

安全登山教室委員会（通称 安登教）とは・・・

私たちは、未組織の登山者のために、安全な登山が出来るようにと技術・思考の啓発と推進が目的の委員会です。講師は全員、日本スポーツ協会のコーチ2以上の資格とプロガイドの資格を有し、フランスのエンサ（国立の登山ガイド養成学校）の講師のもとで研修を受けたガイド達です。ですから安全登山に対しては特別な技術を持っております。安登教では以下のスクールを実施しています。

- (1) トレッキングスクール（登山が初めてで、体力的に自信がない方）
 - (2) マウンテンスクール（すでに山に登っている初心者で、春夏秋冬の山登りをしたい方）
 - (3) クライミングスクール クライミング①：すでに普通の山登りをしている、次の岩稜地帯（例えば穂高・剣岳など）に行きたくなった方、又はスポーツクライミングがしたい方。クライミング②：本格的な岩登りをしたくなった方で、マルチクライミングのリードをしたい方と、スポーツクライミングを今以上に上手になりたい方。
 - (4) 雪山教室（本格的に雪山登山がしたい方。ピッケル、アイゼン技術と雪の生活技術（天幕・雪洞）を学びたい方。
 - (5) 沢登り教室（本格的に沢登り教室を開催している組織は、リスクが高いため他にはあまりありません）初心者コースから、最終的には沢の中でピバークをするような、沢登りも含まれています。
 - (6) 講師派遣事業 山岳団体等からの技術・レスキューなどの教育の依頼に対応。
- 以上が、安登教の教室の活動内容です。 安全登山教室委員会 松元 邦夫



マウンテンスクール 八方尾根



クライミングスクール つづら岩

野口いづみ先生 ～気象講演会の報告～

気象委員会では、今年の4月から毎月1回ペースの8回シリーズで「山の天気入門講座」を開講しています。その第4回目は、日本登山医学会理事の野口いづみ先生をお呼びして、医学的側面から、山で起こりやすいトラブルについて講義していただきました。項目を列挙させていただきますと、熱中症、脱水症、低体温症、日焼け、落雷、虫さされなど、内容豊富な講義でした。詳細はここでは述べられませんが、どれも命に係わるものばかりです。登山は自然を相手にしているため、危険性の高いスポーツです。その中で、登山技術のみならず、知識だけで命を守ることができるものもあります。特殊な訓練をする必要はありません。私の所属する山岳会では、先輩や友人たちが多く亡くなっています。そのたびに涙を流しています。山で死なないために、家族や友人を泣かせないために、是非、レベルアップをしていただきたいと思います。詳しくお知りになりたい方は、東京都山岳連盟の各種講座を聴講してください。気象委員会では、少なくとも年1回は、このテーマで講座を開催しています。皆様の安全な山行を祈っております。

気象委員会 真島 類治

加盟山岳会紹介・会員番号 96 ～東京ヤングクライマーズクラブ (YCC) ～



蔵王（宮城側）にてアイスクライミング

当会の設立は1960年です。設立以来、四季を通してアルパインクライミングを主体に、スポーツクライミング、雪山、アイスクライミング、山スキー・山ボード、沢登り及びそれに伴う釣行を楽しんでいます。しかしながら、62年間の間にはいろいろな変遷がありました。当初の15年間位は2部制の期間もあり、また、女性を募集しない期間もありました。起こしてはならない尊い命を失う事故も経験して参りました。この場をお借りしてご冥福をお祈り申し上げます。活動としましては、甲斐駒ヶ岳、谷川岳等に新ルート開拓もありました。また、1970年代ごろからは、海外登山の志向が高まり、ヨーロッパ、アラスカ、ヒマラヤ、北米、南米、その他と、会員が世界各地に足跡を残してきました。現在の活動は、当会では山行は行いませんので、自分で企画し楽しむ個人山行が中心となります。会の山行は、積雪期、岩場のレスキュー訓練を年2回行っています。海外登山は、

コロナ禍の中の為か、ほとんど行われていません。国内においては、アルパインクライミングを主体に冒険に記述したような活動はしていますが、制限はなく、最近変わった志向では、狩猟に目覚め、猟銃で猫を行う会員も数人います。当会は「ヤング」の付く会名ですが、平均年齢が上っている事も事実で志向も変わっているのも事実です。

東京ヤングクライマーズクラブ 会長 切嶋 良

加盟山岳会紹介・会員番号 552 ～山の会フレスコ～

当会の創立は2020年9月。山が好きで40代～60代のメンバーが、生涯登山を目指してハイキングからアルプスまでの山域で自然と対峙しようと立ち上げました。現在の会員数は36名（男11名・女25名）で、活動内容はハイキング・縦走・沢登り・軽い雪山・残雪の山が中心です。また、会にアルパインコーチが在籍しているため、事故防止の啓蒙活動も含めた山岳行動を行い、山岳技術のレベル向上をめざしています。40代以上のソロ登山の事故が一番多いので、仲間と共に事故防止の術を共有することで事故防止の啓蒙の一端となるように日頃から研修をしています。無謀を避けながらも冒険は楽しむというコンセプトで、山岳活動を考えたいです。活動においては土曜日・日曜日を中心に、祝日及び平日の水曜日・木曜日も範囲としています。山の活動は信頼関係を構築するのが大事と考え、生涯登山を目指して会を成長させていきたいと考えています。当会では年間予定が100山行あり、仕事や家庭の事情で参加したい山に何時でもエントリー出来ることも特長の一つです。会員の70%が女性であり、40代が中心となって活動していますので、当会のホームページで会の概要や活動を覗いて頂ければと思います。



立山・奥大日合宿/みくりが池付近 (5月)

山の会フレスコ代表（アルパインコーチ） 古澤 幸男

編集後記

この夏は猛暑日の日数が観測史上一番多い夏でした。しかし登山シーズンの天気は不調で、計画を断念した人も多かったかも知れませんが、線状降水帯からの大雨や超大型の台風。世界では記録的大雨に見舞われた地域や、干ばつにあえぐ国々、すべて地球温暖化の影響に間違いなく関係しています。地球温暖化の原因で、自然を相手に楽しむ登山は一番に影響を受けそうです。昨年の夏は東京オリオンピックに日本中が沸き、通信三号でもスポーツクライミングの野中選手活躍を載せました。今年の都岳連通信三号は活動原稿満載となり、出版委員会としては嬉しい悲鳴です。今年の夏は東京オリオンピックをやり取り乗り越えてきた証拠ではないでしょうか。日本中が早くコロナ第七波を乗り越えて、都岳連通信を記事満載にできるような社会になってほしいです。出版委員会 星野 恒行

2022年3号

公益社団法人東京都山岳連盟

TMF とがくれん通信

写真：山岳写真ASA / 秋山久江 北アルプス 乗鞍岳

都岳連HPでクリック！



思い出の山行

憧れの札幌西高山岳部 (SNAC) の一員となった私は、5月の末、まだ残雪の残る手稲山を源流とする発寒川六の沢の源頭に居た。リーダーはSさん、そして、メンバーとして何れも1年生のT君とH君に私。もう一人は、北海高校山岳部のKさん。ここからクマザサを分け、前手稲山の頂に立てば、手稲山とその向こうに石狩湾が望まれる。天気は快晴、雲一つなく、白樺と残雪、手稲山南壁の赤色が見事な総天然色のパノラマを展開してくれている。それにしてもなんと広い空であるか。最後にこの山行の最難関の30mほどのルンゼ状の南壁を登り切れば1024mの手稲山山頂である。難関と言っても、ⅡからⅢ級程度の岩場である。しかし、沢も岩も初めての高校生にはやはり難関である。おまけに足元は長靴、意を決して取付いたもののヒザはがくがくであった。今から60年近くも前の僅か沢中1泊の山行だったが、山の人生で最も思い出深い山行の一つである。その後は、高校時代は主に札幌近郊の沢へ、大学に入ってから日高山脈の沢へと足を伸ばした。大学1年生夏のビバロ川からのビバロ岳、ここから幌尻岳へのハイマツ清の国境稜線の縦走も懐かしい思い出である。積雪期は、余市岳や定山溪天狗岳などの札幌近郊はもちろん、大雪山や美瑛川からのトムラウシ山をはじめ北海道中央高地の山々、芦別岳へもよく行った。北海道の山の良さは、ほとんどが登山道も小屋すらもない原始のままであること。また、札幌近郊を除けば、夏の日高の沢であっても1～2週間の山行中、他のパーティーに出会うことはまずないことである。積雪期ならなおさらである。年々遠くなるばかりの北海道の山、元気が残っているうちに一度、昔の山岳部の仲間と地下タビにわざわざ沢を詰めたのだが・・・。



2022年9月 公益社団法人東京都山岳連盟 会長 松本 敏

一般向け夏季講習開催報告 「赤木沢」

プロガイド養成委員会では、ガイド養成事業で培ってきた安全管理と指導ノウハウに基づいて、一般の方々を対象にした講習を行っています。やり方を教えるだけでなく、その技術の背景にある経緯を含めて論理的思考を尊重した講習を重視し、なぜ?という疑問に答えることを通じて、リスク管理ができる自立した登山者の育成をめざしています。今夏は多くの登山者が憧れる黒部川源流の赤木沢を計画しました。一般登山者にとって赤木沢の核心部は大滝と認識されているようですがガイド視点で評価すると、ロープによる安全コントロールができる大滝はむしろ扱いやすく、ロープによるコントロールがしにくく増水の影響を受けやすい、薬師沢小屋から赤木沢合流までのアプローチ部分こそが核心部となります。このような考え方でルートの評価すること自体が本講習会の目的の一つでもありました。1日目は折立から薬師沢小屋ですが、これも単なるアプローチとして登るのではなく、ペース配分の考え方や、事前入手した気象情報と現場での観天望気を照らし合わせる、等の学習の場となります。2日目はまだ暗い4時30分に薬師沢小屋を出発し渡渉、懸垂下降、フィックスロープの通過を経て、お花畑の広がる中俣乗越に抜けました。参加者には単に赤木沢を登ったのではなく、理解しながら登ったという笑顔がありました。 プロガイド養成委員会 賀来 素明



薬師沢小屋



赤木沢

おくとま登山学校 夏の低山を涼しく歩くコツ

こんにちは、おくとま登山学校の松本です。今回は7月9日に行われた実技講習「沢沿い歩いて×読図×夏の低山の歩き方」で紹介した、「夏の低山を涼しく歩くコツ」についてお話をします。まず用意するのはプラティバスなどの水タンク。個人的には2リットルを使っています。これに水を8割程度入れて冷凍庫で凍らせます。朝までに8割凍るくらいが良いでしょう。翌朝、タオルを巻いて厚手のレジ袋に入れます。結露対策ですね。これをザックの背中側に入れます。すると、背中が冷えて快適に歩けます。それでも暑ければ、背中とザックの間に直接入れます。ザックの腰ベルトを締めてレジ袋の取手にカラビナを付けてザックのグラブループ（持ち手）に掛けられ落ちません。凍らせすぎて溶けないときも、この様にすると早く溶けます。溶けた分の水はサーモスに移して適宜飲みます。ぬるくならず冷水を飲めるので熱中症予防になります。スポーツドリンクの粉を溶かすとベターです。一気に飲むと内臓が冷えてしまうので少しずつこまめに飲みましょう。夏の低山を涼しく歩くには歩くコース選びも重要です。御岳のロックガーデン、養沢沿いを歩く関東ふれあいの道No.5、川苔山の川乗橋コース、棒ノ折山の白谷沢コースなどが沢沿いで涼しいですね。まあ、涼しく歩きたいなら夏は標高が高い山に行けばいいんですが、そこはおくとま登山学校なので・・・。 おくとま登山学校 松本 圭司



厚手のビニール袋とタオルで結露対策



ザックの背中側に入ると涼しい



公益社団法人 東京都山岳連盟

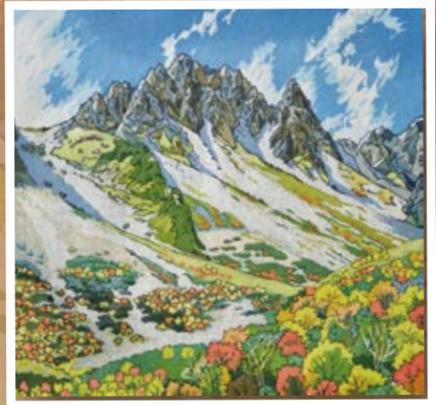
〒101-0041 東京都千代田区神田町2-10 パークサイドセブン2F

Tel/03-3526-2550 (月～金13:00～17:00) Fax/03-3526-2551(常時) https://www.togakuren.com E-mail:lej04543@nifty.com

杉山修の山と版画の世界

私の生業は山をモチーフに描いている木版画家です

そもそも登山という行為は広範な文化を包含しています。文芸、文学、歴史、信仰、自然学、博物学、写真そして絵画など全てを含めて登山です。単にスポーツではありません。山岳をフィールドにしたこれらの文化を私達は忘れてはいけません。観客がない、勝敗をつけるのは登山者自身、点数もない、ルールや規則もない、決められた競技場もない、時として命を掛けてしまう行為であるということです。純粋に自然と向き合ってきた行為だったのです。しかし社会が成熟してきて登山もスポーツとして管理される時代になってきました。そのような話をこのコラムをおして少しずつ話していこうと思います。



「涸沢錦秋」版木8枚彫、25摺
越前和紙、山口庄八渡き、顔料
400mmX500mm

さて、今回の木版画は「涸沢錦秋」です。日本には紅葉の名所は各地にあります。私は穂高連峰の涸沢の紅葉は日本一だと思っている。あまりにもロケーションが整いすぎている。9月下旬、空の群青、這松の深緑、岳樺の山吹色、ナナカマドの深紅、ザレ場の鼠色、そしてときに稜線に新雪の白。それらの配置のみごとな構図。頭上から足元まで鮮やかな奇跡の色がほんの数日間だけ大伽藍のように展覧する。神以外にはこの構図を作り得ない。入山一日目、私は唯々眺めているだけだった。二日目スケッチブックを取り出したがガイテングラドを何処に取めるかで迷って輪郭線だけで終わった。彩色は緊張しすぎてできず、網膜に納めて下山した。帰宅後構図を洗い直し下図を描き彩色した、思い出深い一作です。制作には約1ヶ月を要した。

プロフィール
杉山 修 (すぎやま おさむ)
1946年 東京、下町に生まれる。
登山活動の傍ら、四季を通して、写真・スケッチの取材を行い、山岳風景をテーマに、自摺り、自彫りの木版画を発表している。
好山会会員、日本山岳画協会幹事、日本版画院同人、日本山岳文化学会会員
ホームページ：osamuhanga.com



第77回国民体育大会 関東ブロック大会スポーツクライミング競技報告

7月30(土)～31(日)、東京ドームスポーツセンター東久留米にて、第77回国民体育大会関東ブロック大会スポーツクライミング競技が行われました。本国内開催県の栃木県をのぞく関東7都県から「少年女子」「少年男子」「成年女子」3種別の選手団が参加、「リード」「ボルダリング」2種目を戦い、本国内へのチケットを競いました。東京からは、東京選手権で選ばれた代表選手が参加し、「少年男子」「成年女子」が本国内チケットを手に入れました。
・少年女子:4位(2位までが通過)・少年男子:1位(3位までが通過)・成年女子:3位(3位までが通過) ※成年男子は全47都道府県が本国内体参加

大会準備は、2020年秋から約2年間に渡り行ってきました。会場選びでは、猛暑・天候リスクの観点から屋内施設を選定、外気35℃を超える中で空調のきいた快適な環境で開催することができました。また、リード壁については、スポーツクライミング競技傾向にあわせた改修(パターン壁からフラット壁への改修)を計画に織り込み、東京都・東久留米市と協議を重ねた結果、大会後も残すことのできる改修を行うことができました。今後の競技力向上に活用頂ければと思います。今大会は、いつものSC局主管大会と異なり、都岳連を横断して準備してきました。パンフレット制作、zoom全体説明会など多くのご協力を頂き無事大会を終えることができました。三役はじめ都岳連の皆様ありがとうございました。

SC副局長・国体選手強化委員長 柿崎 暢



少年男子 小侯選手



少年女子 長谷川選手



東京代表の選手・監督

大会準備は、2020年秋から約2年間に渡り行ってきました。

沢登り教室 ～3年ぶりの沢登り教室再開へ～

新型コロナ禍の影響で2年間中止していた沢登り教室ですが、令和4年度は3年ぶりに7名の参加者を得て再開しました。沢登り教室は、教室といっても実践が中心で、沢登りの実践を通して沢登りに必要な基礎知識の習得を目的としています。代々木オリンピックセンターでの開校式と机上講習を経て、7月16日から17日にかけて実技講習の1回目を実施しました。場所は表丹沢の水無川流域で、宿泊場所は沢登り教室ご用達の作治小屋です。計画では、16日は作治小屋で訓練した後、新茅ノ沢のF1とF2で実際の滝の登攀と懸垂下降を経験してもらい、17日は水無川本谷に入渓しF5まで遡行する予定でした。(沢では滝のことをFで表すので、F1はその沢の一つ目、F2二つ目の滝のことを言います)初日の16日は横殴りの雨や雷等の荒天で、当初は作治小屋で訓練した後、新茅ノ沢に入る予定でしたが、とても沢に入れる状況ではなかったので、作治小屋で繰り返しロープワークと懸垂下降の模擬練習を行いました。16日の夕食は、沢登り教室恒例のバーベキューで、食材は講師が買い出しを行い、皆で準備を手伝いながら、明日の晴天を祈って懇親を兼ねた楽しいひと時を過ごしました。バーベキュー最高。翌日の17日は、小雨の天気でしたが、予報では天候が快方に向かっていたので、手作りのサンドイッチとコーヒーで朝食を済ませた後、少し遅らせて午前8時に作治小屋を出発しました。今日の目的である水無川は、今までに見たことのないくらいの増水で、講習生には沢の増水の危険性の説明を行ういい機会でした。午前8時半頃、水無川本谷に入渓し、F1とF2はかなりの増水ながら通常ルートに登攀しました。F3は増水のため左の壁を巻き、F4は増水の中を講師3人で安全を十分確保しながら直登しました。F5は増水のため通常ルートに登ることは出来ず、左壁を利用して高巻きし、途中の段差を利用して懸垂下降を経験してもらいました。F5に12時半頃到着し、本日の予定終了。小休止した後、朽ち果てた書架新道を利用して下山。書架新道は廃道でかなり神経を使いました。13時20分頃作治小屋に到着し、昼食を済ませた後、ミーティングを行い、作治小屋で解散。参加者からは、実際の沢の体験やバーベキューを含めて楽しかったとの感想が多数でしたが、講師を含めてほとんどの講習生が丹沢名物の蛭の洗礼を浴びました。沢登り教室は、参加者全員による手作りの教室ですので、来年度以降の多くの方の参加をお待ちしています。沢登り教室万歳！



沢登り教室の様子

2022年度 ～山のファーストエイド講習会報告～

7月3日、深川スポーツセンターで22名の参加者を迎えて開催した講習会は、コロナ禍による登山形態の変化に着目し、単独登山におけるファーストエイド、なかでもテピングに特化した内容としました。従来、足首捻挫のテーピング講習はペアで行うのが主でしたがコロナ感染症対策もあり、自分自身で行う方法を学んでいただきました。この方法は初めての方がほとんどで、みなさん真剣にご自身の足と格闘されていました。また、下山時の膝痛や股関節痛など、人それぞれの悩み事を事前調査し、それに応える講習としたため、参加者のニーズにより近づけた講習会になったものと思います。登山とは直接関係なさそうな外反母趾について、骨の構造や発症の原因、その予防法などを学ぶなかで、日常の姿勢や体幹の強さ・体の動かし方・柔軟性など、多くの要素が深く登山に係わっていることに気付かされました。日頃から体幹を鍛え、柔軟性やバランス感覚を養うことが、引いては遭難事故の防止につながることを改めて認識しました。単独の場合、登山におけるリスクは、パーティーのそれに比べ非常に高くなります。ご自身の頭の中で、一人ぼっちで怪我をしたら、病気になったら？と想像してみてください。きっと不安ですよね。でも大丈夫！その不安を一つ一つ取り除けばよいだけです。山のリスクをたくさん知って、その予防策や解決策を身に付けて、充実した登山ライフを続けていってください。

遭難対策委員会 横 昭善

優待施設紹介

東北 「八甲田山荘」 八甲田山の魅力を実感するために是非訪れてみて下さい！

本州最北に位置する青森県、その県都青森市の南部に八甲田山があります。主峰の八甲田大岳をはじめとした、前岳、赤倉岳、井戸岳、小岳、高田大岳、雛岳、硫黄岳、石倉岳の北八甲田連峰。さらに城ヶ倉溪谷の南側に、櫛が峰を主峰とした南八甲田連峰を合わせて八甲田山と呼ばれています。主に八甲田登山とは北八甲田連峰が対象となっています。日本有数の豪雪地帯である八甲田山は、古くから山岳スキーの適地として知られてきました。北西からの季節風は大量の雪をもたらし、その良質なパウダースノーは多くの山岳スキーヤーを虜にしました。また、スキーツアーに適した地形が多く存在しており、八甲田ロープウェイの機動力と山岳スキーガイドを活かせば、初心者でも楽しむことが可能です。5月中旬まで続く雪の時期を終えれば、新緑と共に登山のシーズンの始まりです。最高峰の大岳で標高は1500mほどですが、高緯度に位置する八甲田山は、広葉樹林のブナから始まって、針葉樹のアオモリトドマツ、そしてハイマツまでの垂直分布がコンパクトに見られる稀有な山と言えるでしょう。また、八甲田と言う名称の由来にもなっている湿原と池塘が自然の盆栽的な景観を作り出し、高山植物と共に、登山者の目を楽しませてくれます。そして、9月下旬には紅葉が始まり、また白い季節へと移ろいでいきます。自分なりの楽しみを見つけに、是非八甲田まで足を運んでみて下さい。



スポーツCLUB BIG

クライミングシューズ
リソール・修理

クライミング用品輸入販売

登山、クライミングの保険

有限会社
セブンエー

finetrack MCM Japan Ltd.

KEM K.E.M. JAPAN LTD.

OutdoorVillage

沢登り登山3分
「東京登山」の新拠点

手持ち式発煙筒
「マウンテンマーカSOS」

細谷火工株式会社

国内唯一の山岳遭難対策制度™
JRO(ジロー)の会員制度

JRO 捜索・救助費用を550万円までカバー。

入会お問合せ先 (平日10時～18時)
ジローエゾンセンター TEL:03-6273-1521

日本山岳救助機構合同会社

mont-bell

汗かく人が偉い。

03-5394-1861
03-5394-1845
meiko@pr.email.ne.jp
〒170-0004
東京都豊島区北大塚3-21-10-4F

Meiko 株式会社

ARKNESS JAPAN
www.arknessjapan.jp

FIRE FIRST
GlobalLimits

全国優待施設案内

- ◎宿泊施設
- ◎奥多摩/三条の湯、駒鳥山荘
- ◎奥秩父/雲取山荘
- ◎富士山/三ツ峠山荘、トモ工館
- ◎谷川岳・関東/千秋庵、谷川岳肩ノ小屋、永楽荘、谷川温泉(株)旅館 たにがわ、燐恋の宿 あいさい、土台山の家、下仁田 荒船の湯、武州自慢館 藍染カフェ(深谷)
- ◎日光/日光澤温泉、スパ・ビレッジカマヤ、日光湯元温泉(株)奥日光小西ホテル
- ◎浅間/天狗温泉 浅間山荘
- ◎尾瀬/山ノ鼻小屋、尾瀬小屋、燧小屋

- ◎新潟/笹原館、燕温泉(有)ホテル花文、赤倉温泉大野天風呂「滝の湯」
- ◎丹沢/根ヶ岳山荘、みやま山荘
- ◎八ヶ岳/蓼科山頂ヒュッテ、赤岳展望荘、ヒュッテ夏沢、美濃戸山荘、八ヶ岳山荘、硫黄岳山荘、根石岳山荘、夏沢鉱泉、八ヶ岳オーレン小屋
- ◎北アルプス/明神館、太郎平小屋、薬師沢小屋、高天原山荘、スゴ乗越、雷鳥荘、みくりが池温泉、雷鳥沢ヒュッテ、ロジ立山連峰、大和リゾート(株)Royal Hotel 長野、中房温泉、新穂高温泉 ひがくの湯と登山者食堂
- ◎中央アルプス/たかの湯、ゲストハウス みんなのいえ
- ◎南アルプス/北岳肩ノ小屋、ペンションさんどりよん、山彦荘、赤石温泉

- ◎東北・北海道/八幡平高原ホテル、ハイルランドホテル山荘、アルプ天元台、八甲田山荘、茅葺屋根の民宿「離騒館」、飯豊山荘、森吉山荘、竜山荘、旅館大黒屋、酸ヶ湯温泉、ペンション あるべじお、八幡平リゾート(株)八幡平マウンテンホテル(株)宿かり屋ドドコム 焼走り国際交流村、(有)元湯甲子温泉、十勝岳温泉株式会社 凌雲閣
- ◎関西・中国/ホテル大山 しろかね、ペンションいぶき、皆生温泉(株)三井別館
- ◎四国/剣山頂上ヒュッテ
- ◎九州/大和リゾート(株)ActiveResorts 霧島、アクティブリツ福岡八幡

- ◎登山用具販売店
- ◎神田/さかいやすポーツ
- ◎クライミングジム
- ◎葛西/ロックランズ
- ◎西東京市/クライミングジム GIRI.GIRI