

OCUAC NEWS

市大山岳会ニュース no.32 2001.7.1

総会が開催されました

平成 13 年 5 月 12 日〔土〕大阪弥生会館にて

40 余名の参加を得、盛況の内に終わりました。現役部員がとうとう一人もいなくなり、前途が危ぶまれています。が妙案は出ていません。また今回は講演が、「これまでの遠征を振り返って」ということもあり、ランタンリルン 1 次隊遠征で亡くなられた大島さんのご家族や、カンジロバヒマール、ランタンリルン 3 次隊隊員である故後藤さんのご家族も後半より参加いただきました。

- ◆ 12 年度活動報告（企画運営/東京支部/現役）
- ◆ 会計報告・会計監査報告
- ◆ 13 年度活動計画
- ◆ ヒュッテ雪線運営委員報告
- ◆ その他 賛助会員の推薦/会則の変更

- ◆ 講演 「これまでの遠征を振り返って」
リルン 1 次隊：廣谷光一郎氏
2 次隊：近藤哲也氏
3 次隊：判 明氏
カンジロバヒマール：奥田寛氏
四 光 峰：武部秀夫氏

出席者：大橋、池永、荻野、廣谷、川勝、南、北濃、東野、藤本、浅部、近藤、小林(深)、上堂、小笹、中嶋、澤田、山辻、伴、苑樹、岡野、佐々木、上田、上野、藤村、藤木、山田、奥田(寛)、廣瀬、大島、澤田、西村、兵頭、福山、武部、片岡、八木、小倉、矢倉、尾形、
(賛助会員) 稲垣喜、大堀 (ゲスト) 大島、後藤

平成 12 年度会計報告（H12.3.1～H13.5.8）

1.一般会計

<収入>		<支出>	
繰り越し	77,050	総会運営費	319,955
臨時会費	224,000	加盟費	89,750
年会費	416,000	行事費	10,000
		事務費	159,740
		繰り越し	137,605

合計 ￥717,050 合計 ￥717,050

2.特別会計（現役部員援助会計）

<収入>		<支出>	
繰り越し	174,449	繰り越し	177,449

合計 ￥174,449 合計 ￥174,449

平成 13 年度 行事計画

企画運営幹事（藤村・上堂・上田・大島）

①4月21日(出)	第7回バードウォッチング 早春の山野に鳥の姿を	(責任者：上堂、島川)
②4月28日(出)～5月6日(日)	第5回立山自然の旅 5年ぶりの雷鳥荘。登山・スキー・温泉 etc.	(責任者：上田、佐々木)
③6月17日(日)	第110回大阪市立大学ポート祭 悲願の二回戦三回戦進出を！	(責任者：八木)
④6月上旬	「ヒュッテ雪線」感謝の集い 山荘建設にお世話になった方々にお礼の集いを	(責任者：藤本)
⑤7月下旬	北アルプス・南アルプスの旅 皆様のご希望をお寄せください。	(責任者：山田、大島)
⑥7月中旬～8月中旬	ヨーロッパアルプス合宿 シャモニ、ツエルマット、グリンデルワルトをBCに！ 散策も可能。	(責任者：小笹、上堂)
⑦9月中旬	近山会合同山行（山荘利用） 南ア 千丈・甲斐駒	(責任者：八木)
⑧10月6日(出)～8日(月)	紅葉と新雪の北アルプス（山荘利用）	(責任者：藤村)
⑨11月2日(金)～4日(日)	ヒュッテ「雪線」四周年記念イベント	(責任者：久保田、山田)
⑩12月後半～1月初	スキー及び冬山登山（山荘利用） 中央アルプス 聖職の碑より駒ヶ岳	(責任者：上田・佐々木)
⑪2月9日(出)～11日(月)	台高山脈縦走 高見山～国見山の樹氷がお勧め	(責任者：藤村)

※行事の事前個別案内は、経費節減のため一切やっておらず、年間行事の案内は総会だけです。参加希望者は行事責任者へ連絡していただきますようお願いいたします。

「ヒュッテ雪線」会計報告（H12.3.1～H13.2.28）

＜収入＞	＜金額＞	＜増減率＞	＜支出＞	＜金額＞	＜増減率＞
前年度繰越金	1,697,229	128	電気代	56,078	120
寄付金	20,000	50	ガス代	40,306	109
利用料	589,000	89	電話代	28,505	114
電話利用料金他 （個人負担）	5,645	166	水道料	37,800	100
雑収入	11,771	79	燃料代（灯油）	1,852	35
預金利息	1,118	140	汲み取り代	26,660	176
			地代・固定資産税	102,509	93
			謝礼（薪）	21,520	— (157)
			郵送・振込代	1,260	171
			雑費	6,291	—
			翌年度繰越金	2,001,982	118
合計	¥2,324,763	114	合計	¥2,324,763	114

会則の改正

第10条 ハ) 項目を追加しました。

大阪市立大学山岳会会則 第10条（事業）

本会は、次の事業を行う。

- イ) 登山および登山技術の研究
- ロ) 山岳部の指導と援助
- ハ) 駒ヶ根山荘「ヒュッテ雪線」の運営

尚、運営のための定めは平成9年4月12日付けの「大阪市立大学駒ヶ根山荘ヒュッテ雪線定款」による。

- 二) その他、役員会において承認を得た事業と行事

賛助会員の承認

会員の藤村達夫氏より下記賛助会員の推薦があり、承認されました。

一名 塩見潤一郎氏

総会欠席のハガキより

池田春次

満 79 才。まだ近くの山（六甲など）を歩いています。

林日出雄

手術後、山歩きは自重。地域・老人大学 OB とともに枚方で頑張っています。

岡本恒夫

現役入部にむけて役員の努力を期待する。「ふりかえって」ばかりの山岳会に魅力はない。

沢井弘忠

月に 2,3 度は丹沢ハイクですが、昨年 11 月に屋久島宮之浦岳翁沢に行ってきました。キツイ沢でした。今夏は利尻です。

鷺田英毅

今年 5 月末にて大阪に帰ります。

重廣恒夫

今年も毎土日を使って「分水嶺の山を登る」というイベントで各地の山を登っています。

講演 資料

ヒマラヤ小史を駆け抜けていった人・森本嘉一氏

廣谷 光一郎

第二次世界大戦後、日本の登山界は日本山岳会のマナスル(1953-57)を皮切りに京都大学学士山岳会のチョゴリザ(1958)、北大山岳会のチャムラン(1958)などがいずれも登頂され、1959 年には日本山岳会がヒマルチュリに試登した。

明けて 1960 年慶大山岳会はヒマルチュリ、京大学士山岳会はノシャック、女性隊はディオチバ、同志社大山岳会はアビなど、未踏峰への挑戦がなされ、日本のヒマラヤ登山史の夜明けとも言われる時代に入っていた。

他方、大阪市立大学山岳会においても、他の大学山岳会と同様にヒマラヤへの夢の実現化のための努力が払われていた。

1949 年、山岳部員であった池永薫爾氏を中心となり、ヒマラヤ研究会が発足した。その運営を最も支持し応援した人が森本氏であった。

1960 年 2 月、大阪市立大学山岳会の臨時総会においてヒマラヤ遠征委員会が結成され、具体的な計画については森本氏に任せられたのであった。このような経緯と前後して森本氏の活動はフル回転していったのである。

今後、公表する森本レター・ファイルは東京在住の広谷との登山隊結成に至るまでのレターである。約一年間にわたる交換レターには森本氏のヒマラヤにかけける情熱、豊富な情報収集、リーダーシップ、そして人としての悩み、心の葛藤などがつぶさに感じられるのである。

森本レターは 1960 年 1 月 15 日から始まり、そして 1961 年 5 月 11 日、大島隊員、シェルバのガルツェン・ノルブと共にランタン氷河に眠るのである。

触りの部分を一部朗読し、森本先輩を偲ぶこととします。

=== 朗 読 ===

ランタン・リルンと私

近藤 哲也

35年ぶりに、当時の日記帳を取り出してみました。

昭和36年6月13日、第1次遠征隊が終了し、カルカッタからタイ航空で藤本さん、伴さんらと3人でラングーンに入りました。6月15日サンテア号に乗船、シンガポールから香港を経て、6月30日神戸港に着きました。この2週間の船旅は色々なことが頭の中をかけめぐっていたのを思い出します。当時の気持ちを日記帳の散文から記してみます。

見渡す限りの大海原
マラッカ海峡の遥か彼方に
この青空の続くヒマラヤ山中に
ねむ
我が友二人は永眠る
いつの日か
再びこの海原をしかと見つめ
友に逢わんと誓う

6月16日

マラッカ海峡の船上にて

昭和39年4月4日、第1次遠征から3年間の空白を経て、再びリルン氷河のBCに立ちました。

アイスフォールの変動の激しさ、数度に亘る雪崩を目撃した結果、南陵よりのリルン氷河より一段上がった幾分安全な丘に仮のCIを設けました。アイスフォールの観察と東南陵ルートの偵察を繰り返しました。

4月13日、全員BCに集まり今後の行動方針を協議した結果、アイスフォールのルートは雪崩の危険性が高く、東南陵ルートに絞ることとなりました。

4月21日、東南陵ルートのチョックストーン直下にCII(5,600m)を設けました。

4月23・24日、上部の偵察とルート工作を行いました。あまりに絶望的な峻険に隊員一同落胆の色を

隠せませんでした。氷のナイフリッジと岩稜の連続で荷上げルートとしては登攀不可能であり、さらに上部までキャンプサイトが無いことで東南陵ルートは無理だと分かりました。

4月25日、CIに全隊員が集まり、今後の登山行動についてシェルバも含め各人の意見を聞きました。雪崩の危険を覚悟の上で、アイスフォールルートを探る以外に方法はないと再確認させられ、しかし本年のアイスフォールの状態を考慮して敬遠するのが得策だとリルン放棄を決定しました。

5月3日、ランタン溪谷の未踏の山へと転進し再びリルン氷河に戻ってきました。

5月14・15日、ランタン・リルンを目の前にし、リルンに登頂できない無念さにアイスフォールに取り付けましたが、アズキ岩の途中まで引き返しました。

その後、昭和40年にネパール政府によってヒマラヤ登山の禁止令が発布されたものの、昭和43年に38座の山々は解禁されましたが、ランタン・ヒマールの名はありませんでした。

数年のち、ネパール政府の登山禁止地域の緩和が噂され、市大山岳会として解禁が表明されると第3次隊を派遣すべく昭和47年11月、遠征隊計画を発表しました。隊長以下7名の構成で、その中に私の名前はありませんでした。当時の私は設計部の課長として山陽新幹線や札幌オリンピックの地下鉄の設計などに追われ多忙をきわめていました。その一方で登頂ルートを勉強し一人なぐさめながらも、ランタン・リルンへの想いは次第に遠ざかっていったのです。

昭和52年、登山解禁とともに登山隊が編成され、昭和53年10月24日、ついにランタン・リルンは登頂されました。と同時に私のリルンへの想いも15年の歳月をかけ、幕を閉じました。

「ランタンリルン・その回顧」

伴 明

ランタンリルン初登頂後、既に22年が経ち「歴史としての登山行為」に入っていると思いますし、直後の報告会、反省会、報告書の発行を通じて十分に「総括」されています。

1. 総括

一言でいえば、「ヒマラヤ未踏峰への登頂」という市大山岳会の登山プロジェクトを成功させた、ということ。

戦前から始まり、以来長年にわたるヒマラヤの未踏峰を登るという「登山意志」が、リルン登頂によって果たされた、それは個人の「山に登りたい」という意志と実行が、市大山岳会という集団の意志と実行に集積拡大され、個人ではなし得ないプロジェクトとして完成を見たといえます。言い換えれば、資金調達から登頂に至るまで皆で役割分担して登ることができたということです。

プロジェクトの成功の要因としては

- 1) 「リルンの初登」という目的が明確であったこと。
- 2) 泉最高顧問という稀有な実行力を持つプロジェクト・リーダーがいたこと。

2. 「登山活動」について

この登山の最大の特徴は、氷河ルートをナダレ（表層およびブロック）を避けて登れるか、という点にありました。リルン氷河のナダレにはルートの取り方によって致命的な「有効ナダレ」と、影響の少ない「無効ナダレ」があり、予測の付くものと“晴天の霹靂”があります。時期、時間、気温、積雪量などの函数でもあります。このナダレというリスクを具体的に避けるか、いわばナダレに対するリスク・マネジメントがどの程度できたかが、登頂の成否のもっとも大きな要因であったと思われます。このリスクの把握と評価と回避対策それぞれが充分であったかどうかが問われるところであります。

総括としていえば、双眼鏡で氷河内を徹底的にチェックし、それぞれのナダレの規模／発生時間／危険度／影響度の把握と評価を行い、最適ルートをとってルート開拓を行ったといえます。かなりの確度でナダレに対するリスク・マネジメントができていた。その証拠に必ずしも結果論ではないと思うのですが、隊員の誰もがこんなナダレの危険なルートはやめた、中止して帰ろうとはしなかった。一次隊

従って、改めて申し述べることもないのですが、戦後の海外登山開始40周年にあたり第三次隊についての私なりの総括と、登山活動中のハイライトであったナダレについての見解と思い出をお話したいと思います。

3) 「登山活動」を実行たらしめる本部が十分に機能し、インフラが整備されていたこと。

4) その結果、企業や会員の援助を中心とする資金／食料／装備の調達、登山許可、トリブバン大学とのジョイント等の実務が組織的に行われたこと。

5) 一次隊のナダレ遭難の経験、二次隊の経験、小林／田畑／義本達の偵察山行など貴重な体験を山岳会のものとして活用し得たこと。

6) 「登山活動」には、会の目的に添った20-30代の若くて力のある隊員を選ぶことができたこと。などが挙げられます。

登山プロジェクトとしての骨格とその実行はほぼ完璧であった、というのが簡単ながら私の総括であります。

二次隊の氷河の状況とは違うことの認識／把握が隊としてできていたということです。

ナダレの危険度をはかり、C1からC1ダッシュへの変更、アズキ岩より右ルートの予定をインゼル尾根への変更というように状況変化に伴う回避対策も行った。

リスクテキングした個所はアズキ岩より左上してインゼル尾根に取り付く部分でありました。その結果として、西村隊員のインゼル尾根下部ルンゼにおける骨折事故をのぞき、全員無事に一ヶ月にわたる氷河の中での滞在が可能となったわけであります。

と、ここまで述べてきましたが、それにしても、と、今だに思うことがあります。

それはナダレの物理的現象ではなく、心理的圧迫感であります。

東南壁から落ちるナダレの余波であり致命傷にはならないと思っていても、C1では伴／岡本がヘルメットをかぶって寝たり、後藤隊員の手記にあるように睡眠薬を飲んでまで心理的圧迫感を忘れようとし

た。インゼル尾根より上のC2に入った

隊員がやれやれこれでナダレの圧迫感から逃れられると喜んだのも同じことです。いくらリスクマネジメントをつくして避けようとしても、不可知という「晴天の霹靂」ともいべきナダレが起こりうる可能性はゼロにはならない。特にC1 ダッシュ前後にはそれがあった。

後藤登攀隊長がC1 ダッシュテントサイト前後のルートの維持と確保を彼の任務とみずから課してC1 ダ

ッシュにとどまり、それを実行したのですが、この心理的圧迫を一番多く感じそれに耐え抜いた後藤の働きこそが氷河ルート隊の成功に多大の貢献をしたのである、というのは決して過言ではないと思います。

このことについて、総括というよりは後藤登攀隊長への思いをこめて、改めて申し上げておきたいと思うのであります。

3. 今後の在り方

リルンは1995年現在で15隊が登頂しており、当会の初登を除き、14隊はすべて東南稜あるいは南稜をのぼり、冬季登攀も行われています。

私個人としてはナダレのおとなしそうな時期をねらってもう一度氷河ルートを登りたい気持ちはありますが、会の山行として若い会員にぜひ東南稜を登ってほしいと強く思っています。

もし、リルンはもうヤメだということなら、8,000メートル峰を会の山行として狙ってほしい。若手の会員の實力は武部君をはじめ十二分にありますし、60歳前後の会員も時間と体力は充分ある。

登山意志を発現させ実行すること、が今当会に最も望まれることであることをあえて申し上げて終わりと致します。

カンジロバ・ヒマール（主峰）初登頂(1970.11.7)

常慶和久

「意義」

1. 主峰初登頂
2. カンジロバ周辺部（地図の空白部）の一部解明
3. 日本・ネパール初の合同隊
4. 若手OBの「リルン病」の克服
5. 第三次ランタンリルン遠征隊への布石

「合同隊」をテコにネパール外務省より解禁時の「大阪市立大への優先的許可」を公文書で約束を取りつけた。

「成功へのポイント」...「日本を出れば半分成功」

「登山許可取得」

- 広谷先輩（JAC 理事）、丹部氏（日山協海外登山審議会、慶応大OB）のお二人の情報提供とアドバイスを頂き、諸手続がスムーズに出来た。丹部氏には登頂後も、毎年訪ネしリルン＝大阪市大を働きかけ、登山局長からの伝言を自宅までTEL頂いた。

「合同隊編成」

- 泉先輩、日ネ協会の今西寿雄氏（マナスル登頂者）、駐ネ日本大使館松沢書記官のサポートは絶大であった。
- ネパール側陣容確定折衝に先発隊として奥田君を派遣。獅子奮迅の活躍で合同隊が結成できた。（心労のあまり円形脱毛症になった）

「資金と準備」

- 山岳会外で新規に諏訪先生（日生病院長）ルートで募金を集めることが出来た。
- 資材集結、研究会（勉強会）の場所として上田安子服飾学園（池田先輩）を提供して頂いた。
- カトマンズでジェットロの柴田ご夫妻（王室にルート）のサポートで有利な交換レートを活用した。

「隊の編成」

佐藤・後藤君が中心に「脱ランタンリルン」を目指し、解禁38座の研究活動を行っていた。これが核となり各自、主体性にあふれ、いつも今、何

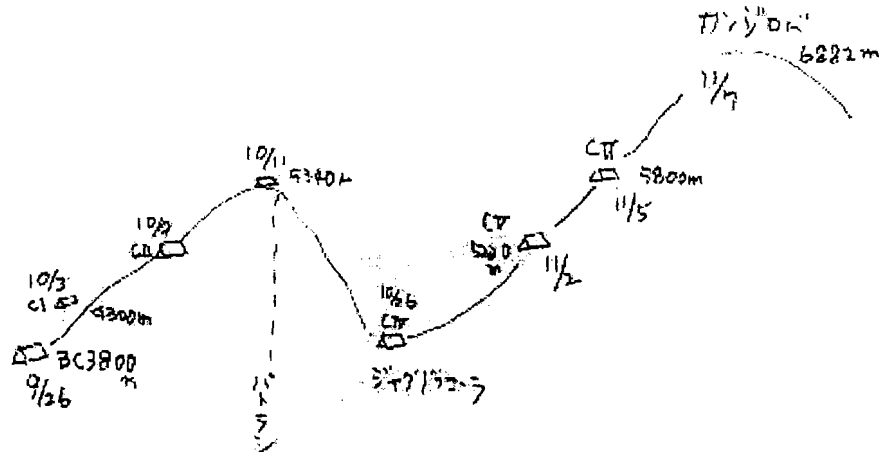
をすべきかを心得ての活動が出来ていた。

「登攀ルート」

① J. タイスン (英国) が 10 年間に 3 度、北面

から攻撃したが敗退。

② ①をふまえて、神戸商大隊撮影の資料より前山 (パトラシ・ヒマール) 超えをを想定した。



「評価と影響」

1. 第10回登攀賞 (山と溪谷社) 受賞
<1971年5月>

同時受賞者

同志社大 (ダウラギリ1峰、山辻先輩参加)
JAC東海支部 (マカルー東南稜初登頂)
山岳同志会 (冬期アイガー北壁直登ならびに
グランドジョラス北壁登攀)

2. 「平均年齢24才」隊の初登頂→

関西学生山岳連盟合同隊 (гент峰、小林隊長)

3. 『さすがのタイスンらが前後3回にもわたって入ったにもかかわらず、ついに長蛇を逃して最後の栄冠は1970年の大阪市大隊の勇敢な、かつ幸運も加わった適切な攻撃に譲らざるを得なくなった』

<山と溪谷1971年5月号「カンジロバ山群とタイスン」吉沢一郎>

四光峰から12年

佐藤一良

当時私は既に現役ではなくただの叔父さんだと私自身に言い聞かせていたが、12年も時間が経つと、あの時は若かったのではないかと、摂生してトレーニングに励めばABCで停滞せず頂上まで行けたのではないかと埒もない事を考えてしまう事がある。

準備開始から出発まで実に恵まれたチームであったと思う。将来市大山岳会の中核を担う若い人達にヒマラヤ登山を経験せしめ一段高みへ導こうという諸先輩の熱い思いと市制100周年記念事業という旗のもとに結集した報道・経済

界の方々、隊員に寄せられた職場の同僚の好意、家族の理解と協力、京大・同志社を中心とした山岳界の人達の支援と本当に多くの人達のお世話になった。泉さん、毎日新聞の佐藤さん、倉訪の牧内会長、植物生態学の依田教授が亡くなられてしまった。各界を代表する方々の強い意志、明晰な理解力、決断と実行力にふれる事ができたのは私の望外の幸せであった。史占春がGO!のサインを出し大橋前会長がそれを受けて下さった。

100周年記念事業という旗は磁石をもって人々を引き付けたが一

方登山隊の性格にも影響を与えた。7000Meter、処女峰、登頂、事故なしという命題を突き付けられた。同志社の平林さんに大変な隊を引受けたものと言われた時、私は登山隊の管理者に徹する事を決めた。四光峰からチョーオユへの連続登山・登山後の各地域へのトレッキングは中止となった。揃って北京から大阪に帰る事となった。空港で皆様の出迎えを頂いた時管理者としてこれで良かったと納得するとともに登山者として彼の地を訪問する事があるだろうかと思ふ考えた事を鮮明に覚えている。それから12年が経った。

前号にひきつづき、日経新聞土曜日版「日経プラス1」に連載されていた『sports 健康学 登山』後半を紹介いたします。体調を整えて、いざ山へ！



一日に出ていく水分の内訳	
・排 尿	1000~1500ミリリットル
・皮 膚 しみだし 発 汗	350ミリリットル 500~700ミリリットル (時に数リットル)
・呼 吸	100~300ミリリットル (高山では数リットル)
・ふん便	100~200ミリリットル (下痢で数リットル)

一昔前はスポーツの最中に水分を摂取することは良くないと考えられていた。「そんなに水分をとるから疲れるのだ」とか「水分のとりすぎで汗をかくのだから」と言われたものである。我々もかつて登山の合宿で水制限と称した日があり、朝から一滴の水分もとらずに炎天下の山を歩き続けるトレーニングをさせられた。休憩の時に木の葉の水滴をすったり、岩場を流れるわずかな流れを軍手にしみ込ませてしゃぶったりして生き延びた。今考えると恐ろしいことである。

登山 ⑤

水分補給に細心の注意

暑さに対抗するには、発汗で気化熱がとれただけ効率よく奪われるかにかかっていいるし、疲労を招かないように酸素を運ぶ血流は水分に依存している。さらに、高山病にならないためにも、水分を大量にとることが重要とされている。それでは「どのくらいい

水分をとった方がいいか」と質問されたときにハタと困ってしまった。水分は体に入ってくる分（IN）と出ていく分（OUT）の差し引きで考

えなければならない。INは飲んでいいる分より食べている分が多い。通常は一日二リットル以上を食事からとる。炭水化物は分解されて水と二酸化炭素になるのだから、その代謝水と呼ばれる水分が約三百ccある。それらに飲水量が加わる。OUTは状況により変動が大きく、多くなる例では発汗、下痢がある。夏の暑いさなかの運動では、確実に二リットル以上の汗をかく。また、下痢をするは一気に脱水になってしまふ。夏の暑い時期に下痢しながら山に行くことがいかに危険なことか理解できよう。ヒマラヤなどの乾燥した高山では、酸素が薄いため呼吸数が増え、多い時は一時間に三百ccもの水分を失う。実際にこうした水分の出入りを計算しながら水分補給をしてゆけば良いが、なかなかそこまで計算しきれない。簡単に、尿の色が茶色に濃くなれば脱水に近づいていると考え、常に透明な尿であるように心掛ける。脱水にならない。

（スポーツドクター・医学博士 塩田 純一）



下りはむしろ慎重に

健康的な生活を送るために登山を続けていて、逆に体を壊しては本末転倒である。運動もやり方によって体に負担がかかるので、考えながら山登りしなければならぬ。最も障害が起こりやすいのはひざである。ひざ関節の上と下の間にあるクッションとして働いている軟骨が、使い過ぎですり減ってしまい、骨が直接当たって痛みを起す。ひざを守るには方法は一つしかない。一つはひざに負担を掛けないことだ。普段から余分な体重がから

登山 ⑥

ひざへの負担を避ける



ないように減量に努め、登えば八ヶ岳の横岳では下り山の下りでは決して駆け下りるようなことはしない。通常の歩行と違い、一歩の飛び降りかひざに計り知れない衝撃を加えることを常に考える必要がある。ひざに多少とも不安のある人は、衝撃を緩和するよ

うにストックを使う。慣れた両手に持つと良い。下りでひざの痛みが顕化する。水分管理をしっかりと、人は下りの少ないコースを選択する。例

えは八ヶ岳の横岳では下りをロープウェイにすると負担は飛躍的に減少する。夏に比較的多いのは膀胱飛び降りかひざに計り知れない衝撃を加えることを常に考える必要がある。ひざに多少とも不安のある人は、衝撃を緩和するよ

（スポーツドクター・医学博士 塩田 純一）



そのけいれんのために酸素を消費し、さらに悪い状態に陥ってしまう。

ゆえに、つづてからどうするかより、つらないために十分なウォーミングアップをして筋肉の冷えがないよう気をつけ、オーバーペースに留意するのが第一だ。もしつづてしまったら

登山愛好者の方から「山で太ももをつったので対策を教えてください」とのお便りをいただいた。足がつってしまう筋けいれんは登山の最中によく見られる。原因として筋肉内の局所での酸素不足が考えられるが、筋肉の冷え、ウォーミングアップ不足、オーバーペースによる疲労などがその引き金となる。

普段から運動や山登りをしていても、急な岩場の続く山だとペースが速くなり、いつもより高く足を上げる頻度が多く、太ももや内またの筋肉がつりやすくなる。一度つづてしまつと



場をい、筋肉を回し、疲れを回復させる。そのまじつと治るのを待つ（スポーツドクター・医学博士 塩田 純一）

登山⑦

足がつらない工夫を

登山の上りでは相当ハードな負荷をかけても筋肉痛は起こりにくい。しかし、下りは慎重にゆっくり下りたつもりでも瞬間的に全体重が緊張のない筋肉にかかるために、筋肉繊維の断裂が起きやすい。ましてや勢いよく走つて下れば、筋肉繊維だけでなく、ひざ関節にも大きな負荷がかかり、筋肉痛とひざの痛みの両者を合併することになる。

先日、明治大学の山岳部員と八ヶ岳に登り、下りを駆け下つたところ、二、三日、ひざともの筋肉痛に苦しんだ。ところが全く同じルートを下りが遅い初心者と同行したときは、痛みが少しも出現しなかった。（スポーツドクター・医学博士 塩田 純一）



高度二千五百メートルを超える

と頭痛や食欲低下、息苦しさなど、高度が原因の障害が現れる。高所にとどまるとさらに症状が悪化し、肺水腫（しゅ）や脳浮腫といった重症高山病になることがある。国内でも北アルプスや富士山で発症が見られ、死亡例もある。一、二泊の高所滞在後に発症するので、通常の富士山登山では重症者は案外少ないが、頂上付近に滞在すると重症になることがある。

肺水腫は肺に水がたまつた状態になり、せきやたんがからむのに続いて呼吸苦が自覚される。さらに進行



2500メートル以上では要注意

登山⑧

高山病を防ぐ計画を

するとチアノーゼ（口唇や爪が紫色になる）が見られ、やがて意識がもうろうとしてきて生命の危機となる。初期症状ではせきやたんの増加があり、横になると悪苦しさを感じる。

脳浮腫も脳に水がたまつた状態で激しい頭痛とおう吐が始まる。歩行のふらつきはない。

肝心なのは予防で、なるべく宿泊は低所にし、ヒマラヤトレッキングなどでは一日に六百メートル以上高度を上げないよう計画を立てる。また、体の循環を維持するため水分は多めにとる。ヒマラヤでは一日数回とるような欧米の教科書には書かれている。疲労も高山病の引き金になることがあり、睡眠不足や仕事の疲れを持ち込まないようにする。

安全登山のための詳しい情報は著書「中高年登山者のための生理学」（本の泉社）に書いた。常に自分の体の働きを考えながら準備を怠らず、無理せずに登山する習慣をつけてほしい。ことが多く、転落や滑落の原因となる。（スポーツドクター・医学博士 塩田 純一）

＝おわり（次回回は卓球）

ゴールデンウィークの剣岳 (2998m)

藤本 勇

立山・剣での快晴の空の下で、ボロボロの皮膚になった顔をみた女房は、開口一番「一緒に行かなくてよかったー」と言った。

期 間 2001年4月27日-5月1日

メンバー 藤本 勇、佐々木惣四郎、兵頭 渉、吉村治代（兵頭君の知人）

平均年齢は吉村さんの参加で56才と若返った。

4月27日

全員を拾い京都南インターを21時半に出発。ケーブル駅には2時に着いた。

4月28日（快晴微風）

ケーブル下(6:20)－室堂(7:25-8:00)－雷鳥荘(8:30-9:00)－剣御前小屋(11:20-11:45)－三田平のテントサイト(12:15)

昔、高校3年に進級する春休み(1952年)に富山県山岳連盟主催の春山講習会に参加したときはケーブルなどの乗り物はなく、急坂の材木坂をスキーを担いで登ったものだ。昔は2時間もかかったのにケーブルだと7分で美女平まで運んでくれる。立山黒部アルペンルートが開通して山と無縁の人達が室堂に集まり、私達のように重荷を背負っている登山者がよそ者のようだ。

テントと食糧などを担ぐと一人の荷物は20キロを超した。果たして皆に迷惑をかけずに登れるだろうか。天気は快晴。荷物は重いけれど御前小屋の所までと言いついて聞かせて雷鳥沢の右岸の尾根を登る。小屋まで1回の休憩だけですんだ。

剣沢への下りは快適そのものだ。私達は三田平のテントサイトにテントを設営。

昼下がりに、快晴の下で兵頭君はツェルトを日除けにして昼寝する。まさに至福の時とは、この瞬間をいうのだろう。

4月29日（快晴）

起床(3:15)－出発(5:05)－平蔵谷出会い(5:30-5:40)－平蔵のコル(8:05-8:40)－剣岳頂上(9:10-10:00)－平蔵のコル(10:20-10:40)－前剣(11:30)－剣山荘(13:40-14:10)－テント(14:35)

グラブーツにオーバーズボン、腰にはハーネス（安全ベルト）をしめ、完全な冬山スタイル。剣沢のクラストした雪にアイゼンがよく効いて平蔵谷の出会いまでは一気に下った。

今年は、まだ私達が初めての入山者のようだ。時間

帯も早く雪はクラストしてナダレの心配はない。ただひたすら上へ上へと登っていく。1回の休憩を取ったのみで平蔵のコルまで登り切った。吉村さんの頑張りすごい。まだ冬山の経験も少ないのに皆に負けずに付いてこられる。

平蔵の避難小屋はトイレに変わっていた。直ぐに鎖場で、10mくらいのハシゴが岩場にかけられている。その後が「カニの横道」。アイゼンを履いての岩登りは緊張を強いられる。兵頭君はザイルを出して吉村さんを確保しながらの登攀。

岩場をすぎて最後の雪の稜線を辿れば、目標の剣岳だ。頂上からは360度の展望が楽しめた。黒部川を挟んで白馬から針ノ木に至る後立山連峰。北には毛勝、猪又の峰々。南には大きな山容の薬師岳。遠く乗鞍までも見えた。しかし槍・穂高は立山が邪魔して見えぬ。

下山は登りよりも慎重になる。平蔵谷を下ってテントに戻る予定だったが、一般ルートに魅力を感じて変更した。前剣の手前の斜度60度はある雪壁の下降には全員ザイルを結んで安全に下る。

誰言うともなく、もう一晩剣の見えるテント場に泊まることにした。目の前には苦勞した剣岳が聳えている。近くの道松には冬毛の残った雷鳥のつがいが餌をついばんでいた。剣沢でスキーやスノボを楽しんできた人達が登ってくる。

そして我々は剣に登れた満足感に浸っていた。

4月30日（小雨のち晴れ）

三田平テントサイト(7:15)－剣御前小屋(8:15)－雷鳥荘(9:40)

小雨も上がったが視界は悪い。雷鳥沢を下っていると下から二人の登山者が登ってくる。上田・宮崎の両君であった。この天気では果たして剣の一角でも見えるかな。

2000～2001 年冬山

知床羅臼岳報告

尾形達也

正月山行は知床半島の縦走を計画した。

知床峠から知床岬まで縦走の計画であったが、惨めな失敗に終わった。

12月27日 曇時々雪

知床センター前着 20:00

前日大阪を夜行バスで出発、羽田から女満別空港へ飛び、網走の郵便局で先に送ったガスカートリッジと食料を回収し、JR、バス、タクシーを乗り継ぎウトロの知床自然センター前で下車。北海道は遠い。

最初の夜行バスが事故で2時間遅れた結果、登山口へは7時間遅れの到着となった。

登山口で車を降りた所にテントを張る。

28日 曇時々雪

7:25 発—知床峠 13:00—羅臼岳中腹 1050m 15:00

体がまだ重荷に慣れずしんどい。つつい休憩の間隔が短くなる。ラッセルは腰から膝程度。

知床峠は風で雪が飛ばされ舗装が露出していた。

標高 1000m 位から上はガスがかかっており、羅臼岳も見えない。

森林限界近くまで登り樹林の中に設営。

29日 曇時々雪

7:00 発—羅臼岳 12:30—羅臼平 13:40—サイト 14:15

風が強烈、視界も無い。時々 100m 程度先までほんやり見える程度。設営場所から右にトラバースし南嶺にルートをとる。部分的には傾斜の強い所もありハイマツを掘り起こし、ピッケルを手掛かりにし、攀じ登る。天気が良ければ南西ルンゼからと考えていたが、この時期この場所での好天確率を考えれば、はじめから南嶺の計画にしているようなものだ。

高度が上がると風はますます強くなる。傾斜に関わらず攀じ登るかこうだ。羅臼岳頂上付近は露岩の点在した広々とした場所で、いったいどこが頂上かわからない。ピッケルを雪面やハイマツに引っ掛けつつ這って進み、一番高いと思いきり辺りから羅臼平側に下降する。下降ルートは後線のやや東寄りをとったので風はいくぶんましであるが、やはりバランスがとりづらく、後ろ向きでクライムダウンする。よほど傾斜が緩くなった所からは歩行するが、風に煽られ千鳥足ですすむ。

羅臼平からは東側の沢を 150m 程下り、樹林帯の中にテントを張る。時間はまだ早い縦走を続ける気にはなれない。知床の日没は早い、行動可能なのは 16 時までである。吹雪に運いつくばり身動きもならないまま、暗くなっていく後線で凍りついていく我が身を想像し恐怖した。

雪は降っているがたいしたことはない、朝まで放っておいても埋まることはないだろう。

30日 曇

9:00 発—三ツ峰 10:10—南岳北側のコル 14:15—知西別岳東尾根上サイト 16:10

テントの中でくずくずしているうちに理由もなく出発が遅れてしまった。後線に戻って縦走を続けなければならない。気分が重い。

羅臼平に登り返したところで立ち止まる。昨日の恐怖がよみがえってきた。今日も風は吹いているが、まっすぐ立っていられる程度で、昨日に比べればそよ風といってもいい。視界は相変わらずであるが行動にはなんの問題も無い。

恐い、とにかく恐い、しかし引き返す理由は見当たらない。立ち尽くしていたのは 5 分位か、あるときガスがフッと一時的に晴れ、次のピークへのルートが露になり、引き込まれるように進み出してしまった。別に何かを決断したわけでもない、反射的に行動を起こしてしまった。

ルートファインディングには気を使うものの、さしたる問題もなく次々とピークを越えていく。主後線は前も後ろもほとんど見えないが、国後島、オホーツク、ウトロ市街地などは時々見える。恐らく下界は晴天なのだろう。しかし朝出遅れたのが響き、核心部を通過する前に夕暮れがやってきた。東岳の手前から樹林をもとめて東側へ下降するが、視界は下るにつれて広がってくるものの、いつまで下っても吹きさらしのハイマツ帯で少々あせる。1400m 程度でダケカンバがまとまっているところで設営。

31日 雪

沈殿

前日の天気予報で今日明日の沈殿は決めていた。明るくなってすぐに除雪を行い、ブロックを積み直し、サイトの整備を行う。

気象通報では日本海を東進する低気圧と、太平洋を北東に進む低気圧の激しい発達を告げていた。天気予報も大荒れを予想し、減入ってくる。

1月1日 曇時々雪

8:30 出発—南東尾根 300m 12:00

悪天を、標高の低いさらに安全な所でやりすごすことを理由に下降を開始する。

下り始めた当初は、回復後また登り返すつもりはあったが、下っていく内に「もうやめようか」と気持ちがどんどん傾いていく。高度を下げるにつれて安堵感と自身への不甲斐なさが胸中に広がる。時間は早いがせめてもう一日山にしようとテントを張る。

天気図をとると昨日の低気圧は千島の辺りで台風並みに発達し、しかも停滞をしている。これが下山の口裏の駄目押しになった。

2日 雪

9:30 発—海岸道路 10:40—羅臼 12:40

昨日からジェット機が至近距離を飛んでいるような、ものすごい風の音がしている。もっともテントはわずかにゆれる程度である。出発して2時間で町に出てあけなく山行は終わった。

完全な敗北である。自分の弱さを思い知らされた山行だった。けっして無理な計画ではないし、強風にしても予想外ではなかったが、ただ怖じ気づいた自分の気持ちを、ついに立て直すことが出来なかった。

ここには来年また来よう。

時間は1年ある。この間に知床への想いを温めておこう、今度はもっと強くなれるように。

<会員消息>

昭和34年法卒 清原鐵也氏が平成13年3月9日ご逝去されました。

ご冥福をお祈りいたします。

おねがい

いつも原稿ありがとうございます。最近は原稿もメールでいただくことが多くなりました。そこでお願いします。

1. できるだけテキスト形式で送ってください。
2. 機種異存文字を使わないでください。ウィンドウズやマックなど機種によって見えない文字があります。例えば①、(1)、(月)、→などは、機種によっては違う文字に変換されます。
3. 空白をできるだけ使わないでください。文章の体裁はこちらで整えます。

もちろん手書きの原稿も歓迎です。

BYP00344@nifty.ne.jp 編集 矢倉睦

さよなら清原、ご機嫌よろしゅう。

又会う時にも笑っておくれ。

南 文一

平成 13 年 3 月 9 日清原鐵也君が亡くなった。山の仲間の中から、「このごろ会合でもちょっと見ないがどうしたのだろう」と気にする人が出始めた矢先、忽然と去っていった。必ず訪れるその時であることは充々承知してはいるが、やはり噴かずにはおられない。早すぎるというのが素直な気持ちである。

清原君がガンに犯されたのは 3 年前であつたろうか。ガンでは先輩である私に「ガンの本を貸してくれ」といって来た。ガンとはいわなかったが覚悟はしていたと見えた。なまじっかな慰めなど何の意味も持たないことは経験者として分かり切っていたので、残りの生の充実についての話をした。

その後元気になったので安心していただけたけれど、少しご無沙汰している間に病状が進んだのか。ちょっと眼を離したのが悔まれる。別に何ができた訳ではないけれど、終末を一緒に送ってやれなかったことが残念でならない。

几帳面で、いい加減で済ませられない男であつた。冷たい冬のテント生活でも、必ず雪で食器をきれいにふき取ることを苦にできなかった。私や、先に亡くなった福島義重君などのものぐさ組がとてもまねのできない事で、これ幸いに彼に面倒をみてもらってズルをかましていた。ヒマラヤへの遠征や国内の山行、そしてポートレースやいろいろな催しに、いつも静かではあるが几帳面に、きちんと目配りをしていた彼が居たことに、彼と一緒にいた皆さんもきっと同じ思いを抱かれていたことと思う。

彼は本当に山が、山岳会の仲間が好きだったのだ。

昭和 29 年瀬沢での新人合宿で、肩を痛めた清原と、借り物のナールゲルで足に大きなマメをつくって下駄しかはけない私と、共に敗残兵よろしくとぼとぼと沢渡へ下ったのが、付き合いの始まりであつた。

山へは在学中の 4 年しか一緒にいないが、卒業してからも私事にわたって相談に乗ってもらってきた。彼は昭和 39 年、ランタンリルンへ第 2 次隊として出かけた。そのため会社を退職していたが、ちょうどその折私家が建てることになり、彼に全て面倒みてもらった。そんなこんなで何でも打ち明けられる友であつた。

先日、大橋先輩のお祝いの会に顔を見せなかったのが、気になって久しぶりに訪ねた。その時は足が痛いと言いついてはいたが、血色もよく元気でひと安心したのに、突然の訃報だ。驚き、本当に淋しさを感じた。その時の話ではまだひと花もふた花も咲かせるとの意気込みであつたのに、病魔には勝てなかったのか。

彼は名の通り鉄のように堅くて強い、背筋を凍と張り、弱みを見せない、男らしい男であつた。新人の頃はまだかわいいポッチャン然としていて、容易に妥協しない生硬な感じがあつた。そんなところから「ポッチャン」とやや敬遠気味にあだ名されたが、後年実業家になってからも、当りは柔らかだが芯は強く、あまり商人らしくなかった。一念を通すその生き

方が、山でも滅多なことでは弱音を吐かず、事業においてもガンバリ通して初志を成し遂げ、信念に生きたといえる。時にはその強さが軋轢を生んだことがあるかも知れないが、特に事業を行っていくには、その剛直な生き様がよく大をなさしめたのだと感じさせられ、友人としては羨望と畏怖の念を禁じ得ない。

我ら、ひとたび生をうけて、ただ一度の生涯を全うするために、「あの人は」と認められる何かを成し遂げたいものであるが、彼は事業家として成果をあげた。今は自らも充足した境地にいることと確信している。また人生の真盛りにおいて強い光芒を残して去って行くことは、老醜を見せることなく、羨ましくもあることだ。むしろご家族、そして我々友人の中にまでいつまでも生き続けることだろう。我々が彼と共に過ごした体験・時間を思うとき、忘れることは決してありえない。

彼は今、何の制約も無い世界にいて、かつて若き日に見た穂高やヒマラヤの峻厳な雪嶺を、心おきなく渉猟していることであろう。山という舞台で一途になれたあの時間を共有した仲間として、友を失った寂しさに堪え、テントで、雪洞で、壺声を張り上げて歌った数々の歌を、ひとり心の中で歌い、君への挽歌としよう。

平成 13 年 4 月 22 日

四十九日法要の日に