こめつつじ

大山（鍵掛峠より）

２０２３年　１１　月号

ＮＯ　５０９

善通寺山の会
YAMANOKAI

公開山行　三嶺

定例山行案内

岩トレ－8

◆ 日　程　　2023 年　11 月　26 日（日）　8:30～15:00 位
◆ 場　所　　紅ノ峰の岩場
◆

定例の岩トレです。今回はフリークライミングの練習を紅ノ峰で行いたいと思います。参加される方はヘルメット、ハーネス、クライミングシューズ、シングルロープ、その他クライミング道具一式を持参してください。

定例山行案内

岩トレ-9

■日　程　　2023 年 12 月 10 日　（日）
■場　所　　大屋富の岩場
■
■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

場所の解らない方、装備のない方は事前に相談してください。

定例山行案内　瀬戸内の島シリーズ⑤

仙酔島（せんすいじま）　大弥山（おおみせん）159m

■日　程　　2023 年　12 月　10 日（日）
■目　的　　鞆の浦や瀬戸内の島々の眺望を楽しむ
■場　所　　広島県　福山市
■
■準備会　　11 月 20 日（月）19：30～　山の会事務所にて
■体力度　　１★☆☆☆☆（初心者）
■難易度　　A★☆☆☆☆（初心者）

　仙酔島という名前は「仙人が美しい景色に酔いしれ、横たわったまま島になった」と言う伝説に由来するそうです。
鞆の浦（とものうら）から坂本龍馬ゆかりの「平成いろは丸」という船に乗り、島まで渡ります。トレッキングコースが整備されており、小弥山、中弥山、大弥山に登ります。途中、龍神様の背中に乗れるという場所や、身体の電磁波を放出できるという砂浜などを通りながら、鞆の浦の町並みや島々の眺望を楽しみましょう。
帰りには鞆の浦で、シンボルの「常夜灯」や「昔ながらの町並み」まで足を延ばしたいと思います。

定例山行案内

伯耆大山　1729m

■日　程　　2023 年　12 月　16~17 日（土・日）
■目　的　　雪山登山・雪山前の事前トレーニング
■場　所　　鳥取県西伯郡大山町大山
■
■準備会　　11 月 20 日（月）19：30～　事務所にて
■体力度　　3★★★☆☆（初級～中級）
■難易度　　B★★☆☆☆（初心者～初級）

今年も雪山のシーズンがやってきました。伯耆大山は西日本に位置していますが、日本海に面しており、12 月でも本格的な雪山となります。雪山は装備が多くなるので体力トレーニングやアイゼンを着けて歩行するトレーニングにも参加して、雪山を安全に楽しみましょう。

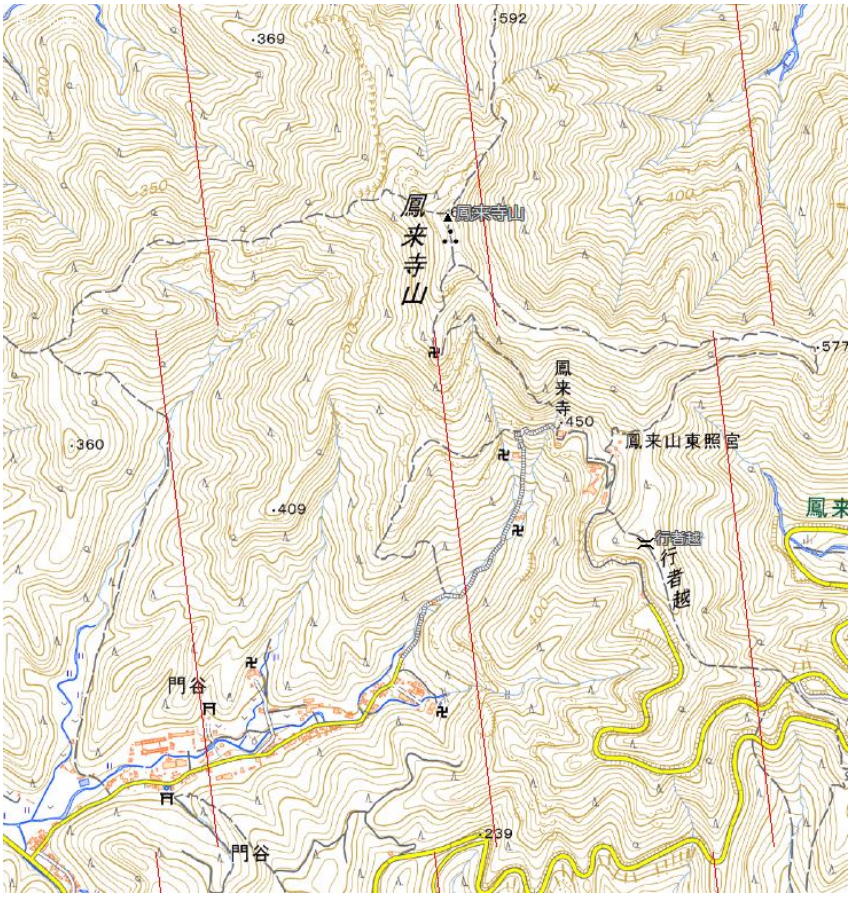
一日目は元谷周辺で歩行訓練などして、元谷小屋かテント泊、二日目に大山を登ります。初めての方は準備会で雪山に必要な装備の説明も行います。分からない方は準備会に参加してください。雪山登山は思った以上に体力を使います。少しずつでも体力アップのトレーニングや筋力トレーニングをして安全に雪山を楽しみましょう。

個人山行案内

鳳来寺山 684m瑠璃山 695m

■日　程　　2023 年　11 月　22 日（水）～23 日（木・祝）
■目　的　　徳川家康ゆかりの山で紅葉を楽しむ
■場　所　　愛知県新城市　鳳来寺山 684m・瑠璃山 695m
■
■準備会　　11 月 10 日（金）19：00～　山の会事務所にて
■体力度　　2★★☆☆☆（初心者～初級）
■難易度　　A★★☆☆☆（初心者～初級）

１１月の祝日を利用して個人山行を実施したいと思います。
徳川家康の生誕にかかわる鳳来寺山、表参道コースには 1400 段の階段があるとのことです。紅葉を楽しみたいと思います。



納山祭のお知らせ

お待たせしました。4 年ぶりに納山祭を開催します。

■日　時　2023 年 12 月 2 日（土曜日）17 時~3 日（日曜日）9 時まで
■場　所　塩入温泉　研修棟　0877-78-3322
■料　金　会場費　1500 円　食材費　2000 円　合計　3500 円
■持参するもの　食器一式　お好きなアルコール　不用品バザー用　物品 1 つ以上

※お手伝いしていただける方は 12 月 2 日 9 時 30 分善通寺山の会事務所にお集まりください。一晩楽しみましょう。

交通機関 塩入温泉までの所要時間です	● JR琴平駅より車で約20分 ● まんのう町役場仲南支所より車で8分 ● 仲南産直市からは車で約15分

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	
12	24	日	西日本の山 10	
1	7	日	箸蔵街道	
	6－8	土一月	S－2 三嶺縦走	
	14	日	瀬戸内の島シリーズ 6	
	21	日	西日本の山 11	
	21	日	岩トレー10	
	27－28	土一日	石鎚山	
	27－28	土一日	S－2 石鎚東稜	
2	4	日	氷ノ山	

上記予定は変更になる可能性もあります。

ブログ QR コード

ホームページＱＲコード

定例山行報告

一の森ヒュッテ・槍戸山・剣山・ジロウギュウ

■日　程　　2023年　10月　8日(日)　曇り後雨
　　9日(月)　曇り時々晴れ
■場　所　　徳島県　三好・美馬市那賀町
■目　的　　一の森ヒュッテに泊まって，西日本随一の日の出を見る
■参加者　　9名

■費　用　　走行距離　170ｋｍ　8430円/人(宿泊代7330円・交通費1100円)

コースタイム(1日目)

事務所 6：55＝＝＝8：00 ゆうゆう館 8：05＝＝＝9：25 見ノ越 9：40……10：55 西島 11：00……11：40 頂上ヒュッテ……12：00 剣山……12：55 一の森ヒュッテ

天気を心配しながら，事務所を７時前に出発する。ゆうゆう館に立ち寄るころにはすでに雨がパラパラと降っていた。見ノ越にはかなりの車が止まっていたので，２階の駐車場に止める。冷たい雨がしとしとと降っていたので，カッパの上下を着て早速出発する。

３連休の中日とあって，すでに下りてくる人もいれば，後ろから登ってくる人もいる。県外からの登山者も多くいた。東南アジアから来られたと思われる人も多かった。
頂上が近くなった時に，下りてくる二人連れの夫婦らしき方とすれ違う。頂上は強風が吹いていると教えてくれた。雨風に耐えながら頂上ヒュッテに着くとやはり雨と風が激しくてなってきた。それでも頂上へは行っておこうということで，強風でみぞれ混じりの雨の中，何とか頂上にたどり着くことができた。気温は３度，風は１０メートル以上，体感温度は氷点下になっていた。

雨に濡れると熱を奪われるので，できるだけ濡れないようにした。地面が濡れて滑りやすいので，歩幅を縮めて歩くことを心がけ，次の目的地一の森ヒュッテを目指す。一の森ヒュッテに着くとすぐに濡れたカッパや靴を脱ぎたかったが，あまりに手足が冷えていて，靴のひもをほどくのにも一苦労した。中に入ってストーブにあたり，温かいお茶をいただいてほっとひと息つくことができた。

外はまさに暴風雨に近い状態だったので，計画書にあった槍戸山登山は中止にした。管理人さんのご厚意で濡れた手袋や靴下や帽子，手ぬぐいなどをストーブの上に干した。登山靴には新聞紙を詰めて，ストーブの近くで乾かすことができた。午後からは時間がたっぷりとあったので，Ｎさんが紹介してくれた山筋ゴーゴー体操をしたり，Ｈさんが教えてくれたロープワークをみんなでやったりした。明日は日の出を見るのは無理だと思ったが，せめて雨風が収まっていてくれることを願いながら眠りについた。

コースタイム(2 日目)

一の森ヒュッテ 7：15……8：35 剣山 8：50……9：35 西島 9：55……10：40 見ノ越 11：40＝＝＝12：50 ゆうゆう館 13：25＝＝＝14：25 事務所

翌朝には，風が弱まり雨も小雨になっていた。昨日より気温が上がっている。今日も雨に備えてカッパを着て出発する。二の森を越えたあたりから，空が明るくなってきた。後ろを振り向くと太陽の形が薄く見えてきた。ブロッケン現象が見られるかなと話しながら，剣山を目指す。

剣山の山頂では青空も見え始めた。遠く三嶺の山頂は雲に隠れていたが，北の方向には雲海が広がっていた。気を良くして，頂上で再び集合写真を撮る。しばらく景色を楽しんだり，写真を撮ったりした。雨は完全に上がったようなので，カッパを脱いで身軽になった。計画書にあったジロウギュウは天気が下り坂になっていることから中止となった。残念ながらもときた道を下りることになった。

途中，丸笹山や赤帽子山が見えるよと話しながら下りていくと，いつの間にかそれらの山が高く見えてきた。西島からは，来た道と違うコースを下りた。人が少なく自然が多くてなだらかな道だ。ナナカマドの実が赤く鮮やかに見える。葉っぱはまだ緑のままである。ダケカンバもまだ色づいてはいない。紅葉の見ごろはまだ少し先のようだ。

予定より早く下山したので，みんなで美味しい蕎麦を食べて満足して帰路に着く。今回の山行は天候に左右され，計画の変更を迫られただけでなく，今の時期問題になっている低体温症についても考えさせられた。命にかかわることなので，事前の準備やその場での判断がいかに大切であるかを考えさせられた。準備不足や判断ミスで命を失うこともあると身をもって学んだ山行だったと思う。

定例山行報告

中蒜山 1123m

■日　程　　2023 年　10 月　15 日（日）　曇り時々晴れ時々雨
■場　所　　岡山県　真庭市
■目　的　　たおやかな笹原を歩く
■参加者　　10 名

■費　用　　走行距離　332ｋｍ　高速代　4180 円×2　　3540 円/人

事務所 6：00＝＝＝8：20 蒜山塩釜キャンプ場 8：35……8：50 中蒜山登山口……10：00 日留神社……11：30 中蒜山 12：00……12：10 上蒜山への下り……12：20 避難小屋……13：20 日留神社 13：25……14：15 中蒜山登山口 14：40＝＝＝17：25 事務所

蒜山高原、蒜山牧場などのどかな風情を感じさせる蒜山三山。岡山県と鳥取県の県境上にあり、岡山県側は笹やススキの原が広がり、鳥取県側はブナなどの自然林に覆われている。上蒜山、中蒜山、下蒜山と繋がっており、今回は塩釜キャンプ場から中蒜山を目指した。

「クマ生息地」「カエンダケに注意」の看板を見ながら中蒜山登山口からなだらかに登り始める。一合目付近には土塁があるらしいが気が付かない。沢を渡り二合目を過ぎ、標識を励みにしながら次第に急な登りをひたすら登る。ようやく五合目の日留（ひるが）神社の祠に到着。尾根の肩あたりに位置し一息つける。ミズナラ、ウリハダカエデ（ガイドブックによる）に囲まれた尾根はここからはさらに急登になり、六合目を過ぎた頃から下蒜山が見え、滑りやすく鎖も設置してある岩も登る。露岩と言うらしい。眼下には蒜山高原や中国山地が見え雄大さを感じる。ようやく稜線の分岐になり左に進むと避難小屋が見え始め、中蒜山に登頂。上蒜山が目の前に見え、遠く右側に大山の裾野の山々が見える。矢筈ヶ山、甲ヶ山あたりだろうか。

昼食後上蒜山を目指し下り始めたところ、泥が目に入るアクシデントがあり、上蒜山は中止し引き返す。アクシデントには目を水で洗い流し、不織布を水で濡らしてふき取り、目薬をさし事なきを得た。皆さんに感謝。やはり水は持っていなくてはと再確認。下山を始めると雨がちらほら、合羽を着ると止み、脱ぐと雨を繰り返し、滑らないようゆっくり慎重に降りる。登山口に着くと大根 100 円、柿、梨など売っているので購入。帰路道の駅、蒜山 SA に寄り、買い物ツアーともなり、楽しい山行となった。

拡大山行報告

三　嶺 1893.6m

■日　程　　2023 年　10 月　22 日（日）晴れ
■場　所　　徳島県　三好市
■目　的　　四国一美しい山の紅葉を満喫する
■参加者　　11 名　　内会員外 2 名

■費　用　　交通費 1,030 円/人　（走行距離 183km）

事務所 5:00＝＝7:10 名頃登山口 7:40……11:40 山頂……15:40 名頃登山口 16:00＝＝18:30 事務所

登山口の駐車場はすでに満杯、入念に体操をして出発。標高を上げていくと徐々に落葉樹の葉色が変わってきた。林道出会い辺りから鮮やかな紅葉の木々が増えてきた。日光と青空をスクリーンにすばらしい紅葉がひろがりメンバーから歓声があがって、SL がフォトタイムをとってくれた。

ブナの大木、カニコウモリの群生地、マユミの古木を抜けると、樹高が低くなり、ツツジの赤が目立ち、やがて山頂付近の笹原が見えるようになる。鮮やかな赤、黄色に染まった様々な木々、コメツツジの赤茶色が秋色の笹原と白い大岩と見事なコントラストを見せている、すばらしいの一言。

会員外の１名がトラバースの途中で登頂をあきらめ、安全な場所で待機となったが、他のメンバーは稜線に到達して、そのまま山頂を目指した。白髪～丸石の縦走ルートが見える。その谷あいは色とりどりのパッチワーク模様で何枚も写真を撮った。山頂は混雑しているが、昼食タイム。若手登山者グループの様々な調理風景、鉄板でホットサンドの人、なんと油持参でから揚げを上げる人！私たちも山ご飯に挑戦したいな。

赤い屋根の避難小屋とトイレは改修工事中で、中に入ると新しい木の香りがした。おしゃべりを控え、慎重に足を置いて危険個所を通過、待機メンバーも合流し、とにかく午後の魔の時間を事故なくやり過ごすことに集中した。

登山道はシカのお陰でどこでも歩けるようになっているが、そのせいでどこでも登山者が踏むし、踏むと崩壊進み、木の根も表出し、植生の回復は追いつかないのではないかと考えさせられた。

定例山行報告

雲辺寺山　927m

■日　程　　2023 年　10 月　22 日（日）　晴れ
■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
■参加者　　7 名

■費　用　　520 円/人

コースタイム

山の会事務所 6：50＝＝＝7：35 雲辺寺ロープウェイ第 2 駐車場（8：00 全体集合）ロープウェイ登山口 8：20・・・11：00 スノーパーク雲辺寺（11：30 ツェルト講習会）12：50・・・15：20 雲辺寺登山口＝＝＝15：40 雲辺寺第 2 駐車場 15：45＝＝＝16：35 善通寺山の会事務所　反省会後解散

真っ青な秋晴れの下、雲辺寺第 2 駐車場に到着した。朝の空気は冷たい。すでに多くの女性登山者が山行準備をしているためか、賑やかで華やかな雰囲気である。

出発に先立ち、全体会が行われた。香川県勤労者山岳連盟の阿部会長様より、日頃より安全な登山ができるための準備をしておくことの大切さについてお話がある。ラジオ体操、全体での記念写真撮影の後、各会ごとの出発となった。

善通寺チームは、ロープウェイ駐車場にて、地図を確認してから出発。最初は、ゆっくり進む。太陽の光が木々の間からこぼれ、穏やかな時間である。途中で衣服調節や小休憩、地図での現在地確認をはさみながらの登りだった。

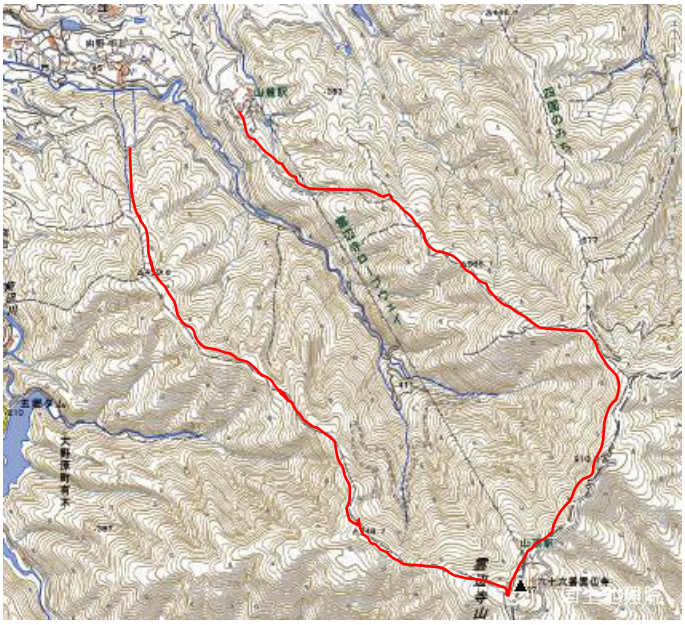
ようやくスノーパーク展望台に到着。観音寺市内から瀬戸内海まで見渡せるテラスにて昼食を楽しむ。吹き抜ける風が心地よい。多くの観光客が、山頂からの景色や天空のブランコを楽しんでいるのが間近に見える。

11 時半より、かつての子ども用ゲレンデにてツエルト講習会が始まる。3 つの演習があった。

①ツエルトの中に入る
　ツエルトを被って中に入り座る。
②ツエルトをたたむ
　形を整えてから丁寧に折りたたむ。収納袋が小さめなので、天井から下に空気を抜きながら丸めていく。
③各会でテント型ツエルトの張り方を考え、張る
　ファスナーを閉め、底の紐を結ぶ。底部分を広げてペグを打つ。ツエルトより高い 2 本のストックを柱にして、細引きで吊るすように張る。張り綱を 2 方向にして安定させる。

実際にツエルトを被ってみて、中は太陽の光が当たり暑いくらいになることを実感する。また、私たちのテントはピンと綺麗に張れたので、「善通寺のテントが１番ね！」と自画自賛しながら、みんなで中に入ったり寝転んだりした。全体でのテント自慢発表会では、他の会の工夫を見たり聞いたりして、様々な張り方を知ることができた。CL は、ストックを出入り口より離して立てることにより、出入りしやすくなったことをアピールした。

楽しいツエルト講習もあっという間に終わり、スノーパークにて記念撮影の後、下山する。下山道を地図で確認してから出発。道中、藪に覆われていたところもあったが、慌てず急がず、小休憩と地図読みを繰り返しながらの下山だった。他会よりはずいぶん遅いゴールとなったが、学び多い一日だった。



ワンポイント講座

ヒヤリハットと危険感受性について

「危険感受性」とは、聞きなれない言葉かもしれませんが、労働災害防止の分野で重要視されている単語です。簡単に言うと

“どのような危険があるのかを直観的に感じ取ること“です。

この**「危険感受性」**を向上させると、**「“予期せぬ結果”を予期する」**ことができるようになり、さらに「**“予期せぬ結果”**を**“想定内の結果”**」にすることができるようになります。

ヒヤリハット活動の効果の一つは、この**「危険感受性の向上」**です。

そして、もう一つ安全確保に有効な方法が、OJT（On-the-Job Training）（実際の現場を通じて指導し、知識、技術などを身に付ける教育方法）です。ここでは、普段の現場作業（登山）の中で、講師や先輩から、技術・知識はもとより、どこにどんな危険が潜んでいるかを明確にして、「危険な状況」と「危険な行動」をうまく認識できるように教えます。つまり現場で体験を通じて、危険感受性の向上を図ります。

目的の山の登頂や、ルートを安全に成功させる為には、「必要な、体力、知識、技術の把握と獲得」「自分の現在の力量や現場の状況（天気など）を客観的に評価して行動（又はセーブ）できる能力」に加えて、「高い危険感受性」が重要です。

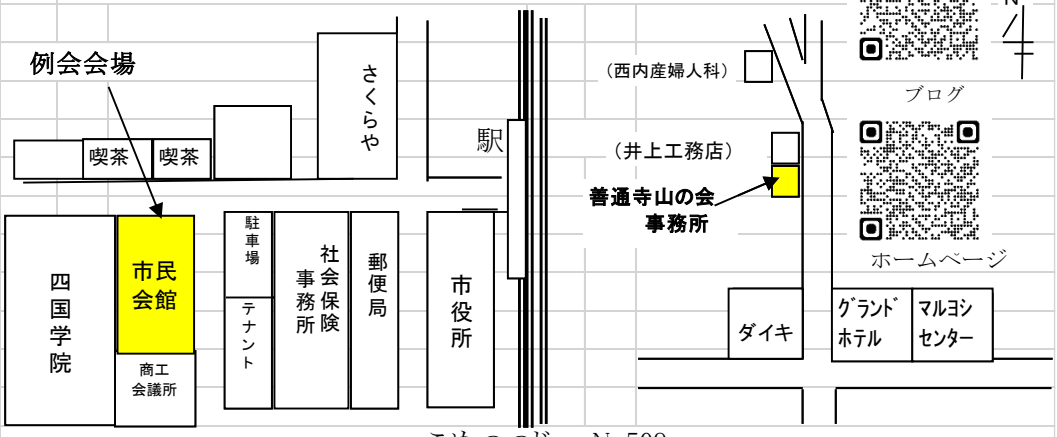
「敵を知り己を知れば百戦危うからず。」

山の会では、先月のこめつつじでお知らせしたように、ヒヤリハットの収集に力を入れることにしました。また、年間計画では、適切なOJTを行えるように、取り組んでいます。ぜひ、教育山行に参加してください。

11月			12月		
1	水		1	金	
2	木	例会	2	土	納山祭
3	金	瀬戸内島③直島	3	日	
4	土		4	月	
5	日	石鎚東稜	5	火	会報部会
6	月	女木島準備会	6	水	
7	火		7	木	例会
8	水	山行部会	8	金	
9	木		9	土	
10	金		10	日	岩トレ9・瀬戸内の島⑤仙酔島
11	土		11	月	
12	日	五色台クリーンハイク	12	火	
13	月		13	水	山行部会
14	火		14	木	
15	水	事務局会議	15	金	
16	木	運営委員会	16	土	大山
17	金		17	日	
18	土		18	月	
19	日	西日本⑨那岐山・事故対処方法	19	火	
20	月	大山準備会・仙酔島準備会	20	水	事務局会議
21	火		21	木	運営委員会
22	水	個人鳳来寺山	22	金	
23	木		23	土	
24	金		24	日	西日本の山⑩
25	土		25	月	
26	日	瀬戸内島④女木島・岩トレ8	26	火	
27	月		27	水	
28	火		28	木	
29	水		29	金	
30	木		30	土	
			31	日	

◆月会費:1,100円　入会金:1,000円

◆申し込み･問い合わせ先　☎(0877)22-0036　佐藤



こめつつじ　No509

発　行:善通寺山の会　会報部　　発行日:2023/10/31

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