

# 県連ニュース

2008年1月1日発行  
栃木県勤労者山岳連盟

第5回理事会報告・・・	1
県連交流ハイク感想・・・	3
栃木県連ハイキング楽校実技山行(鹿沼岩山)・・・	5

## 謹 賀 新 年

### 栃木県勤労者山岳連盟 07年度 第5回理事会報告

07年12月17日(月) 19:30~21:00 雀の宮地区市民センター

出席人数 11名

議題

#### 1. 11月末・登録人数報告

07年11月末日の登録人数の合計は 男233名 女277名 合計510名です。

#### 2. 遭対基金の見通しについて

現在の遭対基金が、08年3月31日をもって新規の申込みができなくなることは、すでにお知らせしているところです。そのため、基金に代わる制度として、9月の全国組織担当者会議において、労山より「新・連盟費による捜索・救助給付事業」(以下「新・事業」という)が提案されました。

しかしその後、民主党から参議院へ「議員立法」が提出されました。この議員立法には問題点も残りますが、成立すれば適用除外となる可能性をもっています。そのため08年4月以降にも、適用除外実現の可能性があるため、その場合に備えて、08年度の経過措置として、「新・事業」に代えて、全国連盟正副会長会議で修正された「事後精算方式」が、第28回全国総会に提案されます。

なお、「事後精算方式」の内容については、各会理事に資料が配付されていますので、それぞれにお問い合わせください。また、資料を入手されていない加盟会においては、理事長までお問い合わせください。

#### 3. 総会代議員数の報告について

3月16日開催の、県連総会に出席される各会の代議員数を、できれば出席者名も併せて、08年2月28日までに、事務局までご連絡ください。

栃木県勤労者山岳連盟 発行責任者：田村宣男 編集責任者：橋田弘一  
321-0345 宇都宮市大谷町1109 TEL028-652-4694  
<http://www.geocities.jp/tochigirosan/>

なお県連規約による代議員数は、以下の通りとなります。

会員数	代議員数	端数処理
10名未満	会員5名ごとに1名	切り上げる
10名以上20名未満	3名	
20名以上200名未満	2名プラス10名ごとに1名を加える	切り捨てる
200名以上	22名プラス200名を20名越えるごとに1名を加える	切り捨てる

#### 4. 各部局委員会からの報告

ハイキング委員会 12月12日 雀の宮地区市民センターにて開催  
 07年度 県連交流ハイキングの感想と反省について  
 08年度 県連交流ハイキングの開催について  
 08年10月19日（日）日帰りハイキングで実施する。

#### 教育部

1月27日（日）宇都宮市森林公園管理センターにて開催する読図講習会への参加申込み人数 12月17日現在 46名  
 ハイキング楽校は、08年度も実施する。

#### 自然保護部

10月27日 クラブマウントアサブル2名によって、6月に一部残っていた、五色沼避難小屋の屋根ペンキ塗りを終了した。

#### 5. 08年度の県連行事予定について

栃木県が開催県となる、北関東三県交流ハイキング集会を09年1月18日（日）に開催します。場所や内容は、新年度にて立案し検討します。

08年度および09年度は、栃木県が労山関東ブロックの幹事県となります。

#### 6. その他

加盟団体「ヤッホーうつのみや」より、連盟脱退の申し出がありました。  
 次回は、1月21日（月）代表者会議（各会代表者、正副会長、理事）です  
 19:30より 雀の宮地区市民センター です。

県連交流ハイキング感想(先月号での掲載漏れです。申し訳ございませんでした)

## 楽しかった！ 県連交流ハイキング

10月13日 高原山で県内各クラブとの交流ハイキングがありUHCからは22名が参加。

楽しく有意義な一日を過ごしました(県連ハイキング委員会主催)



大間々台駐車場にはマイクロバス5台が並び、県内各クラブの仲間達90余名が元気に集合。ストレッチ体操の後、色付きはじめた木々やリンドウの咲く「やしおコース」をミツモチ山へ、更に尾根からの展望を楽しみながら、育樹祭広場を通過してイベント会場まで歩きました。たっぷり身体を動かした後は温かいトン汁のお出迎え！そして楽しい昼食と歓談のひととき。お腹一杯になったところで、近くの芝生広場(円形会場)で各クラブのかくし芸大会。我クラブはトップバッター、全員で山の歌の大合唱と本木顧問の自慢のノド(民謡)で大喝采。歌あり、踊りあり、笑いあり、各クラブとの交流あり…の楽しく充実した一日でした。

来年はあなたもぜひ参加してみませんか！

八方ヶ原 ミツモチ山 県連ハイキング委員会企画

野木山想会 中山

【山行日】 10月13日(土)

【コース】 八方ヶ原 大間々駐車場 8:00 集合 朝礼後 8:40 分 出発  
ミツモチ山 9:50 県民の森管理事務所 12:00

ミツモチ山 県連交流ハイキングに参加して

さすがに県連交流ハイキングと言うだけあって、朝の集合場所の駐車場は色とりどりのバスから降り立つ各会の参加者で大変な賑わいでした。

交流が目的ですから、班分けも各会何人かずつの混成チームです。

登山道は下りが中心で歩きやすいアップダウンが少ない道で両脇に咲く花の事など自然に他会の方々ともお話ししたりして 進みました。お天気にも恵まれて和気あいあいとした雰囲気の中、約3時間楽しい交流ハイクでした。

ハイク終了後はバーベキュー広場でそろっての昼食、豚汁の調理担当の方々手作りの特製豚汁を心ゆくまで頂きました。皆さん御代わりして満腹のようでした。イベントでは各会の活動報告と余興で盛り上がり、秋の佳き日を充実した内容ある楽しい交流会になったと思います。野木山想会の会唄のお披露目と、ヨサコイも無事出来て

よかった！よかった。この日の為に、何ヶ月も前から準備して頂いた ハイキング委員会の方々を始め、皆様 有難う御座いました。

## 栃木県連ハイキング楽校実技山行

### 第8回実技山行

#### ～鹿沼岩山（岩場登降訓練）～

～トップロープ岩場登降と確保、自己ビレイなど～

日 時：◆2007年11月17日（土）：参加者19名（講師含む）

2007年11月20日（火）：参加者14名（ " ）

天 気：晴時々曇

コース：鹿沼岩山登山口集合（日吉神社）・・・岩山3番岩（岩トレ）・・・登山口

当初予定していた11月11日（日）が雨で延期になり、11月17日（土）、11月20日（火）の2日に分けて、第8回実技山行～鹿沼岩山（岩場登降）～が行われた。今回の実技講習の主なメニューは下記の2項目です。

- （1）トップロープ岩場登降訓練
- （2）トップロープでの登降者の確保法と自己ビレイ

今回は、両日参加された方も多く、皆さんの学ぼうとする能動的・意欲的な姿勢を感じました。以下、ハイキング楽校生の感想文を読んでください。

<第8回実技山行記録、感想文>

「鹿沼岩山～岩場登降訓練（11月17日）～に参加して」 宇都宮HC 菅野国博

下期に入って最初の実技講習は、鹿沼の岩山です。下期には、昨年楽校を卒業した方も含め2名の経験者が、入校し心強い仲間が増えました。当初の予定は11月11日でしたが、残念ながら雨天のため、17日と20日に分けての開催となりました。その前段（13日）には、大貫講師及びグループリーダーの方が訓練場所の下見と訓練方法の打ち合わせを現地で行われたそうです。いつもながら、万全の態勢で臨むリーダーの方々には頭が下がります。

17日は総員19名で実施しました。8時に登山口の日吉神社前に集合、大貫CLから下記の通り、講習の目的、内容や注意事項等の説明があった。

岩講習の目的は、「怖い・不安な気持ちを抱きながらの行動を克服し、安全・ゆとりを持ってクリア

する力を習得する」ことです。このことを実行するためには、次の留意点を守ること。

小さなスタンス（つま先、イン、アウト）、フラット、クラック。小さなホールド（オープン、クリング、エッジ、ポケット等）押さえる・引く・掴むことを身体で覚えること。それにより自分にも余裕ができ、他の人のフォローもできる。

登る時は、確実に3点支持を行い、上体を岩から離し、進行方向を広く見る。降りる際は、3点支持を守り、腰を落として上体を岩から離し下を見る。

ビレイ（登る人の確保）が確実にできるようにする。現状の山行では、その様な技術を持つ人が少ない為苦勞しているのが実態であるから、その補助が出来る人が必要である。このことが結果として事故防止となるのでしっかり覚えること。

訓練に入る際の装備等のチェックは、必ず班長が責任を持って行うこと。行動を起こす前の声掛けは絶対条件である。「登ります」「降ります」と声を掛け「OK」の返事を聞いて行動を始めること。

ストレッチ体操を手先、足先まで入念に行った後、3番岩に向かいました。3番岩では、班編成を1班から4班に分けて、樂校継続者及び岩登りの経験者が班長となり、班毎に訓練をおこなった。

最初に、小スタンス・小さいホールドを身体で覚えることにより、身体の安定性を保つことを重点課題としました。実際に登ってみると、フラット（体重がどこまで支えられるか）、クラック（割れ目）の加減が分からず、大きな足場と大きな手掛かりを探してしまい、結果として身体が岩にへばり付きバランスの悪い体制となります。

早速班長から、「大きな岩や足場に頼らず、小さな足場を意識して使うこと」「イン・アウトは極力使わず、つま先に体重を乗せ確保すること」と注意が飛びました。

午前中の反省点は、第一に足場と手の確保が難しいのは、遠くの位置に無理に移動することにより、身体が岩から離れないこと。これは、より近くの小さなスタンスに確実に体重移動をすることにより、次のステップがスムーズに運ぶことを学びました。

第二に班長から「テンションを掛けたので、全体重をロープに懸けよ」との指示がありましたが、ロープ1本に身を任せるのが怖くてたまりませんでした。これは、自分がビレイヤー（確保担当）を信頼できないからでした。お互いに技量の向上と信頼関係がなければ、岩場では行動できないことを学びました。



大貫CLによる訓練の指示



ロープの結び方の説明



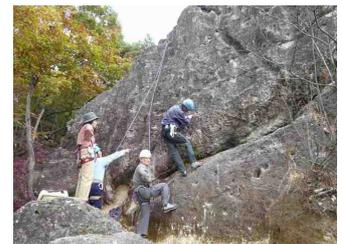
登攀訓練（C峰）



登攀訓練（B峰北面）



トップロープのビレイ及び自己ビレイ



登攀訓練（C峰）

午前中にトップロープでの登降反復及び登降者の確保法を繰り返し行なったため、登攀者の「登ります」ビレイヤーの「OK」の音が響き渡ります。訓練者も班長のきめ細かい指導により、徐々に小さなスタンスが取れるようになり、体制に安定感が出てきました。さらに、ビレイヤーとの信頼関係が増すことにより、共にスムーズに登降とその確保ができるようになりました。楽校継続者及び登攀経験者は、初心者のアシストをしながら、支点構築法トップロープ設置法を学びました。

今回の講習で学んだことは、第一に、3点支持を確実にいき、小さなスタンスとホールドにより、上体を岩から離すことにより、安定した体制が取れること。

第二に、登攀者とビレイヤーが一定のレベルに達し、互いに信頼を持つことにより、更に安全が確保されること。

第三に、訓練を重ねることにより、岩場の怖さが徐々に取り除かれることでした。しかし、岩場を安易に見ては絶対にいけません。気を抜いたり、手を抜いたりすれば、大きな事故を招くからです。そのためには、年に数回このような訓練が必要であると感じました。

「ハイキングに岩登りの研修は必要ない」という声があるようです。私も実は、今更本格的な岩登りをやるわけではないから……と消極的でした。しかし、考えてみれば、殆どの山には大小の岩場があるのです。また、岩場を全く経験したことがない人とメンバーを組むことがあります。全てをリーダーに任せるわけには行きません。自分とグループの安全のため、そしてリーダーを少しでも手助け出来るようになるためには、訓練が必要と感じました。

適度の緊張感と登り終えた後の達成感が参加者の一人ひとりの顔に感じられました。次の講習には、更に真剣に、そして自信を持って取り組むことを誓い合い第一回目の岩訓練を終了しました。



登攀訓練



(B 峰南面)



登攀訓練  
(A 峰南面)



下からの登攀者を上でビレイする訓練



11/17 (土) 参加の皆さん

< 2007年11月20日(火)鹿沼岩山実技山行の様子 >



トップロープのビレイ及び自己ビレイ指導



登降ビレイ訓練①



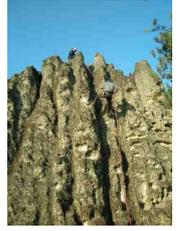
登降ビレイ訓練②



登攀訓練 (A峰南面)



登攀訓練③ (A峰南面)



懸垂降下訓練 (B峰南面)



トップロープのビレイ及び自己ビレイ訓練



懸垂降下訓練 (B峰東面)



11/20(火)参加の皆さん



登攀ビレイ訓練 (D峰南面)



登攀ビレイ訓練 (D峰南面)

## 第9回実技山行

### ～鹿沼岩山(支点構築、確保法)～

～支点構築、フォロアーの確保法など～

日 時：2007年12月8日(土)：参加者25名(講師含む)

天 気：晴時々曇

コース：鹿沼岩山登山口集合(日吉神社)・・・岩山3番岩(岩トシ)・・・登山口

当初予定していた9日(日)から一日前倒して、12月8日(土)に第9回実技山行～鹿沼岩山(岩場登降)～が行われた。今回の実技講習の主なメニューは下記の3項目です。

- (1) トップロープ登降反復(特に下降重視)及び確実なビレイ(講習用Wビレイ活用)
- (2) 支点構築(タイオフ・2点支持・60度以内・流動分散等)

### (3) フォロアーの確保法 (自己ビレイを必ずとり腰がらみ・ガルータ・ワンターン等で確保)

鹿沼岩山での岩トレは、今回で2回目です。皆さんも岩に慣れて1回目ではうまく出来なかったことも出来るようになりました。また、来年2月から行われる雪山実技講習に必要な「フォロアーの確保法」の訓練も実施でき、充実した実技山行となりました。

以下、ハイキング楽校生の感想文を読んでください。

#### <第9回実技山行記録、感想文>

「鹿沼岩山～支点構築、フォロアーの確保訓練 (12月8日) ～に参加して」

マロニエHC 手塚一夫

鹿沼の日吉神社前に全員集合、大貫CLから今日の講習の目的と、留意点の説明があった。2日前の座学で班編成 (1～5班)、室内でのロープ結束法やガルータの実習を終えているのと、先月に引き続き鹿沼岩山での2回目の実技講習なので、皆和気藹々で張り切っている。

指先のストレッチから体を温めて出発。3番岩A峰まで登ってリュックを下ろす。

1班、2班は、八木沢SLの指導の下でC峰東面とC峰西面をトップロープ登降訓練をすることになった。

最初にスタートしたC峰東面には、始めに、八木沢SLと、猪鼻さんが模範演技で軽々と登って、降りてくる。早くて、確実である。下りで、落下テストすると、ロープがかなり伸び縮みすることがわかった。ビレイヤーはロープを常に緩みのないように引っ張っておかなければならないと認識した。

私も前回は、散々てこずり、途中一休みして、ゆっくり上がれと励まされて何とか登りきったので、胸がドキドキして緊張していることが良くわかる。登る前には、ビレイヤーとハーネスとメインロープの結合を確認して、「登ります」「OK」とお互いの意志を統一してから登る。下りは「クライムダウン」「OK」「テンション」などと、連絡を密にしておく。今日は事前にルート、手がかり、足がかりを良く見ていたので、前回より楽に登れた。しかし、降りてくるとのどが渇き、常に、練習が必要だと感じる。

次にC峰西面に移り登降訓練をおこなう。のぼり始めがややオーバーハング気味の面で、前回2回チャレンジしたが手がかりが取れず手が疲れて登れなかった。今回は先上がった人の足の位置を見て、登ろうとしたがうまくあがれない、吉岡さんから「右足に重心をかけて」「左足を上げて、左に重心を



3番岩A峰上部にて準備中



登攀訓練開始 (C峰東面)



登攀訓練 (C峰西面)



登攀訓練 (C峰西面)



ビレイ訓練 (Wビレイ)



ビレイ訓練 (Wビレイ)



支点構築 (2点支持) の指導



60度以内、流動分散が大切

かけて」と指示が出る。何とかうまく手がかりがつかめて登ることが出来た。

今回のトップロープ登降訓練は、特に下降（クライムダウンの訓練）と安全を重視した確実なビレイ（講習用Wビレイ活用）を徹底する事であった。

この後 A 峰に戻って楽しい昼食、いろいろのご馳走が回ってきて堪能した。この時、C 峰東面で練習中の皆さんに声をかけるのを忘れ、先にいただいてしまいました。ごめんなさい。



岩を利用した支点構築の指導（八木沢S L）



立ち木を利用した支点構築

午後からは D 峰で支点の取り方の実習。

・ 支点を取るときには自分が落ちないように必ず自己ビレイをとる。

・ 既存の固定ハンガーなどを利用して支点を取るときは、万一を考えて少なくとも 2 箇所から取る。（2点支持）

・ この時岩の方向により 2 本の長さが等しく、角度が60度以内になるようにする。（流動分散）



腰がらみ確保法の指導（大貫C L）



腰がらみ確保の訓練

この他にも、岩や、立ち木、ブッシュなども利用できる。この場合、シュリングや 7mm ロープも役に立つ。

次に同じ場所で、自己ビレイを取り腰がらみ確保法、ワンターン確保法を実習する。手の動きがなかなか身につかない。雪山では利用価値があるとのこと。



ワンターン確保の訓練



フォロアーの確保訓練  
3班4班（A峰上部）

腰がらみの確保法はテンションがかかった時に直接腰に力がかかるので、自己ビレイや腰を下ろす場所、踏ん張れる様に足の位置などに気を配り、引きずられないようにする必要がある。

ワンターンはテンションがかかった時にワンクッションあるので、きちんとした支点がある場合にはより安全な確保法だと感じた。



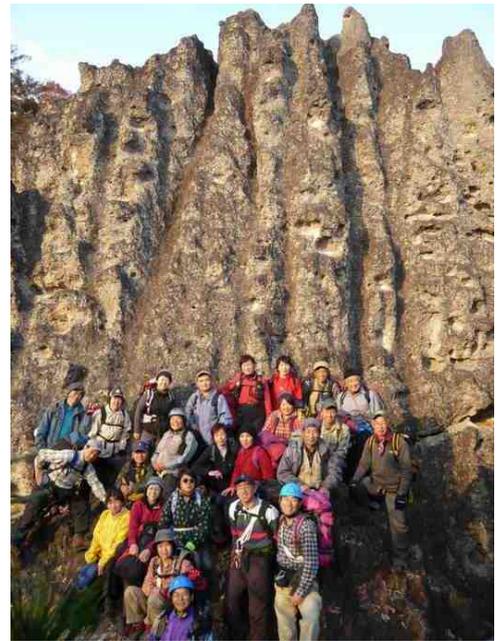
フォロアーの確保訓練  
5班（B峰南面）



ムンターでの懸垂降下  
訓練

その後、ムンターで懸垂下降を行った。初めての女の人は、やろうか、やめようかと迷っていたが、皆に励まされて降りてみれば全然問題はなくニコニコ顔をしていた。

我々のグループは忠実に、慎重に、確認をしながら行動したためか、一番遅くまでかかってしまい他の皆様にご迷惑をかけてしまった。お詫び申し上げますとともに、もっと練習を重ね素早く、確実に行えるようにしなければいけないと痛感した。神社に戻ってから皆に、大貫C Lから、コールははっきりと、確認は忘れずにとのご指示があり、来年の古賀志での再開を楽しみに解散した。大福もちがおいしかったなー。



12/8 (土) 参加の皆さん(B峰南面にて)