



会報くやまたん

令和7年(2025年)

3月号

令和7年3月1日発行

発行者 村越百々代

我孫子市東我孫子 1-29-7

会報部 編集者

福山 智

やまたん



安全で、楽しい登山を目指す！

- 山を知り、山を楽しむ -



ロープワークの基本(6月)



山でのアクシデント
に備えて(5月)



雪山の楽しみ
(12月)



山を歩いて60年
(11月)



山行記録の
方法(9月)



自然保護活動(1月)



テントを楽しむ
(7月)



縦走の魅力
(8月)

令和6年度 机上研修

3月の総会・定例会は、3月2日(日)
@アビスタ ミニホール

受付 : 13:00 ~

総会 : 13:30 ~ 15:30

定例会 : 15:40 ~ 17:00

会費、労山基金及び新人歓迎山行
参加費受付(総会前13:00~)

- ◆ 次年度会費 : 9千円 (会友5千円)
- ◆ 労山基金 : 2千円 + 増加口数 × 1千円
- ◆ 新人歓迎山行参加費 : 7千円 (参加者のみ)

定例山行計画

ご案内



(仮) 定例山行計画		塔ノ岳 (1,491m)		リーダー：土田 グレード：2B
月 日	2025 年 3 月 8 日(土) 日帰り 雨天の場合、翌日に延期			
山 域	丹 沢	日の出日の入りなど	日の出 6:03 日の入り 5:44	
目 的	丹沢縦走気分を味わう（山行の少ない時期の体力づくり）			
費 用	約 4,000 円	交通機関	JR 小田急・バス	
行 程	我孫子 5:42⇒日暮里 6:12/6:20⇒新宿 6:41/6:50 小田急急行小田原行⇒秦野駅 8:05/8:24 神奈川中央交通バスヤビツ峠行⇒ヤビツ峠 9:12/9:30⇒二ノ塔⇒三ノ塔 11:25/40⇒鳥尾山⇒行者ヶ岳⇒新大日⇒塔ノ岳 13:56/14:06⇒金冷シ⇒花立山荘⇒見晴茶屋⇒大倉登山口 17:19⇒渋沢駅 ＜歩行時間：7:49 歩行距離 13.9 k m 累積標高差 上り 1227m 下り 1705m＞			
個人装備	日帰り装備一式、チェーンスパイク又は軽アイゼン			
メ モ	会山行の閑散期対策の観点から丹沢山塊の塔ノ岳にヤビツ峠から表尾根を登り、大倉尾根を大倉バス停に降るコースです。 三ノ塔からは少し鎖場があり、眺望もよいので楽しめます。2B に是非挑戦してみてください。 念のためチェーンスパイク又は軽アイゼンを持参します。			

(仮) 定例山行計画		裏妙義縦走（ <u>丁須の頭</u> ） (1,057m)		リーダー：細谷 グレード：2E
月 日	2025 年 4 月 14 日(月) 日帰り			
山 域	上毛三山	日の出日の入りなど	日の出 5:11 日の入り 18:13	
目 的	ジャンへの道 裏妙義縦走			
費 用	約 7 千円	交通機関	マイカー・レンタカー	
行 程	我孫子 5:00→国民宿舎裏妙義駐車場 8:00/8:30⇨丁須の頭 11:00⇨赤岩 13:00⇨烏帽子岩 14:00⇨三方境 14:30⇨国民宿舎裏妙義駐車場 15:00/15:30→我孫子 19:00 ＜歩行時間：5.5 時間＞			
個人装備	日帰り装備 1 式 ヘルメット、ハーネス、120cm スリング 2 本、安全環なしカラビナ 2 個、HMS カラビナ 1 個、ATC（懸垂加工デバイス） 1 個、安全環付きカラビナ 1 個、グローブ（皮製）			
メ モ	毎年数名が滑落死亡しているルートです。その点を考慮して申し込みください。 ルートの難易度は高くはありません（ボルダリングで 8 級の課題が登れば大丈夫です。） 懸垂下降する箇所が数箇所ありますので、参加希望者は懸垂下降ができる様にしてください。 最低限度のロープワークは出来る必要があります。 細かい装備品は、参加者に別途連絡します。 技術的に不安な方は、練習の場を設けます（人工壁での練習）。 ザックに入らない物は NG です。（ストック等）			

(仮) ゆるゆる準定例山行計画 琴平丘陵 (398.8m)			リーダー：高橋芳 グレード：1A	
月 日	2025 年 4 月 18 日(金) 日帰り 雨天の場合は翌日に順延			
山 域	秩父	日の出日の入りなど	日の出 5:06 日の入り 18:17	
目 的	秩父札所から芝桜の丘へ ゆるゆる山行で楽しく交流する			
費 用	約 3,000 円	交通機関	JR/西武秩父線	
行 程	我孫子 6:42 または 6:53→日暮里 6:23/29→西武池袋 6:41/52→飯能 7:41/52→西武秩父 8:43/徒歩 7 分 8:50 お花畑 9:01→影森 9:04⇒大淵寺（秩父 27 番札所）⇒岩井堂⇒399m のピーク⇒羊山センター⇒羊山公園⇒西武秩父駅 （解散） 帰路例：西武秩父 13:29→飯能 14:17/24→池袋 15:11/19→日暮里 15:32/36→我孫 16:06 ＜歩行時間： 3.5 時間 ＞			
個人装備	ハイキング一式			
メ モ	・ 武甲山を眺めながら芝桜の丘を訪ねます。歴史ある史跡・札所を詣で花の名所を楽しみましょう。帰路は西武秩父駅で解散します。それぞれ秩父路をお楽しみください。 ・ ゆるゆる山です。どなたでもご参加下さい。			

(仮) 定例山行計画		伊予が岳 ～富山 (336m～349m)		リーダー:松下 グレード:1B	
月 日	2025 年 4 月 26 日(土) 日帰り				
山 域	南房総		日の出日の入りなど	日の入り : 18:22	
目 的	房総のマッターホルンに登る				
費 用	約 4,500 円		交通機関	電車、バス	
行 程	我孫子 06:13 → 柏 06:17/06:30 → (東武アーバンパークライン) → 船橋 06:49/06:58 → 千葉 07:13/07:27 → 君津 08:15/08:37 → 上総湊 08:58/09:00 → 岩井駅 9:22 ここから天神郷バス停まで南房総市営バス「トミー」、又はタクシー 伊予が岳登山口(10:30:仮) ⇒ 伊予が岳 ⇒ 六地藏登山口 ⇒ 富山 ⇒ 里見八犬士終焉の地 ⇒ 福満寺 ⇒ 富山中学前バス停 ⇒ 岩井駅(16:30 頃) ＜歩行時間： 5 時間半位 休憩 30 分 ＞				
個人装備	通常の日帰り装備				
メ モ	● 富山と伏姫籠穴は瀧澤馬琴の小説「里見八犬伝」の舞台となった場所です。富山の後に伏姫籠穴に寄りたいのですが、富山～伏姫籠穴間の山道が数年前の台風の影響がまだ残っているかもしれません。通行が厳しい場合は迂回します。 ● 天神郷バス停から伊予が岳登山口までは歩いて数分です。 ● 岩井駅から伊予が岳登山口までは、まずはバスで計画しました。但し時間短縮も考慮し、タクシーで行くことも考えたいと思います。参加者と別途協議したいと思います。 ● 帰りの電車として、岩井駅 17:13 発新宿さざなみ 86 号があります。これに乗ると岩井駅から船橋駅まで直通、我孫子に 19:35 着が可能です。 ● もし時間が押してくるようでしたら、富山はパスします。 ● ヤマヒルが出るかもしれません。対策を持参してください。				

(仮) 定例山行計画		大野山 (723m)		リーダー：高橋芳恵 企 画：倉本栄子 グレード：1A
月 日	2025 年 4 月 27 日(日) 日帰り 雨天の場合は中止します。			
山 域	西丹沢	日の出日の入りなど	日の出 4:55 日の入り 18:25	
目 的	富士山や周辺の景色を眺めながら、ハイキングを楽しむ。山頂の牧場を訪ねる			
費 用	休日お出かけパス 2,720 円＋御 殿場線乗車賃 660 円	交通機関	電車 JR	
行 程	我孫子駅 5:42→上野駅 6:15/6:20(熱海行)→国府津駅 7:44/48→谷峨駅 8:20/8:30⇒ 頼朝さくら🚶⇒大野山山頂 11:00(昼食)/11:30⇒イヌクビリ⇒大野山乳牛育成牧場⇒ (地藏岩コース) 地藏岩観音⇒登山道入り口⇒共和のもり(旧共和小学校) 13:10⇒大野山入口 ⇒(桜並木) 山北駅 14:15／山北駅 14:43→国府津駅 15:11/15:20→新橋駅 16:35/16:40→我孫 子駅 17:26 < 歩行時間:約 4 時間 30 分 >			
個人装備	日帰り装備一式			
メ モ	・ 富士の大展望と山頂の牧場を訪ねるコースです。山頂の桜の見ごろに合わせましたが、丁度 当たるかどうか？ ・ 去年の新人倉本さんの初企画です。どなたでもご参加下さい。 ・ 雨天は中止、前日朝にはメールで山行の可否をお知らせします。			

(仮) 定例実技計画（実技研修）		山食研究		リーダー：小山 グレード：初心者向け	
月 日		令和6年5月10日(土)～11日(日) 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		・自炊研修。共同食（汁物）を作り工夫を話し合う ・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/約500円，宿泊/約1500円		交通機関	各自の車で乗合か交通機関利用
予 定	1 日 目	11:00 現地集合 ・グループ別に共同食（汁物）を作り、工夫したところ、感想を発表 14:00 テント設営・撤収の復習 15:20 解散 （その後テント泊の人はまた設営）			
	2 日 目	8:00 テント撤収の復習 9:00 解散			
個人装備		・昼食、お箸、汁物用カップ、飲み物 ・宿泊者はテント泊装備一式			
メ モ		・テント設営時には、強風の恐れのある時の設営、雨天での撤収の練習もあります ・掲載した費用は会場使用料。当日の食材・熱料・雑費はまだ含まれていません。 ・雨天決行か中止かは参加者と話し合って決めます *参加希望者は、日帰りは△、テント泊で、会のテントを使用は◎、個人テントの使用は○を記してください ・交通について 公共交通使用の場合 1) J R成田線 湖北駅 南口下車 「外回り」表示のバスで湖北台6丁目下車、西へ約1キロメートル。 阪東自動車「湖北台6丁目」 2) J R常磐線 天王台駅 南口下車 「外回り湖北台駅行き」のバスで湖北台6丁目下車、西へ約1キロメートル。 阪東自動車「湖北台6丁目」 我孫子市ふれあいキャンプ場（五本松公園）我孫子市岡発戸 1395 番地			

(仮) 定例山行計画		上高地散策 (約 1,500m)		企画:相見 L:小山 グレード:1A	
月 日		2025 年 6 月 27 日(金)～ 28 日(土) 1 泊 2 日 コテージ泊 (8 名) ・テント泊			
山 域		北アルプス上高地		日の出日の入りなど	
目 的		さらなる上高地へ			
費 用		約 15,000 円～ (交通費と宿泊費)		交通機関 JR, 高速バス、松本電鉄	
集 合		上高地バスターミナル 13:00		宿泊地 小梨平キャンプ場のコテージ・幕営地	
行 程	1 日目	上高地 BT⇒河童橋⇒小梨平キャンプ場 (荷物デポ) ⇒河童橋⇒田代池⇒大正池⇒穂高橋⇒岳沢湿原⇒河童橋⇒小梨平キャンプ場 ＜歩行時間：約 3 時間＞			
	2 日目	小梨平キャンプ場 (荷物デポ) ⇒明神⇒徳澤キャンプ場⇒明神⇒小梨平キャンプ場 (解散) ＜歩行時間：約 4 時間＞			
個人装備		コテージ：ハイキング 1 泊装備、テント泊：テント泊装備			
メ モ		1) コテージは 1 棟 (2 階建て) 8 人収容。 キッチン (8 人分の大皿 飯茶碗 汁お椀 コップ はし スプーン 小皿 フリーカップ) 暖房器具、トイレ、冷蔵庫、寝具 (敷布団・掛け布団・毛布)、テレビ付き 2) 食堂と売店 (食材含む) とお風呂が併設されている。テント泊用のレンタル器具あり。 3) 我孫子発、上高地行きの交通パターンは主に 3 つあります (夜行を除く)。正確な時刻は 4 月に発表されるので、ここでは通常のアクセスを記します。下記 3 つは朝、我孫子を出発して、上高地に 11:30～13:00 に着くものです。(速さと値段が異なります)。 ・JR 上野- (新幹線) →長野- (高速バス) →上高地 BC ・JR 新宿- (特急あずさ) →松本- (松本電鉄：上高地線) →新島々- (バス) →上高地 BC ・バスタ新宿- (直行高速バス) →上高地 BC 4) 雨天中止。その場合はその場合は 7/18-19 を予定しています *申し込むとき、コテージ希望は○、テント希望には△を付けてください。(参加を悩んでいる方は▽)			

(仮) 定例山行計画		蝶ヶ岳 (2, 677m)		リーダー：小山 グレード：2B
月 日	2025 年 6 月 28 日(土)～30 日(月) 2 泊 3 日 テント泊			
山 域	北アルプス上高地・穂高	日の出日の入りなど		
目 的	蝶ヶ岳から眺める穂高連峰の朝焼け			
費 用	約 17,000 円～（交通手段で異なる）	交通機関	JR, 高速バス、松本電鉄	
集 合	上高地バスターミナル 13:00	宿泊地	徳澤キャンプ場・蝶ヶ岳の幕営地	
行 程	1 日 目	上高地⇒小梨平キャンプ場(売店)⇒徳澤キャンプ場 15:30 徳澤（泊） 		

定例山行報告

定例山行報告			第 37 回房総ハイキング 勝浦		リーダー：小島洋子 グレード：1A
月 日	2025 年 1 月 25 日(土) 日帰り				
山 域	勝浦	地形図		勝浦	
目 的	千葉県勤労山岳連盟の親睦				
費 用	約 4,000 円（ジパング往復で 2,800 円）	交通機関		JR ・ 東武線	
行 程	我孫子駅 5:59→新松戸→幕張豊砂→蘇我→上総一ノ宮→勝浦 8:35 勝浦 8:40⇒勝浦朝市 9:00⇒遠見岬神社（雛を飾る階段）9:10/30⇒八幡岬公園 10:10/15⇒官軍塚公園 11:00/35（昼食）⇒津慶寺 12:05⇒勝浦 12:45/13:10（電車）→我孫子 歩程時間 約 4 時間（休憩時間を含む）				
ル ー ト 状 況	・ 勝浦の街歩きです。ハイキング委員長の田中さんの後をついていきました。 大勢なので迷わないですが、個人で行きますと少々迷いやすいかと思われます。				
参 加 者	(L) 小島洋 やまなみ 旗 (SL) 外崎 斎田（記録） 飯塚（写真） 北門 鈴木利幸 鈴木真理子 飯合しげ子 男性 1 名 女性 7 名 計 8 名				
メ モ	・ 朝出るときポツリと雨が降っておりましたが、勝浦駅に着くころには青空になりました。 駅での乗り換えが 4 回もあり、乗換駅を間違いないように気を付けたので緊張をしました。 ・ 遠見岬神社（お雛様を飾るところ）の階段を上がり、さらに上がり切るところに神社があり、高いところなので、勝浦の海が一望できました。また、階段の両脇に水仙の花が満開に咲いておりました。春を感じました。 ・ 官軍塚公園では雄大な太平洋が眺められ、海のかなたに世界があると思いますと、感激です。河津桜が一枝咲いておりました。 ・ 千葉県山岳連盟 参加者 59 名				



官軍塚公園からの風景



勝浦駅で飾ってあったお雛様



遠見岬神社での集合写真



官軍塚記念塔をバックにしての参加者全員の写真

準定例山行報告		九鬼山（山梨百名山） (970m)		リーダー:佐藤清宏 グレード:1A（一部B）	
月 日	2025 年 1 月 26 日(日) 日帰り				
山 域	中央沿線	日の出日の入りなど	日の入 17:05(都留市)		
目 的	桃太郎伝説の山に登り富士山を眺める				
費 用	約 3,100 円(休日おでかけパス利用)	交通機関	JR・富士急行		
行 程	我孫子 5:32 → 新松戸 5:46/50 → 西国分寺 6:47/55 → 高尾 7:20/24 → 猿橋 8:06 猿橋駅集合 8:15 猿橋駅 8:20 ⇒ 登山口 8:40 ⇒ 神楽山 9:30 ⇒ 御前山(厄王山) 9:50/10:00 ⇒ 沢井沢ノ頭 10:35 ⇒ 馬立山 10:55(昼食)11:25 ⇒ 札金峠 12:00 ⇒ 紺屋の休場 12:30/40 ⇒ 九鬼山 13:15/30 ⇒ 天狗岩 13:50/55 ⇒ 愛宕神社 14:50 ⇒ 禾生 15:10 禾生駅解散 15:15 禾生 15:24 → 大月 15:34/17:06 →高尾 →西国分寺 →新松戸 →我孫子 19:32 ＜行動時間：6時間50分＞ ＜歩行時間：5時間30分＞ 【 距離：9.2km のぼり 1010m、くだり 914m 】				
ルート状況	○分岐の多いルートであるが、道標がきちんとあり迷うことは無い。 ○アップダウンのある縦走路で、一部にロープ（新しいクサリ）が設置してあるガレ場や滑落注意の箇所があった。 ○稜線からは富士山の眺望がすばらしく、近づくに従い富士山が大きく感じられた。				
参加者	佐藤清 L 小林 SL 土田 SL 富井記録 小山記録 鈴木忠写真 矢野裕救急 水野旗・やまたん 秋山点呼 佐藤健点呼 田村 佐藤明 相見 松下 男 7名、女 7名 計 14名				
メモ	○晴天に恵まれ、桃太郎伝説の山から大きな富士山の眺めを堪能した。 ○好天が続いていたので、登山道が凍結していて軽アイゼンを使用するような箇所はなかったが、登山靴が土埃にまみれた。 ○猿橋駅から入山したので、前半は他の登山者と会うことは少なかったが、後半は禾生駅からの登山者（某ツアー客も）とたくさんすれ違った。富士山を正面に見て歩ける今回のコース選びは、過去の「やまなみ」の記録を参考にして良かったと思う。 ○地図読みの研修をおこなった。分岐の通過の際に紙地図をみて、スマホの地図アプリで現在位置を確認し、進行方向を見定めた。				



御前山



御前山から九鬼山へ



紺屋の休場で地図読み



九鬼山への急登



九鬼山集合写真



大きな富士山

運営委員会・山行部会議議事録

令和6年度 運営委員会(第12回) 議事録

令和7年2月16日(日)

1. 行事予定 (令和7年3月～令和7年5月) : 巻末に掲載

2. 各部より

《会長》*お忙しい中ご出席ありがとうございます。

拡大運営委員会で今年度一年を振り返りました。また来年度のご協力もお願いします。

新たにお二人の入会申し込みがあり、嬉しいです。

お家の中の階段で踏み外して腱を痛めた方がいらっしゃいます。家の中でも気を付けて過ごして下さい。

*総会時の資料説明(組織、役割分担について変更と調整を行う)

《副会長》*拡大運営委員会で1年を振り返ると、この会は充実していると思う。

コロナが回復して、今も4月の新人歓迎山行の担当が打ち合わせをしています。皆で温かく迎えましょう。

*会がどんどん頼もしくなっている、と思っています。

《総務部》*総会時の役割分担決定、総会の式次第説明等

*「2024年を振り返って」グループ討議内容を「やまたん」に掲載依頼。

*入会申し込みの方、奈桐明己(なきりひろみ)さん、山口弘子さん(やまぐちひろこ)さん、拡大運営委員会で入会承認されました。

*高橋英雄さん(1997年入会)より退会届があり受理されました。

*2025年度より入会金を3000円から1000円に引き下げる提案に対し運営委員会内で承認、会則の改訂案件となり総会議案に加え決裁予定。

《山行部》*山行規定改定最終版説明、改訂内容を運営委員会にて承認となる。

*総会資料説明

(今年度、延期で実施されなかった山行計画は、次年度の山行計画に移行されます。)

《会計部》*予算案会計資料説明

*積立金についての質問と説明がありました。

《装備部》*総会資料説明

《会報部》*総会資料説明

ホームページのリニューアルを新年度より再検討実施する。

《県連》*総会資料説明

3月定例会司会	佐藤健一さん	やまたん原稿 締切り	3月号	2月25日(火) 福山さん
			4月号	3月25日(火) さん

村越、北田、矢野裕、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、一氏、中村八、藤家、中村育、松下、矢野朝、高橋芳、(運営委員24名)

29 期 第 12 回山行部会議事録

2025/2/16（日）15：40-16：30

1. 山行部より

29 期の山行実績をまとめながら一年を振り返ってみると、夏の会山行が天候不良で中止になったケースがとて多かつたことがわかります。7 月は 6 件中 3 件、8 月は 4 件中 2 件が中止になっていました。29 期はせつかくの夏山があまり楽しめなかったということなるかと思いますが、通年ベースの山行数も昨年より 10 件少ない 43 件が実施されたのみでした。とはいえ、届出がなされた個人山行数は、トータルで 200 件に達し、前期比 5 割増を記録しました。これはこれで会員の皆さんが天候や状況を読みながら山を楽しんだ結果だと思えます。

来期は山行部長が佐藤清宏さんに代わる予定です。新たな視点で、安全登山のための情報提供や注意喚起をしていただけると思いますので、ご期待ください。

（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
3 月 2 日	新人	総会	新人&オリエンテーション	齊田・秋山・千葉	
3 月 2 日	全員	総会	自己紹介&各部紹介	全員	
4 月 1 日	新人	定例集会	山のウェア・装備（無雪期）、常識と最新事情	小山	
4 月 1 日	全員	定例集会	（県連研修から）遭難事例・実技	白崎/高橋・相見	

【実技研修】

日 程	山名	対象者	研修内容	担当講師
3 月	谷川岳	参加者	雪山ロープワーク・滑落停止	白崎
4 月	御岳山～日の出山	参加者	ゆるゆる山行	外崎

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					
勝浦 1/25（土）	7	1	1341	小島洋	飯塚	無し	
九鬼山 1/26（日）	14		1342	水野	鈴木忠	無し	L 反省：下見をしていたら、さらに楽しめた
巻機山山麓 1/31-2/2（金-日）							天候不順の為延期 3/14-16 に延期

縞枯山～茶臼岳 2/7-8（金-土）						天候不順の為延期 3/9-10 に延期
鹿俣山～獅子ヶ鼻山 2/9（日）						天候不順の為中止

5. 来期希望山行について

総会資料を基に整理した。

6. 新人歓迎山行について

雨天時の行き先を変更、当初植物園等を予定していたが、ＢＢＱ施設の会議室が借りられるので、そこで、会員の親睦を深められる催しをする方向に変更予定。

3月5日の説明会で会議室等も借りられるように手続きをする予定。

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

2 月教育研修

「1 年を振り返って」

A 班

- ・ 苗場山に行ったのが印象に残っています。大変な道を歩いて頂上の池塘のある平原に出て感激しました。
- ・ 家庭の事情で山に行けなくなると、山に行けることが幸せなことだと思います。
- ・ 初めてリーダーをやらせてもらい印象が深かったです。月 1 回の山行を心がけていますがなかなか達成できないこともあります。高川山で地図読みができたのが良かったです。
- ・ 新人歓迎担当でしたが BBQ ができて良かったです、雨が降らなくて良かったです。あの会場で降ったら大変でした。
- ・ 前半はたくさんの山行に行きましたが、後半は膝を痛めて大変でした。礼文島に行けたことが印象に残っています。行道山は秋から冬に変更にしましたが人数の多い山行には課題があります。
- ・ 病気をして足がむくみ靴に当たって爪を痛めたため思うように山に行けなかった。
- ・ 外反母趾の為専門店で相談して靴を選び、靴ひもで調整している。靴下、靴のソールの利用で靴を履いている。
- ・ 高尾山のふもとを歩いて植物を見る山行もやりたい。←是非企画してください。
- ・ 女性の最高齢だが手足は十分動かすことができる。無難に無理をしないように心がけている。大したトレーニングをしていないが山を継続することで歩く力をなっている。入笠山は楽しく遊ばせてもらった。
- ・ 山の会に入会した動機は百名山を達成することで一座を残し、達成した。この会は山に登るだけでなく、街道歩きや植物観察など多様な歩きができる。そのためにも日常生活に歩きを取り入れ楽しんでいる。
- ・ 植物観察を通してコウヤボウキを見て名前を言い当てられるように会員が成長した姿を見て喜んでいる。
- ・ 山行に大勢の参加者があるのは気にならない。なかなか個人山行が出来ない会員が集まれば、必然的に参加者は多くなる。他の会を見ると機関紙をなくして、ブログにしているところもあるが、この会は会員が毎月の機関紙を共有することでしっかりまとまっているのだと感じている。

B 班

- ・ 去年 1 月～12 月で 42～43 回の山行ができたが、ほとんどが日帰りだったのが残念。7 月予定していた朝日岳が台風で行けなかった。そのなかで奥鬼怒は静かな泊りがけの山行を楽しめた。2～3 泊する大きな山に登りたかった。体調管理の必要性も痛感している。
- ・ 一番記憶に残っているのは、琵琶湖南の金勝アルプス。岩場や鎖があり、おもしろかった。伊豆ヶ岳もハーネス、ヘルメットを装着して怒られながら難所を登った。ガイドさんとなら経験できない山に行くことができる。
- ・ いつも山を選ぶとき、グレードは 1A にしている。行道山とか、勝浦（県連ハイク）とか。すると、男性が少ないので少しグレードアップしたい。ツアーで木曾駒ヶ岳に登った時も初級 A の基準だった。日光白根山は時間切れのため途中でリタイアしたので、ぜひ頂上まで登りたい。
- ・ 雪の入笠山がとても楽しかった。アイゼンを購入したので、続けて雪山に登りたい。ツアー山行にも参加したが、不要な行程（買い物や食事）が入っていて、純粹に歩く時間が短い。
- ・ 目標にしていた 2 桁の山行を達成することができた。一番印象深いのは岩殿山で、会のメンバーとおしゃべりしながら歩いて楽しかった。今後は泊りがけ、テント山行などにも挑戦したい。
- ・ 今年は百名山最北の利尻岳、最南の屋久島の宮之浦岳に登ることができた。百名山達成まであと一山。歩いていて感じたのは、上手に転ぶ方法を身に付けたいということ。前に転ぶ際は両手をつけて転ぶようにする。（「転ばないようにするのが大事」と他の人に言われる）

- ・一昨年まで故障で参加できなかったが、今年度、13 回の会山行に参加することができた。どんぐり散歩などが多かったので、体力、健康に留意して山らしい山に登りたい。
- ・高校の同級生と 6 人で中国地方の三瓶山に登った。山に登っているからこそ、こういう旧交を温める機会が持てて嬉しい。こちらではあまり知られていない山だが、地方の知人と行くからこそ登れる山だった。

C 班

- ・九鬼山が印象的だった。山小屋にも泊まってみたい。
- ・塔ノ岳が印象的だった。夜景、朝焼けの富士山が素晴らしかった。
- ・古峰ヶ原がよかった。3 回ぐらい山に行けた。
- ・平標山 2 回目の登山が印象に残っている。初めてのときよりも疲れずに登れてよかった。
- ・長者ヶ岳でのテント泊、キャンプ場が楽しかった。
- ・蓼科山、きつかったけれど楽しかった。山小屋デビューした。
- ・礼文島がよかった。公開登山や新人歓迎山行にも参加した。
- ・北アルプスに 3 回行った。今年も行きたい。
- ・北アルプスによく行った。景色がぜんぜん違う。
- ・去年の山行 61 回。最近が高尾山、筑波山に何度も行っている。この 2 山を極めたい。
- ・リーダーとして山行を計画し成功させた喜びが大きい。3000m 級の山は景色がすばらしい。
- ・天子岳、薬師岳が良かった。
- ・76 歳になるが、3000m 級の山もまだ登れると感じている。日々トレーニングをしている。行きたい山を定めて、その目標に向かって練習を積むといい。先輩に色々聞いて下さい。

D 班

- ・年齢のせいにはしたくないが、体力が年々落ちてきてトレーニングもなかなかできず山行の回数が減った。来期は頑張りたい。
- ・雨などで中止になることもあり、一年で 13 回しか山にいけなかった。その中で一人では登れない山に登れてよかった。
- ・岳人あびこは登るペースが速すぎると実感した。息が切れない程度にゆっくり登りたい。
- ・今期は 42 回と私としては、驚異的に山に行けた。回数行くと筋力もつくので以前はつらかったコースも少しは楽に登れるようになった。そんな中、調子に乗ったのか油断して怪我をしまい迷惑を掛けた。今後は気を付けたい。
- ・夏の猛暑、家族や自身の体調不良で例年の半分以下しか登れなかった。これからリハビリをしてまた山に登りたい。
- ・年間 50 回ちかく山に行き、充実した登山ができた。自分では手の届かない山にも連れて行ってもらい良かった。但し、登りすぎたせいか体のあちこちに痛みが生じた。
- ・4 年連続で年間 40 回以上登っている。自分では無理と思っていた山にも皆様のおかげで登ることができた。現在 76 才だが、あと数年は登りたい山をいっぱい登りたい。
- ・雪山や沢登りなど一人では行けない山に登れた。百名山を達成した時に一緒に喜んで頂いたリーダーに感謝。ソロ山行では味わえない感動があった。
- ・山行計画は提出したが行けない山があった。その一つは自身の体調不良によるものだった。また、山で初めて足を攣った。年齢に応じた体調管理が必要と感じた。
- ・仕事が忙しかったことに加え、入院もしたのでトレーニング不足で山にあまり行けなかった。来期はトレーニングをして高い山にも登りたい。

県連連絡事項

千葉県連 女性委員会講習会へのお誘い

もちろん男性も OK です

- 日時 令和7年3月8日（土） 13：00～16：00（受付開始 12：30）
- 会場 船橋市西部公民館 第一・第二会議室
（JR 総武線下総中山下車 7～8 分）当会から交通費一部負担あり
- 13：10 「私はこうして登山を楽しんでいます」
岳人あびこからは秋山さん、斎田さんがプレゼンします。
- 14：00 講義・実技
「 登山を続けるための栄養とトレーニング」
一生山に登るための体力作り
女子美術大学名誉教授 石田 良枝 氏
- 15：30 質疑応答
- 16：00 解散

既に申し込みいただいている方以外にご参加いただける方は高橋芳までご連絡下さい。

個人山行報告

個人山行報告		庵滝～戦場ヶ原 (1,686m)		リーダー：千葉 グレード：2B	
月 日	2025 年 2 月 1 日（土） 日帰り				
山 域	奥日光	目 的	雪山ハイキング		
装 備	チェンスパイク、スノーシューもしくはワカン 他冬山日帰り装備				
費 用	約 4,000 円		交通機関	マイカー	
行 程	（柏 5:00 集合、出発）赤沼駐車場 9:00⇒赤沼分岐⇒戦場ヶ原展望台 9:30⇒小田代原歩道入口 9:50⇒小田代原バス停⇒弓張峠 10:15⇒庵滝 11:35/12:10⇒弓張峠 13:00⇒小田代原北分岐 13:50/14:00⇒戦場ヶ原展望台 14:26/35⇒赤沼分岐⇒赤沼駐車場 15:00 ＜行動時間：6 時間＞				
ルート 状 況	前日の強風もやみ、晴天。そのため多くのハイカーが入っていて、ルートはしっかり踏み固められ、ラッセルの必要はなかった				
参加者	白崎、鈴木忠、矢野貞、土田、小林、佐藤健、佐藤明、吉川、北角、篠塚、千葉 計 11 名				
メ モ	◎会山行の巻機山が大雪のため延期となり、代わりに奥日光の庵滝を見に行った。 ◎このルートは標高差もさほどなく、初心者でもトレッキングが楽しめる。しかも最後に「ブルーフォール（青い滝）」として有名な庵滝が待っている。 ◎弓張峠まではツボ足、弓張峠からチェンスパイクを装着した。 ◎快晴、微風、しかも土曜日でたくさんのハイカーが入っていた。 ◎滝は全体がしっかり凍っているように見えたが、近くに行くと中央部分は薄い氷を通して水が流れているのが見えた。 ◎ワカンを履いたことがない、というメンバーがいたので帰りは小田代原の方に回り、山行部長指導の下、ワカン、スノーシュー歩行の訓練を行った。				





行事予定と山行計画

1. 行事予定 (令和7年3月～5月)

	月	日	行 事	場 所	備 考
当会	3 月	2 (日)	総会 定例会	アビスタ ミニホール	13:30～15:30 15:40～17:00
		18 (火)	運営委員会+山行部会	市民プラザ	19:00～20:50
	4 月	1 (火)	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
	5 月	5 (月)	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					

2. 山行計画

日 程	分	山 名	山 域	L/企 画者	G	備考(目的)
3/8 (土)	仮定	塔ノ岳	丹沢	土田	2B	丹沢縦走気分を味わう
3/14-16 (金-日)	準定	巻機山山麓	三国山脈	白崎	2C	雪山登山の実践トレーニング 【募集済み】
3/23 (日)	仮定	谷川岳山麓 (マチガ沢)	谷川岳	白崎	1C	雪山でのアイゼンワーク、ピッケル ワークとロープでの確保訓練 【募集済み】
4/6 (日)	仮定	雪入山	筑波山域	秋山・小 島徹	1A	新人歓迎会 【募集済み】
4/11-12 (金-土)	仮定	箱根峠	箱根	矢野朝	1A	東海道箱根峠を越え、昔を偲ぶ 【募集済み】
4/14 (月)	仮定	裏妙義山	上毛三山	細谷	2E	表妙義縦走(丁須の頭)
4/18 (金)	準定	琴平丘陵	奥武蔵	高橋芳/ 倉本	1A	秩父札所から芝桜の丘へ
4/26 (土)	仮定	伊予ヶ岳	南房総	松下	1B	房総のマッターホルン
4/27 (日)	仮定	大野山	丹沢	高橋芳	1A	富士山や周辺の景色を眺めながらハ イキング
5/10-11 (土-日)	仮定	山食研究会	我孫子	小山	1A	自炊研究、テント設営撤収の復習
6/27-28 (金-土)	仮定	上高地	北アルプス	小山	1A	さらなる上高地へ
6/28-30 (土-月)	仮定	蝶ヶ岳	北アルプス	小山	2B	蝶ヶ岳から眺める穂高連峰の朝焼け
4 月	仮定	半月山	日光	村越	1A	山頂から中禅寺湖を望む
4 月	仮定	御岳山～日の出山	奥多摩	外崎	1A	ゆるゆる山行
4 月	仮定	箱根恩賜公園	箱根	齊田	1A	散歩を楽しむ
4-5 月	仮定	御前山	奥多摩	矢野貞	2A	新緑

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