

新役員あいさつ

副会長就任に当たり

須藤 照雄

この度、長野県山岳連盟の副会長に推挙いただき、副会長をさせていただくことになりました。

素より浅学非才、その器ではないことを承知しております。今現在、自分自身が日々の仕事に追われ、時間を作り出すのが難しいことを承知し、あわせて託された思いの質の重さに威圧されそうな目眩を感じながら、引き受けさせていただきました。非力ですが、諸先輩方のご指導とご協力をいただき、長野県山岳連盟の名を汚さぬよう精一杯努める所存ですので、何卒よろしく、お願いいたします。

登山を愛する者として小生は、ここ数年自分自身では解決できない大きすぎる問題意識を抱えております。それは、中高年登山者とその遭難件数が増大する傾向にある問題そ

のものです。特にトラムウシ山での遭難は強いインパクトがありました。

山が好きで行き続けることは、素晴らしいことです。小生も所属する山岳クラブでは折りに触れ、自然の美しさと感じさを語り過ごしております。山岳会に所属されていない方々への情報では、ともしれば美しく楽しい面だけが強調され、当たり前のそこに至る苦しみと厳しさを克服した

が故に立てたこと、その前段と中間の過程を捨象するような傾向があるように思えます。長野県山岳連盟は、ニュー

スリースとして、他県にも影響を及ぼすものと思えます。個々の人の力は限られたものですが、「山岳ながの」に掲載された時点で大きな力を持ち、長野岳連に集う会員各位の思いが「山岳ながの」に集まるものと考えています。長野岳連の一つ一つのことを大切に継続し続けることが、小生の問題意識を解決する方

向と思えます。

今後とも努力して行く所存ですので、各位の暖かい励ましとご援助をお願い申し上げます。

副会長に選任されて

岡田 三次

この度、私は平成二十三年度長野県山岳連盟総会に於いて副会長に選任されました。

東京都出身者として身の引き締まる思いであり、責任の重大さを心が改めて感じております。

この地、信州には豊かな自然に加えて、北、南、中央アルプス等高い山を頂点に千差万物の山々があり、あらゆる登山領域が幅広く網羅されています。尚且つ山岳近代登山発祥の県として、日本全国及び外国の登山愛好者達に憧れの地であります。東京や大阪に住む都の人達が一番住みたい県は信州なのです。私もその一人として移り住んで五年になり、二年程は信州には仲間がいなく、関東の仲間と寂しく山にいらしていました。ある山岳関係懇親会で長野県

山岳連盟の人達と新たな出会い、そして、出会いふれ合いを大切にいただいて絆が強く結ばれて今日に至っております。信州はまだ日が浅いですが、私にとりましては、これからの人生は忘れられない第二の故郷でございます。

山岳会は自立した団体であり、理念、目的、信条は揺るぎないものであります。長野県山岳連盟は理解と認識しておりますし、これを礎石として運営基盤を充実し、山に登る人の合同集団（長岳連）と単に登るだけの山岳会ではなく、「山岳」をいろんな角度からみて調査研究や情報交流してお互いに山に関する分野に興味持ち、山岳研究団体や各山岳連盟や各団体とも長野県山岳連盟が主に連絡し合っ

て知識や技術等の新しい情報を加盟山岳団体さんに常に広めてゆく努力が必要であると考えております。加盟山岳団体及び長野県山岳連盟がますます総合発展と社会に貢献していくことを計りたい所存です。

小島鳥水の言葉ですが、「山登りは夢と、ロマンと冒険であつてほしい。新たな出会いふれ合いを大切に」。この言葉のとおり長野県山岳連盟は新たな旅立ちです。

発展に精一杯の寄与していくことをお誓いし、ご挨拶とさせていただきます。

理事長就任に当たり

荻原 茂行

この度、長野県山岳連盟の理事長に就任いたしました長野山の会の荻原茂行でございます。よろしくお願いいたします。

さて、今回の東北関東大震災について、被害に遭われた方々に心よりお見舞い申し上げます。今後の復興に当たっては、個々の力は微々たるものですが、みんなの力を合わせれば、この難局も乗り越えていくことができることと思

います。山も同じように、単独では困難な頂も複数の力で登頂を果たすことができます。また、個々の山岳会では困難な課題も、組織の力で乗り切っていくことができるはず。そんな皆様を応援できる組織でありたいと考えております。

私個人はもとより微力ではありますが、会員の皆様とともにより良い組織作りを努めて参りたいと考えておりますので、今後ともよろしくお願

遭難対策委員長

齊木 忠治

地球の温暖化が言われ、気象庁の長期予報でも本年は平年より暖冬との予報です。

ある地域では豪雪、ある地域では雪のない状態となっていて、ばらつきがあり、入山には地元への問い合わせをしつかりしてから入山して欲しいものです。また、冬の気象状況はめまぐるしく変わり、ドカ雪になる事もめずらしくありませんので、問い合わせは地元の最新のものが必要なことと言つてもありません。

登山は自己責任が基本ですのでセルフレスキューを忘れることなく計画して欲しいものです。話があと先になりましたが、今年度より、遭難対策委員長を仰せつかりました。精一杯やらして頂くつもりですので

皆様よろしくお願いいたします。

自然保護委員長

宮坂 浪子

前任の松井政子自然保護委員長より受け継ぎました宮坂浪子です。多くのご意見を承りながら自然保護活動に、みなさんと一緒に考えて行きたいと考えておりますのでご指導の程をお願いいたします。

現代は、IT革命とか、環境の時代とか言われているようです。ひと昔前の経済優先で大量生産、大量消費のバブル経済から、大量の廃棄物等を発生させ環境破壊を起し続けてきました。そのついでに、資源の小資化、廃棄物の再利用など地球規模における環境整備の時代となっています。

方や、長野県は、世界に誇る日本アルプスをはじめ、数多くの山岳自然をもっています。これらの山岳環境破壊は、優れた信州の観光資源を自ら蝕み、県民はおろか岳連としても放置できない問題であると

考えてきました。

私たちは、豊かな自然環境と共生しなければなりません。包括的、総合的な環境整備、環境保全を保つてゆくため、みなさんにも環境について興味を持って頂き、現状を把握し、自然界におけるオーバーユースやトイレ問題など自然保護に対して考えて頂きたいと思っています。

長野県山岳連盟としましては、業界や各種団体と携えて、自然環境保護政策の問題に取り組んでいきたいと考えています。会員皆様のご協力をお願いいたします。

広報出版担当理事

坂口 淳

この度長野県山岳連盟理事（広報出版担当）を拝命いたしました。坂口 淳（あつし）と申します。よろしくお願ひいたします。

とは言え、山に関しては未だ素人の域を出ない若輩者でございます。居並ぶ諸先輩には遠く及びはしませんが、自分なりに山を楽しみ、役職を

務めてゆければと考えております。

日本の山には神々が住まわれている、と昔友人から聞いたことがあります。考えてみれば日本には霊山と呼ばれる秀峰はもとより、祠が建つ里山も無数にあり里人の心の拠り所となってきました。先年とある友人から誘われ山に行きました。察するにその友人には何か悩みがあったようなのですが、何度か一緒に山に登っているうちに彼の顔つきもだんだん落ちてきたような気がします。私も同じような思いがあります。日本の山は心を慰める清い場所なのかもしれませんね。

今年はこの山に行くのと先日同僚から声をかけられました。先ずは黒池かな・・・山の楽しみ方も十人十色、ぼちぼちやってゆきたいと思っています。

最後に、今回の震災で被災された方に深くお見舞いを申し上げます。

「くぐりなままでした
ありがとうございました
ありがとうございました」

佐藤前指導委員長が転勤になります。長い間本当に御苦労様でした。ありがとうございました。

前指導教育委員長

佐藤 孝雄

二月二十七日の長野県山岳連盟総会におきまして、役員を退任させていただきました。僅か四年間でしたが理事・役員を務めさせていただきました。連盟の運営と会員指導に微力でしたが、自分なりに尽力したように思います。

登山という趣味の世界で、純粋な気持ちで活動することができたと思います。自分自身教えられることも多く、たくさん勉強させていただきました。

長い間ありがとうございました。今後もしも登山を続けてゆくとともに、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



信州 飯綱高原
土地売買・不動産管理
有 限 公 司
サングレイス

飯綱高原でゆったりと・・・
「ゆとり」のある暮らしを始めてみませんか。

私達サングレイスは、長野市飯綱高原にあり、地元飯綱高原の住宅地、別荘地等を扱っております。サングレイスは自然いっぱいの飯綱高原での田舎暮らしを応援いたします。あなたも、飯綱高原で「ゆったり」と身も心も「ゆとり」のある暮らしを始めませんか。

代表 長峰俊子

長野県長野市上ヶ屋2471-3

TEL:026-239-1111 (代) FAX026-239-2443

事業内容:宅地建物取引業・土地別荘管理・レンタルスキー（飯綱高原・深雪荘）

平成23年度長野県山岳連盟役員名簿

役 職	氏 名	役職・所属山岳会
名誉会長	小坂憲次	参議院議員・元文部科学大臣
最高顧問	若林健太	参議院議員
筆頭顧問	石田治一郎	長野県議会議員・元県議会議長
顧 問	松田美宏	長野県山岳協会元会長
顧 問	飯田泰人	日本体育協会スポーツドクター
顧 問	大蔵喜福	長野県出身国際登山家
参 与	緑川英武	(株)信越陸送
参 与	山岸喜昭	(株)高峰高原ホテル
参 与	坂口孔一	(株)米子製作所
参 与	長峰俊子	(有)サングレース
参 与	北島正保	(株)ネルコ商事
参 与	駒崎孝友	(株)石神井計器製作所
会 長	石川秀規	霧峰山岳会
副会長	須藤照雄	信濃やまゆり
副会長	岡田三次	長野山の会
理事長	荻原茂行	長野山の会
事務局長	矢沢裕子	ひまわりの会
理事 財務会計	中沢芳子	緑風クラブ
理事 企画普及	島村芳太郎	木曾クラブ
理事 広報出版	坂口 淳	長野山の会
理事 文化芸術	田村泰彦	長野山の会
理事 ホームページ	小池まさみ	ひまわりの会
理事 山岳共済	武内契三幸	霧峰山岳会
理事 表彰委員会	松木 靖	緑風クラブ
理事 遭難対策委員長	斉木忠治	斉木登攀クラブ
理事 技術指導委員長	土谷 暢	日本山岳ガイド協会
理事 国際委員長	内藤孝郎	しらゆき会
理事 クラミング委員長	西村英治	霧峰山岳会
理事 自然保護委員長	宮坂浪子	長野山の会
会計監事	堀内宏道	ハイキング山睦
会計監事	町田信夫	長野山の会

長野県の登山は「信州百名山の宿」をご利用下さい

苗場山の宿 のよさの里・牧之の宿
 岩菅山の宿 リゾートホテルむつみ
 横手山の宿 渋峠ホテル
 黒姫山の宿 黒姫ライジングサンホテル
 高妻山の宿 山旅の宿・樫の木山荘
 戸隠山の宿 ペンションあぜりあ
 戸隠山の湯 戸隠神告げ温泉
 飯綱山の宿 旅館横倉
 根子岳の宿 山の宿 木まま

湯ノ丸山の宿 湯ノ丸高原ホテル
 浅間山の宿 高峰高原ホテル
 金峰山の宿 ゲストハウス岩根山荘
 白馬乗鞍岳の宿 ドレミの森
 白馬岳の宿 しろうま荘
 鍾ヶ岳の宿 シャルムいなば
 唐松岳の宿 俺が宿・岳栄館
 五竜岳の宿 ペンションミーティア
 鹿島槍ヶ岳の宿 民宿やまく館

常念岳の宿 湯の宿・常念坊
 乗鞍岳の宿 鈴蘭小屋
 天狗岳の宿 唐沢鉱泉
 編笠山の宿 八峯苑・鹿の湯
 風越山の宿 ねざめホテル
 御岳山の宿 レイクサイドふる里
 東駒ヶ岳の宿 たかずや鉱泉
 木曾駒ヶ岳の宿 ペンションめいぷる
 塩見岳の宿 赤石荘

アイスモンスターの白い世界

長野山の会 堀内恭子

平成二十三年一月二十二日長野を六時に出発し、福島から山形新幹線に入る頃、次第に雪が多くなり屋根の雪降ろしをしている人の姿を見るようになる。山形駅からバスで蔵王温泉へ。目の前のスキー場で早速滑り始める。何十年ぶりのスキーだが短くとも滑りやすいにはびっくり。へっぴり腰で何とか友人の後を追ったものの「こわーい！」私も今年からスキーを習おうかな。夕食時のお客様はほとんど中高年のおじさま方でスキーの話で盛り上がっていました。硫黄の温泉と山形名物の夕食で大満足でした。

行ってきました我が山旅

一月二十三日 インストラクターと我々二人だけのグループで樹氷見学スノーシューへ。中高年女性なのでちよつと心配そうだが、長野在住、スノーシュー経験者とわかり、納得したようである。ゴンドラで山頂へ登るとすごくすごく寒い。小雪まじりの中、モクモクと聳え立つ樹氷の間をワカンを履いて歩き始める。今年の大雪の影響でアイスモンスターは巨大化し、すばらしい景色である。アオモリトドマツに空気中の水分が凍り付き更に雪も付着して成長するという。エビの尻尾の付き方で方角がわかるそうだ。さらさら雪の中をドンドン下って行く。ダケカンバの枝に雪が凍り付き、まるで白いしだれ桜の林の中を歩いているような気が



してとても幸せである。樹氷や登山の話をお聞きしたインストラクターの方は山形山岳連盟の副会長さんでした。来年は樹氷林間コースを滑りたいと再会を約束しました。翌日米沢で途中下車をし、上杉家ゆかりの町をそぞろ歩き、

巨大なアイスモンスター



空も回りも真っ白

上杉伯爵家で昼食をとって帰宅の途につきました。

登る・楽しむ・鍛える

ヨナゴクライミングウォール

国産クライミングウォール 企画・製造・販売



登る・遊ぶ・育む
幼児用クライミング遊具

専門技術のヨナゴです
 クライミングウォールの'安全性をより確実に'を
 モットーに製造・設置を行っております。
 ・クライミングウォール 企画・製造・販売
 ・FRP製品 企画・製造・販売
 ・半導体製造設備 製造・販売
 難燃性樹脂使用
 強度基準を自主規定

引張り強さ 85MPa 以上
 引張り破断荷重 7KN 以上
 曲げ強さ 130MPa 以上
 曲げ弾性率 4.7GPa 以上



長野県駒ヶ根市

和歌山市紀三井寺公園

森と水のアウトドアゾーン

株式会社 米子製作所 代表取締役 坂口孔一

本社：長野県上高井郡高山村堀ノ内109 TEL: 026-245-9020 FAX: 026-248-4012

営業本部：横浜市栄区小菅谷2-36-31 TEL: 045-892-7401 FAX: 045-892-7412

我が山岳会

ひまわりの会

ひまわりの会

代表 矢沢裕子



私たちの会は、山の会
「ひまわりの会」と言います。
女性ばかりで山や自然が好き
な者が集い、九八年から会員
十名で発足しました。現在は
十八名です。一般縦走を中心

に山に登っています。
松田顧問に、物見の岩での
岩登りや、雪山、山スキー、
沢登り、氷瀑登攀まで、技術
指導して頂き、活動の場を少
しずつ広げさせて頂いていま



平成16年元旦 夜明の飯綱山下山

す。私たちの会は一般公募は
していませんが、女性ならど
なたも大歓迎です。ご希望の
方は連絡ください。最近、
長野岳連が合同で行う友好登
山に多く参加しています。学
ぶ点が多く皆さんとの登山を
楽しみにしています。今後も
長野岳連の皆様のご指導を受
けながら楽しく活動を続けて
いきたいと思っていますので
よろしくご指導くださいませ
ようお願い致します。



由香里ちゃん

クラブの重鎮まさみちゃん



由貴ちゃん



寛恵ちゃん



沢登り

シンリク観光 浪漫あふれる旅へ

「日本全国から海外まで」予約お問合せは

シンリク観光(有) E-mail:snrk1@technowave.ne.jp

【本社】〒387-0001 長野県千曲市大字雨宮663-5

TEL026-273-5825 FAX026-273-0975 0120-73-5825

合同交流山行

独鈷山

定例

ひまわりの会 笠原由貴

「アイスクライミングができるよ」との原山さんのお誘いに独鈷山へ、冬山装備がないにもかかわらず行きたい気持ち湧いて参加させていただきました。

いつものように、河川敷に集合、更埴で大沼さん夫婦と合流し、中禅寺で荻原さん、佐藤さんと合流。現地、飯山からみえた伊藤さんが参加総勢十一名。岩登り講習以来登山は男体山以来の参加となり体力的な問題も抱えつつ、スノーシュー、ヘルメット、ハーネス、カラビナ、シュリングをお借りしザックに巻きつけて出発しました。

北信地域の積雪に比べ、この東信の積雪は少なめ。どのように氷がはっているのだろうと思いつきながら足を進めました。足場が悪いところに枯葉が積もり、さらに雪が積もっているためすべりやすく歩き

にくかったです。荻原さんにふんわり足を乗せるといいよと言われましたが、何せ体重+荷物が重くのしかかるためとても無理。少し積雪が多くなつたところで、スノーシューを装着し歩行を再開しましたが、数メートル歩いたところで、積雪も少なく小枝に絡まり余計に歩きにくい。スノーシュー歩行は終了となりました。

通常でもまっすぐ立ってられない急坂で、昼食にしようというところでテントを張るとのこと。ピッケルを使用してテントを張るための整地が行われました。あつという間に。じつとしているとやはり寒くなり、はじめて持参したガスで沸かしたお湯もより温かく感じました。ここでは小さな雪崩が、何回も起きていました。昼食を摂った辺りでは、いつも氷が張り、

アイスクライミングができていたとのこと。当日は、全く氷が張っておらずクライミングは出来ませんでした。さらに頂上を目指し、ザックをおいて行動再開となりましたが雪も深くなり、岩場は氷ついていたため、滑って危険。九合目辺りで登頂を断念し引き返しました。この付近では、アイスクライミングが出来そう。な十五分程の岩場がありましたが、何せ荷物を置いてきてしまったためそれもかなわず下山しました。今回は、風もなく、スノーシューが使えないほど積雪量が少なく、あまり寒くもなかったけれど、冬山装備の準備は大切だと思ひました。重ね着した衣服を収納出来る少し大きめザックも欲しくなりま

した。脱いだ衣服をザックに巻き付けると木の枝にひっかかって危ない。日焼け対策も忘れずに。 帰りには、独鈷温泉 竜の湯を目指して移動しましたが、立派な建物が見えたところで車は進入禁止。冬季閉鎖と思つたら2008年に閉鎖されたよう、残念です。徐々に筋肉痛になりましたが、やっぱり山歩きは楽しいですね。ありがとうございます。

前回独鈷山に来た記録を調べるともつ六年前のことでした。山道から沢沿いに入つてからは道なき道をラッセルし、木の枝と藪こぎを払いながら進んだことは鮮明に覚えています。今回は雪が少なくてびっくり、かと言って歩き易い訳ではなく、由貴ちゃんの言つように足元悪く、スノーシュー、ヘルメット、アイゼン他の装備が重い、バランスが上手くとれないし、手をつくにもストックは邪魔だし、気温が暖かいのと、天気が悪くないのは有難いが、こんな

に歩き難いなんて！思つてもみませんでした。結局氷爆には出合えなくて残念でした。それでも多くの皆と出掛けられて楽しかったです。 また、この日は顧問が川に張つた氷の上でアイスクリュウの外し方を理論+実技で見せてくださった。スノーシューやワカンを履くのが初めてのメンバーには履き方、取り外し方を体験してもらえ、下山時はザイルを使つての安全な下降の仕方を実践で教わりました。 テントもテント場の整地造りから始めて、手早く、上手く張ることも、見事な手さばきで荻さん、伊藤さん、佐藤さんが見せてくれました。氷爆に取りつく体験が出来たことだけが心残りでしたが、随所にいろいろ学習出来る場面もあり、装備も荷物になつてちょっと大変だったけど、どんなものが必要で、どんなふうに、どんな時に使うのか？も知つたり、確認出来たことは有意義だったと思います。 次回の氷爆ツアーが更に楽しみとなりました。



新たに出来た独鈷滝

ございました。

矢沢裕子

長野県山岳連盟 顧問

松田美宏

平成二十三年一月十五日
日山協創立五十周年記念式典・
祝賀会が東京プリンスホテル
で開催された。当日は国内外
から参加者四百名と盛会で、

(社)日本山岳協会 創立50周年記念式典

皇太子殿下
を始め山岳
国大使や、
国際山岳連
盟、日本山
岳会、日本
山岳ガイド
協会、日本
山岳文化学
会、日本ヒ
マラヤ協会
日本勤労者
山岳連盟な
ど多彩な顔
ぶれであつ
た。また、
谷川岳山岳
警備隊、甲武信小屋さんなど
の出席があつたものの、長野
県人である私にとっては、南
北アルプスと八ヶ岳などの遭
対関連の方々、また山小屋関
係者の人々の顔が見えないの
が少々残念に思えた。

参加者
名簿をみ
ると参加
者四百名
の内、実
に百三十
六名の方
々のご懇
意にさせ
て頂いて
いること
に
気付き驚いた。中でも、久々
に(社)日本山岳協会最高顧
問であり防衛庁長官をされた
衆議院議員衛藤征士郎先生に
お会いできたことである。先
生とは、二〇〇四年日本登山
体育大分くじゅう大会の折に
大分県山岳
連盟の会長
をされてお
り、当時の
首藤宏史副
会長(後に会
長、現顧問)
から衛藤先
生を紹介し
て頂いた。
その時感じ
た先生の印
象と言った
ら、恐ろし



ご活躍の衛藤征士郎先生



佐藤旺 東京都山岳連盟会長と

く頭の鋭い方、頭の回転が人
並み外れていると感じた。私
や仲間の顔と名前を見比べ押
念していた事が今でも印象に
残っている。その時、運転を
してくれ(下戸のため・失礼)
同席した矢沢女子も覚えてい

てくれていて、一緒にいた女
性はお元氣かと声を掛けて頂
いた。嬉しい限りである。先
生の益々のご活躍をご期待申
し上げる次第です。

当日は七百名近くの表彰が
あり、その人選に地方から政
治的行為の訝しの声が聞かれ
重鎮からも日山協の権威に疑
問の声も聞こえたようであつ

た。
何はともあれ良い五十周年
記念式典であつた。



日山協を支えた重鎮たち

山の医

給水と栄養

日本体育協会スポーツドクター

長野県山岳連盟

顧問 飯田 泰人

(飯田整形ペインクリニック院長)

人は食物を摂取しなければ生命活動を維持できない。山岳活動は十分な食事より得られたエネルギーが行動を可能にし、行動不能の際に体力を維持、明日への希望を託すのに非常食の重要性は言わずもがなの事柄だ。その山での常識である行動食はどのように摂ったらよいか考えてみよう。

【高所における体重の減少と脱水】

高所に滞在すると食欲が低下し食物と水分を十分に摂取し続けることが困難になり、体重が減少することばよく知られている。高所で経験する疲労や衰弱は程度の差はあるが脱水と高地障害である高山病であることが多い(国際低酸素シンポジウム、レイククルーズ、カナダ、一九九一)。英国ヒマラヤ遠征隊の報告で

は、アプローチ中の食物摂取の平均は一日約四二〇〇kcalであるが、五八〇〇〜六七〇〇mでは三二〇〇kcal、七三〇〇m以上では一五〇〇kcalとエネルギー摂取量が落ちてしまう。エベレスト西稜を登攀した米国隊は食欲がないにも関わらず意識的に十分量の食事摂取したのが成功の秘訣だったと報告している。高所における体重減少の原因として脱水が挙げられる。低圧低酸素環境と呼吸の喚起量増大は、吸気において加湿加温されるが、ここで大量の水分を必要とする。高地での湿度低下は皮膚からの発汗も大きく、日中の高温環境下での行動は体温の上昇や発汗量の増大をきたす。高所における脱水は食欲不振の原因となり、また食欲不振が脱水を招

き、互いに悪循環を形成する。さらに水分の喪失が摂取を上回ると、生理学的な高所における赤血球の増多とあいまって血液の粘稠度が高まり血栓形成を誘発しやすくなり、虚血臓器では血流を低下させ組織低酸素を増悪させるので重大な問題である。また、暑熱環境での運動は一時間に二リットルの汗を失うが、人の血液量を五リットル(体重の十二分の一)とすれば喪失量を補給しないと運動能力が低下するだけでなく熱中症発症の危険性を生じる。国内登山の調査では、登山の内容、気象条件、個人差もあるが、一時間に体重一kgあたり約五mlの脱水が起こる。例えば、体重六〇kgの人が八時間登山すれば、水分喪失量は五×六〇×八＝二四〇〇mlとなる。体重の二%(体

重六〇kgの人ならば一・二リットル)の脱水がおこっただけで持久性運動能力は低下する。また血圧は低下し、心拍数は上昇する。特に子供や中高年者は脱水に陥りやすく、熱中症の危険性があり、注意が必要である。高所に到達した翌日のむくみは、登山中の脱水に対して水分貯留ホルモン(抗利尿ホルモン、バソプレッシン)が一〜四十八時間分泌され、登山後に飲んだ水が排出されずに体内に貯留した結果である。以上の理由から、高所では意識的に水分摂取に心がけなければならぬ。四五〇〇m以上の高所で一日一・五リットルの尿量を確保するためには、平地での摂取量の約二倍の四リットル以上の水分摂取を必要とする。発汗による塩分の喪失が著しい場合はミネラルの補給も必要だ。平地での研究であるが、水を飲まない、自由に水を飲む、発汗量と同量の水を飲む、という三つの条件下での運動と体温上昇の違いは、の場合体温上昇のため三時間で運動不能となり、の場合六時間で運動不能

となった。の場合は快適に運動が続けられた(図・1)。渇きに任せて水を飲んだ場合、殆どの人が脱水量を補っていない。通常、平均脱水量の五〇%程度しか補われていない。一九九四年の国際山岳連盟の医療委員会では高所における水分摂取の重要性を強調し、「水分はできるだけ頻回に大量に摂る」としている。【高所におけるエネルギー代謝】

高所登山のベースキャンプのおかれる標高約五二〇〇mまでならば、高所順応する事により永久居住も可能である。しかしこれ以上の極限の高所は高所順応した人しか登れず、高所順応できないばかりか逆に体力を消耗させる。すなわち高所衰退がおこる。先に述べたように、慢性的な低酸素症に伴う食欲不振のためにエネルギー源として蛋白が分解される。低酸素を代償するために、赤血球、ヘモグロビンも増え、酵素活性も高まる。これらはタンパク質を材料としているだけでなく筋組織の主要構成物であるので、筋繊維の縮小は身体の衰退を意味する。生命活動を維持し、エネルギー供給源としての機能的タンパク質必要量は一日に体重一kgあたり一g、すなわち体重六〇kgの人は一日六〇gの蛋白を必要とし、その二分の一は動物蛋白に多く含まれる必須アミノ酸によって供給されなければならない。高所における脂肪の代謝は蛋白と同じく、その合成は抑制され、分解(酸化)されてエネルギー源として利用される。脂肪は貯留エネルギーとして軽く、大量に蓄えることができるので貯蔵効率はもっとも良い。しかし、その燃焼に同一カロリーを産生するのに糖や蛋白よりも酸素を余計に消費する点で効率が悪い。酸素一リットルを消費して生じる炭酸ガスは、脂肪では〇・七リットル(呼吸商〇・七)、ブドウ糖からは一リットルである(呼吸商一)。高所では過換気により炭酸ガスの排出が増え、低炭酸血症を来す。低炭酸血症は呼吸抑制を引き起こし、一層の低酸素血症を引き起こす一因となるので、炭酸ガス生成の多いブドウ糖の燃焼の方が有利だ。さらに、高所で高糖

食を摂取すると、肺胞での呼吸が拡散能、肺酸素分圧、動脈酸素分圧がそれぞれ高くなる。【登山中のエネルギー消費】

白馬岳から唐松岳まではライドブックによれば約七時間二十五分の行程であり、一時間に五分の小休止と昼食の約

時間の大半止とすると朝六時に発つても到着は午後三時となる。この間の消費エネルギーはどれだけであるか。

国際山岳連盟の医療委員会は、成人の登山における消費エネルギーを試算し、空身の場合は体重1kgあたり一時間六kcal、二〇kgのザックを

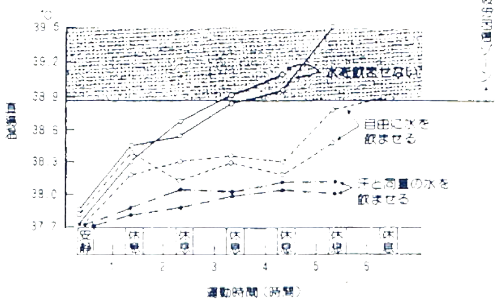


図1 同じ人が同じ運動を、水を飲まない、自由に水を飲む、定期的に脱水量を計りそれと同量の水を飲む、という3つの条件で行った場合の体温上昇の違い。体温上昇は > > となり、積極的に水を飲んだときが最も快適に運動を続けられる。(Pitts, et al. Work in the heat as affected by intake of water, salt and glucose, AmJ Physiol, 142:253-259, 1944.)

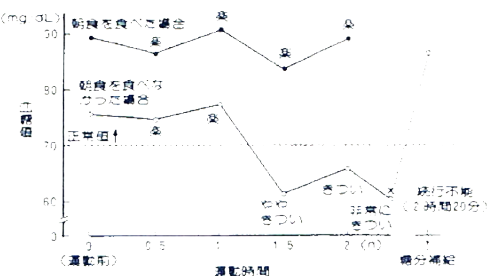


図2 同じ人が同じ運動を、朝食を摂った日と摂らない日に行った場合の運動能力の違い。食事を摂らないと血糖値が下がり、2時間程度で疲労してしまう。また、疲労したときに糖分を補給すると血糖値が上がり、再び運動ができるようになる。(山本正嘉:登山の体力科学3(正しい燃料の補給)岳人,589:143-147, 1996)

背負ったときは九kgになる。例えは体重六〇kgの人が空身で白馬岳から唐松岳まで縦走すれば、消費エネルギーは六×六〇×七・五=二七〇〇kcalで、ご飯十二杯分に相当し、マラソンの消費エネルギー(二〇〇〇~二五〇〇kcal)を上回る。二〇kgのザックを背負ったときは四〇五〇kcalとなり、これらに基礎代謝量、日常動作に要するエネルギー所要量約二〇〇〇kcalを加えると一日の必要エネルギーは約六〇〇〇kcalにもなる。登山の運動強度はそれほどでないが、運動時間が長いので、登山中の消費エネルギーは想像

以上に大きく、また長時間の持久運動は食欲を抑制する。従って、行動中は意識的にエネルギー補給をしないと、貯留グリコーゲンは枯渇し脱力疲労してしまう(図-2)。

【炭水化物の重要性】

登山のような長時間の持久運動ではエネルギー源として貯留グリコーゲン(肝、筋)と貯留脂肪組織が代謝系でリ

ンクして用いられる。そのエネルギーを脂肪でまかなえば七〜十日分もあるが、貯蔵されるグリコーゲンは中程度の運動を続けた場合わずか二時間分程しかない。余剰のブドウ糖は脂肪に変えられるが、脂肪は糖新生する事ができな

い。従って炭水化物の補給を怠ると二〜三時間程度で低血糖性疲労いわゆる「しやりばて」を起こす。ブドウ糖の不足(低血糖)は筋を疲労させるだけでなくブドウ糖を唯一のエネルギー源としている脳神経細胞の働きを低下させる。逆に炭水化物を定時的に補給すれば体脂肪は燃焼し長時間の登山を快適に続けられる。

行動食の補給は最低でも二時間ごとに行うべきだ。

炭水化物の代替エネルギー源としてタンパク質も利用される。行動食を摂りそこなつた場合、筋タンパク質は分解されブドウ糖を新生する。しかし、脱アミノされた多量の窒素化合物が発生し、腎臓にも負担をかけることとなる。

【必要食物量】

糖質は登山行為で最も重要なエネルギー源で、通常の高所(二四〇〇〜四三〇〇kcal)では消費エネルギーの三分の二を体脂肪

でまかなうとして残りの三分の一を炭水化物として摂取する必要がある。しかしヒマラヤ登山のベースキャンプほどの非常な高所(四三〇〇〜五五〇〇kcal)になると必要エネルギーの六〇％は糖質で摂り、二〜三時間ごとに摂取すると効果的だ。脂肪は酸素消費効率が悪いので三〇％以下とする。

タンパク質は登山行為に重要な食品で、動物性、植物性蛋白をバランスよく、摂取量の一〇％以上とする必要がある。食品としては炭水化物を多く含む物。でんぷん類(ご飯、餅、麺類、パン、芋など)は運動性の燃料で、長時間安定したエネルギー補給を行える。糖類(砂糖、アメ、チョコレー

ト、キャラメル、ジュースなど)は疲労したとき摂取すると効果的だが運動前に多量に食べるとかえって疲労を速めることもある。従って、朝食、昼食はごはんなどでんぷん類を十分に摂り、行動中の間食として糖類を摂取すると良い。ブドウ糖、脂肪がエネルギーを発生するのにクエン酸回路を經由する。この際ビタミン

B1(チアミン)、B2(リボフラビン)、ナイアシン(ニコチン酸)、パントテン酸(アセチルCoAの一部)を必須とする。また、脂肪の消化吸収が障害される高所では、ビタミンA、Eなど脂溶性ビタミンの吸収も障害されるので、必要量の二倍が要求される。ビタミンCは副腎皮質ホルモン、アドレナリンなどの合成に関与し、また、その不足が乳酸の蓄積を招くので高所では特に重要だ。数日間以上の山行きの場合はビタミンの補給は必要であり、総合ビタミン剤の携帯が推奨される。



日本山岳概略史

江戸以前上



副会長 岡田三次

山は登るだけではなく、登山に関わる民俗、文化、自然科学、医学、生物学など大いに広く浅い知識を持つていたら過去もこれらの登山も違った観点からより広く山に関して楽しみが増えると思います。そのなかのひとつですが、登山の歴史を二、三回に分けて簡単なあらすじになります。が小史を記します。

原始教時代「縄文後期 弥生古墳時代」

自然の特色を持つ山など神秘的の存在として当時の人々に映っていて、原始宗教における山岳崇拜は高山については主に畏怖の念から、低い山の小山については恩頼の観念から、なつたとされたものと見られている。特に山の形は円錐型（コニーデ型）の崇拜要素が高く最もふさわしいと信じてとみられていたらしい。頂から神霊が地上に下ってくる観念があったとされているが、山神そのものについてはその頃は漠然とした観念らしい。それらの山は富士山、男体山、赤城、筑波、立山、白山、蓼科山、八ヶ岳、岩木山、月山といっ

世界でも山岳歴史は宗教登山から始まっており、日本も同じで、山に覆われる国で、住む日本人の深層心理は常に思考には山の存在があつて精神文化の基盤だと思えます。中世紀の昔から登山の開祖は伝説の人、役小角（えんのおづの）とする修験の聖たちによつて開拓されたと言われています。役小角は葛城山の修験開祖や富士山の初登

た山はたくさんある。

山岳宗教時代「飛鳥、奈良、平安時代」

山中に籠つて仏教系統の山岳修験者が生まれ、最も古から開かれた山といえは和の国吉野山、大峰山、奥にある金峰山（きんぶせん）が中心地であった。文献的にいって、この山に登った最初の人は大兄皇子（おおえのみこ）で「日本書紀」に法興寺で出家し、吉野山に入ったと記されている。大峰山は大きな山とみなされ、ここで苦行を積むのにふさわしく、苦行を重ねた修験者は特別な威力をそなえた者として呪術が民衆に信じられていたようだ。奈良時代になると吉野三山だけでなく、地方における高山、名峰にも早くから独自の山岳信仰が成立していた。立山、白山、御嶽山、四国の石鐘山（いしづちさん）

設する思想は急速に広まって、ここに登山史上最も注目される僧侶による各地おける高峰の開山があい次いで行われるようになった。その動機になったのは釈迦の苦行が雪の山で行われ、また、護法の諸天善神が山上に在るといふ二つで、これが強い衝動となつたといわれている。富士山もすでに九世紀ごろには登られていた証拠が漢詩人 都良香（みやこのよしか）の「富士山記」である。具体的に山頂付近の景観が描かれている。

江戸時代

室町、江戸時代になると

加賀藩の黒部奥山廻り役は北アルプスの稜線をくまなく歩き、現在歩いている登山道の下地を作つてくれたとみられている。江戸中期になりまずと生活水準が向上となり、ここに人々は信仰以外に旅自体を観光的要素が発達してきた。民衆の間に広がつた楽しい旅の行き先は伊勢神宮、高野山、本願寺、善光寺、金毘羅宮など旅・参詣が中心だつた。山岳は本草学者による諸国採集登山、文人や墨客による新しい登山の風潮がみられるようになった。

登山は当時の知識人によるものだけに、山登りそのものを楽しむいわゆる近代登山の素地が窺がえる。登山に結びつけたものに富士山、立山、戸隠山、諸国の山など足跡を残し一六八三年「日本行脚全集」の俳人大淀三千風、上記の山に登つた画家池大雅、「東、西遊雑記」の古川古松軒、医師 橋南軽谿（なんけい）は「東遊記後篇」に「名山論」を書いて山岳に対する見解し三十三数座名山の条件を記して、当時の登山観を知ることが

登山史上高く評価されている。文人十返舎一九も一八二四年「諸国名山往来」を出版して山々に解説している、葛飾北斎の「富嶽三十六景」や谷文晁（ぶんちやう）一八〇五年「日本名山図譜」は当時のベストセラーとなり、現在も人気が高く二百年も続いている。江戸中・後期になり民衆も旅の多様化になつて温泉や他国旅行や参詣を総じて物見遊山と当時の合言葉であつた。その中に江戸庶民の世界は富士山への人気が高く「富士講」信仰的行事登山は盛んになり、諸国の名山も同じように多くの庶民に登られる。立山に夏の二カ月だけで六千人、富士山など庚申の年には百万都市江戸にも近いので各登山口の各計を集めて一万人ぐらい登山の記録されている。御嶽講は少しおかれて江戸末期に江戸、武蔵、上州、尾州に作られ、講中登拝が全国に知られ多くの信者を擁した。江戸末期になると一八二八年播磨上人が信州側より槍ヶ岳登頂や開国により英国公使 R・オールコックと館員と一八六〇年九月十一日外国人としてはじめ



参考文獻 日本登山史 山
 崎安治一九六九年白水社
 山の序曲 山崎安治一九六
 七年朋文堂 山岳講座 2
 (山岳文獻一九二一年共立
 社 名山賛歌 別冊一九八
 一年暁図書 登山先駆者た
 ち 藤原政男一九六三年校
 倉書房 富士山 上垣外憲
 一 二〇〇九年中公新書
 山の靈力 町田宗鳳 二〇
 〇三年講談社 現代登山全
 集 1 (山と人) 一九六一年
 創元社 世界山岳百科事典
 一九七一年山と溪谷 他

高きがゆえに貴からず

て富士山に登る。以後は、
 一八四七年に松本藩士 山
 方役堀江有忠が自ら山の調
 査により北アルプス山岳模
 型を完成した。こうした土
 壌に培われて明治の登山は
 ここにさらに華やかに開か
 れる。

第9回坂口登山フェスティバル



梅池自然園 白馬大池 蓮華温泉

『白馬で歌おう山の歌』

(新宿歌声喫茶 ともしび 特別出張公演)

平成23年7月9日(土)～10日(日)・前夜祭8日(金)

参加費(9日～) 22,000円・前夜祭(8日～) 30,000円

ゴンドラリフト・ロープウェイ・バス、9日昼食から10日昼食まで(蓮華温泉入湯含む)

梅池高原ゴンドラ駅前・梅池高原ホテルで乗船券を引換のうえ各自ご乗船ください。

(梅池高原駅に無料駐車場有・中央P=日帰り用・第1P・第2P=宿泊用)

8日 前夜祭 梅池自然園・梅池ヒュッテ(受付開始 午後5時) TEL. 0261-83-3136

梅池高原駅始発8:00～最終16:20(所要時間 約40分)

梅池自然園散策(希望者・参加費1,500円別・入園料ガイド料含む)

受付14:30 散策開始15:00～17:00(楠川コース・所要時間約2時間)

「白馬で歌おう山の歌」in梅池ヒュッテ 新宿歌声喫茶ともしび特別公演

9日 集合場所 梅池自然園・梅池ヒュッテ(受付開始 午前8時30分～)

梅池高原駅始発8:00～最終16:20(所要時間 約40分)

開式 9:00 登山開始 9:30 白馬大池山荘13:00着

小蓮華岳コース(希望者)「梅池スカイライン」と呼ばれる快適なコース

白馬大池山荘 2:00 小蓮華岳 1:30 白馬大池山荘着17:40

講義・大蔵喜福氏(長野県出身国際登山家・S.M.F隊長)

「白馬で歌おう山の歌」in白馬大池 新宿歌声喫茶ともしび特別公演

10日 下山開始 6:00 蓮華温泉ロッジ着8:20 入湯・露天風呂巡り バス乗車10:00

閉会式・昼食12:00 梅池高原ホテル(午後3時解散)

ご希望により雨飾山オプションコースを設置しました。

10日～11日 信州小谷村と新潟の県境にそびえる雨飾山(1,963m)日本百名山、展望はすばらしい。

雨飾山15,000円(交通・ガイド・食事3食) 和牛料理の宿ひまわり

399-9211 長野県北安曇郡白馬村神城2114-17

電話0261(75)2292 FAX 0261(75)3284

編集後記

東北関東大震災で被害に遭
 われた方々にお悔やみとお見
 舞いを申し上げます。今後
 復興は大変困難を予想されま
 すが、みなさんの救援方をお
 願い申し上げます。私も、仙
 台の友人に連絡が取れなく心
 配しましたが、市街地でも食
 料がなく困窮していたそうで
 す。

今回、小谷村地震で、みな
 さんから、長野はどうかとの
 お見舞いをたくさん頂きまし
 た。何度か大揺れで恐い思い
 はしましたが、友人、知人に
 被害に遭ったとの話は聞いて
 いません。ご心配頂いた方々
 に御礼申し上げます。東京の
 方々には計画停電などでご不
 便のこととお見舞い申し上げ
 ます。

以前より妙高山系の活火山
 焼山にヘリスキーの予約をし
 ていましたが、震災でヘリが
 出払ってしまった、ヘリスキー
 は中止との連絡がきました。
 このような時にでかけるのに
 はと躊躇していたところでし
 た。