



やまたん

手賀沼(我孫子市)

次から次へと花が

松手山～平標山

8月の定例会は

8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



定例山行計画		薬師岳 ～ 水晶岳 ～ 鷲羽岳		リーダー:白崎	
		(2,926m) ～ (2,986m) ～ (2,924m)		グレード:3C	
月 日	2023年9月6日(水)～9月11日(月) 5泊6日 (テント泊・民泊)				
山 域	北アルプス北部～南部	地形図	1/25,000 有峰湖・薬師岳		
目 的	雲の上の縦走路を歩く				
費 用	約 25,000～30,000 円	交通機関	マイカー		
行 程	1日目	我孫子・柏 7:00 → 折立キャンプ場 17:00 (テント泊)			
	2日目	折立 7:00 ⇒五光岩ベンチ 11:15/11:30 ⇒ 太郎平小屋 12:30/35⇒薬師峠 13:00 (テント泊) 登り 1002m 下り 57m (7.16km)			
	3日目	薬師峠 2:00 ⇒ケルン 2:40⇒ 薬師岳山荘 4:00 ⇒ 薬師岳 5:00/5:20 ⇒ 薬師峠 7:20/8:00 ⇒ 左俣出合 10:15/20⇒ 薬師沢小屋 11:25/30 ⇒アラスカ庭園 13:50/14:00⇒ 雲の平キャンプ場 15:15 (テント泊) 登り 1406m 下り 1109m (15.28km)			
	4日目	雲の平キャンプ場 6:00 ⇒ 祖父岳 7:00/10⇒ 岩苔乗越 7:50 ⇒ ワリモ北分岐 8:10 ⇒ 水 晶小屋 9:00/9:05⇒水晶岳 9:55/10:00⇒水晶小屋 10:40⇒ワリモ北分岐 11:20/12:00⇒ 鷲 羽岳 13:00⇒ 水場 14:30⇒ 黒部源流 15:00⇒ 祖父庭園 16:30⇒ 雲の平キャンプ場 17:00 (テント泊) 登り 1033m 下り 1033m (14.35km)			
	5日目	雲の平キャンプ場 7:00⇒ 薬師沢小屋 10:00⇒ 太郎平小屋 13:00/10⇒ 折立 17:00/30⇒ 富山方面 (民泊) 登り 577m 下り 1783m (15.32km)			
	6日目	富山 (観光) → 我孫子 21:00 頃			
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 3日目に薬師岳で日の出を見ようと、夜間登山を考えていますが、天候や参加者の皆さんの体調・体力等を考慮し、コースは臨機応変に調整したいと思います。 ◆ 初日に体力の余裕があり、翌日の薬師岳での日の出が望めない場合は、初日に薬師岳の登頂を目指すことも可能です。その可能性がある場合、折立を少なくとも6時(可能であれば5時半)には出たいと思います。 ◆ 同様に4日目は、雲ノ平にテントを張ったまま、水晶岳・鷲羽山の周遊を考えています。かなり長丁場となりますので、天候・体調等によりコースの短縮もあり得ます(鷲羽岳手前にクサリ場がありますので、雨の際の通過は避けます)。 ◆ 5日目の下山後の行動は、参加される皆さんと決めたいと思います。富山に降りることを想定しますが、どこか温泉宿が取れば、そこででの宿泊もあります。 ◆ テント泊での食事は3日目までは、共同で調理します(食担がメイン)。4日目は時間がないので、お湯を沸かすだけとし、フリーズドライの食事を各自ご用意いただけたらと思います(5日目の朝も同様)。 				

- ◆ 事前の天気予報によって、1～2日予定をずらす可能性があります。事前にずらせない日程がありましたら、参加者全員にお知らせください。

準定例山行計画		岩木山 or 岩手山・早池峰山 (1625m) (2038m) (1917m)		リーダー:千葉 矢野貞 グレード:2B
月 日	2023年9月6(水)～8日(金) (変更有り) 山麓泊			
山 域	東北 岩手・青森	地形図	1/25000	
目 的	初秋の東北名山			
費 用	約40000円 (えきねっと限定大人の休日パス利用)	交通機関	JR、レンタカー	
日 程	9/6	岩手山 G	柏→上野 8:02 発はやぶさ 103号→盛岡 10:48 着→(レンタカー)→宿泊施設(盛岡駅 or 雫石等岩手山近く)	
		岩木山 G	柏→上野 8:02 発はやぶさ 103号→盛岡 10:48 着→(レンタカー)→宿泊施設(嶽温泉)	
	9/7	岩手山 G (L:千葉)	宿泊施設(盛岡駅 or 雫石等岩手山近く)→馬返し登山口→旧道→不動平避難小屋→岩手山(薬師岳)→不動平避難小屋→新道→馬返し登山口→盛岡(宿泊施設) 岩木山 G と合流 (歩行時間 8時間)	
		岩木山 G (L:矢野貞)	嶽温泉→嶽登山道→8合目ターミナル→岩城山頂→8合目ターミナル (歩行時間 6時間)→(シャトルバス)→駐車場→盛岡(宿泊施設)	
	9/8	盛岡(宿泊施設)→河原の坊(駐車)→小田越登山口→五合目御金蔵→山頂→(登った道に戻る)→小田越登山口→河原の坊 (歩行時間 6時間) →盛岡(レンタカー返却)→(新幹線)→上野→柏		
メ モ	<p>◎えきねっと限定大人の休日パスを利用します。(9/4～13 JR 東日本4日間乗り放題 ¥15270) 8/4～えきねっとで購入できますが、日程変更の可能性があるため直前に各自購入してください。(大人の休日倶楽部会員でなくてももちろん参加できます。費用は高くなりますが……。)</p> <p>◎日程は有効期間内で天候により変更します。悪天続く場合は中止。</p> <p>◎盛岡駅からレンタカー利用。1日目盛岡到着時～2日日夜(盛岡駅周辺宿泊施設)は岩木山 G と岩手山 G にわかれて行動します。</p> <p>◎岩手山 G 1日目は参加者と相談の上、八幡平高原道路ドライブ、宮沢賢治記念館など観光。</p> <p>◎直前変更に便利なので宿泊は盛岡駅近くのビジネスホテルを利用予定。</p> <p>◎岩手山は歩行時間が長いため、コースタイム通りに歩ける人の参加をお願いします。</p> <p>◎最終日は盛岡駅で解散。休日パスがまだ1日使えるのでそのまま残ることも可能。</p>			

定例山行計画	月山 ・ 大朝日岳		リーダー:佐藤清宏
	(1984m)	(1871m)	グレード:3C
月 日	2023年 9月24日(日)～27日(水) 3泊4日 山麓・避難小屋泊り		
山 域	東北(出羽・朝日連峰)	地形図	1/25000 月山・朝日岳・羽前葉山
目 的	東北の百名山2座に登り、紅葉と温泉を楽しむ (東北シリーズ③)		
費 用	約 50,000円 (大人の休日利用)	交通機関	JR・新幹線・レンタカー・リフト
行 程	1 日 目	我孫子 →上野 →山形 →〈レンタカー〉→姥沢登山口 →ロッヂやつなみ【泊】	
	2 日 目	ロッヂ ⇒下駅《月山リフト》上駅 ⇒ 牛首 ⇒月山頂上 ⇒ 牛首 ⇒姥ヶ岳 ⇒ 上駅《月山リフト》下駅 ⇒姥沢登山口 [歩行時間 4時間] →〈レンタカー〉→朝日鉱泉【泊】	
	3 日 目	朝日鉱泉 ⇒ 鳥原山 ⇒ 小朝日岳 ⇒ 大朝日小屋【泊】 [歩行時間 8時間]	
	4 日 目	大朝日小屋 ⇒ 大朝日岳 ⇒ 中ツル尾根 ⇒朝日鉱泉(入浴) [歩行時間 5時間] →〈レンタカー〉→山形 →上野 →我孫子	
個人装備	月山:日帰り装備一式 大朝日岳:避難小屋泊り装備一式		
メ モ	○ロッヂやつなみ 1泊2食9600円 (昼食おにぎり660円) リフト券割引1200円 ○朝日鉱泉ナチュラルリストの家 1泊2食9000円 (昼食おにぎり600円) ○大朝日岳山頂避難小屋 協力金2000円 水場10～15分の金玉水 ○人数は、レンタカー1台に乗車できる人数とします。 ○雨天予報の時、実施するかどうかは、参加者と相談します。		

定例山行計画	仙丈ヶ岳 (3,033 m)		リーダー:小林安 グレード:2B
月 日	令和5年10月1日(日)~2日(月) 1泊2日 (山小屋泊)		
山 域	南アルプス	地形図	1/25000 仙丈ヶ岳
目 的	南アルプスの女王仙丈ヶ岳に登り紅葉を楽しむ		
費 用	約25,000円	交通機関	JR・高速バス・路線バス
行 程	1 日 目	1日:我孫子5:31→日暮里6:00/03→新宿6:25→バスタ新宿6:45(中央高速バス)→伊那バスターミナル→仙流荘→北沢峠⇒藪沢・小仙丈ヶ岳分岐⇒馬の背ヒュッテ泊 (又は、新宿駅8:00(あずさ5号)→茅野駅10:06→仙流荘→北沢峠) (歩行時間約2時間30分)	
	2 日 目	2日:馬の背ヒュッテ⇒仙丈ヶ岳⇒小仙丈ヶ岳⇒藪沢・小仙丈ヶ岳分岐⇒北沢峠10:00→仙流荘→伊那バスターミナル13:25→新宿→我孫子 (歩行時間約3時間30分)	
個人装備	山小屋泊装備一式		
メ モ	<ul style="list-style-type: none"> * 広河原⇔北沢峠ルートが、令和元年台風19号の被害のため林道がいまだに不通です。 * 北沢峠までの乗り継ぎバスは本数が少ないので、行きは接続が良い新宿から特急あずさ5号か早い時間発の中央高速バスか 参加者と相談したいと思います。 		

定例山行計画		リーダー : 土田 ・ 佐藤清	
平ヶ岳 (2140m) ・ 荒沢岳 (1969m)		グレード : 2A ・ 2B	
月 日	令和5年10月9日(水)～11日(水) 雨天中止		
山 域	奥只見	地形図	1/25000
目 的	百名山湿原の紅葉・荒沢岳の梯子とクサリ場に挑む		
費 用	約 36,000 円 (ジパング利用)	交通機関	JR 新幹線 バス 宿の車
行 程	1 日 目	上野駅新幹線ホーム 11時30分集合 上野 11:46 上越新幹線とき 319号新潟行き→浦佐 13:09/13:40 (南越後観光バス・奥只見急行) →白光岩バス停 14:38 (宿の車) →銀山平温泉民宿樹湖里(きこり)(泊) 白銀の湯に入浴	
	2 日 目	宿 4:00 宿の車→平ヶ岳中ノ岐登山口 5:15/5:30→玉子石分岐→平ヶ岳→池ノ岳→平ヶ岳中ノ岐登山口 12:30→宿 14:00 (入浴) 歩行距離 8.0Km (歩行時間: 6時間 30分) (yamap1.1倍) 累積標高差 登り 1007m 下り 1007m (2日目に帰る場合) 宿→17:27→バス→浦佐 18:30/18:49 とき 342号→上野 20:06	
	3 日 目	宿 5:00 宿の車→荒沢岳登山口 5:15⇒前山⇒前岨⇒荒沢岳⇒前岨⇒前山⇒登山口→宿 (入浴) 歩行距離 9.00 km (歩行時間:9時間 12分) (ymap1.1倍) 累積標高差 上り 1423m 下り 1423m 宿→17:27 バス→浦佐 18:30/18:49 とき 342号→上野 20:06	
個人装備	登山時は日帰り装備一式 (余分な荷物は宿に置いていきます)		
メモ	○平ヶ岳のみの参加も可能です。 ○平ヶ岳は百名山、登山口まで宿の車での送迎のため登山口に 12:30 までに下山が必要 荒沢岳は二百名山、梯子・クサリ場が注目です。 ○民宿樹湖里(きこり) 025-795-2772 送迎込み 平ヶ岳 1泊2食(翌朝は弁当) 12,150円 荒沢岳 8,150円		

定例山行報告

定例山行報告	平標山 (1983,7m)		リーダー:秋山 稔 グレード:2A
月 日	令和5年6月24日(土) 日帰り		
山 域	谷川岳	地形図 (又は日の出日の入り)	1/25000 三国峠
目 的	高原の美しい花、展望を楽しむ		
費 用	約 11,000 円(反省会費用を除く)	交通機関	JR 新幹線、路線バス
行 程	我孫子→柏→上野 6:42(谷川 401 号)→越後湯沢 8:02/8:20(バス)→平標登山口 8:54/9:15⇒鉄塔 10:25/35⇒松手山 11:17⇒平標山 13:05/14:00(昼食とハクサンイチゲの花畑)⇒平標山乃家 14:30/14:45⇒平元新道 15:40⇒平標登山口 16:40/16:55(バス)→越後湯沢駅		
ル ー ト 状 況	<p>*越後湯沢駅からの南越後観光バスは、平標登山口まで 660 円、スイカが使えず現金のみです。</p> <p>*人気の平標山はコースは明瞭ですが、累計高度が 1,000m 以上ありペース配分が難しい。</p> <p>*登山口から鉄塔まで累計高度が 410m あり、標準タイムが 70 分と記載されている。登り始めてもあり、気をつけないとオーバーペースになり易い。</p> <p>*松手山から平標山までは尾根道で高山植物が多く予定より時間を要した。</p> <p>*平標山乃家から平元新道は、雨後であったので、泥濘、急坂であり慎重に下る。</p> <p>*帰りのバスは本数が少なく天気なら計画が立て易いが、不順ならタクシーの利用を考えた方がよい。</p>		
参加者	秋山(L) 藤家(SL) 北田 矢野(裕)(会計) 小山(医療) 吉川(写真) 大賀(記録, やまなみ) 藤崎 山田(旗) 男性 3 人 女性 6 人 計 9 人		
メ モ	<p>*この時期の山行は天気が悩ましい。週初は実施日、予備日とも雨天で山行が危ぶまれたが、週中に回復し、両日とも曇り一時晴れに前日になり、当日は霧一時雨、予備日は霧一時晴れ。最後まで予報に弄ばれた。当日朝の越後湯沢駅前には地面が濡れていたが、山行中は雨に降られず日もさした。帰りのバスで 2~3 回ワイパーが動いた。</p> <p>*登り始めの鉄塔まで、ベテランの Y さんに先頭をリードしてもらい全体のリズムを作ってもらった。</p> <p>*松手山から平標山までは次から次へと花が現れて、写真等で予定時間をオーバーした。</p> <p>*予定通り 4:55 分のバスに乗車し、駅前の銭湯で入浴。駅モールでへぎそばを食し反省会。無事終了いたしました。</p>		



イワカガミ、ハクサンイチゲ、ハクサンコザクラ、ハクサンシャクナゲ



平標山山頂 昼食後は仙ノ倉方面のお花畑へ



ベニサラサドウダン、ウラジロヨウラク、アカモノ



カラマツソウ、ハクサンチドリ、オノエラン、ウラジロヨウラクと虫



平標山の家へ



満天の 星降るごとし 登山小屋

運営委員会・山行部会議議事録

令和5年度 運営委員会(第5回) 議事録

令和5年7月18日(火)

1. 行事予定 (令和5年8月～10月) *巻末に記載

2. 各部より

《会長》 *連日猛暑が続いています。自らの経験から、大量に汗をかくのも熱中症の危険信号と知りました。夏山の計画には十分注意して下さい。

《副会長》 * (北田) 相変わらず毎日2万歩歩いています。新陳代謝をよくするためにもエアコンに頼りすぎず、常温に身体を慣らすことも大事だと思います。(新谷) 太陽の光は強烈ですが雲はとても綺麗です。山は天気が心配ですね。8月の天気図の教育研修をお楽しみに。

《総務部》 *運営委員構成メンバーに関し、監事2名を運営委員から外すかどうかについて議論した結果、監事は会の運営全般を監督する大切な役目も担っているため、従来通り運営委員の一員であるべきとの認識で一致した。

《会計部》 *特になし

《装備部》 *特になし

《会報部》 *特になし

《県連》 *11月23日にハイキングの計画、来年6月に山行計画があります。

3. その他 * 労山基金担当一氏さんより、ゲスト(会友)の短期補償プランについて、山行の順延

の際は必ず担当者まで連絡すること、及び、キャンセルの場合は2日前からは保険料は必要、とのお知らせがあった。

* 今年の新人3名はすでに2回以上山行を経験しているため正会員として承認された。

* 岳人祭準備状況報告(北田副会長) : 日時、研修内容、持ち物などについて説明があった。

* 緊急連絡先取り扱い規定(白崎山行部長) : 事前に送られた「緊急連絡情報の取り扱いについて」の文書はやまとHPに掲載する。「緊急連絡先情報取り扱い規定」は内容について合意したが一部抹消して修正案を出すことになった。これらの文書の今後の改正などは、運営委員会でできるものとするでも合意した。

8月定例会司会	小島洋子さん	やまたん原稿	8月号	7月25日(火) 矢野裕子さん
		締切り	9月号	8月25日(金) 矢野裕子さん

高橋芳、中村(八)、武内、千葉、桐生、矢野貞、中村育、郷田、村越、新谷、室崎、北田、藤家、深草、小林安、蟹江、森岡、白崎、田嶋、土田、松下、秋山、矢野(朝)、一氏、細谷 (運営委員25名)

1. 山行部より

民間の山岳遭難捜索チーム LISS の代表、中村富士美さんが書かれた本が今年春に出版されました。タイトルは、“「おかえり」と言えるその日まで”。

警察の遭難救助隊が見つけられなかった遭難者の捜索を引き継ぎ、実際に遭難者を見つけ出した活動のレポートです。なぜ警察の初動捜索で見つからない遭難者を中村さんたちが見つけることができたのか……その秘密は、中村さんがご家族や友人たちからご本人の話を聞いてプロファイリングしてから捜索するところにあるようです。案内標識の向きが逆を向いていたら本人はどちらに進むのか、何かがおかしいと思っても「イケる」と考えて先に進むタイプなのか、本人の技術レベルだとこの岩場はどう見えるのか……そうした本人の性格や考え方、目線をイメージすることで遭難者が辿った道が見えてくるのでしょうか。

本書には6件の遭難事故が取り上げられ、そのいずれもが単独行ですが、チーム登山であったとしても、こうした事故例を知っておくことは遭難リスク軽減に有効だと思われます。興味がありましたら、ぜひ手にとってみてください。
(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
8/1 (火)	新人	定例集会	研修お休み		
8/1 (火)	会員	定例集会	天気図から天気を予想する(スマホアプリ)	秋山	
9/5(火)	新人	定例集会	登山計画の立て方	千葉	
9/5(火)	会員	定例集会	高山植物に着いて	外部講師 高橋重	

【実技研修】

日程	山名	対象者	研修内容	担当講師
8/3～5 (木～土)	鹿島槍ヶ岳	参加者	アルプスの魅力的なコース	藤家
9月	磐梯山	参加者	憧れの山	松下

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	般					
			1260				
平標山 6/24	9		1260	大賀	吉川	無し	無し

5. その他

屋内ボルダリングジムの山行届について

屋内ボルダリングジムでの事故についても労山の保険対象となるので、山行届を山行部長に提出した方が良いとの事です。

(リーダー)

外崎 高橋芳 大畠 武内 千葉 矢野貞 本田 矢野裕 新谷 村越 石塚 大平 北田 小島洋 藤家

小林安 佐藤清 森岡 小野 松下 矢野朝 一氏 白崎 小島徹 土田 秋山 小山 細谷 蟹江

/欠席：郷田 室崎 北川 吉川

岳人祭のお知らせ

10月14日（土曜日）に岳人祭を開催予定です。

スケジュール

14時10分前に全員集合

16時30分までロープワーク、テント設営、山のご飯炊きの研修

その後、各班に分かれて食事の準備

18時～20時キャンプファイヤー 後片付けの後 20時半解散

希望者によるテント泊

8月定例会時に、出欠の確認し参加人数の確定をします。その後、グループ分けや役割分担を行っていきます（テント泊希望者は合わせて申し込み願います）。

8月定例会集に参加できない方は、北田宛7月末までに欠席のメールをお願いします。

なお、当日持参するものは、食器、チェアー（ない方は複数ある方から借ります）、シュリング2本、カラビナ、細引き、テーブルをお持ちの方はお申し出ください。

10月の定例会集時に会費2000円を集金します（別途、会から500円の補助見込み）

緊急連絡先の登録制度、始まります

山行部長 白崎哲史

登録は任意、利用・運用は明文化したルールに基づいて適切に行います

これまで岳人あびこでは、緊急時におけるご家族へのご連絡は会員名簿の情報をもとにご連絡するという体制が取られていました。

しかし昨今、会員名簿にもとづいた自宅電話番号へご連絡では、きちんとご家族に連絡できないケースが想定されるようになってきました。ご自宅にはご本人しかいない、自宅電話は鳴っても誰もとらないといった場合ですが、そうした状況であってもご家族等にきちんと連絡できる体制づくりは必要ではないかと考え、緊急連絡先の登録・運用制度を整えました。

以下の「緊急連絡先情報の吊り扱いについて」をお読みいただき、登録が必要だと思われましたら、ご登録ください。

なお、登録は任意であり、具体的な登録方法については例会にて実演しながらご説明いたします。

1) 緊急連絡先情報の利用目的

山行に参加した会員・会友の事故や遭難などのトラブルに際して、ご家族等に連絡する必要が認められた場合、及び検索に必要な場合に当該情報を利用いたします。この利用目的を超えて、緊急連絡先情報を利用することはありません。

2) 対象となる緊急連絡情報

連絡相手先の個人情報（氏名、会員・会友との関係、携帯番号、メールアドレス）、会員・会友ご本人のココヘリ ID、加入山岳保険の名称・種類等。

3) 緊急連絡先情報の登録

山行部より会員・会友宛に「緊急連絡情報のご案内」メールを送付。当該メールに記載されたリンク先（GoogleForm）にアクセスしていただき、必要事項を記入して「送信」ボタンをクリックすることで、記載情報が登録されます。

なお、この登録は任意であり、登録手続きはご本人の自由意志で行うようにしてください（一部項目についてのみ登録することも可能です）。

4) 緊急連絡先情報の管理

管理部門／山行部（全般・企画担当部門）

管理責任者／山行部長

緊急連絡情報へのアクセス可能者／会長・山行部長・山行部副部長 2 名

管理方法／別途定める「緊急連絡情報 取扱い規定」により、正確かつ最新の状態を維持できるよう適切に管理し、改ざん及び漏洩等の防止策を講じます。

5) 登録しない場合の不利益

緊急連絡先の登録がない場合、事故や遭難等のトラブルに際しての連絡は、会員名簿に記載の自宅電話番号を利用します（別途、何らかの手段でご家族等の緊急連絡先情報を入手した場合を除く）。

6) 緊急連絡先情報の開示・訂正・登録の抹消等

登録した緊急連絡先情報を確認したい、訂正したい場合は、山行部長までメールでご連絡ください。遅滞なく、ご要望に応じるようにします。

また、お問合せにも対応いたします。

7) 緊急連絡先情報の提供

緊急連絡先情報の利用目的の遂行のため、山行リーダー及び検索機関に当該情報を提供することがあります。

2023.07.18

労山基金・ココヘリと各種保険の比較

項目	労山基金			AUTHENTIC JAPAN(ココヘリ)		レスキュー費用保険	モンベル山岳保険	
	ココヘリ+個人5口の場合	個人5口の場合	団体5口の場合	正会員(ジロー&ココヘリ総合プラン)	準会員(ジロー会員)		スタンダードE112	シンプルF114
救助捜索費用限度額	500万円+550万円 運体搬送30万円までを含む	200万円~250万円☆	500万円	550万円 運体搬送30万円までを含む	550万円 運体搬送30万円までを含む	100万円+追加補償30万円		
救護者費用		10万円		-	2023年6月前からのジロー会員はかけつけ費用30万円までを含む	300万円	500万円 救助捜索を含む	
ヒトココ発信機貸与	あり	-	-	あり	-	-	-	
死亡		100万円☆	-		-	200万円	5万円	
入院補償限度額		84万円 (日額4,000円×210日)☆	-		-	-	-	
通院補償限度額		10万円 (日額2,000円×50日)☆	-		-	-	-	
傷害医療費用	-	-	-	-	-	100万円まで	-	
後遺障害	-	-	-	-	-	200万円	2,000円~5万円	
海外登山・傷病		国内同様に入院・通院が対象	-		-	国内同様。ただし6,000m以上は対象外		
海外登山救助捜索費用限度額		200万円	-		-	山岳登山は対象外。 病気・疲労・悪天候や自然災害は対象外。		
携行品補償	3万円	-	-	3万円	-	-	-	
個人賠償責任	1億	-	-	1億円	-	1億円	-	
年費用・保険料	10,500円	5,000円	10,000円	5,500円	2,200円+α	16,010円	6,340円	
備考	労山基金救助捜索費用限度額は国内は1000倍まで、海外は400倍まで ☆ハイキング5条件該当で交付特典あり ココヘリは初年度入金金3,300円	救助捜索費用限度額は継続1年毎に10倍アップ(400倍から10年継続で500倍まで) ☆ハイキング5条件該当で交付特典あり	会・クラブ単位で登録可 1口2,000円 救助捜索に特化	初年度入金金3,300円	初年度入金金2,200円 α=年度終了後に事後分担当の精算あり 山行中の発病は100%補てん。既往症、持病は削減あり	救助捜索に特化 (YAMAPレスキュー保険は2022年10月に終了)	2021年より国内のみ病気・疲労・悪天候・自然災害等が原因による運体も対象	

※2023年6月労山基金運営委員会にて調査。他社の保険については変更になる可能性があります。

※組織内資料

高齢になると膝の滑液が少なくなるので水をしっかりと飲むことは大切です。（講義の中から）

アンケートは12名からいただきました。

感想

- ・一人あるいは二人で手軽にできる運動なのがよかった。場所も道具もいらずにできるし、一人で空いた時間にできるのもよい。
- ・大山さんのお話しは専門家でない知らないことで、とても参考になりました。お二人のお話しも治療方法を見つけ出すことがいかに困難で時間とお金がかかること、具体的で参考になりました。膝痛は、まだなくても日頃のストレッチに取り入れようと思います。
- ・膝治療の経過、インソールの加工等、大変参考になった。きっといつか自分も思っていたところです。大山さんの施術、トレーニングは方法、力加減など見ていて少しわかりました。こまめにやってみたいです。
- ・屈伸30秒を3回する方法をやってみたら効果があったので是非行ってみたい。
- ・膝痛の研修、現在進行形の私にはとても勉強になりました。お二人の膝痛経験者のお話しに、「なるほど!」と考えさせられ、大山さんの実技講習「即実践だなー」と思いました。今回の膝痛講習をベースに、私も、ひざ痛改善に取り組んでいきたいと思えます。
- ・膝痛に悩まされたことはありませんが、予防は山登りを続けるための切実な課題と思います。経験者お二人の経験談は、膝痛からの回復には様々な試みとお金がかかることを思い知らされました。普段から筋肉を鍛え可愛がってあげる必要を認識しました。大山先生のトレーニング指導はわかりやすかったです。トレーニングは易しくても続けることが肝要、これからも無理のない範囲で継続したいと思っています。
- ・中村育子さんのインソールの話、大島さんの膝痛の経過の話、とても興味深かったです。

特に大島さんの前屈をすることで良くなったという話には少し驚きました。

- ・専門家である大山さんの実技もとても参考になりました。今日から教えてもらったトレーニングを続けていこうと試してみました。三日坊主にならないように続けていきたいと思えます。一年後には膝の痛みがよくなっていることを願って…
- ・大山さんは体とそのメンテナンスについて、本当によくご存知なのですね。マット上でやったのは操体法だと思いますが、その説明があるとみなさんより理解が深まったかもしれません。腰痛の対処法を大島さんに教えていただきましたがそれもじつに効果的でした。中村さん、大島さんのお話も参考になりました
- ・私も膝痛の本を持っています。(山と溪谷 膝痛 特集) キツイ山から、帰ってくると筋肉痛と膝痛がしますが、2~3日で取れます。本当の膝痛で無く疲れからの痛み病院に通う事なく治るようアフターケアに注意しております。
- ・私も膝痛を持っているので、今回の研修はとても役に立ちました。二人一組で実際にやってみると、力の入れ具合の感覚をつかむのが難しく、実際に膝痛の時にうまくやるには何度も練習が必要だと思いましたが、知っているのと知らないのでは大違いです。・家族に協力してもらって実践できたらいいなと思えました。あと、大島さんの治療法と中村育子さんのインソールのお話がとても良かったです。インソールがそこまで微妙に働いてくれる物だとは知りませんでした。ご苦労されながら、常に前向きに改善方法を模索し成功された身近な経験者のお話はとても参考になりました。本当に有り難うございました。また是非やって下さい!



膝関節への手技

A 二人組〔施術者+患者〕

仰臥位

a 膝立脱力

- ①患者は仰向けに、足を気持ち左右に開き、やや内側に捻った状態で寝る
- ②施術者は患者の側面〔膝と太股の中間点くらいの位置〕に膝をついて待機する
- ③患者は踵をゆっくり引き寄せ乍ら、膝を30-40度くらいまで屈曲するように膝を曲げる
- ④膝が30度くらいになったら**施術者は**両手で患者の膝を抑え、**患者の曲げようとする力と拮抗状態**を3-5秒ほどつくる〔患者は、施術者が抑えても持続的に膝を曲げ続ける〕
- ⑤患者は3-5秒経過したら施術者の指示に従ってゆっくりと膝を脱力する
- ⑥①に戻り、**3-5秒深呼吸をして休む**、①-⑤の動作を3-5回繰り返す

b 踵押出膝脱力

- ① 患者は仰向けに、膝を40-45度をイメージして屈曲して寝る
- ② 施術者は患者の踵下方に膝をついて待機、左右の患者の踵を左右の手に保持する
- ③患者は踵をゆっくりと下方に押し出す
- ④その患者の膝が20-25度くらい迄に伸びたら施術者は患者の踵を確り保持し伸ばそうとする力に3-5秒、拮抗させる〔施術者の太股に施術者の手の背を当てて保持しても良い〕
- ⑤患者は3-5秒経過したら施術者の指示に従ってゆっくりと膝を脱力する
- ⑥①に戻り、**3-5秒深呼吸をして休む** ①-⑤の動作を3-5回繰り返す

※注意事項は前項に同じ



※お互いに力任せにしない施術者が力加減〔3-5kg、日帰りザック？もうちょっと強く等々指示を〕
動作〔そこで脱力・・・〕、〔力を入れる→息を吐きながら、力を抜くときに息は吸う等々〕
時間〔もうちょっとゆっくり等々〕

c 足首内旋膝脱力

- ①患者は仰向けに膝を確り伸ばした状態で寝る
- ②施術者は踵下方に膝をついて待機
- ③患者は左右の足を外方へ〔外開き 45 度以上〕開く
- ④施術者は、患者の左右の足の親指側〔内側〕に手掌を宛がい、患者にそれぞれの足を内側へ 回す〔内旋〕よう指示する
- ⑤患者の左右の足が天上 90 度近くになったら、施術者はそれぞれの内側に宛がった手掌と腕に力を加えて 3-5 秒の拮抗状態をつくり、ゆっくりと脱力する
- ⑥①に戻り、3-5 秒深呼吸して休む ①-⑤の動作を 3-5 回繰り返す

※注意事項は前項に同じ

B 一人

a 膝屈曲脱力 立位

- ①足を開き、膝を屈曲した状態で立つ
- ②ゆっくり膝を伸ばす
- ③伸びきったら脱力してゆっくりと元の位置まで膝を屈曲
- ④①に戻り、深呼吸をして①-③の動作を 3-5 回繰り返す

※バランスが保てない場合は壁に手を添えても椅子に掴まっても可、脱力して急激に膝を屈曲しないように要注意

b 足首内旋膝脱力 坐位

- ①椅子などに、足は閉じて膝を伸ばして着座
- ②足首を内側にゆっくり内旋、難しい場合は親指を重ねた状態で踵をゆっくりと外旋
- ③ 3-5 秒深呼吸をしながら拮抗状態を保持し、ゆっくりと脱力
- ④に戻り①-③の動作を繰り返す

※ 膝関節への手技



新人紹介コーナー

私と山

山田佳子さん (2023年入会)

ハイキングやフィールド歩きは若い頃から好きでしたが、登山に向き合ったことは今までありませんでした。柏育ちの私にとって山といえば筑波山。遠足や家族、友人との登山など、何度か登った思い出があります。

そんな私が突然に本格的な登山の経験をしたのは、大学4年生の夏、奥穂高岳でした。研究室の先輩が上高地をフィールドとし山に入り浸っていたので、先生を含め一度皆で案内してもらおうという企画でした。自然科学系で学び野山を歩き回っていた私達は、大丈夫大丈夫という先輩の声に励まされ若さの勢いで出かけて行ったのです。上高地で早くも感動した私。山の空気や光は、今までに経験したことのないものでした。そしてそこから始まる登山はそれはきつかったけれども素晴らしい体験。見たことのない壮大な風景、山の空気、頂上からの眺め、達成感。その後の人生に大きな自信になる経験のひとつとなりました。

それから月日は流れ、次に大きな山に登ることができた機会は50代半ば、北海道大雪山系の旭岳です。息子と二人で登りました。彼は当時北海道の大学で学び、大雪山系には何度か登っていました。花の美しさを聞くにつけ、ぜひ一度連れて行って欲しいと頼み実現したのです。息子と登山ということで柏からルンルン出かけて行きましたが、9時間歩くルートだということで若い時とは違いさすがに前の晩には緊張したものです。でも歩き始めればそんな不安も吹き飛びました。北海道の雄大な山並み、可憐な花の数々、雪どけの中に顔を出す花の鮮やかさ、またまた素晴らしい経験でした。息子に案内され助けられながら登山したことも感慨深い思い出です。

この何年かは、登山をしたいなあと言いつつも仕事もあり忙しく過ごしていました。その間に仕事で矢野裕子さんと出会い、また自然調査の活動で小野泰子さんと出会い、偶然にもお二人とも岳人あびこの会員だったのです。そして今年の2月、以前からの友人である藤崎さんから岳人あびこと一緒に入会しないかと誘われ、これはもう思い切って飛び込むしかないという決意をしました。

これまでに連れて行って頂いた都室山、平標山など今まで知識もなく全く知らなかった山ですが、どちらも景色も花も素晴らしく楽しかったです。これからのたくさんの山との出会いが楽しみです。どうぞよろしくお願いたします。





藤崎郁子さん (2023年入会)

登山の楽しみ

私と山……でまず思い浮かぶのは去年の夏に富士山に登頂したことです。

『人生死ぬまでにしたいこと』の中の一つとして挙げていた私は還暦を迎え体力的に一日も早く!と思い娘と登ってきました。

この時は兎に角登りきる事が重要でその達成感に満足していました。その後登山をする同僚から、「「本当の登山の楽しみは富士山では得られないよ」と言われ、そうなのか…それを味わってみたいと思い始めました。

両親が群馬出身なので帰省の度赤城・・榛名・・妙義山の姿を見ていましたし、父が山の会に入っていたので毎週末のように山行に行っていたのを身近で見っていました。

私自身も学生時代軟弱スキー部(笑)に所属して冬休み中は志賀高原に住み込んでいたので山には親しんで居たほうだと思っていたのですが、登山は未経験者に近いので未知の世界です。

子育てもほぼ終わり仕事のペースにも余裕が出来た今、体力的には自信は無いものの同僚の言う登山の楽しみを味わってみたいという気持ちが湧いてきました。

今回岳人あびこに入会させて頂き3回山行に参加しましたが新緑の美しさ、山頂に立った時の爽快感と充実した気分を味わうことが出来、これからの山行が楽しみです。

ただ悪天候の時もあるでしょうしキツイ経験をすることもあるでしょうから、体力作りに励みながらこれから長く続けられるよ頑張りたいと思います。そして今後富士山登頂を計画している主人に私が同僚に言われたことと同じことを実感として言えるようになればと思います(笑)

どうぞ皆さまこれからよろしくお願ひ致します。



1. 山行計画

日程	分	山名	山城	L/企画者	G	備考(目的)
7月中旬	定	八甲田山・岩木山	東北(津軽)	北田/福山智	2B	百名山2山と高山植物 実施時期未確定
7/24-28 (月～金)	定	聖岳～茶臼岳～光岳	南アルプス	矢野貞	3C	南アルプス最南端 【募集済み】
7/23～24 (日～月)	定	月山	出羽山地	石塚	2A	花の百名山、信仰の山 【募集済み】
8/3～5 (木～土)	定	鹿島槍ヶ岳	後立山連峰	藤家	3B	夏山を満喫する 【募集済み】
8/6(日)	準定	御岳山～大岳山	奥多摩	高橋芳	1A	レンゲショウマを見に行く 【募集済み】
8/7～9 (月～水)	定	農鳥岳～間ノ岳～北岳	南アルプス	佐藤清/鈴木	4C	南アルプス3000M_峰満喫 奈良田～農鳥岳～_間ノ岳～北岳_ 【募集済み】
8/8～9 (火～水)	定	苗場山	上越	矢野裕/ 中村弘・福山幸	2B	天空の楽園、地塘 【募集済み】
8月	定	大室山	丹沢	高橋芳	2B	登山道が荒れている為延期又は中止
9/6～11 (水～月)	定	雲の平 (薬師岳～水晶岳～鷲羽岳)	北アルプス	白崎	3C	雲上の庭園
9/6～9/8 (水～金)	準定	岩木山・岩手山 早池峰山	東北	千葉	2B	岩城山と岩手山は別グループ 早池峰山にて合流
9/24～27 (日～水)	定	月山・大朝日岳	東北(出羽・朝日連峰)	佐藤清	3C	温泉と百名山
10/1～2 (日～月)	定	仙丈ヶ岳	南アルプス	小林安	2B	南アルプスの女王に登る
10/9～11 (月～水)	定	平ヶ岳 荒沢岳	奥只見	土田 佐藤	2A 3C	百名山湿原の紅葉 荒沢岳の梯子と鎖場
9月	定	磐梯山	吾妻連峰	松下	2B	憧れの山

9月	定	日和田山	奥武蔵	一氏	1 A	里山から巾着田
9～10月	定	巻機山	上越	北田	2 A	紅葉
秋に実施予定	定	荒船山	西上州	森岡	1 A	
10月	定	雲取山	奥秩父	大畠	2 B	天平尾根からヨモギ尾根 【中止】
10月	定	七ツ石山～鷹ノ 巣山	奥多摩	秋山 /北角	2 B	眺めの良い尾根道 【変更を検討中】
6月より延期	定	伊豆半島	伊豆	室崎	1 A	山麓泊

2. 行事予定（令和5年8月～10月）

	月	日	行 事	場 所	備 考
当会	8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
		17（木）	運営委員会・山行部会議	市民プラザ	19：00～20：50
	9月	5（火）	定例集会	我孫子北近隣センター並木本館	19：00～20：50
		19（火）	運営委員会・山行部会議	市民プラザ	19：00～20：50
	10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・山行部会議	市民プラザ	19：00～20：50
県連					