

# こめつつじ



寒峰のフクジュソウ

2025年

3 月号

NO 525



**善通寺山の会**  
YAMANOKAI

## スノーシュー三平山

登山口でスノーシュー装着



ウサギの足跡



頂上





雪のブロックでテーブルとイスづくり



ラーメンを作ってお昼ごはん  
とても美味しかったです。



スナック三平山？  
「おつまみどうぞ」

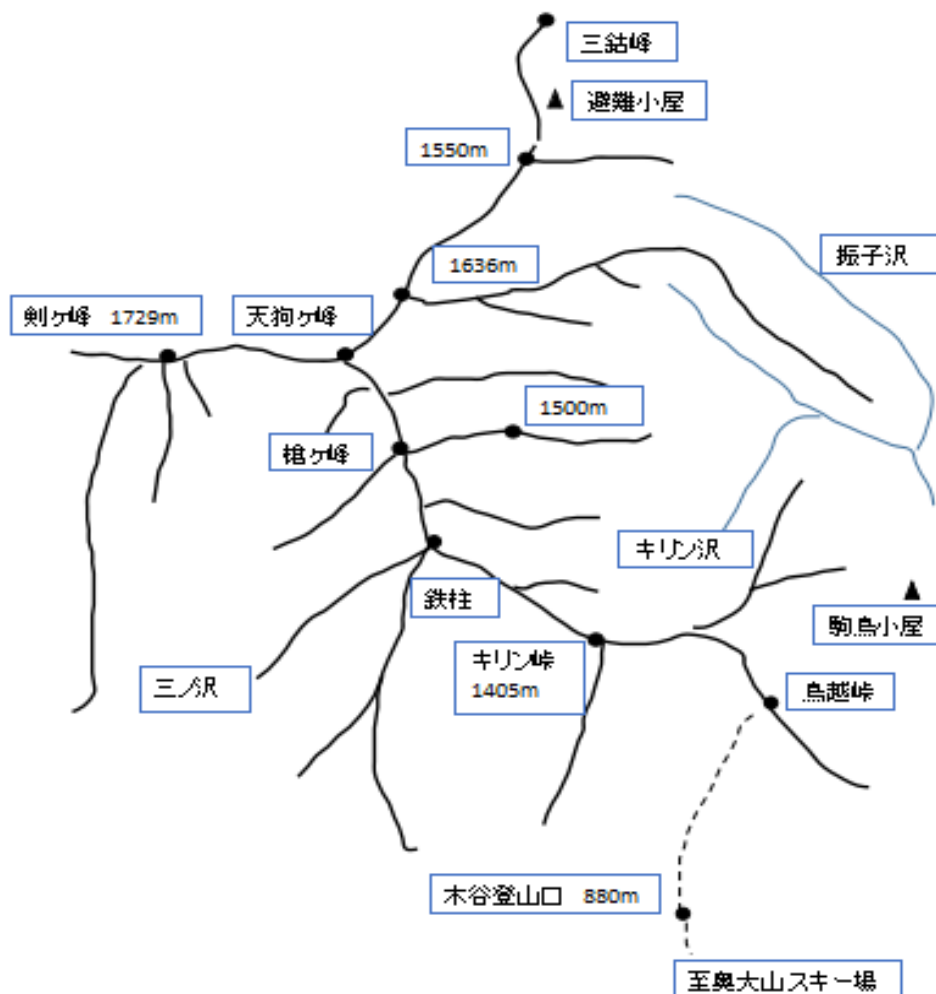
定例山行案内

## 伯耆大山南面 1729m

- 日程 2025年 3月 22~23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 3月10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)

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、3月でも残雪期の雪山を楽しめます。気候が比較的穏やかなこの時期に雪上訓練を行います。テント泊を予定していますが人数が揃えば日帰りも可能です。雪の上を確実に歩けるように一緒に参加してみませんか？

色々と分からないことや不安なことがありましたら取り敢えず準備会に参加してみてください。また雪山は、思った以上に体力を使うのでポッカトレなどで少しずつ体力アップをしていきましょう。



定例山行案内

## 白石島 立石山 169m

- 日 程 2025年 3月 23日(日)
- 目 的 しま山100選の山を登る
- 場 所 岡山県 笠島諸島 白石島
- 
- 準備会 3月10日(月) 19:30～ 事務所にて
- 体力度 1★☆☆☆☆(初心者)
- 難易度 A★☆☆☆☆(初心者)

白石島は、笠岡諸島で2番目に大きい島で風光明媚で鎧岩など国指定天然記念物もあります。整備されたハイキングコースとのことです。フェリーまたは旅客船で行きます。

定例山行案内

## 志々島(横尾の辻) 109m

- 日 程 2025年 4月 13日(日)
- 目 的 樹齢1200年の大楠を見る
- 場 所 香川県 詫間町
- C L
- 準備会 4月3日(木) 19:00～善通寺市民会館(例会前)
- 体力度 1★☆☆☆☆(初心者)
- 難易度 A★☆☆☆☆(初心者)

志々島は栗島の東にある周囲3.5km、人口20名程の小さな島です。

樹齢1200年の大楠が見守る神秘の島であり、その大楠は県指定の天然記念物にも指定されています。また、天空のお花畑としても有名で4月上旬には芝桜、キンセンカ、八重桜などが見れそうです。



春の1日を3時間程のんびりと過ごしませんか？

定例山行案内

## 岩トレ-12

- ◆ 日 程 2025年 3月 16日（日） 8:30～15:00 位
- ◆ 場 所 坂出市 大屋富の岩場
- ◆

定例の岩トレです。練習内容は参加メンバーで決めたいと思います。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-1

- 日 程 : 2025年 4月 20日（日）
- 場 所 : 坂出市 大屋富の岩場
- 

参加者はクライミング用品1式、昼食を準備してください。  
ロープお持ちの方、持ってきてください。  
初心者の方、安心してください基礎からします、装備も準備します。  
経験者の方、どんどん登ってください。

参加希望の方、4月18日（金）までにメールしてください

暖かくなりクライミングシーズンとなりました大屋富の風が気持ちいい季節です。  
皆様の参加お待ちしております。

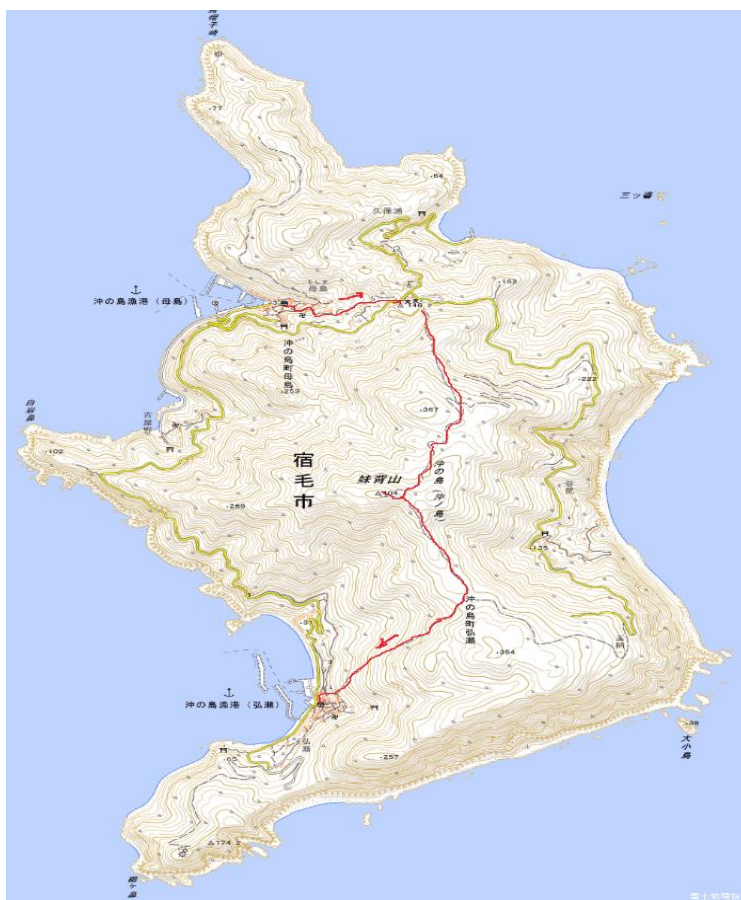


定例山行案内

## 沖ノ島の妹背山（404m）

- 日 程 2025年 4月19日（土）～4月20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24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）

昨年の地震の影響で行けなかった高知の沖ノ島に行きます。しまやま100選の59番にあたる妹背山（いもせやま）を縦走します。宿毛市の片島港から1日2便の定期船が、沖ノ島の母島（もしま）港、弘瀬港と鶴来島を巡航しています。1時間35分かかり、天候により運休となる場合もあるようです。日帰りは難しいので沖ノ島の旅館に泊まります。1日目、四万十川の支流に咲いている可能性のあるサクラツツジを見て、宿毛市に行きたいと思います。片島港14：30分発、帰りは15：35分発ですので17時ごろに片島港に着きますので帰着が遅くなります。遠方ですがいかがでしょうか。



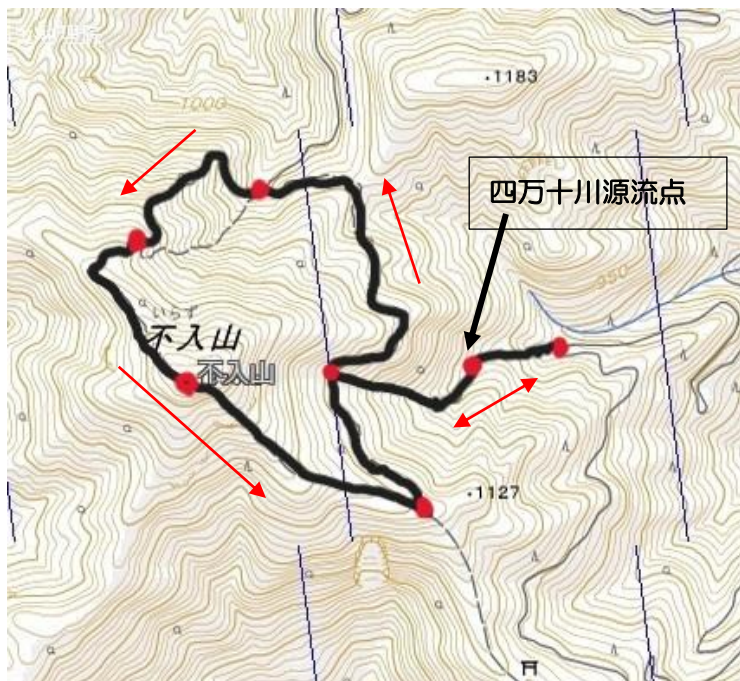
定例山行案内

いらすやま  
不入山 1.336m

- 日 程 2025年 4月 27日 (日)
- 目 的 アケボノツツジとヒカゲツツジを見る
- 場 所 高知県 津野町
- 
- 準備会 4月10日 (木) 19:30～
- グレード 体力度 2★★☆☆☆ (初心者～初級)  
難易度 B★★☆☆☆ (初心者～初級)

花の季節です。四国カルストに近い花の山で、アケボノツツジやいろいろな春の野草を楽しみながらゆっくり歩きます。登山口はいくつかありますが、今回は四万十川源流点の登山口を利用します。一部に急斜面あり、石灰岩地なので濡れているとスリップ要注意です。

歩行時間 4時間弱 (休憩含まず)、歩行距離約 4km、標高差約 600m。





定例山行記録

## 伯耆大山元谷 香川県連雪山の基礎訓練

記録 中村△

■日程 202501/25~26 晴れ/曇り ■場所 鳥取県大山町 大山山麓元谷周辺

■目的 雪山の基礎訓練

■参加者 普通寺山の会参加者 6 名

-参考- 高松勤労者8 山歩会7 五色1 しわく7 あげぼの5 愛媛2

■費用 373 km×30=11190 ETC9040 計 20230÷6≒5100 円 旅館 11000 円

1/25 晴れ 普通寺 800=1100 大山館→1300 除雪跡→1540 林道→1630 大山館泊



遅い出発だが、大山館Pに駐車場所が確保されているので安心。大人数が集まり説明の後、大山館横の駐車場除雪後の雪壁相手に歩行訓練を開始。時期的に硬く締まった雪がここしかないためである。次に大山寺方面に移動。自然の柔らかい雪の斜面相手に登下降を繰り返す。最後に神社の上を走る林道まで各自で急斜面をはい上がる。標高差は 50m 程度だが最もきつかったのでは

ないか。大神山神社を経て大山館にもどり、近くの妙に暗い温泉に入浴。夕食はジンギスカン。そのあと 22 時くらいまで宴会。



1/26 曇り 大山館 800 除雪跡→1210 元谷小屋前→1505 大山館=1830 普通寺



朝食後初日同様除雪跡の硬い雪相手に、アイゼンをつけて登下降練習。次に大神山神社の奥に進み、雪原を歩行練習。ワカンなしではつらい。川を西岸に渡るが急な下りが結構こわい。

雪崩地帯は 1 人ずつすばやく通過する。次に危険地帯通過で、先頭はムンターで確保されて進み、2 番手がスルーだったロープをクローブ





ヒッチで固定。以後はカラビナ2枚をかけて固定ロープを通過。最後から2番目がスルーに戻し、最終者が確保されて通過回収。ロープを使うとほんとうに時間がかかる。

元谷小屋前で休憩昼食。イグルーを作る人もいる。雪崩予測の弱層テストということで円柱型に雪を掘り出し、引いてみて剥がれるかどうかを見る。最後に宝珠尾根側に移動。急斜面の登下降、滑落停止を試してみる。体を一気にひねることがなかなかできない。大山館にもどるとクルマには大量の雪がのっていた。蒜山SAで食事後帰還。



今回は県連全体で30数名の大人数が集まった。雪山にそれだけ需要があるということだが、テントや無人避難小屋泊にせずメシ付き旅館泊にしたことが大きかったと思われる。高齢化善通寺山の会ももっと旅館泊を取り入れた方がよさそう。大人数のメンバーを分けずに講習を行ない、すでに力のある人にとっては物足りなかったかもしれない。役員や講師の方々お世話になりました。



## 石鎚山 1982m

- 日 程 2025年1月16日（日）
- 場 所 愛媛県西条市
- 目 的 雪山を楽しみ 冬山登山の経験を積む
- 参加者 7名
  
- 費用 走行距離 211 km 駐車場代 1000 円 ロープウェイ 2200 円  
5000 円／人

### コースタイム

5:30 事務所... 7:30 京屋駐車場... 8:40 石鎚登山ロープウェイ...  
9:27 石鎚神社中宮成就社... 10:15 前社ヶ森... 11:19 剣山...  
11:43 夜明峠... 12:20 二ノ鎖小屋... 13:06 石鎚山頂...  
13:30 二ノ鎖小屋... 14:39 剣山... 16:05 石鎚神社中宮成就社...  
16:30 石鎚登山ロープウェイ... 17:00 京屋駐車場... 19:00 事務所

事務所での気温4度 晴れ時々曇り 京屋駐車場までの道に心配していた雪もなく予定より早く着いた。 ロープウェイにはスキー客もたくさんいたが始発に乗ることができた。まずは成就社へ、除雪した雪が中央に高く積み上げている。今日の安全登山をお願いした。

しばらくは歩行練習で途中からアイゼンを装着する。前日土曜日の天気は快晴で多くの登山者が訪れたそう。なので道はしっかりと踏み固められている。

二ノ鎖小屋の鳥居のしめ縄が積もった雪につきそう。タイムリミット10分前だが山頂へ向かうことにした。そこからの道は足を揃えた幅しかなく、降りてくる人は山側に上がり足元を踏み固め交わしてくれた。登り下りに分かれている階段は、山側半分が雪のなかだ。1歩進むごとにピッケルを深く差し込み慎重に確実に進む。山頂に到着、風は弱い曇りに覆われて真っ白だった。

5分休憩後下山開始、下山もなるべく山側へ寄りながら歩く。二ノ鎖小屋手前の平らなところでヒヤリハットをしてしまった。登山道に飛び出した太めの枝をよけたとたん踏み抜けてしまい滑落。6m滑り落ちた。ザックの重さで仰向けに横向きに滑り、以前ピッケルでの止まり方を習っていたが、どうすることもできなかった。偶然にも斜めに出ていた枝に挟まり止まった。枝につかまり立つと首の近くまで沈む。慌てて足元を踏み固めた。リーダーがすぐに回り込んで助けに来てくれた。ザックを持ってきて、足元を10回以上踏み固めながら登山道に戻った。幸いにも打撲などのけがもなかったが、怖さのショックもあるが何度か雪上トレーニングをしたはずなのに出来



ていなかった。情けなくて反省した。

成就社で怪我無く下山できたことを感謝してお参りして終わりました  
PS... トレーニングで体力をつけるだけでなく、繰り返し学ぶことが大切だとおもいました。ヒヤリハットを書くことで、皆さんに楽しい登山を続けてほしくて、ご安全に！

### 定例山行報告

## 源氏と平家の古戦場・屋島 284m

- 日 程 2025年 2月 2日(日) 雨のち曇り
- 場 所 香川県 高松市
- 目 的 源平の古戦場・屋島城の遺構・長崎の鼻を歩く
- 参加者 11名

- 費 用 走行距離 95km 860円/人  
コースタイム

事務所 6:30====8:00 屋島駐車場 8:05.....8:30 屋島城門.....9:00 冠ヶ嶽...11:00 屋島北嶺遊鶴亭.....11:40 県道150号線登山口.....12:10 長崎の鼻 12:40.....13:30 遊鶴亭.....屋島駐車場 15:00====16:40 事務所

屋島は麓から頂上まで何度か上ったことはあるが、水族館などの観光地しか行ったことがなく、常々北嶺は一度行ってみたいと思っていたので楽しみだった。

前日からの雨も移動中には止んだと思われたが、出発直前に再度降り始めた為、残念ながら一同レインコートを着用し、まず南嶺の屋島城跡を目指す。今回の山行で初めて屋島にかつて山城があることを知ったのだが、資料によると1350年前大和朝廷が新羅の侵攻に備えて建てたそうである。思っていたよりかなり立派で頑丈な石垣が残されていた。一見の価値あり。

その後、北嶺方面を目指して歩いていく。途中所々で、最近作られたであろう山の壁面から突き出た真新しい見晴台が出てきたが、霧で何も見えない。途中の廃屋と化した旅館の中に猫が何匹も寝そべっていた。丸々としており誰かがちゃんと餌を与えているようだ。平坦な道をしばらく歩くと、最北端のビューポイント遊鶴亭に到着。ここからいよいよ先端の長崎の鼻を目指して下っていく。雨が降っていたせいもあり、険しい岩場が大変滑りやすくなっており、危険なため、ゆっくり下っていく。足場が悪く、急勾配な岩場が続く。滑り落ちないか心配でかなり怖かった。途中大きくて不思議な洞窟が

出てきた。古代人が住んでた？本当は採掘所らしい。

下りきった所にある神社で記念撮影。横に回ると岩に窓がついている。大きな岩を加工して神社を建築したようだ。はるか遠くに遊鶴亭が見える。あんな険しい山頂から下ってきたかと思うと感無量である。階段を下ると目の前に長崎の鼻が見えてきた。本当にその岩場だけ突き出ており、あたり一面遮るものが何もない、今まであまり見たことがない光景が広がっている。長崎の鼻はペリーが来航して以降、海防の為の砲台跡らしい。澄んできれいな海と爽やかな潮風と心地よい波の音。なんて綺麗なんだろう！！ジャンボフェリーが横切っていく。こんなに素晴らしい景色がこんなに身近にあるなんて、来ることができて良かった

帰りは急な下りに代わり、急な岩場をひたすら登り、やっと着いた展望台遊鶴亭から今度は霧も晴れて、女木島、直島等の瀬戸内海の島々が遠くまで見渡せた。

その後、お約束の屋島名物瓦投げをし(誰も幸福の輪をくぐることはできなかった)屋島寺で今回の山行無事のお礼参りをし帰路についた。

香川県にもまだ知らないこんな素敵な場所を教えて下さり、今回参加できて本当に良かったと思う。ほかの人にも教えたいし再度行きたい場所になった。



## 那岐山 1255m

- 日 程 2025年 2月 9日 (日) 曇り
- 場 所 那岐山
- 目 的 雪山を楽しむ
- 参加者 12名

- 費 用 走行距離 330 km ¥9900×3  
高速代 ¥8100×3  
飲み物代 ¥576 1人 ¥4550

### コースタイム

事務所 5:40==8:20 第1駐車場 9:00==9:15 登山口==11:20 大神岩 12:00==  
12:40 大神岩 13:00==14:00 登山口==14:20 第1駐車場==17:50 事務所

数年に一度の大寒波で数日前より大雪。大丈夫かなあと考えていると当日「てんくら」はA、B判定になった。

第1駐車場に車を停める。降りると30cm程雪がありスニーカーでは濡れるので車の中で登山靴に履き替える。次回は長靴を履いて来ようと思う。ツボ足で歩き始めるも林道は車の轍があり、歩きやすい。登山道入口の道標から右に進みB.Cコース分岐を左のCコースに入る。トレースのある樹林帯の中を緩やかに登る。「登りでは爪先でけりこんでステップを作って」とリーダーに教わるも油断すると忘れて滑りそうになる。キックキックと思いながら登る。さほど急な登りでもないのにストックの力も借り両手両足を使って登って行く。途中ちらちらと雪がまうも風がないので快適だ。時々、木々の間から青空も見える。何回かの休憩の後、大神岩に着く。予定より1時間半遅れているとのことでリーダーより「頂上まで行くのは無理なので切り替えて雪山を楽しみましょう」とあり風も無いので用意していた温かい飲み物を飲んだりカップラーメンを食べる。ぬくもった後、写真を撮り、また登り始める。このあたりの雪は1メートル程積もっている。途中、12:30のタイムリミットがきたので下り始める。下りは「踵を踏み込んで」と教わる。トレースはあるものの所々ずぼっと入る所もあり油断できない。ここでもストックの力をかりる。駐車場に着いた時には、ホッとす。

風も無く好条件の中だったのに頂上まで行けなかったのは、残念でもありそれに加えて雪山の厳しさを思った。でも、新雪のなかを歩けたのは楽しかった。



定例山行報告

## スノーシュー三平山 1,009.9m

- 日 程 2025年 2月 16日(日) 曇り時々晴れ
- 場 所 岡山県真庭市 鳥取県日野郡
- 目 的 雪山でスノーシューを体験する。
- 参加者 15名

- 費 用 走行距離 往復 324 km 高速 食料代 費用 2,900 円/一人  
スノーシューレンタル代 ¥4,200

コースタイム

事務所 6:00 === 高梁 S A === 8:10 蒜山 IC === 8:30 登山口 9:00.....10:20  
休憩 10:35.....11:15 頂上 12:45.....13:55 登山口 14:10 === 蒜山 IC ===  
16:50 事務所

数日前から山行当日の天候をチェック、前日で三平山近辺がC判定だったので、当日は天候が悪いことを想定していた。ところが当日朝、登山口へ向かう車中で“てんきとくらす”を確認したところA判定になっておりうれしかった。

車道は除雪されており、登山口まで安全に行くことが出来た。登山口近くの道路脇のスペースに駐車した。1台駐車していた。道路脇はすぐに雪が積もってるので、そこでスノーシューを装着。雨具を着て、スパッツを着け、オーバー手袋をはいて、身支度にけっこう時間がかかる。

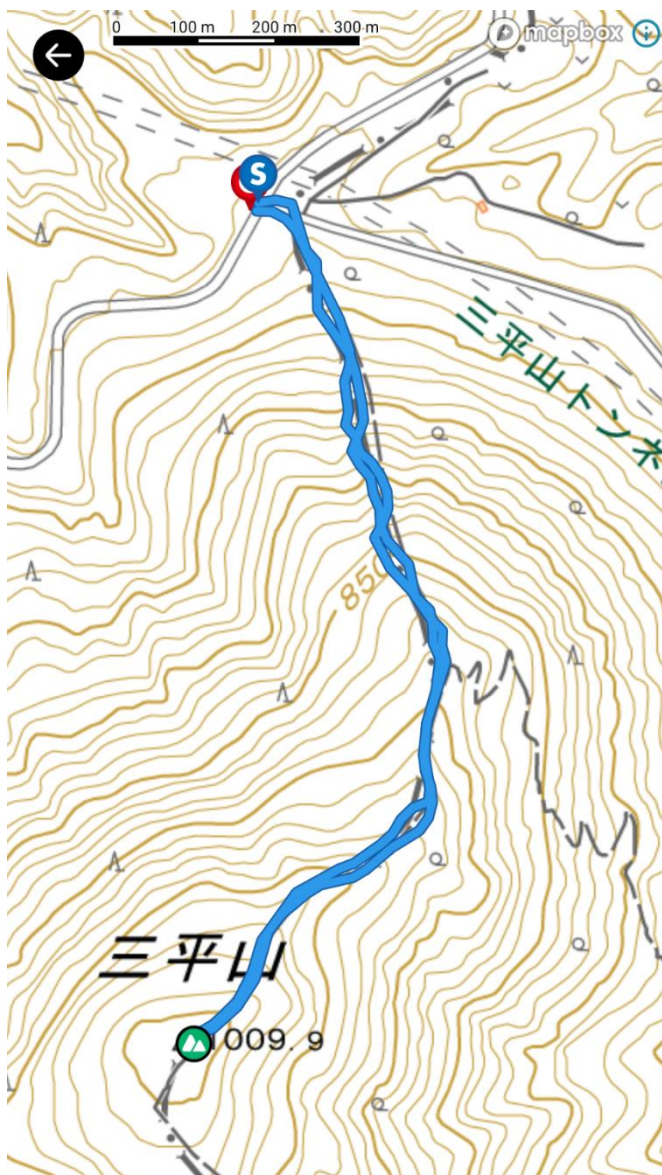
初めてスノーシューで歩くので、ひっかけないように注意して歩く。少し行くと傾斜が急になってきた。Mさんより「雪なので前の人へのトレースをたどらなくても好きなどころを歩けば良い。トラバースしていくと傾斜も歩きやすい」等アドバイスがあった。足跡のない雪面に自分の足跡をつけながら進む。ウサギなど動物の足跡もみられる。急な登りだったので暑かった。樹林帯を抜けると展望が開け、大山や蒜山、下に家並みなど見ることが出来た。

頂上付近に近づくとなだらかな雪原となった。頂上には祠があった。記念撮影のあと、食事を作る場所を決めて、早速雪のテーブルとイス作成にとりかかる。ノコで雪を切りスコップで掘り出す。テーブルとそれを取り囲む椅子が2セットできた。テーブルの上にコンロを置きラーメンを作る。皆で作業をするのはとても楽





しい。他のパーティーが私たちの作業を珍しそうに見ていたのが、ちょっと誇らしい。



ラーメンがとてもおいしく、そして「スナック三平山？」もあり。頂上でゆっくり遊んだあと、イスとテーブルを壊し、雪面を元通りに直してから下山。

下りもスノーシューを着けて下った。着けてないメンバーもいたが、雪に深く潜ってしまうようだ。下りの急斜面では、お尻で滑って下るメンバーもいた。面白そうだったが、やってみるとスノーシューが雪面にひっかかり意外と難しかった。下りは雪の登山道の間違えないよう方角を確認して下山。

天気も良く、頂上も寒くなかったなので、楽しい雪遊びが出来た。まだ帰りたくないという人もおり、面白い一日だった。

3月			4月		
1	土		1	火	会報部会
2	日	県連総会	2	水	
3	月	金剛山準備会	3	木	例会・志々島準備会
4	火	会報部会	4	金	
5	水		5	土	
6	木	例会	6	日	総会
7	金		7	月	
8	土		8	火	
9	日	寒峰	9	水	山行部会
10	月	白石島準備会・大山準備会	10	木	不入山準備会
11	火		11	金	
12	水	山行部会	12	土	
13	木		13	日	瀬戸内の島・志々島
14	金		14	月	
15	土		15	火	
16	日	岩トレ12・瀬戸内の島沼島	16	水	事務局会議
17	月		17	木	運営委員会
18	火		18	金	
19	水	事務局会議	19	土	沖ノ島妹背山
20	木	運営委員会	20	日	岩トレ1 ↓
21	金		21	月	
22	土	大山南面 ↓	22	火	
23	日	瀬戸内の島白石島 ↓	23	水	
24	月	沖ノ島準備会	24	木	
25	火	原稿締切	25	金	原稿締切
26	水		26	土	
27	木		27	日	不入山
28	金		28	月	
29	土		29	火	
30	日	金剛山	30	水	
31	月				

◆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 No525

発行:善通寺山の会 会報部	発行日:2025/3/4
住所:〒765-0021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