

スポーツ in TOYAMA なかま

第443号
2026年4月1日
発行者 新日本スポーツ連盟
富山県連盟
発行責任者 荒井 英 治
〒939-0322
射水市上野465

今月号は3月8日（日）に三島野スポーツクラブ実施した雪の上高地トレッキングの報告と参加者の感想の抜粋を掲載します。

雪の上高地トレッキング三島野スポーツクラブ



参加者：クラブ会員10名、会員外参加2名

行程表： 薬勝寺池P 出発 6：10
上高地バス停着 11：40
昼食後出発 12：20
河童橋 12：30
ウェストン碑 12：53
釜トンネル出口 15：15
平湯温泉でゆったり
薬勝寺池P 帰着 18：40

参加者のひとくち感想(抜粋)

I.Y： 上高地を歩き、静かな気持ち余韻として残っています。人のいない閉ざされたホテルやお店、人間以外の生き物は、大正池に泳ぐカモなどの水鳥達だけ。帝国ホテルの赤い

屋根と青空だけに色があり、後はモノトーン。音がない世界で焼岳、霞沢岳、穂高岳や大正池、梓川の景色に浸る事で、身も心も浄化された感じです。・・・とは言っても釜トンネルから車を駐車するのに尽力して下さって大変だったと思います。お世話をしてくださったお陰で、貴重な体験をすることができました。ありがとうございます。

M.K： 今日真冬に逆戻り？ 薬師寺から天候が心配でした。山に向かっていくと雪がちらつき積雪もあり寒くヒーターをガンガン効かせた。頼みの坂巻温泉の駐車場は満車で、沢渡に変更し、タクシーで向い、釜トンネルの途中で合流した。今日の上高地は真冬でした。でも、たまに見える景色は素晴らしく、やはり見応えがありました。また訪れたいくなりました。何度来てもその都度色んな風景に出会える。

I.T： 駐車場の天気は良くなかった心配しながらの出発でしたが、釜トンネルに着いたら空はうす曇り、天候は回復方向で楽しみにトンネルを歩き始める。トンネルを出ると更に天候が良く、思

わずヨッシャと叫ぶ。ところが私はアイゼン持っていたが使用せずに歩いたらトンネルの出口で転倒したので装着しました。以前このバスターミナルで昼食した時、強風で震えながらの昼食であったことを思い出しました。今日は風は無く日差しもあり、比較的暖かい昼食で良かったです。ウェストン碑すぎ付近で、久しぶりに長時間のアイゼン着用で左膝に痛みの症状が出たのでMさんにチェースパアイゼンを借り着用した。足が軽くなりチェンスパ感謝、感謝でした。

I.K: マイナス7度?ほどの上高地。風花?ダイヤモンドダスト?が、チラチラ、キラキラ舞う中、凍りついた雪道をザックザックと音を響かせながらのウォーキングは、とても美しく楽しかったです。12名もの参加者の長い列でしたが、リーダー、副リーダーのお陰で、全員無事に楽しくウォーキングすることができました。灰色の雲の晴れ間から急に現れた霞沢岳や、六百山、焼岳、穂高連峰は、とても綺麗でした。素敵な計画ありがとうございました。運転してくださった皆さんありがとうございました。

H.Y: 体力的に自信のない私が参加を決めたのは「標高差が少ないコース」だったから。

釜トンネルと上高地トンネル(約2km・標高差150m)を抜け、順調だったものの大正池の湖畔から本道に出てから徐々に歩みが遅れがちになった。バスターミナル手前でギブアップし往路を戻ることにした。

次々に追い越していくトレッカーの背を見ながらゆっくり歩いた。釜トンネルで戻ってきた三島野本体と合流した。

それにしてもこの時期、こんなに多くの若いトレッカーが入山してくるのに初めて遭遇した。みんなから遅れて後ろを歩く私から見た、『ムカシ若かった三島野の面々』の行列が林間を行く様は雪の上高地に溶け込んでいるかのようないい雰囲気でした。それにしても体調が悪かった。往路で



は吐き気をこらえながら歩き、復路では大正池H横のトイレに飛び込んだ。予想外の体調不良の上高地だったが、歩数計は2万歩をカウントしていてちょっと満足して帰路に着いた。

会員外参加者Tさん: 思ってもみなかった冬の上高地、思い描いていた上高地ブルー、そこにそびえたつ穂高連峰、焼岳、そして澄みきった梓川、その全てに遭遇できた素晴らしい感動のトレッキングでした。この度、お試しに誘っていただき会員の皆様とご同行できたこと心より感謝いたします。楽しかったです♪ありがとうございました。

会員外参加者Iさん: 冬季間車両通行止めの上高地へ歩いて入る・・・なんて事は考えもしなかった私ですが三島野の皆様のお陰で実現しました。本当に有難うございました。その日は、朝起きて外を見ると自宅の庭に雪が積もっていてビックリ! 釜トンネル入り口で車から降りた時の寒さに冬山の厳しさを体感しながらも、進むにつれて青空が顔を出し暖かい日差しにホッとしました。静かで深い森の息吹、澄み渡る冷氣、空の青さと雪の白さに映えて荒らしくも美しいアルプス、素晴らしい景色に感動しました。

パークゴルフを始めてみませんか

パークゴルフ教室を開催します。

パークゴルフをしたことがない人や、何回かパークゴルフをしたことがある初級クラスの人を対象にしていますが、ベテランクラスの人も参加歓迎です。4月下旬から11月下旬まで月1回のペースで実施します。



パークゴルフ教室（スポーツ連盟富山主催）実施要項

実施方法： 呉東地区で1教室、呉西地区で1教室の2教室を並行して開催する。 呉東地区は入善浄化センターパークゴルフ場を、呉西地区は射水市下村パークゴルフ場を会場とし、期間は4月から11月まで、毎月1回ペースで行う。開催日時は毎月『スポーツなかま』に掲載して案内する。

参加者は自宅から距離的に近い教室に参加する。 期間中、2教室合同の交流大会も実施する。

日 時： 呉東地区教室は毎回第3木曜日（4月は4月16日） 午後1時30分～3時
呉西地区教室は毎回第4木曜日（4月は4月23日） 午後1時30分～3時

参加費： 呉東教室と呉西教室では会場使用料の関係で若干異なりますが、大体一回あたり200円～300円です。

※パークゴルフ用具を持っていない方は相談に応じて対応します。

申込み方法： 所属クラブのスポーツ連盟理事に申し込むか、電話で下記に連絡先まで申込む。

電話：☎080-8695-6639 荒井英治まで。

スポーツ連盟とやまの行事予定

期 日	行 事
4月～11月の期間で毎月一回	パークゴルフ教室
6月上旬	反核平和マラソン
期日・場所は未定	救急救命講習会
10月中旬	バーベキュー交流会
12月上旬	第46回定期総会

各クラブの予定

富山ハイキングクラブ

4月4日(土)	各願寺(お花見&古墳群を訪ねる)
4月12日(日)	宝達山
4月19日(日)	フットパス(呉羽丘陵) 富山新名所から立山連峰を眺める
5月2日(土)	負釣山
5月9日(土)	大鷲山
5月20日(水)～21日(木)	別山(立山)
5月31日(日)	頼成の森(鶴山・天狗山)クリーンハイク

三島野スポーツクラブ

4月4日(土)	八尾城山(お花見ハイク)
4月10日(金)	前八乙女山(雪割草を見に)
4月25日(土)	中谷山(シャクナゲを見に)
5月7日(木)	立山
5月27日(水)～28日(木)	大山

富山ウォーキングクラブ

4月10日(金)	高岡古城公園で花見
4月15日(水)	太閤山ランドで総会(3月15日(日)をこの日に延期)
5月19日(火)～20日(水)	戸隠古道ウォーク

とやまゆきだるまスキークラブ

4月中の行事なし	
----------	--