

2021年4月号

県連ニュース

県連第46回定期総会が開かれました

2021年3月28日(日)9:30~11:30に広島市中央公民館で第46回県連定期総会が開催されました。西田理事の司会のもと、安達会長のあいさつかで始められました。続いて全国連盟浦添理事長からのメッセージが代読されました。議長に安佐岳友クラブの大藤氏が選出されて議事がすすめられました。

【議事】

[議長選出] 大藤氏(安佐岳友クラブ)

[選挙管理委員選出] 舞田氏、水場氏(佐伯山の会)

[総会成立確認] 代議員定数33名中出席23名、委任状8名、欠席2名で総会成立を確認

[役員選挙公示]

[議案提案](議案は一括提案)

(1)2020年度活動報告と2021年活動方針案(山行部、組織部、事務部)

(2)2020年度決算報告・会計監査報告と2021年度予算案

[質疑・応答]

・ココヘリについて詳しく教えてほしい

・県連全体で基金加入の口数がどのくらいか教えてほしい

・組織部より議案の一部訂正 広島西ウインドファームは団体意見書3会→4会、個人は57名→69名
一質問についてその場で回答ができることは答えられた。

一基金の口数については県連として把握していないので把握していく

[議案採決] 全員一致採決

[役員選挙] 23人代議員は役員全員信任

[補足] 会計より追加発言:昨年コロナ禍の中で思うような活動ができなく繰越金が予算より多かったので、各会に一定額返金をする。返金の方法は前期連盟費で相殺。各会での扱いについては検討をしてほしい。

[議長解任] 11:30閉会

《2021年度県連役員》

会長:坂井エイコ(やまぼうし)、**副会長:**小形正則(佐伯)、奥田米男(県北)、部谷正人(呉)、**理事長:**安達忠雄(佐伯)、**副理事長:**宮本隆志(広島)、**理事:**久保田敬義(広島)、吉田昌利(佐伯)、中本慶昭(佐伯)、滝史郎(やまぼうし)、皿家琢司(やまぼうし)、川后敦美(やまぼうし)、佐々木英幸(やまぼうし)、住田雅昭(令峰)、香川佳久(桃源郷)、**監事:**岸本美智子(佐伯)、前田弘子(佐伯) (記録:坂井)

<もくじ>

・第46回県連定期総会議告	1
・2021年度第1回県連理事会報告	2
・初心者岩登り講習会(第1回)案内	4
・クライミングレスキュー訓練等案内	5
・大峰山で測って考えたこと	6
・県連2021年度スケジュール表	7

2021 年度第 1 回県連理事会の報告

日時・場所：2021 年 4 月 10 日（土）13 時～15 時 広島市中央公民館

出席者：坂井、小形、奥田、部谷、安達、宮本、久保田、吉田、中本、滝、皿家、川后、佐々木、住田、香川
計 11 名

1. 総会のまとめ（前理事長・各部長・書記担当理事ほか）
 - ・報告書作成担当 … 坂井、県連ニュース 4 月号に掲載
 - ・労山基金口数各会調査 … 小形担当、次回 5/8 三役会議・事務部合同会議（以下「三役等会議」）まで
2. 理事会等開催原則の確認等
 - (1)理事会等開催予定日
 - *理事会 4/10、6/5、8/7、10/2（拡大）、12/4、2/5、3/5
 - ※各土曜日、牛田公民館で 10：00～12：00（10/2 拡大理事会は 9：00～12：00）
 - *三役等会議 5/8、7/10、9/4、11/6、1/15、3/16
 - ※各土曜日、牛田公民館で 10：00～12：00（3/16 は水曜日、場所・時間は後日決定）
 - (2)役員招集範囲
 - *理事会 ※会長・副会長は任意での出席可能
 - 通常は、広島在住の会長・副会長、理事長、副理事長、理事とするが、10/2 は呉・三次在住の副会長（出席出来ない場合は代理出席をしてもらう。交通費は全額負担。）も招集対象とする。
 - *三役等会議 ※会長・副会長は任意での出席可能、また必要な役員等の出席を求めることができる
 - 通常は、広島在住の会長・副会長、理事長、副理事長及び事務部所属理事
 - (3)招集通知時期、明示事項など
 - *原則として 1 週間前までに、①開催日時 ②開催場所 ③報告事項・議題等 ④欠席・遅刻時の連絡先等を明示したレジメを添付して招集する。
 - *レジメは原則として理事長が作成し、配布前に副理事長のチェックを受ける。
 - *各役員は議題・報告事項等があれば原則として 1 週間前までに理事長に連絡する。
 - *各議題・報告等については、極力文書として提出する。
 - (4)欠席時の事前連絡と理由の説明
 - *やむを得ず理事会を欠席する場合は、緊急時を除き、必ず事前にその旨理事長宛に連絡し、その理由を説明する。
 - (5)情報提供・提案内容
 - *各役員は出来るだけ迅速に情報提供・提案内容の共有化を行う。また、理事長は、各議題等についての提案内容や論点をレジメに記述する。
3. 各専門部の任務の確認（別紙：専門部に関する規定）と各役員所属部の決定、理事会記録作成者の決定
 - (1)各専門部の任務の確認と役員所属部の決定
 - ①組織部…坂井（部長、部会招集、組織全般）、部谷（副部長、加盟団体交流、風車関係）、久保田（クリーンハイク、自然保護）、川后（初級登山学校、女性）
 - *部会開催日 5/14、7/16、9/17、11/19、11/21、2/18、3/11（いずれも金曜日）
 - *会場 広島市交流プラザ
 - ②山行部…小形（部長、初級登山学校、救助隊、事故分析等、クライミング）、宮本（副部長、部会招集、救助隊、クライミング）、安達（山行管理、事故一報、初級登山学校、救助隊、クライミング）、吉田（各会山行計画一覧、初級登山学校、登山講座(11/13「冬山気象」)、ハイキング)、皿家（登山講座(10/16「カシミール 3D、ジオグラフィカ」)、ハイキング)、住田（登山講座(6/12 夏山気象)、ハイキング)

* 部会開催日 5/11、6/9、9/7、11/9、1/18、2/8、3/8 (いずれも火曜日)

* 会場 廿日市中央市民センター(5/11)、楽々園公民館(5月末まで耐震工事中、6/9以降の利用)

③ 事務部…香川(部長、部会招集、県連ニュース、HP)、滝(副部長、HP、初級登山学校、県連ニュース) 中本(財政・会計)、佐々木(HP、初級登山学校、県連ニュース)、

* 部会開催日及び会場 三役等会議と同様

(2) 理事会・三役等会議記録作成者の決定

4/10 理事会(安達)、5/8 三役等会議(宮本)、6/5 理事会(久保田)、7/10 三役等会議(中本)、8/7 理事会(吉田)、9/4 三役等会議(滝)、10/2 拡大理事会(皿家)、11/6 三役等会議(佐々木)、12/4 理事会(川后)、1/15 三役等会議(香川)、2/5 理事会(住田)、3/5 理事会(坂井)、3/16 三役等会議(小形)、交代要員(部谷)

※欠席する場合は、他の月の人と交代すること原則とする。

4. 今年度の県連・中地協・全国連盟関係行事一覧(別添、「県連2021年度スケジュール(最終)」参照)

5. 各部長の確認と上半期の主要課題等

(1) 組織部 部長; 坂井 副部長; 部谷

① 空白地域への登山結成、各会での会員拡大、各会担当者会議の開催時期は?

* 福山地域に部長が知っている山のサークルがあるので働きかけをする

* 広島登山の会員数が減っているのに対応が必要と思われる

② (仮) 広島西 WF 風力発電計画への取り組みと今後の見通し

* 事業地域内登山コースなどの各会山行計画への取り組み

・ 佐伯 … 4/17 ブナの巨木調査、5/9 立岩～市間山、6/12 湯来冠山の計画

* 具体的な風車の位置が示される準備書に向けた体制整備

③ 女性委員会の4月開催の具体化 ⇒5月に延期する

(2) 山行部 部長; 小形 副部長; 宮本

① 県連提出山行の再確認(県外泊山行(登山コース内での宿泊)、積雪期幕営山行、一般募集山行)

* 提出先は、安達救助隊長

② 各会山行計画一覧表の作成、公開山行と担当窓口を明示し、県連会員の山行面での交流を図る

* 各会の担当者宛に申込み、参加の可否については主催者側が判断。

③ 各会山行の安全管理と事故時の対応、必要な場合は救助隊と連携を

・ 事故一報は全国連盟と安達救助隊長に同時通報する(救助隊長から県連基金担当者と会長へ連絡)

④ 5/9 「初心者岩登り講習会①」、5/16 「クライミングレスキュー訓練等」、6/12 ステップアップ講座①「夏山気象」の案内

・ 県連ニュース4～5月号に掲載、参加者は各会で取りまとめて各県連担当者宛に申込む

⑤ 7/3～4 全国救助技術交流集会(福岡県)への複数名の参加 ⇒5/11の山行部会で検討

⑥ 会の枠を超えた登山アドバイスの提供

・ 原則としてアドバイスに必要な交通費・資料等は相談者側が負担する

⑦ 県内山域への体力テスト兼トレーニングコース設定

・ 標高差500m以上の比較的勾配のある登山コース

・ 各会の地域(広島地域; 白木山、佐伯地域; 極楽寺山など)にトレーニングコースが整備されるよう支援していく

(3) 事務部 部長; 香川 副部長; 滝

* 上半期連盟費の各会への請求状況ほか ⇒4/5に送付済み

* 役員一覧表を近日中に作成

(文責: 安達)

県連初心者クライミング講習会①



天応烏帽子岩山



ナメラ岩

【コース案内】

呉線天応駅の東方に無名の岩山があります。主峰は408mですが、その西側は大きな岩壁と岩尾根になっており、麓から見るとこの岩尾根の頂上にちょうど烏帽子（えぼし）の形をした岩峰があります。これが「烏帽子岩」で山名の由来となっています。

上りの銀座尾根からの展望はすばらしく広島湾や瀬戸内海、晴れた日には、遠く県境の山々を望むことができます。

また、途中にあるナメラ岩は地元クライマー達のグレンデとなっており、老若男女で一年を通じてにぎわっています。興味のある方は、登山用具はお貸ししますので、この機会を逃さずチャレンジして見てはいかがでしょうか？

瀬戸内の展望を楽しみつつ、岩稜歩行トレーニングもしながら新緑の山を楽しみましょう！



登山コース

【期 日】 2021年5月9日(日) ※2回目を10月24日(日)に開催予定です。

【集合時間/場所】 8時50分/JR呉線天応駅

【募集定員】 5名程度

【講 師】 小形、安達ほか

【行 程】 <コース定数 14> ※天候・メンバーの体調・希望等により変更することがあります。
JR天応駅(8:50~9:00)⇒墓場前駐車場(9:30~40)⇒ナメラ岩(10:10~12:40、初級岩登り講習)⇒展望テラス(12:40~13:10、昼食)⇒烏帽子岩山頂上(14:10~20)⇒上山(14:35)⇒墓場前駐車場(15:20~30)⇒JR天応駅(15:45) 解散

【必要装備】

ハイキングに適した服装・装備、昼食・行動食、飲物、雨具、地図(配布)、ヘッドランプ、保険証、コンパス(磁石)、その他ヘルメット・ハーネス・クライミングシューズを持っている方は持参してください。

【リーダー・講師 問合せ先】 ※申込み締切日 5月2日(日) ただし、定員になり次第締切ります。

CL 安達 忠雄 (090-5376-7050) Eメールで t1t07mf1@ene.megaegg.ne.jp

※申込みの際には、下記の登山装備で持っていないものを教えてください。

*ヘルメット *ハーネス *クライミングシューズ サイズ ()cm

【悪天時について】 雨天などで予定変更の場合は、前日の18:00に決定してEメールでお知らせします。

2021年度県連救助隊クライミングレスキュー訓練&ステップアップ山行①

天応烏帽子岩山ナメラ岩周辺

クライミングレスキュー訓練は、救助隊員の継続更新後、最初の交流の機会でもあります。会場は三倉岳を予定していましたが、日帰りでの訓練内容に適している天応烏帽子岩山に変更します。出来るだけ多くの隊員が参加して、技術的・人的な交流を深めましょう！



救助隊長 安達忠雄

1. 日 時: 2021年5月16日(日) 9:00~16:00

2. 集 合: 呉ポートピアパーク三角駐車場 9:00
(墓場駐車場 9:30)
3. 会 場: 天応烏帽子岩山ナメラ岩周辺 (岩場は混雑状況により変更します。)
4. スケジュール (天候ほか諸事情により変更することがあります。)
 - 9:00~9:30 主催者挨拶、各参加者自己紹介、班分け、墓場駐車場への移動など
 - 9:30~10:00 ナメラ岩周辺へ移動
 - 10:00~12:00 各班に分かれ、自己脱出・登り返し・引き上げ等クライミングのレスキュー訓練
※訓練内容の詳細は、5/11 県連山行部会(救助隊役員会)で検討
 - 12:00~12:30 昼 食
 - 12:30~15:00 レスキュー訓練 or ステップアップ交流クライミング①
 - 15:00~15:30 墓場駐車場へ移動
 - 15:30~16:00 ポートピアパーク三角駐車場へ移動、まとめ (各参加者、主催者)、解散
5. 必要装備 クライミング用具一式、昼食、飲み物、その他クライミングに適した服装・装備など
6. 申込み締切日 2021年5月9日(日)
7. 申込み先 安達忠雄 携帯 090-5376-7050
Eメールアドレス t1t07mfl@ene.megaegg.ne.jp
※各会で参加者を取りまとめて連絡してください。

大峰山で測って考えたこと

県連ニュース 2月号の体力（登高能力）チェックの記事に大峰山 1時間登高で 8.3 メッツの登高能力と出ていました。

桃源郷クラブの会員には大峰山でトレーニング登山を行っている人もいますし私も手軽なトレーニングコースとして利用しています。大峰山の良さは自宅から 30分で登山口に行ける山ながら 1000m峰の高度と地元瀬戸内の山とは違う岩や植生がちょっと山旅を感じながらトレーニング出来る所でしょう。

普段はあまり考えず 10kg 程度の荷物で 60分前後で頂上の登山をやっているのですが 8メッツくらいようです。これは限界登山ではなく「そこそこ登ってこれくらい」なのでもう少し挑戦してどんな感じが試してみました。川上登山口の駐車場から登山道に続く舗装路に出る所の側溝を起点に三角点までの 525mを、命のコーラや水、所持品等合わせて装備重量が体重の 10%、7kg 弱で頂上までぎりぎりいっぱいではなく 1.5時間くらいは登り続けられるような感じで登山し計測しました。



運動の強度	スポーツ・運動・生活活動の例	1時間あたり の登高率 (m/h)		
		空身	体重の10%	体重の20%
1メッツ台	寝る、座る、立つ、食事、入浴、デスクワーク、車に乗る	100	2.7	2.8
2メッツ台	ゆっくり歩く、立ち仕事、ストレッチ、ヨガ、キャッチボール	150	3.3	3.5
3メッツ台	普通に歩く～やや速く歩く、階段を下りる、掃除、軽い筋力トレーニング、ボウリング、バレーボール、室内で行う軽い体操	200	3.9	4.1
4メッツ台	早歩き、水中運動、バドミントン、ゴルフ、バレエ、農仕事	250	4.4	4.7
5メッツ台	かなり速く歩く、野球、ソフトボール、子供と遊ぶ	300	5.0	5.4
6メッツ台	ジョギングと歩行の組み合わせ、バスケットボール、水泳(ゆっくり)、エアロビクス	350	5.6	6.0
7メッツ台	ジョギング、サッカー、テニス、スケート、スキー	400	6.2	6.6
8メッツ台	ランニング(分速 130m)、サイクリング(時速 20km)、水泳(中くらいの速さ)、階段を上がる	450	6.7	7.2
9メッツ台	荷物の上の隅に運ぶ	500	7.3	7.9
10メッツ台	ランニング(分速 160m)、柔道、空手、ラグビー	550	7.9	8.5
11メッツ以上	速く歩く、階段を駆け上がる	600	8.4	9.1
		650	9.0	9.8
		700	9.6	10.4
		750	10.2	11.0
		800	10.7	11.6
		850	11.3	12.3
		900	11.9	12.9
		950	12.4	13.5
		1000	13.0	14.2

で、どうだったかと言うと 525mを 43分で登ったので 60分に換算すると 732m、登高率表から見ると 10メッツ台に入るという結果でした。まあこれは普通の登山者ならだれでもできるのではないかと思います私はあまり強い登山者ではありませんので。

さて 10メッツ台のスポーツの種類として分速 160mのランニングとあります。私は週 12km以上を目標にランニングをしており 1000mなら 5分台(分速 200m)で走れます、が 3000mで 17分台(分速 176m) 5000mで 30分台(分速 166m) 10000mだと 70分台(分速 142m)と距離が長くなるほど使える運動強さが減少してゆきます。集中して力を出したときは 10メッツ以上ですが長時間の運動では 8メッツくらいが良いところなのでこれは大峰山の実績と同じですね。ちなみに初心者ランナーの目指すタイムが 5000m走で 30分、中級者との境界が 25分と言われているので私はランナーとしては初心者クラスです。普通のランナーなら 5000m20分台の人はたくさんいるし選手なら 15分台でしょう。

行動時間が長くなるほど筋力パフォーマンスが落ちるのは酸素供給が不足になるからと言われており心肺能力を高めないと鍛えた筋肉を生かせません、何か心肺を強化するトレーニングをするのは良いかもしれませんね。県連の皆さんの中にはすごいランナーが何人も居られるのを知っています、しかしだれも記事を書いてくれそうにないので初心者ランナーの私が書いてみました。

それにしても私が週 3回走るまさにその時間は生存の安全圏外にいるとは！自分の心臓が心配です？

と言う訳で安全で楽な登山のために自分の体力を知り弱点を克服するトレーニングは悪くないと思います。汗を流した後のビールはおいしいですよー。心肺の強化を思い立ったあなたに SSDT 連続優勝トライアルの神様と言われたサミュエルアンドリュースミラーの言葉を贈ります。「私は酒もたばこもやらない」！?チャンチャン(^.^♪ まあ無理せずに楽に少しづつ練習を楽しみましょう。

(事務部 香川記)

県連2021年度スケジュール

斜体は中地協・全国連盟行事を示す。

【4月】		【10月】	
10日(土)	理事会①	2日(土)	理事会④(拡大)
12日(月)	初級登山学校①「登山の魅力と歩き方」	2~3日(土~日)	全国若手クライミング講習会「小川山」
19日(月)	初級登山学校②「登山の服装・装備」	16日(土)	県連ステップアップ講座②「スマホアプリ活用」
25日(日)	初級登山学校実技登山①「武田山」	24日(日)	初心者岩登り講習会②
【5月】		【11月】	
8日(土)	三役・事務部合同会議①	6日(土)	三役・事務部合同会議④
9日(日)	初心者岩登り講習会①	9日(火)	山行部会④
10日(月)	初級登山学校③「地図の見方」	13日(土)	県連ステップアップ講座「冬山気象」
11日(火)	山行部会①	13~14日(土~日)	全国自然保護担当者会議(全国連盟事務所)
14日(金)	組織部会①	19日(金)	組織部会④
16日(日)	クライミングレスキュー訓練&ステップアップ山行①「三倉岳」 初級登山学校実技登山②「安芸の小富士」	20日(土)	県連安全登山講座「ハイキングレスキュー」
24日(月)	初級登山学校④「天候判断」	27日(土)	県連救助隊総会、交流会
30日(日)	初級登山学校実技登山③「蓮華寺山~高城山」		
【6月】		【12月】	
5日(土)	理事会②	4日(土)	理事会⑤
7日(月)	初級登山学校⑤「登山計画立案と安全確保」	11~12日(土~日)	(予定)中地協救助隊交流集会(大山寺)
8日(火)	山行部会②	15日(水)	県連役員立候補受付開始
12日(土)	県連ステップアップ講座①「夏山気象」		
13日(日)	初級登山学校実技登山④「宮島弥山」 卒業式(宮島市民センター)		
20日(日)	初級登山学校オプション登山①「天応烏帽子岩山」		
26日(土)	全国ハイキング活動者会議(全国連盟事務所)		
未定	全国機関誌会議「東京」		
【7月】		【2022年・1月】	
3~4日(土~日)	全国救助技術交流集会「福岡県」	15日(土)	県連役員立候補受付締切
10日(土)	三役・事務部合同会議②		三役・事務部合同会議⑤・役員選考会議
11日(日)	初級登山学校オプション登山②「白山山or鉾取山」	18日(火)	山行部会⑤
16日(金)	組織部会②	21日(金)	組織部会⑤
26日(月)	平和行進(岡山県引継)	30日(日)	県連救助隊捜索訓練「冠高原周辺」
30~8/1日(金~日)	初級登山学校オプション登山③「白山」		
【8月】		【2月】	
4日(水)	平和行進集結集会	5日(土)	理事会⑥
7日(土)	理事会③	8日(火)	山行部会⑥
		12~13(土~日)	(予定)中地協雪崩事故防止講習会(奥大山)
		18日(金)	組織部会⑥
		26~27日(土~日)	救助隊ステップアップor交流山行②「大山」
【9月】		【3月】	
4日(土)	三役・事務部合同会議③	5日(土)	理事会⑦
5日(日)	中地協代表者会議	8日(火)	山行部会⑦
7日(火)	山行部会③	11日(金)	組織部会⑦
11~12日(土~日)	全国ハイキング交流集会(関西地方)	16日(水)	三役・事務部合同会議⑥
17日(金)	組織部会③	27日(日)	第47回県連定期総会

県連ニュース2021年4月号(発行日2021年4月15日)

発行：広島県勤労者山岳連盟 編集責任者：滝史郎
〒735-0006 安芸郡府中町本町1-10-55-201 E-mail: info@hpwaf.main.jp