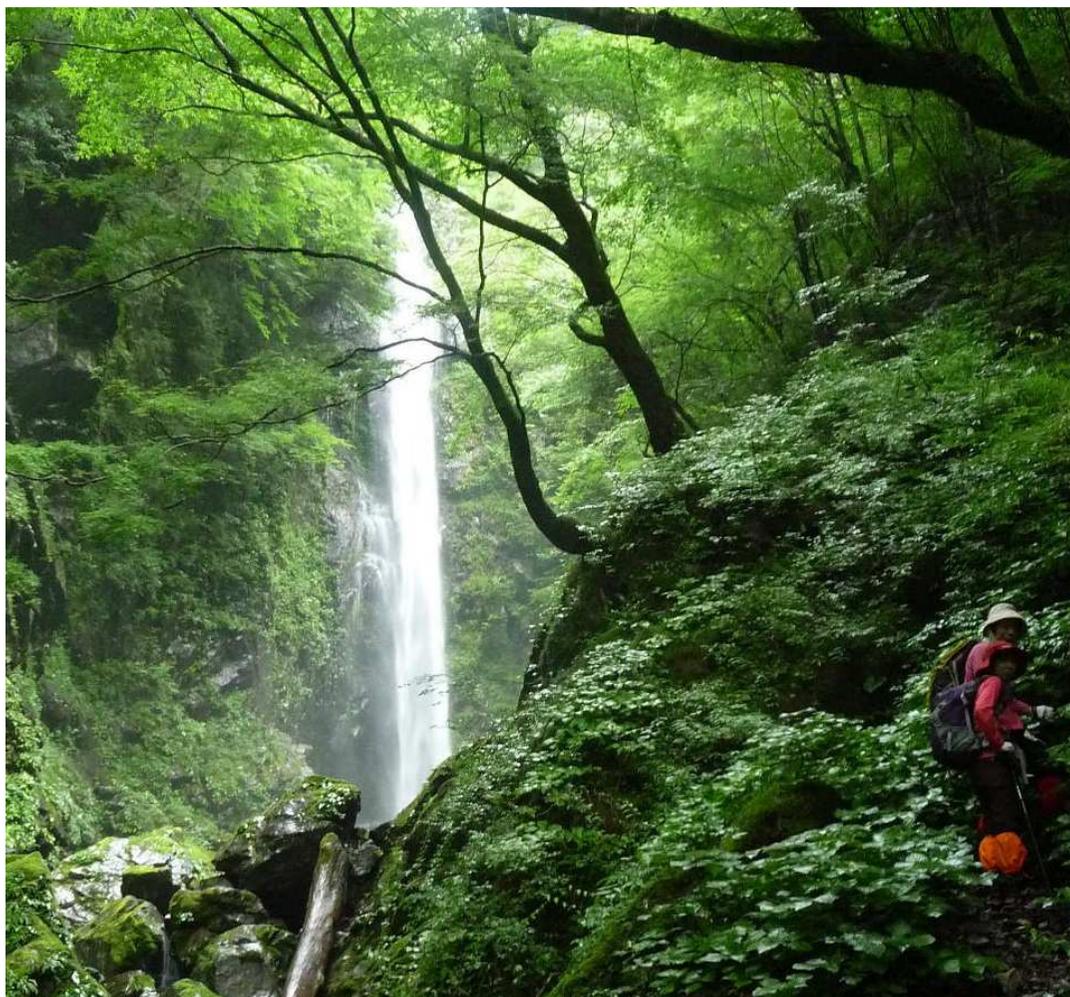


# 西大和つうしん

2014年 8月号

No.386



宮ノ谷溪谷上部に落下する高滝  
7月6日例会山行（夏山訓練山行）：台高・池木屋山

奈良県勤労者山岳連盟  
西大和山の会

# 西大和つうしん

第386号(2014年8月号)

## 【目 次】

8月度山行計画.....	1
教育部より.....	1
8月度・9月度カレンダー.....	3
山行・行事等参加メモ.....	4
<b>山行報告</b>	
・例会山行2(夏山訓練山行) 《6月29日》 大峰の山 釈迦ヶ岳～孔雀岳(藤井).....	5
・自主訓練山行 《6月29日》 京都の山 金毘羅山(藤本).....	6
・例会山行2(夏山訓練山行) 《7月6日》 台高の山 池木屋山(玉越).....	7
・小什ガ・リダ-学校訓練山行 《7月6日》 比良の山 釈迦ヶ岳(阪口).....	8
室内例会だより(6/25).....	9

## 8 月 度 山 行 計 画

～カモシカハイクで高山植物の宝庫へ～

◆8月9日(土)～10日(日)：例会山行2◆湖東の山《伊吹山》1,377m  
〔L：多賀 / 緊連：田中(悦)〕

【集 合】8月9日 17:00 JR 王寺駅 **旧いずみや北側：線路沿い**

【コース】8月9日(土)：登山口～(30min.)～1合目伊吹高原荘～(50)～  
3合目～(20)～5合目～(15)～避難小屋 【歩行時間：1時間55分】

8月10日(日)：避難小屋～(22)～7合目～(45)～9合目～(15)～山頂～  
(60)～6合目～(45)～3合目～(55)～1合目～(30)～登山口

【歩行時間：4時間32分】

【帰着時刻】王寺駅 15:00 頃

教育部より：☆さあ、夏山(アルプス)に行こう、その前にもう一度

何度聞いたか、何度勉強したか、そう言わないで、もう一度目をとおしてから出かけよう。

### ペース配分と休憩

早発ち・早着き

夏山ではこれにつけるのではないかと思う。

早発ち早着きが必要な理由はいろいろある。夏山では午後には大気が不安定になり、ガスや雷雨が発生しやすい。またバテ・ケガ・ルートミス・難所の通過などのために予想以上に時間がかかることも多い。早い時刻なら打つ手もあるが、夕方ならピンチに陥り、最悪の場合は夜道を歩くかピバークを余儀なくされる。早発ち早着きを実行したい。

### 滑落

滑落事故を防ぐには、常に自分の歩いている道の状況に注意を払うことだ。つまり滑落しても、

ほとんどダメージをうけないのか、それとも岩稜・やせ尾根・急斜面のように、滑落したら致命的な結果をまねく地形か、たとえば足場がしっかりしている一般コースでも、踏み外せば何百メートルも下の谷底に落ちるような道はいたるところにある。そのような場所では、絶対に転倒したり、足場を踏み外したり、落石を起こしてはならない。

また滑落のおそれがある場所では休憩をしないこと。滑落は難所や危険箇所よりも、むしろ技術的に容易な場所で起こりやすい。つまり、よく注意しているうちはいいが、これくらいならやさしいとたかをくくっているときに、わずかな気のゆるみがスリップを招く。

## 落石

一般登山道で多いのは、登山者が落とす人為落下である。大きな落石に当れば人間の体はひとたまりもなく吹き飛ばされる。指先大の小さな落石でも骨を打ち砕く破壊力をもっており、当れば大ケガををする。自分の足元から絶対に石を落とさない。人気コースでは、岩場に不慣れた登山者も多く、頻繁に石を落としている。岩場の登降だけで精一杯で、落石まで注意が及ばないなら、そのコースに立ち入るべきではない。つねに上部の様子をうかがい、小さな物音でも聞き取れるように神経を集中させ、石が落ちてきたら「ラク」と叫んで周囲に落石を知らせ、その落下線を見きわめて確実にさける。

自分が落とした場合も、下に向かって大声で落石を知らせる。登山者がいなくても念のためにコールする。

## 雷

夏山で一番怖いものは雷だ。雷雲に包まれると、かならず被雷するとはいえないまでも、かなりこわい思いをする。確実に雷が避けられるのは避雷針を備えた山小屋だけである。岩稜や草原を歩くのはみずから落雷の目標物になっているようなものだ。稜線で雷が始まったら、いそいで稜線から山腹に下りて、地面にマットを敷きツェルトをかぶって、絶縁状態をつくるといいといわれる。いろいろ避雷法はいわれるが、どれも絶対確実とはいえないらしい。やはり雷は事前に避けるのが大切である。

## 雨

雨の中の山登りは危険だと言う事はだれでも知っている。まず滑ること、ガスで視界を奪われ、横なぐりの風雨を受けて、しかも動きにくい上下のアウトターで体の自由をさまたげられながら岩場の難所を歩くのは、かなり危険なことである。山での滑落事故の多くは悪天候下で起こっている。また雨は体力と体温を奪う。雨の中では、体力、技術ともに余裕をもって行動をする事が大切だ。能力すれすれの難コースに突っ込むのはやめたほうがいい。

## 台風

山では台風の影響が大きく、小手先の技術はまず通用しない。台風が接近中なら、とりあえず山行計画を見合わせて、気象情報に注意しよう。

## ガス

ガスには、晴天下のものと、悪天が間近に迫ったことを警告するものがある。視界が悪くなるためルートの間違えやすく、落石が見えにくい。晴天時よりも岩峰の影などが遠くに見え、物音は近

くに聞こえ距離感覚が狂いやすい。

## 過労に伴うトラブル

無理な計画を立てない。無理なハイペースを続けられないという、常識的なことを守りたい。いくら余力を残せるペースなら、歩きながらでも徐々に体力を回復させられるだろう。

## 日焼け

夏山には紫外線がいっぱいだ。強い日光の下ではもちろん、日光に直接当たなくても、大気によって散乱した紫外線はかなり浴びており、太陽に薄い雲がかかっているときにも、多量の紫外線を浴びている。残雪がある所では、雪面からの反射によって、紫外線の影響が強まる。日焼け止めクリーム SPF30 以上のものを、こまめに塗ることをすすめる。

また日射病・熱疲労にも気を付けよう。

## 行動食

ミーティングでよく行動食の質問がでる。少し触れたい。

### 昼食は行動食

行動食とは、短い休憩時間中に、また歩きながらも食べられる食糧のことである。

一日の行動時間が長い本格的な登山では、昼食の時間を特に設けずに、休憩のたびごとに少しづつ行動食を口にす。こうするとカロリー補給をしながら確実に行程をこなすことができる。またパテ気味の時や、激しい風雨、厳しい寒さの中でも、行動食なら食べることができる。一泊以上の山行では、昼に大休止をとるよりも、早めに小屋に着いてくつろいだほうがいい。

典型的な行動食は、ビスケット、せんべい、大福餅、チーズ、チョコレート、フランスパンなど、また、おにぎり、弁当も行動食になる。おにぎり一個は、小休止の時間で食べるのにちょうどよい大きさだ。また弁当は小分けにして食べてもいい。

すなわち、火を使わないで、簡単にできる食事である。

参考・・・野村 仁：『夏山』

さあ皆して雲上の楽園に出かけよう。

記 多賀

# 西大和山の会 カレンダー

8 月			9 月		
1	金		1	月	
2	土		2	火	県連理事会(県連事務所19:30)
3	日	ハイキング・実山行(前夜発)	3	水	
4	月		4	木	ハイキング・学・座学第5回(県連事務所19:30)
5	火	県連理事会(県連事務所19:30)	5	金	県連遭難対策会議(県連事務所20:00)
6	水		6	土	
7	木	8/7 夜発~11	7	日	例会山行 県連広域搜索訓練(藤本)
8	金	例会山行	8	月	
9	土	北アルプス	9	火	
10	日	表銀座	10	水	
11	月	(藤井)	11	木	
12	火		12	金	
13	水		13	土	
14	木		14	日	例会山行 鈴鹿 鎌ヶ岳(林)
15	金		15	月	
16	土		16	火	
17	日		17	水	『西大和つうしん』10月号原稿締切
18	月		18	木	
19	火		19	金	
20	水		20	土	例会山行(テオ泊)高島トレール(藤井)
21	木		21	日	
22	金		22	月	
23	土	例会山行 北アルプス 剱岳(的場)	23	火	
24	日		24	水	室内例会
25	月		25	木	
26	火		26	金	
27	水	『西大和つうしん』9月号原稿締切	27	土	
28	木		28	日	
29	金		29	月	
30	土	↑31日 運営委員会(13:30)	30	火	
31	日	室内例会(15:00)・暑気払い(17:00) (予約)			

## 山行・行事等参加メモ

		室内例会	例会山行1 夏山山行	例会山行2 訓練山行	例会山行1 夏山山行	自主山行		例会山行1 テント泊		
入会順		7/30 室内 例会	8/7-11 表 銀座	8/9-10 伊吹 山	8/22-26 劔岳	9/3-6 蝶ヶ 岳	8/31 暑気 払い	9/20-21 高島ト レール		
1	(窪田)									
2	都築	○	緊	○	緊		○	△		
3	藤井	○	○L	×		○L	○	○L		
4	(石田)									
5	多賀	○		○L			○	○		
6	田中悦	○		×	緊		○	×		
7	島崎	○	○	×	○	○	○	○		
8	田中初	○		×			○	×		
9	村田	×				○	○	幹	×	
10	林	○	⊖	×			○	○		
11	辻	×		○	車					
12	勝尾	○		×			○	○		
13	藤本	○		○	SL		○	○		
14	杉村	×		○						
15	高橋	×	⊖							
16	玉越	○		×			×	×		
17	的場	○		×	○	L <sub>車</sub>	×	○		
18	杉川	○		○	車		○	○		
19	阪口	○		×	○		×	×		
20	橋本	○		×			×	△		
21	今井	○		×	○		○	○		
22	亀高	○		×			○	○		
23	松浪	○		×			○	×		
24	亀井	○	○	×			○	○		
25	船江	○		○			○	△		
	合計	19	3	7	4	3	16	11+α		

例会山行2（夏山訓練山行）

大峰の山 《釈迦ヶ岳》(1,800m)

【日 程】6月29日（日）曇り後晴れ

【参加者】L 島崎・都築・村田・杉村・松浪・橋本・亀井・藤井（8名）

【コースタイム】峠の駐車場(8:40)～旧登山口分岐(9:20/25)～古田の森(9:55)～千丈平(10:30)～釈迦ヶ岳(11:00/30)～孔雀岳手前(13:15)～釈迦ヶ岳(15:00/25)～千丈平(15:50)～古田の森(16:20)～峠の駐車場(17:30)

梅雨のさなか、先週に予定されていたが雨のため、一週間延期になっての実施となった。夜半に雨が降り、朝には止んでいたがどんよりとガスが立ち込めている。峠の駐車場にはすでに数台の車が停められていた。

雨上がりのみずみずしい緑の中をセミやカッコウの声に癒されながら登っていく。尾根に出ると笹原になりバイケイソウが現れる。今年はバイケイソウの花はまだ早いようだ。ガスがとれてきて、笹に覆われた広い尾根道を左右の展望を楽しみながら登っていく。

古田の森を過ぎたあたりで鹿が30頭ほど集まっているのが見えた。我々が立ち止まって見ていると鹿さんたちもこちらを見上げていた。

千丈平の水場で喉をうるおし、ひと登りするとお釈迦様の立つ釈迦ヶ岳山頂だ。サラサドウダンが鈴なりに見事な花をつけていた。

簡単に食事を済ませ、本日のハイライト孔雀岳を気を引きしめてめざす。

まず激下り、岩場を通過し、大岩を巻き、切れ落ちた崖のヘリを慎重に歩く。さすが大峰、アルプスに負けない素晴らしい景色の中をアップダウンをしながら進んでいくが意外に時間がかかり、孔雀岳のひとつ手前のピークで断念する。前回孔雀岳の山頂と勘違いして引き返したところだ。

長い長い道を戻る。トップを歩かせていただいたおかげで、帰路にリス、目の前を駆け抜ける鹿、それに蛇にも遭遇した。

本日は夏山訓練山行で各自2ℓの水を持つことを課せられていたが、皆さんクリアされていたようだった。

我々の車しか残っていなかった駐車場に戻る。最後にアクシデント！！タイヤのひとつが無残にもパンクしていてべっしょんこになっていた。

（藤井 益子）

県連登山学校（ハイクグ リーダー-学校）  
現役・OB 合同自主訓練山行

京都の山 《金毘羅山：Y 懸尾根》

【日 程】6月29日（日）曇り一時雨

【参加者】L 中武（奈良労山）・藤本・杉川・阪口・今井・郝（奈良労山）・山田（こぶし）（西大和4名、他会3名、計7名）

【コースタイム】花尻橋バス停(9:32)～江文神社(9:54/10:00)～堰堤上の広場【ロープワークの復習と昼食】(10:02/12:05)～Y 懸尾根取りつき最初の岩(12:08)～【この間の各岩場にて、岩登り訓練】～Y 懸の頭【休憩とティータイム】(16:06/40)～杵臼・私二-(16:48/53)～ピラミッド・フェイス(16:55/17:01)～ゲートロック(17:06/11)～堰堤上の広場(17:18)～江文神社(17:21/29)～戸寺バス停(17:52)

ハイクグリーダー-学校講師中武氏の発案で、岩登りの「いろは」から教授いただくことに。まずは座学でクインングの基本と、ロープワークを学び、今日が実践の日、京都大原の金毘羅山へ向かう。

江文神社から少し林道を登った広場でまずはロープワークの復習。8の字結びを始め、イクノット、イレイブノット、そしてこの日何度も使ったプルグックなど、これから実際に体を預けるだけあって皆真剣に練習する。軽く昼食をとって時間はすでに正午近く、いよいよ Y 懸尾根取りつきの岩場からスタート。中武氏のリードで登り始める。奈良労山の初級教育で岩登りの基本を済ませている楠ちゃんこと郝さんが確保。先頭の私はいきなり立ち往生、岩のくぼみにおいた足が全体重を支えきれず難儀する。しかもプルグックの結び目が固定できない…。するとトップを確保した中武氏が下りてきて丁寧なアドバイスを。ロープに身を預けきれない私の恐怖感を察知されたのだろう、そのあと中武氏は全員にロープに身を任せて体を宙に浮かせる体験を課す。もっとも私以外はみな器用にアドバイスをこなし、こぶしの会で岩訓練経験済みの山田さん、本会現役の今井さん、阪口さんは身のこなしも軽いかにも楽しそう—それにしてもハイクグリーダー-学校初回の実山行がこんな岩登りとは…！一、若い郝さん、杉川さんは時により困難なコースを要求されながらもそれを見事にこなしたり…。こんな仲間に励まされて、私も次々と出現する岩場を攀じ登り、あるいは摺り上がり、時々ズルもしながら、とにかく、なんとか、ほとんどヤケクソで Y 懸尾根の頭に辿りつく。

しばしティータイムの後、下りは名のある岩場観光としゃれ込む。杵臼私二、ピラミッドフェイス、そして本来は入口となるべきゲートロック。いつか登りたいね、登れたらいいねという声に、岩大嫌いの私もいささかチャレンジ意欲を掻き立てられ、あきらめずにしばらくは付き合おうかと決心を固める。次回は8月、丸ノコッパの岩登りに挑戦するとのことだが、やれやれ、どうなることやら。

（藤本 武司）

## 例会山行2（夏山訓練山行）

## 台高の山 《池木屋山》 (1,395.9m)

【日 程】 7月6日（日）曇り後雨

【参加者】 L 辻・SL 藤井・多賀・田中(悦)・島崎・勝尾・玉越・的場・橋本・亀高・船江（11名）

【コースタイム】 宮ノ谷登山口 P(8:10)～六曲岩(8:50)～風折谷ノ出合(9:05)～高滝直下(9:30)～奥ノ出合(11:40/55)～池木屋山山頂(13:55)～霧降山(14:50)～ハリ峠(15:30)～866ピク(16:50)～鹿ヶ峠入口(17:20)～宮ノ谷登山口(18:10)

宮ノ谷登山口を予定より早く出発することができた。出発して暫く、風折谷出合までは比較的緩やかな登りで、要所には栈道や鉄階段が整備されているので歩きやすい。深い深い森の中に流れる沢。大きな岩にはふかふかの苔が付き、まるで屋久島の白谷雲水峡のような光景が我々を迎える。この沢沿いに奥ノ出合まで進むのだが、その間に何度も渡渉が必要になる。沢は水量が豊富で流れも速く、渡渉の度に男性陣が「リッパ」を渡して峠トして下さり、ようやく渡ることができた。落差 50mもある高滝は、豪快な水しぶきをあげて落ちまさに壮観。しかしヤケルが多くともゆっくり觀賞することはできなかった。高滝から猫滝までは、高度感のある急斜面に付けられた細い道をゆく。過去に転落事故も起きているため、岩に張り付くようにして慎重に歩を進める。

奥ノ出合で軽く昼食を摂った後、急登にとりつく。ヤケルに気を付けながら、両手も使ってぐんぐん高度をあげる。途中で雨が降り出し合羽を着用。山頂までとても長く感じた。ようやく着いた山頂からはブナの原生林の尾根道を進む。奇妙な形の大木も多く面白い。

霧降山を過ぎ、ハリ峠からは雨にぬれ美しく光るヒメヤラの林の中を下ってゆく。雨で木の根などは滑りやすくなっているが、登りのコースよりは歩きやすい。道が不明瞭で、テープを頼りにするが度々そのテープも途切れる。866ピクを過ぎたあと鹿よけ柵をくぐると、モルル沿いに急斜面を下る。草むらで足元が見えにくい上、地面が粘土質なので面白いほどよく滑る。靴もお尻もドロドロになりながら、やっと植林帯にたどり着いたころにはもうヘトヘトになってしまった。最後の九十九折りの杣道では、もはや集中力も途切れ、足の踏ん張りも利かなくなっていた。

予定時刻より1時間半も遅れての下山になったが、暗くなる前に大きな怪我もなく無事下山することができた。「訓練」と呼ぶにふさわしい厳しい山行だったが、皆で助け合い励まし合って無事終えることができたと思う。パーティで行動することの重要性を痛感する山行でもあった。

（玉越 啓子）

県連登山学校（ハイキングリーダー学校）訓練山行

比良の山 《釈迦ヶ岳》

【日 程】 7月6日（日）曇り後雨

【参加者】 L 今井・阪口・杉川 / 中武（奈良労山：講師）・萩（奈良労山）・山田（こぶし）（西大和3名、他会3名、計6名）

【コースタイム】 比良駅(9:40)～ノタノホリ登山口(11:10)～イン谷口(11:25)～青ガレ(13:00)～金糞峠(14:00)～イン谷口(16:10)

県連ハイキングリーダー学校初回山行と言うことで、まず座学で山を決め、計画書作りと先生の注意と突っ込みに、新人生徒2人は経験不足と緊張に心が折れそうになりながら当日を迎える。比良駅からバスに乗る予定が、いきなりのコース変更。その間に停車していたバスは私達を残して発車。先生は最初から乗らずに、駅より登山道の決定の勉強をさす予定だったよう。コースを決める度に決定理由を聞かれながら歩いていくと、イン谷口に着いたらもう昼前。行動食を食べていたら雨が降ってきて、又予定をどうするか決断。任意参加のOB達はボッカ練習で大きなリュックを背負い私達の決断にハラハラしていたのかいなかったのか。でも青ガレを登るのはしんどそう。すれ違う登山者達はOBのリュックの大きさと今頃から青ガレを登っていく時間とで、八雲が原あたりでキャンプすると思っているよう。金糞峠にたどり着くまでも、地図を見て何度も、距離と、時間、方向と、質問攻めに現役受講生はあたふた。いつもの気楽な山行が恋しい。

とは言うものの金糞峠までの登山時間は予定より早く着き、これも先生の突っ込みを受ける。八雲ヶ原まで行くことになる。でも雨足は強く途中で断念。そこで、ツェルトを張って休憩することに。イッツコーヒータム。ツェルト張りは会の講習でも習ったのですが、実際に使うと良く頭に入りました。雨は止みそうになく、このまま金糞峠を通り下山することに決定。ボッカ練習のOBも、水・石を捨て身軽になったの下山なので、バスの時間に間に合うかなと思ったのですが、これがまた発車した後でつくづくついてない。仕方なく駅まで歩く事に。リーダー学校は楽しめない事を思い知らされた。でも力は確実につくと思う。駅に着いたら、現役生は頭と心が疲れ、OBは体が疲れみんなヘトヘト。疲れたけれど、大いに勉強にもなりました。その後京都での反省会では、先生的一端を知るいい機会でした。先生の急な突っ込みにあたふたせずに答えられる様に早くなりたい。

（阪口 百合子）

# 室内例会だより

【日 時】2014年6月25日(水) 19:30~21:30 事務所

【出席者】島崎、杉村、藤本、多賀、村田、田中悦、田中初、藤井、辻、勝尾、  
玉越、的場、杉川、阪口、今井、亀高、亀井、船江、都築

## 1. 山行案内

- 6月29日(日) 例会山行2 (夏山訓練山行) 大峰の山 (釈迦ヶ岳~孔雀岳) L 島崎
- 7月 6日(日) 例会山行2 (夏山訓練山行) 台高の山 (池木屋山) L 辻
- 7月 6日(日) 県連登山学校 比良の山 (釈迦ヶ岳) L 今井、阪口、杉川、他会3名
- 7月14日(月)~22日(火) 自主山行 北海道の山 L 島崎
- 7月20日(日) 例会山行2 比良の山 (武奈ヶ岳) L 的場

## 2. 山行報告

- 5月25日(日) 例会山行2 県連クリーンハイク  
葛城・金剛の山 (金剛山: 久留野道) L 林 会員13名、一般8名 計21名
- 5月30日(金)~6月1日(日) 自主山行 大峰奥駈道 (上谷~伯母谷覗~阿弥陀ヶ  
森~大普賢岳~弥勒岳~行者還岳~行者還隧道西口) L 藤本 6名 (うち他会1名)
- 6月 8日(日) 例会山行1 大峰の山 (弥山) L 亀高 11名
- 6月15日(日) 例会山行1 大峰の山 (観音峯山) L 玉越 18名

## 3. 連絡その他

### ・県連より報告

- 県連救助隊 隊長 藤田、事務局 藤本
- 県連交流山行 (登山バス) 10月26日 江若県境 三十三間山 L 藤本
- 7月5日(土) テーピング講座 陽養吉祥寺鍼灸整骨院 15:30~
- ・夏山山行 ①7月25日~27日 南アルプス (甲斐駒ヶ岳・仙丈ヶ岳) L 亀高  
②8月7日~11日 北アルプス (表銀座コース) L 藤井  
③8月22日~26日 北アルプス (剣岳) L 的場
- ・7月の室内例会は、23日を30日に変更
- ・8月31日(日) 運営委員会 13:30~ 室内例会 15:00~  
暑気払い 17:00~
- ・船江照代さんが入会されました。よろしくお願ひします。

(都築 周作)

# 西大和つうしん

第386号(2014年8月号)

2014年7月30日発行

発行責任者 島崎 隆

編集責任者 藤本武司

奈良県勤労者山岳連盟 西大和山の会

<http://www.nishiyamatoyama.org/>