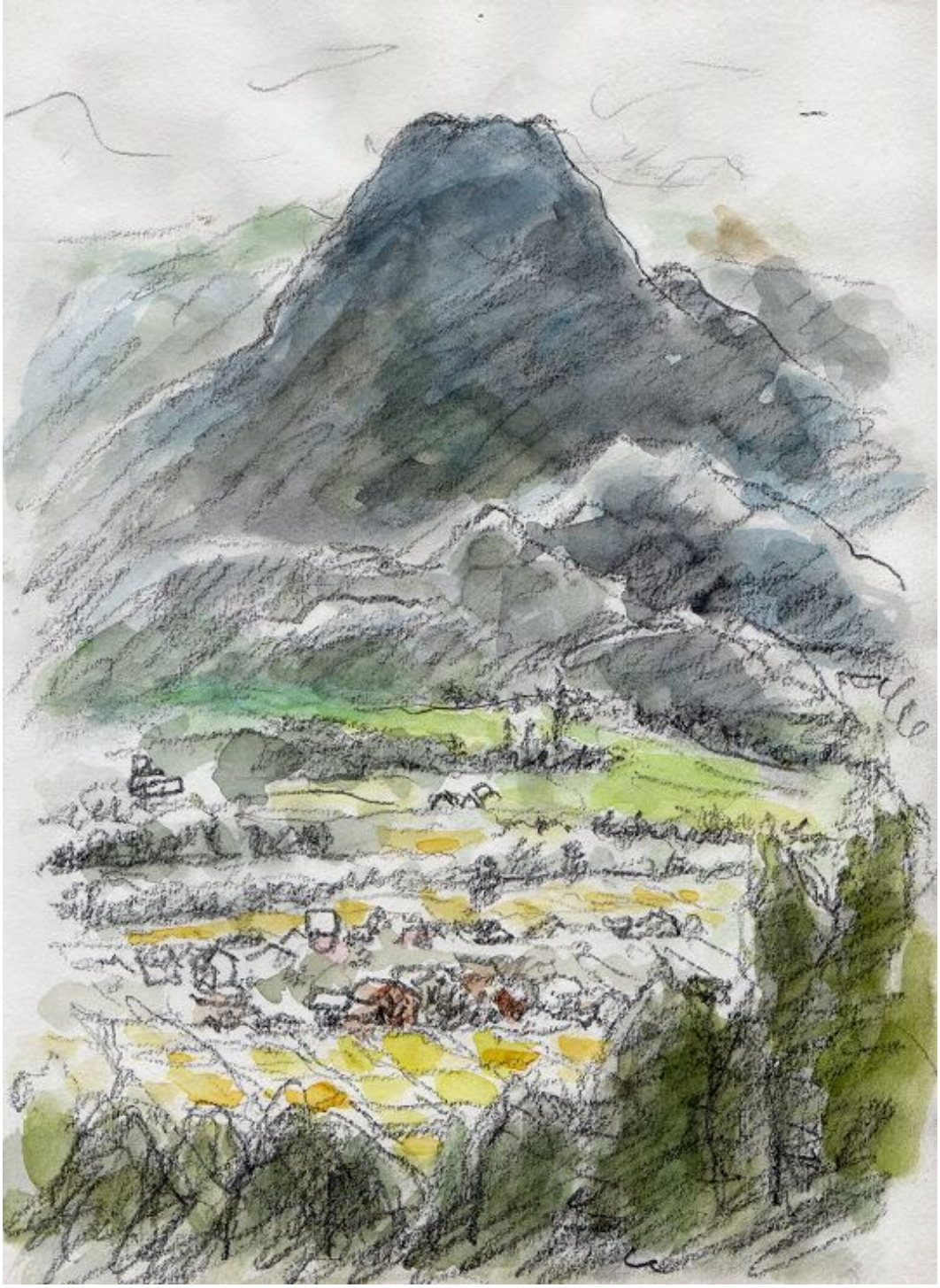
会報　日本勤労者山岳連盟・新日本スポーツ連盟

三島野スポーツクラブ

No. 130

2011年7月1日
代表　岩井　富雄
射水市宝町 1364-35
TEL・FAX 57-8180



有明山（信濃富士）　小木　清画

今月号の主な記事

7月の企画案内〈弥陀ヶ原散策・中ア宝剣岳／木曽駒ヶ岳・北ア白馬岳〉

8月の企画案内〈自主企画　沢上谷（沢登り）・越後の名山　八海山〉

6月の山行報告〈クリーンハイク金剛堂山・雑穀谷訓練・人形山〉

ストレッチ講習会の案内　初めての岩壁に　**小木　清さん　個展開く**

アルプス山上の楽園へ

7月の企画

7/10（日）

初夏の弥陀ヶ原散策

【集合・出発】5 時 00 分　薬勝寺 P
【歩行時間】4 時間　　標高差：約 350m
体力度：★☆☆☆☆　技術度：★☆☆☆☆
【参加申込】7 月 3 日まで岩井へ FAX57-8180
　L：堀井泰則

ケーブル、高原バスで弘法平（1,612m）へ。弘法平から追分、弥陀ヶ原へと木道を歩きます。湿地に咲くワタスゲやシラネアオイ、ゼンテイカなどの高山植物を愛でる初夏の高原を楽しみましょう。

松尾峠展望台まで足を伸ばし立山カルデラを俯瞰。それを囲み、壁のように立つ鬼岳、獅子岳、ザラ峠、鷲岳、鳶山の景観は圧巻。

大日連山を背景に池塘とワタスゲ

7/17(日)・18(月祝)

三島野SC初めての中央アルプス企画

中央ア・宝剣岳＆木曽駒ケ岳

2,931m　　2,956m

参考地図 1／25000 地形図「木曽駒ケ岳」

ロープウェイで 2600mの雲上へ
お花畑と大展望を楽しみ、
宝剣岳で岩稜歩きの挑戦

木曽駒ヶ岳と頂上山荘

【集合・出発】5 時 00 分　薬勝寺 P　　L：堀井泰則
【歩行時間】1 日目 5 時間　2 日目 5 時間
　体力度：★★☆☆☆　技術度：★★☆☆☆
　L：堀井泰則
【費　用】20,000 円（テント泊 12,000 円）
（交通費・ロープウェイ・シャトルバス、小屋 1 泊 2 食、保険代、他）
【参加申込】
　7 月 7 日まで岩井 FAX 57-8180or 堀井 FAX25-2792
テント泊か小屋泊かを決めて申し込んでください。

宝剣岳

《行　程》

1 日目　小杉 IC ➡ 駒ヶ根 IC ➡ 菅の台（バス）➡ しらび平（ロープウェイ）➡ 千畳敷 ➡ 伊那前岳（2,883m）➡ 駒ケ岳頂上山荘

2 日目　駒ケ岳頂上山荘 ➡ 駒ケ岳頂上 ➡ 濃ヶ池 ➡ 駒飼ノ池 ➡ 宝剣岳 ➡ 千畳敷 ➡

駒ヶ根高原で名物「ソースカツ丼」と♨で心身を癒し、往路を戻る（帰着予定 19：00）
（1 日目の到着時間が遅れた場合変更します）

山小屋で沈み行く夕日に染まる山並みの夕景を堪能し、翌朝は日の出と朝の爽やかな山岳展望を満喫。木曽駒ケ岳から馬の背を下って濃ヶ池へ。中央ア唯一の氷河湖・圏谷はミヤマクロユリの群生地。そして、駒飼ノ池へのトラバース道は高山の花たちの群れ咲く道だ。

7/31(日)・8/1(月)・2(火)

白馬岳～朝日岳

参考地図 1／25000 の地形図
越後平岩、白馬岳、白馬町、黒薙温泉

お花畑が彩る夏山の人気コースです

【集　合】4 時 50 分
【出　発】5 時 00 分　薬勝寺 P
【行　程】
①蓮華温泉➡ 白馬大池 ➡ 小蓮華岳➡ 白馬岳（泊）
　歩行時間 7 時間 30 分　標高差 1,400m 登りっぱなし
②白馬岳 ➡ 雪倉岳➡ 朝日岳（泊）
　歩行時間 7 時間 30 分
③朝日岳 ➡花園三角点➡ 五輪尾根 ➡ 蓮華温泉
　歩行時間 6 時間

技術度★★☆☆☆　体力度★★★★☆
L:岩井富雄　SL：小竹伸子
【費　用】22,000 円（山小屋 2 泊、交通費、その他）
【参加申込】7 月 24 日まで岩井 FAX 57-8180 へ

夏山のハイシーズン。百花繚乱の高山植物を愛でる山旅を。

今年の総会で講演してもらった朝日小屋の清水ゆかりさんとの再会も楽しみの一つです。

お花畑と白馬大池

朝日小屋

8月の企画

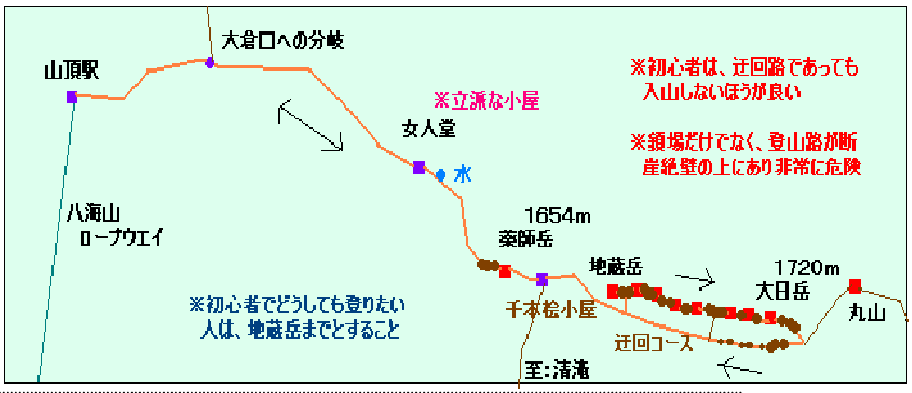
8/20(土)・21(日)

八 海 山

入道岳 1, 778m

越後駒ヶ岳、中ノ岳とともに越後三山の 1 峰。人里から一気にそそり立ち、峻険な岩峰群を有するその山容は、神秘的な雰囲気を漂わせ、古くから霊山として崇められてきた。八海山の各里宮では、毎年信者達によって荒行の祭事が催され、近県各地から大勢の参拝者、信者が集まる。

千本檜小屋と八ツ峰



登り：4 時間　下り：3 時間　　標高差：820m
技術度★★★☆☆　　体力度★★★☆☆
行程などの詳細は次号で報告

自主企画

沢遡上 沢上谷

8/7(日)　（そうれだに）高山市上宝町鼠餅　高原川支流

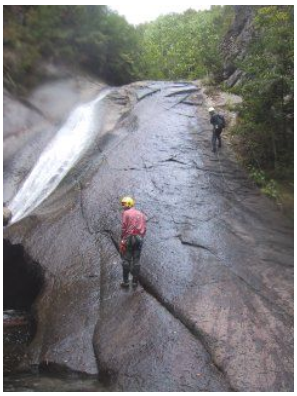
夏限定の暑い日が好条件であることは当然です。標高 760mから 960mまで登ります。ここは沢登り入門コースとして楽しめる絶好の条件です。三島野 SC では「沢登り企画」は過去一度あっただけです。会員の要望には“初心者向けの沢を”というのがあり、企画しました。

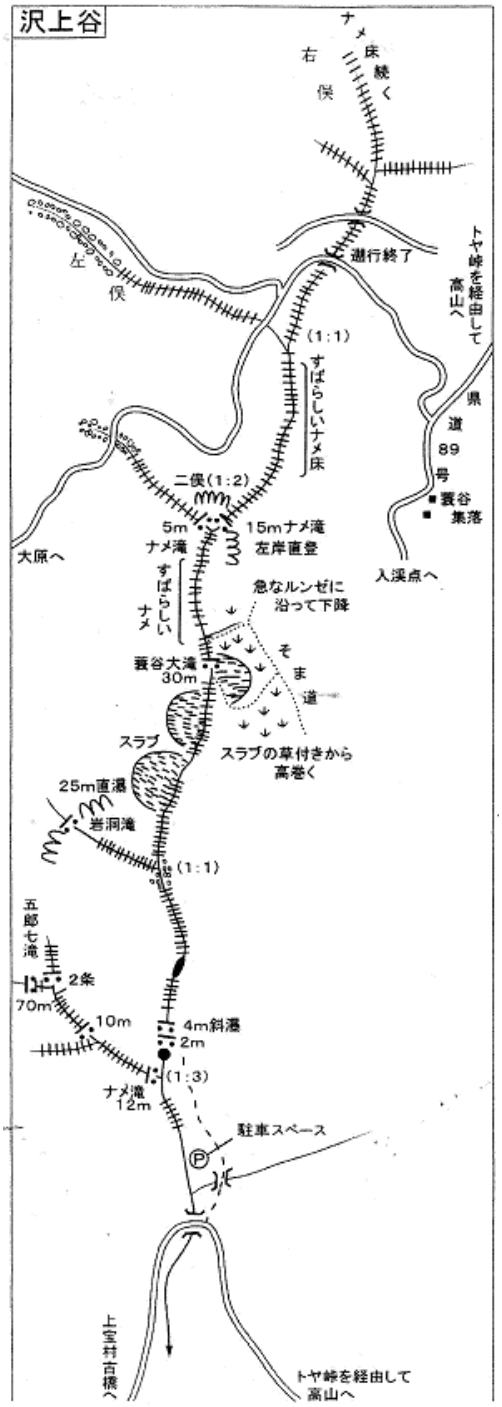
集合・出発時間：6 時 00 分
歩行時間：約 3 時間 30 分　　L：賀久博幸　SL：黒川　衛
技術度★★★☆☆　体力度★★☆☆☆
装備：渓流靴 or 地下足袋＋わらじ、長袖、長ズボン、着替え他
詳細は参加者にお知らせします。
参加締切：8 月 3 日まで岩井 FAX 57-8180
装備・参加についての問い合わせは黒川、又は岩井まで。

※ 渓流靴は釣具専門店に 4,000 円ほどであるそうです。
※ ザックの中にビニールの内袋の中に備品を入れて、ザックが濡れても中のものが濡れないように。
※ ザイルを準備していきます。

沢上谷ナメ滝

二俣の左岸の 15m のナメ滝





登山用語解説

＊ ナメ滝
なめらかな岩の上を水が岩に密着して流れているところ。 滑りやすいので通行には注意。?!「なめたきいかんぜよ」!?
滝の傾斜が 10 度以下のものを【滑床】といい、45 度以下のものを滑滝という。45～60 度のものを【斜瀑】、それ以上を滝という。

＊ スラブ
でこぼこの少ないのっぺりした一枚岩。フェイスよりもさらに堅くリス（小さな割れ目）も無いような大岩。傾斜度が強い（垂直に近い）ものを「フェイス」、弱いもの（75 度以下）を「スラブ」ともいう。［平板］
建築関係では鉄筋コンクリート製の床板をいう。

＊ 草付き
丈の短い草に覆われた急斜面。滑りやすいしつかまるものがないので登りにくい。

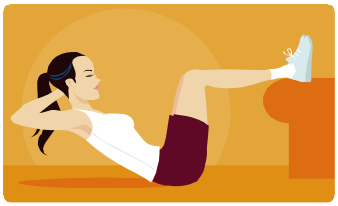
＊ ルンゼ
氷や雪で侵食された急峻な岩溝、岩ひだ。山頂や山稜にくいいった深い大きな岩溝。水流はないが、周囲から落石があるのでガレになっているものが多い。両岸が鋭く切り立ったものをリンネということもある。

＊ 高巻く
滝や淵やガレ場などを避けて、側壁を登るなどして迂回すること。この場合の「たか」は上の意味。
【高捲き道】【巻き道】滝などを高捲きするように造った道。

＊ そま道　杣人（そまびと）（きこり）が利用する道、木材を搬出するための道。

7/3(日) 登山のためのストレッチと筋力UP 講習会

夏山に備えて、身体のリフレッシュと
体力アップを意識しましょう

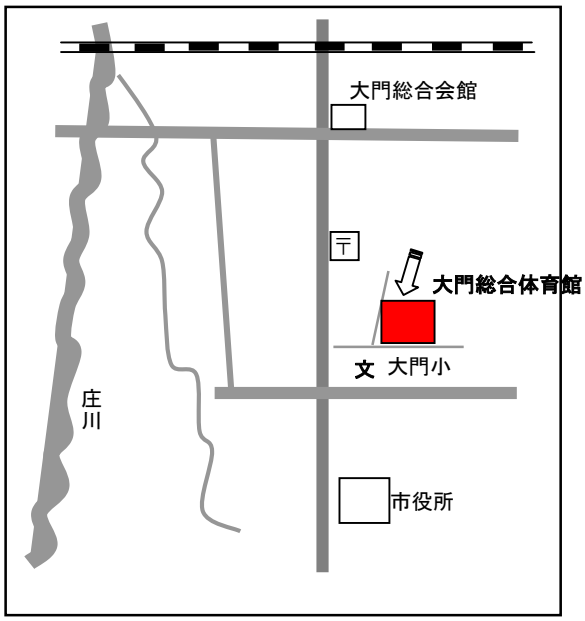


と　き:7月 3 日(日)午後 2 時～4 時
ところ:大門総合体育館
講師　橋本　令子さん

（スイミング・ストレッチのインストラクター）

○ 会員以外の方の参加も歓迎します。ご家族や友人などを誘っておいでください。但し、会員外は参加費 500 円をお願いします。
○ 動きやすい服装でおいで下さい。靴は不要です。
○ 参加申込がなされなかった方も、都合がつけばおいでください。

一人でも多くの会員が参加し、我流やムリな体のうごきでなく、体の条件に即したストレッチを体得しましょう。



ストレッチの効果　ケガの予防になる

運動不足になると体の動かす幅が少しずつ小さくなっていきます。つまり手や足など、関節の動く範囲が狭くなってしまうわけです(可動域の減少)。これは靭帯や筋肉の**伸縮性**が失われている証拠です。あわてて走ったりすると肉離れになるかもしれません。また、足首の捻挫をしやすくなります。

ストレッチの効果　若さを保つ

年を重ねると、筋力が弱くなり、骨密度が低下します。多少の歩行でも**疲労**が強くなるので、なかなか外出しづらいようです。これにあわせて問題となるのが、関節の可動領域の狭です。運動をしなくなると、関節を開いたり、閉じる動作が減ってきます。そのため、どんどん体が硬くなり、体が老化してしまうんですよね。若さを保つためにも、**ストレッチ**は、重要な役割を果たしていると言えます。

ストレッチの効果　血流を良くする

ストレッチはゆっくりと**呼吸**をしながら筋肉やスジを伸ばすものです。これにより**酸素**の供給が良くなり血液の流れが良くなります。血液の流れが良いと疲れが早く回復するし、冷え性の改善にもなります。

美容と健康には、血液の流れがとても大切です。**ストレッチ**が血液を循環させるポンプの役目をするんですね^^

尚、終了後に「中央ア・駒・宝剣」「白馬・朝日」の説明会をおこないます。

山行報告　6/5(日)　クリーンハイク 金剛堂山　東俣登山道

【メンバー】L:背渡健治、SL:小坪哲彦　他１２名
【行　程】
小杉薬勝寺Ｐ６：00　　東俣登山道Ｐ８：20
出発 8：30　　奥金剛 9：50　　中金剛 10：20
　　前金剛 10：50～11：40 下山出発　　登山口 13：20　（利賀・天竺温泉入浴後岐路に着く）

ひとくち感想

- ツバメオモトがたくさん咲いていてよかった。
- 天候よし！ちょっとキツカッタかな。
- 初めての金剛堂山でしたが、こんどは雪の金剛堂山に挑戦したい。
- 天候に恵まれ楽しかった。ゴミがなくてよかった。
- 久しぶりの山。新しいことがいっぱいで感動！
- 筋肉痛を心配していたが無事でよかった。
- 奥金剛・中金剛・前金剛に立てて良かった。
- 軽快なトレーニングが出来てよかった。
- 思ったよりゴミがなかった。
- 一年に一回は登りたい山です。
- この山行が無事に実行できてよかった。
- いつ来ても気持ちのいい山。今回も。
- タムシバの花の白、残雪の白。印象的でした。
- ツバメオモトの白も加えてきれいでした。

今回のクリーンハイクの成果は
僅か約 1kgのゴミでした。

登山・ハイキングのヒヤリハット

登山・ハイキングには危険が伴うことを前提に計画し、実施することが必要です。

これまでの登山・ハイキングで経験した「ヒヤリ」「ハット」としたことを思いだして、それを回避するためにどうすればいいかを考えることは安全登山には必須です。

2009 年の山岳遭難は 1,676 件、遭難者数は 2,085 人（うち死者・行方不明は 317 人）となっており、年々増加の傾向があります。（警察庁資料より）

心地よい疲労感で何事もなく帰り、家族と夕食をともにしてこそ、瞼に残るあの雄大な景観が楽しかった記憶となり新たな山への意欲が湧いてきます。また、「明日を元気に生きる」エネルギーが生まれてきます。

山行報告　6/12(日) 雑穀谷訓練

【参加者】Ｌ：黒川　衛　他１０名

【内　容】

◇雑穀谷岩ゴロゴロの河原で、岩場を歩くスタンスと体重移動の仕方。

◇雑穀谷岩登りゲレンデＡフェース右側ルートでの登攀。

ポイント　　（Ｋ　記）

※　登りも下りも体重をかけるポイントは、足の親指と第二指の付け根に垂直に体重をかけて立つ。これがポイント！下りも同じで、足裏の前部をまず降りるところに置く。体は前傾姿勢を保つ。（日常生活で体に覚えさせよう！）

※　Ａフェースの登攀および岩場トラバース訓練について

①　かかとを下げて足をフッとホールドに立つことがなかなか出来ない様でした。今後のハイキングで意識して行うことによって、出来るようになる。

②　岩場の登りでは、皆経験しているのでそれなりに完登していたが、せっかくハーネスで確保しているので、もっと困難なルートを攀じ登ってほしかった。

ひとくち感想

- 今回もいろいろ勉強になりました。
- 昨年に続き２度目の参加です。剱岳に登りたい。
- 登山靴を信じ、ザイルを信じ、仲間を信じて登った岩場でした。
- 初めての参加でした。岩場を登るより、岩場のトラバースが怖かった。
- 他の人の登るのを見ていると、良くわかるが自分でやってみるとなかなかうまくいかなかった。
- 二度目の参加です。もう一度基礎から勉強したいと思いました
- 数年ぶりの参加で大変にタメになった。
- どんな山にも岩場があるので“緊張する登り”を経験できたのは良かった。
- 何回も参加しているが、毎回新たな発見があり、初心に帰った勉強できた。

まとめ　　Ｋ　記

もっと伝えたいことがありますが、今回は体のバランスを保つということに重きをおきました。クラブ員の要求にしたがって、私の知っているかぎりを伝えたいと思っています。

自主企画をあなたが

チャレンジしたい山・もう一度登ってみたい山・あんな山岳展望を…などの願望を実現する企画をいっしょに立てませんか？

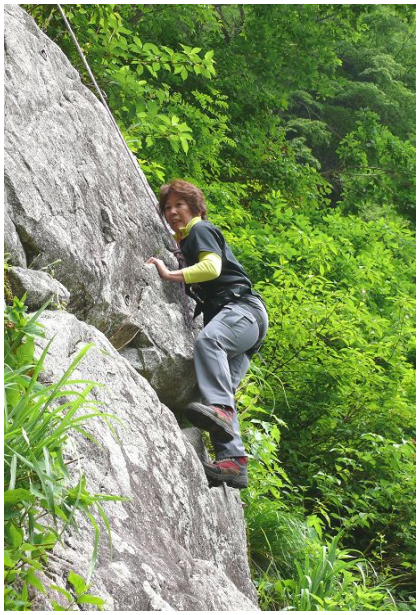
自分でコースを調べ、自分の体力でタイムを設定し、そこにはどんな花が咲き、どんな山岳風景がひろがっているか ――――― 世話人会に持ち込んでください。いっしょに検討しましょう。

初体験の岩壁登り

Ｔ・Ｓ

“前世はとある大名家のお姫様”であらっしゃる私がまさかベルトを股に食い込ませ、大股広げて尻を突き出し、息も絶え絶えにそそりたつ岩壁を登りつめるとは、ご先祖様もいくそりかえって雑穀の谷を見下ろしておわすと懸念しつつも、リーダーの持つ一本のロープに身も心もお任せして、初めてづくしの体験をしました。

河原では、足を乗せても安全な石の見分け方。石を飛び渉るには足裏のどこに力を入れるか。踵を下ろして岩の上に乗る練習などをしました。基本であることがいまさらながらナットクでした。



岩壁を攀じるＳさん

岩場を渡り歩くための手足の位置取り、岩から体を離して周りを見る練習などはなかなか体が順応してくれず「お堅いお脳」と御身に辟易しました。それでもリーダーは愚痴もこぼさずに、やさしく罵声をとばしながらご指導してくださりありがたかったです。ロープが赤色でなくて良かったと思いました。

「明日、腕が筋肉痛なら訓練がこなされていない人だ」と言われましたが、私はその日の晩から二の腕が筋肉痛で引き攣り、初体験の痛さとほろ苦さを味わいました。

帰宅後、山岳警備隊の方も訓練に使われるところで厳しい岩登りの練習をしてきたことを主人に報告すると『ぜひ、その粘りを仕事や家事に生かしてくだされ』と。…おっしゃるとおりです。しかし、ご先祖様にはまた目を閉じていただいて来年も参加しようと決めました。

“なんだかロープが好きになったみたい…”　　合掌

6/26(日) 人形山 1,726m

【参加者】

Ｌ：田中健次、ＳＬ：堀井泰則　他１０名

登山口にて

【行　程】

5：00	薬勝寺Ｐ出発
7：00	中根平登山口発（850m）
8：50	第一休憩所（1014m）
8：50	第二休憩所（1218m）
9：35	宮屋敷跡（1618m）
10：40	県境分岐
11：20	山頂着
12：00	山頂発
13：10	宮屋敷跡
15：15	登山口着
	五箇山荘で入浴後帰路
18：00	薬勝寺Ｐ着

この日は、梅雨の真っ盛り時期になり、前日は九州や四国で大雨の被害が出て、大震災と原発災害の東北でも、大雨の様子がニュースで流れていた。

県内もこの日は強い雨が降り続け、各地に「洪水警報」が出されるような状況でした。早速、Ｌの田中さんから「どうするか」という相談の電話が夜遅く入った。『当日に、現地で最終決定をしよう』という結論を出しての出発でした。途中のＲ－156では小雨がぱらついたり、やんだり。五箇山に入ってトンネルを抜けると突然の強い降雨。誰もが「今日は五箇山の温泉にでも浸かって…」と心に思ったという。

しかし、登山口に近づくと一転して時々陽も射す好天に！

下山後、温泉に入って帰路のＲ－156 で再び雨模様になった。雨降りの間隙をぬって人形山を楽しんだ。　　（堀井　記）

ひとくち感想

- たまのリーダーで疲れました。
- 初めて登りました。いい山でした。天候も神がかり的に晴れ、絶好調。
- 人形山には何回も登りましたが、雪のあるときがいいな、5 月とか。
- 昨日の悪天候。今日の決行を決断してくれてありがたかった。
- 合羽を着ての山行だと思っていたのに晴れて楽しかった。
- 梅雨の晴れ間の山行となり、最高に良かった。
- 途中からお日様が出てきてよかった。頂上でのススタケがおいしかった。
- 中止になると思っていたのに、決行になり嬉しかった。
- 久しぶりの山登り、楽しかった。
- 4 回目の人形山でしたが、2 回バテて今日の成功で
  2 勝 2 敗です。
- 今回もお詫びです。でも、花と景色のきれいな
  宮屋敷跡まで行けてよかった。
- 参加できてよかった。皆さんに感謝。

賀久さんのレポート

荒島岳

1,523m

新緑の深田 100 名山ハイキング

20011.6.5

同行者　4 人

行程　勝原スキー場 8：10　　スキー場上部 8：40

石楠花平 10：00　　荒島岳山頂 11：10（昼食）12：30

登山口帰着 14：30

早朝、H さん宅にに集合しトーストとコーヒーをご馳走になり、5：30 一路大野市を目指し出発。勝原スキー場に 7：30 に到着。駐車している車が 20 台を超え、チョットびっくり。。さすが深田 100 名山だと感心してしまう。

8：00 出発。リーダーの後について歩き始める。スキー場上部までの標高差 300m をリーダーのペースで 30 分で登り、バテバテ状態。小休止後、新緑で美しいブナ林もゆっくり眺めることを許さないリーダーのペース。小荒島岳へのジャンクションの石楠花平（(1,204m)。大休止し、リーダーに「ペースが速いのでは…」と伺うと「普通です」つれないお言葉が返ってきた。

その後もハイペースで最後の急登をあえぎながら登りきると山頂。11：30。そこにはすでに 30 人以上の登山者が展望や食事を楽しんでいた。頂上は広く、三等三角点と立派な祠があり、大野市街が一望できる。昼食後、仲間の入れてくれたコーヒーをいただき、タバコを一服。

12：30 下山開始。14：30 登山口の勝原スキー場に着いた。九頭竜温泉で汗を流し、帰途に着いた。

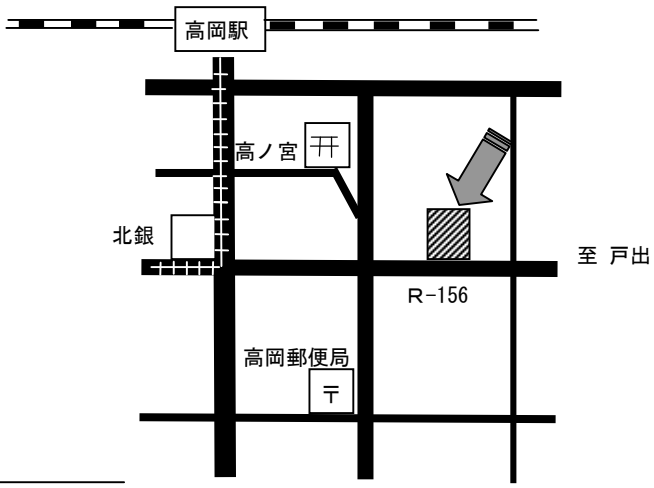
大野市からの荒島岳

追記　この山は下部がスキー場でアプローチが良い。厳冬期・残雪期に良い山ではないかと思った。

おぎ きよし 水彩画展

2011年7月17日(日)～7月23日(土)
AM10:00～PM6:00
(最終日はPM4:00)

ミニギャラリー“スペース”
Mini gallery Space



この一年半にわたって会報の表紙を彩り、会報の権威を高めていただいている小木　清さんの個展が開催されます。

「気軽に遊びに来てほしい」とのこと。足を運んでみてはいかがでしょうか。

なお、購入も可能ですので相談してください。

■　Print＆ＳtampSHOP　ナカムラ印房
〒933-0022　高岡市白金町 5-35
TEL　0766-25-5151／FAX22-4863

三島野スポーツクラブ運営役員

任務分担	氏　　名	住　　所	TEL
代　表	岩井　富雄	射水市宝町 1364-35	57-8180
副代表	黒川　　衛	射水市戸破栄町 1313-1	56-6755
副代表	背渡　健治	高岡市五福町 11-45	23-2446
会計担当	荒井　英治	射水市上野 465	56-3058
会報担当	堀井　泰則	高岡市石瀬 748-6	25-2792

7 月の世話人会は

4 日(月)・25 日(月)です。ご出席をおねがいします。また、会員はどなたでも自由に出席でき「登りたい山」などの要望を言うことができます。気軽に遊びに来てください。**尚、開会時間は 7 時 00 分です**（これまでは 7：30 でした）。

編集後記

◇ アルプスの夏山は魅力いっぱい。晴天であれば最高、でも雨の日もあります。雨の中の足元に咲く可憐な花にこころが癒され、満たされることもあります。夏山企画に期待しています。

◇ 岩壁にしがみついて攀じる。何回も経験して身に付きます。「くい込んでも」安全の確保ためです。剱岳や穂高岳以外の低山にも岩稜がありますから…。

◇ 登山用語は独特なものです。また固有名詞も。例えば早月尾根はそうつき尾根ではありません。以前、剣山荘で同室になった人が「明日はそうつき尾根を下る」と臆面もなく語っていたことを思い出します。できるだけ用語解説を記載したいと思います。（編集担当する私のためにも）

◇ 「百名山」とは深田久弥さんの判断で選んだ山です。あえて『深田 100 名山』としました。

◇ 加齢と体力低下は遭難につながります。ストレッチ講習にみんなが参加してくれることを願っています。

会報についてのご意見などお寄せください。山の出来事の面白い話も。
堀井まで　E メールアドレス ho-748-6@p1.tcnet.ne.jp へ　FAX 25-2792