会報
日本勤労者山岳連盟（富山県連盟）
新日本スポーツ連盟
三島野スポーツクラブ

No. 157
2013年10月1日
代表　岩井　富雄
射水市宝町1364-35
TEL・FAX 57-8180

黒部・下の廊下 水平道　　小木 清 画

１０月、１１月企画案内

10/12　風吹岳・風吹大池

10/27　医王山

11/3　荒島岳

山行報告

◆東鎌尾根から槍ヶ岳

◆南木曽岳

◆朝日岳

山の身体を考える〈筋肉痛と登山〉

10･11月企画案内

秋色に染まる山の彩りに四季の移ろいを体感し、
そこに我が身とこころをそっと置く

10/12（土）

晴天に映える紅葉を愛でるために 13 日(日)・14 日（祝）を予備日とし、好天日に実施する。

風吹岳・大池

1,888m

【集合出発】5 時 30 分　薬勝寺 P
【行　程】北野登山口から往復するコース
登山口 → 風吹山荘 → 風吹岳 → 大池周回 → 風吹山荘 → 登山口
標高差　約 600m
登り 3 時間　下り 2 時間 30 分
体力・技術度とも ★★☆☆☆
〈L〉的場邦夫
【参加申込】
10 月 5 日まで FAX 56-3028（小坪）へ

三島野 SC では 2008 年の 7 月に同じ企画山行実施しました。池塘群にワタスゲの群生がありました。
今回は季節は秋。水面に映る錦秋に彩られた山が楽しめます。

既報の〔涸沢・1 泊 2 日平日企画〕はリーダーする人の予定が都合悪く、世話人会で検討した結果〔風吹岳・日帰り〕に変更しました。
楽しみにしていた会員もおられたと思いますがご了承願います。
（世話人会より）

10/27（日）

医王山

939m

【集合出発】8 時 00 分　薬勝寺 P
【行　程】
国見峠から三蛇ヶ滝、鳶岩、大沼を巡って国見峠に戻る。行動時間　約 3 時間
体力・技術度とも ★☆☆☆☆　　（鳶岩の岩峰へは★★★☆☆）
〈L〉背渡健治
【参加申込】10 月 20 日まで FAX 23-2446（背渡）へ

三蛇ヶ滝

11/3（日）

荒島岳

福井県大野市　　1523.5m

「百名山」の著者、深田久弥の故郷の山
ブナ林の黄葉の中を歩き
頂から冠雪した白山を望む

頂上からの第一の眺めは白山だった。まだたっぷりと雪をおいて、神々しいほどの美しさで東北の空に立っていた。その手前には、法恩寺山、経ヶ岳、赤兎山、願教寺山などの連なりが見えた。

能郷白山もよく見えたが、山の気品のある点では、荒島岳が上だった。　　（「日本百名山」荒島岳の項より）

【集合・出発】5時00分　薬勝寺P
【行　程】
勝原登山口⟶スキー場⟶シャクナゲ平⟶荒島岳⟶下山は往路を下る
登り4時間　下り3時間　標高差1260m
体力度★★★☆☆　技術度★★☆☆☆
〈L〉堀井泰則
【参加申込】FAX25-2792（堀井）へ
10月27日まで
この時期の山は**防寒対策が必須**です。重ね着をし、暑くなれば脱ぐ。

報告 9/1 雑穀谷訓練

参加者：L黒川　衛、小坪哲彦、的場邦夫、背渡健治、堀井泰則
甲かほる、上田千秋、宮本久子、加藤日出子、甲　厚子、小竹伸子、長谷部節子、岩越理代

ひとくち感想

黒　川：小雨だったが岩場訓練をやってよかった。実際の岩場でするのに意味があった。
背　渡：訓練に参加したから今度の槍ヶ岳はいけるかな？
甲　厚：久しぶりの参加。小雨の中、「岩場の登り下り」「河原歩き」で下りの危険さを再認識させられました。
小竹伸：基本にたちかえって練習することは大事なことです。よい練習になりました。
宮　本：今日の訓練は凄く実践的でよかった。前回の訓練ではトラバースができず、泣き泣きになったのを思い出しました。
加　藤：雨だったが基本的な三点支持を学び、登山で活かしたいと思う。
上　田：岩場の下り方が勉強になりました。
甲　か：岩場の基本的な登り方・下り方が少し解りました。次の山行に活かしたい。
長谷部：雨で残念でしたが、いい体験をしました。これから活かしたい。
小　坪：実際に体験してみることが本番では必ず役に立ちます。〈L〉ありがとうございました。
岩　越：晴れではなく、あえて雨の中での練習ができてよかったです。去年は“壁”をハーネスを登ったそうで『私もやってみたい！』と思いました。
堀　井：小雨降る中だったが実行してよかった。緑深い山中に身をおき、気持ちも新鮮に岩の上に足をのせました。
的　場：槍ヶ岳、南木曽岳のために小雨の中参加して、改めて基本の大切さを実感しました。〈L〉に感謝！

山行報告 9/14(土)~16(月) 東鎌尾根の岩稜縦走・槍ヶ岳

メンバー　〈L〉堀井泰則、〈SL〉的場邦夫、小坪哲彦、峯　周二、甲　厚子、加藤日出子、長谷部節子、宮本久子

【行　程】

＊9/14　晴れ

薬勝寺 P 6：00 ⟶上高地 8：45⟶ 明神池 9：45 ⟶徳沢 10：50⟶ 横尾 12：00（昼食）12：50 ⟶ 一ノ又 14：00 ⟶槍沢ロッジ 14：45

＊9/15　小雨～曇り～雨～晴れ

槍沢ロッジ 5：50⟶ 大曲（水俣乗越分岐）7：00⟶ 水俣乗越 8：30⟶ 長い三連ハシゴ 9：20 ⟶ ヒュッテ大槍 11：10（昼食）台風接近予報に槍ヶ岳登頂を断念し、下山 12：30⟶ 天狗原分岐 13：55 ⟶ 大曲 14：50⟶槍沢ロッジ 15：50

＊9/16　雨

槍沢ロッジ 6：15⟶ 横尾 7：50⟶ 徳沢 8：55⟶明神池 9：45 ⟶上高地ターミナル 10：40

平湯で温泉入浴と昼食後帰路へ⟶ R-41、R-360 が雨量規制で通行止め、薬勝寺 P 着 19：10

ひとくち感想

加　藤：台風の影響で槍ヶ岳には登れなかったが、雑穀谷で訓練した「三点支持」を実践して東鎌尾根を踏破し、大槍ヒュッテ前で槍の穂先をバックに記念写真を撮れてよかったです。

小　坪：40 年ぶりの槍ヶ岳。2 日目の途中と 3 日目は雨に遭い槍ヶ岳の登頂は叶いませんでしたが、楽しい山行でした。

的　場：天候に左右された山行でした。〈L〉の判断も大変だったと思います。槍の頂に立てなかったが、東鎌を通れたのはラッキーでした。槍沢ロッジは親切で快適でした。

宮　本：東鎌尾根を経験でき、雨もあがって槍の穂先と北鎌尾根を眺められてよかったです。

峯　：ヒュッテ大槍で台風が来ているのに『何を考えているのか』とお叱りを受け、そのとおりだと反省しました。“また来るね！”と槍ヶ岳に言ってきました。

甲　厚：憧れの山。いつも遠くで見ていた山。今回、間近に迫って眺められ幸せでした。東鎌尾根で見た雲間の景色は最高でした。

長谷部：エスケープルート（注・大曲から水俣乗越）は初めてでした。大変でした。

堀　井：天候が心配で撤退も視野に入れて上高地に入った。結果的に難なく下山できたこと、東鎌尾根を歩けたことで 80%の満足度かな？

上・徳沢から横尾へ梓川沿いを歩く

左・槍ヶ岳を仰ぎ、これから下山

台風がやってくる…そして槍ヶ岳

堀井泰則 記

9月も異常気象が続き、初旬は猛暑で雨降らず。中旬は一転してゲリラ豪雨や竜巻が各地をおそって大きな被害をあたえるニュースが紙面やテレビで報じられていた。

そして、槍ヶ岳企画の日程に合わせるかのように、台風18号が北上しつつある予報に不安が募ってきた。前日の13日にSL の的場さんと相談し、『上高地で最初の判断をし、行けそうだったら槍沢ロッジまで行こう』という結論になって当日を迎えた。

明神岳と梓川（9/14）

14 日、曇り空の中、平湯のアカンダナ駐車場に着き、タクシーに乗り込んだ。運転手は「この台風予報でキャンセルが相ついでいる」という。上高地は連休ということもあって“それなり”の賑わいをみせていたが、思ったより登山者・観光客は少ない。思ったより明るい空に安堵して出発。河童橋付近はそれなりににぎわっていた。明神池を過ぎ、梓川に沿った道から見上げる明神岳の岩峰が少し明るくなった空に聳えていた。1 日目は雨にも遭わずに槍沢ロッジにたどり着くことができた。『こんな天気予報で上高地からここまで来て、槍沢ロッジで泊まることができれば…』という声に〈L〉としてチョット安堵の気持ちが持てた。明日の予定は朝に判断することにした。①すぐに引き返す ②大曲の分岐まで行って、水俣乗越からの予定コースを行くか ③槍沢に沿って直接槍ヶ岳山荘をめざす―の選択だった。

大曲・水俣乗越分岐

東鎌尾根の核心部

2 日目の朝は曇り空。雨が落ちてきそうな気配に雨具を着て出発し、大曲の水俣乗越分岐まで天気は変らず東鎌尾根へ進むことを選択し、東鎌尾根の稜線を目指して分岐を右に折れて急登を登った。途中から雨が降り始めた。下山する幾組かのパーテェとすれちがったが、いずれも西岳からエスケープしての下山であった。登っているのは我々だけのようだ。稜線に出て雨は降っているが風が全く無いことで岩稜の尾根歩きを進むことができた。もし、風があれば「撤退」するつもりだった。垂直に下る三連ハシゴの難所を過ぎて暫くすると雨もあがって青空も見せはじめ、槍ヶ岳とギザギザの稜線の北鎌尾根が目の前に姿を現わした。天候が回復した東鎌尾根の後半を歩きとおせたことで今回の山行の 80%をやり遂げた満足感を味わうことができ、休憩した大槍ヒュッテで「槍ヶ岳の登頂をやめてすぐに下山してください」の助言・指示にも素直に受けることができた。そして、下って槍沢ロッジに連泊することした（予約していた槍ヶ岳山荘をキャンセルし、槍沢ロッジに泊まることをすぐに連絡した)。下山途中に槍ヶ岳に向かうパーテェとすれちがったが槍沢ロッジでは何の助言・指示も無かったという。

東鎌尾根から槍ヶ岳と北尾根

槍沢ロッジは連休だというのにガラガラ。台風の影響がもたらした状況で泊まる登山者もほとんど下る途中のようだ。

夜半から降り始めた雨は朝になってもやまない。雨の中ひたすら下るのみ。時々強まる雨に槍沢は水かさを増して濁流となっている。風が無いのが幸い。上高地に近づいて少し風を感じたが「台風」の感じではない。予定通りに上高地に戻った。

槍ヶ岳を背に下る

山行報告

9/22(日) 南木曽岳

長野県南木曽町　　1,679m

メンバー　〈L〉堀井泰則、〈SL〉的場邦夫、伊勢治雄、熊木龍巳、川端友嘉、古川三郎、福島忠義、峯　周二、岩越理代、島倉津也子

【行　程】
薬勝寺 P 発 4：25→ 北陸道・東海北陸道・東海環状道→ 美濃加茂 SA で朝食 6：35～7：00 → 中津川 IC→ 登山口 8：25
8：40 出発 → 暫く木曽桧の林間→ 9：25 登山路・下山路の分岐 → 11：20 山頂・三角点 → 11：40～12：15 山頂展望台（昼食）→ 12：35 魔利支天展望台→ 13：55 分岐 → 14：10 登山口（途中、男滝・女滝へ）
登山口近くのあららぎ温泉で入浴し、帰路につく　　20：15 薬勝寺 P 着

ひとくち感想

的　場：登山口までのアプローチは長かったが、10 人乗りレンタカー1 台での車内はワイワイガヤガヤと楽しかった。南木曽岳はなかなか登りがいのある山でした。天気も素晴らしくリンドウが多く、登山道を彩ってくれました。

福　島：秋晴れの登山日よりでした。登山道は急だがハシゴやクサリで整備されていて、整備された方に感謝しながら登りました。頂上エリアの展望台からの遠望もすばらしく、楽しい山でした。

熊　木：ハシゴの多い登山道に苦労しました。頂上から望んだ懐かしい山、中央ルプスの山々…。下りもハシゴ・ハシゴで体力のいる山でした。

伊　勢：登りも下りもハシゴが多く気の抜けない山でした。

峯　：久しぶりの快晴で、ヒノキ、アスナロ、コウヤマキなどのまっすぐ伸びる大樹に感動しました。明日から、また意欲を出して頑張る力をもらいました。

堀　井：初めての山。険しい山ですが急登につけられたハシゴが助けてくれましたがキツカッタです。でも、登りがいのある山でした。そして、その山は遠かった。再び登る機会がくるだろうか？

岩　越：階段・梯子・大小の岩あり、気の抜けない山でした。朝日岳トレーニングの効果か筋肉痛が無かったのがうれしかった。あららぎ温泉はヒノキ風呂でお肌ツルツル効果あり！道のり遠く帰りは渋滞でしたが、車中はにぎやかで楽しかったです。ありがとうございました。

川　端：まずは晴れの日を当てたことに感謝！“行きはヨイヨイ”とはいかないが急登をなんとか頂上へ。“帰りはコワイ”下山は膝が笑ってダウン寸前。鍛え方の足りなさを痛感した一日でした。

島　倉:全員が一台の車で行く道中は大変楽しかった。山は天気もよく、岩と階段を充分堪能しました。

古　川:「南木曽」という優しい名前と標高 1,677m に似合わず、登り下り一方通行のものすごい急坂に膝も笑い出しました。楽しい山行の一日でした。

登り（上）も下り（右）もハシゴの連続

一度は登りたかった南木曽岳

福島忠義

南木曽岳は日本三百名山（※深田クラブが選定した二百名山に日本山岳会が追加した）であり花崗岩質の山でした。また古くから信仰の山として登られてきたそうです。以前から一度は登りたい山でした。いよいよその日となり気持ちワクワクで集合場所へ急いだ。

一行 10 名は 4 時 30 分に出発。南木曽岳山麓自然探勝園・登山者駐車場にはすでに多くの先着が駐車してあり、人気の山かなと思った。

天気は秋晴れの山歩き日和に気分は上々。気持ちを引き締めて、いざ出発。暫くは林道歩きとあって、会話を楽しみながら歩く。ヒノキの樹林帯に入り東屋の横を過ぎると再び林道に出た。花崗岩の崩れた白い砂礫の道を進むと、「金時の産湯の池」の案内板。何故ここに？…。そして、蘭（あららぎ）登山道入口の案内標識に到着。暫くはまっすぐに伸びた見事な木曽ヒノキの樹林帯をいくと分岐があり、「登り専用」「下り専用」の周回ルートとなっていて時計回りに登山ルートがつけられてある。

緩やかな登りがいよいよ荒れた登山道となって、チョット傾いた水平梯子なども。内心“この先大丈夫かな”と不安な気持ちにもなるが、改めて気持ちを引き締めた。勾配がきつくなり尾根に向かっている。そして胸突き八丁の急登をどんどん高度を上げていいます。

いよいよ暑くなって汗も多くなる。水分補給や体力調整のための小休止を取りながら登る。山腹にはアスナロやコウヤマキなどの大木が自生していて登山者が小さく見えます。（※木曽五木とはヒノキ・アスナロ別名ヒバ・コウヤマキ・ネズコ別名クロベ・サワラの 5 種類の常緑針葉樹）

さらに登ると「かぶと岩」の看板。右手斜面に大きな岩が飛び出しているが、それらしい。ようやく緩やかな登りとなって二等三角点のある南木曽岳山頂に辿り着いた。登山路の要所要所に設置してある案内板や梯子などのおかげであり、設置された関係者に感謝しなければと思いました。

山頂は樹林の中で周囲の展望はありません。記念の集合写真を撮って出発。少し行くと「南木曽嶽山大神」の石碑。反対側の岩場の見晴台から御嶽（おんたけ）、乗鞍岳が展望でき気分は最高でした。さらに進むと笹原の中に避難小屋がありその向こうに女岩など大きな丸い岩が幾つもある展望広場に着いた。ここは絶好の休憩ポイントで先着の登山者が三々五々休んでいた。我々も中央アルプスや御嶽、乗鞍岳を見ながら昼食タイムとした。

昼食を終え、名残惜しみながら山頂エリアを後にした。登山道脇にツルリンドウが実を付け、紫のリンドウが咲き乱れていた。そして、魔利支天展望台分岐を経て下りになってくる。登りよりも急だと感じる下り勾配が延々と続く。垂直に近い梯子、張り出した木の根、そして岩。気を引き締め休憩もとりながら一気に高度を下げて行く。ようやく登り専用との分岐に着き、思わず安堵のため息をついた。疲れがでてきたためかけっこうしんどく感じた。あと少しで登山口。残りの道程は緩やかな下り道をハイキング気分？で楽しく歩きました。

せっかくだからと登山口近くの自然探勝園の男滝・女滝を巡って全員無事に下山。

南木曽温泉「あららぎ温泉」で疲れをほぐし、満足気分で帰路についた。しかし、途中で行楽帰り？の車列の渋滞に巻き込まれ予定時間より少し遅れた帰着となりました。

愉快で楽しい仲間の皆さんありがとうございました。

南木曽岳は急斜面や鎖場･梯子などがあり変化に富んでいて、日帰り登山を十分に楽しめる日本三百名山でした。

自主企画山行報告　9/10(火)~11(水) 朝日岳 2,418m

メンバー：〈L〉小坪哲彦、〈SL〉小竹茂樹、小坪昭子、小竹伸子、島倉津也子、岩越理代、古川三郎、
（会員外）林　栄一、関口哲雄

【行　程】

◆ 9/10　晴れ

薬勝寺Ｐ 4：50 → 小川温泉着 5：40 → 北又小屋着 6：05　6：50 出発 → ブナ平 5 合目（1300m）9：00 →イブリ山（1791m）10：55・昼食 11：25 → 夕日ヶ原（1980m）12：30 → 朝日小屋着（2152m）13：30　[5 時間 40 分]

◆ 9/11　晴れ

5：30 朝日小屋から朝日岳を往復　7：30 着
珈琲タイム後下山出発 8：10 → 夕日ヶ原 8：50 → イブリ山 9：40～55 → ブナ平 11：10→ 北又小屋着 13：05

北又小屋で清水ゆかりさん推奨の「冷たいソーメン」は飲料用清水不足のため調理不能で一同ガックリ
北又小屋 13：30　　小川温泉で入浴し、15：50 薬勝寺Ｐ帰着

ひとくち感想

島倉津也子：朝日岳の頂上から眺めた山々と、最後の北又の吊り橋を渡った後の階段を
絶対忘れることが出来ません。

岩越理代：天候に恵まれ、メンバーの方々にも恵まれ、自分の足で山頂を踏むことが出来ました。
下山時にドンドン膝が痛くなりました。私の筋トレは足りていないことがよーく判りました。
行ってよかった！！　有難うございました。

古川三郎：念願の小川温泉コースの山行、両日とも好天に恵まれ山小屋料理最高！アルコール飲み放題。
三十畳の大部屋に 9 人独占。余は満足！！ジェジェジェ。

小竹茂樹：小坪リーダーのもと、9 人全員快適に 2 日間登り下り出来ました。頂上での 360° の絶景を久しぶりに楽しむことが出来ました。来年も企画宜しくお願いいたします。

小竹伸子：久々の北又小屋経由の朝日岳、よいお天気とよい仲間の皆さんのお陰で楽しい山旅でした。
最後はいっぱいいっぱいでトレーニングの必要を痛感しました。

林　栄一：おかげさまで朝日岳の二日間、とても楽しかったです。お酒を呑み過ぎたようです。
8 名の皆さん有難うございました。

関口哲夫：大変楽しく有意義な山行でした。特に古川さんには感激しました。今後は古川さんを目標に頑張ります。

小坪昭子：朝日岳は“人”と“自然”との調和あふれる山です。
何回行っても暖かく凛とした清水ゆかりちゃんと若いスタッフに心打たれます。今回は特別参加の愉快な男性 2 人も加わり、小竹ＳＬの軽妙な喝もあって楽しい山行になりました。
皆さん有難う。

小坪哲彦：登り下りとも山と高原地図のコースタイムよりもかなり早い三島野ＳＣとしては
画期的な山行でした。8 人全員が無事下山できましたこと、Ｌとして先ずはメンバーの皆様に感謝申し上げます。

山の身体を考える

登山時報 2013.10
№464 より抜粋

筋肉痛と登山

誰もが多かれ少なかれ登山を通して何回かの筋肉痛を経験していない人はいないと思う。身近に経験しながらも繰り返すことの多い筋肉痛について考えてみたい。

遅発性筋肉痛とは

「もう歳なので筋肉痛も遅れて出てくる」というのを聞く。しかしこれは誤解で、年齢と筋肉痛が出る状況は関係がない。

登山の場合、過激な運動ではないものの長時間にわたり伸張性の運動が繰り返されることで、下山後１～２日後に筋肉痛が起こり、５～６日程度でその痛みは消える。

しばらくぶりの筋トレや登山後に発生するこのような筋肉痛は遅発性筋肉痛と呼ばれる。

遅発性筋肉痛は、筋肉を伸ばしながら力を発揮する伸張性筋活動（下山時のふくらはぎなど、上のイラスト参照）の際に発生する。

なぜ筋肉痛は起こる？

登山後に起こる筋肉痛の原因は、運動中に筋肉の細かな損傷ができ、その傷を修復する過程で痛みが起こるのではないかと考えられている。また、筋損傷の程度は筋肉がよく引き伸ばされた状態で大きく発生することが明らかにされている。あまり間をおかず繰り返し運動を繰り返すと身体がそのことに慣れてくるので筋肉痛は起こらなくなる。「慣れ（適応性）」が重要な解決策でもある。

筋肉痛は予防できるか？そして対処法は？

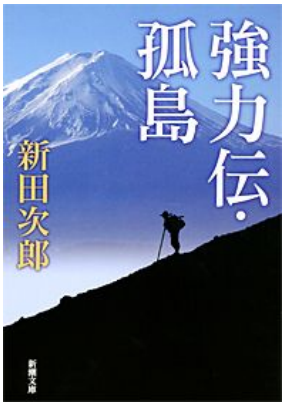
熱に反応する「熱ショックたんぱく質」というストレスたんぱく質は筋肉を温めることで筋肉痛や筋損傷の軽減や予防に役立つことが証明されてきた。運動の前日に筋温を上げておくと筋損傷や筋肉痛を抑えることができるという報告もある。前日に４２℃くらいの暑いお風呂にゆっくり入り身体を温めることで軽減の可能性も考えられる。

しかし、これよりも研究データからも明らかなように登山やトレーニングの間隔を開けすぎないことが第一というありふれた結果となる。

対処法として考えられているマッサージやストレッチ、アイシングは残念ながら筋肉痛、筋損傷を軽減することは期待できない。実験の結果から報告されている。

筋トレの継続が予防策となる。

書籍紹介



新田次郎 著
新潮文庫　定価 500 円

それは人の域を超えた業だった。名峰・白馬岳の山頂まで 50 貫（約 187 キロ）もの大岩を背負い上げた男の物語。【著者の処女作にして直木賞受賞作（昭和 30 年下期）】

五十貫もの巨石を背負って白馬岳山頂に挑む山男を描いた処女作「強力伝」。富士山頂観測所の建設に生涯を捧げた一技師の物語「凍傷」。太平洋上の離島で孤独に耐えながら気象観測に励む人びとを描く「孤島」。明治 35 年 1 月、青森歩兵第五連隊の 210 名の兵が遭難した悲劇的雪中行軍を描く「八甲田山」。ほかに「おとし穴」「山犬物語」。“山”を知り“雪”を“風”を知っている著者の傑作短編集。

世話人会より

三島野スポーツクラブの代表の岩井富雄さんが十一月に行われる射水市議会議員選挙に日本共産党公認で立候補されることになりました。

選挙準備などで当面クラブの活動ができないので、ご了解のほどお願したいと岩井代表から申し出があり、世話人会として当面の活動を小坪、背渡両副代表を中心に運営していくことを確認しました。

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	小坪　哲彦	射水市中太閤山 5-59	56-3028
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

〔世話人会〕
黒川　　衛　賀久　博幸、
甲　　厚子　的場　邦夫、
寺山　秀行　野開　律子、
林　　憲彦
と左記の方々で構成しています。
〔相談役〕　山田　格

世話人会は原則毎月の第一・第三月曜日に開催いていますが**10 月は 7 日(月)・18 日(金)**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」「運営について」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～8 時 30 分です。

編集後記

- 「いよいよ錦秋に染まる涸沢に」と期待されていた会員も多かったと思いますが、残念ながらリーダーになれる人の都合がつきませんでした。“来年もあるさ”来年の企画に再度という方法もあります。また、より多くに人がリーダーになれるように世話人会で検討してください。
- 9 月はハードな企画が実施されました。槍ヶ岳は台風の影響で「安全第一」の判断が難しかった。これからもありうることです。会員みんなで意見を出し合い深める必要を感じます。
- 南木曽岳は星マークがもうひとつ追加のコースでした。朝日岳はハードな山です。しかも、コースタイムが早かったそうで足への負担も健脚でも堪えそう。筋肉痛が幾日も続いた人があったとか…。「筋肉痛」の記事を参考にしてください。
- 11 月 3 日以降の企画が白紙になっています。自主企画や「こんな企画を」の要望があればお寄せ下さい。

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
三島野スポーツクラブのホームページの IRL
　http://sportstoyama.namaste.jp/misimano/misimano.html　です