

ぶな

2022年8月号

NO. 521



滋賀県勤労者山岳連盟 比良雪稜会

登山はいい筋トレになると思い頑張っているが、下山してまずビールではなく牛乳を飲まないで筋肉はあまり増えないようだ。牛乳の宣伝ではないが、確かに前から運動の後に牛乳のたんぱく質を摂取すると筋肉の合成を高める作用があり、免疫力をアップしたり骨が丈夫になるなどと言われている。難しいことは分からないが、筋肉は運動などで失った栄養（アミノ酸）を取り戻すために、30分ほどアミノ酸を取り込む穴を開くので、このタイミングでアミノ酸を多く含む牛乳を200ml飲めば栄養は取り込まれ筋肉は再生して増え筋力も飲まない人に比べて2倍近く増えるとされる。

私たちが病気になると、筋肉は自らを壊してグルタミン（アミノ酸の一種）を体へ供給し免疫細胞のリンパ球を増やす働きをするので、筋肉量が多いと感染症などと戦う強い体を持つことになる。逆に筋肉量を減らし少ないと、肺炎、心筋梗塞、腎臓病、糖尿病、動脈硬化、認知症などの怖い病気のリスクが高まるとされる。例えば高齢者で速く歩く人ほど筋肉量が多いので長生き出来ているとした研究がある。そして素人考えだが高齢者が肺炎に罹患しやすいのは、この関係かなと思ったりもする。

筋肉は誰しも加齢とともに減少する。しかし、筋肉（骨格筋）は筋トレをして必要な栄養を摂れば何歳になっても維持し増やすことができる。近年中高年の筋トレは盛んであるが、私は自宅でスクワット、腕立て伏せ、それにジョギングをコツコツ続けている。近頃はこの後に好きでない牛乳をコップ一杯飲むようにしている。

自分の筋肉量は立命大の藤田先生が推奨する「ゆびわか」テストでチェックしている。この方法は、ふくらはぎの一番太い部分の値（周囲径）が全身の筋肉量の目安になるので、親指と人差し指でわかを作り、一番太い部分にあてて指がつかなければ筋肉量は十分にあるようだ。

筋トレ効果を出すには食事でも大事で、何でもバランスよく食べるが、とくにモモ肉、蒸し大豆（自家製）、大豆製品、卵はよく食べる。また、NHKで筋肉は就寝中の代謝で分解し減少しているので、朝にたんぱく質を摂れとあったのでこれも実践している。

筋肉を維持し増量することは良いとこずくめ、特に高齢者は筋肉を健康の基と考え落とすことなく筋トレをしっかりと継続し大切な余生を健康長寿にしたいものです。

「筋トレで 健康楽し 貯筋して」 娘から知らせが、どうも8月末に大爺さんに！

<目次>

◆巻頭言	1
◆目次	2
◆例会山行案内	
・鈴鹿 県境稜線を往く④ (8/14)	3
・交流登山 (兼) 大和三山 (9/3)	4
◆例会 (個人) 山行報告	
・鈴鹿 県境稜線を往く③ (6/19)	5
・登山教室報告 レスキュー入門 (6/25)	7
・白山 御前峰 (7/2)	10
◆各種報告	
・労山自然保護講座参加報告 (7/9~10)	12
◆寄稿文 スイスアルプスのトレッキング (5)	14

表紙写真 例会 鷲ヶ岳
2021.7.22 K

(例会山行案内)

鈴鹿 県境稜線を往く④

安楽越～白杵ヶ岳～832m峰

御所平は鈴鹿の山並みが一望できる素晴らしい高原です。さらに、832m峰から次の832m峰（ヨコネ）までの北東に伸びる尾根は伊勢湾・琵琶湖の両方面が見える展望の良い場所が続きます。ロングコースですが鈴鹿県境稜線をつないでいきましょう。

日程 8月14日（日）

集合：米プラザ 6:00

コース：米プラザ 6:00＝安楽越 8:00～白杵ヶ岳 9:00～御所平 11:22～832m峰 12:22～
白杵ヶ岳 15:32～安楽越 16:15＝道の駅あいの土山 16:30（解散）

-5-

難易度：体力★★★★☆ 技術★★★★☆☆

装備：弁当・飲み物・雨具・行動食・非常食・防寒着・手袋・地図・
その他日帰り登山装備
暑い時期です。十分な水分を用意してください。

申込先 H島

締切日 8月8日（月）

中止：前日 9 時の予報で降雨・強風の場合は中止にします。この場合、正午（12:00）までに連絡します。

(交流登山兼例会案内)

大和三山

(畝傍山～香具山～耳成山)

この例会は県連の交流登山の対象になりましたのでまずお知らせします。
今回は橿原市にある大和三山を訪ねるウォーキングです。近鉄橿原神宮駅から橿原神宮の境内を抜けて万葉集にある畝傍山(199)に登り、神武天皇陵、本薬師寺跡、紀寺跡と歩き香具山(152)に登りお昼にします。天香具山神社に下り藤原宮跡を見て耳成山(139)に登り、近鉄大和八木駅で終点です。(約14km)

近鉄京都駅から橿原神宮前駅まで特急で1時間です。歩行時間は約5時間です。たまに、ゆるい例会もいかがですか。残暑の中ですが懇Bもありで…。

日 時:2022年9月3日(土)

集 合:近鉄京都駅改札前 **8時30分** (45分発の特急乗車)

コース:近鉄京都駅＝橿原神宮前駅～橿原神宮～畝傍山～神武天皇陵～本薬師寺跡～香具山～藤原宮跡～耳成山～大和八木駅＝京都駅

注)近鉄てくてくマップ^⑩を参考にします。(当日配布)

難易度:体力★★☆☆☆ 技術★☆☆☆☆

持ち物:水、弁当、日帰装備、

担 当:K 原



締切り:8月27日 (参加人数に制限があります)

中 止:雨天予報で中止する場合は前日の正午までに連絡します。

予備日はありません。コロナ感染拡大につき自粛もあります。

*懇親会:京都駅前自由参加です。参加の方はお伝えください。

<例会報告>

鈴鹿 県境稜線を往く③

鈴鹿峠～三つ子山～四方草山～安楽越

日 時 2022年 6月19日(日)

参加者 1班 CI H島 他7名
2班 CL N野 他7名

当日の行動

米プラザ 7:00 = 三雲駅 = 馬子唄公園 8:45 (集合) = 鈴鹿峠 9:19 ~ 三つ子山 10:00 ~ 四方草山 12:20 ~ 相場振山 14:25 ~ 安楽越 14:40 = 道の駅「あいの土山」 15:30 解散

8:45 馬子唄公園に集合し、車1台は安楽越へデポ、残り3台で鈴鹿峠へ向かう。

9:19 鈴鹿峠登山口スタート

10:00 三つ子山III峰標高 545.7m

10:38 三つ子山北峰 (I 峰) 標高 568m

展望があり、北東に四方草山が、遠く左に仙ヶ岳が見えた。

11:45 三つ子山北峰から急斜面を登ったさきに360度の展望のピークに出る。ここが四方草山南峰標高 659m で昼食タイムをとる。空は晴れて陽がふりそそいで暑い!

なんとここで初セミの声を聞く。

12:20 四方草山標高 667m 山頂は意外と狭い場所だった。なので細い登山道に縦列に並んで記念写真撮影。

12:55 霧が岳 630m

13:25 錐山 590m

14:25 相場振山 540m

14:40 安楽越へ下山し、デポしておいた車1台で鈴鹿峠へ車3台を取りに行く。

15:30 道の駅『あいの土山』で解散。お疲れ様でした。(^^)/

四方草山登頂後は8度のアップダウンを繰り返し、渋滞になるほどのキレット、やせ尾根の難路が目立ったが、天候も良く、無事予定時間通りに山行を終えることができた。CLさんはじめ皆様本当にお疲れ様でした。

記録:S

<一口感想>

3度目の正直で鈴鹿シリーズに参加出来た。アップダウンがきつく、面白くもありしんどくもありでした。天気も良くいい1日でした。有難うございました。

F野

天候にも恵まれ涼しい木立の中の山登りでした！今日は久々にシライトソウにいっぱい出会えました。岩場の下りが面白かった！！お世話様でした。 N田

。



<初級登山教室報告>

レスキュー入門

日 時 2022年6月25日(土)

講師及びスタッフ：

T内(彷徨倶楽部)、S森(彷徨倶楽部)、K口(滋賀山友会)、N田(岳友会)

受講生： T本(山友会)、S水(比良雪稜会)、N村(比良雪稜会)、S口(山友会)、S藤(比良雪稜会)

目的： レスキュー入門、懸垂下降の練習

行程： 集合 田上枝公園 8:30=8:40 堂山登山口～ 9:20 鎧ダム～10:50 堂山～
13:30 堂山登山口=15:00 田上枝公園解散

午前不動寺登山口に集合。出発前に今回実技初参加の齋藤が自己紹介をする。

T内さんより本日の研修内容についての話を聞く。

①セルフレスキュー、チームレスキュー(鎧ダムにて)

②ムンターヒッチで懸垂下降をする練習(堂山にて)

事故、リスクにつきもののダメージを小さくする、安全を第一に考えることが重要

- 素手で人を動かす練習
- その場にある物を使って搬送する。
- その場であるものを利用して搬送する

午後ハーネスを装着して研修開始

- スリングを利用した簡易ハーネスの作り方を学ぶ。
- カラビナを使いムンターヒッチで懸垂下降をする練習をする。
- ロープで身体を確保してもらいながら懸垂下降をする練習をする。

事故を防ぐために準備中・待ち時間は常にセルフビレイすることが重要!

記録:S

『初級登山教室「堂山レスキュー講座」一口感想』

暑い1日でしたが搬出やロープワークを練習しました。山ではメンバーの1人が動けなくなると残りのメンバーでセルフレスキューするにも最低3人は必要です。それでも負傷者に対しては最小限の移動しかできません。事故を起こさないこと、万一発生した場合はどのように処置するか日ごろからシミュレーションしたり、搬出技術を自身で身に付けていくことで少しでも対応ができればパーティとしても安全につながると思います。

(T内)

今回の講習はセルフレスキューがテーマでしたが、山でアクシデントが起こると如何にできることが少ないか、という事実をみなさん実感されたことと思います。しかし、できる限りの対応はしなければなりませんので、限られた道具と条件で確実に使える技術を1つでも多く身に付けておくことは、無駄ではないでしょう。2次遭難を防ぐために、機会あるごとに反復練習して、状況に応じた適切な技術を選択できる判断力も磨いていただければと思います。もちろん、最も大切なのは、トラブルを未然に防ぐ知識、想像力、自立心、体力であることは言うまでもありません。(N 森)

今回の講習では、人の手による搬送やヤッケやザックとトレッキングポールを使った担架での搬送、ザックでの搬送など多様な方法を学んだが、どれも一人の負傷者を移動させる事の困難さ、また、実際には多人数の協力が必要であると痛感した。そのような場面に直面した時に慌てずに対処できるように知識・技術として心得ておきたいと思った。また、ムンターヒッチでの懸垂下降の講習では、ロープとカラビナという最小限の道具で安全に下降（登攀）できる技術として身につけ、習熟しておきたいと思った。暑い中で丁寧に教えていただいた講師やスタッフの皆さん、受講生の皆さんに感謝です。(T 本)

今回の訓練は、背負い・担架で行い、また、それぞれも色々なパターンで行いましたが、皆さんが口々に言われていた様に、やはり大人数必要でまた、道もしっかりした状況でないとは搬出は厳しいです。しかしながら知らないよりは知っていた方が良いので引き続き訓練をし、忘れない様にしたいものです。(K 口)

暑い時期の低山は予想以上に体力を消耗したが、見慣れない角度からの琵琶湖や町並みが美しく感動した。山でのレスキューは予想以上に難しく、実際の不測の事態にどれだけ動けるのか少し不安にもなった。訓練を積んでも人を救うのは厳しいと思われるが、救助が来るまでにできることを少しでも身に付けたい。汗だくでのご指導に感謝したい。(S 口)

事故が起きたとき、パニックにならず、落ち着いて行動できるだろうか。負傷者を安全な場所まで運ぶのは、大変なことだと分かりました。

セルフレスキューを学ぶことによって、さらに、登山中、事故を起こさないようにしなければと思いました。また、スリングとカラビナを使って、簡易ハーネスの作り方も学べてよかったです。

色々な搬送の仕方を教えていただいたが、平地でも人を運ぶのは重たくて難しいことがよくわかった。その時の人数によっても出来ることが変わってくるし、実際に直面したら冷静に判断することが難しいだろうと思う。安全登山を心がけるのが第一だが、いざという時のために搬送や応急処置の仕方などを学んでおく事が大切だと思う。暑さ厳しい一日だったが、これからの季節、熱中症などの対応の仕方も知っておくことが必要だと思った。 (S本)



<個人山行報告>

白山/御前峰

日 時：2022年7月2日(土) 晴れ

参加者：CL K嶋(写真)・SL N村・S水(記録)

行 程：0:00～0:30 各自宅出発～名神・北陸自動車・中部縦貫道勝山IC～別当出合
駐車場 4:30～別当出合登山口 5:30～5:55～(砂防新道)中飯場 6:35～甚之助避難
小屋 8:05～8:30～黒ボコ岩 9:20～9:30～室堂ビジターセンター10:00～10:40
～御前峰 11:25～11:35～(お池巡り)室堂ビジターセンター13:00～13:40～黒ボ
コ岩 14:00～(観光新道)殿ヶ池避難小屋 14:40～別当坂分岐 16:35～別当出合
登山口 16:55～帰滋

荒島岳例会の帰り道、「いつか白山に行ってみたいなあ」という一言からつながった今回の山行。9日より土日祝のマイカー規制が始まるので、その前に登山口まで車で行ける日という事で急遽実現した。ところが別当出合に4時半には到着するも、既に駐車場は満車で、白山公園線の路上にも凄い車の列が…なんとか隙間を見つけて駐車。予定の6時前には砂防新道をスタートできた。天気にも恵まれ絶好の登山日和。『霊峰白山登拝道』と書いてある通り、急なところもあるが道がしっかり整備されていて歩きやすかった。甚之助避難小屋あたりにタニウツギがきれいに咲いていた。花の百名山といわれるとおりに、あちこちにたくさんの花が…。黒ボコ岩～室堂ビジターセンターまで休憩を入れながら到着。白山奥宮に参拝して御前峰を目指す。ここにはクロユリがきれいに咲いていた。御前峰からは360度絶景のパノラマ。室堂の赤い屋根が小さく見える。景色を楽しんだ後、急坂を下ったり雪渓を歩いたりしながらのお池めぐり。翠ヶ池の青色に感動！なんでこんなにきれいな色になるんだろう？最後の水屋尻雪渓では軽アイゼンを装着して滑らないように気を付けながら室堂まで戻った。帰りは黒ボコ岩から観光新道を使って下山。道が荒れていて急勾配の激下り坂だったが、ニッコウキスゲが斜面を覆いつくしていたりイワカガミの群生があったりしてお花畑状態。さすが花の百名山。別当出合登山口まで戻ったらもうへろへろ。行動時間11時間あまり、13キロ超えのハードな行程だったが、最高に楽しい一日となった。(S水)

<一口感想>

最高のお天気で綺麗な景色と花の数々…行動時間11時間、起床から帰宅、就寝まで24時間以上の長～い一日で疲れたけど、十分に価値ある一日でした。今回、皆に念の為に用意してもらっていた軽アイゼン、最後に下りの雪渓で装着した。二人共指示通り持って来てくれていたのが正直言って嬉しかった。(K嶋)

サンカヨウと雪解けの翠ヶ池を楽しみに白山へ行きました。残念ながらサンカヨウは、ガラスのように透けていませんでしたが、キヌガサソウ、クロユリ、ニッコウキスゲ等々、何種類もの花が咲き揃いとともきれいでした。翠ヶ池はコバルトブルーに輝いていて、ずーっと見ていたい青さで、とても癒されました。

思ったより雪も残っていて、一度だけ軽アイゼンをつけました。アイゼンを付けても滑りそうで、私ひとり怖々歩きました。この上ない好天で、とてもきれいな景色を見ることができ、白山最高でした！！（N村）

御前峰からは絶景が…！



<2022 年第 25 回 労山自然保護講座参加報告>

開催日：7月9日(土)～10日(日) 会場：比良山岳センター

テーマ：美浜・新庄ウインドファーム発電事業と環境への影響
- 300年生きたブナ林伐採と土木工事のゆくえ -

<一日目>

13:15 開会

○滋賀県連会長 友永氏挨拶

○労山会長 浦添氏挨拶

○日本自然保護協会理事の若松信彦氏による「美浜・新庄ウインドファーム発電事業から考える環境アセス」についての講演。

「美浜・新庄ウインドファーム発電事業」は、野坂山地の野坂岳～庄部谷山～芦谷山と続く尾根に風力発電設備 20～25 基、設備容量は最大 10 万 5000kW という事業で、尾根上のブナ林を広範囲で伐採してしまいます。

環境アセスメントとは、環境に著しい影響を及ぼすおそれのある事業などの人間活動について、その影響を事前に予測・評価して環境配慮する手続きです。事業者自らが行き、行政が適切に行われているかチェックします。

その方法書に対して、日本自然保護協会が意見書を出しました。予定地は数少ない自然度の高い地域で、伐採などの開発を行う事は自然環境に膨大な影響を与える事は明白であり、調査方法の見直しを求めるものです。しかし、既に福井県側の自治体が賛成表明をしているので、中止に持ち込むのは難しいようです。いかに自然を残すやり方を進めてもらえるかが重要になり、そのための方法(メディアを使って市民の関心を高める等)の解説がありました。

滋賀県長浜市では、「余呉南越前第一・第二ウインドファーム発電事業」39基という、更に大きな施設の建設計画が進んでいます。全国に500もの環境アセスがあるようですが、知らないうちにどんどん自然が壊されていく事に驚きました。

○地方連盟からの報告

- ・徳島県連 片山氏「山岳での風力発電の現状と課題」
- ・全国連 林氏(長野県連滝沢氏欠席のため)「長野県内山岳の風力発電建設計画」
- ・静岡県連 竹本氏「南アルプスの自然、環境を壊すりニア計画」
- ・千葉県連 山本氏「全国の風力発電計画の紹介と考察」

各県連報告の中で、静岡県が大井川の水をいかに大切にしているかが印象に残りました。

運営委員また、「みちのく風力発電事業(八甲田)」の反対署名の依頼があり、7月12日の会で署名をお願いしました。

<2日目> 現地見学

6:30 出発。マイクロバスと自家用車で福井県美浜町新庄の登山口に向かう。

8:30 登山開始。関電の巡視路を使い、庄部谷山へ向かう。2本の鉄塔を過ぎた標高400mを超えたあたりからブナが見え始め、その先気持ちの良いブナ林の尾根が続く。庄部谷山への主稜線に出ると、所々大きなブナが現れる。10:15 風況調査塔設置場所着。尾根が大きくえぐられ林道が出来ていて、高さ50m以上の風の強さなどを計測する鉄塔が立っていた。脇に伐採されたブナがたくさん置いてあった。後続隊を待ち頂上へは行かなかったのは残念。庄部谷山から芦谷山の方には、もっと大きなブナがあり、無残な切り株も見られるようだった。

11:00 各自食事後、下山開始。

途中業者が付けたらしい赤テープに惑わされ、西へ下らず稜線をまっすぐ行ってしまった。ただそのお陰で樹脂の波板やら飲み物食べ物の屑が散乱している場所へ出た。登山者が捨てたとは思えない、たちの悪い業者の仕業と推測した。そこから元の下山路に引き返し急な道を慎重に下り、

12:50 駐車場所に無事到着。

15:15 比良山岳センター、閉会挨拶後解散。

以上 K 藤

☆興味のある方へ☆

反対運動を盛り上げるため、インターネット署名をお願いします。

<https://chnng.it/gwRKzt9tkt>

ありがとうございました！！



スイスアルプスのトレッキング (5)

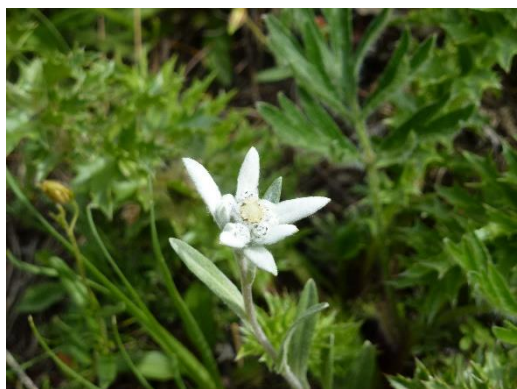
N野

スイスアルプスを代表する花にエーデルワイスがあります。スイスに行って、一番最初にエーデルワイスを見たのは、グリンデルワルトの教会の墓地でした。次にエーデルワイスを見たのは、ツェルマットを出発してロープウェイでマッターホルン・グレッシャー・パラダイスの展望後にトロッケナーシュテックから歩いてガンディックヒュッテに行く途中でした。



ガンディックヒュッテの庭に咲くエーデルワイス

野生のエーデルワイスを見つけたのは、スイス滞在最終日前日のエーデルワイスヒュッテからシュテリゼン、次いでトリフトヒュッテに行く途中の斜面で見つけました。見つけるたびに歓声が上がリ、幸せな気分になりました。「高貴な白」という意味を持つエーデルワイスは赤色のアルペンローゼと青色のエンツュアンと共にアルプスを代表する三大名花とされています。



シュテリゼンの野生のエーデルワイス

スイスには4大特急と呼ばれる特急列車が走っています。氷河特急はツェルマットからサンモリッツまでを8時間かけて走ります。途中、7つの谷、291の橋、91のトンネルを走り抜けて、時速35km/hとゆっくりしたペースで走り、私たちもアンデルマットからツェルマットまでこの氷河特急に乗りました。

ベルニナ特急はスイスのクールまたはサンモリッツからイタリアのティラーノまでを約2時間20分で走ります。ルートの大半が世界遺産に登録されている美観地区を走り、ベルニナ山群や氷河さらに山上湖が見られます。

ゴールデンパス・ラインはモントルーからルツェルンを約6時間で走る特急です。3つの鉄道を乗り継ぐので乗り換えが多く、その分本数も多くて途中下車が容易です。

ウィリアム・テル特急はクルーズと鉄道の両方できる路線です。ルツェルンからフリューレンまで湖上ルートで、フリューレンからロカルノまでパノラマ車両で進む鉄道ルートです。



氷河特急で一路ツェルマットへ



機関車に押されて走るブリエンツ・
ロートホルン鉄道

スイス到着2日目に観光でインターラーケンに行った際にブリエンツで機関車に押されながら走るブリエンツ・ロートホルン鉄道を見物しました。1892年に創業された長い歴史を持つ登山鉄道で、スイスで唯一定期運航するアプト式蒸気機関車です。標高566mのブリエンツから標高2252mのロートホルンまで約1時間かけて白い蒸気を上げながら走ります。

5回に分けてスイスアルプス・トレッキングの旅を報告してきましたが、今回で終了させていただきます。新型コロナ感染が始まる前年に、創立40周年記念山行の一環として参加する事が出来、大変印象に残る山行だったと感じています。4000m級の山々が連なるスイスアルプスや様々な高山植物が見られる大自然に直接接する事が出来た思い出はいつまでも心に残る事でしょう。



比良雪稜会

滋賀県大津市和邇今宿 712-1 西村方

TEL&FAX 077-594-0454

E-mail kazuyo-buna@r.river.sannet.ne.jp

HP <https://aquafoal39.sakura.ne.jp>

滋賀県勤労者山岳連盟