

発行所 愛知県山岳連盟
 発行人 伊藤 智彦
 編集人 中平等 新一
 名古屋市天白区中平3-1902
 TEL&FAX 052-802-8062

◆春山へ安心安全登山を心がけよう！

<http://aichi-sangaku.main.jp/>

賑わう春の涸沢

PHOTO 中平等新一



愛知県山岳連盟定時総会

コロナ感染防止措置し活動！

令和4年度愛知県山岳連盟定時総会が、4月16日(土)Web会議にて行われた。会長あいさつの後、議長を選出し、次の事項について協議された。

- 1. 役員の見直し
 - 2. 各委員会報告
 - 3. 令和3年度決算報告及び監査報告(承認)
 - 4. 令和4年度事業計画(案)及び予算(案)承認
 - 5. その他
- ◎令和4年度役員は次の方々です。

- 顧問 尾上 昇 (JAC)
- 顧問 中平等新一 (やまびこ)
- 顧問 安藤武典 (SUNYOU)
- 監事 和田末憲 (SUNYOU)
- 監事 西山秀夫 (東海白樺)
- 会長 伊藤智彦 (高体連)
- 副会長 星 一男 (JAC)
- ▽常任理事
- 理事長 北村憲彦 (春日井)
- 副理事長 岩瀬幹生 (蒲郡)
- 指導 鈴木清彦
- 指導 木田光彦 (アイシン)
- 指導 高木 宏 (GSA)
- 指導 中川邦仁 (名古屋)
- 指導 有富保之 (〃)
- 指導 栗木洋明 (岩倉)
- 指導 佐橋秀男 (高体連)
- 指導 小島洋平 (〃)
- 指導 倉 要
- 指導 谷澤昌夫 (トヨタ)
- 指導 木田陽子 (春日井)
- ▽事務局長 今泉卓巳

- 保険担当 相山みどり
- 広報担当 多田純一
- 企画担当 宮森千治 (やまびこ)
- 企画担当 森田金明 (豊田)
- ▽各団体育理事
- 伊藤智彦 (高体連)
- 木田光彦 (アイシン)
- 井戸田稔 (イノアック)
- 鈴木重光 (岡崎)
- 岩瀬幹生 (蒲郡)
- 吉田晃 (春日井)
- 織田善夫 (中京)
- 伊藤敦彦 (中央アルパイン)
- 社本祐幸 (トヨタ)
- 吉田広平 (豊田)
- 自動織機 森田金明 (豊田)
- 河合芳尚 (豊川)
- 水野起己 (東海電々)
- 金原太志 (名古屋)
- 丸太恒樹 (名古屋山の名)
- 森広忠 (グルッペハイジ)
- 石原博之 (名古屋溪稜会)
- 森辰男 (名古屋登稜会)
- 方田智貴 (デンソー)
- 鶴田勝己 (ブラザー工業)
- 島航太郎 (碧稜)
- 生方康友 (三菱電機)
- 畠山大樹 (三菱重工)
- 鈴木絵美子 (JAC)
- 田中芳晴 (這い松)
- 河地祐 (愛知県庁)
- 北川順平 (安城)
- 浦川陽子 (豊橋)
- 朝賢 敬一 (ACC)
- 有馬一夫 (愛知)
- 櫻井考憲 (愛知学院)
- 羽田明史 (GSA)
- 吉川慶 (千種)
- 酒井悠介 (MMC岡崎)
- 稲葉真英 (犬山)
- 三嶋信 (やまびこ)
- 片田保彦 (岩倉)
- 西山秀夫 (東海白樺)
- 中村久 (愛山会)
- 辻雅彦 (フェアリーロック)
- 石原寛之 (チーム猫屋敷)
- 小島國男 (SUNYOU)
- 須澤篤 (愛知スポーツ)

コロナ禍の2年間を振り返って

諸活動が中止又は短縮！

（コロナ禍の中で安全登山の知識を）

県高体連登山専門部

委員長 小島 洋平

令和2年度、3年度の2年間は新型コロナウイルス感染状況に翻弄される2年間であった。

登山大会について令和2年度は、前年度の3月から約3か月弱の臨時休校措置があり、その中で8月に実施予定だった全国高等学校総合体育大会（インターハイ）の中止が決定し、それに伴い5月に実施予定だった愛知県高等学校総合体育大会（県総体）、および6月実施予定だった東海高等学校総合体育大会（東海総体）も中止が決まった。秋には少し感染状況が落ち着いてきたため、11月に愛知県高等学校新人体育大会（新人大会）を実施することができた。それでも感染拡大防止のため宿泊を伴う形を避け、本宮山に会場を変更し、審査項目も限定した上で1日で開催した。

令和3年度は、5月の県総体は当初愛知県民の森で開催予定であったが、直前に緊急

事態宣言発令のために県民の森が使用できなくなったため急遽本宮山に会場を変更し、審査項目も限定した上で1日で開催した。6月の東海総体、8月のインターハイは炊事審査をせず、設営審査はするが幕営はしない形で開催された。インターハイについては例年より1日短縮しての開催だった。

8月に実施予定だった愛知県高等学校夏期登山大会は、感染拡大防止策を講じた上で有意義な大会を開催する方法を見いだせず、やむなく中止した（昨年度はインターハイやオリンピックの日程との関係で実施せず）。11月の新人大会は感染拡大防止を図りつつ、なるべく審査項目を減らさない方法を検討し、本宮山と西尾高校で1日ごと別日に開催した。

また、各学校における部活動での登山もかなり制限されることが多く、満足に登山をすることができないことが続

いている。この原稿を書いている2月13日現在、部活動そのものを休止することを求められている。今後も感染状況によって活

動が制限されることがしばらく続くと考えられる。そのような中でも、部活動を通して安全登山に必要な知識を身に付けさせていきたい。

ボルダリング・ジャパンカップ

女子・倉菜々子選手優勝
持ち味生かし悲願達成！

ボルダリング・ジャパンカップ最終日の2月6日、三重県四日市市の四日市ドームで行われ、6人による決勝で男子は東京五輪代表の樽崎智亜（TEAM au）、女子は倉菜々子（愛知岳連）が優勝した。ともに全4課題（コース）を完登しての大会初制覇となった。

女子で同五輪銀メダリストの野中生萌は3完登で2位。前回大会優勝の森秋彩（茨城県連盟）は4位だった。



優勝し喜びの倉菜々子選手

男子は土肥圭太（鹿児島県連盟）が2位で、2連覇を狙った藤井快（TEAM au）は3位だった。

最後の突起をつかんだ右手にぐっと力を入れ、親指を添き立てるような形で左手を添える。4完登を達成し、悲願の初優勝を決めた倉は「ボルダリングを得意としているので、1年の中ではいちばん思いの強い大会。すごくうれし」と余韻に浸った。

決勝の前に課題を見て、持ち味のダイナミックさを生かせるイメージが湧いた。特に自賛したのは、第1課題の最後の場面。右手で体を支えながら、跳び上がるような動きで、右上の離れた突起に左手を伸ばす。他の選手が苦戦するポイントで力を発揮。「距離を出す動きは苦手ではないので。完登することができて、そこからいい流れができた」と勢いに乗って残りの課題攻略につなげた。

過去2年の大会では決勝にも進めなかったが、成長を示した。最近では、自らの動きを客観視する意識を持つようになり「感覚で登るのではなく、ちゃんと考えて課題と向き合っていけることが多くなった」と手応えを口にする。当面の目標はこれまで果た

せていないワールドカップの決勝進出。ボルダリングとリードの複合が実施される2024年のパリ五輪も見据え、「リードが少し苦手なので克

服できたら」と意欲を語る。愛知県刈谷市出身の21歳。地元の歓声に包まれながら、さらなる飛躍を誓った。
(中日新聞より)

愛知岳連 専門部会の変更

1. 北谷小屋管理委員会を廃止し、自然保護委員会が北谷小屋の管理業務を担う。
2. 愛知岳連のかつての日本山岳協会への対応に従い、海外登山委員会を遭難対策委員会に吸収する。
3. 法人化準備委員会を発展させ、将来構想委員会に変更する。
- ①愛知岳連が直面している課題に法人化した後、どのように対応するかを検討する。常任理事会においてメンバーを選定する。
- ②法人化のための行政手続きなどの関連事務作業を実行するWGを置く。常任理事会においてメンバーを選定する。
4. アジア競技大会(2026年)の運営準備のため、アジア競技大会準備委員会を新設する。愛知岳連としては、大会運営に係るボランティアの募集、活動支援など想定。
5. 予算委員会を新設する。法人化後を見据え、予算の作成から執行管理まで、組織的に運営することを目指す。

高橋副会長死去



高橋優さんが病氣療養中のところ、4月12日死去されま

した。高橋さんは名古屋山岳会に在籍し、冬の剣岳やダウラギリ、マッキンリーなど海外遠征にも参加し、また当岳連においては遭難対策委員長や副会長を歴任するなど、ご尽力されました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

笠ヶ岳「あけぼの壁」の思い出

常任理事

中川 邦仁

1999年、冬山で何か記憶に残るような登山がしたい。私は会の後輩N君と話していました。そこで以前から気になっていた笠ヶ岳穴毛谷の岩壁を目標に計画をたてました。

穴毛谷は雪崩の危険が高く、二の沢は特に急峻な地形となっていて容易に近づくことが出来ません。私たちは新穂高温泉から入山し左の尾根から大きく迂回して岩壁を目指し、危険を減らす作戦にしました。

降ったばかりの深い雪に苦勞しながら3人で笠ヶ岳の稜線を目指します。入山4日目には稜線より第2尾根を下り、懸垂下降2回で岸壁の取り付に達しました。ここから見上げる「あけぼの壁」は黒々としてそり立っていて、上部は厚い雲の中で見えませんが「こんなの登れるのか」と内心思いましたが、若い二人の熱意に後押しされ、1ピッチ目に取り付きます。ルートは予想通り難しく、時折大きな

印象に残った私の登山

33

スノーシャワーが落ちる中、このピッチでは2回も墜落しましたが、4時間掛かって何とか登りきることができました。

翌日は天気も良く、さらに3ピッチ伸ばすことができました。夜は、1坪ほどのテラスに3人で並んで座ってツエルトを被ります。足はブラブラ、こんな場所でも食事を摂ればとても休まり、3人とも明るい表情です。しかし火を消すと途端に寒くなり、ほとんど寝付けず朝を待ちます。ゴソゴソしていたらツエルトから何かを落としてしまい「カーン、カーン」と金属音が闇の中に消えてゆきます。目が覚めツエルトをめくると、新穂高の明かりと星空がとて綺麗で、自分たちのいる場所に深い感動を覚えました。

取り付いて4日目、私たちは岩壁を切り切り稜線に抜けることができました。当時高校生だったH君が参加したこと、出発前にA君が怪我をして参加を危ぶまれたこと。様々なアクシデントを経て成功したこの体験は、今も深く心に残っています。
(名古屋山岳会)

安心して選べる三河地区
のProショップ
JR刈谷駅前
穂高
〒448-0825
刈谷市神明町6-408
TEL 0566 (23) 8611
定休日/火曜日
営業時間/10:00~20:00

登山用品豊富!

建設業許可を取りたい、日本国籍を取得したい(帰化)、遺言を公正証書で作成したい、戸籍謄本や除籍謄本を代行取得して欲しい、任意成年後見の相談をしたい、会計記帳を頼みたい等々

ご相談は行政書士の西山秀夫へ

〒460-0002 名古屋市中区丸の内3丁目21番21号
(地下鉄・久屋大通駅から徒歩2分) 丸の内東桜ビル1004号室

TEL : 090-4857-9130

URL : <http://www.nygs-office.com/>



南ア仙丈冬合宿 —名古屋山岳会—

・日時 12月30日～1月1日
・メンバー L 衆野、吉村、
馬場K、江刺
・記録 衆野 忍

▲30日 戸台7時に出発。登山指導所で河原歩きの様子を聞き、絵地図をもらう。2019年秋の台風で河原は荒れ工事用の道路も崩壊している。所々で渡渉もあるが石を乗り越え進む。朝は冷えて滑りやすいので注意。
10時15分に丹溪山荘跡に着く。小屋の中にテント1張りがあった。この辺りから薄っすらと雪が出てくる。八丁坂の急坂を14回折り返して登るが、まだ林道に出ない。さらに1時間くらい進んで大平山荘に着き、もう一つ越えて北沢峠に着く。それから少しで長衛山荘のテント場に着く。
1～2人用の小さいテントばかり5張りあった。その内4張りと同じグループのようだ。想像していたよりも入山者は少ない。事前に小屋に連

絡し、トイレが使えると聞いていた。また小川の水も沸かせば使えるだろうと情報を得ていた。夕方からちらほらと雪が降り出した。
▲31日 5時に起床し朝食を取り仙丈ヶ岳へ向けて出発する。昨夜降雪があったようので、分岐の看板を頼りに入るといきなりラッセルになり、吉村さん先頭で進みはじめ。交代しながらしばらく進むと、トレースのついた道にた。今日の先行者はいないようので、新雪でかなり足を取られてペースがあげられない。引き続き先頭を交代しながら進む。大滝ノ頭から先のトレースはほぼ埋まってしまっており、森林限界を超えたらなくなってしまう。稜線にでたら雪が吹きとばされてペースがあがるだろうと思っていたが、かなり雪があり、状況はあまり変わらない。年末寒波の冬型が完成しつつあるようで、体感15m以上の風があり、ガストって視界もかなり悪い。行けるところまでと一歩一歩無心に進む。厳しいなかでも稜線の解放感が気持ちいい。小仙丈ヶ岳の手前の急登に差し加かり、後ろを振り返るとリッターがストップの合図を出していた。時間を聞くに12時をまわっており、コンディションやペース諸々考慮し、ここで撤退の判断となり下山に入る。視界が悪い中、

設置した旗竿がとても頼もしかった。
テント場に帰ると吹きおろしの風がとて強くなっている。テントがびしゃびしゃかかっていた。急いでプロテクトを積みにかかると、一日中ラッセルした後は、風雪に打たれながらの作業はかなり堪えた。やつと一日を終えて一息つき、夕飯の年越しそばを食べながら酒を飲み談笑する。
▲1日 今日仙丈ヶ岳リベンジか、それとも下山するかを話し合い、9時過ぎまで天気の良い回復が見込めないこと、テント場でこの強風だと稜線は昨日以上の悪天候かもしれないことを考えた。ここで下山することになった。ここの外に出ると、昨晩積み上げた雪プロテクトの壁は一部崩壊していた。それだけ風が強かったのだらう。新雪でふかふかだった雪面は風で吹き飛ばされ、カチカチに固まっていた。
8時20分に下山開始。昨日から今朝の暴風・悪天候が嘘のように晴れ渡って穏やかな天気になった。穏やかすぎて、下山しているのが悔しいくらいだ。河原まで下りると、初日は曇っていて見えなかった仙丈ヶ岳・甲斐駒ヶ岳がキレイに見えた。青空に真っ白な稜線が映える。晴れていても山頂付近は雪煙が舞い上がっているの、その煙の中

にいたらやはり厳しかったかもしれない。
13時20分に駐車場に到着。元日から営業している高遠の温泉で山の疲れを癒やし、帰路についた。

南アの女王！ 快適だった仙丈ヶ岳 —やまびこ山想会—

・日時 1月8日～10日
・メンバー L 中西恭子
宮森千治、森崎
・記録 森崎幸子

▲8日 9時、柏木登山口駐車場に到着。3連休初日とありすでに14台の車で満車。何とかスペースを見つけて停めることができた。大雪の後だがこれだけの人数が入っていたらトレースはしっかりありそう。登り始めは雪もなく気持ちよく樹林帯を登り、時折見える中央アルプスの壮大な姿、仙丈ヶ岳・塩見岳など見えるたびに山を同定しながら「仙丈小屋(2900m)まで行けるんじゃない」と快調に進む。1700m辺りから本格的な雪道となり久しぶりのテント泊でザツクの重さ・時折現れる急登・劇下りに「今夜は松峰小屋でいいんじゃない」に変わっていた。松峰小屋は登山道から100mほど下るので、それより

冬山装備のメンテナンス工房



HAREYAMA

なにより「安全」のためです。命を守ってくれる相棒を大切に。

冬山装備のメンテナンス アイゼン・ピッケル研ぎます




株式会社ウォームリンク
〒470-0135 愛知県日進市岩崎台 1-130
Tel. 0561-72-2805



hareyama.net

うなぎ錦三丁目 い ば しょう



〒460-0003 名古屋市中区錦三丁目13番22号
TEL <052> 951-1166 番

営業時間
午前 11:00～午後 2:30
午後 4:00～午後 8:00

定休日
日曜日・第二・第三月曜日



も先に行つたほうが明日が楽だろうと適地を探しながら先に進む。

15時、2200m地蔵岳手前に幕営地を決めテントを張るが、サラサラの雪で平にしても体重がかかると沈み込んでしまい、凸凹のテント内となつてしまった。

お待ちかねの夕食はミルフィーユ鍋&メのお餅でほかほかになり就寝。

▲9日 7時山頂に向け出発。樹林帯はしっかりと踏み跡があるが、一歩ずれると腰まで埋もれてしまう積雪量だ。2時間半ほど進み稜線に出ると強風が吹き付けるが、予報で聞いていたので完全防備でゆっくり進む。風で踏み跡は消えてしまうので、周りの景色目印をしっかり覚えておくようにと先輩からのアドバイスを受ける。

1時間強風の稜線を歩くと、岩陰で風を避けられる場所があり、軽く休憩を取り山頂へアタック開始。

最後の急登を登りきると、そこには日本No.1・2・3の富士山・北岳・間ノ岳の絶景が迎えてくれた。山頂から甲斐駒が岳・塩見岳など南アルプスの名峰を眺め、次に行きたい山々と稜線を結び夢が膨らむ。お互い記念撮影をし名残惜しいがゆっくりテント地まで下る。

到着後、先ずは水作りから始める。残念なことに今回濾過するものを忘れてしまい、浮遊物が浮いているのが見えてしまうが、煮沸しているから大丈夫と自分に言い聞かせて飲んでいた。そして、今夜は牛肉たつぷりのすき焼きを頂く。冬の良いところは食料が腐らない点だ。今日の牛肉もマットの下でいい感じにチルド保存されていた。

▲10日 朝食にすき焼きの汁でうどんを食べテントを撤収し7時15分下山開始。途中、白く輝く仙丈ヶ岳は本当に女王のようだった。11時50分駐車場に無事到着。

今回のルートは1泊で計画する人も多いが、私たちは2泊でゆっくり山と向き合うことができた(体力的には辛かった)良かったと思う。また3日間晴天に恵まれ、トレースもしっかりとあった快適な登山だった。

令和4年度 春山入山状況

R4.4.28現在

▲槍・穂高方面

(No.)	(所属団体名)	(登山期間)	(登 山 ル ー ト)	(リーダー)	(人数)
1	豊橋山岳会	4/29 ~ 5/1	槍平~中崎尾根~槍ヶ岳~飛騨沢	岩本 英紀	2名
2	名古屋山岳会	5/1 ~ 5/4	上高地~六百年~霞沢岳~沢渡	吉村 賢	2名
3	豊橋山岳会	5/2 ~ 5/5	岳沢~奥穂~北穂滝谷~涸沢	木村 崇	2名
4	やまびこ山想会	5/3 ~ 5/5	上高地~涸沢~北穂~徳沢~上高地	岩月 玲	4名
5	チーム猫屋敷	4/29 ~ 5/5	岳沢→コブ尾根、奥穂南稜、前穂、西穂、明神縦走→岳沢	鹿島 崇人	5名

▲剣・立山方面

1	トヨタ自動車山岳部	4/30 ~ 5/3	雷鳥沢~奥大日岳~立山三山~室堂	田邊 康浩	5名
2	名古屋山岳会	5/1 ~ 5/4	剣沢~二股~三の窓尾根~本峰	天野 英雄	2名
3	豊橋山岳会	5/2 ~ 5/6	早月尾根~剣岳~早月尾根	中村 広志	2名
4	豊川山岳会	5/3 ~ 5/5	毛勝山~猫又山~南又谷	白井 良岳	10名
5	〃	4/29 ~ 5/2	立 山 周 辺	山形 岳	5名

▲後立山方面

1	やまびこ山想会	4/29 ~ 5/1	大遠見~白岳~五竜岳~白岳~	宮森 千治	6名
2	デンソー山岳部	5/3 ~ 5/5	東尾根~鹿島槍山頂~赤岩尾根	館谷 昌弥	4名
3	名古屋山岳会	5/6 ~ 5/8	白馬主稜 ~ 大雪溪	坂本 欽吾	2名

▲その他方面

1	豊田山岳会	4/30 ~ 5/5	笹ヶ峰~高野池~火打~妙高	磯部 誠	10名
2	名古屋山岳会	5/2 ~ 5/3	富士宮口~頂上~サミットフォール~富士宮口	田中 悠太	2名
3	豊川山岳会	4/29 ~ 5/2	草津白根山、皇海山、奈須連山	上田 歳彦	1名

常任理事会

4月5日(火) web会議

- 〔出席者〕伊藤会長、星副会長、北村理事、岩瀬副理事、木田(光)、高木、中川、栗木、小島、倉、谷澤、相山、木田(陽)、多田、宮森、今泉、各常任理事、西山監事
- 会長のあいさつ 新たな始まりの時を迎えている。個人会員の拡大、特に若者の取り込みに注力していきたい。
- I 報告事項
 1. 愛知山岳マラソン (3/5 猿投山) 中止
 2. 三重県遭難防止講演会オンライン (3/5)
 3. 第2回勉強会「雪山救助Web」(3/8) 木田、

登山中の発病に 気を付けよう!

楽しい雪山での登山が、思わぬ病に罹ることがある。そんな時のために役立つ知識を掲載しました。

▼雪焼け、日焼け

雪山の紫外線は、平野部に比べて数倍強いので、目ばかりでなく、人の肌にも影響を与える。とくに春の雪山の光線は強く、それによる日焼けは、やけどそのものである。

雪焼けの症状は、やけどと同じで、皮膚が赤くなる。痛

- 4. 2022年度JSPPO公認コーチ1・コーチ2養成講習会実施の調査(木田、高木、佐橋、倉)
- 5. 理事会(3/15) 相山、今泉、北村
- 6. 東海SCコンペ(兼国体県予選4/2/3) 63人が参加、倉、佐橋
- 7. その他 JMSCA遭難対策委員会総会

II 審議・お知らせ事項

- 1. 愛知県選手候補者の選考(4/2/3 東海SCコンペ兼国体県予選) 倉、佐橋
- 2. 包括保険について
- 3. 春山遭難対策会議(4/19 Web) 中川、有富
- 4. 定時総会(4/16) 相山、今泉、北村
- 5. その他

て顔面には日焼け止めクリームを塗り、唇にも日焼け止めのリップクリームを塗っておくとよい。

▼雪盲

雪のある山なら、季節に関係なく雪盲になるおそれがある。雪盲は、日光の直接の紫外線と雪面からの反射の紫外線に目が刺激されることにより起こるものである。晴れているときはもちろんのこと、曇っているときでも紫外線は思った以上に強く、雪盲になることがあるので、注意しよう。

雪盲の症状としては、日中に長時間紫外線にさらされたあとで暗いところに入ったときや、日没になり暗くなったときに、目に刺すような痛みが起きる。ひどいときには目をあけていられないような激痛になったり、目が真っ赤に充血して、見えなくなることがある。

雪盲の手当ては、ポリエチレン袋に入れた雪や冷水で目を直接冷やし、安静にする。雪盲を防ぐには、サンングラスを使用することである。とりわけ眼鏡の周囲を覆ってあるタイプのものは、雪面からの反射光が目に入ることを防ぐ効果が大きい。

▼高所肺水腫

登山とはきわめて緑のある言葉である。何しろ登山で、外傷による死を除いた急死の



■2年間も自粛した春山登山今年は残雪が多いと聞く。雪崩には細心の注意をしてほしい。

■最近頻りに日本全土で、地震や火山の噴火がある。もし登山中に地震に遭遇したらどうするか……。しっかりと対処法が解らない。喫急の課題だろう!

■高橋優さんの訃報を聞いてびっくりした。71歳の死とは少し早すぎる。

彼とは、富山へ一緒に会議に行ったり、講習会のテント泊など懐かしい。以前から体調を崩していたが、温厚で実績のある彼の死は、残念であり寂しい。合掌。(N)

一番の原因に、この高所肺水腫が挙げられるくらいである。高所肺水腫は、酸素の不足が原因で起こる。とくに体力の劣る年配者より、若人に多く見られる症状である。その症状は、肺の中で何らかの障害が起こり、肺の中に水がたまって呼吸ができなくなる、というものである。呼吸は浅く、速く、ぜいぜいと音をたてて息をするようになり、唇は紫色になってしまう。横にな

～ アジア最大のスポーツの祭典 ～
第20回 アジア競技大会

(2026/愛知・名古屋)

日時 2026.9.19(土)～10.4(日)
会場 瑞穂公園陸上競技場 他
主催 アジア・オリンピック評議会

ると苦しいので、座った姿勢でしかいられなくなる。早々にヘリコプターなどで下山させ、病院へ運び込もう。

高所肺水腫にならないためには、登山する前には体調を整えて寝不足にならないことが大切である。そして一八〇メートル以上の山へ登るときは、ゆつくり時間をかけて、身体を高度に慣らすようにして登っていくことである。

▼高山病

ずきずきとした頭痛がおこり、なまあくびが出るようになり、吐き気やおう吐がある。身体はだるくなり、登るのがつらくなってくる。低い所へ下れば治ってしまう。