

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

- 1) 第2回岩ネット 那須・井戸沢報告 ②
- 2) 登山学校 8月講座「山での救急法」を終えて
- 3) 加盟団体の動き、山の雑記帳、他
- 4) 理事会報告、お知らせ、他

*前号の161号では新聞記事内容利用で著作権に触れると指摘があり、HP掲載等で皆様に大変ご迷惑をおかけしました。



第二回 岩ネット 山行報告 (2)

七月十七日(土)〜十八日(日) 快晴
那須・那珂川水系苦土川・井戸沢
浦和山の会(四名)わらび山の会(一名)

7月17日(土)今日が梅雨明け。西浦和駅午後4時に集合し、水谷さんの車で出発。今回のメンバーは軽部さん、他 5人。この内3人は、沢登り初めて。今回沢靴を新調し、それぞれの思いを胸に!?! 一路、深山ダムサイトへ。渋滞もなく、まだ明るさの残る7時前に到着。昨年は使えたという水道から、水が出ず水汲みが必要になりましたが、まもなく乾杯、山の夕食がこんなに多彩だなんて感心する皆さんの持ち込み。シシヤモの直火焼き、ソーセージの網焼きのおいしさは格別でした。外のシートの上で、ランタンの灯りに照らされ、闇に包まれ、蚊には悩まされながら、心地よい時間が過ぎました。

7月18日(日)晴れのいい天気。ぼてないように食べなくちゃ。と朝食を各自とり、6時前に出発。ゲート前までに車で行き、しばらく車で歩き、しばらく車の通れる道歩き。朝陽の差し込む光がきれいでした。軽部さん、水谷さ

んは「昨年と比べ水が多いねえ。」と話していました。途中、三斗小屋宿跡で一休み。石塔があったり、鳥居があったりして、昔の宿場の面影が残った不思議な場所でした。年配のご夫婦がそこを管理しているようで、草刈をしていました。ここからへりで、小屋へ荷物を運ぶとのこと。ゲートを鍵であけ車ではいって行ったお二人には会っていたので、「ここまで歩くのは大変だったでしょ。」と。ござの上でタバコをくわえながら、おじいさんの草刈を見ておぼさんが、「午後はこの時間は天気は崩れるから。」と声をかけてくれました。ここから、少し歩き三斗小屋への道しるべを見て下っていくと井戸沢に到着。いよいよ、沢登り開始。普段は、井戸沢出合の辺りは水はないようですが、豊かな水が流れていました。新調した沢靴に履き替え8時前に出発。水谷さん先頭、井上さん、長岡、貝田さん、軽部さんの順番。沢靴の滑らない度を確認しながら、へっぴり腰気味で

スタート。少しいくと丸太で作った堰堤があり、そこを懸垂下降。しばらく行き、末広りの滝の右側を確保してもらい登りました。笹藪の枝に滑りながらまた沢筋にでると、気持ちのいい沢登りが待っていました。暑い日だったので、ひんやりした沢の水に濡れることは嬉しく最高でした。滑らないよう、しっかり手の掴むところ、足場を確認しながら前へ進みました。

途中シャワークライムをしたところでは、またまた確保してもらいながらのぼりました。上で確保してもらい、後ろからアドバイスしてもらいながら感謝感謝で。そこは見るのと登るのとでは大違いで、見ていたら、水浴びしながらで気持ちよさそう!と思いましたが、実際その場に行くと、上がまともに見られないほどの水量で、ヘルメットを叩く流れは、滝行とはこういうものかと思



うような勢いでした。ここはすごかったです。

その後も、沢の中をジャブジャブと進み、振り返ると沼原池が向かいの山の中腹にまあるく見えて、その向こうには雲海が。自然に笑みがでてしまう景色でした。沢幅がだんだん狭くなり、なだらかなゴールである稜線を見上げながら源流まで登りつめました。沢登りをもっと続けたいような、無事にここまでこれで安心したような、なんともいえない気分。そこで、水を汲み一息。水のおいしかったこと!ガレ場を越え笹に掴まりながら稜線へ。12時頃稜線到着。沢靴を脱ぎ、軽く昼食を食べ30分休憩。稜線はとんぼが群れ飛んでいました。その数といったら、きつと何万匹・・・。


流石山を經由し大峠へ。下山路は、人で渋滞。暑い! 昨年はニッコウキスゲがこの一面を黄色に染めていたそう。今年はそうでもないこと。それでも、初夏のお花畑が広がっていました。大峠で渋滞とはお別れ。午後1時30分頃から井戸沢出合いを目指して下山。沢登りで緊張した足はやや疲れがでていましたが、赤紫色のオダマキやブナの木を横目に見ながら

木々の中をどんどん下っていききました。「途中沢を横切るところがあるよ。」との話に覚悟していましたが、そこには丸太がかかっていた。ついさっきかけたような木屑つきで。水量はかなりの多かったので、ありがたく丸太を渡り林道へ。宿場跡につく頃には、雷鳴が鳴り始め、朝おぼさんが言った通りになりました。足早にゲートへ。3時20分位にゲートに到着。板室温泉の幸の湯に入浴し、さっぱりして那須を後にしました。

初の沢登り、何から何まで大変お世話になり、沢靴の滑らかさを実感し、沢登りの楽しさを知りました。これは、また行きたくなります。

浦和山の会 長岡 昌子





登山学校 第3回
山での救急法

8月7日…机上講座
9:30~16:30
カルタスホール
37名

8月8日…実技講座
奥武蔵・日和田山
37名

8月7日(土) 『机上学習』
講師…日赤の谷脇さん

猛暑が続き寝不足の日「今日は眠たくなる」と覚悟を決め参加、ところが講師のテンプと歯切れのよい講義と次から次への「実地テスト」で眠気も何処かへ行ってしまった。心肺蘇生法・AEDの使用法・止血法・応急手当て・三角巾の使い方等を学習した。



(感想)
学校の講座の中では「地味」だな思ってた参加したが、



我が「会」は年々高齢化が進んでおり何時必用になってもおかしくない事柄大変参考になりました。山行にだけ必要でなく日常生活の中で必要なものAED等 一度使用しただけで相当実体験では違ふと感じました。3000円・211500円では絶対お得な講座！ところで、手先が超不器用な私は三角巾なる物を初めて手にして折りたたむだけで四苦八苦見兼ねた理事長に助けってもらい何とか折りたたむ方法は覚えた私

にとつては大収穫 一步一步前進します。

8月8日(日) 『実技学習』
前日「明日は：暑いよ・虫がいるよ：」と言われ万全の構えで臨んだ、しかし受講生の日頃の行いの為か、運営委員の献身的な指導の為か当日は猛暑も一休み、虫害も殆ど無く快適に受講出来た。

ロープワーク・ロープを使つての救助・搬出方法等を学習した。軽部講師のエネルギーシユな講義と実技、運営委員の皆様のけが人役等の演出も見事で時間の過ぎるのも忘れ皆熱心に講座に参加していた。

番外で軽部講師の山行への携帯品(小型のハサミ・蠟燭・予備の懐中電灯…)の披露もありこの講座も1500円の受講料は破格！(感想)1年以上前から用意はしていた「カラビナ」「ロープシリング」等のその機能・利用法がよく理解できた。ロープの結び方等は何種類



もあり1回ではとても覚えられない「慣れて覚える」事の大切さも勉強になった。救助法等は山登りを志す

者が知識として持つていなければならぬ事で、最近頻繁に「山に関する「事故報道」が多い中自分達が何時遭遇するか知れない事であり自分が事故に遭わなくとも事故に遭遇した際は知らん振りには絶対できないのが私たちの最低のモラル、その為には機会を作り勉強をしなければならぬと強く感じました。

杉山 隆雄 記

参加記 ②

今回の講習は、山での場合はもちろん、日常の生活でもかなり役に立つ救急法でした。講師の谷脇京子氏による、日本赤十字社の講習案内宣伝から始まり、ジョークを交えた講義にたちまち惹き付けられたかと思うと、すぐに実施訓練で一日があつたという間に過ぎてしまいました。いつでも、どこでも怪我をす

見したら↓周囲の観察(自分の身も守ることも大切)と全身の観察↓耳元で意識の確認↓協力者を求める↓119番とAEDの依頼(これは山より日常のほうが多い)↓顎を上げ気道確保↓人工呼吸&心臓マッサージ↓AED・救急車へと。これらの動作に着いて何度も繰り返し訓練しました。

いざというとき、本当に活用できるようにならないければなりませんので、参加者も真剣に参加していました。本当は山より日常で活用する機会が多いのではと参加者は思っていたのかもしれない。実際、参加者の中に講習の時のような場面に出くわしましたとおっしゃられた方がいました。

次に三角巾の使い方を学習。まずは三角巾のたたみ方から。これは難なくクリアできます。腕・脚・頭名その部位の巻き方、骨折の時の固定の仕方など、包帯などなくとも三角巾一枚あれば何でも巻き付けられてしまいます。三角巾の万能性に感動しつつ、結び方一つで、解すときの簡便性につながり、何度も何度も挑戦しましたが、うまくいくときと堅結びになつてしまふときがあり、まだまだ修

行を積まなければなりません。山での非常時はもちろん、何時到来するかわからない都市災害時に、今回学習した救急法は絶対役に立つことと確信しています。特に三角巾の使用法は学校の義務教育でも実施すべき項目と思うのは私だけでしょうか。登山学校に参加して大変良かったと思います。

五十嵐 幸子 記



加盟団体の動き

北部ブロック 熊谷トレッキング同人

私たちが熊谷トレッキング

同人は、「より高く、より深く、より険しく」を目標に、ハイキング・夏山縦走・沢登り・冬山登山・山スキー・海外トレッキングと会員それぞれの志向に応じて四季の登山を楽しんでいます。

特に、雪のある時期は山スキーが盛んで、今年も十一月から六月まで三二回の山スキー山行を実施、一九人の会員が延べ一三七名参加しました。

この夏も、アルプスの縦走・北海道の山・沢登りとそれぞれに楽しみました。その中から八月二日〜二三日に行われた中央アルプス集中登山について報告したいと思います。



中央アルプス集中登山

八月二日を木曾駒頂上山荘集中日として、千畳敷ロープウェイを利用した10名、木曾側上松アルプス山荘から標高差2000mを登り上げた4名、しらび平から西横川に入渓して沢登りの3名(うち2名は千畳敷LWで日帰り下山)の計15名の会員が集いました。

初日は雲が多めながら晴れベースで、時折主稜線の景色を眺めながらの快適な登山、午後2時過ぎから縦走隊テント前で酒を飲みながら山談義を咲かせました。

翌22日は快晴、将棋頭山を往復後に千畳敷から下山、木曾殿山荘泊後に空木岳池山尾根から下山、空木平避難小屋泊後に南駒ヶ岳、越百山まで北部主脈縦走とにそれぞれ分かれて、北アルプスの白馬、槍穂高から南アルプス、富士山までの大展望を楽しみながら中央アルプスの稜線歩きを満喫しました。筆者は北部縦走隊に参加しましたが、北部主脈縦走をしてみたが、あまり印象がなかった中央アルプスの良さ

を実感しました。特に木曾駒ヶ岳以北と空木岳以南は良かった。花崗岩の明るい稜線、山麓の豊かな森林、豊富なわき水…。木曾駒から空木まではアップダウンも多く、それなりにタフなコースですが、お勧めです。

宮田・木村 記



加盟団体の動き 原稿募集中

県連に加盟する各山岳会を順番に紹介しています。会の特徴やユニークな会活動、また最近の会山行記録等 何でも結構です。題字込み 500~1000字以内で、写真2~3枚添付で! 版下は10P 1行12字 6段組です。 機関紙委員会

山の雑記帳

*山登りのエネルギー消費量は?

登山での飲食は、腹がすいたから食べるとか、喉が渴いたから飲むのではなく、登山行動を続けるエネルギーを随時補給するためのものです。登山で消費するエネルギーは、空身するとき、体重一キログラム当たり、一時間に平均6キロカロリー必要です。それが20キログラム荷を背負うと9キロカロリーへと高まり、意外とエネルギーを要するスポーツです。

*エネルギーの主な栄養素 ①炭水化物(糖質)

体温や活動の主なエネルギー供給源で、登山活動にとって最も大切な栄養素となります。炭水化物から得られるエネルギーは、脂肪より3倍も速く放出され、しかも酸素消費量がずっと少なく済みます。

炭水化物は、筋肉の内部にグリコーゲンとして貯蔵できる量が、成人男子で約200g程です。それを超えた分は、皮下脂肪となり貯蔵されます。(ぜい肉)

休憩のつど炭水化物を含む食品を、少なくとも2時間に一度は食べる事が、疲労、シャリバテを防止することになる。

例…小麦粉製品・米飯・じゃがいも・果物・野菜・砂糖製品・ビスケット
チョコレート・ゼリーなど…

労山ハイキングABCより

ハイキング委員会 伊藤正勝

9月~11月の県連活動計画

- 9/ 1 ハイキング委員会
- 9/ 2 三役会議
- 9/ 4 登山学校机上「地図の読み方」
- 9/ 5 登山学校実技
- 9/ 6 女性委員会、救助隊役員会
- 9/11~12 岩ネット(小川山)
- 9/13 沢ネット打合わせ
- 9/18~20 全国HCリーダー学校
- 9/25~26 関東ブロック役員交流会
沢ネット(沢登り)
- 9/29 第7回理事会
- 10/ 2~3 全国遭対担当者会議
- 10/ 2~3 登山学校「岩登り講座」
- 10/ 7 三役会議
- 10/ 9 田部井淳子講演会(仙台)
- 10/24 岩ネット(榛名・黒岩)
- 10/25 救助隊搬出学習会
- 10/27 第8回理事会
- 11/ 3 HC委員会 赤城鍋割山ハイク
- 11/ 4 三役会議
- 11/ 6~7 登山学校「天気の見方講座」
- 11/ 8 救助隊役員会
- 11/14 救助隊岩搬出訓練
- 11/21 岩ネット(広沢寺)
- 11/24 第9回理事会
- 11/28 安全登山講演会

