

# 登山月報



チョング・クムダン(7,071m) とデプサン・プラトー



明けましておめでとうございます 会長 八木原罔明	2
第3回コンバインドジャパンカップ (CJC2020)	3
<b>新連載</b> Enjoy Climbing	6
新刊図書紹介	7
安全登山指導者研修会 (西部地区) 報告	8
令和2年度 登攀技術研修会、主任検定養成講習会、 山岳コーチ2養成講習会報告	10
第46回大阪府チャレンジ登山大会 開催	11
第10回 日本山岳グランプリ (2020年度)	12
JMSCA、寄贈図書、表紙のことば、編集後記	12

# 明けましておめでとうございます

会長 八木原 罔明

明けましておめでとうございます。今年こそ日本中の登山愛好者、スポーツクライミング愛好者の皆さんが安全で楽しい登山、クライミングを続けられますようお祈りいたします。

「去年は皆さんの大きな声援のお陰で東京オリンピックの金・銀・銅メダルを獲得することが出来ました。ありがとうございました」の書き出しで、選手始め関係者、全国の会員や友人、クライミングファン、支援企業の皆さん方ほか日本中の方々に大きな声でお礼を申し上げるつもりでした。

ところが、一昨年未から世界中で蔓延し始めた新型コロナウイルスの暗雲は地球上を覆いつくし、スポーツはもとより人々のこれまでの生活を、活動を根底からくつがえす力で覆いかぶさってきました。

昨年3月24日夜の安倍首相(当時)とIOCバハハ会長との電話会談による「東京オリンピックの1年程度の延期決定」は2016(平成28)年リオデジャネイロ・オリンピック開会式直前の8月4日、スポーツクライミングが東京2020オリンピックの競技種目に決定した時の喜びと比べると天国と地獄ほどの衝撃でした。

政府による「緊急事態宣言」発出は国民に外出の自粛まで要請し、密閉、密集、密接の「3密」を避けるという意味で、これ以上の安全な場所はあるまいと思える野外における活動である私どもの「登山」をも自粛させるという異常な事態を惹起させました。

屋内施設によることの多いスポーツクライミング大会開催は困難となり、再開のための感染拡大防止策にはあらゆる対策、手立てを講ずることになる。万全を期す消毒は言うを待たず、無観客、選手の出場枠制限、動線の設定、応援無し。会場外の人たちにいかに伝えるか、楽しませるかの演出など次世代大会を想像させるものが出来ましたことは幸いでした。

高校スポーツの祭典インターハイまでも中止に追い込みました。3年生にとっては最後の活躍のチャンス

でした。その場を奪われた無念さ思うと慰めの言葉もありませんし、その大会の準備を何年も前から進めてきた高体連の多くの皆さんの胸中、悔しさを推し量るにつけコロナウイルスを一刻も早く退治して欲しいと願っております。

登山やクライミングに関わることを生業とする人々も大勢おられます。山小屋や登山ガイド、クライミングジムやインストラクターなど、生活にそのまま直結する人々もいる。非力な私共に出来ることには限界がありますが、心ある皆さんが立ち上がり、支援の輪を広げて下さることに大いに意を強くし、貧者の一灯を投じております。

昨2020年は私共日本山岳・スポーツクライミング協会の創立60周年の記念すべき年でした。記念祝賀会を恒例の新春懇談会に換えて開催し、長い協会の歴史を築き、支えて下さった皆さんと一緒に祝い、登山とスポーツクライミングの明るい未来に向かって、心を新たにしておめでたい日にする予定でした。第3波襲来の冬真ただ中に開催することは出来ません。延期を決断せざるを得ませんでした。

こんな時代、社会状況ですが大自然を相手にする登山、上へ、上へと向かい不可能と思える課題を克服してゆくスポーツクライミングをさらに発展させ、仲間を増やそうとする私共の歩みを止めることは出来ません。

夏にはオリンピックが開催されます。協会挙げて選手、大会関係者を応援して参りましょう、とお願いを申し上げて年頭のご挨拶と致します。本年も宜しくお願い申し上げます。



# 第3回コンバインドジャパンカップ (CJC2020)

C J C 2020は、当初5月に盛岡にて開催を予定していたが、他の大会同様、新型コロナウイルス感染症の拡大により延期してきた。改めての開催はC A S裁定後が望ましいとして、日程を12月26日、27日に絞り込んで検討を行い、愛媛県西条市での開催となった。(当初予定していた、盛岡市は気温などの条件により難しいと判断。)

C J C 2020は、当初東京オリンピック代表候補(残る男女それぞれ1名)の選考大会として位置付けていたが、12月11日のC A S裁定によりI F選考ガイドラインが認められ、選手が決定(2019年世界選手権の成績より、野口啓代、野中生萌、榎崎智亜、原田海)し、東京オリンピックの選考大会ではなくなった。さらに新型コロナの感染も再び拡大してきており、選手の欠場が相次ぎ男子10人、女子16人のエントリーで大会を迎えることになった。

そのような中、男子では藤井快が激戦を制し優勝。女子では野中生萌がオリンピック代表候補確定となり、今までのうっ憤を晴らすかのように圧倒的な登りで昨年に引き続き2連覇を達成した。

期 日：2020年12月26日(土)予選-27日(日)決勝

会 場：西条市石鎚クライミングパーク S A I J O

観 戦：無観客、ライブ放送(YouTube、スカイA)

選 手：男子10人、女子16人

## Report 1-1 決勝男子

朝7時、気温は2℃。かなり寒さが身に染みるなか男子のアイソがオープン。

競技が始まるころには7℃を超えてくるが過酷な条件での競技開始となる。

### スピード：

安定して7秒前後を打ち出した百合草碧皇が1位を獲得。一方予選で6.62秒をたたき出した竹田創は1/2ラウンドでFallし敗退。3-4位決定戦に回り今泉結太との勝負となる。今泉が7.26秒で3位、竹田が7.53秒で4位となる。

### ボルダリング：

コンバインド決勝は3課題。課題M1はホールドをしっかりと押さえ込み体を壁から離さない状態で登っていく課題。藤井快、土肥圭太

が一撃完登。M2は、傾斜の落ちた壁に右に上がっていくバランシーな課題。ここを土肥、竹田が3トライで完登。M1、M2連続完登の土肥が1位に躍り出る。

課題M3は、大きくかぶったパワー系のムーブ。ここを藤井が1撃完登。土肥は完登できず、完登2ゾーン3で並ぶがアテンプト差で藤井が1位となる。

### リード：



TOP 樋口純裕  
TOP 清水裕登

42+ 藤井 快  
41+ 今泉 結太  
41 百合草碧皇  
41 土肥 圭太



樋口純裕、清水裕登が完登。タイム差で樋口が1位、清水が2位。藤井は42+で3位となる。

結果、ボルダリングで1位、他の種目でも上位を獲得した藤井が、激戦を制しコンバインド優勝を勝ち取った。



男子		SPEED		BOULDERING			LEAD		
順位	氏名	順位	決勝Time	順位	M1	M2	M3	順位	高度
1	藤井快	M010	5 7.91	1	T1Z1	**Z1	T1Z1	3	42+
2	樋口純裕	M003	8 10.12	4	**Z1	**Z3	T3Z3	1	TOP
3	百合草碧皇	M002	1 8.05	7	****	**Z1	****	5	41+
4	今泉結太	M007	3 7.26	5	**Z1	**Z1	**Z1	4	41+
5	土肥圭太	M009	6 8.19	2	T1Z1	T3Z1	**Z3	6	41+
6	竹田創	M005	4 7.53	3	****	T3Z1	T4Z4	7	29+
7	清水裕登	M004	7 8.99	6	**Z1	**Z2	**Z4	2	TOP
8	大政涼	M001	2 9.68	8	****	**Z3	****	8	16

レース9 レース10 レース11 レース12

## Report 1-2 決勝女子

女子のアイソオープンは11:10、気温は11℃を超えたが曇りとなり体感は逆に寒く感じる状況での競技開始。



### スピード:

予選で8.4秒の野中生萌と9.5秒の倉菜々子の勝負となり、野中が途中スリップし倉が1位を獲得。

### ボルダリング:

W1は、全体的に引きつけと、トップへの伸張的な課題。ゾーンからのシークエンスに戸惑う選手が多い中、谷井菜月がアテンプト2で完登する。最後に登場した野中は、迷わないムーブで1撃完登。

課題W2は、スタートがバランシー、野中、谷井、倉が完登。最終課題のW3はハンクに設置されたホールドを飛び移って行き上部にマントルで抜けていくムーブ。各選手がてこずる中、野中はトップにタッチするが失敗。

結果、完登2ゾーン3で野中と谷井が並ぶがアテンプト差で野中が1位となる。

### リード:

多くの選手が18+手前で落ちる波乱の展開の中、野中が28+まで高度を伸ばし1位を獲得。滝口萌は27



で2位、青柳未愛が23+で3位となった。

結果、野中はボルダリング、リードで首位となり圧倒的強さでコンバインド優勝、昨年大会に引き続き2冠達成となる。



女子		SPEED		BOULDERING			LEAD		
順位	氏名	順位	FinalTime	順位	W1	W2	W3	順位	高度
1	野中生萌	M010	2 10.47	1	T1Z1	T2Z2	**Z1	1	28+
2	倉菜々子	M003	1 9.33	3	**Z2	T5Z3	****	6	18+
3	谷井菜月	M002	7 15.47	2	T2Z2	T3Z3	**Z3	4	18+
4	滝口萌	M007	5 11.18	7	**Z1	**Z6	****	2	27
5	青柳未愛	M009	3 11.59	8	****	**Z2	****	3	23+
6	菊地咲希	M005	4 12.5	6	**Z2	**Z2	**Z2	5	18+
7	中村真緒	M004	6 11.59	5	**Z2	**Z2	**Z2	7	16+
8	森秋彩	M001	8 16.75	4	**Z1	**Z2	**Z3	8	10+

レース9 レース10 レース11 レース12



## Report 2 運営

C J C 2020 コロナ禍にて開催し、成功裏に終えることができました。選手、協賛、協力業者、スタッフ、開催地のみな様の協力があったとのこと。改めてここに敬礼申し上げます。みな様お疲れ様でした。

### 1. 入場数

26日：選手26、選手同行28、メディア23、VIP2、スタッフ128（協力業者含む）

27日：選手16、選手同行20、メディア29、VIP2、スタッフ138（協力業者含む）

### 2. COVID-19 感染防止対応

他の大会同様、新型コロナウイルス感染症対応として、無観客、健康チェック、マスクの着用や消毒の徹底、ソーシャルディスタンスの確保、選手個人のロープの使用など、感染防止対策を徹底しました。また、健康チェック・管理においては、BYC 2020でテストした専用アプリ「Metell」が管理面で有効と判断し本格導入。来場者すべての方に登録をお願いした。（一部の方で登録にバグが発生、従来の紙方式で対応）

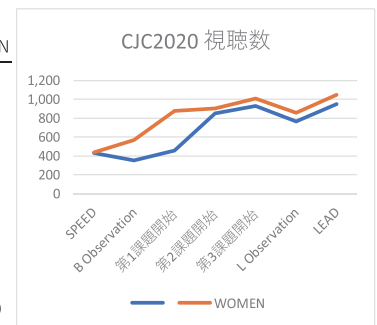
### 3. 観戦

今回も無観客での開催となりましたが、YouTubeによるライブの観戦は20%程多い状況となりました。会場での観戦できない状況が続いていることともありますが、現在アップライト、アーケの協力を得て観戦体験の向上を図っており、その効果も出てきていると感じます。他の競技団体もこの辺は力を入れており、SC部としても今後取り組んでいきたいと考えています。

（大会実行委員長 村岡正己）

YouTube 視聴数

Time	MEN	WOMEN
SPEED	428	434
B Observation	355	567
第1課題開始	455	876
第2課題開始	853	904
第3課題開始	932	1,007
L Observation	768	860
LEAD	946	1,050
24時間後	10,040	10,850



### 4. 開催地コメント（副実行委員長 榑部一洋）

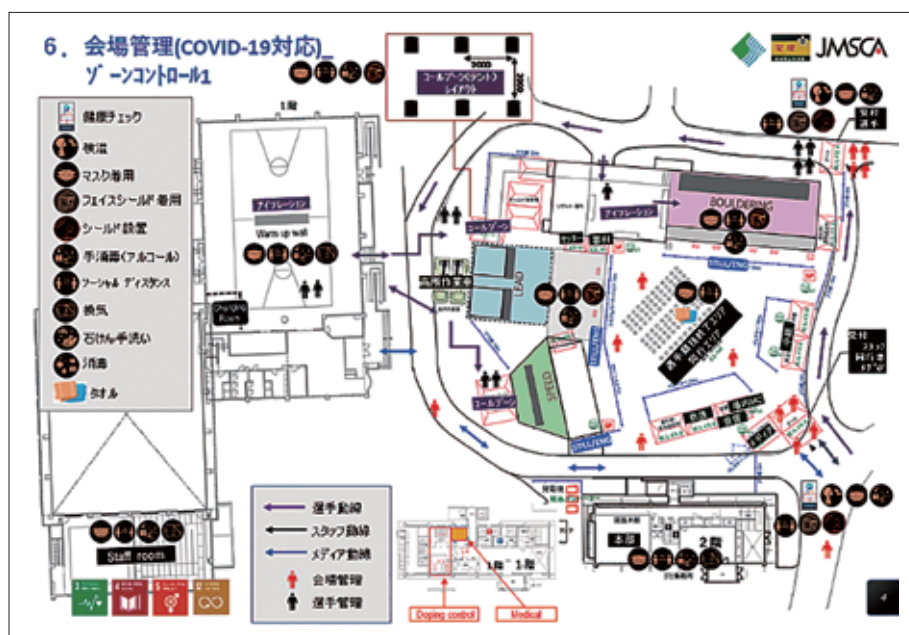
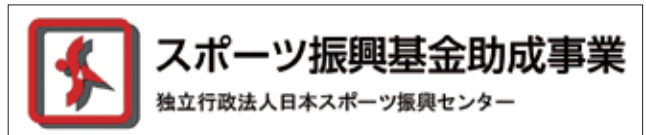
世界中で新型コロナが猛威を振るい、各大会が中止している中、本大会が西条市で開催できたことを大変に嬉しく思っています。気温が低い中でしたが、選手たちは熱い戦いを魅せてくれました。パリ・オリンピックでも追加種目として決定し、スポーツクライミングの競技知名度は益々向上しているところです。我々は、今以上に地方からスポーツクライミング振興に全力で努めていく所存です。結びに、JM S C Aの今後益々のご発展と選手のご活躍を祈念いたします。

### 5. その他

大会PVを作成。下記QRからご覧ください。



<https://youtu.be/TDkoKuUXaqI>



## 増本亮&さやかの Never Ending Journey ②

私はマルチピッチが好きだ。どんどん高度を上げていく高揚感。次にどんなピッチが待ち受けているのだろうというワクワクドキドキ感、移り変わっていく景色、時間や天気との駆け引き、緊張感、そして1ピッチ1ピッチの大切さ…。最終ピッチの終了点にたどり着いた時、自分たちの手と足だけでここまで上がってきたと思うと、たまらない気持ちになる。壁を抜け、山頂に立つことができれば言うことなし。そこから見える景色は何ものにも代えがたく、これまで幾度となくその感動を味わってきた。

夫もクライミングで一番好きなジャンルはマルチピッチフリークライミング。夫婦でクライミングの価値観を共有できていることはとても幸せなことだと感じる。「壁は大きければ大きいほどいい。」なんて言うのは夫の言葉。二人ともマルチピッチが好きだと思うのは、私たちのクライミングの原点だからかもしれない。そして、そんな私たちの欲求を満たしてくれそうな場所、それが次の目的地バガブーズだ。

バガブーズは二人とも初めて訪れるということもあり、行く前から非常にワクワクしていた。早速天気予報は数日間の好天を告げている。カナディアンロッキーの玄関口キャンモアで慌ただしく買い出しや準備をすませ、先ずは「ベッキー・シュイナード」というルートを目指し、バガブーズへと出発した。

旅にはトラブルがつきものだけれど、バガブーズの旅はスタートしてすぐ躓くことになった。登山口へと続く最後のダート道を走り始めるも、途中で運悪くパンクしてしまったのだ。パンクだけだったらそこまで大きな問題ではなかったのだけれど、交換したスペアタイヤに空気が入っていなかったのが想定外。この状態では登山口には到底たどり着けないと、登山口に向かうのは諦め、パンクしたタイヤで20キロほどダート道をノロノロと戻った。そしてヒッチハイクを駆使して隣町までタイヤを買いに行くというすったもんだをこなして、何とか再出発できるようになった。

今日は到底入山できないと、一時は諦めていたがまだ昼過ぎだった。「行こう！」焦る気持ちを抑えてダートを慎重に走り始めた。2時間後、無事に登山口に到



バガブーズで「ベッキー・シュイナード」を登る

着。夫の顔には疲れの色が見える。たぶん私も同じだったと思う。正直このドタバタと神経を使う運転に大分疲れていた。でもこの好天期間を逃したくなかったし、気持ちを切り替えて出発。整備されたトレイルを過ぎ、ギリギリ暗くなる前に落石事故の多い難所を抜け氷河のプラトーに出た。月明りで花崗岩の針峰群のシルエットが浮かび上がる。そんな中を歩いていると今日のアクシデントの疲れなど忘れてしまった。シュラフに潜りこむころにはとくに日付が変わっていたが、明日のクライミングに胸は膨らみ、幸せな気持ちで眠りに落ちた。長い一日だったな、と笑みがこぼれた。旅のトラブルも終わってしまえば、旅を彩る笑い話になる。さあ、明日は思い切り登ろう！

私たちが登る「ベッキー・シュイナード」は、フレッド・ベッキーとイボン・シュイナードという超がつくほどのレジェンド二人によって初登されたメガクラシックだ。フレッド・ベッキーと言えば元祖ダートバッグと言われ、私たちの旅のルーツともいえる人物。北米をクライミングトリップしていて彼のルートに出会わないことはない、と言われるほど各地に多くのルートを開拓している。イボン・シュイナードは説明不要のヨセミトレジェンドの一人。エルキャピタンを登るために自らギアを手作りし多くのルートを開拓した。そして一台の車で北米から南米パタゴニアまでをクライミングトリップし、フィッツロイでカリフォルニアルートを開拓する。そんな二人が作ったと考えるだけで、登る前から思いっきりワクワクした。

「サイコー！！」私は叫んでいた。空は果てしなさを感じるほどに青く、澄み渡っていた。これ以上ないコンディションに恵まれた一日だった。爽やかな高山の空気を感じながら長袖シャツ一枚で、長大で完璧な花崗岩のリッジを無心で駆け登った。穏やかな山頂でバガブーズの絶景を堪能し、私が生まれるずっと前に此処を登ったレジェンドたちに想いを馳せながら、のんびりと山頂を後にした。

もう一本登りたかったが生憎好天は続かず、一度キャンモアまで戻り次の好天周期を待った。ついこの間までスコーミッシュでは連日30度を超える夏らしい日々が続いていたが、キャンモアでは8月下旬だというのに周りの山々に雪が積もり始め、その変化は車上生活者の我々には堪えた。そんな中キャンモアに住む若手日本人クライマーたちにはいろいろとお世話になった。彼らとキャンモア周辺のフリークライミングへ出掛けるのは楽しい時間で、モチベーションの高い彼

らから刺激をたくさん受けた。

やっと訪れた数日の好天周期をつかみ、雪を抱いたバガブーズに戻った私たちは寒さにかじかむ手と足を温めながら、もう一本のクラシクルート「オール・アロング・ザ・ウォッチタワー」を登った。

下山後は私たちと同様パンクしてしまったハイカーを助け、恩返しも出来て何だか嬉しい気持ちに。「また来よう。」バガブーズはそう思える場所の一つになった。次なる目的地を目指し、私たちは南へと車を走らせた。

## 新刊図書紹介

### ヤマケイ文庫『画文集 山の独奏曲』

串田孫一 著

本書は昭和46年に山と溪谷社から刊行された串田孫一の画文集『山の独奏曲』を文庫化したもので、2色刷りの製本で原著の色づかいを忠実に再現している。

1960年代のハイキング雑誌『ハイカー』に連載された山のエッセイに、筆者がみずから書き下ろしたイラストを添えて再編集した、見て、読んで楽しい画文集。原著の持つ雰囲気大切に、ワンポイントの色づかいが美しいイラストも忠実に復刻。山と日常との狭間を、温かな目で描いた72編のショートエッセイ。

（株）山と溪谷社 2020年12月1日発行

文庫版 200頁 定価1,000円+税

串田孫一（くしだ まごいち）

1915（大正4）年、東京生まれ。東京大学哲学科卒業。中学生のころより登山を始め、多くの山々に足跡を記す。1958（昭和33）年、山の芸術誌『アルプ』を創刊し、1983（昭和58）年に300号で終刊するまで責任編集者を務めた。著作は膨大な量に上り、山岳文学、画集、小説、人生論、哲学書、翻訳など多岐にわたる。2005（平成17）年、89歳で逝去。



### 『雪崩事故事例集190』

出川あずさ 著

本書は、1991～2020年の過去30年間に日本国内で発生した雪崩死亡事故179件を全て網羅し、ケガなどで生還した11事例を加えた全190事例をとりあげた、これまでにない事例集です。

雪崩事故を5つの要素（気象と積雪、地形特徴、雪崩の種類、行動、捜索救助）で整理し、その重要点を概説するとともに、日本雪崩ネットワークが行った現地調査の結果や地形図、天気図、アメダスデータ、気象アラート、現場写真を豊富に掲載し、事故の概略が把握できるようになっている。

また、過去30年間の雪崩死亡事故の統計データを判り易いグラフ等で図示し、その特徴も解説している。

「雪崩教育は、『事例に始まり、事例に終わる』と表現される（本書より）」

（株）山と溪谷社 2020年12月17日発行

B5判並製 144頁 定価2,700円+税

出川あずさ（でがわ あずさ）

1961年、横浜生まれ。1993年から断続的に国内外の雪崩専門機関や教育の現場を視察し、2000年に日本雪崩ネットワークを設立。日本の現場に国際水準の雪崩プログラムを導入しつつ、事故調査やリソースの提供、日本に適した形の雪崩情報など、ガイドなどプロを含めた山岳ユーザーへの雪崩リスク軽減活動を進める。特定非営利法人日本雪崩ネットワーク理事、日本雪崩捜索救助協議会理事。



#### 【お知らせ】

連載「Mountain World」は休載しました。

# 安全登山指導者研修会(西部地区)報告

令和2年11月21日(土)～23日(月・祝)の3日間、香川県高松市にある香川県立五色台少年自然センターと五色台周辺で、滋賀県以西の11府県から25名の研修生を迎えて、令和2年度安全登山指導者研修会「西部地区」が開催されました。この時期、新型コロナウイルス感染症の第3波といわれる感染者の増加が続く中での開催となりました。そのため、香川茂雄医師や看護師の方々に御協力を頂いて、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策の策定を行い、研修会期間中できる限りの感染防止対策の措置を講じました。

研修会のメインテーマは「気象」で、これに加え、「登山のP D C A」、「登山の運動生理学」、「緊急時の対応」をテーマとする講義と「山の天気(観天望気)」と「山でのセルフレスキュー」、「山での応急手当」をテーマとする実技研修を実施しました。

第1日目は、北村憲彦講師から「山でのP D C A」の講義がありました。自立した登山者となるため、リスクマネジメントに基づいたP D C Aの実践を行う重要性が指摘されました。次に、山本正嘉講師から「登山の運動生理学」の講義があり、登山活動は非常に負荷が大きい運動であることと負荷に見合う体力をつけるトレーニングの必要性を指摘され、月間累積登下降距離±2000mの継続的な低山トレーニングを推奨されました。夕食後、猪熊隆之講師からメインテーマである「気象」について、「山での気象予報と遭難」と題して、気象の基礎から始まり、落雷や豪雨の発生する気象状況や低体温症につながる気象状況等、山岳遭難につながった天気状況の具体例を示しながら気象予報の重要性を講義されました。

第2日目は、初めに、長岡健一講師から「緊急時の対応」と題して講義がありました。山の危険性の認識と自分自身のガイドラインの設定の重要性を強調されまし



参加者全員による記念撮影

た。その後、4班に分かれて実技研修を行いました。設定したコースを歩き、要所要所で猪熊隆之講師から「山の天気(観天望気)」の講習を受けました。雲の移り変わりを観察し、雲の推移から天気図には出なかった気圧の谷を予想しました。午後は、長岡健一講師から「山でのセルフレスキュー」と「山での応急手当」をテーマに、ストックを使った松葉杖の作製やザックとストックを用いた背負い搬送、ザック担架やザック搬送の実技指導を受け、各班で実践しました。

夕食後、中止した情報交換会の代替として、午後行った「山でのセルフレスキュー」と「山での応急手当」の補講を行いました。長岡健一講師からツェルトの張り方、サムスプリントやネックカラーを用いた頸椎保護、骨折時の使用方法等の実技研修を行いました。長岡健一講師や他の講師の方々から指導やコメントを頂きながらの実技研修になりました。

第3日目は、北村憲彦講師から提案された「悪天候が原因の遭難事故の防止を目指して」をテーマに、グループ討議を行いました。4グループで、悪天候が原因の遭難事故の発生原因や防止策、今迄の登山経験から導かれる安全登山への必要性について、ブレインストーミングを行いました。その後、グループ毎に発表を行い、発



気象(観天望気)の実技研修風景



「山での応急手当」の実技研修風景



表について講師陣も交えて討議を行いました。最後に、北村憲彦講師からリスクに向けた行動として、特定、分析、評価、対応の段階があることとその対応には、回避、軽減(低減)、保有(受容)、移転(共有)があることの指摘があり、タイムリミットや引き返しポイント設定のリスクマネジメントの必要性が強調されました。

今回の研修会は、4コマの座学に加え、2日目の実技研修と補講を行うことにより、今後、安全登山を行う指導者としての知識向上と実践的な指導手法の習得に資することができたと思います。3日間にわたる研修会を何事もなく無事に運営することができました。ご尽力いただいた講師の皆様、主催者である国立登山研修所・JMSCA及び香川県立五色台少年自然センターの関係者、受講生の皆様に感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

(香川県山岳・スポーツクライミング連盟)

## 安全登山指導者研修会(西部地区)に参加して

大分市 柳井理子

大分から電車で揺られて約5時間、初めて香川に足を踏み入れたのが今回の研修です。本来であれば地元の食や山を楽しむのが礼儀ですが、今回は仕事で参加させていただいているのでまたの機会に。私は、行政職員として「森林セラピー」という森林レクリエーションのようなイベントの企画・運営に携わっています。コースによっては登山として実施することもあることから、安全管理の一環としての参加となりました。一方、プライベートでは「豊嶺会」という「里山から海外まで」をモットーとする大分県の山岳会に所属し、色々な山に登らせてもらっています。(連れて行ってもらうが正しい?)

平日は公僕として、休日はいち登山愛好者として山に入り浸っておりますが、登山を始めて10数年、これまで何度かヒヤリハットな場面に遭遇しましたが、そのたびに自身の技術不足を痛感してきました。そんな私が、今回の研修を通してどのようなことを学び、感じたか。全ての講義内容に触れたいところですが、あまりに濃い内容ばかりでしたので、何点か絞ってご報告させていただきます。

まずは、個人的に楽しみにしていた鹿屋体育大学教授の山本先生の講義です。10年程前、基礎体力のステップアップに行き詰まっていた頃に手に取ったのが、先生が最初出版された「登山の運動生理学百科」でした。当時、登山をシンプルなスポーツとして捉えていた私は、ここまで掘り下げて研究し数値化させるなんて、何てマニアックで素敵なんだ!と感銘を受けたのを覚えていま



す。今回の講義はとても分かりやすい内容で、さらにトレーニング方法に関する最新データをご教授いただいたことで、改めて理解を深めることができました。

翌日の実技研修では、観天望気にて猪熊先生が「少し天気が悪い方が良いんだけどなあ～まあでもいい雲が出てますね」とクスッとなるようなことを話されていましたが、講師の先生が口を揃えて話された「自分で経験しないと身に付かない」という言葉通り、多少痛い思いでもしないと知識・技術として習得するのは難しいと、研修を振り返り改めて痛感しています。山岳気象は私の苦手分野ですが、自身の山行時に気象予報図や地形図で予測した天候の検証や、実際に雲の様子を観察してみるなど、実践することが大切だと思います。

長岡先生には、応急手当の実技研修ということで、ストックやザックを活用した搬送技術等についてご指導いただきました。特に背負搬送では、その必要に迫られる場面に何度か遭遇してきましたが、肩がえぐられるような搬送知識しか持ち合わせていませんでした。今回学んだ搬送方法であれば、私のような弱い女性でも対処できそうです。教本を読んで知識として習得するだけでなく、自然の中で自ら経験することで、行動・生活術として危急時の対応に繋がるものと実感することができました。

少し余談ですが、ザックを使用した簡易担架の手順がわからずもたついていた私たちの班を北村先生にサポートいただいた際、「傷病者を運ぶことをイメージして、この部分はどういう役割・仕組みなのか?考えてやってみましょう」とアドバイスをいただき、手順を覚えるのでなく仕組みを考え理解するという気づきを与えてくれました。内容もさることながら指導の手法も大変勉強になりました。

とりとめのない内容となりましたが、机上の知識だけでなく自らが山で経験したことをリスクマネジメントやガイドラインに落とし込み、ブラッシュアップしていく

ことに尽きるということを勉強させていただきました。

最後に、この実りある研修会に参加できましたのも、香川県山岳・スポーツクライミング連盟の皆様はじめ、講師、主催団体など関係者皆様方の多大なるご尽力の

賜物と、心よりお礼申し上げます。コロナ禍により山登りもままならない厳しい状況が続きますが、皆様の山行が明るいものとなりますようエールの気持ちを込めて、結びとさせていただきます。

## 令和2年度 登攀技術研修会、主任検定養成講習会、山岳コーチ2養成講習会報告

令和2年11月14日(土)～15日(日)

広島県福山市において登攀技術研修会および主任検定員養成講習会、コーチ2養成講習会が広島県福山市肥後遺族会館および蔵王岩観音ルートにて開催された。

今回は研修14名、A級主任検定3名、コーチ2養成講習4名、講師4名、広島県スタッフ7名の計32名での開催となった。

新型コロナウイルスが流行しており、開催も危ぶまれたが、ソーシャルディスタンスを取りつつ、事前の体調チェック、検温記録を必須とし、かつ宿泊は福山市駅前のビジネスホテルのシングル室で、朝食も含めて食事は基本弁当、懇親の場も設けず感染リスクを極力避けた態勢で開催した。天気には恵まれ、充実した講習が行われたものと思います。

今年は、山陽、山陰地区はもとより、石川県、宮崎県、福岡県、埼玉県からも参加者があり、今後の参加の広がりも期待できるようです。広島県山岳・スポーツクライミング連盟、福山山岳会の皆様には、大変お世話になり、ありがとうございました。

以下に参加者の代表の感想を掲載いたします。

(記：指導委員会 野村)

### 受講生 感想

広島県 安松 崇

私自身、経験もそれ程多くはないが、近頃、所属している山岳会で教える側の立場になった。自己脱出や

確保法など一通りはできるが、教えるとなると別問題である。

常日頃感じているのは、登攀の技術はクライマーによって差が出る部分がある。勿論、核となる考えや経験から、違いがあるのは当然だと思う。しかし、入門した方に、指導者ごとに違うことを教えていると、混乱をきたすので、まずは標準となる技術を覚えていただきたい。私の中でそれを確認しておきたかった。

研修では、ロープの結びひとつをとっても、もし何か起きたときにバックアップできる方法を使っているということ。つまり、一つひとつの方法に明確な理由があり、それを理解することが、一連の動作を習得するための近道であると気付かされた。また一連の指導を通じて、指導者に必要な姿勢を強く学んだ。

今回学んだことを、継続的に練習し身につけ、後輩のレベルアップにもつなげていきたい。

最後に、コロナ禍の中、万全な対策をしていただき、ご準備・ご指導くださりました、先生方、スタッフの皆様は心より御礼申し上げます。

JAC広島支部 東真実子

この度は登攀技術研修会に参加させて頂き、ありがとうございました。

講義では、登攀用具の知識や確保理論、確保技術などクライミングを行う上で必要な知識を学び、実技練習ではビレイ方法のチェックを受けた後、ロープ登高、ビレイ中の自己脱出、制動確保など行いました。講師



の方にこまめにチェックして頂き、身に付くように練習を行うことができました。普段何気なく行ってきた方法の理由を改めて知ったり、より安全性を高めるための方法を多々学んだりすることができました。制動確保については、“すぐ止めない”という気持ちが働いてなかなかうまくいかなかったのが、練習を積んで身に着けたいと思います。

受講生の皆様も熱心な方ばかりで、お互いにアドバイスをしたりし、良い刺激を受けました。

安全にクライミングを楽しむために、今後も研鑽を積んでいきたいと思います。

コロナ禍の中、研修会を実施する上で大変なご苦労があったと思いますが、開催して頂き、講師の先生方と運営のスタッフの方々に感謝を申し上げます。

## コロナ禍の間隙を縫い1,361名が集う

### 第46回大阪府チャレンジ登山大会 開催

「大阪府チャレンジ登山大会」を、コロナ禍の間隙を縫う形で11月8日(日)、1,361名の愛好者(登山713名、トレラン648名)が集い、無事に開催しました。

この大会は、登山とトレランを混合した登山大会として例年、春の訪れを感じる4月第2日曜日に開催し、歴史ある行事として今年も2月頃より参加を募集しました。しかし日々高まる新型コロナウイルスの感染拡大状況に、参加者はもとより大会スタッフや関係諸氏、近隣住民に対する感染症対策を最大の懸案事項として、開催すべきか否か侃々諤々と議論しました。

その結果、ご後援いただく自治体や後援先など関係機関の様々な指導を仰ぎながら、スタートからゴールに至るまで可能な限りの措置を講じ、秋に延期することで開催を予定。夏頃にコロナ禍が一旦落ち着く様相を呈し、政府による景気対策が講じられていることや、大阪府関係機関も問題なしとの見解を示していましたので、その後後援先など関係機関とも意見交換を重ねて慎重

に判断した結果、開催を決意し、今までに経験したことのないような準備を進めることとなりました。

まず参加申込は、当日受付をやめ事前申込みのみとして対面受付を廃止、更に参加者には開催日直近2週間分の健康チェックシートの提出を義務化し、厚労省や大阪府の推奨する感染確認アプリのダウンロードをお願いしました。また、できるだけ参加者とスタッフが触れあうことの無いよう、中間ポイント3ヶ所を省略してパトロール要員の配置に留めました。給水サービスなどもセルフ方式に変更。初級、中級、上級各ゴールでの通過タイムは各自が記入し、また対面せざるを得ない場合は大型ビニールシートで参加者と遮断するなど、考えうる限りの感染防止の対策を講じました。

その結果、大会1ヶ月経過後の参加者、スタッフへの感染など健康被害の報告もなく、多くの参加者から感謝の言葉もいただき、安全な大会として登山愛好者や関係者からの期待に応えることが出来たと、まずは安堵しています。

もちろん、開催に当たっては、関係自治体や関係諸氏、また協賛各社など多くの方のご理解、ご協力がなければ行えなかったことであり、何より大きなトラブルがなく開催できたことは、登山愛好者である参加者のご理解、ご協力なしには成しえなかったことと、改めて感慨に耽っています。

環境の変容に立ち向かうというのではなく、いかにして共存していくかという事が大切だと教えられました。それは、自然の恵みを享受する山岳団体として、当たり前のことかもしれません。これからも、そのような姿勢で向き合って参ります。

多くの方々に支えられていることに対し、感謝の念に堪えません。紙面をお借りし、厚くお礼申し上げます。

(一社)大阪府山岳連盟 広報担当 佐伯典昭



## 第10回 日本山岳グランプリ (2020年度)

第10回日本山岳グランプリは、国際・アルパインクライミング委員会から推薦された鹿屋体育大学教授の山本正嘉氏に決定した。

山本氏は、1957年10月、神奈川県横須賀市に生まれ、東大スキー山岳部時代のシヴリン北稜初登攀をはじめアコンカグア南壁のアルパインスタイルによる登攀などの卓越登山を基に研究を行い、低酸素室と富士山を使用した高所順応トレーニング法を開発し、その



理論に基づいた登山をアコンカグアやムスターグアタ登頂で実践。これらを基に高所順応の方法論、システムの効率化を探り、大きな成果を残された。

更には、近年増加している低山登山に関しても、多岐にわたる研究成果を残され、安全登山の啓発に大きく寄与された。著書に『登山の運動生理学とトレーニング学』『アスリート・コーチ・トレーナーのためのトレーニング学』など多数。

経験論が中心であった登山界に、科学的な視点を導入し、高所登山を目指すクライマーの能力向上を図り、高所登山の方法論など、それらの研究成果をもとに書籍の出版、講習会・研修会等での指導など、広範囲に互って活躍。これら永年に互って登山界に尽力された多大な功績にたいしてグランプリが贈られた。



令和2年度  
第7回 Web理事会報告

日時：令和2年12月10日(木)  
14:00～16:40

場所 Web会議

出席者 八木原会長、亀山、平山、丸各副会長、尾形専務理事、小野寺、水島、合田各常務理事、相良、蛭田、町田、村岡、村上、山口、水村、前田、六角、唐木、古賀、山本、古林、小日向、安藤各理事中島、古屋各監事

同席者 和田ガバナンス委員

### 1. 開会

冒頭、八木原会長から2020年の締め挨拶があった。

事務局長から理事23名、監事2名の出席と和田ガバナンス委員の同席が確認され、事務局長がオンライン会議のホストを務めて議事に入った。

### 2. 議題

(1)議案第1号 1月の理事会開催日について 創立60周年記念祝賀会が延期されたので、理事会を1月14日(木)に戻すことが諮られ、承認された。

(2)議案第2号 2020年度第6回理事会議事録の承認について(事前送付済) 異議なく承認された。

(3)議案第3号 ガバナンスコード自己説明と公開について 同席者の和田ガバナンス委員から説明があり、合田常務理事から補足があった。25番、26番の訂正があった。最終的にはガバナンス委員会一任で、承認された。

(4)議案第4号 全国理事長会議議事日程・次第について 2月14日(日)にオンラインで提案された次第に則って開催することが承認された。

(5)議案第5号 マーケティング専任代理店

の契約について

マーケティング専任代理店との契約更新の提案があった。基本契約内容と2021年1月から2024年度(2025年3月)までの複数年契約について諮られ、承認された。次いで、契約開始が2021年1月からになるので、契約の締結は、契約審査会に一任することが諮られ、承認された。

(6)議案第6号 コロナ禍によりやむなく欠場した選手のBYC参加費、A登録費用について

提案通り、参加費については返金しないことで承認された。

A登録費用については、A・D・倫理研修を受けており、次年度登録時に有効となるので返金しない。

(7)議案第7号 東京2020オリンピック・メダリストへの報奨金の交付について

東京2020オリンピック・メダリストへの報奨金交付事項について提案があり、異議なく承認された。

(8)議案第8号 J S P O次期理事候補者の推薦について

候補者推薦無しで異議なく承認された。

### 3. 報告

(1)報告第1号 11月度月次会計報告 貸借対照表の長期借入金返済に伴う特定資産の国民スポーツ登山振興基金の減額等が報告された。

(2)報告第2号 中期計画PT途中経緯について 資料に基づいて報告があった。

(3)報告第3号 令和3年度部門別予算枠について 予算委員会から答申された総額328,414千円の部門別予算枠の報告があった。

(4)報告第4号 創立60周年記念特別功労表彰及び感謝状の贈呈について 岳連(協会)により推薦者数のバラツキがあるので、締め切りを1月15日迄延ばして再度推薦を促すことになった。坂口三郎、田中文男両氏に感謝状を贈呈することが報告された。

(5)報告第5号 第10回日本山岳グランプリについて

国際・アルパインクライミング委員会から推薦された鹿屋体育大学教授の山本正嘉氏に決定したことが報告された。

(6)報告第6号 国内旅行傷害保険包括契約について

加盟団体主催事業も包括契約でフォローしたいとの報告があった。包括契約条件にJMSCAとの共催と云われているので、ガバナンス委員会で検討することになった。

(7)報告第7号 登山普及情報交換会について

全国理事長会議がオンライン会議になったので、本会もオンラインで開催することになった。開催日程等詳細は後日連絡する。

(8)報告第8号 BYC報告について 資料に基づいて報告があった。ユースCがかなり盛上がったとのこと。

(9)報告第9号 B J C開催要項について 健康管理アプリと室内の換気管理として二酸化炭素測定器も導入予定。入場料UPも検討している。

(10)報告第10号 2020年日本代表選手選考について

①ユース日本代表(ボルダリング及びリード・ボルダリング複合による選考)

②スピード国際競技大会派遣選手 上記2件について常務理事会において承認されたとの報告があった。これを踏まえてユース代表選手による強化合宿を1月7日から5日間、愛媛県の西条、宇和島で開催する予定。

(11)報告第11号 ルートセッター認定承認について

公認：田中修太、山下和彦、栗田湖有、阪井貴登、長迫明  
C級：宮本憲孝  
以上、6名の認定承認が報告された。

(12)報告第12号 Top of the Top及びクラウドファンディングについて

資料を基に報告があり、クラウドファンディングの協力が呼びかけられた。

(13)報告第13号 I F S C総会報告について 11月13日～14日にオンラインで開催さ

- れた総会の報告があった。
- (14)報告第14号 スポーツライミングの大会スケジュールについて  
2021年1月～2022年3月の更新された大会スケジュールが報告された。
- (15)報告第15号 理事・委員への交通費・日当の支払いについて  
2018年度、2019年度の日当・交通費を振込口座番号を確認しながら支払準備を進めているとの報告があった。
- (16)報告第16号 I F S C役員改選について  
I F S C役員改選は、2021年4月にパリで開催される総会で終わる、との報告があった。
- (17)報告第17号 H Pのリニューアルの進捗状況について  
事務局長から進捗状況が報告された。
- (18)報告第18号 役員派遣について  
12月11日(金)～1月14日(日)の役員派遣について報告。

#### 4. 各専門委員会の報告について

##### 4-1. S C医科学委員会

- 11月9日(月) 18時～ 出席9名
- ア) L Y C、T O T、S C J T (荻窪、名古屋、倉吉、盛岡、西条) 救護報告  
T O Tで病院受診を要する事例が1件あり。その他競技会では軽症例のみ。コロナ対策についても概ね問題なく運用できていた。
- イ) 今後の競技会救護について  
12/26～27は高校選抜(加須)とC J C(西条)で2大会が同時開催のため救護備品を分ける必要がある。
- ウ) 救護記録のフォーマット、登録変更案について(その他救護関連書類作成の再確認)  
傷病のパターンはある程度分かってきたため記録用紙を簡略化し、「救護記録メモ」としたい。
- エ) L Y CでのB M I計測およびW G活動報告  
オーストリア基準で検討を行い、該当者には問診票等を送付。今後はJ M S C A独自の問診票やスクリーニングチェック

- 表の作成を目指し、選手を支援していく。
- オ)「クライミングジムの営業再開に向けた感染予防指針」更新について  
5月27日に公開となった指針について、現時点では見直しや追記などの改訂は行わない方針を確認した。
- カ) 医科学講習会開催について  
2021年2月中旬を目途にZ o o mでの開催を計画。新型コロナウイルス感染症の話題を盛り込むことを検討している。

##### 4-2. 登山普及委員会

- 11月6日(金) 16時～ 出席4名
- ア) 全日本登山大会について  
大会の意義・目的をはっきりさせる。若い人たちを取り込めるような企画にする。外部へのJ M S C Aを発信する方法は? 来年は新潟県。2年後は今年中止になった千葉県。  
以上のような素案を12日の登山部会議、2月の情報交換会にあげていく。
- イ) 登山普及情報交換会について  
令和3年2月13日(土)14時30分～17時  
オリセンセンター棟103号室にて

##### 4-3 共済委員会

- 11月16日(月) 18時～20時 出席7名
- ア) 令和2年度加入状況について  
10/31 現在45,812人(前月比316人増、団体14,115人、個人31,697人)  
今年度は、46,000人に届くかどうか微妙。
- イ) 令和2年度上期監査所見について  
10/30に行われた監事監査の監査所見が報告された。
- ウ) 令和3年度「山岳共済会葉」、「山岳保険のご案内」の発送について  
団体宛: 11/13より発送開始  
個人宛: 11/下旬より発送予定  
口座振替締切り: 1/11締切(口座引落とし3/1)
- エ) 令和3年度事業計画・収支予算について  
①ロープワーク講習会/セルフレスキュー講習会  
東京、大阪 2会場(2021年10月予定)  
募集定員各100名、予算各40万、共済会

- 会員及び山岳保険に関心のある方を対象。
- ※指導委員会、遭難対策委員会、登山医科学委員会で開催日程を調整し、会場予約を先行する。

##### オ) 共済会員の加入促進対策について

- ①H Pの改善  
J M S C AのH P改善は、未だ業者選定に至っておらず、山岳共済事務センターのH Pリニューアルを先行する。構成案を次回委員会で検討。
- ②「J M S C A山岳保険」の説明マニュアル  
J M S C A山岳保険プレゼンテーションのパワポについて説明
- ③加盟団体への依頼  
募集締め切りを1/15に変更して各岳連(協会)に発送する。
- ④サンプリング・グッズ  
ストラップ、笛、キーホルダー等グッズの見積を取って実行可能なグッズを選ぶ。
- ⑤共済会パンフレット  
次回委員会に案文・デザインを提案
- ⑥広報アンバサダー  
アンバサダーに何をしてくれるかが、絞り切れず、提案なし。
- ⑦会員特典サービス  
共済会会員の夏山リーダー養成講習会の受講料1000円割引をJ M S C A理事会に諮る。
- ⑧減遭難啓発事業—音声入りアニメ動画制作の拡散について
- カ) その他

##### 次回委員会 12月14日(月)

##### 5. 会務・役員派遣(11月13日～12月10日)

- (1) I F S C総会  
11月13日(金)～14日(土) 於: オンライン  
平山副会長、水村理事
- (2) 登攀技術研修会  
11月14日(土)～15日(日) 於: 広島県備後蔵王岩 蛭田理事
- (3) 日本勤労者山岳連盟創立60周年記念レセプション 11月14日(土) 於: ホテル東京ガーデンパレス 丸副会長、小野寺常務理事
- (4) 第2回自衛消防協議会  
11月16日(月) 於: J S O S 14 F  
小野寺事務局長
- (5) 安全登山指導者研修会(西部地区)  
11月21日(土)～23日(月) 於: 香川県立五色台少年自然センター  
八木原会長、水島常務理事
- (6) 第6回ボルダリングユース日本選手権葛飾大会 11月21日(土)～23日(月)  
於: 葛飾区東金町運動場スポーツライミングセンター 丸副会長、村岡理事
- (7) J O C加盟団体会長会議  
11月27日(金)15時～17時 於: オンライン  
八木原会長
- (8) A D・倫理研修会 11月29日(日)  
於: オンライン 山口理事
- (9) A D・倫理研修 12月5日(土)  
於: オンライン 合田常務理事
- (10) 上級登山指導者リスクマネジメント研修会 12月5日(土)～6日(日) 於: 兵庫県立「のじぎく」会館 小野寺常務理事

## 寄贈図書

会報	(公財)健康・体力づくり事業財団	「健康づくり」No.512 202012
	兵庫県山岳連盟	「兵庫山岳」第642号
	長野県山岳協会	「やまなみ」No.239
	日本勤労者山岳連盟	「登山時報」1月号 No.551
	(公社)日本武術太極拳連盟	「武術太極拳」2020年12月 No.372
	やまびこ山想会	「やまびこ」第191号
	(一財)日本防火・防災協会	「地域防災」2020年10月号 No.35
	日本山岳写真協会	「日本山岳写真協会ニュース」12月号 第478号
	東京野歩路会	「山嶺」Vol.98 No.1090
	(公社)日本山岳会	「山」2020年12月号 No.907
寄贈本	(株)K A D O K A W A 文芸局	「自然に生きる力」辰野勇
	砂田 定夫	「山あれば人あり—登山史に躍動した人びと—」砂田定夫
記念誌	(株)山と溪谷社	「雪崩事故事例集190」日本雪崩ネットワーク 出川あずさ
	早稲田大学山岳部	「リックサックX V 100周年記念号」
資料誌	岡山視覚障害者山の会・こまくさハイキングクラブ	「こまくさ」第99号 2020.9 発足20周年記念特別号
	(公社)日本山岳会 越後支部	「写真でみる高頭祭のあゆみ」
広報誌	(公財)日本スポーツ協会	「JSPOスポーツニュース」「JSPOフェアプレイニュース」Vol.123, Vol.124
	(株)山と溪谷社	「ROCK & SNOW」Dec.2020 No.090
雑誌	(株)ネイチャーエンタープライズ	「岳人」1月号 No.883
	(株)山と溪谷社	「山と溪谷」1月号 No.1030 山の便利帳2021 日本百名山ルートマップ
	(株)シマノ	「Fishing Café」Vol.67
掲載誌	(株)交通新報社	「散歩の達人」1月号
	(株)日本運動具新報社	「スポーツ産業新報」第2309号、第2310号、第2311号

**60周年募金協力者ご芳名**  
 (2020年12月31日現在、敬称略)  
 40口：城隆嗣、10口：北海道山岳連盟、2口：齋藤長作  
 (総額：1,199口 5,995,000円)

**お詫びと訂正**  
 『登山月報』12月号(Vol.621)6頁の国民スポーツ大会開催年の変更に関する誤りがありました。お詫びして訂正します。  
**沖縄県2023年→2033年、鳥取県2024年→2034年**



想像をはるかに超える“保温力”  
**超肌着力**

—表紙のこぼ—

マモストーン・カンリの東稜に飛び出るとチョング・クムダン氷河を挟んでチョング・クムダン(7,071m)が素晴らしい山容で現れる。さらに頂上稜線を登って高度を稼いでいくと、チョング・クムダンは俯瞰するようになり、遙か彼方には、デブサン・プラトー(高原)が望まれた。

当初この日印合同隊の計画が持ち込まれたときは、もしかしたらカラコルム峠からデブサン高原へ続く古代中央アジア交易ルートも踏査できるのでは、と夢を膨らませたが、それは適わなかった。

(写真撮影者 尾形好雄)

**トレランJAPAN**  
 一般財団法人 日本トレイルランニング協会  
 〒141-0031  
 品川区西五反田6-3-23-205  
 ☎03-3492-0355 FAX 03-6451-3767

**編集後記**

明けましておめでとうございます。コロナ感染拡大と日本海側が数年一度の大雪情報のなか2021年を迎えた。JMSCAの行事は、今年も終息が見えないコロナ禍のなか手探りで進めるしかない。このような行動変容をニューノーマルと言うらしい。いずれにせよ無観客の競技会、リモートや少人数による講習会運営は、加盟団体にとっても同様で難しいかじ取りになる。共に知恵を絞って乗り切りましょう。今年も宜しくお願いします。

(広報担当 水島彰治)

登山月報 第622号  
 定価 110円(送料別)  
 予約年間 1,300円(送料共)  
 昭和45年12月12日  
 第三種郵便物認可  
 (毎月1回15日発行)  
 発行日 令和3年1月15日  
 発行者 東京都新宿区霞ヶ丘町4番2号  
 Japan Sport Olympic Square 807  
 公益社団法人  
 日本山岳・スポーツクライミング協会  
 電話 03-5843-1631  
 F A X 03-5843-1635

# 山岳雑誌 岳人

がくじん  
 山と人、時代をつなぐ「岳人」

2月号  
発売中

特集① 服部文祥 / 特集② 冬のテント泊

★モンベルのウェブサイト  
 全国のモンベルストアや書店にて発売中!

毎月15日発売 価格880円(+税)

**年間購読がおすすすめです。**

購読割引 送料無料 限定品プレゼント

年間購読なら、お得な価格で毎月お手元に冊子が届きます。

年間購読特典

A4サイズが入る!  
**岳人 トートバッグ**  
 丈夫なコットン製でマイバッグとしても重宝します。  
 ▶サイズ:幅36×高さ37×高さ11cm

全国1,800カ所以上で  
 ご優待!  
**岳人カード**  
 全国の温泉や山小屋など提携施設でさまざまご優待が受けられるカードです。

通常価格12冊  
~~10,560円~~ (税込)  
 11,616円(税込)

年間購読なら12冊  
**9,680円** (税込)  
 10,648円(税込)

1冊分  
おトク!

年間購読のお申し込みはこちらから! >>>  
<https://www.gakujin.jp/>

全国のモンベルストアでも受付中!

お問い合わせ  
 モンベルポスト  
 ☎0120-982-682 / TEL 06-6538-5797  
※フリーコールは携帯・IP電話からご利用いただけません。

# あなたを守る。 あしたを作る。

損害保険と聞いて、  
なにを思い浮かべますか？

ケガ、災害、事故…日々の中で起こりうるリスクをカバーする。それは私たち三井住友海上の重要な任務ですが、すべてではありません。たとえば同じ自動車保険でも、暮らしの変化や自動車の進化を見つめて改善を続けること、宇宙開発や再生医療など、まだ世界にない保険を新しく作ることで社会の前進をサポートすることも、とても大切な役割です。変わらない一日に寄り添い、より豊かな明日を築きたい。だから私たちは、守ることと作ること、その両方を探りながら前へ歩み続けます。

三井住友海上  
時空保険  
探査部  
Space-time Insurance  
Exploration Department

人類にとっての  
損害保険の  
必要性を調査。

時空を感じる  
ゲート。

社員証を  
かざせば  
タイムワープ。

立ちどめをいじめる。  
MS&AD  
三井住友海上



# 登山者のマナー 山岳保険

あなたのは山岳保険ですか？

- 傷害死亡・後遺障害
- 遭難捜索費用
- 救援者費用
- 傷害入院
- 傷害通院
- 傷害手術
- 日常生活賠償

日山協 山岳共済会 〒170-0013東京都豊島区東池袋3-7-11-707

TEL 03-5958-3396 FAX 03-5958-3397

E-mail sangakukyousai@mbd.ocn.ne.jp

月曜日～金曜日 10:00～17:00 (祝日除く)

携帯からも資料請求ができます。  
<https://sangakukyousai.jp>



WEBからもお申込みいただけます