

# もみじ

— 広島県山岳連盟会報 —



一般社団法人 広島県山岳連盟

〒733-0011 広島市西区横川町 2 丁目 4-17

電話・FAX (082) 296-5597

E-Mail: hgakuren@lime.ocn.ne.jp

URL: <http://hiroshima-gakuren.or.jp>

郵便振替口座 01380-6-37958

## 冬山登山の警告文①

### 冬山の三大リスクに備えましょう

#### 吹雪・雪崩・滑落に注意

— 山岳遭難対策中央協議会

近年、登山をレジャーとして楽しむ方も増え、山は賑わいを取り戻しています。冬山登山者も増え、年末年始の山は登山者であふれています。

その一方で、毎年冬山では悲しい遭難事故が起きています。その原因の多くは「吹雪」「雪崩」「滑落」です。吹雪は視界を奪い方向感覚を狂わせるだけでなく、体力や気力をも奪います。雪崩は簡単に人を飲み込み、押し流しています。また、固く凍った雪の斜面は死の滑り台になることがあります。

冬山登山はレジャーの延長線上にはありません。そこは、トレーニングを積んだ登山者だけが立ち入れる厳しい場所です。

雪に覆われた厳しい冬山で安全に登山を楽しむために、つぎのことに留意してください。

#### ○吹雪から身を守る装備を持ちましょう

寒冷に耐えることができるウェアを着用し、ツェルトや火気等のビバーク装備を携行しましょう。視界不良時には地形図、コンパス、GPS が頼りになります。引き返すことも想定し旗竿やカラーテープ等持参して、目印をつけながら歩くことも有効です。

#### ○雪崩を警戒しましょう

雪の斜面では常に雪崩を警戒しましょう。豊富な知識や経験があっても雪崩を完全に予測することは困難です。装備を揃えて使い方をマスターするだけでなく、積雪を観察し、地形を読んで、慎重に行動しましょう。たとえ、好天時でも油断しないで冬山に入ってください。

#### ○ちょっとした転倒が大きな転落事故につながります

急斜面では転倒した次の瞬間にはどんどん加速して、止めることができないスピードになっています。歩行に少しでも不安がある場所ではロープを利用しましょう。

#### ○初心者だけの入山は控えましょう

吹雪や雪崩はあなたが初心者であっても手加減はしてくれません。初心者の方は必ず経験豊富なリーダーや山岳ガイドと一緒に登りましょう。

#### ○十分なトレーニングを行いましょう

登山で体力を強化しましたか？ 春山で残雪を歩く練習をしましたか？ 地形図や天気図を読むことができますか？ 十分なトレーニングによって山頂での達成感と冬山登山の安全性を倍増させましょう。

山の風景 82 聖湖 写真提供 森 智昭



## ○冬山の難易度は天候で変化します

ガイドブック等出初心者コースと紹介されていても、天候が悪化すれば上級者でも歯が立たなくなるのが冬山です。ルート状況や天気予報等の情報を集めて、自分たちのレベルと慎重に照らし合わせて身体を判断してください。

＊高校生等の冬山登山は原則禁止です。詳細は「高校生等の冬山登山の事故防止のための方策について」(平成29年11月28日)・高校生等の冬山・春山登山の事故防止のための有識者会議)をご覧ください。

## 第8回登山教室をおえて

2017年度1年生の第8回目は体力強化を兼ねテント泊縦走をしてきました。先月の山行が台風の影響で2日目中止となったので1年生としては初めてのテント泊の縦走となりました。今回は天気に恵まれた事もあり全員計画通り歩ききれました。(指導部 森本 覚)

日時:11・25(土)～11・26(日)

山域:安芸アルプス～鉢巻山

登山形態:テント泊縦走

人数:11名(スタッフ含む)

## ロングロングコース38キロを歩く!

## 登山教室1年 平山 綾乃

今回の目的は、雪山に向けて体力強化!瀬野駅から呉駅まで歩く。この辺りの土地勘がなく、何となくすごい距離だなど思いながら、計画書作成のため、カシミールでルート図を作る際、地図をなぞるマウスの指がつりそうになりました。こりゃ本当に長いな。歩けるのか?腰を痛め、ひと月以上、まともに山歩きをしていない身体と、ぎりぎりまで相談しながらの参加となりました。

足腰に不安があったため、予め、共同装備の分担を軽くしてもらい、アスファルトを歩く1日目下山後か

らキャンプ場への移動は、足に負担がかかるであろうとのことで、サポート車で移動させてもらいました。

久しぶりの長距離歩き、筋力低下もあつてか、心配していた箇所よりも膝の痛みと、足裏の痛みが出始め、テーピングテープを途中貼りながら、何とか終える事ができました。

距離を長く歩くためには、負担のかからない歩き方を身につけなくてはいけないと感じました。夜の講座にて、キネシオテープの貼り方などを教えていただき、筋力をつけることも大切ですが、テーピング等も上手く活用しながら、長く山が楽しめるようにしたいと思いました。

長い長い距離でありましたが、時々甘い香りのする落ち葉を踏みながら、痛む足を、仲間との楽しい話で気を紛らわし、普通に歩ける事に感謝しながらの山行となりました。歩荷など、色々サポートして下さったスタッフ、メンバーの協力があって、今回無事終えることができましたと思います。ありがとうございました。そして、歩けた自分に少し自信が持てたことが今回の最大の収穫です。



写真 森本 覚

日時:11・1(土)～2(日)

山域:琴引山～大万木山

登山形態:テント泊縦走

人数:18名(スタッフ含む)

2017年度2年生の第8回はテント泊縦走の実践と

して1日目は風が強く夜は冷え込みましたが、2日目はアップダウンの続くルートをしっかり歩きました。  
(指導部 森本 寛)

## バテない事を目標に

### 登山教室2年 幾田 千代

今回の縦走はアップダウンを繰り返し、長いとのこと。私は最近、寒さで膝が痛くなってきたので、「最後までバテないこと」を目標にした。役割は記録。荷物は軽量に努め、15.5kg。パッキングもがんばり、コンパクトにぶれないようにした。

膝のためにダブルストックを使い、ゆっくり登り始める。雨は上がったが、だんだん風が強くなり、寒い。琴引山で上着を重ね、手袋を装着する。男性は手袋をしていない。半袖で歩いている男性もいる。男女で、体感温度の違いがわかる。

分岐ごとに地図読みをする。つい、きれいな大きな道に魅かれるが、コンパスは違う方向を指す。また、地形も確認する。まだまだ、私はできていない。風が強い中、休憩をとる場所がなく、ひたすら歩く。大万木山手前の大階段では、交替で何段あるか数える。302段だった。大万木山に到着し、テントを張る。素手だと冷たい。男性2人が、水を汲みに行ってくれた。近くの水場が枯れていて、まだ先の水場まで行ったとのこと。冷たい中ありがとうございました。夕食はカレーでお腹いっぱい。サプライズで、バナナチョコレートもいただいた。ごちそうさまでした。

二日目、濃い霧の中、暗いうちに出発した。少し夜が明けてくると、雲海が遠くに見える。奥指谷山まで、先頭となる。いきなり、急登。つま先で蹴ると滑るので、小股で足裏を全部ペタッとつけて登る。そして今度は急な下り。練習のため、ストックは使用しない。何度も繰り返すアップダウン。同期と先頭を交替するが、ハイペースでついていくことがやっとだった。特に下りが苦手なので、一生懸命がんばった。計画よりも早い時間で、ポイントに到着した。

紅葉の中を歩く。緑から黄、紅へと変わる葉の色。

光が差しきれい。二日目は風が弱く、ふかふかの落ち葉の中を歩く。野ネズミや、いろいろな種類のキノコを見ることができた。楽しく歩くことで、バテることなく歩ききることができた。皆様、今回もありがとうございました。



写真提供 久保田征治

### 冬山登山の警告文②

**山岳遭難が多発しています！！**

**もう一度点検 計画と対応力**

冬の自然は厳しく、急変します。冬山経験豊富な信頼できるリーダーと、事故に対応できる力を持ったパーティーであることが必要です。

- 1、登山計画はパーティー全員でよく検討し、作成しましたか。
- 2、エスケープルート（万一の時の逃げ道）を考えていますか。
- 3、最近の気象情報を確認していますか。（携帯電話、ラジオ等）
- 4、応急措置のための知識と医薬品・器具は整えましたか。
- 5、雪崩に対する知識・心構えと装備は整えましたか。
- 6、緊急時の連絡手段は準備しましたか。（無線機、携帯電話などの予備バッテリーも忘れずに）
- 7、山岳保険の加入は済みましたか。
- 8、事故多発！登山予定の山で発生した過去の事故を確認しましたか。
- 9、条例等で入山が規制されている地域でないか確認しましたか。

**第 7 回クライミングスクールを受講して**

## 山に親しみ、登山の知識を深めたい

沖中広司

今回は三倉岳キャンプ場に前泊しての参加となった。受講生 7 名、インストラクターの方 6 名、事務局スタッフの方 1 名の 14 名勢ぞろい、「今日の講習は三班に分かれてマルチピッチクライミングの方法にて中の岳頂上を目指す。」との R 先生の説明、班編成の後、ベース基地となる青白ハングに向けて出発。途中 ABC にて一休憩。9 時 15 分頃に七合目青白ハングに到着。早速クライミングの仕度をして中の岳取り付テラスに向かう。ここは昨年 8 月のクライミングスクールの時、受講生 3 名で僅か 2 ピッチのマルチに 2 時間位の時間を要し、炎天下の中、OKB インストラクターには大変ご迷惑をお掛けした場所であることを思い出した。取り付テラスと次の岩場との間に 1 m 位の溝があり、この溝を如何に飛び越えるか随分と考えたあげく、前の岩に前のめりになって手を突いて渡ることを理解したのである。今回はその時の経験もあったので難なく通過することができ、2 ピッチ、3 ピッチと登りながら途中チムニーの奥深くまで下降したり、またその割れ目をよじ登ったりの連続。岩場に掛けられたスリングをアブミにハンガーボルトに足を掛けたりしてようやく一段落出来るテラスに到着。ここで私にフォローのビレイが任せられ、ビレイデバイスをハーネスのビレイループに装着したところ、R 先生からフォローのビレイの際は支点ビレイの方がフォローからの強いテンションが架った場合自動的に止まるので有効であるとの指導があり、カラビナを支点ボルトに掛けそのカラビナでビレイデバイスを固定してデバイスにロープを通す方向を間違えないようにセット、更にもう 1 枚カラビナを使用してセット完了である。昨年のクライミングスクールマルチピッチ授業では一貫してこの支点ビレイのみでの講習が行われたが、今年はクライミング中心の授業であったので、トップのビレイや TR ビレイを体験することが多く、ハーネスにビレイデバイスを取り付けての確保の際

の右手の操作方法の注意を幾度と無く指導を受けたのである。また、次のピッチではビレイ器を使わず腰確保によるビレイの仕方を教えていただいた。地面に座って、左手にフォロー側のロープを持ち反時計まわりに腰に巻きつけて確保するのである。昔の登山映画のシーンでよく見かけた方法で、色々なビレイ器具が発達した現在ではもう使われなくなったものと思っていたが、座り確保が可能な場所がある場合には有効な方法だとのことである。

よく晴れ渡った晩秋のゆったりとした時が流れる中、眼下の朝集合したマロンウォール駐車場周辺のみじの真紅の紅葉と山の黄色のコントラストは美しく、遠くは瀬戸内海も望め、普段見ることのない岩場からの三倉岳の景色に見とれていると、「ボートせとらんと、次の準備を」との叱責の聲がとび我に帰る。

次のピッチはこのコース最大の難関チムニーである。二つに割れた縦の岩壁の間は狭く一人一人がやっと入り込める位の空間が上へと伸びている。この空間に入り込んで背後の壁に背中を押し付け、足で前の壁を突っ張ってミノ虫状態で競りあがるのであるが、ハーネスに取り付けたギヤーやアプローチシューズが邪魔をして体がうまく動かない。20 cm 位上がったと思えばズリ落ちる。またヨジ上ったと思ってもまた落ちるの繰り返し。10 分か 15 分試みるも失敗。「こりゃあいけん。どうしても万有引力の力には勝てん。」とギブアップ。時刻も午後 3 時過ぎ、1 ピッチ目の中の岳テラスに取り付いて約 6 時間、岩と格闘している時は空腹すら感じなかったが、準備不足もあってその間何も飲まず食わず。体は正直なもので、疲労の蓄積とエネルギー不足でパワーが出無くなった。止む無くチムニー岩塊を迂回して上部のテラスへ。最後のピッチはお碗を伏せた様なスラブ状の岩肌にステップが切っあってその斜面を慎重に登ると中の岳頂上に至った。正確には時計を見ていないが午後 4 時頃であったと思う。使用したロープを束ねて、一般道を荷物をデポした青白ハングへ下山。そこでハーネス等をリュックに詰め込んで駐車場まで下山したころには既に当たりは暗くなりかけていた。

岩場でのクライミングをめざすのであれば、岩に登

る技術は勿論であるが、何時間も行動できる体力と精神力が更に必要であることをつくづくと感じた一日であった。

「好きこそものの上手なれ」とこれからも山に親しみ、登山の知識を少しでも広げ深めていきたいと思っている。

皆様、お疲れ様でした。インストラクターの方々には大変お世話になりました。

## 岳連短信

### 1、冬山レスキュー研修会開催要項

1. 趣旨 冬山でのアクシデントに対応し、迅速なセルフレスキューについて学んでいただき、またチーム内において応急措置に対応するための技術を確かなものとしていただくことを目的として、冬山レスキュー研修会を開催いたします。

なお、本研修会は山岳指導員資格登録更新のための義務研修を兼ねています。

#### 2. 期日

平成30年2月10日(土)～11日(日)

#### 3. 場所・集合

ひろしま県民の森

2月10日(土) 8:30 公園センター前集合

住所：庄原市西城町油木156-14番地

#### 4. 宿泊

大膳原 山小屋

#### 5. 参加資格及び定員

1) 参加資格 冬山(雪山)でのセルフレスキュー技術を身に付けたい方

積極的にチーム内でのレスキュー技術を習得したい方。

2) 定員 25名(経験及び希望に応じてクラス分け致します)

3) クラス ①初級 雪洞構築(簡易イグルー)などの基礎技術の習得

②中級 ビーコン使用時、チームレスキュー搬送法等。

#### 6. 研修に係る指導スタッフ

日本体育協会公認 山岳指導員5名程度及び日山協遭難対策常任委員 2名を予定

#### 7. 研修日程及び内容

別表-1

#### 8. 参加費

広島県山岳連盟加盟団体会員及び個人

会員：8000円

一般：10000円 学生：5000円

参加費払込：参加当日

#### 9. 参加申込み

1) 申込み方法 別紙申込書により、郵送

FAX又はメールにて申し込むこと。

2) 申込み先 Tel・Fax 082-296-5597 e-mail: hgakuren@lime.ocn.ne.jp

主 〒733-0011 広島市西区横川町2-4-17

一般社団法人 広島県山岳連盟 事務局

3) 申込み締め切り 平成30年1月19日(金) 先着順

#### 10. その他留意事項

1) 集合場所までの交通費・及び食費は、参加者の負担とします。

2) 山岳保険：受講者は必ず山岳保険※に加入して参加のこと。

※日本山岳協会山岳共済会の山岳遭難・捜索保険「登山コース」をおすすめします。

中途加入も可能です。

日本山岳協会山岳共済会のホームページ

<http://sangakukyosai.com> で確認してください。

3) 研修会持参用具：別表-2

### 2、寄贈御礼

①筆影 454号 2018・1月号

(三原山の会 会長 中山佳代子)

②ひこばえ 91 2018・1・1 ひこばえ編集部

### 3、船上山(大山隠岐国立公園)ガイドマップ

大山、三徳山と並び称せられた聖地、船上山。後醍醐天皇を引き寄せた、神秘の魅力がここにある。

船上山(615m)は、その南方に連なる勝田ヶ山、甲

ヶ山、矢筈ヶ山などと連なり、古期大山(約100万年前)の外輪山といわれている。登山ガイドマップ(鳥取県東伯郡琴浦町)、琴浦町アクセスマップは岳連事務局にあります。

#### 4、第26回比婆山国際スカイラン参加者募集

1 期日; 2018(平成30)年5月20日(日) 雨天決行

2 場所: 比婆山連峰 ひろしま県民の森

3 種目

Aコース 18,5km 男子・女子 15歳~79歳  
制限時間 約10km、11,6kmの2地点  
(2時間30分)

Bコース 9,0km 男子・女子 12歳~79歳

4 時間制限

Aコースに限り時間制を設けます。計測は2地点(おっぱら越約10km、立烏帽子駐車場約1,6km地点)で2時間30分を超える者は、その時点で失格とします。

5 計測方法: 手動計測方式

6 募集人員: A, Bコース合わせて 1,000名

7 大会日程: 2018年5月20日(日) 受付 8:00~9:00

開会式・準備体操 9:30~9:45 Aコーススタート

10:00 Bコーススタート 10:30 閉会式 14:00 頃

8 表彰: A/Bコース男女1・2・3位

9 参加資格: 15~79歳での健康な者で長距離走や登山の経験がある者、またはこれと同等の体力・気力を有し、完走できる者。

10 参加料金: A/Bコース 一般5,000円

中・高校3,000円

申込期間月: 5日(金)~4月13日(金)

問い合わせ先: 〒733-0011 広島市西区横川町2丁目

4-17 広島県山岳連盟事務局

TEL/FAX 082-296-5597

(TELは月~金の13:00~17:00)

1・10(水)運営会議(10)

1・11(木)登山教室机上(三篠公民館)

1・13(土)~14(日)登山教室(大山大休峠)

1・21(日)登山教室(深入山)

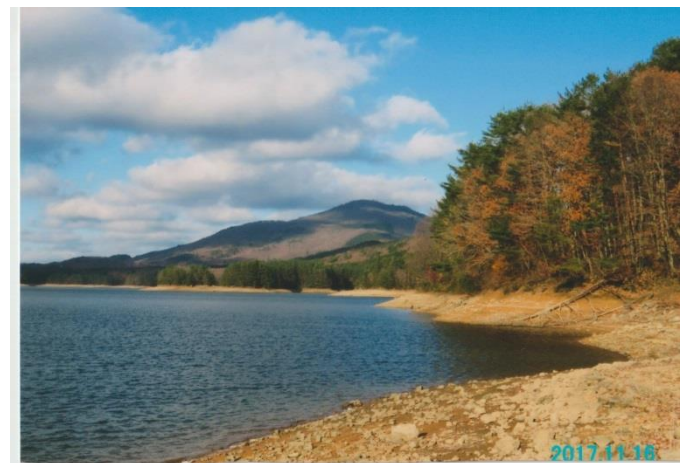
1・21(日)県民ハイキング(17)やまびこ会(宗箇山~大茶臼山)

1・27(土)~28(日)第13回ボルタリングジャパンカップ(東京)

### 山の風景 83

#### 聖湖より晩秋の臥竜山を望む

2017・11・11 写真提供 森 智昭(ひこばえ)



### 編集部より

○この会報は、皆さんの提出原稿を編集して発行しています。岳連行事・山の情報・行事参加の感想など気軽にお寄せください。寄稿の場合は所属、役職を記入下さい。編集の都合で一部手直しすることがあります。ご了承ください。

○会員団体会報発行されたら岳連事務局まで恵送下さい。随時紹介します。

○この会報はメール配信しています。配信ご希望の方は岳連事務局までメールアドレスをお知らせください。

題字デザイン 今村みずほ

編集 仲井正美

### 事業計画 2018・1

1・7(日)岳連例会山行(10)(宮島)

新年互礼登山(宮島)