

埼玉労山

埼玉県勤労者山岳連盟機関紙 発行:武笠真二
 〒336-0011さいたま市浦和区高砂 4-1-5 ふじビル2階 編集:青木 正
<http://www.justmystage.com/home/tozans/index.html>
<http://www.justmystage.com/home/tozan/>

安全登山の為に！ 「体力チェック・技術向上」

- 活動に参加しよう -

「体力テスト」に参加

(全国女性委員会主催)

五月二十三日(土)十三時
 全国労山事務所にて、女性登山者の継続した体力管理のための「体力テスト」があり、自分の体力を知り生涯現役で山に登ろうと三十三名が集まった。埼玉からは、上福岡山なみハイキング三名、新座山の会二名、所沢ハイキングクラブ二名が参加した。

測定スタッフとして、石田良恵(女子美術大学名誉教授)、共同研究者の萩由美子(東海大学教授)、小川佳代子・池端あゆみ(女子美術大学講師)、山崎恭子(BFIパーソナルインストラクター)の五名により、身長、体重、血圧、心拍数、バスト、ウエスト、ヒップ、大腿囲、下腿囲、BFIの機械で体脂肪率・BMI測定、超音波診断装置で皮下脂肪厚・筋厚、握力、上体起こし、椅子立ち上がり、開眼片足立ち、反復横跳び、長座体前屈、六分間歩行と細かく数値がだされた。七月頃には結果表をもとに説明してもらえらるだろう。石田先生曰く、「体力に

年齢は関係ない」とのこと。当日の参加者の中に七十八歳をはじめ七十歳代が四名いたが全て測定をされ、長く感じる六分間歩行もしゃきつとしていてさすがです。

私は腰痛のため何項目か測定できず残念！「腰痛を起こすのはトレーニング不足でしょうか？」と質問をすると「同じトレーニングばかりだと疲労が溜まり返って痛めてしまう」とのこと。「水泳の背泳も良いトレーニングになりますよ」とアドバイスを受けた。この測定は五年位かけて追跡調査が行われる。

女性委員会 長谷川貞子



女性登山者の継続した体力管理のための「体力テスト」五月二十三日(土)女性委員会主催の女性登山者の継続した体力管理のための「体力テスト」が労山本部にて行われました。毎月の連盟費や遭難対策基金を払っている一会員として一度新しい本部を覗いてみようかな等と言う気分もあり、参加し

たのですが。

「安全に楽しい登山を続けるには、怪我や故障・加齢による体力の変化を科学的に認識し、それらに対処していくことが私たちに不可欠と思われます」というテーマのもと、埼玉女性委員会の呼び掛けもあり、行われたものでした。今回は女性スポーツ講座や東日本女性登山交流集会での講師を務められた石田良恵先生及び他スポーツ関連の方々との協力を得ての体力測定でした。しながら、身長・体重・腹部周り・握力・反復横とび・腹筋起き上がり・開眼片足立ち・6分間歩行、他に各腕・大腿部・脹脛・腹部・横腹・背中脂肪と筋肉の厚さをコンピュータ画面をも使った測定等でした。

個人的にも腹筋の弱さを認識していたので嫌だなと思いつつもそのとおりの結果が出てガツクリときてしまいました。早速腹筋の鍛え方を教えてもらい頑張っているところではありませんが。

それぞれのデータの分析は1ヶ月後に送られてくる予定です、その後数年をかけた追跡調査が行われると

いうことです。また、今回関東周辺労山内の多くの山の会から三十五名の方々が参加されており、待ち時間の中で交流もできて、楽しかったです。上福岡山なみHC岩田 和



救助隊訓練山行

日時・五月十日(日)
 場所・日和田(男岩・女岩)参加者十四名
 活動報告・訓練内容

① トップロープでの登下降
 チロリアンブリッジ
 ボツカ
 八時に集合し装備の装着を済ませ、隊長の挨拶と訓練内容の説明があり、新入隊した小田さんの自己紹介後、訓練が始まりました。八時三十分支点の作成に移り三本ロープを下ろしトップロープにて登り降りを経り返す。九時三十分休憩隊長から「女岩」「男岩」の間にチロリアンブリッジを作成し渡ってもらいますと説明があり、男岩にメインロープと補助ロープの支

点を設置する。女岩に集まり副隊長の指示で下降器「ストップ」・ロープクランプ・レスキューセンター」を使い1/3システムの練習を繰り返しました。又ロープの張りの強弱とキズを付けられないよう注意を怠らないようにと説明を受けました。女岩から渡り男岩手前でロープが撓み進む事がきついため補助ロープで引き上げてもらう。「十二時休憩」荷揚げを設定してザックに水入れボツカを使い上り、下りは懸垂下降の訓練を行いました。十五時終了
 関東ブロック遭難対救助隊・深雪搬出合同訓練交流会(二〇一〇年二月二十一日 埼玉主管で行われます。)

救助隊隊員随時募集中
 任務内容は車両運転から無線・救助まで色々あります。是非、多くの方の登録をお待ちしています。
 救助隊事務局 若木 由和
 3面に今後の訓練の計画を記載しました。ご検討ください。



足尾・春の植樹デー

日時：平成二十一年四月二十六日(日) 晴れ

出発：ふじみ野駅六時三十分 西部プロック借り上げバス 大型車二台

上里SA着七時三十五分 小雨、伊勢崎IC八時十分 曇り、

足尾銅親水公園パーキング 九時三十分着 晴れ。

参加：西部プロック六十一名、

(埼玉労山総計九十七名) 上福岡山なみ参加者十五名 関越道、上里辺りから高崎付近まで降り続いていたら雨も、足尾に到着した頃には見事な青空が広がっていた。駐車場から本部テントまで、堰からナイアガラ瀑布の様なしぶきを上げて清々しく落ちる水などを眺めながら十分程歩き全員集合。

本日はおよそ八百名参加と本部発表。そう言えば駐車場には我々埼玉ナンバ開始め足立・練馬・栃木・群馬・千葉・長野と近郊各県はじめ福島もある。新潟ナンバ

もあつた。新潟から駆けつけた二人連れは「あの地震のとき大勢の人に世話になったので」との話に何故か熱いものがこみあがる。親子連れで小学生の姿も見え頼もしい。ちなみに昨日は雨にも拘わらず六百名の参加があつたとはいへない。

平成八年「ごく僅かの人数で始まったといわれる「足尾の山に百万本の木を植えよう」のこの活動も今年で十四年目を迎え、年々盛況になって来ているそうだ。

本会会長や日光市副市長、それに顧問である立松和さんの「充分気をつけて」等の挨拶と激励を受けて埼玉労山一同は緑の県連旗を掲げAゾーンに向かう。植樹地はA、B、Cゾーンと三地区あり、Aゾーンは八百段の階段を登った今回の最高地である。このAゾーンを登山グループの埼玉労山が選んだのは一般の方と違って当然と言えば当然かも知れない。

我々西部プロック二号車一同は、昨年に引き続き今年も岸澤さんがたっぷり用意してくれた様々な樹木の種を受け取り出発。当会の仲間たちも家庭で育てた苗木やいろいろな種を持参して参加とは頭が下がった。植樹地の入り口には各企業を始め、個人の方から届いた苗木がたくさん用意され、それを受け取る人も

いる。今年は一萬二千本余の提供があつたとのことである。

登る階段は急斜面だが、セメント製の擬木丸太で整備され足元は安定している。両側にはパイプの手すりがありしっかりといて不安を感じないが、何しろ人がすれ違つのがやつと。駅のエスカレーター程度の幅で先頭はかなり上まで進んでいるがズラーツと人・人・人の列、小説「蜘蛛の糸」を連想させる数珠つなぎで中々進まない。昔、よく国会で流行った牛歩戦術、あのテレビニュース画面を思い出す。

三百段辺りの休憩所から振り返ると、川向こうの更に奥に午後から行く備前楯山が見えて来た。新緑の山頂付近にピンクに染まつたアカヤシオがほんのり望める。

しかし、その手前の山からは景観が一変、どの山も見渡す限り無残な禿山である。青い山脈、非ず「灰色山脈」だ。植樹の成果か、育ち始めた小さな樹木の緑が僅かに見える以外、土や岩がむき出しの荒涼たる山々が広がる。初参加の方が思わず目をそらす表情に鉢害被害の根深さ、酷さが浮き彫りになり実に悲惨な光景である。山肌から、虐待され助けを求める悲痛な叫び声が聞こえて来るようだ。

あれは昭和二十二年九月十五日の出来事だ。関東地方を襲ったキャサリン台風に直撃された我が郷土足利は、渡良瀬川の決壊で郷土史に残る大被害が発生した。

大勢の死者が出てしまった。我が子の遺体を抱き寄せ号泣する母親、赤子の泣き叫ぶ声などいまだに瞼から耳から消えない。我が家も床上浸水し痕跡が薄茶色で壁にくつきり残った。約一ヶ月、親父が懇意にしていた寺に家族一同身を寄せ、寺から通学したものである。一昨年、昨年と忘年ハイクの赤雪山や深高山に行く時、バスで何気なく通過する渡良瀬川の橋、あの橋は当時、木橋で台風が来る度流失し、人々は渡り舟で往来したものである。この川を渡る度、小さい頃のつらい思い出、楽しかった思い出がフィルムを逆まわしするように浮かんでくる。川のそばには住みたくない。地震・雷・火事・親父等と言うが一番恐ろしいのは大水、洪水。このように感じたのは私が小学四年、十歳、敗戦から二年目の遙か遠い昔の話である。

B29の襲来が無くなつた変わり、今度は巨大台風襲撃。弱り目に祟り目とは正にこれであつた。大人の口から上流の足尾の山に木がない、鉢害でみんなやられた。木が有れば少しは洪水が防げたという話を

耳にしたのは丁度その頃であつた。

十一時十分、漸くAゾーンに到着、段々の細い帯状で1メートル幅位に整地された所に植える。やまなみ一団とは離れ離れになつてしまったが偶然一段上で三人の当会員達が作業していた。昨年植樹した成長振りなどが気に掛かるが十二時半バス集合で見届ける間が無い。それより何より場所が判然としなない。

同行の会員と不慣れながらも植え終わり十一時五十分本部テント着。

「足尾に緑を育てる会」で用意された豚汁を貰い、山なみ一行が昼食している緑の斜面に合流。会友のどさつと用意して皆に振舞つてくれた筈の煮物、色々の方が持参の漬物やおかず、それにこのアツアツ豚汁と鮭のおにぎり等等、全て貰い物ばかりですっかり満腹になる。思えば至福のひと時であつた。

十二時三十分、バスで備前楯山へ向かう。一時十五分登山口の舟石峠着。予定では「かじか荘」から出発であつたが舟石峠までバスで行け随分時間が短縮された。

先程の植樹場所から見届けたアカヤシオを楽しみながら二時十分山頂着。残雪の男体山や庚申山、植樹した所などが望めるが、今日のプランが同じなのか

大勢の登山者で山頂は腰を降ろす場所も無く、休憩も程ほどに下山開始。

予定より早く一時五十分駐車場に到着。かじか荘での入浴はフリー。入浴者以外は入館不可とかで私は車中で酒を飲みながら待機。かじか荘四時十分出発。

この活動は百年掛りで取組んでいるそうだ。県連や西部プロックも昨年から参加、今年二度目でとても素晴らしい事だと思つ。クリーンヒットだ。

私は年齢的にあと何年来られるか分からない。でも、歩ける中は足尾に来て緑の回復を、これは後世に続く人達へのルールの様な思いがしてきた。

「地球孝行」これはこれからの私自身の重要な使命になりそうである。

ふじみ野着八時三十分。

茂木邦夫記

足尾植樹デー、一〇一〇年は四月二十五日(日)が予定になります。是非、皆さん予定を空けておいてください!



理事会報告

五月二十七日(水)第二回理事會を浦和県連事務所に於いて十五名参加で行いました。

委員会等活動経過 報告・計画予定

【県連全体活動】新特別基金給付申請(楚歩歩)

【事務局】第一回評議會六月二十一日(日)与野本町コミセンPM一時

遭難防止・安全教育担当者會議六月二十一日(日)与野本町コミセンAM九時

【財政】十七団体納金

【組織】5/24 岐阜へ遭対部会出席 組織としても統一集会を行い、意見交換するとよい

【ホームページ】加盟団体の紹介(三郷・わらび・ハイジ)

第一回県連評議會にてHPの紹介と運用方法説明を行う。各会の実務担当者参加を願います。

【女性】5/23 「女性登山者の継続した体力管理のための体力テスト」参加38名(埼玉7名)

女性委員会 6/8

【ハイキング】6/27・28 全国ハイキング代表者會議(全国連事務所)

【自然保護】4/26 植樹祭 86名参加 植樹の時間があまり無かった。

ボリウムが多く時間が取れなかった。県連メンバーがそれぞれ判るように目印を付けたら良い。以前に植樹した所は、ハシゴを外すので見学できない。5/31 クリーンハイクルバルトレッキング(三郷) スイスモンブラン・メソヒ(新座) 全国連盟マナスル隊 登頂成功

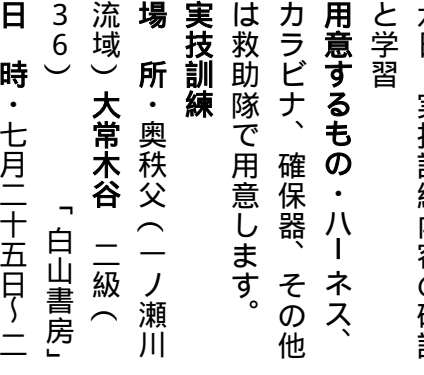
【救助隊】5/25 役員會 5/10 日和田 岩の訓練十四名 【登山学校】5月23日開校式(労働会館) 「計画から下山まで」6月6日机上、7日実技 大平山 年間受講二十一名 スポツト三名 運営委員 十一名 6/1 運営委員会 【岩ネット】5/24 日和田(雨天中止)、6/14 古賀志山

【ロック会議】西部II 5/21 會議 クリーンハイク 南部II 5/21 會議、クリーンハイク 中部II 5/12 會議、越後駒ヶ岳(中止)、クリーンハイク

【クリーンハイク】(五月三十一日)取組状況 西部：高麗駅周辺(高麗駅最終集合) 南部：顔振峠・越上山 中部：笠山

北部：蓑山 用品配布日程：5/27 県連事務所、当日雨天の時は各ブロックで判断 遭難防止・安全教育担当者會議(六月二十一日) 議題について 会場予約：与野本町コミセン AM9時

議題：「重大事故が多発する、現状を受け非常事態宣言」が発せられました 発表者：全国連盟遭難対策部部長・埼玉県救助隊顧問 井芹昌二氏(プロジェクト)を使い、説明してもらう(ヒヤリハット報告) 案内書に議題を記入し各会へ郵送する。 第一回評議會(6月21日) 議題について 会場予約：与野本町コミセン PM1時



救助隊 訓練のお知らせ 《沢での搬出訓練》 十六日AM十時集合 車利用 内容：救助隊・沢登り訓練、山行中でのセルフレスキュー 交通：「車」国道四一(青梅街道)一ノ瀬橋の先で一ノ瀬林道に入る(大常木谷下降点 駐車場)あり：「雨天決行」 遊行：大常木谷下降点、出会、千苦ノ滝、不動ノ滝(会所小屋跡(泊))一八三〇m(主脈縦走路) 沢終了(将監峠)一ノ瀬高原 装備：沢登り装備一式、食事各自で用意、テント無し(ビバーク)ブルーシートを天幕にします5x5m・寝具(ツェルト・シュラフカバー)夜の着替えを持つ 個人装備の軽量を考える、現地で共同装備が加わる。 共同装備：ロープ・無線機・ブルーシート・機器類・その他 救助隊事務局 若木 由和



【岩ネットワークから報告と案内】

5月24日に行われる筈だった日和田山グレンデのクライミングは、生憎の雨のため中止となりました。

6月14日、栃木県鹿沼市の古賀志山グレンデで交流クライミングを行います。交通手段が車両となりますので、車両を提供して下さる方を求めます。

《沢登りの案内》

7月20日、前日午後発、那須の苦戸川・井戸沢、グレードは2級、泳ぎなし、ヤブこぎなし、参加資格：岩登りの経験がある方、沢登り装備がある方

申し込みと、問い合わせは岩ネット事務局軽部まで、090-5414-9506
携帯メール mounto-akira-1923@docomo.ne.jp

2009年度第1回評議会開催のお知らせ

今回はプロジェクターを使い、県連 HP の運用方法の説明を致します。各会 HP 実務担当者等のご出席もお願い致します。

日時：6月21日(日)午後1時会場受付
午後1時30分開会～午後4時30分頃閉会予定
場所：与野本町コミセン
(JR埼京線与野本町駅より徒歩3分)

議題

1. 全国連盟活動報告
2. クリーンハイク5・31結果報告
3. 経験交流集会
4. 県連 HP の紹介と運用方法
5. 他 (交通費は当日支給します)

遭難防止・安全教育担当者会議のお知らせ

日時：6月21日(日)午前9時会場受付
午前9時30分開会
場所：与野本町コミセン
(JR埼京線与野本町駅より徒歩3分)

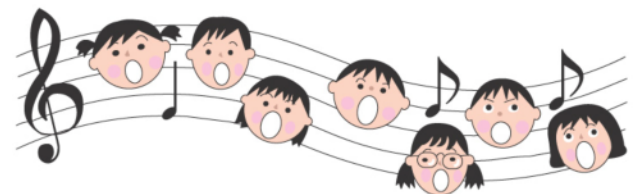
議題

1. 「重大事故が多発する現状を受け、非常事態宣言」が発せられました
発表者：井芹昌二氏
(全国連盟遭難対策部部長・埼玉県連救助隊顧問)
2. ヒヤリハット報告
3. その他
交通費は当日支給します。

みんなの歌♪ アルプス讃歌 作詞 川崎 雅之 作曲 鈴木 昭

- (1) 山道や ホイ 岩だらけ 俺たちや ホイ 髭だらけ
街ぢや恋など 出来ない奴が アルプス愛して 通い詰め
ホホイ ホホイ 通い詰め
- (2) 吹雪が ホイ どんと来い 俺たちや ホイ 山男
ザック担(かつ)いで ピッケル握りゃ ちょっくらガスにも 負けやせぬ
ホホイ ホホイ 負けやせぬ
- (3) 命が ホイ 惜しけりゃよ 俺たちや ホイ 誘わぬが
ひねた南瓜(かぼちゃ)に 日陰の胡瓜(きゅうり) アルプス登れば シャンとなる
ホホイ ホホイ シャンとなる
- (4) 夜空が ホイ ランプだよ 俺たちや ホイ 腕枕
ヒュッテ無くても 穴倉住まい アルプス愛せば 寒くない
ホホイ ホホイ 寒くない
- (5) 夜空が ホイ ランプだよ 俺たちや ホイ 腕枕
ヒュッテ無くても 穴倉住まい アルプス愛せば 寒くない
ホホイ ホホイ 寒くない

以前東京の池袋にあった、「アルプス」という歌声喫茶の歌手とアコーディオン奏者のコンビで作られた歌とのことです。



< 編集後記 >

6月に入っても好天続いてなかなか梅雨に入りませんネ。この機関紙が皆さんに届くころは入っているかな?北アルプスで痛めた足が治らず困ってます。これから雨の季節になりますが、スリッパ等には気を付けてくださいね!さて来月号は原稿6月末締め切り、6日(月)印刷・仕分け・発送の予定です。鶴瀬公民館で夜行っています。良かったら、ご協力お願いします。また、編集の御協力や、各種掲載希望の原稿、いつでもお待ちしております。機関紙委員会を助けてくださ~い。(アオ)

