

創立 15 周年記念イベント山行 大山集中登山成功裏に終了!

15 周年記念イベント第一弾の大山集中登山が 6 コースをもって、5/8 (日) 五月晴れのもと世話人代表の総指揮のもと盛大に実施されました。当初予定していた 5/7 (土) があいにく雨模様で急遽翌日に順延したにも拘わらず 30 名のメンバーが参加。ご協力有り難うございました。

北ア後立山リレー登山各コース への参加者・スタッフほぼ固まる

◇A コース(白馬岳～針ノ木峠/5 泊 6 日) ★★☆☆ 7/23 (土)～7/28 (木)、ハイース(往路)/公共(帰路) 利用、申込 5 名、CL、SL、会計:、救護:スタッフ名削除。

◇B1 コース(白馬三山/3 泊) ★★ 7/22 (金)～7/25 (月) 3 泊 4 日、マカ利用、申込 5 名、CL、SL、会計:、救護:スタッフ名削除。

◇B2 コース(白馬三山/2 泊) ★★ 7/23 (土)～7/25 (月) 2 泊 3 日、マカ利用、申込 2 名。B1 への合流・他コースへの振替え等を検討中。

◇C コース(白馬岳～不帰/険～八方) ★★☆☆ 7/23 (土)～7/25 (月) 2 泊 3 日。ハイース(往路)/公共(帰路) 利用。申込 5 名。CL、SL、会計:、救護:スタッフ名削除。

◇D コース(八方尾根～五龍岳～遠見尾根) ★★ 7/23 (土)～7/26 (火) 3 泊 4 日。公共機関利用。申込 6 名。CL、SL、会計:、(救護:) スタッフ名削除。

◇E コース(遠見尾根～五龍岳～鹿島槍岳) ★★☆☆ 7/24 (日)～7/27 (水) 3 泊 4 日、マカ利用。申込 7 人。CL、SL、会計:、救護:スタッフ名削除。早朝発から前泊に変更予定(3 泊→4 泊)。

◇E2 コース(E コースの天幕縦走版) ★★☆☆ 7/23 (土)～7/27 (水) 4 泊 5 日。マカ利用。CL、SL: 氏名削除。追加提案につき、申込締切を 5/22 (日) まで延期(CL まで)。

山行実施結果報告

★尾瀬至仏山(提案) ★★ 4/30 (土) 日帰、マカ 2 台利用、参加 9 名、天候: 高曇。CL、SL、会計:、救護:スタッフ名削除。積雪約 2.5m。至仏山稜線から 360° 上信越雪山の大展望を楽しむ。

★大山集中登山(定例) ★★ 5/8 (日) 日帰、天候晴。当初予定日の 5/7 (土) 雨天のため急遽翌日に順延。青空の下 6 コースから頂上に集まった 30 名のメンバーで創立 15 周年記念を祝いエールを交わす。

・A コース(下社-頂上-不動尻): 参加 5 名。CL、SL: 氏名削除。

・B コース(下社-頂上-蓑毛): 参加 2 名。CL、SL 氏名削除。

・C コース(下社-頂上-鶴巻温泉): 参加 4 名。CL、SL 氏名削除。

・D コース(梅/木尾根-頂上-蓑毛): 参加 9 名。CL、SL 氏名削除。

・E コース(ヤビツ峠-頂上-下社): 参加 9 名。CL、SL 氏名削除。

・F コース(ケーブル利用下社-頂上-見晴台): 参加 1 名。

至近の山行予定

◇秩父二子山(提案) ★★ 5/21 (土) 日帰、マイクロバス+ハイース利用の予定。申込 30 名。CL、SL、会計: 救護:スタッフ名削除。スリルある岩稜歩き体験。

◇奥秩父甲武信岳(提案) ★★ 5/28 (土)～29 (日); 1 泊 2 日。マイクロバス利用、申込 17 名。CL、SL、会計:、救護:スタッフ名削除。ジャクガ咲く百名山へ。

◇浅間山前掛山(提案) ★★ 6/4 (土)～5 (日) 1 泊 2 日、マイクロバス利用、申込 13 名。CL、SL、会計:、救護:スタッフ名削除。新緑の百名山登山。

◆富士宝永山(定例) ★★ 6/11 (土) 日帰、マイクロバス利用。申込 21 名。CL、SL、会計:、救護:スタッフ名削除。雨天中止。

◇丹沢玄倉川小川谷(提案) ★★ 6/25-6/26) 1 泊 2 日、公共交通利用。申込 15 名。CL、SL、会計:、救護:、食事:スタッフ名削除。テント or ツェルト泊体験。

山の花・野の花

ヤシオツツジ(ツツジ科ツツジ属の落葉低木、アカヤシ(別名:アガツツジ)、シロヤシ(一般名:ゴヨウツツジ)、ムラサキヤシ(別名:ミヤマツツジ)の総称)

◆アカヤシオ: 福島県から兵庫県に分布。5 月初旬枝先に淡い紅色の花を一輪咲かせる。栃木県の県花。日光、那須、塩原、赤城山、両神山に多い。

◆シロヤシオ: 東北から近畿・四国の山地に分布。5 月中～下旬に枝先に純白の花を 1～2 輪咲かせる。丹沢山、檜洞丸に群生。その他、前日光夕日岳、那須中ノ大倉尾根、大峰山・大台ヶ原等に群生。愛子さまの紋章になっている。

◆ムラサキヤシオ: 本州中部以北～北海道の山地に分布。5 月中～6 月に枝先に濃紅色の花を 2～6 輪咲かせる。ミヤマツツジに似ているが、本種は 5 枚葉、ミヤマツツジは 3 枚葉なので区別が付く。



安全登山教室のスケジュール

- ・6月 講師：A、テーマ：山岳遭難
事故時の緊急救命法(1)
- ・7月 同(その2)
- ・9月 講師：B、テーマ：ザックの
選び方・パッキングの仕方
- ・10月 講師：C、テーマ：山岳遭
難時の緊急対応
- ・11月 講師：D、テーマ：3次元ジ
ュレタ「カシミール」の使用法
- ・1月 講師：E、テーマ：計画書の
立案の仕方
- ・2月 講師：F、テーマ未定

6月以降の例会開催時間

厚木市公民館利用時間の夜間制限が解除されたのに伴い、6月以降の例会開催時刻を従来どおりの18:30-21:00(世話人会18:00-18:30)に戻します。

安全登山豆知識

夏のビック山行用装備あれこれ

・**アンダウェア**：登山専用が開発されたものを2セット。素材は軽量・吸水速乾性・制菌防臭処理をしてあるポリエステル100%のクールマックスやジオライン等がお薦め。

・**サポートタイツ**：テーピング理論で膝・ふくらはぎ・大腿四頭筋・腰の筋肉等をサポートするサポートタイツ(6分丈または9分丈)の使用がお薦め。種々のメーカーがあるが、ワコールCW-Xが有名(最近いろいろなタイプ有)。

・**Tシャツ(半袖・長袖)**：速乾性・吸水発散性、UVカット、防菌防臭処理のポリエステル100%の登山専用シャツ。メッシュ生地もお薦め。ジップロックも良い。半袖シャツを着用した時の日焼け防止と風よけ用としてアームカバー(ポリエステル製)もあると女性に便利。

・**手袋**：防寒・防水性のあるレイングローブは必携。ストックを握る際フィンガーレスグローブもあると便利。

・**靴下**：厚手のメリノウール製トレッキング用ソックス(裏側パイル編)の1枚履きがお薦め。綿のスポーツソックスはNG。

・**登山用パンツ**：撥水加工のしっかりしてあるポリウレタン混ナイロン製のストレッチトレッキングパンツ。ポケットのジップは必須。ジップをはずしてロングからショートに出来るタイプも夏はお薦めだが、ショートパンツ、余り生地が薄いのはNG。

・**雨具**：防水透湿性に優れたゴアテックス3レイヤーの上下ウェアタイプ。モンバ

ルのストリームクルーザーがコストパフォーマンスの点でお薦め(上：¥18,000/下：¥11,800)で、最軽量級(女性用465g)。赤・青・黄色等の目立つ色がよい。

・**帽子**：キャップ型/ハット型は好み。必ず登山用(素材：ポリエステル製かナイロン製)を。遮光スクリーンは日焼け防止に有効。飛ばされないよう帽子クリップも。

・**ミドルウェア**：軽量(200g以下)保温性に優れたジャケット1枚必携。薄手のダウンかライトシェルジャケットが適。

・**トレッキングシューズ**：信頼おけるメーカーの3シーズン用レザー製がベストだが、軽量のナイロン製でも可。ただしゴアテックス等防水性能が高く、かつ岩場や重いザックを背負っての山道歩行に耐える剛性の高い靴。くるぶしまでしっかり保護するハイカットタイプ。靴を選ぶ際は専門店ですトバイスを受けながら。オールラウンド用トレッキングシューズは概ね片足600~800g。アライメント補正機能の付いた中敷(3000~5000円)の使用も有効。

・**ストック**：I型グリップのダブルストックを推奨。LEKI製・BlackDiamond製が人気。T型1本はハイキング用。

山に想う

北アルプスの思い出

#023 氏名削除

12年前北アルプスを縦走し、双六岳頂上で何座もの百名山を仰ぎ、その中でも羽を広げてる様な大きな山、鷲羽岳に心ひかれいつか登ってみたいと思っていた。それが去年の夏(2010)チャンスがきたので早々に申し込んだ。

8月18日から4泊5日の山旅が始まった。このところの連日の猛暑、初日から照りつける真昼の太陽の下、新穂高温泉の駐車場からワサビ平小屋までの林道歩きと鏡平山荘までの登りはこの山行中一番苦しいものだった。鏡平の夕映えはすばらしく、山荘の池には夕日に染まった逆さ槍を静かに映していた。以前に三俣蓮華頂上の360度の大展望で二人ひと組になって両腕で輪をつくりその中に槍が岳を納め得意になって写真を撮ってもらったことを思い出す。山荘の庭でくつろいで飲む生ビールは苦しかった分格別のおいしさだ。

翌日の弓折分岐から双六小屋を通過し、広々とした原っぱ、通称双六飛行場と言うそうだがそこから延びるなだらかな茶褐色の細い道、私はこの何の変哲もない景色が好きで心いやされるスポットだ。

この日の宿、三俣山荘から明日登る鷲羽岳が眼前に見える。すごく急峻で身が引き締まるおもしろい。が、いざ登ってみると前日の張りつめた緊張は消え山頂で眺望を楽しみ、黒い岩の水晶岳、岩だらけに見える祖父岳を踏破し宿の雲の平山荘に向かった。近くに見えても遠廻りの長い道のりだった。高層湿原にある憧れの新しい小屋は開所したばかりで超満員である。しかしここまで来ればもう山の客と言うより山の住民になった気分であった。

次の日からは帰路となるが黒部源流を慎重に下り、双六小屋に泊まり鏡平を経てワサビ平小屋から駐車場へと意気揚々と無事に帰ってきた。

リーダーの巧みな運び、気配りそしてメンバーの暖かい思いやりで70代に突入する年を楽しい思い出いっぱい飾れた事に感謝します。

北アルプスに咲く可憐な花々、石ころの間から顔をだすオコジョ、ハイマツの中を親子で散歩するライチョウの姿、真っ青な空と清々しい空気、深深とした夜空にきらめく無数の星、雪解け水で増水した流れを渡るのをためらっていた時向こう岸から手をさしのべてくれたろうあ者の女性、テント泊で夜凄まじい風が吹き荒れ恐ろしかった事等が頭をよぎる。この美しい山々、優しい人間愛、時として牙をむく自然の驚異を体感してきた。自然を畏れ、このすばらしい地球を汚さないで次世代につなげていきたい。

今回は(氏名削除)さんの登場です。

6月例会：6/18(土)、厚木市睦合南公民館1F展示室；安全登山教室：18:30-19:30、例会19:30-21:00、世話人会18:00-18:30。