

☆登山とハイキングの
普及と向上に全力をあげよう
☆力をあわせ何としても
300名会員を回復しよう

ろうさんKAGAWA 県連盟だより

香川県勤労者山岳連盟
No.51-9 2017. 11. 22
高松市松縄町1005-4
電話：087-865-7521

冬山・里山を大いに楽しもう!! 全会が増勢めざし追い込みをかけよう

10月末から11月にかけては県連の諸行事で大変でしたが、皆様のご協力で成功裏に終了することができました。ご苦労さんでした。

今年もあと1月余となりました。冬山・里山の季節です。安全に十分配慮した冬山登山、地域の登山やハイキング運動に責任を持つための里山探訪などに大いに頑張りましょう。

仲間づくりもこれからが追い込みです。各会が少なくとも1名以上の増勢を勝ち取り、総会目標達成のために、紹介運動の輪を広げましょう。

37回目の開催 五色台クリーンハイク



11月12日(日)香川県勤労者山岳連盟主催、第37回五色台クリーンハイキングを一般を含め全会から106名が参加して実施しました。

瀬戸内海国立公園内の五色台で、高松の下笠井から白峰寺の県道・遍路道、中山旧料金所から大崎の鼻及び休暇村に至る区域を09:00開始～11:30終了、8コースに分かれて沿道のゴミ、可燃物、缶ビン、プラスチック、ペットボトル、粗大ゴミ併せて1000kg弱を回収しました。

12:30から五色台クラフトハウスで集会を開き、環境省中四国環境事務所、高松市、丸亀市、坂出市から来賓のご挨拶を頂き、県知事メッセージが披露されました。その後、携帯トイレの普及について、徳島県連NP0法人三嶺自然を守る会の暮石洋氏、携

帯トイレメーカーの高橋洋一氏の講演を拝聴しました。(県連盟事務局長：前田)

第37回 五色台クリーンハイクまとめ

2017年11月

香川県勤労者山岳連盟 自然保護委員会

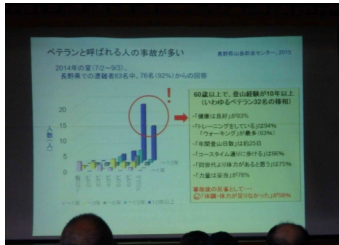
実施日	コース名	参加者数			可燃物	カンビン	プラスチック	粗大ゴミ	合計	備考
		大	小	合						
		人	人	計	kg	kg	kg	kg	kg	
11月12日	白峰寺	6	0	6	12	18	6	50	86	
	さぬき山歩会									
11月12日	国分寺	14	0	14	24	12	6	100	142	
	普通寺山の会									
11月12日	下笠井	21	0	21	22	36	14	70	142	
	塩飽山の会									
	一般参加者									
11月12日	大崎の鼻A	11	0	11	25	33	12	60	130	
	さかいて山の会									
11月12日	大崎の鼻B	12	0	12	36	0	0	150	186	
	高松勤労者山の会									
	高松ハイキングクラブ									
11月12日	大崎の鼻C	6	0	6	20	21	6	10	57	
	五色の峰									
11月12日	休暇村	4	0	4	200	9	2	0	211	
	一般参加者									
11月12日	白峰寺遍路	12	0	12	2	9	0	0	11	
	観音寺あけぼの山の会									
	観音寺ハイキングクラブ									
合計		106	0	106	341	138	46	440	965	

四国ブロック 遭難対策講習会を開催 《登山力の向上と遭難防止》

11月19日(日)、鹿屋体育大学山本正喜先生を講師にお招きして、三好市池田小学校体育館で四国各県から120名を超える参加で開かれた。

先生は東大で体育学科、大学院で運動生理学を専攻されて、海外登山経験豊富な登山家でもあります。

1部・鹿屋体育大学教授 山本先生の講演9:30～
登山は健康にとってたいへんよい運動である。登



山を始めて健康面で7割の人が心身ともに良くなった回答。高血圧・糖尿病・脂質異常・骨粗鬆症を調べた結果、健康にもたらず効果がある。

登山は運動強度が高く運動時間も長い。平地でのウォーキングより有酸素運動効果が期待できる。逆に心臓や筋肉に負担が大きな運動である。

加齢による筋力の低下、

心肺能力の低下は60歳を過ぎると顕著。長野県の事故データーでも、中高年60～70代で事故が多発しており、下りで転ぶ事故が多い。登りの心臓突然死も増加している。

昨年の体力と今年の体力は違う。登山経験10年以上のベテランと呼ばれる人の事故が多く、事故後の反省として体調・体力が無かったと58%の方が回答。ベテランでも自信過剰の登山をしている人が多いと指摘された。

また、心疾患で亡くなられた方は男性が多く、登山開始から3時間以内の事故が多い。既往症のある人はいなかったというから、中高年登山者は日頃から自身の体調について注意しなければならない。

登山トレーニングの見直しでは、平地で早歩きや階段登りでも登山には通用しない。低山を登るのが一番良い方法である。登山は心臓に負担のかかる運動であるから、自分の目指す登山と同じ負荷がかかるよう歩く。「月間登下降距離」を記録する。登山の能力は、年齢や性別ではなく、現在どれくらい山に行っているかによって決まる。月間登下降距離が±2,000mぐらい必要である。

加齢に負けない工夫として、体力維持のための山登りの最低間隔は50代：2週間に1回、60代前半：10日に1回、60代後半：7日に1回、70代：5日に1回。

近郊の山で自分の登山体力(メッツ)をチェックしてみよう。全力ではなく「そのペースで1日歩ける」「息が切れない速さで」歩いて記録をとる。

◎ハイキング・・・6メッツの体力→1時間で約300mを無理なく登れる

◎無雪期登山・・・7メッツの体力→1時間で約400m

◎雪山・岩山・・・8メッツの体力→1時間で約500m

是非、近くの低山である程度急な登りがつづき、平坦な道がないコースを設定して体力テストを試みてはどうでしょうか？

2部……実技 12:30~14:00

登山の準備体操としては、ストレッチよりラジオ体操が良い。実技では脚筋力、腹筋力、バランス能力を中心に体力テストを行った。ほとんどの人が腹筋がきつかったようです。筋力を鍛えれば登山事故は減る。(塩飽山の会 林 正樹)

第5回香川県女性交流登山

*日程 平成29年10月22日(日) 9時~12時半
*目標 女性会員の親睦、スキルアップ
*参加者 塩飽7名・あけぼの5名・さかいで4名・善通寺4名

【経過・概要】

今年の女性交流登山は、日帰り山行「志保山から稲積山縦走」と稲積神社にて講習会をしようと計画していた。台風21号接近の為、山行は中止として豊中不動の滝コミュニティセンターに於いて9時~12時半3SABCDEの勉強会のみ実施することになった。

【報告】

10月22日(日) 雨

大型台風21号発生。当日は早朝から警報まで出て悪天候だった。危急時対応3SABCDEの講師に香川県山岳救助隊隊長の佐藤孝雄氏、国内山岳看護師の大原寛美氏。初めに佐藤隊長から、危急時の行動原則、基礎知識などの講義があった。続いて、佐藤氏と大原氏による3SABCDEの実演をまじえての説明を受けた。

その後、二人一組となり3S(自分と仲間の安全確保、状況確認、傷病者の安全確保) A(気道確保) B(呼吸確認) C(循環の確認) D(障害を探す) E(傷病者を寒さなどから避ける)の実習をした。実習の内容は初めての体験することがほとんどだった。その中で特に勉強になったのは、

◎自分の安全確保をしてから、行動すること。

◎傷病者に関わるとき、頸椎損傷を想定し意識があっても無くても 正面から声かけし、自分は〇〇だと名のり、了解を得ること。

◎受傷箇所を手で触りながら見つけていく時の声のかけ方と力の入れ方

◎低体温症時の保温の仕方と体温を逃がさないラッピングの方法 などだった。

万が一事故が起きてしまった時、迅速に危急時対応の行動できるように一度覚えたからと満足せずに繰り返し練習しておくことが大切だと思った。半日だったが貴重な体験ができた。ぜひ、会に持ち帰り皆でロールプレイして習得していきたい。



県連理事会⑧の報告

11月15日(水)19時半～
県連事務所 12名出席

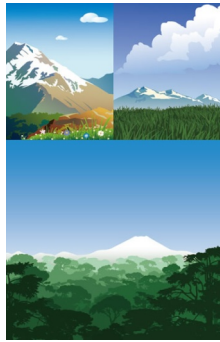
《会勢報告》

善通寺で－1。県連総会以来で18－19。
坂出で登山学校の参加者が2名入会見込み。

《各会のヒヤリ及び事故報告》

特になし

※11月5日東赤石、今治の18名のパーティーでリーダー格の74歳男性が体調悪くて途中離脱。行方不明になり、12日に沢の中で遺体発見。



《行事報告》

- ① 2017坂出登山学校 登山学校担当 植松理事から
 - ◎登山学校卒業生交流登山 11月5日 矢筈山 受講生6名、会員3名の計9名参加
 - ◎登山学校から、さかいで山の会に4名入会(先月)、さらに2名入会予定。
 - ◎登山学校実行委員会 12月13日(水)19:30～高松「2018市民登山学校」を高松で開催
 - ◎登山学校の募集要綱を作成し、県連HPに早目に掲載したい。

②組織部 会員拡大 山下理事

◎各会の取り組み

会山行へ一般参加者を誘って参加して来ている。(善通寺・塩飽・あけぼの等)

◎県連としての取り組み

8月拡大三役会議での「讃岐山脈全山縦走」の阿部会長提案について論議した。

10月理事会で、救助隊の佐藤隊長の意見「労山がやらんと始まらん」を受け、県連盟としての大きな目標設定と団結を深める立場で議論した。

・善通寺から京都トレイルに参加した経験を紹介、京都府連が主体で取組み、自治体を動かしている。・岡山での里山地図作りが紹介された。

・高松労山が改訂版「香川県の山」を発行した。

・さかいでやあけぼのは西から讃岐山脈を繋いでいくこと会で重視して取り組んでいる。・塩飽は、東の大坂峠から縦走を始めた。登山道が笹で塞がっている処もあり状況を確認したい。

☆当面、調査期間を設けて多くの会が「讃岐山

脈全山縦走」に取組み、自治体とも協力してロングトレイル実現に向けてなにが出来るか考えて行きたい。

☆「讃岐山脈全山縦走」実行委員会を組織して具体化をはかりたい。

◎第4回拡大担当者会議 12月4日(月)19～善通寺

③第37回五色台クリーンハイク 11月12日(日) 別項で報告

☆問題点・改善点

- ・運営上の役割分担の明確化 会場設営・回収ゴミ集計等 経験を担当理事につなぐ
- ・大崎の鼻Cコースでの清掃区域の確認、白峰寺コースの回収ゴミ未回収問題があった。
- ・一般参加の訴え、マスコミ対策について 40年近くも続けている大行事。マスコミや後援自治体の広報で知らせ、一般参加をつのる。また、マスコミで報道されるように、各社への案内は県連で行うよう計らう。

④女性交流登山「七宝山縦走」10月22日(日) 別報告

⑤メディア委員会 10月25日(高松県連事務所)

- ・HPで五色台クリーンハイキングを掲載した。
- ・実施した女性交流登山、実施が予定されている四プロ遭難対策講習会について掲載する。

⑥2017年全国自然保護担当者会議 安井理事出席 10月28日(土)～29日(日) 栃木県日光市にて

《行事予定》

①救助隊「模擬捜索訓練」 救助隊 宮武理事から

11月26日(日)06:00 善通寺山の会集合

- ・大川山～竜王山の間で遭難者発生を想定し、捜索、救助搬送を行う。
- ・各会からGPS、無線機、応急用サムスプリント、テーピング等救助に必要な資材を持参する。

②百万人の山と自然公開講座 in 高松

11月28日(火)18:00～20:30 サポートホール高松5F

講演「心に残る山登り」山岳ライター 小林千穂氏
講演「山と自然を安全に楽しむために」

日本山岳ガイド協会代表理事長 磯野剛太氏
定員 先着300名(入場無料)

③全国連盟栄誉功労章の申請

県連の申請者

県財政担当の真柴理事推薦

永年会員章 20年以上在籍し

現在も会員である方



各会の山行一覧とこれからの山行予定

◎例会山行

☆個人山行

会名	10/23～11/19の山行内容				12月予定		2018年1月予定	
	月 日	山行名	C L	参加	日	山行名	日	山行名
高松	10/13-11/26	☆ビザンツとアツパル	三谷	1	03	◎沙弥島 アツパル	06-07	◎ ? 氷登り
	/26/30	☆剣山	一村	1+1			13-14	◎ ? 氷登り
山歩会	11/3	☆丸笹山	一村	1+1	23-24	◎伯耆大山 雪山ト	20-21	◎石鎚山
	/4/4-5	☆剣山・次郎炭	松家	1+1	29-03	◎ ? 正月山行		
五色の峰		☆ハネズル山	本多	2				
		☆不入山	川尻	4				
高松H		なし			10	◎福山・幸山(岡山)		?
山歩会		☆大江山・伊根			17			
	11/02-04	☆磐梯山	漆原	1	02	◎善通寺5岳山縦走	07	◎竜王山～鉢伏山
五色の峰	/23	◎三嶺	阿部	6	03	☆竜王山～鉢伏山	20	☆大山～天井山
					24	◎堂山～狭箱山	28	◎大山～天上山
さかいで	10/26	☆烏帽子岩	塚原	20	02	☆女木島	06-07	◎ ? 縦走
	11/03-05	◎高知岩場巡り	宮武	5	23-24	◎伯耆大山	23	☆紅ノ峰岩トレ
塩飽	/9	☆烏帽子岩	塚原	20	29-01	◎八ヶ岳	27	☆紅ノ峰岩トレ
							28	◎ ? 里山
善通寺	11/03	◎鷹丸山～大高見峰	田中	12+2	03	☆高越山	02	◎城山(初詣)
	/05	◎矢筈山	植松	3+6	17	◎伯耆大山冬トレ	03	☆石鎚山
あけぼの					23	◎鬼ノ城	07-08	☆西～東赤石
							14	◎本島3山
観音H	10/25	☆讃岐山脈①大坂峠	前田	3	03	◎讃岐山脈①大坂峠～	02-03	◎剣山
	11/04	◎比婆山	山内	6+1	16-17	◎石鎚山	06-07	◎氷ノ山
県連など	/11	◎山サロソ	山地	8+2	23-24	◎伯耆大山	13	◎山サロソ
	/19	◎遍路道 藤井寺～焼山	坂上	10+2	29-30	◎笹ヶ峰 小屋泊	14	◎讃岐山脈②大山越
善通寺							20	◎讃岐山脈③鷺峠～
							28	◎ ? 陽だまりハイ
あけぼの	11/03-05	◎英彦山・万年山	久光	9	02	◎岩トレ 大屋富	14	◎寒風山
	/11	◎大屋富 岩トレ	久光	3	10	◎讃岐の富士サング	20-21	◎東赤石山 サング
観音H	/18-19	◎三嶺	柏原	5	16-17	◎伯耆大山	27-28	◎三嶺尾根
					24	◎二ツ岳		
県連など					30-01	◎ ? 冬山合宿		
県連など	10/24	☆巻機山・苗場山	恵美	1	03	◎岡山の後山	06-07	◎奥大山
	/26-28	☆剣山	三野	1+1	10	◎まさかの時の対応	13	◎里山① 火上～中山
県連など	/28-29	◎三瓶山	岩倉	1	17	◎里山② 宝山湖西		
	11/05	☆天狗塚～牛の瀬	安東	8	23-24	◎伯耆大山	28	◎塔の丸 スノシューハイ
県連など	/08-10	☆大杉谷～大台ヶ原	安東	5				
	/09	☆三倉岳(広島)	小西	3				
県連など				2				
県連など	11/19	◎高見島	元木		03	◎飯野山	14	六ツ目山
					17	◎博智山・妙見山	28	大相山
県連など	10/22	女性交流登山・縦走中止 救急法 20人						
	坂出④・塩飽⑦・善通寺④・あ⑤							
県連など	11/12	五色台サロソ 106名						
		高⑫ 高八⑦ 山⑥ 五⑥ さ⑪						
県連など		塩21 善⑭ あ⑫ 観八⑧ 一般⑨						

十二月県連行事

◎26日(日)

救助隊 模擬捜査訓練 大川山

◎04日(月)

第4回拡大担当役員会議

香川県救助隊 役員会

◎13日(水)

登山学校実行委員会

◎14日(木)

県連盟第9回理事会(善通寺)

