「岩場のセルフレスキュー」が開催されました！

新型コロナの影響で開催を見送っていた「岩場のセルフレスキュー」が3年ぶりに開催されました。10月16日、埼玉県の阿寺の岩場に5組のペア参加者が集合しました。ちなみにペア参加を必須条件にしたのは今回が初めてです。この講習会は参加者同士の接触を伴うため、感染症対策の観点からも普段から一緒に登っている相手と参加してもらう事にしました。ペアでの講習はメリットもあり、実際に岩場に行く相手と訓練出来るので学んだ事を持ち帰って二人で練習することが可能です。いざ事故が発生すると頭が真っ白で何も出来なくなるでしょう。当然そうならないように普段から反復練習しておくことが望ましいのですが、それでもパニックに陥ります。ですが、いつも訓練している相手なら少しは落ち着けるかも？（少し強引な推察かも…。）しかし何より手順を理解しお互いに意思疎通が出来ていることはとても大切な事です。緊迫した場面では心のゆとりをいかに保てるかが重要です。それが冷静な判断に繋がり、その判断が良い方向へと導いてくれます。これは岩場のセルフレスキューに限ったことではありません。大自然の中ではリスクの連続です。そのリスクを出来るだけ小さくするために、私たちは様々な知識や技術を身に付けているのです。決して慢心せず常に謙虚にリスク回避の方法を吸収し続けてください。気が付けば『自己完結』出来るアルピニストになっているかもしれませんよ！

遭難対策委員会　槇　昭善

手順説明

シミュレーション

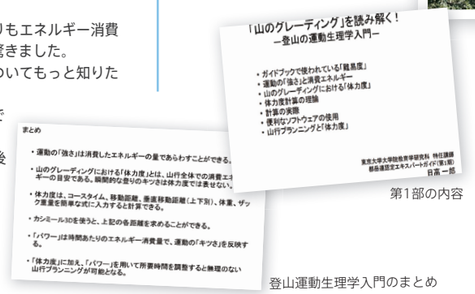
会員交流会を開催しました！

11月17日19時より2022年度第1回会員交流会をZoomにより開催し、20名の会員の皆様にご参加いただきました。第1部は“「山のグレーディング」を読み解く！～登山の運動生理学入門～”と題して、東京大学大学院教育学研究科で特任講師を務め、都岳連専門委員でもある日高一郎さんにお話をいただきました。山のグレーディングの考え方を知ることで、グレーディングの意味がわかり、自分の体力にあった山を選び、安全登山につなげていただければと思います。第2部は3つのグループに分かれて会員同士の懇親会を行いました。お酒など飲み物を各自用意して、普段お話しする機会がない方々と和やかな雰囲気の中、第1部のグレーディングの感想、最近登った山や好きな山などのディスカッションを行いました。今後も有意義なテーマの講習会を含んだ会員交流会を定期的に開催していきたいと思っております。皆様是非ご参加ください。

会員委員会委員長　末廣　八千代

【参加者の声】

- 実験結果で、ゆっくり登山した方が速く登山するよりもエネルギー消費量は大きい、という事に反対だと思っていただけに驚きました。
- パワーと言う考え方を知りました。さらにパワーについてもっと知りたいと思いました。
- 交流会では日高さんともゆっくりお話できて質問もできました。
- Zoomは場所を選ばず気取らず参加できるので、今後もこのような講習会を希望します。



第1部の内容

登山運動生理学入門のまとめ

加盟山岳会紹介・会員番号 281　～アルプス灯会～

アルプス灯会（あるぷすともしびかい）は1975年創立、会員数は約130名で、30代から70代までの会員が在籍しており、活動の中心は50代、60代です。当会は「より高く、より厳しく」を目指す山岳会ではありません。「社会人としての務めを果たしながら、山遊びはそこそこに」という山岳会です。奥多摩や丹沢のハイキングから日本アルプスの縦走まで、主に無雪期の登山を中心に活動していますが、比較的難度の低い雪山や岩稜登攀・沢登りも行っています。また山スキーやフリークライミング、トレイルランを行っているメンバーもいます。会の活動の中心は、各会員の企画する個人山行で、2021年度は300回以上実施されました。この他に会企画のハイキングとして東京近郊を中心に例会山行を年6回程度実施しています。1月は例年餅つき山行です。（2021年度はコロナのため未実施）また、安全に楽しく山に登るため、ハイキングのためのロープワーク、ビバーク訓練、雪上訓練、地図読み訓練などの技術向上に資する企画も適時行っています。一緒に山に行ってみたいなと思った方はホームページをご覧の上、ぜひ月2回実施している集会へお越しください。年齢の制限等はありませんのでお気軽にどうぞ。

アルプス灯会ＨＰアドレス　https://alps-tomoshibi.jp

アルプス灯会　会長　太田　秀樹

日向山への山行

七面山の山頂で

編集後記

二〇二二年もコロナ禍に明けコロナ禍で終わりました。しかし秋には、三年ぶりに「第三〇回日本山岳耐久レース（二四時間以内）～長谷川恒男ＣｕＰ」が開催されました。実に三〇回目の記念大会です。以前私もこの大会にスタッフとして初回から参加していましたので、非常に嬉しく思いました。いまコロナ第八波ともいわれていますが、各委員会の活動は、Ｗｅｂと実地を組み合わせて試行錯誤しながらも着実に進んでおります。よって今回も寄せられた活動報告をたくさん掲載することができました。「とがくれん通信」も新しいコラム『杉山修の山と版画の世界』の連載も始まって好評を得ております。今年は「都岳連新春の集い」が三年ぶりに開催されます。これからも安全に元気に活動し、素晴らしい報告が出来るように頑張ってまいります。

出版委員会　星野恒行

公益社団法人 東京都山岳連盟
〒101-0041 東京都千代田区神田司町2 - 10 パークサイドセブン2 F
Tel/03-3526-2550（月～金13:00～17:00）　Fax/03-3526-2551(常時)　https://www.togakuren.com　E-mail:lej04543@nifty.com

2022 年 4 号
公益社団法人東京都山岳連盟

TMF とがくれん通信

写真：山岳写真ASA　庄内春滋／八方尾根からの白馬三山

お知らせ
登山講習会
安全登山を目的とした基礎的な技術の習得を目指しています。
詳しくみる
都岳連 HP でクリック！

皆様、　明けましておめでとうございます。

年頭にあたり、本年が皆様にとって健康で充実した１年となりますようお祈り申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症は収束の見通しが立ちませんが、ワクチンや治療薬の開発と普及により行動制限のない生活に戻りつつあります。東京近郊の高尾山や筑波山をはじめとする山では、週末になると多くの登山者を迎えております。私共都岳連の登山教室にも、コロナ禍前とほぼ同じ水準の受講生の皆様にお集り頂けるようになりました。手指消毒や三密回避などの基本的な感染症対策については、講習中であっても皆様のご理解を得て緩めることなく行っています。

なお、今年は理事や監事など役員改選の年です。現役員の任期は残り５か月です。現在、専門部長や専門委員の定年制の検討をしております。理事、監事にならい 75 歳を定年とする案を軸に検討しております。必要な人材を確保できるかなど心配な点もありますが、若手や中堅の登用により組織の活性化と、新しい発想による事業の展開に期待したいと思います。都岳連は、多くの皆様に支えられて成り立っております。この１年も皆様のご支援をお願い申し上げ、年頭のあいさつとさせていただきます。

2023 年　元旦　公益社団法人東京都山岳連盟　　会長　松本　敏

紅葉の川苔山で安全登山キャンペーン開催！

秋の行楽ピークを迎えた11月5日(土)、川苔山登山口の川乗橋において、遭難事故防止の合同活動を行った。メンバーは青梅警察署山岳救助隊、奥多摩消防署山岳救助隊、東京都山岳連盟救助隊、東京都レンジャーら総勢18名。遭難事故予防が書かれた「奥多摩の山を楽しむための十カ条」のパンフレットを配布し、安全登山の声かけを行った。

9時～11時の活動実施中には、家族づれや若者の姿も多く、紅葉の始まった川苔山を目指す延べ150人のハイカーに安全登山の呼びかけを行って、警察署、消防署、東京都レンジャーとの連携が深まった。

今後も年2回（4月のGW前と紅葉の11月）、青梅警察署、奥多摩消防署、東京都山岳連盟、東京都レンジャー及びイベントと重なり今回不参加となった環境省奥多摩自然保護官事務所、奥多摩ビジターセンター合同での実施を計画している。

救助隊副隊長(奥多摩担当)　加藤　秀夫

川乗橋でパンフレットを配布

キャンペーン参加メンバーで記念撮影

2023年都岳連「新春の集い」開催のお知らせ

多くのみなさまのご参加をお待ちしております！

2021年、2022年とコロナ感染拡大で都岳連新春の集いは開催できませんでしたので、3年振りの開催となります。
会員のみなさま、関係者のみなさま、山仲間で新年を祝い、語り合いましょう。

【日　　時】 2023年1月22日（日）13：00 ～ 15：00
【会　　場】 東京ガーデンパレス
　　文京区湯島1-7-5　電話03-3813-6237
【参 加 費】 10,000円（事前にお振込み願います。）
【申込方法】 都岳連ホームページまたはQRコードより、お申し込みください。
【申込締切】 1月13日（金）

第30回日本山岳耐久レース（24時間以内）～長谷川恒男Cup開催

奥多摩の全山を舞台にした71.5ｋｍで争われるトレイルランニング大会「第30回日本山岳耐久レース（24時間以内）～長谷川恒男Cup」が10月9日～ 10日に東京都あきる野市で開催された。

松本会長と髙村選手/優勝カップ返還

この日のレース会場は全国から集まってきた選手たちの笑顔で溢れていた。2019年から中止が続いた日本山岳耐久レース（ハセツネCUP）が4年ぶりに復活。30周年を迎える記念大会と重なり、会場にはトレラン界のレジェンドと言われる歴代優勝者が多数訪れるなど参加選手たちにとっても特別感が詰まっていた。久しぶりに会場で会う顔に自然に笑顔となり会話も弾んでいる様子があちこちでみられた。

スターターを務めたあきる野市の中嶋市長は、「このあきる野市に大勢の方が訪れてくれ、訪れてくれた方々に感謝しかない、ふるさと納税されたお金は自然環境の整備に大切に使います。」とあいさつした。一般選手に先立ち、日本代表選考の対象となるエリートの選手が15分前にスタートを切ると緊張感はピークに達し、1,900人の24時間を掛けた自己との闘いが始まった。暗くなる前から雨足が強くなり、多くの選手たちは寒さと疲労との戦いを強いられることとなった。「まさかハセツネで勝てる日が来るなんて信じられない」と7時間25分56秒という好タイムで男子優勝の吉野大和選手は語った。国内の有力メンバーが揃う中で初出場、初優勝。吉野は中学と高校では陸上長距離走や駅伝の選手だったが、20歳を過ぎてからスカイランニング日本代表に選出されるなど世界を舞台に戦い続けてきた。ハセツネ王者になったことで今後もトレイルランでも注目されることだろう。「いずれは100マイルなどの長距離にもチャレンジしていきたい」と抱負を語った。2位はベテランの川崎雄哉が7時間46分35秒、3位は久しぶりの表彰台となった大瀬和文だった。女子はハセツネの歴史が大きく動いた。髙村貴子選手が8時間41分49秒で2008年以来のコースレコードを12分も更新した。自身の連覇記録も史上初となる4連覇となり快挙を達成した。「怪我が続いていてハセツネを走り切れるか不安があった。まさか記録が出るとは全く思ってもみなかった」「私の中で2019年にハセツネが中止になってから時間が止まっていた。レースを開催していただいて感謝で一杯です」と語った。2位は高村のライバルとも言える秋山穂乃果が、初出場にして9時間15分34秒という好タイムで攻めの走りを見せた。3位は相原千尋が続いた。

上りも笑顔で進む選手

雨が降る中を進む選手

東京ハセツネクラブ（都岳連トレイルランニング委員）
一般財団法人日本山岳スポーツ協会　岸　正夫

写真提供：一般財団法人日本山岳スポーツ協会

「ロープの基本技術を学ぶ！」開催

☆日　時：2022年10月6日(木)
☆場　所：深川スポーツセンター・クライミングウォール

近年、ハイキングや縦走においても数メートル程度の補助ロープ、数枚のカラビナ・スリングの携行が推奨されています。しかしながらクライミング経験のない方にとって、いざという時に「どうやって使うの？」といった疑問を持つ方が多いと思います。講習会当日は7名の受講者が集まり、講師に堤信夫氏を迎え、結び方の基本となる"オーバーハンドノット"・"フィギアエイトノット"・"ボーラインノット"などを中心に、使用目的や利点・注意点などを学びました。また、登山道具の進化に伴い、カラビナ・スリングも多くの種類が販売されております。それらの特性・使用方法・注意点なども学び、ロープスリングでは"ブリッジブルージック"をメインとしたので、体重を預けたフリクションの効きやフィックスロープの通過方法も体験しました。受講者からは、素朴な疑問も数多くいただき、活発な意見交換が出来ました。老若男女、高山・低山も含め登山人口が増えつつあります。標高が低いから危なくないだろうという油断からくる遭難も否定できません。パーティー全員がロープ技術をマスターするのはなかなか難しいです。その中に一人でもロープの基本技術を知っていれば助かる命もあるかも知れません。この講習会が登山愛好者の一助となれば幸いです。

指導委員会　堀口　直木

当日の講習会の様子(2022年10月6日)

スポーツくじ toto BIG
ARKNESS JAPAN www.arknessjapan.jp
FIRE FIRST GlobalLimits
finetrack
K.E.M.JAPAN LTD.
TOBU 東武鉄道
クライミングシューズ リソール・修理
クライミング用品輸入販売
登山、クライミングの保険
有限会社 セブンエー
195-0063 東京都町田市野津田町1741-1 TEL:042-860-2467 Mail:info@e7a.jp
COCO HELI
MCM Japan Ltd.
mont·bell
手持ち式発煙筒『マウンテンマーカSOS』
細谷火工株式會社 東京営業所：TEL 03-3357-0781
汗かく人が偉い人。
Meiko 明宏印刷株式会社
☎03-5394-1861 📠03-5394-1845 meiko@pr.email.ne.jp 〒170-0004 東京都豊島区北大塚 3-21-10-4F
OutdoorVillage
JR阿蘇駅徒歩3分「東京登山」の新拠点
アウトドアブランドの直営店はもちろん21店舗があなたのアウトドアライフをより豊かに
検索 モリパーク アウトドアヴィレッジ
国内唯一の山岳遭難対策制度™ JRO(ジロー)の会員制度
JAO 捜索・救助費用を550万円までカバー。
入会お問合せ先 (平日10時～18時) ジローリエゾンセンター TEL:03-6273-1521
日本山岳救助機構合同会社

杉山修の山と版画の世界

第４回

かつて登山界に大きな波がありました。戦後マナスル登頂がきっかけとなって登山ブームという時代が訪れます。３人よれば山岳会といわれ町には山岳会が盛んに生まれました。山登りを始めるには山岳会に入って登山の基礎を学んでいくのです。先輩達が自ら経験して体験を積み重ね、後輩達に伝えていく。そこには鍛錬があり、規律があり、学ぶ喜びもありました。未知の山域を開拓し夏山から冬山へ段階を追って体験を積んでいきました。

いまは若い人たちは拘束されるのを嫌うようになり、またガイド制度が整ったり、講習会も盛んになりました。それは安全登山にとって良いことなのですが登山者の自立を阻害するという一面を持っているように思えます。かつての山岳会全盛の時代から最近はソロ登山、ソロテント、個食という登山者が増えたようです。時代は個人尊重が大切という流れになりました。

さて、今回の木版画は「山に入る日、横岳へ」です。八ヶ岳は冬山入門者には格好のフィールドを提供してくれます。初級者から上級者までルートは豊富に選べます。まずは西面の美濃戸口から入山します。赤岳鉱泉をめざして進んでいくとだんだん積雪も増えてきます。はじめは樹林帯の中を黙々と歩いて行きますが突然視界がひらけます。それは初めての人には感動です。正面に横岳の岩壁が飛び込んで来るのですから。皆しばらく立ち止まります。今回は快晴無風，早書きのスケッチと小休止します。

自宅に帰ってから６版 28 摺、越前和紙、顔料で仕上げました。

「山に入る日、横岳へ」(6版28摺、越前和紙、顔料)

プロフィール
杉山 修（すぎやま おさむ）
1946 年 東京、下町に生まれる。
登山活動の傍ら、四季を通して、写真・スケッチの取材を行い、山岳風景をテーマに、自摺り、自彫りの木版画を発表している。
好山会会員、日本山岳画協会代表幹事、日本版画院同人、日本山岳文化学会会員
ホームページ：osamuhanga.com

優待施設紹介

奥多摩「駒鳥山荘」 安永5年創業の御岳山の宿坊です

駒鳥山荘は、安永５年（西暦 1776 年）の創業から 18 代にわたって続く御岳山の宿坊です。関東平野全域に広がる " 講 " の方をお迎えし、山頂に鎮座する " 武蔵御嶽神社 " にご案内することが元来の役割でございました。今日では宿坊としての歴史を残しながら、旅館として広く一般に客室を提供しており、ハイカーをはじめご家族連れや外国人観光客の皆様に多くお越しいただいております。武蔵御嶽神社は 2000 年以上の歴史を持ち、古くは修験道の霊場として発展しました。戦国時代には武将の信仰を集め、戦勝祈願として数々の武具が奉献され、特に当時の鎌倉の戦国武将 畠山重忠 から奉納された " 赤糸威大鎧（あかいとおどしおおよろい）" は現在国宝に指定されております。都心から 2 時間と程近く、秩父多摩甲斐国立公園内にあり、奥多摩に広がる雄大な山々の入り口です。ほぼすべての客室からは眺望がひらけ、奥多摩の山々や関東平野を見渡せます。旅の疲れは大きな木製樽のお風呂でお癒しいただけます。日帰りでもお楽しみいただける山ですが、御岳の歴史や自然をお泊まりになりながらゆっくり感じでみてはいかがでしょうか。

全国優待施設案内

◎宿泊施設
◎**奥多摩**／三条の湯、駒鳥山荘
◎**奥秩父**／雲取山荘
◎**富士山**／三ツ峠山荘、トモエ館
◎**谷川岳・関東**／千秋庵、谷川岳肩ノ小屋、永楽荘、谷川温泉(株)旅館 たにがわ、嬬恋の宿 あいさい、土合山の家、下仁田 荒船の湯、武州自慢館 藍染カフェ (深谷)
◎**日光**／日光澤温泉、スパ・ビレッジ カマヤ、日光湯元温泉(株)奥日光小西ホテル
◎**浅間**／天狗温泉 浅間山荘
◎**尾瀬**／山ノ鼻小屋、尾瀬小屋、燧小屋
◎**新潟**／柾廣館、燕温泉(有) ホテル 花文、赤倉温泉大野天風呂「滝の湯」
◎**丹沢**／蛭ケ岳山荘、みやま山荘
◎**八ヶ岳**／蓼科山頂ヒュッテ、赤岳展望荘、ヒュッテ夏沢、美濃戸山荘、八ヶ岳山荘、硫黄岳山荘、根石岳山荘、夏沢鉱泉、八ヶ岳オーレン小屋
◎**北アルプス**／明神館、太郎平小屋、薬師沢小屋、高天原山荘、スゴ乗越、みくりが池温泉、雷鳥沢 ヒュッテ、ロッジ立山連峰、大和リゾート(株) Royal Hotel　長野、中房温泉、新穂高温泉　ひがくの湯と登山者食堂
◎**中央アルプス**／ゲストハウスみんなのいえ
◎**南アルプス**／北岳肩ノ小屋、ペンション さんどりよん、山彦荘、赤石温泉
◎**東北・北海道**／八幡平高原ホテル、ハイランドホテル山荘、アルプ天元台、八甲田山荘、茅葺屋根の民宿「離騒館」、森吉山荘、竜山荘、旅館大黒屋、酸ヶ湯温泉、ペンションあるべじお、八幡平リゾート(株) 八幡平マウンテンホテル、(株) 宿かり屋ドッドコム 焼走り国際交流村、(有) 元湯甲子温泉、十勝岳温泉株式会社　凌雲閣
◎**関西・中国**／ホテル大山　しろかね、ペンションいぶき、皆生温泉(株) 三井別館
◎**四国**／剣山頂上ヒュッテ
◎**九州**／大和リゾート(株) ActiveResorts 霧島、アクティブリツ 福岡八幡

◎**登山用具販売店**
◎**神田**／さかいやスポーツ
◎**クライミングジム**
◎**西東京市**／クライミングジム GIRI.GIRI