



やまたん

仲間とつかんだ達成感 南ハケ岳赤岳登頂!



南ハケ岳 赤岳頂上にて



満開のシロヤシオと雄大な富士山(丹沢山)

7月の定例集会は

7月1日(火) 19:00~

◎アビスタ ミニホール

※平日夜なので大丈夫かと思いますが、混みあう可能性もあるので、車で来られる方はなるべく乗り合わせてお越しください。

定例山行計画

ご案内



準定例山行計画		平ヶ岳 (2141m)		リーダー:矢野貞 グレード:2B	
月 日		2025 年 8 月 7 日 (木)～ 8 日 (金) 1 泊 2 日 民宿泊			
山 域		上信越	日の出日の入りなど	4:51→18:46	
目 的		お花畑			
費 用		約 40,000 円	交通機関	JR、バス、	
行程	1 日 目	我孫子 5:31→上野→浦佐→白光岩バス停→宿 ＜歩行時間：約 0 時間＞			
	2 日 目	宿→送迎→中の岐登山口⇒平が岳⇒池の岳⇒姫の池⇒池の岳⇒中の岐登山口→ 送迎→白光岩バス停→浦佐→我孫子 ＜歩行時間：約 8 時間 標高差 1000m＞			
個人装備		個人装備一式、宿泊用品			
メ モ		宿を早朝に出ます。登山口まで送迎、下山迄車が待機しています。 標準時間で歩ける方の参加を希望します 8 名で予約しています。			

定例山行計画		乗鞍岳 (3 0 2 5 . 7 m)		リーダー:北田 グレード:2A	
月 日		2025 年 8 月 29 日(金)~30 日(土) 1 泊 小屋泊			
山 域		北アルプス	日の出日の入りなど	5 : 2 3 → 1 8 : 2 5	
目 的		3 千メートルからの大展望と満天の星空をみる			
費 用		約 3 万円	交通機関	JR, バス	
行程	1 日目	我孫子→日暮里→新宿（あずさ 1 号）7:00→松本 9:43/10:10→新島々（バス）10:40/10:50→乗鞍高原 11:59（シャトルバス）→畳平（宿泊）⇒乗鞍頂上（剣が峰）を往復 ＜歩行時間： 約 3 時間 ＞			
	2 日目	畳平⇒肩の小屋⇒位ヶ原⇒三本滝分岐点⇒休暇村乗鞍高原（バス）→新島々→松本→新宿→日暮里→我孫子 ＜歩行時間：約 5 時間 ＞			
個人装備		宿泊装備一式			
メ モ		・ 宿泊は畳平（標高 2 7 0 0 m）にある「白雲荘」に 10 名で予約済 ・ 電車・バスなども事前予約が必要なことから、台風などのよほどの悪天候でない限りは実施。 ・ 下山後、休暇村乗鞍高原で入浴の予定。			

定例山行報告

定例山行報告		塔ノ岳～丹沢山 (1450m)～ (1587m)		リーダー:新谷 グレード:2B
月 日	2025 年 5 月 27 日 (火) ～28 日 (水) 山小屋泊 1 泊 2 日			
山 域	丹沢	地形図	1/25,000 青野原・大山・中川	
目 的	新緑とシロヤシオを楽しみながら、ゆっくり歩く			
費 用	約 12,000 円	日の出 4:31 日の入 18:56	JR・千代田線・小田急線・神交バス	
行程	1 日 目	我孫子 5:31→日暮里 6:00/6:04→新宿 6:26/6:41→秦野 7:56/8:25 (バス) →ヤビツ峠 9:12/9:20⇒二の塔 11:30⇒三の塔 (昼食) 11:53/12:20⇒行者岳 13:50⇒成次郎ノ頭 14:40⇒新大日茶屋跡 15:20⇒塔ノ岳 14:10 (泊) 尊仏山荘泊まり (歩行時間約 6 時間)		
	2 日 目	塔ノ岳 6:30⇒竜が馬場 7:48⇒丹沢山 8:20/8:50⇒塔ノ岳 10:15/10:30⇒堀山の家 12:25⇒丹沢ベース 14:25⇒大倉バス停 14:50⇒渋沢駅→代々木上原→我孫子 (歩行時間約 7 時間)		
ルート 状況	整備された登山道はあちらこちらで崩落が見られたが、新たな橋を架けたり新しい木で補修がされていて安心して通行できた。			
参加者	新谷直恵(L)、高橋芳恵(SL)、本田愛子(旗)、佐藤健一、田嶋まり(医療)、吉川みよ子(写真) 男性 1 名 女性 5 名 計 6 名			
メモ	・天気予報は曇りだったが、表尾根からずっと富士が眺められて眺望がよく、東国レンゲツツジ、ヤマツツジが新緑の中に色を添えていた。塔ノ岳から丹沢に向かう道に咲くシロヤシオは満開で、ピンクの東国レンゲツツジとのコントラストが見事だった。1 週間前にシロヤシオ満開と HP に紹介されていたが、その後低気温が続いていたために満開状態が続いていたと思われる。4 度目の丹沢だったが、今回の花は最高だった。 ・今回はゆっくり風景を楽しみながら歩くことが目的だったので、三ノ塔でゆっくり昼食を取ったり写真を撮ったりしていると、その様子が尊仏山荘に報告されていて、16 時過ぎに小屋に着くと覚悟していました、と言われた。			



表尾根は登ったり急降下したり、鎖場、梯子と変化がある



満開のシロヤシオと東国ミツバツツジ

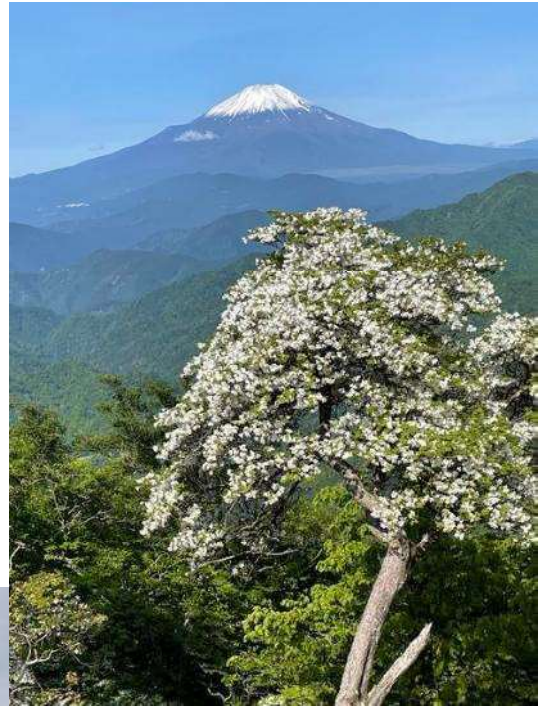


塔ノ岳を出発する前に記念撮影



道すがら歓声があがりっぱなし

目的のシロヤシオは満開



塔の台から丹沢を往復後に



塔ノ岳から丹沢に向かう道から見える富士山は最高

定例山行報告			御岳山～日の出山 (929m) (902m)	リーダー:外崎 グレード:1A
月 日	7 年 6 月 1 日 (日) 日帰り			
山 域	奥多摩	日の出日の入り	日の出 4 : 27 / 日の入り 18 : 51	
目 的	山の空気を感じながら ゆっくり歩く			
費 用	4000 円 (お出かけパス使用)	交通機関	J R、バス、ケーブルカー	
行 程	我孫子駅 6 : 09 (千代田線) → 柏 6 : 14 → 新松戸 6 : 23/28 → 西国分寺 7 : 25/30 → 立川 7 : 35/40 → 青梅 8 : 17 (乗り換え) /24 → 御嶽駅 8 : 41/9 : 12 (バス) → ケーブル下バス停 9 : 22 ⇒ 滝本 9 : 30 (ケーブルカー) → 御岳山山頂駅 9 : 40 ⇒ ビジターセンター 9 : 50/10 : 05 ⇒ 武蔵御嶽神社 10 : 25/45 ⇒ 日の出山 12 : 05/13 : 00 (昼食) ⇒ つるつる温泉バス停 15 : 02/25 (バス) → 武蔵五日市駅 15 : 42/16 : 48 → 立川 → 西国分寺 → 新松戸 → 我孫子駅 19 : 00 ＜歩行時間：約 3 時間 30 分＞			
ル ー ト 状 況	・ビジターセンターを出て御師集落の中を歩いて行くと、道端にどっしりと構えた神代ケヤキが出てくる。 ・武蔵御嶽神社はその先の商店街を通り抜け、鳥居をくぐって長い急な石段をのぼる。 ・日の出山へはいったん商店街まで戻り、その先を右折して集落を抜け、平坦な道を進む。 ・日の出山直下のトイレの前の道は、日の出山から南側に下った道に合流する。 ・滝本尾根コースを辿ると、分岐点に滝本不動尊がある。 ・広い道を進むとバス通りの T 字路に出る。つるつる温泉は、ここを左折して坂道を上った左手にあり、武蔵五日市駅行きのバスが出る。			
参加者	外崎 (L)、高橋芳 (S L)、中村八 (救急)、斉田 (会計)、石塚 (カメラ)、北田 (お助けマン)、渡辺清 (点呼)、村松 (記録)、倉本 (点呼)、奈桐 10 名			
メ モ	・御岳山のケーブルカーは最急勾配が 25 度で、平均でも 22 度の斜度があり、関東で一番勾配がきついとか。乗っていると、いつの間にか足を踏ん張ってしまう。 ・ビジターセンターの石段を下った辺りから御嶽神社の鳥居付近まで、山の上の狭い場所にびっしりと御師住宅が軒を連ねていることに驚く。また、道幅の狭い坂道を車が走るのにはもっと驚いてしまう。 ・武蔵御嶽神社は「おいぬさま」を祀る神社で、人間に降りかかる災難も防いでくれるのだとか。ワンちゃんを連れた家族連れが目立った。 ・眺めのいい日の出山でゆっくりと昼食タイムをとる。 ・鬱蒼とした樹林の中の道は粘土質で滑りやすかったが、全員しっかり歩いた。			



アジサイ



御岳山神社



下山中



下山中



日の出山山頂

定例山行報告		南八ヶ岳（硫黄岳～横岳～赤岳） (2,760m～2,829m～2,899m)		リーダー:藤家一仁 グレード:2C
月 日		2025 年 06 月 06 日(金) ～07 日 (土) 山小屋 1 泊		
山 域		八ヶ岳連峰	日の出日の入りなど	日の出 4:30・日の入り 18:59
目 的		稜線の山小屋で天空の美しさを満喫する		
費 用		約 32,000 円(JR 割引き無し)	交通機関	JR/タクシー/バス
行 程	1 日目	我孫子 5:31→新宿 6:26/7:00（あずさ 1 号）→茅野 9:07→桜平中駐車場 10:10⇒夏沢鉱泉 10:42/10:51⇒オーレン小屋 11:41/12:02⇒夏沢峠 12:26⇒硫黄岳 13:39/13:57⇒硫黄岳山荘 14:20 ＜歩行時間：3 時間半＞		
	2 日目	硫黄岳山荘 6:30⇒横岳 7:30⇒赤岳 10:11/10:20⇒文三郎分岐 10:55⇒行者小屋 11:56/12:10⇒赤岳鉱泉 12:40⇒美濃戸口 15:00/15:15→茅野駅 15:53/16:20(あずさ 44 号)→新宿 18:45→我孫子 20:00 ＜歩行時間：7 時間半＞		
ル ー ト 状 況		・南八ヶ岳のメインルートのため、標識等は整備されていることから晴天時は迷う心配なし		
参加者		藤家一仁(L)、大畠清江、田村光子、矢野貞子(SL)、村越百々代、北田仁則(SL)、小林安代(会計)、田嶋まり、佐藤清宏、土田義二(医療)、富井容(旗)、小山三恵、北角順子、吉川みよ子(写真)、佐藤明子 男 5 名、女 10 名 計 15 名		
メ モ		・桜平を利用する場合は、林道が酷いダート道のため早めにジャンボタクシーの予約が必要 ・硫黄岳山荘はR6 年に改装され、プライバシー確保を考慮された快適な小屋になっていた ・ツクモグサ（高山植物絶滅危惧種）の開花を見ることが出来た ・横岳から赤岳に向かう稜線上のルートは鎖場、はしご等が次から次へと現れ緊張が続く ・下山道の文三郎尾根は階段、滑り止め等設置されているが崩壊箇所もあり非常に歩きづらい ・土曜日は登山客も多く稜線等でのすれ違いに時間を要した ・美濃戸口の八ヶ岳山荘には入浴施設あり（今回は利用していません）		



ツクモグサ



硫黄岳山頂にて



パノマラがひろがる



硫黄岳

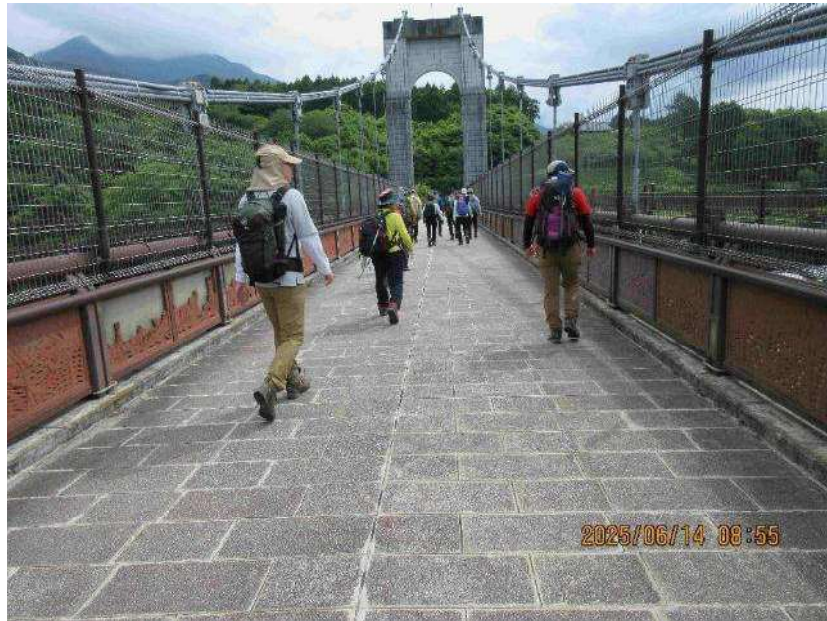


赤岳山頂にて



文三郎尾根を下る

準定例山行報告			三ノ塔（1204m）		リーダー：北川 リーダー補助：武内 グレード：1A
月日	令和7年6月14日（土）				
地域	丹沢				
形式	日帰り	地形図	1/25000 大山、秦野		
目的	静かな丹沢を楽しむ				
費用	約3,000円（丹沢・大山フリーパスB利用）		交通機関	JR、小田急、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）→渋沢8:09／8:20（バス）→大倉8:50／9:10⇒牛首10:15⇒三ノ塔12:05（昼食）／12:53⇒二の塔13:00⇒車道に出る14:05⇒ヤビツ峠14:33／14:34（バス）→秦野15:20（解散後反省会）→代々木上原→我孫子 ＜歩行時間： 約4時間30分＞				
ルート状況	・三の塔尾根は、尾根のほぼ中間地点の牛首までは、登山道とほぼ並行して林道がつけられている。 ・牛首を過ぎると、登山道の勾配がきつくなり、ヒルにも悩まされた。				
参加者	北川（L）、武内（S・やまなみL）新谷、北田、小島洋、小林、小島徹、土田、細谷、佐藤健、佐藤明（写真）、鈴木真（記録）鈴木利、奈桐（旗）、白崎 男9名 女6名 計15名				
メモ	・神奈川在住の、北川君リーダーの山行。山中以外は武内がリーダー代行。 ・登山開始時はくもりで時折薄日が漏れる。しかし、山の頂上付近は雲に覆われており、登山途中で雨になる可能性も危惧しながらの出発となった。 ・A・B2班に分けて出発、A班は尾根の登山道に行く。斜面を走る鹿2頭と銃をもった猟師？の方2人に遭遇。そのあと銃声が聞こえて狩ができたのか気になった。 ・B班は登山道にほぼ並行した林道に行く。途中から猟犬らしき犬がつかず離れず先導してくれた。林道班が登山道班より約15分ほど早く中間点の牛首に着いた。 ・牛首からは勾配がきつくなる。林の中のじめじめとした道で、霧にも覆われ薄暗い。 ・下りてきた登山者に出会った。草が深い道でヒルにやられたという。三の塔までの道は草むらはないので心配はないと安堵したが、甘かった。草のない道でもヒルがかま首をもたげており、知らぬ間に取りつかれていたらしい。帰りのバスを降りたところで、数名が <u>ヒルにやられた</u> と悲鳴を上げた。後日談だがヒルの出迎えを受けたのは数名ではとどまらなかった模様。 ・三ノ塔は開けた場所で、晴れていれば素晴らしい展望を楽しめる場所だが、今日は望むべくもない。立派な避難小屋の中に入って昼食。 ・ひどくはないが雨模様で、少し風も出てきた。寒いので記念撮影もそこそこにヤビツ峠に向かって下山開始。登山道は板の階段。歩きやすいが濡れた落ち葉を不用意に踏むとズルっと行くので注意しながら下る。 ・二ノ塔はあっという間に通過し、いよいよヤビツ峠に向け本格的な下りとなる。 ・ヤビツ峠まで1.6km 地点で舗装路におり、小雨の中を黙々と歩き、頑張ったおかげで予定より1本前のバスに乗ることができた。 ・途中で、トレランの人や、幾つかの登山パーティにも出会いもしたが、雨模様のしっとりとした緑に抱かれた静かな丹沢を楽しむことができたと思う。				



吊り橋を渡って登山開始



枝打ちされた美林を行く



ヤビツ峠へあと 1.6km 地点



三ノ塔休憩所前にて

定例山行報告			リーダー: 齊田 グレード: !A
箱根から三島への散歩			
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	登山電車から紫陽花を眺め三島源兵衛川の梅花藻を見ながらの散歩		
費 用	約 7,500 円 (反省会費用は含めない)	交通機関	J R・箱根登山鉄道・箱根登山バス・東海バス
行 程	我孫子 5:42→上野 6:15/6:20→小田原 7:56/8:24→箱根湯本 8:38/8:45→小涌谷 9:24/9:44→箱根支所前 10:00⇒杉並木⇒恩賜公園 10:20⇒湖畔展望館 10:40(昼食)/11:20⇒二百段階⇒元箱根港 12:10/12:25→三島大社 13:10→三島梅花藻の里 14:20⇒源兵衛川せせらぎ散歩 14:35⇒三島駅 15:35/16:54→品川→柏 18:30→我孫子 18:40 ＜ 歩行時間 : 約 3.5 時間 ＞		
ルート状況	・梅雨の時期とは思われない高温多湿の気候だった ・便利な交通機関を多く使い、移動はきわめて順調だった ・源兵衛川の飛び石や木道は清流の中にありながら乾いていて、歩きやすかった		
参加者	(L) 齊田 (SL) 本田 (やまなみ) 矢野裕子、(会計)石塚 (写真)大賀晶子、 男 0名、女 5名 計 5名		
メ モ	・箱根湯本発登山電車車窓は紫陽花が咲いていたが小涌谷に近づくにつれてつぼみであった ・旧街道名残の杉並木、恩賜公園の日陰、芦ノ湖湖畔、源兵衛川せせらぎ散歩等涼を求める散歩となった ・恩賜公園からは芦ノ湖を望む絶景だが、富士山は雲の中にかくれていた ・三島市内では、全員でイラストマップ、市内の案内板、携帯のアプリを見ながらオリエンテーリングしながら源兵衛川のせせらぎ散歩となった ・源兵衛川の出発点とした「三島梅花藻の里」以外、川面には梅花藻は見れなかった ・暑かったので体力も使い、源兵衛川の源流と言われている楽寿園の小浜池はスキップした		



箱根登山電車



芦ノ湖湖畔の散歩



恩賜公園展望館前



三島梅花藻



源兵衛川散歩



旧街道の杉



源兵衛川

定例山行報告		伊豆半島を歩く 三筋山（821m）～城ヶ崎海岸		リーダー：室崎宏治 グレード：1 A
月 日		2025 年 06 月 19 日（木）～20 日（金） 保養所 1 泊 温泉・夕食・朝食付		
山 域		伊豆天城山	日の出日の入りなど	日の出・日の入り 18:59
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 11,000 円（反省会費用を含めない）	交通機関	マイカー
行 程	1 日目	我孫子（4：40）→三筋山登駐車場登山口（8：50）⇒三筋山（9：50）⇒駐車場→（10：40）→宿（宿泊） ＜歩行時間：2：00＞		
	2 日目	宿 8：30→魚屋→城ヶ崎海岸（9：30）⇒周遊→魚屋→海老 SA→我孫子着（16：30） ＜歩行時間：2：00＞		
ルート状況		整備された登山道車で登山口まで行ける。路は狭い		
参加者		武内勇二、郷田進（SL、会計、写真）、室崎宏治（リーダー、やまなみ） 男 3 名、女 0 名 計 3 名		
メモ		人数が 3 名なのでマイカーで行った。暑かったので助かった。城ヶ崎海岸は駐車場からちかかったので助かった。		



城ヶ崎海岸



三筋山風力発電所



城ヶ崎海岸



三筋山案内



三筋山山頂



保養所夕食写真



保養所夕食舟盛り

定例山行報告		破風山 (626. 5m)		リーダー:富井容 グレード:1A	
月 日	2025 年 6 月 21 日(土) 日帰り				
山 域	奥秩父		日の出日の入りなど		日の出 04:47/日の入り 18:58
目 的	奥秩父の絶景と温泉を楽しむ				
費 用	約 7,000 円(反省会費用は含めない)		交通機関	JR・秩父鉄道・路線バス	
行 程	我孫子駅5:31/42→6:04/15上野駅6:15/26→7:18/32熊谷駅7:52→8:47秩父鉄道皆野駅 9:00⇒9:25高橋沢入口⇒10:35ユズ園⇒11:10破風山山頂⇒11:20 (東屋昼食) 11:40⇒11:47猿 岩⇒12:20風戸入口バス停⇒12:40秩父温泉満願の湯(入浴)・反省会→14:10秩父温泉前 (バ ス) →14:30秩父鉄道皆野駅14:42 (解散) →17:35我孫子駅 ＜歩行時間:約 3 時間＞				
ル ー ト 状 況	・高橋沢コースは、林道と登山道で構成されている登山ルートで比較的登りやすい。 ・沢沿いのコースで、比較的涼しい環境です。 ・山頂近くに東屋があり、昼食などに使用できる。				
参 加 者	富井 (L 1 班) ・千葉 (SL2 班) ・佐藤 (清) (SL3 班) ・鈴木 (利) ・本田・石塚・水野・小 島 (洋) ・鈴木 (真) ・秋山・佐藤 (健) ・小島徹・大賀・北角・村松 男 6 名、女 9 名 計 15 名				
メ モ	・高橋沢コースには、トイレ設備はありません。 ・秩父温泉満願の湯は、ゆっくりと入浴ができ、反省会ができる食事処がある。 ・登山届は、埼玉県警届出サービスにて行う。 ・天候に恵まれ、少し雲がかかっていたが奥秩父の山々を望むことができました。				



破風山山頂にて



山頂より奥秩父の山々を望む



「秩父温泉満願の湯」にて反省会

運営委員会・山行部会議議事録

令和7年度 運営委員会(第4回) 議事録

令和7年6月17日(火)

1. 行事予定 (令和7年7月～令和7年9月) ※巻末に掲載

2. 各部より

《会長》*先週土曜日、北川リーダーの三ノ塔山行(丹沢)へ行ってきました。当日、後半は雨予報そして丹沢名物ヒルの洗礼を受けてきました。下山した時は半分くらいの方が被害にあったようです、対策として塩を持参しましたが、全ての皆さんに行き渡りませんでした。これからの山、特に東北地方へ行かれるときはアブ、ブヨ、蚊、蜂等の虫対策をして欲しい。

《副会長》*「フラット登山」という本を読んでいます。とても読みやすく低山やハイキング等気軽に行ける所を紹介しています。興味のある方は、図書館、本屋で探してみてください(北田)。*「やまなみ」の発行が大詰めを迎えている。ワード入力でもちょっとしたズレが生じたりして、専門のソフトがないと編集が難しく、パソコン操作に対応出来る人が編集長しかおらず手伝いたくても手伝えず申し訳ない。どうしたら良いか考えている。(矢野裕)

《総務部》*「広報かしわ」7月号に岳人あびこの会員募集の記事が掲載されます。入会資格は69歳以下で、入会希望者は面談をするという流れを確認した。

《山行部》*特になし

《会計部》*特になし

《装備部》*特になし

《会報部》*「やまなみ」を7月の定例集会時に配布予定。欠席される方は矢野朝さんへ連絡して下さい。

《県連》*1) 今までに開催された講習会(ハイキング安全講習会、登山講習会等)の報告と今後の講習会(6/26ヘリ救助の講習会、9月登山計画届けのコンパスの講習会等)の案内。

2) 今、理事長と会計以外欠員のままで理事長の補助をして役員の交通費改定を検討している。交通費も出るの、この会から委員になってどんどん技術向上に努めて欲しい。

3) 労山基金について(先月から引き続き)

労山の保険は会員の救済措置であることから、**個人山行の届出**は余り厳しくせず、遅くとも前日の夕方までに提出すること。

4) 労山基金担当の一氏さんが暫く欠席するのでリーダーはゲストが参加される山行のとき、担当の斎田さんと平野さん二人に計画書を提出して下さい。

《その他》*岳人祭について、準備のため次回定例会の山行受付簿で参加の有無をお聞きします。参加費は会からの補助(500円)があり1人2,000円です。

7月定例集会司会	中村育子さん	やまたん原稿 締切り	7月号	6月25日(水) 吉川さん
			8月号	7月25日(金) 福山さん

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

5 月上旬、カッコソウ（勝紅草）を見て来ました。標高 820m。「地球上で唯一ここだけに咲く花」と言われるサクラソウ科の多年草です。種の保存法で国内希少野生動植物に指定されています。近くには、これも希少種のヒイラギソウ（柊草）が咲いていました。中旬には、ニホンスズランを見て来ました。標高 350m。北国の花といわれる野生のスズランの群生地が我孫子から近い所にあります。ふだん見かけるドイツスズランと違い、葉の下に隠れるように鈴のような小さく白い花を咲かせていました。ユリ科の多年草で君影草の別名もあるそうです。6 月上旬、ツクモグサ（九十九草）を見て来ました。標高 2800m の岩壁のようなところに咲いていました。キンポウゲ科オキナグサ属で日本固有種です。本州では、ここと白馬岳でしか見られないそうです。

山登りの楽しみのひとつに、そこでしか見られないお花を見に行く、というのもあると思います。ぜひ、『私のお花』を見つけてください。

（山行部長）



カッコソウ



ヒイラギソウ



ニホンスズラン

2. 山行計画（7 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
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	
8 月 4 日	新人	定例集会	研修 お休み		
8 月 4 日	全員	定例集会	ヒヤリハットの意味と事故防止	武内・大畠	

【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
8 月	乗鞍岳	参加者	アルプスの大展望を楽しむ	北田

4. 山行報告

山 名	参加者数		山行NO 1357	やまなみ	カメラ	ヒヤリハット	特記事項
	会員	般					
5/21（水） 薬師岳～三の宿	14		1357	田村	小林安	無し	
5/24（土） 赤城山							雨天中止
5/27-28（火水） 丹沢山	6		1358	佐藤健	吉川	無し	
5/31（土） 小金沢連嶺							雨天中止
6/1（日） 御岳山～日の出 山	9	1	1359	奈桐	石塚	無し	
6/6-7（金土） 南八ヶ岳	15		1360	藤家	吉川	無し	
6/14（土） 三の塔	15		1361	武内	小林安 佐藤明	無し	数名ヒルに取りつかれた人がいた。
6/16（月） 平標山							リーダー体調不良により中止

5. 装備品の購入について

昨年のクライミング研修では購入したロープ 1 本で実施したが、安全確保用にもう一本欲しいと担当より説明があった。（昨年購入したロープと同等品、昨年の価格 35000 円）ロープタープ（ロープを収納するもの） 4,000 円×2 合計 43,000 円位
賛成多数で購入について了承されました。今後、クライミング研修前までに購入予定。

6. 公開登山について（今後の予定について担当から説明があった）

10 月 19 日御岳山で実施。
柏市、我孫子市の広報に掲載し募集予定。（各市で掲載に規定がある）
ポスターは 9 月初めに依頼できるように作成する。
ゲスト及び会員の参加募集は 9 月に行い、締め切りは 9 月 30 日までとする。
HP には 8 月にアップする予定、HP 担当も原稿が送られれば対応できると回答がありました。

7. その他

労山基金の担当者の一氏さんが、一定期間お休み希望の為、今後齊田さん平野さんが担当します。
ゲストが参加する山行計画書は山行実施日の 3 日前位までに、新労山基金担当者に送ってください。

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

「やまなみ 20 号」配布のお知らせ

「やまなみ 20 号」が出来上がりました。

7 月の例会で配布いたします。

例会に出席できない方は、他の会員に受け取りを頼むなどしてください。

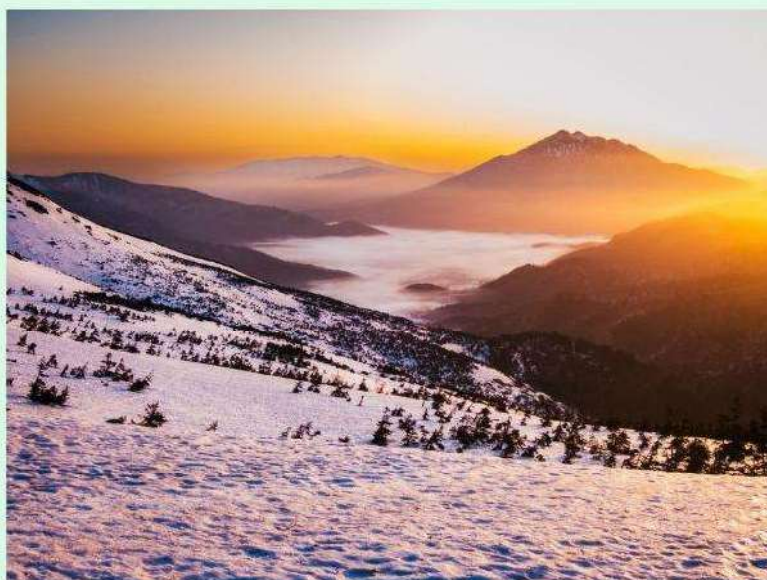
ご協力をよろしくお願いいたします。

会報部 「やまなみ」担当

やまなみ

第20号

2023年度、2024年度



「残雪の尾瀬の日の出」

岳人あじこ

6 月教育研修

テーマ「山で迷わないための地図読み・心構え」

担当：佐藤清宏 鈴木

忠浩

＊研修の感想や自分の経験・実践などを送っていただきましたので紹介します。

- 佐藤さんにも鈴木さんにもご自分の体験を詳しく語って頂き、とても参考になりました。ひと言ひと言はっきり話して下さったのでとてもよくわかりました。道迷いはいつどこで経験するかわかりません。教えて頂いたことを肝に銘じたいと思います。
私の道迷いの経験は、会に入る前の話ですが、小金沢連嶺からすずらん昆虫館バス停へ下るときに林道を横切ってから道がわからず、伐採地のとても歩きにくいところにピンクのリボンが何ヶ所もあったので、そこを苦労して歩いたが、あとで振り返ると横に正規の登山道があった。ピンクリボンは必ずしも登山道を示すわけではないという教訓となりました。
- 遭難に対する心構えは登山をするものにとっては最も大事なことで、今回の研修は初心者にもベテランにとっても大いに役立つ研修です。佐藤さん、鈴木さんともにわかりやすく説明されていたので非常に有意義でした。ありがとうございました。
- 研修ありがとうございました。経験者の事例を聞くのは、とても参考になります。何が原因で、どうすればよかったのかの振り返りは、同じことを繰り返さないためにも必要で、経験したことのないものにとっても、リスク回避の学びになります。道迷いは低山でも起こることだと再認識いたしました。
- 私もトレーニングで最近1番力を入れているのはバランス感覚、バランス力の維持です。
第一 足の指の強化は、お風呂に入り両足を風呂の下壁にフラットに付けて指の力で上壁まで這い上がる？ のを5回行っています。
第二 また片足立ちを2分程度を目標にして行っております。
- 佐藤さんの様に落ち着いていて、経験のある方でも間違いを起こす事がある事に驚きましたし、バイアスがかかる、と云う表現は腑に落ちました。私が考えたのは、やはりリーダーの独断ではなく、複数人の意見を聞いた方が間違いは起こりにくいのかなと。(単独では無理ですけど) 寄れば文殊の知恵みたいな。実際に自分になった時にどうするか？ が大切ですね。有難うございました。
- 今回の研修は私にはタイムリーで大変勉強になりました。2日前に古賀志山で県連の講習会に参加し道迷いを体験しました。その時、私はリーダーの後ろを2番目で歩いていましたが、足元ばかり見てついて行き、ルートをそれたことに全く気づきませんでした。一緒に道迷いをしてしまったのです。県連の講習です。ついて行けばいいという思い込みがありました。幸い引き返して正しいルートに戻りましたが、自分でもしっかり準備をして臨むべきと改めて実感した経験でした。
- 山登りを始めた頃、今思えば重大事故発生に繋がったであろう道迷いのヒヤリハットを経験したのをはじめ、これまで幾度となく道迷いを経験してきました。道標、テープの見落としなど、ちょっとした油断に起因するものもありました。これからは、紙の地図とスマホの位置情報を活用し、「迷ったら早めに引き返す」山での鉄則を守り、安全な登山を心がけたいと思っています。
- 地図読みでは、鈴木さんが最後の項目に挙げた「3D イメージを持つ」ということがとても大事だと思っていて、そのイメージを頭のなかに保持するとともに、現地で留意すべきチェックポイントを意識することも大切かと思います。留意するポイントとは、尾根が分岐するポイント、登山道が合流するポイント、尾根が方向を変えるポイント、登山道が尾根から外れて何かを迂回するポイント等々・・・事前に地図を読んでこれらに気がいたら赤丸をするなどして、要チェックポイントとして意識する配慮があってもいいでしょう。このチェックポイントをいち早く見つめる方法としては、尾根に赤線を引くという方もいます。また、沢登りでは沢線を水色で引くという方法をばくは教わりました。遡



行する沢が、二股に分かれるポイント、方向を変えるポイント、滝が現れるポイント等では、地図と照らし合わせて現在位置を特定することが欠かせません。沢ではGPSが誤作動を起こすリスクがあるので（電波が山肌に乱反射する）、紙の地図で現在位置を特定しないと詰め上がる尾根を間違えて難儀したり、目的の登山道に出るのにえらく時間がかかったりすることがよくあるのです。要は沢での「道迷い」です。ですから、地図読みでは、「3D イメージを持つ」ことに合わせて「要チェックポイント」を見つけて留意することが大切かと思います。



○研修ありがとうございました。お二人の内容のバランスが良くて、すばらしかったです。自分にも全

く同じ道迷いの経験があり、丹沢ミツバ岳で林業仕事用のピンクテープに従って下り、おかしいなと感じて引き返し、最後は真っ暗な夜道を歩きました。その頃唯一現在地確認のできるタブレットを持って行って本当に良かったと思いました。鈴木さんのお話の中で、先頭リーダーと最後尾のリーダーの役割を教わったのは、新鮮ですごく納得しました。

○「その昔、2泊3日で皇海山から錫ヶ岳までつなごうと雨の中県境の踏み跡を辿ったことがあります。手前の宿堂坊山に着いたところで力つき、下山することにしました。かなり下ったあたりから赤テープが現れ、導かれるまま下って沢におりました。ところが夕方のこともあり、突破口が見つかりません。仕方なく沢の畔にテントを張って一夜をあかし、翌

朝手分けして突破口を探しました。テントを張った傍らの大岩が、堰堤工事用の林道を隠していたのです。」この感想文から教訓がいくつか読み取ってもらえるかも知れませんね。

○道迷いによる遭難がいかに多いかを再認識しました。自分でもちょっとしたことで道を間違えてしまうことがたまにあります。5年くらい前に1400mの山で、下山中に道がわからなくなり、夕暮れが近づいてきてとても不安になったことがありました。その時は登山道ではない斜面をひたすら登り返し、やがて登山道に戻ることができた時にはほっとしたことを思い出します。それほど高い山ではなかったので油断していたと思います。改めて、事前学習が大事なことで、そしてこまめに登山中の位置確認を行うことを心がけ、余裕をもって安全な登山を目指していきます。

○道迷い、途中からでしたが大変勉強になりました。バイアスのお話など、日も陰り焦ってきた自分を想像するとそのような行動におちいりやすいと感じました。日頃の地図読み（紙の地図持参）の大切さを改めて教えていただきました。日々の訓練でしっかりと歩いているような大先輩たちも時に道迷いの経験がある事、肝に銘じ山に臨みたいとおもいました。

○「私の経験した道迷い」 昨年の6月14日（金）甘利山～千頭星山山行での道迷い

千頭星山から甘利山まで戻り、そこから駐車場まで戻ろうとした時に道を間違えてしまう。そもそもこの日の山行は韮崎駅から3台のレンタカーに分かれて登山口の駐車場に向かう。登山者が多く第1駐車場に私たちの車を止めた後に満車になってしまい、他の車は第2駐車場に車を止める。千頭星山へ行くグループが先に出発する。私は先発グループ、第1駐車場から甘利山、千頭星山まで行った。千頭星山から甘利山まで戻り、そこから下山することになる。私たちのグループは2人が第1駐車場に戻り、車を第2駐車場まで移動する。私を含め4人は第2駐車場に行くということで分かれて行動することになる。下山の最初のところで下りる道を間違える。スマホの地図（山と高原地図）上では2本に分かれているので、第2駐車場に行くのには右側の道を行けばいい。2人が歩いて行った右側の道を行けばいいのだと思っていたのでそちらの道に下りていく。でも、実際には、3本の道に分かれていたから、一番右の道だった。私が登ってきた道は第1駐車場に行く一番左側の道だった。真ん中が第2駐車場に行く道、2人が歩いて行ったのは実はこの道だった。なんとなく違和感を抱えながら進む。登山道なのにあまり人が歩いていないような感じがあった。しばらくして自分のスマホでコースを確認すると間違えた方向に向かっていることがわかった。その時点で他の3人にも伝え、回れ右をして来た道に戻ることにする。しばらく歩いて3本の分かれ道に戻り、2人が下りて行った道を下山して、第2駐車場に到着することができた。この間、他のグループと連絡が取れたので「道を間違えた。一度戻るから遅れます。」と伝えられたので不安はなくなったが、分かれて下山をするということから始まったのが今回の道迷い。分かれて進む時の下山コースの確認がいかに大切な・・・ということがわかった。そして、道迷いをしたら、必ずもと来た道に戻ることの大切さを改めて確認できた経験だった。これまでも何度か間違えることはあったが、必ずもと来た道に戻っていることで大きな事故にあわないで済んでいるのだと思う。道迷いの時の対応、とても大切な研修テーマだと思います。

○お二人がおっしゃったことに驚きました。佐藤さんは直近の山行で「道迷い」があったこと。鈴木さんは「これまで数えきれないほど道迷いがあった」ということ。何に驚いたかといえば、お二人のような山の経験豊富な方でも道迷いはある！！ということに、です。そして、それをきちんと（かどろかは別として）回避できて、今、無事にこうしてここにいる。道迷いは誰にでも起こりうるのだ！と少し安心しました。同時に、その時、二人はどのように「道迷い」から脱出出来たのかを知りたいと思いました。佐藤さんの「道迷い」からの脱出は、自身の願望との闘いでした。冷静になれない山行途中の「アルアル」心理に、頷いていました。鈴木さんのおっしゃる事前の準備や知識。改めてその大事さを思いました。このような研修は、何度もやってほしいと思いました。

1. 山行計画 (令和7年7月～)

日程	分	山名	山域	L/企画者	G	備考(目的)
7/5(土)	定	岩山	前日光	細谷	1C	クライミング訓練【募集済み】
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【募集済み】
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	中信	小島洋	1A	花の鑑賞【募集済み】
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【募集済み】
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【募集済み】
8/7-8 (木-金)	準定	平ヶ岳	上信越	矢野貞	2B	お花畑を楽しむ
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【募集済み】
8/29-30 (金-土)	定	乗鞍岳	北アルプス	北田	2A	アルプスの大展望を楽しむ
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】
7-8月	定	秋田駒ヶ岳	東北	小島洋/山田	2A	高山植物【来期以降に延期】
10月	定	栗駒山	東北	佐藤健	2A	紅葉【来期以降に延期】
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

2. 行事予定 (令和7年7~9月)

	月	日	行 事	場 所	備 考
当会	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
	9月	2(火)	定例集会	アビスタミニホール	19:00~20:50
		16(火)	運営委員会+山行部会	市民プラザ	19:00~20:50
県連	7月	17(木)	理事会	船橋市西部公民館	19:00~21:00

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