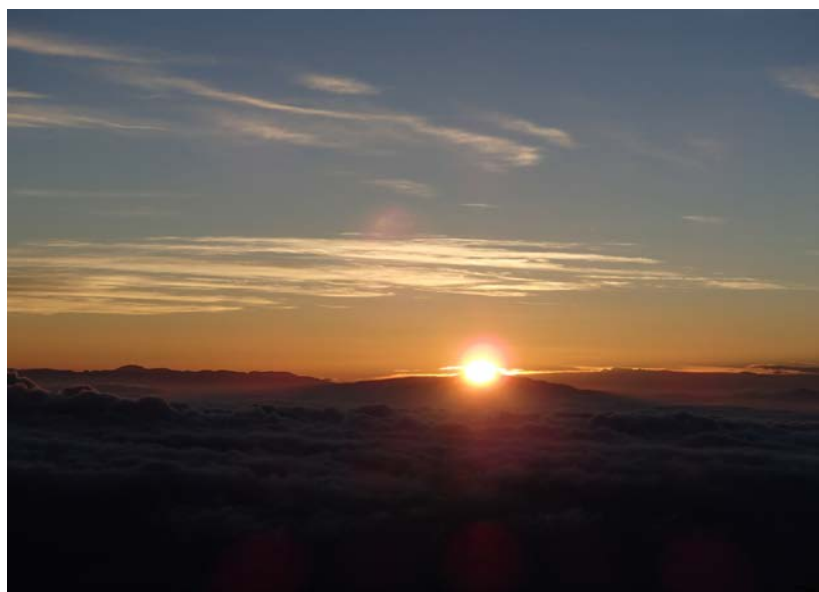


会員と千葉県連盟をつなぐ

ちばニュース

2019年 1月号



千葉県勤労者山岳連盟

Chiba Workers Alpin Federation

2019年 1月1日発行 通巻309号

今年こそ

無事故で楽しもう

1月号目次

・ 目 次	2
・ 12月理事会報告	3
・ 新年のご挨拶	5
・ 全登研参加報告	6
・ タイ・チェンダオ山報告(1)	8
・ 〃 (2)	13
・ 海外委員会たより	14
・ 第12回ワンコイン講習会報告	15
・ 〃	16
・ 東葛エリア会交流山行報告	17
・ 県連たより	19
・ 1月・2月予定表	20

(表紙写真 船窪小屋から御岳山を望む)

千葉県連 12月理事会報告

報告者 県連理事

野田久生（かがりび山の会）

千葉県連12月理事会を実施しました。

下記のとおりご報告いたします。

1. 日 時 2018年12月20日（木）19時～20時

2. 会 場 船橋市西部公民館

3. 出席会 市川山の会、君津ケルン山の会、かがりび山の会、ちば山の会
千葉こまくさハイキングクラブ、東葛山の会、船橋勤労者山の会
ふわくハイキングサークル、茂原道標山の会、松戸山の会、まつ
ど山翠会、まつど遠足クラブ、千葉民医連、山の会「岳樺クラブ」

役 員 古瀬顧問、広木会長、鶴田副理事長、小林会計、伊東遭対委員長
桑原ハイキング委員長、菅井自然保護委員長

4. 議題・討議事項、報告等

1) 各委員会報告

①教遭委員会 特になし

②ハイキング委員会

・12月18日 委員会実施

・来年の房総ロングハイク参加予定者 現在40名

・来年のウイークデー山行 4月11日（木）富岡アルプス神成山予定

③自然保護委員会（菅井）

・「第17回全国登山研究集会 in 愛知」の参加報告を配布資料に基づき
行った。

④女性委員会

・12月1日ワンコイン講習会を実施した。参加者42名

⑤機関紙委員会

・委員会実施、意見交換を行った。

・ちばニュースで各会の紹介を考えている。来年より、会の若手に見
方を変えて会の紹介を行ってもらおうと考えている。

2) 教遭伊東委員長より「千葉労山 事故件数サマリー（2014～2018年）」
の報告があった。

・来年に向けた提言の対応をお願いする。

・労山に届け出があった件数なので、届け出の無い軽微な事故はもっと
多いと思われる。

3) 自然保護委員会に関する追加事項

・来年1月14日に全国集会がある。メガソーラー建設に対して反対運動
が全国的に盛り上がってきている。

- 4) 交流山行の今後
 - ・今後の計画は有りませんか。
- 5) かがりび山の会伊東さんが県連ホームページ（HP）の担当となった。
 - ・現状は、HP はあまり更新されていない。
 - ・ちばニュース、委員会報告、スケジュール等を HP に掲載予定。
- 6) 会員数の報告がまだの会は、報告をお願いします。（男女別に報告）
- 7) 「県連代表者会議」を行います。2019年2月21日：19時～21時、
船橋市西部公民館 第4会議室 各会の参加をお願いします。
会計報告、委員会報告、来年度活動方針 等

以上

千葉県連盟・会代表者、県連理事合同会議について

千葉県連は、2年に1回総会を開催し、その間に会代表者・県連理事合同会議を実施しています。

中心議題は、会計報告・予算の承認と重要案件の討議です。

今年度は下記のとおり実施します。

会代表者・県連理事の参加をお願いします。

記

- | | |
|--------|---|
| 1、実施日時 | 2019年 2月21日（木）19時～21時 |
| 2、会 場 | 船橋市西部公民館 2 f 第4会議室 |
| 3、議 題 | <ul style="list-style-type: none"> ・2018年度活動報告・会計報告 ・2019年度活動方針・予算案 ・各会の特徴的活動や情報の紹介・報告 ・その他 |
| 4、参加者 | <ul style="list-style-type: none"> ・会代表者（代表者が出席出来ない場合は代理者の参加をお願いします） ・各会選出 県連理事 ・その他、傍聴者、（事前に参加連絡の事） |
| 5、交通費 | <p>参加交通費は県より支給します。</p> <p>当日精算予定ですので、調べて請求して下さい。</p> |
| ◆問合せ先は | 廣木まで (danphiro@zpost.plala.or.jp) |

今年もよろしく申し上げます。

千葉県勤労者山岳連盟 会長 廣木 国昭

新しい年を迎えました。

雪山で迎えた方、家族と共に迎えた方、それぞれ新たな希望と抱負で新年を迎えた事と思います。

千葉県連盟は、2016年に創立50周年を迎えて記念事業を実施しました。

そのテーマは「50年の財産を、次世代に引き継ぎ発展させる組織づくり」です。

そのためには克服しなければならない50年間に積もった課題が沢山あります。

現在、県連理事会を中心に会員の皆様の参加協力で、目標に向かって取り組んでいます。そして着実に前進しています。

今年は、県連活動を見直し大胆にリニューアルを実施し「新しい仲間を迎えられる組織」づくりに取り組んで行く事を重点課題にしたいと思います。

これらは、会員の皆様の参加が無ければ達成できません。

引き続きご協力をお願いします。

新年のご挨拶

千葉県勤労者山岳連盟 副理事長 鶴田秀雄

A 男：最近の県連のホームページには各会の山行計画も載るようになったんだね。

B 子：そうね。見ているだけでも楽しいわね。

A 男：〇〇山の会はずいぶん計画があるんだね。

あれ△△山塊の××山の計画が載っているよ。この山は行きたい行きたいと思っているんだけど、なかなかチャンスがないんだよ。

B 子：あら、この計画は「公募欄」にマークがしてあるわよ。申し込んでみたら。

A 男：そうだね。長年の夢が実現するかな。

・
・
・

こんな初夢を見ました。皆様はどんな初夢を見られましたか。

新しい年は、私たちの思いが一つでも二つでも実現する年になったらと思っています。

最後になりましたが、昨年1年間の県連活動へのご協力に感謝いたします。

本年もよろしくお願い申し上げます。

全国登山研究集会 報告書

二宮 敬幸 (松戸山の会)

期日: 11/23(金)～24(土)

場所: 愛知県民の森

内容: 1 記念公演「K2 からシリアへ」、2「活動報告」、3 第1分科会「労山の組織強化・拡大、次世代育成」の概要(各会)、4 その他

1 記念講演「K2 からシリアへ」

小松由佳(36)さんによる「K2 8611m」登頂の経験談、極地法で C3 キャンプから頂上アタック、登頂が遅くなり下山時 8200m 付近でビバークし下山。日本人女性初登頂を果たし植村直己冒険賞、秋田県民栄誉賞を受賞。興味がヒマラヤからシリアに移りフォトグラファーとして紛争地帯で活動中。まさに冒険談でした。

2 「活動報告」

注目点、労山会員数2002 年 23,779 名をピークに減少し 2017 年時点で 19,029 となっている。年齢構成は 2017 年で 10 代 33 名、20 代 339 名、30 代 1348 名、40 代 1531 名、50 代 3973 名、60 代 9095 名、70 代 5869 名、80 代 630 名、90 代 18 名となっている。データから 60 代以上の会員は後 10 余りで主要活動が困難になり、会員数が大幅に減少する可能性がある。一方、20 代青年の登山欲求は大きくなっている。人口減少時代だからこそ積極的な会員拡大活動が重要となる。

2.1 会員拡大に繋がるホームページ

HPでは内容更新を定期的に行い楽しい行事や会の中でも若手の笑顔の写真を掲載するなど楽しい会だという事が伝わるページ作りが必要!

2.2 新入会員へのフォローアップの徹底

新人会員への丁寧親切な対応・面倒見の良さ、会運営の楽しさを全面に出す努力をし、新入会員や若者へのフォローアップが大切

3 「労山の組織強化・拡大、次世代育成」

a. バビシェ・マウンテン・クラブ(道央)の活動

設立 2007 年 9 名 ⇒ 2017 年 140 名 20～40 代が 70%以上

・HP を使ってスノーシュー、ボルダー、焚火、クライミングジム、忘年会の楽しい写真を公開

・労山と言う名称を表に出さない

・〇〇入門、氷雪、夏山、バックカントリーなどの分科会が 11 ある

・入会者に骨身を削って面倒をみた ⇒ 後日入会者から感謝

・会員が増えてくると力量が同じ位で、目的も一緒に気心の知れた者同士の山行が多くなる。グループ同士が多くなると会が硬直化してくる。バビシェでは計画を出すときはみんなに呼びかける事にしている。目的を持った訓練山行の様な特別な場合以外は必ずメーリングリストで呼びかけ、特定の仲間で行くことは禁止している。

・しかし、リーダー養成には苦慮している。

・ボルダーやバックカントリーが活発になり縦走や冬季登攀に興味を持つ人が減少

b. 川崎ハイキングクラブ

設立 1977 年 7 月 会員数 117 名

・会報誌「りんどう」は紙による配布がメイン

・会員勧誘は HP がメイン。山行記事などを最新の内容にするべく取り組んでいる。

・新規の入会者は 10～15 名/年ある。

・問い合わせがあった人には担当者が丁寧に対応している。

・山行計画は山行部が主体となって問題の有無を検討している。

c. 三島勤労者山岳会

設立 1973 年 会員数 62 名 平均年齢 52.5 歳

・ほとんどの入会者が会のブログを読んで入会してくる

・Facebook を開設し Yahoo ブログの更新を Facebook に自動でアップする仕組みを導入している。しかし Facebook 閲覧者は当会関係者が多いため非会員の到達が弱い。

・HP には毎月の山行実績表や組織構成を掲載している。

・会に入会してくる人は登山をある程度の経験者が多く、「登山技術の向上、事故時の対応等」の習得を期待している

・提出された登山計画書を運営委員会で審議する。個人の行きたい意思を尊重するが、技術レベルと合致していない計画は代替りの山を紹介したり、教育山行後の登山を義務付けている。

d. 名古屋山岳同志会

設立 1971 年 4 月 会員数 104 名 平均年齢 40 代

・入会者は HP を見て入ってくる、その時山行経験に関するアンケートがあり山行経験が分かりやすい。

・正会員になる前に準会員制度がある

・PCを操作できる人に限る、連絡は電子メール等

・会員構成は 40 代がメインで 60 代以上は少ない

・軽登山・岩登りなどの部会は設けず事務局、遭難対策部・教育部などの部会に全員所属し何らかの形で会の活動に参加することにした

・山行には写真担当者を決めておく

4 その他

労山運動の理念を簡単に表現すると 愛知県連 吉川さんより
安く、楽しく、安全に

以上

タイ『チェンダオ山 2225m』登頂と観光あれこれ秘話

(東葛山の会) 安彦秀夫

期 日：2018年11月28日(水)～12月5日(水) <7泊8日>

参加者：東葛山の会9名、千葉こまくさハイキングクラブ6名、松戸山の会2名、
かがりび山の会、松戸遠足クラブ1年さくら組、山の会らんたん、
ちば山の会、茂原道標山の会、ふわくハイキングサークル 各1名
合計23名(男性：11名、女性12名)

『登山時報2016年5月号』に掲載された『タイ：チェンダオ山』の記事を読み、『いつかは行ってみたい…』と思っていました。

その山を県連の仲間と一緒に楽しみ、下山後は、アユタヤやバンコクの観光を満喫するとともに、タイ料理やタイ舞踊、そしてニューハーフ・ショーも堪能してきました
裏話を中心に披露したいと思います。登山・観光の感想は、他の参加者に譲ります。

<1> 登山用の地図が見つからない…

チェンダオ山の登山用地図を探しましたが、適切なものは見当たらず、現地の旅行会社数社に問い合わせをしました。しかし、どの会社からも『地図はありません』という回答が届くだけでした。

説明会を開催した際に、一人の参加者から、インターネットからダウンロードして加工した地図を見せて貰い、それを参考に、私なりの地図を作成してみました。しかし、この地図からチェンダオ山の標高『2225m』を読み取ることはできませんでしたが、登山ルートなどをイメージするには十分なものとなりました。



チェンダオ山山頂(夕陽をバックに?)



下山後のデンヤカット登山口(ガイド2名と一緒に)

<2> チェンダオ山登山コースが変更…

チェンマイ空港に迎えに来たガイド Mr. Nui (ヌイさん：47歳：通訳)に、今回の登山コースなどについて詳細を聞きましたが、納得できる説明を得ることはできませんでした。

入山当日、登山管理事務所に行き、当初のコースは崩壊のため閉鎖し、もう一つのデン

ヤカット登山口からの往復になる…ということを初めて知りました。

今シーズン（11月～3月の乾季）から、このコース往復のみが自然保護の観点から許可される…とのことでした。それを裏付けるかのように、当初予定の登山口からのコースとの合流点には、閉鎖した登山道に細い1本の紐が張っており、監視員二人が居ました。

登山口までの道は、長く、狭く、急峻で、更に、凸凹の連続で、四輪駆動車でなければ走れない悪路の連続でした。荷台に乗った人は、『ロデオ』の気分を満喫（？）したことと思います。

もう一人のガイド Mr.Nicom(ニコムさん：47歳：通訳)は、初めてのチェンダオ山登山だったようで、下山後には、全身が痛いようで悲鳴をあげていました。

2人のガイドは同級生のようなでした。小学校か中学校か高校かは分かりませんが…。

＜3＞チェンダオ山登山時のトイレは…

『登山管理事務所』で入山手続き後、自然保護（野生植物・動物等）を目的とした入山中のトイレ等について、事務所女性スタッフから実演を交えながら説明がありました。

それは、『小用（口部分が閉まるビニール製の600ccの袋と吸水（凝固）用粉末のセット）』2個と『大用（自然分解性素材でできている黒い大きな袋）』4枚が、専用のナップザックにティッシュペーパー2パックと一緒に収納されたもので、全員に配布されました。

テントサイトの隅に、1m四方くらいの青空天井のトイレブースがあり、『腰かけ部分の中央に直径約30cmの丸い穴があるプラスチック製の椅子』が置いてある…という簡単なトイレ施設で、『大用』の黒い大きな袋をこの椅子にセットして使用するものでした。

ただ問題がありました。

この穴が小さいため、『大』と『小』を同時にするためには、高度（？）なテクニックが必要だったことです。改善の余地あり…と感じました。

トイレブースの近くに大きな穴が掘られ、そこに『済んだ袋』を投げ入れるようになっていました。自然分解性素材なので、恐らくこのまま放置されると思います。トイレブースやこの大きな穴の付近は、白い粉が撒かれていました。



<4>チェンダオ山登山ガイドとポーターは…

『登山ガイド3名、ポーター7名』で、ポーターは、共同食材や炊事道具などを運ぶので、私達の荷物を持てないだろう…とのことでした。それで、新たに5名のポーターの手配を依頼しましたが、『OK!』の返事が無いまま『現地での直接交渉しかない…』という覚悟を持って成田を出発しました。

登山管理事務所で『登山ガイド2名、ポーター8名』で、私達の荷物も登山者一人5kgまで持つ…ということで納得しました。私達の荷物は、1個1個計量しポーターに配分され、各ポーターは大きな荷物を背負って汗をかきながら歩いてくれました。感謝!

2名の登山ガイドは若く、登りの時は先頭と最後尾を、説明をしながら歩いてくれたのですが、下りの時は、どこへ行ったのやら…。本当に登山ガイドなの…と疑いたくなるほどでした。

<5>観光地でのトイレは…

観光地でのトイレは、殆ど有料で『5 バーツ (約 20 円)』が必要でした。『5 バーツ・コイン』が無ければ利用できない自動入口では、近くの店で両替をしてから利用しました。

バスで移動中に、トイレ休憩としてガソリンスタンドに寄りましたが、日本でいう高速道路などの『PA』のような感じで、違いと言えば、男性の『小』の場合、トイレの建物の後ろ外側にあることですかね。誰かさんが、流れている水で手を洗っていたようでした。確かに洗面台のような形のトイレもありましたので、勘違いもしようがないかな…?

『大用トイレ』は使用しませんでした。覗いてみたら『和式の金隠しの無いモノ』で、ドア側を見て利用するそうです。



キウマーパン・ナチュラル・トレイルからの大展望

<6>ホテルでのトラブル

① チェンマイのホテル

部屋割り (2名1室) が日本の旅行会社から連絡が届いていないため、組み合わせが、あまりにも違い過ぎていました。それで、私から旅行会社に提示していたリストを渡し、再調整をしてもらいました。男女が一緒の部屋もあったほどでした。

② バンコクのホテル

朝、女性2名から『1ベッドで、毛布も1枚でした』というクレームがありました。

フロントに話をしたところ、『全て2ベッドですよ!』とパソコン画面を見ながら強く言われました。それに対して、『1ベッドだったので言っているのですよ! 調査をしてください!』と、強く主張 (抗議) しました。

その後、フロントに確認したところ、チーフらしき人が出てきて『1ベッド』であったことを認めたものの、何の謝罪も無く、ただただ言い訳を言うだけでした。

『昨夜、連絡をもらえたら他の部屋を準備できたが、連絡が無かった!』

『連泊していただけるなら、その後の食事をサービスできるのだが…』など

私としては、ミスを潔く認め謝罪し、再発防止のシステム変更を約束して欲しかったの

ですが…。言い訳に終始する姿にガッカリし、話し合いを諦めました。これに追い打ちをかけるかのように、ガイドの Ms. Daranee (ダラニーさん) から一言がありました。

『アビコさん、昨晚聞きましたよね！「何か問題はありませんか？」と。「無い」と言ったので私は帰ったのですよ！』

この時点では、私は未だ部屋にも行かず、ロビーにいたのですが…。他の参加者もエレベーターで各部屋に向かって行ったばかりだったのですが…。



タイ最高峰：インタノン山山頂

<7> 観光三昧

① チェンマイ

チェンダオ山登山の前に、『タイ最高峰：インタノン山 2565m』に、参加者 23 名全員で立った後、ツイン・パゴダを望む『キウメーパン・ナチュラル・トレイル』を可愛い現地少数民族山岳民族の女性ガイドらと共に歩きました。昼食後、ワチラタン滝で飛沫を浴びた後、半壊しても巨大な仏塔が聳えているワット・チェディー・ルアンを見上げました。夕食は、

オールド・チェンマイ・カルチャー・センターで、タイ北部伝統のお祝い膳のカントーク・ディナーを味わいながら、タイ舞踊ショーを堪能しました。もち米が美味しかったですね。

チェンダオ山下山後は、ソンテオ（小型や中型トラックを改装したミニバス）3 台に分乗し標高 1080m のステープ山頂上に建つワット・プラ・タート・ドーイ・ステープへ。土足厳禁の回廊に囲まれた、高さ 22m の金色に輝くチェディー（仏塔）が夕陽に照らされ見事でした。チェンマイ市街の夜景を一望し、ソンテオ 3 台に乗り下山しました。

② アユタヤ

大きな寝仏のワット・ヤイ・チャイ・モンコン、木の根に取り込まれてしまった仏像の頭部が印象的なワット・マハータート、民族衣装の女性が歩いていた 3 基の大きな仏塔のワット・プラシー・サンペットを見学した後、希望者 17 名が象乗り体験を楽しみました。

チャオプラヤー川を船に乗りビュッフェの昼食を摂りながら、バンコクまでの 2 時間半のクルーズを満喫しました。

③ バンコク

タイと言えば『ニューハーフ』でしょう…ということで、カリブソ・キャバレーの最前列席で『ニューハーフ・ショー』の世界に酔いしれました。最前列の特権（？）で、ハプニングが東葛山の会の男性を狙い撃ちしました。日本をイメージしたショーで、和装した女性（？）がステージから降りてきて抱きつき、左頬にブチュッ！館内は爆笑の



男性？ 女性？

渦と化しました。本人曰く、『ステージに上げられる…と思った！』

タイ最後の日は、バンコク郊外の**ダムヌーン・サドゥアク水上マーケット**を3隻の小船に分乗し、熱帯の木々が茂る運河（水路）を、時々物凄いモーター音を発しながら巧みに舵を取り15分ほどで一周しました。戻ってきた発着所付近は、行き交う小船で大渋滞して賑わっており、『ドリアン』と『リュウガン（ロンガン）』を買い、タイのフルーツを味わいました。如何でしたか？

バンコク市内に戻り、昼食後に、芝生越しに金色に輝く大きな仏塔が先ずは目に入ってきた**ワット・プラケオ**と**王宮**を回りました。本堂にある高さ66cm、幅48.3cmの『エメラルド仏』を確認できましたか？年に3回、季節の変わり目に国王自らが衣裳を取り替える為、この時期は袈裟(?)を着ていたのが気が付かなかった人もいたのでは…と思います。

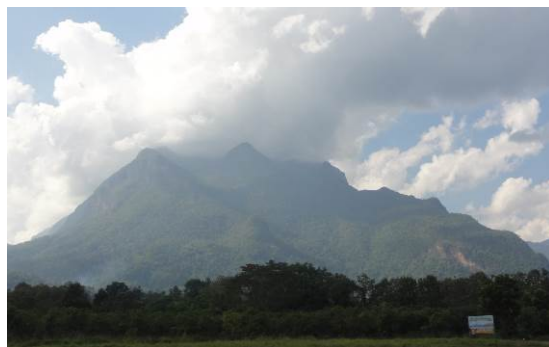
渡し船でチャオプラヤー川対岸に渡り、暁の寺**ワット・アルン**に見惚れ、再び、船で戻り、**ワット・ポー**では、長さ46m、高さ15mの金色の大寝釈迦仏にびっくり！足の裏の螺鈿細工画にはバラモン教の真理が描かれているそうです。私には分かりませんが…。

<8>無事終えて

チェンダオ山からの夕陽を楽しみにしていましたが、残念ながら雲が多く望むことはできませんでした。暗くなった道をテントサイトまで慎重に下りました。

翌早朝、日の出を期待してヘッドランプの灯りを頼りにギウロム山南峰まで登りましたが、ガスが立ち込めており、ご来光を拝むことは叶いませんでした。

しかし、1泊2日のチェンダオ山テントサイトまでの往復では、尾根に規則正しく並ぶ椰子の木々を遠く眺め、綺麗な三角形の『ピラミッドピーク』や岩峰の『三兄弟峰』を見上げ、南国特有の花を愛で、バナナの林を潜り抜け、山火事の跡を通り、斜面の道を『雨が降ったら大変だねえ〜』などと言いながらも楽しく歩きました。



チェンダオ山（下山後の昼食レストランより）

テントサイトは、何もないチェンダオ山直

下の緩やかな開けた斜面で、夕食時には、蛍が飛び交う光景に癒されました。

登山時も、観光地でも、そしてホテルでも、多くの料理を違和感も無くとてもおいしく楽しむことができました。勿論、『トムヤンクン』や『グリーンカレー』、『タイスキ』、タイ北部のお祝膳『カントーク・ディナー』等のタイ料理を、『ビヤシン』と言われるタイ・ビールの代名詞でもある『シンハー・ビール』などを飲みながら味わいました。

私のモットーでもある、登山の前後に現地の名所旧跡なども訪れるようにしていますが、今回も、登山は勿論のこと、観光も目いっぱい楽しみました。参加者の皆さんも異国の古（いにしえ）に思いを馳せながら、遺跡や寺院などを歩き回った事と思います。

参加者の皆様のご協力を得て今回も大過なく帰国することができました。参加者の皆さん、ありがとうございました。（2018/12/24/Mon.）

県連海外登山 タイ・チェンマイ・インタノン山 その他観光

二人だけの 2 日間報告

桑原年一・佑子（松戸山の会）

タイ国は行ってないので真っ先に申し込んでみたものの、さて、私たちの体力で付いて行けるか足を引っ張る事になるのでは？と言う事で一日目の山行だけ参加して後は観光にして戴きました。

29 日（木）インタノン山は天気よく、歩行時間も短く、最高の景色を見て皆様と行動を共に出来、国立公園を満喫できて大満足でした。

30 日（金）6:30 本隊を送りだし、ゆっくりの出発 8:30 です。

中型バスに 2 人と日本語ガイド（男）名前は忘れました（池袋で日本語を学ぶ）運転手の 4 名の贅沢観光に出発。

- 1、最初に町の胃袋、市場見学、食料、雑貨、衣料全てが揃っていて此处で何でも仕入れる様な仕組みの様でした。
- 2、チェンマイで一番古い寺見学、本堂に裸足で上がり、お祈りの作法を教えてもらいました。以後それに習ってお参りしました。
- 3、博物館鑑賞、案内人に先導され古代から現在までの各部屋を周り勉強になりました。（行程説明がないのにすべて名前の記録しなかった残念）
- 4、中世のお寺（名前はすべて忘れました）見学の後バイキングの昼食です。
- 5、歴代のお墓（大きいのから小さい塔すべて真っ白）その寺でもお参りする。
- 6、陶磁器製造販売店（原料から焼きあがるまでの行程見学）有名な磁器
- 7、最後に土産物店、銀製品その他見るだけで買わないで申し訳ない。
ここまでで全行程終了、14:00 ホテルにもどる。

一息付いて夕方から近くの露店などぶらつき（16:00 から 11:00迄毎日店を出す）セブンイレブンで弁当とビールを買い部屋で食し休む。

12 月 1 日（土）ゆっくり出発 9:00 大型バスに女性ガイドと現地代理店 社長 増田次男氏と同行、土地の値段（この地の人家は家を買うか車を買うか二分している）風習など聞く。本体の下山の待ち合わせ給油所から時間があるのでガタ車に乗り換え、観光に行く。最初に洞窟のあるお寺に行き、ランプの案内で鍾乳洞の中を巡る。象、ライオン等の似た岩を見る。終わって漢方薬専門の露店を冷やかし、次に日本人が開発した露天風呂を見学して、時間をつぶして、本体の待っている食堂に直行、ようやく皆さんの元気な顔に接することが出来ました。

後の観光は皆さんと一緒に楽しみました。ありがとうございました。

海外委員会だより

＜1＞タイ『チェンダオ山 2225m』山行、12 月 5 日(水)無事帰国

昨年 2018 年 11 月 28 日 (水) ～12 月 5 日 (水) 7 泊 8 日の日程で、タイで最も美しいと言われる『チェンダオ山』に、山麓でのテント 1 泊で、9 会 23 名 (男性 11 名、女性 12 名) で楽しんできました。

登山前日には、タイ最高峰の『インタノン山 2565m』に参加者全員で足跡を残した後、山頂近くのナチュラル・トレイルを、現地山岳民族のガイドと共に、雲雨林の先で雄大な景色を望み、強い日差しの中を歩いてきました。

登山以外でも、チェンマイ、アユタヤそしてバンコクで、古 (いにしえ) に想いを馳せながら、名所旧跡 (主に寺院) を精力的に訪ね歩きました。

更に、バンコクでは、妖艶な『ニューハーフ・ショー』を最前列で酔いしれ、翌日には、郊外の水上市場マーケットでドリアンとロンガンを味わいました。

＜2＞オーストラリア最高峰『コジオスコ山 2228m』19 名申込

『ちばニュース 12 月号』で募集しましたところ、5 会 19 名 (男性 8 名、女性 11 名) の参加申し込みがありました。募集定員 16 名でしたが、現地移動バスについて旅行会社と改めて相談の結果、19 名でも可能となりましたので、参加申込書の届いた全員で実施することにしました。

12 月 20 日 (木) に、正式に旅行会社の手配を依頼しました。

実施日は、3 月 8 日 (金) ～15 日 (金) の 7 泊 8 日です。

＜3＞今夏、中国『大姑娘山タークーニャンシャン 5025m』予定

7 月初旬～中旬の 10 日間前後で、『5000m 峰とブルーポピー』を求めて、中国の『大姑娘山』を予定しています。『登頂組』と『山麓フラワー・ウォッチング組』の 2 組を考えています。帰りには、パンダに会えるかも…。

詳細が決まり次第、『ちばニュース』でご案内します。

海外委員会へのご意見などをどしどしお寄せください。

＜問合せ先＞安彦秀夫(東葛山の会)mt25hm4abichan@gmail.com

ワンコイン講習会に参加して

江崎昌子（東葛山の会）

12月1日（土）女性委員会主催の『山で役立つ安全登山と生涯登山』というテーマで講習会が開かれ初めて参加しました。

講師は愛称マウンティンゴリラ・安村淳先生（72歳）無駄な肉の付いてないスラリとした体型、笑顔のステキな山男という感じ。

元気で安全に登山を続けるということから、まずは筋肉について。登山の体力は『筋肉』の力+『心肺』能力だが、筋肉が優先する。筋肉には速筋（白筋・瞬発力）遅筋（赤筋・持久力）があり、登山に必要な遅筋は歳をとっても減らない。登山は重力に逆らって体を上下する運動なので抗重力筋が必要、主に大腿四頭筋（太ももの前の筋肉）・下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）・大殿筋（お尻の筋肉）が大切である。これらの筋肉トレーニングはなんと低山トレーニングが効果的であるとのこと。±2000m/月の標高差（1ヶ月に2～3回高尾山か宝篋山を登る位）のトレーニング、これならば私達にも出来そうですね。

登山中のエネルギー補給について

山でバテないためには登山前夜から下山までは炭水化物を中心に摂り、下山後はタンパク質と炭水化物を摂る。日常ではバランスの良い食事に心掛け、特に筋肉の素タンパク質を意識的に摂ることが大切。事故の多い『魔の午後2時』は朝食食べた炭水化物エネルギーが切れ、昼食べた炭水化物エネルギーがまだ使えないエネルギーの狭間となるので、行動中は1時間か2時間おきに食べるのが効果的である。ランチをみんなで一緒に食べる事は楽しいことですが、ちょこちょこ炭水化物をとる方が良さそうですね。

登山中の水分補給について

成人の体の60%は水で、登山中に体重の2%の水分を失うと熱中症、筋肉の痙攣、運動能力の低下、心臓への負担増加などの症状が出ます。登山中は脱水量の70%を補給しましょう。50kgの女性が10kgのザックを背負って歩行時間8時間位の登山をすると脱水量は1900ml位、その70%約1300mlとなるので出発前に160ml、登山中に160mlを8回に分けて飲むと良い。私自身飲む量が少ないようなのでもっと摂るように心掛けたいです。

元気で安全に楽しく登山を続けられるよう学んだことを忘れないように。

（東葛山の会 参加者 11名）

安村先生より お礼がありました。

12月7日・全国連盟事務所で望年会があり、先生にお会いしました。

「大勢の参加で、熱心に受講していただきありがとうございました。時間の関係でストックの講義が十分に出来なかったのも、近いうちに、ぜひ実施したい」との事です。

第 12 回ワンコイン講習会 報告

女性委員会 工藤 恵美子
(千葉こまくさハイキングクラブ)

初めての参加なので特に感じたのかもしれませんが、安村先生の話っぷりに最初から最後まで引っ張られ、「山の楽しみ方」を叩き込まれた感じでした。

理論的にはトレーニングをすれば 80 歳まではハイキングなどの軽い登山は可能とのこと。実際、こまくさの先輩達を見てもそれは納得です。しかし「生涯登山と安全登山」を目指すには自然は厳しく、非日常の自己責任で登る世界であること、十分な準備が必要であることを自覚できる者が対象だと改めて教えて頂きました。

参考：

- ① 日常（下界）では登山の為のトレーニングをし、タンパク質を中心にバランスの良い食事をする。
- ② 登山の前日と登山中は炭水化物を、登山中は水分を補給する。
- ③ 下山後は、1 時間以内にタンパク質と炭水化物を補給する。



会場 船橋市西部公民館 会議室



講師の安村先生



そんなに、苦しいですか？



ポイントを外さないで

2018 年 12 月 21 日

2018 年 11 月 東葛地区交流 三浦アルプス大楠山山行報告書

かがりび山の会 野田

東葛地区交流山行も今回で 9 回目を迎え、快晴の中、京急按針塚駅から大楠山を登り前田川に下山する三浦半島横断の山行を行いました。天候に恵まれ、山頂より素晴らしい景色を満喫し、終始和やかに過ごすことができた有意義な交流山行となりました。参加の皆さん、ありがとうございました。

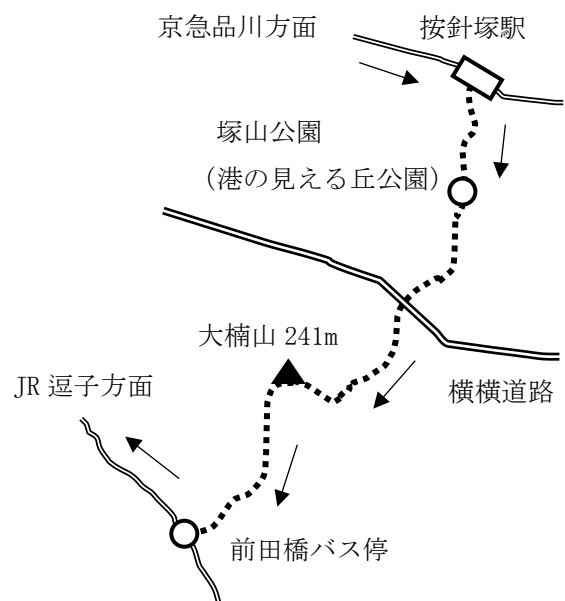
日 程 2018 年 11 月 15 日（木）快晴、無風 絶好のハイキング日和
行 程

京急按針塚駅 8:40 集合、9:00 出発→塚山公園（港の見える丘公園）9:25-9:45→
按針塚説明 9:55-10:20→車道歩き→大楠山山頂（昼食）12:10-13:10→前田橋出合
14:05→前田橋バス停着 14:30 【所要時間：5 時間 30 分 20,000 歩、13 km】
バス停発 14:40⇒逗子駅 15:10⇒松戸駅着 17:10（居酒屋にて親睦会 19:00 解散）

参加者 4 会 20 人

松戸山の会 3 人、まつど山翠会 4 人、シリウス☆山の会 5 人、かがりび山の会 8 人

京急安針塚駅 9 時出発、塚山公園からの港方面の眺めを楽しむ。遠くに横浜の高層ビル、房総半島も良く見える。この先の按針塚前で偶然にも地元のボランティアより按針塚の解説を 30 分近く受ける。巧みな話術で興味ある内容でした。この先、鎌倉への道と言われる古道を少し歩き、その先車道で大楠山近くまで歩く。ゴルフ場の脇より大楠山の登山となる。最後に 200 段超の階段を上り山頂広場に着く。ここからの眺めも素晴らしい。雪化粧をした富士山も見える。眼下にゴルフ場、伊豆大島、太平洋が一望できる。ここで昼食。準備してきたお餅入りのお汁粉を食べる。1 時間ほど休憩した後、少しすべりやすい山道を下山する。よく整備されており、気持ちの良い山道である。前田橋で住宅地に入り前田橋バス停より逗子駅まで行き松戸に帰る。松戸駅前の居酒屋で賑やかに親睦会を行い解散する。今回も天候に恵まれ、参加者全員十分楽しめた交流山行でした。次回はまつど山翠会の幹事をお願いします。



■参加会よりの一言

松戸山の会

今回大楠山はお天気にも恵まれ、手前の塚山公園からは足下に横須賀港が、頂上からは東京湾、相模湾、富士山の大展望が望めました。頂上では手配していただいたお汁粉を囲み、皆さんとの話が弾み大変楽しかったです。帰松後居酒屋での飲み会也大いに盛り上がりました。ありがとうございました。

シリウス☆山の会

東葛地区交流山行に参加させて頂き有り難うございました。我々5人共、異口同音“他会のメンバーと楽しい山行が出来て本当に良かった”と感謝。また、幹事役“かがりび山の会”の方々の“事前の下見と綿密な山行計画をされたご努力”に感謝しております。次回も宜しく願いいたします。

かがりび山の会（今回の幹事）

今交流会の為葉山アルプス（二子山）方面を下見した所、台風一過山道の荒れと広い休息場が無い事を勘案、やや南の本山行に変更。結果天候にも恵まれ、飛び入り講義で三浦按針が徳川幕府成立のキーマンではとの歴史に触れ、且つ夜まで懇親会で意見交換でき、良き日を持てて皆さんに感謝です。佐々木



快晴の大楠山山頂 241m 全員揃ってハイ



展望台より山頂広場を見下ろす

県連たより

千葉県勤労者山岳連盟（千葉労山）

◎ 県連盟事務所

〒262-0033

千葉市花見川区幕張本郷 1-29-18

レジデンス幕張台 101 号室

TEL・FAX： 043-306-1190

Eメール：rousanchiba@grape.plala.or.jp

JR総武線幕張本郷下車、海側 徒歩5分

（県連事務所に常駐者はいません）

ご意見・問い合わせは、下記をお願いします。

- ・千葉県連ホームページ：

事務局への問い合わせ

- ・又は：danphiro@zpost.plala.or.jp

◎ 会員の事故一報送付先

Eメール：教遭委員長・伊東 春正

：itou2385@yahoo.co.jp

FAX：教遭副委員長・広川 登志男

：0438-36-7219

全国連盟事務局にも必ず送付する事

Eメール：jwaf@jwaf.jp

FAX：03-3235-4324

◎ 連盟費振込み先

郵便振替口座

00160-3-481509

千葉県勤労者山岳連盟

◎ 「ちばニュース」

- ・原稿送付先

- ・ご意見・問い合わせ は

発行責任者：広木 国昭まで

dabphiro@zpost.plala.or.jp

◎ 千葉県連の支援活動について

支援活動は、各会で計画・実施をお願いします。従来どおり、高速代・宿泊費補助をします。（事前に一報をお願いします）

◎ 支援海産物販売のお知らせ

夏場は休んでいましたが涼しくなったので開始しています。問合せは：広木まで

出来る時に

出来る人が

出来る事を

danphiro@zpost.plala.or.jp まで

【編集後記】

- ◆ ちばニュースの発行は、機関誌委員会が担当しています。

機関誌委員会は、委員が揃わずに活動をして来ました。今回、機関誌委員会担当理事として、戸石理事（千葉民医連山を歩こう会）種蔵理事（松戸山の会）が加わり、広木会長の3名で実施します。

多くの会員の皆様に楽しく読んでいただけるニュースにしたいと思います。ご協力をお願いいたします。

- ◆ 機関紙委員会の体制変更による、ちばニュース投稿関する変更のお願い。

- ・送り先：戸石（m-toishi@min-iren-c.or.jp）

種蔵（tanekura@gmail.com）

広木（danphiro@zpost.plala.or.jp）

3名に送って下さい。当面、お手数をお掛けしますが改善します。

- ・ワードで A4・2ページ位、明朝 12m、余白は全て25m

PDFなど、特別な加工はしないで結構です。

- ・写真を2・3枚 付けていただければ助かります。（無くても結構です）

県 連 活 動 予 定 表

1		行事予定	2		行事予定
1	火		1	金	
2	水		2	土	
3	木		3	日	
4	金		4	月	県連役員会
5	土		5	火	全国役員会
6	日		6	水	
7	月	県連役員会	7	木	
8	火		8	金	
9	水		9	土	
10	木		10	日	
11	金		11	月	
12	土		12	火	
13	日		13	水	
14	月		14	木	全国理事会
15	火	全国役員会	15	金	
16	水		16	土	全国評議会
17	木	県連理事会	17	日	〃
18	金		18	月	
19	土		19	火	
20	日		20	水	
21	月		21	木	
22	火		22	金	
23	水		23	土	関ブロ・救助隊深雪訓練
24	木	全国理事会	24	日	
25	金		25	月	
26	土	房総ロングハイク	26	火	
27	日	(七里川温泉泊)	27	水	
28	月	教遭委員会	28	木	
29	火				
30	水				
31	木				

発行者 : 千葉県勤労者山岳連盟
 〒261-0013 千葉市花見川区幕張本郷 1-29-18
 レジデンス幕張台 101号室
 TEL・FAX 043-306-1190 (常駐者はいません)
 発行責任者 : 広木 国昭(danphiro@zpost.plala.or.jp)
 問い合わせは:千葉県連ホームページ・事務局への問合せまで