

2024年12月

北海道道央地区勤労者
山岳連盟機関紙

連盟だより

第278号

- 1面 第53回北海道登山研究集会 報告
- 2面 心肺蘇生法講習会 初開催 報告
- 3面 第2回山筋ゴージャ体操ONEDAYサポーター養成講座 報告
- 4面 『登山道新聞』第2号 空沼岳～札幌岳の縦走路開通
- 5面 道央連盟救助隊 春の救助訓練 報告
- 6面 1月～3月行事予定表

発刊：道央地区事務局
責任者：佐藤信二

第 53回

北海道登山研究集会

記念講演会には 北海道分水嶺縦断の野村良太氏が登壇

分科会も昨年度より20%倍増

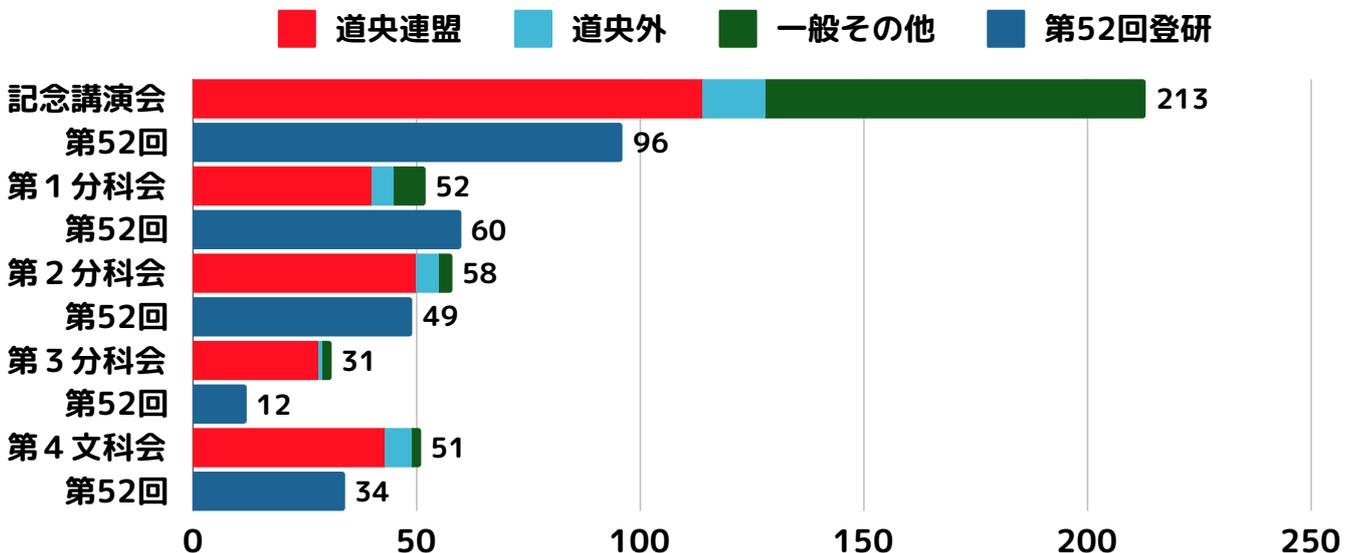
11月9・10日の二日間にわたって恒例の登山研究集会が教育文化会で開催された。記念講演会は野村良太氏を招き『「北海道分水嶺縦断とヒマラヤ遠征」そして、夢の先に・・・』のタイトルで公演が行われた。いつもと違うのが会員以外の来場者数(40%)が大勢いたことであった。分水嶺の裏話や彼の今後の夢など普段なかなか聞けない話を聞くことのできる講演会となった。

各分科会においては、
「ヒグマと出逢ったら、どうする？」
「登山技術のアップデート」
「ネパールとエベレストに係る諸事情」
「登山道補修の喜びと携帯トイレブース設置の苦労話」

と多彩なテーマで分科会が開かれた。分科会の参加者も3つの分科会は、昨年よりも20%増～倍増となる大勢の方が参加してくれました。お忙しい中、日程を調整して出向いていただきました各講師の皆様、記念講演の野村良太様はじめ、各分科会での講師、村田良介様・大和田英子様、佐藤信二様、藤このみ様のみなさまに改めてお礼を申し上げます。また、運営にたづさわっていただいた実行委員と各担当者の皆さんありがとうございました。



道央地区連盟 理事長 大野 茂



第53回登山研究集会 分科会報告①

第1分科会 登山文化部門

「罨に会ったら、どうする？」

前段として、2023年10月31日。北海道渡島管内福島町にある大千軒岳に、遭難者が出た場合の救助の下見に登山をした消防署員3名が7合目付近で、体長1.7mほどの若いヒグマに襲われ、馬乗りになれ間一髪のところ小型ナイフをクマの喉元に突き立て難を逃れ、軽症で下山した事件がありました。その後そのクマは絶命したようで、11月2日、29日に遭難した大学生登山者の探索をしていたところ、そのクマの遺体を発見。胃の中から遭難した大学生の遺体の一部が検出されるという痛ましい事件がありました。この事件の影響でクマスプレーも品薄状態になり、北海道山岳関係者の間でも、自分たちの身を守るためにちゃんとクマの生態についてちゃんと勉強しなければという空気に包まれました。

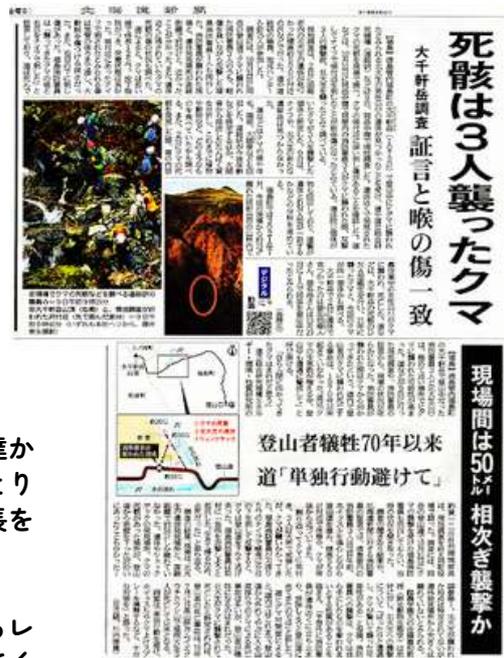
(文責：道央連盟事務局長 松村)

今回のテーマに決まったキッカケは、前事業年度総会にての函館山楽クラブの方達からの要望でした。それを次回のテーマに取り上げる約束をし、外部講師の選定にとりかかりました。地理的に知床方面からの人リサーチをしていると、斜里山岳会会長をされている村田良介氏を知りました。

趣旨と依頼を承諾くださり、知床におけるヒグマ目撃データなど豊富な資料によるレジュメを作成して戴きました。演題にあるように現実的なヒグマ対処法のお話をしてくださいました。

参加者52名であり、当部員の山田清美さんの取りまとめた資料によるお話も交えて、今後の具体的な対処法と心構えを再確認する良い機会となりました。

(文責：登山文化委員長 安東)



第2分科会 遭難対策部門

『登山技術のアップデート』を聞いて感想

UIAA総合登山技術ハンドブックの翻訳を手掛けられて

大和田先生は労山の国際部長としての役割があり、労山60周年の記念事業の一環として、「UIAA総合登山技術ハンドブック」の翻訳を手掛けられました。このハンドブックの特徴を概説しながら、登山技術のアップデートにあたっての心構えについてお話がありました。



日本勤労者山岳連盟理事・国際部長
早稲田大学国際教養学部教授

大和田 英子さん

登山時報 2023年夏号より

自分は大丈夫、遭難するはずがない→バイアス

私達は思考の偏りがあり、人によっては見える世界が変わってくることを認識する必要があります。この認知機能の歪みがバイアスと言い合理的な判断が出来なくなっているそうです。正常性バイアスは自分にとって都合の悪い情報を無視する事や、過小評価してこのくらいなんともないと思ってしまうそうです。これを意識する事がリスク回避に繋がる行動になると話されていました。登山を続ける限り、遭難は誰にでも起こりえると思って山に登る。私たちはこれが安全だと無意識に決めていることが多々ある。

登山技術の習得には時間がかかるが地道に技術をアップデートしていくこと

登山計画を立てる中で仲間と共有し、話し合う事で気が付き、無意識のバイアスを直してくれます。登山の成功は計画立案と準備が8割。山行後は山行報告書を提出し、評価、反省、確認を積み上げていく。登山技術の習得には時間がかかるが地道に技術をアップデートしていくことで進歩します。それをしない人は何年やっても登山技術は向上しない。技術習得の問題点として誰が誰に教えているか把握し、講師側の問題点、受講者側の問題点を捉え、教育に携わった事がない人が技術を教えなければならない状況の時は注意が必要で、バイアスがかりやすいです。

(具体例としてピレーの回収をしたことのない70歳台の女性に教育経験の浅い人が口頭で説明した。70歳の女性は5mの登攀後説明されたことをすっかり忘れ、立ち往生した)

アンコンシャスバイアスとは無意識のうちに形成されている思いこみ

根本的な事を理解するとともに、人間を理解する事も重要です。生活の中でレスキューを見直す、想像力を駆使する、ジェネラリストを目指す事を話されていました。アンコンシャスバイアスとは無意識のうちに形成されている思いこみや偏見を示す言葉で、ジェンダー問題にもかかわり、これは意識すれば治せる特性を持っているそうです。

最後に三角形ナビを使用してコンパスをきり、地図読みの実践が行われました。近くにいる人で助け合い、知識を共有しあいコンパスの使い方を学びました。最後には登山教室のような状況となり、大変有意義な分科会となりました。今回、学びの機会を頂き、登山研究会にご尽力されたスタッフの方々、講師の方々に感謝いたします。

(文責：さっぽろ山遊会 奥井)

第53回登山研究集会 分科会報告②

第3分科会 海外登山部門

海外登山委員長 道央連盟会長 佐藤 信二

メインテーマは「ネパールのエベレスト街道のトレッキングはいくらあれば行けるのかな？ エージェント代は？ ガイド代は？ ポーター代は？ ホテル代は？ 食費は？ ビールは？ お土産代は？ タクシー代は？ ボーナスは？ チップは？ アンナプルナなど他のトレッキングは？.....分りそうてわからない、ネパールお金事情.....」です。

コロナが明けてから、少しずつですがネパールにトレッキングや登山に向かう人が増えてきました。しかし、諸外国のトレッカーと比べると日本人は相当数少ないと思います。当日、まずは海外トレッキング及び登山報告から始まりました。中央登山9人が17日間で行ったエベレスト街道にあるトレッキングピークのカラバートル(5545m)。同じ中央で単独(ガイドと2人)、19日間で登ったランタン地区にあるナヤカンガ峰(5844m)の二つ。高度が同じ5000m台で300mほどしか違わないが、夏靴で登れるものとアイゼン、ピッケルが必要な登山の差があります。もう一つ、バビシエ・マウンテン・クラブのアンナプルナ内院トレッキングも予定していたが、急きょ中止になりました。

報告者は共に初めての経験のため、新鮮で生き生きとしており、参加者からは大変好評で大きな拍手が送られていました。

その後テーマであるお金事情に移りました。佐藤が報告したが、まずは状況としてネパール国内の物価高と人件費高、そして基本的に米ドル建て価格なので円の急落に伴う“高騰”により、コロナ以前と比べると驚くほどすべてが高くなっています。

まずは、トレッキングのスタイルから伝えました。昨年からトレッキングにはガイドを雇うことが義務付けられたので、今までのように英語やネパール語が堪能でも単独行は出来なくなりました。トレッキングの許可を取るにはネパール国内のエージェントを通すことになりました。

そのため、日本の旅行代理店、現地のエージェン、個人ガイドを雇うなどの方法が必要になってきます。それぞれ料金が変わってきますが、最大では倍くらいの差になると思われます。それと、ポーターを雇うか、自分で担ぐかでも違ってきます。また、バックと毎日の食事、宿泊代などの個別支払いによっても変わります。煩わしさのないことや気楽さ安心などを考えるか、安さや行程の中身の体験などを望むかなど、それぞれの利点、楽しみ方があります。

実際に同じようなトレッキングでかかった料金表を比較してみました。またエージェンから提示された料金表を提示し、内容についても触れました。一番料金がかかるガイド代、ポーター代はコロナ前とはびっくりするほど高くなっています。同様に飛行機、ヘリコプター、車のチャーターなどの移動費も高騰しています。

さらに詳しい費用について、例えばトレッキング中のホテル(バティ、ロッジともいう)のメニューやカトマンズでの食事、ホテル代、お土産代なども提示する予定でしたが、残念ながら時間切れでできませんでした。一応大きなお金事情は説明できましたが、詳細は次の機会ということに。また、数字として残すと問題が出てきますので、分科会の中でのお話となりました。

第4分科会 自然保護部門

登山道修復の喜びと携帯トイレブース設置の苦労話

Asahidake Trail Keeper 藤このみ

Asahidake Trail Keeper とは

大雪山・旭岳で登山道を直しています。登山道が崩れないように、そして周りに植物が戻ってくるように、さらには戻ってきた植物が登山道を守ってくれるようにするのが目標です。人工的に直しすぎないよう地形や土や植物たちと話し合い、排水路を作ったり石を組んだり、施工と観察を続けています。ここ数年はなぜかAsahidake Toilet Keeper としても活動中です。登山道でもトイレでも、山と人のバランスをとることが仕事です。



▶ 携帯トイレブースを設置した場所

2022年(1年目)

- 旭岳9合目(ニセ金庫岩) 9/5~10/5



2023年(2年目)

- 旭岳9合目(ニセ金庫岩) 8/10~10/4
- 裏旭野営指定地 8/29~9/30



2024年(3年目)

- 裏旭野営指定地 6/29~9/30予定
- 裾合分岐(セルフ組立式衝立型) 7/4~9/30予定



1 携帯トイレブース設置の苦労話

- ▶ 業務名: “令和〇年度大雪山国立公園旭岳周辺登山道における携帯トイレブース設置効果検証業務”(環境省東川管理官事務所より受託)

- ▶ どのような業務か: 2022年から3シーズン、旭岳周辺の登山道沿い数箇所に携帯トイレブースを設置。し尿痕の多かった周辺環境の改善が見られるか、トイレブースの利用状況はどうか、その有効性や必要性を調べるというもの。



▶ 携帯トイレブース設置の他に

- ・携帯トイレブースの維持管理
- ・し尿痕の調査と回収
- ・携帯トイレに関するアンケートや普及活動
- ・裏旭野営指定地の利用状況調査

“携帯トイレを持参したか” “携帯トイレを使用したか”



2023年 登山者へのアンケート

11月16日

新日本スポーツ連盟主催

道央地区勤労者山岳連盟主幹

心肺蘇生法講習会 初開催

覚えてみませんか!!

AED操作&心臓マッサージ

2024年11月16日（土）「札幌エルプラザ3階健康スタジオ1」で18時から、現役消防士である道央地区勤労者山岳連盟・遭難対策部&救助隊理事の保村啓太さん（バビシエマウンテンクラブ）を講師に迎え、心肺蘇生法講習会を開催し、道央連盟所属山岳会と新日本スポーツ連盟北海道連盟より延べ18名の方が参加されました。

身近にいる人が万が一、意識障害や心停止等になった時、あなたならどうする？心肺蘇生法を身に付けておくことで、延命確率が上がり、何より脳へのダメージ軽減し後遺症を防ぐことにもつながります。



この日の講習では、最初にとある小学校で心肺停止の児童を救った事例の動画を見て、心肺停止は一刻も争う事態で、普段から訓練していなければ、なかなかその場ではできないことを学びました。

実習では、倒れている人を見つけてから救急車が来るまで一時救命措置である、AEDの使用方法和胸骨圧迫をどのように連続させるかを学びました。AEDにはポンプの役割はないので、必ず胸骨圧迫とはセットで行わなければならないもの、電気ショックが必要か機械が除細動を分析してくれ、中には胸骨圧迫のタイミングを音声で指示してくれる製品もあるそうです。

この日は2人か3人でペアを組み、空のペットボトルを心臓に見立て、一時救命措置の一連の流れを何度もトレーニングし、最後に全員の前で披露する流れでした。皆さん、恥ずかしがらず、一生懸命に、時には楽しそうにやっていたのが印象的でした。

心肺蘇生法で講師をしました保村です。この度は、講師としてお招きいただき、ありがとうございました。今回の講習会で1番強く感じたのが、受講者の方々の「熱量」の高さでした。自分の説明を真剣に聞いていただき、実際に心肺蘇生訓練に入っても、倒れた人を助けようという強い意志を感じることができる訓練を行っていただきました。今まで、たくさんの心肺蘇生法講習会を行ってきましたが、このような熱量が高い、素晴らしい講習会は珍しいと思います。それも、登山やマラソンなど、実際に心肺蘇生を行う現場にいる確率が高いという意識があるかもしれませんが、今後も今回の講習会で行ったポイントを思い出し、実践していただきたいと思います。

心肺蘇生は、登山やスポーツの現場だけで行われるものではありません。皆さんが普段生活している場所、その場所でいつでも心肺蘇生は必要となります。家族や友人など、自分にとって大切な人達の命を助けるためにも、日頃からの心肺蘇生を学ぶ習慣を身につけていただければ幸いです。この度はありがとうございました。



講師：保村 啓太さん

山に登っていても、加齢とともに筋力は確実に落ちる。
1日7分の山筋体操で、100歳まで爽やかな登山!!

山筋ゴーゴー体操 で変わる山生

昨年に引き続き、『全国連盟山筋ゴーゴー体操推進委員会』
から2人の講師の派遣を受けて、
11月17日（日）に教育文化会館で開催しました。



講座受講者

講座受講者は5つの会から7名
さっぽろ山遊会 (2)
百松山岳会 (1)
札幌中央労山 (1)
バビシェMC (1)
札幌山びこ山友会 (2)
また、サポート役として、昨年
の受講者お二人（百松山岳会）
にも参加いただきました。

昨年と併せて8会19名のサポーターが誕生しました。

① 内容と評価

講座では、登山でよく使われる筋肉・筋力を維持・強化するための運動6種目について学びました。強化する部位とその効果、動作の留意点等の説明と実技の指導を受け、反復練習の後、実技・筆記試験が行われました。結果、受講者全員が合格し、サポーターとして認定されました。

講師（全国連盟の久保副理事長）からは、受講者全員が実技はたいへん優秀だったとの講評をいただきました。

② ONEDAYサポーターとは

「サポーター」は、その名のとおり、所属会において会員が山筋ゴーゴー体操を習得するお手伝いすることを想定しています。今後、それぞれの所属会で体操の普及をとおして、会員ひとり一人が体力を維持し、息の長い登山を続けていただく取組が広がることを期待します。

受講生の皆さん、お疲れさまでした。百松のお二人（津川さん、城戸さん）には、講師陣から最大級の謝辞がありました。ご協力ありがとうございました。（報告：組織部沼田）



9月17日空沼岳～札幌岳縦走路開通



『北海道山岳ガイド協会』
が最後の笹を刈り貫通

9月17日、空沼岳分岐より3km先のヒョウタン沼から笹刈りをスタートした『北海道山岳ガイド協会』より、約600m先で貫通したとの連絡が届いた。これまで、『札幌登山道整備連絡協議会』所属の各山岳団体が持ち回りで延べ18日間、笹刈りを行ってきた成果だった。

登山道新聞

第2号

2024.12月

[制作]

札幌登山道整備
連絡協議会
松村 智弘



当連盟でも、9月7～8日に39名で空沼岳側より入り、なんとかヒョウタン沼が見えるところまで笹刈りを進めることができた。刈払い機は11台集めることができたので、マンパワーで押し切った感じであった。当連盟は笹刈り経験者が少なく、なかなか他の熟練山岳団体のような歩きやすい登山道に仕上げるところまではできなかった。とは言え、これだけの人数の方が笹刈りボランティアとして参加してくださったことには本当に感謝してもきれない。

『山の日』を皆で登山道整備
をする日にしませんか？

10月5日、関係者50余名が集まり、万計山荘で縦走路貫通の祝賀会を開催した。この時、縦走路整備の発起人である、北海道勤労者山岳連盟会長、長水洋氏からもお祝いの挨拶があった。印象深かったのが、これからは8月11日の『山の日』を山に恩返しする日として、皆で登山道整備をする日にしませんか？というお話であった。

また、来年以降の課題としてアクセス問題がある。登山道をメンテナンスする上で中間地点までの短絡路を通せないだろうかという案である。これに関しては10月10日の会議に、環境省の方にも同席してもらって相談したところ。国立公園の自然保護の下、環境大臣から認可されれば、一般登山者は立ち入り禁止という条件付きながら、作業道を通すことは可能という話を頂いた。現在、協議会では申請に向けて動いているところである。

LINE公式アカウント
お友だち募集！
秀岳荘LINE公式アカウントのお友だちだけに、
お得な情報や新商品の情報をお届け！！

LINE公式アカウント

登録方法

1. LINEアプリを起動
2. QRコードリーダーを起動
3. 左のQRを読み込む
4. 「秀岳荘」を友だちリストに追加

株式会社秀岳荘様より空沼岳～
札幌岳縦走路整備事業の
ご支援をいただいています。

テーブルリッジ

6月23日、24日

道央連盟救助隊

春の訓練報告

道央連盟救助隊では春の救助訓練を、小樽赤岩テーブルリッジ上部エリアで実施しました。テーブルリッジの隣に小さなリッジがあり、2つの上げ下げシステムと1つのハイラインシステム構築、運用の訓練を行いました。今年は宮城県連の方々もオブザーバとして参加して頂きました。

運用時の安全性向上を図る為、2ロープシステムで行います。両岩塔部をチロリアン張り込みロープで繋げ、引くロープ、送るロープ、それぞれ2本使用します。システムが複雑になりますが、ハイラインの概念を学ぶ良い訓練となりました。ハイラインシステム運用時は、2か所作業エリアを作り、広く安定した場所を「ストロングサイド」と設定し上げ降ろし等の作業を行い、「ウィークサイド」は今回の様な小リッジ等狭い場所に設定します。



手前にA型のフレームを立て、奥に1本ポールを立て、両サイドに高取り支点を作るとシステム運用の効率、安全性が上がります。

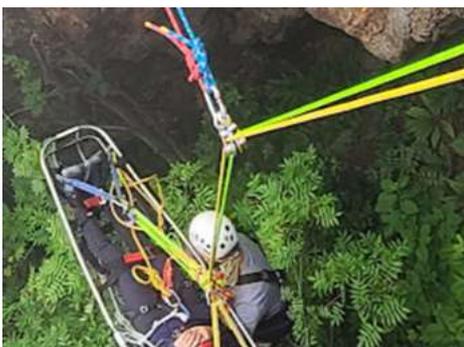


ベンチのある柵の、近くの木にビレイステーションを構築。ビレイ器具にはクラッチを使用。ロープは木から12メートル直進し、A型フレームの後方で90度に屈曲させます。



ビレイステーションからフレーム後方にメインロープを90度屈曲させる中間支点作成

2日間で行った3つのシステムについて



ディフレクションライン

メインラインの緑黄色を、赤青ロープ末端にプーリーを付け任意の位置で屈曲させる方式。赤青ロープの調節で、救助者を任意の場所に下ろすことのできるシステム。



オフセットライン

メインラインの緑黄色を、赤青ロープ両端にビレイシステムを設置し、救助者、要救助者を、運用上適切な範囲で地面に近づけて降ろす方式。システム崩壊時の落下距離を最小限に抑えることが出来る。



ハイライン ジャーマンシステム

クレーンゲーム、任意の場所で上げ下ろしが出来るシステム。ストロングサイド側で操作する。張込んだロープはIDで固定し、衝撃緩和の役割を兼ねる。120度以内で屈曲するように運用する。

道央連盟の運用システムとハイラインシステムについて

現在道央連盟が使用しているロープはアメリカ製のスタティックロープを使用しています。EUで販売されているスタティックロープよりも伸びづらいです。ハイライン運用の場合、レスキューウェイト(最大運用荷重250kg)をハイラインに載せた状態でロープの屈曲を120度以内の屈曲に収まるようにしてハイラインを固定します。

ロープの調整、固定はストロングサイドで行い、ペツルIDを使用、システム破損時には、衝撃緩和装置として機能します。ビレイ器具のCMCクラッチについても、同様の機能を備えており、伸びないロープで上げ下ろしやすく、衝撃発生時にはビレイ器具で衝撃吸収される仕組みで運用しています。

ビレイシステムについては、CMC社のクラッチを使用し、ツインテンションシステム(TTRS)で行います。2本のロープ、2つのビレイ器具でロープの上げ下げを行います。ビレイ器具には高効率のプーリーが内蔵されていて、機器からロープを外さずにロープの上げ下ろしが可能です。

3つのシステムをどんな現場で使用するか、使い方は色々

・ディフレクションライン

河川の中州へのアクセス、片側が崖や急傾斜の高台上部にストロングサイドを作成、河川対岸低い方にウィークサイドを作成、緑黄ロープで救助者を降ろし中州までウィークサイドで赤青ロープ末端のプーリーを中州上部まで引き込みの後固定、ストロングサイドでシステム上げ下げして要求回収を行う。

ピックオフレスキューで、フォールラインに障害物がある場合に使用可能。

・オフセットライン

崖、クライミングエリアで待機している要救助者を上部からアクセスし、下に降ろすと都合が良い場合、ピックオフ(回収し、下に降ろす)する。下部に降ろすと、ルートの傾斜が緩いエリアの場合、降ろす際に救助者をロープで張り込み、空中に浮かすのではなく、出来るだけ地上に近づけた状態で上と下でビレイステーションを作り、交互にロープ操作を行う(上部でロープを降ろし、下部でロープを引き込む)。ロープを屈曲運用することにより槓桿作用を最小限にし、システムにかかる荷重を抑えることが出来、崩壊時の落下距離を減らすことが出来る。

・ハイライン ジャーマンシステム

渓谷の下部での怪我人の引上げ(テーブルリッジ横は20メートルくらいの渓谷で想定していたよりも深い)。渓谷両サイドで支点作成の後、システム運用し易い場所、要救助者引き込みのし易さ等を勘案しストロングサイド、ウィークサイドを決める。フレームシステムを作成し(若しくは樹木を代用)、ハイラインを張る際はその後方にハイライン用の支点を探るか作成しビレイポイントを構築する。ハイラインに荷重が掛かるときは120度以内に収まるように設定する。ジャーマンシステムはノルウェーリービング2重、2ロープシステムにしたもの。(分量が多くなるのと明確な説明が出来ません、興味のある方はノルウェーリービングで検索してみてください。)

おまけのロープワーク

ラップスリープルツ

(W3P2 3回巻いて2個引く)



木などに支点を作る時に使用。10mロープであれば中心を出し、後ろに持っていき準備、そこから前→後ろ→前へ、木の近くで一重結び、長ければバイト(写真2のように折り曲げ)して一重結び。

内角90度で締結(写真右)。17kn強度のウェビングで35kn、8mm、15knロープで40kn以上。一結びは簡単に解除可能



白石 泰之
(副隊長)

こちらの記載しているものはほぼ登研の提出したものと同等になります。2025年度の春の訓練は、小樽赤岩のトイレの整備などと訓練日程が重なる可能性が高く、実施エリアについては三笠エリアになるかもしれません。

1月～3月行事予定

1	9	木	自然保護委員会	(連盟事務所)
	15	水	第12回道央連盟理事会	(連盟事務所)
	19	日	冬の救助訓練	未定
	25	土	第30回北海道雪崩講習会 (実習講習会)	中山峠
	26	日		
2	2～4(日～火)		第37回全国雪崩講習会	長野県・樽池高原
	19	水	第13回道央連盟理事会	(連盟事務所)
	13	木	自然保護委員会	(連盟事務所)
3	2	日	第48回道央連盟定期総会	札幌教育文化会館

北海道・山の店
秀岳荘



LINE公式アカウント お友だち募集!

秀岳荘LINE公式アカウントのお友だちだけに、
お得な情報や新商品の情報をお届け!!

LINE公式アカウント



① 登録方法

1. LINEアプリを起動
2. QRコードリーダーを起動
3. 左のQRを読み込む
4. 「秀岳荘」を友だちリストに追加

※登録方法など、詳しくはお近くのスタッフにお尋ね下さい。

秀岳荘白石店、北大店、旭川店の
3店舗合同のアカウントです。
年に2回開催されるセールの
お知らせや、新商品の情報、
イベント情報などを配信します!
秀岳荘が好きな方、アウトドアが好き
な方、新商品やお得な情報が欲しい方
は登録してくださいね★

