

335号



2017

6月

水無月



栗谷小学校を前景に 三倉岳

## 目次

## CONTENTS

---

■ 山行案内	
・ 岩樋山～道後山	3
・ 針の木岳～船窪岳	3
・ ステップアップ講座Ⅲ	4
■ 活動報告	
・ 白馬岳主稜	5
・ 女亀山	8
・ 大万木山	9
・ 寂地～広高山	11
・ 上勝成山	12
・ 東赤石山 西赤石山	14
■ 夢太流ダイエット術 VOL:3	17
■ 教育部門通信 NO. 2	19
■ バリエーション通信	20
■ 第2回 運営委員会議事録	21
■ 第2回 定例集会議事録	23
■ 行事カレンダー	24

# 山行案内

7月定例会

## 岩樋山～道後山

(5月号既報)

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 【期 日】 7月1日(土)                              | 【集合時間】 7時00分      |
| 【山 域】 庄原                                   | 【交通手段】 自家用車       |
| 【集合場所】 JR 宮内串戸駅                            | 【参加費用】 会規定による     |
| 【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】                                     | 【申込期限】 6月22日(木)まで |
| 【申 込 先】                                    |                   |

【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 1268m (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)

【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月定例会

## 針の木岳～船窪岳

- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| 【期 日】 7月14日(金)～18日(火) | 【山 域】 北アルプス      |
| 【集合場所】 JR 広島駅新幹線改札口   | 【集合時間】 8:00      |
| 【交通手段】 JR 新幹線他        | 【参加費用】 85,000円程度 |
- 【行 程】 7月14日(金) 宮内串戸(7:27) - 広島駅(8:20) - 名古屋(10:20) - 名古屋(11:00) - 松本(13:04) - 信濃大町(14:05) ホテル ヤマダヤ(平大町)
- 7月15日(土) (コースタイム 6:00) ホテル(6:00) - 扇沢…針の木峠…針の木岳…針の木小屋
- 7月16日(日) (コースタイム 5:40) 針の木小屋(7:00) …蓮華岳…北葛岳…七倉岳…船窪小屋
- 7月17日(月) (コースタイム 8:25) 船窪小屋(6:00) …船窪岳…不動岳…南沢岳…烏帽子岳…烏帽子小屋
- 7月18日(火) (コースタイム 4:00) 烏帽子小屋(6:00) …高瀬ダム(9:00) - 信濃大町(12:37) - 松本(13:37) - 名古屋(16:13) - 広島(18:26)

【装 備】夏山泊付装備・アイゼン  
 【地 図】昭文社山と高原地図鹿島槍・五竜岳  
 【申 込 先】

【申込期限】7月1日（土）まで

【山行呼びかけ】絶景の針の木岳からの眺めを満喫しよう！

ホテル山田屋 Tel 0261-22-3781

[▲目次へ](#)

## ステップアップ講座Ⅲ

### 机上講座 山のデジタル講座

最近山の雑誌他紙面等でよく目につくようになってきました、GPS、スマートフォンの活用方法を勉強しましょう。

【日時】7月2日（日） 9：15～16：00

【場所】廿日市市串戸市民センター（一昨年の定例集会場所）第一研修室（2階）

【講師】吉岡

【費用】資料代

【講座内容】

- ① カメラ、スマホで撮影した写真の転送、共有（ブログへのアップ方法、Onedrive 等）
- ② パソコンでの登山ルート作成（復習）
- ③ スマホ、ガーミンでの予定ルート作成（ルートガイド）
  - ・ 自作、外部からのダウンロード（ヤマレコ、）コピーしてメールでもらう
  - ・ PSとスマホをつなぎスマホ及びガーミンにコピー、アップロード
- ④ ガーミンGPSの使用、操作方法
  - ・ 現在地の表示
  - ・ ログの記録方法（トラックバック）
  - ・ ログのPSへのダウンロード

他

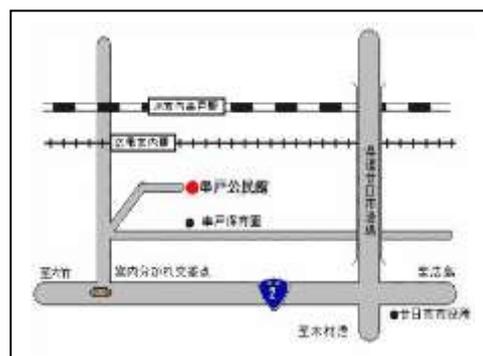
講師の都合により内容変更もあるかもしれません。

※PS、スマートホン ガーミンGPSお持ちの方は持参お願いします。

【申し込み期限】6月25日（日）

【申し込み先】

[▲目次へ](#)



## ♪GW白馬主稜♪

【期 日】2017年5月2日(夜)～4日 【参加者】

【行動記録】2日(火)井口 20時20分出発 … 3日(水)猿倉P 6:05着  
 猿倉P出発 6:34 - 白馬尻分岐 7:26 - 主稜取付き 7:57 -  
 2237mピーク 10:08 - 2249mピーク 11:31 - 頂上雪壁取付き 13:28 -  
 頂上登攀終了 13:45 - 白馬岳山頂 13:49 - 白馬山荘 14:09(宿泊)  
 (アタック時間 6時間19分)

4日(木)白馬山荘下山開始 6:39 - 村営頂上宿舎 6:48 - 白馬尻 8:32 -  
 猿倉P到着 9:18 (下山時間 2時間39分)

GW前に嫌なニュースが入ってきた。白馬大雪渓で雪崩が発生し、男性1名が行方不明と言う何とも痛ましい雪崩事故の一報である。我々も数日後には白馬主稜に行くので不安が過る。

迎いの安達車に乗り込むと早々にCL安達さんから「雪崩が心配だから体力的には厳しいが、猿倉に着いたらそのままアタック装備のみで登攀して白馬山荘に泊まり、雪の絞まっている翌朝早くに白馬大雪渓を下りたいと思うがどうですか？」とても良い提案であった。雪崩は午後からはリスクが高く出来るだけ行動はしたく無い。

(実際、5月4日の北穂、奥穂では午前10時50分頃に雪崩が3回発生していた)  
 その後、大藤さんと合流して協議の結果「弾丸登山」が決定されました。(個人的には初山小屋泊♪なので皆さんに無理を言って食事付きで宿泊する事にしました)

雪崩の影響で登山者は例年の5分の1と意外に少なく、これなら渋滞もさほど酷くはなさそうである。

白馬尻から標高差1,400m、白馬岳頂上へと一気に伸び上がる主稜への取付きへ到着。

さあ、不眠不休だが雪稜と太陽が我々を迎え、長く油断ならぬ楽しい山行が始まった。

雪は多いが強い日差しでシャーベット状になった急斜面からスタートし、ひとしきり登る



と八峰の稜線に出る。ここから天空へと延びるスノーリッジが永遠と続く。

雪庇、シュルンド、ナイフリッジ、雪壁、雪崩、雪山の危険が全てここにある！ だが、それ以上に楽しい♪



白馬主稜は技術的には難しくはないと思う。でも、基本フリーでアンザイレンはしていない。これは絶対に転倒や滑落が許されない事を意味し、それに応じた技術と体力がある事が絶対条件でもある。特に体力は相当必要だ。



いよいよ、最終アタックの頂上雪壁取付きに到着。

追いついた先行パーティーを見上げながら、ロープを使わずフリーで登攀する事にした！

さあ、慎重に確実に楽しみながら雪壁を登りましょう→先頭が大藤さん、そして後藤とフリーで登る♪

(安達さん撮影)

万が一、ここで落ちると数百mは滑落するであろう雪壁である！ みな緊張するも楽しんでいる♪ この為に来たのだから... 登りながら、下を見ると怖いが何とも言えない充実感と緊張感、そして最高に気持ちいい♪

最後の雪庇を突破する箇所は垂直で、しかもシャーベット状でピックが利き難い。先行パーティーも皆、ここで苦勞していたと思いながら何度かピックを打ち直して突破する。



そして、初山小屋泊です♪しかも個室に3人で！



残雪期の北アルプスは楽しい♪特に雪稜は緊張と興奮の連続である。

私は残雪期が一番好きです。気候、雪、絶景が楽しめるのはGWが一番ですから。

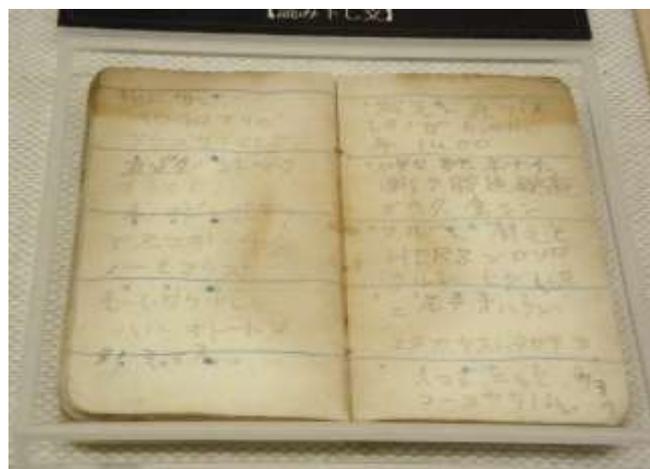
皆さん是非、残雪の北アルプスへ出かけましょう～



翌日は、雪崩の危険を避け早朝に下山開始。白馬大雪渓はすでに雪が融けはじめ、足をとられて歩きにくい。

下山後、八方温泉おびなたの湯で汗を流し、大町山岳博物館に寄って感動の展示物を発見する！

「風雪のビバーク」1949年1月槍ヶ岳北鎌尾根で遭難死した時に遺体と共に発見された松濤明の最後の手記を記した手帳である！ おお～来てよかった！！



最高のGWを過ごせた事、何より無事に下山できた事に感謝すると共に、白馬大雪渓の雪崩でお亡くなりになられた方のご冥福を心よりお祈り致します。

## ハイキング定例会

# 女亀山(830m)

【期 日】5月7日(日)

【参加者】

【コースタイム】 JR 宮内串戸駅(7:30)―東登山口(10:00)―741m ピーク(10:49)―女亀山―  
山頂(11:17~12:31) 昼食―赤名側登山口(13:03)―駐車場(13:25)―赤名湿原  
(13:43~14:15)―JR 宮内串戸駅(16:10)

ゴールデンウィーク最後の日曜日は  
好天に恵まれ絶好のハイキング日  
和となりました。今回は広島県側から島根県  
側へと縦走したハイキングです。

登山道は林道では可憐なイカリゾウの歓迎  
を受け幸先の良いスタートとなりました。

ヒノキの薄暗い斜面道はよく整備されとて  
も歩き易い。

木立の中に咲くダイセンツツジの鮮やかな  
ピンクに目を奪われ、足下にはチゴユリやエ  
ンレイソウ等の可憐な花に癒されつつ登って



いるとアッと言う間に741mピークです。このあたりからブナやコナラの心が弾むような美しい森となりエビネの蕾や梢を渡る爽やかな風とグリーンシャワーに活力をもらいつつ登って行くと女亀山山頂に到着。

山頂は巨木に囲まれたこじんまりした草地で、小さな祠「祭神玉依姫命」がありました。

今日のランチは「山頂冷やしソーメン」です、準備する人、持って登る人、皆様の協力に感謝しつつ、食べて飲んで又食べて・・・お腹一杯満足 満足！ごちそう様でした。

下山は赤名側ルートを取り広葉樹の森を抜けると少し急な杉や檜の薄暗い森となり、2

0分くらい下ると右手に大きな石碑が見え「神戸川源流」と記して有り湧き水がチョロチョロと湧いていた、此处からは緩やかな杉林でイチリンソウやヒトリシズカの花と出会えた。

\* \* \*

今回は時間に余裕があったので「赤名湿原」に立ち寄りました、県下最大のハンノキ林と湿原性植物群落でミツガシワやリュウキンカの花は美しく見ごたえがありました。

女亀山は黄砂も無く五感を使って充実した一日をすごせました。

[▲目次へ](#)

ハイキング定例会

## 大万木山

### サンカヨウの花を求めて

【日時】5月14日（日）

【参加者】

【コースタイム】宮内串戸駅（7:30）－門坂登山口（9:55）－大万木山頂上（11:40）－昼食（12:50）－下山開始－宮内串戸駅（17:50）



今日は久々の我が佐伯会としては、総勢15+ちびっこ1名の大集団。

7:30宮内串戸駅出発、越能さん親子と本郷Pで落ち合う。二時間のドライブ。車中ではあれこれと山の話に花が咲き、窓の外はツツジや新緑。門坂駐車場9:55到着。

サンカヨウの花を求めて、登山者で駐車場がいっぱい。大万木山ブナ林が多く新緑、抜けるような青空。登山口から一輪草、ゆきざさ、えんれいそう、イカリソウ、etc花いっぱい

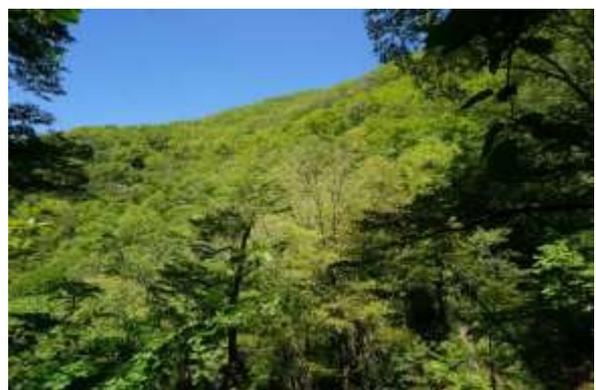
越能さんの2年生のM君じいちゃん、ばあちゃんに囲まれて楽しそうでした。

途中彼は母の日のプレゼの花束を作って、お母さんに渡そうとしたが、上手くお母さんに伝わらなくて、彼の優しい心を傷つけてしまいかわいそうなことになった。私たちもあんな純粋な時があったのだと昔を思い出し、少しセンチな気持ちになりました。

地藏尊展望台で一休み。遠くは三瓶さんが見えました。何と言っても素晴らしい天気です。頂上付近からサンカヨウの花が咲き乱れ、写真を撮る人、のぞき込む人、やらせの写真撮る人etc(笑) 緑と青空と花でいっぱい。これぞ至福の時。サンカヨウの花はかれんでなんとかわいいのでしょうか。

さー昼ごはん。他のパーティーも散さんに昼ご飯。我がパーティーはシェフが開店休業であったが、高級ウイナーを焼く人、いかを焼いている人、いたどりのきんぴら持つてくる人、あちこちにいい匂い。パンや果物色々ご相伴にあずかるひと。こんな大勢で食事をとることは滅多にないこと。あちこちで楽しい笑い声が響いています。

ザックを置いてたこぶなを見に行く。Yさん少年のごとく高上り、記念撮影私たちの前に観光バス。おなじラムネ温泉に到着。小さな温泉なので我先にと温泉に飛び込む。さっ



ぱりと汗を流し今日一日の終わり今日一日新緑の中で遊ばせてもらい、楽しいひとときを過ごさせてもらった事に感謝して帰路につきました。宮内串戸駅17:30に到着。

[▲目次へ](#)

## 地域研究②

# 寂地～広高山

### 【参加者】



▲ カタクリとの再会



▲ 寂地へ向けて歩く

待ってました。今年初の登山参加です。ワクワクと不安の中、8:40松の木峠出発です。日陰は寒く木々の芽もまだまだ小さく、「ようやく春がやってきた」というところでしょうか。9:40暑くなってきたので、衣服調整と水分補給です。9:55登山道沿いに「カタクリ」発見！ 陽を浴びてきれいに咲いています。ですが多くのカタクリはまだ蕾です。残雪が所々ある中、カタクリの花（蕾）

を見ながら、10:10冠山分岐着。寂地山に向けて歩いていると、「シジュウカラ」が目の前に降りて来て、しばらく餌を探している。私たちが「可愛いね」と話しながら見ている、気が付かないのか飛び立つ気配が全くなし。本当に小さくて可愛い小鳥です。

カタクリを探しながら下ばかり見て歩いていると、「カタクリロードならぬ、肩コリロードだ」と誰かの声。上手い事言うなあ后感心。

11:00寂地山山頂に着。水分補給だけで10分後出発（飯はお預け）。11:30額々山分岐、11:50額々山山頂。額々山から広高谷へ下る道は、所々ピンクのテープはありますが、踏み跡はよく分かりません。

「ここを適当に下れば溪流があり、それを適当に上流に登って行くと広高山への分岐がる」とリーダーの話。信じて下る。この斜面には「エンレイソウ」や「ヤブレガサ」の若芽がいっぱいありました！

溪流に突き当たった所で昼食です。藤井さんは昼食後、わさびを採取。根っこはすりおろしてお刺身に、葉はビックリわさびにして食べたとか。わさびの葉がつやつやと輝いてきれいでした。12:50冠山への分岐に向けて出発。ワサビ田の先人達で作った石垣が少し物悲しい雰囲気、まだしっかり残っています。沢沿いに道なき道を登って行く。左手



▲ ハイライト★広高谷源流

▲ 膝がガクガク岩

▲ 沢を登る

に広高山、正面に冠山を見ながら進む、進む。沢の分岐を間違えたようで左へ左へトラバース。14:10 なんとか登山道に合流。ヤッホー！ヤッホー！ 合流したよ〜！ 水分補給の後、松の木峠へ向けて帰ろう… のつもりは、方向を間違えて寂地山に向けて歩いていた。間違えた！ 冠と冠分岐の間の登山道へ出たと思ったのは、寂地への登山道でした。20分のロスタイム。

なんだかんだと話をしながら駐車場へは15:40 途中左膝外側が痛くなり、ストックを使ったり、足先の向きを変えたり、立ち止まってストレッチをしたり、私の足には少しハードだったようですが、何とか歩き終えることができました。あー楽しかったなあ！というのが感想です。ありがとうございました。

[▲目次へ](#)

#### SLより

沢分岐を間違えて歩いた「寂地山の北斜面」ここは最高です。この芽吹きしたばかりの斜面

は、広高谷の源流部、源頭部にあたり非常に神秘的かつ魅力的です。

#### 自主山行

## 上勝成山 (684m)

【日時】4月29日(土)

【参加者】

【コースタイム】宮内串戸駅前 8:00…女鹿平山麓 9:20~10:05…上勝成山登山口(墓場) 10:40~50==ため池 11:00==イワカガミ群生地 11:25==上勝成山山頂 12:10~15:20==ため池 15:55==上勝成山登山口(墓場) 16:00~10==宮内串戸駅前 16:40





宮内串戸駅前を舞田、出羽車に分乗して予定通り8時に出発。栗栖でOGの山本玲子さんを乗せ、昼食の山菜取りに1時間20分かけて女鹿平山麓に。集落の点在する道端に車を止め山菜取りの準備。総勢10名、腰に鋸、鎌、斧をまとい異様な出で立ち姿。近隣の人目をはばかり、リュックを担いで山登りスタイルに変身し入山。

40分でコシアブラ、タラの芽を収穫し、また1時間20分かけて上勝成山直登登山口に到着。登山口は墓所で駐車スペースも確保されている。食料運搬の為1台を山頂に回し10時50分登山開始。墓所を過ぎるとすぐ雑木林の林道。10分ほどでジュンサイ擬きの浮草が印象的な溜池を通りすぎ5~6分ほどでななめ左方向に進む。そこから20分くらいは緩やかな登りで余裕の雑談歩行。突然始まる九十九折りの急登。ただモクモクとイッポイッポ足元を刻む苦難の地獄道。両脇の草木の力を借りながらよじ登るさなか、緑の中に紅葉色を散りばめた特有の照り葉が目映る。道沿いに『イワカガミ』の群落。そつと頬を染めた淡いピンク、純白の清楚な花が、今は盛りと茎の先端に下向きにつつましやかに咲いている。初恋の香に魅せられて、いまだくすぶる恋心に鼓動高鳴ると思いきや不整脈。息を切らせ写真を撮りまくり前を見たら置いてけぼり。?歳先輩の(OG)の早いこと。山頂は360度の大パノラマ。景色を楽しむ間もなく昼食の準備。

取り立てのコシアブラ、タラノ芽をきれい



に。女性人が下ごしらえしてくれた、ハス、芋、アナゴ、を天ぷらに イノシシの焼肉等々とホッカホカの混ご飯。上勝成の頂上大展望スペースを貸し切りで宴会が延々3時間続いた。ちまたでは、豪華寝台列車トランスイート四季島が明日(5月1日)運転開始とか。3泊4日で34~95万円。フランス料理のフルコースを展望デッキで味わえるらしい。通勤列車で一つ空いた席に喜びを感じる人。

山で山菜を食して至福を感じる人。人生イロイロ。丈夫な足を親から授かり、気心知れた友と山頂で語らうこんな人生が、見果てぬ夢を追うよりも分相応としておこう。

玲子さん 差し入れの山菜にかけたドレッ

シング最高、シシ肉も美味かった。また一緒に登りましょう。『久しぶり 聞くに聞けない君の名は』(今年の川柳百選より)とならぬうちに。

[▲目次へ](#)

個人山行

## 東赤石山 西赤石山

【日時】5月3日(水)～4日(木)

【参加者】

【コース・タイム】5月3日(水) 山陽道(6:15)～福山SA(7:20)～筏津登山口(10:20)～東赤石山(14:20)～赤石山荘(16:00)

5月4日(木) 起床(5:00)～出発(6:30)～八巻山山頂(7:00)～前赤石(8:00)～物住頭(10:30)～前赤石山(11:30)～赤石山荘～筏津登山口(15:00)～広島市内(19:30)



皆さん、お久しぶりです。清家です。5月連休に東赤石、西赤石に行こうとの話になり、今回、5/3からの計画となった。当日ほぼ予定通りに6:15山陽道に入る。前田さん運転の前田号にて出発！あれ～っ！前田さんの運転がいやに上手になってますやん！数年前、高速で前田さん運転時、あまりのゆっくりさに「前田さん、ハエが止まりますよ」って、突っ込んだ事があったのに、えらいスピードで走ってる。変わったな～。

とか言ってるうちにしまなみ海道を経て、8:20四国へ上陸。この道最後と思わせる

コンビニで、食料や宴会用の酒類等を買込み準備OK！下山用の自転車1台をデポし筏津駐車場へ。各自準備して10:40出発。静かな樹林帯の中、僕も久しぶりなんで、アホな話をしながら、歩いていく。新緑が美しい。11:10最初の水場で小休止。うまい、軟水だ。

すぐに山リスと出会う。結構大きい。あちこちで見かける。次は芍薬の群生を見つけ、大騒ぎだ。ここの登山道には全て5～6m程度だが、木で組んだ橋が多く、この橋がどれもグラグラしてバランスを取って注意して



橋の上でコケる量子ちゃん



渡れば大丈夫だが、二人歩くと揺れて怖い。

12:20 水分補給、おやつ時間。いつもながら食べる物は何でも出て来る。アケボノツツジが現れだす。ピンク色してかわいい。お花好きなお姉さま方が、新しい花を見つけるたびに立ち止まって騒ぐ。相変わらず元気だ。12:40 行動食でお昼休憩。猪飼リーダー楽しみのラーメン食べれず。

20分程で出発。この辺り光る石が多くある。先ほどのアケボノツツジの群生また発見、写真撮影が始まる。まー進まんわ。猪飼リーダー、そんなに花に興味ないのに、「あの花は何？」とか聞いて話題を盛り上げている。さすが現役営業マン！と僕がイジる。

標高は1,280m どんどん上を目指す。携帯はすでに圏外。同じような谷沿いの道が続く。途中、右側はガケで注意しないと危ない箇所もある。最後の急登、1,400m地点、足に違和感のあった原田量子ちゃんも大丈夫になってきた。大きな岩のガレ場が続く。14:36 赤石山荘到着。そこから空荷で東赤石山頂を目指す。出てすぐ岸本姉さん、道横にあるすごく小さな花を見つけて騒ぐ。こんな小さい花を歩きながらよく見つけるなあといつも感心する。

15:30 1,707m 東赤石山到着！眺望はガスっているが、瀬戸内側はよく見える。高知県側は少々黒い雲がかかってきた。大きなゴロゴロ岩を歩き、海側からの突風を受けながら、16:04 八巻山 1,698m 到着。雨が今にも降りそうだったが、間に合った。山荘までの下山中、踏みあとや赤テープもなくなり、地図を確認するも道に迷い、岩との戦いの中、本日元気印の前田さんが山荘への道を発見。何とか16:50、雨の前にはほぼ計画通りに山荘へ帰着。歩いた道の標識にはこのコースは「難路」と書かれてあった。赤石山荘の一室、他の2組と同室である。素泊まりで、お一人様2,000円。高いか安いかは人それぞれ。1人、広島安佐南区の男性がいて、佐伯への勧誘が始まった。なんか大阪のオバハンみたい。

宴会も楽しくにぎやかな内、21:00 過ぎ消灯。まだ飲み足りない、話足りない感じだったが、他の人もいたので、おとなしく寝ることにする。重くてでっかい布団があり、

シュラフカバーに入って休む。

5/4 5:00前に起床、朝食の用意。昨日炊いていたまぜご飯とかパンとか、味噌汁とか。これで充分。西赤石へ出発後、すぐの分岐で迷う。先に行った人も戻って来る。地図を確認、地図上は真西側、左方向なのにどうもヤブ続きで道がないようだ。そのまま下るルートが正解となり進む。7:50物住頭着 1,634m。銅山だけに銅版で出来た頂上の標識だ。あたり一面ガスでおおわれる。少し青空も見え、前赤石山が見える。8:30西赤石山到着。1,626m。ここもガスで何も見えず。昨日同室だった広島男性とも一緒に歩き、山頂で記念撮影パチリ。9:30行動食で小休止。ガスが引かず何も見えない。下から上がって来る人が増えた。山の花を見るのが目的と思われるおばさんパーティもいた。東山着 9:53。銅山越10:15。1,294m。各所に旧跡があり、明治時代の有様を記載する写真と説明書きが各所にあった。病院や学校、歌舞伎の舞台もあり、ちょっとした町だったのだろう。まだ新しいトラックや貨車があり、昭和48年頃まで銅を掘っていたようだ。銅山越からの下山はほぼ観光気分。そんな感じで丁度12:00日浦登山口に全員無事下山。猪飼氏はデポした自転車に乗り、先に車を取りに行ってくれている。それからは近くのお風呂屋さんへ直行、昼食後一路広島へ。天気は今イチでしたが、よく歩き、久しぶりに楽しい宴会も出来て最高でした。またご一緒しましょう！



八巻山



何か考える前田さん



物住頭山頂

ありがとうございました。

[▲目次へ](#)

連載

## 夢太流ダイエット術 vol:3

いつの間にか、ダイエット術からマラソン挑戦記になっていますが引き続きよろしくお願いたします。

前回の流れから今回はフルマラソンに挑戦した頃の話をしようと思っていましたが話がまとまっておらず、5月28日に出雲で行われた「えびすだいこく100kmマラソン」をお伝えします。



戸からは私の足が動かず歩いてしまった。本番が思いやられる。

\* \* \*

27日仕事を終え、串戸から松江へ、いつものイタリア酒場でピザやパスタを食べながらビールを流し込んだ。明日は85Kまで一緒に走りそこからゴールまでガチンコ勝負をしようと、健闘を誓い就寝した。本番当日は3時起床で、3時半にバスに乗り、4時半までに受け付けを済ませ、いよいよ、5時半に美保神社をスタートしました。左手奥に大山を眺めゆっくりのペースで進んでいると、ハッシーがどんどん先へ、今年はコース変更で2キロ過ぎから登り坂で、ハッシーの姿を見失う、『なんてこったー』今年もやはり苦しい1人旅が始まった。2人で励まし合いながら頑張ろうなんて、考えていた私が甘かった、このままハッシーに会えないのか、次に会えるのは、こっちは収容車からなのか。空を見上げると雲一つない快晴、今日山に登っている人はさぞ気持ち良いだろうな、この前、剣岳の上でこの青空が見たかった、暑いよー、『なんて日だー』。

\* \* \*

昨年、抽選に漏れた橋本さん（ハッシー）と2人で今年は走ってきました。本番に備え2人で練習会を4月に行った。私がJRで岩国駅まで行き、錦帯橋から大竹へ山越えし経小屋山の北側を登り妹背の滝へ降り、串戸から楽々園のほの湯まで45kを走る予定が串

30K過ぎのエイドステーションで食べたスイカが美味しかった、おむすびをひとつ食べたが、この後、バナナ以外は気持ちが悪くて口に入らない、『やばいよー』50K地点を昨年より、7分遅れで通過し、ここまでは順



調であったが、55kで途端に身体が動かなくなかった。こりゃ無理だと思ったが、慌ててエネルギーゼリーを流し込んで56Kまで走れ、エイドステーションでハッシーに追いついた。いけるかもと思ったが60K持たずにリタイヤし、過去最低の成績に肩を落とし、収容車で出雲大社に着いた。

もう、こうなったらビールを飲むしかない、浴びるほど飲んで、ハッシーのゴールを待つ。

これで、100Kは卒業しようと思う、い

やしばらく休んでフルマラソンを復活しよう。

残念ながら、ハッシーから91kでリタイヤしたとメールがあり、2人の100kマラソンは終わった。ハッシー 今度はフルマラソンで勝負しよう。

\* \* \*

次回は、フルマラソンに挑戦し、その後山登りを始めたきっかけをお伝えします。

■続く:夢太

**えびす・だいこく 100キロマラソン コース略図**

ポイント: 総本監所 (熱湯給水用器)

-----は旧コース

ゴール: 100km  
出雲大社・交通広場

高塚 91km

平田 85km

津ノ森 75km

東長江 68km

鹿島 56km

片岡 51km

大戸 40km

加賀 27km

新庄 20km

江津 19km

片岡 17km

七瀬 13km

スタート 美保神社前

**制限関門時間とリタイア通告門**

選手の制限関門時間は下記のとおりです。  
この時間にエイドを通過できなかった選手は最後尾車の指示により収容バスで移動してください。

また、各自でも移動いただけますが、途中でリタイアする場合は、必ず巡回中の大会車輛に告げるか、リタイア通告担当者に電話してください。

場所	距離	関門時間
笠浦	26km	10:00
大戸	40km	11:30
片岡	51km	13:00
鹿島	56km	13:30
東長江	68km	15:20
津ノ森	75km	16:20
平田	85km	17:40
高塚	95km	18:50

<http://ebidai100km.jp/>

▲目次へ