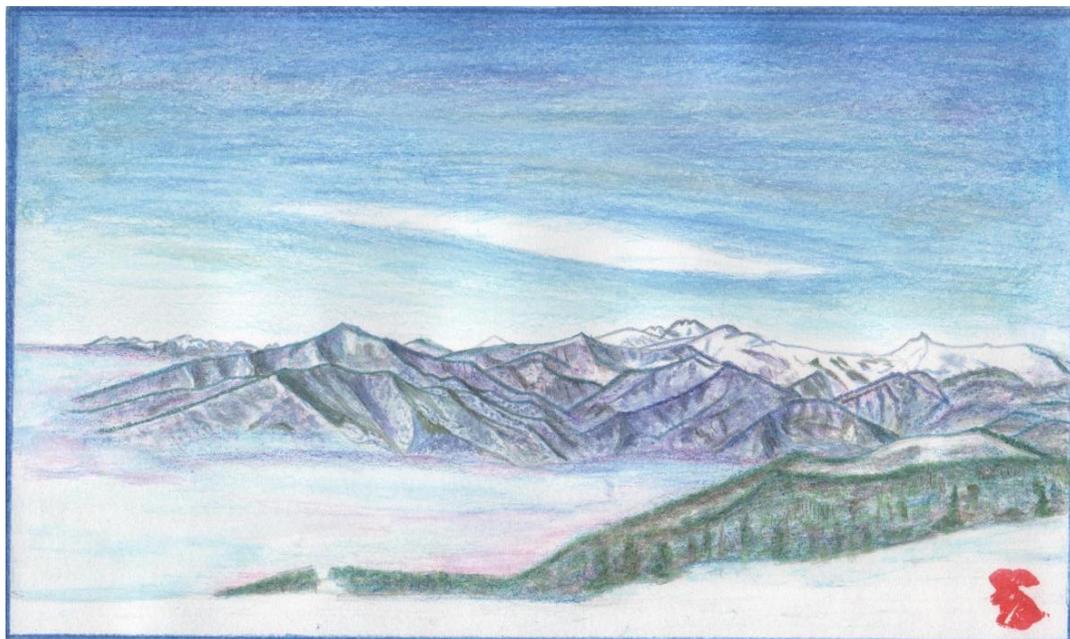


# あかひら

No.341



2017. 4

岩手県勤労者山岳連盟



盛岡山友会



# あかげら

# 4月号

も く じ

---

01	縦走路「【花粉症】花粉症は治ります【必見】」	中村 篤
02	今後の日程（事務局）	
.....		
03	今後の山行計画	
.....		
05	運営委員会報告	
08	事務局から	
09	第31回定期総会の報告	
11	専門部報告	
	●山行管理委員会 ●山行企画部 ●教育遭対部	
	●会報部	
17	志向別グループからのお知らせ	
	◆岩手の名山歩こうかい ◆四季の山 ◆グループ銀世界	
19	行ってきました！	
.....		
	▲山行報告	
21	2月25日（土）県境の風冬季訓練 毛無森	中村 篤
22	栗駒山登頂雪辱ならず	村田 真司
24	須賀倉山	福山 茂和
26	バックカントリースキー山行（姥倉山から松川温泉）	大峠 茂喜
28	晴れ渡った雪山の眺望を楽しむ	小原 耕
30	登山道のない西東根山に登る	中根 和子
.....		
32	講習会報告 「雪山訓練」	小原 耕
34	ある日ある時 “<知れば分かる？>”	淡 望天
37	交流の広場	

**【花粉症】花粉症は治ります【必見】**

No. 461 中村 篤

個人的に春は一番嫌いな季節ですが、みなさんいかがおすごしでしょうか？

毎年鼻水を垂らしてる自分が言っても説得力がないのですが、花粉症は治ります。

アレルギーは許容量をコップに例えられ、コップがあふれるとアレルギーの症状がでると言われています。

年齢を重ねると、ある年いきなり許容量を超え、アレルギー症状が発症してしまうので、一般的には年を重ねるとアレルギーが酷くなると思われていますが、なんと私の家族は逆に母と兄が年を重ねて花粉症を克服してしまいました！

母曰く

「年をとったので、抗体の異物に対する反応が鈍くなった」

とのこと。

かくいう私も花粉症のピークは10代の頃が一番酷く、20代半ばでカスピ海ヨーグルトを摂り始めたところ、劇的に症状が軽くなったため、今ではすっかりカスピ海ヨーグルト信者です。

乳酸菌は一般的に花粉症に効くといわれているので、各種ヨーグルトやキムチ等の漬物類も良いと思われませんが、どれが効くのかは個人差があると思われま

す。他にも、甜茶、トマトなど体質改善の効果がのぞめるといわれる食材は、たくさんありますが個人的な体感ではカスピ海ヨーグルトを強くお勧めします(笑)

3月に関東経由で関西まで行ったのですが、花粉症の症状は東京近辺が一番酷く、東京を離れるにつれ症状が軽くなったのには驚きました。

一度発症したので今年岩手で花粉に反応するのも早かったのですが、症状の出た日に病院に行ったら、処方してもらった薬で症状がピタリと治まったのには、これまた驚き、医学の進歩に感動しました。

前までの薬は病院でひたすら待たされて診察してから処方してもらうわりに気休めにしかなかったため、病院で診てもらう気にはなかったのですが、これからは毎年、薬を処方してもらうために診察を受けようと思います(笑)

体質改善の治療法としてアレルゲンを徐々に体に慣らしてしていくという「舌下免疫療法」という気長な治療法がありますが、薬で症状がでなくなるなら、体質が変わらなくとも、もう花粉症を克服したも同然です！

ちなみに今回処方してもらった薬は、「エリザス点鼻粉末」と「パタノール点眼液」という目薬と「アルピード」という錠剤です。

もちろん一瞬で信者になりました(笑)

# 今後の日程 (2017/5/1~2017/6/3)

行事		行事	
5/1	↑	18	
月		木	
2	5/1~5/7 No.382 三浦明夫	19	5/15~5/21 No.433 岡 義博
火		金	
3	▲鳥海山 (四季) ~4日	20	
水		土	
4		21	
木		日	↓
5		22	↑
金		月	
6		23	
土		火	
7		24	◎5月例会 (勤労福社会館) 18:45~
日	↓	水	
8	↑	25	5/22~5/28 No.455 大倉 博
月		木	
9	☆第2回常任理事会 (県連)	26	
火		金	
10	◎運営委員会 (勤労福社会館) 18:45~	27	▲田代平 (スケッチ)
水		土	
11	▲赤林山 (ウィーク)	28	▲徳千丈山 (山行企画)
木		日	↓
12	5/8~5/14 No.416 福山茂和	29	↑
金		月	
13		30	5/29~6/4 No.385 小田嘉洋
土		火	
14	▲六角牛山 (山行企画)	31	
日	↓	水	
15	▲七時雨山 (ゆうゆう)	6/1	
月	↑	木	
16	5/15~5/21 No.433 岡 義博	2	
火		金	
17		3	
水		土	

◆「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】			企画	四季の山
実施日	5月3日(水)~4日(木)	地形図	鳥海山(1/25000)	
目的	残雪の鳥海山を歩く			
難易度	歩行:★★	荷物:★	技術(無雪期):★	
コメント	祓川ヒュッテ泊(又はテント)で鳥海山に挑戦します。 素晴らしい展望が待っています。			
締切り	4月29日(土)	打ち合わせ	5月1日(月) おでつて 18:30	
問合せ	石澤 妙子 連絡先::TEL 625-0180(FAX可) 090-7560-6261			

【山域/ルート】 赤林山(キャンプ場コース)			企画	ウィークディクラブ
実施日	5月11日(木)	地形図	南昌山 (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	夏道(登山道)の確認に行きます			
締切り	5月5日(金)	打ち合わせ	5月8日(月) おでつて2F 18:30	
問合せ	工藤敬子 連絡先::TEL 019-635-3203 FAX可			

【山域/ルート】 六角牛山(峠登山口)~			企画	山行企画
実施日	5月14日 日帰り	地形図	陸中大橋 (1/25000)	
目的	遠野三山の一つに登る。			
難易度	歩行:★★	荷物:★	技術(残雪期):★★	
コメント	頂上から民話のふるさとを眺めよう。			
締切り	5月6日(土)	打合せ	5月8日(月) おでつて 18:30	
問合せ	NO421 小田春美 連絡先::TEL662-3535 090-4313-6145 mail可			

【山域/ルート】 七時雨山			企画	ゆうゆう
実施日	5月15日(月)	地形図	(1/25000)七時雨山	
目的	山頂から春の牧野を眺望しましょう！			
難易度	歩行:★	荷物:★	技術(無雪期):★	
コメント	春の七時雨を楽しみましょう！			
締切り	5月6日(土)	打ち合わせ	5月8日(月) おでって2F18:30	
問合せ	連絡先:TEL 080-5571-3589 吉田 成子			

【山域/ルート】 田代平 (周遊コース)			企画	心のスケッチ山行
実施日	5月27日(土)	地形図	荒屋(1/25000)	
目的	心のスケッチ			
難易度	歩行:★★	荷物:★	技術(無雪期):★	
コメント	三曲山～三方沢山～田代山～駒木立と自然散策しませんか			
締切り	5月17日(水)	打ち合わせ	5月22日(月) おでって2F 18:30	
問合せ	工藤敬子 連絡先:TEL 019-635-3203 FAX可			

【山域/ルート】 徳千丈山 711m			企画	山行企画部
実施日	5月28日(日)	地形図	津谷川・津谷 (1/25000)	
目的	東北百名山			
難易度	歩行:★	荷物:★	技術(無雪期):★	
コメント	つつじを見に登ります			
締切り	5月21日(日)	打ち合わせ	5月22日(月) おでって2F 18:30	
問合せ	千田 勝則 連絡先:TEL 019-635-0201			

あかげら5月号に掲載する山行計画は、書面、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: : [kyamada0815@ybb.ne.jp](mailto:kyamada0815@ybb.ne.jp) 締め切りは5月7日(日)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。

# 2017年度 第1回運営委員会報告

出席者(成立可：19/23名)

2017.4.12(水)18:45～ 勤労福祉会館

渡邊 三浦(明) 中村(美) 石澤 小田(嘉) 高橋(恵) 中村(数) 松田(幸) 小原  
千田 古川 山田(潔) 福山 小川 辰巳 渡部(彩) 岡(義) 大倉 大森

(進行：渡邊 記録：中村(美))

## 1 会長あいさつ

新年度第1回の運営委員会、新メンバーで1年間頑張っていきたい。  
皆が同じ立場で、民主的運営をしていきたいので、よろしく。

## 2 報告事項・確認事項

### (1) 現在の組織状況(4月12日現在)

会員数 97名(男 51名/女 46名) 登山時報 49部(1部増)  
入会者 1名(473 高橋敏明さん)

### (2) 各専門部等の取組状況(総会方針を受けて)

- ①山行管理委員会…メーリングリストで進めたい。
- ②遭難救助隊…リーダー的な人の協力を得てやりたい。
- ③教育遭対部…5/14(日)ピッケル訓練 その他別記参照
- ④山行企画部…12月まで月2回の企画をしている。
- ⑤会報部…役割を分担して進めたい。
- ⑥組織部…初級登山教室をHPにアップする。
- ⑦自然保護部…5/20(土)午前中 登山者自然保護集会(県連) 於ベルフ生協
- ⑧事務局…別記参照
- ⑨県連理事…千田勝則 理事に。

## 3 協議・承認事項

- (1) 総会議事録の確認…別記参照
- (2) 運営委員会の役割分担 別記参照
- (3) 総会方針の確認と具体化について…上記2-(2)に記載の通り
- (4) ミニ講座の内容について

当面の予定(7月まで)

例会	テーマ	講師
4月	山行管理について	渡邊
5月	全国登山研究集会に参加して	杉澤
6月	御嶽山噴火にあつて	舟越
7月	山の道具	石井スポーツ

(5)例会の司会・後片づけの担当について

以下の日程で持回ることとしたい。

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

次回運営委員会 5月10日(水) 18:45~勤労福祉会館

### 2017年度運営委員会名簿(役割分担)

役 職				備考	
		会員№	氏 名		
役員 (五役)	会長	2	渡邊健治		
	副会長	382	三浦明夫		
	山行管理委員長	2	渡邊健治(兼)		
	遭難救助隊長	382	三浦明夫(兼)		
	事務局長	19	中村美栄子		
運営委員	事務局	事務局次長	140	石澤妙子	
		事務局次長	363	小野寺健一	
		事務局次長	385	小田嘉洋	
		事務局次長	252	高橋恵美子	
	教育遭対部	部長	267	中村数博	
		副部長	279	松田幸久	
		副部長	454	小原 耕	
	山行企画部	部長	6	千田勝則	
		副部長	234	古川 孝	
		副部長	305	山田 潔	
	組織部	部長	416	福山茂和	
		副部長	362	戸田 新	
		副部長	423	小川優子	
	会報部	部長	372	辰巳和司	
		副部長	357	渡部彩子	
	自然保護部	部長	433	岡 義博	
		副部長	455	大倉 博	
		副部長	444	大森信慈	

## 2017 年度運営委員会名簿 (役割分担)

役 職				備考	
		会員№	氏 名		
運営委員	山行管理 委員会	委員	382	三浦明夫 (兼)	
		委員	279	松田幸久 (兼)	
		委員	234	古川 孝 (兼)	
		委員	385	小田嘉洋 (兼)	
		委員	416	福山茂和 (兼)	
		委員	433	岡 義博 (兼)	
		委員	455	大倉 博 (兼)	
会計監事			380	大峠茂喜	
			66	江刺家誠	
県連	会長		2	渡邊健治 (兼)	
	理事		204	村上明枝	
	理事		437	成瀬 寛	
	理事		6	千田勝則(兼)	
	会計監事		19	中村美栄子 (兼)	

## 事務局から

### ☆ 会員動向（4/15現在）

97名（4月15日現在）（男51、女46） 登山時報49部（1部増）  
新入会者 473 高橋敏明さん 緑ヶ丘在住 Tel662-4861

### ☆ 新会員名簿の作成について

新しい会員名簿を作成するにあたって例会時に名簿を回覧しますので変更のある方は、赤ペンで訂正して、回覧済みのしるしに各自の名前の前に（レ）を記入

してください。例会に出られなかった方はメールかFAXでお知らせください。

（No. 19中村まで） メールアドレスのある方は必ずお知らせください。  
なお、名簿不要の方は名前の所に赤ペンで **不要** と記入してください。

### ☆ 4月は新年度の会費納入月です。早めの納入してください。

可能な限り1年分を一括で納入して下さるようお願いいたします。

遭対基金の口数変更の方は、必ずNo.140 石澤に連絡してください。

### ☆ 事務局内の業務分担(主なもの)

- ・会計関連・会場予約などーNo.140 石澤
- ・例会受付関連ーNo. 252 高橋（恵）
- ・登山時報授受、あかげら配付・発送などーNo. 385 小田（嘉）
- ・あかげらの原稿などーNo. 363 小野寺、中村（美）
- ・運営委員会の準備などー中村（美）
- ・入会希望者への対応ー石澤、中村（美）
- ・全国連への入・退会手続きー小野寺

### ☆ 例会の司会と後片づけ

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

5月例会は 5月24日（水） 18：45～

## 第31回定期総会の報告

去る4月5日(水)に、盛岡市勤労福祉会館で第31回定期総会が開催されました。出席者42名(開始時38名、終了時42名)と委任状26通で定足数の過半数を超え成立しました。

質疑では、複数の会員から質問や意見・要望が出され、限られた時間の中で実のある総会となりました。詳しくは、以下の議事録をご覧ください。

### 第31回 盛岡山友会定期総会議事録

日時 2017年4月5日(水) 18:45~20:30

#### 1 開会

2 議長選出 大森信慈 (No.444)

3 総会役員選出  
資格審査委員 工藤敬子 (No.196)  
選挙管理委員 本間 典 (No.370)  
議事録署名委員 高橋恵美子 (No.252)  
書記 渡部 彩子 (No.357)  
大木由里 (No.452)

#### 4 会長あいさつ

5 資格審査委員報告 会員名 96 中 出席者 38 名 委任状 26 名 (計 64 名)  
過半数を超え総会成立

#### 6 選挙管理委員報告

本総会にて2017年度役員・運営委員・会計監事を選出する

#### 7 議事

(1) 承認1号 2016年度活動報告・庶務報告

(2) 承認2号 2016年度収支決算報告・会計監査報告

一括承認：特記なし

～ 意見・質疑 ～

質：一年間通じて「あかげら」を郵送した人数は何人だったのか。

答：11名。2016年度収支決算書 支出の部 通信費の送料負担金が該当する。

質：「山友 30周年記念号」は30周年事業の中で行ったので30周年事業費から支出されるべきではないか。

答：従来どおり山友記念号として一般会計から支出した。

質：総括に「県連活動の支援と参加」が抜けていたのでどの様な状況だったのか教えてほしい。

答：渡邊会長を含め3名で活動した。

(3) 議案第1号 2017年度活動方針(案)

(4) 議案第2号 2017年度活動計画(案)

一括承認

特記事項：組織部より修正(下線が修正箇所)

○6月6日(火) 登山教室(机上①)

○6月11日(日) 登山教室(実技①) 鞍掛山

○納山祭 (第一候補) 12月2日(土)

(第二候補) 11月25日(土)

～意見・質疑～

意：運営委員の駐車場代などを保障してあげて欲しい。

答：駐車料金は、以前から利用者の請求を受けて支払っている。

意：事業費が30,000円と高くなっているのはなぜか。

答：会事業に充てるもの。昨年はバス山行が中止となり支出が少なかった。

質：印刷費をメール配信するとどのくらい経費が浮くと考えているか。

答：来年度は希望者のみを考えているので多くないだろう。

意：教育連対部の講習会の日程を早めに「あかげら」には載せてほしい。

質：「あかげら」の印刷費の件で、会費の値上げは考えないのか。

答：メール配信で経費は削減できると思う。値上げは考えていない。

意：メールでPDFを送付されるより、URLアドレスを教えてもらった方が自分でスマホやタブレットにダウンロードでき印刷の手間が省ける。

答：早めに対応できるよう検討する。

質：予備費の9,053円と外部講師代としては足りないと思うが。

答：あくまで予定外の支出に対応するもの。外部講師代は過去の例を示したもの。

(5) 議案第3号 2017年度収支予算案

承認：特記なし

(6) 議案第4号 役員選出

執行部が候補者を提案

承認：別表参照

8 2017年度スローガン

承認：特記なし

9 新旧役員挨拶

10 議長退任

11 閉会

# 専門部報告

## ●山行管理委員会

### 2017 年度 山行管理ルール／盛岡山友会

山行管理ルールについて、今年度は昨年の反省を踏まえて若干の修正を行いました。修正点は、計画書が提出されたときの返信を 24 時間経過後としていたものを、計画書の提出があったら速やかに受理した旨の返信をすることとし、指導・助言がある場合は 24 時間以内に連絡することとしたこと。また、山行管理委員が当番週に山行がある場合は、当該日を翌週以降の担当者と予め調整し交代することとしたことです。山行管理委員会の新メンバーによる当番割付表も更新しています。

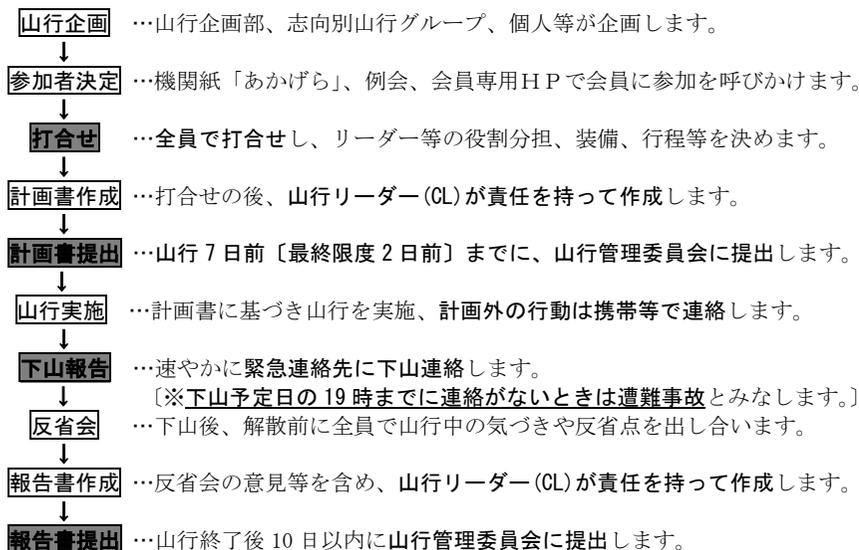
#### 1 山行管理の意義

山行管理の意義は、計画を山行管理委員会に提出しチェックしてもらうことで、**未熟な計画による事故を未然に防ぐこと**、万一事故が発生したときに**迅速な救助活動**ができることです。もちろん、**新特別基金(遭対基金)**の給付を受ける絶対条件でもあります。

また、**山行報告書の提出**は、山行記録としての価値に加え、**事故やヒヤリハット等の経験を会全体で共有し、同じような過ちを犯さないようにする**ものです。

#### 2 山行管理の基本ルール

##### □企画から報告までの流れ



##### □山行打合せの留意点

- ① 打合せの最初に、ルート経験、山行技術、統率力等、参加メンバーの中で最もすぐれた者をチーフリーダー(CL)に選びます。(これはあくまで原則であり、リーダー育成の観点から未経験者を抜擢することもあります。)
- ② チーフリーダー(CL)は、山行打合せの中心になり、適宜質問するなどしてメンバーの登山経験や技術、健康状態や体調等の把握に努めます。
- ③ サブリーダー(SL)は、次期チーフリーダーを育成する観点から、山行経験等を踏まえながら**特定の人に偏らないよう選定**します。(CLが指導助言します。)
- ④ その他のメンバーは、チームワークで山行を創り上げていく観点から、**必ず何らかの役割を担**います。(その他のメンバーは、リーダーを支える役割を担います。)

### 3 山行計画書・報告書の作成ルール

#### □計画書作成の留意点

- ① 計画書の提出時は、様式左肩の「A山行計画書」のAを□又は○で囲み、1～2ページのみ記入し提出してください。（メールの場合は、3ページ空欄のままでも可）
- ② 緊急連絡先は、山行管理委員の持回り当番者とします。当番は週替りとし割付は別途お知らせします。
- ③ 緊急時の対応等は、登山のリスク管理の重要性を理解し必ず記入してください。
- ④ ルート図は、概念図またはインターネットで取り込んだ地形図等に、登山口、ルート、幕営地、下山口等を明示してください。（省略せずに記載のこと。）
- ⑤ 会員外の参加者がいる場合は、氏名、年齢、連絡先のほか、チェック事項の欄で保険の有無や力量等の情報を可能な限り記載してください。（ツアー登山等で不特定の場合は除く。）

#### □報告書作成の留意点

- ① 報告書の提出時は、様式左肩の「B山行報告書」のBを□又は○で囲み、報告欄（3ページ目）に記入し、計画内容に変更があった場合は、計画欄（1～2ページ）に朱書きや見え消しで変更内容を書き加えるなどして提出してください。
- ② 山行管理委員会に届けた計画内容から、変更があった場合は「計画変更」欄に必ず記入します。（入山前の変更は、事前に必ず緊急連絡先と山行管理委員長に連絡してください。）
- ③ 「山行概要」欄は、計画との相違点、ルートの状況、メンバーの体調、事故やヒヤリハットの状況等、山行実施の内容をできるだけ客観的に記入します。（個人の紀行文ではありません。）
- ④ 「特記事項」欄は、事故やヒヤリハットの原因や反省点、今後の取組み方向など、会が共有すべき情報や次のステップアップにつながる内容を記入します。（この記述が報告書で最も重要であり、どんな小さなことでも記述してください。）  
また、日本シカの食痕などの目撃情報は、参考情報の選択肢「シカ情報」で記入してください。
- ⑤ 報告書の書き方は、客観的な視点で同じ山へ入る者にとって役立つ内容とすることがコツです。（山行記録の観点からルート図は省略せずに必ず記載）

### 4 個人山行の特別ルール

個人山行（会の中で公開募集しない山行）の場合は、会員個人の責任の下で、以下の特別ルールを適用します。

#### □個人山行の特別ルール

- ① 日常的なトレーニングは電話・メール等でもよい  
日常的なトレーニングで近場の低山に日帰りして登る場合は、計画書の提出に代えて電話、メール、ファックス等でも良いこととします。
- ② トレーニング等の報告書の省略  
個人山行であっても報告書は通常のルールで提出してください。ただし、トレーニング等で事故・ヒヤリハット等がない場合は報告書を省略できます。

### 5 計画書等の提出先と指導・助言

- ① 計画書・報告書の提出先は、メールの場合は以下の山行管理専用アドレスに提出します。

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

- ② このアドレスに送付された計画書等は、山行管理委員の全員で共有し、必要に応じて委員会内で意見交換したのち、指導・助言が必要な場合は受付担当委員から連絡します。
- ③ 計画書の提出があったときは、受付担当委員から速やかに受理連絡を行います。なお、山行管理委員会で指導・助言が必要と判断した場合のみ、受理から24時間以内に受付担当委員から連絡します。
- ④ メールが使用できない場合は、手渡し、ファックス又は郵送で次頁の集中管理先（山行管理委員長）に提出します。提出された計画書は、PDF化して山行管理専用アドレスに転送し同様の処理を行います。

## 6 山行管理委員名簿

2017年度の山行管理委員は以下のとおりです。

### □山行管理委員名簿（2017年度）

記号	会員No.	氏名	携帯(SMS)	自宅	備考
A	002	渡邊健治	090-9634-2257	019-641-3905	会長兼山行管理委員長
B	234	古川 孝	090-8923-3120	019-619-1014	山行企画部副部長
C	382	三浦明夫	090-1069-2333	019-692-5899	副会長兼遭難救助隊長
D	416	福山茂和	090-7063-0788	019-697-4168	組織部長
E	433	岡 義博	080-6542-8871	019-613-3623	自然保護部長
F	455	大倉 博	080-4524-5310	019-647-2455	自然保護部副部長
G	385	小田嘉洋	090-8781-8137	019-662-3535	事務局次長
H	279	松田幸久	090-1374-2367	019-663-5383	教育遭対部副部長

## 7 受付担当者

山行管理委員は、下表の受付当番割付表のとおり受付担当を週単位で持ち回ります。

受付の担当者は、緊急連絡先を担うとともに、山行管理専用アドレスに送付された計画書・報告書の指導・助言の窓口となります。

なお、受付担当者が当番週に山行がある場合は、次週以降の担当委員と日程を交代するなど、山行が決まった時点で予め調整し、あかげらや会員専用ホームページ〔お知らせブログ〕等で周知します。

### □受付当番割付表（2017年度）

週	当番	週	当番	週	当番	週	当番	週	当番	週	当番
4月①	A	6月①	H	8月①	A	10月①	A	12月①	B	2月①	C
4月②	A	6月②	A	8月②	B	10月②	B	12月②	C	2月②	D
4月③	A	6月③	B	8月③	C	10月③	C	12月③	D	2月③	E
4月④	B	6月④	C	8月④	D	10月④	D	12月④	E	2月④	F
5月①	C	7月①	D	9月①	E	10月⑤	E	1月①	F	3月①	G
5月②	D	7月②	E	9月②	F	11月①	F	1月②	G	3月②	H
5月③	E	7月③	F	9月③	G	11月②	G	1月③	H	3月③	A
5月④	F	7月④	G	9月④	H	11月③	H	1月④	A	3月④	B
5月⑤	G	7月⑤	H			11月④	A	1月⑤	B		

(注1) 4月①とは、4月の第1週（月曜日始まり）を表します。

(注2) 当番のA～Hは、山行管理委員名簿の頭記号に対応しています。

《集中管理先》 山行管理委員長（渡邊）

ファックス：自宅 019-641-3905 (Fax 兼)

郵送の場合：〒020-0135 盛岡市大新町 20-61 渡邊健治

携帯電話：090-9634-2257 (SMS、LINE 也可)

メール：パソコン→wataken0806@biglobe.jp

携帯電話→wata-ken1210\_mat@ezweb.ne.jp

## ● 山行企画部

### 年間山行企画

月 日	山城	内容	備考
4	23	太田薬師	ニリンソウ&カタクリ
	29	男助山	新コースを登る
5	14	六角牛山	民話のふるさと
	28	徳千丈岳	つつじ大群落
6	25	階上岳	青森の名山で太平洋を見る
	7/9	早池峰山	ハヤチネウスユキソウ観察ツアー
7	2	岩手山	清掃登山
	30	裏岩手縦走	畚～源太ヶ岳～松川温泉
8	6	焼石岳	花の百名山花盛り
	20	鳥海山	祓川日帰り
9	3	岩手山、 姫神山	創立記念山行
	23-24	一切経山・磐梯 山（泊り）	テント泊 or 小屋泊 各日帰り山行
10		八甲田山	絶景の紅葉山行
		大白森	乳頭温泉
11		三陸トレイルトレッキ ング	田野畑村北山崎断崖トレッキング
		太平山	秋田の名山
12		室根山	神社参拝&太平洋を望む
		鞍掛山	雪の上を歩く

## ● 教育遭対部

### ピッケル・アイゼン滑落停止訓練、雪上のシート搬送

日 時： 5月14日（日）  
場 所： 八幡平見返り峠付近  
申し込み： 279 松田幸久 090-1374-2367  
締め切り： 5月7日（日）  
打合わせ： 5月10日（水）6：30 おでって  
集合場所： 御在所温泉 8時

#### 持ち物

基本装備、ピッケル、アイゼン、ロングスパッツ、オーバークロブ、  
手袋（予備含む）ヘルメット、テルモス、昼食  
雨具は傷むので古いものを準備してください  
持っている方は  
環付カラビナ2枚、カラビナ2枚、120cmスリング、60cmスリング  
クレムハイス用ロープスリング

※申し込み時は氏名と会員番号をお願いします

### 講習会年間計画

5月14日（日） ピッケル・アイゼン訓練 （八幡平見返り峠付近）  
6月4日（日） 岩登り講習会 登山靴使用 （川目）  
7月8日～9日 会員一泊キャンプ（個人ツェルト使用） 救助訓練  
10月29日（日） 救急法・普通救命講習  
11月1日（水） 冬山入門講座 座学  
11月26日（日） 冬山入門講座 実技 （岩手山）  
12月29日（金） ビーコン訓練、雪洞訓練 （網張スキー場・白樺ロッジ）  
1月28日（日） 冬山入門講座 実技 （鶏頭山）  
3月21日（祝日） 雪洞訓練

## ● 会報部

平成 29 年度のあかげら表紙及び縦走路(巻頭言)の予定は、下記の通りです。縦走路は、前年度に引続き初めての方をお願いできました。御協力ありがとうございました。

H29 年度 あかげら表紙、縦走路一覧表

年月	表紙	縦走路
H29 年 4 月	No.267 石川 享子	No.461 中村 篤
5 月	No.196 工藤 敬子	No.125 中根 和子
6 月	No.301 久保 加世子	No.441 萩谷 義久
7 月	No.161 田中 弘美	No.459 三澤 信裕
8 月	No.19 中村 美栄子	No.417 村田 真司
9 月	No.459 三澤 信裕	No.310 菊地 広子
10 月	No.268 熊谷 久美子	No.85 山本 光子
11 月	No.461 中村 篤	No.204 村上 明枝
12 月	No.382 三浦 明夫	No.369 斉藤 良三
H30 年 1 月	No.460 杉澤 瑠実子	No.2 渡邊 健治(会長)
2 月	No.288 級木 信子	No.178 山田 純
3 月	No.358 石川 享子	No.8 佐々木 テイ子

会報部からの原稿依頼等相互連絡のためメールを多用しますが、会員名簿にメールアドレスの記載の無い方が見られます。年度変わりの新名簿へメールアドレス（含む Fax）の記載をよろしくお願いします。

# 志向別グループからのお知らせ

## ◆ 岩手の名山歩こうかい

今後の計画

2017年

日程	山域	メモ	担当
5月28日(日)	徳千丈山	全山に咲くつつじを鑑賞	千田
6月4日(日)	岩手山	シラネアオイの白花をみる	工藤
7月23日(日)	秋田駒ヶ岳	大焼砂の白い駒草をみる	小田
8月6日(日)	南本内岳	中沼から姥石平を通過	熊谷
9月23日(土)	源太岳～三ツ石	松川温泉から周回	日比野
10月8日(日)	太平山	宝蔵～朝又コース	級木

次回の会議は9月20日(水) 勤福 18時30分

## ◆ 四季の山

今後の計画

2017年

日程	山域	メモ	担当
5月3・4日(水木)	鳥海山	祓川コース	石澤
6月10日(土)	五葉山	黒岩コース	中村美
6月25日(日)	早池峰山縦走	早池峰山から鶏頭山	工藤
8月11日(金)	山の日交流山行に参加		
9月9・10日(土日)	虎毛山	キャンプ場に前泊	日比野
10月15日(日)	安比岳・茶臼岳	赤川治山ダム口から周回	本間

次回の会議は9月20日(水) 勤福 18時30分

## ◆ グループ銀世界

納会のお知らせ

日時：6月1日（木） 19：00～  
場所はまだ未定です。

決まり次第、HPのグループ銀世界の掲示板でお知らせします。  
担当・受付は久保です。

### 原稿のお願い

5月号の原稿締め切り

◎ 5月6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)

# 行ってきました!

[3月13日～4月16日現在] その1

No.	月日	山域	ルート	目的	参加者名	会	分類
1	3月16日	鎌倉森	網張ビジターセンター～鎌倉森～網張スキー場	平日山行を楽しむ	L 工藤(敬)・S 級木・中村(美)・日比野	4	会
2	3月17日	東根山 (928.4m)	ラ・フランスコース	冬の山でラッセル	L 岡(義)・S 加藤(桂)・川村(雅)・高橋(恵)・太田代	5	会
3	3月18日	森山 (325.5m)、 高岳山 (231m)	岡本口～森山往復、登山口～中ノ鳥居から高丘山～叢雲ノ滝～登山口	秋田平野を望む	L 辰巳	1	個人
4	3月18日	御月山	安比高原～山頂往復	冬限定阿部陽子さんの山	加藤(桂)〔会員外〕5名 ※生協山の会企画	1	他団体
5	3月18日	姥倉山	網張スキー場～姥倉山～湯の森～松川温泉	バックカントリースキー山行	L 三浦(明)・S 石川・山田(潔)・古川・大峠・村田・小原(耕)〔会員外〕1名	7	会
6	3月19日	青麻山	青麻山口～青麻山～あけら山往復	東北百名山	L 千田(勝)・S 本間(典)	2	会
7	3月19日	薬師岳 (1,218m 秋田県)	真木林道～山頂往復	和賀岳を望む	L 辰巳	1	個人
8	3月19日 ～3月20日	三ツ石山 (1,466m)	網張スキー場～山頂往復	小屋泊まり体験	L 熊谷(久)・S 新田・中村(美)・石澤・日比野・高橋(陽)	6	会
9	3月20日	乳頭山、秋田駒ヶ岳	孫六～乳頭山～焼森～秋田八合目～アルパこまくさ	乳頭、秋田駒ヶ岳からの眺望を楽しむ	L 三浦(明)・S 山田(潔)・S 石川・徳永・小原(耕)・杣澤・村田・大峠	8	会
10	3月21日	鎌倉森 (1,316.9m)、 犬倉山 (1,408.0m)	網張ビジターセンターコース	冬限定の山でトレーニングをします。	L 岡(義)・S 高橋(恵)・太田代	3	個人
11	3月24日 ～3月25日	白神岳 (1232.4m)	蜷山コース	青森県の山に入る	L 辰巳	1	個人
12	3月25日	源太ヶ岳	松川温泉口～山頂往復	トレーニング	L 久保〔会員外〕8名	1	個人
13	3月25日 ～3月26日	夏油三山	夏油スキー場～牛形山～金明水～経塚山～金ヶ崎駒ヶ岳～夏油大橋	夏油三山ロングツアーに挑む	L 古川・S 山田(潔)・杣澤・村田・舟越	5	会
14	3月26日	貝吹岳	仙岩トンネル口～山頂往復	岩手の名山を歩く	L 本間(典)・S 中村(数)・遠藤(千)・工藤(敬)・日比野・級木・加藤(桂)・高橋(陽)・小田(春)・中村(篤)	10	会
15	4月2日	室根山	蟻塚公園コース	山頂から海を眺める	L 千田(勝)・村上	2	会
16	4月2日	西東根山	ラフランスロープ～平～西東根山往復	登山道の無い西東根山へのトレーニング	L 小田(嘉)・S 中村(数)・中根・石澤・日比野・熊谷(久)・級木・加藤(桂)・本間(典)・高橋(陽)・小田(春)・大倉・中村(篤)	13	会
17	4月4日	中倉山	下倉スキー場～山頂往復	トレーニング	L 福山	1	個人
18	4月5日	高洞山	上米内～山頂往復	トレーニング	L 岡(義)・S 高橋(恵)・太田代	3	個人
19	4月8日	焼石岳	つぶ沼～山頂往復	焼石岳を滑る	L 三浦(明)・S 古川・舟越・高橋(豊)・村田・大峠・松田(希)・松田(幸)	8	会
20	4月8日 ～4月9日	秋田県境(下東山、大森山)	ビューポイント栗駒～県境尾根～P959～檜台	秋田県境を歩く(県境区間7.1km)	L 辰巳・S 中村(数)・加藤(桂)・小田(嘉)・工藤(敬)・小田(春)・本間(典)・大倉・高橋(陽)・中村(篤)	10	会

# 行ってきました!

[3月13日～4月16日現在] その2

No.	月日	山域	ルート	目的	参加者名	会	分類
21	4月9日	月山・湯殿山	月山スキー場～姥ヶ岳往復	月山スキー場オープンにあわせて湯殿山を滑る	久保〔会員外〕6名	1	個人
22	4月9日	御駒山、大土ガ森	国立青少年の家～御駒山(左周り)、大土ガ森口～山頂往復	山野草写真撮影	L千田(勝)・S熊谷(久)・石澤・級木	4	会
23	4月10日	青松葉山	松草峠～山頂往復	トレーニング	L福山	1	個人
24	4月12日	万寿山(410.1m)	台温泉コース(右回り)	トレーニング	L岡(義)・S高橋(恵)・太田代	3	個人
25	4月16日	桧枝岐 三岩岳	小豆温泉～黒檜沢左岸尾根～山頂往復	スキー登山	L木村(一)〔会員外〕2名	1	個人
26	4月16日	八方山(716.6m)	長根崎～山頂往復	ちょっと早い春を見つけに行く!	L岡(義)・S吉田(成)・遠藤(千)・川村(雅)・高橋(恵)・府金(志)・太田代・小川(優)・三澤	9	会
27	4月16日	岩手山	柳沢コース(八合目まで)	早春の岩手山に登る	L級木・S新田・熊谷(久)・大倉	4	会
28	4月16日	湯殿山	月山スキー場～姥ヶ岳～湯殿山～志津	湯殿山に再チャレンジ	久保〔会員外〕5名	1	個人

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



2月25日(土) 県境の風冬季訓練 毛無森

No. 461 中村 篤

メンバー

A班C L 中村数博 中村美栄子 中根和子 高橋陽子 級木信子 大倉博 中村篤

B班C L 本間典 工藤敬子 熊谷久美子 日比野保子 加藤桂子 小田嘉洋 小田春美

2/25に県境の風のトレーニングとして毛無森をめざすこととなった。

その週は、暖かい日が続いた後に雪が降ったので、雪崩講習を受けたばかりの身としては、雪崩の起きる条件が揃っているな。と思っていた。しかし、むしろ歩きやすさとしては、厳冬期の雪がさらさらなときよりも、暖かさで雪が溶けた状態の方が沈みにくく歩きやすいと感じた。

中根さんによると、4月になり、表面が硬くなれば、アイゼンでサクサク登れるので、さらに楽に登れる、とのことだったので、雪質によって疲労度やコースタイムが全く違って来る。ということを知った。

人数が多かったのでA班とB班に分かれたが、すぐにB班が追いつき、ペースが同じなので、合流して全員で先頭を交代しながら進むことにした。途中までは踏み跡が残っており、順調に進んでいったが、踏み跡がなくなったP916を過ぎたあたりからは、かなりの急登になった。

雪が積もった斜面では同じ斜面に見えても、実際には吹き溜まりの所とそうでない所があり、深さが全然違うので、なるべく吹き溜まりをよけながらコースを選んで登っていった。斜度はかなり急だったが、雪が残っていると、草付の斜面と違い、雪に手や靴のつま先を刺して登れるので見ためほどはきつくはなかった。

残雪期のみ歩けるコースというのはたくさんあるが、藪こぎをしなくてすむという他にも、雪の上の方が急斜面を登りやすいという理由もあるのかもしれない。しかし、やはり予想外の急斜面のためか予定時間よりも進まず、11時時点でP1057まで登ったものの、下山開始時刻の12時まで登っても、現地とたいして変わらないP1176までしか行けないだろう、ということになり、P1057で下山することになった。

下山途中には、自分達の踏み跡をたどってきたソロのツボ足の人の踏み跡があったが、やはり途中からの急登で諦めて引き返したようだった。さらに下りると、何組か七折の滝まで行ってきたパーティーと出会った。

下山すると急に青空になり、鶏頭山がきれいに見えた。もちろんみんな、「この天気なら山頂まで行けたな！」という、めだか師匠のような捨てゼリフを吐くことは忘れなかった。

今回、毛無森まではたどりつかなかったのでまたの機会に計画しましょう！（鶏頭山と縦走したい！）



## 栗駒山登頂雪辱ならず

村田 真司

日時:2017年3月4日天候:曇り時々吹雪

メンバー:CL木村(一)、SL三浦(良)、三浦(明)、石川、大峠、柚澤、徳永、小泉、村田

工程:盛岡 IC7:00 ~ 一関 IC8:00 ~ いこいの村 9:00/9:20~ イワカガミ平 10:20 ~ 1450m付近 11:30/11:40 ~イワカガミ平 12:30/12:45 ~ いこいの村 12:55

個人的には5年ぶり2回目の栗駒山行である。前回は、イワカガミ平までは登る事ができたが、強風とホワイトアウトで途中で引き返してきており、今度こそはと期待した。盛岡ICで集合し、車2台に分乗。一ノ関ICで高速道路を降りた後、道の駅でトイレ休憩して栗駒山に向かった。途中の道路の雪は例年よりかなり少ないようで、乾いた道路を進む。道路脇の雪も壁には成らず、春の様相だ。ハイルザーム栗駒で登山届を出すために再度休憩。しかし、このあたりから路面が雪で覆われてきた。除雪最終地点の駐車場まで乗り入れて、シールを貼りスタートした。先行者はスノーシューが一人であった。

スタート直後は、雪がちらつき風もそこそこの天候。実は、2週前の八幡平山行で、低温下で風雪に頬を長時間さらし軽い凍傷になった反省から、バラクラバ(目出し帽)は3種類用意した。頬をさらした理由は、呼気でゴーグルが曇るので視界確保を優先し、バラクラバを付けなかったためだ。しかし、凍傷になるのでは意味が無く、今回の山行では、ゴーグルが曇らず、かつ、頬の保護も両立できるように、状況に合わせてこれら道具の使い分けテストも、自分なりの課題としていた。駐車場をスタートして、しばらくは車道沿いに進み、その後車道を外れた。ペースは順調で、何度か軽く休憩しながらいわかがみ平に到着。トイレの屋根は雪に覆われてなく、例年よりかなり雪は少ないとの事だった。



更に登り進めるとホワイトアウトまでではないが、風が強くなって地吹雪も伴ってきた。途中、1400m付近からは登山道に沿って進む。雪が少なく、小灌木が露出してきたので、比較的登りやすい登山道沿いに進むしかないためだ。更に進むが、とうとう露岩も出始めて来て、風もかなり強くホワイトアウト寸前となってしまった。ここで協議し、上部は風が更に強くなっているだろうし、雪も少くスキーも楽しめそうにないので、1450m付近で引き返す事となった。



シールのまましばらく滑り降り、風が弱くなってきた地点でシールを外した。ただ、雪の表面はクラストしたままで、ところどころ新雪がのって表面が不連続に変わるため、慎重に滑っていく。いつもの事だが、滑るのはあっというまで、いわかがみ平避難小屋に到着。ここで、それぞれに、風を避けた場所で昼食とする。ここまで降りると、雪は重いパウダーという感じで、そこそ楽しめるようになってきた。昼食後は、駐車場まで、各自、好きなように滑り降り、無事、到着。今回、またしても、登頂には至らなかったが、次回のお楽しみとしたい。また、手間はかかるが、状況に応じてサングラスやゴーグル、バラクラバを変える事で、曇りと保護も両立できたのは収穫であった。



## 須賀倉山

No. 416 福山茂和

日程 : 2017年3月5日

天候 : 晴れ

メンバー : CL 松田希、SL 松田(幸)、SL 石川享子、山田潔、大峠、三浦(明)、久保、福山

コースタイム : 繫大橋 6:30→7:00 除雪終了地点 7:20→8:05 牧場入り口→8:40P574→10:10P834→10:20 夏道合流→10:45 山頂 11:20→11:35P834→12:20→12:40 牧場入り口→12:50 除雪終了地点 13:05→13:35 繫大橋

山友会の皆さんは、紫波郡の最高峰は須賀倉山と当然ご存じだったと思いますが、紫波郡在住の私は阿部陽子さんの「岩手の山150」を読むまでは、東根山が最高峰と思っていました。で、購入した翌日に座頭滝に寄ってから須賀倉山に取り付いたのですが、時間切れ及び藪漕ぎにギブアップして尾根に出たところでまで戻ったのですが、その時に転倒して胸ポケットに入れていた眼鏡を落としたことに気づかずに自宅まで戻り、翌日に眼鏡の回収と山頂を目指して再トライしてなんとか山頂にたどり着くことが出来ました。

その後、雫石の山岳会の記録を見ていると積雪期は雫石の大村からルートもあるようで、一度下見には出かけたのですが、その後山頂を目指して登ることもなかったのですが、銀世界の計画の中に須賀倉山があり、今シーズン最初の山スキーへ出かけてきました。

除雪終了地点から牧場入り口までは、昨日の暖かさでクラストした林道歩きで歩きやすかったのですが、牧場入り口からP574までは、これって林道？と思ってしまうような急登で登りはともかく下りはどうするのか心配しながらの歩きとなりました。



途中のピークにて



山頂にて

私にとっては、今シーズン最初の山スキーで歩けるかの不安もあったのですが、やはり一人と違って仲間があると気分的には楽で少し遅れながらも写真のような林間の尾根筋を歩いて山頂へ向かいました。

当然、山頂到達は最後となり皆さんのようにスキーを脱いで昼食の準備をとスキー靴で一歩踏み出すと下は空洞があったようで、ずぼっと落ち込んでしまい他の方との体重差を自然の摂理の中で実感させていただきました。

昼食後、山頂プレートの前で記念写真を取り滑走開始。久しぶりの林間（英語で言うところのツリーラン）滑走のため緊張気味の私はCL、とベテランの石川さんにサポートされながら滑走しましたが、何度か転んで一度は石川さんに引っ張って貰わないと起き上がれない始末になったり、枝を避けて頭は無事通過したのですが背中の中のザックが引っかかり転倒したり、皆さんを待たせながらなんとか登りの急斜面に到着。

一時はスキーを外して歩いての下りも考えたのですが、皆さんが開脚（ボーゲン）でブレーキを掛けながら下って行かれるので私も真似して下るには下ったのですが、ここまでで既に酷使していた太ももが悲鳴を上げて何度か休憩を入れながらの滑走となってしまいました。

今シーズン、ゲレンデには何度か通ってはいたのですが、やはり自分の足で登ってから滑るとの、リフトで登って滑るのは違うなど改めて実感した「楽しい」一日となりました。



# バックカントリースキー山行

(姥倉山から松川温泉)

380 大峠 茂喜

期 日 : 2017年3月18日 (土)

天 候 : 曇り時々晴れ、山中雪、吹雪

メ ン バ ー : CL三浦 明夫 SL石川享子 山田 潔 古川 孝  
大峠 茂喜 村田 真司 小原 耕 竹澤 照美

コースタイム : 網張温泉スキー場～第三リフト下車～休憩一回目～姥倉山～  
8:40 9:15 10:00 10:40  
休憩二回目～湯の森～松川温泉～タクシー移動～網張温泉スキー場  
11:30 11:40 12:30 13:40 14:40

網張温泉スキー場について曇りで穏やか、岩手山は山頂見えず、雪質を考えると曇り空で太陽が出ない方が条件は良いのでこのままの天候で、今日一日持ってほしいと願いながらリフトに乗る。第三リフト下降、シール装着、ビーコンチェック、スタート後ラッセルもあ

ったが、登らないで斜めに姥倉山の沢、登り口付



近に汗も掻くことなく楽々到着。第一回目休憩後姥倉山の中腹を巻いて松川温泉方面を目指した。

周りを見ると、岩手山はじめ三ツ石山、大松倉、大深、八幡平等の山々、下界は雫石町の景色、なかなかの眺め。下界は好天、山に入り徐々に、雪の量も多くなり、まだまだ冬である。山腹を回り込んで行くと、松川温泉の建物が、これから下る湯の森も確認出来たところでシールを外す。





雪質良く滑りは最高、自分の思い通りに木々の間をスイスイと？である。

CL三浦さんの指示のもと樹林帯の中、樹間に、沢に、急斜面ありに、注意しながら滑る。今シーズン最後のパウダーを楽しみ鞍部へ、湯の森手前で早い昼飯として二回目の大休憩、休憩中に雪が舞い吹雪に、さっきまで見えていた姥倉山、赤倉山、岩手山が見えない。山の天気は分からないものだ、湯の森からの急斜面を一気に下り、木の混んだ斜面の下に温泉が、松川温泉に無事到着。

予定の時間よりも遥かに速い到着でした。余裕をもって温泉入浴、入浴後反省会して網張温泉スキー場までのタクシーを待った。タクシーの中では、リラックス、湯上りからかコックリ、コックリ疲れもあるんですね。松川は雪降り、徐々に雨交じりに、網張に着いたら寒い。小雪が舞っている。到着後各自早々家路に着いた。

参加者の皆さんお疲れ様でした。





## 晴れ渡った雪山の眺望を楽しむ

454 小原 耕

山城・山名：乳頭山～秋田駒ヶ岳（孫六～乳頭山～秋田駒ヶ岳周回）

山行期間：29年 3月 20日（月）

行 程：雫石町運動公園 6:00→アルパこまくさ 7:20（バス移動）→孫六登山口 9:00  
→田代岱山荘 9:40→乳頭山 10:40→策森山 11:50→湯森山 13:30→焼森 15:00→八合目  
16:20→アルパこまくさ 16:45→雫石町運動公園 18:00

この春分の日の3連休は、山日和というに相応しい好い天気にも恵まれました。早朝、岩手山の山頂にも雲はなく、日差しにも春を感じるような日にスキー山行となったことは、<sup>いや</sup> <sup>うえ</sup> 弥が上にも「逸る気持ちを掻き立てられて」現地を目指しました。

秋田駒入り口の「アルパこまくさ」は、快晴の天気。駒ヶ岳の山頂もくっきりとその雄姿を見せています。7:00 赤いキャットが唸り声をあげて上っていきました。我が待つバスは、まだか～！



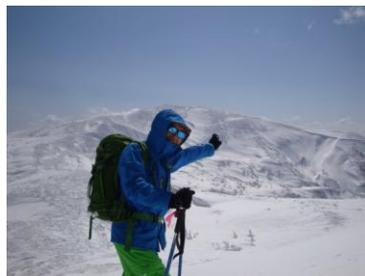
このところ感じることですが、毎年雪の量が少なくなっているように思います。道路脇の雪壁も2~3メートルくらいでしょうか、「これだと越えられる沢も少なくなってくるだろうな」、「温暖化はこんなところにも確実に押し寄せてきているなあ」とか思ってしまいます。

いよいよ『孫六温泉』に到着し、乳頭への第一歩を進めました。案の定、天気はばっちり！ 雪と空（白と青）のコントラストは、雪山を知る誰もが望む醍醐味、「絶景、絶景」!!

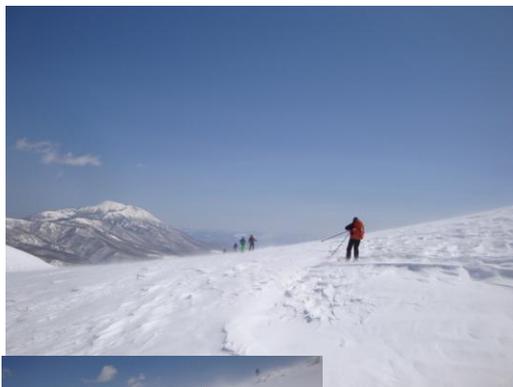
このところの気温上昇が、積もった雪を溶かしては凍らせ、雪面が不整形の塊状になって、歩き辛くなっていた。出だしから暗転模様で歩みを進めたが、それに反して春の陽光が雪面を照らしてきらきら光っていた。登りだしてほどなく田代岱へ、もうここは、白一色の『銀世界』、小波(さざなみ)のように広がる大大雪原、椴松の樹氷を



抜けながら、乳頭山へ歩を進めます。夏に見る乳頭の切り立った岩壁も冬にはその殆どが雪庇に埋もれています。千沼が原を眼下に、そして遙か彼方に雪を厚くまとった岩手山の雄姿を望み、北は岩木山や八甲田山系、南には鳥海山を眺望することができました。



この先は、笹森、湯森と焼森まで、単調なハイクになります。この辺まで来ると脚への負担も相当なもので、ここからは自分の脚力が問われます。日頃の運動不足を憂いながら、「今年こそは体を鍛えよう」と仏念を唱える諸行でした。(寝不足と筋肉疲労に苛まれ)



こんな晴天の冬山山行でも、一旦吹雪と化したり、ガスなどが立ち込めてきたら、と思うと、冬山の山行経験はどうやって身に付けていくものか？ かなり難しい諸行に思われ、また時間と体験回数のかかるものと改めて思われました。

焼森を越え八合目非難小屋に降りていくルートに差し掛かったところ、沢が何本か走っており、そのルート取りが掴みづらく非常に難渋しました。その年の降雪量、風の方向などから、雪の付き具合でも大きく異なり、どこが通れるルートかを掴むのは本当に大変なことだと感じました。このときパーティーが分散してルート探索したため、3グループくらいに分かれてしまった。トランシーバーは、携えていなかったため連絡が取れないことも災いして、この領域の通過に時間を浪費してしまいました。やっと八合目避難小屋に到着し、シールを剥がし、アルパこまくさ目がけて滑り降りました。



## 登山道のない 西東根山に登る

125 中根和子

期日	2017年 4月2日(日)					
メンバー	CL小田	SL中村(数)	中根	石澤	日比野	熊谷 級木 加藤
	本間	高橋	小田(春)	中村(篤)		
タイム	登山口	袖滝の清水分岐	P2	頂上	P2	分岐
	6:10	7:25	8:45	11:35/45	13:30	14:50
	登山口					
	15:45					

標高927Mの東根山より50Mほど低く、東根山の西側に連なる山で登山道はなく今回は雪を利用して頂を目指すという事で、10数年前に春と秋に藪漕ぎをして登った経緯があるのでワクワクしながらの参加です。

4月とは言えまだ銀世界。袖滝の清水分岐よりワカン装着、緩やかな下りの林道を

2時間程アルバイトをしなければ取り付きまで到達出来ない。途中崩壊場所が数か所あり突破するのに難儀する。



難関の渡渉越えし作業道を進みます

溶け始めた雪はザラメ状、P2 迄交替しながら歩を進めるが、中々手強いぞ。取り付きのP2からは沢の渡渉、藪化した木々の枝が常に顔面を直撃、縦横無尽に走る作業道を選びながらやっとの思いで尾根へ到着。似たようなピークを幾つか越えた最後のピークが西東根山。 ばんざ〜い。

← 尾根までもう少しです





林の間から須賀倉山が見えます

藪漕ぎ専用のトライアングルのプレートの外には無かったプレートが何枚か有り、大変なだけに近親感を覚える。

東根山の裏側は中々見る事がないと思うが、正面から見るとコタツ山だが裏側から見ると二等辺三角形、斜面には作業道が幾重にも走り正規の登山道からは想像しがたい姿である。

今回の行程 距離 13,2K 時間 10 時間 歩数 27,143(但し中根のです)

歩きに歩いた行程でしたが眺望は今の時期でも木々の間より近隣の南昌山、須賀倉山が見えるくらいで、春霞で岩手山は残念ながら姿を現さず、眺望は余り望めない山だ。午後は雪解けが加速しドボドボとめり込みワカンをつけていても雪が重くてエトセトラ～。

「頼まれもされぬのに、緩るぐね～」と言いながらもう次回の計画やら打ち合わせに余念がない、このバイタリティーどこから来るんでしょう。

目標があるという事はこんなにも人を前向きにさせるのか。

山馬鹿としてはこのパワー戴きま～す。



ようやく林道に出ました。まだ下山口まで2時間30分

## 盛岡山友会雪上訓練 <教育遭難対策部>

日時：平成29年3月12日 8時30分

場所：網張温泉ビジターセンター駐車場

講師：木村 一

講習内容：

- 1、シェルター作成 ①雪洞設営 ②スノーマウント作成 ③ツェルトの活用
- 2、アイゼンの歩き方と注意点
- 3、ピッケルの使い方
- 4、雪山での搬送方法

天気は良く、気温は低く、じっとしていると寒いくらいの日でしたが、雪山を目指す他のトレッキングの方を横目に、講習会は網張温泉館駐車場脇を会場にして、参加総勢15名で、遭対部の木村さんを講師に実施されました。木村さんの講習もこれが最後となると思うと感慨深いものさえ感じます。(小生は、もっともっと勉強させていたかったです。)

まずはアイゼンを装着し雪山斜面を上り下りして、アイゼンの基本的な注意点を学びました。雪山の転倒の多くは、このアイゼンを着けて歩いている時に起こること。アイゼンの歯を引っ掛けて転倒する、両足を一時的に結ばれてしまったようになるので、かなり派手な転倒になります。(ご経験された方も少なくないと思います)。蟹股気味に、歯を反対側の脚に着けないようにします。また、直登のきついところ、崖になっているところ、凍結した岩場などは、先端の歯を斜面に引っ掛けて(食い込ませて)体を支えます。このアイゼンを使えることで冬山の行動範囲が広がり、対応能力もぐんと増します。



続いてピッケル、ただ登りのツールとしてではなく、安全な歩行の補助として、転倒時の対応として、また雪渓の斜面を滑落したときの停止手段として、ピッケルの使い方は冬山に入る者にとって知ってなくてはならない技能です。まさにピッケル・アイゼンは、冬山の必須アイテムであることから、このような訓練を通じて、そして日頃

使い慣れして自分自身のものにしておくことの重要性を改めて認識しました。

万が一の天候悪化で、行動を阻止されてしまった場合の対応として、雪洞やスノーマウントの技能を押さえておくことも重要です。どのような場所に雪洞を設営すればいいのか？ どのようなことに注意が必要か？ 雪洞が作れないときのスノーマウントはどのように作るのか？ 悪天候時であればなおさら短時間で効率よく作る必要があります、天候のいい状況で時間を設定して作ってみるトレーニングは必要と思われた。当日は時間を計って（20分）、スノーマウントを2基作った。連携して効率よく作成するため、雪を寄せる人、お椀型に雪を乗せる人に分担してやりましたが、汗を掻くくらいの運動量です。別の機会を得て自分でも作ってみようと思った。

最後に搬出訓練でしたが、搬出方法は本当に知っていなくてはならない技能です。ケガ人を不時に返すことができるか否かに関わることでありますから、しっかり習得し、万が一に備えておかななくてはなりません。シートをどのように使って、ロープはどう結ぶのか？ 搬出作業は、どんな点に注意を払うかなど、いくつかのチェックポイントは押さえておきたいところです。毎回参加するにも拘らず意外とできないものです。

非常事態に遭遇したとき、このような技能を持っているか、実際使えるものになっているかなど、考えさせられる良い機会をもらったと思いました。



(454 小原)

“<知れば分かる?>”



もう春だという3月27日、那須岳のスキー場上部の斜面で雪崩が発生した。春山登山訓練中の高校生8人が犠牲者となった。ラッセル訓練中の事故。冬山登山を楽しむ人にとって、ひとごとでない。

顧問へのマスコミの質問：雪崩の危険を<知って>いたのか？「雪崩が発生するかもしれないと前日に認知していたが、歩行訓練は雪崩が起きやすい場所に近づかなければ、大丈夫だろうと判断した」と。<知って>いたからこそ、危険でない場所を選んでいる。にもかかわらず雪崩で人命を失った。

質問を変えてみよう：「雪崩があることを<分かって>いたか？」「<分かって>いたけど、安全だと思って実施した。」<分かっちゃいるけど、止められない>という無責任男の歌があった。<知って>いたのでなく、<分かって>いで実行すれば無責任となる。

<知る>だけでは不十分で、経験による<分かる>が必要になる。では、この顧問の先生は山の<知識>だけで、経験がなかったのだろうか。指導歴は20年を超すベテランだ。「先生は経験が長いだけで知識は持ち合わせていなかったのではないか」という父兄の疑問。経験による<分かる>だけでなく、雪崩に対する勉強不足ではないかという指摘。もともと人間はすべてを知り、全てを経験することなどできない。盛岡に住んでいるから、岩手山を見て<知って>、登って、<分かって>いる人は多い。だが、わたしなどは冬の、とか悪天候の岩手山は知らない、分からない。その上、すべてのルートから登ったわけではない。一部の登山道と穏やかな天候に恵まれた岩手山を<知って>、<分かって>いるだけ。これではとても責任を持ってない。人間が知って、わかることは生半可なのが普通なのだ。

神はすべてを<知り>、未来の結果も<分かって>いる。人間だからこそ、「汝自身を知れ」(古代ギリシャのことば)とか、「私は何を知っているか？」(モンテーニュ)ということばが生まれる。人間の<知って>るつもりと、<分かって>るつもりは危険なのだ。知恵は生きるための道具。話をするだけでもその国のことばを知らなければならない。日本人は日本語が<分かって>ることになっている。実際は<知らない、分からない>日本語を避けて通りすぎているだけといってよい。

「ふるさとの山に向ひて 言ふことなし・・・」を読めば、ほとんどの人が<知って>い

る。そして誰もが故郷の山を<知って>いるから、この歌が<分かって>しまう。<分かる>ということは<分かち合う>という意味だ。故郷の山と若き日の過去の自分の思い出とが<分かち合った>瞬間だ。よき言葉はどんな人にも通じるものを持っている。この歌が愛され、人の心を打つのは、自分のふるさとの山とその意味を各人それぞれが分かち合うことができるからだ。ところが、この歌を通して、それぞれが自分のふるさとの山を<分かった>としても、啄木のところが<分かった>わけではない。なぜ啄木が<言うことなし>なのか。「石をもて 追はるがごとく ふるさとを 出でしかなしみ 消ゆる時なし」と言っているではないか。にもかかわらず、「ふるさとの山はありがたきかな」という心境になってしまうのはなぜなのだろうか。ふるさとの<ひと>に対する苦い思い出は<山>に向うとなくなるというのだろうか。啄木はどんな心境だったのだろうか。読者が勝手に決めていいのだろうか。違うのならどんな違いがあるのだろうか。目、耳、口は<知る>ための道具だ。読んだり、他人の意見を聞いたり、議論したりして<知>が深まる。だが、他人の心はここでしか読み取れない。啄木の心とは別に、<ふるさとの山>は人それぞれの心に具体化される。目、耳、口が動き出す。目に浮かぶ、ふるさとの山、忘れることのない<知って>いる山。だが、啄木がどのように<ふるさとの山>を見ていたのかは啄木の心のみが知っている。他人の心を揺り動かす力を持つのが良いことばなのだから、それ以上作者の心に深く分け入る必要もない。だが望み深きなもの人の常。読者は作品（ことば）と作者(他者)と読者(自分)の感性が交差する瞬間、まさに三位一体の<分かった>という気分を待ち望んでいる。しかし、啄木と共有できる「言ふことなし」の心を見つけることはむずかしい。なぜ「言ふことなし・・・」なのか、わたしも今のところ分からない。いつまでも<分かった>とはならないかもしれないが。

「閑（しずか） さや岩にしみ入る蟬の声」。誰でも<知っている>芭蕉の句。ああ、セミの声が岩にしみ入るように聞こえるのだなと<分かって>しまう。ところが、セミの声ほどうるさいものはない。あんなうるさいセミの声と、<閑（しずか） さや>が同居できるはずがない。もちろん芭蕉に聞くことができないから、推測(解釈)することになる。ある人は、この「閑（しずか） さ」はあの世のことだ。せわしなくセミの鳴いている現前する瞬間と永遠不滅と静寂に包まれたあの世とを対比していると。このとき「閑（しずか） さ」といった芭蕉の心が「分かった」という。

なるほど、うまいことを考えたものだと感心した。でもちょっと考えると、いったいあの世とは「閑（しずか）」な世界なのだろうか。この世に比べれば、悩みも苦しみもなく、泣き叫ぶことがない極楽浄土とということになっている。だがあの世から戻った(体験した)人はいない。誰かがそうあってほしいと願って、言ったり、書いたりしたものを読んで<知って>いるにすぎない。うるさいセミの鳴き声が続く時間と奇岩に取り巻かれた空間が芭蕉の目の前にある。あの世の<閑（しずか） さ>という<知>の観念はセミの鳴き声

や奇岩という現実に吹き飛ばされてしまうのではないか。

京都に旅行した時、宿坊に泊まった。朝の勤行に参加(見物)してみた。80人ほどのお坊さんたちが本堂にいた。こんなに大勢の人がいるのに、しわぶき一つしない。身が引き締まる静かさなのだ。やがて勤行が始まった。読経(どきょう)の音が堂内に響き渡る。もちろん意味はさっぱりわからない。意味不明の音が耳を襲うこと一時間。そのうち、この勤行で唱える読経がなんとなくセミの鳴き声に聞こえてきた。

子どもの頃、夏になると、昼はセミ、夜はカエルの合唱だった。まだ農薬のない時代だったから、セミも蛙もたくさんいた。ミンミンゼミ、アブラゼミ、ニイニイゼミ、ヒグラシ、一日中蝉しぐれで、じつにうるさい。騒音公害だ。いやいや、短い命をせいっぱい歌っている、けなげな声だと考えよう。ほんとうはメスを呼ぶ恋の歌だそう。それこそ生きている証だ。ところが、セミも蛙も一瞬泣き止む瞬間がある。セミの騒音は林に、カエルの合唱は田に吸い込まれる。この異様なく閑さこそ、静の世界。動の蝉しぐれと、静の〈岩〉だ。一瞬と永遠の交差。

勤行中のセミの騒音のような読経が一瞬止まることがある。読経の音が堂内の壁に吸い込まれ、異様なく閑さが襲う。ふたたびあのセミの騒音のような読経が耳を打つ。動と静、瞬間と永遠、生と死が繰り返される。これこそ芭蕉の句の〈蝉の声〉とく「閑(しずか)さ」ではないか。いつまでも続くかのような蝉時雨、しかし生きている間だけの瞬間。一瞬の沈黙でありながら、死を持たない永遠の瞬間。永遠は再び生の瞬間というセミの声に破られ、生の瞬間はまた沈黙の永遠に支配される。動と静、瞬間と永遠、生と死、これらが交差する現実の世界。芭蕉の句の文字面を〈知って〉いるだけではだめだ。でも、この句を読ま(知ってい)なければ、ある日なにげない暮らしの中に、〈知って〉いたものが、はっと〈分かる〉変身の瞬間も来ないだろう。

## 交流の広場

新しい年度に切り替わり、職場での立場が少し上がった。うちの施設（特養）では、約60人のお年寄りが暮らすエリアを4つに区切り（概念上）、それぞれに職員を配属させるという形態をとっている。その内の1ユニットのまとめ役となった。とは言え僕も勤め始めて6年目を迎えてようやく中堅クラスと言った所で、勤続20年、30年の大ベテランのおばちゃんたちが、異動によってあーでもないこーでもない撒き散らしていく御意見を、折衝していくのが当面の役割となりそうだ。対人援助職の基本は、そこで暮らす人がいかに生き活きと、その人らしい人生を送れるかであるはずなのだが、やはりウエイトはいかに職員が働きやすい場であるか、に置かれていて、最終目標に行き着くまでにはしばらく時間を要するであろう。介護の現場は、職員がチームとなってお年寄りの生活を支えることにある。この業種も間違いなく「職場の人間関係」が重要な鍵となってくるのだ。そこを上手く繋ぎ合わせることが出来れば、悲劇的な高齢者虐待などは生じ得ないだろうが、雇用が好調な今、低賃金の介護業界に職を求める若者はほとんど居ない。

山の話（ちょっと違うかも）に転じて見れば、昨冬初めて SNOWSURF の世界に触れた。「今更？」と思われても仕方ないし、SURFING 自体をやったことのない人間が語るのおこがましくもあるが、この雪の大量に降る土地に居て雪の世界を楽しまないの

はあまりに勿体ない。昨冬は友人の MOSS SNOWSTICK を借りて何度か滑ったが、体幹で雪の中を縫っていく感覚はスキーとまた一味違い、格別な気持ちよさを乗る者に与えてくれる。天からの恵み。上手になりたい。寒いのは苦手だが、雪が一段と好きになった。が…前述の低所得者には高額な遊び。来シーズンは自分の板を手に入れたと思っているが…。ボーナスの行き先は決まっている。

NO.419 小泉 岳央



## 会報部員のひとこと

新年度。年間の山行計画も刷新され、ワクワクと共に体力、筋力を維持していくことにも意識が向かう。半年ほど前、裏山に犬の散歩コースに最適な小道を発見し、冬の間スノーシューで通ったが、雪が無くなれば負荷も軽くなる。小走りにしたらよかろうか、はたまた獣道に足を延ばしたらよかろうか…。

（小泉）

— 雲上の絶景 —

今年3月2日9時、網張スキー場は濃いガスに覆われていた。  
視界不良だがリフトを乗り継ぎ、第2リフトを9時20分に降りるとそこ  
には雲の上の別世界！！が広がっていた。第3リフト降り場からシール無し  
で1345mトップへ急いだ。

延々と続く雲海上に岩手山・八甲田・乳頭・鳥海山・和賀山塊・焼石連峰・  
早池峰・等々360°の大パノラマ♪風もなく穏やかなお太陽の下、1時間近く  
堪能。

久々の心に残る素晴らしい日であった。

No. 358 石川 享子

あかげら 第341号

2017年4月26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！～