



埼玉支部報 第30号

【目次】

雲取山荘応援キャンペーン	1	2020年度埼玉支部入退会状況	9
新支部長挨拶 大山光一	2	事務局からのお知らせ	10
新入会員歓迎山行 山行報告(扇山)	3	安心・快適のための	11
日本山岳会120周年記念事業委員会より 「日本列島古道踏査(仮)」事業について	5	One Point アドバイス(その9) 「山に行けない時にも登山体を保ち ましょう」	
全国温泉巡り(埼玉県)・・・新連載	6		
2020年度埼玉支部予定表	7		

雲取山荘応援キャンペーン!!

支部長 大山光一

今年は新緑の登山シーズンは山に登れないままに終わってしまいました。皆様も登山の自粛要請もあって我慢の日々のことと思います。

山小屋も大変です。そもそも山小屋は3密を前提として成り立っていますので通常の営業ができず大打撃を受けておられます。

埼玉支部会員の皆様は、恐らくほとんどの方が雲取山荘にお世話になったご経験がおありではないでしょうか。埼玉支部会員にとって、雲取山荘に泊まって100名山の雲取山頂を踏むのは第一歩でもあり、通年山行のようなものです。

2018年度から始まった埼玉やま塾でも最後に雲取山荘で平川講師から修了証をいただき、翌朝、雲取山頂で快哉を叫んでいます。その雲取山荘も現在休業中です。

長年にわたりお世話になってきた雲取山荘、そして埼玉支部の仲間であるオーナーの新井信太郎様、新井晃一様には、何としてもコロナに負けず頑張っていたきたいものと念願するばかりです。

本来なら支部会員が打ち揃って雲取山荘に激励に登っていきたいところですが、現状ではそうもいきません。

ついては、埼玉支部として「雲取山荘応援キャンペーン」を展開してエールをお送りしたいものと考えます。

是非ともご賛同いただければ幸いです。

「雲取山荘応援キャンペーン」 一口 1000円(何口でも可)

送金先 恐縮ですがご自身で郵便局から埼玉支部のゆうちょ口座へ送金ください。

口座番号 記号 00140 7 番号 374281

加入者名 公益社団法人日本山岳会埼玉支部

依頼人住所氏名 ご自身のご住所、ご氏名、会員番号を記入

*通信欄に「雲取山荘応援キャンペーン」とご記入ください。

7月末日にて締め切ります。

8月中頃に秩父市の新井信太郎様にお届けします。

新支部長挨拶

支部長 大山光一

この度、松本敏夫支部長の後任として、支部長を仰せつかることになりました大山光一です。日本山岳会には、松崎中正氏と吉沢一郎氏の紹介で1972年11月に入会させていただきました。

わたしの山歩きは、10代後半から始まり、国内で岩壁登攀や冬山登山を重ね、1973年埼玉県山岳連盟アラスカ登山隊に24歳で参加、マッキンリー（現デナリ：6194m）登頂。74年も埼玉県山岳連盟カラコルム登山隊（隊長：田山勝）に参加、未踏のルートからハラモシュ（7406m）



支部長 大山光一

に挑みましたが敗退。組織力だけでは登れないヒマラヤ登山の難しさを学びました。

そして1975年12月、結婚を機に登山活動から離れ、25年余りの空白を経て、50歳で登山を再開したのは、定年までの10年間で、何ができるか考えた結果です。

家族を抱えたサラリーマンが、仕事と家庭の両立を図りながら、七大陸の最高峰やヒマラヤの8000m峰にチャレンジする。人間が生きられる限界の中で、妥協のない過酷な自然界と対峙しながら、自分の可能性を追求することを選択しました。そこで、登山に必要な体力を確保するために、「登山10年計画」を作成し、国内登山から七大陸の最高峰やヒマラヤの8000m峰を登ることを目指しました。その根底には、20代で登ったアラスカやヒマラヤ登山の経験があったからです。

1973年のマッキンリー登頂から始まった七大陸の最高峰へのチャレンジは、2007年のチョモランマ（8848m）登頂まで、34年の歳月が必要でしたが、会社を退職することなく58歳で達成。

そして定年退職後、2009年チョ・オユー（8201m）と2011年マナスル（8163m）は、登山隊長で全員登頂。2012年、東日本大震災の復興を願ってチャレンジしたエベレスト（8848m）は、ネパール側から登頂したただひとりの日本人になりました。七大陸の最高峰登頂やヒマラヤの高所登山から学んだのは、可能性は自分の中にあり、答えは実践の中にありました。

埼玉支部は、2010年4月に発足後、支部会員の英知を結集して各委員会の諸活動を展開し、創設10年を迎えました。歴代の役員並び支部員各位のご尽力に深く感謝申し上げます。残念ながら、5月30日に予定した10周年記念行事は、新型コロナウイルスの感染拡大自粛の影響で延期とし、年内実施を模索しています。

政府は、5月25日、「新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言」の全面解除を発表。現在、根本的な感染症対策はありませんが、この未曾有の状況下、「新しい生活様式」の構築が求められています。今後、日常生活も登山方法も大きな変化が求められますが、変化に対応できる心構えは準備したいものです。と同時に、登山者として、3密（密閉・密集・密接）を考慮した移動や現

地滞在を工夫する必要があると思います。

過日、山岳医療救助機構（代表：大城和恵氏）が「登山再開に向けた知識」を発行しました。登山の実践に向けた指針として活用したいと思います。

また、支部活動を支える諸活動の中に、未組織登山者を組織化する有効な手段として、埼玉やま塾（今期は新型コロナウイルスの影響で中止）があります。しかし、一年間のカリキュラム終了後、入会した会員をサポートする側の高齢化、指導者不足が大きな課題です。新入会員にとって、登りたい山に登れない、行けないということです。対策は、サポートする人材を育成することです。

松本敏夫前支部長が掲げた、次の設立 20 周年に向けた「新たな山仲間との出会い、そして思い出に残る登山」を支部活動の基本方針として継承したいと思います。

支部会員の多様な年齢層を踏まえ、安全で楽しい山歩きのできる山岳会でありたいと思います。いかに魅力ある支部活動を構築していくべきか、課題は山積していますが、先輩会員のご指導をいただき、全力で取り組みたいと考えています。

新入会員歓迎山行 「扇山」に参加して（2020/3/14）

準会員 小野 康子

1. 期日：2020年3月14日（土）
2. 場所：山梨県 扇山
3. 参加者：15名
4. 行程：8：30JR 四方津駅集合－9：00 犬目バス停－犬目丸－11：00 扇山山頂－大久保のコーカンバノ頭－宮谷分岐－14：00 猿橋

新入会員歓迎山行で扇山に新入会員 7 名を含む 15 名で登ってきました。私にとっては入会后 2 回目の支部山行でした。当初は扇山から百蔵山へ縦走する予定でしたが、関東地方に南岸低気圧が近づいており、天気予報は雨・雪であったため、扇山のみに変更となりました。

JR 四方津駅で集合した後、バスで犬目バス停まで行き、登山スタート。登り始めて 40 分を過ぎた頃から雨が雪へと変わりました。休憩で少し立ち止まっただけで寒さを感じ、皆で先を



雨の四方津駅を出発

急ぎました。雪は徐々に積り始め、歩幅を少し大きくすると滑りそうになり、初心者の私は不安を感じましたが、ベテランの方々と一緒に大丈夫！と自分に言い聞かせて歩き方に注意しながら登りました。11 時頃、扇山山頂へ到着。山頂では 10cm 位の積雪になっていました。楽しみにしていた富士山を見ることはできませんでしたが、私たち以外の登山者は当然おらず、新雪が積もる山頂を独占し、雪を纏った木々の綺麗な姿を楽しむことができました。私は 2 月の雪山山行（北横

岳)に直前で行けなくなってしまい、悔しい思いをしていたのですが、思いがけないところで雪景色を見ることができ嬉しかったです。

下山は大久保のコル・カンバノ頭を通り、宮谷分岐から沢沿いの登山道を下りました。途中、ぬかるんで滑りやすい斜面があり苦労していると、足を置く場所のアドバイスを頂き、転ばずに下山することができました。舗装道路に出た頃には雪は大きな雪片となり、まるで綿や羽毛が空を舞っているような幻想的な風景でした。



雪の降りしきる 扇山山頂

その後、日本三奇橋の一つである猿橋の袂のお蕎麦屋さんで歓迎会をして頂きました。こちらも他のお客さんはおらず、貸し切り状態でした。新型コロナウイルス感染予防を気をつけながら、お酒と美味しい蕎麦、馬肉の竜田揚げなどを頂き、近況や今後の登山予定などを楽しくお話ししました。



幻想的な風景

も宜しくお願い致します。

個人的な登山であれば中止にする天気でしたが、今回のように厳しい条件の登山も経験しておくと思えました。今度も沢山参加して学んでいきたいです。参加して下さった会員の皆様、寒い中ありがとうございました。これから



歓迎会(猿橋)

《日本山岳会 120 周年記念事業委員会より》の連絡
日本列島古道踏査（仮）事業について

事務局長 林 信行

120 周年記念事業委員会より当会の 120 周年を記念して、今は忘れられた山の古道を歩き将来に記すという計画が出されています。

日本では熊野古道、山辺の道、塩の道などが有名ですが、全国の山々には、生活の物資を運んだ道、信仰の道、軍事的、政治的な道など様々な用途に使われた道があり、また歴史的・物語的に謂れや伝承のある道、伝統的建造物や文化財、遺跡、遺構、碑などを残す道、また景観や名勝地も数多く残されています。

市町村や有志による団体がこうした道を個々に調査し、観光資源などに利用していますが、全体像として把握することは出来ません。

日本山岳会では、すでに調査された古道を「見える化」とともに、調査されていない道については踏査発掘し、道に重層化した歴史や文化を掘り起こして、発表する「日本列島古道踏査（仮）」事業を行います。又、こうした活動は当会のイメージの向上が期待できるとともに、会員の帰属意識の向上、会員増強などにつながることを考えられます。支部のみなさまのお知恵を拝借し、会員全員参加の事業としたいと存じます。

期間：2020 年 4 月～2025 年 3 月（報告書作成期間含む）

第 1 期 どのようなものが相応しいかアイデアを出す。

第 2 期 踏査するための全国の道のアウトラインを決定

第 3 期 踏査実行（取材など）

第 4 期 報告書（デジタルデータ？）を作成する。

対象：

- ① 全国の山道（旧道、廃道）、もしくは山にかかわる道
- ② 文化がある（あった）山道
- ③ 経済的利用の山道（塩、食糧、肥料、燃料…）信仰の山道、軍事的・政治的な山道、山の山の交通路（街道、裏街道）

発表方法：① ホームページでの公開（紙の報告書は再検討）

② 当会の踏査結果を地図上で示す(GPS データなどを利用)。

③ 文化庁および都道府県の調査（街道）を地図上に表し、②の地図とあわせる。

④ マスコミなどへ発表

※上記企画について埼玉支部としても同好会？のようなかたちで進められたら

如何でしょうか？ ご興味あるかたは事務局までご連絡ください。

事務局 takenoko001@gmail.com 林 信行

日本全国温泉巡り（埼玉県）第1回

会員 早川 光治(泉舟)

埼玉支部から全国温泉巡りの依頼を受けましたので、特に心に残った名湯・秘湯を中心に紹介していきます。

一日で最高は北海道で温泉13ヶ所入湯しましたが、だいたい5ヶ所を越えると脱水症状でフラフラしてきます。源泉の数え方は、数泉と言ってパンツを脱いで入って1ヶ所、つまり足湯は数えません。2020年1月1日現在、1975ヶ所入湯しております。

温泉1000ヶ所入湯達成した場所は、栃木県奥鬼怒温泉郷湯沢温泉で、2002年6月23日です。当時の埼玉新聞と朝日新聞に掲載されました。

日本百名山に登頂できたのも、近くに多数の温泉が湧いていたからだと思います。

なお、2011年3月11日東日本大震災後は、温泉を確認していない場所もあります。

太陽寺鉱泉は県内唯一の秘湯です。三峰神社から約2時間30分のハイキングコースがありますが、車でも行けます。太陽寺は関東の女人高野と呼ばれ、多くの若い女性が訪れています。湯船は小さな露天風呂ですが、前方に遮るものが無いので自然を満喫できます。美味しい精進料理の後は、静寂に包まれた本堂でオーボエなどのコンサートが行われ、その音色が心の奥にしみ込むようでした。

中津川温泉の露天風呂は、秩父最奥地の中津川村キャンプ場にあります。

巴川温泉の和風旅館「松風亭」の前庭から武甲山を仰ぎ見たとき、その雄大さに感動し泊まる価値を十分味わいました。湯船も古代檜風呂で心地良いです。

神川町の神流川温泉「白寿の湯」の内湯や露天風呂からは、ややぬるめの赤褐色の湯が溢れ、床までこの色に染まっている県内屈指の温泉です。

都幾川温泉「旅館とき川」は、強アルカリ性温泉(PH11.3)日本一と言われ、美肌の湯と呼ばれています。近くには玉川温泉(PH10.1)もあり、肌がツルツルになります。

名栗温泉「大松閣」は、県内では珍しいラジウム放射能泉で、森林浴も味わえます。

東鷲宮駅前にある百観音温泉は、県内最高温度(57℃)の湯が湧いています。

秩父の荒川沿いに湧く「すいじん温泉」は、ユニックな竹風呂の露天風呂が珍しいです。

秩父川端温泉「凡の湯」は、夏季のみ営業で、庭に小さな露天風呂ですが、透明な湯で癒されます。

寄居町の「かやの湯鉱泉」の岩風呂は、秘湯気分が味わえます。

熊谷温泉「早湯の森」は敷地が広いため、露天風呂がいくつもあり、湯船から濁り湯の源泉が溢れています。

坂戸温泉「ふるさとの湯」の露天風呂から秩父連邦の眺めは最高です。

野火止め用水そばの新座温泉「ゆとりの郷」は、県内では珍しい黒湯のモール泉です。

さいたま市西区の清河寺温泉「いずみの湯」の源泉掛け流しの濁り湯の露天風呂は、ぬるめなので長時間入浴していられます。また市の景観賞も受賞しています。

2020年度 埼玉支部予定表

4月～9月（上半期）

新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止または延期になっています。 中止：S 延期：0

月	日・曜日	担	摘 要		場 所	開始時間
4月	7日(火)	支	① 安全登山技術講座	S	ウエスタ川越活動室1	14:00～16:00
	8日(水) ⇒4/11(土)	支	第1回支部委員会	0	浦和コミセン	18:30
	11日(土)	支	埼玉支部総会・懇親会	S	埼玉会館	13:30
	12日(日)	山	10周年総会記念山行	S	城峯山	
	14日(火)	支	② 安全登山技術講座	S	ウエスタ川越活動室1	14:00～16:00
	16日(木)	安	安全登山講習会	S	浦和コミセン	19:00
	21日(火)	支	③ 安全登山技術講座	S	ウエスタ川越会議室1	14:00～16:00
	28日(火)	支	④ 安全登山技術講座	S	ウエスタ川越会議室1	14:00～16:00
	25(土)～26日(日)	自	森づくり研修会	S	高尾グリーンセンター	
5月	13日(水)	支	第2回支部委員会		浦和コミセン	18:30
	14日(木)	山	平日山行	S	鳴神山	
	16(土)～17日(日)	支	JAC 全国支部懇談会	0	宮崎県	
	19日(火)	支	① 埼玉やま塾 机上講習	S	浦和コミセン	19:00～21:00
	21日(木)	安	安全登山講習会	S	浦和コミセン	19:00
	23(土)～24日(日)	山	春山山行	S	南ア 鬼面山	
	30日(土) ⇒11/1(日)	支	設立10周年記念式典・祝賀会・講演会		浦和ワシントンホテル	14:00
6月	6日(土)	安	安全登山講習会	S	飯能市市民会館	9:30
	7日(日)	支	② 埼玉やま塾 登山実技講習	S	大高取山	
	10日(水)	支	第3回支部委員会		浦和コミセン	18:30
	14日(日)	山	月例山行	S	大源太山	
	15日(月)	広	『第30号埼玉支部報』発行			
	16日(火)	支	③ 埼玉やま塾 机上講習	S	浦和コミセン	19:00～21:00
7月	5日(日)	支	④ 埼玉やま塾 登山実技講習	S	武甲山	
	8日(水)	支	第4回支部委員会		浦和コミセン	18:30
	10日(金)～12日(日)	山	夏山山行	S	南ア北岳・間ノ岳	
8月	18日(火)	支	第5回支部委員会		浦和コミセン	18:30
	25日(火)	支	⑤ 埼玉やま塾 机上講習	S	浦和コミセン	19:00～21:00
9月	9日(水)	支	第6回支部委員会		浦和コミセン	18:30
	13日(日)	支	⑥ 埼玉やま塾 登山実技講習	S	谷川岳(天神尾根)	
	19日(土)～20日(日)	山	月例山行	S	尾瀬	

10月～3月(下半期)

月	日・曜日	担	摘 要	場 所	開始時間
10月	3(土)～4日(日)	山	秋山山行	爺ヶ岳・鹿島槍ヶ岳	
	14日(水)	支	第7回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	17(土)～18(日)	支	⑦ 埼玉やま塾 登山実技講習	S 雲取山	
	22日(木)	安	安全登山医療講演会	S 未定	19:00
	25日(暫定)	山	森づくりと観察会	S さいたま森の博物館	
	27日(火)	支	⑧ 埼玉やま塾 机上講習(高妻)	S 浦和コミセン	9:00～21:00
11月	8日(日)	支	大久保春美記念・第10回ふれあい登山	飯能市・龍崖山	9:00
	11日(水)	支	第8回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	12日(木)	山	平日山行	高川山	
	15日(日)	広	『第31号埼玉支部報』発行		
	29日(日)	自	大高取山自然観察会	越生町・大高取山	
12月	9日(水)	支	第9回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	12(土)～13日(日)	山	忘年山行	未定	
1月	9日(土)	山	新年山行	未定	
	13日(水)	支	第10回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	23日(土)	安	安全登山講演会	未定	13:30
2月	6日(土)～7日(日)	山	冬山山行	西穂高岳独標	
	10日(水)	支	第11回支部委員会	浦和コミセン	18:30
3月	10日(水)	支	第12回支部委員会	浦和コミセン	18:30
	15日(月)	広	『第32号埼玉支部報』発行		
	27日(土)	自	「埼玉の自然を知ろう」シンポジウム		
	3月13日(土)	山	ウエルカム山行	筑波山	

2021年度

4月	10日(土) 予定	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 浦和コミセン

山行委員会 →偶数月第1月曜日 18:30 浦和コミセン

自然保護委員会→毎月第2月曜日 18:00 浦和コミセン

安全登山委員会→奇数月 第1火曜日 浦和コミセン

社会貢献・広報・総務の各委員会→不定期

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

事務局からのお知らせ

事務局長 林 信行

1、2020年度第11回通常総会について

埼玉支部通常総会は2020年4月11日(土)埼玉会館で開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大が収まらず、議決権の行使をお願いしました。

総会成立と議案の審議は、既に提出いただいた委任状及び議決権行使の結果により承認とさせていただきます。4月11日公共施設の使用が中止となったことから、少人数での支部委員会を開催し、総会結果の集計を実施しました。

在籍会員数126名 議決権行使者27名及び委任状60名の合計87名となり、よって議決権行使者数に委任状数を加えると、会員現在数の1/3以上となり総会は成立、5項目の議案はすべて承認されました。

2、2020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ください。

- (1) 会費：2,000円(家計を同じくする者一人1,500円)

又、本年度は支部設立10周年にあたり記念誌代1,000円を徴収させていただきますので、合計3,000円のお振込みをお願い致します。

- (2) 払い込み先：郵便局 口座番号：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) 納入期限：6月末日

- (4) お問い合わせ：会計担当 轟 涼 電話 080-5455-7216

ryo-tod817@ezweb.ne.jp

3、支部報の愛称募集について

支部設立10周年を記念して支部報の愛称を募集します。

埼玉支部に相応しい愛称を事務局までお知らせください。(2020年9月末日締切り)

10月の支部委員会にて選定させていただきます。

4、埼玉支部の設立10周年の記念式典、記念講演会ならび祝賀会について

5月30日(土)浦和ワシントンホテルにて開催予定でしたが新型コロナウイルス感染症拡大のため2020年11月1日(日)に変更することに決定致しました。ご出欠は改めて返信用ハガキにてお尋ね致します。

埼玉支部会員 在籍者数及び異動

2020年3月15日現在

会員	125名	準会員	11名	計	136名
----	------	-----	-----	---	------

【入 会】

会 員			準会員		
16620	松尾 渡	5月			

【退 会】

会 員			準会員		
6389	梅本知榮子	3月	A0202	岡啓司郎	3月
6477	工藤紗千子	3月			
15775	若林弘美	3月			

埼玉支部 会員構成

2020.5.13 現在

【会員数】	男：106名	女 30名	合計 136名
(平均年齢)	(72.2歳)	(57.9歳)	(69.0歳)
【会員居住地（人数）】			
さいたま市（27） 所沢市・川口市（各11） 上尾市・入間市（各6） 越谷市・飯能市（各5） 戸田市・川越市・秩父市・熊谷市（各4） 草加市・蕨市・ふじみ野市（各3） 蓮田市・狭山市・東松山市・志木市・ 和光市・比企郡（各2） 桶川市・行田市・日高市・本庄市・坂戸市・ 白岡市・鶴ヶ島市・春日部市・深谷市・富士見市（各1） 東京都（10） 神奈川県（5） 千葉県（2） 茨城県（1）			

安心・快適登山のための One Point アドバイス(その9)

「山に行けない時にも登山体を保ちましょう」

会員・日本山岳ガイド協会認定登山ガイドⅡ 平川陽一郎

皆さま、お元気にお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスにより富士山の閉鎖や山小屋の休業など山も大きな影響を受けております。皆さま今は山に行かず、自宅で自粛をされている事と思います。

さて、山に行ける様になっても山に行ける身体になっていないと思わぬ事故を引き起こしてしまいます。コペンハーゲン大学の研究によると、2週間運動をしないと筋力低下は、20代で3分の1の28%、60代以上では4分の1の23%低下するそうです。この筋力を元に戻すのは、週に3~4回の自転車トレーニングを行っても6週間以上かかるとの結果が明らかになりました。今何もしない方が以前の山に登りに行って以前と同じ自分だと思っている方は、間違い無く遭難予備群です。

でもがっかりしないで下さい、今からでも遅くありませんよ！

60代以上の方にお勧めは、ウォーキングに比べ4倍の効果と全筋肉の90%を使う、ノルデックウォーキングです(動画検索ください)。専用ポールがあれば一番いいですが、トレッキングポールを使ったノルディック風ウォーキングでも大丈夫。ポールの使い方が上手くなって1石2鳥です。

ポールが無い方は、マニアックな自衛隊体操もとっても効果的です(動画検索ください)。50代までの方には、青山学院大学駅伝部の体幹トレーニングもお勧めです(動画検索ください)。

(イラスト：竹内タミ子)



【編集後記】

このたびの『埼玉支部報第30号』および次号以降は、長く編集に携わっていただいていた古川史典会員から稲越洋一会員、竹内タミ子会員のお二人に担当して頂くことになりました。新しく連載が始まった温泉博士・早川好治会員の「日本全国温泉巡り」も楽しみです。連載に取り上げて欲しい希望の温泉場所があれば、お知らせくださいとのことです。(N)

公益社団法人日本山岳会 埼玉支部報 第30号 2020年7月1日発行

発行者：公益社団法人日本山岳会 埼玉支部 支部長 大山光一

事務局：350-0201 埼玉県坂戸市赤尾1910 林信行方

電話：080-2256-4829 Email: stm@jac.or.jp

埼玉支部ホームページ：http://www.jac.or.jp/saitamasibu/index.html