

会報 三島野スポーツクラブ

日本勤労者山岳連盟（富山県連盟）
新日本スポーツ連盟



No. 295

2025年4月1日
代表 岩井 富雄
射水市宝町 1364-35
TEL・FAX 57-8180



白馬岳と杓子岳 小木 清 画

4月・5月の企画案内

- ◆4/13(日) **千石城山**
- ◆4/26(土) **陶石山**
- ◆5/3(土・祝) **倶利伽羅峠**
- ◆5/7(水)～8(木) **大台ヶ原**
- ◆5/18(日) **宝達山**
- ◆6/1(日) **クリーンハイク**

山行報告

○3/2(日) 雪上訓練
南砺市(旧井口村) **丸 山**

○3/21(金)
高山市 **猪 臥 山**

4月・5月企画案内

4/13 (日) 千石城山

せんごくじょうやま 758m 上市町

カタクリの大群落を愛でる
4/2(水) オンソリ山
参加申込は締め切りました

山頂から劔岳

山頂から残雪の劔岳の展望が楽しみ

【集合】 薬勝寺池 7時50分 【出発】 8時00分

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



4/26 (土) 陶石山

とうせきやま
889m
石川県加賀市

花の密度が凄すぎる！こんな群生見たことない！！
シャクナゲの大波が次から次へと押し寄せる

【集合出発】 7時20分集合 7時30分出発

県民の森から陶石山へ 往復コース L: 的場邦夫

標高差 570m 登り2時間30分 下り2時間

体力度・技術度とも★☆☆☆☆

【参加申込】 4月16日まで 的場邦夫へ

SMS 090-4320-5325

シャクナゲ街道



5/3 (土・祝) 倶利伽羅峠 桜



毎年4月下旬から5月初旬にかけて、倶利伽羅源平合戦の舞台となった倶利伽羅峠で桜まつりが開催されます。利伽羅公園一帯の見事な桜並木は、「昭和の花咲かじいさん」と呼ばれた高岡市の高木勝己氏が、20数年間に渡って約3,000本の八重桜を植栽したのが始まりです。

【集合出発】 7時20分集合 7時30分出発

【行程】 石川県側から登って、峠を富山県側の下って石動駅まで歩きます。 L: 林 憲彦

石動駅⇨(電車)⇨倶利伽羅駅⇨竹橋⇨龍ヶ峰⇨不動寺(昼食)⇨砺波山⇨矢立山⇨

石坂⇨埴生八幡宮⇨石動駅 (不動寺では季節によってうどん・だんごなどのお店があります)

【参加申込】 4月23日まで 林 憲彦へ SMS 090-8099-2954

5/7(水)～8(木) 大台ヶ原 日出ヶ岳／観音峯山

1695m

1347m

【出発】4時30分 薬勝寺池P

【行程】

1日目 大台ヶ原ビジターセンター12:00 日出ヶ岳・大蛇岨周
回コース 宿舎18:00 標高差 400m

2日目 観音峯山登山 下山12:00
薬勝寺池P18:00着

【費用】約25,000円 交通費、宿泊費、他

【参加申込】塚 良昭 SMS 080-8033-7427

募集定員は8名。先着順8名で締め切ります。

大台ヶ原山（おおだいがはらやま）は、奈良県と三重県の県境にある標高1695.1mの山である。深田久弥によって「日本百名山」に選ばれたほか、日本百景、日本の秘境100選にも選ばれている。最高点の一等三角点は基準点名が「大台ヶ原山」であるが、国土地理院による地図には日出ヶ岳（ひでがだけ）と表記され、三重県の最高峰である。



下 左観音峯山

ヶ
岳頂上



5/18(日) 宝達山

ほうたつやま
637m
石川県宝達志水町

山名の由来は天正年間から江戸時代にかけて採掘されていた金山に関係があるようだ。能登半島一の高峰ということもあって、NTTや建設省などのアンテナが林立しており、離れた場所からでも、宝達山の存在は分かる。一等三角点があるだけに眺望はよく、日本海に沿って点在する町や遠く金沢市街、白山連峰、立山連峰が眺められる。

行程はこぶしの路登山道を往復

標高差 600m 登り2時間30分 下り1時間45分

体力度・技術度とも★☆☆☆☆

L:未定

詳細は次号会報No.296に記載します。



6/1(日) 労山いっせいきりんハイク 牛 岳

今回は牛岳のゴミを一掃するハイキング

ルートは庄川小牧ダム側から往復を予定 標高差 670m

登り3時間 下り2時間 体力度・技術度とも★☆☆☆☆

※ 労山県連として合同で実施することを検討中です。組織的に大きく取り組み、登山界や社会的に労山の存在をアピールしたいためです。そのため、実施山域が変更になる可能性があります。実施日は確定です。次号会報で確定内容を案内します



山行報告

3/2(日)

雪上訓練

丸山展望台付近

(南砺市旧井口村)

メンバー：(L)的場邦夫、(SL)岩井富雄、石黒洋子、塚 良昭、荒井英治、今村和子
守田清子、松田光恵

【行程記録】

- 8時00分 薬勝寺駐車場出発
- 8時45分 丸山展望台入口着
- 9時15分 登山スタート
- 9時30分 **【訓練1】**
キックステップの登り方、下り方
新雪のラッセルワークなど
- 10時45分 丸山山頂展望台着、昼食、
【訓練2】
手袋着用してアイゼン脱着練習
- 11時50分 下山
- 12時10分 **【訓練3】**
急坂での滑落停止法など
- 12時30分 下山
- 12時50分 入口着
- 13時00分 出発
- 13時10分 椿の湯
- 14時00分 温泉出発
- 14時45分 薬勝寺駐車場着



ひとくち感想

今 村： 今日の雪質はカンジキ歩行が最適。1メートル以上積もった杉林の中をカンジキを履き、道なき道をまっすぐ目的地に向かって進む。カンジキは、数センチしか沈まない。誰も踏んでない真っ白でふかふかの雪の上を、スイスイ歩く。8人で新しい道を作って進む。楽しい楽しい雪道歩行。他にも手袋をはめたままアイゼンを付けたり、急坂での歩き方など、いろいろ教わりました。ありがとうございました。

石 黒： 昨年までは、かんじきやアイゼン、ピッケル、トレッキングポール等の持ち運びや出し入れ、装着に時間がかかり、それだけでへとへとでした。今回は3回目の参加で道具の取り扱い面での疲れはなくなりました。また、今年は丸山展望台での訓練なので、どんなお山か楽しみでした。リーダーが3日前に付けたトレースの上をイノシシが歩いていたのは納得です。トレースの上のほうが歩きやすいのですから。リーダーが声を掛けみんな先頭を体験しました。斜面の歩き方やピッケルを使っのての滑落制動訓練等、大変ためになりました。資料の準備等もありがとうございます。訓練後のゆーゆうランド花椿での温泉がうれしかったです。

的 場： 前日の天気予報では9時頃は曇り予報だったので中止にしなかったが、当日朝の予報は12時ごろが曇りでそれまでは雨に変わっていた。なので最悪の時は薬勝寺Pの雪捨て場で実施を考えていたが、メンバーは現地(丸山)に行くと言ってくれたので丸山へ。現地で20分程小降りになるのを待ち雨具を付けて、いきなりのカンジキでスタート。訓練用の斜面までは先頭を順番に変わりながら斜面に行く。斜面でカンジキを脱ぎツボ足で斜面を上り下りの訓練、またカンジキを付け上り下りの訓練をし、又先頭を交代しながら丸山へ。休憩後、丸山の斜面でピッケルを使った訓練をする。毎年訓練すると段々身についてきます。是非来年も参加をしましょう。

松田光： 数年前に一度雪上訓練に参加しただけで久しぶりの参加。当日の雨は不安な気分であったが現地に着けば小ぶりの雨となり、支障なく研修ができ大変有意義であった。雪面の歩き方からカンジキの着脱、ツボ足での斜面の上り下り、アイゼンの着脱、ピッケルの使い方等々多彩なテクニックに消化不良もあるが繰り返して、体で覚えることが大事かと思っている。

岩 井： 豊富な雪でカンジキハイクしながら楽しく、大変良いコンディションの中 訓練が出来たと思います。来年も参加します。

守 田： 久しぶりの参加でしたが、楽しみながらトレッキングできました。リーダーが事前にコースや訓練場所を下見してくれたおかげで予定時間通り順調に進みました。滑落停止訓練の丸山も良かったです。手袋をしたままでアイゼンやカンジキの装着ができるようになりました。ありがとうございました。

荒 井： 永らく雪山登山から遠ざかっていたので、いろんな面で思い通りに出来なくて歯がゆくて、自分に腹立たしく、ストレス満開の訓練だった。第一に雨の中での雨具の装着に時間がかかった。普通の山行では悪天候が予想されれば山行中止となることが多いので、意外と雨中で雨具を装着することはほとんど無い。訓練だからと割り切っていたものの、しょっぱなからイライラのスタート。第二にアイゼン、かんじきの着脱にもたついて時間がかかった。第三はインナーウェアの選択に注意が欠けていて、急登の連続で汗が大量に出てきて、肌着がべた付く程で不快感あった。決して楽しい雪上訓練ではなかったが、自分の弱点があれこれと確認出来たことは大きな収穫だった。雪上訓練に楽しさを期待する方が甘い勘違い。自分の技術面、精神面の両面での未熟さを思い知らせてくれた。これこそ最高の収穫だった。この経験を今後の戒めと心得て、今後の山行に活かそう思う。下山して温泉で、汗も不快感も流し去って、気持ち良く帰宅できた。事前山行で積雪状況の確認を行い、周到な計画を立て、この雪上訓練指導された的場さんの努力に感謝します。

塚： 小雨の中、かんじきをつけて出発しました。今年は雪が多くラッセルを交代しながら進みました。急斜面でツボ足での上り下りの練習、手袋をつけてアイゼンの脱着練習、ピッケルを使っの滑落停止訓練などの充実した訓練を実施できました。



メンバー：〈L〉的場邦夫、〈SL〉松田光恵、守田清子、今村和子、塚 良昭、棚田清志、松田理恵子

【行程記録】

薬勝寺池 P 発	6 : 30
登山口着	8 : 10
分岐	9 : 45
頂上着(昼食・休憩)	10 : 10
頂上発	10 : 45
分岐	11 : 00
登山口着	12 : 10
薬勝寺池 P 着	14 : 00

ひとくち感想

塚 : 天候にも恵まれて楽しい山行になりました。2時間の短時間で360度の素晴らしい展望が得られる人気の山です。本来なら立山・穂高・乗鞍・御嶽が望めるはずが春霞でかろうじて白山のみ見ることが出来ました。

的 場 : 昨日春分の日(20日)ヤママップに沢山のレポが上がっていた。今日は平日(21日)朝は冷え込んで寒い駐車場はガラガラで登山道は踏み固められ高速道路でした。アイゼンを付けフワフワの雪の上をキュッキュッと気持ちの良い音を聞きながら高度を上げ三島野のペースで楽しく頂上に立てました。天気も良く心配した風も微風で早い昼食をとり下山する。出逢った登山者は片手(5-6人)でした。

今 村 : 真っ白な一本道が続く。太陽の光に雪道がキラキラ光る。サクサクと、足音が静かな山に響く。歩くにつれて、空の青さが増してくる。こんな近くにこんな素敵な山に続く道があったんだと、嬉しくなる。みんなで歩いているだけで、心が楽しくなる。いつの間にか山頂に着く。目の前に、カレンダーで見たような懐かしい冬景色がひろがる。遠くに白山も見える。素敵な時間は、あっという間に終わってしまった。リーダーさん、運転手さん、ありがとうございました。

松田光 : 天候に恵まれ快調に駐車場着。アイゼンを付け川沿いにきらきら光る雪を踏みながら登る。山頂は360度の展望。遠方の穂高・乗鞍が望めなかったのは残念。満足の春山山行でした。



守 田： 今年は雪が多くて山はまだまだ気持ちいい日が続きそう。猪臥山は真っ白な雪山から真っ青な空が近い。平日なので人も少ない。山頂からは 360° の大パノラマ。天気恵まれ雪と戯れサイコーの猪臥山は楽しかった！

棚 田： 雪がなくなり春を感じる薬勝寺池 P を出発して、早朝の東海北陸自動車道を南下する。五箇山に入り、トンネルを抜ける度に雪が増える。飛騨白川 PA は 1 メートル以上の雪の壁が硬く凍っている。晴れた分冷え込みが強かったのだろう。登山口の駐車場にはすでに 7, 8 台の車が止まっている。ナンバーは遠方からのものもあり、この山の人気伺える。雪はたっぷり余るほどあり最初からアイゼンを付けて歩き始める。たくさんの人が歩いているようで堅く踏み固められたトレイルがしっかりできている。雪山と言うより夏道を歩く感覚である。リーダーから先頭の大役を仰せつかり、景色を眺めながら、ゆっくりとマイペースで歩かせてもらう。これはおおいに助かった。最初は林道上を歩くので、勾配も緩い。1 時間ほど歩いて、「猪臥山登山口」の看板に行き着く。いよいよここから尾根上の急勾配の登り坂が始まる。一段とペースが落ちるが、今日は時間的余裕もあるので許される。途中から遠くに白い稜線が見え始めて、登高意欲は湧くがペースを上げる余裕はない。前方の白い丘を登ると 360 度の視界が開ける。もう一つ丘を登ると雪に埋もれたお社とシュカブラ（風が作り出す雪の文様で「雪紋」「風紋」「風雪紋」ともいう）がある。山頂からは遠くの高い山はかすんでよく見えないが、視界には雪に埋もれた山しか見えない海のない飛騨の国の景色が広がっていた。下山は快適かつ慎重に、休憩を取りながら降りる。途中でシリセードや雪玉投げなどの雪遊び、タラの芽を観察したりして無事に登山口に戻る。青い空の元、雪に戯れてもらった一日でした。私のマイペースの先頭を許容してくれたリーダー、安全運転のドライバー、仲間の皆さんありがとうございました。

松田理： 三島野で独占したような猪臥山でした。ゆっくりと歩き、青空と雪面を楽しみ、雪合戦や雪の上に寝転んで最高の気分。雪の風紋(シュカブラ)に、厳しいであろう山の冬を想像しました。



シュカブラ(雪の風紋)



〔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 良昭、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

4 月の世話人会開催 **4 月 8 日（火）と 4 月 22（火）午後 2 時から**。会場は「はなみずき」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とするには、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コードを利用してください。



編 集 後 記

- ・“暑さ寒さも彼岸まで”とはよく言ったものです。つい先頃まで寒さに震えていたのに……。 「四月一日」という珍しい苗字があります「わたぬき」と言うそうです。暖かくなって防寒の服を脱ぐ時季になったことを意味するとか。山行企画も春の花を求めるものが並びました。カタクリ、シャクナゲ、桜 etc.でかけましょう！ 綿入れならぬダウンを脱いで！
- ・大台ヶ原は初めての企画。熊野古道は世界遺産にも登録された人気のコース。今回はほんの一部のコースですが、^{いにしえ}古^{えんぎょうしゃ}の役行者に思いを寄せて歩くのは楽しみです。
- ・雪山の山行報告は今冬の降雪の多さがうかがわれます。丸山の訓練でのラッセルはいい経験になったのではないのでしょうか。猪臥山も雪の多さが写真から読み取ることができます。草や低木が雪に覆われた楽しい雪原歩き、雪を抱く美しい山の魅力を知って、ぜひ癖になってください。雪山登山を！



ポスター つくりました

三島野スポーツクラブの
宣伝用のポスターです。

会員を増やすための一助となれば幸いです。会報と一緒にお届けしました。