

# 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 25 回比婆山国際スカイラン

5 月 21 日 (日)

「ひろしま県民の森」で開催

### 新緑のブナの森を駆ける

第 25 回比婆山国際スカイランが 5 月 21 日 (日)「ひろしま県民の森」で開催される。当日の開催要項は次の通りである。新緑のブナの森を駆け抜けてみませんか。

- 1、期日：2017 年 (平成 29) 5 月 21 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：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 2 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 コースに限り時間制限を設ける。  
計測は 2 地点 (おっぱら越 約 10,0 km 立烏帽子駐車場 約 11,6 km 地点) を 2 時間 30 分を超える者はその地点で失格とする。
- 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 コース併せて 1,000 名

7、大会日程：5 月 21 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 頃



8、表彰：A コース (18,5 km)

総合表彰 (男女) 1 位～3 位

B コース (9,0 km)

総合表彰 (男女) 1 位～3 位

勧めします。

\*A・B コースの男女 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する。

#### 9、参加資格

A コース 15 歳～79 歳の健康な者で長距離や登山の経験がある者、又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 歳の健康な者で長距離や登山の経験がある者、又はこれと同等の体力・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を必要とします。

#### 10、参加料金

A・B コース 一般 5,000 円

中・高校生 3,000 円

\*参加賞があります。

\*希望者にはお弁当 (1 個 800 円) を手配しますので参加料金に加えて申し込みください。

#### 11、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をした場合には、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事故について、主催者は応急処置、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出来ます。

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下さい。

④健康保険証は持参して下さい◇(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下さい。

なお、競技実施不可能な場合は、大会を中止します。

⑥大会会場付近では食事等のできる食堂(売店)がありませんのでお弁当等の昼食は各自でご用意されるか、参加申し込み時点でお弁当の注文をお

### 第 8 回クライミングスクール

日 時：1 1 月 1 3 日 (日)

場 所：三倉岳

#### クライミングスクールを終えて

受講生：新川 厚二

まず最初にクライミングスクール最終日は 2 班に別れ三倉岳 (中岳) 山頂を目指しました。

前回、前々回と 2 ヶ月間欠席だったため あたふたしてしまいましたがマルチピッチを繰り返し今まで教わったことを思い出しながら登っていくと何とか様になってきました。

1 日がかりのクライミングでしたが有意義な最終日になったと思います。そんな中クライミングシューズの履き替えをスムーズにするため買ったアプローチシューズのリールアジャストシステムが下山時も含め 3 度もロックが外れてしまいガッカリしました。

こんなものがあれば靴紐なんか要らないじゃないかと思っていただけに期待はずれな物でした。それでも片手で簡単に締めなおせるものなので特に支障はありませんでしたが・・・

そして、私がクライミングスクールを受講することになったきっかけは冬山技術研修のときにちょっとした崖を懸垂下降する際に周りの人たちの装備の違いと多さ装着するまでのテキパキとした動作を見て自分の装備の貧弱さと使い方を熟知していないことに気がつきたただ持っているだけでは何の役にも立たないことを実感したからです。

ロープワーク自体は頭で理解すれば済むのですが色々な場所や状況で条件が変化するので経験や実際にその立場にならないと分からない事も多いと思います岩登りに関しては経験や技術とは別に体作りも必要なんだと実感しました。

最近では北アルプスに登り始めたので危険地帯通過の際など応用できればと思います。

最後に最終日は参加者みんなの顔を見れると思ったのですが色々な事情でこれない人が居て少し寂し

かったです。

来年も参加できればと思っています。



写真提供 新山まゆみ

## 第 8 回登山教室

日時：11 月 26 日 (土) ~27 日 (日)

形態：テント泊縦走

山域：安芸アルプス～鉢巻山

人数：8 名 (スタッフ含む)

1 年生の第 8 回目は体力強化として瀬野駅 (安芸アルプス) ~呉駅に行ってきました。

初日は秋晴れの中景色を楽しみながらの山行となりました。併しキャンプ場に着くころから雨が降りはじめ 2 日目は終日雨の中の山行となりました。

(指導部 森本覚)

### 体力強化が目的

#### 登山教室 1 年 内山 由貴

登山教室 1 年生第 8 回目の山行は、「安芸アルプス瀬野～呉」でした。体力強化が目的です。1 日目に安芸アルプス全山を歩き、次の日に絵下山から呉までを歩く予定でした。安芸アルプスは以前にひとりで歩いたことがあったのですが、そのときは 10kg もないほどの荷物でゴールするころにはへろへろになっていました。今回、歩荷が 17kg ほどになったので、歩き通せるかかなり不安でもありました。

何日も前から天気予報とにらめっこしていましたが、1 日目は快晴。これで済まないのが今年の 1 年生。

雲ひとつないというのに、予報では夜から降り出しそうです。なんとか降り出す前にテントを張りたいね、と言いながらラジオ体操をして出発。快晴の中、まだちらほら残る紅葉を眺めながら気持ちのいい山行を楽しみました。鉢取山への登りは記憶にあるとおりきつかったけれど、いいお天気と素晴らしい眺めが待っていてくれると疲れもやわらぎます。洞所山を過ぎたあたりで 1 年生のひとりに遅れが見え始め、男性陣が荷物を手分けしてくれることとなりました。

最後の金ヶ燈籠山を下山すると、サポート車が待機してくれていました。ここで、先にキャンプ場へ行くメンバーと絵下山へ向かうメンバーの二手に分かれ、テントや食事道具を車組へ渡して 5 名は絵下山へ。

絵下山までのアスファルトの道は、疲れた足になかなか堪えます。絵下山を登り始めるころには周囲は真っ暗に。予定よりもだいぶ長い距離を歩くこととなり、疲れも出てきて途中からストックを使いました。ナイトハイクは初めてでしたが、足元がよく見えず昼間よりもだいぶ神経をつかいます。やはり、暗くなる前に宿泊地へ到着するのが基本だなと感じました。およそ 12 時間にもおよぶ山行は、個人的に初めてかもしれません。

キャンプ場へ着くと、先に着いたメンバーがテントを張り食事の用意をしてくれていたの、スムーズに食事タイムへ。楽しみにしていた唐揚げ野菜ラーメンを堪能します。雨も本格的に降り始めました。楽しく歓談するうちに疲れも吹き飛ばようでした。

2 日目。前日のナイトハイクで膝を痛めてしまった 1 年生が、サポート車で先に下山することとなりました。残念ですが、無理は禁物です。サポート車の恩恵を今回も感じました。1 年生が 2 人になってしまいましたが、気を取り直して出発。雨だと、やはり道が滑りやすいです。重い荷物のせいもあるのか何度も転びそうになりつつ、なんとか踏みとどまりながら進みます。深山の滝は水量もあり、見事な眺めでした。滝を見ながら「登り方」について熱心に話し始めてしまう指導員の方たちを見ていて、いつでもクライマーの視点なんだなあと楽しくなりました。

やはり前日の疲れがあるのか、雨のせいもあるのか、



全体的にしんどく感じた 2 日目でしたが、何とか無事に歩き通すことができました。

八畳岩からの呉の街の眺めは素晴らしかったのも、また晴れたときに来てみたいです。呉の街へは急な階段を延々と下ることとなり、尾道を彷彿とさせました。呉も坂が多い街なのですね。呉駅へ着く頃にはグッタリでしたが、歩き通せた達成感で心地よい疲れもありました。沿面距離はおよそ 35km、累積標高は 3000m 強。ひとりで安芸アルプスを歩いたときには心細くて何度もくじけそうになりましたが、今回は楽しく最後まで歩くことができ、仲間がいることの心強さをひしひしと感じました。予定外のトラブルもありましたが、皆その都度最善の選択をできていたように思います。今回も、一緒に登れた仲間たちに感謝です。



写真提供 森本覚

## 第 8 回登山教室をおえて

日時:11 月 12 日 (土) ~13 日 2 年生

携帯:テント泊縦走

山域:琴引山~大万木山

人数:9 名 (スタッフ含む)

2016 年度 2 年生の第 8 回目は体力強化山行として琴引山~大万木山に行ってきました。秋晴れの中紅葉を楽しみながらの山行になりました。今回も CL をリーダー育成のクラス生が担当しました。

(指導部 森本覚)

## 琴引山~大万木山縦走

登山教室 2 年 沖元泰使

今回の登山教室は縦走での体力強化を目的とした山行でした。縦走ということであれば、これまでの山行で何度も経験してきている上、距離もこれまでに中で最長ではないので、殊更目的とするほどでもないのではという思いがありましたが、琴引山から大万木山にかけての今回の山域はアップダウンが大きく、体力及び基本的な歩行技術がきちんと身に付いているかどうかを試されるような山行になりました。地図でアップダウンがどれぐらいあって、どれぐらいの辛さかは覚悟できていたものの、段々と疲れが表情にも表れ、最後の方はバテバテになってしまいました。しかしながら、CL を始めとして担当者がしっかりと時間の管理に気を付けて休憩の時間等をメンバーの皆さんに注意していたので、流れが大変スムーズで、無事に歩き切ることが出来ました。「教室」としては悪路でこそより訓練になるので、悪天候の方が勉強にはなるところではありますが、この二日間は非常に天気が良く空気も澄んで見渡しが良かったため、三瓶山などの眺めが素晴らしく、やはり山は晴れてこそだとしみじみと感じる山行となりました。



写真提供 久保田征治

## 1 月の県民ハイキング

1 月 22 日(日)岳浦山 491m 倉橋町

絡くください。

1 月 13 日 (金) 必着

## トピックス

## 第 7 回県民ハイキング「宗箇山」

## 雨天で中止

12 月 4 日 (日) 予定の第 7 回県民ハイキング「宗箇山」は、前日の天気予報で降水確率 80% 以上のため中止となった。それでも 41 人の有志が集い、主管の広島やまびこ会の例会山行として実施した。

(参加者、一般：3 人 広島やまびこ会：20 人 その他岳連会員：18 人)



## 岳連短信

## 1、合同報告会・祝賀会開催案内

日時：平成 29・1・20(金)18:30～20:30

場所：ホテルチューリッヒ東方 2001

広島市東区光町 2 丁目 7-31

電話 0 8 2 - 2 6 2 - 5 1 1 1

会費：5,000 円

出席者：(関係機関)県教委・県体協・高体連

(国 体) 監督・選手・コーチ・帯同ドクター・  
帯同トレーナー・ご家族

(インターハイ) 学校長・顧問・選手・ご家族

(山岳連盟) 加盟団体会員・山岳連盟役員・個人  
会員・賛助会員・顧問ドクター・顧問トレ  
イナーほか

出欠連絡：fax かメールで山岳連盟事務局までご連絡

## 2、岩崎元郎さんの健康登山講座

日時：1 月 24 日(火)18:00～20:30

場所：広島市西区区民文化センター大ホール

主催：(公社)日本山岳会広島支部

第 1 部「山に登って元気になろう」

第 2 部 岩崎元郎さん・日本山岳会広島支部メンバー  
による山のディスカッション  
お楽しみ抽選会もあります

申し込み・問い合わせ先：日本山岳会広島支部

13:00～18:00 TEL082-569-6617

## 3、第 6 回県民ハイキング報告 (高山)

日 時 ☞ 1 1 月 2 0 日 (日)

費 用 ☞ 各自交通手段による

参 加 者 ☞ 担当団体三原山の会

伊藤・井本・岡崎・掛川・杉原(隆)・鈴木・筒井(早)・  
筒井(友)・横内・沖・羽出(富)・積山(鈴)・中野・  
藤田・道信・光吉・南・宮本・和田・土居・山田・越  
智・新田・佐伯(博)・村上・宮側・杉原(真)・高橋(幸)  
小計 28 名

他の団体 26 名 一般参加者 21 名 合計 75 名

コース ☞ 本郷駅南口集合 (9:10) ～出発 (9:25)

～高山城登山口 (10:05) ～扇の丸 (10:30) ～本丸  
(10:40) ～北の丸 (10:50) ～権現丸 (11:30) ～イ  
ワオ丸 (11:35/12:40)

塔の岡団地側登山口 (12:15) ～本郷学習センター  
(13:25) ～解散 (13:45)

歩行時間：約 2 時間 55 分

ひとこと ☞

曇り空の中を出発しましたが間もなく雨となり、それ  
ぞれ用意した雨具に替えましたが、間もなく雨も上が  
り登山口で衣服調整をしたのち登山開始となりました。

一般参加者の人は山城や歴史に関心の方が多く、本  
郷観光協会のガイドの方の説明を一生懸命聞かれて

いました。昼食後の集合の時、一般の方が足にけがをされ消防に救助要請をすることとなり「高山」だけの山行となりました。

会員の皆さんの事前準備や救急対応などいろいろご援助頂き感謝しています。(筆影442より)

#### 4、資料寄贈御礼

①筆 影 442 (2017・1月号) 三原山の会

会長積山鈴子 行事予定・登山報告ほか 8 頁

②(福山山岳会) 会 報 平成 29 年 1 月号 4 頁

#### 5、ボルタリング

ホールドと呼ばれる突起物が設置された高さ約 3~5 m の人口壁を、ロープを使わずに制限時間内によじ登る。複数の課題(コース)をいくつ登り切れたかで争い、成功数で並んだ場合は挑戦した回数の少ない選手が上位となる。柔軟性やバランス感覚が求められる日本の得意種目。

#### 冬山の遭難防止について

長野県から次のような連絡がありました。

平成28年(2016年)12月15日

都道府県山岳協会(連盟)会長 様

長野県山岳遭難防止対策協会会長

長野県知事 阿 部 守 一

#### 冬山の遭難防止について(依頼)

本県における山岳遭難防止対策活動につきましては、毎年格別のご理解ご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

本年12月4日までに長野県内で発生した遭難件数は264件、遭難者は294人となっています。過去最多を記

録した平成25年や過去2番目の多さであつた平成26年及び平成27年を下回っておりますが、依然として多くの遭難事故が発生しております。

本格的な冬山シーズンを迎え、多数の登山者が当県の山岳に入山することが予想されますが、冬山登山は、低温、積雪等の厳しい自然条件のもとで、遭難発生時の致死率が高く、高度な登山技術と装備、鍛練された体力、さらに綿密な計画と組織的な行動が要求されるところです。

こうした状況を踏まえ、当協会では、登山者に対する指導活動等冬山登山の遭難防止対策に万全を期しているところでありますが、貴職におかれましても以下を参考としていただき、冬山の安全登山について広くご指導くださいますようお願い申し上げます。

長野県内の冬山の情報について

当協会発行の「冬山情報」を、登山計画立案や登山導等に活用願います。また、登山時には直前の山岳状況を確認するよう指導するほか、次の事項について指導してください。

(1) 登山口や近くのJR駅等に登山相談所が開設されている場合は、入山時に必ず立ち寄り登山道や積雪などの山岳状況を確認してから入山する。

(2) 下山した場合は、登山相談所等に登山コースの積雪状況等を連絡し、より正確な相談活動ができるよう協力する。

長野市大字南長野字幅下692-2

長野県山岳遭難防止対策協会防止対策部

(長野県観光部山岳高原観光課山岳高原観光係)

(課長)玉井裕司 (担当)野口昌克

電話 026-235,7251

#### 1 月の県民ハイキング

1 月 22 日(日)岳浦山 491m 倉橋町



## 安全登山ハンドブックより

### 登山前 4 つの点検

#### ①身体の準備

健康ですか？トレーニングをしましたか。よく眠れましたか。仕事や勉学の疲労はありませんか。

登山の前は体調を整え、良好なコンディションで臨みましょう。体調不良は、寝不足、飲み過ぎ食事抜きなどの不注意が原因です。また、怪我、事故の元ともなります。

#### ○やまあるきの体力は

健行で体力があれば登れます。しかし、足の筋力が不足していると歩けなくなります。体力は無理せずに汗がにじむ程度の運動で、日々身体をならしましょう。

#### ○歩く

スピードは平地の半分くらい。リズムは数歩以上先を見てバランスよく、足場の安全を確認し、歩幅は狭く肩幅以下程度にして歩きましょう。

#### ②計画立案

まずメンバーは、誰と何処へ行くのか。どれくらい登り下りがあるのか。逃げ道は。

地形図を眺めて、どこから登ってどこに降りたらよいかというようなコースを決めます。どんな仲間と登るか、メンバー構成も重要な要素です。単独登山は避けましょう。尾根道なら登山道がどんな傾斜で、歩いて何時間くらいかかりそうだとか、沢筋ならどんな形状の沢か大体の地形はつかめます。地形図を眺め実際の山の姿が浮かんでくるほどの読図があれば、登山のスキルも上がります。

#### ○地形図にはたくさんの情報がある

登山用地図は、国土地理院発行の 2 万 5 千分の一地図を使います。この地形図では①位置と高さ②地点間

### フォト俳句

開け放ち いざ発空へ 羽ばたかん

俳句・写真 江種 幸男 (福山山岳会)



の水平距離と高低差③地点間の実際の直線距離と傾斜④斜面の角度⑤地点間の道のり⑥区域の面積⑦地表面の様子{植生、岩、砂礫など}が分かります。その他、地図には決まり事の記号とデータとして標高基準、磁針偏差 (磁北線偏角度) があります。

また、登山の 3 日前からの天気予報を把握し、登山期間の天気を予測しましょう。

#### ③忘れ物は

レインウェア、防寒具、ヘッドランプ等、絶対に忘れてはいけないものをチェックしましょう。

#### 絶対に忘れてはいけない「三つの必携装備」

一つは、雨具。身体を雨や風から守る。防水、防風、ある程度の防寒具になります。(レインスーツ=ジャケット&パンツの上下)

二つ目は現在位置の確認と目的地を把握するための地形図 (登山地図) と磁石 (コンパス) です。

そして三つ目は日が暮れてしまっても行動できるように軽量のヘッドランプです。この 3 つの必携装備は、暖かな天気の良い登山なら使わないで済むものですが、いざとなつたらないと困る装備です。(次頁へ)

#### ④登山届の提出

入山前或いは登山口で提出しましょう。山での最も大切な安全対策といえます。

#### ○登山計画とは

自然相手の登山は綿密な下調べが必要となります。目標の山、日程、コース、行動を支えてくれる条件としての装備、食糧、メンバー、交通機関、宿泊等々、これらを構築することが登山計画です。だから計画書 1 枚が一つのシュミレーションとして完成しているので、事業事態の予防・回避に役立つことになります。

#### ○登山届 (計画書) 提出率

山岳事故の多い長野県では、入山する登山者のうち、1 割程度しか登山届を提出していないそうです。もし、不幸にも遭難したとしても、計画書が提出されていれば、捜索が無駄なく運び、最悪の事態が回避できることがあります。

#### 事業計画 2017 年 2 月

2・8(水) 運営会議⑩

2・4(土)～5(日) 登山教室 (大山)

2・9 (木) 登山教室机上 (三篠公民館)

2・11 (土祝) ～12 (日) 冬山技術研修会 (大山)

2・15 (水) クライミングビギナーズレッスン

2・15 (水) スカイラン実行委員会⑤

2・19 (日) 県民ハイキング (マツダ親和会山岳部) (日浦山)

2・25 (土) ～26 (日) 登山教室①

### 山の日「8 月 11 日」

### 2016 年から国民の祝日となりました

#### 山の風景 70

2016・11・26

須磨アルプス (兵庫県) 「馬の背」

写真提供 森智昭 (ひk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。写真説明、写真提供者を記入ください。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。

○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