



「中高年登山について」

群馬県山岳連盟副会長

倅田 正也

最近の登山人口の四分の三はいわゆる中高年登山者で、あちこちの山々には華やかなブランドウェアに身を包み、カラフルな登山靴姿の人たちが目立つ。「中高年登山者ブーム」などと言われていたが、もはや定着した現象となつてきている。

これに拍車をかけているのが「日本百名山ブーム」である。作家の深田久弥は戦前期する処があり、日本の優れた百名山を選ぼうと思

い立ち、当時の山岳雑誌に掲載を始め、二十五山ぐらい執筆したころ、雑誌は廃刊され、戦後再び残りの山々について『山と高原』誌上に発表した。自らが登頂した数百の山々の中から、山の品格・歴史・個性などの条件を勘案して選んだという。NHKテレビで長く放映された美しい映像は人々の心を動かし、山へ向かわせ、中高年向けの山岳案内や雑誌・技術書はブームをあおった。ついには出来るだけ短期間に全ての山頂を踏もうなどという単なる記録づくりのテーマにもされてしまっている。

「百名山を今年はいくつ登った。来年はいくつ登りたい」ということが大きな話題となっており、自分

で決めた目標ならばそれでよいが、多分に他力本願的な目標になつてしまっているのは否めない。ツアーを組む旅行社が現れるに至つては、数かせぎの方便にしか過ぎない。百名山行を目標とするのは、自分の登山活動の幅を広げるのには良い機会ではあるが、例えば百名山の一つの山頂に立った時、周囲に見える印象的な山を地図で確認し、次の山行の目的にするなど、山登りに主體的な思考が大切である。このことは日常生活についても同じことが言える。

中高年登山者に対しての問題は体力・技術などに大きな差異が存在することである。このことは登山愛好者のそれぞれが何を目ざして山に登るのかということと共通する。還暦を過ぎててもヒマラヤの高峰をねらう優れた技術を有する人もいれば、「山は花も美しいし、空気もおいしいよ」などの言葉に誘われて運動靴で山を歩く人までさまざまである。しかし、これら不特定多数の人たちに共通することがある。それは「歩くことをいとわない」、「自然や山について興味関心がある」、「友だちをつくりたい」などである。「歩くこと」は個人に

活力を与えてくれる。緑の少ない都市生活、コンクリートの建物に囲まれ、自動車が必要品である現代社会にあつては、休日を利用して緑豊かな山野に入り、公園や緑地帯にささやかな自然を求めるのは、人間の本能的な行動かも知れない。人間はその長い歴史の大半を美しく、きびしく、かつ豊かな自然の中で生き続け、自然の恵みを利用し、他の動植物と同様に自然の生態系の一部であつたのである。

人間は二本足で歩行するようになってから、脳が発達し、遠くまでを見通すことが出来るようになり、かつ行動範囲も広がり、ついに他の生物たちを支配し、作物をつくり、家畜を飼ひ、自然物を加工して豊かな物質生活を送るようになった。自然を利用し、次第にこれらをつくりかえるようになり、豊かな物質生活を実現した反面、公害や環境破壊を生み出している。二十一世紀に入ろうとしている現在、私たちの生活はともすれば自然から遠ざかりがちである。山へ向かつて歩き、自然に接する登山活動は人間の本能的回帰ではないだろうか。

山を歩くのには体力だけでなく、きちんとした諸技術や自然科学に対する知識がなければいけない。多発する中高年登山者の事故は、スリップ・滑落というような体力的衰え・技術不足から引き起こさ

れるケースの他、天候の判断を誤ったり、現在地点が不明確であつたりすることからの事故発生ケースが目立っている。歩きのリズムやバランスの取り方、ザック・登山靴の扱いなどは、経験を通して少しずつ向上していくのである。

自然科学の基礎的知識として、例えば気象では、雨や風・気温についての理解や、日本の気候が気団の動きや低気圧の動きにより大きく変化することなど、最低、テレビや新聞からの知識を普段から養つておきたい。読図では尾根と谷の区別、正置、現在地点の確認、周囲の山の確認など。さらに山の成り立ち、植生についての理解、救急法など、少しずつ多様な知識の習得が望ましい。誰かの後ろにくつついて登るのではなく、自分一人でも登れる体力・技術・知識があつてこそ、真の中高年登山者になれるのである。

きびしい諸条件を克服し、より未知なる地、より高さを求めるアセント(登頂)を究極として考え、これに同調し、共感を持ちつつ、自らの力量に応じて少しずつ力量を高める努力を続けていくことが、長く登山を続けることの出来るポイントである。山に登ることにより健康を保持し、心身共に張りが出る登山であつてほしい。山を対象に「生き、学び、語り、読み、書き、そして考え」てほしい。

三種別とも総合1位で熊本国体へ

―国体関東ブロック大会報告―

国体委員長 角田 二三男

第五十四回国民体育大会関東ブロック大会山岳競技会が七月二十三日から二十五日までの三日間、埼玉県にて開催された。群馬県選手団は、少年男子・少年女子・成年女子の三種別とも総合1位で本国体（熊本）への出場権を獲得した。成年男子（ストリート）をも

含めての全種別出場は第五十回の福島大会以来の快挙となる。当日、安田スポーツ振興課長はじめ関係の皆様には応援をいただき、有難うございました。

四月の県予選の縦走（水沢山）で少年男子の三人は抜群の好タイムを記録し、

少年女子の角田も圧倒的な強さを示しており、奥木・小此木を加えて関プロでの活躍が期待されていたが、

十分すぎるほどの成果を残してくれた。特筆すべきことは、踏査を得意種目とする群馬県チームが、縦走でも1位となり、走力が格段に上がったことであろう。

三年生の四人は、いずれも昨年の大会の経験者で、それ以来よきライバルとして互いに切磋琢磨した結果であると確信している。また、二年生で経験した者が三年生になって選手として残ることの大切さも痛感した。

成年女子においては、法領田・女屋の二人が経験者として早くから強化に取り組み、クライミングのエキスパートの加藤を迎え、最高の布陣で大会に臨むことができた。山田監督の献身的な指導・運営の力があつたことも見逃してはならないであろう。

今後、成年男子の選手としてはベテランの大山（境町山の会）、山田昇杯優勝の鐺木（県庁）、若手のホープ横山（桐生）の三人を推薦し、四種別そろって本国体で入賞すべく努力していきたい。とくに鐺木には縦走個人での入賞を期待している。

五月の岳連総会で示された、今年度主要事業計画の二つめに「国体への参加と選手強化」が掲げられている。具体的には「関東地区大会への参加と、くまもと未来国体山岳競技会における好成績達成

を目標とする選手強化を推進」することである。取り合えず前半部分は十分に達成できたと言ってよいだろう。後半部分はこれから二か月余りの課題である。

八月の中旬に成年男子・女子、下旬に少年男子・女子がそれぞれ熊本に乗り込み、強化合宿を行う予定であるが、何分にも遠隔地のゆえ時間と経費のかかることでもあり、今後とも関係各位の多岐にわたるご協力と援助をお願いいたします。

選手団および成績は次の通り。

◆成年女子

監督 山田 豊（沼田）
選手 法領田 恵（高崎）
女屋寿美子（前橋）
加藤 陽子（渋川）

クライミング 4位

（女屋9位、加藤6位）
縦走 1位

（法領田2位、女屋5位）
踏査 3位

（法領田2位、女屋5位）
踏査 3位

◆少年男子

監督 戸丸 善和

選手 角田 寛之（沼田教）
渡辺 幸一（沼田3）
（安実3）

松本 建（高工3）

縦走 1位
（渡辺1位、松本6位）

踏査 2位

踏査 2位
総合 1位

◆少年女子

監督 小屋喜美子（高経教）
選手 角田 稚恵（吾妻3）
小此木絵理（高経2）
奥木香奈子（吾妻2）

縦走 1位
（奥木3位、小此木4位）
踏査 1位

踏査 1位
総合 1位

◆中央総務 茂木 稔（独峰）

◆審判員 木村 正己（松井田）
角田二三男（伊女教）



一、ヒマラヤへの憧憬

岳連の登山教室の例を挙げるまでもなく、近年、中高年を中心にした人たちの登山は、実に活況を呈している。

そうした状況の中で、国内の山から海外の山、特にヒマラヤの姿を一目でもいいから見てみたいという憧憬に似た意識が芽生えてくるのは、至極当然の成り行きだともいえる。

山の経験も乏しい若い女性のタレントを使い、ネパールのヒマラヤ観賞トレッキングを行い、その様子を逐次テレビ画面に納めたシリーズが放映されるなど、その一例である。

現に、ヒマラヤの幻の花「ブルーポピー」を実際に自分の目で確かめたいと言ってくる人もいる。今は、トレッキングツアーと称して普通の海外旅行並にセットされたツアーに入れば、簡単にヒマラヤの姿を眺めることは可能である。

しかしながら、そうは言っても、実際にはなかなか難しい条件があるのがヒマラヤトレッキングである。日数の問題、高度障害の問題、時期の問題、その国の風土への適合の問題、体の状況の問題、どの様な形で実施するかの問題、費用の問題など。あげてみれば、結構クリヤーしなければならぬ障碍は多いのである。

二、トレッキングの実際

こうした様々な要件を考えつつ、

これなら比較的全体の条件を満たしうるのではないかという実例を挙げてみたい。

昨年(1998)、今年(1999)と二年続けてインドヒマラヤを歩く機会があった。昨年はインド・ヒマチャルプラデッシュ州の北東部、ハムタ峠(4270)越えのトレッキングで、山中五泊六日の山旅であった。これは一日

の行動時間が長く、特に、ハムタ峠への登りは、氷河の上を詰めていくというもので、これはかなりの精力を使った。幸い天候には恵まれたが、全体的に厳しい部類のトレッキングと言える。全くの初心者向きとは言えないものである。

さて、今年の例であるが、これを初心者(少し頑張ってもらつて)にも可能と思われる例として参考供しようというものである。

三、インドヒマラヤ(マナリ・マリ・ダシヨハール湖トレッキング)

◎第一日(7/17)

正午、成田空港より、エアインデアでバンコク経由デリー空港へ。約十一時間。デリー泊。

◎第二日(7/18)

到着の夜が遅いこともあって、この日は終日休養も兼ねてデリー市内見学。

◎第三日(7/19)

国内航空(インデアン・エアライン/双発プロペラ機19人乗り)で、クルのバンタールへ飛ぶ。

出発の予定だったが、朝から雨。一日様子を見ることにする。近くのブータンの寺、マナリの古い寺ヒディンバ見学へ。

午後8時、地元のエイジェントと、コースなどの打合せをする。

◎第五日(7/21)

朝から雨。しかし、今日は出かけることにする。九時すぎ、車でオール

ドマナリまで送ってもらい、そこから歩き始める。ここはベアス河の右岸で、はるかに高いところに道がつけられている。崖つちの危ういようなところを通過してリング園の中を行く。

シェガール、ブルワなどの集落を過ぎ、一時半、ベアス河とソーラン谷を分ける地点、バルチャンに到着。

二時四十分、ソーラン谷のキャンプサイトに到着。ここは、インドでも数少ないスキー場のあるところ。

◎第六日(7/22) 九時すぎ出発。マリまではベアス河の右岸に渡りその大きな尾根をトラバースして行くのであるが、大雨によって橋が流されたため、やむなくコチを経由する車道

◎第七日(7/23) 九時すぎ出発。三千五百メートル地点より、お目当ての「ブルーポピー」が現れる。見渡す限りのお花畑。二時すぎ、ダシヨハール湖(四千二百三十メートル)到着。少々の頭痛。このあたりで高度障害は出るらしい。六千メートル峰ゲパングー峰の勇姿が印象的。

◎第八日(7/24)

九時すぎ出発。マリに向かう。お花畑の中を東にトラバース。正午すぎ、マリに到着。車のピックアップを待つ。マナリ帰着三時近く。

◎第九日(7/25)

マナリ登山学校でインストラクターとの交流を深める。

◎第十日(7/26)

クルより国内航空でデリーへ戻る。休養。舞踊鑑賞など。

◎第十一日(7/27)

市内観光の後、午後の便に搭乗。

◎第十二日(7/28)

朝八時すぎ、成田帰着。

☆なお、このトレッキングに関する詳細については、個別に問い合わせ頂ければ幸いである。

初めての人のための海外トレッキングの試み
インドヒマラヤを歩く

指導委員会副委員長 日向野 克己



これを陸路にすると、約一日かかってしまう。飛行機の場合は、シムラ経由でも二時間半。午後一時にはクル・バンタールへ到着。ここからマナリまではジープ。

◎第四日(7/20)

第二十三回 県民登山大会開催要項
第十五回県民の日記念事業

① 趣旨

楽しく安全に故郷の山を登山し、山の自然に親しむとともに登山の喜びを味わい、健康と体力の保持増進を図る。

② 主催 群馬県山岳連盟

③ 後援

群馬県・群馬県教育委員会・(財)群馬県体育協会・(財)群馬県スポーツ振興事業団・高山村・高山村教育委員会・高山村体育協会

④ 開催期日

平成十一年十月二十四日(日)

⑤ 会場地

高山村 小野子山周辺

⑥ 集合場所・開会式・閉会式

北毛青年の家

⑦ 開始時刻

受付 午前七時

開会式 午前七時三十分

閉会式 午後三時

⑧ 参加費

一人五〇〇円(記念バッジ、保険料を含む)

当日受付の時に納入してください。

⑨ コース

◆Aコース(4時間) 一般向き

開会式場↓赤芝登山口↓
小野子山↓中ノ岳コル↓
子持牧場↓閉会式場

◆Bコース(6時間) 健脚向き

開会式場↓赤芝登山口↓
小野子山↓中ノ岳コル↓
中ノ岳↓十二ヶ岳↓子持
牧場↓閉会式場

⑩ 参加申込み・問い合わせ先

官製はがきに参加者の氏名、住所(〒も必ず記入)、年齢、性別、連絡先、電話番号、希望コースを記入し、十月十八日までに左記に

申し込んでください。

(FAXでも結構です)

〒371-0014

前橋市朝日町4-10-1

千明政彦方

群馬県山岳連盟事務局

TEL 027-224-4632

FAX TELと同じ

⑪ その他

(1) 一般参加資格は、小学校高学年以上とします。防寒具、雨具、昼食等は必ず持参して下さい。(小中学生は父兄が同伴して下さい)
(2) 小雨決行、雨天中止。

第一回 スポーツクライミング競技会

関東地区大会派遣選手の推薦について

クライミング部

本年度からスポーツクライミングの国体での取り組みに備えて、

関東地区の競技力の向上のために、

大会が茨城県で開催されることになりました。各種目三名までの参加で、内上位二名の順位を合計して県別の順位も競われますので、

なるべく多くの種目でのエントリーが出来ることを期待しています。

候補選手の推薦についてよろしく

お願いします。

◆開催概要

① 期日・種別

平成十一年十一月十三日(土)
成年男子・女子の競技

◆選手推薦しめきり

平成十一年九月二十日(月)
推薦並びに問い合わせ先

選手の氏名、年齢、住所、電話番号、勤務先又は学校名を記入の上、クライミング部までお願いし

ます。

加藤恒夫 渋川市八木原594

TEL 0279-24-8191

第十回「山田昇記念杯」登山競争大会

◎大会の目的

群馬が生んだ登山家、山田昇氏の業績を後世まで伝え、登山の基本である体力を競い合い、登山の啓蒙、普及、発展の一助とする。

◎主催 群馬県山岳連盟

① 期日

平成十一年十月三日(日)

② 日程

十月二日(土) 18:00~20:00
前夜祭 川場村文化会館他

十月三日(日) 選手受付及び計量

6:00~7:00

(武尊高原川場キャンプ場駐車場)

7:00~7:20 開会式(同右)

7:30~8:00 マイクロバスでスタート地点の武尊自然休養林駐車場へ移動)

7:45 一般参加の部スタート

8:30 山田 昇記念杯の部スタート

8:40 三枝照雄賞の部スタート

13:40 競技終了(打切り)

14:30~15:00 表彰式及び閉会式(武尊高原川場キャンプ場)

③ 会場

④ コース

⑤ 登山競争の方法

⑥ 資料請求及び参加申込み先

⑦ 申込み締切り(必着)

⑧ 申込締め切り(必着)

⑨ 申込締め切り(必着)

⑩ 申込締め切り(必着)

⑪ 申込締め切り(必着)

⑫ 申込締め切り(必着)

⑬ 申込締め切り(必着)

味の店 ドライバーレストラン

一本松さかい

利根郡白沢村（国道120号線） TEL.0278-53-2053

くらしに緑を 家庭に花を 各種鉢物生産・販売・宅配

小野園芸

利根郡白沢村平出1005

TEL 0278-53-2749 温室 TEL・FAX 0278-53-3987

味のりんご

アンナプルナりんご園

沼田市上久屋町1231 TEL・FAX 0278-23-6802

Annapurna



墓 石 ・ 灯 籠 専 門 店

高 橋 石 井

高崎市石原町1497 TEL (027) 323-8867
工場・高崎市八幡町1245-67 TEL (027) 343-0270

群馬むすびの会会員

電話、弱電工事

プ モ リ 電 設

〒379-2223

佐波郡東村東小保方252

☎ 0270-62-2012



(有) 山とスキーの店 石 井

DreamBOX

伊勢崎市宮子町1819-1

TEL 0270-21-8025

FAX 0270-21-8026

本店 (山の談話室 楼蘭)

伊勢崎市中心町18-8

TEL 0270-25-0272

T. H. I. CORPORATION

TEL:03(5245)0511
FAX:03(5245)0510
(株) ティ・エッチ・アイ

登山隊遠征

- ガモフバッグ、パルスオキシメーターのレンタル、販売
- 隊荷輸送
- 隊荷梱包用資材

個人手配からフルパッケージ・ツアーまで海外旅行に関するすべてをお手伝いします

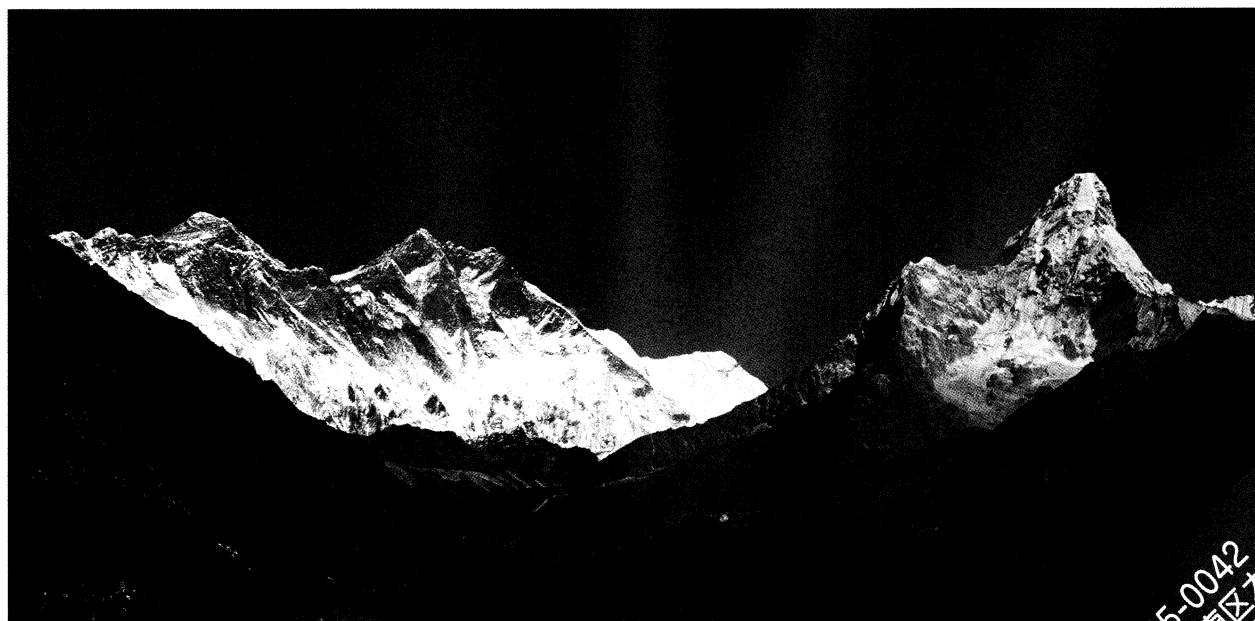
ディスカウント航空券

- 世界各地への航空券
- ホテル、交通機関の手配
- ビザ取得代行

トレッキング

- ネパール、インド、ヨーロッパ・アルプスを始め世界各地でのトレッキング、海外登山

何でもお気軽にご相談ください



T. H. I. CORPORATION

〒135-0042
東京都江東区木場
2-5-7
KHビル7F



萬屋建設グループ

歴史、信用、技術をもって、21世紀の人間と環境を考える。



総合建設業

萬屋建設株式会社

会長 星 野 光

■本社 群馬県沼田市上原町1756-2 TEL 0278-23-4648(代) FAX 0278-24-3371
 ■支店 東京都豊島区東池袋4-2-7 TEL 03-3985-7631 FAX 03-3982-5964

群馬県公安委員会指定 (公認)

株式会社 沼田自動車教習所

群馬県沼田市横塚町1088-13 TEL 0278-24-4811 FAX 0278-23-7960

昭和シェル石油特約店 有限会社 丸萬石油

群馬県沼田市上原町1756
 TEL 0278-23-0018 ☎ 0120-41-0018

日本工業規格表示許可工場 建設生コン株式会社

本 社 沼田市上久屋2338-1 TEL 0278-24-3111
 大楊工場 利根郡利根村大字大楊187 TEL 0278-56-3682

総合建設業 株式会社 鈴木工業所

群馬県沼田市上久屋1162-5
 TEL 0278-22-2846 FAX 0278-23-6233

マンション 萬栄ビル株式会社

東京都豊島区東池袋4-2-7
 TEL 03-3971-3433 FAX 03-3982-5964