理かなと思いましたが、高さは三十メートルぐらいありましたが、中段以後、二回の休憩を入れてもらい、それも確保してくれて、駒崎事務局長が全力でロープを引いてくれたおかげで登る事が出来ましたが、やはり身体の柔軟性・瞬発力を必要とされている事を痛感しました。でも若くないし、どう自分の年齢にふさわしい楽しみ方

安全登山講演会 講師の著書の販売

「動物」は「うごくもの」である。動物は動くことによって生命活動を維持できる。人も動物である。『百寿者になろう:運動・栄養・休養のトライアングル』ナップ は、身体運動・栄養・休養のバランスで健康なからだをつくることを述べたもの。今回講演のテーマと密接に関連している著書だ。

定価1200円(消費税別)を著者のご好意で20%割引

指の爪の伸びを測ると、約4ヶ月で入れ替わる。からだは食べた物で作られる。からだの大半の細胞は1年で入れ替わる。食材の栄養価を知りバランスのとれた食事をする事が大切だ。共著『大空真弓の健康格言:おばあちゃんに学ぶ暮らしの知恵』れんが書房新社 は、大空さん(女優)が、おばあちゃん健康格言の実践体験を書き、その食生活と食材の栄養価、適切な摂取方法などを大野先生が解説している。

定価1500円(消費税別)を20%割引

先生の著書は、大変平明で読みやすいためになる。今回の講演の講師をお願いするきっかけになったのも『百寿者になろう』を読んだからである。講演会当日会場で両書販売します。今回の参加者だけでなく多くの登山者に、この両書をお勧めしたい。(矢崎)

が出来たのか、多くの人と話し合っ行ってみたいと思います。機会があれば、また挑戦します。総論として、山歩

09年労山カレンダー販売  
10月26日(日)締切  
各会でまとめて県連事務局までFAX・Eメールおよび郵送で注文書を送りください。詳しくは各会事務局まで。  
11月初旬に発送の予定。

安全登山講演会 テーマ 「登山と健康」 講師 大野秀樹氏 主催 埼玉県勤労者山岳連盟

日時 11月15日(土) 受付 13:30 開演 14:00~15:30 (質疑応答含め16:00終了)

会場 浦和コミュニティーセンター(JR浦和駅東口 パルコ10階) 定員90名 受講料 ¥600(当日集金します)

申込・問合せ先 埼玉労山事務局長 木阪康弘

〒345-0024 北葛飾郡杉戸町堤根 2508-8 電話/FAX 0480-33-7895

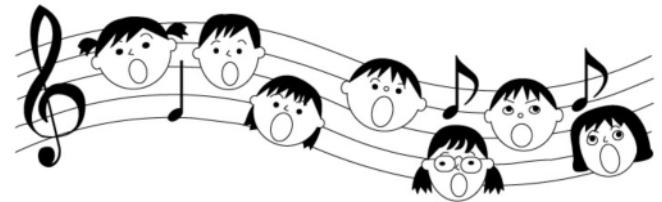
メールアドレス [kisaka-k.7@tbb.t-com.ne.jp](mailto:kisaka-k.7@tbb.t-com.ne.jp)

会単位でFAXまたはメールで申し込みください。定員に達し次第締め切り

# みんなの歌

## 山のロザリア

ロシア民謡 音羽 たかし 訳詞



- 1) 山の乙女 ロザリア 一人淋しき 山小屋の 貧しきその身は ひとすじに 愛の真(まこと)を  
すずらん香る 山かげの 谷間に春の 訪なわば 哀れ小さきその胸に 恋の花開く
- (2) 清き夏の 朝(あした)に 山に傷つく 若者の 永遠(とわ)の眠りに つけるをば 風は伝えぬ  
乙女の想い 星は知る 今宵山の頂きに 青く優しく輝きて そっといたわる
- (3) 哀れ山の ロザリア 雪と氷の 奥深く 恋せし者の 後を追う  
春に背きて 逝ける乙女の 胸の内  
すずらん知るや知らずや 今も五月の山肌に輝きて 真白きその花を

### 遭難防止・安全教育よりお願い!

埼玉県連・遭難防止・安全教育委員会では山行中でのヒヤリ・ハットの体験事例を募集しております。

11月15日(土)に遭難防止・安全教育委員担当者会議が開催されますが

体験事例をもとに遭難事故の防止及び安全教育について討議したいと思います。

各会に書式が配布されていると思いますが、それに書き込んでメ-ル又はファクスにて下記に送付願えれば助かります。

尚、書式がない会には送りますので請求願います。

又、各会の遭難防止・安全教育委員担当者には一件でもヒヤリ・ハットの体験事例を集約願います。

(送付先)

メ-ル: [ote@mrg.biglobe.ne.jp](mailto:ote@mrg.biglobe.ne.jp) ファクス: 048-957-8767

担当理事: 尾手まで

遭難防止・安全教育担当理事: 若木、徳重、長谷川、尾手

### 遭難防止・安全教育担当者会議

11月15日(土)

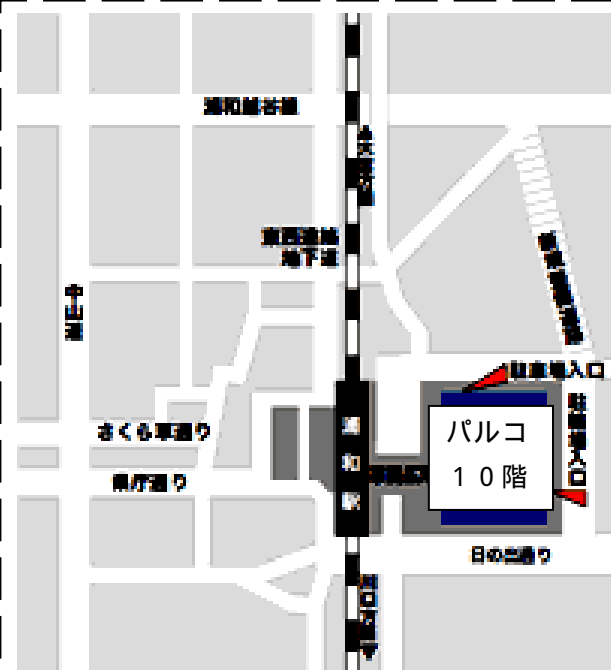
会場 浦和コミセン

(JR浦和駅東口パルコ10階)

受付午前9:30 開会 午前10:00~

議題・内容 ヒヤリハット継続審議

各会の担当者の方は出席をお願いします。



午前に行われる「遭難防止・安全教育担当者会議」、及び午後の埼玉労山主催「安全登山講演会」の会場はともにJR浦和駅東口(徒歩1分)パルコ10階の浦和コミュニティーセンターです。

### 編集後記

毎月第一週の週末は機関紙編集で火の車です。デスクの前は資料と吸殻の山盛りになった灰皿。ほとんど一日中座りっぱなしで腰も足もだるくなってしまいます。毎月の仕事とはいえ本業以上に疲れます。そろそろ...一人ではきついな!

九月の終わりに徒歩歩の公開ハイキングで筑波山に行ってきました。まだ、紅葉とはいかなかったものの寒気団の影響で結構冷え込み、暑がりの僕もさすがに長袖で涼しい山歩きを楽しんできました。もちろん埼玉労山の宣伝も怠りませんよ!この夏に事故の多かった北や南のアルプスでも初冠雪になったとか。高山もあと一ヶ月で冬の眠りにつきます。今年行けなかったアルプスはまた来年になっちゃうのかな。秋の登山は天候と温度には注意して無理の無い計画で行きましょう!さて来月号は救助隊合同訓練、関東B自然保護交流集会、登山学校「天気の見方」東日本女性登山交流集会、他を予定しています。印刷・発行は十月(月)です。担当の方はよろしくお願います。

アオ