



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. 75

目次	
1 p : 選手強化委員会	第 77 回とちぎ国体速報
海外登山委員会	山岳医療講演会
2 p : 同上	富士登山と高所順応
指導委員会	指導者育成担当者会議
3 p : 自然保護委員会	「秩父の湧水」
4 p : 同上	2022 クリーン登山報告
個人会員委員会	沢登り講習会
5 p : SMSCA 倶楽部探訪	川越山岳会
同上	桜草山の会
6 p : 「投稿」滝谷ドーム北壁	吉田雄一郎
「投稿」富士登山山頂めぐり	石田秀子
7 p : 広報委員会	JAC 埼玉 記念講演会
指導委員会/遭対委員会	研修会開催案内

海外登山委員会：山岳医療講演会

体の仕組みから理解する「高山病の予防法」



SMSCA 医科学委員会副委員長 稲田 真講師

海外登山委員長 鈴木百合子

頭痛や吐き気など登山者なら身に覚えのある「高山病」の症状。だがそれがどうして起こるのかはあまり理解していないのではないだろうか。海外登山委員会では、この「わかるようでわからない」登山の身近な障害について、高山病を専門とする気鋭の若手国際山岳医で、クライマーでもある稲田真氏にお願いし、予防法や対処法だけでなく、体の仕組みから高山病のメカニズムについてお話しいただくことにした。

だがひとくちに高山病といっても、エベレストと富士山では条件が大きく違う。今回の講演ではテーマを「快適に富士山に登るための戦略」とした。

稲田氏によれば、この環境下で高山病を発症する条件は 2 つあるという。「低酸素症」と「脳浮腫」だ。酸素濃度が低くなると、まず低酸素症が誘発され、組織に酸素が十分に供給されないことで老廃物がたまり浮腫(むくみ)がおこる。いちばん顕著なのが脳浮腫で、頭痛は脳浮腫の症状だ。逆にこれら 2 つを抑えることができれば高山病にはならない。稲田氏は肺内の酸素と二酸化炭素の換気のメカニズムを計算式で示して、動脈内の酸素分圧をあげる条件を科学的に解説してくれた。計算式自体は難しいが、数字を左右する条件は明快に理解することができた。

文字通り「体の仕組みから理解」と実感できた瞬間だった。刺激的な講演に会場の参加者からも活発に質問があがり、熱気のある充実した講演会となった。

(2022 年 8 月 25 日 19:00～ さいたま市桜木公民館)

選手強化委員会：77 栃木国体速報



大澤選手・小池選手 鈴木監督

10 月 1 日-4 日 第 77 回国民体育大会 「いちご一会とちぎ国体」

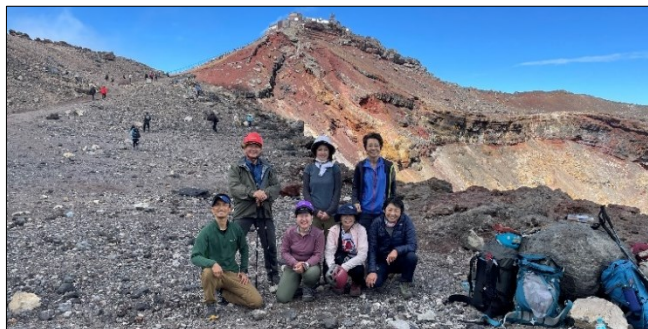
少年女子 監督：鈴木友希
選手：小池はな、大澤苺花
成年男子 監督：山崎智子
選手：鶴隼斗、中村颯人

トレーナー：平井顯徳/支援スタッフ：戸塚孝之

埼玉は9年ぶり2度目の少年女子優勝

少年女子 B：予選 1 位・決勝 優勝
L：予選 2 位・決勝 準優勝
成年男子 B：16 位
L：13 位

富士登山と高所順応 報告



全員登頂！ 富士最高地点「剣ヶ峰」をバックに

富士登山 2022 ～高所順応を体験してみよう

海外登山委員長 鈴木百合子

SMSCA 登山学校「富士登山 2022」は、先日の稲田真氏の講演を踏まえ、実際に富士山で高度障害や順応を体験してみようという企画である。今回の参加者は、加盟団体会員が 4 名、海外登山委員スタッフが 3 名の計 7 名。JR 御殿場駅に集合し、静岡県側須山御胎内口から登山を開始した。

要所所でパルスオキシメーターを使用して血中酸素飽和度(SpO2)を計測、併せて高度障害の自覚症状について、4 段階の重症度チェックを行った。休憩時には講演で学んだ予防法に積極的に取り組んでみた。

とくに肺胞内酸素分圧を高めるための呼吸については、「ラジオ体操第一」の深呼吸を取り入れ、繰り返し行った結果、(SpO2)や疲労感が改善されるなど具体的な効果が感じられた。

今回のデータで目を引いたのは、下降時に見られた(SpO2)の低下である。高度的には回復するはずが、小さく低下傾向がみとれる。下降時の足運びに気を取られ、息を詰めているせいかもしれない。

いまや観光地と化した富士山だが、今回のルートは手厚く保護された「富士自然休養林」が、富士山とは思えぬ静けさで我々を迎えてくれた。役小角(修験道の祖)が修行したとされる幕岩や御殿庭まで上がれば、そこは若々しいカラマツの林で、キノコや高山植物が目を楽しませてくれる。だが一転、見上げる宝永火山はダイナミックで荒々しい姿をしており、改めて富士の魅力に触れた思いがした。

(2022 年 9 月 3 日～4 日 新七合目御来光山荘泊)

2022 年度ボッカ祭り開催案内

冬山シーズンに備え、雲取山荘へのボッカによるトレーニングを行います。

海外登山委員会

期 日：2022 年 12 月 4 日(日)

コ ー ス：三峰神社から雲取山荘ピストン

参加資格：SMSCA 加盟団体会員、個人会員

※要項詳細についてはホームページを参照下さい。

SMSCA (サムスカ) HP <https://www.smsca.or.jp>

指導委員会：会議報告

公認スポーツ指導者育成担当者会議報告

5 月 19 日オンラインにて開催

JMSCA 指導委員会から 4 名参加致しました。

① 2023 年 4 月 1 日付更新登録における特例措置
新型コロナウイルス感染症の影響により更新研修の開催が中止、あるいは受講が難しい状況が続いています。そのため、特例として(一部資格・競技は除く)、来年 2023 年 4 月 1 日付の資格更新においても、所定の更新研修の受講状況に関わらず、登録手続きの対象とします。なお、現時点で本特例の対象となる方におかれましても、2022 年 9 月末までに更新研修を受講をお願いします。

② スポーツリーダーの制度が 2022 年で終了し今後新たにコーチングアシスタントとして開始される。(年 4 回) 従来のコーチ 1 の共通科目になる。

③ スタートコーチ・地域スポーツクラブ・スポーツ少年団・学校運動部活動等において、必要最低限の知識・技能に基づき、当該競技の上位資格者と協力して安全で効果的な活動を提供、スポーツライミングで受講を開始する。

④ 教員資格者に対し日本スポーツ協会公認スタートコーチ(教員免許状所持者)養成講習会取得推進が始まるそうです。高校の保健体育の先生はコーチ 3 の受講資格が与えられます。

⑤ 「公認スポーツ指導者育成アクションプラン 2018」において、女性有資格指導者数を 2022 年度までに 42,000 人に増やすことを目標として設定。

全体目標人数はクリアしているが、全指導者に占める女性指導者の割合は減少傾向となっている。

⑥ 競技団体による監督・コーチ等の大会参加条件としての公認資格保有の義務付けを目指す。

(現在は 70%、スポーツドクターは 100%)

⑦ 有資格指導者数を 200,000 人に増やします。

<実績：177,510 人>

⑧ コーチ 2 共通科目は今年度から WEB 開催はなくなり集合形式に戻ります。都道府県スポーツ協会が窓口になりますのでお問い合わせください。

⑨ 今後、コーチ 1 は共通科目としてコーチングアシスタント受講、コーチ 2 は共通Ⅱ、コーチ 3 は共通Ⅲ、コーチ 4 は共通Ⅳを受講となりますので飛び級(コーチ 1 の資格がない場合でもコーチ 2 を受講の際、共通科目は共通Ⅱのみ受講)コーチングアシスタントの受講は不要。

⑩ スポーツ指導における暴力・虐待の根絶。

これらが全国スポーツ指導者連絡会議の主な内容となります。 記：JMSCA 指導委員長 野村善弥

※JMSCA「登山月報 no64-10p」より転載

自然保護委員会：秩父の湧水

「秩父・名水5選」 山口 新二

山登りを通じて出会った「湧水」の紹介ですが、すべての名水を取り上げるには紙面の都合上無理なため、最近 2～3 年中に秩父方面の山行中出会った名水を 4 件、20～30 年前 数回行った日本水（やまとみず）の 1 件を合わせて、合計 5 件を取り上げ紹介します。

1 寄居町「日本水」（やまとみず）



風布川上流・日本水は、釜伏山標高 585m の山頂近く「百畳敷岩」の割れ目から流れる湧水で(1985)昭和 60 年「名水百選」

に選定されている、埼玉県の名水の代表格と言える存在だ。

~~~~~

#### 2 武州日野駅「たまご水」（たまごみず）



明ヶ指（みょうがさす）の「たまご水」は硫化水素の臭いと、白い沈殿水（湯の花）が見られ、アルカリ泉で安谷川沿いの断層

から湧出している。昔は近くに誘引して風呂に入れたとのこと、以前は湯治場ようです。水質は不明で飲用しない方が無難です。荒川地区と秩父周辺にはいくつかの温泉があり、旅館や日帰り温泉があります、これらも湧水の一つで、周辺の断層から湧出している。また近くには桂の巨木があり、訪れる人が多く知られています。

~~~~~

3 武州日野駅「十二天水」（じゅうにてんすい）



そば処・和味（なごみ）の 左前駐車場に止め、入り口に「十二天水」の看板に導かれ、「安谷川・木橋」に向かって少し下ると 3～5 分で「十二天水

飲めます」の看板があり、わずかに下ると水場がある。水量はそれほど多くないが、親切にコップが置いてある、地元の方の手入れが良く周辺にはわさびが栽培されていた、水質は冷たく美味しい水である。近くに十二天神と夫婦杉があり、見物すると良い。さらに「安谷川・木橋」、「たまご水」、桂の巨木へとハイキング散策を楽しみました。この次は評判の和味（なごみ）蕎麦を堪能してみたいですね。~~~~~

4 浦山口駅「不動尊 不動名水」（ふどうめいすい）



「武甲山塊深く流れる水はここに湧出して古くから住民の生活を成り立たせ、旅人の渴きを癒し、人々に多大な恩恵を与え続

けてきた。この水は如何なる日照りでも枯れる事無く、打ち続く長雨でも濁る事無く、然し言い伝えによれば過去の大地震の前には必ず白濁したと伝わる故人はここに社を立て不動尊を祀り付近の鎮守とした・・・割愛」、武甲の石灰層からの湧出水は、水質・名水として価値を高めたと信じる。

~~~~~

#### 5 小鹿野町「毘沙門水」（びしゃもんすい）



鎧兜に身を包んだ毘沙門天の碑（いしぶみ）がたつ涌き水で有名。毘沙門水は町の北東 高さ約 997 m の白石山（毘沙門山）麓に

日量 1,000 トンの豊富な湧水で 水汲み場もあり、持ち帰りも可能（環境協力金必要）。また小鹿野町振興公社よりペットボトルの飲料水で販売もされ、年に 1 回、水質検査を実施している、毘沙門山は石灰岩質で湧き出る水はカルシウムやミネラルが豊富で現在も馬上（もうえ）地区の生活用水として利用され、地元住民の水源や水汲み場等清掃活動が行われている。雨が降らなくても枯れたことがない湧水は「神の水」とも呼ばれ、馬上（もうえ）地区の諏訪神社で毎年 1 月行われる「馬上のクダゲエ」と云う占いの材料に水が使われてきた。周辺にはカタクリが生え、ニホンカモシカ等も生息している。

| 2022「埼玉県立自然公園」クリーン登山報告 敬称略 |                        |     |       |       |     |                                         |              |          |          | 自然保護委員会 2022/9/25                                       |  |
|----------------------------|------------------------|-----|-------|-------|-----|-----------------------------------------|--------------|----------|----------|---------------------------------------------------------|--|
| No.                        | 団体名                    | コース | 実施日   | 報告日   | 報告者 | 実施内容                                    | 参加者数         | 報告書作成者   | 提出物      | 備考                                                      |  |
| 1                          | 川越山岳会                  | 9   | 5月22日 | 9月1日  | 早川  | 武州長瀬駅～鎌北湖～北向き地藏～ユガテ～東吾野駅                | 2            | 早川       | Word     | ユガテ休憩広場のトイレ現況報告。                                        |  |
| 2                          | UDAC/彩・岳悠会/TEAMやまあるき合同 | 18  | 6月4日  | 6月12日 | 岩武  | 鎌池堂山 A)八幡神社～鎌池堂 B)ホテルの里～鎌池堂 合流後北尾根コース下山 | 7+2+11<br>20 | 全/岩武,T/森 | word、pdf | 2地点からの集中で、3ヶ所のトイレ調査 位置の⇒印マップを報告                         |  |
| 3                          | 大宮アルパインクラブ             | 6   | 6月5日  | 6月9日  | 石倉  | 大淵～破風山、水滝寺～破風山、満願の湯～破風山 3集中             | 17           | 石倉       | Word     | 3地点からの集中で、各々トイレ調査                                       |  |
| 4                          | 川口市登山同好会               | 21  | 6月11日 | 6月23日 | 倉持  | 東武竹沢駅～官の倉山～石尊山～小川町駅                     | 23           | 倉持/新井    | Word     | 参加者のパワーでくまなく清掃して、比較的大きな投棄物も回収。トイレ報告はコースマップに点在して表示。      |  |
| 5                          | 浦和漢検山岳会                | 21  | 6月12日 | 6月14日 | 北村  | 東吾野駅～平戸の岩場～東吾野駅及び同駅周辺                   | 14           | 北村       | Word     | 下山駅までの側道等くまなく清掃                                         |  |
| 6                          | 大宮岳縁会                  | 9   | 6月12日 | 6月15日 | 鈴木  | 武蔵横手駅～五常の滝～北向き地藏～物見山～日和田山～高麗駅           | 11           | 鈴木       | Word     | 駒高、日和田のトイレが良好報告                                         |  |
| 7                          | あゆむ山の会                 | 18  | 6月12日 | 6月16日 | 平野  | 波久礼駅～筑坂峠～鎌池堂山～大正池～寄居駅                   | 9            | 鈴木       | Word     | 大正池トイレは、本コースの重要な状況報告。ハイキング道(山道)の現況報告あり。                 |  |
| 8                          | 桜草山の会                  | 17  | 6月12日 | 8月8日  | 堀江  | 飯能駅～能仁寺～天覧山登山口～天覧山～多峯主山～御嶽八幡神社登山口～飯能駅   | 7            | 多田       | Word     | 家族連れ等にも人気のコース「日常的清掃活動」や現況も報告。トイレ状況は女性目線で詳細を報告。          |  |
| 9                          | 熊谷山岳会                  | 16  | 6月14日 | —     | 中井  | 横瀬生川神社～武甲山 往復                           | 8            | 宮下       | Word     | コロナ禍としては人出が多い、登山道の整備の割には山道のぬかるみが目立った。ゴミは余りなかった。         |  |
| 10                         | 加須市山岳連盟                | 15  | 6月19日 | 6月19日 | 道浦  | 芦ヶ久保駅～あしかくば果樹公園～丸山～大野峠～芦ヶ久保駅            | 7            | 道浦       | Word     | ルート上のゴミは少ないが丸山頂上や茶店付近にはいらかゴミが目立つ。                       |  |
| 11                         | 毛呂山山岳会                 | 11  | 6月19日 | 6月22日 | 平野  | 鎌北湖周辺及び県道1km下まで、大谷木川下流1km下まで            | 12           | 平野       | FAX+写真   | ※毎年恒例のように清掃働き、可燃ごみもまた10kgも処分。缶類も35個と多量な処分に感謝。 自然保護委員会   |  |
| 12                         | 山学同人 比企                | 5   | 6月25日 | 7月23日 | 福本  | 横場バス停～大霧山～檜平～旧定峰峠～定峰峠～白石峠～白石車庫バス停       | 13           | 福本       | Word     | コースを二手に分れて、車道部分や、他くまなく清掃。ハイキング道(山道)の現況全般を報告。            |  |
| 13                         | 大宮山岳会                  | 2   | 6月25日 | 8月22日 | 塩谷  | 吾野駅～前坂～するぎ～子の権現～愛宕山～豆口峠～竹寺～小殿バス停～東吾野駅   | 9            | 塩谷       | Word     | フルタイムの1日コースでの清掃活動。コロナ禍でのコース状況を報告。要所要所での、必要不可欠なトイレを報告。   |  |
| 14                         | 無名山塾                   | 15  | 8月27日 | 9月4日  | 矢田  | 武蔵横手駅～永田大杉～多峯主山～天覧山～岩場周辺～飯能市民会館～飯能駅     | 15           | 矢田       | Word     | 不明瞭な道や、迷いこみ易い箇所も確認。故意に隠したごみや、マナー違反も確認。「山トイレ清掃登山」活動への要望提 |  |
| 15                         | 自由登山の会TinTin           | 7   | 中止    |       |     | 越生駅～黒山～黒山三滝～傘杉峠～顔振峠～吾野駅                 | 0            |          |          |                                                         |  |
| 16                         | 山岳同人 埼玉                | 21  | 中止    |       |     | 高麗川駅～日和田山～ユガテ～阿寺～東吾野駅                   | 0            |          |          |                                                         |  |
| 17                         | 山岳同人 埼玉                | 21  | 中止    |       |     | 野上駅～出牛峠～横隅山～更木バス停～皆野駅                   | 0            |          |          |                                                         |  |
| 報告は実施日基準                   |                        |     |       |       |     | ⇒バス、～徒歩                                 | 187          |          |          |                                                         |  |

## 個人会員委員会：沢登り講習会



### 「安谷川沢登り講習会」報告 敬称略

水流に負けるな最大の難所「第一通らず」ゴルジュ

草加山の会 青木 慎弥

SMSCA の初級沢登り講座に、机上講習と実技の両方に参加した。机上講習では沢登りの魅力や危険、装備や用語について学んだ。後日、沢道具を購入して、実技当日に思いを馳せていた。

実技当日に集合場所で他の参加者や講師陣と落ち合い、装備を整えて入渓した。足を水に入れた瞬間、その冷たさに驚いた。その後は沢を進み続け

ても汗をかかず、とても快適だった。しばらく歩くと、難所のゴルジュに着く。身長よりも深い淵があった。講師の方々がロープを張って、それをたぐることで突破する方針となった。ロープを頼りに思い切って進む。泳いでいたのか溺れたのか、よく分からないが何とか突破できた！時間の都合もあり、講習はここまでで林道から引き返した。

沢登りについて興味があったものの、まったくの初心者には挑みづらい雰囲気がある。そのため、この講座が催されてありがたかった。これを機にもっと沢へ出かけて、ゴルジュに挑みたくなった。

写真 個人会員委員 山口 新二

## 登山普及委員会：山の天気講演会

### ～冬山登山に必要な気象知識と情報について～

講師：猪熊 隆之氏

(ヤマテン代表・山岳気象予報士)

期 日：2022年11月17日(木) 19時～21時

会 場：RaiBoC Hall・レイボックホール>

(さいたま市民会館おおみや)」集会室 1

演 題：「冬山天候判断の基礎」

参加対象：SMSCA加盟所属会員、個人会員及び一般登山者

参 加 費：無料 下記申込みフォーム

<https://forms.gle/HT4aQhfXpVLjRr25A>

要項詳細はSMSCAホームページ参照下さい。



## SMSCA(サムスカ) 倶楽部探訪

### 団体名 川越山岳会

創 立：平成26年4月（2014年）  
 代 表 者：早川 啓  
 会 員 数：25名（男性：17名 女性：8名）  
 新入会員：募集中  
 連 絡 先：HPのお問い合わせよりご連絡下さい。  
 集会日時：毎月第3火曜日 20:00～21:30  
 集会場所：ウエスタ川越

活動内容：アルパインクライミング・フリークライミング・沢登り・アイスクライミング・冬期クライミング・雪稜登山・一般縦走等

会の紹介：当会は四季を通してロープを使った山行を主体した20～40代を中心に活動する山岳会です。山岳ガイド資格保持者・山岳指導員・スポーツクライミング指導員が多数所属しており、会山行・企画運営を行っております。会員のブラッシュアップのため適宜ロープワーク講習や毎週木曜（20:00頃から）入間のベースキャンプにてジムトレを行い、定例会以外でも会員間の交流をはかっております。

会員募集：40歳未満（クライミング・バリエーション経験豊富な方はこの限りではありません）の会員を募集しています。山が好きで四季を通じて山へ行きたい方、ロープを使ったクライミングをやりたい方、そんな仲間を見つけない方、主体性を持って行動が出来、クラブ内の仕事も積極的にやっていただける方々を歓迎します。まずは例会見学にお越しください。当会の雰囲気をご自身の志向に合うかどうか、例会を見学してもらった上でご検討いただきたいと思います。

ホームページ <https://kawagoe-ac.com>



## SMSCA(サムスカ) 倶楽部探訪

### 団体名 桜草山の会

創 立：昭和60年（1985年）  
 代 表 者：堀江 伸子  
 会 員 数：合計17名（男性4名 女性13名）  
 新入会員：募集中 下記へご連絡下さい。  
 連 絡 先：堀江 [nokko.ho@jcom.home.ne.jp](mailto:nokko.ho@jcom.home.ne.jp)  
 集会日時：原則 毎月第1月曜日 18:00～20:00  
 集会場所：常盤公民館(JR北浦和駅西口徒歩5分)

活動内容：ハイキング、日帰り登山、夏山縦走登山（1～2泊）

会の紹介：当会は旧浦和市山岳連盟主催の登山教室の第一期卒業生のグループから誕生した創立38年目を迎える会です。

海外登山、百名山踏破、山スキー等の経験者が在籍しておりますが、会員平均年齢は高く現在は高山の縦走等は出来にくい状況です。例会登山月1, 2回 個人山行随時行っております。

年会費4,000円、遭難対策費 2,500円

会員募集：上記のとおり女性会員が多い会ですが、山好きの男性の参加もお待ちしています。年齢層は70代が主ですが、みな心身ともに元気いっぱい明るく楽しいメンバーです。登山の他に年数回の懇親会あり。

今後は温泉＋低山等も企画しております。

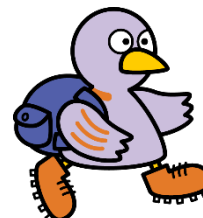
新しい仲間の輪に入ってみませんか？

ホームページ なし

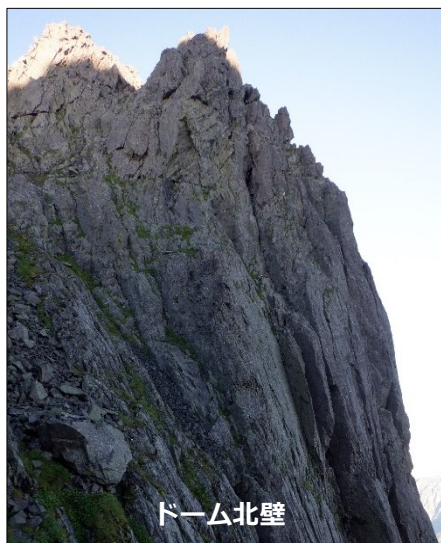


池之平湿原

ハイキング  
コバトン



## 投 稿：ペストクライミング



ドーム北壁

### 夏の滝谷クライミング

大宮アルパインクラブ 吉田 雄一郎

2022年7月29日～31日

今回の山行は涸沢をベースに滝谷ドーム登攀。5人が参加、私以外滝谷初挑戦です。2チームに分かれ、Aチーム3人は滝谷を代表する人気ルートのドーム中央稜、私を含めBチーム2人はエイド本チャン挑戦でドーム北壁にアタックしてきました。

初日は涸沢入りするだけなので、明神・徳沢・横尾・本谷橋と各地点で30分近く休憩を挟みながら、牛歩のごとく涸沢入りしましたが、久々のテン泊アルパイン装備はなかなかしんどく、青色吐息で14時過ぎに涸沢に到着です。

2日目、やる気を出して3時出発で涸沢を発ち、途中常念からのご来光を望みつつ一般ルートで北穂まで約2時間のアルパイト。縦走路に合流すると間もなく正面に北壁をさらしたドームが現れます。ここでAチームと別れて、我々Bチームは北壁の基部を目指します。アプローチは嫌らしいトラバースもありますが、残置スリングなどを利用すれば懸垂なしで基部までたどり着けます。快適な基部のテラスで各ルートを観察、グレードが一番低く(Ⅲ、A1)フリーも人工も楽しめそうな北西カンテを選びました。いざ取付いてみると下から見よりも傾斜があり、1P目のフリーピッチで思いの外苦戦を強いられます。後でトポを再確認すると、1P目からA1になっていたの、フリーでは5.10aはあったと思います。残置支点はすべてハーケンなのですが、どれもかなり老朽化している様子で、リード登攀中A0でテンションをかけたハーケンが抜けるトラブルも。近くにカムで支点を取っていたので難を逃れましたが、ヒヤッとす

場面でした。2P目は完全な垂壁でアブミの登場。

ここもすべてハーケンで間隔は短いものの、老朽化の不安が残るため、細かく支点も取りながらアブミかけ替えてハング状を越えた先、ロープの流れを考慮してピッチを切ります。ここでもセカンド登攀時にアブミをかけたハーケンが折れ、落下するアクシデント。セカンドなので大事に至りませんでしたが、ビレイをしても落下感が伝わってきました。最後に短いⅢ級程度のピッチを登り切ればドーム山頂です。

当初は北壁の別のルートを登攀する予定でしたが、先ほどのハーケンの抜け・折れを体験した後で、ハーケンに頼ってアブミで体重を預けていく勇気が持てず、急遽Aチームを追いかけおかわりしてドーム中央稜へ。アプローチは以前と比べて悪くなっている印象でしたが、そこは一度来た道、最小時間で取付に到着。早速核心の1P目にアタック。ところが左にある残置につられて、チムニーに入らずにルートから外れてしまい、しかも適切な終了点が無かったので2P目までリンクしてしまいました。おかげでロープが大変重く、クライミングより引き上げに体力を使いました。歩きピッチを挟んで後半2Pへ。上を見るとAチームがちょうど登攀を終えたところでした。3P目はチョックストーンのあるハング越えが核心ですが、思っていたより難しくA0で突破。一方準核心の最終ピッチは存外容易に終了点に到達したものの、登攀途中から降雨となり、完登までにはずぶ濡れに。デポ地で濡れた登攀具を急いでしまいこみ、涸沢へと下りました。

最終日は撤収して上高地に下山するのみ。下りも5時間かかるところが横尾街道の難点。濡れて乾ききらなかった登攀具がずっしりと重荷となり、腰がやばかったです。久々に再アタックした滝谷は以前と比べクライマーも少なく、順番待ちが無かった一方、支点の老朽化など登攀環境が厳しくなり、良くも悪くもアルパインっぽさが増した印象を持ちました。次はカムフル装備でドーム西壁にアタックするのも面白さそうだなあ。

~~~~~

投 稿：海外登山委員会 富士登山 2022

富士登山山頂めざして

大宮岳稜会 石田 秀子

今年も富士山に登れなかった…と思っていた矢先に、今回の「高所順応を体験しながら富士登山」の参加要項をいただき、すぐに参加を決めました。

まだ山岳会に入ってから間もなく、もちろん富士山

も初めての私には、やはり高山病と富士山は切っても切れない関係があると考えていたため、とても役立つのではないかと興味が沸き、また好都合でもありました。

前もって稲田真先生の「高山病の予防法」の講習も受け、準備万端で当日を迎えました。

初日に、パルスオキシメーターが1人1つずつ貸し出され、休憩ポイントごとに計測値を表に記入していきます。そこで少し数値がおかしいなという時は、スタッフの方にストレッチや呼吸法を教えていただき、また仲間同士で「測った?」「まだ」と声を掛け合いながら、2日間かけて最後は無事に皆、笑顔で頂上へ辿り着くことができました。

この度は大変良い機会をありがとうございました。次回に活かしていけたらと思います。



剣ヶ峰からお釜を見下ろす

広報委員会・記念講演感想記

(公社)日本山岳会創立 120 周年記念事業

講演会『峠歩きは面白い！！』

主 催：JAC 埼玉支部 山岳古道調査プロジェクト
日 時：令和4年8月11日 13:30～15:30
場 所：埼玉会館 ラウンジ
講 師：埼玉県立 川の博物館

研究交流部長 大久根 茂氏

予定数の参加者が有り『峠歩きは面い！！』の講演に関心ある方が大勢参加され盛況でした。

大山光一支部長(プロジェクト実行委員長)の開
会あいさつの後、プロジェクターを使用し「峠」
とは?、峠の地形、峠の名称、峠歩きの魅力など
について分かり易く説明され、「峠」の漢字は「国
字(日本で生まれた字)」である事。名称は「土地の
集落名(正丸峠、定峰峠)」、「神仏名(地藏峠、塞神
峠)」、「樹木名(一本杉峠、榎峠)」、「地形(赤岩峠、三
国峠)」、「道の状況(八丁峠)」、「人物名(将監峠)」な

どから付けられたと説明ありました。

最後に「峠道の今」として峠越えの車道、旧道は変わらず残っている「十文字峠」、分断されてるが残っている「正丸峠」などの実例を写真とともに説明戴き、大変貴重な講演でした。次回の山岳古道調査等楽しみ、関心ある方、参加お勧めします。

広報委員長 岩井田 正昭



左側 日本山岳会会旗の前 大久根講師

指導委員会・漕対委員会 お知らせ

登攀技術講習会・指導員研修会 開催

趣 旨：登攀技術の普及と技術向上を目的とする

主 催：(一社)埼玉県山岳・スポーツクライミング協会

主 管：SMSCA 指導委員會・遭難対策委員會

期 日：令和4年10月23日（日）

会 場：平戸の岩場（埼玉県飯能市）

参加資格：SMSCA 所属会員、個人会員（山岳保険加入）

指導講師：日本スポーツ協会公認指導員

募集人員：先着 30 名

応募締切：令和4年10月14日（金）

※詳細はSMSCAホームページを参照下さい

【編集後書】

少年女子B L優勝は平成25年(2013年)「東京国体」にて尾上彩選手、坂井絢音選手により達成。今回9年ぶりとなる朗報でしたが、コロナ禍の影響で全種目出場ならず成年女子、少年男子が欠場となり誠に残念でした。次回の朗報を期待します。m.i



(一社)埼玉県山岳・スポーツクライミング協会

Saitama Mountaineering & Sport Climbing Association

SMS CA news [サムスカ ニュース] 75号

発行日 2022 年(令和 4 年)9 月 30 日

發行者 加藤 富之

事務所 〒333-0823 川口市石神 179-40

info@smsca.or.jp

編集者 広報委員会

<https://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 alp2@joy.hi-ho.ne.jp

弊社はISO13485を
取得致しております