



6月の定例会は、6月4日(火)
我孫子北近隣センター並木本館
定例会:19:00~

定例山行計画

ご案内



自然保護活動計画		どんぐり散歩 2 1 手賀の丘		リーダー:小野 グレード: 1 A	
月 日	2024 年 6 月 12 日 (水) 日帰り				
山 域	柏市手賀の丘周辺		日の出日の入りなど		
目 的	身近な里山の自然観察をする。				
費 用	約 0 円		交通機関		車、自転車、徒歩
行 程	9:00 どんぐりの家前集合⇒里山歩き⇒昼食⇒里山歩き 解散予定 14:00 ＜歩行時間：＞				
個人装備	登山靴は不要です。虫眼鏡、またはルーペがあれば尚良いです。				
メ モ	*雨天中止。前日 12 時までにメールで連絡します。要返信です。 *昼食持参でお願いします。				

定例山行計画		楡形山 (2052m)		リーダー：高橋芳 提案者：佐藤明子 グレード：2 A
月 日	2024 年 6 月 28 日(金) 日帰り 雨天の場合は中止します			
山 域	南アルプス	日の出日の入りなど		
目 的	田中澄江 新・花の百名山の山に登り、花を楽しむ			
費 用	約 11,000 円	交通機関	J R／タクシー	
行 程	我孫子 5:31/42→日暮里 新宿 7：00（あずさ 1 号）→甲府 8：27→池の茶屋休憩舎 1h⇒ 楡形山（2052 m）⇒1h 山頂分岐⇒30 裸山⇒30 あやめ平⇒1:20 見晴 平 →（タクシー）甲府→新宿・西国分寺→柏・我孫子 歩行時間 約 5 時間			
個人装備	日帰りハイキング一式			
メ モ	・アヤメで有名な楡形山ですが時期によりいろいろな花が楽しめます。 ・ジャンボタクシー 1 台予約はしていますが、参加人数により費用が変わります。甲府駅での ジャンボタクシー予約が取りにくくなっています。参加者は急なキャンセルの場合には応分の 負担はいただきますのでご承知ください。人数により経路（着駅）を検討します。 ・雨天の場合は中止としますが、状況により参加者をご相談します。			

定例山行計画			霧降高原・丸山～赤薙山 (1329m・1689m～2010m)		リーダー:高橋芳 企画　　:中村八重子 グレード:1 A
月　　日	2024　年　7月　6日(土　)　日帰り　　雨の場合は翌日7月7日実施予定				
山　　域	日光		日の出日の入りなど		
目　　的	さわやかな日光の初夏の下、ニッコウキスゲを楽しむ・1445 段の階段を上る				
費　　用	約　4,000　　円		交通機関	J R／東武電車/タクシー/バス	
行　　程	我孫子 5：31・5：42→東武柏 5：51→　春日部 6:34/43→　南栗橋 7:01/03→東武日光 8：18 （タクシー）霧降高原高原⇒キスゲ平 ⇒①小丸山⇒丸山（1689m）⇒霧降高原ハウス集合 ⇒②小丸山⇒焼石金剛⇒赤薙山（2010m）⇒霧降高原ハウス⇒霧降高原バス停 →東武日光→柏・我孫子 ＜歩行時間：2. 5 時間・5 時間　＞				
個人装備	日帰りハイキング一式				
メ　　モ	・さわやかな初夏の一日を霧降高原で過ごします。 ・コースを2 コース用意しています。どなたでもご参加下さい。 ・雨の場合は翌日に順延します。				

定例山行計画		薬師岳～黒部五郎岳～鷲羽岳～水晶岳～笠ヶ岳 (2926m 2840m 2924m 2986m 2898m)			リーダー:土田 企画提案:鈴木 (忠) グレード:4C
月 日		2024 年 7 月 28 日(日)～ 8 月 2 日(金) 泊 テント4泊 予備日1日			
山 域		北アルプス	日の出日の入りなど	日の出 4:54-4:57 日の入 18:58-18:54	
目 的		日本百名山5座を縦走			
費 用		約 50,000 円	交通機関	電車、バス	
行 程	1 日 目	我孫子 → 上野駅 → 富山駅 → 有峰口駅 → 折立キャンプ場 (新幹線) (タクシー)			
	2 日 目	折立キャンプ場 ⇒ 太郎平小屋 ⇒ 薬師峠 ⇒ 薬師岳山荘 ⇒ 薬師岳 ⇒ 薬師岳山荘 ⇒ 薬師峠 (サイト場) ＜歩行時間 7 時間 58 分 距離 12.2Km 上り 1722m 下り 597m＞			
	3 日 目	薬師峠 (サイト場) ⇒ 太郎平小屋 ⇒ 北ノ俣岳(上ノ岳) ⇒ ⇒ 赤木岳 ⇒ 黒部五郎岳 ⇒三俣山荘テント場 ＜歩行時間 9 時間 31 分 距離 15.8Km 上り 1353m 下り 1282m＞			
	4 日 目	三俣山荘テント場 ⇒ 鷲羽岳⇒ フリモ岳⇒ 水晶岳 (南峰) ⇒ 水晶岳 (北峰) ⇒ 黒部 源流碑⇒ 三俣山荘テント場 ⇒ 双六小屋 (サイト場) ＜歩行時間 8 時間 36 分 距離 13.1Km 上り 1321m 下り 1323m＞			
	5 日 目	双六小屋 (サイト場) ⇒弓折乗越 ⇒大ノマ岳 ⇒笠新道分岐 ⇒笠ヶ岳山荘 ⇒ 笠ヶ岳 ⇒ 笠ヶ岳山荘 ⇒ 笠新道登山口 ⇒新穂高ロープウェイバス停 16:55 ⇒ 平湯温泉 ⇒松本バスターミナル ⇒松本駅 ⇒八王子 ⇒西国分寺 ⇒我孫子 ＜歩行時間 11 時間 41 分 距離 18.6Km 上り 1195m 下り 2637m＞			
	予 備 日				
個人装備		テント装備			
メ モ		・ 歩行時間はヤマップ標準タイムです。 ・ 夏山テント装備を背負い標準ルートタイムで歩ける方。起床から 1 時間で出発できる方（朝食、テント撤収含む）を求めます。 ・ 5 日目 16:40 に新穂高ロープウェイバス停に着かないと判断した場合は笠ヶ岳山荘またはわさび平小屋にサイトして予備日を使います。 尚、応募者の人数、体力、経験、希望により細部は話し合って決めます。（テントは 4 人用、2 人用は用意しています）			

定例山行計画		御嶽山・恵那山 (3063.6 m・2190.3m)		リーダー:矢野貞 グレード:2B
月 日	2024 年 8 月 27 日(火)～29 日(木) 2 泊 3 日 山小屋&民宿泊			
山 域	中央アルプス	日の出日の入りなど	5 : 22, 17 : 50 頃	
目 的	3000m の頂と慰霊登山へ			
費 用	約 45,000 円 (参加者 5 人の場合)	交通機関	JR、レンタカー	
行 程	1 日目	我孫子 5:31→新宿→岡谷 (若しくは上諏訪) →レンタカー利用→六合目登山口 10:30/11:00⇒40/7 合目行場山荘⇒70/八合目⇒90/避難小屋⇒30/剣が峰⇒60/二の池ヒュッテ泊 ＜歩行時間：約 5 時間＞		
	2 日目	二の池ヒュッテ⇒五の池ヒュッテ⇒継子岳⇒開田頂上⇒八合目⇒7 合目⇒6 合目→阿智村周辺 宿泊 ＜歩行時間：約 6 時間＞		
	3 日目	阿智村周辺→駐車場⇒40/広河原登山口⇒3 時間 30 分⇒恵那山⇒2 時間 30 分⇒広河原登山口⇒30/駐車場→岡谷駅 (若しくは上諏訪駅) →新宿→我孫子 ＜歩行時間：7 時間 30 分＞		
個人装備	個人装備一式、ヘルメット、宿泊用品			
メ モ	まだ、未定部分が多く一緒に計画を詰めてくださる方、運転が可能な方 宿の予約が取れない場合は前後若しくは 4～6 日に変更有り			

定例山行計画		苗場山 (2,145 m)		リーダー:小林 グレード:2B
月 日	2024 年 9 月 29 日(日)～ 30 日(月) 山小屋 1 泊			
山 域	上越国境	日の出日の入りなど		
目 的	紅葉の湿原を歩く			
費 用	約 25,000 円	交通機関	JR・新幹線・タクシー・バス	
行 程	1 日目	我孫駅 5:42 子→上野駅 6:15/42 新幹線たにがわ 401 号→越後湯沢駅 8:02/8:20 タクシー (約 20 分) →和田小屋 9:30 (祓川コース) ⇒下の芝⇒中の芝⇒上の芝⇒鈴木牧之顕影碑⇒神楽ヶ峰 ⇒苗場山⇒山頂ヒュッテ泊 15:30 5.5 km 累積標高差1,280m <歩行時間：約 5 時間半>		
	2 日目	山頂ヒュッテ 6:30 (小赤沢コース) ⇒9 合目⇒3 合目小赤沢⇒赤沢温泉楽養館 11:00 (入浴・昼食) ⇒小赤沢バス停→児玉→津南→越後湯沢駅→上野→我孫子 7.9 km 累積標高差1,445m<歩行時間：約 5 時間>		
個人装備	山小屋泊装備一式			
メ モ	苗場山の山頂は、平坦な地形ですがその周縁はいずれも急斜面できついそうです。 天気予報が悪いときは中止にします。			

定例山行報告

定例山行報告		至仏山 (2228m)		リーダー:白崎 グレード 3C	
月 日		2024 年 4 月 27 日(土)～28 日(日) 1 泊 2 日 (テント泊)			
山 域		尾瀬	日の出日の入りなど	日の出 4:50 月の出 21:55	
目 的		尾瀬の残雪期限定ルートを楽しむ			
費 用		約 12,000 円	交通機関	マイカー	
行程	1 日目	我孫子 4:00 → 尾瀬戸倉 7:40 / 8:00 → 鳩待峠 8:47/9:05 ⇒ 原見岩 10:56/10:58 ⇒ オヤマ沢田代 11:44 ⇒ 笠ヶ岳分岐 11:47 ⇒ 小至仏山 12:14 ⇒ 至仏山 13:35 / 14:16 ⇒ 小至仏山への登り手前のコル 15:15 (テント泊) (歩行距離: 6.8km 登り 652m 下り 195m 歩行時間: 約 6 時間)			
	2 日目	小至仏山への登り手前のコル 8:15 ⇒ 鳩待峠 9:25 / 10:00 ⇒ アヤメ平手前の樹林帯 10:45 / 11:00 ⇒ 鳩待峠 11:25 / 11:30 → 尾瀬戸倉 11:50 → 我孫子 19:30 ＜歩行時間: 約 2 時間＞			
ルート 状 況		・ 尾瀬戸倉にはまったく雪がなく、鳩待峠に向かう乗合タクシーから眺められる山肌にも、津奈木橋までは残雪が散見される程度であった。 ・ 津奈木橋から高度を上げるに従って雪は増えていったが、少ないことには変わりなく、鳩待峠の登山スタート地点は 50cm ほどの積雪であった(鳩待峠の休憩所周辺は除雪されていた)。 ・ 雪は比較的締まっていて歩きやすかったが、気温が高くなるに従って、陽の当たる場所の雪は少しずつグズリ始めていった。 ・ 踏み跡はしっかりあり、ルートは明瞭。冬道にも赤いリボンが目立つように付けられていた(小至仏はトラバースしていく冬道がメインルートに)。 ・ 至仏山の山頂標識がある周辺には雪がなかった。山頂から見下ろす尾瀬ヶ原も、一面が雪に覆われているわけではなく、雪のない場所が少なくなかった。 ・ 山頂から平ヶ岳方面を望んでも、至仏山からの下る尾根筋に雪はなく、その先の平ヶ岳への稜線上の雪も少なそうであった。 ・ 平ヶ岳に向かうには、至仏山の登山道(夏道)を少し下った場所から斜面をトラバースしていくことになる。しかしながら、ハイマツが姿を現して、踏み抜きと藪漕ぎが想定され、通過には相応の時間がかかることが見込まれた。 ・ この時期の尾瀬はバックカントリースキーを楽しむ人が入山することが多い。彼らが滑走後に登山道に復帰するためには、川上川を越えなければならず、通常はスノーブリッジで川を越えていく。しかし、今年は既にそのスノーブリッジが崩壊していて、川を渡れないことがレポされていた。 ・ 至仏山からの尾根に雪が少ない場合、山の鼻に降りてから翌日、スズヶ峰に向かうという代替案を事前に用意しておいた。しかし、そのルートも沢の渡渉とスノーブリッジの通過が前提となるルートであり、スノーブリッジが崩壊していると先に進めない可能性が高かった(現地に出向いて確認したわけではない)。 ・ こうした雪の少ない状況が続くと、鳩待峠のオープンが早まらない限り、残雪期に平ヶ岳へ向かうことは難しくなる。			
参加者		白崎哲史 (L・食担・カメラ)、千葉有子 (SL・救護)、土田義二 (記録・会計) 男 2 名、女 1 名 計 3 名			

メモ	• 重いザックを担いでの山行が久々であったことと、気温がかなり上がったことが重なり、ペースがなかなか上がらなかった（特にリーダー／途中で一部の荷物を再分配）。 • 日中の行動中は半袖でも寒くないほど気温が上がったが、稜線上の風はそれなりに冷たく、頻繁に衣類調節を行うこととなった。 • ルート状況と事前調査の情報をもとに、至仏山の山頂において参加メンバーとこれからの行動について協議した。山の鼻に降りてテントを張るか、小至仏の手前のコルまで戻ってテントを張るか……。討議の結果、小至仏の手前のコルでテント泊することにした。 • テン泊地は尾瀬ヶ原と燧ヶ岳を望む絶景ポイントでもあり、翌朝には雲海も発生して、感動の時間を楽しめた（平ヶ岳に向かえなかった無念さが帳消しになった）。 • テン泊地の外気温は、放射冷却で氷点下にまで下がったと思われる。雪の表面はカチカチで、踏み固めた場所はツルツルに凍っていた。 • 初日は、予報が終日曇りであったため、入山する人はそれほど多くはなかったが、2日目は終日晴れ予報であったため、7時を回ると至仏山を目指す人が絶えない程の人出となった。 • 2日目、鳩待ち峠に下山後、尾瀬ヶ原に降りてみるか、アヤマ平方面への尾根を上がってみるかをメンバーで協議。人出の多さから、12時を回ると戸倉に降りるのに相応の時間が見込まれたため、アヤマ平方面に向かった。 • 帰りには道の駅「尾瀬かたしな」に立ち寄り山菜を購入、日光アストリアホテルの白濁の湯で汗を流してから帰宅した。 • ルートの変更（短縮）により、グレードを 4D から 3C に変更した。
----	--



↑ 至仏山への綺麗な稜線が視界に飛び込んでくると、元気が湧いてくる。



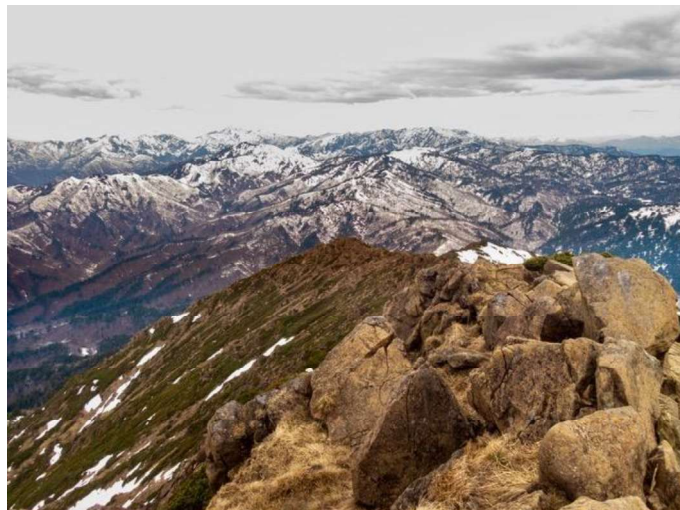
↑ 小至仏山への登り（冬道）は小至仏山をトラバースしていく。気持ちのいい稜線だが、重いザックが体力を奪ってペースがあがらない。どこまで行けるのだろうか……。



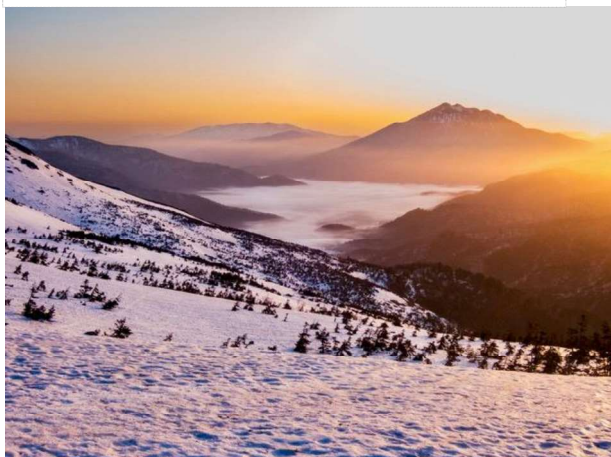
← 至仏山の山頂から燧ヶ岳を望むと、尾瀬ヶ原の中央部に雪がない……。周辺のスノーブリッジは崩壊していそうな気配が濃厚だ。



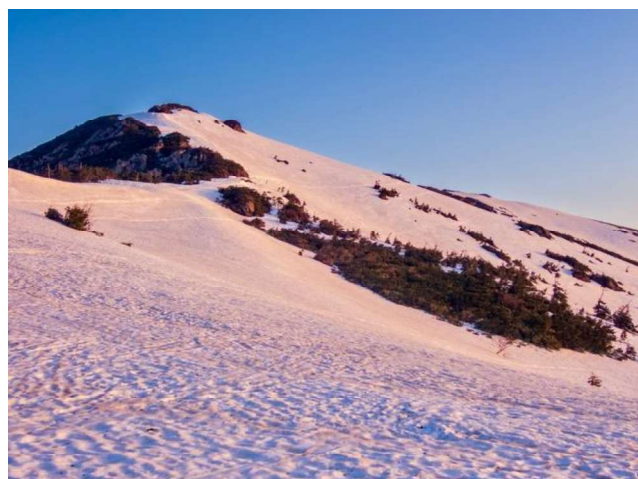
↑雪のない至仏山山頂にて。さて、どうするかは思案のしどころだった。



↑平ヶ岳方面を望むと、至仏山からの尾根筋には雪がなく、平ヶ岳へと続く稜線上も雪は少なそうに見える。千葉さんは、この岩場が続く尾根を行けるんじゃないと言うが、尾瀬ヶ原に降りられそうにないので（渡渉がある）、帰りは重いザックを背負って同じ岩場を登り返してこなければならない。



↑小至仏山のコルに戻ってテントを張ったのは正解だった。昇り始めた太陽は、至仏山の山肌や雲海に包まれた尾瀬ヶ原を黄金色の光で照らし始めていく。これがテントのすぐ前で見られた光景だ。

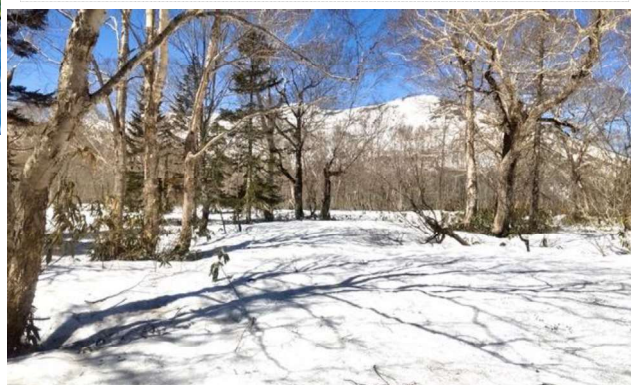


↑モルゲンロートに染まった小至仏。色が動いていく時間……。



↑朝食の準備。雪の食卓はすべて土田さんが作ってくれた。最初にやるのは、雪を溶かして水を確保すること。この時期の雪の表面はかなりきたないが、10cmも掘ると真っ白な雪を確保できる。とはいえ、その雪を溶かしてもゴミは少しばかり含まれているので、飲料用とするには浄水器が必要だ。

↓鳩待に降りて、アヤマ平に向かった先の到達点。なんとも気持ちのいい空間なので、ここまでとした。おいしい紅茶かコーヒーが欲しかった（笑）。



準定例実技報告（実技研修）			山食研究会		リーダー	小山
					グレート	初心者向け
月 日		令和6年5月3日(金・祝)～4日(土・祝) 日帰り、または1泊（テント泊）				
場 所		ふれあいキャンプ場（五本松公園）				
目 的		1）白米の炊き比べ 2）シーズン前のテント設営とテント撤収の復習				
費 用		日帰り 500 円、宿泊 800 円		交通	各自車で乗合か交通機関利用	
内 容	1 日 目	11:00 現地集合（駐車場は 10 時～） ・白米の炊き比べ（漬物と野菜スープ付） ・テント設営・撤収の復習 15:00 解散（その後テント泊の人はまた設営）				
	2 日 目	7:30 朝食とテント撤収 9:30 解散				
参加者		石塚、平野、矢野裕、藤家、倉本、北角、森岡、室崎、大賀、田嶋、郷田、中村育 高橋、小林、土田、吉川、小山 男 5 名、女 12 名 計 17 名（宿泊 9 名）				
＜白米の炊き比べ＞ 共通で：90 分水に漬けた無洗米用 1 合（150 g）に水 210ml を加えて着火						
調理器具		熱源		作り方		
① コップェル（アルミ）		固形燃料		米と水をセットし火が消えたら 15 分蒸らす		
② フライパン（アルミ）		固形燃料		同上		
③ メスティン（アルミ）		固形燃料		同上		
④ ポリ袋		固形燃料		ポリ袋に米と水を入れ湯せん		
⑤ サトウのごはん		バーナー		商品のまま湯せん		
⑥ メスティン（アルミ）		バーナー		沸騰したら 3 分炊き、火を止めて 10 分、それから 3 分炊き 15 分蒸らす		
⑦ アルファ化米（白米）		熱湯		湯を注ぎ 20 分蒸らす		
無洗米/150g 41 円、サトウのごはん/200g 160 円、尾西の白米/100g 325 円						
試食の感想（美味しい◎は 3 点、山でならこれで良い○は 2 点、微妙△は 1 点、ヤダ×は 0 点で計算 美味しかったご飯 ①サトウのごはん 47 点 ②バーナー&メスティン 45 点 ③アルファ化米 43 点 最下位のご飯 ポリ袋の湯せん 11 点 山行に取り入れるなら ①バーナー&メスティン 21 点 ②アルファ化米 17 点 ③サトウの 12 点						
・いつもは美味しく炊ける「メスティンと固形燃料」がなぜか上手く炊けなかったのが残念 ・固形燃料は時間が不足していた。蒸らす時間も不足だったかも ・固形燃料は芯が残っていた。工夫の余地がある ・固形燃料は 1 合くらいがよいのかもしれませんが ・アルファ化米の軽さとバーナーでの美味しさがよく分かった ・アルファ化米は思ったより美味しかった ・火力が重要、サトウのごはん最強！ ・山で食べるより美味しく感じた ・固形燃料は軽くて小さい。火加減も調節できる。利点がいっぱいにおどろいた。しかしバーナーの火力でのメスティンの方が美味しかった ・フライパンは底の面積が広いので固形燃料よりもバーナーの方が火まわりが良い ・炊き比べ、自分の舌で全部食べてみて納得した ・火力ですね ・メスティンのコンパクトさ。美味しかった ・登山 1 日目ならサトウのごはんを選ぶ						

<テント設営と撤収の復習を各2回、4社のテント比べ>

- 1) 各自の個人テントの設営に加えて、会のエアライズ3を3名で、ステラリッジ2を3名で、カミナドームを3名で、ニーモを3名で設営・撤収の練習をした
 - 2) 4社のテントの工夫を見比べたり中に入ってその居住性を確認した
 - 3) 会の備品には、使用後に「備品確認」の係を設けて2重に確認した
- ・ 天気も良く涼しく楽しかった
 - ・ シーズン前に復習できたことがうれしい
 - ・ いろいろと見比べることができて参考になりました
 - ・ 五本松キャンプ場は近場にある良いキャンプ場だと再確認した
 - ・ 五本松キャンプ場はペグが入りにくいので石や棒やトンカチが必要だった
 - ・ 設営・撤収では、思っていたより軽量で扱いが楽に感じた
 - ・ 次のキャンプに自信が出来た
 - ・ 会員のテントはモスグリーンが多い

<テント泊の食事>

夕食；ヤキソバと野菜スープ、漬物、夜は焚き火台を囲んで21時まで談話

朝食：お目覚めケーキ（メスティンで作成）和風オムレツと野菜スープ、漬物



爽やかな五月晴れでした



セッティング風景



上手にたけるか様子を見ています。



テント設営・撤収撤収の復習中



解散後、夕食にヤキソバを焼きました



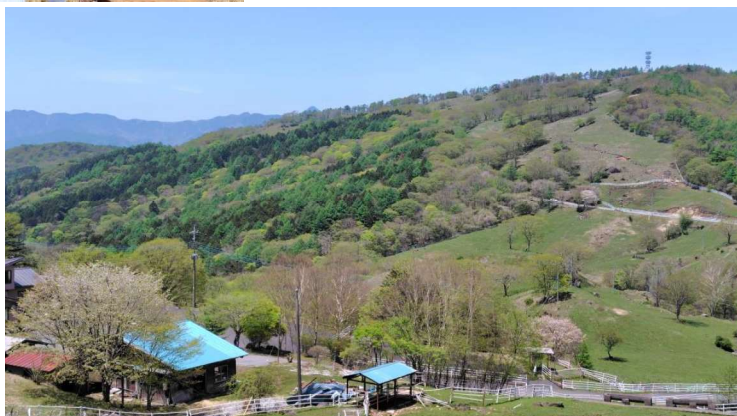
さらに 60 個焼いた情熱餃子

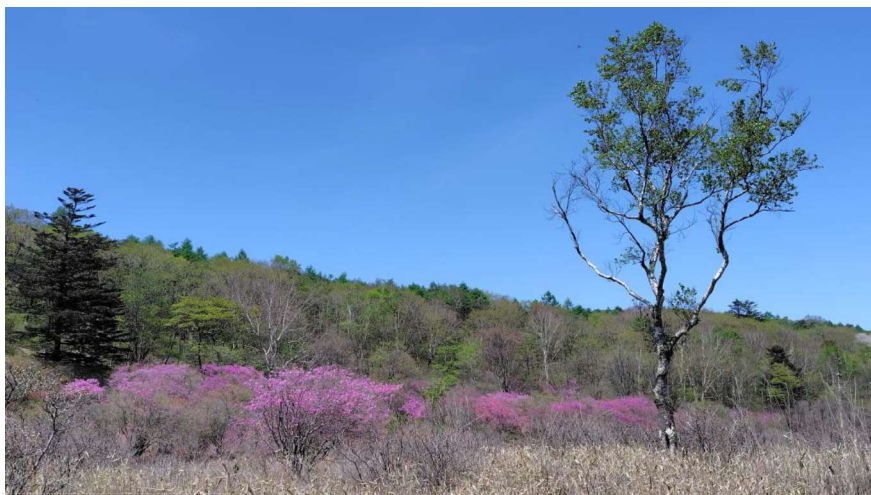
定例山行報告		古峰ヶ原～横根山 (1, 378m)～ (1, 373m)		リーダー：本田 企画：中村育 グレー：2 A
月 日	2 0 2 4 年 5 月 1 1 日 (土) 日帰り			
山 域	前日光	日の出日の入りなど	日の出 5:03 日の入 18:19	
目 的	新緑とツツジの高原を歩く			
費 用	約 6, 0 0 0 円	交通機関	東武線・タクシー	
行 程	我孫子→柏駅 5:51 (東武線)→春日部 6:34/43 (東武伊勢崎線)→南栗橋 7:01/03→新鹿沼 7:52 (タクシー)→古峰ヶ原峠 9:05⇒古峰原 10:00⇒三枚石⇒方塞山 10:35⇒象の鼻展望台 (昼食) 12:00/30⇒井戸湿原⇒横根山 14:00⇒ハイランドロッジ 14:30/15:00 (タクシー)→新鹿沼 16:00 ＜歩行時間 4 時間 30 分＞			
ルート状況	・ ツツジの中を歩く登山道は 5 月中旬から 6 月は登山者が多い ・ 広大な高原の牧草地の中を歩けるが牛などの放牧は 6 月からになる ・ 古峰ヶ原から方塞山までは新緑の樹林帯と大きい石があるが急に牧草地に出て、展望が開けて遠く富士や赤城山、日光の山並みが見える。 ・ 少し下った所に井戸湿原があり湧水状態だが周回していろいろの草花が楽しめた。 ・ 三枚石は大きな石が三段に重なっている。象の鼻展望台は象の鼻の形？の大きい石がある。			
参加者	(C L) 本田(L)中村育 (S L) 大畠 (S L) 矢野貞、外崎、高橋、大山、北田、斎田、石塚 小野、吉川、佐藤健、佐藤明、北角、藤崎 男 2 名、女 1 4 名 計 1 6 名			
メ モ	* 五月晴れのお天気に恵まれて、気持ちの良いハイキングだった。 * 新鹿沼駅からジャンボタクシーで 1 時間走ったので交通費が懸った * 今年は天候不順でミツバツツジは満開だがヤマツツジやシロヤシオ、アカヤシオはまだ開いてなかった (1 週間早かった！) * 18 名の参加で新鹿沼駅で M 氏が下車しなくて、暫く経って連絡があり M 夫妻が山行を降りた。 * 時間通りに行動できたので、予約しておいた鹿沼駅前のみっちゃん食堂で名物のニラそばを食べて打上げができた			



古峰ヶ原山頂の三枚岩

像の鼻展望台より方塞山





井戸湿原の風景



展望台で全員集合



牧場の中ツツジロードを
歩く



16 名無事下山

定例山行報告		長者ヶ岳～天子ヶ岳 (1336m) ～ (1330m)		リーダー: 小山 グレード: 1 A
月 日	2024 年 5 月 17 日 (金)～18 日 (土) 1 泊 テント (山麓キャンプ場) 泊			
山 域	富士山周辺 (静岡県)		日の出日の入りなど	
目 的	富士山を臨む山歩き			
費 用	約 8,800 円～11,700 円		交通機関	JR・タクシー・公共バス
行 程	1 日目	我孫子→5:31→上野→(新幹線こだま)→富士宮駅 8:25- (タクシー)→田貫湖キャンプ場 テント設営後、軽食をとり出発 田貫湖キャンプ場 10:40⇒休暇村富士横のテラス 10:50⇒休暇村富士登山口 11:05⇒長者ヶ岳山頂 13:10/20⇒天子ヶ岳 14:05/20⇒長者ヶ岳 15:10/20⇒分岐 16:00⇒休暇村富士登山口 16:45⇒キャンプ場 17:05 ＜歩行時間：5:30＞		
	2 日目	田貫湖散策後→休暇村富士 10:25→富士宮駅 11:10→JR で東京駅→各駅へ		
ル ー ト 状 況	登山口は静岡県、山頂は山梨県にある。とても良く整備されており特に危険な場所はなかった。			
参加者	武内、田嶋、土田、平野、小山、高橋、齊田、本田、森岡、外崎、藤家、新谷、中村育、矢野裕、佐藤清、石塚、北田、小林 男 6 名、女 12 名 計 18 名			
メ モ	＜実技研修山行＞テント設営と食事作り ① 1 時間以内にテントを設営し、持参の昼食を済ませ集合する。(G テント設営指導：武内) ひさこテント使用者 6 名、4 人用エアライズ使用者 2 名、個人のテント 10 名 合計 12 張り ② 運んだ材料で食事を作る 4 つの班に分かれて食事を作った。各班の主だった山食メニューは A 班：夕食 鶏とホタテの炊き込みご飯 野菜炒め、アズマの味噌汁 朝食 ホットケーキ B 班：夕食 レトルトカレー＋サトウのごはん、野菜サラダ 朝食 各自 C 班 夕食 豚汁、レトルトカレー＋サトウのごはん、唐揚げ、串焼き 朝食 復活料理 D 班：夕食 親子丼(やきとり缶＋サトウのごはん＋長ネギ＋めんつゆ＋水＋生卵) 朝食 各自 ・田貫湖キャンプ場 (キャンプ場使用料 1 人 200 円＋1 テント 3500 円) ・ジャンボタクシー 2 台 (片道分 17,920 円) ・富士急バス 駅→キャンプ場 1030 円			





キャンプ場から出発し、ひたすら登った長者ヶ岳からの眺望 街が見える



天子ヶ岳は眺望なし



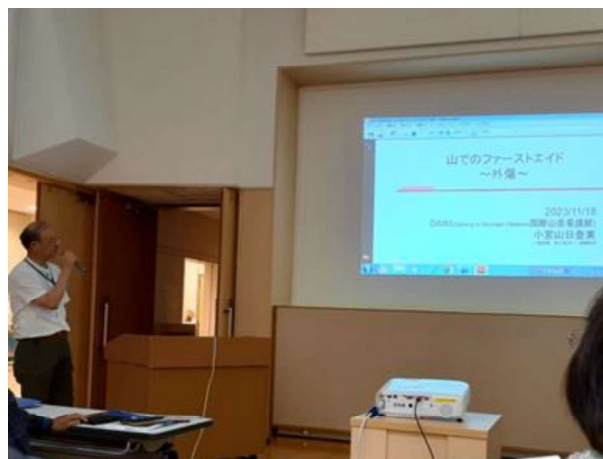
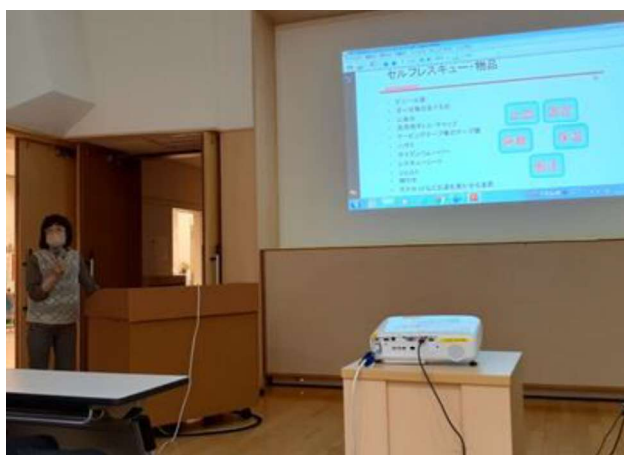
下山してカンパイ （ビール調達隊ありがとう）



班別に食事して寛ぎました



- ・ 山では何があるかわからないので、山岳領域のファーストエイドが頭に入っているかどうかは緊急時に凄い違いを生むと思います。
- ・ 一回で身につくものではないと思いますが、何回かテキストを読んでいざというときに思い出せるようにしたいと思います。
- ・ 良くまとめられたテキストでした。ありがとうございます。
- ・ 事故後の対処や応急処置など事例を含めて、とても役に立ちました。何度も研修を受けていてもとっさの時に忘れていて行動できなくなりますが、繰り返し学習して身につけて行動できるようにしたいと思います。
- ・ 村越さんの身近に起きた事例はとてもリアルで役に立ち、身近に感じました。
- ・ 白崎さんと村越さんのお話の中で、妙義山での滑落事故の話や身内の怪我の時の実体験が心に残りました。頂いた資料の最後に「山での出来事を想定しながら安全登山！」とありますが、不測の事態をいつも想定し、対策をシミュレーションしておく事が大事だと改めて思いました。有意義なお話をありがとうございました。
- ・ 事故が起こった際に、最初に何をすべきか、何をしないかがよくわかりました。
- ・ イラストや写真もあってとても分かりやすかったです。
- ・ 有事の際には、あせらずにこの研修をいかせるようにしたいと思います。
- ・ 分かりやすい資料が良かった。特に救助を待つ間の保温で、落ち葉やシートを掛けしている写真はインパクトがあった。寒い寒いと言っている要救助者をよく見たことがある。工夫次第で方法はあると思った。
- ・ してはいけないこともよく分かった。無理に戻さない、抜かない、切れたものは保湿して持つて行く等。
- ・ 脱水の怖さも再確認。よく似た経験があり、常に常に意識していきたい。
- ・ 重傷事故に遭遇するケースは、そんなにはないと思いますが、このような研修を定期的に繰り返し実施することにより知識としてでも身に付く様にすることが重要と感じました。
- ・ 山の大ベテランの滑落と骨折。あの〇〇〇さんでも！と、身を入れて話を聞きました。



運営委員会・山行部会議議事録

令和6年度 運営委員会(第3回) 議事録

令和6年5月21日(火)

1. 行事予定 (令和6年6月～令和6年8月)

巻末参照

2. 各部より

《副会長》 *5月17日～18日に、富士山の西にある田貫湖キャンプ場でテントを張る山行に参加してきました。素晴らしい天候で終始富士山が姿を見せてくれて、皆感激していました。前回の山食研究会のおかげで、テントもうまく張れたし、班ごとの食事もうまく美味しく出来、成果が出たようです。リーダーのミニ焚き火も工夫されて、行事山行のようで、皆を楽しませてくれて良かった。感謝しています。今後もこのようなテント山行があるといいです。北田

《総務部》 *テント山行は、荷物が多くなったがいい経験になった。感謝しています。森岡

《山行部》 *なし

《会計部》 *なし

《装備部》 *貸し出し、返却のメール連絡が多い時、不手際が出ないようにしたいと思います。

《会報部》 *なし

《県連》 *5/21 ウィークデイ山行に10名の参加予定だったが中止になった。

*県連クライミング講習会は、募集が8名のところ4名しか応募が出ていない。

*遭難対策に、岳人あびこから委員を出してほしいと希望が出ているので、検討してもらいたい。

6月定例集会所会	土田さん	やまたん原稿 締切り	6月号	5月25日(土) 矢野貞子さん
			7月号	6月25日(火) 矢野貞子さん

村越、北田、矢野裕、郷田、室崎、白崎、矢野貞、細谷、佐藤清、武内、大畠、秋山、千葉、森岡、田嶋、小林安、土田、蟹江、一氏、中村八、藤家、中村育、松下、矢野朝、高橋芳、(運営委員25名)

1. 山行部より

「マイペース登高能力テスト」という体力指標を長野県山岳総合センターが公開しています。きつさに耐える体力を「メッツ」という指標で表しますが、登山における自分の体力レベルを理解するうえでとてもわかりやすい目安となってくれることを、この「マイペース登高能力テスト」が教えてくれます。

テストは、体重の 10% 程度の重さのザックを背負って 1 時間にどの程度の標高を登れるのかによってだいたいの「メッツ値」を算出するというもので、500m 以上を登れると 8 メッツ以上、400m だと 7 メッツ、300m だと 6 メッツということになります。

一般的なコースタイムは 6 メッツ程度 (1 時間に 300m) を想定していますので、コースタイムより 1 割ほど早く歩けたら 7 メッツ、2 割以上早く歩けたら 8 メッツ以上と考えてもいいでしょう。この目安はトレーニングにも活かして、定期的に同じルートを登ってペースの変動をみれば、自分の「体力」の状態を知ることができます。ご参考までに。詳しくはこちらをご覧ください。

<https://www.sangakusogocenter.com/topics/docs/mypace.pdf>

(山行部長)

2. 山行計画

巻末参照

3. 教育研修

【机上研修】

日 程	対象者	研修場所	研修内容	担当講師	資料等
6/4 (火)	新人	定例集会	山行中の食料と水の飲み方	秋山	
6/4 (火)	会員	定例集会	ロープワークの基本	大山/土田・千葉・鈴木忠	
7/1 (月)	新人	定例集会	地形図の読み方・地図アプリの利用	藤家	
7/1 (月)	会員	定例集会	テントを楽しむ	斎田/鈴木忠	

【実技研修】

日 程	山名	対象者	研修内容	担当講師
6 月	岩山	参加者	ロープワーク	山行部
7 月	白馬岳	参加者	大雪渓を歩く	土田

4. 山行報告

山 名	参加者数		山行 NO	やまなみ	カメラ	ヒヤリハット	特記事項
	会員	般					
どんぐり散歩 18 (4/19)	15		1305	田嶋	田嶋	無し	
高尾山～陣馬山 (4/20)	12		1305	矢野朝	小島徹	無し	
高川山 (4/20)	12		1306	飯塚	秋山	無し	
至仏山～平ヶ岳 (4/27-30)	3		1307	白崎	白崎	無し	雪が少なく平ヶ岳に届かず 距離が短くなり 4B→3C に変更

山食研究会 (5/3-4)	17			やまたん より引用	中村育	無し	宿泊者は9名
川苔山 (5/11)							人身事故で電車が遅延バスに乗れず、個人山行に変更し本仁田山に行った。川苔山は6月に延期
古峰ヶ原～横根山 (5/11)	16		1308	本田	吉川	無し	鹿沼駅を乗越した人とその連れが駅でリタイヤ
岩殿山 (5/12)	14	1	1309	鈴木真	小林安	無し	JRの人身事故の影響で、時間が全体的に遅れた
どんぐり散歩 19 (5/13)							雨天の為中止
笠間アルプス (5/14)							雨天予想の為中止
長者ヶ岳・天子ヶ 岳 (5/17-18)	18		1310	平野	矢野裕	無し	実技研修を実施 食事作り、テント設営等

5. 大人数の山行について

会山行の参加者数が増え、10名を超す山行が当たり前になってきていることに関して

白崎部長より大人数の山行で、問題とすることは有るか？

- ・長者ヶ岳山行は18名だったが4班に分かれて行動、特に問題なし
- ・ハヶ岳山行では8名位を想定していたが、募集したら18名あった。
小屋に追加予約したらOKだった。宿泊予約などが大変
- ・山によっては大人数では大変な事がある。
- ・参加者が多数の場合は点呼が大事である
- ・長者ヶ岳ではキャンプサイトの予約を2名で分担した。

6. 個人山行の届け出の処理について

山行部長一人に対応する限界に近づいているので、受理体制を変更したい。

→できれば、山行部長ではなく山行部（山行部副部長・副部長補佐を含む）で受理していく体制を検討

- ・個人山行が増えていて昨年は100件くらい、今年は150件位なる勢い、山行部長一人に対応には限界になりつつある。現在は山行部長が窓口で、会長&山行部4人が閲覧出来る。
- ・山行規定に抵触する場合有るのでは？
- ・変更が必要となった場合は、素案を提案されれば対応したい。

（参考）労山基金申請に関する注意事項より抜粋

2. 山行計画書（会への提出日、受理日が記入されたもののコピー） ※会への提出日／受理日を交付申請時にお伝えください。 ※再提出不要です ※計画書で事故者が参加したことが確認できない場合は、山行報告や会報等で参加者名が確認できるもののコピーも添付してください。

7. その他

留守宅本部について

リーダー及びリーダー経験者とする

（リーダー） 外崎 高橋芳 大畠 武内 千葉 矢野貞 本田 矢野裕 大平 北田 藤家 石塚 小林安 佐藤清
蟹江 森岡 白崎 田嶋 小島徹 秋山 松下 小野 矢野朝 土田 小山 室崎 飯塚
富井 鈴木忠 欠/ 村越 新谷 小島洋 一氏 細谷 吉川 北川 佐藤健 郷田

■個人山行記

沢慣らしで丹沢・マスキ嵐沢へ

白崎哲史

5月19日、山行部の男性3人（白崎・細谷・鈴木）で丹沢のマスキ嵐沢に行ってきました。ぼくにとっては5年ぶり、沢登りを習い始めて2回目に訪ねた沢です（沢の等級は一級の上／6段階のうちのもっとも簡単なのが一級）。

目的は、沢登りの慣らしを兼ねて、ここでロープワーク研修に続く、沢登り研修ができるかどうかを確認することでした。

で、結論。ぼくの記憶はかなりあやふやになっていたようで、難しそうだ、でした……残念。

理由は、①一級沢とはいえぼくらにとっても真剣に登らないと登れない沢だったということ、②ある程度の人数で行ってロープを出したりしていると渋滞してしまって他の登攀者の方に迷惑をかけてしまいそうだということ、③交通の便があまりよくなく、駐車スペースがクルマ4台分程度しかない、という3点です。

実際、登りながら「こんなに滝が多かったかなあ」「こんなに滑ったっけ?」「うーん、登った記憶がない」といった疑問や思いを抱くことに。とはいえ、緊張感と達成感を味わいながら、沢登りを楽しんだことも事実です。

もし、こんな沢登りに興味があればお声がけください。もう少し簡単な沢から始めましょう。

（写真＝すべて鈴木忠浩さんの撮影）



←最初の小滝。ヌメリがあるので慎重に。先行パーティはロープを出していたが..



↑連瀑帯に突入。2段 15m 滝は、上から見下ろすとそれなりの高度感がある。この後も、5～10m 弱の滝が続く。



トイ状滝は、流心に段が付いていることが多いので、その段を探りながら……



ジム通いでクライミングテクニックを数段上げた細谷さん。経験は少ないがすでにぼくよりも安定している。

1. 行事予定 (令和6年6月～8月)

	月	日	行 事	場 所	備 考
当会	6月	4 (火)	定例会	我孫子北近隣センター並木本館	19:00～20:50
		18(火)	運営委員会+山行部会	市民プラザ	19:00～20:50
	7月	1 (月)	定例会	我孫子北近隣センター並木本館	19:00～20:50
		16 (火)	運営委員会+山行部会	市民プラザ	19:00～20:50
	8月	6 (火)	定例会	我孫子北近隣センター並木本館	19:00～20:50
		20 (火)	運営委員会+山行部会	市民プラザ	19:00～20:50
県連	6月	20 (木)	理事会	Zoom	
	7月	18 (木)	理事会		

2. 山行計画

日 程	分	山 名	山 域	L/企	G	備考(目的)
5/28-6/1 (火-土)	定	礼文岳	北海道	大平	2B	レブンアツモリソウ咲く日本最北の礼文島をトレッキング 【募集済み】
6/2 (日)	定	天城～八丁池	伊豆	新谷	1A	新緑の伊豆を歩く 【募集済み】
6/8 (土)	定	岩山	前日光	細谷	1C	山行部研修山行 【募集済み】
6/9-10 (土-日)	定	瑞牆山・金峰山	奥秩父	吉川/矢野貞	2B	シャクヤクを見る 【募集済み】
6/12 (水)	定	どんぐり散歩 21	柏	小野	1A	身近な里山の自然観察をする
6/14 (金)	定	甘利山	南ア前衛	外崎	1A	富士山とレンゲツツジ 【募集済み】
6/24 (月)	定	練馬区立牧野記念庭園	練馬	小野	1A	牧野富太郎が晩年を過ごした屋敷に造られた庭園や保管資料等を見学 【募集済み】
6/28 (金)	定	櫛形山	中央沿線	高橋芳	2A	日本一のアヤメの群生
7/4-6 (木-土)	定	大峰山	大峰(紀伊山地)	佐藤清	2B	修験道の山とオオヤマレンゲ 【募集済み】
7/6 (土)	定	霧降高原・丸山～赤薙山	日光	高橋芳	1A	1445 段の階段&高原の花
7/12-14 (金-日)	定	権現岳～赤岳～硫黄岳	南八ヶ岳	北田(藤家)	3C	高山の花咲く赤岳山群を巡る、遠い飲み屋(青年小屋)に泊まる 【募集済み】
7/16-17 (木-金)	定	白馬岳	北アルプス	土田	3B	大雪渓を歩き高山植物の宝庫へ 【募集済み】
7/28-8/2 (日-金)	定	薬師岳～笠ヶ岳	北アルプス	土田(鈴木忠)	4C	日本アルプス 5 座を縦走
7	定	蓼科山	北八ヶ岳	矢野裕	2B	諏訪富士に登り、池巡り
7	定	ナルミズ沢	谷川連峰	細谷	2C	天国のツメ
8/25-27 (日-火)	定	燕岳	北アルプス	村越	2B	北アルプスのパノラマを見る 【募集済み】
8/27-29 (火-金)	定	御嶽山・恵那山	中央アルプス	矢野貞	2B	3000 の頂きと慰霊登山
9/29-30 (土-日)	定	苗場山	上越	小林安	2B	花と展望
10/31～11/1 (木～金)	定	鳥井峠	木曽路	矢野朝	1A	中山道の木曽路歩き 【募集済み】

3. 山行報告書の提出先: gaku.abi01@gmail.com (会報部メールアドレス)