

佐伯山の会

まど

finestra

330号



2017年元旦 午前7時47分 窓が山 七合目展望岩から

2017

1月

睦月

■山行案内

- ・ 西目山から右田ヶ岳 3
- ・ 極楽寺山を巡る廿日市市境界 3
- ・ 「健康登山講座」参加者の募集 5

■活動報告

- ・ 中地協女性交流集会宮島 6
- ・ 鈴ヶ峰～鬼ヶ城山～柚木城山 7
- ・ 忘年会 8
- ・ 伯耆大山 10

■ [投稿] ★2016年の山行回顧 13

■ 第9回運営委員会議事録 14

■ AFFAIRS IN DECEMBER 16

■ 行事予定 17

山行案内

西目山から右田ヶ岳

【期 日】 2017年2月11日(土) 【山 域】 防府市
 【行 程】 宮内串戸駅 7:10→右田小駐車場 8:40→西目山登山口 9:00～西目山
 10:15～堰堤 10:45～右田ヶ岳勝坂登山口 11:10～尾根コース分岐 11:30
 ～右田ヶ岳頂上 着 (12:30～13:30) 帰りは石船山から天徳寺の方に
 下ります 14:30→宮内串戸駅 16:00

【地 図】 防府市 【交通手段】 自家用車

【装 備】 冬季ハイキングに適した服装、非常食、雨具、地図

【リーダー】 【申込み先】

【申込期限】 2月4日(土)

【山行の呼びかけ】 山陽自動車道を西に走り 防府近くの天神山トンネルを抜けると思わず声を出したくなるような岩山が目飛び込んできます。西目山(312m) 右田ヶ岳(426m)です。どちらも低い山ではありますが、周防灘の美しい島々を眺めるのには最高です。照葉樹林の中を登っていくと岩がゴロゴロとした真砂土の道になりますが 右田ヶ岳が目の前に見えワクワクしてきます。小さなアップダウンを楽しんだ後は 勝坂へ下りて右田ヶ岳を目指します。尾根コースの岩を注意しながら 楽しみながら上ります。ロープもありますが 行程時間は緩くしてあります。ゆっくりのんびり歩きましょう。

地域研究 ⑧ 茶臼山～極楽寺山～小畑山

極楽寺山を巡る廿日市市境界

【期 日】 2017年2月19日(日) 【山 域】 廿日市市境界

【集合場所】 JR 宮内串戸駅 【集合時間】 8時30分

【交通手段】 自家用車 【参加費用】 車代

【行 程】 宮内串戸駅(8:30)→アルカデアビレッジ(9:00)→茶臼山 679m(10:00)
 →659m P→極楽寺分岐県道(11:00)→蛇の池(昼食)(11:30)～(12:10)→極楽寺山
 (12:20)→極楽寺(12:40)→牛池分岐(13:00)→663m P(13:30)→小畑山 617m
 (14:30)→558m P(15:00)→アルカデアビレッジ(15:30)→宮内串戸駅(16:00)

【装 備】 ハイキングに適した服装、手袋、昼食、非常食、雨具、コンパス、地図、ヘッドランプ、

【地図】 1/25,000 廿日市

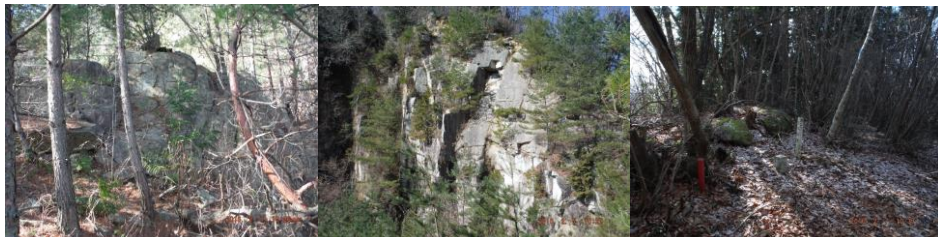
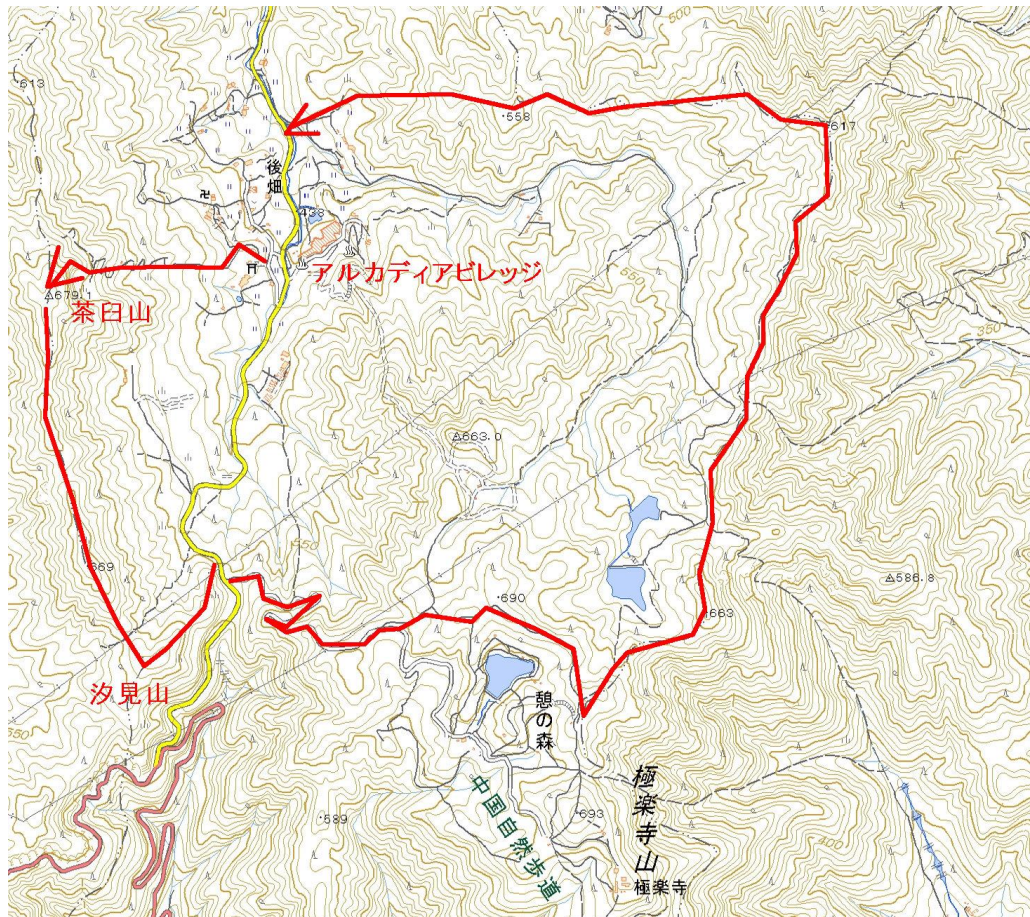
【リーダー】

【申込先】

【申込期限】 2月9日まで

【山行の呼びかけ】 今回のコースはアルカディアビレッジ駐車場を基点に反時計回りに周回し廿日市市の境界を歩きます。一般縦走路は通らず地図とコンパスをたよりに尾根筋の雑木林やヤブ漕ぎをしますので、服装は破れても構わない覚悟のもので、手袋は必携、ただしブランド品はもったいない！

行程概要



茶臼山途中の岩場と四等三角点

「健康登山講座」参加者の募集

日本山岳会広島支部創立20周年記念

岩崎 元郎さんの

健康登山講座

～歩いて健康、登って元気！～

1/24(火)

18:00～20:30
(※開場17:30)

広島市西区民文化センター大ホール
住所：広島市西区横川新町6番1号
TEL：082-234-1960

入場無料 要予約
【ご予約方法】下記、お問い合わせ先に、
代表者名とご参加人数をお知らせください

定員500名



日本山岳会広島支部の創立20周年を記念し、広島県の登山、ハイキング愛好者の皆さまのために岩崎元郎さんを講師に迎え、山を楽しむための役立つ知識や安全登山のための留意点などを講演していただきます。お問い合わせのうえ、お気軽にご来場ください。どなたでもご参加いただけます。

【1】 岩崎元郎さんの講演 『山に登って元気になろう』

【2】 岩崎元郎さん×日本山岳会広島支部メンバーによる、山のディスカッション 『安全に、登山を楽しむためには』『登山の仲間作り』

お申し込み・お問い合わせ 公益社団法人 日本山岳会広島支部
電話受付時間 平日13:00～18:00 TEL:082-569-6617 FAX:082-569-6618 Email: hrs@jac.or.jp

主催：(公社)日本山岳会広島支部 協賛：    **Salomon**

特別協賛： 救心製薬株式会社

後援：(株)中国新聞社
(株)中国新聞情報文化センター
(一社)広島県山岳連盟
広島県勤労者山岳連盟 (順不同)

アシーズブリッジ、好日山荘広島ゼロゲート店
ICI石井スポーツ広島店
モンベル紙屋店・広島紙屋町店 (順不同)

協力：アルパインツアーサービス株式会社

佐伯山の会からの申込み・取りまとめは安達が行います。

申込締切り期限 **1月12日(木)**

山行報告

中地協女性交流集会宮島

多宝塔コース（Bコース 1班）

【期 日】12月11日（日）

- 【参加者】・Aコース 紅葉谷コース：1班、2班計15名
 ・Bコース 多宝塔コース：1班、2班、3班 計30名
 ・Cコース 宮島町散策：1班、2班、計16名
 ・救助隊／救護係：計8名
 ・本部計：3名
 ・講師・コースガイド：計2名 全体74名
 ・佐伯山の会：Bコース1班
 ・救助隊：

【日 程】11日（日） 宮島杜の宿（ミーティング 7:50～8:06）—多宝塔（8:20）—岩屋観音（9:25）—駒ヶ林（9:55）—御山神社（10:25）—弥山（昼食 10:50～11:40）—仁王門（12:00）—大聖院（12:54～13:45）—宮島杜の宿（解散 13:57）



広島県勤労者山岳連盟担当の「中地協女性交流集会 in 宮島」は師走の中、国民宿舎「宮島杜の宿」で開催され、県外から33名、県内から41名 計74名の方々が集まり盛大に行なわれた。

10日の基調講演、交流親睦会に続いて11日には交流登山が行われた。

宮島杜の宿駐車場に全員集まりコース・班分けが行われた後、各班ごとにミーティングが行われた後に各コース毎に出発した。

佐伯山の会のメンバーはBコース1班に参加し、天気も良く師走にしては温かい山行となりました。

多宝塔迄行き、ここでいつもであればストレッチ体操となるが、最近ストレッチ体操の効果について疑問の声も出ていることから、各自自分の責任で思い思いにストレッチ体操をして、

ら御山神社に寄って行き、消えずの火霊火堂で皆様に神聖なお茶を飲んで頂き弥山頂上に着き、弥山展望台の2階にて各班昼食を取り、全体写真を撮ってから下山となった。



準備体操が済み次第いよいよ弥山めがけてスタートした。前回下見に来た時は夜露に足が濡れたことから、スパッツを皆さんに着用するように伝えたのですが、今日は両方からせまる深いシダの中を歩いても足がほとんど濡れなかった。その日の天気によるものだとつくづく感じさせられた。

他の県から参加された人に地元廿日市・宮島の紹介をしながら和気会い合いと登って駒ヶ林に着いた。

弥山頂上で昼食を取るにはまだ早いことか

帰りは大聖院コースで石段が多く歩きにくく、以前の台風の時の爪痕が今も残っている中を降り予定通り早く着くいたので、大聖院の中にある「曼荼羅」「八十八か所四国遍路」等を案内して14時少し前に宮島杜の宿に到着して解散した。

各会の皆さんご協力ありがとうございました。

広島県連女性委員会の人は準備ご苦労様でした。

28年度忘年登山

鈴ヶ峰～鬼ヶ城山～柚木城山

【日 程】2016年12月17日(土)

【参加者】

以上9名

【行 程】五日市駅(9:05)→八幡東小学校(9:15)→西鈴ヶ峰(11:05)→鈴ヶ峰(11:30)→八畳岩 [昼食] (12:15-12:55)→鬼ヶ城山(13:10)→柚木山(14:35)→もみじが丘団地(15:00)→高須台(15:20)→旭山神社(15:40)→中井山荘(忘年会会場) (16:00)



五日市駅よりバスに乗って八幡東小学校に降りてのスタートとなった。鈴ヶ峰から大茶臼への縦走路もいろんなハイキングコースがあるが、今回は地元の原田さんのお勧めコースを通ることとし新たな魅力に期待した。

スタートしてしばらくすると、美鈴丘団地からのハイキングコースへ下り、途中から西鈴ヶ峰へと上るコースには途中岩場もあり興味あるコースであった。西鈴ヶ峰で森田さんと合流し、鈴ヶ峰(東峰)に昼前に着いたが昼食は予定通り八畳岩まで行ってからすることし、八畳岩に着くと早速昼食だ、八畳岩の上は広く風も無く師走にしてはおだやかな所で昼食となった。昼食後、沼田道路手前から所要あって山田

団地に戻るとのこと。いやはや原田さんの庭の中であると感心していると、沼田道路に出ていつもより沼田寄りの登山道を上り、途中倒れたお宮を見ながらどこで合流するのかなと思いながら進むと(31.5mのピークは通らないで)柚木城山の案内板に出会うではないか。柚木城山に直接行く新しいコースであった。柚木城山を過ぎたところから「もみじが丘団地」に稜線を下り(道らしくなかったが赤いテープが良くしてあり判りやすかった)、もみじが丘団地から高須台団地を経ていつものように旭神社で今年一年の御払いをして、忘年会場の中井山荘に16時に着いた。

佐伯山の会28年度

忘年会

【日 程】2016年12月17日(土)

【場 所】広島市西区己斐西町中井山荘

【参加者】

以上27名

【会費】3,300円



《ちりとてちんを熱演する》



《手品に挑戦する》

鈴が峰～鬼ヶ城山～袖木城山の忘年山行は16時頃中井山荘に着いて今年は仕出し料理のため、買い出し、料理をする心配も無く、忘年会開始まで仲さんの落語を聞きながらビールを一杯。

17時前には天応で岩トレをした人達も集合し、忘年会の準備完了。17時から12月の定例集会が始まり、1月山行募集、来年度の例会山行のアンケート集計結果がハイキング担当並びにバリエーション担当から発表され、皆さんが行きたい山に胸を膨らませたところで、いよいよ忘年会だ、安達会長の挨拶から始まり、お楽しみの忘年会のイベントが始まる。

最初は、「狐狸家夢太」（会員の仲利男）による「テンシキ」の落語でみんな大笑い。続いて

「手品」（会員の白石 薫による数々の手品）にみんな目を向けるも仕掛けが判らすただ驚くばかりである。

老いも若きも一緒になってコミュニケーションが計られる中、話しがはずみ、酒も料理も一通り回り皆さんが一段落したとこで、最近入会された会員がたくさん参加していただき、最近の人の自己紹介が行われ、一緒に山に行きましょう。続いて皆さんの山行の写真のスライドショーが始まり、皆さん来年に向けての山談義が続く、夜も更けて泊まられない方がぼちぼち帰り始める中、日付も変わる頃3人の人が寝袋の中へと。！！お休みなさい！！



伯耆大山

冬山ステップアップ山行及びハケ岳遠征に向けてのトレーニング

【日時】12月22日(水)・23日(木)

【天候】曇り一時雪・アラレ 頂上付近気温 -5°C 風速 $16\text{m}\sim 17\text{m}$

【参加者】

【コースタイム】夏山コース登山口 (6:30)…5合目(8:00)…6合目(8:20)…8合目(9:30)
…(10:00)頂上・頂上小屋(10:30)…6合目(11:30)…(12:40)夏山コース登山口 下山



12月15日～17日にかけて冬型の気圧配置で中国地方に雪が降り、当然大山にも積雪あり、今冬雪山登山に向けて期待できそうでしたが……18日以降温度上昇でどんどん雪が溶けていく。アリヤリヤさらに出発当日も雪ではなくて雨・雨 もしかしたら中止かと思っておりましたが、12月20日にCL土屋さんから23日当日は、大山頂上の天候は雪のち曇り気温 $-6^{\circ}\text{C}\sim 2^{\circ}\text{C}$ で、やや天候は心配ですが決行とのメールが届きました。さらに22日に安達会長より大山頂上付近は今晚 0°C で融雪、明日は 0°C 以下で凍結が予想されますので、6～8合目付近でのスリップに注意して登下降するようにして下さいとのメールをいただき、もしかしたらと思いつつ22日13:30分、仕事を早めに終わらせてJR 宮内串戸駅に



始めは海老鍋 次は肉鍋最後はうどん入れて締めです

直行、すでに前田さんの車がきており、岸本さんも乗車、しばらくしてから吉岡さん、さらに土屋CL、到着やはりこのメンバーでは予定どおり14:00出発です。

18:00今夜の宿泊先ゲストハウス(寿庵)着 まず明日は予定どおり5時起床して天候判断を行い6時出発という事となりました。ではでは、取りあえず小宴会の支度です、もちろん冬は鍋ですね。みんなで手分けして肉・海老・椎茸・白菜・などなど下準備して始まり始まりです。宿泊客1名アラサーの自衛官。めっちゃめっちゃ男前と助演女優賞がピッタリの女将さんと私どもを含めて7名でこれからの大山について語りあいましたよ。布団が気持ちよく21:30就寝、しかし夜中たぶん2:00頃本格的な雨・雨…… うとうとして5:00起床。そして気象担当の吉岡さんが気象情報収集して最低9:00ごろまでは雨雲はないとの事で、予定どおりの行動となります。

昨日の夜おにぎりを作ってもらっていたので、電子レンジで温め、味噌汁と漬物を食べて出発です、そうそう忘れてはいけません食担当は佐伯山の会の中でもベッピン・熟女2名ありますがとうございます、元気出ます。

6:00過ぎまだまだ暗い。夜明けはまだか、そう言えば一昨日が冬至でお日様の出番が一番短いよ、と思いつつ6:30大山夏山登山口です。ヘッドランプを各人装備してまだ暗い霧の深い、たぶん今日は私たちのパーティーが初めてであろう静寂の領域に入って行く。

1合目・2合目、やや明るくなる、階段状になっている登山道をゆっくりと足を運ぶ3合目。こんなにも長かったか。今回大山雪山は3回目ですが、こんなにも雪がないとペース配分がわからないのか(・・?) それとも絶景が期待できないから(・・?) はたまた体力不足からか、4合目から少しずつ雪が、5合目、



▲ 1合目 まだまだ雪はありません



▲ 6合目 アイゼン装備)



▲ 頂上小屋到着



▲ 頂上小屋内部 アイゼンは外で外してね

6合目ここからは本格的な雪が凍結してある上に積雪しており、アイゼンを装備して高度をあげてまいります。

8合目すぎより木道となり、木の上に雪が凍結しているのでアイゼンを効かせて、気を付けて、さらに風速16m～17mで、木道ははずさないように重心を低くして頂上小屋に到着。10:00～10:30 頂上小屋で休息・行動食を取り下山いたします。

しかし8合目までは、風速16m～さらに雪ではなくアラレで目も開けているのが辛いよ。今回山行の一番の試練でした。

4合目付近でアイゼンを外して、小雪・小雨舞う山道を降りて夏山登山口に無事、下山いたしました。もちろん岸本温泉でゆっくりと体を温めて帰宅いたしました。

* * *

所感

天候不順で当日の朝まで心配ではありましたが、勇気を持って引き返すこともなく、無事登頂下山出来た事が、また一つ色々な面で良い経験となりました。

あと、アラレがあんなに痛いとおもいませんでした。風速16m～ぐらいで目を直撃してくるのでとても危ない、次回から必ずゴーグルかサングラスを持参です。

さらに吉岡さんからガーミン（登山用ハンディGPS）の操作を指導していたき、雪山での必要性を改めて実感いたしました。勉強勉強ですね。



▲ 風速16m～の樹林帯



▲ 1合目付近 お気に入りの一枚



▲ 当日まで駐車料金 無料でした

リハビリに始まりリハビリに終わる

病み上がりで始まった2016年。リハビリと平行してお忍び山行で身体を馴らしていく。

大野権現山、弥山、右田ヶ岳、傘山、大峰山、深入山、亀山縦走、大山・・・身体と相談しながらの気ままな単独行。

岩トレには顔を出すも、会の山行は8月の比婆山、10月の三瓶山のみ。何れも楽しいハイキングだった。

お盆はかみさんと尾瀬、燧ヶ岳、至仏山。段々と調子が出てきたぞ！と思った矢先、クライミングで滑落による足首捻挫。

そのうち治ると信じながら岩トレを続けていると、ほら、言わんこっちゃやない！！年末に膝を襲う激しい痛み。

整形外科で診断が下る。足首じん帯、膝内側じん帯損傷、半月板損傷。えれえこった！！

「先生！クライミングしてもいいですかね？」の問いに「もつてのほかか！！」と怒り口調でリハビリ送りとなった。

今度は真面目に取り組もうと思う。2017年もリハビリから始まる1年である。



やり残しの山々

1月の八ヶ岳・阿弥陀岳北稜と横岳西壁石尊稜。2月大山弥山尾根西稜。それぞれ好天に恵まれ、すばらしい冬山体験をした。しかし同時に技術的欠陥が暴露され大反省の山行でもあった。

毎週末そして平日も絡めての岩トレの回数が多さよ！それまで足繁く通った宮島には会の花見山行と夫婦でのハイキングの2回だけ。お気に入りの鉾取山系、高鉢山系、呉娑々宇山系などの里山ロングトレイル、十方山と恐羅漢周辺の積雪期未踏ルートも歩けず、まして四国の山々はさらに遠い。

夏場前の足首捻挫。ひと月ほど鈴ヶ峯をリハビリがてら歩いてなんとか現状復帰。その頃から自転車の走行距離は急ブレーキ。ヨーロッパを舞台の自転車プロ・ロードレース、三大グラン・ツアー観戦も自分なりの盛り上がりに欠けた。

そんな幾多の事々を犠牲!?にしつつ、クライミングだけは自分なりの展望と希望を少し持つてるようになってきたかな。そして気づいてみればクライミング仲間も新しい顔ぶれがそろい、大いに楽しめた一年である。

ただし「北岳バットレス」&「劔岳チンネ左稜線・八つ峰」という自身にはでっかい課題を残して新しい年を迎える。