

信州 山のプロフェッショナル



©2005 石原真一/小学館

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「島崎三步の山岳通信」。その特別連載として、令和3年から発行の「登山SafetyBook」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.12 “女性山岳ガイド”のプロフェッショナル

白馬山案内人組合



<プロフィール>伊藤妙子さん

白馬生まれの白馬育ち、幼い頃よりスキーに親しみ、小学生の時からアルペン競技スキーを続け、国体優勝、W-cup出場など優勝・入賞の経験を持つ。競技スキー引退後は技術系スキーに転向、SAJデモンストレーターを2期4年務め、冬期は白馬八方尾根スキースクールに所属。澗沢ヒュッテで働いていたことにより登山に興味を持ち、信州登山案内人資格を取得、以後20年以上に渡り登山ガイド業務を行い、現在に至る。得意分野は高山植物。



<プロフィール>羽山菜穂子さん

千葉県生まれ。大学時代にスキーを始め、モーグル競技者時代に白馬に移住。信州登山案内人、白馬山案内人組合のガイドとして働く。アドベンチャーレーサー、クライマーとして世界中で活躍。最近では2016年チョーオユー、2017年エヴェレストと相次いで登頂。JMGA認定山岳ガイドステージⅡ/スキーガイドステージⅠ、日本山岳協会認定スポーツクライミング指導者。HAKUBA MOUNTAIN HUT経営など。



<プロフィール>石原裕美さん

京都府生まれ。20代から国内海外(スイス、カナダ、ニュージーランド)のツアーガイドとして70座以上の山へ同行し経験を積む。30歳で結婚するも子育て半ばで山岳ガイド業の夫が急逝、その後は亡夫の高山植物の著書も含めそれらを引き継ぎ2010年より白馬山案内人組合へ所属。現在に至るまでの10年間、子供達への夏冬“山育”に力を注ぎ、数々の山へも自ら登頂させてきた。花ガイドやネイチャーガイドを中心に白馬山麓、近年は上高地へのガイドも。白馬マイスター、おたり森林セラピーガイド、ライチョウサポーターズA(エース)に登録。



「パワフル女子もクライミングガイド也大歓迎」(羽山)

「入念な下見をした上でのガイドを信条」(石原)

一どのようなお客様が多いかお聞かせください。

伊藤 ツアーガイド、個人・ファミリーガイド、学校登山ガイドをご依頼いただいております。厳冬期以外は山に入っています。昨夏は新型コロナウイルスの影響で依頼も少なく山小屋のお手伝いもしていました。ガイド業務は例年比8割減で厳しい夏でした。個人、特に女性のゲストが増えましたね。得意ルートは地元白馬を起点とした後立山連峰、もちろん北アルプス全域をカバーいたします。

羽山 最近は30代～50代のパワフルな女性のお客様が多く、山の知識というよりも洋服・小物・食べ物話題で盛り上がっています。後立山、穂高を中心に、首都圏からだけでなく遠く九州からも来てくれ近隣のお客様よりも感動してくれます。同志社の中学生が50年くらい継続して唐松岳登山に来てとても楽しいが、全体的に学校登山が減っているのが寂しいです。クライミングが好きで、小さな子供も連れていきますが親元から離れているので事故等には気を遣います。

石原 春から秋に、ツアー、ネイチャーガイド、トレッキングが多く、ツアーが圧倒的で、九州・四国・山陰からも来ていただいています。個人のお客様は、県庁HP（信州登山案内人をご紹介します）からのお問い合わせも多く、女性ソロで初心者の方も沢山いらっしゃいます。入念に下見をしたうえでガイドを信条としますので、日程的に余裕がない場合はお断わりすることもあります。



パワフル女子クライミング部 坊抱岩（羽山）

一ガイド同行による登山の魅力等を教えてください。

伊藤 疲れない山の歩き方・ペース配分・呼吸、安心な場所での休憩のタイミング、最適なコースタイムで安心・安全登山をアattendいたします。危険箇所の留意点、展望の解説、草花の名前、出会える昆虫や動物…etc、山での体験談・エピソードもお話しながら、何日も、何時間も同行するゲストの体調を考えながら行動します。

羽山 ペース配分がわからないと、余計な心配や疲労感を感じるので「もっとゆっくり歩いて大丈夫ですよ」と声をかけることが多いです。現地の山の特色や昔話を聞けるのも大きな魅力です。

石原 同行の魅力はやはり自分が知らない世界や物に気づかせてくれたり、ガイドと話を同じ目的を共有することで力が湧いてきたり、自分の振り返りや体力確認がおのずと出来る事がメリットです。登山は辛いものですがその辛さをガイドが居る事で軽減させてくれる。ガイドが励ましながら目的地まで到着すると一人では絶対ここまで来ることはな



休憩タイムも充実（伊藤）

かったとよく言われます。ガイドの体験談からその世界を自分でも追体験できます。第二の人生で、登山を始める方も多く、短時間でいろいろ吸収しようとする方には、「何も考えずにリラックスして」と声をかけるように心掛けています。あとはサポートがあれば絶対的な安心感があり山をより楽しめます。

一とっておきのお薦めルートと魅力・時期をこっそり教えていただけますか。また、グルメと下山後の楽しみもお願いします。

伊藤 白馬といえば大雪渓と高山植物の宝庫、7月下旬～8月上旬の基本ルートも良いですが、人影の少ない白馬岳～清水岳～祖母谷温泉方面、白馬岳～雪倉岳～朝日岳方面は、手つかずの一面のお花畑に出会えます。ただ、いずれのコースも長丁場の行程なので体力をつけてくるようにお願いします。合戦小屋のスイカ、鏡平山荘のかき氷、ハケ岳赤岳鉱泉のステーキは Teppan です。去年からの新メニュー白馬山荘の「しろうま大雪渓かき氷」を食べてみたいです。また船窪小屋、朝日小屋、大日小屋のお料理は大変美味しいです。下山口に温泉あると幸せ倍増！

羽山 温泉好きには、白馬鑓温泉を目的地にしたり、蓮華温泉からの雪蔵岳・朝日岳方面、小川元湯温泉もオススメです。日帰りだと雨飾温泉から登り雨飾山を経て、小谷温泉に降りるルートもお薦めです。山田旅館のよもぎ餅も美味しいです。

石原 やはり白馬であれば夏のお天気の時期なら猿倉～大雪渓～白馬三山縦走がダイナミックで雄大な北アルプスを一望できとっても楽しめると思います。でもとっても楽しかったのは子供達と行った三俣からの蝶ヶ岳～常念岳～前常念岳の三角縦走が壮大で感動的でお薦めです。あとはご家族で上高地の焼岳～中の湯ルートも素敵です。穂高岳・槍ヶ岳ではヒュッテ大槍の食事が品数も多く美味しくいただきました。下山後はやはり温泉ですね。



子供達と白馬岳登山
初登頂は小学2年生(石原)

「プロ意識をもってゲストの安全管理が第一の使命」(伊藤)

「ヨガの呼吸法や体の回復方法も伝授します」(羽山)

「お客様との信頼関係と繋がりを大事にしています」(石原)

一御自身の安全登山セールスポイントとガイドポリシーなどもお聞かせください。

伊藤 装備・パッキングなどの基礎的なアドバイス、疲れない山の歩き方・ペース配分などの技術的なアドバイス、栄養水分補給のアドバイス、自然解説や展望解説、ガイド登山の魅力と被りますが、プロ意識をもってゲストの安全管理が第一の使命ですね。どのガイ

ども様々な引出しから適材適所で使い分けられていると思います。私は、できるだけ個人のお名前と呼ぶようにしています。危険箇所では役立ってますね。あと、女性特有の体力的、筋力的な悩みは共有し易いかなと思います。

羽山 登山を長く楽しんでもらうために、ゆっくり無理のないペースで歩くこと、参加者それぞれの楽しみ方をアピールしてもらうよう一緒に歩くことを心掛けています。普段から疲れなからだを作るアドバイスをしたり、ヨガの呼吸法や体の回復方法を下山後に含めたりして、楽しくお話ししながら勉強していただければと思います。

石原 登山の事だけではなくいろいろな方面のネタを持っているので、道中はしんどさを忘れさせるくらい楽しいお話をします。お花のガイドを中心にしているので植物観察も一緒に楽しめると思います。毎回お客様との信頼関係と繋がりをとても大事にしていきたいので、一期一会を大切にすることを心掛けています。

—ガイド時のヒヤリ・ハットがございましたら伺って宜しいでしょうか。

伊藤 学校登山のガイド時に多いです。注意喚起をしても非日常空間での危機管理の甘さ、悪ふざけからの事故、装備不備での体温低下、集団心理からの無理な同調、目が離せません。あと、自分事では無いのですが、最近 SNS 等で登山口に集合時間だけを決めて個々の情報も山域知識も無い無防備登山は、見ていてヒヤリとしますね。



想い出づくりのお手伝い（伊藤）

羽山 残雪期の6月に宮崎から来てくれた山岳会パーティーを一人でガイドしたとき、白馬山荘から朝日小屋間が小雨と強風の予報で中止を考えましたが、遠くから来たので絶対に行きたいと言われ、途中でダメなら引き返す条件で強行を決定しました。残雪も多く、アイゼンの付け外しでも体力を奪われ、雪倉岳避難小屋ではヘトヘト状態。低体温症に気をつけながら、夕方前に朝日小屋に到着。前週に下見に行ったときも苦労しましたがやはり大変でした。無理はしたけど、お客様は大満足、でも一歩間違えば危なかったと思います。

石原 以前、登山が初めてのお客様から白馬大池にどうしても日帰りで行きたいとの希望を引き受け、綿密にコースタイム、休憩場所、当日の天候等を考えお連れしました。思ったとおり日帰りのペースでは限界があり、白馬大池が見えるベストスポットで折り返して、最後は荷物を全てガイドが持ちましたがなかなか進まず、何とか励ましながら最終ロープウェイの5分前にギリギリ到着しました。お客様は大満足でしたが、一歩間違えれば乗車できず大変でした。

「山を学び、山を知るためのお手伝い」（伊藤）

—最後に、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。

伊藤 ガイドが同行しなくても登山はできますが、自分達だけでは得られない技術や知識

の習得、不安な山域や行程での安心感、個々のスキルアップの為に山のプロフェッショナルと一緒に安全で楽しい登山をしませんか？ 山を学び、山を知るためのお手伝いをします。

羽山 ガイド登山ばかりの人や、誘われたから一緒に来たという人がいて、唐松岳頂上山荘で「疲れちゃったからタクシー呼んでください」と言われ、自分がどこにいるかわかっていなくてビックリしたことがあります。自分のレベルにあった山を選んでください。仲間を作ったり、出会ったりして他の人の経験を知り、書籍からも山の知識を高めることも大切だと思います。

石原 登山を快適に余裕を持って楽しむにはやはり、日ごろからのトレーニングは欠かせません。自分の経験と知識、過信しない体力を兼ね備えた山選びが大切です。行きたい山と行ける山は違うことをきちんと念頭に置いて、低い山でも行けるところから少しずつ目標と標高を上げてレベルアップしてください。きっと山選びに余裕が出れば気持ちにも余裕が生まれ安全な登山が楽しめるようになります。

しんどいだけでは登山を楽しめないのです、楽しむための自分なりの努力をすればきっと繋がっていくと思います。



ヨーロッパ最高峰 エルブルース山頂(羽山)



ライチョウサポーターズA 登録(石原)

一長年にわたって白馬を拠点に活動する白馬山案内人組合所属の伊藤さん、羽山さん、石原さんの地元とお客様を大切にす熱い想いをお聞きました。安心・安全に山行をアテンドするのはガイドの責務。自分に合った山選びと日々の体力づくりは登山者の責務。余裕をもって信州の山岳を安全に楽しみましょう！



思い思いのポーズで想い出づくり(撮影：伊藤妙子)



山岳総合センター便り④ ～センターにおいてよ！～



長野県山岳総合センターは、大町市にある「山を楽しみ、山に学ぶ」ための施設です。ボルダリング壁や教室、宿泊室などがあり、一般の方や山岳会、学校などの団体に、研修や合宿などご利用いただいています。

山を愛する仲間とともに、是非センターに出かけてみませんか！

● 長野県山岳総合センター内の施設（宿泊室、教室、ボルダリング壁など）

宿泊

区分	宿泊設備利用料金	布団・シーツ利用料
一般	1,050円/人	750円/人
高校生以下	520円/人	

- ※ 宿泊は登山・自然保護活動などが目的の概ね8名以上の団体に限りませす
- ※ 入浴施設がありませんので、近隣の施設をご利用ください

教室 講堂 ボルダ リング

利用区分	利用時間区分		
	9時～12時	13時～16時	17時～19時30分
専用する場合	2,700円/団体	2,700円/団体	2,700円/団体
専用しない場合	150円/人	150円/人	150円/人
ボルダリング壁だけの利用は、1,000円で2ヶ月間有効の定期券があります			

- ・ 開館中は、お一人からどなたでもご利用いただけます

● 人工岩場（※センターより車で約10分・大町市運動公園内）

人工岩場

利用時間	4月・9月	9:00～18:00
	5月～8月	9:00～19:00
	10月～3月	9:00～17:00

- ◆ 利用には、「クライミングパス」(利用許可証)が必要です
- ※ 利用許可証の発行方法等について HP をご覧ください



● ご利用、ご予約方法など、センターまでお気軽にお問合せください！



【ホームページ】



【FaceBook】

- ・ 住所：大町市大町 8056-1
- ・ 電話：0261-22-2773 月曜休館
- ・ 人工岩場：大町市運動公園内

長野県からのお知らせ

御協力ください！山を楽しむ皆さんの安全対策のために ～ふるさと信州寄付金～



長野県では、県が取り組むさまざまな事業にご参加をいただく「ふるさと信州寄付金」を募集しています。

お寄せいただいた寄付金は、次のような取組みに活用されます。多くの皆様のご協力をお願いします。

【活用例】

- 山岳遭難救助活動
- 山岳遭難防止のための活動
- 登山道や遊歩道の整備
- 山岳パトロール活動
- 登山口での案内相談 など

お寄せいただいた寄付金は、ふるさと納税制度による税制上の優遇措置が適用されます。

また、1万円以上寄付いただいた方には信州ブランド品等を贈呈します。

※寄付時には「その他」を選択いただき、「山岳遭難対策」と記述してください。

みなさまのご協力をお願いします！

【お問い合わせ先】〒380-8570
長野県長野市大字南長野字幅下 692-2
長野県庁総務部税務課総務係
TEL 026-235-7046
Mail zeimu@pref.nagano.lg.jp

ふるさと信州寄付金
ウェブサイト



各社より毎年寄付をいただいています！



株式会社ヤマレコ様は、WEBからの登山計画書届出に貢献いただいています。

株式会社ヤマテン様は、夏山常駐パトロール隊への気象情報を提供いただいています。

やまきふ共済会様は、山岳保険の加入向上に貢献していただいています。

日本山岳救助機構合同会社様は、夏山常駐パトロール隊への装備品に助成いただいています。



長野県山岳遭難防止対策協会は、味の素株式会社様、株式会社モンベル様とサプライヤー契約を締結し、物資の提供をいただいで活動しています。

令和3年長野県登山 SafetyBook
編集・長野県警察本部地域部山岳安全対策課
長野県警察山岳遭難救助隊
長野県山岳遭難防止対策協会
(長野県観光部山岳高原観光課)
発行 長野県山岳遭難防止対策協会