

もみじ

—広島県山岳・スポーツクライミング連盟会報—



一般社団法人 広島県山岳・スポーツクライミング連盟

〒733-0011 広島市西区横川町 2 丁目 4-17

電話・FAX (082) 296-5597

E-Mail: hgakuren@iime.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 豊田和司

本号内容

1. 新年互礼登山 (01/05 宮島)
2. HIROSHIMA ベルコンプ 2024 (11/30 ピュアグリーン)
3. 県民ハイキング (11/23 馬乗山)
4. トレッキングスクール (12/22 臥龍山)
5. トレッキングスクール (01/19 十方山)
6. 岳連短信 (寄贈御礼、1-2 月の予定)

1. 新年互礼登山報告

理事長 豊田 和司

令和 7 年の新年互礼登山を行いました。山田会長以下 11 名で、厳島神社で安全祈願をしたあと、各会に分かれて弥山に登る予定でしたが、参加者が少なかったため、祈願に参加した者全員で、弥山登山を行いました。昨年この安全祈願のおかげで、無事故だったと信じております。

【参加者】尾道憲二 (タンネンクラブ)、山内充人 (福山山岳会) 山田雅昭 (広島山岳会)、後藤裕司 (広島大学山の会)、菊間秀樹・村井仁・松井秀樹・八幡毅 (広島県庁山の会)、豊田和司 (自然と文学愛好会広島)、新山まゆみ (広島修道大学山岳会)、荻田純代 (安藤縦走会) 以上 11 名



(写真提供 山田 雅昭)

2. HIROSHIMA ベルコンプ 2024 報告

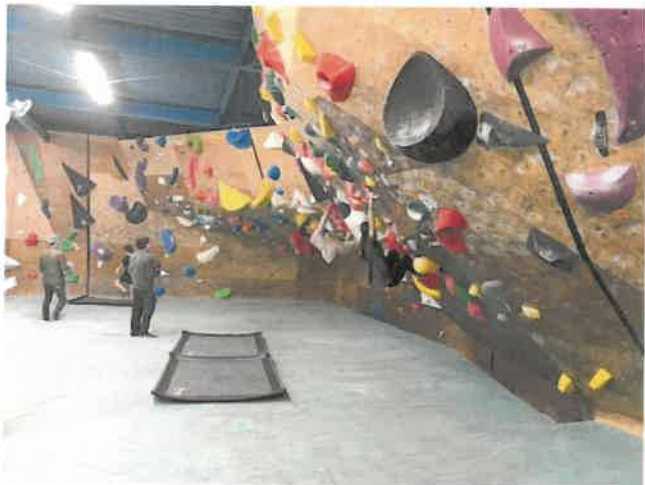
副会長 佐藤 建

11月30日、広島市安佐北区にあるクライミングジムピュアグリーンにてHIROSHIMA ベルコンプ2024を開催し、60名の選手が参加して熱戦が繰り広げられました。

選手は広島県にとどまらず中国4県そして香川県からも参加がありました。昨年からはじめたこの大会が

認知されてきたものと思います。

午前はユース E（2015・2016 年生）男女 ユース D（2013・2014 年生）男女 の予選と決勝。予選は 8 課題を 5 回の試技でいくつ課題に登れるかを競いました。コンテスト方式というやり方です。ほかの選手が登っている様子を見ても ok です。



しかし決勝はオンサイト方式で 2 課題を 3 分間の時間内に登り切れるかで順位が決まります。選手は前の人の登りを見ることができません。本当の自分の実力が試されます。一人ずつ観客の前に出てきて登ります。完登すると大きな拍手が沸き起こりました。

午前の部の表彰が終わるとプレゼントの発表がありました。今回はピュアグリーン様から提供があり、会場が盛り上がりしました。

午後の部はユース C 男女、ユース B 男女、ミドル男女、オープン男女の予選と決勝でした。午後の部は全国大会であるフューチャーカップで優勝や上位入賞した選手も出場し、レベルの高い登りが繰り広げられました。予選・決勝ともすべて完登の選手も出てきました。会場は大いに盛り上がりしました。大会の成績は山岳・スポーツクライミング連盟 HP をご覧ください。

来年も子供たちの交流と力を試す場を作っていきたいと思います。会場を提供していたクライミングジムピュアグリーン様には感謝申し上げます。



（写真提供 佐藤 建）

3. 県民ハイキング馬乗山報告

副会長 大田 祐介

11月23日、福山の馬乗山で県民ハイキングを実施しました。一般参加 11 名、福山山岳会から 50 名、それ以外の連盟会員 5 名、高校生以下 2 名の総勢 68 名の参加となりました。以下、概要を説明します。

8:30 スタッフ集合（中学校入口に車両誘導係を配置した）

9:00 旧山野中学校集合、受付（要領の分かる人が不在で戸惑いあり）

9:10 開会式：福山山岳会・会歌斉唱（綿谷）、

挨拶：村井岳連副会長、越智福山山岳会会長

各コースのリーダーとコース紹介、馬乗観音堂の紹介、準備体操（ジュニア部担当）

9:30 各コース出発

★馬乗山周回コース：山野八幡神社（参拝）～馬乗山（500m）馬乗観音堂参拝後に昼食を取り、三角点を經由して紅葉の美しい岩屋権現からは車道を歩き、山野峡大田ワイナリー（14 時到着）距離が長く（約 13km）参加者は福山山岳会の会員のみであった。

★馬乗山往復コース：周回コースの後に続き、馬乗山観音堂参拝後に頂上（三角点）を踏んで往路を引き返し、ワイナリーへ（13 時 30 分到着）

★福泉寺自然観察コース：道中の草花等の解説を聞きながら天空のお寺「福泉寺」で昼食を取り、秋の林道を散策しながらワイナリー到着（14 時到着）

※各コースともにワイナリーをゴールとし、そこで 100%ぶどうジュースで乾杯して、簡単な閉会式を行った。

気づいた点

- ① 東部開催とあって福山山岳会以外の参加者が少なかったこと。
- ② 参加申込締切りが開催直前であり、参加者一覧が福山に届いたのが直前であった。もう少し余裕が欲しかった。





4. トレッキングスクール報告①

指導部部長 森本 寛

第9回 12/22(日)

山城：臥龍山

人数：8名（スタッフ含む）

12/5(木)三篠公民館にて第9回目の机上講習をおこない冬山のビバークについて講習しました。

22日(日)12月末にしては予想以上に積雪があった為、恐羅漢山の計画を臥龍山に変更しました。かりお茶屋をスタートし千町原登山口から山頂に向かい周回ルートでかりお茶屋に戻りました。雪山初回としては良い歩行訓練ができたと思います。

感想 山口 亜由美

12月のトレッキングスクールでの実技講習のテーマは「もしかすると雪を踏めるかも！」でした。11月の机上講習から冬山、雪山の説明が始まり、新たに揃える必要のある装備品や衣服の多さや、夏山とは全く異なるスタイルの登山に気持ちが尻込み気味でした。

そんな気持ちが前向きになれた理由は2つありました。11月三瓶山での1泊2日の山行をほぼ計画通りに終えられて自信が持てたこと、その道中でスタッフに雪道は夏道と異なり脚に負担がかかりにくいので、冬場に雪道を歩いている間に体力・筋力をつけた受講生もいた話を聞いたことです。

過去のスクールでは、雪の無い中、雪山登山講習をしたこともあると聞いていたので、普段とは違う心持で天気予報を見つつ迎えた当日は雪。しかも十分な積雪が見込めたので、目的地は恐羅漢山から臥龍山に変更になりました。臥龍山だとスキー客も避けられるし、何より、稜線を辿る雪山登山でルートを探す勉強にもなるとのこと。

八幡原公園の駐車場で準備をしていると、丸く粒の様な雪が、払えば吹き飛んでいくことに、まず驚きました。ツボ足で雪原に踏み入る時の感触が何とも優しく楽しかったです。しばらく歩いて新品のワカンを履くことになりました。自宅で履いてみた時に左右の違いを気にしていなかったのが、履いてから左右が逆であることをスタッフに指摘される痛恨のミス。ベルトが緩むことはなかったのですが、歩いている内に靴が前にズレてしまっていたのが、今回の反省点です。

8人が50歩ずつで先頭を交替していくのですが、前を歩く人が一人少なくなっただけで、雪を踏み込む労力が変わるのが良くわかりました。ひたすら前を見て歩くのに必死で、どのルートを行けば歩きやすいのか見当をつけるまでには至らず、時々、膝上まで雪に埋もれることがありました。

頂上付近では、急に足が前に出る気がなくなり、弱音を吐いてしまいましたが、後ろにいたスタッフと受講生が一步一步と足を出すごとに声を掛けてくれて、何とか登頂できました。下山開始早々には、腰まで雪に埋もれて脚を雪から抜く際に、脚の向きが悪く、ふくらはぎが攣りそうになったのですが、スタッフに迅速に助けて頂き、事なきを得ました。

積雪量が多く、道中時間がかかったこと、冬至の翌日で日暮れが早かったことで、下山時刻が気になってはいましたが、ひたすら先頭を歩いてくださったスタッフの皆さまのお陰で無事に帰ることができました。帰ってみると、いつもとは違う筋肉痛と疲労感に夏山

との違いを実感したのです。そして、サポートして下さるスタッフと仲間の存在をありがたく感じ入るとともに、そのおかげで自分の限界がどこにあるのか分からなくなってきています（良い意味で）。



（写真提供 森本 寛）

5. トレッキングスクール報告②

指導部長 森本 寛

第10回 1/19(日)

山域：十方山

人数：11名（スタッフ含む）

1/9(木)三篠公民館にて第10回目の机上講習をおこない冬山での食事について講習しました。

19日(日)二軒小屋から藤本新道にて登山を開始して十方山を周回しました。トレースが残っていたのは残念でしたが、雪山歩行の訓練はできました。時間に余裕が出来たので急斜面の歩行と滑落停止の訓練もできました。



感想 山田 仁美

病気療養の兼ね合いで、トレッキングスクールの山行は8月以来でした。ひさしぶりの山が一年ぶりの雪山ということもあり、楽しみと緊張の半々で参加しました。

アプローチの凍った路面にヒヤリとしながら、登山道に入るとさっそくの直登。大股を開いて、大腿をしっかりと上げるような姿勢が強いられ、早々に傷めていた箇所には負担がかかります。良くない姿勢であることをスタッフの方に伝えると、後方について、パーティが踏みならした道を歩かせてもらいました。踏みならしてもらっているとはいえ、十分な積雪があり、ところどころでズボツと脚をとられるドキドキ感を楽しみます。

新雪ではなくても、まだ白くてふわふわの雪は踏みしめると片栗粉のようなギュッとした反発があります。表面だけ溶けかけ、再び凍ったところはシャキッと。移り変わる景色と、場面場面で異なる雪質の変化を体感しながら、丁寧に歩みをすすめます。

傾斜のあるところはキックステップで固めながら、やや平坦なところでは骨盤を立ててしっかりと腿上げを。そうした負荷のかかる場所では息が上がったり、股関節や腸腰筋のあたりが重たく感じました。

最初は体に負担をかけないよう慎重に姿勢を探っていましたが、斜度が緩やかになる丸子頭あたりからは先頭も歩かせていただきました。トレースがあって楽とはいえ、先頭となると足上げはやはり重く、後ろがつまらないようにという焦りに駆られそうになると、歩行姿勢に意図的に集中するように心がけました。障害物の声掛けや、踏み跡の少ないルートを選定など、先頭ならではの楽しさがありました。

登りや平坦地では、ひさしぶりゆえ体力的なしんどさもありましたが、下りともなると、ペースを上げ、道なき道をズボズボと！テンポよく下っては、ときどき雪にハマリ、童心に帰ってめいっぱい雪山を楽しむことができました。

天候に恵まれ、樹氷こそほとんど目にしませんが、山頂付近になると雪がしっかりついてモンスター化した木も見ることができ、雪化粧の中国山地を拝

めたことは最高のご褒美でした。

ほぼトレース通りに歩けたおかげで、山頂を折り返したところで滑落停止訓練と、急斜面の登攀方法、トラバースの際にどう脚を置くか（山側は山肌に平行、谷側は斜面に対して斜めに）といったことを講習していただくことができました。滑落停止は、装備次第では腹臥位に体を捻るのが難しいだろうなと感じましたが、体に少しでも覚えさせようと試みましたが、急斜面ではストックを横にして滑り止めにし、膝で固めたところをキックステップで嘯ませて登るというものでした。始めは固め加減がわかりませんでしたが、要領を得ると大変登りやすく、2～3月の雪山でも活かせたらと感じました。

一日の講習と山行を通し、参加者の体力や状況に応じてスタッフの皆さんがフォローして下さったおかげで、無事にケガなく下山に至りました。とても楽しく、実りの多い山行で登山が再開できたことに感謝いたします、ありがとうございました。





写真提供 久保田征治



6. 岳連短信

1. 寄贈御礼

- (12/27) 三原山の会『筆影』No. 539 (1月号)
- (1/24) 福山山岳会『会報』2月号
- (1/17) 広島やまびこ会『やまびこ』817 (1月号)
- (1/17) 広島山稜会『峠通信』787 (1月号)
- (2/1) 広島三峰会『やぶこぎ』令和7年47号

2. 1月～2月の行事予定（実施済も含む）

- 01/11-12（土日）高体連・雪山顧問研修会
- 01/21（日）高体連第3回常任委員会・各校代表者会議（広島学院）
- 02/01-02（土・日）氷雪技術研修会（鳥取・大山）
- 02/04（日）県民ハイキング調整会議
- 02/08-09（土日）高体連・県新人大会（もみの木森林公園）
- 02/08-09（土日）冬山技術研修会
- 02/08（土）JMSCA 登山普及情報交換会（東京）
- 02/09（日）JMSCA 全国理事長会議（東京）
- 02/16（日）県民ハイキング・広島三峰会担当（玖波・行者山）
- 02/28（金）クライミングスクール説明会
- 03/08-09（土日）中国地区山岳（SC）連盟（協会）連絡協議会（鳥取県）
- 03/12（水）第2回理事会（事業計画）第12回運営会議

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。