

336号



2017

7月

文月



甲ヶ山

目次

CONTENTS

■ 山行案内・

- ・ 中央アルプス百名山巡り 3
- ・ 朝日岳・月山・鳥海山 3
- ・ タキガ谷遡行（沢登り） 4
- ・ 浦石峡 5
- ・ 伯耆大山 6

■ 活動報告

- ・ 雲霞山～熊ヶ山～二鹿の滝 クリーンハイク 8
- ・ 天城山～丹沢山～両神山 9
- ・ 新緑の瀬戸谷遡行 13
- ・ 中央アルプス 大川入山 山行記録 15
- 連載：夢太流ダイエット術 VOL:5 17
- 部門通信
- ・ 教育部門通信 NO. 3 18
- ・ バリエーション通信 19
- 議事録
- ・ 2017年 第3回 定例集会議事録 19
- ・ 2017年 第3回 運営委員会議事録 20

山行案内

8月定例会

中央アルプス百名山巡り

- 【期 日】 8月4日（金）～8月10日（木） 【山 域】 中央アルプス
 【集合場所】 広島駅 【集合時間】 6時30分
 【交通手段】 JR、バス 【参加費用】 交通費＋宿泊費
 【行 程】 8/4 広島駅（6:55）→名古屋駅（10:34＝11:19）→駒ヶ根（14:12）
 8/5 空木岳 ヒュッテ泊
 8/6 木曽駒ヶ岳 頂上山荘泊
 8/7 駒ヶ根へ下山 駒ヶ根駅→飯田駅
 8/8 恵那山
 8/9 中津川駅→名古屋→広島（17:00）
 8/10 予備日 降雨の日は山小屋又は宿屋へ連泊停滞
 【装 備】 縦走登山に適した服装、昼食・非常食、雨具、地図、コンパス、ヘッドランプ等
 【地 図】 メールでルート入りの地形図を送付します 【リーダー】 CL吉岡
 【申 込 先】 吉岡 TEL 080-8230-3977 e-mail waka603ky@gmail.com
 【申込期限】 7月20日（木）まで
 【山行の呼びかけ】 真夏の暑い時期、広島を離れ涼と雄大な景色を求めて中央アルプスの山々を楽しみましょう。

8月定例山行

朝日岳・月山・鳥海山

- 【期 日】 8月17日（木）～23日（水） 【山 域】 新潟・山形・福島・栃木
 【集合場所】 JR 広島駅新幹線ホーム3号車 【集合時間】 5時50分
 【交通手段】 JR 新幹線他 【参加費用】 130,000円程度
 【行 程】 8月17日（木）広島駅→東京→仙台→山形駅→寒河江BT→朝日町役場→タクシー→猿渡し橋～朝日鉱泉
 8月18日（金）朝日鉱泉～鳥原山～小朝日岳～大朝日岳（昼食）～大朝日小屋
 8月19日（土）大朝日小屋～西朝日岳～竜門山～寒河江～北寒河江～狐穴小屋～以東岳～以東小屋

[▲目次へ](#)

8月20日(日) 以東小屋～オツボ峰～大島小屋～泡滝ダム(昼食)→タシ→大島高岡～鶴岡～駅前ホテル

8月21日(月) 駅前ホテル→月山8号目～月山～牛首～姥ヶ岳～姥沢→西川→鶴岡→酒田駅～駅前ホテル

8月22日(火) 駅前ホテル→林道終点～河原宿小屋～伏拝岳～七高山～新山～千蛇谷～国民宿舎大平山荘

8月23日(水) 国民宿舎大平山荘→タシ→象潟駅→酒田→新潟→東京→岡山→広島→宮内串戸

【装 備】食料7食(19日昼・夜、20日朝・昼・夜、21日朝・昼)、行動食、非常食、夏用シラフ 他

【地 図】山と高原地図「朝日連峰」「鳥海山・月山」 【リーダー】CL 中井 登 SL

【申 込 先】中井 登 電話 0829-36-3671 【申込期限】7月31日

【参加者名】中井 登

【山行の呼びかけ】 今回のコースは、日本百名山で山形県東北随一の長大な縦走路の「朝日岳」と高山植物が山頂一帯をおおう修験の山「月山」さらにみちのく随一の霊峰「鳥海山」に登ります。朝日岳の山小屋が無人小屋のため食料が無いので、7食分の持ち上げが必要です。

8月バリエーション例会山行

タキガ谷遡行(沢登り)

【期 日】2017年8月3日(木)

【山 域】西中国山地(吉和冠山)

【集合場所】JR 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】会規定交通費

【行 程】 宮内串戸駅(7:30)～(8:30)一軒家バス停…タキガ谷林道終点入溪(9:30)…中ノ谷…(12:30)冠山(13:00)…＜下山コース＞…(15:00)タキガ谷林道…一軒家バス停(16:00)＜羅漢温泉＞～(18:00)宮内串戸駅

【装 備】 沢登りに適した靴服装(ヤブ漕ぎ考慮)(クライミング装備)、昼食・飲料水、非常食、雨具、地図、コンパス、ヘッドランプ、着替え

【地 図】1/25,000 安芸冠山

【リーダー】CL 土屋

【申 込 先】土屋 政昭 電話 090-3171-1903 tutiy-mv@sky.megaegg.ne.jp

【申込期限】7月25日

【山行の呼びかけ】 3年前地域研究で歩いたコースタキガ谷から中ノ谷経由、何ヶ所かの、わさび田跡、階段状の滝、及び水源流碑を経由して冠山へ水量は少ないかもしれませんが、滝の飛沫を浴びながら遡行、下山コース考慮中(周回)。盛夏真っ只中、沢登りを楽しみましょう。

[▲目次へ](#)

バリエーション定例

浦石峡

【期 日】 8月5日（土曜）

【山 域】 岩国市寂地山系宇佐川支流

【集合場所】 J R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】 会規定による

【行 程】 宮内串戸（7:30）→高根橋 宇佐川入溪（9:00）～出溪（登山道鉄橋上部林）15:00→下山（15:45）→宮内串戸（17:30）〔細部は今後詰めて行きます〕

【地 図】 メールにて配信

【装 備】

◎沢靴、又は溪流足袋 ◎ヘルメット（工事用でOK）

◎ハーネス、スリング、カラビナ（無い方は相談ください）

◎スパッツ ◎手袋（軍手指先カットでもOK）

◎服装（速乾性のあるパンツ、長袖シャツでOK）

◎下山用登山靴 着替え（タオル）

◎防水袋（ビニールゴミ袋等でOK）

◎昼食、飲料水、非常食、地図、コンパス、ヘッドランプ

【リーダー】 C L 吉田

【申 込 先】 吉田 090-5708-0395masa-y@bea.hi-ho.ne.jp

【申込み期限】 7月20日（木曜）まで

【山行の呼びかけ】 寂地峡に隣接する石浦峡を沢登りスタイルで廻ります。8月の暑い時期、沢登りで涼に浸りませんか？

お詫び

7月22日の定例山行として予定されておりました「浦石峡」（沢登り）につきまして、諸事情により協議の結果8月5日に延期すること致しました。予定されておられた方には大変申し訳ございませんが、日程の調整をお願い申し上げます。

[▲目次へ](#)

6月定例会

伯耆大山

【期 日】6月3日～4日

【参加者】C L舞田、岸本（会計）、松本、谷口（報告）

6月3日

7:30 串戸駅。舞田、岸本、松本集合の後、谷口自宅でピックアップ。わざわざ来ていただきありがとうございます。



私は孝霊山も柵水高原からの登山道も初めてなのでとても楽しみにしていました。

11:20 孝霊山に向けて、駐車場から舗装道路を歩き始めてからすぐに、岸本さんからワラビ採取をはじめ。「いまから採ってどーするのー」とかいわれても「採らにやーおれん！」というところでしょうか(^o^)。モミジイチゴもたくさんあって「甘いねー」といいながらパクパク食べました。途中、海岸線を望むとかすかに隠岐の島が見えます。あー、いい景色！舗装道路は長かったのですが、様々な植物が迎えてくれて本当に嬉しい。

岸本さんに「これ何？」を連発しました。

ニガナ、スイカズラ、ウノハナ、アジサイ、アザミ、レンゲツツジ、ウマノアシガタ、ナワシロイチゴ、ハルジオン、コバンソウ、タニウツギ、キショウブ

白い花がいっぱい咲いている。その上空では白い蝶々がいっぱい乱舞しています。幻想的な風景でした。白いコアジサイ、エゴノキ、

テンナンショウ、ツリバナ、そうそうアサギマダラも飛んでいました。

12:40 孝霊山登山口出発。谷口は歩き始めてすぐに2回も転けてストックを出さざるを得なくなりました。先が思いやられる様相を呈して参りましたぞ！

12:55 日本海が見える展望所着。サワフタギ、ヤマボウシ、シロイトソウ、コナスビといろいろな花が咲いています。

この辺りからなかなか急登だったような記憶が・・・そしてキロが危ぶまれると思った記憶が・・・

13:30 孝霊山山頂着。360度見渡せる頂上でした。大山の姿が綺麗に見えます。柵水原スキー場も見えて明日はあそこから登るんだ、とワクワクしました。

14:30 孝霊山山頂出発。

14:50 展望所。 15:05 登山口 16:05 駐車場下山。なんとか無事に歩けました。



「寿庵」について夕食後、松明を持って大神山神社へ。今年は大神山の裏手まで行列ができてました。暗くなって松明行列スタート。私たちは行列の終わりの方で、前方の松明の

ほうの流れを見ることができました。幻想的で荘厳な炎の流れは本当に圧巻！「寿庵」に帰って酒盛りをしながら、夜は更けて・・・



6月4日

何時に起きた???

6:30 桧水原の登山口への入り口に岸本さんの運転で到着。岸本さんと松本さんは一向平から大山滝へのトレッキング。舞田産と谷口は桧水原から大山山頂へ。

6:45 登山口への入り口出発。

7:15 大山登山口出発。いきなりの急登で谷口は記録を一時中断。テンポはまったくアップしません。途中わらびがいっぱいでした。

タニウツギも多くヤマボウシも所々咲いて、しんどいけど気持ちの良い登山道です。

8:30 林を抜けましたー！少し歩くとイワカガミだらけ、アカモノだらけ！！

8:45 大休憩。羊羹とクッキーを食べて元

気回復！舞田さんは写真撮りまくりです。おかげさまでスローテンポで助かりました。

9:30 石室近くの木道着。長い間この登山道を登りたいと思っていたのでついたときは感動して、舞田さんと握手。「ありがとうございました」って言ってました。

9:45 山頂小屋着。頂上では山開きの神事が行われていて、ものすごい人・人・人！木道は重さに耐える設計がされているんですね。冬の雪も重いよねえ！

9:55 大休憩2回目。スープとカレーパンをお腹に入れる。

10:30 頂上出発。

11:20 六合目。11:30 五合目。山の神様に「また来ました。帰りもお守りください。」と手を合わせる。11:50 三合目 小休憩。新緑のブナ林と小鳥のさえずりに癒されながら、歩を進める。

12:25 南光河原駐車場着

登りはじめは、こりゃイカン、私には無理かも・・・と内心想いつつ、二度とこの登山道は登らないだろうと思いました。しか～～し、イワカガミとアカモノのお迎えと日本海側のすばらしい景色に良いわ～、この道！来年もある歩きたいわあ、と思えました。

孝霊山も愉しかったし、桧水原登山道も苦しかったけど愉しかったです。松本さんとも親しくお話をさせてもらったり、山が無ければこの出会いもなかったわけだし。やっぱ、山は良いわ～！！

本当にみなさんお世話になりました。とくに遅い私にお付き合いいただき、舞田さんありがとうございます。

■記録：谷口

[▲目次へ](#)

6月定例会

雲霞山～熊ヶ山～二鹿の滝 クリーンハイク

【期 日】 6月10日（土）

【参加者】 (CL)中井、谷口、浅井田、木村、橋本

【コースタイム】 JR 宮内串戸駅(7:47)―JR 岩国駅(8:16=8:29)―錦川清流線 行波駅(8:57)―登山口(9:13)―休憩(10:35=10:45)―雲霞山山頂(昼食)(11:34=12:33)―熊ヶ山山頂(13:13=13:30)―二鹿屋外活動センター(14:11=4:20)―錦川清流線 北河内駅(15:55=16:41)―JR 岩国駅(17:16=17:21)―JR 宮内串戸駅(17:51)



岩国駅から錦川清流線に乗り換え、行波駅を目指し汽車はゆっくりホームを出発した。行波駅のホームに降り立つと、手早く身支度を整え、リーダーの中井さんの掛け声のもと雲霞山登山を開始した。しかし、登山口が見当たらない。農作業中の地元の方から情報を得るが、「本当にここから？」不安混じる中、登山を開始した。踏み後がない針葉樹林帯をしばらく進むと、次は藪漕ぎ。しかも、登りの藪漕ぎではないか。もう、クリーンハイクどころの騒ぎではない。本当にこのルートで合っているの？火ばさみをストック代わりにし、皆汗だくになりながら、ラグビーのスクラムのごとく前へ前へひたすら藪漕ぎ。もうダメと思ったころ、スマホで現在地を確認すると目指す雲霞山山頂はもうすぐ。

最後の力を振り絞りやっとの思いで雲霞山山頂に到着し、腹もぺこぺこのためすぐに昼休憩。

ここまで拾ったごみは、山頂付近の弁当の空き容器と空き缶少々。登山者のマナーの良さに関心（それとも誰も登ってないのか？）藪漕ぎで疲労したため、約1時間休憩の後、熊ヶ山に進路を変え、再出発。ここからは、しっかりした登山道があるため、軽快な足取りであつという間に熊ヶ山山頂に到着。熊ヶ山の次は、拾ったごみを捨てるため、二鹿屋外活動センターに立ち寄り、二鹿の滝経由で北河内駅に向かうことにした。しかし、汽車の出発の時刻の関係上、乗り過ぎたら大変。二鹿の滝に立ち寄ることができず、次回のお預けとなった。二鹿屋外活動センター付近は

手付かずの自然が残されており、田んぼの用水には「イモリ」が数匹戯れていた。

(寮に帰ると、「ヤモリ」がこんばんはと出迎えてくれたため、ついでに写真撮影)

追伸 今年で44回目を迎えた労山クリーンハイクで少しでも自然環境を改善し、人と自然の共存を図り、次の世代にこの自然を維持できるようにしたいものです。

クリーンハイクの成果

- ・空き缶：約600グラム
- ・紙類：約500グラム
- ・プラスチックごみ：約600グラム



■記録：橋本

[▲目次へ](#)

月例会山行

天城山～丹沢山～両神山

【期 日】2017年5月29日(月)～6月3日(土)

【参加者】中井(CL)、吉岡(SL)、土屋、浅井田、原田、前田、中沢、

【行 程】

5月29日(月) 広島駅→修善寺駅→堂ヶ島洞窟巡り→土肥金山見学→富士見山荘

5月30日(火) 富士見山荘→浄蓮の滝→天城峠→八丁池→万三郎岳→万二郎岳→天城高原→かめや楽寛

5月31日(水) かめや楽寛→渋沢→大倉～雑事場ノの平～堀山の家～花立～塔ノ岳～丹沢山～みやま山荘

6月1日(木) みやま山荘～丹沢ノ頭～蛭ガ岳～地藏平～姫次～橋本駅→三峰口→民宿さとじ

6月2日(金) 民宿さとじ→日向大谷～両神山～白井差→民宿さとじ

6月3日(土) 民宿旅館さとじ→三峰口駅→東京駅→広島駅

◎ 1日目 5月29日(月)晴れ

【コースタイム】広島駅新幹線(6:13)＝三島駅(11:20)＝修善寺駅(12:13)～堂ヶ島観光～土肥金山観光～富士見山荘(16:00)(泊)

西関東100名山巡り(富士見)遠征山行

出発日、伊豆西海岸線の車窓からは雪解けも進む富士山が海に浮かぶ光景でした。堂ヶ島では遊覧船での洞窟巡り、又土肥金山では採掘坑道跡及び展示された250キロの金塊(1,237,000,000円)は迫力ありました。

修善寺駅からバスでの観光予定を急遽ジ

ジャンボタクシーに切り替えゆったりと観光できました。

◎ 2日目 5月30日(火) 晴れ



トウゴクツツジが咲き乱れる

【コースタイム】 富士見山荘(7:00)→浄蓮の滝(7:30)→天城峠〔旧天城山隧道〕(8:00)→八丁池(8:15)→戸塚峠〔昼食〕(11:31)→万三郎岳(13:15)→万二郎岳(14:11)→天城高原ゴルフ場(15:40=16:00)→伊東駅(17:30)～かめや楽寛(17:00)

石川さゆりの歌で有名な浄蓮の滝を見て、天城峠(旧天城山隧道)に着くとホラー映画の撮影中のところに着き、大勢のスタッフと俳優らしき人に会う。ここから入山する予定であったが八丁池口まで引き続けてジャンボタクシーに乗ることとした。

ここから八丁池までのコルリ歩道、野鳥の森、オオルリ歩道は予想外にアマギツツジ、トウゴクミツバツツジが咲き誇り、ウグイス等の野鳥の声が聞こえ、良く手入れされた道は気持ち良く歩けた。

八丁池を過ぎて天城縦走路に入り、伊豆の最高峰万三郎岳に向かって進むとすれ違う人から万三郎岳あたりはシャクナゲが今が見頃とのこと、期待して進むとシャクナゲのトンネル、トウゴクミツバツツジ、ヤマツツジ等咲き誇っているのには感激した。

まさに、天城山は深田久弥著「日本百名山」と共に田中澄江著「日本花の百名山(ヒメシヤラ)」ふさわしい山である。

万三郎岳を過ぎると万二郎岳を経て天城高原ゴルフ場に下り、少し待つとバスが出ておりバスで伊東駅から今日の宿かめや楽寛に到着した。

■記録：中井 登

◎3日目 5月31日(水) 曇り

【コースタイム】 かめや楽寛(6:07)～伊東駅(6:30)→熱海→小田原(7:46)→渋沢(8:43)→大倉(9:08)～駒止茶屋(10:53)～堀山の家(11:19)～花立山荘(12:39)～塔ノ岳(13:55)～丹沢山(15:00)～みやま山荘(15:12)

早朝にホテルを立ちコンビニで朝食を調達し、JR伊東駅構内で食事をとる。通勤時間帯なので混雑するかもしれないと予測していたが、伊東駅を出発し熱海駅と小田原駅で乗換、小田急線渋沢駅に到着するまで比較的空いていた。渋沢駅からのバスは丹沢への登山客が多いためか、バス乗り場の横に登山ポストが設置されていた。ポストに登山届を入れバスに揺られて15分、大倉でバスを降りる。いよいよ今日の登山開始である。

バス停から15分ぐらい車道を歩くと立派な石碑のある登山口がみえる。丹沢大山国定公園と刻んである。

今日、明日と国定公園の大自然の中で過ごせるという素晴らしい環境。

まず、緩やかな道を小鳥のさえずりを聴きながら、爽快な気分で歩き始める。民家がきれる辺りから山道に入り急登に差し掛かる。このコースは登りばかりなので大変だと聞いているがどんな道が待っているか楽しみである。1時間ぐらいで見晴茶屋につく、まだ皆元気そう。ここからは丸太の長い階段が続く。

堀山の家に着くと甘酒、しるこ、ジュース 300 円の看板が目に着く、なにか食べようと小屋の傍に寄ってみれば残念ながら営業していなかった。小屋から再び長い階段、登っても登っても階段が続く。だんだんと飽きて



くる。少し平になったところに簡易ベンチがあり、体調が悪くなった人が出たこともあり、休憩も兼ねて早めの昼食にする。

食後、次の目標地点の花立山荘に向かって歩き始める。上を見上げるとまたまた長い階段が目の前に、大倉尾根は通称バカ尾根と呼ばれているがその訳が分かったような気がする。パーティのみんな長い階段登りに足が重くなっているようだ。

見通しの良い尾根のピーク 1374m に辿りつくと満開の東国三葉つつじが迎えてくれる。ここから塔ノ岳まではおよそ 500m、整備されて木道を登りきると尊佛如来が迎えてくれる。「お疲れさん」と言っているよう。

山頂から見える富士山を楽しみにしていたが、今日はお隠れになっていた。集合写真を撮り終え、尊佛山荘に入り各自好きな飲み物を注文し大休憩をとる。後、丹沢山まで 2.6Km 約 1 時間のコースタイム、先が見えたこともあり余裕が出てきたようである。

塔ノ岳からの道はシロヤシオが咲き乱れており、花を愛でながらの贅沢な山歩きをたのしむ。しかし、段々と天候がおかしくなり、

ガスも発生し見る間に視界が悪くなる。あと山荘まで 30 分、雨を気にしながら足を早める。なんとか雨に降られず霧にかすむ丹沢山に辿りつく。今日の宿は山頂直下の「みやま山荘」美味しいビールが待っている。

■記録：吉岡邦夫

◎4日目 6月1日(木)雨のち晴れ

【コースタイム】丹沢山[みやま山

荘](6:15)→鬼ヶ岩ノ頭(7:15)→蛭ヶ岳(7:50)→姫次→林道(11:10)→青根の諏訪神社(12:15)→バス停(12:20)→橋本駅(14:29)→三峰口→民宿さとじ(17:20)

閃光と雷鳴、屋根を叩く雨音に夢を壊され、今日の行く手に不安をかんじながら、夜明けを迎える。5時の朝食を済ませた頃、雨が止み朝靄が消え視界が開けてきた。薄霧の中6時にカップ姿で出発。小屋の広場から富士山が雲海を切り裂いて勇姿を見せてくれた。不動ノ峰斜面に群咲くトウゴクミツバツツジの濃ピンク色が新緑の山肌に映える。棚沢の頭あたりから純白5弁のシロヤシオが多く見られる。このあたりからガスがあたりを覆うようになり『駿河の富士も雲隠れ』状態。不動の峰休憩所小屋あたりは鹿対策の柵が歩道側面に延々と設置され、その内外にはバイケイソウが群生している。どうやらバイケイソウはアルカロイドを含む毒草とか。鬼ヶ岩の頭から鎖場の下り。登り返して今回の山行で最高峰(1673m)蛭ヶ岳に7時50分到着。天気が良ければ、富士山はもとより南アルプス、八ヶ岳、奥秩父が一望できるはずであるが残念ながら霧の中。早々に姫次に向けて下山。ここからは急で濡れた木道階段を30分間緊張が続く。木道をやり過ごす地蔵平、原小屋平と平坦道。あたりは薄暗い新緑のブナに交じってトドマツ帯の中に時折ミツバツツジやサラサドウダンの花が単調な道中に灯を燈

してくれる。丹沢山を出て5時間林道に出た。2か所のゲートをくぐり抜け、予定地の東野バス停に到着。店先で座り込み早速潤滑油を注入。昼食にありついた。バスで橋本駅まで。

一言、熊と昨夜の雨で滑りやすくなっているから注意するようにとの事でした。

登山届を提出し出発、登山道は、昨夜の雨の影響はあまり無いかな。樹林帯の中を歩く



両神山山頂



そして電車を乗り継ぎ、今宵の宿『民宿さとじ』に辿り着く。秩父山系は海底が石灰岩の山となり、山が風雨に浸食され何億年もかけて底しれぬ溪谷ができ、平地を作る。人間はそのわずかの時間を間借りして苦楽を身に背負い生きている。地球と言う惑星も人類も単位は違えど、移り行く時を生きていることを感じさせられた一日でした。 —記録:浅井田克典—

◎5日目 6月2日(金)晴れ

【コースタイム】三峰口駅 7:46→日向大谷口駅着 8:46→両神山登山口 9:05→弘法之井戸 10:56→両神清流小屋 11:14→横岩→両神神 11:50→両神山山頂(昼食) 12:02→前東岳 12:36 →白井差分岐 14:38→夢見平 15:08→ブナ平 15:23→昇竜の滝 15:59→下山口 16:05

昨夜は、暴風雨で天気が心配だったが朝方には雨もやみ登山日和に。

三峰口駅から小鹿野町営バスで日向大谷口登山口まで移動。バスは、貸切状態でなんとバス代 400 円でした。バスの運転手さんから

で暑いが蒸し暑いが急な登りもなく歩きやすい。何度か薄川を渡り返しがあり徐々に急斜面を登る。

弘法之井戸の水で一息、小屋まで後少しが長かった。清流小屋からもジグザグの急登を登る。山頂手前の鎖場を登れば山頂だ。山頂はあまり広くない。山頂からは、なんと富士山が見えた。昼食後、八丁峠コースの東岳まで行きピストンする予定だったが時間の都合で途中から両神山山頂へ引き返す。機会があれば八丁コースを歩いて見たいと思った。

下山は、白井差コースだ。一人1000円の有料道路を歩く。有料なのは、私有地であり環境整備に費用が掛かるからだそう。ブナとコバイケソウが綺麗で、とても歩きやすくよく整備されてあった。

白井差コースを歩く場合は事前に予約が必要です。下山してからだと大変な事になりますよ！下山場所には、宿泊場所のご夫婦の迎いの車が2台。来ていただき感謝感謝でした。

■記録:前田弘子

◎6日目 6月3日(土) 天気:晴れ

今日は最後の朝。何かほっとしたような、なんとなく寂しいような朝。何時ものように五時前に目が覚めて、民宿さとじの女将さんの愛情こもった朝食をゆっくりと頂き、精算して写真撮る間もなく、三峰口駅から熊谷駅—東京駅—広島と中井さんの綿密なスケジュールのおかげで、待ち時間もなく広島に着きました。これから吉岡さん、浅井田さん、土屋さん三人は、雲取山、大菩薩嶺に行かれません。気をつけて帰ってください。

いつもながら、しんどい思いをして登り、花を見ると心が安らぎ、緑の木々に癒され、達成感を味わい、また次の山に登りたくなるこの気持ち。どうしたものでしょう、今回も色々迷惑かけたと思いますが、楽しい山をありがとうございました。

いつもながら良いメンバーに恵まれました。お世話になりました。

■記録:原田量子

[▲目次へ](#)

個人山行

新緑の瀬戸谷遡行

【期 日】2017年 6月3日

【参加者】F、N

十方山西南尾根の雨水を集めて流れる瀬戸滝、その上部には瀬戸谷と呼ばれる自然豊かな一帯を知っていますか？近代の開発の手から離れる一方、古から木材を糧に木地師が生活をしていたという。そんな瀬戸谷流域が僕は好きだ。2年前の紅葉時期に続いて、新緑の季節に訪れた。

瀬戸滝を右手から登り、新緑が広がる瀬戸谷（キジャ原）に着いたのは午前10時半、緑が眩しい。ミソサザエのさえずりが河原にこだまする。石道跡など木地師の生活跡を探しながら河原を、石の上を飛んで歩く。まだまだ沢の水は冷たい。膝上まで浸かると我慢できない。Nはリュックからさ●を出す。大きな声では言えないが、●りを楽しむ。まったくとした時間が過ぎる。諦めて先を急ごうと催促しようと思った時に、小さなゴギを●り上げる。赤みのあるきれいなゴギだ。

ゆっくりと沢を歩く。オオビラメの滝は巻く。右沢へ入り10分位のウシロヤマ滝を巻



・ウワバミソウ

・右沢左俣を詰める



・セト谷

・ゴギ

くのが面倒だなと考えていると、不意に左俣へ行こうとNが計画の変更を提案する。ああ、これからは未知のエリアだ。何が待っているのか？ どこへ出るのか？ 昼の時間も簡単にして、この沢を歩く。期待していた滝や淵はないものの、新緑の天然林の中を歩くのは爽やかで気持ちが良い。沢を詰める。どんどん進む。沢の水は次第に少なくなり、下山林道を目指して軽いヤブ漕ぎとなる。14時過ぎ、荒れ放題の林道へ出る。

理想はここから西南尾根へ登り、十方山頂を目指す。しかし夏は厳しいし、時間もない。林道終点から半ば強引に、立岩登山道へ向かう。地図で直線距離を進もうとするN、植林地帯の急斜面を転げそうになるF、ホウホウ

ノテイで15時、登山道に合流し、ホッと一息。登山道を下山、誰にも会わない長い下りで駐車場に戻った。

ゴキ

広島県ホームページ 環境課

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/47/gogi.html> より抜粋

サケ目サケ科

Salvelinus leucomaenis imbrius

県レッドデータブック：絶滅危惧1類

■特徴

体長は20 cm くらいですが、大きいものは30 cm になることがあります。白斑が体から頭部までみられるのが特徴です。中には鯖模様につながる個体もあります。



■よく見かけるところ

中国山地の標高700m以上の溪流に生息するイワナです。イワナは溪流の最上流域に生息するサケ科の魚です。

江の川水系（三次市・庄原市・安芸高田市・北広島町）、太田川水系（廿日市市・安芸太田町・北広島町）、高梁川水系（庄原市）の河川源流域に生息しています。

■現状

溪流へ表土が流れ込んだために水棲昆虫が減少したり、広葉樹林の伐採による溪流への落下昆虫の減少など、餌となる昆虫が減少したことやヤマメやアマゴの放流により産卵場所が競合したことなどにより個体数が減少しました。また、マニアによる無秩序なゴギの放流により、遺伝子のかく乱が起きています。

■ゴギの繁殖

秋から冬にかけてゴギの繁殖期になります。川底に尾びれでくぼみを作って産卵します。オスとメスは寄り添って、体を震わせながら放卵・放精をします。

卵は数十個くらい産みつけられ、流されないよう砂や小石で埋められます。ふ化した稚魚はしばらく産卵場所に留まり、春になってから行動を開始します。

個人山行

中央アルプス 大川入山 山行記録

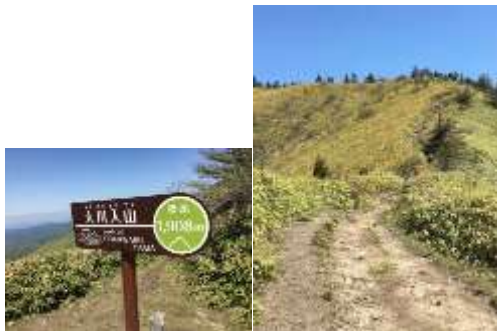
【日時】2017年5月19日（金）～21日（日）

【参加者】会社OB、酒類メーカー、清家

【コースタイム】5/19（金） 大阪市内～阪神高速～名神高速～中央道～飯田山本 IC
～国道153号～治部坂観光センター駐車場

5/20（土） 治部坂高原バス停（6:45）～治部坂登山口（6:55）～横岳（7:40）～大川入山（9:50）～横岳（12:00）～治部坂登山口（13:00）

5/21（日） 9:00 出発～大阪市内（12:00 頃）



今回は中央アルプス 信州百名山の大川入山に行ってきました。大阪を22:00頃に出発し、治部坂（じぶざか）観光センターに着いたのは2:30頃。無料で200台程止められる結構広い駐車場であるが、まだ1台もない。それに真っ暗で灯りひとつない。でも外に出てみると、満天の星空だ。久々に見た気がする。この地域の売りがこの星空である。しかしメチャクチャ寒くてじっとしてられない程だ。車の中で重ね着をして夜明けまで仮眠する。

5/20 6:45 出発。登山口からすぐに沢を渡って対岸に向かうが、どこにも登山届を出す箱がない。仕方なくそのまま進む。尾根を目指し標高を上げる登りが続いていくが、急登という程ではない。谷側は崩落地がある為、トラロープが張られ、注意しながらカラマツ林の中を歩き、7:40 横岳着。1,574m。全く眺望なしだが、ここで小休止。しばらくして大きなヘビに遭遇。頭を葉っぱに隠してまだ寒いのかじっとしている。胴体がしめっているというか、光ってる。ヘビには悪いが、何度出会っても気持ち悪いというか、怖いヤツだ。1,616mピーク。南アルプス、三河方面がよく見える。ベンチが1台あるが、座らずにそのまま進む。なだらかな登りと急登の繰り返し。息も徐々に上がってきた。樹林帯の中、



くなり、笹原の稜線に出る。やっと展望が開けた。本日の天気はバツグン！暑いくらい。そして9:50 山頂到着。1,908m。単独山行の先着の人たちが数名いた。山頂西側に向かうと、正面に恵那山がどーんと鎮座している。遠く残雪のある南駒ヶ岳、空木山、駒ヶ岳がよく見える。頂上は程ほどの広さ。まだ早いので、お昼にせず下山。アップダウン、登り返しがしんどい。横岳 12:00 着、13:00 過ぎに無事下山。早速コーラを買いに行き、のどを潤す。無理なく登れるかなと思いきや、結構しんどい山だった。でもこの治部坂峠コースは登山道もしっかりしており、まず迷う事のない良いコースだった。本日のお宿は阿智の里ひろがみ。露天風呂にゆっくりと浸かり、今日の疲れを癒す。5/21 早起きしてまた温泉に浸かり、9:00 頃出発。一路大阪へ。お昼頃に帰宅。天気がいいので、すぐに洗濯。いつもの生活に戻りました。あ～あ・・・あの満天の星空と露天風呂の湯は最高だったな～ もちろん、山も・・・です。では、また！！

[▲目次へ](#)



夢太流ダイエット術 vol:5

どうもー 狐狸家 夢太です。



初めてのフルマラソン挑戦は平成19年の4月に岡山県津山市で行われた津山加茂郷

フルマラソンでした。その頃の練習は住んでいた宮園団地の中にある公園の400mトラックを走っていた。トラックでの練習の良いところは、1周毎や1km毎でタイムを確認できるので、同じペース配分で走れるようになり、またペースが落ちている時はすぐにペースを上げて、どんどん追い込み、その結果走力が付くのでマラソン初心者向けだと思う。

でも、マラソン練習を続けているとトラックでの練習だけではいけないと思い始めたがどんな点かは、次回に取っておきます。

初フルマラソンの目標タイムを、自身のハーフマラソンの記録を2倍して10分プラスの3時間30分に設定した。これは、丁度1kmを5分で走るタイムです。

練習を重ねていくうちに、1km5分のペースで10km・20kmと走れるようになり、『よし、これならいける』と本番までに1kmを5分で42.195kmを走ることにした。とは言っても400mトラックを105周ちょっとですから、気が遠くなります。走り始めて

1時間位経つと、周りで走っていた人がいなくなり、また、新たな人と一緒にはしる、また1時間位すると周りの人が入れ替わる。そりゃそうだろう、3時間以上同じコースをひたすら走る人なんているはずがない。私は、35kmを過ぎた辺りで足が動かなくなった。よく考えると、フルマラソンの練習でフルマラソンの距離を走るなんてあまり聞いたことがない。本番ではもっと、力が出るはずと期待しながら、レース当日を迎えた。

津山加茂郷フルマラソンのコース形態はザックリと、最初の10kmが平坦でその後折り返しまで、だらだらと登る。帰りは違う道をだらだらと下り、30km位からは来た道へでる。スタートから、1km5分の切るペースで走り、登りになってからは少しペースが落ちたけど折り返しは予定通りのタイムで通過、順調と思った直後、下りに入り、周りの人がどんどん抜いて行く。周りのペースについていけないどころか、すぐに、足が攣りペースダウン。その後は、歩きがかなり入って、苦しいレースになった。結果は3時間42分位でゴール。目標には12分届かず、痛い足を引きずりながら、風呂にはいった。和室で少し休憩し駐車場までのシャトルバスに乗った。窓から外を見ると、ゴールを目指して走っている人が何人もいた。そうか、制限時間の5時間30分にはまだかなり時間がある。少しほっとした。平成20年の2回目のフルマラソンでは、完璧なペース配分で3時間29分49秒を叩き出したが、その後しばらく、その記録を超えることはできなかった。

続く・・・ 夢太

[▲目次へ](#)



教育部門通信 No. 3

今回はレイヤリングのはなし

レイヤリングって、早い話が「重ね着」のことでしょ！？ 寒けりゃ着込めばいいし、暑けりゃ脱げばいいし・・・

う～ん ある意味当たってるワ！ でももう少し掘り下げないと紙面が埋まらないので・・・続けます。

気温は100m登るごとに0.6℃下がることは周知の事実。3,000mの北アでは下界より18℃も低い。そりゃあ重ね着しなきゃ寒いわ！ でもね、登っていると汗かくし雨が降ってりゃレインウェア脱げないし・・・

これです。レイヤリングとは如何に汗をマネジメントするか！！なんです。

山に登る（運動する）と汗をかく。汗をかけた後にやってくる、あのゾクゾクする寒気。汗＝水の熱伝導率は空気の約25倍。濡れていると乾いているときの25倍も冷たさを感じる。低体温症の危険も・・・というわけで、とにかく身体をドライに保つにはどうしたらよいかは昔からの課題でした。（平安時代の十二単はレイヤリングの元祖？？ たぶん違くなっ！？）

そこにそれぞれの役割を持たせた服を重ね着して、外からの濡れ、内からの蒸れを排除し体温をキープするレイヤリングが確立した。

レイヤリングは、肌に近い方から「ベースレイヤー」「ミッドレイヤー」「アウター」の3レイヤリングが基本パターン。

「ベースレイヤー」は、汗を吸収し、拡散するのが役割で速乾性に優れたポリエステル素材がメイン。「ミッドレイヤー」は、暖かさを保ちながらドライに保つのが役割。「アウター」は、防水透湿素材で雨の侵入を防ぎながら、水蒸気になった汗を外に放出するのが役割。この組み合わせがあって初めて「汗冷え」「中濡れ」対策は完成します。

各社3レイヤリングをもとに商品展開する中、3レイヤーの上を行く5レイヤーなる理論を打ち出すメーカーもあり、もう何を信じたらいいのやら・・・でも、話を聞くとこれがなかなか理にかなってると思えてくるんですね。（後述）

要は「汗が蒸発時に気化熱を奪い体温を下げる現象」をうまくコントロールして、体温を下げずに服の外に逃がす仕組みを高次元で実現しているんですね。

【5レイヤリングを提唱する「ファイントラック」】

先日、ファイントラック主催のレイヤリングセミナーに参加してきました。

「ベースレイヤー」の下に「ドライレイヤー」なるものを提唱し、汗を身体から吸い上げ「ベースレイヤー」に渡し拡散させるので身体はいつもドライ状態とのうたい文句。

みごとに洗脳され、「壺」ならぬ「スキンメッシュ」（商品名）なる「ドライレイヤー」をお買い上げ！ さっそく山で体験しましたが、汗の戻りが無く身体はドライ状態でこれはなかなか良い商品だと思いました。



（＊あくまでも個人の感想であり商品性能を裏付けるものではありません）

吉田 masa

[▲目次へ](#)



岩トレ実施状況 下旬梅雨前線活発化で中止・・・連続 (^^;)

2017_18岩トレの予定と実施

日付	場所		CL		参加者						計
6月4日	日	窓が山	安達	後藤	高見沢	吉田					4
6月5日	月	天応	安達	水場	杉尾						3
6月6日	火	窓が山	高見沢	岩崎							2
6月10日	土	窓が山	高見沢	植木	土屋	中本	水場	安達			6
6月17日	土	窓が山	杉尾	土屋	前田	吉田	安達				5
6月18日	日	窓が山	小形	土屋	前田						3
6月23日	金	窓が山	安達	土屋	杉尾	水場	前田				5



窓が山のゲレンデ 今年はセッコクの花盛り



2017年 第3回 定例集会議事録

【日 時】平成29年6月8日（木）

【参加者】安達、杉山、中井、土屋、浅井田、岸本、谷口、吉岡、舞田、吉田、水場、仲 以上
12名

1. 山行報告（19：00～19：25）
2. 山行案内（19：25～19：50）
3. 各部報告・運営委員会報告・県連報告（19：50～20：00）
4. バリエーションコーナー 担当 安達会長
「目で見える労山の歴史」のDVD鑑賞（20：00～20：30）

[▲目次へ](#)



2017年 第3回 運営委員会議事録

日 時 : 平成 29 年 5 月 31 日 (水)

場 所 : メール会議

参加者: 安達忠雄 杉山孝行 中井 登 仲 利男 舞田 健 土屋政昭 ~~高見沢忠司~~ 吉田昌利

以 上

7 名

1. 各部の報告事項

(1) 山行部

1) ハイキング部門

* 無し

2) バリエーション部門

* 5月13 日 御境～大神ヶ岳は参加者が少ない為中止した。

3) 教育部門

* 5月27 日教育部門 ステップアップ講座 岩山講座は参加者なしの為 例会岩トレとして行いました。

(2) 総務部

1) 総務部全般

* 6/3(土) クラブ運営委員会総会 10:00～ 渉外担当として出席予定。(年会費 2,000 円納入)

2) 会報担当

* 無し

3) 会計担当

* 無し

2. 6 月定例例会

日時・会場 6 月 8 日 (木) 中央市民センター 中研修室

司会担当 舞田 健

バラエティーコーナ 内容 目で見える労山の歴史 (日本勤労者山岳連盟 DVD)
担当 安達 忠雄

3. 会員の動向

*

会

員数 41 名

4. その他

[▲目次へ](#)

★ 佐伯行事 Calendar ★

7月				8月			
日	曜日	山 域	分 野	日	曜日	山 域	分 野
1	土	岩櫃山～道後山	ハ	2	水	運営委員会（メール）	
2	日	机上講座	教育	4～10	金～木	中央アルプス百名山巡り	ハ
5	水	運営委員会（アイプラザ）		10	木	定例集会	
13	木	定例集会		12	土	牛田山	ハ
14～18	金～火	針ノ木岳、船窪岳	ハ	17～23	木～水	朝日岳～月山～鳥海山	ハ
14～17	金～月	白山～別山	ハ				
22	土	浦石峽	V				
27～31	木～月	鳳凰三山&甘利山	ハ				
27～31	木～月	北岳パットレス	V				

担当 ハ:ハイキング担当 V:バリエーション担当 教:教育担当 県:中地協・県連関係 自:自主山行

★ まど用山行案内提出期限のお知らせ ★

2017年9月の定例山行予定、CLの方は2017年7月29日までに山行計画書担当まで案内書の提出をお願いします。

9月				リーダー		備 考
日	曜日	山 域	分 野	CL	SL	
2～3	土～日	宮島（西海岸）	ハ	出羽		
9	土	沢講座（赤ナメラ）	教Ⅳ	土屋		
9/30～1	土～日	ツエルト講座（三倉キャンプ場）	教Ⅴ	土屋		

★ 各種提出先一覧 ★

種 別	名 前	連絡先
山行案内書・計画書	舞田 健	[E-mail] takashi.maitaken@gmail.com
	安達 忠雄	[E-mail] t1t07mf1@ene.megaegg.ne.jp
会報・ブログ記事	高見沢 忠司	[E-mail] osky@star.bbexcite.jp

発 行：佐伯山の会 発行者：安達 忠雄 編集責任者：高見沢 忠司

住 所：〒738-0035広島県廿日市市宮園1-5-18 TEL (0829) 39-7532

ブログ：<http://saikimc.blog112.fc2.com/>

郵便口座：（株）ゆうちょ銀行 店番518 記号：15120 番号：58633691口座名：佐伯山の会