

# 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

登山教室 1 年生を終えて 高岳～聖岳等 7・22～23

研修報告特集

## 初めて尽くしの山行

登山教室 1 年生 平山 綾乃

第四回の登山教室は 1 泊 2 日初めてのテント泊。大勢での食事作りも初めてと、初めて尽くしの山行となりました。雨のテント泊はまだ体験したくないと思っていたため、天気がよかったのはありがたかったのですがとても暑かった。広島市内よりは涼しいことを期待していたが、高度が上がると木陰も減り蒸し暑さが身体に堪えました。また、スタッフの方から、歩き方の指導や靴紐のしめ方をご指導いただき、疲れない歩き方を身につけられるよう、日々意識して歩くようにしようと思いました。

食事作りでは、乾物をキッチンで使用するネットを利用した工夫や、予めカットした野菜を準備し、すばやくできる料理が担当者の指示のもとあっという間に出来上がり、楽しい夜の会となりました。

危険箇所を通過する際に、安全確保のために行うセルフビレイの方法も指導していただき、実際に行う場面で素早く行えるように、自主練習を行わなければならぬと思いました。

今回、計画の段階においても、重量計算を行って共同装備の分担を行う、食事の準備、会計処理等、初めての事だらけで、当日までの準備も各担当者、大変だったと思います。しっかりと立てた計画と、スタッフのサポートがあって、今回も無事終えることができたと思います。

また同じコースを冬に行うことになっています。また違う景色を見ながら、迷わずに楽しめるといいなと思います。



写真提供 森本 寛

第 4 回登山教室を終えて 白馬三山 7・14～7・17

## 大雪渓ではアイゼン装着

登山教室 2 年生 幾田 千代

登山教室 2 年生 7 月の山行で、白馬三山のテント泊縦走を行いました。

猿倉から登り始めると、足元にはお花が咲き、顔をあげると青空と北アルプスの山々で荘厳です。大雪渓

では、アイゼンを装着しました。落石もあり注意しながら登ります。大雪渓を登り、アイゼンを外して歩きはじめると、高山植物のお花畑が広がります。荷物は 18kg でしたが、重さも気にならず登ることができました。テント場につき、テント設営し身軽になって白馬岳に登ります。このとき白馬山荘を通ったあたりから、急に頭が痛く体が動かなくなり、ノロノロと遅れて歩きました。高度障害かなと思い、頂上でカップを着るとすぐに楽になりました。体温調整が必要だったことが勉強になりました。夕食をおいしくいただき、早めに眠ります。風が強くテントに押され、うるさいなあと思いながら、朝までぐっすり眠っていました。

翌朝、出発前に今日の天気について話がありました。正午から雨が降るというだけではなく、低気圧と梅雨前線、高気圧の位置関係で、北からの風が強く、天気は荒れるとのことでしたが、その時はよく理解していませんでした。後で、天気図を見て理解できました。歩きはじめて 1 時間後には、強風です。昨日、寒さからの頭痛を経験したので、すでにカップを着用していました。息ができないくらいの強風で雨も降ってきました。カップのフードで風をよけながら、腹式呼吸でしっかり吐いて吸ってを意識しました。北アルプスの山は、厳しいことを痛感しました。以前、手から寒くなったことがあるので、手袋も装着。天候が悪いため、杓子岳はカットしました。仲間が高度障害のようになったので、先に分岐まで行ってテントを張って待機しました。この時の、指導員・リーダーの適格な判断とお互いを信頼しているやり取りを見て、緊急時でも落ち着いて行動することが大切だと思いました。その後の、雪渓ではアイゼンを装着せず、スプーンカットの歩き方を練習しました。どの雪渓も、上から落石がありそうです。前との距離をとって歩きました。雪渓、鎖場で滑ってしまいました。すぐに止まりましたが、もし雪渓の下の水の流れに入ってしまったらと思い怖かったです。下りでの足の置く位置や歩き方が悪いことを反省しました。二日目は、長時間の歩行でしたが、指導員や仲間と歩いていることで、歩ききることができました。ありがとうございました。

今回の山行では、膝の痛みと捻挫予防にテーピング

をしていましたが、サポーターなしで痛みはなく足をつけることもありませんでした。山行後の課題としては、天気の読み方を勉強すること、下りの技術を練習すること、体力をつけること。荷物の軽量化と自分の軽量化も考えなければいけません。今回の山行では、計画担当の方が入念に計画をしてくださり、かなり濃密な時間を経験できました。皆様、ありがとうございました。



写真提供 久保田征治

## 広島南アルプス 4・9

### しっかり歩ける身体をつくる

登山教室 2 年 宮本 政明

2 年生 第 1 回の実技講習は、広島南アルプスで歩荷トレーニング。恵まれた天候の中、大町登山口から八幡東登山口までの約 19 キロを歩いた。歩行時間は、教室に入ってから最長の 10 時間。短時間のトレーニングが多い私には、厳しい山行になった。

朝一で登る武田山。元気があるので大きく踏み出して歩く。あつと言う間に息が切れる。歩幅に意識が向くのは、いつも疲労を感じてからだ。小さい歩幅でリズムを作り直そうとするが、花粉症の鼻づまりと相まって、思った以上に呼吸が整わない。火山～石山と歩くうち、鼻づまりは益々ひどくなる。「しんどいな」と思った丸山の登りで、太腿四頭筋に痙攣が起きる。

トラブル無く歩荷できると思っていた。悔しいが、水を捨てて身軽になる。ザックは軽くなったが、踏み出す度に攣りそうになる太腿に心が折れる。休憩中にストックを準備する。「あまり期待は出来ないが、無いよりは良いかな」と考えてい



た。

しかし、歩いてみると凄いい。特に登りは、脚だけでなく、心肺的にも楽になった。終盤になるほど調子がいい。雪山でのストックワークが効いているのかな。

長かった 10 時間。靴の中で足もボロボロになっていた。今年度は、遠征もある。しっかり歩ける体を作り、楽しく歩ける様に準備を進めたい。有難う御座いました。



写真提供 森本 覚

## 行者山～傘山

### 登山教室 1 年 神崎 直剛

今回の山行目的は、「歩行技術・記録の方法」です  
8:00 に JR 玖波駅に集合し、グラフィカの使い方の指導を受け、雨を気にしながら出発。

登山口で、登山靴の種類の説明を受け、こんなに沢山種類があるのかと、驚きました、そして自分の靴がどのタイプなのか知りました。これまた驚きです。それからコンパスの使い方を教わり、目標の行者山へコンパスをセット、その頃気にしていた雨が本降りになり雨具に着替え、準備体操をして出発と思いきや雨も上がり雨具を納めて出発。よかった。

登る道々、太ももの使い方や、荷物を安定する為手の振りに気を付けるなど教わり、なぜ腕を組んで歩行するのか知りました。

途中現在地を地図で確認するよう指示がありましたが、どのポイントも正解できませんでした、事前に等高線を色分けしていたのですが全く頭に入ってい

ません。そればかりかさつき教わったコンパスも皆と反対を向いてしまうしつ。ただなぜか、私のグラフィカの音声案内が何時までも流れて、励ましてくれました。

12:30 傘山の展望台で休憩、天気恵まれ 360° よい眺めです。

登山メモを見てみると、白紙状態で、全く余裕がなかったのだなーと思いました。

下山は、分岐から途中少しコースアウトしたみたいですが、皆がいたので安心感がありました。いつもの様に単独の場合なら無理だと思いました。

憩いの森で装備品の品々を教わり、沢山ありどれから揃えようか、

女房の機嫌をとりながら少しずつ集めていこうと思います。

今回の山行を終えて、教えていただいた事の一割もできなかったなあと実感しました。これから迷惑をかけるとおもいますが、よろしくお願いします。



## ハイキングスクール感想

行者山 4・16

### 安全登山を学んだ一日

幸田 洋子

4 月 16 日(日)、第 1 回ハイキングスクール。前夜遅くまで雨が降り、翌日は今年一番の大雨。雨天の準備もしていたが、くもり時々晴れの天候は嬉しい。春霞が出て、ソフトフィルターかけたような遠景とまぶしい新緑。今日の目的は「歩き方のポイント、山道具の

使い方、行動食の取り方」、集合の JR 玖波駅西口で靴下のはき方とくつひもの結び方の実技講習から始まった。準備体操もさすが丁寧。参加者はハイキングスクール生、登山教室生、スタッフの方合計 16 名、行者山をほぼ正面に見ながら、9:35 スタート。

ここで、私がハイキングスクールにたどり着くまでを説明。広島の里山中心に登山を始めて 6 年目になり、私の心と体の健康にとって欠くことのできないものになってきている。山歩きは楽しいし、グループ登山のメンバーもいる、ツアーで山友にも出会えた。ただ、2 年前くらいから気になっていることがあった。基本がわかっていないのでは？ 趣味は登山、プロフィールにそう書きたいと、書籍や雑誌を読み、山行きの前にはガイド本や登山地図で下調べもした。「日帰り、雨天中止、日曜日、グループ」の枠で行動していたこともあり、幸い大きなトラブルもなかったが、運がよかっただけかもしれない、あと数年楽しむために今できることは？ インターネットで検索しているうちに、広島県山岳連盟の HP にたどり着くと「里山登山の基本を 3 回に分けて講習」とある。ピッタリ！と飛びついた！

再び行程に戻って、10 分後大歳神社登山口。「地形図とコンパスを出して」「しまった！」コンパスは首にぶら下げていたが、肝心の地形図はザックの中（あ～ すぐに取り出せるところにしまっておかないと意味ない）から慌てて引っ張り出した。進行方向の確認だ。現在地と目的地をコンパスの長い辺に沿わせ、回転リングを回して赤い矢印を磁北線と平行にする（左手は地形図、右手はコンパス、回転リングを回す手が足りない！？）何とかできた。次にコンパスを地図から離し、胸の前でコンパスの矢印と磁針が重なるように体の向きをずらす。この進行線（私のコンパスは台に赤い三角マークがついている）が指す方向に進めばいいことになる。助けてもらいながら、何とか地形図からコンパスへセットできた。

「登りは、ももはなるべく使わずお尻の筋肉を使って」意識して足を動かすと少しは違うような気がする。（ももの筋肉は下りにとっておこう）ザックの背負い方、登るときの手の位置などのアドバイスにもなるほ

ど。10:30 尾根に出た。教えられてここが尾根だということがわかり、地形図で確認する。山頂が近づいていることがわかり、安堵。15 分くらいで山頂に着くと、行動食の説明。事前の机上講習資料を参考にして、重いおむすびやゼリー飲料は少なめにし、軽量のビスコやぬれせんべい、ナッツ、ドライフルーツを選んでみた。チーズかまぼこも！（因みに前週に山歩きのメンバーと岩国城山を縦走し、好評だった）ポカリスエットは失敗、次回からはヴァームにしよう。

山頂でコンパスを進行方向にリセット。アルバムの写真に私の手元が写っている。手順はまだ怪しいが、恰好だけはまずまず？ 目指す方向を確認し、玖波槍、林道出合へ。予定にはなかったが、傘山登山口から少し登ったところにある鉄塔へ。並行して走っている送電線から現地点を地形図で確認できる。

林道出合に戻り、昼食と講習場所の憩いの森を目指した。登山の持ち物、道具の使い方、パッキング方法、足がつったときや捻挫の対処法から疲労や寒さで動けなくなったときどうするかまで状況に応じたアドバイスをたくさんもらった。自炊やテント泊未経験の私をはじめて見たツェルト。ストックも使って手早い設置にはびっくり。さらに 3 枚のブルーシートが簡易ツェルトに早変わりしてさらに驚き。

15:05 玖波駅到着。安全登山の基本を学んだ一日だった。まだまだ序章に過ぎないことを自覚しながら、やはり思ってしまった。「また、山に行きたい」



写真提供 渡邊久美子



## 初めての遠征は九州へ

## 登山教室 2 年 内山 由貴

登山教室 2 年生第 3 回の山行は、岩稜歩き訓練を目的としてくじゅう連山に行ってきました。1 年以上苦楽を共にしてきてだいぶ距離感も縮まってきた仲間ですが、このメンバーでの県外遠征は初めてです。出発前からいつもと違う緊張感がありました。歩荷は共同装備を含め 17kg 弱になりました。

前日の夜に広島を出発し、現地で少し仮眠をとって歩き始めるというスタイルも初めてでした。車の中ではあまり熟睡できなかったものの、2 時間ほどでも体をのばして横になるとだいぶ違うということが分かりました。運転してくださった方はもっと疲れていたと思います。ありがとうございます。

天気予報は直前で好転し、1 日目は素晴らしい快晴に恵まれました。歩き始めてしばらくすると一面のミヤマキリシマが目に入り、わーっと歓声が上がります。遠くの山肌までずっとピンク色に染まっていて、本当に美しかったです。

今回の目的は岩稜歩き訓練ということで、全体的に岩が多い道でした。グラグラと動く岩、滑りそうな岩、ガレ場など、慎重さが求められる場面が多かったように思います。ガレ場は過去に白馬岳でも苦労した記憶があり、歩き方のコツは？ と指導員の方にお聞きすると、雪山でも言われたとおり、やはり「フラットフットイングです」とのこと。そのように意識して歩くよう心がけてみました。大きなザックを背負って急な岩場を下るときは、岩場に対面する姿勢で下りないとザックが岩に引っかかり危険だということも体感しました。集中力を保ち一步一步に気を抜かないということは意外に難しく、疲れが出てきたりするとついフラットとしてしまうことがあります。体力強化もまだまだ必要だと感じました。私はもともと内股気味で歩き方が下手だったのですが、だいぶマシになったと言われたのはうれしかったです。ズボンの裾が汚れなくなりました。

1 日目は仲間の一人が捻挫してしまったため、久住

山～天狗ヶ城山～中岳をまわった後、稲星山はカットすることになりました。手際の良い応急処置や、仲間の荷物を率先して分担しようとするメンバーの姿を見ていて、こんなメンバーで山登りができるということは本当に幸せなことだなあと感じました。歩荷訓練は、決して自分のためだけではないのだとも実感します。私も、応急手当の知識などを含めもっと力をつけたいと思いました。トラブルはあったものの無事に坊ガツルキャンプ場にたどり着くことができ、食事担当の方が考えてくださった美味しいごはんをいただきながら楽しく歓談しました。

2 日目は朝から雨だったので、急登は危険だということで、予定していた大船山は登らずにそのまま下山することになりました。前日、白口岳からの急な下りで滑りやすい土質に不安があったので、残念さ半分、ホッとした気分が半分でした。降ったり止んだりの雨の中、また滑らないように声をかけ合いながら無事に長者原まで下山しました。

初めての遠征は、計画どおりにはいかなかった部分も含めて、学ぶところが多い山行でした。自然相手のことなので計画どおりにいかないのがむしろ当然だと思いますし、想定外のことが起きた時にどう対処できるかが大切なのだと思います。この経験を活かし、来月の白馬岳も無事に終わられるよう皆で力を合わせて頑張りたいです。

## テーピング講習会感想文

## 登山だけでなく日常生活にも役立つ

田中 裕紀子

今回、平成 29 年度テーピング技術研修会に参加させてもらいました。

「登山に役立つキネシオテーピングを貼ってみよう」ということで、実際にキネシオテープを使用して色々勉強をさせてもらいました。研修会は 9 時 30 分～15 時までと長時間で集中力が続くか心配でしたが、指

導員の高 芳照先生の分かりやすい説明と面白いお話であつという間に時間が過ぎました。

テーピング方法の内容は、こむら返りを防止するもの、肩の痛み、膝の痛み、腰の痛みを緩和させるテーピング方法等、登山だけでなく日常生活にも役立つ内容でとても充実していました。また、基本的なテープの持ち方、切り方、貼り方、はがし方、面取りの仕方も丁寧に教えていただきました。私はあまり器用な方ではないので特に「テープを引っ張らないで貼る（伸縮性のあるテープであるが）」「皮膚をできるだけ伸ばす姿勢をとって貼る」というやり方に最初は慣れず少し手こずりましたが、ちゃんとした貼り方をしないと効果も半減してしまうので実際に先生の正しい貼り方を見て練習できたのはとてもありがたかったです。

また、私は登山や日常生活で腰や膝などに関して大きなトラブルに見舞われたことはないのですが、トラブルに見舞われてからでは遅いのであって、「予防」をするためのテーピング技術であると聞き、今まで何もなかったから大丈夫だと過信せず、得た知識をしっかり実践し自分のものにして、今後も快適に登山を続けていきたいと思いました。



写真提供 森本 覚

## 研修報告

残雪期縦走登山 比婆山連山を終えて  
登山教室1年生 平川 厚子

1年生最後の山は2年生と合同登山。指導員も5名に増えて総勢14名の山行になった。

伊良谷山、毛無山、烏帽子山、大善原にて小屋泊。翌朝は吾妻山に直登、大善原に引き返して御陵へ。越ッ原、池の段、立烏帽子山をトラバースして尾根から県民の森公園へ歩いた。いつも1年生の山行は雨が降っていたが今回は2日間とも天気が良くて伊良谷山からは毛無山の頂が白く輝いて見えた。遠くには大山までも見えて楽しい予感でいっぱいでした。が、毛無山からの下り、或いは烏帽子山から大善原への下りでは幾度も深みにはまり急斜度ではへっぴり腰になった。私の大好きな雪原歩きはとても過酷な雪原歩きに変わった。

小屋で食事担当の美味しい夕食を皆さんと頂き、私は明日に備え早めに横になった。

翌朝、白く輝いた頂きの吾妻山を正面にキックステップで直登を開始。2年生はそのまま頂上まで直登、1年生は途中からアイゼンを装着して頂上へ。2年生はそのまま急斜度の吾妻山を下る。1年生はブッシュの中、ワカンをつけて下る。比婆山稜線への登り返しで、私は完全にへばってしまった。稜線に出て御陵までは大好きな雪原歩きになった。この間は楽しかった。準備が早くできてもっと上手に登れたら、歩けたらいつも思う。

丁寧に根気よく教えて下さる指導員、叱咤激励し教えて下さる指導員、いろんな面でサポートして頂ける上級生と1年生仲間たち。キツイ、何度も辞めたいと思いましたがこの教室に入ってよかった。続けてよかったと今は思います。迷惑ばかりの私は皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです。来年度もよろしく願いたします。 ありがとうございました。



写真提供 久保田 征治

**研修報告****比婆山山行****登山教室 2 年生 渡邊久美子**

登山教室 2 年最後の山行は、登山教室生合同で残雪の比婆山連峰を歩きました。

2 年生の教室への参加は 5 カ月ぶりでテント泊装備を担いで皆について歩けるのか ザックの重さに肩が耐えられるのか不安材料ばかりのスタートでした。

残雪もたっぷりあり天気は、晴れ曇り雨と何でもありとの予報に雪山の雨だとウェアは、何枚着て歩けば良いのか。晴れたら暑いだろうしと準備の段階から悩み多い山行でした。

キャンプ場横から直登を登ると息が上がりましたが、今年になって何度か雪山は踏んでいるので徐々にペースをつかめた気がしました。ツボ足で出雲峠まで歩くと残雪が緩んでズボズボと何度も足を取られて疲れました。雪山のルートは、夏道と違い地形がわかれば何処を歩いても良いが、途中何度かここは間違っただう稜線に行きそうになると教わりました。天候も良く次の山頂も見えて間違えそうにない場所でも行ってしまふのなら悪天候の時は、私はきっと間違ってしまいます。地図は、必ず持っていくますが、雪山や登り慣れた山だつといザックに収めてしまい見ずに歩いてしまうので地図を持って地形を見る習慣を身につけていこうと思います。翌日、吾妻山を直登すると聞いた時は、あんな角度を登れるわけないと思いましたが、皆が登るのに待っている訳にもいかず 常に調子に乗らないように一歩一歩キックステップで登りました。途中何度も指導員の方から大丈夫か？と声をかけて頂きゆっくり確実に登ったので息も上がりませんでした。よく滑って転ぶ事の多かった私ですから本当は怖かったです。それでも山頂からの眺望は登りの怖さを忘れさせてくれました。

ただ毎週、山に登りたくて登山教室に入った私は、山に登るだけでこんなにも沢山の知識を持たなく

てはいけないのかと思いました。職を離れて固くなっていた頭に沢山の情報を入れるのに苦労しましたが、とても勉強になりました。まだまだ身についていないことだらけですが、勉強したことは今後、安全に楽しく山歩きが出来るように活かしていきたいと思います。

この 2 年間、滑って転んで泣いて笑って忙しかったけど 温かい目で指導して下さった指導員スタッフの皆様、色々な事を教えて下さった育成クラスの皆様、弱い面を助け合って頑張った同期の皆様 大変お世話になりました。ありがとうございました。



写真提供 久保田征治

**第 3 回目山行を終えて****登山教室 1 年生 桑実 勲**

今回の目的は重量のあるザックを背負って山を歩くというものでした。10キロ以上の荷を担いで山に入るのは私自身 8 年ぶりです。いつもと違う状況での山行でした。山行を開始する前にザックの担ぎ方を教えて頂き、担ぎ方で体への負担が全く違うということにまず驚きました。12キロは予想以上に重く、開始早々肩が痛くなりましたが、ザックの位置を微調整することで徐々に痛みを軽減させることができました。また、歩き方についてもご指導頂き、歩くことにも慣れていきました。今後の予定では今回のような重量を常に担いでいかなければならないので、個人的なハイキングでも重量を意識してトレーニングしていかなければと実感しました。

第 3 回目山行は天候にも恵まれ、景観を楽しみながら私自身の次の課題も見つけることが出来、良い 1 日と



なりました。森本さんはじめ、サポートの皆様ありがとうございました。同級生の皆様、今後ともお互い切磋琢磨してお互いに成長していきましょう。



写真提供 久保田征治

## フォト俳句

やまなみの重なる先や夏の富士

俳句写真 江種幸男（福山山岳会）



## 岳連短信

### 1、寄贈御礼

- ①筆影 2017 年 8 月 三原山岳会（会長積山鈴子）
- ②会報（福山山岳会）平成 29 年 8 月（会長大田佑介）

### 2、山岳・辺境文化セミナー10月7日開催

第 25 回を数える今年度は、講師にジャーナリストの江本嘉伸をお迎えします。

江本氏は、1940（昭和 15）年横浜市に生まれ元読売新聞編集委員で南北両側からのエベレスト登山取材、北極、中央アジア、チベット横断、モンゴル遊牧草原取材などの取材・調査にあたられました。また、1979 年 8 月、旅や旅行好きの行動者たちのネットワーク「地平線会議」を友人たちと立ち上げその代表世話人を務めておられます。開催予定次の通り。

日時：2017・10・7（土）15:00～16:30

場所：広島市西区区民文化センター

主催：広島県山岳連盟

受講料：2,000 円

広島県山岳連盟加盟団体のメンバー・個人会員は半額

## 編集部より

○都合により、研修報告・感想文が集まりましたので、今号まとめて掲載いたしました。

掲載させていただいたみなさんご了承ください。

○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