

労山愛知

愛知県勤労者山岳連盟機関紙

2023年2月9日発行

No. 597号 (第54期 10号)

〒454-0055

名古屋市中川区十番町 2-8

栄和産業(株)ビル 2F

TEL/FAX 052-654-1411

<http://aichirousan.web.fc2.com/>

女性部 料理講習会「筋肉を造る Part III」



今年度女性部最後の企画、料理講習会「筋肉を造る Part III」。

コロナ禍でなかなか開催できなかった料理講習会を3年ぶりに、2月2日(木) 5山岳会 20名が参加して、講師の服部さん(山の会くらら)の指導のもと、名古屋市東区生涯学習センター調理室で開催しました。

山に登るために組み立てられた筋トレである「山筋ゴーゴー体操」を女性部は推奨しています。その筋トレを食から支えるのには、筋肉に必要な良質のタンパク質をきちんと取ることです。今回も、手に入りやすい食材で簡単に作れるメニューを服部さんに考えて貰いました。参加者からも「これなら家でも作りやすい。」「苦手だった牡蠣も美味しく食べられるので家族にも食べさせます。」等、好評の声が多くあがりました。(次頁につづく)

《目次》

女性部	女性部 料理講習会「筋肉を造る Part III」	1
遭対部	2月3日(金)第54期第5回遭対担当者会議の報告	2
自然保護部	1月27日(金)第7回自然保護担当者の報告	3
組織部	「2023 基礎から学ぶ安心登山」 受講生募集中です	3
	登山学校理論講座「労山運動の理念」をハイブリッドで公開します	4
	県連登山学校 4月2日から開講	5
	カレンダー	8

(表紙からのつづき)

いつまでも楽しく安全に山登りを続けるためにも、筋トレ・栄養・睡眠でより良い体力の維持をしていきましょう。

【メニュー】

1. よだれ鶏
2. たたき長いもと挽肉のチヂミ
3. 牡蠣のみぞれ汁
4. ぷるるん餅

遭対部 2月3日(金)第54期第5回遭対担当者会議の報告

2023年2月3日(金)県連事務所で19:30より、第5回遭対担当者会議を開き、9山岳会11名が参加しました。【参加者】竹河(みどり)、名倉、西尾(くらら)、神崎、樋江井(若駒)、高井(春日井峠)、松本(東三河)、神谷(ASC)、洞井(半田F)、廣田(同志会)、佐藤(あつた)

議題1.事故報告

No.11 【山の会くらら】雲母峰から下山時、徐々に歩き方が不安定になりその後歩行困難になり、119番に救助要請を入れ、搬出される【事故発生日時】2022年12月30日(金)16時30分頃【山名・山域】雲母峰・鈴鹿【事故者】男性 68才【受傷の程度】水頭症【事故の概要】登山開始時体調不良等はなかったが、13:30頃雲母峰Ⅱ峰では、会話が少なくなり徐々に歩行の不安定さが増し16:20頃、岳不動まで10分を切ったところで歩行困難、その後動けなくなり16:33救急要請をして、搬送され四日市病院で診断、水頭症の診断がでて、手術して入院。

▲反省・指摘など・登山開始時は異常はなかったのか?救急隊員の判断で四日市病院に搬送され脳神経科で診断され、すぐに処置が出来、年末でもあり幸運だった。水頭症は今まで登山の中ではあまり身近ではないと思うので、本人の体調がよくなった後、動けなくなるまでの状況を教えてほしい。などの意見が出ました。

No.12 【同志会】赤岳主稜下山時、足指先に違和感を感じ、赤岳鉱泉冬期診療所で受診。

凍傷の疑いもあるとのことで自力下山。【事故発生日時】2023年1月8日(日)13:00頃

【山名・山域】赤岳・八ヶ岳【事故者】女性 36才【受傷の程度】左足指先の損傷【事故の概要】靴が足に合って無く、登攀時の蹴り込みにより、左足指先を損傷した。下山して諏訪中央病院での診察は、靴が足に合っていないための損傷の診断。

▲反省・指摘など・足に合っていない靴は、怪我や事故のもとになり、履かない方が良い

議題2.54期の活動について

内容は、◆救助訓練などについては、講習会になっているのでは?◆事故を起こすとどんなに大変かを知る場になっていなければと思う。もっと多くの参加が必要。◆合宿などについては、最近では冬山合宿前の年末に雪があまり降らなくなり、トレーニングなく合宿に突入することがあり、合宿の時期、雪上での訓練時期を変えていく事が必要になっているのでは?◆事故報告では、滑って、転んで骨折することは、高齢化もあるのでは?それに合った対策をしいていく事が必要。山筋ゴーゴー体操など。◆大きな怪我を防ぐためには、一般ルートでも、ヘルメットの着用が必要では?などの意見がありました。

自然保護部 1月27日（金）第7回自然保護担当者の報告

2023年1月27日（金）19時30分から、第6回自然保護担当者を開き、5山岳会6名が参加しました（Zoom参加2名含）。【出席者】太田（春日井）、藤井（若駒）、大倉（くらら）、高津、荻谷（ふわく）、佐藤（あつた）

内容は、第6回担当者会議に続き、54期の総括、55期の方針について話し合いました。出された意見としては、清掃登山の腕章はあるが、清掃登山をアピールする旗を作りたい。来期も、引きつづき清掃登山をアピールする場として、同じ山域が良いのではなどの意見がありました。

組織部 「2023 基礎から学ぶ安心登山」 受講生募集中です

山に登ってみたいけど、必要な知識などを何処で知ったら良いか分からない、一人で山に登ってきたけどもう一度基礎的な事を学びたい、一緒に登る人を見つけない、——一般登山講座向け登山講座はそんな人たちの学びの場です。身近にそんな人がいましたら、是非講座の受講を勧めてください。また、会に入会された会員の教育のタイミングが合わない、など会員の受講も受け入れていますので、ご紹介ください。

愛知県勤労者山岳連盟一般向け登山講座

「2023 基礎から学ぶ安心登山」 3月25日(土)開講です！

安全な登山、まずは基礎から

「今まで一人で登っていたけれど、もっと基礎から学びたい」

「一緒に登れる仲間を作り登山の幅を広げたい」

——この講座は、そんな人たちと一緒に学び合い、一緒に山に登り、登山の基礎知識・技術を学んでいただける機会です。

楽しく、安全に山に登り、事故は起こさないようにしましょう。

【日程と内容】（講座はいずれも13:00～17:00 県連事務所で）

No.	日程	テーマ	内容
3月25日(土)	講座①	基礎編・山に登る前に 一山に入る姿勢、装備と食糧	登山の楽しみ方。登山に必要な装備や食糧、計画など全般について学びます。
	講座②	山の天気	山の天気の読み方、予測の仕方などを学習します。
4月2日(日)	実技①	まず、山に登ってみよう！ 【宮路山・五井山】	近郊の低山に登って、楽しく歩き、パーティでの行動を学びます。
4月8日(土)	講座③	地図の読み方・使い方	地図と磁石は山登りの基本です。地形図の読み方・使い方を学びます。
4月16日(日)	実技②	地図読み山行 【岐阜金華山】	近郊の山に登って、地図の読み方・現在地の把握の仕方等を実際に学びます。
4月22日(土)	講座④	登山の計画と安全	計画の立て方と、登山の危険予知について学習します。

	講座⑤	危険個所の通過、 ロープの使い方	危険個所の通過、ロープワークについて学びます。
5月14日(日)	実技③	危険個所の通過、 【御在所岳・国見尾根】	ロープワークと安全確保、危険個所の通過方法を学びます。
5月20日(土)	講座⑥	ファーストエイド	山での病気・怪我と、対処法について学びます。
	講座⑦	山筋ゴージャ体操・練習	山筋ゴージャ体操の練習をします。
6月 3日(土)	講座⑧	山の自然に親しむ ※県連加盟山岳会の紹介、	
6月 4日(日)	お`ヨソ山行	仲間と一緒に山に登る。 【御在所岳・藤原岳】	加盟山岳会の仲間とクリーンハイクを体験しよう。

※講座内容・実技山行の山域は都合により変更になることがあります。

受講料 : 12,000円 (3月25日にお持ち下さい。)
講座不参加、受講中止などでも払い戻しはいたしません。
他に、講座の器材費と実技山行の交通費が必要です。

定員: 25名

健康な人なら誰でも参加できます。性別、登山経験は問いません。

これから登山を始めたい人は大歓迎です。

講座の会場: 愛知県勤労者山岳連盟 事務所 (地下鉄出口より徒歩約5分)

住所: 名古屋市中川区十番町2-8

栄和産業(株)ビル2階

電話: 052-654-1411

交通: 地下鉄名港線六番町駅3番出口

受講申し込み: トップページから受講申込書をダウンロードして

県連のメールアドレス aichirousan@gmail.com もしくは、

Fax:052-654-1411 に送付ください。

申込み締切り: 2023年3月24日(金)まで

問合せ先 : 090-8956-5317 (吉川) 又は上記県連メールアドレス

登山学校理論講座「労山運動の理念」をハイブリッドで公開します。

愛知県連の第55期登山学校が2023年4月2日(日)からスタートします。

一昨年からハイブリッドで開講している登山学校の理論講座、今年も初日の理論講座「労山運動の理念」を、下記の要領で受講生以外の会員のみならずにも無料で公開します。

よく「労山運動の理念」という言葉が使われますが、それが一体どういうものなのか、については、十分に定義も説明もされていません。連盟や各山岳会でも、とりあげられることが少なくなっています。この講座は、何故、山に登るのか? 私たちの所属する「労山」とは何か? といった基本的な問題から、事故防止、自然を守る活動などを含めて、今、私たちが山岳会でやっていることはいったい何に基づいているのか(それこそ「理念」ですが)、を学ぶ講座です。ずっと

と、登山学校では第一回の講義で行われてきたテーマですが、コロナで活動が停滞し、中断を余儀なくされた今ほど、原点の「労山運動の理念」をきちんと押さえ直すことが大切になってきているときはありません。この機会に、ぜひ、多くの仲間聞いていただきたい講座です。

愛知県連第 55 期登山学校講座「労山運動の理念」

▲ と き : 2023 年 4 月 2 日 (日) 8:30~(3 時間半を予定)

▲ と ころ : 県連事務所、もしくはオンラインで

▲ 受講申込: 各会の会員は tozangakko@gmail.com まで、当日、県連かオンライン、いずれで受講するかを意思表示してください。折り返し、当日の参加アドレス、パスワードを送ります。

▲ 受講料 : 無料

ただし午後からの机上有料講座です。「登山の計画から下山まで一計画書の書き方、装備と食料の実際」(午後も受講したい方はその旨を明記。別の受講案内を送ります)

※ 講師は、半田ファミリー山の会の代表・洞井孝雄さん。

「こんなことは知らなくても山に登れる、けれども労山の会員なら知っておいて欲しい、考えて欲しいこと」という前置きで、長年、県連の活動を実践しながら、ずっと「労山運動の理念」の講義を担当してきました。会員数の減少や清掃登山など、今、愛知県連が直面している問題や知らなかった話が聞けるかも。ポスト・コロナの登山団体の方向などについて考えるヒントにもなりそうです。

県連登山学校 4 月 2 日から開講

県連盟の第 55 期登山学校を、下記の 2 コースで開校します。

2020 年は開講以来初めて、コロナ禍で中止せざるを得ませんでした。一昨年、昨年は困難な状況の中でも、さまざまな工夫をして 4 月から 9 月までのカリキュラムを消化してきました。全国の地方連盟の中でも長い歴史と伝統を持ち、登山技術だけでなく、「登山」そのものをトータルに学ぶカリキュラムを持っているのは愛知県連の登山学校だけです。

多くの会員の皆さんの受講をお待ちしています。

▲マウンテニアリング・コース／山を歩くための生活・行動技術、パーティーとしての基本的な行動や考え方を学び、安全な登山の総合的な力量を身につけます。

▲クライミング・コース／登攀具の初歩的な使い方から岩登りの技術、安全についての理解と認識を高めていきます。

登山の基本的な知識・技術を体系的に学び、「連れていってもらおう」登山者ではなく、総合力を身につけた自立した登山者になることをめざします。

1 定員 マウンテニアリング・コース、クライミング・コース ともに 15 名

2 応募資格、申し込み方法

資格は特に限定しませんが、学ぶ意欲、体調管理ができること、きちんと歩く力があること(実技の前に課題を配布しますので、ロープワークなどは予習のこと)。

労山基金に 10 口加入していること。(県連盟の登山学校は、安全対策基金からの補助金を活用し、開催されています)

入校申込書兼推薦書に必要事項を記入し、下記まで申し込んでください(必ず所属山岳会の会長が推薦理由を記載し、登山学校事務局へメールで申し込んで下さい)。

【申し込み先】 愛知県勤労者山岳連盟 登山学校事務局 tozangakko@gmail.com

3 受講料 各コースとも 33,000 円（机上講習、実技講習代、テキスト代を含む。実技講習にかかる交通費、装備等は各自別途実費負担）

※クライミング装備をそろえるのにお金がかかります。理論講座を受講してから購入するようにしてください。あわてて買ってしまわないこと。

4 カリキュラム *基本的に、遅刻、欠席は認めません。

*宿泊を伴う実技等の開催、オンライン受講は、状況に応じ対応

◎理論講座（マウンテニアリング、クライミング共通）

開 講 日	テーマ（ ）内は講師	講 習 内 容
2023 年 4 月 2 日(日) 8:30～16:30	労山運動の理念 ①登山の動機と意義②組 織論／③遭難事の防止／ ④自然保護 登山の計画～下山まで① 計画書の意味／装備と食 糧 (洞井)	開校式を兼ねています。 何気なく山に登っている自分をまず見つめてみま しょう。登山者として必要な「山に入る姿勢」と「な ぜ山に登るか？」を考えます。 また計画書の重要性を通して、自分が所属している 山岳会の意味や登山の危険と安全、その防止のため の登山の基礎的な知識やルールなど登山の基本につ いて考えます。
4 月 3 日(月)	岩登りの基礎 I (三島)	岩登りについての考え方、具体的・基本的な知識、 用具の解説、ロープワークについて学びます。
4 月 10 日(月)	岩登りの基礎 II (三島)	岩の登り方・確保の方法についての注意点など、ク ライミングの技術とルール、その実際を理解します。
4 月 17 日(月)	登山の計画～下山まで② 生活・行動技術 (洞井)	山での生活の基本、行動上の注意点、歩き方や危険 箇所の判断・通過の仕方などを学習します。
4 月 24 日(月)	地図の読み方・使い方 (板倉)	地図の実践的な使い方、読み方を学ぶとともに、計 画書作成に不可欠な概念図の書き方について学習し ます。
5 月 8 日(月)	気象 I (相澤)	天気図と山の天気的基础を学びます。天気予報だけ では解らない気象のあれこれが見えてきます。
5 月 15 日(月)	気象 II (相澤)	天気図が書けるだけでなく読めることが必要です。 天候の予測、次の行動の判断ができるようになるか な？
5 月 22 日(月)	パーティー論・リーダー論 (洞井)	パーティーが安全に登り、確実に下山できるように リーダーやメンバーが果たすべき役割と責任は？
5 月 29 日(月)	沢登りの基礎 (岩田)	岩登り、生活・行動技術など総合的な力を要求され る沢登り。その装備や技術について学びます。
6 月 5 日(月) ※遭対部行事	確保技術講習会 (机上) (三宅)	岩登りや沢登りに不可欠な確保技術。正確な知識と 安全な確保とはどのようなものか、を学びます。
6 月 12 日(月) ※遭対部行事	無雪期救助訓練 (机上) (清水)	県連の救助訓練に参加します。山行中に起きた事故 を想定した救助の基礎的で実戦的な知識と技術を学 びます。
6 月 19 日(月)	体力・トレーニング論 (野村)	登山に必要な体力づくりを効果的に行う方法を学び ます。日常的に実践できるようになりましょう。
6 月 24 日(土) 9:30～16:00	救急救命法 ※県連遭対部行事 (森)	ファーストエイド。山行中のアクシデントや疾病に 対処できる実戦的な知識・技術を学びます。

6月26日(月)	登山の危険と安全対策 (森)	危険のあることを知り、安全な登山をしていくことは登山者の責任。事故事例を検証し、他に学ぶことで、どうしたら安全な登山ができるかを考えます。
----------	-------------------	---

【実技】 M：マウンテニアリングコース、 C：クライミングコース、MC：両コース共通

実施日程	区分	山域(予定)	備考
4月15-16日(日)	MC	南山(豊田)ゲレンデ	テント泊。基本の「き」を学ぶ
4月22日(土)	M	鈴鹿・烏帽子岳(予定)	山歩きのおもしろさを実感
4月23日(日)	C	南山(豊田)ゲレンデ	いよいよ、岩場で実践
5月14日(日)	C	鈴鹿・藤内壁	岩登りの基本を反復しながら確認
5月20-21日(土・日)	M	鈴鹿南部(未定)	幕営・生活技術を習得する
5月28日(日)	C	鈴鹿・藤内壁	岩登りの基本を反復しながら確認
6月11日(日)	C	鈴鹿・藤内壁	岩登りの基本に習熟する
6月18日(日)	MC	比良(予定)	確保技術講習会実技 ※遭対部行事
6月25日(日)	MC	鈴鹿・藤内壁周辺	救助訓練 ※県連遭対部行事
7月8-9日(土・日)	MC	鈴鹿周辺(予定)	1日目読図、2日目沢登り
8月19日(土)	M	中央ア・烏帽子岳	研修山行を見据えた実技
8月20日(日)	C	鈴鹿・藤内壁	研修山行を見据えた実技
8月26-27日(土・日)	M	八ヶ岳	研修山行 ※8月21日(月)打合せ
9月2-3日(土・日)	C	八ヶ岳・阿弥陀南稜～小同心・中山尾根	研修山行(山域は予定) ※8月21日(月)打合せ

◎登山学校の理論講座は、労山会員なら誰でも受講可能です。(一講座500円)

「学びたい!」と思う講座をチョイスして聞くことができます。この機会を有効に使いましょう! 有料ですが、なかなか普段、会では学べない内容の講座をラインナップしています。

今年も、開講第一日目の午前中に行われる「理念」の講座は、県連加盟山岳会だけでなく、地方連盟の希望者にも無料で開講されます。岩登りや沢登りの講座では、スキルだけでなく安全に登るための考え方と実際についてトータルに学ぶことができます。気象の講座は気象予報士である県連の仲間が自分の体験も踏まえて、山の天候をわかりやすく講義してくれます。いずれも対面で受講の場合は講座当日、19時半までに県連事務所へどうぞ!(ハイブリッド開講される科目をウェブで受講の場合は事前に 愛知県勤労者山岳連盟 登山学校事務局 tozangakko@gmail.com までメールで申し込んでください)。

県連登山学校のテキストも、希望者には頒布(1000円)しています。当日の講師の補足資料(受講者に配布)とあわせて利用してください。

【編集後記】 寒さも峠を越えて、春にむかっていることを確かに感じます。今期の労山愛知も最終号。まだコロナが終わったあわけではありませんが、2019年の春以来、4年ぶりに正常なタイミングで年度の切れ目を迎えられるそうです。来期もよろしく願いいたします。(事務局 井土)

ご意見、ご要望・投稿・写真などはメール、または県連事務所あてに郵送してください。

<http://aichirousan.web.fc2.com/> e-mail:aichirousan@gmail.com

Schedule 2023 (案)

2023年3月			4月			5月		
1	水		1	土		1	月	
2	木		2	日	登山学校理論	2	火	
3	金		3	月	登山学校理論	3	水	(憲法記念日)
4	土		4	火	清掃登山①	4	木	(みどりの日)
5	日	第55期総会	5	水		5	金	(こどもの日)
6	月		6	木	理事会②	6	土	
7	火		7	金	春山合宿連絡会議	7	日	
8	水		8	土		8	月	登山学校理論
9	木	組織担当者会議① 女性部会①	9	日	交流山行(教育部)	9	火	清掃登山③
10	金		10	月	登山学校理論	10	水	
11	土		11	火		11	木	女性部会③
12	日		12	水		12	金	春山合宿報告会議
13	月		13	木	組織担当者会議② 女性部会②	13	土	
14	火		14	金		14	日	登山学校 C
15	水		15	土	登山学校 MC	15	月	登山学校理論
16	木	理事会①	16	日	登山学校 MC	16	火	
17	金	自然保護担当①	17	月	登山学校理論	17	水	
18	土		18	火	清掃登山②	18	木	理事会④
19	日		19	水		19	金	
20	月		20	木	理事会③	20	土	登山学校 M
21	火	(春分の日)	21	金		21	日	登山学校 M
22	水		22	土	登山学校 M	22	月	登山学校理論
23	木	教育担当者会議①	23	日	登山学校 C	23	火	清掃登山④
24	金		24	月	登山学校理論	24	水	
25	土		25	火		25	木	全国理事会 教育担当者会議③
26	日		26	水		26	金	
27	月		27	木	全国理事会 教育担当者会議②	27	土	
28	火		28	金		28	日	登山学校 C
29	水		29	土	(昭和の日)	29	月	登山学校理論
30	木	全国理事会	30	日		30	火	清掃登山⑤
31	金	遭対担当①				31	水	