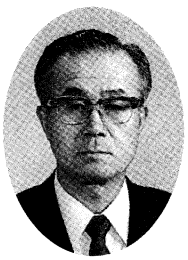
第78号
平成16年1月26日発行
群馬県山岳連盟
〒371-0005 前橋市堀之下町494-2
女屋　等志方
TEL 027-269-4570
編集発行人
群馬岳連編集部　岡安茂能
印刷所　朝日印刷工業(株)

山岳ぐんま

年頭所感



群馬県山岳連盟
会長　星野　光

年末の大雪により、文字通り輝くような新年を迎えた事を、皆様と共にお慶び申し上げます。

特に県北沼田は、谷川、武尊と真っ白な山々に囲まれ、その美しさは一とき長引く不況さえ忘れさせてくれる。この様な穢れ無き山々を見つめつつも社会に思いを巡らす時、イラク出兵、税制改正、年金問題の諸改正、平成の大合併等を始めとする諸問題の山積する中で、我々スポーツ界に籍を措く者にとっての一大関心事アテネオリンピックがある。

今回はオリンピック発祥の地であるアテネに於いて開催される記念すべき大会であるが、今大詰に来た選手選考会は国民的関心事であると言っても過言ではないだろう。

スポーツの世界は勝敗によりはっきり明暗が分れるが、中でも山岳などに於ては、「敗」には死迄伴う事が多い苛酷なものである事は周知の事実である。

どのスポーツに於ても四年間のオリンピアードを、それこそ命がけで励み、人生まで賭けて精励しているのであり、近年一躍世界に脚光を浴びるようになった日本の女子マラソンなど、アメリカや中国の高地に迄練習場を求め、高地合宿を重ねている程である。

今では競技によっては一種の曲芸化とさえ感じられるものもあるが、それらと異り、ゴールの着順がそのまま順位を決めるマラソンを始め、「早く・高く・遠く」が単純明快に勝敗を決める陸上競技が大会の華である事は、昔も今も変わりはない。

人種もファッションも関係ない勝敗の順位が爽やかで快しと思う者は私だけではないだろう。

シドニーで足の裏を血に染めながらも笑顔で優勝のテープを切った女子マラソンの高橋尚子が日本中を感動させた事は今尚胸に焼きついている。

女子マラソンの選考は、夏の世界選手権、十一月の東京国際、一月の大阪国際、三月の名古屋国際と四度のチャンスがあり、それぞれ出場する大会に合せて練習し調整する。

勿論マラソンは全て条件が異り単純に記録の比較は出来ないが、十一月の東京国際に挑んだ高橋にはシドニーの再現を期待し、勝利を期待したが、彼女としては、残念な結果に終った。

当然三月の名古屋に賭けるかと思ったら、「出ない」「出さない」(小出コーチ)という。

この時点で高橋はアテネを諦めたのかと思ったら、小出コーチは「モノが違う。選ぶ人は皆わかっている。」とうそぶき、出ないで選ばせる事を示唆した発言には唖然とした。

四年前の実力が無くなったのか、若手の伸びか、調整の失敗か、いずれにせよアテネを目指すなら、予選に出すべき。出さないなら諦めて後進に道を譲るべきではないのか。もし百歩譲ってその実力を認めるとしても、予選をボイコットしての代表当選では、アテネを目指す他の多くの選手に、又そのコーチに大変失礼であろう。選考の責任を任される陸連にしても最終予選、名古屋の結果によっては頭を悩ます事だろう。

アメリカの様に予選会が全てという一発主義を採用するには層が薄い事もわかるし、それのみを「可」とは言わないが、国の成績を上げると言う金看板を掲げて個人を犠牲にしても止むなしという理はない。

少なくともスポーツの世界は誰もが納得のゆく「明快さ」があってもいいのではないだろうか。人間にとって最も苛酷なスポーツと言われるマラソンに於て、何年も世界の頂点に坐り続ける事の至難さは誰もが知る所であり、か細い女子選手にそれを求める事は酷としか言いようがない。

シドニーの名声を傷つけない為にも、三月の名古屋不出場を決意した今回はアテネを断念し辞退させるべきではないだろうか。立派なアスリートを育てると共に立派な人間を育てる事もコーチに課せられた任務と思う。

又、こういう事に関する反撥や反論をあまり聞かないが何故なのか。命がけで挑み目指しているなら、怖れず衒わず、堂々と意見を言うべきだろう。スポーツの世界に駆引きや裏技は不用である。若者の爽快さを充分に生かしてやる事こそ不可欠な事だと確信する。

群馬県山岳連盟主催

平成十五年度登山教室まとめ

群馬岳連指導委員会　日向野　克己

一、はじめに

中高年者を主とした登山は、今年も全国的に相変わらず盛んである。山に入れば、若い人の姿はあまり見られず、行き会う人のほとんどは、いわゆる中高年と呼ばれる年齢にある人たちである。そしてほとんど例外なく元気である。

山頂などで、山談義に花が咲いているのをそれとなく聞いていると、近隣の山から北アルプス方面にも足を伸ばし、槍から穂高へ縦走をしたとか、来年は剣に行く予定だとかいったような話も出ている。

山は楽しく、その醍醐味を知ってしまえば、次から次へと夢は膨らみ、知らず知らずのうちにその深奥部に近づくことになるだろう。それは当然であり、山に対する憧憬の念を否定するものではない。

しかしながら、こうした人たちが増えていくなかで、毎年新聞紙上を賑わす事故のニュースは、まことに痛々しい限りである。

県内の、通常ハイキングコースとして利用されている山でさえも、大きな遭難事故に発展しそうな事例が出ている。

楽しく、快適なものであるが、一歩間違えば、死に直面するかもしれないというのが、登山というものである。安直な考えで山に入ることは厳に戒めなければならないのであるが、残念ながら、山に登るのに資格はいらない。免許は不要なのである。誰でも自由に山に入ることができる。

そうしたことから、遭難事故の内容を見ると、これでは遭難に至っても仕方がない、というような状況が多い。つまり、準備が整っていないのである。これだけは持参すべきものという用具がない。地図、コンパス、ヘッドランプ、と言った必須の用具を持たずに入山している。また、当然のことであるが、それらの使い方も知らない。こうしたケースが多いということである。

つまり、登山は常に危険と裏表であるということについての認識がない。いうなれば、登山の知識も無くて山に向かう人が多いということである。

こうしたある種の社会問題とも言うべき事態がありながらも、現在、これに対応するための教育機関は、まだ整備されていないといっていい。

このような状況のなかで、この講座の存在意義もあるということを感じているところである。

二、十五年度登山教室概要

今年度の登山教室は、次の日程・内容で実施された。

第一回　九月二日（火）十九時
会場・県生涯学習センター
内容・開講式・講義「地図の読み方・コンパスの使い方」
講師・高橋守男（山岳指導員）

第二回　九月七日（日）
会場・赤城山・荒山周辺
内容・登山実技・班別編成による登山の総合技術の指導。

第三回　九月十七日（水）
会場・県生涯学習センター
内容・講義「山で役立つテーピング」（キネシオテープ）
キネシオテープによる手当ての実際。
講師・中原正喜（山岳指導員）

第四回　九月二十・二十一日
（土・日）一泊二日
会場・尾瀬周辺
内容・尾瀬富士見小屋に一泊する縦走登山。宿泊を伴う登山についての総合訓練。
（一日目）鳩待峠～尾瀬ヶ原～長沢新道～アヤメ平～富士見小屋（宿泊）
（二日目）富士見小屋～白尾山～皿伏山～尾瀬沼～三平峠～大清水
（二日目、前日からの降雨のため状況悪く、コース変更。富士見小屋より富士見下へ下山となる。）

第五回　九月二十四日（水）
会場・県生涯学習センター
内容・登山のまとめ・Q&A、意見交換、修了証交付、閉講式
参加者全員参加で、登山に関する質疑応答、意見交換を通して、登山全般に対する学習を行った。

・今年度の参加は六一名。全日程（六日間）出席の皆勤者に交付する修了証を得た者は三五名であった。

三、登山教室の内容

一　座学について

地図とコンパスの使い方に習熟することは、登山技術の中でもっとも大事なことであるとの考えから、今年もこの読図をまず取り上げた。

これは昨年も同様であったが、ある程度の回数を重ねないと、なかなか熟達と言うわけにはいかないのが地図読みである。講師もそのことを勘案して実施したわけであるが、今年は特にパソコンとプ

ロジェクターとを併用して、画像を大画面に投影する手法によって、講義を進め、講習生にはかなり内容が浸透したのではないかと思われる。

使用した部屋の見取り図を地形に見立てて、実際場面でのコンパスワークの実習をさせたのも、現場での地図読みのシミュレーションとして、一つの工夫といえよう。

「テーピング」にはいわゆるスポーツテーピングと言われる固定を主にしたテーピングの方法があるが、この講座では、近年その効能が認められ、あらゆるスポーツに使われている「キネシオテープ」を用いたテーピングの方法を指導した。

これは、患部に対して薬剤の効能を浸透させて治癒するものではなく、テープを貼ることによって、患部に痛みを発生させている血液やリンパ液の停滞を解消させ、それによって痛みの原因を取り除くという原理によるものである。

固定するのではなく、伸縮テープによって患部を動かすことができるので、たとえば、捻挫などの場合もテーピングを施したあと、すぐに歩くことができるという利点がある。

最近は、この講座を受けた人たちがこのテープを常時山行に持参し、足の故障で困っている人に活用して感謝されたという話をたくさん聞いている。

講義で覚えたことが、次の山行に役立つということは、正にこの教室の狙いとするところで、実用的な有効性を証するものである。

二　実技登山について

今回は、通常の日帰り登山に加えて一泊二日の尾瀬行を実施した。

日帰り登山から一歩進めて宿泊を伴う登山をするということは、もう一段上の登山を楽しむことができるようになるということで、本人の自信にもつながる。初心者が、一人ではなかなかできないということを、こうした形でやらせることには大きな意味がある。

今回は、場所を尾瀬としたが、知名度も高く、一度は行ってみたいという人の多いところでもあるので、参加者にも好感を持ってもらうことができたようである。

全体の編成は一三名ずつ五班に分け、それぞれに指導員二名を配置した。行動は班行動を基本にし、大まかなコースタイムを決めて、班によって大幅な遅滞が起こらないように配慮した。

内容は各班の指導員に「指導マニュアル」を配布し、具体的な方法については、班に一任した。

重点指導項目は、次の通りである。

①メンバーの確認・掌握
②ウォームアップ・クールダウンの実施、ストレッチング
③歩行技術のすべて
④地形図・コンパスの使い方
⑤天気判断、荒天対策
⑥装備について・準備・工夫
⑦救急措置・搬送
⑧フォーストビバーク
⑨山のマナー
⑩日常のトレーニング

今回の実技登山は天候に恵まれず、初日の後半から二日目は雨天となり、二日目は、コース変更を余儀なくされてしまった。しかし、雨でなくては使用しない雨具を、初めて着ることができたという者もあり、思わぬところで収穫があった。また、荒天時の歩行の仕方、周囲の見通しが悪いが故により正確なコンパスワークが必要になることなど、条件が良いときばかりではない山の状況を直接に体験したのもよかったのではなかろうか。また、山小屋での生活の不自由さについても、実際に体験してみてはじめてわかることなので貴重なものであろう。

宿泊によって生まれる時間のゆとりも良かったと思われる。小屋での座学の時間も充分取れたため、山中という現場での救急措置の実演など、自らの実技によって身に付けられたことも多かった。

さらに、整形外科の医師の同行があったので、医療的なことについては、実際の医療現場に居るような話を聞くこともできて有益であった。特に、救急時に使用する器具などの実物を手にしてみることができたのは幸いであった。

四、登山教室のまとめ

最終日に行われた登山教室のまとめでは、全員の発言を中心に、普段から考えていること、疑問点などを提出して、これに指導員が答えるという形で進められた。

総じて言えることは、この講座に出てよかったという発言が多く、毎年のリピーターも増えている。実際的な、すぐに役立つ知識を習得できることがいいというのが大方の感想である。三回参加して、自己流にやっていることがなくなったという人もあり、これは、基本的なことが身についた証拠ともいえる。毎回参加して、新しい発見があったという発言も同様の意味で嬉しいことである。

雨の尾瀬で、班行動が楽しかったという女性の言葉は、今回の宿泊を伴った実技登山が有益であったことを物語っているようにも感じられる。

現役の医師の同行で、ホットな話題も提供されたのであるが、参加者にとっては、非常に説得力があったようであり、こうした設定も必要ではないかと思われた。

冒頭でも触れたことであるが、この講座が、丸腰で山に入って遭難するような人たちをなくし、山に向かうときの心構えを知らせるための啓蒙活動になれば幸いである。

国体山岳競技会報告

群馬岳連国体委員長　赤松久宇

第五十八回国体「NEWわかふじ国体」では、今年度も群馬県選手は縦走競技で大活躍し、成功裏に終えることができた。ここで県予選会からの経過を振り返ってみたい。

◆県予選会（県民体育大会第二部山岳競技会）

四月二十六日（土）
開会式・クライミング競技
（倉渕村クラインガルテン）
四月二十七日（日）
縦走競技（榛名山）
表彰式（榛名高校）
成績（少年）
◇男子1位　池田　亮（館林高）
2位　金子　知天（桐生工）

3位　日部　貴博（高崎高）
◇女子1位　坂井可南子（沼田女）
2位　佐藤　麻衣（伊勢崎女）
3位　千木良かおり（沼女）

この結果、少年男子・女子ともに八名ずつ、成年男子・女子ともに三名ずつを候補選手に指定、関東ブロック大会に向けて強化を開始した。少年は倉渕村の東善寺、赤城山、高工合宿所などで合宿しながら、角落山・赤城山・高崎観音山・ウォールストリート、さらに茨城の縦走コース等を会場にして練習を積んだ。成年も同様に強化を進めた。

この間、富山のJOC（クライミング）、富士登山競争などに参加したが、特に成年男子の鏑木毅選手は富士登山で二連覇する（『ランナーズ』11月号に彼の特集記事あり）など成果があがった。

◆関東ブロック大会（茨城県）

八月二十三日（土）
開会式・クライミング競技
（笠松運動公園）
八月二十四日（日）
縦走競技（神峰山）
表彰式（あかさわ山荘）
◇少年男子　総合1位
（クライミング4位、縦走2位）
（監督）長谷川喜久男（高工）
（選手）日部　貴博（高崎高3年）
柴山　大寿（高崎高3年）
堀込　悟（渋川工2年）

群馬、千葉、神奈川の3県が1位で本国体の出場権を獲得した。
◇少年女子　総合2位
（クライミング4位、縦走2位）
（監督）橋爪　俊之（沼女）
（選手）長谷川千秋（中央高3年）
坂井可南子（沼女高3年）
片野　直子（沼女高1年）

茨城と総合は同順位であったが、クライミングの順位差で惜しくも本国体の出場権を逸した。内容については触れないことにするが、このときほど競技規則の理不尽さを感じたことはなかった。
◇成年女子　総合4位
（クライミング5位、縦走4位）
（監督）松田　龍彦（前橋山岳会）
（選手）法領田　恵
斎藤きく代
北原三知江

成年女子は本国体でも入賞の実績を持っているが、残念ながら上位に食い込むことが出来なかった。

役員として、大会委員に名塚秀二理事長、縦走主任審判員に赤松久宇国体委員長、中央総務に角田二三男国体委員が参加した。

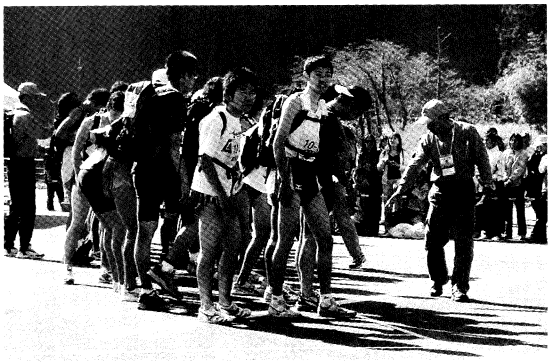
ストレート出場の成年男子は八月から、関ブロを通過した少年男子は九月からそれぞれ静岡県水窪町の会場に入り合宿を組み、強化を重ねた。現地は浜松からも飯田からも遠い奥深いところであるが、自然と人情が残っている静かな所であった。

◆第五十八回国体山岳競技会

（NEWわかふじ国体）
十月二十五日（土）～二十八日（火）
（静岡県水窪町）
◇群馬県　天皇杯13位（40点）
◇成年男子　縦走3位（18点）
（監督）赤松久宇（三菱電機）
（選手）鏑木　毅（群馬県庁）
松本　大（群馬大学）
富沢太郎（赤まる市場）

今年の成年男子は常連の鏑木に、成長著しく山田杯でも鏑木を脅かした縦走の松本、クライミングのエキスパート富沢を加え、一気に若返ったメンバーで臨んだ。クライミングはいま一歩であったが、縦走では松本が鏑木に引けを取らぬ好成績でゴール、見事連続入賞を果たした。
◇少年男子　縦走5位（12点）
（監督・選手は前述）

昨年からの日部・堀込に柴山が加わり、例年以上の練習量をこなして入賞を目指した。クライミングでは僅かな差で決勝に残れず、惜しくも連続入賞を逸してしまった。縦走の五位は全国駅伝やクロスカントリーの有名校が多く出場する中での連続入賞で、非常に立派なものである。ちなみに優勝は三枝賞を毎年奪っている十日町高校を擁する新潟県であった。



◇　今年も縦走ではよい成績を残したが、クライミングが残念な結果に終わっている。少年は高体連のリーダー養成研修会などで底辺の拡大を図っており、徐々にその成果が現れていると思われるが、全国のレベルは高く一層のレベルアップが必要である。それには何としても県央に公の施設が欲しいところである。

縦走はあと二、三年で廃止になってしまうが、宮城国体の最後の踏査で少年男子が優勝したように群馬が有終の美を飾れるよう、是非頑張り続けて欲しい。選手、監督の皆さん、入賞おめでとう。そして一年間お疲れ様でした。引き続いての活躍を祈っています。

講習会

山の救急法「山で死なないために」に参加して

大間々山岳会　福田純一

今回の講習会は、一昨年の「頸椎損傷等への対処」、昨年の「低体温症」に続く救急法講習会として実施された。その概要と《感想》を記す。

まず全員にラテックス手袋が配られ、直接血液に触れないこと、処置中血液を飛散させ目に入れたりしないこと、使用後はガーゼ等と共にチャック袋にしまい二次汚染を防ぐ旨示された。

《処置する人が手指を洗浄できない場合にも適切と考える》

又、口対口の人工呼吸では、手袋の指一本の先端に切り込みを入れて負傷者の口に挿入し、手のひら部分で唇を覆って吹き込むと便利。《切り込みが一方弁として働くという意味が良く分からなかった》

転落等（高エネルギー事故）の負傷者には視野に入りやすい方向から「大丈夫か、動くな」と大きな声で呼び掛けながら近づき、負傷者に首を廻らさせない。二人で対処するなら負傷者を挟んで向かい合い、相互に背後の状況を確認する。三人目は周囲を見張る。呼び掛けに反応すれば意識・気道・脈はOK（初期評価）、時々呼び掛け変化がないか確認すること。

救急法は「急場を救う」のであり、処置を急ぐのではない。手に負えないなら関係各署に連絡するだけでも効果価値あり。連絡に携帯電話を使う場合は、県をまたいで通じるので場所を正しく伝え、使っている番号も知らせておくこと。

続いてグループで実技指導。

①胸部開放創への三角貼り《三方貼り》滅菌ガーゼを当てた上から、入っていた袋を開いて内側を被せ正中側と上下を粘着テープで固定する。（貼り付けない一辺から圧力が抜けてくれる）

②キラーゾーン（頭首胸腹腰大腿部）は五分程度で診てしまう。背中側も見ること。（頸・脊椎損傷の疑いあれば体位転換注意）

③手首で脈拍が弱くてとれない（血圧九〇㎜Hg以下）なら頸動脈で（頸動脈すらとれなければ、六〇㎜Hg以下）《各血圧の意味する状態を知りたかった》

④大ザックを連結して作る急造タンカ。まず一個の背負いベルトを一旦はずし、別のザックの背負いベルト左右にそれぞれくぐし締め戻す。次々に三個を連結。把持用にテープスリング三本を各ザック外側から通しズレないよう背負いベルトと交叉させ粘着テープで巻きとめる。ストックを左右側部に固定できれば更に良い。負傷者を載せる時に頭をぐらつかせないよう、肘・前腕内側で支え、着ているシャツの肩部を手に巻き込んで保持すると安定する。上げ下げ搬送には、リーダー（頭側を支える人、パーティーのリーダーに限らず）の号令で動作を合わせる。このタンカはウェストベルトが枕状になり、且つ負傷者を固定しやすい。《搬送者の足場を得にくい狭い山道での使い勝手はどうか。岳連の登山教室で指導しているザック一個で背負う方法も習熟しておくと良いのではないか》

⑤頸椎を固定するのに便利なツールの使用指導。手曲げで保護形状を作れるアルミ板入りのもので骨折固定の副子にも便利。

⑥症状・様態の確認はSAMPLE・DOTS。処置はRICEでもれなく。《各アブリベーションを解説するレジメがあれば有難かった。参考書で復習したいと考える》

⑦三角巾で円座を作り、開放骨折など直接包帯を触れさせられない傷への対処法。

⑧突き刺さったもの（枝など）への処置法。抜去しないで固定する。周囲に八折三角巾何枚かをパッド状に当てる・巻くなどで押さえ伸縮包帯で巻き止める。

⑨前腕部骨折の胸への固定にコンビニのポリ袋を利用。一方の持ち手側を切り開き、袋部に肘から先を入れ両持ち手を首の後ろで結ぶ。

《時間不足で応用例を紹介しきれなかった様子。包帯法は講習会に頼るだけでなく参考書で自ら学んで行きたい》

⑩骨折に大量出血が伴う場合は、副子をあてる下に止血帯を入れておく（たたみ三角巾など）。尚、本当に止血を必要とする出血（量・止まらない）でない限り、安易に止血帯を用いない。献血量四〇〇mlに相当する程の出血があった時、どの程度に広がるか知っておくこと（缶コーヒー二〇〇mlを床にまいて量の例を示された）。締め過ぎでないかを時々確認するのに、指先の爪を押して血の気の戻りを見ること（二秒で戻ればOK）。止血帯をしたら必ず処置時刻を止血帯に朱記するか荷札にて表示しておくこと。

《他に、「変形部位を、負傷者に痛くないか聞きながらゆっくり正常に戻す」旨の説明があったが、『骨折・捻挫・脱臼での変形を戻してはいけない（赤十字救急法教本）』との違いについて説明を聞き損なった。機会を得て勉強したい。救急法全般は、二時間程度の講習会だけで身に付くものではないので、継続的に様々の講習会の機会があれば学んでいきたい》

◆救急法講習会メモ

日時　十一月二十六日（水）十九時

会場　県青少年会館大会議室

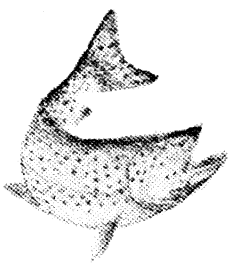
講師　悳（いさお）秀彦氏（MFAプログラムコーディネーター、米国ワシントン州認定救急医療士）

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

片品川国際マス釣場



星野水産

〒378-0013 沼田市新町230-1

TEL 0278-24-1398

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

高崎八幡霊園
観音山聖地霊園
墓地取扱店
墓石指定店

石材 高橋石材

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
携帯 090-8725-8456

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）
伊勢崎市中央町18-8
TEL 0270-25-0272

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