

五月晴れの5月例会は27名が出席、学習は、 県連副理事長矢崎氏を講師に「快適に山を歩くには」、 熊野古道 & GW山スキー報告と、荒川遡行を話合う

学習は「快適に山を歩くには」(講師：県連副理事長矢崎辰雄さん)

「山を快適に歩く」～知識と技術～と題して、県連より矢崎辰雄さんをお迎えして行われた。動物は動く事によって生命を維持出来、人間の健康に適度な運動強度として山歩きは、最もふさわしいスポーツの一つである。これを実現させる為に次の注意が必要である。

①登山口でのストレッチなど準備運動 ②適切な水分補給③歩行ペースの会得 ④エネルギーの補給等である。①②③については同人では確立されているが、④については、エネルギー(糖質)の補給が重要であること、脂肪や蛋白質の摂取は体調不良の原因となりやすいこと。最近開発された、マルトデキストリンを含む飲料がよいこと、又アミノ酸を主成分とするサプリメント「バーム」「アミノバイタル」等も90分行動に対して1袋(3g)摂取が適量のようなどの種々お話があり、とても参考になりました。」(感想：吉田記)

埼玉県警が登山計画書をホームページで受け付け開始、活用しましょう

県内登山者が計画書を提出した割合は8.5%と非常に低く、県警は提出率アップのため5月からHPで受付を開始しました。またネット受付により、登山者情報を一元的に管理されるので、事故時に即座に確認が可能になります。2006年の埼玉県内での遭難者は44名で、そのうち7名が死亡、17名が重傷を負っています。しかし、死亡者で計画書を提出していたのはゼロ、重傷者も1名だけだったそうです。ほかには、長野や岐阜県警でも受付をしています。

いよいよ「沢登り」のシーズン到来です！！

日本の夏は沢登りが一番楽しい。自分でルートを選び、滝をよじ登る。滝下の釜で泳ぎ、ナメ滝の滑り台でドボン！ 夜は焚き火を囲んで、星空の下で酒を飲んで山談議…、最高です。とりあえず、7月の初級沢登りのお知らせです。8、9月も計画しますのでご意見下さい。

①奥多摩・川苔谷・逆川沢……シャワークライミングを楽しもう

日 程：2007年7月8日(日)

行 程：熊谷(6:00)＝日高＝青梅IC＝奥多摩＝川苔林道出合(駐車)→大ダワ沢出合
→ウスバ林道→川苔山出合＝奥多摩日帰り温泉＝日高＝熊谷(18:00)

②那須・苦土川井戸沢、峠沢、中ノ沢……沢登りとニッコウキスゲの稜線散歩&たき火キャンプ

日 程：2007年7月21日(土)～22日(日)

行 程：熊谷(7:00)＝那須塩原IC＝三斗小屋宿跡(10:00)BC設営
初日は、峠沢遡行～夏道三斗小屋温泉経由BC帰着
翌日は、井戸沢遡行～中ノ沢下降BC帰着＝熊谷

次回例会のお知らせ

6月9日(土) 午後3時30分～ 市民ホール

学習：「沢登り&ザイルワーク」(講師：浅見さん)

ハーネス、シュリング、カラビナ3(環付1)を持参ください。

荒川遡行最終パートへ、‘甲武信小屋でみんなで夢を語ろう’

① ‘荒川最初の一滴を喉に’、真の沢遡行で甲武信岳に突き上げよう

川又～柳小屋～真の沢遡行～(沢泊)～源流～甲武信小屋(泊)～戸渡尾根～西沢溪谷<8h+8h+4h>
日程：6/1(金)～6/3(日) 2泊3日 CL浅見 SL宮田 駒崎、木村

② ‘千曲川源流を辿って’、甲武信岳、シャクナゲ満喫コース

毛木平～千曲川源流～甲武信小屋(泊)～十文字峠～毛木平<4h+6h>
日程：6/2(土)～6/3(日) 1泊2日
CL石川 SL大嶋 八木、並木、堀、白根、吉田、栗原、新井、軽石、逸見、滝沢、豊島

お願い♪ 荒川を遡る各ルートの風景、楽しい光景を写した写真(データ)を送ってください。
記念誌編集に向けて、地図に落とし込んでいきます。

当面の会山行計画

1 南九州百名山を登る・霧島岳、開聞岳、祖母山 [計画者:軽石]

日程：6/9(土)～11(月) 羽田＝鹿児島＝2合目登山口～開聞岳往復＝かいもん荘泊
＝②えびの高原～霧島山(韓国岳)往復＝高森町民宿泊＝五ヶ所高原北谷～国観峠
～祖母山～西面直下コース～北谷＝熊本＝羽田
参加者：L軽石 大嶋、駒崎

2 高層湿原で花を楽しみ、料理民宿に泊まる・会津、駒止湿原 [計画者:高橋]

日程：6/16(土)～17(日) 詳細は例会でお知らせします
参加者：高野、八木、吉田、栗原、新井、高橋

3 最後の滑り納め、立山周辺山スキー [計画者:宮田]

日程：6/17(日)～18(月) 室堂&立山周辺滑降、立山室堂or剣御前小屋(泊)

4 キタダケ草観察山行・南アルプス、北岳 [計画者:逸見]

日程：6/30(土)～7/1(日) 広河原～白根御池小屋(泊)～大樺沢キタダケ早観察～広河原
参加者：CL宮田 SL木村 逸見、駒崎、浅古

5 山麓の民宿に泊まって、ゆっくりと日光女峰山に登る [計画者:川辺]

日程：7/1(日)～2(月) 日光民宿(泊)～志津峠～女峰山往復
参加者：L川辺 高野、新井、高橋

6 花の宝庫・朝日連峰縦走 [計画者:駒崎]

日程：7/26～29or8/2～5 朝日鉱泉～朝日岳～竜門山～以東岳～大鳥池
参加者：駒崎、木村

7 故村越会長7回忌法要&イント・ヒマラヤ・パンギ・ナラワラワトレッキング [計画者:福田、大嶋、栗原]

日程：△先発隊7/27(金)～8/10(金) △後発隊8/未定
参加者：先発…高野、加藤、藤井、白根、栗原、逸見、高橋、大嶋、豊島、橋上&花輪(会員外) 後発…福田、金子

<その他のハイク計画>

7/中下旬 野反湖でキスゲを楽しむ・白砂山、高沢山(新井)
7/下旬 花の百名山・櫛形山でアヤマを楽しむ(堀)

当面の日程等

- ・第7回女性と登山全国集会 6/23(土)～24(日) 秩父市農園ホテル 逸見、豊島参加
- ・7月例会 7/7(土)15:30～熊谷市立コミュニティセンター 学習：「ストレッチ」(講師:松井氏<熊谷農業高校体育教師>)
- ・埼玉県連創立40周年・労山フェスタ 9/29(土)～30(日) 秩父元気村

入会者のお知らせ

篠崎さん

県連遭難防止安全教育担当者会議の報告

報告者：宮田幸男

5月20日（日）、上記会議に出席して、県連から依頼のあった八甲田雪崩事故報告書の説明をしてきました。

救助隊長の今井さんから、「冬山で同様の条件の斜面が仮にあって、そこをトレースしなければならない場合、いくらリスクマネジメントをしても、完璧に防ぐ手だてはないのではないかと。視界不良時などにおいて、メンバーの把握はしっかりしなければならないが、一番危険な斜面で弱層テストなどはできず、吹雪の状態では周りの斜面の状況把握でさえ難しいはず。同じシチュエーションであれば、同様の事故は今後も起きるかもしれない。事故の当事者である熊トレの方々の具体的な対策に興味がある。この報告書から、救助隊が何かできるが、対策を講じられるかは難しい課題です」との感想がありました。

ほかの主な議題は、

1 アクシデント時対応策…県連総会資料に掲載しているもの見直し

●この内容は20年以上前に作られたもの。救助道具の進歩、ビーコンの普及など現在にそぐわない記述等があるため、今後、理事会等で原案を協議、次回総会で提案することとなった。

2 これまでのヒヤリハット報告…各会で話し合ってほしい

●いくつかの会から事例紹介あり。雪上での滑落、登山道での転倒、下山後電車内での貧血による発作など。

●雪上登山において危ない斜面、場所であるはずなのに、警戒感、集中力の欠如が見受けられる（中高年から登山を始めた人に特に多く見られる現象とのこと）。パーティ内で力量の違う会員がいた場合、リーダー指示の徹底が必要。

●下山時など疲れからくるちょっとした油断による転倒。

●中高年登山者の循環器系慢性疾患にどう対処したらよいか。一番ベストなのは、自分の持病をパーティが把握し、何かあればお互いがフォローできること。これには、他人に持病を知ってもらわなければならない。

プライバシーの問題、公表したら山行に参加させてもらえないのでは、といった危惧から現実的には難しいとの意見や、病気なども隠さず言えるような雰囲気作りが必要との意見あり。関西の会では事務局が把握している例がある。

熊トレでは、既往症、血液型、緊急連絡先などを記した「遭難対策カード」を全員が雨ぶたに入れていて、いざという時には、このカードを持って救助要請することになっていると紹介しました。今日の参加した会では、そのような対策は取っていないようでした。

3 プルージック安全性検討企画…ザイルワークは正確な結び方でないと危険

●大宮労山アイスクライミング（2000.1 足尾松木川無名沢F1）懸垂下降中の事故報告。「エイトノット返し通し結び」を使用し、この結び目が解けたことによる転落。間違った結び方のないよう、各会に周知徹底したい。その2年後に兵庫労山登山学校中にも同様の事故があり、大宮の教訓が生かされなかった。

●ロープ確保時に使用するプルージックなど「フリクションノット」の検証をしっかりと行いたい。

●次回、担当者会議は、これを現場で実践してみる。

8/26（日）10:00～ 日和田山ゲレンデ下集合