



けんとくさん  
**乾徳山 (2031m)** (やや健脚向き)

**期日** 8月22日(土) 日帰り (雨天の時は8月23日(日)に延期します)

**集合** JR塩尻駅 改札口 8:50 (横浜 6:22 東神奈川 6:26/6:29 前2両目 八王子 7:23/7:29 SP あずさ1号自由席=大月 7:55/8:10=塩山 8:48 3~6号が自由席)

**コース** 塩山駅 8:55=taxi 45=大平荘 (1310m) =9:50-20-乾徳山登山口-40-国師ヶ原-45-扇平 (1855m) -60-岩場/鎖-乾徳山-(巻き道)40-扇平-30-国師ヶ原-(錦晶水) 1:20-登山口-20-乾徳山登山口バス停 (830m) 16:20 予定=taxi 40=塩山駅 17:00/17:17=八王子=横浜 20:11

**歩程** 約5時間35分

**費用** 約5400円 (ジパング 横浜駅基準、往き特急自由席、taxi4人基準 含む)

**地図** 昭文社 金峰山・甲武信 「2.5万円」川浦

**係** 竹尾亮三 Tel (Fax) 045-491-3272 携帯 090-2930-8324 (当日のみ)

**申込** 8月19日まで (taxi予約の為) mail takeo-r.s@nifty.com

**持ち物** 弁当、水筒、雨具、灯具、滑り止め用ゴム引き手袋 (ゴム引き軍手) その他

**その他** 頂上付近のアルペンの風貌、緊張感のある岩場、山頂の抜群の展望と国師ヶ原や扇平の草原に咲く花々、下部の原生林の風情など変化があつて楽しみな山です。山頂直下の岩場/鎖は右手から巻くことも出来ます。復路はこの巻き道を降ります

おく ほ たか だけ  
**奥穂高岳 (3190M)** (やや健脚向き)

**期日** 8月28日(金) ~ 31日(月) 3泊4日 (再掲)

(天候・参加者の都合により期日の変更もあります)

**集合** 大正池ホテル 食堂・喫茶室 8月28日(金) 13時

**コース** 第1日 横浜 = (JR、バス、マイカーなど) = 松本駅前BT (10:15)  
新島々駅(10:45) のバスを利用して 沢渡に 11:45頃着  
このバスには新宿発7:00、八王子発7:29 の特急スーパーあずさ1号が便利。  
なお、沢渡からのシャトルバス便は多数あり  
大正池・・田代池・・河童橋・・徳沢 徳沢園 泊  
第2日 徳沢・・(270)・・涸沢・・(180)・・穂高岳山荘 泊  
第3日 奥穂高岳を往復後・・(100)・・涸沢・・(パノラマコース経由で260)・  
・徳沢 徳沢園 泊  
第4日 予備日 (徳沢から蝶ヶ岳、明神から徳本峠往復など)

**歩程** 第1日 約3.5時間 第2日 約7.5時間 第3日 約6時間

**費用** 約45,000円

**地図** 昭文社 上高地・槍・穂高

**係** 齋藤 TEL & FAX : 045-822-1424

- 申込み 8月15日(土)まで
- 持ち物 弁当、水筒、灯火、雨具他
- その他
1. 参加人数によってはマイカー利用も考慮しております。
  2. 荷物を少なくして歩くために徳沢をベースとすることで計画。  
徳沢園に着替えなどを預けて穂高に登ります。
  3. 弁当を持参しなくてもコース途中の山小屋で調達可能。
  4. 第3日は遅くなりますが帰宅は十分可能です。希望者がまとまれば、第4日は蝶ヶ岳、徳本峠などへの往復可能。(この場合には徳沢で解散とし、それ以降は個人山行扱い)
  5. 何れのコースも特に危険な箇所は無く、天候に恵まれれば素晴らしい山行になることと思います。

かいどう ある なかせんどう <b>第1719回 街道を歩く (中山道その9) (一般向き)</b>
---

期 日 8月29日(土)～30日(日) 雨天決行 (再掲)

集 合 安中駅9:25(湘南新宿ライン横浜発6:29、高崎乗換え)

コース 安中駅・安中本陣跡・原市の杉並木・明治天皇小休止所・茶屋本陣跡・  
(1日目) 妙義道常夜灯・松井田宿・五料茶屋本陣・碓氷関所跡・坂本宿一霧積温泉  
・金湯館(泊) TEL:0273-95-3851 約20K 6.50時間

(2日目) 金湯館一坂本宿・旧道入口・座頭ころがし・山中茶屋跡・碓氷峠頂上(熊野神社)  
・軽井沢宿(本陣跡の碑)・沓掛宿・中軽井沢駅一軽井沢一東京  
約14K 6.50時間

費用 約16,000円(ツーデーパス利用 大人の休日倶楽部会員(3500円プラス帰りの特急券) 含宿泊代9,500円)

地図 ガイドブック「中山道を歩く」(山溪)  
係 ◎芹沢 TEL&FAX046-852-3008 ○飯島

申込み 8月例会まで  
乗車券は各自買ってください。

持ち物 昼食(2)、雨具、その他

その他 1日目は20Kと長いですが、頑張って新ハイチェーンでもある秘湯の宿霧積温泉「金湯館」に泊まり、2日目は愈々難所碓氷峠を登り、信濃路軽井沢宿に入ります。碓氷の関所は箱根の関所とともに「入り鉄砲に出女」を取り締まった重要な関所だった。碓氷は霧が出てあまり日が差さない「薄日」から由来しているとのこと。会員証持参のこと

第1720回 いわすげやま 岩菅山 (2295m) うらいわすげやま ・裏岩菅山 (2341m)

期日 8月31日(月)～9日1日(火) (健脚向き) (再掲)  
 集合 「東京6:52発 長野新幹線あさま503号乗車(22番線)」  
 ー長野8:43/8:56 長野電鉄・特急ー湯田中9:48/10:00 蓮池行きバス  
 ー蓮池10:35/10:40 奥志賀高原行きバス＝発 噴温泉 10:49  
 ー Gondola (6分) ー 東館山  
 (東海道線・横浜6:15ー東京6:40)  
 コース 1日目: 東館山…(0:50)…寺小屋峰…(0:15)…赤石山分岐…(1:30)…ノッ  
 キリ…(0:40)…岩菅山(避難小屋泊)  
 2日目: 岩菅山…(1:00)…裏岩菅山2341m…(0:50)…岩菅山…(0:30)…ノ  
 ッキリ…(1:10)…アライタ沢…(0:30)…小三郎小屋跡…(1:00)…一ノ瀬  
 バス停/14:49 発バス＝蓮池15:06/15:18＝湯田中15:47  
 湯田中16:02 特急ー長野16:49/「17:30発 長野新幹線あさま542号」  
 ー東京19:16/東海道線19:33ー横浜20:01 着  
 歩程 1日目: 3時間15分, 2日目: 5時間  
 費用 約25,000円  
 地図 志賀高原(昭文社)  
 係 春日井 Eメール・アドレス takg@sf7.so-net.ne.jp  
 TEL 045-303-3912 (または080-6741-3912)

申込み 8月21日(金)  
 持ち物 弁当2日分、飲み物、雨具、ヘッドランプ、夕食用おにぎり1ヶ、  
 シュラフ、エアマット、食事用水0.5L(水場ありだが、念のため)  
 その他  
 ・避難小屋泊りです、お間違えなきよう願います。  
 ・夕食、朝食の食材は原則として春日井が用意する。一部はどなたかに  
 お願いする。(運搬は振り分けも考える)  
 ・ガスコンロ、ボンベ、コップ、食器類も上記に同じ。  
 (マイはし、マイ食器にこだわる方は持参下さい)

第1721回 みょうじんがたけ (本部合同) 明神ヶ岳 (1169.1m) みょうじょうがたけ ・明星ヶ岳 (923.9m)

期日 9月5日(土) 雨天 順延(日曜雨の場合中止) (やや健脚向き) (再掲)  
 集合 大雄山最乗寺 道了尊バス停留所(終点) 9:00  
 参考  
 JR 東京6:34 横浜7:00・・・7:58 小田原8:12・・・8:33 大雄山8:40・・・8:50 道了尊  
 新宿6:40 全 7:09・・・8:06 全 (大雄山線) (伊豆箱根バス0465 22 3166)  
 小田急新宿6:41 町田7:16 海老名7:27・・・7:59 新松田8:10・・・8:28 大雄山ー(前掲バス)  
 (箱根登山バス0465 35 1271)  
 コース 道了尊バス停9:15(60) 明神岳見晴小屋(35) 神明水(55) 明神・明星の分岐  
 (10) 12:20 明星ヶ岳 13:00(45) 宮城野への分岐(50) 明星ヶ岳(55) 宮城  
 野登山口(15) 宮城野橋バス停16:10 予定  
 歩程 約5時間半  
 費用 JR利用 横浜起点・約¥3500 東京起点・¥5400  
 小田急 町田起点・約¥2750 新宿起点・¥3300  
 地図 国土地理院1:25000 関本 昭文社 箱根  
 係 ©渡部道明 Tel/Fax045 523 6589 携帯 tel 当日のみ090 4209 0445  
 ○ 和智邦久

申込み 8月例会まで  
 持ち物 昼食、雨具、飲料水、その他山行きに必要な備品  
 其の他 箱根外輪山一周企画の一部として取り上げられた山行計画であり 本部合同  
 です、多数のご参加をお願い致します。

**第1722回** <sup>ゆくほおね</sup> <sup>ごぜんやま</sup> <sup>おくたまこ</sup>  
**湯久保尾根～御前山 (1405m) ～奥多摩湖 (一般向き)**

期日 9月12日(土) 日帰り (雨天の時は13日(日)に延期)  
 集合 武蔵五日市 8:55 改札口(横浜6:50 湘南新宿ライン宇都宮行 前2両目 新宿7:23  
 着/7:44 発ホリデー快速あきがわ1号7号車(11番ホーム) 拝島8:24 発(八王子8:01=拝  
 島8:19) 武蔵五日市8:48  
 コース 武蔵五日市駅 9:27=taxi 30=宮ヶ谷戸(340m) --1:30--仏岩ノ頭--1:20--御前山--15-  
 惣岳山--30--分岐--60--奥多摩湖バス停(540m) 16:25 予定/バス 16:40=奥多摩駅  
 17:00/17:15=新宿=横浜 19:32  
 歩程 約4時間35分  
 費用 約2500円(大人の休日クラブカードで¥1000、taxi/4人基準、バス、含む)  
 地図 昭文社 奥多摩 2.5万図 奥多摩湖、猪丸  
 係 ©竹尾、 Tel (Fax) 045-491-3272 携帯 090-2930-8324 (当日のみ)  
 申込 9月10日まで (taxi 予約の為) mail takeor.s@nifty.com  
 持ち物 弁当、水筒、雨具、灯具、その他  
 その他 奥多摩三山のひとつ。今回はカタクリの混雑の時期をはずしての静かな山歩きを楽し  
 みます。なだらかな尾根歩きと奥多摩湖を見下ろしながらの下山です。四季折々の植  
 物相の変化も期待します。(日の入17:54)

**第1723回** <sup>みなみやつがたけじゅうそう</sup> <sup>あみがさやま</sup> <sup>ごんげんだけ</sup> <sup>あかだけ</sup>  
**南八ヶ岳縦走 編笠山(2,524m)～権現岳(2,715m)～赤岳(2,899m)**

期日 2009年9月12日(土) ～ 13日(日) 1泊2日 (健脚向き)(再掲)  
 集合 八王子駅 中央線ホーム(エスカレーター階段下) 7時20分  
 東神奈川6:19 発====八王子7:13 着 中央線松本行き7:29 発スーパーあずさ1号  
 (自由席) 小淵沢8:54 着====タクシー観音平着9:30(頃)  
 コース (12日) 観音平・編笠山・青年小屋・権現小屋(泊)  
 (13日) 権現小屋・キレット小屋・赤岳・地藏の頭・行者小屋・美濃戸山荘・美濃戸  
 口====茅野駅  
 歩程 12日 5時間30分 13日 歩程7時間20分 合計12時間50分  
 費用 概算合計 交通費11,200円+宿泊費7,800=合計19,000円  
 交通費はジパング、ホリデーパスを含まず。(小淵沢駅はスイカ、パスモは不可)  
 地図 昭文社 「八ヶ岳・蓼科」  
 係 CL:小澤 SL:小笠原 TEL:046-873-7952 携帯090-2534-9511  
 申込み 8月例会まで  
 持ち物 弁当2食(12日、13日昼食) 水筒、灯具、雨具、防寒具、その他1泊2日山行に必  
 要な物  
 その他 八ヶ岳の8峰のうち、最高峰の赤岳を含め3峰を縦走します。北八ヶ岳の峰に比較し  
 て、岩場の多いルートです。ステップをゆっくり慎重に歩きたいと思います。  
 天候に恵まれたら雲海の上に富士山が浮かび上がってくれるかも。



第 1724 回

おぜひうち だけ  
尾瀬燧ヶ岳 (2,356m)

(やや健脚向き)

- 期 日 9月21日(月祝)～22日(火祝) 1泊2日
- 集 合 東武鉄道浅草駅9時10分発2号車(先頭より2両目)車内  
東海道本線横浜駅7:53-8:16新橋駅8:22—(東京メトロ銀座線)—8:41浅草駅
- コース (1日目)浅草駅発9:10—(東武鉄道—野岩鉄道)—12:20会津高原尾瀬口着  
会津高原駅発12:30=(会津バス)=14:25尾瀬沼山峠…1:00…長蔵小屋(泊)  
TEL0278-58-7100(予約センター)
- (2日目)長蔵小屋…0:20…長英新道分岐…2:30…分岐…0:30…燧ヶ岳俎嶺(三角点峰)…0:20…柴安嶺(最高峰)…0:20…俎嶺…1:10…熊沢田代…0:35…広沢田代…0:45…尾瀬御池14:40=(会津バス)=16:30会津高原駅17:08—20:55浅草駅—新橋—横浜
- 歩 程 1日目 1時間 2日目 6時間30分
- 費 用 約¥19,000円
- 地 図 尾瀬 燧ヶ岳・至仏山(昭文社)
- 係 金本 勲 TEL&FAX 045-881-3041 携帯 080-6806-0641
- 申込み 8月25日まで
- 持ち物 弁当2食分、水筒、雨具、灯具、その他
- その他 東北一の標高の山頂から眺める尾瀬沼、尾瀬ヶ原、日光・会津の山々の景色は格別です、また池塘も見事でしょう。

第 1725 回

かいどう ある なかせんどう  
街道を歩く (中山道その10)

(一般向き)

- 期 日 9月26日(土)～27日(日) 雨天決行
- 集 合 東京駅6:52(あさま503号内 軽井沢乗換え中軽井沢出発)
- コース 東京駅—軽井沢—中軽井沢 8:43…本陣跡の碑・草津道分かれ…追分の一里塚跡…
- (1日目)油屋(旧脇本陣)…御代田の一里塚跡…小田井本陣跡…龍雲寺…岩村田宿(泊)  
佐久ホテル(旧大名宿) TEL:0267-67-3003  
約14K 5.40(3.40)時間
- (2日目)佐久ホテル…相生松…塩名田本陣跡…八幡本陣跡…望月宿・望月歴史民族資料館…大沢酒造…茂田井間の宿…金丸土屋旅館…芦田宿—佐久平—東京  
約16.5K 6.40(4.50)時間
- 費 用 約20,000円(ツアーパス利用 大人の休日倶楽部会員(3500円プラス特急券) 含宿泊代8,700円)
- 地 図 ガイドブック「中山道を歩く」(山溪)
- 係 ◎芹沢 TEL&FAX046-852-3008 ○飯島
- 申込み 9月例会まで  
乗車券は各自買ってください。
- 持ち物 昼食(2)、雨具、その他
- その他 信濃路を歩きます。追分宿は旅籠71軒、茶屋18軒、一里塚は日本橋から40番目、油屋は旧脇本陣、堀辰雄は逗留して近くには堀辰雄文学記念館もあります。宿泊する佐久ホテルにも当時の遺品が残されているとのこと。

期日 10月1日(木)～3日(土) 2泊3日

集合 甲府駅改札口 10:40 (横浜 8:13=東神奈川 8:17/8:23 前2両目=八王子  
9:22/9:39 発あずさ9号/指定1,2号車 自由席3～6号車 甲府 10:39 着)

コース 1日(駅前蕎麦屋で昼食後)甲府駅 12:00=バス 1:10=夜叉神峠登山口(1380m)—1:10—  
夜叉神峠小屋(1790m) 14:40 予定(泊)

2日 山小屋 6:30—2:00—杖立峠—2:00—葎平—30—南御室小屋(水)—1:20—  
薬師ヶ岳小屋(2715m) 14:50 予定(泊)

3日 山小屋 6:30—10—薬師ヶ岳—45—観音ヶ岳—60—赤抜沢ノ頭/地藏ヶ岳—10—  
賽ノ河原—50—鳳凰小屋(10:15 予定 2380m 水)—50—五色滝—40—白糸滝—60—  
南精進ヶ滝—1:20—青木鉱泉(1150m) 15:50 予定 入浴/バス 17:00=55=韮崎駅  
17:55/18:23 あずさ30号(指定席)=八王子 19:34

歩程 1日目 約1時間10分 2日目 約5時間50分 3日目 6時間45分

宿泊 1日 夜叉神峠小屋 055-288-2402 2日 薬師ヶ岳小屋 0551-22-6682

費用 約25,000円(2食付小屋、ジパング 横浜駅基準、特急指定席、バス代、  
入浴料含。ジパングで乗車券を韮崎まで往復で購入して下さい)

地図 昭文社 北岳・甲斐駒 2.5万円 夜叉神峠、鳳凰山

係 竹尾亮三 Tel (Fax) 045-491-3272 携帯 090-2930-8324 (当日のみ)

持ち物 弁当2食、水筒、雨具、灯具、その他。 mail takeo-r.s@nifty.com

申込み 9月9日例会まで

その他 白峰三山の大パノラマと雲上の日本庭園、豪快な滝を楽しむ展望コース。

甲斐駒ヶ岳、仙丈ヶ岳など名峰が次から次に展開します。そそり立つ地藏ヶ岳の尖頭/オベリスク  
には登りませんが、賽の河原から見上げるオベリスクは圧倒的な迫力。

下山口の青木鉱泉で汗を流しバスに乗ります。 (日の出 5:42 日の入 17:29)



奥穂高岳より槍ヶ岳を望む





つうせんきょう                      みずがきやま  
**第1732回      通仙峡 (1000m)・瑞牆山 (2230m)                      (一般向き)**

**期 日** 10月16日(金)～17日(土) 1泊2日  
**集 合** 八王子7:29発 スーパーあずさ1号 後部車両(1,2号車指定席  
 3～6号車自由席=韮崎8:38(横浜6:15=東神奈川6:18/6:25=八王子7:22)  
**コース** 16日 韮崎駅8:50バス=50=みずがき湖(900m)→1:30→増富温泉→60→リー  
 ゼンヒュッテ前(1250m)=バス10=みずがみ山荘=(1520m)14:50(泊)  
 17日 山荘6:40→50→富士見平小屋→30→天鳥川出合→1:30→瑞牆山→60→天鳥  
 川出合→70→みずがみ山荘 13:50/14:20=増富の湯 14:39/15:50=韮崎駅  
 16:44/16:53 あずさ26号指定席=八王子18:01/18:07=横浜19:05  
**歩 程** 1日目 約2時間30分 2日目 約5時間  
**宿 泊** みずがみ山荘 0551-45-0521 男女別風呂有り  
**費 用** 約18,800円(ジパング 特急指定席 横浜駅 基準 2食付宿、バス、入浴含)  
**地 図** 昭文社 金峰山・甲武信 2.5万円 瑞牆山  
**係** 竹尾亮三 Tel(Fax) 045-491-3272 携帯 090-2930-8324(当日のみ)  
**申 込** 9月9日(水)例会まで mail takeo-r.s@nifty.com  
**持ち物** 弁当2食、水筒、雨具、灯具、その他  
**その他** 紅葉の時期に岩山の名峰を登ります。前日は歩行でのみ通行可能な紅葉の名所の  
 通仙峡を、その後、増富温泉からの溪谷の見所を楽しみます。通仙峡の紅葉が遅  
 れた時は、みずがき山自然公園(1500m)から瑞牆山を見上げます。ラジウム温  
 泉で有名な増富温泉に入浴して帰ります。 日の入 17:19

## 『支部山行報告』

**第1712回報告 霧降高原～丸山(1689m)～大山(1158m)**

**実施日** 7月12日(日) 曇 一時晴、一時小雨 係・記録 竹尾亮三  
**報 告** 霧降高原のリフトに乗ると山の斜面全体が見頃のニッコウキスゲで広がってい  
 る。リフトを降り、山道を登ると丸山である。日光市街地、赤嶺山や夕日岳など  
 の山並みが美しい。一面が笹の野原を経由して大山入口に到着し昼食。カラマツ  
 が並ぶ山道を下り、陽がこぼれる中、大山へ向かう。明るい牧草地を登ると山頂  
 である。牛が放牧されている。何度も柵越えの鉄階段を上下し、牧草地の中を下  
 り、川底が茶色い玉簾ノ滝の展望台に到着。不安定な丸太橋を慎重に渡り、ひと  
 登りし、霧降の滝入口に到着。霧降ノ滝も静かな中で素晴らしい眺望。梅雨時期に  
 お天気にも恵まれ、変化の有るコースを楽しみました。  
**コース** 東武日光駅9:31=霧降高原9:55=リフト3台乗継=小丸山10:40～10:50=丸山  
**タイム** 11:15～11:25=高原ハウス 12:30～13:15=大山 14:35～14:50=猫ノ平 15:35～  
 15:45=玉簾ノ滝 16:25～16:30=霧降ノ滝入口 17:15～17:20=霧降ノ滝観瀑台  
 17:25～17:30=霧降ノ滝入口 17:35=taxi=東武日光駅 17:45～18:10  
**参加者** ○足立、有山、飯島、今泉、岩方、大川、服部、御園、依田、和久田、  
 ◎竹尾 11名

実施日 7月29日(水)～30日(木) 係 春日井孝行 記録 和智邦久  
報告 7/29 曇り/小雨

北沢峠に着いた時は、薄日が差していた。仙水小屋に荷物を置き仙水峠へ。峠は風が強いものの、魔利支天が見えた。

7/30 曇り

早朝に出発。北沢峠から今日も魔利支天が見えた。栗沢山への直登を登っていると駒津峰の付近に珍しいダブル虹(虹の後ろに虹)が、栗沢山の頂上からはガスで展望はなかったのでアサヨ峰へは行かず下山することにした。

少し下ったところにシャクナゲの群落が、写真を撮っていると、シャクナゲの間からライチョウが2羽私たちも撮ってと現れた。天候もだんだん良くなり時折甲斐駒ヶ岳、仙丈ヶ岳がちらっと雄姿を現す。今回の山行は雨に降られてもよい予報でしたが、雨らしい雨はなく思い出に残る山行でした。

#### コース タイム

7/29 甲府駅 10:00==11:56 広河原 12:20==12:45 北沢峠 12:55---13:45 仙水小屋 14:10---10:34 仙水峠 15:10---15:50 仙水小屋

7/30 仙水小屋 4:50---5:25 仙水峠 5:35---7:08 栗沢山 7:25---9:45 栗沢山登山口 10:23---10:33 北沢峠 12:55==13:25 広河原 13:30==15:27 甲府駅

参加者 ◎春日井 渡部 和智 以上 3名

## 『お知らせ』

### 1. 拡大委員会のお知らせ

日時：平成21年8月26日(水) 18:30～

場所：県民センター708号室

平成22年度上期(2～7月)の山行計画を討議決定しますので

支部委員は勿論山行計画、山行希望を提出された方も出席願います。

### 2. 支部ホームページ (HP) 広告掲載の件

この程ある SEO 会社から HP への広告掲載の依頼があり、金本、竹尾両副支部長及び和智 HP 担当委員とも協議した結果、「山の会」の雰囲気や品位を落とさないなら掲載も結構なことと結論に達し、契約を結びました。

これも和智さんの HP 作成、編集が高く評価されたものと思います。

期間は6ヶ月更新で初めは7月から来年の1月までです。この広告を活用して貰うのが一番いいのですが、取り合えず1日1回はHPを閲覧してください。また表紙の写真をどしどし投稿してください。更に支部会員以外の方にも注目されるHPにしようではありませんか。

但し広告掲載料はあくまでも臨時収入です。会の運営費は支部会費が全てであることには変わりありません。

### 3、新ハイキング委員会報告

2009年7月15日(水) 18:30~20:40 豊島区民センター4階

(1)新支部長 RCM村田和夫 (旧富田弘平)

(2)トラブル発生時のリーダー対処の事例研究

検討事例ごとに小グループに分かれて討論し、発表しました。

#### A：転倒・骨折遭難事例(10名、横浜支部参加)

骨折事故者 60歳代女性 加療約2ヶ月間

実施 7月中旬夜行2泊3日テント持参1日目避難小屋泊2日目営業小屋泊

場所 白山スーパー林道三方岩隧道—妙法山—(事故発生)—避難小屋—白山御前峰—別山—南竜山荘—三ノ峰—石徹白

往路を戻ると4時間半、避難小屋まで2時間、更に人家まで5時間

「そのときあなたはどのようにしますか？」

(携帯電話が通じない場合)

怪我人はその場でテントを張って応急処置をしてリーダーを含めて3人で泊まる。他の2人は連絡の為に引返しヘリコプターの救助要請し、結果報告の為に事故現場まで戻る。残り15人は避難小屋まで移動し泊まる、山行は中止して下山。

(実際の対応—携帯電話が通じた)

牛乳パック2枚を副木の代用して包帯を巻いて応急処置をした。

携帯電話で救助要請。テントを張り事故者にリーダーとサブリーダー1名が付き添いとして残る。他のサブリーダーと残りの人は避難小屋に1泊し、白山経由で直ちに下山した。事故者は県警から天候不良の為ヘリコプターが飛べないので地上救助隊を差し向けるとの連絡があったが実際は好天になり翌朝ヘリコプターで救助された。(ヘリに乗れるのは事故者のみ)

#### B：倒れて動かない遭難事例(10名)

事故者 60歳代男性 歩行中、突然意識不明になる

事故状況 5月中旬前夜発日帰り 足の痙攣—顔面蒼白—意識不明(熱中症)

「倒れて動かないときどうするか？」

人家がある場所に30分で着く場所であり、人家まで走り救助要請する、救助を待つ間熱中症の処置をする。(実際の対応) 携帯電話で救急車を要請したが救急車出動前に応急処置で10分後に回復して自力で下山。

#### C：道迷い遭難事例(10名)

事故 道迷いによるビバーク

事故日時 2003年11月26日夜半~27日早朝

事故状況 千葉県石尊山—麻綿原高原 貸切バスで移動、道迷い、ビバーク、  
「道に迷ったらどうしますか？」

(私がリーダーだったら)SLを含む数名でルート探しを行う。携帯電話が通じるところでバス運転手及び緊急連絡先に連絡をとる。解るところまで出たらメンバーの所に戻り行動を起す、道標その他ルートが確認出来た場合を除き、元来た道に戻る。マスコミ対応はリーダーに1本化する。(実際の対応) 計画時にコース情報が少なかった。迷い易い所が多く、外視で大きな目標物がない。1回目2回目の迷いは戻るが、3回目はリーダーは1人で動き、各人がバラバラに動き、戻るまで時間がかかった、その為ビバークすることになった。

- (3) 「新ハイキング」の原稿締切り日程変更  
山行計画、山行報告、支部例会の原稿締切日  
2009年7月21日(火)、8月20日(木)、9月18日(金)、10月20日(火)、  
11月20日(金)、12月17日(木)、2010年1月20日(水)、2月19日(金)  
3月19日(金)、4月20日(火)、例えば7月21日締切日—10月号
- (4) 「富士60」の記念写真撮影用マークの配布
- (5) 注意事項の連絡

#### 4、登山における低体温症の予防と対策

7月17日トムラウシ山で遭難事故がありました、8人の犠牲者を出したのは天候急変に対して、防寒対策の不備と体力の限界を考慮し、一般的には避難小屋に連泊すべきだったと思います。登山を強行した為低体温症になった為です

##### (1) 低体温症とは

直腸温などの中心体温が35度以下になった状態を言います

##### ① 体温

- 前兆 (36.5度～35.0度) 意識は正常、さむけ、ふるえがはじまる、
- 軽症 (35.0度～33.0度) 無関心状態、すぐ眠る、歩行よろめく、口ごもる話しぶり、ふるえ最大、
- 中等症 (33.0度～30.0度) 会話がのろい、意識不明、運動失調 → 錯乱状態、支離滅裂、震え停止、歩行や起立は不可能、
- 重症 (30.0度以下) 半昏睡状態、心拍・脈拍微弱、呼吸数は半分以下  
→ 仮死状態 → 脳波消失、心停止、

\*30歩まっすぐ歩けなかったら35度以下

\*ふるえがなくなったらかなり重症

##### (2) 現場での処置

##### ① 基本的な処置

○小屋やテントで風雪、風雨をさける、○湿った服や靴下、手袋を乾燥したものに替える、○腋やそうけい部ホカロンなどを当てて内臓をゆっくり暖める、

##### ② 軽度の低体温症

○温かい飲み物を与える○アルコール・カフェインはだめ、

##### ③ 中等度の低体温症

○体を動かさない、急速な加温をしない(ショックを起す)

##### ④ 重症の低体温症

○無呼吸か、ゆっくりした呼吸だったら、人工呼吸を始める○心拍がなければ胸骨圧迫を行う

##### (3) 登山における低体温症の予防

##### ① 一般的な原則

○悪天候時の登山を避ける、気象の変化を予測する○行動日程に余裕をもつ  
○疲労、寝不足の登山を慎む○前日の深酒は禁○登山前に充分な下調べをする

##### ② 防寒具の準備

○日帰りのハイキングでも全身を覆う事の出来かつ保温できる衣類を携行する  
○衣類は木綿をさげ、通気性、保温性の優れたものを選ぶ、

##### ③ 水分、栄養をこまめに摂る

○水分は電解質の入ったもの○栄養は糖質(果物、カステラ、クッキー、キャンデーなど)、炭水化物(おにぎり、もち、パン、バナナなど)、アルコールは低体温と脱水を助長するからだめ。

## ◇FREE BOARD◇

個人山行及び最近の山の情報に限定して掲載します。

### 1. 個人山行報告 「ユーシン～塔」、「丹沢主稜」 春日井 孝行

#### ①7/8 (水)「ユーシン～塔ヶ岳」(超健脚向) / ガス、小雨 / 単独

『コースタイム』 寄 7:45 - 寄大橋 8:15 - 雨山峠 10:15 - ユーシンロッジ入口 11:05  
- 尊仏ノ土平 12:00 - 塔ヶ岳 13:45 / 14:00 - 大倉 16:40

- ・人っ子一人出会わず。熊木ダムの所に県の車1台あり。鹿は6頭見かける。
- ・結構疲れた。やっぱりユーシンロッジの避難部屋泊とすべきコースである。
- ・熊木ダムから先の林道は、落石が道を埋めている所が何ヶ所もあり。

#### ②7/14 (火)「丹沢主稜 縦走」(超々健脚向) / 晴のち曇 / 単独

『コースタイム』 大倉 7:00 - 塔ヶ岳 9:40 - 丹沢山 10:45 - 蛭ヶ岳 12:35 / 45  
- 臼ヶ岳 13:55 - 桧洞丸 15:40 - ゴーラ沢出合 17:00 - 西丹沢 18:30

- ・「トレーニング山行兼体力測定」第2弾、後半はバテバテなるもなんとか完歩す。
- ・花をよくは知らないながら、特に目についたのは、ミヤマオダマキ、シモツケソウ。
- ・第3弾「大倉～棚沢ノ頭～ユーシン～寄」が残っているが、やるか止めるか熟慮中。

### 2. 個人山行報告 佐渡・金北山 依田 ふみ

実施日 5月29日(金)～31日(日) 天候 29日雨、30日晴れ

朝6時横浜を出る時は雨、関越道の赤城高原を過ぎる頃、雲の間から青空。ドライブ気分は最高。新潟西インターを降り新潟港へ。駐車場が満車のため待たされ、両津港発13時10分の金北ライナーバスに乗り遅れ、佐渡港からドンデン山荘までタクシー代4,600円は予定外の失費だが、一日一本しかないバスなのでしかたがない。ドンデン山荘は大佐渡縦走トレッキングのほぼ中間に位置している。受付で部屋のキーを受け取り2階の9部屋あるうちのカタクリ名の部屋へ。こざっぱりした2段ベッドが2ツ。風呂もあり疲れを癒してくれる。

翌朝7時山荘を出発。大佐渡自然遊歩道入口から真砂の峰を過ぎる頃、遙かに防衛省の丸いドームが見え隠れする。天狗の休場をすぎると色々な花が顔を見せ、あやめ池をすぎるとシラネアオイ、ショウジョウバカマ、カタクリの群生に満喫。

しばらく行くと金北山の急登が続く。頂上には大きなドームがあり、その隣に金北山の神社があり、殺風景だが展望は良い。山頂を少し降りた所に石の鳥居が2本の柱を残し、上の横の鳥居2本は崩れ落ちていた。新潟地震で落ちたのだろうか。理由が分からず山頂を後にする。

下りの防衛省管理道路が延々と白雲台バス停まで続く。白雲台バス停には売店があったが現在解体して廃墟になっていた。長いことバス(16時30分発)を待ち、両津港へ。加茂湖にある宿に泊まる。

翌日トキの里を見学。ジェットfoil(高速船)で新潟港から一路横浜へ。

#### コースタイム

ドンデン山荘 7:00…7:25 大佐渡自然遊歩道入口…7:50 アオネバ十字路…8:45 孫次郎山…

9:10 石花越分岐点…9:35 小股沢のコル…10:00 フイガ沢のコル…10:10 真砂の芝生…  
10:25 真砂の峰…10:45 イモリのコル…10:55 イモリ平…11:30 イラツボ沢のコル…11:45  
天狗の休場…12:10 役の行者…12:20 鏡池…12:30 あやめ池…12:55 金北山

### 3. 個人山行報告

#### 奥穂高岳 (3190m)

岡野 達

**実施日** 7月19日(日)～21日(火) **参加者** Aさん(ベテラン) 岡野 計2名  
**報告** 20日、午前中は晴れるというので、まだ薄暗い中を出発した。2時に目が覚めてロ  
ッジの外に出て、夜空を見上げた時には満天の星空だったのに、今は雲っていた。

涸沢カールが見える開けた所に出ると、雪原が広がっていた。又稜線の上には青空が覗い  
ていた。そこから軽アイゼンを付けて涸沢小屋まで登った。涸沢小屋からザイテングラー  
トまでの間で雪溪の上をトラバースする道を見逃し、大分登ってから気付いたので、急傾  
斜の雪溪とガレ場をトラバースし、それからガレ場を滑り落ちながら下り、やっと正規の  
ルートに合流出来た。

600 のザックを背負ってザイテングラートを登った時は、中々歩が進まなかった。穂高岳  
山荘に荷物を置き、奥穂高岳に空身で登った。山頂からは360度の大展望で、槍ヶ岳、乗  
鞍岳、笠ヶ岳が良く見えた。山荘まで下りてから、反対側の涸沢岳にも登った。

シーズン中なので穂高岳山荘は満員だろうと思っていたのに宿泊者は少なく、奥穂高岳へ  
登っていた人も少なかった。17時から夕食、19時から夕焼けを眺め、その後談話室で穂  
高岳山荘80周年に製作した80年の歩みのビデオを観賞した。内容に感動したので、支部  
の皆にも見せたいと思った。

帰りはパノラマコースを下りようとしたが、残雪が多く通行禁止だった。

花はシナノキンバイ、ハクサンイチゲ、ニッコウキスゲが少し咲いていたが、雪解けが遅  
れているので、見頃はこれからだろう。

19、20日は雨だったが、20日は晴れて奥穂高岳に登れ、素晴らしい展望が得られたのは  
幸運だった。

#### コースタイム

(1日目) 14:30 上高地バスターミナル…16:15 徳沢ロッジ (泊)

(2日目) ロッジ 4:27…5:25 横尾山荘 5:52…本谷橋 6:48…8:47 涸沢小屋 9:08… (この  
間ロス時間あり) …12:37 穂高岳山荘 12:55…13:30 奥穂高岳 13:50…14:15 穂  
高岳山荘 14:20…14:45 涸沢岳 15:00…15:12 穂高岳山荘 (泊)

(3日目) 山荘 4:32…6:27 涸沢小屋 7:00…8:10 本谷橋 8:35…9:27 横尾山荘 9:40…12:20  
かっぱ橋…上高地アルペンホテル入浴…14:20 上高地バスターミナル 14:40—  
松本

## 来月の例会♪

9月9日(水) 18:30~20:00

県民センター 4階403号室 司会 足立さん

以後の例会日:10月14日(水)、11月11日(水)、12月9日(水)、1月13日(水)  
(金本さん) (小澤さん) (竹尾さん) (谷さん)

## 【記録】

### 7月の支部山行記録

回数	日	曜日	山行名	係	人数
1711	11	土	蕎麦粒山	金本	雨天中止
1712	12	日	霧降高原~丸山~大山	竹尾	11
1713	29~30	水~木	アサヨ峰	春日井	3

## ☆今後の支部山行計画☆

平成21年8月~平成21年10月

回数	月	日	曜日	山行名	行程	係り	備考
1717	8	22	土	乾徳山	日帰り	竹尾	山梨 華巖・花畑と大展望
1718		28~31	金~月	奥穂高岳	3泊4日	齋藤	徳尺定着で穂高岳 シラネコース
1719		29~30	土~日	街道を歩く(その9)	1泊2日	芹沢	安中~坂本(泊)~沓掛
1720		31~1	月~火	岩菅山・裏岩菅山	1泊2日	春日井	裏岩菅山往復も
1721	9	5	土	(本部合同) 明神・明星ヶ岳	日帰り	渡部	箱根
1722		12	土	湯久保尾根~御前山~奥多摩湖	日帰り	竹尾	奥多摩三山の一つ
1723		12~13	土~日	南八ヶ岳縦走	1泊2日	小澤	長野 網笠・権現・赤岳
1724		21~22	月祝~火祝	尾瀬隧ヶ岳	1泊2日	金本	尾瀬
1725		26~27	土~日	街道を歩く(その10)	1泊2日	芹沢	沓掛~岩村田(泊)~芦田
1726	10	1~3	木~土	鳳凰三山	2泊3日	竹尾	
1727		4	日	倉見山	日帰り	澤野	富士急沿線
1728		8	木	日陰本田山	日帰り	谷	奥多摩
1729		10~11	土~日	大岳~北横岳	1泊2日	春日井	北ツツ カラマツの黄金色



# ☆今後の支部山行計画☆

平成 21 年 10 月～平成 22 年 1 月

回数	月	日	曜日	山行名	行程	係り	備考
1730	10	10～11	土～日	仙丈ガ岳	1泊2日	金本	南アルプス
1731		17～19	土～月	森吉の滝めぐり	2泊3日	澤野	秋田 森吉山周辺
1732		16～17	金～土	通仙峡・瑞牆山	1泊2日	竹尾	山梨 紅葉の岩山の名峰へ
中止		17	土	文台山(大野山)・尾崎山	日帰り	熊谷	都留市駅から
中止		19	月	大楠山～浄楽寺	日帰り	小池	運慶作の仏像を見る
1733		19～21	月～水	金峰山～甲武信～西沢溪谷	2泊3日	齋藤	奥秩父 大弛峠～
1734		22	木	足柄史跡ウォーク	日帰り	谷	足柄城跡をめぐる
1735		24	土	茅ヶ岳	日帰り	小澤	山梨
1736		27	火	愛鷹連峰・越前岳	日帰り	竹尾	静岡 富士山を従え駿河湾を望む
1737		31～1	土～日	街道を歩く(その11)	1泊2日	芹沢	芦田～和田(泊)～下諏訪
1738	11	4～5	水～木	菰釣山～畦ヶ丸～西丹沢	1泊2日	齋藤	避難小屋泊
1739		5	木	金剛山～鉢岡山～宝山	日帰り	谷	藤野
1740		7	土	網代城山	日帰り	春日井	五日市 広徳寺イチョウは金色
1741		8	日	観音崎から防衛大学校祭	日帰り	祖父川	
1742		14	土	笹子雁ヶ腹摺山	日帰り	和智	山梨
1743		19	木	獅子舞の谷～港南台	日帰り	谷	鎌倉アルプス
1744		21	土	顔振峠～ユガテ～鎌北湖	日帰り	竹尾	秩父 人気の山里静寂を味わう
1745		22	日	四方津御前山～御はん山	日帰り	春日井	
1746		26	木	三国山～丹沢湖	日帰り	齋藤	
1747		28～29	土～日	街道を歩く(その12)	1泊2日	芹沢	下諏訪～塩尻(泊)～本山
1748	12	1	火	(本部合同)京塚山～石盾尾山	日帰り	飯島	スケッチ山行
1749		4	金	辺室山	日帰り	春日井	丹沢 落ち葉を踏んで
1750		5	土	甲州高尾山	日帰り	和智	山梨
1751		7	月	百蔵山	日帰り	谷	山梨
1752		12～13	土～日	忘年山行	1泊2日	芹沢	伊豆湯河原方面
1753		18	金	農村公園～富士見塚	日帰り	谷	新松田 ウォーキング
1754		19	土	(おでん山行)秦野戸川公園	日帰り	岡野	水無川遊歩道・古墳公園
1755		20	日	滑川源流を歩く	日帰り	渡部	鎌倉アルプス
1756		23	水祝	寄・雨山峠・伊勢沢の頭・秦野峠	日帰り	齋藤	西丹沢で歩き納め
1757	1	5	火	磯子七福神	日帰り	御園	
1758		7	木	隅田川七福神	日帰り	茂木	
1759		7	木	大江戸の富士山めぐり	日帰り	祖父川	
1760		8	金	早川ウォーキング	日帰り	谷	早川～一夜城～湯本
1761		9	土	八王子城山	日帰り	春日井	富士山見えるかな?
1762		16	土	石老山	日帰り	竹尾	巨岩奇石と大樹の雰囲気
1763		24	日	三浦アルプス	日帰り	谷	
1764		30～31	土～日	街道を歩く(その13)	1泊2日	芹沢	本山～奈良井(泊)～宮の越

計画は変更や訂正があります。最新のものをご覧ください