



SMSCA

一般社団法人 埼玉県山岳・スポーツクライミング協会

NEWS

No. 69

目次

- 1 p : 登山部 指導委員会
 I 令和2年度 指導員総会 埼玉会館
 II 指導員研修会 医科学委員による講演
 防衛医大 国際山岳医 伊藤医師・稲田医師
 III 登攀技術講習会・指導員研修会 平戸の岩場
 3 p : 登山部 海外登山委員会 足尾松木沢
 5 p : 登山部 個人会員委員会 鹿沼岩山
 競技部 選手強化委員会 競技会報告他
 競技部 トレイルラン委員会 FTR 飯能 25k
 7 p : 「会員投稿」川越山の会五十雀 西沢溪谷
 総務部 広報委員会 編集後書

導員研修会は新型コロナウイルス対応で中止。

JMSCA 10/26-27 主任検定講習会に瀬藤氏派遣（参加費の補助）。

第2号議案

「令和2年度事業計画」。前期は、活動無し。本日10/17 指導員総会・研修会（埼玉会館）、翌10/18 登攀講習会・研修会（一般22、スタッフ6、平戸の岩場）。2/6-7 積雪期講習会・研修会は、日帰りで谷川岳を検討中。2/27-28 緊急避難講習会（谷川）は、中止。SC指導者養成講習会の開催をと言われたが、2月中に開催の有無を県に報告なので遅く実施不可。令和3年度は2月中に開催の意向があれ



指導員総会 議長に秋庭指導委員を選出

登山部 指導委員会

I 令和2年度 SMSCA 指導員総会

後半は、指導員総会。指導員登録者全109名のうち、参加42名、委任39名、計81名（過半数55名）の参加で総会成立。秋庭栄氏（グループ・ド・アミ）議長で進行。

第1号議案

「令和元年度事業報告」では、6/22-23、29-30の日程でSC指導者講習会の開催（11人が合格）、10/19 総会（41名参加・上平戸自治会館）。翌10/20 登攀技術講習会・指導員研修会（15名参加・平戸の岩場）。2/8-9 積雪期登山講習会・指導員研修会（25名参加・那須「雲海閣」）。ここまで実施したとこで以後2/29-3/1 予定の積雪期緊急避難講習会・指

導員研修会は新型コロナウイルス対応で中止。ば県に報告し開催可能。アルパインのコーチ2は石倉会長から実施してほしいと要請があり、JMSCAの中央開催事業として招致予定。

質疑（1）指導員総会の開催時期が10月では、検討がしづらいので年度当初にできないか？→賛成が今まで通りを上回り、来年度はJMSCAの指導員総会後実施。（2）夏山リーダー講習会を他県で開催の場合、推薦してもらえるのか？→推薦します。この後、「夏山リーダー制度」について、説明があった。「夏山リーダー制度」は、長らく指導委員会として安全登山の普及を目指しハイキングリーダーの養成を考えてきた。そこへUIAAの夏山リーダー制とカリキュラムを合わせて「UIAA認定」してもらおうと計画したが土壇場で認定できないことになった（内容的にロープワークが含まれていない為）が、JMSCA指導委員会としては、そのまま進めることにした。すでに東京、千葉、神奈川で開催済み。やっていないのは、隣接県では埼玉のみ。

来年度は、実施か。東京、神奈川は今年も実施。この制度は、指導員制度（日本スポーツ協会認定）とは違うが、受講すると証明書（終了書）を発行。その後20回ぐらいのリーダーの実践を経て、「夏山リーダー」として認定されるとのこと。ただし、10人程度の養成では、採算的にも厳しく、普及としても微妙と矛盾を抱えている。

第3号議案

「令和元年度会計報告」「令和2年度予算（案）」では、令和元年度は更新者から会費4000円を集めたので収入16万円。繰り越し金177,888円で、計337,888円の予算。支出は指導員総会の開催に際し会場費・郵送費・プリント代15,125円、主任検定員受講料（参加費補助）10,800円の合計25,925円のみ。令和2年度繰越金は、311,963円。

令和2年度予算案は、データのプリント無し。今回の会場費と案内で、数万円位。

提案（野村委員長）→昨年、会費は半額の500円/年にしたいと提案したが決まらなかったので再提案。法人化に伴い繰越金は、SMSCAの会計に入る。繰越金を全納し会費徴収を止め、必要あればSMSCAから支出してもらうという原案。変わるのは、指導員資格更新の為の研修会の参加費が現在は無料だが、有料になること。会費を集めなければ総会をしなくてもよく、この件は引き延ばしてもよくないので結論をだすべきだとの意見もあったが、ここにSMSCA会長がいれば決まるかもしれないがと、結局結論が出ず、本体のSMSCAに結論は託された。

質問で、昨年の総会以降は会費を徴収していないとのことだが、今年も徴収しないのか？→会費徴収は、実は強制ではなく（払っていない人もいる）、この件が落ち着くまで徴収しない。会費徴収を実施している県は、東京・神奈川・千葉・埼玉・大阪ぐらいで、他の県は徴収していないとの情報も。来年度は、年度早々に総会開催になるので、それまでに方針を決めて総会で決定するとの事。以上で時間切れとなり終了した。

議事録作成 総務部長 加藤 富之

II 指導員研修会 医科学委員による講演

防衛医大山岳同好会 伊藤 正孝

10月17日に実施された指導員研修会では当協会の医科学委員の医師2名（筆者と防衛医大稲田千秋医師）による登山医学に関連した講演が行われた。1題目は筆者による「中高年者の登山について」、2題目は稲田医師による凍傷予防に関する講演であった



「80-3000 運動」を提唱する伊藤講師

登山を愛する私たちは歳を取っても永く登山を続けたいもの。しかしそれを阻害する要因が幾つもある。それらの中から、筆者が中心に診ている生活習慣病について、登山を続ける上での注意点を説明した。食事療法、運動療法、薬物療法、3つある治療方針の中で運動は生活習慣病の予防にも治療にも役立つので、適切な登山活動なら是非続けて頂きたい。生活習慣の改善のポイントは「禁煙、減塩、休肝日（減酒）」で総括した。また、この講演の中で私は「80-3000 運動」というのを提唱した。

これは、歯科における「80-20 運動」をもじったものであるが、「80歳で3000m級の山に挑戦できる健康を維持しよう」というものである。やや挑戦的な目標ではあるが、好きな登山で健康が維持できるというのであれば、きっと実現できる人も多いと思う。



稲田講師による「予防は治療に勝る」

稲田医師による凍傷予防に関する講演の要点は何と云っても、「予防は治療に勝る」である。冬山登山のなかで凍傷にかけると、山小屋の協力や救助隊やヘリの出動要請などで多方面の方々に迷惑をかけることとなる。遭難全般そうではあるが、凍傷もかからないことが肝要である。凍傷にかかりやすい部位は手足の指や顔面の耳や鼻など。衣類や手袋で覆うことはもちろんだが、脱水の予防と適切なエネルギー摂取も重要である。

金属シャフトのピッケルにビニールテープを巻くのも凍傷予防になる。

~~~~~

### Ⅲ 登攀技術講習会 報告

令和2年10月18日(日)飯能市「平戸の岩場」にて登攀技術講習会・指導員研修会が同日開催された。

登攀技術講習会は SMSCA 一般会員に対し「登攀技術の普及と技術向上を目的」とするもので日本スポーツ協会公認指導員(全員が SMSCA 会員)がその指導にあたった。指導員研修会は指導員資格者に対し「研究テーマ」に基づいて講習会と同時に研修を行った。参加者は初級10名、中級5名、上級3名、研修4名 計22名

総括指導講師：野村指導委員長、

初級主任講師：鈴木一美委員、

秋庭委員、鈴木百合子委員、計良委員各講師

中級主任講師：矢田委員、

上級主任講師：瀬藤遭難対策委員長、

#### 登攀技術講習会

開講式後に参加者の経験レベルに応じたクラス分けを行い初級、中級、上級とクラスごとにそれぞれの会場に移動し講習をはじめた。



「平戸の岩場」開講式

#### ①初級クラス・岩登りは初めてか、それと同等

基本的なロープ操作、結索方法を講習し、登山道からの転落を想定した搬出法など。実技としてロープの結束、ハーネス、スリングの使い方、シートベントの作り方、ロープ結束の再確認、フイックスロープを使用したトラバース方法、三点支持、支点構築、縦走路引き上げ。

#### ②中級クラス・登攀研修会の参加はあるが、ロープ操作、登攀技術に関してまだ不安な方

#### 上級クラス・岩登り3級以上経験者

登攀装備と各種用途について説明。実技としてロープ結束、各種、スリングの使用法、支点構築、確保体制、隔時登攀、ランニングビレイ、懸垂下降、制動確保+自己脱出などを行う。

講習会最後に瀬藤講師による「ツェルト」の正しい使い方、実際に緊急時の対応として何人ぐらいまで収容可能か参加者に体験してもらう。ほぼ予定時刻に閉講式とし解散した。



制動確保について説明 瀬藤主任講師

※終了後、防衛医大 伊藤理事に同行した大勢の医学生さんらにより登山道、講習会場を綺麗に掃除して戴き有難う御座いました。

写真・文 広報 岩井田 正昭

~~~~~

登山部 海外登山委員会

アルパインレベルアップ研究会Ⅰ(無雪期)

【足尾松木沢・ジャンダルム】

10月3日(土)から4日(日)にかけ、SMSCA 海外登山委員会のアルパインレベルアップ研究会(無雪期)を実施。コロナ禍にあつて、アルパイン志向の仲間の募集はできなかったので元 SMC(埼玉クライマーズミーティング)のメンバーに集ってもらい、今後の開催について検討した。ここジャンダルムはまだまだ来訪者が少なく、人工物も少なくカムやナッツを使用するクライミングが中心で、浮石も多くルートどりに経験が必要。

また、下山ルートが分かり難いのが特徴。3年ぶりのメンバーもいて久しぶりの再会。令和3年度からの実施を見据えて、登れるルートの組み合わせや下降路の確認など体と頭に叩き込んだ。

■ 初日の土曜日は、4人が集まり、久しぶりのジャンダルムを楽しむ。銅親水公園の駐車場に朝6時集合。顔合わせの後、必要最低限の装備をもってジャンダルム右壁基部を目指す。天気は持ちそうだ。久しぶりの冬以外の松木沢で、付近の緑

が増したように感じた。

林道を小一時間で渡渉点に到着。ここは自然観察会用のルートのように、ロープが渡されている。靴を脱いでサンダルに履き替え渡渉する。すぐに足を拭いて靴に履き替え、サンダルはデポ。そこからひと登りで右壁の基部に到着。

今日はまだ誰もいない。久しぶりすぎて、過去にどこを登ったのか思い出せない。取り合えず、持ってきたロープの長さから、稲葉・小茂田パーティと加藤・杉野パーティに別れ、

■ チョックストーンルート (Ⅲ 80m) に取付く。稲葉パーティは、ルンゼのすぐ左から取付いたが、こちらは正式な取付き？ (10m 左) から取付いた。アイゼンの跡が付いているのでわかりやすいが、すぐに合流。核心はルート名通りのチョックストンの乗っ越し (2P 目) だが、ところどころカムでプロテクションを取るのが、ここジャンダルムの特徴。カムのセットはもちろん、フォローもカムの回収をしっかりとやらないといけない。小刻みにピッチを切って、5P で終了。天狗岩の頭からは下山道を確認しながら降りる。基本ガレ場はできるだけ避け、岩峰基部の堅い岩 (黒色) の上を歩くようにする。そして最後は2度の懸垂で右壁基部に着く。が、今回は懸垂しないでフリーで降りてみた。結構行ける。

一旦取付きに戻って休憩し、次は中央壁。今度は下りが少し長いので靴を持っていく (取付きで履き替え)。前回の SCM では、右ルートに登ったので、今回は直上ルートを狙っていたが、稲葉氏曰く、4 番のカムが必要とのこと。よくトポを見なかった。4 番は車に置いてきてしまった。覗いてみると確かに登りにくそうなチムニーなので、明日の楽しみに取っておくことにし、やむなく左ルートを登ることにする。数年前の春、合宿崩れでやってきたとき登ったルートだ。その左の左ランペルートは、ちょっといやらしかったと聞いていたので、今回は左ルートの再登。まだ登ったことのない中央ルンゼが、足慣らしにはよいのだろうが、複数パーティが取付くと落石が全てルンゼに集中するので、今回は無し。稲葉パーティは、中央ルンゼ取付きから右ルートに合流し、最後はコブシ岩下にトラバースの予定。

■ 中央壁左ルート (Ⅳ 140m) 最初の凹角が核心部。フェースからクラックを登り、左ランペルートと分かれてそのまま直上。支点は少ないものの古いのがところどころにありルートの案内役。ちょっと木が邪魔だが支点になったり、大きな岩の複数詰まったところを登るのは緊張する。

3P 目は、浮石の多い第三バンド。ロープで落石を起こさないように慎重に登る。大スラブ基部でビレイ。大スラブの3本のクラックは快適。右のクラックを、カムでプロテクションを取りながら快適に登り、下降支点のところでビレイ。その上は、右上を交えながらコブシ岩の基部を目指して登る。コブシ岩下から左に登ってみたが結局良い支点がなく、真下の灌木でビレイ。前回は、そこから右の岩に登り正面から取り付いたが、今回は左から回り込もうとしたがだめ。ビレイ点すぐ上の凹角からちょっとバランシーにハング下に左から上がろうとしたが、こっちはダメで、正面からあがる。最後、ハーケン2本にプロテクションを取り、薄被りを乗っ越す。杉野も順調に登り、下には稲葉パーティもトラバースして合流、コブシ岩を登って再会。休憩しながら靴を履き替え、下山の準備。ここからの下降も基本岩峰の基部を巻くようにして下り、天狗岩とのコルに出て、あとは先のルートを辿る。

再び、右壁基部に戻り、おにぎりなど食べて下山となる。渡渉して足を乾かしながら休憩し、ゆっくり駐車場に戻る。その後、下の無料駐車場に場所を移し、暗くなったところで夕飯。三々五々夜集合の仲間が8人やって来て計12人となる。自己紹介しながら、参加者の活動の様子を知り、今後について語り合う。

◆ パーティ：加藤 (深谷)・杉野 (川越) / 稲葉 (遠峰)・小茂田 (遠峰)



チョックストーン ルート 3P 目

■ 第2日昨夜は久しぶりにみんなとよく飲んだが、6時前に起きゆっくりと準備・朝食。7時過ぎに移動して、昨日と同じように林道を歩き、渡渉して、右壁の基部へ。昨日と同じ行動なので、短く感じる。本日は4パーティに分かれ、右壁と中央壁に2パーティずつ登ることにする。加藤は、昨日登れなかった中央壁直上ルートを希望し、鈴木、天野の3人でシニアパーティを組む。二人にとっては久しぶりの松木。終始トップで登らせてもらった。基部でゆっくり準備していたら後続パーティが中央壁に向かったので心配した

が、彼らは中央ルンゼの登攀だったので一安心。先に行ってもらえば落石の心配が減る。もう一つの政パーティは右ルートへ。その後、なかなか登ってこないのどうしたかと思ったら、垂壁ではまってしまい垂壁右から登ってきたとかで、こちらが2ピッチ目が終わったところでやっと姿を現した。

■ 中央壁直上ルート (IV 140m) ※最新版の「関東周辺マルチピッチルートスーパーガイド (2020 菊地敏之)」では、このルートのみ紹介されている。(6p, 5.8) ここも最初のガタガタしたチムニーが核心部と思ったが、その先のコーナークラックの方が少し難しい。4番カムが大活躍。無かったらやっぱり怖くて登れない。1P目 初めからピンの無いチムニーを7~8m登る(4番を使用)と、左手のスタンスにハーケンがあった。またチムニーに戻って、やや右のカンテを利用してチムニーを抜けピッチを切る。2P目 始めは緩いコーナークラックに行くが支点が無く、急になったところで4番の登場。一步乗っ越し、その後もコーナークラックが続く。オフウィズスでちょっと登りにくい、フリクションが効くのでごまかしごまかし登り、ちょっと早めにピッチを切る。3P目さらに、コーナークラックから凹角を登ってピッチを切る。4P目 カンテから浮石の多いガラ場を抜けて、大スラブ(3本クラック)の下でビレイ(昨日と同じ)。5P目昨日の稲葉パーティの残置カムを回収し、快適にクラックを登る。8P目昨日と同じようなルート取りで、コブシ岩基部にてビレイ。7P目 昨年と同じように右手の岩から正面を登ろうとしたが、カムが決まらず(フレーク状の岩が動いてしまったので)一旦戻って、昨日と同じビレイ点正面のコーナーから一段登り、さらにハング下のテラスに乗っ越し、下部に3番カムを決めて立ち上がり、昨日と同じ2本のハーケンにプロテクションを取り、乗っ越す。後続の二人も頑張り、コブシ岩の頭で休憩。今日は水は持ってきたが食料を持ってこなかったの、鈴木さんや天野からおにぎり、パンとチョコレートをいただく。感謝。

右ルートの政パーティもやって来て、全員集合。思ったより時間がかかり、下から稲葉パーティはやってこない様子。ということは、こちらも基部に戻ったら、基本終了か? ロープをほどいて下降の準備。昨日の稲葉氏の教え通り本日の参加者に指導。黒い岩が割としっかりしているので、その上を歩くようにして、まずは右壁天狗岩とのコルに下り、その後、ガリー状を下り岩峰基部を回り込む。もう一度ガリー状を下って、トラバー

スし、懸垂2回で右壁の基部に到着。

稲葉パーティは、2本目の正面ルンゼ右壁左ルートを登っていた。トップロープで内海さんが大健闘!! 全員がそろったところで、下山。

今日も天気は持ってよかった。最後は、晴れ晴れとした気持ちで林道を歩き駐車場で解散。来年の本番での再会を約束。皆さんご苦労様でした。



晩秋の松木沢沿いに行く

◆ パーティ：加藤・鈴木(無名)・天野(遠峰) / 政・荒川・腰高(ともに深谷。中央壁右ルート) / 稲葉・内海(無所属)・杉野(右壁二段チムニールート・正面ルンゼ右壁左ルート) / 岡田・眞田(ともに深谷。右壁チョックストンルート他)

写真・文 海外登山委員 加藤 富之

登山部 個人会員委員会

鹿沼岩山 実技講習会

登山道の岩場での初級ロープワーク実技講習会ということで、晴天の中、栃木県の鹿沼岩山へ、講師・委員、そして個人会員の面々総勢13名で登ってきました。紅葉で色づいた木々や落ち葉、秋から冬へと移り変わっている最中の標高328mの岩稜のある山です。

登山口の日吉神社から出発し、しばらく歩いたところで、講師から「何時に出発したか覚えていますか?」との問いに答えられず、時間も気にせず、連れられるがまま、散漫に歩いていたことに気づきました。道迷いが多いのが低山です。注意は怠ってはいけなと反省しました。程なくして、現れた岩稜帯では三点支持で通過するようにとアドバイスがありましたが、何も考えずに取り付いて、足の置き場所に困ってしまい、三点支持をするためにもまずはルートファインディングをしなければいけないというのを学びました。さらにパーティのメンバーを安全に下すためのロープワークをやりましたが、知識はあっても、いざ実践するとなると思うようにならず、何度もやり直すはめになり、普

段から練習をしておかなければならないことを痛感しました。

鹿沼岩山の最大の難関は70mの鎖場です。そこを懸垂下降で下りる予定でしたが、準備していたロープは30mでしたので全然足りません。いったいどうするのかと思っていましたが、講師のこれまでの経験と知識で、全員無事に70m下に辿り着くことができました。私が状況に合わせて、機転を利かせられるようになるのは、いったい何時になることでしょうか。ピリッと緊張感をもって学ぶ場面、今度は「どこどこへ、みんなと行きたいね」などと話すりラックスした場面、全体を通して実りある実技講習会でした。



快晴秋空の下 鹿沼岩山 山頂で

記録 個人会員 三好 一代

競技部 選手強化委員会

競技会リザルト 選手強化委員長・内海 信

(※編集注 8位以内の掲載としました)

【ユースリード日本選手権】

10/10～12 富山県桜ヶ池総合運動公園

ジュニア男子：1位	百合草 碧皇
ジュニア女子：7位	曾我 綾乃
ユースB男子：3位	猪鼻 碧人
ユースB女子：3位	小池 はな
ユースC男子：4位	山田 航大

【ユースボルダリング日本選手権】

11/21～23 葛飾区東金町運動場 SC センター

ジュニア男子：1位	百合草 碧皇
ジュニア女子：6位	曾我 綾乃
ユースA女子：6位	野部 七海
ユースB女子：1位	小池 はな
ユースC男子：5位	山田 航大

競技会予定

【関東小中学生スポーツクライミング競技会】

11/29 秦野市県立山岳スポーツセンター

【速報】11/29 関東小中学生SC競技会2020

県内選手の競技結果 (※編集注 8位以内を掲載)

中学生男子	山田 航大	6位	蓮田市
女子	武石 初音	1位	入間市
小学生男子	長森 晴	7位	所沢市
女子	猪鼻 未来	7位	川越市

【第11回全国高校生C選手権】

12/26～27 加須市市民体育館

競技部 トレイルラン委員会

「FTR 飯能 25K:開催報告と感染症対策について」

11月7日(土)にFunT rails Round 飯能 25Kを無事に終了することができました。

埼玉県山岳・スポーツクライミング協会の皆様をはじめ、120名を超えるボランティアスタッフに支えていただきました。心から感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

全国から357名のエントリーに対し、当日は307名の選手が出走し、完走は300名、完走率は97%を超える選手の皆様の頑張りが見える結果となりました。今年は、通常の安全対策に加え、新型コロナウイルス感染症対策も加わり、例年とは違う大会運営となりました。

大会実行委員会としては、「感染の可能性がある選手が来場しない」ということを目標に対策を講じました。具体的な感染症対策としては、以下3点を選手・スタッフに徹底しました。

1. 2週間の健康チェック表の記入
2. 30日以上接触確認アプリ(COCoA)の使用
3. 当日の検温

これらのチェックに該当し事前に参加をお断りした方も複数名いらっしゃいました。

また、一般の公園利用者と大会参加者が交錯しないように、会場全体をプラ柵で囲い、公衆トイレは使用禁止にし、応援での来場もお断りしました。そして、レース中以外のマスクの着用、ハイタッチや握手、大声での応援の禁止など、本来ですと大会の楽しみと言えることにも制限をかける必要がありました。選手やスタッフの皆様にも多くのご協力をいただき、大会後2週間経過した時点でも感染の報告はありませんでした。無事に大会を終えることができホッとしております。埼玉県の魅力溢れる山岳の魅力を全国に発信できるよう微力なが

ら努めて行きたいと思います。

引き続き、ご支援の程、どうぞ、よろしく願い
いたします。

FTR 飯能 25K 実行委員会
奥宮 俊祐

~~~~~

## 会員投稿

### 『西沢溪谷』山行 川越山の会五十雀

10月27日(火) 天気：晴

参加者：大橋 隆則、戸田 幸男、関根 悟、新井 邦男、  
阿部 則夫、綾部 昇、高橋 正雄、武田 貴志、深澤  
賢一、蔵持 富子、大澤 文江、深澤 幸子、直井 美津  
子、小笠原 美和子、井上 深雪、加藤 静江、小林 ふ  
み子



紅葉に笑顔をつかべ和やかに 雀の戯言

#### ◆久々のバス利用

昨年9月の笠取山以来である。「(別会社を使い)浮  
気してないでしょうね!」と疑う運転手。  
もっとも10月から3月までは、公共の交通機関を  
利用しての山行計画だったし、4月からはコロナ対  
策で自粛、会としての山行が中止になっていたか  
ら・・・ 時間を気にせずのんびりと道中を楽し  
めるのも久しぶりである。

#### ◆ルート

山田公民館 05:30⇒ウェスタ川越 05:45⇒道の駅  
みとみ⇒甲武信ヶ岳登山口⇒福ちゃん新道⇒旧西  
沢山荘⇒三俣吊橋⇒大久保の滝(階段)⇒三重の滝  
く通行止めのため、Uターン⇒道の駅みとみ⇒日帰り  
温泉⇒ワイナリー勝沼⇒ウェスタ川越 16:50

#### ◆リーダーより情報

山梨市の観光課によると「落石により溪谷内の橋  
に大きな損傷や登山道内に大きな滑落箇所が確認  
された」と発表、大変危険のため「三重の滝～カワ

ズ池」は当面の間通行禁止となった。残念ですが三  
重の滝で記念写真を撮りUターン

#### ◆山行報告

道の駅「みとみ」を8:47に出発、電信柱に貼られ  
た地図を見ながら「今日は、三重の滝までですか?」  
と再確認。ゲートを通過し、「甲武信ヶ岳への登山  
口」標識を見て「今度、甲武信ヶ岳だね」と一人、  
つぶやく。旧西沢山荘で休憩。三俣吊橋を渡る(17  
名が渡ると、かなり揺れる)。狭い道を17名が一例  
縦隊歩く、長いですね、すれ違う人に大変迷惑を掛  
けている様だ。「三重の滝」道には、ロープが張ら  
れ「通行止め」の看板が吊るされている。滝の方へ  
降りて、滝を背景にして集合写真を撮り、Uターン  
する。旧西沢山荘跡のひろばで思い思いの場所を  
確保して、早めの昼食を食べて、道の駅「みとみ」  
に戻る。

#### ◆「GOTO トラベル」適用

「千円分のお土産券」を頂き、紅葉の西沢溪谷を散  
策、「ぷくぷく温泉」で日帰り入浴を楽しみ、「ワイ  
ナリー・勝沼」で試飲とお土産を貰い、楽しい一日  
を過ごす事が出来た。紅葉が綺麗でした

写真・文 深澤 賢一

~~~~~

総務部 広報委員会

SMSCAnews 編集後書

前号の案内より早めの「紙面カラー化」による69
号を発刊しました。合わせてWEB配信も同時に行
うことで新たな情報発信のツールとなるように進
めることとしました。暫くの間は変則ですが、デジ
タル(WEB配信)とアナログ(紙面配布)併用の広
報誌となります。今後は各委員会行事の報告・計画
と、所属会及び会員の山行記録・報告が主体の編集
に舵を切ります。会員の投稿原稿お待ちしております。

原稿についての要項(文字数、フォント、添付写
真についての制限等)を次回から発表していきます
、ぜひご協力をお願いします。

今回の発行は令和3年2月末「SMSCA news70号」
を上梓。《創立65周年記念号》予定

20201129 広報委員会

(一社) 埼玉県山岳・スノー・ツライニング 協会

SMSCA news 69号

発行日 令和2年11月30日

発行者 石倉 昭一

事務所 〒362-0037

上尾市上町2丁目6番7-302号

info@smsca.or.jp

編集者 広報委員会

URL http://www.smsca.or.jp/

ALP K2®



自 然の中で過ごすのに気持ちのいい季節です。山仲間との山行でも、あるいは単独行の山行でも、大切なのは健康管理です。あなたの動脈血の酸素量が今どの位なのか、脈拍数はどの位なのか、正確な機械で測定してみてください。医療機関等で使用されているパルスオキシメーターを、特価でご提供致します。ぜひご利用下さい。

季 節の変わり目です。親しい方にデジタル血圧計を差し上げたいかがでしょう。お誕生日、結婚式、もちろんご自身にも。用途に応じて対応させていただきます。山行に持参できる小型タイプもございます。血圧は健康のバロメーターのひとつです。どうぞお問い合わせ下さい。



登 山行動中や野外活動中に本格的な聴診器はいかがでしょう。樹の幹に聴診器を当ててみると、色々な音が聴こえてきます。葉の擦れる音、遠くの小川の音。虫の声、鳥の声。樹はまるでパラボラアンテナのように色々な音を集めます。ご家族のペットの心音を聴いてみるのもいいでしょう。人間とは違った鼓動に新しい発見があるでしょう。ぜひトライしてみてください。

埼玉県山岳・スポーツクライミング協会の活動を応援している
田中産業株式会社は1969年の創立。世界80数カ国に製品を輸出しております。



BO - 600

登山者必携
パルスオキシメーター



- パルスオキシメーター
- 歩数計
- デジタル血圧計
- 聴診器
- その他医療器全般

ALP K2® 田中産業株式会社

本社

113-0033 東京都文京区本郷3-16-3

TEL 03-3814-7181 FAX 03-3814-7177

Eメール alpk2@joy.hi-ho.ne.jp

弊社はISO13485を
取得致しております