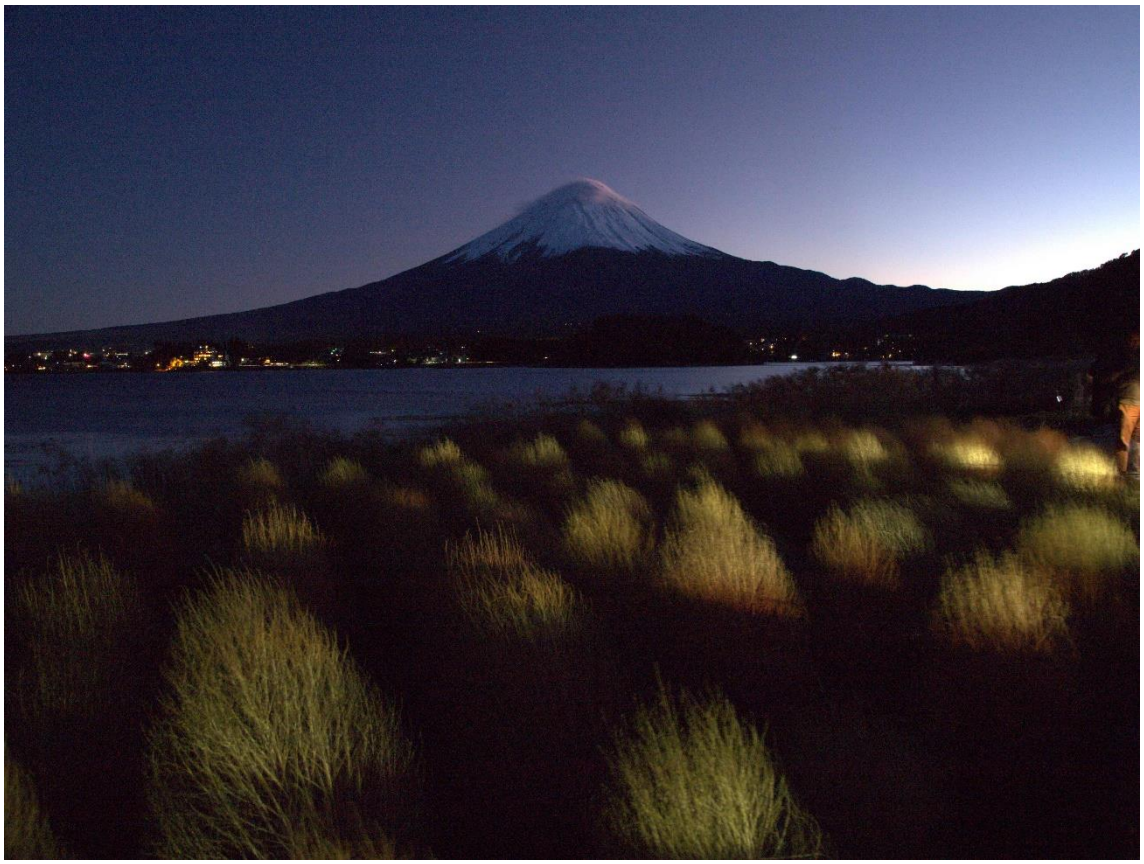
こめつつじ



河口湖より

２０２３年　１２月号

ＮＯ　５１０

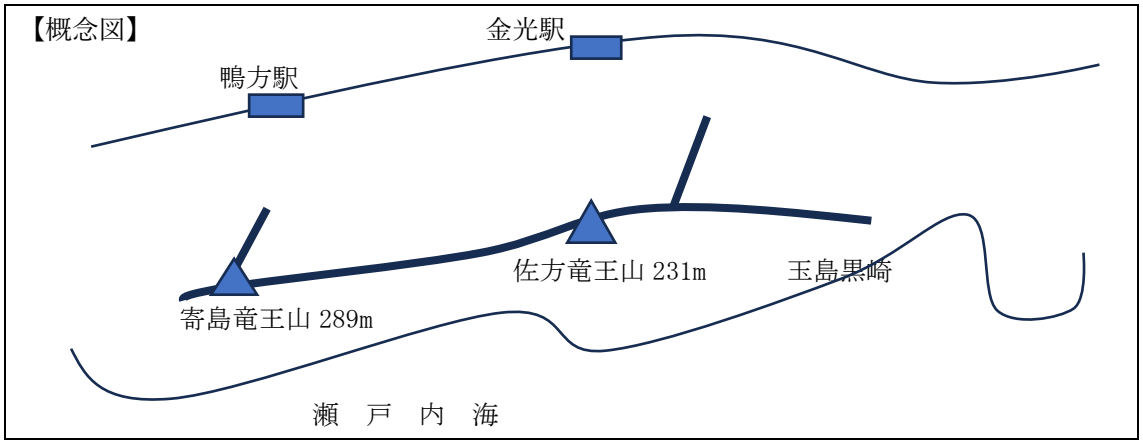
善通寺山の会
YAMANOKAI

定例山行案内

西日本の山 10「備南アルプス」

■実施日：２０２３年１２月２４日（日）
■場　所：岡山県倉敷市、浅口市
■
■目　的：行きやすい山域の面白いルートを考えて山行する
■準備会：１２月１１日（月）１９：３０～山の会事務所にて
■体力度：３★★★☆☆（８時間まで　初級～中級）、
■技術度：Ｂ★★☆☆☆（道が分かりにくい所がある）

概要等：瀬戸内海とＪＲ山陽本線（金光駅、鴨方駅辺り）に挟まれた山域で、東の倉敷市玉島黒崎から西の浅口市鴨方くらいの間の往復又は縦走を考えています。ピークは佐方竜王山 231mや寄島竜王山 289mなどでアップダウンが多そうです。
　備南アルプスは更に西へ続くようで、準備会でどのルートにするかなど、各自集めた情報により決めていきたいと思います。



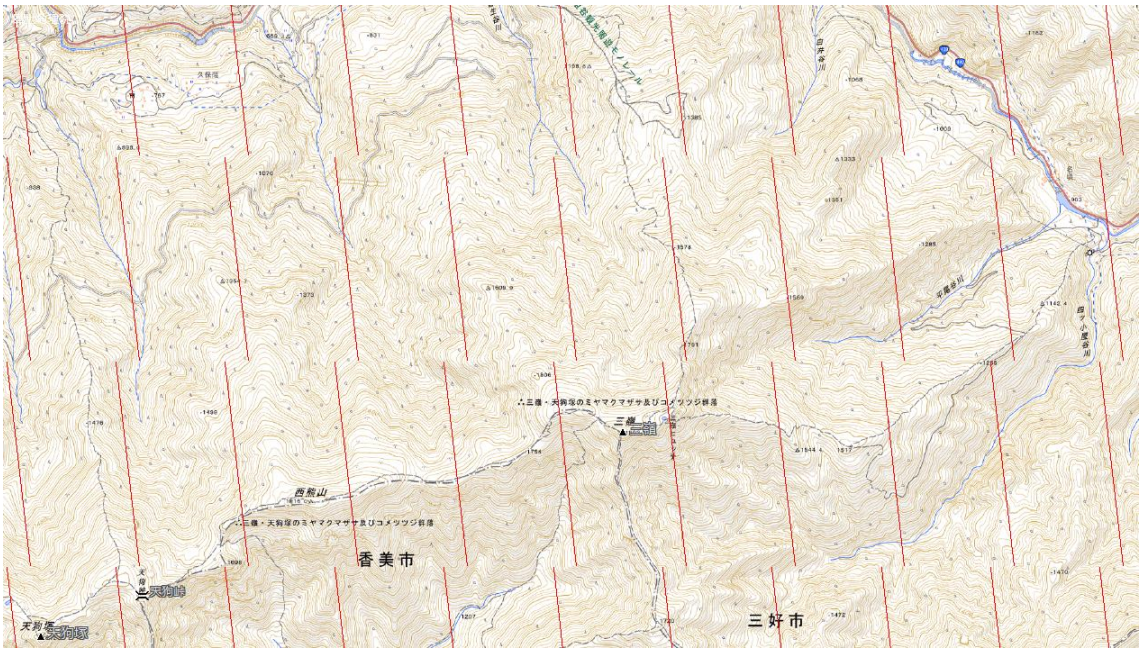
定例山行案内

冬山（三嶺縦走）

■日　程　　2024 年　1 月　6 日（土）～8 日（月）
■目　的　　雪山のスキルアップ
■場　所　　徳島県　三好市
■
■準備会　　12 月 18 日（月）19：30～　事務所にて
■体力度　　3★★★☆☆（初級～中級）
■技術度　　C★★★☆☆（初級）

1 月の三嶺縦走のコースとして、いやしの温泉郷～天狗塚のコースを選定しました。2 泊 3 日の計画にしていますが、雪の量次第では 1 泊 2 日で行けるコースなので、準備会を少し遅めに設定して、雪の情報を得られるようにしました。宿泊は避難小屋泊を予定しています。

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　瀬戸内の島シリーズ⑥

因島　奥山 390.2m青影山 275m

■日　程　　2024 年　1 月　7 日（日）
■目　的　　瀬戸内の島山に登る
■場　所　　広島県　尾道市　因島
■
■準備会　　12 月 22 日（金）19：30～　山の会事務所にて
■体力度　　2★★☆☆☆（初心者～初級）
■難易度　　A★☆☆☆☆（初心者）

因島アルプスと呼ばれている奥山と青影山を登りたいと思います。登山道は整備されているとのことですので、瀬戸内の景色を楽しみたいと思います。

時間があれば因島水軍城にも立ち寄りたいと思います。村上水軍ゆかりの品々が展示されています。

定例山行案内

初詣・箸蔵街道

■日　程　　2024 年　1 月　14 日（日）
■目　的　　恒例の初詣、2024 年山行の安全祈願
■場　所　　徳島県三好市～香川県三豊市
■
■準備会　　12 月 18 日（月）19：30～　事務所にて
■体力度　　2★★☆☆☆（初心者～初級）
■難易度　　B★★☆☆☆（初心者～初級）

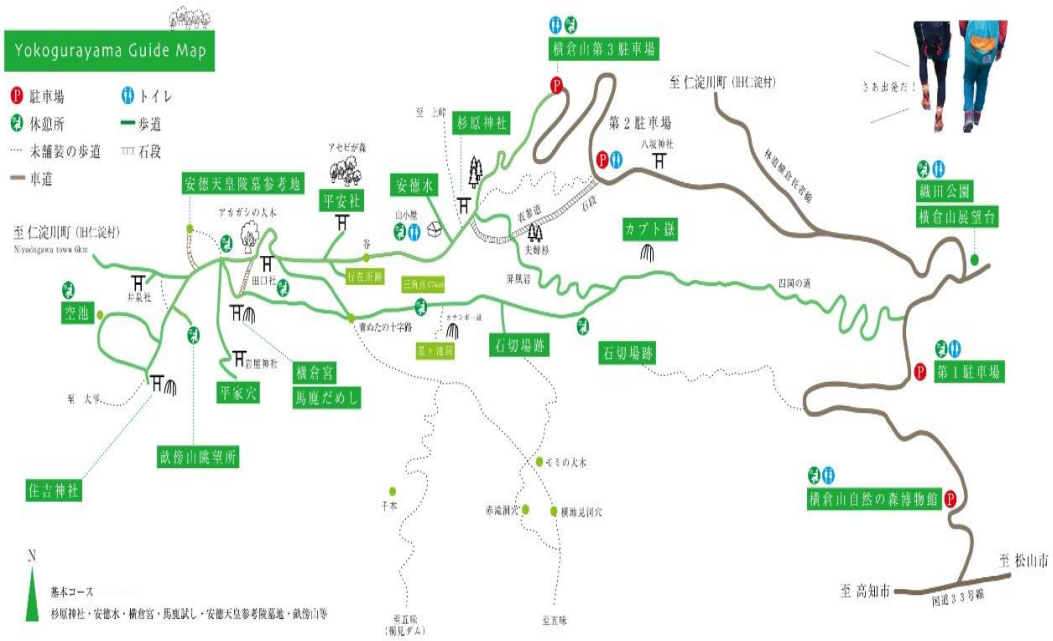
毎年の恒例行事です。山行の安全、山の会の発展を祈り、古くからの箸蔵街道を歩きます。讃岐財田駅から JR で箸蔵駅へ行き、箸蔵寺参拝後、二軒茶屋を通り、峠を越えて香川県の財田駅に戻ります。街道歩きも楽しみます。

定例山行案内　西日本の山⑪

横倉山 800m

■日　程　　2024 年　1 月　21 日（日）
■目　的　　歴史と伝説のある豊かな自然を楽しむ
■場　所　　高知県高岡郡越知町
■
■準備会　　12 月 27 日（水）19：30～　事務所にて
■体力度　　1★☆☆☆☆（初心者）
■技術度　　B★★☆☆☆（初心者～初級）

横倉山は、植物学者牧野富太郎博士ゆかりの植物や樹齢数百年の巨杉が境内に茂る杉原神社、平家伝説にまつわる安徳天皇陵墓参考地(境内庁管轄)が山中に存在する神秘の山です。5 月に四国ブロック交流で行かれていますが、季節も違うので興味のある方は参加お待ちしています。



定例山行案内

岩トレ-9

■日　程　　2023 年 12 月 10 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

岩トレ－10

■日　程　　２０２４年１月２１日（日）
■場　所　　大屋富の岩場（坂出市）
■
■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）などの登攀道具、昼食など

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	
1	27－28	土―日	石鎚山	
	27－28	土―日	S－2 石鎚東稜	
2	4	日	氷ノ山	
	10－11	土―日	S－2 大山　弥山尾根	
	11	日	初級冬山・寒風山	
	18	日	西日本の山 12	
	23	木	初級冬山・塔の丸	
	25	日	瀬戸内の島シリーズ 7	
	25	日	岩トレー11	

上記予定は変更になる可能性もあります。

定例　S-1 読図

読図山行

■日　程　令和 5 年 10 月 28 日（土）
■場　所　三豊市　中蓮寺峰
■目　的　読図のトレーニング
■参加者　9 名

■費　用　280 円/人
■コースタイム

6:00 事務所集合 6:35 発　7:15 香川用水記念公園 7:40 ＝ 10:12 もみじ橋 ＝
11:30 中蓮寺峰（昼食） 12:00 ＝ 14:45 林道 ＝ 15:45 香川用水記念公園 16:00
16:40 事務所着　反省・解散

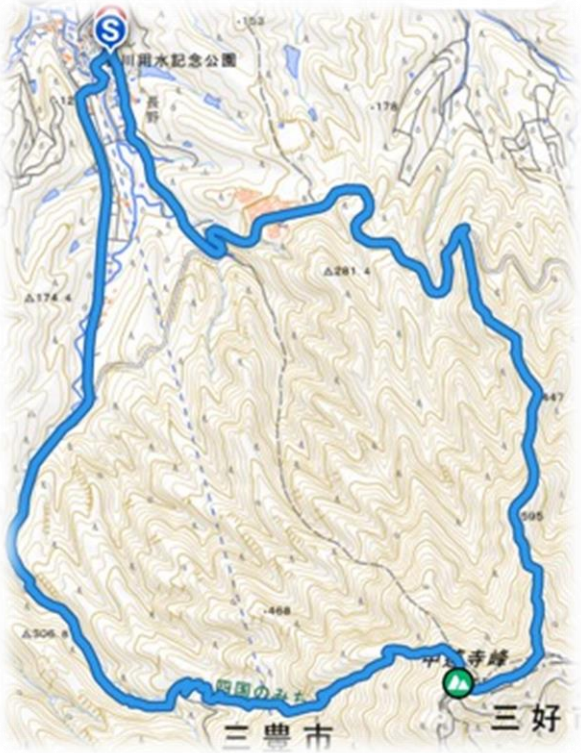
事務所で出発前にコンパスの使い方と注意すべき尾根や地形について CL より説明を受ける。30 分ほど自分のコンパスを使って確認した後、車２台で出発。香川用水記念公園手前で停まり、尾根を確認するが目視では良く分からなかった。駐車場で準備を整え体操して出発。

公園内の香川用水トンネル上部を通り、民家のある角で各自の高度計を 90mにセットする。高度計は天気（気圧）の変化にも左右されるので、高度がわかる地点でセットするとより正確に標高がわかる。読図には方位と高度の把握も重要なのだ。時々立ち止まり、見える尾根や谷、池などの目標になるものを地図と確認する。参加者は地図の磁北線とコンパス（の北針）を合わせて“正置”し、周囲を地図と見比べる。現在地がわかる場合には正置することによって、地図と現実の地形を一致させることができる。

四国の道へ入るヘアピンカーブの手前で休憩をして谷沿いの道へ進む。車も通れるほどの道幅があり歩きやすい。途中の展望の良いところで周囲の尾根を確認する。もみじ橋で休憩し、登山道を登る。あちこち立ち止まりながらなので、時間が気になったが、昼前に中蓮寺峰に着き、各自昼食をとる。

昼食後は尾根を 300m ほど歩き、北に伸びる尾根を降る。踏み跡があり慎重にたどるが、ときどき藪に突っ込み、ルートを見失う。そのような時は方位を確認して、数人で周囲の状況を判断し、確実に進む。447 手前の狭い尾根上で休憩し、歩き出すと足場の悪い細尾根があったのでフィックスロープを張り通過する。ロープを張るのは手間だが、このような山行で練習すると、固定する木の選択や撤収の仕方などをしっかり学ぶことができた。標高 380m ぐらいでまっすぐ伸びる尾根と北西に伸びる尾根の分岐が間違いそうだったが、先頭の森山さんが的確に地形を読み、間違えることなく尾根をトレースする。その後も大きく迷うことなく、林道へ出た。林道では、栗拾いをして、駐車場へ着

いた。一年でもっとも地図を見た１日となった。



定例山行報告

岡山県立森林公園 1,095m

■日　程　　2023 年　10 月　29 日（日）　雨のち曇り
■場　所　　岡山県　鏡野町　上斎原
■目　的　　深まる秋を楽しむ
■参加者　　9 名

■費　用　　走行距離　328ｋｍ　5650 円/人

コースタイム

事務所 5：15＝＝＝6：20 高梁 SA＝＝＝7：35 森林公園駐車場 8：00……8：05 管理センター……9：45 すずのこ平 9：55……11：20 もみじ平 11：50……12：10 千軒平 12：20……13：25 きたけ峰 13：35……14：25 もみじ滝……15：00 駐車場 15：15＝＝＝16：15 美作追分 PA16：30＝＝＝17：50 事務所

辺りはまだ暗い５時１５分に事務所を出発。西の空には部分月食がきれいに見えている。高梁サービスエリアでは気温が８度。西側には雲海が広がっている。院庄インターで高速を下り，北に車を進める。雨が降らなければいいな。

森林公園駐車場には予定よりはやく到着した。出発の準備をしている時点であいにく雨が降り始めたので，カッパの上下を着て出発する。湿原の横を通ってすずのこ平を目指す。道の両側にはブナの自然林が広がっている。途中なだらかなところもあったが，雨の中ひたすら登る。両側には背の高い笹が生えている。ネマガリダケという名前だそう。笹としては大型で高さ１～３ｍ，根元は雪の重みで曲がると言われている。

公園最北端のすずのこ平からは，晴れていたら大山や日本海も見えるそうだが，雲に隠れて何も見えなかった。次のもみじ平まではアップダウンを繰り返し進んでいく。道の真ん中に鹿の糞がいっぱい落ちていて，これがもみじ平までずっと続く。公園に来る途中で鹿の姿を見かけたが，公園内にもきっとたくさんの鹿が生息しているのだろう。

もみじ平までは長い道のりだったが，紅葉した木々や，幹や枝が面白い形に曲がっているのを見つけてすかさず写真を撮る。もみじ平には小屋があって，その横にはトイレもあったので，そこで少し長めの休憩をとった。もみじ平から千軒平までは一度下りてから登っていく。雨で滑りやすく急な道だったので，歩幅を小さくして滑りにくいところに足をおく。このころには雨がやんで，今まで通ってきた尾根が見え始めた。

次は公園の中で一番標高の高いきたけ峰に行った。上るのも，そこからもみじ滝に向かう道も急だった。紅葉に癒されながらも，滑ってはいけないと緊張の連続だった。

突然現れたもみじ滝。今までの疲れが一瞬でとれた。もみじに囲まれた美しい滝だ。そこからは，広くて歩きやすい道を川のせせらぎをききながら駐車場に向かった。今日は雨で残念だったけど，雨に濡れた美しい紅葉を楽しむことができた。

定例山行報告　瀬戸内の島シリーズ

直島　地蔵山 122.9m

■日　程　　2023 年　11 月　3 日（金・祝）晴れ
■場　所　　香川県　高松市　直島
■目　的　　瀬戸内の島シリーズ
■参加者　　10 名

■費　用　　往きフェリー代￥520　帰り海上タクシー￥1500／1 人
ガソリン代（走行距離 183km）＋駐車料金＝￥640／１人
地中美術館入場料￥2100／１人　　合計￥4760／１人

コースタイム

事務所 6:40＝＝7:45 駐車場・・・高松港 8：12〜〜9：02 宮浦港 9：10・・・9：35 直島中学校・・・9：45 登山口・・・11：30 地蔵山頂上 11：45・・・12：15 学校 12：20 昼食 12：35・・・13：15 地中美術館 15：00・・・15：30 宮浦港 15：42 〜〜16：10 高松港・駐車場 16：40＝＝17：55 事務所

今回の山行は、遅めの出発で朝が楽だった。車２台で高松の港へ向かう。天気は悪くないけれど、海は靄っていて船からの景色はあまり見えなかった。港も船中も外国人が多かった。宮浦港では草間彌生さんの水玉のかぼちゃで記念撮影をしていた。

宮浦港から神社の横の道を直島中学校のほうへ車道を歩いて向かう。民家も多く立ち並び、新築中の家や、コンビニもあり活気のある島という印象である。登山口のある学校は特徴的なステキなデザインの建物だった。

地蔵山は地元の方もあまり登らないらしく、道が整備されていないとの情報をあらかじめ聞いていた。なので剪定鋏や帰りの目印の赤テープを用意していた。登山口からしばらくはヤブというほどでもない。道はわかりやすいけれど、シダが道の両側から覆いかぶさるように茂っており登山道が隠れている状態だ。メンバーの数人がハサミなどで道にかぶさっている植物を切りながら進んだ。草を切っていると夢中になってチョキチョキ、中々前に進まない。サルトリイバラや背の高い笹もあり、結局 120mちょっとの標高の山を２時間もかけて登った。頂上までヤブで、頂上も木に囲まれた場所で景色を楽しむことはできない。「地蔵山」と書いているテープが木の幹に貼ってあっただけだが、二等三角

点があった。下りは登りで整備した道を 30 分でくだった。地蔵山の往復に時間がかかったため、もう一つの予定の串山はパスすることにした。串山はちゃんとした登山道もないらしいので登らなくても良かったと思う。

予定では地中美術館で昼食だったのだが、おなかが空いたとのことで、下りたところで急いで食事をした。地中美術館の予約時間が 13 時 30 分なので、上る予定だった串山の横も速足で歩いた。車道を歩いていると、レンタル電動自転車やレンタルバイクの人もおり、少しうらやましかった。地中美術館へは 5 人ずつ 2 グループで入場した。ここは展示物はあまり無く、ユニークな建物の空間を楽しむというコンセプトらしい。初めての体験で面白かった。地中美術館でお茶を飲んだりゆっくりと 15 時まで過ごした。

帰りは海上タクシーを予約していたので美術館から車道を 30 分ほど歩き港に着き、海上タクシーで 30 分程で高松港に着いた。

今回の山は低山だったけれど、登山道整備もして車道も沢山歩いたので満足感のある山行であった。

定例山行報告

石鎚東稜

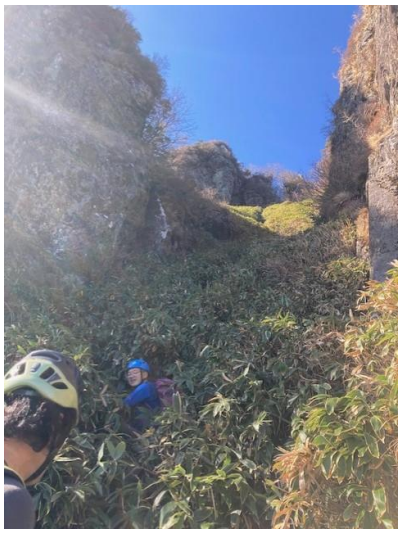
■日　程　　2023 年 11 月 5 日（日）
■場　所　　愛媛県西条市
■目　的　　リーダー養成
■参加者　　９名

■費用　　2,350 円/人　走行距離 272 ㎞
コースタイム

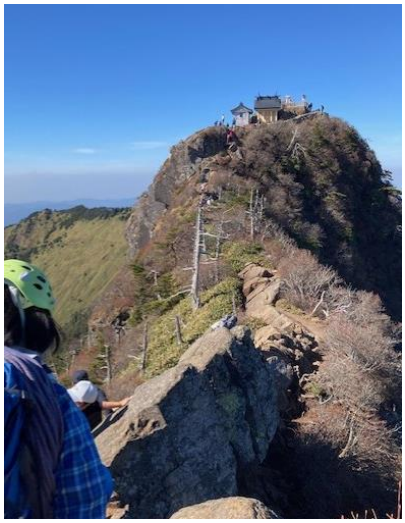
5：00 事務所 5：05＝＝＝8：05 土小屋 8：30……9：50 第 3 ベンチ（東稜取り付き） 10：00……(東稜)……12：50 弥山 13：10……15：00 土小屋 15：15＝＝＝ 18：00 事務所

今回土小屋から石鎚山に登るのは初めてだったので、わくわくしていた。

石鎚山の紅葉のピークは過ぎていたためか、土小屋の駐車場は思っていたほど混んではいない。各自準備体操を行い出発する。気持ちのいい青空が広がっており、11 月だというのに気温は高く、陽に当たると暑い。東稜分岐点となっている第 3 ベンチまでは、なだらかな登山道でとても歩きやすい。ここからはヘルメットを被り、2 班に分かれ班の中でＣＬとして先頭歩きを交代しながら歩いていく。登山道での危険個所をメンバー全員で共有するため、ＣＬは注意喚起を行いながら歩くよう指導を受ける。「通行禁止」と書かれた看板を乗り越え、いきなりの急登を登っていく。自分の背丈ほどの笹が生い茂り、すぐに笹漕ぎ状態となった。かなりの傾斜で笹を掴みながら必死に登る。



「笹が目に入らないように」「浮石に注意」「左側は崖なので落ちないように」等々ＣＬから声がかかる。自分が先頭を歩いてみると、見落としているポイントがたくさんあり、危険感受性の低さを痛感する。



南尖峰手前の岩場では各班のＳＬがフィックスロープを張り、私たちはボディハーネスやチェストハーネスを装着し、カラビナをかけ替えながら渡る練習をした。続いて南尖峰を登る岩場ではＳＬが先に登り、上からロープで確保してもらい登った。安全にかつ素早くロープワークを行うことは慣れていないと簡単にはできないことだ。この時私たちの後から来た登山者 2 名がこの岩場を登れずずっと右往左往していたため、ロープで確保してあげて登るのを手伝った。

南尖峰を登り切り、弥山へと続く岩の上の稜線歩きはやや怖かった。尾根から先月行けなかった北壁を見下ろすことができ、ほぼ垂直のように見える壁のその高度感に足がすくむ。無事弥山まで登頂し、昼食後二ノ鎖小屋を通り土小屋まで下った。色々と学ぶことの多い、楽しい一日だった。

定例山行報告

第 42 回五色台クリーンハイク

■日　程　　2023 年　11 月　12 日（日）　曇りのち雨
■場　所　　香川県坂出市・高松市
■目　的　　五色台の自然保護
■参加者　　17 名

コースタイム

中山休憩所 8：30 集合＝＝＝3 班に分かれてゴミ拾い・・・10：30 中山休憩所＝＝＝ビジターセンター（昼食）12：30 全体集会 13：00 終了

毎年恒例の「五色台クリーンハイク」が行われた。今年は下笠居コース担当だ。参加者が 3 つの班に分かれゴミ収集を行った。A 班は下笠居から根香寺に向けて、B 班は根香寺から下笠居に向けて、C 班は中山休憩所から根香寺へ向けてクリーンハイクを行う。

8：30 に中山休憩所に集合した頃には、ポツリポツリと雨が降り出してきた。一見、道路上にゴミは見当たらないが、ガードレールから斜面をのぞき込むと、不法投棄と思われるゴミが目に飛び込んで来る。ペットボトルやビールの空き缶、園芸用の支柱やプランター、椅子など。危なくない範囲で斜面のゴミを拾った。軽トラ班が各班の間を往復して、たまったゴミ袋や大型ゴミを回収に来てくれた。軽トラの荷台には回収されたゴミがすでに乗っており、2 回目に回収に来てくれた時には、荷台は今にもあふれそうなゴミで山盛りになっていた。

「不法投棄禁止」「監視カメラ作動中」と書かれた看板があったが、お構いなしだ。

クリーンハイク終了後、中山休憩所のゴミ集積場には、たくさんのゴミ袋と大型ゴミ（自転車、じゅうたん、消火器など）が積まれていた。その後、私たちはビジターセンターへ移動して、昼食を取り全体集会に参加した。

いつも山に元気と癒しをもらっているので、年に 1 度の恩返し。クリーンハイクに参加して、地元の山をきれいにしましょう！

（善通寺山の会のゴミ収集量・・・ゴミ袋 20 袋×3 kg＝60 kg
粗大ゴミ・椅子、キーボード、プランター、金属の棒など）

教育山行報告

救助隊講習会報告

■日　程　　2023 年　11 月　19 日（日）曇り時々晴れ
■場　所　　飯野山　野外活動センター
■目　的　　登山道で事故が起こった時の対処法
■参加者　　善通寺山の会　11 名

他会会員　25 名

●<u>座学　全国の組織登山者の事故発生状況の特徴</u>

・労山など組織登山者の会員は高齢化し、会の存続が危ぶまれている。会員の男女比率は同じだが、事故は女性の方が多く、男性の約 2 倍となっている、理由は不明。
・態様別では男女とも転倒、滑落が多い。フラット歩行だけではない山道の歩き方の教育が重要。
・リーダーの事故が多く 22%。サブリーダーも 11%であり、リーダー養成が重要課題。
・事故発生場所はトラバース道、尾根道、樹林帯、平坦な道，沢道、岩道と続き、平坦な場所での油断が起こす事故もあるため、おしゃべりしながらの歩きはリーダーが注意喚起して事故防止すること。
・事故直前のコンディションは圧倒的に「普段と同じ」とか「非常に快調」が多い。体調より他の問題が原因であることがわかる。
・ヒューマンエラーを防ぐには、危険認知能力を高めるトレーニングが必要。現場での学習のほかに、写真等で考える学習も可能。　　（その他、省略）

●**実地講習**

小グループに分かれて、与えられたテーマで実践、講師他救助隊メンバーが指導。

<u>フルボディハーネスの作り方</u>をスリング 2 本使用の場合とロープ使用の場合で作成した。

①　<u>ストックで松葉杖を作成する方法</u>

ストック 2 本を用いて、要救助者の体に長さを合わせてから、ストックの先をクロスにしてテーピングテープ固定、紐を交差させてテープ固定、手で持つ長さでもテ

ープを渡して固定する。脇と握り部分はタオル等で厚みをつけて使用する。実際に使用するときは、長さの関係で段差は危険なので他メンバーが前後で介助する必要がある。

② 手首を骨折したかもしれない時

まず、手の状態を肉眼で確認する。サムスプリント固定する時は、長さを合わせて端を丸め、長い部分はシャーレ状に彎曲させて、丸めた部分を手で握らせてテーピングテープで 3 ヶ所固定する。指を観察できるようにしておく。サムスプリントが無ければ、ストックをバラシて抜いたものや木の枝など他の固いもので代用する。

③ 足首を骨折、捻挫した時

登山靴を脱がさずに処置しているグループが多かったが、靴下も脱がせて患部を観察すること！　足首を 90 度の状態でテーピング固定する。その方法はアンカーになるテープをふくらはぎに半周程度貼り、次に足底からアンカーまで縦に内側外側を 3 回ほどずらしながらテープ固定し、さらに足関節とアンカーの間 2 か所をぐるっと縦のテープと直角にテープ固定して足のぐらつきを止める。その上に靴下、紐を緩めた靴を履かせ、サムスプリントや三角巾を用いてクロス固定する。そのうえで松葉杖など使用しながら下山とする。

④ 滑落した場合の救助法

登山道の山側で支点となるような太さ 10cm 以上の立ち木（枯れ木でないか確認すること）、または岩（浮いていない、外れないこと）などにスリングで支点を作り、カラビナにロープをムンターヒッチで通す。カラビナ 1 個のみ使用した時と 2 個使用（1/2 システム）した時では、引く人の必要な力が違い、1/2 システムが楽に引ける。ムンターヒッチで、チェストハーネスを装着した救助者を下す。その時、滑落者用にハーネスやカラビナ、必要な医薬品を持っていくこと。救助者の到着を確認をしたら、支点側をミュールノット+オーバーハンドノットで止める。

救助者は、滑落者の意識状態やバイタルサイン、怪我の状況を確認し、急ぐ処置は実施。登山道に戻れるかどうかの判断を行う。歩ける状態なら、滑落者にチェストハーネスをつけて、ロープにバタフライノット作成し、救助者と滑落者共にビレイをとり、滑落者の安全な上昇を援助する。登山道に残る同行者はミュールノット固定を解除し、速度に注意しながら、全員で声を掛けて拍子を合わせながらロープを引く。この動作を通称「ごぼう」という。

⑤ 疲労困憊した人を安全に下ろす方法

ザック重量を軽くし、チェストハーネスを装着させる。ザックを背負わせ、ウエストベルト、チェストベルトを確実にとめた状態で、ザックにスリングを通しシートベントで固定、更に疲労者のチェストハーネスにもバックアップを取る。ナインノットでロープを疲労者のザックのスリングに接続し、後ろの確保者は両者の中間にスリップノット作成し、スリップノットの輪とロープを持つ。先導者は疲労者の前を歩いて足元の危険を判断、後ろの確保者は必要に応じて、スリップノットで疲労者との距離を調節、前のめりになる疲労者を体重をかけて引きながら下ろす。危険箇所では立ち木にロープをかけることで確保者の安全も確保する。

⑥急斜面で複数メンバーを安全に下ろす方法

立ち木に支点をとり、ロープに 2～3m間隔で人数分のバタフライノットを作成する。メンバーはチェストハーネスを作成し、バタフライノットにカラビナをかけて、順次下る。この時支点側のリーダーはメンバーの位置や下ろすスピードの判断に注意。

⑥ 低体温症

「自分ではわからない」のが低体温症を悪化させる重要な要因。深部体温は表面温度より約 1℃低い。深部体温 35℃以下で低体温症、初発症状は「震え」すぐ行動中止して体温上昇の手立てをとる。保温性のある衣類着用、暖かい飲料、糖質補給（エネルギー）、塩分補給（脱水では体温上昇しない）が必要。ツエルト等でシェルターを作り、雪と風を避けること。低体温症の人をツエルトやマットで包み保温。さすったりゆすったりすることは逆効果なので厳禁。

低体温症予防のために、冬季はゆっくりでも動き続けること、休憩は短時間で 1 枚羽織って保温に努めること。速やかに下山すること。

個人山行報告

石鎚山(1,982m)

■日　程　　2023 年　10 月 31 日（火）～11 月 1 日（水）
■場　所　　愛媛県　西条市
■目　的　　山小屋泊で晩秋の石鎚山を堪能する
■参加者　　１名
■費　用　　約 18,000 円/人(山小屋 1 泊 2 食含む)

10 月 31 日（1 日目）　晴れ時々曇り
自宅 8:00＝10:10 加茂川橋バス停 10:35＝11:21 石鎚ロープウェイ前バス停 11:40＝成就駅 12:00…成就社 12:40…14:00 夜明峠…15:10 弥山…石鎚山頂上山荘泊

一昨年、昨年と石鎚山頂上山荘の一泊して夕焼けと夜空、そして御来光をゆっくりと堪能することができた。2 回ともとても良かったので味をしめて今年も山荘で一泊することとした。行程は少し変化も加え、西之川まで路線バスを利用し、更に文明の利器であるロープウェイも利用して成就社に移動する楽々コースとした。日程的にも、気温が下がる山荘が閉まる直前の時期を狙ってみた。

1 日目、時間的に余裕があるので、ゆっくりと自宅を出発し、バスとロープウェイを乗り継いで 12:00 前には成就駅に到着した。紅葉は、既に成就社付近まで下りて来ており、駅舎を出ると真っ赤なドウダンツツジ達が出迎えてくれた。

紅葉の中を進んでいると、郵便配達の人がホラ貝を吹きながら歩いていて、その音色も素晴らしく、山岳信仰の山を歩いていることを実感した。境内に到着して、まず成就社に参拝してから見返遥拝殿にも参拝した。見返遥拝殿では、窓越しに見えるはずの山頂は雲の中であった。

登山届けを提出し、神門をくぐって歩を進めると、見慣れた景色だが懐かしい感じもした。八丁坂鞍部を過ぎて登りになると、トレーニング不足のためか息が苦しくなる。夜明峠では、ガスの合間に西条方面が見え隠れするが、石鎚山頂上方面はガスで何も見えない。

その後も階段での急登が続くが、予定時間より早く弥山に到着できた。弥山から眺める天狗岳は北側だけにガスがあったが、面河方面は見渡すことが出来た。このガスのお陰で、今回も綺麗なブロッケン現象もみることが出来た。

山荘にチェックインして時間を待つと、西側の空には雲海がみられ、さらにその奥の雲の水平線に沈む夕日があった。夕日はとても大きく見えて、雲による水平なグラデーションも明瞭に見ることができ、感動的な美しさだった。二ノ森などのシルエットも雲海に浮かんで綺麗だ。日が沈むと雲海も消え、松山市街の夜景がくっきりと浮かんで来た。

夕食では、山頂カレーとともに贅沢にも熱燗を美味しく頂いた。本当に贅沢な時間だ。夜になると満天の星空にとても綺麗なお月様と冬のオリオンが煌々と輝いていた。

11 月 1 日（2 日目）　晴れ 8:00 弥山発…8:50 夜明峠…10:20 成就社…11:10 ロープウェイ成就駅 11：20＝ 石鎚ロープウェイ前バス停 12:02＝12：48 加茂川橋バス停＝16:00 自宅

2 日目、山頂での夜明けは、雲一つ無い晴天が出迎えてくれた。

空が明るくなると、遠く太平洋の向こうから、綺麗な太陽が顔を見せてくれた。このように雲海が全く無く、遠くまでの山々が見渡せるのは初めて経験だ。

西の方面に目を転じると、堂が森や二ノ森が感動的なくらい綺麗に焼けていた。さらに上空にはお月様が朝日に照らされて明るく輝いて、東西で太陽と月の共演も見ることができ、改めて自然の雄大さを感じた。

時間的余裕があるので、今回は山荘でゆっくりと朝食を食べてから下山を始めた。この日は、雲一つ無い晴天だったので、三の鎖下からの北壁や夜明峠付近からの頂上方面、瀬戸内海方面の眺めに目を奪われて、度々立ち止まり振り返りながらの下山となった。

ロープウェイ成就駅から見る瓶ヶ森も相変わらず雄大で美しかった。

今回は、半年間のブランクがあった後の体力の現状確認のための単独山行であったが、無理の無い計画にしたことは正解だった。好天のお陰で山行目的は、十分達成出来たものの、改めて「山は場数(経験)」が大切である」ことと、トレーニングの大切さを再認識させられた山行であった。

来年は、体力を戻した上で季節やコースも変えて、また訪れたいと思う。

個人山行報告

鳳来寺山 684m瑠璃山 695m

■日　程　　2023 年　11 月　22 日（水）～　23 日　（木）　晴れ
■場　所　　愛知県　新城市
■目　的　　徳川家康ゆかりの山で紅葉を楽しむ
■参加者　　5 名

■費　用　　走行距離　977ｋｍ　　参加費用　19800 円/人。

事務所 8：00＝＝18:00 山びこの丘‣泊／6:30……7：00 表参道口……8：41 鳳来寺本堂……9：32 奥の院……10：30 鳳来寺山……10：33 瑠璃山……10：50 天狗岩 11：15……12：30 鳳来山東照宮……13：40 下山＝14:10 新城 IC＝14:50 岡崎 SA＝＝20:50 事務所

徳川家康公(大河ドラマ「どうする家康」)ゆかりの地である日本三大東照宮(日光・久能山・鳳来山）の三つ目を山行参拝できるので心底高揚する日々が続いた。

一日目、山の会事務所 8 時発、高速で途中の大津 SA にて昼食後名古屋市へ。錦・栄町を通過して 14 時頃、金のシャチホコが輝く名古屋城に着く。現在は天守閣に上ることはできないが、完成公開された本丸御殿を観ることができる。また、天守閣の回りを一周すると、どこからでも金シャチが見られた。正門から入場し、西之丸・歴代藩主が遠景を楽しんだ西南隅櫓の外・御深井丸展示館を見学し不明門から本丸へ。ミュージアムショップ横からが右オス左メスの金シャチがきれいに見れる。

本丸御殿内へ入り、玄関・表書院・対面所・下御膳所・上洛殿へとすすみ、金の上段之間・次之間の金襖絵・金の欄間・金の天井など、まぶしくとても美しかった。重要文化財である表二之門から城外へ出て、能楽堂１Ｆお茶処でコーヒーと花どらで休憩する。能楽堂企画展では、16 能面・袷狩衣・直垂・織箔・鬘帯、などの能楽に関する展示品を観賞する。外庭には、天守石垣工事の音頭をとった加藤清正像があり、気合いが伝わる雄姿であった。

16 時、名古屋高速から新城 IC 経由で 18 時山びこの丘ホテルに着く。貸切レストラン花遊料理には皆うっとり腹いっぱいになった。

二日目、5 時 45 分に起床し、6 時 30 分ホテルを出て 7 時に天竜奥三河国定公園風来

寺山表参道口駐車場に着いた。開山1300年、仙人伝説もあり、ちょうど風来寺山もみじまつりイベント当日で、関係者が準備を始めた頃であった。歩行運動しながら参道を進と、色とりどりな紅葉と同時に、徳川家康＆鷹の像・若山牧水像・松尾芭蕉像と句碑・利修仙人＆鳳凰鳥の像等を観ながらのハイキングを楽しんでいると、途中から1425段の石段になる。両脇には背の高い老杉が茂り江戸の趣が感じられる。7時45分、225段目に仁王門に着き衣服調整休憩。仁王門前後から曹洞宗と真言宗の寺院跡が数多く見うけられる。付近にある、傘杉(樹齢800年、高さ61mの巨大杉）にびっくり。8時15分、900段目、馬の背展望入口で休憩。展望台へは土砂崩れの箇所があり行き止まりであった。鳳来寺本堂8時４１分着。ここからの展望では、千寿峰の山々、その向こうは豊橋市・豊川市・三河湾・渥美半島らしい。境内には徳川家紋入り「徳川家康公ゆかりの地；新城市」ののぼりが数多く立てられていた。

本堂を後に奥の院をめざす。途中、足元の悪いところは滑りやすく注意が必要。9時32分621m奥の院着。開祖（利修仙人）や霊仏（薬師如来）を祀っている。9時43分参道展望での空気は美味い。

10時30分、鳳来寺山684mから瑠璃山岩登り695m【何の印もなく登山者に聞く】へ歩を進め両山頂で記念写真を撮る。休憩中読図確認の方もいた。

この地点からは、棚山高原3,8km海抜929mの東海自然歩道と私達の目指す東照宮1,9kmへの自然観察路に別れる。10時50分、天狗岩上で昼食。11時15分に出発し、その後鷹打場の展望地へ寄る。

遂に12時30分、松平竹千代出生の原点である鳳来山東照宮《三代将軍家光の命を受け浜松城主が奉納／四代将軍家綱の時落成》着。ちょうど、もみじまつり長篠陣太鼓奉納中であった。

13時40分下山し名物五平餅を食し疲れを癒す。14時50分高速帰路中、岡崎SA休憩。その後、宝塚北SAで休憩して20時50分山の会事務所着。独り言：ＣＬ3人なのか0人なのか世にも不思議な山行だった。

ワンポイント講座

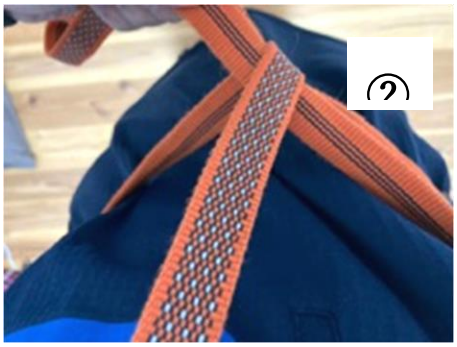
スリングとカラビナの使い方

山の会では必須装備となっていますが、使えますか？
スリング（120～150 程度）２本
カラビナ　２個

登山中に「この道は危ないな。」「落ちたら大怪我しそうだ。」というときには、携行しているスリングとカラビナで身体確保をして通過しましょう。フィックスロープは先頭者かリーダーが張りますが、その間にチェストハーネスが自分でできれば、時間短縮になります。

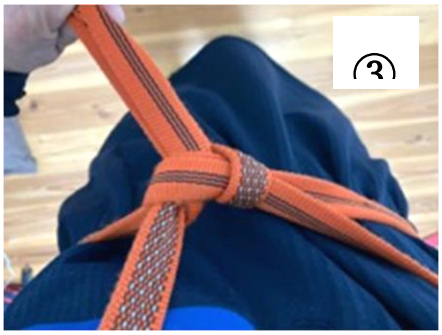
◇チェストハーネスの作り方

1. 120(150)のスリング（太）を片方は「肩とわき」もう片方は「わき」に通して（写真①）、胸の前で「肩とわき」からのスリングに通す（写真②）。
2. 持っているスリングを「肩とわき」（写真②では左）にシートベントで巻き付ける（写真③）。
3. 左右のスリングを持って、締まらなければ OK。もし、スルスルと動くなら、巻き方が間違っています。動く場合は負荷がかかると胸が締め付けられるので必ず作り直します。



◇チェストハーネスとフィックスロープをつなぐ

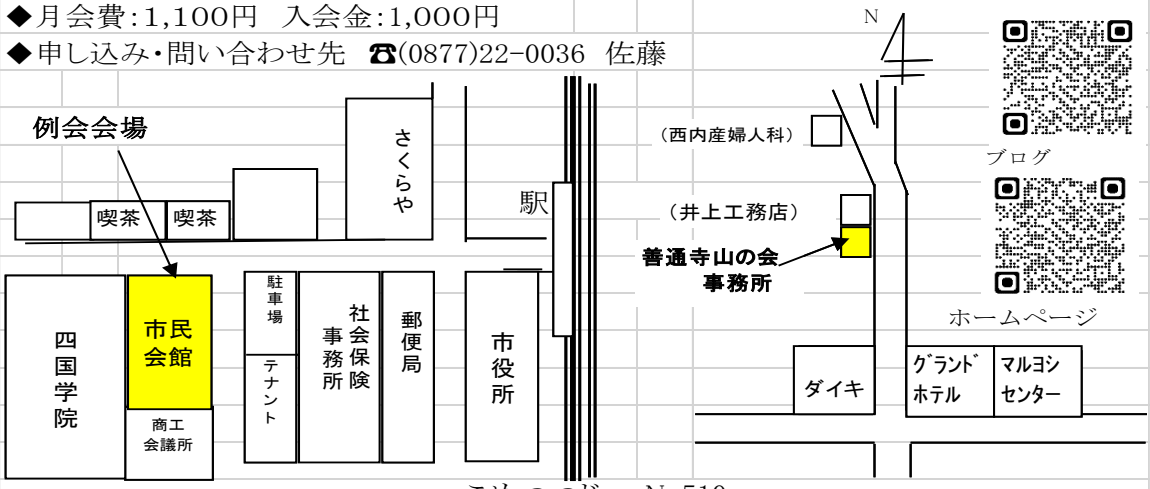
1. もう一本のスリングをチェストハーネスのスリングとつなぎ、先にカラビナをかける。
2. 長すぎる場合は、ひと結びして遊びを少なくする。
3. ２個カラビナをつけて、ロープの支点を交わすときは、どちらか一方がロープにかかるように一個ずつ通す。



12月			1月		
1	金		1	月	
2	土	納山祭	2	火	
3	日		3	水	
4	月		4	木	例会
5	火	会報部会	5	金	
6	水		6	土	三嶺縦走
7	木	例会	7	日	瀬戸内島⑥因島
8	金		8	月	
9	土		9	火	
10	日	岩トレ9・瀬戸内島⑤仙酔島	10	水	山行部会
11	月	備南アルプス準備会	11	木	
12	火		12	金	
13	水	山行部会	13	土	
14	木		14	日	箸蔵街道
15	金		15	月	
16	土	大山	16	火	
17	日		17	水	事務局会議
18	月	箸蔵街道準備会・三嶺準備会	18	木	運営委員会
19	火		19	金	
20	水	事務局会議	20	土	
21	木	運営委員会	21	日	西日本⑪横倉山・岩トレ10
22	金	因島準備会	22	月	
23	土		23	火	
24	日	西日本の山⑩備南アルプス	24	水	
25	月		25	木	
26	火	会報部会	26	金	
27	水	横倉山準備会	27	土	石鎚山・石鎚東稜
28	木		28	日	
29	金		29	月	
30	土		30	火	会報部会
31	日		31	水	

◆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　No510

発　行:善通寺山の会　会報部　　発行日:2023/12/5

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