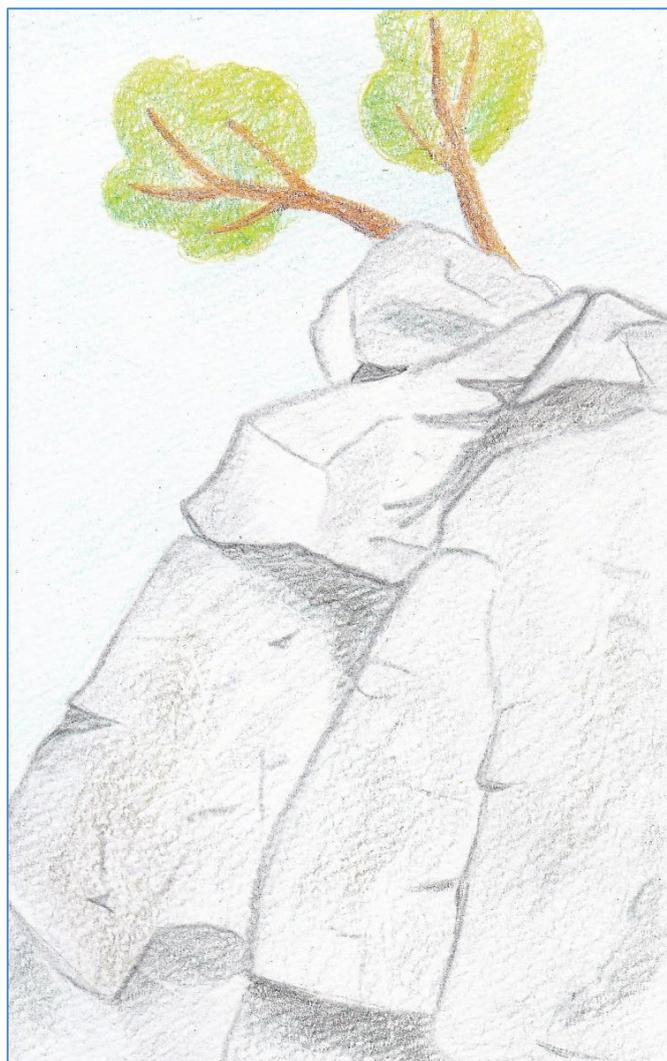


# あかひら

No.360

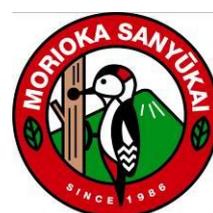


2018. 11

岩手県勤労者山岳連盟



盛岡山友会





## 今後の日程(12/1～1/5)

日付	曜日	行事	日付	曜日	行事
12/1	土	11/26～12/2 No.433 岡 義博	20	木	
2	日		▲氷上山(名山)	21	金
3	月		22	土	
4	火	☆県連理事会	23	日	▲黒石山(山行企画)
5	水		24	月	
6	木	▲東根山(ウィーク)	25	火	
7	金	12/3～12/9 No.455 大倉 博	26	水	◎12月例会(勤労福祉会館)18:45～
8	土			27	木
9	日	▲兜明神岳(ゆうゆう) ▲砥森山(山行企画)	28	金	12/24～12/30 No.002 渡邊 健治
10	月		29	土	
11	火		30	日	
12	水	◎運営委員会(社陵老人福祉センター)18:45～	31	月	
13	木	12/10～12/16 No.385 小田 嘉洋	1/1	火	
14	金			2	水
15	土		3	木	12/31～1/6 No.234 古川 孝
16	日		4	金	
17	月		5	土	
18	火		6	日	☆新年山行(兜明神岳・岩神山)
19	水		7	月	

### 原稿のお願い

12月号の原稿締切り

◎ 12月 8日(土)

※手書き原稿の場合は、2日前迄とします。

### 原稿の基準

■サイズ: A4

■本文枠: 幅17cm・縦25cm または 余白: 上・下・左・右20mm

■本文のフォント: 10～12ポイント、明朝体、またはゴシック体で

※編集作業中に文字化けする可能性がありますので、フォントは守ってください。

□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)

10年位前のある講習会で、Sさん、Tさん（今は会を辞めている）の都合が悪く出席できなくなり、急きょその時の遭対部長のHさんに依頼され手伝うことになった。その後もスタッフとして依頼され、当時は山行企画部だったが、H,S,Tさんのアプローチもあり、教育相対部で勉強させてもらうことになった。人に教える前に自分たちで、どの方法がわかりやすく伝えられるか、ロープワーク訓練、ピッケルアイゼン、ザック搬送、クライミングをする川目で、岩の状態を見たり、支点作りなどなど、まず自分たちでやってみた。

現在の遭対部は人数が少なく、講習会ではスタッフ少人数で行っている。私としては出来れば会の中で部員を推薦してもらい、次の代を育て、10人位の部員が欲しい。会の中には力もあり、仲間の信頼もある人もいると思う。慎重で、研究熱心で、沢、冬山、岩、クライミングなど、総合的にできるメンバーが欲しい。少しずつ皆で協力し合えば、先輩たちが基礎を築いてきた会に近づけると思う。一緒に教育相対部を盛り上げ、作っていかれたらと思っている。

心に残る冬山終了山行・・・鶏頭山での朝、沿岸に住んでいるXさんが来ない。電話したところ少し送れるとのこと。全員で待ったが1時間しても来ず、SLだった私が残りに先に出発してもらった。10時過ぎてやっと到着。電話した時はまだ布団の中で、雪道を飛ばしてきたとの事。啞然としたが、直ぐに先発隊を追う。トレースがあり、歩きやすく、ニセ鶏頭を過ぎた頃、先発隊が山頂から降りてきた。いきさつを説明して山頂を目指し、直ぐに下山。小屋手前で追いつく。Xさんは皆にひたすら謝り、皆も怒ったり、笑ったり、もし電話した時家にいたと知ったら断っていた。どうしても鶏頭山に行きたかったと話すXさん、その後、仕事の都合で長野に帰っていった。

### もくじ

01	今後の日程（事務局）	12	山行報告 阿武隈川南沢遡行	木村 一
02	縦走路 「私と教育遭対部」	15	山行報告 神子内川手焼沢遡行	中村 数博 木村 一
03	運営委員会報告	17	山行報告 鮎山	菊地 良夫
04	事務局から	19	救急法・普通救命講習	村田 眞司
05	専門部報告	20	交流の広場	
08	志向別グループから			
09	県連報告			
10	今後の山行計画			
11	行ってきました			

## 2018年度第8回運営委員会報告

出席者確認(出席者数：14/22名) 2018.11.14(水)18:50～20:15 杜陵老人福祉センター

三浦(明) 中村(美) 石澤 小田(嘉) 高橋(恵) 中村(数) 松田(幸)
小原 千田 小川 渡部(彩) 松田(希) 大森 大倉

【進行：三浦(明)、記録：中村(美)】

### 1 会長あいさつ

なし

### 2 報告事項・確認事項

(1)現在の組織状況(10月10日現在)

会員数94名(男49名/女45名) 家族会員5名 会友6名 登山時報12月号 46部

(2)各専門部等の取組状況

① 山行管理委員会…11/19～11/25 この間の緊急連絡先、福山さんの都合により、大倉さんに変更  
に

なる。

② 教育遭対部…10/28(日)の救命救急講習会、29名参加。

10/31(水)冬山入門講座、15名参加。

11/18(日)冬山入門講座実技、現在13名(スタッフ含む)予定

③ 山行企画部…2019年1月6日(日)新年山行予定、12月例会で打合せをする。その後忘年会予定。

④ 会報部…「山友」の編集作業中。前年より5～6ページ少なくなる模様。

⑤ 自然保護部…①12/1「岩手県登山者自然保護集会」7名参加予定、まだ募集中、シカ問題。  
ベルフ仙北、10時～

② 1月末頃 鞍掛山で冬の自然観察会を計画している。

⑥ 県連報告…11/11(日)スキルアップ講座、会から9名参加。県連から各会にパルスオキシメーターを  
配布した。 11/18(日)潮風トレール 会から4名参加予定

(3)その他報告事項

なし

### 3 協議・承認事項

(1) 納山祭の表彰状について…案を出してもらう。今後思いついた人は事務局へ。

(2) ICIの阿部さんへの供花について…会として長年お世話になったので、会から提供することになりました。このようなことは前もって決められないので、その都度協議しましょうということになりました。

(3) HP ブログ版に…教育遭対部から冬山入門講座の実技山行を掲載することになりました。その他、  
情報を持っている人は、随時自由に掲載してほしい

(4) あかげら「専門部ページ」に…教育遭対部と山行企画部と自然保護部から提供することになりました。

(5) 委員からの提言「例会に出席率が低い、例会の進め方、進行内容や時間は 等々」…自由討論

・例会でいろいろなことを周知しようとしても、なかなかできない(浸透しない)

・例会に出られるようにどうしたらよいか。

・時間が長すぎるからか、、、出席してもためにならないと思っているのか、、、等々。

・「山行計画」を発表する必要があるのか、見れば分かる…新人さんにはだれが企画したのか、

顔を見せて、また、魅力あるコメントをしてもらうなど情報を得るために必要だと思う。

- ・例会の中で山行打合せをしたら？ 報告事項やミニ講座で時間を押されるのは困る(部会に時間が足りない) ⇒会場は、夕方6時から借り上げているので、例会開始まで打合せや交流に使ってもいい。
- ・会報に「新人紹介」を復活することになりました。
- ・「岳人」編集部から年末年始の山行の原稿募集のメールがきた・・・締切日が11/22と早いし、該当者なしで返事してもいいのではないかな。

## 第9回運営委員会は12月12日(水)杜陵老人福祉センターです

### ◆当面の予定

11月30日(金) 納山祭(於:ホテルルイズ)	2019年1月6日(日) 新年山行(兜明神岳・岩神山)
12月4日(火) 県連理事会	1月9日(水) 運営委員会(杜陵老人福祉センター)
12月12日(水) 運営委員会(杜陵老人福祉センター)	1月23日(水) 1月例会(勤労福祉会館)
12月26日(水) 12月例会(勤労福祉会館)	

### ☆ 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

## 事務局から

### ☆ 会員動向 (11/18現在)

会員数 94名 (男 49名 / 女 45名) 登山時報 46部 家族会員…5名 会友…6名

### ☆ 会場の利用について

例会・運営委員会等の会場は、通常 夕方6時からの借り上げになっています。会議の時間までは自由に利用できますので、山行打合せ・会員の交流・情報交換などの場として利用してください。



### ☆ ミニ講座について

当会では毎月の例会時にミニ講座を実施しています。

できるだけ会員のみなさんからの希望を取り入れて実施したいと思っています。

登山に関すること、健康に関すること等々、ご希望を寄せてください。

本日の例会進行・会場担当は 山行企画部です

12月の例会は 12月26日(水) 勤労福祉会館 です

# 専門部報告

## ●山行管理委員会

### ■2018 冬山に向けた留意点について

無雪期に比べて困難度ははるかに高まる積雪期登山について、基本的な留意点をまとめましたので、冬山の初心者だけでなく経験者も熟読し入山するようにしてください。

## 2018 冬山に向けた留意点

### 1 事前トレーニング等の重要性

冬山に入るには、厳しい気象条件に耐えられる体力と様々な状況に対処できる知識・技術が欠かせません。そのためには、冬山入門講座を受講するとともに、自己学習や自主トレーニングなど、自ら目標を設定し計画的に体力づくりやスキルアップに励むことが必要です。

### 2 時期によって異なる気象条件

- ① 10月から12月初旬にかけて、冬型の気圧配置になると低山でも上部は積雪となる場合があります。晩秋のこの時期は、雨がみぞれに変わるなど、濡れた衣服で体温が奪われ、乾雪の厳冬期よりも低体温症になるリスクが高まることがあります。
- ② 12月末から1月は、冬型の気象条件が安定していないため、晴天の次の日が大荒れになるなど予測が難しい時期です。特に、年末年始の連休を利用して長期に山に入る場合は絶対に無理をしないことが鉄則です。
- ③ 1月から2月は厳冬期と呼ばれますが、気象は冬型気圧配置が続き厳しい条件ながら安定的に推移します。ただし、二つ玉低気圧が発生したときは急激に発達し大荒れとなる恐れ（爆弾低気圧）がありますので、絶対に山に入らないか停滞する勇気が必要です。
- ④ 3月になれば、穏やかな安定した日が3～4日続くこともあり、春山気分<sup>①</sup>で登山を楽しむことが出来ます。ただし、③と同様に二つ玉低気圧など発達する低気圧には注意が必要です。

### 3 事前打合せの徹底

冬山は、無雪期と比べ様々なリスクを伴います。事前の打合せを徹底し、リーダーを中心に、目的、ルート、行程、危険箇所等を確認するとともに、自らも机上で様々な状況をイメージし準備することが必要です。

### 4 三種の神器の携行

冬山は、低山であっても悪条件が揃えば雪崩が発生します。冬山装備の三種の神器であるビーコン、プループ、ショベルは必ず携行してください。また、これを使いこなせなければ意味がありませんので、雪崩講習会を必ず受講してください。入山前のビーコンチェックも忘れずに。

### 5 凍傷・低体温症の対策

冬山では、稜線に出ると強風に晒されることが多く、凍傷や低体温症になる危険性が格段に高まります。基本は、凍傷や低体温症になるメカニズムや予防策を学び、未然に防止する手立てをとることです。また、山では自分で症状に気付かないことも多く、メンバーがお互いの顔や行動に気をつけ注意し合うことが重要です。

### 6 装備の事前点検・調整

スノーシュー、ワカン、アイゼン、スキービンディング等は、シーズンに入る前に靴に装着して外れないか、不具合がないか、壊れかけていないかなど、事前の点検を必ず行って必要な調整や修理をしておいてください。山行中に外れたり、壊れて使い物にならなくなると命に係わることにもなります。

### 7 装備の軽量化の徹底

冬山装備は、泊山行になると個人装備だけでも重く嵩張ります。体力に応じて共同装備は分担しますが、個人装備は食糧も含めて徹底して軽量化を図ってください。また、共同食についても軽量化は基本です。泊山行のアルコール類も持ちすぎは禁物で、厳しい山行では我慢することも必要です。

## 8 スキー山行の留意点

- ① 山スキーは機動力が大きく、特に下降ではあつという間に距離を稼ぐことから、ルートを間違えると修正に大変な労力を要します。また、スキー技術の差が大きいと、パーティが離れ離れになり易く十分な注意が必要です。
- ② 転倒による怪我は遭難に直結することから、ゲレンデの延長のような感覚で雪山に入ることは絶対に避けてください。自分の技術レベルを正しく認識し、絶対に転ばない滑りに徹してください。
- ③ スキー滑降に適した斜面は、往々にして雪崩の発生し易い斜面です。斜面に入り込む前に必ず弱層テストを行うなど安全を確かめてください。なお、斜面に入り込む場合は、雪面にできるだけ衝撃を与えないように間隔を空け、同じトレースを辿るなど十分な注意が必要です。

### 積雪期の難易度基準（登山・スキー）

(参考)	山行難易度基準【積雪期】	2017年修正
◇ 技術力(積雪期／登山)		
難易度数	ルートの状況	参加条件※
★	ルートが明確 雪崩、滑落の危険なし 近郊の里山程度	冬山入門講座を受講するなど、冬山の基礎知識を身に付けていること。
★★	ルートファインディングを要する部分的に雪崩、滑落の危険あり ワカン、アイゼン、ピッケル使用	アイゼン・ピッケル訓練、雪崩講習会を受講するなど、実地訓練の経験があること。
★★★	アプローチが長く山中泊を伴う雪崩、滑落、暴風雪の危険あり クラストした雪面、岩稜帯あり	弱層テストで雪崩の危険を察知でき、ビーコンによる埋没探査ができること。 ピッケル・アイゼンワークの基本を身に付け、確実に滑落停止ができること。
★★★★	テントや雪洞での連泊を伴う雪崩、滑落等の危険個所多い 雪と岩のミックスした稜線あり	上記に加えて、 クライミングの経験があること。 セルフレスキューの技術を身に付けていること。 雪山★★でリーダー経験があること。
★★★★★	痩せ尾根・岩場が連続する 硬い氷雪の歩行技術を要す 高度障害の危険性あり	上記に加えて、 アイスクライミングの経験があること。 雪山★★★でリーダー経験があること。
◇ 技術力(積雪期／山スキー)		
難易度数	ルートの状況	参加条件※
★	ルートが明確 雪崩、滑落の危険なし 近郊の里山・スキー場近辺	冬山入門講座を受講するなど、冬山の基礎知識を身に付けていること。 斜滑降と方向転換ができること。
★★	ルートファインディングを要する部分的に雪崩の危険あり 深雪のラッセルと滑降あり	弱層テストで雪崩の危険を察知でき、ビーコンによる埋没探査ができること。 ボーゲンで転ばずに滑り降りることができること。
★★★	アプローチが長く山中泊を伴う雪崩や暴風雪の危険あり クラストした雪面、岩稜帯あり スキーを外しアイゼン・ピッケル歩行の箇所あり	上記に加え、 クラストした雪面の登下降をスキーで着実に行うことができること。 アイゼン・ピッケルワークと滑落停止の基本を身に付けていること。
★★★★	テントや雪洞での連泊を伴う雪崩や落石等の危険個所多い 深雪やクラスト雪の急斜面の登下降あり	上記に加えて、 重荷を背負ったスキー歩行及び急斜面での下降を安定して行えること。 スキーによるセルフレスキューの技術を身につけていること。 山スキー★★でリーダー経験があること。
★★★★★	雪崩の危険度が高い沢筋やアイスバーン斜面の登下降あり スキーとアイゼン・ピッケルの歩行が繰り返し必要とされる 高度障害の危険性あり	上記に加えて、 山スキー★★★でリーダー経験があること。

#### 【留意事項】

※参加条件の記述は判断の目安であり、同等以上の技量が認められる場合は可とする。

※技術力の難易度数は、県内山行の上限を★★★に想定している。

## ●自然保護部

### ■第35回岩手県登山者自然保護集会（県連主催）

- ① 日時：平成30年12月1日（土） 10:00 - 12:00
- ② 場所：Berf 仙北 2階第一会議室
- ③ 内容：「岩手県のシカ問題と登山者のあり方」
- ④ 講師：鈴木 まほろ（岩手県立博物館 専門学芸員）
- ⑤ 参加予定者：渡邊、千田、中村（美）、岡（義）、工藤、級木、本間、北田、大倉、大森 10名  
\*より多くの方々の参加を希望しています。参加予定者以外の希望者は大森まで連絡願います。  
(連絡期限：前日まで)。

### ■冬季自然観察会

1月下旬鞍掛山で自然観察会を計画しています。詳細は12月号に掲載予定です。

## ●教育遭対部

### ■冬山入門講座実技

森林限界を超えての冬山訓練を行います

参加は冬山入門講座の学科と実技のピッケル・アイゼン訓練を受講した方に限ります

日時：1月27日（日）

場所：鶏頭山

申し込み：267 中村数博 090-2270-9185

締め切り：1月20日（日）

打ち合せ：1月23日（水）例会後

## ●山行企画部

【山行企画部だより】

### 新年山行のご案内

**2019年1月6日（日）**

**つぼ足隊 ~ 兜明神岳 申込先：高橋陽子**

**スキー隊 ~ 岩神山 申込先：古川 孝**

**区界高原ウォーキングセンターから出発します。それぞれの山を登った後に兜山荘であったかなお雑煮を食べながら、今年の抱負を語り合しましょう。**

**山行打合せは 12月26日（水）の例会時に行います。**

## ●会報部

### ■原稿作成について

「あかげら」の原稿作成に関して、下記の点にご注意をお願いします！

☆ 山行報告は、必ず1ページまたは2ページで作成をお願いします。

☆ 「かわら版」原稿募集中です。

メール（原稿）のタイトルに「かわら版原稿」と入れてください。

## 志向別グループからの お知らせ

### ◆ グループ銀世界

#### 雪の山へようこそ（グループ銀世界より）

今年もまた木枯らしがふき、雪の降る季節となりました。

多くの登山愛好者が今年も終わりだなあとと思うころ、我がグループ銀世界の人間はニンマリするのです。そうです、これからが楽しみの季節になるのです。雪の上をスキーで縦横無尽に歩ける爽快さ、ふんわりした雪にシュプールを描く楽しさ、雪の山はまさに大自然を満喫させてくれます。

グループ銀世界では、八幡平のほか、三ツ石山、秋田駒、岩手山、裏岩手、栗駒山、八甲田山、鳥海山、月山など、県外にまで行動半径を拡げ活動しています。雪の山は体力、装備、技術等が必要ですが、やさしく指導しますので、是非今年は雪の上を思いっきり滑ってみませんか。

（グループ銀世界ホームページ掲示板 <http://8229.teacup.com/ginsekai/bbs> ）

- ◎ グループ銀世界第1回打合せ  
日時：12月6日（木）18：30～  
場所：勤労福祉会館  
内容：役割、今シーズンの計画ほか
- ◎ スキーレスキュー訓練  
日時：12月23日（日）  
場所：網張スキー場

# 2018年度 第8回県連理事会報告

2018.11.6 (火) 19:00～花巻市学園都市会館室  
出席：千田勝利

## 1 報告事項

(1) 奥羽ブロック協議会会議 11/11(土)～12(日) 秋田県連担当  
渡辺会長と平井理事長参加  
全国連盟から大澤副理事長も参加予定 (盛岡駅から平井理事長が送迎)

(2) その他

- ① 平出和也さんの講演会 10/12(金) 満席の盛会で内容も素晴らしかった。
- ② 2019年度カレンダー注文 盛岡山友会50、県連で123部注文

## 2 協議事項

(1) 県連ステップアップ講座 11/11(日) 場所：ビッググループ滝沢  
9:00受付開始 参加費500円

●講師講座 9:30～12:00

①中高年に多い心臓病、不整脈(パルスオキシメータの活用も含めて)、心筋梗塞、心不全等  
に関して登山時に配慮すべき点など。

②実例から学ぶ循環器疾患急性増悪の予防と対処法

●自主講座 13:00～15:00 チームレスキュー実践

アスレチック公園で。雨天の場合は室内にて別メニューで行う。

進行 → 県連担当 下机 田中

訓練補助指導 → 各会遭対担当者

\*遭対予算を活用してパルスオキシメーターを5台購入。

盛岡・アウト・生協・花巻・釜石に配布。会山行等で活用する。

(2) 沿岸との交流山行 11/18(日) 潮風トレイル 北山崎(田野畑)

●日程：6:30盛岡出発→8:30岩泉→9:00/10:00北山崎(車机浜にデポ含む)→

潮風トレイル→12:00/12:30北山浜(トンネル)/昼食、→14:00机浜→

14:30/15:30 三閉伊一揆 講話(民族資料館)→15:30/16:30→18:30盛岡着

●参加予定：盛岡山友会1、生協3、アウトドア21、宮古3～4、RAM 3、

花巻・釜石は例会で参加者集約

(3) 第35回岩手県登山者自然保護集会 12/1(土) 10:00-12:00 Berf仙北 2F第1会議室

●講師1 早ごみ代表 菅沼 賢二氏 早池峰自然保護について

●講師2 県立博物館 鈴木 まほろ学芸員 岩手県のシカ問題と登山者のあり方

\*講師には交通費として3,000円差し上げる。

(4) その他

①11/23(金)-24(土) 全国登山研究集会(愛知)

・今回は参加者はなし。

②12/8(土)-9(日) 冬山交流登山(岩手山)

・下机理事が宮城県連と連絡を取り、その結果について平井理事長が各会に知らせる。

③県連雪崩講習会 2019/1/19(土)-20(日)

・初級は平井理事長が担当→中山講師と連絡を取り進める

・中級は田中理事が担当→鈴木講師と連絡を取り進める

# 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。

実施日	山域・ルート (市町村)	企画	目的	難易度: 歩行/荷物/技術	締切日	打合場所	申込先
		問合せ	コメント	打合日時			
12月2日 (日)	氷上山 (陸前高田)	名山歩こう会	沿岸の里山を楽しむ	★/★/★	11月22日	おでつて2F	090-8781-8137 (SMS可) 小田嘉洋
		小田嘉洋	玉ノ湯登山口からピストンです		11月26日(月) 18:30		
12月6日 (木)	東根山 時計回り 周回コース (紫波町)	ウィークデイ クラブ	平日山行を楽しむ	★★★★/★/★★	12月1日	おでつて2F	019-635-3203 (FAX可) 工藤敬子
		工藤敬子	時計回りのロングコースの周回です。		12月3日(月) 18:30		
12月9日 (日)	兜明神岳 (区界) (宮古市)	ゆうゆう	山頂手前まで	★/★/★	12月2日	おでつて2F	433 岡義博 080-6542-8871
		岡義博	区界高原(ピストン)		12月3日(月) 18:30		
12月9日 (日)	砥森山 (遠野市)	山行企画部	山頂から田瀬湖を望む	★/★/★	12月2日	おでつて2F	019-635-0201 千田勝則
		千田勝則	下山後のわさびそばは楽しみです		12月3日(月) 18:30		
12月23日 (日)	黒石山 (紫波町)	山行企画部	クリスマス山行	★/★/★	12月16日	おでつて2F	019-635-0201 千田勝則
		千田勝則	大岩から大展望を楽しもう		12月17日(月) 18:30		
1月6日 (日)	兜明神岳 岩神山 (区界) (宮古市)	山行企画部	新年山行		12月22日	例会	スキー: 古川孝 090-8923-3120
		古川孝 高橋陽子	恒例の新年山行です。お昼は兜小屋でお雑煮をいただきます。 スキー、つぼ足それぞれ申し込んでください。		12月26日	例会で	つぼ足: 高橋陽子 080-1842-3586

あかげら 12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.234 古川 孝 090-8923-3120(ショートメール可) [mountfuru2@yahoo.co.jp](mailto:mountfuru2@yahoo.co.jp)  
までお願いします。締め切りは12月9日(日)です。

# 行ってきました!

[10月15日~11月18日現在]

No.	月日	山城	ルート	目的	参加者名	会	分類
1	10月16日	横岳(1099m)・兎森山(1054.3m)	夏油温泉野岩場~丸子峠分岐~横岳~兎森山往復	里山に登る	L本間(典)・工藤(敬)・級木	3	個人
2	10月17日	焼石岳	中沼コース	焼石岳の紅葉を楽しむ	L阿部(好)	1	個人
3	10月18日	八幡平	見返り峠~山頂~草ノ湯分岐~倉形沢往復~田代沼分岐~頂上~見返り峠	草ノ湯コース下見	L本間(典)・S工藤(敬)	2	個人
4	10月19日	朝島山	中央コース	トレーニング	L川村(雅)	1	個人
5	10月20日	鮎山(464.2m)	姉吉駐車場~鮎ヶ崎灯台~鮎山~姉吉駐車場	重茂半島の山を歩く(本州最東端)	L本間(典)・S小田(嘉)・石澤・工藤(敬)・級木・菊地(広)・菊地(良)・小田(春)	8	志向別G
6	10月21日	三ツ石山	網張奥産道コース	トレーニング	L石原〔会員外〕1名	1	個人
7	10月21日	岩手山	柳沢コース	トレーニング	L熊谷(久)・S加藤(桂)	2	個人
8	10月21日	鞍掛山	相ノ沢コース	トレーニング	L久保	1	個人
9	10月21日~10月23日	那須岳、会津駒ヶ岳	ロープウェイ山頂口~茶臼岳~三斗小屋~三本槍~朝日岳~那須山	晩秋の紅葉を見る	L小田(嘉)・S大倉・小田(春)	3	個人
10	10月25日	八幡平(1,613.3m)	田代沼口~草ノ湯コース	野湯(草ノ湯)のコースを歩く	L本間(典)・S工藤(敬)・級木	3	個人
11	10月26日	駒頭山(940.0m)	鉛温泉口~山頂往復	トレーニング	L岡(義)・S高橋(恵)・太田代	3	個人
12	10月26日	岩神山・兜明神岳	兜神社コース	トレーニング	L川村(雅)	1	個人
13	11月1日	八幡平(安比岳北面)	裏部沢林道(撤退)~黒滝入口~黒滝~岩畑山~黒滝入口	未確認刈払いコースを歩く(裏部沢林道終点地から)	L本間(典)・S工藤(敬)・級木	3	個人
14	11月2日	三ツ石山(山荘まで)	網張奥産道コース	三ツ石山荘への薪の荷揚げ	L古川・S村田・畑中	3	志向別G
15	11月2日~11月14日	アンナブルナ内院	ボカラ~アンナブルナBC往復	ヒマラヤを歩く	L福山・S山田(潔)・日比野・熊谷(久)・加藤(桂)	5	個人
16	11月3日	鞍掛山	相ノ沢コース(右回り)	トレーニング	L石原〔会員外〕1名	1	個人
17	11月3日	稲庭岳	駒形登山口~稲庭岳~高原広場	晩秋の里山を楽しむ	L小田(春)・S菊地(広)・S高橋(陽)・中村(美)・北田・菊地(良)・小田(嘉)・大倉・亀田(英)・亀田(金)	10	会
18	11月3日	階上ボルダー(階上町)		クライミング(ボルダリング)	高橋(英)〔会員外〕10名	1	個人
19	11月3日	片羽山(雄岳)(1,313.2m)	笛吹登山口~山頂往復	北上高地を眺める	L岡(義)・S太田代・高橋(恵)・中村(由)	4	志向別G
20	11月3日~11月4日	甲子山(766.0m)、遠島山(1,262.7m)	安家地区~甲子山往復、遠島山荘~遠島山往復	山小屋泊まりを楽しむ	L本間(典)・S石澤・遠藤(千)・工藤(敬)・畑中(遠島山のみ)	5	志向別G
21	11月3日~11月4日	岩手山	松川コース~山頂~七滝コース	松川温泉から攻める	L小原(耕)・S竹田(真)・内堀	3	個人
22	11月3日~11月4日	三ツ石山	網張奥産道コース	小屋泊まりを楽しむ	L松田(幸)・S久保・松田(希)	3	個人
23	11月4日	焼石連峰(大胡桃山)	猿岩P~小胡桃山~大胡桃山往復	仙北道トレーニング&秋の古道を楽しむ	L小田(嘉)・S中村(数)・高橋(陽)・小田(春)・大倉	5	志向別G
24	11月6日	愛染山(1,228.5m)	箱根峠~山頂往復	トレーニング	L岡(義)・S高橋(恵)・太田代	3	個人
25	11月10日	南昌山	五合目~山頂往復	トレーニング	L岡(義)・S高橋(恵)・太田代	3	個人
26	11月12日	長者森(1,010.5m)・白見山(1,172.6m)	土坂峠~長者森~白見山往復	里山に登る	L本間(典)	1	個人
27	11月17日	男助山	ケッパレランド~右回り周回コース	安全のための知識と技術の習得	工藤(敬)・菊地(広)・菊地(良)・小田(嘉)・小原(耕) ※北東北山岳ガイド協会主催の技術講座	5	公募(民間団体)
28	11月18日	みちのく潮風トレイル(田野畑)	北山崎~机浜	沿岸との交流山行	L石澤・S工藤(敬)・級木・千田(勝)〔会員外〕50名	4	県連
29	11月18日	岩手山	柳沢コース(五合目まで)	冬山入門講座	L松田(幸)・S中村(数)・遠藤(千)・松田(希)・小野寺・高橋(陽)・小田(嘉)・小田(春)・小原(耕)・舟越・佐々木(善)・竹田	13	会
30	11月18日	矢越山	参道口~矢越神社~矢越山往復	矢越山登山	上野〔会員外〕8名 ※お散歩倶楽部古狸企画	1	他団体

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ください

# 山行報告



## 阿武隈川南沢遡行

No.350 木村 一

2018年9月23日(土曜日) 天候 : 晴のち曇り

メンバー: CL 木村 一 他 2 名(会員外)

甲子温泉手前空地(7:40)～南沢入口(8:10)～甲子山頂上(12:40)～甲子温泉(14:40)

9月の連休に明神岳西南稜から明神岳主峰まで縦走し、前穂高岳経由で岳沢に下降する山行を計画したが、9月は毎週のように週末になると雨模様になり、今週末も土曜日が雨模様で日曜日のみ晴れ間が見える天気予報なので、キノコ採りを兼ねて阿武隈川南沢に計画を変更した。

甲子温泉を過ぎて甲子トンネルを過ぎると『道の駅もごう』がある。道の駅もごう』には木製のテーブルとベンチがあるので、これをお借りして小宴会を楽しんだ後、仮眠。

翌朝、雲は多いが青空なので今日一は何とか天気が持ちそうだ。甲子温泉手前の空地に車を駐車して身支度を整えて出発。



南沢へ向かう



南沢出合



F1左壁登攀



合計 143 歳の老岳人

南沢入渓地点まではバイパスの橋を目指して旧道に戻り、旧道が橋を潜る手前で右に分かれる小道を 30m くらい下りると 2 台ほど駐車できる広場に出る。

広場の左手に手摺り柵のついたコンクリ護岸堤沿いを進み、直角にひだり右に曲がりバイパス橋を潜ると次第に道は広くなる。道が左に曲がり下りだす手前で、右にある踏み跡を追って小尾根を下降すると阿武隈川本流河原



に下ることができるが、我々は小尾根を越したところの窪地を下り、阿武隈川本流に降りて、下流に向かって少し下ると左側から一里塚沢が滝になって落ち込んでいる。その少し下流に南沢が流れ込んでいるが、上部に幾つもの滝がある沢とは想像できないような出合である。

南沢 F1(7m)は通常は流れを横断して水流の右側を登るのだが、今日は水量が多いので、滝の左壁を越した。続くF2(10m)は右から取付き滝の落ち口を目指して左上して越すが、一部分岩の脆いところがあった。次々と現れてくる滝を攀じ登りながら、沢中には古い倒木があり、ナラタケ、ブナハリタケ、ム

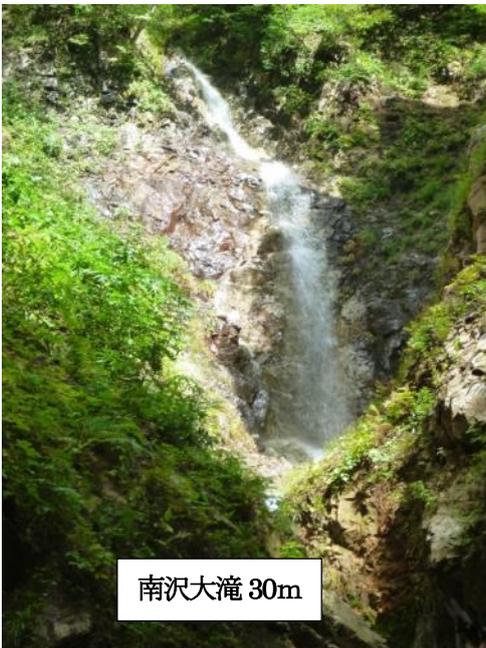
キタケ、ナメコ等のキノコを収穫しながら、遡行していくと、二股を過ぎて両岸が狭くなったゴルジュ状の出口に30mの南沢大滝が『ドーン』と出現。

大滝は左の草付き斜面から巻き気味に登り、傾斜が急になったところの岩壁のバンドを右にトラバースして岩のカンテ状の所を廻り込むと高度感が出てくるが、ホールド、スタンスが豊富なので快適に越すことが出来る。

大滝上で休憩して、上部の二股は右に入り更に進むと水の流れも細くなり源流部の様相になってくる。上部の窪地には倒木&土砂崩れがあるので、右の斜面から尾根状に上がったが、ここは右股上部の小尾根らしい。小尾根の藪を漕ぎながら30分ほど登ると甲子山の直下に出た。甲子山の下降路にはキノコが少なく、ムラサキシメジが少し収穫して甲子温泉に下降した。



南沢のゴルジュ



南沢大滝 30m



合計 143 歳の元気な老人 2 人

大滝で祈念する老人2人



ブナハリタケ



ムラサキシメジ



ナラタケ (ボリ)



ブナハリタケご飯





## 紅葉の神子内川手焼沢を遡行し、長手沢を下降（2018年沢納め山行）。

No.350 木村 一

2018年10月21日(日曜日)

天候：晴時々曇り

メンバー：CL 木村 一 他 2 名(会員外)

手焼沢入渓(8:00)～半月峠(11:40)～長手沢源頭(12:00)～手焼沢/長手沢合流点(14:40)



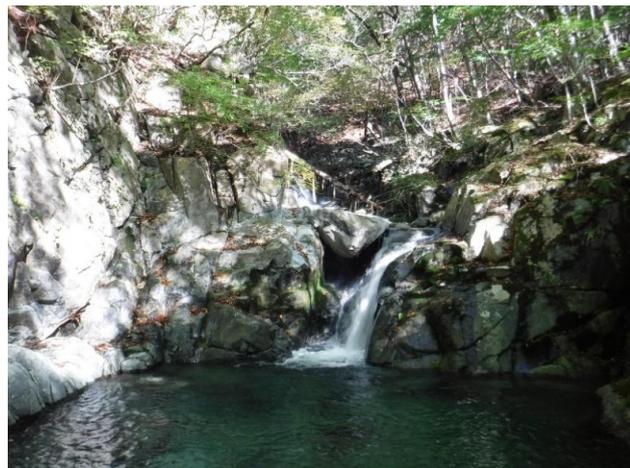
今年の沢納め山行は癒し系の沢登りにしようと相談し、日光連山の神子内川支流の手焼沢に向かった。日光は紅葉の真最中なので、日光方面に向かう車の数は多く、高速道路の出口では朝の8時前に渋滞が発生していた。

日光と足尾を結ぶ国道122号線は、かつて日本最大規模の銅鉱山として栄えた足尾銅山跡へと続く道路で、「銅街道（あかがねかいどう）」の別名がある。

手焼沢は日光と足尾間にある日足トンネルを抜けると右手に流れ込んでいる沢で、国道からも不動滝の雄姿を眺める事ができる。トンネルを抜けた所にある空地に駐車し

て入渓。

不動滝とその上にある堰堤を階段状の巻道からクリアして手焼沢と長手沢の合流点に降り立った。



手焼沢には大滝は無いが、3m～7mの小滝とナメ滝があるので初心者向きの沢かも知れないが、紅葉の中をのんびり遡行するには適した沢である。



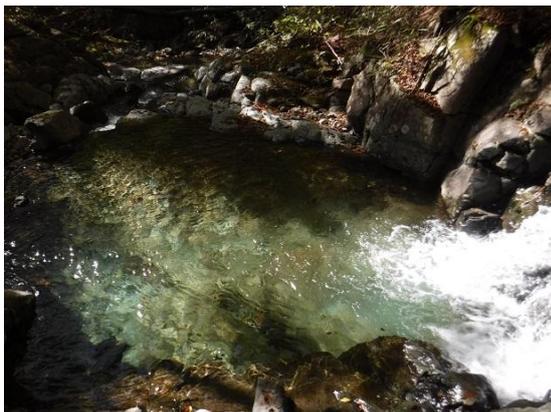


急な斜面を落石に注意しながら下降し、途中で肩からみ懸垂の練習を交えながら下降すると程なく長手沢本流に合流する。

10月に入り水が冷たくなってきたので、膝以上の水に入るのを避けて釜(滝つぼ)は巻気味に越して行き、途中の乾いた岩場でハーケンの打ち方及び、支点の取り方の講習を交えながら、一度もロープを出すことなく遡行すると、廻りの木々の葉が色づく中を流れるトイ状のナメ滝が出現。ここを快適に越して少し進むと、程なく縦走路に合流して半月峠に出飛び出す。木々の間から中禅寺湖が見える快適なところで大休止。ここから下降路の長手沢に入るには、急斜面を笹に掴まりながらトラバース気味に下降すると浮き石の堆積した長手沢支流源頭部に難なく下降できた。



長手沢本流に入ると水量も多くなり、水深の深い大釜(滝壺)を持った小滝が現れてくるので、夏の暑い時期に滝壺での水泳訓練を交えて、キャニオニングしながら下降すると面白い体験ができそうだ。また、長手沢の左岸には昔の作業道の痕跡があるので、苦労することなく見覚えのある手焼沢との合流点に到着。キノコの収穫は全く無かったが、今シーズン最後の沢登りを満喫できた。今年には週末に台風の影響で何回かの山行中止があったが、今回の手焼沢の遡行で沢納め山行が完了。帰路、車の中で来シーズンの沢登り計画を相談しながら帰宅した。





とどやま

## 鮭山に登る — 畏るべし低い山の魅力

No354 菊地良夫

参加者：CL：本間、SL：小田（嘉）、医療：石澤、会計：工藤、記録：級木、気象：菊地（広）、記録（あかげら）：菊地（良）、装備：小田（春）、

実施日：2018年10月20日（土） 天候：晴れときどき曇り

コースタイム：区界道の駅：7:04 → 姉吉駐車場着：9:06 - 発 9:25 → 本州最東端：10:45 → 鮭ヶ崎灯台：着 11:00 - 発 12:00 → 鮭山山頂着 14:05 - 発 14:15 → 姉吉駐車場着 15:30 - 発 15:35 → 道の駅 やまびこ館着 17:15 反省会の後解散

<低い山>とてあなどるべからず

鮭（とど）山は標高 464m。実に低い。里山的気分で登っている高洞山（522m）や朝島山（607



m）より低い。これなら、後期高齢に達した私でも楽勝と思い参加した。が、結論を言うと楽勝どころでなかった。宮古の先にある、本州最東端で名を売っている鮭ヶ崎灯台の近くが登山口となる。問題は登山口までたどり着くのに、時間がかかることだ。車だけでも3時間以上、姉吉駐車場から歩いて約1時間かかる。盛岡から宮古への道路は、あちこちでトンネル工事な

ど進行中。新道路が完成すれば時間が短縮できるだろう。が、今のところいつできるのか。私は運転しないから、楽なのだが、運転者は大変だ。会山行の時の運転者にはただただ頭が下がるばかり。

実は若い時、家族連れで鮭ヶ崎灯台に行ったことがある。といっても、駐車場から灯台までの道を歩いたはずなのだが、同じ景色なのに、初めてきたような感じで、想い出せない。ボケ老人かな。昼食後、灯台を後にして、登山口に向かう。坂を下ると、崖の切れ間に海岸に出られる唯一の場所がある。この景色を見ていたら、あの海岸で石ころを拾ったことを思い出した。子どもらがつるつるした丸い石ころを家まで持ち帰っていた。その石ころは今でも家の庭にある。石ころのおかげで、忘れていた過去が蘇った。この日は土曜日だった。かなりたくさんの人たちが灯台見物に来ていた。灯台の中に入り、ぐるぐると階段を回りながら、てっぺんにある投光器の説明を聞いたり、灯台の一番上の展望台から、周りの景色を見たりした。本州で最も東という魅力と「おいら岬の灯台守よ…」（古いか？若い人には無理だね）と一世を風靡した映画で知られた灯台なのだ。不便な場所で

も人気がある。灯台のてっぺんから鯨山の山頂が見えた。この日は<灯台の日>の祭りのようで、職員たちは、一般客への説明など、サービスに懸命だった。

### 道なき道の迷山に！ 県境の風の威力

鯨山は登山道がない。地理院地図に載っていない。実際は踏み跡があるというか、踏み跡しかない。その踏み跡も草藪に隠れてしまうと道がなくなる。灯台の職員に登山道の質問をしたら、草藪などで登山道が消えて、迷い路になっている。お勧めできないという話だった。もちろん、登山道なしの山に登ることこそほんものの登山だ。予定通り鯨山に向う。私は二番目に歩いていたのだが、歩きだして10分もしないうちに、登山口を見逃して通過してしまった。最後尾を歩いていたCLから声をかけられた。振り返ると、道はないのだが、赤いテープが木の枝に見えた。そこが登山口だった。県境の風のメンバーがたくさんいる今回のグループ。地図による頂上へのコンパス角度の確認、緯度経度による地図上の現在位置の確認などさらさらと進めて、迷わず前進。とくに麓の部分に当たるところは藪の茂みが密生し、踏み跡が消えている。探すのが大変。私なら、完全の迷ってしまうと思った。

### なんだ坂 こんな坂 きつい坂



尾根に出ると、両側の谷筋は切りこんだ側面となって落下している。尾根しか歩けないから、迷うことなどできない。尾根は踏み跡の道もかなりはつきりと残っている。ただただ尾根筋を直登するだけ。しかし、この稜線が曲者だった。実に急な角度の道なのだ。岩手山や富士山にもこんな急な道はない。もっとも、ふとこころが深い山ほど、危険で急峻な道を避けた登山道を作ることができる。ここは低くて、ぽつんと海岸に聳え立つ小さい山。

谷側は尾根筋よりもっと急斜面になる。ここを選ぶしかない。今まで、いろんな山に登ってきたが、這い登るような登り方をしたことがなかった。あったとしても、ちゃんと階段とか鎖場になっていた。ここは一切手入れの入ってない山だ。一部に古くなったロープが下がってはいたが。こんな低い山に、こんな急な登山道があるとは！山高ければ尊し、ではない。低山でもあなどるべからず！実に挑戦のしがいのある山だった

鯨山が標高500m以下でよかった。もしこの急な坂道を長時間登り続けることになれば、完全に私はばててしまったろう。山の醍醐味は山の高さで決まるのではない。山の難しさに決まるのだ。

## 救急法・普通救命講習

日時：10月28日（日）9：30～16：30

No.417 村田 眞司

盛岡中央消防署にて、会員29名の参加を得て実施されました。視聴覚室で救急車が来るまでの救命処置のDVDを見せて頂いた後に、救命救急士の方の指導の下、心肺蘇生（心臓マッサージ）の実施手順、AEDの使用手順について、人形を使って行われました。

救急車やAEDが到着するまでの間の心肺蘇生は非常に重要で、意識がなく呼吸していない場合は、即座に心臓マッサージを開始する必要があります。30回の心臓マッサージと2回の人工呼吸のサイクルを繰り返します。ポイントは、胸の真ん中を、手を重ねて(両手の指を交互に組むと尚よい)、肘をまっすぐに伸ばして体重をかけ、強く（胸が4～5cm程度沈むまで）垂直に圧迫する。1分間に100回ほどのテンポで絶え間なく行い、30回の心臓マッサージと2回の人工呼吸のサイクルを繰り返す事だそうです。肋骨が折れる場合もあるが、それでも止めず、脳への酸素供給が何より大事であり、躊躇せずに早期の開始が望まれるようです。山中での実際の現場では、AEDはなく長時間になる可能性があるの、なるべく平らな場所へ移動し、疲労するので交代しながら進めるのが肝要との事でした。



午後は、昼食をはさんで場所を都南老人福祉センター（つどいの森）に移して、教育遭対部のメンバーが講師となり行われました。M夫妻による夫婦漫談調の軽快なトークで場を和ませていただきながら、テーピングによる足首のねんざ予防、サムスプリントというアルミ合金とウレタンフォームの積層材による副木による患部の固定、ストックによる簡易松葉杖、ザックを連結した担架での搬送の実習などを行いました。備えあれば...の格言はありますが、現場ではこれら備品の用意が無い場合もあるでしょうから、入手しやすい木々やタオルなどでの代用も訓練する必要あると思いました

数年前に、焼石岳山中で、救急隊による担架での搬送現場に出くわした事がありました。北海道からのツアーの方で、長時間のバス移動等の疲労もあり、登り始めてすぐに心臓発作が起こり亡くなったそうです。準備は万端でも、持病や体調不良のケースも遭難につながるの、体調チェックや日頃の自己管理もとても重要であり、この訓練を機会に見直したいと思いました。

## 交流の広場

私の通勤路にはイチョウ並木が二つあります。一つは、みたけにある運動公園のイチョウ並木、もう一つは職場の近く本町通りのイチョウ並木です。

運動公園のイチョウは、ほぼ黄色くなり葉も大分少なくなってきました。一方、本町通りのイチョウは、黄色、緑色、両方の中間の木もあり、隣同士のグラデーションも見事です。そして一枚の葉の中にも緑色から黄色への変化を見ることができます。その本町通りで数年前のこと、イチョウの葉が揃って一斉に落ちる日に遭遇しました。風が強い日でもないので、次から次へと葉が舞い落ちるのです。傘が必要くらいと言ってもいいほどです。たまたまいちょうの下に立った人は、落ちてくる量のあまりの多さに慌てて樹から離れて、首をかしげながらイチョウを見上げています。カラスがいたずらしたかと思ったのでしょうか。

道路はイチョウの落葉がみるみる絨毯のように敷き詰められ、見上げるとみるまに枝が現れてきま



した。あと何時間もたたないうちに、全ての葉が落ちてしまうであろうことが、想像出来ました。

調べてみるとこれは「银杏落葉(いちょうおちば)」といわれる霜が降りるころ急に散りつくしてしまう現象で、俳句の季語でもあり、気象庁の植物季節観測表(有名なものではソメイヨシノの開花や満開)に記録されているくらい、よく知られていることなのだそうです。

ちなみに盛岡地方気象台の银杏落葉は、去年は11月8日、平年は11月10日です。この原稿は11月12日に書いていますので、今年は平年よりも遅いということでしょうか。一斉に落ちる前に、雨に風にさらされて、少しずつ落葉がすすんでいます。今年も一斉に葉が落ちる光景は見ることができないかもしれません。

ところで、俳句では银杏(いちょう)という季語は無く、银杏(ぎんなん)と読めば「秋の季語」、「银杏落葉」は「初冬」の季語、「银杏の花」は「晩春の季語」なのだそうです。これも今回初めて知りました。

そろそろ初冬にふさわしく朝の気温も、氷点下になりそうです。本町通りの「银杏落葉」はいつになるのでしょうか？

## 会報部員のひとこと

私はいわゆる、ド近眼と言われるタイプで、長い間コンタクトレンズで矯正をしていますが、この頃近くの字が見えにくくなってきました。コンタクトを外すと近くは見えますが、遠くはさっぱりダメです。さて先月号からA4サイズになった「あかげら」ですが、全体的に字が大きくなったような気がして嬉しいです。(彩)



■□ 表紙の言葉 □■

— 「川目の岩場」 —

絵を描いたのは中学生以来でしょうか。  
懸垂下降、アブミ、登り返し、ピッチ切り…、いろいろなことを  
ここで練習しました。  
何十回も通った川目の岩場なのにいざ描いてみると「こんな色・  
形をしていたんだ！」と気づかされました。

No. 294 松田 希

あかげら 第360号

2018年11月28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 渡部彩子

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！～