

☆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.57-09 2023.11.05
高松市松縄町1005-4
電話：087-865-7521

女性交流登山：雲辺寺

さぬき山歩会 漆原

08:00 ロープウェイ第2駐車場に集合。阿部会長挨拶と各会の紹介があり、ラジオ体操のあと集合写真を撮り、各会毎に出発です。

08:20 さぬき山歩会は雲辺寺山往復コースの9・2kmです。ロープウェイ横の登山口を出発。ゆっくり、ゆっくり登ります。

08:50 一回目の休憩。久しぶりの本格登山で少し膝が心配です。

09:30 急登坂になり、しんどく、息があがりだし、ゆっくり登ります。2回目の休憩。木立が気持ちよく、すがすがしい気分です。

10:12 やれやれ、四国の道の分岐につきました。

10:33 66番札所＝雲辺寺に到着、参拝です。紅葉が始まって、赤、オレンジ、黄色のコントラストが良いです。ただ、まだ緑が多いかな。

11:30 食事を済ませてスノーパークに集合。今回のメイン企画の「ツェルト講習」です。あけぼのと観音寺HCの担当者により進められました。

①ツェルトってどんな物。

②どんな時に使うの？実際に使った人はいるの。(高松労山さん、山歩会は阿部さんが若

い時にビパークで使ったそうです)

③まず袋から出してみよう。広げて触ってみよう。被って暖かさを実感してみよう。

④ツェルトのたたみ方を覚えましょう。

⑤実際、各会で緊急時に木、石、ストックなどを使って張ってみましょう。

各会、ワイワイガヤガヤ、賑やかに楽しく始まりました。そして、それぞれの会の担当者が、自分の会のツェルト設営のアピール。各会の創意工夫が大好評でした。

13:00 雲辺寺頂上で流れ解散。私たちはロープウェイの前で2班に分かれました。登りはなんとかなりましたが、下りは膝の痛みが来て、ロープウェイに乗ることにしました。自分の体調、体力にあった登山、エスケープルートを作っておくことも大事です。

安心・安全な登山、もしもの時のツェルト活用を学べて大変良かったです。



四国山岳遭難対策講習会 2023/10/29(日) in 徳島・土成

阿波市土成農業者トレーニングセンターで、四国ブロックの遭難対策講習会が開催されました。参加は、徳島44人、愛媛1人、香川7人(高松②、しわく②、あけぼの③)、合計で52人でした。

10時開会、徳島県連・天野理事長から挨拶があり、午前中は徳島県連サポーターによる山筋ゴーゴー体操を全員で体験しました。

はじめに、ウォーミングアップのストレッチ



を行い、まず現状のバランス力、脚力がどれだけ残っているかを確認しました。

開眼片足立ちの測定と椅子の立ち上がりをして10回繰り返しての測定。結果は実年齢相当より少しマシの程度。

山筋体操は、①背伸びして踵上げ下げ、②脚の横上げ、③スクワット、④椅子に座って脚のもも上げ、⑤フロントラウンジ・バックラウンジ、⑥腕立て伏せの6種類、各項目を1セット16回づつ行います。

最初は自分の体力に見合う1日15分程の筋トレからはじめ、慣れてきたら各運動量の1回の量を増やしていきます。開始から2～3週間後には、階段の登り降りが楽になり、下りも早くなることで効果が確認できます。

昼休み(11:30～12:30)は、近くの第八番札所「熊谷寺」を散策しました。

午後から元カモシカスポーツ勤務・笹原芳樹氏が、「登山装備」の講演。

登山靴から始まり、ストック、ザック、ヘッドライト、登山地図、GPS、ウェア、雨具、非常食、レスキューシート、ロープの結び方など多岐にわたりました。

・登山靴では、靴のはき方、踵をしっかりとくっつけた状態で靴紐をつま先側からしっかりと締め歩く。下りは靴紐を締めなおす。靴底にポリウレタンの素材を使っているものは、5年位で経年劣化しはがれるので注意。靴の中敷きインソールがいいものが出ており(5,000～10,000円)、格段にフィット感が違う。

・ストックはメンテが大事。朝露などで濡れたらバラバラにして乾かす。

・地図は見る癖をつける。旺文社の山地図5万分の一(1km=2cm)、2万5千分の一(1km=4cm)、ト

イレやコンビニ等の情報もあり便利。

・遭難した場合、消防や警察に連絡すると緯度・経度を聞いてくる。ヘリから判りやすいのは、ヘッドランプやカメラのストロボなどの点滅光が有効。

・ウェア、パンツ、靴下について、基本的に次の三つを満足するもの。メーカーにこだわらない。①動きやすい(ストレッチ)。②乾きやすい(ポリエステル、ポリウレタン、ナイロン)。③寒いときは暖かい(フリースとかダウン)。

・ドライウェアは水を弾く素材。重ね着を間違えると効果がない。出来るだけ密着したウェアを上に着る。

・ゴアテックスの雨具は汚れたら洗ってよく濯いでください。ファスナーは締めて洗濯機にかけ、脱水はしない。ゴアテックスも蒸れるので、換気しながら使う。【理事長：前田】



ハイキングリーダー学校に参加 9/30土・10/1日 奈良市

①善通寺山の会 永森

8月下旬頃、全国連盟から(「2023全国ハイキングリーダー学校」9月30日～10月1日)への参加案内が届き、依頼文面には北海道や九州の受講者は既にあるが四国からの申し込みがなく、「高齢者の登山」に限定した講義にて貴会から参加者を出す依頼となっており来年70歳になる新参者であるが、何かそそられるものがあり、県連担当Y氏から全国連盟理事I氏へ参加申込

みをして頂く。せっかくの奈良研修なので、何日か前から個人山行しながら行こうか迷ったが、万が一にも事故に遭遇して研修会場未着ではいけないと思い、公共交通で直接会場【奈良ユースホテル】入りする。

☆講義1 = 「中高年」と言うより「高齢者」登山のあり方として生半可な結果論・感情論ではなく「なぜ歩けるのか?」「持病があったらどうするのか?」「安定的に歩くためには何をすればよいか?」などをアカデミックに焦点を当て、奈良勤労者山岳会T氏が講演された。

登山のもたらす良い効果として、登山の生理



効果『有酸素運動』から、筋力アップ、柔軟性強化・脳機能活性化・心肺、血管機能の亢進・ストレスの緩和、発散・体脂肪燃焼による肥満解消、動脈硬化の予防・基礎代謝量の向上・骨強化がleft260794500あり、健康面として病気、体力、精神的に良くなった割合が多い。

山岳遭難についての推移・構成比・原因・死因等は善通寺山の会でも再々講義されているので省略する。

高齢者の心身の特徴と持病（膝関節痛、腰痛、高血圧症、糖尿病、心臓病等）では、加齢による行動体力の低下・筋肉量の低下（主として、大腿四頭筋・下腿三頭筋）にて、体重の支持・バランス力保持の経年変化・骨密度の経年変化全てが、低体温症や熱中症のリスクを高める。遭難予防には体力面と医療面の対策が大事。

☆講義2 = 「労山の歴史と平和と登山」は福岡県連A氏が、明治以前の信仰登

山、松尾芭蕉と文化、戦争と気象、現代のマナスル登頂、平和運動等の講演をされた。

18時頃から休憩・入浴・食事。宿泊6人部屋は香川県人4名で楽しく疲れを癒すことができた。

翌日2日目はスマホアプリを活用した安全ハイキングの実技山行として、3班に分かれ各15名～

16名毎に高円山周辺を全国連盟理事A氏指導のもとゆったりハイキングを行なった。

学校解散時、北海道理事S氏に若草山へ行こうと誘われたが時間的に乞うご期待となり残念。



②観音寺ハイキングクラブ 石川

☆講義① = 「中高年」というより「高齢者」登山のあり方を医学的側面から学び実践に生かすことについて学びました。今年2月5日、石川県の山で75歳の男性が登山開始直後に、虚血性心疾患で死亡しました。何時間も汗をかき、心臓におおきな負担を与えた後の事故というのではなく素人判断でも「事故者に病的原因があった」としか考えられない事故だったそうです。ということは「通常健康管理を家族や所属団

☆2023四国山岳保護研修☆

◎日時 11月26日(日)13:30～15:30

◎会場 徳島市ふれあい健康館

第2会議室

徳島市沖浜東2-16

☎ 088-657-0190



◎講師

大林圭司 環境省中国四国地方環境事業所
四国事務所長

暮石 洋 NPO法人
三嶺の自然を守る会・理事長

【主催:日本勤労者山岳連盟四国地方協議会】

体でしていたならば防げた事故」とも言えます。今、観音寺ハイキングクラブでも会員の平均年齢は上昇の一途をたどっています。このような高齢化社会の中で、重要なことは、「病気による事故」だけは「ゼロにする」ことである。そのためには「高齢者の体の仕組み」を正確に知ることで「70歳をすぎても、まだ歩けるじゃないか」などという結果論や感情論ではなく、「なぜ歩けるのか」「持病があったらどうするのか」などをアカデミックに解き明かすことを学びました。

☆講義②＝「登山の多様化と価値観」「平和と登山」「民主的な組織運営」など登山が目指すものへの理解を深めることができました。

今回、参加して学んだことを私が加入する観音寺ハイキングクラブでも共有し高齢者の事故予防などに活用したいと思います。

県連理事会⑦の報告

10月18日 善通寺市民会館 12/14

《300会員を早期に回復しよう!》 2023.10

| | 2017.3-6年増減 | 57総 会員 | 3-9月 増減 | 増減 | 10月 入会者 | 10月 会員数 | 昨同 月比 | 目 標 |
|------|-------------|-----------|------------|------|------------|------------|----------|--------|
| 高松労山 | +19-14 | 29 | +5-6 | +1 | 男5?HP | 29 | +2 | 30 |
| 高松H | +5-12 | 4 | | | | 4 | 0 | 6 |
| 山歩会 | +44-25 | 37 | +5-7 | +1-1 | 女53元 | 35 | -2 | 40 |
| 五色の峰 | +12-10 | 9 | | | | 9 | -1 | 10 |
| しわく | +47-30 | 64 | +5-8 | +1-3 | 男36HP | 59 | -3 | 62 |
| 善通寺 | +42-45 | 57 | +5-6 | | | 56 | -1 | 60 |
| あけぼの | +33-19 | 44 | 11-6 | +1 | 男22紹介 | 50 | +8 | 47 |
| 観音寺H | +6-12 | 21 | +2-1 | | | 22 | +1 | 22 |
| 県合計 | 225-213 | 265 | 33-34 | +4-4 | | 264 | +4 | 300 |
| 坂出H | 15-44 | 0 | | | | | | |

☆10月の会勢 +4-4で現状維持。3月総会現勢にあと1名。ここ3ヶ月足踏み状態になっている。あけぼのと観音寺ハが目標を達成し、高松とともに昨年同月現勢を上回っている。

☆事故やヒヤリハット

- ・丸亀しわく 10/7銅山峰で石車で転倒

①この間の活動に関連して

- ◎9/30・10/1奈良市で全国ハイキングリーダー学校
全国から70名 香川から2名+阿部・市原
石川(観ハ)と永森(善) 各1万円補助に増額

◎岩場ゲレンデ整備委員会

- ・大屋富 あとは中間支点の整備
- ・稲積 あけぼのとグランパスとの協議
- ・紅ノ峰 終了点の支点



②当面する活動に関連して+その他

◎東部地区会員倍加委員会 10/17委員会開催

- ・11/25に「てくてく讃岐」の企画として県連主催名で「中蓮寺」が取り組まれる。現在の応募は2~3名であるが成功させたい。

◎県連事務所のコピー機を交換したい

- ・故障で使えない。「事務基金」を使ってインクジェットプリンターを購入したい。機種検討。

◎11月の県連などの行事について

- 1) 11/12五色台クリーンハイク
- 2) 救助隊訓練 飯野山 ロープワーク
- 3) 11/26 午前：四国ブロック協議会
13半～ 四国山岳保護研修(別項)

③県連救助隊のあり方を考える

◎現救助隊の解散はやむなし。県連の「教育・捜対部」を抜本的に強化する方向しかない。県連の「機能・組織図」を明確にして、イメージを共有すべきか。

◎「万が一の時の対応」について、各会と県連の規定(規約でなく)を整備して対処すべきでは。

◎3月3日の県連総会に新しい方針を提起する。

- 1) 2月7日県連理事会で最終方針を確認する
- 2) 理事会の中に検討委員会を設置し、詳細論議を行い、理事会に報告して論議する。

【構成メンバー】

- 阿部・市原・前田・山下
谷本・川尻・佐藤 +オブザーバー
- ①10/27(金)19半 しわく事務所
- ②11/21(火)19半 しわく事務所

◎県連の「教育・捜対部」の拡充の為の人材アンケートを実施する。現救助隊員については何らかの役割で貢献して欲しい。

各会の山行一覽とこれからの山行予定

◎例会山行 ☆個人山行

| 会名 | 9/25月~10/29日の山行など | | | | 11月予定 | | 12月予定 | |
|---------|-------------------|---------------|-----|------|-------|--------------|-------|-------------|
| | 月日 | 山行名 | CL | 参加 | 日 | 山行名 | 日 | 山行名 |
| 高松 | 10/01 | ☆紅ノ峰 RCT | 東鎌田 | 2 | 03 | ☆瓶ヶ森 | 03 | ◎アイゼントレック |
| | /07 | ☆大屋富 RCT | 鎌田 | 2 | 03-05 | ◎大崩山 | 16-17 | ◎平家平・冠山 |
| | /07-09 | ☆焼岳 | 塩川 | 1 | 11 | ◎橋池キャンプ | | |
| | /12 | | | | 12 | ◎五色台クリソハイク | | |
| | /14 | ☆紅ノ峰 RCT | 鎌田 | 6 | 19 | ◎救助隊トレック 寺 | | |
| | /15 | ☆我拝師山 | 塩川 | 1 | 25 | ☆中連寺・若狭峰 | | |
| | /15 | ☆中連寺・若狭峰 | 加藤 | 2+1 | | | | |
| | /16 | ☆石鎚山 | 加藤 | 1 | | | | |
| | /17 | ☆加賀白山 | 東鎌田 | 1 | | | | |
| | /17 | ☆拇嶽 RCT | 鎌田 | 1+2 | | | | |
| | /19-20 | ☆綱付森・天狗塚 | 東川尻 | 1 | | | | |
| | /22 | ☆剣山・次郎笈 | 塩川 | 1+2 | | | | |
| | /22 | ◎雲辺寺(女性交流) | 塩川 | 5 | | | | |
| | /26 | | | | | | | |
| | /27 | ☆高知:吹井岩場 RCT | 東岡平 | 2+3 | | | | |
| | /28 | ☆愛宕山 | 井藤 | 1+5 | | | | |
| | /28 | ☆雲辺寺 | 遠藤 | 1 | | | | |
| | /28-29 | ☆剣山・三嶺 | 遠藤 | 1 | | | | |
| | /29 | ☆丸笹山 | 藤田 | 2 | | | | |
| /29 | ☆大滝山 | 三宅 | 1+1 | | | | | |
| /31 | ☆寒霞溪 | 三宅 | 1+1 | | | | | |
| 高八 | 10/14 | ☆神戸・六甲山 | | | 01 | ☆徳島:鈴ガ峰 | | |
| 山歩会 | 09/26 | ☆星ヶ城 | 城下 | 1 | 03 | ☆88ウォーク(女体山) | 01 | □望年会 |
| | 10/01 | ◎城山・猫山・鷹丸山 | 大野 | 6 | 05 | ◎三嶺 | 10 | ◎三嶺 |
| | /04 | | 大野 | 14+2 | 12 | ◎五色台クリソハイク | 17 | ◎里山 |
| | /10 | ☆天狗の森 | 大野 | 2 | 14 | ◎星ヶ城 | 24 | ◎讃岐山脈 |
| | /14 | ◎六甲山 | 大野 | 6+1 | 25 | ◎中連寺野鳥の道 | | |
| | /15 | ☆中連寺峰 | 阿部 | 1+2 | | | | |
| /28 | ☆讃岐 東山峠~大川山 | 城下 | 1+α | | | | | |
| 五色の峰 | | | | | | | | |
| 丸亀 | 10/01 | ◎丸笹~赤帽子 | 熊野 | 15 | 03-05 | ◎九重連山 | 02 | ◎大屋富 RCT |
| | /05 | | | 30 | 05 | ◎星山・神庭の滝 | 03 | □リース造り |
| | /07 | ◎銅山峰キノコ狩り | 前田 | 8 | 05 | ☆布岳 | 12 | □山サロン・登山の基本 |
| | /07 | ☆石鎚北壁 | 乾 | 1+2 | 08 | ◎常山・笠山 | 17 | ◎国見山 |
| | /07-08 | ☆久住山 | 原田 | 1+6 | 12 | ◎五色台クリソハイク | 23-24 | ◎石鎚山 |
| | /14 | ◎大屋富 RCT | 山地 | 7 | 19 | ◎飯野山 救助隊 | 24 | ◎里山() |
| | /14-15 | ◎霧の高原キャンプ | 高山 | 9 | 23 | ◎平家平 | | |
| | /15 | ◎箸蔵街道 | 関 | 12+2 | 25 | ◎大屋富 RCT | | |
| | /19 | | | 24 | 26 | ◎笹ヶ嶺 | | |
| | /22 | ◎雲辺寺(女性交流) | | 12+1 | | | | |
| /24 | | | 7 | | | | | |
| /28-29 | ◎小豆島 RCT | 谷口 | 8+6 | | | | | |
| /28-29 | ◎おかめ小屋 | 西川 | 7 | | | | | |
| 善通寺 | 10/01 | ◎石鎚北壁 | 若宮 | 6 | 04 | ◎直島 | 10 | ◎広島:仙酔島大弥山 |
| | /05 | | | 20 | 05 | ◎石鎚山東稜 | 16-17 | ◎伯耆大山 |
| | /08-09 | ◎一の森~次郎笈 | 中村 | 10 | 12 | ◎五色台クリソハイク | | |
| | /15 | ◎蒜山 | 村上 | 10 | 19 | ◎岡山:那岐山 | | |
| | /19 | | | 8 | 22-23 | ◎愛知:蓬萊山・瑠璃山 | | |
| | /22 | ◎雲辺寺(女性交流) | 久保田 | 7 | | | | |
| /22 | ◎三嶺 | 安井 | 8+2 | | | | | |
| 観音寺あけほの | 09/27 | | | 27+1 | 03-05 | ◎国東半島峰路 | 03 | ◎笠形山 |
| | 10/01 | ◎平家平 | 安東 | 14 | 12 | ◎五色台 | 10 | ◎讃岐 論地藏-曼陀 |
| | /01 | ☆雪彦山 | 井上 | 1+2 | 18 | ◎讃岐山脈財田-六地藏 | 17 | ◎堂ヶ森 |
| | /06 | ☆大山(神奈川) | 井下 | 1 | 25-26 | ◎三瓶山 | 20 | ◎国分寺カバトキ |
| | /06-08 | ☆立山 | 井上 | 1+γ | | | | |
| | /08 | ☆赤星山沢登り | 原 | 2+1 | | | | |
| | /11 | | | 30 | | | | |
| | /14 | ☆黒笠山 | 井下 | 2 | | | | |
| | /15 | ☆石鎚山 | 原 | 2 | | | | |
| | /16 | ◎天狗塚・牛の背 | 長野 | 2 | | | | |
| | /17 | ☆剣山・次郎笈 | 小山 | 1+ | | | | |
| | /18 | ☆石鎚山 | 小山 | 1+ | | | | |
| | /19 | ☆瓶ヶ森 | 横田 | 1 | | | | |
| | /22 | ◎雲辺寺(女性交流) | 星川 | 16 | | | | |
| /25 | | | 28 | | | | | |
| /29 | ☆石鎚山 | 原 | 2 | | | | | |
| /29 | ◎三嶺 | 篠原 | 6 | | | | | |
| /31 | | | 10 | | | | | |
| 観H | 10/05 | | | 12 | | | | |
| | /08 | ◎四国カルスト | 青野 | 8 | 12 | ◎五色台 | 10 | ◎横倉山 |
| | /19 | | | 13 | 26 | ◎飯野山 | 26 | ◎大谷山 |
| | /22 | ◎雲辺寺(女性交流) | 柴坂 | 9 | | | | |
| 県連 | 10/22 | ◎女性交流登山雲辺寺55人 | | | 12 | ◎五色台クリソハイク | | |
| | | 高⑤山⑤丸⑩善⑦あ⑥八⑨ | | | 19 | ◎救助隊訓練 | | |

