

会員と千葉県連盟をつなぐ

ちばニュース

2023年3月号



千葉県勤労者山岳連盟

Chiba Workers Alpine Federation

2023年 3月 1日発行 通巻359号

誰もがウキウキする春到来！

でも、安全登山を心がけて春山へ！

3月号目次

・ 目 次	2
・ 2月理事会報告	3
・ 関東ブロック雪崩講習会報告（岳人あびこ）	7
・ 山行報告 房総ロングハイキング（東葛山の会）	14
・ 山行報告 房総ロングハイキング（ちば山の会）	16
・ ワンコイン講習会報告（女性委員会）	17
・ ワンコイン講習会参加者からの感想	18
・ 全国連盟評議会報告（理事長）	19
・ 機関誌・紙あれこれ（編集子）	21
・ 3月・4月予定表	22

『山行報告』や『集会報告』などの投稿をお待ちしています！

その際の『書式』は、可能な限り次の通りでお願いします。

ワード、A4、横書き、MS 明朝、12 ポイント、余白：上下左右各 25mm
写真などを挿入しても、別にお送りいただいても結構です。

『表紙用写真』も募集しています！（写真説明を添えてください）

毎月 **20 日頃**を目処にメールでお送り願います。

<送付先> 機関誌委員会 廣木國昭委員長 danphiro@jcom.zaq.ne.jp

<表紙写真説明>

2023 年 1 月 28 日（土）、未明の天候異変（降雪や低温など）により、早朝の電車の運行が乱れる中、参加者の皆さんの臨機応変の対応により何とか集合でき、快晴の下、『首都圏自然歩道（関東ふれあいの道）千葉県№8 桜をめぐるみち（JR 東金駅～JR 大網駅）』を、寒さをものともせず、参加者 62 名全員が歩ききりました。

昼食後、『雄蛇ヶ池』を巡り終えての笑顔の参加者の顔・かお・カオ…です。

何度も下見と打ち合わせを繰り返して当日を迎えることができました。当日朝の天候不順による電車運行の乱れの混乱の中、ハイキング委員会の田中委員長と羽鳥副委員長そして委員の皆さん、更に各会の窓口になられた皆さんの奮闘に感謝します。

ハイキングの様子は、p.14～16 に報告（2 件）を掲載しています。

千葉県連主催海外登山の写真で表紙を飾る予定でしたが、コロナ禍などで実施できていなかった恒例の房総ロングハイキングが 4 年ぶりに実施できましたので急遽変更掲載しました。（編集子）

千葉県勤労者山岳連盟 2023 年 2 月 理事会議事録

議事録作成者：吉武興治（かがりび山の会）

日 時： 2023 年 2 月 16 日（木）

場 所： オンライン会議 19:00～21:00

参加者一覧（2023 年度）

県連理事	×	松宮（市川）	○	廣川（君津）	○	吉武（かがりび）
○ 深草（あびこ）	○	藺田（ちば）	○	西岡（ちば）	○	五木田（こまくさ）
○ 羽鳥（東葛）	○	酒井（船橋）	○	田中（ふわく）	○	今井（茂原）
○ 渡邊（松戸）	×	鈴木（まつど遠足）	○	小林（山翠会）	○	豊田（らんとん）
×	佐藤（らんとん）	○	戸石（民医連）	○	荒井（岳樺）	
県連役員	○	広木（会長）	○	野田（理事長）	○	鶴田（副理事長）
○ 菅井（自然保護）	○	伊東（教遭）	○	安彦（海外）		
全国連役員	×	石川（副理事長）	×	山本（理事）		

○：出席、×：欠席 理事と役員兼務の場合は理事の方に記載

議 事

1. 理事長挨拶（野田）

- ・ 3 月 4 日（土）に県連合同会議がオンラインで開催されます。参加をお願いします。本日の理事会は上記事項の協議が主です。
- ・ 冬山シーズンです。事故を起こさないように安全に気を付けて冬山を楽しみましょう。

2. 役員会報告（広木）

役員会議で協議したことは、3 月 4 日（土）開催の合同会議関連がメインでした。理事長より後で説明があります。

その他に「船橋勤労者山の会」から「事務所の使用料（装備保管）」について特別な配慮をお願いしたい旨の申し出があり、役員会で協議し理事会に意見を聞くことにしました。（役員会としては、当面の間は使用料を免除したい。）

3. 各委員会報告

1) 教育遭難対策委員会（伊東）

1 月 23 日、委員会開催→今年度活動内容の検討行う。

3 月 19 日に「クライミング講習会」の講師の顔合わせと具体的な内容を検討予定。

講師は、教育遭難対策委員会と岳樺クラブからの 5 名程度を予定。

参加対象は、「クライミングを始める方」とし、10 名ほどを 3 月中旬に募集予定。

講習は、4 月～9 月（6 ヶ月間）で 6 回（机上と実技）開催予定。

2) 自然保護委員会（菅井）

5月末、「県連合同クリーンハイク」を予定（詳細は、委員会にて協議予定）。

3) ハイキング委員会（田中）

1月28日（土）に房総ロングハイクを実施。参加者：62名（10会）

今後の予定として、ウィーク・デイ山行を6月に予定している。

4) 組織委員会（野田）

報告ありません

5) 女性委員会（広木）

ワンコイン講習会2月19日13時より、船橋市西部公民館で行う。

参加申込者が少ない（約40名）ので、各会より多数の参加をお願いします。

6) 海外委員会（安彦）

①2023 ちばニュース2月号に『埼玉県連海外登山隊員募集』案内を掲載し、参加希望者を募りましたが、今日まで問い合わせ無し。

②合同会議議案書『海外委員会』用原稿について委員より意見を聞き、提出済み内容で了解を貰う。

7) 機関紙委員会（広木）

①2月より安彦さんが委員として参加することになりました。

②近いうちにオンラインによる委員会を開催予定。

③会山行・会行事等の投稿をお願いします。

4. 役員会からの報告

1) 2023 年合同会議（野田）

日 程：2023 年 3 月 4 日（土）13：00～15：00 にオンライン会議（Zoom）

参加者：各会代表者（又は代理者）、理事、役員

内 容：定時総会（2022/3/5）で決定した活動方針の中で、内容が変更した項目の報告、及び、決算・会計監査報告と予算（案）の提案を行う。

① 配信済みの議案書を事前に内容確認して貰ったと思いますが、本日の理事会にて内容を討議し、承認の後、各会代表そして会員に展開する予定です。

・議案書要点の説明（野田） → 質問無しで承認

・会計報告及び予算案の説明（小林） → 承認

会計監査報告：当日監査委員より報告してもらう（野田）

・空席の役員については是非とも引き受けて頂きたい。（野田）

② 議案書資料について説明（野田）

＜質問＞ちば山の会の会費は1,000円/月である。県連・全国への出費（連盟費）は、会費の約10%であったように記憶してるが、最近は約30%になっていると思う。経緯が分かれば知りたい。（西岡）

＜回答＞県連の資料については役員会で調べて、理事会で報告する。（広木）

・議案資料 → 承認

※議案書の承認を得たので、明日17日（金）に各会代表者に資料を送付します。

③ 合同会議当日の役割選出提案

司会者：鶴田副理事長に依頼

議長：羽鳥理事（東葛）に依頼

書記：ちば山の会の理事に依頼

④ 合同会議の採決方法説明（安彦）

昨年2022年11月末時点での登録会員数により「票」を配分する。

投票用紙に記入し、4月4日までに役員会に送ってもらう。

議案書・資料と一緒に投票用紙を配信する。

2) 県連事務所利用料金（装備保管場所として）について

船橋勤労者山の会から「会員数の激減により利用料金の減免」の申し出があり役員会で検討の結果、「当分の間利用料金を無し」としたい。（野田）

Q1: 当分では長すぎるので「一年ぐらいに区切り見直す」ではどうか？（西岡）

Q2: 今、事務所を利用している会はありますか？（深草）

A1/A2: 船橋勤労者山の会は、過去の経緯もあり荷物を置くために利用している。会合開催などとは異なる。装備保管場所としての利用は、他にはない。（広木）

Q3: 事務所の利用頻度が少ないのであれば廃止も考えてはどうか？（西岡）

A3: 県連としての書類や装備品など、如何に保管するかの検討がいる。（安彦）

コロナ前は委員会で利用していた。今はあまり使われていない。コロナ禍の影響を受けている。（広木）

岳樺クラブとしては、事務所は予約なく直ぐに使えるので助かる。（荒井）

Q4: 他の会が使う場合もゼロ円になりますか？（深草）

A4: 事務所運営規定に則して決める。

基本的に、事務所での会合での利用は無料です。

船橋勤労者山の会は、過去の経緯もあり荷物（装備）を置いている。

利用申請時に、役員会で検討し、理事会に提案し討議します。（広木）

＜賛否確認＞

「船橋勤労者山の会の今年度の利用料金は、当面は、毎年見直すことも付議され、ゼロ円にする」ことに賛成多数で承認されました。

5. 全国連からの情報展開（野田）

第 35 期（2023 年度）第 1 回全国評議会

2023 年 2 月 18 日（土）～19 日（日）府中で開催（野田理事長参加）

6. 各理事からの活動状況報告

① 千葉民医連山を歩こう会

病院職員にもコロナ感染者がいる。未だに活動休止中である。

② 君津ケルン山の会

会全体で「山行のリーダーの在り方」について取り組んでいる。

3 月で退会する会員がいる。

7. 全国連からの連絡・情報提供（石川副理事長欠席、山本理事欠席）

「JWAF journal（紙媒体）」送付状況確認のお願い（広木）

・全ての会に確実に届いているか確認してほしい。

・全国連から各会の誰のところに送ったかの確認が必要である。

※1 月理事会（1/19）で、各理事より報告のあった「送付先」と「部数」を纏めて全国連に提出済みです。

8. その他協議・連絡事項

1)、2023 年度理事会予定

3 月理事会：16 日（木）オンライン会議

各会代表者・理事・役員合同会議 開催

3 月 4 日(土)午後 1 時～3 時（Zoom）

『ウィーク・デイ山行』案内

日時： 6 月 13 日（火）

コース： 首都圏自然歩道（関東ふれあいの道）千葉県No.17

御宿海岸を歩くみち（JR 浪花駅～JR 御宿駅）

約 10.5 km、約 2 時間 35 分（休憩含まず）

問合せ先： ハイキング委員会

田中康男 dzbo5434@nifty.com 090-8331-6858

詳細は、決まり次第『ちばニュース』などでお知らせします。

第 30 回 関東ブロック雪崩事故を防ぐための講習会 参加報告

報告者 岳人あびこ（細谷、小林、土田）

日本勤労者山岳連盟 関東ブロック協議会主催による『第 30 回 関東ブロック雪崩事故を防ぐための講習会』に参加して参りましたので、ご報告させていただきます。

講習会は机上研修と実技研修で構成され、机上研修は飯田橋の日本勤労者山岳連盟事務所、実技研修は谷川岳天神平及び、白毛門登山口付近にて実施。

当会からは、男性 2 名、女性 1 名が参加しました。

1. 机上研修 12月7日・14日 19時～21時

【労山事務所机上研修内容】

① 雪崩に関する学習の必要性について

雪崩による遭難の率は全体の 0.7%と少ないが、雪崩事故の死亡率は 34.7%と非常に高い。雪崩に遭遇することは稀だが、遭遇すると死亡する確率が高い。

② 日本勤労者山岳連盟に寄せられた事故報告（2020 年末現在、過去 10 年）

種別（単位）	総事故合計	雪崩事故	雪崩事故の割合
事故者数	2,985（人）	23（人）	0.7（%）
死亡・行方不明者数	87（人）	8（人）	9.1（%）
死亡・行方不明者の割合	2.9（%）	34.7（%）	

●雪崩は登山者にとり、最も真摯に捉えなければならない危険性の一つ。

●いったん遭遇すると極めて深刻な事態に陥る可能性が高い。

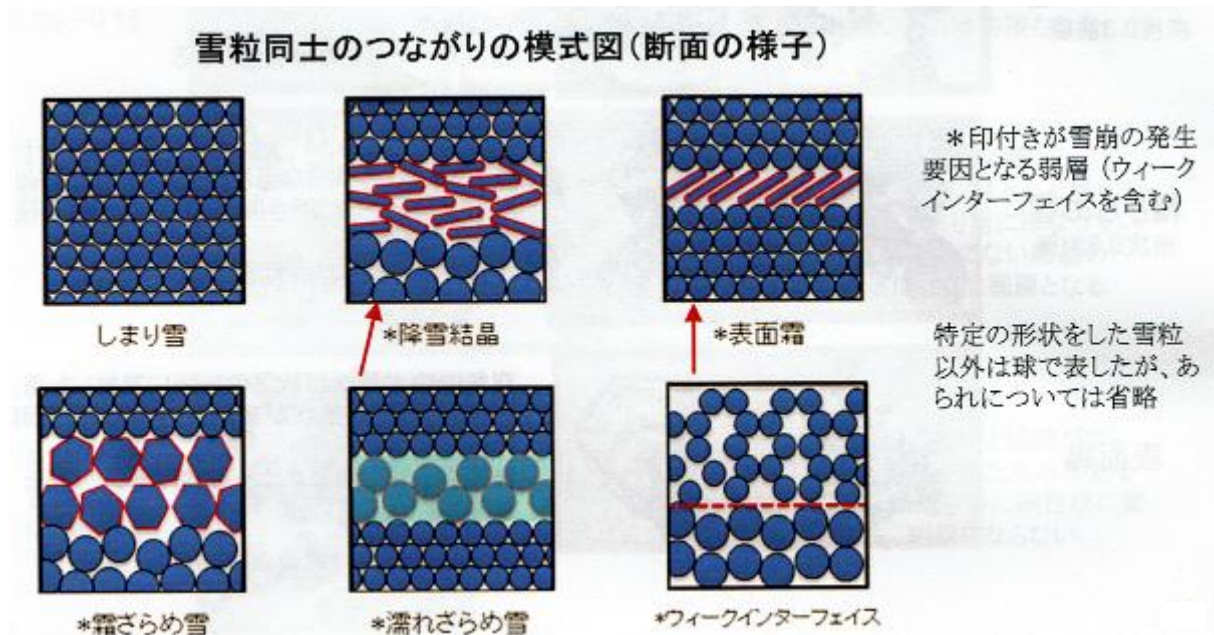
③ 雪崩の種類

		雪崩発生 の 形			
		点発生		面発生	
雪崩層 (始動積雪) の乾湿	乾雪	点発生 乾雪 表層雪崩	点発生 乾雪 全層雪崩	面発生 乾雪 表層雪崩	面発生 乾雪 全層雪崩
	湿雪	点発生 湿雪 表層雪崩	点発生 湿雪 全層雪崩	面発生 湿雪 表層雪崩	面発生 湿雪 全層雪崩
		表層 (積雪内部)	全層 (地面)	表層 (積雪内部)	全層 (地面)
雪崩層（始動積雪）の滑り面の位置					

表層雪崩は前兆現象がほとんどなく発生する事から予測が困難で、特に、面発生乾雪
表層雪崩は大規模になりやすく登山者が巻き込まれる事故が多く発生している。

④ 危険な積雪内の層について

- 短時間に多量の積雪があった場合は、積雪層そのものが不安定になる。
 - 弱層の形成 → 弱層の多くは積雪層内に形成される「霜」と密接な関係がある。
(積雪層間の温度差 $10\text{cm}/1^{\circ}\text{C}$ の温度傾度)
- 積雪の安定性は、雪粒同士結合(乾湿、密度、雪粒の形と大きさ)の強さによる。



⑤ 雪崩が起きそうな気象

- ・急激かつ短時間での降雪(積雪の増加、低地では雨でも山は雪の可能性)
- ・降雪前の気温の日変化(最低気温と最高気温の差が大きい)
- ・急激な気温低下(積雪安定化が進まない)
- ・強風(吹き溜まりが形成しやすい)
- ・強い日射や降雨による積雪層の温度上昇
→日射は斜面の向き(方角)と密接な関係

⑥ 入山・行動(登山の取付き)

■積雪層の安定性の確認

- ・周囲で新しい雪崩跡がないか
- ・法面などの積雪層を観察

■雪崩ビーコンチェック

- ・受信、発信の両方のチェック
- ・全員でオン/オフの方法、自動復帰モードの有無を確認
- ・液晶表示、電池残量の確認

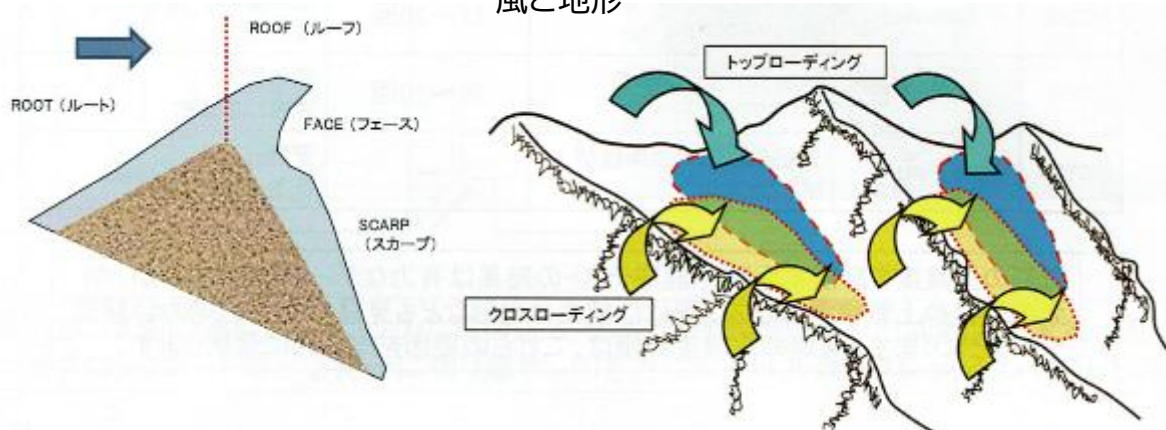
⑦ 地形による積雪状態の変位について

■ 上部積雪が多いほど積雪は不安定化する。

→ 吹き溜まりは雪崩の危険性が増す 吹き溜まりは風下に形成

→ クロスローディング、トップローディング、雪庇の形成（ルーフの巨大化）

風と地形



⑧ 雪崩遭遇時の行動

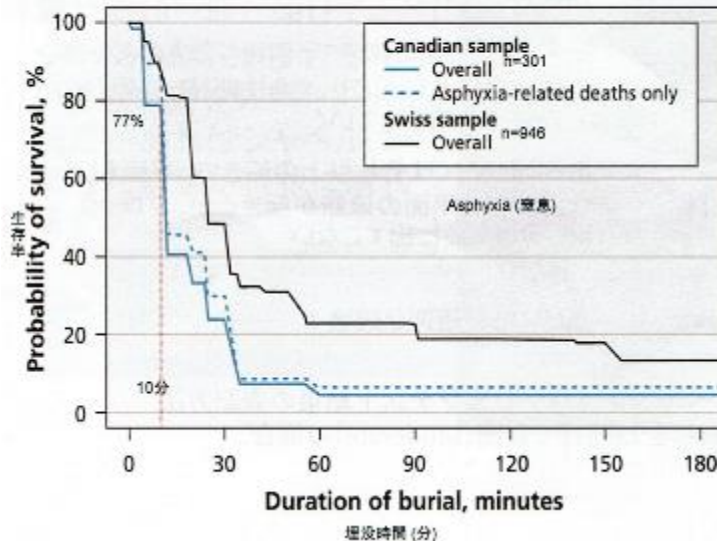
基本はコンパニオンレスキュー

■ 埋没者の生存確率とコンパニオンレスキューの必要性

10 分以内に掘り出せば、生存確率は高い。

雪崩による完全埋没者の生存曲線（例）

出典 Overall survival curves for people completely buried in avalanches in Canada (n = 301) and Switzerland (n = 946) from Oct. 1, 1980, to Sept. 30, 2005
Haegeli Petal. CMAJ 2011;183:789-795



遭難者は埋没による窒息や、外傷を負うことを想定。埋没後10～20分程度までは生存率が高いものの、その後、主に窒息により急激に低下。埋没時間が長いほど、低体温症に留意。



極めて限られた時間に遭難者を救出する必要（15分以内を目指す）。コンパニオンレスキューが不可欠。

⑨ 巻き込まれた場合の捜索行動

■ 捜索する前にメンタルマップ（捜索イメージ）を作り、雪崩ビーコンで捜索

i. 消失点の確認、及び、埋没位置の推定

ii. 人数に余裕があれば、二次被害防止の為、見張りを置く

iii. 捜索リーダーを決めメンバーの役割を決める



雪は個体だが、雪崩れると流体として振る舞う(水と同じ)ことを念頭に、埋没の確率が高い場所、重いものほど深く沈むことを知っておく。

雪崩埋没の可能性が高い場所

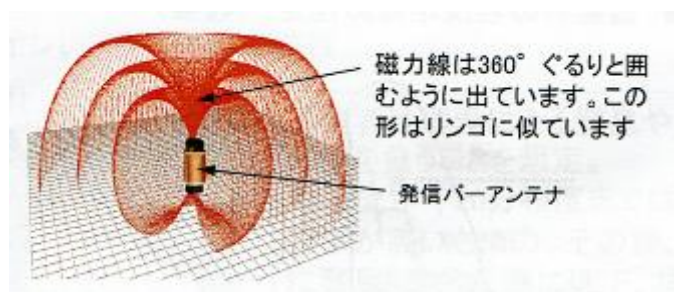
埋没点は消失点よりも先であることから、消失点の確認が大切。二次雪崩の危険性にも留意。

iv. 搜索の開始

遭難者の発信する雪崩ビーコンの磁力線に乗って埋没点に近づき、埋没者との距離が最小となる場所を特定し、プロービングで埋没者を特定する。

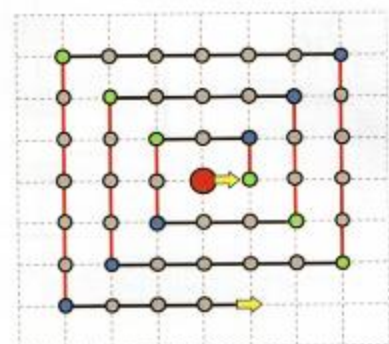
- 雪崩ビーコンの磁力線は、発信アンテナの向きに沿って 360° 囲む様に出ている。

搜索者の雪崩ビーコンに表示される向き・距離は磁力線に沿っている為、直線方向と異なる場合があるが、雪崩ビーコンの矢印に沿って進めば、埋没者にたどり着くことができる。



- プロービングは、雪崩ビーコンで搜索した最小距離の地点を中心に、雪面に対して直角で、渦巻き状に 25cm 間隔で行う。埋没者にヒットした場合、プローブは絶対に抜かずに、シャベルでほりだしを行う。

■ スパイラル ボックス プロービング (25cm 間隔)

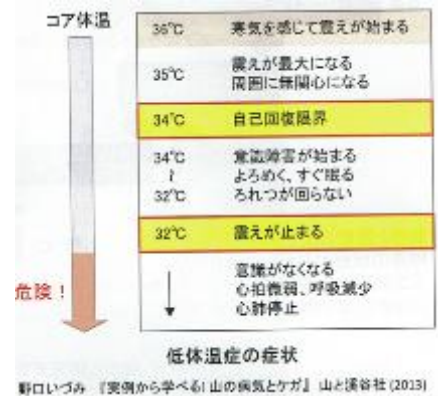


⑩ 掘出した後の処置

■低体温症によるレスキュー・デス为了避免するために

- ①遭難者に対して乱暴な扱い、過度の動きを避ける。
- ②暖かいテント等に収容し保温する。
- ③濡れた衣類を除去し乾燥した衣類に替える。
- ④手足のマッサージは行わない。

※冷たい血液が心臓に戻り、ショック状態になる危険性がある。



2. 実技研修 1月21日～22日

<第1日目：1月21日（土）>

悪天候によるロープウェイ運休の為、実技研修を白毛門登山口付近にて実施

【白戸門登山口付近実技研修内容】

① 積雪断面観察

雪温、硬度、雪質、粒度、密度を確認し、
積雪断面観測図を作成



講師による積雪断面観察

② 埋没者搜索

実習に先立ち、講師による、埋没者搜索・
救出のデモ及びダミー人形を使用し、
雪崩ビーコンによる、埋没者搜索、プ
ロービング、掘り出し、収容までを実施



講師による埋没者救出のデモ

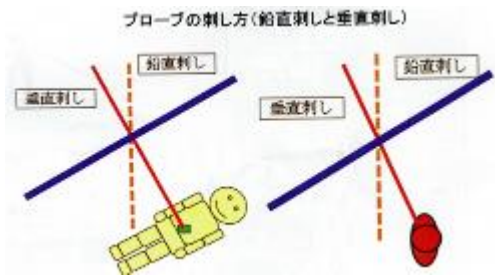
③ 受講者による、埋没者搜索

交代で複数回、雪崩ビーコン搜索、プ
ロービングを実施



④ プロービングの指導

雪崩ビーコンのファイナルポイントを中心に、プローブで埋没者を螺旋状に確認する。
プローブを刺す時は、雪面に対して垂直に行う。

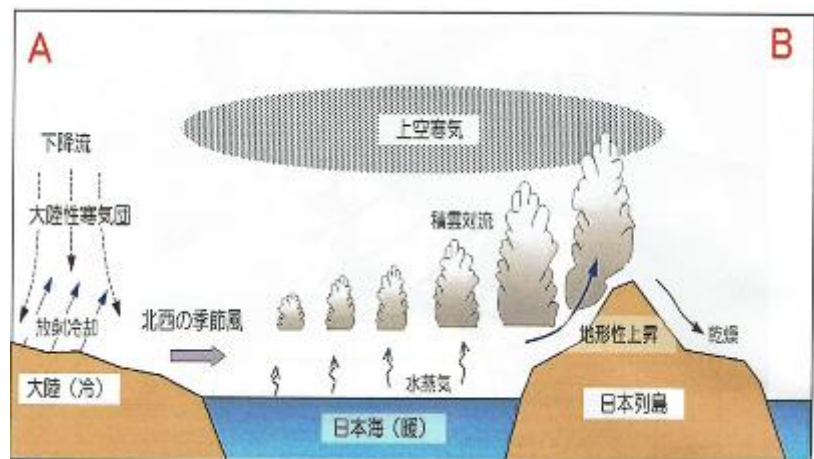


プローブは雪面に対して**垂直**に刺す

【夕食後の宿舎土合山の家での机上研修内容】

① 冬の気象と積雪

日本では、周期的に冬型の気圧配置（西高東低）が発生し、日本海側の山に大量の降雪をもたらす。



冬型気圧配置時の気象

② 雪崩遭難事故事例説明

当時のニュース映像や、積雪状況、地形などの説明を受けた後、発生原因を討議。
天気図から、「既存の積雪面上に雲粒無し結晶の降雪があり、その後、焼結しにくい上載積雪があった」と思われる。

地形的には、尾根地形となっているが、広い尾根となっている。

尾根筋では、雪崩が発生しづらいと言われているが、絶対に発生しないわけではない。

装備について、雪崩ビーコン、シャベル、プローブの装備が無く、埋没者の搜索、救出が出来なかった事が被害を更に大きくしたと思われる。

<第2日目：1月22日（日）>

実技研修を天神平にて実施

【天神平実技研修内容】

① 弱層テスト

コンプレッションテスト

雪柱（110cm×30cm×30 cm）を切り出してテストを実施

→弱層は確認出来なかった。

② チルトテスト

新雪を切り出しシャベルに載せテストを実施

→コンプレッションテスト同様に、弱層は確認出来なかった。

③ 雪底観察 雪底の一部を切り出し（講師が実施）断面を観察

→衝撃を与えると崩落しそうな層を確認（写真が無くすみません）



3. 感想

机上講習では、4 時間（2 時間×2 日）に渡り、「雪崩の学習を行う必要性」から始まり「雪崩自体の説明」、「発生の原因」、「発生後の対処」など、4 時間では収まりきれない程の内容でした。

実技研修は、土合山の家に宿泊し、初日は白毛門登山口付近で、「積雪断面観察」、「埋没者探索」の実技を実施しました。積雪断面観察では、雪質の違いによる層、積雪時の温度保持、各層の強度差が確認出来ました。想像よりはっきりと層が出来ており、この層の部分が雪崩の発生面になる可能性が有る事が確認出来ました。

埋没者探索は、講師によるデモの後、各自順番に雪崩ビーコンで埋没地点を探し、プローブで埋没地点を確定する訓練を複数回実施しました。手順は一応理解できましたが、実際の雪崩事故に遭遇した場合、訓練の様に対応するには、繰り返し練習を行う以外無いと感じています。

実技研修2日目は天候も回復し、ロープウェイで天神平に登り雪柱を切り出し、コンプレッションテストやチルトテストを行い、弱層があるかの確認を行いました。雪柱を切り出すと断面が層になっており、積雪の履歴が確認出来ました。今回のテストでは、積雪面同士の結合があり、弱層は確認出来ませんでした。今後の山行時に再度試してみたいと思います。

机上講習・実技講習を経験豊富な講師陣より指導を受けられた事は、大変ありがたかったです。1回の参加では、理解出来ない事柄も多く、再度講習会に参加させて頂ければと思います。

今年も雪崩での遭難がニュースとなっておりますが、雪崩発生のリスク評価・雪崩事故発生時のセルフレスキュー技術を向上させ、雪山を楽しみたいと思います。

-以上-

「2023 年 房総ロングハイキング」開催！

羽鳥健一郎（東葛山の会）

◇日時：2023 年 1 月 28 日(土) 天気：晴（前夜は雨、雪）

東金駅前 出発 8 時 50 分 …… 大網駅着 14 時～14 時 30 分

歩行時間：約 5 時間～5 時間 30 分

◇参加者：10 会 62 名

船橋勤労者山の会（2）、ちば山の会（6）、岳人あびこ（7）、かがりび山の会（9）、
千葉こまくさハイキングクラブ（4）、東葛山の会（17）、松戸山の会（6）、
茂原道標山の会（5）、ふわくハイキングサークル（4）、山の会らんたん（2）

◇コースタイム：「首都圏自然歩道 千葉県 8」を短縮して歩きました。

東金駅前 8:50 … 八鶴湖・最福寺 9:00 … 日吉神社 9:40 … 八雲神社 10:00 … 雄蛇ヶ池(昼食) 11:00/11:30 … 八坂神社 12:45 … 正法寺 13:10 … 山辺バス停 13:55 … 大網駅前 14:35
--

4 年ぶりに「房総ロングハイキング」が開催され 10 会 62 名が参加しました。

千葉駅までの電車は順調でしたが前夜の雪で千葉からの外房線は線路凍結のためダイヤの混乱がありました。予定していた成東行が運休し、丁度停まっていた茂原行に飛び乗り大網で乗り換えるなど東金駅着までの集合が乱れました。

各会とも電車の中で遅れた仲間と連絡を取るなど対応に追われました。また田中委員長には問い合わせの電話が集中しご苦勞をお掛けしました。

一方、車内では雪化粧した外房線の車窓の景色に「津軽のストーブ列車みたい・・・」と感嘆の声も聞こえました。「果たして予定通り歩けるか・・・？」と心配しましたが、30 分遅れで東金駅にほぼ全会が集合し安堵しました。

田中委員長から出発前に「緊急時のタクシー会社の電話番号入りの地図」が参加者に配られ説明がありました。野田理事長からの挨拶の後、東金駅前を 8 時 50 分にスタートしました。

まずは駅から八鶴湖・最福寺へ。境内の紅梅白梅はようやく咲き始めでした。

徳川家康ゆかりの御成街道の一部を通過し昨夜の雪どけの飛沫が垂れる切通しを通過して日吉神社へ。

境内の素晴らしい三十余本の杉並木やスダジイの巨木に圧倒されました。

（日吉神社の境内）



参拝を終え新しい日吉台の住宅街を抜けて八雲神社へ。

その後、巖島神社、八幡神社、法光寺と幾つかの寺社を巡りながら雄蛇ヶ池に到着。「房総の十和田湖」と言われている湖畔での昼食となりました。



(雄蛇ヶ池と案内図)

集合写真を撮ったり、トイレを済ませたりして出発。冬の陽を浴びながらの湖畔巡りの道は歩きやすく半周程歩き反対側に着きました。そこに松戸山の会の桑原さん（前ハイキング委員長）が奥さんと待っていました。全員の集合で再度の写真撮影となりました。（雄蛇ヶ池を巡り終えての笑顔！ →表紙写真）

その後、養安寺の集落を通り八坂神社を過ぎて小西の正法寺に着きました。ここは徳川家所縁の寺です。三つ葉葵の御紋がここに彼処に見られました。最後のトイレ休憩を済ませて越谷地区へ向かいました。冬晴れのなか山辺のバス停に着きました。

バス停で暫く休憩しゴールの大網駅までは約30分でした。14時35分に最終組が到着しました。

思ったより早く15時の快速で帰途につきました。

多くの参加者の皆様、お疲れ様でした。



(山辺バス停に近づく)

久しぶりの「房総ロングハイキング」でした。出発前、電車の混乱はありましたが天気に恵まれて事故もなく無事に終わり安堵しております。

反省点や課題も色々ありましたが、今後の活動に生かしていきたいと思いました。

房総ロングハイキング報告（関東ふれあいの道千葉8 桜を愛でるみち）

ちば山の会 菅井 修

久しぶりの県連ロングハイク。昨夜土気方面は雪で、外房線は大幅な遅れ。東金で後続を待ち予定より 30 分以上遅れて山の仲間 62 人で出発。ちば山からは 6 人。

桜を鑑賞するコースだが今は冬で八鶴湖の桜は堅い。まずは八鶴湖の横の最福寺に参拝。屋根は昨夜の雪で真っ白。思わぬ雪景色。立派な寺で感激。参拝後、池を周り日吉神社への切り通しを上る。「東金にこんな所があるのか？」と思える短い本格的な山道。途中に道陸神の祠がある。急な山道を登ると日吉神社の鳥居。そこから杉の大木の並木。奥に神社本殿。すぐ横は団地だが、ここは厳かな感じ。



最福寺



日吉神社への切り通し



吉神社の杉並木 奥に本殿

さらに八雲神社に参拝後、厳島神社、八幡神社の横を通り、法光寺を参拝し、「房総の十和田湖」と言われる広い雄蛇ヶ池の堤上で昼食。



八雲神社の巨木

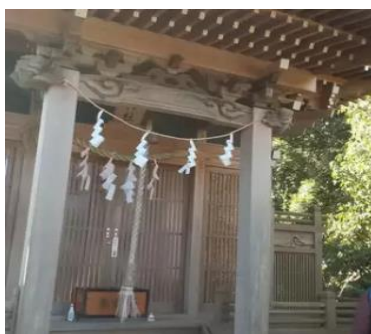


法光寺



雄蛇ヶ池

昼食後、雄蛇ヶ池の北岸を進む。やがて穏やかな田舎道をのんびりと歩く。田んぼ脇の小高い丘の上の農業の神を祭る八坂神社に参拝。次に、江戸時代の寛政頃、小西檀林学校として大きな規模を誇っていた葵の御紋がついた正法寺を参拝。



八坂神社



葵の御紋がついた小西正法寺

越谷のバス通りで今回は終了。

バス組と別れ大網まで 30 分程歩く。

東金付近に、こんなに大きな社寺が沢山あるとは思わなかった。歴史を感じる道であった。

2023 ワンコイン講習会 実施報告

千葉県連盟女性委員会

コロナ禍の影響で自粛していた「ワンコイン講習会」を、
2月19日（日）13時より、船橋市西部公民館で実施しました。

今回は、昨年12月に実施したZOOM講習会「山には90歳までは登りますよね」の実技編で、10会より52名の参加がありました。

前半は、「登山に必要な筋肉の衰えとその対処法」についての講義です。従来の筋トレのように、ただ鍛えるだけでなく栄養と睡眠も重要なポイントとの事です。



講師：石田良恵先生

日本人女性の筋肉量は40代から急激に減少し、体の「たるみ」から始まり体型が大きく変わります。これは女性に限らず男性も同様です。（実感があり納得）

ちょっと専門的になりますが、筋肉には「遅筋」と「速筋」があり、「遅筋」は急に大きな変化はないが、「速筋」は加齢と共に急激に低下します。これにより筋肉が減少し体型に変化が表れる。特に、足の筋肉の衰えは膝痛や腰痛の原因になります。

一般的に「遅筋」は持久力、ウォーキングなどの有酸素運動に、「速筋」は瞬発力や踏ん張る力を支えます。登山には「速筋」が重要であることを幾度も経験しています。

「速筋」が減少するとどうなるか？ 身に覚えがあると思います。歩くのが遅くなる、階段が怖くなるなどで、下山時の転倒はまさしく「速筋」の減少が原因です。



ここからは、今回のスポンサー（ニッスイ）の commercials を少し紹介します。
高齢社会を迎え、さらに人生100年時代。いつまでも自分で、立って歩いて楽しく過ごすために「速筋」の減少を止めるにはどうすれば良いか？

まずは、正しいトレーニング、十分な睡眠、そして良質なたんぱく質を摂る事です。

『速筋』を効率良く増やす・・・速筋タンパク・・・それは「スケソウダラ」です。
子供の頃から食べていた「魚肉ソーセージ」がお薦めとは驚きです。試供品として頂いたニッスイの「魚肉ソーセージ」とチーズ入りの「チーカマ」は、「お！」と思うくらい美味かったです。皆さんの好きな「かにかま」もスケソウダラだそうです。スーパーには沢山の魚肉ソーセージがありますが、ニッスイの製品をよろしく！！



最後に、石田先生より次回講習会は、更に効果的な「スロージョギング」の提案がありました。皆さんいかがでしょうか？

文責 広木 国昭

『ワンコイン講習会』参加者からの感想

東葛山の会から 14 名（女性 12 名、男性 2 名）が参加し、感想が届きましたので、紹介します。 安彦秀夫（東葛山の会）

<1> 石田先生から、直に、そして具体的に指導を受けたくワンコイン講習会の実技編に参加しました。事前のオンライン講習会で、「登山に必要な脚力をつけるには、下肢の筋トレや筋肉を作るタンパク質が大事だ…」とのお話がありました。

先生は 80 歳を過ぎているそうですが、明るく若々しくとても 80 歳超とは見えません。「山筋ゴーゴー体操」を毎日しているからでしょうか。

先生は、一つ一つの運動を体現しながら、どこの筋肉が鍛えられているか…と丁寧に説明してくださいました。それを見て、自分で意識しながら試してみると、どの筋肉が使われているか…がよく分かりました。

7～8 年前に「山筋ゴーゴー体操」の本を買って自分でもトレーニングをしていましたが、どこの筋肉が使われているか等を自覚せず適当にやっていたので、これからはしっかりと筋肉を意識してトレーニングをしよう…と思いました。

また、スロージョギングが効果的だとのこと、これも取り入れてみようと思いました。お土産にいただいた「スケソウダラのソーセージ」は、良質なタンパク質で食べるだけで筋肉が増えるそうですので、大いに利用しようと思います。

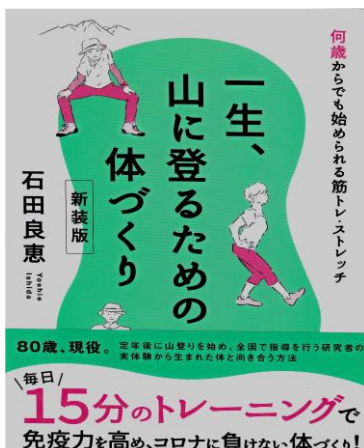
70 代後半になり筋力がなくなり、歩くのも遅くなってきています。それでも毎日 15 分のトレーニングを続け、90 歳まで山登りができるように頑張りたいと思います。

楽しく解りやすい講習会でした。ありがとうございました。（山岡みや）

<2> 今日は、石田先生の実技が分かり易くて、良かったです。すぐ後でビデオを見て復習できたのでしっかり頭に入りました。でも、どんなに良い講義を聞いても自分で実践していかないと身につけませんよね。（間瀬芳枝）

👉 **「山筋ゴーゴー体操」動画が全国連盟ホームページにアップ中！**

<役立つ本の紹介>



まずはやってみて！

実践あるのみ

15分間のトレーニング

従来の筋トレを進化させた、高齢者必見のトレーニングと栄養学、そして水分補給のテキストです。

・送料込: 1,400 円 (定価: 1,650 円)

申込即発送します！

・申込先: 千葉県連 広木 国昭

(danphiro@jcom.zaq.ne.jp)

日本勤労者山岳連盟 第35期(2023年)第1回評議会 参加報告

理事長 野田久生

全国連においては、総会は2年毎に開催されます。その間の年に、前年度の報告と今年度の活動方針確認のための評議会が行われます。

当会議に参加しましたので、概要報告を行います。

日 程 2023年2月18日(土) 13:00～19日(日) 12:00

ホテルコンチネンタル府中 会議室にて

参加者 全国都道府県連盟の評議員(会員1000人に付1人):委任状含めて38人参加
→ 定数51人で38人の参加により評議会は成立した。

全国連: 役員(会長、副会長、理事、事務局、専門委員)31人

傍聴者: 2人

今年度のスローガン

「平和と自然がとても大切、今こそ山へ！」



解説: ウクライナ・ロシア戦争反対、自然保護活動の推進、登山を楽しもう

1. 評議会の主な議案

- 1) 第35期(2022年)上期の活動総括と第35期(2023年)下期の活動方針
- 2) 第35期(2022年)上期の財政活動総括と第35期(2023年)下期の財政方針、予算案の策定



浦添会長の挨拶 (左は川嶋理事長)

2. 評議会の主な目的と主要な課題

- 1) コロナ後の登山界での組織強化と拡大を目指す活動について
- 2) 遭難事故を減らす安全登山教育の充実について
- 3) 大規模開発から山岳自然を守る活動について
- 4) 平和な社会で、登山文化を発展させる取り組みについて

3. 評議会における主な報告(議案書の抜粋) ⇒ 意見など

1) 2022 年 11 月末の組織数調査結果

562 団体、16,814 人 (前年より 292 人減)

平均年齢 64.15 歳 (男性 : 64.50 歳、 女性 : 63.81 歳)

2) 2022 年労山内の山岳遭難概況

死亡・行方不明者 : 7 人

事故件数 : 327 件、事故者数 : 334 人 増加傾向にある

事故者数 334 人の内、下山時の事故は 51%、その中の 67% (114 人) が転倒事故である。転倒事故対策が急務。(よく言われていることである)

3) 組織強化拡大を目指す取り組み

直接的・間接的に労山の歴史・良さを語り、伝えていく。⇒ 具体策が必要

4) 月刊機関誌『JWAF journal』を発行する。季刊誌の発行については現在検討中。

地方連盟においてはまだ理解度が低い。⇒ 今後の充実に期待したい。

5) 2022 年度決算報告

一般会計、特別会計共赤字となっており、繰越金を切り崩しての運営となっている。今後の収入減に対応して、支出の削減に努めていく。

6) 決議決定集の発行・配布

今回の評議会の指摘に基づき内容を修正して、「決議決定集」を 3 月に各連盟各会に配布する。 ⇒ 直接、各会代表に送付されるとのこと

4. 評議会参加の感想及び地方連盟からの主な報告等

1) コロナの影響でオンライン会議が多くなり、便利になったが、生の感情が伝わりにくいなどの弊害も発生している。(川嶋理事長からも同様の発言あり)

全国連⇒地方連盟、地方連盟⇒全国連、相互にうまく伝わっていないことがある。

2) 各地方連盟から独自の活動報告があった。

①東京都 : 高尾山でタイムトライアル(設定時間で登る)を行っている。

②和歌山 : 公開ハイクを実施した。会員募集に繋げていく。

③広島 : 一般者向けの登山講習会を行い登山の楽しさを伝えている。

60 歳以上の女性の参加が多かった。

④宮城 : 他県の連盟と交流ハイクを行っている。

⑤神奈川 : 高齢者対策としてバードウォッチングを行っている。参加者は多い。

⑥兵庫 : パワーポイントにて登山に使う筋力の測定と講習結果の報告を行った。

・加齢により低下する反射機能 ⇒ 筋トレで活性化する。

・大学の先生と共同で実施している。

※各連盟より独自の活動について多くの発言があり、コロナ後の活動再開が感じられた。高齢化問題は当然のこととして、元気な高齢者を目指すなどの発言もあり。詳細は、今後発行される「決議決定集」を参照願います。(2023/2/25)

以 上

機関誌・紙あれこれ

<1> 全国連盟機関誌・紙

昨年までは、次の3種類が発行・配布・配信されていました。

- ① 月刊誌：登山時報（有料）→ 昨年2022年12月号を最後に廃刊
- ② 労山 ROUSAN ニュース → 昨年2022年12月発行にて終了
- ③ 全国連盟メールニュース → 一昨年2021年8月20日（第52号）で中断

本年2023年より、新たに次の機関誌が発行・配布・配信されることになりました。

◆ 月刊誌：JWAF journal

『電子媒体』での配信（無料）で、全国連盟→千葉県連理事長→各会代表・理事・役員→各会会員という流れで配信されます。

また、『紙媒体』を希望する場合は、全国連盟から各会担当者に最大登録会員数分が直接送付されます（無料）。

千葉県連として『会の送付先と部数』を表に纏め、野田理事長から全国連盟に提出済みで、既に、1月号は各会に届いていると思います。また、既に全国連盟ホームページに掲載されています。

<表紙写真：白崎哲史（岳人あびこ）さん提供>



◆ 季刊誌：登山時報(春号、夏号、秋号、冬号)

『電子媒体』での配信（無料）で、全国連盟→千葉県連理事長→各会代表・理事・役員→各会会員という流れで配信される予定ですが、もしかしたら、容量が大きくなるので「URL 配信」されるかもしれません。併せて、全国連盟ホームページに掲載されることと思います。

また、『紙媒体』を希望する場合は、有料（年間購読料1,000円）で、希望者が、直接、全国連盟ホームページにアクセスし申込みをする方針が示されています。

しかし、本日26日（日）時点では、詳細が未だ発表されていないようです。

2月18～19日に開催された全国連盟評議会で、具体的な方針が示されたはずですので、その情報を待ちたいと思います。

<2> 千葉県連月刊紙：ちばニュース

『ちばニュース』は、毎月1日付け発行で、機関紙委員会（廣木会長）より各会代表者・県連理事・役員にメール配信され、その後、会員の皆さんに配信されていると思います。また、会のホームページに掲載したり、印刷して配布したりしている会もあるようです。千葉県連ホームページにも掲載されています。

今、皆さんは、この『ちばニュース3月号』をどんな形で読んでいますでしょうか？

『ちばニュース』は、千葉県連の機関紙です。どんな記事を期待していますか？

是非、皆さんの声を機関紙委員会へお届けいただきたいと思います。

（編集子：2023/2/26/Sun.）

県連活動予定表

3月			4月		
日付	曜日	県連活動予定	日付	曜日	県連活動予定
1	水		1	土	
2	木		2	日	
3	金		3	月	
4	土	会代表者・理事・役員合同会議/ZOOM	4	火	合同会議議案書賛否投票期限
5	日		5	水	
6	月		6	木	
7	火		7	金	
8	水		8	土	
9	木	役員会（ZOOM）13:00	9	日	
10	金		10	月	
11	土		11	火	ハイキング委員会18：00/県連事務所
12	日		12	水	
13	月		13	木	役員会（ZOOM）13:00
14	火		14	金	
15	水		15	土	
16	木	理事会（ZOOM）19:00	16	日	
17	金		17	月	
18	土		18	火	
19	日		19	水	
20	月		20	木	理事会（ZOOM）19:00
21	火	春分の日	21	金	
22	水		22	土	
23	木		23	日	
24	金		24	月	教育遭難対策委員会（ZOOM）
25	土		25	火	
26	日		26	水	
27	月	教育遭難対策委員会（ZOOM）	27	木	
28	火		28	金	
29	水		29	土	昭和の日
30	木		30	日	
31	金				

事故発生時の連絡先

各委員会は、25日までに予定を連絡ください。

◎事故一報は事故発生後1ヶ月以内に！

◎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

県連教育遭難委員会

メール： jwaf@jwaf.jp

メール： itou2385@yahoo.co.jp（伊東）

ファクス： 03-3235-4324

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

（ゆうちょ銀行 〇一九店 口座番号0481509）

千葉県勤労者山岳連盟

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>

事務所に常駐者はいません