

こめつつじ



月山の雪溪

2024年 **8** 月号

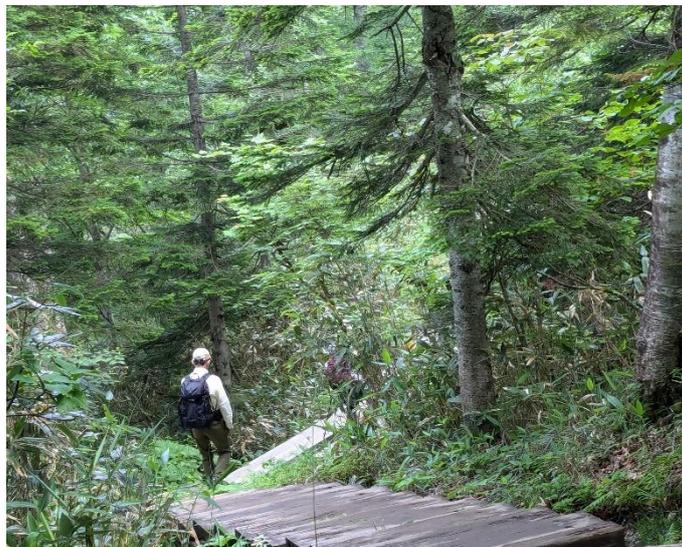
NO 518



善通寺山の会
YAMANOKAI

尾瀬 至仏山 2024.7.13~15

鳩待峠から山の鼻に向かう
木道 200m下る



山の鼻ビジターセンター



尾瀬植物研究見本園散策



尾瀬植物研究見本園散策



ホソバヒナ
ウスユキソウ



蛇紋岩ゴロゴロ
急な登山道

県連行事案内

四国ブロック沢登り交流「鉄砲石川」

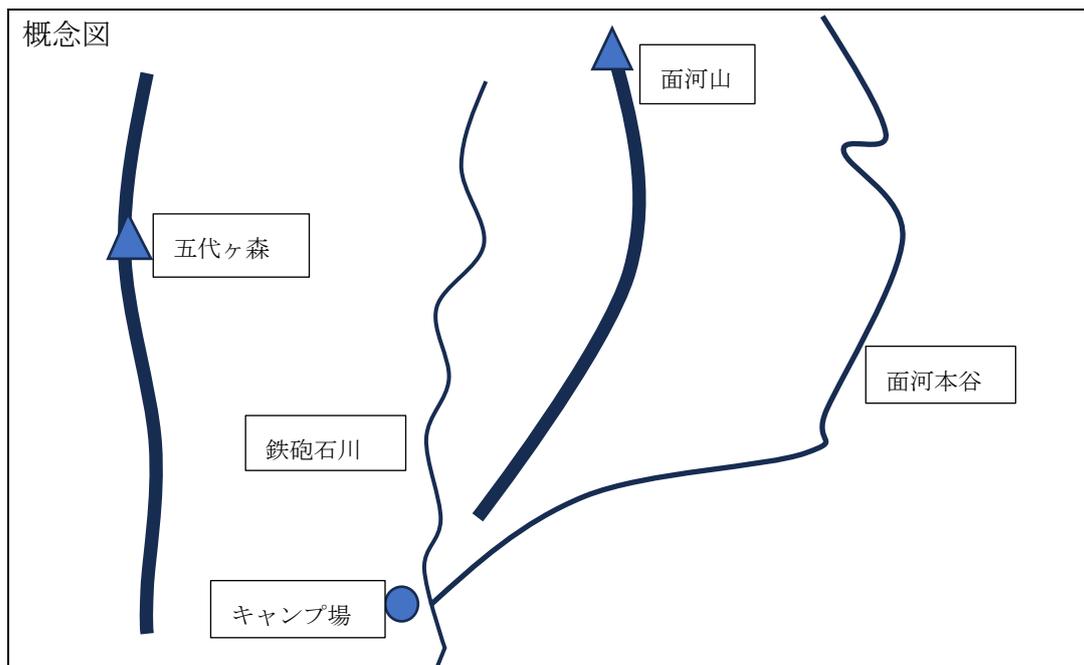
- 実施日：2024年8月25日（日）
- 場 所：愛媛県久万高原町
-
- 目 的：初級の沢登りを楽しみ、労山各会と交流する
- 準備会：8月7日（水）19：30～山の会事務所にて
- 体力度：2（6時間まで 初心者～初級）
- 技術度：B（初心者～初級）

概要等：

昨年6月18日に「定例 鉄砲石川 沢歩き」として実施されたのと同じ沢です。その記録は2023年7月会報P14に掲載されていて、初心者も参加しています。

個人装備として沢靴、ヘルメット、ハーネスが必要です。早めに確認、相談ください。

主管：高知県連から「日時：8月25日 場所：久万高原町 鉄砲石川キャンプ場 形態：9時キャンプ場前から遡行開始、二又までを想定。それぞれの県の責任で完結してください。（高知県連において人材不足のため） 参加申込期限：8月15日（木）」と案内を受けています。



定例岩トレ案内

岩トレ-5

- 日 時 : 2024年8月24日(土) 7:30~13:30 早すぎて来れない人は8:30で
- 場 所 : 大屋富の岩場(坂出市)
-
- 持ち物 : ヘルメット・スリング・カラビナ・登山靴・飲み物が必要で、持っている人はハーネス・ロープを持参してください。

主に9月の剣岳、10月の奥穂高岳を想定して練習しようと思っています。
事前にZメールで案内します

定例山行案内

岩トレ-6

- 日 程 2024年8月31日(土)
- 目 的 岩場に慣れる
- 場 所 香川県坂出市大屋富の岩場
-
- 準備会 無 事前にZメールで案内します
- 体力度 1★☆☆☆☆(初級)
- 難易度 A★☆☆☆☆(初級)

※ハローズ7時30分集合します。

- 持ち物 : ヘルメット、スリング、カラビナ、登山靴、飲み物、弁当
持っている人はハーネス、ロープをおねがいします。
ヘルメットない人は申し出て下さい。

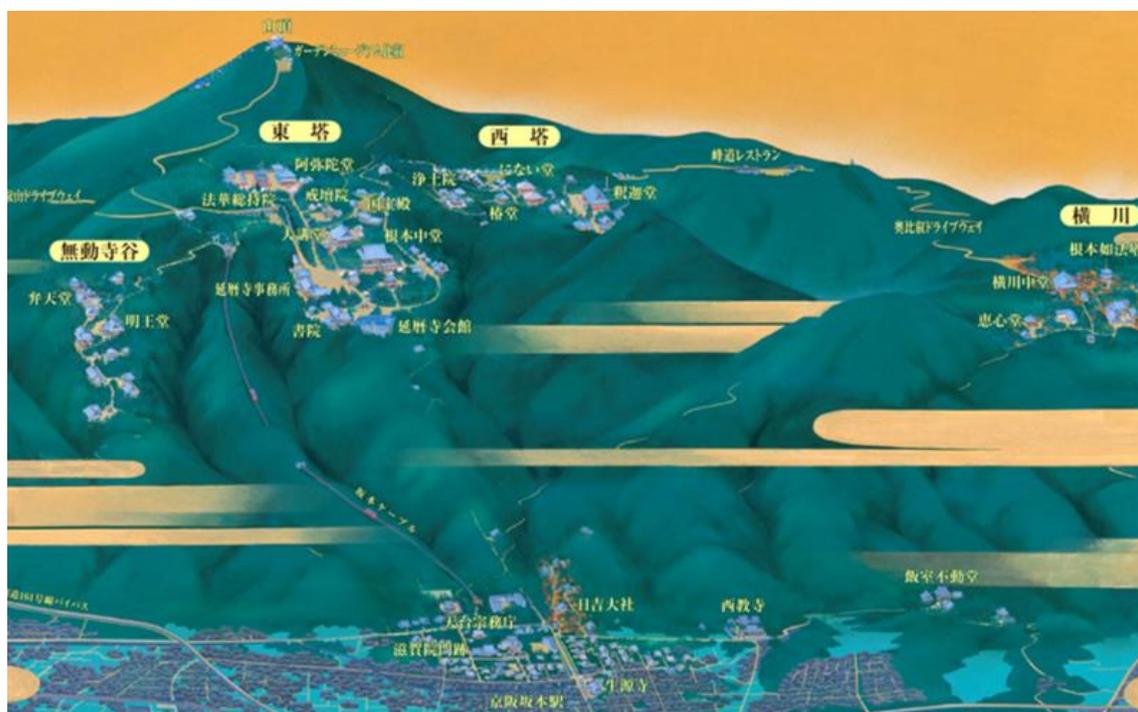
定例山行案内

比叡山(848m)

- 日 程 2024年9月1日(日)
- 場 所 滋賀県大津市／京都府京都市
- 目 的 世界文化遺産の延暦寺の山に登る
-
- 準備会 2024年8月9日(金) 19:30～事務所にて
- 体力度 2★★☆☆☆
- 難易度 A★☆☆☆☆

比叡山は、滋賀県大津市西部と京都府京都市北東部にまたがる山で、大比叡(848m)や四明岳(838m)を総称として比叡山と呼ぶそうです。山頂からは、琵琶湖や京都市街が望むことができます。また、世界文化遺産に登録されている延暦寺は比叡山全体を境内として、100ほどのお堂があり、見所多い山です。せっかく遠くまで行きますので、場所を絞って延暦寺の参拝もしたいと思います。詳細は8月例会にて！！(歩行時間5時間程度)

移動時間が往復8時間かかることから、早朝の出発、夜の帰着となります。



定例山行案内

天狗塚 第二西山谷本流

- 日 程 2024年 9月 1日 (日)
- 目 的 沢歩きを楽しむ
- 場 所 徳島県三好市
-
- 準備会 8月20日 (火) 19:30～ 事務所にて
- 体力度 3 (初級～中級) ■技術度 D (中級)

夏はやっぱり沢です。マイナスイオンをたっぷり浴びてリフレッシュしませんか？三嶺の谷は大きな滝も無く、技術的にも難しいところは無いため比較的安全に遡行のできる谷です。今回登る谷は、天狗塚北面にあり登り約6時間、下りは登山道を使用して2時間半の行程を予定しています。人が入らない大自然を体感してみませんか？

定例山行案内

剣岳(2,999m)別山尾根コース

- 日 程 2024年 9月14日 (土)～16日 (月)
- 目 的 登山者憧れの山の踏破
- 場 所 富山県
-
- 準備会 8月2日 (金) 19:30～ 事務所にて
- 体力度 4★★★★☆ (中級)
- 難易度 D～E (中級～上級)

剣岳は槍ヶ岳と並び、多くの登山者の憧れの山です。そして槍ヶ岳よりも難易度の高い山です。鎖場やハシゴのルートが多く、上りのカニのタテバイ、下りのカニのヨコバイが最大の難所として知られています。岩場歩きが普通にできることが参加の条件となりま



す。立山ルート、剣岳バリエーションルートと同じ8月2日に準備会を実施しますので、興味のある方はご参集をお願いします。

定例山行案内

立山バス登山

雄山 3003m 大汝山 3015m 富士の折立 2999m

- 日 程 2024年9月14日(土)15日(日)16日(祝)
- 場 所 富山県立山町 (雄山 3003m 大汝山 3015m 富士の折立 2999m)
- 目 的 バスで行く 初秋の立山を歩く
-
- 準備会 8月2日(金) 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)

立山とは富山県にある雄山、大汝山、富士の折立の三山の総称です。

秋めいてきた立山を楽しみませんか。

宿泊は一の越山荘を2泊連泊の予約をしています。

北アルプスらしい岩場やザレ場歩きを体験し、3000m超えの絶景を体験しましょう。

1日で歩けるコースを3日間にわけてゆっくり歩きます。

まずは準備会にきてください！お待ちしております。



立山

2024年 9月 14日(土)15日(日)16日(月)

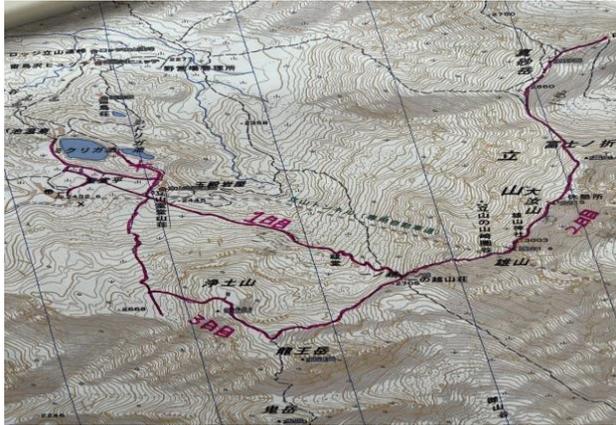
雄山(3003m)➡大汝山(3015m)➡富士の折立(2999m)

➡真砂岳(2860m)

立山三山と内蔵助カールの氷河を縦走する

体力度 ☆☆

技術度 ☆☆



14日
室堂～一の越山荘

室堂 標高2500m
一の越山荘 標高2705m
歩行時間 1時間



15日 一の越山荘～雄山～大汝山～
富士の折立～真砂岳の往復
行動時間 8時間



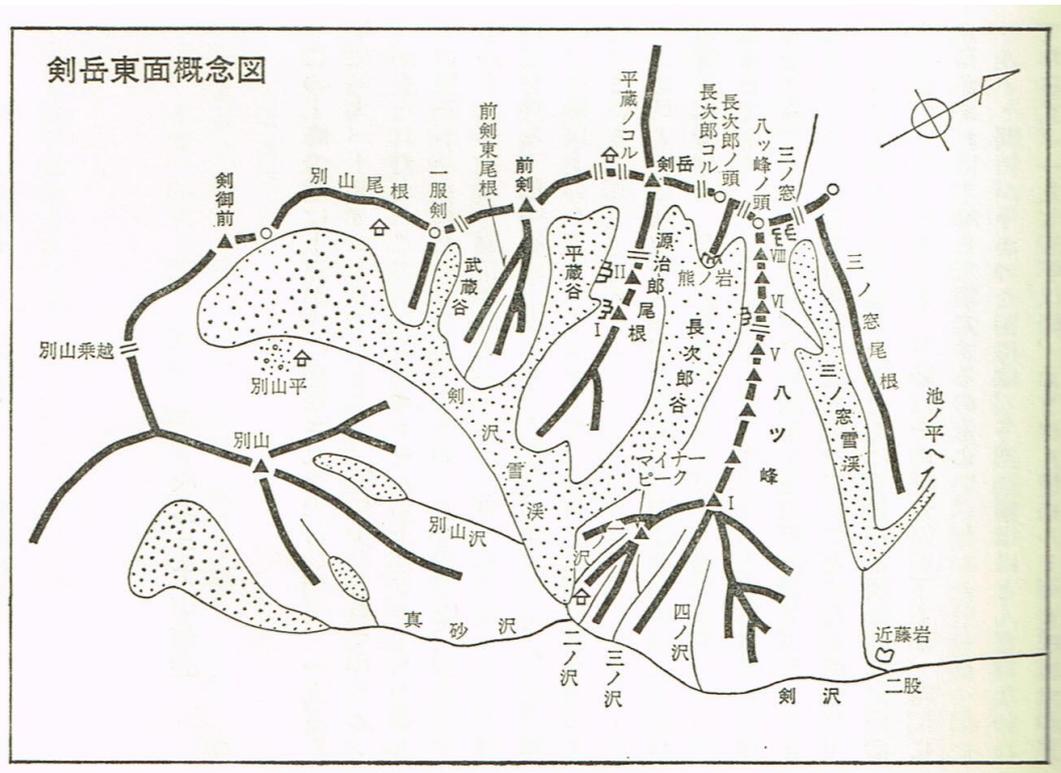
16日 一の越山荘～浄土山～みくりが池温泉(立ち寄り湯)～室堂



定例山行案内

剣岳 2999m立山-3(源次郎尾根、ハッ峰上半)

- 日 程 2024年9月14(土)～16日(月)
- 目 的 バリエーション入門
- 場 所 剣岳 源次郎尾根 または ハッ峰上半 (参加希望者で相談して決めます。)
- グレード 体力度5、技術度E (Ⅲ+程度)
-
- 準備会 8/2(金)



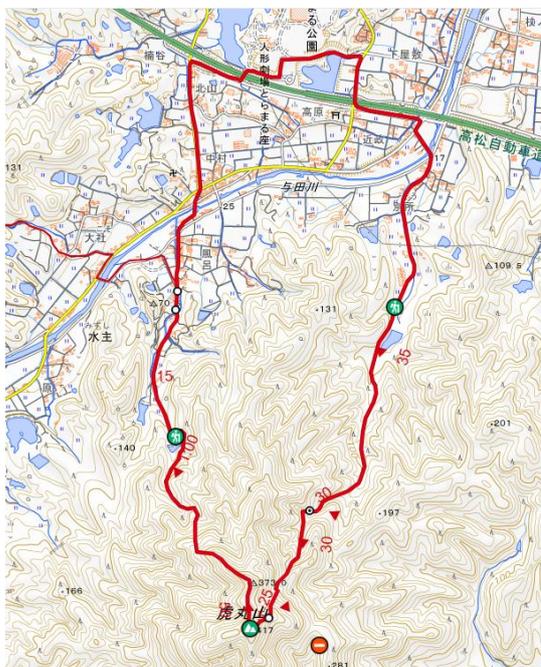
定例山行案内 日帰り

虎丸山 417m

- 日 程 2024年 9月 29日 (日)
- 目 的 初秋の里山歩きを楽しむ
- 場 所 香川県 東かがわ市
-
- 準備会 9月5日(木) 19:00～ 9月例会の前に行います
- 体力度 1 ★☆☆☆☆ 初心者
- 難易度 1 ★☆☆☆☆ 初心者

虎丸山は、水主^{みずし}三山(虎丸山、本宮山、那智山)の一つであり、地域のシンボルとして親しまれている。江戸時代に書かれた「南海通記」には、戦国時代に大内郡(東かがわ市)と寒川郡(さぬき市)を治めた寒川氏の支城であったとある。頂上にある虎丸新宮神社の祠(ほこら)がある。

のどかな平野に立つ標高 417m の山。決して高くはないが、山頂付近は急斜面である。とらまる公園からぐるっと一周して、初秋の里山の景色を楽しみたい。



2024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	5	土	リーダーの為のロープの使い方	
	6	日	手箱山	
	12~14	土日月	涸沢周辺(北穂高ゴジラの背)	
	12~14	土日月	涸沢周辺(涸沢トレッキング)	
	12~14	土日月	涸沢周辺(奥穂)	
	19	土	岩トレ7	
	19	土	岩場歩きの基礎-3	
	20	日	女性交流登山	
	27	日	四プロ遭対講習会(香川)	

上記予定は変更になる可能性もあります。



三頭越周辺・読図山行

- 日 程 2024年 6月 30日(日) 曇り
- 場 所 香川県まんのう町
- 目 的 読図を学ぶ
- 参加者 7名

- 費 用 食料代 100円 他現地集合の為無

6/30(日) 7:15 三頭トンネル手前右広場集合 7:30……8:30 久保谷沢の合流点……
…9:56 三頭越 10:30……12:30 寒風峠 13:00……14:15 下山道確認・登山道に
戻る 15:00 横畑……15:30 大杉神社 == 16:00 三頭トンネル手前右広場

読図を自分のものにするという意気込みで久保谷を出発。まず橋の前で地図の整地、行く方向を確認する。リーダーのレジメによる読図をするポイントとして、①ルートの維持(進んでいる進路はただしいか) ②現在地の把握(今どこにいるか地図上で確認) ③先読み(これから行く所を予測)(そろそろ分岐、沢、人工物、尾根、ピーク、コルなどに出会うはず。出会わなければ、道を間違えたことになる)を、地図と目の前の風景を見比べながら、繰り返し確認していった。

最初の確認ポイントは右側からの沢の合流点とした。リーダーの「山側からの落石に注意、下ばかりを見ず、周囲の山容や音に注意」の注意喚起を受けつつ、水量の多い沢を渡渉した。沢の合流点には征木、立石峠へ行く標識ができていた。三頭越へは左側に行く矢印が標識に書いてある。次の確認ポイントは右側の沢とした。沢は分かりにくいが見ると確かに沢になっている事を全員で納得できた。次第に地図も見慣れてきていた。三頭越近くになると周囲が明るくなり、伐採されて木を運ぶための林道もできていた。三頭越から913mの三角点を目指す。三角点の下あたりは三頭トンネルになっている。

寒風峠から横畑を目指す。横畑より下部へ降りる道を目指したが、分岐点が解らず、行き過ぎて戻る。沢になっている部分が分岐点らしいが道は無い。赤い印は見受けられるので降りてみる事となるが、急斜面で滑りやすく、時間がかかるため元の道に引き返した。道に戻ると1時間は過ぎていた。急な尾根を降りるが道があるので歩きやすい。登山道は有難い。沢を渡り、さらにもう一つの沢の橋を渡ると明るい横畑にたどり着く。

横畑はキャベツの産地で収穫された畑、雑草に



まみれた畑、収穫中の畑とあり、以前に比べて過疎化を感じた。大杉神社に車を回して頂いていたので、帰りは涼しく久保谷に戻ることができた。食料担当の方が用意してくれた冷凍パインが冷たくて美味しく、地図読みも学ぶ事ができ、楽しい山行だった。

定例山行記録

あさごやま

朝来山756m・竹田城山 353m

- 日 程 2024年 7月 7日 (日)
- 場 所 朝来山・竹田城山 (兵庫県 朝来市)
- 目 的 「武田城址」を望む
- 参加者 7名

- 費 用 距離往復 440Km 高速往復 11,000円 環境整備協力金 300円/一人
武田城址観覧料 500円/一人 合計 4,130円/一人
- 天 候 晴れ

コースタイム

山の会事務所 5:00 == 善通寺 IC == 瀬戸大橋 == 山陽道 == 白鳥 PA == 播但道
== 7:35 和田山 IC == 7:45 立雲峡駐車場 8:15・・・8:18 第3展望台・・・
8:24 視岩・・・8:55 立雲峡第1テラス・・・9:10 分岐・・・9:22 朝来山
登山口・・・10:35 朝来山 10:40・・・10:55 展望台広場 11:10・・・11:45
朝来山登山口・・・12:10 立雲峡第1テラス・・・12:40 駐車場 13:10 ==
13:20 まちなか観光駐車場 13:40・・・13:50 竹田城址登山口・・・14:40
武田城址料金所・・・竹田城址散策・・・15:25 料金所 15:30・・・16:00
登山口・・・16:15 駐車場 16:30 == 和田山 IC == 播但 == 山陽 == 瀬戸大橋
== 善通寺 IC == 19:40 事務所

雲海で有名な竹田城址を望む山ということで楽しみにしていた。当初11名参加予定であったが、いろいろな事情で4名が参加できなくなった。7名になったので車1台にて出発。3時間弱で立雲峡駐車場に着いた。

予めヒルが多い山との情報をもっていたので、駐車場ではヒル除けスプレーと虫除けスプレーをお互いに振り掛けあう。駐車場で



は環境整備協力金を一人 300 円支払う。担当者の方からもヒルについて注意があった。靴下にズボンのすそを入れて、上着も長袖でヒルに備えた。

出発してすぐに第 3 展望台に着き、竹田城址を望む。道沿いは桜の木が多く植えられており、ベンチも所々あるのでお花見の観光客が多いのだろうと思う。道も階段が整備されており、歩きやすい。続いて第 2 展望台、名前の付いた大岩、第 1 テラス、おおなるの池の橋などを通り分岐を左に進む。それから 10 分ほどで朝来山登山口の表示があった。登山道ではやはりヒルが動いているのが見受けられる。気味が悪いので休憩する気にならず、どんどん歩いていたが、疲れたので水分補給のため立ったまま休憩。一人がザックを置いたところ、すぐにザックにヒルがついたため皆で塩水をかけたりストックで取ったりした。ヒルは中々しぶとく、くっついてとれにくい。すぐに歩き出したがヒルが気になり、前のメンバーの後ろを見ながら歩いていると、靴に 1 匹ついているのを発見、大騒ぎで塩水とストックで取った。次にズボンに 1 匹ついているのが見つかり、またまた大騒ぎして取る。もう気が気で無く、注意して歩く。



頂上手前尾根に、広々とした日当たりの良い草原がありここならヒルはいないだろうと思われた。しばらく歩くと頂上に着

いたが、木々に囲まれており湿気があり、ヒルがいそうで、ここで休憩する気にならない。先ほどの草原まで行って休憩した。同じ道を下るのでヒルロードを歩くのが心配だ。下りは何とかヒルに襲われずに駐車場まで無事にたどり着いた。次に行く竹田城址もヒルがいるか心配だったので、駐車場の係りの方に伺うと竹田城址もここより少ないが居るとのこと。

車で竹田駅近くのまちなか観光駐車場へ向かう。車で 10 分ほどで着いた。自動販売機で水分を補給。商店街、駅を通り、線路の向こうの竹田城址登山口から登り始めた。少し行くとイノシシなどの進入を防ぐための鉄扉があり、山道になる。竹田城址入場料金所まで 800m の案内があった。かなり急登で暑いこともあり、しんどい。100 m ごとに案内版があり、励みにはなったけれど思ったより遠かった。

料金所に着いたときはへとへとだった。帰りは表米神社に下るのが正規のルートなのだが、料金所の人「下りルートは階段が多く厳しいので、登ってきたルートで下

るとよい」とアドバイスしてくれた。冷たい水も頂き、荷物も一部預かってもらって、城跡へ向かった。城跡から景色を眺め、散策して、料金所に戻った。行きと同じ道を下ったが、かなり急だったので、登りでバテたのも頷ける。ただヒルの被害は少なかったのは良かった。

登山学校山行報告

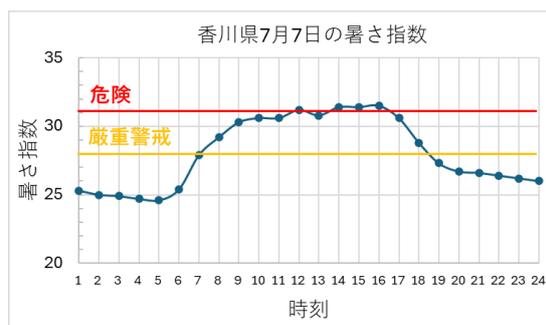
エンジョイ登山学校 岩場

- 日 程 2024年7月7日（日）
- 場 所 香川県 坂出市
- 目 的 登山学校 危険個所を安全に歩く方法・ツェルトの張り方
- 参加者 16名
うち受講生：8名

7:30 林田ハローズ集合 == 7:50 ダム下駐車場 … 8:50 オレンジヒュッテ 15:40 終了
… 16:00 ダム下駐車場 == 16:20 林田ハローズ解散

前回の雨の中の読図山行とは打って変わっての晴天の中、岩場での実習を行った。7月7日の香川県内の「暑さ指数（WBGT）」を見ると、朝7時には「**嚴重警戒**」値28を超える異常な暑さである。このまま日中は「**嚴重警戒**」（12～16時は「**危険**）」が続いた。車を乗り合わせて、大屋富ダム下まで行き準備体操後、岩場に向かう。この時点で蒸し暑い。水分を取りながらゆっくり歩く。

岩場前の小屋オレンジヒュッテでハーネス・ヘルメット・カラビナ・スリングを装着して準備完了。しかし受講生は「これらは何？」と言った感じで





ある。講師から実習内容の説明の後、スタートとなった。トップロープで確保されての岩登り。三点支持・姿勢・足の掛け方・体重移動を教わるが、皆怖そうに登って行く。体に力が入っているのがわかる。下りはローダウン。最初はロープに体重をかけるのが怖くて、ロープにしがみ付いてしまう。何回も繰り返して行くと、皆上手くなって来た。初めてと

は思えない程に上達している。次にクライムダウンで降りる練習。やはり自分の力で降りる方が難しそうだ。その後立ち木を利用してツェルトを張る練習を行った。風が強くなって来て、張りにくそうだ。実際はもっと悪い条件で設営することがあるので、これも良い練習。午前の部終了で、昼休憩となった。スタッフが冷たい飲み物を皆に振る舞う。この暑さには、冷たいものが有難い。

午後はフィックスロープにカラビナを掛けて安全に渡る練習。両端にカラビナを取り付けたスリングをハーネスに装着する。そしてロープにカラビナを掛けて、ロープ伝いに進んで行く。ロープの支点到差し掛かると、1つのカラビナをロープに掛けたままで、もう1つのカラビナ外して、支点を越えたロープに掛ける。必ずロープに1つのカラビナを掛けておく。これが大事。午前中に登った岩場のテラスから北側に張ったロープを辿りながら岩場を進んで行く。初めて見る岩場からの眺めであろう。午前中の実習を生かして皆頑張って進んでいた。

そして最後にクライムダウンで下まで降りる。暑さも有り疲れた表情が見られたが、皆やり遂げた。大変お疲れ様でした。岩登りに興味を持ってもらえれば有難いと思う。



尾瀬 至仏山 (2,228m)

- 日 程 2024年 7月12日(金)～16日(火)
- 場 所 群馬県 みなかみ町
- 目 的 夏の尾瀬散策と至仏山を楽しむ
- 参加者 6名
うち会員外1名
- 費 用 移動:夜行バス、新幹線、路線バス 約57,000円/人(民宿2泊食事含む)

7月12日～13日(1、2日目:移動日) 晴れ
事務所18:45＝JR宇多津駅19:45＝(夜行バス)7:40東京駅8:52＝(上越新幹線)10:03
上毛高原駅10:15(路線バス)＝11:20吹割の滝(観光)13:40＝14:20戸倉…宿(泊)

7月14日(3日目:至仏山登山日) 晴れのち雨
宿発4:50＝シャトルバス乗場5:20＝5:50鳩待峠5:55…7:10山の鼻7:20…
尾瀬研究見本園半周…至仏山登山口8:00…11:40至仏山山頂…12:55小至仏山山頂…
13:40悪沢分岐…15:20鳩待峠15:30＝16:00宿(泊)

十数年前に尾瀬ヶ原から眺めた至仏山に是非登りたくて、今回の山行に参加した。

1日目は、夕方にJR宇多津駅発の夜行バスで出発し、東京駅八重洲口に到着すると既に2日目となっていた。東京駅からは、上越新幹線と路線バスを乗り継いで目的地の宿に移動する。移動日なので途中下車して「東洋のナイアガラ」とも言われる吹割の滝を観光し、時間調整をした。3連休で賑わっており、ミニナイアガラとも言える迫力のある滝を堪能した。東京への夜行バスも上越新幹線も初めて乗ったので、どちらも新鮮な感じがあり楽しかった。

3日目は、いよいよ至仏山登山の日であるが、午後から雨予報なので、計画を早めて4:50に宿を出発し始発バスを目指した。バス停に到着すると既に長蛇の列であり、尾瀬人気の凄さに圧倒された。

6時前には尾瀬ヶ原の入口である鳩待峠を出発し山の鼻を目指したが、木道周辺には綺麗な花が沢山咲いていて写真撮影が増えてペースが上がらない。途中の木道横ベンチで宿からのおにぎり弁当を食べた。山での弁当は何時も感動的に美味しい(笑)。



朝食後はペースを上げて、山の鼻に7時過ぎには到着した。明日の散策時の天気予報が雨なので、CLの提案で晴天の内に短時間で尾瀬研究見本園を半分ほど周回することとした。見本園と言うだけに色々な花が沢山咲いていて、池塘もあり、尾瀬ヶ原散策の体験練習が出来た。快晴の下、これから登る至仏山を背景に記念写真を撮って貰った。



写真の通り見本園から眺める至仏山は穏やかな山容であるが、実態はいきなりの急登続きで、雨でなくても残留水で濡れて滑りやすい蛇紋岩の荒れた登山道が続く。普通なら木製階段は嫌になるものだが、ここではとても有り難い存在になる。そんな危険性のためか、この登山道は登り側の一方通行で、下りは禁止になっている。



やがて森林限界を抜けると、尾瀬ヶ原と燧ヶ岳が見渡せる絶景が広がり、感動的だ。この景色が見たくてやって来たので大満足だ。

朝方は燧ヶ岳の山頂には雲が無かったが、既に雲が掛かっており雨の兆候も見え始めた。何度も絶景を振り返りながら山頂を目指していると雨が降り始めた。

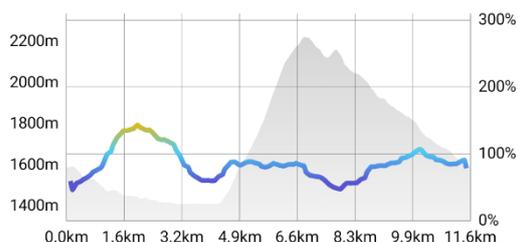


山頂が近かったのもそのまま登り続け、到着後に雨具を着けてから集合写真を撮った。山頂は既にガスで真っ白状態で眺望無しであった。考えようでは、朝の快晴から始まり、曇りから雨までの天候変化も楽しめた。

ただ、雨で濡れた蛇紋岩はとても滑りやすく危険

だ。何故か分からないが、岩の表面がすべすべ状態になっている。午後には雨は止むとの予報であったが、全く止まない。ただ、気温が高く寒くなかったのが助かった。

手も使いながら慎重に足下を確認して蛇紋岩の岩場を下る。気を付けていてもスリップが起こる。さらに雨が続き、登山道の一部では水溜まりも出来て更に歩き難くな



る。その後、木道や一般的な登山道も出てくるが、時々、遠くに鳩待峠の建物が見えるものの、なかなか近づかない。少しずつペースを上げて、登山靴もウエアもびしょ濡れになりながら、どろどろの登山道を3時間以上掛けてようやく鳩待峠に戻った。

急いでシャトルバスに乗り、宿に戻ると掛け流しの温泉で暖まることも出来て、とても美味しい豪華な夕食と〇〇で生き返ることが出来た。

食後に全員で翌日ための作戦会議を開き、状況によっては行程短縮することとした。

7月15日～16日（4、5日目：尾瀬ヶ原散策（中止）→移動日）雨のち曇り
宿発 5:00＝シャトルバス乗場 5:20＝5:50 鳩待峠 6:05…6:07 歩道入口（中止判断）
…引き返し売店横にて天候の様子見待機 7:00…鳩待峠バス乗場（マイクロ乗合バス）
＝8:30 JR 沼田駅 9:17＝（在来線）12:05 東京駅…12:20 夜行バス乗り場 20:45＝
（夜行バス）8:15 JR 宇多津駅＝8:45 事務所

4日目、夜も雨が続き、朝になっても雨が続けていたが、5:00には上下の雨具を着けた状態で宿を出発し、始発バスにて鳩待峠に移動した。

少ししたら雨は止む予想であったが、鳩待峠で待機していても降り止む様子は無かった。少し待



ってから様子を見に全員で

歩き始めたものの、尾瀬への登山道のゲートを少し入った所でも道が川のようになっていたため、CL判断で鳩待峠の売店に引き返し、宿のおにぎり弁当を食べながら、更に様子を見ることとした。



しかし、その後も状況は好転せず、最終的に「勇気ある撤退」とすることとなった。（その後の尾瀬ヶ原から登ってきた登山者や周辺からの情報では、鳩待峠から下りの登山道は川のような様子であり、更に山の鼻から湿原の牛首に向かう主ルートである木道は足首以上まで水没していることが分かり、撤退が大正解であったことを確認した。）

鳩待峠からの帰路は、幸運にもマイクロバスに乗ることが出来て、戸倉経由で JR 沼田駅まで移動した。時間はたっぷりあるので新幹線では無く在来線を利用して 12 時過ぎには東京駅に着いた。東京駅では 20:45 発の夜行バスまで時間が出来たので各自で時間を過ごして、予定の夜行バスで翌 5 日目の朝に事務所まで帰着した。

今回の山行では主目的の一つの至仏山を楽しむことは出来たものの残念ながら、梅雨末期の大雨のため、夏の尾瀬散策は楽しむことは出来なかった。ただ、CLの判断で、天候の良い時期の至仏山登山の前に尾瀬研究見本園に短時間だが寄り道をして散策を楽しめたので、尾瀬ヶ原の雰囲気はそれなりに感じ取ることが出来たのではと思う。

勇気ある撤退など予定外の出来事もあったが、私にとっては色々な事がとても勉強になり、記憶に残る楽しい遠征になった。

石鎚山 1982m

- 日 程 2024年 7月 21日 (日)
- 場 所 愛媛県西条市久万高原町
- 目 的 石鎚山で夏のお花を楽しむ
- 参加者 6名

- 費 用 距離往復 358Km×2台 高速往復 4,260円×2台
合計 4,770円/一人
- 天 候 晴れ

コースタイム

山の会事務所 4:50 = 善通寺 IC = 6:15 川内 IC = 7:55 土小屋 P8:25 · · ·
9:15 第一ベンチ · · · 10:00 東稜分岐 · · · 10:55 二の鎖小屋 · · · 11:35
頂上 12:05 · · · 12:25 二の鎖小屋 · · · 13:15 東稜分岐 · · · 13:55
第一ベンチ · · · 14:40 登山口 · · · 14:45 土小屋 15:15 = 18:30 事務所

朝から暑く出かける準備中も汗が止まらない。事務所から3時間程で土小屋駐車場に着いたが、さすがに標高が高いので涼しい。準備運動をしてから登山口に向かっていると、駐車場に他会のAさんが靴を履いて準備しており、5名でこられているとのことだった。

登山口近くのトイレを済ませ出発。整備された登山道を快適に進む。途中の道沿いには様々なお花が咲いており、お花に詳しいリーダーに名前を覚えてもらう。シモツケソウ、クガイソウ、ツリフネ、シコクフウロ、オタカラコウ、タマガワホトトギス、ヤマアジサイ等、お花畑だった。またフジバカマにアサギマダラが止まっていた。足を止めては花の写真を撮りながら進む。二の鎖小屋までは比較的平坦な登山道である。下の街並みや、瓶ヶ森等周りの山の景色も楽しんだ。

二の鎖小屋で休憩、トイレを済ませて頂上へ。ここからは鎖の迂回路で階段が設置されてる方を登る。40分程で頂上に着き、神社にお参り後、昼食。ガスも出てきて登りに、かいた汗



が冷え少し寒い。今回は暖かいカップ麺でも良かったかも。

下りは、ガスがとれ青空となった。二の鎖小屋の分岐を土小屋へ向かっていると、北壁に青空が映えて素晴らしい景色だった。



土小屋まで下山して、モンベルのカフェで一服してから帰路についた。今回の登山は花をたくさん見ることができ、とても良かった。今まで何回も石鎚に登っていたが、この時期、こんなに沢山の種類の花があり、お花畑になっていることを知らなかった。お花に興味があり、知識を持ったリーダーのおかげで楽しむ

ことができた。



定例山行記録

甲斐駒ヶ岳 仙丈ヶ岳

- 日 程 2024年 7月 20日～23日
- 場 所 長野県伊那市
- 目 的 ベースキャンプ型登山で南アルプスの名峰を楽しむ
- 参加者 7名

- 費 用 交通費 10710 宿 17600 食 2010 計 ¥30,320/一人

コースタイム

20日 4:00 事務所——13:00 戸台パーク——14:18 北沢峠——14:33 長衛小屋
17:00 夕食——20:00 就寝

21日 4:00 起床——5:40 登山口——6:10 仙水小屋——7:00 仙水峠——
9:04 駒津峰——10:00 六万石——11:00 甲斐駒ヶ岳山頂——11:25 下山開始——
16:05 下山——17:38 夕食——19:00 就寝

22日 3:00 起床——4:16 登山口——6:32 大滝頭——7:12 藪沢小屋——
7:57 馬の背ヒュッテ——9:07 仙丈小屋——9:49 仙丈ヶ岳山頂——10:00
下山開始
——12:11 大滝頭——13:59 下山(テント回収)——14:30 北沢峠バス停——
16:00 仙流荘泊

23日 6:30[Ⓟ]出発——15:30 事務所着

20日土曜日 4:00 前日梅雨明けの予報が入る 1週間ずらして正解だった。7人とたくさんの荷物を乗せたステップワゴンが事務所を出発した。

13:00 戸台パークに着く。ここからはバスで北沢峠まで行く。バスが出た直後だったが直ぐに臨時便を出してくれた。林道バスの会社が目の前にあり神対応で走らせてくれた。50分程で北沢峠に着いた。長衛小屋のテント場まで徒歩15分、もう9割程埋まっている。

小屋に一番近いところにはることができた。外の簡易トイレが20個ぐらいあり、朝混み合うことが無かった。沢からの水が豊富にあり大きな流しと、テーブルとイス、もあり、一緒にご飯を食べることが出来た。夕食は焼豚玉子飯、なめこ汁 or トン汁、食料係の中川さんが工夫して生卵を持ってきて目玉焼きを焼いてくれた。小屋のビールはエビスとサッポロ最高です。

21 日日曜日 晴れ 甲斐駒ヶ岳に行きます。4:00 起床 朝食ラーメン 5:40 バス停の近くの登山口からの出発です。仙水小屋までは沢沿いを歩き、樹林帯と苔の美しい登山道です。仙人峠の分岐に着くと、樹林帯がひらけてきて足元はザレ場になる。大きな岩階段の連続に、くさり場も何度も出てきて駒津峰までの2時間は修行でした。きつかったです。六万石のところからヘルメットをかぶり、右巻きのコースを行きます。

ここから大きな岩の間の砕けた粗い砂に足を戻されなかなか進みません。それまでは呼吸を整えながら言葉少なだったが、あとワンピッチお互い声をかけあい、励ましながらゆっくり進んだ。11:00 山頂のお社がみえた。ハイタッチで喜びあった。30 人程の人で賑わっていて若い方が多かった。下りの岩場は時間がかかるので、摩利支天にはいかずに下山した。16:00 テント場着登りと同じくらい時間がかかった。

夕食はチーズハンバーグ、ハヤシライス、コーンスープ追いコーン、今回テント泊で温かくて食欲をそそるご飯は初めてでした。

22 日月曜日 晴れ 仙丈ヶ岳 下山後にテント回収して、16 時までに最終のバスに乗らないといけない。先日の甲斐駒ヶ岳のように時間がかかる恐れがあり、予定より早く行動することにした。3:00 起床 4:16 登山口、甲斐駒ヶ岳の反対の登山道を歩く樹林帯のふかふかの山道、尾根の分岐に着くとそこから藪沢大滝頭までは岩と木の根の急な登りが続く。

沢沿いコースの往復に変更した。小さな沢を何度も渡ったが、水量は少ないけれどもきれいだった。藪沢小屋から馬の背ヒュッテまでネットがはられ、お花畑を作りたいと守っているそうです。ずっと遠く正面に仙丈小屋を見つけた時は、風が吹いて曇が流れ、日差しが強くなってきた。低い木にザレ場道です。仙丈小屋に着くとひざの痛みも少しあったので、小屋で荷物を預かってもらい空荷で山頂をめざすことにした。

かなりの急斜面で1歩出してもズルっと下がってしまう。心がくじけそうになる。やっと40分かかり山頂、それまでの雲が流れ甲斐駒ヶ岳が綺麗に見える。山頂の岩場が白く荒々しくかっこよくてよかった。北岳と後ろとおくは富士山も見えた。

もう少し居たかったが早めに下山開始した。速めの歩きだがこまめに休憩を入れてくれたのでついていくことが出来た。13:59 テント場到着 平日なのでテントが半分以下になっただろうと思ったら、夏休みになった学生達でいっぱいでした。

テント回収と荷造り 30分後にはバス停に行けた。自分たちの前に30人次のバスまで待つのかと思ったら、そこでも無線で臨時便をまわしてくれて乗ることが出来た。

お宿の仙流荘では温泉もお料理も大満足でした

もうダメかもと思っても、みんなの助けや励ましが力になり、もう少しだけあそこまで行ってみると、先にのぼしながら山頂へ行くことが出来た。頑張りに感動した山行でした。

南東北 月山・蔵王熊野岳・安達太良山

■日 程 2024年7/05金～7/08月

■場 所 山形県鶴岡市東田川郡庄内町 上山市山形市宮城県刈田郡蔵王町柴田郡川崎町
福島県二本松市郡山市安達郡大玉村 奥羽山脈

■目 的 深田百名山を参考に日本各地の山に登る。参加者1名

■費 用 ETC(軽)30200円 距離 2447km 24.0km/ℓ 102ℓ 1.78万円 ロ-プウェイ
2000円 計約5.5万円

7/05 金 晴れ善通寺 1400=播但道北陸道 7/06=朝日まほろば IC=月山 8 合目 P810→
佛生池 930→1020 月山→1125 佛生池→1235 月山 8 合目 P=蔵王エコ-ライン=刈田
岳 P1540→1625 蔵王熊野岳→刈田岳 1715→1725 刈田岳 P=米沢道の駅車中泊



梅雨前線が東北に存在し悪天も予想されるが、登れそうな山に登るということで出発。ステップワゴンには朝来山へ人員満載。こちらは軽スペ-シア。ナビの情報が古いこととガソリンがすぐに心細くなるのが問題。日本海沿い駐車場で仮眠すると早朝は釣り人が登場。

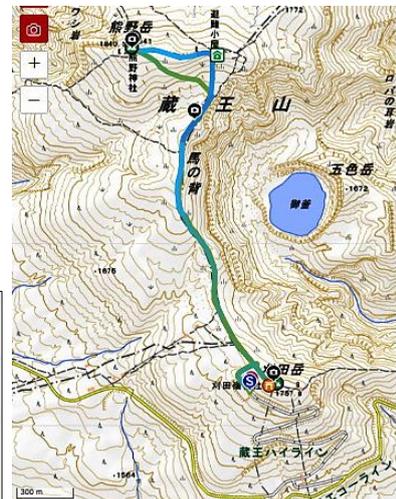
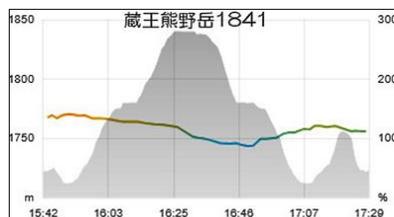
強風予想からリフトを避け北側から登ろうと北面の8合目登山口へ。クルマは駐車場に7



割程度。石を敷き詰めた整備された道を登り始める。風はかなり強い。幸い雲の峰やその崩れは見られなかった。池塘やニッコウキスゲを眺め雪渓を渡り佛生池で休憩。ガスに覆われ視界は悪くなる。

雪渓を越えて三角点山頂に無事到達。別に宗教施設山頂もあり有料で撮影禁止。江戸時代前期松尾芭蕉の奥の細道にも、「月山など出羽三山の山中の詳細は行者の決まりとして他言することは禁じられているので、これ以上記さない」と書かれている。

時間があるので、エコ-ラインから蔵王をめざす。ガスと強風で相当な荒天になった。登山者～観光客は4人ほど。小雨も加わった中、蔵王熊野岳をめざ





す。電信柱様の標識があり、GPS がなくても迷子にならないようにしてある。避難小屋も整備されている。御釜は全く見えない。自動車道も視界が悪くハザードを点滅させながら下り、翌日の西吾妻をめざして米沢に向かった。

7/07 日 晴れ=天元台湯元駅=1005 安達太良ロ-プウェイ 1023→1130 安達太良山 1150→1255 安達太良山ロ-プウェイ P1308=磐梯吾妻スカイライン==白布峠車中泊



西吾妻山に登ろうと天元台湯元ロ-プウェイ駅に行くと強風のため運休。一応晴れだがてんきとくらすはC判定で風速 20m 以上を予想。全部歩いて登ることも考えたが、安達太良山がマシの様でそちらをめざす。奥岳の湯からのロ-プウェイは動いており天気も晴れ。登山者多数。風は強め。かつて「要人」が登り過剰整備の感があるがだいぶ朽ちてきている。最上部山頂部分は岩で盛り上がり



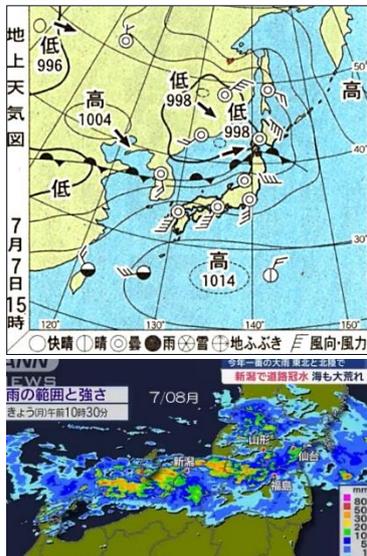
り乳首と称する。かなりの強風であった。

日が高いので磐梯吾妻スカイラインから観光客として

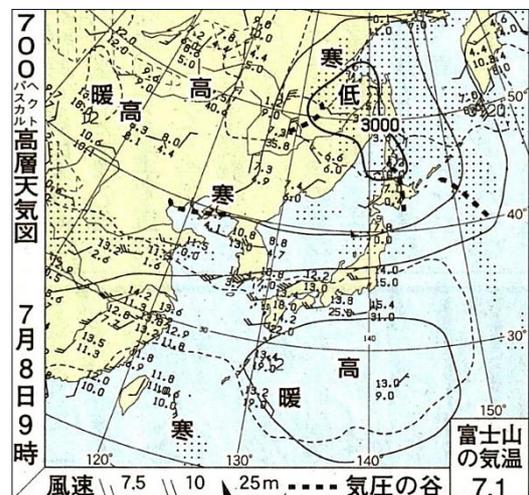
一切経山・浄土平など東吾妻の方を見に行く。予想通り人がいっぱい。翌日は西側から西吾妻をねらおうと、クルマを強風と濃霧の白布峠(1400m)駐車場トイレ横に止め車中泊。西吾妻-東吾妻のロングトレイル案検討材料になればと考えた。



7/08 月 暴風雨 白布峠 700=磐越道-北陸道・播但道=2200 善通寺



翌朝は強風と濃霧に加えたたきつけるような雨。撤退帰宅となった。北陸路も雨。梅雨前線の活発化だろうが、地上天気図で強風は読み取れず高層天気図の勉強が必要。



高温環境下での安全登山



グテーレス国連事務総長が今年の7月国連で「地球の温暖化の時代は終わり、地球沸騰化の時代が到来した」と過激ともとれる発言を行った。ところで、昨年起こった異常なほどの高温現象が、今年も6月に入ると起こり始め、更なる高温化を招いている。世界に目を転じると、40°Cを越える猛烈な暑さが各国で起こり、豪雨による水害や巨大化したハリケーンによる甚大な被害が発生している。この現実を目の当たりにすると、グテーレス発言がオーバーであったなどとは言えません。

登山は長時間行動するため、運動強度が高く、熱中症にかかりやすい運動です。予防するには、人に備わった温度調整の仕組みを理解し、スポーツ医学的に根拠のある対策を実施する必要があります。

1. 知っておきたい知識

人は体温を一定に保たなければ生きられない恒温動物です。体温には体の表面で測る体表面温度と、環境による変化を受けにくい脳や内臓で測る深部温度があります。重要なのは深部温度で、常に37°C前後(深部での体温)の体温を維持する必要があります。この深部温が高くなりすぎると熱中症、低くなりすぎると低体温症となり、命の危険な状況となります。



体温は代謝(生命維持活動)に伴う熱の産生と、体から逃げる放熱(熱放散)とのバランスによって、一定に維持されます。筋肉を動かすエネルギーの8割が熱に変わり、2割が筋肉を動かします。従い、運動強度が高くなると、沢山の熱が生み出されることとなります。

登山などの運動を行うと筋肉の収縮により熱が産生されます。熱の産生量は安静時の10~15倍に増えるため、体温が上昇します。例えば体重60kgの人が運動した場合、熱放散が出来ない場合、30分後の体温は40°Cにもなり、危険な状態となります。熱放散が機能した場合の30分後の体温上昇は1°Cにとどまるため、安全に継続して運動することが可能です。

熱放散は、輻射、対流、伝導、蒸発によって行われます。これは2つのパターンに分類できます。一つは、汗の蒸発による蒸発性熱放散。特徴は気温が高くなっても機能は維持できますが、湿度が高くなると汗の蒸発が阻害されるため、熱放散効率は悪くなります。このことは重要で、高温でなくても湿度が高い日は、熱中症のリスクが高くなることを意味します。

二つ目は、皮膚表面からの輻射(放射)、対流、伝導によって放熱される非蒸発性熱放散です。皮膚と周りの空気との温度差が大きいほど効率的な熱放散が可能です。温度差が小さくなると効率は落ちます。注意したいのは外気温が35°Cを超え、輻射熱が多

いと、熱が体に逆流するため体温が上昇します。輻射とは、物体が発する熱が電磁波となって伝わる現象のことで、温度の高い物体から低い物体へ熱は伝わります。

熱中症は、体温調整機能が崩れて体温を一定に維持できなくなり、体内に熱がこもると発症します。人間の体温を調整しているのは脳の視床下部(体温調整中枢)で、皮膚に備わった外気温センサーからの情報を基に体温調整を行っています。皮膚から外気温情報を視床下部が受け取ると、発汗を促し気化熱で体温を下げるとともに、皮膚血管の拡張や心拍数を上昇させて血流を促進させ、体表面から熱を放散させて体温を一定の値に調整します。

高齢者、肥満気味、体力の弱い人、体が暑さに慣れていない人のリスクは高くなります。

暑熱順化、よく聞く言葉ですが、簡単に言えば体を暑さに慣れさせて、良い汗をかきやすくしておくことです。発汗作用が高くなると熱中症のリスクも下がります。

2. 熱中症アラートについて

暑さ指数(WBGT)は熱中症を予防するために、アメリカで提案された指数のことです。

下図は運動に関する指針

気温	暑さ指数	熱中症予防指針	
35℃以上	31 以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子供の場合は中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28 以上 31 未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。
28℃以上 31℃未満	25 以上 28 未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険がますので、積極的に休憩を取り適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上 28℃未満	21 以上 25 未満	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

注：暑さ指数は環境省のサイトから自由に見ることができます。

【赤色アラート】

⇒登山を中止するのが望ましい。休憩や水分、塩分補給しても熱放散が熱産生に追いつかず、体温が上昇する領域です。無謀登山となります。

【オレンジと黄色アラート】

⇒運動強度を弱くしたうえで積極的に休憩をとれば登山は可能。20分～30分毎に休憩をとる。水分と塩分を積極的に取る。歩行速度はゆっくり。

⇒オレンジについて：標高が千メートル以下の山では赤色同様の対応が望ましい。

【水色と青アラート】

⇒休憩中の積極的な水分と塩分補給を心がけてください。

この指数登山に適用できないと考える登山者がいます。町でのスポーツに関する指数であるため、気温減率によって気温の低下する山では適用外だというわけです。ただ、標高千メートルに満たない里山では気温は高くなりますから準じて適用できますし、すべきです。

問題は標高の高い山で、気温減率によって千メートル上るごとに気温は5°Cから6°C低下し外気温度は低くなるためです。高山であっても森林限界を超えると太陽の放射熱と、山肌の温度上昇による放射熱を受けて、登山者の体温は上昇するため、熱中症のリスクは高くなります。特に風の弱い日の登山は要注意日となります。ですから、外気温度は低くても、太陽光の直射を受ける風の弱い環境下では、準じた対策が必要です。

温暖化はもう止まらないと嘆く学者がいます。理由は異常に上昇してしまった海水温度にあります。水は温まりにくく冷めにくいといった性質があるため、温室効果ガスの排出が止まったとしても、海水温度は短期間では下がらないためです。地球が健康を取り戻すまで、私たち登山者は高温下での安全対策を確実に行って、我が身を守る必要があります。

3. 熱中症リスクを下げて健康登山

一般的な登山の場合の運動強度は6メッツで、町でジョギングと歩行を繰り返すのとはほぼ同じ強度です。細かく分解すると上りでは7メッツ、下りでは3メッツ相当の運動となります。上りの運動強度が高いため夏山では通常期よりも体温は上昇しやすくなります。そのため、体の放熱機能が強く働き、血流を促進させるため心拍数が増加します。心拍数の増加は心臓への負担増となるため熱中症以外にも、心筋梗塞のリスクを高めることとなります。

【高温環境での登山と対策】

上りを例にとります。暑いときは発汗量が多くなるため、水分補給を行っても軽い脱水状態は継続し体の血液量が減少します。血液の量が減少すると運動に必要な筋肉を動かすための酸素、糖質を筋肉へ必要量届けられないため、心拍数を上げて供給量を増やします。

一方、体温を一定に維持するには血管を拡張させ血流を促進させる必要があるため、

心拍数を上げて対応します。これらの理由で、暑い日の登山では心拍数が高くなり、疲労も早く起こります。

① ゆっくり歩いて運動強度を低くする

☞運動強度を落とすと筋肉の産熱を減らせるため体温上昇を抑えることができます。

具体的には、息が上がらない、楽に会話ができる、顔が赤くならない、沢山汗をかかない、速度で歩きます。

☞運動強度の強い上りは、朝の涼しい時間帯に終わらせる。

② 頻繁に休憩をとる(20分～30分毎に)

☞早めの休憩で運動負荷を軽減させ、体温上昇を抑える。暑い季節の休憩は体温を下げるための時間です。

③ 積極的に水分と塩分と炭水化物の補給

☞水分不足では発汗による放熱が期待できません。女性は特に注意しよう。

☞塩分不足だと、飲んだ水は体液濃度を維持するため腎臓から排出されるため、水分補給になりません。

☞糖質が枯渇すると、筋肉を動かすATPが必要量作れなくなるため、筋肉が動けずバテの原因となります。脂肪が大量にあっても、糖質が無ければ燃料として使えません。

④ テルモスに冷たい飲み物を

☞体の芯から冷やすと、放熱効果が高くなり効率的に体温を下げることができます。

注：10℃前後の水

⑤ 歩行技術を覚える

☞歩き方が悪いと、無駄に筋肉を使うため体力の消耗を早めます。

街歩きと山歩きは違うので、マスターすれば、もっと山歩きは楽になって楽しくなります。

⑥ 着用する衣類

☞吸湿速乾性及び通気性のある薄い衣類は、放熱効果大。

注：登山用として販売されている衣類はこれに準じたものが多い。

☞つばの広い帽子、首周りの解放。



⑦ 暑熱順化

☞体を高温環境に慣らせておくと、発汗能力が高くなりリスクが下がる。

以上

参考文献等：登山者のための運動生理学、環境省、スポーツ庁

8月			9月		
1	木	例会・涸沢準備会	1	日	比叡山・沢登2
2	金	立山準備会	2	月	
3	土		3	火	会報部会
4	日	子持ち権現	4	水	
5	月	剣山準備会・山行部会	5	木	例会・虎丸山準備会
6	火		6	金	
7	水	Enjoy座学・四プロ沢準備会	7	土	
8	木		8	日	Enjoy座学修了式・遭難考える集い
9	金	比叡山準備会	9	月	
10	土	蝶が岳	10	火	
11	日		11	水	山行部会
12	月		12	木	
13	火		13	金	
14	水		14	土	立山バス登山 3コース
15	木	運営委員会	15	日	
16	金		16	月	
17	土	沢登り	17	火	
18	日		18	水	事務局会議
19	月		19	木	運営委員会
20	火	沢登り準備会	20	金	
21	水	事務局会議	21	土	
22	木		22	日	
23	金		23	月	
24	土	岩トレ5	24	火	
25	日	原稿締切・剣山・Enjoy剣山	25	水	登山学校実行委員会・原稿締切
26	月	25日四プロ沢↑	26	木	
27	火		27	金	
28	水	登山学校実行委員会	28	土	
29	木		29	日	虎丸山・岩場基礎訓練
30	金		30	月	
31	土	岩トレ6			

◆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 No518

発行:善通寺山の会 会報部	発行日:2024/7/30
住所:香川県善通寺市下吉田町143-1	
発行人:三野	編集責任者:村上しのぶ

