



2021年7月号(No.8)  
 公益社団法人 日本山岳会  
 The Japanese Alpine Club  
 東京都千代田区四番町5-4  
<https://www.jac1.or.jp>  
 編集担当: 新井 梓

3カ月に一度発行する「山」YOUTH版では、YOUTH CLUB 世代の会員のご活躍、東京や各支部のYOUTH CLUBの取組みなどをご紹介します。話題のご提供や感想など、ご意見何でもお待ちしております!

## YOUTH 交流登山

# 広島支部ユースとの交流山行を実施

当会の各支部に誕生したユース相互の交流を盛り上げるべく、本部ユースでは広島支部ユースとの交流山行を行った。本部パーティのメンバーである中谷康司青年部部长に充実の交流山行のようすをレポートいただいた。

2021年4月17日-18日、広島支部ユースと本部ユースの交流山行を実施した。コロナ禍ということで随分逡巡したが、小規模ということや早くから準備していたこともあり、実行に移した。

本部ユースからは松原尚之<sup>まさゆき</sup>(Youth Club 委員長)、青年部の中谷康司<sup>なかたにやすし</sup>(部長)、松尾みどりの3名が広島を訪れた。松原さんは12日から広島入りしており、ガイド仲間の皆さんと一週間に亘り既に三倉岳<sup>みくらだけ</sup>を堪能していた。後発組の中谷、松尾が広島市内のホテルに到着すると広島ユースのまとめ役である大田由孝<sup>おおた ゆたか</sup>さんと吉村千春<sup>よしむら ちはる</sup>さんが出迎えてくださった。

その後、広島の繁華街へ行き、アクリル板越しではあったがお好み焼きで歓迎会をしていただいた。本場のお好み焼きも美味しかったが、他の肴も美味しく、さすが広島と舌鼓を打った。個人的には『山毛櫨林』(広島山の会)の編者である吉村さんに期せずしてお会いできたのはうれしい驚きであった。色々なお話を伺うことができ、広島支部の山への熱さをビシビシと感ずることができた。

交流山行1日目は、大田さんのエスコートで宮島へ渡り、厳島神社<sup>いつくしま</sup>から大元コースで駒ヶ林を経て弥山<sup>みせん</sup>へ、紅葉谷コースを下山する周回コースを歩いた。本来はクライミングを予定していたが、午前中まで雨模様、無理を押しして登るような状況ではなかった。登攀が中止になったのは大変残念ではあったが、宮島の周回コースはとても魅力的で、それはそれで心を奪われた。宮島には原始林が残されており、その雰囲気は普段登っている山



三倉岳で広島ユースと本部ユース

で触れる、人の手が入った森とは大きく異なっていた。雨上がりのしっとりとした空気も相俟ってか、とても幻想的で、時折現れる巨石群も神秘的であった。植生もさることながら、自然音の豊かさも特筆に値するだろう。宮島の真価は原始林歩きにあるかもしれない。弥山から瀬戸内海の美景を眺めるだけでなく、訪れる人にはぜひ原始林歩きを経験してもらいたいと感じた。

2日目はいよいよ三倉岳でのクライミングである。宮島から三倉岳のキャンプ場に移ると、広島ユースの田中さん、奥迫さんが加わり、猪肉のBBQでもてなしていただいた。オープンエアということもあり、心ゆくまで山について語らうことができた。そして、朝を迎え、勝田直樹<sup>かつた なおき</sup>さんが加わり、この岩場の開拓者である両叡輝正<sup>りょうえい てるまさ</sup>氏の見送りも受けて出発した。

三倉岳は3つのピークから成っており、主要な岩場はその下の岳、中の岳、上の岳の広大な岩壁

にひしめいているが、今回登るルートはその中央を貫く「中ノ岳岩稜」である（「ROCK & SNOW」No.90, p56-57 山と溪谷社）。色々なルート取りが可能なのであるが、最高グレード 5.8、7ピッチに切る形で松原=大田・松尾に勝田-中谷が続いた。大して登れない自分にとっては中々しびれる内容で、はばかり度「マジカー」と叫んだことか。上手く登れず、勝田さんには大分、助けていただいた。内容が極めて豊富で、何とか登り終えてみれば素晴らしく思え、中毒になる?! かもしれない。レベルアップを果たして、ぜひもう一度登っ

てみたいと思う。

見送りに来てくださった池本喜浩さんからは支部交流の活性化について貴重なご意見を伺った。全国に支部を有する点は本会の大きな特徴であり、私自身、今回の交流でその可能性を身に染みて実感することができた。今回に続き色々な取り組みが出来るかと思っている。

最後に、アテンドしていただいた大田さんはじめ、素晴らしいホスピタリティーで迎えていただいた広島支部の皆様にご感謝を申し上げます！

(青年部 中谷康司)

## REPORT ユースクラブ発 オンラインイベント続々！

コロナ禍で存分な山行活動がしにくい状況の中、ユースクラブではオンライン企画を立ち上げ、本部ユースクラブ会員はもとより、支部ユースとのつながりを深める試みが始まっている。

この春から、ユースクラブでは、2つのオンライン企画が立ち上がった。いずれもユースクラブ委員会メンバーが中心となり、コロナ禍であっても会員同士のつながりを失わず、アフターコロナを見据えて登山への夢と一緒に描きたいという思いで発足した企画だ。開催中の企画をご紹介します。

### 「東さんの乱学塾」オンライン

会報「山」ユース版でもおなじみの連載「東さんの乱学塾」のオンライン講座。登山用具店勤務で、長野県山岳総合センター講師もつとめる東秀訓ひがしひでのりさんに講師をつとめてもらい、すでに2回の講座（Vol.0「山は装備で登らない！知性で登る」、Vol.1「登山を楽しむために体力と技術を磨こう！」）が実現した。話題は体力づくりの方法や登山用具に関する最新知

識、クライミングへの向き合い方まで縦横無尽。東さんのユーモアあふれる話術と視聴者から相次ぐ質問で、双方向のやりとりが白熱する2時間半となった。

企画担当のひとり、松尾みどりさんによれば、「ユースクラブには、これから登山のステップアップをしていく人も多い。それぞれがやりたい山のために、何をしていくべきか。東さんからのヒントをもとにみんなで語り、学びあえる場所にしたいです」とのこと。

オンライン講座の開催後にはGoogleフォームによるアンケートを参加者に送り、感想や運営方法への評価、今後希望するテーマなどをリサーチしている。その回答をもとに、次の回のテーマや対象レベルを検討し、回を重ねるごとに盛り上げるための方法を模索している。次回開催は以下の通り。

#### ▼東さんの乱学塾 オンライン Vol.2

今回は秋に開催（日程未定）。右記のQRコードからお申し込みいただければ、日程が決まり次第、担当者から詳細を連絡する予定です。



## 「語りの場 ～やま・ヒト・文化をつなぐ～」オンライン講演

もう1つは、当会の山の先輩方がどんな山に登ってきたか、その経験をお話いただくというもの。当会で活動していると、「そんな凄い登山経験をした方がこんな身近にいたなんて！」と驚くことも多い。

初回は、理事でユースクラブ新委員長の松原尚之さんに、南極点徒歩到達（1100km・67日間）やヨセミテでのクライミングのことなど、どんな風に山と向き合い、登山をしてきたかを、3回に分けてお話いただく。その1回目「その1」が6月24日に開催され、全国支部を含む84名が視聴した。

企画担当の岸野<sup>あしのりょうこ</sup>亮子さん曰く、「松原委員長のお話を聞く機会があったのですが、忘れられない山行、失敗談、海外遠征、山に対して思うことなど、山をもっと知りたい、知識を深めたいと思って、会に入った方なら、必ず興味を持つだろうという面白いお話ばかりでした。こんな話はみんなで共有しなくちゃもったいない！というのが企画のきっかけです。」

先輩方が築き上げてきた登山界の蓄積を若い世代にも知ってもらうことで、チャレンジングな登山への刺激にもつながるかもしれない。

### ▼語りの場 ～やま・ヒト・文化をつなぐ～

「南極、ヒマラヤ、ハイシエラについて語るときに僕の語ること」

その3：2021年8月26日（木）19：30～21：30

Webex 会議システム利用

\*申し込みは右のQRコードから

※「その2」は本紙発行直前の7月15日に開催しました。



ここに紹介した企画は、本部ユース、支部ユース会員に向けて発足したものだが、日本山岳会会員なら、誰でも参加が可能。コロナ禍を逆手にとり、オンライン企画で会員同士の交流を生み出そうとしている。ぜひ参加していただき、会員同士の交流の場としてほしい。

（ワンダーフォーゲル部 新井梓）

## 山と、本と、絵。

伊藤ミサ

今回は、4コマ漫画「よも山」の連載は一回お休みし、普段の制作活動について、自己紹介も兼ねて書かせていただきます。

私の登山経験は、大学山岳部から始めて十余年になります。もともと絵を描くこと（特に切り絵）が好きで、8年ほど前から、山行形態に関わらず、山へはスケッチブックを持参し、写生することが趣味でもあります。都内に住んでいた頃は、青年部の山行にも画帖を携帯し、目に留まる自然や仲間たちの姿を（勝手に？）スケッチしたり、入会パンフレットの表紙絵を描かせていただいたりと、JACでは登山のみならず絵の分野でもお世話になってまいりました。

さて、この5年間ほど、月間山岳雑誌『岳人』にて、「山の文学アンソロジー」の挿絵を担当しています。毎月異なる著者の、山登りや山に関わる文章（明治～昭和の文豪の紀行文や、登山家のエッセイ等）

に挿絵を添えています。文章を読み、絵づくりをするその過程は即ち、著者の山旅を追体験するものです。彼らの思考、視点、生きた時代の感覚に可能な限り近付いて、時には自分が行ったことのない、行けるはずのない高い高い山へも登らなければなりません。

ですが、それがとても楽しいのです。

書かれた言葉たちは、今を生きる私たちにも十分に響き、共感できるものです。自分ではない、誰かが書いた山の文章を読むことは、ある意味ひとつの登山経験だと思ったりもします。

HP：<https://www.kirieito.com/>



森本次男『山の言葉』挿絵より

連載 **8**



「登山の常識」とはなんぞや？

休まないで歩き続ける

ユースクラブ青年部の多大なる協力を得てオンライン版乱学塾を開催しているが、その中で「基本的に歩き始めると休まない。休まないのが世界標準で1時間に一回の休憩を常識とする日本はガラパゴス現象」と言い放った。それはおかしいとの声もあったようだが、これを題材に登山の常識を考えてみたい。

例えば富士山の弾丸登山は危険と言われている。では、本当に危険なのか？高所における睡眠は呼吸抑制につながり高山病を進行させる。高山病の予防に使われるダイアモックス（アセタゾラミド）は脳の血管を拡げて、呼吸中枢に刺激を与えて呼吸回数を増やし、血中酸素濃度を低下させないので予防薬となる。であれば弾丸登山で寝ない方が高山病的に安全であろう。ただし登山全体を安全にするには、良好な体調と余裕で富士山を要下降する能力や高照度ヘッドランプ等の装備を整えなければならない。

トレーニングで強度が高い登山

前出の休憩時間を取らない登山スタイルはどうであろう。疲労回復と水分・カロリーの摂取が必要なので、定期的休憩が常識というのだろうか？疲労は血中の乳酸レベルで推定できるが、この乳酸値の急上昇するポイントは各自のフィットネス能力に左右される。この能力を上げるためには、低強度トレーニング（息が切れない程度にゆっくり歩く）を実行すると良い。毛細血管の増加と脂肪酸代謝を発達させて、より強度の高い（荷物が重い・登下降距離が長い）登山が可能になる。要するに息が切れないようにゆっくり長時間連続行動を行う事は有効なトレーニングで、強い登山者になるにはむしろ常識と

言えよう。

条件を整えて登山する

ただし次の条件は整える必要がある。

水分・カロリー補給は歩きながら食べる・飲めるように工夫する。チーム登山の場合は体力があるものが荷物を担ぐ。リーダーがペース配分を管理する等、全体の管理が必要だ。要するに深い思慮のもとに登山の真を見極め、準備をすることが登山の常識で、言い慣わされた言葉や習慣が登山の常識ではない。  
(東 秀訓)

野打  
一斗

### 前っちの山と酒

日本国という山が新潟・山形の山名  
県境にある。なんと目を惹く山名  
だろうか。この日本国の名を冠  
した酒を新潟県村上市にある  
大洋酒造が造っている。日本  
国が所在する地区にと  
ことんこだわりきった  
酒だ。米は日本国麓の集  
落である山北町おおこ  
区で収穫された"たかね  
錦"を使用し、仕込み  
水は同地区吉祥清水を  
村上市中心部にある蔵ま  
で運び仕込むというこ  
わりようだ。ラベルには同地区  
で"ボシ"と呼ばれる日除け布で顔を覆った  
野良着姿の女性が描かれ、収穫された米を手  
に抱く。派手さはないが、地区への想いを感じ  
るなんと素敵なラベルだろう。このこだわり  
きった酒が販売されているのは村上市内の  
特約店のみとなる。つまり当地でしか買えない。  
地区にこだわった酒だからこそ、「村上を訪れ、  
日本国周辺の風土を直に感じた方にこそ呑んで  
ほしい」という造り手の強いメッセージを感じる  
酒だ。まさに山に登りに現地に赴く、登山愛好者  
である皆さんこそ呑むべき酒ではないだろうか。  
勿論、現地にて。

(青年部・前川晋也)

☞「日本国」新潟県村上市、大洋酒造

