

山友

創立記念山行 岩手山 2018.9.2



創立記念山行 姫神山 2018.9.2



第 30 号
2018.11.30

岩手県勤労者山岳連盟



盛岡山友会



◆ 皆を幸せにする山岳会を目指して	会長 渡邊 健治	1
◆ 山友 写真ギャラリー		2
◆ 専門部報告		4
○山行管理委員会	○事務局	○教育遭対部
○山行企画部	○組織部	○会報部
○自然保護部		
◆ 志向別山行グループ報告		11
○心のスケッチ山行クラブ	○グループ銀世界	○岩手の名山歩こうかい
○県境の風		
○ウィークディクラブ	○四季の山	○グループゆうゆう
○盛友ボルダリング倶楽部		
◆ 過去1年の山行実績一覧表（会山行）		20
◆ 2018 みんなの山歩き		24
・2019年の抱負（山友全員アンケート）		
◆ 随想 他		
山ひかる	中村 美栄子	28
今年のベスト山行	古川 孝	29
笠ヶ岳	山田 潔	31
味わって、知る、点と線の山々	菊地 良夫	34
宮之浦岳の思い出	大倉 博	36
沖縄労山の仲間との交流山行	渡邊 健治	37
天空への階段を上り続けると 『アンナプルナ南壁』の絶景が	福山 茂和	39
◆ 新入会員からのメッセージ		43
那須 敦子・内堀 孝信・中村 由佳利・小野 泉		

皆を幸せにする山岳会を目指して

盛岡山友会会長 渡邊 健治

我が家には2匹のネコがいる。どちらも5歳の成猫だ。雄雌だが避妊したので子はいない。メスの方は体が小さいが、好奇心旺盛で人見知りせず堂々としている。オスの方は体が大きい割に気が小さく、宅配屋さんが来ても直ぐにどこかに隠れてしまう。岩合光昭のネコ歩きと一緒にネコ性豊かで、家人と共に私には欠かせない存在だ。

ネコ性は親父ギャグだが、個性という言葉は良くも悪くも使われることが多い。もし、「個性的だ」と言われたらどう感じるか？古い日本人は「普通じゃない人」と受け取るかもしれない。しかし、若い世代になるほど「個性的」は褒め言葉と感じる方が多いと思う。

個性重視は、「個人の自由と平等」を基本とする近代民主主義に通じる。社会を構成する個人は、いかなる社会的な拘束・差別も受けない。日本国憲法の三大原則にも、「基本的人権の尊重」が掲げられている。

ところが、最近、世界中でおかしな流れが起きている。日本では、医大の性差別、行政機関の身障者雇用のごまかし、世界では、移民の排斥、人種・LGBT差別、女性差別や迫害も未だに行われている。欧州や南米における極右勢力の台頭やトランプ大統領の米国第一主義も、個人の尊厳を否定し、全体主義につながる反動の流れを感じる。

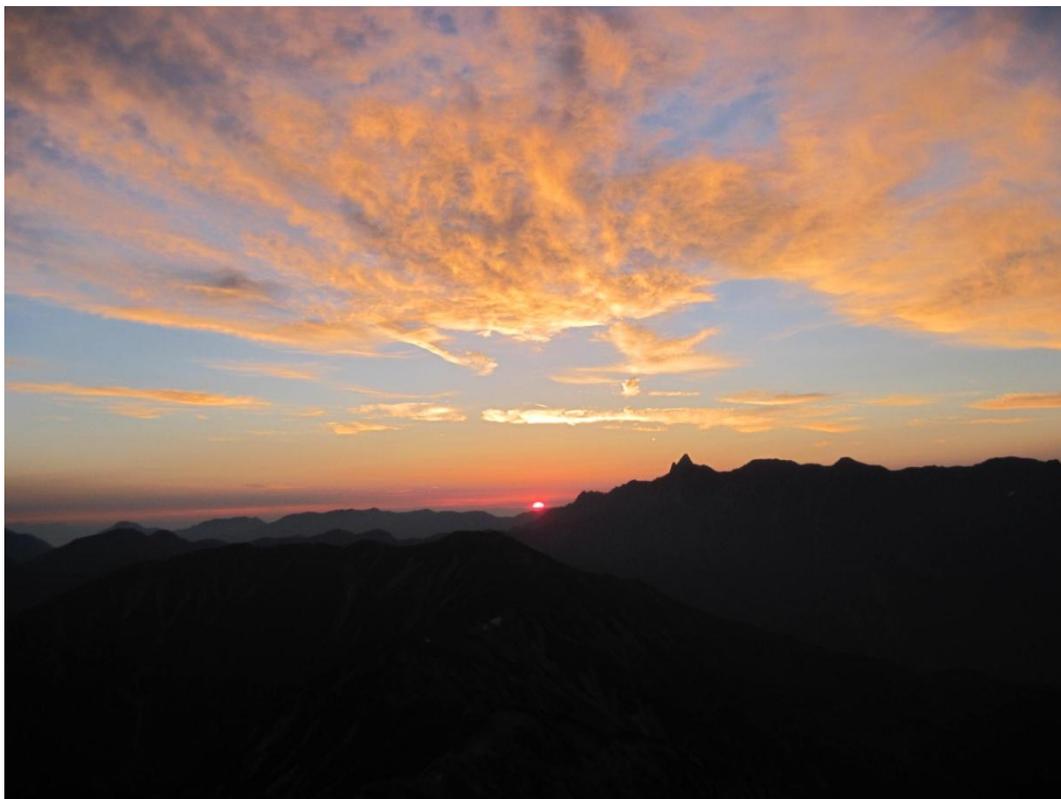
ビジネスの世界では、「ダイバーシティからインクルージョンへ」という新たな流れがある。ダイバーシティとは多様性のことで、様々な考えや能力を持つ人間を幅広く受け入れること。インクルージョンとは、その多様な構成メンバーを差別することなく、自由に力を発揮できる機会を平等に与えることだ。企業組織の進化と成長に不可欠な考え方であり、地球環境を守る生物多様性にも通じる。

ひるがえって、盛岡山友会はどうだろう。創立以来32年間、オールラウンドの総合山岳会を目指し、老若男女の区別なくベテランも初心者も誰でも受け入れてきた。今の顔ぶれを見れば、性格の違いも含めて立派にダイバーシティだ。問題は、会員一人ひとりが個性と力を発揮して「市民による市民のための魅力ある山岳会」を実現できているかだ。これが一番難しい。民主的な会運営のテーブルはあるが、全員参加は古くて新しい課題だ。

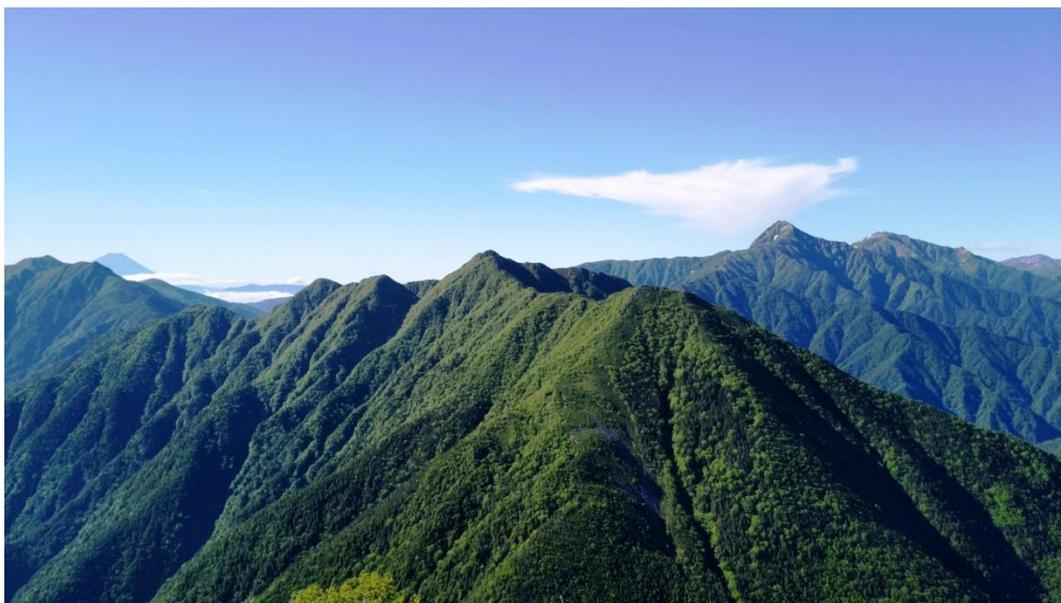
「民主主義は面倒で時間がかかる。強いリーダーに着いて行く方が楽だ。」政治の世界だけでなく、どんな組織でも聞こえてくる声だ。楽をして何を得ようとしているのだろうか。誰かに従う人生よりも、自ら考え行動し困難を乗り越える人生の方がよほど楽しいと思う。そのチャンスを逃さずに生きていく方を私は選びたい。

全ての会員が主人公になって活動に参加し、会員になって幸せだと感じてもらえる山岳会を実現すること、これが会長としての願いである。

山友 写真ギャラリー



「槍ヶ岳から昇る朝日」 山田 潔



「仙丈ヶ岳 手前から望む、日本の ワン・ツウ・スリー」 小田 嘉洋



「燕岳」 内堀 孝信



「仲間」 松田 希

専門部報告

● 山行管理委員会

報告者 No.2 渡邊 健治

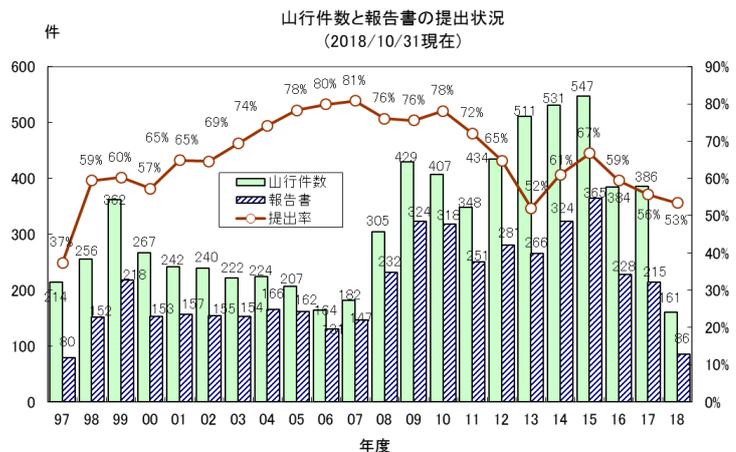
1. 山行管理の取組

山行管理は、専用のメーリングリスト「山行管理ML」を活用し、委員全員で山行計画を共有して指導・助言等を行うシステムが定着しています。緊急連絡先の当番制や審査指導体制について、一部会員への負担が大きすぎるのではないかとの声もありました。

2. 山行活動の状況

昨年 11 月から 1 年間の山行活動は、実施件数 381 件で昨年(356 件)を若干上回りました。内訳は、個人山行が 292 件で昨年(246 件)を 46 件上回り、会山行は 89 件で昨年(110 件)を 21 件下回りました。

報告書の提出率は、ここ 2 年は 55% 前後に留まっています。



3. 事故・ヒヤリハットの状況

昨年 11 月以降の事故はなく、ヒヤリハットが 7 件ありました。原因は、転倒・滑落が 5 件と最も多く、残り 2 件は体調不良でした。単独行で一歩間違えば遭難という事例もありました。

盛岡山友会／事故・ヒヤリハット一覧表
【2017.11～2018.10】

2018/10/31現在

No.	年度	山行期間	山域	ルート	参加者数	企画主体	事故等の有無	事故等の当事者	発生場所	事故等の分類	怪我の状況	事故等の概要	対応の状況	原因と反省
1	2017	2月25日	鎌倉森(1,316m)・大倉山(1,407m)	網張ビクターセンター～鎌倉森～大倉山往復	2	個人	ヒヤリハット	男(64才)	下山途中の深雪急斜面	転倒	なし	スノーシューで深雪の急斜面を下降中、自分の足で片方の足を踏み前のめりに3度転倒する。	深雪で危険箇所でもなかったため、ケガは無く自力で起き上がる。	スノーシュー歩きに慣れていなかったことと、下山時で疲労が蓄積し注意力が低下になっていたことが原因と思われる。
2	2017	3月3日	栗駒山	いごいの村駐車場～山頂往復	7	会	ヒヤリハット	男(56才)	頂上付近	滑落	なし	山頂付近の急登で左に方向転換しようとしてスキーを滑らせ10m近く滑落する。滑りつ雪面で止まり下まで落ちなかった。	ケガはなく自力で登り返し登頂する。	雪面が凍ってスノーシューでも滑る状態でバランスを崩したものの。
3	2018	7月11日	岩手山	柳沢コース	3	他団体	ヒヤリハット	会員外(男70才)	下り二合目付近	転倒	右足を捻る	右足を滑らせ足首をつま先から捻る。	ふくらはぎの側面に痛みがあることから、途中一合目でキノコテープを張り自力で下山する。	過去に交通事故で右膝を痛めており、それをかばって右足に疲労が蓄積したものとと思われる。
4	2018	7月22日	姫神山	一本杉口～山頂～こむ坂口	6	会	ヒヤリハット	女(53才)	上り五合目手前	疲労	なし	上りの五合目手前で体調悪くなり引き返す。	CLは本杉口までサポートし下山する。CLはその後、頂上へ向かいメンバーと合流する。	日頃の体調管理とトレーニング不足が原因と思われる。
5	2018	8月11日	八方山	長根崎口～山頂往復	10	会	ヒヤリハット	男(68才)	下山時	転倒	なし	下山時、木の根に足を引っかけ転び、密着に1.5～2回転して止まる。	転んだところが怪我でケガはなし。	ヤマビル観察で見元の注意力が不足していたためと思われる。
6	2018	9月2日	岩手山	柳沢コース	6	会	ヒヤリハット	女(81才)	2合目付近	その他	なし	上りの2合目付近で、履の調子が悪くて足が上がりなくなり、本人の希望で一入下山する。	本人の申し出もあり、単独で引き返すことが可能と判断し下山してもらった。無事帰宅したことをメールで確認した。	数日前から風邪気味で薬を服用していたことが原因の一つと考えられる。
7	2018	10月17日	焼石岳	中沼コース	1	個人	ヒヤリハット	男(67才)	下りの上沼手前木道	転倒	なし	下りの上沼手前の木道を足を滑らせ、50cmぐらいの沢に頭から落ちる。頭を岩に軽くぶつけたがケガはなし。	転倒したときは一瞬自分の状況が呑み込めなかったが、特にケガもなく自力で下山する。	携帯の音楽を聴きながら口ずさんでいて、足元への注意が疎忽になっていた。上りでも木道で滑って転びそうになっていたので、要注意識が足りなかった。

4. 安全登山の啓発

山行管理ルールの徹底や安全登山の意識啓発のために、以下の取組を行いました。

- 12月27日 あかげら12月号…緊急対応カードの見直しと使い方の説明
- 3月28日 あかげら3月号…春山の危険の注意喚起
- 4月25日 4月例会[ミニ講座]…山行管理ルールの説明
- 5月23日 あかげら5月号…計画書の提出期限厳守、メール届出の留意点、エクセル版様式の試行
- 6月27日 あかげら6月号…山行管理の流れ(計画書提出や下山連絡へのリアクション等)
- 7月25日 あかげら7月号…週をまたぐ計画の緊急連絡先ルール
- 8月22日 あかげら8月号…山行報告書の提出徹底
- 9月26日 あかげら9月号…事故・ヒヤリハットの発生状況

◎ 運営委員会

運営委員会に向けて、ほぼ1週間前にメーリングリストで協議事項や報告事項の有無を尋ねます。送られてきたものをまとめてレジメを作成し、運営委員会に望みます。会運営のために、運営委員会で十分協議でき、スムーズに会議が進むように心がけています。

運営委員会後には、報告書を作成し会報部に送信します。会員に運営委員会の内容がよく伝わり、理解されるようにかつ簡潔に、意見沸騰した会議をどのようにまとめるか……。ここが事務局長の一番の悩み所です。

◎ 例会

毎月の例会の準備。会報・登山時報・出席リストその他必要なものを準備します。例会のミニ講座は、希望を運営委員会に諮ったり、会員から意見を聞いて決めています。ちなみに2017年から2018年10月までのミニ講座は、山行管理について、DVDによる山筋ゴーゴー体操、登山の用具について、スマホによるGPSの使い方など……。例会の司会は、各専門部で持ちまわりで行っています。例会の受付、欠席者への会報の発送なども行っています。

◎ 会計事務

会費納入業務はもちろん、新特別基金の口数変更や途中退会される方への対応。会員の入・退会時には全国連盟に報告し会員証の発行や所定の手続きを行います。

◎ その他

備品の管理・貸し出し、名簿の作成、新入会者への対応（オリエンテーション=今年は8月1日）、インターネット・メディアその他からの情報を求めてくる人への対応、会場予約・会場費支払いなど多岐にわたります。

これからも生き生きとした楽しい会作りのために、会員の皆さんよろしくお願ひします。

事務局長 中村 美栄子
次 長 石澤 妙子（主に会計担当）
次 長 小野寺 健一
次 長 小田 嘉洋
次 長 高橋 恵美子

● 教育遭対部

報告者 No.267 中村 数博、No.279 松田 幸久

登山に必要な知識や技術を学び「安全登山」につながる講座を8回開講しました。

3講座は悪天候のため中止になりました。

実施日	講座内容	参加人数
10/29 (日)	救急法・普通救命講習 滝沢老人福祉センター 午前は消防署の方による普通救命講習 午後からサムスプリントでの副木固定や大量出血の止血方法の講習	18人
11/1 (水)	冬山入門講座・座学 勤労福祉会館 冬山に入るための留意点、低体温症と凍傷の予防と対策、冬山の装備の講習	14人
11/13 (日)	冬山入門講座・実技 鞍掛山 積雪のため岩手山の駐車場まで車で入れず鞍掛山でラッセル訓練	16人
12/29 (日)	ビーコン訓練 網張スキー場	13人
1/28 (日)	冬山入門講座・実技 鶏頭山 厳冬期の森林限界を超えた冬山訓練	11名
3/21 (日)	雪洞訓練 網張温泉付近 雪洞訓練と固い雪でのピッケル・アイゼン訓練	13人
5/13 (日)	ピッケル・アイゼン訓練 八幡平 ピッケル・アイゼンの訓練と滑落停止訓練	11人 (中止)
5/20 (日)	岩登り講習会 登山靴使用 川目 岩場で必要な基本的なロープワークと懸垂下降、後続者の確保訓練	13人
6/17 (日)	登山の計画から実行まで・座学 杜陵老人センター 登山の計画を立てるための読図、コースタイムの算出、天気予測などの講習	8人
7/7 (土)	登山の計画から実行まで。実技 馬返し登山口～相の沢キャンプ場 座学で立てた計画の実行山行	7人 (中止)
7/7 (土) ～ 7/8 (日)	ツェルトビバーク訓練 相の沢キャンプ場 日帰り装備でのツェルトビバーク訓練、セルフレスキュー訓練	13人 (中止)

～ 楽しく学べる講習を目指しています。入会したばかりの方も気軽に参加してください ～



11月 鞍掛山 冬山入門講座



3月 雪洞訓練、ピッケル・アイゼン訓練

● 山行企画部

報告者 No.6 千田 勝則、No.234 古川 孝

平成 29 年 10 月～30 年度の山行企画部の活動は、原則月 2 回の山行を計画し、毎月修正を加えながら毎月実施して来ました。30 年に入ってからは中止（天候不良、参加者少ない）が多く、なかなか思うように山行ができませんでした。

山行企画部 企画山行一覧表

実施日	山 行	参加人数	内 容
H29 年			
10/15	石上山	6 人	遠野修験の山に登る
11/3	霊山	8 人	福島の名山に登る
11/5	宇霊羅山	12 人	龍泉洞の上の岩の山に登る
11/12	階上山	8 人	青森県境の東北百名山に登る
11/23	今出山	7 人	山頂からリアス海岸を眺める
12/10	カモメ森山	7 人	沿岸の山に登る
H30 年			
1/9	兜明神岳、岩神山	25 人	新年山行
4/8	万寿山	6 人	里山で春一番の花を見る
5/6	男助山	4 人	山菜採りをしながら登る
6/10	田代山、駒木立	6 人	ゆっくりと景色を楽しむ
6/24	高下岳	5 人	和賀山塊をみる
9/2	岩手山、姫神山	26 人	創立記念山行
9/30	秋田駒	4 人	紅葉を楽しむ

山岳会の存在価値は魅力的な山行企画があることです。「あかげら」に載らない山行も多いようですが、個人山行も含めて「あかげら」に掲載して、みんなで魅力ある山行をしましょう。



● 組織部

報告者 No.416 福山 茂和

1、初級登山教室

昨年は3日間にわけて実施した机上講習ですが、やはりスタッフが大変なこと及び駐車場の費用負担も大きいことから、今年は従来に戻し日曜日一日で西部公民館にて実施する講習にしました。また今年は初心者の方に一番判りにくいと思われる「地図活用の基本」と「コンパスの使い方」を二単位80分の講習としました。

参加者は、女性5名 男性4名の計9名でした。なお、参加者の年齢は40歳から64歳までで平均年齢52歳でした。また、会員からも6名の方が参加されました。

実技山行の鞍掛山は快晴の中、受講者11名（会員3名含む）＋スタッフ11名の計22名で問題なく終了し、次の三ツ石山も快晴とは言えませんでした。受講者7名（会員1名含む）＋スタッフ11名の計18名で、まだ残雪の残る登山道を踏みしめて山頂に到着後、昨年同様に三ツ石山荘で登る途中に採集した姫竹入りのラーメンに全員満足でした。



鞍掛山山頂で



ラーメン食べて下山前の笑顔

なお、受講生の内、1名の方が入会されました。

2、納山祭

納山祭、今年は「飲み放題」を止めてと考えるはみたのですが、先方（ホテル）との打合せで、セット料金（飲み放題あり）でないと、会議室代等の余分な費用が掛かり、高くなりますとのことなので例年通り「飲み放題」ありの料金設定にしました。

ここ最近の傾向として参加者は、全会員数の半分以下と少なくなりましたが、会としての唯一の「飲み会」ですので、今年参加されていない方は是非来年は参加して下さい。

● 会報部

報告者 No.357 渡部 彩子

毎月の機関紙「あかげら」及び年会報「山友」の発行を例年通り行いました。

○ 会報「あかげら」

2017年12月～2018年11月において、会報「あかげら」をNo.349号～360号まで月に1回、例会時に発行しました。表紙は毎月会員のみなさんに制作をお願いしています。今年度は下表の方に書いていただきました。あわせて“表紙の言葉”もそれぞれ素敵な文章を添えていただきました。また、縦走路は、年頭1月の会長執筆を除き8月号からを各専門部にお願いし運営行事等にあわせて書いていただいております。今後も同様の形で進めてまいります。

表紙、縦走路一覧表

年 月	表紙制作者、表紙の言葉		縦走路執筆者、表題	
2017年 12月	No.382 三浦明夫	烏帽子岳(乳頭山)	No.369 斉藤良三	山登り、階段二段登り、 そしてカラオケ
2018年				
1月	No.460 柚澤瑠実子	冬の星座	No.2 渡邊会長(年頭)	道具の進化に思うこと
2月	No.19 中村美栄子	ある晴れた日に	No.452 大木由里	山ごはんの記憶
3月	No.267 中村数博	私と剣岳	No.8 佐々木テイ子	私の今
4月	No.196 工藤敬子	春を待つ	No.19 中村美栄子	総会を終えて思うこと
5月	No.161 田中弘美	ある山道で	No.150 襲地則子	ほうれん草
6月	No.161 田中弘美	ヒオウギアヤメ	No.465 三戸紀子	山と向き合う、 自分と向き合う時間
7月	No.301 久保加世子	クロユリ	No.477 佐々木善男	ふるさとの山に
8月	No.19 中村美栄子	ベコ谷地のワタスゲ	No.433 岡義博	2018年清掃登山
9月	No.382 三浦明夫	奥羽の秋の山並み	No.234 古川孝	創立記念山行について
10月	No.268 熊谷久美子	白馬岳の大雪渓	No.301 久保加世子	あかげら
11月	No.294 松田希	川目の岩場	No.267 中村数博	私と教育遭対部

○ 年報「山友」

「山友 第29号」を2017年12月1日に発行しました。原稿、編集作業へのたくさんの御協力ありがとうございました。

● 自然保護部

報告者 No.444 大森 慈信

ふるさとの山岳自然を守るために私達ができることとして今年度も下記の活動を行いました。今後も自然保護活動を継続していきます。

実施日	自然観察に関する調査
H30.8.11	ヤマビルの観察会は八方山にて実施した。三十数匹発見した。3人が吸われた。 ヤマビル：雌雄同体、速度：1m/1分、ヤマビルの感知要素：体温、炭酸ガス、振動

実施日	岩手県勤労者山岳連盟 自然保護集会参加
H30.12.1(土) (予定)	岩手県登山者自然保護集会に参加し、県内外の自然保護の状況等を学習します。 ベルフ仙北2階、(今年は12月に実施予定)

実施日	清掃登山
H30.7.22	岩手山：①参加人員 20名②ゴミの量 12Kg 岩手山は強風で奥宮まで到達できず。小屋周辺のゴミを拾う。
	姫神山：①参加人員 7名 ②ゴミの量 2Kg

実施日	空中放射線量の調査
	今年度の空中放射線量の調査予定はありません。

実施日	自然保護活動
	① 小田越登山口でグリーンボランティア携帯トイレの呼びかけ実施 6/23_24 7/16_21_22 8/5_22_24 8/5_22_24_27 9/16 ②早池峰山頂上での移入種駆除 8/22

実施日	定点観測
H30.7.22	姫神山：一本杉で定点観測4ヶ所を実施しましたが昨年と変化ありませんでした。



八方山にてヤマビル発見



清掃登山：姫神山

志向別山行グループからの活動報告

グループ設立順

◆ 心のスケッチ山行クラブ (1999年～)

代表 No.196 工藤 敬子

心のスケッチ山行クラブは、春（5月）から秋（10月）までの暖かい時期のみ活動しています。低山をゆっくり登り、花や景色を観て自然を心に刻みスケッチや写真撮影等を楽しんでいます。今年度は雨天による中止がなく、全て計画どおりに歩くことができたものの、安比岳、黒倉山などでは悪天となりゆっくり楽しむことができず、早々に下山した山行もありました。

【 山行一覧 】

山行日	山名・コース	参加人数
H30年 5月24日(木)	田代平	3名
6月28日(木)	安比岳 (1578.3m) 悪天候に負けずに藪こぎのすえ3回目(4回目)にして登頂。キヌガサ草等、山野草も見ることが出来ました。	4名
7月19日(木)	焼山 周回 (1366m) 焼山山荘は木の香りのする新しいきれいな小屋になっていました。	8名
8月2日(木)	秋田駒ヶ岳 (1637.4m) 天候に恵まれ爽やかな風の吹く中の山行に感謝。	4名
9月6日(木)	黒倉山 (1570m) スキー場の急登を登るのに2時間もかかりました。	3名
10月4日(木)	三ツ石山 (1466m) 松川大橋コース	3名



7月19日 焼山

◆ グループ銀世界 (1999年～)

代表 No.234 古川 孝

- グループ銀世界はスキーで山を楽しむグループです。山スキー、テレマークスキーでゲレンデを越えて真っ白な世界で滑走します。
- 2017-2018 シーズンは、積雪が多く山スキーには良かったですが、土日の天候にはあまり恵まれず、恒例の八幡平樹氷ツアー（陵雲荘泊）をはじめ、多くの山行が中止を余儀なくされました。山行回数はシーズン合計 25 回（前年 33 回）、山行参加者延べ 121 人（前年 179 人）と前シーズンより少なくなりました。
- 個別の山行では、山伏岳や赤倉岳、毛無森などの新たなコースの開拓もしました。また、厳冬期の八甲田山や久々の泊りの岩手山頂上踏破山行など、活発なスキー山行を実施しました。
- 今後も事故の無いように、訓練も実施してレベルアップを図りながら、新たなコースの開拓や、多人数での泊り山行なども計画し、大いに楽しみたいと思います。



2/18 桐の木沢～区界



3/11 八甲田山



3/17 岩手山



4/21 乳頭山

グループ銀世界 山行実績 2017-2018シーズン

日程		山行実績	参加者	人数	
12月	24	日	ビーコン雪洞訓練(教遭部)	10人	10
	30	土	七滝・赤倉岳	古川、山田	2
1月	6	土	新年山行(岩神山)	渡邊、古川、山田、府金、英里子、大峠、明夫、小原、舟越	9
	8	月	鞍掛山	古川、大峠、山田	3
	13	土	三ツ石山(泊)	小原、山田、村田、舟越	4
	14	日	小松倉・大松倉	大峠、徳永、府金	3
	20	土	赤倉岳	山田、大峠、村田	3
2月	18	日	桐の木沢山～区界	三浦良、古川、松田、希、舟越	5
	22	木	森吉山	古川、山田	2
	25	日	八幡平日帰りツアー	古川、山田、松田、希、久保、村田、大峠	7
	28	水	岩鷲の滝	古川、英里子	2
3月	3	土	栗駒山	大峠、古川、村田、舟越、小原	5
	10	土	山伏岳(泊)	松田、希、久保、大峠、三浦良、柚澤	6
	11	日	八甲田山	三浦明、古川、村田、舟越、小原、渡邊	6
	17	土	岩手山(泊)	古川、山田、村田、舟越、小原、久保	6
	21	水	毛無森	古川、村田、舟越	3
	31	土	金駒～経塚山	山田、大峠、舟越、渡部	4
4月	14	土	焼石岳	大峠	1
	21	土	乳頭～秋田駒	小原、古川、明夫、大峠、舟越、村田、府金、山田	8
	22	日	月山	久保	1
	29	日	八幡平(泊)中松歓迎会	松田、久保、山田、希、武田、大峠、小原、中松夫妻、彩子、府金、英里子、石川、舟越	14
5月	6	日	鳥海山(祓川)	久保	1
	7	月	鳥海山(祓川)	明夫、大峠、村田、小原	4
	12	土	鳥海山(祓川)	山田、古川、舟越	3
6月	7	木	銀世界納会	大峠、山田、小原、武田、古川、久保、石川、藤本、英里子、彩子	10
				合計	122

◆ 岩手の名山歩こうかい (1999年～)

代表 No.268 熊谷 久美子

岩手の山々を中心に、山行を実施しています。
 四季折々の自然や花々を楽しみながら、心と体のリフレッシュを目的に活動しています。
 今年度も月一回の山行を計画して、季節ごとの山の魅力を満喫しました。

【 山行一覧 】

山行日		山名・コース		参加人数
H29年	11.23(木・祝)	今出山	岩手の山 150	9人
	12.10(日)	カモメ森山	岩手の山 150	8人
H30年	1.8(日・祝)	姫神山	一本杉コース	6人
	2.18(日)	黒森山	深沢コース	6人
	3.18(日)	矢越山	ひこばえの森コース	6人
	4.22(日)	岩手山	馬返しコース	8人
	5.27(日)	中岳・四角岳	岩手側・四角岳鉾山コース	8人
	6.3(日)	青松葉山	達曾部沢コース	10人
	7.29(日)	とど山		中止
	8.5(日)	早池峰山	剣ヶ峰コース	中止
	9.30(日)	三ツ石山	松川温泉周回	中止
	10.14(日)	乳頭山	滝の上コース	7人
	10.20(土)	とど山	姉吉キャンプ場～とどが崎灯台	8人

【 1年間の参加者 】

No.19 中村美栄子、No.6 千田勝則、No.70 遠藤千鈴子、No.140 石澤妙子、No.196 工藤敬子、
 No.250 日比野保子、No.中村数博、No.268 熊谷久美子、No.281 北田絹恵、No.288 級木信子、
 No.307 加藤桂子、No.310 菊地広子、No.341 武田秀雄、No.345 山崎祐三、No.354 菊地良夫
 No.370 本間典、No.373 高橋陽子、No.385 小田嘉洋、No.393 吉田成子、No.421 小田春美
 No.477 佐々木善男

◆ 県境の風 (2007年～)

代表 No.385 小田 嘉洋

2015年“2016年の30周年までには終わらせたい”と願っておりましたが、叶わず、
2016・2017・2018 と時は過ぎ、またまた 3.3km 残ってしまいました。
来年こそはと思っています。

【1年間の活動報告】 9回 9.9km 延べ 15人

No.	月日	実施場所	メモ等 (距離は往復)	県境 (km)	参加 人数	CL
119	11/3-5	手倉街道終点～下東山北側(P877)	中止	(1.7)	(7)	小田
120	11/05	仙北道(手倉街道)の大胡桃山	秋の古道を楽しむ トレーニング 14km	—	(6)	小田
121	2/3	送仙山	トレーニング 6km	—	(12)	小田(春)
122	3/16-18	P914(前回到達 N390644E1404523) ～下東山北側(P877)	ビューポイント栗駒 に前泊 12.4km	1.7	8	辰巳
123	2/27	御月山	トレーニング 10.5km	—	(4)	加藤
124	3/3	田沢山～東根山周回	トレーニング 6km	—	(9)	本間
125	4/12-14	東山分岐(P1115)～栃ヶ森手前	33km	4.5	4	小田
126	5/4-6 (3-5)	栃ヶ森手前～桑原岳(北沢林道)	18km 中止	(3.7)	(4)	小田
127	5/4-6 (3-5)	須川温泉～大薮山～P1122	14km 中止	(3.3)	(7)	中村
128	5/10-12	栃ヶ森手前～桑原岳(北沢林道)	18km	3.7	3	小田
129	6/8	須川温泉～大薮山～P1122(7km)	3.5km 途中退却	(1.1)	(7)	本間

上鉢山南 P1122 ～ 大薮山 約3.25km残り、大薮までは須川温泉から4kmの県境に行くことになる。



◆ ウィークディクラブ (2010年～)

代表 No.196 工藤 敬子

ウィークディクラブは、特に曜日を限定せず、主に里山を、時には藪こぎも楽しんでいます。

今年度は、雨天により5回も中止となりましたが、東根山の時計回り・反時計回りの新しくできたロングコースや、三ツ森山や万寿山～六郎山などの藪こぎにも挑戦し楽しみました。

【 山行一覧 】

山行日		山名	参加人数
H29年	10月26日(木)	女神山	8名
	11月30日(木)	岩手山	中止
H30年	1月17日(水)	多々羅山	中止
	2月15日(木)	大森山・早池峰山	4名
	3月24日(土)	三ツ森山	4名
	4月26日(木)	万寿山～六郎山～台羽山	7名
	5月16日(木)	東根山(時計回り)	6名
	6月21日(木)	早池峰山(剣ヶ峰)	中止
	7月31日(火)	東根山(反時計回り)	7名
	8月30日(木)	焼石岳	中止
	9月27日(木)	八幡平(草の湯)	中止



4月26日 台羽山



4月26日 万寿山

◆ 四季の山 (2013年～)

代表 No.250 日比野 保子

「四季の山」は県内の山を中心に、季節の移り変わりを楽しみながら山行をしています。今年度は岩手山の7コースを登ることをテーマにして計画を立てました。日帰りのほか、小屋泊まりやテント泊も計画して多様な山行形態の継承にも繋がりたいと考えています。しかし意図したようには参加者が広がっていないのがこの間の悩みです。

【最近1年間の山行】

山行日	山名・コース	コメント	参加人数
H29年 10月15日	安比岳(1493m)～茶臼岳(1578.3m)	車をデポして縦走	9人
11月18～19日	五葉山	悪天候のため中止	—
12月16～17日	乳頭山	参加者少なく中止	—
H30年 1月13～14日	東根山	参加者少なく中止	—
2月11～12日	赤林山	参加者少なく中止	—
3月10～11日	源太ヶ岳	中止し 11日個人山行で赤林山	7人
4月29～30日	羽山・羽黒山・月山	ふるさと交流館(北上)に宿泊	9人
5月20日	東根山(周回コース)	参加者が少なく中止	—
6月17日	岩手山(網張コース)	鬼ヶ城から9合目まで	9人
7月21～22日	岩手山(焼走り～上坊コース)	清掃登山に合流	3人
8月19日	岩手山(七滝コース)	ロングコース	7人
9月23日	岩手山(松川コース)	同上の為9合目まで	5人
10月7日	岩手山(御神坂コース)	雨のため中止	—



4月 羽黒山



4月 月山

◆ グループゆうゆう (2013年～)

代表 No.433 岡 義博

グループ“ゆうゆう”は、月1回の山行だけではなく下山後の楽しみも探しながら活動をしております。これから山を始めたい方もベテランの方も是非ご参加おまちしております。

【H29年11月～H30年9月 山行一覧】

実施日	山の名前	参加	お楽しみ
H29.11.23	黒森山	7人	雨で中止となりました。
H29.12.18	鞍掛山	5人	鞍掛山の雪を楽しむ。
H30.1.14	高洞山	8人	テントを設営し、昼食はキリタンポ鍋とぜんざい。
H30.2.17	東根山	7人	みぞれで現地解散中止。
H30.3.27	黒森山	6人	残雪の黒森山を周回コースで楽しむ。
H30.4.10	万寿山	9人	お花鑑賞と昼食はチーズフォンデュです。仕上げは温泉でさっぱり。
H30.5.20	鞍掛山	6人	遠別岳&安家森は前日の雨で中止して鞍掛山に変更しての山行。
H30.6.20	六角牛山	9人	下山後は大迫の温泉とソフトクリームで楽しく山行しました。
H30.7.3	茶臼山・八幡平	6人	茶臼岳から八幡平のお花見山行でした。(ドラゴンアイはおしまいでした)
H30.8.26	黒倉・姥倉・犬倉	7人	雨模様で犬倉山一つにして、美味しい犬倉の水を飲みました。
H30.9.15	牛形山	4人	草付きのガレ場をトラバースし、ガレ場のロープ登り、下山後は温泉。



H30.01.14 高洞山



H30.4.10 万寿山

◆ 盛友ボルダリング倶楽部 (2017年～)

代表 No.382 三浦 明夫、No.433 岡 義博

ボルダリングは別名スポーツクライミングで設定された人工のホールドのルートに登っていくものです。屋内で行い高さが4mでロープを使用しないで登攀するフリーと高さが15m、ロープでバックアップ(確保)を行い登攀するリードがあります(高さが15m以下のものもあります)。

今の所盛岡山友会ではフリーを行っています。

効果としては、

1. 筋力アップがあります、自分の体重を引き上げるので、自らの体重を利用した筋トレになりますし、楽しみながらアップすることが可能です。
2. 身体をひねったり、足を引き上げたり、手を伸ばしたりしますので身体の可動域が大きくなります。
3. 壁に張り付き登攀するので、身体の使い方や手の使い方が、山行の急斜面の登りの参考になると思います。
4. あるルートを登れたときは感動しますし、できなくても少しずつ進歩は感じ、今日できなくても次回に挑戦し一手だけでも進めればうれしいものです。
5. ホールドを掴むので指先の強さを徐々に感じる事が出来ます。



オーバーハングに挑戦 K.K



コーナーを攀じる Y.T

過去1年の山行実績一覧表<会山行>

2017年11月～2018年10月

1/4

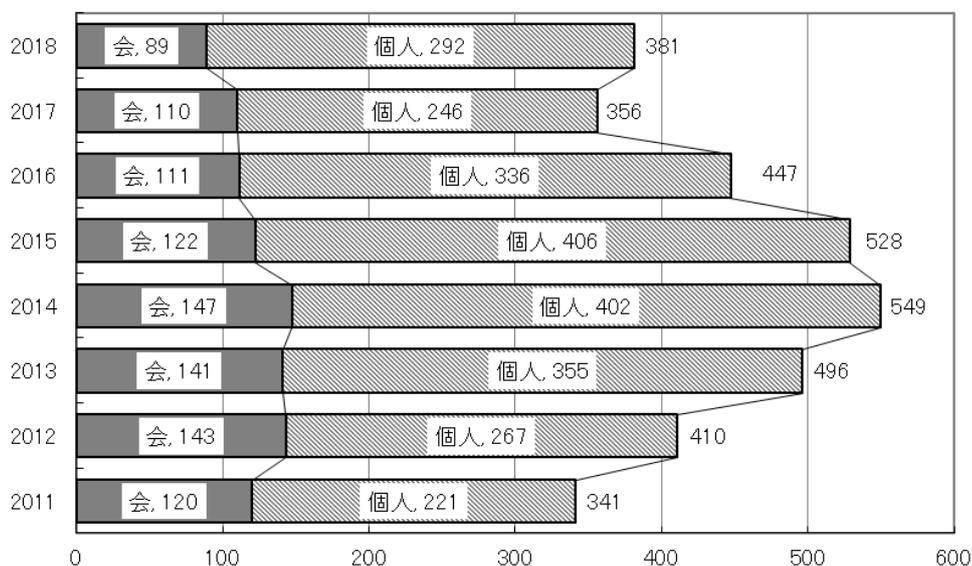
No.	山行期間	山域	ルート	参加者名	会員数	企画主体
1	11月3日	霊山	霊山庵口～左回り周回	L千田(勝)・S武田(秀)・中村(美)・裨地・工藤(敬)・北田・級木・三澤	8	会
2	11月5日	宇霊羅山	登山口～山頂往復	L古川・S工藤(敬)・熊谷(久)・加藤(桂)・三澤・佐々木(善)・渡部(彩)・竹田(真)・菊地(広)・菊地(良)	10	会
3	11月5日	大胡桃山	猿岩駐車場～手倉街道～山頂往復	L小田(嘉)・S中村(数)・本間(典)・高橋(陽)・小田(春)・大倉	6	会
4	11月12日	階上岳、久慈平岳	しるし平～階上岳～南岳往復、キャンプ場～久慈平岳往復	L松田(徹)・S遠藤(千)・府金(志)・吉田(菊)・三澤・竹田(真)・熊谷(久)・千田(勝)	8	会
5	11月23日	今出山(756.2m)	盛駅側登山口～山頂往復	L千田(勝)・S武田(秀)・中村(美)・遠藤(千)・工藤(敬)・熊谷(久)・府金(志)・竹田(真)・小野(由)	9	会
6	11月26日	岩手山	柳沢コース(五合目まで)	【A班】L松田(幸)・S松田(希)・S小原(耕)・工藤(敬)・高橋(英)・大倉・岡(義)・日比野・遠藤(千)・舟越・柚澤 【B班】L中村(数)・S渡邊(健)・佐々木(善)・大木・谷原	16	会
7	11月30日	黒森山	深沢コース～山頂～峠コース	L工藤(敬)・S本間(典)・中村(美)・北田・級木	5	会
8	12月3日	氷上山	玉山コース	L古川・S千田(勝)・小野(由)・高橋(恵)・太田代	5	会
9	12月10日	カモメ森山、根浜、箱崎白浜	箱崎白浜～カモメ森山往復～御箱崎往復	L千田(勝)・S本間(典)・中村(美)・工藤(敬)・熊谷(久)・北田・級木・加藤(桂)	8	会
10	12月16日	姥倉山	網張スキー場～姥倉ピストン	L古川・S山田(潔)・大峠・三浦(良)・村田	5	会
11	12月18日	鞍掛山(897.1m)	相ノ沢コース(西コース往復)	L岡(義)・S高橋(恵)・太田代・吉田(成)・小田(春)	5	会
12	1月6日	兜明神岳	ウォーキングセンター～山頂往復	L千田(勝)・L中村(数)・S日比野・S本間(典)・中村(美)・工藤(敬)・加藤(桂)・小田(嘉)・小田(春)・岡(義)・太田代・高橋(陽)・佐々木(善)・山口・大倉・吉田(成)	16	会
13	1月6日	兜明神岳・岩神山	ウォーキングセンター～山頂往復	L古川・S山田(潔)・府金(志)・高橋(英)・大峠・三浦(明)・小原(耕)・舟越・渡邊	9	会
14	1月8日	姫神山	一本杉～山頂～こわ坂	L中村(美)・S日比野・遠藤(千)・工藤(敬)・本間(典)・佐々木(善)	6	会
15	1月13日～1月14日	三ツ石山(1,466m)	網張スキー場ピストン	L山田(潔)・S舟越・小原(耕)・村田	4	会
16	1月14日	小松倉山・大松倉山	網張スキー場～大松倉山～小松倉山～奥産道	L大峠・S徳永・府金(志)	3	会
17	1月14日	高洞山(521.8m)	米内駅～山頂往復	L岡(義)・S吉田(成)・川村(雅)・高橋(恵)・加藤(桂)・太田代・小田(嘉)・小田(春)	8	会
18	1月28日	鶏頭山	岳コース	【A班】L松田(幸)・S松田(希) 【B班】L中村(数)・S小原(耕) 工藤(敬)・渡邊(健)・高橋(英)・佐々木(善)・高橋(陽)・府金(志)	11	会
19	1月31日	宰郷山・大欠山	太田猪去地区～宰郷山～大欠山～猿田橋	L古川・S佐々木(善)	2	会
20	2月3日	送仙山	渋川開拓公園～鞍掛山～送仙山～集会所(浮島)	L小田(春)・S加藤(桂)・S高橋(陽)・川村(雅)・工藤(敬)・日比野・中村(数)・本間(典)・辰巳・小田(嘉)・吉田(成)・大倉	12	会
21	2月15日	大師森(246m)、大鉢盛山(634m)	大師山森林公園P～山頂往復、大鉢盛山林道P～山頂往復	L工藤(敬)・S本間(典)・中村(美)・石澤	4	会
22	2月17日	七折の滝	岳～七折の滝往復	L日比野・S本間(典)・工藤(敬)・大倉	4	会

No.	山行期間	山域	ルート	参加者名	会員数	企画主体
23	2月18日	桐ノ木沢山・区界	桐ノ木沢口～桐ノ沢山～区界	L三浦(良)・S古川・松田(幸)・松田(希)・舟越・大峠	6	会
24	2月18日	黒森山	万寿抗P～ガロの滝～弁当場～笠松展望台手前復	L熊谷(久)・S遠藤(千)・中村(美)・工藤(敬)・日比野・加藤(桂)	6	会
25	2月25日	八幡平	旧八幡平スキー場～山頂往復	L古川・S山田(潔)・大峠・松田(幸)・松田(希)・村田・久保〔会員外〕1名	7	会
26	3月3日	田沢山・不動岳・東根山	秋津神社～田沢山～不動岳～東根山～ラ・フランス温泉	L本間(典)・S中村(数)・工藤(敬)・日比野・加藤(桂)・高橋(陽)・小田(嘉)・小田(春)・大倉	9	会
27	3月3日	栗駒山	いこいの村駐車場～山頂往復	L大峠・S三浦(良)・三浦(明)・小原(耕)・村田・舟越・古川	7	会
28	3月10日	山伏山	泥湯温泉～河原毛～山伏山往復	L久保・S松田(幸)・S松田(希)・三浦(良)・大峠・柚澤	6	会
29	3月11日	八甲田山	酸ヶ湯～大岳環状ルート	L山田(潔)・S古川・三浦(明)・村田・小原(耕)・渡邊(健)	6	会
30	3月17日～3月18日	岩手山	網張スキー場～お花畑～山頂往復	L古川・S山田(潔)・小原(耕)・村田・舟越・久保	6	会
31	3月17日～3月18日	下東山北側	谷地(東成瀬村)～県境尾根～P877往復	L辰巳・S中村(数)・加藤(桂)・小田(嘉)・小田(春)・本間(典)・大倉・高橋(陽)	8	会
32	3月18日	矢越山	ひこばえの森～山頂往復	L千田(勝)・S熊谷(久)・中村(美)・遠藤(千)・工藤(敬)・日比野	6	会
33	3月18日	姥倉山・湯の森	網張スキー場～姥倉山～湯の森～松川温泉	L大峠・S三浦(明)・府金(志)・柚澤・武田(秀)	5	会
34	3月21日	毛無森	砂子沢～長野峠～笠森山～毛無森往復	L古川・S舟越・村田	3	会
35	3月21日	網張温泉ビジターセンター周辺		松田(希)・工藤(敬)・高橋(英)・岡(義)・佐々木(善)・山口・加藤(桂)・熊谷(久)・渡邊(健)〔スタッフ〕松田(幸)・三浦(明)・小原(耕)・中村(数)	13	会
36	3月24日	三ツ森山(北峰・中央峰・南峰)	焼走り国際交流村～北峰～中央峰～南峰	L工藤(敬)・S本間(典)・中村(美)・日比野	4	会
37	3月27日	黒森山(837.3m)	深沢コース～頂上～峠コース	L岡(義)・S太田代・川村(雅)・高橋(恵)・吉田(成)・佐々木(善)	6	会
38	3月31日	金ヶ崎駒ヶ岳・経塚山	夏油大橋～金ヶ崎駒ヶ岳～経塚山往復	L山田(潔)・S舟越・大峠・渡部(彩)	4	会
39	4月8日	万寿山(410m)、六郎山(510m)	台温泉～右回り～万寿山、台温泉～六郎山往復	L熊谷(久)・S日比野k・千田(勝)・遠藤(千)・石澤・加藤(桂)・高橋(陽)・竹田(真)・亀田(英)・亀田(金)	10	会
40	4月10日	万寿山(410.1m)	台温泉周回コース(右回り)	L岡(義)・S吉田(成)・工藤(敬)・高橋(恵)・太田代・小川(優)・亀田(金)・佐々木(善)	8	志向別G
41	4月12日～4月14日	焼石岳・新湯温泉 上東山から南方向	天江～桑原岳往復(13km)	L小田(嘉)・S本間(典)・大倉〔会員外〕1名	3	志向別G
42	4月15日	硯神山	雄勝口～山頂往復	L千田(勝)・S府金(志)・中村(美)・工藤(敬)	4	会
43	4月21日	秋田駒ヶ岳	孫六～乳頭山～湯森～八合目～アルパこまくさ	L小原(耕)・S古川・S三浦(明)・大峠・舟越・村田・府金(志)・山田(潔)	8	志向別G
44	4月22日	岩手山	柳沢コース	L遠藤(千)・S中村(数)・中村(美)・石澤・工藤(敬)・日比野・加藤(桂)・高橋(陽)	8	志向別G
45	4月26日	万寿山・六郎山・台羽山	台温泉～万寿山～六郎山～台羽山～台温泉	L工藤(敬)・S本間(典)・中村(美)・日比野・級木・小田(嘉)・小田(春)	7	志向別G
46	4月29日～4月30日	八幡平	見返り峠～御在所温泉、見返り峠～蒸けの湯分岐	L松田(幸)・S久保・S山田(潔)・松田(希)・武田(秀)・大峠〔29日のみ〕渡部(彩)・府金(志)〔会員外〕3名	10	志向別G
47	4月29日～4月30日	葉山(599.9m)・羽黒山(290.0m)、月山(583m)	岩沢口～旧和賀スキー場、網取口～月山往復	L本間(典)・S遠藤(千)・中村(美)・工藤(敬)・日比野・熊谷(久)・級木・小田(嘉)・小田(春)	9	志向別G
48	5月6日	男助山	ケツパレランド～山頂往復	L千田(勝)・S遠藤(千)・高橋(英)・三戸	4	会
49	5月7日	鳥海山	祓川コース	L大峠・S三浦(明)・村田・小原(耕)	4	志向別G

No.	山行期間	山域	ルート	参加者名	会員数	企画主体
50	5月10日 ～5月12日	秋田県境(桑原岳 周辺)	北沢林道～桑原岳～栃ヶ 森～P1013 往復	L小田(嘉)・S本間(典)〔会員外〕1名	2	志向別G
51	5月16日	東根山	蛇石コース～山頂～猫の 背コース	L工藤(敬)・S本間(典)・石澤・級木・小田 (嘉)・小田(春)	6	志向別G
52	5月20日	川目の岩場		L中村(数)・S松田(幸)・Stuff高橋(英)・Stuff 小原(耕)・渡邊(健)・遠藤(千)・石澤・工藤 (敬)・日比野・熊谷(久)・本間(典)・内堀〔会 員外〕4名(釜石労山)	12	会
53	5月20日	今出山	林道今出甫嶺線口～山頂 往復	S村上・中村(美)・新田・田中(弘)・加藤 (桂)・菊地(広)・府金(志)〔会員外〕8名	7	県連
54	5月20日	鞍掛山(891.7m)	相ノ沢コース	L岡(義)・S太田代・川村(雅)・吉田(成)・柏 木・佐々木(優)	6	志向別G
55	5月24日	田代平	田代高原サン燦道口～田 代山～駒木立山～田代山 登山口	L工藤(敬)・S本間(典)・中村(美)	3	志向別G
56	5月27日	中岳・四角岳	田山口～中岳～四角岳往 復	L千田(勝)・S本間(典)・石澤・熊谷(久)・加藤 (桂)・吉田(成)・工藤(敬)・小田(嘉)	8	会
57	6月3日	鞍掛山	相ノ沢コース	【A班】総括L渡邊・S吉田(成)・山口・小川 (優)・高橋(豊)・小原(耕)〔会員外〕4名 【B班】L中村(美)・S遠藤(千)・竹田(真)・那 須・亀田(金)・高橋(敏)・新田・総括S福山 〔会員外〕5名	14	会
58	6月3日	青松葉山 (1,365.6m)	達曾部沢口～山頂往復	L本間(典)・S小田(嘉)・千田(勝)・工藤(敬)・ 日比野・熊谷(久)・級木・加藤(桂)・武田(秀)・ 山崎(祐)	10	志向別G
59	6月8日 ～6月10日	秋田県境(大薊山・ 石滝山)	国道342号～大薊山～石 滝山往復	L本間(典)・S大倉・中村(数)・加藤(桂)・ 高橋(陽)・小田(嘉)・小田(春)	7	志向別G
60	6月10日	田代山・駒木立	登山口～田代山～駒木立 ～登山口	L松田(徹)・S千田(勝)・三戸・亀田(英)・ 亀田(金)・柏木・川村(雅)	7	会
61	6月17日	岩手山	網張コース(鬼ヶ城～お花 畑)	L熊谷(久)・S日比野・中村(美)・工藤(敬)・阿 部(好)・級木・加藤(桂)・工藤(梢)・内堀	9	志向別G
62	6月20日	六角牛山 (1,294.3m)	峠口～山頂往復	L岡(義)・S小田(嘉)・阿部(好)・高橋(恵)・太 田代・吉田(成)・小田(春)・佐々木(善)・佐々 木(優)	9	志向別G
63	6月24日	三ツ石山	松川コース	【A班】L小田(嘉)・S遠藤(千)・高橋(陽)・中 村(美)・亀田(英)・亀田(金)・総括S福山〔会 員外〕2名 【B班】L松田(幸)・S松田(希)・山口・府金 (志)・高橋(敏)・総括L渡邊〔会員外〕4名	13	会
64	6月24日	高下岳	高畑コース	L武田(秀)・S佐々木(善)・山田(純)・菊地 (良)・菊地(広)	5	会
65	6月28日	安比岳	黒谷地湿原～安比岳往復	L工藤(敬)・S本間(典)・中村(美)・級木	4	志向別G
66	7月3日	八幡平	茶臼口～茶臼岳～黒谷地 ～八幡平山頂～見返峠	L岡(義)・太田代・吉田(成)・佐々木 (優)・亀田(金)	5	志向別G
67	7月19日	焼山	御所掛け温泉～焼山～ペ コ谷地口	L工藤(敬)・S中村(美)・石澤・日比野・小田 (嘉)・北田・本間(典)・小田(春)	8	志向別G
68	7月21日 ～7月22日	岩手山	焼走り口～山頂～上坊口	L工藤(敬)・S中村(美)・日比野	3	志向別G
69	7月22日	岩手山	柳沢コース	L小田(嘉)・S遠藤(千)・S古川・加藤(桂)・ 菊地(広)・菊地(良)・小田(春)・三戸・内 堀	9	会
70	7月22日	岩手山	焼走りコース	L熊谷(久)・S大倉・佐々木(善)・山口・竹 田(真)	5	会
71	7月22日	岩手山	御神坂コース	L渡邊(健)・S舟越・小原(耕)	3	会
72	7月22日	姫神山	一本杉口～山頂～こわ坂 口	L岡(義)・S千田(勝)・山崎(祐)・渡部 (彩)・府金(志)・亀田(金)	6	会
73	7月31日	東根山	猫の背コース～山頂～蛇 石コース	L工藤(敬)・S石澤・中村(美)・北田・級木・本 間(典)・佐々木(善)	7	志向別G
74	8月2日	秋田駒ヶ岳	国見温泉～ムーミン谷～ 男岳～横長根～国見温泉	L工藤(敬)・S中村(美)・北田・畑中	4	志向別G

No.	山行期間	山域	ルート	参加者名	会員数	企画主体
75	8月11日	八方山	長根崎口～山頂往復	L岡(義)・S五嶋・中村(美)・遠藤(千)・工藤(敬)・日比野・北田・級木・本間(典)・大倉(善)・加藤(桂)・級木・日比野	10	会
76	8月19日	岩手山	七滝コース	L遠藤(千)・S工藤(敬)・熊谷(久)・佐々木(善)・加藤(桂)・級木・日比野	7	志向別G
77	8月26日	黒倉山	網張リフト～黒倉山～姥倉山～犬倉山～網張リフト	L岡(義)・S高橋(恵)・吉田(成)・小川(優)・佐々木(優)〔会員外〕2名	5	志向別G
78	9月2日	姫神山	一本杉～山頂～こわ坂	L武田(秀)・S熊谷(久)・S加藤(桂)・渡部(彩)・太田代・吉田(成)・岡(義)・萩谷・菅原(富)・中村(由)・石原	11	会
79	9月2日	岩手山	柳沢コース	L三浦(明)・S工藤(敬)・中村(美)・古川・畑中・佐々木(善)	6	会
80	9月2日	岩手山	上坊コース	L渡邊(健)・S小野寺・山口・竹田(真)・内堀・石澤・小原(耕)	7	会
81	9月6日	黒倉山	網張温泉～犬倉分岐～姥倉山～黒倉山往復	L工藤(敬)・S中村(美)・級木	3	志向別G
82	9月15日	牛形山(1,339.8m)	夏油温泉～山頂往復	L岡(義)・S高橋(恵)・川村(雅)・太田代	4	志向別G
83	9月15日 ～9月17日	一切経山・箕輪山・安達太良山	不動沢～一切経山～吾妻小舎・野地温泉～箕輪山～安達太良山～薬師平(ゴンドラ)	L渡邊(健)・S工藤(敬)・中村(美)・遠藤(千)・加藤(桂)・級木・山田(潔)	7	県連
84	9月23日	岩手山	松川コース	L工藤(敬)・S熊谷(久)・日比野・加藤(桂)・小田(春)	5	志向別G
85	10月4日	三ツ石山	松川大橋コース	L工藤(敬)・S級木・中村(美)	3	志向別G
86	10月8日	八幡平(裏岩手)	藤七温泉～畚岳～大深山荘～松川温泉	L福山・S中村(美)・S渡邊(健)・北田・高橋(陽)・遠藤(千)〔会員外〕2名	6	会
87	10月10日	東根山(928.4m)	ラ・フランスコース	L岡(義)・S太田代・川村(雅)・高橋(恵)・中村(由)・小川(優)	6	志向別G
88	10月14日	烏帽子岳(乳頭山) 1477.5m	滝ノ上温泉コース	L北田・S工藤(敬)・遠藤(千)・熊谷(久)・本間(典)・高橋(陽)・小田(嘉)	7	志向別G
89	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	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

企画主体別の山行回数(11月～10月期)



2018年みんなの山歩き

山友 全員
アンケート発表

2019年の皆様の抱負をご回答頂きました。

アンケート回答

会員No. 氏名

平均健康寿命(男71歳)まであと4年しか残っていませんが、今のところ夫婦ともに何とか歩けること、共通の趣味が「花と紅葉と温泉の旅」であること、孫(4人)がいること、車の運転と車中泊がまだ苦にならないこと(小生だけ)の条件を生かして、来年は次のことを実践したい。

○天城山と伊豆半島・富士山周遊の車旅(2月か5月)

○ひめさゆり鑑賞の旅(6月)

○全都道府県踏破ドライブと百名山を眺める旅(残り13県のうち福井、鳥取、島根)

○孫とトレッキング&キャンプ

1 五嶋 十三

人生いっぱい山登りを続けられる身体を作ることが究極の目標。その一歩を踏み出す。姫神おじさんのように毎日山に入るのはちょっとムリだが、加齢現象に流されないポジティブな生き方がしたい。まずは、ギスギスとした膝関節をストレッチで滑らかにして、ヨガでバランス感覚を取り戻す。往復1時間の徒歩通勤で体重を落とし、職場の階段で足の筋力をつける。

これを継続するのは未知の山に挑戦するよりも難しいかもしれないが…。

2 渡邊 健治

体に相談しながら歩きます。花見にいくぞ～、北海道はでっかいぞ～！奥会津にも行ってみたい。

6 千田 勝則

現在の心身の健康状態を維持し、来年も山と自然と人生を楽しみたいと思っています。

19 中村 美栄子

礼文、利尻島、花の浮島、絶景を眺めて見たいです。

70 遠藤 千鈴子

現在児童養護施設につとめており、家族の養育の無理な子ども達をみております。施設の老朽化が激しく、新築に向かっての寄付金集めに奔走しております。山友会の方々からも協力していただいておりますので、今後ともよろしく願いいたします。子どもを守る事と、山(自然)を守る事は、同じだと一貫して実感してきました。来年も、子ども達と山の両輪を大切にしていきたいと思っています。

128 川村 雅子

交通機関を利用し一人で山に登り始めて来年で3年になります。

来年も実行できればと思っています。皆さんと行くのも楽しいですし、一人で自分のペースで登るのも楽しいです。細く長くをモットーに行きます。

140 石澤 妙子

来年以降 行きたい山は、室根山、仙人峠、利尻岳、穂高岳、雲の平です。今年は幾つか計画はしたものの、遠征は皆無に終わった。家の都合と加速する異常気象である。加えて家人は私が家を空けることを望まず、この狭間でモチベーションを来年まで維持できるかが今後の課題である。最近仙台に行って驚いたことは、人の多さと歩く速度の速いこと、地下鉄等階段の多いことでした。山のトレーニングは日常生活の中にごそあり、家事や草取り、畑仕事等のすべては筋力づくりにつながることをもっと自覚し、来年は一山でも遠征出来たら幸せです。

150 巖地 則子

登山はあと何年出来るか判りません。

最後の年かもしれないので、とにかく楽しんで歩きたいと思います。

196 工藤 敬子

今年3度目の就職をしましたが、半年でまた「終わった人」に戻りました。仕事は終わりましたが、これからが青春です。いろんなことにチャレンジしたいと思います。去年から始めた太極拳は24式習得中で面白いですね。熊野古道も歩いてみたいです。日本百名山はまだ30も歩いていませんが、せめて7割くらいは行ってみたいです。あとはやはり仲間とスキーで白銀の世界に行くことですね。冷や水にならないよう、トレーニングを忘れず、謙虚に人生を歩めればと思います。

234 古川 孝

いつまで登山を続けられるか不安ですが、岩手山には登れる体力を維持したい。

山友会に入っていない友人達のサポートをして、自然の中で癒され楽しんでもらう手伝いをしたい。

250 日比野 保子

最近はどここの山に行っても達成感とか充実感といったものが薄れてきているような気がします。何度も同じ山に登っているせいか・・・ 何となく山に行ってるような「そこに山があるから」みたいな。そんな感じです。当然ながら目標とか目指すものもなく、ただ、楽しくありたいと思っています。「山を楽しむ」そんな山歩きをしたいと思っています。	252	高橋 恵美子
県境の風。10年以上歩いた県境があと少し、大薊山から上鉢山までの4Km弱で終了する。来年は何かつなげたい。一緒に歩いてきた仲間、会を去って行った仲間の為にも県境を達成し終わらせたい。	267	中村 数博
来年も継続して、山へ行けたら良いなと思っています。月2～3回ペースで続けたいです。	268	熊谷 久美子
岩手山の鬼ヶ城を冬に歩きたい。今年度の冬は仕事が忙しくて無理かなあ。	279	松田 幸久
毎年思う事ですが、岩手山に余裕で登りたいと言わないまでも、普通に登りたい。それには平日頃の訓練も大事な事なので、なまけず頑張りたい。そして鬼ヶ城コースを登ってみたい。	281	北田 絹恵
出来るだけ多くの山に登りたいです。	288	級木 信子
先日、小学生の頃の通信簿を実家から持ってきました。担任の先生に『意欲が足りない、少しなまけてしまいましたね、本気になってがんばりましょうetc.』と書かれていました。あれからウン十年経ちますが、変わっていないな～と苦笑い。来年は精一杯がんばる時をもつように心がけようと思います。もちろん健康第一で！	294	松田 希
1.一眼レフカメラと三脚をもって山の上から星空の写真を撮ること。できれば、天の川を撮影したいです！ 2.朝日連峰を縦走すること。どちらから登るか、車をどうするかなど考えなければいけないことはいろいろとありますが、それもまた楽しいかな。で、どちらの実行にもまずは体力がないと。なので、まずは体力アップが一番と思っています～。	301	久保 加世子
百名山完全踏破を目指して継続して全国の山登りを挑戦していきたいと思っています。北海道、近畿、四国、九州と遠い所に行きたいのですが一人ではさびしいのでどなたか一緒に行きませんか？年休を利用して、できるだけ多くの山に登りたい。	305	山田 潔
簡単な沢登り。残りの県境。	307	加藤 桂子
腰の調子が今一なので、そこそこに山スキーを楽しめれば満足です。	323	三浦 良夫
今年は清掃登山、創立記念山行、久しぶりのグループ銀世界の参加等を果たすことが出来ました。なかなか山行に参加できない私に、山友会でも職場の山仲間でも誘っていただけなのが本当に嬉しいです。来年は職場の移転等で忙しくなりそうですが、今年よりも一回でも多く山行が出来ればと考えています。	357	渡部 彩子
20年ぐらい前、夏休みにはオフロードバイクに TENT を括り付けて、北海道をツーリングしていました。そのバイクは今、実家の物置に眠っています。先日、ふと見たときに、またツーリングに出掛けたくくなりました。来年は、バイクを復活させてツーリングに行きたいと思っています。	363	小野寺 健一
このところ諸事情により山行回数が激減していますが、それでも抱負は抱負として・・・。 1 岩手県の山 60座で未踏の7座 2 縦走 早池峰～中岳～鶏頭 東根山～南昌山～箱ヶ森 など 3 鳥海山 祓川以外の各コースを花の時期に 4 山菜採り、キノコ狩り（今年は自然からのお恵みを頂戴するチャンスがなかったので） 5 スキー 滑りまくりたいが、膝不調中。 ゲレンデ・山スキー どこまでできるかな??	365	府金 志摩子



未登の県内の山を、自分の体力に合わせて登ってみたいと思います。	370	本間 典
県境までのアプローチが大変だが、残りの県境、前回の到達点まで行ってみたい。 北海道の百名山、中央アルプスの百名山にも行ってみたい。	373	高橋 陽子
元気で楽しく、充実した山遊びをして行きたいです。仲間と登る楽しさを、もっと味わいたい。 今はクライミングに夢中なので、5.8か5.9を外岩でリードで登れるようになりたい。スキーも上達したい！！ 今しかできない事を、思いっきりやっていきたいです。皆様、どうぞ宜しくお願い致します。	378	高橋 英理子
会員の皆さんと、出来るだけ山行をしたい。楽しい山行を心がけています。 宜しくお願い致します。	382	三浦 明夫
今年の山歩きはみんな、中途半端だったので、それらの整理です。 ① 花の時期、北アルプス3山のお楽しみ 黒部五郎岳・黒岳・鷲羽岳 ② 冬の通行止め解除後すぐ、県境未踏破部分の踏破 須川温泉の北 4(踏破済)+ 3.7km ③ ①・② 関連で2～3年積み残しになっていた潮風トレイル岩手県区間をのんびり再開したい。 あとはフェードアウトか	385	小田 嘉洋
剣岳と2度目の富士山に登る。玉山(ぎょくざん:台湾)に登りたい。	406	畑中 善四郎
先日、以前勤めていた会社のOB会の会合で仙台に行き、今年から仙台支部の役員となったYさんと話していたところ、先日、カラコルムのバルトロ氷河から帰ってきたとのこと。詳しく話を聞くと昨年、外務省のパキスタンへの渡航制限が一段階下がったとのこと、アルパインツアーが今年からバルトロ氷河へのツアーを再開したので早速参加してきたとのこと。上には上が居る者で、今年、私が出かけるアンアプルナ内院も以前歩いたとのこと。私自身も一番行きたい究極のトレッキング先はバルトロ氷河なので、渡航制限が下がればアルパインツアーが再開したのは嬉しいが、年齢から来る体力低下やへそくりの目減りを考えると非常に悩ましい(難しい)Yさんからの情報でした。	416	福山 茂和
百名山の登山が現在80座、あと3年以内に達成したいので、来年中に90座まで登りたい。特に、南北アルプスで残る6座は、楽しみながら登りたい。そして、装備の軽量化に取り組んでみたい。今年、北アルプス周回(折立、雲ノ平、水晶、鷲羽、黒部五郎、薬師、折立)を2泊3日のテント泊で周回したが、結構、きつく大変だった。体力の無さもあるが、20Kgを超える装備にも原因があると思われた。テント泊でもこの半分程度の重量になるような装備、登り方に取り組んでみたい。特にそのように思うのは、南アルプスにて出会った若い女性の登山スタイルに大きく影響されたためである。1日目: 畑薙ダム→茶臼→光岳→茶臼(泊)。2日目: 茶臼→聖→赤石→悪沢→千枚小屋(泊)。3日目: 千枚小屋→樺島→聖平→茶臼→畑薙ダムをテント(実際は、自立式ツェルト)泊で周回していた。驚きだった。ウルトラライト(UL)の装備だからできるとも思われた。山の登り方はいろいろあって、各自の体力、考え方で様々で楽しめばよいと思うが、年齢的にも、ULで動き回れるのはあと数年だろうから、挑戦して楽しんでみたい。山スキーは、未登頂の早池峰山、和賀岳を滑ってみたい。一緒に同行してくれる仲間や天候に恵まれないと登れない山なので、チャンスがあれば、是非、行ってみたい。	417	村田 眞司
2018年に計画し登れなかった県外の山3座を歩きたいです。 その3座が終わったら気の向くまま近くの山をのんびり歩きたい。	421	小田 春美
①特に抱負はありませんが、できるだけ休みの時は山に行くようにする。 ②2018年度山行回数を多く登る。プラス10山。 ③健康第一で山行できるように健康管理。	433	岡 義博
2019年は月一ハイクを目指したい。	441	萩谷 義久
2016年に日本百名山99峰目の水晶岳を登頂して以来、最後の御嶽登山解禁を待ちわびていました。今年の9月下旬から2週間ほど山頂の入山が解禁されました。来年こそを早めに解禁情報を入手し、念願の百名山登頂達成を果たしたいと考えています。	444	大森 信慈
毎年、年齢を感じる(筋肉の疲労)ことはない、と感じています。これから先は、『今の体がピーク』と思って、今できる山行に躊躇せず、トライしていきたいと考えてます。現在、『百名山達成』も始めていますが、まだ始まったばかり。来年の長期の休みには、北海道の山行すること、まだ足を踏み入れていないアルプス山行を実施することにしたいと思います。岩手山山行では、全コースを達成すること。	454	小原 耕

百名山10箇所位登りたい。	455	大倉 博
今年家庭の都合で山歩きが出来ませんでした。体力も衰えだし出掛けるのが億劫になりました。来年は最低月一回ペースで山歩きし体力向上させたいです。	472	小野 由理
★2個の山に挑戦したいです。そのために運動とダイエットを始めなければ・・・。 長期連休を利用して旅行をしたいです。実際は高3の娘がいるので早くても再来年の実行になりそうです。	475	亀田 英一郎
星が二つの山に登れるようにトレーニングをしたいです。	476	亀田 金花
県連H氏の話では岩手山の高山植物は山開き7月1日より前、6月の方が綺麗とのこと。 来年は6月になったら岩手山に登ってみようと思います。 来年は単独山行(トレーニング含む、冬山除く)を増や す。昨年度から冬山を始めましたが、冬山2シーズン目を楽しむ。会の山行に参加して技術知識を習得する。	477	佐々木 善男
普段の生活で、ウォーキング・筋トレをして、体力・持久力をつけたい。山でバテないために。 沢山の山に登りたいです。	478	佐々木 優子
山友会に入会し、一年が過ぎました。何回山行に行ったことでしょうか。途中途中教えてもらう花の名前や山の 事等…楽しい事ばかり！ 来年は、通年ばてない体力つくりと、毎年掲げているダイエットを頑張り、出来る だけ花や木の名前をインプットできるようになりたいと思っています。	480	竹田 真弓
今年、山友会に入会し、「よし、これからガンガン山に登るぞ」と意気込んでいた矢先の7月に右足首を骨折し てしまいました。すぐに手術を行い、約1ヶ月はかなり不自由な生活を強いられ・・・。9月の半ば頃にサポー ターからも開放されようやく普通の生活を取り戻しました。その間、もちろん山になど行けず、悶々とした生活。 会員の竹田さんには折に触れ励ましていただき、本当に救われました。 ということで、来年は今年行けなかった分を取り戻すべく、会の山行にできるだけ参加したいと思っています。	482	那須 敦子
昨年はヘルニアの手術をしていたので、今年リハビリ期間であった。 来年はもう少し、厳しい山行が出来るように頑張りたい。また、山友会の皆様と山行を重ねられるよう、努力し ていきたい。体重を後5Kg落としてスリムな体型に、3月の還暦を迎えたい。	484	内堀 孝信
沢山の山に登り、経験を積み自分に自信をつけていきたいと思っています。 来年は岩手山に登りたいです。	488	中村 由佳利



随想 他

山 ひ かる

おだやかな 年の初めの 山光る

厳寒の お山眺めて ふところ手

白き空 V字に切って 鳥帰る

鷲形の 生まれて消える 春半ば

カタクリと イチゲに迎えらる山路

登る我を 見つめ佇む カモシカよ

全山の つつじの中に 友とあり

老いてなお 夢を持ちたし 筆リンドウ

峰に立つ 足下に雲海 友来たり

生かされて ある命なり 終戦日

マツムシソウ 三年前の霧ヶ峰

眠る山 秘める楽しみ 探し行く

N0,19 M,N

今年のベスト山行

No.234 古川 孝

今年の山行を振り返ってみよう。

【2017.12.30 七滝～赤倉岳】2016年の創立記念山行で七滝経由岩手山を初めて登り、そのコースに惚れた。スキーでも行けないか思案し、去年の暮に山田潔さんと七滝経由赤倉岳を目指した。七滝登山口まで除雪されていてかろうじて駐車できた。そこから七滝まで1時間、さらにその上をラッセルしながら進む。大地獄谷に向かう夏道より左の尾根に取り付いて、高度をあげると針葉樹林が雪を抱えて行く手を阻む。なんとか尾根筋まで来ると目の前に黒倉の岩峰が現れる。更に進もうとするも、雪の塊が遮りここまでとした。翌月の1月20日に山田さん達3人はパノラマスキー場から赤倉岳を目指すも、途中で引き返したとのこと、私もスキーでの赤倉岳は断念した。

【2018.3.7 七滝～岩手山】七滝から大地獄谷経由岩手山に行けないか、その下見山行として計画した。大峠さんが一緒に行ってくれた。7:30 出発、平日の山行だったが登山口から七滝まではトレースがあった。七滝で休憩してから出発、夏道を進む予定が谷筋に行き過ぎて修正、その後高度をあげ進む。直登したら赤倉の尾根筋と分かり、雪庇のある尾根を乗り越え、なんとか夏道に下る。その後は右の沢と左の赤倉尾根の間を進む。左保沢は兎の足跡が導いてくれ迷わず渡れた。地図1194mまで登ってきて、左保沢の右にも小さな沢があり、それを右に巻いて上に行くと、傾斜がきつくなり、さらに登ると針葉樹の密生した森で進めなくなり、1296mで撤退とした。小さな沢を渡らずに直進すれば登れたかもしれないが、かなり険しく感じられた。黒倉の岩壁が大迫力で迫ってくるコースであった。

【2018.3.11 八甲田山】残雪期にゴンドラ利用で何度か行っているが、この時期酸ヶ湯温泉から大岳を目指す山行は経験なく、計画を立てたら5人が手を挙げてくれた。酸ヶ湯からのコースは谷筋を進むコースで、多くの人が入っており、人気の高さが窺われた。仙人岱まで進んだ後、頂上方向を見ればアイスパーンで夏道は登れそうになく、大きく巻いて大岳避難小屋の手前で昼食休憩とする。大岳避難小屋まで来たら頂上は断念し、さてどこを降りるのかな



となり、低樹林の歩きにくい山腹を横に巻いて、そこから冬のスキーコースらしく滑り始める。良いコースだ。振り返れば大岳が立っている。ロングなコースを楽しく滑ればほどなく酸ヶ湯温泉の見える急坂に到着、最後必死に転ばずに温泉建物の横に出る。なかなか条件が良くないと八甲田山頂上はこの時期難しいのと、スキーコースとしての魅力を感じた山行であった。

【2018.3.17～18 岩手山】岩手山泊りスキー山行は2009年に行ったが、あの感動をもう一度と計画した。6人の山行となった。七滝からの岩手山は3/7の下見山行で断念し、網張からのコースとした。9:15 スキー場を後に快晴の中、白い世界に進む。犬倉を越え、姥倉の下で休憩、そこから黒倉との鞍部を目指す。姥倉の山腹は雪が固くてアイスパーン状態、スキーエッジを立てて慎重に進む。黒倉分岐を過ぎ、樹林帯の間を進むと間もなく視界が開け絶景が現れ、しばし写真タイムとな



る。その後、切通しはガチガチで3人はスキーを担いで下りた。お花畑でテント場を探し、2張設営、昼食休憩してから、13:10 頂上に向け出発。不動平までは、樹林帯の中なのに雪が堅く、スキーを担ぐ人もいた。不動平でスキーを脱ぎ、アイゼンを装着し頂上を目指す。お鉢までは雪が融けハイマツが出ており、夏道を登った。15:45 予定時間より遅かったが、頂上到着。快晴、風もさほどでもなく、360度の展望、感動の岩手山であった。下りも堅い雪の

ため、全員シール装着のまま滑り下りた。翌日 5:30 起床、空が朝焼けのピンクに染まっていた。7:30 お花畑出発、この日は松田チームが七滝～赤倉予定だったので（実際は岩手山頂上まで踏破）屏風尾根をしばし眺めたが確認できなかった。アイスバーンの切通しの登りは最初から全員スキーを背負い、キックステップで踏み場を作って登った。姥倉の通過は昨日のアイスバーン状態の山腹を避け、傾斜の緩い下の方を進み、網張スキー場に戻った。

【2018.3.21 毛無森】盛岡市の境界をめぐる志向別グループ「盛岡グレンチェ」で毛無森にスキー山行したのは2005年だった。もう一度雪の毛無森に行きたいと地図を見て検討していたら、砂子沢地区から可能ではないかと思った。早速一人で事前に道路を確認、計画に乗ってくれたのは舟越、村田の強力メンバーだった。都南大橋から砂子沢除雪最終地まで25分。雪があるか心配したが、駐車地からは道路に雪があり進むが間もなく切れ、さらに断続的に道路の雪は切れていた。途中地滑りで道路の寸断あり。長野峠に通じるところで山に入った。笠森山には作業道らしき道が複数あり、それを利用して西側から巻いて進む。最初に出てきたピークは雪庇になっており慎重に通る。それから、稜線沿いに長い道をルートファインディングしながら進む。天気は曇りだったが、視界はよく、毛無森と鶏頭山が並んで見える。ブナ林が美しい。1103mからいよいよ毛無森の登りにかかる。標高で340m、距離で約1000mの登りである。

初めは順調に進むが、傾斜がきつくなり、雪は固くガリガリでシールが利きにくい。3人ともスキーを脱ぎ、堅い雪をキックステップで登り、最後の急傾斜を登りきると広い頂上に着いた。5時間10分かかっていた。頂上からは早池峰山、薬師岳、鶏頭山が並んでおり、遠くに岩手山も見られた。帰りはスキーを滑らせたが、道路ではスキー



を担いだりして約3時間かかった。総距離数は21kmであった。このロングでハードなコースは、雪等の条件とメンバーの力量が揃わないとなかなか難しいが、若い2人に引っ張られて完走することができた。

シーズンを振り返れば、上記はスキー山行だけであり、無雪期はどこに行ってたんだらう。5月の鳥海山では頂上直下でメンバーに遅れを取ってしまった。これから残された時間は多くないが、体力をつけて、ワクワク計画を立て、もう少し山友会で山行を楽しもうと思う。 (以上)

笠ヶ岳

No305 山田 潔

日程： 2018.7.22(日)～2018.7.24(火) 3日間晴天

コース： 22日 新穂高温泉登山口 6:20——11:35 鏡平山荘 12:00——14:45 双六山荘

タイム： 23日：双六小屋 5:20——6:15 双六岳——7:15 双六小屋 7:45——13:05 抜戸岳——

14:40 笠ヶ岳山荘 14:50——15:05 笠ヶ岳山頂 15:40——15:55 笠ヶ岳山荘

24日：笠ヶ岳山荘 6:15——8:30 杓子平 8:40——13:00 新穂高温泉登山口

百名山の中でアルプスでは最後の笠ヶ岳。東の穂高側から見るとゆったりとした笠のかたちをしているが、一昨年、北の黒部五郎側から見ると、鋭角に天を突く三角錐が強調され、手ごわそうに見えた。一般ルートは笠新道だが、同行者がガイドブックの健脚向きとの案内に、「絶対嫌だ」と言い張るので、鏡池の逆さ槍を餌に双六山荘から尾根筋を歩くルートを選んだ。新穂高温泉登山口は朝6時半なのに日差しは強く、林道の日陰を選んで歩く。小一時間歩くと笠新道登山口があり、間もなくわさび平小屋に着いた。左俣の沢水で涼を取り、奥丸山への登山道と分かるといよいよ本格的な登山道となってきた。沢沿いを詰める形で登山道は上に延びて行き、直射日光を浴びながらゴーロ歩きが続く。イタドリが原を通過すると、ちょうどわさび平と鏡平の間らしかったが、暑さ



で疲労困憊。2090mのシシウドが原の下には小沢があり一生懸命のどを潤した。暑さと戦いながら足を動かしてようやく鏡池に着くと、槍ヶ岳にガスが掛かってきて鏡池に移る逆さ槍は見ることはできなかった。鏡平小屋のかき氷の看板を横目に標高差 300mの弓折乗越を登りきると、



ニッコウキスゲ、シナノキンバイ、タテヤマリンドウなどの高山植物の咲き乱れる尾根歩きとなる。しばらくアップダウンを繰り返すと、雪渓があり『花見平』の看板。ハクサンイチゲとシナノキンバイが一面に咲き乱れ絶好の癒しポイントだった。クロユリなども眺めながら尾根を歩いてゆくと雪渓の向こうに双六岳、鷲羽岳、双六小屋が見えて、一安心。小屋前に見える鷲羽岳が夕焼けにピンクに染まり美しく、羽毛布団で心地よく寝た。



23日:5時、朝食を取りカメラだけを持ち、双六岳に向かう。小屋裏の急坂を30分ほど登ると台地上の双六岳の東端にでる。槍ヶ岳が素晴らしい。西には今日目指す笠ヶ岳も見える。北には黒部五郎岳、薬師岳、立山、剣岳と視界が良い。そして、双六岳から高原台地越しに見る槍ヶ岳。よくパンフレットに載っている風景を実際に見ると、朝のひんやりした空気に包まれスケールの大きさを感じる。何度もシャッターを押しながら、後ろ髪をひかれるように双六岳を後にした。

双六小屋のテント場を過ぎると、はるか西の方角に笠ヶ岳が見え、「かなり遠いなあ」と感じながら朝のすが



すがいい空気の中を歩き始めた。槍穂高を眺めながら、道すがらの高山植物にも目を奪われながらの尾根歩きである。目に映る景色が良いと疲れは感じなくなり、足取りは軽かった。次第にガスが上がってきて、槍穂高の雄姿とも別れて尾根歩きを続けると、笠ヶ岳山荘を早出したと思われる人とすれ違った。「秩父平はまだか?」と尋ねると、「谷越しに見えるカールの所」との事だった。秩父平は中央アルプスの千畳敷カールを小型にしたようなカール地形で、雪溪の周りにはコバイケイ



ソウやチングルマが咲いていた。弁当を広げ、平らな岩の上で青空を仰ぎ、大の字になって休息してから、屏風のような急坂をジグザグに登った。尾根にたどり着いても笠ヶ岳方向には上り坂が続いており、その延長上に見えるはずの笠ヶ岳は、ガスに隠れていた。抜戸岳を過ぎ、笠新道分岐に着いても槍穂高、笠ヶ岳はガスに覆われ



て時折見える程度であった。抜戸岩と言われる門のような岩をくぐり抜けるといよいよ最後の登りとなる。1~2mほどの大きな岩がゴロゴロしており、その上を○印に導かれると、テント場がありその上に大きな雪溪があり、雪溪を渡ると小屋に着いた。時間が早く疲労感もないので、視界は無いが山頂に一人で向かう。大岩の○印を辿ると15分ほどで山頂に着くが視界は良くない。小屋に戻り30人ほどの宿泊客とサケの切り身の夕食を済ま



せると、ガスが引いてきて前面に槍穂高が大きく現れてきた。滋賀県から来たというオジサンの「イクゾー」の掛け声で山頂をめざし、十数人が山頂での夕日の眺望を楽しんだ。時折ガスが掛かり、夕日に写る笠ヶ岳の影の上に虹の輪ができるブロッケン現象も現れ、山頂は歓声にあふれた。私はサンダルで防寒具も着けずに駆け登ったので、15分もいると寒くなり、小屋に下りた。小屋からでも槍穂高の眺望は引けを取らなかったが、乗鞍岳や黒部五郎岳が見られなかった。

24日:4時起床すると、多くの人が続々と山頂めがけて登って行く。槍穂高はクリアに見え快晴だ。4:45の日の出を目指して一登りする。笠ヶ岳の左側が明るくなり初め、空がだんだん白くなっていく。北側の黒部五郎や



薬師は雲海から頭を出し、槍穂高は黒々と眼前にその威厳を漂わせている。南に乗鞍、西に白山も雲海の中に浮かんでおり、笠ヶ岳の左から真っ赤な太陽が頭を出した。空の色は、太陽の周辺の赤から上に向かって、橙色、黄色、白、水色、青、と見事なグラデーションで変化し、槍穂高連峰を浮き立たせている。みるみるうちに辺りは明るくなり、今日一日が始まった。今回の山行で一番美しい瞬間と思われ、しばらく山頂



でその余韻に浸っていた。西側の白山方向を見ると、笠ヶ岳の影が雲海にくっきり見えた。小屋に戻り朝食を済ませ、小屋を出た。雪溪越しに見える槍ヶ岳は素晴らしく、今日の稜線歩きは槍穂高を前にルンルン気分だ。稜線歩きは1時間ほどあるが、前を見れば槍穂高、後ろを振り返れば笠ヶ岳が見送っており、疲れを感じさせない歩きとなる。昨日は笠ヶ岳の全容をあらわさなかったため、改めて離れて見ると、なかなかの山容である。

笠新道分岐からは一機の下りとなる。ザレ場をジグザグにズルズル滑りながら慎重に杓子平を目指す。疲れたら



ば一服して槍穂高を、笠ヶ岳を眺めて疲れを癒し、また足元に咲く多くの高山植物にも目を奪われた。杓子平という表示板は無かったが、カール状の斜面には雪溪、お花畑、背景の笠ヶ岳・槍穂高と素晴らしい楽園だ。ただ直射日光が暑い。水分が無くパサパサした土は滑りやすかった。下り始めてから1時間カールのお花を楽しめたが、今度は樹林帯の急勾配の下降となる。木の根や岩による段差が大きく、傾斜は急で、なるほどここは登るのも下るのも難儀するというのが分かるような気がした。今日も風が無く暑い。樹林帯は景色

が見えない。ただ足元を狂わせないように慎重に下るだけ。笠新道登山口に出るまで2時間以上も暑さ、急下降に耐えた。笠新道登山口に出ると、湧き出る清水に人が群がっており、私もガブガブのどを潤した。まだ林道の歩きが1時間ほどあり、暑さにやられながら新穂高温泉登山口にたどり着いた。

味わって、知る、点と線の間

2018年10月 菊地良夫 No. 354

点と線といえば、あの有名な推理小説のタイトルを思い浮かぶ人もいるかもしれない。ここでは、もちろん山と関係する点と線だ。登山するというのは山頂を目指すものだ。山頂かと思うとまたその上に高いところがある。左右は深い溪谷となって落ち込んでいる。やっと山頂かと思いきや、またさらに上がある。稜線をたどって、山頂という頂点にたどりつく。ここで言う点とは山頂、線とは稜線となる。山に登るといえるのは、頂上を目指す<点>への視線と、頂上に達するための途中経過である<線>の視線の共同作業だ。ヘリコプターで山頂に降りるなら、点はできても線が欠けてしまう。これでは<登山>にならない。



さて、私は退職して、盛岡山友会に入り、山登りを始めた。退職してからということは年を取っていることだ。65歳であった。若い時は仕事が忙しくて、登山仲間に入れなかった・・・ではない。私の場合、残念ながら「牛にひかれて善光寺参り」のようなもので、誘われてなんとなく入会したのだ。つまり登りたい山があるわけでもなく、頂上を目指すための体力を鍛えていたわけでもない。点と線がなかったのだ。これじゃ、すぐ退会になってしまうか

と思ったら、いつのまにか10年ほど山と友達になっていたというわけだ。10年一昔なのだから、一つの歴史（個人を超えた物語）となる。推理小説は犯人（という<点>）に到達するための推理（途中経過<線>）からなりたつ。犯人が見つかった時点で物語は完結する。

百名山と名付けられた山がある。山があれば登る人が生まれる。百名山踏破するという習慣も生まれる。百名山に登ったという時は、百の頂上（<点>）を極めたという意味だ。天候不順で途中で引き返したというのでは、登ったことにならない。百の頂上という点を塗りつぶさなければならない。途中で引き返すという<線>をいくら引いても、点がなければだめなのだ。

数年前、百名山登頂を目指す夫婦が岩手山で凍死する痛ましい事故があった。百名山を目指すぐらいなのだから、登山のイロハは知っていたはずだ。にもかかわらず、なぜ遭難してしまったのか。登頂という<点>を目指す登山でなければ、この事故は防げたかもしれない。しかし、引き返すという<線>を選べば、百へ近づく点が逃げてしまう。地元に住むわれわれなら、何度登っても点が増えるわけではない。悪天候ならまた別な日に来るかと<線>の部分で撤退するだろう。よい成績（高得点）を取ろうとして勉強した結果は、必ずしも良い人間になることを保証しない。いやむしろ、点数にこだわる悪い人間を生み出してしまふ。<点>だけの登山を目指すのは、ほんとうの登山といえるのだろうか。

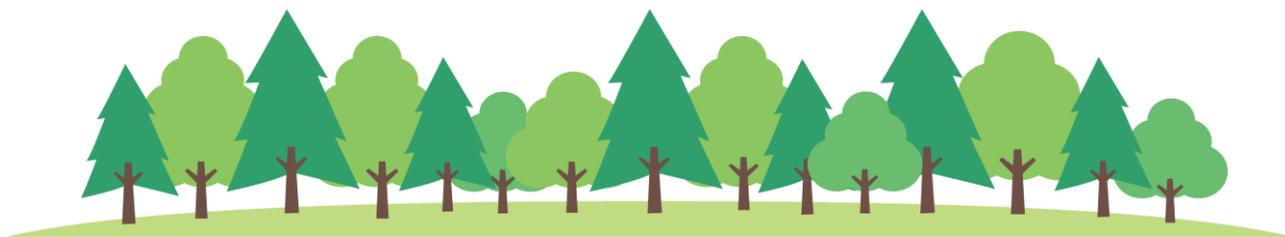
花の百名山というのものもある。百名山踏破というのであれば、この場合も頂上に達しなければ踏破にはならないだろう。とは一度は思ったものの、なんか変だ。もし冬山で、雪に覆われた<花>の百名山に立ったとしよう。踏破したことはまちがいない。しかし<花の>百名山踏破に数えるのだろうか。<花>のない時期の百名山の頂<点>は<花>の百名山とは言えないだろう。

森吉山は花の百名山だ。何度か登ったが、もちろん花のある時期に頂<点>に立った。この日、絵はがきを趣味にしている地元の女性が登山していた。目的は森吉山の花をはがきに描いて、絵はがきにするとのことだった。登山道で花を見つければ、そこで立ち止まり、スケッチして、色を塗り、絵はがき完成としていた。この女性も頂上に来ていたが、もちろん頂上など目じゃないのだ。ここでは頂上が目的地（点）ではない。花を探して、絵にする視（点）が中心になる。花を愛でて登っているうちに、頂上についたというに過ぎない。頂上は<線>であり、山に抱かれた花々が視<点>となる。花の百名山では<点>と<線>が逆転する。

登山とは頂上（<点>）を目指すものだと自分は思っていた。ひたすら汗をかいて、頂上を征服したと喜んでた。下山後の温泉とか冷えたビールでひときわ生き返ったような気分になれた。ところが、70歳を過ぎると、急に体力の低下を自覚させられた。さほど急な坂でないのに心臓がバクバクし、みんなの足についていけなくなった。ああ、老化現象とはこのことかなと思った。とはいえ、私より年上の仲間にはさっさと足を運んでいる人たちがいる。原因は老化でもあったが、心臓の血管が細く血液の流れが悪化していたらしい。大学病院の検査で分かったことだ。手術の必要はなく、血液や血管をよくする薬を飲むこととなった。血液の流れが良くなったのだろう、坂道になっても心臓のバクバクもなくなり、70前の登山ができるようになった。しかし、以前のように汗だくになって<点>を目指す登山スタイルはおさらばしようと思った。花や紅葉を味わうためなら、花や、紅葉のきれいなところで引き返してもいいのだ。そのきれいな場所が頂上という地理上の<点>としても、それはあくまで花や紅葉を愛でるのにふさわしい<線>の一部にすぎない。

里山などは地理的には低山だから、登山というにはおこがましいと思われがちだ。しかし、里山には、キノコとか山菜の宝庫である。頂上を目指していなくとも、キノコを探しているうちに、頂上を過ぎる場合もある。登山という常識から外れるが、山を友にし、山と<生きる>という付き合い方にはいろいろあっていいのではないだろうか。

<知る>（^{サヴォワール}savoir：フランス語）の語源はギリシャ語の<味わう>から来ている。山を<味わう>、そして山を<知る>。これでいいのではないだろうか。



宮之浦岳の思い出

No.455 大倉 博

登山の前日5月24日盛岡を出発し東京で乗り換え、浜松町でモノレールに乗り羽田まで行き、羽田からは飛行機で鹿児島まで行った。飛行時間は2時間ぐらい、機中天气が良く海岸線 建物 山並みが良く見えた。宮之浦登山の期待で気持も高ぶり、会話も弾み楽しく過ごせた。

屋久島への飛行機は小型のプロペラ機で定員は30人位だった。プロペラ機なので少し不安になった、が飛び立つとすぐ桜島等の山々や海がくっきりと見え素晴らしい景色だった。

今度は左側に、種子島の細長い島が見えて来た。ここがロケットを打ち上げる島なのかと思った。その後すぐ正面に屋久島が見えた。シートベルトをはずして間もなく着陸の準備で着用ランプが付いた。

屋久島の空港は滑走路も建物もとても小さく、飛行機から空港の建物まで50メートル位の近さだった。空港からは山は見えていたが山々が重なって、宮之浦岳の頂きは見えなかった。

翌日朝暗いうちに旅館からタクシーで登山口の淀川に向かう。外は良く見えないが道は狭く曲がりくねって高度はかなり上がっているようだった。明るくなった登山口淀川は、狭い駐車場に車がいっぱい、中には観光バスも何台か止まっていた。登山準備をする人が100人位は居た。私達も靴を履いたりし準備を始めた。間もなく入山寄付金を徴収する人が来て支払うと木札を渡された。

登山を開始する。登り始めは背の高い草や雑木の所を進んで行く。傾斜もきつくない。登る人も数組が居た。しばらく行くと、屋久島らしい太い杉の木が所々に立っていた、想像していたより細いが、枝分かれし、曲がった樹肌はでこぼこで樹齢は高いらしい。

黒味岳などを通過し山頂が見えてくるが、宮之浦岳ではなく横を通過し前に進む。そのうち木が無くなり背の低い笹が一面に広がり視界が広がってきた。所々に大きい岩(花崗岩)が見える。木道に猿の糞が点々と落ちていた。五時間半掛かり宮之浦岳山頂に到着した。天気は曇り、視界は良好だが山々ばかりで海が見えない。それだけ山深い所なのだと思った。遠い屋久島まで来て感慨深いものがあった。

昼食を取り、今日泊る新高塚小屋まで下ることにする。途中でシャクナゲの花が満開で素晴らしい。花の色をよく観察するとピンク色のものから白っぽいものまであり、山一面に咲いている。心が癒される、来て良かったと思う。

2時間半位で新高塚小屋に到着した。小屋は古く60人くらいは泊まれそうだった。先客はまだそんなにはなく、満員で泊れないかと心配したが取り越し苦労であった。その後外にシートを敷き、夕食を食べた。その頃から次から次へと人が集まって来て、小屋に入りきれない程の人数になった。私達は小屋に泊るか外でテントに泊まるか迷ったが、雨が降ったら困るので小屋で寝ることとした。小屋に入りきれない人が多数居て、多くのテントが外に建っていた。

天気予報では、次の日午前中位は大丈夫な予報であったが、夜中に目を覚ますと、屋根に雨音がしていた。朝、縄文杉を目指して出発した。雨はかなり強く降っている。縄文杉に着く、雨は益々激しくなる。縄文杉の根元には行けず、10m以上離れた所の階段状木製デッキから観察となった。さすがに大きい、幹周：16.1m 樹高：30m 樹齢：3千年とありその神々しさに驚く。その後ウイルソソ株などを見物して山を下り、トロッコの線路を長時間掛けて歩いた。雨はスコールの様に降っている。山からは滝のように線路に流れ、川は濁って濁流となっている。盛岡では経験することのない雨だ。この様に色々貴重な体験をした山行であった。

沖縄労山の仲間との交流山行

No.002 渡邊 健治

今年7月、遠く沖縄の地で「雨にも負けず、風にも負けず、丈夫な身体をつくり、山歩きを楽しむ」沖縄労山の仲間を岩手に迎え、宮澤賢治ゆかりの温泉と山で親しく交流する機会を持ちました。

昨年9月に全国理事の仲間へ誘われて5人で沖縄を訪問した際に、沖縄労山の皆さんには宿の手配から案内役まですっかりお世話になり、次は岩手で会いましょうとお誘いし実現したものです。

沖縄からは、花いかだコザ10人、沖縄労山2人、フォレストウォーカー1人の計13人。東京からは、首都圏在住の全国連仲間4人で総勢17人（うち4人は観光のみ）となりました。

初日は、新花巻駅から大沢温泉に直行。県連の平井理事長も加わって、花いかだコザの会長持参の自家熟成泡盛17年物で初日から盛り上がり、翌日からは早池峰と岩手山の登山班と観光班に分かれて行動。最後の交流会では沖縄流古希祝(72歳)の趣向もあり大いに盛り上がりました。

以下に、登山班と交流会の様子を報告します。

■7月10日 早池峰 [晴れ 参加者24人(沖縄9人、全国4人、岩手11人)]

【9:00 小田越発～11:50 山頂～12:15 同発～中岳方面(お花畑鑑賞) 往復～15:35 小田越着】

小田越は平日にもかかわらず駐車場が満杯で、やむを得ず車の退避所に路上駐車する。大沢温泉に前泊組の15人(沖縄県労山9人、全国連盟4人、岩手2人)に当日参加の9人(盛岡山友会5、生協山の会2、アウトドア2)を加えて山頂を目指す。

西日本ではちょうど大雨被害が発生し、こちらの天気も心配でしたが、予想に反して比較的穏やかで一安心。総括SLの平井さんを先頭に24人1パーティで、岩手メンバーが間に入りサポート。1合目までは前夜の雨で若干ぬかるみがあるも問題なし。1合目では、上部稜線に雲がかかる程度で視界は良好。岩稜帯の岩は乾き、次々に表れる可憐な花々を前に交流も花盛り。ハヤチネウスユキソウも見ごろで、あちこち咲き誇り満足度は最高潮に。今年はコバイケイソウが当たり年とのことで、御田植場はまさにお花畑状態。山頂小屋を前にしばし撮影タイムとなった。



早池峰山頂にて記念撮影
～ハヤチネウスユキソウに会えてよかったね～

山頂で昼食休憩の後、ハヤチネウスユキソウの群生があるということで中岳方面に寄り道し、本場スイスよりも大きい？というハヤチネウスユキソウの大蕪に出会うことができた。

剣ヶ峰分岐を過ぎ梯子場を降りたところから、一部メンバーのペースが落ちてパーティが分散ぎみに。岩場での転倒は絶対に避けたいので、遅れぎみのメンバーを個別にサポートしながら、ゆっくりペースで全員無事に下山する。お花畑への寄り道もあり計画から2時間遅れの下山となった。

■7月11日 岩手山 [雨 参加者15人(沖縄9人、全国2人、岩手4人)]

【6:50 馬返しP発～(旧道)～11:36 八合目小屋-昼食-12:25 同発～(新道)～16:15 登山口】

天気予報どおりの雨模様となった。馬返し駐車場は車が数台あるのみ。岩手山青少年交流の家に泊まった13人に当日参加の当会2人を加えて山頂を目指す。天気予報も良くないため、行けると

ころまでということでスタート。樹林の中は雨の影響はほとんどなく、三合目まで計画どおりのペースで歩く。

ところが、三合目を過ぎて樹林帯を抜けた辺りから風雨が強くなり、沖縄メンバーの1人がペースダウン。先頭に行くSL(平井さん)が早くて離れてしまい、当会の中村さんが遅れがちなメンバーの先に立ちゆっくりリードする。五合目手前でさらに雨足が強くなり、前日の疲れもあってか全体にペースが上がらなくなる。

雨に加えて自衛隊の大砲の音が雷鳴に聞え、快適な登山とはとても言えない。天候が良くなる兆しもないため、とりあえず八合目小屋を目指すことに。予定から1時間遅れで八合目小屋に着く。小屋周辺は突風が吹き、頂上方面はガスの中。無理せずここまでということにする。

小屋番の指示で靴やカッパを外で脱ぎストーブの回りで昼食休憩。先客は新潟から来た女性3人のみ。沖縄の皆さんが大挙して記念のTシャツなどを買い求め、商売なれしない小屋番さんが大変そうだった。

雨風を避けるため、下山は新道ルートに。新道とはいっても雨の浸食がかなり進み、梯子段の大きな段差では声をかけながら慎重に下る。

六合目付近に来ると雨風が弱まりカッパを脱ぐ。足元の火山性砂礫は湿って滑りにくくなっているが、急な下りと疲れもあってさらにペースは落ちる。二合目付近で沖縄の1人がスリップした拍子に足を捻り痛みが出るが、一合目で中村さんがテーピングを施し、最後まで遅れることなく自力で歩き通し無事下山する。到着時間はほぼ予定どおりだった。



馬返し啄木歌碑の前で記念撮影
～無事に下山してほっとしています～

■7月11日夜 交流会（じょ居）参加者26人（沖縄13人、全国4人、岩手9人）

岩手山下山組と観光2班が合流し、駅前の居酒屋で交流会を開催。当会からも5人参加。

26人が全員自己紹介して盛り上がったところで、沖縄の皆さんが準備してきた古希祝（72才）の催しを披露。歌と踊りと泡盛で交流は絶好調に。岩手山頂はお預けになったので、次の再チャレンジとわんこそば大会を約束しお開きとする。

酔った勢いか、次回は沖縄の新緑ツアーのお誘いあり。沖縄の皆さん曰く「本土とは全然ちがうグラデーションの新緑」をぜひ見てみたい。

県連の合同山行で企画してもらってもいいかも…。



最終日の交流会（駅前じょ居）
～沖縄流古希祝を兼ねて大盛況でした！～

天空への階段を上り続けると『アンナプルナ南壁』の絶景が

福山茂和



日程：
2018年11月2日～11月14日

参加者：
No.416 福山茂和
No.305 山田潔
No.250 日比野保子
No.268 熊谷久美子
No.307 加藤佳子

朝焼けのアンナプルナ南壁(4,130mのA.B.Cから)

1、行程表

日	天候	宿泊地	行 動
2日	晴れ	仁川	青森空港経由で韓国の仁川空港に大韓航空機で移動
3日	晴れ	カトマンズ	仁川空港からカトマンズ空港へ大韓航空機で移動、空港で明日からのガイドさんの出迎えでホテルへ移動
4日	晴れ	ニューブリッジ 1,340m	カトマンズからポカラへ小型機で移動、運良くヒマラヤの見える窓側となった方は絶景を楽しむ。ポカラから車で3時間かかり登山口のシワイへ、予定のチョムロンまで届かずニューブリッジ泊となる
5日	晴れ	ハンパー 2,310m	登って下って登っての行程でハンパーへ 下ってちょっと平らな箇所にあった段差のある階段でFさんは両太ももが痺って座り込むことに
6日	晴れ	M.B.C 3,700m	一本調子の登りでマチャプチャレ・ベースキャンプへ
7日	晴れ	A.B.C 4,130m	アンナプルナ・ベースキャンプへ、夕焼けのマチャプチャレを楽しむ 当初10人部屋の物置のような小屋だったが、夕食前にキャンセルが出て5人部屋への移動を行う
8日	晴れ	ハンパー	朝焼けのアンナプルナを楽しんだ後下山開始
9日	晴れ	チョムロン 2,170m	翌朝の展望を期待してチョムロンに泊まる ネパールのお祭りの最終日とかで夜遅くまでうるさくて寝られず
10日	曇り	ポカラ	朝から雲がわき展望なく登山口のシワイへ、シワイから車でポカラへ移動
11日	晴れ	カトマンズ	早朝のフライトでカトマンズへ、午後はタムにて買い物 各自、個人差はあるものの下痢気味に(昨晚の中華が原因か?)
12日	晴れ	機中泊	午後はカトマンズの世界遺産2箇所見学後にカトマンズ空港から仁川空港へ大韓航空機で移動 体調不良が続くFさん、人生二度目の機内食パス
13日	晴れ	仁川	早朝、仁川空港着後にホテルに荷物を置きソウル見学へ、フライト変更の仁川泊のためホテルは大韓航空支払い(3食付き)のハイアット・リージェンシー(高級ホテル)
14日	晴れ		仁川空港から青森空港経由で自宅へ

* 上記宿泊地の標高は、現地市販の地図による

2、費用概算(外食やお土産は除き基本的な費用)

項目	費用	備考(USドルは115円で計算)
国内移動費	5,150 円	Yさんの車で移動、駐車場は国際線利用だと駐車料金千円/10日間
航空券代	77,770 円	大韓航空
ホテル代	17,599 円	仁川1泊、カマンス2泊、ホカラ1泊、13日の仁川は大韓航空支払い
トッキング代	85,100 円	ロッジ代、三食代、水代、休憩時のお茶代、ガイド、アシスタントガイド、ホー3名
現地航空券代	32,200 円	カマンス～ホカラ間の往復+ガイドの航空券を分担
その他	12,500 円	ネパールビザ取得、ガイド達へのチップ、カマンス観光
合計	230,319 円	

3、青森空港発とした理由

カマンスへの航空便を考えた場合、日本からの直行便はないため海外の航空会社の使用が前提となり、主な航空会社としては大韓航空やタイ航空、そして中国の航空会社があります。中国は費用が一番安いようですが、タイ航空同様に成田もしくは羽田に出る必要があるため、地方空港への便のある大韓航空を選択して日程のシミュレーションを行ったところ青森空港経由でも日程的に設定できたので決定した。

4、始まりは

今年1月の「あかげら」にネパールヒマヤのトッキングに行きたいとの記事を掲載していただいたところ、日程が短く(当初案は18日間)なれば参加したいとの希望を聞き、12日間の訂正案で話を進めていたところ短い日程であれば「私も」と言う方が増えて5名となりました。(最終的には1名の方のご都合が悪くなり中止に)航空券がないと日本から動きようがないので3月には手配を行いました。

トッキングやホテル等の現地での手配は、全て日本人女性が経営するヒマヤン・アクティビーズにお願いしました。

5、行程詳細

日	区間	歩行距離	累積標高(+)	累積標高(-)	総所要時間(休憩込み)	平均速度
4日	ソワイ→ニューブリッジ	6.8km	547m	355m	2時間42分	2.5km/h
5日	ニューブリッジ→バンパー	12.8km	1,535m	852m	9時間15分	1.4km/h
6日	バンパー→MBC	13.6km	1,804m	391m	8時間27分	1.6km/h
7日	MBC→ABC	3.4km	512m	69m	1時間57分	1.7km/h
8日	ABC→バンパー	17.0km	2,316m	460m	7時間38分	2.2km/h
9日	バンパー→チョムロン	8.0km	585m	725m	4時間03分	2.0km/h
10日	チョムロン→ソワイ	9.8km	441m	1209m	5時間26分	1.8km/h

* 上記の数値は全てGPSナビの記録に基づく、また、平均速度も各日の休憩時間が異なるため参考程度の値

* 往路と復路で合計の歩行距離が異なるのは、復路は往路より車が奥まで入ってくれたため

6、トピックス

1)ホカラへのワイト→進行方向右の窓側に座ると7,000m以上の山々の眺めが楽しめる。

カマンス空港到着すると、ひと便早い便に乗れるとのこと。貰った搭乗券には15Cのラベルが。えっ、自由席ではなかったが、まずはガイドさんに付いて搭乗口へ。ここで搭乗券を渡すと、なぜかランプのシャフルの様に8Aを渡されてしまい、山が見えない窓側の席となってしまうがっかり！ Yさんだけは山が見えるDの席でハッピーなひと時を。また同じくDの席だったHさんは、既に大きな西洋人男性が座っていたので諦めて隣の席へ。KAさん、KUさんも私と同じく山の見えないA席へ。戻りのカマンスまでのワイトは全員、山の見えない窓側は取れなかったが、横1+2の小型機だったので、少しだけ山々を見ることが出来ました。

2) 長い吊橋→今年の8月に出来たばかりの吊橋で30分以上の時間短縮に

ニューブリッジからチムロンへ向かう道の途中にキムロン・コーラ(コーラとは「谷」のこと)を横切る必要がありますが、以前より高い位置に新しい吊橋(長さ287m)が完成し、以前のように谷底まで降りる必要がなくなり少しは楽に。でも、吊橋なのでやはり揺れるので揺れに上手く併せて歩かないとダメです。



3) 名物の階段→このトレッキング・コースは階段が多いことで有名

2)の吊橋を渡ったところから温泉のあるジヌーダンダを経てチムロンまでが、まずは約600mの標高差の階段、次にチムロンからアッパー・シヌワまでは途中でチムロン・コーラを超えるので、ほぼ、谷底の吊橋までが約350mの標高差の階段、そして、このチムロン・コーラからアッパー・シヌワまでは約450mの標高差の階段と続く、両太ももには負担の大きいコースとなっています。

現に少々、階段上りの事前トレーニングが不足だった Fさんは、チムロンから下って少し平らな箇所ゲート横の階段(一段が約50cm)に足を載せるために左足を上げたところ、まずは左足の太ももが痠り、連続して右足も痠ってしまい、取りあえずは、この四段をなんとか乗り越えてしばらく痛みに耐えた後に歩行を再開しました。



かマズに入ってから芍薬甘草湯を飲んでいたので、安かった賞味期限切れ間近(10月31日)を購入したせいか効かなかったようです(笑)

4) 洗濯騒動

往路でチムロンのロッジに洗濯機があるのを確認していた私は、復路で下着を洗いたいと思いがけずに洗濯機を借りられないかと交渉して貰ったところ、貸せないが一枚50ルピー(約50円)で洗ってくれるとのことなので、私とHさんがお願いすることに。夕方になり洗濯物が戻ってこないのがけずに確認して貰うと干すのを忘れて脱水した状態で洗濯機の中に残っていました。仕方ないので部屋干しで、なんとか翌朝には乾いていました。

7、個人的に役だった物

1) 水のいないシャンプー→資生堂「FREESY」

温水シャワー自体はロッジに設置されているが、有料でシャワー後に体を冷やす原因にもなるのでトレッキング中は全く頭はもちろん体も洗いませんでした。男性陣の場合は「ヒゲ」も剃らずで、私はホカチリに戻ってから剃りましたが、Yさんは自宅に戻るまで剃らずにトレッキング中に見かけたお猿さんのようになっていました。

2) さつとさわやかからだふき→ピジョン「ハビナス」

これも、1)と同じ理由で、体ふきとして使用しました。

8、見える山

	
<p>南からのアンナプルナ・サウス(7,219m)と右側にヒウン・チュリ(6,434m) ニューブリッジから</p>	<p>アンナプルネ観賞のためポカラから A.B.C に到着したヘリコプター、谷間を縫って何機も飛来していました</p>
	
<p>ガンダルヴァ・チュリ(6,248m) 旧名ガーヘルホルン 山頂から下に延びるIXに雪が付かない理由は地質の差？ A.B.C から</p>	<p>夕焼けのマチャプチャレ(6,993m) 北峰(左)の50m 下までイギリスの登山隊が到達したが、地元民との約束で山頂は踏まずに下山、現在は宗教上の理由で登山許可は降りない A.B.C から</p>
	
<p>朝焼けのアンナプルナ・サウス東面、黒い箇所は隣のヒウン・チュリの影</p>	<p>アンナプルナIII(7,555m)の南面、1970年に日本女子登攀クラブ(田部井淳子さん)が第2登に成功</p>

8、反省点

チョムロン、ポカラと往路では気を遣っていた食事の注意(生野菜、暴飲暴食)を忘れてしまったことによって体調を崩してしまったこと。日本(自宅)へ戻るまで気を抜いては「ダメ」

新入会員です



昨年の納山祭以降に入会された会員の方々です。
よろしくお願いします。

No 428 那須 敦子

山友会のみなさま、はじめまして。今年の2月に入会した那須敦子と申します。
私にとって、いわゆる登山と言える経験は、一昨年に行った鞍掛山が最初でした。その当時の私はスキューバダイビングに夢中で、長期の休みがあればダイビングツアーに行くような生活をしていたので、山というものには全く興味がありませんでした。姉に誘われて半ば渋々行った訳ですが、いざ登ってみると、山の空気の清々しさ、花や木々を眺めながら歩くことの楽しさを感じることができ、また登ってみたいなと思ったことを覚えています。そして鞍掛山しか登ったことがなかった私ですが、昨年の3月、何を思ったか無謀にも屋久島の宮之浦岳、縄文杉、白谷雲水峡縦走ツアーに参加しました。登山とはこんなに苦しいものかと心が折れそうになりましたが、何とか最後まで歩くことができました。そんな辛く苦しい登山だったにもかかわらず、何故かますます山への憧れが強くなり、今回、山友会の門戸を叩いたというわけです。

これから山友会の方々と、四季折々、様々な表情を見せてくれる山を楽しみたいですし、また、安全に楽しく登山ができるように、講習会等に参加して、山に対する知識を深めていけたらと思っています。

No 484 内堀 孝信

40年前、友人に誘われて女子が沢山来るとの情報から不純な動機から、山を始めるキッカケとなった。その友人も8年前に他界してしまった。

友人に色々な所を報告出来ればと思い、千葉の労山に入会して、冬山・沢登り・アルパインと私一人で出来ない事が可能となった。その友人の分まで体が続く限り登って行きたいと考えます。また昨年9月より、盛岡長期出張を経て今年4月より4回目の盛岡赴任となった。盛岡山友会にお世話になり、東北の山に沢山行けるように努力して参ります。来年3月に還暦を向かえ、格好いいおじさんを目指したい。

No 488 中村 由佳利

「登山を始めたきっかけ」

忙しい日々が自分に対する言い訳だったのか、私は自分軸で生きていなかった。

自分の事は後回し、自分の事を大切にする事も忘れていたかのように。

そんな事を考えてると、20歳代の頃、職場の方々と岩手山に登山した事が頭に浮かんだ。

登りの事は思い出せないが、達成感と爽快さだけがよみがえった。

登山がしたい!

無性にそう思い、山友会の初級登山教室に申し込み、鞍掛山、三ツ石山、山行に参加しました。やはり、私にとって登山は、清々しさ、心地好き、心のリセットをしてくれる。

ただ、それだけの事だけど、大事な事を見つけたから、私は山に登りたいのです。

No 487 小野 泉

山があるから登るのだ...

なぜ、苦しいと思われる事を、人々は成すのだろうか。



...小学生の私には、両親に連れられた登山を、理解できずにいた頃があったかと記憶しています。まあ、不思議と嫌ではなかったもので、岩手山、早池峰山、栗駒山...様々登りました。やはり、何か、駆り立てられるからこそ、体が動くのであろうか。

山の空気は一味違って、自然と心地よく、体に入ってくる。そして、標高が上がれば上がるほどに、下限が小さくなり、現実から離れたかのように感じ、自分の居場所を考えさせられる(まるで、自分が大きくなったかのように...)。また、山の頂に立った時の、何とも言えない達成感。こんな自分にも、何かを成しとげる事ができるんだという喜びと安心感。

考えてみると、自分の性格上、いつも中途半端に終わるようでした...山登りは、自分確認の為である気がします。

それぞれ個々に、登る理由があると思いますが、一人よりも二人、三人...と、沢山の仲間と喜びを共感したいと思います。

経験値は浅いですが、行動力はあります!!

皆様、これから一緒に山行、ご指導の程喜び宜しくお願い致します。

◇◇ あとがき ◇◇

平成最後となる「山友第30号」を無事に発行することができました。アンケートの回答も含めて、エッセイ、写真、各専門部、志向別グループ報告等、多くの会員の方々から原稿を寄せていただき、本当にありがとうございました。

今年の10月号より「あかげら」はA4版になりましたが、「山友」はすでに2013年にB5版からA4版に変更となっていますので、A4の「山友」しかご存じない会員の方々も多くいらっしゃるかと思います。A4に変わり、初めての納山祭で配られた時は、おおむね好評のようでした。文字も大きくなり、グラフや写真を入れても誌面にゆとりができ、読みやすくなったと私も記憶しております。

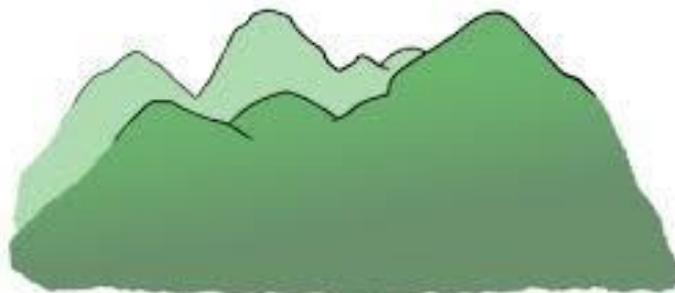
この「あかげら」A4版への移行の際には、「山友」を「あかげら11月号特別版」として発行してはどうか、という意見もありました。実際この二つは、ほぼ同時期に発行されますので、両方に原稿を書くとなると大変ですし、企画編集作業をする会報部は大いそがしとなります。

それでも、一つにならなかったのは「山友らしさ」を求めてきた結果かなと思います。今回の山行報告も、素晴らしい景色に出会えた感動、登頂できなくても何かを得たことや仲間と一緒に登った喜びなど、読んでいて羨ましくなる読み応えのある報告ばかりです。

全員アンケートも、近況報告から未来予想までの個性豊かな回答は、読むのが楽しいページになりました。きっと次回の山行で、参加者同士の話題として盛り上がると思います。

時代が変わっても皆さんに読んでいただける「山友」「あかげら」を発行していきたいと思っておりますので、今後とも編集へのご協力を宜しくお願いいたします。

会報部長 渡部 彩子



山友 第30号

2018年11月30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