こめつつじ

備中松山城（10 月 26 日）

２０２２年　１２月号

ＮＯ　４９８

善通寺山の会
YAMANOKAI

定例山行案内

あじ竜王山 216.6m～遠見山 285m

■日　時　　2022 年１２月２５日（日）
■場　所　　香川県高松市庵治町
■目　的　　香川の冬の里山を楽しむ
■
■準備会　　2022 年１２月９日（金）19：30～山の会事務所

　庵治町のあじ竜王山公園から遠見山、大仙山、裏毘沙門山、毘沙門山など歩きたいと思います。今年最後の定例山行里山歩きを楽しみたいと思います。

定例山行案内

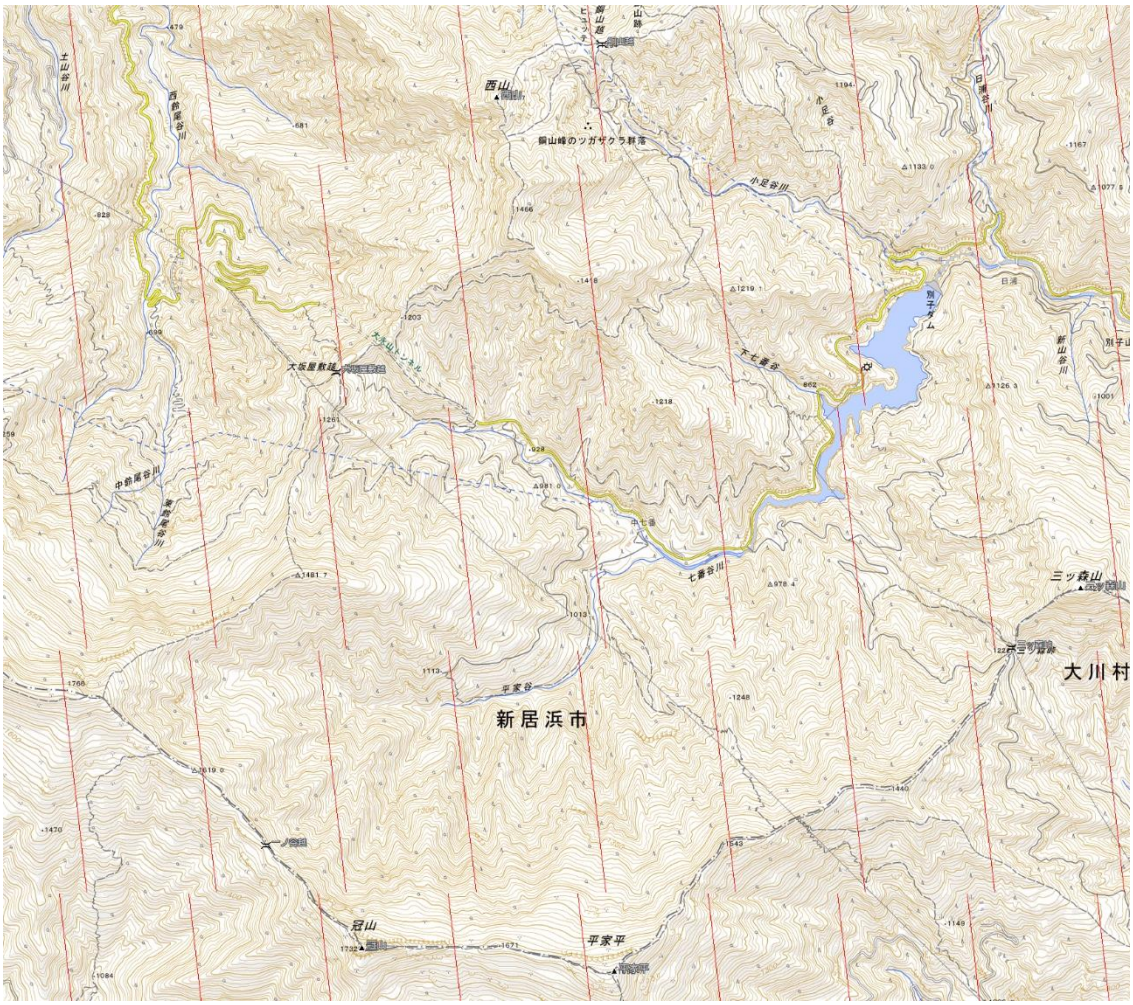
冬山（銅山越 1294m～平家平 1692.6m）

■日　程　　2023 年　1 月　7 日（土）～9 日（月）
■目　的　　雪山テント縦走
■場　所　　愛媛県　新居浜市
■
■準備会　　12 月 12 日（月）19：30～　事務所にて

1 月の冬山テント縦走のコースとして、銅山越から平家平のコースを選定しました。日浦登山口から銅山越・西山を経由して土山越付近で 1 泊目のテント泊。二日目はちち山・笹ヶ峰を経由して、笹ヶ峰丸山荘前にてテント泊。三日目は冠山・平家平を経由して中七番に下山するルートです。初日に車 1 台を中七番にデポしておく必要があります。今年のＧＷに行ったコースから難所の東赤石～西赤石を省いたコースにしました。

雪が多ければ、途中から中七番に下山することも検討します。

詳しくは準備会にて決めたいと思いますので、参加希望者はご参集お願いします。

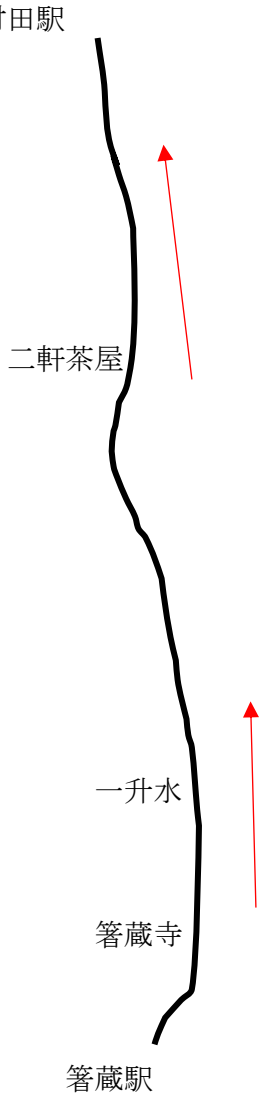


定例山行案内

初詣・箸蔵街道

■日　程　　2023 年　1 月　8 日（日）
■目　的　　恒例の初詣、2023 年の山行の安全祈願。
■場　所　　徳島県三好市～香川県三豊市
■
■準備会　　12 月 22 日（木）19：30～　事務所

第？回の初詣です。山行の安全と山の会の発展を祈りましょう。例年通り讃岐財田駅から JR で箸蔵駅へ、箸蔵寺参拝後、二軒茶屋でぜんざい time？、街道歩きを楽しみます。



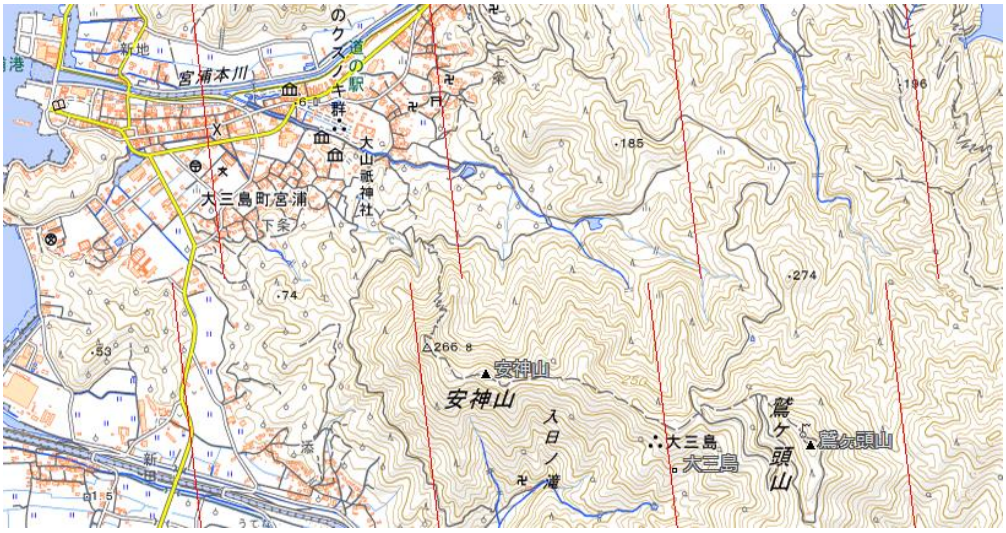
定例山行案内

安神山 278m鷲ケ頭山436m

（わしがとうさん）

■日　程　　2023 年 1 月 15 日（日）
■場　所　　愛媛県今治市
■目　的　　瀬戸内海文化の拠点　大三島　多島の景観を堪能する
■
■準備会　　2022 年 12 月 28 日（水）

今治市沖にあります大三島　安神山～鷲ケ頭山を縦走します。
低山ではありますが、多島の景観を楽しみながら歩きたいです。
歩行距離　4.6ｋｍ　５時間　予定です。
大山祇神社の参拝
時間があれば全国の８割の宝を保存している宝物館の見学もしたいと思っています。



定例岩トレ案内

岩トレ 10

■実施日：２０２３年1月１５日（日）９時～１５時
■場　所：大屋富の岩場（坂出市）
■

定期的に実施している岩登りトレーニングです。ロープワーク技術の勉強にもなります。準備会は行いませんので、参加希望者は１月１２日（木）までに佐藤なへメール等でご連絡ください。

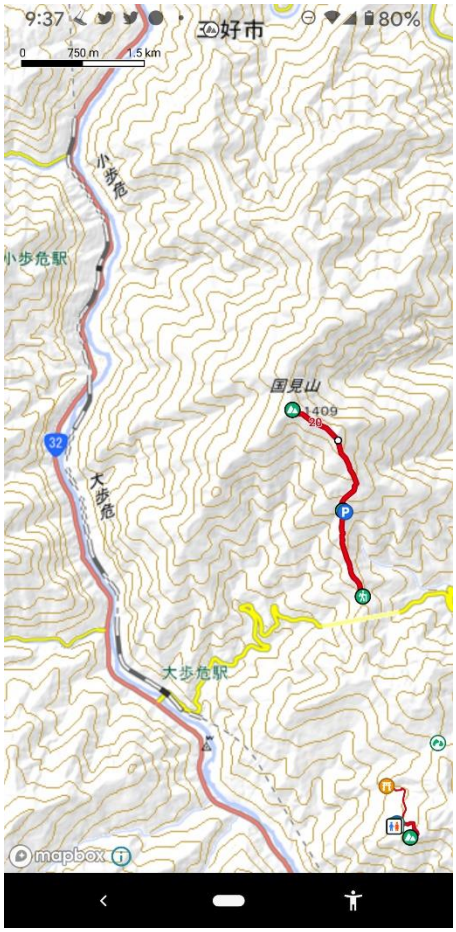
定例山行案内

徳島県　国見山(1409m)

■日　程　2023 年 1 月 22 日（日）
■場　所　徳島県
■目　的　初級冬山
■
■準備会　1 月 11 日（水）19:30～　山の会事務所にて
■難易度　雪山初級程度、登り約 3 時間

徳島県西の名峰国見山は、「四国三郎」吉野川と秘境祖谷谷に通じる祖谷川との分水界に位置し、東面に祖谷渓、西面に大歩危（おおぼけ）を配し、馬ノ背のような稜線を南北に長く延ばす独特の山容をもっている。

膨大な山体は両側に急角度でなぎ落ち、その標高差は 1200m にも及び、狭く深い峡谷の下からは、その山体の全容を知ることは難しい。しかし、ひとたび頂稜に出れば、
展望は 360 度。国見山の名にふさわしく、県内の山はもちろん、伊予、土佐の山々、讃岐平野、瀬戸内海と視界は広い。 ――ヤマケイオンラインより



2022年度の山行、ハイキング、行事の予定です。

山行部からの発表予定（日程は変更の可能性がありそうです）

月	日	
1	28,29	石鎚東稜
2	5	香川の島シリーズ⑤
	12	「四国・中国地方の山」（初級）11
	11,12	L-11　氷ノ山
	19	「四国・中国地方の山」（初級）12
	18,19	〈救助隊〉雪山での搬出訓練（大山）
	26	塔の丸
	26	岩トレ11

定例山行報告

備中松山城～臥牛山 480m

■日　程　　2022年　10月　26日（水）　晴れ
■場　所　　岡山県高梁市
■目　的　　天空の山城を歩く
■参加者　　11名

■費　用　　走行距離　196ｋｍ　4000円/人

コースタイム

事務所7：00＝＝総社PA＝＝賀陽IC＝＝8：25有料観光駐車場9：00……9：20登山口…9：50ふいご峠…中太鼓の丸…WC…10：30本丸…後曲輪…11：00臥牛山最高峰487m……天神社跡…11:20大松山城祉…11:50（478.3m）三角点…昼食…12:20本丸天守（城内見学）12:50…14：5登山口…14:30駐車場＝＝＝16：00事務所

ゆったりとしたハイキング日和にて、総社 PA にてトイレ休憩後、有料高梁市観光駐車場へ到着。ちょっと早い到着で 9 時まで出発準備待ち。　ここはロマンティック街道「鞆～高梁～倉吉」で、狸の置物がお出迎えしている。ほかに、手打ちそば備中高梁方谷庵が支度中であったり、江戸時代から明治大正まで物質輸送手段「高梁川、旭川、吉井川」の主役【高瀬舟】を復元修復し公開されている。また、備中高梁城下町散策案内図も大掲示され賑やかな駐車場である。

9 時出発し、順正学園施設をぐるっと横切り、高梁観光百選の御前神社・大変趣のある立派な鐘楼を眺めながら歩を進める。しばらくして、備中松山城への自動車道（ふいご峠まで）と遊歩道の分岐地点の橋を渡り天守まで 1500m登城口（登山口）に着き、衣服調整にて休憩する。

このあたりから先に歩を進めると、環境省・岡山県の掲示板『臥牛山のサル生息地（国指定天然記念物）で、昔からこの臥牛山に生息していた野猿を餌付けしていたが、現在は自然に帰すよう試みている。ここの野猿は体形が大きく、胸から腹にかけて白色に近く、頭背部は黒色をおびた灰色で、全体が美しい毛並みをして、約 200 頭がこの山を中心にすんでいる』とのことです。

そして近くには、赤穂浪士で有名な播州赤穂藩家老大石内内蔵助良雄腰掛岩があり、元禄六年から八年に播州浅野家が松山城水谷家との折衝していたらしく家老職の重さを知ることができる。

八合目ふいご峠、SL の歩くペースも良く快調に着き休憩。ここまで車で来られるので遊歩道の上に駐車場が見える。少し進むと中太鼓の丸跡があり、展望台では自動音声で説明がされていた。その上の太鼓の丸跡にも展望台あり登っていくにつれ立派な石垣＆石垣が次々と現れてきた。ここの白壁は大河ドラマ「真田丸」のオープニング映像に使われたとのこと。

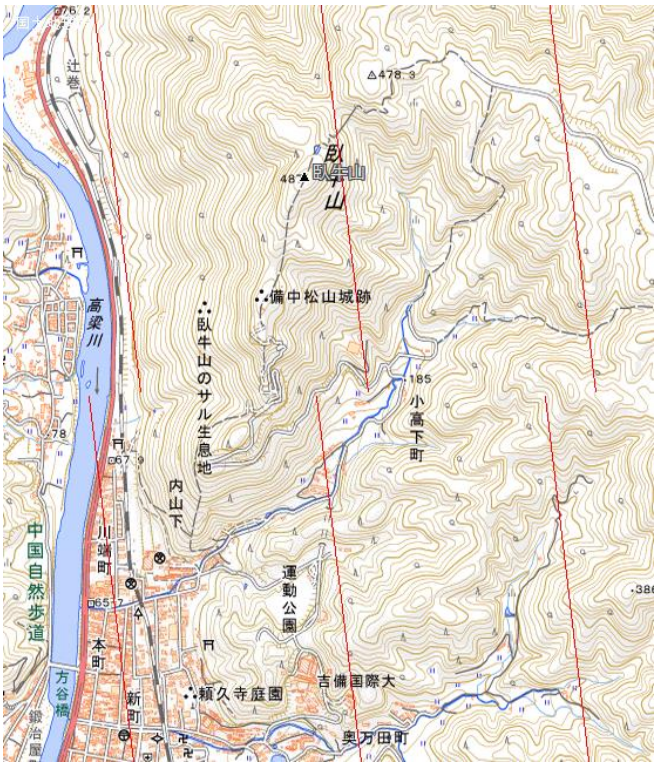
本丸見学はあとにし、後曲輪跡をとおり、大松山城跡へ向かう。臥牛山 478.3mのピークへは大変立派な【大松山つり橋】を通り向かう。つり橋にも感動したが、橋からの眺めも絶景である。

山、全体が城跡のような処～土橋・相畑城戸跡・天神の丸跡（御神体は城下の寺町龍徳院に移されている）・大池(大松山城跡と天神の丸跡の間の谷部、標高 443m付近に築かれた総石垣の池／25mプール位＝元禄七年大石内蔵助が城の受け取りで在城した際の手紙にも書かれていた）・切通及び番所跡・堀切～大松山城(築城 780 年）跡。数々の乱、立地上戦略的な処～戦国時代から江戸時代にかけて備中国＆高梁市域を治めた武士・大名が目まぐるしく移り変わっていった〔631 年間に城主 39 代、代官や城番を加えると実に 19 氏４６代の交代があった〕山城に思いを馳せる。

12 時前に木々に囲まれた狭い見晴らしのきかないところで 478.3m三角点を確認し、休憩昼食となる。

本丸天守見学の前には、備中松山城・猫城主［さんじゅーろー］様が日向ぼっこしており癒された。

帰りは城下町の雰囲気の残る街並み、きれいに整備された川沿いの道を歩く。気持ちのいいものである。



日本一高い天空の山城・・・歴史的に充実した一日であった。
が、天空の城ラピュタの的な感じが見られなかったのが残念だった。

定例山行報告

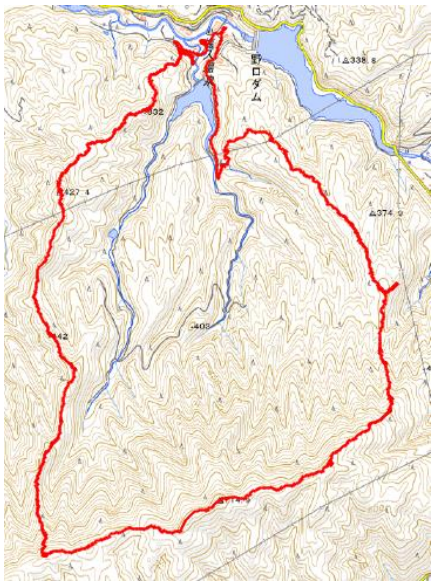
「読図」塩入温泉の南尾根周遊

■日　程　　2022 年　10 月　30 日（日）　晴れ
■場　所　　香川県まんのう町
■目　的　　地図とコンパスを使いこなす
■参加者　　9 名

コースタイム

塩入温泉駐車場 7:00 集合　7:45 出発…8:40（332m地点）…9:45（427m三角点）…11:45 稜線…12:40（714m三角点）…16:15 塩入温泉駐車場

塩入温泉に各自で集合。今回は登山道でない所を地図と地形を見ながら歩く読図の練習です。まず地図読みの基本である正置をして、これから歩く方向を探して出発です。道がないので歩きやすそうな所を選び、最初の目的地の小ピークに続く尾根を目指します。ルートをいくつかのチェックポイントで区分けして、区間ごとに「プラン→実行→現在地確認」を繰り返していきます。プランとは、地図から特徴を読み取り、何に着目すれば確実に「この道」を進めるかを考えながら歩くので、集中力がいります。またメンバーが歩きやすいルートを進まなければならないので、経験と野生の勘みたいのもいりそうです。最初の小ピークまでに結構時間がかかって最後まで行けるの？と思ったが尾根に乗ると作業道などあり割とスムーズに目的の稜線に出ることができた。あとは稜線から目的の尾根に下山だが、僅かな地形の違いを読み取り高度を下げて行く。途中定番のシダの藪漕ぎをこなして鉄塔に着く。そこからは時間も押していることから作業道で無事下山した。小さな冒険の山、読図の勉強になるし面白かったです。



定例山行報告

壇山 340m（豊島）

■日　程　　2022 年　11 月　6 日（日）　晴れ
■場　所　　香川県土庄町
■目　的　　島の自然とアートを楽しむ
■参加者　　8 名

■費　用　　高速艇乗船料　2,700 円（片道 1,350 円）
コースタイム

7:00 高松港フェリー乗り場 7:41～～～8:16 家浦港 8:30……10:00 壇山頂上展望台
10:10……11:00 岡崎公園 11:25……11:35 豊峰権現……12:00 ささやきの森……

風の冷たさに秋の深まりを感じる中、7 時前には高松港フェリー乗り場に全員が集まる。2022 瀬戸内国際芸術祭秋会期最終日とあって、ぞろぞろと人が歩いてくる。豊島行きチケット売り場に並ぶこと 20 分、乗船券を購入。フェリーのチケット売り場は、どこも長蛇の列である。

7 時半過ぎ、小さな高速艇に乗船。高松港に寄港していた豪華客船「飛鳥」と高松シンボルタワーに見送られて出港。甲板で波しぶきと瀬戸の島々を見ながら、家浦港に到着する。

芸術祭への観光客とは出で立ちが異なる一行は、海岸線に沿って歩き出す。まもなく、壇山登山口の看板があり、壇山へと向かう。衣服調節や水分補給の小休憩をはさみ、山頂に到着。大きな電波塔と高い展望台がある。足がすくむような急勾配の展望台の上では、瀬戸内海を独り占めしている気分を味わう。西には直島、東には小豆島を望む。

さらに南に進み、岡崎公園でランチタイム。芸術祭に訪れる観光客も、ここまで足をのばす人はいないらしく、プライベート公園である。はるかに高松を望んで食べるカップラーメンは最高だった。

壇山中腹の芸術祭の作品“ささやきの森”を鑑賞する。木々の間にある無数の風鈴が、風に揺れ動き静かな音を奏でている。この後、十輪寺や唐櫃の清水を見学し、家浦港をめざす。自転車で現代アートをめぐる若者たちや、観光客を乗せて島内を走る多くのバスと行き交う。

秋晴れの空と瀬戸内海の青い海を堪能した一日だった。大漁旗を振って船を見送ってくれる島の人々の姿に、「また訪れてみたい」と思った。

岡崎公園より高松を望む

定例山行報告

第４１回五色台クリーンハイク

記録

■日　程　　2022 年　11 月　13 日（日）　雨
■場　所　　香川県高松市坂出市
■目　的　　他会と交流を深めながら登山道を綺麗にする
■参加者　　会員外２名　　トラック２名　　合計２３名

■費　用　　0 円／１人　　各自現地集合

＜コースタイム＞

事務所 7：30―――8：30 中山休憩所―――8：47 車駐車 9：00・・・ゴミ拾い・・・9：40 登山口・・・10：10 ゴミ拾い・・・10：50 中山休憩所―――11：30 クラフトハウス（昼食）（12：30 集会 13：00）　反省会後解散

恒例の五色台クリーンハイクですが、数日前から天気予報が雨となっており、覚悟はしておりましたが、やはり残念な雨でした。各自車で中山休憩所に集まり、その後乗り合わせて赤子谷登山口へ向かう。

車を駐車したところから登山口へ歩いている間にも道路わきに沢山のゴミが捨てられており拾うことにした。登山口から少し入ったところにも沢山のゴミがあった。その後の登山道にはゴミはほとんどなかった。このコース大体は良い道なのですが所々、草が生い茂りヤブになっている所があり道が分かりにくかった。

清掃登山終了後、クラフトハウスへ全員移動し昼食。１２：３０より集会があり、高松市・坂出市・さぬき五色台支配人・新日本スポーツ連盟の方々の挨拶、香川県・丸亀市のメッセージ披露があった。その後各コースのゴミの集計発表が行われた。

また今回もお風呂の無料券が配られ、雨で冷えた体を温めて帰られた方もいた。

雨の中のゴミ拾いでしたが、五色台の紅葉はきれいで良かったです。

【善通寺山の会集計】

コース名　　赤子谷コース
参加者　　２３名

可燃物２袋 4ｋｇ　　カン・ビン５袋 15ｋｇ　　プラスチック１４袋 28ｋｇ
粗大ごみ　チューブ　トタン板　ゴミ箱　タイヤ

善通寺山の会で回収したごみ

拡大山行報告

西赤石山（1625.8m）

■日　程　　2022 年　11 月 20 日（日）　■天　候　　晴れ

■場　所　　愛媛県　新居浜市

■目　的　　晩秋の西赤石と歴史探訪（拡大山行）

■参加者　　13 名

（会員外１名）

■費　用　　走行距離　163km　　1450/人

コースタイム

事務所 6：00＝＝7：50 日浦登山口 8：05―9：05 ダイヤモンド水―10：13 銅山越 10：26―10：43 東山 10：49―12：03 西赤石 13：03―14：06 東山 14：12―14：26 銅山越 14：36―16：23 日浦登山口＝＝18：15 事務所

雨を覚悟していたが、雲一つない快晴で登山日和となった。日浦の登山口駐車場は車が 10 台ぐらい駐車できる。トイレも有る。日本三大銅山の一つとして有名な別子銅山（総和 48 年閉山）の背後にそびえる山が赤石山系である。銅山が盛んな時は何万人もの人が暮らしていたので、登山道には小学校跡地や測候所跡地などの写真付きの説明板が立てられている。写真ではどの建物も立派であった。映画館や劇場もあったらしい。石垣やレンガの建物も残っている。登山道はよく整備されて、歩きやすい。しばらく行

くとバイオトイレとダイヤモンド水と書かれた水場がある。コップも置いてくれている。水を飲んでみると硬水で少しだけダイヤモンド？の味がした。

小足谷川沿いに進むと滝が 5 か所ぐらい有り夏も涼しそうだ。

先に進むと、銅山の換気口（歓喜抗）（歓東抗）があり休憩所になっている。

東平からの道と交差する銅山越に到着。銅山越は石の囲いの中にお墓の様なものがあり銅山の作業で亡くなった方の供養する場所かなと話が弾む。銅山越からの道は山道になり、しばらく行くと見晴らしが良くなる。石鎚や瓶が森も見える。途中にアカモノの花が一輪だけ咲いていた。頂上直下は岩場があり、それを越えるとすぐ山頂である。300 度ぐらい展望があり、とても気持ちがいい。寒いと思っていたが天気が良いので、暑かった。

下りの岩場で安井 CL がシュリンゲを 2 つ繋いで確保してくれ、安全に通過できた。旧牛車道を帰るがこちらも歩きやすい道でとてもいいコースだった。

今回の西赤石は紅葉も終わり登山者も少なく静かな山歩きが楽しめた。5 月上旬にはアケボノツツジで山がピンクに染まり、ツガザクラやアカイシツツジなども咲き誇るので、色々なシーズンに何度も来たい山だ。

活動データ

タイム	距離	上り	下り
08:31	11.3 km	981 m	980 m

平均ペース　ややゆっくり 70 - 90 %

個人山行報告

剣　山 1955m

記録

■日　程　　2022 年　10 月　29 日（土）　曇りのち晴れ
■場　所　　徳島県三好市
■目　的　　剣山の紅葉を楽しむ
■参加者　　合計１４名
　　内会員外５名
■費　用　　ガソリン代　　走行距離往復 167Km　　1.000 円／１人

＜コースタイム＞

事務所 6：30―――7：00 ゆうゆう館 7：35―――8：42 見ノ越駐車場 9：10・・・9：40 休憩・・・10：10 西島駅 10：25・・・10：45 大剣神社・・・11：10 山頂ヒュッテ 11：30・・・11：50 山頂 12：00・・・12：20 刀掛の松 12：30・・・12：40 西島 12：50・・・13：50 見ノ越 14：10―――15：20 ゆうゆう館 15：40―――16：40 事務所

９月に予定していた石鎚山が台風で中止になったため、リーダーが代替えで今回の剣山を企画してくれた。石鎚山に参加予定だった会員外の方をお誘いした。

天気も良く、車窓の紅葉を楽しみながら登山口に向かう。途中の道の駅で休憩していると、そこで会員のＳさんに偶然出会ったが、Ｓさんも剣山に行くとのこと。紅葉まつりが行われているため混雑が予想された。見ノ越の駐車場に着くとやはりいつもの駐車場はいっぱいだったので、少し下の駐車場に停めた。

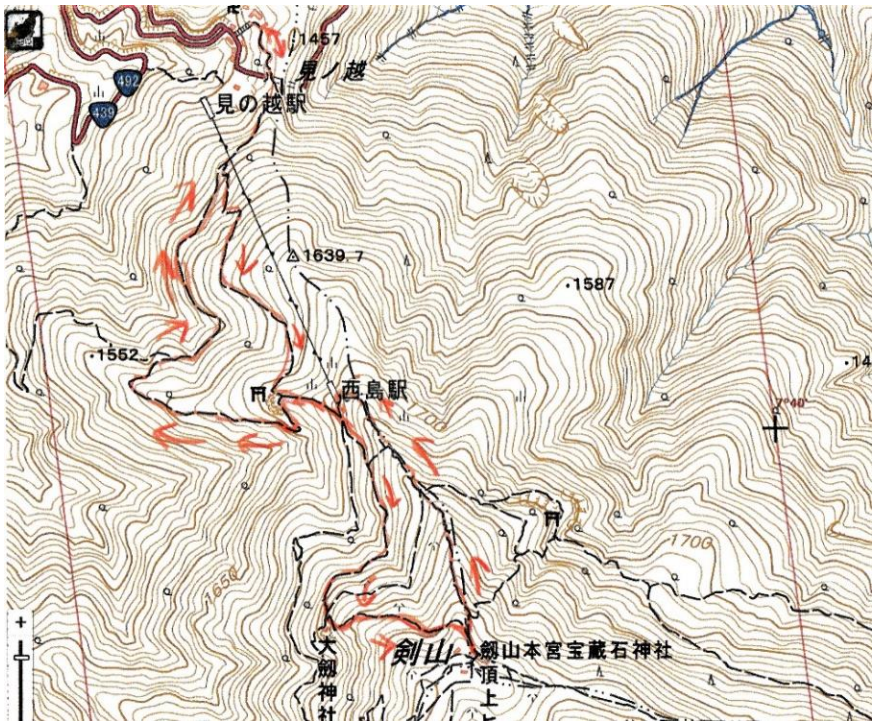
登山口の気温は低めだったので、歩き始めはフリースを羽織った。まず剣神社に参拝して紅葉の登山道を歩いた。残念ながらガスが濃く遠くの景色を展望することはできない。リフト下トンネルを通り、すぐの分岐を登りは左のコースを行く。西島駅で休憩後いつものノーマルコースではなく大剣神社を通るコースへ向かう。山頂ヒュッテ前で昼食をとる。ここは沢山の登山者で賑わっていたが、かなり寒い。頂上はさらに寒いと思われるので、ここで皆さん重ね着の上から雨具も着て、雨具のフードも被った。

小屋横の階段を上り頂上に向かうが、遮るものが無いので風も強く、体感温度はかな

り低い。何人かは、雨具の下を履いた。頂上は寒かったしガスで景色が楽しめず、写真を撮ってすぐに下山した。下山していくと、頂上の時の寒さは無くなり、ガスも無くなってきて山並みを展望することができた。赤帽子、丸笹、塔の丸と見ることができた。

　下りのコースは登りと違う登山道を歩いた。紅葉が楽しめるコースだ。

　歩くペースも良かったので、全員元気に見ノ越に下山した。昨年５月の剣山は雪の中の山行だったのだが、今回は寒くても、紅葉を楽しめて、下山時は晴れたので昨年のリベンジを果たした気持ちだ。会員外の方にも喜んで頂けたようで良かった。



定例山行報告

大杉谷

■日　程　　2022 年 11 月 5 日（土）6 日（日）　晴れ
■場　所　　三重県　大台町
■目　的　　紅葉の渓谷を歩く
■参加者　　2 名
■費　用　　走行距離　950ｋｍ　32,845 円/人

コースタイム

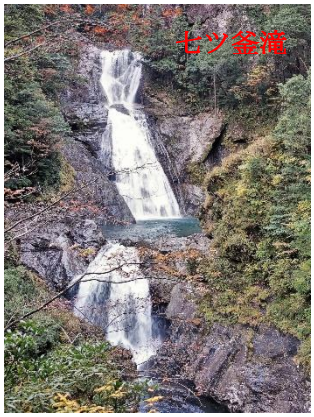
事務所発 11/4 22：00＝＝＝11/5 4：00 宮川貯水池Ｐ 7：35…11：45 桃の木小屋・泊 11/6 6:15 出発…7：40 光滝…9：20 桃の木小屋…13：50 宮川貯水池 P14：20＝＝＝ 21：30 事務所着

11/4（金）22 時に事務所を出発して２人での深夜のドライブが始まった。夜の高速は車も少なく走り易く悪くない。と思ったら狸が飛び出して来て危うく事故に…。夜中の 3 時に三重県大台町に入り、川沿いの細く曲がりくねった道を進む。夜の山道は緊張する。カモシカ２頭に出会う。駐車スペースで 2 時間の仮眠を取り、7 時 35 分登山口近くの駐車場からスタートする。ヘルメットをかぶり、チェストハーネスにカラビナを付けて出発。いきなり岩を削った登山道が現れた。鎖が張ってあり、鎖を持ちながらゆっくり進む。頭上に岩がせり出ている箇所もあり、ヘルメットは必須だ。左手に穏やかな川を見ながら進む。１時間程進むと川に大きな岩が現れ、流れが激しくなって来た。更に１時間進むと千尋滝が見えて来た。川の対岸の山肌から流れ出る複数の滝が美しい。展望あずま屋で休憩を取った。天気が良くこの先の景色も期待できる。ここからシシ渕を目指す。登山者が多くなり、長い列で岩場を登って行く。上り下りが多く足が疲れる。水の滴る岩のトンネルを過ぎると、岩に覆われた河原に出た。本日最大のビューポイント、シシ渕だ。多くの人が岩の上で景観を楽しんでいる。川は青く透き通っており、水の量も豊富だ。奥の滝が岩壁の間から見える。絵になる場所だ。河原から上がって先を進むと、先程の滝が見えて来た。近くで見ると大きく迫力がある。滝を眺めて疲れを癒して、桃

の木小屋を目指して進む。暫く進むと吊り橋が見えて来た。吊り橋を渡ると、そびえ立った巨大な岩「平等ぐら」が現れる。どうやって出来たのだろうか？そして進むこと 30 分、桃の木小屋に到着した。4 時間程の登山であったが、平坦な道は殆どなくハードであった。予定通り、先は行かずにゆっくりすることにした。1 泊 2 食付きで、初めての山小屋泊まりの私には有り難い。今日は満員らしい。夕食も 30 分交代となる。メニューはカレーで、ビールを付けて贅沢な夕食となった。さて、これからやることが見当たらない。明日の準備をしても 6 時半、寝ることにした。眠れるだろうか…？気が付くと朝の 3 時半、十分眠っていた。「さあ、2 日目の始まりだ」登山道は多くの人と一緒で時間がかかると思われ、予定より手前の光滝で折り返すことにした。薄暗い中出発した。今日も天気は良さそうだ。30 分程で七ッ釜滝に到着した。滝と滝壺が連続して重なっている。美しい滝だ。そして出発から 1 時間半、狭い岩肌の鎖場を進むと河原に出た。河原の先に大きな岩が積み重なっている。崩壊地！ここも見たかった景色の 1 つだ。崩壊した岩の脇を登っていく。スケールが大きく圧倒される。崩壊地を登ると奥に滝が見えて来た。最後のポイント光滝。豊富な水を流す迫力のある滝だ。休憩を行い引き返すことにした。途中のあずま屋で、桃の木小屋で作ってもらった弁当を食べた。大好物の「中華ちまき」だった。美味しくいただいた。そして慎重に上り下りを繰り返し、登山口に戻って来た。

平渕ぐら

桃の木小屋


七ツ釜滝

崩壊地

大杉谷登山道は「危険箇所の注意」の看板があちこちにある。事故も起こっているようだ。今回歩いた印象は、ヘルメットをかぶり、鎖場では鎖を持って、岩場の正しい歩き方をすれば、リスクを減らして安全に楽しめると感じた。また、登山道整備のご苦労が感じられた道だった。岩をくり抜いて作った道が多くあり、丈夫な吊橋も設置されていた。曲がりくねった道も多かったが、危険な箇所には持ちやすい木があり、安全に歩けるように工夫されていた。帰りの登山口では掃除をしていた管理の方に「お疲れ様でした」と声を掛けていただいた。そして何といっても大杉谷の景色は素晴らしかった。滝や渓谷の凄さ・美しさは「日本三大渓谷」の 1 つに納得出来る。景色と経験したことの無い登山道を満喫した山行であった。

2 日目出発

ワンポイント講座

秋冬の「服装」と「装備」

１、秋冬の服装

登山中の服装は秋冬の服装も重ね着が基本です。身体に近い順に**①ベースレイヤー**、**②ミドルレイヤー**、**③アウターレイヤー**と役割が異なるウェアで身体を守ります。

①ベースレイヤー

速乾性の化学繊維かウールが必須。またはそのハイブリットもあります。近頃は第二の肌感覚で、ベースレイヤーの下にアンダーウェア（ファイントラック社のドライレイヤーやミレー社のドライナミックなど）を着用することも増えてきました。いずれにせよ、肌から汗を離し、濡れを防いで冷えを避けることが重要です。

②ミドルレイヤー

フリースやシャツなど寒暖に合わせて素材や厚さを選びます。ソフトシェルは厳しくない状況の雪山では単体でアウターにもなります。近年は、アクティブインシュレーションと言われる通気性のある中綿入りのウェアも人気になってきています。これは素材が適度に保温しつつ衣服内の蒸れを放出してくれるので、行動中も脱がなくてもよいとされています。

③アウター

雪山用は雨カッパと形は似ていますが、口元まで守ってくれる襟元やヘルメット対応のフードなど性能は雪山に特化しています。また、生地が厚めにできており、耐久性もあります。値段はそれなりに高額になりますが、雪山なら安心感があります。

体質や条件に合わせて、雪山では通年以上に**「濡れない」「暖かい」「すぐ乾く」**ことが重要です。残念ながら現時点では、一つの服で「濡れない」「暖かい」「すぐ乾く」服はありませんが、重ね着をすることによって、冬の厳しい環境にも対応することができます。

２、雪山の装備

雪山の装備はインターネットでも様々な情報が得られますが、会員に相談していただければ、実際に使っている装備を見たり使ったりできます。ここに紹介する以外にも「ピッケル」「ビーコン」「ゾンデ」「スコップ」などありますが、それらは今回は省略させていただきます。

- **アイゼン**・・・10 本（12 本）爪を使います。里山でも状況によれば軽アイゼン（4~8 本爪）があると安心。
- **手袋**・・・毛とオーバーグローブの二重が基本。フリースなど化繊も多く販売されていますが、温かさと乾きではウールのほうが優れていると感じます。必ず予備も携行しましょう。なお、手袋にゴム紐や紐をつけて、行動時は手首に通して使用し、休憩

時は手首にかけるようにします。そうすることによって、強風で紛失する恐れが減ります。

- **目出し帽（バラクラバ）・・・**凍傷になりやすい鼻と耳を守ります。また、頭部が冷えると思考力が低下するので、頭を保温することは重要です。
- **ゴーグル・サングラス・・・**雪山はかなり紫外線が強いです。日本人は皮膚の日焼けは気にしますが、目から入る紫外線に無防備な人が多いです。サングラスはファッションではありません。目を守るために、日差しのある雪山では必ず使いましょう。なお、風雪の際はゴーグルで目を守ります。

連載

おすすめの山・行きたい山

おすすめの山、行きたい山と言われても山行経験、知識の少ない私にとってこれは難問。中身のない頭を振ってもなーんも出てこんなぁと思って困っていたところ、ふと思い出したのが何十年も前に行ったくじゅう連山のこと。そういえば途中で温泉に入った、石けん禁止で... ミヤマキリシマというピンクのつつじみたいな花を見に行った、と思い出し、今回調べてみました。

くじゅう連山

九州本土最高峰の中岳(1791m)をはじめ標高約 1700m 級の山々が連なっており九州の屋根とも呼ばれている。

5 月下旬から 6 月中旬にかけて天然記念物に指定されているミヤマキリシマが山頂をピンクに染め、また、秋にはまるでじゅうたんを敷き詰めたかのように鮮やかな紅葉が山々を彩る。

法華院温泉山荘

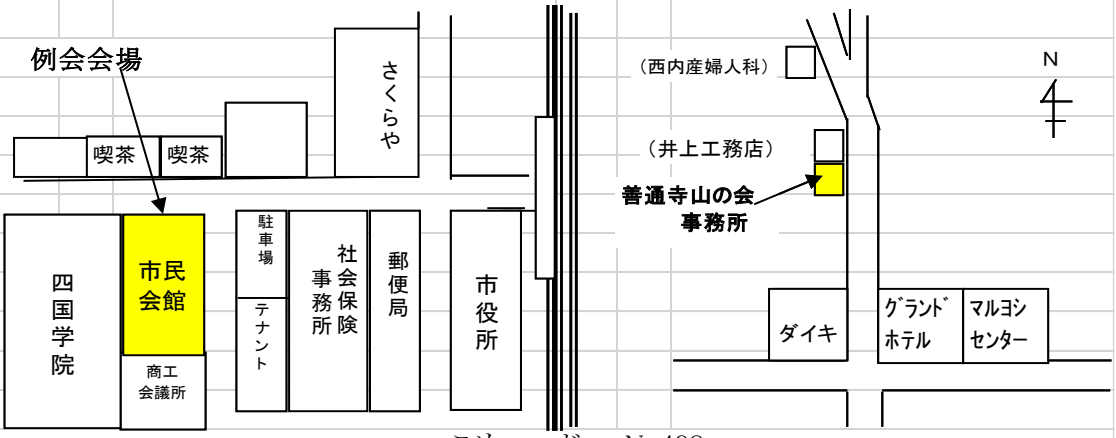
くじゅう連山の中にポツリとある山小屋。九州一高い所にある温泉宿。すぐ目の前にはキャンプ場がある。

温泉に入り温まった体でテントに戻り少しのお酒を飲んでシュラフに入る。満天の星空なら最高!!　　季節は春と秋どっちにしょう... と一人あてもない計画を練っている...やっぱりこの時が一番楽しい！！

12月			1月		
1	木	例会	1	日	
2	金		2	月	
3	土		3	火	会報部会
4	日	個人山行池山（高知）	4	水	
5	月		5	木	例会
6	火		6	金	
7	水		7	土	L-Ⅱ雪山テント縦走 ↓
8	木		8	日	箸蔵街道 ↓
9	金	遠見山準備会	9	月	
10	土		10	火	
11	日	香川の島④粟島・岩トレ9	11	水	国見山準備会
12	月	銅山越～平家平準備会	12	木	
13	火		13	金	
14	水		14	土	
15	木	運営委員会	15	日	四国中国⑨大三島・岩トレ10
16	金		16	月	
17	土	大山 ↓	17	火	山行部会
18	日	↓	18	水	事務局会議
19	月		19	木	
20	火	山行部会	20	金	
21	水	事務局会議	21	土	
22	木	箸蔵街道準備会	22	日	四国中国⑩国見山・原稿締切
23	金		23	月	
24	土		24	火	
25	日	原稿締切・四国中国⑧遠見山	25	水	
26	月		26	木	
27	火		27	金	
28	水	大三島準備会	28	土	L-Ⅱ石鎚東稜 ↓
29	木		29	日	↓
30	金		30	月	
31	土		31	火	会報部会

◆月会費:1，100円◆申し込み･問い合わせ先　☎(0877)22-0036　佐藤孝雄

◆山の会ホームページ　http://z-yamanokai.kwaf.jp



こめつつじ　No498

発　行:善通寺山の会　会報部　　発行日:2022/11/29

住　所:香川県善通寺市下吉田町143-1　　ＴＥＬ:(0877)62－9965

発行人:村上誠美　　編集責任者:村上しのぶ