

雪洞

糸魚川勤労者山岳会

会長 青木 満 磨

TEL 025-552-9901



(2133)No.83 発行 2020年1月9日



【事故を起こさないための基本的留意点】

安全で楽しく豊かな山行を

1、山行計画・申込の留意点

- イ、自分の体力・技術・好みを良く認識し
それにふさわしい山を選択する
- ロ、行く山の資料・文献を良く読む
- ハ、標準タイムよりゆとりをもった計画を
- ニ、行く山に相応しい服装・装備・準備を
- ホ、申込者のチェックと対応はしっかりと
- ヘ、山行内容により下見・準備山行・参加
者打ち合わせ等をしっかり行う
- ト、山行計画書は家族・会・現地に提出

2、登る前の準備(出発前・車中等)

- イ、リーダー・メンバー自己紹介
- ロ、CLコース説明及び諸注意
- ハ、班編成及びオーダー説明
- ニ、ストレッチ体操(目的・順序も説明)
- ホ、リーダーはメンバーの状況・顔色・靴
の履き方・服装・パッキング・水等の
チェックとトイレ等

3、登り方

- イ、1・2ピッチは意識的にユックリ
- ロ、ジックリジックリ靴底で上から押さえ
つけるよう(静荷重・静移動・フラット)
- ハ、膝前・腰前・小股歩行
- ニ、腰は斜面に平行移動
- ホ、緩斜面・立ち休み時等は、腹式呼吸(呼
吸は吸うより吐くこと)を積極的に
- ヘ、心拍数120以内での歩行に留意する
- ト、難場通過時のフォロー(岩場・鎖場・丸
木橋・梯子・ガレ場等)を重視
- チ、トップは大きい視野で周囲をよく観察
しつつ(ルートファインディング・危険
予知に留意し)リードしていく
- リ、バテ・ツリの先読み対処を
- ヌ、弱者への気配り・思いやりを

4、休憩(何分休憩・出発を明確に)

- イ、休憩地選定を大切に
- ロ、深呼吸、1枚箸る、水・行動食を摂る
- ハ、ザック・服装・靴のチェック
- ニ、読図・現在地確認・山名覚える
- ホ、雲・風観察(観天望気)し行動判断に

5、レイヤード

- イ、行動前は少し寒いくらいの服装を
- ロ、風・気温等により衣類脱着を頻繁に
- ハ、重ね着・雨具は出し入れし易い箇所に

6、下り方

- イ、靴を履き直し、靴紐を前から上までシッ
カリ締める
- ロ、フラット歩行(静荷重・静移動・平行)
- ハ、膝前・腰前・小股歩行(拇指付根荷重)
- ニ、腰は斜面に平行移動

7、山中のマナー

- イ、登り優先(状況による)
- ロ、後続パーティが早い時は道をあける
- ハ、道をあけるときは山側に寄る
- ニ、常にメンバー全体(とくに弱者)への気
配り・思いやりを大切に
- ホ、他パーティ追い越す時は挨拶してから
- ヘ、場所独占等はしない
- ト、リーダーの指示を守り隊列を崩さない
- チ、思い出残して塵残さず

8、ストック活用法

- イ、脚力・バランスSP
- ロ、推進力・筋力衝撃緩和

9、ロープ固定法(フィクスド-プ)

レスキュー講習会資料参照

10、アクシデント対策

テーピング・副木・ロープワーク

レスキュー技術等、講習会資料参照

★山行の計画から下山まで、単独山行、パーティー山行など山行形態はさまざまですが、安全・安心・楽しい山行を心がけ、事故を起こさないための参考にしてください。

2020年にちなむ「今年の山」

登る山を選ぶときの基準は？ 高さ、美しさ、難しさ……。趣向を変えて、2020年にちなんだ山に登ってみてはいかが。

吉田智彦 文 津村仁美 イラスト

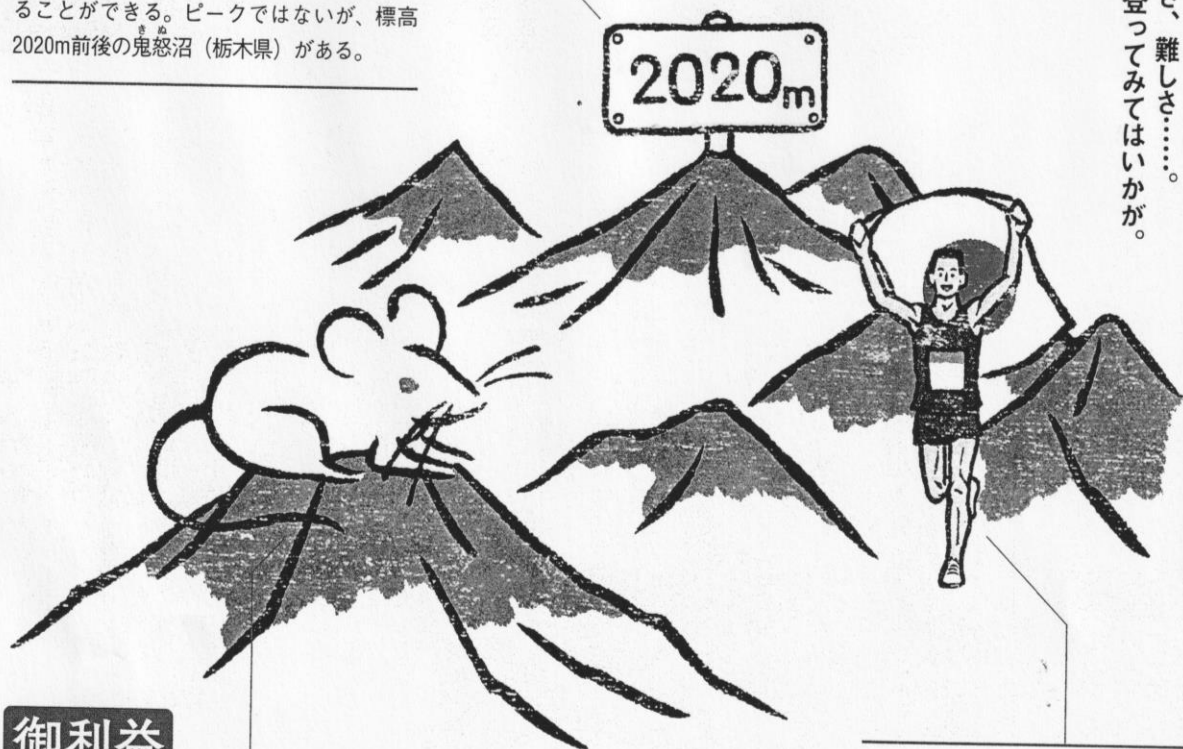
東

北北部には、「イチダイ（一代）様」と呼ばれる、干支ごとに決まっている守り本尊を祭った寺社にお参りする信仰がある。これとは違うが、今年の干支「子（鼠）」が名前に付いた山に登るとい

のも、御利益がありそうではないか。また、2017年は、標高がその数字と同じ雲取山（ぎきり）にぎわった。では、「2020m」の山はどこにあるのか。オリンピックにちなんで「五輪」の名が付く山も探してみた。

標高2020mの山

近年、標高が2019mから西暦と同じ2020mに繰り上げられた山がある。大雪山系の緑岳（北海道）だ。国土地理院は、三角点標石の実測で得られた標高を採用してきたが、1995年の測量後、標石が確認できなくなっていたため、誤差を考慮して、2017年に現在の標高に見直したというのだ。山頂からは、白雲岳や旭岳、忠別岳、遠くトムラウシ山まで見渡せる。そのほか、剣ヶ峰山（群馬県）は、百名山に数えられる上州武尊山の8つの峰のひとつ。主峰群から望む谷川岳方面の眺めは格別。於呂俱羅山（2020.6m、栃木県）は、奥日光の金精峠から刈込湖を周遊して湯元に出ることができる。ピークではないが、標高2020m前後の鬼怒沼（栃木県）がある。



「山と溪谷」2020年1月号から転載

「子（鼠）」が付く山

「子（鼠）」の名が付く山は少なく、干支の山に登ることを楽しみにする登山者にとっては悩みどころ。大鼠山（1585m、岐阜県）は豪雪地帯にあり、年始に登るには雪山の経験が必要だ。これに対し、紀伊半島にある子ノ泊山（907m、三重県）は、雪の心配がほぼなく、初心者にもおすすめだ。三重県と和歌山県を分ける熊野川の左岸にそびえる蔵光山の主峰で、

標高はさほど高くないが、山頂付近からは展望が利き、熊野川はもちろん、熊野灘の海原や果無山脈、大台ヶ原を望むことができる。源平合戦の時代、頼朝と対立した新宮行家（源為義の子）配下の武将、赤井蔵光とその家臣が隠れ住んでいたとされ、山中には一族郎党の慰霊塚といわれる七十五人塚がある。歩行時間は4時間少して、日帰り登山が可能。

由来が気になる五輪山

オリンピックの五輪は、五大陸と相互の連帯を表しているが、五輪山と名付けられた山の「五輪」は、何を指すのだろうか。由来はさまざまだが、古くから五輪の名が付くものに五輪塔がある。供養塔や墓に使われ、仏教思想において宇宙を構成する五大（地、水、火、風、空）を方形や球形、三角形などに加工した石を積み重ねたり、その形を石に刻んだりしたものだ。広島県安芸太田町にある五輪山（833m）は1185年に屋島の合戦で敗れ、落ち延びた三百余名の平家の武者がこの山に登った際、亡くなった仲間の魂を弔うために五輪塔を建てたことがその名の由来となっている。今では、ハイキングコースとして地元の人々に親しまれている。このほか、埼玉県飯能市や北アルプス朝日岳近くに同名の山がある。