

OCUJAC NEWS

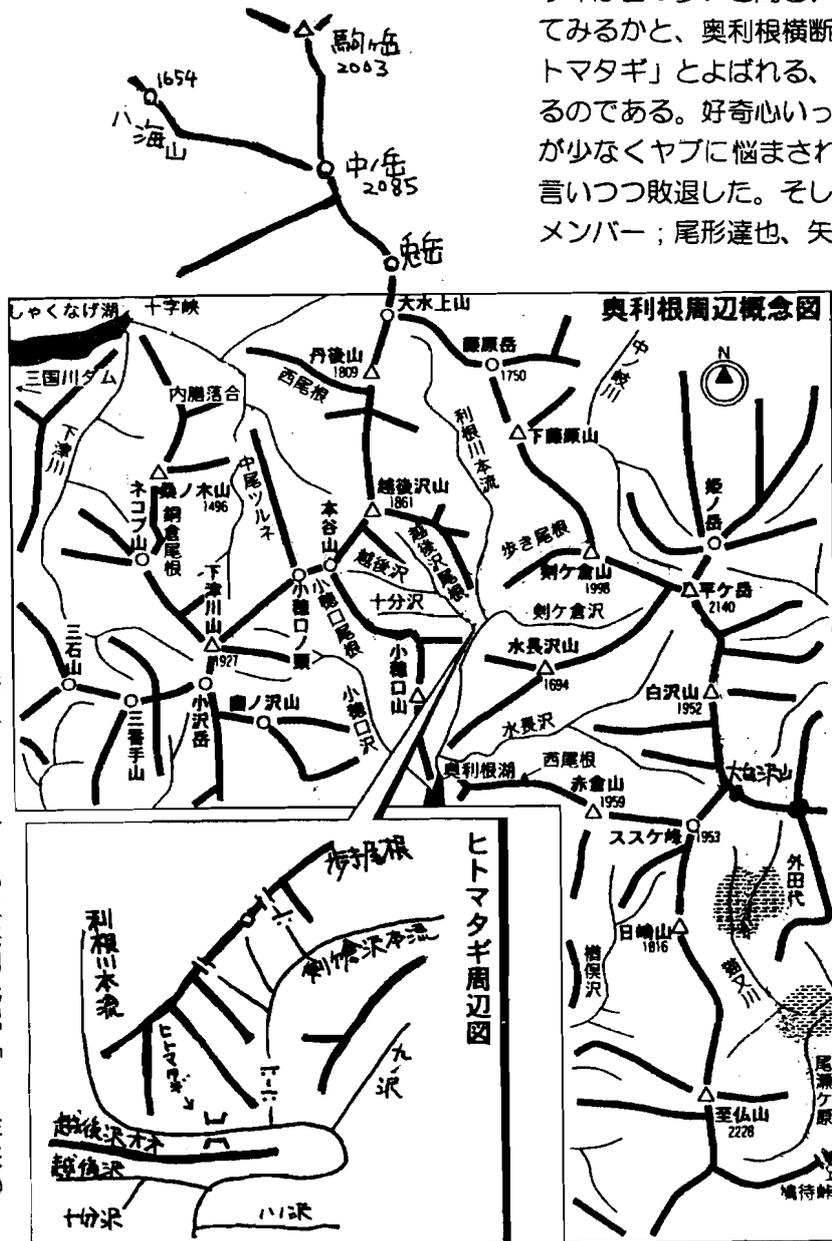
残雪期の奥利根横断、尾瀬

十字峡～中ノ岳～丹後山～小穂口尾根～十分沢～歩き尾根～剣ヶ倉山～平ヶ岳
～尾瀬ヶ原

矢倉 睦

今年は雪が多いと聞き、それならまた去年のあそこに行ってみるか、奥利根横断を計画した。利根川の源流を「ヒトマタギ」とよばれる、もっとも細くなってる部分で越えるのである。好奇心いっぱい去年も計画したのだが、雪が少なくヤブに悩まされ、「こんなとこ2度と来るか」と言いつつ敗退した。そしてまた行ってしまった。

メンバー；尾形達也、矢倉睦



岳人577号 小泉共司氏記「25年来の夢の奥利根横断」より拝借しました。

4/29 大阪一六日町一三国川ダム一十字峡泊
雪が多い。

4/30 晴 TS5:30-中ノ岳
12:55- TS13:35

十字峡小屋すぐ横の登山道を登る。すぐに雪があらわれ、ぐんぐん高度をかせいで中ノ岳へ。ガスのなか慎重に下り、兔岳側のコルにテントサイト。

振り返ると越後三山がはっきり見え、八海山と駒ヶ岳にはさまれた中ノ岳の由来を思い知る。

5/1 快晴 TS5:35-兔岳
7:00-大水上山 7:25-丹後山 8:15-越後沢山 10:15-小穂口尾根 TS13:35

快晴の中、問題なく越後沢山へ。去年は丹後山に上がってきたのだから、この稜線にどれだけ時間を食ったことか。もともと一般道がなくヤブだ

らけなのだ。雪さまさまである。

本谷山から小穂口尾根の雪面を一気に下る。尾根が細くなってくると今にも雪崩れそうに雪がへばりついている。こわこわ渡る箇所も。早々に安全なサイトでひなたぼっこ。あちこちで雪崩の音がする。

5/2 晴のち雨 TS5 : 15—越後沢出合 6 : 20—ヒトマタギ、歩き尾根末端 8 : 00—1850mTS13 : 15

ぐさぐさの尾根を下るより、谷筋を一気に下ることにした。さいわいまだ雪は堅く、汗をかきつつ、テプリに覆われた十分沢を走りぬける。

越後沢の出合は、水がどとど、と勢いよく通り抜けていた。木々に「大正4年」などとらくがきがあり、しばし思いを馳せる。

さて、肝心のヒトマタギだ。越後沢尾根の末端はきれたブロックがへばりついており、トラバースできそうにないので、尾根を直登して乗越し、ヒトマタギへ一気に降りることにした（地図参照）。上から見るとうまいことに本流も雪で埋まっている。懸垂一回で雪面に降り立つ。ただの細い沢としか言いようがないが、いちおうヒトマタギする。とても山深い場所である。（例年はスノーブリッジらしい）

さてさて、ここからは歩き尾根末端からのヤブこぎ、木登りである。覚悟して登るが予想したよりも早く2ピッチで雪が現れ、助かった。あとは“すいすい”。歩き尾根はほんとに広く、スキーで降りてくるのがやはり適当だと思う。

5/3 ガス後小雪 TS7 : 55—剣ヶ倉山 8 : 30—平ヶ岳 10 : 30—白沢山 11 : 40—TS13 : 45

前日までの晴天とうって変わり、視界なく、風もある。さむいさむいと言いながら、剣ヶ倉山のナイフリッジ、平ヶ岳と順調に越え、大白沢山手前の樹林帯で幕営。

5/4 雪 TS8 : 15—景鶴山 10 : 30—TS11 : 10

雪であるが出発。景鶴山は岩峰で、越えるのに少し手間どった。2パーティーとすれちがう。こんな天気という思いとともに、尾瀬が近いと感じる。

どうしても朝日に輝く尾瀬ヶ原を見る！と、尾瀬ヶ原を見下ろす斜面に幕営。

5/5 晴 TS5 : 40—尾瀬ヶ原 6 : 50—鳩待峠 11 : 45—戸倉 15 : 50—沼田

朝日にキラキラと雪面が輝いている。尾瀬ヶ原はひろい運動場のようだ。一面真っ白。とても広く、横断するのも一苦労。ただ雪面で、春まだ遠し。景鶴山はここからみると鶴が白い羽を広げて飛んでいるように見える。美しいすがたに立ち去るのを惜しむ。

雪のため鳩待峠にはまだバスが通っておらず、戸倉までえんえんと歩く。このときばかりは雪の多さがうらめしい。



越後沢出合

立山周辺で

山スキーを楽しむ

上田忠士

メンバー：上田、大島、宮崎

4/29 曇 晴：立山

前夜車で大阪を出発。午前 1 時千寿ヶ原駅へ到着。車中で寝る。一番のケーブル、バスで室堂へ。ここで 1 日早く入山した兵頭・上堂さんらと偶然会い、一緒に一の越から立山へ登る。上田、大島

は、一の越から室堂までスキー滑降。雷鳥山荘で宮崎君と合流。

雷鳥平で兵頭君パーティーと並べて幕営。約 30 張のテントあり。

4/30 晴：スキー滑降

7 時に出発。一の越までシールをつけて登る。約 3 時間かかる。御山谷の様子を小屋で聞き、スキー滑降開始。左右 200m もある大斜面を、しばらくは 2 人だけで、大曲りターンでゆっくり滑る。最高の気分。

あとから 2-3 パーティー滑ってきて追い越し

ていった。今年は雪が多らしく、問題なく黒部湖まで高度差 1240m、長さ約 6km、60 分の滑降を楽しむ。湖畔からスキーを担ぎ、タンボ沢を経てケーブル黒部湖駅まで 90 分。ケーブル、バスを乗り継ぎ、室堂へ帰る。5 時を過ぎていた。

宮崎君は温泉につかり休養。

5/1 ガス

視界 100~200m 沈澱。
午後雷鳥沢ロッジの温泉に浸かる。

ここは湯量も多く Good。1 人 400 円。

5/2 晴：別山

すばらしい天気。5 時 20 分出発。雷鳥沢を登り、1 時間 25 分で別山乗越へ。別山、別山北峰に登る。到着 8:20。剣岳東面がすばらしい。源

治郎尾根、八ッ峰も雪に深くおおわれている。テント到着 11:30。雷鳥荘の温泉へ。ここは 1 人 500 円。湯量も少なく、お勤めでない。

5/3 晴

4 時にテントから顔を出すと快晴。上田 1 人、新雪 10cm の中をシールをつけて雷鳥沢を登る。約 1 時間、半分くらい登ったところからスキー滑

降。誰もいなく、いい気分。テントを撤収し、宮崎君は大町経由東京へ、大島君は千寿ヶ原から大阪へ。上田は車で小川温泉元湯へ。

夏山。

30年ぶりの槍ヶ岳

宮崎多一郎

テニスクラブの友人内山氏と2人で槍ヶ岳登山を計画、7月19日新宿発の夜行バスで上高地に向かいました。夏山なんて軽いと気安く考えて出発したのですが・・・。

(1日目：7月20日・晴のち雨) 上高地—槍沢ロッジ

上高地には朝6時頃に到着。腹ごしらえ、登山届等すませ、出発したのは7時。丁度梅雨も明け、絶好の登山日和。50分歩行10分休憩のペースで梓川沿いの平坦な道を快調に徳沢に向かう。大学1年の夏合宿は徳本峠を越え、横尾本谷で合宿を行った。あの当時はポッカが苦しく泣き出した思いであったが、再び同じ道を歩いて見ると、

昔がやたら懐かしく思い出される。徳沢を越え、梓川にかかる新村橋から明神岳、前穂・北尾根を仰ぎ見、写真に収める。空の青、山の緑と雪渓の白の強烈なコントラストが眩しい。横尾からようやく山道に入り、樹林帯をのんびり歩く。二の俣谷の橋を渡り、昼頃槍沢ロッジ到着。

(2日目：7月21日・晴のち曇り) 槍沢ロッジ—槍岳山荘—槍ヶ岳往復

槍沢ロッジは定員120名に対し、400名の宿泊客。ベッドがギュウギュウつめでつらく、持参の寝袋でベッド下で比較的快適？に寝る。誰かがひどいいびきの人がいたねと言っていたが、それは俺の事か？朝食をすませ6時半出発。キャンプ指定地のババ平を過ぎるまで登山者の行列で追い越すのも難渋した。ここからは、いよいよ槍沢上部の雪渓(大曲り)。槍はまだ見えないが、大ばみ岳、中岳の壁が正面に迫る。これまでは案ができたが、ここから一気に槍まで1000m以上の

直登。左手に雪渓を見ながら一步一步登る。

水を飲む回数が増える。心臓がドキドキする・・・。最後はバテバテの状態で槍岳小屋へ。到着はお昼前。頭が痛い。一休みの後、大槍山頂を目指す。連休の人出多く、何と登りに2時間も待たされる。下りが結構やばく、ツアー客が中々降りてこれないのが原因であった。山頂ではガスで何もみえず。記念写真を撮り、早々に小屋へ戻る。後はのんびり、ビールを飲みながら笠、穂高、蝶、常念、双六等北アルプスの景観を堪能。

(3日目：7月22日曇り—一時小雨) 槍岳山荘—槍平—新穂高温泉(バスで新宿へ)

台風の影響か、朝から20-30mの強風。5時前、モルゲンルートはガスの中から浮かび上がってきて、神秘的。飛騨乗越からいよいよ長い下山。浮石に気をつけながら一気に降りて行く。笠ヶ岳が正面に迫る。しかし、増えた体重のせいで足に負担かかるのか、だんだん両腿が張ってくる。槍平はまだか！あせってくる。

相当頑張ったつもりだが、かなり予定をオーバーし、8時過ぎに槍平到着。ここから、案になるのではと期待したものの滝谷出合、白出小屋までは昔ながらのゴロゴロ石でいよいよ足が動かなくなる。白出小屋からは味気ない林道。同行の内山氏は快調なので新穂高温泉まで先行してもらう事にし、ここから一人でトボトボ時速2-3km、足

を引きずりながら穂高平小屋へ着いたのが11時半。普通に歩いてあと1時間ぐらいだが、この状態では2時間以上かかってしまう。小屋の人に事情を話し、新穂高温泉まで車に乗せてもらう。(チップ3千円也、車にのったことは法律違反なので口外しないようにお願いします)新穂高温泉ではバス停前のシャレタ村営温泉(無料)に入り、温泉治療？を施したあと、村営食堂で内山氏とビールを浴びるほど飲み、槍登頂、無事???下山を喜びあった。バスは快調、新宿には9時半に到着。

尚、モモ足の筋肉痛が直るまで5-6日かかってしまった。でも又、山へゆきたい。(完)

花の黒部川源流周回コースを歩く

上田忠士

期間：2000年7月20日～23日

メンバー：小笹、上堂、大島、上田、(山本)

7月19日 大阪一駒ヶ根「雪線」

夜11時雪線到着。塩見岳登山の藤村パーティーがすでに来られており同宿。

7月20日(晴れ)

雪線(6:30) - 安房峠 - 上宝村(双六谷) - 折立(10:00-10:45) - 太郎平小屋 - 薬師峠 TS(16:20)

5人、2台の車で出発。折立まで3時間半。折立から太郎平までは高度差900m、8kmの登り。荷物は18kgであった。テント場には約50張のテントあり。なんとか2張のスペースを作り、幕営。

7月21日(晴)

TS(6:00) - 薬師沢出合(8:35-9:10) - 雲の平小屋(12:50-13:30) - 祖父岳(14:50-15:10) - 三俣蓮華 TS(17:00)

起床4:15。薬師沢出合までは400mの下り。雲の平への登りは樹林の中で急だ。雲の平はアラスカ庭園から始まる広々とした、明るいお花畑が続く。山本さんは雲の平小屋へ泊まり、別行動となる。(翌日太郎平経由下山)

昼食と大休止のあと祖父岳へ。ここは正に北ア

ルプスの真ん中、360度の大展望台だ。岩苔乗越経由、雪溪に埋まった黒部川の源流を約50分下り、三俣蓮華のキャンプ場へ最後の登り。11時間の行動であった。

7月22日(曇、ガス一時小雨)

TS(6:30) - 三俣蓮華(7:25) - 黒部五郎小舎(8:55-9:25) 五郎の肩(11:30-12:20) - 五郎岳往復 - 中俣乗越(13:40) - 北の俣岳(15:20) - 太郎山 - 薬師峠 TS(17:30)

起床4:40。外はガスだ。視界の悪い中を三俣蓮華岳へ登る。五郎小舎でサブエッセン。小雨が降りだし、雨具を着用してカール経由五郎岳へ。五郎の肩より上堂、上田が頂上往復。ここもガスで何も見えない。

北の俣岳でこっそり幕営予定であったが適地がなく、前々日幕営した薬師峠キャンプ場までがんばる。今日も11時間行動。よくがんばったものだ。黒部川源流周回を祝って、ビールとジュースで乾杯!

7月23日(晴)

TS(8:00) - 太郎平小屋 - 折立(11:35)

ゆっくり朝食をとり、景色を楽しみ、下山にかかる。ニッコウキスゲの美しい道だ。天気がよく右手に立山、剣岳も遠望できた。下山後温泉に浸かり、ビールで乾杯して大阪に向かう。

第109回 ポート祭

参加者：佐々木、苑樹、上堂、大島、兵頭、八木、他一名

5月28日(日)恒例のポート祭。天気予報にも関わらず、晴天となる。今年はや援団の激励のエールがない。それもそのはずや援団の人数が少ないのである。それでも少人数のや援団とチアリーダーが、一生懸命川岸から声援を送ってくれている。フリー、フリー リルン1号という声援のもと、健闘むなしく、1回戦敗退。クルーのやる気は感じる。(八木記)

第3回 学長と登ろう会 一宝剣登山一

八木信男

6月9日～11日

参加者：佐々木、西村、八木、児玉学長以下近山会10数名

9日 夜、ヒュッテ雪線に到着

10日

ロープウェイを利用し千畳敷へ。今年には雪が多く、極楽平経由で宝剣に登る予定にしていたが、極楽平への谷は雪がびっしりとつまっており、登っている登山者は、アイスクライミングをしているかに見えた。カールを横切るルートも最後の稜線直下が急に見える。

どうしようかと佐々木さんと相談していると、案の定、登山指導員に捕まった。先日も滑落があり、大けがをした登山者がいるなどと脅しをかける。しかたなく、いけるところで引き返そうと進む。カールを横切ったあたりで、近山会のうちの3名がロープウェイの駅に戻る。近山会の若手のSくんがどうしても登りたいというので、帰りはここをフィックスしようということで登りつづけ稜線に出る。稜線に出れば、御岳がはっきり見え、みんな笑顔に。

今回で学長と登ろう会はひとまず最後になる。毎回、梅雨時であったのに、ひどい雨も降らず、なんとか3年間、計画どおり登ってきた。1年目は佐々木さん、上田さん、福山さんで池山尾根から空木岳を、2年目は佐々木さん、大島さん、兵頭さんが桂の木場から木曾駒岳を案内してきた。

私は、佐々木さんから学長を雪線に案内しようという提案に賛成し、偶々近山会に入っていたこともあり連絡をとりバックアップをさせていただいた。

思えば、学長はかつて学生部長であり、その当時、ある現役部員の行動でいろいろとご迷惑をおかけしたと聞いていたのも大きな理由である。

(もちろんその部員の思想信条については言及するつもりはありません)

今回は例年と違い、下山も早く余裕をもって懇親会を行うことができた。

11日 朝から雨。山岳会はすぐに帰阪。近山会は馬籠を見学して帰阪。

適正な運動ってなに？ 適正な登山って？

田中博之

整形外科的な疾患には「運動不足」とか「運動しすぎ」とかが原因となることがしばしばあります。では、どう運動するのが適正なのか。実はこれがわからないのです。医者「う～ん、こりゃあ運動不足ですな。」患者「では先生、どう運動すればいいんですか。」

医者「そ..それはだな、まあ...人によってちがうので一概には言えんな～」とごまかしてしまうのです。

運動すれば筋肉が鍛えられるのは周知のところ。ある論文によれば適正な運動で腱や靭帯、神経も鍛えられ、関節の動きもよくなる。ところが、やりすぎると腱や靭帯は骨化して物理的負荷に耐えられなくなるということです。ただ残念なことに、この論文でも肝心の適正な運動とはなににかについては触れられていません。

内科的には脈拍数から判断する適正運動の指標のようなものがあります。年齢相当最高脈拍数というものがある[$220 - \text{年齢}$]で求められ、この最高脈拍数から安静時脈拍数を引いたものがその人の予備力ということです。

この予備力の 50~60% くらいの負荷が有酸素運動として適正ではなかろうかとされています。つまり、もうじき年齢 44 才、安静時脈拍数 60/分のぼくの場合は、予備力の 50% 負荷で $\{(220-44)-60\} \times 0.5 + 60 = 118$ となり、1分間に 118 回の脈拍数になるように運動するのが適正ということになります。この程度の運動を 1日 20~30 分間週 3 回程度するのがお勧めらしいのです。



整形外科的にはとりあえずは痛みを指標にするしかないと思っています。

下山途中に膝や腰に痛みが出るようなら、その山行はすでに分を越えたものでしょうし、翌日、筋肉痛で歩くのにも支障があるようならやはり分を越えていると考えるべきではないでしょうか。

でも、しかし、ぼくは山行の翌日にはたいてい筋肉痛に苦しんでいます。

それどころか最近は何日までも痛いぞ。歳甲斐もなく頑張りすぎなのかな。

登山という行為を考える場合は、登りは内科的に脈拍数からペースを規定すべきでしょう。整形外科的には登りはスピードが出せない分、運動器への負担は少ないと思います。逆に、下りは心肺への負担は少ないでしょうが、重力のせいで足腰にはいっそうの負荷がかかると考えられます。だから内臓は丈夫だが足腰がどうもという向きには、登りだけ歩いて下りはロープウェイなりバスなりが利用できる山に行くのがもっとも安全だと思われます。幸いそうした登山が可能な山もずいぶん増えました。それが無理ならなるべく傾斜の緩い整備された下山路を選んで、ゆっくりと下山することをお勧めします。

谷川岳ではまちがっても西黒尾根などは下りない方がいいでしょう。天神尾根からロープウェイが絶対にお勧めです。

山スキーは、スキーというやっかいな荷物のおかげで、登りの心肺への負担は増加します。でも下りの足腰には優しい。ぼくはことしのGWには 4000m ほど滑ったようですが、下山後の筋肉痛はありませんでした。徒歩でこんなに下山したらまちがい

なく筋肉痛です。山スキーは足腰がだめになってきた中年にお薦めです。ただし、大転倒するとムチウチになったり、膝を痛めるのでご注意ください。



内科的な問題のある方々、つまり、時々胸が痛んだり、かなり肥満であったり、血圧が高かったり、コントロールのよくない糖尿病だったり、ヘビースモーカーだったりする人はあまり山には行ってほしくありません。どうしても行くときは登りの楽な山にしてください。できればロープウェイで登るのがいいでしょう。まちがっても夜行で行っていきなり歩き出したりしないで下さい。

かつて、山スキーに行ったとき、ちょうどそこから傾斜がきつくなるというところで、先行パーティの中年のおじさんが倒れて大騒ぎしている場面に出くわしました。わがパーティの面々は目線で「おまえ医者やろ！」と言いたげです。やむなくあかの他人の中年のおじさんにマウスツーマウス！要するに口づけ式人工呼吸と心マッサージをしてしまいました。まあ、いくら医者でもこんな事態にはあまり遭遇したくありませんので、先に挙げたような内科的問題を抱えた人は、できるだけ山に行かないようにして下さい。

結論、適正な登山とは、登りは適正脈拍で登れ、下りは痛みなく下れる山に行くことです。う～ん、でもそんなの行ってみないとわからんじゃないか。

編集後記

今号は原稿があまりあつまらず簡単なものでしたが、いかがでしたか。夏の山行などの記録もまたお寄せください。

適正な運動とは？ もう、いやすっと前から限界に挑戦するような運動はしていませんが、しない方がいいんですね！！あーよかった。

(うまいいわけを見つけたような) それでも運動不足なのは確か。室内エクセサイズ用のトランポリンを買ったのはいいのですが(もちろん大人用です)、全然使ってなくて、白い目が。だってしんどいんだもの！！？(む)



市大山岳会ニュース
大阪市立大学山岳会発行
会長 池永薫爾
編集 矢倉隆