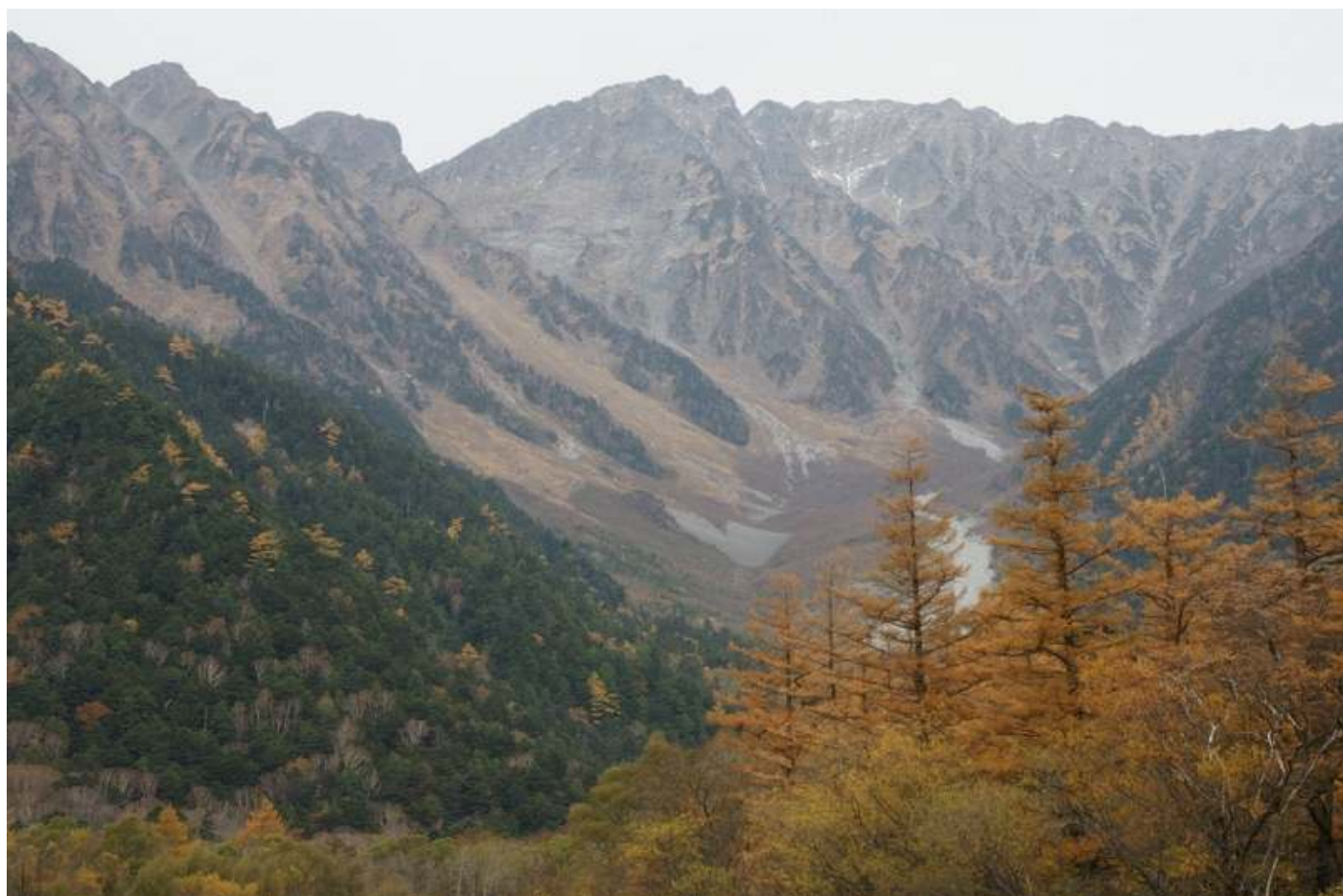


連盟ニュース 神奈川

10月

No.404



「秋の穂高連峰」(川崎ハイキングクラブ 畑誠一)

「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：労山基金制度運営委員会メール kikin@jwaf.jp/FAX03-3235-4324

県連窓口：遭難対策部メール jiko1hou@k-rouzan.net 基金申請書 kikin_info@k-rouzan.net

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

発行年月日 2018年10月1日

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 61104271



10月号 (No. 404) 目次

東北震災支援石巻ボランティアの案内	2
事故一報フローチャート (更新)	3
ワンポイント「登山による疲労とは」	4
①報告	
「登山の体づくり」(安藤真由子氏講話から)	5
救助隊セルフレスキュー技術交流会報告	9
全国ハイキング交流集会に参加して	11
②議事録	
第36期上期(前)定期理事会議事録	12
神奈川県連<事務局長会議>議事録	14
新スポーツ神奈川県連第3回常任理事会報告	17
10月常任理事会議事録	18
各会の活動報告	19
県連のスケジュール	22

東北震災支援石巻ボランティアの案内

神奈川県連盟の東日本大震災復興支援活動は8回目となります。この3年は、「石巻市民ハイキング in 上品山」の植樹活動に参加して、宮城県連、石巻労山、地元の方々との交流を深めてきています。

今年は下記の通りに実施いたしますので、リピータの方も、初めての方も大歓迎です。

■実施要項

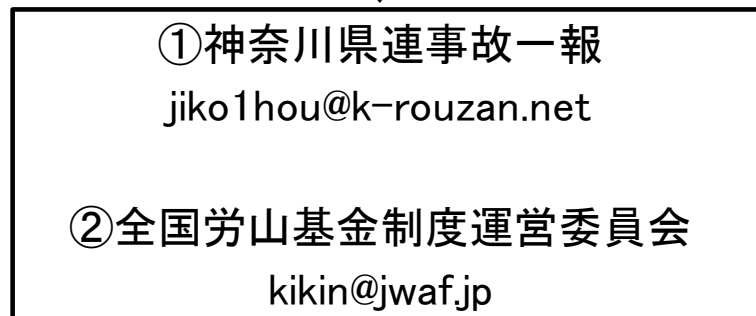
- ①日時 2018年11月10日(土)～11日(日)
- ②日程 10日(土) 石巻駅集合(時間は未定)→宿泊：水沼東部構造改善センター(石巻市)
11日(日) 上品山の植栽と登山道整備
12日(月) 希望者は福島南相馬で被災地視察
- ③持ち物 ハイキングできる服装。寝袋。剪定鋏があれば持参
- ④その他
 - ・申込先 各会の事務局長、自然保護委員または県連自然保護委員会
 - ・申込締切 10月20日
 - ・石巻までの交通機関に関しては、29日の自然保護委員会で検討します。
 - ・問合せ先 県連自然保護委員会(担当 磯部 090-6104-4514)

以上

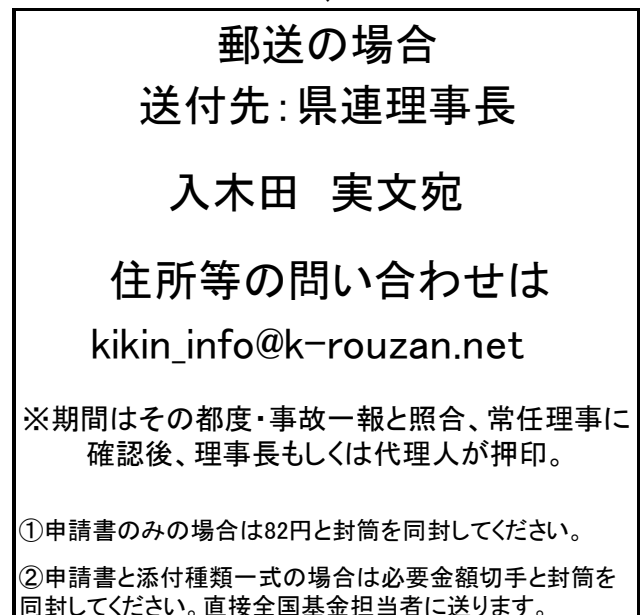
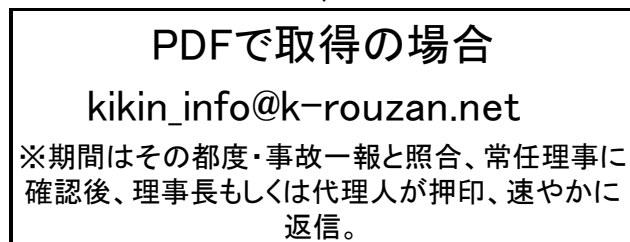
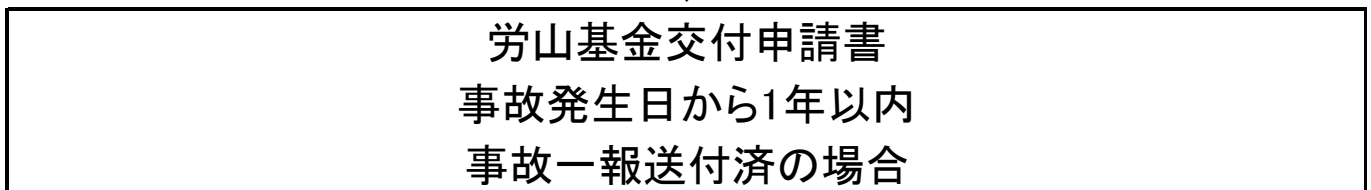
事故が発生したら 事故一報用紙ダウンロード

全国連盟HPより事故一報用紙ダウンロード
<http://www.jwaf.jp/fund/procedure/index.html>

事故一報は
事故発生日から30日以内
提出先は2か所



労山基金交付申請手順



☆ワンポイント「登山による疲労とは」☆

登山は健康にも良いし楽しいが、疲労がつきものです。そこで疲労に関する知識を身につけることで少しは楽に歩けるようになります。ひと口に疲労といっても様々な疲労があります。いくつもの原因があるので、その対策もそれぞれに異なってきます。そのときに起こった疲労がどんな原因なのか考えてみましょう。

○登りで起こる疲労

ベテランと初心者では、登りで感じる“つらさ”に大きな差があります。ベテランは無意識にうちにペース配分しゆっくり登るので、疲労することは滅多にありません。初心者は早く歩きすぎてしまう傾向があるので、バテてしまうケースが多くみられます。

①登山と平地歩行の違い

登山は荷物を持たず平地を歩くのと違って、荷物を背負って坂道を歩かなければなりません。ですので自然と“ゆっくり”歩かなければバテてしまいます。登山の場合は“平地を歩くときの半分以下のスピードで歩く”が目安になります。

②マイペースの決め方

ベテランが登山をしているときの心拍数を計ってみると夏山・冬山問わず、また荷物の重さや傾斜にかかわらず、150～160拍を超えないことが知られています。下表は年齢別の登山時における目標心拍数の目安です。気をつけることは心臓疾患などの既往歴、既往症がある人。中高年者の場合は心臓の能力が低下しているので、もう少し低い心拍数で歩くように心がけましょう。

年代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
目標心拍数(拍/分)	135～145	125～135	120～130	110～120	105～115

*階段登高は登山スピードの2倍以上

駅の階段は30～40段程度です。1段の高さはほぼ16cmに統一されていますので、標高差5～6m位になります。駅の階段で、混雑時以外の時間帯でゆっくり登っている人の登高速度は、おおよそ20～30秒で登っています。これを登山の1ピッチ(50分間)あたりの登高に換算すると600m登ることになります。それを山での標準コースタイム通りに登ると1ピッチで約300m登ることになります。階段登りは山登りの2倍以上のハイスピードで登っています。

駅の階段の傾斜は約25度あります。登山道に置き換えると最もきつい部類になります。急坂で有名な北岳の大樺沢の登りが25.5度、最もきつい南アルプスの笹ヶ岳に登る大武刀尾根の29.1度といわれています。日常生活の中で何気なしに階段を登っているときには、傾斜のきつい登山道を、通常の登山の2倍以上のスピードで登っているといえます。

日常的に階段登りが平気でできるのは、階段の標高差がわずか5～6mしかないからで、標高差が何百mもある実際の山ではこのペースは通用しません。初心者がバテやすいのは、日常生活の階段登りのペースが頭に刻みこまれているので、山でも同じペースで登ってしまうことが考えられます。

(鹿屋体育大学 山本正嘉監修より)



I. 報告

「登山の体づくり」(安藤真由子氏講話から) みずなら山の会・小川真澄

登山は荷物を持っている。傾斜もある。登りも下りもある。道路みたいに真っ平らではない。不整地が多い。槍ヶ岳へ登る場合、こんな不整地を通って行かなければならないというのが登山の特徴です。体力と簡単に言うが体力は実は細かく分けることができます。「筋力がなくなったな」とか「持久力がなくなった」といいますね。行動体力といって行動するための体力、それには筋力(例:腕を曲げる力とか)(筋持久力)。前進持久力で呼吸の問題筋力が低下するとバランスが悪くなると足がスムーズに出なくなる、階段を急いで登ろうとしても登れなくなっちゃった。敏捷性足が上げているつもりだが上がらない(柔軟性)。ただ単に体力というが細かく分けるとどれが低下してくるのか、自分はここが衰えてきたことを鍛えたいかなと、皆さんそれぞれ違うと思う。昔の自分と比べてとか、ここまで足が上がっていたのに上がらなくなったその原因は筋力なのか、持久力なのか細分化してみるのが大事になってくる。これが一般的にいう体力で、登山の場合はこれだけではなく防衛体力というものもある。暑さ寒さに耐えられる、昔耐えられたのに今耐えられない、酸素が少ないところで耐えられる、風邪が引きやすくなった、免疫力、眠りが浅くても大丈夫だとか、時差ぼけが長いとか、これらのことを防衛体力という。トレーニングする際に自分はどこが弱点なのかなというところを客観的に見る。これがトレーニングの第一歩です。

次に最近行った山で何か悩みはあるか。ある人がいっていましたが「私は高尾山から陣馬山まで往復したが、きつかったわ」と話していました。恩師が40歳代以上の中高年に登山中の悩みを聞いた。

1位膝。2位下りに膝がガクガクする。3位登りで息切れする。4位筋肉痛。どんな山でも快適に登れる人は3割くらいしかいない。自分の身の丈に合った登山をしているからそうなんです。なにかしら皆さん不安を感じているというのが現状です。加齢に伴う体力の低下を感ずる。私は自転車を生懸命やっていたときがあったがそのときに比べると今体力が落ちたなと感じる。20歳代の体力を100%とすると40歳代からぐんと落ちる。持久力はそんなに落ちない。筋力とバランスが20代に比べると60%位に落ちる(トレーニングをしている人は

別)。ここを食い止めないと楽しい登山ができないので、どういうトレーニングをするかということになります。筋力が足りないとか、筋持久力が足りないとか、バランス力

が足りないとか、測定する方法がある。たとえばクライミングに特化したものを持ってきましたが、ユース代表のコーチをやっている知人の女の子とやっているものですがクライミングの能力を測る、握力を測るのではなく、保持力を測る方法で、日吉のビッグロックにもあるが、バネばかりを取りつけぶら下がってみる。そのときの力。具体的にいうと体重なのですが、どのくらいの重さで引っ張ることができるとかのクライミングの筋力をはかる方法、さらに筋持久力を測るにはこの状態で何秒耐えられるか。バランス力の測定方法、目を開けた状態で片足立ちする。普通目をあいて120秒、目をつぶった状態で足の裏で地面を感じ取るバランスを感じる、最初は5秒くらいしかできない人もいますが、大人になるほど目でとらえるようになる。自分の体の軸を感じる、足の裏のバランスを感じるトレーニングなのでやっていく内にどんどんできるようになります。三浦重蔵さん99歳、三浦雄一郎さん70歳、三浦剛さん30歳代の時に体力測定を5日間ほどやったが重蔵さんは目をつぶってのバランス測定で裕一郎さんに負けたが5日間練習していたら裕一郎さんに勝った。バランス力が弱いと感じている人も皆さんも練習すると伸びていきます。持久力測定は山頂まで500m以上続く登山道を体重の10%台の荷物を背負って息が切れない程度で歩いてください。ここを何時間で登れますかという方法です。たとえば丹沢の大倉尾根1200mの登り普通4時間かかるところを2.5時間(息が切れない状態で)で登れたらランク1、3時間かかるとランク2。ランクという「信州山のグレーディング」という表があります。インターネットでも簡単に見ることができます。右に行けば行くほど技術度が高い山、上にいけばいくほど体力度が高い山になります。ランク1ではここにあるランク1のすべての山に登れるとみなされます。



正しい歩き方、下りの例



下りでもフラットフィッティングを心がけて下さい。かかとから着地すると膝やかかを痛めてしまう原因にもつながります。

登山では下りでも小股が基本。体重はできるだけ後ろに残した状態で丁寧にくだりましょう。

技術はまた変わってきますが（技術は別につけていて）技術がちゃんと発揮できるというぐらいの体力があるというのがランク1。ランク2になってくと技術度はABCぐらいにかざられるかな。このようなものがあります。マイペース登行能力を見てみたいという参考に。

次に三浦雄一郎のトレーニングについて話します。三浦雄一郎は今86歳ですがすごく理にかなったトレーニングを行っている。冬はスキートによるトレーニング、夏は自転車のトレーニングをしている。北海道の札幌から往復220kmとか18時間かけて自転車で乗っていたりする。代々木の事務所から高尾山まで43km往復と高尾山登山して帰ってくる。80歳のとき、日常生活ではエベレストに登っているときは片足2kgぐらい全部合わせると15kgになっているので、最後最終キャンプから頂上について帰ってくるまで17時間くらいかかるのだと、日常生活でできないことがエベレストではできると、日常生活をエベレストに置き換えて生活している。持久力のトレーニングに置き換えているのだと思う。私も通勤時間に川崎から代々木の事務所まで自転車通勤をしている。20kmくらいあります。

電車に乗っても1時間、自転車に乗っても1時間。じゃあと自転車で行くことにしました。持久力トレーニングすることにしました。それが快速急行で行き会社の近くのジムでボルタリングトレを1時間やっている。といったながらトレーニングを私もやっています。皆さん時間がないと思いますが空いているときに何かやってみる。足に重りをつけてもいいし、20kgのザック背負って会社に行くのもいいし、日常生活にトレーニングを組み込んでいただきたいなと思います。

トレーニングについてですが 鍛えるトレーニングは得意という人もいますが、効果的にトレーニングするにはほぐして、伸ばして、鍛えるこの3つやらないとうまくいかない。ほぐすがないと他の効果が薄くなる。筋肉の周りに筋膜という薄い膜がある。疲れてくると筋膜が筋肉にくっつく。そうすると中の筋肉がうまく使えても大きくなる。この膜をうまく正常に戻してあげる。これが筋膜リリースという。堅くなった筋膜にもみほぐすのではなく圧迫するだけでほぐけるとい性質を筋膜自体が持っている。テニスボールをおしりの下に入れて座っておく。クライミングや登山するとき結構おしりの筋肉が固くなる。ほっておくとおしりの筋肉が使えなくなる。オリンピックの選手など鞆の中にテニスボールを入れている人が多い。何するかというと座ったときにテニスボールを下に敷きほぐしている。太ももの裏側とかにテニスボールをあてごしごしなくてよくジューとしておく。足の裏はゴルフボールがいいかも。テニスボールを二つぐるぐる巻きにくっつけておくと転がらずによい。背中などにいれて寝ておく。そうすると肩こりすごく治る。だまされたと思ってやってみてください。ふとももにあて横に寝ておく。足ががに股になってきたなという人は太ももの外側ががちがちになってきてどんどん引っ張るのでなってくる。テニスボールをあててほぐすと綺麗な姿勢に戻ってくる。まずトレーニングする、ほぐしてあげる。ほぐす、トレーニングする、引っ張るなどですが今日は1個にしようとか。私は車の中にもテニスボールを置いている。中央道の渋滞の時など座っている。トレーニングはほぐす、伸ばす、鍛える。をうまく組み合わせながらやる。筋トレというと、腕の筋トレとか足の筋トレ、腹筋とか有るが実は呼吸筋がある。1分間に12~16回呼吸している。生きている間呼吸している。1日に

24600回呼吸している。呼吸するたびに動いているのが呼吸筋です。12本の肋骨の間に肋間筋という筋肉があります。これと横隔膜が呼吸筋といわれます。ここをほぐしたり、ストレッチしたりする。ここは伸びしろがすごくある。重いザックを背負って縦走などに行くと呼吸筋が固まって広がらない人がいる。肺活量が少ない、息がでにくい、呼吸する筋肉がうまく動かなくなって、息が切れている可能性もある。この呼吸筋をほぐす。肋骨の間に自分で手を入れてほぐす。前もある、横、背中もある。伸ばすのは、深呼吸でもいいし、背中に座布団を当てるなど、バランスボールに寝るなどしっかり胸が広がるようなストレッチをして下さい。痛いということはいまほぐれていない。ふきやがいい、あと、歌を歌う。吹く楽器をやっている方はめちゃくちゃ呼吸筋が強い。どんどん歌を歌ってください。吹き矢がトレーニングにはいいが綿棒とストローを使ってやる。大きさは調整、抵抗があって吹き矢みたいに綿棒が飛ぶというぐらいがちょうどいい。肺年齢68歳の人(実年齢58歳)が1日30回吹き矢のトレーニング1週間で肺年齢48歳になった。それだけ効果がある。肩甲骨もすごく重要。みなさん腕を後でつかめますか。肩甲骨が伸びると姿勢も良くなる。クライミングも肩甲骨が伸びるともう一步のびる。肩甲骨の周りはずごく一杯筋肉がありここをほぐしてあげる。肩甲骨と呼吸筋そこは今日のポイントです。

次にエネルギー消費量について。下山後の楽しみはビールと温泉。私も大好きですが運動の生理学からいえば両方ともダメで。ビールはなぜだめかというと登山中脱水になっていますよね。アルコールは水分にだめ、脱水のことを考えると登山を終わった後スポーツ飲料など飲んだ後ビールを飲んで下さいという。おいしくないけど良くはない。温泉が一番良くない。連投したピッチャーは何していますか。冷やしていますね。登山終わって足疲れていますよね。汚れを落としたい、気持ち良く入りたいはわかるが、温泉で交代浴。まずは暖まって良いが、次は膝まで水に入ってもらう。足が冷たくなったとなったらお湯に入る。次水に腰まで入る。これ絶対きくので。ビールは我慢してでもこちらはやってください。水風呂がないところはシャワーだけでも良い。これやるだけでも全然違います。できるなら全身を。サウナに入る必要はないですよ。

最高心拍数 (HRmax)

↓
220-年齢

登山する際は、
最高心拍数の75%以下のペースを保つことが大切!

↓
(220-年齢) × 75%

*自分の最高心拍数の75%がどのくらいか計算してみよう(60歳120など)

登山中の消費エネルギー量について。(体重+ザックなどの重量) × 1.8 × 行動時間とか、山のグレーティング表にルート定数が乗っている。自分が登りたい山に時間通り行ったときこの式にルート定数をかけると必要消費エネルギー量が出てくる((全装備重量(体重+装備重量) × ルート定数)。これがわかると持って行かなければいけない行動食の推測ができる。中房温泉~燕岳~大天井岳~槍~上高地。コースタイム通りの定数を見る。1日目34.9、2日目31.4、3日目30.9。これで装備重量68kg(体重60kgの人が8kgの荷物を持つ)とした場合1日目のエネルギー消費量2370Kcal、2日目2100Kcal、3日目2100Kcal。ただこれは行動中だけであとこれに基礎代謝を足さなければ行けない。基礎代謝の出し方は体重 × 24時間から行動中の時間を引いた生活時間でこれを出していく。これを足すと一日3300kぐらいのエネルギーがいる。体力低下を起こさず、ガス欠、しゃりばてを起こさず安全登山をするにはこの9割ぐらいは摂ってほしい。3000kとすると2400kぐらいは山の中で摂って下さいとの目安になります。このキロカロリーをミリリットルになおすと脱水量になります。3300とすると3.3リットル水が出ているということになります。3300とすると。9がけて2.5リットル山の中摂って下さいということになります。そうすると脱水にもならずちゃんと縦走できますよとのことになります。トイレは日常生活と同じくらいにいってほしい。いけていたら脱水の目安になる。エネルギー3000キロカロリーはザックリ中房温泉出るときご飯食べる。味噌汁飲む。

バナナ食べる、行動中におにぎり3つ食べる、ケーキ、サントリーファーム食べる。ドライフルーツ食べる。夜は定食全部食べる。残さずに食べてやっと2600キロカロリーです。夜ご飯半分しか食べなかったらもうアウトです。おかわりするくらい。食べなくてもよいと山岳会などでトレーニングしていると体のメカニズムが変わってくる。が安定登山をしたいなという人の目安です。行動食はどんなものを食べると良いか。ここにカントリーマームがあります、ある人のブログにカントリーマームを忘れたら登山をやめる(ほんとかうそかわからないが)と。カントリーマームは一枚40kです糖質が結構多い、夏は溶けない、冬は凍らない。山の行動食には最適だと思ってます。いろんな味がある。

次に高山トレーニングですがやっておられる方もいると思いますが、高所順応しながら登ればいいでしょうとか、高所循環できればいいでしょうとか。高所順応と高所循環は違います。高所順応は数日から数ヶ月程度の期間で適応することをいう、循環は完全にその環境委に適応してしまうことをいう。高所に滞在して短時間のことを反応という。山にいつて何時間で順応するというは間違い。そこにいつてまず体が適応しようとする反応がおこる。1日以上立ってから初めて順応というようになる。富士山に登って下りてきましたでは順応にならない。山頂に1日ぐらいいたら順応し始めるということになる。日帰り登山では順応するには行かない。この環境で完全に生活できるようになる循環は3年以上かかります。高度が高くなるにつれ順応にかかる日数も変わる。高所に行って何が起きるか。まず反応段階では脈拍が高くなる。呼吸数が増える。高所に適応しようとする反応です。これが落ち着いてきたら順応に入る。毛細血管が増えるというようになるには100日以上かかる。血管の中身を変えるには3ヶ月以上かかる。短期登山になればなるほど順応はしづらい。高山病を発生させる原因はいろいろある。まず高度4000mより5000m、5000mより6000mが高山病が発生しやすい。そこに行くまでの速度。エベレストが見たいとエベレスト街道のサンホセ行きたい人は多いがゆっくり行く方法もある。ウユニエンコというところがあるが南米のポリピア塩の湖が有るところそこは空港が4000mで、そ

こまで行きたいと行っても行く方法によって高山病の発生要因は変わってくる。寝てる間になるとか、動いている間になるとか個人によって異なる。いろんな要素が組みあって高山病の発生は変わってくる。高山病の仕組み。体の中の酸素をはかる機械がある。普通は97~100%酸素がある。日常生活で95%以下だと肺の病気が疑われる。90%以下で酸素吸引して下さいと、標高高いところは病気でない方も数値が下がる。2000m~右に行つて5500mとすると上が100%下に行けば行くほど酸欠になって50%とすると20日位かけて行くヒマラヤのトレッキング最高地点5500m。

ヒマラヤのトレッキングが一番楽。キリマンジャロ、富士山はきつい。何でかというところに行くまでの日数。コースだけでなく行くまでの日数が関係してくる。高山病の発生率はヒマラヤでは22%、キリマンジャロでは3300mで30%、山頂では75%が高山病、富士山では半数から100%が高山病になるというグループもあつたぐらいきつい山。滞在ではなく1日あたりの高度上昇量が大きいところに行く。日本でも燕とか甲斐駒ヶ岳の黒戸尾根結構一気に上がる。もう1日おけば楽かもしれません。山小屋の数が少ない、テント場の数が少ないとか、どうしてもそこに行かなければいけない、ということで高山病が発生しやすい山が結構あります。標高差に気をつけていただければよいか。あと高所に行つて体力が必要だつた人が結構います。高所と体力の関係というグラフがある。標高0メートルの体力を100%とすると標高が上がるにつれて体力は低下する。4000mでは今の体力の80%まで低下する。富士山の山頂で走れるかというと走れないと思う。なぜかというと走ると息が切れてしまう。なぜかというと体力が落ちているからです。6000mでは約半分の体力になる。高所で登山する、クライミングするという人は今の体力が6000mで発揮できるのではなくゆっくりなペースになってしまう。ピッチも刻まなければならない。ということ想像いただいてベースをあげていくことが大事になってくる。これで終わります。

いま何のためのトレーニングをしているのかの意識がとても大事です。今ボルタリングトレをやっている息が上がらなくてもいい。とか是非やっていただきたい。

参考：「登山体」をつくる秘密のメソッド (安藤真由子 著)

救助隊セルフレスキュー技術交流会報告書 8月25日(土)～26日(日)



小川山 ガマスラブ



ガマスラブ基部で一連の流れを確認



BBQタイム



肉肉～にズッキーニ&玉ねぎ

8月25日～26日の日程で、救助隊はセルフレスキュー技術交流会を行いました。今回のメインテーマは無雪期のアルパインクライミングで、①リードクライマーが行動不能になった場合、②フォロアーが行動不能になった場合を想定して、それぞれのブレイパートナーまでアクセスし、介助懸垂での引き降ろしを行う訓練を2グループに分けて実施しました。

場所は東京や横浜の様うだるような暑さのない小川山はガマスラブで行い、木陰では時折涼しくすら感じました。

初日は9:00に廻り目平キャンプ場に集合。今回の参加者は合計8名で救助隊メンバーが多くを占めました。早速ガマスラブへ移動し、①のリードクライマーが行動不能になった場合で、ロープがピッチの半分以上まで伸び、そのままローアダウンできない場合を想定して、フォロアーがカウンターユマーリングにより要救助者にアクセス&キャッチし、リードを介助懸垂するという一連の流れを、リードクライマー、フォロアーと2つの役割を交代して行いました。細かい動作のプロセスは次の通りです。

- (1) フォロアー(ブレイヤー)がロープをブレイデバイス部分で仮固定
- (2) フォロアーがユマーリング用スリング等をセット
- (3) フォロアーがカウンターユマーリングでリードにアクセス&キャッチ
- (4) ロープをブレイデバイスにセットし直し、カウンターラップで下降

初日の訓練を通して感じたことは、ロープを固定してブレイヤーが自己脱出するのは固定観念の様に捉わ

れ勝ちで、救助隊長より参考資料として配られた資料にある通り、まずは負傷者に素早く楽にアクセスすることこそ大事であること、そのためにカウンターユマーリングやカウンターラッペルが有効であること、多少体重差があってもそう動くものでもないことを学びました。

そしてお待ちかね、初日の訓練終了後は早川隊長兼シェフのBBQ。お肉だけでなくズッキーニに茄子、玉蜀黍と大いに食べ、新しく設立された華やかな銀嶺会の皆さんも加わったり、都連の方々のところにお邪魔して花火をしたりしながら楽しく歓談して過ごしました。

2日目の日曜日は②のフォロアーが途中で行動不能になった場合のリードがフォロアーのところまでアクセス&キャッチし、介助懸垂するというもの。この練習も、リード役とフォロアー役のそれぞれを行いました。同じく細かい動作のプロセスは以下の通りになります。

- (1) ダブルロープの内1本を仮固定し、別の1本を外して、そのロープを使用して懸垂下降し、フォロアーにアクセス&キャッチ。この時、予備のデバイスが無ければムンターヒッチでの下降となります。
- (2) フォロアーをキャッチしたら、近くの支点にマリナーズノットで固定（ここ大事）
- (3) リードが(1)で懸垂下降に使用したメインロープで登り返し、セカンドビレイモードでセットされているビレイデバイスを穏やかに緩め、フォロアーの荷重を(2)でセットした方に移動
- (4) リードはビレイデバイスを外し、(1)の懸垂下降ロープで懸垂下降しフォロアーに再度アクセス
- (5) リードは再度ロープをセットし直し、振り分け介助懸垂をセットして、(2)を緩め荷重の移し替えを実施
- (6) 介助懸垂で下降

傍から見る分には問題なくできそうと思っていましたが、また書いてみると簡単にできそうですが、いざ自分がリード役でやってみると、(5)の荷重の移し替えで(2)のマリナーズノットがいかに大事か実感しました。また、セカンドビレイを緩めるのも久しぶりだとゆっくり一定の速度で緩められず、自分の練習不足を痛感しました。二日目のフォロアーを降ろす方が一日目のリードを降ろすよりも難しかったです。

二日間の訓練を通じて、今回のようなケーススタディを設定し、全員がすべての役を経験し、最初から最後まで通して行うことが良い訓練になることが分かりました。そしてこのような訓練を定期的に行うことが必要であると思いました。



介助懸垂

要救助者と接続

訓練風景

全国ハイキング交流集会に参加して

川崎ハイキングクラブ 三浦昭男

今回は第21回目で9月15日～16日の2日間に亘り行われた。場所は静岡県伊豆長岡温泉のいづみ荘。主催は日本勤労者山岳連盟、主管は静岡県勤労者山岳連盟である。参加者（名簿による）は、宿泊59名、日帰り16名であった。神奈川労山からは全国ハイキング委員会委員である鈴木茂彦氏（横浜HC）と私の2名である。

日程の1日目は、13:00～15:00開会式、労山副理事長兼ハイキング委員長の石川友好氏による基調提起【右写真】、地球物理学者の島村英紀先生（元北海道大学教授）による記念講演「火山の恵みとその危険性」。



15:15～17:30分散会討論（3会場に班分け）。18:30～20:00夕食交流会。その後、部屋で懇親会。2日目は、8:30～10:10分散会討論（つづき）。10:15～10:30全体会、閉会式、記念撮影。交流ハイキング11:00出発、①葛城山（天候不順により②に統合）、②大仁城山、③歴史ハイク、④ジオハイク、各コース現地解散であった。

基調報告では、ハイキング分野での課題として会員の高齢化と会員数の減少がある。万能の解決策がない中、いろいろな取り組みを継続し、楽しく安全な会活動つくり上げることが重要と話されました。記念講演ではパワーポイントを見ながら火山について専門的に説明されました。内容は日本のプレート、火山帯、過去の噴火と地震、それらの予知の難しさ、プレートや火山の恩恵、地震国と火山国に住む「覚悟と知恵」である。

分散会は、所属会（県連については少し）の現状と問題点を司会進行の下、全員が順番に発言し、そのたびに質疑をする形で行われた。私の第3分散会に同席の方の所属会は会員数15～840名と幅が広がった。発言者の入会経年も数か月からベテランまで多様であった。内容は会員の高齢化、会員数の減少、教育が目立った。以下に会員数、結成年数、問題点などを具体的に列挙するので、貴会運営にぜひ参考にさせていただきたい（2日分）。

- 高齢化でテント泊がなくなる。草刈り8コースなどで行政から年20万円の助成金をもらっている。
- 会員30名弱、山行は1カ月に会企画を1回と他2回を実施。
- 入会したばかりでよく分からない、この集会を参考にしてみたい。
- 現在90名、最大は200名だった。平均70才。
- 年齢、体力、技術等でランク付け制度（S, A, B, C, D）を採用。80才になるとS、70才はA。同じ山もコース分けで対応。不満なしで問題なく運営されている。
- 最大70名から減少傾向。結成40年。
- 15年前は50名、現在は20名に。教育は年間で机上3回、山行3回、教材は労山のABC。
- 体力が落ちたので会山行がやっとな。他会の様子を見にきた。
- 15名、平均64才、数年前は10名だったがHC教室を始めたなら回復した。
- 50名、年間5名程度の入れ替え。平均52才、結成45年、オールラウンド山行、会HPを見て入会してくる。
- 平均62才。HC教室は5月から翌年2月まで毎月机上と山行（岩、ビバーク、雪山あり）を実施。参加は15～20名。リーダーとして手を上げる人がいないのが困る。
- 120名。沢と岩は禁止。会報配布は電子版10名と少ないため紙版を続けたい。
- 100名、結成20年、平均62才、個人山行が多い。公開登山教室10～20名、岩・沢は体験程度、費用13,000円+実費、協調性が養われる。講師は装備と気象だけ外部を呼ぶ。
- 260名、平均64才、30年前に女性8名で結成して3人残っている。サークルとして百名山、お遍路、青

春切符など各種ある。サンデーバスハイクでは45名。新人の実力不明や多人数ではランク制が有効と思う。若人が青年部を作ろうとしている。教育は机上6回と山行6回。

○380名、今年は38人増加、カルチャー教室から受託、山行管理は計画書を1週間前までに提出させて事前チェック。研修でレベルアップを図る。個人的にはハイキングとアルパインを分けたいと思っている。

○山行部で山を決める。体力不足の人の中で自覚がない人がいる。

○平均65才、県連の初級学校は5月～翌年2月、受講料は20,000円で統一、補助を出す会もある。再受講は1回2,000円。受講者は年齢制限なしだが自覚とする。

○120名、平均年齢は高い。会の運営委員のなり手が少ない。

○会員からの意見で「県連の意義とメリットは？」が多い。

○ランク制はとても良いと思う。会員拡大に努めたい。

○この中でハイキング委員会がある県連は？に対し→岡山、埼玉、神奈川、(ないところは4県)

○ハイキングとは？その定義は？公開募集山行八ヶ岳の事故での裁判で問題あり、会の名称を「ハイキング」から「山の会」に変更した。

○教室の募集年齢は基本60才までとしているが、特例で65才まで受け入れている。

○趣味の公開などを年に1回実施して会員のつながりを深めている。

○小さな規模の会で良かった。日程など簡単に決められる。

○教育の講師は全国連、県連から呼んでいる。

○安全重視の観点からランク制はとても良い。誕生日が基準。同じ山でもコース分けする。69才までが入会の基準で、電話を受けた時点でAランクだと伝えている。

交流ハイキングでは、私は興味深い「ジオハイク」を選定した【右写真】。中型バスで丹那断層帯の数か所を巡るのだ。現時点で玄岳は濃いガスがかかっているため計画とは逆コースで走る。ルートは宿→伊豆長岡駅(日帰り組が数人乗車)→丹那断層公園→酪農王国オラッチェ(昼食)→火雷神社→熱海IC→丹那盆地の展望→韮山IC→丹那断層の横切り→伊豆長岡駅(14:45解散)である。計画の玄岳登山は霧雨濃霧のため中止。ガイドは伊豆ハイキングクラブの清野博氏。彼はガイド協会に所属していて勉強もしており、詳細な説明があった。このジオハイクは自分にとってはよい勉強となった。



2日間を通しての講演会、他会が抱える問題、情報を得ることができ楽しく過ごすことができた。静岡県連の皆様、また、会場でお世話をしてくださった地元の伊豆ハイキングクラブの皆様へ深く感謝申し上げます(本文は配布資料とメモにより作成した。聞き違い等で事実と異なる箇所がありましたらお許しください)。

II. 議事録

第36期上期(前)2018年度定期理事会議事録

日時：9月8日(土)13:00～16:30

場所：新スポ月例マラソン2階事務所

出席：21名/31名(常任理事、理事、代理、オブザーバー)

議事日程 13:00～ ・開会宣言(若澤)

・会長挨拶(渡辺)・議長団選出(三浦/神谷)・資格審査(丸尾)・書記(佐藤/宮澤)・理事長挨拶(入木田)

13:15～ 県連からの報告

・事務局、組織（若澤）

*事務局長不在のまま、部員に業務が集中しないように役割を分担して行っています。

*連盟ニュースは毎月発行し、今年8月号で402号になりました。

*ヒヤリハットアンケート（2017/11～2018/7）を、年代順に纏め集計しましたので、情報を共有し事故防止に役立てていただきたい。

*横浜こぶしの会が高齢化と会員減少のため4/30に脱退届が提出され受理。また8月に女性アルパインを目指す銀嶺会の加盟申請がありました。

・遭難対策（丸山）

*この1年間活動していないが部員が1名入った。これからの活動は理事メールと事務局長会議で呼びかける。

*県連内で重大事故（2018.2月～8月）が多くなっている（12件中8件）。受講生受け入れ時は慎重に。

・救助隊（早川）

*11月には、ハイキング系のコンパニオンレスキューも実施予定。

*稼働人員は5～6名と少ない。ハイキング系からの隊員も登録していきたい。

・教育部（三瓶）

*今年度はシニア世代の参加者が多いのが特徴。安全を最優先した講習内容を徹底していく。

*前期大幅な赤字計上には教育部および常任理事会で討議している。

*来年度以降について、受講料値上げ、交通費の見直し等を実施して行く。

・ハイキング委員会（加藤）

*県連に講師（救助隊）の依頼や、外部講師（気象講座）を教育部と合同で開催し好評を得ました。

*初級登山学校は今期で25年を迎えるが、講師の高齢化の問題もあり若い方を求めています。

・自然保護委員会（関根）

*登山道には殆どゴミは有りませんが、登山道から外れた林道や山小屋跡地にはまだ瓶の欠片があるので、啓発活動と共にクリーンハイクを続けていきたい。

*2018年丹沢クリーンハイク報告集を作成発行しました。

・会計（清藤）

*前半会計報告は、予算に対して71.3%で支出は57.2%でした。

*連盟費値下げ案については、例えば値下げ金額を月10～20円にした場合、年間おおよそ20万円の余剰金を確保するのは困難と思われる。今後会員の減少も見込まれる中、連盟費減少は避けられないので実施は見合わせたい。

14:35～ 討論

<新スポとの関係について> 議論が活発に行われた。

*新スポとの関係は、他県の山岳連盟ではあまり繋がりが在中、神奈川県連盟はこのまま継続をしていくのか。

*労山会員は、新スポについて関わりがわからないのであまり重要視していない。

*労山会員の見る視点で、方向性を考えていくべきでは。

*新スポと労山は、お互いに何ができるかを考えていくべき。新スポに加入をしているメリットはあるのか？

*前理事長は新スポから脱退方向であったが、今はそれに逆行しているのでは？

*新スポより労山が先にできたので、当時は新スポを大きくすることでスポーツを発展させ、活動を広げていくことが課題であった。

*新スポとの関係は、国民平和行進やマラソンの要員、以前は富士登山で協力している。労山共催の福島子ども保養プロジェクトでは新スポ各協議会より協力があつた。

*新スポより労山には直接的な働きはないが、新スポは社会的な環境整備をメインにしている。

*新スポとの関係は理念の問題ではないか？

*新スポと一緒にの方が会場（事務所）、印刷等でメリットがある。

*重要な問題なので常任だけでなく、会員の声を吸い上げた理事の参加が多いときに話し合い、方向性を出すべき。

*今後新スポ加入継続は、組織的取り組みと経費を分けて考えていく必要がある。

<その他の討議> 教育と財政について集中しました。

*遭難対策を組織として今後どう活動していくか？

*救助活動は、今は官民の組織がしっかりしているので、労山はあまり必要ではないのではないか。

*会員の事故を防ぐには労山は必要。一般登山者も含め労山の教育をどうして行くか力を入れていく必要がある。

*各専門部間で総合的に話し合うことが必要。

*各組織の再編を考えた、大胆な発想で活動して行く必要がある。

*会での教育は一貫したことができないので、県連に教育をお願いしている立場である。科目制にできないか。

*初級リーダー学校では、スポットとして神奈川でやったが、一般登山者はなかなか集まらない状況であった。

*リーダー学校の目的はリーダーを育てることで、単に技術的な事だけではなく、パーティーシップの問題でもある。

*以前総会で連盟費の引き下げを要求（会費の半分が連盟費）したが、全体的に考えてほしい。

*会員は減少しているので、今後、その少ない会費で活動して行く方向で財政を考えていく必要がある。

*財政は公正明朗であれば会員も納得すると思う。

*学校に入っている人は1年間の会費は他と比べて安いとも言っている。個人講習会ではもっと高い。

*講師料は安い。講師のモチベーションを上げるべき。

*初級リーダー学校では、登山の基本を学ぶ場であり特別な装備を使用していない、最初から講師料は設定をしていない。

*教育は受講者負担が必要。そうすれば財政は何とかなるが、大事なものは講師の人材確保である。

*自然保護活動には、プラスαを加えた活動が必要では。

<入木田理事長より> まとめ

*県連の活動を、新スポも含めて将来どうするか大きな問題だと思う。皆さんと総合的に考えていく必要がある。各専門部を合理的に統合する問題、また、教育をきちんと行うこと、各会で育てていくことも大事です。ひさびさの盛り上がった討議で良かったと思います。(以上)

神奈川県連<事務局長会議>議事録

日時：9月11日(火) 19:00~20:10

出席会：川崎HC(原)、柴笛クラブ(井上)、AC横浜(唐司)、横浜HC(宮原)、藤沢山の会(山本)、ナーゲル山の会(小澤)、相模AC(渡辺)、みずなら(阪上)、緑星山の会(大森)、カモの会(金見)、やま++(栗田)、山ブキの会(青柳)、M&C(杉山)、G r a z i e(神野)、銀嶺会(宮田) 以上15会 入木田(理事長)、丸尾(事務局・記録)

欠席会：川崎労山、さがみ山友会、雪童山の会、地平線の会、メーグリ家 以上5会

(司会：みずなら 阪上)

【1】県連からの連絡事項(入木田)

9/8県連定期理事会が開催された。今期活動状況や県連活動の全体的見直しや専門部の統合などについて活発な討議がなされました。次期理事会にむけて各会の意見を集約し今後の県連の在り方を前向きに考えていきたい。理事の出ていない会も意見を寄せてほしい(事務局長会議を通してなど)。新日本スポーツ連盟との関係、県連の活動と連盟費の検討も論点に。

「銀嶺会」が8月新たに設立し県連に加盟しました。女性4名によりアルパインクライミングをもっと活発にしていくことを目的とする会。代表：宮田実穂子氏。

2018年クリーンハイク報告書完成。HPにアップ。費用削減されています。

自然保護委員会 9/15~16 福島にて放射線量計測活動予定

2019年カレンダー申し込み開始(当初¥1000)。11月事務局長会議で配布。

7/30~8/1福島子ども保養プロジェクト無事終了しました。カンパありがとうございました。

10/30(火)18:30~20:30「雪崩講習会」県連事務所2階にて(遭難対策部主催)

講師：全国事務局長 川嶋高志氏

費用：労山会員¥500、一般¥1000

○JMIA安心安全登山(全4回)公開講座開催

主催：日本登山インストラクターズ協会

①「安心安全登山とは」岩崎元郎氏

机10/4 労山本部会議室

実技10/21 奥武蔵ユガテ~日和田山 ¥30

- 00
- ②「安心安全登山のための地図読みと道迷い対策」
 後藤真一氏
 机上12/14 労山本部会議室
 実技1/20 大山/梅ノ木尾根 ￥3000
- ③「安心安全登山のための体力トレーニング」山本
 正嘉氏
 机上2/15 労山本部会議室
- ④「安心安全登山のためのエネルギーと水分補給」
 安村淳氏
 机上3/13 労山本部会議室
 実技 3/16 奥多摩・高水三山 ￥3000
- 遭難対策部講習
 11/6 「読図机上」11/17実技 大山北尾根
 派生ネクタイ尾根
 救助隊講習 11/10 ビバーク講習会、ファース
 トエイド講習会（野島キャンプ場）
 11/11 ハイキング系セルフレスキュー、および

引き上げロープワーク（アルパイン系含む）、ファース
 トエイド講習会の続き（遭難対策部との共催）

【2】全国、他(入木田)
 11/23～24 第17回全国登山研究集会 in
 愛知
 新日本スポーツ連盟
 10/19 「スポーツとスポーツ連盟のこれから」
 をテーマに20代から40代の若手座談会で労山に
 も2～3名の参加が要請されました。
 2020東京オリ・パラを2年後に控えて、このと
 ころスポーツ界における不祥事が頻発していること
 が話題となり、各界の指導者の育成については、新
 スポとしても、関心を持ち、きちんと対応してい
 かねばならない。登山・ハイキングの世界も、いかに
 指導者を育て、意識的に登山技術、知識、経験を繋
 いでいけるかがますます問われていると思います。
 ○9/15～16 第21回全国ハイキング交流集
 会・・・静岡県主管です。

【3】各会からの報告（事故・ヒヤリハット報告など）

	会名	会員数(出席者)			事故・ヒヤリハット報告	トピック
		5月	7月	9月		
2	川崎HC	116名(原)	117名(原)	116名(原)	7月ヒヤリハット2件①60代女性：菊花山下山時足つき ②70代女性：雲の平登行中張り出ている岩に額を打ち出血。止血テープで手当。	
3	柴笛クラブ	24名(井上)	25名(井上)	25名(井上)	なし	
4	AC横浜	27名(鍋野)		27名(唐司)	なし	
5	横浜HC	87名(宮原)	87名(丸尾)	87名(宮原)	7月川苔山でヒヤリハット3件 ①②60代女性足つき③60代女性振り向き際に転倒し背中より崖下1m滑落④8月槍ヶ岳60代男性転倒しサングラスのブリッジ部分で眉間を強打し出血	
6	藤沢山の会	99名(山本)	99名(山本)	101名(山本)	なし	8/22～27 恒例の集中夏山合宿(43名参加)。集中地は8/25上高地。台風で日程、参加数など変更あり。
7	小田原ナゲル	23名(遠藤)		23名(小澤)	なし	夏合宿実施

8	相模AC	32名(渡辺)	33名(渡辺)	31名(渡辺)	ヒヤリハット：8月小川山下山中岩が動いてはさまれてケガ	小川山中心
9	みずなら	40名(坂上)	40名(坂上)	39名(坂上)	事故：8月前穂北尾根70代男性登攀下山後バランスをくずし登山道斜面を15m滑落。4日通院。ヒヤリハット：チンネ左稜線登攀中核心部「鼻」でハーケンが抜けグラウンド。背中から落下。幸無傷。	8/23 安藤由美子氏「登山体講演会」46名出席、盛況。
10	緑星	2名(大森)	2名(大森)	2名(大森)	なし	1名が他会とインドへ懇親山行2週間。無事帰国。
12	カモの会	71名(金見)	71名(金見)	70名(金見)	事故：8月双六谷の沢アプローチ中、右崖左ランチロープ1.5m幅の所で足場が崩れ20m滑落。軽症で通院中。ヒヤリハット：沢登り荷物の上げ下げ中岩がくずれて足にケガ	
15	やま++			12名(栗田)	事故：8/26 初級アルパインリーダー学校実技西沢溪谷、女性50代、水量多く沢登り中止し河原を歩行中岩に登り右足滑って落下し右肘剥離骨折。9/4手術。溪流シューズの裏に砂がついていたため滑ったのか。	
16	山ブキの会	7名(青柳)	7名(青柳)	7名(青柳)	ヒヤリハット集計を見て当会でも足つりが時々あることに気づく。今後は意識し事故につながらないように気をつけたいと話し合うことができた。	
18	M&C	26名(杉山)	26名(杉山)	26名(杉山)	なし	5月久保氏(68歳)がチョモランマ登頂(プライベート)
19	Grazie	11名(神野)	11名(神野)	11名(神野)	なし	
20	銀嶺会	—	—	4名(宮田)	新しい会なので実績はこれから	労山基金への登録は移籍のタイミングで統一する予定。元はM&C,カモの会所属で他保険あり。

【4】自由討論

●足つきについて

ヒヤリハットとして報告するべきかどうか。よくあることですぐおさまるのでこれまでは無視していたが。

⇒①都連の事故に足つきから死亡につながった事例がある。報告必要(入木田)

②起きた場所や個人的な状況を考えてリーダーや本人が「重大な事故につながる可能性がある」と判断した時には報告するとよいのでは(山本)

●労山基金の交付申請方法

①誰にどんな方法ですること正式に決まったのか発表されていない。

②申請の時点で理事会の承認をしてもらう必要性は考えられない。運営方法を再検討してほしい。

⇒理事長が不在のときがあり常に対応できるとは限らない。連帯責任という意味で理事会での承認を必要としている。稟議という意味。間違いのないようにしたい。次回までに再度確認の上事務局宛メールで連絡したい(入木田)。

●ヒヤリハットの送信先がわかりにくい

⇒活動報告提出先と同じ事務局宛にお願いします jim001rouzan.kanagawa@k-rouzan.net

(以上)

新スポーツ神奈川県連盟 第3回常任理事会報告(県労山 伊藤健司)

日 時：9月27日(木) PM7:00～8:30

場 所：神奈川県連盟事務所

出席者：藤本理事長、佐藤副理事長、吉成事務局長、山下事務局次長、常任理事 計6名

1. この間の活動について

●9月1日～2日の関東ブロックスポーツセミナーが富士箱根ランドであり、1日目は「布袋卓球アカデミー」と題して古武術を取り入れた卓球の実技講習に51名(神奈川県卓球協から25名)の参加。2日目は「身体運動を科学する！」のテーマで新日本スポーツ連盟スポーツ科学研究所長の山崎健先生の講演があり33名が受講しました<労山内でも、スポーツ科学研究所での研究内容、スポーツ生理学、栄養学等を学ぶ機会を設けたいと思っております>。

●県労山からは、9月7日に開かれた定期理事会での議論内容、①会費の改定について、②新スポとの協力・共同のこれからの在り方について、③連盟内の専門部活動の充実について、等を簡単でしたが報告をしました<労山が例年5月に実施している「丹沢クリーンハイク」について、「月刊神奈川県スポーツ」での宣伝とともに、新スポ内の協議団体、特にウォーキング協議会等とのさらなる共同・協力を一層進めていきたい、との話をしました>。

●月例マラソンからは、川崎月例が789名、横浜月例マラソンが1610名(中学生以下が431名)、

湘南月例が雨天の中で338名の参加で実施されました。特に、横浜月例では、若いランナー(中学生)の参加がここに来て特に目立っていることと、湘南月例では来年4月以降の“新湘南月例”に向けての「再登録」の活動を行っており、現在100名を超える登録ある、とのことでした。

●健康トレーニングの横浜4地区の内、2地区の指導を、現在の石川会長から山下事務局次長にバトンタッチがされた、とのことです。

2. スポーツのひろば特別企画「神奈川県 de 座談会」

●10月19日(金) PM6:00～ 横浜市連盟会議室(事務所2階)にて、「スポーツとスポーツ連盟のこれから」をテーマに、20代から40代の若手座談会で、飲みながら食べながら、ざっくばらんに語り合う会合であり、県連盟の各競技団体から10名以上の参加者で開催をしたいとのことです<労山からも積極的に参加を呼びかけるように、要望されました>。

3. その他

●第56回神奈川県スポーツ祭典が、9月にテニス、水泳、女子バレー、サッカー、男子バレーが終わり、

10月に入り、駅伝、ミックスバレー、陸上競技が始まります。

●<11月10日～12日 石巻震災ボランティア（植樹）、福島現地視察（協議中）>

●11月23日 2018多摩川チャレンジフルマラソン（要員準備）

●11月29日 県連盟第3回理事会

（以上）

常任理事会議事録

日時：10月1日（月）19：15～21：00

場所：県連事務所

出席：渡辺、入木田、小林、丸山、加藤、伊藤、関根、神野、形屋、清藤（記録）

欠席：三瓶、早川、若澤

（敬称略）

【連絡・報告】

全国

*第17回全国登山研究交流集会 in 愛知の活動レポートは川崎ハイキングクラブより提出。全国登山者自然保護集会を分科会の一つとして開催します。渡辺、入木田、関根、清藤、原が参加。

県連

*9/8神奈川県連定期理事会・・・20名（代理3名オブザーバー1名）詳細は議事録参照。主な討議は財政問題、教育の統合、新スポとの関わりについてとなった。財政や専門部の活動費など方針に沿って収支を行っているので結果はすぐに見えない。教育については講師の確保、高齢化などにより1本化との意見がありこれからの検討課題。新スポの関わりは関係性が分からない、メリットはあるのかと周知不足が原因と思われる。新スポとは創立以来、国民皆が楽しめるスポーツ界の発展を軸に共同活動を行っています。これらの活動は継続する旨を総会にて承認されています。事務所は常任、事務局長会議、連盟ニュース発行、専門部の会議、各種講習会、装備の保管、又事務所として使用している会もありますのでご理解をお願いします。

*事故一報9月分の更新。

*事故一報の流れ更新・・・PDFで取得可能となったため連盟ニュース参照。

専門部

*自然保護委員会・・・9/15～16全国交流登山が福島で行われた。登山と市内視察全体に線量は低くなっている。現地で放射線による現状を見てほしい。

11/10（土）～11（日）東北震災支援ボランティア案内・・・詳細は理事ネット配信。

11/23（金祝）～24（土）全登研に参加。

*教育部・・・9/29～30の実技は中止。9/29人口壁で実施、男性2m落下、頸捻挫で負傷、事故一報あり。

*遭難対策部・・・事故一報のまとめ更新を行う。10/30（火）雪崩講習会。11/6（火）読図机上・11/17（土）読図実技大山/ネクタイ尾根。

*救助隊・・・11/10（土）11（日）秋季講習会コンパニオンレスキュー、ビバーク他。

ハイキング委員会・・・9/29～30赤岳実技山行中止。10/6～7に延期。10/18机上、10/21読図山行。

他

新スポ座談会・・・「スポーツのひろば」特別企画、神奈川の若手座談会開催。「スポーツとスポーツ連盟のこれから」労山、協議会の20代から40代の参加呼びかけ今回で2回目。メールにて配信申し込みは新スポ常任理事伊藤まで。

次回11月5日（月）19：15～ （以上）

神奈川県勤労者山岳連盟各会の活動報告 9月

活動報告送り先: jim001rouzan.kanagawa@k-rouzan.net

沢	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
川崎ハイキングクラブ 機関紙「りんどう」 http://kawasaki-hc.life.coocan.jp/								
報告:原重徳 計117名(男62 女55) 平均年齢65.5歳								
8/18-19 光岳	3	A	8/25-26 伊吹山	14	A	9/8 川苔山	16	A
8/19 インドアクライミング	3		8/25-26 甲斐駒ヶ岳	3	A	9/9 景信山(高尾)	9	A
8/19-21 北岳、間ノ岳	10	A	8/25-26 大菩薩、雁ヶ腹摺山	5	A	9/8-10 穂高岳(北アルプス)	8	A
8/23 室内例会	50		8/29 甘利山、千頭里山	4	A	9/12 開聞岳	1	A
8/24-27 燕岳、槍ヶ岳	3	A	8/30-9/3 雌阿寒岳、斜里岳、手稲山	7	A	9/13-14 横岳、硫黄岳(八ヶ岳)	6	A
8/25-26 大塚山(奥多摩)	8	A				9/14-17 以東岳(朝日連峰)	5	A

川崎柴笛クラブ 機関誌:「柴笛レポート」 http://shibabueclub.blogspot.jp/								
報告:井上 瑞代 計25名(男14 女11) 平均年齢52歳								
2018/8/3-5 白馬三山	2	A	2018/8/10-12 槍ヶ岳	1	A	2018/8/19 塔ノ岳	1	A
2018/8/3-4 白馬岳	2	H	2018/8/11-12 鳳凰三山	4	A	2018/8/18 日の出山	1	A
2018/8/2-5 赤牛岳	2	A	2018/8/11-12 太刀岡山左岩稜と湯川	2	R	2018/8/19 四阿山・根子岳	2	A
2018/8/4-5 尾瀬ヶ原	2	H	2018/8/10 西横川	4	沢	2018/8/19-20 八ヶ岳南部縦走	1	A
2018/8/5-6 甲斐駒ヶ岳	1	A	2018/8/11-12 ミズガキ	4	R	2018/8/22-23 蝶ヶ岳～常念岳	2	A
43317 国師ヶ岳・北奥千丈岳	1	A	2018/8/9-10 恵那山	2	A	2018/8/25-26 剣岳	中止	A
2018/8/4-5 本沢温泉	3	A	2018/8/14-16 飯豊山	4	A	2018/8/25-26 甲斐駒ヶ岳Aフランケ赤蜘蛛ルート	2	R
2018/8/7-10 表銀座	3	A	2018/8/12 主杖流し	中止	A	2018/8/25-26 主杖流し	1	A
2018/8/6-7 甲斐駒ヶ岳	1	A	2018/8/13-15 白峰三山	中止	A	2018/8/26 芦別岳	2	A
2018/8/4-5 鶏冠尾根	2	A	2018/8/14 甲府幕岩	中止	R	2018/8/26 焼岳・新中の湯	1	A
43317 巳ノ戸谷	2	沢	2018/8/17-19 双六岳/鷲羽岳	中止	A	2018/8/25-26 小川山、廻り目平	2	R
43318 小雲取谷	2	沢	2018/8/14 表尾根	2	H	2018/8/25-26 ヘイスル沢、アリキ ハコ	3	沢
43317 海沢下部	1	沢	2018/8/18 小川山	2	R	2018/8/25-26 谷川岳→万太郎山→平標山	中止	A
2018/8/5 赤城 黒檜山	3	H	2018/8/17-19 白峰三山	2	A	2018/8/25-26 釜ノ沢東俣	2	沢
2018/8/8 国師ヶ岳・北奥千丈岳	中止	A	2018/8/18 竜喰谷	中止	沢	2018/8/30-31 瑞牆十一面岩奥壁	2	R
2018/8/10 赤岳・横岳	中止	A	2018/8/18-19 餓鬼岳	1	A			

川崎勤労者山岳会 機関誌:「あざみ」 http://sangakukai.wix.com/kawasakirouzan								
報告:山崎弘樹 計27名(男16 女11) 平均年齢51.0歳								
8/31-9/1(中止) 雲ノ平	1+5	A	9/13 塔ノ岳	1	H	9/23 鷹ノ巣山	2	A
9/2(中止) 金峰山	1+6	A	9/14 月山	1+1	A	9/23 鷹取岩	1+2	R
9/7-9(中止) 白峰三山	1+1	A	9/14-15 富士山	1+6	A	9/24 越沢バットレス	1+2	R
9/8-9 源次郎沢・セノ沢左俣	1+1	沢	9/16 本仁田山	4	A	9/27-28 御嶽山	1+1	A
9/9 陣馬山～高尾山	1+1	H	9/16-17 甲斐駒ヶ岳	1+1	A	9/28 平標山～仙ノ倉山	1	A
9/9 榛名山 榛名黒岩	1+他	R	9/16-17 丹沢山～蛭ヶ岳	2+1	A			
9/9 廻り目平 小川山	1+2	R	9/22-23 唐松岳～五竜岳	5	A			

アルパインクラブ横浜 http://acy.jpn.org/								
報告:岸 直哉 計26名(女8名,男18名) 平均年齢:42歳								
9/1 湯河原幕岩	1	R	9/17 塔の岳	1	A	9/22-24 前穂高岳・屏風岩	2	R
9/6 小川山(ボルダー)	1	R	9/18 小川山(ボルダー)	2	R	9/22-24 北穂高岳・滝谷	2	R
9/8-9 三つ峠(登攀訓練)	7	R	9/20 小川山(ボルダー)	2	R	9/23 金剛山地(ダイヤモンドトレ)	1	A
9/13 小川山(ボルダー)	1	R	9/22-24 剣岳	1	A	9/23-24 甲府幕岩	1	R
9/17 三つ峠	2	R						

相模アルパインクラブ http://sagamiac.sakura.ne.jp/								
報告:山行管理部 計31名(男22名 女9名) 平均年齢 59歳								
9/1 丹沢・源次郎沢	2	沢	9/9 御坂・三つ峠屏風岩	4	R	9/17 丹沢・塔ノ岳	1	A
9/8 丹沢・檜洞丸石棚山稜	4	A	9/9 湯河原幕山・幕岩正面壁	2	R	9/17 丹沢・檜洞丸	1	A
9/8 丹沢・大山南尾根	1	A	9/13 大菩薩連嶺・滝子山	1	A	9/23 丹沢大山・広沢寺弁天岩	2+1	R
9/8 高尾・高尾山～景信山～陣馬山	1	A	9/16 丹沢・ヤビキ沢左俣左沢	2	沢	9/22-24 中ア・小黒川本谷	4+1	沢
9/8 丹沢・塔ノ岳	1	A	9/16 南ア南部・寸又三山	1+1	A	9/23 大菩薩連嶺・滝子山	1	A
9/8-9 奥秩父・小川山廻り目平	2+3	R	9/17 御坂・三つ峠屏風岩	3	R	9/23-24 伊豆・城山	3+1	R
9/9 丹沢大山・広沢寺弁天岩	2	R	9/15-16 荒沢岳・中ノ岐川灰ノ又沢	1+1	沢			

みずなら山の会 機関誌:「みずなら」 http://www.mizunarayama.com									
報告 阪上晃一 計39名(男22 女17) 平均年齢60歳									
9/1 瑞牆山	2	R	9/9 丹沢山	1	A	9/22-23 霞沢岳	1	A	
9/1 丹沢山	1	A	9/9 日光白根山	2+2	A	9/23 丹沢大山	3	H	
9/1 広沢寺	1+2	R	9/9 名栗河又	2	R	9/23 湯河原幕岩	6	R	
9/2 富士山	2+6	A	9/16-17 三ツ峠	2	R	9/23-34 谷川馬蹄形	2	A	
9/8 鷹取	5+1	R	9/17 塔ノ岳	2	A	9/23-24 南会津帝釈山	1+1	A	
9/8 越沢バットレス	2	R	9/17 檜洞丸	1+1	A	9/24 湯河原幕岩	1+1	R	
9/8-9 小川山	1+4	R	9/19 鷹取	2	R	9/24 鷹取	6	R	
9/8-9 金峰山	1+1	A	9/20 広沢寺	2	R	9/28 蛭ヶ岳	1	A	
9/9 編笠山	1	A	9/20-10/10 ネパール エベレスト街道	2+6	A	9/28 大菩薩上日川峠~湯ノ沢峠	3	A	
Grazie(グラッチェ) http://ocha-time.xsrv.jp/									
報告:相川 時子 計11名(男7 女5) 平均年齢43歳									
9/1 湯河原幕岩	5	R	9/8-9/9 三ツ峠	1+6	R	9/8 湯河原幕岩	2	R	
9/9 湯河原幕岩	2	R	9/22-9/24 剣岳	1+2	A	9/24 小同心(横岳)	2	R	
9/29-9/30 三ツ峠	2+21	R	9/29 塔ノ岳	1	A				
横浜ハイキングクラブ 機関誌「四季」 http://yokohamahiking.com/									
報告=宮原義明 計87名(男41:女46)平均64.2歳									
9/13 例会	60		9/8 塔ノ岳(表尾根)	1		9/18 陣馬山~景信山	1		
9/27 運営委員会	10		9/8、9 雲取山	1		9/17,19 白馬大池~小蓮華岳	3		
9/19 思親山	9		9/9 瑞牆山	4		9/20 行者ヶ岳	1		
9/22、24 熊野古道	7		9/9 鎌倉天園	3		9/21,23 燕岳~蝶ヶ岳	5		
9/23 茂木山	10		9/9 大岳山	11		9/22,24 前穂高岳~奥穂高岳	2		
9/16 伊豆葛城山	1		9/11表尾根~行者ヶ岳	1		9/23 鎌倉 大丸山	3		
9/1、2 日光白根山	1		9/16 高尾山	3		9/23 鍋割~塔の岳	1		
9/1、2 奥多摩むかし道	1		9/16 明神ヶ岳 明星ヶ岳	4		9/23外秩父四峰	4		
9/2、3 雨飾山	9		9/16,17 木曾駒が岳	4		9/23 天狗岳	5		
9/2、3 霞沢岳	2		9/17 那須 三本槍	3		9/24 鎌倉天園	2		
9/7 大岳山	1		9/17 檜洞丸	1		9/25、29雲ノ平~高高原	1		
9/8 大山	1		9/17 明神岳箱根	1		9/28 三頭山	1		
9/8 鎌倉天園	2		9/17 塔ノ岳	1					
9/8 大山	1		9/17,19 両俣~仙丈岳~甲斐駒	1					
M&C(マウンテナリアリングアンドクライミング) http://mandc.moo.jp/									
報告: 計23名(男16 女7) 平均年齢47.6歳									
9/1 瑞牆 不動沢	2	R	9/9 奥多摩入川谷	2	沢	9/18 小川山、兄岩	1+2	R	
9/1-9 小川山屋根岩3峰、2峰	1+1	R	9/9 小川山 3峰、2峰	2	R	9/21-24 小川山(兄岩、烏帽子岩、砦岩前衛壁)	2	R	
9/6-9 八ヶ岳立場川ノロシバ沢	1	沢	9/16 八ヶ岳小同心クラック	1+1	R	9/22-23 御神楽沢奥壁	1+1	沢	
9/7 河又	1+2	R	9/16-17 瑞牆カンマンボロン	2	R	9/22-24 下又白谷	1+2	沢	
9/8 瑞牆カサメリ沢	2	R	9/16-17 甲府幕岩、梶山岩塔群	2	R	9/22-24 小川山	2	R	
9/8 瑞牆カサメリ沢	2+1	R	9/16-17 瑞牆Joyful Moment	1+1	R	9/22-25 北アルプス裏銀座縦走	1+1	A	
9/9 瑞牆カンマンボロン	2	R	9/17 小川山野猿返し	1+1	R	9/23 梶山岩塔群	2	R	
9/9 丹沢檜洞丸(ヤタ尾根)	1+2	A	9/17 瑞牆山地獄エリア・アトムエリア	1+1	R	9/28 北穂高滝谷出合~第四尾根	1+1	R	
山岳会 カモの会 http://www.kamonokai.com/hp/index.html									
報告:嶋田 静子 計71名(男43 女28) 平均年齢37歳									
09/01 山中湖周辺縦走	1+1	H	09/12 川苔山	1+1	沢	09/21 穂高岳	1+1	A	
09/01 御前山~大岳山~御岳山~日の出山	1	H	09/14 黒桂河内下部ゴルジュ	1+1	沢	09/22 浅間山(前掛山)	1	H	
09/02 旭岳~トムラウシ縦走	3+1	A	09/14 乗鞍~笠ヶ岳→剣岳→唐松岳	1	A	09/22 三頭山	1	H	
09/02 高妻山	1+1	A	09/15 八ヶ岳	1	A	09/22 赤城山	1	H	
09/06 小川山	2	R	09/15 甲武信ヶ岳	1	A	09/22 黒姫山・戸隠山	2+1	A	
09/07 唐松岳	1	A	09/15 甲府幕岩	1+1	R	09/22 瑞牆	3	R	
09/08 シレイ沢	3	沢	09/15 小川山	3	R	09/22 後立山縦走	3	A	
09/08 小川山	1+4	R	09/15 瑞牆	3	R	09/22 剣岳源次郎尾根	2	R	
09/08 大楠山・乳頭山・森戸川源流	1	H	09/16 唐松岳~白馬三山	1+3	A	09/22 檜又川ヘイズル沢	4	沢	
09/08 富士山(須走ルート)	1+1	A	09/16 金峰山・瑞牆山	3	A	09/22 五竜~爺ヶ岳	1	A	

09/08 日向山・鞍掛山	1	A	09/16 沖ピリ沢下降縦ノ木沢遡行	2	沢	09/22 オツルミズ沢	3	沢
09/08 ナメラ沢	5	沢	09/16 鎌北湖・日和田山	1	H	09/22 浅間山	1+1	A
09/08 箱根外輪	1+1	H	09/16 ハヶ岳	1	A	09/23 火打山・妙高山	1+2	A
09/08 スク沢、ナメラ沢	1+3	沢	09/16 南浅川小下沢	1+1	沢	09/23 甲府幕岩	1+1	R
09/08 畦ヶ丸	1	A	09/17 奥秩父・荒川水系大若沢	4	沢	09/23 妙義山	3	A
09/09 多摩川源流トレイルラン	1	A	09/17 木曾駒ヶ岳	1+1	A	09/23 唐松尾山、笠取山	1	A
09/09 多摩川源流トレイルラン	1	A	09/17 醍醐丸～三頭山	1	H	09/23 三頭山～大岳山～日の出山	1	H
09/09 甲府幕岩	1+1	R	09/17 塔ノ岳	1	A	09/23 坊主谷	1+2	沢
09/09 甲斐駒ヶ岳・栗沢山	1+1	A	09/18 三つ峠	1+1	R	09/23 四阿山	1+1	A
09/09 小川山	3	R	09/18 六甲山	1	H	09/24 赤城山	1+1	A
09/09 御前山	1+1	H	09/19 谷川岳烏帽子沢奥壁南稜	2	R	09/24 草津白根山	1+1	A
09/09 水根沢	4	沢	09/20 古賀志山	1+1	R			

銀嶺会(<https://ginreikai101.wixsite.com/ginrei>) 今年加盟の会です。よろしく

報告: 計4名(男0 女4) 平均年齢47歳

9/2-4北海道 大雪山～トムラウシ	1+3	A	9/16-19甲斐駒ヶ岳中央稜&赤蜘蛛	1+1	R	9/22-24北岳バットレスピラミッドF～4尾根	1+1	R
9/2雲取山	1	A	9/16ハヶ岳 小同心クラック	1+1	R	9/23奥秩父 野猿返し	2+2	R
9/6湯川	1+2	R	9/17 奥秩父 野猿返し	1+1	R	9/23戸隠山	1+2	A
9/8河又	1+2	R	9/17木曾駒ヶ岳	1+1	A	9/29鋸山	1+2	A
9/9太刀丘山左岩稜	1+2	R	9/20御前岩	1+2	R	9/30武甲山～武川岳～二子山	1	A
9/9丹沢檜洞丸	1+2	A						

小田原ナーゲル山の会 機関誌:「ナーゲル通信」 <http://nagel.jp>

報告: 八つ星由美代 会: 3名

8/11明神山	1	H	8/25雨飾山	5	A	9/6天子山・足和田山トレイルラン	1	
8/1中御所谷西横川遡行東横川下降	2	R	8/27只見要害山	1	A	9/9檜洞丸	1	A
8/18葛葉川沢講習会	3	R	9/1矢倉岳	1	A	9/12矢倉岳	1	H
8/20黒扶山	4	A	9/5～6前穂北尾根登攀	2	R	9/18戸隠山	2	A
8/22矢倉岳	1	H						

『雪崩講習会』の案内

2018年9月 神奈川県勤労者山岳連盟・遭難対策部

◇日時

2018年10月30日(火)

18時30分～20時30分 (受付18時00分～)

◇場所

JR東神奈川駅から約5分
神奈川県連盟事務所2F
(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

◇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

◇費用

労山会員: 500円 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・県連遭対部に申し込み可です。



県連のスケジュール

日	曜	10月	日	曜	11月	日	曜	12月
1	月	常任理事会	1	木		1	土	アルパ インリ-ダ°-実技
2	火		2	金		2	日	アルパ インリ-ダ°-実技
3	水	アルパ インリ-ダ°-机上	3	土		3	月	常任理事会
4	木	救助隊運営会	4	日	初級登山学校実技	4	火	
5	金		5	月	常任理事会	5	水	
6	土		6	火	机上読図講習会	6	木	
7	日		7	水	アルパ インリ-ダ°-机上	7	金	
8	月		8	木	救助隊運営会	8	土	
9	火		9	金	初級登山学校修了式	9	日	
10	水		10	土	ビバーク講習	10	月	事務局部会
11	木		11	日	セルフレスキューHC系	11	火	
12	金		12	月		12	水	
13	土		13	火	事務局長会議	13	木	
14	日		14	水		14	金	
15	月	事務局部会	15	木	救助隊運営会	15	土	
16	火		16	金		16	日	
17	水		17	土	実技読図講習会	17	月	
18	木	救助隊運営会 初級登山学校机上	18	日		18	火	
19	金		19	月		19	水	
20	土		20	火		20	木	救助隊運営会
21	日	初級登山学校実技	21	水		21	金	
22	月		22	木		22	土	
23	火		23	金	全登研	23	日	
24	水		24	土	全登研	24	月	自然保護委員会
25	木		25	日		25	火	
26	金		26	月	自然保護委員会	26	水	
27	土		27	火		27	木	
28	日		28	水	アルパ インリ-ダ°-机上	28	金	
29	月	自然保護委員会	29	木		29	土	
30	火	雪崩講習机上	30	金		30	日	
31	水					31	月	

2018年の全国集会・会議予定

10/13-14若手climber
 11/23-24全国登山研究集会
 2/18-18全国労山評議会