

9月・10月 予定表	1
7月山行実績・机上講習（菅谷）	2
山行案内（9月・10月・11月）	3～6
山行報告	
・2025 フンザ&ナンガパルバット周遊トレッキングその3・その4（林）	7～16
・木曾駒ヶ岳 3回目の計画（畑中眞）	17～18
・「会津駒ヶ岳」に登る（羽鳥）	19～21
・西穂高岳～ジャンダルム～奥穂高岳（富永）	22～23
・乗鞍岳・位ヶ原山荘（畑中桂）	24～26
短歌「会津駒ヶ岳」を振り返って（羽鳥）	27～28
思い出の山（菅原）	29

表紙写真紹介

長野県下諏訪町の「万治の石仏」です。
諏訪大社、下社「春宮」の近くにあります。伝説によると、石の大鳥居を造るときノミを入れたところ傷口から血が流れ出したので、石工たちは恐れをなし阿弥陀如来をまつて記念としたそうです。
近年、岡本太郎氏により有名になりました。
この夏、久しぶりに行ってきました。

～～山脇多美～～

会報部からのお願い <表紙写真>

10月号は梅田尚志さん、11月号は前田節子さんです。
その際、100字程度の紹介文を添えて、前月20日までに、会報部（清水）へ提出してくださるようお願いいたします。

9月・10月予定表

9月			10月					
1	月		1	水	山行部会 (18:00~20:00)			
2	火		2	木				
3	水	山行部会 (19:00~20:45)	3	金				
4	木		4	土	鋸山			
5	金		5	日				
6	土		6	月				
7	日		7	火				
8	月		8	水				
9	火		9	木				
10	水		10	金				
11	木		11	土				
12	金		12	日	例会 (14:00~16:00)			
13	土		13	月	スポーツの日			
14	日	例会 (14:00~16:00)	14	火				
15	月	敬老の日	15	水	運営委員会			
16	火		16	木				
17	水	運営委員会	17	金	} 県連 (韓国登山 (4泊5日)			
18	木		18	土		} 塔ノ岳		
19	金		19	日			}	
20	土		20	月				}
21	日		21	火				
22	月	編集会議 (10:00~12:00)	22	水				
23	火	秋分の日・松戸矢切の渡しウォーク	23	木				
24	水		24	金				
25	木		25	土				
26	金		26	日	県連 (ふれあいハイク) 三船山			
27	土	羅漢寺山	27	月	編集会議(10:00~12:00)			
28	日		28	火				
29	月		29	水				
30	火		30	木				
			31	金				

※2025年11月山行予定

※11/3 (月) 三浦アルプス

※11/22(土) 松の木尾根

※11/28(金) 要害山

※県連

※11/10 (月) ウィークデー山行 (軍荼利山)

山行実績 コメント・机上講習のお知らせ

8月の例会は休会の為例会報告はありません

山行実績

https://www.tokatsu.club/_files/ugd/ad8bf1_2edfe4c5702342a0ae7a8ca5437084c1.pdf

(上記 URL をクリックして閲覧してください)

お知らせ

机上講習

(ハイキングセカンドステップ)

9月の例会時に第4回の机上講習を行います。今回は、「山行中のアクシデント」がテーマです。ハイキングセカンドステップの第5章「山行中のアクシデント」をよ

く読んできてください。また当日はハイキングセカンドステップを持参してきてください。第4回の講師は菅谷、猪狩です。

なお、今後、第5回「山小屋とテント」(第6, 7章)、第6回「岩場と雪」(第8, 9章)が予定されています。

菅谷



山行案内

9月の山行予定

*松戸～矢切の渡し～柴又 ウォーキング 全会員対象：(体☆)

日時 9月23日(祝) 雨天中止 松戸駅9時30集合
担当 (CL) 鈴木・(SL) 笹・八巻・山岡

*羅漢寺山(らかんじ山、弥三郎岳) 1058m ややゆるい山 (体☆☆ 危技白☆)

日時： 9月27日(土)
担当： 清水、四元、猪狩、

10月の山行予定

*鋸山 329m (ゆるい山)：(体☆☆)

むき出しの岩壁が連なり名所が沢山有り、東京湾を始め、富士山、伊豆半島、伊豆七島と関東一円を見渡せる大パノラマが広がっています。

日時：10月4日(土曜日) 集合：現地浜金谷駅(9時10分)

交通

(往路) 新鎌ヶ谷駅6:23→鎌ヶ谷6:25→6:35 船橋6:47→7:08 千葉7:15 (③番線・上総湊行) →8:28 上総湊9:00 (安房鴨川行) →9:10 浜金谷

(復路)：浜金谷15:08(木更津行) →15:36 君津15:39 (③番線久里浜行) →16:48 船橋17:05→17:15 鎌ヶ谷→17:17 新鎌ヶ谷

山の特徴(危険)：江戸時代から房州石の採石場として利用され、切り出した石を運ぶ為に作られた車力道など、その採石跡が鋸の歯の様にギザギザしている事から名付けられた。
大仏様や地獄覗きが有名で山腹にきり立った岩肌が迫力満点!

コース

浜金谷9:25…9:35 観月台登山口…車力道コース…10:25 猫丁場…11:00
東京湾展望台…11:20(鋸山・昼食)11:50…12:20 石切場跡…12:35 岩舞台…12:45 地獄覗き…13:00 ラピュタの壁…13:10 日本寺北口管理所…13:15 山頂見晴らし…13:22 通天閣ここで折り返す…13:30 日本寺北口管理所…ラピュタの壁…13:40 関東ふれあいの道合流点…14:20 ふれあいの道登山口…浜金谷14:30

【歩程】：累計標高差 388m・登り(2時間)、下り(1時間40分)

交通費・ ¥3,454.

担当：(CL) 赤塚、(SL) 野澤・富田・西堀

*塔ノ岳 (とうのだけ) 1491m 縦走 きつい : (体★★★+危技★) 場所 : 秦野市

日 時 : 10月19日 (日)

交通

往 路 : 新鎌ヶ谷 5:03→5:16 船橋 5:27→6:16 新宿 6:21→7:29 秦野 7:44→(神奈中バス・ヤビツ峠行)→8:32 ヤビツ峠

復 路 : 大倉 18:38→18:53 渋沢 19:01→19:36 町田 19:40→20:16 新宿 20:21→20:42 日 20:49→21:02 京成高砂 21:03→21:15 新鎌ヶ谷

山の特徴 : 塔ノ岳の最短コースは南側の大倉尾根。標高差が1200mで急登が続き、『馬鹿尾根』と呼ばれる。今回は、東南の表尾根を登る。コースは、変化に富み、展望もよい。一方、長いコースでアップダウンや 鎖場もあり、エスケープレートもないため、相当の健脚、スタミナが必要。

行程及びコース図



コースタイム : 7時間 (休憩除いた標準歩行時間) 標高差 登り 730m、下り 1200m

ヤビツ峠 8:40・・・10:10 二ノ塔 10:20・・・10:30 三ノ塔 10:40・・・12:10 新大日(昼食)

12:40—13:40 塔ノ岳 14:00・・・15:30 堀山の家 15:50・・・18:10 大倉

概算費用

交通費概算 : 約 4000 円

● 秦野ビジターセンター (登山道情報) 0463-87-9300、秦野交通 (タクシー) 0463-81-6766

担 当 : 田中・柳・河野

11月の山行予定

*三浦アルプス (きつい～ふつうの山) (体☆☆)

アップダウンする道を歩いて、相模湾を眺望できる。

標高の割に登り下りが多いのでトレーニングになる。

日 時 11月3日 (月・祝日) 集合 : JR 逗子駅 8:15 (雨天中止)

交通

往路 ① 鎌ヶ谷(6:25)→(6:35)船橋(6:47)→JR 逗子(8:12)

② 新鎌ヶ谷(6:06)→(6:25)松戸(6:34)→(6:54)上野(7:02)→(7:47)戸塚(7:55)→(8:12)逗子

バス 長井行き(8:23) 京急バス→ 風早橋下車(8:30)

復路 ① 東逗子駅(15:20)→JR(15:24)逗子(15:31)→(17:01)船橋(17:15)→鎌ヶ谷(17:25)

② 逗子駅(15:20)→JR(15:24)逗子(15:31)→(15:49)戸塚(15:50)→(16:34)上野(16:42)→(17:01)松戸(17:10)→(17:29)新鎌ヶ谷

【コース】 風早橋(登山口) 8:40…仙元山 9:00…観音塚 10:15…上山口分岐(昼食) 12:20…乳頭山 13:20…馬頭観音 14:00…(二子山自然遊歩道)…東逗子駅(下山口) 15:00

【歩程】 歩行時間：約6時間(昼食、休憩を含む) 累計標高差482m

登山概要：相模湾の眺望。アップダウンする道を歩いて体力増強。

※ 9、10月に下見予定。下見によって時間等を変える。下見後に地図等を配る。

費用 概算：JR 船橋～逗子、東逗子～船橋、+バス 約3000円

担当 (CL) 菅谷、(SL) 羽鳥・富永

*松の木尾根・鳩ノ巣溪谷(大多摩ウォーキングトレイル)

ゆるい山(全会員対象)(体☆☆)

紅葉と奇岩、巨岩の溪谷美、多摩川沿いの8.2キロのウォーキングコースと展望の尾根歩き。

日時：11月22日(土) 雨天中止

集合 JR青梅線、古里駅 9:10 解散、奥多摩駅

往路：新鎌ヶ谷5:41→5:53 船橋6:06→6:39 お茶の水6:44→7:20 武蔵小金井7:24
→8:17 青梅8:24→8:52 古里駅

復路：奥多摩駅14:19、14:48、15:14

コース：古里駅…30 寸庭橋(トイレ有り)…30 展望台(380)…15 雲仙橋…30
急な階段有り、白丸ダム…30 数馬狭橋…80 奥多摩駅

歩行時間：5.0時間(休憩、昼食含む)

※ 奥多摩駅手前で「もえぎの湯」への近道が有るので寄る人はここで解散とする。

【歩程】：累計標高差又は標高差 ・登り(266)、下り(314)

エスケープルート：途中：鳩ノ巣駅、白丸駅

アドバイス(装備等)：トレッキングシューズ

交通費概算：約3500円 JRホリデーパス2720 購入自由

交通費詳細：電車3500円位

昼食：1回 下見は10月頃を予定

入浴：希望者：もえぎの湯(1050円)

担当：(CL) 五十嵐・(SL) 村上・吉留政・吉留とも子

*要害山(ようがいさん)536m(ゆるい山)(体力☆☆)

気持ちの良い雑木林の道、美しい富士山を道志や丹沢の峰と一緒に眺められる

※低山であるが、アップダウンや急登とロープの箇所もある

日時：11月28日(金) 予備日なし 催行決定11月26日(水)

集合・解散 上野原駅

交通

(往路) 新鎌ヶ谷5:50→6:02 船橋6:12→6:49 御茶ノ水6:51→7:59 高尾8:01→8:25 上野原
(バス) 8:50→尾続9:15

(復路) 新井バス停 13:44 14:11 14:41

上野原発 14:07 14:34 15:07 15:44

コース

尾続バス停・・・尾続山 (538m)・・・実成山 (609m) コヤシロ山 (592m)・・・風の神 (504m)・・・
要害山 (536m)・・・鏡渡橋バス停・・・新井バス停

歩行時間：約3時間30分

累積標高：登り450m 下り470m

交通費概算 (電車) 約3500円 (バス) 往路400円 復路300円

担当：(CL) 四元・(SL) 江崎・桐生・畑中ますみ

県連関係予定行事

クライミング講習 (入門編) 6回シリーズ (3回までは実施済)

- ・第3回：8/23 (土) 予定 印西クラック於
- ・第5回：9/28 (日) 予定 印西クラック於
- ・第6回：10/18 (土) 予定 印西クラック於

オンライン講習会 (2回までは実施済)

- ・第3回：9/25 (木) 19:00～20:30 「登山計画届“コンパス”の紹介
講師：インフカム株式会社
- ・第4回：11/27 (木) 19:00～20:30 「クライミング安全対策」
講師：全国連副理事長・遭難対策部長 石川 昌氏

海外登山：韓国 (ソウル5大名山) 10/17～10/21

「韓国ソウル近郊3座に登る」 道峰山・水落山・仏岩山

*8/17まで追加受付可能 (5名の増枠あり、但し料金が変わる可能性がある)

ふれあいハイキング (障害者支援ハイク)

- ・日時：10月26日 (日)
- ・場所：君津市 「三船山 (138.7m)」
- *詳細は「2025 ちばニュース7月号」をご覧ください
- *登山口までの移動 (行き) は鎌ヶ谷市役所前から乗車します。(帰りは未定)

ウィークデーハイク 11月10日 (月) 「軍荼利山～一宮」

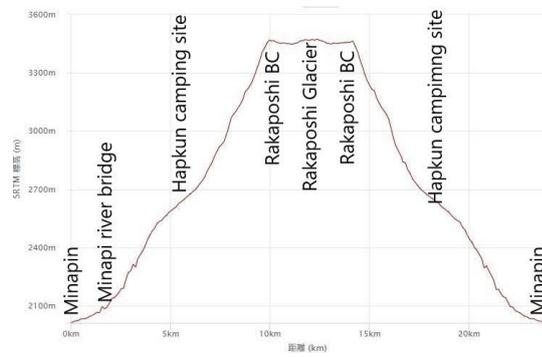
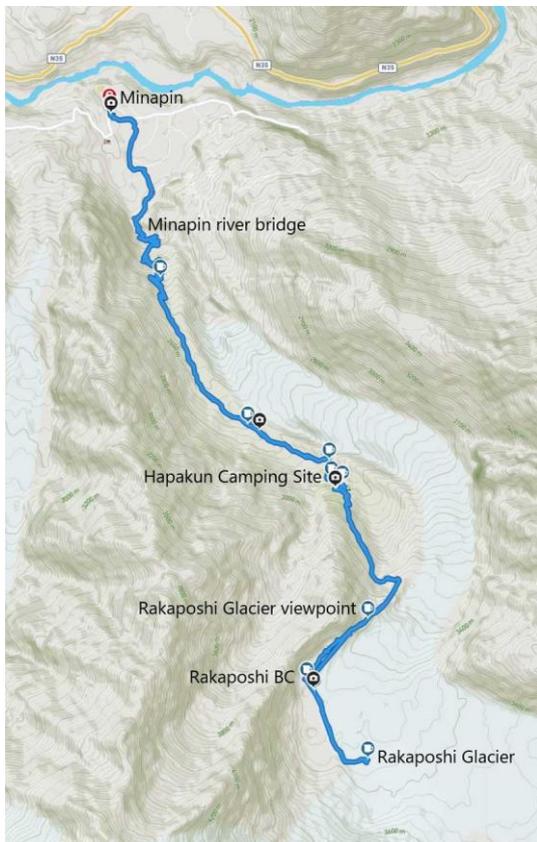
・5月に中止したイベントのリベンジです。詳しくは 「ちばニュース8月号」をご覧ください

全国連からの情報 (県連にて取りまとめます、申し込みは富永まで)

- ・自然保護講座 in 青森：9月27日～28日 岩木青少年スポーツセンター
- ・全国登山研究集会：11月15日～16日 新大阪ユースホステル

2025 フンザ&ナンガパルバット周遊トレッキング その3 林 孝和

6月25日 これから三日間ラカポシ B.C. へのハイキングとなるため、不要な荷物をホテルにデポして、朝食後 6:45 出発。ミナピン村ではアプリコットの実が実っていた。ミナピン氷河からの濁流が流れるミナピン川の橋を渡ると急登が始まる。少し登るとウルタル (7,388m) が見えてくる。



炎天下のため少し夏バテ気味。この後、樹林帯に入り一息つく。樹林帯ではエ

一デルワイスやキキョウ科ツルニンジン属の高山植物などが見られた。最後の急登を抜け、11時半ころ草地のキャンプ地ハパクン(2,700m)に到着する。昼食時にブンザで買ったチェリーの残りを食べたが、キャンプ地のあまりきれいでない小川の水に浸して冷やしたのが悪かったらしく、この後、ほぼ全員が細菌感染からひどい下痢に悩まされる事となる。キャンプ地の対岸の山には地すべり地帯があり、たびたび轟音と共に崩れていた。



6月26日 朝食後6時半過ぎに出発、急登を進むとチョウノスケソウやフワロソウ属のゲラニウム、ヒマラヤトラノオ、キバナオウギ、ワイルドタイム、ロサペンデュリナ(アルパインローズ)などの高山植物が美しい。



氷河リッジの上の絶景ポイントに出ると、雄大なミナピン氷河が目の前に広がる。氷河の先にはディラン 7,266m やラカボシ 7,788m が聳え立つ。



ビュウポイントから氷河の絶景を左に見ながら崖沿いの道を進み、9時半ころに草地のキャンプ地ラカポシ・ベースキャンプ(3,450m、別名タガファリ)に到着する。このキャンプ地は写真に示すように縦に長く、中央に小川が流れていて、氷河とはモレーンで隔てられている。キャンプ地に着くとポーター達が既に調理テント、食事テント、トイレテントの設営を始めていた。トイレは地面に穴を掘って足場の石を置いただけのものである。



キャンプ地の草原に達するとすぐに右手にズリが見える。後から訪れると上方から若者が下ってきた。彼らはマウンテンハーブを採りに来たこのキャンプ地を所有するミナピン村の青年たちで、彼らによると、ここはNephrite 軟玉を採掘する鉱山だそうである。ここでは軟玉中のガーネット、Fucksite クロム雲母、Chloritoid 硬緑泥石などが採集できた。こことは別にキャンプ地の上方数百mには水晶を掘っているペグマタイト鉱山がある。



昼食の後、キャンプ地東側のモレーンの丘を越えるディラン BC(3650m)へと続くトレイルをたどりミナピン氷河までハイキングにでかける。氷河リッジではピレオギクの一種や、ホッキョクヤナギ、キバナオウギ、ヤナギランなどの高山植物が見られた。



ミナピン氷河では氷河から聳え立つディラン 7,266m やラカポシ 7,788m の雄姿を眺め、大きく口を開けたクレパスをのぞき込んだりして楽しめた。



ベースキャンプに戻ると、Oさんが過労と脱水症のためか悪寒を訴え、応答も朦朧としてきたため、羽毛服を着せて暖かくし、リーダーの中山さん、現地ガイドのイッサさん、Kさんが付きっきりでマッサージなどを行い看病にあたる。幸い暫くすると体調も戻ってきた。

6月27日 朝食後7:10 出発、往路を4時間かけてミナピン村まで下る。昼食後マイクロバスで北部山岳地帯の中心地ギルギットへ。パキスタンの正月にあたる10日間のムハッラムのために街には多くの人が繰り出し、道路は通行止めや交通規制が行われていた。街でフルーツや薬を買う。現地の下痢の薬Cyrocin(シプロフロキサシン塩酸塩)は、感染性の下痢に効く合成広域抗菌剤で、これを飲んだ人は下痢が改善できたということでした。効かない正露丸を飲み続けた私は下痢が続き、回復したのは結局帰国後1週間後でした。17時ころ街で最高レベルのAvari Xpress Hotelに到着する。

2025 フンザ&ナンガパルバット周遊トレッキング その4 林 孝和

6月28日 朝食後 8:17 ホテル出発、9:10 インダス川とギルギット川の合流地点の

「三大山脈ジャンクション」の展望台で休憩。この2つの川は地質学的な境界を成し、南のナンガパルバットを有するヒマラヤ山脈、インダス川とギルギット川の上に位置するカラコルム山脈、その西奥に位置するヒンドークシュ山脈の合流地点にあたります。展望台にはこの三大山脈を表すモニュメントが設置されています。



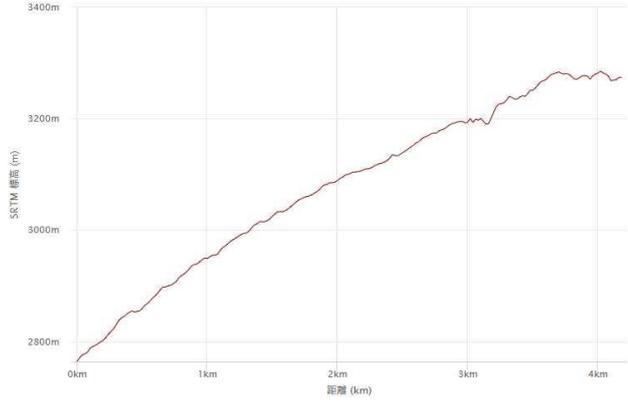
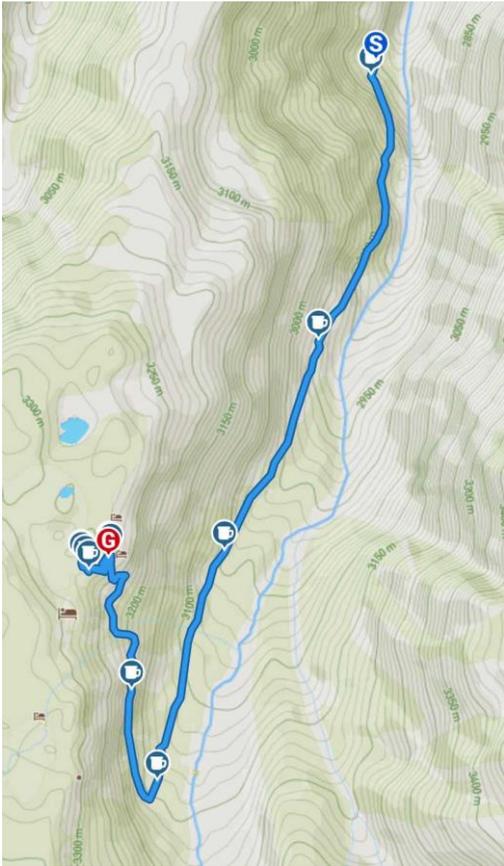
10:40 ライコット橋に到着。ここにはジープに乗り換えタトゥ村まで行くため、多くのジープが駐車している。不思議なことに多くのデコトラも駐車していた。パキスタンではデコトラを多く見かけた。1980年代後半から、パキスタン政府と進取的な個人が海外でトラックアートの展覧会を組織し始め、2000年代初頭までに、このトラックアートはパキスタンの活気に満ちた「民俗芸術」としての地位を確立しました。



ジープでのタトゥ村フェアリー・ポイント (2,666m) までの断崖絶壁に作られた道路は、少し運転を誤れば谷底まで真逆さまという道で大変スリリングなドライブでした。13時にフェアリー・ポイント到着。



タトゥ村の Fairy point hotel で昼食後、目的地のフェアリー・メドウへ向かって歩き始める。18 時ころ「妖精たちの牧草地」という名のように美しいフェアリー・メドウ (3,300m) へ到着。アングロ・ヌビアン種のヤギが迎えてくれ、草地ではパキスタンの女学生たちがライコット氷河を背景に踊っていた。



泊まった山小屋は前庭からナンガパルバットをはじめ 6,000m~7,000m の高峰群

とライコット氷河の絶景が楽しめるライコット・サライ。泊まった部屋のすぐ前で撮った夕焼けに染まるナンガパルバットとライコット氷河の写真を示す。夕食はパキスタンのカレーであまり辛くなく美味しくいただけた。夜には降るような天の川が見えた。中山さんによる星空とナンガパルバットの写真です。



夕食時に翌日の予定について話し合う。フェアリー・メドウ周辺には三か所のナンガパルバットの絶景ポイントがあるという。それらは①森を抜けた先にある氷河壁の上、②フェアリー・メドーズ湖畔の Fairy Meadows Cottages、③氷河に沿って登っていった Beyal Camp の先にある標高 3,667m の尾根上のビューポイント。現地ガイドのイッサさんによると、これまで連れて行った人たちの評価はこの番号順とのこと。③は遠くて希望者のみということで迷っていたが、この言葉で迷わず近場の①と②を選択した。結局③希望者は最も若く元気がある F さん一人だけで、中山さんが連れて行くこととなった。

6月29日 早朝に起き出し、朝日に照らされるナンガパルバットを撮ってからフェアリー・メドウ奥のリフレクションが撮れる池へ一人で写真を撮りに行く。ちょうど馬が草をはんでいた。



ライコット・サライの食堂には天才クライマーと呼ばれ、1953年、「魔の山」と呼ばれたナンガパルバットの初登頂を無酸素で成し遂げたヘルマン・ブールの写真や、この後訪れるルパール側の BC の名前にもなった 1970 年の南南東稜からの登攀でラインハルト・メスナーが登頂を成し遂げた際の登山隊長であったヘルリヒコフファーの写真が飾られていた。

朝食後 7 時過ぎに出発、まずは全員で②フェアリー・メドーズ湖畔の Fairy Meadows Cottages へ行く。ここには、かつては下の左の写真のようにナンガパルバットのリフレクションが美しい湖があつて Google マップにはまだ載っているが、現在では中央の写真のように湖はなくなり草原となっている。ガイドの

イッサさんによると、この湖は Fairy Meadows Cottages のオーナーが小川をせき止めて作ったもので、ナンガパルバットを背景としたその美しい景観から観光客を引き寄せたため、フェアリー・メドウの他の山小屋のオーナー達が怒って堰を壊してしまったという。こんなことでフェアリー・メドウの最も美しい景観の一つが損なわれてしまったことは悲しいことである。この近くの林の中にはこのコテージのオーナーが作ったという水力発電施設(右の写真)があった。なんと利発なオーナーであろうか。



②で記念撮影をした後、中山さんとF氏は③の3,667mのビューポイントへ出発し、残り全員は森林を散策してから①の森を抜けた先にある氷河壁上のビューポイントへ向かう。ここからはライコット氷河とナンガパルバットが望める。森林にはミヤマリンドウの仲間やヒマラヤ原産の野生イチゴの一種であるフラガリア・ヌビコラ、氷河壁にはマメ科のイワオウギ属の植物アルパイン・スウィートベッチが赤い花を咲かせていた。ここからフェアリー・メドーズに下る途中、Oさんが再び体調不良を訴えたため、頻繁に休憩をとりながらライコット・サライまでたどり着いた。

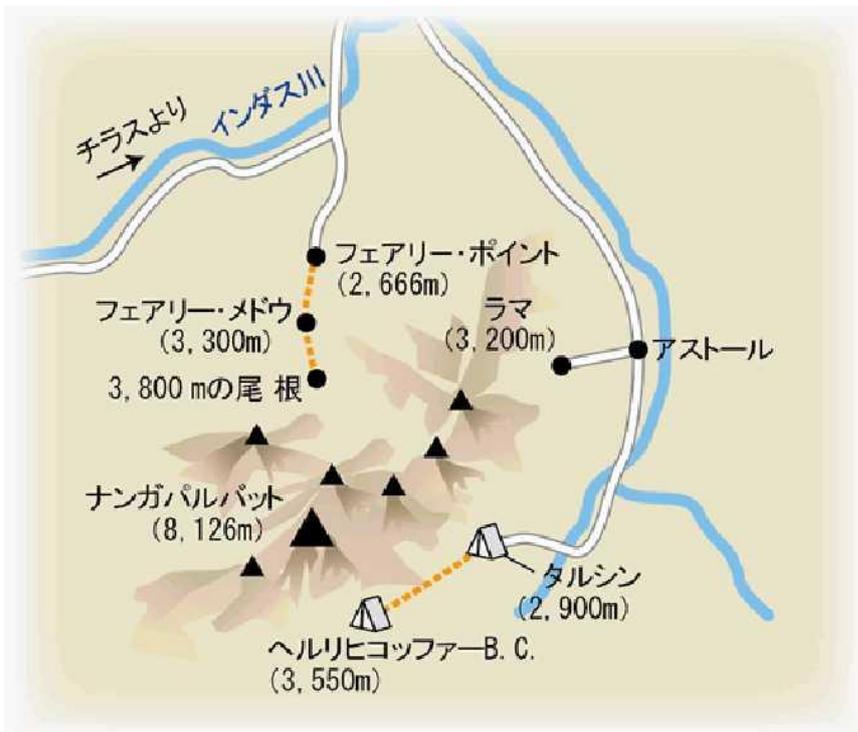


中山さんとF氏は、結局3,667mのビューポイントの先の4,757mのナンガパルバットBCまで登ったようで、途中のお花畑がきれいだったそうである。同じ日に登ってきてライコット・サライに泊まっていた世界各地のインターナショナルスクールで教えていて現在ブラジルに住んでいるという米国ミネソタ州出身の若い女性は、さらに先の5,300mのC1まで登って来たそうである。実にタフな女性である。Oさんが再び体調不良だと聞いて、この女性の現地ガイドが夜にフェアリー・メドーズの医者を呼んでくれた。しかしながら過労という以外は特に新しい情報は得られなかった。

6月30日 朝食後、今度は全員でフェアリー・メドウ奥のリフレクションが撮れる池へ写真を撮りに行く。7時半過ぎに下山開始。歩き出して間もなく今度はベテランのYさんの足が止まる。49度の高熱のため、解熱剤を服用させ暫く休んででから馬で下山することになり、中山さんとサブガイドのAさんが付き添う。ほかの全員は往路を10:10にフェアリー・ポイントまで下り、四輪駆動車でライコット橋まで戻る。



その後、マイクロバスに乗り換えてアストール経由でタルシン村(2,900m)の宿泊地 Nanga Parbat Tourist Cottage へ。私はこれまでずっとリーダーの中山さんと同室でしたが、この夜からはYさんの看病のために、中山さんがYさんと同室となることとなる。



木曾駒ヶ岳 3回目の計画

日時：7月30日（水）～8月2日（土）

メンバー： 石塚、柳、畑中眞、他1名

畑中眞澄

木曾駒ヶ岳は、往復ロープウェイを利用し山小屋1泊利用で行けそうなのでハイキング仲間4人で10年ほど前に行きました。天気予報はあまりよくなかったが決行。山小屋に着くなり明日はロープウェイが運休になるかもしれないからすぐに降りた方が良いと言われて即下山。道理でロープウェイがガラガラのはず。駒ヶ根の観光協会で温泉宿を紹介してもらい大広間に四人でゆったり。帰りのバスに新品の折り畳み傘を忘れたがあきらめた。これが**1回目**。

2回目は4年前？蓮見、金子さんと同じコースを計画。この時も天候が悪く妙義山と赤城山に変更。妙義山では多量のヒル、赤城山は強風に悩まされた。

（同じ日那須岳で3人が低体温病で死亡）

3回目の正直。3泊の贅沢登山。体力は衰えたけど（石塚、私、友達）柳さんには申し訳ないが時間が使えるのはありがたい。

計画は石塚、計画書提出と運転は柳、山小屋予約は私。1軒目は普通に電話予約2食付き10,000円。2軒目はWEBでYamatan予約のみカード前払い、心配で山小屋に予約できたか電話で確認してしまった。

1泊目玉乃窪小屋（2食付き1万円）へは4つの山小屋をとおり越して5つ目（え～これまた明日上り下りするのか(; ω ;)ウゥゥ）

昔ながらの大広間の山小屋。若いころこんな山小屋に泊まったな！おじさんが温かいお茶と梅漬けを。すでに到着していた一回り位若い女性は単独行。上松からの嫌になるほどの長い道のりだった……と。

総勢5人の宿泊でゆったり、お布団もきれい。槍ヶ岳で買ったインナーシートでぐっすり眠れた。

驚いたことに温水シャワー(500円)あり。八ヶ岳の硫黄山荘では15分間で自動で切れたが、ここは制限はないけど「あまり長くちゃ!! な」とおじさん(笑)環境に配慮したシャンプーとボデイソープもありびっくり！



玉乃窪小屋



西駒山荘

翌朝は夕日がきれいらしい木曾前岳の方に軽身で往復。小屋に戻り駒ヶ岳の 2 つの社をゆっくりお参りして気持ちの良い稜線歩き。将棋頭山を經由して 2 泊目の西駒山荘へ(2食付1万3千円)真面目そうなお兄さんに受付を済ませると目の前のサンプルのトイレのレクチャーを受けた。外にトイレ小屋があり自然環境保護のため携帯トイレを使います。初めての体験でしたがすぐ慣れた。

少し下ったところに豊富な水場があり気持ちよく顔を洗い、夕方はお花のミニ観察会。美味しいカレーの夕食後は小屋の歴史のビデオを見たりした。木をふんだんに使ったきれいで清潔な山小屋です。山小屋の管理番は、代々、信州大学の農学部の方が受け継いでいるそうです。夜は星空を眺めたいのですが呑んですぐ寝るので見たことがないけど今回は外トイレなので少し見られました。

翌日はまた遭難記念碑の前を通り、濃が池から宝剣の方へ向かいました。少しは知っていた遭難のことを深く知ることができた。何回も眼前に現れる御嶽山を見ると悲しい気持ちになりました。

宝剣山荘についてから予定の伊那前岳へは石塚さんと友達が向かいました。柳さんは体調がいまいちらしく、私は気力切れとロープウェイまでの下りが前に来た時よりも危険に感じていたのでカレーカップラーメンと甘酒をいただいて休憩していた。

今度来るときは伊那前岳(昔高遠藩にとって重要な山だったらしく伊那方面が見渡せるらしい)と宝剣ピストンは出来ると思うのでヘルメット持参で来たいと思う。

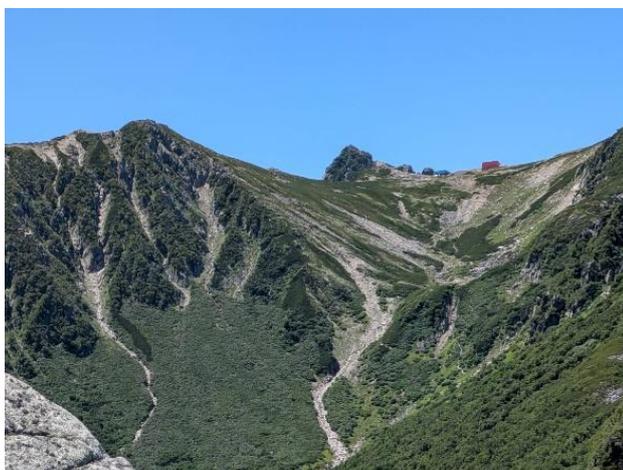
3泊目 早太郎[♂]旅館中山(1万7千円)奮発して美味しい食事と[♂]に癒された。久しぶりの日本酒・信濃錦を頼んだけど〇〇錦が来てしまったけど満足。

翌朝は近くの歴史深い光前寺をお詣り散策。なんとレンゲショウマの群落! (少しオーバー)

帰りは観光館で地元野菜とお目当ての信濃錦四合瓶を土産に購入。

信濃錦は西駒山荘の管理人のお兄さんが夏以外は杜氏として働いているお店だそうです。清潔感あふれる山小屋管理も納得でした。往路の集合の松戸で車内にももらったばかりのストックを忘れ **JR** の忘れ物問い合わせも今は **WEB** 対応。

何とかこぎつけて松戸警察で無事受け取り反省しきり、道中は柳さんから1本お借りして本当に助かりました。



「会津駒ヶ岳」に登る

羽鳥健一郎

日時：2025年7月30日～8月1日(二泊三日)

参加者：桐生、五十嵐、嶋本、江崎、菅谷、羽鳥 6名

宿泊：一泊目 桧枝岐の民宿「尾瀬野」、二泊目 山小屋「駒の小屋」
(一泊三食 9,900円) (素泊り・自炊 3,300円)

行程：

【第1日目】

鎌ヶ谷 8:41—9:52 春日部 10:04(リバティ)—新藤原—12:38 会津田島
会津田島駅前(バス) 12:50—14:18 桧枝岐(道の駅、トイレ)・・・15:30 民宿

【第2日目】

宿 5:00—滝沢登山口 5:40・・・9:40 駒の小屋 10:15・・・10:35
会津駒ヶ岳・・・11:40 中門岳大池・・・13:45 駒の小屋

【第3日目】

駒の小屋 5:00・・・7:40 滝沢登山口・・・民宿・・・8:45 駒の湯
桧枝岐バス停 11:00—12:40 会津田島 13:03(リバティ)—春日部—16:58 鎌ヶ谷

ゆったりとした日程の山行でした。女性4名、男性2名で6名の足並も揃い行程通りに登り、無事に下山できました。

会津駒ヶ岳はアクセスが大変です。今回は鎌ヶ谷から新藤原までは東武線の株主優待券を利用し、新藤原から会津田島経由(会津バス)桧枝岐までは「野岩鉄道の尾瀬往復割引きっぷ(会津鉄道+会津バス)」を利用しました。昨年秋に会津高原尾瀬口から桧枝岐行きのバスが廃止となりました。そのため尾瀬方面は会津田島からのバスになりました。

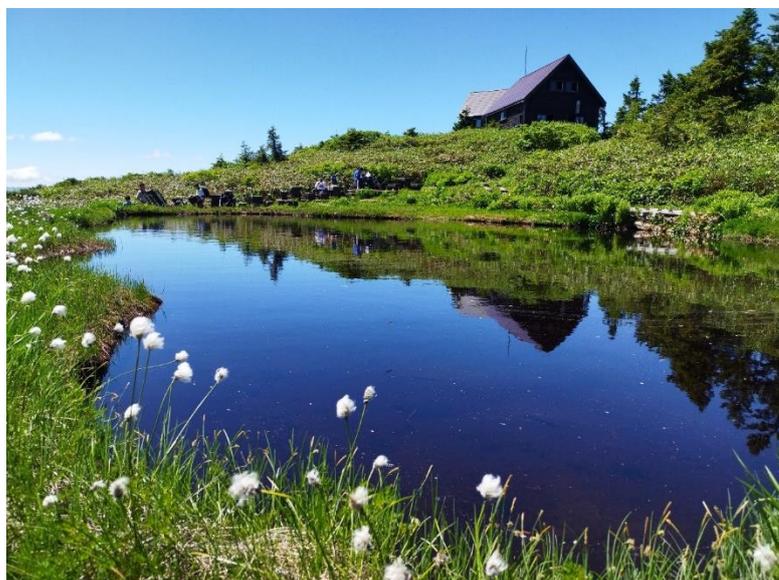
バスの本数も少ないため2日目からの登山に備え、1日目は移動日になりました。桧枝岐村入口にある道の駅前でバスを降りトイレ休憩。目の前のスキー場のゲレンデには土日開催の「夏の雪まつり」用の雪がシートで覆われていました。15分ほど歩き民宿の「尾瀬野」に着きました。国道歩きは結構の暑さでした。民宿は梁や柱も立派、廊下はピカピカに光り、清潔な宿です。夕食までは宿の温泉に浸かり過ごしました。「山人料理^{やもーど}」の夕食は品数も多く豪華！山菜中心のシニア向けの膳に皆が舌鼓。明日があるので酒は控えめに。

翌日は朝食、昼食ともオニギリ弁当。それぞれ違う弁当にお茶と水が3本も付き！山で不要なものと頂いた水は宿に預けました。水は宿の前で湧き水が出ており、これを4リットル程酌んで5時に出発。滝沢登山口の近くまでは宿のご主人が送ってくれました。途中、下山に使う近道の入口も教えてもらいました。滝沢登山口を5時40分に出発。途中で6時には村役場から流れる「夏の思い出」のメロデーが山中まで聞こえてきました。30分に一回の休憩を取りながら登りやがて駒の小屋が見えてきました。小屋を見ながら池塘のそばで腹ごしらえ。駒の小屋にリュックをデポ

して駒ヶ岳に向けて出発。20分ほどで会津駒ヶ岳(2,132m)に登頂。写真撮影後、中門岳に向いました。今年は猛暑のせいか木道に雪渓はあまり残っておらず歩きやすかったです。涼しい風に吹かれながらの木道歩きが続きました。彼方に燧ヶ岳、至仏山、景鶴山を見ながら贅沢な山歩きとなりました。ワタスゲ、ハクサンコザクラ、キンコウカ、タテヤマリンドウ・・・木道の両側は花畑でした。途中、長岡の高校生の山岳部のグループとすれ違い。昨日は燧ヶ岳に登ったとのこと。中門岳大池には11時40分に着きました。ここでタップリと休憩。しかも貸し切り。「昼寝したいね」との声もでる贅沢なひと時でした。大休憩の後、来た道を引き返し、駒の小屋には13時45分に戻りました。チェックインを終えリュックの整理などしてまったりとした山小屋時間を堪能。小屋はコロナ後、定員は半分にして15人で満室とのこと。男性の部屋は5人でゆったりでした。15時過ぎに夕食の支度。ガスコンロを借り(夕・朝30分借りて500円、天水は無料)。お湯を沸かし、持参した食料で早めの夕食。500円のビールをお好みで購入して乾杯！消灯の20時までは自由時間・・・私は直ぐにインナーシートに潜り込んでしまったが・・・。小屋の外では暗くなるまで沢山の赤とんぼが飛んでいたとか。前夜はシーパップを使えたが・・・。山小屋では轟音が鳴り響いたようだ！！(菅谷さん他は寝不足か?)

午前1時頃トイレに起きました。満天の星が輝いていました。山小屋で見たのは久しぶりでした。

3時半過ぎには起き出し出発の支度。自炊の朝食を済ませ、4時半過ぎに日の出となりました。駒の小屋の前で集合写真を撮り5時に下山を始めました。朝日を浴びながらの下りは清々しかった。下りは余裕、早かった。7時40分には滝沢登山口に到着して暫しの休憩。「尾瀬野」には8時半に着き預けた荷物を引き取りました。「もう下りて来たの？」民宿のご夫婦もビックリしてました。その後近くの「駒の湯」(宿の割引券で400円)へ。午前中から貸し切りの湯舟に浸かり山を振り返る贅沢なひと時でした。入浴後は向いのJAスーパーで休憩し11時のバスで会津田島駅へ向かいました。弁当を買い予定の特急に乗り台風も避けて無事に帰路につきました。皆さんお疲れ様でした。





西穂高岳～ジャンダルム～奥穂高岳

富永 好郎

【8月7日～8月9日 距離 12.6km 標高差下り 1946m】

穂高連峰は屹立する岩峰が並び、鋸状をした稜線（ナイフリッジ）や切り立った岸壁が至る所に現れる。信州大学の原山教授によると、「穂高安山岩類（溶結凝灰岩）と呼ばれる火成岩からできている。176万年程前、この場所にあった巨大なカルデラを埋めるように噴出した火成岩で、その後北アルプスの隆起によって持ち上げられて、更に氷期の浸食を受けて今の様な山容になった。」

去年は、天狗沢からのルートでしたが、今年は西穂高岳～奥穂高岳の縦走を選びました。4:00 西穂高岳山荘からのスタートは、生憎の霧と時おり小雨、稜線からは風も強まり先行きが危ぶまれました。そして上空に寒気が入り込み、冷たい空気が体温を下げて、動いていないと震える程の寒さを感じました。（8月で下界は酷暑）ピラミッドピーク～西穂高岳を過ぎて、間ノ岳あたりから雲が切れて陽射しが差し込んできました。前後に穂高連峰が見渡せてテンションも上がります。逆走スラブから天狗岩、天狗のコルまで降りて、避難小屋跡で休憩、急傾斜で狭小な天狗沢を見下ろしながら、去年のチャレンジを思い出しました。

（小雨、霧で周りが見えない中、ひたすら、必死で登った記憶）

これからが正念場、豊岩尾根の頭・コブ尾根の頭とアップ・ダウンを繰り返すと、縦方向の割れ目の入った特異な地形（閃緑斑岩）のジャンダルムが突然目の前に現れました。旧ルートまで回り込み、垂らしてもらったザイルへ“クレムヘイストノット”でジャンダルムまでクライミング登頂しました。残念ながら今年も山頂に“エンジェル”は不在でした。（先週までは4匹もあったとか？）

核心部はこれから、ロバの耳からの降りと馬の背のナイフリッジが待ち構えています。ジャンダルム山頂の頃からガスが湧き出し、周りが見えにくくなって幸いしたのか？恐さを余り感じないで通過する事ができて、奥穂高岳（3,190m）に到着しました

西穂山荘から穂高岳山荘まで、わずか4kmを10時間半要してたどり着きました。穂高岳山荘では、ジャンダルムTシャツを購入しました。

翌日の下山は、白出沢（花崗岩）を降り、新穂高温泉へ下山しました。

穂高連峰の地形と気象（風・雨・太陽・寒気）、そして植物（樹木・花）を深く堪能した三日間でした。

追記：自宅で入浴の時、脛に3ヶ所の傷（岩にぶつけた）がありました。



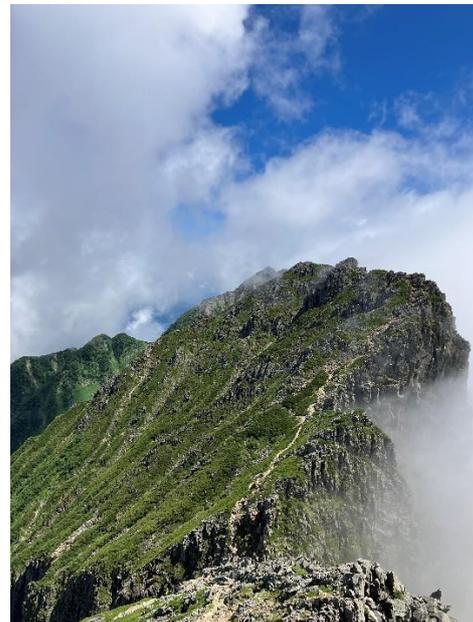
天狗岩からの降り鎖の無い箇所（ロバの耳の降りも危険）



コブ尾根の頭から突然ジャンダルムが姿を見せる



ジャンダルム山頂、後方は奥穂高岳、エンジェルは不在



畳岩尾根の頭から、西穂高岳からの尾根を振り返る

乗鞍岳・位ヶ原山荘

2025年8月20日(水)～21日(木)

参加者*CL岡田 SL江崎・四元・柳

林・桐生・伏見・安田・石塚・嶋本・五十嵐・猪狩・富田・畑中桂(記)

初めてのお泊りの山行、まして山小屋泊ということで、直前の山行部会で山小屋のしきたり等を教えていただき、前日まで何を持っていく？お風呂が無い？など、ドキドキしながら準備しました。

当日、あずさに乗って松本駅集合。バスを乗り継ぎ乗鞍観光センターへ。道中いくつかのダムを愛で(ダム愛有)バスを降りた時の高原の涼しい空気。(やったー！)



観光センターでお昼休憩、おいしいジェラート等を食べてから、散策タイム。下界より15℃くらい涼しい高原の散策、善五郎の滝のマイナスイオンを浴びて、すっかりリフレッシュ！！



休暇村よりバスに乗り、位ヶ原山荘到着。

想像より遥かに素敵☆☆☆

荷物をおろし、同部屋女子会も楽しく、あっという間に時間が過ぎて夕飯の鹿鍋、生ビールで乾杯☆

楽しい、おいしいごはんをいただきました。

外は雨がふり、冷えてきました。

夕食後、雨がやみ、外に出て満天の星空を見て、皆さんと山のお話をして消灯。
(消灯って、バチっと電気が消えるのですね、ほんとに笑笑)



翌朝、今回の CL の岡田さんより、高山病にならないための教えの元、山盛りの御飯 2 膳食べ、しゃりばてしないように準備をし、談話室で五十嵐さんの太極拳講座。

7時半に山荘出発、バスに乗り標高 2702 メートルの豊平駐車場到着。



到着したときはガスがすごくかかっていたいましたが、徐々に晴れてきました。標高が高いせいか？体力不足か？息はすぐに上がり、ハアハアでしたが、何とか皆様に迷惑かけずに登っていかれました。(高山病の方も大丈夫みたい) 山頂で記念撮影、お参り、おにぎりを食べ下山。途中すれ違う方々若い方も多く、幅広い年齢層の楽しめる山なんだと、実感しました。

ご一緒したほとんどの方が、何回目かの登頂とのこと、何度も登りたくなるのがわかる、素敵な景色でした。



今回の会山行、事前の打ち合わせや予約等でお世話になった山行部長熊谷さん
同じく、当日のしきり、私たちの高山病対策、そのほか細かなところまでよく気
が付き岡田さん、参加された皆様、色々お世話になりありがとうございました。
また、一緒に行きましょう。
それまで、職場の階段を登るトレーニングを追加して、脚力強化頑張ります。

よろしく願いいたします。



まだまだ暑い日が続きます。
皆様どうぞご自愛くださいませ。 (畑中桂子)

「会津駒ヶ岳」を振り返って

羽鳥健一郎

檜枝岐^{やど}民宿の女将は夕餉膳^{ゆうげぜん}一品一品ていねいに説く
ピカピカに光る廊下の足ざわり檜枝岐村「せせらぎの宿」
三本もペットボトルのお茶もらい明日の荷物を入れ替える晩
滾々^{こんこん}と冷たき水の湧き出^{いで}る檜枝岐村宿の庭先



(出発の朝「尾瀬野」5時頃)

会津駒ヶ岳^{あいづこま}登り始めて流れ来る午前六時の「夏の思い出」
六人の足並み揃い十時過ぎ早や駒の小屋リュックを降ろす
池塘^{ちとう}には逆さに映る駒の小屋木道沿いはハクサンコザクラ
ワタスゲの今が盛りと木道の右や左を白く飾りぬ
ワタスゲやタテヤマリンドウ、キンコウカ、ハクサンコザクラ咲き競う夏
駒ヶ岳山頂下り中門岳^{ちゅうもん}へ一筋の道爽やかな風
彼方には燧ヶ岳^{ひうち}に至仏山^{しぶつ}、景鶴山^{けいづる}を仰ぎ見ながら木道を行く
ひとり占め中門岳の大池にまったりとした時間の流れる
雪の消え木道脇に顔を出す根曲がり竹は今が食べ頃
控えめに剥いたばかりの竹の子が自炊のスープ彩り添える

真夜に起き満天の星仰ぎ見る静まりかえる山小屋の前
暗がりにへッ電照らし湯を沸かし朝餉を済ます朝の忙しき
ご来光オレンジ色が広がりて駒の山小屋次第に染まる
木道は朝の陽をうけ光りおり涼しき中を足取り軽ろし
柔らかき南会津の隈笹^{くまざさ}をチマキ用にと採るを手伝う
午前九時「駒の湯」浸^つかり振り返る満天の星朝焼けの山
気が付けば虻にあちこち刺されたり桧枝岐村夏の印に



(下山の朝 5時過ぎ)

思い出の山

菅原恵子

2016年7月、北海道会山行に参加しました。羅臼岳・斜里岳・雌阿寒岳・雄阿寒岳・藻琴山の計画で短期間だったので迷いましたが参加したい気持が勝ちました。最近、羅臼岳のヒグマによる事故を見て、9年前に羅臼岳に向かう前、「すでにクマは熊鈴に慣れてしまっているらしいから鈴を付けずに歩きましょう」の先輩からの情報により声をかけること(話しながら)を意識して歩き始めたことを思い出しました。山頂近くのテント場に設置してあったフードボックスにも熊対策がされていたことも思い出しました。

2025年8月、旭川の親戚宅にお世話になり知床五湖まで観光に出かけました。観光スポットから見たときは羅臼岳が白い雲で覆われていました。クマによる鹿の痛々しい映像も見ていたのでなんとなく関心を持って出かけた場所でした。4日後のニュースに衝撃を受けました。ヒグマが人間に付きまとう！と言うのです。それにあのような事故が起こってしまって強い衝撃を受けました。事故を起こさせない対策を多くの人が話し合っているかと思いますが、私は熊スプレーを装備したいと思いました。

姿見の池

2020年ごろ、ウトロの国設知床野営場の調理場を借りて魚を調理していた時、金網柵の外に野生の動物が集まってきていて、ものすごい騒ぎに早々に切り上げたことがありました。クマと人の距離…、熊にとっても悩ましい問題ではないでしょうか？

今夏の旅行で鎌ヶ谷に帰る2日前、「てんきとくらす」によると旭岳はAに、一人でバスに乗り出かけて来ました。ロープウェイで10分の姿見駅から散策コースを一周して快晴の散歩を楽しむことができました。



10月は井上順之さん、11月は前田悟さんです。前月の20日を目安に加藤までお願いします。

編集後記

今年の夏は暑い日が続いていますね。今年などはすでに 40℃ 超えの気温を何度も記録しています。日本も熱帯化している様で、雨の降り方も災害級の雨が頻発したり地域によっては水不足で農産物の不作も色々と報道されています。この酷暑は今年限りのものではなく今後も続くように思えます。こんな暑さの影響は私の毎日の散歩にも影響を与えていて、最近は暑さで散歩をさぼることが多くなっている事です。健康維持の為と思い、続けてきた散歩ですが最近は早朝か夕暮れ時の散歩に切り替えました。それでも暑さに負け長続きできません。この暑さは年々酷くなっているようなので、来年はスポーツクラブにでも入会して室内で涼しく運動をしようかなどと考えて見ましたが飽きやすい私の性格では室内でのトレーニングは不向きにも思えます。暑さ対策をしながら『老後の体力つくりと、できる限り山に登りたい』の思いを満足させる為に今後どのように体力維持をしてゆこうかと考えるこの頃です。

暑い!!



原稿作成要領

用紙設定 A4
余 白 上下左右 30mm
フォントサイズ MS明朝 12P

※原稿締め切り、毎月 20 日までにお願いします。
<担当>山岡、桐生、菅原

連名でお願いします
手書きも大歓迎です。会報部員に渡して下さい。

Toshi. S

発行日 令和 7 年 9 月 1 日
発行者 東葛山の会
会長 安彦 秀夫
編集 会報部