

334号



2017

5月

皐月



大峰山 (廿日市津田)

目次

CONTENTS

山行予定 (ハイキング・バリエーション)	3
山行案内	
・ 伯耆大山	4
・ 雲霞山～熊ヶ山～二鹿の滝★クリーンハイク	5
・ 青野山	5
・ 岩樋山～道後山	6
・ 白 山 (御前峰)	6
山行報告	
・ 胡谷山～大槌山～白木山	7
・ 大山振子沢 雪上トレーニング	8
<連載> 夢太流ダイエット術 VOL:3	11
バリエーション通信	12
教育部門通信	13
第1回 運営委員会議事録	14
第1回 定例集会議事録	18
裏表紙	20

2017-2018 ハイキング・バリエーション山行 予定表

	5月					6月			
	ハイキング	CL	バリエーション	CL		ハイキング	CL	バリエーション	CL
1					1				
2					2				
3			白馬主稜	安達	3	大山	吉岡		
4			白馬主稜	安達	4				
5			白馬主稜	安達	5				
6			白馬主稜	安達	6				
7	女亀山	原田(量)	白馬主稜	安達	7				
8					8				
9			三倉岳	安達	9				
10					10	雲霞山～熊ヶ山	中井		
11					11				
12			窓が山	土屋	12				
13	地域研究②	中井			13				
14	大万木山	藤井	三倉岳	小形	14				
15					15				
16			三倉or天応	安達	16				
17					17				
18			窓が山	高見沢	18				
19					19				
20			三倉岳(交流)	後藤	20				
21	旧羅漢山	浅井田	三倉岳(交流)	後藤	21				
22					22				
23					23				
24			三倉岳	安達	24				
25	天城・丹沢・両神	中井			25	青野山	浅井田		
26	天城・丹沢・両神	中井			26				
27	天城・丹沢・両神	中井	天応(岩講座)	水場	27				
28	天城・丹沢・両神	中井			28				
29					29				
30			三倉岳	安達	30				
					1	道後山	吉岡		

山行案内

6月定例会山行

伯耆大山

- 【期 日】 6月3日(土)～4(日) 【山 域】 鳥取県
 【集合場所】 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】 実費
 【行 程】 ・ 6月3日 口宮内串戸駅(7:30) → 登山口(11:00) → 孝霊山(13:00～14:00) → 登山口駐車場(15:40) → 大山ゲストハウス寿庵(18:00)
 ・ 6月4日 榎水高原登山口(7:00) → 弥山(9:30～10:15) → 5合目(11:05) → 登山口(12:10) → 温泉 → 宮内串戸駅(17:30)
 【装 備】 泊付き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、宿泊衣類等
 【地 図】 1/25,000 【リーダー】
 【申 込 先】 【申込期限】 **5月22日**まで
 【山行の呼びかけ】 大山は山開きのイベントに参加します。大山に夏の訪れを告げる「夏山開き祭」山頂で厳かな神事が行われ。前夜祭は大神山神社奥宮で神事後、参列者が約2000本の松明行列で参道を下ります。夜の闇に浮かぶ炎の川は圧巻。



▲2015年の様子。

そして、いくつかの留意点を体験から・・・

- ・ 手持つ松明から灯油が熱い滴ります → **軍手必携**
- ・ 時期により虫が多い。神事はなが～い → **虫除け必携**
- ・ 広場売店にはアルコール販売が少ない → **缶ビール類は予め**
- ・ 行列が途中乱れて迷子になりそう → **待ち合わせ確認**

[▲目次へ](#)

6月例会山行

雲霞山～熊ヶ山～二鹿の滝★クリーンハイク

【期 日】6月10日(土)

【山 域】岩国市

【集合場所】行波駅(錦川清流線)

【集合時間】9時00分

【交通手段】公共交通機関

【参加費用】運賃

【行 程】行波駅(9:10)→山道入口(9:20)→大岩上(10:00)→尾根道鞍部(10:10)→雲霞山
10:40→下山分岐(11:05)→熊ヶ山<昼食、清掃>(11:15)=(13:00)→林道終点(13:15)
→二鹿野外活動センター(13:35)→二鹿の滝(14:30)→二鹿野外活動センター(15:20)
→北河内駅(16:41)

【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

【地 図】1/25,000 渋前・玖珂

【リーダー】

【申 込 先】

【申込期限】6月8日まで

【山行の呼びかけ】6月の全国一斉クリーンハイクは、錦川清流線の行波駅から雲霞山～熊ヶ山
で清掃登山をして、二鹿の滝の遊歩道に立ち寄り北河内駅まで歩きましょう。火バサミ、
ごみ袋、秤はリーダーが準備します。

<参考> [行き] 広島(7:23)→五日市(7:40)→宮内串戸(7:47)→宮島口(7:53)→岩国
(8:16)～(8:29)→行波(8:57)

[帰り] 北河内(16:41)→岩国(17:16)～(17:21)→宮島口(17:45)→宮内串戸(17:51)→五日市
(17:58)→広島(18:16)

[▲目次へ](#)

6月例会山行

青野山(907m)

【期 日】6月25日(日)

【山 域】津和野

【集合場所】JR 宮内串戸駅

【集合時間】8時00分

【交通手段】自家用車

【参加費用】会規定による

【行 程】宮内串戸駅(8:00)→青野山登山口[青野原](10:20～30)→青野山山頂(昼食)(12:00)
～(13:00)→青野山登山口(笹山)(14:00)→宮内串戸(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

【地 図】山行計画書に添付します

【リーダー】

【申 込 先】

【申込期限】6月15日まで

【山行の呼びかけ】会山行5年ぶり、SLの通う城下町、津和野を眼下に見渡せる初夏の青野山
に登ってみませ つか。時間が許せば町の散策をよいかも。

[▲目次へ](#)

岩樋山 (1271m) ~ 道後山 (1269m)

- 【期 日】 7月1日 (土) 【山 域】 庄原
 【集合場所】 JR 宮内串戸駅 【集合時間】 7時00分
 【交通手段】 自家用車 【参加費用】 会規定による
- 【行 程】 宮内串戸駅前 (7:00) → 庄原 I C 出口 コンビニ (8:10) ~ 8:25 → 月見が丘 [P] (9:30)
 → 岩樋山 1271m 11:00 → 道後山 1269m (12:00) ~ 昼食 (13:00) → 月見が丘 [P]
 (14:30) → 庄原 I C (16:50) → 七塚原 S A (17:05) → 宮内串戸駅前 (18:05)
- 【装 備】 ハイキングに適した服装、昼食・非常食、雨具、地図、コンパス、ヘッドランプ
 【地 図】 メールでルートを入れて送付します 【リーダー】
- 【申 込 先】
 【申込期限】 6月22日 (木) まで
- 【山行の呼びかけ】 広島県の東北端にある雄大な山、かつて牧場があったところで今も牧歌的な風情が残っている景観と見晴らしの良い稜線の眺望を楽しみましょう。

[▲目次へ](#)

7月例会山行

白 山 (御前峰)

- 【期 日】 7月14日 (金) ~ 17日 (月) 【山 域】 白山
 【集合場所】 JR 宮内串戸 【集合時間】 20時
 【交通手段】 乗用車 (予定) 【参加費用】 宿泊費約 1.5万 + 交通費分担
- 【行 程】 14日 (金) JR 宮内串戸駅 (20:00) … 15日 (土) 市ノ瀬 (7:00) … 別当出合 (9:00)
 砂防新道 … (14:00) … 白山小屋で荷物をデポして白山頂上 … (16:30) 白山室堂泊
 16日 (日) 白山室堂 (6:30) … 展望歩道・南竜山荘 (8:30) … (11:00) 別山 (11:30) … チブ
 リ尾根避難小屋 (13:00) … 市ノ瀬 (16:00) … (16:30) 白峰温泉泊
 17 (月) (8:00) … (16:00) JR 宮内串戸駅
- 【装 備】 宿泊ハイキング装備 (寒さ対策) 昼食 非常食 雨具 地図 ヘッドライト
 【地 図】 1/25000 白山 【リーダー】
- 【申 込 先】 【申込期限】 5月31日 (水)
- 【山行の呼びかけ】 富士山・立山と並び「日本の三名山」に名を連ねる白山は、奈良・平安時代、都人から「越のしらやま」「越のしらね」と呼ばれ、親しまれていました。高山植物群落地と山頂の大小 7 つの火口湖をめぐる。また白山が日本有数の「野生動物の高密度生息地帯」でほ乳類や鳥類など花畑で見ることができるといいます。
 ※行程は参加人数が決まりしだい、日数を含めて再検討をいたします。また山小屋の予約状況により申込期限を早めにしていますので、よろしく願います。

[▲目次へ](#)

山行報告

4月定例会

▶ ロングトレイル 胡谷山～大槌山～白木山

【日時】 平成29年4月15日(土)

【参加者】

【コースタイム】 上三田駅(9:11)…住吉神社(9:32)…297 ピーク(10:01)…384 ピーク(10:25)…胡谷山(11:18)…送電線鉄塔(11:35)…送電線鉄塔(11:45)…575 ピーク(12:30)…大槌山(昼食)(12:59/13:25)…白木山(15:17/15:59)…白木駅(17:27)

広島駅から芸備線に乗り換え、上三田駅を目



指し、ディーゼルエンジンの心地良い振動を感じながら汽車は発車した。途中で藤井さんが合流し、ローカル線ののんびりした車窓を味わうことに。出発時は快晴だった天気は上三田駅に近づくにつれて、怪しい空模様。駅に到着すると、大粒の雨が降り注ぐではないか。今日は誰が雨女？雨男？このまま山行を続けるか否か、しばし、駅舎で天候の回復を待つことに。しばらくすると、雨も小降りになり、レインウェアを身に着け胡谷山を目指し出発した。

登山口からの登りを一步一步進み、天候も回復したことからレインウェアを脱ぎ小休憩。原田量子さんと原田明美さんから差し入れの甘夏&パイナップル&フルーツトマトをいただきリフレッシュ(●^o^●)

[文書の重要な部分を引用して読者の注意を引いたり、このスペースを使って注目ポイントを強調したりしましょう。このテキストボックスは、ドラッグしてページ上の好きな場所に配置できます。]

胡谷山に到着するが展望が望めず、大槌山を目指し先を急いだ。しばらく進むと、人の姿はないが後方から前田さんのルート修正の声



が・・・来た道を引き返し、正しいルートに修正。的確なCL前田さんのルート修正が行われ一安心。

予定より少し遅れて本日の昼食予定の大槌山に到着。遠くで雷鳴が聞こえてきたので皆急いで昼食を摂り、白木山を目指し再出発。

白木山に到着すると、この山行で初の展望が望め達成感を感じられた。以後の行動は、下りのみで帰りの汽車の出発に合わせ山頂近くの休憩所で時間調整を行うことにした。

白木山からの下りは、雨で濡れた岩が滑りやすいため、一步一步慎重に。17:27に無事白木駅に到着。



今回の山行は天候が安定せず、レインウエアを着たり脱いだりの繰り返しのせわしい山行でした。白木駅 17:44分発、広島駅行きの汽車に乗り無事山行を終えることができました。

[▲目次へ](#)

ヴァリエーション自主トレ

▶ @ 大山振子沢 雪上トレーニング

【期 日】2016年4月16日～17日 【参加者】

【コースタイム】16日(日)井口 午前7時出発 … 鍵掛峠手前登山口P 10:21 着
出発 10:40 … 鳥越峠 11:56 (小休止) … 駒鳥小屋(幕営地) 12:30 … テン
ト設営後トレーニングへ出発 13:00 … 振子沢トレーニング開始 14:40 … 駒鳥小
屋(幕営地) 17:03 17日(月)5:00起床 下山開始 6:30 … 駐車場 8:09
広島着 12:00

GWの白馬岳主稜に向けたトレーニングとして天応での銀座尾根クランポン登攀に続き、スタンディングアックスビレイ等の雪上訓練を振子沢で実施してきました。

17日の天候が悪く当初計画を変更して16日に早めに出発して集中トレーニングをおこなう事とし、17日は早々に下山する事にして出発となる。





4時間は掛かるだろうと思っていたが意外にも早く着き早々に準備に取り掛かるが、我々がほぼ最終組らしく駐車スペースは満車に近い状態であるが、もう1台山スキーヤーが我々の後に到着した。単独スキーヤーであって我々に話しかけてくるが、トレーニングである我々には少々迷惑ではあるがしばし話に付き合うも、人恋しいのか話が止まらないので小休止を取り、やり過ごす事にして休憩する。大正解である！ やれやれ、これで静かになってトレーニングできますわ。

鳥越峠で本当の小休止をしてここまでの登りでの疲れを癒し、これから先はほぼ下りで駒鳥小屋下の幕営地まで行けるから楽である。

駒鳥小屋から下に降りた雪崩や落石の来ない場所を整地してテントを設営する。

整地をしていると突然、土屋さんが叫ぶ！

「熊だぁ～！！」我々の30m下方を大きなツキノワグマが冬眠から覚め、まさに今がお腹すきまくっている状態の危険な熊さんである。熊もビックリして横切って去っていつ

た。人生2度目の熊との遭遇である。

さて、気を取り直して訓練に出発します。

振り沢の中でも急傾斜で雪崩の心配が無い斜面を選定して、ダブルアックスでの登高とスノーバーやアックスを支点としたスタンディングアックスビレイの実践を行いました。

如何せん急斜面です！ 恐怖を感じるほどのスピードで滑り落ちる！！ ヒィ～ 怖え～ 落ちる～ 案の定なかなか止まりません。ホント... これって実践的な訓練です。皆さんもやりましょう！ 来年！

安心してください！ 定例でこの訓練を組み込む予定です（予定ですよあくまでも）

以前にも「広島勤労者山の会」の有志で訓練したのが恐羅漢でしたが、全然違いますからこの急傾斜は。



見てください！ この縦の筋は滑落した跡ですが、もちろん訓練で何回も何回も落ちたり止めたりとしたのでこんな斜面になりましたが。

訓練も終わりとしてテントまで戻っての恒



例の小宴会の開催で夜は更けていきました。

熊さん来ないでね♪と祈りながら...

さて17日は5時起床で早々に撤収開始です。昼ころには雨が降る予報ですからね。

8時過ぎには駐車場まで無事下山したら途端に雨が降りだしましたが、間に合って濡れることもなく良かったです。

[▲目次へ](#)

・スタンディングアックスビレイ (standing ax belay)

雪上での確保のひとつで、足の下に打ち込んだアイスアックス(ピッケル)にロープを通して、それを自分の体重で押しながらビレイする確保技術。



夢太流ダイエット術 vol:3

どうもー 狐狸家 夢太です。

ダイエット後の写真がありました。ダイエット前の写真と同じくある会社の忘年会で景品が当たってピースをしています。その顔はまるで別人。ちょっとやり過ぎ？

でもピースなんかしている場合じゃないですからー。

運動を続けなければどんどん太りますからー。そんな訳でマラソン続けています。

さて、北九州空港マラソンを目前にして足が痛み。受診した整形外科の先生は『いやー、大したことないよ2ヶ月くらい安静にしていたら治るから』 えー、それじゃハーフマラソンに間に合いませんから、何とかごまかしごまかし練習して、いよいよやってきました新北九州空港マラソン。目標タイムは1時間45分です。スタート地点は人！人！人！個人の目標タイム別にスタート場所が決まっ



ていたんで、1時間45分のスタート地点から前後を見渡すと、前に人、後ろに人で丁度真ん中位かな。いよいよスタートしたのですが、前にいた人達は自身の実力をごまかした人が多く、とにかく邪魔。お

そらく1000人位を抜いて行った。やっと5キロ過ぎから何とか自分の走りができた。

海沿いの滑走路は何もない。さえぎる物はない。広くて平らで気持ちよかった。何とか初のハーフマラソンのゴールです。記録は1時間44分08秒総合順位1204位。ネットタイムは1時間41分58秒。すなわちスタートまで2分10秒経っていたわけで、いかに参加者が多かったかが分かります。

今回はフルマラソンに挑戦です。

続く 夢太

始動トレイルランニングクラブ

この場を借りまして、佐伯山の会のメンバーでランニングされるメンバーを募集します。私と一緒にランニングをしませんか？

練習会を行って、トレイルランニングレースに挑戦やチームでリレーマラソンに参加や、5kmから100kmまでのレースに参加するとか、個人のレベルに合わせていろいろ挑戦しませんか。

部の名称は仮称 **トレランdeBOO (とれらんでぶー)** です。

CLは仲 SLは橋本さんで やる気満々は杉尾さんです。

皆さんの入部 待っています。私のアドレスまで連絡下さい。

練習会を企画します。

ちなみに、5月28日に橋本さんと2人でえびすだいいこく100kmマラソンに行ってきます。

