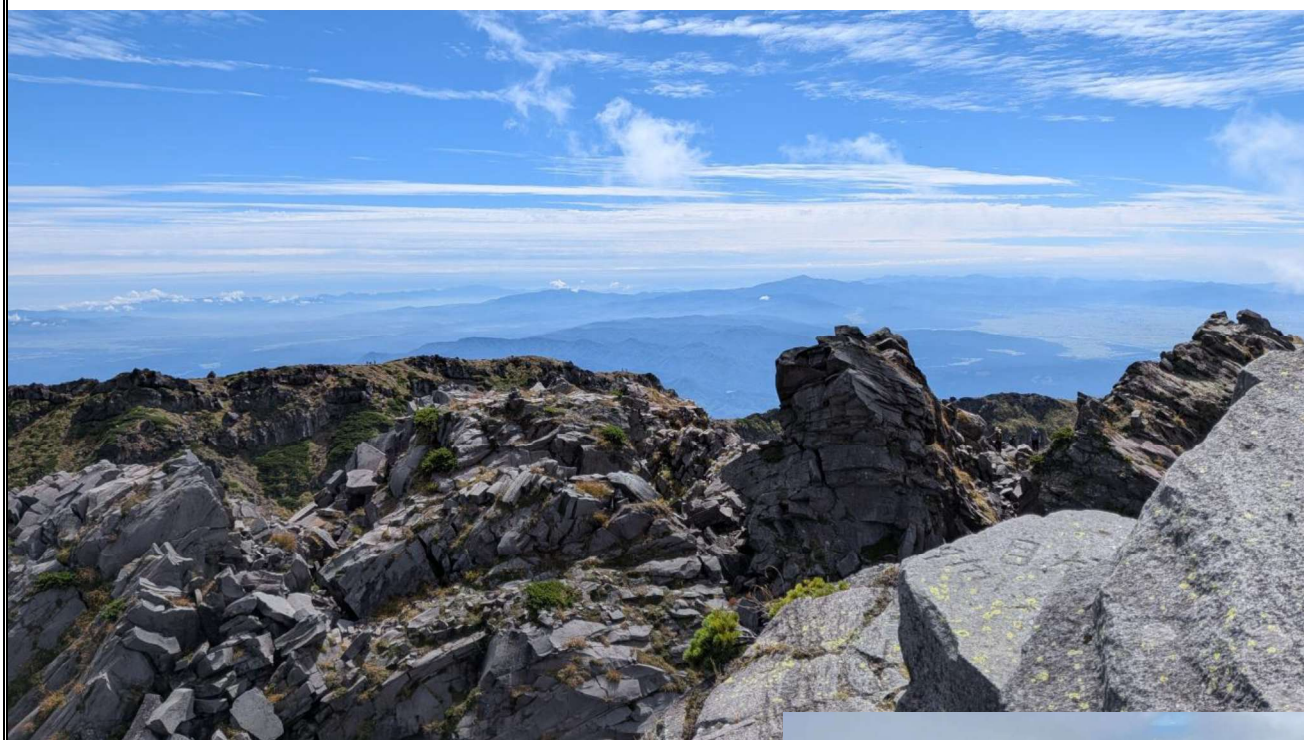




鳥海山 美しい独立峰



新山にて

10月の定例集会は

10月6日(火)19::00～
アビスタ(ミニホール)



定例山行計画

ご案内



定例山行計画		扇山 ～ 百蔵山 (1137.8m～1003.4m)		リーダー:富井容 グレード:2A	
月 日	2026 年 11 月 14 日(土) 日帰り				
山 域	山梨県 大月市	日の出日の入りなど	日の出 6:15 日の入 16:45		
目 的	富士山の眺望と紅葉を楽しむ				
費 用	約 3,000 円	交通機関	JR		
行 程	我孫子 5:32→新松戸→西国分寺→高尾→鳥沢 8:02⇒梨ノ木平バス停 9:20/9:25⇒ツツジ川道分岐 10:20/10:25⇒大久保山のコル 10:45 ⇒扇山 10:55⇒大久保山のコル 11:05/11:10 ⇒宮谷分岐(昼食) 12:10/12:40 ⇒コタラ山分岐 13:30⇒百蔵山 13:35/13:40 ⇒大同山 13:55⇒百蔵山登山口 14:30/14:35 ⇒猿橋駅 16:00/16:17→我孫子 18:40 ＜歩行時間:約 6 時間＞				
個人装備	日帰り装備				
メ モ	※扇山では、今年 1 月に大規模な山火事がありました。 ※交通費は休日おでかけパスを利用 安全&事故対策 エスケープルート:扇山⇒大久保山のコル ⇒宮谷分岐⇒宮谷白山遺跡 ⇒猿橋 【緊急連絡先】 山梨県大月警察署 電話 0554-22-0110 山梨県大消防本部 電話 0554-22-0119				

定例山行計画		大山 (1252m)		リーダー: 吉川 計画: 鈴木利 グレード: 1 A
月 日	2026 年 11 月 15 日(日) 日帰り			
山 域	丹沢大山	日の出日の入りなど	日の出 6:16 日の入り 16 : 35	
目 的	11 月の紅葉を楽しむ			
費 用	約 4 1 2 6 円	交通機関	J R メトロ 小田急 神奈川中央交通バス 大山ケーブルカー	
行 程	我孫子 5 : 31→日暮里 6 : 00/6 : 12→新宿 6 : 33/6 : 51→伊勢原 7 : 51/8 : 05 (バス) →大山ケーブルバス停 8 : 29⇒(階段 382 段 15 分) ⇒大山ケーブル駅 8 : 46/9 : 00(ケーブル)→阿夫利神社駅 9 : 06/9 : 20⇒16 丁目→富士見台 20 丁目⇒28 丁目→大山山頂 (昼食 20 分) ⇒見晴台→二重滝⇒阿夫利神社駅⇒(女坂) 大山寺⇒大山ケーブル駅⇒(大山こま参道 : 階段) ⇒大山ケーブルバス停 15:30/15:42(バス)→伊勢原 16:05/16:29→代々木上原 17:28/17:33→我孫子駅 18:49 ＜歩行時間 : 5 時間 20 分ヤマレコ 1.1 倍＞ 歩行距離 6.5km 標高差上り 606m下り 998m			
個人装備	日帰り装備一式			
メ モ	・丹沢・大山フリーパス (2,520 円) を使うと、若干お得&乗り降りの支払いが不要で便利 (新宿駅、ネットで購入可) ・大山ケーブルカーは行きに利用します。(時期が合えば、帰りに歩く女坂の大山寺周辺で紅葉が楽しめるか?) ・下山後のこま参道でお土産、お茶タイム ・大山は人気の山で、紅葉の時期は混雑が予想されます。バス・ケーブル等へのスムーズな乗り換えにご協力お願いします。 ・雨天中止 (中止の場合 14 日(土)12 時頃メール連絡します)			

定例山行計画		入笠山 (1,995m)		リーダー： 秋山、大賀 グレード： 1A	
月 日	2026 年 12 月 20 日(日) ～ 21 日(月) 山小屋泊				
山 域	中央沿線	20 日の日の入り 16:45		21 日の日の出 6:44	
目 的	①アイゼンワーク ②入笠山に登る ③山小屋でクリスマスを祝う				
費 用	約 3 万円		交通機関	JR ・ シャトルバス ・ ゴンドラ	
行 程	20 日(日) 我孫子 6:19 (快速) → 柏 6:24 → 日暮里 6:50/6:55 → 新宿 7:17/7:30 (あずさ 3 号全席指定) → 富士見 9:42/10:00 (シャトルバス・ゴンドラ) ⇒ ヒュッテ入笠 ⇒ 入笠山 ⇒ ヒュッテ入笠 (宿泊)				

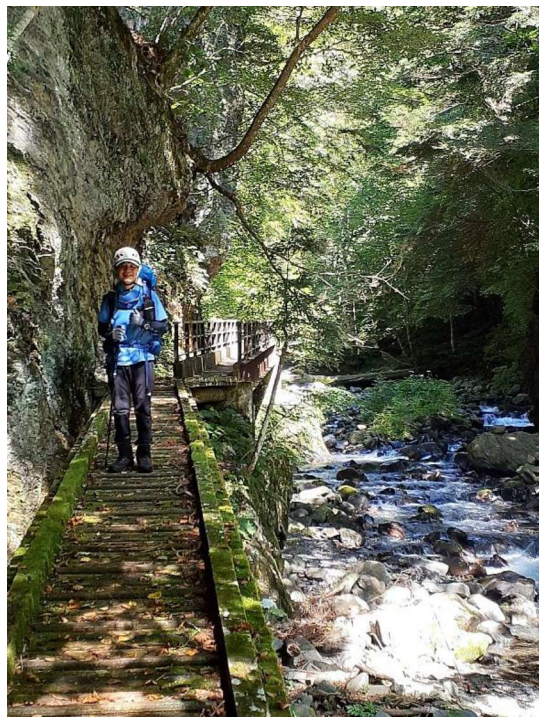
定例山行報告

定例山行報告		徳本峠 ～ 奥穂高岳 (3190m)		リーダー:佐藤清宏 グレード:3B	
月 日		2026 年 8 月 23 日(日)～27 日(木) 山麓・山小屋 4 泊 5 日			
山 域		北アルプス	日の出日の入りなど	8/24 徳本峠 5:14 / 18:29	
目 的		ウェストンの歩いた道に行く			
費 用		68,360 円 (大人の休日利用)	交通機関	JR・アルピコ交通	
行程	1 日目	我孫子 11:57 → 日暮里 12:27/31 → 新宿 12:52/13:00 〈あずさ 25 号〉 → 松本 15:37/16:06 → 新島々 16:36 [宿の送迎サービス利用] → 島々山荘 16:45 (泊) ＜歩行時間: 0 ＞			
	2 日目	島々山荘 5:45 ⇒ 二俣 7:30 ⇒ 岩魚留小屋 (休業中) 10:20/35 ⇒ 力水 12:45 ⇒ 徳本峠小屋 14:06 (泊) ＜歩行時間:7 時間 14 分＞＜行動時間:8 時間 21 分＞距離:15.1km のぼり 1699m くだり 300m			
	3 日目	徳本峠小屋 6:30 ⇒ 明神 8:15 ⇒ 嘉門次小屋 8:30 ⇒ 河童橋 9:22 ⇒ ウェストン碑 9:42 ⇒ 岳沢小屋 12:53 (泊) ＜歩行時間:6 時間＞＜行動時間:6 時間 23 分＞ 距離:13,5km のぼり 759m くだり 726m			
	4 日目	岳沢小屋 5:25 ⇒《重太郎新道》⇒ 紀美子平 8:25 ⇒ 前穂高岳 9:00/10 ⇒ 紀美子平 9:45 ⇒ 《吊り尾根》⇒ 奥穂高岳 11:57/12:15 ⇒ 穂高岳山荘 12:55 ⇒ 涸沢岳 13:22 ⇒ 穂高岳山荘 13:52/14:02 ⇒《ザイテングラート》⇒ 涸沢小屋 16:06 (泊) ＜歩行時間:9 時間 11 分＞＜行動時間:10 時間 41 分＞距離:6,7km のぼり 1586m くだり 1372m			
	5 日目	涸沢小屋 6:45 ⇒ 横尾 9:12 ⇒ 徳沢 10:10 ⇒ 明神 10:50 ⇒ 嘉門次小屋 11:05/20 ⇒ 上高地バスターミナル 12:10/16:30 → 新島々 17:25/18:00 → 松本 18:32/45 〈あずさ 54 号〉→ 新宿 21:45 → 東京 → 我孫子 ＜歩行時間:5 時間＞＜行動時間:5 時間 25 分＞ 距離:16,9km のぼり 257m くだり 1102m			
ルート 状 況		○道標がきちんと整備されており迷うことはない。 ○クラシックルートは、何ヶ所か登山道崩落があり、通行止めで、う回路を通行した。 ○重太郎新道や吊り尾根は、長いハシゴやクサリがあり慎重に通過した。ザイテングラートの下りは最近事故の報告があったので、時間をかけてゆっくり下りた。			
参加者		L 写真 佐藤清 SL 記録やまなみ 富井 男 2 名、女 0 名 計 2 名			
メ モ		○島々から徳本峠へのクラシックルートは、長いコースで歩きごたえがあった。戦国落人悲話の説明板や秀綱奥方の遺跡は歴史を感じさせる。1893 年夏、ウェストンは嘉門次を案内人にして徳本峠を越え、前穂に登っている。ウェストンは峠を 11 回も越えたそう。途中の岩魚留小屋は休業中だが、島々山荘のオーナーが再生プロジェクトの代表として、登山道の整備などもしている。目には青葉、耳には清冽な沢の流れ、そして甘いカツラの香りが漂う道だった。 ○天候にめぐまれ、前穂・奥穂の頂上からは 360 度の展望、間近にジャンダルムを満喫できた。 ○嘉門次小屋の営業は 10 時からだったので最終日に立ち寄り、いわなの塩焼きを食べた。これが格別美味しかった。(1500 円)			

- 初日、未明の茨城県南部を震源とする震度5弱の地震の影響で、常磐線が大幅に遅れていた。さらに山手線が事故で一時運転見合わせたが、計画書より1時間以上も早く出たので問題なかった。が、最終日に上高地は雷を伴う大雨。上高地公園線は11時から雨量規制の為通行止めになった。15時に臨時の下山バスが出るとの事だったが、1時間30分遅れた。新島々駅で乗り換えたアルピコ交通は超満員で松本駅は長蛇の列。あずさ54号が5分遅れで発車したのでギリギリ間に合い、その日のうちに帰宅できたのはラッキーだった。
- 島々山荘 素泊まりプラン1泊5000円～ 古民家のゲストハウスで大部和室最大9名
キッチンに電子レンジ・ケトル、冷蔵庫があり自由に使用できる。シャワーが利用できアメニティあり。トイレはウォシュレット
- 徳本峠小屋 1泊2食16000円 本館は登録有形文化財 定員14名
岳沢小屋 1泊2食16000円 夕食はカレー・バイキング
澗沢小屋 1泊2食16000円+200円（長野県宿泊税）



島々山荘



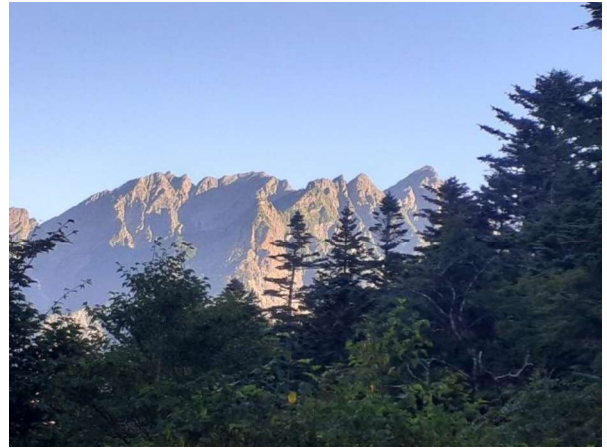
沢沿いの道



登山道通行止め



徳本峠小屋



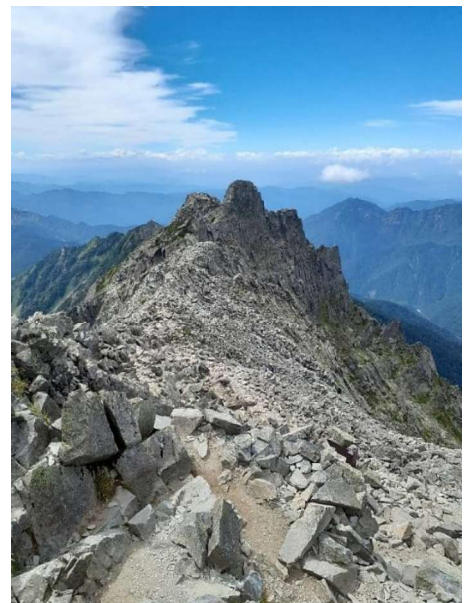
徳本峠から



ウェストン碑



前穂高岳



ジャンダルム

◆定例山行報告		鳥海山 (2, 236m)		リーダー:藤家一仁 グレード:3B
月 日		2026 年 9 月 11 日 (金) ～12 日 (土) 旅館 1 泊		
山 域		出羽山地	日の出日の入りなど	日の出 5 : 20 ・ 日の入り 18 : 00
目 的		東北の名峰に登る		
費 用		約 45,000 円 (※割引無しで計算)	交通機関	JR/タクシー
行 程	前泊	(例)我孫子→上野→新潟→酒田→遊佐→宿 集合：四季の宿 しらい自然館		
	1 日目	宿(タクシー)5:50→滝の小屋登山口 6 : 47⇒滝の小屋 7:06⇒河原宿⇒伏拝岳 10 : 27⇒行者岳 10:51⇒新山山頂 12:00⇒行者岳 12:50⇒伏拝岳⇒河原宿⇒滝の小屋 15:58⇒滝の小屋登山口 (タクシー) 16:19→遊佐(18:05) (特急いなほ 14 号) →新潟(20:31) (とき 344 号) →上野 22:22/22:32)→我孫子 23:05 <歩行時間：約 8 時間>		
ル ー ト 状 況		河原宿～あざみ坂の間は視界不良時は方向の注意が必要		
参加者		藤家一仁(L、やまなみ)、大畠清江、田村光子、矢野貞子(SL)、秋山稔、吉川みよ子(カメラ)、北角順子、藤崎郁子 男 2 名、女 6 名 計 8 名		
メ モ		・「鳥海山お得タクシーパック」利用 ・湯の台口コース利用 ・天候に恵まれ、多彩な表情を見せる鳥海山山行を楽しむことができた。 ・まだ、高山植物が随所で咲き誇っていた。		



登山口にて



滝の小屋からの鳥海山



あざみ坂を登る



行者岳から望む新山

自然保護活動報告				どんぐり散歩29手賀の丘周辺		リーダー:小野泰子 グレード:1A	
月 日	2026 年 9月 18日(金) 日帰り						
山 域			日の出日の入りなど				
目 的	秋の里山の自然を観察する						
費 用	約 0円(反省会費用は含めない)		交通機関	徒歩・自転車・車			
行 程	どんぐりの家前集合9：00⇒里山歩き⇒昼食⇒里山歩き 解散12：50 ＜歩行時間：ゆっくり約4時間＞						
ルート 状 況	異常なし						
参加者	小野泰子(L) 外崎蓮 (SL) 齊田記代美 村越百々代 (写真) 中村育子 北角順子 女6名 計6名						
メ モ	様々などんぐり、満開の彼岸花等、秋を観察しました。						



クズ



ゴンズイ



ボタンイボタケ：
出会った8月28日には薄い黄色でした。まるでバラみたいと思いました。名付けた方は薔薇ではなく、牡丹と思ったんですね。(小野さんコメント)



チュウゴクアミガサハゴロモ
(カメムシ科 セミもカメムシ科)



ガマ



ガマの穂
(濡れて固まっている)



ガマの穂



マメアサガオ



アレチウリ(特定外来種)



彼岸花

運営委員会・山行部会議事録

令和 8 年度 第 7 回運営委員会

議事録

令和 8 年 9 月 15 日（火）

1. 行事予定 （令和 8 年 10 月～令和 8 年 12 月） （巻末に掲載）

2. 各部より

《会長》 ＊今日たまたま耳にした TV の話題がヘリ救助の有料化についてでした。有料にしたら救助要請が減ったという。今後は有料化の流れになるのではないかと・・・ただ問題点もあり自分の行動にどれだけ責任がとれるか。自分の実力を把握し普段から意識をもって行動して欲しい。

《副会長》 ＊87 歳女性が大天井岳で歩けなくなり救助隊に背負ってもらい下山したニュースがありました。「行きたい山と行ける山」は違う。自動車免許返納と同じで、体力等を考えると自分も歳をとったなあと思った。（北田さん）

《総務部》 ＊9 月 1 日の臨時総会で本年度の忘年山行の中止と忘年山行の予算を 30 周年記念行事に充てることが決まりました。行事山行のお手伝い要員が、各山行で重複しないように気をつけたい。

＊斉藤冬子さんが 10 月から復帰されます。

《山行部》 ＊なし

《会計部》 ＊なし

《装備部》 ＊なし

《会報部》 ＊（やまたん担当より）「30 周年記念山行」は別冊にて発行されます。1 山行につき写真は 7 枚以下をお願いします。

＊（やまなみ担当より）「原稿提出状況について」メールを配信、その後対応お願いしています。担当者 5 名で来年 5 月に発行を予定しています。ご協力をお願いします。

《県連》 ＊アンケートの依頼が再三きています。回答が 4 人から 9 人に増えただけでした。

9/24(木)元会員小林隆さんのオンライン講習会があります。参加、協力をお願いします。

＊(労山基金担当より)・8 月の教育研修で説明が抜けていたことがあります。請求を自己申請する場合、有効期間の 1 年のあいだに請求は 2 回迄となります。

・中途退会者による基金解約時期について色々な意見が交わされましたが、退会希望者の諸事情も鑑み統一はせず、対応する。

3. その他 ＊Google アカウント取得率が 95%となり未取得者があと数名になりました。Google サービスを利用すると

- ① Google ドライブ→インターネット経由でファイルを保存・共有し PC やスマホ等複数端末からアクセスできます
- ② Google グループ→複数人で同じメールや情報を共有しやすくする仕組みです来期から実行できたらと思う。

10 月定例集会所会	一氏照美さん	やまたん原稿 締切り・担当	10 月号	9 月 25 日（金）中村育子さん
			11 月号	10 月 25 日（日）中村育子さん

北田、矢野裕、室崎、白崎、矢野貞、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、鈴木忠、飯塚、大賀、大平、村越
（運営委員 26 名）

31 期 第 7 回山行部会議事録

2026/9/15（火）19：00～

1. 山行部より

私の山の装備品のひとつに、手ぬぐいがあります。最近の山行でも持っていきました。首に巻いて汗拭きや日よけに使う以外に、山小屋での枕カバーや、空身で頂上往復の際に水のペットボトルを腰に結ぶのに使いました。手ぬぐいのメリットは、○乾きが早く雑菌が増えにくい ○丈夫で長持ち ○軽くてかさばらない ○切って使える など。三角巾、包帯、マスク、日よけ、汗止めなどの応急措置や防災用途に転用しやすいし、吸水性と速乾性を活かし、登山やキャンプでたいへん便利に使えます。溜まった水を濾す簡易フィルターにもなります。また、山小屋で買い求めた手ぬぐいは、部屋などに飾って思い出の「一枚」に。

気象庁が3か月予報を発表しました(8/25)。今年の秋は、気温が平年より高い予想で、紅葉は遅れそうです。降水量は、10月までは平年並みの予想ですが、11月になると太平洋側を中心にやや多くなる傾向にあるそうです。ただし、今年の雨の降り方には注意が必要です。

(山行部長)

2. 山行計画(10月～11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	担当講師	資料等
10月6日	新人	定例集会	山行計画書の作成練習	千葉 齊田 秋山	
10月6日	全員	定例集会	コンパス、ヤママップ、グーグルの活用	伊東（外部講師）	
11月3日	新人	定例集会	山の天気を予測する	富井	
11月3日	全員	定例集会	いつまでも山に登るために	講習参加者	

【実技研修】

日 程	山名	対象者	研修内容	担当講師
10月	朝日岳～雪倉岳	参加者	紅葉と景色を楽しむ	篠塚
11月	天上山	参加者	東京都の島旅 山頂から太平洋を眺める	高橋

4. 山行報告

山 名	参加者数		山行NO 1423	やまな み	カメラ	ヒヤリハット	特記事項
	会員	一般					
8月23-27日(日-木) 徳本峠～奥穂高岳	2		1423	富井	佐藤清	なし	1 泊追加して涸沢から下山 3000m峰3座登頂できた
8月26-30日(水-日) 飯豊山～大日岳～北俣							天候不順のために中止
9月3-5日(木-土) 荒沢岳～中岳～越後駒							雨天のために中止
9月5-6日(土-日) 尾瀬散策と至仏山							リーダーの体調不良の為に中止

9月11-12日（金-土） 鳥海山	8		1424	藤家	吉川	なし	なし
----------------------	---	--	------	----	----	----	----

5. 30周年記念山行について

現時点の参加者 懇親会 43名、山行参加者 25日9名、26日44名、27日33名。

奥日光パークロッジ深山の宿泊予定者 34名に部屋割り（案）を送付して確認中。

9/26（土）日中の降水確率が30％程度なら実施する。9/22（火）の昼までに判断する。

6. 公開登山の進捗状況について

現時点の参加申し込み 4名。

7. その他

・事故報告

リーダーより次のように報告があった。

個人山行 8/23～27 夜行バス山小屋3泊4日で、折立～黒部五郎岳～双六岳～新穂高温泉の計画
当会の3名参加 8/25 黒部五郎岳の手前でひとりが体調不良から行動不能になりヘリコプターで
救助された。残った2人は救助隊と話し、黒部五郎小舎に向かい、夜9時に到着。救助された者は
病院で検査を受け問題なしとされ、その日のうちに帰宅し2人に無事を連絡した。2人は連絡を受け
て登山を予定通り継続して下山した。体調が悪くなった時に、どの時点で引き返すか、などの判断を
するのは難しい。電波の無い所で警察に連絡するのは大変だった。同行者が家族にテキストメールで
連絡して、中継してもらい警察に連絡できた。

・来期新人歓迎山行 実行委員 吉川さん、富井さん （リーダーの入会順）

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

応募をお待ちしています

前号でご案内しました「岳人あびこ創立 30 周年記念 写真コンテスト」、皆様のご応募をお待ちしています。

当コンテストの開催意図は、「山の素晴らしさや山行の楽しさ、感動した景観など、会員が山行で撮影した写真を募集し、多様な会活動を振り返りつつ、岳人あびこの会員であることの誇りと今後の活動への糧となるよう、応募写真を活用することにあります。

実際、当会の活動を対外的に紹介する方法はホームページ（HP）が主なものとなっていますが、会報部が自由に使える写真はとても少なく、同じ写真が長年使われている状況です。そのため、皆さんから

の応募写真を今後の広報活動にも活用させていただきたいという思いも、本コンテストの開催理由の一つとなっています。ご理解とご協力をいただけますと幸いです。

また、写真のアップロード方法についてお問い合わせをいただきましたので、改めてご案内いたします。できるだけ多くの方からのご応募をお待ちしておりますので、よろしくお願いいたします。

岳人あびこ創立30周年記念 写真コンテスト



■写真のアップロード方法

① Google フォトのアルバムページ↓にアクセスする

<https://photos.app.goo.gl/m4yhzvVkBdYD1PwT9>

② Google アカウントにログインしていることを確認する

Google アカウントにログインしていないと、写真はアップロードできません。

③ 写真のアップロードアイコンをクリックする

フォルダに＋マークが描かれたアイコン「写真を追加」をクリックします。

④ -1 （応募写真の選択）パソコンに保存された写真を応募する場合

「パソコンから選択」の文字をクリックし、パソコン内のフォルダから応募写真を選択します。

④ -2 （応募写真の選択）Google フォトに保存された写真を応募する場合

画面に表示されている写真のなかから応募する写真を探し出し、応募したい写真すべてにチェックマークを付けます。Google フォトに保存された写真は、撮影日順にならんでいますので、複数の写真をアップロードする場合には、予め撮影日時をメモしておくスムーズです。

⑤ 画面右上の「完了」をクリックする

⑥ 写真データを記入する

写真をアップロードしたら、「①タイトル ②撮影年月日（撮影時期） ③撮影場所 ④撮影の状況・コメントなど」を情報欄に記入してください。

※詳しい応募要領は前号のやまたんで確認してください。



「今年度の山を語ろう」—中間報告—

グループ A

記録: 松下さん・藤家さん

① 今年度前半の山行で印象に残るものは？

- ・新人歓迎山行で「赤ぼっこ」に行った。近くにこんな山があるのを知らなかった。
- ・個人山行で四国の剣山と鳥取の大山に行った。遠距離で移動が厳しかった。
- ・雨と強風の中、日本三大霊山の一つである立山の雄山に登った。
- ・蔵王で雪の芸術であるモンスターに出会えた。
- ・天候が悪く入笠山が中止になった。切符代を払い戻してもらおうと急いで切符を購入した湖北駅へ。だめで我孫子駅へ。だめで柏駅みどりの窓口の別室で精算してもらった。その間の電車の切符（カード）を発行してくれた。
- ・那須の茶臼岳に登った。その時、朝日岳の付近で熊を見かけたという情報があった。
- ・平標山の山行でメンバーの一人が足つりを起こした。先頭を歩いていたリーダーはメンバーの事故に気付かずに行ってしまった。
- ・個人山行で黒部五郎岳を歩いた。途中で1名が体調不良となりヘリ救助要請することになったが、電波が入らず難儀をした。文字の送信はできたので、家族にラインを送り、家族から警察に電話で説明、その後家族から警察の動きを伝えてもらう、という方法で何とか状況を伝えることができ、3時間後にヘリが来て無事搬送された。
電波が入らない時の救助要請の難しさを感じた。
- ・福岡、対馬の山に泊まりで登った。機内持ち込みで、300ザック1つに持ち物すべてを詰めこんだ。

② 来年度どんな山に登りたいか

- ・九州の山
- ・小さい山
- ・皆が行ける山 鹿島槍
- ・歴史的逸話がある山
- ・低山 兵庫の播磨アルプス
- ・鳥の声を聞きながら歩ける山
- ・立山 雨でいつも流れているので次こそは
- ・近くて初めての山を探す
- ・平標山を再度登りたい

③ どんな研修があるといいか

- ・ファーストエイド
- ・携帯が使えない場合の連絡方法

グループ B

記録: 矢野裕子さん

① 今年度の山で印象に残るものは？

- ・立山 久しぶりに岩登りができた。また登りたい。
- ・礼文島 2回目だったから特によかった。定例山行にはあまり参加できていない。
立山は雨に打たれた為か食事が食べられなかったが小屋で待っていて他県の登山者と交流できた。途中の雷でバスがストップしたが以前の雷が思い出された。（雷の話が盛り上がった）
- ・個人的には歩いているが定例山行の参加ができず、以前は例会に来るのも山の話聞くのも嫌だった。今は少し聞きたいと思っている。

- ・白山 体力の限界を感じた。行きはゆっくりで花を楽しんだ。2日目は池めぐりからそのまま下山したが自分の足で自分が躓く、時間が決まっていたから歩くのがつらく、皆さんに迷惑をかけた。炎天下で疲れ果てた。
仙丈岳は快適に行くことができた。白山の反省があったからだと思う。
足にマメができたのだが、何か良い方法はありますか？（靴ひもの結び方などアドバイス）
- ・赤ぼっこが面白かった。クマが情報が多くて怖かった。
- ・夏には北アルプス、中央アルプス、南アルプス、四国、お天気に恵まれとても充実していた。行けるときにたくさん行きたい。
- ・以前より山への参加が少なくなっているが、礼文島、木曽駒、千畳敷カール、空木岳、木曽殿山荘から2000mの下りは高速バスの予約時間までに間に合うのに大変だった。現在は高山植物に関心が高くなっている。
- ・東北の月山がとてもよかった。昔は会員みんながどこでも行くことができた。新しく入った人がもっと行けるような計画も必要。

② 来年度の山

- ・自分が行くことができる山
- ・体力が落ちているのでコースタイム2倍くらいの計画で継続したい。
- ・ゆるゆる山行を希望する。
- ・東北の山に行きたい
- ・高山植物を見に出かけたい。

③ 希望する教育研修

- ・ケガの対応について
- ・雷の対処法
- ・いろいろな課題の体験談 ポイズンリムーバー、雷、虫など実際の話の皆で話し合う。
- ・ロープワーク
- ・ほどけないロープの結び方（災害に備えても）
- ・地図読み 実際に戸外で
- ・三角巾 実際にやってみる
- ・定例山行でも体力に合わせてコースを分けていく方法
- ・ザックの軽量化 ザックを軽くする方法を教えてください

グループC 記録: 富井さん、倉本さん

① 今年度の山行で、印象に残るものは？

- ・燕岳～大天井岳～常念岳。北アルプスのパノラマや雲海、コマクサが素晴らしかった。
- ・仙丈ヶ岳。南アルプスの3000mの峰々は素晴らしかった。個人で富士山にも登った。
- ・蔵王の樹氷を見ることができた。丹沢で累積標高差1800mも印象に残っている。
- ・徳本峠～前穂高岳～奥穂高岳。交通事故からリハビリ、低山登山をした甲斐があった。
- ・遠見尾根～大渚山。1000m超を登る雪山は最後になるかもしれない。
- ・長者ヶ岳の田貫湖でのキャンプは楽しかった。
- ・筋肉の痛みもあり筑波山ぐらいいのぼっていない。
- ・八ヶ岳、膝の痛みがありきつかった。
- ・リハビリ中で山に行けてない。
- ・新人歓迎山行、家族の都合で会山行は2回しか参加できなかった。

② 来年度、どんな山にのぼりたいですか？

- ・3000mを超える南アルプスに登りたい。
- ・若いうちに累積標高差2500m超の山に挑戦したい。

- ・岩木山。東北の山に登りたい。
- ・沢登り、ロープを使う山にもチャレンジしたい。
- ・きつい山はおしまいになりたいと思っている。
- ・ゆったりした山行、街歩き、ハイキングなど。
- ・ケーブルカーなどを使った山行。
- ・低山のゆるゆる山行。
- ・月1ペースで色々な山に登りたい。

③ どんな研修があるといいですか？

- ・三角巾やボイズンリムーバー、クマの対応など繰り返しの研修が大事。
- ・日焼け対策。
- ・ヒヤリハット事例の検証。
- ・疲労をためない歩き方。ストックの使い方など。
- ・緊急時の対処法。
- ・春なら徐々に体力、技術をつけて高い山を目指してほしい。今は無理をしている印象。
- ・今の流れで良い。

グループD 記録:千葉さん 藤崎さん

① 今年度の山行で、印象に残るものは？

- 期待していた立山が悪天候で残念だった。長者ヶ岳は富士山が目の前で素晴らしかった。岩戸山・玄岳も。富士山が見えるだけで嬉しい
- 憧れだった燕山荘に泊まり燕岳に登れた
- 礼文・白山・木曽駒・燕～常念・仙丈ヶ岳 すべてお天気に恵まれた
- 3月の焼石岳はとても良かった。7月奥穂高で頂上ひとり占め、前穂で3000m峰全座達成した
- 足を痛めて登れていない。雨巻山のクサリ場を初心者の40代女性が難なく登るのが印象的だった
- 雨巻山を周回
- 白山、次は時間に余裕をもって行きたい。膝を痛めてしまった
- 新人歓迎以後、家族の都合で山に行っていないが、トレーニングは毎日続けている
- 徳本峠越えのクラシックルート、前穂から富士山を見たのは初めて。モンゴルフラワートレッキング

② 来年度は、どんな山に登りたいですか？

- たくさんあるが・・・2Aくらいの山行
- 槍ヶ岳の穂先に立ちたい
- 槍ヶ岳、北岳に登りたい
- 蝙蝠岳 避難小屋泊やテント泊も続けたい
- 屋久島
- 近郊のいい山
- 百名山まであと少し、九州の山に行きたい。白山に季節やルートを変えて登りたい
- 低山のいい山を中心に
- 3時間くらい歩いて温泉に浸かり地酒や地元の料理を楽しむ

③ どんな研修があるといいですか？（具体的に）

- 写真の撮り方
- クライミング研修を実技で（ビレイの取り方）
- ステップアップするには？
- ツェルトの張り方、使い方（過ごし方）を実技で

2027年労山カレンダー 申し込みを受け付けます

申し込みは山行申し込み欄に○をして11月定例会時にカレンダーと引き換えで1,000円をお支払ください。

(高橋)



漂う朝霧
(2017 年 10 月 09 日撮影)



データ共有の 基本的な考え方とルール

少しずつ始める IT 活用 No.7

文責・問合せ先／白崎哲史〈会長〉・水野直美 (IT サポート)・松下寿男 (IT サポート)

itsupport_gakujin@googlegroups.com

前回お話ししました、データの共有保管庫としての Google ドライブの利用に際して、押さえておきたい基本的な考え方とルールについて今回は取り上げます。この基本がマスターできると、ご自身のファイル管理方法としても応用できますから、ぜひ参考にさせていただけたらと思います。

ファイルの命名ルールの基本

クラウド (Google ドライブ) で情報共有する際には、ファイルを開かなくても内容を推測できることが重要です。そのための基本フォーマットが一般化していますので、まずはその方法をご紹介します。せっかく共有した「引き出し」に保存したファイルの命名法が統一されていないと、目的のファイルを探すのに一苦労してしまいます。

具体的に推奨されているフォーマットは、以下の通りです。

[日付]_[文書の種類]_[案件名や内容]_[バージョン].拡張子

この構成要素を半角のアンダースコア「_」またはハイフン「-」で区切って並べるのが基本です。

実際、山行部に提出する登山計画書は、[山行日付]_[山名] (例えば「20261006_鳥海山.docx」) というファイル名で提出することが案内されています (アンダースコアはなくても OK)。日付を先頭に配するのは、数ある山行計画書をファイル名でソートすると、目的の山行計画書がとて探しやすいからです。



▼FAQ

- 問い／情報共有のためにはさまざまなルールがあるようです。でも、そうしたルールをすべて覚えることは大変なことのようにも思えます。どうしたらいいのでしょうか。
- 回答／はい、全会員が完璧にルールを覚えて実践できたらそれは理想ですが、現実には不可能でしょう。そこで、会員がいつでも参照できる「ガイドライン」を作成して共有する、という方法が一般化しています。
- ですので、岳人あびこでも将来的には「ガイドライン」を作成する必要があると思っていますが、それはしばらく先のことになるでしょう。
- なので、まずは実践しつつ、会員の皆さんの意見をお聞きし、岳人あびこに馴染むルールを探っていければと考えています。

では、こうした命名ルールに従わずに提出された山行計画書を山行部がどうしているかといえば、ファイル名を上記ルールに沿って修正した上で共有フォルダに保存しています（その作業は実際には山行部長が行っています）。

別の例を考えてみましょう。運営委員会の議事録の望ましいファイル名は、「[開催日].[運営委員会議事録].拡張子」となり、改訂があった場合には、「[開催日].[運営委員会議事録].[バージョン].拡張子」となります。

[日付] (YYYYMMDD) に年号 (YYYY) を入れるかどうかは、保管するフォルダ名が年号であるなら不要であるという考え方もありますが、習慣として年号も含めておいた方が賢明でしょう。

また、フォルダに保存するファイル数が 100 を超えそうな場合、運営委員会の議事録を「[開催日].[議事録].[運営委員会].拡張子」とする命名方法もあります。日本語的に考えると、「運営委員会の議事録で開催日はいつ」という語順（[運営委員会].[議事録].[開催日]）になりますが、データの探しやすさからするとこの命名法のほうが容易なのではないでしょうか。

一貫設計するフォルダ構成

ファイルの命名法と同様に重要なのが、クラウドにおけるフォルダ構成です。クラウド上の「引き出し」を使う人が自分勝手に「引き出し」をつくっていったら、他の人はその情報をうまく活用できません。そして、フォルダ構成は後々変更するのが面倒なので、最初にある程度まできちんと設計することが重要だとされます。その際の、原則は以下の通り。

- ✦ 階層は「浅く、広く」する（3～4 階層以内） フォルダ階層が深すぎると、目的のファイルにたどり着くまでのクリック数が増えてストレスになり、ファイルの検索性も低下します。理想は 3～4 階層以内に収めることです。
- ✦ 「共有ドライブ」への集約を原則とする 個人の「マイドライブ」は一時的なメモやドラフト作成用とし、会の活動に関係するデータはすべて、所有権が組織に帰属する「共有ドライブ」に集約します。これにより、役割の変更や退会に伴うデータ紛失・アクセス権トラブルを防げます。
- ✦ 分類の切り口を明確に定義する 「部門・業務別」「プロジェクト・イベント別」「年度」など、一貫した基準に沿って分類し、ファイルの保管場所である「引き出し」が誰にとっても分かりやすいようにします。

では、岳人あびこではどのようにフォルダを構成していくのがいいのでしょうか。それをいま、IT サポートのほうで検討しています。その上で、30 周年記念行事が一段落してから、実際に共有フォルダを管理・利用する各部門長の方たちと話し合いつつ、情報共有をスタートさせていければと考えています。よろしくお願いします。

1. 山行計画（10月～11月）

日 程	分	山 名	山 域	L/企画者	G	備考（目的）
10/1-3 （木-土）	定	朝日岳～雪倉岳	北アルプス	篠塚	3B	紅葉と景色を楽しむ 【募集済み】
10/3（土）	定	大菩薩嶺	中央線沿線	松下	2A	登山後の温泉を楽しむ （6月中止により再計画） 【募集済み】
10/4（日）	定	守谷野鳥のみち	茨城県	外崎	1A	ゆるゆる山行 【募集済み】
10/9-11 （金-日）	定	鳥海山	出羽山地	白崎	3B	紅葉の鳥海山を堪能 【募集済み】
10/16-17 （金-土）	定	宇津ノ谷峠	静岡市	矢野朝	1A	旧東海道の宇津ノ谷峠を歩く 【募集済み】
10/21-23 （水-金）	定	大杉谷～大台ヶ原	近畿	千葉	2B	大杉谷の溪谷美と百名山 【募集済み】
10/23-25 （金-日）	定	天上山（神津島）	伊豆七島	高橋芳	2A	東京都島しょ部の名山に登り太平洋を望む 【募集済み】
10月後半	定	天覚山～大高山	奥武蔵	森岡	1A	飯能アルプスの一部をのんびりと楽しむ
10月	定	瑞牆山・横尾山	奥秩父	鈴木忠/郷田	2B	紅葉とキャンプを楽しむ ＜企画者の都合により中止＞
10月末	定	黒斑山	中信越	北角	2B	唐松の紅葉 ＜L 都合により今期中止＞
11/1（日）	定	陣馬山～景信山	中央線沿線	矢野貞	1A	公開登山 【募集済み】
11/14（土）	定	扇山～百蔵山	山梨県大月	富井	1A	富士山の眺望と紅葉を楽しむ
11月	定	子の権現～竹寺	奥武蔵	本田	1A	低山と御膳そば
11月	定	弘法山	丹沢	村越	1A	展望の良い丘陵をたどる
11月	定	鷹巣山～浅間山～ 湯坂路	箱根	飯塚	1A	箱根から湯坂路を歩く
11月	定	御岩山 高鈴山	常陸	石塚	1A	紅葉を楽しむ
11/15（日）	定	大山	丹沢	吉川/鈴木利	2A	山頂からの富士山、他の景色
11月	定	三浦富士・武山	三浦半島	中村育	1A	眺望と紅葉を楽しむ
11月	定	越上山～顔振峠	奥武蔵	小林	2B	奥武蔵の紅葉 ＜L 都合により今期中止＞
12/20-21 （日-月）	定	入笠山	中央線沿線	秋山、大賀	1A	①アイゼンワーク ②入笠山に登る ③山小屋でクリスマスを祝う

2. 行事予定 (令和8年7月～令和8年9月)

	月	日	行 事	場 所	備 考
当会	10 月	6 (火)	定例集会	アビスタミニホール☆	19:00～20:50
		20 (火)	運営委員会+山行部会	市民プラザ ☆	19:00～20:50
	11 月	3 (火)	定例集会	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
		23 (月・祝)	創立30周年記念祝賀会	市民プラザ・ホール	13:15～ 会員受付 14:00～17:00 式典、講演 17:15～19:30 懇親会、片付け
	12 月	1 (火)	定例集会	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	10 月	17(木)	理事会 (Zoom)	オンライン	19:00～21:00

☆は「やまなみの会」で申し込み

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