



やまたん

第30期スタート!

総勢 65 人の仲間とともに



令和7年度総会 2025年3月2日

4月の定例集会は
4月1日(火) 19:00~
我孫子北近隣センター 並木本館

定例山行計画

ご案内



準定例山行計画	御前山(厄王山) ～ 馬立山 ～ 菊花山 (730m) (797m) (644m)			リーダー:佐藤清宏 グレード:()
月 日	2025 年 4 月 5 日(土) 日帰り 雨天時は 4/12 (土) に延期			
山 域	()	日の出日の入りなど	()	
目 的	初級リーダー養成研修			
費 用	2 7 2 0 円 (休日おでかけパス)	交通機関	JR	
行 程	我孫子 → 大月 → 厄王山四合目鳥居 → 御前山(厄王山) → 沢井沢ノ頭 → 馬立山 → 沢井沢ノ頭 → 菊花山 → 無辺寺登山口 → 金毘羅コース分岐 → 分岐 → 金毘羅コース分岐 → 大月 → 我孫子 ＜コースタイム:()＞			
個人装備	日帰り装備一式			
メ モ	○初級リーダー養成の実技研修を実際の山行でおこないます。 参加者は、原則として新リーダーとします。 ○研修では山行計画書の作成を行いますので、グレード等を()にしています。 コースは、事前に地理院地図を配布して説明します。			

定例山行計画		妙義山中間道（自然探勝路） （最高標高 968m）		リーダー： 吉川 グレード： 2B
月 日	2025 年 4 月 19 日(土) 日帰り			
山 域	上州	日の出日の入りなど	日の出 5：07、日の入り 18：22	
目 的	岩場と春の草花を楽しむ			
費 用	約 5,000～6,000 円(休日パスまたは大人の休日利用時)	交通機関	JR, タクシー(またはレンタカー)	
行 程	我孫子 5:31→上野 6:04/6:15(高崎線)→高崎 8:03/8:04(信越本線)→松井田 8:27(タクシー)→妙義神社 8:50→第一見晴→第二見晴→タルワキ沢分岐⇒あずまや⇒大黒の滝⇒石門巡り⇒石門入口⇒金鶏橋⇒道の駅みょうぎ(タクシー) →松井田→高崎→上野 ＜歩行時間:約 5 時間 40 分 歩行距離:約 7.5km＞			
個人装備	日帰り装備			
メ モ	・ 2019 年秋に実施された会山行(小島洋 L)の時と同じコース。 ・ 中間道は、一般(初級)コースとなっているが、岩場が続くスリリングなコース。頂上は踏まない。後半途中からの石門巡りは難所が続くので、十分に注意して昇り降りする。 ・ 下山後、時間に余裕があれば道の駅近くのもみじの湯で入浴が可能。 ・ タクシーをレンタカーに変更することも検討中。参加者の皆さんと相談して決めたいと思います。 ・ 雨天中止。			

定例山行計画		半月山 (1753m)		リーダー:村越 企画:鈴木利 グレード: 2A
月 日	2025 年 4 月 20 日(日) 日帰り			
山 域	栃木県日光市	日の出・日の入りなど	日の出 5:01・日の入り 18:20	
目 的	半月山山頂より男体山と中禅寺湖を望む			
費 用	約 6,000 円 片道 柏～東武日光 1393 円 優待切符使えば少し安い バス JR 日光～中禅寺湖 1250 円	交通機関	JR、東武鉄道、東武バス	
行 程	我孫子 5:31→柏駅 5:35/51→春日部 6:34/43→南栗橋 7:01/03→東武日光 8:18⇒J R 日光駅 8:23/32(東武バス)→中禅寺温泉 9:20⇒登山道入口⇒立木観音 1⇒半月峠⇒半月山頂⇒中禅寺湖展望台⇒茶ノ木平⇒中禅寺温泉バス停 15:00/30→東武日光駅 16:10/33→南栗橋→春日部→柏 19:33/37→我孫子 19:46 ＜歩行時間:約 5 時間半 標高差約 400m＞			
個人装備	日帰り装備一式			
メ モ	雨天中止です。			

定例山行計画		御前山 (1405m)		リーダー:矢野貞 グレード:3B
月 日	2025 年 4 月 29 日(火) 日帰り			
山 域	奥多摩	日の出日の入りなど		
目 的	奥多摩から大菩薩へ (その 1)			
費 用	約 3500 円	交通機関	J R、バス	
行 程	我孫子→奥多摩(8:30)⇒愛宕神社入口⇒31⇒愛宕山⇒2:10⇒澤入⇒20⇒避難小屋⇒40⇒鞆口山⇒30⇒クロノ尾山⇒45⇒御前山⇒30⇒惣岳山⇒2:10⇒小河内ダム→奥多摩駅→我孫子 ＜歩行時間:7 時間 30 分 登り 1520m、下り 1341m 距離 11.3 k m＞ (御岳⇒大岳⇒鋸山⇒御前山⇒三頭山⇒奈良倉山⇒鶴寝山⇒大マテイ山⇒石丸峠への一部)			
個人装備	日帰り装備一式			
メ モ	御岳から鋸山間は歩行済です。できれば一気に都民の森迄行きたが歩行時間の関係で 2 回に分けます。 鋸山分岐迄はしごや岩場有のかなりきつい登りです。また、惣岳山からの下りは岩場ではありませんがトラロープを頼らないと下れない斜面があります。 雨天中止です。			

定例山行計画		丸山　～日向山 (960m～633m)		リーダー:一氏 グレード:1A
月　日	2025 年　5 月　10 日(土)　日帰り			
山　域	奥武蔵	日の出日の入りなど		
目　的	新緑を楽しむ			
費　用	約 3,000　円	交通機関	JR　西武鉄道	
行　程	我孫子 6：01→日暮里→池袋 7：02→飯能 7：54→芦ヶ久保 8：33/9：00⇒丸山⇒日向山⇒芦ヶ久保→飯能→池袋→我孫子 18：30 ＜歩行時間：4 時間 45 分　　　　　＞			
個人装備	日帰り装備一式			
メ　モ	下山後時間を見て道の駅あしがくぼに立ち寄ります。			

準定例山行計画		惣岳山 (1348.5m)		リーダー:矢野貞 グレード:3B
月 日	2025 年 5 月 11 日(日) 日帰り			
山 域	奥多摩	日の出日の入りなど		
目 的	奥多摩から大菩薩へ (その2)			
費 用	約 4000 円	交通機関	J R、バス	
行 程	我孫子(5:31 発)→武蔵五日市駅→バス→都民の森⇒60⇒風張峠⇒40⇒月夜見山⇒60⇒小河内峠⇒60⇒惣岳山⇒10⇒分岐⇒85⇒分岐⇒30⇒境橋バス停(16:30 着目標)→奥多摩→我孫子(20:30 分頃予定) ＜歩行時間：7 時間 登り 979m 下り 1,657m 12.5 k m＞ (御岳⇒大岳⇒鋸山⇒御前山⇒三頭山⇒奈良倉山⇒鶴寝山⇒大マテイ山⇒石丸峠への一部)			
個人装備	日帰り装備一式			
メ モ	御岳から石丸峠までの一部です。2 回目です 雨天中止です。			

定例山行計画		県連第 24 回ウイークデイハイク		リーダー:小島洋子 グレード: 1 A	
『大海原を望める道』					
月 日	2025 年 5 月 1 9 日(月)) 日帰り				
山 域	千葉県	日の出日の入りなど	日の出 5 ; 5 8 日の入り 1 7 : 4 3		
目 的	千葉県勤労山岳連盟の親睦				
費 用	約 3 0 4 0 円	交通機関	JR		
行 程	我孫子 5 : 57→新松戸 6 : 10/6 : 19→市川塩浜 6:41 /6 : 44→蘇我 7 : 11/7 : 18→上総一ノ宮 7 : 58/8 : 03→上総一ノ宮 7 : 58/8 : 03→東浪見 8 : 07/8 : 15⇒軍荼利 8 : 45 (散策 30 分) /9:15 ⇒峠 10:00⇒洞庭湖 10:20 (トイレあり) 昼食・洞庭湖散策 12:00⇒上総一ノ宮 (一宮神社参拝) ⇒上総一ノ宮 14:00→我孫子 歩程時間 5 時間 (休憩時間を含む)				
個人装備	一般街歩き装備				
メ モ	* 関東ふれあいの道 (千葉県) 1 4 番 * 洞庭湖…タンノショウコ、ハイハマボッサ, ノブドウの花が見られます。途中天然ガスの採掘井戸があります。 * 大人の休日倶楽部をお持ちの方は天王台～東浪見を往復で購入すると割引が適用されます。				

定例山行計画		南八ヶ岳（硫黄岳～横岳～赤岳） (2, 760m～2, 829m～2, 899m)		リーダー:藤家 一仁 グレード:2C
月 日	2025 年 6 月 6 日 (金)～ 7 日 (土) 1 泊 小屋泊			
山 域	八ヶ岳連峰	日の出日の入りなど	日の出 4:30・日の入り 18:59	
目 的	稜線の山小屋で天空の美しさを満喫する			
費 用	約 30,000 円	交通機関	JR・タクシー	
行 程	1 日	我孫子→新宿→茅野→桜平→夏沢鉱泉→オーレン小屋→夏沢峠→硫黄岳→硫黄岳山荘 ＜歩行時間：3 時間半＞		
	2 日	硫黄岳山荘→横岳→赤岳→文三郎→行者小屋→赤岳鉱泉→美濃戸口→茅野駅→新宿→我孫子 ＜歩行時間：7 時間半＞		
個人装備	小屋泊装備一式			
メ モ	・ 荒天中止			

定例山行計画		白 馬 岳 (2932m)		リーダー:土田 グレード:3C
月 日	2025 年月 7 日 16(水)～18 日(金) 2 泊 3 日小屋泊 テント泊 雨の場合延期予定			
山 域	北アルプス	日の出日の入りなど	日の出 4:43 日の入 7:05	
目 的	大雪渓を歩き高山植物の宝庫へ			
費 用	約 50,000 円 (ジパング利用)	交通機関	JR・バス・ロープウェイ	
行 程	1 日目	我孫子→新宿 (特急あずさ) →白馬駅→アルピコ交通バス→猿倉 15:00(猿倉荘宿泊) ＜歩行時間：なし＞		
	2 日目	猿倉登山口 (1,250m) 7:00⇒白馬尻小屋 8:00/8:15⇒(大雪渓)⇒岩室跡 10:45/11:00⇒白馬山荘(2832m)13:20 (宿泊) ＜歩行時間：5 時間 50 分 歩行距離 5.8km 累積標高差 上り 1606m 下り 21m＞		
	3 日目	白馬山荘 4:15⇒白馬岳 4:37/4:50⇒白馬山荘 5:07/6:00⇒白馬岳 6:22⇒三国境 6:55/7:05⇒小蓮華山 7:55⇒白馬大池山荘 9:20/9:30⇒乗鞍岳 9:58⇒天狗原 10:56⇒ 榑池自然園登山口 12:00⇒ロープウェイ → (アルピコ交通バス→白馬駅) ＜歩行時間：6 時間 48 分 歩行距離 10.3km 累積標高差 上り 460m 下り 1469m＞		
個人装備	小屋泊り山行装備、軽アイゼン、ヘルメット			
メ モ	○登山口にある猿倉荘に前泊して大雪渓に臨みます。 ○白馬山荘は 15 時には小屋到着を要望されています。(全体を通じて時間は十分余裕があります) ○3 日目の天候が危ぶまれる場合は2日目、小屋に荷物を置いた後白馬岳登頂も考慮します。 ○3 日目天候が良ければ、希望者で食事前に白馬岳山頂でのご来光を予定しています。 ○大雪渓が通行止めが発表された場合は、鍾温泉小屋宿泊で白馬山荘泊、榑池自然園登山口を計画変更します。(鍾温泉小屋が予約取れた場合で希望者のみ)			

定例山行報告

定例山行報告		宝登山 (497m)		リーダー:篠塚 グレード: 1 A
月 日	2025 年 2 月 13 日(日) 日帰り			
山 域	北武蔵	日の出日の入りなど	日の出 6 : 21 日の入り 17 : 32	
目 的	卒業山行（登山計画、テント設営、ごはんづくり）			
費 用	約 3,000 円	交通機関	自家用車	
行 程	我孫子 5:40 → 柏 IC から常磐道 → 外環道 → 関越道 → 花園 IC で高速道を降りる → 長瀨駅周辺駐車場 8 : 47/8 : 58（登山開始）⇒宝登山神社 9 : 18/9 : 25 ⇒奥宮・宝登山 山頂（テント設営）10 : 18/11 : 15 ⇒長瀨駅周辺駐車場 12 : 30/12 : 40 ⇒荒川河川敷（調理）12 : 45/14 : 20 ⇒長瀨周辺駐車場 14 : 25/14 : 50 → 一般道 → 我孫子 18 : 50 ＜歩行時間：2 時間 38 分＞			
ル ー ト 状 況	・ 山頂近くまで続く車道を、何度か横切りながら登る登山道はわかりやすかった。 ・ ロウバイが満開の中、梅も咲き始め、宝登山に多くの人を訪れていたが、山頂付近はなだらかで広く、ゆっくりとテントを張ることができた。			
参加者	秋山（講師）、鈴木真、鈴木利、村松、倉本、篠塚、水野、相見 男 3 名、女 5 名 計 8 名			
メ モ	・ 卒業山行の計画を自分たちでたて、テント張りや山ごはんづくりを行うなど、各ポイントで秋山さんの助言をいただきながら、目的の山行を行うことができた。 ・ テント張り体験を行い、設営後にはマットを敷き、シュラフに入ったりもした。 ・ ごはんづくりは、スープパスタをつくり身体は温まったが、風がある中での汁の多い調理に多少時間がかかったので、もう少し手早い調理についての課題も見つかった。 ・ みんながそれぞれの役割分担を果たし、楽しい山行ができた。			



宝登山山頂



山頂付近でテント設置



河川敷でごはんづくり



武甲山とロウバイを背景に

定例山行報告		北八ヶ岳（茶臼山～縞枯山） (2384m～2403m)		リーダー	村越
				グレード	2B
月 日	2025 年 3 月 9 日（日） ～ 10 日（月） 山小屋泊				
山 域	八ヶ岳		日の出日の入りなど	日の出 6:43 日の入り 17:20	
目 的	雪の八ヶ岳を歩く				
費 用	約 29,000 円（ジパング利用）		交通機関	JR・タクシー・バス	
行程	9 日	我孫子 5：31→日暮里 6：01/6：10→新宿 6：40/7:00（あずさ 1 号）→茅野 9：07 タクシー 北八ヶ岳ロープウェイ山麓駅→山頂駅 11：00⇒五辻⇒出会いの辻⇒大石峠⇒麦草ヒュッテ 13:30⇔白駒池 15:30 麦草ヒュッテ(泊) <歩行時間：4 時間 >			
	10 日	朝食 6:30→麦草ヒュッテ 8:00⇒大石峠 8:30⇒茶臼山山頂、展望台 9：38/52⇒縞枯山展望 台 10：34/11：00⇒縞枯山山頂 11：15⇒双子池、雨池分岐⇒山頂駅 12：12/40→ロープウェ イ山麓駅昼食、買い物→北八ヶ岳ロープウェイ山麓駅 15:00 バス→ 茅野駅 15:52/16:20(あずさ 44 号) →立川、西国分寺、新松戸を経て 柏 19：48→我孫子 20： 00 ▽ 新宿 18：45/50→日暮里→我孫子 19:45 2 コースに分かれる。 <歩行時間：3 時間 30 分 >			
ルート 状況	・例年より雪は多かったが、トレース、案内表示ともにあり、迷うことはなかった。 トレースをちょっと外れるとズボツと穴が開いて片足が落ちてしまうこともあったので、注 意しながら歩いた。 ・茶臼山、縞枯山のコースでは急登、急降もあったが、ゆっくりと歩いた。				
参加者	CL 村越、L 藤家、SL 吉川、SL 秋山、藤崎、北角、山田、相見、矢野朝、高橋芳 〈男性 3 人、女性 7 人 計 10 人〉				
メモ	・日暮里駅に着くと山手線が人身事故でストップ。神田経由中央線で 6:40 新宿に着く。 7:00 発あずさ 1 号に間に合い、乗車することができた。 ・二日間とも穏やかで素晴らしい天気恵まれ、八ヶ岳ブルーと雪山の素晴らしさ、アイゼ ンを着けてサクサクと歩く楽しさを味わうことができた。 ・秋山さんから雪山の歩き方を学びながら、初参加の方が先頭になり、ゆっくりと疲れるこ となく歩き通すことができた。経験者もゆっくりと楽しみながら雪山を歩くことができた。				



ロープウェイ山頂駅
から出発



麦草ヒュッテの前で



樹林帯を歩く



ハケ岳ブルー&雪景色



まぶしく光る



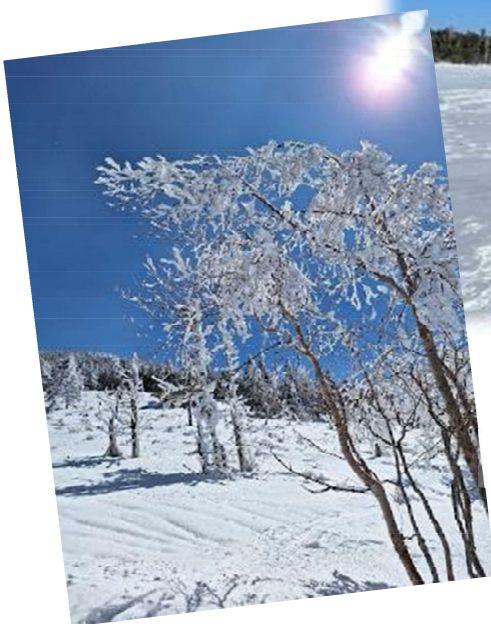
凍てつく縞枯山



茶臼山展望台



全面結氷の白駒池



霧氷がキラキラ

定例山行報告		巻機山山麓 (800m～1000m)		リーダー:白崎 グレード:2C
月 日	2025 年 3 月 14 日 (金) ～3 月 16 日 (日)			
山 域	三国山脈	日の出日の入りなど	日の出時刻 5:53 日の入り 17:46	
目 的	雪山登山の実践トレーニング			
費 用	15,100 円	交通機関	マイカー4 台	
行 程	3/14 (金) 我孫子・柏 6:00 → 越後湯沢 (買出し) 11:00 / 11:30 → 泉屋 (昼食／駐車) 12:00 / 13:00 ⇒ 山荘 (雪上訓練① スシュー・ワカンでの歩行訓練) 14:00 ⇒ 買出し品等の荷揚げ&夕食の準備 14:00 / 16:30 ⇒ 夕食 (きりたんぽ鍋) 17:30 ～ 3/15 (土) (起床 6:00 朝食 7:00) 山荘 8:00 ⇒ 雪上訓練② アイゼン歩行訓練 (フラット・フィッティング&キックステップ、ラッセルを伴う急斜面のトラバース) 8:00 / 10:00 ⇒ 山荘近くに帰っての雪上訓練③ 雪の食卓づくり&雪洞づくり訓練 10:00 / 12:00 ⇒ 昼食 (豚汁&焼おにぎり) 12:00 / 12:40 ⇒ 雪上訓練④ ピッケルでの滑落停止&雪上のロープワーク訓練 13:10 / 15:00 ⇒ 山荘 (夕食づくり) 15:30 / 17:30 ⇒ 夕食 (テールシチュー) 17:30 ～ 3/16 (日) (起床 6:00 朝食 7:00) 山荘の清掃・ゴミ出し・荷物のバックキング 7:30 / 9:00 ⇒ 泉屋 (駐車のお礼・クルマへの積み込み) 9:35 / 9:55⇒ 金城の湯 (ゴミ廃棄&入浴) 10:15 /11:00 → (道の駅南魚沼等立ち寄り) → 我孫子・柏 17:00			
	・ 越後湯沢の街で積雪は 1m ほどだったが、クルマを停めた清水部落 (民宿泉屋) の辺りでは 1.5～2 m ほどになり、除雪された道路の側面の雪壁は 3 m ほどに達していた。 ・ 清水部落からはトレースがあったが、降雪後に暖かい日が続いたため、表層の雪はしまってきているものの、ときどき踏み抜いて 30cm ほど埋まる状態。そのため、清水部落から山荘まではスノーシューもしくはワカンで歩いた (訓練①)。 ・ 山荘の周囲の積雪は 2m ほど。屋根から落ちた雪が堆積した場所では優に 4m を超えていた。 ・ 翌朝は雪の表層が凍結した状態に。しかし、トレースがない場所ではズボズボと埋まってしまう。アイゼンを装着して、巻機山ではなく国境稜線に向けて緩い斜面を登っていったが状態は変わらない。吹きだまりではさらに踏み抜きが多発する状況であった (3 月の一般的な雪の状態)。 ・ 山の急斜面には時折クラックが見られたが、積雪の程度はわからなかった。 ・ 急斜面をキックステップで登ろうとした (訓練②) が、あまりにも足が沈むので、キックステップではなくつぼ足での登攀となった (ステップが崩れることはなかった)。急斜面のトラバースでもそれは同様。 ・ その同じ斜面で滑落停止訓練 (訓練④) を行くと、最初はまったく滑ってはいけなかったが、次第に雪面が掘れて滑るようになった (雪面がえぐれて雪質が変化した)。 山荘の屋根の雪が落下してうず高くなった場所で雪洞を掘ると、雪質の異なる雪層が形成されていることがわかった。			
参加者	白崎哲史 (L)、北田仁則 (SL・山荘管理)、矢野貞子 (SL)、武内勇二 (懇親)、小林安代 (食担チーフ)、千葉有子 (食担)、佐藤明子 (食担)、藤家一仁 (山荘管理)、佐藤健一 (指導)、土田義二 (会計)、秋山稔 (点呼・人数確認)、吉川みよ子 (食担補助)、北角順子 (記録&食担補助)、鈴木忠浩 (カメラ&指導)、篠塚正人 (やまなみ) ・ 男 9 名、女 6 名 計 15 名			

メモ	※北田さん（一橋大学ワングル部 OB 会所有）の巻機山山荘を利用させていただくことで可能になった訓練山行だった。薪ストーブがあり、電気も通じている山荘で、寝具も 10 組ほどあり、とても快適に過ごせた（一部、シュラフとマットを持参して利用。プロパンを利用する火口が 2 口あり、それなりの調理が可能。無雪期は沢の水を引き込む水道が利用できる。ただし排水は沢に流すため、洗剤の利用は不可）。 ※雪山訓練として、事前に参考資料を配付したうえで以下の訓練を行った。 • 雪上訓練① スノーシュー（ワカン） 歩行／山荘までの歩行・荷揚げ • 雪上訓練② アイゼン歩行及びピッケルの使い方の訓練／アイゼンを装着して緩斜面・急斜面・トラバース時の歩行を練習するとともに、ピッケルでの滑落停止を練習した。 • 雪上訓練③ 雪洞掘り&雪の食卓づくり／山荘脇で 2 名ほどが就寝できるサイズの雪洞を交代で掘った（時間をかければ、もっと大人数が就寝できるサイズに拡大できた）。雪の食卓は、雪で固めたテーブルとイスをつくってそこで昼食（豚汁＋おにぎり）をとった。 • 雪上訓練④ 腰絡み確保とスノーボード法による支点づくり（ロープワーク）／雪上のロープワークとして実践的な腰絡み確保と、木立や岩で支点がつかない場所での支点構築法（スノーボード法）を実践し、実際に使えそうなことを学んだ。 ※雪山は雪質や状況によって登り方だけでなく、自身の安全確保の方法が異なってくるが、3 月という環境下（厳冬期でも残雪期でもない）での雪山を体験することで、その感覚をつかめたのではないかと思える。 ※山荘での水の確保は、雪を溶かして確保することを想定していた。しかし、沢に降りる道（階段）を掘ることで水の確保が容易になった（武内さんのおかげ）。 ※大量の食材、飲みもの、酒類を持ち込んだため、荷揚げ及び利用後のゴミの運搬のため数名が清水部落～山荘間を往復することになった（鈴木さん・土田さん・篠塚さん）。 ※食担の女性たちの事細かな計画と購入品の検討・事前準備（大玉ネギ 8 個をみじん切りにして餡色になるまで炒める／小林安代さん、煮卵・鶏手羽のさっぱり煮を調理して持ち込む／佐藤明子さん）、及び現地での段取りを踏んだ作業により、ずいぶんとスムーズに食事が提供できた（小林さん、千葉さん、佐藤明子さん、吉川さん、北角さん）。 ※山荘では夕食が進むとともに飲み会へと移行したが、武内さんのリードの元、山の歌を全員で合唱し、歌声喫茶を思わせる懐かしい時間を過ごした（佐藤健一さんの美声が響いた）。 ※山荘ではごたぶんに漏れず、カメムシが布団の間等あちこちに潜んでいたものの、藤家さんのおかげでその駆除が容易になった（焼酎の瓶の金蓋を利用してすくい取り、ビニール袋に入れていくという方法）。 ※その他、薪ストーブの火の番（矢野貞子さん）、コーヒーの準備（秋山さん）等それぞれ参加者の特技や持ち味を活かした貢献をしていただき、山行がとても楽しく有意義なものになった。 ※最終日は、早朝から雨が降っていたため訓練を中止とした。お借りした山荘を掃除し、大量のゴミが出たため、12 時までに焼却場に持ち込めるように撤収を早めた（日曜は市の焼却場が 12 時までしか開いていない）。
----	--



山荘前にて。屋根から落ちた雪でこの辺りの積雪量は 4m ほどになる（見えているのは山荘の 2 階部分）。この日の昼食前訓練で、この下に雪洞を掘った。



千葉さんが持ち込んだ木製のワカン。バンドではなく、縄で締めるところが何とも日本的。



巻機山(実際には偽巻機山)を望みながら、国境稜線方面に向かう。森林限界上部の真っ白な稜線は、「いつかおいでよ」と誘っているかのようだった。



アイゼン歩行の練習。先頭を数分ごとに交代しながら登って行った。



急斜面をトラバースしながら登る練習。トレースがない斜面は、踏み込んだ足が 50cm 以上埋まるので、キックステップではなくラッセルしながらのツボ足での歩行となった。



雪洞を掘り始めて〇十分。ようやく入り口部分ができた。屋根から落ちた雪は圧雪されているため、重く固い。なので藤家さんは、山用スコップではなしに、山荘備品の雪割リスコップを使っている。



2 人分のスペースができた記念に。奥の方は天上部を削ってあるので頭上スペースはゆったりしている。



雪の食卓を囲んでの昼食(餅入りの豚汁と焼おにぎり)。食卓づくりを仕切ったのは、土田さん。佐藤さんの自家製味噌は美味かった。



武内さんが掘って築いてくれた沢水確保のための階段。このおかげでどれだけ水の確保が楽になったことか。



午後の訓練は、滑落停止から。重い湿雪はなかなか滑ってくれない。ピックを胸の前で雪面に突き刺し、アイゼンが雪面に刺さらないよう足を上に向けるのも練習が必要だ。なので、4~5回ずつ繰り返すことに。この感覚を掴むのが早かったのは、篠塚さん。



バケツを掘っての腰絡み確保の練習。腰が安定しているので、下から大きな加わっても普通に対処できる



雪面を踏み固めた上で、直径3~4mの半円を描いてそこを20cmほど掘る。その溝にロープを這わせ、補強の支柱(竹製の割り箸や富山の鰯寿司で使われている竹片等)を4~5箇所立てると、それが支点として利用できる(スノーボード法)。支柱は残置することになるので、環境負荷の小さなものが望まれる。



食後の合唱のお時間。配られた歌詞カードはかつてワゲルなどで活躍した方には馴染み深い曲ばかり。でも、そうではない人にとってはまったく知らない歌のほうが多かった……。

定例山行報告		塔ノ岳 (1491m)		リーダー：土田 グレード：2B
月 日	2025 年 3 月 22 日(土) 日帰り			
山 域	丹沢	日の出日の入りなど	日の出 5:43 日の入り 5:56	
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(反省会費用は含めない)	交通機関	JR・小田急・バス	
行 程	我孫子駅 5:31→日暮里 6:00/6:03 山手線池袋・新宿方面行→新宿 6:25/6:31 小田急急行小田原行→秦野 7:42/8:10 神奈川中央交通ヤビツ峠行バス→ヤビツ峠 9:00/9:10⇒二ノ塔 10:18/10:30⇒三の塔 10:41/10:50⇒行者ヶ岳 11:34/11:45⇒政次郎ノ頭 11:54⇒新大日 12:27/12:39⇒塔ノ岳 13:12/13:30⇒福山の家 14:30⇒大倉高原テント場サイト 15:10⇒大倉登山口 15:45 ＜歩行時間：6:35 歩行距離 15.3km 累積標高差 上り 1181m 下り 1695m＞			
ルート 状 況	3 日前の 19 日に降った雪がその後の晴れの天気により思った以上に消えていて、チェーンスパイクは新大日と塔ノ岳の間のみ使用した。秦野市丹沢遭難対策協議会作成の表尾根（N O 1） 標識の後樹林帯の中を二ノ塔までは急登が続きます。行者ヶ岳～政次郎の頭の間鎖場は要注意。慎重を要す。			
参加者	（L・記録・やまなみ）土田 写真 篠塚 男 2名、女 0名 計 2名			
メ モ	＊山行計画の少ない時期に典型的な 2B 山行で体力づくりとミニ縦走気分を味わってもらいたいと計画したが、きついと嫌われたようで応募者が健脚者 1 名であった。 ＊秦野駅からヤビツ峠行のバス便が乗客多数の為に臨時便が 15 分ほど早く出て、ヤビツ峠を 20 分早くスタートすることができた。 ＊二ノ塔以降、富士山や近くの山は十分見ることができたが、温かくなり遠方は見えなかった。 ＊三ノ塔～塔ノ岳の間はこれから歩く峰々を見ながら歩く醍醐味は十分味わえました。 ＊帰りの美晴茶屋を過ぎて時間が早いため、大倉高原テントサイトを通る道を寄り道した。テント祭りとかで 15 時 10 分頃、沢山の人がテントを張って食事を作っていた。 ＊新宿駅で丹沢お得な切符 1,520 円を買い、小田急と神奈川中央交通バスが乗り降自由で 得			



三ノ塔



三ノ塔を出てすぐ、これから向かう稜線



行者ヶ岳直後の鎖場を降りる



塔ノ岳山頂



下山口近くの観音茶屋前のミツマタの花



新大日を過ぎた直後の一番深かった雪道

運営委員会・山行部会議議事録

令和7年度 運営委員会(第1回) 議事録

令和7年3月18日(火)

1. 行事予定 (令和7年4月～令和7年6月) : 巻末に掲載

2. 各部より

《会長》 *先週末、巻機山山行に行ってきました。思ったことは、チームの成果を上げるのは、優秀なリーダーがいるからではなく、実際は成果をあげる役割をいろんな人間の個性を生かして参加者が盛り立てるから。山行に於いても改めて成功したと思える。

《副会長》 *第1回運営委員会で、たくさんの山行計画が出ています。バラエティーに富んでいて自分で選べる山行があると思います。また、準定例もたくさん出ると良いです。(北田)

*朝も夕も明るくなって山に行きたくなりました。黄色い花を見たいと思っていたら、「はなもく散歩」というアプリで手賀沼自然ふれあい散歩緑道にヒュウガミズキが咲いていると知りました。山に行けない時、楽しめそうです。(矢野裕)

《総務部》 *総会報告-アビスタの駐車場が満車で入場するのに時間がかかりご迷惑をおかけしました。車を乗り合わせて早めに来てもらう等の配慮が必要でした。総会後に懇親会を行うことが周知不足だった。

*総会での承認を受けて、HP上の会則と山行規定を差し替えてもらった。

*5月の定例集会は振替休日に当たりますが、通常通り第1火曜の6日にします。

《山行部》 *なし

《会計部》 *千葉労山に会費を@¥3,600 57名分 振り込みました。

《装備部》 *なし

《会報部》 *①メールで送付する時、件名に『やまたん』『やまなみ』を記入。②写真は、画像を小さくして7枚以内、やまなみ文字数目安など、会報部周知を確認してください。

*HPが、10年以上何もしてないので最新アップグレードしたい。スマホ対応もできる。ソフト購入にお金がかかるのでいろいろ検討しています。

《県連》 *3月8日(土)石田先生の女性委員会講習会がありました。

「楽しく、自立した生活は 1に筋トレ 2に栄養から」当会の秋山さんと斎田さんに体験を話して頂き、盛り上げていただきました。

*常磐線沿線で他の山の会と交流山行ができるようになるといいです。(高橋芳)

*ちばニュースのアンケートに答えてほしいとお話がありました。

4月定例集会所会	矢野貞子さん	やまたん原稿 締切り	4月号	3月25日(火) 吉川さん
			5月号	4月25日(土) 小山さん

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、田嶋、小林、土田、一氏、中村八、藤家、中村育、松下、高橋芳、郷田、齊田、外崎、鈴木忠、飯塚、大賀

(運営委員26名)

30 期 第 1 回山行部会 議事録

2025/3/18 (日) 19:00

1. 山行部より

岳人あびこは結成から今年で 30 年を迎えます。やまなみ 20 号がもうすぐ刊行されます。会員名簿をみると、全会員数はもうすぐ 200 名になります。多くの先輩方によって築かれた山の会なんだなあ、とつくづく思います。今年も新会長のもとで、「一人一人が力を出し合い、仲間と共に登りたい山の頂を目指そう!」のスローガンを掲げて、安全で楽しい山行を続けていきたいと思っています。

リーダーの皆さんにお願いします。会山行の山行計画書を送付する際に、登山届を「いつ」「どこに」「どのように」提出した(またはする)のか教えてください。よろしくお願いします。

山行計画書は 佐藤清宏 と 岳人あびこ山行部 の両方に送付して下さい。

メールアドレス: gakujin_abiko_sankobu@googlegroups.com

(山行部長)

2. 山行計画 (4 月～5 月) : 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	講師	担当	資料等
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	秋山 千葉	
4 月 1 日	全員	定例集会	(県連での研修から) 遭難事例・実技	白崎 高橋・相見	外崎	
5 月 6 日	新人	定例集会	山の歩き方・ストックの使い方と扱い方	齊田	秋山 千葉	
5 月 6 日	全員	定例集会	登山を長く続けるために (講習会から)	北田・秋山 齊田・田嶋	高橋芳	

【実技研修】

日 程	山名	対象者	研修内容	担当講師
4 月	箱根峠	参加者	東海道の難所を越え、江戸の昔を偲ぶ	矢野朝
5 月	薬師岳～三ノ宿	参加者	新緑とシロヤシオ	大島

4. 山行報告

山 名	参加者数		山行NO 1343	やまなみ	カメラ	ヒヤリハット	特記事項
	会員	一般					
宝登山 2/23 (日)	8		1343	鈴木真	相見	無し	無し
縞枯山～茶臼岳 3/9-10 (日-月)	10		1344	相見	秋山 藤崎	無し	無し
巻機山山麓 3/14-16 (金-日)	15		1345	篠塚	鈴木	下山途中、腐った雪を踏 抜きふくらはぎを痛め る。翌朝痛みは和らぎ病 院に行くほどではない。	3 日目雨天のため訓練を 中止して下山。

5. 新人歓迎山行について

- ・ 43名参加予定、2コース5パーティーに分ける。
- ・ 雨の時は研修室で「初めの一步」をテーマに会員の出はじめを話す。
- ・ 歓迎される新人の費用を食費相当分 2,000 円軽減する。

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

第 30 期 定期総会

岳人あびこ 令和 7 年度(第 30 期)定期総会が開催されました、(令和 7 年 3 月 2 日 於アビスタ)

令和 7 年度役員の皆さん

2 年間、よろしくお願いします！



左から(敬称略)

田嶋まり(新総務部長)、白崎哲司(新会長)、佐藤清宏(新山行部長)、北田仁則(副会長)、
矢野裕子(副会長)、藤家一仁(会報部長)、土田義二(会計部長)、室崎宏治(監事)、
高橋芳恵(県連理事)、中村八重子(装備部長)



新会長の白崎さん



新リーダー

左から、北角、大賀、鈴木(忠)のお三方



前会長の村越さん、2 年間ありがとうございました。



前総務部長 森岡さん 4 年間ありがとうございました



議長:小島(おじま)さん、書記:小山さん



新人の
山口弘子さん



総会後の懇親会



第 2 期入会の高橋英雄さんが退会されました。岳人あびこ草創期から長年にわたり、会を盛り立てまた支えてくださり、ありがとうございました。

1. 山行計画（令和7年4月～）

日 程	分	山 名	山 域	L/企画者	G	備考（目的）
4/5（土）	準定	御前山～馬立山～菊花山	中央線沿線	佐藤清		初級リーダー養成研修
4/6（日）	定	雪入山	筑波山城	秋山 小島徹	1A	新人歓迎会 【募集済み】
4/10～4/11 （木～金）	定	東海道箱根峠	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）	定	裏妙義	上毛三山	細谷	2E	表妙義縦走（丁須の頭） 【募集済み】
4/18（金）	定	琴平丘陵	秩父	高橋芳	1A	秩父札所から芝桜の丘へ 【募集済み】
4/19（土）	定	妙義山	上州三山	吉川	2B	岩場と春の草花を楽しむ
4/20（日）	定	半月山	日光	村越	2A	山頂から中禅寺湖を望む
4/26（土）	定	伊予ヶ岳	南房総	松下	1B	房総のマッターホルン 【募集済み】
4/27（日）	定	大野山	丹沢	高橋芳	1A	山頂の牧場を訪ねる 【募集済み】
4/29（火）	定	御前山	奥多摩	矢野貞	3B	奥多摩から大菩薩へ
5/10（土）	定	日向山	奥武蔵	一氏	1A	新緑を楽しむ
5/10-11 （土-日）	定	ふれあいキャンプ場	五本松公園	小山		山食研究 【募集済み】
5/11（日）	準定	惣岳山	奥多摩	矢野貞	3B	奥多摩から大菩薩へ
5/19（月）	定	ウィークデイハイク『大海原を望める道』	上総	小島洋	1A	千葉県勤労山岳連盟の親睦
5月	定	御岳山～日の出山	奥多摩	外崎	1A	ゆるゆる山行
5月	定	小金沢連嶺	中央線沿	北角	2A	新緑と富士山
5月中旬	定	薬師岳～三ノ宿	日光	大畠	2A	新緑とシロヤシオ
5-6月	定	赤城山	上州	北田	1A	大洞から黒檜山、駒ヶ岳周遊
5-6月	定	丹沢山	丹沢	新谷	2A	新緑とシロヤシオ
6/6-7 （金-土）	定	南八ヶ岳	八ヶ岳連峰	藤家	2C	稜線の山小屋で天空の美しさを満喫
6/27-28 （金-土）	定	上高地	北アルプス	相見・小山	1A	さらなる上高地へ 【募集済み】
6/28-30 （土-月）	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 【募集済み】
7/16-18 （水-金）	定	白馬岳	北アルプス	土田	3C	大雪渓を歩き高山植物の宝庫へ

2. 行事予定（令和7年4月～6月）

	月	日	行 事	場 所	備 考
当会	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	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
	6月	3（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	4月	17（木）	理事会	船橋市西部公民館	

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