こめつつじ

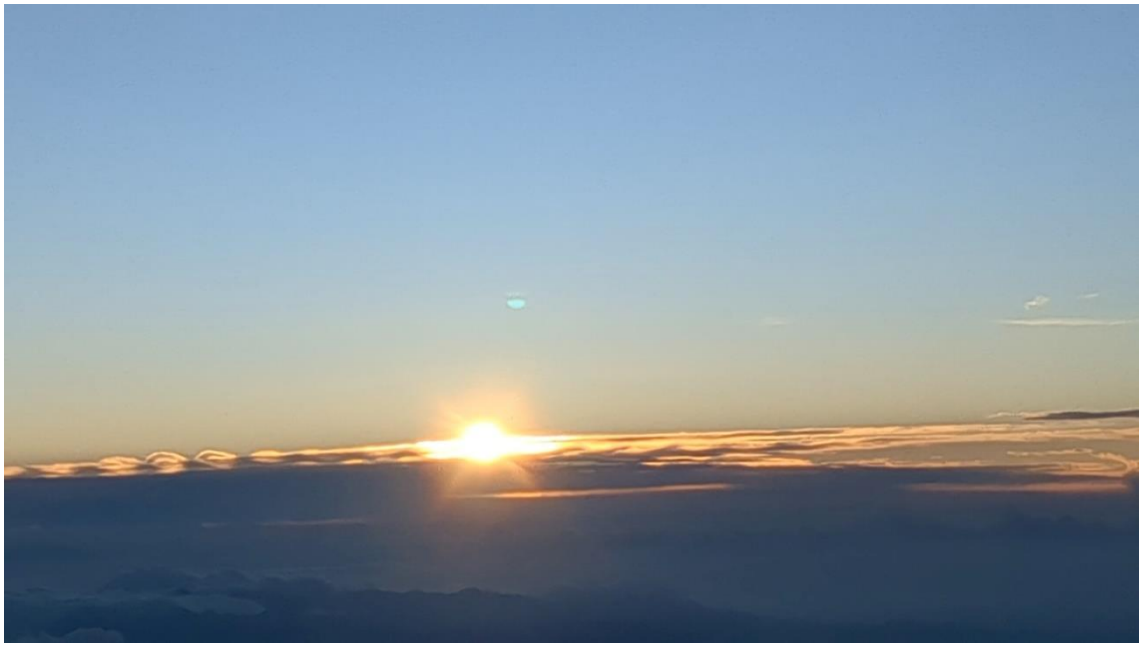
チングルマ（後方、水晶岳）

２０２３年 ９ 月号

ＮＯ　５０７

善通寺山の会
YAMANOKAI

富士山　０合目から　2023.8.25（金）～8.28（月）



定例山行案内

岩トレ－6

■日　程　　２０２３年９月９日（土）
■場　所　　坂出市　大屋冨
■
■持ち物　　ハーネス、ヘルメット、スリング、カラビナ、ロープ等の登攀道具、昼食等

今回 CL を担当していますが、岩トレの経験はまだまだ浅いため、経験豊富な諸先輩方のご参加お待ちしています。皆さんもこの機会に一緒に岩場での技術を学びませんか？
準備会はありませんので、後日改めてメールにて案内します。
少しずつ岩場に慣れて不安を軽減していきましょう。

教育山行 S-2　案内

マルチピッチクライミング

◆ 日程　　２０２３年　１０月１日（日）
◆ 場所　　準備会で検討
◆ 目的　　マルチピッチクライミングの技術向上
◆
◆ 準備会　　９月１０日（日）１８：００～事務所にて

年に一回程実施しているマルチピッチクライミングの山行です。
計画予定では石鎚北壁となっていますが３年連続の同じ現場になりますので、今年は別ルートを検討したいと思います。小豆島・拇岳赤いクラック、雪彦岳・地蔵尾根東陵、辺りで考えていますが、詳細は準備会で相談したいと思います。
定期的に岩トレに参加している方でマルチのルートは始めての方にも参加出来そうなルートにしたいと思っていますので、これを期に新しい技術の習得を目指して見ませんか。気軽に準備会に参加して下さい。普段の登山では見れない絶景が待っていますよ。

定例山行案内

一の森 1879.6m・剣山 1955m・ジロウギュウ 1930m

■ 日　程　2023 年 10 月 8 日(日)～9 日（月・祝）
■ 目　的　紅葉の剣山系と西日本一の朝日を楽しむ
■ 場　所　徳島県美馬市
■
■ 準備会　9 月 13 日（水）　19：30～事務所にて
■ 体力度　2★★☆☆☆　初心者～初級
■ 難易度　1★☆☆☆☆　初心者

剣山・ジロウギュウを巡り、一の森ヒュッテに宿泊して紅葉の剣山と日の入り日の出を楽しみます。ヒュッテでゆっくりとした時間を過ごしませんか？

定例山行案内

岩トレ 7

■日　時　　：2023 年 10 月 15 日（日）
■場　所　　：坂出市　大屋冨
■目　的　　：岩場を安全に登るための練習
■
■持ち物　　：ハーネス、ヘルメット、スリング、カラビナ、
　　ロープ（持っている人）　昼食等
■集合場所：坂出林田の「ハローズ」駐車場 8 時集合

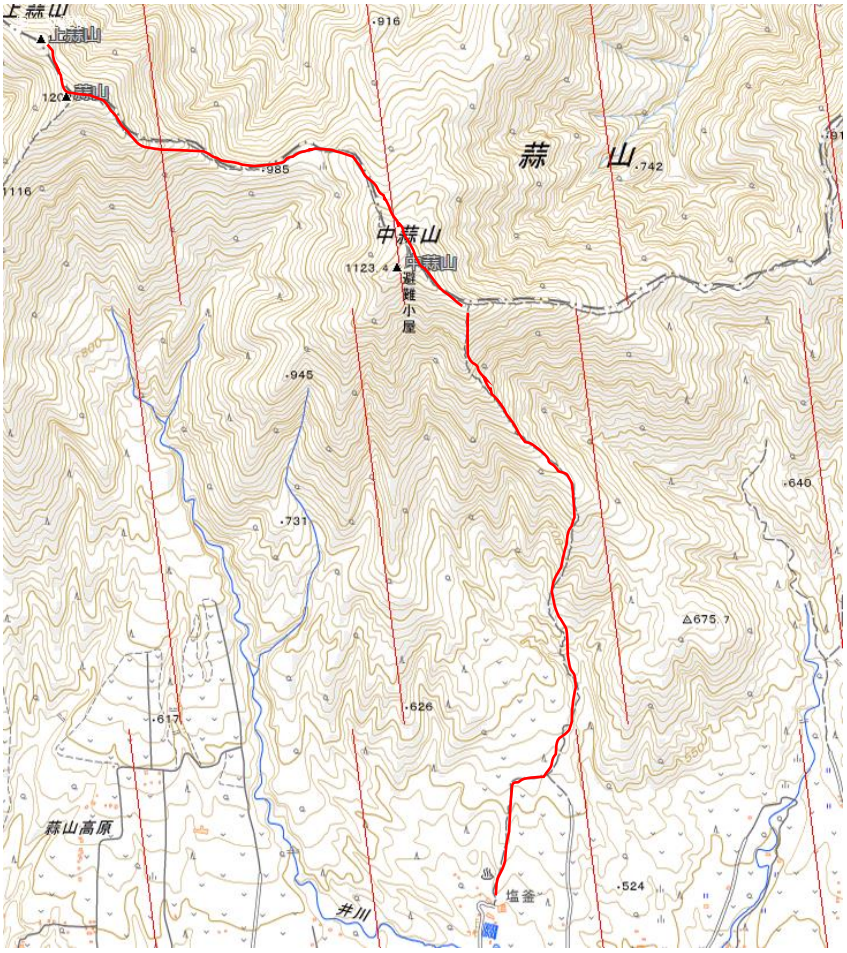
準備会はしませんので、参加希望の方は 10 月 6 日（金）までに、連絡してください。
場所の解らない方、装備のない方は相談してください。

定例山行案内

蒜山 1202m

■日　程　　2023 年　10 月　15 日（日）
■目　的　　たおやかな笹原を歩く
■場　所　　岡山県真庭市
■
■準備会　　10 月 2 日（月）19：30～　事務所にて
■体力度　　2★★☆☆☆（初心者～初級）
■難易度　　A★☆☆☆☆（初心者）

岡山と鳥取県境にある蒜山。笹原と紅葉が美しい山。上蒜山・中蒜山・下蒜山と連なっており、一般的には三座縦走をするのがハイライトコースである。コースについては中蒜山・上蒜山の往復にしたいと思います。



定例山行案内

第11回香川県連主催　女性交流登山 in 雲辺寺山 927m

■日　程　　２０２３年１０月２２日（日）
■場　所　　香川県観音寺市
■目　的　　女性が自立した登山を実施し、登山での必要な技術を習得する。
■
■準備会　　２０２３年９月２７日（水）　１９：３０～事務所にて
　　※県連に計画書を提出する都合上、早めの準備会となります。
■体力度　　2★★☆☆☆（初心者～初級）
■難易度　　A★☆☆☆☆（初心者）

香川県連主催・女性交流登山は今年で１１回目となりました。
「女性の登山の自立を目指し、香川県連の女性交流を深める」目的で毎年行ってきました。今年はツエルトの使い方を学びます。山行ではいつも持って行っているツエルトですが、使い方は分かりますか？いざというときに必要な知識を他の会の方たちと一緒に学びませんか。景色の良い、ツエルト講習は、インスタ映えすると人気の雲辺寺山頂公園での実施予定です。参加お待ちしています。

［スケジュール概要］
8:00 雲辺寺ロープウェイ駐車場（全体集会）9:00→
10:45 雲辺寺山頂公園（昼食・ツエルト講習）13:00→
15:00 雲辺寺ロープウェイ駐車場

拡大山行案内

三嶺　1893m

■日　程　　2023 年　10 月 22 日（日）
■目　的　　四国一美しい山の紅葉を満喫する
■場　所　　徳島県　三好市
■
■準備会　　10 月 6 日（金）19：30～　事務所にて
■体力度　　4★★★★☆（中級）
■難易度　　B★★☆☆☆（初心者～初級）

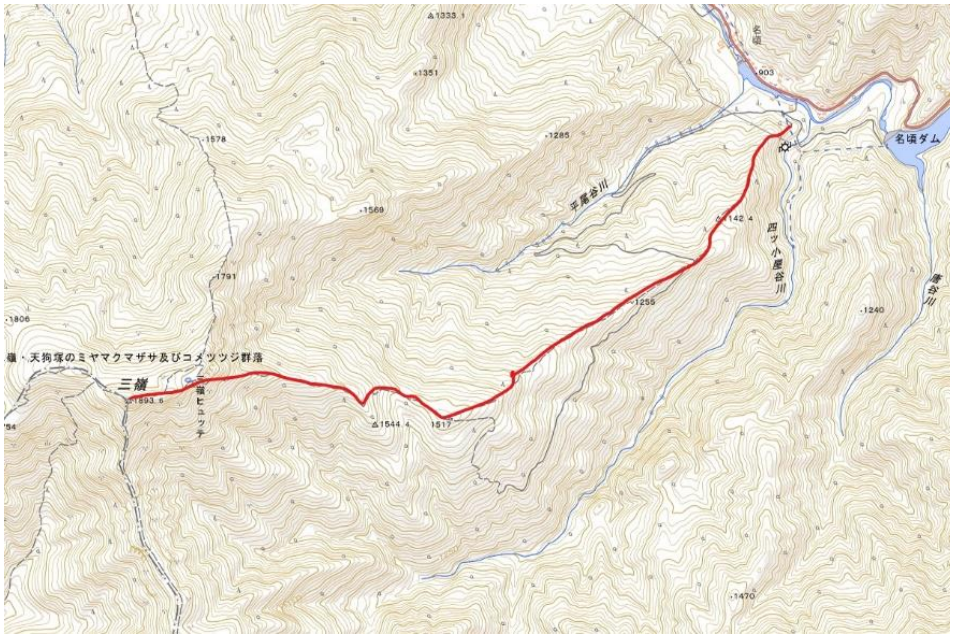
一般の参加者を募り、四国で一番美しいと言われる三嶺の紅葉を満喫したいと思います。バスで名頃まで行き、山頂までの往復コースです。

一般参加者の定員は 10 名程度を想定しています。前回の石鎚山よりも行程が長くなることから、参加者の体力度を見極めることが重要になります。

行程は登り約 5 時間、下り約 3.5 時間くらいに設定します。

ちょうど紅葉のシーズンであり、たくさんの車で駐車場はいっぱいになると想定されます。参加者が多くなってもバス以外の自家用車で行って一緒に登るということが難しく、スタッフ以外の一般会員は参加できなくなるかもしれません。

参加希望者は早めにご連絡お願いします。



2023年度の山行、ハイキング、行事の予定

会報に案内を載せている以降の予定です。スケジュールに入れて参加しましょう。

月	日	曜日	山行予定	
10	28	土	S－1 読図	
	29	日	岡山森林公園	
11	5	日	瀬戸内の島シリーズ３	
	5	日	S－2 石鎚東稜	
	11	土	S－1 登山道での安全対策	
	12	日	クリーンハイク（五色台）	
	19	日	西日本の山９	
	26	日	瀬戸内の島シリーズ４	
	26	日	岩トレー８	

上記予定は変更になる可能性もあります。

定例山行報告　西日本の山⑥

大 山 1709m

■日　程　　2023年　7月　３０日（日）　晴れ
■場　所　　鳥取県
■目　的　　山陰の名峰に登る
■参加者　　１０名

■費　用　　走行距離　380ｋｍ　4000円/人

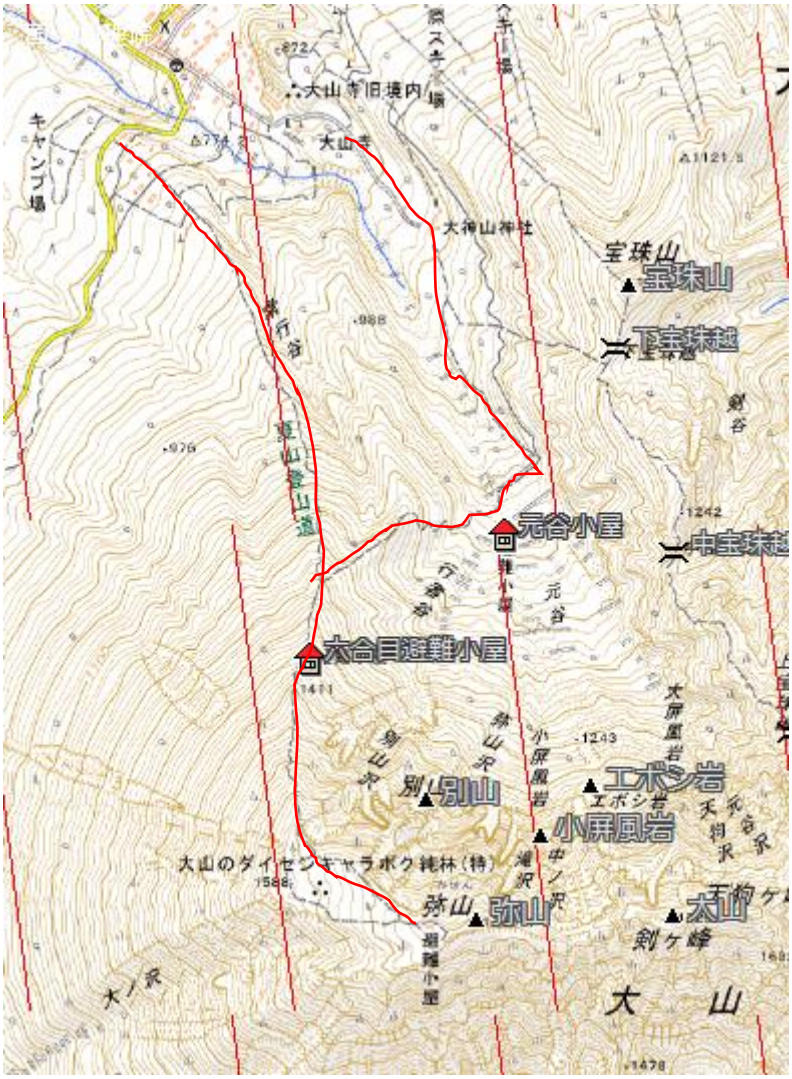
事務所４:00＝＝＝6:30 大山寺駐車場……夏山登山道……9:10 六合目避難小屋……11:00 弥山頂上 11:30……12:30 六合目避難小屋……行者コース……大山神社……15:20 駐車場＝＝＝18:30 事務所

連日のように猛暑が続く中、今日の天気予報も晴れ。水分は２ℓ、レーションのおにぎりの中には梅干しを入れる。6:30 大山寺駐車場に着いた時、既に日差しが強い。ま

た、登山者も多く訪れていた。夏山登山道を登る。歩きやすい階段の道、左右には、ピンクや白の可憐な花が顔を見せてくれる。しもつけ草、クガイソウ、ウツボグサ等々。途中何回か小休憩の後、六合目避難小屋に着く。ユートピア避難小屋に三鈷峰まではっきりと見える。新しくなった小屋には、携帯トイレブースもある

八合目を過ぎると木道が敷かれた登山道に代わる。木道の周囲は国の特別天然記念物である大山キャラボクが広がり所々にお花畑もある。ギボウシの花も見ることができた。暫し写真撮影会となる。少しガスってはいるけど「やっと登れた。」という気持ちと心地良い風と沢山のお花とで気分上々、すがすがしい。記念撮影の後、頂上小屋で昼食を摂る。小屋にはトイレ、売店がありゆっくりとできる。小屋の入口の温度計は 24℃を指していた。

下りは行者コースにて下る。夏山登山道とはまた違ってしっとりとしたいい道だった。



定例山行報告

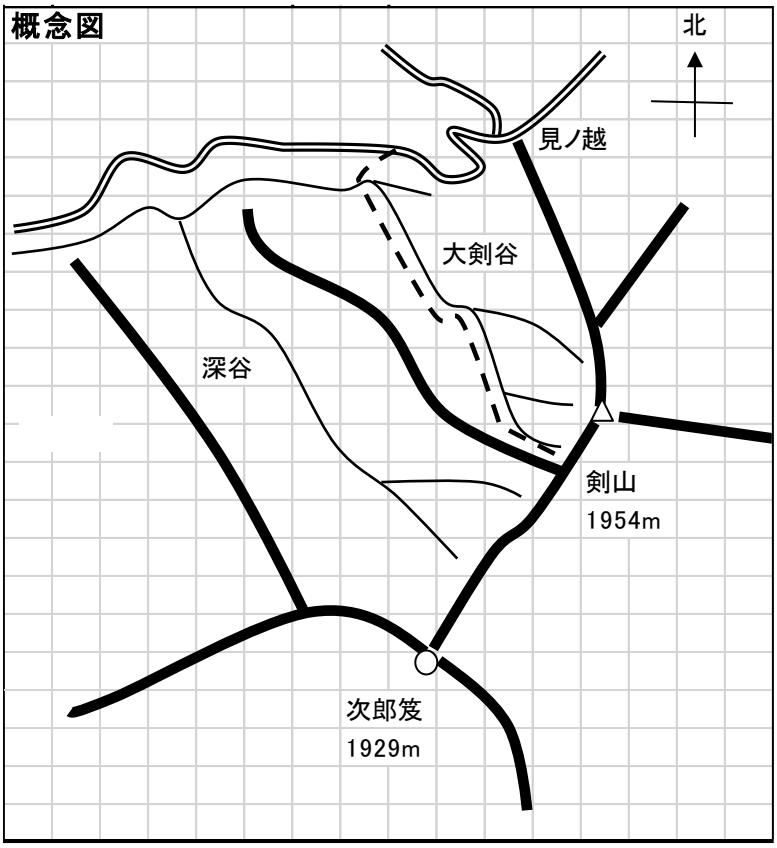
沢登り初級「大剣谷」

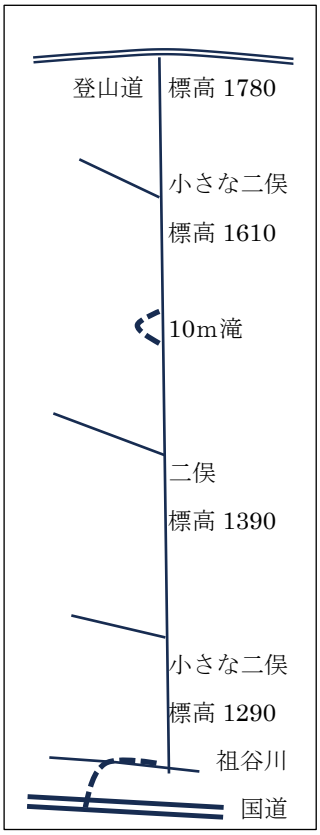
■日　程　　2023年 8月6日（日）
■場　所　　徳島県三好市
■目　的　　初級の沢登りを体験して、沢の基礎技術を習得する
■参加者　　2名
■費　用　　走行距離166ｋｍ　2,340円/人

コースタイム

【曇り一時小雨のち晴れ】事務所発4:40＝（国道438号）＝見ノ越駐車場着7:30、発7:50…国道から下る「5km奥祖谷二重かずら橋」標識の下8:20…祖谷川へ入渓8:35、下る…大剣谷出合8:45(標高1180)…小さな二俣9:20…3m滝9:30…二俣10:20…10m滝10:50…小さな二俣11:20…登山道12:10、休…見ノ越駐車場13:30、発＝(往路と同じ)＝事務所着17時、反省会後解散

台風6号が宮古島から奄美方向へUターンした頃、影響をほとんど受けず曇りの天候で涼しい沢登りができた。水量は足首から膝下程度で歩き易く、ゴルジュは無くて、高巻きも 10m滝を左から小さく巻いた一か所のみだった。左右の尾根斜面は実際登りにくいだろうが、所々は谷からのエスケープに這い上がれそうだった。3か所の二俣は全て右に進み、登山道直前10分程度は水流が切れ、苔むした石は安定していた。





山行報告

北アルプス北部（室堂～折立）

■日　程　　2023 年 8 月 10 日（木）～14 日（月）
■場　所　　富山県・長野県
■目　的　　テント泊縦走
■参加者　　3 名
■費　用　　走行距離 1,201 ㎞　　36,390 円/人

8 月 10 日(木)～11 日(金)　快晴

山の会事務所 15：30＝＝＝23：00 アルペンルート立山駅　駐車場泊
アルペンルート立山駅 7：00――美女平＝＝＝8：05 室堂 8:25……10：15 浄土山……12：50 獅子岳……14：50 五色ヶ原キャンプ場

出発の数日前から台風の動向を気にしながら、事務所を出発する。23 時にアルペンルート立山駅に到着。数百台ずつ停められる駐車場が数か所に点在しており、私たちが停めた駐車場はまだ若干の空車があった。しかし夜中には満車となっていた。駐車場でテントを張って寝る者と車中で寝る者とに分かれて就寝した。

6 時 立山駅にはすでにたくさんの登山者が集まっている。7 時にケーブルカーに乗り美女平に到着後、高原バスに乗り換え室堂へ。車内では道中にある杉の巨木や称名滝などの名所案内のアナウンスがされていた。室堂が近づいてくると、立山が見えてきた。快晴のため剱岳もよく見える。

室堂は多くの登山者や観光客で賑わっている。立山へ向かう登山者が多いなか、私たちは五色ヶ原方面へ向かって歩き始める。雲一つない青空で太陽がまぶしい。今日は浄土山、龍王岳、鬼岳、獅子岳と 4 つの山を越えて行く。龍王岳と鬼岳はトラバースするが、初日からアップダウンの連続だ。最初に目指すのは浄土山だ。この浄土山が予想以上に苦しかった。まさか急傾斜の岩の登りだったとは…。段差の大きい岩ばかりで重いザックが肩や膝、全身にのしかかってくる。一歩上がるたび、体がよろめいてしまう。初日からもうダメかもしれないと思う。弱音を吐きながらなんとか登り切ったが、すでに体力をほぼ消耗していた。まだまだ先は長いというのに…。

初日はこの浄土山がキツく、正直あとの行程はあまり記憶にない。色んなお花がいっぱい咲いてたなぁ、長く続くザレ場の下りが歩きにくく疲れたなぁ、となんとなく記憶に残っている程度だ。五色ヶ原キャンプ場に着くころにはヨロヨロだった。

テントを張り、五色ヶ原山荘で受付を済ませ、水を調達する。今年は気温が高く水場の水が出にくくなっているようで、山荘で水をわけてもらえるようになっていた。ついでにペットボトルのコーラを１本買った。450 円。高いけど、高くない。生き返る！他の２人はビールを嬉しそうに買っていた。夕食を摂り、早々に寝床につく。21 時に星を見ようと外へ出ると、そこは満天の星だった。天の川がはっきりと見え、星が大きく近くに感じられる。ずっと眺めていたい夜空だった。

8 月 12 日(土)　快晴

4：50 起床　五色ヶ原キャンプ場 6：20……9：30 越中沢岳……13：10 スゴ乗越小屋テント場

4：50 起床。今日も天気が良さそうだ。東の空にまんまるの朝日がゆっくり昇っている。今日もアップダウンを繰り返しながらスゴ乗越小屋テント場まで歩く。アップダウンは多いが地図上では昨日よりは楽そうだと私たち 3 人は思っていた。しかし、予想は見事に外れ、岩場の難所が続くアップダウンの連続であり、何度も挫けそうになった。岩トレで少しは岩場に慣れているはずだったが、重いザックを背負っての岩場は怖かった。急斜面ではロープを張っている箇所もあり、慎重に行動した。越中沢岳を超え、スゴの頭(2,431m)を通り過ぎようとしたとき、1 羽のオスの雷鳥を発見！初めての雷鳥に大興奮。一瞬疲れも吹っ飛んだ。かわいい…。

その後もフラフラになりながら、スゴ乗越小屋テント場に到着すると、テント場はほぼ埋まっていた。25 張も張ればいっぱいになるような広さであり、なんとか場所を見つけて張ることができた。夕方には約 30 張にもなっており、満員だ。

16：00 に天気予報図の勉強をした。ラジオから流れてく

る気象通報を聞き、それを天気図用紙に書き込み、自分で天気図を仕上げていく。私は初めてのことでよく分からず、ただ気象通報を書き留めていくだけだった。ふとリーダーを見ると、天気図がどんどん仕上がっている。すごい！さすが！

そして今夜の夜空も満天の星だった。

8 月 13 日(日)　晴のち曇

4:30 起床　スゴ乗越小屋テント場 5:55……9:30 北薬師岳……10:50 薬師岳……13:20 太郎平キャンプ場

4：30 起床。朝焼けが美しい。すでにほとんどの登山者が出発しており、テント場はガラガラだ。今日は百名山の薬師岳に登る。アップダウンはあまりなく、薬師岳まで登ればあとは下るだけだ。相変わらずザックは重いが、気持ちはやや軽い。ゆっくりでも少しずつ歩けば必ず辿り着ける。間山までは岩場がなく今までの道と比べると歩きやすい。間山を通過すると徐々に大きな石がゴロゴロ出始めた。浮石も多く、注意しながら歩く。北薬師岳を超えたあたりから少しガスってきた。薬師岳までもう少し、最後の急登に息を切らして登る。…ついに薬師岳に到着。うれしくてにこにこしてしまう。３人で登頂を喜んだ。さぁ、あとは下るだけだ。下りはザレ場が続きズルッズルっと滑りそうになりながら転ばないように歩いた。

太郎平キャンプ場に到着後、受付でまたコーラを買った。600 円！特に何も思わず普通に買った。脳内が疲れで麻痺している。他の 2 人はもちろんビールだ。夕食後、別の登山者と少し話をした。昨日、折立登山口に熊が出たとのこと！！その登山口は翌日私たちが下りる登山口だ。徐々に風が強く吹き始めたのでテントに入ると、雨が降り出した。今夜の夜空の星は諦めた。

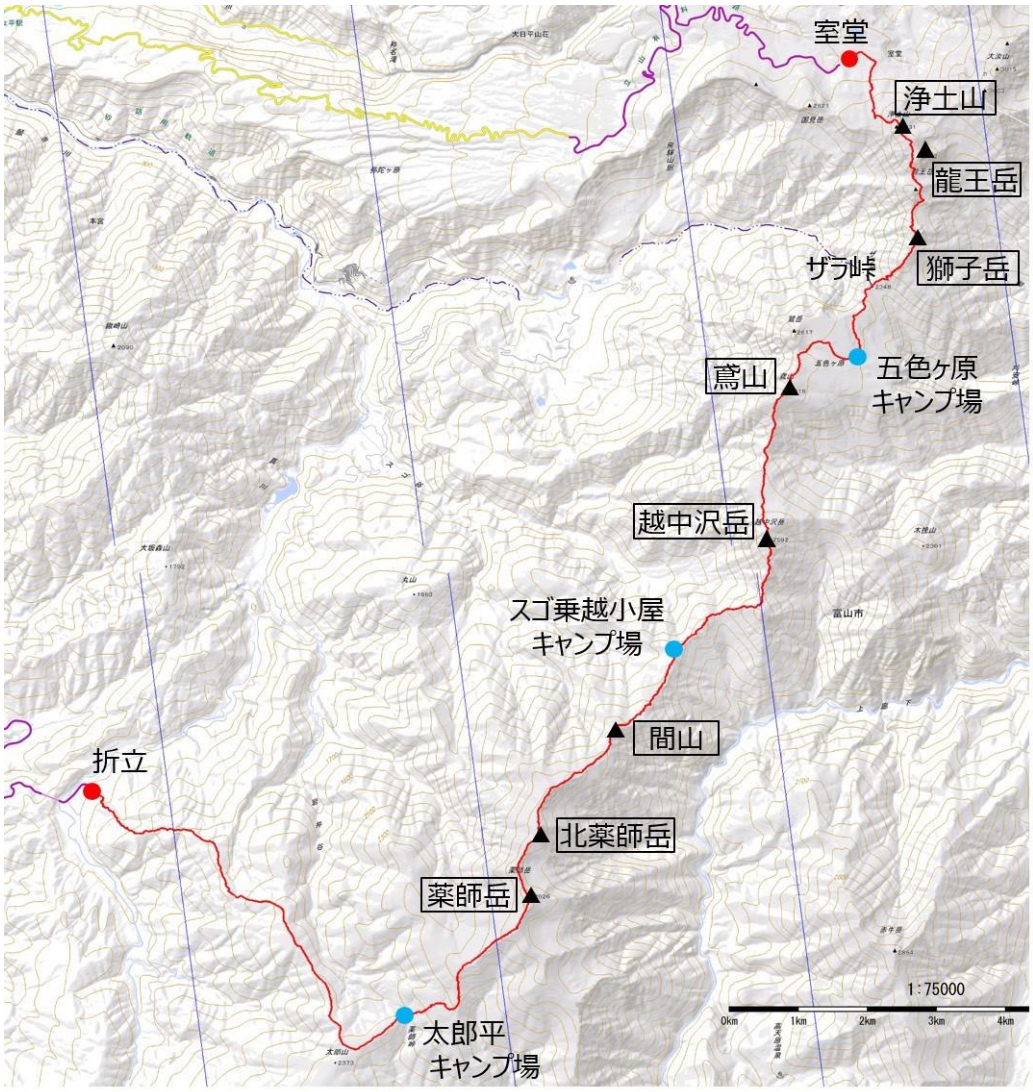
８月 14 日（月）晴

4：20 起床　太郎平キャンプ場 5：45……9：45 折立登山口 10：00＝＝＝10：40 アルペンルート立山駅 12：20＝＝＝20:20 山の会事務所

朝起きると昨夜降った雨は止んでいる。今日は最終日。最後まで気を引きしめて行こう。テント場を出発してしばらく歩くと木道になり、雲海が見られた。綺麗だなぁ。最終日にしてようやく周りの景色をみる余裕が出てきた。その後もどんどん下る。折立が近づいてくると、折立からの登山者に「熊が出ましたよ、警察も来てましたよ。」と言われる。折立からの登山者は皆一様に熊鈴を鳴らしながら登って来る。こんな時に限って熊鈴を家に置いてきた。…悔やまれる。

熊を気にしつつ無事折立まで下山できた。はぁ～長かったなあ。ゆっくりする間もなく予約していたタクシーに乗り込み、立山駅まで戻る。近場の日帰り温泉で汗を流した後、事務所まで帰ってきた。

振り返れば苦しい思いの方が多かったかもしれないが、他の２人のメンバーのおかげで無事最後まで歩き通すことができた。本当に感謝している。北アルプスにはまだまだ登ってみたい山がたくさんある。来年はどこに行こうかな。



定例山行報告

毛無山（けなしがせん）1,219m

■日　程　　2023年　8月　20日（日）　晴れ
■場　所　　岡山県　真庭郡新庄村
■目　的　　ブナ原生林の山を楽しむ
■参加者　　11名

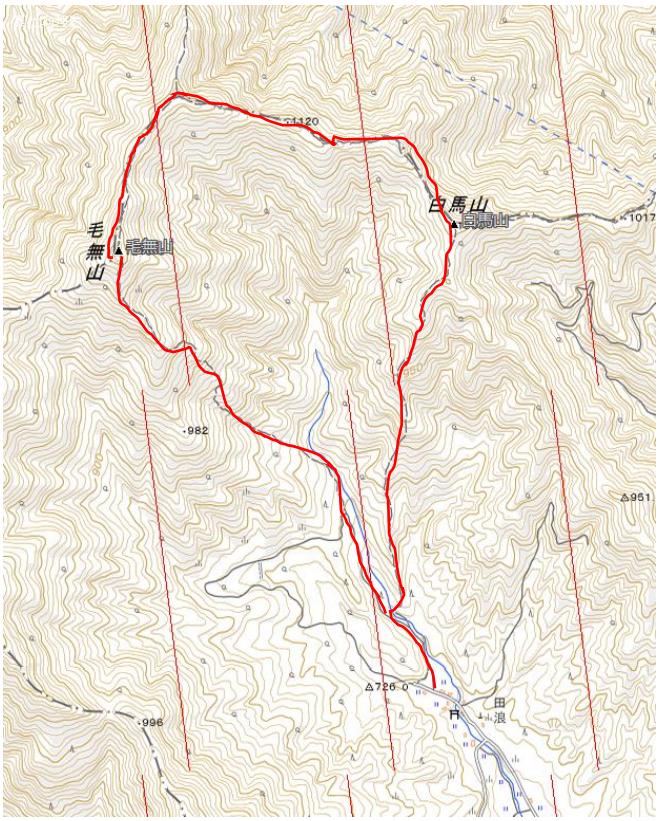
■費　用　　走行距離　304ｋｍ　4210円/人

コースタイム

事務所5：55＝＝＝6：55高梁サービスエリア7：05＝＝＝8：10田浪駐車場8：35……9：30毛無大岩……9：50六合大杉……10：45九合目休憩舎11：00……11：10毛無山11：35……12：55白馬山13：00……14：20駐車場14：40＝＝＝15：00道の駅がいせん桜新庄宿15：15＝＝＝16：15高梁サービスエリア16：25＝＝＝17：30事務所

天気は晴れ。今日も暑い一日になりそうだ。６時前に事務所を出発し，途中蒜山サービスエリアで休憩する。高速は北房インターで下り，ナビを頼りに田浪駐車場を目指す。駐車場には広くてきれいなトイレがあった。近くにキャンプ場があるらしく，トイレの横には更衣室もあった。

登山口からは，渓流に沿って緩やかな道を進んでいく。初めはゆっくりゆっくり歩いた。渓流のきれいな水や流れの音に癒される。道の両側にはスギ林が広がっている。ずっと木陰の下を歩いたが風がないので蒸し暑い。天然スギも多く，中でも六合大杉は立派で幹の太さや高さなどその大きさに目を見張った。



標高が上がるにつれ，ブナの原生林が広がってきた。美しいブナの林を抜けて，九合目休憩舎にたどり着く。暑さにかなりまいっていたので，一息入れる。元気を取り戻しもうひと頑張りして，ようやく毛無山山頂に到着。山頂からは大山や日本海まで望むことができる。大山の山頂は雲がかかっていて残念ながら見えなかった。

見晴らしが良く，中国連山や兵庫県から四国にかけての眺望は，中国地方屈指の景観だそう。３６０度のパノラマが広がっている。

景色を楽しんだ後は白馬山に向かう。背の高いクマザサは歩きやすいように刈り取られ登山道は整備されていた。ホトトギスやツルリンドウなどの可愛らしい花が目を楽しませてくれる。途中，カタクリ広場を通り過ぎ白馬山に着く。ここまではわりと緩やかな下りだったが，白馬山から登山口までは，急な下りになっていたため滑らないように，また足をいためないように足の置き方を工夫した。登山口が近づいてくると，渓流の音が聞こえてきた。ここの水は住民の生活用水に使われているそうだ。

登山道は全体的に木陰だったけど，猛暑でしかも無風だったので，暑さとの戦いだった。全員が無事に駐車場に着いた時には，パラパラと雨が降ってきた。セーフ。

定例山行報告

四ブロ沢登り（皇子渓谷下部）

■日　程　　2023 年　8 月　20 日（日）
■場　所　　愛媛県　四国中央市
■目　的　　沢登り技術を共有しレベルの向上を図る
■参加者　　3 名
■費　用　　交通費　1840 円／人

◆晴れ

善通寺山の会事務所 6:30＝＝＝7:20 土居 IC 南　8:30～10:00　渡渉技術研修 10:30 入渓……13:00　終了　……　13:30　駐車場　14:00～16:00　ロープ操作講習会＝＝＝16:40 山の会事務所

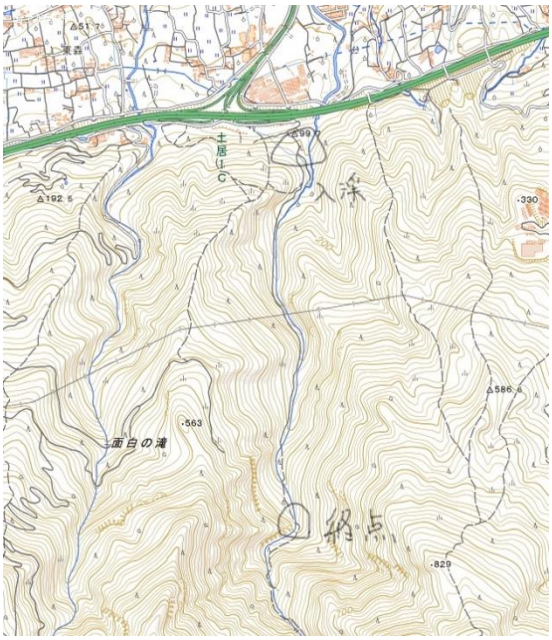
8 月 19 日、20 日に開催された四ブロ沢登り研修会に、20 日のみ参加してきました。

数日前に降った雨の影響で増水しているとのことで、特に 19 日は参加した徳島県連の方が浮石に足をとられ負傷したとのことでした。

8:30 から、通常は水があまり流れていないという、取水口の下で渡渉技術の研修会を実施しました。愛媛県連の O 氏が講師となり、丁寧に説明していただき、実際にロープを張っての実技を実施しました。

小休止の後、10:30 からの入渓となりました。初心者がいるチームは、終点の 500m 手前の標識から入渓し、そうでないチームは最初の地点から入渓してくださいとのことで、我々は最初の地点から入渓することとしました。あまり泳ぎたくないと言っていたＳ氏でしたが、先行していた高松労山のチームが滝の手前で対応策を検討している状況を見て、泳ぐしかないと腹をくくったようでした。

実際滝（お釜）が 10 か所以上あるということで、次から次へと滝が現れる状況でした。さすが高松労山のチームは滝に果敢にチャレンジしクリアーしていっていました。我々は、いくつかの滝には高巻きを選択しました。私はといえば、高巻きの途中で木の枝に貴重な眼鏡をはじかれ、滝の中へと落ちていくのをなすすべもなく見送るのでした。



そこから後は裸眼での沢登りとなりましたが、滝がなくなり、沢歩きに近いルートになったのは幸いでした。その時、林道を下って帰っている、丸亀しわくのメンバーを発見し、遡行を終了して下山することとしました。終点の 500m手前より少し上まで行った地点であり、全体の３／４位行ったこととなります。

下山後は時間が余ったこともあり、松山労山のＡ氏によるロープ操作の講習会となりました。ナインノット、クローブヒッチ、ムンターヒッチ、ブリッジプルージックといった聞きなれた操作方法を実際にロープを使って確認していきました。

最後は参加者 29 名の集合写真を撮って解散となりました。

今回の沢は、滝がいっぱいある割に危険は少なく、沢登りの醍醐味が満喫できる沢でした。上流部は滝もなく、初心者でも参加できるルートでした。

アプローチも短く、善通寺から１時間ほどで入渓できる沢であり、会から企画することも検討してみてはどうでしょうか。

定例山行報告

Enjoy 登山学校　剣山 1955m～次郎笈 1929m

■日　程　　2023 年 8 月 27 日（日）
■場　所　　徳島県三好市
■目　的　　登山学校　終了山行
■参加者　　会員 9 名
　　会員外 4 名
■費用　　6,000/人（受講生）

コースタイム

道の駅ことなみ 5：40＝＝＝5：55 道の駅貞光ゆうゆう館＝＝＝7：15 見ノ越駐車場 8：00……9：05 西島駅 9：15……9：40 大剣神社……10：35 剣山山頂……12：00 次郎笈 12：25……14：00 西島駅 14：10……15：15 見ノ越駐車場 15：30＝＝＝16：45 道の駅貞光ゆうゆう館＝＝＝17：10 道の駅ことなみ

道の駅ことなみに集合してバスに乗り、登山口まで向かう。朝から快晴だが、午後からは天気が崩れそうなため空模様がちょっと気になる。登山口に到着後、劔神社にて準備体操を行い、これまでの実技で学んだことのおさらいを講師から簡単に受ける。受講生は 3 班に分かれ、班の中でそれぞれ順番にリーダーとなって先頭を歩くことになった。

歩き始めはついつい歩く速度が速くなりがちだが、ゆっくりといいペースで歩けている。各班順番を交代しながら剣山山頂まで歩いた。山頂からの眺望はガスっていてあまり良くない。次郎笈も見えない。

次郎笈に向かって下り始めると、時々ガスが途切れて次郎笈まで見渡せることができた。急登を登り切り、次郎笈にも無事登頂。昼休憩を取った後、下山開始。トラバース道を通って西島まで戻った。西島からは遊歩道の方を通って下山した。私はこの道を初めて通ったが、散策向けコースのようで歩きやすく気持ちのいい道だ。すると鹿 3 頭が現れた。近付いても全く逃げようとしない。人慣れしているのだろうか。その後も順調に歩き続け、雨に見舞われることなく見ノ越まで下山した。

定例山行報告

石立山 1707.7m

■日　程　　2023 年　8 月　27 日（日）　晴れのち一時雨
■場　所　　高知県　香美市
■目　的　　中四国の山
■参加者　　4 名
■費　用　　3,100 円/人　（走行距離　296km）

コースタイム

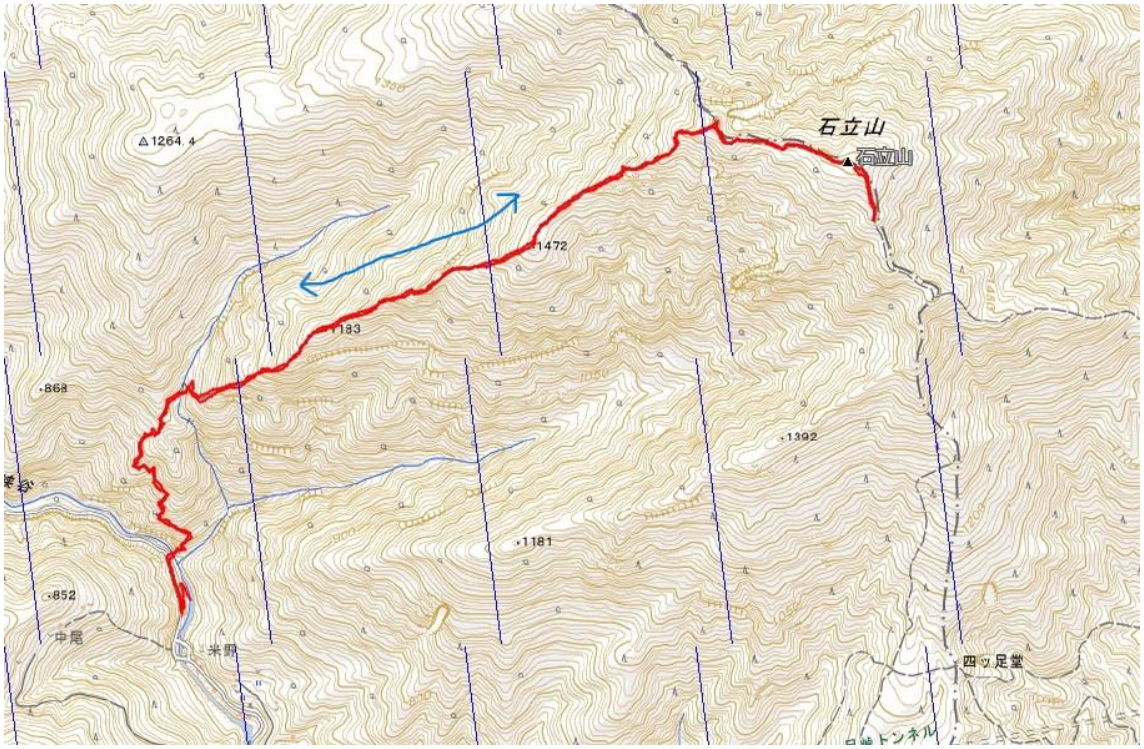
事務所 4:10＝＝6:15 別府峡登山口 6:35……7:50 竜頭谷……11:25 西峰……11:50 石立山……13:15 西峰……17:25 竜頭谷……19:15 別府峡登山口 19:30＝＝22:00 事務所

登山口は、紅葉時期に混雑する別府峡、そこから見上げる石立山は普通の緑の山にしか見えなかった。しかし、赤いつり橋を渡るとすぐ、ザレ、ガレで斜面に姿を変えた石階段に続いて、崩落した金属手すり、消えゆく登山道、下は崖、稜線に上がるとはっきりしない道になり、赤テープを探しながらの登りだった。

竜頭谷にはまあまあの水量があり、CL、SL が渡渉のためロープを張ってくれた。その先はガレ場と石灰岩の岩場の急登の繰り返しで、気が休まる登山道のほうが少なかった。山肌はシカの食害で低い草しかない状態。登山道がはっきりしない場所も多く、岩場ではすぐ下が崖になっている場所もあり緊張した。

約 5 時間かけて西峰に到達、捨身ヶ嶽の岩場に行く予定だったが、無理はしないことになり、稜線を東南東に方向を変え、笹原の山頂に移動、昼食休憩となった。天気も良く程よい気温で、大規模伐採の現場や中東山など望むことができた。その後、当初は日和田への分岐を過ぎて南西方向に延びる、地図に登山道の破線のない尾根を下る予定であったが、山頂からの下りが笹で隠れて足元が見えにくく危険と判断、往路を引き返すことになった。

15 時頃雨が降り始めた。濡れた石灰岩と木の根はよく滑り危険度を格段にアップさせ、緊張の連続となった。17:25 竜頭谷に到着、雨によって沢は増水している。再びロープを 2 重に張って渡渉。CL、SL の存在は限りなく心強い。途中からヘッドランプを点けて危険箇所の連続する登山道を通過。日はとっぷり暮れたが、安全に帰ることができたのが何より！の山行だった。



個人山行報告

穂高岳（奥穂 3190m）　縦走

- ◆ 日程　２０２３年　８月　２・３・４・５日（水・木・金・土）
- ◆ 天候　快晴
- ◆ 場所　長野県　北アルプス
- ◆ 目的　体力、歩行技術の確認。日本屈指の難ルートの縦走
- ◆ 参加者　２名
- ◆ 費用　走行距離　1150km　自家用車　24000 円/1 人（往復）
- ◆　宿泊小屋　27500 円/1 人

コースタイム

8 月 2,3 日（水、木）
20:30 山の会事務所＝善通寺 IC＝＝高山 IC＝＝4:00 あかんだな駐車場・・
7:50 上高地行きバス乗車＝＝8:20 上高地バスターミナル・・9:10 西穂登山口・・
11:20 稜線分岐・・11:50 西穂山荘着

以前から行ってみたいと話しをしていた所、Ｓさんからお誘いを受け計画が実現することになりました。山の会の通常の宿泊山行ではテント泊が一般的ですが、今回はルートの難しさと時期的な暑さも考慮し小屋泊を選択して軽量化を目的とした計画を立てました。

初日、２０時３０分に事務所に集合し、あかんだな駐車場に向かい出発しました。今までのバス停の沢渡と違い岐阜側から行けるので１時間程の時間の短縮が可能です。上高地に到着し準備を整え出発し中尾根ルートから初日の目的地の西穂山荘を目指します。急登の多いルートでしたが二人で大汗を掻きながら稜線に上がり小屋に到着しました。初日の計画はここまでなので後は小屋でのんびり過ごして終わりました。

8 月 4 日（金）
2:30 起床・・3:10 出発・・3:30 丸山・・4:25 独標・・6:05 西穂主峰・・7:35 間ノ岳・・8:50 天狗の頭・・9:25 天狗のコル・・11:15 ジャンダルム・・12:35 奥穂山頂・・13:30 穂高岳山荘着

縦走日の二日目です。２時頃トイレに目を覚まし外を見ると、もう行動しているパーティーが見えます。満月で雲一つ無く明るい夜空です。Ｓさんと相談し私達も一時間程予定を早め出発することに。急ぎ準備をし３時過ぎに出発。丸山、独標と月明かりの中ヘッドライトを付け順調に進み西穂主峰に着く頃にはすっかり日も登り明るくなります。

この辺りから想像以上に登山者が多く渋滞待ちで時間を無駄にしながら進むことになりストレスが溜まります。とは言えこのルートの大部分は浮石やガレ場、鎖を頼る垂直の登り下りで慎重になるのも仕方ない状況ですが、ルートを間違えて際どい斜面を進んだりや落石を落とし続けたりする人がいたりとトラブルに巻き込まれないかとヒヤ

ヒヤでした。

間ノ岳を越えた辺りから先に行かしてもらい逆層スラブの鎖を登り天狗の頭を過ぎる頃には私達が先頭になりルートも考えながら進むことになり俄然楽しくなってきます。天狗のコルを過ぎ、コブ尾根ノ頭を過ぎジャンダルムはもう目の前です。コルまで下り一旦ザックをデポしジャンに登ります。この辺りからガスに巻かれるようになり眺望が無くなります。

ジャンを下り、ロバの耳を通過するのですが、ピークから殆ど手がかりの無い垂直な斜面を１５m程下り、少しオーバーハング気味な細いバンドをトラバースして行きます。いわゆるロバの耳の難所と言うそうですが、ワンミスでアウトな状況が続きかなり痺れました。続いて馬の背に向かいナイフリッジを登ります。この辺りも際どい箇所の連続ですが、もう麻痺しているのか楽しくてしかたありませんでした。

そのうち人だかりが見えてきて奥穂高岳山頂に到着です。標識めいたものは無く、その代わり最近建てたであろう立派な祠がありました。ガスが出てきて気温も下がってきたので休憩もそこそこに目的地の穂高岳山荘に向かいます。山小屋に到着しビールで乾杯していると隣の席に同じ縦走路を歩いていたパーティーが居り、会話が盛り上がりました。

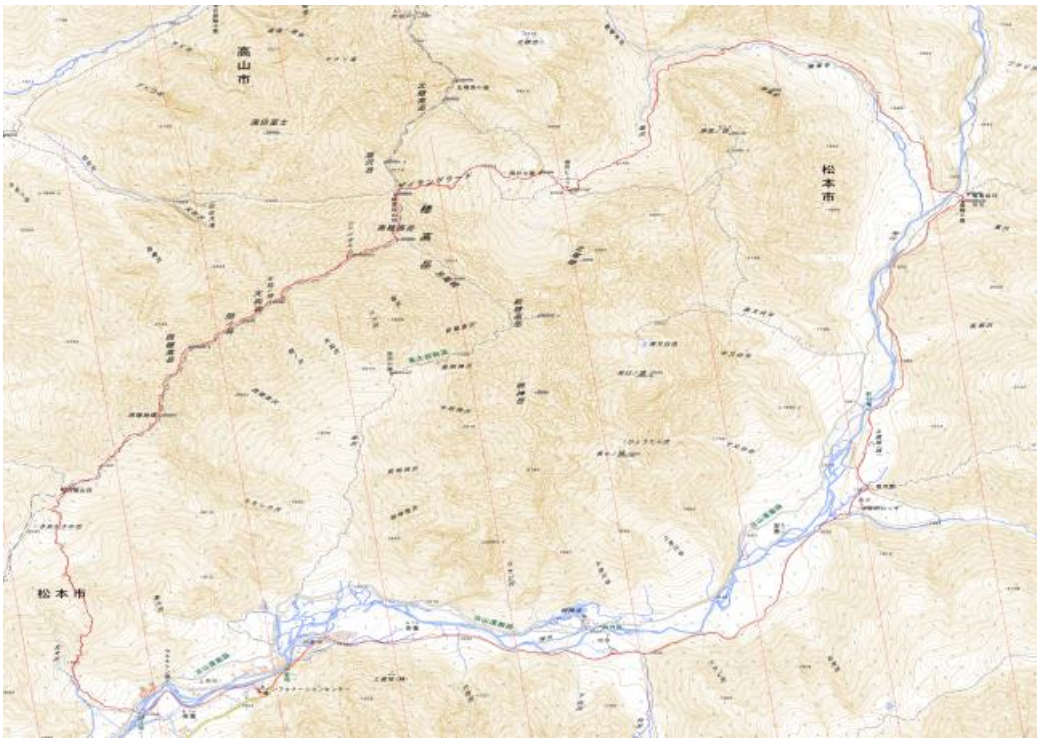
ここからは余談ですが、小屋で夕食を食べているともの凄い夕立が降ってきて雷も沢山鳴っていました。Ｓさんが夏山は早出早着が大事と言っていたのが現実となり、厳しい場面であんな雨や雷に打たれたらと思うと良い経験となりました。

8 月 5 日（土）
4:30 起床・・5:50 出発・・7:30 涸沢小屋・・9:20 本谷橋・・10:30 横尾・・11:35 徳澤・・12:30 明神館・・13:35 上高地バスターミナル＝＝14:20 あかんだな駐車場＝＝高山 IC＝＝善通寺 IC＝＝23:30 山の会事務所

さて３日目は下山です。前日の疲れも無く予定通りに起床し小屋の朝食を取り準備をして出発します。朝食を待っている間に綺麗な日の出が見れ３日とも天気に恵まれた良い山行になりました。ザイテングラードを下り涸沢に到着です。カラフルなテントが沢山

張られており、まるでお祭りのようでした。急ぐ時間でもないので涸沢小屋でコーラを飲み昨日の縦走の余韻に浸りながら少しのんびりしました。とは言え上高地まで先は長いです。重い腰を上げ出発し、土曜日というのも有り登ってくる人と沢山すれ違いながら黙々と歩きます。横尾、徳澤、明神館とだんだん人が増えていき上高地は本当にお祭り騒ぎでした。駐車場に向かうバスもそれ程待つことなく乗車でき駐車場に到着し帰路につきました。

今回、Ｓさんに計画に付き合って貰ったおかげでとても貴重な経験が出来ました。本当に有難うございました。次回の計画もいくつかお話ししましたので是非ともよろしくお願いします。



個人山行報告

白馬岳(2932m)

■日　程　　2023年　8月　11~14日（金～月）
■場　所　　新潟県糸魚川市
■目　的　　夏山を楽しむ
■参加者　　２名
■費　用　　走行距離　681ｋｍ　小屋代　15,000円/1人

8月11日（金・祝）　　コースタイム

自宅4：10＝＝＝三豊鳥坂IC（瀬戸中央道・山陽道・播但道・中国道・舞鶴若狭道・北陸道）糸魚川IC＝＝＝15：00蓮華温泉　車中泊

お盆の渋滞を避けて名神を通らないルートで行く。ゆっくりと休憩を取らなかったので早く到着したが駐車場が空いておらず少し待って車を駐車することが出来た。温泉に入りに行こうかと思ったが疲れたので夕食をたべて早々に寝る。

8月12日（土）晴れ

2：30起床　3：30発……5：30瀬戸川……10：45稜線……11：45三国境……13：00白馬岳山頂……13：30白馬岳頂上宿舎

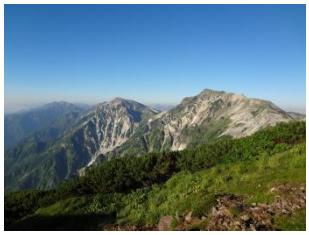
早く目が覚めたので準備をして暗い中出発する。蓮華温泉からキャンプ場を通り過ぎ、自然遊歩道の木道を行く。うっそうとしていて2回ほどガサガサと音がしてビビる。瀬戸川までは、なだらかに下っているので体には優しい。瀬戸川の手前の斜面は大きくザレていて足元に注意して歩く。鉄パイプ製の橋を渉ると、ここから登りとなる。ウメバチソウが群生していてシナノナデシコも咲いている。雪倉銀山の開発の際に開かれた道で樹林帯の中をなだらかに登っていく。鉱山事務所跡を過ぎると神ノ田園という池塘に出る。ハクサンフウロが咲いていて名前通り良い雰囲気の所だ。何回か沢を渡り高度を上げていく。色とりどりの高山植物が咲いていて楽しい。黒っぽい色のミヤマアケボノソウは初めて見た。沢筋も終盤になり上手い水と書かれた水場に着いて水を補給する。ハイマツ帯のザクに出る前に初めての登山者に出会う。少し

上がったらザレているので横の樹林帯を歩いたら良いですよと教えてくれる。確かにここまでは草刈りや登山道の整備をされていたが、ここは間に合わなかったのかステップがなかった。登りはなんとか行けたが下る場合は、助言の通りが良いだろう。ハイマツが点在するザレたなだらかな斜面を行くと縦走路に出た。ここはやっぱりタカネマツムシソウが目を引く。前回は見なかったチシマギキョウが沢山咲いていた。ウルップソウも花が終わっているがこんなに咲いてたのというほど広がっている。三国境までくると人通りがありコマクサもあちこちに咲いている。ここまで段差のない道をゆるゆると登って来たので岩場の段がしんどく感じる。山頂はもうガスっていて小屋へと下る。最初の白馬山荘はかなり大きく大勢の人でにぎわっている。もう少し下ると今日の宿の白馬岳頂上宿舎が見える。横には雪渓が残りお花畑が広がっている。念願のウルップソウも咲いていた。こちらの大部屋は 2 段で二人づつの半個室が 4 つとなっていて前はカーテンがついている。今日は上段に人がいないので静かである。夕食も到着順に時間差で呼ばれるのでゆったりと食べられる。野菜たっぷりのバイキングでケーキまであって美味しかった。

8 月 13 日（日）晴れ

3：15 発……4：05 白馬岳山頂……5：10 三国境……7：10 船越の頭……8：00 白馬大池……11：55 蓮華温泉＝＝＝姫川温泉瘡の湯＝＝＝8/14（月）　3：30 自宅

今日も早く目が覚めたので、昨日もらっていたお弁当を談話室で食べて出発する。三日月が出ていて天の川は薄っすらとしか見えないが、流れ星を見ながらゆっくりと行く。山頂ではすでに結構な人がいた。日の出まで時間があるので稜線を下っていくと紺色の空が少しずつオレンジ色に染まってきて真っ赤な太陽が顔を出した。太陽に向かって下って行く。雲海も素晴らしく高山植物もあちこち咲いていて大池手前にもコマクサが咲いていた。白馬大池が見えてくるとその景色がとってもいい。辺り一面チングルマだ。そこから蓮華温泉までは岩ゴロゴロの歩きにくい道だったが、温泉の湯気が見えるともうすぐだ。さすが白馬はお花いっぱいでお天気に恵まれて景色も楽しめた山行でした。



個人山行報告

剣山（1995m）

■日　程　　2023年　8月　13日（日）　晴れ
■場　所　　徳島県　三好市
■目　的　　キレンゲショウマを見る
■参加者　　2名
■費　用　　距離84キロ　　駐車場代1000円

コースタイム

善通寺6：00＝＝貞光ゆうゆう館＝＝8：30見ノ越8：45……10：00西島駅……刀掛けの松……11：00行場……刀掛けの松……12：00剣山12：30……次郎笈分岐……13：40西島駅……15：00見ノ越15：20＝＝貞光ゆうゆう館＝＝18：00善通寺

キレンゲショウマを見たいと思い、日程も合い久しぶりに剣山に行ける事となった。。初めてキレンゲショウマを見たのはTさん夫妻に連れていってもらった時で、一の森に向かう登山道の横に見事に咲いており、暗がりに黄色く光る花が綺麗で素晴らしく、感激した事を覚えている。次に行った時はシカの食害でがっかりするぐらい花がなかった。その後シカ防護の対策をして盛り返してきたと聞いていたので期待していた。

行場に降りる急なガレバを下ると谷沿い、登山道沿いに綺麗に咲いていた。行場からの登りの沢沿いにも咲いており嬉しい。他にカニコウモリ、シコクフウロ、ヒメフウロ、など花がたくさん見られ満足。刀掛けの松に戻り剣山山頂ヒュッテを目指す。天気が良く向かいの丸笹、塔の丸、赤帽子、西側に三嶺に繋がる縦走路がよく見える。

山頂に登ると次郎笈の緑が映えて美しい、新九郎山も確認できた。360度展望がよく吉野川沿いの町、大川山、竜王山、高松のぼんやりした街並みの奥に屋島が見えた。山頂ヒュッテでそうめん、おでんを食べ、Sさんの忘れ物のストックを預かる。次郎笈分岐まで下り、景色を楽しみながら下山。楽しい山行となった。

個人山行報告

富士山 3776m

■日　程　　2023 年 8 月 25 日（金）～8 月 28 日(月)
■場　所　　山梨県富士吉田市
■目　的　　北口本宮富士浅間神社から富士山に登る
■参加者　　６名

■費　用　　走行距離往復 1250ｋｍ　高速代往復￥32,430 バス一人￥1,780
宿泊代 3 泊分一人¥32,250　計¥46,410 一人

8 月 25 日（金）コースタイム　天候：晴れ

事務所 5：50＝＝善通寺 IC＝＝7：40 淡路 SA＝渋滞＝10：20 草津 PA10：30＝12：00 岡崎 SA12：30＝＝14：45 御殿場ＩＣ＝山中湖ＩＣ＝15：18 富士吉田 IC＝＝15：25 北口本宮浅間神社＝＝16：30 ホテルルートコート富士吉田泊

いよいよ念願の富士山、会員の 3 列シートのワゴンで出発。天気が良く快適な出だしだ。運転は交代で行った。京都を過ぎたところで渋滞に巻き込まれた。岡崎 SA で昼食を摂り、3 時過ぎに富士吉田に着いたが、まず明日の登山開始場所の北口本宮浅間神社に行ってみることにした。駐車場を探していると、神社のそばで祭りの準備をしている人たちがトラックなどを駐車してる場所があり、そこに停めて良いとのことだった。

まず神社を見学、明日のために参拝してから、車を 2 日間止めても良いか神社の方に確認した。火祭りが有るので通行止めの所があるから注意するようにということと、止めて良い場所を聞いた。駐車場といっても木立の中、白線で区切られているわけでは無く、木を避けて止めることになる。明日のため駐車場が確認できて良かった。近所のスーパーで、明日の朝昼、明後日の昼の食料を調達した。

宿泊先のホテルに到着後、隣の台湾料理の店で夕食をとった。

８月 26 日（土）コースタイム　天候：晴れのち雨

ホテル 4：00＝＝4：15 北口本宮浅間神社 4：35・・・6：15 中の茶屋・・・7：25 大石茶屋・・・8：05 馬返し・・・8：35 一合目・・・9：15 二合目・・・9：55 三合目・・・10：35 四合目・・・10：50 四合五勺・・11：25 五合目早川館・・11：55 五合目佐藤小屋 12：15・・・12：25 星観荘　12：35～13：30 散策

朝 4 時にホテルを出発。浅間神社で身支度をして、神社の中の舗装道路から歩き始める。暗いのでヘッドランプを点けて進む。しばらく舗装道路を歩いたが、途中から舗装道路と並行してある、吉田口の遊歩道に入る。樹林帯になっており、静かな道で私たち以外には歩いてる人もいなかった。明るくなってきて中の茶屋、大石茶屋と休憩しなが

ら過ぎ、馬返しに着くとバス停があり、車も何台か止まっていた。バスでここまで来て、五合目までのコースを歩く人もいるとのこと。ここで休憩していると、バイクに乗った若い男性が、「ここから富士山の頂上まで４時間半くらいで行けますかね？」と聞いてきた。私たちは２日かけて登るところを、この男性は日帰りで行くらしい。驚きである。

馬返しからしばらく行くとやっと一合目に着いた。ここまでは平坦な道だが４時間かかった。鳥居があり両脇には狛犬ならぬ猿の石像があった。ここから少し傾斜が出てきた。両脇は樹林帯で、足元の土は火山の噴火でできたのか黒い土だ。二合目を過ぎ、三合目も見晴茶屋という茶屋があったとの看板が。昔の富士登山者はもちろん浅間神社から歩いて登山したので、茶屋で休憩しながら登ったのでしょう。四合目は大黒天、五合目は早川館、そしてタバコ屋、不動小屋があったそうだ。五合目佐藤小屋に着き休憩後、私たちの今晩の宿泊先は六合目なので、また１時間ぐらい歩くんだろうなと思いながら出発。歩き始めて１０分で着いたところが、なんと今晩の宿“星観荘”だった。

宿の受付まで１時間半以上あったので、少し散策することにした。雨が少しパラついたがすぐに止んだ。明日登る道を歩いてみる。少し上ると古いお堂があり、六合目星観荘から登ったのに五合五勺というのは？　遠くに五合目のバス停のある土産物店などが見える。そしてそこから登山道を歩いている人の列が見えた。星観荘はきれいな小屋で快適だった。

８月 27 日（日）コースタイム　天候：晴れ

2：30 起床・星観荘 3：05・・・3：35 富士山安全指導ｾﾝﾀｰ 3：50・・・4：50 花小屋 5：15・・5：25 七合目日の出館・・6：00 鳥居荘・・6：55 八合目太子館 7：15・・7：55 白雲荘・・8：45 富士山ﾎﾃﾙ 9：00・・9：25 八合五勺御来光館 10：00 九合目・・・11：10 頂上 11：30・・12：20 八合目・・13：35 七合目ﾄｲﾚ 14：10 安全ｾﾝﾀｰ 14：20・・・14：50 五合目バスセンター15：50＝＝富士山駅 ・・・17：20 富士浅間神社＝＝＝17：45 ホテル泊

２時半に起床。ヘッドランプを点け３時過ぎに小屋を出発、３０分程で富士山安全指導センターというところに着いて休憩。ペースはゆっくり、休憩も早め早めにとりながら歩く。岩がゴロゴロしている登山道もでてきた。宿で作ってもらったお弁当は珍しい

ビビンバでとてもおいしかった。

そして７合目の登山道で５時 20 分ごろ日の出を見ることが出来た。7 合目の“日の出館”は明るくなっており、ヘッドランプを仕舞った。登山前の準備では寒さ対策を考えてたのが、この日は天気

が良く風もあまり無く、寒さは余り感じなかった。ジグザグの登山道、山小屋の前で休憩しながら、頂上の鳥居を目指して歩いた。8 合目 9 合目と息が苦しくならないよう、呼吸を意識しながら進む。上の方でも植物が生えているのが意外だった。トリカブトが結構沢山見られた。そして 11 時過ぎにとうとう頂上に着いた。「やったー！」頂上で記念撮影、参拝、お札購入、休憩等をあわただしく行った。

頂上滞在 20 分程で下山を始めた。下山道は広々しているがザラザラの小石交じりの滑りやすい道なので注意して歩く。傾斜もあるジグザグの長い下りだが、下の樹林帯や町、周りの景色が素晴らしく、途中写真を撮りまくってるメンバーもいた。富士山は登ってきれいな山じゃないと思ってたが、この高さからのこの景色は富士山しかない。

長い下りの最後はわりと平坦な道を 30 分位でバス停があるにぎやかな五合目に出る。バス停行く途中、馬を飼ってるところがあった。馬でここからバス停に行くことができるようだ。馬の糞も道に落ちてた。バスに間に合うか時間が心配だったが、余裕が有ったのでお土産を購入したりした。終点の富士山駅で降り、浅間神社までは２ｋｍ位なので歩きで行く。神社の火祭りがあるので、道々祭りの雰囲気を味わった。駐車場に着いてホットした。初日と同じホテルに着き、同じ台湾料理の店で夕食を摂った。

8 月 28 日（月）コースタイム　天候：晴れ

ホテル 8：10＝＝河口湖湖畔公園までドライブ＝＝10：00 新富士 IC＝＝10：30 静岡 SA＝＝12：25 湾岸長島 SA13：00＝＝13：30 ガソリン＝＝15：05 宝塚北＝＝17：05 津田 SA＝＝17：50 善通寺 IC＝＝18：05 事務所

最終日は帰るだけ、朝もゆっくりホテルの朝食をとり、8 時過ぎに出発した。河口湖の湖畔の公園により、富士山を眺めた。青木ヶ原の樹海の道路をグルっとドライブして帰りは新富士ＩＣから有料道路に入った。サービスエリアで運転を交代しながら帰途についた。途中、湾岸長島ＳＡを過ぎた頃ガソリンの警告ランプが点いてヒヤヒヤ、次の

スタンドのある SA までもたないかもということで、高速をいったん降りて給油した。高速でのガソリン給油は早めに入れなければと思った。予定通りに事務所に帰った。

　今回の山行は天候も良く、バテることもなく全員登って無事帰ることができ、とても満足した。

ワンポイント講座　三角巾の使い方（その２）

先月に引き続き、いろんな使い方ができる三角巾の使い方の講座です。今月は、足を捻挫した際の足首の固定の方法です。

１．足首の固定

歩行が可能な場合、直接足に三角巾を巻いた後だと、靴が履けなくなることがあるため登山靴の上から三角巾を巻きます。

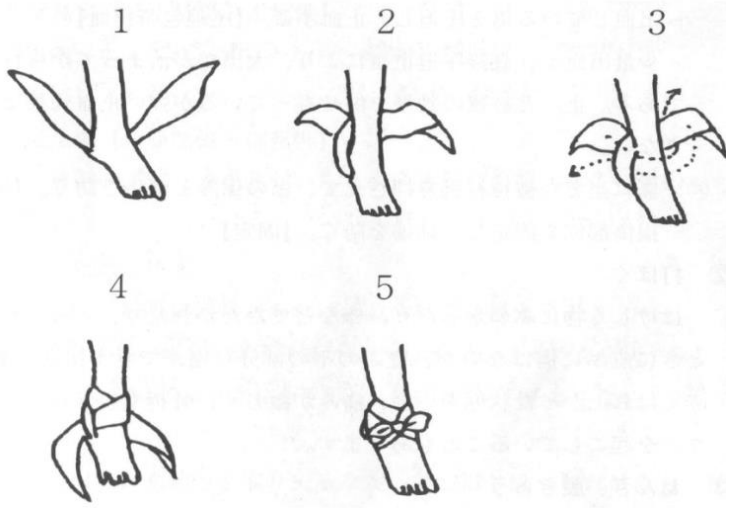
１）三角巾を８つ折りにする

２）三角巾の中央部を足の土踏まずの下に当てる

３）両端の足首の後ろで交差させる

４）三角巾の両端を前に回して交差させ、両端をかかとを斜めに巻いた三角巾の隙間に内側から上から下に向けて通す。

５）足首を前屈させながら、前に引っ張り強く締めて固定し、足首の前で結ぶ。



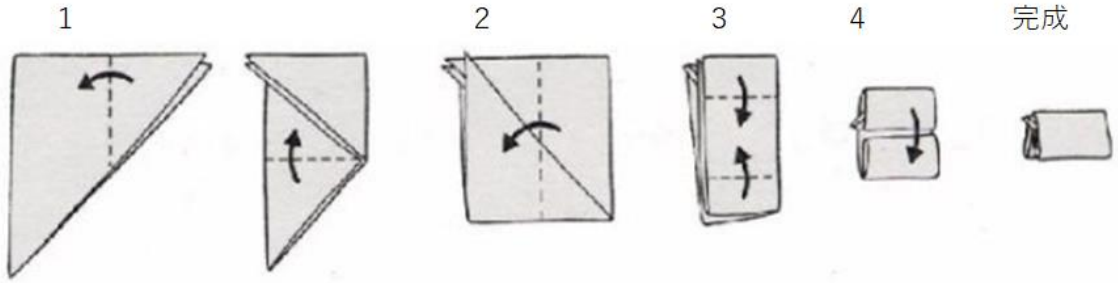
２．三角巾のしまい方

１）三角巾の両端を合わせた状態から、両端を頂点に向かって折る

２）四角い形ができた状態から、２つ折りにする

３）中央に向かった両端から折る

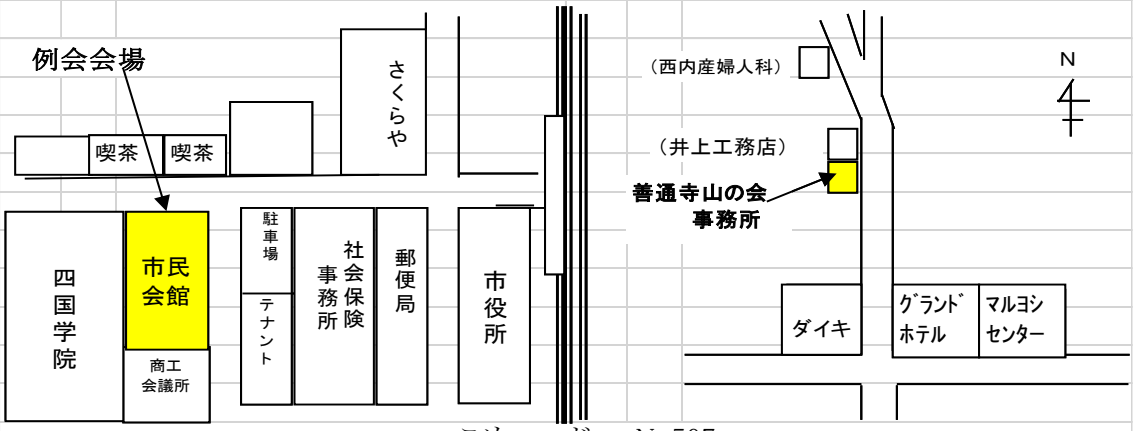
４）更に２つ折りにする



9月			10月		
1	金		1	日	ﾏﾙﾁﾋﾟｯﾁｸﾗｲﾐﾝｸﾞ （岩）
2	土	御嶽山	2	月	蒜山準備会
3	日		3	火	会報部会
4	月		4	水	
5	火	会報部会	5	木	例会
6	水		6	金	三嶺準備会
7	木	例会	7	土	
8	金		8	日	一の森
9	土	岩トレ6	9	月	
10	日	enjoy座学・遭難考える・S-２岩準備会	10	火	
11	月		11	水	山行部会
12	火		12	木	
13	水	山行部会・一の森準備会	13	金	
14	木		14	土	
15	金		15	日	蒜山・岩トレ7
16	土	S-2槍ヶ岳～奥穂	16	月	
17	日	拡大石鎚山	17	火	
18	月		18	水	事務局会議
19	火		19	木	
20	水	事務局会議	20	金	
21	木	運営委員会・北漢山	21	土	
22	金		22	日	拡大三嶺・女性交流雲辺寺
23	土		23	月	
24	日	救助隊岩場の訓練	24	火	
25	月		25	水	登山学校準備会
26	火		26	木	
27	水	登山学校準備会・雲辺寺準備会	27	金	
28	木		28	土	S-1読図
29	金		29	日	四ブロ遭対講習・岡山森林公園
30	土	全国ハイキング学校	30	月	
		若手クライミング講習 10/1迄	31	火	

◆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 No507

発 行:善通寺山の会 会報部 発行日:2023/9/5

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

発行人:三野 編集責任者:村上しのぶ