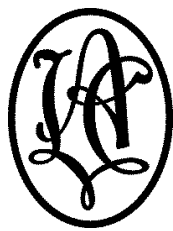


2026 第 74 号

千葉支部だより



JAC CHIBA



令和 8 年 7 月発行  
公益社団法人

日本山岳会 千葉支部



支部長 三田 博  
事務局長 三品京子  
編集者 斉藤 和紀

(表紙の絵)  
風のオリーブビーチ (小豆島)  
水彩画 小菅 一弘



尾瀬 (アヤマ平)

《もくじ》

|                   |         |                      |              |
|-------------------|---------|----------------------|--------------|
| ・ 第 19 回千葉支部総会を開催 | P2      | ・ 初夏の風・金時山           | 今井貴朗 P8      |
| ・ 2026 年度千葉支部事業計画 | P3      | ・ 房総 Base だより        | 松田宏也 P9      |
| ・ 岩殿山と富士溶岩        | 国宗 文 P4 | ・ しっとり尾瀬 アヤマ平        | 末吉千穂美 P9     |
| ・ 富士山を満喫した熱海・玄岳   | 中田 彩 P4 | ・ ウォーキングクラブ報告        | 宇津木仁典 P10～12 |
| ・ 鉄砲木ノ頭と鬼ヶ岳       | 三田 博 P5 | ・ 《コラム》連れて行く人と付いていく人 | 三田 博 P13     |
| ・ 屋久島は奥深い《個人山行》   | 小川和敏 P6 | ・ 日本山岳会令和 8 年度通常総会   | P13          |
| ・ 高尾山で地図読み山行      | 齋藤米造 P6 | ・ 山行カレンダー            | P14          |
| ・ 南秋川・軍刀利沢        | 三田 博 P7 | ・ お知らせ 《事務局から》       | P15          |
| ・ 緑香る伊豆ヶ岳         | 今井貴朗 P8 | ・ 安全登山のために 登山に必要な水の量 | P16          |

## 第 19 回千葉支部総会を開催

### 記念講演は吉野時男さん「妙義山で遭難した体験談」

千葉支部の第 19 回定期総会が 5 月 9 日（土）、千葉市生涯学習センターで開催され、会員 28 名、会友 2 が出席した（書面による議決権行使は 35 通）。総会では 2025 年度の事業報告、収支決算報告、監査報告と 2026 年度の事業計画、収支予算、役員選出などの議案が提出され、すべて原案通り承認され総会は無事終了した。会場には今年もスケッチアートクラブ会員の力作絵画が展示された。

引き続いておこなわれた記念講演では、ヨシキ&P2 の代表・吉野時男さんの講演がおこなわれた。2023 年に妙義山のバリエーションルート登攀中に起きた滑落事故の詳細が語られた。警察への迅速な連絡やケガをした状態でのビバークなど、難コースでも起こりえる事態について、たいへん示唆に富む内容だった。参加者からも、事故の詳細や教訓から得た内容などについてたくさんの質問があった。

午後からは千葉駅前の居酒屋で懇親会が開かれ、和やかに歓談した。参加された皆様、一日お疲れ様でした。

【以下に吉野氏の講演を聞いた齋藤米造会員の感想を掲載します】

講演会では、吉野時男さんの妙義山での遭難と救出までのリアルな報告を伝えていただき、書物から学ぶ以上に参考になる事柄が多くありました。

特に以下の 3 点

1. どんな山行においても、困難な局面に遭遇することを前提とした装備（ツェルト・エイドキットなど装備を使いこなせるようにしておく）
2. 天気図を頭に入れておき、現在と近い将来の気象状態をしっかり理解しておくこと（いつも実践していることだが、より重要性を確信した）
3. 信頼できる仲間で構成されたパーティーであること



（ガイドツアーの危険性／JAC のような組織で学び行動することの意義）

吉野さんはこの 3 点が助かった要因だと仰っていました。

『青』色の所持品が自然界に存在しない色として発見されやすいということも参考になりました。

妙義山のバリエーションルートのような超困難ルートでなくとも、転倒・滑落の危険は常に体感しているので一層、体調・装備の準備を怠りなくしようと、あらためて肝に銘じました。

---

2026 年度 千葉支部事業計画（2026 年 4 月 1 日～2027 年 3 月 31 日）

---

## 1、設立 20 周年事業の準備

2027 年の千葉支部設立 20 周年に向けて各種事業を準備する。

- ① 海外記念山行（台湾・玉山）および国内記念山行
- ② 記念式典の計画策定
- ③ 記念グッズの作成

## 2、山行・同好会活動

一般山行・自然学・ウォーキング・ユース千葉などのさまざまな山行を概ね月 4～6 回程度をおこなう。詳細は「支部だより」または支部メールにて告知する。山行報告は支部だよりまたは支部ホームページに掲載する。

## 3、登山道の整備（公益事業・房総の山復興プロジェクト）

県内山岳 3 団体共同で引き続き房総の山の登山道整備を行う。

## 4、青少年野外活動支援（公益事業）

- ①袖ヶ浦市内の中学校の野外体験活動を支援する。
- ②社会福祉法人「晴香園」の児童引率登山をおこなう。

## 5、ユース千葉

支部ユース活動をおこなうと同時に本部ユース委員会・他支部ユースとも交流を図る。

## 6、会員増強

若手会員の入会を促進する。ガイドンス山行を 3 か月ごとにおこない参加者を勧誘する。会友に日本山岳会への加入を促す。ホームページおよび SNS を活用して会員の勧誘をおこなう。

## 7、CMSCA での活動

千葉県山岳・スポーツクライミング協会（CMSCA）がおこなう各種研修・講習等へ参加し山岳技術を身に付け、同時に県内の山岳クラブと交流する。

## 8、広報活動

- ①支部だよりの発行 年 4 回（4、7、10、1 月）予定
- ②ホームページの随時更新

## 9、会議とミニ集会

- ① 支部定例役員会 毎月第 3 火曜日に開催 会議施設またはリモートにより行う。
- ② サテライトサロン 日時を設定し懇親・交流会を開催する（一木会＝本八幡、みみわ会＝千葉）

## 10、その他行事

- ① 日本山岳会・通常総会 2026 年 6 月 20 日
- ② 全国支部懇談会 2026 年 9 月 27 日～28 日（富山支部主催）
- ② 全国支部連絡会議（5 月、9 月、12 月、3 月）
- ③ 年次晩餐会（2026 年 12 月 5 日）および晩餐会記念山行（12 月 6 日）
- ④ 4 支部懇談会 2026 年 11 月 21 日～22 日（群馬支部主催）

## ●支部役員

三田 博（支部長）、三品 京子（事務局長）平野 直子（遭難対策・山行）、今井 貴朗（山行）、宮崎美智代（山行）渡部 孝雄（会計）、平出 正美（監事）、斉藤 和紀（広報）、成田 知彦（山行）、甘楽 敦夫（監事）香高真奈美（公益事業）

協力委員：三木 雄三（自然学・青少年野外活動）、中田 彩（青少年野外活動）、宇津木仁典（ウォーキング同好会）、小栗山大介（山行）小川 和敏（山行）

《自然学》 岩殿山と富士溶岩

国宗 文

- ◆山行日/天候 3月21日(日) 晴れ
- ◆参加者：L 三木雄三 吉永英明 節田重範 山口文嗣 竹内進 鎌谷茂 竹園清隆 高橋琢子 黒住清美 国宗文 (10名)
- ◆タイム：大月駅 10:50→丸山公園 11:10→山頂 (昼食) 12:00→鬼の岩屋 13:30→象の鼻 14:15→大月駅 15:15

甲府方面へと向かう下り列車が大月駅に到着すると、右の車窓に見える鉄カブトのような山が岩殿山だ。岩殿山は700万年前に丹沢が関東山地と衝突、更に100万年前に伊豆半島が丹沢に衝突すると浅い海が隆起して誕生した山だ。そのため、登山道のいたる所の山の斜面で砂利石(礫)を含んだ泥岩、砂岩の層を観察できる。これがぼろぼろと壊れやすいのか登山道全般がずりずりと滑りやすく歩くのに気を使う。



昨年12月に6年ぶりに再開通した強瀬ルートは、旧ルートの途中からぐるりと山を回り込むように鉄板の歩道が作られ山頂へと向かう。「鏡岩」や「かぶと岩」と呼ばれる大きな岩壁にも東丹沢などで見られるものと同じように風化して玉ねぎのようになったものがあった。余談だが、この山は戦国時代の要害でもあり、山頂付近には本丸跡などの山城跡が残る。途中の丸山公園や山頂からは富士山や大月の町の河岸段丘も見られて気持ちが良い。下山は畑倉登山道を使い桂川の河原近くまで下りる。

ここでは8500年前に富士山から30km近く流れてきたという溶岩を観察。「像が鼻」と呼ばれる観察ポイントは、まるで鼻を伸ばした横顔のような造形で、柱状節理なども見ることができた。要所で三木さんのレクチャーを聞きながらの楽しい山行となった。桜には少し早かったがまんさくやハクモクレンの大き木が満開で春らしい暖かな一日であった。

富士山を満喫した熱海・玄岳

中田 彩



- ◆山行日/天候：4月11日(快晴)
- ◆参加者：成田知彦(CL)、今井貴朗(SL)、末吉千穂美、宮崎美智代、杉原順子、和仁加織、中田彩(7名)
- ◆タイム：玄岳ハイコース入口バス停 9:50→玄岳登山口 10:10→玄岳山頂 11:30-12:15(昼食)→氷ヶ池 12:40-12:50→玄岳展望台 13:05→玄岳登山口 14:15→玄岳ハイコース入口バス停 14:30

春らしい良い天気。週末で混雑する熱海駅を抜け、バスで玄岳ハイキングコース入り口に到着。急坂の舗装路を黙々と歩く。強風で飛ばされた帽

子を拾った時にペットボトルが坂を転げ落ちた、が、ダッシュで走り拾うことができた。さすが山岳会メンバー！ 20分歩き登山口へ。山中は涼しくて心地よい。南国らしい植生。すみれが満開、竜胆もぽつぽつ、馬酔木、ダンコウバイ、山桜、かわいい。山菜談義に花が咲く、あれはゼンマイか、蕨もあるね、これ根曲竹だといいなあ。花も団子も楽しめる山。

急登を60分ほど詰めると、眼前に富士山。大きい、美しい。海も箱根の山もよく見える。しばし見惚れる。さらに登ると、山頂に到着。360度の眺望。記念撮影し、富士山を見ながらお昼ご飯。

滑る急坂を下り、氷が池に。池の向こうには富士山。最高の景色。

山頂に登り返し来た道に戻り、予定通り下山。一部のメンバーは駅前居酒屋で反省会、山行よか



ったねえ、と盛り上がりました。楽しい山行でした。リーダーさん、ご一緒した皆様、ありがとうございます。

### 鉄砲木ノ頭と鬼ヶ岳

三田 博

◆山行日/天候 4月19日(日)～20日(月) 晴れ

◆参加者 L三田博、三品京子、末吉千穂美、山中孝郎(4名)

初日は3人で山中湖に近い鉄砲木ノ頭で軽く足慣らし。三国峠の駐車場から鉄砲木ノ頭、切通峠、高指山を通して富士岬平まで往復した。東海

自然歩道の一部なので歩きやすかった。ハイキング後は、西湖のキャンプ場バンガローへ。夕方にはメンバー4人そろったので、テラスで宴会BBQ。このキャンプ場は風呂もトイレも清潔、日曜日の宿泊だったので人も少なくとても良かった。

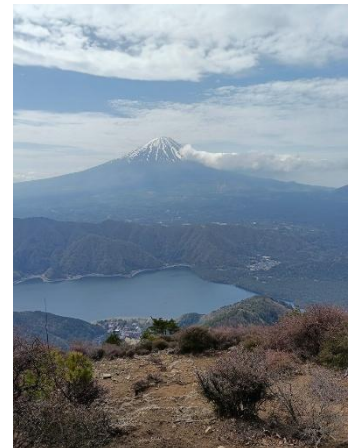


翌日は鬼ヶ岳へ。「いやしの里」の駐車場から東入川堰堤広場の登山口へ。まずは雪頭ヶ岳を目指す。歩き始めは樹林帯で歩きやすいが、ところどころに急登があり、特に最後のひと登りは息が上がる。山頂近

くになると、眼下に広がる西湖と富士山の組み合わせは見事だった。雪頭ヶ岳の山頂でひと休み。そこから鬼ヶ岳へ向かう稜線は、細い尾根や岩場のアップダウンが続き、ちょっとしたスリルがある。

鬼ヶ岳の山頂はそこまで広くはないものの、展望は抜群。西湖越しの富士山がより近く迫力があつた。また反対方向には白い南アルプスもよく見えた。次に鍵掛峠へ向かうが、痩せ尾根の急降下で気を抜けない。鍵掛峠からは1時間半ほどで「いやしの里」の駐車場へ。富士山を眺めながらの稜線歩きが存分に楽しめる、満足度の高い山行だった。

さて初日に登った「鉄砲木ノ頭」だが、伐採した木材を麓へ運ぶ際、沢の水をせき止めて一気に流す「鉄砲水」が、いつしか「水」という文字が「木」と誤記・変化して「鉄砲木」になったそうです。また「頭」は小高いピークを呼ぶ時によく使われる山の言葉で、「あたま」とも「かしら」とも呼ぶが、「鉄砲木ノ頭」は「あたま」です。



## 《個人山行》

## 屋久島は奥深い 美穂野杉再訪&amp;番屋峰

小川 和敏

◆山行日/天候：4月12～13日 曇り (1名)

鹿児島から屋久島へのフライトで人生初の雷雨原因のフライト・Uターンを経験しながらも、翌日に高速船トッピーで屋久島入りをする。メインの目的は昨年勘違いで到達できなかった「美穂野杉」の再訪。ヤクスギランドから花之江河歩道に入って大和杉へ向かうルートの途中でヒソソリと在る大きな杉＝美穂野杉＝写真。5年以上前に苦勞して訪れた時には確か名無しの幻の大杉だったと記憶している。大和杉の近くなので勝手に武蔵杉と命名したり。昨年は、大和杉の手前なのにすっかり先だと勘違いしてしまい時間切れで撤退せざるを得なかった次第。



今年は、事前調べも十二分に行ない慎重に歩を進めることに。ヤクスギランド入口からゆっくりと。小一時間で花之江河歩道入口に。気を引き締めて進入する。雨の後ということもあり相変わらず凸凹の多いルートは足の踏み場に困る。ピンクテープ

が無いと、恐らく方向性が判らずすぐに停滞することがほぼ確実。二つ三つ先のピンクテープを確認しながら・・・30分、1時間と時間が経過し、目的地の標高1200mが近付いてきた。確かにルートの北東側30mほどの位置に在ったはず。ゆっくりとそれらしき方向へ歩みを・・・おっと！あれだ！・・・良かった！見つかりました。横に腰かけてお昼とする。確かに大きい。一番最近見つかったと思われる杉の巨木だが、屋久島の林業関係者の間ではまだまだ幻の大杉が在るという秘密が保たれているらしい。

翌日は島の北側の集落、一湊地区の番屋峰へ。以前からその存在は知ってはいたが、標高が低い海側のピークでもあり行った事が無かった。最近、一湊地区の方たちが登山道を整備してくれたことからSNSへの登場も増えてきているらしい。大浦温泉へのルートの途中に登山道入り口の標識が立てられている。薄暗い感じでちょっと躊躇するような感じも。要所要所のピンクテープに導かれ、やがて尾根筋に至る。途中の分岐は上方へ向かうことに。30分と掛からず番屋峰「防空監視所跡」から更にはピークのブロック小屋へ。ブロック小屋の屋根に昇る木製の立派な階段が設けられている。濡れているので慎重に登ると眼下に馴染みのある矢筈岬が一望のもとに。往復1時間程度でこの眺望が得られるのであれば、なかなかのスポットと思われる。調べると、途中の分岐は一湊集落側からのルートらしい。次回はそっちらから行ってみようかと。そう言えば、口永良部島にも番屋ヶ峰という場所があるらしい。それとセットでの訪問を計画しますか？

## 高尾山で地図読み山行

齋藤 米造



◆山行日/天候：5月6日(水) 晴れ

◆参加者：L三田博、平野直子、今井貴朗、齋藤米造、末吉千穂美、山中孝郎、宮崎美智代(6名)

ヤママップ、ヤマレコ、ジオグラフィカ、どんなにデジタルツールが進歩しても、山屋の基本は地図とコンパス。今回はそんな山の基本を学び直す「地図読み」支部山行です。

高尾山～陣馬山縦走路の中間、城山北東尾根を登り景信山東尾根を下ります。景信山東尾根は地



理院地図に登山道の記載が無く、道標も無く、微かな踏み後が残る尾根です。

事前に地図に磁北線を書き込みます。現地では、地図とコンパスを使って、現在地から目的地に向かう方向を、3ステップで導き出します。この作

業を何回も繰り返します。加えて、地図の等高線からピーク、尾根、谷、斜面の斜度など、将に地図を深く読み込むことが重要です。

経験豊富なリーダーがいるから大丈夫、デジタルツールがあるから大丈夫、と思わないでください。自分で山行前にシッカリ地図の読み込みをした上で、地図とコンパスを実際に使ってみてください。

城山北東尾根上部に「東京農工大学同窓会・八王子市 記念林」と書かれた立派な標柱がありました。調べてみると、1941年～2020年八王子市と東京農工大学同窓会が分収林契約を結び、一帯の造林から保育保全の長い歴史の象徴として標柱が建てられたということです。高尾・小仏の森がこうした努力があって守られてきたのだと知りました。

### 南秋川・軍刀利沢

三田 博

◆山行日/天候：4月29日（水）曇り

◆参加者：L 三田 博、三品京子、山中孝郎（3名）

GW 初日、奥多摩の軍刀利（グンダリ）沢へ行った。武蔵五日市からタクシーで矢沢林道のゲートまで入る。今シーズン初めての沢登りだが、気温低めでテンションもやや低め。

40分ほど林道を歩いて入渓地点へ。水量はやや多めようだ。入渓してすぐのゴルジュを抜けると、序盤から小滝の連続。手掛かりの無い2m CS 滝はザックを置いて、びしょ濡れになりながら尻を押し上げてもらって登り、後続にお助けスリングを出した。その先の6m滝で先行パーティーがロープを出してアタックしていたが、我々は濡れて寒いし帰りのバスの時間も気になるので、右岸を巻いて追い越した。戦意喪失という訳ではないが、その後の大きな滝もほとんど巻いてしまった。

結局ロープを出す場面はなく、短めの詰めをひと登りして三国峠の登山道に出た。峠を越えてバス停のある石楯尾神社へ下る。心配していたバスの時間より1時間も早く着いてしまったため、食料品店のある先のバス停まで20分ほど歩き、店先でビールで乾杯。バスで上野原駅へ向かった。



### 50歳未満は、千葉支部への入会金と年会費2年間分を免除します！

千葉支部への入会には経験・年齢の制限は設けていません。身近な人で登山経験者や登山を始めてみたい方がいましたらご紹介ください。入会希望者向けの「ガイドンス山行」に参加できます。日本山岳会への入会もご相談に乘ります。特に若い方が入会しやすいように、50歳未満の新入会員は入会金1,000円と2年間の年会費（正会員1,500円又は会友3,000円）を免除します。

## 緑香る伊豆ヶ岳

今井貴朗

- ◆山行日／天候：5月16日（土） 快晴
- ◆参加者：CL 三田博、SL 三品京子、灘信宏、山中孝郎、宮崎美智代、今井貴朗（6名）
- ◆タイム：西吾野駅 9:00→琴平神社 9:45→542m  
ピーク 10:30→伊豆ヶ岳 11:50/12:35→  
五輪山 12:41→大蔵山 12:50→正丸駅



木々に囲まれた山奥の西吾野駅に降り立った瞬間に緑匂立つような雰囲気を感じる、今日は良い登山になりそうだ。初夏のような肌触りを感じながら山の奥深く分け入る山行も久々の様に思える。暫くは匂い立つ新緑の中、崩れた斜面を登ると琴平神社がぼつんと静かに佇む。

安全祈願をして東尾根を登って行く。薄い踏み痕をたどりながら静謐な木々の中を歩くのは楽し

い。2時間程歩くと雰囲気が変わり岩混じりの急登になる。最後の核心部らしく先行グループが渋滞している。

先行者が登り切った事を確認して私達も取り付く。かなりの角度とその道程の長さを楽しみながら抜けた先が伊豆ヶ岳頂上だった。

僅か800m半ばの標高だが見渡す一面緑の山並みが「波高い緑の海」を想像させる。その緑の海原の中でのんびりとお腹を満たして正丸駅を目指してこれまたのんびりと下り初夏を思わせる1日を楽しんだ。

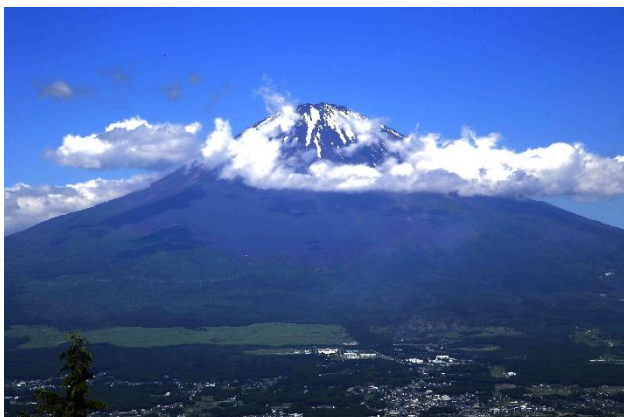


## 初夏の風 金時山

今井貴朗

- ◆山行日／天候：5月30日（土） 快晴
- ◆参加者：L 小川和敏、三品京子、斎藤米造、中田彩、今井貴朗（5名）
- ◆タイム：神社登山口 9:05→乙女峠 10:08→長尾山 10:42→金時山 11:25/12:15→公時神社 13:15→登山口駐車場 13:25

小田原駅8時に前日宿泊組にピックアップして頂き一路金時山登山口へ、エンジン音の唸りと共に緑のトンネルを抜けて気分も高まる。登山口に



て乙女峠経由と神社道直登組に分かれ頂上での再会を約束してスタート。登り一時間程

で乙女峠着、汗だくの額にもう初夏の風を感じる。目前には雪の少ない夏姿の富士山がデーンと見える。水をグイッと飲み長尾山へ。

長尾山を過ぎた辺りから穏やかな道になり、時折吹く風が気持ちよい。最後の登りと思われる岩混じりの道を上り詰めると予想通り天下の秀峰・金時山であった。さすが人気の山、頂上付近は多くの登山者で溢れ返り二軒の茶屋も大繁盛。溢れた人々は頂上付近の岩場に腰掛け思い思いに昼食を楽しんでいる。私達も頂上で再会して記念撮影後ランチを楽しむ。景色と風を楽しんだ後は急な神社道を多くの登山者とすれ違いながら下った。



《房総 Base だより》

草刈りに石丸謙二郎さんも参加

松田宏也

◆6月9日(火)～10日(木) 曇り

◆参加者：松田宏也、三田 博、上村紀子、齋藤米造、ゲスト・石丸謙二郎さん (5名)

今シーズン2回目のBase草刈りである。4月末に1回目を実施のおかげか庭の雑草は少なかった。今回は山カフェマスターの石丸謙二郎さんも参加してくださった。

Base 周囲を中心に草刈り。幸いに雨は免れ、湿気多く暑い、皆さんの頑張りで綺麗になった。2時間の草刈りのあとは、温泉と買出し。静かな、緑のなかのBaseの夜はふけてゆく。

入り口の柵の場所を変更、わかりやすいようにトラロープを巻いた。命名は山カフェのマスター。Baseの虎ノ門(写真ないけどわかるかな～見れば納得！)

マスターの三浦半島からの差し入れは、なんとイサキ、金目鯛、あじの刺身。ごちそうさまでした。



しっとり尾瀬 アヤメ平

末吉 千穂美

◆山行日/天候 6月14日(日) 曇～15日(月) 雨/曇

◆参加者：CL 三田博、三品京子、山中孝郎、末吉千穂美 (4名)

宿泊地へ向かいがてら、途中で日光の半月山へ登ってみる。駐車場から往復1時間ほどの山だ。ハルゼミの大合唱を聞きながら階段状の木の根を登り山腹にある展望台に到着すると、中禅寺湖と雄大な男体山が一望できた。

軽く食事をして次の目的地、戦場ヶ原へ移動。三



本松駐車場から歩き始める。カッコウの鳴き声がまるで音響効果のようで、「本物？」と疑いたくなるほど響き渡っていた。涼しい中、気持ちよく整備された道を3時間ほど歩いた。人もさほどなく、花もあまり咲いていなかった。



宿泊地は前回も利用した片品村のペンションで、別行動だった山中さんと合流。温泉につかった後ジビエ料理を堪能した。

翌朝はしとしと降る雨。木道は滑るので注意が必要だ。鳩待峠に到着すると、トイレ前の土地には重機が入って何やら工事をしている模様。またおしゃれな建物が出来るのだろうか。アヤメ平への途中、モヤの中に続く濡れた木道、水芭蕉の花、と尾瀬らしい風景にうっとり。他にもアヤメ、イワカガミ、ヒメシヤクナゲ、チングルマ、モウセンゴケ、ギンリョウソウなどたくさんの植物を見ることができた。

竜宮小屋あたりの湿原には防鹿柵が設置されていた。鹿がニッコウキスゲ等を食べてしまうらしい。数年前から6月に設置、9月末頃取り外し、保護活動をしているそうです。

もう1泊尾瀬を楽しむ予定の山中さんとは山の鼻でお別れ。鳩待峠へと向かう木道にはゴム製のマットが敷かれたものが多く下りでも安心して歩くことが出来た。調べてみるとゴルフ好きな人の発案とか。



クマに会うこともなく、6時間程度の尾瀬歩きを満喫した。

両日とも3万歩超え、良く歩いた。

## ウォーキングクラブ報告

宇津木仁典



### ●No.40 目黒川花見ウォーキング

◆実施日/天候：3月28日（土）晴れ

◆参加者：L 塩塚生二、黒住清美、小林ユキ子、新井好夫、竹園清孝、清宮政広、清宮宏美、羽藤美代子、中場義則、宇津木仁典（10名）

冬の終わりを告げ「花の便り」見聞が多くなった3月（ウォーキング）は、目黒川花見ウォーキングを計画実施することになった。リーダー役はウォーキング参加の常連の塩塚さんが買って出た。集合地「JR 目黒駅東口改札出口」に早目に着いたが、リーダーは既に到着して参加者の合流を待っていた。

定刻に皆が揃い、ウォーキングの最初の立寄り地（自然教育園）に向かってスタートした。ウォーキング主な立ち

寄り地

は、国

立科学博物館附属自然教育園→行人坂→大圓寺→林試の森公園→成就院→目黒不動尊→五百羅漢寺→目黒川沿い🌸→大島神社→目黒川沿い🌸→正覚寺→東京メトロ日比谷線・中目黒駅G解散(約10km)である。

スタートして、10分程で広大な面積(東京ドーム4.3個分)を有する国立科学博物館附属自然教育園に到着した。園内は草木で生い茂り、道端にはカタクリ・バイモ・イチリンソウ・ツボスミレ等が咲き、ま



た他の野草類が多く見られた。園内の適宜な場所で昼食を済ませて、これからの神社仏閣史跡を立ち寄りながら目黒川沿いを歩行して🌸ロングウォーキングに備えた。

最初の立ち寄り地「大圓寺」には、細くて急な下り(行人坂)を歩き着いた……この坂の上りは御免。この寺から出た火は江戸三大大火の一つで「目黒行人坂大火」であり、白金から神田、湯島、下谷、浅草までを焼き尽くす大火となった。次の立寄り地「林試の森公園」内は、花見宴で賑わいのなかを歩行後に近くの間東最古の霊場「目黒不動尊」着いた。毎月28日は大縁日で賑わいを見せていた。「五百羅漢寺」にも立ち寄った。木彫像は東京都有形文化財に指定されている。

いよいよウォーキングメーン🌸花見ウォーキングスタートである。目黒川沿い道路に出たところ、人だかりのなか、やや早歩きまた立ち止まっては🌸を満喫し相当時間を要した。

残念なことが一つあった。以前は満開🌸トンネルのなか歩きであったが、人身被害予防してか？多くの枝が切り落されていたことは寂しい！！「さくらさるばか、うめきらぬばか」故事のことわざが脳裏にあった。しかし、目黒川の🌸川の両岸には、4kmにわたって約800本のソメイヨシノが並び、川を覆うような桜の回廊が多く残っていたので、安堵した。

リーダー塩塚さんは、これまでのウォーキングでの姿はウォーキング仲間と喋りながら後方位置であったが、今日は速足で次の立寄り地へ向かって後方を見ること無く一目散に前に進むさまには感心した。下見もした……また天候を心配して早起きしたと耳にした。仲間の協力に至極感謝です。(宇津木)



## ●No.41 上総牛久「米沢の森」ウォーキング

◆実施日/天候：4月11日（土）晴れ

◆参加者：長谷川博、岩尾富士夫、塩塚生二、竹園清孝、黒住清美、渡部孝雄、鎌谷繁、國宗文、小林ユキ子、新井好夫、坂上光恵、宇津木仁典（12名）

里山に興味があったので、新緑の「米沢の森」をウォーキングコースに選定した。

主な経由地は、牛久駅前S→米沢の森入口→行人塚の山桜→金堀台古墳→千手山桜→馬の背展望台→森の階段→御十八夜展望台(山頂162m)→昼食→ひまわり広場→八坂神社→腰巻池→古民家→上総牛久駅前G(歩行距離約10km)であった。

帰宅後にKさんからメール着信があった。「山桜の白い花びらと芽吹き始めた木々の淡い緑色の葉が春の明るい光を受けてキラキラと輝いていました。綺麗でした。頂上からの景色は爽快、大木が多かったのも印象に残りました。地域の皆さんの努力で保存整備されているとのこと、大変なことで頭が下がりました……」。

この米沢の森は、地元の人々の力で整備された自然豊かなウォーキングコースであり、しかも山の頂上からは、関東が展望できる。

実施日は、前日の雨から一変して快晴、気温は上昇し内陸部の牛久は季節外れの暑さとなり夏日になった。スタートして30分程で森の入口に到着時は、急登と平坦路に分かれているが、誰かが「山岳会会員だ」の一言で迷わず急登を登ることにした。

これまでは平坦舗装路ウォーク実施であったが、顔の汗を拭きながら森の中の落葉をふみ踏み急登含みは、一寸だけだが心も体も満たされる山の楽しさを感じた。



急登からやや平坦地に至ると行人塚の山桜広場に出た。この森の立派なシンボルツリーである山桜は、少々の花を残して既に散っていた。近く金堀台古墳姫塚、殿塚に立ち寄り後は、この森で1番大きい千手桜の太い幹には感嘆した。根元から太い幹が10本も出ていて凄い迫力！見上げる梢からはわずかに残った花びらがチラホラ。馬の背展望台に至り、頂上までは少々距離かな？電波塔が見えた。かなりの急登階段を登ると展望が開けて頂上・御十八夜 162m に到着



した。眼下には、牛久や光風台の街が良く見え、遠方は気温上昇してかガスっていたが、うっすら湾岸のビル群が見えた。山のなかで仲間と喋りながら摂る昼食は格別に美味かった。

帰路は、林道奥の八坂神社へ参拝して漸く歩いて腰巻池に着いた。

「腰巻池」の由来は誰も分からない？山の麓を巻いている地形を指し、自然の特徴が地名に反映されたようです。

帰路時に「米沢の森」を管理整備している鶴岡会長に出会った。田植の準備中のところ手を休めて話がすすんだ。日本山岳会のような人がこの森を歩いてくれると励みになると喜び歓迎してくれた。また、この水田の耕作稲刈は、地

域内外の子供たちに食事会を兼ねてコミュニティ活動にすること。地域住民の生活圏維持に向けたボランティア活動尽力は素晴らしい！！敬服した。（長谷川）

## ●No.42 上総国分寺・国分尼寺周辺を巡る

◆実施日/天候：5月16日 晴れ

◆参加者：L高橋琢子、宇津木仁典、能美勝博、三木雄三、羽藤美代子、岩尾富士夫、國方文、小林ユキ子、長谷川博、渡部孝雄、黒住清美、清宮政宏・政美（13名）

記者が書いた原稿をチェックし、重要なものからトップ、左肩、ヘソ、段ものと決めていくのが新聞社編集局のデスクの仕事で、その出来栄が紙面の出来を左右する。

支部だよりの記事もある意味では同じで、限られた紙面に何を書くかがその内容を生かすも殺すもを左右するものだが、今回の「市原散歩」ほど、見どころが豊富で書き方に悩んだのは久しぶり。時系列は愚の骨頂。かと言って「国分寺」「国分尼寺」など知られた所は、調べればわかることだ。

集合場所の五井駅から館山自動車道を過ぎ、1時間歩いて小高い山に着いた。古墳のある諏訪神社だ。狛犬の石像に見守られ、苔むした石段を登ると、涼しい風を感じた。スダジイの古木が日陰を作り、涼しさを味わった。

町が見える。工場地帯が見える。景色を楽しんでいると「煙突の向こうに冬場は富士山が見えますよ」と案内役の高橋さん。

歩いて来た道は更科通り。そうあの「更科日記」が由来。片田舎の上総国府から京へと帰る少女もきっと富士を眺めたであろう。（三木）



## 連れていく人と付いていく人

山岳会における登山者のあり方は、よく「連れていく人か、付いていく人か」という言葉で語られます。しかし目指すべきは、そのどちらかに固定されることなく、「自立した登山者」になることです。結論から言うと、「どちらか一方ではなく、状況で役割を変えられる人」が理想だと思います。

最初は「付いていく人」でいいし、最終的には「連れていける人」になるべきだと思います。登山では経験・技術・判断力は一朝一夕では身につけません。だから最初はリーダーに付いていきながら、ルート判断や危険予測、撤退のタイミングなどを“自分の頭で考えながら”学ぶことが大切です。ここで受け身のままで、いつまでも「付いていく人」のままです。

一方で、山岳会にいる以上、いつかは「連れていく側」に立つ覚悟も必要になります。誰かの命を預かる立場になることで、初めて見える景色や責任の重さがあります。それが自分の登山力を一段引き上げます。

理想はこうだと私は思います。学ぶときは「主体的に付いていく人」。任せられたときは「責任を持って連れていく人」。この両方を行き来できる人こそが、自立した登山者だと思うのです。山行リーダーはガイドや添乗員ではありません。いつかはあなたが、後から来た仲間を連れて行かなければならないのですよ。

山岳会とは、そのような自立した登山者を育てる場であり、単なる「連れていく・付いていく」の関係を越えた、学びと責任を共有する共同体だと思うのです。千葉支部には残念ながらそういう環境があまり無かったと思います。日本山岳会が元々は「自立した登山者の集まり」という昔からの風潮があったためかもしれません。そうはいっても、登山の経験が少ない人が多く入会しますし、だからこそ学べる機会をもっと増やしたいと思っています。

登る山の姿かたちは昔から変わらずとも、登山の装備や技術はどんどん進化しています。経験を重ねても謙虚にアップデートして山に向かいたいと思います。(三田)

## 日本山岳会 令和8年度通常総会が開催されました

日本山岳会の令和8年度通常総会が6月20日、東京・四ツ谷の主婦会館（プラザエフ）で開催されました。会場には役員・会員が出席、委任状および議決権行使書を含め「令和7年度事業報告」「令和7年度決算報告」「定款施行細則」を審議、いずれも原案通り可決承認されました。事業報告では、東京支部の設立、JAC120周年記念事業の終了が報告されました。また会員制度の見直しに伴い「準会員」制度の廃止などが報告されました。令和7年度の会員動向では、年間入会者数が正会員233名で正会員数は4031名で、うち入会50年以上の永年会員は437名であることなどが報告されました。



事業計画・収支予算案では、赤字体質が続く中、経費削減策として会報「山」の電子配信化への移行など報告がありました。質疑応答の中では、橋本会長から開山期以外での富士登山に対してJACを含めた山岳4団体での対応などの説明がありました。

総会に先立ち、午前中には令和7年度の秩父宮記念山岳賞を受賞した重廣恒夫会員による「日本山岳会におけるヒマラヤ登山の連鎖」、沖允人会員による「インド ヒマラヤ ハイライト」と題した講演会が開かれました。

## 山行カレンダー (2026 年 7 月～)

| 日程                | 山 名          | 難<br>度 | 備 考               | リーダー | 締切           |
|-------------------|--------------|--------|-------------------|------|--------------|
| 7 月 11 日(土)～12 日  | 八ヶ岳・赤岳       | C      | 赤岳鉱泉泊、硫黄岳横岳から     | 成田   |              |
| 7 月 24 日(金)～26 日  | 白山集中登山       |        | JAC 古道 PJ         |      |              |
| 7 月 25 日(土)       | 高頭祭          |        | 弥彦山、越後支部主催        |      |              |
| 7 月 25 日(土)       | 三舟山          |        | 晴香園山行             | 香高   |              |
| 8 月 2 日(日)～4 (火)  | 鳥海山          | C      | 秋川からピストン (避難小屋泊)  | 三品   | 締め切り         |
| 8 月 8 日(土)        | 深大寺と崖線巡検     | C      | 《自然学》自然が作り出した地形観察 | 三木   | 8 月 1 日(土)   |
| 8 月 21 日(金)～23 日  | 北鎌尾根         | E      | ユース千葉             | 平野   | 要問合せ         |
| 8 月 15 日 (土)      | 埼玉・官ノ倉山      | B      | 東武東上線竹沢駅集合        | 三田   | 8 月 10 日(月)  |
| 8 月 29 日(土)～30 日  | CMSCA 沢講習会   |        | 尾瀬・硫黄沢            | 三田   | 要問合せ         |
| 9 月 13 日(日)       | 高川山          | B      | ガイドダンス山行、新入会者優先   | 三田   | 9 月 3 日(水)   |
| 9 月 19 日(土)～22 日  | 沢と焚火         |        | ユース千葉、場所未定・1 泊程度  | 平野   |              |
| 9 月 26 日(土)～29 日  | 伊藤新道         | E      | ユース千葉             | 平野   | 要問合せ         |
| 9 月 26 日(土)       | 富士樹海         | W      | 日本最強の異世界を歩く       | 宇津木  | 9 月 19(土)    |
| 9 月 27 日～28 日     | JAC 全国支部懇談会  |        | 富山支部主催、会場・立山      | 三品   | 後日募集         |
| 10 月 3 日(土)～4 日   | 尾瀬合宿         |        | 群馬支部主催、長蔵小屋泊      | 三田   | 締め切り         |
| 10 月 10 日(土)      | 猿橋溶岩巡検       | A      | 自然学               | 三木   | 10 月 3 日(土)  |
| 10 月 11 日(日)～12 日 | 西丹沢・山伏沢      | C      | 道志の初級沢            | 三田   | 10 月 3 日(土)  |
| 10 月 17 日(土)      | 市原市(姉崎地区)    | W      | 城郭・古墳・寺社を巡る       | 高橋   | 10 月 10 日(土) |
| 10 月 31 日(土)～1 日  | JAC 自然保護全国集会 |        | 会場：南アルプスユネスコエコパーク | 三田   | 8 月 20 日     |
| 10 月 31 日(土)～1 日  | JAC 指導者養成講習会 |        | 支部事業委員会主催、会場：長野   | 三品   | 8 月 20 日     |
| 11 月 13 日(金)      | 西沢溪谷         | B      | 七ツ釜五段の滝など紅葉の溪谷を歩く | 三品   | 10 月 31 日(土) |
| 11 月 21 日(土)      | 市原市月崎        | W      | クオードの森を深林浴ウォーク    | 長谷川  | 11 月 14 日(土) |
| 11 月 21 日～22 日    | 関東 4 支部懇談会   |        | 群馬支部主催、高崎市内・榛名山   |      | 後日募集         |
| 12 月 5 日(土)       | JAC 年次晩餐会    |        |                   |      |              |
| 12 月 5 日(土)       | 浅草寺周辺ウォーク    | W      | 浅草と浅草寺周辺を歩く       | 岩尾   | 11 月 28 日(土) |

【袖ヶ浦市中学校登山支援】長野・根子岳、下記は登山日とボランティア募集人数

9 月 15 日 (7 名)、9 月 16 日 (1 名)、9 月 17 日 (4 名)、9 月 24 日 (10 名)、9 月 28 日 (2 名)

【ユース千葉の予定】

10 月～1 月 クライミング・ファーストエイド・雪上訓練をおこないます。また山行等も随時 Line グループで連絡します。

●山行の心得 リーダーは、ガイドや添乗員ではありません。「連れて行ってもらう」ではなく、自主的な意識を持ち参加してください。

リーダーが参加者にそれぞれ役割を振り分けますので、積極的に引き受けてください。参加する前に、山域、コース、交通機関などは地図やガイドブック、ネットなどで十分下調べして下さい。地図・コンパス・筆

記用具は、どんな山行でも必ず持って来てください。また、山行に見合った登山保険には必ず入って来てください。遭難救助付きの保険加入は任意ではなく、すべての登山者の義務です。体調不良者が出れば事故と同じで、山行は中止になり引き返すことになります。日頃の自主トレーニングも是非行なうようにしてください。

### ●山行の申込み

申し込みは、原則として電子メールで行ってください。その際には下記事項の記入をお願いします。  
①氏名②生年月日・年齢③住所、自宅電話番号、携帯電話番号④緊急連絡先氏名（続柄）、緊急連絡先電話番号  
※年齢は山行日の年齢です。計画書と違うと保険が効かない可能性もあります。  
山行は定員を設けています。また、技術・体力不足、初参加で力量不明の場合はお断りすることもあります。  
各山行形態に見合った山岳保険に加入していない場合は、当該山行には参加できません。

| リーダーの連絡先 |                               |
|----------|-------------------------------|
| 松田 宏也    | matsuhr01@gmail.com           |
| 三木 雄三    | y-miki@seagreen.ocn.ne.jp     |
| 三田 博     | ta84372@jb4.so-net.ne.jp      |
| 平野 直子    | himiko_nao@yahoo.co.jp        |
| 小川 和敏    | ogajavo@jcom.zaq.ne.jp        |
| 三品 京子    | kyoko.mishina0512@gmail.com   |
| 今井 貴朗    | tko-ima@cream.plala.or.jp     |
| 宮崎 美智代   | Fuutibi1208@gmail.com         |
| 成田 知彦    | tomozou1063@gmail.com         |
| 香高真奈美    | ka7c3f7dd7m6gs@softbank.ne.jp |
| 宇津木 仁典   | u0110y@citrus.ocn.ne.jp       |

### 《難度》

- W ウォーキング  
A 整備され歩行 2～3 時間  
B 歩行 5 時間前後  
C 歩行 7 時間前後、一部岩あり体力要  
D 強い体力、岩技術要  
E 高い適応能力要、危険度大

（難度は JAC 日本 300 名山を参考。岩・沢及び積雪期は難度アップとする。）

個人山行も計画書提出をしてください。送信先；cib-info@jacmember.com

## 事務局からのお知らせ

### ●メールアドレス登録のお願い

メールアドレスが未登録の会員・会友の皆様へ、本部他支部からの集会や講習会の紹介、千葉支部の山行計画やお知らせなど随時メールにて配信しております。

cib-info@jacmember.com にメールを送信してください。件名は「メールアドレス登録」としてください。

### ●支部年会費の納入について

令和 8 年度年会費の振込みをお願い致します、支部の運営にとって大切な原資です。未納者には、支部だよりの配布、並びにメール他での連絡を停止します。

以下がゆうちょ銀行の送金口座です。

記号番号で送金の場合：00270-8-105649

店名で送金の場合：ゆうちょ銀行 029 店 105649

加入者名 日本山岳会千葉支部

### ●千葉支部 20 周年海外山行・台湾玉山、参加者募集について

期日：2027 年 5 月 10 日（月）～15 日（土）

定員：11 名（問い合わせ・申し込みは三田支部長まで）



### ●役員会報告

○3月報告 3月17日（火）リモート（三田、三品、甘楽、渡部、香高、成田）

◇山行・行事報告 2/19ユース千葉・筑波山、2/20～2/21白毛門サーキット 2/21成田市（成田空港）W2/26ユース千葉・阿寺山、2/28埼玉・丸山、3/1三浦富士、3/8パパ山

◇山行・行事予定 岩殿山と猿橋溶岩、西丹沢・椿丸、都内（目黒区）W、4/11市原市上総米沢地区W、山梨・鬼ヶ島など

◇報告・検討事項 20周年記念事業、支部定時総会について

○4月報告 4月21日（火）リモート（三田、三品、甘楽、香高、今井、成田、小川、宇津木）

◇山行・行事報告 3/21岩殿山と猿橋溶岩、3/22西丹沢・椿丸、3/28都内（目黒区）W、4/5湯河原幕山クライミング、4/11市原市上総米沢地区W、4/11伊豆・玄岳、4/19～4/20山梨・鬼ヶ岳

◇山行・行事予定 南秋川・軍刀利沢、高尾・城山北東尾根、千葉支部定期総会、山菜山行、市原市五井歴史ルートW、伊豆ヶ岳・東尾根など

◇報告・検討事項 20周年記念事、支部定期総会、支部だより電子化、千葉支部メールアドレス変更、『日本山岳会の歩みと近代登山史』の著者、児玉茂さん講演会について

○5月報告 5月19日（火）リモート（三田、三品、甘楽、平野、香高、成田、宇津木、小川）

◇山行・行事報告 4/29南秋川・軍刀利沢、5/6高尾・城山北東尾根、5/9千葉支部定期総会、5/10～5/11山菜山行、5/16市原市五井歴史ルート、5/16伊豆ヶ岳・東尾根

◇山行・行事予定 マナスル70周年事業、金時山、上高地ウエストン祭、横尾山と高登谷山、尾瀬・アヤマ平など

◇報告・検討事項 20周年記念事業、支部定時総会報告について

## ● 会員・会友の動向

《入会》 【会員】 松本さゆりさん(17718) 準会員より

清宮正宏さん (17737) 会友より

古田裕幸さん (17765)

【準会員】 小笠原永隆さん (A0687) 会友より

【会友】 小藤田修さん、今井恵子さん（復活）

《退会》 清水正己さん(11938)、岩佐邦彦さん (9790)

## 安全登山のために

### 登山に必要な水の量

登山に必要な水の量を知っていますか。どれくらい水が必要になるかは個人差が大きく、あまり飲まない人もいれば、頻繁に飲む人もいます。一般的にいわれているのは、下記の計算式で求めることができます。

脱水量 (ml) = 体重 (kg) × 行動時間 (h) × 5 (ml)

補給量 (ml) = 脱水量 (ml) × (0.7～1.0)

まずは登山でどれくらい脱水するかを求めます。体重が 60kg の人が 6 時間の登山を計画したとすると「60 (kg) × 6 (h) × 5 (ml) = 1800ml」の水分が体から抜ける計算になります。このときに補給すべき水分量は「1800 (ml) × (0.7～1.0) = 1260～1800ml」になります。

ちなみに脱水量の計算で「5」としている係数は春や秋での数値です。夏には「7～8」、冬には「3～4」に調整します。

登山では汗として水分が失われますが、この汗には様々なミネラルが含まれています。このため登山中の給水では水分だけではなく、ミネラルも補給しなくてははいけません。登山の水分補給はスポーツドリンクで行います。しかし私の場合だと、スポーツドリンクだけだと甘すぎると感じます。なので 1.5ℓ の水を持つ場合は、水 1ℓ とスポーツドリンク 500 ml というような組み合わせにしています。あらかじめスポーツドリンクを薄めていくというやり方もあります。

余談ですが、ハードな山行をして下山した後は無性にコーラが飲みたくなりませんか？ 大量に消費したエネルギー（糖分）と水分を瞬時に補給でき、疲れた体に炭酸の刺激とカフェインの覚醒作用が心地よく作用するため、だそうです。(M)



◆投稿募集◆ 原稿や表紙の写真を募集しています。