

ヒマラヤトレッキングを目指して 高度順化トレーニング「富士山登山」

昨年度から計画していたヒマラヤトレッキングは、新型コロナウイルス感染が終息する見込みもなく、渡航ができる環境ではないため今年度も中止とする。

富士山が今年度は小屋の収容人数を制限して、感染拡大防止策をとり再開することを知る。登山者には「富士登山マナー」を作成し、感染対策に取り組んでいることを確認。6月から新型コロナワクチンも開始になったことを踏まえて、高所技術のトレーニングができる富士山登山に変更し、昨年度からヒマラヤトレッキングに申込みをしていた方々に参加の有無を確認。5名の方が参加を希望する。このコロナ禍の中での行動は、小グループがベストと考え5名で実行とした。

8月21日から25日の5日間、羽田空港に集合し山中湖に宿泊。初日は吉田口登山道の始点である北口本宮浅間神社(標高900m)から登山開始し、6合目の里見平星観荘(標高2240m)に宿泊。2日目が久須志神社(標高3710m)まで登り、左回りでお鉢を半周し剣ヶ峰(標高3775.6m)に登頂。その後浅間大社奥宮から富士宮コースを9合目まで下り、万年雪荘(標高3400m)に宿泊。3日目は御来光を観て6合目宝永山荘を經由し須山口登山道ルート(標高1450m)まで下る。



富士山御来光

今回の高所順化トレーニング登山は、「高山病を如何に最小限にするか、そのトレーニングである高所技術(呼吸法・歩き方と休み方・食べ方と飲み方)を取得する事、そして高度の上昇に伴う症状と動脈血中酸素飽和度(SPO₂)の変化を知る」を事前学習し3000m以上で発症する高度障害を、体調管理スコア表を使って評価してみた。

高度を上げていくと、症状が出てきたのは2日目の3000m位から現れ3400mで泊った時は1名が中等症、他皆さん軽症の高山病になっていた。SPO₂は平均80~84%まで低下(低地では通常98~99%)、脈拍も低地より15回/分~30回/分頻脈になっていた。この日は歩き方の基本でもある、ゆっくりゆっくり登っていたが行程時間も長くなり、疲労も関与しているともいえるだろう。朝には症状も軽減しSPO₂も2~5%上昇、脈拍も8~20回/分は改善していた。

高山病は、高度を上げていけば殆どの方がいずれかの症状が現れることを理解し、そこでの確かな行動や対応で身体を低酸素にうまく馴らしていくことで、症状は軽減し活動を続けていけるということを理解してもらえたと思われる。

この山行中、富士山周囲の天気予報は傘マークだったが、お陰様で雨にあたることもなく展望も良い中で完登し、無事に終えることができました。そして皆さんの協力の基に高度障害についての体験を評価できたことにお礼を申し上げます。

来年度は海外遠征ができるようになることを願うばかりです。

海外登山委員長 下山 シゲ子

受講者感想

遊悠倶楽部 K. T

この度富士山登山に参加する機会を頂いたのは、私たち遊悠倶楽部でも9月に計画を立てていましたが、コロナ感染拡大により止む無く中止となり残念がっていた自分に、会長より声をかけて頂き幸運にも参加できる事となりました。

表題の事業と云う事で、事前にリーダーから送って頂いた高度順化の資料を読み、未知の世界への知識を身に付けて、行ってみようと思う強い気持ちが湧いて参りました。

日頃会長からは「登りたい山と登れる山は違うよ」と、聞いておりましたが、過去の山では最高が3000mそこそこの山、そこから一気に800m近くも高い山に挑戦ですからとても緊張しました。

山中湖の宿に着いたら登山行程の説明、高所の酸素濃度の低い所での呼吸方法や歩き方を教わり、パルスオキシメーターで低地(標高1000m)での値を測定し確認しました。

登山開始1日目、小雨がパラ付く中、富士吉田登山道の始点である北口本宮浅間神社で参拝後出発。途中の茶屋跡や随所に建てられている富士山の歴史を感じる案内板が幾つもありました。天気も回復し時折木漏れ日もさす中、ゆっくりと体を慣しながら約7時間かけて午後1時30分に最初の宿、6合目にある「星観荘」到着。コロナ感染対策万全を感じる綺麗な山荘で、登頂成功も兼ねて早速生ビールで乾杯しました。

2日目、午前6時に出発。いよいよ富士山山頂を目指して経験豊かなリーダーを先導に、事前学習した高所登山の技術を意識して、6合目、7合目と高度を上げていく。高度が高くなるにつれ酸素が少なくなっていくのが分かり、みんなの歩くスピードが落ちていきました。



8合目にて昼食休憩してここから9合目までは岩場が続き、足の運びが一層遅くなり吉田コース山頂の久須志神社には午後2時30分過ぎに着きました。そこからお鉢を左回りで、剣ヶ峰へは午後4時過ぎに登頂。酸素の一層少ない最高峰に達した喜びは、これから時間が過ぎてさらに大きくなるものと思います。

登頂記念写真を撮り、浅間大社奥宮より富士宮コースを下山。9合目にある「万年雪山荘」(標高3400m)へは、午後5時過ぎの到着でした。夕食後にパルスオキシメーターで動脈血中酸素飽和度を測定するとSPO₂:80%、心拍数96回/分と驚く数値でした。疲れもあり夕食を摂ると間もなく休みましたが、何時もの自分ならすぐに眠れるのですが、今日は寝付くのに時間が掛かったという普段にない貴重な経験を致しました。

寝付きは悪かったのですが、朝は意外とスッキリしていて御来光を観たあと朝食を頂き、6時30分に下山開始。6合目にて昼食と休憩の後、須山口登山道を約3時間強歩いて水ヶ塚公園には午後1時に無事下山する事が出来ました。バンザーイ！！

行事・各委員会事業報告

令和3年度 総会 5/16 書面・リモート併用開催

北海道山岳連盟令和3年度総会は、昨年からのコロナ禍のもと5月16日に道岳連史上初のオンライン総会(リモート6名、委任状24名の代議員出席)として開催された。

会長挨拶の後、議長に札幌山岳連盟高谷代議員を選出し議事に入った。1号議案「令和2年度を振り返って」では、明田理事長が新型コロナウイルスの爆発的な世界的感染拡大により、東京2020オリンピックを始め多くの事業、競技大会、研修会が中止・延期・自粛を強いられた。道岳連においても総会、理事会等は異例の文書会議、アウトドアフェスティバル、各委員会行事も殆どが中止(延期、縮小)に追い込まれた。

そうした中、7月開催予定の東京オリンピックのクライミング競技大会に、男子(檜崎智亜・原田海)女子(野口啓代・野中生萌)の4名をJOCへ推薦選手としたことも報告された。

2号議案「令和2年度事業報告」、3号議案「令和2年度収支決算報告」は、各委員会委員長及び担当者がそれぞれ報告、事務局からは来期の道岳連創立70周年記念事業に700,000円を積立てたことが報告され、4号議案「会計監査報告」ともども異議なく承認となった。

5号議案「令和3年度に向けて」で理事長は、新型コロナの拡大、感染が読めない状況だが例年通りの事業計画を策定、一堂に集まるのが厳しい中オンライン会議を取り入れ、加盟団体への情報発信・収集に努める。創立70周年記念に向けて実行委員会を立ち上げる。道内山岳団体との交流協力体制をつくるなど、JMSCAの事業方針の下に山の環境と文化に配慮した活動の普及振興を図ることが活動の原点であるとした。

6号議案「令和3年度活動方針及び事業計画(案)」、7号議案「令和3年度会計予算(案)」は事務局、各委員会委員長が説明したが、5月中旬～同月末まで北海道は「コロナ感染症緊急事態宣言」が発令され、既に延期や中止となった事業も見受けられる状況にあったが、提案通り承認された。予算(案)の特記事項として、その他事業収入に関しスツトレランを減額。普及委員会は本年度6事業を実施し284,000円を道岳連一般会計に計上、加盟団体会員への事業参加呼びかけの要請があった。

8号議案「備品台帳」、9号議案「退会届・申請書」10号議案「各種議題・その他」は提案通り承認され、16時30分に総会は閉会した。

夏山講習会 Part2 7/17-18 旭岳～裾合平一周登山

◎ 日 程 2021年7月17日(土)～18日(日)

◎ 宿泊場所 上川郡東川町旭岳温泉 大雪山自然教育研究施設 六稜山荘

◎ 参加者 山岳会3名 個人会員8名 スタッフ3名(当日2名) 合計16名

テント泊講習会を計画していたが、東川町のコロナ感染でキャンプ場が閉鎖され使用出来なくなり、大雪山自然教育研究施設 六稜山荘に宿泊し開催することが出来ました。

全員が山頂を目指すが体調により旭岳ピストン班と裾合平経由し姿見駅班としたが、天候と雪溪の多さで今回は旭岳往復となった。

◎ 講習会

17日 旭岳温泉集合 15時 ⇒ 開講式 16時過ぎ

横山リーダーより行程・諸注意事項の説明（登山に効く山食、熊対策）

自己紹介 ⇒ 入浴 ⇒ 夕食 ⇒ 懇親会 ⇒ 21時就寝

18日 4時起床後朝食 ⇒ 6時旭岳ロープウェイ始発 ⇒ 6時30分姿見駅出発 ⇒ 7時10分

石室到着 ⇒ 8時45分～9時旭岳山頂 ⇒ 10時20分姿見の池（石室）⇒ 夫婦池周辺散策

⇒ 11時30分姿見駅 ⇒ 12時30分旭岳ロープウェイ駅玄関前で閉講式後現地解散

◎ 報告 土曜日は無風快晴状態であり、気温も今年最高の35℃を旭川で記録し旭岳温泉でも30℃に近かった。コロナ禍ではあったが、参加者は16名（スタッフ含む）講習会では熊の対処法などをディスカッションした。その後、入浴、夕食、懇親会後は明日の事を考え21時には全員床に就いた。

日曜日スタート時点では晴れており、全員が山頂を目指しスタートした。1700mを超えると噴火口側からの強風に遭い、体も飛ばされる位で砂が顔を直撃し痛いほどであった。リーダーからは無理せずに旭岳



旭岳に向け勇躍スタート

往復するよう指示が出された。途中では十勝岳連峰、トムラウシ山、ニペソツと月末に登る石狩岳、音更山を確認することができた。2000mを超えると少し風も弱まったが、霧で視界が悪くニセ金庫岩で休憩を取りその後、山頂で集合写真を撮り下山した。下山時には風も弱まり姿見の池到着時には風もなく天気も回復しており、周辺の高山植物（チングルマ・ゴゼンタチバナ・マルバシモツケ・イワブクロ・アキノキリンソウ・コマクサ・コケモモ・イワヒゲ・ミヤマリンドウ・ツガザクラ・メアカンキンバイ・エゾコザクラ・キバナシャクナゲ）等などが一面に咲いており、私もこの時期に来るのは久々なので、旭岳ならではの高山植物に圧倒され感動した。参加者の皆さんも一面の高山植物に感動し楽しんで頂けた。

普及委員会 立花 昇 記

参加スタッフ 横山 温 細木 輝雄 橋本 一郎 立花 昇 横山 泰子

受講者感想

初めて道岳連の夏山講習会（大雪山・旭岳）に参加しました。

初日は、「登山に効く山食」の座学と簡単な自己紹介。夕食会は、自由な雰囲気情報交換が行われ、話題の山の体験談になると、参加者の皆さまが本当に楽しそうだったのが印象的でした。

2日目、多くの登山者とともに始発のロープウェイに乗車。旭岳の人気の高さが伺えました。姿見駅に着くと空は真っ青。眩しい太陽と心地よい風の中、各班のリーダーを先頭に登山をスタート。途中、道沿いに咲く様々な花や、遠くに見える山々の名前などを丁寧に教えてくださり、景色を楽しみながら歩く

個人会員 岡本



宿舎の六稜山荘



霧の旭岳山頂

な方々のご指導の下、私のような初心者でも日本百名山を満喫することができました。また、様々な状況から登山継続の可否を判断する様子を見て、安全が最も大切であることを改めて感じました。

コロナ禍においてご尽力いただいた普及委員の皆さま、素敵な山荘の管理人さま、参加者の皆さまありがとうございました。

ことが出来ました。

しかし、標高が上がるにつれて状況が一変。経験したことがない強風に煽れ、砂埃、硫黄臭・・・(泣く)。自然の迫力を感じ、山の恐ろしさを知りました。幸いにも山頂付近は風が収まり、北海道最高峰に登頂！とてもいい思い出になりました。下山は別ルートで周遊する計画でしたが、安全を優先し往復となりましたので、次回のお楽しみにしたいと思います。

講習会に参加したことにより、経験豊富

夏山講習会 Part3 7/31-8/1 石狩岳

- ◎ 日 時 2021年7月31(土)～8月1日(日)
- ◎ 宿泊場所 国設ぬかびらキャンプ場
- ◎ 参加者 山岳会3名、個人会員9名、スタッフ5名 合計17名
- ◎ 行動記録

7月31日(土) 曇り/晴れ 国設ぬかびらキャンプ場集合

15時に参加者の皆さん全員集合し、開会式後、橋本講師によるテント設営の講習と実演。夕食は豪華な焼肉で大満足！それぞれ話題は尽きなかったが、明日の為に早めに消灯。

8月1日(日) 雨 石狩岳

4:00起床 朝食⇒4:20 キャンプ場出発⇒5:10 石狩岳登山口 駐車場⇒6:40 登山開始⇒7:00 渡渉 7:30 シュナイダー登り口 着⇒7:50 下山開始⇒8:20 登山口着⇒9:00 国道の駐車場で閉会式後解散



国設ぬかびらキャンプ場

4時起床、ガスが低く立ち込め小雨が降っていたので、朝食を早めに済ませて5時10分に各自の車で出発、途中の国道駐車場から乗り合いの車に分かれ、長い砂利道14kmを経て石狩岳登山口駐車場に到着する。

本日も気温が高く準備をして登山口を出る頃には、雨は更に強くなってきて雨具を着て進む。渡渉地点から、このコースの核心であるシュナイダー急登出合いまで来たのだが、今後天気の間

復が見込めず、リーダーと相談の結果、今回頂上に行くのを諦めてここから引き返す。

是非、登山者の心を引きつけるこの奥深い魅力ある石狩岳を再びチャレンジしたいと思う。

国道の駐車場に戻り、閉会式後いつもの一本締めで解散となりました。

普及委員会 細木 輝雄

参加スタッフ 横山 温 細木 輝雄 橋本 一郎 立花 昇 横山 泰子

受講者感想

山岳会会員 H.H

このたびは石狩岳の夏山講習会に参加させていただきありがとうございました。前泊は国設ぬかびらキャンプ場でキャンプをしました。

集合した後、テント講習が行われました。風のある時はテントの入口の向きは風下にすることや、テントが立ったらすぐ荷物を中に入れることなどこれまであまり意識してこなかった事を教えていただきました。山中でテントを張る際に環境が良いとは限らないため、どんな天候や場所でも素早くテントを張れるように、山へ行く前にキャンプ場等において短時間でテントを張る練習しておくことも大切だと思いました。

講習の後はバーベキューを行いました。天気が良く暑い日でしたが、外で炭火を囲んでみなで同じ食事をするのが、やはり楽しくて良いなと思いました。私は途中で参加者のYさんと共に温泉に行かせていただきました。足を伸ばしてゆっくり温泉に入れて嬉しかったです！ バーベキューの片付けをしてくださった皆さまありがとうございました。



シュナイダーコース取付き上部

翌日は曇り空で少し雨も降っていましたが、天候が悪化しないことを祈りながら石狩岳シュナイダーコース登山口に向いました。登山口までの林道は、昨年のニセカウの林道を思い出すととても立派な林道でした。出発時は雨もそこまで降っていませんでしたが、途中から雨が降ってきたため、レインコートを着て進みました。沢を渡って急登の始まりの付近まで行きました。雨も降り続けており、今回は撤退することとなりました。少しだけ登ってみましたが、雨の日は滑りそうですし、暑い日も大変そうだなと目前に

続く急登の圧のようなものを感じました。今回はあいにくのお天気で山頂に行くことはできませんでしたが、林道の入口もわかりましたし、近くによいキャンプ場があることもわかりましたので、ぜひまたチャレンジしてみたいと思いました。

個人的なことですが、登山を始めて1年が経ちました。この間、普及委員会の講習会に参加させていただき、みなさまから色々なことを教えていただき大変感謝しております。講習会で教えていただいたことを忘れず、これからも色々な山にチャレンジしてみたいと思います。

第76回国民体育大会スポーツクライミング競技北海道ブロック予選会 7/4 グラビティリサーチ札幌

令和3年7月4日、グラビティリサーチ札幌で第76回国民体育大会スポーツクライミング競技北海道ブロック予選会兼令和3年度北海道体育大会スポーツクライミング競技会が開催された。

当初は7月3日に北海道立総合体育センター(北海きたえーる)でリード競技を、7月4日にグラビティリサーチ札幌でボルダリング競技を行い、例年通り2種目総合で本国体への代表選手を決めることにしていたが、新型コロナウイルス感染拡大に伴い発出された緊急事態宣言とそれに続くまん延防等重点措置のため、北海きたえーるが使えなくなり、日本山岳・スポーツクライミング協会とも協議して、ボルダリング競技のみ開催して北海道代表選手を先行することになった。

なお、ここ数年使用してきた美唄市体育センターも新型コロナウイルスワクチン接種会場になっており使用できず、壁の高さや設定できるルート長さ、選手待機場所等の条件を含めて考えると他に適当な会場がなく、競技施設の新設・拡充を望みたいところである。競技施設がないために国体予選ができないなどという種目は他にいろいろあるのだろうか。

今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止対策として無観客試合とし、選手・役員には2週間前から健康チェックアプリによる体調管理の徹底やPCR検査受験のお願い、参加人数の制限や競技中以外のマスク着用、消毒の徹底、ソーシャルディスタンスの実施など、最新の注意を払いながらの開催となった。

前日に審判団の打合せを綿密に行ったこともあり、競技はスムーズに進行し各選手とも遺憾なく持てる力を発揮できたことと思われる。例年のように観客からの大声援こそなかったが、会場ではいつもどおり熱い戦いが繰り広げられた。

入賞者は次のとおりである。各種別とも1位と2位の選手が本国体の正選手、3位の選手が補欠として国体強化指定選手(強化指定期間 7月4日～10月3日)に認定された。

(北海道山岳連盟競技委員会)

◎第76回国民体育大会スポーツクライミング競技入賞者と北海道代表選手

(成年男子)	1位	坂本 大河	1位	竹内 悠真	3位	岸本 武蔵
(成年女子)	1位	増山 和	2位	吉野 舞優		
(少年男子)	1位	藤原 稜平	2位	斉藤 鈴太	3位	持田 拓馬
(少年女子)	1位	吉田 ゆな	2位	藤原 百葉	3位	上原子音羽

令和3年10月1日～3日の三重とこわか国体(第78回国民体育大会)は中止となった



美瑛富士携帯トイレブース点検パトロール 8/1 美瑛富士

美瑛富士野営指定地に固定式携帯トイレブースを設置して3シーズン目を迎え、今年も管理連絡会を構成する道内山岳8団体による点検パトロールが実施された。

北海道山岳連盟は8月1日(日)に5名の会員(クーラカンリ3, 美瑛山岳会2)で点検パトロールを行った。当日は森林限界の1400m付近から風が強まり、早朝に登山開始しオプタテシケ山を目指したという登山者が次々下山してくる。稜線は霧雨と強風で気温も低く登頂を断念したと言う。



風雨の美瑛富士避難小屋で

天候の回復は見込めない中、小屋に到着しブースや小屋内外の清掃を手分けして行う。汚物はなく使用済みティッシュ3個のみを回収する。利用者のマナー向上で周辺の環境は着実に改善されているし、小屋内も清掃が行き届いていた。

大雪山国立公園内のトイレ関係では、裏旭野営指定地に携帯トイレブースを設置するためのアンケート調査が始まり、8月上旬に札岳連会員、同月下旬に道岳連会員が現地に出向き協力した。

(自然保護委員会 内藤 美佐雄)

第60回北海道高等学校登山選手権大会 兼第65回全国高等学校登山選手権大会北海道予選会

2021.6/22-25 男子12校 女子12校が参加し開催

山域 上ホロカメットク山～十勝岳 北鎮岳～旭岳

【男子】

最優秀校 北海道旭川東高等学校
優秀校 北海道帯広柏葉高等学校
優秀校 北海道旭川北高等学校

【女子】

最優秀校 北海道旭川北高等学校
優秀校 北海道旭川東高等学校
優秀校 北海道札幌北高等学校

全国高等学校登山選手権大会への参加権

男子 北海道旭川東高等学校 女子 北海道旭川北高等学校



表彰式



上ホロ～十勝岳

今後の諸行事(予定)

令和3年度スポーツクライミング競技運営・審判講習会

期日 令和3年11月6日(土)-7日(日) 会場 道立総合体育センター

第20回スポーツクライミング北海道選手権大会(リード競技)

期日 令和3年11月7日(日) 会場 道立総合体育センター・サブアリーナ

令和3年度リードクライミング講習会

期日 令和3年11月7日(日) 会場 道立総合体育センター

冬期遭難対策研修会

期日 令和3年12月11日(土)-12日(日) 会場 十勝岳・大雪青少年交流の家

氷壁技術研修会

期日 令和4年1月8日(土)-9日(日) 会場 層雲峡

道岳連だより

北海道山岳連盟広報 No.92 令和3年10月10日発行

発行 北海道山岳連盟

事務所 札幌市白石区中央1条4丁目3-72-107

発行責任者 小野 倫夫

編集担当(総務) 内藤 美佐雄