

あかいら

No.366



2019.5

岩手県勤労者山岳連盟



盛岡山友会



今後の日程(6/1～7/6)

| 日付 | 曜日 | 行事 | 日付 | 曜日 | 行事 |
|-----|----|-------------------------------------|-----|----|---------------------------|
| 6/1 | 土 | ☆奥羽ブロック協議会交流山行(岩手山)～2日 | 19 | 水 | |
| 2 | 日 | ▲七時雨山(山行企画) ▲五葉山(山行企画) | 20 | 木 | ▲女助山、男助山(ウィーク) |
| 3 | 月 | | 21 | 金 | 6/17～6/23 No.234 古川 孝 |
| 4 | 火 | ☆県連理事会 5/27～6/2 No.301 久保 加世子 | 22 | 土 | ☆みちのく潮風トレイル(県連)～23日 |
| 5 | 水 | | 23 | 日 | ◇登山教室実技山行 |
| 6 | 木 | 6/3～6/9 No.444 大森 信慈 | 24 | 月 | |
| 7 | 金 | | 25 | 火 | ▲早池峰山(ゆうゆう) |
| 8 | 土 | ▲姫神山(自然保護) | 26 | 水 | ◎6月例会(勤労福祉会館)18:45～ |
| 9 | 日 | ◇登山教室(机上) ▲高下岳(個人) | 27 | 木 | ▲茶臼岳(スケッチ) |
| 10 | 月 | | 28 | 金 | ▲礼文島(個人)～7月2日 |
| 11 | 火 | | 29 | 土 | 6/24～6/30 No.382 三浦 明夫 |
| 12 | 水 | ◎運営委員会(杜陵老人福祉センター)18:45～ | 30 | 日 | |
| 13 | 木 | | 7/1 | 月 | |
| 14 | 金 | 6/10～6/16 No.002 渡邊 健治 | 2 | 火 | |
| 15 | 土 | | 3 | 水 | 7/1～7/7 No.455 大倉 博 |
| 16 | 日 | | 4 | 木 | |
| 17 | 月 | | 5 | 金 | |
| 18 | 火 | | 6 | 土 | |

原稿のお願い

6月号の原稿締切り

◎ 6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 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。

■本文枠: 幅17cm・縦25cm または 余白: 上・下25mm 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。

☆「かわら版」の原稿募集中! メール(原稿)のタイトルは「かわら版原稿」で送ってください☆

□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



この4月、札幌に異動となった。旅行で足を運んだことはあったが、住んだこともなかったし、ましてや仕事で行くことになるとは思ってもいなかった。希望していた方には申し訳ないが、あと3年で定年を迎える者には、正直言って辛いものがあった。

この岩手には、新人時代に7年、今回通して17年もいたので、住みやすかったし、仕事も手慣れたところがあった。居心地のいい故郷みたいところが、妙な安心感もあった。盛岡城址からの岩手山眺望も良かった、桜が咲き華やいだ雰囲気、もみじが紅に染まって、四季の移ろいを感じ生活できていることに感謝さえしていた。

山に登るのは、人生を歩んで行くのと何かしら似ているところがある。同じ山、同じコースなのに、前回の山行とは何か違うと感じる。時期が違えば樹々の葉色や花が、草花が、動物が異なり、当然そこに居る自分も周りから多くの影響を受けて「違い」を感じている。人生を一人で生きてきた方はいないわけで、接してお付き合いいただいた方々、その中で自分は生きて生かされてきたのだと思う。出会いには大きなチャンスがあり、その人を変える転機もあると感じる。この岩手の山々からも多くのものをもらったし、仕事で出会った方々、山を通してお付き合いいただいた方々、私にとって素晴らしい影響を与えてもらったと考えている。

思えば、この岩手も自分から願ったものではなかった。「住めば都」というものだったし、何か新しく始めることは、新しいチャンスも巡ってくると思う。この5月には、元号も「令和」となり、新しい門出にはぴったりなわけで、あと3年をどう楽しむか、一区切りとなる人生をどう仕上げるのかを考えて北海道を満喫してみようと思うこの頃である。

(日本百名山九州編を終えて 2019.5.4)

もくじ

| | | | |
|----|--|----|--|
| 01 | 今後の日程 (事務局) | 10 | 今後の山行計画 |
| 02 | 縦走路 「転機と出会い」 | 11 | 行ってきました |
| 03 | 運営委員会報告 | 12 | 山行報告 箱が森 上飯岡岩鑄ルート 万寿山→六郎山縦走 花見登山 |
| 04 | かわら版 みんなで山の歌を歌いませんか | 14 | 山行報告 焼石岳 |
| 05 | 事務局から | 15 | 新入会員紹介 |
| 06 | 県連報告 | 16 | かわら版 スマホ用GPSナビ・アプリ |
| 07 | 専門部報告 山行管理委員会 組織部 自然保護部 志向別グループ | 17 | 交流の広場 私の水事情 |
| | | | 佐々木 善男 |
| | | | 三浦 良夫 |
| | | | 福山 茂和 |
| | | | 竹田 真弓 |

2019年度 第2回運営委員会報告

■出席者：16/17名 2019.5.8(水) 18:55~20:00 杜陵老人福祉センター

渡邊 三浦(明) 中村(美) 久保 小川 中村(数) 松田(幸) 千田 山田(潔)
大倉 古川 小田(嘉) 佐々木(善) 松田(希) 大森 五嶋

【進行:三浦(明)、記録:中村(美)】

1 会長あいさつ

連休中は事故もなくなによりです。“県境の風”は、念願の境が無事に繋がったようで
喜ばしい(沿岸の少しが残っているが)

新しい会員をたくさん迎えているが、入会してよかったと思われるような会運営をしていきたい。
運営委員にもよろしく願いたい。

2 報告事項・確認事項

(1)現在の組織状況(5月8日現在)

会員数 88名(男 43名/女 45名)、家族会員…5名、会友…5名、登山時報6月号 40部

退会者 No, 483 工藤 梢 (3月末で)

入会者 No, 83 佐々木 暢子(再入会)

No, 492 武田 春夫

(敬称略)

(2)各専門部等の取組状況

- ① 山行管理委員会…ヒヤリハット=登山靴の破壊2件、下山遅れ1件。熊情報が数件寄せられているので、注意するように。
- ② 救助隊…雪情報(八幡平は毎日雪が降っているので注意するように。ゲートが閉められる)
- ③ 教育遭対部…5/12 雪上訓練予定 現在参加者 11人
- ④ 山行企画部…あかげらの「山行企画書」の提出は、大倉さん(No,455)へ。
- ⑤ 組織部…登山教室の取り組みについて→協議事項へ
- ⑥ 自然保護部…春の観察会 6/8(土)姫神山、清掃登山 7/7(日)岩手山・姫神山
- ⑦ 県連報告…第1回理事会は4/16あった。(報告は別記)

(3)その他の報告事項

- ・ 岩手放送からインターネットサイトの「マイベストプロ岩手」への登録案内あり、メリットあるか検討することとした。

3 協議・承認事項

(1) 登山教室について…前年の例を踏襲した案でやりたい。申込者募集で協力者を募る。

6日から募集開始したが、現在は申込無し。みんなで声掛けをしてほしい。

(2) 例会のミニ講座…5月は山行計画書の作り方と打合せの仕方=講師は渡邊さん

6月はロープワーク=講師は松田幸久さん、7月は登山の用具について=講師はICI石井スポーツに依頼する。

(3) 山の歌について…例会の始まる前の時間に歌いたい。会の行事の時などもいい。準備は五嶋さん。

2019年度 第3回運営委員会は 6月12日(水) 杜陵老人福祉センターです

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 |

みんなで山の歌を歌いませんか

No.1 五嶋十三

昭和の時代は山に歌はつきものでした。山小屋、テント場や例会時にはみんなで「山の歌」を歌って大いに盛り上がったものです。

「いつかある日、岳人の歌、エーデルワイスの歌、穂高よさらば、雪山に消えたあいつ、坊がつる讃歌、山への祈り、シーハイルの歌、山の子の歌」等々、次々と出てくる山の歌、みんなで肩を組んで大きな声で歌う時、「山仲間っていいなあ！」と思ったものです。

しかし、山が廃れていくと同時に山の歌も廃れていきました。1990年代から中高年の登山ブームが起きて、スポーツ用品メーカーは立ち直り、そして今ふたたび若者が山に帰ってきましたが、山の歌は置き去りにされました。

山の歌を歌う若者が山から消えたからです。そして中高年の我々も歌わなくなったからです。平成の時代は山が復活しましたが、山の歌が歌われなくなった時代でもあります。

山の会で歌った、友と歌った忘れられない歌があります。孤独な山で一人で歌った歌があります。心に残る山の歌、思い出の山の歌をみんなで歌いたい。こんなにいい歌がたくさんあるのに、忘れられようとしているのは寂しい気がします。

「旧岩手県立農業短期大学校山岳部OB会」の定例山行にオブザーバー参加した時に、山の歌を歌っていた同年代の会員から「山の歌CD」3枚と歌集を頂いた時から、そしてこのCDを聴く度に山の歌に対する郷愁のようなものがフツフツと湧き上がってきました。

山の歌は心に残ります。山の歌は旋律をもった詩であり、この山の詩情を「なんとかもう一度、かつてのようにみんなで歌いたい、残していきたい！」との思いに駆られています。

♪♪歌い継ごう山の歌を♪♪

例会会場では歌を歌えないと思っていましたが、合唱程度の音量ならOKと聞きましたので、5月の例会から例会開始前の時間帯を活用して、「山と歌の集会(仮称)」を開催します。

歌が好き方、山の歌を覚えたい方、ちょっと早めに来場されて一緒に歌いませんか。

※当面は、例会会場の隅っこで遠慮しながら歌いたいと思います。

※もっと歌を歌いたくなったら「やま・ともサロン」にお世話になりたいと思います。

山と歌の集会(仮称)

- 1 目的：山の歌・抒情歌を歌う集まりです。
- 2 日時：毎月例会開始前(18:00~18:45)を活用して30分程度開催します。
- 3 歌う曲：毎回2曲程度、歌集を準備します。できるだけ歌の由来等を記載します。

事務局から

☆ 会員動向 (2019/5/10 現在)

会員数 88 名 (男 43 名/女 45 名) 登山時報 40 部 家族会員…5 名 会友…5 名

○退会者 No. 483 工藤 梢さん

○新入会者 No. 83 佐々木 暢子さん(再入会)

No. 492 武田 春夫さん

☆ 名簿配布のお知らせ

新名簿を配布します。個人のプライバシーに関する情報を多く含んでいますので、取り扱いには十分注意してください。

☆ 会費納付のお願い

前期会費の納付期限は 4 月でした。未だの方は至急納入してください。

さらに登山時報を新たに購読する方は事務局にお知らせください。

☆ 「会員の手引き」を作成し、4 月から配布しています。

まだお手元にっていない方は、事務局に連絡してください。

☆ 登山教室を受講してください。

一般市民向けの登山教室ですが、会員はだれでも受講できます。特に入会してから未だ受講していない方はぜひ受講してください。会員は無料です。

◆当面の予定

| | |
|---------------------------|------------------------------------|
| 5 月 22 日(水) 5 月例会(勤労福祉会館) | 6 月 12 日(水) 第 3 回運営委員会(杜陵老人福祉センター) |
| 6 月 4 日(火) 県連第 3 回理事会(花巻) | 6 月 23 日(日) 登山教室実技山行(三石山) |
| 6 月 9 日(日) 登山教室(机上) | 6 月 26 日(水) 6 月例会(勤労福祉会館) |

本日の例会進行・会場担当は 山行企画部です

6 月の例会は 6 月 26 日 (水) 勤労福祉会館 です



2019年度 第2回県連理事会報告

2019.5.7(火) 19:00～花巻市学園都市会館室
出席：渡邊健治、千田勝利、村上明枝

1 報告事項

- (1) 雪山交流山行 4/21(日) 焼石岳 主管 胆江労山
 - ・登山口集合 7:00～ 10:45銀名水12:00下山 ～頂上(7名)・横岳(3名) ～ 14:00登山口解散
 - ・参加者29名:盛岡6、生協1、アウトドア1、花巻10、胆江8、釜石3
- (2) その他
 - ①盛岡山友会で五葉山に泊り山行したとき、釜石労山の中軽米さんが山荘の横で薪の釘抜きを一人でやっておられた。時々上がってきて釘抜きをしているとのこと、頭が下がりました。
 - ②クマの目撃情報：岩手山の御神坂コース、栗駒山の須川側2件、金ヶ崎駒ヶ岳、駒頭山 など

2 協議事項

- (1) 全国救助技術交流集会 5/25(土)-26(日) 新潟県新発田市
RAM：下机・小島理事が参加予定。県連から交通費の一部を補助する。
- (2) 奥羽B交流山行 6/1(土)-2(日) 岩手県連担当
山 域：岩手山(馬返し～旧道5合目～新道～頂上～御神坂へ下山)
宿泊先：国見休暇村「網張」か、国立青少年交流の家 参加費：8,000円位
*縦走するので回送用の車を各会から出していただくことになる。協力をおねがいしたい。
- (3) 第2回女性交流山行について
期 日 5/26(日) 9:30登山口集合
場 所 万寿山周回コース 下山後「Cafeレストラン無ら里」でランチ(食事代¥1,620)
5月18日までに参加者報告
- (4) 遭難対策担当者会議
期 日 6/15(土) 10:00～12:00
場 所 ベルフ仙北2F会議室
*ヒヤリハットの事例を下机理事にメールで送る。
- (5) 2019県外遠征山行 期日 9/14(土)～16(月)
 - ・燕岳、鎌倉アルプスと金時山、雨飾山、瑞牆山と大菩薩嶺などの山域が上がっている。
 - ・次回の理事会で各会から希望する山域などを出し合い、見積りを要請する。
- (6) みちのく潮風トレイル 6/22(土)-23(日)
 - ・6/22(土)RAM担当 9:00集合 宮古～山田へ歩く 夜は船越家族村のバンガロー泊
 - ・6/23(日)釜石労山担当 8:00集合 鶴住居～釜石市役所まで(約5時間) 14:30解散(予定)
 - *日帰りでも1泊2日でもどちらでもOK!
 - *宿泊の場合は参加費¥3,000(会費とお箸のみの持参でOK!)
 - *参加申込：下机理事又は小島理事へ各会から申し込む。
 - *生協山の会は県外山行と重なるため不参加の見込み。
- (7) その他
 - ①阿部事務局長、夜間外出が困難で理事会に出席できない状況が続いている。
→年に2回位は阿部さんの参加できる体制を(時間帯や会場)⇒6月の理事会で検討する。
 - ②スポーツ連盟岩手県連 個人会員登録について(個人会員年会費は¥1,000)
 - ・県連各会から1名以上の登録を。
釜石3、盛岡2、生協1、アウトドア2、RAM2、花巻1
 - *渡邊会長よりカンパ¥1,000

専門部報告

●山行管理委員会

◇ この1ヵ月の山行活動について

10連休を含むこの1か月の山行活動について、靴底がはがれるなどのヒヤリハットはあったものの事故はありませんでした。

なお、個人山行の鳥海山で心肺蘇生中の現場に遭遇したとの報告がありました。正確な情報ではありませんが、遭難者は60代ぐらいの単独行の方で循環器系の突然死ではないかと思われます。当会の健康管理セルフチェック票を用いて、毎年1回は自ら健康チェックをするようお願いいたします。

また、岩手山の御神坂コースと県境の須川温泉付近でクマの目撃・遭遇の情報も複数届いています。今年は、県からクマ出没注意報が出されていますので特に注意が必要です。

【ミニ講座】

★★★…山行計画書・報告書の作り方…★★★

1 趣旨

山行管理ルールに則って提出する山行計画書・報告書について、作成上の留意事項やワードの上手な使い方を紹介します。計画書や報告書をきちんと作成できるようになれば一人前の登山者です。

2 基本事項

- A) 計画書・報告書は、山行リーダーの責任で作成し山行管理委員会に提出します。代理者が提出する場合も同様です。そのためには、計画書等の内容がチーム全体で共有できていることが前提です。
- B) 様式に示す記入項目は、多様な登山形態に使えるように考えています。装備など山行形態によって不要なものもありますが、基本的に事故防止と危急時対応に欠かせない項目となっています。
- C) 計画書と報告書は一体の様式になっています。これは、報告書作成の負担をできるだけ軽減し、提出率を高めるねらいがあります。

3 作成上の留意点

〈山行計画書〉

- ① 計画書の提出時は、様式左肩の「A山行計画書」のAを **A** のように囲み、1～2ページのみ提出してください。(ファイル提出の場合は、3ページ目の報告書欄は空欄で可)
- 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年度当初に決定しあかげらやHPで公表します。
- ③ 緊急時の対応等は、登山のリスク管理に欠かせない事項です。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、幕营地、下山口等を明記してください。できるだけ省略せずに記載してください。
- 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。なお、ツアー登山等で参加者が特定できない場合は除きます。

| 2019年度 岩手県労働者山岳連盟所属 盛岡山友会 ※整理番号: (No.) | | | |
|--|---|---|----------------|
| A 山行計画書(2頁まで) | | 提出日: 2019年 月 日 | 承認日: 2019年 月 日 |
| B 山行報告書(3頁) | | 報告日: 2019年 月 日 | 受理日: 2019年 月 日 |
| 計画変更: 有・無 | | 事故: 有・無 | ヒヤリハット: 有・無 |
| 計画書作成者 | 企画主体 | 会・志向別G・個人・その他() | |
| 山行の種類 | 会山行(あかげら・HP・掲示板・例会で案内) / 個人山行(公開の有無: 公開・非公開) | | |
| 提出先 | 山行管理専用アドレス: morioka_yamakan@freeml.com / 集中管理先 Fax: 019-641-3905 ※集中管理先: 山行管理委員長(兼務) (自宅: 019-641-3905 / 携帯: 090-9634-2257 SMS可) | | |
| 緊急連絡先(当番) | 氏名 | ※注意 ①緊急連絡先は、原則持回り当番の会員とします。 ②下山予定日の19時までに下山連絡がない場合は、事故発生を想定し対策を講じる。 | |
| | 携帯電話 | | |
| | 固定電話 | | |
| 目的 | (※目的のために山に入るのか?) | | |
| 山域・山名 | ルート | | |
| 山行期間 | 年 月 日～ 年 月 日(泊日) (予備日 月 日まで) | | |
| 山行形態 | 日帰り・小屋泊・テント泊・雪洞泊・その他() | | |
| ジャンル | 一般遊・やぶ山・沢登り・岩登り・雪山・山スキー・アイスクライミング・滝系(トレッキング・ピークハント) | | |
| 行 | / | | |
| 程 | / | | |
| 危険時の対応等 | (アザ・アザルト・行動判断等) | 山行打合せ | 年 月 日 |
| | | 帰宅予定 | 年 月 日 時頃 |
| | | 無連絡日付 | |
| チェック事項 | 使用車両(車種・ナンバー) | セルフレスキュー講習: 有・なし ビッケル・アイゼン講習: 有・なし | |
| | リーダーの講習受講歴 | セルフレスキュー講習: 有・なし ビッケル・アイゼン講習: 有・なし | |
| | ルート経験者の有無 | 無・有(氏名:) | |
| | 参加者の状態・健康状態 | 良・要注意(内容:) | |
| | 打合せ不参加への周知 | 済・未済(手段:) | |
| | 会員外参加者の保険加入 | 済・なし(理由:) | |
| | 会員外参加者の登山経験 | 過去3年程度:) | |
| (概念図・ルート図) ※登山ルート(登山口、尾根ルート、沢ルート、方位他)を明確に表示すること。 | | | |

注: ルート変更があったときは、報告時に上記に変更のルートに記載すること。

- ⑥ 装備欄は、必携品を除き山行形態に応じて必要な装備を☑又は空欄に記入して使います。必携品は、万が一に備えて自力で生き延びるために必要なものを想定していますが、各自の工夫等で代替できる場合はその判断に任せます。

〈山行報告書〉

- ① 報告書の提出時は、様式左肩の「B山行報告書」のBをBのように囲み、報告欄（3ページ目）に記入してください。
- ② 計画に変更があった場合は、「計画変更」欄に必ず記入するとともに、計画欄（1～2ページ）にも朱書きや見え消しで変更内容が分かるように記入します。（計画行程は見え消し不要）

なお、入山前に変更した場合は、事前に緊急連絡先と山行管理委員長に連絡してください。山行中の変更も、連絡手段があるときは緊急連絡先に連絡してください。

- ③ 「山行概要」欄は、計画との相違点、ルート状況、メンバーの体調、事故やヒヤリハットの状況等、山行中の出来事をできるだけ客観的に記入します。（紀行文ではないことに留意）
- 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）どんな小さなことでも記述してください。

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」として記入してください。

- ⑤ 報告書の書き方のコツは、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重要です。
- ⑥ 山行記録を残す観点から、ルート図は原則として省略せずに記載してください。GPSの軌跡があれば積極的に活用してください。

4ワードの便利機能（おまけ）

ワードで文章を入力したり、画像を挿入するときに覚えておけば便利な機能をいくつか紹介します。

- A) インデント…段落単位で文字の書出しや折返しを指定するもので、一般文書でも表文書でもとても便利な機能です。「表示」で「ルーラー」に☑があれば画面上部にインデントが表示されます。
- B) 文字列の折り返し…地図や写真の画像を挿入したときに、文字列の中うまく配置するための機能です。挿入した画像を選択し、「書式」→「文字列の折り返し」で選択肢が現れます。初心者の場合は、先ず「前面」を選択してください。画像のサイズも位置も自由に変わります。

■参加者名簿 （※救命講習は過去3年以内）

| No. | 任務 | 氏名 | 生年月日 or 年齢 | 居住地 | 連絡先 TEL | 緊急時の連絡先 TEL | 講習 日程 | 緊急 講習 |
|-----|----|----|---------------|-----|---------|-------------|----------|--------------------------|
| 1 | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 2 | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 3 | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 4 | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 5 | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 6 | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 7 | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 8 | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 9 | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 10 | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 11 | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 12 | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 13 | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 14 | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |
| 15 | | | | | | | | <input type="checkbox"/> |

■装備等チェック表

| 基本装備【個人必携】 | 個人 装備 | | 共同 装備 | |
|------------------|------------|-----------|------------|--|
| ザック | ロテリモス | ロシュラフ | 救急パック () | |
| 登山靴 | ロ食器 | ロシュラフカバー | トサカ帽 () | |
| 防寒着(フリース等) | ロ小型ストーブ | ロマット | GPS () | |
| 雨具(除雪期用以外) | ロサブザック | ロ携帯トイレ | ラジオ () | |
| 帽子(防寒又は防雨) | ロスバツ | ロストック | 対 外機 () | |
| 手袋 | ロサングラス | ロアイゼン | 対 外機 () | |
| タオル | ロ携帯電話 | ロ充電バッテリー | 対 外機 () | |
| 水筒 | (除雪期装備) | (登攀装備) | 対 外機 () | |
| ヘッドライト(予備電池・電池付) | ロビッケル | ロハネス | 対 外機 () | |
| 計画書 | ロアイスバイル | ロクシカグムズ | ランタン () | |
| 地図・コンパス | ロアイゼン | ロクシカグムズ | 燃料(ガス) () | |
| 時計 | ロワカンジキ | ロヘルズット | 燃料(ガス) () | |
| 筆記用具 | ロスノーシュー | ロ確係器 | コッヘル () | |
| ナイフ | ロオーバーグローブ | ロ下降器 | 敷き板 () | |
| ホイッスル | ロロングバツ | ロカラビサ () | ロープ () | |
| 紐引(8mm×10m) | ロ手袋(予備) | ロスリング () | ルトラック () | |
| ビニール袋 | ロ目出機 | ロロープ | 天候図用紙 () | |
| 新聞紙 | ロゴグル | ロハンマー | | |
| ロールペーパー | ロビーコン | ロアプミ | | |
| 医薬品(固形カプセル含む) | ロスコップ | ロファイア | | |
| ツェルト | ロブループ(ソフデ) | ロハーケン () | | |
| 非常食 | ロスキー | ロナッツ () | | |
| 非常パック | ロスキーストック | ロフレシズ () | | |
| 緊急対応カード | ロシール | ロジャンピング | | |
| 地図資料 | ロスキーアイゼン | ロポルト () | | |
| ライター | ロアズカユ () | | | |
| ローソク | | | | |
| レスキューシート | | | | |
| チューニングテープ | | | | |
| キシシオテープ | | | | |
| 針金 | | | | |

食料計画

| | | | |
|---------|----|-------|------------------|
| 行動食(各自) | 日分 | 共同食 | 食(朝: 昼: 夜: 予備:) |
| 非常食(各自) | 食分 | メニュー: | |

■報告欄 (報告者:)

実施期間 年 月 日～ 年 月 日 (泊日) (予備日 月 日まで)

| | |
|--|--|
| 実施行程 | 内容 |
| 計画変更 (有・無) | 理由 |
| (1) 気象状況 | (2) 登山道の状況 (※記述箇所を計画書「概念図・ルート図」に×印で示す) |
| (3) 山行概要 | |
| (4) 特記事項 (事故・ヒヤリハット等) ※ヒヤリハットとは、事故に至る一歩手前の状況を言います。 | |
| 種別 | 内容 |
| ロ事故 | 死亡・ケガ・発病・下山遅れ(19時超)、交通事故・盗難・その他 |
| ロヒヤリハット | 滑落・転落・転倒・迷走・バテ(軽度の熱中症・低体温症含む)、装備不足・その他 |
| ロ参考情報 | 反省点・留意点・シカ情報・その他 |
| (内容) | |
| (5) 経 費 一人 円(うち交通費 円/食糧費 円/その他 円) | |

注：記入欄が見足りないときは適宜ページを追加のこと。

●組織部

恒例の「初級登山教室」が以下のとおり行われます。

| | |
|---|----------------------------|
| 6月9日(日) | 机上講習 8:45~16:00 西部公民館 |
| 6月23日(日) | 実地山行(実技講習) 三ツ石山(松川温泉から) |
| ・対象 25歳~65歳 ・受講料 5,000円(実地山行費用含む) ・定員 20名(先着順) ・申込期間 5月6日~6月2日 | |

【会員の皆さんにお願い】

- ・あなたの周りで山登りに興味のある方には是非お知らせください。
募集チラシは古川(090-8923-3120)ほか組織部員に連絡下さい。
- ・6月23日の実地山行のサポートスタッフをお願いする場合がありますので、ご検討下さい。(受講生の人数により依頼数が変わります。)

●自然保護部

1. 春の自然観察会

6月8日(土) 姫神山で春の自然観察会を計画しています。自然保護部以外の方の参加も歓迎します。詳細は「今後の山行計画」にあります。興味のある方は申込お願いします。

2. 日本勤労者山岳連盟の「一斉クリーンハイク」

- ① 実施日: 令和元年7月7日(日)
- ② コース: A 岩手山で3ルート(案) B 姫神山
- ③ 申込先: 未定(5月例会に申込書回覧)
- ④ 締切・打合せ日等: 未定

* 昨年は26名の参加を得て、14kgのゴミを回収しました。計画の詳細は6月号に掲載致します。今年もご協力のほどよろしくお願いいたします。

志向別グループからの お知らせ

◆ グループ銀世界

納会のお知らせ

日時: 5月30日(木) 19:00~

受付: 久保 (締め切り 5月26日)

場所・会費は、銀世界の掲示板等でご連絡します。

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 | | |
| 5月26日 (日) | 万寿山 (花巻市) | 県連 | 第2回女性交流山行 | ★/★/★ | 5月18日 (土) | 未定 | 090-9034-6934 204村上明枝 |
| | | 村上明枝 | 新緑の万寿山で、可憐なヒメシヤガを愛でながら、ゆっくり歩きましょう。下山後は、「無ら里」で美味しいランチを楽しみます。 | | 未定 | | |
| 6月1日(土) ～2日(日) | 岩手山 | 県連 | 奥羽ブロック協議会の交流山行 (青森・秋田・岩手) | ★★/★/★★ | 5月25日 (土) | おでつて | 090-9634-2257 002渡邊健治 |
| | | 渡邊健治 | 前日は宿泊交流(場所未定)、2日は馬返し～(旧道)～五合目～(新道)～山頂～御神坂 ※2日の山行のみ参加可 | | 5月27日(月)18:30から | | |
| 6月2日 (日) | 七時雨山 (八幡平市) | 山行企画部 | 第2回月例会山行 | ★/★/★ | 5月19日 | 勤労福祉会館 例会 | 080-1842-3586 高橋 陽子 |
| | | 高橋 陽子 | 車の走る峠 | | 5月22日(水) 例会 | | |
| 6月2日 (日) | 五葉山 (釜石市) | 山行企画部 | 第2回月例会山行 | ★★/★/★ | 5月19日 | 勤労福祉会館 例会 | 080-1842-3586 高橋 陽子 |
| | | 高橋 陽子 | 赤坂峠コース | | 5月22日(水) 例会 | | |
| 6月8日(土) | 姫神山 (盛岡市) | 自然保護部 | 春の自然観察会 | ★★/★/★ | 6月1日 | おでつて2F | 090-9748-3547 SMSメール可 五嶋十三 |
| | | 五嶋十三 | 春の植物を楽しみながら、登山道の状況(定点観測)や水場の水質調査を行います。 | | 6月3日(月)18:30 | | |
| 6月9日(日) | 高下岳 1322.8m (西和賀町) | 個人企画 | 和賀岳を望む | ★★/★/★ | 6月2日(日) | おでつて2F | 019-635-0201 千田勝則 |
| | | 千田勝則 | 山菜取りしながら登ります | | 6月3日(月)18:30 | | |
| 6月20日 (木) | 女助山 男助山 (雫石町) | ウイクディ クラブ | 平日山行を楽しむ | ★★/★/★ | 6月13日 | おでつて2F | 019-635-3203 FAX可 工藤 敬子 |
| | | 工藤 敬子 | カップルの里山に登ってみましょう。 | | 6月17日(月) 18:30 | | |
| 6月22日 (土)～23日 (日) | みちのく潮 風トレイル | 県連 | 震災被害の沿岸地域の仲間と交流ハイ キング | ★/★/★ | 6月3日(月) | 未定 | 080-8213-5579 006千田勝則 |
| | | 千田勝則 | 22日: 宮古～山田 見所満載の潮風ルート 23日: 水海総合公園～鏡海岸～三陸浜街道 ※夜は船越家族旅行村バンガローでBBQパーティ | | 未定 | | |
| 6月25日 (火) | 早池峰山 (盛岡市) | ゆうゆう | 花を愛でる | ★★/★★/★ | 6月15日 | おでつて2F | 080-5571-3589 393 吉田 成子 |
| | | 吉田 成子 | 下山後の楽しみは風呂とアイスクリーム | | 6月17日(月) 18:30 | | |
| 6月27日 (木) | 茶臼岳 (八幡平市) | 心のスケッチ 山行クラブ | 心のスケッチ | ★★/★/★ | 6月13日 | おでつて2F | 019-635-3203 FAX可 工藤 敬子 |
| | | 工藤 敬子 | 花に会いに行きます。 | | 6月17日(月)18:30 | | |
| 6月28日 (金)～ 7月2日(火) | 礼文島 (北海道) | 個人企画 | フラワートレッキング、島は花が最高です。 | ★/★/★ | 5月26日 | おでつて2F | 019-635-0201 千田 勝則 |
| | | 千田 勝則 | 礼文島登山も出来ます。日程は3日間です。 | | 後日 | | |
| 7月12日 (金)～ 7月15日 (月) | 大雪山縦走 (北海道) | 個人企画 | 広大な高山帯と豊富な花々を歩く | ★★★/★★/★ | 6月9日 | おでつて2F | 019-635-0201 千田 勝則 |
| | | 千田 勝則 | 春の植物を楽しみながら、登山道の状況(定点観測)や水場の水質調査を行います。 | | 後日 | | |

あかげら6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.455 大倉 博 080-4524-5310(ショートメール可) hrs_ohkura@ybb.ne.jp
までお願いします。締め切りは6月5日(水)です。

行ってきました!

4月11日～5月10日現在

| No. | 月日 | 山域 | ルート | 目的 | 参加者名 | 会員 | 分類 |
|-----|-----------------|---------------------|--|-----------------------|---|----|------|
| 1 | 4月13日 | 焼石岳 | 第二ゲート(つぶ沼先)～銀明水小屋～山頂往復 | 焼石岳のロングコースを滑る | L舟越・S村田・大峠・三浦(良) | 4 | 志向別G |
| 2 | 4月13日 | 束稲山 | 月山口～終塚山～音羽山～束稲山往復 | 春の里山を散策する | L小田(嘉)・小田(春) | 2 | 個人 |
| 3 | 4月13日 ～4月14日 | 月山 | 姥沢ルート | 月山でスキー合宿 | 久保〔会員外〕7名 | 1 | 個人 |
| 4 | 4月14日 | 万寿山(410m)・六郎山(510m) | 台温泉～万寿山～六郎山往復～台温泉 | 里山で春一番の花を見る | L遠藤(干)・S菊地(広)・菊地(良)・小野(由)・佐々木(善) | 5 | 会 |
| 5 | 4月14日 | 与那覇岳(503m) | 国頭村登山口～与那覇岳往復 | やんばるの森を堪能し沖繩本島最高峰を目指す | L渡邊(健)・S中村(美)・工藤(敬)・級木・加藤(桂)〔会員外〕17名 ※沖縄県連企画 | 5 | 他団体 |
| 6 | 4月14日 | 万寿山(410.1m) | 台温泉～右回周回コース | 春を告げる長寿&万寿の山に登る | L岡(義)・S太田代・川村(雅)・高橋(恵)・亀田(金)・佐々木(優) | 6 | 志向別G |
| 7 | 4月17日 | 黒森山(837.3m) | 深沢口～頂上往復 | 残雪の黒森山を歩く | L岡(義)・S高橋(恵)・太田代 | 3 | 個人 |
| 8 | 4月20日 | 八幡平 | 黒谷地口～茶臼岳～標高1,150(2回反復) | 春の八幡平を滑る | L三浦(良)・S大峠・武田(秀)・舟越・三浦(明)・大森 | 6 | 志向別G |
| 9 | 4月20日 | 東根山 | ラ・フランスコース | 歩荷トレーニング | L小田(嘉)・小田(春)・岡(義) | 3 | 個人 |
| 10 | 4月21日 | 焼石岳 | 平七沼コース | 県連雪山交流山行 | L熊谷(久)・S加藤(桂)・遠藤(干)・工藤(敬)・級木・佐々木(善) | 6 | 県連 |
| 11 | 4月21日 | 鞍掛山 | 相ノ沢コース | トレーニング | L那須〔会員外〕1名 | 1 | 個人 |
| 12 | 4月22日 | 赤林山(955m) | つどいの森～南コース往復 | 赤林の花を観察 | L岡(義)・S高橋(恵)・太田代 | 3 | 個人 |
| 13 | 4月23日 | 万寿山・六郎山 | 台温泉～右回り周回コース | 女性交流山行下見 | L村上〔会員外〕1名 | 1 | 個人 |
| 14 | 4月26日 | 景鶴山 | 鳩待峠～ヨッピーつり橋～景鶴山往復 | 残雪の山を楽しむ | L大峠 | 1 | 個人 |
| 15 | 4月28日 | 岩手山 | 御神坂コース(大滝展望所まで) | トレーニング | L舟越 | 1 | 個人 |
| 16 | 4月28日 | 三崎海岸 | | クライミング講習会 | 高橋(英) ※ワン・ムーブ会員向け講習会への参加 | 1 | 他団体 |
| 17 | 4月28日 | 金北山 | アオハネ口～金北口～天狗休み場～金北山～アオハネ口 | 新潟の春山を楽しむ | L大峠 | 1 | 個人 |
| 18 | 4月28日 ～4月29日 | 鳥海山、栗駒山 | 碓氷川～七高山(手前)～猿倉口、イワカガミ平～栗駒山往復 | 鳥海山を楽しむ | 久保〔会員外〕8名 | 1 | 個人 |
| 19 | 4月28日 ～4月29日 | 五葉山 | 赤坂峠コース | 新しい山小屋に泊まりに行こう | L松田(幸)・松田(希)〔会員外〕3名 | 2 | 個人 |
| 20 | 4月28日 ～4月30日 | 久住山、祖母山、韓国岳、開聞岳 | 牧ノ戸口～久住山往復、北谷口～祖母山往復、えびの高原口～韓国岳往復、開聞岳登山口～開聞岳往復 | 九州の百名山に登る | L山田(潔)・S小原(耕) | 2 | 個人 |
| 21 | 4月28日 ～4月30日 | 県境(天狗森・大薮山ほか) | 須川温泉～大薮山～P1122往復 | 県境を巡る | L小田(嘉)・S中村(数)・S渡邊(健)・加藤(桂)・高橋(陽)・小田(春)・岡(義)・大倉〔会員外〕1名 | 9 | 志向別G |
| 22 | 4月29日 | 岩手山 | 柳沢コース | 平成の登り納め | L古川 | 1 | 個人 |
| 23 | 4月30日 | 鳥取大山 | 弥山夏山登山道 | 中国地区の山に登る | L内堀 | 1 | 個人 |
| 24 | 4月30日 | 笈ヶ岳(おいするがたけ) | ビジターセンター口～山頂往復 | 雪山を楽しむ(夏道なし) | L大峠 | 1 | 個人 |
| 25 | 4月30日 ～5月1日 | 由布岳、久住山 | 正面登山口～由布岳往復、牧ノ戸峠コース(久住山) | 岩手・長崎・広島交流登山 | 石澤〔会員外〕11名 | 1 | 他団体 |
| 26 | 4月30日 ～5月1日 | 会津駒ヶ岳 | 駒ヶ岳登山口～駒の小屋～山頂往復 | 百名山に登る | L竹田(真)〔会員外〕2名 | 1 | 個人 |
| 27 | 5月1日 | 四国剣山 | 見ノ越～山頂往復 | 四国地区の山に登る | L内堀 | 1 | 個人 |
| 28 | 5月2日 | 石鎚山 | 石鎚山ロープウェイ～弥山～天狗岳往復 | 四国地区の山に登る | L内堀 | 1 | 個人 |
| 29 | 5月2日 | 東根山 | ラ・フランスコース | トレーニング | L舟越 | 1 | 個人 |
| 30 | 5月2日 ～5月3日 | 宮之浦岳 | 淀川口～宮之浦岳～白谷雲水峡 | 宮之浦岳に登る | L山田(潔)・S小原(耕) | 2 | 個人 |
| 31 | 5月2日 ～5月3日 | 五葉山 | 赤坂峠コース | 新緑の楠花山荘に一泊(四季の山G) | L中村(美)・S工藤(敬)・遠藤(干)・村上・武田(秀) | 5 | 志向別G |
| 32 | 5月3日 | 鞍掛山 | 相ノ沢コース(右回り) | お花鑑賞 | L岡(義)・S太田代・高橋(恵) | 3 | 個人 |
| 33 | 5月4日 | 池口山 | 遠山林道口～ザラナギ平～池口岳往復 | 新緑の山を楽しむ | L大峠 | 1 | 個人 |
| 34 | 5月4日 | 紀州 大峰山、大台ヶ原 | 大峰山登山口～弁天の森～八経ヶ岳往復、大峰山登山口～大台ヶ原～日出ヶ岳周回 | 紀州地区の山に登る | L内堀 | 1 | 個人 |
| 35 | 5月4日 | 岩手山 | 柳沢コース | トレーニング | L松田(幸)・松田(希) | 2 | 個人 |
| 36 | 5月4日 | 赤林山 | 矢巾温泉～山頂～つどいの森 | トレーニング | L福山 | 1 | 個人 |
| 37 | 5月4日 ～5月6日 | 秋田県境(桑原岳～石滝山分岐付近) | 北沢林道～桑原岳～石滝山分岐の先往復 | 先月残した県境等は区間1.2kmを歩く | L小田(嘉)・S中村(数)・高橋(陽)・小田(春)・大倉〔会員外〕1名 | 5 | 志向別G |
| 38 | 5月5日 | 鞍掛山 | 相ノ沢コース | トレーニング | L久保 | 1 | 個人 |
| 39 | 5月5日 ～5月6日 | 岩手山 | 柳沢コース | トレーニング | L舟越 | 1 | 個人 |
| 40 | 5月5日 | 岩手山 | 御神坂コース(切接付近まで) | トレーニング&アクションカメラの試し撮り | L高橋(英)〔会員外〕1名 | 1 | 個人 |
| 41 | 5月7日 | 安平路山 | 摺古木自然公園口～摺古木山～安平路山往復 | 新緑の山を楽しむ | L大峠 | 1 | 個人 |
| 42 | 5月10日 | 白木峠 | 湯田口～林道出会い(温泉)往復 | 雪積を鑑賞する | L岡(義)・S日比野・川村(雅)・高橋(恵)・佐々木(善)・佐々木(優) | 6 | 志向別G |

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



箱が森 上飯岡岩鑄ルート

No. 477 佐々木善男

日時：2019年3月16日(土) 天候：晴、微風、盛岡市最高気温10℃

メンバー：CL 小田 嘉洋 SL中村 数博 高橋 陽子 小田 晴美 佐々木善男 5名

コースタイム：上飯岡岩鑄登山口 7時20分→林道発見9時55分→尾根10時20分

→山頂10時55分、昼食→下山開始11時25分→上飯岡岩鑄登山口13時45分

3月16日(土)は私(佐々木善男)の64回目の誕生日でした。翌日3月17日(日)に、網張から鎌倉森→犬倉岳→網張への冬限定コースへ申し込んでいました。

ところが1週間ほど前に「箱が森の岩鑄ルート」にいかないかとお誘いがありました。誕生日に登山に行くのもいいなと思い、参加することにしました。

中央公園集合、車1台で、上飯岡岩鑄工場を過ぎて少し林道を走って登山口に到着です。前日雪でしたので、岩鑄ルート登山口から雪が残ってました。沢沿いに渡渉を繰り返しながら登りました。

積雪が多くなり、途中からワカン装着で登りました。この時期の積雪は湿っていて重いです。沢を離れて登り続け、紫波3山縦走路の登山道に合流しました。いよいよ箱が森山頂へのきつい角度の登り+重い雪のラッセルです。いつのまにか私が先頭でラッセルしてました。

会の先輩方が、山頂への花道を、私に譲って頂いたに違いない。箱が森の山頂へのあの角度に、膝上～太ももまでの重い雪のラッセル、達成感たっぷりの山頂への花道を譲って頂いたのだ、頑張ろう。

30分程きついラッセルの後、山頂へ上がるところが、山頂の積雪が壁のようになって、目の前にありました。どうやって登るんだろうと思いましたが、なんとか乗り越えることが出来ました。

山頂で昼食にしました。当日は天気が良く、盛岡市最高気温10℃、3月中旬とは思えない天気でした。お誕生日プレゼントに、お漬物、お菓子、果物等たくさん頂き、ありがとうございます、美味しかったです。早池峰山が、雪化粧した女性的な優美な姿を見せてくれました。

下りは来た道を戻りましたが、朝あった雪が溶けてぼっけが出てきていました。ぼっけを取りながらの下山となりました。

偶然でしょうか誕生日に誘って頂きありがとうございます。誕生日に登山に行くのも良いですね。ご希望あれば、先輩方のお誕生日登山の付度します、倍返しです。計画しましょうか？





万寿山→六郎山縦走 花見登山

No. 477 佐々木善男

日 時：2019年4月14日（日） 天候：晴れ、微風、最高気温花巻市19℃

メンバー：CL遠藤千鶴子 SL菊池広子 菊池良夫 小野由理 佐々木善男 5名

コースタイム：万寿山登山口9時→万寿山山頂9時35分→六郎山縦走路分岐10時15分→六郎山登山口から合流点11時25分→六郎山山頂11時55分～昼食12時30分→六郎山登山口へ下山14時到着

3月末には咲き始めているので花のピークは過ぎているとの情報。一方、4月に入って降雪・低温続きで花が遅れていて、まだ早いとの情報のなか、岩手で一番早い高山植物を見に行きました。

万寿山登山口から登り始めると万寿山山頂(410m)までは急登です。山頂までの登山路にはオウレン、ショウジョウバカマ、ミスミソウがたくさん咲いていました。山頂に寄った後で、六郎山を目指して歩きましたが、一転して花は殆ど見えなくなりました。

374m ピーク→438m ピーク→441m ピークとアップダウンを繰り返しながら登ります。この道にオウレンは見えませんでした。ミスミソウ、ショウジョウバカマ、キクザキイチゲ、イワウチワ、ヒメモチが咲いていました。カタクリの葉はたくさんありましたが花はまだこれからかと思っていると一輪だけカタクリが咲いていました。

441m のピークの手前でピークをバイパスするルートと経由するコースがあります。ピークを経由するルートを選択し登りましたが花は無く、人はあまり歩いていないようでした。六郎山への最後の登りは急登が何回かありましたが、いずれも短く、登り切って六郎山山頂(510m)に到着しました。

六郎山山頂は緩やかな傾斜で広々として、当日は気温高く風も弱く、山頂で昼食タイムとしました。

下りは441m ピークをバイパスするコースを選択しましたがミスミソウの花がたくさん咲いて群落になっている所があり、オオミスミソウも咲いていました。立ち止まって花を見て写真を撮りゆっくり歩きました。六郎山登山口への分岐から下山しました。下山路ではオウレンの花が咲いていました。万寿山への登り道とこの下山路しかオウレンは見えませんでした。その他、ミスミソウ、キクザキイチゲ、イワウチワ等、密度濃く色鮮やかに咲いていました。途中で2か所、道が崩落したところがあり視覚的に怖く慎重に通過しました。

六郎山への縦走路は、日曜で好天ということもありたくさんの人が歩いていました。

下山後、花巻温泉に入って疲れを癒しました。登山後の温泉はやはり良いねという参加者の感想でした。縦走に5時間要しましたが、春の小さく可憐な高山植物を愛でながら、好天に恵まれ、楽しい山行となりました。また高山植物を見に行きましようかと相談して解散しました。



焼石岳

No. 323 三浦良夫

日付 2019年1月26日(土)

メンバー CL船越、SL村田、会計大峠、記録三浦(良)

コースタイム 盛岡IC(5:30)→第2ゲート(7:00)→銀明水小屋(10:00)→焼石岳(12:00)
→銀明水小屋(13:00)→第2ゲート(14:30)→盛岡IC(16:20)

当日は快晴に恵まれ、また、前々日に積もった雪のおかげで黄砂で汚れた雪が隠れ、例年より多く残っている雪は、この時期としては珍しく真っ白だった。爽やかな天気の中、予定時刻の7時ちょうどに登山開始したが、10分ほど歩くとすぐ暑くなりアウターを脱ぐ。さらに登って行くとまだ暑く、結局上半身は下着だけになってしまった。途中、水芭蕉が見え始めた湿原などで休憩を取りながら順調に高度を上げると、次第に左手に見えてきた横岳が真っ白に輝き美しい。10時少し前に銀明水小屋に到着すると、石油ストーブが温かく燃える中、前日から泊まっていたという地元の登山者2名が横になって休息していた。



ここからはまたアウターを着てさらに上を目指すと、次第に風が強くなり寒くなった。例年雪が少なく地肌が見える姥石平付近も今年は雪に覆われ、快適に進むことができた。12時少し前にやっと頂上に到達。早々に記念撮影後、強風の中シールを取り滑降開始。山頂直下の雪は固い雪と柔い雪がまだらで滑りにくかったが、銀明水小屋直前の急斜面の雪は、新雪がべっとりと融け、スキースの先端が自然と雪に潜っていくくらい滑りづらい雪で、3回も転んでしまった。山の雪は千差万別で、同じ雪は2度と無い。

昼食をとるため銀明水小屋に入ると、仙台の女子高生15名ほどがおしゃべりしながら昼食をとっていた。今日はこれから山頂を目指した後、小屋に戻って泊まるとのことで、わかんを着けて登っていった。(後日談:このことを後日、銀世界の某氏に話したら、計画変更して我々も泊まるべきだったとおっしゃっていました。反省点)

小屋から下の雪も新雪が解けスキーが全く滑らない。しかたないので、踏み固められていて比較的滑る登ってきた跡をそのまま辿るという、およそ山スキーらしくない滑り方で降りた。登山口に近い杉林付近に来ると、ざらめ雪に近い雪質になり滑りやすく、ようやく快適なターンができた。

長い距離を登ったのは数年ぶりなので、結構きつかったですが、他の3名のメンバーのおかげで無事登頂することができました。ありがとうございました。

新入会員紹介

会員No.: 489 氏名: 成田 さゆり (なりた さゆり) 出身地: 新潟市

住 所: 盛岡市仙北

自己紹介: 盛岡に住んで10年、山歩きは5年位ですが年に数回のみで低山をゆっくりとしか歩けません。

まだまだ初心者です。よろしくお願いします。

- 入会したきっかけ: 会員の先輩と何度かご一緒させてもらいました。今回、仲間に誘われて入会しました。
- 今までに登った山: 鞍掛山、姫神山、三ツ石山
- 希望する山行形態: 日帰り登山

会員No.: 490 氏名: 菅原 薫 (すがわら かおる) 出身地: 盛岡市

住 所: 盛岡市本宮

趣 味: ゴルフ

- 入会したきっかけ: いろいろな山に登ってみたいくて!
- 今までに登った山: 岩手山、秋田駒ヶ岳
- 登ってみたい山: 月山、安達太良山
- 希望する山行形態: 日帰り、縦走登山、岩登り

会員No.: 491 氏名: 菅原 里華 (すがわら りか) 出身地: 大船渡市

住 所: 盛岡市本宮

趣 味: 今年になって観た劇団四季のライオンキングとリトルマーメイドにハマってCDを聴いたり、

You Tube を見たりしてます

- 入会したきっかけ: 色々な山に登ってみたいのと、平日に少人数(二人とか)だと熊さんに怯えながら登ることになりがちなので。
- 今までに登った山: 八甲田山、岩手山、富士山(台風で八合目まで)
- 登ってみたい山: 県内の山
- 希望する山行形態: ◎日帰り、◎小屋泊り、◎縦走登山、△冬山
- 会や今後の山行に望むこと: 安全に楽しく登りたいです。

スマホ用 GPS ナビ・アプリ

416 福山茂和

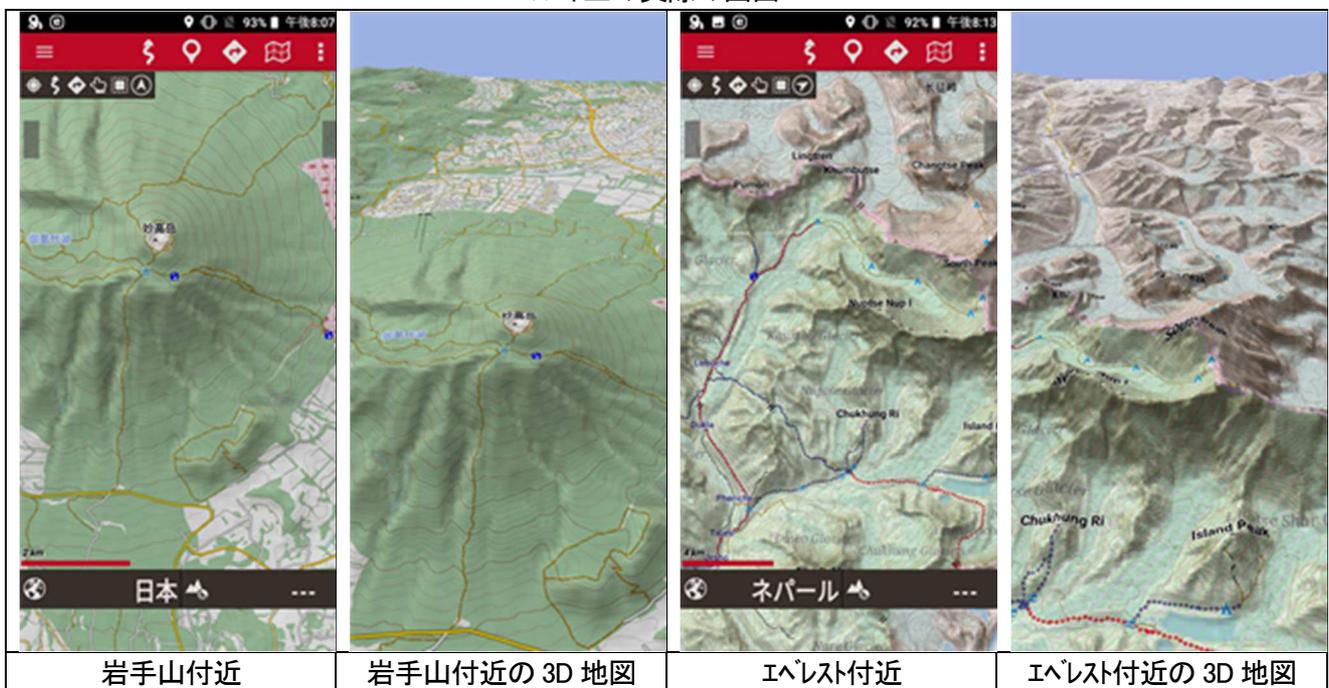
2019年3月の「あかげら」かわら版に投稿した海外通販の勧め(2)のように、昨年の6月からはスマホでGPSナビを利用していますが、記事のように私のスマホはSIMを搭載していないため自宅とフリーWIFIのあるところ以外はネット利用が全く不可能です。もちろん、国産GPSナビ・アプリの「ジオグラフィカ」で事前に自宅で山行予定地の地図を開いてキャッシュ(一時的にスマホに地図データを保存)しておけば使えないことはないのですが、もし、道に迷ってキャッシュで保存した以外の場所に行ってしまうと地図が見えなくなる恐れがあるためと、アンドロイド版のスマホだと全世界の等高線地図が使えることから私は「OruxMaps GP」を利用しています。

「OruxMaps GP」はスペインの方が作成されたアプリですが、日本語化されていて使用する上では困ることはありません。無償での利用も可能なようですが、購入代金は380円なので有償版を利用しています。私が気に入っているのはオフラインでの地図利用が充実していることと、スペースシャトルの標高データSRTMを利用すると地図の立体化(谷や尾根の状況によって陰影が付く)及び3D地図(俯瞰図)が出来るので、特にヒマラヤやアルプスの地図を眺めて「脳内旅行」を楽しんでいます。

なお、全世界の等高線地図については下記のアドレスからダウンロードが無償で可能です。また、3ヶ月おきにPOI(地図上の特定のポイント)も含めて更新されています。

OpenAndroMaps <https://www.openandromaps.org/en>

スマホ上の実際の画面



交流の広場

私の水事情

いつもの事…行く山が決まると心が躍り準備が始まりその山に思いを馳せる

その楽しみな時間行程が大好きで…

すでに山登りが始まっている!

山への行程、山の成り立ち、この山行では何を求め、どんな感じで楽しんでいこうか…どんな景色が待っているのだろうか…

そして、休憩では今回は何食べようか、栄養ゼリー飲料も大事だし果物も…行動食足りてるかな、山ご飯は何にしようか…カップラーメン絶対食べたいなあ～

あれっ!…飲み物が後回になっているようで…そう!いくら持って行くか悩む!用意や準備の順番が違ってても水が重要なのは知ってるし途中にある湧き水の美味しさはもちろん格別!それは楽しみで、そして貴重!

しかし…水場は有ってもそれを当てにはしない。今回は何より一番大切な水、飲み物、使う水を改めて思い考えて検討してみました。

まず、登山に持つべき水分量の計算式があります。

水分量=自重(体重+ザック)×5×行動時間で出せるようです。これを岩手山馬返し日帰りに当てはめると私の自重が55kgとして $55 \times 5 \times 8 = 2200$ 。2.2l必要となります。この他にカップ麺と茶用の500mm THERMOS分。その全水量から汗で失われたナトリウムやカリウムを補給し、脱水症や熱中症予防にスポーツドリンク分を考えて、そして私は100%のオレンジジュースが好きでカチカチに凍らせて持っています。

全ての補給水と活動水そして食用と嗜好用等これら…配分がなかなか面倒…

合わせて近年、年齢によるのか常に疲労感やシャリバテを自分に問いながら慎重に歩くようになりました。

味わって山を楽しみたい、故に気持ち良く綺麗に行程を過ごす。

そこで出会ったのがお酢です。活動水に加える事にしました。

体を動かすエネルギー源は肝臓や筋肉に蓄えられたグリコーゲン。そのグリコーゲンの原料である糖分と一緒に酢を摂ると酢酸の働きで消費されたグリコーゲンの補充が促進されて疲労回復が早くなると聞いたからです。ラッキーにもお酢には他にも食欲増進、夏バテ解消、便秘解消、内臓脂肪減少、血圧降下他にも効果がいろいろあります。気になる年頃には嬉しい効果がいっぱい!

私が山行に活用しているのは、果実酢を割りドリンクにする。野菜スティックをピクルスにする。スープやカップ麺に少しの酢を入れ味変!等まだまだレシピ検討中です。

昨年…山先輩から登山中頂いた梅ジュースを味わった事は感動でした。雨に降られ疲れた体に染み渡った味!いまだに忘れません。「生き返ったああ～最高!」それは湿度の高い夏山の雨山行には最高最強のドリンクで、美味しさ教えて頂いてありがとうございます!

人それぞれに必須携帯で大切な飲食のこだわりがあるわけで、少しでも垣間見たり教えて頂いたり…やっぱり山は奥深くて楽しい!

私ももちろん!自分なりの快適で最適な山行を探求して行きたい…生涯スポーツにすべくゆっくり楽しんで行きたいと思います。

山ゆきは ひとつ考え ひとつ忘れず

480 竹田真弓



■□ 表紙の言葉 □■

— 「春」 —

春ほど待たれる季節はないのではないのでしょうか。

今年は例年より暖くなるのが早く、春が早足で来そうな気配でしたが4月に入ってから雪が降り、冬戻りしたような日が続き焦らされましたが、日当たりの良い土手に、オオイヌノフグリ、オドリコソウ、ツクシが一斉に咲き、花々は春到来を教えてくれました。

No. 196 工藤 敬子

あかげら 第366号

2019年5月22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 松田希

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/
～里山からヒマラヤまで安く、楽しく、安全に!～