



題字 浜名一雄

登山の基本と初心者の指導について



常任理事 高田政美 指導員会委員長

日本の四季の山々をはじめ、遠く海外の山々まで、多くの登山者が自分の趣味として、それ成りの目的をもった登山活動を行なっています。登山にも歴史があり、その時代に合った登り方があります。そして近年の用具の発達は不可能と思われた山々や岩壁、氷壁を、さらには、より困難なルート

の完成を可能としました。また、それ以上に人間に秘められた能力が伸ばされていく新しい時代になりつつあります。八〇〇米級の山々も無酸素で、しかも単独で登頂し、国内の岩場でもフリークライミングが盛んとなって、かつては人工手段を用いていたルートを信じられないスピードで登攀している記録も見られます。

しかし、その反面では山の遭難事故はあつとを断たず、前途のある若者が生命を奪われています。今年の正月には八方尾根で高校生が遭難し、五月の雪融けを待って遭難の捜索が行なわれました。

ここで、安全な登山をするための要因について考えてみます。一、対象となる山の高度、地形、気象などの自然現象をよく知る

るために、まず引き込まれる方向の方向を変え、支点をピッケル等で作る、シュリングを利用する、摩擦制動によりショックを和らげる、というような確保技術を習得していきま。

基礎技術は繰り返し練習することが大切です。実際に起りえる状態を想定したり、条件を変えることも必要です。身体でつかみとり、洗練された身のこなしが出来るまで訓練することです。

山には生活技術もあります。自然のなかで体力を蓄積し、不自由のなかでの集団生活では、人間関係を高め、ときには大自然が心を和やかにしてくれます。

体力は行動の源であります。そして人間の感覚を正常に動作させる上でも重要なもので、日常から健康管理やトレーニングにより維持すべきです。

登山経験は計画、実行、反省を繰り返して積み重ねていきます。他人を意識して記録だけにたられ、連れていってもらうだけでは身に付きません。易しい山から、易しいルートから始めて、ひとつひとつの山行を体験していくことが登山の基本です。

おぼえた感覚は忘れないのです。それから山には危険が存在しています。初心者ほど大きな危険をもっています。初心者が大きな危険を

群馬県連盟における指導員会も救助隊員を含め海外登山経験者も多くなってきました。経験を通しての指導は基本技術と併用して、適切なアドバイスとノウハウを持つていきます。また国体予選会や、若登り競技会では、自分の実力や技術を確めるチャンスでもあり、他人から学ぶ何かがあると思います。

十二月九日 踏査競技大会 片品 群馬海外登山技術研 国体中央来県指導 十二月九日 理事会 冬山合宿検討会 一月十三日 常任理事会 二五日 冬山合宿報告会 日山協海登技術研 二月 十日 常任理事会 水壁登攀技術講習会 国体審判研修会 競技役員養成研修会 三月 十日 理事会 十四日 救助隊員訓練 谷川 審判実技研修会

五六年度事業予定

谷川岳安全登山の日

四月 八日 理事会 大 二十日 県民体育大会・国体 県予選会 裏妙義 五月十三日 理事会 一般救助訓練 谷川 二四日 雪上技術講習会 六月 十日 理事会 二日 総会 県民会館 七月四日 谷川岳安全登山の日 五日 救助隊員訓練 谷川 十二日 岩登り講習会 黒岩 八日 常任理事会 大 九日 国体関プロ予選会 八月一日 尾瀬ゾミ持ち帰り 二六日 常任理事会 国体コース調査 九月 九日 理事会 六日 救助隊員訓練 谷川 岩登り競技会 川場 十月十四日 常任理事会 日山協海登技術研 十月十六日 第三六回国体 滋賀 十一月十一日 常任理事会

この祈願祭は昨年より始められたもので、祭壇には登山用具が並べられ、神主さんのお祝いのあと谷川岳富士浅間大神の御守札が配られた。そして鏡開きとなり、登山者にもふるまわれ、水上山岳会書年部を先頭に頂上へ向った。指導センターでは記念切手の販売をはじめ、山岳写真展も開かれ登山者で賑わったが、夜明けとともに少なくなり、それぞれの山行へと去っていった。

登山会3・雪水2・境町8・桐生11・前橋6・藤岡2・沼田5・高崎3・独峰2・ミヤマ・太田1 中之条2・星後5・むすび16

五十六年度事業計画決まる
岳連総会

去る六月二十一日午後、県民会館に於いて、五十六年度の岳連総会が開催され、五十六年度の事業及び決算報告が承認され、五十六年度の行事計画と予算案について審議され決定しました。

総会の冒頭、浜名会長の挨拶があり、総会終了後は同所にて懇親会が催され交流が深められた。

岳連も会員諸君の努力で、活発な活動が展開されているがその力を、二年後の群馬国体に結集し、大会を成功させてもらいたい。

今後も、皆さん方が、会と会員相互の交流を計り、活躍されることを願っています。

浜名会長を選出
一、五五年度事業報告
吉田事務局長

各部の活動毎に事業報告を行う
(-) 遭難防止と救助訓練等
遭難救助隊を中心とした救助訓練を行い、救助技術の向上、隊員間のチームワークなど効果が見られた。

五月、一般対象救助訓練(裏紗義)、六月、新隊員訓練(黒岩)、七月、隊員救助訓練(谷川)、十月、防衛庁映画協力出動(谷川)十二月、冬山合宿検討会、一月、冬山合宿報告会、三月、積雪期訓練(谷川)救助出動(谷川他)

(-) 遭難防止パトロールの実施
谷川岳を中心とした遭難防止の一環としてパトロールを実施し、遭難防止活動の啓蒙に役立った。連休、谷川山開きを中心としたパトロールの実施。
(三) 美化運動の実施
谷川岳(七月) 山開き当日
尾瀬(七月) 尾瀬ゴミ持ち帰り運動、武尊山(十月) 清掃登山
(四) 岳連会報(嶺邑)の発行
第十九号(一月)一回
(五) 指導員会の活動
五月 雪上講習会(マチガ沢)
六月、岩登り講習会(黒岩)十一月、高層天気図講習会(伊香保)十一月、岩登り競技会(川場)
(六) 国体部の活動
山岳競技会場での競技コース及び日程等の調査報告書の作成。
競技役員養成講習会及び登山参加など、国体競技役員の実質の向上と審判員の増員を図った。
また選手強化については、前期(五月-十月)後期(二月-三月)の二期にわけ、候補選手の育成強化を実施し、第三五回国体(析木)には、一般男子と少年女子の二チームが参加した。
析木国体には、岳連から四名の視察員が派遣され、競技運営についての研修を行った。

(七) 海外登山関係
九月、ヒマラヤ登山隊(ダウラギリ峰)報告書の発行、日山協海外登山遭難対策研修会への参加。
十一月、第五回群馬岳連海外登山技術研究会の開催、十二月、パトリックキング(二名)参加、一月、日山協海外登山技術研究会参加、海外遠征は、女子雪水クラブ、高体連、カンチエンジョンガ遠征隊への参加。

(八) 全国山岳遭難対策協議会
七月、富山県立山にて開催
県及び岩群から参加
(九) その他
日山協、文部省主催の各種行事の参加、関東地区岳連及び岳連主催の講習会、検定会等の実施を通じ、各会の視察、技術の向上に努めた。

二、五五年度会計報告
吉田事務局長
当初予算と比較し、国体関係の補助金の増額、未収金の未収入などで大巾な補正となった。
なを未収となっていた 野山の会からは納入済となった。(収支決算書は下段)
会計監査報告
書類上の監査を行なったがすべて完備しており、正確であったことを報告します。

三、五十六年度事業計画(案)
吉田事務局長
全体的には、国体関係が主体となるが、項目毎の事業計画は次の内容となる。

(一) 遭難防止活動
谷川岳を中心とした地域の遭難防止のためのパトロールの実施、救助活動及び救助隊の技術の向上のための訓練を行う。
(二) 国体等の参加及び第三八国体対策の強化。各種登山大会への参加、技術の向上及び他県との交流を深める。
また第三八国体へ向けての組織の強化を図る。
(三) 日山協主催行事の参加と各会の交流。日山協の行事に参加し同時に各会との交流を深め、研修会等を通じて、技術の向上、岳人としてのモラルの高揚を図る。
(四) 美化運動等市民運動への参加、美化運動等の推進に協力する。
(五) 岳連報の発行
各種研修会、講習会の開催
(六) 海外登山研究会の開催
(七) その他
未収金の対策については各会の協力が必要となるので協力された。現在は減少の傾向にある。
以上が事業計画の基本となる。

七月五日-八月三十日まで指導センター内に開催、むすびの会須田栄一氏
※質問 前橋 大井氏
会費未納団体の扱いについて、日新電機の未納の扱い方法はどうしたらよいか。
意志を確認し、退会の場合でも会費は納入してもらうこと。

(三) 国体実行委員会の発足
石井理事長提案、五八国体も準備を含め実行の段階に至り、岳連の態勢を整えたい尚発会式は後日に行う。
関連説明 女屋常任理事
国体競技規則の実施基準の説明とそれに伴う 第二次コース調査の実施と担当区分、コース調査の責任者を選定し事務局まで報告された。

報告書の完成は八月末である。
※質問 片品 千明氏
水上 中島氏
地元が担当地区にはいつていないがこの取扱いは、また調査日程についても早目に連絡がほしい。

四、五十六年度予算(案)
吉田事務局長
資料は下段
五、その他
(一) 会費未納団体の対策
近隣団体から要請する。
(二) 谷川岳安全登山の日
七月五日山開きに協力された。
資料は別添を参照のこと。
(三) 尾瀬ゴミ持ち帰り運動
八月一日、参加者は七月二十五日まで事務局まで申込む。

(四) 山の写真展

昭和55年度収支決算書

単位円

Table with 4 columns: 科目, 予算額, 補正, 収入済額. Rows include 繰越金, 会費, 未収金, 交付金・補助金, 寄付金, 雑収入, 計.

支出の部

単位円

Table with 4 columns: 科目, 予算額, 補正, 支出済額. Rows include 事業費, 会議費, 事務費, 旅費, 負担金, 子備費, 計.

昭和56年度予算

単位円

Table with 4 columns: 科目, 予算額, 前年度予算額, 比較増減. Rows include 繰越金, 会費, 未収金, 交付金・補助金, 寄付金, 雑収入, 計.

支出の部

単位円

Table with 4 columns: 科目, 予算額, 前年度予算額, 比較増減. Rows include 事業費, 会議費, 事務費, 旅費, 負担金, 子備費, 計.

第36回国民体育大会

関東地区大会

国体県予選会で選衛された成年女子・少年男子及び少年女子チームは、七月十七日から十九日に東京のオアシスである奥多摩山系を舞台に、滋賀国体本番への出場権を競いました。滋賀国体への関東地区割当数は、成年女子三チーム、少年男子二チーム、少年女子三チームであり、成年女子二位、少年男子二位でみごと通過しました。少年女子チームは、第一日目の縦走競技で三位に着けていましたが、選手一人が熱射病を発病し、棄権しました。通過した成年女子、少年男子チームの滋賀国体本番の成績を期待したいと思います。

総合成績
◇成年女子 一位 東京(縦走97・6点踏査91・6点登攀96点総合得点285・2点) 二位 群馬(縦走86・4点踏査95・8点登攀73・8点総合得点256・0点) 三位 神奈川(縦走63・4点踏査98・7点登攀92点総合得点254・1点)
四位 茨城 栃木 六位 埼玉 七位 千葉

◇少年男子 一位 千葉(縦走98・75点踏査87・5点総合得点186・25点) 二位 群馬(縦走93・25点踏査83・0点総合得点176・25点) 三位 山梨(縦走61・75点踏査75・25点総合得点137・0点) 四位 茨城 五位 栃木

◇少年女子 一位 千葉(縦走71・8点踏査61・3点総合得点133・1点) 二位 栃木(縦走15・0点踏査99・0点総合得点114・0点) 三位 茨城(縦走13・0点踏査95・0点総合得点108・0点) 四位 山梨 棄権 神奈川 群馬 埼玉 東京

群馬県選手団
◇成年女子 ▽監督 茂木稔(独峰) ▽選手 森下緑 木村文江(以上桐生) 遠藤高子(前橋) ◇少年男子 ▽監督 相沢好雄(伊工) ▽選手 竹内明 鈴木哲也(以上高工) 小暮茂樹(伊工) ◇少年女子 ▽監督 大谷清(高工) ▽選手 折田みつ江(中之条) 市川みさ子 茂木昌子(以上高東)

競技日程及びコース
七月十八日(土)
◇成年女子 登攀(川乗谷百尋の滝) 踏査(百尋の滝) ウスバ乗越(本仁田山) 氷川キャンプ場
◇少年男子 縦走(氷川キャンプ場) 鋸山(御前山往復)
七月十九日(日)
◇成年女子 縦走(氷川キャンプ場) 鋸山(御前山往復)
◇少年男子 踏査(吉里駅一丹三郎) 大塚山(御岳山) 大樽(上坂)

文責 女屋等志

岳連講習会さかん

雪上技術講習会

五月二十四日に行なわれた雪上技術講習会は、講師を含め約五十名の参加者となり、谷川岳マチが沢S字上付近にて行なわれた。内容は初心者と指導者養成、および中級者の実践的訓練を目的としたそれぞれの班に分かれ、基礎技術の習得と指導の順序、技術のポイント、新しい技術のデモストレーションを行なった。雪上歩行も初めてという女性初心者も午後滑落していく「パートナー」を笑顔で止めて、ザイルを通しての信頼感を得たようである。参加団体は高体連を含め十団体であった。なおこの講習会は指導者養成と指導員の研修を含めておこなわれた。

七月十二日、榛名山黒岩で行なわれた岩登り講習会は、初心者を含め二十二名が参加した。講師は岳連指導員十三名がこれに当り、なお昨年の岩登り競技会でのコース設定を行なった金沢氏(藤岡)をはじめ上位入賞者も参加して、デモストレーションと、中級者にはフリークライミングの実践指導を行なった。

岩登り技術講習会

開講の後、初心者はザイルの結び方を練習し、用具や岩登りの一般的論議を行なってから岩場へ付いた。最初は緊張していることもあって身体が堅く動作もギコチなかったが、指導員のアドバイスを受けて身のこなし方にも慣れ、午後にはザイルを結んでの登攀と下降にまで進んだ。昼食後のデモストレーションはピラミッドフェースをフリーで登攀するというもので、このルートは一般的にはアプミを使用して登攀するルートである。垂直を越えたこのフェースをアプミという間に完登してしまつた。受講者からもトライしたが苦戦の末、力尽きて身体が壁から離れ、完登出来る人はいなかった。中級者は金沢氏から、ホルドの位置や身体の上方向への移動、靴の選定などフリークライミングのノウハウと、ひとりひとりにアドバイスを受けて、今後の練習目標を持つたよである。最後のミーティングは各班の講師から感想が述べられ、基本の反復練習が大切ということや、受講者からは

「楽しく有意義な講習であったと感じが述べられて閉講となった。参加した山岳団体は次の通りである。」

倉洲山岳会、群馬カモシカ山岳会、群馬独峰会、桐生山岳会、群馬むすびの会、前橋山岳会、渋川岳想会、中之条山岳会、大間々山岳会、沼田山岳会、水上山岳会、群馬登山会、高崎山岳会、藤岡山岳会。

雪水クラブ遠征報告書

「聖なる地の山」完成
女性だけの登山隊として話題を集めた「雪水クラブ」のインドヒマラヤ遠征報告書が完成しました。

編集後記

第三十六回国体(滋賀国体)山岳競技は琵琶湖の西、比良山系を舞台に大津市・志賀町・高島町・朽木村の一市二町一村を会場として十月十三日から十八日まで開催されます。比良山系は、標高千メートル級の連峰ではあるが、琵琶湖からの標高差は八百メートル以上もあり、縦走競技コースの特区间(所要時間得点区間)は厳しいものと思われま。

滋賀国体では、審査得点集計にコンピューターやテレファックスなどの機械化を採用し、順位や得点の速報を図る予定です。また、登攀競技・踏査競技については、競技終了後に得点掲示をして選手監督に知らせるシステムをおこないます。国体山岳競技は、科学時代を迎えました。



下降にまで進んだ。昼食後のデモストレーションはピラミッドフェースをフリーで登攀するというもので、このルートは一般的にはアプミを使用して登攀するルートである。垂直を越えたこのフェースをアプミという間に完登してしまつた。受講者からもトライしたが苦戦の末、力尽きて身体が壁から離れ、完登出来る人はいなかった。中級者は金沢氏から、ホルドの位置や身体の上方向への移動、靴の選定などフリークライミングのノウハウと、ひとりひとりにアドバイスを受けて、今後の練習目標を持つたよである。最後のミーティングは各班の講師から感想が述べられ、基本の反復練習が大切ということや、受講者からは

「楽しく有意義な講習であったと感じが述べられて閉講となった。参加した山岳団体は次の通りである。」
倉洲山岳会、群馬カモシカ山岳会、群馬独峰会、桐生山岳会、群馬むすびの会、前橋山岳会、渋川岳想会、中之条山岳会、大間々山岳会、沼田山岳会、水上山岳会、群馬登山会、高崎山岳会、藤岡山岳会。

「雪水クラブ」遠征報告書
「聖なる地の山」完成
女性だけの登山隊として話題を集めた「雪水クラブ」のインドヒマラヤ遠征報告書が完成しました。