



題字：松本敏夫 写真：稲越洋一

新たな組織の構築に向けて	大山 光一	1	ボランティア委員会		
トピックス			第 15 回ふれあい登山	若林 優子	9
埼玉支部通常総会報告	轟 涼	2	2025 清掃登山	若林 優子	10
第 7 期「埼玉やま塾」通信 6 月号	稲越 洋一	3	自然保護委員会		
やま塾その後（個人山行）	根本 忠一	3	自然観察会	平井 孝	11
第 15 回指導者養成講座報告	秋山 隆弘	5	安全登山委員会		
山行委員会山行報告			「登山を健康長寿に生かすために」講演会報告	小玉 和孝	12
皆野アルプス	渡辺 徹也	6	彩の山研究会だより	宮崎稔 早川好治 小原茂延	14
鳴神山	田中 利昌	7	ペンリレー第 9 回	平本 美恵子	16
平日山行倶楽部			インフォメーション・イベントスケジュール		
笠丸山・荒船山	中島 一則	8	事務局より	轟 涼	17
牛奥ノ雁ヶ腹摺山・小金沢山	稲越 洋一	8	編集後記	坂倉・磯崎	17
越生駒ヶ岳と七福神巡り	高橋 努	9			

新たな組織の構築に向けて

支部長 大山 光一

警察庁の発表（5/19）によると、今年の 4 月 26 日～5 月 6 日の大型連休中に、全国で発生した山岳遭難件数は、203 件、遭難者数は、236 人（前年比 44 人増）で死者 21 人。1994 年の統計開始以降、最多となった。遭難者全体の年代別では、60 代が 50 人、70 代 45 人、50 代 41 人と続き、訪日外国人も 8 人（前年 2 人）。遭難の理由別では、道迷いが 82 人、続いて滑落が 63 人、転倒が 40 人となっています。また、遭難した 236 人のうち、登山届の提出は 62 人。

GW の登山は、悪天候時は冬山と同じです。自分の力量に見合った山を選択し、十分な装備とルートの確認（登山道が雪に埋もれている場合もある）、等々。自然環境の変化を読み取る能力が求められています。

しかし、正しい知識も技術も持たない見様見真似の登山者にとって、自然環境の変化、あるいは緊急事態の発生時に、未経験（知らない、出来ない、解らない）により、適切な判断ができないことは容易に想像できます。

勿論、在籍している多くの会員が自立した登山者であると認識していますが、不測の事態に備えた訓練登山を経験しているだろうかと疑問を感じています。

総会で確認された、今期の活動方針を理解していただき、各委員会がそれぞれの立場、持ち場で安全な登山の構築に向けた新たな視点での活動への取り組みをお願いしたい。

その第一歩は、登山の知識と登山技術の習得です。従来と同様の活動計画の消化だけでは、魅力ある組織に変身することは難しいからです。

したがって、今後は外部講師による体制強化と本部や外部主催の研修会、講習会に参加した会員を中心に組織の活性化を図りたいと考えています。各専門委員会の活動を支えるリーダーを育成することが急務です。安全で楽しい登山を継続するためには、「仲間あつての組織であり、組織あつての仲間作り」が不可欠です。

120 年の歴史を重ねた日本山岳会の先輩から後輩へと受け継がれてきた古き良き伝統は、入会基準、準会員、等の敷居を下げたことで、会員の確保という成果（効果）をもたらした反面、様々な登山者層を迎えたことで、組織運営に関して、新たな課題も発生しています。



2025 年度日本山岳会埼玉支部通常総会報告

事務局長 轟 涼

期日：2025 年 4 月 12 日（土）14：00~15：30

場所：浦和 埼玉会館 3C 会議室

戸山副支部長の司会で開会となりました。現在、正会員数 120 名、出席者 38 名及び委任状 72 名。合計 110 名。出席者と委任状で 1/3 以上となり、定足数を満たし総会が成立することが報告されました。

その後、大山支部長を議長に指名した上で、改めて今後の埼玉支部のあり方など活動方針について挨拶がありました。

議事

1 号議案 2024 年度事業報告（案）及び収支決算（案）について

林事務局長より、2024 年度事業報告（案）、および轟副支部長（萩原みか会計担当の代読）から収支決算（案）が説明され、原案通り承認されました。また、収支決算（案）は、金子宏監事及び龍久仁人監事による 2025 年 3 月 30 日の会計監査の結果、帳簿・領収書等妥当と認められたと報告がありました。

2 号議案 支部役員承認の件

林事務局長より、役員名簿（案）の説明があり、原案通り 2 号議案は承認可決されました。

2025 年度日本山岳会埼玉支部役員は次の通りとなります。

（支部長兼埼玉やま塾長）大山光一、（副支部長）戸山芳一、（副支部長兼ボランティア委員会委員長）若林優子、（事務局長）轟涼、（会計担当）萩原みか、（山行委員会委員長）齋藤哲也、（山行委員会副委員長）田中利昌、（安全登山委員会委員長）飯塚雅信、（安全登山委員会副委員長）小玉和孝、（自然保護委員会副委員長）平井孝、（ボランティア委員会副委員長）吉羽悠介、（支部報担当委員長）坂倉理恵、（支部報担当副委員長）磯崎佳奈、（埼玉やま塾運営事務局長兼ホームページ担当）稲越洋一、（監事）龍久仁人、（監事）金子宏、（評議員兼山岳古道調査プロジェクト委員長）松本敏夫、（評議員）高橋努、（評議員）林信行、計 19 名が原案通り承認されました。

3 号議案 2025 年度事業計画（案）及び収支予算（案）について

林事務局長より、2025 年度事業計画（案）及び轟副支部長（代読）から収支予算（案）が説明され、原案通り承認されました。

報告事項

- 1）第 6 期～第 7 期「埼玉やま塾」について、稲越埼玉やま塾事務局から説明がありました。
- 2）2 月 15 日（土）安全登山委員会主催の「橋本しをりを会長とトークしよう！」について、磯崎安全登山委員から説明がありました。
- 3）埼玉支部設立 15 周年記念企画については、2025 年度の支部委員会で検討し提案していきます。



2025 年度第 7 期「埼玉やま塾」通信 6 月号

埼玉やま塾事務局 稲越 洋一

「埼玉やま塾」は、2025 年度の第 7 期を開始しました。

2 月初旬のスタッフミーティングを皮切りに、4 月末まで塾生の募集を進め、13 名の参加者が決定、5 月 10 日には、第 1 回机上講習を実施、塾生とスタッフが初顔合わせを行いました。これから 10 月まで、机上 4 回、実技 4 回の講座を進めていく計画です。

今期のスタッフは、過去はやま塾卒業生の方々がボランティア参加にてご参集頂いており、実技山行では、事故の無いよう安全登山第一で、事前研修を終えたスタッフがサポートいたします。

支部会員の皆さまも、本事業活動にご理解・ご協力をお願い致します。来期には、又、新しい仲間が増える事をご期待ください。

【2025 年度スケジュール】

- 5/10：第 1 回机上講習
- 5/24：第 1 回実技講習「大高取山」
- 6/7：第 2 回机上講習
- 6/14：第 2 回実技講習「武甲山」
- 9/6：第 3 回机上講習
- 9/27：第 3 回実技講習「伊豆ヶ岳～子ノ権現」
- 10/4：第 4 回机上講習
- 10/25-26：第 4 回実技講習「雲取山（一泊二日）」



やま塾その後（個人山行） 早稲田小屋雪上訓練記

やま塾 6 期生 根本 忠一

「お客さん」から「仲間」へのステップ ～オールドルーキー奮闘記～

4/ 29～5/ 1 の 2 泊 3 日で、早稲田小舎ツアーに参加した。昨年受講したやま塾の講師平川陽一郎さんの指導のもとで雪上訓練を受けるためである。このツアーは元々早稲田出身の高橋努さんのご好意で始まったものらしく、今回は雪上訓練だけでなく観光を主とした山麓散歩組との二本立てである。

それぞれの集合場所から車で出発し、信濃大町に皆が着いたのは 12 時過ぎ、三俣山荘図書室という名の古本屋さんに寄って早稲田小舎に 14:30 に着く。それから小舎の周りでタラの芽を調達。道ばたのはほとんど採られた後だが、山形の山岳会で修業した吉羽さんの活躍で何とか皆さんが食べるだけの分を GET。道の駅で仕入れた大量の山菜と合わせて夜は上村シェフを中心に天ぷらパーティー、皆さん驚くほどよく飲む。山の仲間の気安さなのか自分の地を出し語り合う、この世知辛い世の中で貴重な時間であった。



上村さんの「良い人脈は良い人生を作る。病気と孫の話は禁句」が心に響いた夜だった。

翌日の雪上訓練は雲一つない快晴の遠見尾根、私と W 女史は飲み過ぎで体が重い。彼女はちょっと歩いたら調子が戻ったらしいけれど、私は昼過ぎまで二日酔い。山小舎で調子に乗って大酒を飲んではいけないと深く反省。この日はアイゼンをつけずに基本の雪山歩行がメイン。グリセード、滑落停止訓練にもチャレンジもしたけれどなかなかうまくいかない。しかしここでは失敗しても誰も責めない。やる気があって出来ない生徒はたちが悪いものだ。

公益社団法人日本山岳会埼玉支部報 第45号 2025年（令和7年）6月13日
指導者を本気にさせる。だから厳しい、だからきつい。お互い引っ込みがつかない中で、何度も何度もチャレンジする。「出来ないものは出来ない」指導する平川さんはとうに知っていてさらに鍛える。そこで達成感はないけれどやるだけやったという充実感に皆が浸された。

二日目はまた好天の八方尾根、今度はアイゼン歩行とさらにアイゼンをつけての滑落停止訓練。昨日よりは出来たけれど、出来た出来ないは関係なく楽しい。

訳の分からぬままに参加したツアーだった。私は皆さんより年齢がちょっと高い（66歳）、身体が固い、体力は落ちている。唯一役に立ったのは滑落停止訓練のレーンづくり。身体が大きいから大きな滑り台が出来る、貢献はそれだけ。

私の周囲の知り合いの多くは、体力が落ちた、人生の楽しみが減ったと嘆き、人生の選択肢が狭まることを受け入れている。でもこうして山の仲間と登山を楽しもうとしている自分は何なのだろうと思う。歳とともに可能性が狭まる中で、人生のルートファインディングをしていると言い聞かせる自分がいる。今回は確かに見つかった。

「やま塾はお客さん、これは仲間になるためのステップ」指導してくれた平川さんの言葉のやさしさが沁みたツアーだった。高橋さんはじめこれを企画運営してくださった皆さん、そしてやま塾の仲間、東京・千葉支部の皆さんにも心から感謝。



早稲田小屋から望む鹿島槍

第15回登山教室「指導者養成講習会」に参加して

秋山 隆弘

- ◆日 時 令和7年4月12日（土）～13日（日）
- ◆場 所 安藤百福記念 アウトドア アクティビティセンター
- ◆参加者 （埼玉支部より）根本 忠一、那須 朋美、秋山 隆弘
（講師として）平川常務理事

「12日」 講義①長野県警遭難救助隊「最近の遭難事故と救助活動について」
講義②平川陽一郎（常務理事、山岳ガイド）「雪山登山の基礎」「雪山の楽しみ方とリスク」
③ 講師を囲んで懇親会

「13日」 実技講習 黒斑山周辺雨天のため中止
室内実技①平川陽一郎（常務理事、山岳ガイド）「援助と救助に使う結び方の基本・ チェストハーネス使用、ツエルトの使い方」など



各支部の委員の皆さんとお話しできて、会話が弾む楽しいひとときでした！さらに、貴重な講習も受けることができ、とても充実した時間を過ごせました。交流や学びを通じて、登山指導者としてのスキルや知識が一段と深まり、これからの活動にますます自信が持てるようになったと感じています。素晴らしい経験に感謝です！



隈研吾 設計
安藤百福記念
アウトドアアクティビ
ティセンター

山行委員会 山行報告

皆野アルプス

山行委員 渡辺 徹也

2025年4月 【皆野アルプス】山行報告 ステップアップ登山① グレード☆☆

日程；2025年4月27日（日）

場所；皆野アルプス（破風山周辺）…破風山 626.5 m

天候；晴れ

参加者；齋藤、行方、宮崎、町田（美）、稲越、小島、塚越、芦沢、町田（千）、CL 渡辺、SL 坂倉 計 11 名

行程；皆野駅前 8：30 集合、皆野駅前バス停 8：48 乗車→ 9：12 秩父華厳前下車→ 9：20 秩父華厳の滝→ 9：35 登山口→ 10：15 大前集落→ 10：42 天狗山→ 11：05 大前山→ 11：33 札立峠→ 11：50 破風山山頂→ 12：00 東屋（昼食）12：30 → 13：05 男体拝→ 13：44 三又ピーク→ 14：15 前原山→ 14：40 大淵登山口→ 15：05 皆野駅 （約5時間30分 約8km）

今回の山行はステップアップ登山①です。ステップアップは、②両神山（八丁尾根・岩稜）、③槍ヶ岳へ続きます。

下車したバス停は「秩父華厳前」です。折角なのでバス停から数分の「華厳の滝」を見学し、滝のエネルギーをいただきました。その後、バス停横のトイレに寄り、登山口へ向かいます。



登山口の細い橋を渡り、登山開始です。暫くは緩やかな道を進み、大前集落へ到着。ここで給水休みを取ります。大前を過ぎたあたりで径の分岐です。ここを左へ進むと天狗山の付近の急なところを通らないショートカットです。右へ進むと天狗山へのルートです。参加者に希望を聞いたところ、折角ここまで来たのだから、面白い方（技術の必要な方）へ行きたいという声ばかりでしたので、天狗山へのルートを取りました。

天狗山から分岐への道が急なためゆっくりと下ります。札立峠で小休止。幾つかの鎖場を経て破風山山頂へ到着です。山頂で参加者一同の写真を撮り、小休止。春霞で遠望は効きませんが、近くの山の景色は楽しめました。皆野アルプスのルートでは、主峰とされる破風山よりも標高のある大前山（653 m）、天狗山（655 m）がありますが、四方から登山道が整備された破風山がその中心とされるのでしょう。中には、ふれあいの道になっているものもありますが、皆野町が「皆野アルプス」として位置付けたスリルあるルートを楽しむ山行です。

山頂から10分程の東屋でお昼時間を30分取りました。

今回の山行では、芦沢さん、町田（千）さんと初顔合わせの方も参加されているので、休憩の後半に各自の自己紹介を兼ねたひと言をお願いしました。参加者の皆さんも快く話してくださいました。入会間もないお二人には、これからも仲間を増やしてほしいと思います。

この後も、猿岩そばを通り、なだらかな道と急な登り・下りともある下山路を進み、下に民家が見え、間もなく大淵登山口に到着です。

皆野駅に着き、無事に解散です。好天に恵まれたのは、参加者の心掛けが良かったお陰です。



鳴神山

山行委員会副委員長 田中 利昌

2025年5月 【鳴神山】山行報告 （健康登山 グレード☆+）

日程：2025年5月11日（日）

場所：鳴神山（980m、群馬県桐生市）

天候：晴れ

参加者：塚越、宮崎、町田（美）、行方、平本（美）、平本（真）、松尾、中島（一）、CL 田中、SL 齋藤 計10名

行程：JR 桐生駅北口 7:55 集合、桐生駅前バス停 8:05 乗車→梅田南小学校前下車 8:20 →大滝登山口 9:40 →鳴神山（東峰：桐生嶽）11:30 →鳴神山（西峰：仁田山嶽）（昼食）12:00 →カッコソウ群生地・梶田峠 12:25 →駒形登山口 13:40 →吹上バス停 14:09 乗車→桐生駅北口 14:37
（約6時間 約10.3km）

桐生アルプスの北端に位置する鳴神山ですが、アルプス全山縦走は15kmあまり、歩行時間も7～8時間の長丁場でエスケープルートにも乏しいので、計画では鳴神山のみとして、その代わりに山稜を横断し特産のカッコソウ群生地を経由するルートとしました。

下車したバス停からは1時間あまり舗装道路を歩き大滝登山口に到着します。登山道に入ると落差約10mの大滝が現れます。かたわらに石仏が祭られ水行場だったことをうかがわせます。沢沿いに登りつめ、縦走路に出たら北へひと登りで鳴神山の双耳峰東峰の桐生嶽山頂に着きます。山頂には男体山などの奥日光、皇海山、その左に浅間山、八ヶ岳、遠くに奥秩父など疲れも吹き飛ばす360度の大展望が広がります。

東峰は狭く景色を堪能したら参加者一同の写真を撮り、西峰（仁田山嶽）に向かい祠前の窪地で昼食です。ここから縦走路をしばらく下ると念願のカッコソウの群生地に到着です。



カッコウソウ

これまで交差する人は少なくゆっくりとした山行でしたが、ここだけは見物者で混雑していました。尾根から右に少し下ったところにある群生地はネットで囲われ一方通行の周遊路が設けられ、地元の愛好家と木彫り地蔵により監視されて大切に守られています。昨年は約180株の開花があったそうですが今年は少なく30株程度でしたが、ピンク紫色の可憐な花に癒され大満足です。

梶田峠からは沢沿いに広葉樹の新緑の中、赤柴登山口～駒形登山口へと下山します。登山口から舗装路を20分程度歩き吹上バス停に着き、桐生駅までは約30分の乗車です。爽やかな五月晴れの日に和気あいあいと心地良い健康登山ができました。

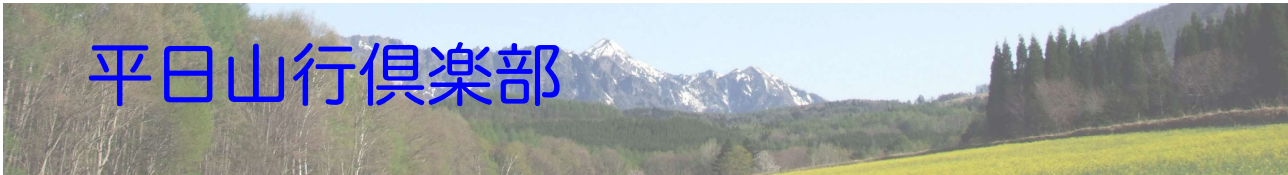


大滝にて



山頂にて





平日山行倶楽部

笠丸山・荒船山

中島 一則

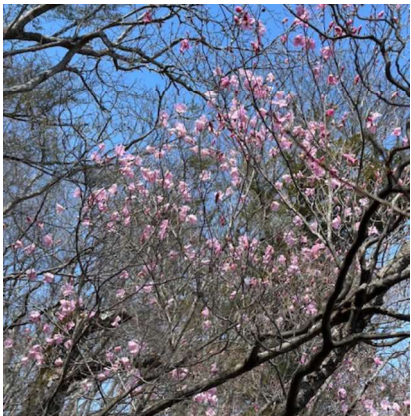
4月16日（水）・17日（木）の2日間、笠丸山・荒船山への山行に参加させていただきました。天気にも恵まれ楽しい山行であり、また、驚きや感銘溢れる山行でした。

両山とも初めての山で、笠丸山は計画を知るまで名前さえ知りませんでした。40年ぶりに山歩きを再開しようと昨年やま塾に入塾し、筋力や体幹の衰えを痛感させられていた私は、登山口まで3時間近く車を運転してからの登山に不安を感じていました。しかし、高橋Lの絶妙なペース配分で、2日間歩ききることが出来ました。

今回の山行は、男女半々、60才～89才14名のパーティです。海外の山も経験されている経験豊富な皆さんに圧倒され、刺激を受けました。67才の私は「5～6年山歩きできればいいかな」などと考えていましたが、倶楽部の皆さんと歩かせていただき、考えも変わりました。

「きちんとトレーニングをして、コンスタントに山行を続けていこう、もっと山歩きを楽しもう」と、今回の山行はそんな背中を押されるような山行となりました。

（参加者：小島千代美、橋本久子、立原由子、吉田寛治、町田美春、塚越和子、清登緑郎、中島一則、宮崎則子、坂倉理恵、米山英三、野口勝志、出口洋三、高橋努）



笠丸山・アカヤシオ



荒船山頂

牛奥ノ雁ヶ腹摺山・小金沢山

稲越 洋一

5月16日（金）牛奥ノ雁ヶ腹摺山・小金沢山山行
大菩薩山域は、自分のお気に入りの山域で何度も訪れています。平日山行倶楽部で計画された「牛奥ノ雁ヶ腹摺山」、以前から行きたいと思っていたので仕事より参加を優先（平日山行倶楽部デビュー）する事に決めました。
大菩薩から小金沢山～滝子山（2019支部山行）に至るルートは小金沢連嶺と呼ばれているそうです。笹原の美しい稜線と、曇天の中でしたが富士山も望めました。支部山行では中々お会いできないメンバーとも同行し久しぶりの会話を楽しみました。

（参加者：渡邊嘉也、吉田寛治、山崎保夫、稲越洋一、野口勝志、浅田稔、宮崎則子、吉田湖恵、坂倉理恵、東洋子、橋本久子、清登緑郎、水野千秋、出口洋三、大室昌久、立原由子、足立原章、高橋努）





牛奥ノ雁ヶ腹摺山・日本で一番長い山名



小金沢連嶺の雄峰・小金沢山

越生駒ヶ岳と七福神巡り

高橋 努

2025 年 3 月 6 日 越生駒ヶ岳と七福神巡り

吉田寛治大先輩が膝の人工関節手術から完治され、8 ヶ月ぶりに平日山行にご参加いただけることとなり、復帰のお祝いを兼ねて早春の越生を歩き、梅の香に酔いしれた。越生駒ヶ岳のピークも踏み、ほとんど舗装道路ながら 27000 歩にも及ぶ道のりを漫步した。

恒例の下山後のお蕎麦屋さんでは、蕎麦焼酎の蕎麦湯割りで盛り上がり、楽しい春の一日を締めくくった。驚いたことは、参加者の中に膝に人工関節を秘めておられる方が 3 名もいて、心強い限りであった。

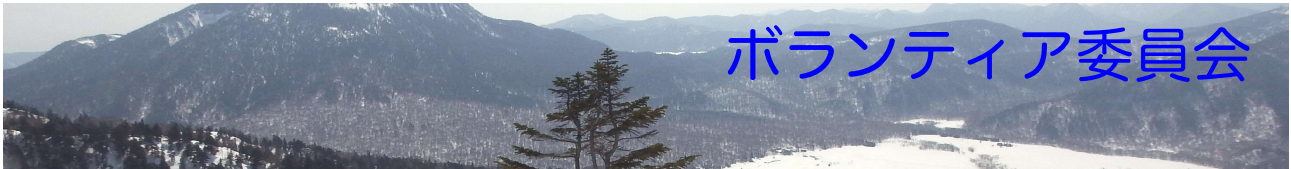
(参加者：吉田寛治、小島、大室、橋本、宮崎、東、渡辺徹也、足立原、野口、出口、米山、清登、高橋)



越後駒ヶ岳山頂



みんな元気で膝痛談義に花がさく



大久保春美記念 第 15 回ふれあい登山

ボランティア委員会委員長 若林 優子

【開催日】
4 月 5 日（土） 晴れ

【場所】
長瀬町 宝登山

【参加人数】
支部員：36 名 障害者スポーツ協会 3 名、一般参加者 21 名・同伴者 13 名
総数 73 名

【コース】

9:40 秩父線野上駅発 → 10:00 長瀬アルプス登山口 → 11:35 野上峠 → 11:50 奈良沢峠 → 12:06 宝登山裏参道口 → 12:49 宝登山山頂(昼休憩) 13:22 発 → 13:31 ロープウェイ山頂駅 → 14:40 宝登山神社 → 15:06 長瀬駅

※1～9班に分かれて行動・本部班(9班)コースタイム

今回は実施条件をコロナ前に戻したこともあり、前回は大きく上回る多くの方にご参加いただきました。ふれあい登山を楽しみにしていた方もおり、開催側としてはうれしい限りです。桜も満開で朗らかな楽しい山歩きができたと思えます。

各班のリーダーを務めていただいた皆様には急なお願いに関わらず快諾いただき、また当日も皆様のリーダーシップにより無事故で終わることができました。感謝しております。

最後に、この度のふれあい登山開催にあたり、皆様方のご支援、ご協力に改めて心よりお礼申し上げます。

(平本真二郎)

今回、初めての本山行への参加で少し不安がありました。

しかし、当グループへ参加の方のお話を聞き、山登りのお話をするうち話が弾み、少しばかりの支援も出来、大変貴重な経験と楽しい時間を過ごす事が出来ました。

(平本美恵子)

山桜が満開のぽかぽか陽気の中、ふれあい登山に参加しました。参加者のペースを見ながら、ゆっくりと長瀬アルプスを進みました。会話を楽しみ休憩時には疲れていないか等を見ながら、最後の200段の階段を班全員で登り切り「やったぞお～」ポーズで山頂にたどり着きました。参加された方々が楽しんでいる様子を見ることができて、とても有意義な時間を過ごすことができました。



2025 清掃登山

ボランティア委員会委員長 若林 優子

【実施日程】: 2025年5月10日(土)

【目的】: 対象となる登山道のゴミ拾い

【実施場所】: 大高取山(越生町)

【天気】: 曇り～晴れ

【参加】: 支部員: 14名(吉田寛治、野口勝志、清登緑郎、小島千代美、高橋努、奥田通孝、東洋子、若林優子、立原由子、行方真由美、出口洋三、吉羽悠介、塚越和子、水野千秋)

越生町トレッキング部: 10名

【コース】: A班 9:30 越生駅→高取山→西山高取→ねっこ山→11:40～12:20 大高取山(昼食)→

12:36 幕岩展望台→12:52 ふれあいの里山→13:31 虚空蔵尊→14:36 越生駅

B班 9:30 越生駅→世界無名戦士の墓→幕岩展望台→大高取山(昼食)→桂木観音→

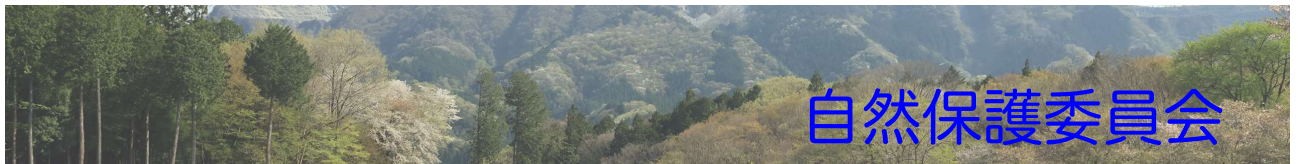
14:00 虚空蔵尊→14:36 越生駅

【活動成果】: 今回は参加人数が多いため、2班に分けて実施。越生町観光協会のお声がけにより越生町トレッキング部の皆様も清掃活動にご参加いただきました。定期的に越生町トレッキング部の有志によりゴミ拾いを行っているとのことで、登山道には目立ったゴミは落ちていなかった。

それでも連休中にハイカーが多かったのか、休憩場所のベンチ周辺や山頂、登山口にはタバコやお菓子の袋などゴミが見受けられた。ルートに分けたことにより山全体を対象に清掃ができたため、取り組みとしては良かったが、集合場所や時間設定に詰めが必要であった。

越生町トレッキング部との共同実施は地元との交流ができ、意義のあるものとなった。今後も継続していきたい。

今回の活動は SMSCA クリーン登山に報告予定である。



自然観察会

自然保護委員会副委員長 平井 孝

身近にある狭山丘陵の自然に触れて

3月20日(木・祝)早春の狭山丘陵に勉強会を兼ねた自然観察会を開催しました。天候が危ぶまれましたが、当日はセンターの入口の辺りでツグミを見かけて、まるで私たちを歓迎しているかのようでとてもラッキーな気持ちになりました。

最初は、狭山丘陵いきものふれあいの里センターのスタッフの方による「埼玉の自然を知ろう」というテーマで、狭山丘陵の地形からそこに生息する動植物、その保全まで丁寧で分かりやすい講義でした。後半はセンター内で実際の動物のはく製を直接触れることができ、参加者はみな興味津々に説明を聞いていました。午後は自然観察を2時間近く行いました。春の妖精(スプリングエフェメラル)と呼ばれるカタクリは、前日までの雪や気温の低さもあり、出会うことが叶わなかったのは残念でしたが、それでもコブシ、ツバキ、ニシキギ、カツラ、フキ、ウグイスカズラ、多くの種類のスミレ等の早春の植物を堪能できました。途中荒幡富士を登って遠景を楽しんだり、動物のフィールドサインも参加者全員の目で確認し、帰りには手作りのどんぐりトトロをお土産に頂きました。センターを出る時もスタッフ全員が笑顔で見送っていただいたのが、印象的でした。とても充実した1日となりました。





白旗富士



ハクモクレン



講演会「登山を健康長寿に生かすために」

安全登山委員会副委員長 小玉和孝

日時・場所：2025年4月24日（木）19：00～21：00 於：大宮ソニックシティ

講師：群馬大学医学部教授 群馬大学医学部附属病院 病院長 齋藤 繁様

参加者数：支部会員25名、一般15名 合計40名

1. 日本山岳会埼玉支部 大山支部長挨拶

- ① 日本山岳会埼玉支部の現状
- ② 昨年度、全国の警察署に於ける遭難者数及び遭難原因

2. 齋藤先生の講演内容

① 身体能力と年齢

年齢とともに全身の予備力が低下してきているので、特に高齢者の安全登山には身体の予備力を保持できるよう余裕を持った登山計画が必要。

開眼片足立ち、閉眼片足立ちのトレーニングは、山での転倒防止に有効。

② 山登りと心臓

心拍数を抑える（ $(220 - \text{年齢}) \times 0.6$ 以下心拍数）ことで、バテない山登りをすることができる。

③ 低体温と凍傷

気温（低）、湿度（低）、風力（大）、輻射熱（小）で低体温症、凍傷の危険が大。

手の動脈硬化検査方法実演

④ 高血圧と糖尿病

近年、登山中に病気・疲労での救助要請が増加している。

高血圧で動脈硬化が進んでいる登山者は、水分補給を怠ることにより、脳梗塞、心筋梗塞の危険性が高い。

糖尿病の登山者は、補食不足ため低血糖状態になり、歩行困難の注意が必要。

⑤ 効率の良い呼吸法

腹式呼吸を行うと効率の良い呼吸となりバテない山登りが出来る。

口笛を吹くような呼吸の実地練習を行った。

⑥ 山降り時の歩き方

重心を下げた足への衝撃を和らげる歩き方が必要。
サポーター、ダブルストックも衝撃の緩和に有効。
日頃からスクワットのトレーニングをすることが実戦に役立つ。

⑦ その他

- ・記録をつけることが重要。
- ・YouTube で「健康登山塾」「齋藤繁」の検索で、今日の講演会と同内容が観られる。

3. 日本山岳会埼玉支部 飯塚安全登山委員長より閉会の挨拶

4. まとめ

齋藤先生及び今回の講演会開催に当たり色々のご尽力頂いた皆様に感謝申し上げます。
日本山岳会群馬支部・神奈川支部・千葉支部・東京支部及び SMSCA・諸団体他の皆様ご参加頂きありがとうございました。
今回の講演会で、特に衝撃を受けたのは、「登山（試合）ばかりでトレーニングをしない人がある。他のスポーツでは、試合前に必ずトレーニングをする。登山ばかりではダメです。」言われたことです。
これからは、この言葉を肝に銘じトレーニングに励み、山登りをしたいと思います。
また、今日の講演会で勉強したこと忘れず安全登山を心掛けたいと思います。



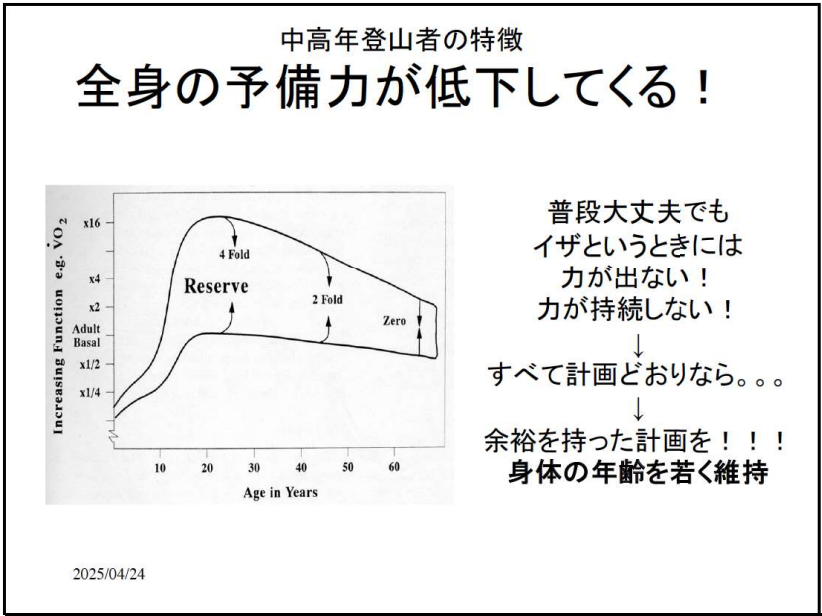
齋藤 繁 先生



講義の様子



手の動脈硬化検査方法



彩の山研究会だより

■メイストームの翌朝

会員 宮崎 稔



撮影地：釜伏山「日本水」入口付近 左白く見えるのは甲武信岳辺り

■思い出の自然観察園追憶 4)

会員 早川好治



トカゲ (web より)

イモリ、カナヘビ、トカゲ、ヤモリ。同じくらいの大きさですが、トカゲが一番綺麗です。ヤモリはガラスに張り付いているとき反対側から見ると赤い色でかわいい。たまに建物の中に入ってくるので、捕まえて外に出しますが、噛みつかれるけど少し痛いだけです



カナヘビ (web より)

藤の花が咲くと香りがよく、咲いたあとの実は、そら豆を大きくした様で、ものすごく固いです。

オナガ(尾長)は本当に美しい鳥ですが、鳴き声がやかましいので残念です。

■ 石崎光瑠（いしざき こうよう）生誕 140 年記念展「東京展」を観る 会員 小原茂延

「会報 山」3 月号に石崎光瑠生誕 140 年展が富山県南砺市、京都市、静岡市について東京日本橋高島屋本館で 4/23 ～ 5/6 開催の案内があったので出掛けた。



石崎光瑠
(1884-1947)
案内にあるように
伊藤若冲を敬愛した
花鳥画の求道者と言われる一方で、
1909 年、登山者として初めて劔岳
に登ったパーティの 1 員でもあった事
で知られる。富山県礪波郡福光町（現
南砺市）出身



「笹百合」1930



劔岳の絶巔 (1909) 石崎光瑠撮影

■ 岳書紹介 「プルジャ」を知っていますか

会員 小原茂延



副題には最強登山家とある。本名ニルマル・プルジャ (1983 ～)
2019 年、8000m 級 14 座を 7 ヶ月で踏破すると宣言。見事成し遂げた登山家。1983 年ネパールの貧しい家庭に生まれる。長兄、次兄を追いかけて切磋琢磨しグルカ兵となる。英国に移り、英国舟艇部隊に所属。2018 年、大英帝国勲章をエリザベス 2 世から授与、アフガニスタン戦闘経験者。「願えばかなう」をスローガンに、祖国ネパールのシェルパたちの地位向上を掲げ、SNS などを積極的に取り入れた型破りな登攀スタイルで世界中にインパクトを示し続けている。（同書カバーより） 訳者は西山 志緒

□ クリスティン・ハリラ (1986-) & テンジェン・シェルパ (1987/88-2023.10.7)
プルジャは宣言を上回る 6 ヶ月と 6 日で 8000m 峰 14 座登頂を 2019 年に達成したが、ノルウェーの女性登山家ハリラとガイドのテンジェン・シェルパは 2023 年 7 月に、僅か 92 日間 14 座登頂の新記録、BC 間移動にヘリを使用している。（ウィキペディア）

同好会「彩の山研究会」今山・右川・宮崎・早川・山崎・浅田・出口・小玉（等）・小原
問い合わせ先 0180ltmi@jcom.zaq.ne.jp 小原



ペンリレー第9回

平本 美恵子

「どの山に登る？名山？100個？」

自然の中を歩いていると、ただ歩いているだけで体が楽しい～と感じてしまいます。子供の頃に林の中、畑の小道や道路を駆け上がったたり下ったり、石垣を登ったり飛び降りたりと遊んでいたからなのでしょうか。20代は体を動かそうとか健康の為に運動しようとは全く思考にありませんでした。30代後半になると、ふと気づく…このままだと、体が…ヤバイ！そんな時、1冊の首都圏近郊の日帰り登山の本を買いました。飯能、名栗、秩父などの低山を本のコース通りに登ってみたら、面白い！だんだん大きな山に登りたくなっていきました。

山はいっぱいあるけど登る山ってどうやって選ぶの？私で登れるの？と、解らないことだらけでした。そこで、山登りをやっている人に聞いてみたところ「八ヶ岳の蓼科山は面白いよ」と情報を得ました。「八ヶ岳」漠然と難しそうな山と思っていたので無理・無理・無理と思いました。でも、地図を購入し、登っている人の書き込みや写真などの情報を調べていくうちに、登れるかもになり、無事に山頂を踏むことができました。蓼科山の山頂は今までの低山とは違い別世界でした。樹林帯から岩稜帯の登りの面白さと山頂の素晴らしい景色に感動し、私でも百名山に登れるのだと嬉しくなっていました。さて次はどの山に登るの？と考えた時に、情報量が多いのはやっぱり百名山でした。名山と言われているけど名山ってどんな山？と興味が湧き、登って確かめてみたいと思うようになりました。



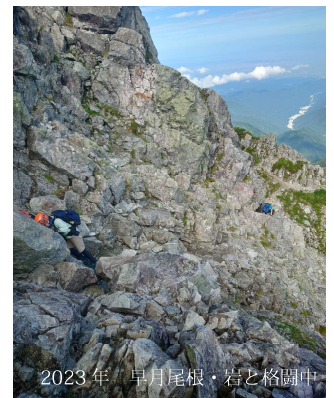
蓼科山の次は、丹沢山→瑞牆山→両神山→御嶽山と近場の日帰りできる山にチャレンジしていきました。登る中で岩とか鎖とかがあり、面白く、ある山では火山岩を踏みしめて登り噴火口を見下ろす山、大きな山だけあってどの山も素晴らしい景色で更に沢山の百名山を登って見たいと思うようになり、それならば、100個…全部登ってみようかなと思うようになったのはこの頃です。

標高差あり岩場ザレ場ありの山などでアクシデントに遭わないように備えなくてはならないと準備をしながら、山はいつも夫と2人で登っていました。基礎の登山知識や技術の無い私たちは、山の情報や装備は雑誌やネット等で調べながら約13年間で約80座に近づこうというところで、岩場や鎖場の連続の山、避難小屋しかない山、奥深くて1日ではたどり着けない山など、いよいよハードルの高い山が残ってしまいました。さて、どうしよう？装備は揃えられるけど使い方が？？？岩？鎖？登れるかな？みんな登れているから大丈夫かな？行ってしまおうか？…そんな時に、偶然の出会いが…。

11月の休日に荒船山に行った時、山頂に登った後に登山道の脇で休憩していると、夫が「あれ、さっき登って行く人達の中に会社の先輩に似ている人が居たな～」と呟きました。その時は「まさか似ている人だよ」と思い下山に向かいましたが、その後にビックリ！！荒船山避難小屋で昼食を取っていると本当に会社の先輩が現れたのです。そこで、話をしている中で日本山岳会の事、やま塾の事などを聞きました。

「今までは、事故も無く登れていたのは“たまたま”かもしれない。基本を学んでいないと今後は何が起こるかわからない。」というような事を言われ、基礎を学んで山に行くことを熱く語ってくれたことが今でも印象に残っています。やま塾を受講し基礎を身に付けて、これからハードルの高い山を目指そうと日本山岳会に入会しました。そのお陰で、基礎を学ばせてもらったやま塾、経験豊富な素晴らしい先輩方、行動力のある楽しい方たちと出会い、一緒に山に行けることはかけがえのない私の財産となりました。

これからも、100座まで1座1座…楽しみながら登って行きたいと思います。



2023年 早月尾根・岩と格闘中

※次回は田中利昌さんです。

インフォメーション・イベントスケジュール

- ①タイトルの背景に使用する写真を募集しています。縦横比 1:8 の画像もしくは同サイズに切り抜き可能な画像で jpeg オリジナルを添付してお送りください。（不透明度を変更などの加工をする場合があります。）
- ②支部報の原稿の隙間など、ちょっとした空間にイラストを描いて頂ける方を募集しています。
- ご協力頂ける方は、ご連絡をお待ちしております。

※①、②は支部報担当まで 坂倉 sakakura_rie@ymail.ne.jp（ra と ri の間にアンダースコア有）
磯崎 isokana1004@icloud.com

6 月下旬～ 11 月スケジュール 2025.5.25 現在

6/22（金）	日本百名山 甲武信ヶ岳	山	10/11~12	避難小屋体験 乾徳山	安
7/5~6	welcome to 山研	山	10/18~19	支部山行 八甲田山・岩木山	山
8/11（月・祝）	山の日（企画中）	ボ	10/25（土）	森づくり活動	自
8/23~25	ステップアップ登山③槍ヶ岳	山	10/25~26	やま塾実技④ 雲取山	支
9/6（土）	やま塾机上講習③	支	11/1（土）	清掃登山（未定）	ボ
9/6~7	歴史文化探訪②雁坂峠越え	山	11/9（日）	健康登山 宝篋山	山
9/27（土）	やま塾実技③ 伊豆ヶ岳	支	11/6（日）	健康登山 棒ノ峰～岩瀬石山	山
10/4（土）	やま塾机上講習④	支	11/22（土）	自然観察会 大高取山	自
10/4~5	日本百名山 鹿島槍ヶ岳	山	11/29（土）	15 周年記念講演会	支

※広く支部会員に募集をかけるものと、やま塾のみを記載しています。委員会のスケジュールではありません。
スケジュールは予告なく中止、変更になることがありますことをご承知おきください。

事務局より

事務局長 轟 涼

2025 年度より、事務局長になりました、轟 涼と申します。

これまで、会計を 2 期、やま塾スタッフを兼務しながら山行委員長 1 期、副支部長 1 期務めさせていただきました。また縁あって、日本山岳会の 120 周年事業「グレート・ヒマラヤ・トラバース 5th 北西ネパール・ドルポ 700km」73 日間テント 50 泊に及ぶ踏査隊に参加してきました。日本山岳会の先人たちの偉大な足跡や、そして、山ってなんて懐が深いんだろう！と感じる旅でした。

これからは、皆さまのご協力の下、皆さまと共に山を長く安全に楽しめるよう、まだまだ未熟で至らぬ身ですが、役目を全うしたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

※新入会員自己紹介は、今回は該当会員がいないため掲載はありません。

【編集後記】

第 45 号「彩の山」はいかがだったでしょうか。今年度から、橋本久子前・編集長が担当されていた編集作業を坂倉理恵（2020 年入会、第 3 期やま塾卒業）が、稲越洋一前・副編集長が担当されていたレイアウトを磯崎佳奈（2021 年入会、第 4 期やま塾卒業）が引き継ぎます。（稲越は引き続きホームページの編集を担当。）「読んでもらえる、読みたくなる支部報」を目指し、努力をして参りたいと思います。至らぬ私達ではありますが、皆さまからのご協力を賜りたく、今後ともよろしくお願い申し上げます。（坂倉・磯崎）

公益社団法人日本山岳会 埼玉支部報 第 45 号 2025 年 6 月 13 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：〒 358-0024 埼玉県入間市久保稲荷 1-9-1-2-302 轟 涼 方
Email : stm@jac.or.jp
埼玉支部ホームページ：https://jac.or.jp/saitama/