



美しい新緑の森を歩く



惣岳山山行より

6月の定例会は、6月3日(火)
我孫子北近隣センター並木本館
定例会:19:00～

定例山行計画

ご案内



定例山行計画		三ノ塔 (1,204m)		リーダー:北川 (SL:武内) グレード:1A
月 日	2025 年 6 月 14 日(土) 日帰り			
山 域	丹沢	日の出／日の入りなど	4:26／18:59	
目 的	静かな丹沢を楽しむ			
費 用	約 4,000 円	交通機関	JR、小田急、神奈中バス	
行 程	我孫子 5:31→日暮里 6:00／6:12→新宿 6:33／6:51 (小田急急行)→渋谷 8:09／8:46 (バス)→大倉 9:01／9:20→三ノ塔 (三ノ塔尾根)→二ノ塔→ヤビツ峠 14:51 (バス)→秦野 15:37 (反省会・解散)→代々木上原→我孫子 ＜歩行時間: 約 4 時間＞			
個人装備	日帰り装備一式			
メ モ	雨天中止。 小田急大山丹沢フリーパス (B 切符) 利用のため、往路は新宿経由とします。 ヤビツ峠バス時刻 (14:34、51、15:39、16:46) 岳人あびこ神奈川支部の山行、山行以外は武内がリーダー代行します。			

定例山行計画		箱根から三島への散歩		リーダー:齊田 グレード:1A
月 日	2025 年 6 月 18 日 (水) 日帰り			
山 域	箱根・三島	日の出日の入りなど	日の出 4 : 30 日の入り 19 : 00	
目 的	登山電車から楽しむ紫陽花と源兵衛の梅花藻を楽しむ散歩			
費 用	約 8,000 円 (ジパング利用の場合)	交通機関	JR・箱根登山鉄道・箱根登山バス・東海バス	
行 程	我孫子 5 : 42→7 : 56 小田原→(箱根登山鉄道)→小涌谷→(登山バス)→箱根支所前⇒10 : 00 恩賜公園⇒元箱根港 12 : 25→13 : 05 三島大社前⇒⇒15 : 30 三島駅→品川→柏→我孫子 ＜歩行時間： 約 4 時間 ＞			
個人装備	日帰りハイキング一式			
メ モ	山はありません 芦ノ湖湖畔と三島の源兵衛川沿いの散歩です JR：最寄り駅から三島往復乗車券 復路 三島→品川新幹線こだま号に乗車 その他の乗り物は Suica 利用 雨天延期			

定例山行計画		伊豆半島を歩く 三筋山～城ヶ崎海岸 (821m)		リーダー:室崎 グレード:1A
月 日	2025 年 6 月 19 日(木)～ 20 日(金) 1 泊 保養所 (温泉食事夕・朝付き)			
山 域	伊豆天城山	日の出日の入りなど		
目 的	伊豆半島なだらかな山を散策・険しい城ヶ崎海岸を歩く/温泉に入り美味しいものを食べる			
費 用	約 18,000 円 ジパング使用	交通機関	JR レンタカー歩き	
行 程	1 日目	我孫子 5:31→柏駅 5:35→上野 6:04 (11 番着/7 番線 6:20) 上野東京ライン→熱海市駅 8:19/26→伊東駅 8:49/55⇒レンタカー屋→三筋山駐車場⇒三筋山⇒駐車場→レンタカー屋→宿 (瓶山保養所泊) ＜歩行時間:約 2.5 時間＞ (天気と時間があれば伊豆高原駅から海沿を歩く:2 時間)		
	2 日目	宿 9:30⇒伊東駅→城ヶ崎海岸駅⇒城ヶ崎海岸⇒周遊⇒城ヶ崎海岸駅→伊東駅⇒食事処⇒伊東駅→東京着→上野経→我孫子着 ＜近くを散策 歩行時間:約 2 時間＞		
個人装備	日帰り装備一式&宿泊用品			
メ モ	雨天決行 (保養所のためキャンセルが難しい) 13 人まで可能			

定例山行計画		鹿沼 岩山 (328m)		リーダー:細谷 グレード:2D
月 日	2025 年 7 月 5 日(土) 日帰り			
山 域	足尾山地	日の出日の入りなど	日出:4:21 日没:19:01	
目 的	岩場トレーニング			
費 用	約 3,000 円	交通機関	電車	
行 程	我孫子 5:41→柏 5:47/51→春日部 6:34/43→南栗橋 7:01/30→新鹿沼 7:52/8:00⇒日吉神社 8:35⇒三番岩 9:00⇒二番岩 10:30⇒岩山 12:00/12:30⇒猿岩 12:45⇒猿岩基部 13:45⇒新鹿沼 15:30→我孫子 19:00 ＜歩行時間:4 時間 訓練 3 時間＞			
個人装備	日帰り装備、クライミング装備 ヘルメット・ハーネス(持っていれば)・カラビナ(安全環付 1 個(HMS)、環無し 2 個)・スリング 60 cm×2、120 cm×1、150cm×1、グローブ(革)(ビレイデバイス・エイト環 持っていれば)			
メ モ	共同装備 50M クライミングロープ 1 本 30M 補助ロープ 2 本 支点構築用スリング、カラビナ 講習内容 岩稜帯を通過する山行リーダーを想定した訓練を行います。 ・簡易チェストハーネスの作成 ・ザックを背負っての岩稜帯通過 ・懸垂支点構築 ・懸垂下降 ・パーティメンバーの懸垂下降 ・時間があれば、登り返しの説明も行います。 ※岩稜帯を通過する山行のリーダー及び参加予定者は極力参加して下さい。 ※電車の方は新鹿沼駅に 8:00、車の方は、日吉神社に 8:30 までに来てください ※クライミング装備が無い方、会の装備又は個人所有の装備を用意します、連絡ください ※新鹿沼駅以外にトイレはありません			

定例山行計画		熊野岳（蔵王） （ 1841m）		リーダー:石塚 グレード:2A
月 日		平成 5 年 7 月 18 日（金）～19 日(土) 1 泊 2 日		
山 域		東北	地形図(又は日の出日の入り)	1/25000 蔵王
目 的		蔵王連峰主峰に登る。 高山植物を愛でる。		
費 用		約 45,000 円	交通機関	JR・新幹線・バス
行 程	1 日 目	我孫子駅 5:31→上野 6:04/6:46（東北新幹線やまびこ 203 号自由席）→仙台 8:58/9:12（仙山線）→山寺着 10:13⇒山寺散策（約 3 時間）⇒山寺（仙山線）→山形（バス）→蔵王温泉バスターミナル→KKR 白銀荘（泊） 山寺階段 1015 段 ＜歩行時間：約 3 時間＞		
	2 日 目	宿 8:00⇒蔵王ロープウェイ山麓駅 8:30→樹氷高原駅 8:40⇒イロハ沼⇒ワサ小屋跡⇒熊野岳 11:30→刈田岳 12:00→熊野岳→地藏山頂駅（蔵王山頂駅ロープウェイ）→樹氷高原駅→蔵王山麓駅⇒蔵王温泉バスターミナル 15:20→山形駅（新幹線）17:05→上野→我孫子 ＜歩行時間：約 4 時間半＞		
個人装備		宿泊装備一式		
メ モ		・ 宿は国家公務員共済組合：10 名予約済。 ・ 悪天候の時は中止。2 日目が悪天候の時は山形観光に切り替えの場合あり。又天候によっては 蔵王散策に変更の場合あり。 ・ 蔵王ロープウェイ山麓駅→樹氷高原駅・・・7 分 地藏山頂駅→樹氷高原駅・・・10 分		

定例山行計画		美ヶ原高原 王ヶ鼻～王ヶ頭～美しの塔～茶臼山 (2008m) (2034m) (1961m) (2006m)		リーダー:小島洋 グレード:1 A
月 日	2025 年 7 月 27日(日)～28日(月)1泊2日 山小屋泊			
山 域	霧ヶ峰	日の出日の入りなど	出4:54 入り18:53	
目 的	花の観賞			
費 用	約 34,000 円 (ジパング会員 28000 円)	交通機関	JR. 新幹線、バス	
行 程	1 日目	我孫子 8:50→東京 9:30/36→新宿 9:49/10:00 あずさ 1 3 号→松本 12:37/バス美ヶ原高原バス 13:15→美ヶ原自然センター14:35/15:00⇒王ヶ鼻⇒王ヶ頭⇒美しの塔⇒美ヶ原高原ホテル山本小屋 17:00 (宿泊 美ヶ原高原ホテル山本小屋) <歩程時間 2 時間>		
	2 日目	美ヶ原高原ホテル山本小屋 8:00⇒美しの塔 8:20⇒塩くれ場⇒茶臼山 9:20⇒東屋 10:30⇒三城牧場 11:30/12:00 (昼食) ⇒少年の家⇒王ヶ頭⇒美ヶ原自然保護センター/バス 16:00→松本駅 17:20/17:34→長野 18:51/19:05 新幹線かがやき 514 号→大宮 20:02/16 谷川 414 号→上野 20:34/20:56→我孫子 21:31 <歩行時間: 5 : 3 0 時間>		
個人装備	旅館泊りハイキング一式			
メ	*美ヶ原高原は松本からの「美ヶ原高原直通バス」利用します。朝は松本駅 8:15 13:15 発です。朝と午後の2便しかなく2便で行きます。朝の出発は遅くになります。バス料金 松本～長野県美ヶ原保護センター 1500円 *帰りのバスは美ヶ原自然保護センター16:00 です。松本駅に 17:20 到着の予定で帰りが遅くなります。宿泊の「美ヶ原高原ホテル山本小屋」の送迎も可能ですが、時間が合わないため、送迎のバスは利用出来ません。 *美ヶ原高原ホテル山本小屋 宿泊料 12.650 円 宿泊人数8名で申し込みをしております。			

定例山行計画				荒川三山		(丸山～悪沢岳～荒川岳～赤石岳)		リーダー：土田	
						(3141m)		(3121m)	
月 日		2025 年 7 月 30 日 (水)～8 月 2 日 (土) 3 泊 4 日 ■小屋泊 テント泊も可							
山 域		南アルプス			日の出日の入りなど		日の出 4：58 日の入り 18：49		
目 的		南アルプスのお花畑を愛でる							
日 容		約 65,000 円			交通機関		電車・バス		
行 程	目 1 日	7/30 我孫子→静岡→畑薙第一ダム→樫島ロッジ (泊) ＜歩行時間：＞							
	目 2 日	7/31 樫島ロッジ⇒見晴台⇒駒鳥池⇒千枚小屋 (泊) ＜歩行距離 8.9 km 歩行時間 6 時間 07 分 累積標高差 上り 1655 m 下り 164 m＞							
	目 3 日	8/ 1 千枚小屋⇒千枚岳⇒丸山⇒悪沢岳⇒荒川岳⇒荒川小屋⇒小赤石岳⇒赤石岳⇒赤石避難小屋 (泊) 歩行距離 12.6 km 歩行時間 9 時間 54 分 累積標高差 上り 1543 m 下り 1610 m＞							
	目 4 日	8/2 赤石避難小屋⇒赤石岳⇒赤石小屋⇒樫島ロッジ⇒静岡駅⇒我孫子 歩行距離 8.2 km 歩行時間 6 時間 22 分 累積標高差 上り 248 m 下り 2232 m＞							
	目 5 日	8/3 予備日							
個人装備		山小屋泊個人装備一式							
メ モ		樫島ロッジ、千枚小屋は 2 食付きです。(朝はいずれも弁当) 赤石避難小屋は管理人がおり寝具はありますが食事は自分で用意。(レトルト等は販売) 赤岳避難小屋はテント場がないため小屋泊となります。(畑薙第一ダムから樫島ロッジまでの無料送迎バス利用の為に一泊は宿泊が必要の為此に泊まると良い) 時間的にはゆとりがありますが、コースタイムで歩ける人の参加を希望します。							

定例山行計画			黒斑山～高峰山・水ノ塔山～籠の塔山～池之平湿原 (2404m) (2106m) (2202m) (2227.9m) (2061m)			リーダー:高橋芳 企画: 中村八 グレード:2A			
月 日		2025 年 8 月 6 日(水)～ 7 日(木) 1 泊 旅館泊							
山 域		浅間		日の出日の入りなど		出 4 : 51		入り 18 : 51	
目 的		花と展望の山を歩く 雲上の一軒宿のかけ流し温泉で癒しの時間を過ごす							
費 用		約 35,000 円 (ジパング会員)		交通機関		JR. 新幹線、バス			
行 程	1 日 目	我孫子 5:42→上野 6:15/34→佐久平 7:41／8:25→高峰高原ホテル 9:19⇒車坂山⇒赤ゾレの頭⇒ト一三の頭⇒黒斑山 (2404m) ⇒中コース⇒ビジターセンター⇒坪が平⇒高峰山 (2106m) ⇒高峰温泉 (泊り) 星座の観望会あり。 ＜歩行時間 : 4. 5 時間＞							
	2 日 目	高峰温泉⇒水ノ塔山 (2202m) ⇒東籠ノ塔山 (2227. 9m)⇒池ノ平入り口⇒雲上の丘⇒三方ガ峰⇒池之平入り口⇒湯ノ丸林道⇒高峰温泉 16:17→佐久平 17:30／59→上野 19:06/27→我孫子 20 : 04 ＜歩行時間 : 4. 5 時間＞							
個人装備		旅館泊りハイキング一式							
メ モ		*繁忙期の旅館泊のため△での申し込みはお断りします。4 室 12 名までの予約を取っています。 *男女別によってはキャンセル待ちをお願いする場合がありますことをご承知ください。 *1 週間前からキャンセル料が発生しますのでご承知の上申し込んでください。 *荒天が予想される場合は中止します。 *高峰温泉ランプの宿は日本秘湯を守る会の効能ある温泉宿です。部屋により宿泊料が異なります。(19,000 から 20,000 円) *山の難易度は高くありませんが、熱中症など体調に十分注意して歩きます。							

定例山行計画		塩見岳～間ノ岳～北岳 (3047m) (3189m) (3192m)			リーダー：千葉 グレード： 4C
月 日	2025 年 8 月 26 日(火)～ 28 日(木) 29 日予備日 山小屋 2 泊 (前夜泊、もしくは夜行バス利用)				
山 域	南アルプス	日の出日の入りな ど	日の出 午前 5 時 08 分 日の入り 午後 6 時 18 分		
目 的	南アルプス中心部の静かな山稜				
費 用	約 48,000 円(往復 JR、登山バス利用の場合) ジパング利用の場合は約 44,000 円		交通機関	各自	
行 程	1 日 目	鳥倉登山口 8:30 集合／8:50⇒(3:00)三伏峠⇒(1:00)本谷山⇒(2:00)塩見小屋 (泊) 参考：伊那大島駅 6:45 発 (バス) 鳥倉登山口 8:30 着 標高差：約 1,500m (鳥倉登山口 1,820m → 塩見小屋 2,886m) ＜歩行時間：約 6～7 時間＞			
	2 日 目	塩見小屋⇒(1:30)塩見岳⇒(2:00)北荒川岳⇒(2:00)熊の平⇒(40)三国平⇒(1:20)三峰岳⇒ (50)間ノ岳⇒(1:20)北岳山荘 (泊) 累積標高差：登り 1237m 下り 1235m (塩見小屋 2,886m → 北荒川岳 2,698m → 熊野平 2,500m→間ノ岳 3,190m → 北岳山荘 2,900m) ＜歩行時間：約 9 時間半～11 時間＞			
	3 日 目	北岳山荘⇒(1:20)北岳⇒(40)八本歯のコル ⇒(1:00)大樺沢二俣⇒(2:00)広河原 (解散) (北岳山荘 2,900m 付近 → 北岳 3,193m → 広河原 1,520m) ＜歩行時間： 約 5～6 時間＞			
個人装備	夏山小屋泊装備 (インナーシートも)				
メ モ	1 日目：三伏峠小屋までは比較的歩きやすいですが、その先は岩場や急登もあります。 2 日目：塩見岳から北へ稜線を縦走し、間ノ岳に登頂後、北岳山荘へ向かいます。アップダ ウンが多く、鎖場などもあります。長時間歩きます。早朝出発 3 日目：北岳山頂から大樺沢方面へ下山します。途中、トラバース道や急な下り坂が続きま す。 参考：広河原～甲府 バス 約 2 時間 ¥2400 *このコースは健脚者・経験者向けのロングコースです。事前に十分なトレーニングを行い、 体力に自信のある方、コースタイムで歩ける方の参加をお願いいたします。 *6/1 より塩見小屋の予約開始のため、希望者は 5/31 までにリーダーまでご連絡ください。				

定例山行報告

定例山行報告		伊予ヶ岳 ～ 富山 (336m ～ 349m)		リーダー:藤家 グレード:1B
月 日	2025 年 04 月 26 日(土) 日帰り			
山 域	房総丘陵	日の出日の入りなど	日の出 4 : 55 / 日の入り 18 : 21	
目 的	房総のマッターホルンに登る			
費 用	約 5,700 円 (割引き利用無し・片道特急利用)	交通機関	電車、バス	
行 程	我孫子駅 6:39→上総湊駅 8 : 58/9:00→岩井駅 9:22/10:06→市営バス→天神郷バス停 10:35→伊予ヶ岳南峰 11:30→北峰→桜の広場 (昼食 12:05/12:30) →富山北峰 14:15/14:30→伏姫籠穴 15:00→富山中学校 15:30→岩井駅 15:50/16:14→千葉駅 17:23 (反省会) →我孫子駅 ＜歩行時間：約 5 時間＞			
ルート 状 況	道標もあり道迷いはない			
参加者	藤家一仁 (L) 、土田義二 (写真) 、北角順子 (やまなみ) 、山田佳子 (記録) 、飯合しげ子、北田仁則 男 3 名、女 3 名 計 6 名			
メ モ	・伊予ヶ岳は、標高 336m と低い山ではあるが、後半 (東屋辺り) は急な斜面や鎖場があり慎重に登る。岩肌はもろく落石に注意が必要 ・伊予ヶ岳からの下山は鎖場を避ける迂回路利用 ・富山からの伏姫籠穴への下山コースは林道まで悪路。林道は落石注意 ・伊予ヶ岳、富山とも 360° パノラマの絶景が望める			



伊予ヶ岳山頂にて



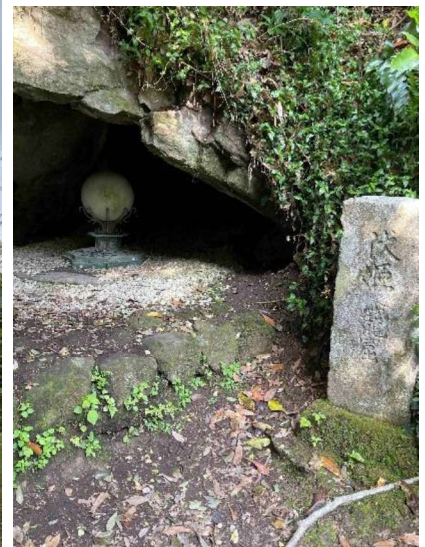
伊予ヶ岳を登る



圧倒的な生命力の野性の藤

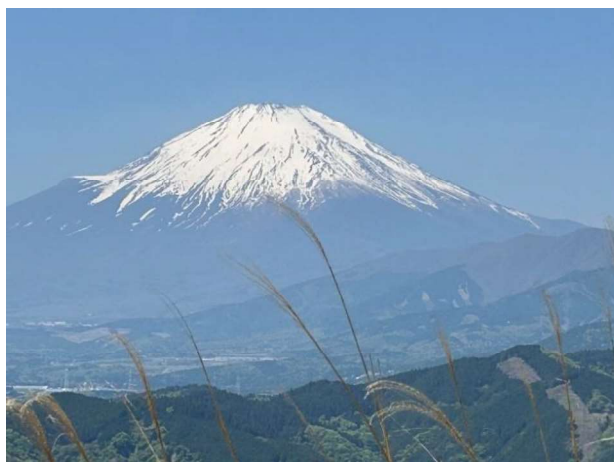


富山山頂にて



伏姫龍穴

定例山行報告		大野山 (723m)		リーダー:高橋芳 企画： 倉本 グレード:1A	
月 日	2025 年 4 月 27 日(日) 日帰り				
山 域	西丹沢	日の出日の入りなど	日の出 4：55 日の入り 18：25		
目 的	富士山や周辺の景色を眺めながら、ハイキングを楽しむ。山頂の牧場を訪ねる				
費 用	約 3,500 円(反省会費用は含めない)	交通機関	JR		
行 程	我孫子→5:31・42→上野 6:04・15/6:17→国府津 7:37/48→谷峨駅 8:20/45⇒頼朝桜 9:46⇒大野山山頂 11:05(写真・昼食)/11:40⇒共和小学校跡カフェ 13:05/13:40⇒大野山入口 14:13⇒山北駅 14:30/43→国府津 15:11/20→新橋 16:35/40→我孫子 17:26 ＜歩行時間： 4 時間 ＞				
ルート 状 況	登山道は整備されており、車道歩きが多い。標識はしっかりとされていて安全性が高い				
参加者	CL 高橋芳 SL 倉本(やまなみ) 佐藤清 北田 矢野貞 カメラ 鈴木利 小山 医療 富井 旗 新谷 記録 吉川 新人教育 秋山 会計 佐藤明 相見 点呼 石塚 佐藤健 大賀 篠塚 渉外 村松 鈴木真 田嶋 水野 男性 7 名、 女性 16 名 計 23 名				
メ モ	今回の大野山を計画した中での悩みはデッカイ富士の雄姿が見られるかということ。当日は幸いにも晴天で電車の中からの富士山に歓声が上がりましたが、「今日の富士山はこんなものじゃないから」と皆さんに期待してもらい歩き始めました。登山途中、無人の物産(山菜、ジャムなど)があり、20 数名が群がりましたが、どれもおいしく、特にゆずジャムは最高でした。ちょうど八重桜の見ごろで、富士と桜を楽しみながらの登山でした。山頂は平らな広場で丹沢湖を望みます。もちろん富士山もばっちり！ 近くの広い牧場には数頭の牛が優雅に寝そべっていました。 「下りはつまらない下山道」と皆さんに話していましたが、これがシャガの花の群落が続き、「何にもないところよー」と言っていました。共和小学校の廃校にはカフェ？が開店していました。いつにない団体さんの登場でカフェのおばさんは一人で大わらわ。ビールにはタケノコの煮物がついていました。ここでの反省会は予定になかったのですが 23 名が入れるお店はなく、急遽、下山途中に開催しました。ここからは舗装道路をひたすら駅まで歩きますので、ちょうど足を休めるにはよい機会だったと思いますが、利用されない男性の皆さんにはお待たせをしてしまいました。部落の最後には大木全体に藤の花で彩られており、大木にはお気の毒でしたが、一面の藤色は見事でした。 山北駅までに民家で売っている夏みかんや山頂の牧場でとれた牛乳のソフトクリームを買いながら駅に予定時間通り到着しました。さらに松田駅でおいしい地元の清酒を購入された方もいて、今回の山旅の目的でもある地域の活性化に少なからず貢献できたかと思います。 初めて参加された新人の山口さんもすっかり皆さんに馴染まれ、初めて SL を務めていただいた企画の倉本さんもよいペースで皆さんを引っ張りました。お陰様で有意義な楽しい日曜日を過ごすことができました。				



富士山の雄姿



みんなで歩けば



でっかい富士



山頂に到着



山頂付近の牧場



シャガの群落の癒し



共和小学校跡のカフェで

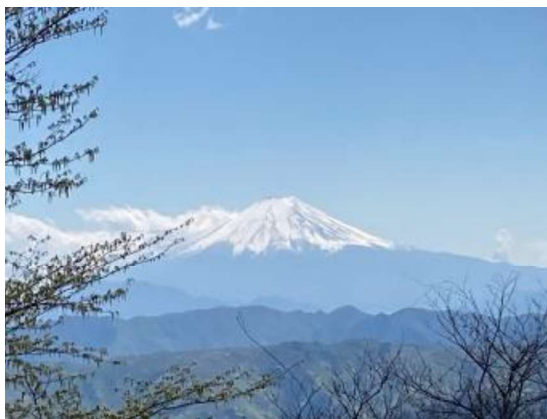
定例山行計画		御前山 (1405.9m)		リーダー:矢野貞 グレード:3B
月 日	2025 年 4 月 29 日(火) 日帰り			
山 域	奥多摩	日の出日の入りなど	日の入り/18 : 29	
目 的	奥多摩から大菩薩嶺へ			
費 用	3500 円	交通機関	JR、バス	
行 程	我孫子 5:32→柏→新松戸 5:46/50→西国分寺 6:47/55→立川 7:01/7:15→青梅 7:46/49→奥多摩 8:24/35→愛宕神社入口→愛宕山 8:58/9:07→澤入 10:57/11:02⇒20⇒避難小屋（昼食）11:35/11:55⇒40⇒鞆口山 12:14/23⇒30⇒クロノ尾山⇒45⇒御前山 13:23/45⇒30⇒惣岳山 13:57/14:08⇒指沢山⇒奥多摩湖いこいの路入口⇒奥多摩湖バス停 16:03/08⇒バス→16:20/32 奥多摩駅→青梅→西国分寺→新松戸→我孫子 ＜行動時間：7 時間 35 分 休憩 50 分 12 ㌾。 登り 1464m 下り 1270m ＞			
ルート 状 況	・ 愛宕山は神社の急な階段 180 段程を登っていく。そこを 5 分程下ると鋸尾根の登山道がある。 ・ 岩場と回り道に道標があり岩場を進む、岩場は直登で鎖もあるが岩に木根が絡み登りやすい。 ・ 登山道にはミツバツツジ、山ツツジ、山桜、シロヤシオが咲いていた。 ・ 難所にははしごや鎖が有るが慎重に登れば問題なし。鋸山頂上直下に右に折れる階段を降り頂上を踏まず大ダワに廻る。地図上では避難小屋とあるがバイオトイレのみ。 ・ 鞆口山登りあたりからカタクリの花が所々見られるようになった。 ・ 御前山周辺には数は少ないがカタクリの花が咲いていた。 ・ 惣岳山辺りから大ブナ尾根取りつき付近はバイケイソウの群生だった。 ・ 大ブナ尾根は急坂が続いた。鞆口山から御前山、大ブナ尾根の新緑が美しくしばし目を奪われる時があった。			
参加者	矢野貞 L やまなみ 藤家 SL 秋山（旗） 村越（写真）小島洋 田村（記録・救急） 大畠土田（写真） 吉川 男 3 名、女 6 名 計 9 名			
メ モ	奥多摩駅集合としたが、2 名が電車を乗り間違えたとき奥多摩駅手前で連絡があった。9 時 15 分頃駅に着くとこの事。待つことはできないが、境橋コースなら特に危険個所が無く、歩行時間も短いので頂上付近で会えると伝えた。その後、昼食時に 2 名から御前山手前まで来たと連絡があり、御前山頂上手前までお迎えに来てくれ、無事合流できた。 ・ 足並みが揃っていて予定より早く下山できた。			



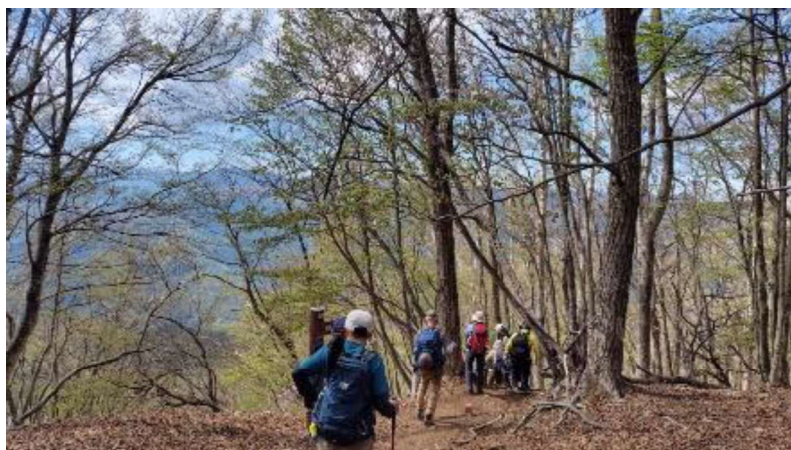
立派な標柱が有る御前山頂上



先週より少し雪かぶっているね！！



皆のカメラの被写体 富士山



大ブナ尾根下山開始



大ブナ尾根から奥多摩湖を望む

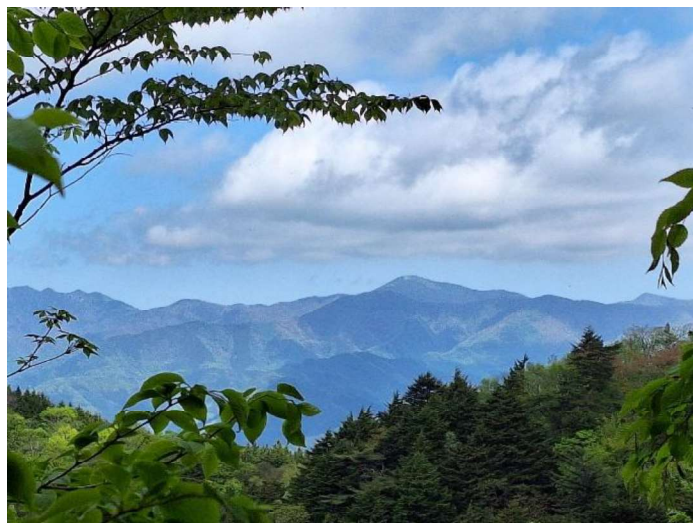


アオダモの花 高木なので、
この目線で見られたのは珍しい

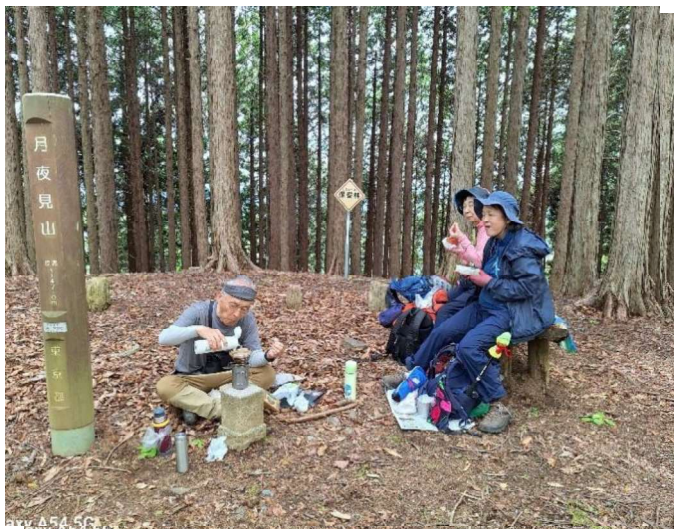
定例山行報告		惣岳山 (1348.5m)		リーダー:矢野 貞 グレード:3B	
日時	2025 年 5 月 11 日(日) 日帰り				
山 域	奥多摩	日の出日の入りなど			
目 的	奥多摩から大菩薩へ (その 2)				
費 用	約 4500 円	交通機関	J R	バス	
行 程	我孫子 5:32→柏→新松戸 5:46/50→西国分寺 6:47/55→立川 7:01/7:03→ →武蔵五日市駅 7:35/8:10→都民の森 9:18/9:28⇒砥山 10:10/21⇒風張峠 10:40⇒ 月夜見山 11:20/50⇒月夜見第 2 駐車場 11:55/12:00⇒天神山 12:20/24⇒水窪西峰⇒水窪山⇒ 小河内峠 12:47/50⇒ソーヤノ丸デッコ⇒惣岳山 13:45/14:03⇒境橋バス停 16:01 /15 →奥多摩 16:20/32→青梅→立川→新松戸→我孫子 19:20 ＜行動時間：6 時間 38 分 登り 937m 下り 1557m 13.5Km＞				
ル ー ト 状 況	・ 砥山まで九十九折で登る。そこから緩やかな登り下り戸沢峯まで登り風張峠へ下る。 ・ 風張峠から月夜見山までは奥多摩周遊道路を少し歩き道路に沿って山道を歩く。 ・ 月夜見山第二駐車場にトイレあり ・ 第二駐車場からは防火帯を歩く。 ・ 小河内峠を越えると両側切れた細い尾根が続く。 ・ 境橋への道は急な所は無いが、アスファルト道が長い。				
参加者	矢野貞 L、佐藤清 SL、小島洋 救急、千葉、大畠 記録、秋山、田村、北角 写真、 佐藤明 やまなみ 男 2 名、女 7 名 計 9 名				
メモ	風張峠から月夜見山、第二駐車場からの防火帯の路には、檜枯れの被害の大木が多数あつた。 惣岳山付近の林は落葉で余り草は生えていないが、10m 位四方を金網で囲った場所には、草で 緑に覆われていた。鹿被害が進んでいる現状を目の当たりにする。 山頂付近はバイケイソウとハシリドコロが多かつた ソーヤノ丸デッコ、不思議な名前なので調べたが分からなかつた。				



砥石山への登り



見晴台からみえた雲取山



AKIYAMAcave 開店中



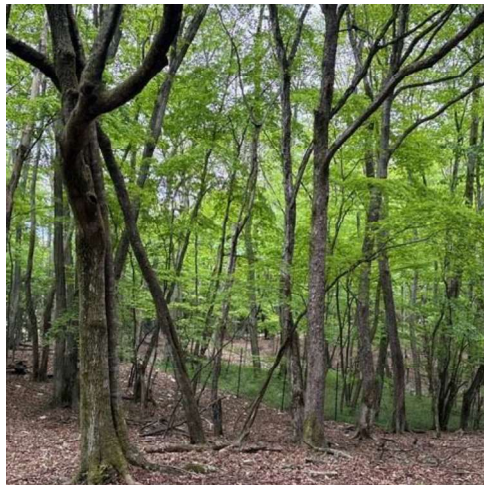
防火帯の新緑



同年代のグループにお願いした山頂にて



ハウチワカエデ

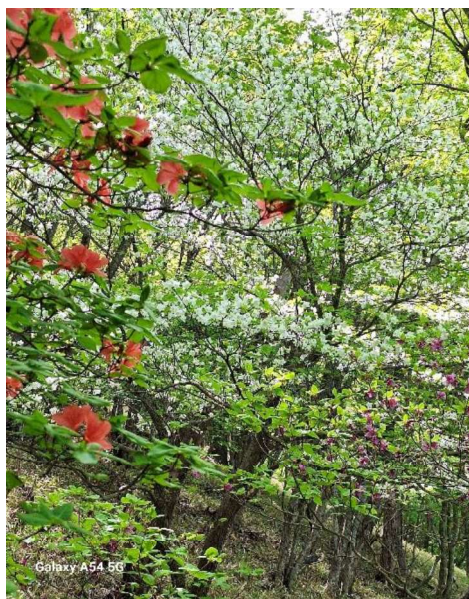


鹿食害避け金網囲い？中だけ下草青々



注意喚起がある両側切れた尾根

定例山行報告		薬師岳　～三ノ宿山 (1, 420m～1, 229m)		リーダー:大畠 グレード: 2B	
月　日	2025　年 5　月 21　日(水)　　日帰り				
山　域	日光	日の出日の入りなど	4:29	18:46	
目　的	新緑とシロヤシオ				
費　用	約 5,000 円	交通機関	JR　東武鉄道　タクシー　東武バス		
行　程	我孫子→東武柏駅 5:40/47→春日部→南栗橋 7:01/03→東武日光駅 8:18/25(タクシー)→細尾峠 9:05/10⇒薬師岳 9:50/10:00⇒丸山 11:34/12:00(昼食)⇒大木戸山 12:27⇒三ノ宿山 13:01/11　　⇒やしおの湯 15:10(解散) 				



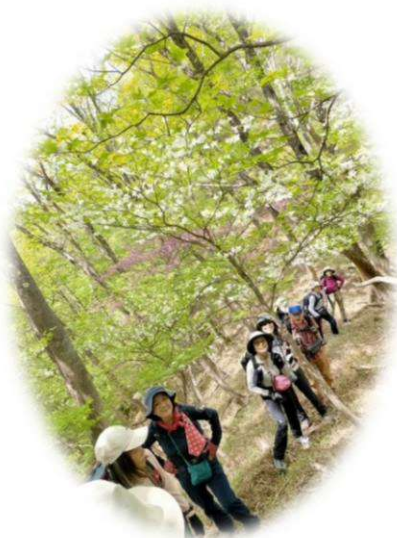
満開のシロヤシオのトンネル



薬師岳から男体山を見る



三ノ宿頂上にて



綺麗！と足が止まる



色鮮やかな山ツツジ



清楚なシロヤシオ



日光修験道の面影が残る祠



花びらの絨毯

新人歓迎山行 感想

本来なら 5 月号に掲載する原稿ですが、編集時に一部漏れていましたので改めて掲載します。皆様よろしくお願いします。

新人歓迎山行 相見真由美さん

街中でも桜が満開の時期。山間部でもソメイヨシノをはじめとした桜が山を華やかにしていた。

驚いたのが、一つの山に複数種類の桜があることだ。そして、ネイチャーセンターでは生息している野生動物の剥製があり、自然の豊かさを感じることができた。

季節毎に素晴らしい景色を見せてくれるのだろう。

我々Bグループは景色を楽しみつつ、ゆるゆると進んでいった。

途中、不安箇所は念のため地図を見たり、お互いコミュニケーションを取り合ったりもした。これは直近の定例会の『事故例からの原因と対策議論』での話し合いがうまく活かされたのではないかと思う。

雨が心配されたが、BBQ時には本降りで、午前と帰りしなには晴れ間が優勢であった。

大勢で楽しく交流出来、いい山行だったと言えるだろう。



新人歓迎山行 齋藤冬子さん



新人山行すごく楽しみにしていました。

新人の私が遅れたらいけないと前の晩から気合いを入れて、木下駅 5 時 8 分の始発に乗る準備をしていたのに、まさかの電車が目の前で行ってしまいうハプニング、遠ざかる電車を恨めしく見送りながら、涙と冷や汗でいっぱいでした。

直ぐにリーダーに連絡を入れると(時間に余裕があるので、ゆっくりいらしてください)と温かいお言葉にいただき、ほっと安心しました。

雪入山では、小さな可憐なすみれが出迎えてくれました。班のみなさんが交代で歩く順番を工夫してくださったおかげで、全員の方とお話しを交わす事ができ、嬉しかったです。

黒文字(高級楊枝の材料で、精油を多く含み、生薬や香料としても利用される)をはじめ、さまざまな植物や歩き方などについても教えていただき、

学びの多い 1 日となりました。

その後、大人数での BBQ では、圧倒されてしまい、何もお手伝い出来ず、いただくだけになってしまった事が心残りですが、心から感謝しております。

準備など陰で支えてくださった方々にも、お礼を申し上げます。ご馳走様でした。

最後のゲームも大変盛り上がり、楽しいひとときでした。

そして、リーダーのおすすめの見事な満開の山桜が咲き誇っており、お見送りをしてくれて、感動的な締めくくりとなりました。

この度は、皆様大変お世話になり、ありがとうございました。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

新人山行感想 篠塚正人さん

昨年 5 月に入会して 11 か月が経ち、知り合いになった方も増え、楽しい山行ができました。バスでの山行も初めてで、皆と一緒にいけるのも良かったです。今回の雪入山山行は、桜が見やすいようにコースが設定され、淡いピンクの山桜が一面に見られてとても良かったです。登山コースは歩きやすく山の空気も良く、黒文字からの筑波山は、山々が重なり良い景色が見えました。昼食のバーベキューは、班の皆さんと協力しながら調理を行い、「熱い」や「焦げてる」などと話しながらお肉、野菜、焼きそばで満腹になりました。食後のゲームも楽しかったです。役員の皆様、大変お世話になりありがとうございました。今年は 2 年目になります。引き続き皆様方のご指導をいただけたらと思いますのでよろしくお願いいたします。



*みんなで一緒に実技をやってみるのは面白かった。受講者が聞いているだけでなく、実際にやってみる研修はこれからも大いに実施してください。



*教育研修ありがとうございました。

研修を通して、筋肉を鍛え、怪我しない為の柔軟な関節、瞬間的に素早く動くなど、長く自分の足で歩き、登山も出来る脚力、基礎体力を維持するために、筋トレは欠かせない事が良く分かりました。舌筋トレーニングは表情だけでなく、唾液腺刺激によって自律神経、血液循環、免疫力アップなどなど、こちらも良い事尽くめですね。

少し気にかけるだけで、何処にいてもできる事がありますので、色々取り入れてみたいと思います。沢山の事を教えて下さりありがとうございます。

*お二人の実技はとても愉快で有意義なものでした。私も同年配の石田先生にあやかって筋力をつけ、細々ながらも歩き続けていきたいと思っています。

*筋トレの楽しい講習有り難うございました。

“継続は力なり” これからも楽しい山登りを続けるためにも、教わったトレーニング方法を日常生活に組み入れて実践して行こうと思います。お世話になりました。

*秋山さんたちの報告も、また、筋トレも大変良かったです。

*充実した研修内容でとても良い気分です。有難うございます



*定例会での教育研修 石田先生の「一生筋トレ」受講してみたいとなりました。登山を楽しむだけでなく一生筋トレをつづけ 最期まで過ごす事が出来たら最高ですね！意識を持ってトレーニング励みたい。

*登山を長く続けるために、日ごろから筋力をつけ、身体への負荷を受け止められる体力づくりをしたいと思いました。週に1回500mを登ること、月に1回2000mを登ることを目標にすること、また、顔や舌のトレーニングなども参考になりましたので試していきたいと思っています。

*上り方の講習を定例山行時に教えていただき本当に疲れないことを経験しました。理論に基づく登山の方法は大切だと思いました。週1回の軽登山を心掛けたいと思います。

二つの研修報告は、具体的で分かりやすく、とても有意義な内容でした。

山本氏の研修に参加した方の報告に共通していたことは、「ゆっくり登れば疲れにくい」ということでした。「登山を主トレーニングに、下界では補助トレーニング」「特に大事なのが筋トレ」。秋山さんが、山本氏の研修会に参加した後、山本氏の歩き方を実際の山で実践したことには感動しました。意図を読み間違えて失敗し、再検討後に、また、次の山行で実践したといいます。しかも、一人ではなく、仲間を巻き込んで！！

秋山さんは、本を徹底的に読み込んでいたのだと分かりました。

石田氏の研修に参加したお二人は、その場でお手本を示しながらの実践でした。

これも、大変参考になりました。始めに怪我を防ぐために、自分の体力年齢をチェックすることが大事。そのために必要なストレッチ、筋トレの具体的な方法。

やはり、これは基本中の基本なのだと改めて思いました。

運営委員会・山行部会議議事録

令和7年度 運営委員会(第3回) 議事録

令和7年5月20日(火)

1. 行事予定 (令和7年6月～令和7年8月)

巻末参照

2. 各部より

《会長》＊会長になり3ヶ月が経ったが、何もしていないと感じるのは、皆さんがきっちりしてくれているからです。思うことは、横の連携がもうちょっと欲しいということ。例えば、山行後に写真をGoogleフォトで山行参加者が共有していますが、これをみんなが興味ある山行のGoogleフォトを見られるようにしても良いのではないかとということ等を話し合う機会がないように思う。

《副会長》＊週末ごとに雨が降り中止の山行があった。天気予報には注意して適確な判断をして欲しい。リーダーからの連絡には必ず返信して下さい。(北田)

《総務部》＊定例集会会場の壁の修理が終わり、修理代と振り込み手数料の合計 37,800 円を会計から出してもらいました。

《山行部》＊特になし

《会計部》＊今年度の年会費が全て入金されました。

《装備部》＊「わかん」の修理が終わりました。(5,000 円)

《会報部》＊現在使用中のHPソフトのバージョンアップ版 21 から 22 にする事が、運営委員会で承認されました。

＊リーダーはメールで山行の原稿を送る時、件名の頭に「やまたん」又は「やまなみ」を入れて下さい。

《県連》＊7/4～5 全国救助技術交流集会(神戸)へ県連代表で白崎会長が参加されます。(費用は県連負担)

6/26 Zoom 研修「ヘリ救助するときの注意点」ちば山 横山さん

9/25 登山計画届システム「コンパス」の紹介。インカム(株) 特にリーダー必見

＊理事会報告：参加者に対して交通費支給対象が広がりました。

(県連総会、県連ボランティア活動等に対して)

＊ヨシキスポーツで労山カードを提示すると 10%OFF になります。(2026 年 3 月末まで)

《その他》＊白崎会長から、令和8年岳人あびこ30周年の準備委員として白崎会長、北田、矢野裕副会長、田嶋総務部長、佐藤山行部長、武内さんの6名で委員会を立ち上げることになりました。

＊岳人祭は10/4(土)、公開登山は10/19(日)御岳山に決定しました。

6月定例集会所会	矢野裕子さん	やまたん原稿 締切り	6月号	5月25日(日) 矢野貞子さん
			7月号	6月25日(水) 吉川さん

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)

1. 山行部より

4 月から山の標高が変わりました。百名山のうち羅臼岳、岩木山、八甲田大岳、大朝日岳、天城万三郎岳、笠ヶ岳の 6 座が 1 m “低く” になりました。富士山は 5 c m 高くなり、3775.56m = 3776m は変わりません。国土地理院は、日本の主な山岳標高 1003 山を改定しました。このうち 76 は 1 m 低くなり、3 は 1 m 高くなりました。山の標高は四捨五入してメートル単位で表しています。これまでは東京湾の平均海面を基準（標高 0 m）とし、地上での人による測量（水準測量）でしたが、全国を測量するのに 10 年以上かかり、地殻変動などで生じた誤差が累積するという課題がありました。そこで人工衛星を使い宇宙から電波を利用した測量（衛星測位）に切り替え、高精度かつ迅速に計測できるようになったからです。

山の標高に一喜一憂するなかれ、山高きが故に貴からず、といいます。私たちが登る山にはそれぞれに味わいがあります。低い山でも様々な魅力があふれています。

（山行部長）

2. 山行計画（6 月～7 月）

巻末参照

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
6 月 3 日	新人	定例集会	山行中の食料と水の飲み方	秋山	
6 月 3 日	全員	定例集会	山で迷わない為の地図読み	佐藤清・鈴木忠	
7 月 1 日	新人	定例集会	地形図の読み方・地図アプリの利用	藤家	
7 月 1 日	全員	定例集会	救急法実技（松葉杖の作り方）	外崎・村越	

【実技研修】

日 程	山名	対象者	研修内容	担当講師
7 月	白馬岳	参加者	大雪渓を歩き高山植物の宝庫へ	土田

4. 山行報告

山 名	参加者数		山行 NO 1350	やまなみ	カメラ	ヒヤリハット	特記事項
	会員	般					
4/18 (金) 琴平丘陵	16		1350	大山	齊田	無し	
4/19 (土) 妙義山	7		1351	吉川	小林	無し	
4/20 (日) 半月山	10		1352	大山	藤崎 田嶋	無し	
4/26 (土) 伊予ヶ岳	5	1	1353	北角	土田	無し	リーダーを松下さんから藤家へ変更実施

4/27 (日) 大野山	23		1354	倉本	鈴木利 小山	無し	
4/29 (火) 御前山	9		1355	矢野貞	村越 土田	2 名が集合時間に間に合わなかったので残りのメンバーで役割を変更して予定のルートを進む。遅れた 2 名は境橋ルートを進み御前山付近で合流。	
5/10 (土) 日向山							雨天のため中止
5/10-11 (土日) 五本松公園							雨天のため中止
5/11 (日) 惣岳山	9		1356	佐藤明	北角	無し	
5/19 (月) ウィークデ ィハイク							雨天のため中止

5. 岳人祭・公開登山について

- ・岳人祭 5/6 に第 1 回打合せを開催。 10/4(土)五本松公園で開催予定 雨天中止
2 年前の岳人祭と同様の内容 (テント設営・ロープワーク研修、班分けで食事、キャンプファイア)
皆様に協力依頼をすることもあるので、その時は協力してください。
- ・公開登山 5/6 に第 1 回打合せを開催。 10/19(日)奥多摩の御岳山を予定
ゆっくりとロックガーデンや神社を楽しみたい。

6. 個人山行について

最近、会活動に対する緊張感が欠けていると思われる個人山行が見受けられる。このままでは大きな事故にも繋がるとも考えている。具体的事例についてリーダーの皆様の意見を聞きたい。

- 1) 前日の夜に個人山行計画書が提出された。これでは確認することができない。山行規定では 7 日前までに提出となっている。このような無茶なことは止めてほしい。
天気予報の精度も向上しているのでせめて 3 日前には提出してほしい。
- 2) 山行部会の開催日に個人山行が企画された。大事な会議なので日程の変更を依頼したが、拒否して会議を欠席して山行が実施された。定例会、運営委員会も含めて会活動を理解してほしい。
- 3) 個人山行の留守宅本部を依頼され受けたが、計画書を受け取っていない。19 時になっても下山後の報告がなかった。留守宅本部から連絡を受けた緊急連絡担当がリーダーと参加者全員に電話をしたが 20 時時点で誰にも連絡が取れなかった。その後に連絡があり、無事下山し留守宅本部への連絡を失念していたことがわかった。留守宅本部や計画書を受ける山行部の事も考慮した行動をしてほしい。

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

1. 山行計画（6月～7月）

日 程	分	山 名	山 域	L/企画者	G	備考（目的）
6/1（日）	定	御岳山～日の出山	奥多摩	外崎	1A	ゆるゆる山行 【募集済み】
6/6-7 （金土）	定	南八ヶ岳	八ヶ岳連峰	藤家	2B	稜線の山小屋で天空の美しさを満喫 【募集済み】
6/14（土）	準定	三ノ塔	丹沢	北川	1A	静かな丹沢を楽しむ
6/16（月）	定	平標山	谷川連峰	秋山	2B	花を愛でながら疲れない歩きをする 【募集済み】
6/18（水）	定	箱根恩賜公園	箱根	齊田	1A	散歩を楽しむ
6/19-20 （木-金）	定	三筋山	伊豆	室崎	1A	伊豆半島などらかな山を散策・険しい城ヶ崎海岸を歩く/温泉に入り美味しいものを食べる
6/20-22 （金-日）	定	桃洞沢&森吉山	奥羽山脈	白崎	2B	初夏の広大なナメ沢（桃洞沢・赤水沢）と森吉山 【募集済み】
6/21（土）	定	破風山	奥秩父	富井	1A	奥秩父の絶景と温泉を楽しむ 【募集済み】
6/27-28 （金-土）	定	上高地	北アルプス	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】
秋に変更	定	麗人の森	越後湯沢	武内	1A	新緑のブナ林を歩く
秋に変更	定	王岳	富士周辺	矢野裕	2B	大きな富士山を見る
秋に変更	定	大平山・晃石山	栃木県	大賀	1A	アジサイ坂のアジサイを鑑賞
7/5（土）	定	岩山	前日光	細谷	1C	クライミング訓練
7/16-18 （水-金）	定	白馬岳	北アルプス	土田	3B	大雪渓を歩き高山植物の宝庫へ 【募集済み】
7/18-19 （金-土）	定	熊野岳（蔵王）	東北	石塚	2A	蔵王連峰主峰に登る。 高山植物を愛でる。
7/25-26 （金土）	定	針ノ木-鳴沢岳	後立山連峰	鈴木忠/篠塚	4C	北アルプス中央部から大パノラマを望む 【募集済み】
7/27-28 （日-月）	定	美ヶ原	霧ヶ峰	小島洋	1A	花の鑑賞
7-8 月	定	秋田駒ヶ岳	東北	小島洋/山田	2A	高山植物
7/30-8/2 （水-土）	定	荒川三山	南アルプス	土田	3C	南アルプスのお花畑を愛でる
8/6-7 （水-木）	定	黒斑山～高峰山 水ノ塔山～池之平	浅間	高橋芳/ 中村八	2A	花と展望の山を歩く 雲上の一軒宿のかけ流し温泉で癒しの時間を過ごす
8/26-28 （火-木）	定	塩見岳～間ノ岳	南アルプス	千葉	4C	南アルプス中心部の静かな山稜
9/7-9/9 （日-火）	定	燕岳	北アルプス	村越	2B	北アルプスのパノラマを見る 【募集済み】

2. 行事予定 (令和7年6月～令和7年8月)

	月	日	行 事	場 所	備 考
当会	6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
	7月	1 (火)	定例集会	アビスタミニホール	19:00～20:50
		15 (火)	運営委員会+山行部会	市民プラザ	19:00～20:50
	8月	4 (月)	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	市民プラザ	19:00～20:50
県連		6/19(木)	理事会	zoom	19:00～21:00

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



室崎さんから投稿されました