

発行者／唐木 真澄 事務局／佐伯 和人 〒393-0045 諏訪郡下諏訪町南四王6150-9-305 TEL & FAX 0266 (26) 7939
印刷所／双葉印刷 編集者／沼田 陽子 〒397-0001 木曽郡木曽町福島 5604-1 TEL & FAX 0264 (22) 3683
長野県山岳協会 HOMEPAGE URL <http://www.nmaj.org/>



9月6日 ラサからシガツェに向けて出発する前の記念撮影

チベット登山協会兄弟協定三十周年記念登山を終えて

長藏協定三十周年記念事業実行委員長 唐木 真澄

二〇一六年から三年越しの計画が、大きな成果を残し終了することができます。これはひとえにこれまで三十年間にわたり交流を続けてこられた諸先輩方のお陰と感謝する次第です。

以前の「やまなみ」でも報告しましたが、当初私どもはシャーカンチャン

を目標に計画を進めてまいりました。その計画が不能となつたときのショックは小さくありませんでした。しかし、

兄弟協定の意義からも今後の山岳協会のためにも何とか再構築をしようと、一度落ち込んだ気持ちを奮い立たせて、以下の三つのコンセプトを達成できる山を模索した結果、シユエラブカソリ峰にたどり着きました。

今回の計画推進に当たり、三つのコンセプトを設定しました。①長藏友好協定締結三十周年を記念した合同登山、②未踏峰の登頂、③短期に高所登山を成功させる手法の確立です。

①については義を重んずる国、中国・チベットが相手だけに、長山協としても全力で取り組む姿勢が大切です。力不足は承知の上で私が先頭に立つことで本気度を示したかったのです。

②の未踏峰については、重箱の隅をつく、とのそりは承知の上で、当初は「シャーカンチャン」峰、それが不調となり「シユエラブカソリ峰」と、未踏峰にこだわりました。

③は低酸素室を導入しトレーニング

を試行錯誤しながら進めた結果、一定の効果を認め、短期に高所登山が目指せるという入り口にたどり着きました。報告書がまとまり次第、報告会を予定しています。詳しくは報告書をご覧ください。

今回の合同登山の成功はTMA(チベット登山協会)の周到な準備と全面的な協力があったからこそと、感謝申し上げる次第です。なぜTMAはここまで協力してくれたのでしょうか。もちろん「シャーカンチャン」不調の負い目もあったと思いますが、国民性と言ふか、チベットの方々の仏教に裏打ちされた、輪廻転生の心が後押ししてくれるのだと理解したいと思います。

また、日本側の隊員として参加した人たちは優秀な人材ばかりで、計画準備の段階から積

極的にそれぞれの任務を遂行していただき、非力な隊長を助けていただきました。

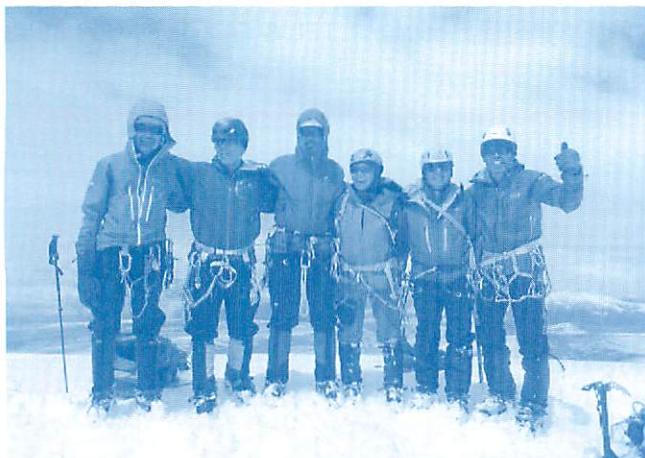
最後に、この計画に協力いただいた多くの皆様と喜びを共にし、改めて深く感謝申し上げます。

山のニュースは

信濃毎日新聞

信濃毎日新聞ご購読のお申込は 0120-81-4341まで

祝 シュエラブカリ登頂!!



頂上にて 日本隊員



ABCから山頂を望む

登頂までの道のり

秘書長 杉田 浩康

車五台を連ねてシガツエに向けて出発。シガツエの標高は三八〇〇m。七日は、風土順応と高度順応でもう一日シガツエ滞在。タシリンボ寺に参拝し、午後は巡礼の道からお寺の裏山を標高四〇九〇mまで高所順応確認のミニ登山。特に体調が悪かっただけでなくなりたりする人はいませんでした。登山に出かける前段のところは順調に来て一安心です。いよいよ明日はB.C.に入ります。

●九月二日 台風二十一号接近で雨となりました成田空港から出発、北京で一泊した後、三日の昼過ぎにチベット自治区の首都ラサに着きました。ここは、標高三六〇〇m。雨季が明けたばかりの青空が広がっていました。いきなりこの高度に降雨立つと高度障害を起こす人も多いのですが、頭痛を感じた人はいたものの、行動に支障が出るほどのこともなく、拉萨市内のホテルに入りました。四日はチベット登山協会（TMA）と打合せ、五日は拉萨市街の北にある山岳博物館の見学。九月六日、TMAオフ



登頂前日ABCにて
日喀則市教育体育局局長索旺氏と

●九月八日 シガツエからチベットを東西に流れる大河ヤルンツアンポーを渡ってBCに向かいます。途中からシガツエ市体育局長のソワン氏が合流。どうやら一緒に登山するようです。シェーテンメン(謝通門)という街から道は山に差し掛かり、峠を三つほど超えました。最高点は五二〇〇m。左手に雪の山が見えてきました。南北に長いシュエラブカンリの山群です。道路工事で時間を食って、この日はBC予定地まで辿り着けず、山群の北麓にあるチンツーという村の招待所に泊めてもらいました。

●九月九日 夜中に激しい雨が降り、高いところは白くなっています。雨模様の中出発。三十分

●九月十日
日本人隊
察に参加

日本人隊員は、昨年秋の偵察に参加したチベットメンバーの案内で、谷を遡って高所順応トレーニング。雲の切れ間から偵察報告書で見たシユエラップカソリが姿を見せました。この日のトレーニングでは標高五二五〇mまで到達しました。標高差四〇〇mを四時間で登り、まずまずです。ルートは広い谷の中で、遊牧の家族が四軒あり、ヤク、ヒツジ、ウマを放牧していました。トウヤクリンドウに似た青い花が咲いて、ナキウサギが走り回る、さながら天上の楽園のようなところです。B Cに帰つてチベット側の登攀



バイク部隊とABC

約一〇km、標高差約六〇〇m。石ころだらけの斜面も、ぬかるみも、流れを渡ることも厭わず、荷台に荷物をくくりつけ、何度も往復して荷物を運びました。隊員は、自分の荷物を背負って歩いて登ります。ABCの標高は五四〇〇m。

●九月十一日

BCを撤収しABCに移動します。荷物の輸送はモーターバイクを使います。朝食前から賑やかな音楽を鳴らしながらバイク十二台が集合し、静かだったBCが喧噪に包ま

●九月十三日

夜中に新雪が二〇センチほど降って、雪が安定するまで待機した後、いよいよアタック開始。C-1に泊まつた隊員九人とABCから登つて来た

頭に、十一人が頂上

ちた稜線から頂上左
側で再び傾斜が増し
配したクレバスはな
ど。ガスが出て周り
、先行する黒い人影
がら無限に続く登り
た時、丸い頂上が見
た。チベット側登攀隊
員、唐木隊長、シガ

頭に、十二人が頂上した。ガスはいつの
れて、見渡すと、こ
い所はありません。
く頂上。雪拉普崗日
功！

●九月十一日

ここから本格的な山登りとなります。登攀具と宿泊装備テント三張、一泊分の食料・燃料を分担してABCをスタート。日本人はいくら順応しても、チョモランマに何度も登ったこともあるチベット隊員のスピードについていけません。日本人はゆっくりペースで登っていたのですが、暫く登った所で隊員の一人が不調を訴え、 SPO_2 を測ると52%予想外の低い数字で、本人の



C 1からカール側壁を頂上に向けて登る

功を奏した低酸素トレーニング

「眠」を延べ八十回程度行いました。併せてできるだけ二五〇〇m以上での宿泊をともなう登山も、隊員各自のペースで行いました。この結果、標高三六五〇mのラサに入つてから、標高四八〇〇mのBCに入るまでの間に、高度障害で行動に支障が出ることはありませんでした。この結果から五〇〇〇mまでの高所順応は出来ていたと考えられます。しかし、標高五四〇〇mのABCに入ると隊員の一人が体調を崩し、C₁に上がることが出来なくなってしまいまし

ムは高所順応獲得に効果がありました。今後海外登山を目指す人にとって有効な手段だと思います。トレーニングで酸素を取り込む能力が高くなるので、海外の高所だけでなく国内の登山でも楽に登れるという効果もあります。詳しくは、来年一月の「山のセミナー」で報告する予定です。これまでチベット登山隊の隊員だけが使つてきましたが、早い時期に協会員や一般の人たちに使つてもらえるよう、環境を整備しようと思つてい

今回の登山では、低酸素トレーニングシステムを使って国内で高所順応を獲得し、短期間で、且つ安全に登山することを目指しました。三月に低酸素トレーニングシステムを山岳センターに設置し、前回の「やまなみ」でお伝えしたように、四月から八月までの五ヶ月間、標高四〇〇〇mに設定しての「高所テスト」、隊員各自の体調と順応の進み具合にあわせた標高に設定しての「高所運動」と「高所睡

た。他の隊員は登れたものの、消耗が激しい隊員もいました。五〇〇〇m以上の高所順応は個人差が大きかったと考えられます。個人差を生んだのは、
①低酸素トレーニングをどの標高で何回やったかということ、②登山では二五〇〇m以上の登山、とりわけ宿泊の回数、③そしてチベットでの食事やトイレ、山中でのテント生活など普段の生活と違う環境への適応と考えられます。



霧の岩菅山山頂



ビジターセンターで説明を受ける

中信地区内の三校（大町岳陽、松本県ヶ丘、松本蟻ヶ崎）、男子九チーム十九名、女子三チーム七名、計二十六名の選手が参加した。

競技終了後は、講演会と交流会を行った。講演会は、気象予報士でもある青峰高校花井嘉夫先生に、気象について

今年の北信新人大会では、十月六日(土)・七日(日)に志賀高原木戸池キャンプ場周辺のオリエンテーリング競技と岩菅山登山を実施しました。参加者は学校数四校、男子十六名、女子六名の二十二名の生徒と、顧問八名。

初日は紅葉が一番美しい時期の好天のもと、選手が順番にスタートし、大沼池から四十八池を回るコースを読図と行動記録をつけながら歩きました。ゴール後は木戸池温泉

に入浴して汗を流しました。翌日の岩菅山登山は曇り空でしたが、全員で無事に山顶に立ち、下山しました。山登りを愛する高校生たち、そして顧問らの技術向上と親睦を図る良い大会となりました。

（専門委員長 福島伸一）

※ 東信

日時 九月七日(金)～八日(土)
場所 湯の丸高原一帯

当初は三方ヶ峰から籠ノ登山へのコースを予定していましたが、大会当日に雷注意報が出で急遽コースを変更・短

一日・二十二日に、木曽町で開催された。木曽青峰高等学

校新開キャンバスを本部とし、初日は木曽町城山にて競技を行い、二日目は御嶽山黒沢口より、噴火後の御嶽山二の池までの交流登山を計画した。

しかし、新人戦の期間中の天候は両日とも雨で、初日の競

技は雨天の中行つたが、翌日の交流登山は、雨のため中止となつた。

中信地区内の三校（大町岳

陽、松本県ヶ丘、松本蟻ヶ崎）、男子九チーム十九名、女子三

チーム七名、計二十六名の選

手が参加した。

競技終了後は、講演会と交

流会を行つた。講演会は、氣

象予報士でもある青峰高校

花井嘉夫先生に、気象につい

ての講演を行つていただいた。

先生の講演は教材を多用した実験的な内容で、皆楽しく受講することができた。

二日目は早朝から予報通りの雨天であった。朝食後、新開キャンバス内にある山林資料館を見学した後、閉会式を行ひ解散となつた。

（専門委員長 大西英樹）

※ 南信

南信の新人大会は九月二十

八日(金)～九月二十九日(土)にかけて、仙丈ヶ岳と甲斐駒ヶ岳を会場に行われました。

一日目の仙丈ヶ岳は好天に恵まれ、気持ちの良い秋山を満喫できました。雷鳥に会えた人もいたようです。

この大会では、南アルプス

林道バス営業所のご厚意で、往復とも臨時のバスを大会日程に合わせて運行していただきました。また、雨の中の閉

会式会場としてバスの車庫を使わせていただき、大変助かりました。この場を借りてお礼申し上げます。

（専門委員長 小西透）

高体連新人戦報告

※ 北信

今年の北信新人大会では、

十月六日(土)・七日(日)に志賀高

原木戸池キャンプ場周辺のオ

リエンテーリング競技と岩菅

山登山を実施しました。参加

者は学校数四校、男子十六名、

女子六名の二十二名の生徒と、

顧問八名。

初日は紅葉が一番美しい時

期の好天のもと、選手が順番

にスタートし、大沼池から四

十八池を回るコースを読図と

行動記録をつけながら歩きま

した。ゴール後は木戸池温泉

に入浴して汗を流しました。

翌日の岩菅山登山は曇り空

でした。全員で無事に山顶に立

ち、下山しました。山登

りを愛する高校生たち、そし

て顧問らの技術向上と親睦を

図る良い大会となりました。

（専門委員長 塩川淳男）

縮して実施しました。施設の整った湯の丸キャンプ場で、夕食は焼き肉をする学校あり、チーズフォンデュをする学校ありと、楽しい雨の夜となりました。参加校数は減少傾向で、遂に三校になりました。

（専門委員長 塩川淳男）

※ 中信

中信地区新人戦は九月二十

一日・二十二日に、木曽町で開催された。木曽青峰高等学

校新開キャンバスを本部とし、初日は木曽町城山にて競技を行

い、二日目は御嶽山黒沢口

より、噴火後の御嶽山二の池

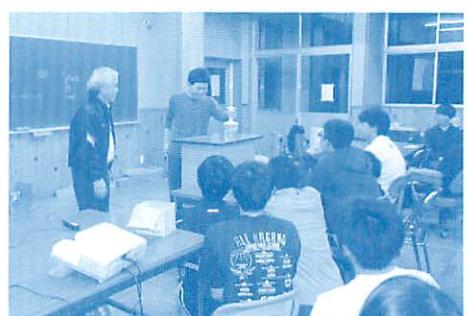
までの交流登山を計画した。

しかし、新人戦の期間中の天

候は両日とも雨で、初日の競

技は雨天の中行つたが、翌日

の交流登山は、雨のため中止となつた。



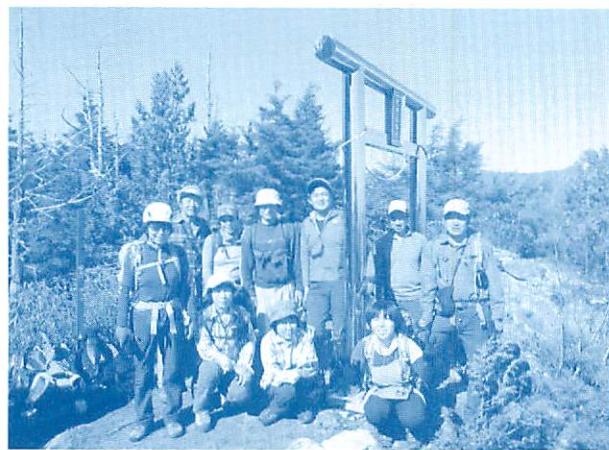
花井先生の講演会の様子



仙丈小屋からの下り

●伊那支部の秋山交流会、南信から少し遠くの有明山へ●

●伊那山の会 佐野 隆司 ●



有明山山頂にて

伊那支部では秋山交流会を行って、今年は十月二十日に有明山へ行きました。有明山は絵画の題材にも良く取り上げられる程に、街から見上げる山は特徴のあるとても綺麗な形をしているので、街を車で走っていてもすぐに見つけられます。

当初は、前夜に松川村の馬羅尾高原キャンプ場で交流会をして翌朝にそこからのコースを上がっていますが、今行くならば、自己の責任できちんと考へてルートを見極め、渡渉で濡れる事への対応が必要になると考えられます。

当曰は朝の七時に

○

有明荘の前に集合しましたが、燕岳や大天井岳への登山口でもあり、やはり既に車が一杯でした。次回はバスで来る事を考えます。参加者は十名。標高差は九〇〇メートル程で結構な急登、また岩場や鎖場もありましたが、三時間程で上ると、雲一つない晴天の山頂からの眺望はとて

も良く、東側に松川

スを上がる事を考へていますが、平成三十年十月現在、橋などが流されていて地元では奨励をしていないので、日帰りとして有明荘からのコースを上りました。私自身は、以前にキャンプ場からのコースを上がっていますが、今行くならば、自己の責任できちんと考へてルートを見極め、渡渉で濡れる事への対応が必要になると考えられます。

当曰は朝の七時には山頂で鍋を作ったりクイズ大会をしたりしていましたが、今回は伊那市では有名なお菓子、「高速饅頭」と「伊那のまゆ」の二品を持っていました。皆さんに配りました。喜んでくれたと思います。

晴天で風がなく穏やかな山頂で、ゆっくりと一時間以上を過ごしましたが、まだ下りたくないと思いつつ山頂を後にし、長山協の西藏合同登山の参加者の当時の話を聞きながら、小石や落葉に滑りながらも慎重に下山をし、今回

スを上る事になりました。山頂には三つのピーカーがあり、それぞれに鳥居や社が建てられていました。信仰の山なので

村、池田町、大町市の町並み、西側には燕山荘やアルプスの稜線が見えました。山頂には三つのピーカーがあり、それぞれに鳥居や社が建てられていました。信仰の山なので



<http://www.nishiitoaya.com/>

E-mail info@nishiitoaya.com



〒390-1516 長野県松本市上高地

TEL 0263-95-2206

FAX 0263-95-2208

冬期事務所 (11月中旬~4月中旬)

〒390-0303 長野県松本市浅間温泉3-26-10

TEL & FAX 0263-46-1358

なんと廿の子だけだった

ジニア登山教室 in 高速守屋山

ジュニア委員 諏訪山岳会

岩路亞野

て楽しく行きましょう。スタッフはジュニア委員三名です。

（一回目）

今年もジュニア登山教室in高遠が、十月二十日と二十一日の日程で、国立信州高速青年自然の家で行われました。

毎年この時期に小学生を対象に行われる登山教室ですが、今年は小学三年二名、六年二名の計四名、それも全員女子!! 姉妹一組と同じ小学校の友達、ならば気心も知れてい

昼過ぎに自然の家に集合。始まりました。

最初は大人と子供ペアの施設内のオリエンテーリング。問題も難しいですが、何よりも彼女の走りについていけない。それが終わると野外炊事場で、ご飯を炊いてカレーを作ります。さすが女の子、

野菜も上手に切れました。お腹がいっぱいになつた後は、部屋に戻り寝る……？ まさかのお化け屋敷＆女子会の始まりでした。

（二回目）

頂上では、お昼ご飯を食べたと思うと芝生の上を転がりました。周囲の大人を圧倒していました。この勢いで下りまわり、周囲の大勢で下りていきました。この勢いで下りようとも、帰りは全員、足並みよく、最後まで元気よく歩ききることができました。

頂上では、お昼ご飯を食べたと思うと芝生の上を転がりました。周囲の大勢で下りていきました。この勢いで下りようとも、帰りは全員、足並みよく、最後まで元気よく歩ききることができました。

二つ目は、やっぱりこの教室の目玉、守屋山に登ることです。登る途中には、きれいな花が咲いていたり、落ちているドングリ拾って集めたり、自然をいっぱい感じることができて楽しいです。それ以上に最高なのは、頂上についた時の達成感！ 苦労して登ってきたからこそ、着いた時は「やったー！」と思う、山頂からの景色を楽しむことができます。山頂から見えた

石登山口から守屋山頂上へ。でも登山道を五分も歩くと、小学三年組は、もう歩けない”…の連発。“そこまで行けば、おやつタイム”と騙しながら頂上を目指します。頂上まで二時間、おかげで大人は赤や黄色の紅葉を楽しむことができました。それでも子供たち、稜線に出れば元気回復。

私が登山教室で楽しかったことは二つあります。一つ目はカレー作りです。初めての友達と協力して作ることで仲良くなれるし、自分で作ったカレーを食べる時のうれしさは特別です。

二つ目は、やっぱりこの教室の目玉、守屋山に登ることです。登る途中には、きれいな花が咲いていたり、落ちているドングリ拾って集めたり、自然をいっぱい感じることができて楽しいです。それ以上に最高なのは、頂上についた時の達成感！ 苦労して登ってきたからこそ、着いた時は「やったー！」と思う、山頂からの景色を楽しむことができます。山頂から見えた赤や黄色のこう葉がとてもスケキでした。カメラを持って来たかったな。



朝、起きてみんなびっくり。外は一面の銀世界。昨日の夕方、冷たい雨が降り、それが今朝の冷え込みで霜に変わりました。今年一番の寒さだったそうですが、天気は快晴、絶好の登山日和。出発は立

登山教室に参加して

箕輪中部小学校六年

藤沢遥花

この登山教室に、今回を含

めて今までに四回参加しました。今までには友達を作ることもキャンプの楽しみのひとつでした。私だけ今回初めて友達を誘ってではなくて、友達にも楽しんでもらえて良かったです。

私が登山教室で楽しかったことは二つあります。一つ目はカレー作りです。初めての友達と協力して作ることで仲良くなれるし、自分で作ったカレーを食べる時のうれしさは特別です。

二つ目は、やっぱりこの教室の目玉、守屋山に登ることです。登る途中には、きれいな花が咲いていたり、落ちているドングリ拾って集めたり、自然をいっぱい感じることができて楽しいです。それ以上に最高なのは、頂上についた時の達成感！ 苦労して登ってきたからこそ、着いた時は「やったー！」と思う、山頂からの景色を楽しむことができます。山頂から見えた赤や黄色のこう葉がとてもスケキでした。カメラを持って来たかったな。

急な上り坂もあるし、下りる時は、すべり台みたいに地面がするするすべてこわいところもあります。「五十曲がり」という名前のジグザグな坂は、曲がり角が（おまけしても）四十三しかなくて……。残り七つの角はかくしてあるんだとみんなで大笑いができます。山頂から見えた湖の、その大きさと青さに私は驚きました。今回は、今までで一番天気が良くて、がとうございました。

毎年楽しみにして参加していました。この四年間、あり



下山での転倒予防 その1

医科学委員会 藤 堂 庫 治
(信州リハビリテーション専門学校)

1. 下山中の山岳事故

山岳事故は、道迷い、転倒・転落、滑落が多く、全て下山に多くみられます。転倒事故は、躓いて前方へ転倒するパターンとスリップして後方へ転倒するパターンがありますが、登山では後者のパターンが多くみられます。安全に下山して快適登山を楽しみましょう。今回、安全に下り坂を歩くためのコンディショニングを順序立てて説明します。次回は、予防トレーニング方法について説明します。

2. コンディショニングの手順

膝が痛い方はその治療から始めます。その後、膝の痛みが出ない負荷量でトレーニングを行います。体が仕上がりってきたら、歩き方を練習します。

3. コンディショニングの方法

(1) 膝の痛みを和らげる

下山では体重の2.5倍の衝撃力が加わります。膝痛は衝撃吸収を妨げ、下山時に注意が行き届かなくなるため、転倒しやすくなります。登山の上りで軽い痛みでも、下りで中くらいの痛みにまで強くなります。医療機関で膝痛を和らげてからトレーニングしましょう。

(2) トレーニングする

1) 筋力を強化する

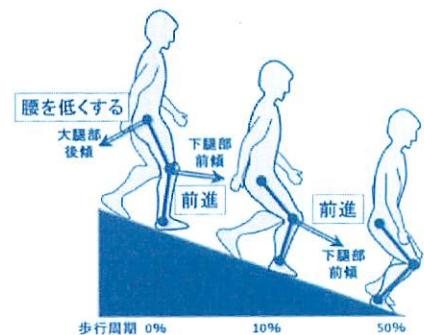
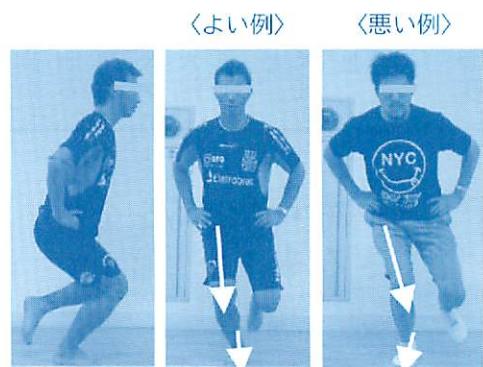
体幹、股関節、膝関節が重要です。スクワットでは、猫背にならず、足底全体に荷重すること、膝とつま先を同じ方向に向けることです(右図)。10回3セット行います。毎日続けましょう。

2) 腿を鍛える

腿を鍛えて衝撃吸収をよくします。下山では、ジョギング相当の衝撃力が加わるため、跳躍運動が有効です。屋外では、ジョギング以上のランニングとウォーキングを30分間ほど繰り返します。屋内で行う場合、縄跳びも有効です。片脚跳びで体が斜めに傾かないようにしましょう。

3) 歩き方に注意して登山する

下りでは、急傾斜になるほど膝を深く曲げて、重心を低く歩きます。この時、路面と大腿部(太もも)の角度を一定に保ちながら膝を曲げて前方へ推進します(右図)。その結果、接地後の衝撃力が弱くなります。ポイントは、接地前の遊脚の使い方です。膝を曲げながら引き足で接地します。脚を突っ張りながら接地することは避けます。安全な下り登山道で、フォームに注意しながら歩きましょう。下り階段など、日常生活で練習すると早く上達します。



アルタイ山脈の短い夏休み

CMC 百瀬尚幸

記録的な高温が続いたこの夏、アルタイ山脈にあるモンゴルの最高峰フィティン(四三七四m)に登って来た。この峰はモンゴル語でナイラムダルと呼び、「友好」を意味する。

この山を地図上で知ったのは一九七五年の春であった。著名な女性登山家から電話があり「フィティンの許可を取つたので登りませんか」とのことである。私の登山は「砂漠の向こうに聳える氷河の山」であり迷いが生じた。それはこの年中信支部でアラスカ登山が企画され、私はその責任者であった。理想とする山とは言え、計画を勝手に変えることは出来ない。女性登山家には丁重にお断りしたが、気まずい思いが長く続いた。それでも密かに資料だけは集め続けた。

正月を過ぎたころ友人から突然「フィティンに登りませんか」と真摯な相談を受けた。咄嗟に了解の旨を伝え、四三

年間埋もれたままになっていた資料を取り出した。時の流れは早く、労せずして登れる時代になっていた。

長山協仲間等の七〇代二名、六〇代二名の老年登山隊がフィティンに向かった。五時間でモンゴルの首都ウランバートルに着き、翌日プロペラ機に乗り換え、二時間後にモンゴル・ロシア・中国が国境を共に接する、モンゴル・アルタイ山脈の奥深い主要都市バヤンウルギーに着いた。ここから四日ほどのジープと徒步のキャラバンになる。それにラクダと馬も加わった。

七月十三日

背丈は低いが日本でも馴染みの雪割草・東菊・桜草・キジムシロ等の高山植物が咲き乱れている。フィティンから流れ下るボターニン氷河のU字谷台地にB-Cを置いた。標高は三〇七〇mだ。ボターニン氷河は一級品である。権太の中央部と同じ高緯度にあるため氷河の衰退が見られない

と言う。長さも幅もヒマラヤに遜色ないが、緩やか過ぎて緊張感はない。トレッキングや乗馬遊びで来ている外国人が大勢テントを張っていたが、登山隊は我々だけだった。ここには気象観測施設があり、職員が常駐していた。

七月十五日

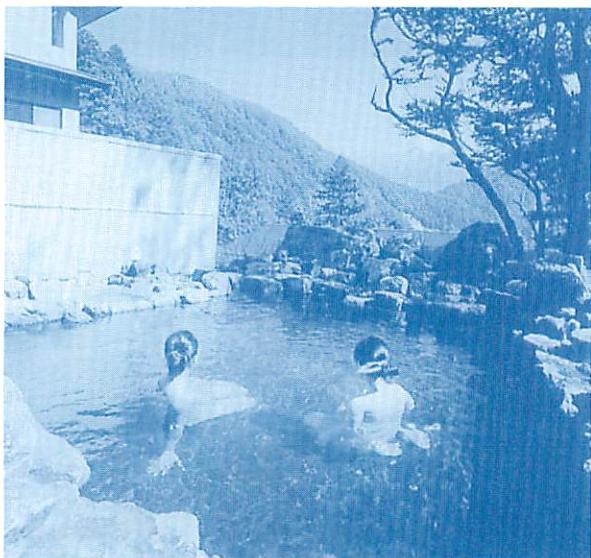
昨日気象観測施設から「明日と明後日しか晴天が望めない」との情報を得ていた。従つて今日に予定していた高所順応を兼ねて登る隣接のマルティン(四〇三七m)を中止し、午後からC-1の建設に向かうことにする。緯度が高いので夜の一〇時頃まで薄明るいから、この時刻で登り初めても問題はない。ボターニン氷河の中は緩やかだが、氷河上を流れる川やクレバスで何回も迂回を余儀なくされる。八時間程で大きな岩山と氷河の接する鞍部にテントを張った。標高は約三七〇〇mだ。

七月十六日

今日は長い一日だった。昨

奥穂高・前穂高を全眺
できる湯けむり館

中の湯温泉旅館



平成10年安房峠中腹に移転。
夏は焼岳登山、冬は上高地の
スノートレッキングの基地として
満喫して下さい。
スノーシュー・XCスキーレンタル有



〒390-1516
長野県松本市安曇中の湯
TEL 0263-95-2407
FAX 0263-95-2514



フィティンをバックにモンゴル隊と

夜シュラフに入ったのが遅く、朝は星の出ている時間帯から登り始めたので、睡眠時間は五時間余りだ。ここまで来る新雪も無く早朝であり氷河は安定している。二つ程露岩を巻いて高度を稼ぐ。途中にある一二〇m程のクーロアールの通過でやや緊張する。昨夜遅くC-1に入った若いモンゴル隊が追いついてきた。白夜をうまくタクティクスに組み込むところはさすが自国の登山隊だ。凍り付いていた氷河もこの付近から気温の上昇で

緩みだした。頂上まで緩傾斜は続くが、慎重にアンザイレンを続けた。北側のロシアの山々に鋭峰は見られない。西側の中国側は近づくことさえ困難な峰々が銀色に聳えている。細長い山頂でモンゴル隊と喜びを分け合い、記念写真を撮った。帰路はそのまま往路を下る。少々難儀したクーロアールはモンゴル隊と協力をし下降する。気温は更に上がり、アイゼンの雪團子を何回も払い落してC-1に戻る。休む間もなくテントを撤収してBCに帰還する一三時間の行程であった。帰路は

持病の狭窄症からくる間欠性跛行が急激に襲い、七転八倒の痛みに耐えなければならなかつた。

七月十八日

気象観測施設から

の情報は正確である。

今朝も小雨が降り、

フィティンは全容を見せてくれない。昨日を休養と下山の準備に当て、今日は早々に帰路につく予定であったが、出発直前に激しい雨となり

正午前までテントで待機した。ボターニン氷河の舌端からホワイトリバーと呼ばれる乳白色の河になる。帰路は往路と違つて湿地帯であり、背丈の高いセリ科の様々な仲間、ナデシコ、浅葱等が満開である。数時間歩くと間欠性跛行が今日も襲い掛かる。ストックに助けられ何とか歩き続け、今宵のゲルに倒れ込んだ。薪ストーブで作る肉料理と餃子が疲れと痛みを癒してくれたが、何と言つてもビールが一番だ。

どこかで読んだ報告書に「フィティンは縦に短いが横には長い」と書いてあつた。四三〇〇m余りの山であり、困難を標榜することはないが、ボターニン氷河は横に長すぎた。

ウランバートルでは国家記念日の中心行事ナーダムが開催されていた。チンギス・ハーンの時代を彷彿する金と赤の艶やかな武具に身を包んだ儀仗兵の騎馬隊を垣間見る。バヤンウルギーでは、御嶽海が優勝まであと一勝に迫る大相撲中継を観た。各地での住民との交流や芸術鑑賞。ロシア製ジープによる壮大なオフロードドライブ。何れをとっても充実した日々であつた。

フリークライミング、アルパインの練習はもちろん
登山、沢登り、レジャー、基礎体力向上にも!
初心者歓迎!老若男女、誰でも楽しめます!

Climbing Center ARTWALL

平日 13:00-22:00
土 10:00-22:00
日祝 10:00-20:00

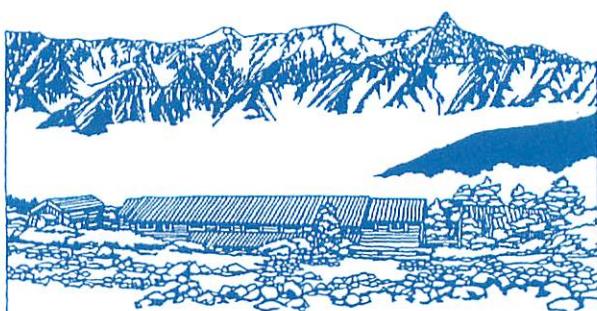
長野市真島町川合 189-1

TEL 026-284-8136

URL <http://artwall.jp>

その他にも、クライミング施設の設計・施工
ホールド販売 etc. お気軽の御相談ください!

槍・穂高に乾杯



日本百名山 常念小屋
JAPAN ALPS Mt. Jōnen 2,857m

松本事務所/松本市沢村1-11-18 TEL 0263-33 9458
山のしおり進呈(送料不要) 山小屋直通 TEL 090-1430-3328

すが、台風接近で山行は中止となり、メインテーマの町営奥多摩小屋が老朽化に伴い町として廃止の方向という問題について対応策を協議した経緯があります。今回の参加者は関東地区から二十六名、長野県からは私と自然保護指導員である山学山遊会のKさんとの二人が参加しました。

自然保護委員長
小林貞幸

去る八月二十五・二十六日
と、日山協自然保護交流会が
雲取山で開催され、参加しま

から四時間ほどの場所に在り
富士山が見える展望の好いと
ころから、キャンプ指定地と
して年間四千人が幕営してい
るそうです。小屋そのものは
昭和三十四年の建築で老朽化
が進み、カイコ棚式の宿泊部
屋は床が傾いていました。ト
イレは所謂浸透式です。所有
する奥多摩町は財政難から平
成三十一年三月末を以て廃止

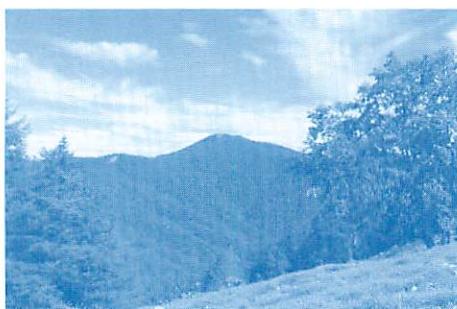


雲取山頂にて

七m)から昨年は雲取イヤーと呼ばれ、また東京都の最高峰でもあって、多くの登山者・トレーラーが訪れています。

今回歩いた登山道は出発点が山梨県の丹波山村に属し、埼玉県にも属する山頂まで良く整備されました。一帯は東京都の水源地でもあり「多摩川水源森林隊」なる組織が植林・間伐・枝打を行っているスギ林が途中の堂所まで整然と続いていま

した。更に上方のブナ坂から
の稜線は、森林火災が発生し
た際に延焼を防ぐ防火帯が設
けられ、草地にはニホンジカ
が嫌うマルバダケブキだけが
咲いています。



七ツ石から雲取山

翌日は山頂まで登り返し、快晴の下、富士山や南アルプスの眺望を楽しみ、往路には寄らなかつた七ツ石を経由して無事下山。有意義な交流会二日間となりました。

との結論を出し、現在は管理を雲取山荘に委託し、素泊まりのみ可能となっています。奥多摩小屋からは小雲取山を経て雲取山頂まで一時間。山頂直下には立派な避難小屋が建っています。山頂から北へ二十分降ると雲取山荘。山荘で荷を解き、夕食前に元埼玉県警山岳救助隊副隊長の飯田さんから奥多摩地区山岳遭難の状況を、食後には山荘経営者の新井さんから奥多摩小屋廃止後の見通しなどを聴きました。

た城跡も「東山」……みんなまとめて東山です。私は七年前に関西から移住して来ました。初めて家族と訪れ「これからここに住もうと思つている」と案内した場所が、東山にあるクラフトパー



私がおすすめするのは、長野県池田町にある大穴山です。標高は八四九mと低く、里山になります。現在住んでいる池田町の東側に位置する里山のため、地元の人は「東山」と総称して呼びます。ですので、大穴山も「東山」、鎌倉時代初期の安部五郎丸が築い

トレーニングを兼ねて地図読みの練習をしたり、トレイル走つたりと、足しげく通っているうちに里山の面白さを覚えました。最近では、元々あるハイキングコースを整備して、地元のマウンテンバイクの愛好家たちが活用している場所もあります。ハイキン

村との間に無数に伸びたトレイルが存在します。東山へは、

イチオシこの山

大穴山(東山)

有明山を展望する

クから見た北アルプスの山々の景色です。その日は晴天に恵まれ、渋っていた妻の気持ちを後押ししたことは間違いないくらいの素晴らしい山の景色でした。

だつたこの地を買った時に見事に成長した大力エデを発見したと言われています。個人的なおすすめは「ねしょんべんの神様」が祀られている俳句坂です。きつい登りですが、小学三年生になる息子とも何度もなくお参りをし、まだ完全ではありませんが、生活に支障ない位までにおもらしがなくなりました。（息子が読んだら怒られそうですが……）もし、悩んでいるお子さんが居ましたら、ぜひ訪れてみてください。これらの場所は、林道が整備されているので乗

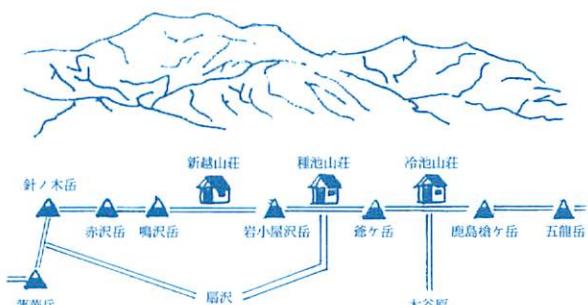
山桜」、そして今では全国的に有名になつた大峰高原の「七色大カエデ」があります。大カエデは樹齢二百五十年とも言われ、終戦直後の昭和一二年に開拓使が食糧難から作物を作るために開墾し一度伐採されているとの事。しかし現在の所有者が荒れ放題

グ・トレイルランニング・マウンテンバイク等、色々な里山の楽しみがあるのだと最近は感じています。

出来ますが、荷物を背負って歩いて、走って辿りついた方が、同じ景色のはずなのに、何だか贅沢に感じます。

— 中部山岳国立公園 — 北アルプス 爺ヶ岳 (2669m) & 鹿島槍ヶ岳 (2889m)

北アルプス入門コースベストワン！ 柏原新道で手に入れる大パノラマ！



新越山莊 — 種池山莊 — 冷池山莊

連絡先 大町市平借馬5328 柏原一正
TEL 0261-22-1263



二〇一八 福井しあわせ元気国体報告

國体委員長
松田

大

グ競技』へと名称変更する事が決定しています。福井国体の会場地池田町は、福井市や越前市に隣接しているものの交通の便は決して良くなく、面積が広い割には人口が二千六百程しかない小さな町で、町内には大規模な宿泊施設がないため、選手団の宿舎は六十km以上離れた芦原温泉でした。移動時間に一時間以上かかり、種別によつては、計画輸送の出発時間が余りにも早く朝だったり、帰着時間が遅かったり、帰りの計画輸送の便が決して良くないなどの問題が多出しました。宿泊した宿

応でした（屋外であつたことと大型テント等が多かつたことから、台風接近での緊張を強いました）。なお、リード壁は国体終了後、福井市内にある県クライミングセンターに移設することが決まっていました。また、ボルダリングは中学校体育館内の仮設施設でした。

今年は唐木会長、伊久間副会長と三人で、応援を兼ねて視察に行ってきました。成績では、成年男子がリード十三位ボルダリング二十二位で、今年も両種目とも決勝進出の目標は叶いませんでしたが、リード

り、ここで参加選手の約三分の一が落下しました。本県の一選手二名も此處まででした。結果を見るとそこを超えていればと、惜しまれました。成年女子は上位陣との力の差を感じる結果でした。また、中学生三年生ペアで臨んだ少年男子も上位との差が大きく、これから精進に期待したいと思いました。各種別とも年々上位陣の争いは厳しくなっており、リード、ボルダリングの二種目とも決勝進出を果たしたのは、成年男子五県、成年女子六県、少年男子四県でした（少年女子は八県全部で

ング予選は一位と余裕で通過したもののリードで予選敗退するなど、今年も上位争いの熾烈さとチーム戦の難しさを感じさせられました。大会運営では成績は速報値として電光掲示されるのですが、相変わらず順位だけで得点等の表示もなく、またルール説明等のアナウンスもあまりないため、一般の観客にはどの程度伝わっているかが心配でした。リードでは速報掲示板を別に設けるよう少しずつ改善はされていましたが、さらなる工夫をする必要性を感じました

学校を改修した「農村合宿キャンプセンター」という施設でした。昨年完成したばかりで、最も大きな特徴は、小学校とはとても思えない天井の高い体育館内に、ボルダリング、リード、スピードの三競技施設を設置してあることです。大会期間中に応援観察に訪れた長体協職員の方にも見てもらい、同様なものを本県にも早急に設置してもらうようお願いしました。それが実現すれば、天候等に関係なく強化に使えるのですが……。

今年の国体は、「しあわせ元気」のサブタイトルの下に、福井県池田町で開催されました。会期中台風二四号が接近し、大会運営に気をもんだようですが、影響もあまりなく無事終えることが出来ました。二〇二〇年東京オリンピックまで残り二年を切り、関心も高まっている中で、観客もそれなりに多く集まつたようでした。また「山岳競技」という名称は今年までで、来年の茨城国体からは「クライミン

は大きく全種別同宿は便利でしたが、宿泊代金に見合わないと食事には不満が続出しました。移動時間の長さ等、選手の体調管理に配慮してリラックスタイルを設けましたが、趣旨の徹底がはかれなかったのは残念でした。会場施設全体は今年も今までと大差なく、町の人口規模からは明らかにオーバースペックと思われるリード壁は小学校校舎横の運動場で、壁以外は反設での対

ドは予選突破一步手前と大健闘でした。成年女子はリード十四位、ボルダリング十七位で、こちらも決勝進出の目標は叶いませんでした。首尾良く本国体出場を果たした少年男子はリード十九位、ボルダリング十七位と、健闘はしましたが結果には結びつきませんでした。成年男子、成年女子とも一昨年と同じペアで、成年男子のリードでは途中にキーポイントとなる、大きなムードを要するホールドがあ

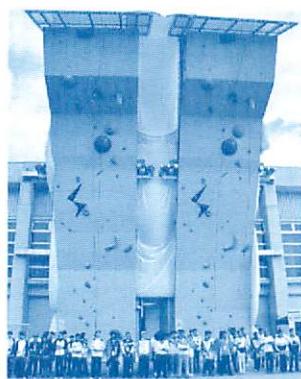
した）。他県からの補強選手で臨んだ開催県の福井でさえ成年男子のリードと少年男子の二種目は予選突破できませんでした（全種別予選突破の県はありませんでした）。

オリンピック種目となつた事もあり、オリンピック強化選手の野口（茨城）、野中（東京）の両選手が出場した他、今年もワールドカップで活躍している選手が多く出場していました。ただ、野中選手を擁する東京都がボルダリング

決まりとなりましたが、会場地は未だ未定です。長野県クライミングチームも、成年男子はそれなりに選手層も厚く、県大会では熾烈な代表権争いを開いています。成年女子、少年男女とも、クライミング競技がオリンピック種目に加わったこともあり、人気は益々高まると思われますので、さらなる飛躍を期待しています。今回唐木会長以下三名が宿泊したのは、会場から車で十分程の木枝中の町立第三小

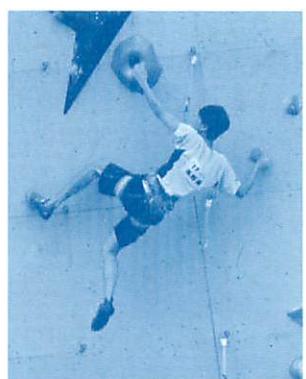
県の福井以外、全て予選敗退と振るいませんでした。九年後の長野県での国体開催が本

成年女子 早石利枝



猛暑の続く夏。六月の県大会、七月の北信越大会、幸運とパートナーに助けられ、福井国体出場を決めることができました。しかし、なかなか調子が戻りません。昨年怪我した膝の影響で練習開始が五月とずいぶん出遅れてしまつたからか、ただ単に加齢か、それ以外も含めて考えられる原因是いろいろあるけれども、とにかく途方に暮れていました。長いクライミング人生では当然ランプもあり、その時はただひたすらにもがきながら登り込んでいたことを思い起し、限られた時間でどこまで戻せるか、不安を残しつゝやると決め、連日のクライミングジム通いが始まりました。

あまり難しくないものから、とにかく動きを確認しながらひとつひとつ丹念に登り潰していく作業。休養日も入れず、数時



間休憩もなしで滝のような汗をかきつつホールドを掴み続ける指は皮が裂け、クライミングを始めた頃のように全部の指にテープ巻いてのトレーニング。まさに昭和なやり方で、身体は疲れ果てていたけれども動きは徐々に良くなつていき、十月の国体を楽しめるくらいには戻すことができたと思います。

オリンピック効果で課題内容がうなぎ上りに難しくなつていい今、上々な結果を残せるほど甘くはないですが、怪我もなく、監督とパートナーに恵まれ、素晴らしい時間を過ごすことができました。

国体カンパのお礼

国体委員長
松田 大

今年も下記の団体、会員の皆様方等から、総額七万円という過分なるカンパを頂きました。

合宿費等、選手の個人負担を極力低減するように、有効に活用させて頂きます。また、選手団は皆様方の支援を感謝し、より一層の高みを目指しました。

ご支援を心から感謝申しあげます。

【山岳会等】

アートウォールクラブ

飯田山岳会

伊那山の会

大町山の会

山岳会CMC

信高山岳会

中条山岳会

中野山岳会

(有)アート・モリ

【個人】

今 滝 郁 夫

大 西 浩

風 間 穀

河 竹 康 之

佐 野 隆 司

佐 伯 和 人

小 林 貞 幸

柴 本 利 広

田 中 幸 雄

田 村 宣 紀

西 澤 晃

西 田 均

(敬称略・五十音順)

山と山は相連りて美し
山と山は相隣りて美し

双葉印刷(有)

〒390-0807
TEL (0263) 32-1226
FAX (0263) 36-1712

松本市城東二-12-16

槍とともに90年



槍ヶ岳肩 槍ヶ岳山荘 南岳 南岳 小屋

直通 090-2641-1911

直通 090-4524-9448

槍 沢 槍沢ロッヂ

直通 0263-95-2626

アルプス銀座 大天井ヒュッテ

直通 090-1401-7884

お問合せは…⑨390-0813 松本市埋橋1丁目7の2 槍ヶ岳山荘事務所 TEL(0263)35-7200・FAX 35-0637

ネパール通信

秋のヒマラヤ登山

ネパール山岳協会顧問(山岳博物館担当) 大津昭宣

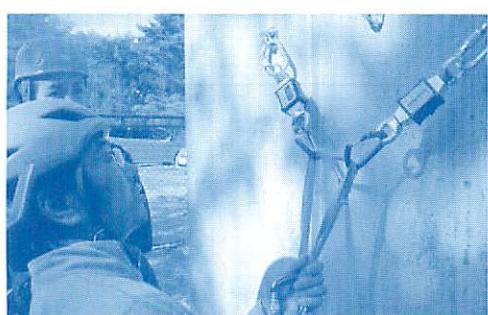
2018年ポスト・モンスーンのヒマラヤ登山が終わった。この秋の最も大きな事故はダウラギリ山群グルジャ・ヒマール(7193m)で起きた韓国隊の事故である。韓国隊員5名とネパール人隊員4名がセラックの崩壊と土砂崩れにより亡くなった。痛ましいことである。

例年のことであるが、本年もポスト・モンスーンには全くエベレスト登山隊が無かった。そのほとんどが欧米を中心とする公募隊であり、毎年春には30隊以上が押し寄せるエベレストであるが、秋にはほとんどないというのは、公募登山の商売上の都合であると言われている。ヒマラヤ登山は春と秋がシーズンであり、ヒマラヤ経験者の間でも長いあいだ登山時期について議論がわかれていたところであるが、近年はその論議も影をひそめてしまった。以前のような本格的な登山隊がなくなってしまったからである。これはネパール政府からの苦情(?)であるが、2013年に104座の新しい山を解禁したがほとんど登山の申請がなく、無駄ではなかったかというものである。現在さらに9座の未踏峰を解禁準備しているが、登山者には歓迎されるのか。

さて、秋のヒマラヤ登山をまとめてみた。

山名	登山隊数	登山者数	山名	登山隊数	登山者数
6000m級			8) プモリ	2	13
アマダブラム(20隊) 他	59	339	9) サイバル	3	20
7000m級			10) テリチョ	2	7
1) アンナプルナIV峰	1	8	11) グルジャ	2	11
2) アピ	1	58	12) ブタヒウンチュリ	1	11
3) バルンチエ	5	27	8000m級		
4) チャムラン	3	7	1) アンナプルナ	1	2
5) ガンガブルナ	1	2	2) ダウラギリ	2	18
6) ヒムルン	10	74	3) マナスル	18	192
7) ニルギリ北峰	1	2			

最も人気の山はアマダブラム(6814m)で、登山隊数は20隊、登山者は238人に達する。

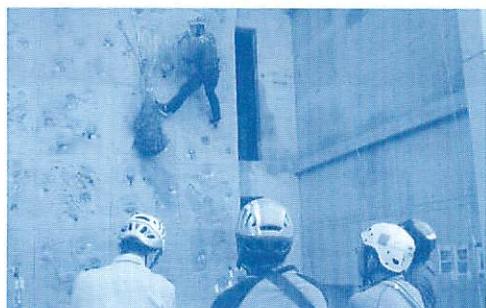


ロードセル数値確認

指導者や山岳会のリーダーが、安全な岩登りの知識・技術及び指導法を、実践的に研修しました。ロードセル(荷重を電気信号に変換し、デジタル表示する装置)を使つた測定結果を基に、岩登りにおける「支点構築」「確保技術」「懸垂下降」の指導法について、長野県山岳総合センター アドバイザーの東秀訓氏を講師にお招きして研修を行いました。

十月十三日㈯、「岩登りにおける安全確保の物理的な理解」の講義では、登攀活動における安全確保の物理的な理

必要な知識について、登攀用具の規格、用具の正しい扱い方、支点強度、ロープの結び目強度、登攀中に発生する物理的な力、中間支点の役割、ブーリー現象、二点のアンカーワークの開き角度による荷重変化、落下係数について理論の講義を受け、人工岩場に移動して実際に荷重の物理的検証を行いました。検証データを全体で協議確認し、翌日の研修内容について班別ディスカッションを行いました。普段の登攀においては感覚的にしか理解できなかつた支点に



60kg墜落荷重実証

指導者研修会(岩登り)報告

遭難対策委員長 村田健治

長野県山岳協会 業務短信

【9月】 ☆12日 伊那支部幹事会③

- ☆16日～17日 高体連・中信支部新人大会
- ☆28日～29日 南信地区新人体育大会
- ☆29日～30日 第32回長山協キャンプセル
フレスキー技術研修会(中止)
- ☆30日 諏訪支部・清掃登山(中止)

【10月】 ☆5日～7日 国民体育大会(福井)

- ☆6日～7日 北信地区新人体育大会
- ☆12日 中信支部幹事会
- ☆13日～14日 指導者研修会(岩登り)
- ☆16日 第4回理事会
- ☆17日 中信支部交流会
- ☆20日～21日 第4回ジュニア登山教室
(高遠少年自然の家)
- ☆21日 伊那支部・秋山交流会

【11月】 ☆10日～11日 北信越五県連絡協議会

- ☆13日 伊那支部幹事会④
- ☆23日～25日 自然保護委員会総会
- ☆30日 諏訪支部忘年会

【12月】 ☆1日～2日 冬山登山の基礎知識(机上)

- ☆3日 指導委員会常任委員会
- ☆6日 諏訪支部幹事会④



ビレイステーション強度について研修

架かる荷重について、実際の数値データを検証確認できたことは有意義でした。十月十四日(日)の実技研修では、各班毎にテーマを絞り「支点構築、確保技術、懸垂下降技術」について指導方法の考察を行い、参加者全員による検討協議を行いました。支点構築では、流動分散荷重と固定分散荷重の衝撃力の違いを検証し、確保技術では墜落エネルギーの軽減に対するどのような対策を行うことが重要であるかを認識でき、確保器の違いによる制動の違いも併せて検証する事ができました。懸垂下降の支点に架かる荷重は、静かに下降した場合とジャンピングによる下降

登攀用具(ロープや装備)

及び衝撃荷重を与えた下降の検証を行い、下降初期段階と終了地点に近い個所における支点荷重についても検証を行いました。

今後の予定

【12月】 ☆12日 中信支部幹事会③

- ☆18日 第5回理事会
- ☆22日～23日 伊那支部・雪上訓練
- ☆22日～23日 高校選抜クライミング選手権

【1月】 ☆12日 日山協・新春懇談会

- ☆16日 東北信支部幹事会④
- ☆19日～20日 第7回ウィンターミーティング

【2月】 ☆3日 山のセミナー

- ☆7日 諏訪支部幹事会⑤
- ☆16日 ジュニア情報交換会
- ☆17日 全国理事長会
- ☆17日 伊那支部・冬山交流会
- ☆19日 第6回理事会

【3月】 ☆2日～3日 リードジャパンカップ

- ☆2日～3日 東北信支部雪山交流会
- ☆5日 伊那支部定期総会
- ☆8日 諏訪支部定期総会
- ☆19日 第7回理事会

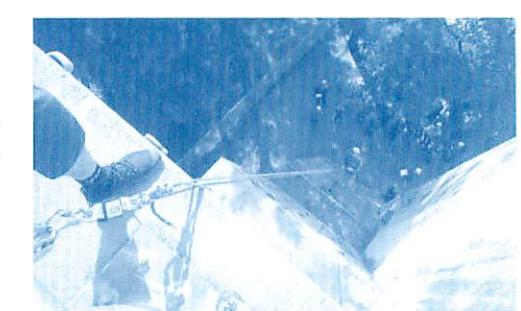
とならん事を願います。同様の研修会を続けていく事により、遭難防止対策の一助

を積み重ね、楽しい登山を行って下さい。今回の研修会は、より安全で確実な登攀活動を行う事の大切さを改めて認識できた研修会でした。今後も

は次々と新商品が研究開発され、登攀技術も進化していま

す。装備品の特徴を理解し、

怠る事のないよう日々の研鑽

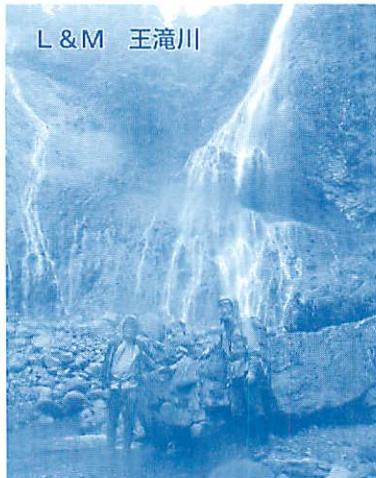


懸垂下降時の衝撃荷重検証

夏山合宿・山行状況

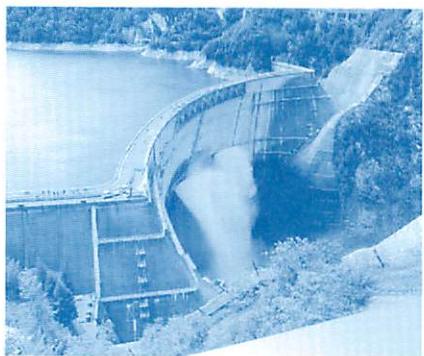
中信支部

山岳会	期日	山域／山名	山形態	参加数	感想など
松本岳友会 ライフ& マウント	8月10日～12日	王滝川 (御岳西面)	沢登り	3	滅多に行けない王滝川上流部を楽しめました。写真の滝は王滝川の最奥部にある百間滝です。この滝だけを見に濁河温泉から入る人もいるようで、簡単には見られない滝です。
	8月18日～19日	北アルプス (中房～大天～常念～一の沢)	縦走	4	初秋の縦走という感じで、爽やかで気持ちよかったです。
信大医学部 山岳部	8月3日～8日	剣岳、奥大日岳	放縦	12	最短1泊2日から最長5泊6日まで。メンバーの力量に合わせてパーティーを編成し、奥大日岳、剣岳の別山尾根、源次郎尾根、北方稜線、八ツ峰VI峰剣稜会ルートと中大ルートを登りました。
松本山登会	8月11日～12日	登川米子沢 (巻機山)	廻行	4 (うち会外 1名)	前夜からの雨で沢が増水。当初の計画を変更し、2日目に米子沢のみの廻行とした。後半の天空へと誘われるような大ナメや終盤でみる山景は桃源郷を思わせ、深く印象に残った。
	8月8日～20日	北アルプス (焼岳～親不知)	縦走	1	前半は霧、雨、風など天候に恵まれないものの難所を無事に通過。唐松岳からようやく天候も回復し、最終日は朝日岳から梅海新道を経て美しい夕日の日本海へと辿り着きました。



お詫び

先の230号におきまして、編集担当のミスから中信地区の夏山登山報告を落としてしまい、原稿をお寄せいただいた方々を始め中信地区の皆様には多大なご迷惑をおかけしました。申し訳ありませんでした。誌面を借りてここにお詫びし、遅ればせながら原稿を掲載させていただきます。



トホホ……こんなところで遭難とは
今から十年前になろうか。友人と一人で、初めて仙人池を訪れた。雄山から立山三山を越え、真砂沢ロッジを過ぎて、裏剣の美しさに感嘆の声を挙げながら、仙人峠から池の平小屋でゆっくりしてから剣を見ながら宿泊。おいしい料理に舌鼓をうつた。翌日は、同じルートを帰るのも面白くないと黒部ダムへのルートで帰ることにした。ハシゴ谷乗越は内蔵助谷に落ちそうな急な下りがあつたりして、このルートにしたことを半分後悔しながら歩いた。内蔵助平も

誰にも行き会わず、心細い思いで歩き続けた。アップダウントンはあまりないと思っていたが、結構な上り下りの連続だった。ようやくダムの下まで来て、やれやれだと思ったとき油断してしまった。

最後の坂道でどちらに行くか迷った。十字峡でケガをして以来、ダム下の道は歩いてきたが、最終のトロリーバスには間に合う時間だった。それまで地図を出して見ていない。辺りはやや暗くなってしまったが、最終のトロリーバスには間に合った。

ここは、ダムの監視階段を登ったところだ。辺りはどんどん暗くなってくる。もう最終のトロリーバスには間に合わない。それどころか、ここからどういうふうに脱出したかは、想像がつかないしで、

としたら、こんなところで野宿か……。つくづく地図をしつかり見て確認するんだつたと思うが後の祭り。

二人で肩まで生い茂る草の中であっちへ行ったりこっちへ行ったりしてみたが、どうしようもなかつた。

トホホ……こんなところで遭難か。まさか新聞には出ないだろうけど出たら恥ずかしいし、山岳会の人たちに申し訳ない。ダムの点検階段の先

シリーズ 山の失敗談

信高山岳会 沼田陽子

で身動きがとれないなんて笑い者もいいところだ。

遠くから声がするではないか。つつきりした。下りようと思うが、やつとの事で上がってきただところなので下りることはできそうもなかつた。岩ならば取りかかりもあるが、つるるのコンクリートでは登りきれない。ザイルも細引きも何も持ち合わせていなかつた。

人が気づいてやってきてくれた。私達を引き上げてくれようといろいろやつてみると、草は滑るし、コンクリートの斜面はとっかかりがないしで、どうしようもない。とうとう、はしごを持ってきてくれて、

とにかくで久しぶりにらうこととした。ダムからロッジまでの道が何と遠かつたことか。ロッジで夕食を食べた。しかし、友人は疲労困憊して、一口も食べることができなかつた。

登山・クライミング・キャンプ カヌー・テレマーク・山スキー



山とスキー専門店 ブンリン

松本市中央2丁目7の14
TEL & FAX 0263-33-3633
営業時間 10:00~19:30 (日曜祝日 10:00~18:30)
定休日: 水曜日

世界中の山々でご活躍の長野県のみなさまへ 神々の国ネパールはいかがですか

ごあいさつ

弊社は創立以来、登山隊、調査隊、撮影隊などへのサポートやトレッキング、各種観光旅行の手配に、多くの方々のご支持をいただきました。今後ともお客様にご満足頂けますよう努めて参りますので、何卒よろしくお願い申し上げます。遠征隊、登山隊につきましては大津二三子と奥田仁一が担当させて頂きます。日本語でお気軽にお問い合わせください。

登山隊取扱い実績

- メジャーエクスペディション（ネパール政府許可峰と中国への登山隊） 369隊（2018年末現在）
- ライトエクスペディション（ネパール山岳協会許可峰） 430隊（2018年末現在）

Cosmo Trek 株式会社 Cosmo International Tours 株式会社

本社 Lazimpal Kathmandu Tel:977-1-4416226, 4411437

支店 Lazimpal アンパサダーホテル内 Tel:977-1-4005169, 4005170, 4429922

本店支店共有 Fax: 977-1-4415275 e-mail:fumi@mos.com.np (邦文)

URL: <http://www.cosmo-nepal.com> POBOX 2541 Lazimpal Kathmandu Nepal



<http://www.nmaj.org> がリニューアルされました。

協会員の投稿を募集しています。

楽しい登山の写真とコメント、登山に関わるローカル情報等々の投稿で、充実したホームページを創り上げて行きたいと考えます。投稿方法はメールでお問い合わせください。なお、ホームページの全体構成を考慮したうえで掲載を決めますのでご了承ください。

アルパインツアーなら、きっと愉快な山仲間に出会えます



- ヨーロッパの山旅
- スイス・アルプス・ハイキング
- カナダの山旅
- 世界の山旅
- ニュージーランドの山旅
- ネイチャーリングツアー
- 海外スキー
- 日本の山

ツアーカタログをご請求ください

「世界の山旅・辺境の旅」各種カタログ
ご希望の方は下記ホームページより
ご請求ください。無料でお送りします。

アルパインツアー 検索

HP www.alpine-tour.com



お試しください!

旅行企画・実施

観光庁長官登録旅行業第490号(第1種)

一般社団法人 日本旅行業協会 正会員 旅行業公正取引協議会会員 ポンド保証会員



お問い合わせ・お申し込み

東京／〒105-0004 東京都港区新橋3-2-5(第5東洋海事ビル4階) ☎03(3503)1911

※東京本社は移転のため12月25日(火)より上記住所に変わります。

大阪／〒550-0003 大阪市西区京都堀1-4-3(TCF肥後橋ビル2階) ☎06(6444)3033

名古屋／〒450-0002 名古屋市中村区名駅3-23-2(第3千福ビル3階) ☎052(581)3211

福岡／〒810-0073 福岡市中央区舞鶴1-2-8(セントラルビル5階) ☎092(715)1557

総合旅行業務取扱管理者 龍田広明(東京)・大島義広(大阪)・中川元宏(名古屋)・渡部秀樹(福岡)