

山友



第 31 号
2019.11.29

岩手県勤労者山岳連盟
盛岡山友会



◆ 老いと笑いと山登り	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	○県境の風
○ウィークディクラブ		
○グループゆうゆう	○盛友ボルダリング倶楽部	○四季の山
◆ 過去1年の山行実績一覧表（会山行）		19
◆ 随想 他		
俳句	中村 美栄子	23
山での歌の効用	五嶋 十三	24
みんなと行った百名山	熊谷 久美子	25
2019 沖縄平和ツアー報告／岩手組	渡邊 健治	26
夕張岳～ユウバリソウ、ヒグマと山岳会に入るきっかけ	朝日 亮介	32
大人の修学旅行（空沼岳・アポイ岳）	松田 希	35
百名山最北端と最南端	山田 潔	38
憧憬のコンコルディア	福山 茂和	41

老いと笑いと山登り

盛岡山友会会長 渡邊 健治

盛岡山友会が出来て33年が過ぎ、創立メンバーの私も66歳となった。人生の半分を山友会と関わってきたことになる。日本の高齢化も進み、高齢者に分類される65歳以上の割合は2020年で29.1%に達するらしい。ちなみに会員の平均年齢は61.6歳、65歳以上の割合は5割弱だ。

加齢は肉体的な衰えをもたらすが、山登りをやっていると否応なしに実感させられる。私の場合は、膝に踏ん張りがきかず、若いころのように飛ぶようには下れなくなった。

膝の悩みは高齢者に共通だろうが、まだまだ歳のせいにはしたくない。そこで、膝を鍛えなおすことにした。特別なことをした訳ではない。10月27日の盛岡シティマラソンの8.8kmファンランを当面の目標にして、ランニングとスクワットを始めたのだ。トレーニング開始2か月で、家の急な階段の下りで膝が笑わなくなった。シティマラソンでは、フルマラソンには及びもつかないが、完走の喜びも味わった。

膝が笑うのは嬉しくないが、本当の笑いは良いことばかり。免疫力を高め、脳の働きを活発にして、記憶力も良くなるそうだ。脳内ホルモンのエンドルフィンが分泌して、幸福感や鎮痛作用をもたらす。

箸が転んでも笑える十代と違って、歳を重ねるほどに笑えるものが少なくなるが、嘘でも笑顔を作るのが良いらしい。山で無駄話しながら笑いで盛り上がるのも、ボケ防止と事故防止にいいかもしれない。ただし、はた迷惑と注意が散漫にならない条件つきだが…。

条件つきとは言っても、加齢による肉体的な衰えは事故のリスクを高める。警察庁の統計でも、遭難者の5割、死亡行方不明者の7割が60歳以上だ。今年3月、他団体の山行ではあったが、会員のKHさん(70歳)が白毛門で滑落死したことは記憶に新しい。会の中でも、60歳以上の会員の転倒事故が度々起きている。加齢による衰えをしっかりと自覚して、健康管理も含めて、自分にできる体力づくりに励むことが一番の事故防止になると思う。

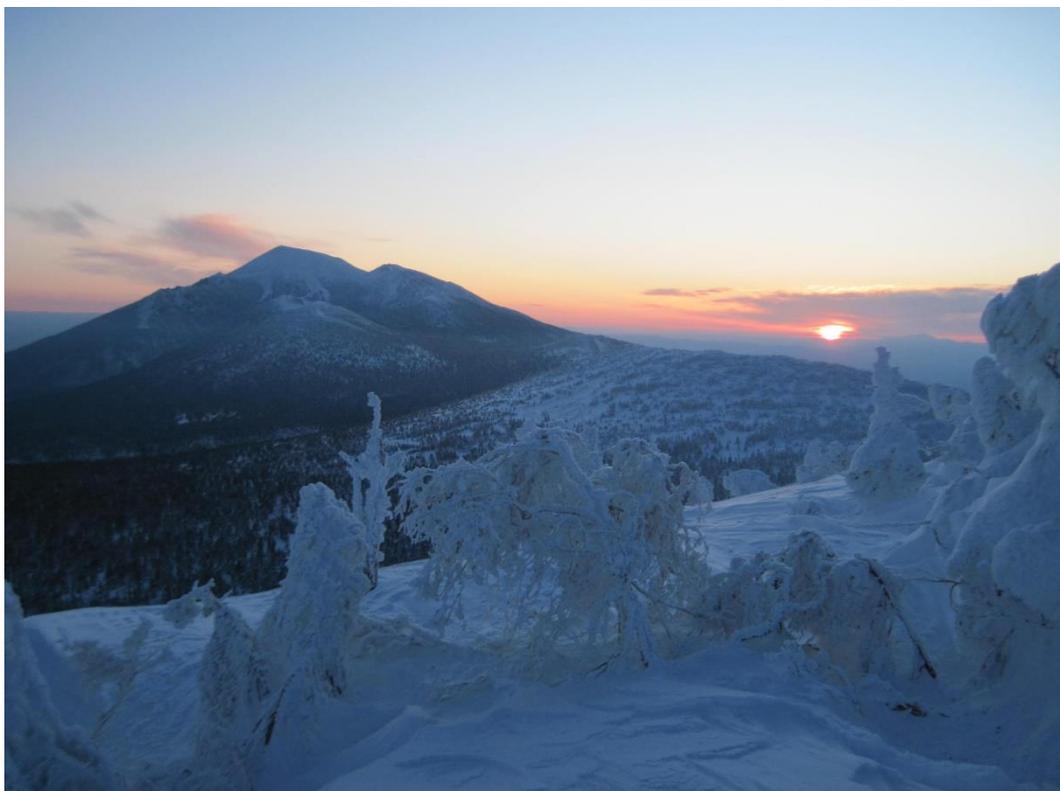
今年は、久々に二桁に近い新入会員を迎え、新企画の月例山行や例会時の山の歌など、例年にない盛り上がりを見せた。中でも、県境の風グループが12年の歳月をかけて、県境487km完全踏破を成し遂げたことは、会の歴史に刻む大きな金字塔を打ち立てるものだった。3人の会員が日本百名山を達成したことも、例年にない嬉しい出来事だった。

会の歴史を振り返れば、33年は長いと感じるかもしれないが、何かにチャレンジし続ける限り成長し、会の魅力アップにつながると思う。この一年の成果を糧に、新しい仲間をどんどん増やし、桃源郷のような、老い知らずの笑いあふれる盛岡山友会を夢みたい。

山友 写真ギャラリー



「輝く壁」 福山 茂和



「三ツ石山から望むご来光」 山田 潔



「日本百名山最南と最北」 小原 耕



「朝露」 高橋 英里子

専門部報告

● 山行管理委員会

報告者 No.2 渡邊 健治

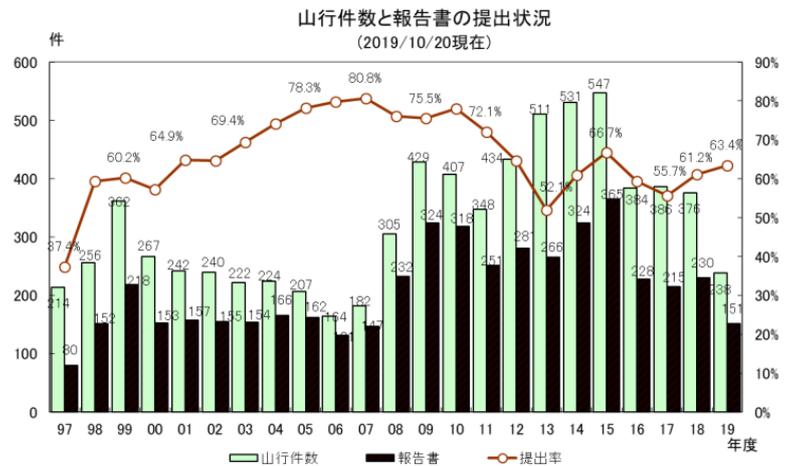
1. 山行管理の取組

山行管理は、メーリングリスト「山行管理ML」を活用して、山行管理委員が計画書を共有し、チェック助言等を行う仕組みが定着しています。2019年度からはメンバーを7人から10人に増やし、緊急連絡先当番の負担軽減を図っています。

2. 山行活動の状況

昨年10月から9月までの1年間の山行は、実施件数378件で昨年(387件)から若干減少しました。内訳は、個人山行が273件で昨年(294件)から21件減り、会山行は105件で昨年(93件)を12件上回りました。

報告書の提出率は、昨年度61.2%、今年度63.4%と上昇傾向にあるものの、過去最高の80.8%には程遠い状況です。



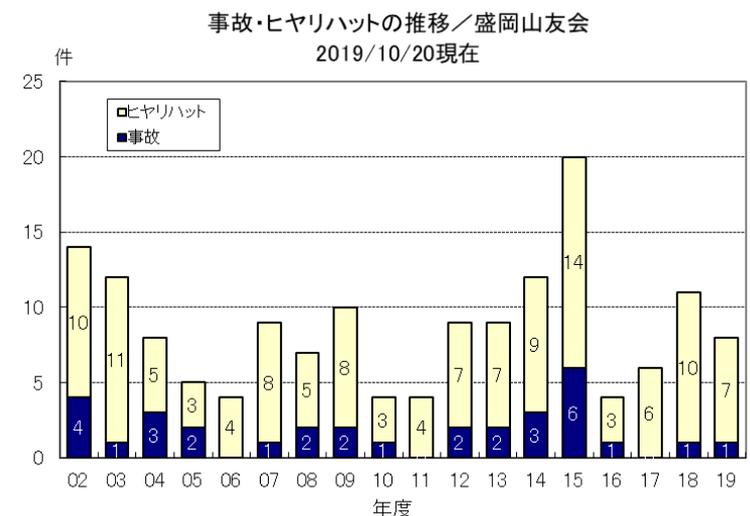
3. 事故・ヒヤリハットの状況

昨年10月以降、会員の事故1件、ヒヤリハットが12件ありました。事故は下山時の転倒による指脱臼で、ヒヤリハットも含めた原因では、転倒4件、疲労3件、装備破損3件、足痙攣と道迷いが1件、その他となっています。

いずれも、登山道で起きており、加齢による体力的な衰えが原因の一つと思われます。

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。



- 11月21日 山行リーダー会議…日常の山行活動の気づきや課題を共有<2年ぶりの開催>
- 11月28日 あかげら11月号…「冬山に向けた留意点」を周知
- 3月27日 あかげら3月号…「残雪期の留意点」で春山の危険を啓発(木村一さんの事故を受けて)
- 4月24日 4月例会[ミニ講座]…「山行管理ルール」の徹底
- 5月23日 5月例会[ミニ講座]…山行計画書・報告書の作り方
- 7月17日 山行リーダー会議…事故・ヒヤリハットの共有と山行リーダーの役割を再確認

● 事務局

報告者 No.19 中村 美栄子

◎ 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。返信さ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付します。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・出席者リストその他その月々に必要な資料等を準備します。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2018年から2019年10月までのミニ講座は、山行管理/HPについて、計画書の書き方、ロープワーク、登山用具、100名山完登報告など……。

今年の例会では、事務局発案ではありませんが、例会前の時間を利用して山の歌を歌っています。これは会創立初期の例会後に歌っていたものですが、いつの間にか消えていたものを、歌の大好きな会のナンバーワン(NO,1)の五嶋さんが復活させたものです。30年も経った会が、生き生きと若返ったような感じを受け、大声で歌っています。

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、会員の積極的な協力で行っています。

◎ 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7月30日)、インターネット・メディア等から求められる情報にもできるだけ対応し、会場予約・会場費支払いなど多岐にわたります。

◎ メンバー交代

今年の事務局の大きな出来事には、メンバーの交代がありました。

長年、会の会計事務を担当していただいた石澤妙子さんが引かれて、代わりに久保加世子さんと小川優子さんに引き受けていただきました。二人とも忙しい現役の仕事を持つての事務局ですので、石澤さんにも新特別基金関連のお手伝いをしてもらっています。

事務局長 中村 美栄子
次 長 久保 加世子
次 長 小川 優子
スタッフ 小野寺 健一

● 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 10 回開講しました。

1 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
2018年 10/28(日)	救急法・普通救命講習 中央消防署 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	28人
10/31(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	15人
11/18(日)	冬山入門講座・実技 岩手山 4合目～5合目で岩場のピッケル・アイゼン訓練	13人
2019年 1/6(土)	新年山行でワカン訓練	21人
1/27(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	7名
3/21(木)	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	中止
5/12(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
7/13(土) ～14(日)	ツェルト1泊キャンプ 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、日没後歩行訓練、セルフレスキュー訓練	9人
8/25(日)	登山の基本講座・計画から実行まで(座学) 都南老人福祉センター 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	14人
9/8(日)	登山の基本講座・計画から実行まで(実技) 宰郷山 座学で立てた計画の実行山行	13人

～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～



5月 ピッケル・アイゼン訓練



7月 ツェルト1泊キャンプ

● 山行企画部

報告者 No.6 千田勝則 No.305 山田 潔

31年4月から毎月第一曜日を盛岡山友会の月例山行の日と位置付けて、毎月月例山行を実施してきました。夏山（5月～10月）については、難易度の異なる山を2つ選んで幅広い層のニーズにこたえようと実践してきました。また、毎月の例会において、翌月の月例山行の打ち合わせを実施して、多くの会員が打ち合わせに参加しやすいように配慮してきました。

また、部会においては、山行計画、計画書作成、広報勧誘、打ち合わせリーダーを分担して、山行企画部員全員が月例山行に携わり運営してきました。

山行企画部で企画した山行は以下の通りです。

実施日	山 行	参加人数	内 容
1/6 (日)	兜明神山	21人	初ワカンの感動とお雑煮と甘酒で乾杯
	岩神山	5人	雪が少ないが何とか岩神山までスキー登山
5/12(日)	鞍掛山	7人	煮リンゴと野菜ラーメン、シラネアオイ・一人静
	東根山	13人	左回り周回コース、山菜抱負、白カタクリ
6/2 (日)	七時雨山	12人	トレラン見学、おいしいラーメン
	五葉山	12人	美しいシャクナゲ、千田さん左手小指脱臼
8/4 (日)	秋田駒ヶ岳 (国見)	17人	春先の花から秋の花まで楽しめた
	秋田駒ヶ岳 (秋田8合目)	7人	ムーミン谷のお花鑑賞
9/8 (日)	岩手山 (馬返7、松川1、御神坂7、七滝4)	19人	創立記念山行セレモニーと自己紹介
	姫神山	12人	創立記念山行、芋の子汁の昼食
10/6 (日)	焼山	15人	紅葉の八幡平を歩く
	森吉山	10人	紅葉の森吉山を歩く



● 組織部

報告者 No.234 古川 孝

組織部は4月からメンバー一新、新たな体制でスタートしました。折しも5月から年号も令和になりました。気持ち新たに新旧メンバーで組織を強くする？というよりは組織（みんな）を楽しくするために、組織部令和部員は全員で活動してきました。

1. 初級登山教室

6月9日（日）西部公民館 机上講習 受講者12名（一般6名、新会員6名）

6月23日（日）三ツ石山 実技講習 参加者7名（一般4名、新会員3名）

机上講習のカリキュラムは昨年と同じでしたが、講師にはフレッシュな講師1名が新たに加わってきました。一般受講者6名のうち40代が3名、50代2名、60代1名でした。机上講習では地図コンパスや山の天気、登山道具などを真剣に勉強しました。

実技講習は昨年が鞍掛山と三ツ石山の2回でしたが、今年は三ツ石山の1回としました。山行スタッフは会三役、組織部など11人がサポートしました。

三ツ石山の実技講習山行は天候がすぐれませんでした。地図コンパスの使い方を実践し、シラネアオイやイワカガミなどの高山植物を見ながら受講者全員元気に登頂しました。下りでは残っていた雪渓を歩いたりし、山小屋に戻ってからは昼食でラーメンを作って美味しくいただきました。小屋を出発してからは雨が強くなってきたので、雨具の装着など悪天候の歩き方をして、全員松川温泉に無事下山しました。

2. フォローアップ山行

新入会員と初級登山教室受講者+αでフォローアップ山行を計画しました。行き先は秋田八幡平の焼山でした。9月10日に組織部で下見山行を行い、本番は9月22日でした。参加者は14名で、火山の景観やシラタマノキなどの秋の花、そして足湯まで楽しみました。初級登山教室の一般受講者だった1人も参加しました。秋の気配も感じられる山行でした。



初級登山教室/三ツ石山山頂



フォローアップ山行/秋田焼山

● 会報部

報告者 No.294 松田 希

毎月の会報「あかげら」及び年報「山友」の発行を例年通り行いました。

○会報「あかげら」

2018年12月～2019年11月において、会報「あかげら」をNo.361号～372号まで月に1回、例会時に発行しました。

「あかげら」は2018年10月よりA4サイズとなりました。

2019年1月に編集について勉強会を行い、編集者が1名から5名に増えました。

2019年2月より交代で編集しています。

2019年7月よりフォントに『UD デジタル教科書体 NP-R』を追加しました。

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	
2018年 12月	No.267 中村数博	トムラウシ山	No.478 亀田金花	私の中の山行
2019年 1月	No.454 小原耕	朝陽	No.2 渡邊会長(年頭)	父の背中
2月	No.19 中村美栄子	仲間の有難さ	No.363 小野寺健一	各駅停車の旅
3月	No.382 三浦明夫	花の季節	No.444 大森信慈	シカ問題を聞く
4月	No.267 中村数博	縄文杉	No.128 川村雅子	子ども達と自然保護
5月	No.196 工藤敬子	春	No.454 小原耕	転機と出会い
6月	No.161 田中弘美	初夏の中沼	No.354 菊地良夫	山スキー（銀世界）の魅力
7月	No.382 三浦明夫	孔雀草	No.478 佐々木優子	山と弟
8月	No.268 熊谷久美子	リンドウの花	No.484 内堀孝信	古を満喫する旅
9月	No.301 久保加世子	ミチノクコザクラ	No.307 加藤桂子	県境12年の思い
10月	No.19 中村美栄子	くり拾い	No.357 渡部彩子	里山の秋
11月	No.382 三浦明夫	実りの秋	No.140 石澤妙子	山との縁

○年報「山友」

「山友 第30号」を2018年11月30日に発行しました。原稿、編集作業へのたくさんのご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 信慈

実施日	岩手県勤労者山岳連盟 自然保護集会参加
2018.12.1(土)	自然保護集会に参加し、以下の学習をした。参加者 10 名 ・岩手県のシカ問題と登山者のあり方（鈴木まほろ：岩手県立博物館専門学芸員） ・早池峰山のし尿について

実施日	冬の自然観察会
2019.1.26(土)	鞍掛山で観察会を実施した。参加者 6 名 ・様々の動物の足跡を観察

実施日	岩手県教育委員会「カモシカ・ニホンジカ調査」協力
2019.1.31(木)	・岩手県教育委員会が概ね 8 年毎に実施している調査。会員の目撃情報を集約し回答

実施日	春の自然観察会
2019.6.9 (日)	姫神山で観察会を実施した。参加者 5 名 ① 登山道の定点観測、②放射線量測定、③植物観察、④一本杉清水の水質調査 * 一本杉清水の水質調査内容を盛岡市に報告した結果、盛岡市で「飲用不可」の看板設置等することとなった。

実施日	清掃登山
2019.7.7 (日)	岩手山：①参加人員 19 名 ②ゴミの量 36Kg
	姫神山：①参加人員 10 名 ②ゴミの量 1.5Kg



冬の自然観察会



清掃登山（岩手山）

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、スケッチ等を楽しんでいます。

今年は、5月の朝島山頂上では大きな蜂がたくさん飛んでいて急いで下山し、7月の八幡平では雨に降られ、スケッチができませんでした。それから、送仙山では栗拾い、川長の山ではキノコ採り等で、これまたスケッチどころではなくなるなど、色々なことがありました。

5月16日(木)	朝島山	3名
6月27日(木)	茶臼岳	3名
7月27日(土)	八幡平(田代沼～周回)	3名
8月6日(火)	七滝	中止
9月29日(火)	送仙山	3名
10月9日(水)	川長の山	4名



◆ 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スキ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を自由に歩き、滑走します。
- 2018-2019 シーズンは、山行回数はシーズン合計 27 回（前年 25 回）、山行参加者延べ 117 人（前年 121 人）と前シーズンとほぼ同じでした。
- 個別の山行では、恒例の八幡平樹氷ツアーや三ツ石山泊りツアーのほか、七時雨山、稲庭岳、八甲田難岳などの新たなコースも滑走できました。森吉山や早池峰山のように天候等のため頂上への登頂断念の山行もありましたが、まずまずのシーズンでした。
- 恒例の12月のレスキュー訓練などもあり、事故無くシーズンを終えましたが、今後も独自訓練や雪崩講習会等も継続受講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。



1 / 13 三ツ石山山頂



2 / 3 森吉山



2 / 24 七時雨山



3 / 10 早池峰山

グループ銀世界 山行実績 2018-2019シーズン

実施日			山行実績	参加者	人数
12月	23日	日	スキーレスキュー訓練 (網張温泉スキー場)	三浦明、三浦良、古川、山田、久保、大峠 松田幸、松田希、内堀	9
1月	6日	日	新年兜明神・岩神山	小原、大峠、山田、渡邊、武田	5
	12~ 13日	土 日	三ツ石山(泊)	山田、古川、小原、村田、船越、内堀	6
	26日	土	姥倉山、鎌倉森	船越、山田、小原、村田、大峠、三浦良	6
2月	3日	日	森吉山	山田、古川、大峠、三浦明、武田、村田 船越、内堀、大森	9
	9~ 10日	土 日	八幡平(泊/秋田)	山田、久保、小原、村田、内堀	5
	10日	日	貝吹岳	松田幸、松田希、大峠、三浦良、古川	5
	18日	月	八幡平(日帰り/岩手)	古川、大峠	2
	23日	土	八幡平(日帰り/岩手)	古川、山田、村田	3
	24日	日	七時雨山	松田希、大峠、山田、古川、小原	5
3月	2日	土	焼石山	古川、山田、村田	3
	3日	日	稲庭岳	武田、大峠、山田、古川	4
	3日	日	八甲田雛岳	松田幸、松田希、久保	3
	9日	土	小松倉山	武田、大峠、山田、村田、三浦良、松田幸 松田希、久保、内堀	9
	10日	日	早池峰山	三浦明、大峠、山田、古川、村田、船越	6
	16日	土	岩手山	古川、山田、小原	3
	30日	土	源太ヶ岳	久保、大峠、村田、船越	4
4月	7日	日	月山	久保	1
	13日	土	焼石岳	大峠、船越、村田、三浦良	4
	13日	土	月山	久保	1
	20日	土	八幡平	大峠、武田、船越、三浦明、三浦良、大森	6
	21日	日	秋田駒ヶ岳	村田	1
	28日	日	鳥海山	久保	1
	29日	月	栗駒山	久保	1
5月	11日	土	鳥海山	山田、船越、古川、村田	4
	12日	日	鳥海山	久保	1
	30日		納会	古川、山田、渡邊、三浦明、三浦良、村田 武田、大森、内堀、久保	10

◆ 県境の風 (2007年～)

代表 No.385 小田 嘉洋

“青森・秋田・宮城の三県と岩手の県境を踏破しよう”と歩き始めたのが2017年5月20日。以来12年の間63名の会員がつなぎ続け、2019年6月29日、ついに北・西・南の県境487kmに一本の線を描くことができました。

山行回数は111回、延べ参加人数は876名となっていますが、実際には下見やトレーニング、天候などの諸条件による撤退などを含めるとかなりのアタック回数となります。

これまで山行を共にしてくれた会員の皆さん、スキーで踏破してくれた銀世界の方々、また後方支援をしていただいた多くの皆様に心から感謝いたします。

63名中、現在は退会された方も多くおられますが、退会されたのちも県境踏破にご協力をいただきました。その力強いご指導には本当に頭が下がります。有難うございました。

2019年6月29日、22名で県境最後のアタックです。場所は陸前高田市の国道45号線上。曇り空を気にしつつロープを伝って一人ずつ砂浜に下りました。最後の一人が降り立ち見事に県境は繋がりました。その後、第1回目に歩いた跡を辿り思い出話に花を咲かせました。その夜に開かれた祝賀会が盛り上がったことは言うまでもありません。

皆さん、本当に有難うございました。

現在、県境踏破の記録誌作りに取り組んでいます。完成の折にはよろしく申し上げます。

【1年間の活動報告】

8回 県境実績 4.3km

延べ 37人

No.	月日	実施場所	メモ等 (距離は往復)	県境 (km)	参加 人数	CL
130	11/4	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 15.4km	—	(5)	小田
131	2/3	綱取ダム～上米内駅	里山の散策 トレーニング 6.9km	—	(8)	小田
132	3/10	穴目が岳	残雪期の山を楽しむ トレーニング 9.8km	—	(5)	中村 (数)
133	3/16	箱が森	上飯岡岩鑄コース トレーニング 8.6km	—	(5)	中村 (数)
134	4/28- 30	須川温泉北～上鉢山		2.5	9	小田
135	5/4-6	北沢林道～桑原岳～石滝分岐		1.2	6	小田
136	5/25	陸前高田市～気仙沼市	下見	—	(5)	小田
137	6/29- 30	陸前高田市と気仙沼市間の 県境		0.1+ 0.5	22	松田(徹) 小田

◆ ウィークディクラブ (2010年～)

代表 No.196 工藤 敬子

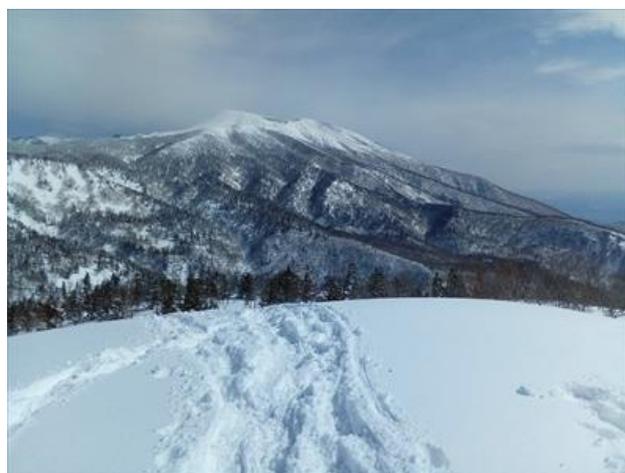
ウィークディクラブは、曜日を定めず山行を楽しんでいる志向別グループです。

今年は、4月の女助山・男助山が中止になったので6月にまた計画し、7月の岩手山の際には、雨のため4合目で引き返したので、8月6日にリベンジし、頂上まで登ることが出来、充実した山行の年になりました。

11月23日(金)	五葉山	6名
12月6日(木)	東根山(時計回り)	4名
1月8日(火)	赤林山(つどいの森コース)	8名
2月21日(木)	箱が森	5名
3月17日(日)	鎌倉森	9名
4月25日(木)	女助山・男助山	中止
5月23日(木)	氷上山	3名
6月20日(木)	女助山・男助山	6名
7月30日(火)	岩手山	5名
8月6日(火)	岩手山	3名
8月7日(水)	薬師岳	3名
9月16日(月)	八幡平(蒸の湯～周回)	7名
10月16日(水)	早池峰山	4名



赤林山



鎌倉森

◆ 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、山行だけではなく下山後の楽しみも探しながら活動しております。これから山を始めた方もベテランの方も是非ご参加おまちしております。

山行実績 2018年10月～2019年9月

実施日	山の名前	参加	お楽しみ
10月10日	東根山	6名	雨で楽しみの煮込みラーメンは中止、下山後は温泉に入浴
11月3日	片羽山(雄岳)	3名	熊に合わないように登って下りる
12月9日	兜明神	7名	山小屋でタッカンマリ(韓国風鶏の水炊き)を作り食べました
1月13日	鞍掛山	4名	下山後はつなぎ温泉で入浴
2月10日	高洞山	4名	昼食弁当を食べて解散
3月10日	姫神山	4名	下山後のお楽しみは次回にして解散
4月14日	万寿山	6名	お花がきれい、下山後は温泉で食事と入浴
5月10日	白木峠	6名	冬ツバキと水芭蕉の観賞&温泉
6月25日	早池峰山		雨で中止
7月21日	岩手山(お花畑)	9名	網張からリフトでお花畑と温泉
8月24日	女神山→東根山	5名	秋田県境は雨模様で東根山に変更し、もちろん温泉に入浴
9月11日	女助山		雨で中止
参加人員		54名	



兜明神 (タッカンマリ)



万寿山



白木峠



岩手山 (御苗代湖)

◆ 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

スポーツクライミングの中には次の3つがあります。

- 1) ボルダリング・・・少ない装備（シューズとチョーク）で登れる。
- 2) リードクライミング・・・クライマーがロープをルートの中の支点にセットしながら登る。
- 3) トップロープクライミング・・・予めルートの最上部に支点に通した確保のロープで安全を図りながら登る（15m以下）

盛岡山友会はボルダリングを中心に行っていますがロープワークの練習にもなりビレイ(ロープで確保)も行えるので、リード、トップロープも行なっています

- ① ボルダリングは気軽に始められ道具は少なくてもできます。
- ② 楽しみながら筋力アップやコースを読むこともできます。
- ③ 全身運動ができてダイエットや柔軟性への効果があります。
- ④ 達成感を得られます。

練習会場は岩手県営運動公園にボルダリング、リード、トップロープの練習場があり、年3回くらい実施の練習認定会で認定されれば格安で利用できます。

盛岡市内には民間の練習場もありますが、盛岡山友会では主に県営運動公園の施設を利用しています。



オーバーハングに挑戦



コーナーを攀る

◆ 四季の山 (2019年～)

代表 No.70 遠藤 千鈴子

2019年度は「岩手の名山あるこうかい」と「四季の山」を一本化し、グループ名を「四季の山」として、日帰り、小屋泊まり、テント泊等の色々な形態の山行を企画することで、いつものメンバーに加え新しい参加者を増やしていきたいと考えて山行を実施しました。

【山行実績】

山行日	山名・コース	コメント	参加人数
4月までの「岩手の名山あるこうかい」山行実績			
2018年12月1日	氷上山 (すずらん～玉ノ湯コース)		11人
2019年2月11日	赤林山 (矢巾温泉から)		8人
2月24日	姫神山 (城内から冬道を)		12人
3月10日	室根山 (蟻塚公園コース)		5人
4月までの「四季の山」山行実績			
2018年11月3日～4日	遠島山、甲子山	小屋泊まり	5人
12月15日～16日	五葉山 (赤坂峠から)	小屋泊まり	5人
2019年1月14日	箱ヶ森	深雪のため途中まで	4人
2月10日～11日	赤林山 (矢巾温泉から)	テント泊まり	3人
3月30日～31日	源太ヶ岳	小屋泊まり	5人
新規発足後の山行実績			
山行日	山名・コース	コメント	参加人数
4月14日	万寿山～六郎山		5人
5月2日～3日	五葉山 (赤坂コース)	小屋泊まり	5人
5月26日	秋田駒ヶ岳 (金次郎尾根右周回コース)		7人
6月16日	早池峰山 (小田越コース)	雨のため中止	—
7月20日～21日	鳥海山 (象潟コース)	小屋泊まり	4人
8月18日	剣が峰		9人
9月23日	三ツ石山	雨のため中止	—
10月20日	秋田駒ヶ岳 (八合目～孫六温泉)		10人



秋田駒ヶ岳 (男岳にて)



剣が峰 (徳兵衛山にて)

過去1年の山行実績一覧表〔会山行〕

〔2018年10月～2019年9月〕

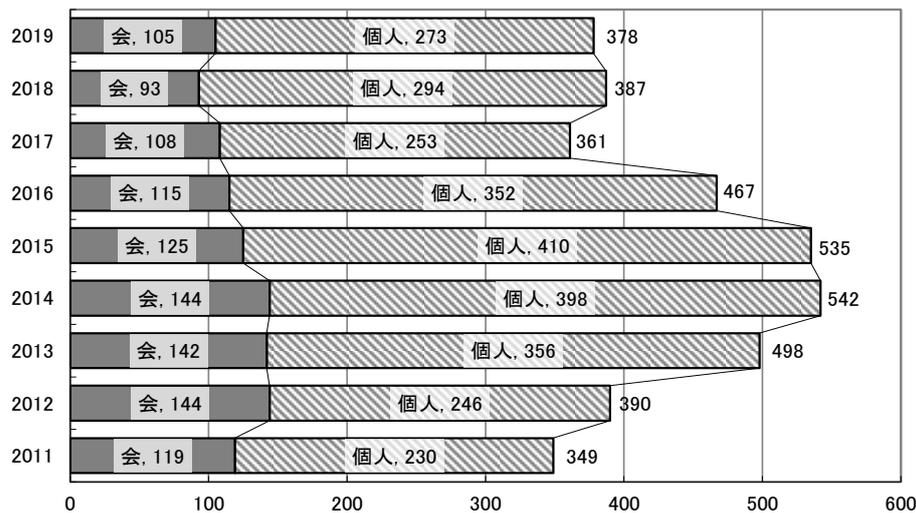
No.	山行期間	山域	ルート	参加者名	会員数	企画主体
1	10月4日	三ツ石山	松川大橋コース	L工藤(敬)・S級木・中村(美)	3	志向別G
2	10月8日	八幡平(裏岩手)	藤七温泉～畚岳～大深山荘～松川温泉	L福山・S中村(美)・S渡邊(健)・北田・高橋(陽)・遠藤(千)〔会員外〕2名	6	会
3	10月10日	東根山(928.4m)	ラ・フランスコース	L岡(義)・S太田代・川村(雅)・高橋(恵)・中村(由)・小川(優)	6	志向別G
4	10月14日	烏帽子岳(乳頭山) 1477.5m	滝ノ上温泉コース	L北田・S工藤(敬)・遠藤(千)・熊谷(久)・本間(典)・高橋(陽)・小田(嘉)	7	志向別G
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	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	11月2日	三ツ石山(山荘ま)	網張奥産道コース	L古川・S村田・畑中	3	志向別G
7	11月3日	稲庭岳	駒形登山口～稲庭岳～高原広場	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
8	11月3日	片羽山(雄岳) (1,313.2m)	笛吹登山口～山頂往復	L岡(義)・S太田代・高橋(恵)・中村(由)	4	志向別G
9	11月3日～11月4日	甲子山(766m)遠島山(1262.7m)	安家地区～甲子山往復、遠島山荘～遠島山往復	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
10	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	L小田(嘉)・S中村(数)・高橋(陽)・小田(春)・大倉	5	志向別G
11	11月18日	岩手山	柳沢コース(五合目まで)	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(真)・内堀	13	会
12	11月18日	みちのく潮風トレイル(田野畑)	北山崎～机浜	L石澤・S工藤(敬)・級木・千田(勝)〔会員外〕55名	4	県連
13	11月23日	五葉山	赤坂峠コース	L工藤(敬)・S日比野・中村(美)・北田・本間(典)・熊谷(久)	6	志向別G
14	12月2日	氷上山	林道すずらん口～氷上山～玉の湯口	L小田(嘉)・S本間(典)・S小田(春)・中村(美)・石澤・日比野・熊谷(久)・北田・高橋(陽)・亀田(英)・亀田(金)	11	会
15	12月6日	東根山	ラフランス口～時計回り周回コース	L工藤(敬)・S級木・中村(美)・本間(典)	4	志向別G
16	12月9日	兜明神岳	ウォーキングセンター～山頂手前往復	L岡(義)・S加藤(桂)・高橋(恵)・菊地(広)・菊地(良)・太田代・吉田(成)	7	志向別G
17	12月15日～12月16日	五葉山	赤様峠コース	L日比野・S熊谷(久)・工藤(敬)	3	志向別G
18	12月23日	黒石山	工芸社～登山口～山頂往復	L千田(勝)・S遠藤(千)・工藤(敬)・日比野・熊谷(久)	5	会
19	1月6日	兜明神岳・岩神山	ウォーキングセンター～兜明神～岩神山	L大峠・S小原(耕)・渡邊(健)・山田(潔)・武田(秀)	5	会
20	1月6日	兜明神岳	ウォーキングセンター～山頂往復	L中村(数)・S遠藤(千)・S大倉・S佐々木(善)・中村(美)・工藤(敬)・日比野・北田・加藤(桂)・府金(志)・本間(典)・高橋(陽)・小田(嘉)・吉田(成)・畑中・小田(春)・岡(義)・佐々木(優)・内堀・石澤・高橋(敏)	21	会
21	1月8日	赤林山	つどいの森コース	L工藤(敬)・S中村(美)・石澤・日比野・級木・本間(典)・小田(嘉)・小田(春)	8	志向別G
22	1月12日～1月13日	三ツ石山 (1,466m)	網張スキー場～山頂往復	L山田(潔)・S舟越・古川・小原(耕)・村田・内堀	6	志向別G
23	1月13日	鞍掛山(897.1m)	相ノ沢コース(右回り)	L岡(義)・S吉田(成)・高橋(恵)・太田代	4	志向別G
24	1月26日	姥倉・鎌倉森	網張スキー場～姥倉～鎌倉森～網張温泉館	L舟越・S小原(耕)・S村田・山田(潔)・大峠・三浦(良)	6	志向別G
25	1月26日	鞍掛山	相ノ沢コース(右回り新コース)	L本間(典)・S日比野・工藤(敬)・中村(美)・北田・岡(義)	6	会
26	1月27日	鶏頭山	岳コース	L松田(幸)・S中村(数)・S小原(耕)・遠藤(千)・内堀・松田(希)・小野寺	7	会
27	2月3日	森吉山	阿仁スキー場～ゴンドラ～山頂往復	L大峠・S古川・S舟越・山田(潔)・内堀・武田(秀)・大森・三浦(明)・村田	9	志向別G
28	2月9日～2月10日	八幡平	秋田八幡平スキー場～陵雲荘往復	L久保・S小原(耕)・山田(潔)・内堀・村田	5	志向別G
29	2月10日	高洞山	上米内駅～山頂往復	L岡(義)・S太田代・小田(嘉)・小田(春)	4	志向別G
30	2月10日	貝吹岳	仙岩トンネル口～仙岩峠往復	L松田(幸)・S大峠・古川・松田(希)・三浦(良)	5	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
31	2月10日 ～2月11日	赤林山	矢巾温泉コース	L 熊谷(久)・S日比野・中村(数)・小田(嘉)・小田(春)・高橋(陽)・加藤(桂)・大倉	8	志向別G
32	2月17日	黒森山	深沢コース～山頂～峠コース	L 工藤(敬)・S中村(数)・中村(美)・石澤・日比野・熊谷(久)・級木・加藤(桂)・小田(嘉)・小田(春)・佐々木(善)・高橋(陽)・大倉	13	志向別G
33	2月21日	箱ヶ森	猪去～クロビ経由コース	L 工藤(敬)・S中村(美)・日比野・級木・佐々木(善)	5	志向別G
34	2月24日	七時雨山	繁沢集落～七時雨山南峰往復	L 松田(希)・S山田(潔)・古川・大峠・小原(耕)	5	志向別G
35	2月24日	姫神山	城内口～姫神山～P939～城内口	L 小田(嘉)・S中村(数)・S加藤(桂)・中村(美)・石澤・工藤(敬)・日比野・熊谷(久)・北田・級木・高橋(陽)・小田(春)・佐々木(善)	13	志向別G
36	3月2日	焼石岳(金明水小屋)	胆沢ダム管理事務所～中沼口～尿前川横断～金明水小屋往復	L 古川・S村田・山田(潔)	3	志向別G
37	3月3日	稲庭岳	遠野牧野分岐～稲庭岳往復	L 武田(秀)・S大峠・山田(潔)・古川	4	志向別G
38	3月9日	小松倉山	網張スキー場第二リフト～小松倉山下～奥産道～網張スキーセンター	L 大峠・S村田・S三浦(良)・武田(秀)・山田(潔)・内堀・松田(希)・久保・松田(幸)	9	志向別G
39	3月10日	姫神山	一本杉コース	L 岡(義)・S吉田(成)・高橋(恵)・小川(優)	4	志向別G
40	3月10日	室根山	蟻塚公園～室根山往復	L 千田(勝)・S加藤(桂)・熊谷(久)・日比野	4	志向別G
41	3月10日	早池峰	アイオン沢ルート	L 古川・S舟越・S三浦(明)・村田・山田(潔)・大峠	6	志向別G
42	3月16日	岩手山	網張スキー場～お花畑経由～不導平小屋～山頂往復	L 古川・S山田(潔)・小原(耕)	3	志向別G
43	3月17日	鎌倉森	網張キャンプ場～鎌倉森～犬倉経由～網張スキー場	L 工藤(敬)・S加藤(桂)・中村(美)・遠藤(千)・石澤・日比野・熊谷(久)・級木・佐々木(善)	9	志向別G
44	3月24日	秋田駒ヶ岳	旧スキー場～片倉展望台～男女岳往復	L 山田(潔)・S村田・久保・大峠・古川	5	志向別G
45	3月30日	源太ヶ岳	松川コース	L 久保・S大峠・村田・舟越	4	志向別G
46	3月30日 ～3月31日	源太ヶ岳	松川温泉～源太ヶ岳～大深山荘往復	L 石澤・S新田・日比野・熊谷(久)	4	志向別G
47	4月13日	焼石岳	第二ゲート(つづ沼先)～銀明水小屋～山頂往復	L 舟越・S村田・大峠・三浦(良)	4	志向別G
48	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	L 遠藤(千)・S菊地(広)・菊地(良)・小野(由)・佐々木(善)	5	会
49	4月14日	万寿山(410.1m)	台温泉～右回周回コース	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
50	4月20日	八幡平	黒谷地口～茶臼岳～標高1,150(2回反復)	L 三浦(良)・S大峠・武田(秀)・舟越・三浦(明)・大森	6	志向別G
51	4月21日	焼石岳	平七沼コース	L 熊谷(久)・S加藤(桂)・遠藤(千)・工藤(敬)・級木・佐々木(善)	6	県連
52	4月28日 ～4月30日	県境(天狗森・大薊山ほか)	須川温泉～大薊山～P1122往復	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
53	5月2日 ～5月3日	五葉山	赤坂峠コース	L 中村(美)・S工藤(敬)・遠藤(千)・村上・武田(秀)	5	志向別G
54	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	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
55	5月10日	白木峠	湯田口～林道出会い(湿原)往復	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
56	5月12日	東根山	猫の背周回コース(左回り)	L 1千田(勝)・L2・S1日比野・S2小田(嘉)・中村(美)・遠藤(千)・北田・福山・小川(優)・佐々木(善)・佐々木(優)・成田・菅原(薫)・菅原(里)	14	会
57	5月12日	鞍掛山	相ノ沢コース(右回り)	L 小田(春)・S熊谷(久)・加藤(桂)・大森・山田(潔)・亀田(英)・亀田(金)	7	会
58	5月12日	八幡平	見返り峠付近	L 中村(数)・S松田(幸)・渡邊(健)・工藤(敬)・松田(希)・渡部(彩)・村田・舟越・高橋(英)・三浦(明)・岡(義)〔会員外〕3名	11	会
59	5月16日	朝島山	中央コース～山頂～立岩神	L 工藤(敬)・S級木・中村(美)	3	志向別G
60	5月23日	氷上山	中央コース～山頂～スランコース	L 工藤(敬)・S中村(美)・級木	3	志向別G
61	5月26日	万寿山	台温泉コース(周回)	L 村上・中村(美)・日比野・加藤(桂)〔会員外〕17名	4	県連
62	5月26日	秋田駒ヶ岳	国見コース(右回り)	L 工藤(敬)・S熊谷(久)・遠藤(千)・級木・小田(嘉)・佐々木(善)・大倉	7	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
63	6月2日	七時雨山 (1,060m)	車之走峠～北峰往復	L 熊谷(久)・S工藤(敬)・S級木・中村(美)・日比野・府金(志)・大倉・三戸・佐々木(善)・武田(春)・松田(幸)・松田(希)・中本	13	会
64	6月2日	五葉山	赤坂峠コース	L 千田(勝)・S遠藤(千)・S中村(数)・北田・高橋(陽)・吉田(成)・大森・小野(由)・内堀・菅原(里)・小川(優)・三浦(明)	12	会
65	6月2日	岩手山	柳沢コース～山頂～御神坂コース	L 渡邊(健)〔会員外〕27名	1	県連
66	6月15日	姫神山	一本杉コース	L 大森・S五嶋・石澤・北田・岡(義)	5	会
67	6月20日	女助山、男助山	新コース	L 工藤(敬)・S中村(美)・日比野・級木・佐々木(善)・武田(春)	6	志向別G
68	6月22日 ～6月23日	みちのく潮風トレイル	浄土ヶ浜ビジターセンター～姉崎展望所、水海公園P～三陸浜街道～釜石市役所	L 石澤・工藤(敬)	2	県連
69	6月23日	三ツ石山	松川コース(B班)	L 松田(幸)・S遠藤(千)・菅原(里)・佐々木(暢)・中村(美)・小田(春)・佐々木(善)・渡邊〔会員外〕2名	8	会
70	6月23日	みちのく潮風トレイル	水海公園～三陸浜街道～尾崎神社～釜石市役所	L 千田(勝)・S熊谷(久)・級木	3	県連
71	6月23日	三ツ石山	松川コース(A班)	L 小田(嘉)・S松田(希)・成田・菅原(薫)・佐々木(優)・福山・古川(総括S)〔会員外〕2名	7	会
72	6月27日	茶臼岳	アスピーテライン口～茶臼小屋～山頂～登山口	L 工藤(敬)・S級木・中村(美)	3	志向別G
73	6月29日	宮城県境(陸前高田市境)	国道45号～海側100mと山川500m	【A班】L 松田(徹)・S中村(数)・中村(美)・川村(雅)・工藤(敬)・古川・日比野・熊谷(久)・府金(志)〔会員外〕2名 【B班】L 小田(嘉)・S松田(幸)・S松田(希)・S岡(義)・北田・加藤(桂)・武田(秀)・高橋(陽)・小田(春)〔会員外〕2名	18	志向別G
74	6月30日	原台山(894.7m)	生田地区コース	【A班】L 松田(徹)・S中村(数)・中村(美)・川村(雅)・工藤(敬)・古川・熊谷(久)・府金(志)〔会員外〕2名 【B班】L 小田(嘉)・S岡(義)・北田・加藤(桂)・武田(秀)・高橋(陽)・小田(春)〔会員外〕2名	15	志向別G
75	7月3日	秋田駒ヶ岳	国見温泉～横岳～男岳～ムーミン谷～国見温泉	L 中村(美)・S工藤(敬)・石澤・村上・日比野・熊谷(久)・級木〔会員外〕14名	7	県連
76	7月7日	岩手山	焼走りコース	L 渡邊(健)・武田(春)	2	会
77	7月7日	岩手山	柳沢コース	L 大森・S加藤(桂)・中村(美)・遠藤(千)・工藤(敬)・日比野・中村(数)・級木・高橋(陽)・小田(春)・内堀・及川(小)	12	会
78	7月7日	岩手山	御神坂コース	L 古川・S高橋(恵)・大倉・舟越・佐々木(善)	5	会
79	7月7日	姫神山	一本杉コース～山頂～こわさ坂コース	L 五嶋・S山崎(祐)・石澤・北田・武田(秀)・府金(志)・太田代・高橋(英)・小田(嘉)・佐々木(優)	10	会
80	7月13日 ～7月14日	相ノ沢キャンプ場	キャンプ場内	L 松田(幸)・S中村(数)・松田(希)・久保・加藤(桂)・高橋(英)・三浦(明)・岡(義)・武田(春)・中本	10	会
81	7月13日 ～7月14日	大雪山	黒岳7合目～黒岳～黒岳石室～北鎮岳往復～北海岳～旭岳～すがたみ	L 千田(勝)・L 中村(美)・S遠藤(千)・S熊谷(久)・S武田(秀)・工藤(敬)・日比野・級木・菊地(広)・菊地(良)	10	会
82	7月15日	樽前山	七合目ヒュッテ～東山往復	L 千田(勝)・S遠藤(千)・中村(美)・工藤(敬)・日比野・熊谷(久)・級木・武田(秀)	8	会
83	7月20日 ～7月21日	鳥海山	鉾立コース	L 熊谷(久)・S工藤(敬)・大倉・菊地(広)	4	志向別G
84	7月21日	犬倉山、御釜湖(御苗代湖)	網張リフト～犬倉山～御釜湖往復	L 岡(義)・S小川(優)・川村(雅)・北田・加藤(桂)・太田代・高橋(英)・吉田(成)・佐々木(優)	9	志向別G
85	7月27日	八幡平	田代沼～山頂～草の湯分岐～田代沼	L 工藤(敬)・S級木・中村(美)	3	志向別G
86	7月28日	刈田岳(1,788m)	大黒天～刈田岳	渡邊(健)〔会員外〕77名	1	全国連
87	7月30日	岩手山	柳沢コース	L 工藤(敬)・S熊谷(久)・中村(美)・級木・日比	5	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
88	8月4日	秋田駒ヶ岳	国見コース	総括L武田(秀) 【A班】L佐々木(善)・S内堀・菊地(良)・菊地(広)・高橋(英)・府金(志) 【B班】L古川・S遠藤(千)・吉田(成)・及川(小)・朝日	12	会
89	8月4日	秋田駒ヶ岳	秋田八合目～男女岳～焼森～秋田八合目	L千田(勝)・S熊谷(久)・S大森・加藤(桂)・工藤(敬)・級木・亀田(英)・亀田(金)・石澤・北田	10	会
90	8月6日	岩手山	柳沢コース	L工藤(敬)・S熊谷(久)・中村(美)	3	志向別G
91	8月7日	薬師岳	小田越～薬師岳周回コース	L工藤(敬)・S級木・熊谷(久)	3	志向別G
92	8月18日	早池峰	悠久トンネル～剣ヶ峰～早池峰往復	L小田(嘉)・S中村(数)・遠藤(千)・工藤(敬)・北田・加藤(桂)・高橋(陽)・佐々木(善)・及川(小)・菊地(広)	10	会
93	8月24日	東根山(928.4m)	ラ・フランスコース	L岡(義)・S佐々木(優)・川村(雅)・高橋(恵)・熊谷(久)・小川(優)	6	志向別G
94	9月1日	岩手山	七滝コース～山頂～上防コース	L古川・S渡邊(健)・山田(潔)・武田(春)	4	会
95	9月1日	岩手山	御神坂コース	L加藤(桂)・S級木・S中村(数)・中村(美)・高橋(陽)・小田(春)・菅原(薫)	7	会
96	9月1日	姫神山	一本杉コース	L大倉・S小田季・工藤(敬)・熊谷(久)・北田・山崎(祐)・大森・成田・三浦(明)・L千田(勝)・S府金(志)・太田代	12	会
97	9月1日	岩手山	柳沢コース	L内堀・S遠藤(千)・畑中・吉田(成)・村上・竹田(真)・那須	7	会
98	9月7日～9月8日	兜明神(兜山荘)	区界高原ウォーキングセンターコース	L渡邊(健)・石澤・中村(数) ※中村(数)は7日のみ	3	県連
99	9月8日	幸郷山	上猪去～電波塔～幸郷山往復	L中村(数)・S松田(幸)・S高橋(英)・松田(希)・高橋(陽)・岡(義)・成田・菅原(里)・武田(春)・及川(小)・朝日・渡辺(陽)・遠藤(千)	13	会
100	9月8日	高田大岳	谷地温泉～山頂往復	L小田(春)・S加藤(桂)・中村(美)・小田(嘉)・佐々木(善)	5	志向別G
101	9月11日	女助山(609.5m)	桑原コース	L岡(義)・S太田代・石澤・高橋(恵)・北田・吉田(成)・小川(優)	7	志向別G
102	9月14日～9月15日	斑尾山、雨飾山	沼の原湿原～斑尾山～荒瀬原、雨飾温泉～雨飾山～雨飾高原キャンプ場	S渡邊(健)・遠藤(千)・加藤(桂) [会員外] 20名	3	県連
103	9月16日	八幡平	蒸ノ湯～草の湯分岐～山頂～長沼～蒸ノ湯	L工藤(敬)・S日比野・中村(美)・熊谷(久)・級木・井島 [会員外] 1名	6	志向別G
104	9月18日	送仙山	岩手町登山口～山頂往復	L工藤(敬)・中村(美)・級木	3	志向別G
105	9月22日	焼山	御所掛～焼山～ベコ谷地	【A班】L古川・S遠藤(千)・中村(美)・小野(由)・成田・渡辺(陽) [会員外] 1名 【B班】L小田(嘉)・S佐々木(善)・武田(秀)・菅原(里)・武田(春)・及川(小)・朝日	13	会

企画主体別の山行回数(10月～9月期)



随想 他

山はまだ冬の深さよ春の雪
目覚めれば山滴りて吾を待つ

《北海道》

北海道お花畑を屋根として
大雪渓北海道の屋根登る
黒岳の石室に見る大夕焼

秋澄むや100山登りし友祝う

山眠る風速25メートル
かんじきの一步踏み出す雪原よ



No, 19 中村 美栄子

山での歌の効用 ～バテそうなときで歌う歌～

No. 1 五嶋十三

黙々と山を登っている時、会員の皆さんは何を思い、何を考えながら歩いているのでしょうか。中には声を出さずに歌っている人もいます。登り始めの頃は声を出して歌っている人も次第に歌わなくなります。疲れてくると声を出して歌うことが大変になります。

私は、バテそうな時は山の歌を口ずさむか、心の中で歌います。同じ曲でもバテ具合やパーティのペースに応じてスローテンポにしたり早いテンポにしたりして歌います。このようにするとペースが取れるようになってバテを回避できる気がするのです。

急登では心の中で歌を歌うこともしんどくなるので、この時は歩数を数えます。2歩で1回として100回（ワンセット200歩）まで数えます。これを2～3セット繰り返すと必ず急登から解放されると思って登っています。解放されないときはまた数え始めます。

「山での歌の効用」については、以前、「初心者が疲れなための山登り」をテーマにしたテレビ番組で紹介されました。

この番組で、初心者だけのパーティの半数に耳打ち（演歌を口ずさみながら登れ）し、耳打ちされたパーティは頂上での心電図、呼吸数や心拍数の検査で、耳打ちされずに普通に登ってきたパーティより良好だったとの結果が出ていました。

初心者向けには演歌などスローテンポな曲が良いようですが、今の時代はいろんな曲があるので自分のペースに合った好きな曲を歌って楽しむことが出来ますが、私は歳を取っても山の歌オンリーです。

番組では、「初心者が疲れなための山登り」のワザがいろいろと紹介されていましたが、覚えているのは、①歌を歌いながら登る、②歩幅を小さく、③休憩では味噌汁など暖かいものを飲む この3点です。

バテそうな時、急登の時、皆さんはどんなことを考えながら、どんな対処しながら登っているのでしょうか。

いつか、皆さんの対処方法や経験をお聞きしたいと思っています。

みんなと行った百名山

No.268 熊谷久美子

たくさんの山、行ったことのない山、県外の山にも行きたいと思い、2002年に入会しました。そしてチャンスは逃さないように、積極的に手を挙げて参加しました。

日本百名山は50座を超えた時に、80座は登りたいと目標にしました。それから90座を目指し、100座を目指し今年、100座を登ることが出来ました。

百名山の山行は会行事や志向別山行、個人山行で、機会と仲間に恵まれたお蔭で行くことが出来ました。連休や祝日を利用しての県外山行でコツコツと長くかかりました。

入会してから17年間に行った百名山です。

- ・2002年 岩手山 早池峰山
- ・2003年 羊蹄山 月山 岩木山
- ・2004年 男体山 奥白根山 鳳凰三山
- ・2005年 会津駒ヶ岳 北岳 間ノ岳 十勝岳 武尊山 赤城山 八幡平 安達太良山
- ・2006年 雲取山 筑波山 燧岳 富士山 鳥海山 金峰山 瑞牆山
- ・2007年 丹沢山 大菩薩山 常念岳 飯豊北股岳 浅間山 草津白根山
- ・2008年 蓼科山 美ヶ原 霧ヶ峰 利尻岳 八甲田山 磐梯山
- ・2009年 伊吹山 荒島岳 谷川岳 八ヶ岳 木曾駒ヶ岳 御岳 那須岳 両神山
- ・2010年 宮之浦岳 開聞岳 韓国岳 雌阿寒岳 火打山 妙高山 鹿島槍ヶ岳
大朝日岳 蔵王山
- ・2011年 祖母山 九重山 阿蘇山 苗場山 大雪山 五竜岳 立山
- ・2012年 石鎚山 剣山 大山 白山 槍ヶ岳 吾妻山
- ・2013年 天城山 大峰山 大台ヶ原 高妻山 雨飾山 トムラウシ 悪沢岳 赤石岳
平ヶ岳
- ・2014年 羅臼岳 笠ヶ岳 乗鞍岳
- ・2015年 四阿山 焼岳 恵那山 薬師岳 水晶岳 鷲羽岳 黒部五郎岳
- ・2016年 幌尻岳 空木岳 塩見岳
- ・2017年 皇海山 甲武信ヶ岳 光岳 聖岳
- ・2018年 巻機山 白馬岳
- ・2019年 劔岳 (以上94座)

斜里岳 魚沼駒ヶ岳 至仏山 穂高岳 甲斐駒ヶ岳 仙丈ヶ岳 (以上6座)は入会前に行っていました。

17年 + アルファードでの達成です。

まとめながら、山行を振り返ると、どの山も思い出でいっぱいです。

これからも、もっと山を楽しみたいと思います！

2019 沖縄平和ツアー報告／岩手組

1 はじめに

今年4月に、全国連盟の藤元副会長の声掛けで参加した沖縄平和ツアーは、毎日が刺激的で多くの学びと感動の5日間でした。この報告書は、岩手から参加した私たち5人の記憶を記録として留め、山の仲間にも沖縄を身近に感じてほしい思いで作成したものです。

2 ツアーの目的

労山創立60周年の2020年を控え、「平和があつてこそこの登山」を合言葉に、沖縄労山の仲間たちと学び合い登山を楽しむ。

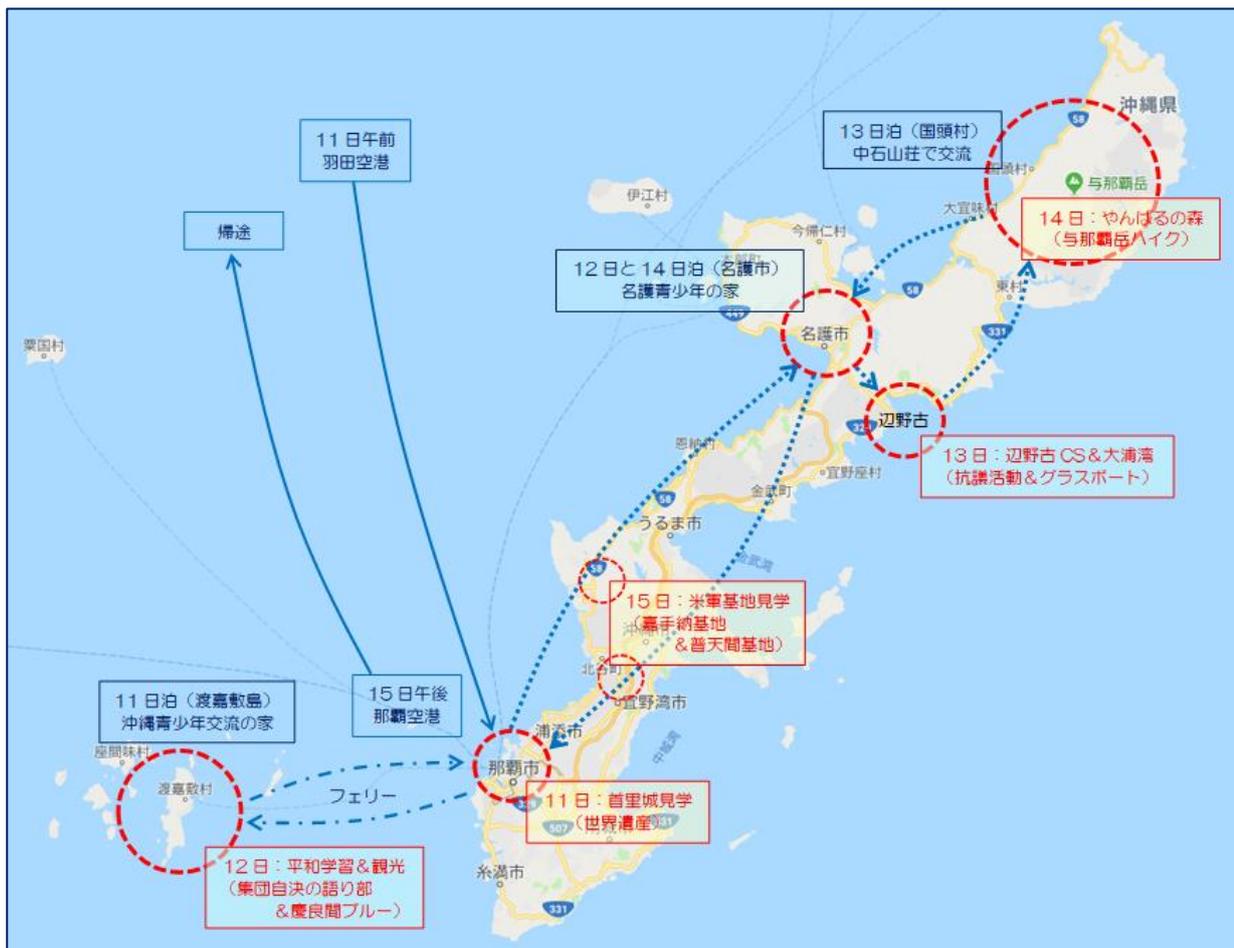
3 日程

2019年4月11日(木)～15日(月) 4泊5日 (※岩手組は10日(水)夜行バスで東京へ)

4 参加者

- 本土組：東京4人(藤元理津子・山下紀子・栗原英一・栗原まり子)、神奈川2人(関根さち子・北野和子)、埼玉1人(飯塚 明)、岩手5人(中村美栄子・加藤桂子・工藤敬子・級木信子・渡邊健治) 計12人
- 沖縄組：花いかだコザ(高江洲昌信・高江洲翔太・照屋美代子・照屋幸子・伊波悦子・玉城節子・真栄城千賀子・座安賢一・中石 求)、フォレスト・ウォーカー(玉城勝男)他

2019 沖縄平和ツアー／実行程マップ



※宿泊場所と主要行程を地図上に表したものの。

4 実施概要

□4月11日(木) 羽田～沖縄本島(那覇市)～渡嘉敷島

10日(水)22:30 盛岡駅発(夜行バス)→6:40 東京駅～(JR・モノレール)→7:45 羽田空港[合流]
8:40 羽田発(SKY513)→11:35 那覇着[沖縄組と合流]～首里城見学(世界遺産)～16:20 那覇泊港
発(高速艇)→17:05 渡嘉敷港着～(貸切バス)～17:40 沖縄青少年交流の家(宿泊)

首都高の渋滞とJR事故で集合時間に間に合うか気をもんだが、なんとか合流し予定どおりに那覇空港に着く。空港では沖縄の皆さんに出迎えていただき、岩手で交流した昨年7月以来の再会を喜ぶ。

渡嘉敷島へのフェリー時間まで、沖縄の皆さんの案内で世界遺産の首里城を見学。琉球王国の栄華をしのぶ機会を得た。特に、知事公室にも掲げているという「万国津梁の鐘の銘文」は、アジア・太平洋地域と日本国の架け橋を担った琉球王国の気概を示すもので、平和を願う沖縄の原点であることを知った。

渡嘉敷島へは高速艇で45分。遊園地のジェットコースターに乗っているような揺れを楽しむ。

渡嘉敷港で貸切バスに乗り換え、10分で沖縄青少年交流の家に着く。ここは、米軍施設を国が払い受けたもので、広い敷地に建物が点在する米国流のゆとりを感じる施設だった。



渡嘉敷島に渡った参加者一同(東展望台にて)

□4月12日(金) 平和学習～渡嘉敷島観光～沖縄本島(名護市)

9:10 平和学習～(沖縄戦最初の集団自決の地)～12:20(貸切バス)→13:00 渡嘉志久ビーチ(昼食・海水浴)～13:40 島内観光～(阿波連ビーチ)～14:10 阿波連園地展望台→16:00 渡嘉敷港発(フェリー)→17:10 那覇泊港着～(車)→19:30 名護青少年の家(宿泊)

朝焼けに本島まで見通せる海を眺めながら朝礼を終え、朝食時間までの間、敷地内にある旧日本軍赤松隊本部豪の跡を見学する。ハブ返しのある塀の外に出て、湿った沢を登り詰めたところに、12の小さな避難豪が点在し、追い詰められた部隊の惨めな姿が想像できた。

午前中は平和学習。琉球新報の元記者で語り部の米田英明さんから、渡嘉敷島で起きた集団自決の実相を母親の生々しい体験を交えて学ぶことができた。渡嘉敷島は、沖縄戦の口火が切られた島だった。海を埋め尽くす米国艦船と激しい砲撃に日本軍はなすすべなく、手榴弾を各世帯に配り暗に自決を強要した。スパイ容疑で殺された島民もいた。その理由は、日本兵が生き延びるための口封じだった。集団自決ではなく、まさに集団虐殺だったことを知る。

午後は、渡嘉敷島の観光めぐり。貸切バスの運転手さんのおすすめで、渡嘉志久ビーチで昼食タイム。限られた短い時間に、海パンで海に入ったり、砂浜のサンゴを拾ったり、人影まばらな静かなビーチで童心にかえり、平和学習で重くなった気持ちをいやした。



慶良間ブルーの海に浮かぶ島々

真っ白な砂浜が 800m 続くという阿波連ビーチを經由し南端の阿波連園地展望台まで、慶良間ブルーの美しい海岸線を堪能する。

夕刻のフェリーで本島に戻り、レンタカーで名護青少年の家へ。名護市に着くころには日が落ち暗くなっていた。夕食後、研修室で同行の玉城さんが持参したDVDでビデオ学習。沖縄王国の華麗な儀式の再現映像と、辺野古での反対運動の刺激的な映像を見る。特に、報道では見たことがない海上保安庁の暴力的な警備の映像にはショックを受けた。

□4月13日(土) 辺野古～大浦湾～大浦パーク～中石山荘(国頭村)

8:45 辺野古(キャンプシュワブゲート前)～[抗議行動への参加]～11:30 発～(車)→12:00 汀間漁港(グラスボート)～[アオサンゴ群落(世界最大級)]～13:25 わんさか大浦パーク(マングローブの森)→14:10 同発～(車)→15:10 中石山荘(国頭村)～[交流会](宿泊)

前夜のDVDがよぎる中、辺野古新基地の建設現場へ。辺野古では、2月の県民投票の結果を無視して土砂投入が続く。ただし、土曜日でトラックの土砂搬入はなく、ビデオ学習で見たような緊張は無かった。キャンプシュワブのゲート前で、新基地建設の抗議行動に参加。いつも参加している人から、ゴボウ抜きへの処し方などを教わる。岩手から何度も参加している人も居た。

抗議行動では、参加者からのスピーチの機会があり、岩手を代表して、3月の岩手県議会の新基地反対決議を例に、遠く離れた本土でも、当事者意識を持って声を上げ行動する大切さを訴えた。

午後は、予約したグラスボートに乗船し、底なしの軟弱地盤が問題となっている大浦湾の海底を視察。世界最大級と言われるアオサンゴ群落を含む広大なサンゴ礁は、5000種以上の生き物が確認され、いまだに新種が見つかる生物多様性のホットスポットと聞き、改めて土砂投入を続ける国の姿勢に疑問を感じた。

港へ戻る途中、船長の計らいで工事エリアのバリケードに近づいてみると、民間警備艇が寄ってきて離れるよう警告される。バリケードのブイは長さ10km、その外側には破格の日当で雇われた複数の漁船が終日監視し、警備だけで莫大な国費がつき込まれていると聞いた。



大浦湾のサンゴ礁
(グラスボートで)

下船後、大浦湾奥のマングローブの自然森を散策し、一路、花いかだコザの中石さんの山荘へ向かう。山荘は海を一望できる与那覇岳山麓の絶好のロケーション。

交流会には、コザの新しい会員や登山家の雨宮節さんも来て、山の話と豪快な肉のバーベキューと泡盛に、森からヤンバルクイナの鳴き声も聞こえ、遅くまで大いに盛り上がった。



自然豊かな中石山荘でBBQ交流会

□4月14日(日) 与那覇岳(本島最高峰 505m)～やんばる野生生物保護センター

9:30 大国林道口～10:30 アムウェイの碑～11:15 展望台(与那覇岳直下)～11:25 下山開始～12:25 登山口～(車)→12:55 野生生物保護センター～13:45 やまびこ(昼食・ミニビオトープ)～14:40 同発～オリオンビール工場～名護中央公園～17:00 名護青少年の家(宿泊)

山荘に入りきらずに近くのロッジに泊まった男性陣は、早朝の「命薬(ぬちぐすい)の森」(森林公園)で酔いを覚まし、朝食の待つ山荘へ合流する。深夜から朝方に強い雨が降り、皆で打合せの結果、与那覇岳の山頂は目指すが、天気次第で無理せず引き返すことを確認する。

登山口で当日参加のゴザのメンバーと合流し、総勢 24 人のパーティとなる。登山口には道迷い遭難の注意看板があった。樹林の中は道が入り組み迷いやすいらしい。

準備体操後、既に雨が落ち始める中、やんばるの森を知り尽くした座安さんをガイドに歩き始める。森林インストラクターの飯塚さんも講師を買って出て、話し声の絶えないにぎやかな山行となった。

登山道脇でマングースのワナにかかった動物を見つける。残念なことに、絶滅危惧種のケナガネズミだった。ケナガネズミは日本最大のネズミで、交通事故で死ぬケースもあるらしい。下山後に立ち寄ったやんばる野生生物保護センターには、ヤンバルクイナとケナガネズミの交通事故件数(今年それぞれ 3 件、2 件)が外看板に表示されていた。



雨に煙るやんばるの森もいい

1 時間ほどでアムウエイの碑がある登山口広場に到着。山頂へは、ここから林道を離れて登山道に入るのだが、今回は東側を迂回する林道コースに行く。次第に雨も強くなり、熱帯のジャングルを探検しているような錯覚に陥る。



与那覇岳ハイクの行程

まもなく、頂上まで標高差 50m 余に迫る展望台に到達するが、雨と霧で見通しが全く効かず、無理せずここで引き返すこととする。雨は止む気配なく、来た道を足早に戻って 1 時間で登山口に到着。登頂は果たせなかったが、自然豊かなやんばるの森を十分に堪能できた。

昼食で立ち寄った食堂「やまびこ」は、ただの食堂ではなかった。プールのような池に苔むした小滝が流れ込み、花が咲き乱れ、日本一大きいオオゴマダラと思われる蝶が舞う、さながらミニビオトープの世界だった。

オリオンビール工場のある名護市街で缶ビールを仕入れ、2 度目の名護青少年の家へ。施設内では飲めないなので、敷地外のゲート前で夕暮れの名護湾を眺めながら軽く乾杯。残り一日となった沖縄ツアーの名残を惜しむ。

□4 月 15 日(月) 嘉手納基地～普天間基地～那覇空港(帰路)

7:55 宿舎発(車)→9:00 道の駅かでな(嘉手納基地展望)～10:10 嘉数高台公園(普天間基地展望)～10:30 同発～11:10 レンタカー返却～(シャトルバス)→11:35 那覇空港-13:00 発(ANA796)→15:20 羽田着～(モノレール・JR 東北新幹線)→19:33 盛岡到着(解散)

最終日の朝、初日から一緒に同行しお世話いただいた玉城さんにお礼とお別れをして、那覇空港に向かう。途中、4000m 滑走路の巨大な嘉手納基地が間近に見える道の駅「かでな」に立ち寄り、展望台と学習展示室で基地周辺の現状を学ぶ。

さらに、渋滞とカーナビに振り回されながらも、世界一危険な普天間基地を見下ろす嘉数高台公園へ。修学旅行の平和学習で来ていた高校生に説明していたガイドのお話を一緒に聞くことができた。改めて、在日米軍の7割が集中する沖縄の現状と危険負担の大きさを考えさせられた。

ここで、岩手組は首都圏組と別れ、5日間の思い出を胸に一足早く帰路についた。



市街地が迫る普天間基地(嘉数高台公園から)

5 参加者の感想 (岩手組)

□中村美栄子さん

辺野古の問題は沖縄だけの問題ではない、日本全体の問題だと言われ自分でもそう思っていたが、実際参加してみてさらに身をもってそのことを実感した。とかく他人事と思うのは離れている人間の常の事。想像力を駆使してその苦しみを共有しようとしても、実際に体験しなければわからないこともある。いつか自分もあの場所にと思っていた辺野古のキャンプ前に座ってみた。市の4分の1を基地として使われている宜野湾市の市街地すぐ脇に留まっている十数機のオスプレーを見た。自分の感性は本ものか、辺野古の基地は必要なのか、移植したというあの美しいサンゴは生きていけるのか……。これからも見極めていかなければならない。

第二次世界大戦でアメリカ軍が最初に沖縄に上陸した渡嘉敷島、集団自決の洞窟、生(なま)の声を聴くことができた。

歴史に翻弄された沖縄、そして本当に歴史を大切にしている沖縄、明るく優しい沖縄の人々、なんとかしてこの沖縄を日本中みんなで守りたいと思わせられた旅であった。

□加藤桂子さん

昨年沖縄で首里城。辺野古。嘉手納基地(道の駅から)。普天間基地(公園からオスプレーを見る)にいきました。

今度は、ゴーヤチャンプルを食べたい。三線も聞きたいと思いましたが、実現しませんでした。渡嘉敷島の「国立沖縄青少年交流の家」は、戦時中米軍基地で、敗戦後、跡地利用で自衛隊基地と政府の案が出されたが、青少年の為に、立派な建物と広大な敷地です。毎年、岩手日報で子供達が体験学習に来ているとは、知りませんでした。改めて岩手が感謝されました。(12年間続いている)平和学習後、沖縄地上戦で島民の集団自決跡地を見学。その場所は昨年見学した「ガマ」の中に入った時の生暖かい空気を感じました。

辺野古では、土曜日の為トラックの出入りはなく静かでした。昨年テントが1つでしたが増えていた。雨の中の座り込みデモ。最後の合唱「沖縄を返せ」懐かしく思いました。大浦湾グラスボードから見た青珊瑚。大きな丸いさんご。魚が沢山泳いでいる綺麗な海。辺野古の海に10キロも浮かぶ丸いブイ。1つ1万円。島民の監視船、小さいのは1日3万円、大きいのは5万円の日当。日本国民の税金を好きかって使い放題。頭にきました。

国頭村の中石山荘は海が見える景観の良い立派な山荘で、沖縄山岳会「花いかだ」さんから手造りの御馳走。60度の泡盛初めて試飲し口中ピリ、ビリ。喉まで焼けるようでした。夜はヤンバルクイナ、琉球コノハズクの鳴き声をききました。

楽しみの与那覇岳は雨でした。道に迷いやすく遭難が多いそうです。亜熱帯のジャングル南国の植物は北国とは全然違い、見るものすべてはじめてです。埼玉の飯塚さんに植物の名前を教えてもらい、だいぶメモして家に帰ったら調べてみます。足元も悪く頂上は濡れてすべりやすく危険ということで展望台まで。やっぱり何も見えませんでした。

最終日、嘉手納と普天間基地を見、那覇空港。羽田空港。新幹線で盛岡無事到着。

沖縄山岳会のみなさん熱いおもてなしありがとうございました。

□工藤敬子さん

戦争語り部の方の講話及び集団自決の場所での説明を受け、軍国主義の教育の恐ろしさ実感しました。そして、語り継ぐことが、二度と過ちを犯さないためには必要なことだと思いましたが、テレビで東日本大震災の被災者の方が思い出したくない、忘れたいと話されているのを見たことがあり、体験なされた方が少なくなっていることと共に難しい問題だと思います。

辺野古キャンプシュワブ前での抗議行動には、沖縄の方だけではなく、色々な所の人達が参加し、沖縄だけの問題ではないと行動している方が居ることを知ることができました。

大浦湾でのグラスボートでは、想像を越えるサンゴの大群落を見ることが出来、感激しましたが、直ぐ側で埋立工事が進められていて、サンゴやジュゴンへの影響がほんとうに心配です。

与那覇岳ハイキングは、あいにく雨の中行われましたが花の多さには感激でした。マングースのわなに、天然記念物のケナガネズミがかかっているのには残念に思いました。

基地問題等、沖縄の特異性を実感できた平和ツアーでした。

□級木信子さん

私が沖縄県を訪れたのは今回が2回目でした。最初は15年前で「沖縄10島 八重山・先島」を体験しました。その時は離島巡りという事もあり、観光地の見学で終わっていました。

今回は目的も違いましたが、渡嘉敷島と本島を訪れました。

渡嘉敷島は海の綺麗な長閑な離島でしたが、其処此処に忘れることの出来ない問題を抱えている事を感じました。

そして、本島は衆議院議員補欠選挙の真最中という事もあり、島全体に緊迫感が迫っているように感じました。本土の選挙では福祉問題・少子高齢化問題が話題となり、その事から選挙が始まりますが、沖縄県の置かれている状況は、その前に解決しなければならない問題、先送りの出来ない問題が山積しています。住民の方々もその問題を一時も忘れていないのだと実感しました。

首里城を見学して、沖縄県には素晴らしい独特の文化が有りながら何故こんな状況になったのだろうかと思いました。

解決しなければならない問題。語り継がなければならないと思いました。

□渡邊健治（報告者）

2度目の沖縄も新たな発見と感動の旅だった。琉球王国の栄華と平和主義、沖縄戦集団自決の真実、慶良間ブルーとサンゴの砂浜、生物多様性のホットスポット大浦湾、貴重動植物の宝庫やんばるの森などなど、ここで語りつくせないほど充実した5日間だった。この貴重な発見と感動の機会を作ってくれた沖縄の皆さんに心から感謝したい。

一昨年は沖縄の塩屋富士、昨年は岩手の早池峰と岩手山、労山の仲間であればこそ実現できる交流をこれからも続けていきたいと思う。沖縄交流の輪がさらに広がりを持ち、平和と登山を愛する仲間が限りなく増えていくことを願っている。

夕張岳～ユウバリソウ、ヒグマと山岳会に入るきっかけ～

No.495 朝日 亮介

実施日：6/23(日)

天候：曇のち晴れ

山岳会に入ることを検討するきっかけとなった山行で、面白いものを見られたので夕張岳の山行を取り上げます。夕張岳の地質は早池峰と同じく蛇紋岩で、固有の植物が存在します。高山植物の花の時期になると、ユウバリコザクラ、ユウバリソウ等の固有種の花を楽しめるのですが、ユウバリソウを目当てに登ることを計画しました。

ネット上で公開されている過去の記録から、6月後半にユウバリソウを楽しめることが判っていたので6月22日～24日の2泊3日で計画を組みました。大まかな日程や交通手段は下記の通りです。

6/22 移動日

盛岡から新千歳空港まで新幹線と特急で移動し 新千歳でレンタカーを借りて、夕張岳ヒュッテ手前のゲートまで移動、夕張岳ヒュッテ宿泊

6/23 夕張岳登山

夕張岳ヒュッテに寝袋等をデポし、登り冷水コース、下山は馬の背コースを取った。

ヒュッテ 6:14→冷水、馬の背コース分岐点 7:27→望岳台 8:04→ガマ岩 8:55→金山コース分岐 9:37→山頂 9:55

山頂で昼食をとり山頂発 10:35→望岳台 12:13→馬の背コース分岐点 12:40→ヒュッテ 13:30

下山後、車で支笏湖からすこし離れた宿まで移動

6/24 移動日

宿から新千歳まで移動しレンタカーを返却、新千歳から仙台はピーチ航空を使用し、仙台から新幹線で盛岡戻り。

天気予報では、6/22から6/23にかけて天気が崩れる見込みだったため、6/22 宿泊分の夕張岳ヒュッテの予約はキャンセルが多く、泊まった方は私以外では、ユウバリコザクラの会の関係者数人と北見山岳会の方2人でした。6/22の夜は北見山岳会の方と、北海道の山や知床岬へのトレッキングについてや、お二人がバックカントリースキーを楽しんでいることなどを歓談結果、2つの事をやってみようかと考える様になりました。

・1つ目は、幌尻岳に登るのならチロロ林道から入山して七つ沼カールにテントを張って登ることを薦められ、幌尻岳をそのルートで登ること(→お盆休みに実際にそのルートで登ってきました)。

・2つ目はバックカントリーを滑るのに必要な知識を身につけるために、どこかの山岳会に入ることです。サイドカントリー(スキー場のツリーラン開放エリア)や八甲田のツアー等に参加してバックカントリーもすこし滑っていましたが、もう少し滑りにいける幅を広げるには、相応の団体に入って知識や講習を受けたほうが良いだろうと考え、ICIスポーツ盛岡店の店員さんに盛岡の山岳会について活動状況などを教えていただき、山友会に入会しました。

6/23の夕張岳の登山自体は、天候も雨から曇りに回復し、動物と花を見る機会に恵まれた登山になりました。朝起きて小屋の外に出ると、小屋の方から「夕張岳ヒュッテ」の看板を動かすとコウモリが出てくるよといわれたので、北見山岳会の方と一緒に動かすと、コウモリ数羽とコウモリの糞がドサッと落ちてきてちょっと面白い光景でした。コウモリにしてみれば、安眠しているところを叩き起こされたのでいい迷惑でしたしょうが。



小屋の外観



小屋の内部



叩き起こされたコウモリ

ユウバリコザクラの会の方、北見山岳会の方、私の三者はすこし時間差をおいてバラバラに登り始めたのですが、ガマ岩を過ぎたあたりから金山コース分岐手前のユウバリソウ自生地までは、ユウバリコザクラの会の方から夕張岳の花やヒグマについて話を受けながら一緒に登っていたところ、9時10分過ぎに100m位先にヒグマの親子が木道に出ていました。こちらに気がついたのか、軽自動車くらいありそうな茶色の親熊は、あっという間に進行方向右側の茂みに走り去っていき、大きさも毛の色もツキノワグマの成獣の様な小熊はのんびりと木道を渡って親熊追



このサイズでも小熊



こちらを伺っている

いかけて茂みに消えていきました。時間的には2~3分の出来事ですが、体感では5分以上に感じました。

熊が去った後、10分弱歩いてお目当てのユウバリソウの自生地に到着です。場所としては、金山コース分岐のすぐ手前で、コマクサが生えていそうなガレ場でした。運よくユウバリソウの花の見ごろで、ユウバリソウの全体像や花の拡大した構図を写真に収めることが出来ました。中には事前にネットでみたものより、倍くらいありそうな花も満開で、見応えがありました。



ユウバリソウの全体像



花のアップ



長くて立派な花

ユウバリソウの観察の後、20分ほど登って頂上に到着です。頂上につく頃には大分晴れ間が広がっており、頂上からは芦別岳、大雪山や十勝岳を見渡すことが出来ました。10時頃だったので日差しもあまり強くなく、日高や十勝の山々をのんびり拝むことができました(まだ登っていない十勝岳に登りたくなりました) 山頂からはユウパリコザクラの会の方は環境調査、北見山岳会の方は夕張メロンの買出しのため寄り道せず下山、私は花をみて写真をとりながら下山と、バラけて下山となりました。



奥は左から、十勝岳、大雪山
右の手前は芦別岳



タカネタンポポ



ミネザクラ 多分、今までで
最も遅い花見

最後に、今回登ったコースの概況やアクセスする林道などについて触れたいと思います。今回登ったコースの距離はありますが整備されており歩きやすい状態です(岩手山に登る体力があれば登れると思います) 登山道がヒグマの生息域を横切るので、その付近は要注意だと思います。国土地理院の地図には載っていないですが、山と高原地図にはヒグマが出没するエリアが記載されているので、夕張岳ヒュッテから登る方は、山と高原地図にも目を通す事をお勧めします。国道から夕張岳ヒュッテ付近までアクセスする林道は、路面にそこそこの凹凸があり、車高の低い車やレンタカーでの運転は注意が必要です(路面の状態は、焼石岳の尿前林道に近いと思います) 今回はユウバリソウを目当てに登りましたが、次はユウバリコザクラが見ごろの時期に登りたいと考えています。

その他(交通費など)

行きの盛岡から千歳の移動は、JR(新函館で新幹線と特急を乗継)で約18000円、帰りは、ピーチ航空の千歳-仙台のフライトが約8000円、仙台から盛岡移動は新幹線を使い約6000円。日中に移動する場合、ピーチ航空で安い券を予約できれば、仙台経由も有りだと思う。

大人の修学旅行（空沼岳・アポイ岳）

No.294 松田 希

メンバー：CL 松田幸久、SL・会計 久保加世子、SL 高橋英里子、中松明久、中松祐子、記録 松田希

大人だって修学旅行に行きたい！ワクワクしたいのである。行き先はもちろん中松夫妻の住む北海道。大人の修学旅行は自分たちで行き先を決め、フェリーの予約などをしなければならない。事前学習は盛岡の4人でコメダ珈琲に集合し、テーブルいっぱいガイドブックを広げ、スマホ片手に2時間を超えた。行き先は、空沼岳とアポイ岳に決定。2泊のうち1泊は中松家にお世話になり、1泊は宿を予約することにした。

しかし、今年のお盆休みは前後の土日をつなげると10連休。フェリーの予約が殺到したため思うように予約が取れず、日程変更となる。宿も残りわずかである。中松さんに諸々の相談の電話をすると、「空沼岳は家から20分程。アポイ岳も3、4時間なので2泊ともどうぞ。」と温かいお言葉をいただき、ご厚意に甘えることにする。登山遠征経験の少ない私は、今回の計画でフェリーの予約の仕方などとても勉強になり、一番の山場は計画・準備であると実感した。

8月10日（土）8：45 八戸発のフェリーで出発。16時に苫小牧に着くまでの時間“暇だろうな～”と思っていたが、することがないので昼寝をしているとアツという間に船旅は終わってしまった。10年程前にフェリーに乗ったときと違い、2等でも個人スペースが決まっていて、鍵付きの棚やマットがあり、とても快適だった。

苫小牧から中松家までは1時間ちょっと。中松さんからいただいた地図を頼りに支笏湖を眺めながら一般道を走る。途中でご当地コンビニのセイコーマートに立ち寄り、北海道の食を学ぶ!? その夜は中松家にて、北海道の美味しいお刺身、名物のザンギ（唐揚げ）、初めて食べた蝦夷わさび、中松さんのお父様が育てた新鮮野菜、北海道の日本酒とワイン等々をごちそうになる。中松夫妻との再会、中松さんのお父様との楽しい会話で、素敵な時間を過ごさせていただいた。

8月11日（日）晴れ 空沼岳登山

行程：駐車場所発 7：35 登山口 7：55 万計沼 10：20～40 真簾沼 11：25～40
空沼岳 12：35～50 真簾沼 13：50 万計沼 14：30～50 登山口 16：40
駐車場所 17：00

登山口の1km程手前に数台の車があったので、私達もその付近に駐車して歩き始める。20分程で小さな小屋のある登山口に到着する。ひと息入れてから右手の沢を渡渉して、ゆるやかな登山道を登っていく。途中、昭和の頃に立てたと思われる看板のクイズを修学旅行らしく楽しむ。再び渡渉。橋が架かっているが斜めで足元が隙間だらけだ。慎重に渡ったり、這って渡ったり、橋を使わず渡渉したりする。万計沼手前には大きな滝があり、登山道が細く、片側がきれているので慎重に進む。万計沼に出るところの眺めは窓の向こうに沼が見えるような感じで、絵に描いたら素敵だろうな…と思った。



今日の山行目的は「沼と小屋を訪ねる」である。万計沼のほとりにふたつの小屋がある。ひとつは洋風の外観の空沼小屋。1928年にスイス人の建築家の設計により完成。北大山岳部とOBらが中心となって修復・保存に取り組みられてきた。残念ながら鍵がかかっており、中に入ることはできなかった。メルヘンな雰囲気のある万計沼にピッタリであった。もうひとつは万計山荘。こちらはトイレもあり使用可能で、ボランティアにより自主管理されているようである。

空沼岳で休憩の後、1時間近く歩くと真簾（まみす）沼に到着。とても大きな沼である。山の中を登ってきて、これほど大きな沼があるのはなんとも不思議である。万計沼は、緑の森にとけこんでまるで絵本の中の世界だったが、真簾沼は無機質な感じの沼だった。同じ山にあるのに違う雰囲気だった。

ここから山頂までがなかなかの急登で、さらに1時間ほど歩く。山頂ではたくさんの人が札幌の景色を眺めながら休憩していた。地元のグループと思われる方に写真を撮ってもらい、岩手から来たことを話すと、「わざわざ空沼岳に!？」と驚かれた。山頂付近でエゾシマリスに会えるかも…という情報があったので楽しみにしていた。山頂はたくさんの人で賑わっていたので姿を現してくれなかったが、下山途中に可愛らしい姿で登山道を横切ってくれた。

空沼岳の登山記録は行動時間が6時間程度の記録から10時間を超えるものまであり、山行計画を立てる際に非常に悩んだ。ガイドブックのきれいな沼と趣のある小屋の写真に惹かれて選んだ空沼岳は、登山道はなだらかな部分が多いものの歩行距離が長いため、結局9時間30分の山行となった。

下山が1時間半遅れたので、今夜の夕食場所のサッポロビール園までは大急ぎだ。大人の修学旅行はアルコールOKなので、車ではなくバスと地下鉄で移動する。タイヤで走っている札幌の地下鉄は珍しいということを英里子さんから聞く。これまた修学旅行らしい。大勢の人の声で賑わい、肉を焼く煙が充満する独特の雰囲気のある大きなホールで、ラムを焼くのとビールを飲むのに忙しく、2時間食べ飲み放題だったが1時間ちょっとでお腹が満たされた。全員大満足のサッポロビール園であった。



8月12日（月）曇りのち雨 アポイ岳登山

行程：冬島登山口発 10：00 5合目避難小屋 11：35～45 山頂 13：30

5合目避難小屋 14：40～55 冬島登山口 16：00

札幌からアポイ岳までは高速と一般道を使って3時間の移動で計画していたが、4時間程かかったため、1時間遅れの登山開始となった。移動の途中では広々とした日高の牧場と馬、昆布漁の時期には昆布がいっぱい干されるという海岸など、北海道ならではの風景を楽しむことができた。

アポイ岳の登山ポストに「山の日記念」のスタンプラリーの用紙を発見。地図の中に5か所のポイントがあり、そこにあるスタンプをすべて押して、下山後登山口にあるビジターセンターに行くと記念品がもらえるとの事。はりきってチャレンジすることにする。大人であることを忘れ、景品が何であるかで盛り上がりながらのスタートとなる。渡渉地点には、外来植物の侵入を防ぎ高山植物を守るため、靴底を洗うブラシがあった。最初は緩やかな樹林帯で、所々にベンチも設置されている。ガサツと音のする方を見るとリスが走っていった。今日現れたのはエゾリスのようだった。少し急な登りになり、5合目避難小屋に到着。ここには携帯トイレ用のブースがあった。

5合目での休憩後、さらに急な登りとなる。稜線に出て花を見ながら歩いていると、次第にガスが濃くなり雨模様となる。昨日の長かった空沼岳の疲れからか、苦戦しながら登る。山頂で写真をパチリと撮って、そそくさと下山する。今回歩いた冬島登山口からアポイ山頂へのコースは、非常によく整備された登山道だと感じた。

スタンプラリーの用紙には、それぞれのポイントにあるアポイ岳の植物やかんらん岩などについての説明が書いてあり、スタンプを集めながらジオパークであるアポイ岳について楽しく学ぶことができた。下山後、ビジターセンターでスタンプを集めた用紙を出し、アンケートに答えるとアポイ岳のかんらん岩で作ったブレスレットと缶バッジをいただいた。登山口手前にあるアポイ山荘の温泉で汗を流し、フェリー埠頭のある苫小牧へと車を走らせる。

苫小牧では、ご当地ファミレスの“とんでん”にて最後の晚餐。この頃になると、ちょっぴりおセンチになる。終わってしまうのが淋しいので、私は旅の終わりが少し苦手である。楽しかったこの3日間を思い出しながら皆でテーブルを囲む。中松さんと祐子ちゃんとはここでお別れである。次回のふたりの帰盛を楽しみにして八戸行きフェリーに乗り、修学旅行を終えた。



ご一緒していただいた皆様、ありがとうございました！

百名山、最北端と最南端（利尻山 1719m・宮之浦岳 1938m）

No305 山田 潔

令和の最初となる今年、百名山の最北端、利尻山と最南端、宮之浦岳に登った。

令和への改元当日、5月1日午前0:00は屋久島へ向かうフェリーの中にいた。鹿児島港発18:00で宮之浦港着7:00、途中種子島で7時間停泊し¥3700。(CF:8月19日稚内港発16:40 鴛泊港着18:20 ¥2500) 平成から令和への時の移りを雑魚寝の2等船室でむかえた。早朝の到着だったが、あいにくの曇りで船上からの朝日は拝めなかった。(利尻島へは夕方向かったため、船上からは礼文島に沈む夕日がきれいに眺められた)



屋久島は面積504km²で人口約13500人、周囲132kmで全島が屋久島町。(利尻島は面積182km²、人口5400人で利尻富士町と利尻町がある) 屋久島に到着したが、海岸部からは宮之浦岳は見えない。(利尻島は海岸から利尻山がそそり立っているように見えた)

屋久島ではレンタカーを借りて1日かけて島内を一周した。島の20%が世界遺産に指定されていて、見どころが多い。大川の滝、海中温泉、ガジュマルそしてヤクシカやヤクザルとも遭遇した。目玉はヤクス

ギ、樹齢千年以上の杉がヤクスギと呼ばれるそうで、縄文杉は樹齢2千年以上らしい。(利尻島の魅力は高山植物と海産物だが、8月20日だったので花の盛りは過ぎていたようだった)

宮之浦岳へは朝4時に素泊まり民宿をタクシーで出発し淀川登山口まで約1時間¥7000、ヘッドランプをつけて淀川登山口を出発した。シュラフ・食料をもって、宿泊地の新高塚小屋までコースタイム9時間の長旅だ。宮之浦岳から縄文杉への縦走は1泊が



必要であ

り、噂では途中の小屋がいつも混んでいるので、できるだけ早く小屋に着かないと、横たわる場所が無くなってしまおうとか。そこで、ヘッテスタートとなった。30分ほど亜熱帯の樹林帯を歩くと淀川小屋に着き、テント泊や小屋泊の登山者が出発準備していた。さっさと通り過ぎ、最初の目標地点、黒味岳1831mに登ると、宮之浦岳へ延びる縦走路が良く見えた。見渡せば、山々山で、豆腐を乗せた高盤岳、翁岳、安房岳、など巨大な花崗岩を乗せた山々が特徴である。その後、



小さな沢を渡り、森林限界となるとヤクザサの中を歩き栗生岳1867mに到着。宮之浦岳、永田岳と並んで屋久島三岳と呼ばれ、岳参りの対象の山らしく祠があった。もう一登りすると、九州最高峰宮之浦岳に着いた。20人ほどが休憩していた。見えるのは広大な山々と宮之浦岳に対峙する永田岳。こんなに

天気が良いのに海は見えなかった。永田岳はギザギザで格好が良く1時間ほどで行けるらしいが、早く小屋に着かなければ寝床が無くなる・・・という思いから登らなかった。後にして思えば二度と屋久島には来ないのだから登るべきだったと後悔している。その後2か所の展望台を経て、宮之浦岳・永田岳に後ろ髪をひかれながら下山。するとフェリーで一緒だった宮崎の3人の青年が永田岳から下山してきて一緒になる。昨日は宮之浦岳手前でビバークして、今日は下山との事。昨夜雨が降ったので大変だったが、永田岳からみる宮之浦岳は良かったと話していた。12:00 予定より大幅に早く新高塚小屋に到着。宿泊にはあまりにも早いので、一つ下の高塚小屋まで行く事とした。12:40 高塚小屋到着。この小屋は小さく新しい。5人×3階建てだが先客のカップルに聞くと、宿泊者の3人目で1階をキープできた。しかし早すぎるので、ザックを置き、縄文杉、ウイルソン株まで散策する。



10分ほどで縄文杉に着いたが、縄文杉の周りはウッドデッキの歩道となっており縄文杉に近づけなかった。ベストポイントで、荒川登山口から来た最終ツアーの10人ほどがガイドの説明を聞きながら写真を撮っていた。ガイドによると、「最終ツアーなので観光客が皆帰ってしまい、自由に写真を撮れるんですよ」と言っていた。ウイルソン株まで1時間ほどだが長い階段の下りがうんざりだった。定番のハートの写真を撮り、小屋へ引き返すが、長い上りの階段はつらかった。縄文杉までは観光ツアーが来るため、階段や木道など整備された道だが、登山者には苦痛だ。再び縄文杉に戻ると、同じ小屋に宿泊予定のカップルがウエディングドレス姿でびっくり！去年ここで知り合い、来月結婚する前撮りとの事。縄文杉のご利益と言っていた。翌朝は高塚小屋に宿泊した者の特権である赤縄文（朝焼けに染まる縄文杉）を見に30分粘ったが、雲が出て赤く染まらなかった。その後、観光客が登ってくると道を譲らなければならないので、早めに下山。トロッコ道に出ると、続々と観光ツアーが縄文杉を目指して登ってきた。私たちは途中から、もののけ姫のモデルと言われる白谷雲水峡へ向かう。また静かな山道を登って見晴らし台の太鼓岩に着くと、軽装の観光客がごった返していた。「苔むす森」と書かれた場所では写真の順番待ちだった。今日も天気が良く白谷雲水峡から安房町へ向かうバスは臨時便が出ていた。民宿で疲れを癒し、翌朝飛行機で福岡に飛び、博多どんたくを見て花巻に帰って来た。GWは充実した九州・屋久島ツアーだった。



8月の夏休みに北海道の十勝岳・利尻山の山行をした。利尻島の旅館の夕食は、海鮮三昧で、ウニ・ホタテ・甘えび・ホッケ等をたらふく味わい、朝食には、おにぎり、バナナ、ソーセージを頂いて4時

30分登山口まで車で送ってもらう。利尻北麓野営場登山口まで10分程で、薄暗い中登山口を出発した。利尻山唯一の水場、甘露泉水は冷たく手にしみた。六合目までは傾斜は緩く、エゾトドマツの林の中を黙々と歩く。第一見晴台で林を抜けると、視界が開け、下界には昨日着いた鴛泊港や礼文島がみえ、行く手には八合目の長官山が見えた。低木帯となり振り返り海を見ながら登ると、1㎡ほどの小さな小屋。トイレブースで、中はきれいで洋式便座となる椅子が置いてあった。緊急時は避難できそうな木造のしっかりした小屋だ。(宮之浦岳のトイレブースはテントだった)



八合目、昔の北海道の長官がここまで登ったといわれる場所で、こ

まで来る頃にはガスが下がってきて寒くなってきた。カッパを着て山頂を目指す。この辺りから傾斜が急になってきたが、高山植物が見えてきた。多く見られたのが白いエゾノコギリソウと紫のリンドウ。避難小屋では昨夜宿泊したという若者3人が掃除していて、ご来光は見られなかったという。赤い火山灰の急なザレ場は右側が切れ落ちていた。いよいよ急になると、土砂が崩れないように階段状に土留めがされてい

長官山



た。豪雪で毎年道が変化するようだ。ガスの中から高さ2m程の祠が見えた。9:30山頂到着、晴れていれば海が見えるはずだが、真っ白け。残念！かろうじて南峰が見えたり見えなかったりしていた。休憩していると男性が一人登ってきて、下山し始めると女性が一人登ってきた。九合目付近で先ほどの女性に追いつかれたが、その後一緒に下山。習志野から一人でオートバイでやってきた28歳。北海道旅行中との事で、山が目当てではない

らしいが、せっかくなので登ってきたとの事。その後山頂で一緒になった男性と合流し、こちらは札幌から、野鳥を見に来たとの事。山登りが目的で利尻に来たわけではない人々に出会い、話が新鮮で下山路はあっという間だった。夕食はまたしてもバフンウニや刺身、そして今日はジンギスカンだった。翌朝食堂に行くと、バイキングというのに驚いた。イクラがボウルにどっさり、食べ放題だ。ご飯にかけてイクラ丼にして二膳頂いた。一泊1万円はお得だった。帰りのフェリーではコロラドから子供を連れて自転車で旅をしている夫婦と一緒にだった。一歳男児はチョコチョコ走り回り、三歳女児は折り紙で遊んで、こちらもあっという間に稚内に着いた。その後十勝岳に登り、札幌でジンギスカンをたらふく食べて満足した。



(ユーチューブに動画アップしています)

宮之浦岳 <https://youtu.be/elpszucPB2M> 利尻山 <https://youtu.be/p14yM1S6iXs>

憧れの「コンコルディア」

福山茂和



日程：
2019年8月29日～9月22日

参加者：
No.416 福山茂和

世界第2位の高峰「K2」(8611m)
コンコルディアから
水平距離：15.6km
垂直距離：4,000m

1、行程表

日	天候	宿泊地	行 動
29日	晴れ	東京	羽田空港早朝便のため前日に移動
30日	晴れ	イラマバード	羽田空港から北京で乗り継いでパキスタンのイラマバード空港、空港で明日からのガイドさんの出迎えてホテルへ移動
31日	晴れ	スカルト 2,300m	イラマバードからスカルトへ航空機にて移動、もし、このフライトがキャンセルになるとマイクロバスで一泊二日車中18時間の辛い旅となる筈
1日	晴れ	スカルト	フライト・キャンセル時の予備日、鼻風邪で体調不良の私はホテルで回復に努める
2日	晴れ	アスコレ 3,000m	エアコン、シートベルトもない旧式のランクル(トヨタの四輪駆動車)で、ブルータで削っただけの恐ろしい(一部)道もあるルートを約7時間掛けて最後の村アスコレへ、ここからスカルトへ戻るまではテント泊に
3日	晴れ	ジヨウ 3,350m	スタートの約5kmは前日のランクル利用で「ハッピー」に。残り15.3kmは炎天下で、足下から砂埃の舞う砂漠の中のような道をひたすら歩く
4日	晴れ	スカンフォーク 3,300m	12.8km先のキャンプ地までの移動、昨日同様に歩きにくい道。ここでは、コーラの1.5Lが約440円、同じ品がアスコレでは約90円
5日	晴れ	パイ 3,450m	少し移動距離は短くて8.5km、また、翌日は休息日なので体力の回復を。久しぶりに顔と頭を洗う(もちろん水で)
6日	晴れ	パイ	休息日、アスコレから一緒に移動した3頭の山羊の内2頭は解体に
7日	晴れ	ポルツェ 3,940m	氷河の末端から上がりトレース上の歩きとなると大小の石や岩がゴロゴロと転がっていて足下に注意しながら15.6kmの距離を歩く。途中に水場がなく昼食時の給水が出来ずに、持っていた1Lの水では足らなくなり辛い思いをまた、川の横断で深いところは馬で、膝まで位は裸足となり徒渉することに、氷河の水の冷たさを実感する。なお女性はポータさんが背負って徒渉
8日	晴れ	ウルタ 4,050m	このコース、最後の緑のあるキャンプ地へ、今回、一番短い6.2kmの歩きで到達、ここにもスカンフォークのコーラ売りが現れ、ここでは約800円の高値にこの日添乗員さんの誕生日とのことで、ヨックさんは誕生ケーキの作成も

9日	晴れ	ゴレII 4,380m	距離的には12.1kmだが、高所の影響もあり歩くペース上がらず。K2以外の8000m峰も見えてくるが、ブロード・ピーク以外は残念ながら目立たず
10日	晴れ	コンコデイ 4,650m	この日は13.1kmの歩きで最終目的地コンコデイへ、キャンプ地手前からK2の南東稜が見えだし感激、この日までの晴天に感謝する
11日	晴れ	コンコデイ	予備日でコンコデイ滞在、ここまで頑張っ歩いて残り一頭の山羊も解体に
12日	晴れ	ゴレI 4,100m	下山開始、往路に歩いた約82kmを6日間で歩くことに。そして、この日は今回のトレッキングで最長の17.8kmを歩いてキャンプ地へ
13日	晴れ	ポルツェ	13.5kmを歩いて、往路で泊まったウルドガを飛ばしてポルツェまで
14日	晴れ	パレ	往路で徒渉した箇所は少し下流を馬にてクアし14.3km歩いてパレへ 往路でキープしていたコーラでスタッフが出迎えてくれる
15日	晴れ	スカンフォーク	トレン上の歩きから川沿いの道を8.6km歩いてキャンプ地へ、風が強くなる
16日	晴れ	ジョラ	12.8km歩いてキャンプ地へ、午後から風が強くなり砂嵐状態に
17日	雨後 晴れ	アスコレ	昨日の強風から空気が入れ替わったようで一気に涼しくなり、一時「霰」が、その後、雨の中を14.8km歩き迎いのランクルに乗車してアスコレへ
18日	晴れ	スカルト	アスコレからランクルにて114kmの道を走りスカルトへ
19日	晴れ	イヌマバード	この日もフライトが飛び予定通りにイヌマバードへ
20日	晴れ	イヌマバード	近くのスーパーやショッピング・モールへ出かける、夜は中華料理店へ
21日	晴れ	イヌマバード	昨年続き、またしても下痢となるが、なんとか帰国便に搭乗し北京へ
22日	晴れ	自宅	北京を経由して羽田へ。最終の新幹線に間に合い自宅へ戻る

2、プロローグ

コンコデイとは、カカム第5位の長さ(58km)のバルロ氷河とK2から流れてくる氷河の合流地点に付けられた名称で、K2やブロード・ピークの展望地として有名ですが、ここには往復約164kmの余り整備されていない道(?)を自分の足で歩いて到達する方法しかありません。

昨年のアンパルでヒマラヤの高峰群に目覚めてしまった私は、20代の頃からの憧れであったコンコデイに出かけたいと思いネットで色々調べると、一人でガイドやポータを手配して実行するのは費用の面で難しいため、アルパインツアーのツアーに参加することにしました。

3、参加者は

男性7名、女性6名の13名で、年齢的に上は男性79歳、女性75歳(帰国前日に76歳に)、下は男性65歳、女性68歳で平均年齢的には私の71歳くらいと団塊の世代が殆どでした。また、私と福島からの75歳の男性を除く殆どが既にアルパインツアーのツアーに参加してイベント街道を歩いたことのある長期トレッキングの経験者でした。中には、このコースが3回目の女性や年に4回はアルパインツアーのツアーに参加している女性もいたり、私としては「個性的な集団」の中に放り込まれた「素人」との感想を持ちました。ちなみに「個性的な集団」からの私に対するイメージは「寡黙な人」で定着したようでした。

4、踏破しての感想や教訓

- 1) 良く歩ききれたが率直な感想で、出発前に鼻風邪を患い8日のウルドガ到着までは余り食欲もなく、その上、炎天下で乾燥した空気、そして水不足の中「痰」の処理や「鼻水」をかみながらの歩きとなり、喉が渇いてしまって声が出ないのを初めて経験しました。
- 2) トレンを抜けて山腹のトラバースもありますが、道のある付近の地質は昔風に言えば「土壁」で脆い砂壁

の中に大小の石が塗り込まれている状態で、足下も不安定なら、頭の上も不安定で一度落石にも遭遇しました。

- 3) 氷の上は大小の石や岩が氷の上に転がっている状態で、アテンは必要なかったが、たまに水がしみ出している箇所だと、スリップの危険性があった。私も一度スリップしたが、両手で支えてお尻は着かずに済んだ。なおストックは徒渉時以外には使用しませんでした。
- 4) 31日のスカドへの移動時に、イヌバードのホルの朝食で辛いカレーや生野菜や果物(マンゴ)を食べて私と(鼻風邪で食欲なく)添乗員さん以外の方は程度の差がありますが「下痢」となり、一番ひどかった福島の男性は、5日のパレまでは遅れながらもなんとか歩いたのですが、パレで「無理」と訴え、7日~13日までは、馬での移動となりました。添乗員さんは自分で動かないので「高山病」を心配していましたが、問題なく過ごされていました。トレッキング中はコックさんが、日本人向けの味付けや内容で食事を作ってくれますが、到着時のホルやレストランでの食事には注意が必要です。特に「油」「辛み」、そして生野菜、そして「マンゴ」も食べ過ぎると「下痢」になるそうです。
- 5) 過去の4000m付近での登山活動で高山病の症状は全く現れることなく、気にもしていなかったのですが、今回はゴレII(4,380m)での就寝時に目覚めると息苦しい(呼吸が上手く出来ない)ので仰向けに寝たまま深呼吸を行うが、深呼吸が上手く出来ない(邪魔が入る?)ため、起き上がったままでしばらく過ごし、昨年の初めに入手していた治療薬「ダ イモックス」を半分(125mg)



高山病で浮腫んだ私の手

を服用すると欠伸が出て少し楽になる。なお前夜の酸素飽和度の値は75%とウルゴカの83%からは低下していた。また、手足と顔が浮腫んで手は「赤ちゃんの手」に、そして足は登山靴の履いたり脱いだりに苦労しました。結局、添乗員さんにも相談し、この日から朝晩に「ダ イモックス」を一錠服用するようにしましたが、この薬は利尿作用があるため就寝時に何度も寝袋から這い出てテントの近くで排尿をすることに。息苦しい

のも辛いですが、これも別の面で非常に辛かったです。

- 6) 排尿の話が出たのでテント泊中のトイレについてですが、イタリア政府寄付の立派な外観のトイレ(但し、ドアは閉まらない、便座はあったりなかったり)があるのはパレとウルゴカ、石造りのE型(ドア、天井なし)の和式トイレがあるのはスカフエックとポルツェ、そして氷河上のゴレI、ゴレII、コンコルディアではトイレ・テントが設置されますが、この字に石を積んだだけで、その石の上に足を乗せての使用となるため少々不安定ですが、氷河の上ですから、掘るわけにも行かないためこの様式で我慢するしかありません。なお、歩いている最中は近くの大きな岩陰を利用させてもらいました。
- 7) 「あかげら」9月号の交流の広場で書いた「世界100名山」への今回の旅での追加ですが、K2、ブロード・ピーク、マツヤブルム、ガツヤブルムIV峰、ムスターグ・ター(9月号の記事に漏れていた)は、はっきりと脛に焼き付けてきたのですが、他のガツヤブルムI、II峰とチョコリザは「ちょっと」だけのため、結果的に5山追加で17山となりました。



イタリア政府寄付のトイレ



5、バルトロ氷河沿いの山



早朝の左側 パロ・ピーク(6,610m)、右側 ウィンター(6,109m)



トランゴ (6,286m)岩峰群



マツジャーブルム(7,821m)



右側ムスターグ・タワー(7,284m)



中央右側マブル・ピーク(6,256m)



左側の大きな山塊はブロード・ピーク(8,051m)、中央右の山頂の平らな山がマツジャーブルムIV峰(7,925m)

6、出発の前後で、体重が-5kg となったことをお知らせしトッキングの報告を終わります。

◇◇◇ あ と が き ◇◇◇

今年も会員の皆様より原稿のご協力をいただき、「山友31号」を発行することができました。ありがとうございました。

年報「山友」、そして会報「あかげら」には会の姿がそのまま映しだされるように思います。活動や山行が活発なときは、自然とページ数が増えたり、読みごたえのあるものとなります。

今年はいかがでしたでしょうか？

これからも会員の活動のお知らせや報告、会員同士の親睦に役立つ「あかげら」と「山友」の発行に取り組んでいきたいと思ひます。今後どうぞよろしくお願ひいたします。

会報部長 松田 希



清掃登山
がんばったよ～！

山友 第31号

2019年11月29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