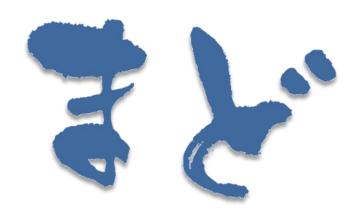
## 佐伯山の会



319号



2016年1月9日 八ヶ岳 行者小屋幕営地より 午後の横岳大同心•小同心

## **目 次** contents

## 🚣 山行案内 · 蓮華寺山~高城山 3 •七国見山 3 **注**活動報告 ·新年山行 宮島 4 ・八ヶ岳 阿弥陀北稜・横岳西壁石尊稜 5 ・八ヶ岳 赤岳 6 ·大将軍山~銭壺山 9 ●山行部通信 10 ●岩トレ通信 11

- ●第9回運営委員会議事録エラー!ブックマークが定義されていません。
- ●**定例集会議事録**エラー! ブックマークが定義されていません。
- **■行事予定** エラー! ブックマークが定義されていません。



久しぶりに宮島を歩く。アセビは紅葉谷では開花していたが尾根筋はまだまだ。 多宝塔に下るとシキミの妖しい花が開いていた・・・・ まだ2月だよ?(高見沢)



#### 3月例会山行

# 蓮華寺山(374m)~高城山(496m)

【期 日】3月13日(日) 【山 域】広島

【集合場所】JR安芸中野駅 【集合時間】9時15分

【交通手段】JR利用 【参加費用】JR交通費

【行 程】JR安芸中野駅(9:30)→蓮華寺山(10:20)→高城山(11:30~12:30)→JR瀬野川駅 (14:00)

【装 備】ハイキングに適した服装・雨具・地図コンパス・ヘッドランプ・昼食

【地 図】広島・海田市 【リーダー】CL ・SL

【申 込 先】 【申し込期限】

【山行の呼びかけ】2015年度も終わり近くなりました。今回は、のんびり里山ハイキングを 楽しみましょう。眺めも良いコースですよ。



## 七国見山

【期 日】2016年3月6日(日) 【山 域】上蒲刈島

【集合場所】JR 宮内串戸 【集合時間】8時

【交通手段】乗用車(予定) 【参加費用】会規定に準拠

【行 程】JR 宮内串戸駅 8:00…七国見山登山口 10:00…西泊公園展望台 10:30…西楽寺 11:00…11:50 七国見山 昼ご飯 12:50…108 地点 13:30…物見橋公園展望台 14:30…七国 見山登山口 15:00…17:00JR 宮内串戸駅

【装 備】日帰りハイキング装備(寒さ対策)昼食 非常食 雨具 地図 ヘッドライト

【地 図】1/25000 上蒲刈島 【リーダー】

【申 込 先】 【申込期限】2月28日(日曜日)

【山行の呼びかけ】 自然と歴史の魅力いっぱいの山

安芸(あき)備後(びんご)備中(びっちゅう)伊予(いよ)讃岐(さぬき) 周防(すおう)豊後(ぶんご)の7つの国が見えるというところからその名が ついたという。ゆっくりとのんびりと出来たらすこし早い春を感じてみませんか

#### ハイキング定例会

# 新年山行 宮島

【日 時】2016年 1月 10日(日) 天候 : 晴れ

【参加者】 (参加人数 11名)

【コースタイム】 宮島桟橋 9 : 15→博打尾入口 9 : 30→獅子岩駅 10 : 35→駒ケ林 (昼食) 11 :

30~13:30→多宝塔東屋 14:30→解散















9:00 宮島桟橋集合。桟橋周辺は観光 客よりも登山者の方が多い位で、40人前後 のパーティーが2組と小人数のパーティーも かなりの数。道中の渋滞と昼食会場のスペー ス確保が気になるところ。

博打尾登山口より獅子岩駅へ向けて登り始 める、衣服調整のための休憩以外は取らず大 小のパーティーを追い越し、一気に獅子岩駅 へ到着。トイレ休憩を取り駒ケ林へ。弥山も パス、寒椿もパスとにもかくにも、まずは昼 食のスペースを確保しなくては。

11:30分に駒ケ林へ到着、なんとかス ペースを確保して、昼食の準備、今日のメニ

ューはカレー鍋です。
さんに手伝っても らい調理開始。皆さんからおつまみをもらい ビールをちびちびと。やっと鍋が完成。しめ はうどんを入れて、カレーうどんです。

少し残ったうどんを、別の3人パーティー に食べてもらい、やっとこ完食!

2時間たっぷりの山食タイムを終えて、多 宝塔へ下山開始、途中東屋でコーヒーとお菓 子を御馳走してもらいその後、 さん親子 と再会し、解散しました。

『今年も安全に登山ができますように』

バリエーション定例

# 八ケ岳 阿弥陀北稜・横岳西壁石尊稜



【期 日】1月8日~11日 【参加者】 3名

年のリベンジというほどには重くもない気持ちで八ヶ岳雪山アルパイン 入門ルートに挑戦した。絶好の天気に恵まれ目標のルートは登ることはとりあえず達成した三日間だった。

#### ■1月9日 行者小屋・阿弥陀岳北稜

まったく雪がない。八ヶ岳山麓のひろい高 原地帯を直線的に登ってゆく道路は乾き、美 濃戸口駐車場に午前4時頃到着。周辺には雪 のかけらもない。簡単な食事をすませて出発 準備。美濃戸までの林道を歩く私たちの傍ら を何台もの車両が駆け上がってゆく。ヘッド ランプの光芒に砂の粒子が乱舞する。美濃戸 山荘で大休止。ここから南沢、行者小屋まで の山道はさすがに雪道・・・と思いきや、ま だらに雪が残っているものの行程半ばまでは 乾いたカラマツ林の山径。凍結した沢を縫う 登りから本格的雪道となった。

午前9時半すぎザックの重さにひたすら耐えて行者小屋幕営地に到着。早速テント設定。その間に赤岳・赤岳天望荘を目指す縦走組3名が出発。上空は青空がどんどん広がり始めていた。行動食を放り込んでクライミングギ

アをつけ、阿弥陀岳北稜を目指して11時す ぎ出発。

昨年と比べると驚くほど雪が少ない。中岳 沢のトレースを追い、半ばから急斜面を登り トラバース、北稜主尾根にでた。雪のまだら な草付きの急斜面をピッケル、バイルを支え に登り切ると核心部の岩壁に到着。ここで先 行のパーティー2組がいて時間待ち。快晴。 ただし日陰なので徐々に寒さが忍び込む。3 0分ほど待って リード、 ンド、 ラストでスタート。2 P リ ードで岩壁上部・・・危なっかしいハイ松で 終了点。ここから自分ながら不確実な動作、 挙動不審の連続・・・ビレーもまともにでき ないようじゃ・・・とりあえず二人に上がっ てもらいましたが・・・もう目の前は阿弥陀 岳山頂。冬山まっただ中の快晴、無風の36 0度のパノラマ。日本アルプス、富士山をは じめとする日本の中部山岳地帯の大展望。雪 崩の心配もなく中岳沢を下ってあっという間 に行者小屋へ到着。いつのまにやら周辺はテ ント村になっていた。













### ■1月10日 横岳西壁石尊稜

体調不良で さんがテントキーパーを買ってでる。7時50分出発。赤岳鉱泉から登ってくるたくさんの登山者とすれ違いながら、トレースが明瞭な中ノ岳ルンゼへ入った。昨日と同じく時間の経過とともに天候は上向き。先行するパーティもいる。三叉ルンゼを左に見てガレ場を回り込むと下部岩壁へ。

リードでスタート。先行のパーティにつられて終了点を取ったが、あれは下の岩場でとるべき?草付きの土斜面のハングのっこしは本当に怖かった。急な灌木を3ピッチ。ここから我ながら不確実・挙動不審で歩みが鈍る。しかもシャリバテ。上部岩壁を目前にして補給休憩にさせてもらった。小ピークを越え上

部岩壁。少し風が強くなりはじ める。1P リード、2 P リード。ガリーを真っ 直ぐがむしゃらに登ればい引 ものを余計な行動で渋滞を引 き起こす。スタカットで 私を を表計な力を使って私を中での を変すしたがかない。地域を で石尊稜頂上へ。風が強に で石等稜頂上へ。風が強尾根 で石等をは悪くない。地域尾根 を下る。到着してテントが が湯を さんが差し出して

くれた。その旨いこと。さらにおごってくれたテント内で飲んだビールの旨いこと!!

### ■1月11日 下山

下山。午前7時半。朝食抜きですべてをザックに収めて、来たときと変わらぬ重さのザック20kgオーバーを肩にする。見返す阿弥陀岳は激しい流れの雲の中。さすがに下りは早い。美濃戸口駐車場前の八ヶ岳山荘に宿泊した縦走組3名と合流し、早々に帰宅の途についた。諏訪SAでカラスの行水なみの入浴と簡単な食事。パーキング・サービスエリアにほぼ寄ることなく高速道をひた走り、宮島SAで費用の精算。午後7時半すぎ五日市トヨタレンタリースの営業時に間に合って無事山行を終えた。

# 八ケ岳(赤岳) 2899、2m

【参加者】

3名

【コースタイム】 1 日目 美濃戸口駐車場 5:10…6:10 南沢入り口 6:37…9:25 行者小屋 9:58 …11:34 文三郎尾根分岐 11:47…11:58 赤岳 12:58…13:30 赤岳天望荘 着 2 日目 赤岳天望荘 7:54…8:02 地蔵の頭 8:12…10:48 赤岳鉱泉 12:29…14:12 美濃戸山荘 14:22…15:11 八ヶ岳山荘 着



8日 金曜日19:30に宮内串戸駅を出て運転を交代しながら八ヶ岳に向かって走る。 9日 早朝、美濃戸口駐車場に到着し雪山 装備に身を固めて出発するも雪がない?1時 間ぐらい歩いて美濃戸山荘近くで、やっと白 くなってきた。

どこから雪が多くなるか?凍り付いているか?わからないので、アイゼンを装着して南沢に入っていくと、氷の川が現れる。川の流れがそのまま凍ってミニ氷河のようだ。登山道もだんだんと白くなり、行者小屋に着くと一面の素晴らしい銀世界の中に色とりどりのテントが5張りぐらいあってきれい。これからもっと増えるはず。

赤岳も真っ白に光って待ってくれているので、テントを張った場所を確認して出発する。 雪に覆われているはずの階段はツルツルに凍り付いてやっとの思いで尾根に出ると中央本線の小渕沢駅方面が黒々と拡がっている。ホッとしたり息を整えたりして遅れている私を二人ともずいぶん待ってくれて、12:45とうとう赤岳頂上に立つことが出来た。お天気がいいので360度の展望が楽しめる。富士山も真っ白というわけにはいかないけど美 しい姿を見せてくれているのでしばらくいて、 今日のお宿「天望荘」に向かって歩きにくい 凍った急登を用心して下りていく。

天望荘で宿泊料金を払うと、コップを渡してくれるので、その後は酒類以外は飲み放題(ただしビールは500円です)、食べ放題。ちなみに夕食はかやくご飯・豚の角煮+大根・鶏のトマトソース煮・タラの芽のてんぷら・生ハム・味噌汁・みかん、の豪華バイキングでした。美味しかったのは言うまでもなくお部屋も談話室の隣の個室(4人)で最高。

早めの二度寝の後、頭が痛いので目が覚めた。目もチカチカしてきて、指も浮腫んで曲がらない。高山病かと思い1時間半ぐらい一生懸命吐いたり吸ったりしていたら、指も曲がりだしたりして治ってきたのですが、一番ビックリしたのは吉岡さんの寝息が、私が一生懸命呼吸しているリズムと同じだったこと・・・。

10日 美味しい朝食を頂いて、今日は硫 黄岳に向かって歩く予定であったが、昨夜からの強風で、日の出観賞も吹き飛ばされそうで怖いし寒いので、早々に地蔵尾根を下ることにした。階段がたくさんあるので滑らないように、風にあおられないように気を付けて下りる。阿弥陀岳・中岳・赤岳が良く見える所で写真休憩をとるが、雲の流れが早くて三山共きれいに収めようとするのはたいへん。

行者小屋に下りてテントを訪ねると さんが居た。他の2人は石尊稜を目指したらしい。一緒に赤岳鉱泉まで行こうということになり、中山展望台からの素晴らしい展望を楽しみ、石尊稜を上っているであろう二人を探したが見つからない。赤岳鉱泉でアイスキャンディに上っている人たちを見て、美味しい味噌ラーメンを食べて下りることにする。

アイスキャンディーから流れる水が凍って 下山道がしばらくはツルツルになり、川が凍って芸術的な趣を見せる中をアイゼン装着の まま下りていくが、1時間ぐらいで脱ぐと凍った土の上に落ち葉があったりで気を付けて 下りなくてはならない。

3時間弱で八ヶ岳山荘に着いた。予約の時、 宿泊者が一杯なので仮眠所はどうですか?と 言われたのでちょっと心配したようだったが、 食事は夕定食・朝定食を頂いて充分休めまし た。二泊ともいいお宿に泊めていただきまし た。ありがとうございました。





#### ハイキング定例会

# 大将軍山~銭壺山

【日 時】 平成28年1月17日(日)

【参加者】 9名













曇り空のJR由宇駅に下車すると冷気が身を包む。今日は地元在住で「山の達人」M本様と合流し、山ボーイ&山ガール9名は寒さをも吹き飛ばすパワーで大将軍山へ向け出発。

登山口に着く頃には身体も暖まりエンジン 全開、ブラウンカーペット(落ち葉)のお陰 で足元はふっかふか!キュッキュッと踏む 音が心地よく響く。

霧峰神社への参道脇には、石を重ねた祠に 石仏が納められており、足を止めて安全祈願 をする。

一の鳥居、二の鳥居と順調にくぐると地元 の子供たちの発案でクイズ板が至る所にあり 単調な歩きがホッと解消された、三の鳥居 から急な石段を登ると霧峰神社に到着。

大将軍山の三角点を探すも分からず残念! 生憎の天気でなにも見えない中、銭壺山へ向 け出発、林道から尾根ルートに入り、ふれあい森、自然歩道と手入れの行き届いた山道を進むと銭壺山山頂へ到着、360°の大パノラマ・・・と思いきや曇天と瀬戸内からの吹上げる寒気で素晴らしい景色はおあずけ。

そんな寒空の下、待望のランチタイム!! 山ボーイ様の協力でテーブル一杯の温かい鍋料理が完成し、寒さを忘れて飲んで食べて語らって(あっと言う間に完食)、お腹もぷくぷくにふくらみ、記念撮影し下山開始。

ふれあいパークを少し過ぎた頃ポツリと雨が落ち始め「高級ダウンが濡れる一」の美声で一斉に合羽や傘が開き華やかな下山風景となり一層足取りも軽くなる。

15時20分全員無事予定通り由宇駅に到着し15時31分のJRに乗車した

# 山行部通信

### 2016/1/8~1/11 八ヶ岳(幕営地、行者小屋―平均温度 - 10~ - 15)

前回夏山で掲載しましたが、今回は厳冬期アルパインクライミング「岩壁、氷雪の登攀」の 私の山行装備記録です。

☆共同装備→4人用テント1式(モンベル積雪期用)、テントシート2枚、ガス燃料、ガスコンロ、ランタン (※ロープ2本、食料、調理器具-他者)

☆個人装備→ビーコン、プローブ(積雪少なく雪崩危険性無い為今回は未使用)ザック60L、 サブザック20L、ザックカバー(60L用)、冬季用シュラフ(モンベル#1)シュラフ カバー、エアーマット90、テントシューズ、ドライバッグ、 アウターシェル上下(冬季用雨具)、冬用スパッツ、羽毛防寒着、替え靴下、ニット帽、 バラクラ(厚手)、ゴーグル、サングラス、手袋4枚(インナー、中間2枚、アウター)、 タオル、ハチマキ、ドリンクホルダー、飲料水(ポカリ)お湯(テルモス)水袋、食 器(軽量皿)、コップ、焼酎、ウイスキー

【昼食、行動食】パン、ピーナッツ類、パワーバー、カロリーメイト、エネルギージェル、 サプリメント、アメ、スープ類、しょうが湯、焼酎、ウイスキー、つまみ等

【小物】地図、コンパス、ヘッドライト(替え電池)、笛、ナイフ、ライター、補修用紐、 免許証、保険証、現金(予算¥30.000)、トレペー、ウエットティシュ、ティシュペパ ー、ホットカイロ、医療品(常備薬)

時計、ビニール袋(大小 3~5枚)はし、スプーン、ストック、ピッケル2本、アイゼン、スパイクチェーン、

【クライミングギアー】ヘルメット、ハーネス、ギアー類1式、スノーバー

【行動服装】軽冬用登山靴、靴下2枚、ズボン(冬用)、ズボン下(ヒートテック)、下着、 上着ミッドシェル、ミッドレイヤー(フリース)、アンダー(メリノウール厚手)+ア ウターシェル上下

※赤字は今回使わなかった物。



#### 今回の反省点、他

シュラフカバー→頭部回りの結露がひどかった。、防水、通気性仕様であるがゴアテックスより落ちるか?また考えられるのは、シュラフと、カバーの大きさの関係、冬用のシュラフは容積も大きい為、普通のカバーでの使用はシュラフと、カバーの間に空間(空気層)が取れなく密着してるため結露がひどかったのでは!カバーにはメーカーによって何種類かの大きさもある物も有り購入時には注意が必要。

スパイクチェーン→雪も少なく地肌部分凍結箇所とミックス状況で、軽アイゼンでは安定 性に少し不安がありますが、アプローチ登山道(急登の凍結なければ)スパイクチェーンが 有効と思います。(冬場の里山ハイクにも携帯)

テントシュウズ、今回使用した外用が使いやすかった。

**とヤリ ハット!** 氷点下、ちょっと油断すると、手足、耳鼻ほっぺと血流が悪くなり 凍傷の注意が必要です。抹消部の保温、濡らさない、動かす、血流 を良くする。

# 岩トレ通信

- ●1月11日(祝・月) @窓が山
- ●1月17日(日)
- @ 窓が山
- ●1月23日(土) @ 窓が山

クライミングギアその他 をザックに詰め込めれば1 3、4キロの重さになりま す。お手頃なボッカコースで す。ご一緒に・・・

## クライミング・スポット 窓が山 への道!!



第二スラブ基部

いつもの集合場所 より定点観測



1) 窓が山東峰登山口 茂みが綺麗に刈り込まれました。



第二スラブ西面

- ・マキコちゃん
- マドンナが行く



2) 5分歩くといよいよ 本格的な谷沿いの山道へ



3)第一テラスと呼び名をつけた。 樹の下の石の上で一服 ここまでジャスト30分!



4) 奥畑からの道と合流 ここまで登山口から50分 岩場への大手門・・・

