

兵庫山岳

発行所 兵庫県山岳連盟
神戸市灘区王子町2丁目王子公園内
電話(078)940・1850 FAX(078)940・1851

定価1部 50円年間購読料1000円
兵庫県山岳連盟会員は会費に購読料を含む
©編集兼発行人 坂本伸哉

冬山登山に向けて

技術・遭対副委員長 島添 誠

冬山の季節がやってきましたが、今年も昨年同様に暖かい日が続いています。冬山の遭難で重篤な事態を引き起こす要因のひとつに、「低体温症」があります。

寒さで震えが起こる。歩行が困難になり座り込む。意識は正常、呼吸は落ち着いている。

去る11月12日のハイキングレスキュー講習会の第2回目

乱状態もあり、震えが止まる。脈が弱くなる。不整脈や心停止の危険性がある。

に於いて、第1回目に引き続き、国際山岳医の野村雄大氏に低体温症についての講義を行って頂きました。その中から、重要な点を要約してお伝えします。

昏睡状態、心停止の危険性が大きい。

1【低体温症は冬に起きるとは限らない】

4【低体温症の治療の基本】

2009年7月に北海道のトムラウシ山で大雨悪天候により、18人のパーティー中の8人が低体温症で行動不能になり死亡するという、大惨事が起こりました。

要救助者の安全を最優先する。改善が見込めなければ早めに救助要請を行う。

2【低体温症の原因】

「保温」濡れた衣服を着替える。寝袋に入れレスキューシート等でくるみ、ツェルトで梱包する。

低体温症の3大要因は「低温・風・濡れ」であり、この3つが揃うと急激に体温が奪われ、1〜5時間で行動不能となります。

「加温」熱湯を入れた水筒をタオルでくるんで胸の上に置く。手足は温めない。「カロリーと水分の補給」おしるこのような甘く温かい飲み物を与える。

3【低体温症のステージング】

I度(軽度) 体温32〜35℃

5【重症度別方針】

I度(軽度) 隔離し温かく甘い飲み物を与える。改善しても30分程度は休憩して行動再開。

II度(中度) III度(高度) 体を動かしたり起こしたりすると、心停止を起こす可能性があります。寝かせて安静にする。隔離と保温、加温を行い救助を待つ。意識が回復したら、温かく甘い飲み物を与える。

IV度(重度) 心肺停止。人工呼吸と胸部圧迫を行い、救助を待つ。二次遭難に注意する。

《低体温症の予防》 事前に、日常トレーニングを行い、寒い中でも動き続け、熱を産生できる体力をつけておく。

山行中は、休憩時など、寒いと思ったらこまめに衣服のレイヤリング(重ね着)の調整を行う。そして何よりも、天候の悪い時には行動しない。特にコロナ禍中の今年は体力が落ちていきますので、しっかりトレーニングを行って下さい。

その他に、低体温症にならない要素として、雪崩に遭わないようにしましょう。そのためには、天気図のチェックと風雪予測、雪崩の発生リスクの低いルート取りを考えて行動する事が重要です。

また、万が一、雪崩に遭った場合にセルフレスキューを行うための、ピークン、プローブ、ショベル等の用意と使い方の練習を事前に行っておきましょう。



冬山レスキュー講習会

行おうため、ピークン、プローブ、ショベル等の用意と使い方の練習を事前に行っておきましょう。では以上の事に注意して安全に冬山を楽しんで下さい。

お食事・各種ご宴会に

Gourmet Promenade
グルメプロムナード
SINCE 1997 IN KOBE

各線三宮駅すぐ神戸交通センタービル

10P 日本各地から取寄せた旨い物と名酒に出会える
レストラン&BAR

11P 備長炭の本格炭火焼 厳選されたこだわりの素材をご堪能下さい。
炭火焼鳥 鳥料理

12P 鉄板焼きパフォーマンスを楽しみながら神戸牛を堪能してください!
ステーキハウス

13P 六甲山系を望みながら 畑の産物レストランで地元食材を堪能!!
地産地食ダイニング

14P ていねいに抽出した珈琲が自慢のカフェテラス
喫茶

燦
DYNAMIC
RESTAURANT & BAR
SUN

TEL.078-331-1233

I.P.P.O.
ITALIAN PIZZERIA

TEL.078-325-1235

Steak House ZEN

TEL.078-392-2989

世の家
世の家

TEL.078-332-2831

UCC Café Plaza

TEL.078-391-4057

登山計画書は必ず提出しよう!

氷ノ山・扇ノ山の

ブナの森を訪ねて⑤

樹木を測って28年

原田 健一



扇ノ山ブナ林の林床の様子。本来なら草本や低木で地表が被われているはずが、シカが食べ尽くし、茶色の地面がむき出しになっています。

氷ノ山のブナ林はここ最近、すっかり変わりつつあることに、皆様はお気づきでしょうか？ 遠目には以前と同じですが、林の中の様子は劇的に変わりました。

その事に私が気付いたのは5年くらい前でした。調査地点は登山道から高さ3mにも及ぶチシマザサの藪漕ぎをし

口になり、氷ノ山での調査は3年前に強制終了となりました。扇ノ山の森も数年遅れで、同じ運命を辿りつつあります。シカが届く下層の植物相は、とんでもない状況になっています。林内は歩き易くなりりましたが、多様な植物が作る美しい森の景観は、探さないと見る事ができません。

昨夏、奈良県の大台ヶ原で自然観察会があり、参加しました。ドライブウェイ終点の駐車場から日出ヶ岳(1695m)を通る東大台周遊コースを歩きました。この山域のシカによる被害は、私が調査を始めた約30年前には既に深刻な状態でした。その森がその後どうなったか、興味津々で参加したのです。

驚きました。自然本来の植生が回復しているのです。どうして？

森全体を頑丈な鉄柵で囲んでしまい、内部のシカを駆除した結果だと説明を受けました。環境省からかなりの予算が投入されたようです。そこまでしないとダメなのかと途方にくれました。しかし、一つの成功例である事も確かです。28年間、定点のブナを測り

続けて到達した結論は以下の通りです。「ブナは動くことができるもの、一旦根を下



扇ノ山の調査地で最大ブナ。胸高直径は104cmで、28年間で8.4cm太くなりました。

我々より長く生きてきて、さらに長くこれからも同じ場所で生き続けるのですから。そして、登山道の傍らでブナの子供を見つけたら、「頑張れ！」と声をかけてやってください。

5回に渡り連載の機会を頂いたことに感謝します。

2年前に60歳で退職し、家の小さな農業を篠山で継ぎました。野良仕事の合間に、もっぱら二つの山ばかり、浮気することもなく、飽きもせずに出掛けています。また、兵庫北部のブナの森でお会いしましょう。

私も、あとしばらくはブナの森へ通い続けますので……。 (このような話で良ければ、出前授業に出掛けます。お喋りなのに、最近の聴衆は黒豆だけ。全く受けないので困っています。)

それだけの年月にわたり、同じ場所で生きてきたブナの生命力を、直接肌で感じてみましょう。彼らは間違いなく

便利で大変リーズナブルな多目的貸し会場

阪急王子公園駅から徒歩3分



緑の中のミーティングルーム

王子サロン (神戸登山研修所)

神戸市灘区王子町2-2-1 王子公園内(競技場北側)
TEL (078)-940-1850 FAX (078)-940-1851 <http://www.hma.jp/>

神戸本店がセンタープラザにお引越し!



登山、アウトドアのことなら
好日山荘にご相談ください!

好日山荘 センタープラザ神戸本店
神戸市中央区三宮町1丁目9-1 センタープラザ3F
〈TEL〉078-335-8166 〈営業時間〉11:00~20:00

好日山荘

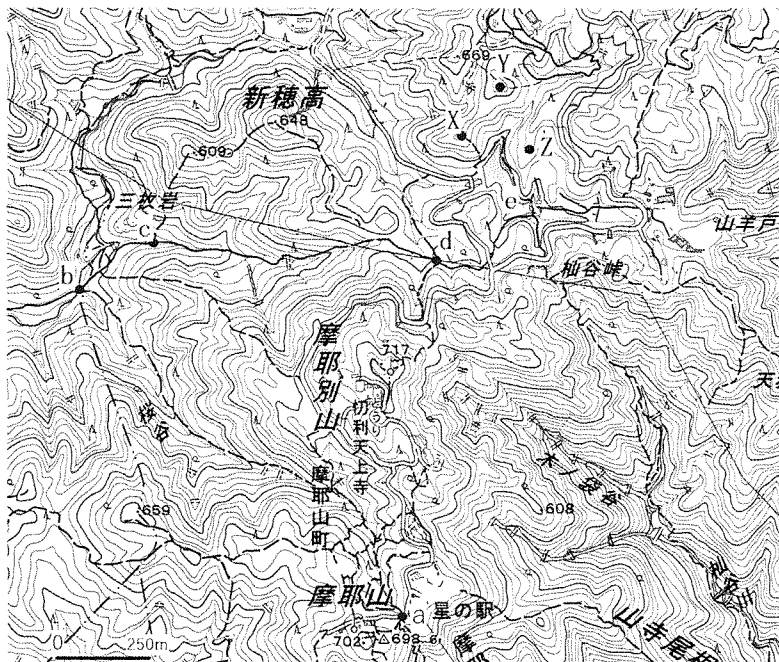
藤崎先生の地図教室

地形図とコンパス(9)

登山コースを読む

今回は普及委員会が、1月31日(日)に実施予定の「新穂高とシエール槍へ」のコースを読むします。六甲登山の先達シエールの名がついた歴史あるコースです。ぜひご参加ください。

新穂高へは、地形図に徳川



青谷道を登り切った後の、桜谷の下降(図のa~b)を、

「山はこんなもの」と受け入れられた頃、生田川本流の合流点(b)です。この付近は「徳川道」等多くの登山道が集中、分岐が多いので、地図と指導標を確認しましょう。

道から分岐、新穂高に登る道(送電線の管理道?)が記載されているので、それを登りま

す。徳川道のア(右・左)側に分岐(c)があるはずなので、見逃さないように注意し

ます。新穂高の頂上では下山方向をコンパス操作で確認して

みましょう。等高線から後半も小さな起伏が連続することが読み取れ、標高600m付近から登山道は記入されています。どこを通過して徳川道とシエール道方面との合流点(d)に行くか、現地で記入してみましょう。またdの標高は約(イ)mで、北東の新穂高湖(e)は約(ウ)mです。池の北側に突ったピークがあり、シエール槍とすぐには

わかりません。とここで、尖状の頂上は、等高線では小さく閉じたり、コブ状に膨らんだ形であらわされます。穂高湖の北には、XとZの等高線が閉じた所や、膨らんだ所があります。シエール槍はXとZのどれでしょうか、現地で読図、確認してください。なお、シエール槍の登下降は互いにゆずりあって、十分に注意してください。

【解答例】ア 左 イ 600 ウ 580 シエール槍はX (兵庫県山岳連盟 理事 藤崎 和生)

サークルHMA 9月例会
六甲山 黒岩谷と瑞宝寺谷
西尾根と有馬温泉

9月27日(日)、阪急御影駅8時集合。参加者は10名。

白鶴美術館を過ぎ、昭和13年の洪水水位の碑を左に見ながら住吉川に沿って遡っていきます。左に住吉台団地へ抜ける道を分けて、そのまま谷沿い進むと五助堰堤です。五助堰堤は六甲山の砂防堰堤中最大の堰堤で有形文化財に指定されているそうです。堰堤を越えると、堆積土砂の広場で、草原の間を水が流れ、休憩場所には良いところ

です。最初の計画では西おたふく山から六甲縦走路にできる予定でしたが、西おたふく山への途中で山崩れがあったこと、また変化を楽しむため黒岩谷に変更しました。また最高峰への七曲り道も登山道が通行止めとなっていました。

黒岩谷に入り、ザレ場の急登を喘ぎながら登り、堰堤を超えて進むと、ボルトが幾つか打たれた岩場がありました。黒岩谷の途中からおこもり谷に入り、この谷でも岩場にボルトが打たれていました。この山奥の岩壁に打たれてい

るボルトの一本一本を見ると、打った人の岩登りに対する思いが偲ばれ、胸が揺さぶられます。

途中で谷筋から離れ東の尾根に登り、踏み跡のないところを進みますが、所々の木の枝に目印の跡があり、それが道しるべとなりました。藪漕ぎと笹漕ぎが続く、棘のある植物に苦労しましたが、やっとのことで、六甲縦走路の鉢巻トンネル東側にきました。たくさんの登山者やトレイルランナー、車が行き来しています。昼食を20分ほどですませ、13時に出発。縦走路を西側に向かいます。

瑞宝寺谷西尾根への登り口が分かりにくく、黒岩谷からの登山道の向かい側が登り口らしいのですが、ミヤコザサ



に覆われていて、わずかに笹が少ない細い道のようなところを不安ながらも分け入りました。少し登ると不安も解消。笹と雑木の混合林のなかに人が通ったような痕跡が続いていました。所々で二つに分かれた痕跡もありましたが尾根沿いから外れないように進むと、間違ふことはありません。雑木の中の急こう配を160mほど下ると、筆屋道への分岐があり、緩やかな瑞宝寺谷を下りました。

瑞宝寺公園では名所の太鼓滝を見て、公園の入り口で少し休憩を取りました。ここは

(4面につづく)

貴重な自然を守るために

私たちが胸ときめかせる喜びと感動を受けた大切な自然を末永く伝えるためと爽快感と充実感のある山登りを神戸ザックは応援します

オリジナルザック & 登山用品専門店

神戸ザック TEL (078) 621-5851 FAX (078) 621-3528

http://www.h2.dion.ne.jp/~kobezac



OUTDOOR SPORTS SHOP IMOCK KOBÉ

神戸市長田区日吉町3丁目1番30号 〒653-0039 カナソノビル2F

美しい自然、大切な自然を子孫に伝えよう

(3面のつづき)

紅葉の名所でもあり、秋にぜひ一度見てみたいところです。有馬温泉駅周辺の人の多さに驚きながら帰宅の途に就きました。歩行時間7時間半。歩行距離は約13kmでした。

(サークルHMA代表 大庭 昭二郎)

第5回 自然と歴史山歩

西播 鶴嘴山縦走

1. 日時 10月4日(日)

2. コース JR姫新線東背崎駅〜寝釈迦の渡し〜摩崖仏〜古宮天満神社〜屏風岩頭〜タイコ岩〜鶴嘴山〜峠の分岐〜林田町〜自然歩道〜JR姫新線東背崎駅

3. メンバー 神戸支部5名、はりま支部11名、総計16名

4. 内容 JR姫新線東背崎駅周辺は旧因幡街道のため由緒ある建物が多い。また、揖保川左岸の寝釈迦の渡しからは鶏籠山を顔、龍野公園からの峠を首、的場山を胸に見立てた寝釈迦が右岸に見えた。

1370年代に造られたという摩崖仏を拝顔し、東側の古宮天満神社の石段を登り、岩稜尾根を北東に進み屏風岩の頭で一本入れる。

さらに岩稜尾根を北東に進み、東面のタイコ岩(名前の



屏風岩の頭から見る寝釈迦

由来は不明)で昼食休憩とするが、ここから見る東側の眺めは良かった。ここからの北東尾根は樹林帯となり、鶴嘴山ピークは眺望もなく残念だった。タイコ岩から鶴嘴山に至る尾根筋には栗や各種のキノコ類が自生しており自然通には楽しいルートである。尾根を降り、峠の分岐を右



タイコ岩での集合写真

折して姫路市林田町方向に荒れた林道を進む。林道終点で近畿自然歩道に合流し、右折して鴨池を経て湿地がある皿池に向かうが、今は目立つ植生が無い様なので、湿地には入らなかった。林道や自然歩道にはアケビが自生しており無断で収穫させていただいた。

自然歩道の途中で自家用車組のはりま支部の方々とお別れた。今回の山行は歴史と自然を満喫できたので、コース設定していただいたはりま支部の方々にお礼を申し上げます。(自然保護委員長 日野 幸次郎)

第24回 兵庫県高等学校スポーツクライミング大会

10月31日(土)。新型コロナウイルスの影響で、1か月時期を遅らせ、兵庫県高等学校スポーツクライミング大会が開催された。神戸登山研修所が会場となるのは4年ぶりで、男子7校39名、女子3校17名が参加した。

コロナで練習量が不足していることを考慮し、予選はフライング・トップロープ方式で実施。男女同一コースで11aの設定。

女子は3名の完登を含む6名が決勝に進出し、男子は完登した10名が決勝に進出した。決勝はオンサイト・リード方式で男子12b、女子12aの設定。石田、田中の両ルートセッターの巧みな設定で順位はばらけ、男子は小林優太(明石高専)、女子は三浦奈々(科学技術)がそれぞれ一人完登して優勝した。

入賞者は次の通り。 【男子】 ①小林優太(明石高専)、②高橋樹(科学技術)、③大前翔(東播工)、④永野藍人、⑤左近充航大(以上夢野台)、⑥大柱円人、⑦小坂陽生(以上科学技術)、⑧和田稜平(柏原)。 【女子】 ①三浦奈々、②是川朋音、③湯之上華子(以上科学技術)、④日高美緒、⑤松本菜々羽、⑥小林萌(以上夢野台)。 【学校対抗 男子】 ①科学技術、②夢野台、③東播工。 【学校対抗 女子】 ①科学技術、②夢野台。

なお、男女上位2名は、12月26日・27日に埼玉県加須市民会館で実施される第11回全国高等学校クライミング選手権に出場する。(兵庫県高体連登山部 桑田 克治)

「山道のフリーマーケット」

延期のお知らせ

会員の皆様との交流・情報交換の場として標記の行事を12月19日(土)に開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大の状況に鑑み、延期させていただきます。延期時期は来年度を予定しています。新しい日程が決まり次第、改めてご案内します。

加盟団体会長会兼新春懇談会

中止のお知らせ

新春1月に予定していた標記懇談会は、新型コロナウイルス感染症拡大のため、やむなく中止とさせていただきます。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

神戸登山研修所 休館日のお知らせ

12月28日(月)から1月4日(月)まで、年末年始の休館日といたします。1月5日(火)から通常通り開館します。

- ピオレ姫路店 079-223-4450
- 神戸北店 078-983-3337
- マリニピア神戸店 078-708-1170
- 神戸三宮店 078-327-5455
- 六甲店 078-811-9555
- ららぽーと甲子園店 0798-42-6031

mont-bell

アウトドア用品は、お近くのモンベルストアへ!

www.montbell.jp

※「マリニピア神戸店」では、アウトレット商品も取り扱っています。

「ご寄贈ありがとうございました」

山と溪谷2020年12月号・山と溪谷社。登山月報No.620。(公社法) 日本山岳・スポーツクライミング協会。雪11月号・神戸市消防局。レッドベレーズNo.430・No.435・レッドベレーズ。兵庫労山No.482・兵庫県勤労者山岳連盟。葛城399号・泉州山岳会。山岳おおさかNo.225。(二社法) 大阪府山岳連盟。スポ協つうしんVol.31。(公財法) 神戸市スポーツ協会。京都北山と山小屋の物語。(二社法) 京都府山岳連盟。