



マウンテンスクール冬山実技3 体験記 安全登山教室委員会より・受講生の声

2月8日から9日にかけて、マウンテンスクールの冬山実技3、縞枯山ハイキングに参加しました。

冬山の実技は12月の乗鞍での雪上訓練、1月の雪洞訓練に続いて今回が3回目ですが、実際にアイゼンをつけてピークを目指して歩くのは初めてなので、とても楽しみにしていました。ところがその少し前から日本列島は最大とか最強とか言われる寒波に見舞われて、本当に開催されるのだろうかとか落ち着かない数日を過ごしました。

土曜日の朝、新宿に集合して、集合するからには出発するのだろうと覚悟を決めました。それでも登るのか半信半疑でしたら、バスの中で、天候次第では登頂は明日になるかもしれないと案内があったので、風雪の強いなか登る不安は少し解消されました。

北八ヶ岳ロープウェイでは、山麓駅からすでにガスがかかっています。山頂駅では風も強く視界も悪く、やはり縞枯山は明日に見送ることにして、五辻を通過して麦草ヒュッテに向かいました。とにかく風雪に耐えながら歩いたので、雪の上を歩く楽しさを味わう余裕はありませんでした。やっと着いた麦草ヒュッテは心温まる場所で、この日一番深く安堵しました。

明るくなる9日は気象条件が少し良くなったということで、縞枯山に登ってロープウェイ山頂駅まで歩きました。アイゼンをつけた足は重く、一步一步踏みしめて登りました。

実際にアイゼンをつけて雪山を歩くことができてよかった、一人だと絶対に来ないようなお天気の中、山を歩くことができてよかった、と今は思っています。貴重な経験でした。ありがとうございました。

マウンテンスクール受講生 A様



麦草ヒュッテの前で集合写真



樹木の中を歩く



雪の東屋で休憩

遭難対策教室『山のファーストエイド(テーピング術)』の講習会

2024年12月22日(日)に遭難対策教室として『山のファーストエイド(テーピング術)』の講習会を東京都山岳連盟事務所にて行いました。

講師として専門家の岡田先生を招いて、山岳地域の事故で的確な応急手当を施すことのできる登山者の育成を目的にテーピングの基礎と登山に活用できる足首・膝痛予防のテーピング術を学びました。重い荷物を背負って不安定な足場を長時間歩行する登山では、実に3人に1人という高い割合で捻挫を経験したことがあるとのアンケート結果もあります。講習会では足首の固定テーピングを繰り返し実践しました。巻き方にアンカー、スターアップ、ヒールロックと聞き慣れない言葉、複雑な手順ということもあり、最初はきつ過ぎたり歩いていると弛んできたりとなかなか上手くいきませんでした。巻く時の注意点、改善点を個々に教えてもらうことで形になってきました。症状の程度にもよりますが、軽度の捻挫であればテーピングで患部の炎症を抑えつつ下山できる場合もあるとのこと、いざという時の自衛手段として覚えておくことと良い技術です。登山者によくある膝の痛みの対策には、膝の痛みの箇所によっても複数の処置があり、受講生それぞれの膝の悩みに合わせた巻き方を教えて頂きました。非伸縮性のホワイトテープを使った固定の他に、伸縮性のキネシオテープを使った痛みの予防もあります。

永く山を楽しむためにも有効で奥の深いテーピング技術を習得してみませんか？



遭難対策委員会 花木 俊介

<出版委員会からのお知らせ>

とぐくれん通信のタイトル写真を皆様から募集いたします!! 都岳連ホームページ山岳写真募集コーナーへ「とぐくれん通信タイトル写真用」とコメントをいれて応募してください。

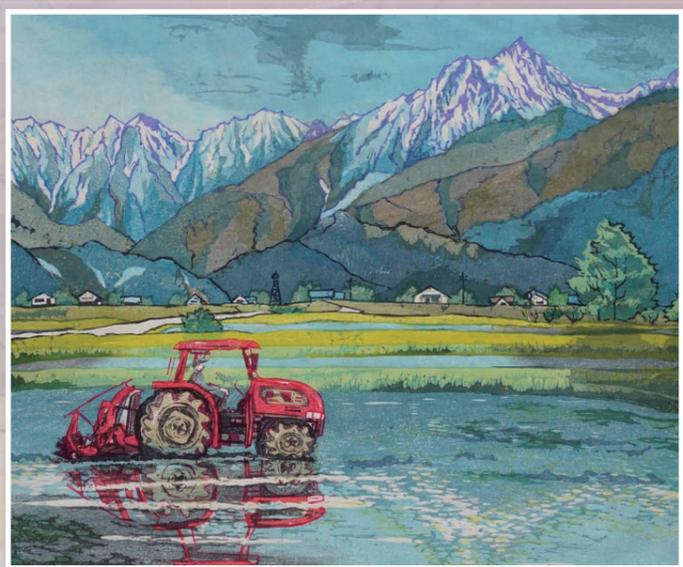
杉山修の山と版画の世界

最近では冬の上高地のスノーハイキングが盛んなようである。凩とした空気の中、快晴ならば上高地の景色は別天地だ。その風景を求めて多くの写真家が全国から集まってくる。そのカメラマン達のマナーの悪さが気になってしかたがない。田代池の前では横並びのカメラの砲列である。一般のハイカーは水辺に近づくこともできない。カメラマン同士も一歩でも前へ出ようと競い合っている。中には水面に足を踏み入れる者もいる。対岸の雪原にスノーシューハイカーが歩いていると邪魔だー!と怒鳴る者までいる。写真家はそんなに偉いのか。ルール、マナーがあるだろうと...。それらの集団の態度にそばに居て不愉快になってしまった。夏山でも登山道から外れて樹林のなかに入り込む者、木道から外れて三脚を立てる者もいる。他の人と違うアングルを狙いたい気持ちは分かってないのだが...

さて、今回の作品は信州安曇野の山麓風景です。常念岳にもまだ残雪が豊富ですが、農家の人は忙しく働いています。田植え前の田起し作業。現代は農耕機器が効率よく働いてくれますが一昔前は人力、牛力に頼っていたのでしょう。安曇野に吹く風も柔らかく香って感じられます。畦道には野草や芝サクラも咲き春を謳歌しています。



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



安曇野薫風 (II)  
400x500mm 6版36色摺 越前和紙 顔料 墨

『鎌倉アルプス 冬の低山歩き』実施報告

こんにちは、おくたま登山学校の松本です。2月の実技講習「冬の低山歩き」では鎌倉周辺のハイキングコースをアレンジして歩いてきました。いつもは奥多摩周辺の山で講習を行うのですが、今回は奥多摩を飛び出して、いざ鎌倉へ。京急六浦駅をスタートして「朝夷奈切通し」を経て天園コースの大平山と六国見山を巡り北鎌倉駅がゴールです。

鎌倉といえば、源頼朝が「ここを幕府の地とする」とやってきて鎌倉幕府を開いた歴史の街。道中の見どころで圧巻だったのはなんとと言っても「朝夷奈切通し」。六浦と鎌倉を結ぶ重要な道です。砂岩とは言え手掘りで深さ数十メートルも岩を削って道を通した鎌倉人のパワーに圧倒されました。切通しの途中には、頼朝の指示で梶原景時が上総広常を暗殺したあとに太刀を洗った「大刀洗い」があります。私、大河ドラマの鎌倉殿の13人を見ていたものですから、なるほど中村獅童が佐藤浩市を暗殺したあとにここで刀を洗ったのか...そして大泉洋は暗殺を後悔した...と視聴当時のことを思い出していました。

それはさておき、夏には暑すぎて歩けないような、標高が低い低山を歩くには冬が最適です。三浦半島や房総半島の低山を歩くなら冬に限ります。歴史も併せて下調べをしていくと、見え方も変わってくるのでオススメです。次の冬は三浦や房総などに出かけてみては、どうでしょう？

おくたま登山学校委員会 松本 圭司



集合写真



朝比奈切通し

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/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
  - ◎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/笹原館、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、らいちょう温泉雷鳥荘、ロッジ立山連峰、大和リゾート(株)Royal Hotel 長野、中房温泉、殺生ヒュッテ、新穂高温泉ひがくの湯と登山者食堂
- ◎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、飯豊山荘、国民宿舎竜山荘、三斗小屋温泉大黒屋、酸ヶ湯温泉、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走り国際交流村、(有)元湯甲子温泉大黒屋、十勝岳温泉凌雲閣(株)
- ◎関西・中国/ホテル大山しるがね、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
- ◎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

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

汗かく人が偉い人。  
 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

国内唯一の山岳遭難対策制度™  
 JRO(ジロ)の会員制度  
 検索・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-リエゾンセンター TEL:03-6273-1521  
 日本山岳救助機構合同会社