

# 西大和つうしん

2017年1月号  
No.415



屯鶴峯にて雪山歩行の訓練  
<2016年12月11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415号（2017年1月号）

## 【目 次】

1 月度山行計画	2
1 月度・2 月度カレンダー	3
山行・行事等参加メモ	4
山行報告	
・教育山行 《11/20》 台高の山 高見山北尾根（橋本）	5
・県連初級 《11/27》 台高の山 高見山北尾根（野路）	7
・例会山行 《12/ 4》 台高の山 局ヶ岳（松浪）	9
・県連初級 《12/ 4》 六甲の山 地獄谷～ピラーロック（野路）	10
・教育山行 《12/11》 金剛山地 屯鶴峯（島崎）	12
室内例会だより（11/30）	13

# 1 月 度 山 行 計 画

～布引の滝・布引貯水池を巡って、再度山へ  
初級コースでのんびり歩きましょう!!～

## 新春山行（例会山行1） 六甲山系 《再度山 470m》

- 【日 程】 1月8日(日)〔雨天の場合：1月9日(成人の日)〕(L島崎)  
【集 合】 JR王寺駅 7:50  
【交 通】 往路：王寺(7:57)～西九条(8:32/8:43)～神戸三宮(9:18 着)  
帰路：神戸三宮(15:32)～西九条(16:09/16:18)～王寺(16:48 着)  
【コース】 神戸三宮駅～新神戸駅～布引の滝・布引貯水池～市ヶ原～大龍寺～  
再度山～善助茶屋跡～二本松～新神戸駅～神戸三宮駅  
【歩行時間】 4 時間強  
【歩行距離】 約 10km

～雪山の基礎知識を学び（座学）、  
実際の雪の上で歩行練習を（実技）～

## 例会山行3（教育山行）：第10回

- 【日 程】 座 学：1月19日(木)19:30～ 於：事務所  
実技山行：1月22日(日) 行先未定

### 【内 容】

◆座学（担当：藤本）◆雪山ハイキング・雪山登山について、装備をはじめとした一般的な基礎知識を学びます。

◆実技山行（リーダー：今井）◆前回のアイゼントレーニングを受けて、今度は実際に雪上で歩行練習を行います。

※実技山行の行先は、積雪状態などを勘案して座学の日に最終決定します。

※原則として、実技山行は座学への参加を前提としますが、座学のみへの参加には特に制限はありません。

※詳細については、本会 Web 教育部のページにてお知らせします。

～雪を踏みしめて釈迦岳をめざそう！  
琵琶湖のパノラマが楽しめます。～

## 例会山行2 比良の山 《釈迦岳 1,060m》

- 【日 程】 1月29日(日) (L藤井)  
【集 合】 王寺駅 6:50 (JR 大和路線 7:00 発 大阪行きに乗車)  
王寺(7:00)⇒大阪(7:39/7:45)⇒京都(8:14)⇒北小松(8:49)  
【コース】 北小松駅～(30)～墓之橋～(35)～涼峠～(40)～ヤケ山～(1h15)～  
ヤケオ山～(40)～釈迦岳～(35)～ヤケオ山～(50)～ヤケ山～(30)～  
涼峠～(50)～北小松駅  
【歩行時間】 6 時間 25 分  
※コースタイムは無雪期のものです。積雪量によっては途中で引き返します。

# 西大和山の会 カレンダー

1月		2月		
1	日	1	水	
2	月	2	木	県連初級登山学校・座学
3	火	3	金	
4	水	4	土	
5	木	5	日	県連初級登山学校・実技《雪山登山》
6	金	6	月	
7	土	7	火	県連・理事会
8	日	8	水	
9	月	9	木	
10	火	10	金	例会山行1 再度山(島崎)
11	水	11	土	県連・理事会
12	木	12	日	例会山行1 高見山(多賀)
13	金	13	月	
14	土	14	火	
15	日	15	水	西大和つうしん原稿締切
16	月	16	木	座学《雪山登山ミーティング》
17	火	17	金	
18	水	18	土	西大和つうしん原稿締切
19	木	19	日	座学《雪山装備》 教育山行《雪山登山》(杉川)
20	金	20	月	
21	土	21	火	
22	日	22	水	教育山行《雪上歩行》(今井) 2月度室内例会(19:30～)
23	月	23	木	
24	火	24	金	
25	水	25	土	1月度室内例会(19:30～)
26	木	26	日	例会山行2 竜ヶ岳(島崎)
27	金	27	月	
28	土	28	火	
29	日			例会山行2 比良・釈迦岳(藤井)
30	月			
31	火			県連・臨時理事会

# 山行・行事等参加メモ

No	氏名 (入会順)	12/25 室内 例会	例会1	例会3	教育山行	例会2			
			1/8 再度山	1/19 座学	1/22 山行	1/29 釈迦岳			
1	(窪田)								
2	都築								
3	藤井					LO			
4	(石田)								
5	多賀								
6	田中悦								
7	島崎		LO						
8	田中初								
9	村田								
10	林								
11	辻								
12	勝尾								
13	藤本			講師					
14	杉村								
15	高橋								
16	玉越								
17	杉川								
18	阪口								
19	橋本								
20	今井				LO				
21	亀高								
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								
	緊急 連絡先								

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3（教育山行：ルート・ファインディング）

### 台高山脈 高見山北尾根・黒石山

【日 程】 11月20日（日） 曇りのち一時雨

【参加者】 CL 藤本・SL 杉川・SL 今井・田中悦・島崎・橋本・船江・野路・杉森（9名）

【コース】 菅原橋〔班に分かれて現在地確認〕（7:50/8:19）～県道28号線沿い南へ2つ目の谷地点（8:31/33）～菅原橋（8:40）～沢分岐〔木馬あり〕（9:00）～A.林道終点〔休憩・奥の三俣沢を確認・登り口決定〕（9:25/10:22）～B.西からの稜線出合（10:52/56）～C1.北尾根主稜線出合〔道迷い地点・調査、確認の後復帰〕（11:02/46）～E.黒石山（11:55/12:03）～F.〔昼食〕（12:09/53）～E.黒石山（13:05）～C1.（13:15）～H1.〔道迷い地点・調査、確認の後復帰〕（13:31/52）～I.〔P.893〕（14:02/03）～J.差杉峠（14:12/15）～投石の滝（15:14/26）～菅原橋（15:41）

※地図読み②の座学で、本会の山行での実際の道間違いの事例を地図を見ながら検証、又地図上でどのような地形なのかイメージすることを学び、実山行でルートファインディングを行った。

#### 1. 出発地での現在地確認

3班に分かれ、地形を地図で確認し現在地を確定。



#### 2. 北尾根主稜線迄のルートを決める。

県道28号線を南に歩く。当初予定の登り口付近には「まつたけ発生のため入山禁止」の看板があちらこちらに掲げられていた為、このあたりの尾根筋からは登れない。車を駐車しているところまで戻り、東方向の林道を沢沿いに歩き二股に分かれた南側の林道で、この付近でどこから登るのが最終判断をする。急登ではあるが、尾根に登る方が安全とのことでA地点からB、Cのピークを踏み主稜線C1～E黒石山（P.915.2）～F迄で行くコースをとる。コンパスで整（正）置の仕方を再び学び、登り始める。このC1に至るまでに道迷いをする。（詳細はHPに掲載）

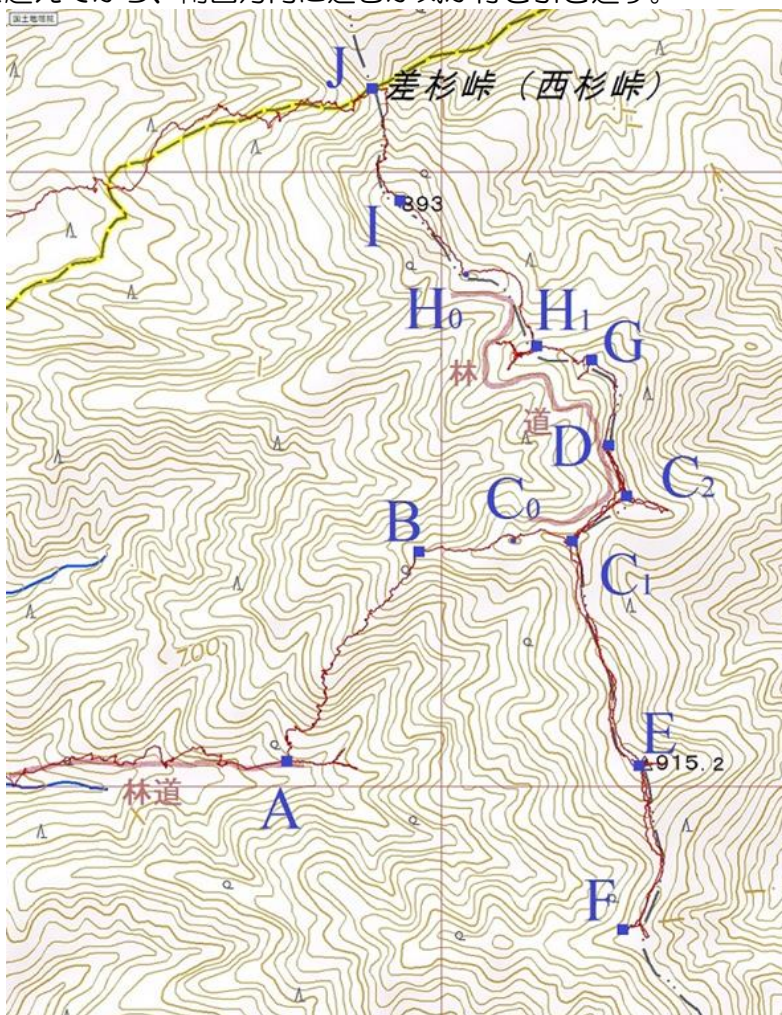


3. 下山→F 地点～差杉峠～県道 28 号線で滝野集落迄

・G 地点のピークを越えてから、南西方向に進むが気が付き引き返す。

・H1 地点の東西に細長いピークで誤って南西方向の尾根に進むが間違いに気が付き今度は北西へと進む。しかし再び道を見失ったため、元の地点に戻り、再確認をして今度は正しい北方向に進む。その後 P. 893 を通り差杉峠から県道 28 号線へ下り無事下山。

常に進む方向をコンパスで確認しながら歩くようにしていたが、違う方向に進んでしまった。実際に見る地形が地図にどのように表されているのか、自分が今どこにいるのか確定することなど、私にはやはり非常に難しかった。「回数をもっともっと重ねること



によって少しずつ解ってくるのかな？」やはり自分の中ですっきりしないまま終わってしまった。「道間違いは決して恥ずかしいことではなく、そこから脱出しようと必死になって考えることがスキルを上げる」と常に言われ、要所要所で細かく説明して下さったリーダー。メンバーと懸命に考え歩いた一日、とてもいい勉強になり感謝いたします。

(記：橋本紀子)



県連初級登山学校（ハイクリーダー学校）  
第4回実技山行：ルート・ファインディング

## 台高山脈 高見山北尾根

【日 程】 2016年11月27日（日）雨

【参加者】 ◆講師：中武佳史（奈良労山） ◆スタッフ：杉川 ◆受講生：野路・橋本  
//A.Y.（L・奈良 HC）・N.K.（こぶし） ※併催の自主山行参加者：今  
井//M.K.（奈良労山）〔西大和5名、他3名、計8名〕

【コースタイム】 榛原駅(7:30/8:00)⇒①たかすみ温泉(8:35/9:20)～②県道と林道の分岐  
(9:35/40)～③南側二つ目の谷(9:50/10:05)～④第1チェックポイント(沢が  
東北東と南に分岐)(10:12/45)～⑤第2チェックポイント(東からの尾根)  
(10:55)～★⑥この間、第3チェックポイント(沢の分岐と北東からの尾根、  
北側にM字形の谷)付近を通過しているはずだが、特定できず～⑦標高  
600m 引き返し地点(12:05/20)⇒⑧往路★⑥で見落とした第3チェックポ  
イント(12:35/55)～①たかすみ温泉(13:25)

6月5日の「ルート・ファインディング」が延期になり、今回行われることにな  
った。生憎の雨で前夜発を当日発に変更、また、コースも変更となり、榛原駅から  
たかすみ温泉へ。ここで変更されたコースの説明を受ける。

コースの説明=P.634のピーク手前の林道を入り、一つ目の分岐までに、南側に谷  
三つと北側に谷一つがあり、その分岐を東北東に進み、南側に谷四つを越えてさら  
に二俣に分岐している所まで行きます。





- ① たかすみ温泉から県道 28 号線を北東に進み、県道と林道の分岐で現在地確認。県道をさらに北に進み、地図に記載されている平野川の堰堤と東の方から流れこんでいる沢を確認。さらに P.634 からの尾根と「多分あれが P.634 のピークであろうと思うこんもりとした山」を確認。
- ② 東北東から東へ向かう林道に入る。
  - ◆先生=「もっと先の平野川の西にある神社まで足をのばし、その途中の西側の谷も確認すると確実。P.634 のピークは磁石で方向の確認が必要。」
- ③ 第 1 チェックポイントの分岐までに南側に谷が三つ、北に一つ。南側一つ目と、北側の谷は確認出来たので南側の二つ目の谷を確認に行く。
  - ◆先生=「ここから第 1 チェックポイントまでの距離と時間を計算してください。」  
→約 400m で 7~8 分と計算。
- ④ 林道は東から東南の方向に変わり、三つ目の谷を確認、ここから方向は北東に変わる。磁石で方向を確認しながら、第 1 チェックポイントの分岐に到着。所要時間は 5、6 分。先生から、「距離は約 300m」と訂正された。2 班に分かれて、東北東と南から南東方向に変わる林道を確認に行く(私と H さん)。私達は更に進み確認を・・・とも思ったが、戻り時間は 5 分なので、磁石で林道の方向や尾根と沢の確認をして、リーダーに報告。結果、東北東の沢沿いの林道に進む。
  - ◆先生=「林道が南から南東の方向に変わる個所まで確認しに行くこと。その為には最初に距離を計り戻す時間を決める。5 分では短い。」また、ここで一度出発したが、第 1 チェックポイントまで戻り、進行方向の谷から見える東からの尾根を確認する。
- ⑤ 東からの尾根を確認(第 2 チェックポイント)。
- ⑥ 第 3 チェックポイントは沢が北東と東に分岐していることと、北東からの尾根の末端になっていること。チェックポイントまでに南側に 4 つの谷と、北側に M の形に似た谷があり、その谷を過ぎると第 3 チェックポイントである。M の谷を探すが確認できず、北側の谷を登り、その谷が北から東に向きを変えているかの確認をするよう指示を受け、S さんが登ったがやはり確認できず、「M の谷はまだ先」との結論。そのまま北東の方向に進む(第 3 チェックポイントの沢の分岐と北東からの尾根を見落とす)。
- ⑦ S さんに GPS で現在地を確認してもらおう。既に M の谷を歩き過ぎて、北東方向へさらに進み、標高 600m 付近に来ていた。雨も強くなってきたので、ここで引き返す。
- ⑧ ⑥の M の谷まで引き返す。ここで第 3 チェックポイント(北東からの尾根と東からの沢の分岐)を確認。

### 反省

最初のコース説明の時、地図に、谷を青、尾根を赤でなぞっていた。第 3 チェックポイントの尾根や分岐の沢もマークしていたにも関わらず、北側の M の谷を探すことばかりに意識が向き、沢の分岐と北東からの尾根を見落とした。結果現在地が分からなくなった。落ち着いて、地形図と周りの確認出来るものを探ることが、大切だと再認識しました。



(記：野路政子)

# 例会山行1

## 高見山地 局ヶ岳 1,028.8m

【日 程】12月4日(日) 晴れのち雨

【参加者】L 橋本・A-SL 今井・B-SL 藤井・多賀・田中悦・島崎・田中初・村田・林・杉村・阪口・松浪・船江・中 (14名)

【コース】局ヶ岳神社(9:05)～旧登山道(9:20)～小峠(10:45)～局ヶ岳(11:15/12:00)～小峠(12:18)～旧小峠登山口(13:15)～局ヶ岳神社(13:35)

昔から局ヶ岳は、伊勢の檜ヶ岳といわれている美しい山である。車で局ヶ岳神社まで行く。神社には10台程度の駐車場があり、残りの紅葉が美しい。神社の横に舗装された林道があり、その林道を登ってすぐ左から山道に入る。旧道登山口である。植林の中をジグザグに登る。1時間20分



で小峠に出た。“ああしんど”小峠から25分急登。“又ああしんど”やっと局ヶ岳の山頂である。頂上には鳥居があり、小さな祠がある。ベンチが2つ。ここで昼食



である。西から北にかけて三峰山、学能堂山、俱留尊山、大洞山～展望が素晴らしい。目障りな反射板。出発、下山である。小峠から落ち葉を踏みしめ旧小峠を越え新登山口に出る。途中紅葉が美しい。おしゃべりにも花が咲き、曇りかけた空を見ながらいそげ、いそげ。予定よりも早く局ヶ岳神社につく。体操をして

帰途の車に。待っていたかのように雨。秋を締めくくる楽しい山行であった。

(記：松浪時子)



県連初級登山学校（ハイキングリーダー学校）  
第5回実技山行：岩場・ガレ場歩行

六甲山 地獄谷～ピラーロック

【日 程】2016年12月4日（日）晴れ後曇り後雨

【参加者】◆講師：中武佳史（奈良労山）◆スタッフ：杉川 ◆受講生：野路 // T.O.  
（奈良労山）・A.Y.（奈良HC）・N.K.（L・こぶし）〔西大和2名、他4名、計6名〕

【コース】阪急梅田(8:20)＝阪急芦屋川(8:45)～地獄谷(9:20)～A 懸垂根(11:40)～ピラーロック(12:15/14:10)～高座の滝(14:50)～阪急芦屋川(15:20)

高座の滝から5分で「地獄谷の入り口」になる。入り口には幾つかのグループと20名程の団体の方々が居られ、アイゼンやヘルメット等を装着していた。私達と同様「雪山の訓練」のようだ。私達もアイゼンを着け、簡易ハーネスやカラビナを装着し、先生から注意事項などを聞いて出発。

地獄谷は何度か歩いたが、アイゼンを着けての岩場歩きは初めて。最初はぎこちなく歩きにくかったが、徐々に慣れて暫くすると違和感なく歩けた。途中、傾斜70度ぐらい、高さ3m程の岩にアイゼンの前爪だけで登る練習をする【画像A】。大小2～5mくらいの滝を幾つか登り【B】【C】【D】、小便滝から沢と岩から離れ登山道に入る。A 懸垂岩から少し歩くと短いトラバースがあり、何度かピッケルを使ってトラバースの歩き方を練習する【E】。B 懸垂岩跡からピラーロックに到着。柔らかい砂地を雪に見立てて、ピッケルの使い方など、反復練習をする【F】。



photos : A.Sug.



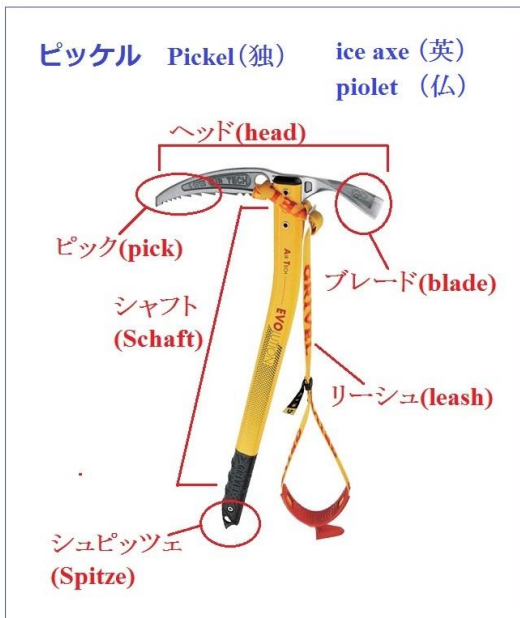
## 練習

### ① アイゼンを着けての岩稜歩き

- ・岩に対してアイゼン・靴底をフラットに置く。
- ・V字になっている狭い所は歩ける幅があっても、出来るだけ歩かず、他に足を置ける場所がないか確認して、出来るだけ足を広げて歩く(アイゼンを引っ掛けないように)
- ・段差は上がっても一気に上がらず、他に足を置ける場所がないか探し歩幅を小さくする。
- ・アイゼンの前爪だけで岩を登る時は、足場をしっかりと確認して一度前爪を入れたら動かさない。また、かかとも自分の姿勢が真っすぐ立っている時のように置き、靴底(かかと)が上を向かない。

### ② ピッケルの使い方

- ・持ち方はヘッドの中心(シャフトの真上)を持ち、シャフトを人差し指と中指の間、又は中指と薬指の間に入れて手のひら全体でヘッドを握る(滑落停止に備える)。必ず手首にワッカ(リーシュの輪になった部分)を通す。漫然と持たず、転倒やスリップした時には瞬時に滑落停止が出来るように持つ事が大切。



ピッケル Pickel(独) ice axe(英)  
piolet(仏)

- ・登りは「ピックを前」、下りは「ピックを後」に持って歩く(滑落停止の為。反対だと危険)。
- ・トラバースでは山側にシュピッツェ、谷側にヘッド、ピックは下向きに「クロス・ボディー・ポジション」で歩く。重心が山側に向くと滑落する事もあり、体の重心を整える支えに使う。少し傾斜をしていても靴底は必ずフラットに置く。

### ③ ピラーロックでの練習

- ・砂の斜面でグリセードと停止の練習(滑落停止)。ピッケルの「ピックとシュピッツェ」を斜面に向け打ち込み、シャフトを腰の部分に固定する。
- ・少し固めの斜面にピッケルとアイゼンの前爪で蹴りこみ 2~3 歩歩いて、ピック部分を、金槌を打ち込むように打ち込み固定させて、その力を利用して登る。(打ち込む場所が大切)。

- ・急斜面の登り方、両足をV字型(逆ハの字型)に開いて登る。V字型が無理になって来た時は少し斜めにトラバースで登る。谷側の足は少し外側(谷側)に開くと安定し、山側の足にはエッチを利かせる。
- ・トラバースでクロス・ボディー・ポジションの練習。

### ④ その他、雪山で大切な事

- ・休憩をする時にはザックの背中面を上にする。
- ・必要な物を取り出した後は必ず蓋を閉める。
- ・ザックの腕を通す所にピッケルを雪面に突き刺す。ザックやピッケルが滑り落ちない為に。雪山でのザックの紛失は命に関わる事となる。

(記：野路政子)

## 例会山行3（教育山行：雪山歩行）

### 金剛山地 屯鶴峯

【日 程】12月11日（日） 晴れ

【参加者】L 杉川・SL 藤本・島崎・橋本・今井・野路・中・杉森（8名）

【コ-タイム】上牧役場前P(9:00)⇒屯鶴峯P(9:30)～屯鶴峯行動地点(9:45)～昼食(12:20/13:00)～屯鶴峯集合場所(14:00)～屯鶴峯P(14:30)⇒上牧役場前P(15:00)

雪上歩行・アイゼンワークの座学を受講して、屯鶴峯にて実技練習をする。アイゼンワークの基本であるフラットフットイング・複合型を実践する。特に下りでは、すべての爪を雪面に差し込み、安定した低い姿勢にてゆっくりと降りる、途中10秒程度立ち止まる等を行うが、まさに、モンキースタイルで、人の姿を見ているとおかしい！！ 又、トラバースでは、10時10分の体勢にて渡ることになるが、これが、なかなか難しい、これが、ほんとうの雪面で長い距離をトラバースしたり、下ることになると大変である。

何度も登り・降り・トラバースを繰り返し行った。太ももと足首にかなりの負担を強いられるが、個人的にはスクワットをやっているせいか、あまり負担には感じなかった。



午後よりは、小グループに分かれ、ツエルトを張る訓練をする人、我々3人はアイゼンを付けて・ザックを背負い、岩場の登り・降りを行うがザックを担いでの、岩場の登り・下りは結構足首に負荷がかかって、かなりしんどい。早めの2時、集合場所に個々に集まって、下山する。

今回、L・SLには座学の講座から始まって、当日の歩行訓練には大変お世話になり、ありがとうございました。（記：島崎隆）



## 室内例会だより

【日 時】2016年11月30日(水)19:30～20:50 事務所

【出席者】都築、藤井、多賀、田中悦、島崎、田中初、村田、林、勝尾、藤本、杉村、橋本、今井、亀高、亀井、野路、中、杉森、永井

### 1. 山行計画

- 12月4日(日)例会山行1 高見山地《局ヶ岳 1,028.8m》……………L 橋本
- 12月9日(金)座学「雪山歩行」於:事務所 19:30～……………講師:藤本
- 12月11日(日)例会山行3(教育山行)実技山行 行先未定……………L 杉川
- 12月18日(日)例会山行2 鈴鹿の山《三子山～四方草山》……………L 藤井

### 2. 山行報告

- 10月16日 教育山行「地図読み」大峰山脈《高原山～四寸岩山》L 藤本……9名
- 10月23日 例会山行2(県連40周年記念交流山行)《るり溪～深山》  
……………西大和10+他会45/合計55名
- 10月29～30日 自主山行 大峰奥駈 PartV  
《行仙岳～笠捨山～槍ヶ岳～地蔵岳～東屋岳～香精山》L 杉川……………6名
- 11月5～6日 自主山行 大峰山脈《赤井谷～深仙宿/池郷林道～持経ノ宿  
～証誠無漏岳》L 藤本……………西大和2+奈良労山1/合計3名
- 11月8～13日 自主山行 屋久島《宮之浦岳～白谷雲水峡》L 島崎……………4名
- 11月13日 公開山行 宇陀の山《音羽三山》L 亀高  
……………西大和14+一般17/合計31名

### 3. 連絡その他

#### ★県連関係

2017年度県連総会(2017年3月5日)の開催については、本会が担当。会場設営等の役割については運営委員会にて検討する。

#### ★本会より

- ・12月11日(日)教育山行の実技山行「雪山歩行」の参加者は、座学12月9日(金)に必ず参加してください。
- ・10月に事故に遭われた亀井さん室内例会に参加されました。治療中の為暫く山行は、不参加となります。
- ・玉越さんは事情により休会されます。
- ・山行計画の変更  
2017年2月12日(日)例会山行1(L 多賀):台高山脈 高見山に変更  
2017年3月5日(日)例会山行1(L 玉越):玉越さん休会の為担当者変更  
…詳細決まり次第お知らせします。
- ・2016年12月25日(日)予定  
13:00～15:00 運営委員会  
15:00～16:45 12月度室内例会  
17:00～ 忘年会(や台ずし:会費3,500円)

(記:橋本紀子)



# 西大和つうしん

第415号（2017年1月号）

2016年12月25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/>