

佐伯山の会

まど

finestra

332号



2017

3 月

弥 生

■山行案内

- ・ 宮島新入会員歓迎 花見山行 3
- ・ 胡谷山・大槌山・白木山縦走 4
- ・ 総会の開催のお知らせ 4

■活動報告

- ・ 西目山～右田ヶ岳 縦走 5
- ・ 茶臼山～極楽寺山～小畑山山行 6
- ・ 冠 高 原 8
- ・ 向真入山スノーハイキング 9
- ・ 容谷山スノーハイク 11
- ・ 大山北壁 弥山尾根 西稜 12

■ 連載_夢太流ダイエット術 VOL:2 14

★2月定例集会議事録 15

★第11回運営委員会議事録 16

★バリエーション・岩トレ通信 18

★行事予定 19

山行 案内

宮島新入会員歓迎 花見山行

【期 日】 4月2日

【山 域】 宮島

【集合場所】 宮島フェリー桟橋前広場（宮島側）

【集合時間】 8時00分

【交通手段】 各自公共交通機関他

【参加費用】 ￥500円前後（新入会員無料）

【行 程】 桟橋前広場 8:05…多宝塔 8:40…駒が林 10:30…砲台施設跡 11:40…
12:10 包ヶ浦キャンプ場 14:00…15:30 桟橋前広場（宮島フェリー発時間 7:40
JR、7:45 松大船）

【装 備】 ハイキングに適した服装（寒さ対策も）非常食、飲料水、雨具、地図、
ヘッドランプ

【地 図】 1/25000 厳島

【申 込 先】

【申込期限】 **3月26日**

【山行の呼びかけ】 桜の名所多宝塔から弥山原始林を抜けて厳島合戦の古戦場、駒ヶ林の大敷岩からの展望を眺め包ヶ浦キャンプ場へ、満開の桜の下で花見歓迎会をします。この機会に新入会員の方にはもちろん、又日頃なかなか参加できてない方、会員全員の参加をお待ちしております。

※昼食は鍋等用意しますので、オムスビ程度の持参と食器、箸の持参をお願いします。またアルコール（既存会員は各自持参、差し入れ歓迎）も用意します。（！帰りも歩きますのでほどほどに！）

[▲目次](#)

昨年度の集合写真



4 月例会山行

胡谷山・大槌山・白木山縦走

【期 日】 4 月 1 5 日 (土)

【山 域】 広島市安佐北区

【集合場所】 広島駅

【集合時間】 7 時 4 5 分

【交通手段】 J R

【参加費用】 実費

【行 程】 広島駅 7:53…上三田駅 9:01…住吉神社 9:23…297mピーク 10:02…384ピーク 10:36…胡谷山 11:14…575ピーク 12:16…大槌山 13:16…711mピーク…695mピーク…白木山…白木山登山口…白木山駅

【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

【リーダー】

【申 込 先】

【申込期限】 4 月 5 日まで

【山行の呼びかけ】 上三田から長尾根を辿る白木山を目指すロングコースです。時間短縮の為昼食事は行動食になるかも？

[▲目次](#)

佐伯山の会 第37回定期総会開催

総会終了後、平成 29 年度会費 (年 6,000 円)、労山新特別基金 (1 口年 1,000 円、10 口まで) 並びに登山時報個人負担 (集会配布 1,400 円、自宅送付 2,960 円) を集めたいと思いますので準備お願いいたします。

平成 **29 年 3 月 26 日 (日)**

14 時 00 分～16 時 00 分

2. 廿日市市総合健康福祉センター (あいプラザ) 2 階 会議室

3. 議 題 佐伯山の会第 37 回定期総会 14 時 00 分～16 時 00 分

第 1 号議案 2016 年度 活動報告

第 2 号議案 2016 年度 会計報告及び監査報告

第 3 号議案 2017 年度 活動方針

第 4 号議案 2017 年度 予算案

第 5 号議案 2017 年度 役員及び各種担当者選任の件

報 告 事 項 会山行に関する取り決め事項等の改正の件

年度会費、労山新特別基金並びに登山時報個人負担徴収 16 時 00 分～16 時 30 分

2月定例山行

冬場の縦走登山を楽しむ

西目山～右田ヶ岳 縦走

【期 日】2017年2月11日

【参加者】12名

【コース・タイム】8:30 右田小学校P →9:05 西目山 登山口 →10:20 西目山山頂 →10:30 勝坂コース分岐→11:25 右田ヶ岳 登山口 →11:40 直登・尾根 分岐（10分休憩）→12:10 合流（オベリスク?）→12:40 右田ヶ岳 山頂（昼食）13:30 出発 →14:35 一般道 →14:50 駐車場



山陽道下り、防府東ICに近づくと右手に岩を配した魅力的な山が見えてくる。

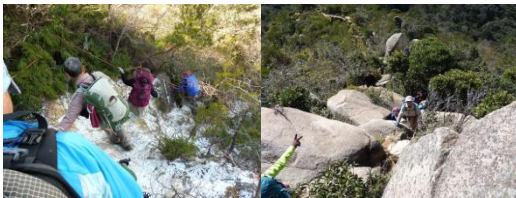
今回目指すは右田ヶ岳426m。道路を挟んだ西目山312.4mから入山し、両方踏破して日帰り山行にちょうどよい行程となる。

計画書には縦走とあるが、一度下山して道を跨いで別の山に登るイメージだ。

西目山はなかなか侮れない山だ。標高はたいしたことはないが目指すピークは奥のまた奥。（地図を見れば分かるってもんだが・・・）

苦勞の割には山頂は狭く見晴らしも悪い。足早に通過し次の目的地へと下山を開始する。途中の分岐を見逃して道迷いもあったが、正規ルートに戻って右田ヶ岳勝坂登山口へ。

お次は右田ヶ岳。ここはアルプスを彷彿とさせる岩場の連続だ。「尾根ルート」に進路を取り岩登りを堪能しながら高度を上げていく。「直登ルート」との合流地点には、鳳凰三山地蔵岳のオベリスクを思わせる巨岩群があり達成感は抜群！



ここからルートは森林地帯となり、ひと登りで山頂に到着となる。頂は比較的広く、防府市街が一望できる最高のロケーションである。

朝のうちは雪交じりのシビアな天気だったが、山頂での昼食時にはすっかり回復していた。帰りに寄った防府天満宮では、梅の開花にもお目にかかれ春を感じさせる一日であった。

所感

・今回パーティー人数12名では、先頭とラストでは結構距離が出来ます。大勢の山行時には無線機等の連絡手段があると便利かな？

・右田ヶ岳山頂から眺めは最高。ナイトハイクでの夜景観望や防府航空祭のブルーインパルス曲技飛行観覧と合わせるとおもしろい山行が出来そう・・・

[▲目次](#)

2月例会山行

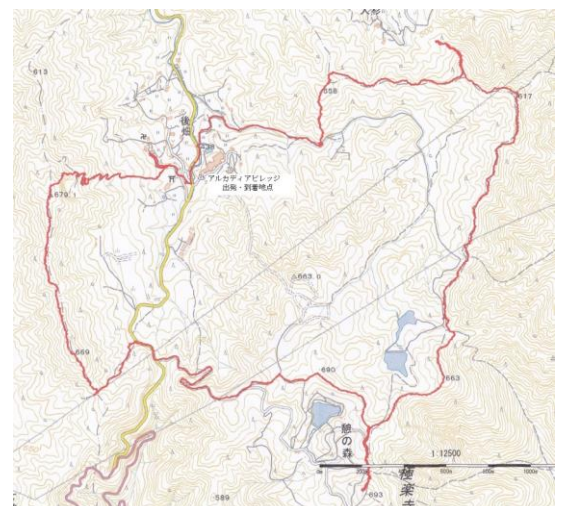
地域研究 ⑧

茶臼山～極楽寺山～小畑山山行

【日 程】2017年2月19日(日)

【参加者】

【コース・タイム】宮内串戸駅(7:30)→アルカデ°アビ°レッツ(9:00)
→林道終点(9:48)→茶臼山 679m(10:10)→669m P
(10:35)→極楽寺(昼食 11:57 12:45)→663P(13:12)→
送電鉄塔(13:40)→617P(14:07)→送電鉄塔(14:10)→
558P(15:10)→アルカデ°アビ°レッツ(16:00)→宮内串戸駅
(16:21)





宮内串戸駅より自家用車でアルカデアビレッジまで行き、神社の傍の林道を西に進む、Mさんが言うのに前回来た時は道の木が刈られて道が覆いつくされてとてもでは無いが歩けそうになかったとのこと、今日は前回覆いつくされた木は整理されていたせいか歩ける状態である。最初の内は林道はそれなりに整備され歩くことはできたが、そのうちに灌木が増え始めて車が通行できない状態となり、大きなタイヤが点在しているではないか、昔車が通行していた頃に放置されたのだろう。

林道終点より藪漕ぎをして茶臼山頂上へ到着。これからは広島市と廿日市市の境界線の稜線を南に下る。669ピークを過ぎて鉄塔迄進み次のピークへの道がほとんど分からなくなっており送電線のメンテ道を降りて、桜の里入口より690ピークを経て極楽寺山頂

上にて昼食後少し引き返して倉重コースを北東に進み663ピークを経て617ピークと進み方向を西に進むここからは広島市と廿日市市の境界線となり境界杭を頼りに進むしばらく行くと大杉コースに間違っただけで進んでいたの少し引き返して境界の稜線に戻り、その後558ピークで境界線とも別れるので南の後畑に進む林道に南下し林道に出た。後はのんびりと後畑に向けてアルカデアビレッジまで歩き出発地点に戻った。

今日の山行は藪漕ぎで時間がかかると思って挑戦したが、以外と藪漕ぎは少なかったためか、歩行距離11.03Km、歩行時間6時間47分でした。

個人山行

冠高原

【日 時】2017年1月28日(土)

【参加者】

【コースタイム】宮内串戸駅前集合 8:00…冠高原 P 9:20…谷ルート分岐 10:00…ピーク 875 10:37
…ピーク 915 11:23 着(昼食) 13:11…尾根分岐 14:35…冠高原 P 15:22



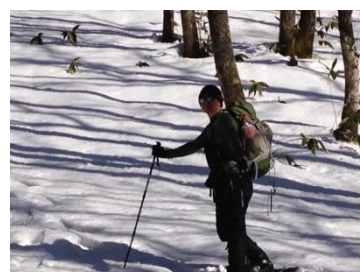
当初の山行予定は、臥龍山の予定でしたが、バリの会議が17:00からある為、急遽、冠高原に変更になった。ちょっと残念。

今日は、スノーハイクには絶好の天気だ。冠高原駐車場は残雪で車5台がやっと止められる状態だ。登り口は、依然スキー場があった場所から鬼ヶ城山へ南方向に、とにかく11時30分まで歩く事で出発。

緩やかな登山道、自分の好きな所を歩けるのが雪山登山の醍醐味だ。まむしの出る心配もない。本当に雪景色は素晴らしいの一言だ。夏道に出たのか赤いテープがあり先客か歩いた後もあった。県境の十字路峠に着く、右に行くと馬頭観音と赤いテープに書かれてあった。私達は直進でピーク915着、鬼ヶ城山まで後少しだが昼食することにする。

皆で雪を固め座る場所の確保とラーメン作り。デザートに雪に練乳とアンパンのあんこで美味しいみぞれの出来上がり、長い休憩後、復路へ、「あれ・・・」土屋さん

がワカンを外し青い手袋となにやら手に？シリセード？この青い手袋は密かなブームと



か？土屋さんの遊び心が凄い。帰りは、往路で巻いた874.5mの三角点を見ることにするが、四等三角点の表示があるが現物が雪の下？見えないので掘り返すが見当たらず断念。尾根分岐から夏山登山道を外れ北北東に下り牛舎前にでた。

雪山道具色々、私は、使いやすさと軽さでワカン派ですが出羽さん、吉岡さんは、「スノーシューが一番だ」と言われます。



[▲目次](#)

自主山行

向真入山 スノーハイキング

【日 時】 平成29年2月9日（木）

【参加者】

【コースタイム】 JR宮内串戸駅 7:30→（戸河内道道の駅）→西登山口付近駐車場 9:45→先峠 10:05→向真入山（昼食）11:21~12:30→先峠 13:30→深入山西登山口 13:38→東屋 14:15~14:25→駐車場 14:48→（戸河内道の駅）→JR宮内串戸駅 17:00

雪遊びを求めて安芸太田町へGO！

深入山周辺は一面の銀世界でテンションは一気に上がる。先峠登山口の気温は6°C。

ここで各自自慢のワカン、スノーシューを付けSLを先頭に登山開始。

樹林帯の中は固まった雪の上に新雪が10cm位で、風も無くコンディションは上々。



今日は私たちのパーティーのみで、静かな林の中にスノーシュー・ワカンで歩く音が心地よく聞こえる。雪上にはイタチかテン？やウサギの足跡もありスノーハイクならではの楽しみを味わっているうちに山頂に到着。山頂の気温は0°C、三角点は残念ながら雪のなかでした。

山頂からは木々の間から深入山が築山のように美しく見え、庭園鑑賞しながらの贅沢なランチタイム。おっと・・・その前に主役のワカン・スノーシューと共に集合写真を撮らなくては。

下山は尾根を先峠へ下る。傾斜抜群の遊び場を見つけるや本日の一大イベント「尻セーリング」開催です。最初は恐々でも一度滑ると平気です。みんな童心に還り、最高の笑顔と笑い声で滑る、すべる・・・雪山の醍醐味と楽しさを満喫しました。

下山口が近づくと「時間も早いし、西登山口から東屋まで歩きましょう」の声、西登山口からの雪は少し湿っぽく重たかったが、沢のあちこちに凍結の美しい造形があり疲れる暇もなく楽しく登れた。

東屋から見る深入山の山頂は木立と雪と岩のコントラストが水墨画のように美しく、とても感動しました。皆な雪山を十分に楽しみ駐車場に無事到着した。

!!!雪山最高!!!



個人山行

容谷山へのスノーハイク

【日 時】 2月15日（水）

【参加者】

【コースタイム】 宮内串戸駅 8:00→寂地峡駐車場 9:52→木目の滝 11:02→右谷林道分岐橋 11:18
→右谷林道終点 11:40→右谷林道分岐 12:00→藪ヶ峠手前 200m 12:45→右谷林道分岐
13:45 一昼食→寂地峡駐車場 16:24→宮内串戸駅 17:44（赤字＝ルートミス）



○ 朝から雲一つない快晴。期待に膨らむ高揚感を押さえながら、いざ出発！

車を降りると別世界。「ザック！ザック！」朝の冷え込みによる雪面の氷を踏む心地よい音。大雪と山の木々が織りなす自然の美、そして青く澄んだ空。童心に返った9人の一行が快調に歩を進める。

① 真っ青な空。順番にラッセルしながら高度を上げていく。

② 2mほどもあるつらら。雪の重みでアーチになった木。自然の美に感嘆しなら進む。

③ 「僕の前に道はない 僕の後に道はできる。 ああ、自然よ 父よ・・・」と恍惚的

な気分が進んでいく。標識があってもよく見ずにー。

④ ん！？ おかしい！分岐点に引き返す。

⑤ 気温の上昇と共に、さらに雪が水分を含み重い。時々深みにはまる。木からの痛い洗礼も受ける。直径50センチほどの雪の塊も転げ落ちている。もう・・・1時前。これからの藪ヶ峠への急坂は絶対無理！！賛成多数で今日3回目の分岐点へ。

⑥ ⑦ 午後2時。ようやく食事にあたりつける。

野菜たっぷりのラーメン、第一弾の鍋は瞬く間に空っぽ。続いて第2弾。この写真は第3弾。ようやく写真を映す余裕が出たころ。なんと2時間近くの前宴だった。





⑧往きには気付かなかった木目の滝の美しさ。

○ 容谷の頂上を目ざした一行は時間オーバーで果たせなかったけど、いくつかの雪山の教訓を得ることができた。日の陰った郷愁をそそる里山に少しセンチメンタルな気持ちになり駐車場に向かった。しかし、腹一杯、胸一杯の満足と次へのあきらめないリベンジの気持ちを誓いつつ帰途についたのであった・・・満足・満足。

[▲目次](#)

バリエーション定例

大山北壁 弥山尾根 西稜

【期 日】 2月24－25日

【参加者】

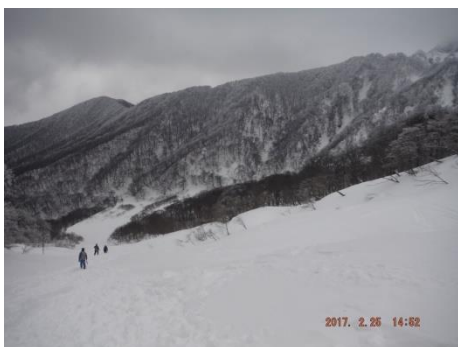
【コース・タイム】 24日（金）午後9時40分 宮島SA通過… 真夜中 駐車場にて仮眠

25日（土）大山第一駐車場 6:20 … 大神山神社 6:50 … 元谷小屋 7:50 … 西稜取り付き
8:30… 弥山山頂 13:15 … 山頂小屋 13:30＝14:00 … 六合目避難小屋 14:35 … 六合沢…
大山元谷小屋付近 14:55 … 駐車場 16:00

仕事をすこし早めに終えて、幕営登攀並みの容量となったザックを担いで、待ち合わせ場所のアルパークに急ぐ。1月の八ヶ岳の待ち合わせ場所と同じだが寒さは格段に緩い。土屋さん、安達さんと順次ピックアップして宮島SAを午後9時40分に通過した。

小雨がぱらつく中、大山寺手前の駐車場にて、オッサン4人が車中で姿勢は固まったまま4時間半の仮眠。うーっ、腰が怠い。第一駐車場（休祝日1000円）に入る。装備を

サブザックに詰めて午前6時20分出発。上空は星空なのに大山北壁は濃く白いガスの煙幕。僅かに大山寺参道から三鉢峰の鋭鋒が覗けるくらい。元谷大堰堤に出ても見えるのは北壁の基部だけ。そこに向けてすでに12名ほどの登攀者がミリ単位の姿で動く。元谷避難小屋に入って登攀装備一式を身につける。その間にも、出発間際のグループ、後続のグループと出入りの激しい小屋。きょうはずいぶんと北壁に取り付く登山者が多そうだ。



西稜基部に到着してみると、先着の3人グループが出発待ちの状態。後続でさらにじっと待機。風が無くて凍るほどの寒さではない。蝸牛の登攀はつづく。後続は男女二人ペア。急斜面で自己確保をしてなが〜い待ち時間。ちらりと真横に東稜が見えるくらいで山頂稜線など見えるはずもなく、ただ白い煙幕の雪面上を曳かれて伸びるロープの流れを掌に受けて、まだまだ登りがつづくのを感じ得る。そしてピレーをするような枝もなくなりスノーバーを使う。もう山頂は近いはず。後続の男女二人は平らな雪の斜面をコンテで、わが小形・高見沢ペアを追い抜いていった。

午後1時すぎ弥山山頂到着。3m四方が見える程度の濃いガス。先行の安達・土屋ペアの姿は当然なく、我々も早々に頂上小屋へ下る。良くはない天候にもかかわらず避難小屋の土間は満員に近い。湿っぽいひと息の匂いが入り交じった冷気が小屋を満たしている。扉の外だけ比較的光る。装備を外して簡単な昼食。

進路目印のポールがかすかに見えるホワイトアウト状態で、風が巻き上がってくるなかを下る。凍り付くグローブの指先。それでも頂上台地を下りきれば風も収まり、歩くのも楽になる。雪に埋もれた六合避難小屋直下から尻セードで六合沢を一気に標高200mは下った。元谷避難小屋周辺はテントも幾張りもあり、尾根筋では雪山講習が行われ、相当数の登山者が周辺に散在していた。この日は最後まで大山北壁の全容を見せることがなかった。