もみじ
ー広島県山岳連盟会報ー

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

中高年安全登山講習会に参加して概要の報告

10 月 7 日～9 日　山口県セミナーパークにて

理事　小田　里子

10 月 7 日～9 日、山口県セミナーパークにおいて、国立登山研究所、日本山岳・クライミング協会の主催、山口県山岳・スポーツクライミング連盟主管にて西部地区、奈良県～沖縄県 23 府県 46 名、役員 30 名、計 76 名の参加者で開催された。
宮崎豊国立登山研究所所長は「近年遭難事故が多発していて、昨年は過去 2 番目に多く、30 年前の 5 倍の件数となっている。遭難事故を防ぐには指導者の養成が大切。安全で楽しい登山の普及に努めて貰いたい。」と願が込められた挨拶で始まった。

10 月 7 日（土）一日目

講義 1.「ファーストエイド～初期対応と緊急性の見極め」
講師：水腰英四郎（金沢大学付属病院消化器内科医師・準教授）“出来るだけ悪化させない”知識として、・傷病者の状態、・応急処置、・適した姿勢の判断、・してはいけない事、・複数の傷病者の場合の搬送の順番の判断、を学ぶ。傷病者に対応するには”3SABCDE“の手順で行う。S（状況 Scene）、S(安全 Safety)、+S（脊椎 Spine）、A(気道 Airway)、B（呼吸 Breathing）、C(循環 Circulation)、D（障害部位・意識 Disability）、E（暴露 Exposure・環境 Environment）はどの手順も生命の危機を招くので確実に見落としのない様に 2 分以内に行う。また、刻々と傷病者や状況が変わる事が有るので、繰り返し最初から 3SABCDE をやり直す。通報要領は『山岳遭難です！』の一声から始め 5W1H の状況を伝える。複数の携帯電話がある時はバッテリー温存の為、救助連絡用に確保しておく。
低体温症では、震え、意識状態、呼吸・脈から重症度を考え対処する。低体温症で体温を上げるには・食べる事（むせない人には炭水化物が一番）・隔離（雨、風、雪、濡れた衣服）・保温（着る）・加温（体幹に湯たんぽ、四肢は暖めない）で対処する。
心臓発作で、山での突然死は 4.3 倍リスクが高い。34 才以上の男性が 90－95%。対処は予防に尽きる（・規則的な運動・心臓検診・病気の治療と管理・十分な睡眠・水分を摂る・アルコールは控える）。
実技研修　ツエルトの張り方（ストックを利用して）。3SABCDE の実践。応急処置（捻挫と骨折の見極め方、傷の洗浄、止血方法、包帯の巻き方、副木の当て方、脊椎保持）搬送（チェストハーネス、シットハーネス、背負い搬送、ツエルトを使っての搬送）ヘリ誘導方法（衣服の振り方）

10 月 8 日（日）二日目

実技研修　セルフレスキュー・ファーストエイド　場所：陶ケ岳縦走路
課題 1.　低体温症（初期、中度）
まず状況観察、症状から重症度を見る、隔離、保温、加温、食べる、3SABCDE が 2 分以内で手順よくできているかの検証。複数の人数がいる時はリーダーを決め、救う人、記録する人、救助要請する人等の役割りで対処する。対処するメンバーの状態にも 3SABCDE を行う。皆が傷病者を囲みツエルトを被る（一人の熱量は 100W 発生する）。ベストの答えは無いのでその場の状況で判断し対処する。
課題 2.　緊急信号実験（直線距離で 600m先の稜線から実施）
ヘリからの確認テストとして、ブルーシート検証では 50ｃｍ四角青色は確認出来ない。1m以上の四角で確認可能。ゴールド、オレンジシートは動かすと確認できるが、紅葉時期では困難と思える。シルバーよりブルーシートが確認し易かった。
笛実験では、9 種類の笛で検証した。600mの距離では大体が聞こえた。一番よく聞こえたのは STORM の笛だったが大きい。吹く人の肺活量にも依った。し

ゃべりながら歩いている人に聞こえるかが問題。
　声実験「オーイ」では、600mの稜線どうしなら聞こえるが、1,000mでは駄目だろう。
　ヘッドライトでは、林の中では役に立たない。点滅の方か良く分かる。
　レスキューミラー代用の CD では、太陽の光が無ければ分かりずらい。
課題 3.　ビバーク
　立ち木を使ってツエルトを張る。ロープを張る（クローブヒッチ、トラッカーズヒッチ）ロープにツエルトを繋ぐ（オートブロック）、枝木でペグ代用。ツエルトに傘を利用し、空間確保体験。レスキューシート体験。
課題 4.　怪我人の応急処置・救出・搬送・ヘリ誘導方法まで一連の作業の実施 3SABCDE の実施。
背負い搬送で岩場から移動（上部の立ち木から搬送者をムンターで確保しながら引き揚げ）。少し広い場所からツエルトを利用し傷病者を搬送実施。
マーシャル（ヘリ誘導）の練習。
　※　実技研修場 3 ヶ所には、簡易トイレブースが設置されていた。
講義 2.「登山者の膝痛対策」
　講師 : 守屋淳詞（山口県立総合医療センター整形外科医師）
　登山中の膝の痛みに、登っている時に痛い人はいい。ほとんどが下山中に痛む。大腿四頭筋力が弱いと降りる時の衝撃が強い。登山に最重要筋肉は大腿四頭筋と中殿筋。大腿四頭筋のトレーニングで、いすに座り足の上げ下ろしは 20ｋｇ以上の重しを付けなければ効果は無い。効率が良いのはジムだが、お手軽には膝、腰を真直ぐにしてスクワットが良い。中殿筋は股関節を安定さす役割なので、疲れてくると体幹で支えようとするためふらついてくる。中殿筋の筋力強化は片足立で足の伸縮が良い。靭帯損傷だけでは膝は痛くない。変形性膝関節症で痛くなる。膝関節症は、加齢、女性、筋力低下、肥満、O 脚や扁平足など足の変形が原因。軟骨も消耗品なので、タイヤと同じで新品（人工関節）に交換することになる。膝痛予防には、小刻み歩行、ストック、テーピング、サポートタイツは効果がみられるが、グルコサミン、コンドロイチンはそのまま膝に効く筈がない。サプリメントは色々な溶媒で作られているので肝臓が悪くなる事が有る。食事が大切と締めくくった。

10 月 9 日（月）三日目

講義 3.「中高年登山の現状と問題点」
　講師 : 北村憲彦（工学博士　名古屋工業大学教授・国立登山研究所専門調査委員会委員長）
　安全登山の為の対策では行政的には登山情報の提供、登山道の道標の整備、救助体制の充実だが、一番の対策は登山者の安全教育（環境と運動などの登山の特殊性、体力・知識・装備等準備の必要性）です。
　登山の構成①目的（冒険、競技、楽しみ、講習、訓練・・）
②計画（ルートの選定、登り方、チーム編成、情報共有）③準備（体力・体調、技術・技量、装備・食料・情報）④実行（現在地の把握、メンバーと環境の状態を把握、本部との連絡、危急時対応）⑤報告（下山報告、記録整理、反省）
　パーティーを止めるのは難しいので、止める為の事前の決め事（チェックタイム、エスケープを事前に確認、行動中の相談する場所、時、状況、無線や携帯電話が使えない時の約束）を決めておく。
　アクシデント発生（コースのミス、体調不良、悪天、日没）では全員の安全を確保に努める。緊急事態では丁寧な対応（3SABCDE）で救命に尽くす。慌てるな、焦るな、諦めるな、の方法として、先ずテントを立て湯を沸かす。
　危急時の登山における通信（APRS 活用）とチームワークの構成 : ①登山チーム（登山者・登山チーム⇔留守本部）で・メンバーの状況・現在地と気象・救助や応援の必要有無・待機者からのメンタル支援　②危機管理チーム（登山者・登山チーム⇔警察・医療・機関）のフィジカル支援・安全な待機場所の確保・3SABCDE・今後の連絡方法等
研究協議　「転倒・滑落・転落による山岳遭難防止」
参加者 46 名が 6 班に分かれ、班ごとに、リスクマネジメントでは 1）どういう時・状況で発生するか、2）どうすれば防げるか、ダメージコントロールでは 3）事故の拡大防止に必要な事・物を協議した。各自が話す仕組みとして順番に一人一番重要と思うキーワードを発表。キーワードのグループ化と階層化をまとめ関係図作成し、代表者が発表する。
　各班、今回学んだ 3SABCDE を盛り込んだ発表がされた。

感想　登山研究所所長の宮崎豊さん、
日山協常務理事の仙石富英さんの挨拶では事故を無くす事に一生懸命で熱意を込め訴えられ胸に響いた。我々も危機感を持ち意識改革をして山に向わねばと思わされた。講師陣も日本登山医学会国立登山研究所研修講師の水腰英四郎さん、周南山岳会所属の整形外科医守屋淳詞さん、富山県警山岳警備隊宮田健一郎さん、国立登山研究所専門調査委員会委員長北村憲彦さん達普段からの登山のエキスパートの生の実践的声を聴く事が出来た。今回のレスキュー講習は 3SABCDE の順を追っていけばやり落とし、見落としが無い様構成されていて傷病者を悪化させない事ができる。また、傷病者だけでなく、救護チームにも常に 3SABCDE を適応する事を学んだ。この講習会の良い事は、学ぶだけに終わらず、皆が考えを発言し合うブレインストーミングが有り、実践的な事が力になる。また主管の山口県山岳・スポーツクライミング連盟の皆様の周到なメニューと準備のお陰で有意義な講習会となった。

写真：傷病者の背負い搬送

写真：ツエルトの張り方講習

レポート

韓国大邱広域市「八公山フェスティバル」訪問記

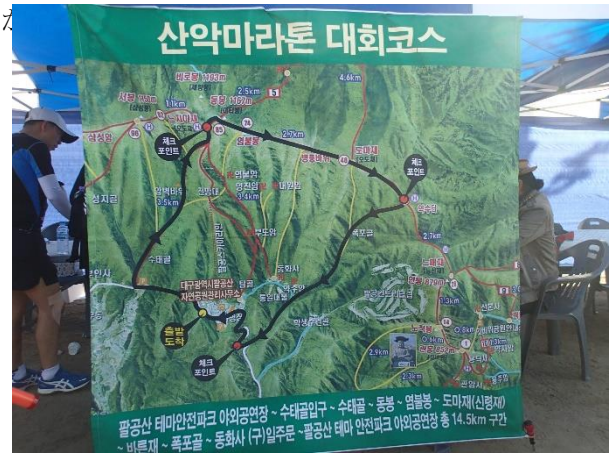
理事小田　里子

10 月 27 日（金）から 30 日（月）まで、スカイラン選手の東徹さん、横井八重子さんが招待選手として、杉本さんが監督、小田が団長として訪問してきました。

10 月 27 日は博多港から釜山港まで高速艇で渡り 18 時着。元大邱広域市山岳連盟会長の車鎮哲さん、日本語が達者な夫人の崔珍姫さんとの会食で歓迎を受けました。大邱市内のホテル泊。

10 月 28 日（土）晴れ。ホテル近くのカフェで朝食。車さん、崔さんの車に分乗し八公山麓に移動。
東さん、横井さんはトレランコースの試走。車さん、崔さん、杉本、小田は八公山に向けハイキング。
2 時に試走組、ハイキング組共合流し、温泉で汗を流しホテルにチェックイン。
18 時から八公山岳祭授賞式に参加。招待席テントに案内され、韓国山岳連盟会長、大邱市長、新しい大邱山岳連盟会長（白相碩さん）、理事等の歓迎を受ける。（車会長は降ろされている事情あり）
受賞式の最後に我々が紹介され、小田は招待を頂いたお礼と、今後益々の交流祈念の挨拶をした。

10 月 29 日（日）快晴。9 時からトレラン開会式、走路説明があり選手が出発する。選手は男女 55 名。
スタッフ 30 名、ボランティア 20 名、山中スタッフ 15 名。走路は 14.5ｋｍで 3 ヶ所のチェックポイントが



山中の状況は携帯でのネットワークで確認できるシステムになっている。山中では東さんが 1 位の情報であったが数人の選手が先にゴールする。言葉は分からないが、何か怒っている。山頂過ぎた所の走路誘導スタッフが違う走路を誘導し、何人も第 2 チェックポイントを外し失格に。東さんは、前日の試走と、走路誘導の言葉が分からず本来の道を走り一位で帰ってきて賞金を獲得した。横井選手は違う道に気が付き引き返したが、皆が違う道を勧め失格となった。来年は自費でもリベンジしたいと悔しがっていた。夕方 18 時から大邱の街の昔の田舎風レストランで役員 10 人と、車さん夫妻と我々の計 16 名で夕食会が行われ、日本からの土産を配った。
10 月 30 日（月）東さん、横井さんは早朝 6 時からランニングで大邱市内を観光。10 時から釜山に向け移動し 14 時の高速艇で博多に帰った。
台風 22 号の影響が懸念されたが、韓国では雨に遭う

事無く、紅葉真っ盛りの中、無事交流を果たして帰った。

韓国語が分からない私たちに早朝から夜遅くまでべったり 4 日間、崔珍姫さんの明るく元気な通訳、献身的な案内には敬意と感謝でいっぱいです。

2017 年度　第 7 回　登山教室をおえて

10 月 21 日{土}～10 月 22 日（日）　テント泊山行

山域；三段峡～恐羅漢　人数；8 名（スタッフ含む）

テントと装備を担いで 2 日間歩くという事で三段峡へ行ってきました。しかし予定より早く台風の影響が出始めたので、2 日目は山行を中止して下山しました。（指導部　森本覚）（感想文新宮原正美）（写真森本覚）

三段峡～恐羅漢感想

1 年　新宮原　正美

10 月 21 日～22 日「テント装備を担いで 2 日間歩く！」をテーマに三段峡　砥石郷山　恐羅漢　十方山　内黒山を縦走することとなった。

我々は 21 日朝 8 時 40 分、三段峡パーキングを出発。総員7名。

今回、1 年生は 2 名欠席、残る 3 名中、佐藤さんは初日のみ参加という少人数。

黒淵、大淵、葭ケ原と過ぎ猿飛を経て2段の滝上部に差しかかった 11:20 分頃、「この先工事中につき、通行止め」の看板が立っている。工事現場はまだ先。

ここまでスケジュールは順調にこなし、本日登る予定の砥石郷山登山口である田代橋まではあと3割程度の道のり。ここでＵターンすれば、道のりは大幅に増加する。とりあえず現場の状況を確認しようと足を進める。

現場では行楽シーズン土曜日の朝というにも拘らず、額面通り作業中。

細い道幅で脇を通り抜ける余地はない。作業員に尋ねる。

「もし事故があった場合、通した我々の責任が問われることになるので！」と至極当然の返答。

残念、作業してなければ強行突破していたのに！

藪漕ぎはできないか！

しかし、歩荷のための 14～15kg のザック、藪の状況は密、傾斜度も強いという悪条件の中、やむを得ず反転し距離の長い三段の滝、餅の木迂回で田代橋を目指すこととなる。

この時、車をキャンプ場に回送している久保田さんとの連絡がスマホで幸いに取れた。

他のスマホでは不通だった。久保田さんは工事現場の対岸に廻っていたもので、この連絡がとれなかったら大いに困る状況に陥るところだった。

回線によって連絡が取れたり、取れなかったりする。今回のポイントでもある。

12:35 分、三段の滝に到着。なかなかの滝だ。結果的にここが今回の山行のメーンイベントとなる。

昼過ぎから雨となり、合羽を着る破目となる。

13:40 分、久保田さんと合流。

餅の木を経て、田代橋に到着したのが 15:00 分。
これから砥石郷山に登りキャンプ場に下るには時間がおそすぎている。
牛小屋谷を経てキャンプ場を目指すこととなる。
しかしこの道も侮れない。
雨で流量が増した川に丸太を渡した上を通過する危ない所が何箇所かあり、皆で注意しながら渡る。
16:40 分、キャンプ場到着。テント設営、食事準備に入る。
20:00 時過ぎ、小家石さん、合流。忙しいのにご苦労様です。佐藤さん、帰宅。
夜半も雨。夜明け近くには強風もあった。

22 日、4:00 分起床。食事の準備。
5:00 分　台風による降雨・強風のため公共交通機関の不通が予想され本日の行動、中止と決定される。テント撤収、片付け
5:30 分～　キャンプ場撤収までの待機時間、森本さんによるロープワーク講習
7:30 分　解散
台風により、大いに行動を変更せざるを得ない山行となった。

2 年生感想文

日時:;10 月 14 日(日)　　登山方法;テント泊縦走

山域;剣～三峰　　人数 7 名(スタッフ含む)

2017 年度 2 年生の第 7 回目はテント泊縦走の実践として剣山～三嶺に行ってきました。1 日目は雨が降ったりやんだり、2 日目は風雨の中の山行となりました。衣服調整がポイントの山行となりました。(指導部　森本　覚)(感想文　登山教室　2 年生:内山　由貴)(写真提供　久保田　征治)

紅葉の剣山～三嶺を縦走

登山教室 2 年　内山　由貴

登山教室 2 年生第 7 回の山行は、テント泊縦走の実践を目的とした「剣山～三嶺」の縦走でした。天気予報も良くなかったので、2 日間とも雨と想定し、登山靴には念入りに防水クリームを塗り込みました。歩荷は約 16kg。

予想に反して 1 日目はほとんど雨に降られず、美しい紅葉を堪能することができました。ちょっとどんよりで出発したのですが、晴れ間が見え始めたときのみんなの反応がとても楽しかったです。パシャパシャとシャッターを切りまくりました。次郎笈の頂上からの景色は、期待していなかっただけに本当に見惚れました。このルートはそれからも美しい稜線歩きが続くのですが、単調といえば単調です。そのせいか、睡眠不足のせいか、眠気を訴えはじめる人が出始めました。登りながらも眠いというのは相当だと思いますし、岩場で足を滑らせたり、休憩で立ち止まったときに眠ってしまったりと、睡眠不足の怖さを実感しました。

白髪避難小屋に到着し、当番ではなかったのですがまだ明るかったので水場に行かせてもらいました。またの機会のためにも見ておきたかったので。暗くなったら危ないから女子は行くな、と言われていた理由が分かりました。結構な急登をかなり下りますし、足場も悪く、帰りの登りでは 2 リットルしか水を持つことができませんでした。サブザックが必要ですね。重い

水をたくさん担いでくださった方、すみません…。夜は美味しいごはんでお腹がパンパンになり、楽しく歓談しつつ次の日に備えて早めに就寝しました。朝は早く出たかったので、前夜のうちにみんなでアルファ米のおにぎり（梅、塩昆布）を作りました。これも新鮮な経験でなかなか楽しかったです。塩気の強い具は、疲れに効いて良いですね。

夜中から雨の音が聞こえていましたが、2 日目は朝から雨。おにぎりと汁物で簡単に朝食を済ませ、予定より少し早めに出発。温かい汁物は、やはりあると嬉しかったです。バスの時間があるので、早め早めの行動が必要でした。真っ暗な中、しかも足場の悪い歩行では、ヘッドライトの性能がとても重要に感じました。自分のヘッドライトがとても暗く感じ、直前に電池を替えるべきだったと後悔。後ろから照らしてくださった指導員の方のライトがとても明るく広い範囲を照らしてくれていたので、買い替えも検討しようと思いました。

雨具をしっかり着込んでいても、次第に濡れてきます。寒い。私はどちらかというと暑がりなのですが、白髪避難小屋を出てわりとすぐに「もう 1 枚着ておくべきだったかな」と思いました。前夜はそれほど寒くなかったのに、時間帯と、やはり雨風でしょうか。衣服調整は難しいです。事前のミーティングで指導員の方に「今回、防水の手袋は必ず持っていくように」とアドバイスをいただいており、これには本当に感謝しました。2 日目、最初は通常の手袋で途中からレイングローブを着けたのですが、冷え具合が全く違いました。濡れたうえに強風にさらされると、この季節・この標高でもあっという間に手がかじかんでいきます。良い経験になりました。

三嶺ヒュッテではやっと落ち着いて休憩でき、テルモスのお湯を飲んで少し生き返りました。朝、あまったお湯を入れてきてよかったと思いました。これからの時期、温かいものはあると安心ですね。名頃発のバスにも無事間に合い、計画通りに山行を終えられて嬉しかったです。芯まで冷え切っていたので、「つるぎの宿」で入ったお風呂は今までで一番沁みわたりました。一人ではきっと歩ききれなかった山行だと思います。今回も、みなさまどうもありがとうございました。

トピックス

無私の情熱～銀漢・西蔵・地平線会議

理事長　豊田和司

荒海や佐渡に横たう天の川　芭蕉

広島駅の改札口で待っていると、江本氏は予定通りに出現された。昨年八月から約 1 年ぶりだが、2002 年に初めてお会いした時と、印象はあまり変わらない（ような気がする）こちらが、営業用のスマイルで握手を求めても、ニコリともせず握手されて、ん？この感じは、誰か似ているゾ、と思わせられる。広島県山岳連盟で、年に一度開催する「山岳辺境文化セミナー」が、今年四半世紀、節目の 25 周年を迎えるに当たり、スタッフで協議した結果、満場一致で江本嘉伸氏に講師をお願いすることに決まったのだ。これまでも、このセミナーには錚々たる方たちをお迎えしている。

例えば、山野井泰史氏。どんな凄い人が来られるのだろうかと待ち構えていると、近所の気のいいお兄ちゃんが、つっかけ履いて遊びに来たようなノリで、拍子抜けしたこともあった。3 度も講師を務めていただいた関野吉晴氏など、「本当にこれがあの過酷な旅をされた方なのか？」と疑惑が持たれるほど柔和で温厚な紳士、というより「シャイな少年」と言った風情だったナ……。それらにも似ているが少し違う。あ、谷川俊太郎氏だ！熊本連詩の会でお会いして、と言っても、私は講演会の一聴衆に過ぎなくて、著書にサイン

をもらっただけなのだが、欲も得もない、その人の人間性が、ごろんとそこに転がっているという印象……。

今回のセミナーでは、新編となった『西蔵漂泊』に紹介されている、明治の中期から昭和にかけて命がけでチベットを目指した 10 人の優れた日本人を、特に能海寛、河口慧海、寺本婉雅を中心にお話していただくことにしていたが、江本氏のサービス精神は留まるところを知らず、10 人全員の、魂の最もおいしい部分を惜しげもなくお話しいただいた。今回は、いつもと違い、いわゆる「山屋」だけではなく、仏教関係者にも広く宣伝した結果、チベット仏教の研究者の姿も会場にあった。翌日感想を求めると「10 人のうち 3 人しか知らなかったので大変勉強になった」とのこと。主催者としても大変喜んでいる。

講演会後の懇親会では、特別協賛のアルパインツアーサービス（株）の大島氏を始め、「能見寛研究会」会長の岡崎氏、広島で宮本常一を研究する「あるくみるきくの会」会長の藤川氏にもご参加いただき、懇親会の途中、江本氏本人から今日がご自身の喜寿の誕生日であることが告げられるや、会場は狂喜乱舞、欣喜雀躍の巷となりにけり……。

宴果て、ホテルに向かうタクシーの中で、泥酔絶滅寸前の私に江本氏が「新聞社に入って、社旗を立てて車で取材に向かうことに違和感を感じていたが、地平線会議を始めた頃は自転車移動に切り替えた」とおっしゃった。そのとき「無私の情熱」というコトバが突如浮かんだ。

冒頭の句を『奥の細道』の途上で授かった時、芭蕉は、まさか自分や同行する曾良や、後世蕉門と呼ばれる人々が、日本の文学史上、輝く銀河の星となることなど夢想だにしなかったに違いない。司馬遼太郎氏は、『西蔵漂泊』を読んで「明治末年から大正期にかけて西蔵高原の神秘は、天を飾る銀漢とともに日本の知識人をとらえてふしぎな夢をみさせてきました。」という手紙を寄越されたそうだ。銀漢とは天の川のこと。江本氏の無私の情熱というブラックホールに、おびただしい星々が吸い込まれていき、銀河を成す。

祝！地平線通信 462 号！広島県山岳連盟が、山岳辺境文化セミナーにお招きしてきたのは、奇しくも地平線会議に御縁のある方たちばかりだ。例えば角幡唯介氏、高野秀行氏、服部文祥氏、石川直樹氏などなど。彼らは今でこそいろいろな職種を名乗って糊口をしのいでおられるが、21 世紀の後半には、「行動する思想家」というくくりで高く評価されるだろうという確信が私にはある。地平線会議、これすなわち「21 世紀の銀漢」である。

山岳・辺境文化セミナー2017

「なぜチベットを目指したか‥‥」を聞いて

滝村英之

広島在住の滝村と申します。

広島県山岳連盟主催の山岳・辺境セミナーの 25 回目の講師として江本さんを広島へお招きし貴重なお話をお聞きすることができました。

今回のセミナーでは、江本さんが執筆された「新編西蔵漂白」の一部を取り上げて、能海寛、河口慧海、多田等観、青木文教、等のことを中心にお話しされ、当時の日本人が様々な立場でチベットへ向かいそこでどのように生きたか、興味深くお話を聞くことができました。今では見る事も出来ないチベットの写真も披露していただきあっという間の 90 分でした。

セミナー後の打ち上げの席では、若者たちへの限りない愛情、期待などをエネルギッシュに話され、地球平線通信を 461 回欠かさず発行し続けている覚悟、意気込みを感じ、初めてお会いしたのですが私の想像通りの方でした。

いつ地平線通信を知ったか改めて振り返ると、「地平線」という文字に引き寄せられるように本屋で「地平線の旅人たち」を見つけた 20 年位前からずーっと気になる存在だったんだなあと思いだしました。通信もその数年あとから送っていただき毎回楽しみに読ませえ頂いております。

遠方であるため東京での報告会には参加したことがありませんが、通信から寄せられる皆さんの情熱は文章を通じて確かに受け取っています。江本さんが話されたことを自分なりに受け止め、周囲の若者に行動

を促す、そのためには自分も行動する、その姿勢はあらゆることに通じると感じました。

刺激的な１日でした、有難うございました。いつになるかわかりませんが報告会へ参加することができた時は宜しくお願い致します。（50 歳、広島市）（地平線通信 462 号より）**上記の二つの記事は、今回のセミナー講師を務められた江本嘉伸氏が主宰される地平線会議の機関紙「地平線通信」に掲載されたものを江本氏の了解を得て掲載しました。**

岳連短信

１、全員協議会報告

日時：2017･11･1（水）19:00～20:30

場所：西区民文化センター

出席者：26 名

内容

6 月、JAC 広島支部事故で亡くなった３名の黙祷

１、長期ビジョンプロジェクトの報告（豊田理事長）

２、県岳連の名称変更について（村井理事）

３、来年度県民ハイキング担当のお願い（豊田理事長）

４、出席者自己紹介、現況報告など

２、第 16 回福山市民ウオーキング大会

主催：福山山岳会

場所：田尻町・鞆町・仙酔島一帯

日時：2018･3･21（祝）雨天中止

目的：風光明媚な山里の香りと歴史の街並みを満喫し、里山の歩きの楽しさを知ってもらう。安全な山歩きの仕方、山歩きのマナーを体得してもらう。

集合：Ａコース　仙酔島田ノ浦広場　10:00

　　Ｂコース　田尻あんずの里駐車場 7:00

参加費：一人 300 円（通信費その他当日集金）

申し込み：はがきか FAX　住所、氏名、年齢、ＴＥＬ、希望のコース　２月 26 日まで

連絡先：福山市山岳会事務局

〒720-0074 福山市北本荘２－４－８

TEL/FAX０８４－９２５－２８１２

３、寄贈御礼

①筆影　NO453　2017･12 発行（会長積山鈴子）

主な内容：私と山との出会い(伊達武文)・12 月行事予定。総会・懇親会 10･10（日）会費 2,500 円（家族 1,500 円）　年間会費 3,000 円（家族会費 1,500 円）・体力技術レベルについて　他

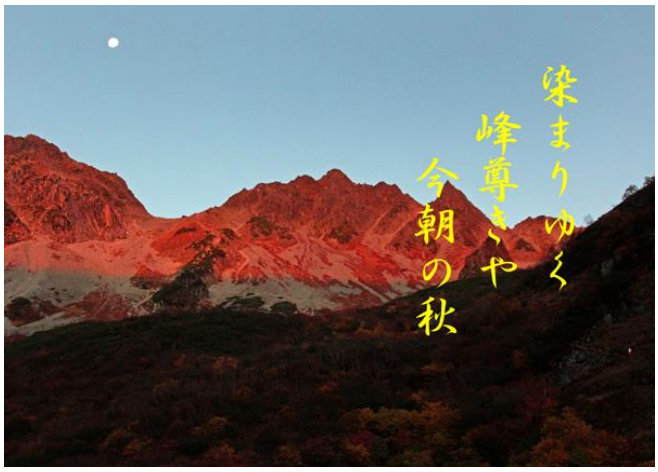
②会報　平成 29 年 12 月

（福山山岳会　会長大田佑介）12 月山行計画・福山山岳会野沿革・冬山登山の警告

フォト俳句

染まりゆく　峰尊きや　今朝の秋

俳句・写真　　江種幸男（福山山岳会）



登山中の危険

１、雪崩と崩落

ガレ場の崩落や土砂崩れはいかにもという場所なので一応外見上は注意しやすいですが、積雪期の雪崩の予知はより難しいものです。雪崩の標高が高い積雪地帯の傾斜の強い山で発生するとは限りません。標高が低く、積雪が適当にあり、傾斜が緩くても、木が生えていても条件さえそろえば発生します。

雪崩回避のチェック

①弱層テストでチェック。（次頁へ続く）

登山中の危険（前頁からの続き）

②大雪になったら行動しない。
③極端な気温変化に注意。
④かたまって行動しない。
⑤雪崩地形は避けて通過する。
　雪崩事故は、初心者より経験を積んだ登山者に多いといわれています。過信は厳に慎みましょう。

２、低体温症と凍傷

　凍傷とは低温状態で風に吹かれて体表温度が低くなり、汗や濡れによる気化熱等で、末端の手足・耳・頬など毛細血管が収縮し、血管の循環が悪化して、皮膚や皮下組織が凍結することを言います。
　身体全体の機能を失う低体温症とは異なり、寒さに純感で手袋もせず平気で行動したり、濡れた靴下を取り換えなかったり、手を抜くとなりやすい。軽度の場合は、まずジンジンと痛み、感覚がなくなる。血液循環を促進する運動を行うと血行が戻ってきます

山の風景　81

聖湖（北広島町）
　2017･10･10
　　写真提供　森　智昭（ひこばえ）

事業計画 2017･12

12･3(日)クライミングスクール⑧(三倉岳)
12･3(日)県民ハイキング（パイオニア）（曽場ヶ城山）
12･6(水)岳連例会山行⑨{大師山・白滝山}
12･7(木)登山教室①②⑨机上(三篠公民館)
12･9{土}～10(日)登山教室②（9）（大山夏道登山道）
12･13（水）⑪運営会議
12･17（日）登山教室①(9)（吉和冠山～寂地山）
12･20（水）CBL への講師派遣（県立体育館）
12･23｛土祝｝～24（日）第 8 回全国高校選抜クライミング選手権大会（埼玉加須）

訂正

もみじ１６９（2017･11･1 発行）7 頁　事業計画
謹んで訂正申上げます。
誤　11･5（日）県民ハイキング（宮島太郎の会・宮島）
正　11･12（日）
**　　県民ハイキング（宮島太郎の会・宮島）**

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。

○会員団体で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。

○メールで配信の場合、活字は 10,5 でお願いします。

○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