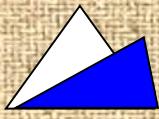


会報

日本勤労者山岳連盟(富山県連盟)  
新日本スポーツ連盟



No. 297

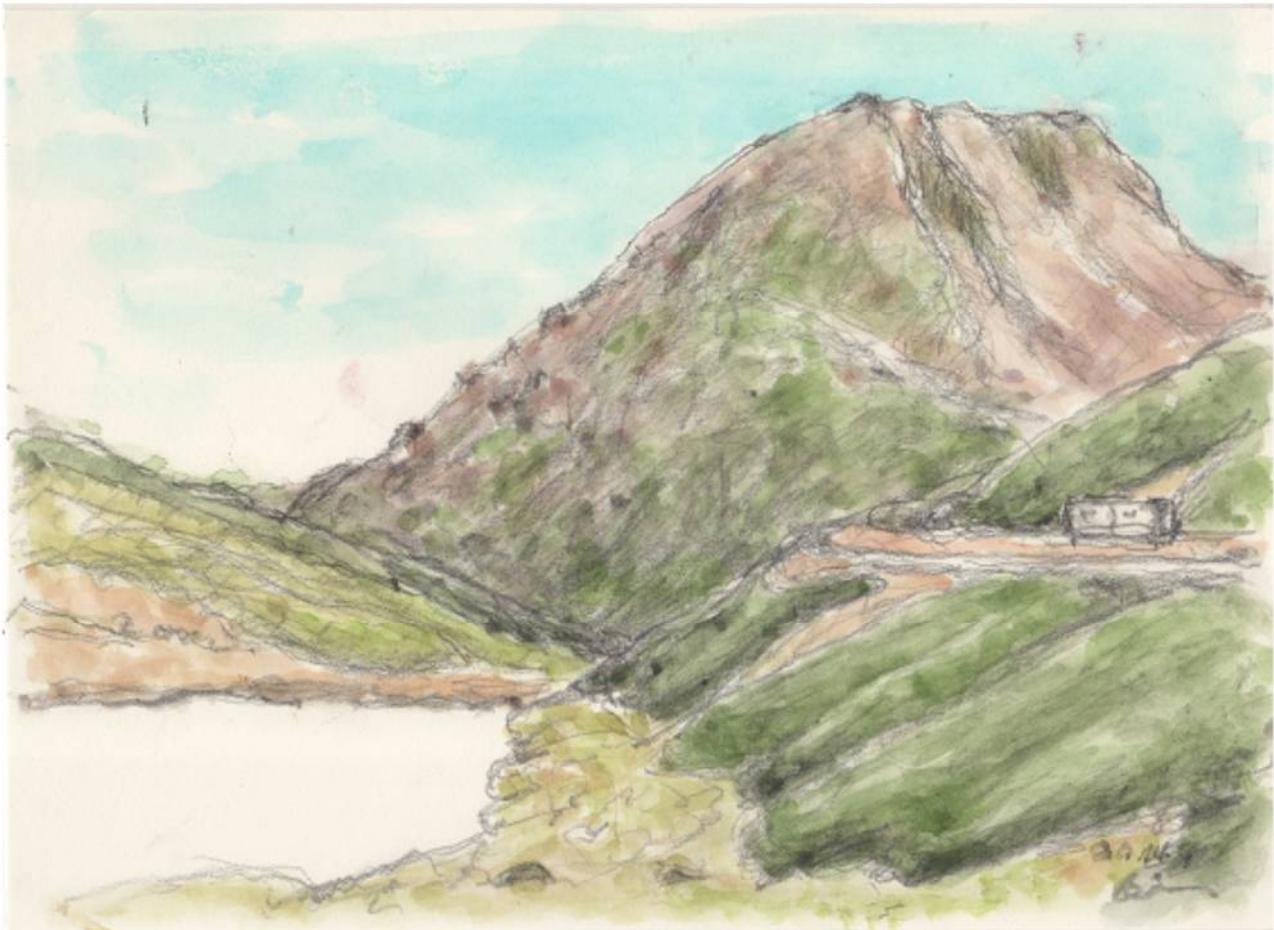
2025年6月1日

代表 岩井 富雄

射水市宝町 1364-35

TEL・FAX 57-8180

# 三島野 スポーツクラブ



乗鞍・富士見岳 小木 清 画

## 6月・7月の企画案内

6/1(日) クリーンハイク小佐波御前山

6/8(日) 安峰山&宇津江48滝

6/22(日) 銀杏峰

7/13(日) 極楽坂山

7/22(火)~24(木)

北アルプス・針ノ木岳～爺ヶ岳 縦走

山行報告

5/3 俱利伽羅峰

5/7~5/8

大台ヶ原 & 観音峯山

5/18 宝達山

5/25 登山セミナー

登山の「コース定数」とは

## 6月・7月企画案内

# 6/8(日) 安峰山と宇津江48滙

あんぽうさん 1058m うつえしじゅうはったき

飛騨市古川町

【出発】6時00分薬勝寺池P 10分前に集合

【行程】R-41 神岡・古川 登山口 安峰山 (往復)  
下山後 宇津江48滙を周回

(安峰山) 標高差 500m 登り2時間 下り1時間30分

(宇津江48滙) 標高差 180m 往復1時間30分

体力度・技術度とも★★☆☆☆☆

※ 昼食は48滙レストハウスに麺類、丼があり、利用することも可。

※ 入浴(四十八滙温泉)の準備

【参加申込】6月1日まで堀井泰則

SMS 090-1314-6394 ~



山頂の展望図で山座同定

# 6/22(日) 銀杏峰

奥越の名峰 花々を愛で、眺望広がる山頂へ

げなんぽ

1441m

福井県大野市

シライソウ



【出発】薬勝寺池P 5時30分 (10分前に集合)

【行程】

○小葉谷(こばだに)コース(登り3時間10分、下り2時間40分)

◆登り口/宝慶寺いこいの森(閉鎖中)、駐車場あり、トイレなし

◆交通/北陸自動車道福井ICから車で約1時間10分、中部縦貫自動車道大野ICまたは荒島ICから車で約30分

◆コースガイド/小葉谷橋を過ぎると鳥居がある。しばらく歩くと「鉱山跡石垣」の標識があり、ここから急な登りが続く。「海拔1,300m」と書いてある標識を過ぎるとゆるやかな斜面になり、極楽平と言われる場所に着く。その後、ゆるやかな道を進むと山頂に着く。

標高差 738m 体力度・技術度とも★★☆☆☆☆

【参加申込】6月12日まで 的場邦夫 SMS 090-4320-5325 ~



# 7/13(日) 極楽坂山

ごくらくざかやま

1043m 富山市

展望台から北は富山平野と富山湾、南は鉤崎山、薬師岳を望む。

## 【行程】

大山農山村交流センター ⇨ 林道出合 ⇨ 955m ピーク

⇨ 極楽坂山 ⇨ 展望台 1171m (往復)

標高差 650m 登り 2 時間 30 分 下り 2 時間

体力度・技術度とも ★☆☆☆☆ L :

【参加申込】7月3日まで



上 カモシカと出会うかも



右 登山道の標識

# 7/21(月)22(水)23(木)

後立山連峰の7つの峰に立ち  
山岳展望と高山植物を  
愛する山旅

針ノ木岳～蓮華岳～スバリ岳～赤沢岳～鳴沢岳～岩小屋沢岳～爺ヶ岳

2821m

2799m

2752m

2678m

2641m

2630m

2670m

## 【行程】

1日目 扇沢 P ⇨ 大沢小屋 ⇨ 針ノ木大雪渓 ⇨ 針ノ木峠 (小屋)  
⇨ 蓮華岳 ⇨ 針ノ木小屋 歩行時間 約 8 時間

2日目 針ノ木小屋 ⇨ スバリ岳 ⇨ 赤沢岳 ⇨ 種池山荘 ⇨  
歩行時間 約 8 時間

3日目 種池山荘 ⇨ 爺ヶ岳 (往復) ⇨ 柏原新道 ⇨ 扇沢  
歩行時間 約 7 時間

【参加申込】6月5日まで塚 良昭へ SMS 080-8033-7427

募集人数は5人に限定します。先着順受付で締め切ります。

山小屋は完全予約制となっていて、針ノ木小屋はいかなる場合のキャンセルも 2000円の違約金がとられます。

【参加費】33,000円を予定しています

※ 当初、1泊2日で計画し、案内していましたが、日程に無理があると判断して2泊3日の上記日程とします。



針ノ木岳大雪渓を登る登山者



蓮華岳のコマクサ群落



## 夏山企画予定

8/11(月)山の日 乗鞍岳

8/24(日)～25(月) 南アルプス 凰凰三山

9/5(金)～7(日) 尾瀬ヶ原〔至仏山・燧ヶ岳〕

# 俱利伽羅峠トレッキング

メンバー：(L)林 憲彦、(S L)的場邦夫、(S L)塚 良昭、浦 幸江、甲かほる、岩井富雄、  
今村和子、加藤日出子、堀井泰則、高井増美、棚田清志、上野祐太朗（会員外）

## 【行程記録】

薬勝寺P出発	7:20
各自色々な手段で石動駅へ	
石動駅 金沢行き発	8:45
俱利伽羅峠駅下車	8:51
俱利伽羅峠駅スタート	9:05
竹 橋	9:35
龍 ケ 峰	11:00
不動寺（休憩 昼食）	11:50
不動寺出発	12:30
砺波山	12:55
矢立山	13:10
長坂登山口	13:55
埴生八幡宮	14:30
石動駅到着	15:25



## ひとくち感想

**林：** 俱利伽羅駅を出発する前に皆さんに「三島野スポーツクラブは一番遅い人をだいじにしてそれに合わせてみんなで歩く」ことがクラブ創設以来の申し合わせと、お話を聞いて出発しました。おかげで、山菜採りで少しばかり乱れましたが、下見どおりの時間で全員無事に完歩し、たいへんうれしく思っています。また昼食時、○○さんが見当たらぬ大騒ぎでしたが、スマホで見つかり一安心。グループを離れるときは誰かにその旨を伝えることが大切だと思いました。牛の像の前での記念撮影も上手くいってLINEで公開しました。満開の八重桜はもう過ぎ通路一面の桜花の絨毯をそっと散らさないよう踏みしめて源平ラインから少し外れ旧北陸街道へ。ここでも小矢部市が歌碑や案内板で在りし日の面影を彷彿させる箇所がありみんなを楽しませてくれました。私がリーダーを務めることがこれで最後かもしれません、無事役割を果たせホットしています。

**的 場：** 今年の花見企画は、各自の集合手段は自由な企画。俱利伽羅駅 8:50 集合 9:00 出発。薬勝寺出発組 5名（車）、高岡道の駅万葉組 4名（車）、大門駅乗車組 3名（電車）です。石動駅からは全員が同じ電車で俱利伽羅駅へ。初めての集合手段でしたが無事に集合完了。絶好の天気に恵まれてワイワイガヤガヤと楽しく山行が出来た。又、途中ワラビ、タケノコ等山菜も取りながら歩いたが、肝心の花は桜祭りも開催されていたが散っていて両側の道端に花びらが沢山でした。ヤマップデータによれば所要時間 6 時間 30 分、距離 14.4 キロ、標高差 630m でした。リーダーとメンバーに感謝感謝！！

**岩 井：** 去年は竹の子を食べていないので久しぶりの竹の子いただき、しかも柔らかく美味しかったです。



高 井： 天気に恵まれ、歩く、歩く、歩く。森林浴は、最高でした。清々しい新緑の中、鳥のさえずりや色とりどりの花の中、山菜とりや筍収穫などゆったりとした時間が流れていることに癒され、自然の中に身を任せて歩けたことに喜びを感じました。

甲： 倶利伽羅峠の不動寺は何度も行ったことがあるけど、旧北陸道を歩きながら行ったのは初めてです。みんなで和気あいあいとゆったりと登って行きます。なんだか懐かしい原風景の世界に吸い込まれたようでした。昔の人たちは山越えをしながら往来していた様子がたくさんの茶屋跡から見えてきました。いろいろな色の緑の山を見、わらびやタケノコを夢中になってとったのも楽しかったです。帰宅してから苦労して採ってもらったタケノコを、早速アク抜きをして食べました。とても柔らかくおいしかったです。

加 藤： 旧北陸道経由で俱利伽羅不動寺まで気持ち良いそよ風の中、山菜（わらび、野蕗、竹の子）収穫しながら歩く。昼食は不動寺でおでんや、そばを食べて、のへんびりトレッキングを楽しめました。

上 野： 本日はありがとうございました。木曾義仲のファンとして、歴史街道を歩くことができて、また、いろいろとお話ができて、とても楽しい山行でした。木曾義仲といえは、平家物語にある猫間殿の豪傑漢として語られている古典作品が好きです。

塚： 天候にも恵まれて、絶好の花見日和となりましたが、桜は見頃を過ぎ僅かに残っているだけでした。しかし古の旧北陸街道を楽しく歩き新しい発見も沢山あり、満足の山行でした。

今 村： 山路には、わらび、せんまい、のぶき、ミツバ等の山菜、竹藪の側には筍の子が。それらを取りながらの、ゆっくり山歩きは、とても楽しかったです。カラーの地図には、変更ルートも書き込まれていて、方向音痴で地図を読むのが下手な私にもわかりやすかったです。リーダーさん、旧北陸道ウォーキングは、歴史あり、歩きごたえあり、たくさんの参加者あり、ワイワイおしゃべりありで、とても楽しかったです。計画、下見、道案内、歴史の説明等、ありがとうございました。

堀 井： よく歩きました。1週間前の陶石山に続いて2万歩超えの2万5千歩を記録しました。俱利伽羅駅から俱利伽羅峠を越えて石動駅までというロングコースを歩き切ったことができた自分に賛辞を贈りたいです。“八重桜の花咲く峠を歩く”という企画の押し出しへ“葉桜の峠道”となってしまって残念でした。

棚 田： 電車を利用して俱利伽羅駅に集合し、石動駅で解散して電車を利用して帰る。いつもと少し趣きの違う山行に参加する。昔、東京で生活していた頃のことです。休日の夕方、中央線に乗って立川駅から新宿駅に向かう電車に乗ると賑やかに話したり笑ったりするグループをいくつも見かけることがあった。網棚にはリュックサックが並び、カジュアルな服装の中年の人達だった。当時は意味不明のグループだったが、今はあのグループの中に一緒に座っている自分が見えるような気がします。さて、今回の山行は新緑が映えるとても爽快なものでした。竹の子、わらび、ふき、三つ葉など山菜は採り放題です。八重桜の花吹雪の中を歩き、いにしえの北陸街道の歴史に触れる山歩きでした。

浦： 八重桜の花を見ることは出来なかったけれど、満開であればさぞすごかったであろう想像することは容易だった。これまで歩いたことがないルートを歩けたのも、嬉しかった。リーダーさんありがとうございました。また、蕨とふきの美味しい春の味をいただき、大変満足した。たくさん歩き、楽しい日だった。皆さんありがとうございました。

# 山行報告

# 大台ヶ原

奈良県と三重県の県境

5/7(水)~8(木)

## 日出ヶ岳／観音峯山

(1695m) (1347m)

メンバー <L> 塚 良昭、<SL> 的場邦夫、<SL> 堀井泰則、岩井富雄、加藤日出子、今村和子、石黒洋子、松田理恵子

### 【行程記録】

一日目

4:30 薬勝寺池P発  
11:46 大台ヶ原ビジターセンター  
13:00 大台ヶ原山（日出ヶ岳）  
13:50 尾鷲辻  
14:20 大蛇嵐  
15:50 大台ヶ原駐車場

二日目

5:40 観音峯登山口  
7:00 観音平  
8:45 観音峰展望台  
9:20 観音平  
10:20 観音峯登山口  
18:30 薬勝寺池P着

日出ヶ岳山頂



ヤマシャクヤク



ヒトリシズカ

### ひとくち感想

**堀 井：** 南・北アルプスとは異なる紀伊山地の広さ大きさを実感する山旅でした。三重県と奈良県にまたがる大台ヶ原の樹林帯を抜けて、仰ぐ日出ヶ岳の山頂稜線は大きな弧を描いて座していて美しかった。山頂から紀伊半島熊野灘を遠くに見下ろして、太平洋にほど近い山域にいることを再認識しました。また、観音寺峯山は山頂手前の展望台から熊野吉野国立公園の核心部ともいえる最高峰・八経ヶ岳や弥山などの360度に展開する緑深い山並みの景観は美しかった。本当に天候に恵まれたおかげでした。悔いが残るのは旅館「洞川温泉」に遅く着いて、朝イチ朝食前の出発だったことです。昔ながらの温泉情緒を残している温泉街と廻をもう少し楽しむことができたら…と。帰って地図を広げ、紀伊半島にある“その山”的位置を確認して思いました“♪思えば遠くへ行ったもんだ～”と。

**的 場：** 大台ヶ原は今まで何度もテレビ、ビデオ等で見ていたが実際この目で見て、感じて体感出来てとても良かった。枯れた木、広い笹原、整備された木道など体感出来て良かったが、しかし、大台ヶ原駐車場から宿泊先の洞川温泉までの1時間45分は酷かった。国道309号は乗っているのも運転も地獄の酷道だった。広い県道に出てほっとした。宿泊先の洞川温泉は歴史を感じるとても良い温泉地でした。二日目の観音峰山は青空でルンルンでした。観音峰山展望台から見た頂仙岳（1895m）八経ヶ岳（1915m）に登りたくなった。

**岩 井：** 北陸の山岳地帯は豪雪地域ですが奈良県地方は、山の斜面は緑のコケに覆われ、立っている木々も緑のコケに覆わっていたので、豪雨地域であると感じた。

## 2日目 観音平展望台

**石黒：** 奈良への遠征登山、とても充実した体験をすることができました。1日目の大台ヶ原では、整備された登山道の先に待ち構えていた雄大な大蛇嵐（だいじやぐら）、断崖絶壁の展望所はスリル満点でした。2日目の観音峯山では、ヒトリシズカとヤマシャクヤクの群生がすばらしかったです。宿泊先の洞川（どろかわ）温泉街には提灯が灯り、カラソコロンと下駄の音が鳴り響く。建物の造りやお部屋のこたつ、畳、戸、階段はタイムスリップしたような感じで心が安らぎました。富山県から車で7時間以上かかる奈良県への遠征、初めてづくしの体験で、わくわくしました。このような素晴らしい山行を計画し準備してくださったリーダー、運転してくださった方、ご一緒した皆さん、ありがとうございます。

**加藤：** 奈良・三重県境迄長距離で、7時間かけて登山口に着いた。登山口から大蛇嵐に到達して、岩場で崖つ淵ロープは有るが、強風で身震いした。旅館宿に着いてお風呂で汗・疲れを流し、直ぐお食事で幸感。品数も多く～鮎の塩焼き・お鍋・さしみ・鹿肉 etc 何品有ったか？豪華なお食事で満腹になった。二日目は吉野杉の森林とヒトリシズカ、ヤマシャクヤクの群生に癒されながら、観音峯山に登った。今回は観光気分満載の山旅を楽しめました。

**松田理：** ミヤコザサの広がる整備された木道を歩いて日出ヶ岳。同じような道かと思えばシャクナゲやアケボノツツジが咲く道の先には大蛇嵐。強風で恐ろしかったけれども滝を何本もおろす対岸の山々は美しい。急な下り、急登の道、ようやく到着した駐車場から宿までの道は運転手泣かせの大変な道でした。酔ったことがない私も苦しかった。それでも山桜やツツジ、新緑の木々、美しい溪流に癒されました。2日目の観音峰山はまっすぐに伸びた背の高い吉野杉が美しく、よく手入れしてある気持ちの良い道。ヒトリシズカやヤマシャクヤクに見とれ、楽しかった。見つけた時に思わずヤマシャクヤクの群生地に道を外れて分け入ったことは大きな反省点です。ごめんなさい。

**塚：** 百名山の大台ヶ原山と大峰山山行は、両日共に快晴に恵まれて楽しい山行となりました。日出ヶ岳展望台からは山上ヶ岳・弥山・八経ヶ岳・熊野灘の眺望が素晴らしかった。大蛇嵐では断崖絶壁からの大峰山脈のパノラマは雄大でした。二日目の観音峯山はよく整備された登山道で立派な東屋があり、また山芍薬やヒトリシズカが丁度見ごろで楽しませてくれました。

**今村：** 大台ヶ原は、コンクリートや石畳、木道等、整備されていて、とても歩きやすかった。ところが、大蛇嵐だけは、深い谷の上に切りたった細長い断崖。遮るものがないため、強い風に吹き飛ばされそうになった。大觀峰は、見上げるとクラクラするくらい高い杉林の中を歩いた。そこを過ぎると、ヒトリシズカ、山シャクヤク等の花があちこちに見られた。奈良県と三重県にまたがる大自然の中で、二日間、ゆったりと過ごすことができました。とても楽しい山歩きでした。ありがとうございました。



# 山行報告

5/18 (日)

# 宝達山

石川県宝達志水町  
637m

メンバー：(L) 的場邦夫 塚 良昭 高井増美 石黒洋子

## 【 行程記録 】

- 8:10 道の駅万葉の里高岡出発
- 9:00 こぶしの路登山口出発
- 9:50 鉄塔
- 11:10 宝達山頂上(637m)
- 11:40 山の竜宮城、昼食
- 12:15 夫婦池
- 14:10 こぶしの路登山口着
- 15:00 道の駅万葉の里高岡着



## ひとくち感想

**高 井：** 宝の宝庫、宝達山！まさしく、沢山の宝を体験しました。自然の恵み、大地からのエネルギー、全てを受け入れ、明日からの英気となりました。本当に感謝！五感をフルに使い、心身ともに喜んでいます。全てに感謝！と、人に優しく、明るく過ごしていこう！ありがとうございました。

**石 黒：** 初めての宝達山、良いお山だよ！と聞き、ずっと行きたかった山です。宝達山を大切にする方のおかげで、整備され歩きやすい道でした。ササユリなどを見守るために木の棒が立てられていたり、木の名前と説明を書いたプレートが付けられていたり、宝達山を愛する気持ちが伝わってきました。ガスがかかり、視界がぼんやりした中に見える木々や池は幻想的でした。山の竜宮城はシンプルで木の落ち着いた雰囲気で、トイレは広くて車椅子の方にも優しい造り、広くて開放的な明るい室内に配置されたベンチなど休憩するのに良い場所でした。新緑の森の中を清々しい空気を吸いお花を見つけながら歩くことで、リフレッシュできた山行でした。珍しいお花は、コケイランとクルマムグラ？（クルマバソウ？）。採集してもらったワラビはゆず味噌で夕飯にいただきました。一緒に行った皆さん、楽しい時間をありがとうございました。

**的 場：** 計画時参加者は6名で自分と石黒さんは登山口合流の計画だったが2名が参加出来なくなり急遽集場所を高岡道の駅万葉で合流して宝達山の登山口へ天気は登山口はまだ日が差していたが登るにつれガスがかかり頂上は真っ白で展望が無く山の竜宮城に移動して昼食をとりのんびりしてから池廻り新緑を堪能して気持ちが良かったです。下山まで雨に逢わず山行出来ました。

**塚 :** クラブでは4年前の5月以来の山行です。駐車場は拡張され広くなり、登山道は崩れた所は修復され歩き易くなっています。山頂は生憎ガスがかかり眺望はありませんでしたが、新しくなった竜宮城の休憩室でゆっくりと昼食をとることができました。

# 5/25(日) 労山県連 登山セミナー

於：国立登山研修所

参加者： 荒井英治、棚田清志、塚 良昭、堀井泰則、的場邦夫  
他、富山労働者山岳会 11名・富山ハイキングクラブ 1名

9:00 開講式

9:15~10:00 簡易ハーネスの作り方と  
基本的なロープの結び方の練習

10:15~12:00 研修所内研修施設で、簡易  
ハーネスを装着して滑落防止のためのロ  
ープワーク。登攀と下降の模擬訓練

※ 降雨のため、午後の真川堤防石垣での  
訓練は中止



登山セミナー スナップ

## ひとくち感想

**堀 井**：1年に1回の講習では身に付かない。年に何回かじっくり時間をかけてやらなければ身に付かない。あるいは、実際の登山中にちょっと険しい急登の登山道で行うと見えやすいかも。

**荒 井**：簡易チェストハーネス、フィギュアエイト・オン・ア・バイト、ブリッジ・プルージックの3つのロープの型を習ったがなかなかお手本通りには出来なくて、四苦八苦した。

簡易チェストハーネスは去年の登山セミナーでマスターしていたつもりだったが、出来なかつたので講師の先生に丁寧に教えてもらってどうにか出来るようになったと思ったが、場所を登山研修所の体育館に移動して、ひとりで実践してみると出来なかつて、少しショックだった。体育館での色々なロープワークの実技を練習したが完全にはマスターできなかつた。

持ち帰ったテキストで何回も練習して、実際に現場で使えるようにしたいと思った。

**塚**：一年ぶりの研修会、ロープワークはうろ覚えで、ほとんどを忘れてしまっていました。山行の途中で研修を兼ねて、使う機会を設ければどうかなと思いました。

**棚 田**：労山の登山セミナーに参加する。ロープワークが主体の研修であるが、参加者の皆さんのが熱心さに感心する。生憎の雨模様で体育館での水平登はん訓練となる。私も指導者の方に教えてもらひながらの実地訓練でしたがそれなりの充実感はあった。人工壁での登はん訓練が出来なかつたのは残念であるが今年も三点支持を守って安全な登山を心がけたいと思います。」

**的 場**：今年のセミナーの受講者は三島野スポーツクラブは5名と少ない受講者でした。今日は小雨が降りあいにくの天候でした。当初の計画では外の外壁を使いハイキングのロープワークの受講予定でしたが体育館で午前中ロープワークをみっちり実施した。午後からの天候回復期待したが雨で三島野スポーツクラブ独自の実施は中止した。それにしても受講者が少ない！！どうすれば受講者が増えるか検討すべきか？これでは山行時危険な急登や急な下降時にロープ出しても自分で簡易ハーネスが出来なくてはロープ出しても時間が係るだけで問題だ、安全な山行に疑問が残る。毎年参加している自分でも実際にやると忘れているので時間が係る。これから山行ではまず簡易ハーネスを自分でつけてから登山開始すればよいのかも？

# 「コース定数」とは？ 全国同一基準でコースの体力度を示す数値

興味ある山とか今度登る山をインターネットで検索すると、いろいろな情報を得ることができます。そのひとつに「コース定数」があります。「憧れのあのコースを歩いてみたいけど、どれくらいキツイだろう」。そんな悩みを解消してくれる「体力的難度」の指標が「コース定数」です。三島野スポーツクラブでは『体力度★★☆☆☆ 技術度★★★☆☆』　このように難易度を表示しています。「技術度」とは、そのコースで求められる登山技術を示し、ガレ場やザレ、ヤセ尾根の通過など歩行技術が求められる危険個所が多いほど、★の数が多くなります。

一方、「体力度」は、体力面でのキツさを示していて、急斜面の登りが長時間続いたり、アップダウンが多かったり、歩行距離が長かったりするほど★の数が多くなりますが、この星の数について、明確な基準があるわけではなく、ガイドブックなどを参考にリーダーもしくは世話人会で判断しています。そのため、必要な歩行技術によって難易度を判断できる「技術度」に比べて、「体力度」の判断は同じ★の数でもガイドブックや個人によってバラツキが出てしまうことがあります。



「コース定数」とは、「歩行時間（参考コースタイム）」「総距離」「累積標高差」の3つの要素から算出され、1~100前後の数値でコースの体力的難度を示す。体力的なキツさを客観的にできる。なお、「コース定数」は鹿屋体育大学・山本正嘉によって定義づけられたものです。

コース定数の計算公式は

$$1.8 \times \text{行動時間 (h)} + 0.3 \times \text{歩行距離 (km)} + 10.0 \times \text{登り累積標高差 (km)} + 0.6 \times \text{下り累積標高差 (km)}$$

## 【例】三島野スポーツクラブで実施した山

天蓋山  $1.8 \times 4.75 (4:45) + 0.3 \times 8.8 + 10 \times 0.72 + 0.6 \times 0.72 = 18.8$  (★★☆☆☆)

荒島岳  $1.8 \times 7.3 (7:20) + 0.3 \times 11.8 + 10 \times 1.328 + 0.6 \times 1.328 = 28.8$  (★★★☆☆) or (★★★★☆)

宝達山  $1.8 \times 3.5 (3:30) + 0.3 \times 7 + 10 \times 0.6 + 0.6 \times 0.6 = 14.76$  (★☆☆☆☆)

- 10 前後 体力的にやさしい (例 北八つロープウェイ～北横岳)
- 20 前後 一般的な登山者向け (例 中央アルプス千畳敷～木曽駒ヶ岳)
- 30 前後 日帰り登山健脚向き (例 八方尾根 唐松岳往復)
- 40 以上 日帰り困難。1泊以上 (例 南八ヶ岳 美濃戸～赤岳)

西穂高岳 2909mに自分は登れるだろうか？  
コース定数は 18。体力的には天蓋山に登ればOK。但し、技術度は陥しい岩稜が続き、★3つ～4つとなります。

具体的な例題

## これからの季節 虫が！



防虫ネット

毎年のようにこの時期（6月から9月初め頃まで）オロロやブヨ（ブユ）が発生し、登山者やアウトドアを楽しむ人を襲って血を吸い、毒を体内に置いていきます。柔らかい瞼を噛まれると「お岩さん」になります。防虫スプレーと防虫ネットは必携です。

マダニにも注意しましょう。もし噛まれたら、無理に取らず皮膚科受診しましょう。また、夏山でもできるだけ長袖、長ズボンの服装をおすすめします。



噛まれると腫れる

## 〔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 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

6月の世話人会開催 6月 10 日（火）と 6月 24（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](mailto:horii.yasunori@rouge.plala.or.jp) 甲かほる [kab@p2.tcnet.ne.jp](mailto:kab@p2.tcnet.ne.jp)

松田理恵子 [krbara@p2.tcnet.ne.jp](mailto: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](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

- ・6月から7月にかけて、「低山」の企画が続きます。クリーンハイクの小佐波御前山、飛騨古川の安峰山、福井の銀杏峰そして立山山麓の極楽坂山と。吉田類さんの百低山巡りのテレビの影響なのか「低山ブーム」が起きているようです。山岳雑誌などでも低山特集が組まれたりしています。しかし、低山といつて侮ってはいけません。労山発行の「JWAF journal」の事故報告でみられるように「道迷い」「滑落」の事故例は枚挙にいとまがありません。4月文殊山ですれ違った登山者が“労山ですか”と声をかけ来ました。“こんな低山でもきちんと装備しておられるから…”といわれました。低山だとつい手を抜いてしまいがちになります。手を抜いたら事故・遭難のリスクが高くなります。
- ・低山もいいが、やはり「高めを目指したい」のが登山愛好者。岩峰を攀じって雲の上のピークに立つ喜びや達成感は言葉に尽くせない。しかし、コロナ禍以降、山小屋泊りの予約が大変面倒くさくなつた。以前はどんなに混んでいても泊まれたが、今は完全予約制があたりまえ、体調不良や悪天候でキャンセルするとキャンセル料が発生する小屋もある。山小屋の運営は大変だと思います。登山者の安全、登山道などの整備、山小屋の保守管理、事故あればその対応 etc。経営的にも赤字にしたくないのは当然です。もっとアルプスの高峰に向かいやすくなる為にどうしたらいいのだろうか？

