

西大和つうしん

2017年7月号
No.421



ゆるぎ岩と天狗岩、今にも崩れそう <国見岳山行にて 2017年6月18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421号(2017年7月号)

【目次】

7月度山行計画	1
8月度山行計画	2
7・8月度カレンダー	3
山行・行事等参加メモ	4
山行報告	
・自主山行 《5/27-28》 大峰山脈 大峰奥駈 Part VI (今井)	5
・例会山行 《6/4》 宇陀の山 額井岳クリーンハイク (田中初)	7
・登山学校 《6/10》 奈良北部 矢田丘陵 (永井)	8
・自主山行 《6/11》 鈴鹿山系 鎌ヶ岳 (杉森)	9
・自主山行 《6/12-14》 北アルプス 西穂高岳 (杉村・野路)	10
・例会山行 《6/18》 鈴鹿山系 国見岳 (中)	12
県連40周年記念講演会報告 (6/17)	13
室内例会だより (5/31)	14
運営委員会だより (6/3)	15

7月度山行計画

～オオヤマレンゲの咲く近畿の最高峰へ～

例会山行1 大峰の山 《八経ヶ岳》 1,915m

【日程】7月2日(日) (L辻)

【集合】上牧役場前駐車場 6:30 出発

【コース】行者還トンネル西口～(1h)～奥駈道出合～(1h10)～聖宝ノ宿跡～(50)～弥山小屋～(30)～八経ヶ岳～(25)～弥山小屋～(1h35)～奥駈道出合～(40)～行者還トンネル西口

※ 歩行時間：約6時間10分

～岩場と急登を越えて台高の前衛峰へ！！～

例会山行2(訓練山行) 台高の山 《迷岳》 1,309m

【日程】7月9日(日) (L藤井)

【集合】上牧役場前駐車場 6:00 出発

【コース】奥香肌峡スメール～(2h)～飯盛山～(2h40)～迷岳～(1h)～唐谷分岐～(1h20)～林道終点～(50)～スメール

※ 歩行時間：約7時間50分、※ スメールで入浴予定

※ 訓練山行ですので、各自無理のない範囲で歩荷をしてください

～琵琶湖を眺めながら、気持ちのいい稜線歩きを楽しみたいと思います～

例会山行2 比良山系 《権現山～蓬莱山～打見山》

【日 程】7月16日(日) (L橋本)

【集 合】JR湖西線堅田駅 8:40

【コース】平バス停(9:23)～登山口～アラキ峠～折立山～権現山～小女郎峠～
小女郎池～小女郎峠～蓬莱山～打見山～琵琶湖バレーロープウェイ
にて山麓駅(16:00)

※ 歩行時間：約5時間

7月度夏山自主山行

①7月 4～11日 L島崎 北海道山旅

②7月14～16日 L藤井 焼岳・乗鞍岳／北アルプス

③7月24～27日 L辻 白馬岳～雪倉岳～朝日岳／北アルプス

8 月 度 山 行 計 画

～涼を求めて京都の沢へ～

例会山行1 京都北山 《雲取山》 911m

【日 程】8月6日(日) (L勝尾)

【集 合】上牧役場前駐車場 6:30 出発

【コース】花背高原前～寺山峠～一の谷出合い～雲取峠～雲取山～二の谷出合い
～一の谷出合い～花背高原前

※ 歩行時間：約4時間

～カモシカハイク(夜間登山)で高山植物の宝庫へ～

例会山行2 湖東の山 《伊吹山》 1,377m

【日 程】8月19日(土)夜～20日(日) (L藤本)

【集 合】王寺周辺 8/19(土) 17:00(参加メンバーにより場所は調整)

【コース】8/19(土):登山口(20:00)～5合目避難小屋(21:50) 休憩・仮眠
8/20(日): 5合目避難小屋(3:30)～伊吹山頂(5:00/6:00)～登山口(9:00)

※ 復路の詳細は参加メンバーで相談

8月度夏山自主山行

①8月 6～ 9日 L島崎 編笠山～赤岳～麦草峠／ハヶ岳

②8月16～20日 L亀高 槍ヶ岳～大キレット～北穂高岳／北アルプス

③8月19～22日 L島崎 針ノ木岳～鳴沢岳／北アルプス

西大和山の会 カレンダー

7月		8月	
1	土	1	火 県連・理事会
2	日 例会山行1 八経ヶ岳(辻)	2	水
3	月	3	木
4	火 県連・理事会	4	金
5	水	5	土
6	木	6	日 例会山行1 雲取山(勝尾)
7	金	7	月
8	土 県連・テーピング講習会	8	火
9	日 例会山行2 (訓練山行) 迷岳(藤井)	9	水
10	月	10	木
11	火	11	金
12	水	12	土
13	木	13	日
14	金	14	月
15	土	15	火
16	日 例会山行2 権現山～蓬莱山(橋本)	16	水
17	月	17	木
18	火	18	金
19	水 西大和つうしん原稿締切	19	土 西大和つうしん原稿締切
20	木	20	日 例会山行2 伊吹山(藤本)
21	金	21	月
22	土	22	火
23	日	23	水
24	月	24	木
25	火	25	金
26	水 西大和つうしん8月号メール配信	26	土
27	木	27	日 8月度・室内例会／暑気払い
28	金	28	月
29	土	29	火
30	日	30	水
31	月	31	木 県連初級登山学校・座学

山行・行事等参加メモ

No	氏名 (入会順)	6/28	7/2 例会1	7/8 県連	7/9 例会2	7/16 例会2	8/6 例会1	8/20 例会2	8/27		
		室内 例会	八経 ヶ岳	テピング 講習会	迷岳	権現山 蓬莱山	雲取 山	伊吹 山	室内 例会	暑気 払い	
1	(窪田)										
2	都築										
3	藤井		○		LO						
4	(石田)										
5	田中悦		◎								
6	島崎										
7	田中初		△								
8	村田										
9	林		○		◎						
10	辻		L◎								
11	勝尾		△		△		LO				
12	藤本										
13	杉村		○		○						
14	高橋										
15	玉越		○		○						
16	阪口										
17	橋本					LO					
18	今井		○	○	○						
19	亀高		◎		◎						
20	船江		○		○						
21	野路		○	△	○						
22	中										
23	杉森		○								
24	上田										
25	永井		○								
26	川田		○								
27	高岡			○							
	合計		13	2	8						
	緊急 連絡先		島崎		辻						

L:リーダー、○:参加、◎:車

※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

自主山行

大峰山脈 大峰奥駈 Part VI (最終回)

(21世紀の森公園～古屋宿～如意宝珠岳 736m～玉置山 1076.8m～
大森山 1078m～五大尊岳 825m～大黒岳～吹越山～本宮大社)
【日 程】5月27日(土)～28日(日)
【参加者】L 藤本・SL 亀高・藤井・今井・船江・中・杉森(7名)

5月27日(土) 快晴のち一時薄曇り

【J-ｽﾀｲﾙ】21世紀の森公園登山口(10:56)～奥駈道出合(11:28)～古屋宿(11:36)～
如意宝珠岳(11:48/12:00)～蜘蛛ノ口(12:12)～〔この間昼食〕～花折塚
(13:54/14:14)～玉置山展望台(14:35)～世界遺産記念碑(14:51)～玉置山
(15:11/26)～玉置神社駐車場(15:35)～玉置山展望台(16:04)〔幕営〕

玉置山展望台を幕営地と決めて車をデポし、前回の終点、21世紀の森公園駐車場に向かう。幕営地の水は雨水とのことで、古屋宿水場で水を確保して予定より1時間早く出発。

林道を少し行くと見覚えのある大峰奥駈道登山口の標石が現れ、登山口から急坂を登って奥駈道出合に着く。森の中は空気が爽やかで道も歩きやすく足に優しい。古屋宿・如意宝珠岳と進む中であちこちにギンリョウソウが見られた。岩ノ口、稚児の森等、地形図で確認しながら歩く。地形図では林道になっている所も脇に山道があった。アップダウンを繰り返



し花折塚に到着。花折塚(片岡八郎墓所)の標識に片岡八郎は「今の王寺町の人」の文字に皆で盛り上がる。予定を変更して玉置山まで往復することになる。カツエ坂(餓坂)入口の1本の白花の石楠花が目をつけた。美しいブナ林の中をゆっくりと山頂へ向かう。玉置山付近は石楠花の森で満開を少し過ぎていたが花房の絨毯が出来ており、見事な景色に出会えた。幕営地に着くと男性陣は熊野本宮へ車のデポへ、女性陣はテント張り夕食の準備をして待つ。果無山脈に夕日が沈む頃には皆揃い楽しい夕食のひと時を過ごした。



5月28日(日) 快晴のち薄曇り

【J-スィム】 玉置神社駐車場(6:43)～玉置神社(7:00/15)～本宮辻(7:36)～大平田山分岐(8:40)～大森山(9:04/16)～大水ノ森〔大森山三角点〕(9:23)～切畑辻(10:02/13)～五大尊岳(11:08)～〔この間昼食〕～金剛多和(12:32)～水場(12:43)～大黒岳(13:08)～山在峠(14:15)～吹越山(14:29)～吹越宿(14:36)～吹越峠(15:21)～七越峰公園(15:51)～備崎(16:44/17:02)～熊野本宮大社駐車場(17:42)

朝食が共同食になり、予定より2時間遅れで出発。玉置神社参拝後境内を通り、南に奥駈道へと向かうと大森山への長い登りが始まる。大森山山頂を少し下った大水ノ森に三角点がある。

五大尊岳へは急坂の上り下りを繰り返し、岩場に気をつけて歩く。五大尊岳北峰には不動明王像があった。五大尊岳南峰からは激下りの中、ウバメガシの落ち葉に足を滑らさないように歩く。金剛多和(六道ノ辻)を少し過ぎた所で「水場3分」の標識を見つけ、今後の為にと確認に行く。豊富な水が流れていた。奥駈道に戻り大黒天人岳を目指す。大黒天人岳からも急坂を下りアップダウンを繰り返し進んでいると西側が開けて熊野川が見えた。山在峠、吹越山を過ぎて吹越宿で林道に下りると昨夜幕営地で見かけた男性に出会う。「本宮へは行っているのだからここから下山する」と林道を行かれた。



林道を横切った先の登山道はまさかの登り。尾根への登り口に咲いていたシライトソウにしばし癒される。吹越峠からの尾根道では最終目的地の大斎原の鳥居が見える。熊野川の渡渉が出来るか?等と、皆で気を紛らわしながら七越峰に着くと「本宮 1.6km」の標識があった。備崎に着き熊野川に降り立ち渡渉が出来るか検討する。水量が多く渡渉を諦め、迂回して備崎橋を渡り大斎原(本宮大社旧社地)にやっと着いた。



2014年3月の大天井ヶ岳山行をきっかけに足掛け4年6回11日間をかけて奥駈道を踏破出来ました。毎回緻密な計画を立てて下さったリーダーFさん、車を出して頂いた方々、同行して下さった方々に紙面を借りてお礼申し上げます。

本当に有難うございました。

(記：今井雅代)



例会山行1 奈良県勤労者山岳連盟主催
第49回クリーンハイキング
宇陀の山 額井岳 812.3m～戒場山 737.4m

【日程】6月4日(日) 晴れ

【参加者】L田中悦・藤井・島崎・田中初・村田・林・辻・藤本・高橋・橋本・中・杉森・川田・高岡・一般3名(計17名)

【コース】天満台西2丁目バス停(8:35)～十八神社(9:18/42)～尾根出合(10:22/30)額井岳(10:45/11:31)～戒場峠(12:20/29)～戒場山(12:59/13:08)～戒長寺(13:29/47)～集会所前(13:52/14:02)～山部赤人の墓(14:25)

天満台東2丁目バス停を間違えたため、地元の方に道を聞き予定していたコースと違う道を十八神社へと向かう。大台・大峰の山並みが一望できる十八神社に着くと、先に車で到着していたSさん、Hさんが私たちを迎えに行ってくれたと聞き、お世話かけました。コース変更したこと連絡すれば良かったと反省。

金バサミ・ゴミ袋・軍手を各自持ち、自己紹介をしてA班・B班に分かれて出発する

が登山道にはほとんどゴミが無く、尾根分岐まで来ると登山道から外れた下の方に数個の空き缶が捨てられていました。1時間ほどで額井岳山頂に着き少し早めの昼食を取る。ゆっくりと休憩後、山頂からゴミを見つける余裕がない急斜面

を戒場峠へと下る。峠で一息入れ戒場山への急登も爽やかな心地よい風が吹いていて癒されました。趣のある戒長寺まで下山して戒場集落の集会所前でゴミの分別をすると、缶 3.5 kg・瓶ガラス 1.0 kg・ペットボトル 0.5 kg・燃えるゴミ 2.0 kg合計 7.0 kgありました。

ここで一般参加の方々と解散して、のどかな原風景を楽しみながら山部赤人のお墓までのんびりと歩きました。皆様お疲れ様でした。

(記：田中初子)



奈良県連初級登山学校 第4回実技山行（テーマ：天候判断）

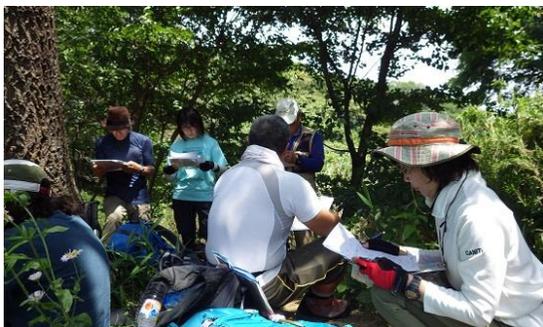
奈良北部 矢田丘陵

【日程】6月10日（土）晴れ

【参加者】<県連教育部>L 藤本（西大和）・中武・杉川（奈良労山）
<受講生>船江・中・杉森・永井・他会5（計12名）

【コースタイム】近鉄南生駒駅(9:25)～さつき台住宅南・生駒市道橋梁下(9:55/10:05)～登山口(10:19)～矢田丘陵稜線出合[天候判断実技](10:32/11:38)～榎ノ木峠(11:42)～笹ノ辻(12:02)～三角点 331.8 付近(12:08/12)～「矢田山遊びの森」森の情報館(12:37/13:18 昼食)～芝生広場[天候判断演習の続きとその他の体験/ツエルト設営等](13:20/16:06)～現地解散

6月8日（木）に県連初級登山学校の座学で天気図の見方を習い、その実技山行として矢田丘陵にて演習を行った。天候は晴れで暑くもなく西風が爽やかで心地よい。今回の目的テーマの天候“判断”と今日の天気は似つかわしくない。南生駒駅をスタートして、近隣に在住の他会のメンバーのガイドのもと駅前住宅地、田畑、



さつき台を通り抜けて山道に入る。

矢田丘陵稜線（三角点 259.2）を超えたあたりの山道の少し広い場所を選んで、最初の天候判断演習を行った。最近6日間の天気図をもとに、各受講生が発表していく。高気圧、低気圧、前線の連続的な移動と勢力の大小を読み、現在までの気象の説明と将来の予想をする。準備していた人はかなり専門的なところ

まで発表している。講師藤本氏の解説にも熱が入る。2日前までの天気予報では1日から崩れるということだったが、高気圧の勢力が強くとしばらく安定するという。発表順が後の人は、ネタがほとんど出尽くしたあとなので、言うことがなくなってしまう。

地図読みの練習として、三角点（331.8）を探すことになったが、コンパスを見るまでもなく標識があり簡単に見つかった。しかし、実はその標石が三角点を示すものでないことが後日藤本氏の指摘で判った。

矢田山遊びの森芝生公園で昼食を済ませたあと、講師の中



武氏と杉川氏が合流する。天候判断演習の続きで雲の種類と天気の関係について講習を受ける。次に、ツエルトや最新式のツエルト、テントの使い方や設営方法を実地で学ぶ。シュラフカバーとマットの利便性や各器具の細かい注意事項に至るまで丁寧な説明を受け、寒さ対策、雪対策の重要性を知ることができ、今後の山行の装備について考えさせられた。

（記：永井章夫）

自主山行

鈴鹿山系 鎌ヶ岳 1,161m

【日 程】 6月11日(日) 曇り後晴れ

【参加者】 L亀高・SL今井・船江・杉森(4名)

【コース】 宮妻峡(8:05)～水沢峠登山口(8:50)～水沢峠(10:00)～水沢岳(10:35)～鎌尾根(11:18)～昼食地点(11:50/12:25)～岳峠(13:00)～鎌ヶ岳(13:13)～岳峠(13:35)～登山道分岐(15:09)～宮妻峡(15:15)

夏山大キレット組の岩稜訓練第3回目。鋭い岩峰で鈴鹿の槍ヶ岳やマッターホルンと呼ばれている鎌ヶ岳へ。気温も低く絶好の登山日和である。宮妻峡の駐車場に着き、身支度を整え出発する。4月の例会山行と逆周りの水沢峠コースを取る。水沢峠登山口まで広い林道を横に広がりいろいろ話しながら歩く。登山道は枯葉で覆われ、歩くと気持ちが良い。次第に傾斜が急になりガレ場も多く、苦しい登りが続く。時折道端にコバノタツナミを見つけ、花



の終わったイワウチワの大群落に感激する。アップダウンの繰り返しを経て、ようやく水沢峠に着き休憩。爽やかな風を身体に受け疲れが癒される。鎌ヶ岳まで尾根道が続く。左に入道ヶ岳や伊勢平野を眺めながら軽快に歩く。「あっ、サラサドウダンツツジ!」「ベニサラサドウダンツツジもある!」とIさんの弾んだ声。目を向けると新緑の中に可憐で優美な姿で咲いていた。鎌ヶ岳は花も十分楽しめる山である。水沢岳直下のキノコ岩のザレ場に来る。キノコのようなユニークな形を興味深く眺めながら慎重に下る。鎌尾根に近づくにつれヤセ尾根になり、ザレ場の難所や鎖場などが続き、気が抜けない。尾根分岐手前の涼しい場所で昼食・休憩。午後からいよいよ鎌ヶ岳の頂上を目指す。鋭い岩峰の鎌ヶ岳の山頂に大勢の人が見える。我々も厳しいルンゼを登り、左に回り込む岩場を越えて遂に山頂到着。堂々たる姿の御在所岳が目前に広がる。鎌ヶ岳との間の谷はとても深く

高度感満点。360度の展望が開け、雨乞岳、綿向山など鈴鹿山脈の山並みと伊勢平野を心行くまで見て楽しむ。

下りはカズラ谷コースを取る。緩やかな尾根と沢道を足早に下る。雑木林の中を歩くので景色は望めない。下山後アクアイグニス(片山温泉)に立ち寄り、汗を流してスッキリする。今回は好天に恵まれ充実した岩稜訓練ができた。

(記: 杉森英二)



自主山行

北アルプス **西穂高岳** 2,908.6m

【日 程】6月12日(月)～6月14日(水)

【参加者】L 島崎・杉村・野路(3名)

6月12日(月) 晴れ

【コース】佐味田川駅(6:00) ⇒ 中尾温泉ペンションヨーデル(11:15)

しらかば平(ロープウェイ乗り場 11:45/12:45)～西穂登山口(展望台 12:50/13:15)～西穂高山荘(14:45)

朝から絶好の天気。順調に車も走り、思いの外早く中尾温泉の宿泊先ヒュッテヨーデルに到着。

目の前にクライミングの山、錫杖岳の垂直の岩壁が、そして噴煙上がる焼岳が大きく見え、残雪の北アルプスが見える。いい立地の



の場所に宿泊が出来た。車は3日間駐車させて頂き、ロープウェイ乗り場までは送迎もして頂いた。さて、ロープウェイはしらかば駅から10分足らずで西穂口駅に到着。駅の最上階に展望台があり、北アルプス360度を見渡せる。到着時にはあまりガスもなく、綺麗な残雪の北アルプスの笠ヶ岳から裏銀座の一部の稜線も、青空の中僅かだが、見ることが出来た。暫くするとガスが下り標高の高い山は頭を隠してしまった。西穂山荘までの樹林帯の半分以上は未だ残雪が20cmは積もっていた。下山される人達はアイゼンを付けている人もいたが、踏

み跡がしっかりとついていた。尻セードをした後があり、上りの足の安定が悪く滑りやすかった。思うように歩けない箇所もあり、蹴りながら足を確保して、残雪の多いコースをアイゼンも装着しないで3人とも元気に山荘へ到着。

(記: 杉村好子)



6月13日(火) 晴れ時々曇り

【コース】西穂山荘(6:40)～独標(7:55)～ピラミッドP(8:30)～西穂高岳(9:30)～間ノ岳途中引き返し地点(10:15)～西穂高岳(10:40)～ピラミッドP(11:45/12:30)～独標(12:50)～西穂山荘(14:00/15)～ロープウェイ西穂高口(15:30/45)

6月の平日とあって、西穂山荘は空いていた。私達の部屋には、ご夫婦が一组とカナダから来られたペアの方と合わせて7名。隣の部屋にはモンベルのツアー5名で合計12名だけだった。ご夫婦とモンベルの方々は早朝4時に出発。私達はのんびりと朝食を取り、写真を撮ってから出発。

空は晴れ渡り、西穂山荘前には霞沢岳が綺麗に見え、西の方には雲海が見える。丸山まではハイマツの中を進むが、雪はすっかり解けて夏道になっている。丸山を過ぎて暫くすると、同部屋だったカナダ人のペアの方が追い付いて来られた。挨拶を交わし、写真を一緒に撮って、とても気さくで可愛い方達。…独標まで行くとのこと。暫くすると同部屋のご夫婦やモンベルの方々がもう下って来られたので、これから先の雪の情報などを聞いてみると、やはり雪はないとのこと。

独標が近づくに連れて、段々と岩稜帯に変わって来る。行く手の左側前方には、残雪の笠ヶ岳から抜戸岳、弓折岳の山並みが美しい。いつか歩いてみたい。吊尾根から前穂高岳、明神岳、そして眼下には上高地が…大正池の紺碧の水がくっきり見える。



独標でまたカナダ人のペアの方と会った。今度はピラミッドPまでいくとのこと。独標からは小刻みな頂点が幾つも見え、その先にピラミッドPが…正にピラミッド型。どっしりと鎮座している。ピラミッドPを過ぎると下りになり、幾つか峰を越え、その先に大きな2峰と西穂高岳が見える。西穂高岳の近くで下山しようとしている先ほどのカナダ人のペアの方が、私達を待っていてくれた。結局、西穂高岳まで来たようだ。

西穂高岳を過ぎ、間ノ岳へと向かう、何処まで行けるか分からないが、行ける所まで行こう!! 西穂高岳からはかなりの下りである。岩稜の質も西穂までとは違うような…。脆い感じがする。また、西穂までとは違い残雪も多い、足元に注意をしながら雪の上を歩いていると、奥穂からジャングルムを越えてきた方と出会った。



聞いてみると、奥穂を6時に出て、4時間余りでここまで来たとのこと…。すご〜い!!

暫くすると鎖の下りになり、鎖が少し雪に埋もれている。先ほどジャングルムから来た方の足跡もなく、鎖場の下は大きな亀裂があり、歩けば「今にも飲み込みそうに口を開けて待っているような感じ」さえした。此処までだと思い引き返すことにした。9月には雪も解けて、また違った景色になっているでしょう…。

(記：野路政子)

例会山行2（夏山訓練山行）

鈴鹿山系 国見岳 1,180m

【日 程】6月18日（日） 曇り

【参加者】CL 島崎・SL 橋本・藤井・林・辻・今井・亀高・中・杉森（9名）

【コースタイム】 駐車地点(御在所山の家付近 8:20)～中道登山口(8:40)～国見峠(11:30/12:00)～国見岳(12:30)～藤内小屋(14:10)～中道登山口(15:10)～駐車地点(15:20)

前日まで快晴だったが、今日は梅雨前線の北上により早朝から曇り空。予定していた所はすでに、満車、駐車場を求めて鈴鹿スカイラインを上へと進み、何とか駐車する。昨年は混んで順番待ちだったので、今回は逆ルートを取り中道登山口から出発。アスファルトの道路を中道登山口へ戻る。登山口には、登山届を入れるポストがあり、投函する。花崗岩のザレ場を上る負ばれ石を眺めながら



大小の岩場が続く。木陰と曇り空のため最高気温が30℃の予報ながら、暑さもそれほどではなく、快調に登る。後半は険しい岩場になり、ほぼ登攀気味に上る。展望台からは鎌ヶ岳、雨乞岳が大きく見える。頂上は暑いので国見峠で昼食。国見岳からは尾根コースを下る。石門、天狗岩、ゆるぎ石、地藏岩と奇岩を眺めながら素晴らしい岩のバランスに人生にもバランスが大切と話に花を咲かせながら一休み。藤内小屋が見えるがなかなか着かない長い下りを終え、小屋に到着する。ここからは藤内壁を登攀するいくつかのパーティーを眺めながら、中道の分岐目指して下る。分岐からは、少しの上りがあり、後は木の根をつかみながらの



急な下山になり、三合目に合流する。そこから15分ほどの下山道は大量の乾いた落ち葉で滑りそうな足元に注意しながら登山口に到着。険しくきつい山行でしたが咲き残った可愛いハルリンドウ、美しいベニドウダンツツジ、生成り色のサラサドウダンツツジに励まされた楽しい山行となる。

（記：中昌子）

講演会報告

奈良県勤労者山岳連盟創立40周年

記念講演会

【日 程】6月17日(土) 13:00~16:00

【会 場】奈良女子大記念館(重要文化財)

【演 題】登りたい山と登れる山 ~安全登山のための山の選び方と体づくり~

【講 師】山本正嘉氏(鹿屋体育大学スポーツトレーニング研究センター教授)

【参加者】藤井・島崎・村田・藤本*・高橋・橋本*・今井*・亀高*・野路・杉森*・川田(西大和11名) * : 懇親会にも参加

【テーマ】①ベテランほど事故が多い/ ②登山は思った以上にハードな運動/
③中高年の体力の弱点とトレーニングの盲点/ ④トレーニングの見直し方/
⑤山で自分の体力テストをしてみよう/ ⑥登山中のエネルギーと水分補給

懇親会「40周年記念の夕べ」

日時: 6月17日(土) 16:30~18:50

会場: dear deer(奈良女子大学内のカフェテリア)

内容: 来賓挨拶、OBスピーチ、各会の紹介、マリンバの演奏

★参加者の感想(記: 杉森英二)

記念講演会: 「行きたい山」と「行ける山」の体力度を数値化して必要なトレーニング方法を具体的に示された。理論と実践に基づいた分かりやすい説明で、よく理解できた。例えば、トレーニング時の強度は、本来の登山時に合わせるとか、「月間登下り距離」上り・下りとも2000mを目標にして、出来るだけ毎週低山に行くことが最も良い方法であるなど、なるほどと思うことがたくさんあった。

懇親会: 理事長、来賓の挨拶の後マリンバの演奏があり、演奏者の息の合ったリズムカルで、楽しい演奏に皆暫し聞きほれた。次いで、各会からスライドを使って、会の歴史、活動状況、課題などの報告があった。初めて聞くことばかりでいろいろ参考になった。また、お互いに情報交換を深めることができ、楽しくも実りある懇親会であった。

※講演者山本正嘉氏の新著「登山の運動生理学とトレーニング学」(東京新聞出版局・2016/12/19 刊)について、奈良県連を通じて著者から一括購入をする予定です。価格は定価の2割引・送料無料となります。購入を希望される方は6月末日までに理事の藤本さんまでお知らせください。



室内例会だより

【日 時】2017年5月31日(水) 19:30~21:00 事務所

【出席者】都築、藤井、田中悦、島崎、田中初、村田、林、辻、勝尾、藤本、杉村、玉越、阪口、橋本、今井、亀高、船江、野路、中、杉森、上田、永井、川田、高岡

1. 山行計画

- 6月 4日(日) 例会山行1 県連クリーンハイク《額井岳 812.3m》……L 田中悦
- 6月 18日(日) 例会山行2 (訓練山行)鈴鹿山系《国見岳~御在所岳》……L 島崎
- 6月 25日(日) 例会山行2 大峰の山《赤井谷~深仙》……L 藤本
- 7月 2日(日) 例会山行1 大峰の山《八経ヶ岳 1.915m》……L 辻
- 7月 9日(日) 例会山行2 (訓練山行)台高の山《迷岳 1.309m》……L 藤井

2. 山行報告

- 4月 22日 県連初級登山学校・第2回実技山行
〔テーマ:地図読み〕講師:県連教育部・L 藤本(本会)/杉川(奈良労山)
《洞川千本谷付近》本会2名(他会6名)……総計10名
- 4月 23日 例会山行2 鈴鹿山系《鎌ヶ岳 1.161m》L 藤井……8名
- 5月 7日 例会山行1 兵庫の山《小野アルプス》L 田中悦……11名
- 5月 13日 自主山行 兵庫の山《雪彦山 915m~鉾立山 952m》L 亀高……4名
- 5月 21日 例会山行2 六甲山系《六甲縦走/西コース》L 亀高……8名

3. 講習会報告

- 5月 14日 例会山行2 奈良県勤労者山岳連盟救助隊主催
ハイカーのための搬出技術講習会《高取山》L 野路……10名

4. 連絡その他

★県連関係

- ・奈良県労山勤労者山岳連盟40周年記念行事/開催日:6月17日(土)
※本会より講演会11名・懇親会6名参加予定。
※懇親会にてスライドを使って各クラブの紹介があります。本会の10年位前の写真をお持ちの方提供してください。(藤本さんまで)
- ・今後の県連理事会体制に関する検討会について
6月より検討会を開催。理事に加えてもう1名出席が望ましいが、選出が困難な場合は理事(藤本さん)に一任する。なお、検討会での議論の結果によっては、来年度以降、常任理事を各会持ち回りとする可能性あり。
- ・現県連理事(藤本さん)はすでに2期(6ヶ年)の在任につき、今年度末をもって辞任の予定。
- ・女性委員会主催「テーピング講習会」
【日時】7月8日(土)15:00~16:30 【場所】陽養鍼灸整骨院
出席予定…今井さん、高岡さん。参加希望は今井さんまで連絡してください。
手首怪我のテーピング講習もあります。

★本会より

- ・高岡典子さんが、6月より入会されます。高岡さんより自己紹介。
- ・救急セットにホワイトテープを追加する。

(記:橋本紀子)

運営委員会だより

【日 時】2017年6月3日（土）13:30～17:00 事務所

【出席者】島崎、辻、勝尾、藤本、杉村、橋本、亀高

1. 西大和山の会山行規定

- ・見直し及び修正の検討
- ・車両利用に関する規定について
現在山行規定の中に記載されているが、車両規定として別に設ける。

2. 山行計画及び山行報告の会報・HPへの掲載について

- ・見直し及び修正の検討

★上記2案件は、本日の話し合いの結果を反映した修正案を亀高より提示する。また、会則及びその他の規定についても順次見直し案を提示して、本年度10月1日より施行するよう進めていく。

3. ホームページについて

- ・HP用の編集ソフトが古く現行OSに対応できないため、新たなPCにインストールできない。今後編集ソフトを購入するか、SNS等の時代に合ったシステムにするかを検討するとともに、新しい編集ソフトを購入することになった場合の費用の捻出についても検討する。
- ・HP編集担当者の若返りを図るため、後継者を早急に決め引き継ぐようにしていく。

4. 会計の一本化

登山バス会計、公開山行会計を一般会計として一本化する。

5. 今後の県連体制と本会の対応について

- ・来年度以降の県連理事会体制等を検討する「県連のあり方検討会」が、今後月一回程度定期的で開催される。本会からは藤本さんが出席する。
- ・現行の申し合わせでは、来年度は、西大和より代表理事とは別に会計担当の常任理事を出す必要がある（もしくは代表理事が兼務する。任期は1年。）。)
- ・本会としては、今後も県連組織にとどまりながら、行事の選別・削減により役員の負担を軽減していく方向で対応する。
- ・今年度末をもって、本会からの代表理事（藤本さん）は交替の予定。

6. 今後の検討事項

- ①会則その他規定の見直し、修正について
- ②公開山行について
- ③例会山行の日程に自主山行を計画する事について

★来年度は役員改正の年となるので、9月頃より後任役員の検討を含め、定期的に運営委員会を開くようにする。次回運営委員会：9月16日（土）13:00～
(記:橋本紀子)

西大和つうしん

第 421 号 (2017 年 7 月号)

2017 年 6 月 28 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/>