

埼玉支部報 第26号

【目次】

<p>第2期「埼玉やま塾」生募集</p> <p>11月月例山行七面山とキリスト教</p> <p>スマホアプリで読図講習会</p> <p>年次晩餐会及び支部連絡会議報告</p> <p>12月月例忘年山行・忘年懇親会報告</p> <p>1月月例新年山行懇親会に参加して</p> <p>安全登山講演会「より安全に登山を楽しむために！」</p>	<p>1 安全登山講習会「山のファーストエイド</p> <p>2 入門」 9</p> <p>3 【寄稿】「寄居町の修験寺院と西ノ入仙元</p> <p>5 山・三品石尊山」 9</p> <p>6 第9回大久保春美記念ふれあい登山案内 14</p> <p>7 事務局からのお知らせ 14</p> <p>One Point アドバイス(その5)</p> <p>7 「春山登山の注意ポイント」 16</p>
--	---

2019年度 第2期埼玉やま塾生募集

主催 公益社団法人 日本山岳会埼玉支部

2019年度 埼玉やま塾 第2期参加者募集!

安全で楽しい登山の第一歩、自立する登山者養成講座
ご自身で計画を立て、安全に登山を楽しめることを目指し、
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。



111
埼玉やま塾
ご紹介動画



講師・実技コーチ 平川陽一郎 (公益社団法人 日本山岳会埼玉支部 会員)

- (公) 日本山岳ガイド協会認定 登山ガイドステージⅡ
- 危険時技術講習会指導員 日本ノルテックウォーキング協会 認定インストラクター
- (公) 日本山岳ガイド協会正団員 マウンテンガイド協会 会長
- * 日本山岳会埼玉支部会員がサポートします

5月 28日(火)	第1回机上講習	山と平地の違い、歩き方と休み方、登山体操
6月 9日(日)	第2回登山実技	大高取山(歩き方と休み方の実技)
25日(火)	第3回机上講習	登山用品と一般用品の違い、登山靴、ザック、雨具、ウエア
7月 7日(日)	第4回登山実技	武甲山(身支度と歩き方、休み方、下り方、ボールの使い方)
8月 27日(火)	第5回机上講習	計画の組み方と事故対策、セルフレスキュー
9月 8日(日)	第6回登山実技	谷川岳・天神尾根コース(水分補給、呼吸法、岩場と横場通過)
10月 19日(土)~ 20日(日)	第7回登山実技	雲取山(ロングコースの歩き方、休み方、山小屋の楽しみ方)

お申し込みは全7回コース一括申し込み

参加費は全7回 12,000円(机上講習3回、登山実技4回)

- * 現地までの交通費、宿泊費、食費等は別途各自支払い
- * 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 電話: 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。
- (個人情報は登山履、保険加入のみに使用します。後日、払戻金をお送りします)
- * 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。
- 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。



机上講習 場所: 浦和コミュニティセンター (JR浦和駅東口前 徒歩1分/バロコ10階)

第1回 5月28日(火) 19:00~21:00

- テーマ: 山と平地の違い、歩き方と休み方、登山体操
- ① 「山には何があるのでしょうか」 風景、食事、山頂での達成感など登山の楽しみ方
 - ② 「登山の効果とは?」 登山とは理知的な有酸素運動であり、心理面から見た心の健康への有効性
 - ③ 「登山の運動強度とは?」 他のスポーツと比較した登山の運動強度
 - ④ 「山と平地の違い」 標高で変わる気温、気圧や風への対策
 - ⑤ 「山に登った歩き方」 理にかなった山での効率の良い、正しい登り方と下り方
 - ⑥ 「効率の良い休み方」 歩行と休憩時間の取り方、使い方
 - ⑦ 日帰りのウエアと装備品、大高取山の参考装備やウエアの紹介
 - ⑧ 登山前後と普段に行う「登山体操」の実技紹介

第3回 6月25日(火) 19:00~21:00

- テーマ: 登山用品と一般用品との違い
- ① 「まず最初に揃えるべき登山の三種の神器」 登山靴、ザック、雨具の違いと選び方
 - ② 「登山に適したウエアを揃えよう」 普段着、スポーツウエア、作業メーカー、登山用ウエアの違いとは
 - ③ 「体を守るレイヤリングの基本」 効果的に体を守るレイヤリング
 - ④ 「登山で役立つ必需品とあると便利なアイテム」 ライト、トレッキングポール、手袋、帽子などの使い道と効果

第5回 8月27日(火) 19:00~21:00

- テーマ: 計画の組み方とセルフレスキュー
- ① 「計画の立て方」 体力に合わせた無理のない計画の立て方、帰宅時間から逆算で組む登山計画
 - ② 「事故の防ぎ方」 事故を防止する想定範囲の広げ方
 - ③ 「事故対応」 起こってしまった事故は、自力救助要請への対応、現場でできるセルフレスキュー
 - ④ 「事故後の対応」 下山後の対応事例、関係各所への連絡、お礼とお詫び、事故原因の調査と防止対策
 - ⑤ 「谷川岳対策・岩場の歩き方」 岩稜等の通過のコツ、岩場の登り方と下る際のコツ
 - ⑥ 「谷川岳、雲取山のウエアと装備品」 横断歩きのウエアと山小屋宿泊の装備品

登山実技

第2回 大高取山 376.4m

6月9日(日) 9:00 越生駅集合(東武越生線) 15:00 越生駅解散

テーマ: 登山前後の体操、靴の履き方、ザックの背負い方、歩き方と休み方

第4回 武甲山 1295.4m

7月7日(日) 8:00 横瀬駅集合(西武秩父線) 16:00 浦山口駅解散(秩父鉄道)

テーマ: 身支度と歩き方、休み方、下り方、水分補給、トレッキングポールの使い方

第5回 谷川岳 1977m・天神尾根コース

9月8日(日) 9:25 上毛高原駅集合(新幹線) 16:45 上毛高原駅解散

テーマ: 水分補給、呼吸法、岩場と横場の通過の注意事項

第7回 雲取山 2017m (1泊2日)

10月19日(土) 8:00 西武秩父駅集合(西武秩父線) 20日(日) 14:30 奥多摩駅解散(JR青梅線)

テーマ: ロングコースの歩き方、休み方、山小屋の楽しみ方

日本山岳会埼玉支部ホームページ → <http://jac.or.jp/saitamasibu/>



埼玉支部ホームページ

申し込み → stm-inquiry@jac.or.jp 電話 090-3219-0860 公益社団法人埼玉支部古川史典迄

11月月例山行（七面山 1989m）☆☆

七面山とキリスト教徒

会員 東 洋子

11月5日～6日と1泊で南アルプスの七面山に登った。

私は一応洗礼も受けたキリスト教徒で、ちょっとどうなのかな～くらいの気持ちで山行に加わった。

日本での山登りはもともと山岳信仰からのものと捉えていたので、白山や富士山に登った時と同じと思っていた。

第1日目は朝からちょっと小雨。各地からの出発で北参道の下山口に集合。ここで予約していたタクシーに分乗して表参道の羽衣へに行く。予定通り10時半に出発。登り始めてすぐに下山する白装束の人々とすれ違う。初めは土曜・日曜での山行を考えていたのだが、宿泊者が多く、月曜・火曜に変更した。その人たちが下山してきたよう。

誰もが登れる山なのはどこもそうなのだが、信仰というだけで登れるレベルと思っていたのだが、傾斜はかなりきつい。ただ1丁目から敬慎院は50丁目と参道には丁目がつけられているので登りやすい。ほとんどが階段状に整備されていて丁目ごとにかかれた聖人の言葉や自然への語りかけを読みながらどんどん進んで行く。途中のお休み処・宿坊の屋根の下で昼ごはんにする。中から人が出てきて敬慎院に泊まるのかと聞かれ、生ものは持っていてもいけないと注意をうける。ここで出して置いて行きなさいと！取り上げられそうな勢いに、私は急いでチーズを食べた。41丁目辺りから先だっただけで台風で参道が崩れ、迂回路を通る。途中電柱も倒れていて、台風の影響を思う。和光門を過ぎると急に景色・世界が山登りから信仰へと変わる。79丁目の隨身門に2時半に着。ここから階段を降りて宿坊の敬慎院が50丁目。まだ早いと七面山の

山頂へ荷物を軽くして目指す。

霧が濃く展望がきかない。登り始めはサルオガセが絡まる落葉松林を抜ける。ここも台風での被害か？倒木が多い。障害物競争のように進む。ちょっと広いところが七面山山頂。周囲に木が多く見晴らしはきかない。雨は降ってはいなかったがここまでとして、下山する。



七面山敬慎院隨身門



七面山（1989m）山頂

後から一緒に行った稲越さんからのメールで七面山までのルートが有名な大崩れの“ナナイタガレ”の近くを歩いていたと知った。晴れていたら高度感を感じたであろう場所だった。霧で見えずに普通に歩いて、良かったのかな。

戻ってすぐに食事。精進料理。てんぷらかな～と思っていたら本当に質素な1汁3菜。おかずがなくてご飯でお腹を満たす。

食事後にお勤め。「南無妙法蓮華経」と唱えながら団扇の様な1面の太鼓を撥で叩く。リズムがある。

手には取ったが叩けないし声も出せない。
終わって、奥の本社の説明を受けて本日は終了。

部屋に戻り名物の長い大きな布団にみんなで並んで寝る。

翌朝も朝のお勤めから。今日も雨でご来光は望めない。富士山のほぼ真西にあり、春分・秋分の日にはダイヤモンド富士というご来光が望めると言う。

朝食後に見延山の学芸員の林是恭さんより山史について講話をしていただく。みんな真面目に耳を傾け質問などをしてお話を終え 11 時に雨の中を北参道を目指して出発。40 丁目の奥の院からは下りがきつくなる。表参道と違って丁目がはっきりしない。気がつけば 19 丁目になっている。

私はこのあたりからまた傘をさし雨を凌ぐ。坂道が緩くなったと思ったら北参道入り口に到着。雨具やスパッツを脱いで車に乗る準備をする。

私は虫に弱いので、もしも“ヒル”が付いたら大変と思いきやバケツの水で丁寧に洗う。

車に分乗してサービスエリアでまた落ち合う事に。驚いた事にトイレに入ったら変な“虫”が床で動いている。近くにいた轟さんと呼んでこの虫は？と聞くと、なんと“ヒル”と！また、私は虫に好かれた様だ。

私は一応キリスト教徒と言うくらいの信仰と自分では思っていた。立山に登った時にも山頂でお祓いを受けたし、たくさんの山に祀られている神社・仏閣にも簡単なお挨拶はしている。でも、今回の七面山は日蓮上人に由来する法華経の聖地に行き宿坊に泊まり、“踏み絵”の様な体験をした。遠藤周作の『沈黙』の小説を読んだ時には、私は踏み絵をふめる。と思っていたのに。生きていく事が大切と思っていたのに。“南無妙法蓮華経”と唱えられない自分を発見した山行でした。



七面山敬慎院



秋の登山道

安全登山委員会主催講演・講習会
講師：東秀訓氏(日本山岳会学生部)
「スマホアプリで読図講義及び実技講習会開催」(11/7・17)

安全登山委員会 飯塚雅信

I 11/7 浦和コミセンで座学

1、スマホ GPS を活用すると道迷いを減らすことができる。

[ホワイトアウトの時 GPS があれば何とか動ける。ただし、紙の地図から情報を読み取る能力を向上させることも大切][登山口と下山口の確認][登山道の特徴を等高線を見てイメージする。尾根・谷・山の斜面・方角・分岐点の有無・ピーク・コルの状況]そこで従来の 2 万 5 千分の地図ではなく、国土地理院の電子国土基本図の利用を勧める。(インターネットで無料で閲覧保存が可能)

2、国土地理院の電子国土基本図の使い方
 [地図を印刷したら、尾根線、谷線をペン入れする] [磁北線を入れる] [赤色立体地図を重ねると地図が立体的になる] [衛星写真を重ねる] [電子国土の地図は A4 が基本なので、ジップロック (A4 サイズ・100 円ショップにある) に地図を入れて地形図の先読みと短いパンで特徴物をとらえることが大切] ここからスマホの使い方に入り、iPhone と Android で使えるアプリが違うので、各自家でアプリを入れてくることにして、基本的な使い方について話した。

3、スマホの使い方 (iPhone と Android)

[iPhone の方が GPS の精度は高い。(Android も実地で十分使えた)] [スマホは入山してからも天気アプリの「SCW」や「GPV 気象予報」などで雨雲の移動などの予報が入手できるので便利] [落とさないようにゴムカバーに紐を付ける] [登山用アプリは地図をインターネットから「キャッシュ」という仕組みで、地図をスマホに保存できるので、圏外(山の中)でも使える] [機内モードにすることで電力消費を少なくして GPS が使える] [ただし古いスマホ (特に Android) では機内モードにすると GPS が使えないものがあるので注意] [精度を高めるには日付と時刻を自動設定にして正確にする。位置情報 (GPS) 設定をオン] [バッテリー節約の設定は位置情報サービス (GPS アプリ) の使用中のみ許可に設定。機内モードにすること。いくつかの ON、OFF の設定] [バッテリーの持ちは、冬の低温時はバッテリー電圧が下がるので (すぐ使えなくなる) 体に付けて暖めておく。カイロを貼っても、カイロは体からの湿気が発熱に必要なので、ザックに入れては暖まりにくい。また、予備バッテリーとケーブルは必携。(iPhone ならアンカーというメーカーのケーブル一体型のものが忘れなくてよい)]

4、地図アプリについて

代表例：ジオグラフィカ、ヤママップ (iPhone と Android 両方あり)、フィールドアクセス (iPhone のみ 400 円から 500 円かかる)

私は Android にヤママップを入れたが無料でできた。ただし、プレミアムのメニューはクレジットカードの番号を設定する必要があった。



東秀訓 講師

11/17 大高取山で実地講習

予報では天気が心配だったが、9 時越生駅に支部長以下 9 名が集合した。一日暖かくて最高の講習日和だった。

まず、駅のそばのあずまやで講師からジップロック入りの地図を受け取り、GPS のスイッチオン。私は Android 版のヤママップだったが、あずまやの屋根の下では電波を拾わず、屋根の外に出たら GPS が働くのを確認した。林間でも地図のルートと微妙に歩いたコースがずれたりしたがほとんどあっていて安心した。スマホの地図は拡大縮小が自在で、込み入った山中の細い道は拡大し、目標地点が離れているときは縮小して、おおまかなコースの確認ができ大変便利だった。0L ポイントを目指すうち途中から道を間違えたときも、GPS 軌跡でどこに居るかがわかるので簡単に正しいコースに戻れた。幕岩で昼食後、3 分おきに出発した 2 人 1 組の 4 組は、各 0L ポイントをチェックしながら虚空蔵尊まで行くこ

とになった。各組はそれぞれGPSの地図を確認しながら、軌道修正して全員無事にゴールへ到着した。

私は、機内モードにしなかったため半日でバッテリーが15%になり午後は充電しながら操作したので予備バッテリーは必携と感じた。充電コードの端子は数サイズあるので自分のスマホに合うもの確認のこと。東講師は、スマホGPSと紙の地図の読図能力を併用しての読図ができることが望ましいと説明した。

虚空蔵尊から越生駅へは勝手知ったる道のをんびり歩いて、朝のあずまやで解散式を行った。スマホGPSの威力を感じた1日だった。



大高取山で実地講習

**日本山岳会 平成30年度年次晚餐会及び
支部連絡会議報告(12/1)**

埼玉支部長 松本敏夫

公益社団法人日本山岳会の平成30年度年次晚餐会及び講演会・展示会が平成30年12月1日(土)、13時から京王プラザホテルで開催されました。晚餐会に先立ち、支部連絡会議が京王プラザホテル4階『扇』(10:30~12:00)で、会長・副会長・理事等、各支部の支部長・事務局長が参加して開催されました。連絡事項として2019年度特別事業補助金募集及び第8回登山教室指導者養成講習会が支部事業委員会から報告があり、検討事項として、①支部の問題点と本部への要望、②会員増強の為に支部で新たに考えている事案、

③会の運営に関する支部からの提案、④その他、等が討議されました。各支部からの回答や提案は、日本山岳会のホームページ(会員専用ページ→支部専用・資料Box)に理事会・事務局から支部へお知らせした資料が掲載されていますので、詳細はホームページを確認ください。代表的な意見としては、インターネットを用いた情報発信の増強(「山岳」のネット配信検討等、本部・支部間の情報送受信の不徹底の問題)、会員の高齢化による支部事業への参加者が固定化する問題、入会金の廃止や見直し、経費節減の問題等の意見交換が行われました。埼玉支部からは、①支部活性化には支部活動への会員参加率を向上させる企画が必要と考えられる、②準会員の入会手続きに予想外に時間がかかっているがどのような手順になっているのか?(総務担当常務理事からは理事会で入会審査するため会員と条件は同一との回答)、③会員増強に対する支部活動としての「埼玉やま塾」の成果については経緯を確認中である。④高額な入会費廃止を検討してはどうか?等を提案しています。

記念講演には、夢枕 獏氏「山と旅」、京都大学学士山岳会・チョゴリザ登山隊による「チョゴリザ初登頂60周年記念」講演、第20回秩父宮記念山岳賞受賞記念講演「日本の山岳景観」小疇 尚会員、「Cerro Kishtwar Expedition2018」鳴海玄希氏、日本山岳会青年部チャムラン登山隊2018による報告があり、途中まで皇太子殿下が臨席されました。

年次晚餐会では、新永年会員として工藤紗千子さんが表彰され、新入会員紹介では林信行氏が登壇されました。埼玉支部からは、秩父から元気な姿をみせた新井信太郎氏や宮崎稔氏、支部設立総会以来の参加と思われる轡田隆史氏「酔眼耄碌翁の肩書の名刺を受領」、川口直能氏等を含む21名が参加し、久しぶりの再会で楽しいひと時を共有できました。

写真は晚餐会終了後の埼玉支部集合写真及

び新入会員紹介 (宮川美知子さん提供)



夜は JA 埼玉教育センターにて忘年懇親会を実施。

鉢形城は後北条家の上州、信州方面の拠点となった城で、荒川と深沢川、両河川の谷を利用して築かれた天然の要害をなしており、戦国時代の城郭がよく残された代表的な城郭跡です。



車山は鉢形城跡の西側に位置する里山で、山頂には三角点と金比羅様を祀った小さなお社が建てられていました。下山途中に広場があり、麓の保育園の園児たちが山を登ってきて遊ぶというハイジのようなブランコが設置されていました。

夜は宿泊場所である教育センターの宴会コースで忘年会、その後はロビーにて持ち込みをした酒肴で二次会を。美味しい料理とお酒で話も弾み、大いに盛り上がりました。

12月忘年山行

寄居町「車山」226.8m☆と「忘年・懇親会」
会員 若林 優子

■日 程：平成30年12月15日(土)～12月16日(日) 2日間

■集 合：秩父鉄道・JR八高線寄居駅南口 9時

■参加者：18名

■行 程：1日目(天気 晴) 寄居駅-鉢形城-車山-JA 埼玉教育センター(宿泊場所)

2日目(天気 晴) 自由解散(鐘撞堂山または川の博物館見学)

鐘撞堂山コース：寄居町役場-大正池-鐘撞堂山-円良田湖-羅漢山-少林寺-寄居町役場

この度、平成30年忘年山行・忘年懇親会に参加いたしました。

1日目は鉢形城跡見学と車山(標高226.8m)、



2日目は朝食後、女性陣は鐘撞堂山(標高329.8m)へ行き、男性陣は川の博物館見学へ。

鐘撞堂山の道中では黄梅花や水仙など季節を先取りした花々も見られ、山頂は関東方面の街が良く見渡せ、多くの登山者で賑わっていました。羅漢山～少林寺間の道に並ぶ羅漢像

はユニークなものばかりで、色々な表情が楽しめました。

天気も良く、さわやかな気持ちの良い登山と忘年会で皆さんと懇親を深められた山行でした。

1 月月例山行

武蔵野の小京都小川町「新年山行仙元山(298.9m)と新年懇親会」☆

会員 久保田芳行

平成31年1月12日(土)24名の参加で武蔵野の小京都小川町の仙元山(298.9m)・小川町「寿司忠」で開催された。

新年山行は東武東上線・八高線小川町駅10時00分集合し、小川町仙元山(298.9m)に登った。数日前までは雨が心配された天気も暖かい陽射しに恵まれA班13名、B班11名に分かれ出発、まず初めに町の総鎮守「八宮神社」にて一年の安全登山祈願をする。本殿の龍・唐獅子の彫刻は見事だった。境内の青麻三光宮は足の神様として下駄の絵馬が奉納されていた。ここからオオムラサキの展示館を見学し落ち葉の絨毯を踏みしめながらハイキングを楽しみ見晴らしの丘公園で昼食をとる。秩父連山から遠く群馬の山々が一望でき、眼下には和紙のふるさと小川町の街並みが美しく広がっている。山崎さん手作りの揚げ餅は忘れられない味となる。休憩後30分で山頂につき全員で記念撮影。青山城跡一国の史跡に指定された下里・青山板碑製作遺跡では鴨志田さんの見事な解説に皆で聞き入る。遺跡を後にし、のどかな里山風景が広がる道をおしゃべりしながら楽しく歩き、埼玉伝統工芸会館に着き和紙の手漉き実演を見学する。

その後移動し、懇親会会場「寿司忠」にて、老舗の料理に舌鼓を打ちながら松本支部長の新年度挨拶と参加者からひと言いただき、和やかな懇親会となった。

最後になりましたが、幹事の宮川さんをはじめスタッフの皆様に心より感謝申し上げます。



仙元山山頂



国指定史跡下里・青山板碑製作遺跡
石材の採掘遺構「第1トレンチ」

安全登山委員会

講師：埼玉県警山岳救助隊副隊長工藤大介氏
講演会「より安全に登山を楽しむために！」

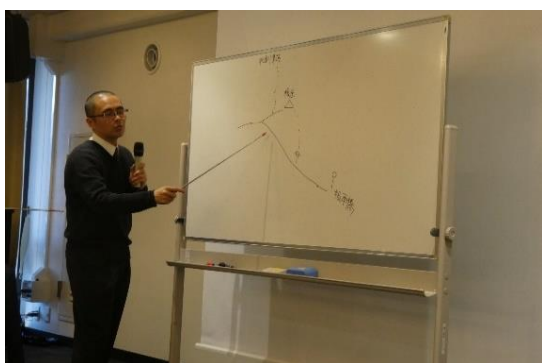
(1/19)

安全登山委員会 高橋 努

平成31年1月19日(土)13:30~16:00 埼玉会館にて、埼玉県警山岳救助隊副隊長工藤大介氏をお招きし、支部会員27名一般

27名合計54名の出席で今年度2回目の講演会を開催した。

1、ご自身は登山経験豊富だが警察では様々な部署を経験され、普段は警察官として制服を着て勤務しており、山岳遭難の報が入れば登山装備を身につけ山に入る。救助に入って3日間が一区切りでその後は徐々に人数が減らされる。山岳救助のために市内の治安悪化を招くわけにはいかない。だから登山届が出ていないと捜索範囲が広範になり救助隊の負担が重くなり、救助もうまく進まないことになる。



工藤大介講師

山岳救助隊紹介のPRビデオ(20年の歩み)が映写され生々しい遭難救助の場面が紹介された。

(アンケートから…救助隊の大変さを認識した。頭が下がる。ご努力に感謝したい。低山でも必ず登山届を出そうと思った)

2、昨年度の埼玉県遭難事故51件(内死亡4名、単独行26件、50歳以上33名、道迷24件)の詳細な一覧表が配布され紹介があった。特に特徴的な事例について解説があった。詳細を知ると遭難事故の背景、原因が明確になり、あきれるような事例もあったが、自分の反省材料にもなった。(アンケートから…低山の事例が多く、注意すれば防げる事故も多い。持ち物にももっと注意が必要だ。家族に必ず行先を伝えておく重要性。自分の年齢、体力を考え安全な登山を楽しみたい)

3、インターネット活用の紹介があり、

(1)「みんなの足跡&地図」…登山者がたど

ったルートが記録されており、道迷いしやすい場所等が分かる。

(2)青森県警HPからユーチューブ「着衣の認識性テスト」の紹介…着衣の色で「へりからの認識性に大きな差がある。オレンジ、赤が認識しやすく、グリーン黒は認識しにくい。木を大きく揺らす。レスキューシートを広げるのも効果的。

(3)スマホの地図アプリでの確認方法

(アンケートから…とても参考になった、自分の持ち物を確認したい。紙の地図も重要だ)

4、その他

(1)ココヘリの紹介

(2)山岳保険の重要性

(3)山中の赤テープに頼らないこと、登山標識とは限らない。

(4)一般登山道でもヘルメット着用を励行しよう。充電器、予備電池は絶対に持参しよう。

(5)昨年の埼玉県有料へり回数は6回で合計35万円だった。対象エリアは6エリアでその明示カードが配布された。また、県警作成の安全ガイドパンフが配布された。

(6)最後に安全登山委員会から「山と溪谷2月号」に前副隊長飯田氏が寄稿されていることが紹介された(単独行登山の注意事項特集で単独で登山を楽しむ方には必読です)。

工藤副隊長はお話しも上手でご準備も万端であり、登山を愛する気持ちと遭難を防ぎたいという強いお気持ちが十分に伝わった。印象に残ったお言葉は、

「登山は誰でも自由に楽しめます。ただし、山は誰に対しても平等です」

埼玉県警の遭難事故防止に対する姿勢と救助に対する取組と私たち登山者がやるべきこと、注意すべきことがしっかり認識できる大変有意義な講演でした。また、工藤副

隊長にご指導いただける機会に期待しましょう。



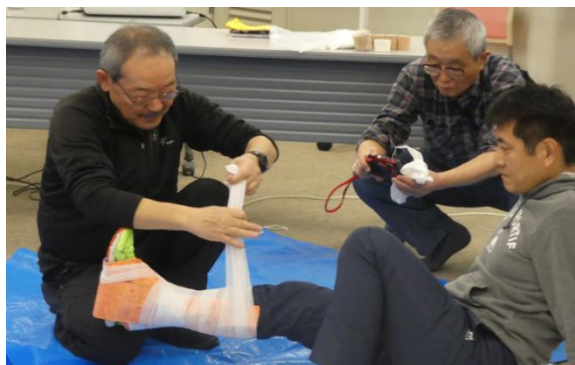
山岳救助隊ニュース



安全登山委員会 講師：恵 秀彦氏
講習会「山のファーストエイド入門」(2/24)
安全登山委員会 宮川 美知子

埼玉支部安全登山委員会主催で、テーマ『山のファーストエイド入門』の講習会が開催された。参加者は、講師を含む19名(支部員10名、一般9名)が集まった。講習内容は午前と午後の部に分かれ、午前の部は「ファーストエイドの手順と山で起きがちな小さなトラブルと応急手当」と題し、恵秀彦講師からパワーポイントの映像に沿って山での想定される怪我が紹介された。話の流れの中で、二人一組になり、転んで痛めた手首のテーピングテープでの処置や、浮石で足首をひねった時のキネシオテープや固定用サンプリントの使い方や三角巾、バンダナを利用した足首の

処置の仕方などを交互に実習した。午後の部は「緊急性が高い病気・事故への対応」として、7体の人形で心肺蘇生を一人50回体験し、AED使用方法や山中での病的症状の対処の仕方を学んだ。



恵秀彦講師の指導



心肺蘇生実習

【寄稿】「寄居町の修験寺院と西ノ入仙元山・三品石尊山」

埼玉支部長 松本敏夫

外秩父の里山を代表する官ノ倉山から烏森山・細窪山へと、寄居町と東秩父村の町村境尾根を北上すると、末端に西ノ入仙元山(浅間山)と三品石尊山がある。山と高原地図「奥武蔵秩父」(昭文社)には登山道はおろか山名の記載さえない。守屋龍男著「秩父の低山」(けやき出版)に「西入り浅間山と三品石尊山」が紹介され、波羅比門(ばらもん)神社とカナがふられた日本の神様とは思えぬ神社名があり、富士山の形をした浅間山の山頂にある祠は明善禅寺の奥の院(浅間神社)であ

ると記されている。更に、石尊山の麓にある白髭神社では畠山重忠が神社前の巨岩に馬で乗って上がったとの伝説を紹介している。新編武蔵風土記稿（以下、風土記稿）の男衾郡・西之入村の条には「波羅門社 村の鎮守なり、本地佛十一面観音を置」と記され、波羅比門は江戸期以前から存在する由緒正しい神社である。また、「明善院 禅宗臨濟派、甘粕村泉福寺末得度山と号す、本尊釈迦を安置、浅間社」とあり、浅間社は明善禅寺の奥宮で浅間山頂の祠であり、神仏習合を裏付けるものである。一方、西之入村の条に「東正院 本山修験、葛飾郡幸手不動院の霞下なり、岸廣山と号す、本尊不動、」や三品村の条には「白髭社 村の鎮守なり、本地十一面観音を安ず、村内修験常徳院持」とある。流石に畠山重忠の伝説は記されていないが、東正院や白髭社ともに修験であったことは明らかである。里山とこれらの修験寺院の遺構を確認・調査することは興味深いテーマである。また三品村の条には「正芳寺 立原村東國寺末、日輝山永光院と号す、開基は地頭成瀬吉右衛門正芳なり」とあり、古刹である事を伝えている。

折原駅はSuicaが使える自動改札機が改札口の中央に設置されている。八高線は2両編成で6割程の乗車率であり、電車を降り際は最前列のドアを利用することが車内放送で伝えられた。下車した乗客は4名で、改札口をでると駅前には何もない。すぐ前は車道で、左に向かうとすぐ右側に正芳寺・車山への分岐があり、右手に車山が望める如何にも里山の趣である。

車道を直進すると右側に「真言宗高野山・就米山東光寺」の門柱があり、右折して参道を進むと本堂である。折原郷土カルタの立札には「と 東光寺 檀徒が守る 十二神」とあり、十二神将は薬師如来を守る神である。左に薬師堂があり、鉢形城主北条氏邦による薬師信仰の篤さが伝わる文面である。



折原駅から車山



東光寺・薬師堂 折原郷土カルタ

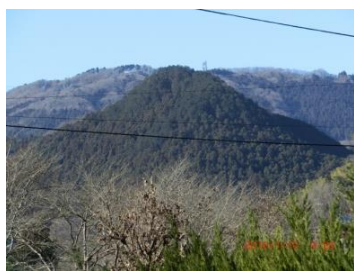
説明板には木造薬師如来立像及び十二神将像が町指定文化財に指定された理由が詳細に記載されていた。風土記稿の西之入村の条には「東光寺 新義真言宗 就米山醫王院實性坊と号す。境内薬師堂に掛けたる天正四年の鰐口に、別当實性坊元澄とあれば、古き寺なること知らる、本尊不動。薬師堂 此の堂に鉢形城主北条安房守氏邦より、寄附ありし古鰐口をかく、」と記され、薬師堂と北条氏邦の信仰を伝えている。東光寺の出口に火の見櫓があり、その下に「千部供養塔（享保十七年壬子六三月）」立派な石碑が遺されていた。

波羅比門神社は車道の右側で、「折原いこいの館」が手前にあり、広い駐車場がある。木製の鳥居に掲げられた色鮮やかな扁額には「波羅比門神社」と記され、数体の龍の彫刻が取り囲んでいる。折原郷土カルタの立札には「あ 雨乞いの波羅比門（はらいど）神社 木馬像」で、神社名は「はらいど」が正解で、雨乞いの神であった。近くの石尊神社も雨乞いの神であり、農耕用水が生活と切り離せない土地柄と考えられる。煌びやかな神輿や木馬が納められた社殿前には正月飾りの一部であろうか「塩と米」が置かれていた。五穀豊穡を祈願してのことと推測される。社殿の右に八坂神社、左には稻荷神社がある。



波羅比門神社

車道に戻り右に進むと分岐があり、「秩父鉱業株式会社」の看板を右折する。まもなく右手に不動尊の小さな堂があり、折原郷土カルタに「よ 世を渡る 東正院の 不動尊」と記されていた。左側に右手に剣、左手に宝珠(?)を持った美しい石仏(弁財天?)があり、隣の住人に仏の種類を確認したが不明である。しかし、不動尊を祀っている隣家は菅原道真の社も管理し、神仏習合を伝える。約400年以前より此処に住んでいるとのことであるが、修験であったか否かは御存じなかった。カルタにある東正院の記載から、此の不動尊は風土記稿・西之入村の条にある東正院(本山修験)の本尊である不動尊と考えられ、修験の遺構であると推測された。前方に浅間山(地元の標識には仙元山の記載があるので、以降は仙元山と記す)の濃い緑の三角形が確認できる。山居橋を渡り民家が途絶える場所に左右の車道分岐があり、正面に赤字に彫られた石の道標『左 大内沢居用経坂元方面』、『東(正面)鉢形村ヲ経テ寄居町へ』、『右 大内沢井戸方面ニ至ル』、裏には『御成婚記念大正十三年一月 山居支部』がある。明善禅寺へはこの分岐を右に進む。



山居集落より仙元山

掘割に沿って進むと仙元山の麓に寺院が見えてきた。臨済宗妙心寺派得度山明善禅寺の石柱が入口にあり、向かい側に折原郷土カルタは「て 天満社 渡る牛石 明善寺」で牛石と思える岩がある。右折して参道を進むと明善善寺の本堂である。風土記稿に本尊釈迦を安置し、浅間社があると記された古刹である。本堂の左に立派な彫刻を施された蔵(経蔵であろうか?)があり、本堂横の住居の右に広い駐車場がある。



明善善寺

駐車場の右奥に奥の院である仙元山への登山口があるが標識はない。竹林の中を道なりに右から仙元山を回り込むように登ると尾根に突き当たり、仙元名水からの明瞭な登山道に合流する。左前方に仙元山が確認できる。仙元山の自家製標識を過ぎると最後の急登に変わり、倒木を跨ぎながらトラロープが山頂近くまで導いてくれる。

山頂はヒノキの樹林に覆われて視界はない。青いトタン屋根に白塗りの観音扉が付けられた仙元神社(立派な鰐口がある)、寄居町の二級基準点の円形金属プレート、自然石に彫られた摩利支尊天(明治三十五年四月)の石碑が並んでいる。社の傍には屋根瓦が沢山積まれていて、かつては瓦屋根と考えられた。社の中に仙元名水の説明板「奉納 仙元名水 いつも仙元名水をご利用頂きまして有難うございます。この仙元名水は、西ノ入明善寺様の仙元山仙元社の山より湧きだします御水で、仙元山仙元社に御加護された名水です。仙元山を東北より見ました形状から、別名『おっぱい山』と言われ、母なる山の母の水に相応しい自然の恵みをうけた名水です。真心で仲

良く毎日が日々是好日のもとに子々孫々の繁栄と幸福を願って取水いたしました。皆様からの心のこもった御愛護を賜れば幸いです。

『ゆうげんな 山のふもとの 仙元名水』(折原郷土カルタより) 寄居町有志一同」が置かれていた。地元では仙元山をその山容から「おっばい山」と呼んで、仙元名水と共に親しまれていたものと考えられる。



仙元山頂の仙元社

西方向に谷を挟んで送電線と鉄塔が木々の間から覗いている。鉄塔に向かってザラザラした急な下りを真っすぐに降りる。踏み跡は不明瞭な場所もあるので、方向を確認しながら慎重に下ることが必要である。木々を掴まないと滑って危険な程であるが、約5分で緩斜面につき、間もなく送電線の巡視路である寄居町と東秩父村の境界尾根に出た。「西上武幹線183号に至る」の黄色い杭が設置されている。巡視路は整備が良く明瞭であるが、仙元山への分岐に標識が無いので要注意である。鉄塔を左側に見送り、左手に登谷山のマイクロ波鉄塔を見ながら小さな上り下りを経て、次の鉄塔の左にでる。遠方に鐘撞堂山、手前に石尊山方面が確認できる。稜線から左に分岐する巡視路を見送り直進すると、上空を送電線が横切るトタンで囲まれた野菜畑(白菜が残っている)に出る。

ここからは送電線と分かれて北に向かって緩い下りとなる。まもなく樹林に覆われた四等三角点(標高286.6m)が四角いマス(表面に三角点の表示がある)に納められていた。蓋を開けると「四等三角点 基+本 No100363 建設省国土地理院」の円形金属

プレートが確認できる。樹林帯の緩斜面を東に下る登山道があるが、石尊山に向かうには北に延びる尾根に行く必要があるが、東(仙元名水方面)にも尾根が分岐し道が続いている。



四等三角点

まばらな樹林の中の踏み跡を北(左)にコースを取って下ると「石尊山-仙元名水」の標識があり、東方向へと仙元名水へ至る明瞭な道に合流する。ここを反対(北)に進むと黄色テープの目印が数ヶ所あり、石尊山へのコースを確認できる。慎重に踏み跡をトレースするとともにコンパスで方向を定める必要がある。「石尊山-仙元名水」標識は数ヶ所に設置されている。トラロープが付けられたコブを超え、更に小さなピークを超えると石尊山である。山頂は標高277mで、瓦屋根の石尊神社の正面は北を向いていた。前述の「秩父の低山」では石尊山を260mのピークと記されているが、神社があるのは277mの一番北側のピークである。神社の前は眺望も有り、ちょっとした広場となっていた。

古い手水鉢の左横から北東に白髭神社に向けて急な斜面を下る。標識がないので、注意が必要である。途中、左に進む明朗な分岐があったが、掘り割状に数十センチメートル掘られた落ち葉が厚く積もった道を一気に下ると、途中からブッシュが現れる。急斜面には古いロープが張られているので、昔の石尊山への参詣道と考えられるが最近では歩かれてないようである。そのまま強引に下ると車道が出てきて、向かい側は大きな民家である。振り返ると仙元山が三角錐の形を留めていた。

白髭神社への登山道は途中から左に向かう必要がある。



山頂の石尊神社



車道から仙元山

車道を左に進むと八坂神社や石仏群（馬頭尊、庚申供養塔講中・享保十七壬子、大黒点など）がある場所を左折すると白髭神社への参道である。鳥居を潜りしばらく進むと右手が白髭神社である。風土記稿・三品村の条に記された「白髭社 村の鎮守なり」である。社殿の正面には「正一位白鬚大明神」扁額、右の磐積の上の社には「高山石尊神社」の扁額が掲げられている。折原郷土カルタは「し重忠が 残す三品の ひずめ石」で、畠山重忠が馬で乗り上げるには余りにも急過ぎる磐組である。神社の左隣りは「三品公会堂」で、その左に「石尊神社」の道標があり、この林道から石尊山に登れるものと思われる。



白髭神社の社殿

白髭神社の参道から車道に戻り、左折して三品集落に降りる。左折して国土地理院の 25,000 分の 1 地形図に車山への登山道があるので、登山口を探したが民家の庭先に出てしまい登山口が見つからない。一旦、戻り「成

瀬正芳・正定墓」の道標に従い左折し、曹洞宗日輝山永光院正芳寺につく。



車山・金毘羅神社

本堂の左奥の竹藪に覆われた沢筋を数分間ばかり強引に登り、車山への稜線にでる。明瞭な登山道を右へ進み数個の小さなピークを超えると、正芳寺―東國寺の峠と車山との分岐にでる。正芳寺から竹藪を突破しなくても車山への登山道はあった様である。稜線の東端が車山山頂で、金毘羅神社の石祠と三等三角点（標高 226.9m）が設置され、低山には珍しく眺望も良い。山名の由来について、寄居町公式ホームページに「山頂からは鉢形城の曲輪（くるわ）が良く見えることから「くるわやま」と呼び、車山となったとする説と、鉢形城攻めの際、本多忠勝が 28 人持ちの大筒を山頂に据え付け、鉢形城の大手門を破壊したといわれていますが、その際に轍ができたことから、その名がついたという説がある。」と記されている。山頂に車山の標識は無く、金毘羅様が祀られているので、かつては金毘羅山とでも呼ばれたのではないかと考えられる。

下山に向かうと直ぐに「折原四区・折原駅―折原六区・三品仙元名水・花の道と車山」の分岐・標識があり、折原駅方面に向かう。鉄塔に出ると「折原四区・傍型城跡―折原駅と車山」の分岐・標識があり、左折して鉢形城跡に向かう。間もなく林道となり、車道に突き当たる。分岐には「平倉ぶどう―鉢形城跡と車山」と記されていた。折原小学校、八高線の和田踏切、鉢形城跡を経由して、寄居駅についた。

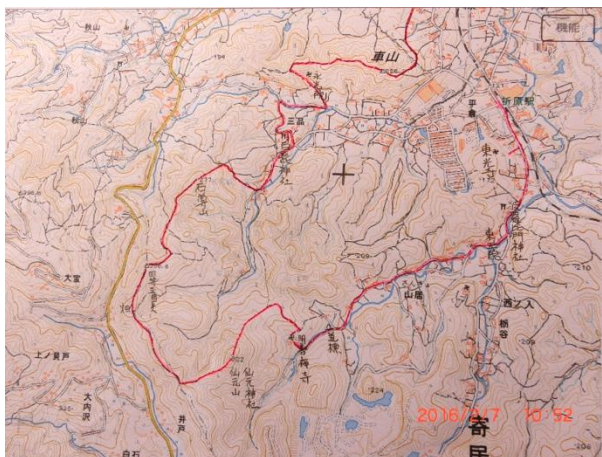


鉢形城跡



鉄塔の分岐

コース記録：JR 八高線・折原駅（8:45）～東光寺（8:57）～波羅比門神社（9:11）～不動尊（9:21）～石の道標（9:40）～明善禅寺（9:57）～仙元山頂・仙元神社（10:22）～送電線巡視路（10:46）～畑（11:08）～四等三角点（286.6m）（11:13）～石尊山頂・石尊神社（11:48～12:00）～車道（12:11）～白髭神社（12:23）～正芳寺（12:52）～車山稜線（12:34）～車山山頂（13:16）～鉄塔・鉢形城跡分岐（13:31）～車道（13:37）～折原小学校（13:41）～鉢形城跡（14:00）～寄居駅（14:18）
平成28年1月10日（日）



国土地理院 25,000 分の一地形図

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31年3月4日現在

会員 127名, 準会員 4名, 会友 10名, 計 141名

入会	会員	16391	若林優子	11月
	準会員	A0202	岡啓司郎	11月

第9回大久保春美記念ふれあい登山 「加治丘陵」のご案内



埼玉県のマスコット
コロン さいたまち

大久保春美記念
第9回
**ふれあい
登山**

みどりの里山
加治丘陵 を歩く
(かじきゅうりょう)

★歩行時間 5時間
(ゆきのペース、休憩含まず)
★歩行距離 約7km

2019年4月7日(日)

集合	金子駅 (JR八高線) 9時45分 ※金子駅周辺に駐車場はありません。
対象者	山道の登り下りが可能な障がい者と家族・付添者 募集人員 40名
参加費	一人 300円 (保険料含む、当日集金)
申込締切	2019年3月15日(金) ※参加者には開催のおよそ2週間前に詳しい案内をお送りします

＜コース＞
金子駅 - 登山口 - トラスト保全第6号地 - 桜山展望園地 - 山仕事の広場 - 仏子駅

JR八高線 金子駅前広場に集合し、受付をしたあと開始式を行います。集合写真を撮った後、班ごとに出発します。金子駅から市街地を抜け、登山口に向かいます。まずは、登山口から竹林のなかをゆっくり進み、「トラスト保全第6号地」を目指します。春の景色と森林浴を楽しみましょう。休憩後、金子神社から八幡神社を経由して、桜山展望園地に向かいます。最後の登りでひと汗かきますが、山頂からの展望は素晴らしい、奥武蔵、丹沢の山々が一望できます。ここで、班別に写真を撮り、お待ちかねの昼食となります。昼食後、「山仕事の広場」を経て山道を下り、入間川沿いに遊歩道を西武池袋線 仏子駅まで歩きます。ここで解散式です。無理をせず自分のペースで、山の楽しさや自然の素晴らしさを体験するとともに、班の仲間と交流して楽しい1日にしましょう。

主催 一般社団法人 埼玉県障害者スポーツ協会 ・ 公益社団法人 日本山岳会埼玉支部

申込・問合せ
一般社団法人 埼玉県障害者スポーツ協会
〒330-8522
さいたま市浦和区大原3-10-1
埼玉県障害者交流センター内
電話：048-822-1120
Fax：048-822-1121
Mail：2004@sainokuni-sasa.or.jp
※FAX申込の際は必ず確認の電話をお願いします。



退会 会員 15519 萬屋貴子 12月
 会員 13959 多田 稔 1月

お願い・お知らせ

登山届の提出について

平成29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。そこで支部員の方には、埼玉支部標準様式(様式E)を作成しましたのでご利用ください。

※埼玉支部ホームページに掲載。

提出は事前に事務局長迄提出ください。様式E以外の場合は次の項目を届下さい。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・山域⑧入山日程⑨予定入山口⑩予定下山口⑪単独か複数の場合は同行者数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ない。」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長迄ご連絡下さい。

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域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、埼玉支部山行グレードについて※あくまでも会員が参加する場合の目安としています。

☆☆行程 3~4 時間一般向けハイキングコース
 ☆+行程 5~6 時間一般向けハイキングコース

☆☆行程 7~8 時間一般向け登山コース

☆☆☆行程 9~10 時間健脚向け登山コース、岩登り、沢登り、雪山

5、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事務局長迄ご連絡ください。

6、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)お問い合わせ：会計担当轟涼 電話 080-5455-7216 ryo-tod817@ezweb.ne.jp

7、埼玉支部ML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。

8、会友制度について

平成29年度通常総会(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。

9、埼玉支部公式年度表記を平成31年度から西暦表記になります。

10、2019年4月13日(土)13時30分から「2019年度第10回埼玉支部総会」を開催します。又当日16時から懇親会を浦和伊勢丹7階「クローバールーム」で行います。詳細は「お知らせ」

を郵送いたしますのでご覧ください。

11、2020年度埼玉支部10周年記念を開催予定です。それに関するアンケートを郵送いたしますので回答についてご協力ください。

12、お問い合わせ、不明な点、連絡先、住所、電話、メールアドレス等変更がありましたら事

務局長迄ご連絡下さい。

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

電話:090-3219-0860 FAX:049-296-0860

安全・安心・快適登山のためのOnePointアドバイス(その5)

春山登山の注意ポイント 「先ずは登山体を作る」

会員・日本山岳ガイド協会認定登山ガイドⅡ 平川陽一郎

冬と比べ気温も高く花も咲く春山は、1年の登山開始時期と言う方も多いと思います。そんな春山の落とし穴は、冬に登山をお休みしていた方は登山体に戻す事が大事です。それに加えて日照時間の短さと動くときと暑く止まると寒い被服調整です。冬の間毎月2回山に登られていない方は、先ずは登山体を作る事から始めましょう。運動強度から見ると、ハイキングはジョギングと歩行を繰り返す運動に相当し、登山はジョギングに相当します。登山は、ウォーキングと言うよりランニングの仲間で、しかもそれを5時間も6時間も続けると言う非常に運動強度の強いスポーツです。冬に登山をお休みしていた方は、3~4時間の軽めのハイキングを毎週行う事で登山体を取り戻してから夏山に向かいましょう。コースタイムどおりに歩ける登山体が出来ていないのに、その時間で計画を組むと日没に捕まります。これを無謀登山と言います。『孫子の謀攻』に「彼を知り己を知れば百戦殆からず」とありますが



山いまを知り、今の己を知る事で事故無く安全に登山を楽しんで下さい。

日没に捕まった時に登場するのは、ヘッドランプです。シーズン初めのヘッドランプは、電池切れや液漏れ、接触不良等のトラブルの宝庫です。シーズン初めは、登山用具の点検も怠りなく済ませてから登山を楽しんで下さい。

公益社団法人日本山岳会 埼玉支部報 第26号平成31年(2019)3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>