

した。

私のクライミングは技術や安全、用具にいたるまで全部、我流でしていたのを痛感したり、知らなかったことを聞くことが出来ました。なるほど、指導する立場とはこう言う事を学び伝えるんだなと思いました。今後、誰かを指導する機会があればこの経験を生かしてキチンと伝えて行きたいと思います。

今回お世話になった講師の方々には大変お世話になりました。大変有意義な経験をさせていただきありがとうございました。しかし、試験は難しかったな。もうちょっと勉強しないとおいていかれますね。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

前田 邦彰 川越山岳会

このたびスポーツクライミング指導員(コーチ1)の養成講習を受講致しました。これまでいろいろなスポーツを楽しんできましたが、すべて自分が教えてもらう側であり楽しむだけの形でのかわりでした。

今後は人に教えたり指導したりと知識や経験を元に伝えていくことも出来るようになります。今後はそのことをしっかりと認識して、より多くの人に楽しんでもらえように活かして行きたいと思います。

~~~~~

#### 投稿 第2回コンバインドジャパンカップ報告

##### SMSCA 競技委員 早川 啓 川越山岳会

日本百名山の一つである石鎚山の登山口、愛媛県西条市の石鎚クライミングパーク SAIJO で「スポーツクライミング第2回コンバインドジャパンカップ」が5月25日(土)~26日(日)に開催され、大会運営スタッフとして参加しました。

愛媛国体が2017年10月に開催された時に建設されたこの会場は、スピード、ボルダー、リードの壁がコンパクトに配置されていて、選手、お客様、大会運営者共に恵まれた環境になっています。このような素晴らしい会場で熱い戦いが繰り広げられました。

本大会はオリンピック出場へ続く、《世界選手権(8月八王子市開催予定)》の代表選考会として大切な位置づけの大会として開催されました。そのため選手の気合は相当なもので、この日のために一生懸命調整してきた雰囲気、強く大会運営関係者へも伝わってきました。

埼玉県からは、《百合草 碧皇》選手が出場し、リード種目では健闘したものの残念ながら決勝には進出出来ませんでした。しかし、日本のトップ選手の中に混じり健闘した経験は百合草選手にとって大きな収穫があったものと思われます。今後の成長が楽しみな選手の一人として逞しく育って行く事でしょう。

~~~~~

II 【選手強化委員会】

5 月~7 月 RESULT

5/18-19 日本ユース選手権大会

ボルダリング競技倉吉市

男子ジュニア：中村 颯人 5 位

男子ユースA：百合草 碧皇 3 位、鶴 隼斗 5 位

女子ジュニア：曾我 綾乃 4 位

女子ユースB：小池 はな 2 位、野部 七海 5 位

・・・・・・・・・・・・・・・・

5/26 第20回 KAZO カップ 2019 リード

(国体予選) 加須市民体育館

エキスパート：本間 大晴 1 位、

波田 悠貴 2 位、鶴 隼斗 3 位

女 子：小池 はな 1 位、

加島 智子 2 位、野部 七海 3 位

ミドル：遠藤 功士 1 位、

伊藤 啓太 2 位、山田 航大 3 位

ビギナー：石田 奏 1 位、

中島 颯杜 2 位、長森 晴 3 位

キッズ：秀間 鈴弥 1 位、

秀間 美羽 2 位、渡邊 瑞紀 3 位

・・・・・・・・・・・・・・・・

5/25-26 第2回コンバインドジャパンカップ

愛媛大会 西条市

百合草 碧皇 総合順位 18 位、

前掲・早川競技委員の報告を参照下さい。

・・・・・・・・・・・・・・・・

関東ブロック大会の 速 報 は巻末に掲載

~~~~~

#### III 【遭難対策委員会】

##### 6/9 2019 年度 第1回レスキュー研究会

第1回目となる研究会は東吾野「平戸の岩場」に於いて開催予定だったが、雨天のため「アルパイン入門道場」に会場を変更し、瀬藤遭対委員長の指導による今後の研究会推進について説明及

び参加者同士の基本となるロープワーク、手順などのトレーニングを行った。



第 1 回レスキュー研究会 アルパイン道場前

参加者 瀬藤 武(遭対委員長)、松本 善行(無名山塾)、山口 新二(UDAC)、斎藤 裕之、岩田 宏(大宮岳稜会)、亀田 剛史(個人会員)、轟 涼(JAC 埼玉支部)、大野 文雄、天野 賢一(遠峰山岳会)、風間 進(SMSCA)、井上 昇(MACC)、道浦 陽司、三宅 美枝子(KSCC)、岩井田 正昭、林 一夫(山岳同人埼玉・オブザーバー参加) 15 名

報告 広報 岩井田

## 2019 年度レスキュー研究会 要項

- ① 目 的：主にクライミングに於ける危険回避とアクシデント対応技術の研究
- ② 参加資格：県スポ協加盟者でクライミングレスキューに関心又は関っている方。
- ③ 費 用：参加者の自己負担といたします。
- ④ 日 程：集合時間は原則現地集合 9:00
- ⑤ 参加申込：研究会メンバー登録が必要、全ての日程に参加出来なくても研究会メンバーに必ず登録して下さい。案内等をお送り致します。

SMSCA 遭難対策委員会

連絡先 Tel 070-4316-8884 瀬藤 武

Mail nekomamesuke\_t@icloud.com

setou@tkc21.co.jp

## 2019 年度の講習会・研究会計画

- 6/9 : 第 1 回レスキュー研究会 終了  
基本ロープワーク 平戸の岩場
- 7/6-7 : アクシデント講習会 東吾野 終了  
地図読み・夜間歩行
- 7/28 : 第 2 回レスキュー研究会 終了  
セカンドレスキュー 平戸の岩場
- 9/29 : 第 3 回レスキュー研究会

- リードレスキュー 平戸の岩場
- 11/10 : 第 4 回レスキュー研究会  
負傷者の引き下し 平戸の岩場
- 12/14-15 : 冬山遭難防止講習会  
上尾 県スポーツ総合センター
- 2/29-3/1 : 積雪期緊急避難講習会  
谷川登山指導センター付近
- 3/22 : 第 5 回レスキュー研究会・  
雪崩対応技術研究 谷川岳土合付近

## IV【海外登山委員会】

- 「健康登山」と「高山病」に関する講演会  
7/9 19:00~21:00 川越ウエスタ 会議室  
講 師：伊藤 正孝 SMSCA 医科学委員長  
(協会理事・防衛医科大学校山岳同好会代表)



## 生活習慣病を克服して 85 歳まで登ろう！

参加者：カン・ヤツェ登山隊・山際隊長以下 7 名、海外委員から加藤 JMSCA 海外常任、他 3 名が参加。協会から石倉会長他多数 計 29 名

## 山に登る内科医師からの提言

- 第 1 部：登山のための生活習慣病対策  
第 2 部：高山病の症状と対策  
第 3 部：海外登山のための疾病対策

今回は SMSCA「医科学委員会」委員長の伊藤 正孝防衛医大教授に講師をお願いして「健康登山」と「高山病」でお話し頂きました。

85 歳まで健康に登山を続けるには体力的・外科的・内科的に健康を維持しなくてはならないので、高齢になると掛りやすい「糖尿病」「高血圧」「動脈硬化」と言われる「生活習慣病」から健康で無くてはならないとの事でした。

出来れば毎週 500m 以上の山に登るか、月に高度 2000m に登るかだそうです。健康は登山を続け



ることが良いとの事です。

次に「高山病」についてですが、「急性高山病」「高地脳浮腫」「高地肺水腫」の3つがあるそうです。脳浮腫と肺水腫は直ぐに治療が必要です。「急性高山病」はレイクルイーズルスコアで常に健康状態を監視して頭痛等の監視が必要で、水を多く飲むことやダイアモックスなど服用など対策も必要。直接お医者さんから聞くことで理解が深まりました。

海外登山委員長 山際 登志夫

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

### カン・ヤツェ 2 峰登山隊 壮行会

7/19 海外登山委員会 大宮さくら水産 pm7～

隊 員：山際登山隊長、風間行動隊長、塩谷、小茂田、掛川、大河原、清水、山田、池ヶ谷、杉野各隊員の皆さん。

埼玉協：田中名誉会長、森下顧問、石倉会長、加藤副会長他、宇津木、横内各副理事長、岩武、秋葉各監事、笠原、山口、大山、大野、岩井田各理事 計 23 名



石倉会長から山際隊長に会旗の授与

加藤副会長による司会により開会、宇津木副理事長の開会宣言から始まり石倉会長の挨拶、田中名誉会長から祝辞、山際隊長から全隊員の紹介、風間行動隊長による行動概略が説明されました。

森下顧問の発声により乾杯し祝宴となる。懇談後、後半は岩井田が司会を繋ぎ、最初に代表して全隊員へ激励の言葉を山岳同人・埼玉 大野代表、UDAC 山口理事から述べて頂きました。隊員のなかから、杉野、大河原、清水、山田、池ヶ谷各隊員から決意をのべてもらい、隊員代表として塩谷隊員から答礼をおこないました。宴半の中締めを秋葉監事から、加藤副会長

の閉会の挨拶をもって壮行会は盛会のうち終了しました。

田中名誉会長、加藤副会長、天野理事長（所用で欠席）、笠原個人会員委員長からそれぞれ多大なご餞別、ご寄付を戴き山際登山隊長に手渡されました。

田中名誉会長からは餞別の他にパルスオキシメーター1 台と銘酒を寄贈されました、有難うございました。 文責 海外委 岩井田

~~~~~

V【自然保護委員会】

投稿 クリーン登山報告から

2019 年 6 月 2 日 川口市登山同好会

天覧山～多峯主山 27 名参加



参加者の皆さんと収集したごみ類

収集ゴミ内訳

不燃ゴミ：缶類=33 個、 瓶（ガラス）=3 本

他：ケースのふた 30×35

可燃ゴミ：600～700 g

参加者 L=阿部 和子・坂尾 優美・竹原 和広
鈴木 恵子、斉藤 静子、佐藤 智恵子、山市 和子、
清水 華子、小暮 孝子、石川 寿子、山口 静子、
渡辺 淑子、瀬沼 吉征、小林 康子、木村 てる子、
内田 文子、山室 柳子、高瀬 久枝、赤羽 理江子、
田中 恵子、森智 佳子、相澤 重夫、川上 光枝、
筒井 美和子、新井 弘子、村山 頼子、福田 モトヨ
[所見・要望事項]

低山で地元や家族連れの人がよく登っていて、

ゴミは皆無に近いと思いましたが、収集結果は以外とごみ量がありました。缶は土の中に半埋没したもので、トングで掘り起こしました。

時間も限られてましたので、完全回収ではありませんでした。日頃の登山ではやり過ぎしてしまうことがあるので、山のゴミは少なくなったとはいえ、とてもいい機会と改めて感じた会員も私を含めていたようです。

報告者 相澤 重夫

VI【個人会員委員会】

6/ 2 (日) 実技講習山行 赤岩峠～大ナゲシ

講 師：CL 笠原 数浩、L 風間 進、L 秋葉 栄

会 員：大淵 紀子、池ヶ谷 潔、亀田 剛史、
舘島 正弘、(川越山岳会)横内鉄郎 他



大ナゲシ 頂上

.....
投 稿 赤岩峠から大ナゲシ実技講習参加して

個人会員 大淵紀子

ニッチツ鉾山住宅群から入山し、なかなかの斜度のつづら折りを上り赤岩峠に向かいました。お天気は曇天でしたが、湿度が高くて暑さを感じました。赤岩峠で地図読み講習をし、ヘルメット、ハーネスを装着し、3 パーティーに分かれて大ナゲシに向かいました。核心部では、それぞれのパーティーで登攀に必要な講習をしていただきました。なぜメインロープで自己確保をするのか、ムンターでのビレイの仕方、ムンターでの懸垂の仕方など。故障のためにクライミングと遠ざかっていた私には、岩稜での注意事項、ロープワークを改めて思い出しながら勉強する機会となりました。

山頂から下り始めたときに、北稜から登攀してきた川越山岳会の方々とお会いできました。山で

仲間と会えることは嬉しいものです。

そして、核心部では懸垂の練習をさせていただきました。しかし、私がロープのセッティングに戸惑い時間がかかってしまい、他パーティーの皆さんをお待たせしてしまったことが反省点です。

赤岩峠まで下り川越山岳会の皆さんと別れ、ところどころ土が崩れそうな斜面を下り無事に下山しました。真っ白な幻想的な世界だったので景色を楽しむことは出来ませんでした。岩稜が楽しいことを思い出し、ロープワーク復習を自分に課す良いきっかけとなった講習会でした。

.....

講習会今後の計画

個人会員及び協会員を対象に行う講習会です。

参加希望者は事前に笠原委員長に連絡下さい。

- 9/25 講習例会・沢登り技術 (シーノ大宮)
- 10/6 沢登り実技講習山行 (中津川大若沢)
- 11/27 講習例会・初級登攀技術 (シーノ大宮)
- 12/1 初級登攀技術実技講習 (阿寺の岩場)
- 2/15-16 初級雪山山スキー実技講習 (安達太良山)
- 3/4 講習例会・気象 (シーノ大宮)

.....

2019 年 5 月 22 日(木) 第 1 回講習例会大宮



ロープワークとハーネスのセット方法を講習

VII【医科学委員会】

7/9「健康登山」と「高山病」に関する講演会

講 師：伊藤 正孝 医科学委員長

※ 詳細の報告は 3 p 参照ください広報

VIII【カレンダー委員会】

2020 年埼玉県山岳・スポーツクライミング協会

カレンダー山岳写真 募集要項

山岳文化の向上と当協会の広報活動を目的として「埼玉県山岳・スポーツライミング協会カレンダー」を皆様の写真を用いて作成します。入選作品13点を「2020年カレンダー」に掲載します。

テーマは「四季の山岳景観と登山スナップ&ポートレート・山野の動植物」、応募者全員に、参加賞の完成版カレンダー1部と審査員(プロ写真家)のアドバイス/コメントが返送されます。

■ 題 材 「四季の山岳景観と登山スナップ
&ポートレート・山野の動植物」

■ 応募資格 当協会の会員

■ 応募規定

- (1) 作品は近年撮影のデジタル作品とし、ファイル形式 TIFF 又は JPEG とし、修正加えないもの。
- (2) 応募作品は1人4点以内。作品ごとの「画題、撮影場所、撮影年月日、氏名、所属山岳会、住所、電話番号」をメール本文中に記入のこと。
- (3) 採用作品の著作権は埼玉県山岳・スポーツライミング協会に帰属します。
- (4) 採用作品のカレンダー掲載のためのトリミングは審査員に一任させていただきます。

■ 応募方法 作品を下記応募先にメール添付にて送付して下さい。 hotaka154@gmail.com

カレンダー・写真募集担当 四ツ井 聡太

■ 募集期間 2019年7月1日～8月31日

■ 審 査 新井靖雄氏(秩父市在住)による

■ 採用作品 13点(表紙+各月)採用者には賞品(3000円の商品券)が贈られます

■ 審査結果 9月上旬にHPにて発表。

■ 問合せ先 QZA04257@nifty.com

カレンダー委員会 - 伊藤 正孝

~~~~~

## 投 稿 『安全登山講習会』 報告

2019年6月1日 飯能市民会館・天覧山  
日本山岳会埼玉支部 安全登山委員会

### 記 録 宮川 美知子

埼玉支部安全登山委員会では、テーマ『安全に山に登るためには』サブタイトル「山に行く、サイフにスマホに地図・コンパス」のハイキングレスキュー講習会を、飯能市市民会館会議室と付近の天覧山山中にて開催した。参加者は、講師を含む22名(支部員9名、一般13名)の40代から80代までの方々が集まった。講師は、埼玉県山岳・スポーツライミング協会の遭難

対策委員長である瀬藤 武氏に依頼した。午前は室内にて、読図のための地図読みとスマホのGPS機能の確認。また、ツェルトを使った担架の作り方などを学んだ。屋外講習は天覧山に入り、手渡された地図で自分のいる位置を確認しながらの地図読み講習、木の幹やポールを利用してツェルトのテント設置。斜面での滑落者救助活動をそれぞれが体験した。

瀬藤講師は、道迷いを避けるために登山道で2つまたは3つの条件を確認しながら進むこと。道をふさぐ3本の枝が横たわっていたら、行き止まりか急斜面など危険のしるしである。本来、ツェルトは被るもので、遭難時低体温症から守ってくれる。また、緊急用のテントにもなる。負傷者用の担架はツェルトで作ると素早くできると説明した。



天覧山登山道でツェルト張り方の講習

~~~~~

投 稿 『山の事故を考える』 シンポジウム報告

主催：さいたま市山岳連盟 遭難対策委員会

期日：5/30 シーノ大宮

タイトル及び講演者

県内山岳事故について	前山救隊副隊長 飯田雅彦
根石岳事故について	浦和山岳会 丸中博史
日光女峰山の事故	彩・岳悠会 笠原数浩
救助要請について	大宮AC 石倉昭一

このシンポジウムは、さいたま市山岳連盟・遭難対策委員会が主催で行いました。会場のシーノ大宮 5F 講座室は 80 名収容できるので、さいたま市山岳連盟だけではなく、埼玉山協の方にも声をかけさせていただきました。5月30日(木)18時30分~21時20分まで、参加者は61名でした。

① 第一部は元埼玉県警察山岳救助隊副隊長の飯田雅彦氏による平成30年1月~平成31年4月までの埼玉県内における山岳遭難事故事例からの

安全登山講和と雲取山荘小屋番の話。

② 第二部は埼玉山岳協所属会員による6件の山岳遭難事故報告。特に第二部については、山岳遭難事故は起きるものと考えていた方がよい。事故が起きた時に山岳会としてどう対応したら良いか?。事故が起きると必ずお金がかかります、そのお金はどのようなものか?、そしてそのお金はだれが支払うのか?。その辺の流れについて実際に起こった6件の事案を検証しながらの報告でした。

第二部の6件の事故のうち2件は、死亡事故(冬山の単独山行)でした。山で死んではいけないとよく言われますが、山では最悪でもケガで終わるような対応・行動をとって欲しいとつくづく感じさせられました。先月(6月)警察庁が発表した、昨年(平成30年)一年間の全国の山岳遭難事故は、発生件数(2,661件)・遭難者数(3,129人)ともに統計の残る昭和36年以降最多とのことでした。

このような状況の中、私たち山岳団体で活動している者として、今後少しでも山岳遭難防止につながる活動の強化を進めていかなければと思います。さいたま市岳連・遭対委員長 石倉 昭一



山岳事故に対する関心か 会場はほぼ満席

【事務局便り】

SMSCA 新加盟団体のお知らせ

団体名: Be One Mountain Club

代表者: 会長 評議員 河地 尚志^{ひさし}

副会長 派遣理事 佐藤 学

会住所: 〒356-0003 ふじみ野市大原 1-10-22

会員数: 計5名 ※2019年7月理事会で承認

SMSCA 新理事のお知らせ

団体名: 熊谷山旅会 2019年6月

新理事 熊谷 季久

住 所: 〒361-0024 埼玉県行田市小針 301-1

kumagai@ps.ksky.ne.jp

関東ブロック役員動向のお知らせ

[公社 東京都山岳連盟] 2019年6月

会 長 ・代表理事 松本 敏

副会長 ・理事 中島 正治

副会長 ・専務理事 廣川 健太郎

理 事 ・事務局長 瀧本 健

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

[群馬県山岳連盟] 2019年6月

会 長 ・八木原 罔明

副会長 ・小泉 俊夫、吉田 直人、小林 達也

理事長 ・佐藤 光由

事務局長・女屋 等志

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

[山梨県山岳連盟] 2019年6月

会 長 ・小宮山 稔

副会長 ・船久保 元孝、磯野 澄也、望月 啓治

理事長 ・望月 啓治

事務局 ・金丸 祐司

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

速報 第74回国民体育大会関東ブロック大会

「関ブロ」は競技慣れした選手も緊張する大会です。そのような中で、3種別(成女・少男・少女)すべて10月に行われる本国体の切符を手にすることができました。石倉会長はじめ、天野理事長、宇津木副理事長、土屋副理事長、小茂田理事、野本加須市岳連会長の応援とご支援ありがとうございました。県からも、スポーツ振興課の中村様、県スポーツ協会の廣崎様の応援をいただきました。選手も国体まで、様々な大会に出場しながら成長し、更に力をつけてくれると思います。

今後共によりしくお願いいたします。

競技委員長 横内鉄郎

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

以下の3種別の本国体出場が決定しました。

成年女子: 3位通過 加島 智子、坂井 彩音

少年男子: 2位通過 百合草 碧皇、鶴 隼人

少年女子: 3位通過 曾我 綾乃、野部 七海

全種別の出場おめでとうございます。

次号のトップニュースに大期待!!

【編集後書】

7月の冷夏、8月の極暑、9月は超残暑か、ためか来年度に向けての「広報改革」が進まない。

涼しくなった頃の10月末に66号が発行するが茨城国体のグッドニュースを切っ掛けに乗り切りたい。

広報 mi

ALP K2®

自 然の中で過ごすのに気持ちのいい季節です。大勢の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頂きます。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。

埼玉県山岳連盟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