

西大和つうしん

2016年11月号

No.413



北八ヶ岳高見石より、白駒池を望む
<2016年9月25日>

奈良県勤労者山岳連盟

西大和山の会

西大和つうしん

第413号(2016年11月号)

【目次】

1 1 月度山行計画.....	1
1 1 月度・1 2 月度カレンダー.....	3
山行・行事等参加メモ.....	4
山行報告	
・例会山行 《9/24-25》 北八ヶ岳 蓼科山/高見石～ニュー～白駒池(杉村).....	5
・自主山行 《9/30》 鈴鹿の山 御池岳(藤井).....	7
・例会山行 《10/2》 矢田丘陵 松尾山～矢田山(村田).....	8
・自主山行 《10/7-10》 北アルプス 雨飾山・樺池高原(村田・藤井).....	9
・交流集会 《10/15-16》 金剛山地 大和葛城山(今井).....	12
室内例会だより (9/28)	13

1 1 月 度 山 行 計 画

～音羽三山縦走から、紅葉が美しい談山神社へ～
秋の山歩きを楽しみましょう！

公開山行(例会山行1)《音羽三山》 音羽山・経ヶ塚山・熊ヶ岳

【日 程】2016年11月13日(日)(L 亀高)

【集 合】8:00 桜井駅南口(JR/近鉄桜井駅のJR側)

8:12 桜井駅南口⇒(桜井市コミュニティバス)⇒8:25 下居下車

【コース】下居バス停(8:40)～音羽観音(善法寺)(9:30)～展望所(10:15)～
音羽山(10:45)～経ヶ塚山(昼食 11:25/11:50)～熊ヶ岳(12:40)～
大峠(13:20)～不動滝バス停(14:20) (ここで解散とします)

《希望者のみ》～談山神社(14:50)

【歩行距離】不動滝まで約8km、談山神社まで約9km

【バス時刻】紅葉の季節(11/12～27)は臨時バス(斜字)が増発されています
不動滝発(桜井駅まで約20分)

14:16, 14:32, 15:04, 15:36, 15:56, 16:16 (以下省略)

談山神社発(桜井駅まで約25分)

15:00, 15:32, 15:52, 16:12, 16:37, 17:12, 17:32, 17:52, 18:32 (最終)

～道迷いと、そこからの脱出を実際に体験～

座学&例会山行3 (教育山行)

【テーマ】「ルートファインディング」〔座学担当・実技山行リーダー：藤本〕

【日 程】座 学：2016年11月18日(金) 19:30～ 於：事務所

実技山行：2016年11月20日(日) 行先は座学の際に決定

【内 容】座学では、前回の地図読み山行の反省から始めて、地図から読み取れる様々な情報をより効果的に利用する方法を学びます。併せて過去の道迷いの事故例を資料として、間違いの原因を分析し、それを回避するための方法を考えます。

実技山行では、実際に道迷いの状態に自らを追い込み、そこからの脱出をまさに実体験していただきます。

※実技山行は座学の参加を前提としますが、どうしても都合のつかない場合はその限りではありません。また、座学のみ受講も歓迎いたします。

～鈴鹿の山並を見渡すことができる雨乞信仰の山～

例会山行2 鈴鹿の山 《雨乞山 1,238m》

【日 程】2016年11月27日(日) (L 辻)

【集 合】上牧役場前駐車場 6:00 出発

【コース】武平峠(8:00)～クラ谷分岐(9:00)～東雨乞岳(10:30)～雨乞岳(10:50)
～杉峠(11:40[昼食]12:15)～コクイ谷分岐(13:30)～クラ谷分岐(15:00)
～武平峠(16:00)

※ 帰宅時間は 18:30 頃予定

※ 天候や参加者・参加人数により、武平峠⇄雨乞岳往復の場合あり

12月度山行計画

～南伊勢の「槍ヶ岳」

ゆっくり登り晩秋の展望を楽しみたいと思います～

例会山行1 高見山地 《局ヶ岳 1,028.8m》

【日 程】2016年12月4日(日) (L 橋本)

【集 合】上牧役場前駐車場 7:00 出発

【コース】局ヶ岳神社～旧登山道入口～小峠～局ヶ岳～小峠～新登山道口
～局ヶ岳神社

※ 歩行時間は約 3 時間 30 分

西大和山の会 カレンダー

11月			12月		
1	火	県連・理事会	1	木	県連初級登山学校／座学
2	水		2	金	
3	木		3	土	
4	金		4	日	例会山行1 局ヶ岳(橋本) 県連初級登山学校・実技
5	土		5	月	
6	日		6	火	県連・理事会
7	月		7	水	
8	火		8	木	
9	水		9	金	座学《アイゼンワーク》(藤本)[19:30]
10	木		10	土	
11	金		11	日	教育山行:アイゼン歩行(杉川)
12	土		12	月	
13	日	公開山行 音羽三山(亀高)	13	火	
14	月		14	水	
15	火		15	木	
16	水		16	金	
17	木		17	土	西大和つうしん原稿締切
18	金	座学《地図読み》(藤本)[19:30]	18	日	例会山行2 四方草山(藤井)
19	土		19	月	
20	日	教育山行:ルートファインディング(藤本)	20	火	
21	月		21	水	
22	火		22	木	
23	水	西大和つうしん原稿締切	23	金	
24	木		24	土	
25	金		25	日	12月度室内例会／忘年会
26	土		26	月	
27	日	例会山行2 雨乞山(辻) 県連初級登山学校・実山行	27	火	
28	月		28	水	
29	火		29	木	
30	水	11月度室内例会(19:30)	30	金	
			31	土	

山行・行事等参加メモ

No	氏名 (入会順)	10/26 室内 例会	例会1 公開山行	例会3 教育山行		例会2	例会1		
			11/13 音羽三山	11/18 座学	11/20 山行	11/27 雨乞山	12/4 局ヶ岳		
1	(窪田)								
2	都築								
3	藤井	○	○			○	○		
4	(石田)								
5	多賀	○	○			○	○		
6	田中悦	○	○		○	◎			
7	島崎	○			○	○	◎		
8	田中初	○	○						
9	村田	○					○		
10	林	○	○		○		◎		
11	辻	○	○			L◎			
12	勝尾	○	○				○		
13	藤本	○	○	講師	LO				
14	杉村	○	○		○	○	○		
15	高橋	○	○				○		
16	玉越								
17	杉川	○	○		○				
18	阪口	○					○		
19	橋本	○			○		LO		
20	今井				○	○			
21	亀高	○	LO				◎		
22	松浪		○						
23	亀井								
24	船江		○		○		○		
25	野路	○	○		○				
26	中	○			○	○	○		
27	杉森	○			○	○			
28	上田								
29	永井	○				○			
	合計	19	15		12	10	13		
	緊急 連絡先		都築		辻	藤本	藤本		

L:リーダー、○:参加、◎:車運転

※室内例会時点での参加予定であり、その後変更されることがあります。

山行報告

例会山行2 (テント泊山行)

北八ヶ岳 蓼科山／高見石～ニューウ～白駒池

【日程】9月24日(土)～25日(日)

【参加者】CL 辻・SL 藤本・SL 亀高・藤井・多賀・田中・島崎・杉村・今井・橋本・船江・中・杉森 (13名)

9月24日(土) 曇り後雨

【コースタイム】法隆寺IC(5:00)⇒蓼科夢の平キャンプ場(10:20/45)⇒7合目登山口(11:17)～將軍平(12:29/45)～蓼科山山頂(13:16/20)～將軍平(13:55/14:10)～7合目登山口(15:10)⇒夢の平キャンプ場〔泊〕

キャンプ場に到着くや否や一張りテントの設営をする。場所を確保して山頂へは不必要な荷物を置いていった。雲も多くどんよりとした空模様の下、車で登山口駐車場へ。蓼科山は関東からの日帰り山行が出来るとのことで身近な感があり、日本百名山だからなのか沢山の車が止まっていた。

今回は時間的な事を考慮し、7合目登山口となる蓼科神社奥宮の鳥居をくぐり、ザックも軽くクマザサの茂る緩やかな登山道を山頂目指して出発。シラビソなどの針葉樹林帯に入ると北八ヶ岳の雰囲気を感じられ、紅葉している木もありしっとりとした初秋を肌を感じる。ダケカンバももう少しすれば黄葉になり、つかの間に落葉するだろう。時節を思いながら長く続くザレ場を進む。時々後ろを振り返りながら歩くと木立の間から遠くの水面の光が望め、Fさんと、白樺湖かな？ 女神湖？ 諏訪湖かな？ と。

登山道も角の尖ったゴツゴツとしたガレ場に倒木も大岩も所々に散在し、根も張り出し歩きづらい。疲れたなと思い始めれば將軍平についた。小屋の前にも臨時土産店が出て若者が目立つ多くの登山者達で混んでいた。

この先は山頂まで一頑張り。ザックの軽さに助けられ、急勾配の岩場に気を引きしめるが、思いのほか山頂まで遠かった。山頂は広い平らな岩場で、木もなく遮るものが無いので風が強く寒くて・・・。一生懸命登ったが残念なことに山頂もガスで視界が悪く何にも見えない。信州の山々の展望は出来なかったが日本百名山の一つ蓼科山山頂に立つことが出来た。記念写真も早々に登ってきた道を岩に足を取られない様に気を付けて下りた。

今にも雨が降り出しそうであったが、テント場に戻って設営したころ本格的な雨が降り出し危機一髪によりテント内は濡れず一安心。キャンプ場は設備もよく炊事場もあり、立ち飲み居酒屋風にて美味しい鍋を囲み、歌と踊りで楽しいひと時を過ごした。お開きの時は雨もやんで、明日の予報は12時までには天気だろうとの事であった。



9月25日(日) 曇り後晴れ

【J-スタイル】 夢の平キャンプ場(5:30) ⇒ 麦草峠駐車場(6:17/25)～丸山(7:43)～高見石(8:06/30)～中山展望台(9:40/55)～ニュー分岐(10:10)～ニュー(11:20/55)～白駒池(13:01/14)～麦草峠駐車場(13:55) ⇒ 王寺付近(21:00頃)

麦草峠駐車場にも朝早くから車が止まっていた。取りつきの木道が草原の中に整備されている。丸山までの登りは北ハケ岳の雰囲気醸し出し、針葉樹林と半日陰に育つ深みのある緑の苔やスギゴケなど何種類もの美しい色の輝きがあり、その中にかわいい色のきのこを見ることも出来た。しかし地面は徐々に倒木と木の根が張り出し注意しながら丸山山頂へ。通過点の様な山頂は針葉樹林が茂り展望はよくなかった。高見石小屋までハイマツ樹林帯の、森の中からの木漏れ日が気持ち良い。しかし山道はと言えば相変わらず大きな岩塊が重なりあって、足を滑らさない様に注意して歩く。高見石小屋の横から大岩を登ると樹海の中にひっそりと存在しているように見え、いとおいしい白駒池。思いの外近くに見えた。

小屋前の大きな案内板の横から中山に行く道をとる。中山展望台では天気もよく、昨日登った蓼科山の全容が見え、縞枯れになった山も少し雲がかかっていた北アルプスもCLからの説明があり、山名も知ることが出来た。槍は残念ながら見えなかった。

苔むすシラビソの森の中へニューに向かうが倒木の上を滑らないかとヒヤヒヤし、酷くぬかるんだ地面に戸惑った。そのうち歩きやすい道となり、アップダウンを過ぎ、急登を越えると岩稜のニューにでる。階段状の岩が目につき多くの人が腰をかけて休憩をしていた。ニューは初めて来たけれど、期待以上の大きな満足感が得られ、嬉しかった。正面の展望は双耳峰の天狗岳、硫黄岳そして奥秩父連峰から富士山までも見ることができた。やはり富士山はどこから見ても格好のいい山である。



原生林の急な下りを抜けると静かな湖面の白駒池に。紅葉には早かったが暫くすれば素晴らしい世界となるだろう。北ハケ岳の植生のダケカンバ、シラビソ、シラカバ、ハイマツと共に多くの光り輝いているコケ類も深々と絨毯のようで手のひらで「そーっと」なでてみた。自然の神秘を感じとても美しくいつまでも眺めていても飽きなかった。そのうち木々の中に吸いこまれていきそうな・以前から好きな山の一つであったので不思議な感覚を覚えた。ラッキーな変更となり楽しむことができた。

今回は雨天予報の為、急遽南ハケ岳から北に変更して頂きました T 様の経験豊富な力量に感謝致します。また各担当の方々にもお世話になり有難うございました。

(記：杉村好子)

自主山行

鈴鹿の山 御池岳 1,247m

【日 程】 9月30日(金) (晴れ)

【参加者】 L 藤井・島崎・村田・上田 (4名)

【コースタイム】 コグルミ谷登山口(9:05)～長命水(9:50)～カタクリ峠(10:25)～御池岳(11:45/12:35)～鈴北岳(13:15/25)～鞍掛トンネル東口(14:40)～コグルミ谷登山口(15:00)

長らく居座っている秋雨前線の影響で毎日のように雨が降るが、今日は朝から青空が広がっている。御池岳に向かう道路が長らく不通になっていたが、ようやく通行できることになり（滋賀県側に通りぬけはできない）、久しぶりの登山となる。

荒れたコグルミ谷を足元に注意しながら登っていく。沢が終わり長命水を過ぎるとおだやかな雑木林の道になり、実のしっかり詰まった栗が敷き詰めたように一面

に落ちている。ゆっくり拾いたいところだがぐっと我慢して先に進む。餌を探しているのかチョコチョコと動き回るリスを発見！やがて御池岳特有の石と苔の道になり登り詰めると展望の広がる山頂に着いた。



この山頂は鈴鹿で最奥で最高峰でもある(1,247m)。

平日とあって静かな山頂でゆっくり過ごした後、鈴北岳に向かう。苔むした岩の点在する日本庭園を通り抜けると広々とした大草原が広がる。羊歯のあいだに咲き残ったトリカブトの花、キク科の白い花の群生、そしてみずみずしいピロードのような苔の絨毯がずっとずっと続いている。木々の赤い実、まだ青い実、紅葉にはまだ



まだ早いのが吹き渡る風が心地よい。鈴北岳もさえぎるもののない好展望で琵琶湖や遠くに伊吹山を望めた。

鈴北岳からは一気に鞍掛トンネルの東口まで下った。トンネル内は通行止めになっていた。登山口まで戻り車に乗ると待っていたかのように小雨が降り出した。

(記：藤井益子)

例会山行 1

矢田丘陵 松尾山・矢田山

【日 程】10月2日(日) (曇のち晴れ)

【参加者】CL 多賀 A班：L 林・SL 藤本・島崎・村田・阪口

B班：L 勝尾・SL 橋本・田中悦・田中初・辻・亀高 (12名)

【コース】JR 法隆寺駅(8:33)～法隆寺(9:05)～松尾寺(10:05)～松尾寺山頂(10:35)～
国見展望台(10:48)～まほろば展望休憩所(昼食 11:35/12:15)～緑ヶ丘休憩所
(12:30)～子供の森(12:44/51)～子笹ノ辻(13:14)～国道 308 号出合(13:40)～
足湯(13:50/14:10)～南生駒駅(14:32)

斑鳩在住のメンバーの案内で法隆寺駅から古の佇まいが残る街並みを抜け、法隆寺へ。南大門への松並木を通り、境内の休憩所へ。A, B班の編成と、CL から「くれぐれも、車には気を付けるように」の注意をうけ出発。趣のある寺の土塀沿に左折し、民家が並ぶ道をにぎやかにワイワイガヤガヤと。しばらくはのどかな秋の田園風景の中、ゴルフ場を左右にみながら十三丁石を右にし、山道に入ると自然に松尾寺へと導かれる。雑木林の中、結構急登ありだ。



松尾寺の南惣門から参道を登りトイレ休憩を取ったのち、北惣門を抜け山頂を目指す。距離は短いがここも結構急登だった。NTT の建物、アンテナを回り込めば三角点のある山頂(315.4m)。展望もないので、集合写真の後すぐに出発。北へ道を取り、湿原の標識を左に見

てやがて大和盆地が俯瞰できる国見展望台へ。文字通り国見だ。もやった中で三輪、耳成、竜門岳をゲット。台からすぐの分岐を左に取り矢田峠を経てまほろば展望休憩所へ。ここが今回の最高点(343.3m)、群がる蚊をおっぱらいながら昼食。

子供の森へは右のコースをとり、緑ヶ丘休憩所を経て到着。今回の最低地点だとか。その筈である、子笹ノ辻休憩所までの登り返しのなんと厳しかったこと。休憩所で一息つき幅の広い山道をトントンと下ると、ほどなく国道308号線と合流。歓喜の湯という施設のアプローチに併設されている足湯にお邪魔し、心地よい湯加減にしばらく遊びリフレッシュ。生駒在住のメンバーの案内で最短距離だろう裏道?をとり、南生駒駅を目指した。



10月とは思えない蒸し暑い気候条件だったが、この日歩いた17.6kmのコースは古刹、雑木林、展望台と変化に富み、どこか懐かしい里山の雰囲気味わえた楽しい一日となった。(記:村田澄子)

自主山行

頸城山塊 雨飾山・北アルプス 白馬乗鞍岳

【日 程】 10月7日(金)～10日(月)

【参加者】 L 藤井・SL 島崎・村田・杉村・野路・上田 (6名)

10月7日(金) 曇り時々雨のち晴れ

【ｺｰｽﾀｲﾑ】 畠田駅(5:58)⇒小谷温泉山田旅館(13:21)～鎌池散策～旅館(15:50)〔泊〕

数日前から天気が懸念されていたが、何とか持ちそう。レンタカーで出発し、快調に北陸自動車道を富山、新潟県へ。糸魚川からは姫川渓谷沿いに南下し、小谷村到着。時間に余裕があったので、足慣らしを兼ね、太古のブナの巨木に囲まれた紅葉の名所、鎌池を散策。池に映る紅葉が美しい。寸時の晴れ間に双耳峰の岩稜をもつ雨飾の頂を仰ぐこともでき、気持ち高揚しっぱなし。明日からの登山口を確認し宿へ戻る。

宿泊した小谷温泉山田旅館は江戸時代末から創業という老舗旅館。飴色に光る天井、廊下、柱、館内は縦檜作り、細工も見事だった。宿泊客は少なく、ゆったりと、贅沢な時間を過ごし、早めに就寝。

気象予報官6名の姦しいこと、入り乱れる情報、希望的観測に翻弄されたが・・・明日晴れますように！



10月8日(土) 雨のち曇り 雨飾山 1,963m

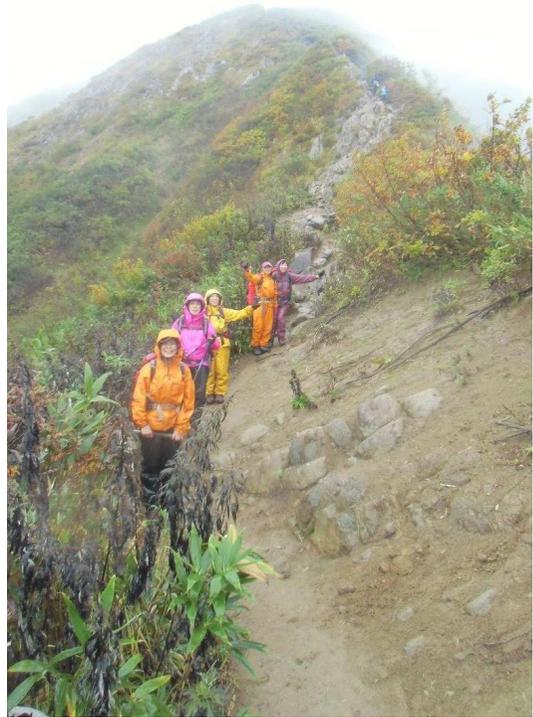
【ｺｰｽﾀｲﾑ】 起床(4:00)⇒登山口P(6:10)～登山口(6:45)～ブナ平(7:30)～荒管沢(8:30)～笹平(10:15)～雨飾山(11:00/16)～笹平(11:45)～荒管沢(13:23)～ブナ平(14:15)～登山口(15:05)～登山口P(15:30)⇒樽池高原ホテル〔泊〕

雨具を付けての出発となる。駐車場小屋裏手の道に入り、大海川の湿地帯を歩く。携帯トイレのブースや木道が設置されており、小沢を抜けると登山口の標識、いきなりの急登がはじまる。400m ごとにサインが立ち、山頂までの距離を 11 等分し



ている。やがて登山道が血管を張り巡らされているようなブナの根でおおわれてくると、ブナ平に到着。歩きにくく、滑りやすくて往生した。太くみごとなブナの大樹が次々と。小さなアップダウンを繰り返す樹林帯の視界が開けると荒管(アラスゲ)沢に出る。晴れば山頂や山頂直下の布団菱がみられるそうだが、真っ白で、何も見えない。

ここからは対岸の尾根の登り返し、笹平までは急登の尾根が続く。下山する人誰もが、“上はすごい風です、飛ばされそう” “お気をつけて”と。両手を使ってのガレ場、すべるハシゴの連続、飛ばされそうな風雨を受けながらやっと開けた笹平につく。強風は依然と衰えず、真っ白な視界。たどり着いた山頂は双耳峰だが、一跨ぎの近さ(2~30m)、三角点のある南峰でうまく風の息をよみ昼食がとれた。双方に苔むした祠や石仏が置かれており、古く信仰のお山であったことを伺わせた。何組かのツアー客や単独、二人組と登山客は多かった。時折晴れて見下ろせる神秘的な真っ白く深〜い雲?の流れに感動しながら、同じ道をとってかえした。降り続く雨のためますますでっかく深くなってしまった登山道のぬかるみに悩まされながら、無事Pに到着。ずぶ濡れの衣服は脱皮し、ハイタッチ、次のお楽しみ、梅池へと向かった。
(記：村田澄子)



10月9日(日) 雨のち曇り 梅池自然園

【コ-タイム】 梅池公園口(10:50)～銀命水(11:45/12:15)～展望台(12:45/55)～風穴(14:00)～梅池ヒュッテ(14:50) 〔泊〕

朝から激しく雨が降っていた。午後には回復し、明日は晴天とのことで今日と明日の予定を入れ替えることにする。ホテルでゆっくり過ごし、ようやく小降りになった9時過ぎに出発した。

ゴンドラリフト、ロープウェイを乗り継ぐとそこはもう 1830mの梅池高原、薄日も射してきた。ヒュッテに余分な荷物を預けて梅池自然園に入る。広大な高層湿原が広がっていて、木道がずっと続いている。紅葉祭りも終わっていて湿原の草



紅葉も色あせた感じがする。笹が目につくが湿原を侵食しつつあるのだろうか。葉を落としたダケカンバの白い幹がまっすぐ伸びていて山肌に映えて美しかった。明日登る天狗原や乗鞍岳は見えたと白馬岳はガスがかかっていた。時折霧雨がふるものの、いろんな名前の付いた湿原や池をめぐり歩くのは気持ちが良く楽しかった。

銀命水で昼食休憩をし、さら

に10分程登れば、展望台からあの白馬大雪渓が目の前に現れる。雪渓をこんなに間近で見ることはないので、その迫力に見入ってしまう。紅葉も残っていて山並みや遠くに街並みも望め、言葉を失うほどの美しさだった。のんびり木道を下りホテルのような清潔な柵池ヒュッテに入った。

10月10日(月) 小雨のち晴 白馬乗鞍岳

【コースタイム】柵池ヒュッテ(5:10)～天狗原(6:55)～白馬乗鞍岳(9:10/35)～天狗原(11:05/20)～柵池ヒュッテ(12:30)

今日は晴天だと思い込んでいたのに、目覚めると霧雨が降っている。仕舞い込んだレインウェアをまた着込んで、まだ暗い中、ヘッドランプを付けてスタートする。黙々と登っていくと雨は止んできて、夜も明けてきたがなかなかガスはとれない。平坦になり高層湿原の天狗原に着くと雲海を抜けだしたようで、青空が見えてきた。

ところが木道に薄氷が張っていてツルツル。滑ること滑ること。こわごわ何とか木道を通過すると今度は岩ゴロゴロの見上げるばかりの急登となる。振り返ると雲海に浮かぶ山々、木道とキラキラ光る池塘、そして霧氷も見られた。なんてすばらしい自然の造形だろう。傾斜は緩くなるものの歩きにくい岩ゴロゴロ道が続き、やがてハイ松の台地になり、その先に大きなケルンの立つ頂上に着いた。すぐ目の前に小蓮華山、その向こうには白馬岳が神々しく輝いていた。青空に白馬三山から双耳峰の鹿島槍に続く稜線がくっきり見える。

時間的に厳しいので予定していた白馬大池まで行かず、ここで下山する。大勢の登山者がどんどん登ってくる。行きにあんなに怖かった天狗原のツルツルの木道も、すっかり乾いていて展望のいい快適な散歩道になっていた。樹林の中に入ると



またガスの中の真っ白な世界。柵池高原では終日ガスが晴れなかったようだ。下りのゴンドラから、上りではガスっていて見えなかった鮮やかな紅葉を見ることができた。

雨を覚悟で決行した山行でしっかり予報通りに雨が降ったが、雨飾山や白馬岳の雄姿を眺めることができ、毎日温泉に浸かりながらの贅沢な山行ができた。

(記：藤井益子)



近畿ブロック女性担当者交流集会

金剛山地 大和葛城山 959.2m

- 【日 程】10月15日(土)～16日(日)
【会 場】葛城高原ロッジ
【主 催】日本勤労者山岳連盟 近畿ブロック女性委員会
【担 当】奈良県勤労者山岳連盟 女性委員会
【参加者】奈良9(西大和1:今井・奈良労山2・奈良HC3・こぶし3)、
大阪4、兵庫7、京都4、和歌山1(計25名)

10月15日(土) 晴れ

【コース】王寺(12:10)⇒御所(12:36)⇒(夕ヶ-)⇒葛城山麓駅前登山口(13:10)～北尾根コース～自然研究路～葛城高原ロッジ(14:55)

・15:00 受付準備／16:00 受付開始／18:00 夕食：くじで席を決め、3～4人でひとつの鍋を囲み、自己紹介等しながら鴨鍋を頂き、楽しい時間を過ごす。

・19:30 講演「登山と美容」豊田ふみよ氏(奈良労山会員・奈良県立医大准教授)
演題が「登山と美容」の為か、あるいは講師も労山仲間の為か、終始和やかな雰囲気の中、皆熱心に耳を傾ける。講演の内容の概要は下記の通り。

女性の美しさとは 心・体

- ① 登山は理想的な有酸素運動
- ② 大自然の中で心身共にリラックスできる
- ③ 登山での歩行リズムが脳を活性化させる
- ④ 登山中の筋肉損傷が若返りの秘訣

“登山は女性の美しさを磨く” また、より美しくなる為に

- ① 栄養を十分摂ろう(グリコーゲン)
- ② 過酷な環境から身を守ろう(紫外線)
- ③ 快適な登山、怪我予防の為に体カアップ

・20:30 各連盟から交流山行等についての報告

・21:40 交流宴会：一番広い奈良の部屋に集まり、各県連からの差し入れ(ミカン・お菓子・お酒・ワイン)等を頂きながら23時のお開きまで話が盛り上がった。

10月16日(日) 晴れ

・7:30 朝食／8:45 葛城高原ロッジ発／8:50 葛城山頂で写真撮影

・9:00 Aコース(8名)、Bコース(15名)に分かれて下山(Bコースに参加)

Aコース:葛城山頂～北尾根コース～0-7° 刈山麓駅～葛城古道～近鉄御所駅

Bコース:葛城山頂(9:00)～岩橋山(11:30/12:00)～平石峠(12:40)～当麻寺(14:05)
～近鉄当麻寺駅(14:50)

大阪府連のダイヤモンドトレイルの日と重なり、スタート直後から道を譲りながらの山行となり15名で声を掛け合いながら道を譲り進んだ。広めの岩橋山の山頂で早めの昼食を摂り、なおも登ってくる人達に度々足を止め、平石峠に着いた時はホットした。平石峠からはのんびり歩くことが出来、車の多い165号線は気を付けて横断して住宅の中を通り、当麻寺に着いた。

当麻寺での自由時間の後、中将餅を皆で頂き解散となった。昨年顔見知りになった方々に逢え、楽しいひと時を過ごせた山行になった。(記:今井雅代)

室内例会だより

【日 時】2016年 9月28日(水) 19:30~21:00 事務所

【出席者】都築、藤井、多賀、田中悦、島崎、田中初、村田、林、辻、勝尾、藤本、杉村、橋本、阪口、今井、亀高、亀井、船江、杉森、上田

1. 山行案内

10月2日(日) 例会山行1 矢田丘陵《松尾山・矢田山》……………L 多賀
10月7日(金)~10日(月) 自主山行 北アルプス《雨飾山・柵池公園》……………L 藤井
10月14日(金) 座学「地図読み」於:事務所 19:30~……………教育部 藤本
10月16日(日) 実技山行: 例会山行3(教育山行)行先等は座学にて決定…L 藤本
10月23日(日) 県連40周年記念交流山行 例会山行2 《るり溪~深山》…L 今井
11月13日(日) 公開山行 例会山行1 《音羽三山》……………L 亀高

2. 山行報告

8月18~22日 夏山自主山行 北アルプス《唐松・五竜・鹿島槍》L 藤井……………5名
8月24~27日 夏山自主山行 南アルプス《甲斐駒ヶ岳・仙丈ヶ岳》L 島崎……………4名
8月28日 例会山行2 室生赤目《赤目四十八滝》L 辻……………13名
9月1~5日 夏山自主山行 北アルプス《南岳・穂高連峰縦走》L 島崎……………5名
9月4日 例会山行3(教育山行)県連広域搜索訓練《柝ヶ山 809.2m》L 杉川…6名
9月11日 例会山行1 信貴生駒《千光寺・信貴山》L 勝尾……………13名

3. 連絡その他

★県連関係

- ・県連40周年記念交流山行について(担当:奈良ハイキングクラブ)
本会は例会山行2として参加する。集合場所、参加費等の詳細は後日連絡。
室内例会で参加希望されていない方で参加される方は、10月3日までに藤本さん迄連絡してください。

★本会より

- ・窪田さんの駐車場使用について
使用させて頂ける場所には札を掛けているので、間違わない様駐車してください。
- ・11月13日(日)公開山行について
一般の参加者人数の把握の為、HPに公開山行リーダー亀高さんのメールアドレスを掲載し申し込みしてもらうようにする。
- ・県連主催「事故対応講習会」「広域搜索訓練」等の車両代について
本会例会山行とし参加しているため車両代については、本会規定通りとする。ただし、近隣の場合は、考慮する。
- ・装備担当者(藤本さん)より
会装備品として「医療品セット」2セット作成の報告。

(記:橋本紀子)

西大和つうしん

第413号（2016年11月号）

2016年10月26日発行

発行責任者 島崎 隆

編集責任者 亀高 茂

奈良県勤労者山岳連盟 西大和山の会
〒636-0003 奈良県北葛城郡王寺町久度 1-9-32

窪田友男方

TEL・FAX 0745-72-2876

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