



天空めざし1445段



上 ヒョドリソウ
下 クルマユリと
トリアシショウマ

霧降高原～赤薙山 7/13

8月の定例会は
8月6日(火) 19:00～
並木北近隣センターホール

定例山行計画

ご案内



準定例山行計画		唐松岳～五竜岳 (2695.5 m～2814m)		リーダー: 矢野貞/北角 グレード: 3C
月 日	2024 年 8 月 7 日(水)～ 8 日(木) 小屋泊			
山 域	後立山連峰	日の出日の入りなど		
目 的	遠見尾根を歩く			
費 用	約 37,000 円	交通機関	JR, バス、ゴンドラ	
行 程	1 日 目	我孫子 5:31→柏→上野 6:04/22→かがやき 501 号→長野 7:36/8:20→バス→八方バスターミナル 9:31⇒15⇒ゴンドラ駅→ウサギ平テラス⇒60⇒第一ケルン⇒90⇒第二ケルン⇒150⇒唐松岳山荘⇒20⇒唐松岳⇒15⇒唐松岳山荘 < 歩行時間 : 6 時間半 >		
	2 日 目	唐松山荘 5:30⇒150⇒五竜山荘⇒60⇒五竜岳⇒45⇒五竜山荘⇒90⇒大遠見山⇒60⇒小遠見山⇒60⇒地蔵の頭⇒15⇒アルプス平→ゴンドラ→エスカルプラザ (入浴) ⇒20⇒白馬五竜バス停→長野→上野→柏→我孫子 < 歩行時間 : 8 時間 20 分 >		
個人装備	個人装備一式、小屋泊用品			
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人数は 7 名まで ・ 唐松岳山荘から五竜岳の間、尾根の岩場、ある程度岩場歩きになれた方 ・ 帰りバス予定 : 白馬五竜バス停→長野行 14:55 (16:10 長野着) 、16:00 (17:05 着) 17:55(19:00 着) 			

定例山行計画		伊藤新道・硫黄沢 (1800m)		リーダー:白崎 グレード:3C
月 日	2024年 9月7日(土)～ 9日(月) 2泊3日 テント泊			
山 域	北アルプス	日の出日の入りなど		
目 的	古の伊藤新道を歩き秘湯に浸かる			
費 用	約 20,000 円	交通機関	マイカー	
行 程	9/7	我孫子/4:00 → 七倉山荘 8:30 高瀬ダム湯俣登山口 ⇒ 湯俣山荘 ⇒ ワリモ沢出合 (ビバークポイント/沢泊) 15:30 < 歩行時間 約 5 時間半 >		
	9/8	ワリモ沢出合 6:00 矢印 赤沢出合 ⇒ 硫黄沢出合 ⇒ 秘湯 ⇒ 硫黄沢出合 ⇒ 赤沢出合 ⇒ 展望台 ⇒ 赤沢出合 ⇒ ワリモ沢出合 (沢泊) 14:30 < 歩行時間 約 5 時間 >		
	9/9	ワリモ沢出合 6:30 → 湯俣山荘 → 高瀬ダム湯俣登山口 → 七倉山荘 12:30 ⇒ 我孫子 21:00 < 歩行時間 約 5 時間半 >		
個人装備	沢泊して歩く装備			
メ モ	<p>* 関心のある方は、まずこちら (https://mitsumatasanso.com/itoshindo/) をご覧ください</p> <p>* 三俣山荘までは登りません。伊東新道 (湯俣川) から少し離れた上流部に硫黄沢があり、お湯がたまって温泉状態になっている場所があります。そのお湯に浸かって帰ってくる、という一種の冒険山行です。</p> <p>* 硫黄沢の秘湯には、ネオプレーン製の沢着でそのまま入れます。</p> <p>* 伊藤新道は、道と言っても膝上まで浸かる渡渉が幾度となくあります。複数人では渡れない吊り橋や岩場をヘッセル場所も有、フェルトの沢靴は推奨されません。ラバーソールが求められます。</p> <p>* 伊藤新道は湯俣川沿いに進みますが、支流の沢が合流する辺りには、沢泊 (ビバーク) できそうな場所がいくつかあり、そこでの沢泊を想定しています。</p> <p>* 湯俣川が増水すると、身動きがとれなくなりますので、増水時には中止もしくは延期とします。</p> <p>* 伊藤新道が通行できるようになるのは、例年 8 月半ば以降であり、それまでは詳しい状況はわかりません。状況によっては、計画の変更もあり得ます。</p>			

この山行はロープワーク沢廻りの経験がある方

定例山行計画		伊豆ヶ岳 (851m)		リーダー:富井容 グレード:2A
月 日	2024年 9月21日(土) 日帰り			
山 域	奥武蔵	日の出日の入りなど	1/25000 秩父	
目 的	早秋の奥武蔵の自然を楽しみ、大藁草履に会いに行こう			
費 用	約 4,000 円	交通機関	JR・西武鉄道	
行 程	我孫子駅 6:01 → 池袋駅 6:51 / 西武池袋線乗換 7:02 → 飯能駅 7:51 / 西武秩父行乗換 7:54 → 正丸駅 8:26/8:30 → 伊豆ヶ岳登山口 9:00 → 五輪山 10:10 → 伊豆ヶ岳 10:30 → 古御岳 11:00 → 高畑山 11:40 → 中ノ沢ノ頭 12:10 → 天目指峠 12:40 / 昼 13:10 → 愛宕山 14:00 → 子ノ山 14:40 → 浅見茶屋 15:30 → 吾野駅 16:30/16:38 → 我孫子駅 19:00 < 行程時間 約 8 時間 >			
人 装 備	日帰り個人装備一式			
メ モ	<p>* 登山コース: 五輪山コース</p> <p>* 集合場所: 西武鉄道正丸駅 8:30</p> <p>* 緊急時連絡先: 飯能警察署 042-972-0110 飯能日高消防署 042-973-9119</p> <p>* 雨の場合は中止</p> <p>* 男坂、女坂は利用不可</p>			

	定例山行計画 県連ハイキング 笠間アルプス 愛宕山～難台山～ 吾国山 (306) ～ (552.8) ～ (518.2)		L: 小島洋 G: 2A
月 日	2024年9月24日(火) 日帰り		
山 域	八溝山地	地形図	1/25000 加波山・羽黒
目 的	千葉県勤労山岳連盟の親睦		
費 用	3,000円	交通機関	電車
行 程	<p>① 健脚：縦走コース 我孫子駅7:27→岩間8:26/40⇒愛宕山⇒見晴らしの丘⇒南山展望台⇒団子石峠⇒難台山山頂⇒すずらん群生地入り口⇒道祖神峠⇒吾国山山頂⇒吾国山登山道入⇒福原駅⇒友部⇒我孫子 歩程時間 約8時間(休憩時間を含む)</p> <p>② ゆっくり折り返すコース 岩間駅8:45⇒愛宕山駐車場⇒見晴らしの丘⇒南山展望台11:00(昼食)合同写真撮影 南山展望台⇒見晴らしの丘⇒愛宕駐車場⇒愛宕山⇒岩間駅⇒我孫子 歩程時間 5時間30分(休憩時間を含む)</p>		
個人装備	日帰り山行一式		
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> * 千葉県連ハイキング委員会企画に「岳人あびこ」として参加します。 * 5月14日(火)雨のための中止で、再度の募集です。 * コースが2通りありますので、①と②を選択してください。 		

定例山行計画	平標山 (1983.8m)		リーダー: 秋山 グレード: 2A
月 日	2024年10月8日(火) 日帰り		
山 域	谷川	日の出日の入りなど	5:45 17:19
目 的	谷川連峰の紅葉を楽しむ		
費 用	約 13,000円	交通機関	
行 程	我孫子→柏→上野 6:42(谷川401号)→越後湯沢 8:02/8:20→平標登山口 8/54/9:20⇒鉄塔⇒松手山⇒平標山⇒平標山ノ家⇒平元新道登山口⇒平標登山口。 10、5Km 歩行時間: 6時間 累計高度 1187m		
個人装備	個人山行装備一式		
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ☆上野駅19番線6時30に集合。 ★良く整備された山域です。 ★秋の紅葉をゆっくり楽しみたい。 		

定例山行報告

定例山行報告		大峰山		リーダー:佐藤清宏 グレード:2B	
		八経ヶ岳 ・ 山上ヶ岳 と 稲村ヶ岳 (1915m) (1719m) (1726m)			
月 日	2024年 7月4日(木)～ 6日(土) 山麓泊 2泊3日				
山 域	大峰(紀伊山地)	日の出日の入りなど	日の出4:42	日の入19:20	
目 的	修験道の山とオオヤマレンゲ				
費 用	約60,000円(大人の休日利用)	交通機関	JR・新幹線・私鉄・レンタカー		
行 程	1 日 目	我孫子→東京→京都→大和八木 大和八木駅集合 10:45 【レンタカー借用 11:00】 →吉野山観光(10:50～13:30) 金峯山寺蔵王堂・東南院・吉水神社など →道の駅吉野路黒滝 →洞川温泉 15:30 一丸旅館〈泊〉			
	2 日 目	宿 5:00 →行者還トンネル西口駐車場(弥山登山口) 5:45/6:00 ⇒奥駈道出合 6:58 ⇒弁天の森 7:35 ⇒聖宝ノ宿跡 8:04 ⇒弥山小屋 9:12/20 ⇒八経ヶ岳 9:57 ⇒明星ヶ岳 10:16 ⇒八経ヶ岳 10:33/53 ⇒弥山小屋 11:25 ⇒聖宝ノ宿跡 12:15/22 ⇒弁天の森 12:50 ⇒奥駈道出合 13:17 ⇒西口駐車場 14:12/22 →洞川温泉・ごろごろ水(名水百選) →宿 16:00 一丸旅館〈泊〉 〈歩行時間:7時間15分〉〈行動時間:8時間12分〉(登り:1186m 下り:1196m)			
	3 日 目	宿 4:55 →大橋茶屋駐車場 5:12 ⇒林道終点 5:40 ⇒レンゲ辻 7:25 ①レンゲ辻 7:40 ⇒山上ヶ岳 8:21 ⇒湧出岩 8:24 ⇒大峰山寺 8:30 A ⇒大峰山寺 8:35 ⇒レンゲ辻 9:04 ⇒稲村小屋 9:47/10:09 B ⇒大峰山寺 9:00 ⇒洞辻茶屋 10:00 ⇒大橋茶屋P 11:40/12:00 →母公堂 12:10 〈歩行時間:5時間33分〉〈行動時間:6時間28分〉 ②レンゲ辻 7:49 ⇒稲村小屋 8:33 ⇒大日山分岐 8:55 ⇒稲村ヶ岳 9:17 ⇒稲村小屋(山上辻) 10:04/09 ⇒パオン杉 11:08 ⇒法力峠 11:12 ⇒母公堂・五代松鍾乳洞分岐 11:51 ⇒母公堂 12:05 〈歩行時間:6時間17分〉〈行動時間:6時間53分〉(登り:1026m 下り:1060m) →洞川温泉VC(入浴) →大淀町(昼食) →大和八木 【レンタカー返却 15:30】 →大和八木 15:45 →京都 17:07 京都駅にて解散			
ル ー ト 状 況	○行者還トンネル西口駐車場から奥駈道出合まではかなり急登の尾根だが、稜線に出るとほぼ平坦で歩きやすく、弥山手前は長い木の階段だった。道標もしっかりしており迷うことは無いが、最近行方不明者が出て、まだ発見されていない。弥山手前で山岳救助隊10名程が下りてきた。別の遭難者の捜索中で、30分後にヘリコプターも飛来して空からも捜索。10:40ころ救助してヘリコプターに収容するのを八経ヶ岳頂上から間近に見た。 ○大橋茶屋駐車場から林道を歩き、レンゲ辻へは最初はかなり急登だった。やがて、沢道に入り足元はゴロゴロ、徒渉もある。霧が出て薄暗くなり、目印のピンクテープを探しながらすすんだ。急登やガレ場、クサリ付きの狭いトラバースなど、何ヶ所か緊張を強いられた。下山もこのコースを予定していたが、天候の悪化もあり下山はエスケープルートをとった。				
参 加 者	L 佐藤清 SL 旗矢野貞 救急北田 記録千葉、土田 写真土田 会計千葉 やまなみ矢野朝 (男 4名、女 2名 計 6名)				
メ モ	○1日目 吉野山で修験道の開祖、役行者の像を拝観する。 ○2日目 近畿最高峰の八経ヶ岳に登り、オオヤマレンゲを見る。				

オオヤマレンゲ（国の天然記念物）は、「近年シカの食害により衰退している」との看板があった。保全のため柵が設置してあり、二重扉になっていた。なかなか見つからず諦めかけた時、八経ヶ岳の手前で二輪、明星ヶ岳間で一本の木に三輪を見つけることができた。

- 3日目 レンゲ辻までは同一行動、ここに「女人結界門」があり男女で分かれる。大峰山（山上ヶ岳）の頂上にある大峰山寺で、秘仏本尊蔵王権現尊像をご開帳していた。山上ヶ岳からの下山では、個人やグループで、あるいは山伏姿の先達に引率された、100人近くの参拝者（男性のみ）が山上ヶ岳を目指していた。「よう お参り」と挨拶をかわした。また、稲村ヶ岳（女人大峯）を目指す山伏姿の女性たちとは吉野杉の林の中ですれ違った。母公堂で合流する。ここは役行者の母をお祀りしている。
- 宿泊した洞川温泉は、昭和レトロ風の温泉街で、外国人などで思いのほか賑わっていた。



オオヤマレンゲ



オオヤマレンゲ2



八経ヶ岳



役行者像

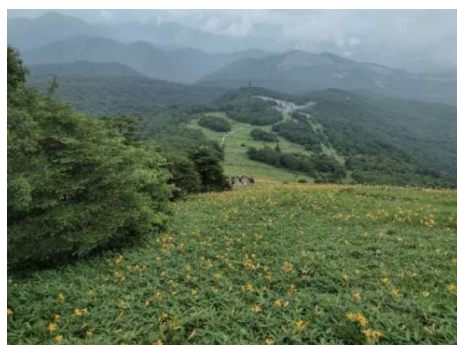


女人結界門



洞川温泉

定例山行報告	霧降高原 ～ 赤薙山 (1320m 2010m)		リーダー:高橋芳 企画 : 中村八 グレード:1A/2A
月 日	2024年 7月 6日(土) 日帰り		
山 域	日光	日の出日の入りなど	4:28 19:03
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 (反省会費用は含めない)	交通機関	東武電車・タクシー・バス
行 程	東武柏5:51→春日部6:34/7:01→南栗橋7:19/21→東武日光8:36/40(タクシー)→霧降バス停前9:10/20→①小丸山10:50/11:05⇒丸山11:22/11:50⇒小丸山12:20⇒避難小屋12:50⇒レストハウス13:15/15:00(集合) ②小丸山10:30/35⇒焼石金剛11:00/10⇒赤薙山山頂11:50/12:10⇒焼石金剛12:30/40⇒13:10小丸山⇒丸山コース・キスゲ平コース⇒レストハウス15:00(集合) / 15:45(バス)→16:10/16:33東武日光駅→南栗橋18:25/26→春日部18:46/50→柏19:33 ＜歩行時間:2.5時間 5時間＞		
ル ー ト 状 況	<ul style="list-style-type: none"> ・目的でもある1445段の階段はまっすぐ登るのには大変だがキスゲ平を周回し、お花畑を眺めながら歩くと問題なく登ることができる。途中、展望台からの一面のニッコウキスゲの眺めは素晴らしい。小丸山から道は何本もついており、歩きやすい登山道を選びながら進み。焼石金剛からは悪路となり木の根が張った歩きにくい登山道となり、不規則な段差が足に伝わる。 ・山頂には鳥居があり、昼食休憩できるスペースがある。さらに女峰山に悪路が続く。 		
参 加 者	CL 高橋芳 SL 中村八 外崎 大島 本田 矢野裕 中村育 涉外 郷田 森岡 小島徹 大賀 会計 飯塚 小山 北角 倉本 小島洋 点呼 鈴木真理 飯合 松下 中村弘 カメラ 村越 田嶋 吉川 記録 石塚 一氏 男5名、女24名 計29名		
メ モ	<p>* 予定では32名であったが体調不良で29名の大型グループ登山となった。留意点は他の乗客登山客に迷惑をかけないように行動することとして徹底した。班ごとに行動し、柏からの電車も車両ごとに指定して乗車し、往路はタクシー7台を利用、帰路のバスはあらかじめ大勢乗車することを東武バスに連絡し、増発便を出してもらった(結果は他の乗客が少なく1台で十分だった)。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・往路、事故の為春日部駅で20分程度待たされたが、南栗橋駅で予定していた急行日光行が待機してくれ、予定通り乗車でき問題なく行動できたことはラッキーだった。 ・霧降高原は幸いにもニッコウキスゲの最盛期であり、山の斜面(元スキー場)は一面黄色く染まり、クルマユリ、アヤメ、ショーマなどのたくさんの花を楽しむことができた。 ・各班は其々、思い思いに行動し、ほとんどが赤薙山に向い、悪路の洗礼を受けた。新人の皆さんにとっては厳しいコースでもあったが距離は短いので何とか無事元気に下山することができた。丸山までのハイキングのA班もゆっくり花を楽しまれた。 ・今回の山行でCLの指示はなくとも各担当がしっかりと対応でき、新人への指導、教育を通して新旧の会員の交流が素晴らしくできていたことに心から感謝を申し上げる。 ・会員は多様なコースを楽しみ、山に共に行くことによってこのような力が育まれることを実感した一日だった。病氣療養された郷田さんの完全復帰にもアップレ!! 		



左 キスゲ平から大山を望む

右 キスゲ平



左列 上 A班の3人
中 C班
下 F班



右列 上 B班
中 D班
下 E班



令和6年度 運営委員会(第5回) 議事録

令和6年7月16日(火)

1. 行事予定 (令和6年8月～令和6年10月)
巻末に掲載

2. 各部より

《会長》 *雨が続き山行も影響を受けていますが、山は安全に行くことが大事。行くときは皆で楽しく安全に行きましょう。

《副会長》 *大峰山山行に行った時に遭難騒ぎがあり、消防車が来て救助者を探し、ヘリでつり上げられ無事救助される所を間近に見ました。「お帰りと言えるその日まで」という本を読んで、単独山行での遭難の大変さを改めて知りました。(北田) 先日筑波山に登った時、普通の(高性能ではない)下着とシャツを着ていき、冷たいおにぎりを食べ、山頂で身体が冷えたと思いつつ上着も着ずにいたら、翌日発熱し、辛い思いをしました。山での基本的なことは、面倒がらずに守らなければと反省しました。(矢野裕)

《総務部》 *新入会希望者:相見真由美さん 仕事のご都合で新人研修の時間に間に合わないとのことだが、会としては受け入れ体制を整えて迎えたい、ということで運営委員会で入会が承認された。

*次の4名の方は、2回の山行を終え、正会員と認められた。鈴木利幸さん、鈴木真理子さん、村松文恵さん、倉本栄子さん。

*定例集会の会場として使用している我孫子北近隣センターの火曜日の予約がとりにくくなっているため、今後予約が取れない場合は月曜日に変更するなど柔軟に対応する。

《山行部》 *特になし

《会計部》 *特になし

《装備部》 *特になし

《会報部》 *「やまなみ」発行の検討提案に伴うアンケート内容を先月に引き続き検討し、一部項目を変更することで、採決の結果、アンケートを実施することに決定した。

《県連》 *

8月定例集会所会	小山さん	やまたん原稿 締切り	8月号	7月25日(木) 中村(育)さん
			9月号	8月25日(日) 中村(育)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、大島、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

7月に入って、中止となる山行が散見されました。梅雨が後ろにずれて長引いたからで、これも異常気象といえるものかと思います。日本海の海水温が高く、湿った空気が西から流れ込みやすくなっていたことが1つの原因で、この傾向はいましばらく続く気配です（インド洋や太平洋西部の海水温も高い）。ですから、天候に対する警戒はこれまで以上に重要になってくるでしょう。

その際、天気予報をチェックするだけでなく、天気図も見て空気の流れを把握できるようになっておくことも大切です。線状降水帯の発生は予想できないにしても、低気圧が北海道上空にあれば、その西側から樺太方面の冷たい空気が南下しやすく、不安定な天気になることが予想できます。そのとき等圧線が東西に伸びていれば、そこに前線ができやすく、また南北に伸びていれば寒気が南下してくる可能性が高まります。そして8月は雷のリスクもありますので、ご留意いただければと思います。

(山行部長)

2. 山行計画(巻末に掲載)

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
8/6 (火)	新人	定例集会	研修 お休み		
8/6 (火)	会員	定例集会	八ヶ岳縦走・北アルプス縦走の魅力	藤家・北田/鈴木忠	
9/2 (月)	新人	定例集会	山行計画の立て方	千葉	
9/2 (月)	会員	定例集会	山行記録の方法・スマホを使って	矢野朝/吉川	

【実技研修】

日程	山名	対象者	研修内容	担当講師
8月	御嶽山	参加者	信仰に山&慰霊	矢野貞
9月	磐梯山	参加者	火山登山を経験する	松下
10月	中山道～鳥居峠	参加者	中山道の木曾路を歩く	矢野朝

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	一般					
練馬区立牧野記念庭園 6/24	12		1318		田嶋	無し	
楡形山 6/28							中止
大峰山 7/4-6	6		1318	矢野朝	土田	無し	遭難者のヘリコプターによる救助に遭遇。その他に4日前から消息不明の登山者の捜索がされていた。

							エスケープルートにコース変更。
霧降高原 7/6	27	2	1319	村松	石塚、田 嶋、吉川	無し	登山靴のソールが剥がれた。
権現岳～赤岳～ 硫黄岳 7/12							中止

5. 個人山行の届け出の処理について

山行部部長、副部長、副部長代理4名のグーグルグループを開設、試行中。

6. 会としてのココヘリ ID 管理について

労山経由でない加入でも 救助捜索費などココヘリサービスの対象になる。

労山基金の交付申請時に「ココヘリ加入済」と記入して提出することが条件になっている。

会として会員のココヘリ加入をどう把握（管理）するかを次回検討する。

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

「やまなみ」に関するアンケート

2024/8/6 会報部「やまなみ」編集担当

「やまなみ」の今後についてのアンケートです。ご面倒ですが、どうかご協力よろしく願いいたします。

回答は「やまなみ」担当の4名（中村育、千葉、矢野裕、矢野朝）全員にメールでお願いします。回答期限は8月中です。メールで回答できない方は中村育までご相談ください。

1. 既発行の「やまなみ」を読みましたか？

- ① すべての山行の文を読んでいる。
- ② 自分が参加した山行など、興味のあるものだけを読んでいる。
- ③ あまり読まないが、写真はよく見ている。
- ④ ほとんど見ない。
- ⑤ その他
()

2. 「やまなみ」をどのように利用していますか？

3. 各山行において「やまなみ（感想文）」を書く担当となった時、負担を感じたことはありますか？

- ① 負担を感じたことはない。
- ② 負担を感じることはあるが、だれでもやらなければならないことだし、それほど気にしていない。
- ③ とても負担に感じる。できればやまなみを書く担当になりたくない。
- ④ その他
()

4. 「やまなみ」の今後のあり方についてどう考えますか。できるだけ詳しく書いてください。また、いい案があったら提案してください。

7月教育研修

テントを楽しむ

講師：齊田さん・鈴木忠浩さん

- ・テント山行の楽しさを改めて思い出させてくれたお二人の研修は有意義でした。重い荷物や炊事の手間というマイナスイメージから、一歩踏み出してテント山行を通じて自然と触れ合う機会を増やしていきたいと思いました。



・鈴木さんの説明は、とても参考になりました。流石にバリバリ、テント山行をしているだけあります。

特に、「テントでの縦走の際、消費カロリーに見合う食事を計画して下さい」というくだりは、最近の山行で岩手山に登ったあとの下山で、お腹が空いて仕方なかったことから、身につまされました。ありがとうございます。

・テント山行ならではの楽しみを伝えて頂き、自分も今年経験した田貫湖畔でのテント泊ならではの醍醐味を思い出しました。本格的なテント山行にはやはり15k程度の重量を担いで歩く体力が必要なので、今の年齢と体力では諦めざるをえない。とはいえ、キャンプサイトを選んで身の丈に合ったテント山行を探し楽しんでみたい。

・テントを担いでの山行、テント場を中心に色々な山の楽しみを見つける行動、どちらも素敵ですね。

機会がありましたら参加したいと思います。

- ・特にテント泊の意識は今までは無く、未だテント泊の経験がない私ですが、今回の研修での話を聴き、経験したい気持ちに傾いてきました。
- ・鈴木さんも齊田さんも、ご自分の言葉で体験をお話して下さい、とても分かりやすく、勉強になりました。私は今年初めてマイテントでテント泊をしました。ますますテントの魅力にとりつかれそうです。ありがとうございました。
- ・鈴木さんはテント泊の魅力や注意する点など、全体像をわかりやすく説明して下さいました。齊田さんは他の会員に呼び掛けたり、ご自分の経験を具体的に面白く話して下さいました。どちらも実際の経験に基づいたお話で、説得力があり、聞き入ってしまいました。
- ・テントを楽しむ、はとてもいい研修でした。まず一番に、最初の写真が素敵でした。テント泊でこそ、この景色！と感銘を受けました。菖蒲ヶ浜や田貫湖で、自然に包まれて眠る心地よさを体験しましたが、お話を聞き、実はもっともって厳しいものであることも再確認しました。観天望気、縦走中の天候の変化、その日の天気図を思い浮かべて等。そして10~15kgを背負って歩く体力。これからの自分には望めないことありますが、魅力はたっぷり伝わりました。ありがとうございました。
- ・最近の会には岩、沢、テント泊を楽しむ新人が多く入会して喜ばしいことです。鈴木さん、齊田さんのお話はテント泊の基本でしたので皆様にも理解でき良かったと思います。会のテント泊の思い出は、入会した翌年2000年にMさんがリーダーで北穂と奥穂高岳に登った折、上高地から洞沢まで往復で背負ったテントの重さは今でも思い出されます。私のテント泊は残雪期の巻機山が最初でした。1991年ですからもう33年前です。残雪期なのでテントを購入して山仲間2名と雪に埋まった避難小屋の近くに張り、テントの喜びを知りました。その後、大雪山(旭岳~十勝岳)を7日間、南アルプス南部(光岳~赤石岳~荒川三山)を6日間、縦走をテント泊で楽しみ、各地の三百名山には車とテント泊を交えて登頂しました。テント泊の良さはよく知っていますので今後も背負わないで済むテント泊山行には参加したいです。
- ・今日のお二方の講習を伺って、テント泊は自分の空間を作れることや自然と触れ合えること、また自



分の力で成し遂げた達成感など多くのことが経験できることを再認識させられました。テント泊は山泊の原点ですね。久しぶりにテント泊がしたくなりましたので、重い荷物が背負える体力をつけるために、日頃のトレーニングをしっかりと行い、挑戦しようかと思えます。貴重なお話をありがとうございました。

- 鈴木さんの話、自分がテント泊した時のことを思い出しながら聞きました。鈴木さんが話されたテントの魅力、満天の星、モルゲンロートの素晴らしさなど、自分はテント泊をした時には感じたことが無かった。テントに入ったら、明日に備えてとにかく睡眠をとることに重きを置いていたから。テントの中から寝ながらにしてみたことが無かったからかもしれない。宿や山小屋で寝る前に外に出て満点の星を見たり、涸沢小屋で暗いうちに起きだして見たモルゲンロート等そのものの素晴らしさは十分に感じていたが、そのことと、テント泊が結びついていなかったのだ。テントの中から見る事が出来る素晴らしさを聞き、なるほどそうなんだ！と実感として思うことが出来ました。自分のテントは持っていませんが、テント以外のテント泊に必要なものはありますので、借りたテントで私も実感したいと思いました。事前の準備を十分にしてやってみたいと思いました。
- 齊田さんの話、ご主人と一緒にテント泊を楽しんでおられること、とても素敵だと思います。重たい荷物をしょって縦走しながら、日を追うごとに食料が減って荷物が軽くなることにうれしさを感じるという話、まさに実感なんだろうと思いました。テント泊を楽しむ方たちの思いを知ることができて新しい世界が広がったように思います。鈴木さん、齊田さん、ありがとうございました。
- 鈴木さんと齊田さんのお話を聞きますと、ますますテント泊に憧れます。会山行等のテント泊に参加していますが、日常から離れて、リセットする時間を感じて癒されます。いつものメンバーだけでなくいろんな人と楽しめたらいいなあと思いました。
- 最近、テント泊山行に参加する機会が増えたので、お二人のお話はとても参考になりました。テント泊に長いキャリアをお持ちの鈴木さん。今ほど装備品が軽くなかった若い頃から重いテントを担いで縦走、しかもカメラまで持てば今でも20キロを超すという。聞いただけで気が遠くなりそうです。「重装備」を差し引いて「プライベート空間を楽しむ」テント泊には強く心惹かれます。羨ましいと思います。「楽しむための準備」にも頷いていました。
- 齊田さんのテント山行のエピソード。ご夫婦で行った北アルプスでは、荷物が軽くなってルンルンしている齊田さんが目に浮かびました。そして最近行った仲間との日光テント山行。テント泊の経験が多くあり、その魅力を知っているからこそ、今でも会の仲間とのテント泊を楽しんでいるのだと思いました。



素人登山の危険知った宝篋山

鈴木真理子さん

私にとって山といえばスキー。高校卒業後、実家を離れやっとジェンダーに縛られず、自由になったことで冬は毎週のように友人たちとスキーに行っていました。雪山の美しさ、雪に音が吸い込まれる雰囲気、空気を切るような爽快感、良い思い出です。

柏に戻ってからは仕事と子育てに忙しく、自分のための時間を持つこともなかったように思います。アウトドア、スポーツなど全く無縁の生活でした。

子供たちの巣立ち、夫と2人の生活で会話もなくなり、戸惑いと心身の体調不良、早期退職し、ヘルニアの手術をし、自由に歩けることの幸せを感じました。

退職後は、時間をどのように使ってよいか、何をしたらよいか自分なりのペースをつかむのに戸惑いながら、子供のいない旅行に行くようになりました。自然を感じ、ハイキングやトレッキングをしてみたいと思うようになりました。まずは形から。お店の人に相談して基本の道具をそろえたとき対応してくれた人に勧められたのが宝篋山でした。



尖浅間山山頂にて

2023年5月、いざ宝篋山へ。鳥の声と水の音を聞きながら木漏れ日と岩を登り流れる汗も気持ちのよく山頂へ。景色もよく満足。ところが下山途中で雨が降りはじめレインウェアに着替えたときに看板を見落としてしまい道に迷ってしまいました。私が石で滑ったところ、助けようとしてくれた夫も滑って上から降ってきた上、スキーのように草の上を滑っていきました。(潰されなくて良かった)道を引き返し無事下山でき帰りは温泉へ直行しました。今では笑い話ですが、素人2人で山登りは危険だと思った1日でした。

どこかのグループでいろいろ教えてもらいながら一緒に登ったほうがいいよねと話していた時、広報かじわで岳人あびこを知りました。

公開登山の大菩薩嶺。皆さんの優しさ、歩き方の助言をもらいながらの登山でした。素晴らしい富士山と紅葉を楽しむことができました。日帰りで山梨へ行くということも、お得な切符を利用して電車で行くことも初めてでビックリする事ばかりでした。(自分で切符を買うのも30年ぶりぐらいで随分変わって不安で今でも山行の度にドキドキします)

最近夫とも山を話題に話をするようになりました。

登山も生活の知恵も教えていただきながら一步一步歩んでいきたいと思います。今後ともよろしく願います。



7年前 山登りを思い立つ

倉本栄子さん

私は伊豆の天城山の麓の河津町で育ちました。山はすぐ目の前にあり、身近なものでした。だからといって、とりわけ登山に興味があったわけでもありませんでした。

ところが、7年前にどういうわけか山に登ることを思い立ち、登山靴をはじめリュック、靴下、レインウェア、ヘッドライトの基本装備を買い揃えました。それからガイド付きツアーに申し込み、登山の基本や花や木、鳥の名前などを教えていただいたりしました。写真はその頃のもので、2018年5月に入笠山に行った時のものです。

まだ仕事をしていますので、休みの木曜日か日曜日・祝日にしか山に行けません。基本、日帰り山行になります。それでも自然の中を歩きますと、開放的になり、心身共に満ち足りるのを感じます。

昨年コロナ5類移行後、山登りを再開しようと思っていたところ、「広報あびこ」に大菩薩嶺の公開登山の募集が載っていて、飛びついたというわけです。皆さんとても親切で、初めてなのに、初めてでないような、駅からのバスを待つ間もいろいろとお話ができ、苦ではありませんでした。尾根伝いには歩けませんでした。天気が良く富士山もよく見えて、私的には丸でした。

公開登山をきっかけに岳人あびこに入会させていただき、月に1回くらいの山行ながら、とても楽しい経験をさせていただいています。私のスタンスとしては、低山専門、足元の小さな花に足を止めるような山行が希望です。

最近「モルゲンロート」という言葉を知り、そのドイツ語の響きと美しい情景を想像して、にんまりしています。いつかその光景を目にする日が来るのでしょうか。これからも、どうぞよろしく願い致します！



2018/5/27 撮影

1. 山行計画

日程	分	山名	山域	L/企画者	G	備考(目的)
8/4-5 (日-月)	定	蓼科山	北八ヶ岳	矢野裕	2B	諏訪富士に登り、池巡り 【募集済み】
8/7-8 (水-木)	準定	唐松岳-五竜岳	北アルプス	矢野貞 北角	3C	遠見尾根を歩く
8/25-27 (日-火)	定	燕岳	北アルプス	村越	3C	北アルプスのパノラマを見る 【募集済み】
8/27-29 (火-木)	定	御嶽山・恵那山	中央アルプス	矢野貞	2B	3000mの頂きと慰霊登山 【募集済み】
9/1 (日)	定	磐梯山	会津	松下	2B	火山登山を経験する 【募集済み】
9/7-9 (土-月)	定	伊藤新道の硫黄沢	北アルプス	白崎	3C	伊藤新道歩き秘湯に浸かる
9/8-11 (日-水)	定	薬師岳-室堂平	北アルプス	佐藤清	3C	北アルプスの貴婦人 【募集済み】
9/21 (土)	定	伊豆が岳	奥武蔵	富井	2B	紅葉と関東ふれあいの道
9/24 (火)	定	愛宕山-難台山-吾国山	笠間アルプス	小島洋	2A	千葉県勤労山岳連盟の親睦
9/27-28 (金-土)	定	鬼怒沼湿原	日光	武内	2B	湿原の草紅葉と温泉 【募集済み】
9/29-30 (日-月)	定	苗場山	上越	小林安	2B	花と展望 【募集済み】
9月	定	赤城山	上州	北田	1B	少し早い紅葉
10/8 (火)	定	平標山	谷川連峰	秋山	2B	谷川の紅葉
10/31~11/1 (木-金)	定	鳥井峠	木曾路	矢野朝	1A	中山道の木曾路歩き 【募集済み】
10月	定	伊豆半島	伊豆	室崎	1A	西海岸を歩く
10月	定	天覚山~大高山	奥武蔵	森岡	1A	秋の飯能アルプスの一部をのんびりと楽しむ
10月	定	湘南高取山	湘南	一氏	1A	岩と摩崖仏の鑑賞

2. 行事予定 (令和6年8月～令和6年10月)

	月	日	行 事	場 所	備 考
当会	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
	9月	2 (月)	定例会	我孫子北近隣センター並木本館	19:00～20:50
		17 (火)	運営委員会+山行部会	市民プラザ	19:00～20:50
	10月	7 (月)	定例会	我孫子北近隣センター並木本館	19:00～20:50
		15 (火)	運営委員会+山行部会	市民プラザ	19:00～20:50
県連	7月	18 (木)	理事会	船橋市西部公民館	19:00～21:00

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