

# 山岳ぐんま



一般社団法人 群馬県山岳・スポーツクライミング連盟

発行人：吉田直人 / 編集人：根井康雄

〒371-0031 前橋市下小出町 2-46-1 (小池寛喜方) tel 027-235-9247 E-mail : info@gunmaken-sangakurenmei.net



荒倉山の下り

## top News

### 第46回 ぐんま県民登山開催報告 (2023 / 桐生市・前仙人ヶ岳)

一般社団法人となって初めての今大会は、名称を「県民登山大会」から「ぐんま県民登山」と改め、従来の良さを継承しつつ、広く一般に受け入れやすくなることを期待しました。

10月29日(日)、期待に応えるかの様に一般申込者数が増え、一般23名+会員58名+本部待機2名(合計81名)が参加し、秋の環境美化運動と兼ねて開催され無事に終わることが出来ました。

当日は、夕立の様な雨が降り始め雨具を着用する場面もあったものの間もなく日射しが回復、展望にも恵まれ秋の快適な登山で締めくくられました。



前仙人ヶ岳



赤城山を望む稜線上の道

今年は東毛地域での開催を模索、桐生市周辺として準備を進め、群馬-栃木県境を含む前仙人ヶ岳を中心とした縦走コースを選択、直前の下草刈りなどで開催にこぎ着けました。

群馬県桐生市と栃木県足利市にまたがるこの地域は、冬場の乾燥が著しく、何度も大規模な山林火災が発生、今回のコースも2014年春先に260ヘクタールもの面積を焼失、2021年冬にも前仙人ヶ岳山頂付近が再び焼けています。

火災の原因は特定されていないものも多いですが、地勢的に火災の危険性が高く、火の不始末などはもっての



外。森林に育まれる生き物たちを根こそぎ奪い去る恐怖を忘れてはならないとこのコースは身に染みて感じさせてくれます。

山火事の結果ではありますが、関東平野の展望が素晴らしく開けていることは我々登山者にとっては大変嬉しいことです。標高こそ 1,000m に満たないために赤城榛名に遮られて西側の遠望はあまり期待できませんが、秩父から丹沢、筑波から千葉方面まで広い関東平野が見渡せる魅力は県内随一ではないでしょうか。この市街地の展望は、足元の山火事の痕跡と相まって様々なことを考えさせてくれるでしょう。装備と経験の整った方々には

ぜひ、日の出・日暮れの景観も味わっていただきたい場所です。

今回山に入る直前、熊の目撃情報が届いていました。山林の回復と共に生き物たちも戻って来ています。深い山を抱えるこの地域へ立ち入る際には十分な準備と注意を払って出かけて欲しいと願います。

最後に、コース整備と運営に大変な労力を割いていただいた桐生山岳会の皆さま他、会員の方々、駐車場のご協力をいただいた泉龍院様、「今日は楽しかった、いいコースですね」とお声掛けいただいた多くの参加者の皆さまに感謝申し上げます。

事務局長 小池寛喜

## ジュニア委員会 岩登り体験

ジュニア委員会では 10 月 28 日、沼田市下川田町の岩場で「自然観察と岩登り体験」を開きました。参加した子どもたちは岩登りにチャレンジするとともに、岩場近くの集落では越屋根の観察や沼田の河岸段丘について勉強し、お昼休みには南に大きくそびえる子持山などの解説も聞き、充実した一日となりました。

小学 1 年生から中学 3 年生までの 24 人に大人を加えた 46 人が参加し、大人も 11 人が岩登りに挑戦しました。小学 1、2 年生が 10 人と最も多く、中学生は今までで最も多い 4 人が参加しました。また祖父母との参加や外国人のお父さんの参加も初めてのことでした。

子どもゆめ基金の助成活動になってから、広報にお金を使わせていただけることの効果が表れてきており、初めての参加者の増加や募集人数越えの申し込みに繋がっております。今後は上毛新聞の紙面掲載などもお願いして行こうと思います。



左上：河岸段丘を見て解説を聞く

下：登り方や注意点、声のかけ方などを具体的に説明

右：岩登りにチャレンジ

弱電工事承ります。

電話工事、ネットワーク工事及びセットアップ(LAN 及び Wi-Fi 環境)、

TV アンテナ及びケーブル工事

パソコンで悩んでいませんか？

ソフトの使い方はわかりませんが、ハードの悩みは相談してください。

(難しい故障の場合は外注となります。)

## ミヤマネットワーク

代表 佐藤光由

群馬県前橋市高花台 1-6-5

電話 027-269-1143 携帯 090-8842-2158

# 個人会員委員会山の勉強会「キネシオテーピング講座」実施報告

個人会員委員会委員長 根岸 仁



**20**23年9月7日群馬県生涯学習センターを会場としキネシオテーピング講座を実施。講師は元いずみ整体院院長を務められキネシオテープ指導員としても活躍、元群馬岳連遭難救助隊副隊長でもある中原正喜先生にお願いした。

受講生は33名、今年度の「山の勉強会」では参加人数が最も多く、大盛況となった。

冒頭キネシオテーピングの理論でテープの特徴や取扱いについての講義。「キネシオテープは筋肉に沿って貼る、ケガをしてからではなく、快適に動くことが基本であること」、その後「なぜ足がつるのか」の講義。登りてつま先着地することによりふくらはぎに負担が発生して足がつる場合が多く、踵着地がベターとのこと。また、普段の運動量と山での運動量の差が大きいほど足がつるということを知り、普段から足首を柔軟にするストレッチやトレーニングが重要であることを認識した。そのあと実際に足がつった時の対処を

実演。普段足のつることが多いという参加者をモデルとして仰向けに寝かせ、負傷した足を上げてふくらはぎの筋肉を伸ばす。ポイントは足首を脛側に強く曲げ、つま先を頭の方へ強い力で曲げふくらはぎを伸ばす。非常に痛がるが30秒間キープするのがコツ。短いと再発する。

次にキネシオテープの効果を確認。足の甲から脛にかけてキネシオテープを1本貼るだけで足首の力が驚くほど強くなることを確認した。

実習は参加者が2人1組となりキネシオテープの貼り方、貼った時の効果を体感する。

足がつったときの対処、予防としての対応で踵からふくらはぎへのキネシオテーピング。筋肉に沿わせてテープを貼ることを意識し、テープの伸ばし加減も体感した。

中原先生は各グループのテーピングをチェック。都度的確にアドバイスをしていた。

ふくらはぎの後は膝のテーピング、

内ももの筋肉を一旦伸ばし足の付け根から内腿に沿わせてテープを貼る、次にY字に切り込みを入れたキネシオテープを切り込みが膝上5cmにくるようセットし腿の上部側へ伸ばして貼る、下部は膝を最大限曲げてY字テープを伸ばしながら、膝のお皿を左右に巻き、膝正面で交差し止める。

最後の実習は足首の捻挫。足首を外側に強く捻りふくらはぎの外側からテープを強く伸ばして貼る。さらに足首を固定するため足底の外側からくるぶしの下を周回し、足首までテープを強く伸ばしながら貼る。

最後に活発な質疑応答で講習会は大盛況で終えた。

今回の講習会ではキネシオテーピングの貼り方を理解することができた。これを実践で役立たせるためには何度も何度も繰り返し貼り体で覚えることがとても重要だと感じた。

今回、講習会を快くお引き受けいただいた中原先生に感謝いたします。



株式会社エーアールアイ  
東京都練馬区上石神井 3-18-1  
TEL 03-5991-4638



# 群馬岳連激闘アンナプルナ I 峰の BC を訪ねて 3-2

高橋守男 (沼田山岳会・高体連OB会員)

13日。国内線で30分のポカラに向かう。上空からはヒマラヤの高峰が望まれ、気分は盛り上がるばかり。ポカラから4輪駆動車3台に分乗して、車の入れる最奥のニューブリッジに向かう。山道になるにしたいが、何かに掴まっていなくて乗ってられない悪路となり、腹筋が鍛えられる。名の通りのニューブリッジの長い吊り橋(255m)を渡るとすぐに宿泊地のジヌーダнда(標高1780m)である。

14日。ガイド3人と7人のポーターを従えて本格的なトレッキングが始まる。7時過ぎから約9時間ゆっくり歩いてドバン(2505m)泊となる。

15日。出発前の部屋前の椅子に座ると、すぐ先の赤いラリーグラス(シャクナゲ)の上方に望まれるマチャブチャレの魚の尻尾形の山頂が



本格的なトレッキングがスタート



マチャブチャレ BC

招いている。7時前に出発し、デウラリ(3280m)のロッジレストランでの昼食をはさんで、3時過ぎにマチャブチャレ BC(以下MBC)(3700m)に入る。高度の影響で食欲のなくなった人もいたが、多くのメンバーは下界と変わらず酒と食事を楽しんだ。

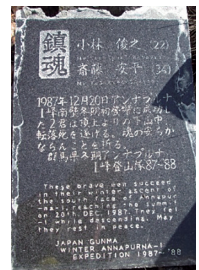
16日。雪をまとい朝陽に輝く峰々に囲まれたMBCロッジを、朝食抜きで5時半に立つ。左手の斜面から雪崩のデブリが登山道まで寄せている。雪がやっと消えて現れた道脇の枯草が焼かれ黒くなり、その若芽が出る頃には下の村で飼っている羊が登って



アンナプルナ南壁

くるといふ。アンナプルナ I 峰 BC(以下ABC)が見えてくると、内院である。ヒウンチュリ・アンナプルナサウス・アンナプルナ I 峰(南壁)に囲まれる。ABCのロッジで遅い朝食を済ませ、今回のガイドが事前に降してくれた2人の慰霊碑に向かう。刻まれた年齢の若さに改めて無念さを募らせた。酒を手向け線香をあげ、山の歌を奏でるオカリナの音色を耳に、全員で手を合わせ冥福を祈るばかりであった。

後髪引かれながら、内院の山々を振り返りながら下山し、11時にはMBC帰着。そのままロッジに入ると飲み過ぎてしまいそうな私は、時間的にもう一度ABCに行けそうなことから、雲行きが悪くなる中、再度上に向かう。途中から雪になってきたが、先ほどと同じ道である。人通りの少なくなった時間、小雪の中、ABC到着。内院の山々は見えない。もう一度手を合わせて下山した。



慰霊碑

**アルファ化米**  
乾燥米飯

のぞみちゃん

**nozomi foods Co., Ltd.**  
あなたの安心を支えるWel-heart  
<https://www.nozomi-f.jp>

QR CODE WEB

キャンプ 野営に飯を

# NEWS & TOPICS

## 山の日イベント in 谷川岳

8月11日、恒例の山の日イベント in 谷川岳がみなかみ町湯檜曾の谷川岳インフォメーションセンターを拠点に開催されました。今年は西黒尾根コースと沢巡りの自然観察・スイーツコースに加え、白毛門往復が加わり、清水峠弾丸ツアーも復活しました。

## 妙義ビジターセンターがオープン

8月11日、富岡市妙義町の妙義神社に近い妙義山中腹に富岡市妙義ビジターセンターがオープンしました。約30年前に開館した妙義ふるさと美術館をリニューアルしたもので、妙義山周辺の観光や登山情報のほか、妙義山の大型立体模型やパネル展示で妙義山の自然や歴史をわかりやすく解説しています。またアートギャラリーでは絵画や工芸等の企画展を随時開催し、自然とのふれあい、芸術とのふれあいを楽しめる施設になっています。

休館は月曜（月曜日が祝日のときはその翌日）と年末年始で、開館時間は午前9時00分～17時00分まで（入館は16時30分まで）。入館料は無料です。

## ぐんま山フェスタ 2023

10月21・22日、高崎市間屋町のピエント高崎エクセルホールで、毎年恒例のぐんま山フェスタが開かれました。今年はアミノバイタルが冠スポンサーとなり、「amino VITAL® presents ぐんま山フェスタ」として開催されました。

今年も高崎の秋の名物イベント「どっと楽市」との併催で、二日間で6千人を超える来場者で賑わいました。2日目には「これからの登山道の整備・管理について」語り合うトークセッションも開かれ、八木原暁明顧問もパネリストとして参加しました。

## 追悼 石井謙一郎さんを偲んで

太田忠行

巨星墜つ！石井さん、到頭お別れですね。常に群馬岳連の中心にいて推進力となり後輩を指導して岳連発展に寄与し、輝かしい業績を残されました。また、引退後も後輩から慕われ何かと頼りにされていました。

1974（昭和49）年10月、機関誌「嶺呂」を創刊するにあたり石井さんから編集委員長を指名されたことや、1976（昭和51）年度総会であかぎ国体山岳競技会開催準備のため国体部を設けたとき、相談役に桐生山岳会の赤石春親さんと石井さんが就任し私が国体部長に指名されたことなど、勉強する機会を与えてくれました。私は転勤して群馬を離れてからも前橋に帰ると石井さんの店に立ち寄り楽しいひとときを過ごさせていただきました。

昨年2月初旬八木原暁明さんから、ドリューム・ボックス店内に山岳図書コーナーを設け約800冊揃えた、と知らせがあり石井さんと撮った写真が送られてきました。谷川岳山岳資料館長を務める八木原さんが、増え続ける文献の保管場所に悩み山岳文化継承の一方策として考えた街中の山岳図書館構想を石井さんが聞き入れ店舗内を提供したもので、石井さんの度量を尊敬すると共にその心根に感激しました。大御所たる由縁です。

その後、八木原さんから石井さんが入院したと聞き伺う予定でいたのに果たせず残念です。この写真を見て東武伊勢崎線新伊勢崎駅前で自転車預かり所を営んでいたころ、二階の書棚を見せてもらった記憶が蘇りました。シベリア抑留の話から山岳書の話に変わり小島烏水の『日本アルプス』や大島亮吉の『先蹤者』の話を伺い書籍も見せてもらいました。初めて目にする書籍が多く随分勉強していると感心し感銘を受けました。

「山とスキーの店石井」を開店したのが1963（昭和38）年12月、そのころ毎年石井さん企画のスキーバスで蔵王に行ったことや石井さんの自家用車で月山に行ったり、吹雪の山田峠越えをしたことなどが思い出されます。

指導員制度ができたのが1959（昭和34）年、群馬岳連は初回の第二種指導員検定を冬の尾瀬で行いました。受験生に今は亡き群馬登高会の田中成幸さんや桐生山岳会の樋口宗平さんもいました。鳩待山荘でラジオの気象通報聞き取りによる天気図作成試験があり、試験官の石井さんが私に低気圧の等圧線を指さし小声で「もっと狭く」と教えてくれたこと、1963（昭和38）年5月の県境リレー縦走では曇と強風のため大障子小屋の側に幕営し翌朝出発して行動中、心配して迎えに来た石井さんと遭遇したこと、1986（昭和61）年9月のニセコ縦走、2002年10月末のヒマラヤ・レンジョ・パス（5340m）越えなどが臉に浮かびます。レンジョ・パスでは、石井さんは76歳で孫の達幸さんも同行し、この時も多くのことを学びました。思い出は尽きません。数々のご教授ありがとうございました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。





# 群馬の山 11

## 小野子山

(北毛青少年自然の家から小野上駅へのコース)

難易度 A / 体力度 2

北毛青少年自然の家 → 0:20 (0:15) 赤芝登山口 → 1:00 (0:40) ゴヨウツツジ → 0:30 (0:20) 小野子山頂 → 0:40 (1:10) 雨乞山 → 1:20 (2:10) 甲里で国道合流 → 0:20 (0:20) 小野上駅

\* ( ) 内は逆コースの所要時間

小野子山は、子持山と対をなすようにその西に並ぶ古い火山で、中ノ岳・十二ヶ岳と合わせ、三並山と呼ばれる。これらの山々は、北の高山村と南の渋川市を隔てる峰々となっている。小野子山の北東の山麓には「たかやま高原牧場」や「みどりの村キャンプ場」があり、解放感のある景観が広がる。降雪直後以外は年間を通して初級者でも日帰り登山を楽しめ、自家用車でのアプローチもよ



小野子山

く、手頃な山である。ここに紹介するコースは、高山村の北毛青少年自然の家から入り、吾妻川沿いの甲里に下るものだが、自家用車の場合はいずれかからの往復になる。

### 「群馬の山歩きベストガイド

安心して歩ける 126 コース

#### 群馬の山歩き ベストガイド

安心して歩ける126コース



定価 1400 円 + 税  
ISBN978-4-86352-249-7

群馬県山岳連盟と日本山岳会群馬支部、群馬県勤労者山岳連盟による群馬県山岳団体連絡協議会の編集で、上毛新聞社から発売中。お求めは岳連総務委員会へ。県内外の書店でも好評販売中。

後編  
記集

厳しい夏が10月に入るところまで続いた。そして一転して、群馬の谷川や尾瀬も含め、高い山には一気に初雪が訪れた。「地球温暖化」だけではくれないかもしれないが、たしかに天気は変わってしまった。天気の変化は標高の高い山には顕著に現れるが、気象観測の目は高い山には届きにくい。これから訪れる冬がどんな冬になるのだろうか、山を登るものとして、降雪・積雪の推移や雪質の変化、来年の雪解けの進み方など含め、山の気象の移り変わりを自分の五感で感じ取り、きちんと記録にとどめておくことの必要性を強く感じ始めている。



# (有) 山とスキーの店 石井

## Dream BOX

伊勢崎市宮子町 3448-2

TEL 0270-21-8025 FAX 0270-21-8026