

佐伯山の会

# まど

320号



# 目次

# contents



## お知らせ

- ・佐伯山の会 第36回定期総会開催について
- ・2016年度 新入会員講座Ⅱ（机上）



## 山行案内

**3**

- ・歓迎山行 宮島（花見）
- ・高鉢山～安駄山～長者山
- ・船通山

**3****4****4**

## 活動報告

- ・臥龍山
- ・千坊山
- ・伯耆大山北壁 弥山尾根 西稜
- ・旧羅漢山
- ・深入山

**5****6****8****9****10**

## ● 山行部通信

**15**

## ● 岩トレ通信

**16**

# 山行案内

4 月定例会

## 新入会員講座 I

### 歓迎山行 宮島(花見)

- 【期日】 4 月 3 日 (日) 【山 域】 宮 島  
 【集合場所】 宮島フェリー乗り場前 (宮島側) 【集合時間】 8 時 0 0 分  
 【交通手段】 公共交通機関 (実費) 【参加費用】 3 0 0 円前後 (新入会員は無料)  
 【行 程】 棧橋前広場 8:05…山辺の古径…桜眺望地 (登山口) 8:30…博奕尾鞍部 9:10…大休峠  
 10:00…砲台施設跡 (観測所遺構) 11:20…12:00 包ヶ浦キャンプ場 (歓迎会、昼食) 13:40  
 …博奕尾…15:30 宮島フェリー乗り場解散  
 【装 備】 ハイキングに適した服装 (寒さ対策も)、昼食・非常食、雨具、地図、ヘッドランプ  
 【地 図】 1/25,000 厳島【リーダー】  
 【申 込 先】

【申込期限】 3 月 2 7 日まで

【山行の呼びかけ】 桜を愛でながら、時にはシダをかき分け、鷹巣高砲台跡、観測所遺構 (鷹ノ巣山) を見学して、包ヶ浦キャンプ場へ、桜の木の下で新入会員歓迎会をしたいと思います。花見と新入会員歓迎を皆で盛り上げ全員参加型イベント山行にしましょう。日ごろ参加できてない方も是非参加連絡待っています。

※昼食はなべを用意しますので (各自食器、はし用意) オムスビ程度の持参をお願いします、又アルコール (既存会員は各自) も用意します。



博奕尾根～大休峠～鷹巣砲台観測所遺構～包ヶ浦

\* 今回は博奕尾根への登山口は異なります

## 高鉢山～安駄山～長者山

### 里山ロングトレイル

- 【期 日】 4月23日（土） 【山 域】 安佐北区・安芸区  
 【集合場所】 広島駅 【集合時間】 7時53分発車時刻までに9番乗り場  
 【交通手段】 JR芸備線 広島駅 07:53 発 三次行  
 【参加費用】 JR乗車券（広島～上三田 580円）  
 【行 程】 JR上三田駅(9:00)…安駄山 734m(10:30)…高鉢山 705m(13:00)…湯坂峠(13:40)…長者山 571m(16:00)…ミノコージ峠(16:30)…みどり坂団地(17:30)…JR瀬野駅(18:00)  
 【装備】 ハイキングに適する服装&装備・ヘッドランプ必携 【地図】 1/2500 中深川  
 【リーダー】  
 【申込先】  
 【申し込み期限】 4月16日（土）まで

【山行の呼びかけ】 里山ロングトレイルのなかで、距離の長さよりアップダウンの厳しさに特徴があります。展望はほとんどありません。なぜこんなコースを歩くのか！？自問自答をしながらもはるばる踏破したときの充実感は大きいです。厳しい山域に入る前のトレーニングには最適です。チャレンジャー待ってます！！

## 船通山 1142m

- 【期 日】 4月29日（金） 【山 域】 島根県仁多郡  
 【集合場所】 JR 宮内串戸駅 【集合時間】 7時30分  
 【交通手段】 自家用車 【参加費用】 会規定に準拠  
 【行 程】 宮内串戸駅 7:30→宮島SA→庄原IC 8:55→セブン弁当→国道314→おろちろープ  
 経由横田駅→斐乃上温泉P 10:20→鳥上滝登山口 11:00→船通山 12:05→イチイ古木→  
 船通山→亀井コース登山口→斐乃上温泉（入浴）→庄原IC→宮島SA→宮内串戸駅  
 17:10  
 【装 備】 ハイキングに適した服装（寒さ対策）、昼食・非常食、雨具、地図、ヘッドランプ  
 【地 図】 1/25,000 多里 【リーダー】  
 【申 込 先】  
 【申込期限】 4月23日まで  
 【山行の呼びかけ】 神話にちなんだ伝説や地名が随所に残っている山。カタクリの花たちに会いに行きましょう！！


 山行報告


 臥龍山

【日時】2016年2月7日（日） 【天候】曇り時々晴れ 微風

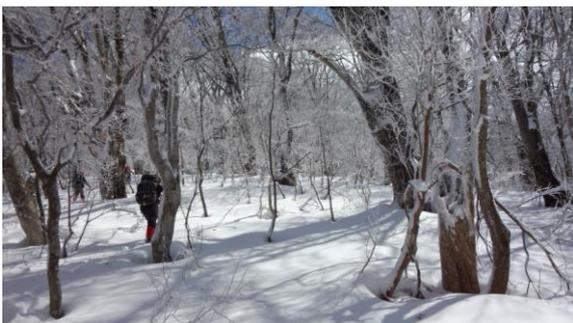
【参加者】

【コースタイム】宮内串戸駅前 集合 7:30→戸河内道の駅→八幡原 9:57→954mピーク 11:03→臥竜山・掛頭山 尾根分岐 12:06 →臥竜山 12:36 昼食 13:40→雪霊水 13:58 →八幡原下山 14:53→15:20 スパ 筒賀温泉→ 宮内串戸駅前 解散 17:30

八幡原平原



樹氷 星の輝き



ワカンコントラスト



7:30 宮内串戸駅前へ集合しミーティング。昨夜から大雪警報が出とったので、高速は走れるじやろうか?等々心配しながら、安全第一・臨機応変に行こうということになった。

晴れ男が居るのか、皆の心掛けが良いのか青空だ。戸河内で休憩し何事もなく10時前、八幡原登山口に到着。久しぶりにワカンを着し準備を整えた。近くに数名の写真愛好家が出て、歩行風景を撮らせて欲しいと。ポーズを決め快く応じた。

昨夜からの積雪は意外に少なく20センチ足らず。ザラメの根雪の上にパウダースノーを播いた感じだ。平原は太陽が反射しキラキラと輝く。星の砂の様に、雪が時々キュキュさくさくと鳴き声を上げる。ワカンの黒色と雪のコントラストが交差すると美しい。ラッキーだ。ラッセルも必要なし。良い天候に恵まれて樹林帯へと進んで行った。

杉が樹氷でミニモンスターに化け、ミズナラやブナの巨木が半身、寒そうに雪に覆われていた。また枝先までも雪がまとわり付き、数ミリ程度の星型となり青空に映え輝いていた。木々の周りは落ち込み、一部は穴があき小動物の足跡が吸い込まれていた。時折吹く風にあおられ、森にキラキラと粉雪が舞う。まさに雪山だ、綺麗だ。途中、谷筋と尾根の



臥竜山山頂



分岐があったが先人の足跡をたどり尾根筋へと進んだ。今日は悪天候の予報のせい、山は貸切り状態で一組の岳連パーティとすれ違っただけだ。

12:36 臥竜山頂上。(無風の為、景色を楽しみながらのんびり昼食)途中、雪霊水へ立ち寄ったがかなり雪に埋もれていた。下山は一部勾配のキツイ所は雪が多く、滑るように駆け下りた。また各自、思う存分新雪に足跡を刻んでいた。逆に麓が近づくと勿体無くペースダウン。

14:50 八幡原登山口へ無事下山。(予定より、かなりコースを短縮)今日は幸い先日からの悪天候の予報が外れ、日中はほぼ無風だった。一日中、雲間から青空が覗くスノーハイク日和で思いっきり冬山を堪能した。帰りにスパ筒賀で汗を流しストレッチ。三階浴場から眺める雪景色も最高だ。温泉休憩室のジュースで乾杯。お疲れ様。

## 千坊山 (299m)

【日 付】2016年2月21日(日)

【参加者】

【コースタイム】宮内串戸駅(7:30)→廿日市IC(7:10)→熊毛IC(8:20)→冠山総合公園P(8:57)→千坊山登山口(9:23)→千坊山(10:44)→はぎの平展望台、昼食(11:08~13:09)→冠梅園(13:46~14:04)→冠山総合公園P(14:26)→ナカシン着(17:10)



自然観察道を快適に歩を進める。



この時期は椿が美しい



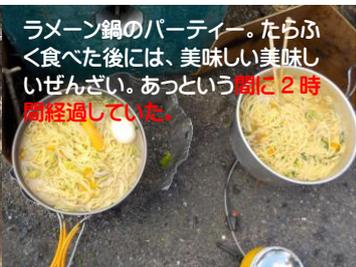
はぎの平からの眺望。瀬戸内の島と海、本当に美しい。



藪漕ぎを進むも途中で断念。



千坊山三角点に到着。



ラーメン鍋のパーティー。たらふく食べた後は、美味しい美味しいぜんざい。あっという間に2時間経過していた。



2016-02-21



左) 白樺のようなタイワンフウの並木の幹の美しさに一寸の別世界を感じる

下左) 冠梅園の梅、瀬戸内海を背景に紅、白の花びらが咲き誇っていた。

下右) 冠梅園の梅



前日の雨天から一変して今日は快晴、絶好のハイキング日和です。宮内串戸駅を予定通り7時30分に出発し高速を走り光市の冠梅園駐車場に8時45分に到着。国道沿いに歩き千坊台より登山開始です。

40分位で萩の平展望台へ。ここからの眺望は最高で下松の笠戸島、象鼻ヶ岬、峨嵋山が眼下に広がり、パノラマとなつてとても美しい。これより千坊山山頂を目指し、藪漕ぎを進むも途中道が険しく断念し、車道を歩くことにしました。

10時45分千坊山の三角点にタッチ、雑木林に囲まれ展望はよくなかった。

萩の平に戻り、お楽しみのラーメン鍋パーティー。いつもながら二人の原田さんにお世話になりおいしくいただきました。さらにデザートのぜんざいも本当に感謝です。なごやかにゆっくりと2時間の昼食タイムを過ごし、冠梅園へと車道を下山。途中、白い大木(タイワンフウ)の並木の幹の美しさに一寸の別世界を感じる。

梅園は好天の日曜日で大勢の人で賑やかでした。この梅園は100種類約2000本が植えられていて、ちょうど見頃を迎えラッキーでした。瀬戸内海を背景に紅、白の花びらが咲き誇り、青い空、海とのコントラストがすばらしい。一部の木の枝には短冊がかけられ梅をテーマした俳句が読まれており、散策路には句碑もある。

「梅三分 五分と歩みとめ 歩をすすめ」

瀬戸内の春を満喫し身も心もリフレッシュできた一日でした。ありがとうございました。

バリエーション定例

## 伯耆大山北壁 弥山尾根 西稜

【日 付】2016年2月28日

【参加者】

【コース・タイム】南光河原駐車場 6:10→ 元谷避難小屋 6:10→ 弥山尾根取り付き地点  
7:50 → 登攀開始 8:20 → 大山弥山山頂 13:50 → 頂上小屋 14:00=14:30 →  
南光河原駐車場 15:45

前夜午後8時、宮内串戸駅に集合出発。山陰道に入っただけの濃霧はちょっと運転が怖くもあったが道路に凍結はなく、午後11時前に大山南光河原駐車場に。午前5時まで車中泊。寝たのか寝なかったのか・・・カレーパンとあんパンを流し込んで午前6時出発。冬の寒さではない。

\* \* \*

大山北壁弥山尾根西稜線。わたしは大山山頂を踏んだのが夏道を家族で2回。入会してまもなくの吹雪の山頂小屋泊で3回目。その他三鉢峰、三の沢・剣が峰など数回。大山の北壁は山岳風景の壮観を愛でる対象であって登る対象ではなかった。それはさておき今回バリエーション定例の山行に参加するにあたり調べた結果、北壁のいくつかの尾根と谷を知ることになりました。弥山尾根（西稜）・・・なるほど・・・弥山山頂にほぼダイレクトにつながる稜線。

登攀取り付きには先行のパーティ。元谷小屋そばをぬけると、上方遠くにうごめく姿が見える。声は聞こえはするがいっこうに登攀を開始する気配がない。近いようでなかなか遠い取り付きに到着してアイゼン、登攀ギアをセット。その間によく男女混合5名が2パーティ編成で出発。そこから先の進捗状況は推して知るべし・・・見上げる空は雲は吹き飛んで青空へ。左に三鉢峰からユートピア小屋での稜線、右手に別山バットレス、そ



弥山尾根西稜線にて

の向こうに6合目避難小屋が載った稜線。それぞれが日差しを浴びて雪の白さに輝く・・・われわれの尾根にはいっこうに日が届く気配なし。寒さは厳しくなく風が強くないので助かるが、待機時間の長いこと、長いこと。

ブッシュをかき分ける雪の急斜面をぬけ、灌木も消えた雪の稜線が広がると傾斜もゆるみ弥山山頂間近に到着そしてロープを巻く。ガスにすっかり覆われた弥山山頂からは縦走路は一片も見えず早々に山頂避難小屋へ。空腹と乾き。登攀道具をザックに収めてバナナとどら焼きのランチタイム。30分休憩。八合目までは強風だったが、それ以下は穏やかな天気です。緩い雪にアイゼンを乗せつつ夏山登山道を一気に下った。

また北壁へ何度か戻ってこよう！

## 旧羅漢山

### 氷点下3度の山頂でラーメンを食う山行

【期 日】2016年2月27日

【参加者】

【行 程】二軒小屋(9:35) ~ 水越峠登山口(10:35) ~ 焼杉山分岐(11:55) ~ 旧羅漢(12:40-13:25) ~ 二軒小屋(15:10)

そろそろ3月、絞まった雪の上を恐羅漢を歩いて五里山塊を偵察しようと企てる。

9:50 二軒小屋から水越峠を目指し歩く。早春を期待したが、まだしっかり冬。フキノトウもマンサクの花もない。ピーカンを期待したが、日本海に低気圧が発生して午後から崩れる予報が前日に発表。案の定、旧羅漢の取付から湿った雪が降り出す。

雪を踏みしめる感触はいつ歩いても良い。俺はスノーシュー、連れはカンジキ。トレースを外し、テンの足跡を追いかける。こいつら夜何を考えて歩いているのだろう。焼杉山への分岐では本格的な雪となり、ガスも発生し、とても五里の方へ踏み出せない。恐羅漢を経由して下りることにするも、雪とガスで位置も方向も確認できず焦る。風が強い。

旧羅漢山直下で、雪を溶かし湯を沸かしてラーメンを食う。熊本ラーメンは旨い。寒さに震えた身体が温まる。1月山行の教訓から危険を避ける。吹雪いてガスった恐羅漢へは行かず、来た道を引き返す。15:10 二軒小屋駐車場へ戻る。下は雨が本格的になっている。当初の計画から変更、次ぐ変更、でも雪は楽しかった。



カンジキは爽快



ガスる旧羅漢山頂



旨かった熊本ラーメン



春近し セツチュウカワゲラ



## 深入山



【期 日】2016年1月23日(土)～25日(月)

【参加者】

【天 候】大寒波 強風・ホワイトアウト

【行 程】23日(土) JR串戸駅(8:00) … (8:40) 戸河内(9:00) …いこいの村(9:30) …東登山口(10:30) …深入山の肩 東・南登山道分岐(11:40) 深入山頂上(11:55) …9合目休憩小屋(12:10) 昼ご飯・テント設営(15:00) …晩ご飯 就寝(21:00)

24日(日) 起床(7:30) …朝ご飯テント撤収(11:00) …深入山頂上(13:00) …(15:00) ビバーク 頂上から深入山の肩の中間・テント設営(17:00) …晩ご飯就寝(21:00)

25日(月) (5:30) 起床朝ご飯 テント出発(9:00) 深入山の肩(9:40) 捜索隊合流(11:00) …いこいの村(11:30) 昼ご飯いこいの村発(13:30) …(17:10)

長崎病院 治療(19:00) …各人自宅



いこいの村 何台の車 雪山登りの人も



東登山口 笑顔が素敵な女性二人

年山計画では、「十方山」でありましたが日本近郊に強い寒気がはいる40年ぶりの大寒波で相当の積雪と低温さらに雪崩等の厳しい状況の為、県連捜索救助訓練の山域変更で「深入山」になり私どもも同様の行程となりました。そう広島の山好きには飽きる程に馴染みの深い深入山、でも私は2回目それも20年前夏山です。



そうそう こっちが頂上よ

2016/01/23 11:42



吹き溜まりのある 9合目休憩小屋



吹雪いて頂上付近見えず

2016/01/23 16:19



「すき焼き」絶品ぺっぴん前田さんありがとう

積雪期における雪山入門コースですが、冬山装備に経験のあるリーダーの同行が必須で、決して安易な気持ちで入山しないこととホームページに記載されていました。宜しくネ

8:00 JR 宮内串戸駅を岸本車で出発。戸河内 IC 付近ほとんど道路に積雪なし、おふくろ弁当で本日昼食調達し進む、松原で道路に積雪しかし順調に進み 9:30 いこいの村着。何台かの車・バスが来ており、雪山登山・スノボ・スキー客が準備出発しております。

私どももいざいざ冬山登山の準備を済ませて、「ヒトココ」「ビーコン」、その他雪山装備を確認して OK です。

(10:30) 東登山口 積雪は膝上ですがトレースがかすかについておりますので、私が先頭で汗がでないペースでゆっくりと登っていきます。

スノーボードが二組一緒に登っていましたが、やはりすこしだけ若いせいか離されてまいります。あれれ、そして 70 分ぐらいで深入山の肩分岐です。さらに 15 分で山頂到着です。弱冠吹雪いています、もちろん展望も効かずテンション低下です。

頂上に二組の登山者がいてなんとか、集合写真を取っていただきました。アンダー手袋だけでも少しは大丈夫ですが、早々に 9 合目休憩小屋に向かいます。12:10 分到着内部に吹き溜まりができていましたが、まず昼食を取り今後を検討する事にします。今日のテント設営はやはり吹き溜まりではあるが、屋根のあるこの場所で決まりました。暫くすると林間コースから 20 数名のパーティーがきて、今から頂上を踏んで下山するとの事です。スノーシュー・ワカンなかには何も付けていない登山者も？

15:00 テント設営完了 ザックの中の必要な物はテントそれ以外は外のツェルトに包み、就寝および晩ご飯の準備に取り掛かる。16:00 すぎ外は吹雪いて登山者は見当たらず頂上もみえない状態です。なんだかんだで今日一番の楽しみ晩晩ご飯、まずはビールで乾杯・肉肉肉たっぷりの「すき焼き」もち



24日朝 9合目休憩小屋



胸まである雪をラッセル



25日朝 半分近く雪に埋まっている



頂上直下のテントとトレース

ろん白菜・長ネギ・エノキ・等々最後のおじやまで美味で最高です。ビール沢山・焼酎弱冠・ウイスキー少々・満足して寝袋に。そうそう明日は少しゆっくりと起きて朝食をすませテントをたたんで、救助隊と合流して下山

なんて考えていました。でもこの時点では明日とんでもない試練が待ち受けている事になるなんて思いもしませんでした。(＞\_＜)

24日(日曜日)登山歴2年目今までにない試練の朝が幕をあけます。7:00起床朝ご飯小松菜たっぷりの塩おじやと海藻スープです。まず今日のルートを皆で検討します、一つは頂上に登り返して、救助隊と合流してラッセルしてある所を下山。もう一つは小屋から林道に入り樹林帯を抜けて下山です。しかし林道コースは、もちろんトレースもなく道を間違えると谷進む可能性がたかくさらに救助隊との合流が難しい点で、まずは深入山頂上へ向かう事となりました。救助隊との連絡をとり、双方が頂上に向かうことになる。

朝食後準備開始。テント撤収さらにワカンを始め冬装備完了。11:00出発ホワイトアウトさらに胸あたりのラッセル頂上に向けてかすかに見える樹林帯の横を4人で交代しながら進み12:40頂上到着。気温-13度・風速15M体感温度-20度以下です。ここで予定では救助隊と合流して、ラッセルして来ている所を下山する予定でしたが、ホワイトアウトでなにも見えないさらに横風寒い。大声で呼んでも返答なしです。すぐ近くに救助隊が来ていると信じて少しずつ鞍部に向けて下っていきますが、キッシーが転倒する。どうやら階段がある様子です。私が確認しながら救助に向かうが反対に転倒。どうやらかなり高い岩がある様子でした。私はかなり深く埋まりワカンがとれず無理に引っ張ると、なんと靴が脱げて靴下が見えました。心が萎えました、しばらく時間が止まりました。ここでキッシーが復活し一声なにしとるんね早う靴を履くんよ。気を取り直してスパッツ・ワカン・更に靴紐を解いて復活ですありがとう。しかし4人が少しずつホワイトアウト

トのなかをすすんでも、救助隊と合流する事なく時間がすぎ15:00 CL土屋さんが雪洞を作る事に決める。場所は斜面でとにかくスコップで地面が見えるまで各人で作業を開始める。2Mくらい掘り進むが雪質が柔らかい、それにかかなりの吹雪き、そのためテント設営に切り替える。17:00設営完了。私は手の指先が麻痺さらに足の指先も感覚がない(たぶん凍傷)。皆より早めにテント入り暖をとる。19:00晩ご飯。おかゆと行動食とパン。そして寝袋でなんとか就寝。もちろんテント内、ザック等でかなり狭いのでほとんど身動きができないまま、強風と積雪の不安を抱えながら朝をむかえます。

25日(月曜日)5:30起床ほとんど皆仮眠状態。まずテントがつぶれそうなので、交代で雪かきをおこなう。7:00朝食パンと行動食とスープそして湯を沸かしてテルモスに入れる。

今日の行動予定は、食糧も少なくさらに凍傷の危険性がさらに進む可能性があるので、下山する事を決定する。幸い吹雪いていますが、昨日のようにホワイトアウトまでではないので視界が時々広がります。9:00テントはたたまずに、ゆっくりゆっくりと鞍部に向けて下山開始です。9:30深入山の肩。吹雪きもほとんどなくなり、視界が開けてきました。いこいの村・深入山管理棟が目に見え込む。さらに正教山・芸北の山々が絶景です。しっかりと瞳のおくに記憶いたしました。それから一本ブナ・一本松を下って11:00救助隊と合流しましていこいの村に11:30無事到着下山いたしました。

## ■ 反省点

もちろん気象的には、今回のような「40年ぶりの大寒波」では雪山とくにテント泊は行わない事。冬装備の点検。まず靴ひもは通

常よりも2~3割ぐらい強めて結ぶ事・ワカン スパッツ等を総合的に考える。グローブとくに防水性のオーバーは体からはなさない事。ザックカバーは必ずフックを付けてザックに外れないようにする。

あると便利な物。テントシューズなら少々の移動は十分、それに雪が付きにくい。

## ■ 凍傷状況

・25日(月曜日)17:10~厚生堂長崎病院  
19:00

40度のお湯で20分。手の親指以外はすべて一本ずつワセリンに浸したガーゼで巻く。風呂にはいらずに安静にして下さいとの事、血管をひろげる薬を処方

・26日(火曜日)手の指先同様に足の指先もしびれが現れる。診察では、症状は悪化はしていない様子でまた明日診察に来るように言われる。包帯は取れて風呂に入ってもいいとの事です。各指をマッサージするように外用薬ユベラ軟膏を処方

・27日(水曜日)まだ手足の指先にしびれがある。診察では、昨日よりかなりの症状は改善しており次回は29日(金曜日)に診察との事です。内服 ビタミンB12製剤を追加

・29日(金曜日)まだ手足の指先にしびれがある。診察では、症状も回復しており、皮膚科の診療は終わりますとの事です。手足の指先のしびれが残るようであれば、神経内科を受診するようにいわれる。

1月24日 救助隊 は、以下の状況でした。

いこいの村から10:00前に 捜索開始。同ルートを10:00過ぎに小形パーティ3名捜索開始。当初、膝までの積雪も直ぐに胸の高さのラッセルに、そして背丈より高いラッセルに、風雪、時折ホワイトアウトの中10:00から14:30ごろまでラッセルを続け、深入山頂上から鞍部に向けて下降中の仮遭難パーティとの合流を試みたが、山頂までの1/3の距離にも達せず、このまま続けても合流は不可能と思いついで断念して引き返す。



# 山行部通信

## 山行部連絡

- 1/31 深入山残置テント回収
- 2/13～14 十方山ステップアップ山行、山域研究⑧ 中止
- 2/20～21 バリエーション大山北壁中止

## 山行部報告

今年度山行部として事故のない安全第一の山行を目指して。

1. 各部門共遠征山行前の十分な打ち合わせトレーニングが実施された。今後も引き続き怠ることなく確実に実施していくことが必要である。
2. ヒヤリ ハット
  - ・ 転倒 スリップ（当然一番多かった）  
笹、根っこ、切り株のつまずき。ストックのひっかけ。よそ見、おしゃべりでの注意散漫。靴ひものほどけ。荒場、崩壊地等の通過時。徒渉。濡れた根、石。
  - ・ 急な下りの腰の引け。  
下山時の疲労。強風にあおられての転倒、物の飛ばし。  
※特につまずき等で前に突っ込む様な転倒は要注意
  - ・ 張り出した木、枝等への顔、頭等の突き当て、枝のはね返し打ちあて、  
※特に登山道わきには整備の為切り落とした鋭い枝の先多く注意が必要、  
又帽子等のツバが死角になることもあり注意。
  - ・ 斜面等でのザック滑落、落雷に遭遇
  - ・ 道迷いも何度かありました。  
先の登山道分岐の確認が出来てない。  
案内板の地名、山名の把握が出来てなく進行方向が理解できてない。  
登山道の大小の分岐及び踏み跡によって間違った方向に進む。
- 3 体力強化
  - ・ 山筋ゴーゴー体操続けられ効果が得られた会員も有りました。

ほとんど何も起こってないと思われがちですがこの1年間、会の山行中においてこれだけのことが起こっています。軽微なことですが重大事故につながらない様一人一人が注意していきましょう。また転倒、スリップに関しては年初、前半にかけて多く見られ、後半にはだんだん見られなくなりました、これは冬期間の活動も少なく脚力、動きが多少おちてるのかなとも思います。

山行部通信は今年度にて取りあえず終わりたいと思います。 「山行部」

## 岩トレ通信

- 2月 6日 (土) 窓が山 3名
- 2月 7日 (日) 窓が山 2名
- 2月14日 (日) セロ 6名
- 2月21日 (日) 天応 4名
- 2月28日 (日) 窓が山 3名

来年度(2016年)、春の雪彦山、夏の劔岳チンネ左稜線、秋の北岳バットレスのクライミングに向けて、3月からマルチピッチのトレーニングをメインに実施する予定。

4月にはこれからクライミングを始めたいメンバーやブランクのあるメンバーを交えての講習も始まります。年齢に関係なくチャレンジ!!



窓が山 まつたけ岩・mamushi岩



セロ (CERO)