

目白山岳会 登山のヒント集 (2023年1月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●シニアと呼ばれる年代になった今、儉約目的に何もかも自宅から持参することは「重量オーバー→疲労→事故」に繋がりがねません。途中の売店や山小屋で購入できる場合、たとえば行動食、水、酒などですが、少し高くても、その都度調達し、小さなザックで軽快に歩くほうがよいでしょう。

【島崎さんから新聞情報をいただきました】

●長年人気の「リカちゃん人形」。時代を反映して、キャンプセットが発売されました。コールマンのデザインをリカちゃん風にアレンジしたテント、寝袋、ハンモック、食器などがついて、セットで5280円です。

●「救急用品」がザックに入れっぱなしになっている人はいませんか？ 粉薬の袋が破れていたり、バンドエイドが汚れていたり・・・消毒薬は期限切れ！ そんなことにならないように、年に1度、たとえば年頭の1月にチェックするなど、決めておくとよいでしょう。

●六甲山ふもとに位置するある寺院。先日、境内のトイレを撤去しました。もともとは15年前、檀家からの寄付で建設。その瀟洒な建物は景観賞にも選ばれました。ところが登山口近くにあるため利用者の9割が登山者。一部ですが、汚したまま立ち去る、水が出しっぱなしなどが発生。さらに「トイレが汚い」「ペーパーが無い」などSNSに挙げられてしまい、人手不足の寺では、維持が難しくなったそうです。

公衆トイレでもマナーは大切ですが、寺社仏閣のトイレは本来、参拝者のためのものです。お借りする時は、そのことを忘れないようにしましょう。

●パタゴニア(Patagonia)は「スナップ Tプルオーバーシャツ(フリース素材のかぶりものシャツ)」のデザインを、ギャップ(GAP)に盗用されたとして、サンフランシスコ連邦裁判所に訴状を提出しました。このシャツは1985年発売以来、同社の代表的商品として今日まで人気を博しています。ギャップ商品を見ると、シャツの特長である胸ボタンと山脈を描いたマークがよく似ています。

●白馬地域では、どちらかという小規模なスキー場「白馬岩岳マウンテンパーク」。地形や展望、環境などを徹底研究した結果、ロケーションを楽しめる「ブランコ」や「展望レストラン」を設置。今では夏の来場者が冬の8倍になるほどの人気となり、4年で100のテレビ番組に紹介されました。

目白山岳会 登山のヒント集 (2023年2月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●若者を中心に大人気のノースフェイス。就職希望者も多いのですが、特筆すべきは離職率の低さです。ノースフェイスを展開するゴールドウィン社の単独従業員数 1110 人に対しての 2021 年度離職者は 5 人、0.5%でした。

技能検定取得のサポートや接客コンテスト、20 時～7 時までのネットワークアクセス制限、在宅勤務の促進を行い、やる気の向上、プライベートと仕事の区別など、さまざまな取り組みを行っている成果でしょう。

●来月 3 月、各鉄道会社がダイヤ改定を行います。その中で大きく変わるのが青梅線。青梅～奥多摩間は 4 両編成によるワンマン運転となり、奥多摩・御岳～立川・東京間の直通運転は取りやめ。それぞれ青梅駅での折り返し運転となります。「ホリデー快速おくたま」も東京～青梅、青梅～奥多摩間に分断です。

●2月3日より映画「FALL/フォール」が公開です。廃墟と化した高さ 600m のテレビ塔の梯子を登り上がった 2 人のクライマー。頂上に達したまでは良かったものの、梯子が崩落。さあ、どうやって下るのか！？という内容になっています。

●2026 年のミラノ・コルティナダンペッツォ冬季五輪の追加競技「SKIMO(スキモ)」の詳細が発表されました。スキーと登山を融合したこの競技、雪山を登って滑るスピードを競う欧州発祥のレースです。男女スプリントと混合レースの 3 種目が実施され、出場枠は男女各 18 人に決まりました。選考基準はこの秋に発表されますが、日本は大陸枠での出場を目指しています。

●磐梯山の噴火レベルが「2」に引き上げられる可能性が出てきました。火山性地震は 1 時間に 20 回前後。気象庁は「これまでにない活動」と注視しています。

●冬季ハイキングには、つばのついた帽子が便利です。この時期、太陽の軌跡が低い位置にあるので、ほかの季節に比べて日差しが格段にまぶしく感じます。サングラスも有効ですが、樹林帯に入ると真っ暗になる危険性もあるので注意しましょう。

目白山岳会 登山のヒント集 (2023年3月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●キャンプブームが続いていますが、最近では雪中キャンプが人気です。あたり一面の雪景色、心鎮まる静寂感、澄んだ空気と展望、星空の美しさ。心配した寒さも、テントの中で暖を取ればそれほどでもありません。万一を心配する人のために、24時間管理人在中のキャンプ場も増えました。

●古くなったストックは捨てずに、少なくとも家族人数分を用意しておく、大雨避難時に役立つことがあります。川のようになった道を歩く時、凸凹になった道での支え、などに転用できるからです。

もちろん安全なうちに避難するのが一番ですが、それでも「突然」が、ありえま
すから・・・。

●「帰れない山」。世界的ベストセラーを原作にした、青年ふたりの友情と成熟を描いた5月封切りの映画です。舞台はモンテローザ山麓で、すばらしい山岳風景が楽しめます。

最近、大自然を背景にした映画が次々に上映されます。《コロナで疲れ切った心身をゆっくり休めたい人が多いから》というのが理由のひとつです。

●使わなくなったロックハンマーを持っている人は、廃棄せずに緊急脱出用として車に入れておきましょう。

●ヒマラヤ8000m峰14座登頂を目指す、看護師で登山家の渡邊直子さん(41歳)が最後の一座シシャパンマ遠征の準備を始めました。女性の達成者は過去2人ですが、ウェブサイト「8000ers.com」(写真分析や周囲の聞き取りにより過去の登頂記録を分析するドイツのサイト)のデータによると、《過去の女性達成者は、ほんとうの山頂に立っていない山がある》としています。これに基づくと渡邊さんが成功した場合、女性世界初になるそうです。

●アメリカ・ワシントン州にあるレーニア山とグレイシャーピークの山岳地帯で、7000年以上前に形成された氷河が、ついに消滅したことを研究者が発表しました。年々小さくなる氷河を2022年夏、米北西部での猛暑と干ばつがとどめを刺した、との発表です。

目白山岳会 登山のヒント集 (2023年4月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●富士急行線は2020年4月から運休していた「フジサン特急」の平日運転を再開しました。訪日外国人の回復を受けての決定です。普通列車も、平日1往復、土休日2往復を増便します。

●長時間の登山や急傾斜の下りが長いと、後から出てくる「筋肉痛」。身動きできないほどの重症は困りますが、適度な筋肉痛はOKです。

筋肉痛は筋肉が損傷し、その傷を治そうとする時の痛みですが、次のできる筋肉は負荷に備えて前回よりも太くなっています。無理のない程度の筋肉痛が繰り返されることは、筋肉を維持する上で良いことなのです。

【島崎さんから新聞情報をいただきました】

●100円ショップにも登山や野外活動に便利な商品がたくさんあります。専門家(アウトドア雑誌編集者やライター、消費者アドバイザー、キャンプご飯研究家)が選んだベスト10は、1位：シェラカップ、2位：まな板シート、3位：小型調味料ボトル、4位：スキレット(小ぶりの鋳鉄製フライパン)、5位：ステンレス製ザル、6位：皿(プラスチック製、木製)、7位：折りたためるカトラリー類、8位：割れないワイングラス、9位：コーヒードリッパー、10位：ゴミ袋やタオルを椅子やテーブルに引っ掛けるフッククリッパー、となっています。

●いたずらを越えた犯罪行為のSNSが世間を驚愕させていますが、今度は「山でも」です。山中の標識を掘り出して、道端に投げ捨てる動画がUPされました。いったい何を考えているのでしょうか。

●ネパール全土の山で単独のトレッキングが禁止されました。今後は政府公認のガイドをつけるかグループでの登山が義務付けられます。背景には、認定を受けていない「自称ガイド」の横行、単独者の遭難多発が挙げられます。

5年前にはエベレストへの単独登頂も禁止されています。

●東京・高尾署山岳救助隊に配備されている車、それは「クロスビー」です。大型SUVでは細い山道が走りづらい。軽車両では数人を乗せて急勾配に行くのに力が足りない・・・というわけで選ばれました。色は明るいグリーンです。

目白山岳会 登山のヒント集 (2023年5月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●全国、「谷」と「沢」で終わる地名を調べて、日本各地の分布を調べた投稿がTwitterで話題になっています。

西日本と南関東(東京、埼玉、千葉、神奈川)では「〇〇谷」が多く、東日本では「〇〇沢」が多い、という結果が出ました。さら調べると、南関東では「たに」ではなく「や」と読ませる場所が他より多い、ということがわかりました。

●昨年度の埼玉県内の山岳事故は87件(前年+5件)。過去最多となりました。遭難者は97人(同+6人)、死者は14人(同+2人)でした。遭難の内訳は滑落25件、道迷い20件、転倒19件が、上位を占めています。

遭難者のうち登山経験1年未満は25人(26%)だった一方、20年以上の人も24人(25%)とほぼ同数。

登山届を提出していたケースは23件(24%)と低水準でした。

●高尾山のケーブル駅から山頂に向かう途中。登山道脇の切り株に、折り紙で作ったアート作品が飾られています。お正月には「うさぎ」3月には「お雛様」梅雨には「アジサイ」秋には「トンボ」など約1ヶ月で新しくなるそうです。約2年前からの現象で、関係者は「登山道に工作物を置くことには手放しで賛成できないが、楽しみにしている人もいるので、目をつぶっている」そうです。

【島崎さんから新聞情報をいただきました】

●個人がかんたんに商品の売買を行えるマーケットプレイスの「メルカリ」。登山用具は比較的売やすい品目なので、いらぬ道具を持つ人は、売りに出してみるもの良いでしょう。敷居が高いと感じる人向けには、代行業務する有人店舗もあります。

●温暖化の影響で、5月になると、夏のような日差しを浴びることもしばしばです。山の衣服もそろそろ衣替えしていきましょう。少しくたびれたものは、普段着にすると、動きやすく快適です。洗濯してもすぐに乾き、しわの心配も少なく、何より丈夫です。

目白山岳会 登山のヒント集 (2023年6月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●ネパール観光省は、今年の春季エベレスト登頂許可証を過去最多 463 人(男性 367 人 女性 96 人)に発行しました。国籍は 65 ケ国、最多はアメリカと中国です。

●オンラインで計画書を提出できるアプリと協定を結ぶ警察が徐々に増えています。たとえば埼玉県警。2つのアプリと紐づけた結果、2023年1~3月までに把握した登山届が前年の5倍になりました。

計画書だけでなく位置情報もアプリを通して提供されるため、長野県のスノーボーダー救出など、迅速な対応に役立ったケースもあります。

●テルモスなどの水筒の底面に貼ってあるシールは決して剥がしてはいけません。これは単なるシールではなく「保護シート」です。本体の真空処理をした「口」の溶接部分を保護するという大切な役割を持っています。剥がすと保温効果が落ちてしまうので注意しましょう。

●行方不明になった登山者の捜索は一定期間で打ち切られます。しかし「何としても探し出したい・・・」と考える家族は少なくありません。民間山岳遭難捜索チーム「Liss」はそんな時、出動します。

まずは遭難者のプロフィール。遭難者の氏名、年齢、経験はもちろん、持っている登山道具、家に残された登山道具、地図やガイドブック、過去の登山アルバム、その人の性格や登山以外の趣味。不謹慎な言い方ですが名探偵のように、洗い出せるものはすべて洗い出し、そこから可能性の高い場所の捜索を行います。結果、数か月後の発見に至るケースもあるそうです。

●登山靴メーカー「ゴロー」の職人、岸上純也さん(46)。手がけた靴は20000足以上になります。長持ちするための細部へのこだわり、お客様との丁寧な会話からその人に合った一足を作り上げていきます。試作品はみずから3時間以上ためし履きして、履き心地や耐久性を確認しています。

【島崎さんから新聞情報をいただきました】

目白山岳会 登山のヒント集 (2023年7月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●東急・新横浜線が開通しました。これにより、たとえば『新横浜→(東横線乗り入れ)→日吉→渋谷→(副都心線乗り入れ)→池袋→和光市』は、乗り換え無しで行かれるようになりました。東武東上線や西武池袋線に住んでいる人は『東京』『品川』まわりと時間的な差は少なくなりました。「安くしたい」「混雑した駅のコンコースが嫌い」「駅内を長時間歩きたくない」人は、東海道新幹線に乗る時、ために『新横浜』を使ってみましょう。

●山ですれ違う時のあいさつ「こんにちは」。声に出すときは意識して口角を上げましょう。というのも、人間の顔は年を重ねると、重力の法則で口角が下がり、不愉快そうな表情になるからです。意識してニッコリ笑えば、相手も気持ちが良いことでしょう。

●またもや嘆かわしい事件です。SNSで「あの小屋は入れるらしい」との情報伝わり、冬季閉鎖中の山小屋を無理やりこじ開け、中で宴会宿泊をした挙句、ゴミを置いたまま出ていく事件が起きたのです。ゴミを漁る動物なども現れ、とうとう收拾がつかない事態に・・・被害に遭ったのは三俣山荘、水晶小屋、聖平小屋で、いずれも小屋の様子を見にゴールデンウィークに上がった小屋管理者によって発見されました。

●今夏の山小屋の状況です。多少の違いはありますが、昨年同様収容人数を50～70%にしぼり、完全予約制、個々のスペースに仕切りを設置する、玄関に消毒液を置く、などを継続しています。昭和の時代によく見られた「1畳に2～3人のぎゅうぎゅう詰め」は過去のものかもしれません。

●白馬村は「野立て」の太陽光発電施設設置の規制を強化しました。村内ほぼ全域で出力10キロワット以上の発電施設建設が不可能になったのです。災害の発生を防止し、良好な景観や生活環境を守ることが主な目的です。住宅の屋根や壁面への設置は対象外となりました。

目白山岳会 登山のヒント集 (2023年8月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●「雷鳥はガスがかかった天気の良い日によく見られる」が定説ですが、じっさいの出現率は天気とさほど関連性が無い、という調査報告が出ました。

人間があまり危害を加えないことを、雷鳥は知っています。ですから縄張りや登山道が交わる場所では、天候に関係なく出会いの可能性が高くなる、との発表です。

「天気の良い日は、どの人も遠望を楽しみ、雨霧の時は下を見がち。だからハイマツに潜む雷鳥を見る機会は、悪天候が高くなる」ゆえに、文頭の説が生まれたのかもしれませんが。

●大阪～金沢、富山間などを走る「特急・サンダーバード」。以前の名称は「特急・雷鳥」でした。しかし英語で「サンダーバード＝雷鳥」ではありません。

名称変更時、JRにもいろいろな考え方がありましたが「漢字の直訳」と説明した上で「サンダーバード」と名付けた経緯があります。

雷鳥の正しい英名はPtarmigan(ターミガン)またはGrouse(グロース)と言います。「JRは、けしからん」と考えるか「いいじゃない、洒落を楽しもうよ」と笑うかは、その人次第でしょう。

テレビ人形劇「サンダーバード」も「雷鳥」ではなく、雷神の使いとされる伝説上の鳥「サンダーバード」をイメージしています。

●富士山がユネスコの文化遺産に登録されてから今年は10周年。地元や五合目では、さまざまな式典、記念行事が開催されています。まだ「自然」遺産と違いしている人も多いので、これを機に、信仰の対象であり、芸術の源泉としての「文化」遺産だということを、強くアピールしています。

●コロナ禍を契機に多摩川河川敷でのキャンプやバーベキュー人気が高まっていますが、一方で放置されるゴミの量も増えてきました。ひどい日には1日で2トンにも！あまった食べ物はもちろん、ガス缶、ビール缶、酒びんやコンロまで出てきて、収集ボランティアも悲鳴をあげる事態が続いています。環境倫理プログラムの講習会なども一部立ち上げましたが、まったく手立てのない状況です。

目白山岳会 登山のヒント集 (2023年9月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●お盆を中心に山小屋の予約が困難になっていますが、幕営施設も同様です。スペースの少ない場所、人気のテッポ場を中心に取り合いの状態に。一部は予約制になりました。

●環境保護を進めるフランスでは、衣服や雑貨、靴などの修理業者に補助金を出す法律が制定されました。修理関係は個人事業者が多く、利益も少ないため、廃業が多い。その事情を受けての措置です。私たちが山用品に関して ①修理できる製品を買う ②壊れたら修理する ③古くなったら日常使いにする ④使わなくなったら人にあげる、売る ⑤衣類など最後は雑巾にする を徹底したいものです。

●石巻の里山「石巻緑のハイキングロード」。200～400mの山並みが20キロにわたって伸びています。石巻山の会と地元有志が30年にわたって整備と管理を続け、年2回 市民ハイキングを企画しています。2021年には石巻市地域づくりの基金事業に応募し、第一位で交付金30万円を獲得しました。

【島崎さんから新聞情報をいただきました】

●YAMAPが2022年7月現在で「日本一迷いやすい道」5地点を発表しました。YAMAPアプリには「報告・注意」「迷いやすい」といったタグをつける機能があり、これと実際の登山者の軌跡をもとに、データ分析した結果です。東京近郊では「天覚山」「子ノ権現」「高畑山」←（いずれも埼玉県南西部）が選定されました。迷いやすい地点にはテープや指導板などが設置されましたが、写真を見ると、何の変哲もないように見える場所ばかりですから恐ろしいものです。

【島崎さんから新聞情報をいただきました】

●知ってのとおり、登山は楽しいだけではありません。「長い急登と膝が笑いそうな下山」「カンカン照り」「突然の大雨」「虫の大群」「行き返りの大渋滞」。それでも登山を続ける人の共通点は「辛さが記憶に残らず、楽しい思い出だけが脳裏に焼き付いている人」だそうです。

目白山岳会 登山のヒント集 (2023年10月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●北アルプスの湯俣温泉から三俣山荘の稜線を結ぶ、伊藤新道(全長 10 km、標高差 1000m)が 40 年ぶりに復活しました。伊藤新道はかつて伊藤正一さんが足かけ 10 年をかけて完成させた道ですが、谷筋から崩落し、一般登山者が通れない状態が続いていました。小屋を引き継いだ長男・圭さんは、吊り橋や栈道などを修理し、今年 8 月 20 日再開通しました。

【島崎さんから新聞情報をいただきました】

●「ラジオ体操」を日課にする人も多いと思いますが、大切なのが「無理はせず、楽もせず」です。確かに、第 1 第 2 を続けると、計 6 分。全身をまんべんなく動かしている気がしますが、実際に多いのが、「腕だけは一生懸命、下半身はお留守」のパターンです。「手を地面近くに持っていくのに膝が緩んでいる」「体側を伸ばす運動なのに肘だけを曲げている」など間違い体操が少なくありません。まずは個々の体操の意味や効果を学ぶところから始めたいものです。

【島崎さんから新聞情報をいただきました】

●山手線が終日運休します。11 月 18 日(土)は外回り(大崎→池袋間)、翌 19 日は内回り(池袋→大崎間)が対象で、その他区間も減便となります。山手線を使っ
ての外出は十分気を付けてください。

●黒部宇奈月キャニオンルート」の一般開放が、2024 年 6 月 30 日に決定しました。

このルートは、60 年以上前、黒部川第三発電所・第四発電所の建設に伴い、日本電力(株)や関西電力(株)が工事用ルートを整備したものです。今までは一般に開放されていませんでしたが、2018 年に関西電力(株)と富山県が締結した協定により、安全対策工事完了後、2024 年度に「黒部宇奈月キャニオンルート」として一般開放・旅行商品化されることになりました。黒部峡谷から黒部ダムに至る電源開発の歴史をたどる新たな観光ルートが完成したのです。

【嶋田さんから情報をいただきました】

目白山岳会 登山のヒント集 (2023年11月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●ヤマビルの被害が玄関の中まで押し寄せています。サンダル履きなどとんでもない。庭の物干し場へは長靴で。雨の後は草刈りができない。こんな被害が全国的に広がっています。原因はシカという見方が有力です。

●この夏大盛況だった富士山。今年は山頂の「頂上富士館」と富士宮口 9 合目「万年雪山荘」での整体サービスが注目されました。さまざまなコースがありましたが【首・肩・背中・肩甲骨 / 10分・3000円】が一番人気だったそうです。

●久しぶりに登山者が増えた今年の夏、長野県の7~8月の遭難件数も101件と、集計を始めて以来最多となりました。転落・滑落は相変わらず原因トップですが、最近では「疲労で動けない」事例が追いついてきています。発生場所トップは北アルプス。年齢では9割が40代以上、5割が60代以上。

高齢者に多いのが転倒で、転倒事故の70%が60代以上。特に下山時が目立った、という結果になりました。 【島崎さんから新聞情報をいただきました】

●重い病気で、杖や車いすを使っていた日常生活を余儀なくされていた三浦雄一郎さん(90歳)が8月31日、富士山の山頂に立ちました。家族と仲間40人がアウトドア用車いすを支え、山頂では自らの足で大地を踏みしめました。

年を重ねても常に「新しいこと」「ワクワクすること」「味わったことのない喜び」を求めることが、元気の秘訣のようです。

【島崎さんから新聞情報をいただきました】

●紅葉写真の偽造？が問題になっています。各地で撮った紅葉の写真を過度に修正。ありえないような極彩色の自然がSNSで展開されています。「自然への冒涇」「紅葉詐欺」とも言われ、問題にもなっています。

●モンブランの標高は4807.81m。3年前より1m低くなりました。この10年では毎年13cmずつ縮んでいます。温暖化による夏の降水量不足が原因と関係者は考えています。

目白山岳会 登山のヒント集 (2023年12月)

あなたの山はもっと楽しくなる

● 遭対基金の交付対象が広がりました。

今までは「ウォーキング」「神社・仏閣巡り」「自然観察会」での事故は、「登山」ではないので、給付対象外でした。しかし登山会員の高齢化に伴い、こうしたジャンルへの移行、給付要望も多いため、一定条件【会主催の企画行事として会員に等しく呼びかけて実施したもの(目白で言うところの会山行)】を満たした場合は、認められことになりました。

なお、個人でのウォーキング(個人山行)などは対象外ですので注意してください。

● 山へ持っていく救急セット。消毒液や傷薬、救急絆創膏、湿布薬、目薬などは防水性のある小物入れに入れておき、いざという時にすぐ出せるようにしましょう。意外に役立つのが爪切りです。岩場などで爪が傷ついた時に放置すると、割れが広がったり、指を切ったりして被害が広がるおそれがあります。すぐに欠けた部分を切り取れば安心です【島崎さんから新聞情報をいただきました】

● 登山道脇に流れる湧き水。上手に利用すれば持参する飲料水を減らすことができますが、一方で水質汚染の観点から敬遠する人も多くいます。

ところが近年、防災グッズとしても注目が集まっているのが、中空糸幕フィルターを用いた携帯浄水器と専用ボトルのセットです。重さも100g程度。海水やジュースが真水になるわけではありませんが、有害な微生物や細菌は除去できます。この分野、アメリカが進んでいるようです。

【島崎さんから新聞情報をいただきました】

● 来年2024年は辰年。山名に「竜」の付く山は88座、同じく「龍」は51座、「辰」は5座、「タツ」は2座、「リュウ」は1座。日本全国に広がっています。どちらかと言えば縁起が良く、神秘性の高い性格から、山名になる機会が多かったのでしょうか。

また標高2024mの山は、吾妻連峰・吾妻山、南アルプス・鳥倉山、奥秩父・黒槐(くろえんじゅ)山、帝釈山系・荷鞍山などが挙げられます。