

# 連盟だより

2018年10月1日 第272号

発行：北海道道央地区勤労者山岳連盟 責任者：長水 洋

- 1面 山筋ゴーゴー体操 海外登山講演会
- 2面 北海道登山研究集会 佐々木大輔講演会
- 3面 4つの分科会案内
- 4面 登山道整備 雲の平

## 盛会！山筋ゴーゴー体操講演会

8月25日 石田良恵先生の熱意が伝わる講演会の参加者は84名です。先生達の引き締まった身体で筋肉は進化する事を実感しました。

サポーター2人の正しい動きの指導、筋トレ実技、体力測定等で、3時間が短く感じ、山筋の本だけでは、正しい動きが出来ていない事も体感できました。

各会の登山で、山筋体操を取り入れたり、9月の例会で、山筋体操の学習会をした会もありました。

登山休憩中にストレッチをする事で、筋肉・関節・靭帯への血流を増やし、疲労を軽減するそうです。

高齢化する各会で、山筋ゴーゴー体操を恒例化しませんか・・・！？

**山筋体操講演会実行委員会  
委員長 今野直子 (みどりの風)**



### 感想

- 登山に特化した筋トレを 教えていただいて、心強いです。先生の姿を見て、筋肉は進化する事を実感できました。
- 石田先生の講演&実技指導はとてもわかりやすく良かったです。仕事の手伝いのため「ジョギング」がほとんどできていませんので、毎日15分の「山筋ゴーゴー体操」はとても気に入っています。6つの筋トレとともにストレッチもいくつか取り入れて毎日やっっていこうと思っています。



↑石田良恵先生の新しい本です！  
9月26日から書店に出ています！  
柘出版社1200円(税別)

一生、山に登るための体づくり  
何歳からでも始められる  
筋トレストレッチ



みんなで「1・2・3・」と声を合わせて運動

10/19

海外登山  
講演会



## 「八木原のヒマラヤ登山」

日時 10月19日(金) 午後6:00 開場 6:30 開始、かでの2.7  
<八木原 昭昭さん略歴>

1975年 カモンカ同人隊ダウラギリIV峰遠征隊に参加し登頂に成功。

1981年 HAJ 隊としてヤルン・カン(カンチエンジュンガ西峰、8505m)に登頂。

1984年 HAJ 隊隊長としてジチュ・ダケ南峰(7000m)に登頂。

1986年 HAJ 隊隊長として雪宝頂に挑戦。初登頂を成し遂げた。

1993年 群馬岳連隊隊長としてチョ・オユー登頂、エベレスト南西壁登頂に成功。

2015年5月 日本山岳協会の総会において第11代会長に選出される。

11月10日(土)

## 講演会

# 「**極限の大滑降**」 ～世界の山々を滑る～

講師 国際山岳ガイド  
山岳スキーヤー

## 佐々木大輔

# 極限の大滑降

5年前、厳冬の利尻山山頂から標高差1400mの大滑降する映像が放映された。雪崩よりも早く最大斜度50度の斜面を滑走する様子は息を呑むほどだった。その後、北米大陸最高峰のデナリ山頂から南西壁の滑降に成功。最大斜度は55度。標高差で約3千メートルを滑りきったのだ。デナリをはじめとする世界の山々を滑降するようになったきっかけや、また、それらの挑戦に対するリスク管理などについてお話しいただく。

### 著名な実績

- 1996年 ネパール・マナスル(8163m)遠征、7400m地点よりスキー滑降
- 2009年 第51次南極観測隊フィールドアシスタントとして野外調査サポート
- 2013年 利尻岳東北稜～オチウシナイ沢厳冬期滑降 NHK放映
- 2017年 デナリ(6190m)カシンリッジ登攀～南西壁滑降



講演後、講師を囲んでの懇親会を予定しています。事前予約制ですので、各山岳会にて参加希望者数の取りまとめをお願い致します。

11月10日20時30分～ 会場・魚民 札幌大通り西9丁目店 011-272-3988 会費3,500円

# 第47回 北海道登山研究集会

日時 2018年11月10日(土) 記念講演会 11日(日) 4分科会  
会場 札幌市教育文化会館(札幌市中央区北1西13)

- \*この集會に全會員が参加できるように、各クラブ・山岳会はご配慮をお願いします。
- \*事前に論文集(會員無料、一般市民有料・・当日@300円)を配布しますのでお読みになり参加してください。

## 第1分科会(講堂) 登山文化部門

### メインテーマ

「沢と旅とマラソンと～ganさん、悔いなき人生を語る～」

### 主な内容

道央地区勤労者山岳連盟の目的に、「登山の理論、技術の普及と向上をはかり登山、ハイキング文化を充実、発展させる事」とうたわれています。

今年は沢の登山と人生が混然一体となった活動をしているganさんこと岩村和彦氏に、講演をお願いしました。論文集には、ご自身の経験された滑落事故報告書を添付して戴きました。

登山におけるヒアリハットだけでなく、仕事における失敗の教訓なども書かれており、ganらしいお話を聞けるのではないかと思います。

## 第2分科会(305研修室) 遭難対策部門

### メインテーマ

「山岳事故を未然に防止するための取り組みについて」

### 主な内容

今年の基調講演は全国連盟遭難対策部の柳川健一医師を招き、コンパニオン・レスキューに欠かせない出血・骨折等の重症外傷や低体温症・熱中症などの「山での応急手当」の技術について紹介します。

また、道央地区連盟の過去18年間の「労山会員事故の傾向と対策」を報告し、事故を未然に防ぐための有効な対策について議論します。

## 第3分科会(403研修室) 海外登山部門

### メインテーマ

「會員たちが登った海外登山・・北海道連盟の登山史を振り返る」知っていましたか? 北海道って活発だ!と言われていた時期を・・そして身近な會員が海外登山を楽しんでいることを・・

### 主な内容

一年間の各山岳会の海外登山の報告を行う。

- 1 タシカンIII峰 ネパール バビエ・マウンテン・クラブ
- 2 デナリ アラスカ 中央労山
- 3 スコーミッシュカナダ 北稜クラブ
- 4 奇萊山 台湾 北稜クラブ
- 5 ピスコ峰アルパマヨ ペルー バビエ・マウンテン・C
- 6 カリムノス ギリシャ 中央労山
- 7 チェキゴ ネパール 北稜クラブ ほか

午後からは道央連盟の海外登山の歴史を振り返ります。

## 第4分科会(302研修室) 自然保護部門

### メインテーマ

「山でスズメバチやマダニから身を守るにはどうすればいいのか!」

### 主な内容

山でスズメバチに遭遇した時、刺されないようにするには「スズメバチサラバ」という忌避剤を使います。この新商品は高知大学の教授が開発し、今年の5月から発売されました。特徴はスズメバチを殺さずに攻撃性を一時的に消失させ、その間に避難するという優れものです。この使用経験を報告します。

シュルツエマダニ

道立衛生  
研究所  
WEBより



オオスズメバチ

「スズメバチ  
サラバ」資料より



## 全体集会

2018年11月11日(日) (14:30~15:30) 305研修室

各分科会の報告及び総括 是非、お集まりください!!

## 山の写真展他

2018年11月11日(日) (9:30~15:30) 1階ギャラリー / 休憩室

仲間の写真 みんなで鑑賞しましょう!!

# たまには山に恩返し in 黒岳

「雲の平」の登山道整備イベントに参加しました！

8月17日未明に早くも大雪山黒岳に初冠雪がありましたが、その翌日の18日(土)に黒岳の石室から5分くらい歩いた「雲の平」の登山道整備イベントに自然保護委員会の行事として参加しました。主催は「上川総合振興局」と「一般社団法人 大雪山・山守隊」です。

ロープウェイとリフト代はりんゆう観光さんの好意で無料です。植田社長も参加されていました。主な作業は下流域に流された土砂が植生を覆っているのので、この土砂を熊手とザルで回収し、土のうを220袋作成しました。この土のうを上流の洗掘された場所に背負子で運び土のうを積みます。総勢70名が各作業班に分かれて黙々と作業をしたので予定時間よりも早く終了しました。連盟からはピオレさんから6名、山びこさんから1名、みどりの風さんから1名、小樽労山から2名の10名が参加しました。参加された皆さん、本当にお疲れ様でした。そしてご協力ありがとうございました。山のゴミ問題(毎年のクリーンハイク)、山のトイレ問題(携帯トイレの個人装備)、登山道の荒廃問題(登山道整備イベントに参加)、自然保護委員会はこの3つの問題に取り組んでいきますので皆さんのご協力をお願い致します。

\*右側の写真の左サイドは登山者が歩く誘導路ですが、中央に見える土のうのダムは流水を減速させる役割と流水が運ぶ土砂が下流域に流れるのを防ぐプールの役割を期待しています。果たして自然がそのようにふるまってくれるかどうかは結果を見るしかありません。整備はこの繰り返しになります。

自然保護委員会 伊吹省道



2016年の台風で洗掘された登山道



今回、土のうを積んで整備したところ

## 登山時報



## 登山時報 こんな記事が(10月号紹介)

<http://www.jwaf.jp/tozanjiho/index.html>

労山会員

購読料:

310円/月

3,720円/年間

- 10月号は「秋山を巡る 紅葉に魅せられて」ということで、黒部・下ノ廊下、那須などが紹介されている。
- 全国の仲間がつくる日本勤労者山岳連盟の月刊誌です。ぜひ、一度、立ち読みしてください。(上記アドレス) みんなで『登山時報』を支えていきましょう!
- ★購読申し込み 各山岳会担当者か連盟全国事務局へ

## 北海道・山岳店 秀岳荘

<http://www.shugakuso.com>

(北大店) 札幌市北区北12条西3丁目 営業時間 AM10:00~ PM7:00 TEL 011(726)1235 ● 月曜定休  
(旭川店) 旭川市忠和5条4丁目 営業時間 AM10:00~ PM7:00 TEL 0166(61)1930 ● 月曜定休  
(白石店) 札幌市白石区本通1丁目 営業時間 AM10:30~ PM7:30 TEL 011(860)1111 ● 水曜定休