

2014年度TTC主催山行年間計画ゼロ次案等策定

1/18(土)1月例会に先立ち拡大世話人会を開催し、本年度活動の総括、次年度の活動方針、世話人体制、2014年度年間山行計画案等について審議。2014年度年間山行計画ゼロ次案として、定例12件、ゆった〜り11件、提案21件/合計43件の山行と立案担当者を決定、1月例会に報告された(詳細は配布済み電子ファイルをご覧ください)。

上級レベル山行参加が1ライン・山行レベル設定が1ラインを制定

これまで定義が曖昧だったTTC主催山行の山行レベル(☆☆☆☆)を明確に定めたが1ラインを策定しました。また、安全管理強化に一環として、新加入メンバー等が☆☆☆以上グレードの山行に参加する際の1ラインについても定め、今後の山行から実施する旨、例会に報告して承認された(詳細は配布済み電子ファイルを参照ください)。

2014年度メンバー・山岳保険掛金等の確認・納入について

1月例会締切でエントリー頂いた2014年度のメンバー更新と加入保険に関するエントリー状況をまとめたリストの電子ファイルを全員に配布しました。ご自分の加入保険の内容並びに掛金に間違いがないか至急ご確認いただき、間違い或いは変更希望の方は至急世話人代表にお申出下さい。

配布済みリスト記載の会費等+保険掛金の合計額を3/15開催のTTC総会で徴収いたします。総会を欠席されるメンバーは2月例会(2/15)に持参いただくか、他の方法で、3/15必着で会計の氏名削除さんにお届け下さい。

新加入メンバー、皆様よろしく!

氏名削除さん: 厚木市飯山在住。正式入会は4月。3月実施山行に2回お試し参加します。

各山行救護係へのお願い

山行救護係から救護担当世話人氏名削除さんへの救護袋の返却がスムーズなため、救護袋の点検・管理が十分に行えず困っています。使い終わった救護袋は、例会に持参して氏名削除さんに必ず返却してください。①〜③の場合は、各山行救護係は門間さんにメール等でその都度報告して下さい。

- ① 救急袋の薬を使用した場合は使用した薬名と数量。
- ② 救急袋を新旧救護係間で直接受け渡した場合: 引継いだ救護係が、どの山行の救護係から何番(No. 1-4)の救護袋を、どの山行の救護係に引継いだ。
- ③ 有効期限切れの薬に気が付いた場合は、その内容。

TTC事業年度区間変更

当年度総会から次年度総会までとなっていたTTC事業年度区間を2014年度から4/1〜3/31に変更します(会計年度は3/1〜2/末で変更なし)。

氏名削除さんがアフリカ最高峰キリマンジャロに見事登頂!

氏名削除さんが、アルパインクラブ主催「キリマンジャロ登山」ツアーに参加(12/13-12/22:8泊10日)。7日目の12/19に見事標高5895mのキリマンジャロ峰最高点ウルフピークに立ちました。2日間にわたる高度順応トレッキング(4000m及び4703mのギボレット)の後、標高3720mのボロンハットのキャンプ地を深夜12時に出発。頂上まで標高差2175mを約17.5時間歩いてピストンし、夕方5:30pmに出発点に無事帰還。同行のツアー登山客14名中、頂上を踏んだのは10名でした。このツアーには現地スタッフ30名からなるサポートチームがつけました。

山行実施結果報告

★金時山新年山行(定例)★
1/11(土)日帰、公共交通利用、天候:晴時々曇。参加21名。CL/計画/会計:、SL、救護:スタッフ名削除。新雪を踏んで新春初登山。小田原で新年会18名。

山の花、野の花

アカマツ【赤松】/クロマツ【黒松】(マツ科マツ属の常緑針葉樹)



雌花



雄花

日本に古来より自生する二葉松にアカマツとクロマツがある。松は松竹梅の最高位の木、お正月の目出度い木でもある。アカマツは樹皮が赤く、葉はやや細く柔らかいことから、雌松ともいう。アカマツは寒冷気候に耐えるため、標高1500mの八ヶ岳美しの森等の亜高山帯にも大規模な樹林帯を作る。日当たりのよい栄養分の乏しい尾根筋を好み、松茸の生産林でもある。一方、クロマツは樹皮が黒褐色の亀甲状で、葉は太くて硬く、樹高40mの大樹に育つこともあり、雄松とも呼ばれ、耐潮性が強く海岸に多く自生する。海岸の防潮林や〇〇松原は黒松である。アカマツ、クロマツとも北海道を除く各地と朝鮮半島や中国東北部の温暖地に自生するが、現在は植林されて北海道南部にも多く見られる。初夏の頃、枝の先端に新芽が伸び、その先端に楕円球体の雌花が、またその基部に雄花が咲く(写真参照)。

至近の山行予定

◆**竜ヶ岳(提案)**★★1/25(土)
日帰、マイカー利用。申込16名。
CL/計画:、SL、会計:、救護:**スタッフ名削除**。

◆**菜畑山(定例)**★★2/8(土)日
帰、マイカー利用。申込11名。
CL/計画:、SL、会計:、救護:**スタッフ名削除**。

◆**二宮吾妻山公園ウーキング(ゆ)**
★2/1(土)日帰、公共交通利用。
申込19名。CL/救護/計画:、SL、
会計:なし、**スタッフ名削除**。

◆**三浦アルプス(定例)**★★
3/1(土)日帰、公共交通利用。
申込24名。CL/計画:、SL、会計:
なし、救護:**スタッフ名削除**。

◆**奥多摩日の出山(提案)**★★★
3/8(土)日帰、公共交通利用。
申込17名。CL/計画:、SL、会
計:、救護:**スタッフ名削除**。吉野
梅郷の観梅を堪能。

◆**丹沢主脈縦走(提案)**★★★
3/21-3/22; 1泊2日。公共交通
利用。申込10名。CL/計画:、SL、
会計:、救護:**スタッフ名削除**。要冬
山装備。

◆**北八天狗岳(提案)**★★★☆
3/29(土)、計画:**氏名削除**。安
全登山の観点から、滑落停止レ
-キングとセットにして2014年2月
-3月に延期して実施予定。

安全登山豆知識 東丹沢/西丹沢登山詳細図

岡山市在住の日本勤労者山岳連盟の重鎮守屋益男氏が監修し、そのご子息で東村山市在住の守屋次郎氏とその山仲間による大掛かりな実地踏査に基づき、「東丹沢登山詳細地図」(2012.10.31発行)、「西丹沢登山詳細図」(2013.11.20発行)をはじめ、奥多摩東部、高尾・陣馬山等、約11山域の登山詳細図(発行元:吉備人出版¥800)が市販されているのをご存じですか? 国土地理院の1/25000地形図をベースにした縮尺1/16500地図に、東丹沢には110コース、西丹沢には120コースが、一般コース、バリエーションルートに分類されて記載されている。この詳細図の優れているところは、TTCがこれまで行った丹沢バリエーションルートがすべて網羅されている上、コースタイムの他、ロードマ

ップで実測した登山ルートの距離、休憩卓や道標の位置、危険箇所や道迷いしやすい箇所等が詳細に記載されている。これぞまさしく安全登山教室で幾度となく講義している「マイ登山地図」の手本そのもの。是非愛用・参考にしてほしい。

山に想う

非日常の世界

#095 氏名削除

山は人生そのものです。なんとなく山に登りたいなあーと思っていた時に、職場の先輩から誘われ、登り始めたのがそのきっかけでした。それ以来20数年間、毎年どこかの山に登っています。でも特別高い山に登っているわけではなく、特別難しい山に登っているわけでもありません。一つひとつの山にはそれぞれ個性があり、いつも新しい発見があります。同じ山でも登る時期やコースを変えると別の山になります。

山に登るときはいつも仲間と一緒にです。特にTTCの仲間には励まされ、支えられて数えきれないほどの山に登ることができました。とても感謝しています。山を通した人とのつながりは、私の宝です。山に登るととても健康になります。山に登ると鍛えられます。

この硬い体をどうするか、筋肉痛にならないためには、すぐバテバテになる、もっと体力をつけなくては、などなど課題はいつもたくさんありますが、まずはストレッチを行うことからスタートしました。一時水泳をやっていたころの事前のストレッチを基本形として始めましたが、その後、ラジオ体操、腰痛体操、膝痛体操、五十肩体操、そして最近では座骨神経痛体操やヨガの呼吸法まで組み入れて次第に進化しており、今では一通り終わるのに50分ほどかかります。これを毎朝起床後から朝食前までに行くと、末端の毛細血管にまで血液が循環しているような爽快な気分になります。身体だけではなく心も健康になれるのです。

20年も続けているとやらないではいられない、ほとんど「病気」の状態かもしれません。確かに身

体は丈夫になったと思います。いまでも風邪を年に1回くらい引くことはありますが、熱が出たり、そのために職場を休んだりしたことは一度もありません。医者嫌い、薬嫌いなものですから、風邪を引いても薬も飲まず、ほぼ1週間で治ります。

でも入院したことがあるのです。5年前の夏、北海道へ帰省中に、日高の山で下山中に転んで左足首を骨折してしまいました。全治3か月と言われ、1か月間札幌の病院に入院し手術も受けましたが、入院生活そのものはとても快適でした。看護師さんはみんな美人に見えました(いやあ確かに美しかったです)、リハビリもいつもストレッチをやっていたおかげで、むしろ意欲的に行うことができました。なにしろ入院・手術と言っても、他の病気とは違って骨折は必ず治るという確信があったのと、治ったらまた山に行くぞーという強い思いがあったので、「他の人より治りが早いですよ!」なんて囁かれると、すぐその気になってリハビリに励んでいたものでした。入院中はほぼ車椅子でしたが、不自由な生活を実際に体験することで見えてきたこともいろいろありました。

私にとって不自由な生活は「非日常」だったのですが、登山だって非日常の世界に入っていくようなものです。わざわざ水のないところへ行ったり、吹き出すような汗をかきながら急登したり、寒いところへ行ったり、テント生活も不自由の部類でしょうか。先日の屋久島のように山小屋よりテントの方が快適だったということもありましたが。そうです、登山は日常生活では経験できないことを行うからこそ、疲れるけど気持ちがいい、リフレッシュできるのです。だから登山は私にとって生活の一部であり、人生の一部であり、そして人生そのものなのです。次回**氏名削除**さんの登場です。

**2月例会:2/15(土)厚木市荻野
公民館会議室2。安全登山教室
18:30-19:30、例会 19:30-21:00、
世話人会 18:00-18:30**