

## 「高等学校登山夏山基礎講習会」に個人参加しました！

夏山での歩行技術や生活技術・危急時対策を中心に引率者として身に付けておくべき「基礎的な知識や技術」を習得することで、指導者としての資質向上を目指すことを目的に、高校山岳部顧問の先生方と3日間寝食を共にしました。初日の机上では小グループで特定のテーマについて、話しを聞くのではなく活発に意見を出し合う「バス講習」という方法で、「考える」ことが身に付き「気づき」となり「学び」となる講習を受けました。2日目は読図講習。歩行7時間のコースを、地図上に事前に記載された50のチェックポイントを4名の受講生が各パートのリーダーとなり、尾根や谷の地形を元に先読みしてポイントを確定します。いつもは講師の話しを聞きながら分かったつもりでしたが、いざ講師役となると言葉が見つからず、「伝え方の表現力」が重要なことを学びました。夜はテント設営、コロナで出来なかった共同食、そして酒盛りでチームの結束力が生まれたところで、最終日はロープワーク講習でメンバーの確保を行いました。一般登山者が持っている装備（カラビナ2枚・スリング2本）で行うトラバースの通過、下降時のバックアップなどを実践し、全研修を振り返り、「修了証」をいただきました。指導委員会では安全登山のために、全体への気配り、チームを安全に下山させるための危険予測、教えるだけでなく考える講習を広め次へと繋げていきます。会員の皆さまには都岳連各講習会にご参加いただき、安全登山推進の一員としてのご活躍を願っています。

指導委員会 経塚 雅子

日時：2023年6月23日(金)～25日(日)  
 場所：国立登山研究所(立山)及び周辺山域  
 主催：独立行政法人日本スポーツ振興センター  
 共催：公益社団法人日本山岳・スポーツライミング協会、  
 公益財団法人全国高等学校体育連盟  
 後援：スポーツ庁



地形図から登山ルートチェック



藪・視界不良での現在地確認

## 安全登山教室ハイマウンテンスクール紹介・報告

安全登山教室では、未組織登山者の安全登山の啓蒙と普及、自立した登山者の育成、ハイキングから本格的な登山、雪山、クライミング、沢登りという未知の世界へのステップアップをお手伝いすることを目的として、トレッキングスクール、マウンテンスクール、雪山教室、クライミングスクール、沢登り教室、ハイマウンテンスクールの各教室を実施しております。各教室とも3～6回の机上講習、実技講習を行い、山のスキルが体系的に身に着くように講習しており、また受講者の新たな仲間づくりの役割も果たしています。各教室を修了した方は、山岳会に入会する方、教室でできた仲間で行山する方もいますが、他の教室を受講する方、同じ教室をリピーターする方もいます。コロナ禍で講習を自粛、あるいは途中で中止の措置をとっていた期間もありましたが、再開後は各教室とも多くの受講者に参加していただいております。ハイマウンテンスクールは、各教室を修了した方々の「更に山に行きたい」、「スキルアップしたい」という希望が多いことから、昨年度から実施しています。難易度が上がることから実施にあたっては安全対策の提示が求められますが、担当リーダーを中心として、事前に計画した山域・ルートを中心に調べ、安全対策を検討・策定して、今年度も実施できることとなりました。今年度は、北岳・間ノ岳、奥穂高岳、剣岳の3回の実技を計画し、直近の8月18日～20日は奥穂高岳において8名の参加者で実施しました。8月18日は上高地～横尾の短い行程でしたが、工事渋滞でバスが遅れ、午後の到着となりました。8月19日は奥穂高岳へ登頂予定でしたが、天気が怪しくなったため、翌早朝に登ることとし穂高岳山荘泊。8月20日はヘルメット、ハーネスを装着し、梯子から先のトラバースと岩場の右上にフィックスロープを設置し安全を確保し、晴天の中、奥穂高岳に登頂しました。下山中、徳澤園のあたりで雷雨になりましたが、悪天を避けて全員登頂できました。次回、最後の実技は受講者の皆様のご希望の剣岳となります。



ジャングルムをバックに

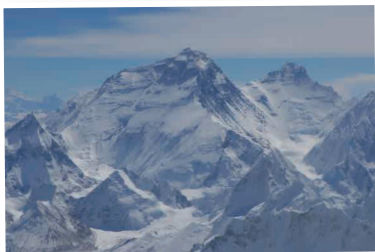


奥穂からご来光を仰ぐ

安全登山教室委員会 道家 博司

## 加盟山岳会紹介・会員番号 518 ～山なかまシリウス～

当会の創立は2006年2月。都岳連の個人会員の仲間が中心になり設立されました。個人のフリーな関係を基本とし、登山や例会などには自由参加を原則とし、テーマによって自由に参加できる同好・友好の会です。現在の会員数は50名。山行だけでなく自転車やカナダ縦断、ヨットで海を楽しむ、スキーやスイミング、テニスで体を鍛えるなど多くの会員がスポーツを楽しんでいます。例会では交流を通して山の素晴らしさを感じています。2020年以降、新型コロナウイルスの感染拡大により海外登山や会活動も自粛を余儀なくされてきました。来年は創立20周年なので行事がいくつか計画されています。関東ふれあいの道、日本百名山、日本百低山、百峠、百沢など全会員で踏破しようと提案されています。コロナや高齢化に伴いこの数年、冬山研修会(雪洞体験・レスキュー体験等)ができなくなっていますが「超低山道選や紅灯の清談」の企画もあり、ロープだけでなく山談義もつないでくれる山なかまがいるのは有り難いです。「もう歳なんだから無理しようぜ！」と山を楽しんでいます。詳しいことは「山なかまシリウスHP」を検索してください。会のアーカイブスをご覧くださいと活動が良くわかんと思います。海外登山・国内登山・山の本の紹介・研修会報告等お役立ち情報も満載です。興味ある方はHPのメールでご連絡下さい。一緒に山を楽しみませんか。山なかまシリウス代表 深澤 裕



チョ・オユーから眺めたエベレスト (撮影/中道宏会員)



柳形山・標山～春篇～



公益社団法人 東京都山岳連盟

〒101-0048 東京都千代田区神田町2-10 パークサイドセブン2F

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

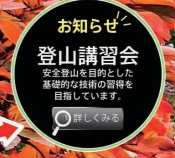
2023年3号

公益社団法人東京都山岳連盟

# TMF とがくれん通信

写真：個人会員 児玉 礼 / 中央アルプス千畳敷

都岳連HPでクリック!



## 第8回「山の日」全国大会東京2024に向けて

皆さま、コロナ5類移行後の暑い夏、お元気にそして山を安全に楽しめましたでしょうか。しかしこの夏は、これまでになく高山帯を中心に転滑落などの事故が発生し心が痛みます。さて、今年は沖縄県で、第7回「山の日」全国大会おきなわが開催されました。2024年は第8回大会が東京開催と決定されていますので、この8月に私と松本敏嗣(副会長)・総務部長で沖縄のイベントに参加、体験トレイルコースにも行って参りました。



8月31日には小池東京都知事を委員長に大会実行委員会が組織されました。そして一般社団法人全国山の日協議会(以下、山の日協議会)並びに山岳団体のJMCSA、日本勤労者山岳連盟、日本山岳ガイド協会、日本山岳会の皆さまに都岳連事務所にお越し頂き、来年の大会に向けて意見交換会を行いました。

山の日協議会からは8月11日の国民の祝日である「山の日」について、主管団体としてその浸透を図る活動を進めていること、Webサイトでは「山」「自然」「環境」や「それらを支えている人々と地域」、及び「山の日」に関連する情報や連携先への情報提供などの活動、これまでの7県での開催状況などをご紹介頂きました。山の日協議会では、「山の日」に関することを主管し国民に広く浸透を図る上で、登山に限らず山からの恵みを伝え、考えることを働きかけていきたいと考えているそうです。

東京都には山岳団体をはじめ自然保護など各種団体の本部があります。意見交換会では開催地内にとどまらず発信力を強めていくこと、山岳団体では例えば各地と連携し山の日サミットを開催する、これまでの振り返り、連携したイベントを行なえないかなど、意見交換を行いました。これまでは開催地の岳連・協会(JMCSA傘下)が中心となってきましたが、東京での開催にあたっては各山岳団体間、相互参加のメンバーも多く、横の連絡・連携を取って取り組んでいければと思います。

各専門部・委員会、そして加盟会、個人会員の皆さま、2024年の第8回「山の日」全国大会東京、この機会にチーム都岳連として各山岳団体と連携し、活動を企画して参ります。ご協力・ご参加をよろしくお願いいたします。

2023年9月 公益社団法人 東京都山岳連盟 会長 廣川 健太郎

## 「夏の低山歩き」の実技講習

こんにちは、おくたま登山学校の松本です。今回は7月に行われた「夏の低山歩き」の実技講習についてお伝えします。夏の低山歩き。なぜ夏にわざわざ暑いのが分かっている低山を歩かなくてはいけないのか、と思うかも知れませんが、夏の低山を歩くのも必要な経験だからです。夏の低山はとて暑いため熱中症について知らなければいけませんし、対策も必要です。天候や標高によっては逆に低体温症のリスクもあります。夏は虫も出るので対策も必要です。天候についてもかじります。



条件が悪い登山からは多くのことが学べます。ちょっと雨が降りそうだと登山を中止してしまう方も多いでしょうが、おくたま登山学校は雨が降っても交通機関が動く程度なら講習を行います。条件が悪い登山からは多くのことが学べるからです。晴れた山だけが山ではありませんし、雨が降っている山は葉の色が濃く、たなびく雲も美しい。ただ、今回はそれなりに天気が良く、それでいて暑すぎず、稜線では風が吹いて涼しくすらありました。…快適でした。本当はもう少し条件が悪いほうが良かったのですが賢沢は言えません。お陰で予定していた大岳沢から馬頭刈尾根、御岳ロックガーデン(岩石園)というコースを無事踏破出来ました。大岳山と御岳山の神様に感謝。今回も無事学ばせていただけてよかったです。次回は9月の大菩薩ですがもう終わっていますね(この原稿は8月に書いてますので・)。11月は浅間嶺で峠の歴史について学びます。興味があったらご参加ください。

おくたま登山学校委員会 松本 圭司

# 杉山修の山と版画の世界

登山文化を研究し継承しようという組織に「日本山岳文化学会」があります。都岳連の元会長 斉藤一男さんが発起人で、現在は日本ヒマラヤ協会元会長の酒井國光さんが会長です。

登山という行為にはさまざまな側面があります。クライミングがオリンピックの正式種目になって今やスポーツ競技として大きな話題となっています。日本山岳協会もスポーツクライミングの名が付けられ、新たな組織活動をしています。登山がスポーツであることに異論は無いのですが、そもそも明治時代アルピニズム発祥のころから登山は文化的な博物学、民俗学、文学、芸術、未知の探検、信仰の登山といった幅広い裾野をもっています。そうした山岳文化のあらゆる分野をテーマに研究、発表し続けているのが、「日本山岳文化学会」です。学術論文形式の機関誌を発行し続け今年で20年になりました。

わたしはこの団体を応援しているのですが、残念ながらあまり知名度が高くありません。公的機関の上部団体に繋がりをっていないからと思われる。山岳雑誌等で取り上げて欲しいと思っています。

さて今回の作品は上高地の焼岳です。今でも噴煙を出している活火山です。上高地の現在の姿、風景が大正時代の噴火で出来上がったのはつい先日のこと。地球の歴史の生き証人です。山頂はいまでも立ち入り禁止。その秋のカラマツの黄葉はたいへんうつくしいです。山自体にいつも熱を感じるのには私だけでしょうか。



「焼岳 黄葉」  
7版24色摺 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、自撮り、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

## 2023年度 第9回スポーツクライミング東京選手権大会報告

2023年5月13日(土)～5月14日(日)の2日間、東京都葛飾区・東金町運動場スポーツクライミングセンターに於いて、ボルダーとリードという魅力的な、熱気あふれる熱戦が繰り広げられました。選手にとってはステップアップの場となる重要な大会でした。通例4月上旬に実施されることが多い東京選手権大会ですが、今回は八王子ワールドカップへの配慮から大会の開催時期が後ろ倒しとなりました。

多くの参加者が予想を上回る勢いで競技に臨み、特にジュニア部門では、選手枠が80人だったにもかかわらず150人も参加者が集まり新たな活気が満ち溢れていました。

ボルダー種目では、個々の課題に立ち向かう選手たちの戦略と技術が冴え渡りました。リード種目では、天候の影響には逆えず、予選競技は中止となり決勝のみが行われました。

悪天候という困難な状況にもかかわらず、参加者たちの情熱と努力が輝き、競技者と観客の熱気は衰えることなく続いていくと感じました。競技の盛り上がりと感動が、選手、観客、スタッフの心に深く刻まれたと思います。

クライミングコミュニティにとっても貴重なイベントとなりました。これからも新たな展開と進化を期待しながら、次なる大会への期待が高まります。

また一層の成長と成功が期待される一方で、競技者の増加対策や、不確定な天候へ対処する準備もますます重要になってくるでしょう。最後になりますがこの大会の成功は多くの皆様のご協力の賜物です。まず熱意溢れる選手のみなさんに心から感謝申し上げます。皆さんの努力と情熱が大会を輝かせました。

お忙しい中、大会の準備から運営までご尽力いただきましたスタッフの皆様、心から感謝いたします。次なる機会にまたお会いできることを楽しみにしています。ありがとうございました。

TSC2023実行委員会 副委員長 原田 智幸 (スポーツクライミング局)



### 大会成績

#### <<ボルダー種目>>

ジュニア女子	1位 山崎 彩葉、2位 松浦 朱希、3位 松浦 碧希
ジュニア男子	1位 山本 天晟、2位 小松 橙生、3位 秋山 千畝
少年女子	1位 石黒 紗彩、2位 中島のの、3位 長谷川 帆香
少年男子	1位 笹原 蓉翠、2位 石原 凜空、3位 田宮 瑛人
成年女子	1位 青柳 未愛、2位 平野 夏海、3位 上田 璃夢
成年男子	1位 鷹見 真洋、2位 上村 悠樹、3位 篠沢 諒

#### <<リード種目>>

ジュニア女子	1位 林 有沙、2位 松浦 碧希、3位 山崎 彩葉
ジュニア男子	1位 長田 侑士、2位 山本 天晟、3位 伊藤 柁太
少年女子	1位 柿崎 咲羽、2位 長谷川 帆香、3位 甲村 茜
少年男子	1位 小俣 史温、2位 石原 凜空、3位 笹原 蓉翠
成年女子	1位 平野 夏海、2位 柿崎 未羽、3位 張替 夢乃
成年男子	1位 大高 伽弥、2位 上村 悠樹、3位 鷹見 真洋

主催：公益社団法人東京都山岳連盟  
運営協力：葛飾区、東京スポーツクライミングクラブ  
支援：totoスポーツ振興基金助成  
競技種目：ボルダー種目、リード種目  
実施内容：特別国民体育大会スポーツクライミング競技東京都代表選考会  
：2023年度東京都ジュニア強化指定選手選考会  
予定選手枠180人、参加選手数 230人 (前年196人)

## バリエーションスクール「赤木沢」報告

吉村昭の小説「高熱隧道」に心を動かされると(故)今野和義さんが「岩と雪」に記述しているように「黒部」に畏怖を感じる登山家は少なくないでしょう。その黒部川の最源流部に宝石のようにあるのが「赤木沢」です。今年もこの沢を最終目標として6月7日バリエーションスクールを開講しました。プロガイド養成委員会では「安全登山の啓蒙と普及」を目的に活動していますが、理解しやすいように登山スキルを「防御スキル」「脱出スキル」「前進スキル」の三つに分類して指導しています。ともすると参加者が求めがちなのは登る技術、すなわち「前進スキル」であることもあり、それを主眼として講習するスクールも少なくありませんが、優先されるべきはむしろ「防御スキル」「脱出スキル」です。例えば車の運転でブレーキのかけ方を教えないで、アクセルの踏み方だけを教えるということがナンセンスのように、山に関してもトラブルを起こさない為の技術やトラブルが起こった時の対応技術こそ優先されるべきスキルでしょう。このような方針のもとに三か月の講習期間を経て赤木沢は実施されました。一昨年、昨年とコロナ禍の影響で参加できなかったメンバーも加わって参加者は8名、これに対して都岳連ガイドの安全管理基準としてガイドレシオ4を設定し、ガイド2名、スタッフ1名、合計12名で実施しました。8月12日の赤木沢は天候に恵まれ、全てが輝くような光に満ち溢れ、まさに黒部の宝石でした。



沢登が終わって最後の稜線にて



途中のナメ滝を行く

プロガイド養成委員会 賀来 素明

### 全国優待施設案内

- ◎宿泊施設
  - ◎奥多摩/三条の湯
  - ◎奥秩父/雲取山荘
  - ◎富士山/三ツ峠山荘、トモ工館
  - ◎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、孀恋の宿 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/榎館、燕温泉(有)ホテル花文、赤倉温泉大野天風呂「滝の湯」
- ◎丹沢/蛭ヶ岳山荘、みやま山荘
- ◎八ヶ岳/蓼科山頂ヒュッテ、赤岳天望荘、ヒュッテ夏沢、美濃戸山荘、八ヶ岳山荘、八ヶ岳オーレン小屋、ペンションさんどりよん
- ◎北アルプス/明神館、太郎平小屋、薬師沢小屋、高天原山荘、スゴ乗越小屋、みくりが池温泉、雷鳥沢ヒュッテ、ロジック立山連峰、大和リゾート(株) Royal Hotel 長野、中房温泉救生ヒュッテ、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、山彦荘、赤石温泉
- ◎東北・北海道/八幡平高原ホテル、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 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
- ◎登山用具販売店
  - ◎神田/さかいやす
  - ◎ボーツ
  - ◎クライミングジム
  - ◎西東京市/クライミングジム GIRI.GIRI

**TōBU 東武鉄道**

**finetrack**

**MCM Japan Ltd.**

**KEM**  
K.E.M. JAPAN LTD.

**mont-bell**

**Pokkem**

細谷火工株式会社  
TEL: 03-3357-0781

**Outdoor Village**

JRO 検索・救助費用を550万円までカバー。

日本山岳救助機構合同会社

汗かく人が偉い人。

**Meiko**  
TEL: 03-5394-1861

国内唯一の山岳遭難対策制度™  
JRO(ジロー)の会員制度

日本山岳救助機構合同会社

**COCO HELI**

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

