

# 山行報告



## 夏山合同集中トレーニング

日 時：8月4日（土）

参加者：L砂川(延) SL尾越 伊賀 小山 田羅間(易) 長谷川(孝) 苦瓜 村上

行動記録：ローソン高砂阿弥陀 6:55～百間岩 8:01(8:11 発)～小休止 8:30(8:34 発)

～小休止 8:54(9:01 発)～高御位山頂 9:53(10:19 発)～北山分岐 11:04(11:42 発)

～北池登山口 12:13～ローソン高砂阿弥陀 12:45 解散

### ★ 太陽に焼かれる思い

最初、北池登山口から登る予定でしたが、急遽、豆崎ローソン近くからに変更になる。お墓の中を通り登山口へ。細く人がほとんど通っていないような道で、イバラの棘、ヒイラギの葉先でチクチクと痛みを感じながら登る。古墳の所で下り道を間違えない様にとテープで印をつける（会長）

大平山、地徳山と歩き、百間岩の辺りでは涼しさを感じた朝の気温と風も、いつしか蒸し暑く、しかもカンカン照りの太陽に焼かれ

### 田羅間

る思いでした。鷹の巣山から高御位山頂までの遠かったこと。見えているのに近づかない。やっとの思いで到着。少し休んで北山奥山へ下り、木陰の石垣に座って休んだ時の風の心地良さ。そこへ3コースの人達が来る。そこから1人は北山へ下る3コースの人たちと合流する。私たち7人はもう一踏ん張り、北池登山口まで歩く。歩き終えてぐったり。初めての高御位山全山縦走コースでした。

## 六甲山系 有馬三山から油こぶしへ

日 時：8月12日（日）

参加者：砂川(延)、岡本、切貫、長谷川(易)、垣内、中村、嶋澤

行動記録：神鉄・有馬駅 9:00～落葉山 9:30(9:40 発)～灰形山 10:15(10:25 発)～湯槽谷山 11:10(11:20 発)～ロープウェイ鉄塔下 12:10(12:40 発)～極楽茶屋跡 13:20(13:30 発)～ガーデンテラス 14:45(15:10 発)～六甲ケーブル山上駅東（油こぶしへ） 15:40～六甲ケーブル下駅 16:40

### ★ 今、出来ることに挑戦



今日も朝から暑い一日になりました。行きがけの電車の中で“今日はキツイ山です。”と聞いたときに、ヤバイと思いました。

私は「今できることを今のうちに」との思いで、いろいろなことにトライしていますが、皆さんに御迷惑を多々おかけしていると思っています。

### 嶋澤

今回の六甲山もその一つかもしれません。よく例会で聞く“行きたい山と行ける山は違う”ということも理解しながらも、例会の山の案内で六甲山の名前を見て、応募してしまいました。

今回は、当初は参加者が多かったようですが、最終は7人の山行となりました。私以外の人は皆さん元気に登られて、私は登りだして、灰形山のところまでくると、もうバテバテで、景色を見る余裕もなかったので、厳しい山行となりました。でも、皆さんの励ましにより登りきることはできましたが、もう少し

し行ける山を増やすように努力したいと思います。

長谷川さん、みかんの缶詰ありがとうございました。岡本さん、ミニトマトおいしかったです。本当に同行していただいた皆さん、

ありがとうございました。次回、がんばります。

本当は、御在所岳も行きたかったのですが、今回は自重しておきます。

## 2012. 夏山集中山行 北アルプス

### 西穂高独標（1コース）

日時：8月18日（土）～20日（月）

参加者：L本多 S L 荘所 金島 坂田(敬) 佐藤(玲) 砂川(美) 瀧原 時井 藤原

行動記録：第1日 山電高砂駅 7:00-宝殿駅 7:15-新穂高温泉 14:20 ロープウェイ乗り場  
14:40-西穂高口 15:15～登山口 15:35～西穂山荘 16:55(泊)

第2日 西穂山荘 6:50～丸山 7:19～西穂独標 8:25 (8:45 発)～丸山 9:45 (9:50 発) 西穂山荘 10:15(11:00 発)～西穂高口 12:15 (13:25 発) 昼食  
ロープウェイ-新穂高ロープウェイ下車 14:41-佳留萱山荘 14:50

### ★ あこがれの北アルプスへ

8月18日いよいよあこがれの北アルプス西穂高独標に行く日が来ました。日頃の自主トレが活かされ無事登りきられるのか一抹の不安を抱えながらの出発です。私達1コース西穂高独標9名と2コース乗鞍岳剣が峰7名は大型バスでゆったりと一路平湯温泉バスセンターまで。そこで2コースの人達と最終日の20日にはお互い元気に会う事を約束して別れバスは新穂高ロープウェイへと向かいました。ロープウェイは午後2時を随分廻っていましたが次々と乗車されるお客様が多いのにびっくり、新穂高温泉駅から鍋平高原駅までわずか4分。次のしらかば平駅から乗り継いで日本唯一の2階建て Gondola で 2156m まで空中散歩、西穂高口に着きました。そこでストレッチを行って歩き始めると下山の人に出逢い先程まで雨が降っていて大変だったことを聞き、私達は雨も上がり雨具の用意もなく気分良く歩いていた。山道も徐々に山荘近くなると「胸突き八丁」と言われる険しい道になり、私にとっては結構大変でした。山荘はまだなのかと思いきも息もどンドン荒くなってきた時、緑の木立から赤い屋根が見えてきて後もう少しで西穂高山荘だと元気づけられて登って行きました

### 時井

た。山荘に着いた時にはもうすでに4時を廻っておりテント泊の人や山小屋泊りの人達でテラスは人・人でいっぱいでした。荷物を置いて楽しみの夕食、皆で乾杯。その時の窓から見えた真っ赤に燃えた夕日はとても美しく素晴らしい光景は今も忘れる事が出来ません。山小屋では身動き出来ない苦しい状態で眠り、朝を迎えて朝食を済ませ、目標の西穂高独標を目指して険しい岩山道を登って行きました。やっとの思いで独標に着いた



時の感激。そして天候も最高に良く焼岳始め北アルプスの山並みの美しさは言葉では言い表すことが出来ない程感動しました。素晴らしいパノラマを眺めた後、次は下山。これ又大変で恐る恐る慎重に足場を確認しながら

ら降り、西穂高山荘に着き、そこで食べたアイスクリームの美味しかった事、一息入れてロープウェイの西穂高口へ。昼食はそこで食べて新穂高温泉駅まで戻ると佳留萱山荘の車が迎えに来て下さっていました。各コース合流の佳留萱山荘には他のコースよりも一足早く着き、早速温泉に入って汗と疲れを取ったのです。各コースの人達も次々に下山してこられ、賑やかな楽しい夕食会の後、久し振りに柔らかい布団の上でぐっすりと眠りにつきました。

## 乗鞍岳（2コース）

日 時：8月18日（土）～20日（月）

参加者：L上田 SL野村 狩集 切貫 武田 田羅間（勤） 開

行動記録：第1日宝殿駅7:15→平湯BT13:53～14:40→豊平15:35→銀嶺荘（泊）魔王岳・お花畑など散策

第2日銀嶺荘4:30→富士見岳5:00～（ご来光）5:30→肩ノ小屋5:55～6:05→剣ヶ峰6:58～7:05→肩ノ小屋7:45～（朝食）8:07→銀嶺荘8:45～9:50→（上高地へ移動）上高地11:25～大正池から河童橋へ14:00→佳留萱山荘15:35

第3日佳留萱山荘9:30→高山市内散策10:20～12:20→宮春で昼食13:00～13:55→加古川駅18:50

## ★ 乗鞍岳・・楽しく3000mの山頂へ

夏山に行くのは、今年で4回目です。私は、毎月第3金曜日は、定例委員会があるのを欠席して夏山に参加していました。

今年は、もう欠席出来ない状況だったので夏山を諦めなければと思っていたら土曜日出発の乗鞍岳があったのですぐさま申込みました。2702kmの豊平までバスで登り3025kmの剣ヶ峰まで3000km程とのことで楽しく行くコースでした。

参加者は、男性3名女性4名のアットホームな感じだなーと思っていたとおりとでも楽しくハイキングに来た感じでした。

先ず豊平バスターミナルでバスを降りて、宿泊の銀嶺荘に荷物を置き、魔王岳とバスターミナル裏の沢山の高山植物が咲いているお花畑をガイドさんではと思わせる物知りの上田リーダーから説明を受けながら散策しました。

そして翌日は御来光を見るために富士見

帰りのバスは行く時と違って44名の会話が弾み、各コースの報告会、そして高山の朝市、昼食の宮春の豆腐料理も美味しく頂いて楽しかった3日間の北アルプス山行も終わりました。

こうして夏山登山を無事終える事が出来たのも沢山のお世話して下さいました人達のお陰と感謝し、有難うございましたとお礼申し上げます。又特に西穂高独標登山の皆様には大変お世話になり楽しい山行が出来、本当に有難うございました。

## 切貫

岳へ・・・4時半銀嶺荘の玄関に出ると御来光を見るためにバスが次から次へと登山客を降ろしていきます。

富士見岳の頂上に登ると雲海の上で遠くに昨年登った檜ヶ岳が見えます。そして最高の御来光を見る

ことができ剣ヶ峰へ登りました。空は真っ青、遠くに先月登った御嶽山が見えます。ああー来て良かったなーと思う瞬間です。来年の夏山、今から楽しみです。



## 槍ヶ岳（3コース）

日時：8月16日（木）～20日（月）

参加者：L和田 SL澤田（律）青山 垣内 澤田（卓）清水 関山 野田 藤田（宏） 三木（悦）

行動記録

第1日（17日）上高地バスミナル5:40（6:35発）～明神池7:35～徳沢ロッジ8:50～横尾10:00

～休憩11:00～槍沢ロッジ12:10（泊）

第2日目（18日）槍沢ロッジ5:10～大曲6:20～天狗原分岐7:20～水飲み場～

殺生ヒュッテ8:45～槍ヶ岳山荘11:00 雷雨の為待機～穂先登頂開始15:30～

途中で直前の雷雨死者収容の為下山指示有り下山始め～下山16:00～槍ヶ岳山荘（泊）

第3日目（19日）槍ヶ岳山荘5:00～穂先到達5:40～記念写真～下山開始5:55～山荘6:30

（7:40発）～西鎌尾根着7:45（8:00発）～千丈乗越着8:50（9:00発）～奥丸出会分岐

9:30～千丈乗越分岐着9:40（9:50発）～槍平小屋11:50・昼食・12:00（発）～滝谷

出会（冬季小屋）着13:10（13:20発）～途中降雨の為雨具装着～奥穂高岳登山口14:50

（15:00発）～新穂高ロープウェイ駅16:30～ストレッチ～佳留萱山荘17:00（泊）

### ★ 憧れの槍ヶ岳に挑戦！

野田

【8月17日】

梓川の涼やかな音色を聴きながら、新緑の中を歩く。自分が妖精にでもなったかのような感覚に包まれる。テン場が見えてきた。その先には楽しみにしていた徳沢園だ。有名なソフトクリームと、まるごとりんごを頬ばる。「あ～おいし～」お腹も十分に満たされて、槍沢ロッジを目指す。

途中、槍見河原で腰をおろした。川の水は冷たくて気持ちがいい。ふと見上げると「槍様だ～」ガスが晴れ、私たちに槍様のてっぺんの凛々しいお姿を見せてくれた。遠くに見えたそのお姿が私たちの背中を押してくれた。

槍沢ロッジに到着して間もなくすると、どしゃ降りの雨が降り出した。なんて皆、日頃の行いの良い人たちなのでしょう。山小屋で食べたかったソバは売り切れ！ショックを受けている私に、メンバーの方がおにぎりを分けてくださった。

【8月18日】

ガレ場の急斜面は空気が薄く、陽射しは強く、体力を奪っていく。ガスのベールでかくれんぼしている槍様のてっぺんは、時々顔を見せては力をくれた。そして、ガレ場の斜面に群生していたトリカブトの美しい紫に心癒された。こんなところで力強く、凛と咲く

花たちに勇気をもたらした。ありがとう。槍の肩に着いたよ。

槍ヶ岳山荘に到着した途端、豪雨と落雷におののいた。てっぺんには、いつチャレンジできるのだろう…。着替えを済ませ、明日に備えて横になっていた時、「今から頂上目指します」のリーダーの声がした。慌てて準備をして、槍の穂先の前で手を合わせてお祈りをした。「無事に登れますように…そして、帰ってこれますように…」。こんな岩登りは初めての体験だった。梯子も怖かったが、それよりも岩が怖かった。2/3ほど登ったあたりで、「落雷で亡くなった方がおられるので、これ以上登れません」とストップがかかる。穂先の下山は生きた心地がしなかった。恐怖の中で見た槍ヶ岳山荘の赤い屋根とガスの切れ間に浮かぶ稜線が、なんとも美しくしばし見とれた。なんとか槍の肩まで無事に降りてきた。登頂は明朝への宿題となった。



【8月19日】

暗がりの中、身支度を整え、ご来光を待たずに槍のてっぺんを目指した。今日もまた、穂先に向かって手を合わせる。危なっかしい私は、和田さんのすぐ後につかせてもらった。前日の練習のおかげで、少しだけ落ち着いて目の前の岩に立ち向かうことができた。登るにつれて、朝陽に照らされた山肌と山小屋と、



御来光をカメラに収める人たちが色づいていた。槍の肩から見える御

来光と、てっぺんから見える御来光に想いを馳せた。一步、一步、着実に進んでいけば、必ずてっぺんに辿りつける…そう自分に言い聞かせながら登っていった。長い梯子を終えて登頂できた瞬間、涙が溢れてきた。そして、へたりこんでしまった。持ってきたカメラを取り出す余裕もなく、ただその景色の素晴らしさに見とれてしまった。穂高連峰の山々が、幻想的な光の中で、くっきりと見え

た。いつか、あちらからこっちを眺めてみたいな…そんなことを夢見た。

下りの長い梯子では、会長がお助けロープで安全確保をしてくださった。その後は岩と戦い。和田さんの助言に従い、一步、一步、確かめながら下りていった。生きて帰ってこれた…また涙ぐんでしまった。皆、無事に登り、下りてこれた喜びとともに記念写真。

その後は、新穂高温泉に向けて、ひたすら下っていくこととなる。槍様、さようなら。また逢う日まで…憧れの槍様の懷に抱かれた喜びを胸に、がんばろう…。雄大な稜線が広がり、照りつける太陽の中、苦手なガラガラの下山道が続いた。筋力が落ちていたせいで、痛めたことのある膝にこたえた。最後まで歩けますように…。そんな想いを打ち砕くかのような険しい道が続いた。橋が流されたという沢を渡り、天気は急変。どしゃぶりの雨が降り出した。とうとう、晴れ女の効力もおしまいだ。温泉を目指して、とにかく歩かない。平坦な林道になり、雨も止み、バス停に辿り着いた時には、アスファルトの上で座り込んでしまった。皆、無事でよかった。そして、ありがとうございました。

### 表銀座コース（4コース）

日時：8月16日（木）～20日（月）

参加者：L砂川（延） S L尾越 伊賀 井上 小山 田羅間（易） 長谷川（孝）

行動記録：

8月16日（木）中房温泉登山口 7:00～第2ベンチ 8:10（8:20 発）～第3ベンチ 9:00（9:10 発）～富士見ベンチ 9:50（10:00 発）～合戦小屋 10:35（11:00 発）～燕山荘 12:20（14:00）～燕岳 14:40（14:50 発）～燕山荘 15:30（小屋・テント泊）

8月17日（金）燕山荘 5:20～大下りの頭 6:10（6:40 発）（朝食）～吊岩 8:00（8:15 発）～喜作レリーフ 9:00（9:10 発）～大天荘 9:45（10:00 発）～大天井岳 10:15（10:20 発）～大天荘 10:30（11:40 発）（昼食）～大天井ヒュッテ 12:20（12:30 発）～びっくり平 13:15（13:30 発）～ヒュッテ西岳 15:30（小屋・テント泊）

8月18日（土）ヒュッテ西岳 5:15～三連鉄ハシゴ 6:15（6:25 発）～水俣乗越上 7:20（8:10 発）（朝食～展望台 9:35（9:45 発）～ヒュッテ大槍 10:25（10:40 発）～槍ヶ岳山荘 11:45（小屋泊）

8月19日（日）槍ヶ岳山荘 4:55～槍ヶ岳山頂 5:30（6:15 発）～槍ヶ岳山荘 6:25（7:45 発）（朝食）～千丈乗越 8:50（9:00 発）～千丈沢出合 9:40（9:50 発）～槍平小屋 11:40（12:30 発）～昼食）～白出沢 15:10（15:20 発）～穂高平小屋 16:00（16:35 発）～新穂高バス停 17:20

## ★ 感動いっぱいの表銀座縦走

2006年燕岳～常念、2007年烏帽子岳～双六岳、2011年念願の槍ヶ岳・無念にも霧に包まれた穂先に立った。

今年も迷いもなく表銀座縦走コース・槍ヶ岳挑戦。遠くに見える山々へ、どんな道が続いているんだろう？深い谷を、どう越えて行くんだろう？そんな好奇心・冒険心にワクワクしました。今回、私の頭の中に表・裏銀座ルートがつながり、とても感動的な山行になりました。

1日目中房・燕岳登山口（1460m）～燕岳（2763m）3大急登に挑戦。

登り始めは、行列ができるほど大勢の人で賑わっている。青空の下、樹林の中を登りはじめる。汗がポタリポタリと地面に落ちる。休憩をとりながら、ゆっくり歩を進める。遠くに見える富士山、足下のハクサンフウロ・モミジカラマツ・ウサギギク…の花々、ブルーベリーの実を口に…心癒されながら一步一步、歩く。合戦小屋が見えた時はホッとした。名物スイカのおいしかったこと！昼過ぎに燕山荘到着。足がつったり、高山病になっ



たり、さすが3大急登はきつかった！！

{@さん：夜行バスの

寝不足と半日で約1300mを上がったため、脱水症状と高度障害を初めて経験した。}

2日目燕山荘～大天井岳～ヒュッテ西岳、変化に富んだ尾根コースに挑戦



## 井上

満天の星を見た1時間後、明けの明星と山小屋の明かり、うっすらと朝焼けのオレンジの雲、ダークブルーの山々の何とロマンチックな光景か！日の出を見ながら準備体操。可憐なコマクサ咲く尾根をワクワクして出発。大下り、切通岩を経て大天井岳へ。北アルプスの山々を満喫しながら大天荘でゆっくり昼食&ティータイム。もう半分来ていると楽観していたが、大天井ヒュッテを過ぎた頃から雨が降りだした。やせ尾根や岩場の気の抜けない喜作新道を足下ばかり見て黙々と歩く。やっとヒュッテ西岳小屋が見えた時は、もう15時を過ぎていた。とてもとても長い一日に感じた。

3日目ヒュッテ西岳～水俣乗越～槍ヶ岳山荘、北アルプスの天上の楽園に挑戦

今朝も日の出を見ながら準備体操。目の前に目指す槍ヶ岳がドンと見える、がどンドン下って行く。西岳と槍ヶ岳を結ぶ変化いっぱいの空中歩き。百段以上の鉄・丸太の梯子、鎖を上ったり下ったり何度繰り返しただろう…？垂直の鉄梯子はカラビナを使用して安全第一で下った。緊張の連続でしたがスリル満点で、シンドさよりワクワクして時間の経つのも忘れていました。第一ベンチでゆっくり朝食&ティータイムで一息。穂高連峰・乗鞍岳・雲の平・剣・立山連峰・鹿島槍…北アルプスを独占している満足感。素晴らしい眺望を目の前にした最高のぜいたく、幸せをかみしめました。ヒュッテ大槍で休憩した後、又雨がポツポツ、ザーッ。雨の中を30分ほど歩き、ずぶぬれで槍ヶ岳山荘に到着。

4日目 槍ヶ岳登頂（3180m）～千丈沢乗越～千丈沢乗越分岐～新穂高温泉（1070m）ロング下りコースに挑戦

朝陽に染まった雲海の上に、山々が連なる光景に、生かされている感謝の気持ちでいっぱいになりました。気を引き締めて穂先を目指した。去年は雨で濡れていて恐かったが、お天気がいいので登りやすかった。

{⑥さん：無謀にも、後先考えず申し込みましたが、槍ヶ岳に登れて大感激です。感謝！！}

下山するのがもったいない気持ちで、ゆっくり朝食&ティータイム。3グループと一緒に千丈沢乗越へ。雄大な千丈沢乗越の行く先に双六岳が待っている（裏銀座とつながった！）去年は霧の中で指標のみを見た「千丈沢乗越分岐」にでた時は、とても感激した！黙々と下り、槍平小屋に着いた頃はもうお昼。

テント組の豪華メニュー”パンプディング”をご相伴にあずかり、槍ヶ岳山荘の焼きたてパンも並び、至福の1時間がアツという間に過ぎました。大自然の中で愛情の詰まった”食”を囲む幸せは、一生忘れないと思います。

山行中、こんな感じでポイントではゆっくり時間をつくってもらい、リフレッシュしました。

又々、三日連続の雨が降り出し、連日の雨で土石流が橋を押し流し、自然の威力を目の当たりにしました。雨も止み、去年の思い出深い穂高平小屋で、かき氷やトマトを食べ一服。新穂高ロープウェイ駅に着いたのは、5時を過ぎていました。旅館の迎えの車に乗って、ソファに座った瞬間、全身の力がフワとぬけていきました。

{⑦さん：初めての北アルプス縦走。憧れの山々を歩き、眺め感動する度、胸が熱くなりました。こけずに無事下山。嬉しかったです。}

{⑧さん：登山を始めて1年半で表銀座に行ったのは、無謀だったと反省しています。}

無事で最高に充実した楽しい思い出いっぱい山行になりました。

リーダーさんをはじめ、皆さまのお陰と感謝しています。有難うございました。

## 笠ヶ岳（新穂高温泉—鏡平ルート 5コース）

日時：8月15日（水）～20日（月）

参加者：L 須増 SL 待場 北村 蔵田 西村 舛賀 松尾 森川

行動記録：

16日：新大阪発（夜行バス）22:30 発

17日：新穂高温泉 5:00 着（6:10 発）～中崎橋 7:10～笠新道登山口 7:20～わさび平小屋 7:45（7:55 発）～シシウドが原 9:10（コーヒータイム）9:40～鏡平 12:00（12:30 発）～鏡平山荘 13:30

18日：鏡平山荘 6:00～鏡平分岐（コル）7:05（7:20 発）～弓折岳 7:30～大ノマ乗り越し 8:20（8:30 発）～秩父平 8:55（9:10 発）～秩父岩 9:40（9:50 発）～抜戸岳 10:10（10:30 発）～播隆平 11:30（11:45 発）～笠ヶ岳山荘 13:30

19日：笠ヶ岳山荘 4:13～笠ヶ岳 4:48（5:10 発）～笠ヶ岳山荘 5:30（6:30 発）～笠新道出合 8:45～杓子平 9:40（10:00 発）～笠新道途中 11:20（昼食）（11:40 発）～笠新道登山口 13:30～新穂高温泉 14:30～佳留萱山荘 15:00

20日：佳留萱山荘 9:30～飛騨高山散策～宮春（昼食）～宝殿着 17:40

### ★ 鏡平～笠ヶ岳山行の感想

舛賀

① 新穂高温泉に夜行バス5時頃着き朝弁。夜行バスで疲れた体をストレッチで解し6時10分スタート、蒲田川左俣林道～笠新道分岐点～わさび平にて小休止7時40分（トマト、りんご）美味しかったよ。

丸山橋付近から登山道に変わる小池新道～秩父沢、右手に穂高連峰の眺め楽しみつつ登り、今年の北アルプスは涼しくないと話しながら、樹林帯を抜けイタドリが原、さらに草付きをジグザグ

に急登するとシシウドヶ原に出る。湯を沸し北村さんの美味しいコーヒーにてコーヒータイム。小尾根を登り、斜上する木道が現れ、大小の池が点在する鏡平山荘に着く。13時30分（歩行タイム6時間30分計画通り）ストレッチ後、雨ボロボロ、近くに見える裏槍ヶ岳雨雲で穂先が見え隠れ。



② 山荘6時出る。稜線分岐点～弓折岳7時30分、前方に根張りが大きくどっしりとした美しい笠ヶ岳、左手には中岳、北穂岳、奥穂岳、西穂岳、等の穂高連峰、右手後部には双六岳、双六小屋、大展望を眺めつつ稜線歩くこと3時間、抜戸岩

付近かな、カミナリサンがやって来た（下から、左右から、後ろから）ピカピカパリパリ生きた心地がしなかった。笠ヶ岳山荘に着く13時30分（歩行タイム7時間計画通り）：：山荘展望にて（ピヤ飲みながら）

夕陽の穂高連峰を眺め、一昨年雨で登れなかった奥穂高岳を再度挑戦してみたい。

③ 笠ヶ岳山頂に4時30分登る。ガスで視界見えず、山荘6時30分出る。池に映る逆さ槍を見て下山、笠新道出会い9時、杓子平の広々したカールで一休み、笠新道は石又石下山道長く長く感じた、笠新道登山口に到着13時30分（走行タイム5時間計画通り）

\*佳留萱山荘で45名全員なにもなく宴会出来たのは本当に嬉しかった。会長はじめ役員の方々有難う御座いました。

## ★ スケールの大きさ実感 (8月18日)

笠ヶ岳山行、三日目、快晴、（鏡平小屋～弓折岳～抜戸岳～笠ヶ岳山荘）。今回5コースのメインルートか？。6：00鏡池からの展望が良いと言う事で、鏡池に向かう、そこには既に多くの登山者がいて、噂と違わぬパノラマを楽しんでいた。西穂高岳～槍ヶ岳に至る岩稜全て見通せる。池面は風で少し波立っていたが、それでも岩稜が逆さに写し出されていた。この景色もまた良い。写真家か？、其の景色を撮っていた人もいた。鏡平小屋に戻り、6：30山行開始。弓折岳頂上には7：30頃に着くのですが、その間、東方向に西穂高岳、間の岳、天狗の頭、ジャンダルム、奥穂高岳、柄沢岳、北穂高岳、大キレット、南岳、中岳、大喰岳、槍ヶ岳を見ながらの山行になった。雄大だ。最高。（何時か西穂高岳～槍ヶ岳に至る岩稜沿いに縦走

## 森川

したいと思う）。10：30頃より雷を伴う大雨、時々身を伏せながらの歩行になる、歩調が速くなる。（後で槍ヶ岳で落雷に依る死亡事故が発生したと聞く）。それまではゆっくりと、縦走ならではの稜線歩きのスケールの大きい景色と、多くの高山植物を觀賞しながらの山行で楽しめた。抜戸岳頂上11：10頃。笠ヶ岳山荘14：00頃。（私自身に疲れは無い、白馬岳山行の失敗が糧となっているのか？）。16：00頃、雨上がる。夕食までの時間地図を見ながら、特に北方向の山（黒部五郎岳、薬師岳、水晶岳、三俣蓮華岳、双六岳）。山当てしながら山行仲間と雄大な景色を堪能した。最後にこの山行を計画して下さったリーダーに感謝します。有難うございました。



## ★ 北アルプス堪能 (8月19日)

(注) 四日目：初日の夜行バスでの移動日を含む。

笠ヶ岳山荘からは、槍ヶ岳をはじめ、薬師岳・赤牛岳・水晶岳・鷲羽山を望め、裏側に回ると雲海に浮かぶ白山、そして、ご来光を楽しみにしていた笠ヶ岳と北アルプスを堪能させてもらいました。日本海に沈みゆく夕日を楽しみにしていましたが、残念ながら見ることはできませんでした。次回の持越しとなりました。

山荘からはガラガラとした岩の重なる道を登れば、笠ヶ岳の山頂となる。雲海とガスに包まれ、これもまた、神秘的で、奥深いものであった。しばらくすると、ガスのカーテンがスーッと引きご来光を迎える。天空の劇場は、神様からのご褒美を授かった感じを受けました。

山荘に戻り、笠新道の分岐まで往路をたどる。昨日は、気付かずに通り過ぎていた抜戸

## 西村

岩の岩塊にびっくりし、通り抜けることができ安心しました。お花畑は、綿帽子のようになったチングルマの群生は池塘を連想させてくれました。そして、杓子平カールでは、壮大な風景をしばらくの間満喫し、長い下りとなる。灌木帯はやがて、ブナ・ナラの原生林となり、笠新道登山口にたどり着く。

アルプスの山は、大きい山だと聞いてはいましたが・・・、実感した山行でした。



## 薬師岳～黒部五郎岳～三俣蓮華岳～双六岳 (6コース)

日時：8月15日(水)～20日(月)

参加者：L 松下 SL 大瀬 大谷 河合

行動記録

8/15 梅田阪急BT 9:30 集合～10:00 発

8/16 富山駅前 5:45 着～折立行バス 6:10 発～8:10 着～折立登山口 8:50 発～△1969.8m  
10:20=35 ～▲2196m 12:00=30 ～ 太郎平小屋 13:15 着

8/17 太郎平小屋 5:10 発 ▲2576m 6:20 ～ △北ノ俣岳 7:05=30 ～赤木岳 8:05 ～  
中俣乗越 8:45 ～△黒部五郎岳 11:20=30 ～ 黒部五郎小舎 13:30 着 (着後落雷)

8/18 黒部五郎小舎 5:20 発 ～巻道合流点 6:45=55 ～三俣山荘 8:00=30 ～△鷲羽岳

9:30=55～三俣山荘 10:55=13:30(雷待避)～△三俣蓮華岳 14:30=40 ～双六小屋 16:35 着

8/19 双六小屋発 5:30～黒百合ベンチ 6:05～花見平 6:30～弓折分岐 6:43～弓折岳 7:05～オオノマ岳 8:05～秩父岩 8:40=9:05～抜戸岳 10:05～笠新道分岐 10:10=40 ～抜戸カール  
11:30=45～笠新道登山口 15:25 ～新穂高岨16:25 着

## ★ 西銀座・ダイヤモンドルート\*\*黒部の峰々を歩いて\* 大瀬

天候不良のためテント泊を小屋泊に変更、ザックの詰め替え、何を省くかコンパクトに出来たと思うとテント泊に用意した食材、ロープの分担で大きいザックに詰め替えと、慌ただしい出発になりました。

夜行バスで富山、バスを乗り継ぎ定刻通り折立登山口に着く。山の天気、晴れのち曇り

飲み水用の湧水が雨で濁り、大事を取って自販機で買う事にして、寝不足の体にストレッチで山登りの戦闘モードに、スタートから急登なのでゆっくりとしたペースで富山の町、海、能登半島、眼下には有峰湖と景色を楽しみながらゆっくりと高度を稼ぐ、五光岩ベンチでは雲が取れて薬師岳が姿を出し、良く来

たなどと言っているようで、雄大な姿に見取れていました。

ここからは木道を歩き太郎平小屋に着くとクールダウンも忘れ、ビールどれにする、大きさはあれやこれや、とっかえ、ひっかえ、

### ★ 夏山はお天気次第

この夏山は、テント泊で頑張っていこうと思っていた。しかし、天気予報は雨模様。小屋泊に変更。登ってみるとお天気は思っていたより良い方向に変わった。夜には満点の星空が見えて、朝は晴れ渡り、360度の景色が稜線歩きの間中見渡せた。山肌の緑もきれいで、スイストレッキングで歩いた山並みにほんの少し似ている感じがあって、牛等を放牧できそうだなと思いながら歩いた。いろいろな小さな花が一面に咲いている所が多くみられた。(花の名前を聞いても直ぐ忘れてしまうのだが)

本来、途中で登山コースを変更することは、良くないことだと思うのですが、予備日がな

### ★ 素晴らしいプレゼント

天候が良くないという情報で入山しただけに、笠ヶ岳、槍ヶ岳、穂高連峰を幾度も眺め、360度の素晴らしい眺望のプレゼントをもらい、大満足の夏山です。鷲羽岳を下山後、突然の土砂降りと雷が2時間も続く。山は怒り雷が轟き、三俣山荘の食堂で昼食を取りながら待機する。双六岳付近は、お花も多くヨツバシオガマ・トリカブト・コバイケイソウなどが咲く。

薬師岳は立山へと続き、黒部五郎岳のカーブ、眼下に雲の平が広がる。鷲羽岳は多方面の分岐で大学の山岳部の若者が多い。三俣蓮

### ★ 西銀座・ダイヤモンドルートの纏め

- ・不安定な気象とメンバーの体力を考慮して落雷事故を避ける為、出発日であったがテント装備を小屋泊へ変更要請し、メンバーの了解を取る。
- ・小屋装備に変更したことで、足が軽くなり、落雷・にわか雨等避けられた。
- ・気象情報を入手しながら、翌日の行動予定を話し合ったが、結果的には前日に小屋から入る情報があまり当てにならず、山の気象の複雑な事が経験的に分かった。
- ・山の経験の豊富なメンバーで、パーティー・マナーについても優れたメンバーであった。
- ・薬師岳の雄大な稜線から黒部の奥深い部分、彼方に槍・笠を眺めながら、雄大でたおやかな山稜を高山植物を愛でながら、雪渓歩きも含めて充実した夏山であった。

店員にこの夏一番迷ったグループでしょうと言われ大笑いでした。

樹林帯の急登より石を敷き詰めた人口の道の方が歩き難いようでした。

### 大谷

く、お天気も不安定なので、毎晩皆でミーティングをして、翌日のお天気、コースを確認して少しでも前に進むことを話し合った。

今回の山行で予定コース以外の周辺の山々を把握していないとだめだなど痛感しました。



大変楽しい山行の時を過ごせたことに感謝!!ありがとうございました。

### 河合

華岳からは笠ヶ岳の全容がきれい。双六小屋から槍ヶ岳までは西鎌尾根で繋がる。近いのだ、雲海から突き出た槍ヶ岳や穂高連峰は手が届きそうです。弓折岳で別れた人が「笠新道は手ごわいですよ」と言われる。双六小屋から下山口まで約9時間、岩石ばかりのアップダウンは気を遣う。縦走コースは色々な角度から語りかけてくれます。

気象情報で計画が大幅に変更になりましたが、リーダーと仲間に助けられ、とても楽しい忘れられない⑥コースの夏山が終わる。  
“感謝”

### 松下

## 御在所岳

日 時：8月26日（日）

参加者：L砂川（延） SL尾内 阿江 青山 大谷 小山 瀬尾 時井 中村 松下 三木（悦）

行動記録：山電高砂駅 7：00—JR宝殿駅 7：10（7：20 発）—滝野庁舎前 7：57—赤松 IC  
8：16（8：26 発）—まこもの里（道の駅） 10：19（10：30 発）—中道登山口 10：55（11：  
10 発）～地蔵岩 12：05（12：25 発）～8合目 13：35（13：45 発）～富士見岩 14：05（14：  
15 発）～ロープ山上 14：20（14：30 発）～御在所岳頂上 14：40（14：50 発）～ロープ山  
上 15：00～国見峠 15：20（15：30 発）～藤内小屋 17：00（17：05 発）～裏道登山口 17：  
40—片岡温泉（入浴食事） 18：00（19：35 発）—西宮名塩 IC 21：40（21：50 発）—  
滝野庁舎前 22：20—JR加古川 23：00—山電高砂駅 23：15

### ★ 御在所岳 山行

#### 中村

3人の子供たちが住んでいる千葉へ向かうとき、必ずと言っていいほど、御在所岳サービスエリアに立ち寄る。「御在所岳はどこにあるの？」と、見渡すのだけれど、かきもくわからず、御在所岳はいつか登ってみたいと温めていた山だった。

見上げると、かわいい赤いゴンドラから、ちびっ子たちに手を振られ、ちょっとうらめ



しいような気持ちで登り始める。モアイを思わす巨大な岩があったり、ジャンダルムに登った気分？に一瞬錯覚したり…。はしごやクサリもあり予想以上急な山道だった。途中、彼と2人で来ていた山ガールが、彼に先に行かれてしまい、足場に迷ひるんでいるとこ

ろ、会長が「右足はこっちの石に乗せて、左はそっちに…」手取り足取りのサポート。なのに、会長の次に歩いてきたレイコさんには、「早よ早よ、来いや！」の2言3言のみ…。この差はいったい何やねん？熟女一同、苦笑いしてしまった一コマもあった。

私がいつもお目当てにしている花々が少なかったのは、残念だったけれど、山頂からの眺望は、すばらしかった。正面に伊勢湾が広がり、左に遥か彼方に中部国際空港があろう、都会を思わす複雑な海岸線、右は遥か彼方に夫婦岩があろう、単純な海岸線が対照的だった。

帰路は、途中まで溪流が耳に心地よかったが、だんだん土砂崩れで流れ着いたような岩や石の間をぬうよう歩いていた。大岩を割ってつくった道もあった。伊勢湾台風に象徴されるように、何百年何千年も繰り返す風雨にさらされ、削られ姿を変えざるをえない、たくましく雄々しい山の印象が残った。下山後は湯の山温泉につかり一息。達成感にひたり、みんなで乾杯！！

## ビバーク訓練 (学習会B班)

日 時：9月1日(土)～9月2日(日)

参加者：L 砂川(延) 阿江 青山 伊賀 池尻 大石 垣内 河村 坂田(敬) 瀧原  
田羅間(勤) 田羅間(易) 時井 野村 三木(悦)

行動記録：1日 市の池公園 キャンプ場 15:00 集合 2日 9:00 例会へ移動

### ★ 初めてのビバーク訓練

瀧原

まだ残暑厳しい9月1日、学習会B班のビバーク訓練が行われた。15名中、14名が参加した。15時にみどりの相談所の研修室に集合して、砂川会長からレクチャーを受けた。どんな時にビバークをするのか、ビバークするにはどんな場所が適しているか、ツェルトを使ってビバークの仕方や自分の持ち物の使い方等。私はシュラフカバーが優れものだと初めて知った。2時間程して、実施場所に移った。

そこはキャンプ場からさらに奥まった所で、周りは高御位の山が迫っており、山の中という感じがする。今晚ここで寝るのかと思うと初めての体験に身が引き締まる。

まず初めにツェルトの使い方、「体に巻きつける。ツェルトの中に傘をさして数人入る。ロープを通し、2本の木に結び付けてテントのように張る。」をやった。次に、風向きを確認してテント設営。私は昔のテントしか知らなかったもので、今のはなんと軽くて簡単に組み立てられるものかと感心した。

今晚の食事作り。主婦歴ウン十年のベテランぞろいが手も口も動かしながら豚汁やおにぎりを作り、会長も慣れた手つきで豚肉となすの味噌炒めを作ってくれた。テーブルいっぱいにごちそうが並んだところで乾杯！！みんなとワイワイ言いながらヘッドランプの明かりでの食事は、どんなごちそうよりおいしい！Aさんが学習会B班の歌(替え歌)を作ってきてくださって、みんなで大合唱？もした。

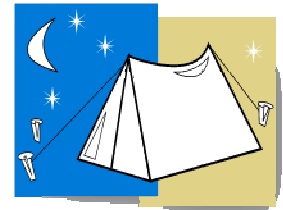
闇が深くなってきた8時前、片付けていよいよビバーク(テント泊)へとなったが、まだ暑くてテントの中にはおれず外へ出てみ

んなで談笑した。車座になって談笑するなんて何十年ぶりだろう。

9時過ぎ、テントの中へ。一晩中、暑くて暑くて・・・(私のテントは当たりが良く風が入った)。ツェルトの中で寝た人もいたが、なかなか居心地は良かったそう。暗闇は静かで何か鳥の鳴き声ときおり聞こえる。快適とは言えないが不安はなく体を休めることができた。寝不足ながらも、次の日、みんな元気で例会に参加した。

このビバークが実際であればどのような心理状態で過ごすのであろうか？想像もできない。しかし、この訓練をしたので少なくともパニックには陥らないだろうと思う。

“知恵”を働かせて体を外気温から守ったら、後は、どんなことがあっても生きて帰るという“根性”が大事だそう。



日頃の山行で“絶対安全”はありえないのに、「まあ大丈夫だろう」と手抜きしていた今までを反省して、自分の身を守るための準備はOK?を念頭に置いて行きたい。

学習会B班の参加者も入会して1年経った。私たちはさまざまな山行を経験し、学習を積むごとに自立した登山者へ1歩ずつ近づいてきたと同時に学習会B班を修了する日も近づいている。このような機会を設け、諸準備や指導をしてくださった会長に、そして協力し合って訓練を終えたB班のみなさんに感謝します。ありがとうございました。

# 山行報告



## 2012年国民平和大道

日程	場所	参加者
7月12日(木)	東二見～高砂市役所	: 砂川(延)
7月13日(金)	高砂市役所～姫路城前公園	: 池尻、上田、砂川(延)、砂川(美)、 澤田(律)、開、三木(悦)
7月14日(土)	山電飾磨駅北～たつの市役所	: 大石、大谷、砂川(延)、武田、松下
7月15日(日)	JR本竜野駅前～赤穂市役所	: 上田、北口、砂川(延)
7月16日(月、祝)	赤穂市役所～寒河駅東	: 砂川(延)、野田

### ★「平和でなければ山も歩けない」今年も歩いた平和大道！

総括責任者：砂川

毎年、平和大道には高砂市役所から参加しており、自分の予定が許せば最終日の岡山への引継ぎまで歩き通している。今年は兵庫労山を代表して長年県内の「通し行進」をしていた阿部常任理事が体調不良により参加できなくなった。その代わりはできないが、せめて播磨地域に入ってくれば、その部分だけでも、との思いから東二見から岡山へ引き継ぐまでの7月12日から16日まで歩いた。

高御位山遊会から、「世界から核兵器と原発をなくせ」と訴えて歩く、この平和大道に初めて参加してくれた数人を含め12日から16日の5日間で延べ18人が参加した。

### ★ 歩こう！平和な世界へ

三木

個人ではなかなか参加する機会がない国民平和大道、労山・山遊会での受付を知り参加しました。暑くて大変ですが今、私に出来る事をしよう！と思い歩く事にしました。

東京～広島を通して行進する方々を先頭に、7月13日地元、高砂～姫路の短い区間ではあるが、ノーモア・ヒロシマ、ノーモア・ナガサキ、平和を訴え平和を願い、流れる汗を拭きながら行進しました。

そして、故郷・沖縄の強い願い「核も基地もない社会」へ、その願いも届くように！と想いを込め、歩き続けた私の熱い一日でした。

### ★ 脚力トレーニングにと参加

北口

「平和大道・・・都合の良い日に参加して下さい」をみて脚力のトレーニングにと軽い気持ちで参加してみました。

7月15日午後、相生市役所前で砂川会長から「守ろう平和と緑」「スポーツ・登山は平和とともに」と印された白地に緑のゼッケンを手渡され、少々後込み。

5月初めに東京をスタートし、今日まで71日間行進してこられたスタッフの方の挨拶の後、列に交ざって出発しました。

大きな声やシュプレヒコールに更に冷や汗、大汗をかきながら坂道をどんどん進み高取峠を

越えました。梅雨の合間の蒸し暑い一日でしたが、途中何度も冷たい飲み物の差し入れを頂き、夕方5時30分赤穂市役所に到着しました。

7月、高御位山遊会に入会したての私には、今日一日がよく理解できず、また砂川会長、上田さんとの「大行進」は「大プレッシャー」となりましたが、帰りの電車では、とても気さくにお話して下さり、緊張や疲れが少し緩んだような気がしました。

私たちは「平和」があるから「楽しい登山」ができるんだよと、おっしゃられたのが強く心に残りました。

今ある環境や山を歩けることに、あらためて感謝の一日になりました。



### (白山) 三の峰終了山行

日時：7月21日(土)～23日(月)

参加者：La 砂川延也、SL 佐々木真吾、金島トミ子

教室：井上早苗、田口末雄、田中敏郎、苦瓜ちづよ、樋口道雄、村上敬子

Lb 松下由美、SL 大谷和代、須増 勇、武田久美子

教室：太田瑞樹、田口善美、中村郁美、西口厚子、平井正博、

今年の終了山行はサポート7名、教室から11名で総勢18名で、2パーティーに構成して山行を実施して無事終了しました。現地、いつもの上小池キャンプ場に到着しこれからテント、食事をと準備しているときに管理人の方がキャンプ場の炊事棟を訪ねてきた。今夜は大雨の予報が出ており、テント場でテントを張ると浸水の恐れがあるので、今夜はテントじゃなく管理棟の2階を片付けて雑魚寝をしてはどうかと提案を受ける。この提案をウもなく受け入れ、男性陣で片付けに行き、夕食後は管理棟の2階で安眠をむさぼる。

翌朝、怪しい空模様の中、出発を賭ける。結果的には大きく崩れることなくキャンプ場に帰り着くことができた。

感想文はサポート、教室各1名の方に代表して出していただいた。(砂川)

### ★ 二度目の三の峰

#### 松下

私が初めての山歩き教室へ参加して三の峰へ初めて登ったのが2006年、今年は6年ぶりに教室の終了山行・三の峰へ参加させていただいた。教室生の頃から教えていただいた高御位山遊会流の山歩きを、今年の教室の皆さんと一緒に楽しめれば・・・と思いながら、パーティー任務と共に当日の天気が気にかかる。梅雨前線が北へ上がり、近畿地方は梅雨明け宣言したもののすっきりしなくて、九州、北陸のそれは聞こえ

て来ない、悩ましい天気が続いていた。

出発前日も大気の状態が不安定で、当日、鳩ヶ湯へ向かう時も雨は降ったり止んだり・・・。現地では、午前中通行止めだったとか・・・。キャンプ場の管理人さんが、夜間の降雨の状況でテント場の浸水を心配して、管理棟の2階に畳を敷いて泊めてくださった。

教室の皆さんはテント生活を体験できなくて、残念だった事だろう。方や、キャンプ生活の楽し

みの1つに食料計画があつて、これは食料担当を中心に買い出しをし、ハシブトガラスが狙う中、女性グループで調理した。

翌朝は午前5時起床、キャンプ場へ移動して、前夜の残りのカレーにきざみ揚げを入れたカレーライス朝食・・・美味しいと声上がる。

食後、ミーティングで今朝の気象情報をCLから聞き、降り方しだいで途中下山も視野に入れて出発する。今年、梅雨明けしたものの太平洋高気圧の勢力が弱く、日本海に停滞した低気圧と湿った気流の影響で雨は避けられそうになく、登山口手前の林道から雨合羽着用で歩いた。登山口で“先に行くか”と、CLに尋ねられたが付いて行きますと答えた。教室なので、全員で安全に歩きたい。しとしと雨で蒸す中をゆっくりゆっくり登って行った。

六本松にたどり着き、第一関門突破。ぬかるんだ登山道、濡れた岩の上に足を置く時、教室の実技でも、雨の中を合羽を着て歩く経験もあつてもよかったのかなと思つた。雨の中でのやり過ごし方・・・蒸し暑くて皆さん、大変そうだった。歩行ペースはかなりゆっくりだったので、大半の方は歩き易かつたと思う。稜線へ出ると視界が開けて、気持ちも明るくなる。同時に、高山植物も種々現れて楽しみながら歩ける。剣が岩までで疲労からか、A・Bパーティーから1名ずつ歩

行に支障が出たようで、別枠のパーティーでCLが引率して歩くことになった。ここから、Aパーティーは佐々木SLがペースメーカーを務める。少し厳しい登りの連続で、少し歩いては止まり、歩いては止まり・・・登りに息が続かない方がいて後の方が歩き難いため、佐々木SLに前へ行ってもらうように助言したが、当人が聞き入れなかつたようだ。パーティーシップからは、応じていただきたいと思う。歩行ペースが回復すれば、お好



みのポジションへ戻ってもらつて良いのだが、この件はこの位で拘らない事にする。

雨は小休止だが、ガスがあがってきて眺望がよくない。それでも、避難小屋までの急登をがんばって登って行く。避難小屋が見えると、“やったー！”と、次々歓声上がる。皆さん、とても嬉しそうでも私も嬉しくなる。ここまで、ヤマアジサイ、オオバギボウシ、足元にコケモモ、クマザサ、ヤマユリ、ニッコウキスゲ、オオカメノキ、ミヤマシシウド、ヤマハハコ、ミネウスユキソウ、コオニユリ、オニアザミ、ヨツバシオガマ、コメツツジ、ハクサンフウロ、オオタカネバラ、シモツケソウ、ヨツバヒヨドリ、トリアシショウマ？、ウツボグサ、クガイソウ、ハクサンタイゲキ、ハクサンチドリ、三の峰避難小屋下の雪渓近くにハクサンコザクラ・・・多くの高山植物を楽しみながら、雨も大して降らずによかつた！三の峰をピークハントした時、教室生からここでも歓声が上がつた。でも、ここにCLがないのは残念だ。フォローを代わるべきだつた・・・？

三の峰ピークから下りて行くと、最後尾のCLパーティーが登ってきていた。昼食後、登りと同じパーティー編成で下山するという。心配であつたが、ここでも経験豊富なCLに何も言えなかつた。下山は疲労があるし、ぬかるんだ登山道、雨も落ちてきて歩き難い。

時々、ツルツと滑つたのか黄色い声も聴きながら、ゆっくり下って行った。朝6時に上小池キャンプ場を出発して、登山口へ戻つたのが午後4時10分。教室生にとって約10時間の行動時間は体力的にも限界に近いだろう。でも、最後まで辛抱強くパーティーシップとメンバーシップを踏まえて楽しく歩いていた。パーティーで親子ほど年齢差のある20代のOさんも辛抱強く素直に歩いてくれた。気掛かりではしよつたがなかつた後のパー

ティーも、CLのフォローで見事下山を果たし、限界を超えたといっても過言でない経験を積まれた。皆さんには三の峰の終了山行の思い出を

明日からの活力にしていだけたら・・・と、思います。

## ★ バンザイ！「終了山行 三の峰」

はじめに、参加教室生全員（男性5名 女性6名）元気に登山して、無事に下山出来た事は、嬉しく思い出に残る終了山行となりました。

21日（土）福井路に入った頃より天気予報通り雨が降り出しました。小池公園キャンプ場に到着した時も雨は止まず、結局当初予定していたテントを張る事が出来ず、公園管理棟のご主人のご厚意で、管理棟で就寝することになりました。

この時、「もしかしたら登頂出来ないかも知れない。」又、「途中まで登って引き返す事になるかも知れない。」と、黄色信号が点灯していました。

早朝起床すると雨は止んでいたもので、全員元気で登山口（6：00）に向かったのですが、やはり雨が降り出し、雨具着用となりました。

私なりにトレーニングを積んでの山行でしたので、「剣ヶ岩」辺りまでは快調でしたが、やはりその辺りから急登、疲れも出てきたのでストックを出してみました。普段から使い慣れていないので、邪魔になりました。

小一時間程登りは大変でしたが、その後だんだん体調も回復して避難小屋まで登ることが出来ました。担いでいたリュックをデポして三の峰頂上を目指しました。リュックが無いので身体も軽くて軽快でした。

黄色信号が点灯していただけに頂上に立てた時は、感激もひとしおでした。

避難小屋の周りで30分程昼食タイム後下山（12：40）出発です。登山道が登りと違ってかなり悪路になっており、足に不安

## 西口

を感じながら神経を集中しての下山となりました。登山口に到着した時（16：00）は、登山靴、雨具、スパッツもドロドロ状態だったので、疲れも忘れて川に入り洗濯をしました。

雨に濡れた高山植物や、ニッコウキスゲが色鮮やかに咲き乱れて、十分に疲れた身体を癒してくれました。しかし、ガスがかかり眺望が今一つだったのが残念でした。

下山した次の日も楽しい嬉しいプラス1が有り、終了山行最高でした。

参加者全員に役割分担が有り、私は「会計」でした。帰宅してから久しぶりに、excelで会計報告書を作成したり、確証を貼りつけたり、良い勉強もさせて頂きました。

来年まで体力を温存して、もう一度「三の峰」にお礼山行したいと思います。

最後になりましたが、砂川会長はじめ、リーダー、サブリーダー、サポートして下さった方々（男性3名 女性4名）、本当にお世話になりました。有難うございました。

これからもトレーニングを積んで数々の山に挑戦したいと思います。





## 朝日岳～白馬岳縦走

日 時：7月27日(金)～31日(火)

参加者：L 松下 大谷 塩津 森川

行動記録：

月日	場所	着	発	月日	場所	着	発
7・27	阪急バスターミナル	21:30	22:10		ツバメ平	8:35	8:45
7・28	J R 松本駅⇒大糸線	6:16	7:06		赤男山～雪倉岳尾根取り付き	10:00	10:05
	J R 信濃大町駅	8:09	8:25		雪倉岳	11:45	12:05
	大町山岳博物館(復; Taxi)	8:50	9:40		雪倉岳避難小屋	12:43	12:50
	J R 信濃大町駅⇒J R 平岩駅	10:08	12:09		鉾山道分岐	14:05	14:20
	平岩⇒蓮華温泉ロッジ	12:20	13:20		三国境	15:35	15:40
7・29	蓮華温泉ロッジ		5:40		白馬岳	16:40	16:50
	兵馬の平	6:15	6:20	7・31	白馬山荘	17:05	5:00
	瀬戸川出会	7:00			白馬岳	5:20	5:25
	白高地沢のぞき	7:40	7:45		三国境	5:55	6:05
	ひょうたん池	7:55			小蓮華山	6:55	7:00
	白高地沢出会	8:00			船越の頭	7:55	8:00
	花園三角点手前・・	9:35	9:50		白馬大池山荘	8:40	8:55
	花園三角点	10:00			天狗の庭	10:05	10:10
	五輪高原(水場)	10:30	10:45		蓮華の森		
	五輪の森(水場)	12:35	12:45		蓮華温泉ロッジ	11:30	13:05
	千代の吹上	14:05	14:20		蓮華温泉⇒平岩	13:35	14:30
	朝日岳	15:00	15:15		J R 平岩⇒J R 糸魚川	14:42	15:19
7・30	朝日小屋	16:10	5:50		J R 糸魚川⇒J R 金沢	15:48	17:13
	朝日岳	6:45	6:58		J R 金沢⇒J R 大阪	17:56	20:37
	水平道分岐	7:50	8:00				

### ★ 朝日岳～白馬岳縦走に参加して

#### 森川

参加動機として、1, 2年前NHKで坂の上の雲が放送されていました。そのドラマのプロローグの部分で白馬岳～小蓮華山に至る縦走路の美しさと雄大な景色が映っていました。いつか登りたいと言う気持ちがあって、そこに今回松下さんリーダーから計画されている事を知って参加した訳ですが、計画を見ると結構ハードな山行でした。

私自身の事ですが、半年程前に保険の見直しをしました。そこで血圧が少し高めであると指

摘されて、それ以来降圧剤を服用しています。山行前に内科医に服用しながらの山行、大丈夫か？と相談しましたが明確な答えは得られませんでした。

1日目、夜行バスでの移動3列シートで快適、楽に松本まで移動出来た。(1カ月前から空き状況を検索して予約したとの事、感謝します)

2日目、途中信濃大町で山岳博物館に寄る。ここでは、日本山岳史の色々が紹介されていた

のですが、私が感銘を受けたのは、槍ヶ岳までの通称、表銀座コースを開道したと言われていた、小林喜助の風貌でありました。体格的には私よりはるかに小さい様に思うのですが、意志の強そうな顔つき、頑丈そうな体つきが印象に残った。(やり遂げた人物はこの様な風貌に成るのかもしれない)

蓮華ロッジでは野天風呂人気No.1の仙気の湯に入る。そこで福井県から来ていた方と少し会話をしたのですが、朝日～雪倉～白馬～小蓮華と縦走する事を話すとビックリしていました。

3日目、いよいよ山行日、朝日ロッジまで約7:10の行程。蓮華ロッジ5:40出発、瀬戸川出合いまで約1時間30分下る。これから朝日岳を目指す者にとって、非常にもったいない下りである。6時間程経過してから、痙攣が起きる。高山植物



も多く咲いていたのであろうが痙攣のケア等でゆっくり見る余裕も無い。(日頃の

トレーニング不足が露呈した)何度も元気な女性陣の足を止めながら何とか朝日ロッジに16:10着く。

4日目、白馬ロッジまで約8:15の行程。朝日ロッジ5:00出発、雪倉岳頂上11:45着、予定より早くも1:45遅れ、今日も何度も元気な女性陣の足を止めてしまう。(痙攣ではない



体に力が湧いてこない)15:00頃、三国境に行くまでの所だと思うのですが、1時間程、雨、雷、に当たられる。雪渓渡りの危険と時間の遅れで焦る。何とか白馬ロッジ17:15着。宿泊手続きをしていると、レスキューの人が寄って来て、15:00までに着く計画にして下さいとの注意を受けた。リーダーに申し訳なく思う。

5日目、蓮華ロッジまで5:00の行程。白馬ロッジ5:00出発、白馬岳頂上5:20、小蓮華山7:00、白馬大池8:40、蓮華ロッジ11:30着。4人で縦走完歩をハイタッチで喜んだ。時間的余裕もあって風呂で汗を流し定刻のバスに乗り帰路に着く。

今回の山行は私にとっては本当に厳しいものに成りました。本来私がリーダーの補佐をしなくてはならない立場に有りながら同行の強き女性陣に補佐される立場になってしまい申し訳なく思っています。(同行の薬剤師さんより降圧剤の服用で血圧が下がり過ぎると元気が無くなるらしいとの事を聞く)それでも、縦走ならではのスケールの大きな山の魅力と多くの高山植物(ワタスゲ、コマクサ、ニッコウキスゲ、水芭蕉)をめぐる事が出来た山行でした。縦走に耐える体調管理をして山行を楽しみたいと思っていますので宜しくお願いします。



## 六甲・荒地山

日 時：7月29日（日）

参加者：La 和田 SLa 澤田（律） 岡本 舛賀 瀧原 藤田（宏）

村上 田羅間（勤）伊賀

Lb 待場 SLb 荘所 青山 澤田（卓）狩集 関山

苦瓜 小山

行動記録：芦屋川公園着 9:50(10:05 発)～休憩 10:35～休憩 10:53～鷹尾山 11:00

(11:07 発)～休憩 11:30～荒地山 12:37(昼食)(13:10 発)～風吹岩 13:45(13:53

発)～高座の滝 14:30(14:40 発)～芦屋川公園 15:00(15:10 解散)



### ★ 六甲・荒地山山行に参加して

六甲・荒地山は「岩梯子でスリルある山よ」と聞かされている。一度登ってみたいとおもっていました。私は夏山のトレーニングと考えてザックの中もしっかり詰めて早々と集合地（芦屋川 9:30）に行きました。

7月29日、その朝は暑い日の始まりでした。暑さのせい、阪急電車の人身事故とかで電車が遅れた。駅北の公園で体操をして、2班に分かれてスタートしたのは10時を5分過ぎていた。住宅地を15分程歩くと木立が繁る山道に入る。涼しいが風が無く、きつい登りである。30分毎に休憩をとってくださいましたが、2度目に歩き始めた頃、新入会員1人がギブアップ。下山を申告されました。下山には同じ新入会員の方が同行されました。私も降りたい願望にかられましたが、グーとがまんして下山者を見送り、リーダーの後につき歩みを進める。

荒地山のメイン、岩梯子がある分岐点にくる。左に進めば岩梯子、右に進めば距離は長いけど楽なコースとかの説明で、私は右に進まれたリーダーについて登った。楽な道なんてなんのこと、岩をよじ登ること数メートル、古道に入って「もう少しよ！ すぐそこよ！」と言われて荒地山山頂（549m）に着いたのは12:30でした。別のルートの8人が登ってきて、リーダーの「昼食です」。木陰をさがして座り込む。冷えたミニトマトのおいしかったこと。

### 青山

13:10 ザックも軽くなり、足も軽やかに木立の中を下って風吹岩に向かう。風吹岩（437m）の岩上に立って神戸の街を見下ろした時、あー六甲山に登ってきたという喜びと、さわやかな涼風とで暑さの疲れは吹っ



飛んだ。カメラに納まりホッとする。下山のロックガーデンは注意しながらスリルを味わいつつゆっくり一歩ずつ降りていった。遠く下の方で滝の音、水の音が心地よい響きをしていた。あともう少しだ！ 持っている甘いジュースを口に含む。高座の滝で手やタオルを濡らして頭を冷やして一息する。15:00前全員元気に下山する。

暑い一日お疲れ様でした。今日のリーダーに感謝して、女性6名はかき氷をほおぼった。「季節の良い時期にまた登りたい。背中ザックを軽くして 岩梯子コースを」

## 高御位山夏山トレーニング

日 時 8月4日(土)

参加者 L:本多 坂田(敬) 荘所 砂川(美) 瀧原 藤原 佐藤(玲) 時井

行動記録 鹿島神社(駐車場) 8:20~百間岩 鉄塔 8:50-8:55~鷹の巣山  
9:20-9:25~高御位山頂 10:25-10:35~小高御位山 11:06  
~北山 11:3-11:35~鹿島神社 11:58(昼食、打ち合わせ等)~  
駐車場 12:57

### ★西穂独標へ向けての夏山トレーニング

佐藤

炎天下の高御位山にはなるべく登らないよう  
今迄は避けていたのですが、今回初めて夏山  
山行に参加するにあたりトレーニングの為歩か  
なければいけないので、覚悟を決め熱中症対策  
も万全に当日の朝8時鹿島神社の大鳥居横の  
駐車場に集合。

まず念入りにストレッチをして出発、ゆっくりと  
鹿島神社の本殿前を通り第一関門の百間岩は  
慎重に登り無事通過、それからは登り下りの繰り返  
しですが、この炎天下での縦走はきつく汗ダ  
ラダラでタオルもすぐにベタベタ、、、でも熱中症  
対策で首筋を冷やしていたので気持ちよく暑さ

ものげたように思います。

適当に良い間隔で休憩もとっていただき歩き  
やすかったです。

途中他のメンバーにも出会え何だか元気  
が出て嬉しかった!

お昼前には北山登山口に全員元気に下山が  
できホッとしました。

本番では当日の天気、体調などによりどんな  
山行になるかわかりませんがメンバー全員、和  
気あいあいと楽しい山行が出来る事を願って  
います。