

会員と千葉県連盟をつなぐ

# ちばニュース

2021年 11月



千葉県勤労者山岳連盟

Chiba Workers Alpine Federation

2021年 11月 1日発行 通巻343

秋山 真っ盛り

コロナ対策を万全にして楽しもう!!

## 11月号目次

・ 目次	2
・ 10月理事会報告	3
・ オンライン講演会報告(第1回)	6
・       〃                  (第2回)	7
・ 山行報告 甲武信ヶ岳	8
・ 船窪小屋への思い	10
・ 役に立つ本の紹介	11
・ 11月・12月予定表	12

### 表紙説明

涸沢の紅葉 写真提供：横山 一隆氏(ちば山の会)

横山さんは、映像関係の会社を経営し、ヘリコプターからの撮影で映画やテレビで多くの作品を残しています。

現在は、ドローンを使った空撮の第一人者として多方面で活躍しています。

ちば山の会 会員で、県連救助隊長として長年活動しています。県連事務所のオーナーでもあり、県連を支援いただいています

—— 編集者 ——

# 千葉県勤労者山岳連盟 2021年10月理事会報告

報告者 県連理事：今井 順一（茂原道標山の会）

- ◆ 日時：2021年10月21日(木) 19:00～20:40 zoomによる
- ◆ 出席者：
  - ・県連理事：山の会らんとん、かがりび山の会、東葛山の会、松戸山の会、岳人あびこ、山の会岳樺クラブ、ちば山の会、船橋勤労者山の会、茂原道標山の会（9会）
  - ・役員：広木会長、野田理事長、鶴田副理事長、伊東教育遭難対策委員長、菅井自然保護委員長、安彦海外委員長、田中ハキング委員長
  - ・全国理事 石川理事
- ◆ 理事長挨拶
  - ・コロナ感染はだいぶ治まって来て、いろいろな制限も解除されましたがコロナは無くなったわけではなく、来月の理事会も公民館で行うか検討します。
  - ・松戸遠足クラブ1年さくら組の新津さんが理事を退任されました。
  - ・今年度も半年を切り、来年の総会に向け準備中です、ご協力をお願いします。※全国連に安全対策費を申請し、交付された。
- ◆ 役員会報告（広木）
  - ・10月4日役員会を開催しました
  - ・総会議案書作成・討議に理事、各委員会は準備をお願いします。
- ◆ 委員会報告
  - 1, 教育遭難対策委員会（伊東）
    - ① 事故報告が2件ありました。
      - ・東葛山の会 9/23 西丹沢モロクボ沢大滝上部 67歳女性 自然落石によると思われる。(かなり重症)
      - ・岳人あびこ 10/7 燧ヶ岳広沢田代付近 72歳女性 つまずいて手首骨折。
      - ・11/6 事故防止・経験交流の参加申込は現在8会19名です。残り8会の連絡をお願いします。(食事はホールでとることが出来る)
    - 尚、詳細は来週月曜日の委員会後に連絡します。
  - 2, 自然保護委員会（菅井）
    - ・マイクロプラスチックへの取り組みは引き続き検討中です。
    - ・クリーンハイク実施報告はありません。
    - ・岳人あびこ 10/17 (日) 手賀沼クリーンハイクは雨の為に中止した。(深草)
  - 3, ハイキング委員会（田中）
    - ・先日委員会を行いました、リモートに慣れるためと、コロナ終息を前提に行事実施計画について話し合いました。
    - ・ロングハイク：1月29日(土) 電車利用し日帰り予定、海沿いを歩く予定。

- ・ウイークデー山行：昨年行けなかったコースを予定。
  - ・中止の場合は直前でも出来るので、予定を早めに各会に連絡してほしい。
- 4, 組織委員会（野田）
    - ・各会の状況調査を11月末までに提出してください、年内にまとめます。
    - ・コロナが会に与える影響調査を行います。以上2点の協力をお願いします
  - 5, 女性委員会（広木）
    - ・第1回目の委員会は顔合わせで終わる、第2回目（12月7日19時）実施。
  - 6, 海外委員会（安彦）
    - ・オンライン講演会は県連主催で行う。
    - ・海外委員会は来年1月に行う。
  - 7, 機関紙委員会（広木）
    - ・現在、委員会は実施出来ないが、紙面・発行について理事会に提案します。理事、各会の意見を出して下さい。

◆ 全国連盟の情報（野田）

- 1, 全国連役員選考委員会野田理事長出席（10月19日実施）
  - ・全国役員の任期が長くなり高齢化している、若い方や女性を増やしたい。
  - ・総会資料の電子化について提案をした。（検討したいとのこと）
  - ・登山時報発行、配布について、全国連盟に検討を要望する。（広木）
- 2, 永年表彰（在籍20年以上）の申請について
  - ・申請は各会代表者からの申請です。
  - ・申請用紙は、全国連盟ホームページからダウンロードして下さい。
  - ・功労者3名は、県連からの推薦となります。（広木）
- 3, 労山登山学校交流会（兵庫県姫路市）は不参加とします。
- 4, 第7回オンライン講演会11/8（楽ちん, 楽々HPを活用した組織拡大）  
第8回オンライン講演会の案内が来ている。（安彦）
- 5, 全国ハイキングオンライン交流会11/27についてはハイキング委員会で対応する
- 6, 全国女性委員会よりアンケート依頼あり、広木会長と野田理事長で対応する。  
全国、県連女性委員会活動に意見をお願いし、アンケートに反映させたい。

◆ 各会の活動報告

- 1, 山の会らんたん（佐藤）
  - ・あまり山行・例会は出来ないが忘年山行は泊りで妙義山の予定、参加希望が多い。
  - ・1名の入会希望者がいます。
- 2, 岳樺クラブ（荒井）
  - ・11/13（土）にトレーニング山行（岩登り）を行う、参加希望者は初心者でも歓迎します。最新技術を手取り足取り指導します。
  - ・会山行は行っていないが、毎週2～4名の個人山行がある。（岩登り中心）
- 3, 岳人あびこ（深草）
  - ・手賀沼のクリーンハイクはすでに十数回行っています。

◆ 全国理事報告（石川）

1, 死亡事故 2 件

- ・和歌山県連：54 歳女性、沢登り、昨年事故現場と同じ滝で発生した。現場検証を行い、事故原因等を明らかにしたい。
  - ・長崎県連：73 歳女性単独、風雨の中行動し、小屋手前で動けなくなった。
- 2, 他に 25 名の事故があった。・60~70 歳以上・沢登りに事故が多い
- ・高齢者は運動能力も落ち、疲労も蓄積しやすいので慎重な行動をして下さい。
  - ・事故の全国年間一覧があれば頂きたい（伊東） データをお渡しします（石川）

◆ その他の協議・連絡事項

- 1、カレンダーは各会より全国連に申し込みし、深草理事にも連絡して下さい。代金は広木会長がまとめる。（後日、振込先を連絡する）
- 2、第 1 回 ZOOM 講演会（コロナ禍の山行）9/30 に 33 名の参加者で実施した。第 2 回 ZOOM 講演会（アフターコロナの山行の為に）10/28 実施予定。現在、参加予定者は 24 名です。第 3 回も準備中です。（安彦）
- 3、鶴田副理事長から次回役員会で、県連として来期の活動について検討したい。また役員・理事の共通認識として持っている県連の問題点を打破するための具体策を話し合いたい。
- 4、酒井理事（船橋勤労者山の会）から救助隊を復活してはどうか、例えば各会から精鋭クライマー（登山者）を集め 5~7 名の隊を作ると、切磋琢磨してより高度な山登りが出来るのではないか、でないと県連に入っている意味がない。今後検討課題として考えていただきたい。
  - ・広木会長：救助隊の組織は残してあるが活動はしていない。（隊長一人）県連として救助隊、救助技術等についての検討を進める必要があると思っている。関係者の協力が得られれば再構築を検討して行きたい。
  - ・現状は、緊急時にすぐに集合し現場に駆け付けられるのか。
  - ・ほとんどの会がハイキング中心でクライミングや冬山で遭難事故が発生しても救助体制が組めない。県連の現状では現地の救助隊に頼るしかないと思われる。
- 5、渡辺さん（松戸山の会）役員のみ手がいなく困っている
- 6、加藤さん（ちば山の会）会の活動は盛んです。事故も起きている。新人歓迎山行には 30 数名が参加。定例山行、個人山行、平日山行も盛んです。
- 7、今井（茂原道標山の会）会山行は平均月 2 回程行っています。

以上  
（文責・編集：広木国昭）

## 『県連第1回オンライン講演会』参加者33名で開催

### テーマ：『コロナ禍の山行』9月30日（木）

＜オンライン講演会事務局＞ 安彦秀夫（東葛山の会）

9月30日（木）定刻の午後7時を前に、続々と参加者がパソコンのZoom画面に現れ出しました。

参加申込みを受け付けた際に、数名から『Zoomの経験がないのですが…』とか、『かなり以前にZoomを経験したことがあるだけで不安です』などという相談があり、事前にZoom接続体験の機会を設けて練習しました。果たしてその人たちが無事参加してくれるかな…と不安と期待が入り混じったまま当日を迎えました。でも、しっかり接続できて参加していただき安心しました。

Zoom機能の説明や開催までのいきさつなどを話した後、廣木会長の挨拶に続き、講師の安村先生の講演が定刻より10分ほど遅れてスタートしました。

事前に、安村先生に準備していただいた『テキスト』と『資料』に加えて、皆さんから寄せられた質問に安村先生からの回答を併記した『Q&A』も配信し、参加者の皆さんには、それらを印刷して参加していただきました。

安村先生も廣木会長も、そして私も、全く初めてのオンライン講演会の開催でしたので、企画をした時点から期待と不安の入り混じった中での準備でした。

一般的に行われているオンライン講演会の場合、講演の資料を画面に映し出して進められることが多いのですが、今回の講演では、事務局サイトに殆どその経験が無いことや、参加者にとって手元に資料があった方が受講する上で便利かな…と考え、事前にテキスト、資料、Q&Aを配信し、それらを見ながら聴講していただきました。

対面での講演であれば、講師の先生は参加者の反応を見ながら（確認しながら）進めることが出来るのですが、オンライン講演ではそれが全くと言っていいほどできないため、多くの戸惑いがありながらも、参加者を引き付ける講演をしていただきました安村先生には感謝あるのみです。



実は、『チャット』や『各参加者の画面に“反応”を示すマークの表示』などの機能がZoomにはあるのですが、これについては、今回は説明をしませんでした。一部の参加者からチャットが配信されていましたが、皆さん、気が付きましたか？

講演後、参加者より、いくつかの感想、質問、提言などが寄せられ、質問には安村先生から回答もいただき、『感想・提言』として纏め、参加者に配信しました（10/9）。また、提言などは、私が出来る範囲で対応したいと考えていますが、第2回目に間に合うかどうか…。尚、今回の『テキスト』、『資料』、『Q&A』は、千葉県連ホームページに掲載しています。（2021/10/10/Sun.）

## 『県連第2回オンライン講演会』参加者24名で開催

### テーマ：『アフターコロナの山行の為に』

10月28日(木)午後7時～8時30分

＜オンライン講演会事務局＞ 安彦秀夫（東葛山の会）

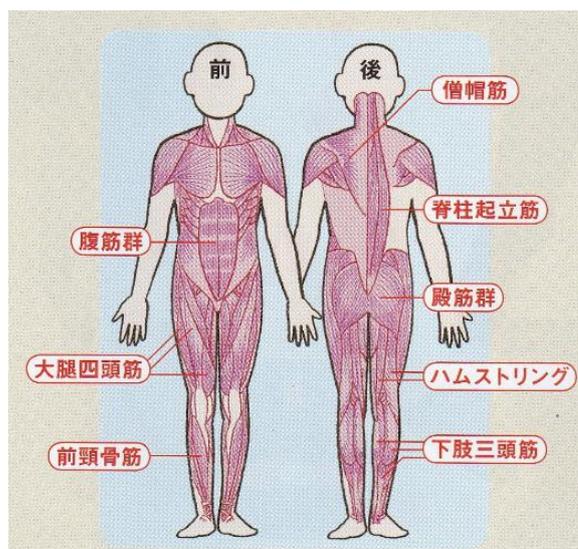
参加申込みの受付を始めたものの、申込者からのメールが第1回と比べて鈍く、もしかして激減するのでは…と言う不安が一瞬よぎりました。しかし、徐々にメールが届き、先ずは一安心しました。

テキストや資料そしてQ&Aの準備も、講師の安村先生からの絶大なご協力のお陰で、順調に進めることが出来ました。

前回の講演会后に、参加者の皆さんから幾つかの提言も頂きました。それをできる限り採用したかったのですが、私のパソコンスキルが追いつかず、前回と同様な形での開催となりました。

私も一受講者として2度参加してみて、講演をもう少し視覚に訴えるようなやり方で進めるほうが、理解もより一層容易に、且つ、確実にできるのでは…と実感しています。そのためにも、Zoom機能をフルに活用した進め方を身につけたい…と強く思っています。

色々なアドバイスを頂きますと助かります。次回に間に合うかな…？無理かも…？



## 『山歩きのトレーニングは山歩きをすること』

何度も耳にした言葉ですが、今回の講演を聴き実感（納得）しました。

コロナ新規感染者数は減少傾向ですが、感染防止対策を徹底して行い、来年の本格的な夏山登山に備え、先ずは、低山歩きで山歩きに必要な『筋力』を身に付けたい…と切実に感じました。

具体的な事例を紹介しながら、各筋肉の役割・働き方や鍛え方などを分かり易く説明していただき、非常に参考になりました。今後、山歩きをする際には、今回の講演内容を常に考え歩きたいと思います。

個人的な話ですが、筑波山、宝篋山、雪入山などの茨城県南部の低山を歩く機会がコロナ禍ということもあり多くなりました。自宅から40～50kmという近さで、気分転換やトレーニングには最適ですね。コースも沢山あり、季節を変え、コースを変えて歩くことが出来ます。是非、皆さんも通ってみてはいかがでしょうか？特に千葉県北西部に住まわれている方にはお勧めです。＜独り言：房総は遠いです…＞

(テキスト、資料、Q&Aは、県連ホームページに掲載) (2021/10/30/Sat.)

## 一人山行・甲武信岳 2475m

山の会らんたん 佐藤 かおる

8月に会山行で計画を立てましたが、不安定な天気とコロナ過で中止になっていましたが、山の天気予報では台風一過で10月に入り良い天気が続くとのことで、急遽計画を見直し一人山行をしました。

10月2日 自宅出発 13時～柏 IC～中央道～上越道～国道141～県道68  
白木屋旅館（泊）

10月3日 白木屋旅館発 7時～毛木平P～十文字小屋～三宝山～甲武信小屋  
甲武信小屋

毛木平駐車場より登山届をポストに入れ、十文字小屋経由の登山道をウロウロ探していると、若い登山者が一人日帰りで登りますが出だしゆっくり登るので、ご一緒しましょうと声を掛けて下さり助かりました。しばらくしてわかりやすくなった登山道で別れ一人になりました。

石楠花の咲く季節ですと大勢の人で賑わうようですが、十文字小屋方面から登る人はなく、すれ違う人も少なく静かでした。

（スマホの充電器を忘れ、いざという連絡の時のためにと、電源を切って出発）

木立の中を心細く無心で登り、気の抜けない岩場あり鎖場ありのアップダウンに私のペースで登るので予定の時間よりだいぶ遅れました。

黄葉が始まったばかりの、どっしりとそびえる埼玉県の最高峰・三宝山を目の前に見たときは登りきることができるのだろうか、不安になりましたがもうひと踏ん張りとお出発、苔むした森は思ったより歩きやすく登頂、頂上はすがすがしい空気に包まれホッとしました。疲れがピークに達していたので、甲武信岳山頂は明日にして三宝山より甲武信小屋に直行しました。

テントが4～5張り、宿泊者も10人程で甲武信小屋はすいていて快適でした。ストーブを囲み皆と話が弾みましたが下山は皆別々のコースとのこと。

（小屋にはソーラシステムにより100円でスマホの充電が出来ました。）

甲武信小屋の名物、カレーライスはとても美味しくおかわりも自由でした。

10月4日 甲武信小屋出発 7時～甲武信岳～千曲川源流碑～ナメ滝～毛木平P  
毛木平P～柏 IC～自宅

行く前に小屋番の徳さんに、いろいろ電話でお世話になっていたのでお会いしたかったのですがお休みでした。代替りのスタッフ yuki さんには大変お世話になりました。日の出とともに紅葉も美しく朝日に照らされた甲武信小屋の裏に登り朝焼けの富士山のベストビューを写真に収めることができました。

甲武信小屋の前では yuki さんに記念写真を撮ってもらい甲武信岳に出発。

甲武信岳山頂からは百名山43座が見えるとのことですが、三座同定は出来ませんでした。頂上に立ち、美しい山々を独り占めして大いに満喫出来ました。

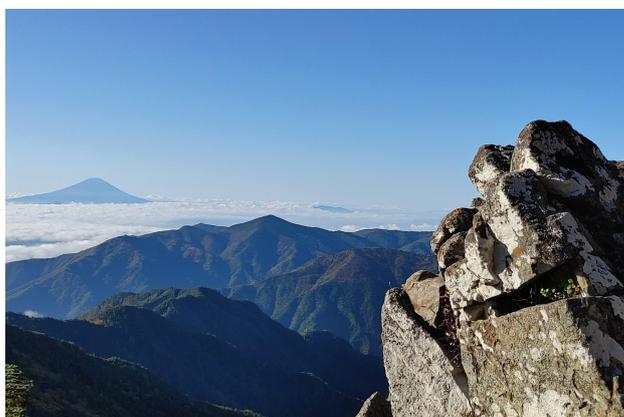
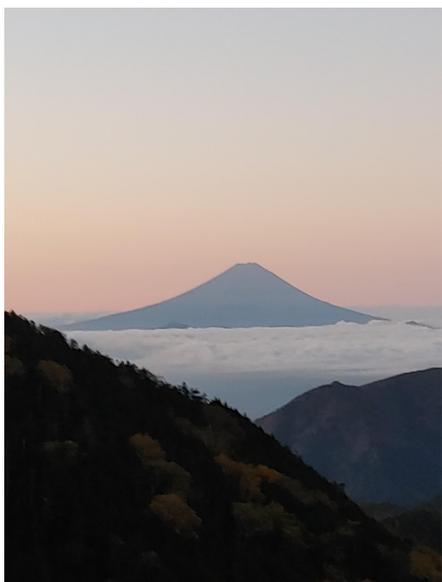
下山は、いつもですと足がつったり膝が痛くなったりするので心配でしたが、甲武信小屋でゆっくり休めたせいか快適に歩けました。ところどころ危険箇所もありますが、あちこちにキノコが生え苔むした森、川や滝に癒されながら楽しく下山できました。毛木平Pには13時半に着きトイレを済ませゆっくり昼食をとり大きく深呼吸。いつもの山行ですと、運転をお願いして車の中でうとうとするのですが、今回は柏の自宅までナビを入れて気をしき締めての運転でした。

談合坂Pに寄り眠気覚ましにスターバックスの珈琲を注文し頑張りました。

車の中からも富士山も見え、快晴無風でラッキーな2日間に感謝・感謝です。

自宅には20時過ぎてしまいましたが無事でほっとしました

写真 記 佐藤かほる



## 船窪小屋への思い

広木 国昭（ちば山の会）

10月になって、コロナ禍による自粛の気持ちも緩み何処かに行ってみたく気分になった。この2年間、山行は元より運動すらしていない。目的のないトレーニングはつまらなく長続きしない事は何回も経験しているが、今回はコロナで気持ちも落ち込みやる気にもならなかった。

現在の体力に見合った場所とコースと思ったが、まずは足ならし程度からと思い梅池自然公園でノンビリ紅葉を眺めることにした。

梅池自然公園を選んだのには、もう一つ大事な事があった。

8月に、船窪小屋オーナーの松澤宗洋さんの訃報が届きました。コロナ禍で訪ねる事も出来ずにいたが、やっと思いがかかった。

奥さんの寿子さん（山の上のお母さん）が元気だったので安心できた。

私たちは、松澤ご夫妻に長年にわたって大変お世話になっています。この山小屋は、松澤ご夫妻が父親の思いを引継ぎ60余年にわたり心血を注いで守り育てて来ました。北アルプスの北と南の狭間にあり他のコースに比べ登山者も少なく小屋経営も大変であったと聞いています。厳しい状況下での登山道の整備・手作りの小屋食等登山者への心配りは、ご夫妻の人柄の表れだと思います。その生き様とおもてなしに心打たれた登山者は楽しい一時を求め、ご夫妻に会いたい一心で七倉尾根を登り何回も訪れています。

私達も、小屋開け、小屋閉めにも参加し、通常の営業時とは違った船窪小屋とご夫妻に出会う事が出来ました。

コロナ禍で山小屋も厳しい状況が続いています。コロナが開け安心して山に行ける様になったらぜひ船窪小屋を訪れてください。



おすすめは、水場のシラネアオイ・キヌガサソウの群落、七倉尾根途中のオオヤマレンゲ、尾根筋に自生するブルーベリー（ヨーグルト持参で）何と言っても一番は「おもてなし料理」と「ランプのほのかな灯り」です。

# 「一生、山に登るための体づくり」

石田良恵 著



石田先生は、呼びかけます。

「登山はゆっくりでも歩ければ何歳まででも続けられます。

本書は日々行うトレーニングやストレッチ、そのための栄養、登山後のアフターケアなど、少しでも長く登山を楽しむための知恵をまとめました。安全に楽しく息長く登山を続け「悔いのない生涯」を自分の努力で手に入れましょう。

**コロナ禍の今、来るべき山行に備えてトレーニングをしましょう。**

## 石田 良恵先生紹介

- ・女子美術大学名誉教授・保健学博士
- ・日本ウエルネススポーツ大学教授
- ・フロリダ大学・スポーツ科学研究所客員教授
- ・専門：主に減量、加齢、トレーニング効果

定年退職後、登山に目覚め、生涯登山をめざした筋トレの必要性から「山筋ゴーゴー体操」の普及に取り組んでいる。

通常価格 1200円＋税

労山会員限定・割引価格

5冊以上の場合

1部 1036円・送料無

在庫（10冊）あります。

広木まで連絡をください。

[danphiro@jcom.zaq.or.jp](mailto:danphiro@jcom.zaq.or.jp)

090-8316-2020

# 県連予定表

11月			12月		
日付	曜日	県連行事予定	日付	曜日	県連行事予定
1	月	役員会	1	水	
2	火		2	木	
3	水	文化の日	3	金	
4	木		4	土	
5	金		5	日	
6	土	事故防止・経験交流集会	6	月	役員会
7	日		7	火	女性委員会（ZOOM会議）
8	月		8	水	
9	火		9	木	
10	水		10	金	
11	木		11	土	
12	金		12	日	
13	土		13	月	
14	日		14	火	
15	月		15	水	
16	火		16	木	理事会
17	水		17	金	
18	木	理事会	18	土	
19	金		19	日	
20	土		20	月	
21	日		21	火	
22	月	教遭委員会	22	水	
23	火	勤労感謝の日	23	木	県連 第4回ZOOM講演会 19時
24	水		24	金	
25	木	県連 第3回ZOOM講演会 19時	25	土	
26	金		26	日	
27	土		27	月	教遭委員会
28	日		28	火	
29	月		29	水	
30	火		30	木	
			31	金	

## 事故発生時の連絡先

●事故一報は事故発生後一か月以内に！

●全国連盟と県連教育遭難対策委員会の両方にメールまたはファクスで！

全国連盟事務局

メール： jwaf@jwaf.jp

ファクス： 03-3235-4324

県連教育遭難委員会

メール： itou2385@yahoo.co.jp（伊東）

メールのみとします

## 連盟費の振込先はこちら！

郵便振替口座 00160-3-481509

千葉県勤労者山岳連盟

（ゆうちょ銀行 〇一九店 口座番号0481509）

発行者： 千葉県勤労者山岳連盟

発行責任者： 広木国昭

住所： 〒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

電話： 043-306-1190

E-mail： rousanchiba@grape.plala.or.jp

HP： <https://www.cwaf.jp>