

大阪労山ニュース 2026.9 月号 もくじ

- p 1. v o i c e 長距離縦走
- p 2-5 クラブ交流会案内
- p 6-10 7 月理事会議事録
- p 11 料理教室案内
- p 12 初級冬山登山学校案内
- p 13-14 山の教室
- p 15-16 筋トレ募集チラシ
- p 17 百名山の輪 水晶岳 報告
- p 18 百名山の輪 武奈ヶ岳 訓練報告
- p 19-23 百名山の輪 五竜 報告
- p 24 山楽登山の世界
- p 25 事故一報用紙
- p 26 編集後記

Voice ダイヤモンドトレイル縦走大会

長距離縦走委員会 事務局 木村治朗

ここのところの夏は本当に山を歩くには危険なほどの暑さですね…
お盆を過ぎてややマシになったとはいえ、残暑厳しい日々が続いております。台風の数も非常に多く、山行予定もなかなかたてられません。

しかしながらやがて秋に向かっていきます。雪山に向けてのトレーニングを加速させなければなりません。

ダイトレの開催は今年も10月の3週目の日曜日、10/18です。

大阪労山「秋のお祭り」です。

開催概要はこちら…

<http://diamond-trail.info/index.html>

(ぜひ「ダイトレ」で検索して開いてください。表示順位があがります。)

長距離縦走。この訓練と歩荷訓練は、冬山に向けての必須のトレーニングです。登山や冬山には読図や気象、アイゼン、ピッケルワークなどいろいろな知識や技術が必要ですが、どんな知識も技術も、基礎体力がなければまったく役に立ちません。冬山に向かう前にしっかりとこのダイトレを歩き切って、自信と余裕をもって臨むようにしましょう。

また、もう冬山なんかいけない…という皆さま。大阪労山の仲間のために、そして大阪労山の繁栄の為に、ぜひこの「秋のお祭り」のスタッフとして参加してください。皆で盛り上げていきましょう。

募集開始は9/1からになります。

今年は大きな変更として、労山会員の参加費を無料化します！
逆に一般参加は値上げとなります。ただし会員の無料化は事前申込みのみとなります。必ず事前申し込みをよろしくお願いいたします



最後に第2回長距離縦走委員会のお知らせです。

8/31(火) 19:00～ 連盟事務所 (Zoom 併用)

ご参集よろしくお願い致します。

申込みフォーム

2026 第14回大阪労山クラブ交流会 案内

六甲山集中登山とテーピング講習

大阪労山組織部



(趣旨) 大阪労山組織部では各会誰もが参加できる役立つ講習の場や話合いの場を設けることで、交流の輪となり、深め合うことで労山全体の活性化につながることを目的とします。
その一つとして「集いの輪」を開催します。労山会員ならだれでも参加できます。
セミナー生、初級登山学校生、歓迎です。下記のとおり開催します、多くの参加を歓迎します。

記

(と き) 2026年11月7日(土)～8日(日)

(ところ) 六甲山 神戸市立自然の家 そうぞうのすみか(穂高湖周辺)
神戸市灘区六甲山町中一里山1-1 電話:078-891-0001

(参加費) 宿泊の方 ￥9500円(宿泊・懇親会・3食付)
テント泊 ￥2300円(懇親会と3食付は別途￥4200円必要)

(内 容) 1日目) 1) テーピング講習と実演 (講師: 岩山春夫氏)
2日目) 2) 山筋ゴージャ体操(女性委員会サポーター予定)
3) ワラジの作り方(OAR 予定)
4) 海外・国内の登山活動報告と近況報告 他予定

(定 員) 50名規模

(集中登山事例)

- ①登山ルート 六甲駅～杣谷堰堤～カスケードバレー～杣谷峠
- ②登山ルート 六甲駅～杣谷堰堤～山寺尾根～摩耶山～アゴニー坂
- ③六甲ケーブル+バスルート 六甲山上バス～2系統
- ④まやビューライン(ケーブル+リフト)～摩耶山～アゴニー坂
- ⑤車利用 表六甲ドラブウェー～自然の家駐車場(無料)

自然の家

●参加申し込み 9月25日 までに別紙「申込書」で組織部 下窪 まで申し込み下さい。
自然の家には、1ヶ月前に申し込みします。



多目的ホール



研修室



食堂



ソロテントサイト

クラブ交流会 プログラム(予定)

- 11/7 14:00 自然の家 RC3階建 摩耶施設1階ロビー集合 受付
キャンプサイト・センターコートの「森のココ」で テント受付
- 14:30 施設入所 1階101号室～104号室
2階201号室～204号室
キャンプサイト ・D こだちとテント ソロテントサイト テント設営
- 14:45 施設利用ガイダンス (2階多目的ホール)
- 15:00 講習会集合 開催 (2階多目的ホール)
- 15:05 1)テーピング講習 (講師) 岩山春夫氏(1993年大阪労山に参加。
・1996年中国ムスターグアタ峰7546m登頂。
・2008年キリマンジャロ峰5896m登頂
・現在 OAR 所属。マッサージ指圧いわやま治療室・院長
- ① 足首の捻挫及び予防のテーピング。
② 膝の怪我の予防のためのテーピング
③ 手首の骨折に対する対応及び予防のテーピング シャツで代用
※テーピング材料は準備します。
- 16:30 海外・国内の登山活動報告 予定(2階研修室)
- 17:30～18:30 夕食—(2階食堂)※配膳・片付けは各自とします。
- 18:00～19:00 入浴—(1階浴室)※ソープ・シャンプーあり
- 19:00 懇親会—(2階食堂)※紙コップ、ビール1本、おつまみは準備します。
- 22:00 就寝

- 11/8 7:45～8:45 朝食—(2階食堂) ・テント撤収
- 8:45 宿泊室片付けチェックアウト (2階多目的ホール 集合)
- 9:00 山筋ゴーゴー体操(2階多目的ホール)—女性委員会サポーター予定
- 9:30 ワラジ作り講習 (2階多目的ホール)—講師 OAR の大見氏予定
組織部の百名山交流山行報告
- 12:00 終了 集合写真
- 12:30～13:30 昼食—(2階食堂)
- 14:00 施設で解散

○摩耶施設 冷蔵庫 自販機(飲料水・ビール) 湯沸ポット あります。

○ テント泊 利用

[キャンプ | とまる | 神戸市立自然の家『そうぞうのすみか』](#)

2026年 第14回大阪労山クラブ交流会

参加申込書

(と き) : 2026年11月7日(土)~8日(日)

(会場) : 六甲山 神戸市立自然の家 そうぞうのすみか (穂高湖周辺)

- ☐ クラブ名: _____
- ☐ 参加者氏名: _____ ☐ 男性・ ☐ 女性 ☐ 連絡先: _____
- ☐ メールアドレス: _____

参加される方は下記にご記入 ☒ のうえ 下記アドレスあてに送付してください。

参加形態	会場までの方法	食事の希望
☐ 宿泊する	☐ 登山集中する ・コース()	☐ 11/7 夕食
☐ テント泊する 同伴者 人	☐ 六甲ケーブル利用 ・まやビュー ・六甲ケーブルス + バス	☐ 11/7 懇談会
☐ 日帰りする	☐ 自然の家まで自転車	☐ 11/8 朝食
	☐ 未定	☐ 11/8 昼食

申込先

大阪労山 組織部 下窪義文(つりばし) 090-6054-9007

アドレス ooyam3738@gmail.com

シェール橋
Scheel Pear

至 六甲山牧場
Rokkosen Pasture

総合案内マップ Information map

ぼうけんアスレチック
こどもシェール
Adventure
Athletic

キャンプオアシスサイト
こたちとテント、
Camp
Forest site

アーチェリー
ユミルのまとは
Archery

ホテル (遊園施設)
マヤとマヤ。
Hostel



センターハウス
森のココロ
Center House



キャンプオートサイト
こもれびとテント、
Camp
Auto site

キャンプフリーサイト
しばふとテント、
Camp
Free site

ユースセンター
六甲施設
Youth Center

カフェ&レストハウス
シェールミエール
Cafe &
Rest House



キャンプレイクサイト
みずうみとテント、
Camp
Lake site

キャンピング
アートキャンピング
Cabin

キャンピング
メインキャンピング
Cabin

キャンプすいさん場
Cabin Kitchen

棧橋
森のふ頭
Lake Pier

穂高湖
Lake Hodaka

テントすいさん場
Tent Kitchen

至 御聖台
Kikusaidai

- 駐車場
Parking
- カフェ
Cafeteria
- キャンプ受付
Reception
- トイレ
Toilet
- だれでもトイレ
Multipurpose Toilet
- シャワー
Shower
- ゴミみきり
Trash Disposal

北
↑

2026 年 第4回 理事会・夏山連絡会 議事録

日時 7月23日(木) 19:00 理事会、19:30 夏山連絡会

出席者 13名 zoom参加10名

I. 事務局(報告:大見)

1) 全国連盟行事

・7/4-5 全国遭難対策担当者会議

- 1) 昨年全国連盟での遭難件数は約 400 件
- 2) 年齢層では、40歳以上が 75.6%
- 3) 死亡、行方不明は、60歳以上が 66.6%
- 4) 登山形態では、無積雪期登山が、51%
- 5) 原因では、転倒が 46%
- 6) 九州大学の斎藤篤司先生から、【eペース登山】説明あり
最大心拍数(220-年齢)の70%で登山すると疲労が少ない。
- 7) 各県連の事故報告があった
 - ・滝谷クラックの死亡事故
 - ・鹿島槍ヶ岳北壁中央ルンゼ事故
 - ・鞍掛沢死亡事故

・10/3(土)13-17時 全国組織担当者交流会 @Zoom

会員拡大や会員の定着に関わる成功や失敗の事例、苦労を報告

- ①会員拡大の工夫 ②定着の工夫

・全国連盟 組織拡大に関するアンケート実施中 7月31日まで

<http://owaf.aikotoba.jp/2026kaiinnkakudaiQR.jpg>

7月20日現在以下の19会が回答済み。ご協力ありがとうございます。

会役員だけではなく、一般会員の方の意見も受け付けます。引き続きご協力願います。

ぽっぽ、OWCC、大阪スキーハイキングクラブ、OAR、きたろう、くすのき、溪游会、こもれば、吹田、泉州、雑木、高槻、豊中、げんごろう、ELF、ピトン、ももんが、八尾、つりばし、

・11/14-15 全国自然保護集会@堺

2) 大阪労山関連

・救助隊の今後の活動に関するアンケートを行います。8月31日まで。

活動の再開に関するアンケートです。ご協力願います。

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeFTozS2W6ogQMjXYdUZrFepdWzSt4BeggS4hw6L1JuPmTL9Dg/viewform?usp=header>

II 組織部(下窪)

①各会の役員名簿 提出状況報告 下記の31会が提出済みです。

YMCC げんごろう テルル ハイジ モンテス モントレー 高槻 雑木 吹田 大阪スキー
八尾山の会 淀屋橋 二十歩 つりばし くすのき山游会 大阪マウンテン 志峰会 西淀
KONK ELF ひまやま このはな 豊中 ももんが ピトンの会 JUKE OAR たつの子 こもれ
び きたろう ロッキー 未提出の会は 新アドレス ooyam3738@gmail.com 下窪まで

② 第1回 霧島・開聞岳 百名山交流山行(船中2泊 2泊3日) 報告

- ・日程 6月19日(金夜)~23日(火朝)
- ・参加 21名(男性8名・女性13名) 12クラブ

- ・行程 6/20 えびの高原～韓国岳往復～開聞山麓バンガロー泊
- 6/21 開聞山麓～開聞岳往復～霧島高原ログハウス泊
- 6/22 高千穂河原～高千穂峰往復～宮崎港 6/23 神戸港帰阪

1日目)韓国岳は強風の登山。2日目)開聞岳は小雨の登山で景色は無かった。

3日目)高千穂峰は天気も回復し火口御鉢を眺めながら天孫降臨の地で天空の眺めを官能できた。

まとめ)今回は往復フェリー、マイクロバス、ログハウスを利用したことで全体統一行動ができた。百名山の輪で山仲間と分かち合えることができた交流山行だった。

事故報告)開聞岳の下り下部付近で転倒により左のストックが右手首に当たり骨折。

宮崎市内の病院で応急処置して同じフェリーで帰阪、大阪の病院で手術を受けています。

③ 第2回 鳥取大山・岡山蒜山 百名山交流山行(1泊2日) 報告

- ・日程 7月3日(金夜)～5日(日夜)
- ・参加 8名(男2名・女性6名) 7クラブ
- ・行程 7/4 大山寺～夏山登山道～大山～元谷下山
7/5 上蒜山登山口～上蒜山往復～帰阪

1日目)大山夏山道から入山、山頂では小雨となり景色は無かった。下り5合目から元谷經由大山北壁を見ながら避難小屋を見学して大山寺に下山した。

2日目)蒜山高原に移動して上蒜山登山口から山頂を目指した。小雨の中で景色は望めなかった。

まとめ)大山駐車場で少し仮眠できた。2日間とも雨にあったが蒜山牧場のジャージー牛に挨拶、ワラビ収穫と蒜山ジギスカン昼食を堪能できた交流山行だった。

④ 第3回 長野県 五竜岳～唐松岳縦走 百名山交流山行(2泊3日) 報告

- ・日程 7月31日(金夜)～8月3日(火夜)
- ・参加 9名(男性4名 女性5名) 6 クラブ
- ・交通 車2台
- ・先発 唐松・五竜縦走班 5名
8/1 八方尾根～唐松山荘テント場～唐松岳往復
8/2 唐松山荘～五竜山荘テント場～五竜岳往復 後発組と合流
8/3 五竜山荘～ご遠見尾根～ゴンドラで下山
- ・後発 五竜遠見尾根班 4名
8/2 遠見尾根～五竜山荘
8/3 五竜山荘～五竜岳往復～遠見尾根～ゴンドラ～長野・名神～大阪
- ・事前トレーニング 7月11日(土) 参加9名 13km

坊村～西南稜～武奈ヶ岳～八雲ヶ原～北比良峠～ダケ道～イン谷～JR 比良駅

唐松五竜縦走班)

1日目)八方尾根ゴンドラ利用で入山。高山植物花盛り、遠見尾根を見ながら山荘に到着。山々は雲の中で唐松岳往復、山頂で雷鳥2輪を観察。テンバは山荘西側段々でトイレが長不評だった。

2日目)唐松から雲の中の縦走で岩場の鎖は慎重に移動。五竜山荘ではテンバ1番のりで設営。五竜岳アタックは直下の鎖場が多く山頂に立てた。山荘に戻り遠見尾根班と合流交流できた。

3日目)遠見尾根班は早朝五竜岳を目指し朝日を見ながら山頂に到着する。下山は遠見尾

根をアルプス平に到着して縦走班と合流できた。

まとめ)山荘予約が取れなかったため、唐松五竜縦走班と五竜遠見尾根班に向けての行動となった。アルプス計画は早めの事前計画が必要となる。予定通りの行動が出来て良かった比良での事前トレを実施して良かった。長距離移動で寝不足は登山にこたえた。

⑤ 第4回 新潟県 火打山・妙高山 百名山交流山行(2泊3日) 予定

- ・日程 9月11日(金夜)～14(月夜)
- ・参加者 13名(男5名 女性8名) 10クラブ
- ・交通 車2台
- ・行程 9/11 大阪発 9/12 笹ヶ峰登山口～黒沢池ヒュッテ～妙高山(往復)
9/13 黒沢池ヒュッテ～高谷池ヒュッテ～火打山(往復)
9/14 高谷池ヒュッテ～笹ヶ峰登山口～中央道～名神～大阪
- ・参加者会議 8月19日(水) 18:00～ 連盟事務所

⑥ 第5回 秋の紅葉 徳島県剣山・愛媛県石鎚山 百名山交流山行(2泊3日) 予定

- ・日程 10月9日(金夜)～12日(月夜)
- ・交通 車2台 参加者11名程度
- ・行程 10/9 大阪発～徳島県見ノ越駐車場
10/10 見ノ越～剣山往復～瓶ヶ森キャンプ地
10/11 瓶ヶ森～石鎚山～瓶ヶ森
10/12 瓶ヶ森～大阪
- ・参加者会議 9月予定

⑦ 組織担当者会議について

- ・日程 9月3日(木) 19:00～ 府連盟事務所(労山ニュース7月号掲載)
- ・テーマ : 各会が抱える課題と情報交換
 - ・西宮労山の取組報告 兵庫県連 西宮山岳会 蟹沢会長 他1名
- ・会議修了後、懇親会を行います。
- ・各会の組織担当者又は事務局の方の出席をお願いします。

⑧ 第14回大阪労山クラブ交流会開催について

- ・日程 11月7日(土)～8日(日)
- ・ところ 六甲山 神戸市立自然の家 そうぞうのすみか(穂高湖周辺)
- ・参加費 宿泊・食事代 又は テント泊代
- ・内容 交流会・会員の山の動き報告会(海外・国内)と近況報告 他定員50名規模

各会から1名以上の参加をお願いします。

- ⑨ その他
- ・組織部会議 8月6日(木) 19:30～ zoom オンライン
 - ・組織担当者会議 9月3日(木) 19:00～ 於:連盟事務所

Ⅲ. 子供の冒険学校 (大見)

・夏の冒険学校;2026年8月22-23日 大津市防村で実施予定

<http://www.osaka-rousan.com/news/2605/2605boken.pdf>

現在 子供18名 大人11名

Ⅳ. 女性委員会 (報告)

11/14-15 交流山行を予定しています。

V. 機関紙部(大西)

VI. 自然保護委員会(澤村)

1. 憲章の実践 7月21日現在 沢村:sawadesu@ares.eonet.ne.jp までお願いします。

+ 鳥獣・らいちょう目撃レポート

目撃日時、場所、天候と動物の様子をメール下さい。写真があれば最高です。

らいちょう 5件(11件) 鳥獣 2件(1件) 昆虫 1件(1件) ():前期

環境省・いきものログ投稿:0件(15件) 累計・99件 全投稿数・203件

7/20、八尾山の会の中路さんが白馬ヶ岳でライチョウ親子を目撃、激写に成功。

+ 倒木対策 1件(6件)

登山道を塞ぐような倒木は、登山者にとって危険、また踏み荒らしの原因です。

除去および頭突きしそうな木にはテープで表示を！自治体および私に連絡を。

6/12、岩湧山の倒木処理されていた。大阪府に申し入れたが対応なかった。

大阪府行政の対応はなかったが、林業者の手により処理された。

+ 定点写真観察活動(山岳自然の異常現象とかゴミ問題など) 1件(2件)

山岳写真データベースに協力

2. クリーンハイク実施状況の交流

雨天のため、中止多発 結果:218名参加、ごみ63kg 自治体へ報告済

3. 11月14日～15日 自然保護担当者会議 大阪で開催

場所:大阪国際ユースホテル(浜寺公園) 予約済

最寄り駅:南海本線・羽衣駅 JR 東羽衣駅

大阪労山の主任務:コース案内、受付、参加者確認、集金など

基調講演:近畿地方環境事務所 自然保護官 安藤滉一「国立公園における規制緩和について」

11/15:ドンズル峯、産廃視察

羽衣青少年センター ⇒ どんずる峯 ⇒ 新大阪駅の大型バス契約済み

4. 海岸清掃お次の候補:姫路・小赤壁の海岸清掃については山のゴミへの関心が強かった。

友が島は、和歌山市に市民を巻き込む清掃の提起を開始

5. 自然保護憲章冊子 500冊入手済み。事務所に保管していますので活用してください

VII. 障登PT(山下)

労山交流ハイクと冬山ハイキングを計画しています。

VIII 平和と登山委員会(大西)

2026 平和行進各コース参加者数報告

大阪府幹線コース(兵庫県2コース含む)

各コース参加者数(元大阪労山、兵庫労山含む)

◎6月24日(水) 泉佐野市役所→住吉神社→貝塚市役所→岸和田市役所 3名

◎6月25日(木) 岸和田市役所→忠岡町役場→和泉市役所 5名

◎6月26日(金) 和泉市役所→泉大津市役所→高石市役所 6名

◎6月27日(土) 浜寺公園→石津太神社→みみはら地域コミュニティ棟→堺市 5名

◎6月28日(日) 河内長野市役所→富田林市立多文化共生人権プラザ→喜志駅 4名

◎6月29日(月) 羽曳野市役所→藤井寺市役所→松原市役所 5名

◎6月30日(火) 柏原市役所→堅下電車移動 八尾買物公園→八尾市内行進→

桜ヶ丘公駅 8名

- ◎7月1日(水) 住吉区役所→あべのベルタ西側公園→大阪城・教育塔前 8名
- ◎7月2日(木) 大阪城・教育塔前→阪地方裁判所前・公園→南森町→都島区役所→都島本通→旭区役所・大宮南公園 7名
- ◎7月3日(金) 守口市役所→門真市役所→友呂岐公園→寝屋川市役所 8名
- ◎7月4日(土) 寝屋川市役所→成田山不動尊→香里団地→枚方市役所 9名
- ◎7月5日(日) 高槻市役所→総持寺団地→茨木市役所 8名
- ◎7月6日(月) 茨木市役所→摂津市役所→吹田市役所 4名
- ◎7月7日(火) 豊中市役所→池田市役所→兵庫県・川西市役所 8名
- ◎7月8日(火) 兵庫県・尼崎コース 1名
- ◎7月9日(火) 兵庫県・尼崎コース 2名 累計 91名(大阪労山)

大阪労山各会・クラブ参加者数は 大阪17会 延べ91名
八尾 15名 COWAC15名 くまごろう 14名 泉州 9名 きたろう 8名 大阪スキー6名
ポッポ 5名 高槻 3名 志峰 2名 ハイジ2名 つりばし 2名 吹田2名 淀屋橋 1名
このはな 1名 エルフ 1名 元安治川 3名 元きたろう 2名
兵庫労山(宝塚山の会、ホワイトピーク山岳会)2名

IX. 海外委員会(報告:大見)

- ・7月7日開催 ネパール:メラピーク(西淀) 韓国 ;釜山近郊の山(OAR)を報告。
8月号労山ニュースを参照願います。

X. 教育遭難対策部(大見)

- ・中級登山学校 (別途資料で報告)
- 「中級登山学校の今後について考える拡大コーチ会議」の報告と討議
- 1)校長を引き受ける人がいない 2)コーチが集まらない

8月27日(木)の理事会で議論します。

XI. ハイキングセミナー(中尾)

修了山行は 7月24日(金夜)~26(日) 立山室堂~別山~真砂~キャンプ場で実施
7/18 六甲事前トレーニングを芦屋川滝の茶屋から東お多福山で実施した。

● 夏山連絡会 理事会終了後 19:30~から実施します。

- 1)夏山気象について (このはな山の会 山本賢二)
気象協会 地球気 の構想天気図に基づいて説明。
300hpの気温と地上の気温差が9度以上になると大気が不安定になり雷等が発生。
- 2)夏山の事故防止:熱中症 (OWCC 中川和道さん)
資料は、労山ニュース8月号 14項に掲載しています。
夏の熱中症対策として霧吹きで体温を下げる方法。
テルモスに氷を入れて氷水を飲むことで体温を下げる方法。
事務所で実演を行いました。

干し野菜を使った料理教室のご案内



主催：女性委員会

簡単・美味しい・軽い

料理作りを楽しみませんか？



日時： 2026年 9月13日（日） 雨天実施

午前10：30受付～1100開始

場所： 矢田山自然公園「こどもの森交流会館」

奈良県大和郡山市矢田町2070 ☎0743-53-5819

集合：近鉄南生駒駅改札口 9時

定員： 先着20名 （労山会員のみ）

持ち物： 食器 箸 お茶 筆記用具

参加費： 未定（参加人数により材料費分担します。）

申込み： 笠井 kfumi.1951@gmail.com

申込期限 2026年 8月31日（月）定員になり次第締め切り

*皆様の参加を心よりお待ちしております。

2026 年度 初級冬山登山学校 受講生募集

これから本格的な雪山を目指す人のための
登山学校です。自分で、雪山テント泊山行が
計画できるレベルを目指す登山学校です。



1. 概要

- ①目標：冬山ハイキングのレベルを超えて、アイゼン
ピッケルを使った本格的な雪山を目指します
- ②募集人員：10 名程度
- ③受講資格：比良山程度の雪ハイク経験者かつ
テント泊3泊以上（夏冬合計で）、集団生活に馴染める方。
労山基金5口以上加入 または救助費用200万円以上の保険に加入
- ④内容：アイゼン歩行、ピッケルコンビネーション歩行、雪中テント泊（可能なら雪洞泊）、
ラッセル、滑落停止、冬のナビゲーション、危険箇所の固定ロープフォローと懸垂
- ⑤費用：15,000 円（山の教室受講料を含む）
費用は学校運営事務費です。別途、交通費、装備（冬靴、アイゼン、ピッケル、ヘルメット、
ワカンなど）などは別途必要です。装備調達の事前のご相談を承ります。

2. スケジュール

日程	座学 項目	日程	場所	実技 項目
11/09 (月)	開校式/道具や冬山の生活技術	10 月 18 日 (日)	金剛山	プレ実技 長距離縦走 (注2)
11/17 (火)	体力測定 実技 1, 2 参加者打合せ	11 月 28-29 (土日)	蓬莱峡	実技 1 テント生活・アイゼン歩行
12/01 (火)	遭難事例研究 (雪山入門) (注1)	12/06 (日)	須磨浦公園	雪崩講習会 ビーコン講習 (注3)
12/05 (土)	雪崩講習会 理論講習 (注3)	12 月 12-13 (土日)	比良・釈迦岳	実技 2 縦走訓練
12/15 (火)	遭難事例研究 (雪山実用) (注1)	1 月 9-10 (土日)	鈴鹿山系	実技 3 雪山テント生活
1/6 (水)	座学：雪山救助技術	1 月 15 夜-17 (土日)	大日ケ岳	雪崩講習会 実技講習 (注3)
1/13 (水)	冬山気象 (注1)	1 月 23-24 (土日)	比良山	実技 4 救助訓練
1/19 (火)	山の病気予防 (注1)	2 月 6-7 (土日)	湖北 乗鞍岳	実技 5 ラッセル・滑落停止・雪洞
1/26 (火)	雪山ナビゲーション、参加者打合せ	2 月 27-28 (土日)	大山	実技 6 修了山行
2/15 (月)	修了山行 参加者打合せ			
3/8 (月)	修了式			

注1：山の教室を受講 注2：長距離縦走に参加。 注1～2の行事は各自でお申し込み下さい。

実技の実施場所は、天候、積雪状況などにより変更となる場合があります。

注3：雪崩講習会はスタッフレベルの内容です。本登山学校を修了後、来年度にご参加ください。参考のため記載しました。

連盟事務所 案内図

【申込方法】 期限 2026 年 10 月 31 日 質問は、PDC00616@nifty.com に

以下の QR コードを読み込み、必要事項を記載する。

初級冬山登山学校



山の教室



長距離縦走



【主催団体】 大阪府勤労者山岳連盟 TEL 06-6467-8544 FAX 06-6467-8545

〒553-0006 大阪市福島区吉野 3-2-35

一般社団法人 大阪宣伝センター機関紙会館・新館内

大阪労山「山の教室」

講座の種類に関して、事務所だけの座学、リモートのみ、事務所とリモート併用、実技の4種類になりますのでご注意ください。受講履歴は事務局で管理されていますので、各会の中で受講履歴の把握等が必要であれば下記アドレスに遠慮なくお申し付けください。

kyouikusoutai@osaka-rousan.com

◆今年度日程

日程	科目	種別	主講師	主担当	受講料	定員
4月8日(水)	雪崩とその予測について	リモート併用	河野仁	高田和孝	¥500	—
4月15日(水)	ハイキングレスキュー 入門編	座学	木村治朗	三宅康文	¥500	15
4月19日(日)	ハイキングレスキュー 入門編	実技	木村治朗	三宅康文	¥1,000	15
5月16日(土)	地形図の読み方 入門編	座学	脇阪	井上真由美	¥1,000	12
5月17日(日)	地形図の読み方 入門編	実技	脇阪	井上真由美	¥1,000	12
5月19日(火)	パーティー論リーダー論1(概論)	リモート併用	中川和道	阪本 健之	¥500	—
5月22日(金)	ハイキングレスキュー リーダー編	座学	木村治朗	三宅康文	¥1,000	10
5月24日(日)	ハイキングレスキュー リーダー編	実技	木村治朗	三宅康文	¥1,000	10
6月2日(火)	遭難事例研究(無雪期) 入門編	リモート併用	中川和道	大見則親	¥500	—
6月10日(水)	応急手当 入門編	座学	柳川憲一	木村治朗	¥500	20
6月16日(火)	夏山の気象	座学	山本賢治	高田和孝	¥500	20
6月30日(火)	遭難事例研究(無雪期) 実用編	リモート併用	中川和道	大見則親	¥500	20
10月20日(火)	パーティー論リーダー論2(法律)	リモート併用	中川和道	阪本 健之	¥500	—
10月27日(火)	ｱﾙﾊﾟ ﾍﾞｲｸﾗｲﾐﾝｸﾞ のための制動確保 入門編	座学	中川和道		¥500	12
11月1日(日)	ｱﾙﾊﾟ ﾍﾞｲｸﾗｲﾐﾝｸﾞ のための制動確保 入門編	実技	中川和道		¥1,000	5
11月7日(土)	地形図の読み方 スキルアップ編	座学	脇阪	井上真由美	¥1,000	12
11月8日(日)	地形図の読み方 スキルアップ編	実技	脇阪	井上真由美	¥1,000	12
12月1日(火)	遭難事例研究(積雪期) 入門編	リモート併用	中川和道	大見則親	¥500	—
12月15日(火)	遭難事例研究(積雪期) 実用編	リモート併用	中川和道	大見則親	¥500	—
1月13日(水)	冬山の気象	座学	高田和孝	山本賢治	¥500	20
1月19日(火)	山の病気予防	座学	中川和道	大見則親	¥500	20

◆10月の講座

➤ パーティー論リーダー論 入門編2 座学

日時：10/20（火）19:30～21:00

場所：連盟事務所 Zoom 併用

費用：500 円

申込：<https://ws.formzu.net/dist/S58182578/>



第2部では、登山と法律の関係、とくに責任問題について紹介していきます。「引率登山では責任は大きい、自主登山では安全確保責任を問われた実例はない」と言われています（文献1）。では、山岳会での事故とか、公開山行や登山学校での事故の場合にはどうなのでしょう？講師の体験をまじえながら、事故と責任について考えて行きます。初めてのの方は何の予習もなくご参加いただいてOKです。会や連盟の執行部の方は、ぜひ以下の文献を読んできて下さい。文献1～4が手に入らない方はご相談下さい。

[文献1]「大阪労山ニュース」2016年10月号 中川和道「大阪府連における登山者養成：大阪の新たな挑戦 2016 その1」

[文献2]「登山時報」2013年1月号、大阪労山ニュース 2013年1月号2月号3月号「溝手氏講演会『登山と法律』の記録」

[文献3]中川和道『その救助、法律的に無効』大阪労山ニュース 2020年1月号 p25

[文献4]信濃毎日新聞「雪崩事故死―誘発者を訴え」2025年12月12日：訴訟がおきました。

[文献5]溝手康史「登山者ための法律入門」ヤマケイ新書、2018年。

※制動確保(アルパイン・雪・沢) 入門編の募集は10月より開始します。

登山を続けていても
筋力は低下します

登山の筋力 測定と講習



こんな効果があります

体力的に余裕がある山行をしたい

筋力が強くなると体重や荷物を支える力を養えます

年齢を重ねても登山を永く楽しみたい

体力が若返り登山寿命を延ばせます

転倒事故を防ぎたい

筋力が強くなるとバランスが良くなり転倒しにくくなります



プロのトレーナーが指導します

元 横綱貴乃花、女優 中谷美紀、俳優 椎名桔平、1999年度ミスユニバース日本代表 小川里美など、多数の各界著名人や一流スポーツ選手のコンディショニングに携わる。丁寧な指導が好評。プロの指導料は高額ですが労山の特別企画として低負担で受講できます。

主催：日本勤労者山岳連盟

申込・問合せ：howaf_kintre_req@googlegroups.com

所属会の了解を得て、申込みファイル（兵庫県連サイト <https://hwaf.jpn.org/> の募集案内の掲載場所よりダウンロード）を添付の上申込・問合せ先へ送信ください。受付期間は7月1日（水）～8月31日（月）、この期間外は受付できません。定員になり次第締め切ります。申込者には9月に参加案内を送ります。



登高能力テスト



筋トレ実技

受講料 12,000 円

●対象者

- ・ 労山会員 40 人（女性は年齢制限なし。男性は 40 歳以上。年齢の上限なし）

●内容

週 3 回の自宅トレーニングをしてスマホまたはパソコンで事務局に報告することが必要です。

自宅でトレーニングができるように講師が指導します。

筋力測定を半年間で 2 回して効果を数値で出し比較します。

六甲山で登高能力テストをして参加者がめざす登山に必要な体力への到達度を見ます。

●筋トレ種目

特別な器具を使わずに自宅でできるトレーニングを数種目実施します。

●これまでの成果

- ・ 効果には個人差がありますが前は筋力測定の平均値で男性 24%、女性 31%向上しました。
- ・ 全体平均で登山の所要時間が 14%短縮しました（4 時間が 3 時間 26 分になるなど）。
- ・ 登山中のトラブル（膝・腰・大腿・その他の痛み、疲労、だるさ、足の攣り等）が減少。
- ・ 講習終了後は「行きたい山に行けるようになった」「山の下りが怖くなくなった」「登りが楽になった」など登山で効果を感じる人が多くなっています。

●2026年度の日程

すべてに参加が必要です。山行等の予定を調整のうえで受講してください。

10 月	24（土）	六甲山登高能力テスト
	25（日）	予備日（24日が雨天の場合に実施）
11 月	14（土）	体育館実技 1
	28（土）	体育館実技 2
12 月	12（土）	体育館実技 3
1 月	23（土）	筋力測定 体育館 1
	30（土）	体育館実技 4
2 月	20（土）	体育館実技 5
3 月	27（土）	筋力測定 体育館 2
4 月	10（土）	六甲山登高能力テスト
	11（日）	予備日（10日が雨天の場合に実施）
＊体育館では 3 クラスに分かれて異なる時間帯で行います		



会場：兵庫県立総合体育館（西宮市鳴尾浜 1 丁目 16-8）

新穂高温泉から北に延びる 百名山 テント泊縦走

○とき 2026年8月7日金夜～11日火夜

○山域 北アル 双六、三俣、鷲羽、水晶岳

○参加 4名

<行程> 全43km 全32時間



1日目)6:42 新穂高 B 停から入山。鏡平小屋手前から小雨となり穂高連峰は見えず。鏡平小屋までの登りは寝不足もありしんどかった。双六テント場でも夜中に雷雨にあった。

2日目)天気も回復。三俣山荘までの水平道は長く山荘が見えるとホットする。三俣山荘を5分歩くと伊藤新道の分岐で鷲羽岳登りが始まる。山頂は雲の中。ワリモ岳に下り、登りが始まる。ワリモ北側分岐に出ると雲の平からのコースに合流。雲の平の山荘が見える。水晶小屋にチェックイン、水晶岳は南峰・北峰に岩場ありハシゴ鎖ありゆっくり歩いて40分位で着く。

岩稜帯を過ぎるとなだらかで小屋に戻る。小屋のテラスに立つと東正面に野口五郎岳が大きく座っている。最高のロケーション、風もなく最高の気分。小屋のスタッフは5人 定員40人宿泊で2回に分けて南インドカレーの夕食。20 時消灯は早く、水がないためボトル 500cc 販売している。

小屋のグッズやTシャツ 7000 円でよく売れている。小屋の周りで雷鳥の目撃情報があった。宿泊者の半数は読売新道を黒部に向かう人や赤牛岳ピストンする人が多い。

3日目)5 時の朝食、6 時小屋を出発、岩苔乗越から黒部源流に下り、分岐から三俣山荘に登る。三俣蓮華岳、双六岳を経由して双六山荘テント場着。この日は日本アルプス トレール大会が行われランナーの中継地点になっている。初日の濡れたテントを乾かしながらテントの外でワイン盛りに早めの夕食とする。

4日目)3 時起床、4:30 発。弓折稜線に出ると東から日出とともに穂高連峰から槍ヶ岳が手に取るように見える。アルプスの最高の景色を眺めることが出来た。台風 15 号にも合わずラッキーな山行だった。



- とき 2026年7月11日(土)
- 集合 JR 湖西線 堅田駅 7:23
- 行先 比良山系 武奈ヶ岳 1214m(200 名山)
- 参加 9名 (きたろう HC3名 淀屋橋2名
くすのき ハイジ 溪游会 つりばし)
- 交通 JR 湖西線堅田駅から乗合タクシー
- コース 坊村 ST～明王院登山口～御殿山～西南稜～武奈ヶ岳～イブルキのコバ～八雲ヶ原～北比良峠～ダケ道～カモシカ台～大山口～イン谷～JR比良駅 G



- コースタイム 全距離 12.4km 時間7:52分
8:28 坊村 ST～10:36 御殿山～10:52～ワサビ峠～11:27 武奈ヶ岳～12:41 イル
ブキノコバ～八雲ヶ原～13:28 北比良峠～ダケ道～14:22 カモシカ台～大山口
～15:19 イン谷口～16:12JR 比良駅

北アル五竜・唐松交流山行に向けて事前トレを実施。

- ①アルプスの暑さ対策になれる
- ②アルプスの長距離になれる
- ③チームワークと連携を深める

大きな山に行く前には事前トレーニングは必要だ。

坊村からピストンする人は多いが縦走は少ない。

御殿山まで2時間。山頂まで3時間

山頂で大休止して琵琶湖の風景を眺める。

トンボがたくさん飛んでいる。

武奈からコヤマノ岳下りは樹木が大きくなり塞いでいる

八雲ヶ原スキー場跡は草木が生い茂り自然に戻りつつある。

イルブキノコバ近くの山小屋に学生団体が登ってきた

北比良峠からのダケ道下りは長く感じる。

また比良駅までも良く歩きました。

坊村からのコースは標識も新しいが、イン谷正面からのルートは荒れ放題で整備が追い付いていない感じ。

参加者全員がコースを無事に完歩できました。

皆さん頼もしい人達ばかりで本チャンは期待できます。

五竜唐松交流山行に向けてのいいトレーニングができました。駅前の商店で喉をうるおしてから解散した。



御殿山から武奈ヶ岳



北比良峠から琵琶湖方面

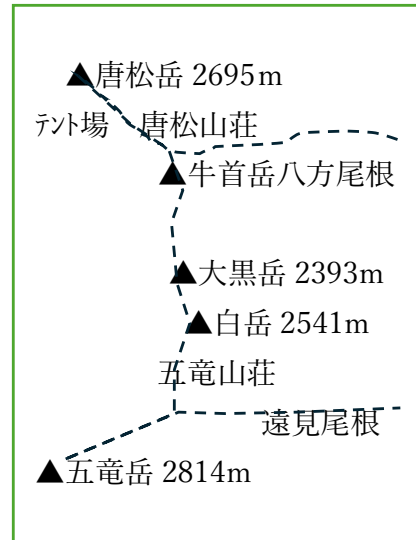
- とき 2026年7月31日(金夜)～3日(日夜)
- 山域 北アルプス五竜岳 2695m、唐松岳 2866m
- 参加 9名 (男性4 女性5) 6クラブ
きたろうHC3名 淀屋橋2名 豊中 くすのき
女性ハイキングクラブハイジ つりばし

唐松、五竜縦走班5名(テント泊) 全18.5km

○1日目 8/1 行動 4:35分 5.1km
7:25 八方山荘発～8:33 八方池～8:50 扇雪溪～
10:26 丸山ケルン～11:26 唐松山荘 テント設営して
雲の中を唐松山頂往復。

○二日目 8/2 行動 7:42分 5km
5:07 唐松山荘発～7:12 大黒岳～8:52 五竜山荘～
テント設営～10:07 発～11:25 五竜岳 12:48 五竜山荘 五竜遠見尾根班と合流

○三日目 8/3 五竜遠見尾根班 行動 6:00分 8.1km
4:45 五竜山荘発～5:24 五竜岳～6:19 五竜山荘～朝食荷造～6:53 白岳～7:50 西遠見
8:32 大遠見～9:02 中遠見～ 9:30 小遠見分岐～9:38 ニノ瀬～10:20 地蔵の頭～10:25
アルプス平で全員合流 11:30-12:15 風呂 12:30 レストで昼食～14:50 安曇野IC～大阪



唐松・五竜縦走班 感想

<薦田薫 豊中労山>

初日、八方尾根を登りだした時点で小雨とガスが下りてきました。唐松岳テント場へ到着した頃には雨が降り出し張ったばかりのテント内でしばし避難。合間を見て唐松岳へ登頂したものの、終始視界は真っ白なまま。

山頂近くで雷鳥を2羽見ることができたのはこの天気のおかげと思い直しました。

早々にテント内で食事をして就寝しましたが、このテント場は小屋のトイレまで10分の激登りという過酷さ。さらにサイトが迷路のようで遭難もありえるような本当に試練のテント場でした。

翌日は五竜岳へ向かいます。ヘルメット装着して核心の牛首の鎖場へ。強い風に重いザックが振られ、岩場も濡れているし、終始「慎重に」と心の中でつぶやきながら進みました。晴れていたらスリリングで楽しい岩場だったはず。その後五竜岳頂上山荘に荷物をデポして五竜岳へ。やはり真っ白な世界。

数日前は悪天候で登頂もできなかったようなので、



登頂できただけでも良かったと思いました。この日は小屋泊でしたが、トイレ、洗面所がとてもキレイで快適でした。

カレーライスの夕食後、外へ出てみると、綺麗な夕焼けとともに、初ブロッケン現象を体験するというご褒美つきでした。3 日目の出発時、待望の晴れ間がのぞき、唐松岳・五竜岳の山容を拝むことができました。次は鹿島槍ヶ岳から五竜岳へ向かって歩いてみたいなと思いを馳せました。

<高橋佳江 きたろう HC>

3 日間の山行、いろいろとお世話になり本当にありがとうございました!!いろんな会の方達と一緒に登ったり、テント泊をしたりして、勉強になりテント宴会では、こんなテント道具があつたら便利なんだとか、こういうご飯のレシピいいなというのを皆さんの見ながらとても勉強になりました。

初日の八方尾根～唐松岳までは、私にとっては 2 日目の五竜岳よりもしんどかったですが、皆さんがゆっくりペースで歩いていただいたおかげでなんとか無事に歩けました。岩場が好きなので、牛首のあたりや、五竜岳の岩場はすごく楽しかったです。初日、2 日目とガスっていて景色が見れなかったのですが、2 日目の夕方に綺麗な景色やブロッケン現象まで見れて感動でした。今回初めて参加させていただき、いろんな会の方と交流しながら登山ができて、貴重な経験になりました。

<増山路子 淀屋橋労山>

皆様、本当に楽しい山行お世話になりました。ガスっていましたが、垣間見る景色の美しさと花々の鮮やかさに心躍る山行でした。

唐松岳への山行は、夜移動の睡眠不足が老体に響き、ゴンドラ使用でも辛いものがある。登山道を譲り譲られ、人の多さに人気度が良くわかる。白くガスった景色は残念ながら、雨に会わず 歩けることに感謝。唐松岳ヒュッテのテント場は小屋トイレまで登り 13 分、下り 8 分となかなかの難所。遭難しそうなトイレ登山。テント設営後の唐松岳は何も見えないがとにかく「登頂」を確認。翌日は、濡れたテントがどっしりと重く五竜岳までの岩場が恐ろしい。風も強くてヒヤヒヤ。五竜山荘のテント場は一番乗りで GoodPlace。岩場を確実に歩行で五竜岳登頂。展望はほとんどないが、やはり登頂はうれしい。下山後に小屋組みと合流できて、賑やかで楽しい。翌日のブロッケン現象は幻想的で、山の不思議を実感できる。2 泊 3 日の北アルプス山生活は、久々に充実した行程で大満足。天気が少し拗ねていたが、仲間と花々・景色に喜びを実感できた素晴らしい山行に感謝で一杯です。

<濱崎武師 淀屋橋労山>

参加者の皆さんお世話になりました!ありがとうございました。

<下窪義文 つりばし>

今回の五竜唐松縦走は全員で行動出来たら良かったが唐松山荘の予約がタッチの差で取れなかった。アルプスの山小屋は事前の準備が必要と感じる。五竜山荘の人気は根強く、T シャツを3種類も買ってしまった。今回も全員無事に目的を達成できてアルプスでの輪ができた。アルプスのテント泊縦走ができた事は大きな成果で今後の皆さんの成長に期待するところです。唐松山頂で雷鳥2輪を見ることが出来ました。

H6年32年前に家族4人で唐松・五竜・鹿島槍・爺ヶ岳・扇沢のテント泊縦走を思い出します。今でも登り続ける自分の体に感謝。大阪のゲリラ豪雨の中を名神吹田 IC を間違えて中国道に入り、豊中 IC から阪神高速で大阪駅 21:30。連盟に寄り 22:00 に帰宅。

五竜遠見尾根班4名(小屋泊)

<高桑昭夫 きたろうハイキングクラブ>

行動6:46 分距離:6.4km

8/2 五竜テレキャビンアルプス平駅から五竜山荘

6:50 アルプス平駅 日曜日でも日帰り圏内の人等が多い。7:35 リフト降場 待ち時間も少なく予定より早くスタートできた。

9:00 小遠見山 遠望は無いが少しアルプス登山の雰囲気味わう

9:30 中遠見山 無風で暑さが応えてくる。

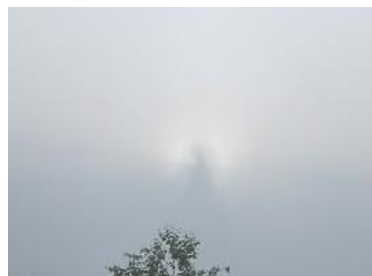
10:20 大遠見山 眺望の兆しもなく当日の山頂アタックを諦める相談

11:30 西遠見山 山頂アタックを諦めたら、ペースが失速する

13:00 白岳 やっと登りから開放され、皆できつかったなと讃えあう

13:10 五竜山荘 唐松縦走班と無事合流。安堵で山頂アタックは諦める。小屋泊手続きや身支度をして小屋前のベンチで懇親会をする。日曜なので人混みはあまりない。

小屋前ではっきりしたブロッケン現象が長く観察でき皆大喜び。



8/3 五竜山荘—五竜岳—五竜山荘—エイブル白馬五竜(往路下山)6:30 距離 10.6km

3:30 起床。

4:45 五竜山荘発

御来光は観られなかったが稜線の朝陽昨日の頑張りに感動

5:24 五竜岳山頂 岩場

鎖場など緊張もあったが

登応えある山頂

6:19 五竜山荘リーダーの突進力で2時間足らずで往復の古希隊。朝食の弁当を食べ荷造りを早々に下山開始

6:53 白岳遠見尾根の眺望で昨日の頑張った証を楽しむ

7:50 西遠見 昨日の登りで喘いでいたのを楽しみながら下る

10:20 地蔵の頭小学生の『ヤッホー』に反応して応える

10:50 アルプス平駅 五竜岳班の車で八方へ車を取りに行く。

12:30 アルプス平駅 全員入浴して再合流、レストランで昼食



14:50 安曇野IC 多賀SAで最後の運転手交替をする。

21:00 大阪の各地で解散

早朝からの行動でしたが、山頂付近の岩場からCLのサポートで無事に山頂へ。

下りは登り優先もそこそこにグイグイ加速。遠見尾根の下りも体調不良者も無く昨日の登りのここはきつかったなあと話しながら、楽しむ余裕で下る。帰路の車移動は多賀SAで夕食をして、2台の車は大阪の各地へ、途中で経験のないほどの豪雨で恐怖を感じ、ハザードランプを付け徐行する。一幕もあったが無事にそれぞれが帰宅できた。

<女性ハイキングクラブ ハイジ >

事前トレーニングに武奈ヶ岳縦走をして本当に良かったと思います。五竜山荘までが長くスタートが早朝でなかったのも、暑さとの戦いでした。水を多目に用意して良かったです。体力的にはきつかったですが樹木や景色がどんどん変わり、たくさんの草花や猿との出会いもあり、気持ちは最高でした。一緒に高桑さんや前田さんのガイドもより楽しみを増してくれました。五竜山荘は想像以上に綺麗でびっくりしました。トイレ、洗面所、乾燥室が充実して使いやすかったです。晩御飯のカレーライスはおかわりが出来て嬉しかったです。朝ご飯のお弁当も美味しかったです。小屋泊 16000 円は安いくらいと思います。山小屋で初めてのTシャツを買いました。午後の交流会が楽しかったのと、ブロック現象を初めて体験しました。部屋では私の壊れたストックの事で色々とストックについてメーカーや対処法を教えていただけて、前田さん佐竹さん、薦田さんに感謝です。

2日目の山頂アタックでは難所をリーダーの真後ろを歩かせてもらい、凄く心強かったです。岩場のところの鎖は初めての体験でしたが不安無く無事降りれて良かったです。五竜山荘からアルプス平までの下山は佐竹さんの後ろを歩かせてもらいました私の弱点は下りの岩場やガレ場です。どこに足を置こうか迷うのでいつも遅れて離れてしまいます。下窪さんや佐竹さんの足運びは綺麗で安定していて、とても勉強になりました。自分が登った山々を振り返ると、感慨深く、また他の山とも出会いたいと強く思った五竜岳でした。

今回佐竹さんに交野市の山をまた歩きましょうと誘ってもらえて、凄く嬉しかったです。秋には黒田さんも誘って「交野7山」を縦走します。出会いの場をありがとうございます。

あと2回の百名山も頑張りますのでよろしくお願い致します。

知らない山が多いので山行の機会があればまたお知らせください。初めての五竜岳は想像以上に大きく立派な山でした。怪我なく無事登りきれたのはスタッフの皆様や参加者のおかげです。ストックのアドバイスも感謝。景色も天気も最高の交流山行でした。



<佐竹ふじ枝 くすのき山游会 >

五竜岳アタックに参加しました。3年前に登った時は、あまりしんどいとは思いませんでしたが、今回、遠見尾根の登りがすごくきつく感じました。

気温が高かった事、風が無かった事、3歳年を取った事、何が原因だったのだろう？

今年の夏山を登るのに良い勉強になりました。

登る間、霧で景色は見えなかったが、沢山のお花が咲いていて辛さを和らげてくれました。写真を撮る余裕が無かったのが残念！五竜山荘は改装されていて快適でした。夕食のカレーは明日の登山に備えてお代わりしてすごく美味しかったです。次の朝はうす暗い中、五竜岳へ。天気が良くて岩場のようすがよく見えました。ご褒美！ご褒美！みんなで喜びながら登りました。雲の上から半熟卵のような太陽が出てステキと思ったのもつかの間、一瞬で固ゆで卵になってしまいました。これも写真に撮れなかったのが残念です。思ったより早く五竜山荘に戻れたので、朝食弁当を食べて下山。下山中は、昨日のような暑さや、きつさは感じませんでした。無事に下山して、みんなでハイタッチ！きつかった事は、すっかり忘れています。

<前田長治 きたろうハイキングクラブ>

大変お世話になりました。ありがとうございます。山で使わなかったカップを駅から自宅まで使いました。(笑)

○八方尾根の遠見尾根の高山植物たち

キンコウカゆり科、ハクサンシャジンツリガネニンジンの高山型、オオコメツツジ
ミヤマトウキ、クガイソウ葉が6-9に輪生する、ウメバチソウ、
キバナノカワラマツバ
チシマギキョウ イワツメクサ ハツポウタカネセンブリ

八方尾根は植生の垂直分分布が逆転現象起こしている全国的にも珍しい様子が見られます。

本来2500m以上でみられる植物が丸山ケルンまで見られます。
八方尾根のゴロゴロした岩は蛇紋岩です。

霧吹きミストうちわ：効果を数値実験してみました

OWCC 中川和道 20260819

大阪労山ニュース 2026 年 8 月号 14-15 ページ「夏山連絡会-夏山の事故防止-熱中症」で紹介した「霧吹きミストうちわ作戦」の効果を数値で調べる実験を行いました。1 回で 5℃下がりました。報告します。

霧吹きは、「ペットボトル対応スプレー」のヘッド 2 個入り (100 円均一ショップ CanDo) を購入、水タンクには、130 mL ペットボトルを用いました。家庭用扇風機で風を起こし、FieldNew 社の風速計 FN027A で風速を測定しました。皮膚温度を非接触赤外線温度計 TN006(オーム電機)で測定しました。

測定は 2026 年 8 月 15 日 15 時すぎ、西日が当たって高温のプレハブ建物の部屋で行いました。外気温は 31℃。外の風と日射が実験をかき乱すのを避けるため、窓を閉めたら、部屋の温度はみるみる上昇して 33℃になってしまいました。水の温度は 32℃と、炎天下 1 日のクライミングのザックの中で、すっかりぬるま湯になっていました。

実験手順：(1)温度計で被験者の顔面右頬の温度を計測しました。計測値が時間一定となることを確認後、実験を開始しました。(2)約 1m の距離に置いた扇風機を起動し、送風を開始。(3)送風開始から約 30 秒経過した頃、霧吹きでミストを発生させ、被験者の顔面右頬に吹き付け。吹き付けレバーの駆動回数は 2 回としました。(4)吹き付けの瞬間を $t=0$ として体温計測を開始、15 秒ごとに計測・記録しました。(5)風速は 2.3 m/s、4.1 m/s で実験しました。(6)ミストは、そよ風に負けるほど細かいミストとしました。広がったミストの面積は約 700 cm^2 と温度計測面積 15 cm^2 よりも充分大きくして、ミストが均一になるよう試みました。

得られた結果を図 2 に示します。図 2 の結果を考察し、以下のことが分かりました。(1)ミスト吹き付け直前の皮膚表面は、乾いた高温の風を吹き付けたことにより昇温した皮膚温度を示す。高温の都会でハンディファンの風を顔に当てた場合に相当し、乾いた熱風にあたるのでは涼しくなどならないばかりか温度上昇を引き起こすの同じ現象である。(2)図 2 の風速 2.3 m/s、4.1 m/s の場合とも、ミスト霧吹きは

2 回駆動した。(3)2 回の駆動で水 1.5 mL がミストに変わり、その結果、皮膚表面温度は吹き付け 90 秒後に約 5℃低下することが分かった。このときのミストの広がり面積は約 700 cm^2 であり、顔の面積を優にカバーできた。今回使用した 130 mL ペットボトルでは約 170 回の駆動が可能である。(4)約 120 秒以降の皮膚温度上昇は、皮膚に付着したミストが蒸発し、乾いていくことによるものと思われる。(5)吹き付けの約 120 秒でミストが蒸発したら、さらに吹き付けを行い、風をあてれば、皮膚の表面温度をさらに下げていくことができます。(6)中川が 5 年前に百丈岩で熱中症のクライマーを救助した時に使った水は約 50 mL でした。ウナギのたれ程度の量の水で、熱中症で窮地の仲間を救うことができました。(7)屋外労働や、地震・台風の避難所でも使えそうです。(8)すでに成果をお聞きしています。皆さんもやってみて、経験を教えて下さい。



図 1. 霧吹きミストうちわ 実習の様子。

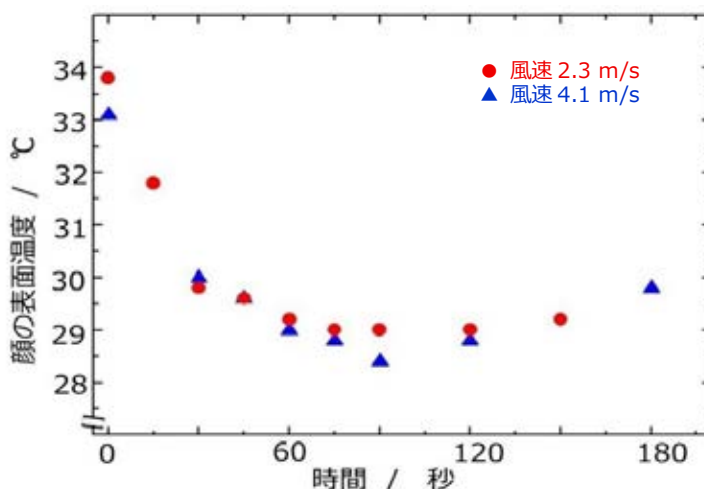


図 2. 霧吹きミストうちわの実験結果.1 回でも 5℃下がった。

提出日

事故一報

提出者	氏 名		会 員 番 号		地 方 連 盟	大阪府 勤労者山岳連盟
	団 体 名				団 体 番 号	

事故者	氏 名		会 員 番 号		年 齢		性 別	
-----	-----	--	---------	--	-----	--	-----	--

事故発生日時	年 月 日		時 刻		☐ 有雪期 ☐ 無雪期
--------	-------	--	-----	--	---

事故発生場所	山 域			都 道 府 県	
	山 名			(標高	メートル)
	場 所				

山行の形態					
	手書きの場合は下記いずれかに○				
	無雪期登山 積雪期登山 登攀 冬季登攀 沢登り 氷瀑 人工壁 山スキー クロスカントリースキー スノーボード 海外トレッキング 海外登山 訓練				

事故の原因					
	手書きの場合は下記いずれかに○				
	転・滑落 転倒 落石(落氷) 道迷い 病気 凍傷 高度障害 火傷 落雷 雪崩 虫・動植物 荒天 そ の 他				

パーティー人数		救助捜索費 ☐ あり ☐ なし	ココヘリ加入 ☐ あり ☐ なし
---------	--	---	--

事故の状況					
-------	--	--	--	--	--

傷病名	
-----	--

交付申請の予定 ☐ する ☐ しない ☐ 未定	全国労山に提出とともに、大阪労山にも提出して下さい。 jikotodoke@googlegroups.com Fax 06-6467-8545
---	---

交付申請書	受 取 人	☐ 基金担当者 ☐ パーティーリーダー ☐ 会・クラブ代表者 ☐ その他					
	送付形式	☐ 書面の郵送 ☐ PDFファイルのメール送信					
	送 付 先	氏 名		会 員 番 号		電 話 番 号	
		郵便番号		住 所			
		メールアドレス(メール送付の場合は必須)					

★交付申請は、事故一報が**事故発生日から30日以内**に運営委員会に届いていなければなりません。時効で交付資格を失わない為に、いま症状が現れていなくても、また交付の申請をするか判明しない時でも、事故発生の報告をしましょう。FAX 03-3235-4324 メール kikin@jwaf.jp

★事故一報と共に、会に提出し受理された山行計画書のコピーを添付して下さい。

〒162-0814 東京都新宿区新小川町5-24 労山基金運営委員会 フリーダイヤル 0120-44-2742(平日10時～18時)

OWAF メーリングリストのご案内

大阪労山の公式のメーリングリスト（以下、OWAF-ML）のご紹介です。OWAF-MLには連盟行事、伝達事項の案内や、各種登山学校や訓練、講習会の案内などが流れています。その他各登山道の状況、アルプスの山小屋情報、各会入山情報など、相互の情報交換の場として利用されています。大阪府連の会員であればだれでも登録できますので是非ご加入ください。

- **登録方法** 公式な ML なので、登録は原則として各会でまとめていただいております。各会の登録担当者までご連絡をお願いします。担当が分らない場合は直接登録いただいても構いません。
- **各会登録担当者様へ**
各会、代表・事務局長・理事の方は登録必須とさせていただきます。登録担当者を含めて各役職に変更があった場合にもご連絡をお願いいたします。また退会された会員の方のアドレスもご連絡をお願いいたします。
- **登録申請フォーム** <https://ws.formzu.net/dist/S91846322/>



登録申請フォーム

●編集後記

百名山の輪の報告を七ページも投稿していただきました。輪のポーズもなかなかサマになってきましたねえ…楽し気で何よりです。表紙の八尾山の会のみなさんの夏山報告もうらやましい限りです。さてこの夏は地震に大量な降雨に、どこから支援していいのか悩ましい日々です。これを書いている日の真夜中にも関東地方に地震です。熊本で体育館の床にほぼ地べたに座っている方々の姿を見て、ため息が止まりません。「スフィア基準（災害などの緊急事態でも尊厳ある生活を送るための国際的な人道支援の最低基準）」からは程遠い。猛暑の中、車中泊も多いと聞きます。毎年いや毎月自然災害が起こる日本で防衛予算ばかり増やしてどうなるのか。自然とそういう問いが口をついて出てしまいます。（高橋明代 2026.8.23 記）

今月も各会より会報を送っていただきました。

きたろうニュース（きたろうHC）、にしよど（西淀労山）、ぼんぼん山（高槻）、こもれび通信（山の会こもれび）、福岡県連通信、労山おかやま、やまと友の会、京都労山、噴煙（鹿児島労山）、兵庫労山会報、県連ニュース（和歌山労山）、八尾山の会

発行日 2026年（令和8年）8月24日 No.486（2026年9月号）

編集・発行 笠井、園、高橋、中井、中尾、大西

