



あだたら山の会 12

PAGE 1

登山道整備 11月4日 報告

報告者

11月4日 薬師尾根登山道整備

平日にも関わらず多くの会員が参加してもらいあれもやりたい、これもやりたいとやりたい事がたくさん頭に出てきてしまうがそれでも時間は限られるので作業内容を主に3つに集約。①冬季ルート工作用篠竹運搬、②木道の刈払い、③横断溝設置。①に関しては事前に [] さんが篠竹を切り出し、富士急まで運搬してもらい非常に助かりました。

手伝うと言いながらできず申し訳なかったです。今年も雪が多い予報なので昨年のように夏道とは違う道が出来ないか非常に心配です。②では、木道上にシャクナゲなどが伸びてきており結果的にそれを避けるために木道から外れて歩く箇所が出来てしまつており、木道の意味が無くなってしまっている事

から木道上は人の通行を優先して刈払い等をする必要がある。③は他にもいろいろと作業を実施したがメインとしてはリフト終点上部へ横断溝を設置。これで少しは水の流入量が減り歩きやすい&作った登山道が長く使えれば結果としては十分なので今後、状態を注視していく。これで今年の登山道整備もほぼ、すべて終わりましたが多くの方に参加して頂き非常に助かりました。

行政部会などでも精力的に活動している事への高い評価を頂いておりますので是非、自慢してください(笑)



報告者

平日にもかかわらず、また、くろがね小屋周辺、熊の親子が徘徊しているという情報の中、16名という多数の参加者でした。会長の顔が、盛りだくさんの作業ができるとほころんでいました。作業は3班に分かれ、各班ロープウェイで現地に向かいました。

1班 さん、 さん、 さん、 さん。

木道両脇の刈り払い、伐採、木道上の落葉の撤去。開始時はまだ木道上に薄氷があり、危険な状況の中作業をされ、また、木道上に張り出している石楠花にロープをかけ、奥へ固定し木道に陽が入るようにしました。伐採だけでなく、保護ができました。

2班 さん、 さん、 さん、 さん、 さん、 さん。

さんから寄贈を受けた篠竹100本を仙女分岐、50本を峰の辻分岐へ運搬、トラロープ撤去。かなり多い篠竹を人力で運びあげました。今年もまた雪が多いとの事。冬山の安全確保ができました。

3班 会長、 さん、 さん、 さん、 さん、 さん。

五葉松下の梯子固定、リフト下段差改良、掛矢

杭、ダクト、土嚢袋等、背負子の活躍。

昨年取り付けたアルミ梯子は使い物にならなかつたので、運び上げた杭や板で急遽木の梯子を現地で作り、設置しました。

また、その下の岩の段差が大きいところも周りにある木をチェーンソーで切り出し、梯子を作り設置できました。さすが、会長、 さん、 さんの匠の技です。

リフト入り口 さんが運んできたダクトを暗渠として設置、固定するため、スキー場から石を拾い、女性陣3人で背中に背負いて往復。ここでも背負子が活躍。次の日、肩、背中の痛いこと。

足場の悪い中、段差解消のため2段階段を作り、掛けの杭を打つ音がスキー場までパンパン響き、熊の駆除かと焦りました。

下山されてきた方が、口々に登りの時より木の梯子ができていて助かりましたと感謝されました。

また、白河から来られた女性の方が、このような活動に参加するにはどうするのかと聞かれましたので、あだたら山の会のホームページを見てください。と伝えていました。

皆様、無事今年の登山道整備が終わり晴れ晴れとしたお顔でした。山を登る楽しみだけでなく、登山道を安全にして山を守るということに微力ながらかかわることに喜びを感じます。



報告福島県山岳連盟 安全登山研修会

報告者：



11/8～11/9 聖ヶ岩ビジターセンターで開催された岳連主催の研修会に参加した。

聖ヶ岩ビジターセンターに行くのは初めてだが、1日目は昼までに到着すればいいので、高速を使わず、郡山、須賀川、天永村と県道を通って向かった。目的地に近づくと急に道が狭くなりすれ違いも大変な山道となったが天気もよく紅葉も綺麗なので景色をみながらゆっくり走って行った。

研修センターに到着すると目の前に大きな岩があり、既に岩登りをしているクライマーの姿が目に入った。



受付を済ませて研修開始の時間になると「翌日は雨の予報なので1日目地図読み2日目岩登りの予定を入れ替えて、今日岩登りを実施し明日は雨でも可能な地図読みにする」という。コーチ1の受講生は岩登りとは別メニューがあるようだが、それ以外（といっても私を含めてたったの4人）は岩登りのほかに選択肢は無いようだ。岩登りは希望すれば…と聞いていたけど…!? 「クライミングのことは全く知らないんですが大丈夫でしょうか」と聞いてみたところ、「とりあえず現地に行ってそこで約束毎などいろいろ説明します」ということなのでついて行った。

岩までの途中、ロープが何mmだからダブルだとかシングルだとかトップロープだとか、呪文のような言葉が飛び交っていた。

岩の下まで来てみるとコースはいくつかあるのだが、どのコースも先客が既にトレーニングを使っていた。始めはコース毎に別々のグループが使っているのかと思ったが全員同じ仲間で東京都山岳連盟（都岳連）のツアーということだ。

彼らの指導に当たっている方々は素人の私が見てもかなりのベテランだとわかる。

説明も指示も的確でロープや器具の扱いが素早い。比較的簡単なコース（といっても私には無理だった）のところでとりあえず彼等が終わるのを待っていると、「ここ使いますか？ もうすぐ終わります。ロープもそのままにしておくので使ってください。」となんとも親切なお言葉。ありがくその場所もロープも使わせていただくことになった。

声をかけてくれた指導者の中の一人の女性は、県岳連の さん（当会OB）とは顔見知りだった。なんでも日本山岳会の会長さんで山岳界隈ではものすごいお方らしい。かくして七宮さんが持ってきた奥の松（遊佐）は我々の口には入ることなく都岳連の夜の宴会へ供されることになった。

帰宅後、都岳連のホームページを見ると確かにクライミングスクールII(上級コース)のオプショナル研修を11/8,9聖ヶ岩で行うと書いてあった。コーチだけでなく生徒もすごく達者だったたのはうなづける。



さて、われわれの岩登りだが先にベテランのコーチ陣が登り私はそれをじっと見守っていた。ロープの反対側をビレイヤーという人が適度なたるみまたはテンションで引いているので、失敗しても下まですべり落ちることはない。トップロープという方式らしい。

みんな登り終えるとお前も行けみたいになり『いろいろ説明してもらえるはずでは？』とは思ったものの、みんなの真似をして登ってみることに。しかし少し登ったところで結局身動きがとれなくなってしまふ。あえなく降ろしてもらうはめに(^^;)。

少しコースを替えたりして何度か試したが同じだった。普通の登山靴だったので、僅かにでっぱった岩に足をかけても柔らかい靴底のゴムが消しゴムのように滑りしっかり踏ん張れないのだ。「このくらいの岩場は登山靴でも登れる」と言われ少し落ち込む。クライミングシューズがどういうものかを初めて知った。

登るより降りる方は楽しかった。そのままロープで引っ張ってもらって上まで行って帰ってくるのならできそうなんだけど…



**報告福島県山岳連盟
安全登山研修会
報告続き**

報告者



2日目は読図で座学からのスタートだ。最初に今年10/4、塩原のオリエンテーリング大会で起こった遭難事故について講師（さん）から説明があった。実際に福島県側の捜索に参加したことだが、最初の失敗はコンパスを南北逆に見てしまい逆方向に向かったのではないかという見解だ（本人はもういないのであくまでも推測）。せっかく地図とコンパスを持っていても使い方を誤ったり自分の位置をロストしてしまうとどんどんとんでもない方向に行ってしまうのだ。

座学の後はフィールドワークだ。権太倉山登山道を登りながら、地図上にあらかじめ設定した複数のチェックポイントを目指して進むというシナリオだ。実際の登山道はうねうね曲がっていても地図ではほぼまっすぐであったり、急な坂になると歩幅での距離感が変わったりと、ここが目的のポイントだという判断することの難しさを体験し、地図＋コンパスに加えて実際の地形との見くらべや特徴物の方角の確認などが重要であることを学んだ。

この2日間の研修＋夜の親睦会はとても楽しく有意義な時間だった。

ところでこの研修の案内には「安全に登山を楽しむための知識・技術と読図力、救急対応力の向上」と書いてあったが、なんとなく読図と岩登りしかしていなかったような？ 救急対応力とは岩登りのことだったのかな。

-以上-



**福島県山岳連盟
安全登山研修会**

報告者



11月8日～9日 岳連 安全登山研修会
毎年恒例の岳連安全登山者研修会は白河の聖ヶ岩ビジャーセンターで実施。テーマは読図しながらクライミングなども実施。
私は私用で当日遅れて参加したので外岩は出来ず残念、さんは登れたみたいで羨ましいです。夜は意見交換会（飲み会）でとても活発な意見交換がされました。
まじめな内容としては読図では10月に那須で起きたオリエンテーリングでの遭難事故についての検証などもして
いかに経験がある人でも小さなミスで大きな事故に繋がってしまうのか検証をしました。

事務局だより

朝日新聞の一面全部の広告で
根本石楠花が



朝日新聞の一面全部を利用した「全面広告」に「根本石楠花」が現れた。10月9日の朝刊だ。岳温泉文化協会から教えて頂いた（実は私も会員であるが）。漫画の広告らしい。「福島県×『薫る花は凛と咲く』、47都道府県に薫る花前線到来中」全国を股に掛けて、「県の花」を取り上げてネタにしている、と言う事で、福島県は「ネモトシャクナゲ」だから。今は10月だけど、花の時期は7月だけだ。

「ヤエハクサンシャクナゲ」とも言う。「ネモトシャクナゲ」では花の形判らない、ハクサンシャクナゲの八重なので「八重ハクサンシャクナゲ」とも言う。こっちの方が判りやすい。

生息地は 安達太良山と吾妻山。（地図は事務局にあり）



山の会山行 筑波山 11月 16日～17日

報告者



筑波山〔女体山877 m・男体山871mの双耳峰〕
へ

大部分の方は行かれてるかと思います。私達二人は初めて、迷いもしましたが決行と。

6時過ぎ松川町発。東北道、二本松IC～磐越道～常磐道土浦北ICと車を進めました(途中朝食タイム有り) 暫くすると筑波山の全容が見えてきました。左右見渡して行くと、筑波国際ペット専門学校。わんわんランド(賑やかそうな建物)が目につきました。

目的地は、車、人と大混雑。駐車場を探して奥のほうまで行き、戻ったら市営第三Pに一台止められました。神社参拝し登る予定でしたが11月は、がま祭り。七五三で込み合うとの事で石段下から並んでました。翌日にお参りする事にしました。

予定は9時30分としてましたが1時間遅れで登山開始。木の根、岩場、階段と楽ではありません。男女川休憩場は湧水と、二本の紫峰杉は巨木でパワースポットになってます。

御幸ヶ原着13時。男体山参拝し、とろろうどん注文(外のテーブルで30分待ち、寒かった)

ケーブルカーを待つ長蛇の列を横目に女体山へと。セキレイ茶屋、そしてガマ石、ここも順番待ち。女体山が見えたと思ったら並んでます。私達も並びましたが残念であるが下ることにしました。

ここからが、母の胎内くぐり・弁慶七戻り等、奇岩が沢山あり、また、神社も祀られています。つつじヶ丘高原は展望良く、風にそよぐススキと日没の霞ヶ浦方面の灯りが広さを感じさせました。眼下には、400台近く止められる駐車場・ロープウェイ駅・レストハウスがあります。



30分待ちで、17時15分発のバスに乗り神社前下車。車で近くのコンビニで、夕食と朝食を調達し神社方面にある、つくばふれあいの里(農林漁業実習体験館) 80人収容ですが、休日なので二人のみ。

18時30分くらいになってたので夕食を先にしました(かんぱい)

翌朝、のんびり7時起床、チェックアウト10時。ご自由にどうぞと、甘柿・ミニカボチャ・ユズ・サヤインゲンを有り難く頂戴してきました。神社参拝し、100年以上営んでいる茶店で休憩。数件お店を見て、筑波山とお別れしました。

土浦北IC～那珂IC。国道118号線で太子町の永源寺(モミジ寺)へ。紅葉とお地蔵さんに出合い心が満たされました。ナビに寄り自動車道に。矢吹IC～二本松ICで降りる(途中強風)

松川着18時。日本百名山で一番低い山であり、山全体がご神体であるという筑波山。楽しい山行でした。ドライバーは理香ちゃん。有り難うございました



追記

- * ケーブルカーが開業から100年(年中無休)
- * 犬と一緒に登山者がなん組かおりましたが皆さん、高額、高級な犬さん
- * わんわんランドを調べたら、犬の曲芸?レースあり。猫ちゃんコーナーもあり。





11月7日
くろがね小屋
登山道保全モニターツアー



報告者



くろがね小屋主催の登山道保全＆観光モニターツアーに午前中だけ参加。

講師はNPO法人飯豊朝日を守る会の氏、氏による保全方法、活動内容の説明。当会についても紹介して頂き参加された方からは非常に感謝されました。作業内容としては近自然工法を用いた登山道整備を旧道2本目下部で実施。

自分は仕事で午前中だけ参加しましたが内容としては今までの内容でした。ただ、参加者からは初めての経験でここまで大変だとは思わなかった、登山道の整備は山小屋や行政がやってると思っており地元の団体がボランティアでやってるなど思いもしなかった。などなど、新しい発見が皆さんあったようです。

翌日は参加者の皆様は酒蔵見学などをして帰るよう講師の2名は夜の意見交換会も参加するとの事でした。

山での意見交換会は便利な言葉になるな～と常々思っています(笑)

10月19日
五葉松平登山道整備の
勇者たち
お疲れさまでした



山頂班→

←スキー場班



講師



11月6日
11月例会 登山教室

様々なトラブル
膝・下肢を中心に

膝や股関節などのトラブルについて、その原因となるものについての話を聞いたのち、

- ・膝関節に負担がかかる歩き方
- ・姿勢を良くする運動
- ・大腿の筋肉に負担が少ない登りや下りの歩き方
- ・大腿のトレーニング
- ・錐体外路（運動に関する脳の働きや伝達等）のトレーニング

などについて、実践を交えながらの教室となりました。

今回も前回同様、山の会会員に特化した内容でした。山を登る、下りる動作に関するトラブルと改善方法のレクチャーが中心でしたので、会員にとって有意義な時間となりました。

筆者が特に今回響いた内容は2つ。ひとつめは、「大腰筋は下肢と脊椎をつなぐ唯一の筋肉。骨盤後傾、腰曲がりでは上手く使えません」という衝撃的な言葉とトレーニングの仕方。

二つめは、下りは脳の働き方が違うので疲労も大きいということです。

大腰筋のトレーニング！続けておれます。

(資料が欲しい方はご連絡ください)

文責 広報部MT



個人山行報告 くろがね小屋解体

報告者



安達太良の紅葉には少し早い勢至平、トレッキングで奥岳9時30分入山する。

八の字、11時15分、勢至平手前にある山ブドウ今年は実が付いているが、ほとんど皮と種子だけ食する事などできない。リンドウなども少ないようだ。



くろがね小屋 12時15分

先月解体のために足場が組まれてあったが今回は解体されて、小屋はなくなり廃材も足場運び出され残っていたのは基礎コンクリートと少しの廃材である。

10月18日には紅葉は見頃となっていた。くろがね小屋は人工の基礎は全部運び出され残っていたのは自然の玉石だけ生地すれば完全に更地になる状態である。登山者の安全安心そして憩いの場所でもあるくろがね小屋、1日でも早い着工そして営業を望んでいます。

私にとっては今から60年位前20才代からの小屋付き合い。その時はまだ平屋作りだった、正月山行で山頂から下山時に廻り祝い酒をご馳走になった事が一番の思い出である。子育てや生活におわれ少し山を休んだ事があり、その時に今の小屋が建てられた。再開後多くの管理人と会い又多くの山友も出来た。くろがね小屋、今度完成すれば、くろがね小屋3棟を見ることが出来る。それまで頑張りたい。

広報部よりお知らせ

◇新入会員紹介 さん

すでに登山道整備などでお世話になっております。今後ともよろしくお願いします。

◇かつてあだたら山の会の歌があったことをご存じでしょうか。うたごえで歌われていた「街」の替え歌で、歌詞が存在します。また、元歌のCDもあります。ご興味のある方は役員までお知らせください。

11月20日ファーストエイド教室

初期評価

講師



救命講習や応急手当講習に関しては学校や自治体、職場などで経験している方が多いのですが?

今回の研修会は、それらとは趣が異なる内容。怪我人、体調不良者などにかかわった際にどのような処置をすべきか、誰に救援を求めるか、また、求める必要の有無などについて実演やグループ活動を交えながらの研修でした。

►ケース①下肢からの出血。明らかに下肢の怪我。→全身状態の確認などから胸の怪我の可能性も判明。直ちに救急要請。

►ケース②「もう動けない」けれど意識もしっかりある女性。→全身状態の確認や聞き取りにより、持病がわかり、低血糖症が判明。ブドウ糖や飴の供給。

►ケース③動けない女性。呼吸も苦しく、手のこわばり（テタニー症状）も。→全身状態の確認や聞き取りにより、熱中症か？との判断だが、過呼吸の症状もあり、救急の要請も検討。

研修の中では、様々な理由から「動画の撮影」が効果的であること、119に電話して様子を伝え、指示を仰ぐことも可能であることなど、救急の現場を知っている さんや さんならではのアドバイスもあり、大変勉強になりました。

文責 広報部MT

体調不良者役の さん、 さん、迫真の演技でした。