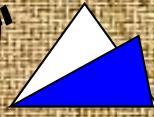


会報

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. 294

2025年3月1日

代表 岩井 富雄
射水市宝町 1364-35
TEL・FAX 57-8180



春の夢の平 小木 清 画

3月・4月企画案内

3/2(日) 雪上訓練

3/16(日) 残雪の白兀山(医王山)

3/21(金) 猪臥山

4/2(水) オンソリ山

4/13(日) 千石城山

4/26(土) 陶石山

5/3(土・祝) 俱利伽羅峰

報告 第27回定期総会

山行報告

2/14~15

北八ヶ岳・北横岳～縞枯山
八ヶ岳ブルーに会いに 石黒洋子

続・編集後記

岳人編集長 辰野 勇

報告

第27回定期総会

2月8日（土）10時から中太閣山コミュニティセンターにて開催

【出席会員】（50音順 敬称略）

荒井英治、石黒洋子、今村和子、岩井富雄、浦 幸江、加藤日出子、門口泰英子、草 進、
甲かほる、川渕順正、棚田清志、塚 良昭、仲西雅子、新田俊明、林 憲彦、堀井泰則、
堀川克子、松田光恵、的場邦夫、守田清子、山田 格



今回の総会は、リノベーションされてきれいになった会場（中太閣山コミセン）で開催しました。
出席会員 21名（委任状は 9名）でした。

議長に棚田清志さん、書記に松田光恵さんを選び、冒頭の岩井代表あいさつ（要旨は次ページ）の後、議事にはいりました。

議事は「2024 年を振り返って」を堀井副代表から報告。決算報告は塚会計から報告があり、拍手で承認しました。また、2025 年度活動方針（案）と 2025 年企画（案）の説明を的場副代表が行いました。2025 年度予算（案）が塚会計から説明。いずれも拍手で承認されました。

クラブ代表に岩井富雄代表を再選

2025 年度役員については代表を岩井富雄が再任され、世話人として新たに島倉津也子を加えた 11 人を選び、第一回の世話人会で副代表として的場邦夫、堀井泰則。会計は塚 良昭が引き続き担当することを決めました。監事に浦幸江と今村和子（新）。クラブ創立以来活動の中心的役割を担ってこられ、活動に助言をお願いしている相談役として、山田 格、林 憲彦の再任を確認しました。



岩井富雄代表あいさつ要旨



最近の労山会報では高齢化に伴う体力維持に関することが取り上げられています。日頃から軽登山を継続し、1回2時間、1ヶ月累計標高差2000mを目標に行うとトレーニングになると言われています。さらに日常的に体の柔軟性を維持するストレッチや「山筋ゴーゴ一体操」もあわせておこなうと効果的だと思います。毎日でなくても週に3・4回を継続的して実践することです。

今日の総会を成功裡に終え、今年1年元気に活動したいと思います。よろしくお願ひします。

質疑で出された会計の「財政調整金」について

2024年度決算書の項に「積立金会計」の財政調整名目で275,000円残金がありました。2025年度予算に支出に対して不足する金額を補うため、そこから150,000円を一般会計の収入の部に繰り入れました。その結果、その残金は125,000円となりました。

「その方法では残金125,000円しかない現状で、来期以降はどうするのか?」という趣旨質問がありました。それに対して塚会計担当から「積立金会計の『事故対応』(残金500,000円)からの繰り入れ、あるいは一般会計支出の圧縮・節約などを次年度に向けて検討することになる。」と答弁しました。

ランチ懇親会に19名

デラックスな2段重ね「芝すし」をつまみながら、ビール、ワイン、立山吟醸酒をチビチビやりながら、にぎやかに山の話・病気の話・トレーニングの話などよもやま話に花が咲きました。



世話人会より

- ※ 日本勤労者山岳連盟富山県連盟の定期総会が3月5日(金)午後7時30分より開催されます。三島野スポーツクラブの代議員は2名となっています。
尚、三島野スポーツクラブへ県連の役員就任の要請があり、荒井英治と的場邦夫を引き続き労山県連理事として派遣することを確認しました。
- ※ 山行企画の交通手段にレンタカーを借りた時に運転手への謝礼の基準がなく、場当たり的になつてるので、基準を決めました。
走行距離1kmあたり10円とする。例えば往復300kmの場合 $300\text{km} \times 10 = 4,000$ 円とし、複数人が関わった時は距離で案分する。

新会員の紹介

菱田 智子 富山市経堂1-146 スターティングホームB-2
1966年11月28日生 携帯 090-2034-3105

頑張る山も、楽しむ山も
いろいろと経験してみたい
です。
よろしくお願ひします

3月・4月企画案内

参加受付は締め切り、8人の参加予定ですが、1人でも多く参加してほしいので、希望者はL：的場まで問い合わせてください

3/2(日) 雪上訓練 丸山展望台付近 (南砺市旧井口村)

3/16(日) 残雪の白元山(医王山) しらはげやま
896m 南砺市／金沢市

金沢側からのルートで残雪期の医王山に初挑戦

【集合】5時50分 【出発】6時00分

【行程】見上げ峠P 407m → 医王の里 → 西尾平P 636m →
しらがくび 703m → 小元 → 白元山 (往復コース)
標高差約 500m 体力度・技術度とも★★☆☆☆
歩行時間 登り 3時間 下り 2時間 L：的場邦夫

【参加申込】3月6日までの的場邦夫へ SMS 090-4320-5325

【装備】雪山の装備



白元ヒュッテ

3/21(金) 猪臥山

いぶしやま
1518.8m
高山市／飛騨市

山頂からは雪を抱く乗鞍岳、御嶽山など360度の大パノラマが楽しめます。雪山登山初級の山として人気の山。



【集合】5時50分 【出発】6時00分

【行程】猪臥山トンネル南口から猪臥山山頂を往復コース
標高差約 470m 体力度・技術度とも★★☆☆☆
歩行時間 登り 2時間30分 下り 1時間30分 L：的場邦夫
【参加申込】3月11日までの的場邦夫へ SMS 090-4320-5325
【装備】雪山の装備



4/2(水) オンソリ山

大恐山
888.6m
白山市

春呼ぶカタクリの大群落を愛で、白山を遠望する山

【集合】5時50分 【出発】6時00分

【行程】エイ谷登山口からカタクリ群生地経由してオンソリ山 (往復)
標高差 590m 登り 2時間40分 下り 2時間
体力度★★☆☆☆ 技術度★★☆☆☆

【参加申込】3月22日まで堀井泰則 SMS 090-1314-6394 へ



4/13(日) 千石城山

残雪の剣岳を見に行こう！

山頂から真正面に剣岳、薬師岳から毛勝山の山並みが一望

第一登山口から往復します

標高差 470m 歩行時間 登り 2 時間 下り 1 時間 30 分

体力度・技術度とも★☆☆☆☆ L : 荒井英治

参加申込 4月3日まで荒井英治 SMS 080-8695-6639

せんごくじょうやま

758m

上市町



4/26(土) 陶石山

今年のシャクナゲ詣はこの山。新緑のブナ林も美しい

県民の森から陶石山へ 往復コースか舟御光山周回コース

往復コース 標高差 570m 歩行時間 4 時間

体力度・技術度とも★☆☆☆☆

周回コース 累積標高差 800m 歩行時間 6 時間 30 分

体力度★★★★☆☆ 技術度★☆☆☆☆

詳細企画内容は次号会報No.295 で案内します

とうせきやま

889m

石川県加賀市



5/3(土・祝)

桜 お花見ウォーク 俱利伽羅峠

260m 小矢部市

猿ヶ馬場には俱利伽羅合戦の際、平家が本陣とした地。木曾義仲が平家の大軍を撃ち破る際に用いた奇襲作戦「火牛の計」にちなんで、牛の角に松明をつけた火牛の像が建っている。周辺は四阿や俱利伽羅合戦の様子を紹介する説明看板などが整備されている。春には約 6000 本の八重桜が咲き誇り、全国から多くの花見客が訪れる。

埴生護国八幡宮から俱利伽羅不動尊までを往復

歩行時間 およそ 4 時間

※ 企画内容の詳細は次号会報No.295 で案内します



源平合戦火牛像と八重桜

北八ヶ岳 北横岳 & 縞枯山

2480m 2403m

メンバー L塚 良昭、的場邦夫、松田光恵、今村和子、石黒洋子、松田理恵子、守田清子

【 行程記録 】

1日目

- 6時00分 薬勝寺池駐車場出発
- 10時40分 ロープウェイ乗り場着
- 11時40分 ロープウェイ
- 11時47分 山頂駅着
- 12時05分 出発
- 13時20分 北横岳ヒュッテ着
- 13時40分 北横岳南峰
- 14時00分 北横岳北峰
- 14時30分 北横岳ヒュッテに入る
- 16時00分 飲み会
- 17時30分 夕食

2日目

- 6時30分 朝食
- 7時40分 ヒュッテ出発
- 8時25分 縞枯山荘着
- 8時40分 雨池峠分岐点
- 9時25分 縞枯山山頂(2403m)
- 9時40分 縞枯山展望台(2387m)
- 11時20分 山頂駅着
- 11時40分 ロープウェイ
- 11時47分 ロープウェイ乗り場、昼食
- 12時40分 駐車場出発
- 17時30分 薬勝寺池駐車場着

ひとくち感想

塚 : 2日間ともに、これ以上ないほどの天候に恵まれ、八ヶ岳ブルーと冬山景色を堪能出来ました。風も殆どなく樹林帯の中を歩く時は、汗ばむ程でした。山頂では流石に冷たい風が吹きましたが、青空に360度の息をのむ白銀の山岳風景が広がっていました。

守 田 : 初めての冬の北八ヶ岳は期待と不安でいっぱいでした。今年一番の晴天に恵まれるとは、何とラッキーなことでしょう！山頂からの絶景と雲一つない八ヶ岳ブルーを満喫できて最高の2日間でした。反面、出発準備に時間がかかり、アイゼンが不調で迷惑をかけたりと今後の課題が残りました。お世話していただいたリーダー、運転してくださったMさん、メンバーの皆さんありがとうございました。



上・北横岳山頂 下・縞枯山と坪庭を背に北横岳へ登る





今 村： ロープウェーで山頂駅に着くと、そこは真っ白な雪と氷の世界。真っ白に雪化粧した木々や山々、どこも白一色で、眩しいくらいの素晴らしい眺望。アイゼンを付け、キラキラ光る雪道、雪が凍りついたシラビソの林の中を歩く。初めての冬山登山、八ヶ岳ブルーの世界を満喫しました。

的 場： 1泊2日での北横岳、縞枯山はあまり乗り気では無かつたが厳冬期の坪庭の景色が見たくなり参加しました。通常多くの登山者（9割くらい？）は日帰りのコースですが、富山県からは遠くロープウェイにたどり着くのが大変でこの季節は特に大変です。でも今回は天候に恵まれ（元旦登山の二上射水神社で祈願した効果？）ほぼ無雪期のときの時間で行ました。坪庭、北横岳、縞枯山の風景は、言葉で説明しても伝えることができないと思うほど感動しました。リーダーはじめメンバーに感謝です。

松田光： 天気予報では2日間好天とのことで期待を膨らませて出発した。松本に入ると雪はなく快調に北八ヶ岳ロープウェイ駐車場に到着。快晴の青空が広がっている。山頂駅から降り立った坪庭、北八ヶ岳の山容は真っ白な雪と真っ青な八ヶ岳ブルー、その景観にはただただ感動であった。久し振りにアイゼンを履き、歩く雪道はサックサック・ギュッギュッと気持ち良い音が響く。山々の木々は雪に包まれている。厳寒の山行を心配していたが全く予想外。暖かい日差しを浴びながらの登頂であった。北横岳山頂はさすがに強風で長時間いることは出来なかつたが。夜も寒さ覚悟で厚着して就寝、意外と寒くない夜であった。翌日も快晴。朝食は日の出を見ながらの至福の時間。出発は寒さ対策のため厚着。途中体温調節しながらの山行。縞枯山への急登はなかなか大変だった。展望台からの360度の展望は八ヶ岳連峰、中央アルプス、南アルプス等々八ヶ岳ブルーの空と白銀の山々の白は心に残る絶景であった。天候にも恵まれ最高の山行となりました。ありがとうございました。



松田理： 山頂駅からアイゼンを装着し出発。澄み渡る八ヶ岳ブルーの空の元、うきうきした気分で出発しました。前日の強風の影響かオオシラビソにまつわりついた雪が様々な様子を見せ、シャンデリアの様な、花の様な、ところどころモンスターの様で、花のない季節の山が一面花の山のように素敵でした。早々、息切れがしてきましたが、翌日の下りで結構な傾斜を登ったことがわかり納得しました。北横岳の山頂からの景色は最高で、的場さんや塚さんから山の名前を繰り返し聞きながら感動に浸りました。宿も居心地よく細かいところに気配りがきいていてありがとうございました。夕食前の宴会が楽しく盛り上がりすぎて夕食を食べきれなかつたことは反省ですね。初めての冬山。ついこの楽しさばかりに気を取られまた来たいと思いましたが、出発前に調べていた冬山の本当の厳しさを知らずに過ごせることは忘れないようにしなければと思いました。

ハケ岳ブルーに会いに

石黒洋子

「ハケ岳ブルー」に惹かれて申し込んだ「北ハケ岳 北横岳&縞枯山」の山行。マイナス10度以下ってどんな感じ？？手袋は二重！ペットボトルは凍ってしまう！夜8時には暖房が消える！と聞き、不安いっぱい。

2日間とも今年最高の快晴（ヒュッテの山番さんが言わされた）に恵まれ、感謝！感謝！車中、たおやかな北ハケ岳と険しい南ハケ岳の稜線が対照的に見えた。雪道を5時間走り北ハケ岳ロープウェイ乗り場に駐車。ロープウェイで山麓駅（1771m）から山頂駅（2237m）まで高低差466mを約7分で駆け上がる。

山頂駅の前には坪庭が広がり、木のきつつきさんが迎えてくれる。アイゼンを付け、高山植物を守るためにロープが張ってある真っ白な道を歩く。シラビソやダケカンバに樹氷が付き、「アナと雪の女王」の世界。強風で一方向になびいて凍り付いている樹氷は様々な形でたくましく美しい。空全体が濃紺に近く、抜けるような青空！樹氷とのコントラストがすばらしい！遠くの山々を眺めたり、坪庭を見下ろしたりと幸せな気持ちで歩く。

ヒュッテを過ぎ、北横岳南峰（2471m）へ。山頂からは、360度のパノラマ風景、蓼科山、御嶽山、硫黄岳、赤岳、阿弥陀岳、権現岳などがくっきりと見える。次は北横岳北峰（2480m）へ。山頂で写真を撮るが、手が冷たく指が固まってしまう。

ヒュッテに入ると薪ストーブがあり暖かい。こじんまりとして落ち着く山小屋だ。夕食の温かい鍋料理で体中がぽかぽか、朝食もおいしい。窓から見える夕方の空、外で見上げた星空、朝日が美しく、外国に行った気分。

2日目、7時半出発で縞枯山（2403m）へ。アイゼンを付け雪を踏むと、ギュッキュッと音がする。縞枯れ現象は強風や乾燥で樹木が枯れ、枯れた樹木の下で幼樹が育つということが順番に起こることで上へと縞模様ができていくらしい。歩いていて日陰から日向となった所が枯れたシラビソの木々。山頂から展望台へ進むと、硫黄岳、天狗岳、赤岳、阿弥陀岳が見えた。茶臼山の麓辺りを通りロープウェイ駅へ向かう途中、ウサギやタヌキの足跡発見。名残惜しい気持ちで景色を眺めながら歩く。

山頂駅に11時20分頃着き、アイゼンを外す。ロープウェイの中では、遠く剣岳や立山も見えた。素晴らしい景色を眺めながら雪山を歩くことができた2日間でした。このような体験ができたことに感謝の気持ちがいっぱいです。

企画や準備、車の運転など、リーダーやサブリーダー、仲間の皆さん、楽しい時間をありがとうございました。



続・ある編集後記

三島野スポーツクラブ定期総会の内容のひとつに加齢に伴う体力の問題がありました。岩井富雄代表もあいさつでこのことに触れ、“軽登山の勧め”として、累積で月 2000m登ればトレーニングとなることを語られました。週 2 回二上山に登ればほぼその数値 (250m × 8) になると思います。

先号の会報で山岳雑誌「岳人」のことに触れました。本屋で立ち読みしていて「地図と山」の特集に目が留まったからでした。再び、同じことをしてしまいました。「特集 生涯登山 年齢を越えて楽しむ」とあったからでした。

その特集記事は 14 頁におよぶもので、ここで詳しく記すことはできませんが、見出しだけを紹介します。また、編集長の辰野 勇氏の編集後記も紹介します。

『長く登り続けるために』の表題で次の項目で書かれています。

- 加齢による体力低下
- バテるとはどういうことか
- バテないための方法
- 自分の体力を知る
- 登山のための体力づくり

まとめのよう

『「軽登山」を励行して 加齢に負けない 体力・健康づくり』と題する小論文が記載されています。

編集後記

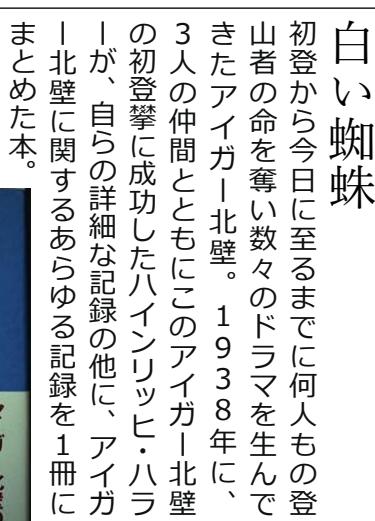
幼少期は体が弱くて、小学校から出かける近郊のハイキングにも参加できなかつた私が、山登りを始めたのは中学一年の時だつた。背景には、日本人によるマナスル初登頂を機に始まつた登山ブームがあつた。東洋人として初めて達成した8000メートル峰登頂は、敗戦後の日本に希望を与える快挙だつた。そして、そんな男の生きざまに私はあこがれた。

高校に入つて一冊の本「白い蜘蛛」に出会つた私はアイガー北壁を目指すことになつた。当時は岩壁の登攀ルートを田で追つてばかりいた私も、今は路傍の草花に目を向けるようになつた。77 才を迎えた今も多くの仲間たちと山を楽しみ、またある時には独り静かに懐かしい山並みをふり返る。

歳とともに、田指す目的は異なつても、山に身をおけばなぜか心が満たされる。そしてこれが私にとっての居場所なのだと改めて気づかされる。

今月の特集は「生涯登山」である。十人十色、自分の登山史をお楽しみいただきたい。

編集長 辰野 勇



辰野 勇氏の略歴

1947 年生まれ。登山用品メーカーの株式会社モンベル (mont-bell) の創業者であり、現在は会長を務める 1969 年に中谷三次とともにアイガー北壁に挑み、当時の世界最年少での登頂に成功した¹。1970 年には日本初のクライミングスクールを開く。

カヌー、カヤックにも熱中し始め、第 3 回関西ワイルドウォーター大会での優勝の実績のほか、黒部川を源流部から河口までをカヤックで初下降したほか、グランドキャニオン、ユーコン、コスタリカ、ネパールなど、世界中の河川を下る。

〔三島野スポーツクラブ世話人会〕

任務分担	氏 名	住 所	TEL	携帯
代表	岩井 富雄	射水市宝町 1364-35	57-8180	090-5177-9255
副代表	的場 邦夫	氷見市十二町 1037-36	74-6434	090-4320-5325
副代表	堀井 泰則	高岡市石瀬 748-6	25-2792	090-1314-6394
会計担当	塚 良昭	射水市寺塚原 226	84-1162	080-8033-7427

世話人会は、岩井富雄、的場邦夫、堀井泰則、塚善明、荒井英治、川渕順正、棚田清志、新田俊明、山本則夫、石黒洋子、加藤日出子、島倉津也子、守田清子の 13 名で構成します。

〔監事〕今村和子、浦 幸江 〔相談役〕山田 格、林 憲彦

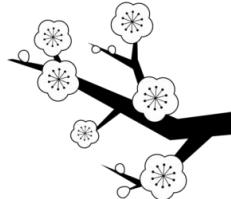
3月の世話人会開催 **3月11日（火）と3月25（火）午後2時から**。会場は「はなみづき」です。
尚、どなたでも自由にさかすることができます。お気軽に足を運んでください。

会報編集担当 会報に記載する原稿は下記のアドレスに送ってください。

堀井泰則 horii.yasunori@rouge.plala.or.jp 甲かほる kab@p2.tcnet.ne.jp
松田理恵子 krbara@p2.tcnet.ne.jp

会報『**三島野スポーツクラブ**』をインターネットで見るためには、まず、「スポーツ連盟とやま」を検索し、次に富山県連盟、次の画面の「三島野スポーツクラブ」をクリックし、次の画面の「会報」をクリックすると見ることができます。

ホームページへのアクセスは http://sportstoyama.namaste.jp/99_blank.html を入力して検索してください。また、スマホの場合は右のQRコードを利用して下さい。
全ページをカラー写真で見ることができます。



編 集 後 記

- ・2月になって“本格的な冬”がやってきた。降る雪を眺めながら会報のPCキーボードを打っています。山沿いでは大雪なっているというニュースを聞きながら…。
- ・定期総会に会員の70%の出席がありました。皆さんご苦労様でした。2025年3月から2026年2月までの1年間に28の企画が提案されました。一人でも多くの会員が1回でも多く山行企画に参加してほしいと思います。3月から4月の企画は残雪期から春の訪れを体感できるものとなっています。
- ・北八ツ岳／北横岳・縞枯山は絶好の天気に恵まれて“八ヶ岳ブルー”と白銀の山岳風景に感動したことが、参加者から交々語られ、その喜びが伝わってきます。以前ある会員が言っていました「こんな雪山に登るために春から秋の山に登っているようなものだ！」と。はまるんですよ。こんな雪山を知ってしまうと。しかし、荒れる雪山も知らないと・・・山の天気は変わりやすいのです。「前日は好天、今日は荒天」「朝は晴れ、午後は雨風」ということもあります。
- ・また、「岳人」を借用してしまいました。山の紹介やエッセイも楽しく読みます。もし、読みたい方があれば堀井まで連絡してください。「要返却」でお貸しします。
- ・パソコンを更新しました。ワードのバージョンが変わつて慣れないまま手こづっています。

