

## 労山コーナー

### ★2019年度連盟交流会について★

京都勤労者山岳連盟に所属する会が連携しながら、交流を目的とする唯一の取り組みです。今回は交流だけでなく学びの場としても位置づけて取り組んでいきたいと思えます。たくさんのかたの参加をお待ちしております

**日 時 11月 9日(土) 10日(日)**

**場 所 アクトパル宇治** 宇治市西笠取辻出川西1番地

(京滋バイパス笠取ICから車3分) 駐車場約300台無料

**参加費** 5000円

**持ち物** 宿泊を伴う装備一式、嗜好品、朝食、寝袋(ない場合毛布有り)

**予 定** 9日

午後2時 講演会&質疑応答

**山本美雪さん** (甲山勤労者山岳会) エベレスト、ローツエ登頂

内容:なぜ高峰を目指したのか、女性としての困難や障壁をどのようにして乗り越えたのか? ヒマラヤへの魅力は何 etc.

<現在 日本人女性初 1シーズンに8000m峰3座登頂を目指しマナスルへ挑戦しておられます>

**辻信行さん** (HC舞鶴山遊会) モンブラン、マッターホルン

内容:クライミング教室から、60歳からでも遅くない高峰踏破  
夢のマッターホルンへ長くない道程 etc.

午後5時 交流会 BBQと会の交流 常設テント場10張を貸切

10日 岩間山(周回コース、石山方面) 本宮の峰(周回コース、醍醐方面)

費用詳細

9、10日	全日参加	5000円
	講演会のみ	500円(宿泊無し)
	講演会 懇親会	3500円(宿泊無し)
	懇親会 宿泊	5000円
	宿泊のみ	2000円



交通 車で乗り合わせて来てください

無理な方は、迎車を予定しています

JR 黄檗駅（京阪黄檗駅） 13時 OR 13時30分

宿泊 常設テントは、二重になっています

マットもひいてあるので、テントマットは不要かと思えます

寝袋持参をお願いしていますが、ない場合毛布もありますの

でご安心ください

山行 周回コースと大津・石山や醍醐方面へぬけるコースです

4～5時間のハイキングコースですが、倒木等もありご注意ください。申

込時にコースを決めてください

申込 労山担当 平尾まで（車出します）

## <報告> 「行きたい山」への科学のメス

### 事故のない・安全で楽しい登山をめざして

9月7日(土) 福知山市市民交流プラザ福知山において、京都連盟と5労山主催で鹿屋体育大学山本正嘉教授をお招きし、講演会を開催しました。会場はあふれるばかりの164名(福知山山の会関係48名、与謝山の会関係31名、舞鶴労山関係28名、丹波労山関係4名、舞鶴山遊会関係23名、京都市内周辺19名、当日受付11名)で、大きく成功しました。

舞鶴山遊会の辻氏の司会で始まった講演会は、田原連盟会長が「所属する伏見の会で、ひざ痛、腰痛の会員が山本先生から学び、毎週大文字山へ登り、この夏は富士山に登頂した。山本先生の実践が大切」とあいさつ。

山本先生からは、「登山者に必要な体の知識とトレーニング」と題し、プロジェクターも活用して、わかりやすく話を進めていただきました。最初に「登山は思った以上にハードな運動だが、本番の登山の負荷に比べて日ごろの運動が足りていない人が多い」と問題提起。そして「机上トレーニングで、まず自分の行きたい山とコースを具体名ではっきりさせること」が大切と強調。続いて『日常』トレーニングでは、筋力を中心に、身のこなしに関する各種体力を強化することが大切と。さらに『低山』トレーニングでは、持久力を中心に、各種の体力と登山技術を総合的に改善することを追求しなければならないとされ、第一部の約70分余の講演のあと休憩に入りました。第2部では、具体的な動画も使いながら、「体を上手に扱う練習」ということで、「普段の登山でも、エネルギーと水分補給をすること」「日帰り用の軽装備で『楽』に上り続けられる速度(マイペース速度=登山体力)を把握する」ことが大切で、「上りで300m/h程度のペースなら安全性は高いが、400m/hは心臓病にとって安全圏外の強度」と。「高所に弱い人は、事前に準高所へ」と。最後に「一言でいえば、目標とするコースで身体にかかる負荷を模擬した予行演習を積んでおく」必要があると強調されました。福知山山の会の今井会長の閉会挨拶で、講演会は終了しました。山本先生の著書「登山の運動生理学とトレーニング学」は大好評でした。

(文責 中村好夫)



## 2020年 労山カレンダーの斡旋

フォトグラファー小松由佳氏(世界第二の高峰K2に日本人女性として初登頂)の選考による会員からの応募写真でかざる山のカレンダーです。

今回、体裁が変わりA4二つ折りになり、定価は1,000円です。

京都労山では、一部850円で頒布します。

希望者は、労山部 平尾まで連絡して下さい。

会員各位殿

## 労山基金（旧新特別基金）の継続・変更の確認

令和1年10月で労山基金の期限が切れますので継続又は変更の手続きが必要となります。切り替えの時期に合わせ前年同様10月に徴収します。

継続される方は基金（令和1. 11月～令和2. 10月の1年分）と労山会費を表の口数・金額をご確認の上、下記口座に振込をお願い致します。

名義 染矢 つや子（ソメヤ ツヤコ） 振込期限10月20日

ゆうちょ間の振込手数料は無料です。他の金融機関から振込可ですが別途手数料が必要です。口座をお持ちでない方は染矢まで連絡願います。

継続されない方、口数変更の方は振り込む前に染矢まで連絡下さい。

アルプスや2000m以上の高山へ行かれる方は3口以上をお薦めします。

冬山・クライミング（フリー・アルパイン問わず）・沢登りなどで万一の事故により他の人に障害を与える恐れがある山行には、労山基金とは別に、個人賠償保険（年間3,540円）の加入をお薦めします。

基金は1口1,000円で10口まで

労山会費は年間1人3,960円、家族会員の方は2,160円となります。

なお新規申し込みをご希望の方は労山部・染矢まで連絡下さい。

## 労山基金から日山協へ変更希望の方

労山基金は10月末で切り替わり、日山は4月1日で切り替わります。変更の方は年会費1000円と11/1～4/1の5ヶ月分の保険料で申請し、2年目は来年2月頃に届く改定資料に従って各自手続きいたします。日山の保険も検索費用のついたものとし、入院通院の有無・ハイキングのタイプ・登山の難易度など各種が用意されています。自分の他の傷害保険に加入の有無も考慮し、自分の山行形態に合った保険を選択してください。「ハイキング」を選ぶと冬の雪山ハイキングには保険ナシで行くことになり好ましくありません。雪渓ありの夏山はOKです。

変更を希望するかたは振込用紙とパンフレットを山下まで申し出て下さい。

## <お願い>

### 日山の保険ご加入の皆様へ

令和2年3月が切り替え期限となります。この切り替えの時期に是非労山の保険に変更をお願い致します。労山に加入していなくても特別な山行以外であれば労山主催の各種行事に参加可能ですが、京都労山では豊かで多彩な登山活動を追求し様々な登山要求を実現するため、公開講座や公開山行等にとりくみ会員数1000名以上を実現し、さらに会員拡大に向けて日々取り組んでいます。京都労山は保険とは別に会員1人年会費3,960円で運営されています。その京都労山から我が会も安全登山技術を学ぶなど多大な恩恵を受けています。是非、切り替えの時期にご検討をお願い致します。

例：4月1日付け加入 基金3口の場合 4月～10月の7ヶ月

基金3口×100円×7ヶ月＝2,100円

会費3,960円÷12×7ヶ月＝2,310円      合計4,410円となります。

---

## 遭索時の費用

2018年度全国の遭難件数は2,661件、遭難者数は3,129人に上り、統計が残る1961年以降最多で、うち死亡・行方不明者は342人（354人の17年に次いで2番目）でした。（警察庁発表）労山の遭難では8月に2件死亡事故が発生し、3件の事故（いずれも沢の事故）で「ココヘリ」への救助要請が発生しました。京都労山でも昨年9月までの1年間に労山基金に事故一報を行った事故が15件発生（スリップや転滑落が13件、疾病が2件）し、うち10名が骨折という事故でした。遭難事故が起こると、初動では消防や警察の助けとなり、ヘリコプター救助の場合でもほとんど無料でした。しかし、最近是有料化の動きがあり、一昨年埼玉県ではヘリコプターの燃料代（6万円/hr）の負担が決まりました。長野県や群馬県で防災ヘリの墜落事故が発生するなか、他県でも有料化の検討がすすむことが懸念されます。公的機関に救助ヘリが無く企業に頼むと1分間あたり1万円で待機時間にも費用がかかります。

又、山小屋やガイド等の民間が搜索する場合人件費 2～5万円（昼夜で違う）・装備品・消耗品の費用がかかります。家族からの要請で所属山岳会が長期の搜索をした場合は人件費 1.5～5万円・交通費・宿泊費・食事代がかかります。2人・5日間で20万円以上かかります。

当会では搜索費用が付いた保険に入るようにしています。例えば、労山基金で3口入っていると、初年度は交付率300倍で90万円の補償となります（継続すると年々10倍ずつ交付率が加算、最高400倍120万円まで）。搜索に最低100万円補償される保険に入ることを勧めます。

## 労山基金の改正（2019年6月1日施行）

「ココヘリ」に加入している会員について、救助・搜索の交付倍率を400倍から1,000倍に増加する改正が行われました。

ココヘリサービス対象（海外、不携帯、OFFモードは対象外）に限る