

# あかけら

No.338

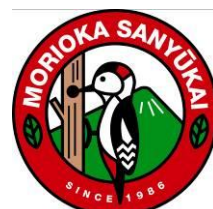


2017. 1

岩手県勤労者山岳連盟



盛岡山友会



# あかげら

# 1月号

も く じ

- 
- 01 縦走路「何が楽しいの？」 渡邊 健治  
02 今後の日程（事務局）
- 
- 03 今後の山行計画
- 
- 06 運営委員会報告  
09 事務局から  
10 県連 セルフレスキュー講座  
11 専門部報告  
●山行管理委員会  
12 行ってきました！
- 
- ▲山行報告  
13 須賀倉山（940.9m）・・・県境山行の為にトレーニング 日比野保子  
14 新年山行 つぼ足C班 岩神山（1103m） 阿部 好春  
17 新年山行 皆つぼ足で 府金志磨子
- 
- 20 ある日ある時 “<いにしえ>の歴史” 淡 望天  
22 交流の広場

## 何が楽しいの？

No.2 渡邊 健治

今年の3月で64歳となる。会創立から30年間、運営委員会の一員としてずっと関わってきたのだから、人生の半分は盛岡山友会と関わって生きてきた。

とは言っても、結成当初は名ばかり運営委員で、毎月の会議にも仕事を理由にほとんど出席しないし、会山行にもさっぱり行かず、ほとんど役に立っていなかったと思う。その当時、中村美栄子さんや佐々木テイ子さんが「会存亡の危機」と語っていたそうなので、皆の足を引っ張っていたのは間違いない。

会結成から4年目に、どうしたことか3代目会長の声がかかった。子供のころから人の先に立つのが苦手で、会長らしく振る舞うことなど恥ずかしくてできないので、「事務局的な会長」ならと条件付きで引き受けた。それが許されたのも、会則の根底にある民主的な考え方があったからだと思うが、それでも民主的運営がどんなものかもよく分からずに試行錯誤の手探り状態が続いた。

その後、あっという間に会員が100名を超え、さすがに30代若造の会長には荷が重くなり、4年で会長を村山先輩に引き継いだ。11年後に、再び会長を引き受けたときは51歳になっていた。だから、延べ17年間も会長をやってきたことになる。厚顔無恥と言われても仕方ない。

組織のトップになって、初めて気付かされることがある。それは、孤独であることと、人が人を動かすことの難しさだ。言い方を代えれば、命令や強制は簡単だが、それでは人も組織も思うように動かないし、成長もしないこと。

民主主義の原点は、憲法の基本原理である「個人の尊厳」にある。個性を認め合い対等な立場で話し合う。命令や強制ではなく、納得の上でメンバー自らの意志で行動する。これこそ、民主的な組織運営の目指すところなのだ。

誰もやりたがらない会長を何が楽しくてやっているのかと問われれば、格好良いことも言いたいけれど、感じ方は人それぞれ、「やってみれば分かるよ」と言うておこう。

失敗と反省と赤面ばかりの会長17年間だったが、全ては自分が選んだ道だから、他人の評価を気にすることも、人を評価することも止めにした。一期一会、会を通じた出会いから仲間意識が育っていくとき、会長の役回りも楽しいと思う。

# 今後の日程 (2017/2/1～2017/3/6)

行 事		行 事	
2/1		18	☆全国連評議会～19日
水		土	▲三ツ石山 (銀世界)
2	1/30～2/5 No.350 木村 一	19	▲姫神山 (名山)
木		日	2/13～2/19 No.234 古川 孝
3		20	
金		月	
4	☆県連拡大理事会 (パルフ仙北)	21	
土	▲網張～小松倉 (銀世界)	火	
5	☆県連セルフレスキュー講習会	22	◎2月例会(勤労福祉会館)18:45～
日	▲森吉山 (銀世界)	水	
6		23	
月		木	
7		24	2/20～2/26 No.382 三浦明夫
火		金	
8	◎運営委員会(勤労福祉会館)18:45～	25	
水		土	
9	2/6～2/12 No.2 渡邊健治	26	
木		日	
10		27	
金		月	
11	▲八幡平 (銀世界) ～12日	28	
土	▲赤林山 (四季) ～12日	火	
12	▲森吉山 (山行企画)	3/1	
日		水	
13		2	2/27～3/5 No.416 福山茂和
月		木	
14	▲太田薬師 (ウィーク)	3	
火		金	
15		4	
水		土	
16	2/13～2/19 No.234 古川 孝	5	☆県連定期総会 (花巻)
木		日	
17	▲鞍掛山 (ゆうゆう)	6	3/6～3/12 No.433 岡 義博
金		月	

◆「やま・ともサロン」は日程を決めず、会員の希望により随時開放します。ご希望の方はお電話ください。  
090-4318-5128 (No. 19 中村美栄子さん)

◆山行管理専用アドレス: morioka\_yamakan@freeml.com

# 今後の山行計画

\* 掲載の山行企画は全会員を対象としています。

【山域/ルート】 網張～小松倉			企画	G 銀世界
実施日	2月4日(土)	地形図	松川温泉・篠崎 (1/25000)	
目的	バックカントリーを滑る			
難易度	歩行:★	荷物:★	技術(無雪期):★★	
コメント	小松倉に進み、ツリーランを楽しみます			
締切り	1月24日(火)	打ち合わせ	1月25日(水) 勤労福祉(例会)	
問合せ	徳永 光保 連絡先:TEL 090-5344-2239 Cメール 銀世界掲示板			

【山域/ルート】 森吉山			企画	G 銀世界
実施日	2月5日(日)	地形図	森吉山(1/25000)	
目的	樹氷鑑賞ツアー			
難易度	歩行:★★	荷物:★	技術(積雪期):★★	
コメント	森吉山の樹氷を見に行きます			
締切り	1月23日(月)	打ち合わせ	1月25日(水) 勤労福祉会館 18:20	
問合せ	古川孝 連絡先:TEL 090-8923-3120 (SMS可)			

【山域/ルート】 八幡平			企画	G 銀世界
実施日	2月11日(土)～12(日)	地形図	八幡平(1/25000)	
目的	八幡平樹氷鑑賞ツアー			
難易度	歩行:★★★	荷物:★★★	技術(無雪期):★★	
コメント	秋田八幡平から入り陵雲荘一泊			
締切り	1月20日(水)	打ち合わせ	2月2日(木) 勤労福祉(銀世界定例会)	
問合せ	舟越 茂雄 連絡先:TEL 090-7079-7284 Cメール 銀世界掲示板			

【山域/ルート】 森吉山			企画	山行企画部
実施日	2月11日(土)	地形図	(1/25000)	
目的	森吉山の樹氷			
難易度	歩行:★	荷物:★	技術(無雪期):★	
コメント	樹氷周回コース ツアーではありません			
締切り	2月5日(日)	打ち合わせ	2月6日(月) おでって2F 18:30	
問合せ	千田 勝則 連絡先::TEL 019-635-0201			

【山域/ルート】 赤林山(855m)			企画	四季の山
実施日	2月11日(土・祝)~2月12日(日)	地形図	志和・南昌山(1/25000)	
目的	冬の里山でラッセルを楽しむ			
難易度	歩行:★★	荷物:★★	技術(無雪期):★★	
コメント	矢巾温泉から頂上をめざします。8合目か山頂にテントを張ります。積雪の具合で歩行時間がかかります。			
締切り	2月4日(土)	打ち合わせ	2月6日(月) 18:30 おでって2F	
問合せ	日比野 保子 連絡先::TEL019-662-3669(Fax 不可) 090-7560-3669			

【山域/ルート】 太田薬師 周回コース			企画	ウイークディクラブ
実施日	2月14日(火)	地形図	小岩井農場(1/25000)	
目的	平日山行を楽しむ			
難易度	歩行:★	荷物:★	技術(無雪期):★★	
コメント	里山をのんびり歩きませんか			
締切り	2月3日(金)	打ち合わせ	2月6日(月)場所:おでって2F18:30~	
問合せ	工藤敬子 連絡先::TEL 019-635-3203、FAX 可			

【山域/ルート】 鞍掛山			企画	ゆうゆう
実施日	2月17日(金)	地形図	姥屋敷(1/25000)	
目的	雪の鞍掛山を登る			
難易度	歩行:★	荷物:★	技術(雪期):★	
コメント	磁石を使いながら下山			
締切り	2月11日(日)	打ち合わせ	2月13日(月) 18:30 おでって2F	
問合せ	連絡先::TEL 080-6542-8871 433 岡 義博			

【山域/ルート】 三ツ石山			企画	G 銀世界
実施日	2月18日(土)	地形図	松川(1/25000)	
目的	三ツ石山から 松川大橋へ滑る			
難易度	歩行:★★★	荷物:★	技術(無雪期):★★	
コメント	松川温泉から三ツ石山に登り、松川大橋に滑り、松川温泉に戻ります			
締切り	1月30日(月)	打ち合わせ	2月2日(木) 勤労福祉(銀世界定例会)	
問合せ	府金 志摩子 連絡先: TEL 090-4637-2257 Cメール 銀世界掲示板			

【山域/ルート】 姫神山 積雪期限定コース			企画	岩手の名山を歩こうかい
実施日	2月19日(日)	地形図	渋民(1/25000)	
目的	積雪期限定コースを登る			
難易度	歩行:★★	荷物:★	技術(無雪期):★★	
コメント	城内登山口より積雪期限定コースを歩いてみませんか			
締切り	2月8日(水)	打ち合わせ	2月13日(月) 場所: おでって2F18:30~	
問合せ	工藤敬子 連絡先: TEL 019-635-3203、FAX 可			

あかげら2月号に掲載する山行計画は、郵送、メールにて、山行企画部 No.305 山田潔までお願いします。

メール: qqz64hk9n@lagoon.ocn.ne.jp 締め切りは2月9日(木)です。

なお、フォーマットは会員専用 HP 左下の様式ダウンロードを御利用ください。

# 2016年度 第10回運営委員会報告

出席者確認(出席者数：12/18名)

2017/01/11(水)18:45～ 勤労福祉会館

渡邊 石澤 小野寺 千田 古川 山田(潔) 福山 戸田 辰巳 岡(義) 大倉 舟越

(進行：渡邊)

## 1 会長あいさつ

- ・新年山行は31名が参加し、いまだかつてない集まりだった。
- ・今年も、安く楽しく安全にをモットーに活動していきたい。
- ・定期総会に向けて、それぞれの専門部で素案をまとめ、議案書に反映させて欲しい。

## 2 報告事項・確認事項

(1) 現在の組織状況(1月10日現在)

会員数103名(男53名/女50名) 登山時報47部(増減なし)

(2) 各専門部等の取組状況

- ① 山行管理委員会…計画379件、実施333件、報告186件(56%) [1/10現在]
- ② 教育遭対部…なし
- ③ 山行企画部…なし
- ④ 組織部…「来年度の初級登山教室について」協議事項で協議
- ⑤ 自然保護部…1/8 鶏頭山にて動物の足跡観察(シカの足跡が多い)
- ⑥ 会報部…なし
- ⑦ 事務局…会費の未納者11名、会の運営に支障をきたすことを懸念
- ⑧ 県連理事…2/4 拡大理事会の参加者

(3) その他報告事項

なし

## 3 協議・承認事項

(1) 定期総会(4/5)に向けた検討スケジュールについて(次頁参照)

- ・運営委員会について、臨時や予備での開催日を設けずに、メーリングリストにより議論することとする。
- ・報告フォーマットを渡邊会長が作成し、各専門部にメールにて配布する。

(2) 来年度の初級登山教室について

<意見>

- ・2016年の参加者6名は少ない。
- ・会場について、西部公民館よりアイーナの方が集まりやすいのではないかと。
- ・座学について1回(AM+PM)で良いか検討。(3回に分けて2講義ずつ実施など)

(3) その他協議事項

- ・県連の拡大理事会(2/4(土)10:00～ベルフ仙北)の参加者について、石澤さん、小野寺さんをお願いする。専門部でも参加者募ることとする。
- ・会費の未納者が11名いることから、手分けして督促することとし、対応者を決定した。



(別紙)

### 第 31 回定期総会に向けた議案書作成スケジュール (案)

月日	事項	検討内容	備考
1/25(水)	1月例会(部会)	各部会で一年の総括と方針案を 検討	
2/6(月)	各部の報告締切	各部の素案を事務局に提出	事務局：渡邊
2/8(水)	運営委員会 (定例)	各専門部案をたたき台に検討 (第1回)	
2/22(水)	2月例会(部会)	運営委員会の検討結果のフィー ドバック	全体意見交 換
〃	定期総会の案内	あかげらに掲載(出欠報告締切 3/22)	
3/8(水)	運営委員会 (定例)	決算・予算案、事業計画等の検討	
未定	会計監査の実施	会計幹事による決算(見込)の監 査	事務局対応
3/22(水)	3月例会(部会)	最終案の確認と方針案の具体化 検討	ミニ講座
3/29(水)	最終案の入稿等	小松印刷へ発注、総会役員候補の 人選	事務局対応
4/5(水)	定期総会	議案書の納品(会場受取)	
4/12(水)	運営委員会	運営委員の役割分担、方針の具体 化等	

## 〔参考〕各専門部等の報告フォーマットについて

2016 活動方針の該当項目ごとに、総括案と方針案を以下の形式で作成・報告をお願いします。

### 【報告フォーマット】(例)

#### 5 多彩な山行計画を！（山行企画部）

##### （1）魅力ある山行企画の実現

- ・ 会山行は学びの場、会員相互の交流の場でもあります。そのためには、志向別グループや専門部、個人企画による魅力ある企画を多数提案してもらい、会員への案内を行うとともに、山行企画部独自の魅力ある山行を企画し、プラスα山行などユニークな山行を随時企画し提供できるようにします。
- ・ バス山行はバス代の高額化などの課題もありますが、30周年を迎え会員相互のコミュニケーションを図る場として有効であり、今年度もバス山行を企画します。

##### 【総括案】

〇〇〇・・・。

##### 【方針案】

〇〇〇・・・。

## 事務局から

### ◆会員動向について (1/10 現在)

会員数 103 名 (男 53 名 / 女 50 名) 内家族会員 4 名

登山時報 47 部 (2 月号) 増減なし

### ◆会費納入等について

今年度の会費等 (会費・遭対基金・登山時報台) について、未納の方は早めの納入をお願いします。

新特別基金 (遭対基金) について、口数の変更はお早めにお知らせください。

登山時報について、急な都合などで購読を中止する場合はお知らせください。

### ◇例会の司会と片づけ担当

月	担 当	月	担 当	月	担 当
4・10 月	教育遭対部	5・11 月	山行企画部	6・12 月	会報部
7・1 月	組織部	8・2 月	事務局	9・3 月	自然保護部

### 原 稿 の お 願 い

2 月号の原稿締め切り

◎ 2 月 4 日 (土)

※手書き原稿の場合は、2 日前までとします!

□ 送り先

◎手書き原稿 (郵送)

会員No.357 渡部 彩子

〒020-0632 滝沢市牧野林 1047-66

Tel 090-7528-1968

◎メール原稿

会員No.301 久保 加世子

メールアドレス [k-kubo@mba.nifty.ne.jp](mailto:k-kubo@mba.nifty.ne.jp)

# セルフレスキュー講座

日時 2017年2月5日(日) 13:00~16:30  
会場 ふれあいランド岩手 第3研修室  
盛岡市三本柳8地割1番3 TEL 019-637-7444  
持ち物 筆記用具、飲み物、汗ふきタオル、カメラ(必要に応じて)  
動きやすい服装・履き物(運動靴)でお越しください。

## 第1部 山筋ゴゴゴ体操講習会 13:00~14:50

講師：石田 良恵 氏

女子美術大学名誉教授(スポーツ生理学)  
日本ウェルネススポーツ大学教授

長く安全に山登りを続けるための身体づくりをめざして、  
労山では「山筋ゴゴゴ体操」の普及を進めています。

冊子「山筋ゴゴゴ体操」は2011年、石田先生監修の元、  
女性委員会が作成したものです。山に行っても加齢とと  
もに筋肉量は確実に低下します。ずっと山登りを楽しむため  
にも、日常に山筋ゴゴゴ体操を取り入れていきましょう!

当日は、体力測定、理論、実技という内容で講習が行われま  
す。



当日、冊子の販売も行います

## 第2部 テーピング講習会 15:00~16:30

講師：中軽米 敬太 氏

臼井循環器呼吸器内科リハビリスタッフ(盛岡市松園)

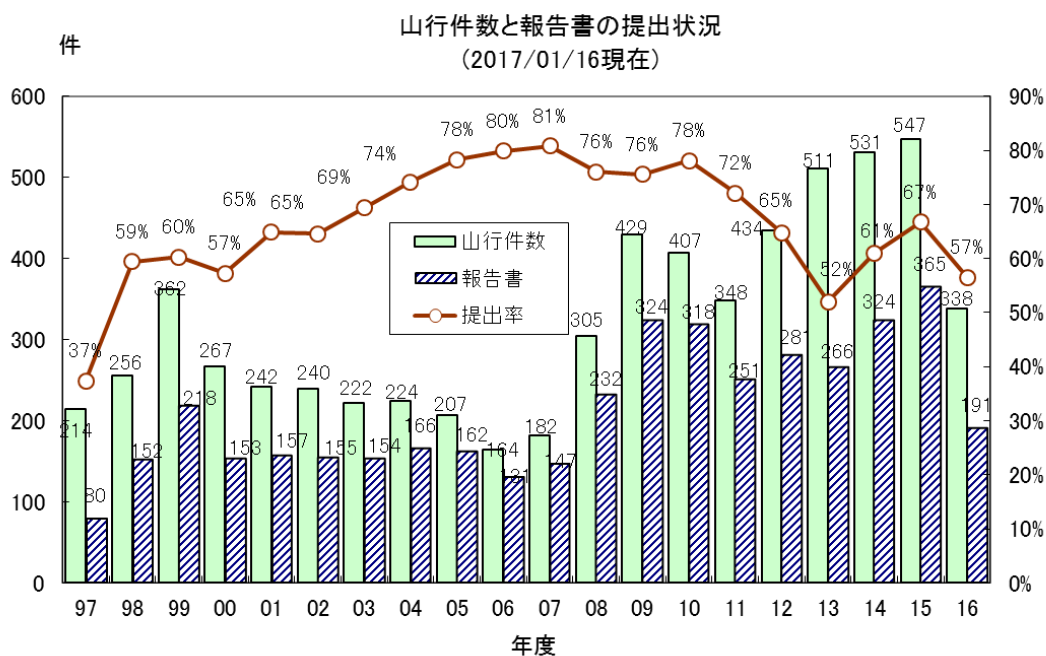
膝、肘、足首等、けがや傷害の予防、また危急時における措置等について、講義  
と実際にテープを巻きながらの実技を行います。

申し込み：各会の県連理事を通して(直接も可) 2月2日(木)までに  
盛岡山友会 村上明枝  
Tel: 090-9034-6934 (できればショートメールで)  
Mail: [akie.m@image.ocn.ne.jp](mailto:akie.m@image.ocn.ne.jp) [m.akie.0711@docomo.ne.jp](mailto:m.akie.0711@docomo.ne.jp)

# 専門部報告

## ●山行管理委員会

2016年度の山行件数と報告書の提出状況について、1月16日現在の状況を下にグラフで示します。これを見ると、山行実施が338件、うち報告書の提出が191件(57%)に止まっています。昨年度は67%の提出率でしたから10ポイントも低くなっています。報告書は、山行での気づきやヒヤリハット等を会全体で共有し、同じ過ちを犯さないようにするためのものです。会の財産と言っても過言ではありません。過去の山行で未提出の方は、年度末までに提出するようお願いします。



# 行ってきました!

[12月19日～1月15日現在]

No.	月日	山域	ルート	目的	参加者名	会員	分類
1	12月24日	鞍掛山 (897.1m)	相ノ沢コース(右回り)	トレーニング(雪山)	L岡(義)・S高橋(恵)・太田代	3	個人
2	12月25日	釜山	釜公民館～右回り 周回コース	トレーニング	L川村(雅)・加藤(桂)	1	個人
3	12月30日	東根山	ラ・フランスコース	山納め	L舟越	1	個人
4	1月1日	姫神山	田代コース	2017年登り初めと安全祈願	L松田(希)・S松田(幸)〔会員外〕1名	2	個人
5	1月1日	東根山	ラ・フランスコース	山初め	L舟越	1	個人
6	1月5日	岩手山	御神坂コース	冬季初めてのルートを楽しむ	L松田(幸)	1	個人
7	1月7日	兜明神岳・岩神山	ウォーキングセンター～兜明神～岩神山	新年山行	【A班】L中村(数)・S松田(幸)・松田(希)・太田代・三澤・中村(篤)・小野(由) 【B班】高橋(恵)・高橋(陽)・吉田(成)・小田(春)・岡(義) 【C班】L加藤(桂)・S中村(美)・石澤・阿部(好)・日比野・大倉	19	会
8	1月7日	兜明神岳・岩神山	ウォーキングセンター～兜明神～岩神山往復	新年山行	L古川・S山田(潔)・S三浦(明)・渡邊(健)・久保・石川・府金(志)・大峠・小田(嘉)・大森・小原・舟越・杉澤	13	会
9	1月8日	八幡平茶臼岳	旧八幡平スキー場～茶臼岳	八幡平の雪を楽しむ	久保〔会員外〕5名	1	個人
10	1月8日	鶏頭山	岳コース	四季の山クラブ山行&自然観察(動物の足跡を観察する)	L岡(義)	1	個人
11	1月8日	箱が森	猪去沢～クロベコース	トレーニング	L小田(嘉)・S中村(数)・加藤(桂)・高橋(陽)・小田(春)・中村(篤)	6	個人
12	1月8日	姥倉・鎌倉森	網張スキー場～姥倉～犬倉～鎌倉森～温泉館	二つの山を滑る	L大峠・S三浦(良)・S松田(幸)・松田(希)・石川・舟越・大森・小原	8	会
13	1月8日～1月9日	鶏頭山	岳コース	四季の山クラブ山行	L中村(美)・S級木・工藤(敬)・日比野・熊谷(久)	5	会
14	1月14日	姫神山 (1,123.8m)	城内コース	姫神山の冬山を登る(無理せず行ける処まで行く)	L岡(義)・S山崎(祐)・高橋(陽)・吉田(成)・小田(春)	5	会
15	1月14日～1月15日	岩手山	柳沢コース	冬季岩手山を目指す	L松田(幸)・小野寺(健)〔会員外〕1名	2	個人
16	1月14日～1月15日	三ツ石山	網張スキー場～三ツ石山往復	雪山の小屋泊りを楽しむ	L山田(潔)・S古川・S木村(一)・石川・府金(志)・舟越・大森・杉澤・久保・松田(希)・渡邊(健)・小原(耕)	12	会
17	1月15日	三ツ石山	網張スキー場～山頂往復	眺望とパウダーを楽しむ	L大峠・S村田	2	個人
18	1月15日	黒森山 (837.3m)	深沢コース	冬の里山を歩く	L熊谷(久)・S工藤(敬)・川村(雅)・日比野・級木・加藤(桂)	6	会

注：これは、あくまで速報的なものですので、掲載もれや誤り等がある場合はご容赦ください

# 山行報★告



## 須賀倉山(940.9m)・・・県境山行の為のトレーニング

No.250 日比野 保子

日 時： 2016年12月11日 天候：曇り時々晴れ  
メンバー： 総括 小田(嘉)、CL 鉦 本間、SL 鉦 中村(数)、SL 鉦 松田(幸)、松田(希)、  
高橋(陽)、小原、中村(篤)、大倉(以上先行隊)、  
CL 石川、SL 舟越、工藤、熊谷、北田、級木、加藤(桂)、府金、小田(春)、  
行 程： 繫大橋 P6:30～林道終点(登山口)7:15//7:30～引返し地点 7:55～林道終点  
8:05～畑台放牧地～尾根取付 8:40～藪入口 9:00～尾根分岐 9:25～頂上  
10:55//11:00～放牧地(昼食)12:15//12:35～登山口 12:55

須賀倉山は紫波町と雫石町の堺にある山である。阿部陽子さんの本に紫波郡内の最高峰は？と紹介されている。紫波の山王海ダムの奥まで林道があるのだが、数年前の大雨で決壊しているようで今回は雫石側から入った。積雪でどこまで車で行けるか心配しながら結局林道終点の畑台牧場まで入ることができラッキーであった。

今回のトレーニング山行は参加者が19人と大人数である。最近の県境の常であるがグループを先行隊(鉦隊)と後発隊に分けて歩いている。藪を切って開いてもらい後に行く私たちは楽チン山行である。

地図をみると登山口から頂上は、ほぼ東に位置している。ところが先行隊が南の林道を進み始めた。アレっと思いついて行くと、予定のコースに行くには深い崖を下って登り返さなければならないことが分かって振り出しに戻る!!

でも時間が充分にあるので皆準備運動ができたと余裕綽々で、今度は放牧地のなかの作業用の道を登っていった。牧草地が終りいよいよ藪の中を進むが、鉦隊の出番がない。細い笹藪でそれも疎らなのである。県境の3mもある竹藪とは大違い。尾根にでるまで時々段差の大きな所もあったが、概ね順調に進んだ。尾根に出てからも雪が少ないのでワカンの出番もなく、グングン歩く先行隊に遅れて足跡を辿りながら行く。19人も歩くと笹の上に薄っすら積もった雪が払われ、笹の一本道が出来てとてもきれいだ。登山道のない山歩きの醍醐味を感じながらの山行である。頂上直下で突然先行隊の足跡を見失い少し引返すと左手に登った跡があった。そこからわずか登ると先行隊の待つ頂上だった。何だかあっけなく頂上に立ったと感じた。頂上は杉と落葉樹の林の中で見晴らしはきかない。それに立っていると寒いので、写真を撮りすぐに下山開始。下山は来たところを引返すだけなので、皆一隊になって歩く。尾根の分岐には古びたテープが着いており、登山道のないこの山にも登っている人がある事が知れる。放牧地の端っこに着いた頃、頭上の雲は払われ青空が広がっていた。目の前にはドーンと男助山が座りそれを見ながら昼食を取り、牧草地に思い思いに足跡を残して登山口に着いた。15時下山予定が13時前には着いたので、男助山に登ろうかという話もでたほどだ。車も奥まで入れ、また雪もラッセルをするほどでなく順調な山行であった。楽しくトレーニングができ大満足な須賀倉山登山でした。



## 新年山行 つぼ足 C 班 岩神山 (1103m)

No. 223 阿部好晴

日程 2017年1月7日

天候 曇りのち時々晴れ

メンバー CL 加藤 桂子 SL 中村美恵子 会計 石澤 妙子

医療 日比野保子 装備 大倉 博 記録 阿部 好晴

他 つぼ足 A 班 (冬山入門訓練) , 食当 B 班 , 山スキー班 合計 32 名

コースタイム

都南大橋 6:45/7:10 ~ ウォーキングセンター7:45/8:00 ~ 兜山荘 8:45/8:50 ~  
岩神山頂上 9:45/9:50 ~ 兜山荘 10:35 (昼食・新年イベント) 12:00 ~  
ウォーキングセンター12:35 ~ 都南大橋

6:45 に都南大橋に集合して、7 台の車に分乗して区界高原に向かう。山スキー班は誰もスキーを積んでいない、聞いたら雪が少ないので、つぼ足で歩くとの事。

途中、高速道路に乗る。10 年位、盛岡を離れていたの、恥ずかしながら、盛岡、宮古間に高速道路を建設しているという事を知らなかった。震災後、復興支援で1年半ほど石巻に住んでいたの、三陸縦貫自動車道は日常的に利用していたし、釜石道も北上から大船渡に行く時に利用していた。盛岡-宮古にも出来ればいいのには思っていた。

ウォーキングセンターに着く。総勢 32 人、つぼ足 A 班 (冬山入門訓練) , 食当 B 班、つぼ足 C 班、山スキー班に別れて行動。

準備をして私達つぼ足 C 班は SL の美栄子さんを先頭に歩き出す。

A 班に 10 月に入会したばかりの小野由理さんが入会初山行で参加。教育遭対部の松田幸久さんが手袋をたくさん広げて、小野さんにレクチャーしていた。私も少し足を止めて聞いたが、知らない事が多く、このような講習はいいなと思った。登山教室の一つのテーマだなと思った。小野さんはわかんを借りて訓練をしたそうだ。入会初山行が冬の里山とはラッキーですね。

雪も 10~20cm 位で歩きやすく、20 数年ぶりにわかんが活躍するかなと思っていたが、出番がなかった。

風もなく、時々晴れ間がでる穏やかな一日だった。傾斜も緩やかで歩きやすかった。

ウサギが横切るのを見た。動物の少し大きな足跡があり、熊かしらと言いながら歩く。

熊は冬の間は冬眠していて、ずっと眠りっぱなしと思っていたが、冬の間、途中起き出して、行動する熊もいると誰かが話していた。





兜山荘に着く。各自500mlのお湯を入れたテルモスや鍋、ノンアルコールビール、雑煮の材料などを置き、いらぬ荷物を出して、軽くなってつぼ足 C 班、山スキー班は岩神山をつぼ足 A 班は兜明神岳に向かう。

大きな鉄塔が見えてきて、頂上直下に

たどり着いた。予定より 1 時間早かった。ピークが二つあり、先に頂上より高い岩峰に先に登る。360 度のパノラマを楽しむ。次に頂上に立ったが、こちらは眺めもあまりよくなく、三角点があるから頂上なのかも知れないが、岩峰の方が数メートル高いのだし、そちらを頂上にすればいいのと思った。



下りも歩きやすく、スムーズに降りた。

途中、ワラビ、うるいがたくさん採れる場所を通った。西和賀の様な立派なワラビではないが、たくさん取れるとの事。うるいはいいのが取れるそうだ。

前に山友会の会員が岩神山か兜明神岳の帰りにワラビを採

って降りて行ったら、牧野組合か何かの関係者の人に、ワラビ代を 1000 円払えと言われてワラビをその場において帰ってきたという話を聞いた。

道路の側だから取りやすいけど、でもお金を払うならよそに行きますね。

お楽しみの新年会が始まった。



ノンアルコールビール、甘酒、お雑煮、ギンナンなどをいただきながら古川さんの司会で、会長の挨拶の後、一人一人が五つの項目について簡単にスピーチ。会員番号、名前、生まれ育った所、去年一番印象的な山、今年登りたい山か抱負の五つ。

今年の山の事は何も考えていなかったが、

少し考えて、学生時代、米沢に住んでいて、後輩の山男に飯豊山に連れて行ってもらったのだが、大雨で小屋に泊まって待機、翌日も大雨であきらめて帰った事を思い出し、私の番の時に飯豊山と朝日連峰に登りたいと話した。

幸い、米沢で最初に山の世界に誘ってくれた同級生が山形でリタイア生活をしており、朝日連峰やあちこちの山を登っているとの事なので、今年是一緒に、飯豊、朝日、鳥海などに行きたいと思う。

ちなみに学生時代、最初の山行は西吾妻山の暁登山でした。残念ながらガスで何も見えなかったが、山登りって面白いなという印象を持ち、それから下宿の仲間なんかと西吾妻山～五色沼～滑川温泉の縦走コースなどを楽しんでいました。皆さん、今年是一緒に行きましょう！

10年ぶりに山友会に復帰して、半分以上の人達が名前と顔が一致しない状況の私にとって有意義な時間だった。前から知っている仲間でも、どんな仕事をしているぐらいはぼんやり知っていても、どこで生まれてどこで育ったというような事はなかなか知るチャンスがなかったのでよかった。

山も面白いが人間が、人生が面白い！私もずいぶん回り道の人生を送ってきたが、普通でない人生を歩んでいる人に特に興味がある。

前に一度何かの行事で区界高原に行った事はあるが、特別に行きたいとは思わなかったが、冬の時期や子供をたくさん連れて行くのにはいい所だなと思った。

最後に、食当の高橋恵美子さん、高橋陽子さん、吉田茂子さん、小田春美さん、岡義博さん、私達が遊んでいる間に、美味しいお雑煮を作っていただきありがとうございます m(\_)\_m

それから企画者の府金志磨子さんお世話になりました m(\_)\_m  
皆さん、お疲れさまでした。今年もよろしくお祈りします。



## 新年山行 皆つぼ足で

NO. 365 府金志磨子

期 日：2017年1月7日（土）

天 候：晴 曇り少し晴れ間

メンバー：渡邊 古川 山田潔 久保 石川 大峠 三浦明 小田嘉 大森 小原  
舟越 柚澤 計13人

コースタイム：都南大橋発7:00→ウォーキングセンター7:35～8:00→兜山荘 8:35～  
8:55→馬っこ広場→岩神山 9:35～9:55→馬っこ広場 10:20→兜山荘 10:35～12:15→(自  
然の家経由)

～ウォーキングセンター12:45～13:05→都南大橋着 13:30

区界に場所を移しての新年山行は5年目を迎える。初回H25年参加者31人（24年までは鞍掛だったが、スキー隊も岩神山を滑れるということで増）、26年40人（クライミンググループ参加、兜明神の岩場周辺でのトレーニング）、しかし27年16名28年は18人と減少・・・。今年は復活して32人。昨年30周年からの結束力の高まりか。

今回の特徴としては、つぼ足グループも岩神山に登り低山を楽しむことに。これまで岩神山までは時間的に無理だろうと、兜明神登山を行ってきた。今年は雪が少ないこともあったが往復しても予定時間内だった。

また、教育遭対部担当で、冬山のラッセル訓練をしながら岩神山を目指すグループに分かれた。今回のように実践の中で冬山の知識・技術を丁寧につまみ食いしていくステップは冬山初心者にとっては貴重で有難いと思う。

さて、順調にウォーキングセンターに到着。12台止めれる駐車場だが山友会の大型車7台で所狭し。今回は出発前にも集合写真を撮る。新年山行の風物詩である大鍋背負った感動的なバックスタイルもパチリ。ずり落ちないように、ネットやロープで嚴重固定。

### 出発前に



お鍋の三人



人数が多く一人位いなくても分からないねと笑いながら、4グループに分かれと  
りあえずスタートした。風もなく積雪も10センチくらい。薄手の手袋でも冷たさ  
を感じない。笹やスキの立ち枯れを横目に、厳冬期の区界らしからぬ穏やかな冬山に  
歩を進めた。ウォーキングセンター右手の登山道を行くと35分で兜山荘に着いた。



さて、雪不足でつぼ足となったスキーグル  
ープは全員が岩神山行きと思いきや・・・  
兜小屋に荷物を置くや否やCLが三折の  
希調査。結果、岩神山7名、兜明神5名、  
更には最重要任務のストーブ隊に分かれ  
行動した。

ブッシュ、こんな感じ

岩神山登山の7人は、IさんSLで山荘裏手を通って馬っこ広場に向かう。ここも  
雪は少ない。いつもは雪を被る岩神山入り口の道標も埋もれることなくはっきり見え  
る。緩やかだった斜面も20分ほど歩くと、多少斜度を増し汗ばんでくる。靴先をキ  
ックさせながら登るが、とらえきれずに滑りそうになる。軽アイゼンを装着すれば楽  
だったかなと、後悔する。



岩神山

電波中継所の鉄塔を目指しながら更に登り、  
まずは三角点のある岩稜へよじ登る。眼下に  
広がる牧野にも雪が少なく白黒のまだら模様  
だ。霧の木沢連山の北側、伐採された山の斜  
面がスキー場のゲレンデのように白い。岩手  
山は上半分にベールをかぶり、姫神山だけが  
元気に全容を見せている。

もう一つのピーク1103mも制覇。凍て付いた岩稜で、転落しないよう慎重に降  
りた。そのころ、兜明神グループでは悪戦苦闘感動物語があったらしい。

岩手のマッターホルン登頂



雑煮の準備中、うまいよ～



岩神からの下山は、スキーのルートを確認し雪の少なさを嘆いているうちに、馬っこ広場に到着。CグループやAグループとも合流し少し休憩。行きとは別ルートでブナやダケカンバの林を思いのままにラッセルしながら兜山荘へ。



### 馬っこひろばで合流

小屋を開けると大鍋から湯気といいにおい。3つの小鍋に湯がぐつぐつ煮えたぎりお餅が柔らかくなっている。中央のテーブルには、漬物、果物、菓子、銀杏、ノンアルコールビールなど所狭しとスタンバイされている。食当係の皆さんに感謝しながら早速熱々の雑煮を御馳走になった。具たくさんで出汁も最高。ありがとうございます。買い出しから下ごしらえ大鍋での調理、お陰様で満腹です。



### 身も心も満たされます～

企画部Fさんの進行で、会長挨拶に次ぎ、カードが渡され恒例の新年の抱負タイムとなった。Tさんからスタートし、名前、出身地、昨年印象に残った山行、今年の抱負と続く。笑いあり、驚きあり、共感ありの楽しい時間だった。志向の多様化に伴い一緒に登ったことのない会員も多くいるが、一人一人が想いを語り合いながら同じ鍋を囲むことが会員同士の絆を強めていくことに繋がるのだろう。2017年の新ページがここから始まる。新入会員にも声かけて、楽しく安全な山行を心がけ、充実した一年にしたいものである。

### ～今年の抱負を発表～



### お雑煮 温まる～

写真提供

舟越さん

古川さん

## “&lt;いにしえ&gt;の歴史”

盛岡の山の会(盛岡山友会)が30周年を迎えた。30年といえば、<ひとむかし>となる、いわば歴史を感じさせる。三〇周年記念号という会誌が発行された。会の発足から今日まで、会に関わる出来事が書きこまれることになる。いわば会の<歴史>がそこに読み取れるというわけだ。ところで、歴史ということばを使うと、なんとなく堅苦しくなる。ふつう、歴史ということばに出会うのは、社会の時間だ。人類が発生から現在までの重大な出来事を詰め込んだのが、歴史の教科書。ところが、この教科書がすこぶる評判が悪い。面白いという人が少ないのだ。教科書の歴史はどうして人気がないのだろうか。

受験勉強をすると、歴史は暗記ばかりで嫌になるという人が多い。数学などは、問題が解けるとやったあという達成感があるので、おもしろい。もっとも、解けない人は、だんだん嫌いになってしまうのだが。私は歴史が嫌いになることもなかったが、おもしろくもならなかった。歴史上の人物とか、大事件について暗記する。でもいったいなんの役にたつのか。その人物とその事件と受験生の自分となんの関係もない。でも、丸暗記しないと試験に受からない。しかたないと、味も素っ気もなく詰め込む。これじゃ、おもしろくないのも当然だ。

自分に起った生涯の出来事を書けば、自分史になる。この自伝という自分史は歴史の一部のようなものだが歴史とは言われぬ。どうしてなのだろう。自分と自分のまわりに起った出来事を記したものに日記がある。自分のことを書いてもいいが、日々起こる出来事だけを書いてもいい。ときには歴史資料の価値の高い記述となる場合もある。『蜻蛉日記』などは文学として読まれるが、当時の宮廷人たちの生活感情を知る歴史的資料ともなる。歴史とは公的な出来事だけだということが前面に出るのが教科書の歴史とすれば、私と公との混合から生まれる歴史もある。これがほんとうの歴史じゃないかと思う。

歴史は英語で history という。歴史とは his (彼の) + story (物語) のことだ(という俗説\*1がある)。なるほど自分(my)の物語じゃなくて、他人(his)物語なのだ、と納得してしまう。教科書の歴史とはよそ事の集まりなのだ。自分の生活(my story)と関係のない、他人(his)の出来事をつめこまれても、おもしろいはずがない。大人になって、仕事に疲れて、帰宅した上に、無関係な過去の他人の話((his - story)など、どうでもよいになってしまう。

山友会の30周年記念誌は歴史の本ではない。けれど、30年という歴史が詰まっている。教科書の歴史と違うと言いたいのだが、会員外の人からすると、自分と一体何の関係がある？と無視されるのがおちだ。ましてや、登山しない人たちに面白い本だとは言にくい。おもしろくない history を歴史と訳さない方法がある。じつは history は物語という意味も持っている。歴史物語といえば、歴史物とか時代小説として読まれている。信長や秀吉を

扱っても、同じ歴史の枠内なのだが、時代小説の歴史は断然おもしろい。どうしてこうなってしまうのだろうか。面白くなるように嘘をまじえて描いているからだ。嘘といっても、その時代のその場所に立ちあうことはできないのだから、見てきたように書くから、嘘といわれてしまう。でもその嘘(虚構)がなければ、現在の自分と過去の歴史を結び付けるのが難しい。現在と過去を自由に飛び回る魔法の車である嘘によって物語の歴史が生まれる。時代小説の歴史はおもしろい。

30周年の会誌には見てきたような嘘が書いてないから、おもしろくない・・・とはならない。登山とかかわりのある人なら、どこかの記事に面白いものを見つけるはずだ。会員であるわたしは、書いた人の顔を思い浮かべることができる。すると字面の裏にあることも見えてくる。あの人はこんな一面も持っていたのかなという新しい自分を知ることになる。以前の自分と違う自分を知るという面白さが生まれる。面白さとは自分の中にあるものと外にあるものとの関係づけによって起こるらしい。フランス語で一方通行という時、方向(sens)ということばを使う。あの人はセンス(sens)がいいというときと同じ単語だ。目標をびたりと捉えたとき、<方向>sens が定まる。目指す方向を見つめる時、センスがびたりと合ったと言う。自分の位置と向かうべき位置が結びつき、互いに向き合うとき、方向を分かち合う(意味が分かる)という。

歴史がおもしろくない時は、自分と歴史の視線の向きが、バラバラなっているときだ。歴史の視線と自分の視線が衝突し、火花を散らした時、意味が発生する。自分とは何かを知るためには、自分をいくら見つめても分からない。自分を取り巻く時間・空間(歴史)に対して自分はどのような存在であるかを考えた時、自分を分かる(方向を分かち合う)ことになる。

淡海(あふみ)の海(うみ) 夕波千鳥(ゆふなみちどり) 汝(な)が鳴けば 情(こころ)もしのに 古(いにしへ) 思ふゆ 柿本人麻呂

淡海という地名も、千鳥という鳥も、柿本という人も知らない。だからこの歌は自分と関係のない、つまらない。という人もいるかもしれない。淡海の代わりにどこかの海や湖、なにかの鳥の鳴き声などの情景を思い浮かばせることは誰もができる。柿本という人を思いだせないけど、誰か昔の人が<古(いにしへ)>\*2のことを思っているんだなと思えば、共感できる部分が生まれる。過去をもたない人はないのだから。自分の<古(いにしへ)>のことを思う気持は誰もが共有できる。そこには、楽しいこと、悲しいことが蘇ってくるはずだ。今の自分と昔の自分、外なる自分と内なる自分が火花を散らす時、一方通行でなく、自分と向き合う自分が誕生する。この時、いいセンスの持ち主になることができる。<昔>ということばは、現在の自分とはかかわりのない歴史、<いにしへ>とは今も自分の心の奥に住んでいる歴史。歴史のおもしろさは<昔>にあるのではなく、<いにしへ>のなかにある。

\*1 語源はヘロドトスが記した歴史書に付けた書名 *historiai* (ヒストリアイ) から来ている。

\*2 「古(いにしへ)」の語源は、「住(い)にし辺(へ)」<http://blogs.yahoo.co.jp/> より



# 交流の広場

昨年あたりから雪が少なくスキー場もなかなかオープンできなくなってきました。山も雪が少なく「雪が多くてなかなか前に進めねえ～」というラッセルも無くなり楽だけど寂しいこの頃です。

これから冬の道具を揃えようと考えている方は何を買ったらいいか迷いますね。参考になればと思い少し書きます。

## 【くつ】

雪が無い初冬の低山ハイクでは夏靴がゴアテックスのもので寒さが我慢できるのであればとりあえずは大丈夫かなと思います。

しかし、かんじきやアイゼンを使わなければならない状況では装着時にひもやベルトで固定するので、柔らかい夏靴では足が締め付けられて、血行が悪くなり寒く感じるでしょう。最悪の場合は凍傷になってしまいます。

さて、どんな靴を選べばよいのでしょうか。森林限界を超えない山行がメインの方は、セミワンタッチアイゼンを付けられるライトマウンテンブーツやマウンテンブーツが良いのではないのでしょうか。

ライトマウンテンブーツは化繊でできていますが夏の靴より少しがっちりしています。

マウンテンブーツは皮で作られたものが

ほとんどで固いため慣れるまで時間がかかりますが固い雪をキックステップで登るときはライトマウンテンブーツより楽に登れます。どちらも保温材が入っていないので森林限界を超えての吹きさらしでは寒いです。

森林限界を超える山を目指す方はウィンターマウンテンブーツを選びましょう。保温材が入っていて寒さに強いです。靴自体もごつくなりワンタッチアイゼンが装着できるように靴底も固くなります。慣れるまで歩きにくいかもしれませんが寒さに弱い方はこちらを選んでいいでしょう。

### ・ライトマウンテンブーツ



無積雪期と残雪期まで対応する靴。

### ・マウンテンブーツ



厳冬期の高所登山を除く幅広く対応する靴。保温材なし。

### ・ウィンターマウンテンブーツ



厳冬期、残雪期に対応する靴。保温材あり。



## 【ウェア】

冬山では何をどのくらいどう着ればいいのか？と質問を受けます。

寒さに対応する能力は個人差が大きいのでなかなか説明しにくいです。

一般的な冬山のレイヤリングは、

・ベースレイヤー

汗を素早く給水拡散するポリエステルやウールの肌着

・ミドルレイヤー

フリースやソフトシェルなどの保温着

・アウターレイヤー

雨・風・雪などから体を守る冬山用のハードシェルや夏山用の雨具

基本はこの3レイヤリングです。

最初から全部を着て歩くと暑くてバテてしまいますし、たくさん汗をかくと風が吹いた時や休憩時に体温を奪われ寒くなります。夏山同様に状況にあわせて脱いだり着たりしましょう。

生地の手厚さや着る量は経験が必要です。

参考までに私は、

ベースレイヤーは登る山の標高や時期によって厚手と薄手を使い分けています。

ミドルレイヤーは夏山で防寒着としていつも持っている薄手のフリースを着ています。強風で寒い時や気温が低い時は厚手のフリースを重ねて着ます。

アウターレイヤーは12月後半から3月前半の標高の高い山では冬山用のハードシェルを着用しますが、それ以外の時期や低山では雨具を使っています。

手袋もインナーグローブ+フリース又はウールのグローブ+オーバーグローブ又は大きいサイズのレイングローブの3枚重ねです。こちらも気温や標高などの状況によって使い分けています。

レイングローブは防水性があるので気温が高く雪が溶けやすい時期に有効です。

オーバーグローブは雪が入りにくく出来ているので深雪のラッセルや風の強い時は優れています。雪山用なので完全防水ではありません。

全部の装備を一気に買うのは大変です。

今持っている物を活用し少しずつ揃えてください。

そして、冬山に登には沢山の技術が必要です。

良き先輩から教わりしっかり身に付けてください。

## 会報部員のひとこと

趣味が登山しかない私、もう20年を超えました。

少し書くつもりがいつの間にか盛り上がりマニアックに長々書いてしまいました。

今年は finetrack にはまり5レイヤリング体験中です。気になる方は春にでも感想を聞いてください。

(まっちゃん)

— 感 動 —

山行は厳しい（自分にとって）山に登れた時の達成感も最高ですが、  
時にはすばらしい景色に出会えた時の感動もそれに優るものがあります。

この絵は東根山で仰ぎ見た青空をバックに咲いた雪の花に心奪われた  
時の景色を描いたものです。

再現には程遠いですが、感動のお裾分け！

No. 196 工藤 敬子

あかげら 第338号

2017年1月25日

発 行 者 盛岡山友会 会長 渡邊健治

編集責任者 盛岡山友会 会報部長 辰巳和司

印刷／製本 (有)小松茂印刷所

盛岡市大沢川原2-5-37

019-623-6073

■盛岡山友会のホームページ■

[http://www.geocities.jp/morioka\\_sanyukai/](http://www.geocities.jp/morioka_sanyukai/)

～里山からヒマラヤまで安く、楽しく、安全に！～