

# 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

## 第 23 回比婆山国際スカイラン

5 月 17 日 (日) 開催

新緑のブナを通り抜け・・・

第 23 回比婆山国際スカイランが 5 月 17 日 (日) 比婆山連峰で開催される。当日の開催要項は次のとおりである。

- 1、期日 2015 年 5 月 17 日 (日)
- 2、場所 中央中国山地 比婆山連峰  
広島県庄原市西城町 ひろしま県民の森

### 3、種目

種目	部門	備考
A コース 18.5 km	男子 15 歳～79 歳 女子 15 歳～79 歳	制限時間 約 10.0 km、 11.6 km <sup>2</sup> 地点 (2 時間 30 分)
B コース 9.0 km	男子 12 歳～79 歳 女子 12 歳～79 歳	

### 4、時間制限

A コースに限り制限時間制を設けます。計測は 2 地点 (おっぱら 約 10.0 km、立烏帽子駐車場 約 11.6 km 地点) で 2 時間 30 分を超える者は、その地点で失格とします。

### 5、計測方法

手動計測方式 (大会専用デジタルウォッチによる手動計測) ゴール後、記録証を交付します。

### 6、募集人員

A, B コース合わせて 1,000 名

### 7、大会日程

5 月 17 日 (日)

受付 (県民の森多目的ホール内)	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

第 23 回 比婆山国際スカイラン

2015 年 5 月 17 日 (日) A コース 18.5 km B コース 9.0 km

中央中国山地比婆山連峰  
広島県庄原市西城町 ひろしま県民の森

《主催》 一般社団法人 広島県山岳連盟  
《後援》 広島県教育委員会、広島県庄原市立野井教育委員会、(公財)広島県体育協会、(一財)広島県上級技術協会、庄原市体育協会、広島県高等学校体育連盟、広島県中学校体育連盟、中野新緑社、徳島県山岳連盟、山口県山岳連盟、中国放送、広島県マラソン協会、(公社)日本山岳協会、鳥取県山岳協会、島根県山岳連盟、岡山県山岳連盟、山口県山岳連盟  
《協賛》 (公財)広島県マラソン振興財団 (株)比婆の森入野製菓(株)、(公財)久保山一徳製菓会、広島登山研究會 (株)アノ、(株)食原(株)、日本山岳協会山岳共済会、アノ(株)等

写真は第 23 回比婆山国際スカイランポスター

## 8、表彰

Aコース (18.5 km)

総合優勝 (男・女) 1～3 位

Bコース (9.0 km)

総合優勝 (男・女) 1～3 位

\* A, Bコース男女 1～3 位に優勝トロフィーと表彰状を贈ります。

\* A, Bコースの完走者に記録証を交付します。

## 9、参加資格

\* Aコース：15 歳～79 歳の健康なもの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。

\* Bコース：12 歳～79 歳の健康なもので長距離走や登山の経験がある者、またはこれと同等以上の体力・気力を有し、完走できる者。

\* 但し、18 歳未満の参加者は保護者の同意書を必要とします。

## 10、参加料金

A・Bコース 一般 5,000 円

中・高生 3,000 円

\* 参加賞は検討中です。

\* 希望者にはお弁当 (1 個 700 円) を手配いたしますので参加料金に加えてお申し込みください。

## 11、参加申込

### ①申込方法

- ・RUNNET (<http://runnet.jp/>) での申し込みも可能です。
- ・所定の申込用紙 (振替払込み取扱票) に、必要事項 (別紙必要事項注意事項参照) を記入し、参加料等を添えて事務局へ郵便振替でお申し込みください。
- ・誓約書は、必ず記名押印してください。18 歳未満 (高校生以下) の方は、保護者の承認 (署名・押印) が必ず必要です。
- ・申し込み後、不参加の場合、参加料は返還いたしません。
- ・定員を超過した場合には返金します。

### ②申込期間

平成 27 年 1 月 9 日 (金) ～4 月 13 日 (月) 必着  
但し、先着順に定員になり次第締め切ります。

③参加申込書には、大会 10 日前頃にナンバーカード引換証付のハガキを送付します。大会当日、必ずハガキを持参ください。

## 12、参加上の留意事項

①参加者の安全を守るため、競技役員がこれ以上競技続行不可能と判断した場合には、本人の意志にかかわらず競技を中断させていただきます。

②大会中に生じたケガや事故については、主催者は応急措置、救護活動のみ行いそれ以外の責任は負いません。(但し、1 日スポーツ傷害保険に加入しますので、その適用を受けることができます。)

③悪路、急傾斜の山岳マラソンなので、体力、健康及び安全面については、各自が十分注意し責任を持って参加してください。(山岳路などで試走するか、山岳路でのトレーニングを十分に行って参加することが望ましいです。)

④健康保険証は持参してください。(コピーでも可)

⑤天候急変の場合があるので、服装などは十分留意してください。なお、競技実施不可能の場合は、大会を中止します。(3 頁へ)

## UAAA 短信

日本山岳協会自然保護委員会総会

国際青年会館 2 階ルミエール 2014・11・22



(2 頁より)

⑥大会会場付近では食事等の販売をする店がありませんので、お弁当等の昼食は各自でご準備されるか、参加申し込み時点でお弁当の注文をお勧めします。

### 13、大会記録一覧表の請求について

大会記録一覧表をご希望の方は、一冊 500 円 (送料も含め) にてお送りします。料金を添えてお申し込みください。後日ご本人に送付します。(当日の申し込みは受け付けません)

## UAAA 短信

宮島弥山にて 2014・11・24

写真提供 村越 稔氏



## 登山中の 9 つの危険

### 3、疲労

#### 熱中症

熱中症は、夏の気温、多湿環境下で長時間行動すると起こりやすい症状です。発汗が著しく衣服がびしょりになるほど汗をかき、それに伴う水分補給を怠ると体温調整が利かなくなり突然意識を失います。すぐに救急措置をしないと死に至ることもあります。体の水分は体重の約 2 分の 1 を占めています。行動に支障がでて脱水による症状と思われるなら、ただちに行動を中止し、直射日光を避け風通しの良いところに移動させます。ポイントは、身体の冷却と水分・塩分の摂取

です。上半身をやや起して寝かせ、衣服を楽にし、濡れタオルで上半身を拭き体を濡らし体温を下げる工夫をするとよいでしょう。特に首や脇の下など、血管が皮膚近くを通っている部位を冷やすことが大切です。

登山の行動中には、食塩とブドウ糖を混合した自家製の口径補給液 ORS やスポーツドリンクなどから水分を補給します。また後頭部が隠れる帽子も熱中症防止に効果的です。

#### 低体温症

風雨中の長時間行動、雪崩に埋まるなど長時間低温に晒され、身体の深部まで体温が下がってしまうのを低体温症と言います。脳や内臓器官の働きが麻痺し、最終的には死に至る傷害です。

夏山でも風雨に晒される事となる人もいます。外見上に異常は見られないので、ただの疲労で処理すると、取り返しのつかないこととなります。症状は喚起を訴え、小刻みに震えがきて、身体を擦る行動をとり、ただボーとして動きが鈍いという様子が見受けられます。さらに進むと神経の変調をきたし、思考力がなくなって、簡単なことができなくなります。処置としては、小刻みに震えがくる(悪寒)段階の内に温かいものを飲ませ、温かい衣類に着替え、温かい場所に移動します。

特に冬の行動には、少なくともビバーク(露營)用具としてツェルト(軽量簡易テント)、軽量ストーブ、スリーピングバッグや羽毛服などを装備に加えましょう。(「安全登山ハンドブック 2014」から抜粋)

## 岳連短信

### 1、事故報告書発行

名越實氏 横尾尾根遭難事故 平成 26 年 10 月  
広島山岳会 35 頁

### 2、県体協体育表彰式行われる

日時:12 月 6 日 (日)

叙 勲 旭日双光章 京オ 昭会長

体育功労賞: 福永やす子理事

国体入賞の部

○5 位 ボルダリング (成年男子)

監督 香川正臣 選手 中野 稔 斉藤孔明

○6 位 リード (女子)

監督 錦織宏美 選手 山下真由 錦織美里

○8 位 ボルダリング (少女)

監督 錦織宏美 選手 山下真由 錦織美里

### 3、宮島新年互礼登山

2015・1・4 (日) 宮島出新年互礼登山がおこなわれました。加盟団体から多数の参加者でありました。

### 平成 26 年度事業計画

1 月 20 日 (火) 合同報告会 (国体・インターハイ)  
(ホテルセンチュリー 2 1)

平成 27 年 2 月

11 日 (祝) 広島県スポーツ指導者研修会 (国際会議)

同日 例会山行・小田山 (安芸区)

同日 ビギナーズレッスン (県立総合体育館)

12 日 (木) 第 11 回運営会議

14 日 (土) ~ 15 日 (日)

日山協氷雪技術検定講習会 (大山)

18 日 (水) スカイラン実行委員会

22 日 (日) 例会山行・臥竜山 (北広島町)

25 日 (水) 第 3 回理事会

### 俳句五題

富澤哲郎 (岳連参与)

山行きの準備楽し外は雪

初詣山の安全手を合わす

初登山お茶で乾杯皆青春

久し振り友と汗かく初登山

椿咲く山道迎る島の山

### 山の風景 48

宮島・駒ヶ林 2014/11/24

写真提供 野島信隆



### 春山も気象の急変に要注意

気象の変化に対応できるよう、入山前に最新の気象情報を十分に確認するとともに、気象が急変した際には、冷静に判断し行動することが重要です。

- 1、入山前、入山中の気象情報を確認していますか。  
(携帯電話、ラジオ等)
- 2、エスケープルート (万一の時の逃げ道) は考えていますか。
- 3、雪崩に対する知識と装備 (雪崩ビーコン、プロープ、ショベル等) は十分ですか。
- 4、応急措置のための医薬品や器具は準備しましたか。
- 5、緊急時の連絡手段は準備しましたか。(無線機、携帯電話などの充電も忘れずに！)
- 6、山岳保険の加入は済みましたか。
- 7、登山計画書 (登山届) はパーティー全員でよく検討し、作成しましたか。

### 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・写真など気軽にお寄せください。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。

○各研修会、講習会へ参加された方は積極的に報告書を提出ください。随時掲載いたします。

題字デザイン 今村みずほ 編集 仲井正美