

OCUAC NEWS

市大山岳会ニュース no.31 2001.1.25



アフリカの山旅

キリマンジャロ登山 武部秀夫

8月6日から17日までの日程でキリマンジャロ・ウフルピークに登ってきました。

アフリカ東部はこの時期は乾季で「冬」にあたります。登山時期としてはベストの時期で、一度は行きたかったアフリカ、ゆっくりとポレポレでキリマンジャロの登山を楽しむことができました。

キリマンジャロは言わずと知れたアフリカ大陸の最高峰です。山塊の東西の距離が60kmあり、非常に巨大な山です。キボ峰とマウエンジ峰などの隆起があり、山塊の最高峰はキボ峰ウフルピーク(5895m)です。麓のマラング村にあるキリマンジャロ国立公園の管理事務所でこの山への登頂率を聞きました。まずキボ峰頂稜の一角ギルマンズ・ポイント(5685m)へは60%、最高峰のウフルピーク(5895m)へは15%。そして25%が4700mのキャンプ地キボハット止まりだということです。最高峰へは意外と登頂率が低いことは驚きです。

8月6日(日) 成田12:00(AI301便)→ムンバイ20:00(インド時間)

アフリカは遠く、インドで乗り継ぎ。エア・インディアが手配したムンバイ空港近くのホテルに投宿。

8月7日(月) ムンバイ9:30(AI201便)→ナイロビ13:00(ケニア時間)

ケニアのナイロビは標高が1700m。むーっとする暑さを連想していましたが、気温がなんと17℃。涼しい。ナイロビでは庶民の市場「シティーマーケット」で買い出し、生活に必要なものはほとんどそろそろ。ケニア国立博物館に行く。大型動物や絶滅種の剥製が多くあり見応えがある。また野鳥関係の展示も多く、カワセミ類の多さと多彩な色の美しさに感動しました。

8月8日(火) ナイロビ8:30→ナマンガ国境11:00→アリューシャ14:30→モメラロッジ18:00

ナイロビ市街地から15分もランドローバーディフェンダーが走ると、もうサバンナ、道は一路南へ。200km走り、タンザニア国境のナマンガ。出入国の手続きは簡単に終わる。マサイの人たちは自由に行き来する。緊張感のない国境。タンザニアに入ると俄然キリンやシマウマやウォータバックなどの動物がトランス・スイーストハイウェイを横切る。道はケニアに比べて悪くなる。延々と続くサバンナの中、アリューシャの町を過ぎ、モメラの自然公園に入る。メルー山の東、キリマンジャロの西に位置し、夕方のキリマンジャロをはじめて見る。ヘミングウェイが愛したこの地方。彼が泊まったロッジに投宿。

8月9日(水) モメラ8:30→マナンゲートキリマンジャロ国立公園管理所(1700m)11:30→マンガラハット(2700m)15:15

朝はキリマンジャロが見えなかったが、キリンがやたらと見られた。屋前モシの町を過ぎて、コーヒー栽培されている山麓を一举にマナングゲートまであがる。車はここまで。国立公園管理所で入域許可と登山許可の手続きを済ませ、ガイドを必ずつけなければいけない規則なので紹介してもらう。名をエリュキュールという。精悍なチャガ族の青年。その他ポータ頭にジョンという中年のまとめ役。今日は 1000m の登り。熱帯霧雨林のなかを歩くこと約 4 時間で森林限界の 2700 m のマンダラハット着。運良くガイドが小屋の一つを確保し、小屋泊まり。夜中に乾季に珍しい雨が降る。

8 月 10 日 (木) マンダラハット 8:15→ホロンボハット (3720m) 14:30

快晴の朝、今日はまた 1000m の登り、ポレポレ (スワヒリ語でゆっくり) 6 時間。植物の垂直分布の変化を楽しんで登る。3000m あたりでは多くの高山植物と野鳥を見る。エリカの 1 種が多く 3500m あたりまで生えている。このあたりからジャイアントセレスオの木があり、遙かに氷河を頂くキボ峰が見えだす。アフリカで登山していることを実感する。

マウエンジ峰が真南になった、水が流れているところがホロンボ。登るパーティー、下るパーティー、このホロンボに集まる。インターナショナルなところ。

8 月 11 日 (金) ホロンボ 8:30→キボハット (4703 m) 14:40

今日も快晴。高山性の礫帯のなかを進む。3 時間程でサドルと呼ばれるキボとマウエンジの鞍部にでる。1500m の標高差で突っ立ってるキボ峰が大きい。水分補給は充分にしているといえども乾燥が激しい。3 リットルぐらいは行動中に取り。今日は高所傷害で倒れた人を乗せたタンカを 3 台も見る。急激に高度を獲得せざるを得ない登り方をするので、高所傷害に陥りやすいのがわかる。キボハットからの上部は立っている。

8 月 12 日 (土) キボハット 1:30→ギルマンズポイント (5685m) 7:15→ウフルピーク (5895m) 8:50→9:30→キボハット 11:30→12:30→ホロンボ 15:00

長い 1 日。真夜中に行動開始、キボ峰頂後への急登をヘッドランプを照らし羽毛服に身を包んで黙々と登行。4 時頃ハンスメイアーケイブを過ぎ、頂後直下でマウエンジの左側から陽が昇る。やっと出発から 6 時間近くでギルマンズポイント (5685m) に着く。ここでリ

タイアーする人が多いのがわかる。この急登で全力を使い果たす人が多いのがわかる。ヘミングウェイがキリマンジャロの雪の前章で「西側の頂上に近く、ひからびて凍りついた 1 頭の豹の死体が横たわっている。こんな高いところまで豹が何を求めてやってきたのか。まだだれも説明したものはいない。」と述べている北氷河が目の前。ウフルピークへはさらに稜線を氷河の脇に登路を取り、やっと登頂。メルー山と雲海、氷河のとりあわせが美しい。

下降は早い。わずか 2 時間でキボハット。さらにホロンボまで下る。

8 月 13 日 (日) ホロンボ 8:30→マナングゲート 13:45→15:00→アリューシャ 17:00

下山の日。ホロンボからキボ峰を見納め。今日は朝からキボに雲がかかっている。雪であろう。天候に恵まれた 1 チャンスのアタックでした。ゲートでガイドのエリュキュール立ち会いのもと、国立公園レンジャーから「登頂証明書」をいただく。そしておいしいキリマンジャロコーヒーもいただく。一番のお土産だ。ウェアの一つをお礼にガイドにやる。夕方にアリューシャに到着した。キリマンジャロビールが美味かった。

8 月 14 日 (月) アリューシャ 8:30→ナマンガ国境 10:00→ナイロビ 12:30
ナイロビ空港にて AI200 便エンジン故障のため市内ホテルへ 23:00

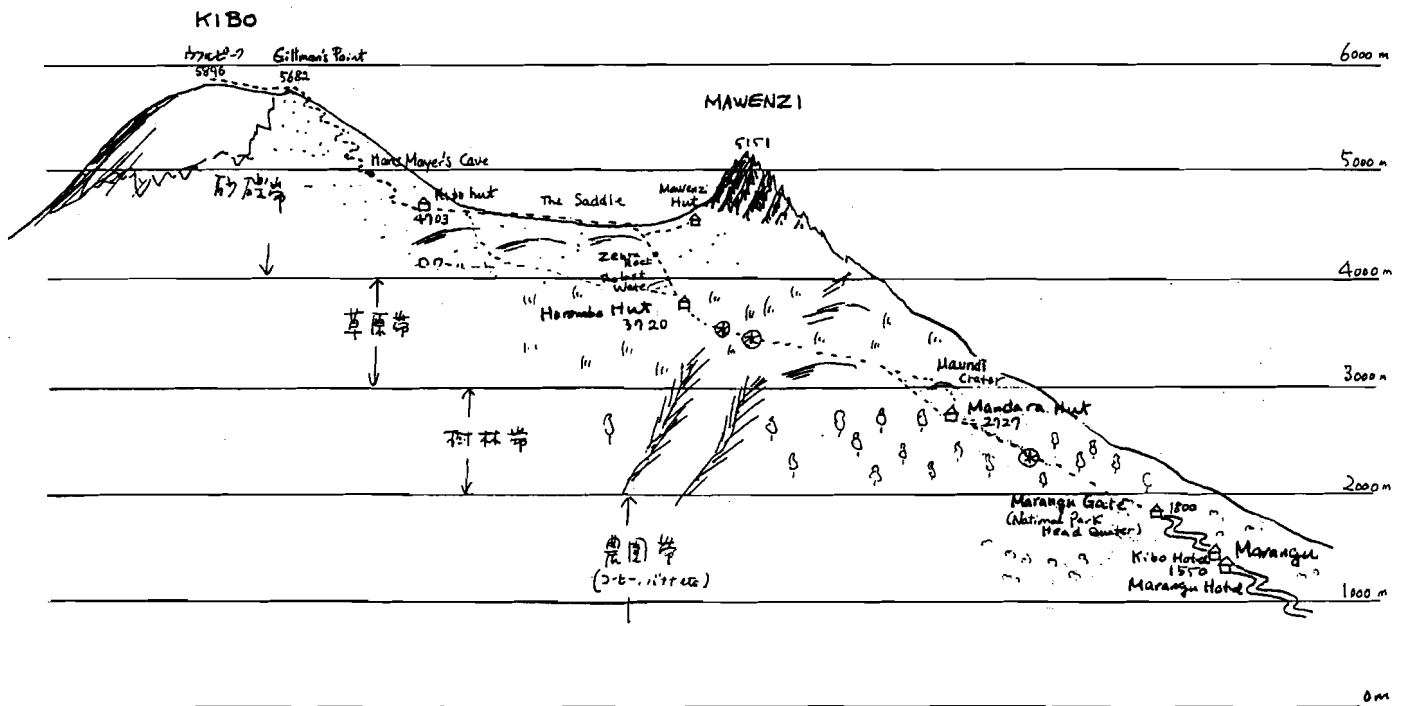
タンザニアを後に一路ケニアへメルー山の山腹を横切り国境へ。マサイ族の放牧民が悠々と歩いている。ナイロビはやはり涼しい。勇んで空港に行くも、どうやらカウンターの様子がおかしい。予定のインドムンバイ行きの飛行機が故障とアナウンス。仕方なくエア・インディアが手配したホテルに行く。

8 月 15 日 (火) ナイロビ 12:00→ムンバイ 20:00 AI200 便の遅れで乗り継ぎ予定の接続悪く、交渉するがうまくいかずムンバイホテル 24:00

8 月 16 日 (水) ムンバイ 15:00 AI304 便→成田 17 日 8:00

エア・インディアに交渉し、なんとか 304 便の席を確保。やっとのことで帰国。アフリカは遠い。機会あればエンゾリへ行きたいな。

KILIMANJARO



キリマンジャロ登山メモ

- ◆ 登山ルートは10ルート程ありますが、山麓の部族紛争のため、2000年8月現在は一般ルートと呼ばれる安全なマナングルルートのみ許可が出来ます。
- ◆ 計画段階では北のナノモルルートからの縦走でマナングルルートを下降しようとしたのですが、上記の理由で計画変更しました。
- ◆ マナングルルートだとエージェント主催の登山ツアーで行くほうがなにかと楽だと思います。
- ◆ 登山期間は8月、9月、10月がベスト。ほか12月から3月がベター、4月-6月は比較的山塊の天候が不安定。
- ◆ 体力と高所順応力が必要な山です。技術力はいりません。いわゆる高所遠足の分野に入る山です。氷河が頂上付近に発達していますが、ルートは氷河をさけてとりますのでアイゼン、ピッケルは不要です。ストック登行がききます。
- ◆ レギュレーションで登山ガイドが必要と明記されています。ガイドは地元のチャガ族の人で、体力は抜群ですが技術力はあまりありません。コック役も兼ねますので重宝です。
- ◆ ケニア経由でタンザニアへ入国しましたが（日本から航空便の都合で）、ロンドンやミラノあたりからはアリューシャのキリマンジャロ国際空港へ直接発着する便があり、ヨーロッパからの人達はこの空港を利用しています。理由は登山以外にサファリ観光客が非常に多いからです。
- ◆ 最後に1000m登行展開していきます。また高所順応が不十分なタクティクスをとるため、くれぐれも高所順化に注意を。直前に富士山で数泊することを勧めます。

山岳部リヴァイバル（2000 年夏）

和田城志

1969 年夏、山岳部一回生で初めての北アルプス縦走を経験した。カンジロバ遠征を前の沢井リーダーと鉄人 28 号の異名を持つ西村、大学封鎖で授業もなく山に明け暮れていた私、雨に祟られた二週間の池ノ谷合宿の後、槍ヶ岳への縦走に向かった。強い二人について行くだけで、景色も山行内容もあまり覚えていない。へとへとになって下山した新穂高温泉で、偶然居合わせた佐々木 O B だったかにたらふく御馳走になったのはよかったが、飢餓状態の身体はむやみに飲み食いした結果、三人とも高山行きのバスの中で無様に嘔吐してしまったことを覚えている。

以後夏山縦走らしきものはしたことがない。岩上りやヒマラヤに狂い、冬山に休暇の大半を使ってきたので、夏山の長期縦走（山岳部において二、三日の稜線散歩などは縦走とは言い難い）をする暇がなかった。

12 日 晴れ 馬場島発（7：00）－伝蔵小屋（11：30）

とにかく、早月尾根は辛かった。食糧は軽量化したつもりだったが、肥えた下腹やら、浮腫んだ脚やら、身体が山を拒否している。真暑いのも腹立たしかった。冬に早月を十回以上も下っているのに、夏の早月は初めてで、こんなに永いとは思ってもいなかった。計画では鋸本峰で入山初日を迎えるはずだったが、伝蔵小

最近、妻と縦走を始めた。那智の浜から高野山への紀伊半島縦断、徳本峠から表銀座経由して笠ヶ岳、飯豊山縦走である。妻には悪いが、どうも面白くない。山岳部合宿のようにはいかないのは当然だが、身に付いた習いは風光明媚や享楽を素直に悦ばないから、余裕の山行の後味は極めて不満足である。今夏、妻は中国東北部ハルビンへ、私は独り、本格派山岳部的夏山縦走を試み、三十一年ぶりの充実感を味わった。

計画コースは次のとおりである。早月尾根より入山、鋸から三俣蓮華を経由して後立山、白馬北方稜線より小川温泉へ下山、黒部を取り巻く北アルプス全山縦走である。期間は八月十二日より九日間、予備日なし。主目的は 2DK。つまりダイエット、断酒、禁欲である。ミッドユース（米語でいう中年のこと）の働き日々が凝縮された野望である。

屋で音をあげてしまった。前後して登ったフルマラソンをやるという青年と仲良くなり、初日に断酒の誓いをあっさり破ってしまった。天幕場所代五百円、水 2L 四百円、発泡酒七百元、学生時代には決してなかった出費だ。山も住みにくくなった。

13 日 晴れ後曇り 出発（4：40）－鋸岳（7：10）－雄山（13：10）－竜王岳（14：40）

翌日からは気を引き締めて歩いた。起床三時、出発四時、一時間歩いて五分の休憩、十時間の全天候行動、ハードなノルマを課した。以後下山までおおむね守った。

さすがにお盆休みの北アルプスは賑わっていたが、私は遠足だから、早朝未明の出発は結果的に他人と一緒にすることを少なくした。鋸岳頂上には既に二十人ばかりの登山者が居て、別山尾根を見下ろすと長蛇の

列をなして登ってくる。一服もせず、すぐ下降に移る。三田平、雷鳥沢の異様なテント村、なんで人は群れたがるのか。立山稜線もろくに休みもせず駆け抜けた。一の越を越えるともう人影は途絶え、濃いガスにまかれて、竜王岳を越えた雪渓の側にテントを張った。たった独りの夜、すぐ側に雷鳥の寝床でもあるのか、くぐもった鳴き声が枕元に聞こえていた。

14 日 曇り後雨 出発（3：30）－ザラ峠（6：20）－越中沢岳（9：10）－スゴ小屋（11：40）

霧雨の間の中を出発、ザラ峠から五色ヶ原、昨日と違って変わって人通りは少ない。越中沢岳からの少し荒れた登山道では湿度の高い熱射に焼かれたが、スゴの小屋で本降りになり薬師越えを断念する。となりあった某大学 W V 部のミーティングの音がこそばゆいよ

うな郷愁を誘う。唄う歌が超レトロ、ロシア民謡とか山小屋の灯火とか、歌声喫茶じゃあるまいし、いつまでもお古のキスリングを背負っているような頑迷な伝統を感じた。

15日 晴れ後ガス 出発(4:00) - 薬師岳(7:00) - 太郎平(9:00) - 黒部五郎小屋(15:30)

天気は回復して、満月が間山の稜線に懸かり、木々の葉末に月を宿した滴玉が輝いている。ヘッドランプの明かりが無粋に思えて、月明かりだけで歩いた。埋め尽くす雲海と日の出、無人の山稜は山登りの快楽に満ちていて、時間の経つのが惜しいくらいだった。薬師岳山頂を擦り抜けるようにして一気に太郎平へ。雲の平へのアプローチに使われるのか人通り多く、立派な遊歩道を拡張工事中である。上ノ岳、黒部五郎岳の

稜線は人は疎らであったが、マウンテンバイクと一台すれ違った。どうせほとんどを歩くか担ぐだけなのに、奇をてらったスポーツはいただけない。山に物を持ち込まないで欲しい。歩いて攀じて寝る、これが山だ。この日は十二時間、よく歩いた。終戦記念日に一首、

戦いに敗れしその日も辿りおる
人もありしか薬師この途

16日 晴れ 出発(4:40) - 水晶小屋(8:50) - 野口五郎岳(11:10) - 烏帽子小屋(13:30)

三俣蓮華の山腹を捲いて三俣山荘へ。家に電話を入ると、須藤氏がラカボシで遭難死したことを伝えてきた。我ら団塊の世代、ヒマラヤを登り続けている仲間がまた一人消えた。これでナンガ・パルバットを共に登った仲間のうち三名が遭難死したことになる。彼のことを想い出しながら歩いた。この日、不帰キレットでも一人転落死した。山は死に満ちている。水晶を

越え、静まりかえった何か鄙びた感のある野口五郎岳の山稜を歩く。烏帽子のテント場はわずかに四張りだけだった。友を悼んで若き情熱に、

ただ攀じて無我三昧を求めし日々
星屑の名もなき風の渡る

17日 晴れ 出発(4:00) - 不動岳(6:20) - 船窪乗越(9:30) - 針ノ木峠(13:40)

縦走中で一番の悪路であった。不動沢側の崩落が著しく、縦走路が浸食され歩き辛い。七倉岳、蓮華岳を割愛して、船窪峠より針ノ木谷に下り、針ノ木峠に至

るコースを選んだ。この古典的山道では誰にも会わなかった。うだるような夏の日差しを背に受けて、荒れた谷筋を遡った。

18日 晴れ後ガス 出発(4:00) - 新越山荘(8:00) - 鹿島槍(13:30) - キレット小屋(15:00)

大黒部を隔てて黒部別山越に鋸岳の偉容が迫る。冬黒部に惹かれて何度これらの尾根を下ったことだろう。種池、爺ヶ岳の人混みを抜け、鹿島槍を越えともう歩いている者は少ない。キレットへの下りは手強く、冬は厳しいだろう。小屋の前でテントを張ろうと尋ねてみたら、幕営禁止とのこと、仕方なく小屋泊まりと

なる。鋸から来たということ、一同驚きの声、山岳部員らしき若者が皆無なのが寂しい。小屋は狭い、うるさい、何よりも布団は寝にくい。

雲上の人となり
なお六根の清め難し 賑わいを嘆くは

19日 晴れ後小雨 出発(3:50) - 五竜岳(6:50) - 唐松小屋(10:00) - 天狗山荘(13:50)

皆が寝静まっている中をこっそり出発。峨々と聳える岩のシルエットに満天の星、北壁が大迫力で迫る。冬に登ったことがあるが、夏の方が大きく見える。五竜、唐松の人の群にも馴れて、挨拶がそれほど苦痛で

はなくなってきた。不帰も通過する人が多いのか、しかりした道で危険はない。天狗のテント場に着く頃より小雨が降り始めた。

20日 曇り 出発(4:00) - 白馬岳(6:40) - 白馬尻(8:30) - 猿倉 - 白馬駅 - 大阪

最終日、前半の行程の遅れを取り戻せず、小川温泉への下山を断念、大雪渓を下ることにする。雲が湧き、鋸岳は姿を隠した。頂上ヒュッテ界隈の雑踏は温泉街の賑わいだ。それでも三角点は触れておこうと人混みの列に加わった。長期縦走のゴールにしては何とも味気ない頂上だった。

雪渓をアイゼンで登下降する登山者を尻目に、軽快なキックステップで一気に駆け降りていくと、色白の肥満気味の青年が一人、荷物満載の背負子に柵の束を括り付けて登ってきた。聞けば、明日頂上で神前結婚をするという。彼女が頂上ヒュッテで働いている由、とても山登りが趣味の青年には見えない。玉の汗と荒

い息づかい、おぼつかない脚の運び、ほのぼのとした
嫁取りではないか。処女峰初登頂、彼が今夏最高の登

山を行った男であることは間違いないだろう。

2DKは満たされなかったが、まあ、いいか。地図
にあるコースタイムの八割ほどの時間で歩いてきた。
平均すれば、一日あたり十二時間の距離を九時間で歩
いてきた勘定になる。前半は荷物の重量のせいもあっ
たろうが、本気でバテた。一晩寝ても疲労が下半身に
淀んで、脚の浮腫みと微熱が治まらない。身体が山に
順応しはじめたのは五日目ぐらいからだ。やはり
三十一年はだてに過ぎてはいない。

今年は残雪多く花の咲く時期も遅かったらしく、お
盆の頃でも充分に咲き誇っていた。私は昆虫と相性が

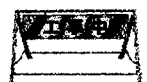
いいのだが、彼らの私に対する好意はまことに健気で、
この山行中幾度となく戯れた。特にトリカブトの濃密
な藍色に舞うクジャクタテハの華やかさは絶品であっ
た。こういう絶対的な美に出会うと、何だか思春期の
時のような憂愁に囚われてしまう。こんな時に、暴走
族的岩登りの緊張感が恋しくなって、学生時代のよう
な山をいつまでも夢見ていたい気分になるのである。

手のひらに、貴人のごとき微睡みの
蝶の希いを測りかねつつ

工事中...



ホームページを開設しました



藤本 勇

日本山岳会関西支部の蔵書が
(株)今西組(マナスルの初登頂
の故今西寿雄氏の会社)に約4000
冊が保管されています。将来の保
管場所として、小林治俊さんの紹
介で市大の図書館(学術情報総合
センター)に9月末に訪れました。
地上11階、総工費500億円の建
物で屋上には緊急時のためのヘリ
ポートまで用意されていました。

山岳関係の図書は学術関係でな
いので、交渉は不調に終わしまし
たが、そのおり館内を見物します
とパソコンが300台ほどありまし
た。そのパソコンに学生が張り付
いてキーを打っている姿を見て、
驚くと共に大学が情報技術に力を
入れているのが分かりました。

最近の学生は就職活動もインタ
ーネットを利用して、自分の就職
先を決定しています。また高校生
も、進学する大学の様子なども、
事前にインターネットのホームペ
ージを検索して予備知識を得る時
代になっています。小学校の義務

教育にもパソコン学習が取り入れ
られて、それを教える先生がいな
いというのが報じられています。

市大の現役山岳部の部員がゼロ
に近づいて、山岳部の存在が無く
なろうとしています。

毎年、何とかせねばならないと
口に出してはいますが、これと言
った妙案がなくて首をうなだれて
いるのが現状です。少子化と高齢
化の日本では、山登りをするのは
年寄りだけで若者は山を見限った
のかとも思われます。趣味の多様
化する中でアウトドアを志向する
若者もいるはずだし、何とか、そ
のような若者を山岳部に引き入れ
る手だては無いものだろうか？

ネット社会に、遅ればせなが
ら「大阪市立大学山岳会のホーム
ページ」を作り上げました。この
ページが現役部員の獲得の一助に
でもなれば最高です。また、ホー
ムページは不特定多数の人々が関

覧される物ですので、過去の山の
記録だけでなく、時間的に余裕の
ない人達にも行きたくなる地域の
旅の様子なども掲載しています。

ホームページの中身は「あいさ
つ」「山岳会の歴史」「現役山岳部
への入部のすすめ」「海外の山の記
録」「国内の山の記録」「ヒュッテ
雪線」「ルーム日誌」「山岳関係の
諸団体のリンク集」「山岳蔵書目
録」などです。

山岳会ニュースの原稿を基にし
て写真を貼り付けています。近く
にホームページが見れるパソコン
があれば、下記のアドレスで閲覧
して下さい。

<http://www.happy.net/OCUAC/index.htm>

また、最近では電子メールのア
ドレスをお持ちの人が40名を越
すようになりました。これから新
規に電子メールのアドレスを取得
された方は藤本まで、ご連絡下さ
い。E-mail

fujimoto.isamu@nifty.ne.jp

大橋秀一郎前会長を囲む会

大倉豊彦

とき 平成 12 年 9 月 8 日 (金) 18 : 30

ところ ホテルニューオータニ大阪 サンセットの間

この会は、大橋秀一郎前会長が学校法人家政学園理事長を退任された機会に、山岳会有志が参集し、「謝恩会」を開催したものである。

池永会長挨拶 「大橋前会長は三島先輩ともども戦前的大阪商大山岳部員として、穂高・剋はもちろんのことヒマラヤ研究会を組織して数多くの遠征にも参加され、黄金時代を築かれた。卒業、軍務のあと、戦後は蝶理株副社長、社長としてご活躍の傍ら、商大・市大の山岳部再建に絶大なご指導ご援助をいただき、お陰で現在の山岳会がある。深く御礼を申し上げます。ランタン・リルンや四光峰など 5 回の海外遠征はすべて大橋先輩の強力なお力添えがあった。本日出席の会員すべてが大変なお世話になった。」

三島先輩の発声で乾杯！

大橋前会長のお話 「思いがけない会を開いてくださり、まことに有り難う。池永氏から 9 月に時間を空けてほしいとの事で、数人の集まりと思っていたが、こんな盛大な会合になった。昭和 10 年商大の予科に入学、学部卒業で山岳部に 6 年在籍した。穂高・剋を中心に活動したが、多くのルートを踏破して種切れとなり、今後どうするかで、ヒマラヤを志す expedition 派と高度の岩登りに挑む派と二派あって、部室は活気があった。ヒマラヤ熱は立教大学が成功したナンダコット登頂が刺激を与え、また関西では A A C K の積雪期活動が活発であった。当時の現役と O B の関係に触れると、現役はヒマラヤイズムに燃えていたが、O B がたは烏丘山岳会を結成しておられ、会長は栗飯原健三氏だった。山岳部には当時リーダーの泉隆次郎先輩と、同期に勇ましい理論派の北村武一氏がおられ、「烏丘山岳会は何処に行く」なる論文を会報に載せ、現役が O B に改革をせまり、烏丘山岳会を「大阪商大山岳部先輩団」に改組してしまったこともあった。」

藤本副会長より大橋氏へのインタビュー ①商大の積雪期黒部横断 ②名クライマー入江康行先輩の前穂 4 峰正面岸壁「青きオーバーハング克服」、また四光峰遠征への私費援助などの秘話を披露し深謝した。

廣谷氏からの謝辞に続き、花束・記念品「ヒマラヤ写真集—白旗史郎の世界」贈呈。そして逍遙歌、雪山賛歌の斉唱。

川勝副会長の閉会挨拶 「大橋さんはますますお元気なので、送り出すのではなく、これから熟年の山行にご参加願ひ、「ヒュッテ雪線」にもぜひともお出かけくださり、千疊敷に上っていただきたい。これからも山へ行きましょう」と締めくくり、まことに楽しい夕べであった。

出席者 大橋 三島 三島夫人 池永 馬野 大倉 高木 廣谷 荻野 橋本 川勝 南 東野 薩摩 門田 浅部 藤本 上堂 小笹 伴 岡本 苑樹 常慶 岡野 佐々木 上田 藤木 藤村 山田 島川 奥田 広瀬 大島 兵頭 福山 片岡 岡 八木 小倉 田中 矢倉 尾形

登り始めに要注意

を整えながらゆっくり登るのが基本である。

使い慣れない筋肉は使わないのが原則だ。私は手を使って登ってはいけないと教えられてきた。足の筋肉は長時間の使用に耐えられるが、手を使うと疲れが出るが、手を使うと疲れが出てしまう。ゆえにストックに頼って登ると疲労は倍加すると考えたほうがいい。ストックは下りでバランスをとったり、ひざを衝撃から保護するために使おう。

ただ、足も、普段より高く上げたり、大きく一歩を踏み出すと疲れが早くくる。筋肉を鍛えているスポーツ好きの人でも、余計な筋肉を使ってかえって疲労しやすいことがある。細かい歩幅に分けて登れば、足を余分に持ち上げたり、つま先を大きく上げたりしな

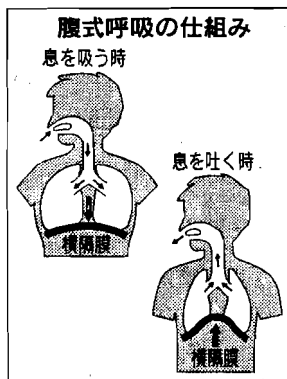
博士 塩田 純一



酸素が十分に行き渡るよう工夫すればよい。

最も陥りやすいのは、心がはやる登り始めのオーバーステップである。いくら念入りに準備体操しても毛細血管が十分に拡張されたと考えるのは早計だ。サッカークラマーや野球の投手のウォーミングアップのつもりで、呼吸を整えながらゆっくり登るのが基本である。

使い慣れない筋肉は使われないのが原則だ。私は手を使つて登つてはいけないと教えられてきた。足の筋肉は長時間の使用に耐えられるが、手を使うと疲れが出る。



呼吸は効率的な腹式で

抵抗を付けながらゆっくりに吐くと効果的である。実際に喘息（ぜんそく）や肺気腫などの患者の呼吸状態が悪く、薬を使っても改善しない場合、腹式呼吸で乗り切るように、一晩中おなかを手を当てて呼吸を助けることが何度もあった。

呼吸で取り込まれた酸素は血液により心臓から末梢の筋肉に運ばれる。このとき貧血があると運ばれる酸素が減ってしまうので、それを補うために心拍数が増加する。貧血でヘモグロビンが七割の人がある運動をすると脈拍が毎分百五十以上になるのに、貧血を治療して十四割になると、脈拍は百十べらぐらいに少なくなる。

博士
塩田
純一

で手を押し出すと会得しやす。うまく出来ない人はあおむけになっておなかに一、二^ゴの重りを載せ、それを上下しながら呼吸する練習をするとうい。

また、息を吸うときは鼻から、吐くときは口からが基本だ。鼻の中は湿潤な粘

氣に吐くと肺の中に空氣が残り効率が悪いので、唇の上下を横に広げて合わせ、抵抗を付けながらゆっくり吐くと効果的である。實際に喘息（ぜんそく）や肺氣しゅなどの患者の呼吸状態が悪く、薬を使っても改善しない場合、腹式呼吸で乗



ところが炭水化物の貯蔵量は意外に少ない。糖の一種であるグリコーゲンとして、肝臓に千五百キログラム、筋肉に五百キログラム貯蔵されているが、それだけでは山登りをする午前中になくなくなってしまう計算である。

山で動けなくなる原因の一つに、急性の低血糖によるエネルギー不足がある。これはシャリバテ（シャリはご飯のこと）と呼ばれ、キジウチ（トイレ）と同様に登山者仲間の隠語の一つである。

我々は通常、一日千八百〜二千キロのエネルギー量で生活しているが、山登りは結構ハードなスポーツで一日五千キロ前後を消費する。人の体にどのくらいのエネルギーが蓄えられているかに個人差はあるが、脂肪として一カ月くらい飲まず食わずで過ごせる量の八万キロが体の各所にある。

それなら一日や二日歩いてもエネルギー不足に陥ることはないはずだ。しかし、たつぷりある脂肪も、たきつけ役の炭水化物がないと燃焼できず、エネルギーには変換されない無駄な油になってしまう。

登山 ③

食事は吸収速度に応じて

吸収されるアメなどのシヨ糖や果物の果糖などを食べるのが最適と言える。運動当日に脂肪やたんぱく質などをあてて多くとる必要はない。特に注意が必要なのは、疲労した時。栄養のことを考えて無理に高カロリーの脂肪やたんぱく質を摂取すると、下痢などの原因になることがある。病院に救急で運ばれてくる低血糖患者はインシュリンなど血糖を下げる薬を使っている人を除くと、肝障害の患者が最も多い。これは肝臓にしまわれている糖が少ないうからだ。飲酒や肥満で脂肪肝と言われている人は、脂肪が多い代わりに貯蔵されているグリコーゲン（糖）が少なく、早く低血糖に陥りやすい。

そこで登山に向けて、食事の内容を考える必要がある。登山当日の朝食に、ゆっくり吸収されるウロンディングといった炭水化物が多く貯蔵されエネルギー不足にならない。（スポーツドクター・医学博士 塩田 純一）



暑さのために体の動きが鈍ってしまい、時には命にかかわるものを熱中症と呼ぶ。暑さを感じるときの体温調節は汗によるしかない。汗が蒸発して気化熱が奪われることにより体温を下げていくからだ。

何らかの原因により汗が出ないか、汗が出ても気化しない状態で運動を続けると、体温を調節できなくなると、熱中症になる。前者の主な原因は脱水で、後者は高湿度によることが多い。

暑い夏山では一日に二、三回の汗をかくことは珍しい。発汗に見合うだけの水分摂取ができなければ脱水症状に陥ってしまう。夏山では朝に十分な水分を取ってから出かけ、途中でこまめに補給するよう一日の水分摂取計画を立てて行動する必要がある。

それでも食欲低下や下痢があれば脱水になってしま

登山 ④

寒い所での飲酒は危険

う。我々は通常、一日千ccの樹林帯を登っているほうが熱中症にかかりやすい。一方、冬は寒さから身を守るために、熱の産生源である脳と肝臓を第一に保護しなければならない。脳と肝臓で産生された熱は動脈の血液に乗って全身に運ばれる。従って、動脈が体の表面を通っている頭、首、わきの下、もの付け根、ひざの裏、足の甲などの部位も保護する必要がある。動脈には寒冷血管反応と呼ばれる動きがある。体温が下がると、凍死しないように手の動脈がいったん収縮して手の血流を減らすので、手の温度が下がる。そのままだと凍傷になるので、その後は動脈が拡張して血流を増やし、手を凍傷から守るように動く。

このように凍死と凍傷は表裏一体の関係をなす。凍傷の予防に血管拡張剤を内服することがあるが、これを飲むと凍死しやすくなる。アルコールも末梢の血管を拡張させて体温を下げる働きがあるので、寒いところでの飲酒は危険である。（スポーツドクター・医学博士 塩田 純一）

ルやラゲビーでは、気温と湿度により練習の時間や強度を細かく決めていく。高湿度で激しい筋肉運動をすると筋肉からの発熱を下げきれず、熱中症になりやすいからだ。かんかん照り

<山岳会の事務所宛に最長老の加納由兵衛さまからお便りが届きました。以下原文のままです。>

大阪市立大学山岳会御中

Sept 6. 2000

拝啓 日頃から私を山岳会の先達の如くに扱って下され、ご活動の様子等をお伝え頂き有難く存じておりまして、御礼として私の在学時代の「山行」を述べさせていただきます。

私は1925年に大阪高等商業に入学し、大阪商大予科学部を経て1932年に大阪商大第一回の卒業生であります。

私が入学した当時は山岳部等は全く無く、山歩きの好きな者が六甲、伊吹、鈴鹿、比良等へ通学時と全く同じ服装で誘いあって登る程度のものでした。

1925年夏に白馬へ登った事が目立った山行であります。

然し、私の在学7年間は文字通り山岳部誕生の期間と云えると思います。朝日新聞の藤木、好日山荘の西岡、美津濃運動具店等の指導、協力を得て、この七年間に学内には山岳部らしきGroupも成立し、山についての知識を勉強し、本も読み装備も揃い、夏山に関する限りは主に北アルプスですが、立山・黒部などの峰々、谷へと数グループが出かける盛大さに成長を見る事が出来ました。

この期間に山岳部として活躍した人々は残念ながら全部、故人で私独りが残った次第（私は1906年生まれ）で回顧の思い胸に迫ります。

山田親英君と乾 正信君が、この期間最も中心になった仁であります。

以上。

加納由兵衛 敬白

<編集後記>

▼今年の正月は寒波に見舞われ、厳しい冬山になったようです。剋岳でも遭難がありましたが、皆様の山行はいかがでしたか。

▼加納由兵衛さま、お元気で何よりです。ニュースもいつも見ていただいているようで、ありがとうございます。また近況などお寄せください。

▼市大山岳会のホームページ、藤本さんの原稿の時点よりさらにバラエティに富んできました。ホームページ独自の記事もありますので、是非ご覧になってください。

編集 矢倉睦