こめつつじ

白梅

２０２４年 ３ 月号

ＮＯ　５１３

善通寺山の会
YAMANOKAI

2 月 11 日(日)

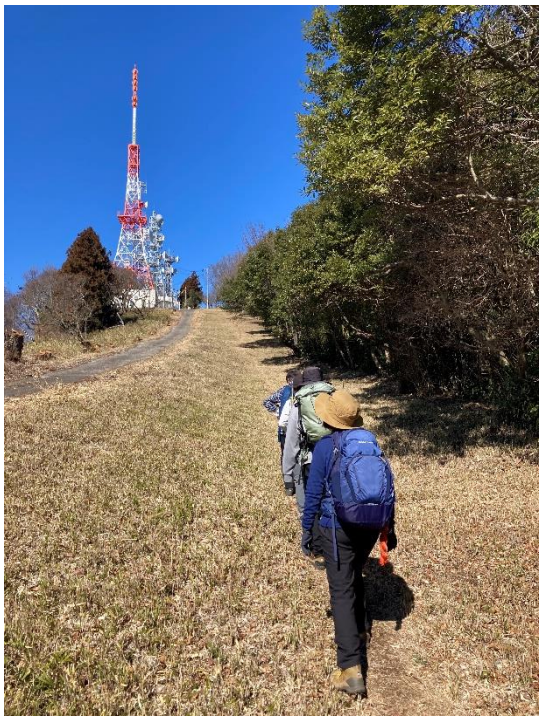
寒風山(雪山初級)へ

ハシゴとロープは凍っている所も

下山後に駐車場前のカフェで

トレーニングでも地図で確認

青空にテレビ塔が映えます。



2 月 17 日(日)
トレーニングで大麻山グリーンライン
から大麻山に登り、
こんぴらさん奥の院まで縦走。

パワースポットの奥の院

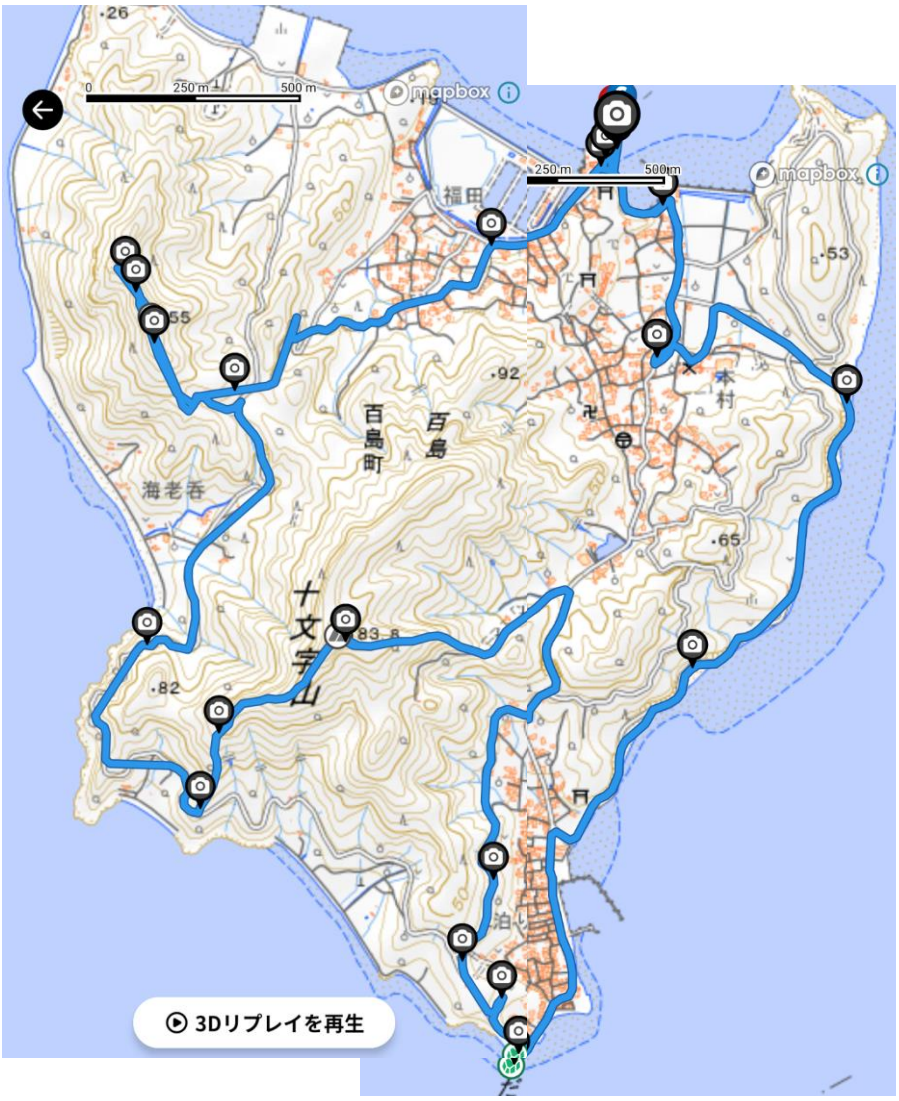
下山後は表参道にある喫茶ヤオでランチしました。
いつもは１人で黙々とトレーニングだけど、
たまには大勢でトレーニングもいいですね。

定例山行案内　瀬戸内の島シリーズ⑨

百島（ももしま）　十文字山 183.8m・軍殿山（いくさんど）155m

■日　程　　２０２４年３月１７日（日）
■場　所　　広島県尾道市　百島　十文字山・軍殿山
■目　的　　島山を登る
■
■準備会　　３月８日（金）19：30 から事務所
■体力度　　２★★☆☆☆（初心者～初級）
■技術度　　A★☆☆☆☆（初心者）

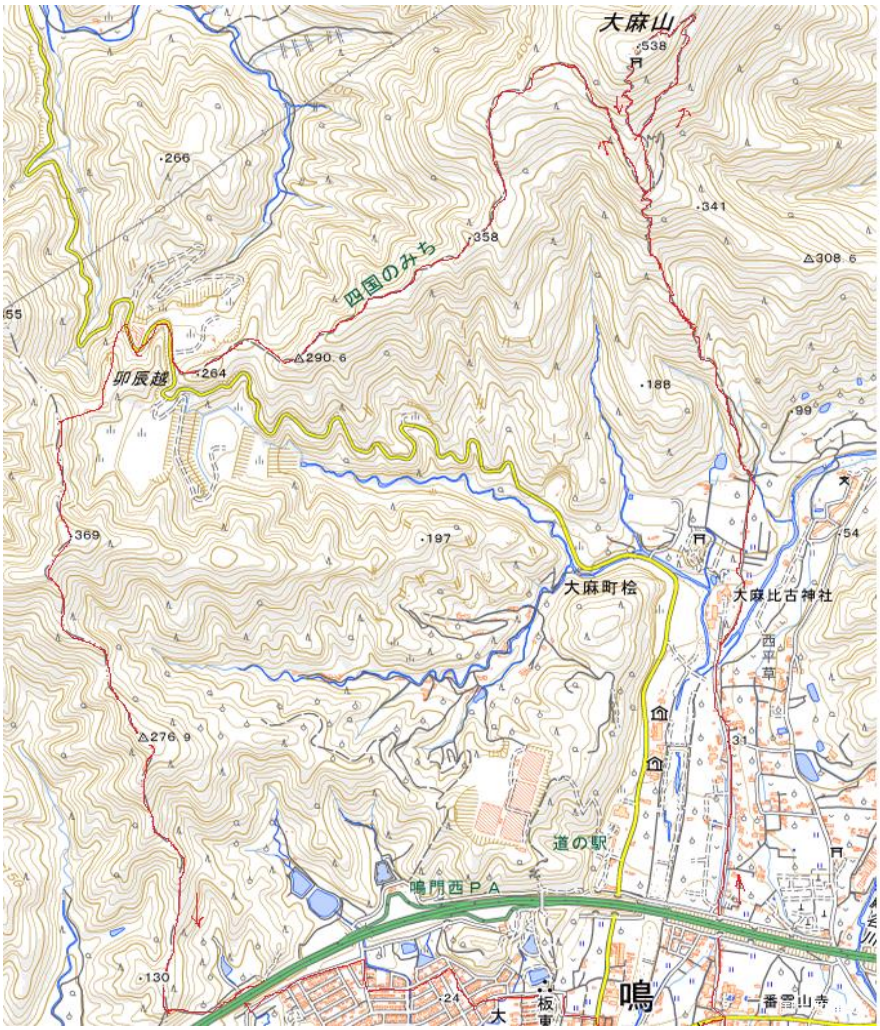
行ったことの無い島をさがしたところ、島シリーズで行った鞆の浦の仙酔島の近くに百島（ももしま）という初めての島があった。静で眺望が楽しめて藪漕ぎもないとのこと。福山の常石港からフェリーに乗って１０分ほどで島の福田港に着く。島を周回して軍殿山・十文字山と二つの山を登りたいと思います。歩行距離はヤマップで、10.３ｋｍ。



定例山行案内

鳴門の大麻山 538m・千石山・万石山

■日　程　　2024 年　3 月 31 日（日）
■目　的　　1 番札所霊山寺から大麻山・千石山・万石山を登る
■場　所　　徳島県鳴門市
■
■準備会　　3 月 11 日（月）19：30～　事務所にて
■体力度　　2★★☆☆☆（初級～中級）
■難易度　　B★★☆☆☆（初級～中級）



定例山行案内

久 住 山 1788m 他

■日　程　：　２０２４年４月１３～１４日（土日）
■目　的　：　九州の屋根を体験する
■場　所　：　大分県竹田市
■
■準備会　：　２０２５年３月２２日（金）１９：３０～　事務所
■体力度　：　３★★★☆☆（初級～中級）
■技術度　：　Ｂ★★☆☆☆（初心者～初級）

坊がつる讃歌で歌われている九州のくじゅう連山に土曜日夜２０時に事務所出発、フェリー泊で行きます。主峰の久住山（1786m）、最高峰の中岳（1791m）に登る往復６時間半ほどのコースです。花の季節には少し早いですが、人がいっぱいでなく空いていて静かな山行になると思います。

定例山行案内

岩トレ 1

■日　程　　２０２４年４月１４日（日）　９：００～１５：００迄
■場　所　　坂出市　大屋冨
■集　合　　現地集合
■
■持ち物　　登攀用具　昼食

準備会はありませんので参加者はメールにて連絡して下さい。
装備のない方、初めての方も参加できます。

定例山行案内　島シリーズ①

沖ノ島 妹背山(404m)

■日　程　　２０２４年４月２０日（土）～４月２１日（日）
■目　的　　しまやま１００選　高知沖の島の妹背山に登る
■場　所　　高知県　宿毛市
■
■準備会　　３月２５日（月）19：30～事務所にて
■体力度　　２★★☆☆☆（初心者～初級）
■技術度　　Ｂ★★☆☆☆（初心者～初級）

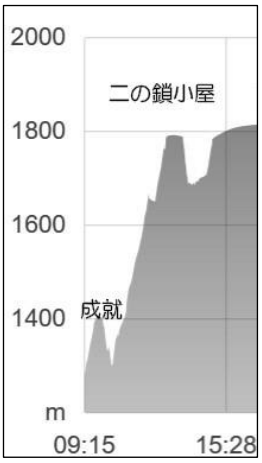
しま山１００選の５９番目にあたる沖ノ島の妹背山（いもせやま）を縦走します。沖ノ島は足摺岬の西方の太平洋に浮かぶ周囲 17ｋｍの離島です。宿毛市の片島港から１日２便の定期船が出ています。沖ノ島の母島（おしま）港、広瀬港と鵜来島を巡航し、天候により運休となる場合もあるようです。１時間３５分乗り、片道 1,350 円です。遠方ですので日帰りは難しいため、沖の島の旅館に泊まります。一泊二食で 8,000 円～9,000 円です。刺身定食が美味しいようです。土曜日に足摺岬や札所を散策しながら宿毛の片島港に行こうと思います。14：30 発に乗り沖ノ島の母島港着。翌日広瀬港 15：35 発に乗り 16：55 分に片島港着になりますので帰りは遅くなります。なかなか遠く、行く機会が少ないと思いますのでいかがでしょうか。

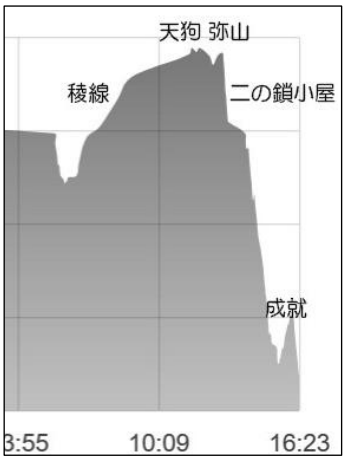
定例山行報告

石鎚東稜

日　程　202401/27 土～01/28 日　　■天　気　1/27 晴れ　1/28 晴れのち雪
■場　所　愛媛県西条市 上浮穴郡久万高原町 四国山地　■山行目的 雪山技術のレベルアップ
■参加者　　４人
■往復 210 ㎞　費用１人 5850 円

2024　01/27　土　晴れ　善通寺 600=高松道松山道=いよ西条 IC=西之川 800++ロープウエイ++山頂駅 915→1000 成就→1135 前社が森→1210 夜明かし峠→1300 二の鎖元小屋 1330→1400 東稜取りつき→1455 二の鎖元小屋夕食泊





定刻通り出発。西之川Ｐへ。ロープウエイで高度を上げるにつれ雪が増える。向かいの瓶が森も高度に比例して白くなっている。成就は雪景色。樹木のエビのしっぽが伸び，夜明かし峠を経て二の鎖元避難小屋に到着。トイレは携帯ブースのみ使用可で他は鍵。

宿泊道具を置いて，土小屋まで続く北壁側のトラバースルートを，東稜とりつき部分までラッセルした。先行者のトレースはのこっていたものの東稜には向かっていなかった。積雪は多くないが雪崩を警戒し１人ずつ通過した部分もあった。小屋に戻ると他の宿泊者が来ていたので 2F に移動。雪を集め水を作った。各自が少量ずつ持ち寄ったアルコールを飲み，夕食は肉たっぷりの鍋で最後はうどん。早い時間の就寝となった。

01/28　日　晴れのち雪　400 起床朝食 二の鎖元小屋 530→610 取りつき→700 稜線→745「門」830→915 岩稜トラバース 1000→1025 南尖峰取りつき→南尖峰 1135→1155 天狗岳→1245 弥山→1315 二の鎖元小屋 1400→成就 1600→1625 山頂駅 1700++ロープウエイ++西之川=いよ西条 IC=松山道高松道=1910 善通寺

ラーメンの朝食後ヘッドランプをつけて前日通ったトラバースルートを取りつきまで進んだ。次に急な斜面をラッセルしながら稜線

に向かって直登。矢筈岩のすぐ下ということになる。稜線に出て少し進むと岩壁にはさまれた門のようなところに到着。雪崩のリスクがあり,1 人ずつ急斜面を登った。下の方はスカスカの層があったが登るにつれ比較的締まった雪になった。瀬戸内海や土小屋･筒上 手箱が見える。雪稜を進むが急な部分で少しずり落ちたため後続者をロープで確保した。

岩稜を CL のリードでトラバースし,固定ロープに変えて他メンバーが通過した。南尖峰への取りつきのルートとりで苦労したが無事登り切り,他メンバーも続いた。以後はコンテで岩角にロープを回して滑落を止めれるようにして進んだ。このあたりから曇ってきて雪がちらつき視界も悪い。

最高峰天狗岳に到着。北壁側が切れ落ちた岩稜を進むと石鎚日帰り組の声が聞かれ,最後は鎖場を登って弥山に到着した。弥山から下りの階段面が金属網なので,アイゼンを引っかけないよう慎重に下り,二の鎖元小屋に帰還。残してきた用具をかたづけ IF にリレーで降ろした。重くなったザックを背負って下り始めた。かなり疲労が加わり休憩が待ちどおしかった。

ロープウエイ乗り場はスキー客でいっぱい。スキーヤーにもビーコンやゾンデトレーニングを話題にしている人がいた。西之川に雪はなく雨がぱらついた。クルマで無事善通寺に帰り着いた。

定例山行報告

石　　鎚　　山

■日　程　　2024 年　1 月　２８日（日）　くもり一時雪
■場　所　　愛媛県　西条市
■目　的　　雪山経験のレベルアップ
■参加者　　３名
■費　用　　交通費 往復 210km 高速代 2,940 計 8,820 円　　駐車場代 500 円
一人 3,100 円＋ロープウェイ代　2,200 円

事務所 5：25　―　7：00 西之川 8：05　―　8：45 ﾛｰﾌﾟｳｪｲ成就駅 9：00　―　9：30 成就社 9：35　―　夜明峠 11：05　―　11：35 二ノ鎖休憩所 11：45　―　12：15 弥山山頂　昼食 12：55　―　夜明峠 13：30　―　成就社 15：00　―　ﾛｰﾌﾟｳｪｲ下山駅 15：40　―　西之川 16：05　―　17：55 事務所

西之川へ行く道中、今年は雪が少ないと話していたが、西之川にも雪は無し。雪は成就社より上かと思っていたが、ロープウェイ成就駅から雪面の世界になった。ゆっくり歩きながら成就社の飲食店で登山計画書を提出する。「昨日佐藤さんが登ったよ。」と店の人から言われる。今日は晴れの予想だからか登山者も多い。最初は抜かれていったが途中で追いつき抜き返した。競争したわけではなく自然にゆっくり登った結果だった。くもりから次第に天気が悪くなり雪が降り出したころに弥山山頂に到着した。天狗岳まで行く予定だったが雪が降り視界が悪くなったのと引き返し時間をオーバーすることから、ここまでとして避難小屋で昼食を取った。東稜組がまだ来ていないようだったので「おーい」と叫ぶと微かな声が聞こえてきて、白いもやが晴れるとすぐ下に姿が見えてきた。山頂でロープに繋がったメンバーに「お疲れさま」と話し再開を果たした。東稜組が食事を取るなか一足先に下山する。小雪が降っている中黙々と歩き成就社に着いた。自分は久しぶりの雪の石鎚山で少しバテ気味だったが、雪山らしい山行で満足でした。

定例山行報告

大山弥山尾根

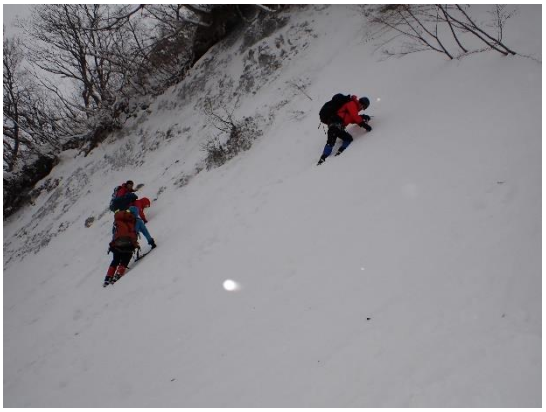
■日　程　　2024年2月10日（土）11日（日）
■場　所　　鳥取県　大山町
■目　的　　雪山のレベルアップ
■参加者　　5名

■費用　　走行距離377km　5,400円

2月10日（土）曇りのち雪

6:00出発 ＝善通寺IC＝溝口IC＝9:10県立大山屋内駐車場着 9:30発 … 11:14 元谷避難小屋…トレーニング … 14:00 元谷小屋 … 夕食 … 19:00 就寝

今シーズン2回目の大山雪山山行である。今回はバリエーション入門ルートで初めての体験となる。不安と楽しみの中出発した。日本海にある前線の影響で天候も気になる。予定の駐車場は満車で、県立大山屋内駐車場になんとか駐車できた。3連休の影響か凄い人である。元谷小屋まで登って来た。雪は50cm位だろうか。元谷小屋には先客の荷物があり、2階を使うことにした。そして必要な荷物を持ってトレーニングに向かった。まずは、小屋から南東に向かってトレースの練習。先頭を交代しながら進む。先頭では体力の続く限り無我夢中で進むが、「バタバタするのはダメ、歩幅を考えろ」と注意が入る。「イチ」で足を入れ、「ニイ」で踏み固める。反対の足でまた「1, 2」リズム感は良い筈だが上手くいかない。次に宝珠尾根への斜面を上り下り、トラバースの練習。斜面が急なので、両手を突いて強く足を蹴り込まないと登れない。下りも同じで、強く蹴り込まないと滑ってしまう。斜面のトラバースが特に難しい。ピッケルを体の近くに突いて、しっかり支えて足を運んでいく。ぎこちないらしい…。これらの練習をみっちり行った。視野が悪く吹雪いて来たので、小屋に戻って「鳥鍋」に移る事になった。野菜たっぷりの鳥鍋と「黒霧島」で温まった。泊り山行はこれがあるからやめられない。シメのうどんでお腹いっぱい。「黒霧島」をやっつけた所で消灯になった。



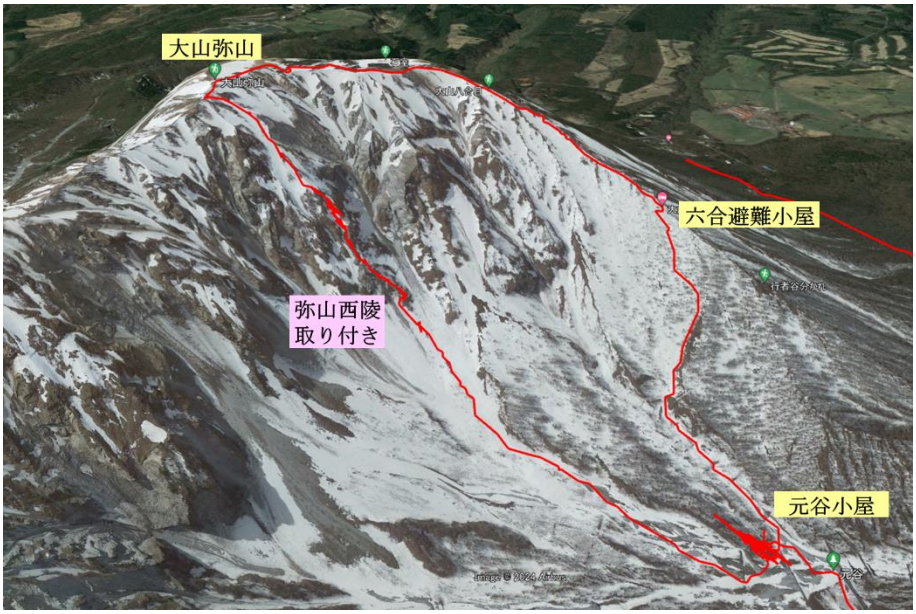
2月11日（日）曇りのち雪

4:30 起床 6:00 出発…7:30 弥山西陵取り付き …13:20 弥山頂上…12:20 六合目避難小屋…14:46 元谷避難小屋 15:39…16:30 駐車場 ＝ 20:00 事務所着

朝4時に起き必要な装備を持って6時に出発した。長～い1日の始まりだった。外は暖かく穏やかな朝だ。午後からの天気が心配だ。先に単独の登山者がいて、トレースを使わせてもらった。そして「取り付き」までやって来た。ここからロープを付けて2

組で登って行く。私はセカンドで実践では初めてとなる。無事登頂したい！リードのビレイを行い、その後私が登って行く。ピッケルとアイスバイルを両手に持ち雪に差し込んで、足でしっかりと踏み込んで登って行く。体重を掛けて滑らないことを確認しながら進む。白銀の斜面の中で、周りを見ても誰もいない場面が現れ、ちょっと感動を覚える。景色も素晴らしい。そして途中で中間支点を回収するのだが、手袋を履いてのカラビナ作業に手間取る。オーバー手袋を外すが、時間がかかってしまう。スピード勝負の雪山はこれではダメだと思う。50m ロープで山頂まで繰り返して登って行く。5 時間位登っているだろうか？なかなか着かない。途中から視界が悪くなって来た。山頂まであと 1 ピッチの所で、後ろの組を待つことにした。どんどん視界が悪くなり、風も出て来た。雪山での停滞のつらさを感じる。そして山頂に上がった時には 13 時を過ぎていた。その上ホワイトアウト状態。視界は 5m もない。急いで山頂小屋へ向かい飲み物を飲む。一息ついて下りにかかる。前が見えない。Ｓさんを先頭にポールを探しながら、GPS で確認しながら進む。六合避難小屋まで無事に下り休憩を取る。ここからは腰まで埋まる深い雪を楽しみながら下る。そして予定通りの時間で元谷小屋に到着した。

今回の雪山では 1 日目に雪の中を様々な歩行練習が出来て良かった。2 日目は 6 時間近く登り続けるハードな登山であった。特に手袋を履いての作業は素早くしなければならないと感じた。また 1 つ良い経験が出来たと思う。大山雪山は 4 回目になるが、真っ白な状態しか見ておらず、次回は山頂からの景色を見てみたい。



定例山行報告

初級冬山　寒風山（1763m）

■日　程　　2024 年　2 月　11 日（日）
■場　所　　愛媛県　西条市
■目　的　　初級冬山を満喫する
■参加者　　3 名
■費　用　　交通費　3,000 円／人

◆曇り一時雪

善通寺山の会事務所 6:00＝＝＝7:40 旧寒風山ﾄﾝﾈﾙ出口　8:10……　9:15 桑瀬峠 9:25……　10:50 山頂 11:20……　12:15　桑瀬峠 12:25……　13:10　登山口　カフェＢＡＳＥで休憩後　14:20＝＝＝16:00 山の会事務所

寒風山は２年前の１月に、今は退会してしまった、ＫＵさん、ＫＩさんを含め５名で登った山です。２年前に比べ、いたるところに柵やロープが設置されており、より安全に登れるようになっていました。

桑瀬峠までの登りは急登になっており、雪はほとんどないものの、凍っており足元に注意しながらのスタートとなりました。途中で出会った３人組は軽アイゼンを装着して、軽快に登っていきましたが、我々はアイゼンなしでの雪道歩行練習の意味もあり、山頂まではアイゼンなしで登りました。

桑瀬峠からは雪が 10cm くらい積もっていましたが、先行者も多く、歩きやすいルートでした。ステンレス製のハシゴをいくつか超え、最大の難所のトラバース道を過ぎると山頂はもうすぐです。

山頂からの景色はあまり見えませんでしたが、風もほとんどなく、カップ麺を食べるのに問題ない状況でした。下りは安全のためアイゼンを装着して出発しました。

朝は凍っていた場所もだいぶ溶けていましたが、日の当たらないところは凍ったままの状態でした。

下山後は時間があり、いつもは閉まっている、CAFE　BASE が開いていたので立ち寄ることにしました。マキストーブの横でそれぞれ、カフェ、カフェオレ、紅茶を頂く。いの町地域おこし協力隊の若い女性が運営しており、イベントのお誘いがありました。

寒風山は初級冬山として手頃な山なので、また計画してもよいと思いました

定例山行報告

再度山（ふたたびさん）　470m

■日　程　　2024 年　2 月　18 日（日）　曇りのち晴れ
■場　所　　兵庫県神戸市
■目　的　　毎日登山発祥の変化に富んだ登山道と神戸の眺めを楽しむ
■参加者　　5 名

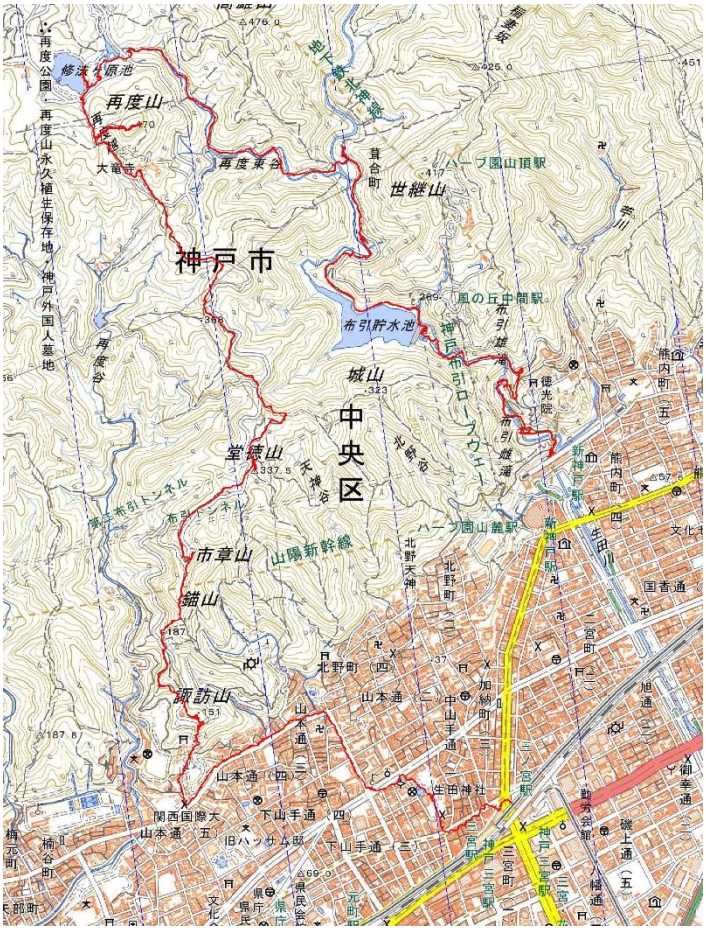
■費　用　　高速バス代　7,550 円/人　　電車代　210 円/人

コースタイム

6：30 善通寺インターBT 集合 7：00 ﾊﾞｽ出発＝＝9：35 三宮 BT 着＝＝新神戸駅 10:00…10:25 雄滝…10:40 みはらし展望台…11：00 布引ダム…11：40 市ケ原…12：20 再度公園 12：45…13：00 再度山…13：20 大龍寺…13：30 発祥の石碑…14：25 市章山…14：40 錨山…15：10 ビーナスブリッジ…15：50 生田神社…16：10 三宮…17：45 三宮 BT 出発＝＝20：48 善通寺本郷通停留所着＝＝善通寺インターBT まで音地さん車で移動

善通寺インターﾊﾞｽターミナル 7：00 出発のﾊﾞｽに乗り込む。満席だ。3 列シートで三宮まで快適なバス旅だった。三宮から地下鉄に乗り換え、新神戸駅に向かう。新神戸駅には「トレイルステーション神戸」と言う、神戸の山を気軽に安全に楽しむ為の登山支援拠点があり、登山用品の販売、レンタル、登山コースの案内をしてくれる。この前を通り、駅の外へ出るとすぐに登山開始。まずは布引の滝を巡る。４つの滝を合わせて「布引の滝」と呼ぶそうで、遊歩道が整備されてたくさんの人が訪れている。最後の雄滝（おんたき）の前には創業 100 年の雄滝茶屋があり、「ビール」「おでん」などののれんに

ついつい誘われそうになる。見晴らし展望台で神戸の街の大パノラマを見ながら休憩。2月だと言うのに動くと暑い。水分を取って衣服調整。その後も緑の中の渓流沿いを歩くので、とても癒される。布引ダムに来ると、好日山荘のスタッフさん達が「感情を見える化キャンペーン」のモニターを募集しているところに遭遇。登山中にスマホで顔写真を撮影すると、ワクワク、ドキドキなどその時の感情が測れるそうだ。紅葉茶屋、櫻茶屋の前を通り、市ケ原の河原に下りる。ここは六甲全山縦走路が通り、多くの人が休憩していた。道沿いには不燃・可燃の10のゴミ箱が常設されていた。車道、山道を進んで再度公園で昼食を取った。青空が見え風もなく暖かかった。5分程歩くと再度山登山口に着く。標識がなく見落としてしまいそうだ。細い所もあったが、なだらかで歩きやすい。頂上手前に岩場があり、気をつけて登った。15分足らずで頂上に到着。頂上では地元の山の会の10名程が読図の勉強会をされており、私達は集合写真を撮って早々に下りる事にした。大龍寺でお参りをして、しばらく歩くと「毎日登山発祥の地」の石碑があった。神戸の外国人が毎朝登山していたのが、地元の人々にも広まったそうだ。整備された道を歩いて、時々車道を渡り「市章山275m」「錨山292m」へ向かう。この2つの山には「神戸市のマーク」と「イカリのマーク」の電飾があり、夜になると山肌に電飾の灯りがともり、神戸のシンボルになっている。それぞれの山の頂上から、電飾の一部分が見えたが近すぎて全体の形は全くわからなかった。頂上からの景色は素晴らしく、ポートアイランドや神戸空港まで見渡せた。「ビーナスブリッジ」と言う8の字形のループ橋を下り、市街地まで下りて来た。おしゃれな北野の街を歩き、生田神社に寄り、三宮駅まで戻って来た。無事帰りのﾊﾞｽに乗り、車窓から薄暗くなった



山肌に「神戸市のマーク」と「イカリのマーク」のイルミネーションが見えた時、思わず「見えた！」と声をあげてしまった。爆睡の３時間後、善通寺に到着。出発のバス停と到着のバス停が違うので０さんの車で出発のバス停まで送ってもらい、解散となった。お天気に恵まれてよかった。ﾊﾞｽや電車の移動がめずらしく、街から少し足を伸ばしただけで山や滝の自然が楽しめるのが魅力的だ。トイレや登山道がきれいに整備され穏やかだったが、歩きごたえのある一日だった。

定例山行報告

丸笹山１７１２ｍ

■日　程　　２０２４年　２月　２３日（金）　雪
■場　所　　徳島県　つるぎ町
■目　的　　雪山に親しむ
■参加者　　９名

■費　用　　走行距離　１６２ｋｍ　１０１０円/人

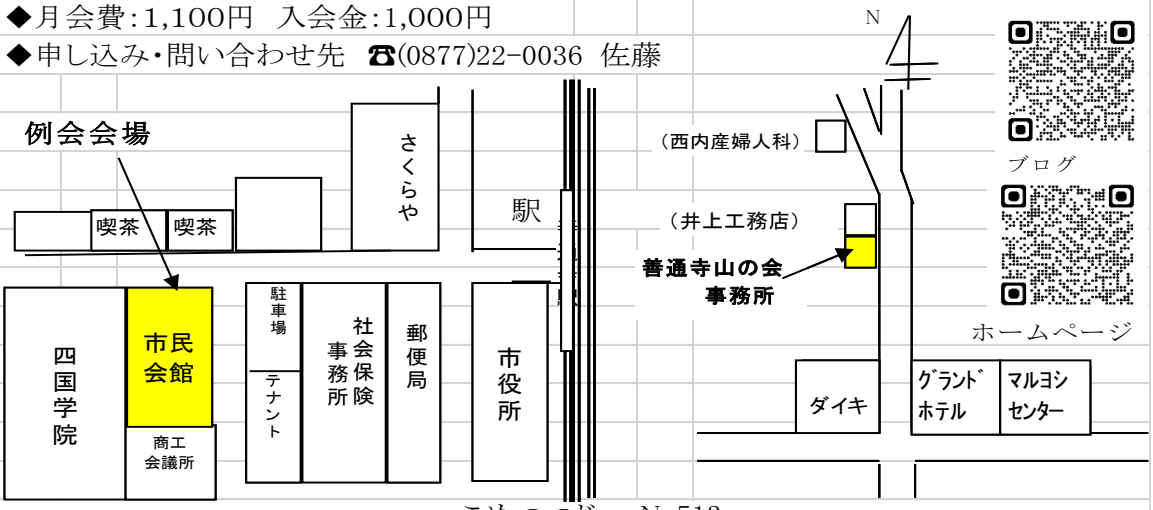
事務所７：３０＝＝＝９：２０登山口ラフォーレ剣９：５０……１１：１０丸笹山１１：３５……１２：００赤帽子山分岐１２：１０……１２：３０貞光川源流……１３：００登山口＝＝＝１６：１５事務所

天気予報通り雨。雨の冬山歩きはつらい。しかしヘアーピンカーブ、スキー場あたりから霙にかわり雪になった。雨予報のせいか駐車場に車はない。
雪景色の中ゆっくりと新雪を踏みながらのぼり丸笹山頂上。風もほとんどないので気持ちよく休憩。
赤帽子山の分岐にさしかかると「雪だるまをどうしてもつくりたい」と駄々をこねる人がいるのでつくることにする。だが水分が少ないのかうまくできない。残念。沢筋の新雪におおわれてわかりにくい狭い道を気を付けて慎重にくだり登山口到着。
恥ずかしいはなしだが、わたしは今回の山行では雨対策しか考えていなかった。
やはり　四国の冬山をナメてはいけない　ということだ。これで今まで何度か失敗をしているのにだ。ほんとうに学習能力が低い。おととし死んだ飼い犬のコロも学習能力がなかった。飼い主がこれだから仕方ない。かわいい犬だった。
よけいなことを書いたが快適な雪山山行だった。老人にはこれくらいがちょうどいい。

3月			4月		
1	金		1	月	
2	土	粟島	2	火	会報部会
3	日	県連総会	3	水	
4	月		4	木	例会
5	火	会報部会	5	金	
6	水		6	土	
7	木	例会	7	日	総会
8	金	百島準備会・西穂高	8	月	
9	土		9	火	
10	日	拡大遠見山	10	水	山行部会
11	月	横倉山準備会大麻山準備会	11	木	
12	火		12	金	
13	水	山行部会	13	土	西日本①九重山系
14	木		14	日	岩トレ1
15	金		15	月	
16	土		16	火	
17	日	百島	17	水	事務局会議
18	月		18	木	運営委員会
19	火		19	金	
20	水	事務局会議	20	土	島①沖ノ島妹背山
21	木	運営委員会	21	日	
22	金	九重山系準備会	22	月	
23	土		23	火	
24	日	拡大横倉山・岩トレ12	24	水	
25	月	妹背山準備会	25	木	
26	火		26	金	
27	水		27	土	
28	木		28	日	西日本の山②
29	金		29	月	
30	土		30	火	会報部会
31	日	大麻山（鳴門）			

◆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　No513

発　行:善通寺山の会　会報部　　発行日:2024/3/5

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