

# 埼玉労働山

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  
<http://www.justmystage.com/home/tozans/index.html>  
<http://www.justmystage.com/home/tozan/>

## 安全登山講演会 概要決定

### インドヒマラヤトレッキング (2面)

### 登山学校-第4回地図の読み方 (3面)

### 関東ブロック役員交流会-栃木 (4面)

#### 理事会報告

九月二十九日(水)第六回理事会を浦和県連事務所に於いて十三名出席で行いました。

#### 委員会等活動経過報告・計画予定

##### 【全国連盟活動】

10/24 アジア山岳連盟(UAAA)年次総会  
 10/31~11/1 第9回全国救助隊交流集会・関東ブロック自然保護集会  
 ◇新メディア戦略首都圏・石川特別実証区第四回懇談会「十月一日19:30~全国事務所」

1 プレゼンテーション  
 「労山新総合戦略改訂と新メディア戦略の役割」  
 2 ロードマップの討議と合意  
 3 動画データベースの実験と意見交換  
 4 その他・ナマステ5号・ろうさんニュース特別実証区版発行について  
 新メディア戦略一次会報告

◇**【県連全体活動】**  
 ◇関東ブロック役員交流会報告  
 (9月5日13:00~宇都宮市冒険活動センター  
 6日(日)宇都宮市富屋地区市民センター12:00迄)・武笠・徳重 出席。  
 各会とも、会員減少の悩み。来年の全国総会で、関東ブロックとして西本氏を役員

として推薦。

【事務局】10/8三役会議  
 2010年労山カレンダー申込み受付案内送付  
 県連として名入りカレンダーを220部発注。次回の理事会で配布可。

【財政】連盟費未納(1)  
 【機関紙】みんなの歌  
 機関紙「埼玉労働山150号記念」特別版発行、配布・送付。

【組織】北部Bで会員拡大の論議。会員の老齢化で、自分が楽しむことで充分、他人の面倒を見る事に難色を示す意見も多い。  
 労山およびブロックで、新入会員をフォローできるシステムが必要かも?  
 新人同志で、新しい会を作りやすくする県連盟の体制作りを考える。

次回の理事会で、集中審議。  
 【ホームページ】  
 2011 桝歩歩市民公開ハイキング紹介掲載・9/3 NPOさいたま紹介掲載  
 2010 山用品「山遊人」とリンク  
 2010年労山カレンダー関連情報掲載  
 岩つばめに紹介文掲載依頼

【女性】1/23~24 東日本女性集会  
 2011 女性委員会  
 嶋田さんからヒマラヤ登山紀行を機関紙に二回連続掲載  
 【ハイキング】全国ハイキ

ング交流集会 ハイジの赤丸氏参加  
 【自然保護】11/14~15 全国自然保護担当者会議(オプシオン登山についてのお知らせ有り)  
 10/31~11/1 関東ブロック自然保護担当者会議(山梨) 澤藤・加納 参加予定  
 【海外】ワールドピークスより「韓国・仁寿峰」三名(10/18~22)  
 【救助隊】10/18 搜索訓練「麻芋の滝(裏妙義)」  
 10/26 岩の搬出訓練(机上) 二月の深雪訓練の打合せもするので、理事の出席も要請  
 【登山学校】  
 地図の読み方:9/5 机上  
 受講者二十二名、運営委員十名 合計三十二名、9/6 実技:兜山。受講者十八名、運営委員八名合計二十六名  
 岩登り:10/3 机上 受講者十八名(スポット九名、見学一名) 予定  
 10/4 実技:日和田山 ボルダー、男岩、女岩 受講者十八名(スポット九名) 運営委員十名 予定  
 【岩ネット】 9/12~13 秩父小川山(中止)  
 11/1 広沢寺  
 【登山ゼミナール研究】  
 第三回雪山ゼミナール開催予定 日程調整(徳重・伊藤・後藤)  
 ブロック会議  
 西部11/15 交流集会(丸山)

南部II会議 9/24 議題:古賀志山他南ブロック交流バス 10/25 (24名参加予定)  
 次回:10/22  
 中部II会議 9/16 議題:読山行(11/15)  
 次回:11/11

1、安全登山講演会  
 日程:十一月二十九日(日)  
 受付:十三時  
 開演:十三時三十分  
 会場:労働会館 2階講堂  
 講師:井芹昌二氏(全国連盟遭難対策部長)  
 演題

● 労山過去の事故から  
 ● 大雪山系遭難事故を考  
 える  
 ● これからの安全登山を  
 めざして  
 パンフレット・テーマの確  
 認  
 参加費:⑤五百円(百二十  
 名予定)  
 2、遭難・防止安全教育担  
 当者会議  
 日程:十一月二十九日(日)  
 受付:九時  
 開始:九時三十分  
 会場:労働会館  
 議題

● トムラウシの遭難事故  
 ● 県連会員以外の遭難救  
 助要請について  
 ● ヒヤリハット事例  
 トムラウシの遭難事故につ

いては、各会への意識付け  
 になるように、意見交換会  
 としては?  
 会場も広いので、担当者  
 以外の参加も要請。理事も  
 ヒヤリハットについては、  
 最近提出件数が減っている。  
 出しづらい理由。報告書の  
 書式?安全への意識の問  
 題?各理事からヒヤリハッ  
 トの提出を会員に呼び掛け  
 てもらおう。  
 3、県連会員以外の遭難救  
 助要請について  
 ○警察・消防等の搜索終了  
 後、搜索依頼があった場合  
 の対応。来月審議。  
 原案は徳重副理事長が作成  
 済み。  
 4、その他  
 ● 県連規約改正 ・三役  
 互選・来月審議  
 ● 大雪山系遭難事故につ  
 いて  
 ・主催者側の問題・予測を  
 していない。参加者に過去  
 の事故情報を流していない。  
 ・参加者側の問題  
 ・今後の対策  
 次回の理事会時に、カレン  
 ダーが到着します。



インドヒマラヤ

シスー谷トレッキング

新座山の会 嶋田 好枝

期日 二〇〇九年八月六日

(木) 〇八月十七日(月)

メンバー 女性ばかり全部で十一名

労山五〇周年行事、「0

9女性のためのヒマラヤ学

校」の「シスー谷コース」

に、埼玉からは4名が参加

しました。労山の事務所で

何回も集まって学習をした

りコースの説明を聞いた

り、交流をしたりして、準備を

進めてきました。7月下旬

には、高所順応ということ

で富士山にも登りました。

成田からデリーに着くのに、

十時間もかかりました。ホ

テルに泊り、次の日には5

70kmを十五時間かけて

マナリまで行きました。ア

スファルトにはなっている

のですが、時々段差のある

道でした。トラックを中心

に車の交通量が多いため、

すれ違ったり追い越したり

して進みました。

マナリにある森田さん

が経営している山荘(風来

坊)には、二十時五十分

に着きました。森田さん夫妻

が迎えに来てくださって、ほ

つとしました。風来坊の夕

食は、みそ汁、ごはん、パ

スタ、カレー、天ぷら、サ

ラダなど、盛りだくさんで

味が良かったです。ご飯も

日本の米でした。マナリの

気温は二〇度、標高は二一

五〇mで、快適でした。

3日目は、マナリでゆっ

たりと過ごしました。森田

さんの奥さんに付きあつて

もらって、マナリの中心地

まで歩いて買い物に行きま

した。全員で、記念にパン

ジャビスーツを作りました。

マナリでの買い物は、値段

が安く、インド料理もおい

しかったです。

次の日には風来坊を朝出

発し、4台のジープに三人

ずつ乗って、舗装されてい

ないガタガタ道をゆられて

行きました。ロータンパス

(約四〇〇メートル)を

越えて行きました。花を眺

め、景色を堪能しました。

お目当てのブルーポピーは

ところどころの岩場に咲い

ていました。色はブルーと

言うよりも紫に近かったで

す。花が咲き乱れていてヒ

マラヤの山がきれい、空

が真っ青でした。シスー村

のキャンプ場にテントを張

ってもらいました。標高は、

三二〇〇メートルのところ

でした。広いテントに二人

ずつ寝ました。

八月十日(月) 一日目

この日から4日間のトレ

ッキングが始まりました。

八時十五分出発、私たちが

準備をしている間に、スタ

ッフの人たちがテントを片

付け、一〇頭の馬に荷物を

全部載せていました。お昼

のランチをもらい、歩き始

めました。三七〇〇メー

ルの高さのところまで登り

ました。すごくゆっくり歩

いたので、歩くのは、楽で

した。氷河のある五千mの

高い山がきれいに見えまし

た。シスー谷に沿ってトラ

パスするように歩いて行

きました。馬が私たちの大

きな荷物を運んでくれ、(テ

ントも食料も)途中で追い

越して行きました。お昼ご

ろ、馬が二頭私たちのとこ

ろまで下りてきたので、久

保さんと私が乗せてもらう

ことになりました。最初は

緊張していたのですが、し

ばらくしたら平気になり、

快適でした。交替で乗りま

した。山を巻くようにしな

がら登って行きました。シ

スー谷の水はきれいでした

が水量が多く水の流れが急

でした。途中、流れが急な

所を徒渉しました。富士山

の高さ(三七〇〇メートル

位)まで来ると、トーチ草

のようなピンクの花が群生

していて、すごくきれいで

した。登り切って少し下り

たら、テントがもう出来上

がっていました。ストレッ

チをして、一日の疲れを癒

しました。私は夜、ダイヤ

モックスを半錠飲みました。

には、氷河直下4335m

まで登りました。これが今

回のトレッキングの一番高

い地点となりました。感激

の瞬間でした。氷河が目の

前で見られました。400

0メートル以上の高さのと

ころにも花がたくさん咲い

ていて、緑が多いのには驚

きました。白、黄色、青、

赤など可憐な花たちがずつ

と咲き続いていました。日

本では考えられない景色で

した。良い天気、真っ青

な空と氷河があり、そこ

には私たち十三人しかいな

いという別天地を味わうこ

とができます。自然の大き

さ、偉大さを感じました。

昼食をとり、元の道を下山

して、四時ごろ標高370

0メートルのテントのある

場所まで戻ってきました。

帰りも花と山と空を見なが

ら下りました。途中に羊の

群れがあり、放牧をしてい

ました。この日の行動時間

は、9時間でした。

八月十二日 水 三日目

八時半に3700メー

ルのテント場から出発して、

元の3200メートルのと

ころまで下りました。5時

間もかけて、ゆっくりと下

山しました。雄大なインド

ヒマラヤの山々に別れを惜



八月十一日 木 二日目

朝七時二十分には出発し

ました。高度が高いので、

深呼吸をすることと、水分

をたくさん取ることを心が

けました。ダイヤモックス

を朝も半錠飲んだので、頭

の痛いのは、すっかり良

くなりました。七時五十分

には3773メートルのビュ

ーポイントに着きました。

シカルベとマカルベとい

ふつの山がきれいに見え

ました。十時四十分には40

80メートルまで登り、今

目指していたギヤバン氷

河が見えてきました。お昼

しみながら、下りてきまし

た。十一人全員で最後まで

いっしよの行動ができたの

がとても良かったです。

八月十三日 木 四日目

八時半にテントを出発し

て、マナリに向かいました。

帰りの支度をして、テント

を片付けてもらい、シスー

村を出発しました。途中ま

た4000メートルのロー

タンパスを通過しました。

十七日には無事に日本

に帰ってきました。

今回のトレッキングに参

加した人たちは全員が仕事

を持っていく人たちでした。

たくさん話をしてすっかり

意気投合しました。自然の

雄大さと、いっしよに行っ

た人たちからの元気をもら

い、充実した夏休みになり

ました。ダンニャバード(あ

りがとう)。

※一五二号にも掲載予定!





### 登山学校

#### 第四回 地図の読み方

浦和山の会 柴田 典峰  
九月六日、兜山山行

JR中央線春日居町駅に集合し全員が揃った所でストレッチをするだけで汗をかく程に暑い日。

各別にチェックポイント①春日居町駅から国道に出て道標に従いチェックポイント②と③の岩下温泉で再度コンパスを合わせる。岩下温泉付近から桃・葡萄畑の中を通り④夕狩沢古戦場跡の看板を左折し登り始め、花火工場の脇を通り大岩が有る⑤登山道入口から鎖場を通る。⑥兜山山頂に辿り着いた。⑦最高点はその手前の場所を誤認したか?⑧⑨の分岐と⑩駐車場に全員無事で下山しました。登山中、良かった点は五日の机上でチェックポイントが地図上に明記されていた物を配布され、事前にシミュレーションが出来た。反省点は、少量の水で登山

するのを試みたが、駐車場で一リットルの水は無くなってしまい、逆に更に一リットル半を帰り道では飲むはめになってしまった。水は余分に持参すること。JR中央線で帰りの列車は、待ち合わせ停車が多く時間がかかり過ぎるのが難点。帰りの時間を配慮して交通手段を取る。

\*\*\*\*\*  
登山学校9月講座感想  
木村奈奈恵(朝霞市)

子供の頃、時折沿線の山に登りに、母に連れて行って貰いました。それが今でも山が好きなきっかけだと思います。一度、母が登山口を分からずに迷ってしまい、結局登れずに帰ってきたことがあり、それ以来、山の道は分かりにくいものなのだという感覚が染みついていきます。

今回、登山学校で地図の読み方を机上、実技と2日間教えていただき大変勉強になりました。限られた時間内では地図の成り立ち、活用方法を初歩から学ぶのは難しいもので、今回初めて地形図を手にした受講者の中には、何故磁北線を引くのか、コンパスの使い方がなかなか分からなくて苦労

している方も見受けられました。また、地形図上に指示されたチェックポイント箇所と、現地でのポイント揭示箇所が食い違っていて立ち往生するハプニングなどありました。思わぬ事が起きた時に、どう判断するべきかという面で学ばせていただくことになったと思います。

実技で行った兜山は麓の途中には鎖場もありと、残暑の中楽しく登りました。課題も工夫していただいて面白く学ぶことができました。

講師の先生とスタッフの方々に感謝申し上げます。と思えます。遭難件数の中で道迷いが格段に多いという数字も見聞きする中、今後このような講習が山登りを趣味とする人々に広く行われればと思えます。

『埼玉にこんな方がいらつしやる事を知っていますか?』  
浦和山の会・軽部 章  
西武線の高麗駅から歩いて三十分程の場所に日和田山があります。北方の山頂直

下には金比羅神社が祀られており、その左下、植林帯の中に高麗岩とも呼ばれている女岩(約二十m)男岩(約三十m)があります。この岩はクライミングのゲレンデとしての歴史は古く、八十年代始めには女岩大ハングがフリー化され、一躍注目される存在となり、日本のハードフリークライミングの発祥の地ともいわれています。

フリークライミングの世界で有名な平山ユージさんも、近くに住まいがある事で、若い頃からこの岩場で鍛錬したと言っております。

私もこの岩場に通い始めてある時、裸足の老人が手に箸を持ち、岩場に落ちていたタバコの吸い殻やゴミを拾っているのを、ここに来る度に見掛けるようになりました。驚いたのは女岩の大バングをまるで猿のように裸足で、いとも簡単に登っている事でした。

その後いつしか挨拶を交わすようになり、お名前は吉田恵一さん、御年は八十四歳と知りました。この岩場は現在日高市の所有になっており、これまで死亡事故も起きていて、

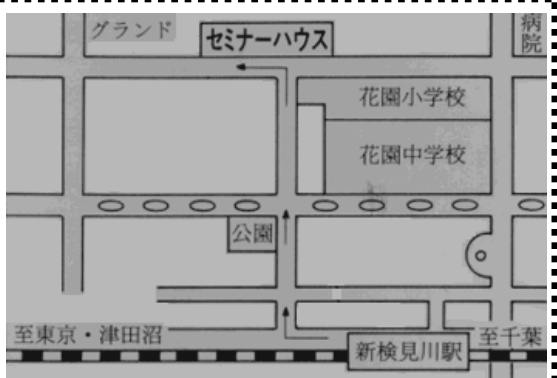
今後このような事故が重なり使用禁止の規制が引かれる事態になりかねません。それを憂慮した吉田さんは、昨年の三月と十一月に岩崎元郎さん、平山ユージさんらを迎え、八十名を越える人達で日和田山周辺の清掃活動を行いました。それと同時にクライマーには安全のためにヘルメットの着用も訴えました。

いまでは吉田さんの事を『仙人』と呼ぶ人も増えました。

その吉田さんが八月二十九日土曜日、男岩と女岩を結ぶ上部の登山道から下の岩場に降りようとした時、足を滑らしたか定かではありませんが、滑落してしまいました。急遽ヘリで病院に搬送され、症状は右後頭部陥没骨折で、緊急手術が施され、現在は簡単なイエス、ノーを態度で示す事が出来るようになってきているようです。

多くのクライマーに影響を与えてきた吉田さん、仙人の力で早く回復して、また日和田で会える日を待っています。  
埼玉の登山学校でも使っているこの日和田に、吉田恵一さんという方がいらつ

- 第21回 全国海外登山集会のお知らせ 全国連盟・海外委員会
- 1、開催日 2009年11月28日(土)13時より29日(日)12時まで
  - 2、会場 東京大学 検見川総合運動場
  - 3、記念講演 大蔵 喜福氏  
(マッキンリーでの気象観測・環境問題などで活躍中)
  - 4、参加費 宿泊参加 8,000円(懇親会込)  
1日参加 1,000円(資料代のみ)
  - 5、アクセス JR総武線 新検見川駅下車 徒歩10分



しやるという事を皆さんに知って頂きたく書きましました。

関東ブロック役員交流会の報告

九月五日(土)十三...三十三(宇都宮市冒険活動センターにて)6日(日)宇都宮市富屋地区市民センター十二時迄の両日に栃木県連盟主管の関東ブロック役員交流会が盛況に開催されました。

交流会には「全国連関係では後藤副理事長をはじめ三名」、「東京都連盟は三尾理事長はじめ五名」、「神奈川県連盟は後藤理事長」、「千葉県連盟は広木会長はじめ三名」、「埼玉県連盟は武笠理事長はじめ二名」、「群馬県連盟は奈良原理事長はじめ二名」、「茨城県連盟は鈴木理事長はじめ三名」、「山梨県連盟 欠席」、そして主管からは八木沢理事長、運営お手伝いを含めて十二名、全体で三十一名が参加いたしました。

関東ブロック役員会では、1) 関東ブロック選出の全国副会長(関東ブロック会長)については、来年二月二十日の第二十九回全国総会において「現 西本副会長」を来期も関東ブロック選出「全国副会長」として推薦することを決定しました。

2) また、全国連女性委員会(本多理事)より関東ブロック女性担当者会の活動報告と二〇一〇年一月開催する「第十一回東日本女性登山交流集会IN高尾」の報告と協力要請がありました。

3) この後は各地方連盟の活動状況について、発表し意見を交換しました。特に会員数の減少などの現状と対策について 教育活動について(特に登山楽校やハイキング楽校の運営と、運営に携わっている方々の苦労話など)が夜遅くまで話合われました。

4) ほかに、第二十一回全国海外登山集会についての協力要請(千葉県連盟)、第十七回関東ブロック「雪山崩事故を防ぐための講習会」ご案内(案)について協議されました。



最近読んだ本 分岐鎖アミノ酸の摂取効果 HC上里 矢崎辰雄



著書イラスト

「運動時には、タンパク質(二十種類のアミノ酸からなる)が糖質とともに重要になる。アミノ酸の中でも、必須アミノ酸(ほとんど体内で合成できない)である分岐鎖アミノ酸(バリン、ロイシン、イソロイシン)が最も注目されている。

分岐鎖アミノ酸は、①筋タンパク質の分解を抑え、合成を進めて、運動中・後の筋肉痛や疲労感を軽減させる、②それ自体がエネルギー源になるのでグリコーゲンの節約ができ、スタミナアップさせる、③血液脳関門(脳を守るために、脳への物質の移動を制限する機構)で、同じく必須アミノ酸のトリプトファン(セロトニン生成にかかわる物質)と競合してその取りこみを抑え、脳の中核性の疲労を抑える効果がある。

摂取後三十分で効果はピークを迎えるので、運動前三十分からこまめに補給し、肝心なのは、糖質と同じく運動直後に十分補給すること(運動終了後二時間過ぎるとその効果はない)。運動直後は胃も疲れていて肉や魚を食べられないので、分岐鎖アミノ酸飲料を利用するのが便利。成分量で二〜四グラムの摂取が望ましい」

分岐鎖アミノ酸は、「これは行動食の代わりにもなる」徳重埼玉労山救助隊長をはじめ、多くの会員の実践で確かめられている。この本には、その科学的裏づけが述べられている。この項目以外にも、楽しく登山の科学が学べる本だ。イラストも楽しく読みやすい。「登山は元気を与えてくれる総合芸術」杏林大学医学部教授 大野秀樹著 ナップ刊 A6版一六二ページ一〇〇円+税

(※セロトニン 神経伝達物質の一つ。脳・脾臓・胃腸・血小板多く含まれ、平滑筋の収縮、血管収縮、止血、にかかわり、脳では神経伝達にかかわる。)

### 救助隊 訓練のお知らせ

救助隊合同訓練(東京・神奈川・千葉・埼玉)10月17~18日に行われる活動計画が変更になり、埼玉県連独自の訓練となりました。「単日」

参加締切日 10月10日

\*・各ブロック長まで「参加」・「不参加」いずれか、必ず連絡をお願いします。

#### 実技訓練

日時: 10月18日 横川駅駐車場・AM8:30 集合

(車乗合) 打ち合わせ

場所: 「裏妙義」麻芋ノ滝(コースは当日)発表します。

訓練開始: AM9:00

#### 訓練内容

遭難事故(想定)滑落者を捜索する。(搬送も予定)

個人装備: 岩場のセルフレスキュー装備一式(登攀具一式)

共同装備は救助隊で用意します。 事務局 若木 由和

#### (編集後記)

2008年4月より、今後の山仲間へ残しておきたい・伝えたい、また山や会合で楽しみや励ましを分かちあえるように、『みんなの歌』を掲載させて戴いております。

この度「埼玉労山150号記念」特別版として歌集を作成しました。

是非、今後の会山行や県連行事にはご持参頂いてご利用をお願いします。

先日、会の公開ハイキングで荒船山に行ってきました。鱸岩展望台の傍らに花が活けてありました。8月に起きたクレヨンしんちゃんの作家で臼井義人さんへの弔いと思われました。沢山の登山客も来ていました。是非、危険な場所では慎重な行動を!

さて、152号は原稿締め切り10月末日、印刷発送は11月9日(月)です。よろしくお願ひします。(アオ)



機関紙「埼玉労山150号記念」特別版