

山びこ

YAMABIKO

2024
(令和6年)

9月号



東葛山の会

No. 562

9月・10月 予定表	1
7月山行実績・山行コメント	2～3
山行案内 (9月・10月・11月)	4～7
山行報告	
・ 劔岳 (熊谷)	8～9
・ 立山夏山合宿へ (岡田)	10～11
・ 硫黄岳 (八ヶ岳) (伏見)	12～13
・ 会津駒ヶ岳 (四元)	14～15
・ 穂高連峰「大キレット」踏破 (富永)	16
・ 完全復活！不屈の魂 石塚洋子の挑戦 白馬岳 (柳)	17～20
・ 三ツ峠山 (蓮見)	21
・ 飯盛山と吐竜の滝 (五十嵐)	22～23
・ 槍ヶ岳北鎌尾根縦走 (熊谷)	24～32
短歌 会津駒ヶ岳を振り返る (羽鳥)	33
思い出の山 (石塚)	34
ちょっと一言 (羽鳥・井上勝)	35～36

表紙写真紹介

8月唯一の会山行が連日の猛暑で中止になり、がっかりしていたところ、飯盛山のお誘いがあり、喜んで参加させてもらった。清里高原は標高も高く、千葉とは暑さが違う。夜も涼しく久々に気持ちよく眠れた。

1日目は飯盛山ハイキング、2日目は吐竜の滝ウォーキングで川沿いの道は緑が美しく、涼しくて快適だった。帰りは神奈川の地震のため、あずさは1時間半も遅れたが、素晴らしい夏休みのプレゼントだった。

～～間瀬芳江～～

会報部からのお願い <表紙写真>

10月号は五十嵐朝子さん、11月号は四元一成さんです。

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。

9月10月予定表

	曜日	9月	日	曜日	10月
1	日		1	火	
2	月		2	水	山行部会 (18:00~20:00)
3	火		3	木	
4	水	山行部会 (18:00~20:00)	4	金	
5	木		5	土	
6	金		6	日	
7	土		7	月	
8	日	例会 (東初富公民館14:00~)	8	火	
9	月		9	水	} 那須連山縦走
10	火		10	木	
11	水		11	金	
12	木		12	土	
13	金		13	日	例会 (14:00~16:00)
14	土	流山ウォーキング	14	月	スポーツの日
15	日		15	火	
16	月	敬老の日	16	水	運営委員会
17	火		17	木	
18	水	運営委員会	18	金	韓国ハイキング(県連)
19	木		19	土	手賀沼ウォーキング
20	金		20	日	
21	土	日向山	21	月	
22	日	秋分の日	22	火	
23	月	振替休日 編集会議 (10:00~)	23	水	
24	火	笠間アルプス(県連)	24	木	
25	水		25	金	
26	木		26	土	
27	金		27	日	
28	土		28	月	編集会議 (10:00~12:00)
29	日		29	火	
30	月		30	水	
			31	木	

11月山行予定


- ★11/9(土)大楠山
- ★11/22(金)加治丘陵 (雨天時11/24(日))
- ★11/30(日) 御岩山、神峰山
- 県連
- ★11/16(土) 事故防止経験交流集会

8月の例会は休会でした

2024年7月山行報告						
月	山名	ジャンル	月日	山行区分	人数	参加者
1	上州武尊山(じょうしゅうほたかやま)	ハ	7/6~7	会	10	蓮見、菅谷、江崎、畑中、金子、桐生、間瀬、嶋本、清水、猪狩
2	丹沢(山の応急処置講座)	他	7/6~7	個	1	岡田 (小林美智子山岳看護師事務所 講習会参加)
3	硫黄岳(いおうだけ)(テント泊講習会)	他	7/9~10	個	1	岡田 (小林美智子山岳看護師事務所 講習会参加)
4	剣岳(つるぎだけ)	ハ	7/12~14	個	1	熊谷 他4名 (ガイド山行)
5	高山(たかやま)・男体山(なんたいさん)	ハ	7/13~14	個	1	岡田 (都岳連トレッキングスクール)
6	北岳(きただけ)	ハ	7/19~21	個	2	熊谷、柳 他2名
7	宝篋山(ほうきょうさん)	ハ	7/20	個	5	羽鳥、清水、猪狩、四元、安彦
8	立山(たてやま)(夏合宿)	ハ	7/19~22	個	1	岡田 (小林美智子山岳看護師事務所 講習会参加)
9	白峰三山(しらねさんざん) (北岳・間ノ岳・農鳥岳)	ハ	7/21~24	個	2	蓮見、金子
10	白馬岳(しろうまだけ)	ハ	7/22~23	個	1	富永 他2名
11	八ヶ岳 硫黄岳(いおうだけ)	ハ	7/23~25	個	6	安田、桐生、伏見、江崎、嶋本、菅谷
12	双六岳(すごろくだけ)・雲ノ平(くものたいら) 水晶岳(すいしょうだけ)	縦	7/24~28	個	1	熊谷 他2名
13	尾瀬沼(おぜぬま)・尾瀬ヶ原(おぜがはら)	ハ	7/29~31	個	2	吉留政、吉留と (ツアー参加 尾瀬沼・尾瀬ヶ原じっくり縦断ハイキング)
14	南岳(みなみだけ)~大キレット~ 北穂高岳(きたほだかだけ)	縦	7/29~8/1	個	1	富永 (ツアー参加 マウンタグリフ/クラブツーリズム)
15	会津駒ヶ岳(あいづこまがたけ)	ハ	7/31~8/2	個	2	羽鳥、四元
16	鹿島槍ヶ岳(かしまやりがたけ)	ハ	7/31~8/3	個	1	猪狩 他1名
17	白馬岳(はくばだけ) 清水岳(しょうずだけ)	縦	7/31~8/4	個	3	石塚、岡登、柳

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



 立山三山縦走【岡田】8/2（金）～4（日）

1日目 6:30 新宿発でバス 11:00 扇沢駅着 アルペンルート電気バスで黒部ダム 黒部湖駅からケーブルカーで黒部平駅 黒部平駅からバスで室堂へ
扇沢も黒部ダムも室堂も初！全ての景色にときめく。ゆっくり景色を眺めながら移動する。
14:30 室堂から歩きはじめて 15:30 雷鳥荘到着。


18:45 感動的な日の入り 21:00 満天の星空。

2日目 4:30 朝日を見る。7:00 山小屋出発。 雷鳥沢 劔御前小屋 別山 真砂岳 富士ノ折立 大汝山 雄山 15:30 一ノ越山山荘着。 18:50 感動的な日の入り 21:00 満天の星空。

3日目 5:00 山小屋出発 東一ノ越 たんぼ平 黒部平 ロッチくろよん 11:00 黒部ダム着。

3日間を通してお天気にも恵まれた絶景の立山三山縦走でした。1日目から2日目に歩くルートがぐるっと視界に入りながら歩いたり、別山近くでは日本海が見られたり、目の前に雷鳥がいたり、遠くに熊がいた。

2週間前は立山駅徒歩2分の場所で2泊3日の夏山合宿があり、今回は室堂から立山三山縦走でした。今年は立山に立て続けに行く嬉しい年になる。

 蝶ヶ岳【岡田】8/7（木）～9（金）

8月8日（木）～9日 蝶ヶ岳テン泊


7日 23:30 さわんど着 民宿ともしび（前泊）

8日 9:30 上高地 11:30 徳澤テント場（泊）

9日 4:00 徳澤出発 8:00 蝶ヶ岳山頂 12:00 徳澤（テント撤収） 14:30 上高地解散 16:00 小梨平（テン泊で延泊）

今回念願のテントを買いました！はじめてのMyテント。何度も借りたことがあるテントを購入したので無事に設営撤収できた。

蝶ヶ岳山頂では穂高連峰の絶景が見られる。見たかった景色が見られて大満足の山行になる。以前、燕岳～蝶ヶ岳～上高地の縦走を計画していたが、天候悪化と体調悪化で燕岳～常念岳で下山する。念願の蝶ヶ岳になる。

 愛宕山・難台山【江崎】 8/9（金）

毎日の暑さから逃れる目的で、愛宕山・難台山へ向かいました。登山道はず～っと樹林帯ですので涼しい風が吹いているという想定で出掛けました。

愛宕山の駐車場を8:15 出発。風はそよっとも吹いていない。無風。日差しは容赦なく照りつける。木陰に入っても風は無く、小さな虫が顔の周りをブンブン飛び交い、ウチワを忘れたので手で追い払う。防虫ネットも忘れた。登り下りを繰り返し難台山山頂着 10:40。

ゆっくり休んで同じ道を下山。下りでは待望の涼風が吹き少し楽になったが、虫はず～っと顔の周りから離れず。大福山～団子石峠～南山展望台～愛宕山駐車場。本日の山行終了。

大汗(；ロ)をかきました。

山行案内

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☆)

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。

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

日時：9月21日(土) 雨天中止 中止の連絡は19日(木)に

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 きつい山・(体☆☆☆)

紅葉と温泉と縦走を愉しむ。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

※山と高原地区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

11月の山行予定

***大楠山 (おおぐすやま、△241m) ウォーキング ゆるい山 (全会員対象) (体☆)**

三浦半島の最高峰、秋の前田川遊歩道、三浦按針夫妻墓碑

日時：11月9日(土) JR 逗子駅 8:40 集合 雨天中止

日程

往路：①新鎌ヶ谷 6:50→7:03 船橋 7:11→8:37 JR 逗子

②新鎌ヶ谷 6:41→6:49 船橋 6:57→8:25 逗子

バス 8:50 逗子駅発→前田橋 9:13

復路：JR 田浦駅→14:00頃

コース：登山口：9:20—(70分) 大楠山—(60分) 池上6丁目バス停—(45分)

塚山公園—(50分)—JR 田浦駅

歩行時間約4時間

【歩程】：累計標高差又は標高差 ・登り(414m)、下り(395m)

交通費概算：約3500円

その他：昼食：1食 下見10/26頃の予定

担当：(CL)手塚、(SL)松本・山脇・前田延

***加治丘陵 (かじきゅうりょう) ゆるい山 (全会員対象) (体☆☆)**

駅～駅のハイク 紅葉の中のミニハイク

日時：11月22日(金) 雨天の場合 11月24日(日)

集合 西武線：仏子駅 8:30 解散：元加治駅

往路：新鎌ヶ谷 6:01—6:19 松戸 6:26—6:42 日暮里 6:50—7:04 池袋

西武池袋 7:36—8:25 仏子駅

復路：西武線 元加治駅 14:08、14:27

コース：仏子駅…0.60 阿須山…0.20 桜山展望台…0.15 愛宕神社…0.20 八幡神社…0.20 金子

子神社…0.20 アンテナ…0.15 ハイキングコース入口…0.20 あげぼの子供の森

公園…0.30 元加治駅

歩行時間 約4時間 + 休憩

【歩程】：累計標高差又は標高差 ・登り(239m)、下り(239m)・

山の特徴(危険)：低山ながらアップダウンと展望、メタセコイヤの紅葉

エスケープルート：なし

交通費概算：約2700～3000円

交通費詳細：電車のみ

その他：昼食：1・入浴：なし

下見を10月に予定しています。詳細は11月の例会で発表出来ると思います。

担当：(CL)五十嵐、(SL)蓮見・梅田・伊藤

***御岩山(おいわさん)、神峰山(かみねさん) (ややきつい～ふつうの山・体☆☆)**

日立市の背後の山を歩く。宇宙からも光の柱が見えたというパワースポットを訪ねた後、海の見える陽だまりハイク。

日 時 11月30日(土) 集合 6:10 JR 柏駅 中央改札外
雨天中止 連絡は 28日(木) メールで

交 通

往 路：鎌ヶ谷(5:48)→(6:08)柏駅(6:18)→(6:23)我孫子駅(6:26)→(8:31)日立駅
(8:40)バス→(9:08)御岩神社

復 路：神峰公園(15:35-15:40)→バス(時間によって)タクシ→日立駅(16:00-
16:11)→柏駅(18:41)

コース 御岩神社(9:20-9:50)…御岩山(10:25)…神峰山(11:50-12:45)…羽黒山(13:50)
…蛇塚(14:30)…鞍掛山(14:50)…神峰公園(15:35)

行動時間 5時間50分(休憩・昼食含む)。御岩山まで登り、後は下り

【歩程】標高差・登り(790m、4.5時間)、下り(900m、3時間)

概算費用：交通費概算：3500円位

JR 柏～日立 2772円(往復乗車券、ジパング割)(ときわ路パスも使える)

バス：日立～御岩神社 610円 神峰公園口～日立 200円

茨城交通 Suica は使えない 小銭を用意】

山行部会コメント：日立駅前に銭湯あり 300円

その他：昼食・1

* 特に危険個所はないが、距離が長い。夕方は寒くなるので防寒用意。

担 当：(CL)菅谷、(SL)間瀬、畑中

県 連 関 係 予 定 行 事

県連からのお知らせ *詳細は「ちばニュース」8月号に掲載されております。

☆9月24日 笠間アルプス 東葛山の会の申込者：7月例会集計)10名

ロングコース8名、ショートコース2名

*締め切りは8月31日です。羽鳥までメールをお願いします。

☆10月18日～21日 韓国/北漢山と冠岳山 紅葉ハイキング4日間

*参加の問合せは安彦さんまでお願いします。

☆オンライン講習会

第2回 9月27日(金)19:00～21:00 「8ヶ月間の筋トレの取り組み」実施報告

第3回 10月24日(木)19:00～21:00

「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」

☆11月16日(土) 事故防止経験交流集会

詳細は決定次第、お知らせいたします。

劔岳 山行報告

日 程：2024年7月11日～7月14日 2泊3日

参加者：熊谷淳一・他4名

7月11日(1日目);新幹線にて富山駅まで移動、富山電鉄にて立山、立山からアルペンルートにて室堂着 天気晴れ

12:00 室堂-13:10 雷鳥沢キャンプ場 15:30 劔御前小屋 16:30 劔澤小屋泊

初日は気温が高く、3日間の中で一番きつい山行でした。

劔澤小屋はこの日が小屋開けで、宿泊者は私達を含めて10名程度でした。

この日程にしたのは、連休初日の移動だと、人が多くなり鎖場が渋滞し余裕の無い山行になると、ガイドさんの判断でした。事前の天気予報ではあまり良くない予報でしたが、奇跡的に初日から帰るまで雨に降られることはありませんでした。

7月12日(2日目) 天気晴れ

3:00 劔澤小屋-4:00 一服劔-5:30 前劔-7:00 カニの縦バイ-8:20 劔岳山頂-

8:50 カニの横バイ-10:10 前劔-11:30 一服劔-13:00 劔澤小屋泊

午後から天候が崩れる恐れがあるため、かなり早い時間の出発となった。途中の雪渓がスケートリンクのようにツルツルのためアイゼンを使用。途中あった登山者はアイゼンを持っていなかったため、滑落しヘルメットを無くしたとの事。やはり装備は重要であるとあらためて確認できました。

最初の関門の狭い橋で同行者はかなり、恐る恐る渡っていましたが、私はそこまで高度を感じず普通に通過できました。

次のカニの縦バイは、ガイドの判断通り他の登山者は誰もいなく、私達だけでゆっくり登ことができました。

早く上まで行こうと思い、景色や周りを見る余裕がありませんでした。あっという間のカニの縦バイで怖がる暇もありませんでした。

カニの縦バイを登ったら直ぐ山頂と思い込んでいましたが、これが意外に長く精神的にダメージがありました。

しかし山頂に着いた時は全員が感無量でした。天気にも恵まれ絶景が堪能できました。

下山のカニの横バイは事前に小屋の人から、右足から降ろすように聞いていたのでスムーズに通る事ができました。横バイの終わりの下の鎖に渡るのが難しく怖かったかと思えます。

その後は前劔からの下りがポイントと小屋番の方が言われた通り、ガレ場はかなり慎重に歩かないと危ないと感じました。

事前の学習とガイドさんの適切な判断もあり無事小屋まで戻る事ができまし

た。ハーネスは装着していましたが、一度も使用する事はありませんでした。しかし、備えあれば憂いなしで、やはり渋滞などすればセルフビレーが必要と感じています。

7月14日（3日目）曇り

3:00 劔澤小屋-4:50 別山-7:00 雷鳥沢キャンプ場-8:00 室堂

富山駅から新幹線にて帰宅

この日は朝から天気が悪く、午前中に雨予報だったため、様子を見ながら山行を開始。別山にてガスが強くなったため、最短ルートで下山する事になりました。

別山山頂で雷鳥に会えたのはラッキーでした。

今回は劔岳アタックの日のみ奇跡的に天候に恵まれ、ラッキーな山行でした。

ヤマレコ 記録

<https://www.yamareco.com/modules/yamareco/detail-7021364.html>



立山夏山合宿へ

日にち:7月20日(土)～22日(月)

メンバー:岡田(記)

7月20日(土)から22日(月)に小林美智子山岳看護師事務所主催の国立登山研究所で行われた立山夏山合宿に参加してきました。

1日目7月20日の集合時間は朝8:30国立登山研究所なので前日に入所する。立山はずっと行きたかった場所なので行く前からワクワクする。しかも、国立登山研究所なんてどんどころなんだろう、この機を逃したら一生行くことなんてないと思い、とても楽しみにしていました。

今回、クライミング、沢、レスキューワークと盛りだくさんの夏山合宿でした。荷物は70Lのザックに登山靴、クライミングシューズ、沢靴、室内靴、サンダルと靴だけで5足、ハーネス、ヘルメットも入りぎっしりな荷物になりました。

前日 7月19日(金) 晴れ

上野駅から北陸新幹線「はくたか」に乗り富山駅へ。富山初上陸！日本海側は遠くてなかなか足が向かなかったけど、新幹線に乗ってしまえば2時間半で富山に到着する。上野駅出発あたりでは富山の名物を舌鼓したいと張り切っていたけれど、一人で美味しいものを食べる気にもならず食欲が沸かない。留守番する家族のお土産の参考に駅ナカの売店をグルグルと見てまわった。電鉄富山の富山駅のレトロな雰囲気にときめく。

電鉄富山に乗り立山駅へ。「はくたか」も電鉄富山もはじめて乗るけれど、息子は鉄道好きだったので、あちこち電車に乗りに行った幼少期を懐かしく思い出す。約50分で立山駅に到着する。

立山駅から徒歩2分で国立登山研究所に到着する。合宿所らしい貼り紙があったり、登山に関するポスターばかりで、ホテルや旅館とは違い、部活動の合宿のように身が引き締まり気持ちが切り替わった。

1日目 7月20日(土) 雨

8:30 集合 ヘルメットを装着してクライミングウォールへ。登攀と垂直下降とロープワークの訓練をする。クライミングのロープワークとレスキューのロープワークは違うらしくて、熟練者の方々も戸惑っていた。信頼できる講師の目の届く範囲内では安心して下降できるが、トップとセカンド、どちらも強靱な信頼関係がなければ厳しい。安定感と判断力と集中力は欠かせない。緊張感のある現場は好きなのでいつの間にか集中して取り組んでいた。

18:00 夕食飯 学食みたいな大盛りの夕ご飯をいただく。19時入浴 22時消灯。

2日目 7月21日(日) 晴れ

7:00 朝食 8:00 講師の車で沢へ移動。はじめての沢。滝の水しぶきが肌にあって冷んやり冷たい。ヘルメットとガチャ(ハーネスとカラビナとスリング)のフル装備をして、地図を読みながら、岩を登ったり垂直下降したりした。キャニオニングはあまり興味なかったが、沢は引き続きやりたいと思った。

3日目 7月22日(月) 晴れ

最終日。クライミングウォールでレスキューワークをする。13時解散。

今回、初の立山、国立登山研究所、沢、本格的なウォールと、はじめて尽くしの3日間になりました。レスキュー訓練込みの講習だったので、かなり厳しい訓練でした。日々レスキューにあたっている方々に敬意と、レスキューの皆さんにご迷惑をかけない登山をしたいと思います。

立山の雰囲気、すっかり気に入ってしまいました。上高地だけじゃないって。まだ息子が高校生なのでまだまだ子育て中心でやっていきたいので、山はほどほどになりますが、ほどほどに細く長く山に関わっていきたいです。



硫黄岳（八ヶ岳）

日 程 7月23日(火)～25日(木)

参加者 安田、桐生、江崎、嶋本、菅谷、伏見(記)

今回のプランは、温泉に入る。昼は山小屋のランチを食す。ゆっくり歩く。

私事ですが連れ合いが7月30日で13回忌を迎えましたが、これから体力的に登れるか自信が無いので山頂でお参りをします。

23日 新幹線で佐久平へ、小海線に乗り換えて小海駅からバスに乗りみどり池登山口から歩き出す。まだ標高1000m位では暑くへろへろです。2時間歩きまして、しらびそ小屋(2000m)に着きました。やっと涼しくなりました。小屋の美味しいランチを楽しみに頑張って来たのに臨時休業でした。残念。でも、安田 Café の美味しいコーヒーと卵スープでゆっくりランチです。

しらびそ小屋から本澤温泉までゆっくり歩いて3時に着きました。まず露天風呂にと思いましたが熱くて入れないとの事なので、内風呂に入ってから露天風呂に行きました。硫黄岳の爆裂を眺めながら東葛のイケメンと混浴をしました。涼しくて最高な夜です。夕食を頂き早々に寝ました。



24日 天候が変わり雨の予報。雨が降らない内に出発しました。まもなく雷が鳴りだしました。更に稜線に出ると凄い風、予定の東天狗はキャンセルしました。だんだんと風雨が強くなり飛ばされそうです。急いで根石山荘に避難しました。「お昼まで様子を見てダメなら泊まろうね」と相談しました。やはり風雨は収まらなくて小屋にお世話になりました。全員後期高齢者なので危険な事は辞めましょう。

小屋の美味しいコーヒーを頂いたり、ラーメンを食べたり、白ワインで盛り上がり、一番風呂にも入れていただきました。山小屋でこんなにゆっくりしたのは初めてでした。『お天道様、明日は天気になりますように』と、お願いしながら我が家のせんべい布団より清潔な布団に潜りました。

25日 雨は降ってないが風は強い。夏沢峠まで行って様子を見る事にしました。

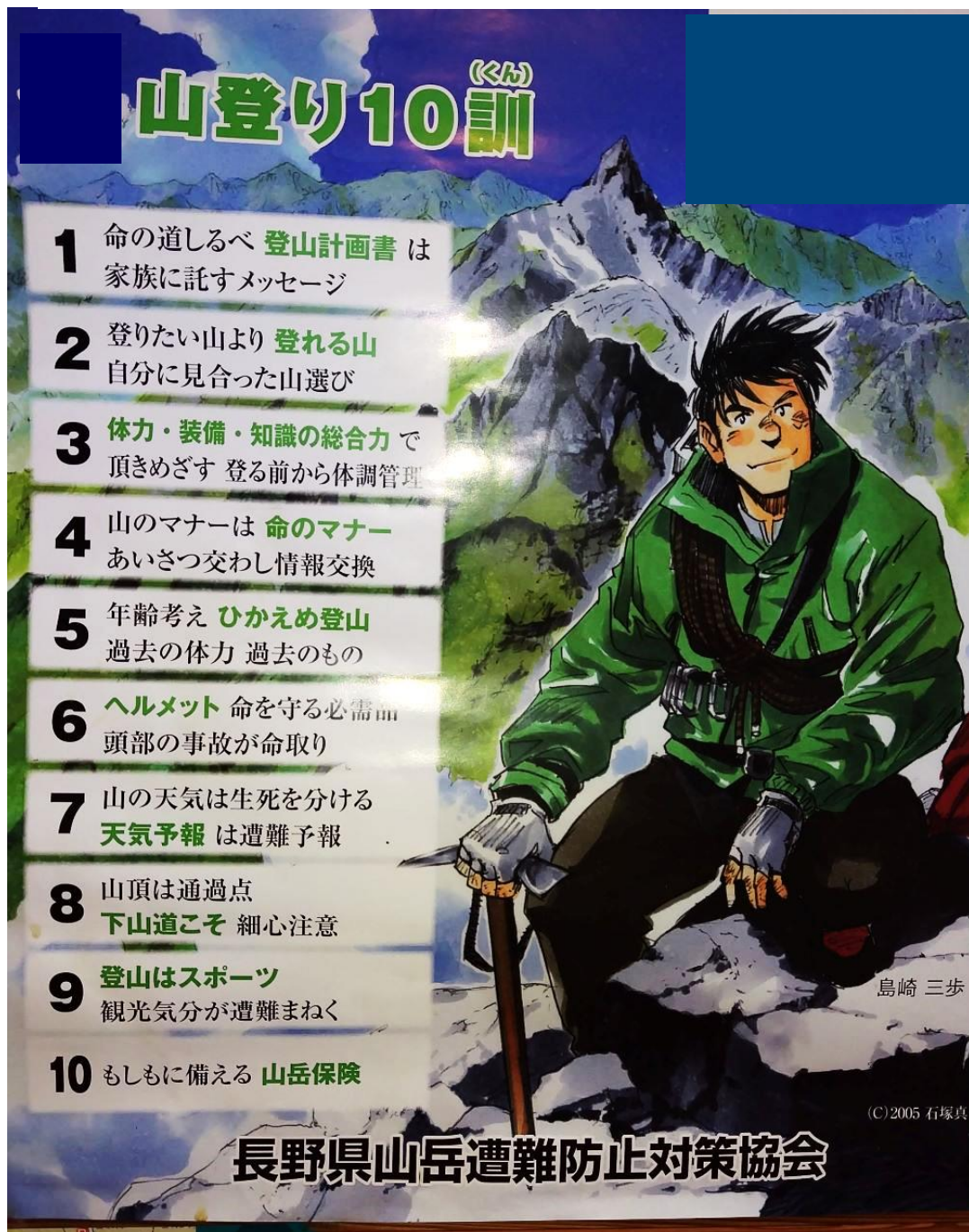
休憩後、硫黄岳に登り始めましたが風はやまず、危険なので夏沢峠まで戻りオーレン小屋に下りました。

桜平からタクシーを利用して茅野駅に着きました。駅前の美味しいお蕎麦屋さんで3日間の山行きを締めました。

出発する前日までは天気予報は良かったのに残念でした。山は逃げません。1泊2日の山行も2泊3日で行くととても体が楽ですね。これからはこのスタイルがいいなと思いました。無事お参りも済ませましたし、皆様ありがとうございました。感謝です。

根石山荘もリニューアルされてとても綺麗でした。スタッフさんも親切でした。

根石山荘に貼っていたポスターです



会津駒ヶ岳

7月31日(水)～8月2日(金)

四元一成

同行者 羽鳥健一郎・

2年前の8月に登りました。今回は羽鳥さんと2泊3日の楽な日程で、2人で登りました。

会津高原尾瀬駅に着いた時、雨が止んでいました。桧枝岐では、雨が降り天気が悪い日が続いていたようです。

駅に着くと、空気が違います。20度弱の気温！まさに避暑に来たみたいですね。道の駅で降りて、尾瀬を散策。桧枝岐を勉強する。

ここで、せせらぎの宿「尾瀬野」の紹介

桧枝岐川溪谷沿いで、せせらぎがきこえる、民宿です。

とにかく奇麗です。まず、玄関入口の右側で、水で喉を潤す。美味しい水。

6部屋で、旅館並みか、それ以上だと思います。

温泉の部屋も広く、湯船も広く、小さい民宿にしては最高です。

前回と同様に宿の主人の好意で、登山口まで送迎、感謝。

6時40分に、リュックにペットボトルに水を詰め山に向かいました。

滝沢登山口、駐車場には沢山の車、7時登山開始。梯子を登る事、急登の事。

記憶は、2年経つと、忘れていたのに気が付きました。

最初の樹林帯は覚えていました。登山開始は涼しかったのですが、蒸し暑いのは、覚えていました。また、水場が有る事、展望ベンチが有ることも。

残念なのは、コバイケイソウの花が終わっていた事でした。

ここで、(小梅恵草は)有毒です。名前の由来です。

花が梅に似ており、葉が恵蘭に似ている為につけられました。

何時も遠くからしか見ていないから解りませんでした。

11時20分頃、山小屋到着、昼食12時、中門岳。今回は山頂はパスです。

池塘、草原を観ながら、ひたすら、木道を歩きました。

中門岳の標識に着きません、しばらく歩くと、ようやく、たどり着きました。

中門岳の池塘の湖面に映る樹々、雲に暫く見とれていました。

前回は雪渓が有ったのですが、今年は有りませんでした。残念！

山小屋に2時20分着きました。山小屋では、雨水は無料、炊事道具は有料。

談話室無し。

山頂での御来光、4時40分に久し振りに対面しました！

6時15分山小屋出発 朝のすがすがしい光を浴びて、出発。

20分歩くと、今日、初めてのトレイルランの人とすれ違う。速い！

また、帽子に傘をさした人に出会う。良いアイデア、感動!!

大勢の登りの登山客と会話しながら。9時40分に登山口に着きました。
駒の湯で汗を流し、コンビニの隅のテーブルで登山の無事を乾杯！！



中門岳の池塘



山頂でのご来光

穂高連峰「大キレット」踏破

富永 好郎

【7/29～8/1】

大キレットの岩稜帯に挑み、緊張感の中、心躍る4時間でした。又、改めて山の怖さと素晴らしさを味わえた山行でした。一年越し、昨年9月は、槍ヶ岳から南岳小屋まで縦走するも、台風の襲来により断念して、槍平まで暴風の中を下山しました。今年も懸念されましたが、上高地の遊歩道は、7月初めの大雨により右岸は未だに通行止めになっています。横尾山荘から槍沢までの登山道も、崩壊跡の応急補修が何ヶ所も見られました。

■7/29：上高地から横尾山荘（近代的な旅館）

■7/30：一ノ俣～槍沢ロッジ～天狗原分岐～天狗池～南岳～南岳小屋

朝から雨で合羽を着込み、森林限界を越えると強風が吹き付け、低体温症も懸念される悪コンディションでした。

■7/31：朝霧が立ち込めていましたが、徐々に日が差してアタック日和になりました。

ルンゼ状の急坂をクサリとハシゴをつたって最低鞍部まで降り、第一核心部の、長谷川ピークのナイフリッジを飛騨側から信州側へ乗り越えます。

A沢のコルで休憩後、第二の核心部、高度感のある北壁を三点保持で慎重に進み、飛騨泣きを過ぎ、上条嘉門治が「カラスも鳴かねえべよ・・・」と言った、滝谷の威容、北穂高小屋も見えてきました。北穂高小屋のテラスから槍ヶ岳を展望して、北穂高岳に登頂して、気を抜かずに涸沢ヒュッテまで降りました。

■8/1：嘉門治小屋で、イワナの塩焼き・そば・ビールで乾杯、上高地から帰宅。



完全復活！不屈の魂 石塚洋子の挑戦 白馬岳

日程 2024年7月31日（水）～8月4日（日）

参加者 岡登、石塚、柳（記）

あの2021年9月の大事故から丸3年、石塚さんが標高差1,500mの白馬岳登頂に挑戦した。死んでもおかしくない落石事故であったが、普通の人であれば、精神的にも肉体的にも山なんかもう二度と行きたくないと思うのが普通であろう。その石塚さんから白馬岳の誘いがあった時は正直「本当に大丈夫だろうか？」という思いもあったが、去年のエベレスト街道を歩き切ったこと、自分も白馬岳に行きたかったことからOKした。また、計画が蓮華温泉で前泊して2泊目は白馬岳頂上宿舎、3泊目は白馬山荘、下山して小谷温泉の山田旅館で一泊とゆったりしたスケジュールであったのも誘いに乗った要因であった。

初日は蓮華温泉ロッジに泊まり、近くの湯めぐり野天風呂に入るなどゆったりした。これは4つほどの野天風呂があるがすべて混浴。とはいえ、お姉様方とは別々に入浴。残念！（笑）



2日目にいよいよ白馬岳を目指す。コースタイムは6時間50分。5:40に蓮華温泉ロッジ出発。白馬大池までは樹林帯で日陰になっており日に当たらずに済んだ。大池に着いた時には既に10:00近くになっていた。ここから白馬岳まで尾根伝いに縦走して行った。ザレ石で足元も不安定なため歩みは遅いが一步一步進んで行った。今回の山行で天気には大変恵まれた。特に大池を過ぎてからの周りの景色は絶景であった。近くは剣、遠くに槍、はるか遠くには富士山も望めた。登りは大変きつかったがこれらの景色に大変癒された。我々を何組ものグループが抜かしていったが、自分たちのペースを崩さず進んで行った。小蓮華山、三国境を過ぎたころによりやく白馬岳が見えてきた。ただそこから白馬岳山頂への急登がきつい！ようやく登頂！約10時間近くかかったが登頂に成功した。この登頂はやはり石塚さんが一番嬉しかったのではなかろうか。事故当時の状況からはとても想像出来なかったであろう。

次の日は近くの清水岳（しょうずだけ）に花を見に行ったが、途中痩せ尾根で危険なため引き返してきた。

下山は鉾山道が整備されておらずオープン前のためピストン下山とした。下山は下山でかなり時間はかかったものの、何とか蓮華温泉までたどり着くことができた。

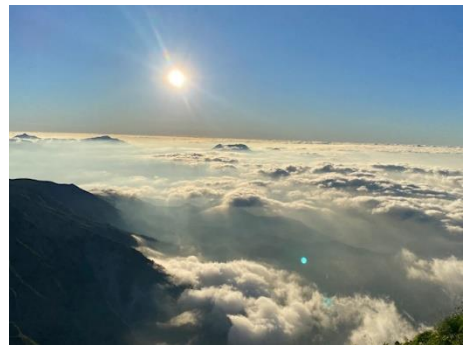
最後の日は小谷温泉の山田旅館でゆったりして久しぶりにお湯に浸かり疲れた身体を癒した。この旅館は大変古く江戸時代の建物も残されていて、また、2020年10月に四元さん、間瀬さん、逢地さんと雨飾山に登った際に泊まった思い出深い旅館だ。

今回石塚さんは一気に1,500mもの標高差をよく登ったし、ご本人にとっても確かな自信になったのではないかと思う。完全に復活です。そのチャレンジ精神を大いに称えたい。「石塚さん あらためておめでとうございます。不屈の魂を見せてもらいました。山田旅館でのお酒はおいしかったですね。」

自分にとっても心に残る山行となった。







三ツ峠山 山行報告 (8月4日)

蓮見久美子

今回のコースは三ツ峠登山口から山頂へ行くルートで、数年前の会山行で歩いたコースとは違うので申し込みました。ところが、実施日の3日前に担当の方から“連日の暑さのため中止”のメールが届きました。そしてその翌日、清水さんから個人山行で行う旨のメールを受け取り参加することに。最終的に参加と返事をしたのは私一人だけという事で、清水さんと二名で行って来ました。

9:40の集合時間には余裕があるので、今回はJR休日お出かけきっぷ+大月から富士急行河口湖駅までの普通乗車券としました。ちょうど高尾駅から河口湖駅まで直通電車があり良いだろうと思ったのですが、鎌ヶ谷から4時間以上かかってしまい、行くだけで少し疲れてしまいました。

河口湖駅は案の定、海外からの観光客らしき人々でずいぶん混雑していました。さらに切符売り場(特急券は駅員対応のみ)の長蛇の列にびっくり。

「天下茶屋」行きのバスは9:50発で一日1本のみ、乗客は10人ちょっと。約30分後「三ツ峠登山口」に着きバスを降りると、標高1200mを超えているためか、なんと涼しいこと。空模様は曇りで時々青空も見えて、樹林帯の上りコースを頑張って歩きます。何だか遠くでゴロゴロと鳴っているよう。

四季楽園のベンチで昼食をとり山頂へ到着。少し雲の多い空で、楽しみにしていた富士山を見ることはできませんでした。13時すぎに「府戸尾根」で下山開始、ちょっと時間を気にしながらどんどん進みます。前回の会山行もこのコースで河口湖駅まで歩きましたが、ただ長かった、としか覚えていませんでした。

樹林帯の多いコース、15時ころ雨がぽつぽつと降り出し、間もなく強い雨になってきたので、急いでレインスーツを着ました。雷鳴もだんだん近づいてきて、真上から聞こえる大きな音に怯えながらも、早く下山したかったのでそのまま歩きました。30分くらいしてから雷鳴だけは止んだのでかなり安心しました。

ようやく着いた天上山、この先にあるロープウェイで降りようとしたのですが、係の人が“落雷で停電して動いていません”との事。肩を落としながら歩き進み、河口湖駅の手前でようやく雨も止みました。

16時半ころ駅に到着して、17時33分発の特急富士回遊で帰途につきました。私も帰りは残席少ない特急券を買うことができたのでよかったです。

今回の雨で、7年間ほど愛用している登山靴は泥水まみれになってしまったので、ずっと迷っていたけどやっと買い替える決心がつきました。清水さん、お誘いいただきありがとうございます。もう経験したくないけど、有意義な山行になりました。



飯盛山と吐竜の滝

8月8日（木）～9日（金）

参加者：桐生、伏見、小林、間瀬、菊池、五十嵐（記）

8/8（木）

船橋駅「特急あずさ3号」大人の休日倶楽部の割引が10日から使えないので天気を見て急に決めました。私は久しぶりのお泊り山行でした。小淵沢駅に予定より遅れて到着しこれに伴い小海線も遅れ、登山口は11:20分の出発となった。しばらくは樹林帯のうす暗い登山道を登ります。昨晚も猛烈な雨が降ったせいで湿度も高く風も通らないので、蒸し暑く汗が流れ落ちる。

水・休憩を多めにとり東屋まで来ると視界が開け明るく風も心地よい。

先着のハイカー3人が東屋を後に歩きだした。その中の一人の男性が「どうぞ」と冷凍のミニトマトをくれた。冷たくて美味しい！「ご馳走様」とこちらからは剥きかけていた梨をあげました。私は今年初めての梨を頬張り「元気が出るね！」

また樹林帯をしばらく登ると、稜線に出、飯盛山が目飛び込んできた。飯盛山まではひと登り。黒い雲は有るものの大丈夫そうだ。

あいにく富士山や八ヶ岳は雲の中でしたが、360度の展望は十分楽しめました。そんな中でのランチは何も無くても最高のご馳走です。

平沢山までは高原の花々が迎えてくれました。

マツムシソウ、フウロ、クガイソウ、シモツケ、中でもワレモコウの群生は圧巻です。

獅子岩まで降りて宿の車を待ちます。ペンションでは採りたてのトウモロコシを頬張り、高原野菜中心の食事は高齢者には有難く満足です。



8/9（金）

二日目は早めに「吐竜の滝」入口まで宿で送っていただき、歩き始めました。滝までは若い観光メインの人が多かったです。その先は私達だけでした。

途中、ロープが張られ通行止めの看板。沢沿いの道を進み「清泉寮」の森の中で一休み。高原の風が通り、いつまでもここに居たい気分です。

「清泉寮」は広くて動物と触れあえたり、ボール蹴りをして遊んだり、家族連れが多く来ていました。「何時かここに泊ってみたいね…」同じ事、何年も言ってる気がします。

小林さんの足の状態を考慮して、伏見さんと小林さんはバスで清里駅へ。計画では甲斐大泉まで歩く予定でしたが、伏見さんのお友達から高原野菜を沢山いただき、背負って歩けないので、一旦、清里駅のロッカーに預ける事にしたので歩いて清里へ戻れるコースに変更しました。

私達 4 人は車道を少し歩き、森に突き当たるのでそこから真直ぐ地図を見ながら八ヶ岳横断自然歩道を目掛けて歩きました。広い登山道はやがて細い道となり水の流れている中を歩きました。途中で水は無くなりましたが、ここ登山道？と思わせるような道でした。



「縦断道路」と見逃してしまいそうな小さな標識があったので、しばらくそれに従って歩いていたのですが、笹で覆われた道は、だんだん踏み跡も無くなり、どんどん西の方面に進んでいるようで、「戻ろう！標識のあった所まで…」20分ほどで標識まで戻りました。沢のようにえぐれた道をしばらく登って行きました。倒木もあり「絶対歩かれていないよね！この道」。林道に出る事を信じて登っていると、林道に合流できて一安心です。林道でも人には出会いませんでした。

『美し森』は展望も良く前日登った飯盛山がかっこよく見えています。ここで、ゆっくりランチの時間をとりました。

駐車場から階段で簡単に 1542m地点まで来られる所なのに、人はまばらでした。お土産屋さんも閉鎖していて寂しい限りです。

私たちは、駐車場から1時間強、なだらかな下り坂を下り途中、雨に降られましたが大した雨ではなく、「清里の森」や別荘地などを横目に無事清里駅へ到着し、お二人とも合流出来ました。一駅電車に乗り、甲斐大泉で降り「パノラマの湯」で汗を流してさっぱりしての帰宅です。

久しぶりのお泊り山行、避暑地のハイキングに満足して電車に乗っていたのですが、途中、神奈川県西部で地震が起き、その影響で電車も止まったり、動いたりの繰り返しでかなり遅い帰宅となりました。

ご一緒して下さいました皆さん、楽しいひと時を有難うございました。

槍ヶ岳北鎌尾根縦走 山行報告

日 程：2024年8月11日～8月14日 3泊4日

参加者：熊谷淳一・他7名

登山教室クリアドベンチャース主催による実践山行です。

参加者の内訳は、講師1名、アシスタント1名、講習生6名合計8名
クリアドベンチャース主催の登山教室（ロープワーク、懸垂下降、バリエーション）に参加し、北鎌尾根の実践山行がある事を知りました。

北鎌尾根は一般登山道では無いため、地図ルートの記載も無く情報も多くありません。

有名な話は、新田次郎小説「孤高の人」の加藤文太郎、井上靖小説「氷壁」のモデルで「風雪のビバーク」松濤明の遭難場所になっている事でしょうか。実際遭難事故が多い、山域で私達が行く1週間前には遭難者が発見されました。

そのため、今回の山行で生きて帰れるのだろうか、思うほどでした。今回の山行は、危険を出来るだけ少なくする安全第一なガイド山行とは違い、自分で装備を考え、行程、計画の調整やルートも参加者で検討し判断します。講師は、その判断が間違っていた時のみ修正の助言をしてくれるだけでしたので、なおさら不安でした。

準備は申し込んだ5月の時点から始めていました。北鎌尾根山行に一番必要な事は体力であるとの事から、ランニングを始めましたが、20日後に膝を痛めかなり苦労しました。それから禁酒して体重を10キロ落としました。皇海山の長時間山行、甲斐駒ヶ岳黒戸尾根の急登、劔岳の鎖場や高所山行、北岳、雲の平と連続山行と訓練を重ねて北鎌尾根縦走に臨みました。

8月11日(1日目);自宅から電車、バスを利用して移動

さわんど第二駐車場前の民宿ライダーズハウス「ともしび」に宿泊
部屋は6人から7人泊まれる相部屋でした。布団が無い部屋で持参したシュラフで寝ました。部屋に登山客は私1人のためか、消灯時間が遅く少し大変でした。少し高くても個室の方が良いかもしれません。相部屋料金2,500円です。

8月12日(2日目) 天気晴れ

さわんど第二駐車場5:30集合でしたが、早めに起きたため私は5時には講師と合流ができました。合流後、昨年バックの重量が重くかなり大変だった参加者がいた事から、講師から荷物チェックを受けました。私は、体力回復のアミノ酸ゼリーを2本置いて行く事にしました。

講師から予定より早く出発したいと説明がありましたが、参加者全員に伝わってなく逆に予定より遅い出発となりました。

さわんどバスターミナルは連休で混雑、バス乗車は長蛇の列のためタクシーを申し込みましたが、かなり待たされました。

そのため上高地に到着し、バスターミナルを出発したのは7時となりました。予定では6時30分出発を前倒しの6時出発でしたので、かなり心配なスタートとなりました。

河童橋から左岸を歩きはじめたところ、小梨平から先が土砂崩れのため通行止めで、一旦河童橋まで戻り右岸を歩くことになり、さらに時間をロスしました。

9:50 横尾着、11:30 槍沢ロッジ着と順調に進んでいましたが、槍沢ロッジを過ぎたところで参加者1名が具合が悪くなり、ババ平で離脱その場で宿泊する事になりました。寝不足と脱水症状かと思われます。

その後、大曲りに向かう途中もう1名が股関節の痛みから離脱、ババ平に引き返し宿泊することになりました。

13:00 大曲りに到着、ここから水俣乗越までの上りが、今回の山行で一番きつい登りでした。私が、一番最後に水俣乗越に到着したため、その後他の参加者から大丈夫かと心配されることになりました。

しかし、後でコースタイムを確認すると私は標準コースタイムの1時間30分で、他の参加者がかなり早いペースなのが分かりました。

水俣乗越で休憩後いよいよ北鎌尾根バリエーションルートの始まりとなります。水俣乗越からの下りは急斜面しかもザレ場で、講師いわく他の山にもあまり無い、最難関なザレ場との事でした。



2年連続の参加者から、今夜幕営地の北鎌沢出合には水が無いと、早めに到着して水を探す必要があるとの情報から、先を急ぎました。大きな石がゴロゴロしている沢をしばらく下ると、水が流れている場所があり、早めに水を汲むことができ、おかげで少し楽になりました。17:20 北鎌沢出合到着、予想では18時到着でしたので、明るいうちにテントを張ることが出来ました。



テント設営後参加者全員（4名）で明日以降の計画を検討する事になりました。まずは天気の確認ですが、携帯が繋がらない圏外のため、午前中の天気予報をもとに判断、昨年参加の経験者の行程時間情報から、計画を行いました。最後の天気予報では翌日午後から雨模様、次の日も午前は雨予報でした。当初予定では北鎌尾根の北鎌平で幕営予定でしたが、それでは雨で槍ヶ岳登頂の難易度が高くなることから、1日で槍ヶ岳へ登頂するプランに変更し出発時間を検討する事になりました。

余裕を見て2時出発の案が出ましたが、それでは稜線に出た時まだ、夜が明けてなく暗いため危ないとの意見があり、4時では遅すぎるとの意見があり、調整の結果3時出発となりました。

その後それぞれ夕食となりましたが、私は軽量化から、火器を持参せず、水でアルファ米を戻しましたが、美味しく無く全部食べる事が出来ませんでした。やはり体力を回復するためには、お湯は必要と痛感しました。

8月13日（3日目）晴れのち曇り雨

3:00 北鎌沢出合出発、参加者の一人がストックを忘れてやや時間をロス
真っ暗な中ヘッドランプで沢を登るのはかなり難しかったです。

大きな岩があり、細い沢でもルートを探すのが難しい場所も多くありました。



6:10 北鎌のコルに到着、計画では山行時間4時間7時まで到着出来ない場合、
撤退を検討する事としていたため、かなり安心しました。ここで一旦休憩し、
次の時間到達目的、独標基部を目指します。

ここからは踏み跡があり比較的楽なルーフアイでした。



北鎌のコル

8:30 ごろ独標基部到着、北鎌尾根は稜線通しに歩くのが基本ですが、独標直登はクライミングでロープが必要な事から、右側の千丈沢側に迂回トラバースとなります。しかしトラバースルートは、ザレ場だったり、切れ落ちた崖など危険箇所が多く緊張しながらの通過となりました。

写真は有名な逆コの字ですが、地震で上部が崩落して、比較的通過し易かったです。

この逆コの字通過後直ぐに独標に向かい直登する事になりますが、ルートが大変難しく、また岩が脆くかなり危険な登攀となりました。



10:10 ごろ独標到着、ここまで計画した到着時間よりやや早めでしたが、かなりの疲労で動けなく、周りの景色を見る事や、独標山頂での写真を撮る余裕が全くありませんでした。

ここからが北鎌尾根の難しいルートとされています。どのルートを通るのか自ら判断しなければなりません。しかしどこを通っても、切れ落ちた崖が左右に待っています。精神的にもかなりの負担で、疲労が増していきました。

写真は独標から見た槍ヶ岳です。険しい稜線の先に美しい槍ヶ岳が待っています。



いくつものピークを超え、懸垂下降をしながら、なんとか計画した14時までに北鎌平に到着する事が出来ました。14時がタイムリミットでこの時間を超えると槍ヶ岳登頂からテント場まで日が暮れてしまうため、北鎌平で幕営しなければなりません。しかし14時過ぎから予報通り雨が降りはじめ、槍ヶ岳への登頂も難しさを増してくる事となりました。



槍ヶ岳基部は断崖絶壁でどこから登るのか判断が難しいルートとなりました。登れる場所を参加者で探し回りました。やっと登れそうな場所に取り付き登攀を開始しましたが、雨で足元が滑りかなり危険でした。後からアシスタントに聞いたところ、ここで滑らないで欲しいと祈っていたそうです。それほど危なかった。

最後に待っていたのは山頂直下のチムニー、かのウェストンも登ったと言う有名な場所です。チムニーは上下に二つあり、下のチムニーはなんとかルートを見つけ通過したのですが、上のチムニーがものすごく難しく、何度もトライして最後は力任せで、腕の力で体を引き上げました。

やっとの思いで槍ヶ岳の祠の裏に出ました。そこで山頂にいる人から拍手されると事前に聞いていましたが、そんな事を考える余裕もなく、精魂尽き果てました。今までの山行は山頂に立った時喜びや、感激がありましたが、今回の北鎌尾根は何も考えられず、「あーやっと終わった」としか思えませんでした。



17:00 槍ヶ岳山頂到着、前日参加者で検討した通りの時間でした。槍ヶ岳からの下山は、雨がかなり降り出し、疲労も重なり、北鎌尾根より難しい下山となりました。

18:30 殺生ヒュッテ到着、雨が激しくなり、疲労もピークでほとんど動けず、やっとの思いでテントを張り、食事も受け付けずそのまま寝てしまいました。

8月14日（4日目）雨のち晴れ

雨はやまず、撤収にかなり苦労しました。

6:00 殺生ヒュッテ、テント場出発順調に下山、ババ平で離脱した2人の参加者と合流、13:30 上高地到着その後さわんど駐車場まで特に問題も無く無事下山となりました。

15:00 から足湯にて反省会を開催、それぞれ参加者から、アシスタント、講師と今回の山行に対して色々な反省や、思った事などを話しました。

そこでの講師からの言葉が印象的でした。

「安全で危険の少ないガイド登山は本当に楽しいですか、今回の山行は皆さんの力で達成した山行です。どちらが楽しいですか」と、問われました。自分でも少し衝撃を受けた山行でした。

「本当に生きて帰れてよかった」と思う山行でした。



最後にお世話になった講師の三ツ堀さんからのメッセージを、披露致したく以下メッセージです。

【講師からのメッセージ】

熊谷さん

北鎌ホントお疲れ様でした。

春の講習時は足を傷めたり、体力的にも厳しい感じがして、不安な気もしていました。

でも、ほぼ自分たちで決めた時間設定通りに完登という結果に、熊谷さんも相当しっかり取り組んできたんだなと感心しました。

もちろん限界を越えるような登山経験だったかと思いますが、そんな登山は何度もできるものじゃなく、たぶん登山人生でほんの数回しか経験し得ないことだと思います。だから今回の山行はずっと記憶に残るものになるんじゃないでしょうか。

ポイントは熊谷さんが言うように、プレッシャーと戦って自分の力で登って、生還できたという感覚を得ていることです。

それは自信になるだろうし、間違いなくレベルアップしているはずです。

何度も北鎌に行っているけど、こうして熊谷さんみたいに強烈な登山体験になる場に同行できて、講師という立場を抜きにして、とても楽しい山行になりました。こちらこそ、ありがとうございます。

こういう山行を「至高なる登山体験」と呼んでいて、自分が担当する実践講習の最大の狙い(目標)としているものです。この狙いが達成される山行は仕事だとかそういうことを越えた喜びがあります。

いやあ、楽しかった。

また行きましょうね。

三ツ堀

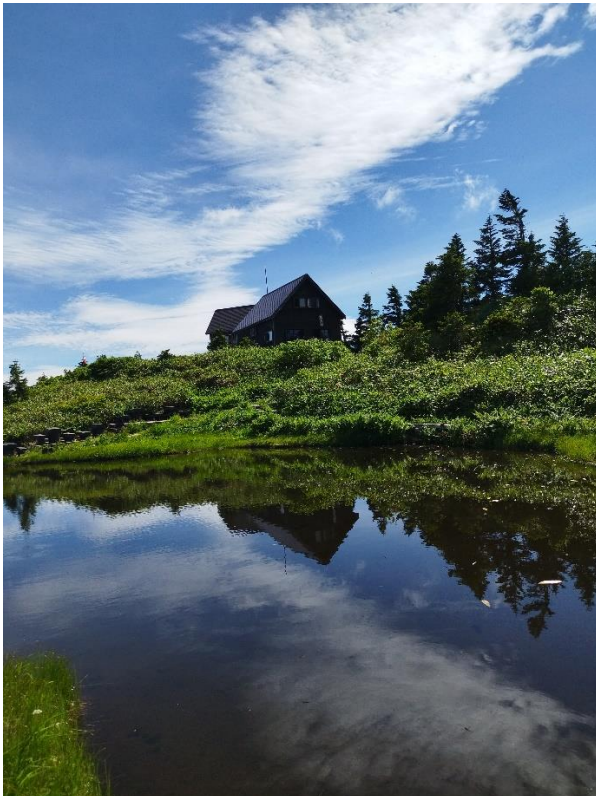
ヤマレコ

<https://www.yamareco.com/modules/yamareco/detail-7136662.html>

会津駒ヶ岳を振り返る

羽鳥健一郎

せせらぎの音聞きながら民宿の湯舟に浸り英気養う
朝六時「夏の思い出」メロディーが村内流れいただく朝餉
民宿の主の車に送られて滝沢口より登り始める
行き成りの滝沢口の急登は二年振りなり早や汗流る
食料と四リットルの水もあり重きリュックが肩に食い込む
駒の小屋彼方に仰ぎ一休み数多のとんぼ舞い飛ぶなかで
左手に燧ヶ岳の双耳峰仰ぎ見ながら中門岳へ
人気無い中門岳の池塘には青き夏空白き雲映ゆ
真夜中の厠の帰り仰ぎ見る駒の小屋から満天の星
朝焼けが駒の山小屋赤く染め涼しき風に深呼吸する



思い出の山

石塚洋子

初めて北アルプスに行ったのは、40代後半のツアーでの白馬岳でした。猿倉荘に泊まり、初めてのアイゼンを履き、白馬大雪渓から登りました。ひんやりした空気を覚えています。白馬山荘に泊まった時、明日は強風が吹くとの予報を、ガイドから夕食前に聞きました。コースは予定通りに梅池経由で下山することに決定しました。その時、横浜のツアーは大雪渓を降りる判断で、そのツアーの客たちはがっかりしていました。私たちのツアーは白馬館のガイドで地元詳しい人でした。翌日、風が強い時は安全な登山道を進んでくれました。わりとすぐに風は止み、白馬乗鞍岳を経て、静かで楽しい下山でした。ガイドによって判断等が違うのだな～と感じました。山に入る前に、山小屋での着替えのズボンや、お菓子、お風呂セットは全員置いていくように指示がありました。替えズボンはいらないんだ～とビックリでした。

白馬岳はルートを変え何回か登頂しています。昨年、梅池から白馬大池に行ったのですが、白馬乗鞍岳は鎖があり段差も前より激しくなり、雪渓も残っていました。同じルートでも様子がだいぶ違いました。今年は今までの白馬岳の中で一番お天気が良かったです。風も無くこれ以上のお天気はないほどの晴天でした。やはり北アルプスは雄大な景色で、素晴らしいです。歩みは遅くなりましたが、山頂に立ち20年前の思い出に浸りました。あの頃は疲れ知らずだったな～と。そして今年、再び白馬岳に登れたことは、大きな喜びになりました。

白馬山荘のテラスから、中央に杓子岳、右に白馬槍ヶ岳



剣岳とコバイケイソウ。白馬方面から

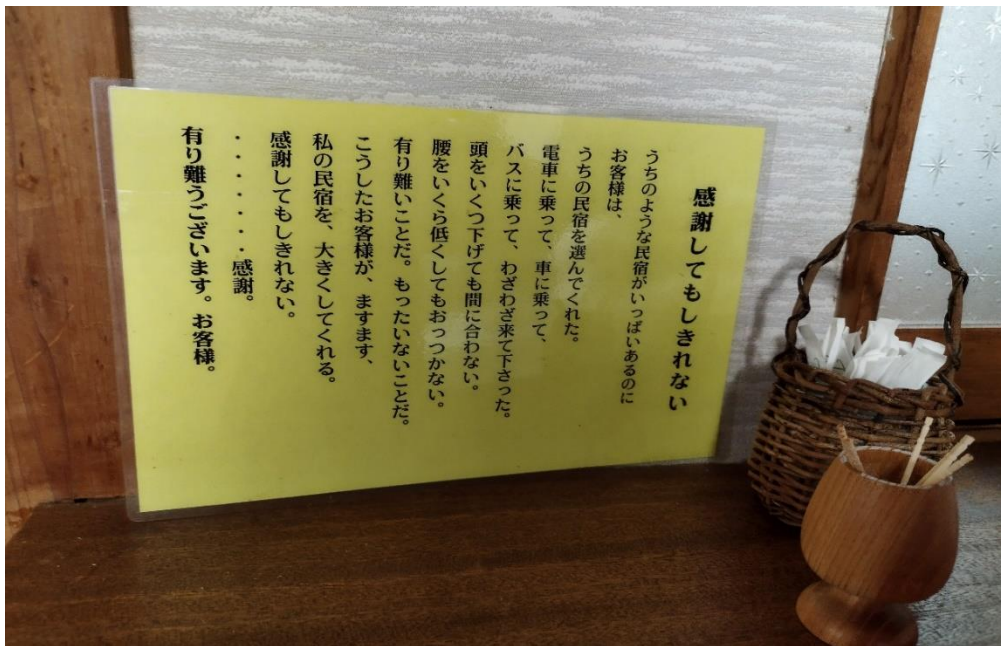


10月号は嶋本さん、11月号は猪狩さんです。前月の20日を目安に加藤までおねがいします。

ちょっと一言

羽鳥健一郎

お盆の帰省はチョット遠回りして・・・。
故郷に帰省する時は普段は越後湯沢で乗り換えて、ほくほく線で十日町に入ります。でもここ数年、お盆に帰る時はチョット遠回りして飯山で降り野沢温泉に一泊しております。外湯巡りを楽しみ飯山線で十日町に入っています。宿はあの民宿「ごんにむ荘」です。質素な宿ですがご夫妻の素朴なおもてなしが良くずっとお世話になっています。食堂に貼ってあった宿の言葉をご紹介します。
ちなみに観光協会に聞いたら野沢温泉の民宿は二百軒を超えているとか・・・。



ごんにむ荘

井上勝代

パリオリンピックの前半が終わってしまった！
参加した選手は計り知れぬ努力で心と体を鍛え、重圧に耐えて臨んだことだろう。
競技の終わったあとの各々の選手の言葉や様子には心打たれた。
各種目のうち私が注目してみたのはサッカー。
そしてこのサッカー「U-23」と「なでしこ」のなんと上手になったことか。
昔は外国の選手と対戦する時いつも、外国の選手はどうしてあの的確な位置にいるのだろうかと思うことしきりであった。が今は日本の選手がその場において対処している、すごい！
ある選手は「いくつもの目で前後左右を見張り、指示を出している」と評価されていた。
これなどは持って生まれた才能（頭の良さも含めて）、努力、体力、家族、友、支えているコーチ陣などすべてが一丸となった賜物だと思う。
その上選手のみなさん あの若さなのに誰もが謙虚でさわやかだ。
あの10代20代から50代の選手に、深夜早朝TVからでも応援できたことはとてもうれしかった。
さあ後半パラリンピックも感動させてもらおう。



10月号の担当は山脇さんと梅田さんです。

(9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)

編集後記

夏休みに「山梨わんぱく大冒険」ツアーで旅行しました。参加のきっかけは新聞広告に、富士サファリパーク・山中湖に水陸両用 KABA バスでダイブ！・・・

なかなか私には行き難いコースだったのと、道中あちらこちらで見えるはずの特大富士も楽しみだったからです。わんぱく達にも私にも十分楽しめたツアーでした。

残念ながらくっきり富士山を見上げることは出来ませんでした。初日急な雷雨の後にかすかに夕焼けにあぶりだされた風に表れてくれた富士山にビックリ！宿に向かう高速道路からでしたが、初めての登場に嬉しくて見送っていました。2日目もずっ〜と厚い雲の中！！しかし諦めていた最後の最後に、夕立の後の雲の切れ間に山頂付近の一角がパズルの一枚のように表れた時に「富士山大きいなー」と一声聞こえてきました。気温が上がる夏は曇りが湧いてなかなか見ることができないそうです。

keichann

巷でよく聞くようになった「骨折」、かく言う私もその一人です。ゴールデンウィークの初日、スポーツジムのスタジオに入った時転倒。足の指が戻らなくなり左足第2指が脱臼、その後第1指の親指の骨折もわかりました。

その時「大丈夫ですか？」って言われ、とっさに「大丈夫です！」って答えてしまう私、そういう時ってそう言うのでしょうか。

丸3ヶ月過ぎ、4ヶ月目に入ってからやっと指に血が通い出したようで、自分の足と思えるようになってきました。男物の大きな靴を買って履いていたけどそろそろ自分の靴が履けるかな〜 気をつけたいものです。

多美

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9月1日

発行者 東葛山の会

会長 安彦 秀夫

編集 会報部