



埼玉支部報 第 24 号

【目 次】

第 8 回ふれあい登山	1	安全登山委員会主催講演会「登山者が	
第 9 回平成 30 年度通常総会報告	2	知っていてほしい医学知識」	9
2 月日本山岳会主催第七回登山教室指導		安全登山委員会主催講習会「ハイキング	
者養成講習会に参加して	4	レスキュー講習会」	10
3 月早春の堂平山(875.8m)と丸山(960.3		6 月高原山(釈迦ヶ岳 1795m)	11
m) ハイク	5	第 1 期埼玉やま塾報告	12
4 月総会記念山行上州子持山とぐんま天		埼玉支部今後の予定	13
文台	6	事務局からのお知らせ	15
第 4 次森づくり研修会報告	7	One Point アドバイス(その 3)	
5 月平標山(1983.8m)と仙ノ倉山(2026.3		「登山道具を使いこなすためのワンポ	
m)	8	イントアドバイス」	16

第 8 回ふれあい登山報告 (4/8)

「ふれあい登山」・・初参加」

会員 晝間弘子



「楽しかったふれあい登山」 作：中村有里氏 (社会福祉法人杉風会庄内)

明日は、どんな方達と出会うのかなー、そして弓立山は、どんな山歩きになるのかなーと思い巡らしながら、事前に送られてきた資料に何度も目を通した。

初参加、初体験、いつもとはちょっと違った緊張感の朝を迎える。

時間になると、里山風景ののどかな駅前には、ご家族や支援者に伴われた参加者とサポート

隊で埋め尽くされ、その賑わいに少し圧倒された。しかも自分の班の参加者たちの顔と状況を把握しながら、頭に叩き込んできた名前前で声をかけるのが精一杯。他の班を見回す余裕もない。どのようにサポートすればいいのか、まだ何も読めないうちに、「出発しまーす」の一声で総勢 80 名以上の登山隊が動き出した。たちまち長い行列となり、ばらつき出し、班の順番が入れ替わり、さっきまで横を歩いていた参加者がかなり後ろを歩いている、さて、これはどうしよう・・・と後ろを気にしながらも隊はどんどん進んでいく。思ったよりみんな軽やかに速歩。私が直接参加者の手をとることはなかったが、一緒に歩く保護者の方々の明るい、余裕ある会話に、緊張が一気に解れていった。



妙覚駅間

遅咲きの桜、山つつじが農家の庭先を飾り、遠くに見えてきた弓立山を眺めながら話は尽きなく、日常生活や障害のことなど、今朝お会いしたばかりとは思えないほど気さくに打ち解けて話して下さった。

頂上直下の最後の急坂を登りきると、広い頂上には、賑やかな話し声とお弁当と笑顔が一杯だった。出発前参加者のお母さんが「明日は、山だと言って言ったら、嬉しくて大騒ぎでしたよ、今朝からハイです」と話して下さったが、みんなどれほど今日を楽しみにしてきただろうか。突然後ろから私の両肩に手をかけてきた人がいた。頑張ったねーと声をかけた K 君だった。そんなふれあいをしてく

れたことが特別嬉しかった。今日も帰ったらお店開けるんですよと、頑張り続けるご両親がいた。「息子がお母さんの卵焼きは最高だと言ってくれるの」と私にも一口下さった。ふわっとした中に上品な甘い甘みが広がり、お世辞抜きでプロの味だった。

私も、ようやく周囲を見回す余裕が出てきて、改めて、本当に様々の障害を持った方々がここまで登ってきたんだと感動した。でも症状により支援者の方々の大きなサポートがなければやはり難しい。だからこそ、一年に一回のこの「ふれあい登山」、主催側の万全の体制と、そこに揺るぎのない気持ちがあれば実現できないことだと思う。更に、JAC の支援は欠かせない。



8 班頂上集合

駅まで歩き通した K 君とは、お別れの握手を求めたら、ハグしてきた。来年もまた会おうねという言葉を受けて別れた。このイベントを 8 年も続けて来られたことに、感慨深いものを感じ、遅まきながら参加させて頂いた今回の多くの出会いに感謝したい。

平成 30 年度

日本山岳会埼玉支部通常総会報告

埼玉支部支部長 松本敏夫

日本山岳会埼玉支部の平成 30 年度通常総会は平成 30 年 4 月 14 日（土）13 時 30 分より、埼玉会館 4 階 A 会議室において、在

籍会員数 132 名のところ 41 名の出席および委任状 58 名（合計 99 名）で、埼玉支部規約第 14 条の規定に従い総会は成立・開催されました。以下に概要を報告いたします。

平成 29 年度事業報告では、埼玉支部が開催した支部委員会、山行、講演会・講習会、自然観察会、森づくり、ふれあい登山および「山の日」事業などの概要が報告されました。埼玉県障害者スポーツ協会と共催で開催した障がい者およびその家族と共に登山を楽しむ「ふれあい登山」は東飯能駅から満開の桜の下、天覧山および多峯主山を登山し、吾妻峡から東飯能駅または飯能駅に下山するコースで、障がい者 25 名を含む 91 名が参加しました。また、越生町教育委員会の後援により越生町民も多数参加する「第 6 回大高取山自然観察会」は、開会に際して越生町の新井雄啓町長から挨拶を頂き、東京多摩支部、千葉支部等から計 42 名の参加者で開催されました。恒例となりました「ふれあい登山」および自然観察会は埼玉支部活動の特徴づける代表的な公益事業となっております。また、自然保護委員会では、高尾グリーンセンター森づくり研修会、森林サポータークラブと共催で開催する森づくり・自然観察会、玉原高原ブナ林観察会、小鹿野町でのシカ生態調査等を実施しております。一方、多様な会員のニーズを考慮して山域・コースなどを選定した月例山行や「四季の山」に、毎回、10～15 名の参加者があり、西沢・沢胡桃沢、丹沢・水無川遡行の初級沢登り講習並びに入笠山・蓼科山の冬山講習を平川陽一郎会員（登山ガイド）と共に実施しました。海外登山ではハワイ・ネイチャートレッキングに 8 名の会員が参加し、多くの会員の皆様と共に多様で広範囲な山を安全に楽しむことができました。

安全登山委員会では、「ガイドが考える安全な登山」と題し、平川陽一郎会員の講演会、埼玉県警察山岳救助隊・飯田副隊長による山

岳遭難事故防止に関する講演会、瀬藤武氏によるハイキングレスキュー講習、「山仲間のセルフレスキューを学ぶ」と題し、恵秀彦会員および渡邊浩会員を講師に救急処置・救急救命講習を実施しております。神奈川支部主催の第 2 回南関東ブロック三支部合同懇親山行は神奈川県山岳スポーツセンターで開催され、埼玉支部から 3 名が参加しました。また、茨城支部主催の第 33 回全国支部懇談会は筑波温泉「つくばグランドホテル」および筑波山等で開催され、埼玉支部から 14 名が参加しました。埼玉県山岳連盟主催の「山の日」記念事業「2017『山の日』小江戸川越夕涼み・トークショーとミニコンサート」は埼玉支部が後援となり、多数の会員が参加しました。

平成 29 年度収支決算報告は高橋副支部長兼会計担当より説明があり、監査報告が中村直樹監事より行われ、原案通りに承認されました。

平成 30 年度支部役員は、支部長・松本敏夫、副支部長兼社会貢献委員長・高橋 努、副支部長兼山行委員長・山崎保夫、事務局長兼総務委員長兼広報委員長・古川史典、会計担当・轟 涼（新任）、自然保護委員長・高嶋徳紘、安全登山委員長・宮川美知子、広報委員会ホームページ担当・稲越洋一、自然保護副委員長・渡邊嘉也、総務副委員長・米山英三（新任）、多田 稔、竹内タミ子（新任）、関口素子（新任）、監事・中村直樹、監事・龍久仁人（新任）、評議員・石橋正美、評議員・野村孝義（新任）、計 17 名が承認されました。

平成 30 年度事業計画では、各委員会から年間活動方針・年間計画（案）が提案され、埼玉支部の年間活動計画が承認されました。また、収支予算（案）が提案され、各々原案通りに承認されました。

報告事項として、登山計画書の提出とそのチェック体制について松本支部長より説明があり、登山計画書（主として個人山行）の提

出先として、

①メールアドレス：stm-inquiry@jac.or.jp、

②ファックス：049-296-0860（古川事務局長宛）が提示されました。今後、登山計画書の提出・受入れ・検討方法等の手順書を作成することとし、警察署及び支部への登山計画書の徹底を確認致しました。また、埼玉支部で初めて実施する登山教室である「埼玉やま塾」について高橋副支部長より概要および進捗状況の説明がありました。古川事務局長より準会員制度発足に伴い埼玉支部会友制度を2年後に廃止することが再確認されました。また、埼玉支部ホームページリニューアルおよびアンケート並びにホームページ利用状況について説明がありました。

て説明がありました。

会員活動の活性化・広域化および出来るだけ多くの会員が参加できる多様な支部活動のためには、公益事業の充実並びに多様性のある選択可能な山行が重要な役割を果たすものと推測されます。日本山岳会（本部・各委員会）、YOUTH CLUB、埼玉近県の各支部、埼玉県山岳連盟、埼玉県障害者スポーツ協会、越生町などとの緊密な協力関係を継続・強化することが必要と考えられます。会員一人ひとりが役割を分担し、支部運営に参画することで、有意義なクラブライフを楽しんで頂ければ幸いです



日本山岳会埼玉支部通常総会

2月日本山岳会主催

「第七回登山教室指導者養成講習会に参加して」(2/17,18)

会員 轟 涼

平成30年2月17日（土）18日（日）、小諸市にて各支部より参加者20名で開催

一日目：安藤百福記念自然体験活動指導者養成センター・カンファレンスホール・長野県警察山岳遭難救助隊長櫛引知弘隊長は、43才の全国一の若い隊長。遭難の3大要因は、地形・気象・人的。特に人的として過信・油

断・不注意・持病、技術・体力・知識不足などをあげた。ヘリ救助8年の経験から、ヘリ救助の要請の時間的リミット（ホバリングは目視するため暗くなってからでは不可能、当日出勤には、春～夏16時、秋～冬15時まで）、10m四方のスペースが欲しいこと、樹林帯の木に引っ掛からないためのワイヤー（最長90m）操作のことなどを話された。

・遭難対策委員会の川瀬恵一委員長は、「日本山岳会の遭難対策」として、昨年12月に改訂された遭難対策規程について解説。個人山

行も届け出の対象であり、各支部で受入れる部門設定が早急なこと、遭難や事故を防ぐために、登山計画書の策定が有効かつ重要なことを話された。質問がたくさん出た。

・重廣恒夫副会長より、「支部山行及び登山教室指導要綱」として、セルフレスキューと関西支部の登山教室について。テキストも素晴らしい。

二日目：高峰高原・水の塔山（車坂峠～水の塔山～車坂峠）

重廣副会長を講師とした実技。リーダーになるための山行であることを常に意識することを話された。まずはツボ足で、傾斜が出てからは、輪かんもしくはスノーシューで、300歩ずつ交代でラッセルで山頂を目指す。ほぼ初めてのラッセルは、トレースを避けろとの指示に、ミニルートファインディングしながら、気持ちと足がかみ合わない。

ザックは逆さで！



負傷者を背負う一番有効な方法、ザック使用

東北の支部の方は雪慣れしていて早いなあと感じ。頂上からはアイゼンとの短い指示、昼を取りながらの素早い装着で下降。途中のコルで、セルフレスキューの実践。重廣副会長の指導は、エベレスト登山の経験からで、テキストよりもより実践的。いざという時のために、頭で考えるのではなく手が動くようにならなければならない、そのためには月に一度は講習が必要とのこと。また、リーダー

としての装備は、ほぼ共同装備のものだが、重く自分に背負えるのかと少し不安に。仲間同士の山行でも、リーダーの責任が重いことを改めて実感し、リーダーになるための長い道のりに心が震えた。

埼玉支部に戻ってからこの講習で学んだことを少しでも伝えることができるようになりたいと思う。他支部との交流も大変有意義でした。ありがとうございました。

50L 以上のザック二つとストックで簡易担架



3 月例山行

早春の「堂平山（875.8m）と丸山（960.3m）」ハイク（3/4）☆

会員 山崎保夫

朝、日に数本しかない白石車庫行路線バスに乗るため東上線小川町駅に着き駅舎の入口付近に出た所、支部会員である藤野欣也氏がいた。「どこへ行くのですか」「うん堂平から丸山だよ」「今日支部月例山行で同じ所に行きますよ」「じゃ一緒にしましょう」という朝からサプライズがあり一人増え 14 人での登山がスタートした。

時間通り約 30 分で登山口の白石車庫に着き、身支度を整え準備体操後舗装道路を歩き、途中から山道となりまだ新緑に少し早い急坂を笠山峠に向かう。11 時過ぎに峠着く。そこから約 30 分強で本日の最初の目的の山 1 等三角点があり景色の良い「堂平山」（875.8m）に着いた。天気も味方してくれ日本百名山の

両神山も遠望でき、時間も昼に近くここで昼食となる。昼食後林道と登山道を交互に歩き高篠峠を経て、2 つ目の目的の山、立派な展望台のある「丸山」に 14 時頃着いた。ここからの眺めは武甲山はじめ秩父市周辺の山も見え記憶に残る景色であった。

その後県民の森を通り最終地である芦ヶ久保駅に 15 時に元気に怪我もなく到着し、解散となった。ご苦労さんでした。

今回は☆一つということで多くの会員の方が参加され約 6 時間と☆一つとしては長い行動時間でしたが、参加者皆さんの協力のおかげで終了できたことを感謝します。ありがとうございました。

4 月総会記念山行

「子持山 (1296.4m) 清掃登山と県立ぐんま天文台」(4/15) ☆+

会員 今山 健

平成 30 年度支部総会の翌日、群馬中央部の子持山総会記念山行に参加した。子持山は以前から気になっていた山で一度登ってみたかった山であった。前日の天気予報は最悪で参加を迷う状況であったが、予報の変化に期待して参加した。貸切バスは、大宮駅、若葉駅で参加者 18 名を乗せて雨の中を出発した。悪天候のため登山コースを表コース（子持神社奥ノ院登山口）から裏コースの往復に変更し、登山口のぐんま天文台駐車場に向かうこととなった。ところが期待した通り、バスが上里 SA で休憩をとる頃には青空も広がってきた。

登山口の県立ぐんま天文台駐車場を出発、暫くは林道歩きである。今回は清掃登山でもあるので皆トンゴとごみ袋持参である。林道の脇には空き缶、空き瓶がたくさん捨ててある。体力自慢の女性メンバーが斜面に入り込んで拾ってくるとあっという間にビニール袋一杯となる。一升瓶まであった。



子持山への笹尾根の登り

途中から NTT 子持山無線中継所行きの林道を離れ登山道に入るが、一登りで気持ちの良い笹尾根に出る。更に一登りで子持山山頂 (1296.4m) に着いた。山頂はそれほど広くはないが、一等三角点と十二山神の立派な石碑があり、頂上の南端に行くと子持山のランドマークである獅子岩（溶岩柱）を見下ろすことができた。

山頂からの展望は素晴らしく、北にはまだ雪の残る上州武尊岳、東には赤城山、西にはすぐ近くに小野子山、西南に榛名連峰、眼下には利根川、沼田の城下町と素晴らしい展望である。山頂は心配した強風もなく、寒さに震えることなくゆっくりランチと展望を楽しみ、今日は悪天候を見越してピストンコースなので往路を戻った。



県立ぐんま天文台反射望遠鏡

下山後、県立ぐんま天文台を見学した。大変立派な施設に入るとビデオで億光年の世界

に浸った後、見上げるような巨大な 150 センチ反射望遠鏡なども見学できた。K さんが天文台職員と交渉した結果、拾い集めてきた大量のビン・カンが天文台が引き取ってくださり大いに助かった。帰路、伊香保温泉で疲れを癒し帰宅の途についた。



ゴミを前に集合

今回の山行は、全員が雨中の登山か山行の中止を覚悟しての参加だったようだが、コースの変更はあったものの、雨具の着用もなく大満足の山行だったようだ。私も山の難度、年齢、天候等などを考え、皆様にご迷惑をかけるのではと迷ったが、参加して良かった山行だった。幹事の方々のご苦勞に感謝したい。

.....

今山会員は 86 歳になられる。登山に対する情熱は些かも衰えることもなく、山に入っては足取りも確かで、今回も軽快に歩いておられた。子持山は以前から登って見たかったと述懐されているが、それが実現して何よりであったと思う。

埼玉支部には 80 歳代で元気に登山を楽しんでおられる方が何人もいらっしゃる。80 歳代グループを結成しようなどという声もあるようだ。全く感服するばかりだ。しかし、良くお聞きすると、毎朝 30 分かけて膝のケアをすとか、ホームグラウンドの登山コースを毎月のように歩いているなど、皆さん持って生まれた頑健な身体のお蔭ばかりでなく、秘かに大変な努力を重ねておられることが良く分

かる。いつまでも登山を楽しみたいというのは誰しも願うことであるが、それを実現されている方々がたくさん身近におられるのだ。

(編集部)

第 4 次森づくり研修会報告 (4/29、30) 自然保護委員会

森づくり研修会は埼玉県内で行われる県有林の下草刈り・除伐・間伐・落葉掻きなどを行うに当たり、安全且つ効率的に作業するため、高尾グリーンセンターにて学ぶ事前勉強会である。

4 月 29～30 日の 2 日間で鉋・鎌・鋸・鋏・ロープ架け・作業道づくり・メンテナンスの実地指導を国有林をお借りして刃物などの危険対処方法も含め受講した。



高尾グリーンセンター

参加者は本部より川口章子委員長・東京多摩支部より河野委員長・岡アツモリソウ担当含め 18 名が施設貸与のヘルメット、鋸、鉋着用のいでたちで 2 班に分かれてヒノキ間伐を指定位置に倒すことから始まった。講師 3 名の内支部員の龍氏は高尾 GC の支配人であり、元営林署長の経験豊かでチェーンソーの指導が眼をひいた。機械化は効率的である。

更に眼を引いたのは川口章子(委員長)が急傾斜地で径 15 c m の雑木除伐に当たり鋸をひいて作業に没頭する姿であった。作業道造りは全ての作業の基本で支部員の測量士に

よって九十九折に開削すると登山道にもなり効率的に分散作業ができるのであった。

除伐は不要な低木（アオキ）などを鉋で切り落とす作業で、近くに人が居ないのを再確認しなければならないが思いがけない希少植物を発見する楽しみがあり今回も「エビネ」の群落や「キンラン」を発見し皆で写真に納めることが出来た。

この体験は埼玉県緑自然課主催で狭山丘陵や越生の森などの県有林で行われるイベントに少しは貢献できていると考えている。なお、この研修会は毎年 4 月末に実施して研鑽に励んでいて同志も募っている。



ほっと一息ご苦労さん会

5 月月例山行

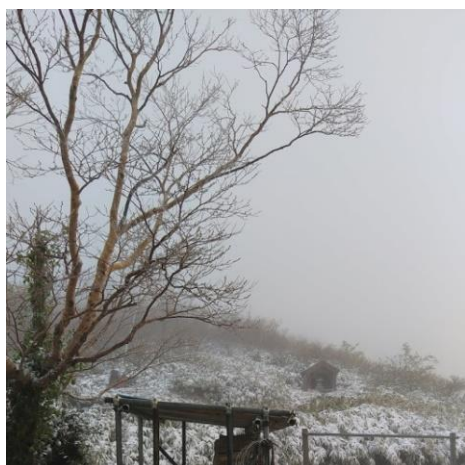
「平標山（1983.8m）と仙ノ倉山（2026.3m）」（5/19、20）☆☆

会員 轟 涼

アカヤシオが美しい春山のはずが

参加者 9 名で天気予報はあまりよくなく、一日目は雨の中の登山になりました。だんだん良くなるとの二日目の予報に期待でしたが、夜中に猛烈な風と寒気の襲来で、朝には一面真っ白の冬景色になっていてびっくりしました。

朝 7 時のスタート時は完全な残雪期登山？で、あるもの全部を着込んでの出発です。



しかし、4 時間半後の下山時にはこの通り！



同じ場所には見えません。本当に太陽は偉大だ！！と実感しました。



4 時間後に戻ってきたら…

小屋番さんからは、寒気が入ると霧氷が見られるとのことでしたが、平標山の山頂までには、とても珍しい東シヤクナゲや嶺桜の霧氷が見られました。大変美しかったです。会員からも初めて見たとの声がありました。



仙ノ倉山頂上近くなると、風は強かったですが予報通り天気はどんどん良くなり、素晴らしい山行となりました。



山小屋での宴会も持ち寄りのお酒やおつまみで大盛り上がりしましたね。山菜づくしの天ぷらや筍ご飯も美味しかったし、越後湯沢駅で食べたヘギ蕎麦ものど越しがよくてまた食べたい味でした。今回は、雨の中、残雪、春山といろいろ経験出来て良かったです。ありがとうございました。

安全登山委員会主催講演会

講師（会員）医師 金子宏氏

「登山者が知っていてほしい医学知識」(5/24)

安全登山委員会 宮川美知子

平成 30 年 5 月 24 日（木）、19：00～21：00、浦和コミュニティーセンター10階第 14 集会室にて開催された。講師には埼玉支部員で医師の金子宏氏を招き、36 名の参加者(埼玉支部員 20 名と一般 16 名)に、パワーポイントの映像とともにわかりやすい事例に基づき講演が行われた。

講演では、日本の低山から 3 千 m の山を想定して、登山中に起こる身体症状や呼吸・循環器系症状、熱中症や脱水症、持病のある人への注意点、高山病や低体温症の実例を挙げて、安全登山には何が必要かを講義した。特に、登山中に鼻から吸って口をすぼめて息を吐く呼吸法や、水分補給時でスポーツドリンク以外の「経口補液 OS-1」やそばつゆ、梅干しでも塩分補給できることや、休憩時には糖質と脂肪が中心的なエネルギーになることからアメやチョコや大福などをとることが大事と説明した。低体温症については、濡れた衣服や風は体温が奪われるので気を付ける。登山中の小さな出血は 3 分ほど指で押さえると止血する、糖尿病の人が生あくびやボートしていたらブドウ糖を与えるなど盛りだくさんの注意と対処法を学んだ。最後に、90 歳までは筋トレに効果あり。登山に大事なものは腹筋と足であると説明した。質疑応答では参加者から多くの意見が出て、中には持病を持っているが指摘点に注意して安心して登山していきたいとの声もあった。



講師（会員）医師金子宏氏

安全登山委員会主催講習会

講師 瀬藤 武 氏

「ハイキングレスキュー講習会」(6/2)

安全登山委員会 宮川美知子

安全登山委員会主催による「ハイキングレスキュー講習会」は、平成 30 年 6 月 2 日（土）、9：30～16：00、飯能市市民会館 201 会議室と天覧山周辺で開催した。講師には、埼玉県山岳連盟遭難対策委員会委員長の瀬藤武氏を招き、10 名の参加者(埼玉支部員 9 名と一般 1 名)は、室内での座学や屋外での実技を学んだ。室内では資料に沿って、セルフレスキューの心構えとして、安全の確保、応急手当の方法、救助連絡、搬送の説明がなされた。瀬藤氏は、日が暮れたらビバークしよう、生きる努力をしよう、自分の身は自分で守る、山は 25000 分の 1 の地図を持参と基本的な姿勢を挙げた。また、ツェルトやザックで担架や背負子を作り、人を乗せて運ぶ体験を代わるがわる行った。屋外では、地図読みしながら山に入り、要所々で各自の位置確認をしたり、山中でツェルトを張ってビバークの訓練をしたり、滑落した人の手当から救助までを一連の流れの中で実習した。

この講習を通して、繰り返し学ぶことの大切も知ることができた。



**ツェルトを利用したビバーク（不時露営）
サイトの設営実技**



簡易担架作成実習

6 月月例山行

「高原山（釈迦ヶ岳 1795m）」(6/3) ☆☆

会員 岸 哲生

1. 山行記録

(1) 山行日 平成30年6月3日(日)

(2) 参加者 CL: 松本敏夫、SL 山崎保夫、宮川美知子、東洋子、橋本久子、高橋努、関口素子、米山英三、稲越洋一、岸哲生、松本廣二

報告 岸 哲生

(3) コース

学校平駐車場～シャトルバス～大間々駐車場～八海山神社～剣ヶ峰～釈迦ヶ岳～剣ヶ峰～八海山神社～大間々駐車場～学校平駐車場

2. 山行報告

参加者が4台の車に分乗して学校駐車場に集合した。学校平駐車場から大間々駐車場までは無料シャトルバスが運行されている。登山者が多いと、大間々駐車場にマイカーが納まらず、路上駐車になってしまうらしい。所要7分、登山口である大間々に着いた。

山行計画は松本支部長の作成である。参加者は11名。天気は上々、真夏日になる予報だ。登山口付近で登山前の準備運動を行う。ストレッチが基本だ。宮川さんが先導する。山行計画通り、10時ちょうどの出発となった。

高原山は栃木県の北部に位置し、南側の釈迦ヶ岳火山群と北側の塩原火山群の総称である。高原山というピークはない。主峰群のひとつである鶏頂山の山頂は日光市に、釈迦ヶ岳は日光市と塩谷町の境界上にある。今回はこの釈迦ヶ岳が目標だ。標高は1,795m。高原山は日本三百名山に、また、栃木県の百名山には鶏頂山と釈迦ヶ岳の両峰が選ばれている。

登山口から釈迦ヶ岳山頂まで約3時間の登りになる。松本CLが先頭に行く。山崎SLがシンガリを務める。八海山神社までは見晴コースと林間コースがあるが、見晴コースを行くことにする。名前からして見晴らしが良さそうだ。

登山口から砂利道を10数分歩くと見晴コース登山口がある。いよいよ山道が始まる。始めは樹林の中のなだらかな道が続く。日陰の道ではあるが、気温は高く、すぐに汗ばんでくる。原木の森に覆われた山全体をふるわせるように蝉が鳴いている。夏の山を歩いているような気分だが蝉の名前は『春蝉』という。高橋さんに教えていただきました。蝉の鳴き声が余計に暑さを感じさせる。時々聞こえてくる郭公の鳴き声がせめてもの清涼になる。

さみどり色の若葉に包まれてシロヤシオが咲いている。木々の背がすこし低くなって、陽ざしが更に明るくなる。樹林帯を抜け出ると一気に展望がひらける。目標の釈迦ヶ岳も見えてきた。見晴コースの命名を裏切らない。登山口から約1時間、八海山神社に着いた。お社のそばに立つ木の看板には『古の八海山神社』と刻まれている。あの越後の八海山となにかご縁があるのだろうか？

八海山神社から明るい灌木帯の道に行く。シロヤシオが目立ってくる。わずかにミツバツツジも咲いている。アップダウンを30分、剣ヶ峰に着く。11時40分。剣ヶ峰とは名ばかり、展望もなく、地面の上に木々の根っこがウネウネしている、少し、薄暗い場所だ。ここで、大休止、お昼にした。

エネルギー補給を済ませ、釈迦ヶ岳を目差す。灌木の上に見える釈迦ヶ岳は意外に遠いように見えた。『これから、釈迦ヶ岳までですか？今日の午後は雷も心配ですね。』なんて…、お昼の時、一緒にお弁当をひろげていた単独行のオジサンが呟いていたことに思いが至る。

発雷の予報など出ていないが、少し、時間は要するかも知れない。快調にペースは刻まれて、高度を上げていく。高度を上げるに従い道の傾斜がだんだんきつくなった。ところどころロープも下げられている。遠目に見た山容からは想像していなかった状況だ。少しペースを落としてゆっくりと登っていく。

鶏頂山との分岐を過ぎるとすぐに釈迦ヶ岳の山頂だった。13時30分。陽ざしは強く、山頂に降り注いでいる。尾根続きに見える鶏頂山が間近に少し低く見えている。その向こうは日光連山だ。鶏頂山の中腹にある無線の中継所に仕事で良く来ていた。その場所からは右手に富士山、左手には筑波山が見えた。関東平野が眼下に納まる。ただ、今日はハッキリしない。遠くの風景は霞んで、麓の町もぼんやりしている。山頂には、釈迦ヶ岳の麓に続く関東平野を一望して、そこに暮らす人々の平和を祈り、釈迦如来が鎮座していた。ひとしきり展望を楽しみ、目に納める。

下山は来た道を引き返す。登山道から谷底に向かって急斜面になっているところもある。慎重に歩を運ぶ。雷の心配はない。オジサンの予言は杞憂だった。快調なペースは下山終了まで落ちなかった。16時45分。登山口に帰着。無料シャトルバスの最終の時間が過ぎていた。大間々駐車場から学校平駐車場までレンゲツツジが咲く道を歩いた。登山日和に恵まれ、素晴らしく、楽しい登山でした。

『 六月の 光溢れる 釈迦ヶ岳
響き渡るは 春蟬の声 』

『 さみどりに 萌える若葉に 抱かれて
シロヤシオ咲く 慎ましやかに 』

『 目を細め 高原山の いただきに
平和を祈り 釈迦如来座す 』



釈迦ヶ岳

第 1 期 埼玉やま塾報告

編集部

平成 30 年度より初心者向け登山教室「埼玉やま塾」を開校するため構想し、支部委員会で検討した結果、平成 30 年度総会において具体的計画を発表しました。

塾長を松本支部長、講師兼コーチとして日本山岳ガイド協会認定登山ガイドⅡ平川陽一郎会員にお願いし、16名の支部会員によるサポート体制を立ち上げました。また、財源として日本山岳会本部の支部特別事業補助金を申請し承認されました。

ホームページやパンフレットによる募集の結果 13名の受講申し込みがあり、5月15日第1回講習を浦和コミュニティーセンター会議室で開催しました。埼玉やま塾は、机上講習3回、登山実技講習3回計6回のコースで、すでに2回の講義と2回の実技が終了しております。残り講義、実技各1回となりましたが、塾生が安全登山を心掛け、本塾の目的である「自ら判断できる」自立した登山者になっていただけるよう、講師・サポーター一丸となって支援しております。支部会員の皆様においてもご理解ご協力をよろしくお願い致します。

主催 公益社団法人 日本山岳会埼玉支部

埼玉やま塾 参加者募集！

安全で楽しい登山の為に第一歩、自立する登山者養成講座
ご自身で計画を立て、安全に登山を楽しむことを目指し、
登山のプロが、最新の安全登山のノウハウをお伝えします。



講師・実技コーチ 平川陽一郎 (公益社団法人 日本山岳会 会員)

講師プロフィール

- (公) 日本山岳会会員 同埼玉支部山行委員
- (公) 日本山岳ガイド協会認定 登山ガイドステージⅡ
- (公) 日本山岳ガイド協会正団体 マウンテンガイド協会 会長
- (公) 日本山岳ガイド協会 危急時技術講習会指導員
- 日本ノルデックウオーキング協会 認定インストラクター

***日本山岳会埼玉支部会員がサポートします**

登山を楽しみたい方、どなたでも参加できます。経験は問いません。埼玉県在住の方歓迎します。

お申し込みは全 6 回コース一括申し込み

参加費は 6 回一括、**1 万円 (机上講習 3 回、登山実技 3 回)**

***現地までの交通費、宿泊費、食費等は別途各自支払い**

机上講習 ①5 月 15 日 テーマ「ご自身のスキルに合った計画の立て方」

②6 月 19 日 テーマ「間違えない登山用具選び・準備編」

③9 月 11 日 テーマ「ご自身の登山スキル向上対策」

毎回 19:00~21:00 いずれも火曜日

場所は浦和コミュニティーセンター (JR 浦和駅東口前 徒歩 1 分パルコ 10 階)

登山実技 ①6 月 10 日 (日) 大高取山 ②7 月 1 日 (日) 武甲山 ③9 月 29~30 日 (土・日) 雲取山

山の登り方、下り方 地図読み 登山靴の履き方・ザックの調節などの正しい使い方
水分・食料の効果的なとりかた 正しいポールの使い方などをコーチしながら歩きます

参加申込先はこちら→ 公益社団法人日本山岳会 埼玉支部

E-mail: stm-inquiry@jac.or.jp Tel. 090-3219-0860 古川まで

***お名前、ご住所、電話、生年月日をお知らせください。**

(個人情報は登山届、保険加入のみに使用します。後日、払込票をお送りします)

***申込締切は 4 月 15 日 但し、定員 15 名になり次第締切ります。**

※このポスター「埼玉やま塾参加募集」はすでに募集を終了しております。

平成 30 年度 公益社団法人日本山岳会埼玉支部予定 (7 月~9 月)

月	日・曜日	担	摘 要	場 所	開始時間
7 月	1 日 (日)	支	第 2 回埼玉やま塾【登山】	武甲山・横瀬駅集合	8:00
	7 日 (土) ~ 8 日 (日)	山	月例山行	平ヶ岳	
	11 日 (水)	支	第 4 回支部委員会	浦和パルコ	18:30
	21 日 (土) ~ 22 日 (日)	支	Jac 全国支部懇談会・北海道担当	北海道大雪山	

8 月	3 日 (金) ~ 5 日 (月)	山	四季の山・夏山	黒姫山・妙高山・火打山	
	1 1 日 (土・祝)	山	山の日	企画未定	
	2 2 日 (水)	支	第 5 回支部委員会	浦和パルコ	18 : 30
9 月	1 日 (土) 検討中	山	月例山行	滝子山	
	1 1 日 (火)	支	第 3 回埼玉やま塾【座学講習】	浦和パルココミセン	19 : 00
	1 2 日 (水)	支	第 6 回支部委員会	浦和パルコ	18 : 30
	2 3 日 (日)	自	森づくり・観察会	さいたま緑の博物館	
	2 9 日 (土) ~ 3 0 日 (日)	支	第 3 回埼玉やま塾【登山】	雲取山・奥多摩駅集合	9 : 00
	3 0 日	広	ホームページリプレース終了		
1 0 月	6 日 (土) 検討中	山	月例山行	浅間隠山	
	1 0 日 (水)	支	第 7 回支部委員会	浦和パルコ	18 : 30
	1 3 日 (土) ~ 1 4 日 (日)	自	玉原高原自然観察会 & 雨乞山祈願	玉原高原・雨乞山	
	2 0 日 (土)	山	沢登り山行	未定	
	2 7 日 (土) ~ 2 8 日 (日)	総	三支部親睦登山・埼玉支部担当	ゆうパークおこせ大高取山	
1 1 月	1 日 (木)	総	第 2 5 号支部報発行		
	3 日 (金祝) ~ 4 日 (土) 検討中	山	四季の山・秋山	七面山・身延山	
	7 日 (水)	安	スマホ GPS 利用講習会		
	1 4 日 (水)	支	第 8 回支部委員会	浦和パルコ	18 : 30
	1 7 日 (土)	安	スマホ GPS 野外利用講習会		
	1 8 日 (日)	自	第 6 回大高取山自然観察会	越生町・大高取山	
1 2 月	1 5 日 (土) ~ 1 6 日 (日)	山	忘年山行・忘年懇親会	寄居近郊	
	1 2 日 (水)	支	第 9 回支部委員会	浦和パルコ	18 : 30
1 月	9 日 (水)	支	第 1 0 回支部委員会	浦和パルコ	18 : 30
	1 2 日 (土)	山	新年山行・新年懇親会	仙元山	
	1 9 日 (土)	安	安全登山講演会「埼玉山隊講演会」	未定	13 : 00
	2 4 日 (木)	自	第 5 回シンポジウム「埼玉の自然」	未定	
2 月	1 3 日 (水)	支	第 1 1 回支部委員会	浦和パルコ	18 : 30
	1 6 日 (土) ~ 1 7 日 (日)	山	四季の山・冬山	未定	
	2 4 日 (日)	安	安全登山講習会「登山中の事故対処」	未定	9 : 00
3 月	1 日 (木)	総	第 2 6 号支部報発行		
	1 3 日 (水)	支	第 1 2 回支部委員会	浦和パルコ	18 : 30
	下旬	山	月例山行	加治丘陵	
平成 31 年度 4 月					
4	1 3 日 (土)	総	埼玉支部総会・懇親会	埼玉会館予定	13 : 30

1) 凡例：支→支部委員会 山→山行委員会 安→安全登山委員会 自→自然保護委員会
社→社会貢献委員会 広→広報委員会 総→総務委員会

2) 原則定例会議日：支部委員会→毎月第 2 水曜日 18 : 30 浦和パルコ 9 階
山行委員会→毎月第 2 月曜日 19 : 00 浦和パルコ 9 階
自然保護委員会→毎月第 2 水曜日 18 : 00 浦和パルコ 9 階
安全登山・社会貢献・広報・総務の各委員会→不定期

3) ①9 月 1 日 (土) 埼玉県山岳連盟主催 2018 度『山の日』行事

2018 年度『山の日』“ふるさとの山を登ろう”を越生町の大高取山で開催されます。
詳細は松本支部長迄お問い合わせください。

電話：090-5338-0118 E-mail: toshio-matsumoto@jcom.home.ne.jp

②10 月 27 日 (土) ~ 28 日 (日) 第 3 回日本山岳会南関東ブロック三支部合同懇親山行

27 日越生町「ゆうパークおごせ」28 日越生町大高取山で開催されます。詳細は古川事務局
局長迄お問い合わせください。電話：090-3219-0860 E-mail：f8008pk@rock.odn.ne.jp

4) 埼玉支部年度予定は、変更もありますので事前に H P・各委員会にご確認・お問合せ下さい。

事務局からのお知らせ

埼玉支部会員/会友在籍者数及び異動

平成 30 年 6 月 13 日現在

会員	130名	準会員	1名	会友	10名	計	141名
※入会	会員・準会員・会友共に			なし			
※退会							
会 員				会 友			
13441	富樫信樹		3月	k 0022	徳永昌美		3月
15184	峰島要二		3月	※準会員なし			
9983	高田知典		6月				
11116	召田俊雄		6月				

お願い・お知らせ

1、登山届の提出について

平成 30 年 12 月より日本山岳会では会員準会員に対し個人山行時に「登山届」の提出を義務化し届け出制となりました。そこで支部員の方は、書式（現在検討中）は自由ですので、次の項目を事務局長迄に事前に提出ください。①日本山岳会会員番号②氏名③生年月日④年齢⑤連絡先⑥緊急連絡先⑦目的の山・山城⑧入山日程⑨予定入山口⑩予定下山口⑪単独か同行者数⑫入山口迄の交通機関（電車バス・自家用車・その他）

※日本山岳会ホームページもご覧ください。

2、山岳保険（任意）への加入について

支部規約第 7 条第 3 項において「支部会員、準会員及び支部会友は山岳保険に加入しなければならい。」とあります。そこで、未加入の場合は、加入をお願いいたします。加入されましたら、加入保険会社の名称を事務局迄ご連絡下さい。

3、ヘルメットの着用

北アルプスの事故は四分の一が頭部の負傷だそうです。言うまでもなく頭部や頸椎の負傷は致命傷になります。最近はヘルメット着用奨励山城が指定され付近の山小屋でもヘルメットの

レンタルがあります。負傷は岩場ばかりでなく普通の登山道でも転倒や滑落によって頭部を負傷するケースも多くなっていますので、ヘルメットの着用を推奨します。

4、支部報等の E メールないしホームページでの閲覧する方法の変更について支部報等紙面での送付を希望されていた方で、閲覧をパソコン等でご覧いただける環境が整備された方はご連絡ください。

5、平成 30 年度支部会費納入について

支部会費未納の方は、次の支部口座へお振込み下さい。

(1)会費：①会員 2,000 円 ②会友 3,000 円③家計を同じくする者 1 人 1,500 円

(2)払い込み先：郵便局 口座記号：00140—7
— 口座番号：374281

加入者名：公益社団法人日本山岳会埼玉支部

(3)会費納入期限は、毎年 6 月末となっています。

(4)お問い合わせ：会計担当轟涼

電話 080-5455-7216 ryo-tod817@ezweb.ne.jp

6、埼玉支部 M L を使用して情報を発信・受信する時には以下の点に注意下さい。

(1)送信者は送信するメール・添付文書の文頭に「このメールは埼玉支部メーリングリストによ

り送信しています。お問合せ・申し込み等は、発信者・担当者の個人アドレスに送信ください。このメールに返信しないでください。」と朱色で書入。

(2)受信者は、受信メールに返信・送信するのではなく、送信者の個人メールアドレスに返信・送信して下さい。

7、会友制度について

平成 29 年度通常総会の 6 の報告事項 2) において「会友制度を 3 年後に廃止する」と承認され、平成 31 年度末で廃止となります。

8、お問い合わせ、連絡、住所、電話、メールアドレス等変更がありましたら事務局迄ご連絡下さい。

連絡先:事務局古川史典 メールアドレス: f8008pk@rock.odn.ne.jp

電話: 090-3219-0860 FAX: 049-296-0860

なお、5、平成 30 年度支部会費納入については直接会計担当 轟涼迄お願いします。

2 本で使うポールは、どのような場所にポールを置いても三角形になり、登山中は全て安定した 3 点支持の状態です。

下りの際に膝に掛る荷重は体重の 3 倍と言われています。2 本でポールを使うと足だけの時に比べ、その負荷は二分の一に軽減できます。正しい長さ調整は、使用の際にグリップを持つ肘が直角になる長さです。

登りは、ベルトくらいの位置。平らな所から緩やかな登りはおへその位置。下りはみぞおちか胸の位置。肘が直角になる位置に予め長さを合わせて下さい。そして、杖の様に前に突くのではなくスキーの様に手首を使い前に振り出して下さい。杖の様に前に突くと身体が前傾し過ぎ先に脚を突く事になり、膝の負担は軽減できません。振り出す事で上半身の安定が生まれます。下半身の安定のためには上半身の安定が必要です。

正しく使いこなして安全に登山をお楽しみ下さい。

安全・安心・快適登山のための

OnePoint アドバイス(その 3)

「登山道具を使いこなすためのワンポイントアドバイス」

会員・日本山岳ガイド協会認定登山ガイドⅡ

平川陽一郎

登山道具の製作思想は、身体と安全を守る事です。

しかしながら、せっかくの用具も買ったままでは用具のままです。ご自身で使いこなしてこそ信頼に値する道具に深化できます。お悩みの方が多い膝痛には、トレッキングポールがお勧めです。

しかしながら、登山中に正しく使っている方は、私が見る限りどの山でも概ね 2 割りくらいです。

正しく使う為には、「ポールは 2 本で使う。1 本の杖では無い！」事を理解する事です。



公益社団法人 日本山岳会 埼玉支部報

第 24 号 平成 30 年 (2018) 6 月 15 日発行

発行者: 公益社団法人日本山岳会 埼玉支部

支部長 松本敏夫

事務局: 350-0312 埼玉県比企郡鳩山町鳩ヶ丘

1-25-10 古川史典方

電話: 090-3219-0860

Email: f8008pk@rock.odn.ne.jp

埼玉支部ホームページ:

<http://www.jac.or.jp/saitamasibu/index.html>