

県連ニュース

2023年6月 NO-551号



『八経ヶ岳』

滋賀県勤労者山岳連盟

2023年6月号 目次

リレーエッセイ 伊東秀二 比良雪稜会
全国連盟「夏山登山緊急アピール」

<案内>

- ・ 6月・7月大文字登山道整備案内

<報告>

- ・ 交流山行報告 4月22日 CSS登録案内
- ・ 初級登山教室 クライミング実技報告 4月16日
- ・ クライミング実技報告 4月23日
- ・ 初級読図教室 座学と実技「音羽山」 4月23日

第3回理事会議事録4月19日

ぐうたら会長のつぶやき

6～8月行事予定表

表紙の写真：八経ヶ岳

撮影者：小原邦雄 比良雪稜会

撮影日：2023年5月3日

山岳会会員の高齢化対策について考えてみました

5月8日、新型コロナが感染症法上の位置づけが、5類感染症に移行されました。国内感染拡大から3年経過しましたが、ようやく解放されるようで気持ちも明るくなってきます。各山岳会の活動も、自粛から解放されて活発になっていくことと思います。

私はこの3月で定年退職し、現在富山市に住んでいます。最近、富山県勤労者山岳連盟の会の方と話す機会がありました。その時に、富山県では会員の高齢化が進み新しい会員の獲得は喫緊の課題であり、改善されなければ会としての活動継続が困難になるおそれがある状況とお聞きしました。滋賀県も同じ問題を抱えています。では、私は何をできるでしょうか。比良雪稜会は三方良し（①自分に良し、②仲間に良し、③社会に良し）を基本方針としていますが、私が入会后実行してきたことは、残念ながら①（自分に良し）だけではないかと思っています。会から援助を受けて県連の講習を受講させてもらい、バリエーションルートに行くチャンスももらいました。会の例会山行はかなりの回数を担当しましたが、多くは自分が行きたかった山に、一人で行くのは寂しいし不安なので「例会」の形にして行ったものです。私ほど「会をうまく利用した」人間は、多くないと思います。②（仲間によし）については、少しは役立っていたかな（?）。③（社会に良し）は、できてません。特別に何かと言っても思いつかないので、これからも会をうまく利用させてもらおうと思います。

色々考えているうちに、今の若い世代の人も登山を頑張っているし頼もしい、と認識させられた事を思い出しました。数年前東京にいた時、秩父の武甲山をトレーニング目的で駆け登った時の事です。出発してすぐに20代らしい若い男女6~7人のグループを追い越しましたが、グループの中から1人の女性が私に付いてきました。引き離れたかったのですが、苦しくてそれ以上ペースを上げられず、ほぼ同じに頂上に着きました。彼女に“このペースに付いてくるのは凄いですね”と声をかけたのですが、その時の彼女の礼儀正しくすがすがしい受け答えが強く印象に残りました。マラソン大会で私より速い女性は大勢いるのですから、登山においても私より速く歩く女性がいて当然ですが、冗談抜きに、あっぱれ！、若い世代の人もしっかりしている、私の老後はこの世代の人達に任せて大丈夫、と安心感を持ちました。大げさと思われるかも知れませんが本当です。

今は山岳会の会員が高齢化しているのは事実ですが、全体として登山は決して衰退していません。今後は若い世代の人が今までの問題点を学習し、我々世代よりもっと賢く登山を盛り上げてくれるのではないのでしょうか。それまでは、まず自分自身が登山を楽しむ姿を周囲に見てもらふことを、私の新会員獲得活動にしたいと思います。

夏山登山の事故防止の取り組みについて、緊急アピール!

登山の基本を見直し、慎重な行動を心がけましょう!

2023年4月28日

日本勤労者山岳連盟・遭難対策部

最近の登山をめぐる状況は、コロナ感染の状況も落ち着いてきて、山行活動が活発になっています。低山ハイキングの範囲から、3000m級アルプスの登山活動も増加傾向です。更に登攀や沢登りなどロープを使用する山行も急増しています。すでに、今年の積雪期登山を含めた死亡事故は、3名となり各地方からは重大重症事故の報告も届いています。

夏山シーズンを前に遭難事故が懸念されます。全国連盟遭難対策部は、以下のことに協力をお願いします。登山の基本技術を見直し慎重な行動を心がけ、自身の登山力量を再度確認して万全の計画を立てて山に出かけてください。

一人ひとり、もう一度安全のために次のチェックポイントを再確認しよう!

- ・下山時の転倒事故が増加し発生しています。日頃からの脚力強化の運動を心がける事と下山時には登りの筋肉疲労が下りに現れる事を意識し、より慎重な行動を心がけてください。
- ・登攀(室内ジム含む)事故が急増しています。グランドフォールも発生しています。基本技術が足りなかった事が大きな原因です。日頃からの相互チェック、目で見て・指さし確認、お互いに声掛けをする等の確認を徹底して下さい。
- ・現在(4月20日)まで3件3名の死亡事故が発生しています。各地方では重大重症事故が(調査中の事故も含)連続して発生しました。墜落・転落・滑落事故による事例が、10件10名。2名の死亡者を含めて何れも骨折や靭帯断裂の重症事故に繋がっています。登攀や沢登りでの登山は、特に計画段階から自身の力量を十分に検討し無理の無いルートを選定して下さい。
- ・この数年、重大事故の多くが「認知のゆがみ」による要因(自身の登山力量を過信したりする)で発生しています。最近の事故事例からは、天候の状況悪化や、道を間違えた場合も「何とかなる」「大丈夫だ」と最悪の状況を想定しない行動「思いこみ」が見受けられます。一步立ち止まって、この判断が正しいのか、安全第一を考えるのであれば、行動の中止や場合によっては引き返すことも必要です。

天候に恵まれ、楽しい登山を行うためにも、安全第一の行動をお願い致します。

登山道整備に参加してみませんか

京都府連盟登山道倒木整備 一大文字山を整備しよう

これまで登山道を使った感謝の念と恩返し 多くの登山者の安全のために

大文字山の南の安祥寺上寺跡の左俣の登山道の整備をしています。この登山道は知っている人は知っているが知らない人は知らないマイナーな登山道ですが未だに倒木が一杯で危険な登山道となっています。誰もが安心安全に安祥寺上寺跡に行けたらと整備を行います。

参加者の力量に応じて、力のある人はノコギリで倒木伐採、大木運搬、力のない人は小枝切り、小枝整理、声援と分担して行いますので誰でも参加できます。ご安心下さい。
雨天時等は安全のために中止します。

★実施日：6月17日(土) 6月18日(日) 7月8日(土) 7月9日(日)

雨天予想の場合は前日の19時までに判断して中止のみ連絡します。

★申し込み締め切り 6/11 と 7/2 一週間前

申込先 shigarosan@gmail.com



所属会・氏名・携帯番号・留守宅(緊急連絡先)

★集合場所：JR山科駅改札口付近 9時00分

★参加条件：労山基金を含め山岳保険加入者

★持ち物：マスク、カップ、ヘッドランプ、レスキューシート、タオル、安いゴム手袋(なければ軍手)、お茶、お弁当、救急薬品 **ヘルメット(必携)**、ノコギリ(お貸しします)、登山靴が汚れないためにも**長靴をお勧めします。**

★その他

- ・作業の前には危険予知を相互に行い安全作業に努める。
- ・歩行中、整備中でも必要に応じてマスクを着用して下さい。
- ・整備中は呼気が強くなるため適度に離れて行動して下さい。
- ・多人数で歩かない、作業をしない工夫をする、この心配はありません。大文字山登山道倒木整備もあやかりたいです。
- ・本人や同居家族で微熱、咳、喉の痛み等がある場合は参加を取りやめて直ぐに発熱外来に行ってください。

5月13日参加者の一口感想

好きな大文字山の登山道整備と知り 初めて参加しました。
あちこちで見られる倒木で荒れた谷筋 安祥寺上寺跡の左俣もそうでした。
人力での整備作業はかなりの力仕事でしたが
地道な作業から生まれる整えられた登山道が光って見えました。 岳友会・Kさん



交流山行・六甲 1/3 縦走最終区間(摩耶掬星台～宝塚)

山の会オフトレイル

事情で会のメンバーは誰も参加できなくなってしまい、滋賀山友会の Mさんと二人で歩くことになりました。Mさんは、去年報告者が講師を務めた入門登山教室の受講生で、今回は受講生ではなく山行パートナーです。

滋賀からではそれほど早い時間に来られないので、山行時間に余裕を持たせるために摩耶ロープウェイで掬星台まで上がる計画にしていたのですが、始発が10時のため、スタートはどうしても10時半ごろになります。

摩耶ケーブル駅には30分以上早く着き、喋っているといつの間にかチケット購入者の列ができていて、窓口が1つしか無いので、すんでのところまで乗り遅れそうになりました。

予定通り10時半前に歩き始め、話をしながら歩いていると、いつの間にか三国池への階段に差し掛かります。ここは、全山縦走の場合は摩耶山までの疲労が溜まっている上に休憩後で体が温まっておらず、よく足が攣りそうになる区間です。

ある意味全山縦走の山場なのですが、今回はそんなことを気にするまでもなく六甲山上道路に出ました。Mさんもいいペースで歩かれるので、時間よりも景色の方が早く流れていく感じがします。

ルート沿いでは、カエデの赤い花や遅咲きのヤマザクラが、若々しい新芽の季節から力強い新緑の季節への移り変わりを告げていました。

カエデは誰にとってもプロペラのような翼果の印象が強いと思いますが、明るい黄緑の中に点々と散りばめられたこの赤色も、またチャーミングなものです。

全縦前半の疲れが溜まった体には微妙に効いてくる舗装路の緩やかなアップダウンも、今日はあれこれと山の話をしている内に後ろに過ぎ去っていきます。

いつ来てもハイカーには場違いな感じのする六甲ガーデンテラスの先で、神戸市街への展望が開ける場所があり、少し霞んでいましたが、眼下に開放的な港町の鳥瞰図が広がっていました。

尽きることのない Mさんのおしゃべりも、山への知的な好奇心の詰まった楽しいもので、いつも舗装路から山道に入る目印にしている「カーブ No.99」の標識も意識することなく、トイレが新しく立派になった一軒茶屋の広場に着きました。

ここは縦走路と深江浜・芦屋方面から有馬へ越える魚屋道(ととやみち)との交点で、いつも通り多くのハイカーで賑わっています。

当初は、近くの六甲山頂に立ち寄ろうかと思っておりましたが、すぐに歩き出してしまったので、また別の機会に行くことにしました。

六甲縦走路は神戸市・芦屋市・西宮市・宝塚市にまたがっていて、市によって整備状況も違い、特に後半の東六甲縦走路はエスケープルートも自動販売機も無く、公園的な縦走ルートの中では「山道」の色合いの濃い区間になっています。

神戸市の全山縦走大会などでは、季節柄短い午後後半に差しかかって少しうら寂しい感じもする区間ですが、今は日も長く、サラサラと風に揺れるササが気持ちのよい快走路となっていました。

東六甲縦走路には、27番の水無山(みずなしやま)から塩尾寺(えんぺいじ)まで標柱に順に番号が振ってあり、28番付近で数年前から迂回路ができています。

しかし今回は、それより手前でルートが崩れているところがあり、「迂回路はこんなだったかな?」とちょっと戸惑いました。

何十回も歩き慣れたルートでも、山道はいつも同じではないということ、改めて実感しました。

ザレて滑りやすい船坂峠(29番)への下りは今回は路面がよく乾いて安定していて、スムーズに下ることができました。

電波塔のある大平山(おおひらやま・31番)からしばらく管理道路を歩き、大谷乗越(おおたにのっこし・32番)で車道を横切ると、ルートは南斜面を巻く緩やかなトラバース道となり、このルートが北側トラバースに変わってさらにしばらく進むと、譲葉山分岐(34番)に着きます。

ここまで来れば、気分的にはゴールはもうすぐです。

時間にも余裕があるので、これまで一度も立ち寄ったことのない塩尾寺の上社、砂山権現に参拝し、15:20頃に塩尾寺まで下りてきました。

計画では、複数人の参加を想定して、全山縦走大会であればラストに近いぐらいの余裕を持ったペース設定にしていたのですが、今回は休憩も短く、Mさんの足運びも軽快で、宝塚の宝来橋にはヘッドランプ無しで予定より3時間近く早く着きました。

ちょっと時間は早いのですが、宝塚ゴールでいつも立ち寄るインド料理店にMさんをお誘いして一日の山行を締めくくり、解散しました。(N)

参加者:N(山の会オフトレイル)、M(滋賀山友会)

2023年4月22日(土)晴れ

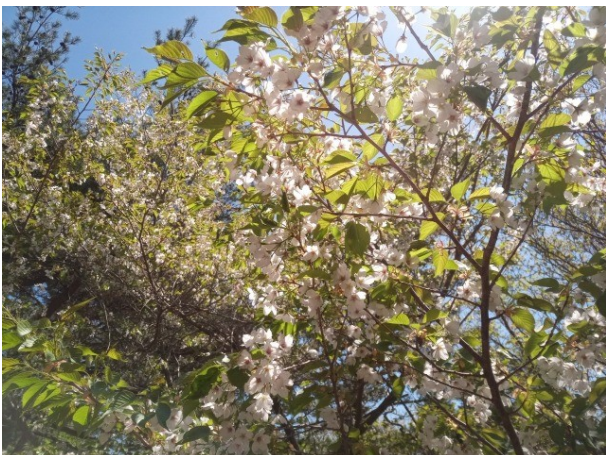
摩耶掬星台 10:24~12:05 六甲ガーデンテラス~13:04 一軒茶屋~13:56 船坂峠~14:17 大平山
~14:33 大谷乗越~15:20 塩尾寺~15:51 宝塚



三国池への階段



カエデの花



ヤマザクラ



東六甲縦走路分岐



新しくできた迂回路



砂山権現

CSS(Climbing Society Shiga / クライミング研究会滋賀)メーリングリストのご案内(追記版)

(登録方法がわかりにくかったようなので、追記再掲載します)

一つの会の中だけでは企画しにくい山行を、会横断的に実施するための連絡網です。
参加者が曖昧になっていた去年までのリストを整理し、改めてメンバーを募った上で活動します。

「クライミング研究会」とありますが、狭義のクライミングに限るものではなく、沢登り、藪山山行、テント泊、雪山山行等何でも自由に企画し、提案していただければと思います。
ただし、CSSの趣旨から、一般ハイキング等は企画対象外となりますので、ご承知おきください。
CSSとしての予め決まった計画はありませんので、自主的に山行の幅を広げるために他会の会員にも参加を呼びかける場として、ご活用ください。

メーリングリスト登録に必要な条件等は特にありません。
登録によってCSSメンバーとしての活動義務が生じたりすることはありません。

登録ご希望の方は、

1. 氏名
2. 所属会
3. 登録希望メールアドレス

を、「CSS 登録希望」と添えて以下の宛先までお知らせください。

県連 CSS 窓口 shigarosan@gmail.com

※他の宛先に送信されても登録はできませんので、ご注意願います。

登録者リストの管理は山の会オフトレイル・信森が行い、メンバー登録・抹消があるたびに ML 上でリストを更新します。

2023年4月末現在の登録者は14名です。
多くの意欲的な方のご参加をお待ちしています。

2023年度 県連初級登山教室報告

クライミング実技1～皇子が丘公園・千石岩～

日時：4月16日（日）

参加者：N森（講師）K口、T本、Y田、M内（スタッフ）、Y元R、Y元A、T本、S藤（記録）9名

行程：皇子が丘公園駐車場8：00集合～13：20千石岩～15：30皇子が丘公園駐車場解散

1. 皇子が丘公園平地にてロープワーク、装備の動作原理、セッティング、セルフビレイを学ぶ

○大木にスリングをかけてクローブヒッチを片手で行う練習をする。（左右行う）

- ・指をカラビナのゲートに挟まないように気をつけて、カラビナにロープを落とすように入れる。
- ・セルフビレイをする木は太さ60cm以上の生きた木の股を使うのがよい。ガースヒッチでスリングを取り付ける。

○ハーネスをつけてビレイデバイスにロープを通す練習を行う。（4グループに分かれて行う。）

ロープをエイトノットで結び、タイインポイントに通してエイトノットに沿わせるようにし二重にし、末端ロープを処理する。この時にロープを1本ずつ締めることが大切。

2. 斜面で懸垂下降の練習をする。

○バックアップの為にフリクションコードをロープにまいて、ビレイデバイスを取り付け下りる練習を行う。（3グループに分かれて）

- ・この時安全環付カラビナでハーネスのビレイループにつなぐ。取付位置はビレイデバイスに干渉しないようにビレイデバイスの下にすることが重要。
- ・懸垂下降をする時は一気に下りるのではなく、少しずつ慎重に下りるのが重要。

3.

○千石岩でビレイの練習をする。（2か所で行う）

○岩に登る人をビレイする設定でロープの手繰り寄せ方、送り方を練習する。

- ・基本、右手は下方の状態にする。（ロープが動かない状態が重要）ロープを出すときは右手を上方にロープをおくりだして、瞬時に下方へ（素早い動作で行う）動かす。その時左手はロープを送り出すために腕いっぱい上へ動かす。大切なのは、登っている人の様子から目を離さず、動きに合わせてロープを送りだしたり止めたりすること。

4. ロープの巻き方を教えて頂く

○右から左、左から右へと肩を使って巻いていく。

クリップする時に2ストローク出す方法を教えてもらう。

<一口感想>

ヒッチ、クリップ、ビレイそれぞれの動作の部分部分に意味があり、細かい点にまで注意を払いながらスムーズにできるようになるのには時間がかかりますが、みなさん比較的短時間に基礎的な部分は理解されていたのではないのでしょうか。他の分野でもそうですが、特にクライミングでは、原理原則を理解した上で動作を体に覚え込ませることが大切です。同様な場面でも手順は一つとは限りませんが、その際、強度・冗長性・荷重分散・位置固定などの要素の内、どの要素をどの部分に求めた結果そうになっているのか、自分自身で評価できるようになることが、自分で自分の身を守る唯一の方法だと思います。憶えるべきこと、理解すべきことは多いのですが、地道に取り組んでいただければと思います。

N 森

スタッフとしての参加ですが、いつもながら勉強させてもらっています。やはり暫く使わないと忘れてたり、勘違いが出ます。受講生の皆様も反復練習をして身に付けて頂ければと思います。

K 口

受講生の方々、お疲れ様でした。

今まで習った分でのクライミングのシステムは理解されたと思います。

大事なのは忘れずに知識として定着させて、迅速かつ正確に行動できるようにすることです。

まだ先は長いです。わからないことは何度でも聞いて、うまくできないことは繰り返し練習して、初級登攀技術を獲得してください。

大丈夫、できます。

Y 田

今回の初級教室はロープワークの基本、片手でのクローブヒッチや懸垂下降の段取り、クライミングでのフォロワーとしてのビレイの方法など、時間をとっての練習ができたので、十分に理解を深めることができたと思います。普段は見て覚えているロープのまとめ方もよく分かる講習でした。あとはどんな条件でもスムーズにできるように繰り返し身につけることが大切だと感じました。また、新たな発見や学びがあることはこの教室の楽しさだと改めて実感しました。

T 本

昨日は有意義な実技講習をありがとうございました m(_ _)m

また、多くの写真をありがとうございますスリングを使ったセルフビレイのとり方、リードクライミングのボディビレイの方法、支点のとり方、安環とノーマルカラビナの使い分け、安全に対する意識の持ち方や、経験してきた事と違った方法があることを学ぶ事が出来ました。

次週の講習も楽しみにしています。どうぞ宜しくお願い致します。

T 本M

A

第一回目の実技研修では、説明がスピーディにそして正確に受け取れない私たちに対して、皆様には大変ご迷惑をおかけしました。一つ一つの作業に時間がかかりすぎて余裕がなくなり焦る私(A 美)に、根気よく説明を繰り返して下さり、感謝の気持ちで一杯です。どうもありがとうございました。

クリッピング一つにしてもカラビナの安全環の溝に沿わずようにロープを入れる、指はできるだけカラビナの中に入れない、カラビナの支え方指のかけ方、押し込む方向等、目からうろこの連続でした。これも常日頃の指導にあるように、動作の効率化、合理化で時間の余裕が生まれることなのだと、再認識しました。

早くしなくては、正確にしなくてはと思うほどにできなくなるメンタルの弱さも今回の研修で再確認できました。練習をしてきたつもりでもそれがどんな時にでもできるようにならないと自分やメンバーの安全を守れないと痛感いたしました。指示や説明がうまく受け取れずこれからも皆様にご迷惑をおかけすることが多いと思いますが、予習、復習をしっかりと臨みたいと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。

Y元 R.A

緑の美しい時期、公園での練習は気持ち良かったです。以前から知ってはいたけれど、なかなか行けなかった近場の『千石岩』に行くことが出来て嬉しかったです。

今回、初ビレイを体験しました。ロープの手繰り寄せ方や送り方がとても難しかったです。道具を使うのは本当に大変なことだと、ちょっと気が遠くなりました。出来るようになるのには回数をこなさないと無理だと実感しました。

S 藤



HPの初級登山教室に写真アップしています。

2023 年度 初級登山教室

4 月 23 日 クライミング実技2 京都北山 金比羅山於(シングルピッチ)

8:30 江文神社駐車場出発～ 8:45岩場 A 到着(ハンガーボルト2個あり)支点構築講習～
13:00頃岩場 B へ移動 ボディビレイの実際と懸垂下降の方法と実践
15:30～下山開始15:45江文神社下山 16:00ビレイ方法補習

岩場 A 支点構築

安全環付きカラビナ3枚と120cm ナイロンスリング使用したハンガーボルトでの支点構築方法。支点のV字角度は60° 以下にする。流動分散、固定分散の方法。
立ち木を使用した支点構築。木は直径20cm(大腿径程度)以上必要。
スリングをガースヒッチかツバーバイトで固定する。

岩場 B リードクライマーをボディビレイする方法、懸垂下降

速やかにメインロープでセルフビレイが取れるなら先ずその方法でセルフを取る。支点構築に時間を要しそうな場合は、スリングで作ったセルフビレイでセルフを取る。

スリングのセルフは補助的な物でありメインロープでセルフを取って初めてセルフビレイを取ったと言える。

岩場 A で学習した支点を構築してメインロープをクローブヒッチで安全環付きカラビナに掛け、セルフビレイを取る。片手で環付きカラビナにクローブヒッチ でロープをセット出来るように技術を習得する必要がある。

ボディビレイは1秒でもロープを繰り出す体制の時間を短くすることが必要。

常にクライマーを確保している体制を保つこと。

上にいるビレイヤーとの合図はロープの流れを感じ取るのが基本だが、どの様な 合図をするかは登る前に共有しておくが良い。

懸垂下降はバックアップシステムが効いている事を確認してから確保器をセットする。

以上について御講義頂きました。

【受講生感想】

Y 元 A

金比羅山の岩場でのメインロープを使ったセルフビレイの取り付けや懸垂下降、ビレイの練習と盛りだくさんの内容で大変勉強になりました。

懸垂下降の方法については前回もご指導頂き、復習もしてきましたのですが、道具の取り付けの順番や位置、動かし方の理解が曖昧で、また 1 から手取り足取りご指導いただくことになりました。物覚えの悪さに心が折れそうになりましたが、繰り返し手を動かすこと、完成形の形を頭に焼き付けること(写真に残してそれに頼ることが多いですが)で頑張っついていきたいと思います。また、下山後にビレイの再レクチャーをしてくださったお陰でやり辛かった右手の動かし方とその役割について理解が深まった等、今回も皆様の丁寧なフォローと辛抱強く待って下さるその広いお心に励まされる場面がたくさんありました。

どうもありがとうございました。

Y 元 R

先日4月23日の実技講習は、丁寧な対応してくださりありがとうございました。

私の知っているビレイデバイスを使った懸垂下降と全く違った技術を学んだこと。フリクションノットをバックアップに使った懸垂下降が安全度が高いと理解できました。今までのフリクションノットを使用しないで懸垂下降は、とても危険だと感じゾッとしました。この教室に学んで良かったと思いました。これからもどんどん技術や知識を学びたいと思っていますので、ご教授よろしく願います。

S藤

初ビレイ体験は覚えることが多すぎて、実際にやってみるとロープを手繰り寄せる動作が猫パンチみたいになってしまいました。カッコよく腕を伸ばしてなんてとてもできません。クライマーの動きを見ながらロープを動かすことがどんなに難しい事かを思い知らされました。

S古

クライミングの初歩の技術を、時間をかけて、丁寧に指導していただき、充実した1日と、なりました。習ったことを何度も反復しないと身に付かないことも、実感しました。

高さのある垂直の壁を懸垂下降するのは、初めてで、もし落下したら、と不安でしたが、なんとか着地したとき、ほっとしたと同時に達成感も味わえました。たしかな支点構築の技術や、ビレイの技術など、共に登るクライマーの安全のために、自分が技術を身につける必要があることを再確認しました。それには、まだまだ時間がかかりそうです。貴重な実技講習の1日でした。みなさまに、感謝いたします。

T本

実際の岩場での支点構築方法、ボディビレイ、支点ビレイ

など一年中登攀をしていず季節を挟むとまだまだ忘れてしまいます。また、支点の強度、確実さ、リスクヘッジは知識も乏しく未だ未だ意識出来ていないと感じました。この講習で、カラビナの特性、結び方の強度や特性などを知ることが出来、改めて考えることばかりです。講師スタッフの皆様の御尽力に感謝致します。後の講習もとても楽しみにしています。

【講師・スタッフ感想】

Y 田

受講生の皆様、お疲れ様でした。

登山教室で初めての实技訓練でしたが、どのように感じましたでしょうか。

やるが多すぎてゴチャゴチャして「あーそうだった！」の連続ではなかったでしょうか。

理解は十分、知識や認知も大丈夫、でも実際に行なう際は不安があり行程を飛ばしたりミスもしてしまう……。なんでも初めはそんなものですが、繰り返し練習で経験値を上げて、ミスが許されない局面では集中して取り組むようにしてください。

N森

アウトドアのクライミングは、まず何よりも安全技術です。

全てを反射的に確実にできるように反復練習して身につけていただきたいと思います。一方で、慣れてしまうと突然頭から抜け落ちてしまうこともあります。そんな時パニックにならないためには、一つ一つのプロセスを分解し、何度も試行錯誤しながら覚えていくとよいと思います。

そうすれば、忘れたところまで筋道を追って辿り直すことができます。

今回の実技で具体的に習得していただきたい点としては、以下のようなものがありました。

- ・落下係数を直感的に意識(やや形容矛盾気味ですが)できるようになること
- ・セルフビレイの無い瞬間を一瞬たりとも作らないこと
- ・(クライマーに対する)ノービレイの時間を可能な限り短くすること
- ・結び、カラビナの選択と操作が確実にできるようになること

次回の実技では、これらを当たり前の前提として臨めるようによく復習していただければと思います。頑張ってください。

T 本

今回の金毘羅での実技講習はアンカーや立木を使っての支点構築の方法とシングルピッチでのビレイと登攀、バックアップをつけての懸垂下降などでしたが、どれもスムーズに手順通りにおこなえるようにするために、自分もですがさらに繰り返しの練習が必要だと感じました。特にビレイは相手の安全に直結するだけに、知識としての手順だけでなく、リード登攀者の動きに合わせてのロープの出し方を会得できるようさらに練習していきましょう。

K 口

まずは天候が心配される中、無事講習を終えることが出来て良かったと思います。

昨年度から現在の体制で講習会を開催していますが、反省としてロープワークだけで1日欲しいと言うのが有りました。今回は一つ一つ確認しながら出来たと思います。

しかしながら、その時は分かっているししばらく経つと忘れていく可能性があるので、私も含め、講習生の方も時より練習して欲しいものです。

H 谷川

僕はクライミングに関しては数年前に何度か山岳会の先輩や会員外の経験者に教えてもらった程度です。クライミングにおける懸垂下降やロープワークが登山の安全にとっても大切だと思ったのがきっかけです。今回の講習で登る人、ビレイする人、周りで見ている人、その人々の安全を見る人それぞれの役割がありましたが、今後皆さんでその役割をまたはその理由を理解しながら進めれば事故なく安全に講習会を終えることができると思います。

今後もよろしくお願いします。



写真はHPの初級登山教室をご覧ください

初級読図コース 報告

実施日 2023年4月23日 晴れ

参加者 講師・K原(山友会) 受講生 S口(雪稜会)

集合 午前9時 明日都浜大津 座学 フリースペース

コース 明日都浜大津 (9:10~11:00 座学) 11:10--11:40 長等公園(昼食)12:20--12:50 音羽台--
・363--14:20 音羽山--14:40・546--15:20 亀池南--16:00 秋葉台(解散)(--16:30 膳所駅)

講師報告

4月23日(日)第1回の「初級読図コース」、座学と実地を併せて行いました。午前9時に明日都浜大津の1階フリースペースで講師1名、受講者1名が待ち合わせ、マンツーマンの座学から始めました。まず「山登り」を始め、計画するとき、安全に行って来るために地図が絶対に必要ということから話をしました。計画では地図でルートを辿って注意箇所を確認して所要時間を把握することを伝え、コンパスの使い方では基本操作手順をしっかりと覚えてもらいました。地図記号として、等高線の特徴、自然物や人工物の記号を見てもらい、山の中で目印になる物を知ってもらいました。

11時ころに明日都浜大津を出発して実地講習を始めました。大津駅の南側から尾根に取り付き、コンパスで方向確認、地図の等高線密度で傾斜を確認してもらいました。その後、道や尾根の分岐、傾斜の緩急、目印による現在地の確認などをしてもらい、音羽山山頂では山座同定もしました。他にも特徴のある地形と地図の対照も説明し、ほぼ予定の時間で膳所駅方向に下山しました。身近な山での半日ハイキングで地図読みの理解を深めてもらえたと思います。

受講生 感想

初級読図コースに参加して S田(雪稜会)

「山登り」を楽しむために目指すことの必須条件とは。

余り深く考えたことも無く、リーダーさんの計画に 行きたい山に 行きたいときについていくだけ。 無事に帰れたらそれでオーケー。で今までは楽しんでいました。しかし

地図読みがなぜに必要なのか その大切さを学ぶ第一歩となりました。楽しいはずの山登りも自然や人的リスクと隣合わせ 身を守るためには必須の技術と知識と改めて意識する良い機会でした。実際に 音羽山に登りながら 地図を見ながらコンパスの使い方を指導して頂き 現在地の確認 進行方向の確認 山座同定等 また尾根歩き コル(初めて聞きました)等 ひたすら何も考えずにただ歩いてきた時とは違い 地図上での読み方を 少し意識しました。

これからは事前に山の情報を得る事 機会があればコンパスを使う等 安全に楽しむことを意識しながら 山登りを楽しみたいと思いました。

次回 6月25日(日) 「逢坂山」

申し込み先 shigarosan@gmail.com

〆切 6/18 日

会員参加費 500円

2023年度 第3回 ZOOM理事会 議事録

日時 2023年4月19日(水) PM8:00~8:45 リモート会議

ホストの回線不安定のため、途中回線が切断され、会議終了になって申し訳ありませんでした。

□出席者 友永・川口・田中政行・藤野・田中利彦・菅・宮内

□欠席 田中武範 山元・川嶋

議題

1. 岳友会・田中隆男理事の理事辞任の報告、承認。

岳友会重井代表から、田中隆男さんから、理事を続けることは無理という申し出があったと電話連絡があり、岳友会理事は1名減となり、来年以降も理事1名でお願いしたいという申し入れがあった。

財政担当予定でしたが、今年度は、田中利彦さんお一人でお願いします。

来年度は、会計を引き受けてくれる新理事を選出するというので、了承をお願いします。

1. 清掃登山進捗状況

- ・清掃登山ちらし1300枚 17日着、18日、20日に郵送等を完了。 HPにアップ済
- ・県連担当理事の確認
- ・各会からのリーダー(県連ニュース原稿・写真・ゴミ量報告の責任者)
各コース リーダー(名前と携帯電話) 4/25までに宮内まで
- ・しおり・リーダーの手引きの作成後、郵送予定(/)する。
- ・写真、ごみ量の報告 (6/7 水 〆切) 宮内まで
- ・県連ニュース原稿7月号に掲載(6/15〆切)
- ・必要経費請求 (6/15 水 〆切)
- ・一般参加(大人・子供保険代100円徴収)の短期掛け捨てプランを申請
5/27.28実施日は、5/25〆切
6/3.4実施日は、6/1〆切 氏名・男・女 年齢が必要 宮内まで提出

2. 2023年版勧誘ちらし800枚 完成 HPアップ済

清掃登山のちらしに同封して自治体へ郵送 済

3. 初級登山教室

4/16 じつぎクラライミング実技1 千石岩と皇子が丘公園 で実施済
写真のみHPアップ済

4/23 実技 クライミング実技2 金比羅山 予定
受講生5名 スタッフ

予定 5月は読図シリーズ予定

4. 初級読図コース 第1回 4/23 1名 参加予定

5.各部からの報告

機関紙部……県連ニュース6月号(5/15メ切)

○リレーエッセイ・写真(雪稜会)

○その他

自然保護部……

組織部……

合計人数 比較 ↓	山友会		岳友会		雪稜会		ちごゆり		オフトレイル		シャクナゲ		合計	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
	33	39	18	10	24	17	7	14	5	2	3	2	90	84
4月/3月	72	67	28	28	41	41	21	21	7	7	5	5	174	169
		5		0		0		0		0		0		5

財政部……

教育遭対部……

11/12「ハイキングレスキュー講習会」実施決定。各会と日程調整済

・6/11 京都府連救助隊の勉強会に参加予定。

・4/2 参加された方に、スタッフとしてのお手伝いをお願いする。

各会の事務局長を通して、各会でスタッフ依頼できそうな人に勉強会への参加を呼びかけてもらう。

6. その他

★田中政行 理事から 講習会企画について

★4/2 近畿ブロック搬出技術講習会補助について、
受講生に参加費 1000 円の全額補助する 5 名

7..全国連盟の会議予定等の連絡事項

・全国組織担当者会議 6月 10 日(土)～11 日(日) 福岡県立社会教育総合センター

・全国自然保護担当者会議 6月 17 日(土)～18(日)埼玉県秩父郡「長瀬荘」

・全国救助技術交流集会 7月8日(土)～5日(日) 北海道小樽市

・全国ハイキング学校 9月 30 日(土)～10 月1日(日)(西日本)

・若手クライミング講習会 9月 30 日(土)～10 月1日(日) 長野県小川山

・全国登山学校担当者交流会 10 月 28 日(土)～29 日(日)栃木県宇都宮市 古賀志山

その他 連絡・報告

・トチノキ学のチラシ(5/20,21のイベント)をHPにアップ

・県連からの案内は、各会会員にお知らせすることを徹底する。そのためには、各会の機関誌なりメーリングリストで流してもらうようにする。重複するくらいでいいと思う。

第4回 ZOOM理事会 5/17 水曜 PM8～PM9

ぐうたら会長のつぶやき

最近では標高 500m 以下のピークが山の数に入るようになりましたので低山巡りをしていますが、何の目標もなく続けるのもと思って、日本山名事典に掲載されている滋賀県内の山を登ってみようと思いました。標高 500m 以下の山がどれくらいあるか数えるのも面倒なので、「あ」行から始めようと思っています。もう年齢も後期高齢者なので、どこまで行けるか判りませんが、せめて「な」行くらいまで行ければと願っています。

調べると愛宕山が出てきました。愛宕山は「あたごさん」と「あたごやま」と読む両方があります。京都も滋賀も「あたごやま」と読みます。ちなみに滋賀には信楽にも愛宕山はあるのですが、残念ながら地図には山名が記載されていません。京都には「あたごさん」「あたごやま」を含めて6つもあります。全国では 121もあるそうです。蛇足ですが一番多い名前は城山で 298 あります。

少し前置きが長くなりました。嫁も子も無く、孤独で貧乏で山に登るしか能の無いジイサンは、死ぬまで山に登り続けるしかないと心に決めたのです(ちょっと大げさか?)。そこで山名事典を広げて調べ始めました。調べ始めると結構面白くて時間の経つのを忘れてしまいます。「あ」行には、赤坂山、愛宕山、安土山、油日岳、阿星山、雨乞岳、雨壺山、阿弥陀山、荒谷山、安蔵山と 10 個掲載されていました。そのうち 500m 以下は、愛宕山、安土山、雨壺山、阿弥陀山の四つです。まだ登っていないので早速計画をしているところです。「い」行には……長くなるので止めておきましょう。

アルプスだ、ヒマラヤだ、春山だ、冬山だ、岩だ、沢だと世迷言を言う年齢ではないので、身の丈にあった山登りをやって行こうと思っています。幸い山登りは、その気になれば死ぬまでやれるものです。もうその気になっていますが、膝が痛いのが難点で 4 時間歩くのがやっとなので、計画にも大きな制限がかかっています。上記の4つは 4 時間以内で登れるので安心です。調べていて判ったのですが、公共交通機関から遠い山が多いということです。取付くまでに2、3 時間かかると、登り始めるまでに疲れてしまいそうです。近くに飲み屋があれば頑張れるんだが、どう考えてもある訳がない文字通り山の中にあるようです。まあ～始めようと決めたのですから、これから生きてる間にどれだけ登れるか、ささやかな挑戦をしてみようと思います。

話題は大きく変わりますが、少子高齢化対策について小6と中1の「こども記者」がこども政策相に、こんな質問をしたそうです。

「多子若齢化が進んだら、子どもは貴重な存在ではなくなってしまうのでしょうか」「数が多くなると、道具のようにしか社会に必要とされなくなるのではと心配です」……子どもたちは、本当に数だけ増えれば良いんですか？と根源的な問いかけをしているのです。「異次元の少子化対策」は年金などの財源や労働力不足を案じた大人の都合で描いたものではないのですか？と……。

私のような「団塊の世代」はまさしく数だけは多かった世代です。高度成長を支えたなどと持ち上げられたのに、時の流れとともに「団塊の世代」は高齢化が進みました。年金財政や社会保障財源の悪化の元凶のように言われ始めています。団塊の世代は突然年をとったわけではありません。この間に国は何の対策もとらずに無策のままに放り出して、まるで団塊の世代を道具として使ったとしか思えません。子どもたちの心配を実感しています。

最後にこんな質問をしたそうです。「選挙のためのアピールでなく、私たちが大人になるまで続きますか」と。子どもたちは、「異次元の少子化対策」が選挙対策だと見抜いているのでしょうネ。

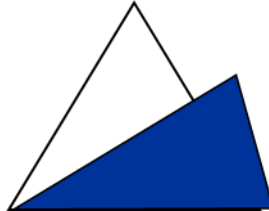
行事予定

月	日	県連・全国行事	月	日	各会の行事	会名
	3	蛇谷ヶ峰(CSS)				
				3	清掃登山「近江湖南アルプス」	山友
				3	清掃登山「飯道山」	綾野
	7	第5回ZOOM理事会20:00～		4	清掃登山「伊吹山」	山友
				4	清掃登山 南比良2コース	雪稜
	11	懸垂登り返し(CSS)		4	清掃登山「雪野山」	OT
				4	清掃登山「十二坊(岩根山)」	岳友
	14	初級登山教室座学2(クライミング)		4	清掃登山「寒風山」	シャク
6			6	4	清掃登山「三上山」	テケテ
				6	コヤマノ岳	ちご
				10	ダイトレ岩湧山	OT
	25	初級読図コース座学・実技		11	オ例会「能郷白山」	山友
	28	初級登山教室座学1(沢登り)		11	武平峠～御在所岳～根ノ平峠	雪稜
				18	例会「比良」	ちご
				18	夜叉ヶ池	岳友
				18	例会「岩籠山」	
				18	赤兎山	雪稜
				25	柳生～忍辱山円成寺	雪稜
				1～2	斜里岳・幌尻岳	OT
				2	北海道ニベソツ岳	OT
				2	伊吹山	岳友
				2	根ノ平峠～釈迦ヶ岳	雪稜
	12	第6回ZOOM理事会20:00～		4～7	石狩岳・トムラウシオプタテシキ山	OT
				9	おまかせ(未定)	ちご
7			7			
				14～15	北岳～農鳥岳	OT
				15～17	蝙蝠尾根	OT
	23	初級登山教室実技1(沢登り)		15～17	穂高	岳友
				25～26	乗鞍岳	ちご
				29	夏山集中	山友
				4～6	立山～大日岳～称名滝	雪稜
				11～13	鳥海山	岳友
				11～14	双六・三俣蓮華・水晶岳	OT
				20	鈴鹿・元越谷	岳友
8			8			
	23	初級登山教室クライミング実技3				
				25～26	劔岳	OT
	26-27	初級登山教室実技2(沢登り)				

[会名略号] 山友:滋賀山友会、岳友:湖南岳友会、雪稜:比良雪稜会、ちご:ちごゆり山歩会

シャク:シャクナゲ溯行クラブ、OT:山の会オフトレイル

スキーネット:山スキーネット滋賀、CSS:クライミング研究会滋賀 初級:初級登山教室



2023年7月号の原稿は、6月15日〆切です。

7月号のリレーエッセイと写真の担当は『山の会オフトレイル』です。

原稿の投稿先 宮内 m-miyauchi@ares.eonet.ne.jp

藤野 kawahaakebono@gmail.com

菅 nokomama.2016@gmail.com

用紙サイズは A4、フォントは本文 11~12、タイトル 14~16、余白は上下左右 19mm とし、使用する写真は 200KB 以内としてください。

『県連ニュース2023年6月 NO.551号』

発行日：2023年5月20日

滋賀県勤労者山岳連盟

TEL 080-4971-6231

〒520-0047

Email shigarosan@gmail.com

大津市浜大津 4-1-1 明日都浜大津 1F

ゆうちょ銀行(店名418)

大津市市民活動センタースモールオフィス内

普通 0239956

メールボックス NO13

<https://www.shigarosan.com/>

発行責任者 宮内 眞子

編集委員 菅 泉 藤野 健太郎