

KOBUSHI



NO. 204

2023.9.15



詔嶽の1日涼を求めて(御岳ロックガーデン)

<http://kobushikai.sakura.ne.jp/>

今号の山行報告



3115 権現山～雨降山



3116 平標山



3117 大源太山



3118 権現山～三ツ森北峰



3120 小太郎山



3120 北岳



3121 神室山



3121 焼石岳



3126 御岳(レンゲショウマ)

集 会 等 の 日 程

集会などは再開される際などには別途お知らせします

連絡網について	2		
山行計画の難易度について	3		
10月～予定カレンダー(会報編集時現在)	4		
山行計画 No.	上信・頸城	火打山・妙高山	5
No.	越 後	苗場山	6
No.	東 北	泉ヶ岳・舟形山	7
No.	丹 沢	檜洞丸～犬越路	8
No.	奥 多 摩	鳩ノ巣溪谷	9
No.	中央沿線1	大笠山・宮地山	10
No.	奥 多 摩	いこいの道	11
No.	富士周辺	都留アルプス	12
No.	箱根周辺	金時山・明神ヶ岳	13
No.	中央沿線1	石老山～高塚山	14
山行報告 No.3115	中央沿線1	権現山～雨降山	15
No.3116	上 越	平標山	16
No.3117	上 越	大源太山	17
No.3118	中央沿線1	権現山～三ツ森北峰～杉平	19
No.3120	南アルプス	小太郎山・北岳	20
No.3121	東 北	神室山・焼石岳	22
No.3126	奥 多 摩	御岳(レンゲショウマ)	24
今号報告掲載予定で中止になった計画	25		
会務関連 (月例集会について)	25		
山関連記事 1 (登山道整備ピンチ...)	26		
山関連記事 2 (増加する登山遭難者 原因の一つが「栄養」という事実)	28		
山関連記事 3 (伊吹山の植物守れ シカの食害で荒廃...)	33		
52期個人サマリー	38		
担当リーダー実績・あ・と・が・き…か? / 52期担当役員	39		

連絡網について

1. 山行時

- ・リーダーは、山行実施前日までに緊急連絡先の依頼者へ、メンバー表と特記事項等（コース変更の場合など）をメール（添付）等で届出をする。（依頼者が複数人の場合は依頼者全員に届出をする）
- ・リーダーはメンバーと行程情報を、登山口等で提出(可能な場合)する
- ・下山後は緊急連絡先依頼者の携帯宛に必ず下山した旨メール連絡をする。
- ・受信者は返信義務はないが、簡単な返信が望ましい。

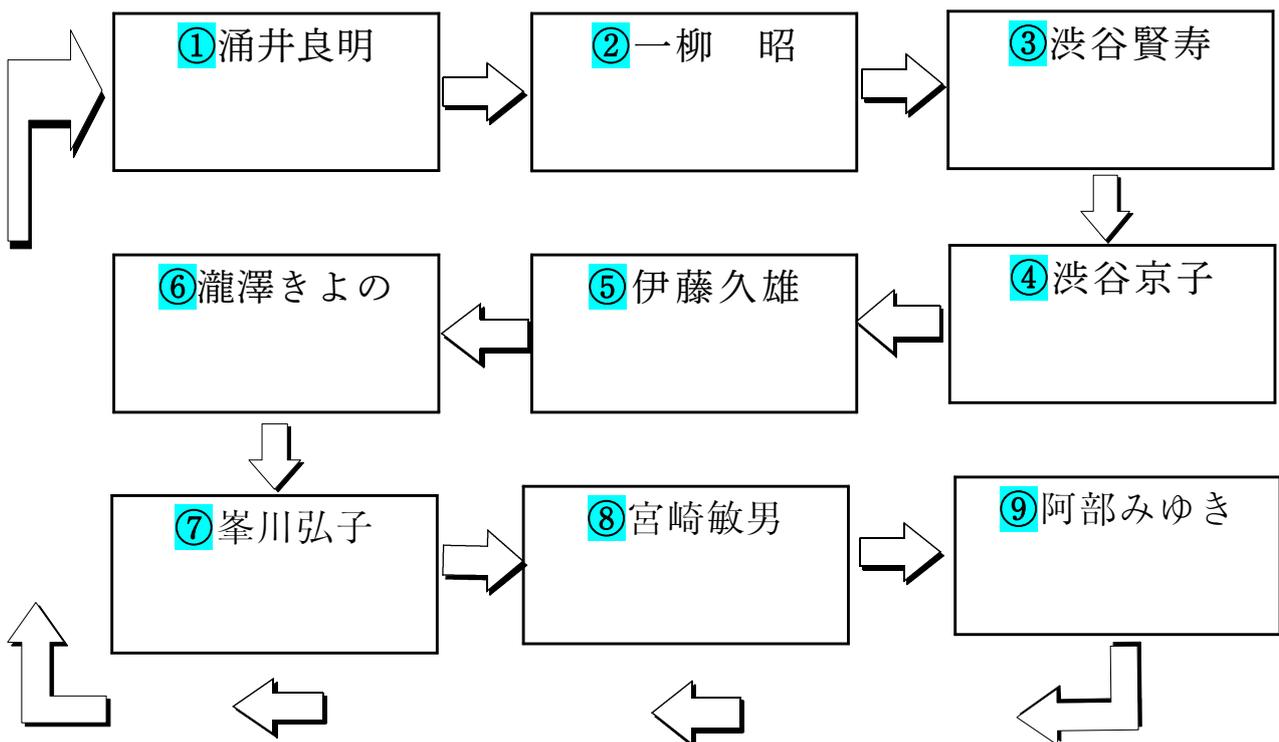
※リーダー各位は山行時の届出、下山連絡は徹底してください。

3. 緊急時

- ・山行パーティその他からの連絡により、緊急連絡先担当者に連絡が入ると思われるので、リストに従い順送り（連絡不能の際は、順次下位に送る）で全員に連絡する。
- ・その後、役員リーダー間で速やか且つ適時に連絡を取り合い、会としての対応を協議・実施する。

4. 参加メンバー

- ・参加する山行の情報（行先、こぶし会山行）を家人に伝えておくこと。



こぶし会 山行計画の難易度について

No.203号でお知らせの通り、山行難易度について当会の現況に即した改訂版で試行する旨のお知らせをしました。2023年10月以降の計画から、試行しています。難易度の目安は以下の要素表を基にしています。立案される各位には計画書作成時には改訂版にて記載いただくようお願いいたします。従来版での記載については、行程内容などから再設定させてもらいますので了解をお願いします。

山行難易度（試行版）

◆ 要素1 基本条件

レベル	歩行／日	最大標高差（目安）
☆	0～2時間程度	0～100㍍
☆☆	2時間～3時間程度	100～400㍍
☆☆☆	3時間～5時間程度	400～600㍍
☆☆☆☆	5時間～7時間程度	600～800㍍
☆☆☆☆☆	7時間以上	800㍍以上

◆ 要素2 技術要素

レベル	道標・道型・藪・岩・痩せ尾根・高度感 etc
A	行程中自然状況に起因するリスクなどを考慮しなくて良い。 (街路、遊歩道、林道等が中心のウォーキング、芋煮会等)
B	丘陵、低山、道迷いリスクの少ない里山、トレイル、など、未舗装林道、遊歩道、比較的導標等整備が行き届いている登山道の行程
C	いわゆる一般対象のガイドブック記載と同程度の行程。導標等比較的整備されているが、短い岩場(ロープ・鎖設置含)、荒れ気味の登山道や未整備道の通過、藪の通過などが含まれる。但し積雪時には技術度が上がる可能性もある。
D	岩場、藪、痩せ尾根など通過に山岳経験や技術を必要とされる個所が複数あり、一部三点支持を要求されるなどの箇所も含まれる。 (無雪期の、南・北・中央アルプス縦走、南八ヶ岳縦走、越後・会津などの縦走、テント泊など)
E	★★★★より多くの頻度で転・滑落、落石の危険、または谷筋、崩壊地の通過などの危険リスクが想定される計画。 (槍ヶ岳～切戸～穂高、唐松岳～白馬岳、積雪期の八ヶ岳等)

◆ 上記の他、当該計画での特記事項があれば簡潔に追記する。

10月～ 予定カレンダー

2023年10月～ 山行計画（8月24日現在） ※月曜日から始まっています
 （※会報未記載で追加になった計画は、別途にご案内します）

2023/10

月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	29	30	1
						1-3 火打山・妙高山 3h15/4h15/
2	3	4	5	6	7	8
43B 6h20 宮崎					7-8 苗場山 5C 7h20 瀧澤	
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
					21-23 泉ヶ岳・船形山 峯川	
23	24	25	26	27	28	29

2023/11

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5
					檜洞丸～犬越路 峯川	
6	7	8	9	10	11	12
						鳩ノ巣溪谷 2B 3h10 渋谷(京)
13	14	15	16	17	18	19
					大笠山～宮地山 3B 4h 瀧澤	
20	21	22	23	24	25	26
			奥多摩湖いこいの道 4A 6h10 宮崎			
27	28	29	30	1	2	3

2023/12

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	1	2	3
						都留アルプス 3C 4h 渋谷(京)
4	5	6	7	8	9	10
					金時山～明神ヶ岳 峯川	
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
					石老山～高塚山 3B 4h40 瀧澤	
25	26	27	28	29	30	31

山 行 計 画

No.

妙高山 (2446m) 火打山 (2462m)

☆☆☆☆C

期 日	2023年10月1日(日)～3日(火)		
集 合	上越新幹線 長野かがやき501号 (届け出た各自座席)		
出 発			
行 程	1日目 3h15m / 2日目 4h15m / 3日目 6h20 (休憩含まず) 距離 19.6km 歩行計13h50m		
標高差	↑ 2,008m ↓ 2,214m (累計)		
地 図	妙高・戸隠・雨飾 (山と高原地図)		
交通費	合計 18,660円 新幹線片道7,810円片道・JR割引前 / 長野～妙高高原駅 850円片道 / 妙高高原駅～笹ヶ峯 1000円片道 / 燕温泉～関山駅 600円・33分 / 関山～長野駅 1,090円片道 / 長野駅～東京駅 7,810円		
宿泊費	1日目 高谷池ヒュッテ 10,500円 2日目 黒沢池ヒュッテ 9500円 (いずれも2食付)		
乗車券	しなの鉄道 北しなの線 妙高高原駅		
C L	宮崎 敏男		
	✉		
コース	1日目 笹ヶ峯(10:35)黒沢橋(11:35)富士見平(13:05)高谷池ヒュッテ(13:45 泊 (休1h含めた到着見込みで14:45)) 2日目 高谷池ヒュッテ(7:00)天狗の庭(7:30)ライチョウ平(8:10)火打山(8:50)ライチョウ平(9:15)天狗の庭(9:45)高谷池ヒュッテ(10:15)黒沢池ヒュッテ(11:15) 泊(休1h30m含めた到着見込み14:00) 3日目 黒沢池ヒュッテ(6:00)大倉乗越(6:30)長助池分岐(7:10)妙高山北峰(8:20)妙高山南峰(8:30)天狗堂(9:50)湯道分岐(11:00)燕温泉(12:20) 休1h30m含めた到着見込み14:20 ～入浴・休憩・食事14:30～16:10 「ホテル花文」 入浴料金男400円女500円 (露天風呂付)		
縮 切	×切済み 小屋泊追加可能なら以降でも申し込み可能 希望される方がおられましたら担当Lに連絡してください。		
備 考	・往路; 東京発6:16(かがやき501号)長野駅着7:36・長野駅発7:45妙高高原駅着8:30・妙高高原駅発 1000 9:35笹ヶ峯着10:25 ・帰路; 燕温泉発16:20関山駅着16:51～関山駅発 850 17:15～妙高高原駅着17:24妙高高原駅発17:29長野駅着18:13～長野駅発18:23発新幹線～東京着20:00		

秘境秋山郷の紅葉と苗場山 苗場山

期 日 2023年10月7日(土)～8日(日)

集 合 上越線越後湯沢駅 10時15分

出 発 越後湯沢駅東口BS④ 10時30分発(南越後交通観光バス)

行 程 7時間20分

標高差 ↑1,303m ↓1,303m

地 図 谷川岳・苗場山・武尊山(山と高原地図)

交通費 12,520円(割引前) 別途代

宿泊費 7,800円(二食付)

宿泊先 民宿 丸山荘 長野県下水内郡栄村大字界124-1 ☎025-767-2132

乗車券 上越線(新幹線) 越後湯沢駅

C L 瀧澤 きよの ☎



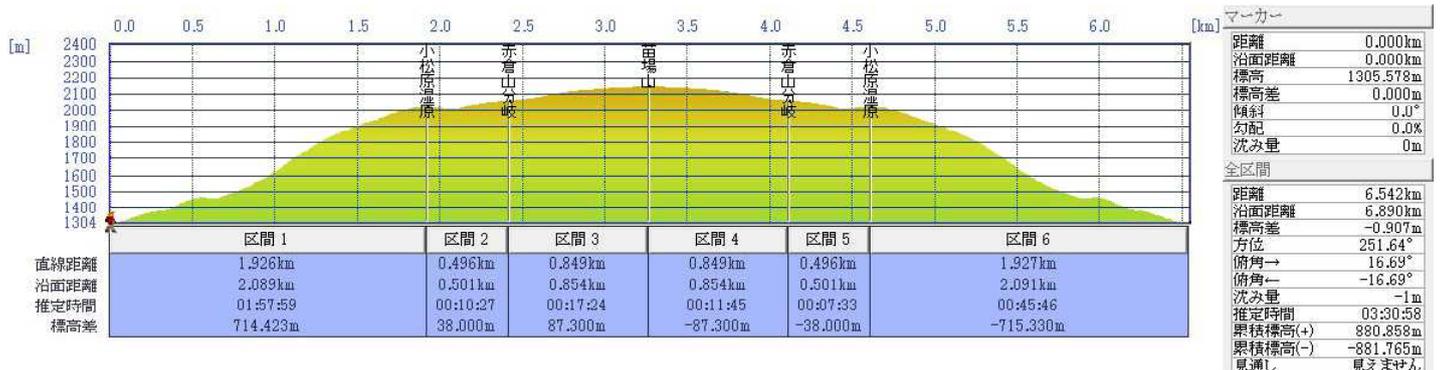
コース 1日目 越後湯沢駅(☎1h50)小赤沢民宿(泊)

2日目 宿舎(山々35)三合目(2h40)和山温泉分岐(50)苗場山(40)
和山温泉分岐(2h)三合目(山々35)小赤沢バス停

締 切 10月1日(日)

定 員 8人位(デマンドバス乗車人員)

- 備 考
- ・往路;東京(8:24)越後湯沢(9:44～10:30南越後交通)津南町役場(11:19～11:25発☎見玉11:50デマンドバス乗替)小赤沢(12:20)
 - ・復路;デマンドバス小赤沢(14:00見玉14:30～路線バス14:40)津南役場(15:01～15:22)越後湯沢(16:15・希望者は駅前の温泉で汗流しましょう)
 - ・8日 山々(登り)宿～三合目(下山)三合目～小赤沢 @1,000円(往復)
 - ・平家の落人の歴史に触れられたらと思います。
 - ・楽養館(赤錆温泉)源泉かけ流しに入りたいと思います。@600円
 - ・登山道は整備されてますが、ブナ林からシラビソ林に泥んこ道、木の根っこ、鎖場とバラエティーコースです。紅葉と苗場山の草紅葉を楽しみに歩きましょう。



山形県と宮城県にまたがる船形連峰へ
船形山(御所山)・泉ヶ岳

期 日 2023年10月15日(日)～17日(火)
 集 合 JR新幹線 東京駅 11時45分
 出 発 JR東北新幹線②③ 12時00分発 やまびこ137号
 行 程 1日目 0(仙台駅 乗車50分) / 2日目 7時間35分 / 3日目 3時間40分
 標高差 2日目 ↑ ↓ 940m / 3日目 ↑ ↓ 685m (何れも累積)
 地 図 蔵王(山と高原地図)
 交通費 JR新幹線やまびこ 仙台駅往復14,784円(東京駅起算ジパング適用時)
 レンタカー3日間 16,390円/台
 宿泊費 @7,500円×2泊 15,000円
 宿泊先 1日目 ホテルルートイン仙台大和インター
 2日目
 乗車券 JR仙台駅(14時02分着)
 C L 峯川 弘子 ☎

コース 2日目 宿(乗車45)旗坂キャンプ場(2h10)三光の宮(1h40)千畳敷分岐(25)船形山山頂(20)千畳敷分岐(1h20)三光の宮(1h40)登山口(乗車45)宿
 3日目 宿(乗車40)泉岳自然ふれあい館登山口(1h)水神(1h)泉ヶ岳山頂(1h)兎平(40)登山口(乗車5)天然温泉スパ泉ヶ岳(昼食・入浴)(乗車40)仙台駅(乗車返却)→帰途

締 切 9月20日(月)

定 員 レンタカー定員

- 備 考
- 船形山山頂(1,500m)は2市2町の県境、360°の展望と紅葉時は山を覆う絨毯が見事、山形側では古くから御所山と呼ばれているそうです。宮城県側の最短距離で登れる登山口は林道が悪路で軽トラまたはRV車でないと入れず、タクシーも断られた為、歩程の長い升沢コースからとなります。
 - 泉ヶ岳(1,175m)は船形連峰の東側に位置し、山麓はスキー、キャンプ、パラグライダーなどのアウトドアエリア、古くから仙台市民に親しまれている山のようなようです。



距離	0.000km
沿道距離	0.000km
標高	582.502m
標高差	0.000m
傾斜	0.0°
勾配	0.0%
洗米量	0m
全区間	
距離	11.370km
沿道距離	11.853km
標高差	0.00m
方位	0.00°
俯角	-0.00°
傾角	0.00°
洗米量	-1m
推定時間	04:09:09
累積標高(+)	1074.190m
累積標高(-)	-1074.190m
見直し	見えてません



距離	5.874km
沿道距離	6.096km
標高差	-0.00m
方位	80.80°
俯角	-4.91°
傾角	-4.91°
洗米量	-1m
推定時間	02:20:58
累積標高(+)	688.182m
累積標高(-)	-688.182m
見直し	見えてません

涼しくなったので西丹沢トレーニング 檜洞丸～犬越路周回

期 日 2023年11月4日(土)

集 合 小田急線新松田駅 7時10分

出 発 富士急湘南バス 7時15分発 西丹沢ビジターセンター行

行 程 7時間10分

標高差 ↑↓約1,340m (累積)

地 図 丹沢 (山と高原地図)

交通費 片道786円 (新宿駅起算) 乗車券1,210円

※ 富士急湘南バス往復割引有り 2,180円 新松田駅前窓口で購入

乗車券 小田急線 新松田駅

C L 峯川 弘子 ☎

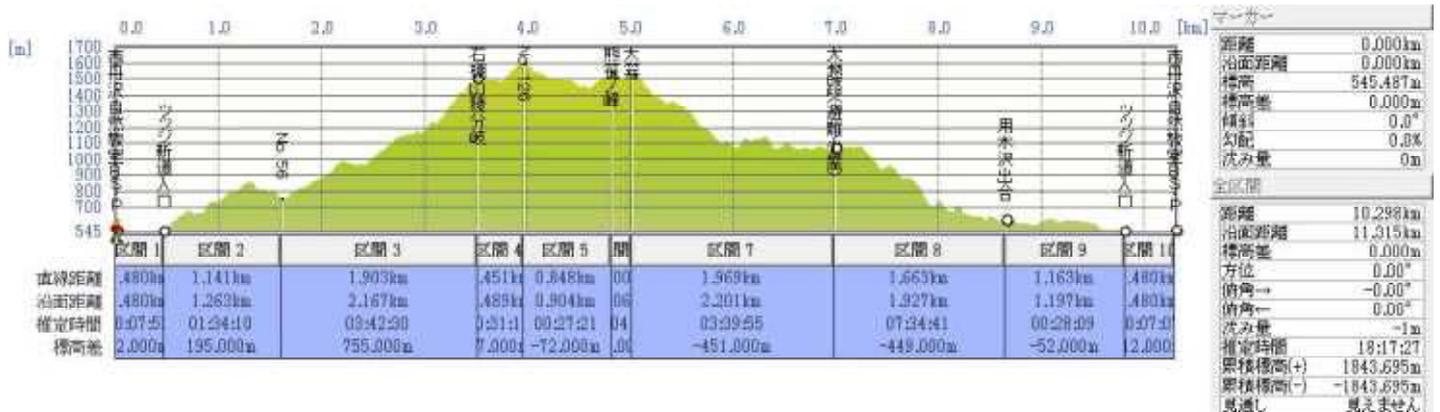


コース 西丹沢ビジターセンター(1h)ゴウラ沢出合(1h)展望園地(1h45)檜洞丸(30)熊笹ノ峰(1h30)犬越路(1h)用木沢出合(25)西丹沢ビジターセンター(乗車)新松田駅

締 切 7月8日(金) 午前中

定 員 なし

- 備 考
- ・熱中症もヒルも心配ない、秋にはまだ早い西丹沢を一緒に周回しましょう！！
 - ・日が落ちるのが早く、下山後のバス待ちなど暗くなるため必ずヘッドランプをご持参下さい。
 - ・帰路バス：西丹沢Vセンター発新松田駅行 17時05分/19時00(最終)



イメージ

ダイナミックな渓谷美を満喫 奥多摩・鳩ノ巣渓谷

期 日 2023年11月12日(日)
 集 合 青梅線 古里駅 9時40分
 出 発 準備出来次第
 行 程 3時間10分
 標高差 約170㍎
 地 図 奥多摩(山と高原地図)
 交通費 1,230円(立川起算)
 乗車券 古里駅(9時28分着)
 C L 渋谷 京子 ☎



コース 古里駅(40)寸庭橋(50)雲仙橋(5)玉川水神社(20)白丸ダム(30)数馬峡橋(30)もえぎの湯(15)奥多摩駅

締 切 11月10日(金)

定 員 なし

備 考 ・往路；立川駅8時12分発快速おくたま3号青梅行・青梅駅8時44分着~8時55分発 奥多摩行 古里駅 9時28分着
 ・紅葉シーズン！見頃を期待しましょう！！
 ・もえぎの湯に寄る方はお風呂セットを？



イメージ



大菩薩嶺東端の静かな山 大垓山～宮地山

期日 2023年11月18日(土)

集合 JR大月駅 8時30分

出発 集合次第

行程 4時間5分

標高差 ↑1001m ↓1053m

地図 大菩薩嶺(山と高原地図)

交通費 1,198円(JR中央本線高尾駅往復) 別途 代要

乗車券 JR中央線 大月駅(8時23分着)

C L 瀧澤 きよの ☎



コース 大月駅 合 (20) 山口館金山鉱泉(1h30)大垓山(50)宮地山(1h)
用沢分岐(35)宝鐘寺薬師堂 合 (30)大月駅

締切 11月15日

定員 4 or 8人が望ましい(合 定員・予約予定)

- 備考
- ・往路：高尾発 7時39分発 小淵沢行 大月着8時23分
 - ・大垓山～セーメーバン～稚児落としはNo.2701で参加しましたが、宮地山を歩いてなかったなので、落ち葉の山を歩きましょう。
 - ・富士山の景観、静かな貸し切り山行を期待



イメージ



No.

奥多摩紅葉一番と言われる湖畔ロングハイク 浮橋渡りも

奥多摩湖いこいの道+麦山の浮橋

☆☆☆☆A

期 日 2023年11月23日（祝）天候不良の場合は週末25 or 26日に順延
 集 合 奥多摩駅 8時50分
 出 発 奥多摩駅8時15分発西東京バス丹波山村役場行（小河内神社下車）
 行 程 6時間10分（16.5km）
 標高差 累積約180m？
 地 図 奥多摩（山と高原地図）
 交通費 ①JR立川～奥多摩片道659円（往復1,318円）
 ②バス 往 奥多摩～小河内神社630円 復奥多摩湖～奥多摩駅390円（往復1020円） 計2,330円

乗車券 JR青梅線 奥多摩駅（8時48分着）

C L 宮崎 敏男 ☎



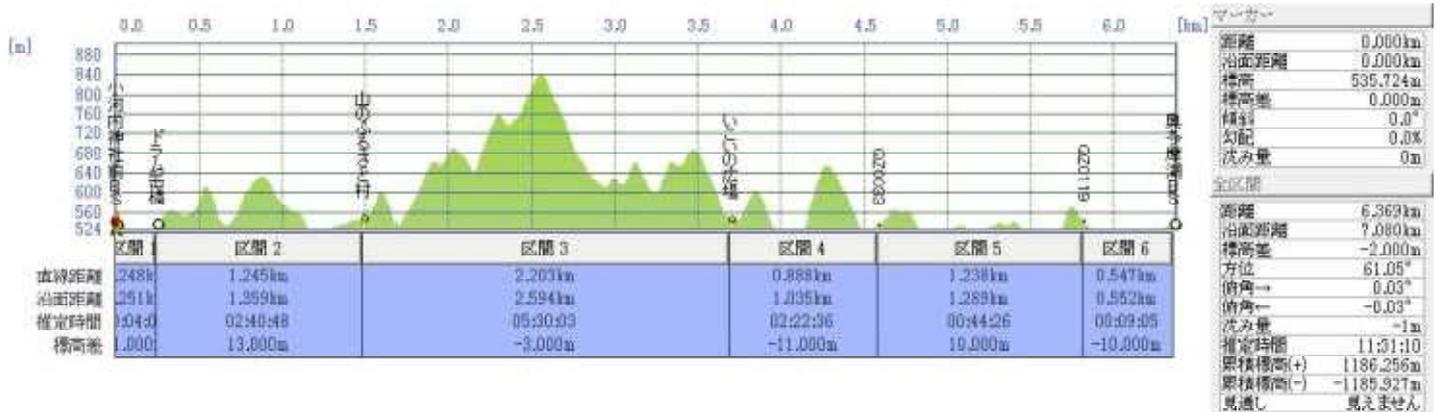
コース 奥多摩駅→小河内神社（すぐ）→麦山の浮橋(ドラム缶橋)→（40分）山のふるさと村 →（2時間）いこいの広場 →（2時間30分）いこいの道終点（ここから林道）（40分）小河内ダム堰堤南岸→（10分）→奥多摩湖バス停→奥多摩駅

締 切 11月20日（月）

定 員 なし

備 考 ・往路；ホリディ快速おくたま1号 新宿6時45分／中野6時50分／三鷹6時59分／国分寺7時06分／立川7時15分各発～青梅7時46分発～奥多摩8時48分着

・のんびり、ゆっくり今年の紅葉見納めです。御前山懐の入江は東京とは思えない美・静！ 🐼カモシカ 🐼に逢えるかも。



イメージ



展望期待のハイキングコース 都留アルプス

期日 2023年12月3日(日)
 集合 富士急行 都留市駅 9時15分
 出発 準備出来次第
 行程 4時間
 標高差 約500m
 地図 高尾・陣場 (山と高原地図)
 交通費 2,217円 (高尾起算)
 乗車券 都留市駅 (9時05分到着)
 CL 渋谷 京子 ☎



コース 都留市駅(30)谷村発電所(25)蟻山(30)長安寺山(20)天神山(50)
 分岐(50)うぐいすホール(35)都留文科大学前駅

締切 12月1日(金)

定員 なし

備考 ・往路；高尾駅8時09分発甲府行～大月駅 8時45分着～8時50分発・富士急行河口湖行～都留市駅9時05分着(乗り換え時間5分です)
 ・低山ですが雪化粧の富士に会える箇所が有るようです。



イメージ



富士山と箱根の絶景を満喫するおだやかな縦走路 金時山～明神ヶ岳

期 日 2023年12月9日(土)

集 合 ①箱根湯本駅又は②御殿場駅

出 発 上記①②に依り決定 ※②の方が早く出発可能です。

行 程 約7時間

標高差 ↑↓約800m(累積)

地 図 箱根・金時山・駒ヶ岳(山と高原地図)

交通費 小田急線片道約1,261円～(新宿駅起算)

①新宿駅 箱根湯本行小田急(特)箱根51号 2,461円+🚗1,030円～

②JR御殿場駅行 小田急特急ふじさん1号 2,920円+バス代610円

乗車券 ①乙女峠着(9時25分) ②乙女峠着(8時35分) 参加者と相談の上決定

C L 峯川 弘子 ☎



コース 乙女峠BS(45)乙女峠(30)長尾山(50)金時山(55)矢倉沢峠(2h15)
明神ヶ岳(35)鞍部(1h5)宮城野営業所前BS～箱根湯本駅

締 切 前日 12月8日(金)

定 員 なし

備 考 ・ロングコースですが、カヤト、笹の緩やかなアップダウンの稜線を歩くのでハードなコースではありません。

・金時山、明神ヶ岳の山頂直下はそれなりです。

・雪解け道の日陰部分はぬかるみがあるのでスパッツがおすすめ？

・金時山からの見事な富士山と箱根外輪山の風景を満喫しましょう！

・復路；宮城野営業所前BS～箱根湯本駅

16:00～16:16 / 16:15～16:31 / 16:25～16:41 / 16:35～16:51

/ 16:45～17:01 / 16:55～17:20

17時台まで6本/h、18時～1時間に4本/h



イ
メ
ー
ジ



久々の顕鏡寺から石老山へ 石老山～高塚山

期 日 2023年12月23日(土)
 集 合 JR中央線 相模湖駅 8時25分
 出 発 8時35分発 ①BS 三ヶ木行 
 行 程 4時間40分
 標高差 ↑699㍎ ↓684㍎
 地 図 高尾・陣馬 (山と高原地図)
 交通費 398円(JR中央線高尾起算)  480円
 宿泊費
 宿泊先
 乗車券 JR中央線 相模湖駅 ()
 C L 瀧澤 きよの 



☒
 コース 相模湖駅 (8:35 ) 石老山入口 (8:42) 石老山 (35) 顕鏡寺 (1h10) 石老山 (40) 高塚山 (40) 石老山 (45) 大明神展望台 (30) 箕石橋 (20) プレジャーフォレスト 前BS () 相模湖駅

締 切 12月22日 (金)

定 員 なし

備 考

- ・奇岩の顕鏡寺コース台風19号から復活で奇岩を見ながら歩きたいと思います。
- ・高塚山は静かで展望ないが、霜の花が見れるかも。
- ・石老山山頂から富士山、丹沢、陣馬の景観を期待。
- ・希望者はプレジャーフォレスト、相模湖うるり温泉で汗流しませんか。



イメージ



No. 3 1 1 5

二週続けて北都留三山盟主へ 権現山～雨降山～用竹

実施日 2023年5月27日(土)
 天候 快晴
 リーダー 峯川 弘子
 参加者 石附智江、伊藤久雄、石原勝正、峯川弘子、阿部みゆき、ゲスト(村山智子) 計6名
 費用 JR中央本線往復約1,660円(新宿駅起算) バス代往復1,160円
 タイム 猿橋駅(8:23)浅川BS(8:58)浅川峠(9:53)分岐(11:23)権現山(11:35-12:20)雨降山(13:00)寺入山(13:38)二本杉山(14:14)墓村分岐(14:48)用竹BS(15:45)

猿橋駅から浅川バス停下車、今日はゲスト参加の村山さんをお迎えしご挨拶して出発。



気温上昇の中林道20分、登山道25分大汗で浅川峠に到着、そこから傾斜が増す。

登山道に群生している「フタリシズカ」花序？が1本や3本あるのを見てこれもフタリシズカ？皆でツッコミ、あれこれおしゃべりしながら水分補給しながらのゆっくり歩きでも地図上の時間より早く分岐に到着。そこからはヤマツツジと新緑のコラボ、写真撮影大会と急登で権現山山頂へ。



周囲は見事なヤマツツジの大木が！こぶし会の大歓声にまわりの

単独行の静かな登山者さん数名も



びっくり、大変失礼をいたしました(笑) おしゃべりしながら楽しんで用竹方面

へ下山開始。まずは雨降山、次は寺入山～二本杉山、アップダウンなく次々と通過。途中「墓村」という気になる名前の集落道に出て用竹BS手前で合流する道があるのを伊藤さんが見つけてくれた、標識もある。(ヤママップ上では登山道としての記載なし)各自別れる？せっかくだから皆で行こう！ということで決定。



しっかりした道なのに地図に記載がない、ここは私有地？集落の人の道なのか？

登山道から下に道路が見え始め、ふみ跡通り進み降りたのはなんと大きな民家の広い庭だった。通っていいのか？不法侵入？と、そこに「上野原八重山トレイルコース」の標識がある。皆で「すみませ～ん、邪魔しま～す」その家の敷地内を通過、これにはみんなで大笑い。その後、集落の車道で迷い、車で通りがかった親切なおじさんに教えられ、ヤママップと格闘しながら用竹バス停へ到着。またまた楽しい思い出の山行になりました。皆様ありがとうございました、お疲れさまでした！！

(記&写真・峯川 弘子)
 (写真提供・伊藤久雄/石原勝正)

草原に咲く高山植物と展望の山 平 票 山 (1,983m)

実施日 2023年5月31日(木)
天 候 晴れ
リーダー 宮崎 敏男
参加者 宮崎 敏男 計1名
費用 JR 4,697円(片道・立川～越後湯沢) 1,320円(越後湯沢～登山口・往復) 計6,017円
タイム 越後湯沢発(8:20) 登山口(9:00) 松手山(10:55) 平票山(12:45～13:30・昼食) 平票山乃家(14:10～45) 林道～登山口(15:30) 平票登山口(16:20～55) 越後湯沢(17:33)

梅雨(台風も)の訪れ早く天候不順が予想される6月、2日続きの晴れを求め日程を早めた。

国境の長いトンネルを抜けるとそこは夏山だった。青葉と青空が眩しい。

久しぶりのソロ登山、楽しさは静かな一歩から。松手山コースは初めから急登。2合目を過ぎると樹林の切れ目から眼下に苗場スキー白亜のホテル群



と遠くまだら雪化粧の苗場山が見えて来た。

コース中間の巨大な鉄塔はいかにも三国国境越えの送電施設。

急登が尾根に到達したところが6合目松手山(1613m)ここを過ぎると樹林も切れ平票山の雄大な姿と越後の山並み展望が広がる。開放的な稜線歩きの始まりだ。

7合、8合目辺りからの急な木道で高度を上げる。やがてアズマシャクナゲのピンクの蕾と白い花がそこかしこに、これとコラボしてミネザクラの淡いピンク。さらに進めばシラネアオイのうすむらさきの花が、又、白山一花(イチゲ)の可憐な白い花が、平票山の嫺やかな山容をバックに楚々と咲いている。ああ、お花畑スポットに入ったのだな。

この頃稜線をガスが横切り、頂も覆

い始めた。階段を上り詰めたところが平票山頂。

谷川岳・万太郎山・仙ノ倉山とつながる谷川連峰の西端。群馬県境稜線トレイルがここで左に折れ三国山、三国峠へとつながる。



谷川連峰最高峰は仙ノ倉山(2026m)、平票山(1983m)谷川岳(1977m)と続く。

山頂からの展望が得られなかったのは残念。当初予定していた仙ノ倉山へのピストンは明日の大源太山登山を考慮して(高齢なんだから!との複数アドバイス)取り止めたのは残念至極!仙ノ倉山のお花は次の機会までお預けとしよう。



山頂から平票山乃家への下山は長い長い幅広の木の階段。立派なものだ。

山頂で新潟ハイカーに教わった通り、

やがてアズマシャクナゲの大群生が現れた。天気も嘘のように青空に変わり平標山、仙ノ倉山その奥の万太郎山の雄大な山容が目前に迫り苗場、三国の山並みが広がる。

山小屋はその絶景ポイントにあり、止めどない湧き水(仙平清水)と居心地いいベンチはおすすめ。つい長居してしまう。



下山の平元新道は小屋前から谷へ向かう山道、ゴロ石のつづら折り道が続く。

春蝉と山鳥の奏でるBGMが疲れた体にいい案配だ。

やがて(林道)登山口へ到着。ここからバス停登山口までは木材切り出しトラックで踏み固められた岩魚沢林道歩き。

バス時刻に30分早く下山。概ね天候に恵まれた花の名山のイイ山旅だった(シャクナゲは今が外せない、高山の花々はこの先2週間が見ごろと新潟ハイカーのお言葉でした)

さあ明日も好天気でありますように!

(記&写真・宮崎 敏男)

上越のmatterホルンの異名を持つ鋭鋒
大源太山(1598m)

実施日 2023年6月1日(金)
 天候 晴れ(やや風強し)
 リーダー 宮崎 敏男
 参加者 宮崎 敏男 計1名
 費用 車(越後湯沢⇄旭原) 780円
 JR(越後湯沢⇒立川) 4,697円
 計5,477円
 タイム 越後湯沢駅(7:10 車)旭原
 BS(7:40)林道終点登山口
 (8:30)分岐(8:50)大源太
 山(12:00~13:20・昼食)分
 岐(15:10)林道終点~登山
 口(15:30)旭原BS(16:20~
 50 車)越後湯沢(17:15)

平票山の疲れを越後湯沢の温泉で癒し、今日は待望の大源太山だ。



晴天だが風はやや強い。バスは旭原到着、大源太山の雄姿が迎えてくれる。ここからの景観はなかなかのものだ。

ソロ登山なので自分流の山旅を…と新緑、山桜、溪流の音、pipxcela夏空を楽しみながら登山口までの一本道を歩行で向かう。

登山口には車が3台、杉木立の中の静かな登山道を進む。最初の渡渉、飛び石で渡る。石が苔っぽい！

分岐は真直ぐ直進。右は謙信ゆかりの道シシゴヤの頭方面。

北沢の渡渉、やや大きな石から石へジャンプ！ザックを背負って私が飛べる程度。

だが水量豊かな急流はプレッシャー。

雨後・雪解け時は無理、引き返すしかない。

(下山の翌日は大雨、線状降水帯頻発。ここはひどい事なっただろう)

沢沿いの道を離れるとそこから登山路は急登に次ぐ急登(帰路はこのトラロープに大助かり)



所々樹林が切れ大源太山が、かいま見える。

朝から気になる風具合、高度が上がるつれ強まり枝葉は大きくしなり谷を越え渡ってくる風音は凄まじい。この先、

痩せ尾根は、岩稜地帯は、頂上直下の岩場はどうなっているの



うか。

場合によっては撤退も…1人歩きは思案がめぐる。

尾根に出て源太山も良く見えるようになった。

灌木の道からはい松の道へ、この間も何度かの急登を繰り返して源太山へ近づく。

岩稜のハイ松地帯で外人と若者のパーティが下山してきた。

『こちらから頂上までは行けるがその先は今日は無理』



で引き返してきたと。

さらにその先の岩稜ハイ松地帯で若い夫婦が風をよけて昼食中「頂上は強風ですぐ降りて来た、今日来た人は皆ピストンだヨ」

これは何とか頂上を踏めそうだ！



直下の岩場はザレていたり一枚岩だったり気が抜けない。が！頂上は急にやって

きた。田中陽希の「ヤッター」が出そうになった。登頂できて良かった。

追いかけて230609-4で山頂に来た若者「周回予定だけこの先雲行きも風も悪化しそう」皆、引き返したと教えると自分もそうしますと。

お昼食べました？ "イヤ下降りてから" 風弱まったみたいですね "食べるか！"ええ

南魚沼の非番消防士の若者との山頂交流は、山頂を踏めたことで緊張がとけたか時を忘れて1時間20分。

楽しいひと時。持っていた余裕時間を使い切りあとは下山のみ。

注意は怠らず、ナイス・マイ・ペースでコースタイム通りの下山であった。

が最後の渡渉、先を急いだか苔むす岩に足を滑らせ"ドボン"

最終バスには30分余裕をもって無事下山。

ソロ登山の楽しさと対応力が試さ



れるイイ山だった。

さあ江神温泉で汗を流し新幹線でビールを飲んで帰ろう。

今年の5月が終わり早や6月、いよいよ夏山の陣も目前体調を仕上げいい夏迎えよう！

追記 今回風と足もとに注意を要したので、高山草花への言及少なかったがカメラは

- A 巻機山をバックに断崖に咲くシャクナゲ



- B 岩稜の足もとに可憐に咲くアカモノ



- C イワカガミの群生



- D 名知らずながら満開の赤花樹木等々をとらえていました。

(記&写真・宮崎 敏男)



雪山になると更に似てくる？

2週続けて北都留三山の盟主へ 権現山～北峰～杉平

実施日 2023年6月4日(日)
 天候 晴れ
 リーダー 峯川 弘子
 参加者 石附智江、中村友子、小名秀鋭、瀧澤きよの、阿部みゆき 計6名
 費用 JR中央本線往復約1,922円(新宿駅起算) 700円
 1,120円
 タイム 猿橋駅(8:23)浅川BS(8:58)浅川峠(9:47)分岐(11:10)権現山(11:19-12:00)分岐(12:06)オクノ沢ノ頭(12:32)麻生山(13:00-13:12)北峰山頂(13:55-14:20)下山口(16:14-16:28)杉平入口BS(17:05)猿橋駅

先週に続き猿橋駅から浅川バス停下車、今日は大雨後の日差しでむし暑い。大汗でまた浅川峠に到着、そこから分岐までの傾斜を進むが、先週楽しませてくれたフタリシズカの群生やヤマツツジは連日の大雨で？ほぼ消えていた。でも天気が良いだけですべてOK、分岐に到着、今日はまたここへ戻ってくる。と、山頂近くになって色鮮やかなが



ヤマツツジは連日の大雨で？ほぼ消えていた。でも天気が良いだけですべてOK、分岐に到着、今日はまたここへ戻ってくる。と、山頂近くになって色鮮やかながあらわれた、ヨシも上がり山頂に到着。ふしり！皆で合点し切り！

見事な大木のヤマリツツジは、あんなに飛ぶさ残ってよかつたねー、なれなかしやべりしランギター補給して(ちよと撮り過ぎ？)



笑)これから自分は未踏の登山道、気合も入って出発。脚もお腹も重いけれどオクノ沢ノ頭～麻生山までは歩き易い道、その間には大岩に設置されている観音様？がありました。そこから登山道はガラっと一変、



苔むしたごつごつ岩、大きな木の根っこ、痩せ尾根、短めの急なアップダウンの繰り返し、下りは緊張で汗が出る。急登をがんばって草を掻き分けて三ツ森北峰到着。

ヤマレコなどでうわさの鏡を見て「これかー！」と皆で大はしゃぎ。この鏡、誰が何の為に運んだのかわからないがヘアーのみだれやメイク直し？にととても便利だった。(いや、それじゃないって？笑)

北峰からは岩々の鋸尾根を急下降、前後のメンバーのストックをお互いに持ち合いながら慎重に通る。下山口までの長い樹林帯は標識がなく見落とし易い古いテープだけなので迷いやすい、ヤママップを見ながら皆で声を掛け合って到着。



日帰り低山でも達成感を味わえる良いコースを歩くことができました、皆様ありがとうございました。

(記&写真・峯川 弘子)
(写真提供・小名秀鋭)



今年こそキタダケソウに会えるか

小太郎山・北岳

実施日 2023年6月23日(金)~25日(日)

天候 晴れ

リーダー 瀧澤 きよの

参加者 瀧澤きよの、峯川弘子、佐藤聡美、阿部みゆき、中村友子 計5名

費用 3,036円(立川起算) 乗車券4,580円(協力金300×2含む) 計7,616円
 宿泊費 白根御池小屋 10,500円 北岳肩ノ小屋 12,000円 計22,500円 合計30,116円

タイム 6/23 甲府駅南口(9:05 乗車) 広河原BS(10:58~11:07) 第二ベンチ(13:30~13:45) 白根御池小屋(14:50) 泊

6/24 白根御池小屋(5:40) 草滑り~小太郎山分岐(8:20) 前小太郎山(10:34~45) 小太郎山(11:30~45) 前小太郎山(12:20) 小太郎山分岐(13:40~14:10) 北岳肩ノ小屋(15:15) 泊

6/25 北岳肩ノ小屋(5:30) 北岳(7:00) 8本歯分岐前(7:15~30) 北岳(7:50) 北岳肩ノ小屋(8:20~40) 白根御池小屋(11:40~12:00) 広河原BS(15:15~16:40) 甲府駅(18:23)

6/23 甲府駅から広河原行は、今日からバス運行日です。臨時便も出て、ガイドの説明もマスク越しで何言っているのか、良く分からない。芦安でMさん合流。広河原インフォメーションの前に新広河原山荘が、変わりました。



登山届提出、身支度済ませ、野呂川沿いから左の吊り

橋を渡り、広河原山荘の横手から大樺沢左を登る。ゆっくり歩きで皆さんタイタニックの話で持ち切り、急登階段が増えて根っこ階段も楽しく登る、時折ガスの水滴が落ちるが、青空ものぞく第二ベンチで一服。新録が鮮やかです。



急登階段の先滝を見て癒され、崩れた所も修復され漸く落ち着いた登山道になり、白根御池小屋到着です。チェックイン済ませ御池からの北岳はガスって、鳳凰三山はオベリスクも、食事までの一時夕日を見ておしゃべり明日の話をしながら、食事の後、きれいな部屋は全部パーティションで区切られ、こぶし会は一部屋で明日の為に静かに休む。

6/24 白根御池小屋から快晴の草滑りをコバイケイソウは出たばかり、ニリン草が咲きだして、急な草滑りもシラネキンバイソウ、米桜、イワ



カガミも見られ、根っこ階段の段差が高く急登のツズラ折をゆっくり登り、ハイ松が出雪溪も小太郎の標識

が置かれたハイ松滞にザックデポし、アタックザックで右稜線を急降し岩稜滞ハイ松藪漕ぎですが、花畑、甲斐駒が癒してくれます。樹林帯の中から岩稜急登で前小太郎山です。



稜線状に小太郎山わずかで頂上。素晴らしい、前にイケメン甲斐駒、八ヶ岳、鋸、仙丈の大きい事。そして北岳がよんでます。

昼食済ませ、ピストンで岩稜滞から分岐迄戻ります。

ザック背負い、花畑にオヤマノエン

ドウ見れ、鎖場、岩場を天場横目に着きました。新築肩の小屋チェックイン済ませ、明日のキタダケソウの場所も聞き、記念の花カード、ワインも頂き、なんていい日でしょう。

あまりにも絶景なる、景色。雲海に富士山、甲斐駒、八ヶ岳、仙丈、北アルプス、中央ア、そして噴煙の浅間山。夕日のピンクに染まった富士山。夕食は豪華な、ポークステーキビッグサイズ二枚、元気出ました。食後ブロッケン現象を見る事が出来、一番賑やかはこぶし会だったかも。

新築の部屋は二段ベッドパーティションで区切られ、ぐっすり就寝。夜中満点の星空も見れました。

6/25 食事前に日の出を待つ4時



30分頃、甲斐駒の側から雲海、富士山、日の出を見る事が出来ました。

食後、小屋にザックデポし、小屋の裏から礫を踏んで急登し北岳北方を巻き北岳山頂360度大展望です。

富士山、間ノ岳、農取岳、八ヶ岳、甲斐駒、仙丈、北アルプス、中央アルプス等眼下には赤い屋根の北岳山荘。写真も順番待ち。目的のキタダケ草を探しに、北岳山頂から南へ、岩稜滞を巻き下る。



登山道荒れて急降下すると池山吊尾根分岐から、さらに八本歯コルに向かうと、キタダケ草が

咲いてました。パセリの葉っぱに可憐な白い花。登山者の皆さんがお目当ての写真撮影です。ラッキー。

ピストンで北岳に戻り、北岳肩の小屋からザック回収して、ぐんぐん下り小太郎山分岐見送り、草滑りのお



花畑を見ながら、白根御池小屋でうどんを食べようという事で、「うどん、うどん」大コール。白根御池、テント場が間地か小屋に着くと、うどん注文も今年は中止です。残念です。

昼食を摂り広河原に向かい、急下降階段、根っこ、気を付け下り広河原山荘から吊り橋を渡り、時間があるので新広河原山荘でお茶飲みおしゃべりタイム。

5台のバスが広河原から甲府に向かいます。新緑と揺れが気持ち良い。Mさん芦安で降車。3日間晴れで、計画以上の達成感です。

皆さんありがとう御座いました。北岳にきただけ。又、北岳に登り、今度はうどんを食べましょう。

(記・瀧澤きよの)

(写真提供・峯川弘子/佐藤聡美)



東北花の名山 2 座へ
神室山・焼石岳

実施日 2023年6月30日(金)～3日(月)
天候 晴れ・曇り
リーダー 峯川 弘子
参加者 遠井謙策・中村友子・徳山敬子・峯川弘子 計4名
費用 交通費：JR東日本パス 15,270円 合 3,800円
宿泊費 28,140円/3泊
タイム 【神室山】
宿(合 6:50-7:18)西ノ又コース
入口(7:40)三十三尋の滝(9:27)
パノラマコース分岐(12:52)神室山山頂(13:24-13:50)神室ダム分岐(14:18)二股(16:35)有屋登山口(18:35)宿(18:46)
【焼石岳】
宿(合 5:20-5:40)中沼登山口(5:49)中沼(6:39)つぶ沼分岐(7:54)銀名水(8:28-35)姥石平(10:17)焼石岳山頂(10:50)泉沼(11:13-11:30)銀名水避難小屋(13:00-13:15)中沼登山口(15:00)宿(合 15:25)入浴・宿送迎車で水沢江刺駅へ

【6/30】 東京駅からJR新幹線で大曲駅、JR奥羽本線に乗り継ぎ4時間半かけ横堀駅に到着、雨が降ってきた。翌朝雨がひどければ登山は中止で温泉巡りということと取りあえず早めに就寝。

【7/1】 夜中に雨音が聞こえていたが目覚めるとやんでいた。支度している間に薄日もさしてきた、ラッキー！タクシーで登山口へ。登りは沢沿いの西ノ又コース。

湿って鬱蒼とした林道を（熊鈴と笛を忘れて反省）歩くと沢沿いらしい渡渉が始まった。マーキングに沿って滑らかな岩のように慎重に岩を両手でつかみながらすすんで渡渉、ストックで石を真剣に選



いとひざまでドボンする、それは絶対に避けたい（笑）沢から離れ、悪路、トラロープをつかんで通過、降りてまた渡渉、全員口から発する言葉は「ここは危ない！」だけ



岐まで胸突き八丁、かなりの急登が続く。息をきらし各自で立休憩をしながら登っていくと両側にキヌガサソウの群生が現れた、しばらく登ってもそれは続く。この沢コースを来なければ見られなかった？ががんばった甲斐があったね！と喜ぶがさらに急登は続く（笑）ようやく尾根分岐に到着、そこから山頂まで広大な花畑、特にカンゾウの群生はみごと！

後続を待ちながら眺めていると登山道が向かないはずの谷下の方へ黒い動く物体、「えっ？なんでこんな所に犬がいるの？」人間は一度も経験したことがない状況か？

「熊！」と認識すると恐怖で立ちすくんでしまった。谷下へ降りて行くのを見届けて後続と合流し、大声を出しなが



ら、山頂直下の凶悪な岩場でも熊の怖くはない、サクサク通過、山頂で先発隊と合流。ホッと

して昼食を食べるがカップスープの匂いで熊が上ってこないか？とっても落ち着かないランチでした。（笑）



下山は有屋口、危険いっぱい
西ノ又コースとはおさらばだ！と
言いながらすすむ。が、このコー
スも崩落個所の急下降、渡渉、ヤ
ブ漕ぎの繰り返し、最後の最後ま
で冷や汗で気が抜けない悪路でし
た(笑)頂上で時間変更した宿の送迎
車をさらに40分待たせてようやく下
山。神室山の神様ごめんなさい、ナ
メてました、参りました～！！

【7/2】 昨夜の打ち上げで頭が
ボーっとしているが(笑)今日は移
動日、遠井さんとここでお別れ、
宿の送迎車で新庄駅へ。店がない
水沢江刺駅のひと駅手前の一ノ関
駅で新幹線下車、こういう自由も
JR東日本パス利用ならでは？事前
リサーチのお蕎麦屋さんは今日は
もう蕎麦が売り切れ、がっかりし
ながらもソースかつが名物らしい
和食店へ。昼間から三ババはソー
スカツ、冷奴、枝豆をおつまみに生中
で乾杯！もうおやじの域？(笑)いい
気分新幹線で水沢江刺駅へ、宿送
迎車で今夜の宿へ向かう。

【7/3】 今日中村、峯川2名で
焼石岳へ、荷物をデポし^合で出
発。中沼登山口に到着すると山頂
はガスの中。歩き始めは中沼の周
りに沿って木道を歩き徐々に傾
斜、両側には咲き終わったミズバ
ショウの巨大な葉がいっぱい。登
山道は全般に水が流れる石ゴロの
川の道、サクサクは歩けない。追



い越ししていった
登山者の数名が靴
底がしっかりした
長靴を履いていた
理由がわかった。

避難小屋泊まりで早々と下山して
きたご夫婦が、早朝5時半に頂上
へ向かったが雪渓がガチガチに凍
っていて危険なので撤退してき
たこと、でも花は十分楽しめま
すよと教えてくれた。しまった、

アイゼンを持っていない、撤退も
ありか？話しながらすすむと上沼
手前から花がいっぱい、大雪で背
の低いシャクナゲやなんと紫の
ヤメ、ミズバショウも！銀名水に
到着し小休止、美味しい水で喉を
潤し、つぶ沼分岐。そこからはミ
ズバショウ&花のコラボ。そして



雪渓、日が出て少
しは融けているよ
うだが右側は傾
斜、滑り落ちない
よう凍っている部

分を避けストックで雪をくずしな
がらつぼ足でゆっくり通過、下山
は気をつけよう。そこからさらに
チングルマ、イワカガミ、見事な
お花畑、これはツバメオモト？オ
ノエラン？(CLは何が何やらまっ
たくわからない 笑)写真を撮り花
アプリで調べながら進むとガスが
広がり風も強く、寒くなってきた。

山頂直下にはウスユキソウの群
生、本当に花の
名山だ。ようや
く山頂にたどり
着くと爆風状
態、ストックで
ささえても飛ば



されそう。なんとか写真をお願い
し三角点にタッチ、ソッコー下山。
風が弱い泉水沼のベンチで登頂を喜
び早めのランチ休憩。東焼石岳への
分岐で花畑を見に行くか迷ったが強
い風と時間を考慮し、ここは又来
てもいいよね！今回はこのまま下山。

今回の2座は地図の時間通りには
とても歩けないことを実感した山
でした。参加者の皆様大変お疲れ
さまでした。梅雨真っ只中、運よ
く2座を登ることができ思い出に
残る山行になりました、ありがと
うございました。

(記&写真・峯川 弘子)

(写真提供・中村 友子)

今号報告掲載予定で中止になった山行

- 6月11日(日) **No.3119** 緑のラブレターと山の目でお馴染み！
一本松山～名倉金剛山～秋川橋 CL 渋谷(京)
梅雨入り直後のぐずつき模様
- 5月13日(土) **No.3122** 夏山トレーニング！！でも暑過ぎ？
檜洞丸～犬越路周回 CL 峯川
梅雨天気不安定
- 7月21日(金)～23日(日) **No.3123** お花畑、雪渓
白馬三山 CL 瀧澤
参加申込僅少につき中止
- 7月22日(土)～23日(日) **No.3124** 甲・武・信境の山
甲武信ヶ岳・雁坂峠 CL 阿部(み)
梅雨天気不安定
- 8月11日(金)～14日(月) **No.3125** 今年こそ飯豊連峰を歩きたい
飯豊連峰縦走 CL 瀧澤
台風接近につき中止

会務関連

月例集会について

新型コロナウイルス感染症の蔓延を考慮して対面での集会等の実施を見送ってきましたが、5月8日からの感染法上の5類移行に伴って、出来れば今後は対面での集会などの再開しても良いのではと考えています。

山行のみの繋がりではなく普段の街での顔合わせでも会員同士の信頼や仲間意識を深めることができ、それが山行時でもお互いの信頼関係に繋がっていくものです。個人的な感覚でもそのような感覚は明らかに感じています。もちろん、集会などは費用の発生することでもあるので会員の皆さんの意向も踏まえて進行したいと思います。再開の場合は実施会場や開催頻度など、再検討して実施を再開出来ればと思います。

会員の皆様には、これらについてそれぞれのご意見があれば、お聞かせいただければと思います。

どうしても良いと思われる方もおられるかも知れませんが、山の会の三つの事業は山行、集会、会報は外せないとの考えていますので、皆さんからの意見や要望があればこの機会にお寄せください。

涌井 良明

山関連記事・情報から1

登山道の整備ピンチ、ボランティアで担ってきた山小屋は宿泊者減り各地で経営難

山小屋がボランティアで担ってきた登山道の整備がピンチを迎えている。コロナ禍による宿泊者減で山小屋が経営難に陥り、負担が増しているからだ。登山道が荒廃すれば転倒や道迷いのリスクが高まるため、登山客から協力金を集めるなど官民挙げた模索が続いている。

▲「使命感」

北アルプスの玄関口・上高地（長野県松本市）から槍ヶ岳（3180メートル）へ向かう登山道。「つまずいたら危ないから、よく点検しないと」。6月12日、近くで横尾山荘を営む山田直（ただし）さん（61）は従業員とともに、崖から崩れ落ちた岩石や土砂を黙々と取り除いていた。



登山道を塞いだ倒木をチェーンソーで切断する

標高3000メートル級の山々が連なる北アルプスの自然環境は厳しい。冬の雪崩や夏の台風により、あちこちで土砂崩れが起き、樹木がなぎ倒される。登山道は塞がれたり崩れたりして、しばしば通れなくなる。

山田さんら付近の山小屋の主人たちは仕事の合間を縫って、通行を妨げる樹木や落石を撤去したり、壊れた栈道を補修したりする。パワーショベルなどの重機で作業することもあるが、報酬はなく、一緒に作業する従業員の人件費や重機の維持費などはほぼ自前だ。

そんな山小屋の経営にコロナ禍が影を落とす。営業期間を短縮し、宿泊者数を絞った結果、多くの山小屋が赤字となった。今季も登山客は戻っておらず、山田さんは「登山客のために使命感で整備してきたがもう限界。このままでは北アルプスの登山は立ちゆかない」と危機感をあらわにする。

▲手弁当

環境省によると、多くの登山客でにぎわう国立公園や国定公園の山々は、自然公園法に基づき、国や都道府県が登山道を維持管理することになっているが、財政の厳しさから十分に整備は行き届いていない。

例えば、大雪山国立公園（北海道）は同省の2013、14年度の調査で、総延長約305キロの登山道の約73%で補修が必要とされた。登山道の多くは集落と集落を結ぶ山道として定着した経緯から、開設者や所有者が不明確で管理責任の所在が曖昧なため、行政が整備しきれない登山道は、山小屋や山岳会が手弁当で整備してきた。

だが、登山道や山岳トイレなど登山環境の改善に取り組む上幸雄・登山道法研究会代表によると、コロナ禍以降、全国の山小屋関係者から「廃業の危機で登山道どころではない」「従業員削減で手が回らない」といった声が相次いで聞かれるという。上代表は「これ以上、民間の善意に頼るのは難しい。行政の支援が必要だし、『整備されていて当たり前』という登山客の意識を変える必要もある」と指摘する。

▲入山料義務化も

こうした事態を受け、登山道整備の費用を登山者に求める動きが広がっている。北アルプスでは今年度から、環境省、松本市、山小屋などで構成する「北アルプス登山道等維持連絡協議会」が、任意で500円の「協力金」を求める取り組みを導入した。昨年度の実証実験では協力者が登山客の1割にとどまったとみられ、必要な整備費に届かなかったといい、同省中部山岳国立公園管理事務所の森川政人所長は「なぜ協力金が必要なのか粘り強く訴え、登山客が安全に山登りを楽しめる環境を維持したい」と話す。

富士山の登山客に1000円の「保全協力金」を求めている山梨、静岡両県は「入山料」の義務化を検討している。確実な徴収の難しさなど課題は多いが、山梨県世界遺産富士山課は「任意の協力には限度がある。義務化できれば、環境保全や安全対策の大きな原資となる」とする。

読売新聞オンライン

山関連記事・情報から2

増加する登山遭難者 原因の一つが「栄養」という事実

新型コロナウイルス感染症が5類に分類されて、本当に人出が増えたことを感じるこのごろ。夏から秋にかけてはハイキングや登山に出掛ける人も増える。そこで気になるのは、遭難者が増えていることだ。

2022年の「山岳遭難の概況（警察庁生活安全局生活安全企画課）」によると発生件数は3015件（前年対比+380件）、遭難者数3506人（+431人）と、統計が残る1961年以降で最多となっている（うち、死者・行方不明者数は327人で+44人）。遭難理由は道迷いや滑落、転倒が多いが、「疲労」が1割ほどあることは軽視してはいけない。

疲労の原因として、登山中の栄養不足が指摘されており、そうしたエネルギー不足が道迷いや転倒を引き起こしている可能性もある。飲食物の工夫で遭難が減らせそう。シニアから若者まで登山で気を付けるべきことを栄養を中心に考えてみたい。

シニアから若者まで各年代で増加

若いところからの訓練や、高価な道具がなくても山を選べば誰もが出かけられる登山・ハイキングへの人気は高い。シニア世代の登山者が増えたことにより、遭難が増えたのではないかという見方もある。

遭難者の年代ごとの数字で見ていくと、70代が823人、60代が708人と、最も多い。前年比でも、70代が121人、60代が136人増えている。

ただ、20代が296人と49人、30代が258人と29人、それぞれ増加している。若い世代の登山者の増加は、登山地図アプリの利用者が増えていることや、ソロキャンプの流行からも推測できる。こうしてみると、シニア登山者の増加だけが要因ではないようだ。

遭難の原因をみると、道迷いが1280人と最も多く、全体の36.5%を占める。続いて転倒が602人（17.2%）、滑落が578人（16.5%）、疲労が286人（8.2%）、病気が285人（8.1%）となっている。「病気」

とは高血圧など持病が悪化することで、これに匹敵する数の人が「疲れ、で遭難しているのは驚きである。

では、疲労とは登山の前日に残業や深酒でもしていたのだろうか。日本登山医学会専門医の上家和子氏は「そもそも登山そのものが大量のエネルギーを消費することを認識していないことが大きい」と指摘する。すなわち、登山は激しく疲労することを意味する。

登山の運動強度はサッカーに匹敵する

登山はどのくらい大変な運動なのか。運動強度を比較する単位で「メッツ」というものがある。安静に座っている状態を1メッツとし、日常生活での活動や運動がその何倍の酸素を消費するかを示す。

私たちの日常の生活活動やスポーツの運動強度は表1の通り。ゆっくり歩くことやストレッチ、ヨガは座っている状態の2倍の運動で、階段を下りるのは3倍、ゴルフや庭仕事は4倍といった形だ。

登山活動に目を向けると、ハイキングは6メッツ、無雪期の登山は7メッツ、一般登山道ではないルートに登るバリエーション登山は8メッツ、ロッククライミングは11メッツとなる。ハイキングでもバスケットボール、無雪期の登山はサッカーと同じくらいの運動強度となっている。

澄んだ空気を吸いながらゆっくり歩いているので激しい運動という意識はないかもしれないが、実はサッカーフィールドを駆け回るほど消費しているのだ。サッカー並みの運動をしていることに気づいている人はどのくらいいるだろう。ほとんどの登山はサッカーの練習や試合よりもはるかに長時間である。

登山という行為がこれだけの運動行為であることを考えると、疲労が遭難原因の約1割を占めることも納得できる。また、道に迷ったり、転倒したり、滑落したりするのも、疲労のせいで注意力が散漫になったり、足元がふらついたりすることから起こっていることも想像できる。

遭難の原因の7割弱が疲労と関係しているといえるかもしれない。とにかく、登山中に蓄積される「疲労」を侮ってはいけない。

登山で消費されるエネルギーと水分

これほど運動強度であるならば、消費するエネルギーも大きい。登山の時は大量の栄養を摂取する必要がある。「カロリーゼロ」の食品なんてもってのほかだ。「登山でダイエット」と称して食物の摂取を控えるなんてこともあってはならない。

ひとたび遭難となれば、ヘリコプターが出動したり、病院に運ばれたりと多くの人に迷惑がかかる。自分や家族も悲しい思いをする。

それでも、自ら食べるものも背負って山を登るため、荷物を減らしたいのも事実。では、せっかくの遠出を楽しみ、元気に帰ってくるにはどうしたらいいのか。上家氏は消費カロリーと水分を算出する簡単な数式を目安に意識して摂取することが大事だという。

(1) エネルギー

通常の食事にプラスして必要な消費カロリーは次の数式から求められる。

消費カロリー (キロカロリー <kcal>) = 運動強度 (メッツ) × 体重 (キログラム <kg>) × 運動時間 (時間) × 1.05

体重60kgの人が4時間かけて山を上って下ってくる場合、7 (メッツ) × 60 (kg) × 4 (時間) × 1.05 = 1764 (kcal) が必要となる。

このカロリー数は、ファミレスのメニューでいうとサーロインステーキ (200g) ランチ2人前に相当する。これはかなりのボリュームである。それでは、1700kcalもの食物を背負って山に入らなくてはならないということか。

そこで「カーボンプレロード (ここでいうカーボンとは炭水化物を意味する)」をとり入れよう。登山の前、いわゆる前の晩や当日の朝はしっかり食べておくことだ。

その上で、登山中は歩きながらでも食べられる行動食 (こうどうしょく) として自分のこぶし程度大きさのおにぎりなど食べやすく吸収のよいものを持って行く。休憩時に食べては登り、3回の休憩があればおにぎりひとつを150kcalとして、450kcalが供給できる。また工夫を加えて、小さくて高カロリーなチョコレートやチーズ、ブドウ糖と並んですぐにエネルギーに変わる果糖を含んだドライフルーツ、

塩分補給に役立つ塩あられや梅干しを持っていくと、かさばらず効率的なエネルギーが補給できる。

下山した時もしっかり高カロリーの食事をとっていただきたい。登山では筋肉の細胞にダメージが生じるので、たんぱく質豊富な食物を食べないと疲労が長く残ることになる。下山して手打ちそばで一杯は絵になるが、エネルギー収支からは考えもの。登山によるカロリー消費の実態が理解されていたら、山頂で糖分補給のためにとりだしたキャンディがゼロカロリーということにはならないはず。

(2) 水分

山で疲労と一緒によく起こるのは脱水症状と熱中症。必要な水分の目安は、次の式の通り。

体重 (kg) × 行動時間 (時間) × 5ミリリットル (ml)

体重60kgの人なら、4時間の登山で1200mlの水が失われる。でも1200mlを背負っていくのは大変。そこで水でもプレロードを行い、登る前に飲んでおくのが有効である。

スポーツドリンクは、脱水症状や熱中症のときにすぐに全身に行き渡る気がするが、登山における水の役割は飲むだけでなく、傷口を洗ったり、タオルをぬらして冷やしたりするときにも使う。真水（水道水でよい）は必ず持参しておきたい。必要な塩分は梅干しや塩あられで補えばよい。

水分コントロールから考えると、登りはじめと下山した時の体重が変わらないのがベスト。下山して体重が減っているとダイエット効果あったと喜んでしまいそうだが、これは脱水しているだけで健康上はよろしくない。さらに、筋肉痛の要因である循環不全は脱水があると改善しにくい。そもそも1日くらいの登山で、皮下脂肪が何百グラムも減るはずがない。

より楽しい登山のために

無理のない計画をたて、おしゃべりしながら行けるくらいの速度でゆっくり歩く。目安としては、脈拍が180から年齢を引い

た数字をうわまわらないようすること。高地は空気が薄くて脈が速くなる。早くなったその脈が先述の数値をこえないようなスピードを守りたい。

心肺機能を強化し、筋力をつけておくためには、普段から意識して登る運動をしておくことが重要である。鹿屋体育大学の山本正嘉氏のデータによると、1カ月に累積高度2000メートル（m）をつづければ、高齢者でも日本の山の多くは登頂できるという。累積高度とは、登った山の標高を合計したもの。高尾山（東京都 標高599m）なら3回以上となる。もちろんケーブルカーを使ってはだめ。

そして気を付けたいのは高山病。なにもアルピニストだけが登るような山でなくても高山病は起こるそう。

高山病は頭痛、食欲不振、倦怠、眩暈などを引き起こす。標高2500mでは4人に1人が経験し、寝不足だったりすると1500mでも起こるといふ。特に富士山の5合目（富士スバルライン 吉田ルート）の五合目は標高2305m）、乗鞍畳平（標高2702m）のように自動車でかなりの標高まで短時間で上れてしまうところは要注意だ。

高山病かなと思ったら、口をすぼめてろうそくを消さないようにゆっくり呼吸する「口すぼめ呼吸」、頭痛薬をのむ、水分を補給する、横にならず椅子にこしかけて休む「起座呼吸」で回復を待つのが得策という。

山に行くと雄大な景色、けなげな植物、生き活きとした鳥や動物にであうことができる。そこで、体調不良になったり、怪我をしたりしたら、いろいろな人に迷惑をかけ、家族に心配をかけ、自分が一番がっかりする。

せっかく計画してゆくのだから、運動量をよく考え、安全に快適に楽しんできたものだ。

WEDGE Online(ウェッジ・オンライン)

山関連記事・情報から3

伊吹山の植物守れ シカの食害で荒廃…

米原市が復元プロジェクト

滋賀県米原市は2023年度、シカの食害で荒廃が進む県内最高峰の伊吹山（1377メートル）の植生復元プロジェクトに乗り出す。登山道などを見回る2人の「伊吹山レンジャー」を新たに任用するほか、中腹に遠隔操作が可能な大型の囲いわなを設置してシカを一網打尽にするなど、対策を強化する。



荒廃が進む伊吹山の山頂付近

伊吹山の山頂部には、天然記念物にも指定されている「伊吹山頂草原植物群落」（通称・お花畑）がある。しかし近年、ニホンジカの食害で裸地化が進み、通常

の降雨でも土砂流出が起きやすくなっている。



かつての伊吹山山頂付近は、花が咲き乱れていた

とする県の計画に基づき、米原市は22年度、伊吹山麓から3合目にかけての巻き狩りや囲いわな、箱わななどで約1600頭の捕獲を目指してきた。だが、シカは主に夜に活動していて捕らえるのが難しく、約1000頭にとどまっているという。

市によると、現在、滋賀県内には約4万1000頭のシカが生息しているとみられ、うち約1万8000頭が米原、長浜両市の湖北地域に集中している。

5年かけて半減させる

パトロールや防護ネット強化

そこで23年度は地域おこし協力隊制度を活用し、新たに2人の「伊吹山レンジャー」を任用。日中、ボランティアとともに登山道の補修やパトロール、植物防護ネットの管理、点検などにあたり、伊吹山のファンと理解者を増やす活動にも取り組んで

もらう。

また、山頂付近の中央柵（約280メートル）は、シカが侵入を試みて付属の化繊ネット部分に破損が目立つため、一部を金属製のものに付け替え、補強する。南斜面には土砂流出防止のマルチとシベリヤの区画で試験的に緑化にも取り組む。

さらに、5合目付近には30メートル四方にわたって、感知センサー付きのドロップネットを設置する。シカの侵入を感知するとメールで担当者に連絡が入る仕組みで、夜間でも囲い込みの作業が可能だ。通常、1頭がわなにかかると他のシカは警戒して近寄らないが、このネットはまとまった数のシカが囲いに入ったタイミングで柵を閉めることができるという。

市は23年度予算で、レンジャー任用と植生復元に1700万円、捕獲推進に950万円を計上した。市まち保全課は「山頂付近ではシカがネットを破って植物を食い荒らし、山肌があらわになり、災害が起きやすくなっている。適正な頭数に近づけ、被害を食い止めたい」としている。

日本百名山・伊吹山、シカ食害で？土砂崩れ…草木が減り、保水力の低下が原因か



大雨による土砂崩れの現場。山小屋付近で発生

滋賀、岐阜県境にある日本百名山の一つ、伊吹山（標高1377メートル）の登山道で12日に大雨による土砂崩れが発生し、滋賀県の三日月大造知事らが16日、現地を視察した。シカ食害で、山の保水力が低下し

たためとみられ、県は対策を検討する。

地元のみ原市によると、12日に激しい雷雨となり、登山道2か所で土砂崩れが発生。けが人はいなかったが、13日から麓からの登山道は封鎖されている。

伊吹山は、高山植物の広がる草原が有名だが、山に生息するシカがこれらを食べ尽くす「裸地化」が以前から地元で問題になっていた。15日に県や

米原市、識者らでつくる「伊吹山を守る自然再生協議会」が開いた会合では、今回の土砂崩れが食害で引き起こされたとの点で意見が一致。元々、石灰質の多い地質のため、裸地化で保水力が一気に下がったとみられるという。

16日は協議会メンバーらが、土砂崩れ現場や裸地化の進んだ登山道を視察。山頂付近ではシカに破られた高山植物の保護ネットやシカの足跡が多数認められ、三日月知事は「食害の影響の大きさを実感した。早急に安全・獣害対策を進めたい」と話した。

仕方がないと言っていない！ 伊吹山の現在の姿から考える、シカの食害と鹿柵・駆除

ブキジャコウソウ、イブキトラノオなど「イブキ」を冠した植物がいくつもあるほど、植物の宝庫として知られている伊吹山。その伊吹山の植物たちが現在、危機的状況に見舞われているという。その理由は―― 山溪オンライン



2013年8月伊吹山はたくさんの花に彩られていた

花の名山として知られている伊吹山が、今、大変な危機に襲われている。伊吹山は、毎年夏から初秋にかけて、山頂付近がシモツケのピンク色、サラシナショウマの白色、コイブキアザミの紅紫色など様々な色に染ま

るはずである。しかし最見近の伊吹山では、全くそれらのすばらしい光景が見られなくなってしまう、ただ緑色のササや低木、ザラザラした葉っぱの植物だけの緑と茶色と白い石の世界になってしまった。

このような事態に陥ってしまったのには、もちろん訳がある。その理由はただひとつ、野生のニホンジカによる食害である。ニホンジカによる食害は、無慈悲で凄まじく、圧倒的である。数年前までの伊吹山の写真と、現在の写真を比べると、いかに変化しているかがわかるだろう。

ニホンジカの食害は激しい。以前たくさん生えていた、コイブキアザミのような全草棘だらけの植物

も食べてしまい、場所によっては壊滅的被害を与えている。毒草で有名なトリカブトの一種で、伊吹山の固有種であるイブキトリカブトも食べられている。ただし、やはり毒があるためか、全部をいきなり食べるわけではなく、少しずつ食べられてしまったイブキトリカブトの異様な姿が残されていた。

伊吹山は全山が特殊な地質である石灰岩の山である。石灰岩の露岩地は、雨が降らないと乾燥しやすく、岩がちで、大きな木が生えにくく、草原になりやすい。さらに、琵琶湖の湖畔にあるため、日本海側気候の影響を受けやすく、冬には猛烈な偏西風が吹き、また豪雪地帯でもある。

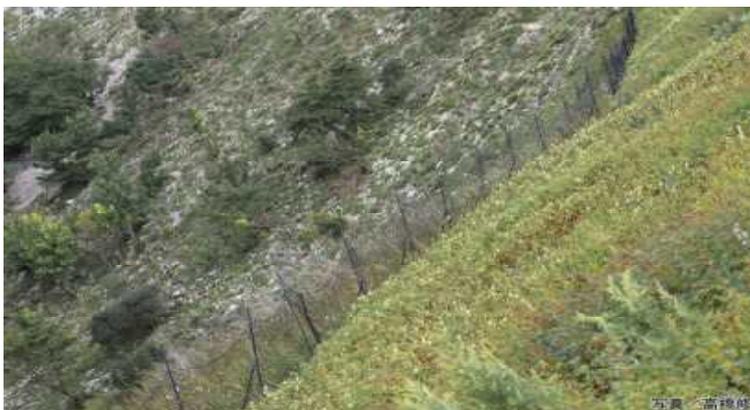
これらの自然条件によって、伊吹山の標高はあまり高くはないが、山頂付近は高山帯のようになり、多くの草地を好む植物が生える。また、伊吹山でも見られない固有種も多く生えており、世界でも貴重な



鹿柵の手前は花が咲くが、向こうはコイブキアザミも食べられ、木は白骨化してしまった

吹山のように、貴重な植物が食べられているニホンジカの食害による被害は、実は伊吹山だけのことではない。今、日本の多くの山でニホンジカの食害による被害が進行している。丹沢山や尾瀬、霧ヶ峰、北岳などの山々が食害による被害を受けている。

ニホンシカの食害に対し、有効に打てる手は少ない。伊吹山では、山頂付近の草原を鹿柵で覆って、シカの進入を防ぎ、少し



鹿柵の向こうには草がほとんどなくなってしまった

つではあるが、伊吹山の植生は戻り始めている。

信州の霧ヶ峰では、同じ方法で柵の中だけではあるがニッコウキスゲの花畑が復活した。しかし、一度失った自然を復活させるのは容易ではない。

伊吹山の鹿柵内の状況は以前よりましにはなっただけのもの、まだまだ以前の状態にはほど遠い。ゆっくりでもいいが、とにかく昔のような状態になることを心から望む。植物の多様性の維持を考えると、ニホンジカを駆除する必要があると思う。

鹿柵は有効な手段だ。個人的には自らが柵に閉じ込められているような嫌な気分ではあるが、これは仕方がない。狩猟で駆除し、外国から輸入したオオカミの生きたままでも必要ではない。一部ではオオカミの生きたままでも必要ではない。一部ではオオカミの生きたままでも必要ではない。



鹿柵に守られた、伊吹山の登山口の様子

オオカミの群れを山に放って、一代限りの実験してみるとというのはどうだろうか。

なぜこれほどまでにニホンジカが増えたのであろうか。理由のひとつは、かつて日本の山に生息していたニホンオオカミを日本人が絶滅させ、ニホンジカの天敵がいなくなったために増えたことがあげられる。日本人の狩猟者が減って、さらに天敵が減った。ほかにもニホンジカの餌がなく、住むことができないスギやヒノキの植林が増えたために、自然林や草原に進出せざるをえなくなったことも理由のひとつ。豪雪地帯や高山帯にニホンジカが増えたのは、地球温暖化により雪が減って、雪が苦手なニホンジカが高山帯に侵入できるようになったこともあるようだ。

ニホンジカが増えた理由を考えると、多くは人の原因となっている。困ったものである。一番悪いのは“ニホンジン”ということなのだろうか・・

52期 (2023.1.1~8.23) 個人別サマリー

順	会員	氏名	52期	山行		集会	
	No.		Kポイント	52期	通算	52期	通算
1	557	石 附 智 江	17	17	367	—	80
2	623	宮 崎 敏 男	16	16	143	—	51
3	614	峯 川 弘 子	14	14	98	—	8
4	607	瀧 澤 き よ の	12	12	198	—	64
4	633	阿 部 み ゆ き	12	12	45	—	3
6	570	伊 藤 久 雄	11	11	348	—	51
7	569	中 村 友 子	10	10	319	—	84
8	639	津 田 和 子	8	8	12	—	0
9	565	渋谷 京 子	7	7	297	—	87
9	568	遠 井 謙 策	7	7	139	—	34
9	624	佐 藤 聡 美	7	7	37	—	4
12	576	石 原 勝 正	6	6	306	—	84
12	599	小 名 秀 鋭	6	6	128	—	12
14	426	若 村 勝 昭	5	5	265	—	13
15	598	徳 山 敬 子	4	4	145	—	23
15	632	阿 部 一 郎	4	4	30	—	2
17	468	服 部 美 千 代	3	3	90	—	5
17	529	涌 井 良 明	3	3	389	—	93
17	545	山 崎 富 美 恵	3	3	211	—	25
17	564	渋谷 賢 寿	3	3	175	—	57
17	577	宇 野 輝 代	3	3	179	—	39
22	263	若 村 貴 世 子	2	2	331	—	2
22	475	一 柳 昭	2	2	371	—	66
22	609	白 石 佐 恵	2	2	55	—	14
25	555	小 村 井 好 江	1	1	102	—	31
25	638	斎 藤 実	1	1	8	—	0
27	527	福 島 政 幸	0	0	74	—	21
27	546	白 石 恵 美 子	0	0	335	—	78
27	608	石 附 恵 理 子	0	0	47	—	9
27	616	児 玉 章	0	0	19	—	8
	—	Guest	1	1	—	—	—

担当リーダー実績 (～2023年8月23日現在)

順	氏名	担当L	順	氏名	担当L
1	涌井 良明	167	9	伊藤 久雄	30
2	若村 勝昭	122	10	若村 貴世子	28
3	一柳 昭	118	11	石原 勝正	24
4	瀧澤 きよの	86	12	遠井 謙策	17
5	渋谷 京子	67	13	事業部・運営委員・L会	17
6	白石 恵美子	57	14	宮崎 敏男	18
7	峯川 弘子	50	15	渋谷 賢寿	16
8	中村 友子	43	16	阿部 みゆき	6

(会報編集時点の在籍会員のみ) 現行常任リーダー



あ・と・が・き…か？



◆今年(2023年)の夏は猛暑日も最多を更新中など地球温暖化ならぬ地球沸騰化する言葉が真実味を持って感じられたりします。我々にできることは何かあるのかあれば僅かでも行動できればと思う夏です。

◆富士山の混雑ぶりのニュースもですが、他の山でも小屋予約が取りづらいとか混雑したりとなっているようです、コロナ禍が無視化されつつあることもあって山好きが一斉に動き出したのかも知れません。それに伴って？山岳遭難・事故の情報に接することも多く、何となくトレーニング不足で入山してしまったのではないかと思われる事象にも感じられて、自分に当てはめて見てしまう自分もいます。改めて心して山に向かい合いたいと思う夏になっています。会員の皆さんも山歩きは楽しいものですが、自然が相手のため、時には過酷な洗礼もあります。正しく恐れて自然を楽しみたいものですね。

52期担当役員

会長・会報・広報	涌井 良明
総務・会計	一柳 昭
山行統括・山行リーダー	涌井 良明
山行リーダー	一柳 昭
”	渋谷 賢寿
”	渋谷 京子
”	伊藤 久雄
”	瀧澤 きよの
”	峯川 弘子
”	宮崎 敏男
”	阿部 みゆき
役員(新会員担当)	阿部 一郎

KOBUSHI

第204号

発行日 2023年 9月15日

発行者 [東京都山岳連盟加盟]

こぶし会

創立 1971年 8月15日

発行 東京都大田区 涌井方

編集・発行 涌井 良明

<http://kobushikai.sakura.ne.jp/>

メンバー頁パスワード

表紙写真提供・伊藤 久男