



「北八ヶ岳 冬の朝」 畑 誠一（川崎ハイキングクラブ）

「事故一報」の送付先をお知らせします。

\* 「事故一報」の全国・県連へ迅速な連絡\*

全国窓口：[労山新特別基金制度運営委員会メール kikin@jwaf.jp](mailto:kikin@jwaf.jp)/FAX03-3235-4324

県連窓口：遭難対策部メール [kanagawa.soutai@gmail.com](mailto:kanagawa.soutai@gmail.com)

神奈川県勤労者山岳連盟

〒221-0822 横浜市神奈川区西神奈川 1-18-2 永田ビル 3階

TEL/FAX 045-434-2726 <http://www.k-rouzan.net/>

発行責任者 入木田実文

振り込み先 ゆうちょ銀行 記号 10280 番号 61104271

名前 カナガワケンキンロウシャサンガクレンメイ

他金融機関からは 028 普通預金 口座番号 6110427



組織表	2
会・クラブ紹介「横浜こぶしの会」／常任理事会議事録	3
35期下期連盟費納入について／第4回安全登山講座	4
『雪崩講習会』の案内(再録)／登山と必要カロリーの実践山行	5
1月度事務局長会議議事録	6
第2回関東ブロック女性会員の交流の打合わせ	7
2017年度初級登山学校入校案内(再録)	9
24期初級登山学校日程及び内容	10
第35期(2017年度)アルパインリーダー養成学校 募集要項	11
各界の活動報告と予定	
県連のスケジュール	

2017年1月31日現在組織表

	団体名	登録番号	会員数	特別基金	登山時報
1	小田原ナーゲル山の会	140102	18	16	0
2	M&C (エムアンドシー)	140104	30	27	0
3	川崎勤労者山岳会	140201	33	23	0
4	川崎ハイキングクラブ	140202	117	110	13
5	川崎柴笛クラブ	140203	23	23	2
6	横浜こぶしの会	140204	19	19	3
7	カモの会	140209	76	76	0
8	Grazie (グラッチェ)	140211	7	6	2
9	相模アルパインクラブ	140301	30	27	6
10	さがみ山友会	140304	15	14	0
11	山岳素行童人メーグリ家	140307	12	11	1
12	地平線の会	140402	5	5	5
13	藤沢山の会	140601	108	105	20
14	みずなら山の会	140702	39	35	6
15	緑と星スキー山岳会	140703	2	2	1
16	アルパインクラブ横浜	140801	26	25	2
17	横浜ハイキングクラブ	140802	62	51	1
18	雪童山の会	140807	11	11	1
19	やま++ (やまぷらぷら)	140808	13	13	7
20	山ブキの会	140809	8	8	5
	合計		654	607	75

## 横浜こぶしの会

横浜こぶしの会は1960年代後半に看護師などの医療関係の仲間たちで創立され、現在に至っています。今は20名余りの小さな会ですが、当時は山岳ブームも手伝ってたくさんの会員が活躍していました。横浜こぶしの会の名称は甲武信岳の山の名前から、またこぶしの花から、あるいは握りこぶしからなど説はいろいろありますが、よくわかりません。しかし素敵な名前であることは間違いありません。今のこぶしの会はいろいろな職業で構成され、年代は50代から70代と高齢化しています。今の課題は会の若返りで新入会員をどうやって増やすかです。ホームページを充実させたり、名刺を作って店舗に置かせてもらったり、山で出会った人に渡して誘ったりといろいろな試みをしています。なかなか入会には結びつきませんが、少しずつ努力してゆこうと思います。

活動としては教育トレーニングや毎月の低山山行を中心として、そのほかに会員がリーダーとなって行きたい山に出かけます。

教育トレーニングでは岩トレ、沢トレ、雪トレ、地図トレなど毎年年間計画をたて、計画的に行ないます。今年は岩トレや沢トレに参加した会員で北アルプスの赤木沢に出かけ、明るく美しい沢歩きを満喫しました。また雪トレは谷川岳天神平で雪上の歩行練習、新雪のラッセル、ピッケルワークなどを繰り返し行ないました。それから地図トレは日向薬師から梅の木尾根、大山を歩きました。地図とコンパスとにらめっこしての山歩きはとても楽しかったです。技術の習得が目的で

すが、事故などを未然に防ぎ安全な登山を行なうことが一番と考えています。

また低山では毎月の担当者が1、2か月前に告知し参加者を募ります。どこの山を選んだらよいかわからない時にはベテランが相談にのったり、アドバイスをしたりして決めています。だれでも参加できるハイキングを計画し会員同士の親睦を深めています。

数十年の歴史のある会ですが、10年前に単独で山に入った会員が滑落して亡くなるという事故がありました。会の中心で活躍し、皆を指導してきたベテラン会員であったので、誰もが信じられないと、驚きました。救助には県警、市役所、山岳遭難救助隊、労山など様々な方の協力をいただきました。本当にお世話になり、ありがたい気持ちでいっぱいです。あの時の記憶がまだ鮮明に残っています。残されたご家族はもとより、こぶしの会にとっても悔やみきれないことで残念でなりません。今は知らない会員がほとんどですが、当時のことを伝えてゆきたいと思います。最近の死亡事故は滑落などに次いで、心不全などの体調面の原因も増えています。会員の高齢化などもあり、体調の自己管理をおこない楽しい山歩きをしてゆきたいと思います。

さて2017年は1月の低山、九鬼山（予定）からスタートします。富嶽十二景のひとつで富士山の展望が素晴らしいです。これからも事故のない安全山行に努力していきたいと思いますので、これからも横浜こぶしの会をどうぞよろしくお願い致します。

**常任理事会議事録 2月6日（月） 県連事務所 19:10～20:00**

**出席：入木田・小林・若澤・伊藤・加藤（記録）・早川 欠席：丸山・三瓶・清藤・三上・渡辺**

### 【連絡・報告】

\*パソコンが動かない。インターネット回線を変える。

\*【神奈川】2月号—2月13日までに発行。川崎HC佐藤氏も協力。

\*全国評議会2月18日（土）～19日（日）、若澤。

\*理事会議案2月末までに。3月6日の常任理事会で討議。印刷製本3月12日10時～。

\*関東ブロック雪崩講習会1月21日～22日。6名参加。

\*50周年実行委員会1月23日、3名出席。情報交換と今後の日程。2月13日、4月10日、6月12日。

### 【専門部活動報告・予定】

\*救助隊—1月21日～22日訓練山行、2月9日運営会議。

- \* 遭対部—2月22日雪崩机上講習会。
- \* 教育部—1月のアルパインリーダー学校の報告。  
17年度アルパインリーダー学校の案内。  
2月11日～12日アルパインリーダー学校実

- 技山行。
- \* ハイキング委員会一年間計画、初級登山学校の募集要項、日程表。  
【他】なし

会計担当者殿 35期下期連盟費納入について（月額一人当たりの金額）

H29年2月～H30年1月

番号61104271

- ①県連盟費 270円
- ②全国連盟費（分担金） 130円
- ③新日本スポーツ連盟（分担金） 90円
- 計490円

名前 カナガワケンキンロウシャサンガクレンメイ  
他金融機関からは  
店番028 普通預金 口座番号6110427

- ④全国連盟一律分担金 3600円（年額）  
（できるだけ1期納入の際に合せてお願いします。）

○会計担当者様にはいつもお世話になっております。  
○上期連盟費納入の際はお忙しい中、1年間ありがとうございました。お陰様で滞りなく処理されました。引き続き宜しくお願ひ致します。

①②③を4期に分けて前納していただきたくお願ひ致します。

○会計担当者が変更になりましたら連絡・引継ぎなどお願ひ致します。

1期 2月～4月

○県連会計担当 清藤 秀子

2期 5月～7月

TEL/FAX 0465-48-2153・080-5055-2708

3期 8月～10月

Eメール [seidou.hideko@rainbow.plala.or.jp](mailto:seidou.hideko@rainbow.plala.or.jp)

4期 11月～1月

振込先 ゆうちょ銀行 記号10280

1月17日 第4回安全登山講座 遭難のリスク「シャリパテ・水パテ」

講師：安村 淳氏（1999年日本で初めて8000m峰ガイド登山となる）

第1回は山本正嘉先生、運動生理学の観点から体力は50歳まではなだらかに低下して、60歳過ぎると急激に低下する。第2回の近藤謙司氏、高所登山ガイドの一人者、気象学や地形学、スポーツ医学にも精通し、登山には体力すなわち行動体力と防衛体力があり年を取ると大幅に低下する。自分の体力を自覚しトレーニングと生活習慣を改善し登山をあきらめないでほしい。第3回は石田良恵先生、生涯登山を目指し「山筋ゴーゴー体操」を提案し全国に普及活動を行っている。第4回目となる講座では体力を知る最新の方法「コース定数」という新しい計算式の紹介を安村氏が講演。

今までの登山の消費エネルギーの計算方法は5kcal（運動強度）×体重（荷物は含まない）×行動時間の簡易式による。山本先生による理論では山の要素、登山者の要素をコース定数に表し消費エネルギーを算出する方法で簡易式より低めの数値となるようだ。尚



セイコーアルピニストの高度計では要素を入力するだけでコース定数が出せる仕組みがついている。最近では登山学といっても過言ではない運動生理学や栄養学の知識も必要としている。登山中のエネルギー不足、水分不足は転倒、滑落、心臓突然死など遭難のリスクにもなっている。栄養の3大要素は糖質、脂質、たんぱく質です。登山中のエネルギー



補給は主に炭水化物を中心に摂取すると良いと言われる。登山前日からご飯、パン、麺類を食べてグリコーゲンを体内に取り込むようにしてエネルギー不足にならないようにしたい。体内に炭水化物がなくなるとたんぱく質を分解してエネルギーにするので筋肉にダメージをあたえます。食欲がないときは炭水化物系サプリメントが有効なのでたんぱく質系サプリメントと使い分けしてスポーツドリンクと合わせると

良いでしょう。登山中の水分の摂取量、脱水量も従来の簡易式では5 ml×体重×行動時間で計算されますが、山本先生のコース定数に読み替えれば正確に予想できるとあります。

以上のようにいろいろな要素を必要とする登山ですが、勉強会などで知識を得ることが出来ますので健康で安全な登山を目指して行きましょう。

(報告：清藤秀子)

### 『雪崩講習会』の案内 神奈川県勤労者山岳連盟・遭難対策（再録）

◇日時

2月22日（水）19時～21時（受付18時30分）

◇内容

雪崩とは・過去の雪崩事故の状況・雪崩に遭わないための注意事項・雪崩のビデオ映写等

◇場所

神奈川県勤労者山岳連盟事務所2F（JR東神奈川駅から約5分・横浜月例マラソン事務所）

◇講師

日本勤労者山岳連盟事務局長 川嶋高志氏

◇費用

労山会員 500円（やまとも会員含む）

一般 1,000円

◇申し込み

神奈川労山・遭難対策部 丸山

メール：kanagawa.soutai@gmail.com

または各会の県連理事・県連遭対部員

### 登山と必要カロリーの実践山行（プロが教える講座実技） 2017-1-21 高水三山

参加：入木田・三浦



- \*行動食のカロリーなど全く考えずに腹が減ったら食べる。
- \*行動食は、コンビニで財布と相談して買う。
- \*行動食は、いざと言う時の非常食と思ってなるべく残す。
- \*水筒が重くなるので、水はたくさん持って行かない。

今までこれでやってこられたのは、筋肉に蓄えられたタンパク質のおかげらしい。道理で山行のあと疲れが取れないはずだ。

1月21日、高水三山の实技山行に参加した。講師は山岳スポーツ指導協会の安村淳さん。受講生10名とスタッフ1名（奥さんのまり子さん）で青梅線軍畑から高水三山をめざす。まずは、消費エネルギーの計算を行い行動食のカロリーは十分なはず、だった。糖質の入ったジェル（1本117Kcal）を1時間ごとに食べるだけで十分なはず。ほかの参加者は調子よさそうだが、私は前半は調子よかったが御岳駅が近づく頃からすこし疲れた感じ。

御岳駅で今日の摂取エネルギーを計算すると、皆さんは必要量の60～80%摂取されたそうだが私は30%しかとってなくて不可。どうりで疲れるはずだ。

原因は、朝食が早すぎて消費されてしまったため。ジェルだけの470Kcalで必要エネルギーの1600Kcalに対して少なすぎた。炭水化物は、行動開始の

2時間以内でないと消費されてしまうらしい。6時半に電車社内で食べたので、行動開始の10時には早すぎた。

- \*糖質はマルトデキストリン (MD) 入りが良いそうです。⇒ (ウイダーinゼリー、shotzなど) 甘くないのでたくさん摂取できる。血糖値の変化が少ない。shotzは、冬山でも凍らない軽い。
- \*体内の糖質がなくなると、タンパク質を分解して脂肪を燃やしてエネルギーにするので筋肉が壊れる。
- \*消費エネルギーは [コース定数×装備含む体重]。簡易式は [5×体重×行動時間] です。

\*今回の山行の行動食にはアンパンなら6個 (1個260Kcalなので1600/260=6)。こんなに要るんだ、という感想です。

\*行動食は、炭水化物含有量の多いものが良い。(アンパンは80%)。しかし甘すぎてたくさん食べられないです。MDならOK

講習では、水分補給も実践しました。約10飲みました

\*水分の摂取量は、消費エネルギーの単位をmlに置き換える。70~80%を目標に摂取する。

(みずなら山の会 入木田実文)

### 1 月度事務局長会議議事録

日時：1月17日 (火) 19:15~20:50

場所：県連盟事務所

出席：益田 (川崎労山)・原 (川崎HC)・丸尾 (横浜HC)・鳥島 (小田原ナーゲル山の会)・若澤 (相模AC)・石塚 (みずなら山の会)・栗田 (やま++)・青柳 (山ブキの会)・丸山 (G r a z i e)

欠席：川崎柴笛・AC横浜・横浜こぶしの会・藤沢山の会・緑星・さがみ山友会・カモの会・雪童山の会・地平線の会・山岳素行童人メーグリ家・M&C

司会：入木田 (理事長)、書記：丸尾 (事務局)

[敬称略]

### 【1】県連からの連絡事項

#### ○報告

12月度連盟ニュースは編集担当者の体調不良のため発行できず。今後はワードなど誰でも操作できるソフトを用いて担当を分散し負担軽減はかる。1月号表紙写真はG r a z i eにより提供。2月号から川崎HC畑氏にお願いする予定。原稿編集は川崎HC佐藤隆三氏が協力して1月号試作版発行され本日配布可に。初のA4サイズ、フォントも大きめで読みやすい。HPには近々アップ予定。

11月5日~6日全国登山研究集会：入木田 (みずなら)・早川 (相模AC全国理事)・三上 (こぶし全国理事)・清藤 (川崎HC全国ハイキング委員会)・丸山 (藤沢山の会)、伊藤 (川崎HC) が参加。交流会では理事以外でも世代間で参加できるのではないかと感じた。

#### ○連盟ニュースの遅れ

- ・12月と1月を合併しています。
- ・各会の紹介を載せています。今月号は横浜HC、次

回は横浜こぶしの会。

#### ○組織数の提出 未回答が6会

○自然保護委員会 第1回実行委員会12月19日、第2回1月30日。各会からの参加少ない。2016年報告集未完成(試作版に不備あり)。

○ハイキング委員会 11月13日修了山行岩殿山：受講生9名参加、修了者6名、補講5名。11月18日修了式。年間計画：7月9日CPR、AED、テーピング講習会。9月16日~18日全国ハイキングリーダー学校 (新潟)

○教育部 12月10日~11日アルパインリーダー学校雪山訓練 (富士山)：連盟ニュース掲載久しぶり、1月14日~15日実技赤岳：大雪情報のため直前中止。中級は1月15日のみ広沢寺にてアイゼンミックストレ実施。

○遭難対策部 2月22日雪崩机上講習会：詳細は連盟ニュース1月号参照 (講師：川嶋高志氏)

○50周年記念実行委員会 1月23日予定

○山指協主催・県連後援「プロが教える安全登山講座」

1月17日机上、1月21日実技

## 【2】各会からの報告（ケガとかトラブル報告：ヒヤリハット含む）

【川崎労山】12月11日、伊豆・城山バトルランナーにて39歳男性転落。左足首、右手甲・薬指骨折。事故調査委員会開く。

【川崎HC】1月7日、南房総ハイキングにて転倒顔面挫傷。

【横浜HC】12月18日、越前岳藪漕ぎ下山中に70歳代男性左ひざ半月板損傷。1月14日、高畑山岩場下山中70歳代男性大きな岩から滑落し右足首が何らかの物体にはさまり複雑骨折。自力下山できず登山道まで移動させ山梨県警ヘリコプターにて搬送。風が強く岩が凍結していた。頭を打たなくて幸い、アイゼンよりヘルメット持参が肝要（入木田氏談）。新特別基金の給付申請をする予定だが低山・ハイキングの3倍給付特典が適用できるだろうか（藪漕ぎ、バリエーションルート、ロープ使用などの場合は条件に合致しないとのアドバイスあり）。

【相模アルパインクラブ】雪が少ないため冬山山行（雪訓）中止が続いた。2月の予定としては渡辺会長の伊豆の別荘を利用したの懇親山行（城山クライミング、幕山クライミング/ハイキング）を計画している。新入会員への対応として3カ月のお試し期間を定めた（会費無料）。新特別基金制度とJRO、その他の民間の保険の比較検討の講習会を開いた。JROに加入している人が多いが労山の新特別基金のほうに優れている点が多いので全員が基金に加入するように

勧めている。JROはケガの治療費、死亡給付が主な給付だが新特別基金は遭難救助、捜索費用（下山遅れも含む）、死亡ばかりでなく行方不明、入院・通院、登山中の急病までカバーしている。ただし入る場合は10口をすすめる。相模アルパインに全国理事（新特別資金担当）がいるので何か不備な点があれば改善提案可能なので知らせてほしい。

【みずなら山の会】個人的なヒヤリハット経験あり。八ヶ岳・南沢小滝にてアイスクライミング中、古いロープを使用したところ水を吸い込んで凍結し回収が大変であった。

【やま++】高松山で公開読図講座を実施（机上と実技）。HP、タウンページ、新聞の広報欄などを使って募集した結果、申込数は9名、参加者は座学6名、実技5名。入会者が出ることを期待している。

【山ブキの会】会員が高齢化してきているが月に一度は一緒に山を歩くようにしている。冬は岩があるところはヘルメットがあったほうが安全である。7月にケーブルで西穂山荘まで行くことを目標にしている。

【小田原ナーゲル山の会】久しぶりに会議に参加して連盟ニュースがA4版になっていて驚いた。とても読みやすいと思う。12月に宇都宮アルプスに登ってきた。400～500mの山が続いているが登山口がわかりにくい、標識が不備、急坂多くあなどれない。ヘルメット必須。GPS持っていかなかったのが不安大。新特別基金のことだがHP更新されていないことが多く情報不足の感あり。申請の方法などがわかりにくい。事務手続きが遅れると無保険状態になることがあり困った。今後改善してほしい。（以上）

## 第2回関東ブロック女性会員の交流の打合わせ

日時：1月13日

場所：全国連盟事務所

参加者：岸田・堤（東京女性ネット）・磯部・関根（神奈川県連、全国女性委員）

欠席者：久保（埼玉県連、全国女性委員）・島田（埼玉県連女性委員長）

### ■関東ブロック 女性会員交流の進行状況

#### ①関東ブロック協議会への周知

1月9日、関東ブロック協議会・事務局の佐々木氏より「関東ブロック 女性会員の交流についての提案」が各連盟に送付されました。

#### ②関東ブロック協議会で女性委員会、女性の担当者への周知

提案を直接連絡できたのは東京・埼玉・神奈川・山梨でした。

#### ③関東ブロック協議会への直接提案

2月18日～19日の全国連盟評議会後の協議会打合せに参加して紹介したい。

#### ■女性会員の交流の方向についての討議内容

- ①東京ネットの活動で精一杯。関東ブロックまでやるのは大変。
- ②遠方の県連が参加するには、時間も費用もかかる。負担が大きいのではないか。
- ③東京ネットができるきっかけとなった東京で開催した「東日本女性登山交流集会」(高尾)は、150名参加で成功させ実績を作ることができた。女性の自立性が発揮されていて、自立した女性会員を増やして行けたらいいと思う。
- ④女性委員会の活動への参加のきっかけは、福島で行われた「東日本登山交流集会」の盛り上がりをすごい、楽しいと思ったことだ。
- ⑤女性委員会が企画した、09年度のインドヒマラヤトレッキングに参加して、女性会員の力に大いに関心した。
- ⑥関東地区の女性会員の交流会を関東ブロック協議会を通して、組織的にも各県連にも広げていけたら、仲間の輪が広がる。それが労山の精神ではないか。
- ⑦交流する中から生まれてくるものがたくさんある。

山筋体操も、始まりは集会の報告から。

- ⑧無理をせず楽しいからやりたいと思う人を中心に始めよう。

#### ■関東ブロック女性会員のこれまでの主な活動と当面の活動について(前回の議事録より)

##### 1. 最近の取組

- ①2014年「福島の子どもたちと夏休み」に実行委員・ボランティアとして参加。
  - ②2015年高尾山でのもちつきハイクを実施。東京・埼玉・千葉・群馬・神奈川の会員が参加
- ##### 2. 関東ブロック女性たちの集まりの中心活動
- ①交流・情報交換・女性会員の要求の吸い上げ・・・交流山行など。
  - ②安全登山のための活動交流。「山筋ゴーゴー体操」の普及と実施。
  - ③福島の子どもたちの保養プログラムへの協力。
  - ④全国女性集会40周年記念にみんなで協力、参加(11月東京)。

#### ■連絡場所(当面)

- ①都連盟 Eメール [twaf@twaf.jp](mailto:twaf@twaf.jp)
- ②都連盟女性ネットワーク委員長岸田まさ子  
Gメール [matsumushisou.08@gmail.com](mailto:matsumushisou.08@gmail.com)

### 関東ブロック協議会女性会員交流会へのお誘い

会・県連で活躍されている労山・女性会員の皆様へ。2017年の始めに、関東ブロック協議会に女性会員の交流会をたちあげようとしています。そのキックオフ交流会を企画しました。八ヶ岳高原集い、思いっきり自然にひたり、ゆっくりしませんか。もう一つの交流の輪に参加し可能性を広げてみませんか。

●日時 2017年2月25日(土)～27日(月)

●場所 清里ペンション赤れんがく小海線・清里駅車で5分。送迎あり

山梨県連の川島真理子さんがご主人と経営しているペンションです。

山梨県北杜市高根町清里3545-3078 TEL. 0551-48-3201

●日程 25日 午後集合。夕食・交流会 / 26日 飯盛山スノーシュー / 27日 八ヶ岳高原周辺ハイク

▲2月25日(土)～26日(日)1泊2日の日程でもOK。

▲スノーシュー借りられます。

▲飯盛山：八ヶ岳の眺望がよく、山頂からは360度の展望が望め、南アルプス・富士山・瑞牆山・金峰山などが良く見えます。

●宿泊料金 1泊1万円程度

●申込締切 2月19日まで

●申込先 磯部津輝子(神奈川県連) 090-6104-4514 [isotuki@yahoo.co.jp](mailto:isotuki@yahoo.co.jp)



2017年度 初級登山学校入校案内（再録）

初級登山学校では、ハイキング・登山の基礎技術、安全山行に対する知識、パーティとして行動する共同生活の意義を学びます。目標としては「目指したい山に行かれるようになる」をコンセプトに学んで行きませんか。



記

期 間：2017年4月6日（木）～11月10日（金）  
 講 習：机上講習と実技山行（内容は別表による）  
 資 格：会の推薦を受けた連盟員及び一般受講生  
 人 数：10～15名  
 受講料：全国・神奈川県連盟員10,000円 一般15,000円  
 場 所：「かながわ県民センター」横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2  
 TEL. 045-312-1121  
 時 間：PM7:00～9:00

問い合わせ・申し込み

加藤正敏（藤沢山の会） 〒253-0052 茅ヶ崎市幸町6-13-206  
 TEL. 0467-87-7080/090-8081-4661

清藤秀子（川崎ハイキングクラブ） 〒250-0875 小田原市南鴨宮3-26-1-102  
 TEL. 0465-48-2153/080-5055-2708

Eメール:seidou.hideko@rainbow.plala.or.jp

※講習内容によっては安全確保のためスリング、カラビナ、ヘルメット、沢シューズ、ハーネス等の装備、テント泊ではシュラフ、シュラフカバー、エアマット、大きめのザック（45ℓ～50ℓ以上）が必要になり借りるか、購入費用がかかります。

第24期 初級登山学校受講申込書

氏名	生年月日	男・女	血液型	型
住所〒	連絡先・携帯			
	緊急連絡先			
所属会名	新特別基金		□	
主な山行歴・抱負				
抱負・要望				

24期初級登山学校日程及び内容

日程	講習	内容	持ち物	講師	場所
4月6日 (木)	入校式	登山の考え方・会活動 計画書・報告書の書き方 地形図について	筆記用具	全員	かながわ県民センター 603号室
4月9日 (日)	山行 二子山～阿部倉山	安全山行(歩き方・持ち物)	日帰り装備 地図・コンパス	清藤	集合場所 京急新逗子駅
5月11日 (木)	机上講習 ロープワーク	スリング・カラビナの使い方 ロープ結び・装備の準備	筆記用具 スリング・カラビナ	加藤	県連事務所 東神奈川駅
5月21日 (日)	山行 鷹取山/追浜	ロープワーク 三点確保・岩場の通過	日帰り装備 ヘルメット・ハーネス	全員	集合場所 京急追浜駅
6月3日～ 4日(土～日)	山行 大室山/西丹沢	テント泊の体験 行動中の判断と対応	一泊装備 テント・避難小屋	清藤	集合場所 小田急新松田駅
6月15日 (木)	机上講習 山の天気	天気の予想 夏山の注意	筆記用具	未定	かながわ県民センター 705号室
7月20日 (木)	机上講習 救急法	セルフレスキュー 応急処置	筆記用具 三角巾	清藤	かながわ県民センター 705号室
8月6日 (日)	山行 葛葉川本谷/丹沢	沢とはどんな所 沢を安全に通過する	日帰り装備 ヘルメット・ハーネス・ 沢シューズ	全員	集合場所 小田急秦野駅
9月21日 (木)	机上講習 山での生活技術	一泊山行・テントの装備 役割分担	筆記用具	三浦	かながわ県民センター 705号室
9月30日～ 10月1日 (土～日)	山行 赤岳/八ヶ岳	リーダーシップ メンバーシップ	一泊山行 小屋・テント泊	三浦	集合場所 JR八王子駅
10月19日 (木)	机上講習 地形図	地形図を読む イメージトレーニング	筆記用具	横手	かながわ県民センター 705号室
10月22日 (日)	山行 ミツバ岳/西丹沢	地図にない道 地形を読む	日帰り装備	横手	集合場所 小田急新松田駅
11月5日 (日)	山行 岩殿山/大月	修了山行 自分たちの力で歩く	日帰り装備	清藤	集合場所 JR大月駅
11月10日 (金)	修了式	修了所授与 振り返り・懇親会	筆記用具	全員	県連事務所 東神奈川駅

○かながわ県民センター 横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 TEL: 045-312-1121

○県連事務所 横浜市神奈川区西神奈川1-18-2 永田ビル3F TEL: 045-434-2726

## 神奈川県勤労者山岳連盟 第35期(2017年度)アルパインリーダー養成学校 募集要項

岩、沢、読図、雪山、登山計画、気象判断など登山者必携である基礎知識、基礎技術およびパーティリーダーとして必要な判断や行動を目的として、神奈川県勤労者山岳連盟では「アルパインリーダー養成学校」(通称リーダー学校)を開催いたします。当学校は一年を通じて総合的な知識や技術の習得だけでなく、同期メンバーと目標に向かって相互に助け合う、登山本来のパーティシップ、リーダーシップを学ぶことを目的としています。



(左から、八ヶ岳・阿弥陀北稜、笛吹川東沢・釜ノ沢東俣、八ヶ岳・小同心クラック。いずれも講習の様子です)

### 1. クラス及び募集人数

初級・・・10名程度(※初めて受講される方は原則初級となります。)

中級・・・5名程度(※原則初級修了者。神奈川県山岳連盟所属会の代表から推薦がある場合は、初めてでも検討します。)

### 2. 対象者

(1) 15kg程度の荷物を背負って、1日8時間程度を2日間、一般登山地図に書かれたコースタイムで歩ける方

(2) 登山中に支障をきたす可能性のある持病等をお持ちでない方

(3) パーティのために前向きに取り組める方

(4) 机上、実技とも一年を通じ8割以上は出席可能な方(理想は10割です)

(5) 講師及び受講者間の諸連絡はPCメールで、計画書はEXCELを使用していますので、そのような環境の方が望ましいです。

(6) 上記要件を満たす方でしたら18歳以上60

歳程度まで年齢不問。

※性別・年齢問わず多くの登山者が受講・卒業しています。

### 3. 目標

**共通** 山岳パーティのリーダーとして安全管理ができ、「人に連れて行ってもらう登山」から「自らがマネジメントできる登山」ができるようになる。

#### 初級

(1) 知識・技術面

- ①クライミング・・・必要なロープワーク、ビレイ、IV級登攀
- ②沢登り・・・歩行、徒渉、滝登攀、高巻き、ビバーク、遡行グレード1級程度
- ③読図・・・地形図準備、コンパス使用法、実際の地形判断
- ④登山計画・・・計画の重要性、計画書の作り方、安全対策
- ⑤気象・・・四季に応じた典型的気象パターンと対策

⑥雪山・・・歩行、雪山独自の危険性とその対応

(2) リーダー&パーティシッ

・パーティの意義、リーダーとしての役割の修得

### 中級

(1) 知識・技術面

①クライミング・・・ロープワーク、ビレイ等を初級に対して援助、V級登攀。マルチピッチ登攀の基礎

②沢登り・・・遡行グレード2級程度

③読図・・・地形図準備、コンパス使用法、実際の地形判断を初級に対して指導援助

④登山計画・・・計画の重要性、計画書の作り方、安全対策

⑤気象・・・四季に応じた典型的気象パターンと対策

⑥雪山・・・ロープを使用する初級登攀

(2) リーダー&パーティシッ・リーダーの役割を理解し、計画から下山までパーティを統率できる



(ロープワークの基礎)

(読図技術を学ぶ)

(パーティの意思疎通を図る)

## 4. 事前学校説明会

日時：4/2(日) 18:30~20:30

会場：かながわ県民センター705号室

〒221-0835 神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 (横浜駅西口徒歩5分)

学校の主旨や内容と受講を希望される方の持っているイメージのミスマッチを防ぐため、上記のとおり事前学校説明会及び第一回机上講習を実施します。

## 5. 講習予定

毎回机上講習後に次回実技講習の打合せを行います。机上講習はかながわ労働プラザ(石川町駅)又はかながわ県民センターで行います。机上および実技講習を欠席される場合は、都度メールにてご連絡ください。

4月2日(日)【机上】入学説明会・装備説明とロープワーク

4月16日(日)＜実技＞クライミングⅠ／広沢寺

5月10日(水)【机上】登山計画

5月14日(日)＜実技＞クライミングⅡ／初級・湯河原幕岩、中級・三ツ峠

6月7日(水)【机上】読図

6月18日(日)＜実技＞読図／丹沢

7月5日(水)【机上】沢登り

7月9日(日)＜実技＞沢登りⅠ／丹沢

8月2日(水)【机上】夏山気象

8月19日(土)～20日(日)＜実技＞沢登りⅡ／奥秩父または谷川方面

9月6日(水)【机上】マルチピッチクライミング

9月23日(土)～24日(日)＜実技＞クライミングⅢ／三ツ峠

10月4日(水)【机上】遭難対策と救助

11月1日(水)【机上】冬山装備・技術

11月29日(水)【机上】冬山気象

12月9日(土)～10日(日)＜実技＞雪山Ⅰ／富士山五合目付近

1月10日(水)【机上】リーダー論

1月20日(土)～21日(日)＜実技＞雪山Ⅱ／



南八ツ・赤岳周辺

2月7日(水)【机上】深雪・雪崩

2月24日(土)～25日(日)＜実技＞雪山Ⅲ／  
上越・谷川周辺

3月7日(水)【机上】修了式

3月24日(土)～25(日)＜実技＞卒業山行／  
八ヶ岳、上越周辺など

※実技実施場所には講師・受講生の車に乗り合わせ  
て向かいます。

※実技実施場所は変更になる場合がございます。

実技補講(希望者のみ)

1月・・・労山関東ブロック協議会主催 雪崩講習  
その他、遭対部主催ファーストエイド講習会、  
日本勤労者山岳連盟主催クライミング、沢登り  
講習会等。受講生の習熟度合いや要望に応じて  
実施する場合があります。日程、場所は随時案  
内します。(補講受講費は別途です)

## 6. 受講料

・神奈川県労山加盟会員の方・・・45,000円

・他の都道府県労山加盟会員の方・・・60,000円

・それ以外の方(一般)・・・70,000円

※初級・中級とも上記受講料です。

※同級2年目以降の受講者は各5000円引です。

※一年間の受講費です。交通費、テン場代等施設  
使用料、食費、宿泊費、装備費、連絡通信費、  
振込手数料等は含まれません。

## 7. 山岳保険

労山新特別基金加入の方は最低5口、できれば1  
0口加入をお願いします。労山以外の方は、実技前  
日までに捜索救助補償が必ず付いている山岳保険に  
ご加入後、保険会社名、内容をお知らせ下さい。

## 8. 申込〆切 3月31日(金)

申込書(最終ページにあります)に必要な事項をご  
記入の上、メールにてお申込み下さい。ご質問等も  
下記メールアドレスへお送り下さい。

【申込および連絡先】

神奈川県勤労者山岳連盟教育部(担当・三瓶)

[kanagawa.lschooll@gmail.com](mailto:kanagawa.lschooll@gmail.com)

## 第35期(2017年度)神奈川県勤労者山岳連盟登山リーダー養成学校申込書

希望クラス(初級・中級)

氏名(フリガナ)	性別	生年月日(西暦で)	血液型
所属会(※無所属の方はその旨ご記入下さい)		持病等	
現住所 〒		自宅TEL	自宅FAX
携帯電話		Email(PC、諸連絡用)	
緊急連絡先(ご家族TEL)			
勤務先名称		勤務先TEL	
基金口数(労山の方)または加入保険会社・補償内容・事故時連絡先(民間保険加入の方)			
無雪期一般ルート登山の経験(最近5年間程度の主なものを記入して下さい)			



積雪期一般ルート登山の経験(同上)

無雪期バリエーション・クライミングの経験(同上)

積雪期バリエーション・クライミングの経験(同上)

沢登りの経験(同上)

あなたがリーダー学校で学習したい内容

リーダー学校をどこで知りましたか

山岳会 知人等からの紹介 当学校HP ネット情報(具体的に… )その他

【申込先】神奈川県勤労者山岳連盟 教育部 三瓶([kanagawa.lschoool@gmail.com](mailto:kanagawa.lschoool@gmail.com))

締め切り…3/31(金)

## 神奈川県勤労者山岳連盟各会の活動報告と予定

	人数	形態	Hハイキング、A一般登山、S雪山	人数	形態	SKI山スキー、R岩、氷アイスクライミング	人数	形態
<b>川崎ハイキングクラブ</b>								
報告:原重徳 計123名(男63 女60) 平均年齢63歳								
<a href="http://homepage2.nifty.com/kawasaki_hc/">http://homepage2.nifty.com/kawasaki_hc/</a>								
11/16倉岳山	9		12/10笹尾根	11		1/18高尾山		
11/20三ツ峠	4		12/11よこやまの道(鶴見川源流)	10		1/29鎌倉ハイキング		
11/19-21 段戸湖、設楽(東海自然)	7		12/11-12千葉房総	25		2/5八重山(中央線沿線)		
11/20城山/弁天山	14		12/11-12長瀨アルプス	7		2/11 笹尾根(奥多摩)		
11/19子持山	5		12/17-18三ノ木戸山/御前山(奥)	7		2/11 天狗岩/赤ぼっこ(青梅)		
11/20大桁山(上州)	5		12/23大岳	4		2/12浅間嶺(奥多摩)		
11/23葛原岡(鎌倉)	6		12/25矢倉岳	21		2/12-13奥日光		
11/26-27六甲山/高野山	10		12/28陣馬山	16		2/15大岳山		
11/19弁天山	2		1/3-6経ヶ岳/福王山	4		2/19鎌倉縦走		
12/4鎌倉ハイク	4+5		1/7御殿山(房総)	2		2/19-20丹沢山/蛭ヶ岳		
12/4高水三山	13		1/13-14雲取山	4		2/26セルフスキュー、体力測定		
12/3-4大滝根山(阿武隈)	4		1/14よこやまの道(多摩)	7		2/27松田山		
12/3-4高通山/長九郎山	19		1/14倉見山(中央線沿線)	17				
12/10倉戸山	2							
12/10御正体山	1+2							
<b>Grazie</b>								
報告:丸山絵利 計13名(男6:女7) 平均年齢41歳								
<a href="http://ocha-time.xsrv.jp/">http://ocha-time.xsrv.jp/</a>								
1/2丹沢・大山	1+	A	1/7-8赤岳	2	S	1/21-22赤岳	2	S
1/3湯河原幕岩	1+	R	1/14-15瑞牆山	5	A	1/21-22赤岳東稜	2	S
1/3天城・万二郎岳・万三郎岳	1	A	1/15広沢寺	1+		1/28-29阿弥陀岳南稜	2	S
1/7-8阿弥陀岳北稜	4	S	1/21-22真教寺尾根	3	S	1/28赤岳	2	S
<b>やま++</b>								
報告 栗田 彰 計 15名(男11 :女4) 平均57歳								
11/3 高尾山	4		12/6明神岳(4+1))	5		1/6景信山~高尾山	5	
11/18 大山	4		12/16塔ノ岳	4		1/21-22入笠山・新年会	10	
11/20高松山・読図実技	6		12/28大岳山	2		1/28袖平山他	5	
11/26高松山・読図実技	5		12/29-30浅間山麓	3				

## 県連のスケジュール

日	曜	2月	日	曜	3月	日	曜	4月
1	水		1	水		1	土	
2	木		2	木		2	日	アルパ インリーダ <sup>®</sup> - 【机上】 入学説明会
3	金		3	金		3	月	常任理事会
4	土		4	土		4	火	
5	日		5	日		5	水	
6	月	常任理事会	6	月	常任理事会	6	木	初級登山学校入校式・机上講習
7	火		7	火		7	金	
8	水	アルパ インリーダ <sup>®</sup> - 机上	8	水	アルパ インリーダ <sup>®</sup> - 学校修了式	8	土	
9			9	木	救助隊運営会	9	日	初級登山学校実技
10	金		10	金		10	月	
11	土	アルパ インリーダ <sup>®</sup> - 実技	11	土		11	火	
12	日	アルパ インリーダ <sup>®</sup> - 実技	12	日	第35期定期理事会	12	水	
13	月	事務局部会	13	月		13	木	
14	火		14	火	事務局長会議	14	金	
15	水		15	水		15	土	
16	木		16	木		16	日	アルパ インリーダ <sup>®</sup> - 実技
17	金		17	金		17	月	
18	土		18	土		18	火	
19	日		19	日		19	水	
20	月		20	月		20	木	
21	火		21	火		21	金	
22	水		22	水		22	土	
23	木	プロが教える講座⑤	23	木		23	日	
24	金		24	金		24	月	CH 第4回実行委員会
25	土	関東救助隊合同訓練	25	土	アルパ インリーダ <sup>®</sup> - 卒業山行	25	火	
26	日	関東救助隊合同訓練	26	日	アルパ インリーダ <sup>®</sup> - 卒業山行	26	水	
27	月	自然保護委員会	27	月	自然保護委員会	27	木	
28	火		28	火		28	金	
			29	水		29	土	
			30	木		30	日	
			31	金				

### 2017年の全国集会・会議予定

- 2/18-19 全国労山第32期第1回評議会
- 2/25-26 関東ブロック救助隊交流会・合同訓練