岳連ニュース

宝永

URL：http：//www.shizuokam.com

(一社)静岡県山岳・スポーツクライミング連盟
〒420-8076
静岡市駿河区八幡3-1-17
TEL(FAX)054-288-7512
編集発行/総務委員会
令和6年11月11日発行
第４９号

少年女子皇后杯５位
第78国スポ　クライミング競技

第78回国民スポーツ大会が10月12～14日の間、佐賀県多久市にて、開催された。静岡県からは東海ブロックを勝ち上がった少年女子と、全県参加の少年男子が出場した。

12日は男女ともリード予選からスタート。男子Aルートはボリュームのあるホールドで構成され、中間部にあるジャミングが最初の核心であった。船越は順調に高度をあげ37＋まで行ったが、宮川は最終面に入るところでフォールし30＋となった。男子Bルートは傾斜が強い面に作られ、下部、中間部は両選手とも難なく越え、最終面ではストレスのかかるホールド配置で、船越が38＋、宮川が39＋でフォールしてしまった。予選突破まであと一歩の9位となってしまい、悔し涙であった。

女子Aルートは傾斜が強い面に設置され、最終面で難易度が高く、ボルダーのようなムーブがある。ゴールの2手前取りが悪く、狩野、永嶋ともにここでフォールし、両者とも高度47であった。Bルートは下部ではガバが多く、次第にボリューム、カチと指へと負担が出てくるルートであった。両者ともクリアしトップをとった。結果予選を4位で通過した。

13日は男女ともボルダーの予選。女子は4課題を二人とも完登しても決勝へは行けず、アテンプト差で進出できた。あと1トライ増えていたら決勝進出ならずというところであった。決勝はコーディネーション系の課題が多い中、4課題目は完登者が２人であり、実質３課題にどれだけ対処できたかというところであった。永嶋の1、2課題目はトップまで行ったが2トライかかってしまった。狩野は2課題目は2トライでクリアしたが、1課題目ではゾーン取りで終わってしまった。続く3課題目は両者ともに一発完登。4課題目はデュアルホールドに苦しめられ、ゾーンまで辿り着けなかった。しかし、見事決勝で3位に入賞した。

狩野選手

男子は1課題目は薄かぶり面でのコーディネーション系、2課題目が足上げの保持系であったが船越、宮川ともに完登ができた。3課題目が最難関で、完登できた選手はほぼいなかった。4課題目はスラブ面でデュアルホールドを渡っていく課題。スラブが苦手な船越が0完登、宮川がゾーンのみとなり、19位で終わった。

14日は女子のリード決勝。永嶋の登ったAルートは下部は大きめのホールド、中間で細かいホールドやピンチを持ちながら最終面へと入っていくルート。時間をかけずに一気に登っていくタイプの永嶋だが、少しペースを乱されたところがあり、最終面でフォール、トップまで残り3手であった。一方、狩野のBルートは全体的に大きめなホールドでところどころ細かいものが付いている課題であった。かなりの安定感で上部まで辿り着いたが、ルーフを抜けるところでクリップに手間取った。

永嶋選手

ここで少しペースを乱され、最終面で落ち着いて対処できず36＋でフォール。結果、予選からの順位は変わらず惜しくも4位となった。少年女子はこの結果、女子総合成績で皇后杯5位に入賞できた。

全体を通して見ると、予選決勝ともに完登、一撃をしている選手が多くなり、レベルが高くなっていることを実感する。普段は個人の勝負だが、ペア競技であるため、トライ中の意思疎通や言われたことの再現性など、その場での対応力が問われるところがある。また、今回はインシデントと思われる事項があり、競技中にそれに対応できなかったところもあるため、競技者、監督ともにルールを熟知することが必要である。最後に、トレーナーには今年も関わってもらったが、やはり普段からのつながりがある方がお互いに話もしやすいと感じた。登る前、寝る前のケアなどを実施してもらったが、単発のケアではなく日頃からセルフケアができるような講習会などがあれば良いと考える。

（少女監督岩田幸裕）

北アの貴婦人「薬師岳」に挑む

秋山登山教室

「岳は日に5たび色が変わる」当時、薬師岳の麓にあった有明集落の住人たちは山を眺めてそう話したという。登山口へのアクセスは、秋山教室では最長だ。浜松から折立登山口まで最短でも約380キロ。

そんな遥かに遠い「薬師岳」は、雄大な裾野を引く優雅な姿から「北アの貴婦人」とも呼ばれている。山頂東面に複数の巨大なカールを有し、日本山岳史上最大の遭難（S38冬の愛知大生13名遭難死事故）が発生した山でもある。

予定の時刻にメンバー13名が結集でき、蒔田講師による入念なストレッチを済ませ、十三重の塔（愛知大慰霊碑）に安全登山を祈願してスタートした。登り始めはまずまずの急登だが、上空が大きく抜けてくると、草原の中の気持ちの良い登りとなる。ここから小屋までが実に長い。ガスの中に隠れていた薬師岳が、時々左手に望めるようになると「太郎平小屋」の前の広場に飛び出した。左手には明日登る薬師岳が大きく、正面には水晶岳、鷲羽岳の雄姿とその間に遠く北鎌尾根も望まれる。近くの太郎山から引いた水が豊富に流れる、まさに「雲上の別天地」である。

小屋名物：太郎ラーメン（行者ニンニク入り）とビールで乾杯。いつもながら至福の一杯である。そして石原講師の指導のもと、自炊メニュー「鯖のアヒージョ」等の調理に突入した。その後、西の空と山々を真っ赤に染める夕日を眺め、日頃の行いに感謝しつつ、別天地での夜は更けていった。

翌日も快晴の気持ちの良い朝を迎えた。自炊場で、講師指導のもと作った「洋風雑煮」を食べ、各自出発準備を進める。まずは薬師岳山頂ピストンのため、デポ可能となり少し気が楽だ。

出発前に、小屋前の広場でロープを用いた「同時登攀」の講義を石原講師が行い、太郎平小屋裏の名物「ラジオ体操」を第2までキチンとやり、スタートした。

ルートは草原の中の木道を、一旦薬師峠キャンプ場まで下ってからの登り返しとなり薬師平、ここから尾根の反対側に乗っ越すと薬師岳山荘に到着である。ここからザレ場のつづら折りを登りきったところが南東稜分岐だ。過去の教訓を繰り返さないためか大きなケルン（慰霊碑）が建っている。ここで特別天然記念物である「薬師岳東面圏谷群」が右下に望めるようになる。スプーンで穿ったような「中央カール」の底を覗き見て、そのスケールに圧倒される。

ここから山頂へは、僅かな時間で到着する。小さな祠の中に金色に輝く薬師如来が祀られていた。無事にここまで来れたことに感謝し深く一礼する。正面に赤牛岳や水晶岳、雲の平の奥には鷲羽岳から黒部五郎につながる稜線が見える。左手には北薬師から室堂へと連なる山並み、なんと素晴らしい展望であろう。

山頂からの下山も、笑い声の絶えない楽しいものとなり、太郎平に到着。ここでデポした荷物を受け取り、来た道をひたすら戻る。予定より若干遅くなったが全員ケガなく登山口に到着した。

こうして「五色に移ろう岳」を舞台とした、今年の秋の登山教室も無事に終えることが出来た。紅葉には少し早かったが、いい登山だった。今後も自律した登山家を目指し、五感を磨き日々研鑽してほしい。

（加藤敏美）

秋山登山教室「薬師岳」に参加して

小池一揮

9月28日から29日にかけて開催された「秋山登山教室」に参加させていただきました。今回の山は日本百名山として有名な薬師岳です。

早朝から麓の駐車場に集合し、入念なストレッチの後、慰霊碑に手を合わせ登り始めました。天気は曇りであったため、登り始めたばかりの標高の低い場所では霧が濃く、足を踏み外さないように慎重に登り続けました。

しかし、標高2千mを超え、雲の上に出てみるとそこは快晴の空から燦々と降り注ぐ太陽の光とどこまでも広がる雲海が見えました。周囲に広がる景色に圧倒されつつ、歩を進め、程なく宿泊地の太郎平小屋に着きました。

そこでは雄大に聳え立つ尾根を眺めながら、名物「太郎ラーメン」とビールをいただきました。大自然の中、それも山の上で食べる食事は格別です。

その後は山小屋の自炊場にて、皆で持ってきた食材を料理し、夕飯に舌鼓を打ちました。

翌日は夜明けと共に起床し、ストレッチの後、山頂を目指し出発しました。登り始めてしばらくするといよいよ森林限界を迎え、草木も無くなり、急斜面の砂利道を進むことになりました。山頂間近になると、登山道の左右には永い年月をかけて自然によって作られた大きな圏谷が現れました。刻々と姿を変える自然の景色に思いを馳せていると遂に山頂に着きました。

そこには立派な薬師如来像が、まるで登山者を見守るように鎮座していました。山頂でご飯を食べながらあたりを見回すと、遠くに剣岳を拝むことが出来ました。

下山時は登頂までの疲労が溜まり、動きに精彩を欠くことがありましたが、講師の方から歩き方のアドバイスを受け、無事に下山できました。

本教室にて心構えや歩き方を学ぶことで、登山者として一つ成長することの出来た登山でした。

茶文字の山「粟ヶ岳」に登る
第18回スポフェス登山大会

　第18回しずおかスポーツフェステバル登山大会が西部ブロックの主管で掛川市の粟ヶ岳を会場に10月27日に開催されました。粟ヶ岳は標高532ｍの里山では有りますが山斜面に植林で茶文字が描かれ、山頂からの眺望は素晴らしく、日本一の牧之原大茶園から駿河湾、そして富士山を見渡す大パノラマが広がります。また山裾は世界農業遺産と成った茶草場と成っています。中東遠地方からは多くの登山者を迎え、千回、２千回の登頂を数える人もいます。

　今回のコースは掛川市の倉真温泉を出発点として粟ヶ岳山頂を目指し、下山は高塚山を経由して天狗の岩場、松葉の滝へと歩き、再び倉真温泉に戻る周回コース。当日は44名の参加者を得て役員13名と合わせ総勢58名での行動と成った。

　倉真温泉バス停前で開会式を行い、４班に分かれて出発した。地元の人達によりよく整備された道は歩き易く、約１ピッチで尾根上の榎辻に到着。名前の通り古い道脇に立つ一本の榎木が、のどかな景観を描き気分を和ませてくれる。

　暫くの車道歩きの先、茶園が現れると、ここから茶草場の急登、草の刈り払われた急斜面にアゴが出るが、振り返れば後方に広大な茶園が広がる。その先、広場や廃寺跡、磐座の発つ原生林を登ると山頂に達した。沢山のアンテナがそびえる山頂は阿波々神社や「かつぽしテラス」が有る。曇り空ではあったが遠く富士山や大茶園、大井川の流れの展望を楽しむことが出来た。この展望を見ての昼食タイムとする。

　下山は高塚山方面へと道を取る。スギ林の中を進み岳山手前の分岐を天狗岩方面に降ると現れた岩、ロープを使い岩の上に立てば展望が効く。更にその先「松葉の滝」と進み、20ｍの流れ落ちる滝を見学。降り出した雨に一時雨具を羽織り、車道歩きの先、出発点の「こんにゃく亭」に着いた。

　「こんにゃく亭」は沢山のアサギマダラが見られる所。閉会式後、生憎降り出した雨にアサギマダラ姿は少なかったが、地元の人より詳しい解説を受けることが出来た。心配された天気も何とかもって、皆様のお陰で怪我や事故も無く無事に終了するころが出来ました。ありがとうございました。

（内海廣治）

宮川（男子）堀内（女子）優勝
クライミングコンテスト９月大会

　９月16日に浜松市のスクエアクライミングセンターにて、今年度最初のクライミングコンテストが行われ、男子15名、女子12名が参加した。

　男子の予選は、メインの壁を使った5.13ｂのルート。下部からカチ、ピンチと続き、ボテへと移っていくところが最初の核心ポイントになり、決勝への分かれ道であった。ここを越えてルーフへの入り口にあるランジが次の核心となった。このランジを取ったあとは順調にルーフを抜けていき、最終面で僅かに差がついた。核心部分でまとまっており、８名が決勝へと進出した。決勝戦はテープ課題の5.13ａ。下部ではガバホールドが続き、ルーフからが勝負となった。ルーフを抜けるあたりで３名がフォール。最終面ではカチ、スローパー系があり、勝負は僅差となった。接戦を制し、宮川がトップ、船越が40手、中川が39＋で１位～３位となった。女子の予選はメイン壁の横側から、メインへと入っていく5.12ｄのテープ課題。セットに不慣れなのか、ホールド間違いをする選手が多かったが上位選手はホールドを間違えることはなく、安定して上部まで進んで行った。ルーフに入ったところで、少し遠めの一手が最初の核心であった。その一手を取ると、最終面へと進む。下部でどれだけ余力を残せたかが、トップと次との差となったのだろうか、２名がトップ、３名が33＋という接戦で６名が決勝へと進出した。女子の決勝は、男子の予選課題と同じ。やはりルーフへと入るランジが肝となったのか、ランジ手前で３名がフォール、３位になった永嶋がランジをしたが取れずに24＋であった。２位に入った狩野はルーフを抜け出す箇所でフォールし、１位の堀内が男女合わせての最高到達36＋となった。

　全体を通して、県内にはJMSCAの強化選手も多数いるため、予選からハイレベルな戦いが繰り広げられた。今後、カテゴリーを作っていく必要があるかもしれない。今回は営業ジムということもあり、テープ課題も用意されたが、ホールド間違いが多く発生し、運営面での改善すべき点があったと思われる。今後もいい試合ができるように、反省を活かしていきたい。

（岩田幸裕）

国スポ帯同トレーナーとして

理学療法士　栗原　邦昭

もっと日々の睡眠や食事などの生活面に意識を向けることで、より良いパフォーマンスが発揮できそうなのに…選手と本大会期間の数日間を過ごしそのように感じる機会が多々ありました。

選手達と話をする中で「大会期間中はお腹の調子が悪くなる」「睡眠のリズムが崩れる」「緊張で疲労感が抜けない」「普段の練習ではならない筋肉痛になる」などの話を耳にする機会がありました。

どれも自律神経系が影響する症状だと考えられ、そのような悩みを抱えた状態では本来の実力を発揮することは難しいことだと感じるとともに、そのような問題を解決できれば、更なるパフォーマンスを向上させる可能性を誰もが秘めていました。

スポーツは日々の生活の延長線上にあります。いくらクライミングの鍛錬を頑張ったところで、食事や睡眠など生活の中でマイナスの要因が発生してしまってはせっかく磨いてきた技術も本番で発揮することは難しいと思います。

トレーニングとは異なり、身体をケアすることはっきりとした効果が実感しにくい部分ではあるため中々継続して取り組むことが難しいことも理解できます。

しかし、継続的に取り組むことにより日々の生活に潜むマイナスの要因を軽減することができれば、大会で最高のパフォーマンスを発揮するための大きな要因となるため、トレーニングと同等かそれ以上に心身のケアをすることの大切さに目を向けるアスリートが増えることを切に願います。

第2回理事会

日時　令和6年9月2日（月）　18時30分～19時30分

会場　静岡県男女共同参画センター　あざれあ5F　第五会議室

出席者　理事　18名中12名　監事　2名中2名

理事　木ノ内高嘉、鈴木重幸、内海廣治、滝田博之、出利葉義次、小林久二彦、望月喜久治、大石幸男、中川　清、鈴木雅春、加藤敏美、諸戸　明

監　事　前川朝夫、望月保男

司会　滝田事務局長　開会を宣言し木ノ内会長兼理事長の挨拶を求めた。

挨拶　木ノ内会長

国体の東海ブロック大会も支障なく運営できた。三重県遭対協の講演会で、山岳会内の山岳事故は自主登山として法的責任は薄いが、公募型、広報的な登山では法的な責任が強く追及される現状との説明。那須岳高校生雪崩事故では、死亡した教師の遺族が教師を訴えている。仲間内での信頼関係をしっかり構築することが重要で、起訴されるか否かを左右する。

議長　木ノ内会長が議長となり議事進行。

1．報告・協議事項

(1)各委員会の報告

○指導・遭難対策委員会

・6月29日30日とJMSCA遭難対策委員長会議が東京で開催。7月12日、全国山岳遭難対策協議会がYouTube配信で実施。60代、70代の遭難が主体、静大村越教授からは、外国人登山者の一部に、自国の登山と日本の山の違いを認識できていない点について指摘があった。

・夏山登山教室は、当初唐松岳を予定していたが、小屋の宿泊予約が取れず、急遽西穂独標で実施した。座学8人、6月30日の山伏での事前講習は4名だったが、7月27日、28日の本番は、講師2名を含め9名で西穂高独標に登ることができた。

・コーチ1講習　申込者1名で本年度は実施見送り。

○競技委員会

・7月13日、14日で国体東海ブロック大会を愛知県と静岡県で実施。少年女子と成年男子が出場した。結果、少年女子が国スポ出場権を得た。

○国際委員会

・本年2月講演会開催した平出氏中島氏のK2遭難があった。有志で弔慰金の呼びかけを行う予定。

○JMSCA

・7/13東海4県正副会長会議が愛知県で開催。JAMSCAの基金は岐阜県のみ1口5万円拠出。会長副会長が連盟の名前で振り込んだ様子。愛知県が構成団体にアンケートをしている状況

(2)各委員会の事業計画

○指導・遭難対策委員会

・秋山登山教室は薬師岳・太郎平小屋で実施、自炊を計画しているが、女性講師は派遣できないが、3名のコーチ体制は確保。当初大日岳だったが、小屋のWEB予約が6月で満室のため不可。各団体で参加を呼びかけしてほしい。

○競技委員会

・高校クライミング選手権大会静岡県大会は11月2日に開催されるが、今年から参加募集を東海4県で一括実施し、集計や審判などの運営方法も変更する。

・竜爪山登山道が使用不可のため、令和6年度は、「第1回TAKAKUSA山岳レース」を焼津市花沢の里から鞍掛峠で実施する計画。開会式は花沢の里駐車場で、閉会式は駐車場の混雑回避のため、笛吹段公園で実施する。

(3)その他

・スポーツフェスティバルの参加申込者が、現在9名申込。

・県連盟のカレンダー「世界の名峰」を200部作成、1部2千円で販売。各構成団体の申込期限を10月31日としているので、ご協力願いたい。

・第7回南アルプス写真展を山岳4団体で主催。10月20日まで作品募集。搬入搬出は、事務局で対応を検討するので、ご協力を。

・JMSCA主催の東海ブロック研修会を来年1月18日、19日と静岡市もくせい会館で開催予定。

（鈴木雅春）