

山びこ

YAMABIKO

2024
(令和6年)

8月号



東葛山の会

No. 561

8月・9月 予定表	1
7月例会出席者・6月山行実績・山行コメント	2～4
山行案内 (8月・9月・10月)	5～8
山行報告	
・武尊山 (江崎)	9～10
・会山行 武尊山 会計報告 (畑中)	11
・テント泊で硫黄岳へ (岡田)	12～13
登山と健康4 (菅谷)	14～15
短歌 山に行かなかった7月を振り返る (羽鳥)	16
思い出の山 (三橋)	17
ちょっと一言 (猪狩)	18～20
2024年度事務局役割分担	21



表紙写真紹介

2016年9月の焼岳登山の写真です。中の湯温泉に前泊し新中の湯温泉登山口から登り南峰を通過した時の写真です。
強い硫黄臭と立ち上る白い蒸気が生々しい強烈な印象がありました。
山頂から見るアルプスの山々も良かった！また行きたい山です。
～～清水利夫～～

会報部からのお願い <表紙写真>

9月号は間瀬芳江さん、10月号は五十嵐朝子さんです。
その際、100字程度の紹介文を添えて、前月20日までに、会報部(清水)へ提出してくださるようお願いいたします。

8月、9月予定表

日	曜日	8月	日	曜日	9月
1	木		1	日	
2	金		2	月	
3	土		3	火	
4	日	三つ峠山	4	水	山行部会 (18:00~20:00)
5	月		5	木	
6	火		6	金	
7	水	山行部会 (18:00~20:00)	7	土	
8	木		8	日	例会 (14:00~16:00)
9	金		9	月	
10	土		10	火	
11	日	山の日 例会中止	11	水	
12	月	振替休日	12	木	
13	火		13	金	
14	水		14	土	流山ウォーキング
15	木		15	日	
16	金		16	月	敬老の日
17	土		17	火	
18	日		18	水	運営委員会
19	月		19	木	
20	火		20	金	
21	水		21	土	日向山
22	木		22	日	秋分の日
23	金		23	月	振替休日 編集会議 (10:00~)
24	土		24	火	笠間アルプス(県連)
25	日		25	水	
26	月	編集会議 (10:00~12:00)	26	木	
27	火		27	金	
28	水		28	土	
29	木		29	日	
30	金		30	月	
31	土				

10月山行予定

- ★10/9 (水) ~10/10 (木) 那須連山縦走
- ★10/19 (土) 手賀沼遊歩道ウォーキング
〔県連〕
- ★10/18 (金) ~21 (月) 韓国ハイキング
- ★11/16 (土) 事故防止経験交流集会

7月例会出席者

7/14

43名

司会 笹

手塚、安彦、松本、加藤、岡部、桐生、村上、八巻、伏見、前田延、山岡、村田、間瀬、五十嵐、四元、江崎、三橋、鈴木、石塚、嶋本、羽鳥、井上勝、山脇、梅田、前田節、赤塚、菅谷、山口、蓮見、清水、畑中真、金子、笹、伊藤、野澤、富永、富田、吉留と、吉留政、西堀、林、河野、畑中、

2024年6月山行報告						
月	山名	ジャンル	月日	山行区分	人数	参加者
	フンザ・ナンガルバットトレッキング (バキスタン)	ハ	5/29-6/16	個	2	柳、岡登 (トレッキングガイド 中山岳史) 他参加者数名
1	御岩山(おいわさん)～ 高鈴山(たかすずやま)	ハ	6/1	個	4	菅谷、安田、江崎、嶋本
2	朝日峠展望公園・小町山(こまちやま) ・宝篋山(ほうきょうさん)	ハ	6/5	個	1	安彦
3	社山(しゃざん)	ハ	6/6	個	2	蓮見、金子
4	日光・丸山(まるやま)	ハ	6/7	個	6	桐生、伏見、五十嵐、菊池、小林、石塚
5	乗鞍高原(のりくらこうげん) (日本登山医学会学術集会)	他	6/7～9	個	1	岡田
6	日向山(ひなたやま)下見 (埼玉県秩父市)	ハ	6/12	個	3	山口、村田、前田延
7	山椒山(さんしょうやま)	ハ	6/12～13	個	4	菅谷、安田、江崎、嶋本
8	秩父二子山(ふたごやま)	岩	6/14	個	1	富永 (ツアー参加)
9	甲斐駒ヶ岳(かいこまがたけ)	ハ	6/14～16	個	1	熊谷 他1名
10	都内ウォーキング自然教育園& 浜離宮(はまりきゅう)恩賜庭園	ウ	6/15	会	18	羽鳥、村上、岡部、八巻、小林、前田延、山岡、村田、間瀬、 四元、江崎、三橋、石塚、嶋本、赤塚、山口、池谷、西堀
11	三本槍岳(100名山結願)	ハ	6/15	個	1	富永 他4名
12	高尾山(たかおさん)	ハ	6/15	個	4	桐生、伏見、五十嵐、菊池
13	流山(ながれやま)ウォーキング下見	ウ	6/16	個	3	加藤、八巻、三橋
14	日光 高山(たかやま)から小田代(おだしろ)	ハ	6/19	個	4	石塚、桐生、井上勝、羽鳥
15	日光白根山(しらねさん)	ハ	6/20～21	個	2	蓮見、金子
16	陣馬山(じんばさん)～ 景信山(かげのぶやま)	ハ	6/21	個	3	菅谷、安田、江崎
17	生瀬富士(なませふじ)・ 月居山(つきおれさん)	ハ	6/26	個	2	岡田、野澤
18	筑波山(つくばさん)	ハ	6/27	個	3	猪狩、清水、石塚 他1名
19	八ヶ岳 赤岳(やつがたけ あかだけ)	ハ	6/29～30	個	1	熊谷 他3名
20	大平山(おおひらさん)・ 晃石山(てるいしやま)	ハ	6/30	個	4	石塚、猪狩、清水、井上勝
21	宝篋山(ほうきょうさん)	ハ	6/30	個	3	江崎、嶋本、安田
22	高尾山(たかおさん)	ハ	6/30	個	4	桐生、伏見、五十嵐、村上
6月の会山行「石尊山」は、悪天候により中止しました。						
古…古道 ハ…ハイキング ウ…ウォーキング 沢…沢登り 縦…縦走 岩…岩登り 雪…雪山、スキー						



日光白根山【蓮見】6/20（木）～21（金）

当初6/2～3を計画していたが、雨のためこの日に延期した。

日光湯元温泉のかつら荘に宿泊し、早朝5時前に出発した。スキー場を通り、「白根登山道」と彫られた石標のある登山口から登り始める。急登と悪路に苦勞しながらも、桃色のかわいいイワカガミに喜ぶ。前白根山に着く頃には風も強まり空は真っ白に、その先の避難小屋でレインウェアを着る。また急登続きで高度はどんどん上がってきたが視界が悪く山頂は見えない。ようやくたどり着いた山頂だけど、「白根山 2578m」の標識の温度計は8℃、手は冷たく濡れて寒い。計画していた座禅山から丸沼ロープウェイへ向かう道を探したが見つからないので、一般的なルートに変更して下山。雨もしっかり降っていたので正解だったと思う。

14:20 ロープウェイ山頂駅に着いた時にはようやく雨も止んでいた。山麓駅のバス停から湯元温泉に戻り、更に日光駅へ向かうバスの中では、青空と太陽がまぶしかった。次回は是非、快晴の白根山の頂に立ってみたいと思っている。



陣馬山～景信山【江崎】6/21（金）

和田登山口から雨。陣馬山山頂で寒さで震えながら温かいスープを頂く。下山も考えたが帰路のバスがないので、景信山へ向かう。

ずっと雨。登山道は川状態、たくさんのカエルに出会う。景信山でまた震えながら温かいスープを頂く。びしょ濡れで小仏に下山。

連日の暑さから逃れる山行でした・・・



高尾山【桐生】6/15（土）6/30（日）

6/15は琵琶滝からみやま橋経由で高尾山へ。橋も登山道もきれいに整備が終わっていた。

6/30は琵琶滝コースを登り、稲荷山コースを下山した。

高尾山はますます人出が増えて、混雑しているので、あまり歩かれていない巻道を選んで歩いた。両日とも一丁平で引き返して高尾山口から電車で帰る。

一丁平のトイレの脇から藪っぼい道を入ったら、まもなく日影方面への道があり、次に行くときはその道を行ってみようと思っています。

（昭文社の地図には載っていません）

鎌ヶ谷から高尾山口まで京王線利用で往復2400円。『お気に入りです』

▲【岡田】生瀬富士・月居山 6/26 (水)

新しい天使に会いに茨城のジャンダルムへ。

8:15 駐車場からスタート 9:00 茨城のジャンダルムこと生瀬富士へ。

袋田の滝上 渡渉を経て 12:30 月居山 13:40 袋田の滝 14:20 駐車場に戻る。
袋田の滝を横から、滝上から、正面から、と色々な角度から楽しめた。残念ながら新しい天使には会えなかった。

帰りに湯の澤鉱泉の温泉に寄りさっぱりして帰宅した。

▲【岡田】「山の応急処置」講習会 7/6 (土) ~7 (日)

夏季の山岳領域での応急処置についてを学ぶ。

1 日目 AM 応急処置についての座学 午後 応急処置の実技

2 日目 野外で山の応急処置シナリオトレーニング

山でおこる様々なケガや病気の応急処置について実際に起きた事故をもとに講義と実技をした。山岳医療の応急処置の現場対応を学ばせていただき、実践力に直結する講習会だった。

▲【岡田】高山・男体山 7/13 (土) ~14 (日)

1 日目 晴れ 片道1時間かからない高山へ。お天気良く眼下に広がる中禅寺湖がきれいだった。昨年会山行で行った半月山を思い出した。

2 日目 晴れのち曇のち雨 8:00 二荒山神社中宮から登山開始 12:00 山頂
15:00 二荒山神社中宮到着

天気予報通り 12時から雨が降り出した。雨足はどんどん強くなり下山する時には汗と雨で全身ずぶ濡れになった。雨で下山道が川のような流れができた
り、岩が滑りやすくなったりで、雨天時の歩き方の訓練になった。



山行案内

8月の山行予定

***日本二百名山：三ツ峠山（御坂山塊）☆☆★**

日程：**8月4日（日）<日帰り> 雨天中止**

中止の場合、8月2日（金）夜までにメール連絡します。

担当：CL：安彦秀夫 Tel:090-5827-0571 SL：四元一成、清水利夫、間瀬芳枝

9月の山行予定

***流山ウォーキング 全会員対象 平地歩き（体☆）**

江戸時代から大正時代にかけて江戸川の舟運や白みりんの町として栄えた流山本町、当時の面影が残るレトロな町を、トコトコ走る流鉄流山線に乗って訪れて見ませんか。ボランティアガイドさんが、案内してくれます。

日時：**9月14日（土）雨天中止（中止連絡9月12日）小雨は決行します。**

日程： 集合 9：30 平和台駅（流鉄流山線）

解散 12：00 流山駅（流鉄流山線）

往路：参考電車時刻 *新鎌ヶ谷 8:13～8:32 松戸 8:46～8:51 馬橋（流山電鉄）9:00～9:11 平和台駅着

***他の行き方数多くあります。参考電車時刻以外で来られる方はお知らせ下さい。**

復路：流山駅（流鉄流山線）13:18・38・58・14:18・14:38(馬橋経由松戸行)

コース：平和台駅 9：30→陸軍糧秣廠跡（りくぐんりょうまつしょうあと）→赤城神社→光明院→一茶双樹記念館まちなかミュージアム→庚申塔→新選組本陣跡→閻魔堂→常与寺→浅間神社→広小路→流山駅（12：00）解散。

***解散後、会食希望者は「茶豆蘭」でランチ。（後日、ランチ申し込みをとりま
す）**

【歩程】：休憩含み3時間

アドバイス（装備等）：9月中旬は残暑厳しい時期ですので、暑さ対策が必要？

概算費用：2500円位

交通費概算：1200円（往復）596×2

交通費詳細：電車 新鎌ヶ谷～馬橋 376円（スイカ使用出来る）

馬橋～平和台 220円（現金購入）

ランチ：880円～1100円（希望者）

担当：（CL）加藤、（SL）八巻・三橋

*日向山 ひなたやま(633m) ゆるい山 (体☆) 埼玉県秩父郡

芦ヶ久保駅から見える 穏やかな山容の日向山のハイクと彼岸花を楽しむ山行。

日時：9月21日(土) 雨天中止 中止の連絡は19日(木)に

集合：9:50 芦ヶ久保駅 (改札口は1つです) 出発 10:00

往路：新鎌ヶ谷②6:18—6:37 松戸⑥6:47 代々木上原行—①7:06 西日暮里

③7:11—⑥7:24 池袋

西武鉄道池袋⑤7:54—④8:49 飯能②③8:56—9:35 芦ヶ久保

※①・②・・・は駅のホームの番号です。

復路：横瀬駅 3:00 頃予定 横瀬駅で解散します。

14:43 (飯能行) 14:53 (特急池袋行)

15:14 (飯能行) 15:31 (特急池袋行) 15:45 (飯能行)

コース：芦ヶ久保駅…白髭神社 茂林寺の船乗り観音…芦ヶ久保農村公園…日

向山…(昼食)…札所6番ト雲寺…寺坂棚田の彼岸花…横瀬駅

歩程：5時間(休憩・昼食含む) 歩行時間・・・4時間

※ストックがあると安全です。

概算費用：3000円位

担当：(CL) 山口、(SL) 前田延・岡登・村田

10月の山行予定

*那須連山縦走 きついで山・(体☆☆☆)

紅葉と温泉と縦走を楽しむ。歩行時間長め。

日時：10月9日(水)～10月10日(木)

集合：9時那須塩原駅

日程

往路：①新鎌ヶ谷 6:50→7:10 松戸 7:13 (常磐線) →7:34 上野 7:50 (やまびこ 205号) →8:56 那須塩原 9:25 (関東自動車バス) →10:42 那須ロープウェイ

復路：①行きの逆 那須ロープウェイ発 14:13 15:13 16:13 が最終、1時間に1本 那須ロープウェイ 15:13→16:30 那須塩原 17:03→18:01 上野

コース

1日目：山頂駅 12:00 - 12:58 茶臼岳 13:18 - 13:50 峰の茶屋跡避難小屋 14:10 - 14:53 沼原分岐 - 15:15 三斗小屋温泉 (1泊)

山行2時間35分 休憩40分 昼食はロープウェイ駅にて

※山と高原地図の標準コースタイムは、2時間

2日目：三斗小屋温泉 07:00 - 08:27 隠居倉 - 09:01 熊見尾根分岐 - 09:23 清水平 - 09:36 北温泉分岐 - 10:08 三本槍岳 10:18 - 10:43 北温泉分岐 - 10:53 清水平 - 11:23 熊見尾根分岐 - 11:31 朝日の肩 - 11:43 朝日岳 12:13 - 12:20 朝日の肩 - 12:52 峰の茶屋跡避難小屋 13:12 - 13:52 峠の茶屋 - 14:10 山麓駅

山行6時間10分 休憩1時間

※山と高原地区の標準コースタイムは5時間40分

※距離 14.1km 登り 1042m 下り 1322m

山の特徴(危険): 所要時間 8時間45分+休憩 1時間 (標準コースタイム 7時間40分)

歩行距離約 14.1km 最大標高 527m

アドバイス(装備等): 防寒着、軽アイゼン or チェーンスパイク、2日間の昼食持参。
荷物を軽くする。

エスケープルート: 峰の茶屋跡避難小屋から山頂駅→ロープウェイで山麓駅

概算費用:

交通費概算: 上野駅から 7,650円(大人の休日クラブ利用 5,847円)/片道

交通費詳細: やまびこ 6,010円(大人の休日クラブ利用 4,207円)/片道

ロープウェイ 1,640円/片道

宿泊費 大黒屋 13000円

10月9日 15名で仮予約済み

(参加者人数によって予約増減の対応します。)

※団体キャンセル料あり 3日前まで無料 当日 50%

※団体キャンセルでなく、1.2名のキャンセルはキャンセル料なし。

※日本勤労者山岳連盟カード持参者 宿泊料 200円割引

※モンベルカード持参者 ステッカーのプレゼント

※10月の土曜は既に満室でした。

その他

- ・行動食: 昼食 2食+予備食 1食
 - ・下見: なし
 - ・下山入浴: なし
 - ・降雪対応: 軽アイゼン or チェーンスパイク持参
 - ・防寒着持参
 - ・無線 2台(熊谷個人備品)
 - ・昨年同時期の遭難事故を踏まえてツェルト数名持参を検討中
- 担 当: (CL) 岡田、(SL) 清水・江崎・熊谷

*手賀沼遊歩道ウォーキング 全会員対象 (体☆)

大正の文人たちが愛した手賀沼の水辺・遊歩道を歩く。

日 時: 10月19日(土) 雨天中止 17日(木) メールにて連絡

日 程: (我孫子駅9時集合)

往路: 新鎌ヶ谷 8:25-8:45 柏 8:52 (常磐線我孫子行) -8:58 我孫子

復路: 北柏 (常磐線 代々木上原行き) -柏-新鎌ヶ谷

コース: 我孫子駅南口・杉村楚人冠記念館・手賀沼公園・手賀沼親水広場・水の館・手賀大橋・道の駅しょうなん(昼食)・ヒドリ橋・柏ふるさと大橋・北柏駅

【歩程】: 休憩時間含み約5時間

交通費: 約1000円

その他：杉村楚人冠記念館入館料 300 円、 昼食：持参
担当：(CL) 伊藤、(SL) 山岡・八巻・村上

県連関係予定行事

◆9月24日(火) 笠間アルプス

(5月24日 雨天中止したコースを今一度歩きます)

◆10月18日～21日 韓国ハイキング

まだ間に合います。詳しくは安彦海外委員長まで。

◆11月16日 事故防止経験交流集会

詳細は決まり次第お知らせします。

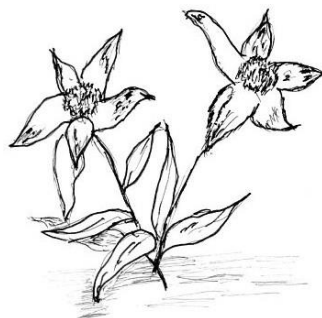
みどりの窓口情報（営業時間）

○船橋駅=9：00～18：00

○松戸駅=8：00～20：00

○柏駅=7：00～20：00

○津田沼駅=9：00～18：00



7月会山行 『武尊山（ほたかやま）2158m』

江崎 昌子

日 程 2024年7月6日（土）～7日（日）

参加者 蓮見(CL)菅谷(SL)畑中(SL)金子(SL)江崎(SL)

桐生・間瀬・嶋本・清水・猪狩

7/6(土) 集合：沼田駅 関越バス尾瀬戸倉行き 13：00 発

集合の沼田駅までは各自列車を調べ、上野から高崎まで新幹線を利用するも良し、大宮までは東武線利用、高崎までは JR. 在来線、上野から高崎までずーっと在来線利用・・・とそれぞれのルートで。高崎から沼田までの上越線の車内で全員集合できました。

沼田駅からバスに乗り、吹割の滝入り口で下車。河原まで階段を下り、吹割の滝を見学。今年は雨が少ないので滝の水量が少なく迫力が今ひとつですが、見応えがありますね。川辺の散歩を楽しみ、約束の3時に宿の車が迎えにきました。宿泊所のグリーンフィールドは、標高 1000m位あるので涼しく心地良いですね。何よりお食事が美味しく、皆さん笑顔で大満足です。たっぷり食べてしっかり眠って明日の登山に・・・。

7/7(日) 美味しい朝食をいただき、7：30 宿を出発。すっきりとした青空、武尊牧場登山口 8：00 全員元気に出発。緩やかな登り、後方からもう少し速く歩くように・・・との声。でも歩き始めは息がハアハア話も出来ない、これが精一杯です。30分程で心臓も落ち着きハアハアせずに歩ける。トレランの大会があるとの事先頭のランナーが走り抜けていく。私達は走ることが出来ないなので、ゆっくり登り武尊避難小屋 9：30 着。ランナーは北に向かい、私達は南西方向に登って行く。樹林帯を抜けると強い日差しがもろに。汗が流れ水分補給をするが、またすぐに喉が渇く。セビオス岳を過ぎ鎖のある岩場の急登になりました。鎖・ロープをつかんで岩溝を登るのですが足場が見つかりにくく難儀をしました。

9名に登りきるのに時間を要しました。



中岳で昼食。武尊山頂まであと少し、しかし菅谷 SL の判断で鎖のある岩溝を下るのにはさらに時間を要する・・・ということで下山となりました。各自シュリングとカラビナを身につけ、菅谷 SL 持参の 10m ロープを用意し、確保しながら・・・という事になりました。先頭は岩場が得意の嶋本さん、途中で 1 カ所ビレーを取り一人ずつ下りる。江崎は一度足場が見つけられず左腕を岩にぶつけてしまいました。菅谷 SL の確保で 9 名が通過するのに時間を要しました。それ以降は危険箇所もなく順調に下山。16 時に登山口に着きました。山では菅谷 SL に大変お世話になり、送迎などではグリーンフィールドさんにお世話になり、留守番係の畑中さんには庶務全般をして頂きました。皆さん本当にありがとうございました。



登山口にはアヤメがいっぱい咲いていた

会山行 武尊山 会計報告

畑中眞澄

武尊山には登りたくて担当を希望。前泊は先輩たちの評判がすこぶる良い「ペンション グリーンフィールド」さんに決定！ますます行く気充分！！ところが4/1、自転車から落ちて胸椎12番圧迫骨折。色々調べて2ヶ月でコルセットを外し、参加出来るとふんでリーダーもそのままにいただいた。でも甘くなかった（泣）、3ヶ月過ぎたが登れない。でも宿には泊まりたい。蓮見さんにリーダーを変わってもらい、無理やり会計担当を作って皆の登山中は「花咲くの湯」で養生して待つことに……。

『露天風呂からは遠くに『皇海山』の眺めがくっきりと』

会計として宿泊費と少しは呑むだろうから清算のために500円玉他、小銭を用意した

沼田駅 集合解散なので、沼田～（路線バス）吹割の滝 1370円

宿泊費 1泊3食付きトレッキングプラン 11800円（税込み）

これには吹割の滝迎え、2日目登山口送迎、花咲の湯送り。沼田駅送り。なんと入湯料金まで含まれている。

夜の飲み代は各自冷蔵庫から缶飲料（原価に近い）を各自払い。

地酒を飲む予定なのに日本酒無し、えっ♥

（猪狩さんの小さい高級酒をもらう）

なんとも会計の出番がない

あまりにも安いので皆で相談して1000円×10名分をチップにしたのが唯一の会計の仕事でした

噂どおりの宿でした。鳩待峠など希望のところに送迎付き、お料理も美味しく飲料も安く持ち込みも出来そう。お弁当もおにぎり2個とおかずで充実しているけどコンパクト。

私は温泉の「芝生の広場」でいただきました

また泊まりたくなる宿『ペンション・グリーンフィールド』でした。

同じ村にある「みやま」と同じくらい気に入りました。

テント泊で硫黄岳へ

日にち:7月9日(火)～10日(水)

メンバー:岡田(記)

テント泊を試みたくて雑誌や本を読み漁ること早数年、テントの種類も多く、機能も色々書いてあるけど、じゃあどれがいいの?と悩ましく思っていました。テントのみならず、寝袋、マット、等、ギアも多くて選ぶだけでもお手上げ状態、そして重たい荷物を背負って登るという、更にハードルが高過ぎて、山小屋だけでいいやと思っていた矢先に、いつもお世話になっている方のテント講習があったので参加しました。

1日目 晴れのち曇

9:07 特急あずさで茅野駅到着、参加者で乗り合わせてタクシーで美濃戸口へ。

9:40 八ヶ岳山荘前に集合。テントを持ってない人は借りられるということで借りる。マットと寝袋やコッヘルは息子のものがあるので持参する。

最近は一泊くらいだったら20ℓザックで行ってしまうが、テント泊は荷物が多く重いなあ。

10:00 登山開始。

13:00 赤岳鉱泉テント場到着。

「荷物が重いのでいつもよりゆっくりね」とスピードを落として歩いてくれたおかげで、スムーズに赤岳鉱泉のテント場に着く。

13:00 テント設営開始。

雨が降り出しそうだったので急いでテントを設営する。テントの設営は事前に都内で教えてくれていたため、実際に何度か設営練習をしていたので無事に出来た。

14:00 講師のテントに集まってお茶をする。

小雨が降ったり止んだりしている。肌寒くなり化繊ダウンを上下着用する。千葉では気温37度とか。猛烈な暑さが続いていたので寒さが嬉しい。

17:00 やることもなく各テントで各自で夕ご飯に。

荷物が重たいのは嫌だからアルファ米の尾西のきのこご飯とお湯を入れれば出来上がる味噌汁に。高山病予防も兼ねて水分補給にはお湯を入れるだけのチャイも。このチャイが美味しい!“山で料理”とかの本も読み一時はいいなと思ったけど、材料が重くなるし、体力は温存しておきたいし、私は尾西のレトルトで充分!というところに落ち着きました。

18:00 食べ終わり歯をみがく。やることなく寝袋に入る。

寝るつもりはなかったが数秒?で寝た。

2日目 曇のち雨

2:00 目が醒める。眠れない。

3:30 まだ暗かったが 5:30 出発だったので朝ご飯にする。

真っ暗な中でヘッドライトをつけてバーナーに火をつけてお湯を沸かす。

朝は尾西のわかめご飯とインスタント味噌汁とコーヒーに。美味しくいただいた。

テルモスにお湯を入れる。ゆったりとした朝の時間を過ごす。少しずつ辺りが明るくなる。いつの間にかヘッドライトが不要になっていた。

5:30 硫黄岳に出発

ゆっくり歩き始める。硫黄岳は半年前に来たし、1年前も2年前も来たし、何度か来ている。稜線を出た先が風が強くなるポイントだよ、と言われていた通り、頂上近くになると強風になった。視界はガスで噴火口さえ見えず眺望なし。

7:45 硫黄岳登頂

9:00 赤岳鉱泉着・撤収

撤収も何度かやっているからスムーズに撤収できた。雨が降りそうだったので急ぎ気味で片付けた。下山中に小雨が降ったり止んだりする。

12:00 八ヶ岳山荘到着・解散

ずっと頂上の絶景の中でテントを張りたい！と思っていたけど、今回ベースキャンプ型のテン泊スタイルでは荷物はデポして山頂へ行ける。わざわざ重い荷物を頂上まで上げる必要はなく、身軽に登頂できて良いと思った。ベースキャンプ型のテン泊もやっていこう。今後は今回の講習で学んだことをふまえて、テン泊でもあちこち行きたいと思います。



登山と健康4

山行部 菅谷眞一

自分が後期高齢者になったついでに、山の会には後期高齢者が何人いるのか数えてみました。なんと約 30 人いました(2024.7.1 現在)。しかし、普通に考える後期高齢者とは違って、ほとんどの方は元気で山行に参加しています。ずーっと昔の、私が若年のころには想像もしなかった年齢に達し、山歩きをしているのには、驚きを感じます。ほんとうに山の会の方々からは(自分も含んで)元気を感ずることが多いです。

そこで山行の折などに、行き来の電車や山中を歩きながら、80 歳以上の方(10 人以上います)にどうすればこんなに生き生きしていられるのかインタビューしました。その印象を大雑把に記すと、話を伺った方々に共通するのは、山歩きを続けるために日常的に工夫をしていることと、できることならずーっと山歩きが続けたいという意欲でした。

当たり前と言えども当たり前ですが、日常的にトレーニングをしたり、山歩きを続けたいという意欲を持続させたりすることはとても困難なものです。たとえば、ジムでの練習、神社や公園の階段で登り降り、ランニング、中には1週に1度酒を抜く、また、毎日大家族の洗濯をして屋上まで何回も上り下りをするというものもありました。こうした日々の工夫が元気に山歩きする高齢者が多い理由の一つでしょう。高齢らしく、いっぺんに無理せず、ほぼ毎日継続していることが大事なのだらうと感じました。山登りの一番のトレーニングは山歩きをすることだというのは、山歩きで使う筋肉を使うのですから当然ですが、月に一度、厳しい山登りをするより、毎週 1 度くらいずつ低山を登る方が、トレーニング効果がある(だけでなく、健康にも有効である)というのは、実証実験で明らかになっています。皆さんが日々に行っているトレーニングのようなものは、実証実験を待つ間でもなく、体が普段の経験でその有効性を知っているからだとしか言いようがありません。長年山歩きをして来て、身に付いたものなのでしょう。



では、なぜ山歩きをするために日常的な工夫ができるのでしょうか。これまた当たり前ですが山歩きを続けたいという意欲を持てるからでしょう。山登りというのはたいへん変わったスポーツです。(スポーツじゃないかな?)一日に8時間も重い荷物を担いで、暑い日差しの中を歩いたり、前も向けずじっと下を見て吹雪に堪えたりします。それを何日も続けて笑ったりしています。(高齢になるとこんなことはしませんが、山の中で生活している人の中には、規格外の方もいるようです)そういう妙なこと(山歩き)をし続けるのは、もちろん、記録のためでもなく、健康のためでもないように見えます。ではなぜなのでしょう。突然ですが、山登りの持つ精神性に関わっているように思います。山を歩き回るとは、非常に精神的な活動であるような気がします。そうでなければ、納得できないことが多いですね。初めに記したように、たくさんの後期高齢者が、元気で山行に参加しているのも、ほぼ全員が山歩きのために日常的な工夫をするのも、この精神性とかかわるからではないかというのが、私のこのところの考えです。よりよく山歩きするためには、体力が一番重要なような気がしますが、実は心のありようが大きく影響するのではないのでしょうか。と私は最近感じています。

東葛山の会の会員の方々を見てみると、心身の健康は山歩きと深くつながっているように感じます。それは、特に後期高齢者になって、肉体的な部分で衰えを感じる中ではっきりしてきました。そして、上の世代の方々の山登りの姿勢を見るにつけて、心の深いところから湧いてくる思いがあり、それはあとに続く私どもへの贈り物だと思えます。そして、山歩きのもつ深い精神的な豊かさを受け継ぎたいと思っています。(精神性とは何なのか、次回に考えてみたいと思っています。)



山に行かなかった 7 月を振り返る

羽鳥健一郎

初めての ZOOM 会議のホストなり練習終えて明日は本番
長年の山の資料の整理終え腹を括りてゴミの日に出す
施設へは『山と短歌』の一冊を持っていけばと言われ納得
OB 会これが最後とメール来る五人を偲び暑気払う夕べ
無届けで宝篋山に二回ほど梅雨の晴れ間に我慢しきれず
筑波山、霞ヶ浦が霞んでるこんな猛暑に登る人おり
「つくバス」の車窓より見る筑波山、宝篋山は暑さで霞む
我が町にアガパンサスがここ彼処初めて見しは新西蘭
猛暑なり 蔓を伸ばして咲き誇る凌霄花 紅の妖しき
百日紅さるすべりようよう出番と咲き誇る猛暑の中へペダル漕ぐ午後

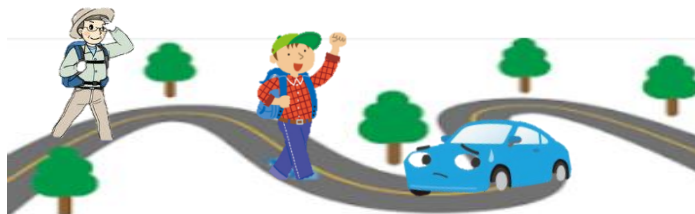


思い出の山

三橋 和子

思い出の山というより忘れられない私の思い出です。
今から9年前の2015年、千葉県連創立50周年記念行事として、「房総の山50座を登ろう」が企画された。
その時近くにいた高見さんと北川さんに「御一緒させてください」とお願いした。側にいた菅原さんも「入れてください」と、4人の平均年齢78才の爺婆房総族が結成された。
2016年3月17日までの6ヶ月間で50座ということで、2015年10月4日のキックオフに鬼泪山、鹿野山、三室山から始まり航空自衛隊の開放日には、千葉県最高峰408mの愛宕山、二ッ山を登り、県連のロングハイク津辺野山、石尊山、清澄妙見山、正月の会山行鳥場山と団体で9座を登り、残りの41座を高見さんの車で走りまわった。
安彦会長が作ってくれたヒントのつまった一覧表をみながら出発したが、どこも登山入り口がなかなか見つからず、4人であっちだこっちだで行ったり来たり、標識がないので見つけるのが大変、まるで未開地に行く探検隊のごとくおもしろいことこのうえない！！
ゴルフ場を横切ったり、竹やぶでヒルに襲われたり、防火用水ドラム缶の脇に入ると入り口があるというが、あっちこちに5~6ヶ所ドラム缶が並んでいる。車を降りて探し道をやっと見つけた。細い道なので側溝に脱輪して4人で持ち上げたりした。どの山も標識のあるところで証拠写真を撮りました。
最後の日に安彦会長と待ち合わせをした場所で、パンク騒ぎになり大変だったが、最後の山御所塚山は会長のおせわになり、先導して貰って登った。
入り口がまったく解らない山で、山の斜面をヤブこぎし、木にしがみついてやっと尾根に出て標識を見つけた事ができた。
安彦会長と爺婆房総族4人でバンザイをしたのは本当にうれしかった。生涯で1度の大切な思い出です。

追伸 あんなに元気だった高見さんが、昨年83才であの世に行ってしまいとても残念です。千葉県50座は高見さんがいたから登ることが出来ました。
高見さん、本当にありがとうございました。



9月号は石塚さん、10月号は嶋本さんです。前月の20日を目安に加藤までおねがいします。

【過剰広告に要注意：オーロラツアーと氷瀑ツアー】

猪狩晃一

今年の1月オーロラ鑑賞（カナダのイエローナイフ）と2月氷瀑鑑賞（奥入瀬溪谷）の2ヶ所を過剰広告に誘われて訪ねたが2ヶ所とも、全く見られずに帰って来たと言う『ばかばかしい話』です。

雪景色を見ようと2泊3日で青森県を訪ねた。

1日目は津軽鉄道のストーブ列車で『雪景色を見ながらスルメイカをあぶり、それをつまみに1人酒を飲む』そんな小さな夢を実践出来た旅でした。

始発の五所川原駅の売店でスルメイカ（500円）と一合瓶の日本酒（500円）を買い列車に乗り、中で女性の車掌さんに『するめいか』をストーブで焼いてもらい、それをつまみに車窓の雪景色を見ながら終着駅まで約1時間かけて酒を飲む、なかなかおつなものでした。

相席の中年の男性がつまみなしで飲んでいたので、『良かったらスルメイカがですか』と声かけたのがきっかけで話をした。毎年この時期に札幌からストーブ列車に乗りに来ていて、終点の定宿にしている民宿に泊まるという。スルメのお返しに彼が仕事で作っている全国の『機関車のしおり』（3cm×18cmラミネート張り）このストーブ列車や釧路のノロッコ列車を含め3枚ほど貰った。

その後は弘前城見学、城跡から見る夕日の中の岩木山は素晴らしかった。

昔、桜の満開の時期に訪ねた時は、その華やかさに感動し、天守閣も大きく見えた今見ると案外こじんまりしているのは意外であった。

2日目は本命である八甲田山スノーシューを体験した。

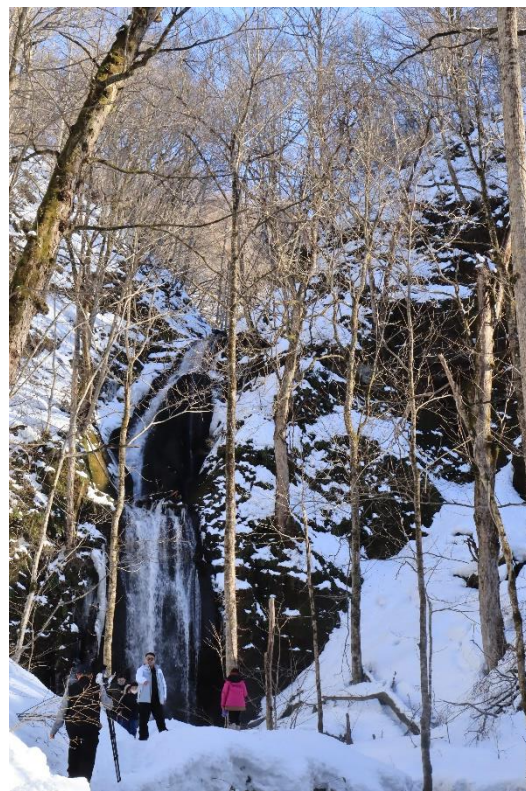
頂上でのスノーシュー教室はケーブルカー、道具、防寒着含めて1万円での参加でした。天候は良好、昨日降った雪でまさに白銀の世界。東北地方も雪不足で、ここは東北一の多雪地（酸ヶ湯温泉の隣接）として知られているせいもあり、ケーブルカー待ちが1時間以上の混みようには参りました。

3日目は問題の『奥入瀬溪谷の氷瀑ツアー』に参加しました。

七瀬十和田駅（新幹線停車）12:30発のツアーバス1時間20分で奥入瀬に着いた。同じバスで約2時間かけての氷瀑巡り、帰り16時発七瀬十和田駅着17:35、それから新幹線で帰る計画。滝を中心に廻ったが、溪谷周りは昨日降った若干の雪景色であったが肝心の氷瀑は全くない、おまけに冬季は水量調整で夏場の半分、すべての滝がちょろちょろの水の流れであった。

2日前がツアーの予約であったので氷瀑が無いのを承知で予約受付をしたことに成る。帰りがけガイドに聞いたところ『今年は暖冬で氷瀑が出来たのは1月の数日のみ』だったとの事。“分かっている募集したのですか”……ガイド沈黙……このツアーの主催者は十和田市 バスとガイドは民間への委託でしょうが『公の機関が騙してみたいなことをするのですか』と問いたくなりました。

このバスツアー、ほぼ1日ばかりでガイド付き5,000円弱安いと言えば安いですが、氷瀑鑑賞が目的であれば新幹線、宿泊費もかかるわけです。“どうですかね”



ちろちろ流れている滝

カナダイエローナイフでオーロラ鑑賞ツアーに参加

阪急ツアー 5泊6日 俺は晴れ男とか、俺はついている人間だとか、根拠がない都合の良い事を思いながら出発、なんと！バンクーバーでイエローナイフの飛行機に乗り継いだら、故障で2時間缶詰状態、結局欠航となり下ろされ、古びたホテルに泊まる事になった。そりゃあそうですよ！

70～80人が急遽泊まれるまともなホテルが空いてるわけない。仕方ないですね。結局翌日1便でイエローナイフに向かった。

オーロラ鑑賞は22時から26時30分まで4時間30分、バスで情報と目視で探しまわるとの事。チャレンジの予定は4日連続であったが我々はバンクーバーで1泊したので3回のチャレンジとなった。

1回目は、小雨がばらつきどんより曇り空、待機小屋で1時間ほど待ったが、晴れないと見えない事からバスで青空を探し1時間以上やったがどこへ行っても曇り空、結局諦めることに成った。

2日目は、1時間ぐらい情報を頼りに探し回って晴れ模様の空にかすかに緑の帯状が見えた。ガイドに言われて『えーあれがオーロラか』と分かった程度で言われなければ気づかない。写真の方が色濃く出るようです。目視ではっきり分かるオーロラを待ったが残念ながら期待のオーロラは出なかった。

3日目は、写真で良く見る三角屋根（テント張り）の鑑賞小屋に行くことに成った。

風景として風情があり、絵にはなるが寒さ（-20℃）をしのぐ8畳ぐらいのテント小屋で明かりはあるが他には何もなかった。その小屋で1時間くらい待って曇り空でオーロラの気配もない事からバスに乗り目視で探し廻ったが今夜は晴れそうもない事から引き上げる事にし、真夜中のドライブで市役所など案内してくれたが人口2千人程度の小さな田舎町で見るものは無く迷惑なサービスであった。

旅行会社のパンフレットでは『4回チャレンジ、96%確実』とあり、どの会社のパンフレットも同じ表現である。みんなでやれば怖くない論理かも。『肉眼でろくに見えないのに鑑賞者としては自然現象だから仕方ないでは終われず騙されたような後味の悪い旅となった』。昼・夜逆転行動なので観光地巡りもままならず、コンドミニウムで持参のインスタント食品の食事であった。

オプションツアーの犬ぞり操縦体験と先住民のアイスフィッシングの実演に参加したがそれなりに面白かった。



うっすらと見えるオーロラ



穴釣りネット使った魚釣りを見学



自分で操縦しての犬ぞりを体験

9月号の担当は羽鳥さんと井上勝代さんです。

(8月20日をメドに柳 嗣穂宛て原稿をメールにて送付お願いします。)

(ヤナギ ツギホ norinatsul130@gmail.com)

2024 年度事務局役割分担

「メンバー」

四元 笹 村上 井上 金子 三橋 石塚 岡田 岡登
伊藤 野澤 富永 吉留（正） 吉留（とも） 富田

「主な業務」

- | | | | |
|---------------|---|-------|---------|
| 1. ホームページ運営 | ○ | 、四元 | |
| 2. 例会の運営 司会 | ○ | 四元 | 笹 岡田 野澤 |
| 3. 運営委員会 | ○ | 四元 | 笹 |
| 4. 総会 | ○ | 四元 | 笹 |
| 5. 例会場所の確保 | ○ | 村上 | 伊藤 |
| 6. 会員拡大 市広報掲載 | | | |
| 鎌ヶ谷市 市川市 | ○ | 笹 | |
| 松戸市 白井市 印西市 | ○ | 四元 | |
| 柏市 | ○ | 井上 | |
| 公民館掲示 | ○ | 四元 | |
| 7. 入会・退会 | ○ | 四元 | 笹 |
| 8. 入会説明 | ○ | 四元 | 笹 |
| 9. 労山特別基金 | ○ | 岡登（主） | 吉留正（副） |
| 10. スポーツ安全保険 | ○ | 岡田（主） | 吉留とも（副） |
| 12. 公民館祭り | ○ | 四元 | 笹 全員 |
| 13. 新入会員フォロー | | | |
| 例会・会山行 参加の声掛け | ○ | 全員 | |
| 14. ロッカー管理 | ○ | 四元 | |
| 15. 全国労山との窓口 | ○ | 四元 | |
| 16. 事務局規定類管理 | ○ | 四元 | 笹 全員 |
| 17. 備品管理 | ○ | 四元 | |

※ 労山特別基金・スポーツ安全保険は、主担は2年で副担当と交代する。

編集後記

今年も暑い夏がやってきました。近年は暑さが年々増しているように思えます。暑さは増すのに、私は年々齢を重ねて体力が落ちています。先日は会山行で体調を過信して腰痛であるのに無理をして歩いたために下山で痛みが増して大変な思いをしてしまいました。私もあと数ヶ月で後期高齢者になります。本来なら夏山シーズンを迎えて計画に山行にと、忙しく動き回るところなのでしょうが、これからは、自身を過信せず古傷や体調とも相談をして尚且つ精力的に、山歩きを楽しもうと思います。

T.S

今年85才の壁の年、平穏な生活の中で通り過ぎて行くはずだったが甘かった。老化は年相応に忍び寄ってきていて、5月のある朝、背中に激痛が走り受診した。

「圧迫骨折」コルセット3ヶ月着用となった。エッ！まさかの「坂」だった。

(要因、2ヶ月前の転倒と老化?)

覚悟を決め、窮屈で、暑いコルセットを就寝時も着けて治療に励んでいる。

1ヶ月後「どンドン歩いてください、転ばないように」の許可がでた。

歩ける事に感謝！感謝しながら早朝歩きを楽しみ、「おはよう」の挨拶で元気をもらっている。老化は逃れられない…しっかり受け止め焦らず一步一步で壁を乗り越え、またウォーキングの仲間に入れてもらおう。よろしくお祈いします。

年を取ってからの転倒、怖い！怖いです。気をつけてね。

加藤延子

原稿作成要領

用紙設定 A4

余白 上下左右 30mm

フォントサイズ MS明朝 12P

※原稿締め切り、毎月20日までにお願いします。

<担当>山岡、桐生

連名でお願いします

手書きも大歓迎です。会報部員に渡して下さい。

発行日 令和6年8月1日

発行者 東葛山の会

会長 安彦 秀夫

編集 会報部