

佐伯山の会

まど

324号



Spring Loading Cam Device

2016

August

8月

目次

contents

○ <u>NEW 連載</u> 山行計画書 閲覧	3
■ 山行案内	
・葦高山	4
・納涼会	4
■ 山行報告	
・恐羅漢山～十方山	5
・周防大島★嵩山、嘉納山、文珠山縦走	6
・臥龍山～掛頭山～大佐山	7
・船倉山～折敷畑山	9
○ <u>NEW 連載</u> 会心の山	11
・File1 三嶺～剣山日帰り縦走	11
・File2 ノスタルジックな道具	12
・File3 謙虚な男であるとともに	13
○ バリエーション通信	13
○ 2016年度 新入会員講座Ⅳ（机上講座②）	14
○ 7月定例集会の報告（議事録）	15
○ 第4回運営委員会議事録	16
○ 山行計画書の記入の具体例	17
○ 行事予定	18

New 連載

★山行計画書★閲覧

新特別基金の[山行規定]では

1. 団体は、会員の登山活動を事前に管理する。
2. 略
3. 個別の山行管理は、所属団体の定めにより山行計画書の提出によって行う。となっています。

労山での山行計画書提出の意義 は、

事故時に死亡/障害交付金を受けることなく、

事故防止のための事前の安全管理と事故発生時に迅速な対応

を行うためだという認識が必要です。

佐伯山の会会長 安達 忠雄

7月度 山行計画書 提出状況

佐伯山の会 山行計画書				提出された山行計画(定例・自主・個人)		
日付	種類	形態	山域・山名	山行目的	CL	参加予定者 合計数
7月6日 7月12日	定例	小屋・旅館	朝日岳・月山・鳥海山	日本百名山を歩く		
7月8日	個人	日帰り	吉和冠山	白山山行又は例会山行のトレーニング		
7月10日 ~ 7月11日	個人	車中泊	益田市周辺の山	鳥根県の山(52座)シリーズ登頂		
7月14日 ~ 7月18日	定例	テント	剋岳 チンネ左稜線	3000m峰アルパイン登はん技術の向上と経験の蓄積		
7月15日 ~ 7月18日	定例	小屋・旅館	白山	「日本の三名山」 高山植物と山頂の大小7つの火口湖探訪		
7月16日 ~ 7月19日	個人	山小屋	槍ヶ岳～奥徳高岳(小屋泊)	北アルプスの夏山シーズンを楽しむ及びアルプス単独縦走での考え方、行動の体験でのステップアップ		
7月20日	個人	日帰り	臥龍～掛頭～鷹ノ巣～大佐	遠征山行のための体力作り。		
7月23日 ~ 7月24日	個人	小屋	伯耆大山	8月登山の訓練		
7月26日	個人	日帰り	船倉山～折敷畑山	1. 広島湾岸トレイル宮島対岸コースの踏査2. 宮島水中花火大会展望場所の調査 3. 主要地点での携帯通信状況調査		
7月30日 ~ 8月2日	個人	テント	立山三山	立山三山をゆっくりと歩き、高山植物と立山信仰に触れる		
7月31日	個人	日帰り	十方山	1. 火打～妙高縦走メンバーによるトレーニング2. 主要地点における携帯通信状況等の把握 3. 山域研究(動植物など)		

7月の定例山行は大島(嵩山)、朝日・月山、鳥海山、白山の3件、内2件は雨で中止。数日間に及ぶ遠征山行は、梅雨時期に計画すること自体を再考する必要性を感じた。

個人山行は梅雨の晴れ間を狙ってのトレーニングが主体であったが、それなりに楽しめたようである。単独山行で計画書が提出されたことは大きな進歩と言えます。

今まで提出されなかった方も面倒がらずに提出して頂きたいと思います。

▼ [山行計画書の具体例](#) ▼ マウスのクリックで該当資料にジャンプします。



9 月例会山行

葦高山 (815m)

- 【期 日】9 月 1 1 日 (日) 【山 域】広島市庄原
 【集合場所】JR 宮内串戸駅 【集合時間】8 時 0 0 分
 【交通手段】自家用車 【参加費用】会規定料金
 【行 程】宮内串戸駅 8:00⇒庄原 1 C 9:30⇒野谷登山口 10:00⇒稜線鞍部東屋 (巨石群散策)
 10:45~11:20⇒葦嶽山山頂 (昼食) 11:30~12:15⇒782 ピーク 12:40⇒灰原登
 山道合流点 12:50⇒野谷登山口登山口 14:00⇒宮内串戸駅 16:00
 【装 備】ハイキングに適した服装、昼食・非常食、雨具、地図、ヘッドランプ
 温泉の準備も一応しておいてください (熱中症対策を十分に)
 【地 図】1/25,000 庄原・帝釈 【リーダー】
 【申 込 先】 【申込期限】9 月 4 日 (日) まで
 【山行の呼びかけ】2 万 3 0 0 0 年前のピラミッドとして発表され、巨石ハンターの聖地として
 有名になった葦嶽山。人為的に組まれたような巨岩も散見され、昔ここで何が行われて
 いたのか太古のロマンをかき立たせる興味深い山です。

新着情報

納涼会のお知らせ

ザコザコ
 場所 遊食当番 ZACO² 予定
 廿日市市新宮1-13-18 大野ビル1階
 飲み放題付コース料理の予定

9月10日(土)

19:00~

今年はこれから企画を考えます。
 皆さんの参加をお待ちしています

参加費:3600円位

申込期限:8月18日までに連絡ください

山行報告

個人山行

恐羅漢山～十方山

7月3日（土）曇り一時雨

【参 加 者】

【コースタイム】二軒小屋P 8:40～9:15 夏焼峠登山～9:42 夏焼ノキビレ～9:55 台所原分岐～10:35 台所原～11:28 恐羅漢山～11:57 旧恐羅漢山～12:44 水越峠十方登山口（昼食）13:05～14:04 十方山～14:32 奥三ツ倉～14:45 前三ツ倉～15:05 丸子の頭分岐～15:31 藤本新道分岐～15:52 県道下山～16:05 二軒小屋P

夏のアルパイン本番に向けてボッカ、ロングのトレーニングに又5月末に行われた

マウンテンレース（第1回ひろしま恐羅漢トレイル in 安芸太田）のコース一部の踏査も含めて恐羅漢山から十方山周回してきました。戸河内道の駅、参加者早めの集合、出発しましたが県道252号内黒峠線工事中で今日まで通行止めの為大規模林道（深三峽ライン）経由で二軒小屋駐車場へ、ここからの252号入口そばののり面で大規模な工事中です。

二軒小屋駐車場から牛小屋高原登山口へ他の登山者は見られません。静かな森の中を夏焼の丘までは楽な登りから台所原の下りです。最近クマ出没のニュースが多くどうしてもその話が出てきます。それに加えマムシ、戦々恐々の中。

出ます出ます、いたるところに待ちかまえたり、ごそごそ逃げたり、マムシ、蛇、大きなヒキガエル、何度も後ずさりしながら足元に目を配らせ、周りにクマに注意と緊張の連続の中、誰もいない恐羅漢頂上から旧羅漢山、水越峠、十方山登山口で遅い昼食、ここで今日初めて十方山からの下山者に会いました。ここから新しくつけられた境界尾根の新道を登り返す頑張りどころです。途中目の前の倒



木に可愛いリスが、目と目が合いガンバ、ガンバと言われたような気がしました。何とか十方山頂上へ、此处にももう誰もいません天気も下り坂の様で風も強くササユリも終わりのようで寂しく咲いてる中、藤本新道に急ぎます。分岐手前頃からポツポツ落ちだしましたが身体は全身汗で濡れているため雨具を着るまでのことはありません。梅雨時期と言うことで小さな谷にも水が流れている所、又ぬかるんでる所も多く、全員がスリップ、転倒する状況でした。ただ今日のトレーニング炎天下だったらちょっと体がもたなかったかなと思いました。マムシ、ヒキガエルを多く見たのは台所原ルート。疲れしました。

▶ 周防大島★嵩山、嘉納山、文珠山縦走

7月2日（土）曇りのち晴れ

【参 加 者】

【コースタイム】嵩山（だけさん）駐車場 9:52→嘉納山 11:17→文珠山 12:05＝昼食＝文珠山
13:21→嘉納山 14:00→嵩山駐車場 15:12

今回は、山頂スタートのため嵩山山頂まで車で一気に駆け上がり、山頂からのスタート。山頂は強烈な風とガスのため不安混じる中、一行は一路嘉納山を目指しL e t s G O！！下り坂を軽快な足取りでしばらく歩くと、立ち枯れた木に

「きくらげ」を発見。早く大きくなれよ。

11:17 嘉納山到着。出発時に心配していた天候も回復し初夏の青空の下で、ハイ・ポーズ小休憩後、目指すは文珠山。

12:05 文珠山到着。あまりにも風が強いため、コンクリート製の文珠山展望台休憩所で昼食に。皆思い思いのお弁当を広げランチタイム。つくづく思うが、山の上で食べる弁当はめちゃくちゃ旨い！！

昼食後、さんからホットコーヒーのサービス。贅沢な時間をありがとうございました。また、講師による靴ひもの結び方教室が急きょ開催され、好評のうちに終了しました（足モデル）。私、は目から鱗状態で聴き入り直ぐに取り入れました(o^▽^o)！

文珠山からは堂々360度の展望が広がり、大島大橋や大島瀬戸をはじめ、瀬戸の島々を望む絶景（大島大橋、琴石山方面）。振り返ると、本日のスタート地点である嵩山駐車場が遥か彼方に望むことができあらためて感動（赤○が嵩山駐車場）

13:21 腹ごしらえも終わり、出発前にハ



イ・ポーズ。道端では黄色の可愛い花が顔をのぞかせていました。

15:12 あっという間にゴールの嵩山駐車場に到着。すぐその嵩山山頂でハイ・ポーズガスのためスタート時には気づかなかったが、嵩山はパラグライダー・ハングライダー・

ランチャーが設置されており、近づくと恐怖
(@ 㐤 @ ;



帰り支度を整え、途中の温泉で汗を流し帰
路につきました。皆さんお疲れ様でした。

あとがき

最後に、 さんが7月10日で65歳の
誕生日だと聞きました。世界保健機関（WH
O）の定義では、65歳以上の人のことを高
齢者と言いますが山を歩く人は皆若く、健康
だと思つづく思います。私も諸先輩方を目標
に、日々精進してまいる所存です。今後とも
ご指導よろしくお願いします。

.....



個人山行



臥龍山～掛頭山～大佐山

7月20日（水） 天気 晴れ

【参 加 者】

計6名

【コースタイム】 宮内串戸駅前 6:00→大佐スキー場 7:30→聖湖キャンプ場登山口 7:50 ～
臥龍山 9:20～掛頭山 10:45～998m山頂 11:50～昼食 12:15＝12:45～ 1068m山頂
13:20 ～ 1011m山頂 14:10～大佐山 14:55～大佐スキー場 16:00→温泉→宮内串
戸駅前 18:50



夏山遠征山行のための訓練山行として計画
され、臥龍山～掛頭山～鷹ノ巣山～大佐山を
この暑い中歩行距離 18Km と過酷な山行であ
る。

下山口の大佐山スキー場に車を置き、タク
シーで聖湖キャンプ場登山口に移動し、いよ
いよロングコースのスタートだ。しばらく歩



くと林道を横切ってまた登山道を進み臥龍山頂上に着いた。

今日はこれから長い掛頭山に向けて歩くとまた林道に出る。道端に咲く華やかな花、天然記念物ナナカシワの群落を見ていると掛頭山頂上に着き、つづいて、鷹巣山に向けて歩き出す。今回のコースは樹木が生い茂り日陰となっていることから、思ったより暑く感じない。年を取ると喉の渇きもそれほど感じ



ないが、飲み水を飲まないといけないと思いながら飲むようにした。

つくし峠まで降りて、八幡洞門の上部あたりまで進むと、今日の行程の半部ぐらいとのこと。まだ先は長いので、昼食タイムとする。八幡洞門の上部を過ぎて歩いていると昨年歩いた時には無かったと思われる新しく林道が作られている。

鷹ノ巣山分岐に着いて予定では鷹ノ巣山ピストンをすることになっているが、皆さんの様子を見てリーダーが鷹ノ巣山ピストン止めて、大佐山に直接に行くことになり、大佐山頂上を過ぎて最後の大佐スキー場のゲレンデを降りてスキー場のレストハウスに無事たどりついた。本日の歩行距離 15.4Km 歩行時間 8 時間 14 分



個人山行

船倉山～折敷畑山

…広島湾岸トレイル宮島対岸コース踏査(逆コース)…

7月26日(火) くもり時々晴れ

【参 加 者】

【コースタイム】高見川登山口 6:34→大野鉦山跡 7:17→鉄塔 no79 7:41→高見山 8:01→渡渉地点 8:31→船倉山 8:47～57→路端のキキョウ 10:05→御手洗川橋 10:20→四季ヶ丘登山口 10:39→古戦場跡 11:42→折敷畑山 11:56→古戦場跡 12:14→宮園下山口 13:34

広島湾岸トレイル協議会の方から地元の山岳会の代表者ということで宮島周辺の関係資料を提供していただいた。1名の同行予定者の体調不良と平日ハイキングを楽しむ会のMLでの募集に期限までの応募が無かったため結局一人での踏査になった。暑い盛りだったので一般道路の歩行は省略、早朝出発で自宅へと戻る逆コースの踏査を行った。

自宅から車で送ってもらい、高見川を横断する広岩道路の高架をくぐった先で下車、「高見川ルート登山口「大野鉦山跡」①という標識のある処から歩き始めた。

地藏の祠、選鉦所跡を過ぎ、高見川を渡渉してしばらく登ると枝沢沿いに大野鉦山跡の洞穴②があった。戦時中、銅やタングステンを採掘していたとのこと。入口が8割方埋まって中には水が溜まっており、周囲には冷気が漂っていた。

しばらく登ると高見山の稜線に出た。高見山直下の支尾根には岩峰群③が望まれる。途中の鉄塔No.79からの眺望④を遮るものは何もなく厳島神社が眼下に望めた。このコース中では宮島水中花火を見物する随一の絶景ポイントだと思われる。

船倉山頂上⑤で10分間の小休止。行動食と水分補給をする。南側の岩場からの展望がすばらしかった。船倉山から下る途中、おむ



すび岩方面へ道迷いして30分のロスをした。正規のルートに戻って御手洗川へと鉄塔路を下る途中になぜかキキョウ⑥が咲いていて心がなごんだ。

鉄塔路終端から正規ルートを少し短縮し、運送会社の敷地を横断して御手洗川橋⑦を渡る。これで半分以上が片付いた。

つぎは四季が丘から折敷畑山へと登る。宮内地区コミュニティづくり協議会の案内板⑧が誘導してくれる。

兵どもの夢の跡…。毛利軍と宮川軍（大内陶氏）との古戦場跡⑨に着いた。木製の標柱、案内板、旧陸軍の石柱等が設置されていた。

ここから北進し倒木のある判りにくい路をたどって折敷畑山頂上⑩へ着くが展望はほとんどなし。そのまま進むと野貝原山へ至るがここで引き返す。イノシシのヌタ場⑪。このコース沿いでは数か所で見かけた。

やっと宮園下山口⑫に到着。ハンパない汗をかいた。夏歩くのは止めた方がいいと思う。

まとめ・・・・・・・・・・

・宮島水中花火の展望地について

このコースでの絶景ポイントは、高見川登山口から約1時間の高見山稜線にある鉄塔no79である。鉄塔のすぐ東側に平坦部⑬があり、ここからの眺望を遮るものはなにもなく厳島神社が眼下に望める。

一般登山道からではなく、高見川を遡行して高見山の北側を回り込み、船倉山の鞍部から高見山を越えてここに至り、花火を鑑賞してビバーク、翌早朝に朝日を見て下山して見るのも夏向きで良いかもしれない。

・位置情報の連絡等について

単独山行だったため、8:00（船倉山頂上）、11:00（折敷畑山頂上）、13:00（宮園下山1時間後）の3回。



留守本部へ位置情報の連絡をすることにした。しかしながら、アプローチ道が悪路だったためかなり手前から歩き始めたこと、途中の写真撮影や道迷いなどで行動に遅れが生じ、実際の連絡は8:05（高見山頂上）、11:02（四季が丘から折敷畑山への標高220m地点）、12:00（折敷畑山頂上）、13:05（宮園へ下山中、標高220m地点）、13:35（宮園下山口）の5回行った。約1時間30分遅れの下山遅れとなったが、auの通信状況は全コースを通じて良好であった。

不定期、(人、人)ノ

NEW 連載



会心の山

File : 1

三嶺～剣山日帰り縦走

2008年9月22日 単独

【コース・タイム】 名頃駐車場(6:15)→三嶺山(8:50)→白髪避難小屋(10:28)→高の瀬山(11:52)→丸石山(13:15)→次郎笈山(14:25)→剣山(15:13)→見ノ越(15:57)

S会所属のときはじめての四国の山 笹ヶ峰、西赤石に連れていってもらった。翌年は剣山、さらに次の年には三嶺とその周辺の山々を歩いた。ちょうどその頃にHPで知っていた「三嶺～剣山」日帰り縦走をひとり実行することにした。自転車を剣山見ノ越駐車場に置いておけば単独でも周回できる手順。あの長い稜線をひとりで歩き通せるだろうか？里山でいくら長い登山道を歩き慣れたとはいえ累積の標高差は不安だった。いざとなれば丸石から奥祖谷二重かずら橋へ下る心づもりだった。

前日の午後5時に、剣山山麓の見ノ越に自転車をデポして、名頃の駐車場で車中泊。晴れ渡った空のもと午前6時すぎに出発。車両通行禁止の林道を40分歩き、林間の登りにかかる。ここからどんどん高度を稼ぐ。樅の木々の林から笹の原にでて大きな岩が頭上に見える始めると三嶺頂上直下。途中の水場で水を補給し快調に山頂に到着。ただここからみる終着点の剣山は遥かかなた。剣山山頂部は雲の中。

急斜面を下りカヤハゲ山へ。南斜面の笹原は鹿の食害で枯れ果て茶色。白髪分岐点に登ると眼下に笹原の高原に白髪避難小屋がかわいらしく立っている。小屋から空身で急斜面を5分下り水の補給。ここから高ノ瀬山頂までは大きな登り下りはないがあまり展望はなく退屈で我慢の歩きになる。この区間がいち



ばん疲れる。ブッシュ気味の道をたどり丸石避難小屋。小屋の傍らで遅い昼食にした。

なだらかな尾根道をたどり丸石山頂手前から笹尾根にでると次郎笈、剣山の威圧的な展望が広がる。山容に圧倒されながらひたすら下って登り返すのみ。次郎笈への登りにかかる水場で3回目の水補給。次郎笈への300M近い登りはつらくて何度も足が止まる。ようやく到着した山頂から振り返ると遥かに三嶺が見えた。ここまで来ればもう焦ることなく、達成感でいっぱい。剣山への登り返しもつらいがこれまでの道中を考えればなんということはない。白い雲が迫り剣山山頂ヒュッ



テで休憩。雲に隠れて展望はなくなってしまった。ただあとはひたすら下り・下りあるのみで見ノ越に到着。駐車場にデポしておいた自転車に乗りほとんどダリングすることなく快速ダウンヒル20分。日暮れ前の名頃駐車場へ帰着した。

このワンディ縦走を余裕をのこしてやりきれたことにより、四国の山のスケールに対応できる自信がつき、以降の山行計画に幅が広がったことは間違いない。構造線が東西に4本も横断する四国の地形は険しい一方で穏やかな笹の稜線が伸びやかにつづき魅了してやまない。まだ・まだ四季を通じて四国の山々を歩きたいと思っている。

File : 2

ノスタルジックな道具

山道具で唯一、心強いパートナーで居てくれたものがある。それは私がはじめて手にしたシャルレ スーパーコンタ。その頃の自分には身請けするのに「清水の舞台」から数回飛び降りての決断だったと記憶している。まだ、ピッケルが「武士の刀」同様、クライマーの魂のごとく語られていた頃の話である。それでもさすがに木製シャフトの時代は終わり、金属シャフトでより実践的な姿ではあるが、ピックとブレードの形状はシャルレの完成形ともいえる機能美が感じられる逸品である。シャルレは今でこそPETZLの傘下になってしまったが、当時スイスのウイリッシュ、フランスのシャルレと云われるくらい(独断と偏見です)、何れも見とれてしまう程の「名刀」であった。

私は相当長い間、こいつと山を共にした。時にはテントのペグとなり、今で云うアイス



バイルとなって身体を支えてくれた時もあったが、いつも単なる道具ではなく、頼りになる相棒であり、時には恋人であった。それこそこいつと行った冬山の殆どが「会心の山」と云えるかもしれない。

しかしいつのころからか
登山界にも近代科学の合理
主義が押し寄せ、いろんな道
具が変貌を遂げた。それに伴
い登り方も道具に求め

る用途も変わってきた。ア
イゼンの充実とともに私の
スーパーコンタは道具とし

ての使い勝手からすると時代遅れは否めなく
なった。ホントは今も傍に居て心の支えにな



って欲しいんだよ・・・
と思っではいるが、最
近ではBDのベノムア
ッズを無機質な「道具」
として持参するようにな
った。しかし、部屋
の壁に神棚を祀るが如
く置かれたスーパーコ

ンタに「行ってきます」と手を合わせることは忘れてはいない。

File : 3

謙虚な男であるとともに

僕はタフな男になりたい。ワイルドな登山
者が理想だ。目に映る地形を読み、地図もな
くて山に登る。山の中でスマホなんか要らな
い。道迷いしたって、それが楽しい。 D さ
んの店を丸ごと買い占めたいけど、山用具は
気にならない。最新のウェアやモンチュラの
靴ではなく、長年連れ添ったこの山靴でいい。

そしてこの穴の開いたザック。雨の山も登り
たい。天気予報は気にしない、晴れもあれば
雨もある。それが自然で、それが登山だと教
わったんだ。ああ…山中で テントを
張り、焚き火を起こし、山菜や釣り上げた岩
魚を肴に、サントリー「山崎」を飲みたい。

バリエーション通信

雨・梅雨に祟られた6月・7月 ああ～ 剣岳チンネも雨え～ (T_T) マルチピッチのトレーニングに重点
の岩トレでした。ダブルロープの扱いにも少し慣れたかあ。

日付	場所	CL	参加者	計
7月3日	日 中止			0
7月9日	土 中止			0
7月10日	日 天応			5
7月15日	金 三倉			4
7月16日	土 窓が山			3
7月18日	月 天応			8
7月21日	木 セロ			3
7月23日	土 窓が山			3
7月29日	金 天応			2
7月30日	土 中止			0

●クライミングをはじめてから指や脛などに生傷が絶
えません。そのとき心強い味方がニチバンの「ケアリ
ーヴ 治す力」(痛みをやわらげ キズあと残りにく
く)。簡単に消毒し貼っておくだけでキズの治りが早
く、とりあえず塗り薬いらず。山の薬箱に常備(M/L サ
イズが便利)しておくといいです。ただ心の傷までは
塞いでくれません・・・靴ずれには効果有り。



8月の岩トレ予定

2016-17	岩トレ
8月6日 土	
8月7日 日	岩トレ
8月11日 木	
8月13日 土	岩トレ<天応>
8月14日 日	
8月20日 土	
8月21日 日	
8月27日 土	岩トレ<天応>
8月28日 日	