



©2005 石塚真一小学館

島崎三歩の山岳通信 特別連載 Vol.6

# 信州 山のプロフェッショナル

長野県の山岳地域で発生した遭難事例を原則1週間ごとにお伝えしている「島崎三歩の山岳通信」。その特別連載として、季節ごとに発行する「山岳情報」に登場！

信州の山で多方面に活躍する“プロフェッショナル”の方々の声を、皆様にお届けします！（聞き手：編集部）

## Vol.6 “信州 山歩き”のプロフェッショナル

### 長野県山岳遭難防止対策協会 山岳遭難防止アドバイザー 中嶋豊さん

#### <プロフィール>

1952年佐久穂町生まれ。1996年から1998年まで長野県警察山岳遭難救助隊長を経て、警察署長・地域部長を歴任する。長野県山岳遭難防止対策協会より山岳遭難防止アドバイザーに任命され、県内外にて安全登山講習会の講師として活躍。「信州 山の日」の制定を契機とした公募により、「信州 山の達人」に選考される。著書に「信州山歩き地図」(全4巻)、「長野県の名峰百選(上)」がある。



「侮ってはいけない春山登山」(中嶋)

一山岳遭難防止アドバイザーであり、信州全域の山歩きをして、自作のイラストによるトレッキングマップを出版している中嶋さん。春山の登山計画をたてている登山者にアドバイスをお願いします。

中嶋 「里は春でも山は冬」、春山は山岳によって残雪の状況が大きく異なります。残雪の量や標高によって天候や気温も異なりますので、山小屋や市町村役場などで目的地の残雪、登山道の状況、山小屋の開設状況などを調べてから、日程、装備品、食料などを準備しましょう。残雪が多かったり、標高の高い山ではアイゼンなど冬山用の装備や登山技術が必要です。天候や山の状況、メンバーの力量を適切に判断して計画を立てましょう。

大型連休は、雪解けの影響や残雪によって、登山道が荒れている場合があります。北アルプスや中央アルプスの稜線や急斜面では、滑落や雪崩が発生しやすくなっていますので、気温の状況や残雪量などに注意が必要です。初めて登山する山岳については、信州 山のグレーディング表などを活用しましょう。



五月連休の濁沢テント場

一里山についてもとても詳しい中嶋さん。お勤めの里山と、里山を登山する際のアドバイスをお願いします。

中嶋 絶景のお勤めは、虫倉山から望む北アルプス・戸隠連峰、入笠山から見る八ヶ岳、高鳥谷山から眺める中央アルプス等があります。

里山を歩かれる場合には、最低でも①家人に行き先やコース・日程を知らせておく ②手袋や防寒着、スマホや携帯、ライト、食料などを用意してほしいです。雪があると方向や登山道が分かりにくく沢などに迷い込んだり滑落して行動不能になることもあります。また里山でも単独の行動は危険なことがあります。タケノコなど山菜採りなどでの遭難も発生します。慣れた山でも天候の急変、気温の低下などで体力を奪われ、凍死のおそれもあり注意が必要です。

### —長年、登山者と遭難者を見続けてきて、最近の登山者の傾向、特徴などでお気づきの点がありますか。

中嶋 60歳以上の高齢登山者の遭難が多いと言われて、高齢者イコール遭難のイメージが強いですが、私もその年代になりました。多くの高齢登山者は安全に配慮して登山していると思いますが、確かに若い頃とは体力や運動神経に衰えがきています。最近つまずきやすくなった、体力が落ちてきたと感じたら、時間を掛ける、日程を1日増やす、登る山のランクを落とすなど、考えてもいいのではないのでしょうか。高齢だからとか、疲れて歩けないからヘリで助けてもらうなどという甘えは許されません。

ロープウェイやリフトを利用して標高の高い所まで簡単に行ける山域では、スニーカーや普段着のまま歩いている人を見かけます。また、アルプスなどでもビニール製の簡易雨具や半袖、短パン、無帽等軽装で登山する人を多く見かけます。冷えから来る疲労やマダニやヤマビル吸血被害、ケガの原因にもなります。

### —「危ないな」と感じる登山者はいらっしゃいましたか。

中嶋 服装や言動から明らかに初心者と思われる方が、単独で前穂の北尾根やジャンダルムに行きたいとか、高齢の夫婦が槍ヶ岳から奥穂高岳まで1日で縦走するなど聞くに危ないなと感じます。登山経験等を確認しながら計画や日程の変更を勧めています。



登山道を歩くツアー登山者

### 「無事に帰ってはじめて登山」(中嶋)

### —登山者が安全に山を楽しむために、ぜひアドバイスをお願いします。

中嶋 長野県には、2万5000分の1地形図に山名が載っている山が約900あります。アルプスの高山を始め、標高の低い里山までバラエティに富み、変わりゆく大自然の魅力が満載です。目的はともあれ多くの方が信州の山を訪れていますが、残念ながら毎年多くの遭難が発生しています。「無事に帰ってはじめて登山」の言葉を胸に刻み、信州の山を安全に楽しく歩いて頂きたいと思います。



頂上を埋め尽くす登山者(八ヶ岳開山祭)

—長年にわたって救助活動や取材活動で信州の全山域を山歩きしている中嶋さんの経験と想いをお聞きしました。里山から眺める高山も山歩きの楽しみの一つ。登山計画を慎重に検討し、いろいろな山歩きが楽しめる信州の山を安全に楽しみましょう!