

もみじ

—広島県山岳・スポーツライミング連盟会報—



一般社団法人 広島県山岳・スポーツライミング連盟

〒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

題字デザイン 今村みずほ

編集 西部伸也

本号内容

1. 登山教室 (6/28 行者山) 報告
2. 連載『幸せの国ブータン王国滞在記もろもろ』⑥
3. 第 2 回連盟写真展案内
4. 登山・S C 関係のコロナ関連情報
5. 岳連短信 (寄贈御礼、賛助会員ご協力へのお礼、スカイラン打ち上げ案内)

1. 登山教室報告

第 1 回 1 年生 6/28 (日)

登山形態: 日帰り山行

山城: 行者山

人数: 12 名 (スタッフ含)

今年度は新型コロナウイルスの関係で一旦中止とした登山教室ですが、緊急事態宣言の解除をうけ大幅にカリキュラムを見直し再スタートする事にしました。今回、1 年生は装備の確認と地図読みの基本を、2 年生はツェルト張りの練習をしました。今まで経験した事のないスタイルが必要なのですが、安全登山を基本として実施したいと思います。(指導部長 森本 寛)

『登山教室に参加して』

(登山教室 1 年 尾原 陽子)

コロナウイルスによる緊急事態宣言、外出自粛の呼びかけで、登山教室は 4 月の机上講習を終えたところで中止になりました。

机上講習の後、グーグルドライブで多くの登山教室資料を共有しました。私にとって新しいインターネットの活用法でした。いくつもの資料を読み解きながら、登山教室の再開を待ちました。

資料の中には、カシミール、ジオグラフィカを使って、ルート図をスマホに表示させる方法も含まれていました。私は図書館でそれに関する本を借りたことがありますが操作するのが難解であきらめていたので、再挑戦です。資料は 1 つ 1 つの操作がていねいに書かれていて、また、つまづいて困った個所は森本指導者に的確な操作方法をメールで教示してもらえました。1 回の机上講習だけでも登山教室の内容や指導者の凄さを感じました。

6 月に登山教室の再開が決まり、開始間近になると、説明動画も配信されてきました。指導者の教室に向かう姿勢に頭の下がる思いでした。

6 月 28 日 1 年生 5 人、2 年生 3 人、指導者 4 人の計 12 人で行者山に登りました (2 年生は傘山まで)。梅雨の晴れ間で緑の木立の中を歩くのがとても爽快でした。

コロナ対策で、登山口まではマスク着用し、アルコール消毒液持参し、会話も少なめに歩きました。

現地での講習内容は、靴選び、地図とコンパスで進行方向を確認する方法、山の登り下りの歩き方、装備の説明、ツェルトやシートを使ったビバークの仕方と盛沢山でした。

素晴らしい 1 日、指導者の皆様、1 年生 2 年生皆様ありがとうございました。次回二葉山から二ヶ城山もよろしく願います。(出来たら木の宗山まで縦走したいですね)

(次頁写真提供 1 年: 森本 寛 2 年: 久保田 征治)

2. 『幸せの国ブータン王国滞在記もろもろ』⑥**—幸せの国といわれるゆえん**

(副会長 亀井 且博)

ブータン人と日本人は同じ DNA ?

ブータン人は日本人と非常によく似た顔立ちをしている人が多い。また体格も、考え方も、性格も日本人と似た部分が多い。非常に親日的で、温厚で、ホスピタリティに溢れている。また礼儀正しく、非常にシャイである。そして全く自然体で生きている感じがする。私が生まれた頃の田舎の人たちのような、古い時代の日本人と同じような思考と行動をとる。ブータンの田舎をウロウロしていると「お茶を飲んで行け。ご飯は食べたか？まだだったら食べて行け。」とおばちゃんが声をかけてくる。昔の日本の田舎で良く出くわした光景である。同じ DNA を持っているのではないかな？日本人のルーツはブータンではないかと思わせる。ティンプーの街中を歩いていると、ブータンの民族衣装のゴヤキラでなく普通の洋服を着ている若者に会う。「あっ！日本人だ、声をかけてみよう。」という気になる。だが、ほとんどの場合が日本人ではなくブータン人である。ブータン人も私たち日本人にブータン人だと思って声をかけてくることがある。それだけ判別がしにくいブータン人がたくさんいる。

とは言っても、現在のブータンは多民族国家であると言われ、ドックパ(Drukpa)あるいはガロツパと言われるチベット系の人々と、シャショツパと言われる東ブータンの先住民が合計で約 50%、ローツアンパと呼ばれるネパール系住民が約 35%、その他にラヤツパ、ブロックパ、シッキム系、チベット避難民等の少数民族が約 15%で国を構成している。



以上 1 年



以上 2 年



日本人によく似たブータン人



ブータン人によく似た日本人 (左は青木さんのご主人)



マニを回しながら歩くブータン人 (右上)

敬虔な仏教国

宗教は歴史を紹介する際にも書いたが、ブータン人は大多数が仏教徒（大乘仏教）である。その他には後年に移住してきたネパール系、シッキム系、インド系の住民を中心にヒンドゥー教徒やイスラム教徒がいる。国教はチベット仏教カーギュ派のなかのドゥック派仏教である。国全体としてみると非常に敬虔な仏教国である。ほとんどの家には立派な祭壇があり、毎朝、お経を唱えながらお祈りをしている。同僚と出張旅行に行った際には、朝、部屋の机の上に小さなポータブルの祭壇を置いてお祈りする姿を良く目にする。また、年配者に多いが、街中でもマニと言われる手に持つてくるくる回す、お経を書いた回転式の小さな筒を回しながら、お経を唱えながら歩いている姿をよく見かける。



五体投地のお祈り

どんな小さな集落でも必ずお寺があり、国内には沢山のお寺があるのはもちろんであるが、それ以外に、街でも田舎でも山にでも峠にでも、ありとあらゆる場所にチオルテンといわれる仏塔がある。また、山や峠の風通しの良い場所には、ダルシンやルンタがはためいている。ダルシンは縦長の祈りの旗で、亡くなった人を弔うために 108 本の旗をたてる。またルンタは魔除けと祈りの旗で、経文を印刷した四角い 5 色の旗を横に繋げて張る。ルンタはチベットやネパールではタルチョとも言われている。ダルシンもルンタも風にはためけばはためくほど、お経を沢山唱えたことになるということから、風通しの良い場所においている。日本では 5 月の端午の節句に川に沢山の鯉のぼりをロープで張っているのを見かけるが、それを思い出させる光景である。ブータンでは何処でも普通に見かけ、ブータンの代表的な光景となっている。何処か外国に行っていて久しぶりに帰ってくると、これを見てあ〜ブータンだなと安心する。



ダルシンとルンタ→

王室を敬愛する国民

国家としては GNH の最大化を目指し、開発より自然保護を優先するかのように見える政策も執られている。日本人の私たちから傍目に見て、決して経済的に裕福で、生活に余裕があるようには思えない。それでは国民はどのように考えているのだろうか？不満は無いのだろうか？

ほとんどの国民が国王と王室を敬愛しており、失礼な言い方にはなるが王様は人気者（失礼！）である。日本でも多くの人が皇室を敬っているように感じるが、イデオロギーからか皇室そのものに反対する人々もいて、賛否両論あり国民全員という感じではない。しかし、ブータンではほぼ全員という感じで王室が敬愛されている。どこの家にも、どこのお店にも、どこのレストランにも国王夫妻、国王ファミリーの写真が額縁に入れて飾ってある。王室関係の写真をを使った装飾品は他に比べると高い。それだけ人気があるということだろう。



ロイヤルファミリー

ブータンの医療と教育事情

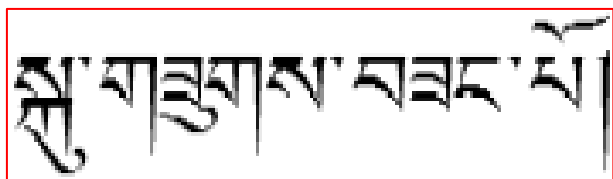
ブータンで特筆すべきことは医療費と教育費が全て無料だということである。医療費に至っては、国内の病院で治療、手術等が不可能な場合には、インドやタイなどへの渡航費用も含めて国が負担するというから、驚きである。私たちが在留の外国人もブータン国内での医療費は無料である。医療施設も質はともかく、数は充実している。国立のティンパー病院をはじめ国内各地に 250 余りの病院や BHU (Basic Health Unit) と呼ばれる診療所が設置されている。車道が通じてい

ないどんな山の中の僻地にでも BHU があり、正式な医師ではないけれど医療技術者 (Health administrator、HA と呼ばれる) と看護師が常駐しており、全ての国民はいつでも診療、治療が受けられる体制となっている。70 万人の国に 250 の施設である。緊急の時は救急車やヘリコプターで大きな病院に搬送する体制もとっている。ちなみにトレッキングで人気のあるチョモラリ・トレッキングの 4,000m のベースキャンプの近くにも BHU がある。出張中に一度、足を切った縫合が必要なけがをした患者を HA が縫合していたのを見たことがある。

また、教育費も基本的には無料である。最近では教育熱が高まって、有料の私立の学校も増え、そこに通わせる親も多くなったが、公立の学校は大学卒業まで学費は全て無料である。自宅から通えない子のためには寮付きのセントラルスクールがあり、生活費も全て無料だと聞いている。さらに優秀な学生に対しては海外留学のための返還不要の奨学金制度も設けられており、向学心の高い者にとってはいたれりつくせりの非常に恵まれた環境にある。英語が話せるため海外留学する学生が多い。義務教育とはなっていないけれど、ほとんどの子供たちが学校に行っている。しかし、厳しい進級試験があり、合格しなければ落第する。15 歳の小学生も珍しくはない。落第しすぎるとやはり嫌になるらしく、学校を辞めてしまう子もいるそうである。義務教育としていない理由としては、農家や高地で遊牧生活をしている家庭では労働力を確保したかったり、物理的に学校に通えなかったりするためであり、無理強いをしない。考え方によれば非常に現実的、合理的である。

ブータンの国語はゾンカ語であるが、国内では 24 の言語が使われている。山岳地形で地理的に閉ざされた場所で暮らしていたために、それぞれの地域で独自の言語が発達していったのであろう。24 の言語は日本の方言のレベルではなく、それぞれが全く違う言語だという。そのため学校に入学すると、教育言語として共通語としての英語が用いられている。そのため、ブータン人は年寄りとお坊さんを除けばほとんどの国民が流暢な英語を話す。ブータンの若者の多くは自分の出身地の言語に加え、国語であるゾンカ語、共通語

の英語、さらにヒンディー語、ネパール語と 5 カ国語を平気で使いこなしている。日本人から見るとなんと羨ましいことだ。



記号にしか見えないゾンカ語の文字

日々の暮らし

ブータン人の日々の暮らしは相互扶助が根付いている社会で、子供は家族全員で育てている。また老人は家族全員で面倒をみる。地域コミュニティの結びつきは強く、労力が必要な際には地域総出で助け合い、かつての日本の田舎と全く同様な感じである。



地域総出でじゃがいもの植付け準備

母系社会で財産は基本的には女性が相続する。田舎はほとんどの家が基本的には自給自足の生活を営んでいる。また、一夫多妻、一妻多夫の両方とも認められている。その場合はほとんどが姉妹を妻とするか男兄弟を夫とするそうである。家族間の無用な不和を避けるための知恵であろう。田や畑を多く持ち人手が欲しい農家の女性が、一妻多夫で労働力を確保する。あるいは子孫が欲しい男が、一夫多妻で子供を多く確保する。合理的な考え方に基づいているかもしれないが、当人たちにとっては嬉しいような悲しいような習慣ではある。ちなみに、4 代国王には 4 人の王妃がおられるが、5 人姉妹の 4 人を妻に娶られている。

ブータン人から聞いた面白い話がある。「田舎では

結婚すると男が女の家に住む（入り婿？）。母系社会なので家の持ち主は相続した娘だから当然そうなる。家に入った（婿に來た？）男が仕事をしなかったり、浮気をしたり等、なにかの理由で嫌われたらおしまい、家から追い出されることになる。この追い出し方が面白い。追い出したくなったら、男が家の中にいない時に、男の荷物を全て集め袋に詰めて玄関先に置くのだそうだ。浮気してルンルンと、あるいは酒を飲んでフラフラと気持ち良く家に帰ったら、玄関先に自分の持ち物が全て置かれている。そこで男は自分に巡ってきた悲惨な状況を全て理解することになる。何も言わず自分の荷物を持ってトボトボと家を後にしなければならない」のだ、そうである。

だからと言って、ブータン社会や日々の生活で女性が威張っているかということ、そんなことはない。日本には「やまとなでしこ」という言葉があるが、ブータンの女性はこれを彷彿とさせる。そして、いずれこの国でもそうであるが、女性はとにかくよく働く。

ブータン人の民族衣装は、男性はゴと呼ばれる日本の着物を膝までたくし上げたような着衣で、着物と同様に腰に帯 1 本で固定し、たくし上げた分で帯を隠す。女性はキラと呼ばれるこれもまた日本の着物に似た腰に巻きつける衣装である。この民族衣装は仕事をする際や官庁、学校等公共施設や寺院を訪問する際には必ず着用することが義務付けられている。つまり制服である。学校に通う生徒や学生たちもゴやキラを着用しているのは勿論である。そのため休日以外は、街中ではほとんどの人がこれを着用している。これもブータンを代表する光景の一つとなっている。



ブータンの民族衣装ゴとキラ

ブータン人の主食は米であり、国民食はエマダツィと言われる唐辛子のチーズ煮込みである。ブータン人にとって唐辛子は香辛料ではなく野菜なのである。子供たちがきゅうりをかじるように普通に唐辛子をかじっている。完全に味覚音痴になっていると思う。基本的に辛い料理が多いが、チョウメン（焼きそば）、フライド・ライス（焼き飯）、モモ（チベット餃子）等は日本で食べるのとほぼ同じ味である。肉類は牛、豚、鶏、山羊、羊、ヤク等何でも食べる。仏教の教えで殺生を嫌うので、自分は殺生せずにインド人が殺生をして解体したものを食べる。なんか矛盾しているようだが。また、ブータンは松茸の産地でもある。7月～8月には市場には松茸が並ぶ。これが安い。そして日本の松茸と味も香りも全く変わらない。1kgが日本円にして約1,500円～2,000円ぐらいで、2年間の滞在で一生分を食べたような気がする。松茸は日本にも輸出している。



ブータンの松茸

幸せの国といわれるゆえん

非常に敬虔な仏教国だと書いたが、ほとんどのブータン人には宗教（仏教）が生活の一部とし完全に定着していて、仏教の教えである輪廻転生を信じている。そして、今の生活を大きな輪廻転生の輪の中的一部分と考えている。

本来物欲を嫌う仏教の教えが遺伝子的に染み付いているからか、助け合いによって衣・食・住の生活に困らないからか、医療費、教育費等が無料で最低限の生活が保証された環境にあるからか、はたまた最も敬

愛されている4代国王も物質的な豊かさでなく精神的な豊かさを求めており、多くの国民もそれに共感を持っていることも相まって、ほとんどの国民は社会や政治に対して大きな不満を感じておらず、現在の生活に満足しているように見える。多くを欲しがらず、慎ましく生活し、穏やかな日々を送る。それが幸福というものだと思っているようにも見える。これが幸せの国と言われる所以かも知れない。

しかしながら、最近では情報化社会の到来とともに、若者を中心に疑問・不満が出始めているとも聞く。これからブータンも変わっていくのだろうか？

ほとんどの世界の国々が失ってしまった何かを、未だに国是として保ち続けているブータン。せめてブータンだけはいつまでも、このままであって欲しいと思うは、私のノスタルジアで、贅沢であろうか？

次回—その7（最終回）—は神秘の国ブータンの魅力

3. 第2回連盟写真展案内

（写真展担当 西部）

昨年の9月、ひこばえ写真展を引き継ぐ形で開催した第1回広島県山岳・スポーツクライミング連盟写真展は、『もみじ』189号での報告の通り、好評のうちに終了しました。

今年度は新型コロナウイルスの感染拡大により、一時開催が危ぶまれましたが、予定通り実施することとしました。

今年度の連盟写真展は次の要領で開催しますので、会員の皆様の積極的な出展応募をお待ちしています。

期間 8月25(火)～8月30日(日)

会場 NHKギャラリー

展示作品 約40点

出展料 1人1,000円

出展申込締切 8月14日(金)

詳細については、連盟ホームページに案内を掲載していますので、ご覧ください。

次頁の写真は昨年度写真展の様子です。



1. 近距離でできるだけ都道府県を跨がない日帰り登山から始める
2. 体調不良での登山は止める
3. 少人数で登山する（当面 5 名以内で）
4. 十分な登山ルートの下調べ・地図とコンパスの持参・登山届の提出を心がける
5. 登山中でもマスクを着用し、熱中症には留意する
6. 登山やジムでのソーシャルディスタンスを守り、ジムの方針に従う
7. 登山地域内での買い物や飲み会等を控える
8. 衰えた筋力・体幹を鍛える

5/27 JMSCA のスポーツクライミング医科学委員会がクライミングジムの営業再開に向けた感染予防指針を発表

4. 登山・SC関係のコロナ関連情報

（事務局長 西部）

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う 4 月以降の JMSCA 等の対応について振り返るとともに、現時点での情報提供を行います。

4/20 4/16 の政府による全国への緊急事態宣言の拡大を受けて、山岳四団体（JMSCA・労山・JAC・山岳ガイド協会）が山岳スポーツ行為の自粛を要請

5/14（JMSCA ホームページへの掲載は 5/18） 同日の政府による 39 県での緊急事態宣言の解除を受けて、山岳四団体は、緊急事態宣言が解除されない 8 都道府県（北海道・埼玉・千葉・東京・神奈川・京都・大阪・兵庫）については山岳スポーツ活動の自粛要請を継続し、39 県での活動については「多人数での行動を控えるなどの慎重な行動」を要請

5/25（JMSCA ホームページへの掲載は 5/27） 同日の政府によるすべての都道府県での緊急事態宣言の解除を受けて、山岳四団体は、自粛要請を解除し、自粛要請解除後の登山・SC活動ガイドラインとして 8 項目を提唱

8 項目のガイドラインの概要は以下の通り

6/1 JMSCA のクライミング普及委員会が岩場でのクライミング再開に関するガイドラインを発表

岩場でのクライミング再開に関するガイドラインの概略は以下の通り

- ◎ 国、自治体、スポーツ庁、JSP0 等のガイドラインやルールを遵守する
- ◎ 岩場に独自のルールがある場合にはそのルールを遵守する
- ◎ 発熱、咳、倦怠感、息苦しさ、味覚・臭覚の異常等の症状がある、家族に感染症陽性とされた人がいる等、自らが感染している可能性がある場合には、クライミングを見合わせる
- ◎ 三密（密閉、密集、密接）をできるだけ避ける
- ◎ 移動中、クライミング中にかかわらず、事故を起こさないように注意する
- ◎ 岩場への移動（アプローチ含む）に関する注意
 - ・ 三密に留意する
 - ・ マスクを着用する
 - ・ 地元住民とは距離を保つ
 - ・ 定められた駐車場以外は利用しない
- ◎ 岩場での行動に関する注意（密集、密接に注意）
 - ・ 密集・密接のおそれがある場合には、マスクを着用する
 - ・ ロープはじめギア等は持参し、共有しない

- ・ パーティーは原則 4 名以下とし、パーティー内でも距離を保つ
- ・ 他パーティーと距離を保つ
- ・ 用便の場所・方法に注意する
- ・ ゴミはビニール袋に密閉して持ち帰る

6/9 (JMSCA ホームページへの掲載は 6/14) JMSCA の強化委員会が新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 対策 スポーツクライミング選手のための活動再開ガイドラインを発表

S C 選手のための活動再開ガイドラインの概略は以下の通り (全文については JMSCA ホームページ参照)

1. 行動のための指針

- ・ 国・自治体・スポーツ庁・JSP0・ジム等各施設・関係機関のガイドラインやルールに従って行動する
- ・ 3 密を避け、自身から感染を拡大することのないように行動する

2. 日常生活における注意

- ・ COVID-19 の潜伏期間は 2 週間。感染経路の特定のため、体温・体調変化・出かけた場所や会った人の記録を取る
- ・ 手指の洗浄・消毒、外出時のマスク着用、人から 2m の距離を保つ、公共交通機関はできるだけ避ける
- ・ 発熱・咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・倦怠感・下痢・味覚臭覚の異常がある場合には各自治体の衛生部局などに相談する
- ・ 体調が良くないときは自宅で静養し、感染が疑われる場合には医療機関に相談する
- ・ SNS などでの発信は、他人を誹謗中傷したり社会を混乱させたりすることの無いようにする

3. 施設の利用に関して

- ・ 屋内トレーニングでは徹底して換気を行う
- ・ トレーニング機器は使用後に消毒する。ホールドに触れた後は手指消毒をする
- ・ 各施設で推奨されている利用者数等を遵守する

4. クライミング活動再開における注意

- ・ 熱や咳などの症状がある場合は活動再開を見合わせる

- ・ トレーニング強度を段階的に上げていき、ケガなどを防止する
- ・ 熱中症のリスクが増大する時期でもあるので、暑熱順化等にも注意する
- ・ 活動再開で気持ちだけが先走り、体が思うように行かず、ケガにつながる可能性もあるので、焦らず無理をせず、自分のペースでトレーニングを行う

5. クライミング活動中の対策について

- ・ マスクは各施設のガイドラインに沿って着用する。運動中は熱中症や心肺負担などのリスクを踏まえる
- ・ 周囲の人と距離を取る (可能であれば 2m 以上)
- ・ 登る前後にこまめに手洗い・手指消毒を行う
- ・ クライミングギア・チョーク・タオル・飲料等の共有はやめる
- ・ 飲料物は蓋付きのものを準備し飲み口を手で触れない。
- ・ 施設内での食事を控える
- ・ 施設利用者・スタッフに感染が発生した際は、自治体の衛生部局に報告して対応を仰ぐ

6/10 (JMSCA ホームページへの掲載は 6/11) JMSCA の登山医科学委員会が登山再開に向けてのガイドラインを発表

登山再開に向けてのガイドラインの概略は以下の通り (全文については JMSCA ホームページを参照)

A. 登山計画とアプローチ

1. 登山自粛により体力が低下しているかもしれないので、負担の少ない活動から始める
2. 自治体の移動制限等の情報・公共交通機関の運行状況を事前に確認する。自家用車の乗り入れが可能であれば自家用車でのアプローチも考慮する
3. 自家用車の乗り合いは最小限にし、マスク着用・窓開けなどの換気・トイレなどの前後に手指消毒を心がける
4. 山小屋やテント場は事前に連絡し運営状況を確認する。小屋でのルールも確認する

B. 登山前の体調管理

1. COVID-19 の潜伏期は 1~14 日間で、暴露してから

5 日程度で発症することが多い。症状としては発熱・呼吸器症状・頭痛・倦怠感などがあるが、感冒と区別することは困難

2. 以下に該当する人は登山を避ける

- (ア) 平熱を超える発熱
- (イ) 咳・のどの痛みなど風邪の症状
- (ウ) 倦怠感・呼吸困難
- (エ) 臭覚や味覚の異常
- (オ) 体が重く疲れやすい
- (カ) 陽性者との濃厚接触がある
- (キ) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる人
がいる
- (ク) 過去 14 日以内に入国制限・入国後の観察が
必要な国・地域への渡航歴がある又は当該在
住者との濃厚接触がある

C. 登山メンバー

- 1. 少人数を推奨。2m以上の距離を保つ
- 2. リーダーを決める
- 3. リーダーはメンバーが B. 2. (ア)～(ク)に該当し
ないことを行動前に確認する
- 4. 単独行の際に体調異変を感じた時は下山する

D. 登山中の感染防止・体調管理

- 1. 周囲の人と 2m以上空ける。運動強度が強い場合
はより一層距離を。カーブなどお互いに見えな
くなるような場所では後続者を目視してから進
む
- 2. マスクは必要に応じて着用する。会話する際には
必要。行動中に息苦しさや暑さを感じる際は外す
- 3. できるだけ、マスクを着用したまま行動できるレ
ベルの登山を心がける
- 4. 飲食時には周囲の人と距離を取り、対面を避け、
会話を控え目にする。回し飲み・食べ物の授受・
共有はやめる。素手で触れずに食べられる行動食
が衛生的
- 5. アルコール消毒液を持参し、以下の際に使用する
(ア) 共有部分に触れた後
(イ) 食事の前
(ウ) トイレの後
(エ) 小屋への出入り時
- 6. リーダーは全員の体調に注意し、体調不良者が出

た際には COVID-19 を念頭において手当とする。
発熱や呼吸器症状が見られるときには速やかに
下山。傷病者に接触するメンバーはマスクと手袋
を着用する

- 7. 具合の悪い登山者に出会った際にもマスクと使
い捨て手袋を着用し、できれば 2m以上空けて声
をかける
- 8. 自力下山可能であれば救助要請は控える。ただし
コースタイムの倍程度要する場合はやむを得ない

E. 感染防止のための装備

1. 日帰り

マスク（予備も）、アルコール消毒液※、クロス
（消毒剤含侵用）、体温計（接触型）、使い捨て
手袋（予備も）、密閉（ジップロック付）ビニー
ル袋、ゴミ袋、携帯トイレ

※手指消毒には 60%以上、モノ表面消毒には 70%
以上

2. 小屋宿泊

寝袋（小屋に毛布がある際にも）、マスク（多め
に）

そのほか発症者が出た際に便利なもの

予備食、コンロ、ツェルト、経口補水液粉末、コ
コヘリ、携帯電話予備バッテリー

おわりに

COVID-19 感染についての留意点

- ・ 無症状でも感染していて他の人に感染させる可
能性がある
- ・ 急激に悪化することがある
- ・ 山中で症状が出現した場合、搬送に時間がかかり、
さらに救助に関わる人へ感染させるリスクが高
くなる。

以上、JMSCA からの各活動の再開に向けてのガイド
ラインを参考としてください。

JMSCA からのガイドラインのほか、岐阜県・富山県・
長野県・山梨県といった「山岳県」から登山者に対す
るお願いも出されており、いずれも JMSCA ホームペー
ジから確認できます。

ここでは長野県が 6/1 からの登山自粛解除に際して発信した「登山者への 5 つのお願い」を紹介します。

1. 体調管理

体調に不安がある場合は絶対に入山しないこと。

- ・ 日ごろの体調管理に加え、当日の検温を。
- ・ 少しでも風邪症状があったら入山を控えましょう。

2. 情報収集

山小屋・テント場の営業確認、事前予約を徹底すること。

- ・ 山小屋泊の場合は必ず、事前予約しましょう。
- ・ テント場利用の場合も事前に連絡を。

3. 山選び

十分に難易度を落とした山選びをすること

- ・ 登山中に体調を崩すと、救助・医療体制に負担をかけ、山小屋の営業にも影響を与えます。

4. 行動計画

混雑を回避する登山計画により行動すること。

- ・ 混雑期を避け、少人数のパーティーで入山。
- ・ 宿泊、休憩場所ではマスクを着用し、他の登山者と一定の距離をとりましょう。

5. 装備

感染予防グッズを携行し、ゴミは持ち帰ること。

- ・ 消毒液、体温計、マスク、シュラフ、使い捨て手袋、多めの水、密閉ゴミ袋等が必要です。
- ・ 山小屋がルールを定めている場合は従いましょう。

山梨県が 5/29 に発出した登山者への注意喚起「登山者が徹底する 5 つのルール」も同内容で、5 つの項目のそれぞれに補足の説明文がついたものとなっています。同じく 5 月下旬に岐阜県と富山県から発信された登山者へのお願いも、多少表現は異なりますが、基本的な内容は同じものとなっています。

さらに、中部山岳の高山など、入山そのものを控えるように要請されている山域もありますので、ご注意ください。

入山を控えるよう要請されている山域

(7 月上旬現在。長野県および富士山の規制に関しては JMSCA ホームページに紹介とリンクがあります。)

長野県

北アルプス南部 (槍穂高連峰、常念山脈 等)

南アルプス北部 (甲斐駒ヶ岳、仙丈ヶ岳 等)

南アルプス南部 (塩見岳、赤石岳 等)

中央アルプス (木曾駒ヶ岳、宝剣岳、捨尾岳、空木岳、南駒ヶ岳 等)

山梨県・静岡県

富士山全登山道 (吉田ルート・富士宮ルート・御殿場ルート・須走ルート) 五合目～山頂

南アルプス北岳一帯

(北岳の規制に関しては南アルプス市のホームページをご覧ください。)

登山者への5つのお願い

必ず事前に登山計画書を届出しましょう

1 体調管理 体調に不安がある場合は、絶対に入山しないこと。
●日ごろの体調管理に加え、当日の検温を。
●少しでも風邪症状があったら入山を控えましょう。

2 情報収集 山小屋・テント場の営業確認、事前予約を徹底すること。
●山小屋泊の場合は必ず事前予約しましょう。
●テント場利用の場合も事前に連絡を。

3 山選び 十分に難易度を落とした山選びをすること。
●登山中に体調を崩すと、救助・医療体制に負担をかけ、山小屋の営業にも影響を与えます。

4 行動計画 混雑を回避する登山計画により行動すること。
●混雑期を避け、少人数のパーティーで入山。
●宿泊、休憩場所ではマスクを着用し、他の登山者と一定の距離をとりましょう。

5 装備 感染予防グッズを携行し、ゴミは持ち帰ること。
●消毒液、体温計、マスク、シュラフ、使い捨て手袋、多めの水、密閉ゴミ袋等が必要です。
●山小屋がルールを定めている場合は従いましょう。

長野県観光部山岳高原観光課

(長野県ホームページより)

5. 岳連短信

1. 寄贈御礼

広島やまびこ会『やまびこ』No. 769、770 (6、7 月号)

広島山稜会『峠通信』第 732 号 (6 月号)

三原山の会『筆影』No. 483、484 (6、7 月号)

福山山岳会『会報』R2. 6、7 月号

広島山岳会『山嶺』第 858、859 号 (R2. 5、6 月)

2. 賛助会員ご協力へのお礼

今年度の連盟財務状況の逼迫に際して賛助会員としてのご協力をお願いしたところ、多くの個人ならびに団体からご協力を頂きました。

以下にご協力を頂いた方・団体のお名前を掲載し、お礼申し上げます。(敬称略)

個人

荻田純代(広島パイオニアクラブ)、松本正和(FCC)、
亀井且博(広島山岳会)、後藤裕司(広島大学山の会)、
森本寛(FCC)、豊田和司(自然と文学愛好会広島)、
堀内輝章(広島パイオニアクラブ)、福原不二雄(福山
山岳会)、内藤弘泰(広島県高体連登山部)、金村栄蔵
(個人会員)、福永やす子(東広島山の会)、塩田徹(個
人会員)、田中勲(広島県高体連登山部)、小田里子(広
島パイオニアクラブ)、宇山茂之(山を歩く会・庄原)、
小冢石美雪(個人会員)、森仁義(可部山岳会)、京才昭
(広島山岳会)、沖元泰使(個人会員)、大田祐介(福山
山岳会)、岡谷良信(個人会員)、藤田順子(福山山岳会)、
奥富久枝(広島山稜会)、三村孝治(広島県庁山の会)、
高松仁道(福山山岳会)、木村眞由美(福山山岳会)、藤
井繁(福山山岳会)、村井仁(広島県庁山の会)、榎田繁
(広島山稜会)、藤川昌寛(広島大学山の会)、西川省吾
(CEROクライミングクラブ)、永津信吉(マツダ親
和会山岳部)、小林敏行(可部山岳会)、平賀武雄(可部
山岳会)、尾道憲二(タンネンクラブ)、山内充人(福山
山岳会)、新山まゆに(広島修道大学山岳会)、松島宏
(広島登山研究所)、近藤道明(日本山岳会広島支部)、
錦織宏美(CEROクライミングクラブ)、山田雅昭
(広島山岳会)、小方重明(広島山峰会)

このほか次の 3 名の方がおられますが、名前の漢字・
所属会を確認のうえ、次号で改めてご紹介します。

アカギマサミ様、モリシタシゲキ様、サトウヒロシ様

団体

マツダ親和会山岳部、広島山稜会、自然と文学愛好会、
広島登山研究所、中国工務(株)、タンネンクラブ
(以上 7/22 までに 45 個人・6 団体、賛助金合計 72 万
5 千円)

なお、賛助会員になられた方で、『もみじ』の直接
配信を今後希望される方は、下記アドレスにメールで
連絡ください。

n-nishibe@mrh.biglobe.ne.jp (西部伸也)

3. スカイラン打ち上げ案内

第 28 回比婆山国際スカイラン大会は新型コロナに
よりやむなく中止となってしまいましたが、大会で使
用する**水タンク**のカビ発生が懸念される為、**7/19**に実
行委員ほか有志 10 名により**清掃**が行われました。参
加された皆さん、ありがとうございました。

大会は中止されたものの、実行委員を中心に諸準備
と中止決定後の参加費返金作業が行われました。その
労をねぎらうため、打ち上げは例年通り実施すること
とします。

日時：7/29(水)PM6:30～広島駅前福屋屋上ビアガーデン

参加費：未定(後日参加表明の方に連絡、当日徴収)

募集範囲：スカイラン実行委員・スカイラン賛同者・

飲みたい方どなたでも(人数制限なし)

連絡先：連盟事務局(平日 12～17 時)

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。

○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下さい。