



やまたん



千賀沼(我孫子市)

北アルプス秘境縦走



テント泊6日間

水晶岳から下山時、黒部源流域のクルマユリ



三俣蓮華岳山頂

9月の定例集会は

9月2日(月) 19:00~

並木北近隣センターホール

定例山行計画

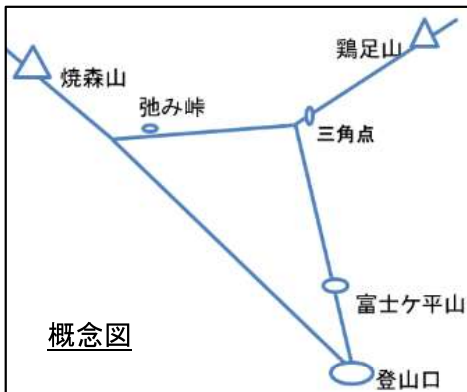
ご案内



定例山行計画		赤城山（地蔵岳～長七郎山） (1.674m～1.579m)		リーダー：北田/大賀 グレード：1A	
月 日	2024 年 9 月 21(土) 日帰り				
山 域	上毛三山		日の出日の入りなど		
目 的	地蔵岳、長七郎山からの展望と小沼の湖畔歩きを楽しむ				
費 用	約 10.000 円		交通機関	JR および路線バス	
行 程	前橋駅 8 時 15 分集合 前橋 8:27→路線バス→大洞 9:33/10:00⇒⇒少年自然の家 10:10⇒地蔵岳 11:40⇒ 長七郎山 13:30⇒鳥居峠 14:30⇒ビジターセンター14:50/15:15→前橋 ＜歩行時間、休憩含む約 5 時間 歩行距離 8.0 km 累積標高差上下 430m ＞				
個人装備	日帰り装備一式、雨具、ストック				
メ モ	・ 前橋駅で集合、解散します。集合場所は後日お知らせします。 ● 行きのルート例 新幹線利用 我孫子 5:42→柏 5:46→6:15 上野 6:42(たにがわ 401 号)7:34 ⇒高崎 7:52(両毛線)→前橋 8:05 ￥4.940 東武線利用 我孫子 4:51⇒前橋 8:03 ￥1.634 ● 帰り例 赤城山ビジターセンター15:15→16:35 前橋 16:52→17:09 高崎 17:44→18:34(とき 330 号) 上野 18:54→19:27 柏→19:32 我孫子 ● 我孫子 ⇄ 前橋 大人の休日切符購入だと ￥6.916 ● 前橋駅から登山口までは路線バス(関越交通バス)で行きますが、参加人数、運転手の確保可能によっては、レンタカーの方が時間や費用面でお得になります。 ● トイレはビジターセンター、小沼平、赤城大洞にあると地図に明記あり ● 雨の場合は中止にします。前日昼までに判断し連絡します。				

自然保護活動計画		どんぐり散歩２２手賀の丘		リーダー:小野 グレード:１Ａ	
月 日	令和６年１０月 ２日(水) 日帰り				
山 域	柏市手賀の丘周辺	地形図	1/25000 取手		
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				
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 時までには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（公開登山）			リーダー：藤家・小林 グレード：1A	
八重山 ～ 能岳 (530.7m～542.7m)				
月 日	2024 年 10 月 13 日(日) 日帰り			
山 域	山梨 上野原	日の出日の入りなど		
目 的	① 市民とのふれあい ②紅葉を楽しむ			
費 用	約 3,500 円 保険料含む	交通機関	JR・バス	
行 程	我孫子 5:41→新松戸 5:55/6:01→西国分寺 6:57/7:03→高尾 7:31/7:39→上野原 7:56/8:35（バス）→大堀 8:49⇒八重山ハイキングコース入口⇒展望台⇒八重山⇒能岳⇒新井（バス）→上野原→高尾→西国分寺→新松戸→我孫子 ＜歩行時間 3：00＞			
個人装備	日帰り装備			
メ モ	・ 公開登山実行員：藤家、大平、小林、富井、北角、大賀 ・ ゲスト参加の山行となります。 ・ 休日おでかけパス利用 ・ 荒天中止 ・ 八重山の紹介サイト http://www.hakken-uenohara.jp/entry.html?id=109888			

定例山行計画		鶏足山 ～ 焼森山 (430.5 m) (423m)		リーダー: 矢野朝、白崎一氏、佐藤明 グレード: 1 A	
月 日	2024 年 12 月 1 日 (日) 日帰り				
山 域	栃木茨城県境山塊	地形図 (又は日の出日の入り)	1/25000		
目 的	忘年山行				
費 用	1 万円	交通機関	貸し切りバス		
行 程	我孫子駅北口郵便局前 6:00 → 柏から常磐高速に入る → 友部で高速を降りる → 鶏足山登山口 8:00 / 8:10⇒ (A,B 班) 富士ヶ平山⇒ 三角点⇒鶏足山⇒三角点⇒弛み峠⇒焼森山⇒鶏足山登山口 (C,D 班) 弛み峠⇒焼森山⇒ 弛み峠⇒三角点⇒鶏足山⇒三角点⇒富士ヶ平山 ⇒鶏足山登山口 11:20/11:30 →ホロルの湯 (入浴、食事) 12:00/14:30 → 水戸から常磐高速に入る。 → 柏で常磐高速を降りる。 →我孫子駅北口郵便局前 17:00 (歩行時間 約 3時間)				
個人装備	日帰り山行一式				
メ モ	・忘年山行です。一応 40 名の参加を想定しています。 ・ニュー東豊観光の大型バス一台を貸し切ります。高速料金、ドライバー昼食代を含め 178,692 円。 ・鶏足山登山口駐車場にはトイレが一つしかないため友部 SA でトイレタイムを取ります。帰路も友部 SA で休憩します (トイレ、買い物)。なお、行きは柏 IC から高速道に入り、帰りは柏 IC から高速道を下りる予定にしていますが、渋滞などの事情により変更することがあります。 ・4 班 (A,B,C,D) に編成すること考えています。A,B 班は鶏足山→焼森山コース、C,D 班は A,B 班と逆回りの焼森山→鶏足山コースを歩きます。 ・下山後城里町が経営する「ホロルの湯」に向かい、入浴、食事を楽しんでもらいます。入浴 + 食事料金は一人 4,300 円です。1 週間前からキャンセル料がかかります。 ・食事の終わり頃にゲーム予定しています。ビンゴではありません。 ・大型バス代、入浴料 + 昼食の費用のほか車中での飲物、つまみ、昼食の際の乾杯のビール、ゲームの商品代等の費用を含めると一人 1 万円かかります。 ・雨天の場合は筑波の研究所 (筑波植物園、地図と測量の科学館) 又は笠間の観光 (日動美術館、茨城県陶芸美術館等) を検討しています。 【諸連絡先】 ・茨城県警察本部地域部地域課 029-301-0110 ・ホロルの湯 029-288-7775 【所属団体】 日本勤労者登山連盟所属 岳人あびこ (会長／村越百々代 04-7149-3383・090-9833-7639) 概念図 				

定例山行報告

定例山行報告			薬師岳～黒部五郎岳～ 鷺羽岳～ 水晶岳～ 笠ヶ岳 (2926m 2840m 2924m 2986m 2898m)			リーダー：土田 グレード：4C	
月 日		2024年7月28日(日)～8月2日(金) 高速バス、山小屋、テント泊 5泊6日					
山 域		北アルプス		日の出日の入りなど		日の4:54～4:57 日の入 18:58～18:54	
目 的		日本100名山5座を縦走					
費 用		約 50,000 円 (反省会費用を含めない)		交通機関		電車・バス	
行程	1 日 目	柏 21:12 常磐線上野行→日暮里 21:42/21:47→パスタ新宿 22:09/22:50 さくら高速バス ＜歩行時間：＞					
	2 日 目	富山駅 5:20/6:20 富山地方鉄道バス→折立 8:20/8:36⇒三角点 10:02/10:12⇒五光岩ベンチ 11:24⇒太郎平小屋 12:13/12:20⇒薬師峠テント場 12:34/13:16⇒薬師岳山荘⇒薬師岳 15:03/15:17⇒薬師岳山荘⇒薬師峠テント場 16:30 ＜歩行時間：7時間58分 歩行距離13.6km 上り1708m 下り767m＞					
	3 日 目	薬師峠テント場 6:23⇒太郎平小屋 6:38 暴風雨のため太郎平小屋に宿泊。予備日を使用 ＜歩行時間：15分 歩行距離0.5km 上り30m 下り0m＞					
	4 日 目	太郎平小屋 5:07⇒北ノ俣岳 6:33/6:43⇒中俣乗越 7:50⇒黒部五郎岳 9:27/9:43⇒黒部五郎小屋 11:27/11:46⇒三俣山荘テント場 14:05 ＜歩行時間：8時間52分 歩行距離15.3km 上り1333m 下り1113m＞					
	5 日 目	三俣山荘テント場 4:08⇒鷺羽岳 4:55/5:18⇒ワリモ岳 5:32/5:43⇒水晶小屋 6:24/6:32⇒水晶岳 (南峰)6:54/6:59⇒水晶岳(北峰)7:30/7:38⇒水晶小屋 8:04/8:21⇒岩苔乗越 8:49/8:52⇒三俣山荘 テント場 10:08/11:12⇒三俣蓮華岳 11:59/12:20⇒双六小屋テント場 14:10 ＜歩行時間：10時間02分 歩行距離14.0km 上り1369m 下り1375m＞					
	6 日 目	双六小屋テント場 2:45⇒弓折乗越 3:54/4:00⇒弓折岳 4:05/4:09⇒大ノマ乗越 4:20⇒秩父平 5:50⇒笠新道分岐 6:33/6:38⇒笠ヶ岳山荘 7:52/8:02⇒笠ヶ岳 8:15/8:27⇒笠ヶ岳山荘 8:35/8:42⇒ 笠新道分岐 9:30/9:40⇒笠新道登山口 13:41/13:54⇒新穂高ロープウェイバス停 14:35/14:55⇒ 平湯温泉 15:11/18:11⇒パスタ新宿 22:55 ＜歩行時間：12時間00分 歩行距離19.8km 上り1102m 下り2542m＞					
ルート状況		折立から五光岩ベンチまではきつい登りが続くが、登山道は整備されていて歩きやすい。 薬師峠から薬師岳までは沢の中の岩場を暫く歩く。雨の後は要注意。 太郎平小屋から三俣山荘テント場までは三俣山荘直前でこの夏でも雪渓を渡ることになった。 三俣山荘から鷺羽岳までは急騰だが歩き易い。鷺羽岳から水晶岳の道は大きな岩場の連続。 水晶岳から黒部源流碑までは長い下りが続く。 双六小屋から笠ヶ岳までは問題ないが、笠新道分岐から笠新道登山口までは2,000mの下りが 続き、その半分は岩場が続き歩きづらい。					
参加者		土田 L、会計 鈴木忠浩 写真、記録、やまなみ 男2名、女0名 計2名					
メモ		深夜高速バスを眠り易くする為、3列にしたが直前に故障により4列のバスに変更された。 2日目は雨・風のため太郎平小屋に緊急避難の上宿泊。太郎平小屋は全ての避難者を受け入れ、ずぶ濡れの登山者を乾燥室に誘導していた。 山小屋泊でない人が小屋で食事をする場合泊りの人と同じ時間の場合高くなる。他の時は割安 薬師峠テント場、双六小屋、三俣山荘テント場共に水は無料で自由に補給できる。特に双六小屋の水は美味しいと評判。 笠ヶ岳山荘テント場の取水口は枯れていて水が出ない。水は山荘まで登って（距離がある）買う。					

	三俣山荘テント場以降槍ヶ岳等が非常によく見えたが、双六山荘から笠ヶ岳への稜線で見える 槍ヶ岳、穂高岳は稜線を歩く私たちを見守ってくれるような印象すら得ました。
--	--



薬師岳近くでの雷鳥



待望の笠ヶ岳を背に



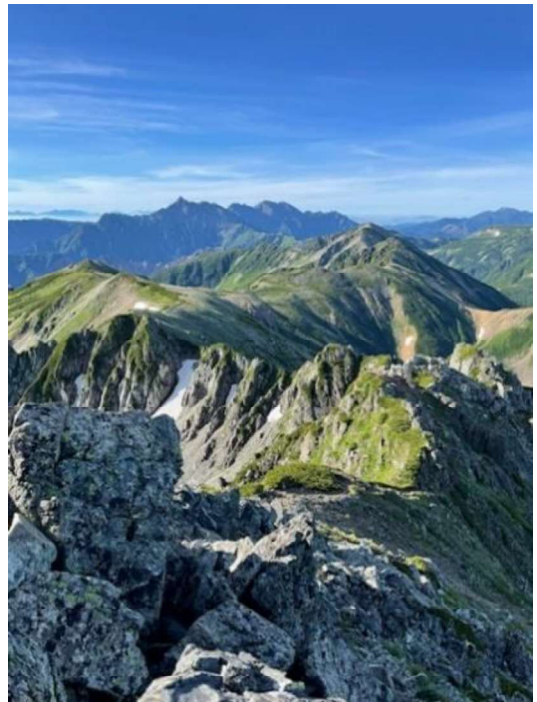
ワリモ岳下から今来た鷲羽岳を背に



双六小屋テント場



鷲羽岳山頂で御来光



水晶岳からの鷲羽岳
越しの槍、穂高



三俣山荘近くの雪溪



三俣山荘テント場 🏕️ からの星空

定例山行報告		蓼科山 (2, 531m)		リーダー: 矢野裕 グレード: 2 B
月 日	2024 年 8 月 4 日(日)～ 5 日(月) 山小屋泊			
山 域	八ヶ岳	日の出日の入りなど	4:56/18:50	
目 的	蓼科山に登り、池巡りをする			
費 用	約 28,000 円(大人の休日利用)	交通機関	J R、タクシー、ロープウェイ、バス	
行 程	1 日目	我孫子 5:42→新宿 6:41/7:00→茅野 9:07/9:15→ ^A 蓼科牧場 10:08⇒山頂駅 11:07⇒ ^A 七合目登山口 11:25/28⇒将軍平 13:06/18⇒蓼科山 14:49/53⇒蓼科山荘 15:40 ^B 七合目登山口 10:05/27⇒将軍平 12:00/36⇒蓼科山 13:40/14:20⇒蓼科山荘 15:40 ＜歩行時間：A 5 時間 B 3 時間 30 分＞		
	2 日目	蓼科山荘 6:00⇒大河原峠 7:50/8:03⇒双子山 8:35/9:20⇒双子池 10:10/35⇒雨池 12:40/55⇒ 雨池峠⇒ロープウェイ山頂駅 14:14/20→山麓駅 14:45→茅野 15:37/16:20→立川→我孫子 19:50 ＜歩行時間：6 時間 30 分＞		
ル ー ト 状 況	牧場からの登山口は分かりにくく、ゲレンデの斜度もきつい。将軍平から蓼科山へは大きな石が積み重なった登山道。双子池から雨池への迂回路は苔むした北八ツらしい旧道で倒木もあるが目印ははっきりしている。			
参加者	L 矢野裕、SL 本田、SL 佐藤清、やまなみ 佐藤健、新谷、記録 矢野朝、点呼 中村弘、 渉外 土田、写真・記録 吉川、会計 山田、写真 藤崎、相見 男 5 名、女 7 名 計 12 名			
メ モ	・天候不安定を覚悟して出発したが、両日とも大雨に降られることはなかった。 ・午後の雨予報のため、登山口へはバス乗り継ぎからタクシーに変更した。 ・足元はずっと石ゴロで歩きにくく、薄曇りでの上りは、2000m 辺りでも大汗をかいた。 ・将軍平の小屋で、荷物を軽くしてから山頂への大石の道を登れたのは助かった。 ・素晴らしいはずの山頂からの展望は、近くの裾野がほんのり見えるくらいで雲の中だった。 ・広い広い大石だらけの山頂の向こうの方に、蓼科神社の奥宮がありお参りした。 ・小屋について日が落ちる頃大粒の雨。明日も怪しい予報なので、ルート変更など相談した。 ・二日目の朝は一人ピストンの仲間とお別れした。間もなく道の両脇の大量のシラビソの枯れた風景に目を奪われた。大河原へ下ると広い駐車場やヒュッテなど設備が整っている。 ・明るく晴れてきて双子山へ向かう。その山頂でスマホの忘れ物に気付いた。電話も繋がらず、健脚男性が大河原のトイレまで走って取りに行ってくれた。 ・汗びっしょりのヒーローを大きな拍手でお迎え。のどかな見晴らしのきく山頂での待ち時間はハクサンフウロがちらほら咲いて、意外と素敵な時間だった。 ・双子池で空を見上げ、北横岳へ上るのを諦めた。雨池への林道歩きで少々雨に降られたが、すぐに上がり、苔の森、湧水、笹の藪漕ぎなど北八ツ彷徨の随想を思い浮かべながら歩いた。 ・雨池のほとりで、岩に腰掛けゆっくりお昼を取りたいのを我慢して、峠を越えロープウェイ山頂駅へと懸命に早歩きした。ぎりぎりセーフで到着し予定通りの帰路に就くことができた。			

山荘から蓼科山へ



山頂直下



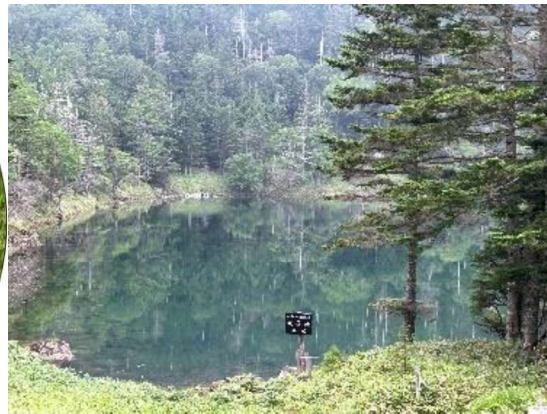


B 班の山頂



イチヤクソウ

水場の傍らにキバナヤ
マオダマキ



双子池



二日目の朝全員そろって



双子山山頂



平坦道も大変 笹藪



縞枯れ(シラビソの枯れ木)



雨池



到着 セーフ

定例山行報告		唐松岳～五竜岳 (2695.5 m～2814m)		リーダー：矢野貞 グレード：3C 企画：北角
月 日		2024 年 8 月 7 日（水）～ 8 日(木) 山小屋 1 泊 2 日		
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 35,000 円(ジバング利用)	交通機関	J R、バス、ゴンドラ
行 程	1 日 目	我孫子→我孫子 5:31→柏→上野 6:04/34→はくたか 551 号→長野 8:03/8:20→バス→八方バスターミナル 9:31⇒ゴンドラ駅(ゴンドラリフト)→ウサギ平テラス(リフト 2 本乗り継ぎ)→八方池山荘 10:25/10:33⇒第二ケルン 11:13⇒八方池 11:37⇒昼食休憩 12:00/12:20⇒扇雪溪 12:44/12:52⇒丸山ケルン 13：08/18⇒唐松岳頂上山荘 14:13/14:28⇒唐松岳/14:40/14:55⇒唐松岳頂上山荘 15:05 ＜行動時間 4 時間 36 分、休憩 30 分 歩行時間：4 時間 6 分 登り 929m/下り 149m＞		
	2 日 目	唐松山荘 4:43⇒大黒岳 6:25/6:38⇒(朝食休憩 15 分)⇒白岳 7:31/39⇒五竜山荘 7:40/7:55⇒五竜岳 9:08/9:38⇒五竜山荘 10:30/10:50⇒白岳 10:52/11:04⇒西遠見山 12:00/12:12⇒大遠見山 12:52/13:01⇒中遠見山 13:30/13:45⇒小遠見山 14:00/14:07⇒地藏の頭 15:00⇒ゴンドラ山頂駅 15:25→ゴンドラ遠見駅 15:30⇒エスカルプラザ(入浴)15:40/16:30(送迎バス)→白馬五竜バス停(道の駅で食事)16:40/17:55(バス)→長野 19:04/19:09→上野→我孫子 21:30 ＜行動時間 10 時間 23 分 歩行時間 9 時間 休憩 1 時間 23 分 登り 840m/下り 1834m＞		
ル ー ト 状 況		・唐松岳へは迷うことなし、但し数年前と比べ登山道が一部変更になっていた。 八方尾根は高山植物の宝庫、お花を見ながら楽しく登れた。 ・唐松岳から五竜岳の大黒岳までの 1 時間余りは岩場、五竜岳も岩場だがどちらも目印がしっかりあり、緊張感を持って、気を付けて歩めば問題なし		
参 加 者		矢野貞 L, 北田 S L, 田嶋/写真、佐藤明/会計、吉川/記録、北角/やまなみ、大畠/渉外 田村/確認 男 1 名、女 7 名 計 8 名		
メ モ		・一日目はガスガスで展望なし、2 日目大黒山辺りで富山側は晴れたが信濃側はガスが取れなかった。五竜岳頂上では鹿島槍も見えて良かった。 ・唐松山荘は全体的に料金が高め、水などは持って行った方がよい。 ・北アルプスのトイレ使用料が今年から 200 円になって来た。小銭の用意が必要。 ・遠見尾根で今年 4 名の遭難事故発生。ザレで階段のある所だそう。急がず、小股で慎重に歩くと、遭対パトの方の注意があった。 ・行程すべて、高山植物の種類が多く飽きることなくあるけた。 ・帰りのバスの都合で道の駅白馬でお蕎麦を食べた。手打ちで美味しかった。		



コマクサ



チングルマ



唐松岳頂上



↑ 大黒岳登り



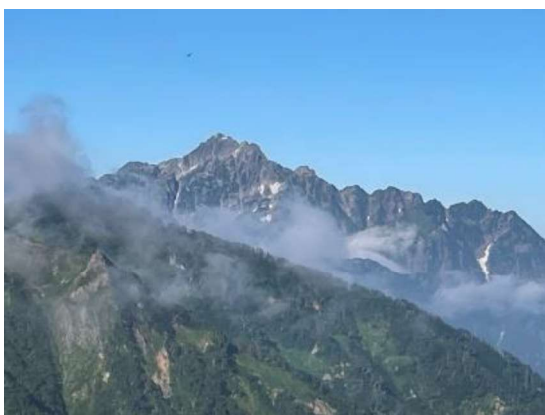
小屋から唐松岳を望む



大黒岳下り



五竜岳山頂



遠景剣岳 ↑

五竜岳から鹿島槍ヶ岳を望む



令和6年度 運営委員会(第6回) 議事録

令和6年8月20日(火)

1. 行事予定 (令和6年9月～令和6年11月) (巻末に掲載)

2. 各部より

《会長》 *欠席

《副会長》 * 岳人あびこは、令和8年に30周年を迎えます。この時にはまた記念山行や講演会など、色々な行事を行うことになるので、早めにアイデアを出し合って骨組みを作っていきたいと思っています。(北田)

先日蓼科山荘に泊まったとき、兵庫県西宮市の山岳会の方と話をしました。その会は会員数約800名と大人数で、会員を体力、経験に基づいてランク分けして山行を選んでもらっているとのこと。色々話を聞いていると、岳人あびこは規模は違うが、やり方は間違っていないと知り嬉しかったです。(矢野裕)

《総務部》 * 定例の会場確保が厳しくなっています。日程・会場の柔軟な対応が必然となっています。11月の定例会は、休日ですが4日(月)に日程変更します。運営委員会の会場は市民プラザは取れないので、我孫子南近隣センター(けやきプラザ)かアビスタを検討中です。

《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」に関するアンケートはただ今集計中です。

《県連》 * 県連 Zoom 研修会のご案内 後日メールで申込書をお送りします。

第2回目 9月27日「8か月間の筋トレの取り組み」実施報告

講師 大杖哲夫氏(兵庫県連理事長)

第3回目 10月24日 安全・快適・健康的な生涯登山を実現するための3つのポイント

講師 山本正嘉氏(日本勤労者山岳連盟顧問) それぞれ参加は100人です。

9月定例集会所会	小山さん	やまたん原稿 締切り	9月号	8月25日(日) 中村(育)さん
			10月号	9月25日(水) 吉川さん

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

鹿屋体育大学教授で労山の顧問でもある山本正嘉先生の著書に『登山の運動生理学とトレーニング学』があります。本書を読むと、改めて「そうなのか」と納得することが少なくありませんので、ときどきここで紹介させていただきたいと思います。

最初は、筋肉に 2 種類あるといわれる速筋繊維と遅筋繊維のお話です。毎日 500m を登るグループと 500m を下るグループとで身体にどのような変化が起きるかを調査したオーストリアの研究で、登るグループでは脂肪の代謝が改善したのに対し、下るグループでは炭水化物の代謝が改善することが明らかになったそうです。なぜなのでしょう……。この研究結果は、登りでは遅筋繊維が主として働き、下りでは速筋繊維が主として働くことを示していそうです。ちなみに、筋肉痛になるのは速筋繊維が損傷を受けるため（遅筋繊維はそもそも荷重がゆっくりかかる運動で使われるため損傷を受けにくい）、加齢の影響を受けやすいのも、速筋繊維のほうだとか。トレーニングに活かしていただけだと思います。

(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
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	
10/7 (月)	新人	定例集会	山行計画書の作成練習（新人に計画書を作成してもらう）	新人/秋山・千葉	
10/7 (月)	会員	定例集会	今年度の山を語ろう（中間報告）	山行部 4G 分けを予定、詳細は 9 月	

【実技研修】

日 程	山名	対象者	研修内容	担当講師
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
11 月	子の権現・竹寺	参加者	晩秋の低山(山行は 12 月を予定)	本田

4. 山行報告

山 名	参加者数		山行 NO 1320	やまなみ	カメラ	ヒヤリハット	特記事項
	会員	般					
7/17-19 白馬岳							天候不順の為中止
7/21-22 ナルミ ズ沢							天候不順の為中止

7/28-8/2 薬師岳～笠ヶ岳	2		1320	鈴木忠	鈴木忠	無し	
8/4-5 蓼科山	11	1	1321	佐藤健 矢野裕	藤崎 吉川	無し	しから自己の判断が甘かったと反省点の解説があった
8/7-8 唐松岳～五竜岳	8		1322	北角	田嶋	無し	

5. 個人山行の届け出の処理について

個人山行の届け出が多く、今期は年間 200 件になる勢いである。山行部長一人での受付は大変、山行部 4 人で共有し受付する方向で試行中。基本 1 か月毎に副、補佐担当が受理・返信、主担当が check・格納を担当する手順を予定。

本格実施には、山行規定の変更が必要である、来月以降改めて山行規定（案）を提案し、審議をお願いする予定である。

6. 会としてのココヘリ ID 管理について

ココヘリ入会者は労山基金が 1000 倍保障されるが万が一の場合、番号がわからないと対象外になる。番号は山行部の個人情報管理に登録するか、山行計画書に記載するなど事前の対応が必要である。

7. 公開登山・忘年山行について

両者とも、募集は 9 月集会時

・公開登山について

日程等は山行計画のとおり、広報への掲載は間に合わない為掲載しない。HP, ポスターで参加者を募集する。ポスターは 9 月の集会時に配布するので、会員には近くの掲示板等へ頒布の協力をお願いしたい。

・忘年山行について

バスの運行規定内で行ける範囲で、山歩き、温泉、食事を楽しむプラン。

少し高めだが食事を含め、参加費は 1 万円とした。

8. その他

来期の新人歓迎山行の担当は

秋山、小島徹さんの二人にお願いする。

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

縦走の魅力

講師：藤家一仁・土田義二・鈴木忠浩

- ・藤家さんの話は八ヶ岳の魅力をわかりやすく説明してくれて、これから何度でも行きたくなりました。また、鈴木さん、土田さんの話は直近の経験を生き生きと報告をしてくれたので、自分の昔の体験を思い出しながら、共感を持って聞くことができました。



・藤家さんの八ヶ岳や縦走の魅力は、分かり易い解説で山慣れしていない会員の皆様には参考になったと思います。鈴木さんの北アルプス連峰縦走ですが、企画自体が無茶だと思っていましたが予定どおり実行できたのは驚きです。

私は過去何度も歩いたルートですが、彼らの歩行スピードには驚きです。鷺羽岳～水晶岳にはコースタイムの半分以下です。空荷とはいえ走っているようですね。双六小屋～笠ヶ岳～新穂高は一般的には2日行程ですが12時間で踏破しています。鈴木さんは60歳ですが、土田さんは76歳、頑張りに脱帽です。

- ・八ヶ岳の魅力を改めて説明して頂き、山への気持ちが改めて昂りました。南と北では異なる山の様相を見せて呉れる魅力ある山域で説明を聞きながら、八ヶ岳の山々を思い出していました。又、北アルプス縦走山行を実際の写真を見せてもらいながらの山行報告は臨場感があり、お二人でテントを担ぎながらの縦走の魅力と大変さが想像され、お話に引き込まれました。
- ・藤家さんの八ヶ岳のお話は、前日まで蓼科山山行に参加した私には大変タイムリーでした。漠然と八ヶ岳としか知らなかった山体の個性を知り、遠い憧れだった山がいつか行ってみたい山に近づいてきました。鈴木さん、土田さんのお話は、オリンピックを見ているようにただただ感嘆するばかりでしたが、素晴らしい経験をおすそ分け頂けてよかったです。ありがとうございました。



- ・藤家さん、鈴木さん、土田さん、貴重な資料とお話をありがとうございました。山の雄大さ、自然との触れ合いの大きさなどの縦走のすばらしさやルートについて伺いました。また、縦走を行うには、十分な準備や覚悟が必要なことも伺いました。



自分は息切れがすることや重い荷物を背負うと歩行速度が遅くなることが欠点ですので、身体を鍛え直して、縦走に取り組みたいと思います。

・縦走は楽しいですね。藤家さん、八ヶ岳縦走にまたチャレンジしてください。

鈴木さんの山行報告の黒部源流域の山々は、これまで度々訪れた山域でとても懐かしく、写真もとても綺麗で楽しかったです。

「土田さん、ロングコースのテント縦走、よく頑張ったね」

・藤家さん、八ヶ岳、縦走のすばらしさをご教示いただきありがとうございました。やさしいコースから、難易度の高い山まで八ヶ岳にまた行きたくなりました。

鈴木さん、自分ではとても行くことができない山行報告でしたが、ワクワクとして楽しく拝聴しました。土田さん、確かに日帰りでも1泊でも縦走の楽しみ方はありますね。ご同輩の貴兄に頑張ってもらっているので、私も一緒に元気をいただいています。皆さん、ありがとうございました。

- ・八ヶ岳は2つの異なった山域を持ち、初心者からベテランまでが楽しめるいい山ですね。藤家さん、今回は残念でしたが、是非またチャレンジして下さい。アルプスの山々へ向かって、縦走の魅力を膨らませてくれたお話でした。

鈴木さん、土田さん、北アの山々を連日、しかも長時間の行程をびっしりとこなされましたねー。本当にお見事でした。ハードな縦走を続けるための体力や技術をお持ちだからこそ出来ることだと感服しました。鈴木さん、百名山踏破おめでとうございます！

- ・八ヶ岳は、それぞれの登山口から縦走したことがありますが、資料のように八ヶ岳全山縦走の写真やイラストを見るとわかりやすかったです。おすすめルートや憧れの縦走路は、行ったコースも行っていないコースも読んで楽しかったです。また、違う季節や、違うメンバーと縦走してみたいと思いました。保存版ですね。ありがとうございました。

鈴木さんの表紙の写真、遠くは槍穂高までくっきり見えて素晴らしい稜線歩きですね。

テントと食料を背負っての大縦走の報告と写真、ありがとうございました。行っていない山もあり、見ているだけでもとても楽しめました。

お二人は一日の歩行時間も長く完走、また鈴木さんの百名山達成、おめでとうございます。



月2回の登山を目標に

鈴木利幸さん

私にとっての山は、運動（マラソン）と同様に苦手にしてきた分野でした。運動もするよりTVで見るのが好き、そんな毎日でした。

一昨年の秋頃から、近くの防災公園でのウォーキングを妻と始め、年末に駅近にできたスポーツジムに入会し、運動を始めました。同じ歩くなら、山に登ってみようか、せっかくなら一式揃えようと、ウェアやザック、登山靴を購入し、翌年の5月、夫婦2人での初めての登山：宝篋山へ。

当時の自分はやっとの思いで山頂に到着。風を感じ景色も良く、達成感あり。ところが下山途中から雨が降り始め、看板を見落とし、道を間違え、迷ってしまうという大失敗。足を滑らせ、何度も転んで滑って・・・まさに、ヒヤリハットの体験でした。帰りに寄ったやさ温泉ではもう足がパンパンでした。あれから宝篋山には4回ほど登っています。

同じ登るなら、ちゃんと教えてもらいたいと、岳人あびこの公開登山、大菩薩嶺に応募、登る際の足の使い方、水分のとりかた等を教わりながら登り続け、到着した際の達成感は初めての体験、帰りの路線パスから見た富士山の絶景は忘れられません。



R6. 8月 木曽中岳山頂

「アルプスを侮るなかれ」2月に参加した葉山アルプスでは、健脚グループの仲間入りしたものの、乳頭山後のアップダウンの連続から心が折れそうになり、ついには腿が上がらなくなり、両脚がつってしまい歩けなくなってしまいました。周りの皆さんに助けていただき、水分をたくさんとり、ゆっくりストレッチしてからの再開、森戸神社まで頑張れたのも皆さんのおかげです。今では芍薬甘草湯は必需品（お守り）です。

岳人あびこには百名山を達成した人、筑波山や宝篋山をトレーニングの場としている人もいます。この夏登った日光白根山ではロープウェイを使わずに登ってきた人に会い、木曽駒ヶ岳ではTJARのレースの中継点で出場者を応援することもできました。上には上がたくさんいるものだと。

まだまだ自分はカメさん歩行が苦手で、ウサギさん歩行ですぐバテてしまいます。少しでも上のレベルを目指し、月2回の登山を目標に、いろいろとアドバイスを受けながら頑張りたいと思います。次はどの山へ？と、やまたんを楽しみにしています。今後ともよろしくお願いします。



職場の仲間に誘われて・・・「山はいいなあ」

村松文恵さん

職場の仲間に筑波山登山に誘われたのは、令和5年12月。それまで、登山などしたことがなかったものの、手賀沼マラソンを走れるくらいの体力はあったので大丈夫であろう、と気楽な気持ちで参加しました。初めて、登山靴とレインウェア、ザックを購入。朝早くから出発し、意気揚々と登り始めましたが、途中から足が重くなり、息も絶え絶えに。何度も休憩し、予定以上の時間がかかりました。そして、山頂直前には、足がつり全く動けない状態に。その時に、励ましてくれ 荷物を持ってくれるなど助けてくれたのが一緒に行った仲間でした。本当に迷惑をかけ、申し訳ない気持ちでいっぱい。疲れ果てました。ただ、そんな状態でも、なぜか「楽しかった」という気持ちになり、今度は迷惑をかけずに登山を楽しみたいと思うようになりました。



R6年2月 宝篋山にて

ちょうどその時期に、同じ職場の北角さんに「岳人あびこ」の話を聞きました。以前から、山の写真を見せていただき山や自然の美しさを感じるとともに、生き生きと過ごす北角さんをみて、自分も将来楽しみをもって過ごせると素敵だなと思っていました。そして良い機会だと思い、入会申し込みをしました。ただ、本当に山に登れるのか、心配でした。そこで、令和6年2月に北角さんが宝篋山に連れて行ってくださいました。(写真はその時のものです) 山頂につき、良い眺めをみて改めて「山はいいなあ」「頑張ろう」と思いました。

入会后、新人研修などで話を聞き、多くの学びがあります。また、「霧降高原山行」の時は、足が攣ってしまいましたが、多くの方に助けていただき「岳人あびこ」の皆様に感謝でいっぱいです。私は、山に関して助けていただくことが多いですが、今後は少しでも「仲間」の役に立てるよう、そして一緒に山を楽しめるように体力、知識、技術を身に着けたいと思います。今後も宜しくお願い致します。

1. 山行計画

日 程	分	山 名	山 域	L/企画者	G	備考（目的）
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 【募集済み】
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	2A	紅葉と関東ふれあいの道 【募集済み】
9/21（土）	定	赤城山	上州	北田	1B	地藏岳、長七郎山からの展望と小沼の湖畔歩き 企画：大賀
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 【募集済み】
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】
10/2（水）	自	手賀の丘周辺	柏・我孫子	小野	1A	どんぐり散歩2 手賀の丘
10/8（火）	定	平標山	谷川連峰	秋山	2A	谷川の紅葉 【募集済み】
10/13（日）	定	八重山～能岳	中央線沿線	担当＊		＊藤家、大平、小林、富井、北角、大賀 市民とのふれあい、紅葉を楽しむ
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】
12/1（日）	定	鶏足山～焼森山	栃木、茨城県	担当＊		＊矢野朝、白崎 一氏、佐藤明 忘年山行
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
11 月	定	日の出山	奥多摩	蟹江	1A	紅葉と展望
11 月	定	高水三山	奥多摩	小島徹	2A	三山を繋ぐミニ縦走
11 月	定	行道山	足利	石塚	1A	陽だまりハイク
11 月	定	三つ峠	富士周辺	田嶋／北角・大賀	2A	初冬の富士山を眺める
11 月	定	立山	立山	細谷	3C	雪の立山
12 月	定	子ノ権現～竹寺	奥武蔵	本田	2A	晩秋の低山尾根と寺巡り

2. 行事予定 (令和6年9月～令和6年11月)

	月	日	行 事	場 所	備 考
当会	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
	11月	4 (月)	定例会	我孫子北近隣センター並木本館	19:00～20:50
		19 (火)	運営委員会＋山行部会	未定	19:00～20:50
県連	9月	19 (木)	理事会	Zoom	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)