

西大和つうしん

2019年6月号

No.444



奈良県勤労者山岳連盟

西大和山の会

西大和つうしん

第444号(2019年6月号)

【目次】

6月度山行計画.....	1
7月度山行計画.....	2
6・7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3 《4/21》 六甲山地 地獄谷～七兵衛山(亀高).....	5
・自主山行 《5/4-6》 北アルプス 唐松岳(野路・中).....	6
・例会山行1 《5/12》 王寺 ハカ-のための救急・搬出講習会(橋本).....	8
内例会だより(4/24).....	9
女性委員会だより.....	9

6 月 度 山 行 計 画

～県連主催クリーンハイク～

例会山行1 金剛山地 《葛城山》 959.2m

【日 程】6月3日(日) (L亀高)

【集 合】一般：近鉄五位堂駅 9:00

会員：上牧町役場前駐車場 8:30 (近鉄五位堂駅集合も可)

【コース】登山口駐車場(9:30)～〔北尾根コース〕～自然研究路分岐(11:00)～ダイトレ分岐(11:30)
～葛城山頂(12:15/13:00)～〔櫛羅の滝コース〕～登山口駐車場(15:00)

※ 歩行時間：約4時間30分

～伊勢三山のひとつ、白猪山へ!! 今年の干支の山に登りましょう～

しらいざん

例会山行2 台高山脈 《白猪山》 819.4m

【日 程】6月16日(日) (L杉村)

【集 合】上牧町役場前駐車場 6:30

【コース】大石幼稚園横駐車場～大日堂～〔谷・都コース〕～大城分岐～二の峰～白猪山山頂～
二の峰～大城分岐～〔大城コース〕～大日堂～駐車場

※ 歩行時間：約4時間50分

～夏山登山に向けて、歩荷訓練 8kg～12kg目標～

例会山行3 鈴鹿山脈 《国見岳～御在所岳》

【日 程】 6月23日(日) (L 島崎)

【集 合】 上牧駐車場 6:30

【コース】 湯の山温泉～藤内小屋～国見岳～御在所岳～キレット～御在所山の家～湯の山温泉

※ 歩行時間：約6時間 歩行距離：約10km

7 月 度 山 行 計 画

～アジサイの花咲く摩耶山へ、大展望も楽しめます！！～

例会山行1 六甲山系 《摩耶山》 702m

【日 程】 7月7日(日) (L 藤井)

【集 合】 JR 王寺駅 7:30 (7:40 大阪行に乗車)

王寺 7:40⇒8:13 西九条 8:23⇒(阪神)⇒8:58 三ノ宮 9:08⇒(地下鉄)⇒9:10 新神戸

【コース】 新神戸駅～(20)～布引の滝～(40)～紅葉茶屋～〔トゥエンティクロス(50)〕～東門～(60)～摩耶山～〔青谷道(35)〕～行者茶屋～(60)～王子公園駅

※ 歩行時間：4時間30分

※ 本山行は、体験山行の対象です。お知り合い等で登山に興味ある人がいらっしゃいましたら、是非お声掛けをお願いします。

～のんびりハイキングです～

例会山行2 奈良県北部 《龍王山》 586m

【日 程】 7月14日(日) (L 上田)

【集 合】 JR 万葉まほろば線 柳本駅 9:30

【コース】 柳本駅～崇神天皇陵～〔崇神ルート〕～龍王山山頂(南城跡昼食、北城跡)～〔長岳寺ルート〕～柳本駅

※ 歩行時間：約6時間 歩行距離：約10km

西大和山の会 カレンダー

6 月			7 月		
1	土		1	月	
2	日	例会山行1《県連・クリーンハイク:葛城山》(亀高)	2	火	県連理事会
3	月		3	水	
4	火	県連理事会	4	木	
5	水		5	金	
6	木		6	土	テーピング講習会:郡山市市民交流会館 13:30~
7	金		7	日	例会山行1《摩耶山》(藤井)
8	土		8	月	
9	日	クリーンハイク予備日	9	火	
10	月		10	水	
11	火		11	木	
12	水		12	金	
13	木		13	土	
14	金		14	日	例会山行2《龍王山》(上田)
15	土		15	月	
16	日	例会山行2《白猪山》(杉村)	16	火	
17	月		17	水	
18	火		18	木	
19	水	西大和つうしん原稿締切	19	金	
20	木		20	土	
21	金		21	日	
22	土		22	月	
23	日	例会山行3《御在所岳》(島崎)	23	火	
24	月		24	水	西大和つうしん原稿締切
25	火		25	木	
26	水	6月度室内例会	26	金	
27	木		27	土	
28	金		28	日	
29	土		29	月	
30	日		30	火	
			31	水	

山行報告

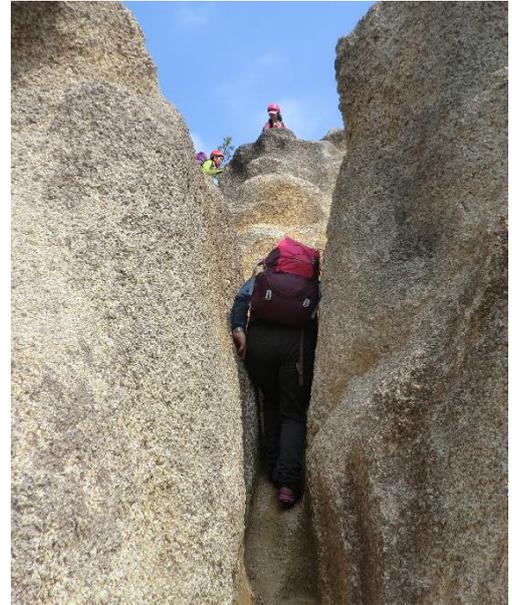
例会山行3 六甲山地 地獄谷～荒地山 649m～七兵衛山 462m

【日程】4月21日(日) 晴れ

【参加者】CL中・SL野路・林・橋本・亀高・杉森(6名)

【コースタイム】芦屋川駅(8:27)～高座ノ滝(8:55)～〔地獄谷経由〕～ピラーロック(10:42)～風吹岩(11:00/30 昼食)～荒地山(12:15)～横池(13:10)～七兵衛山(13:43)～岡本駅(15:08)

連休前の休日、阪急芦屋川駅は登山の若者で賑わっていた。芦屋の高級住宅地を抜け、高座ノ滝から地獄谷へ。ここでヘルメットを着用する。目と鼻の先の高級住宅地とのギャップが大きい地獄谷の岩登りが始まった。ところどころ水に濡れ、滑りやすい谷筋の登り。2月初めの愛宕山以来2ヶ月半ぶりの山行で、鈍った体には厳しい岩登りだ。登攀コースを慎重に選びながらの岩登りが続く。地獄谷の名の所以だ。何とかかんとか小便滝に到達する。名物小便滝は水量が少なく、老人の小便のように勢いが無い。小便滝からA懸を巻き、B懸跡当たりの岩はアップダウンが多い風化した花崗岩で、足場が取りにくく狭いところや、滑りやすいところもあり、かなり面倒。高所恐怖症の人は辛いかも。岩山に悪戦苦闘しながら、ピラーロックに向かっていて善だったが、いつの間にか高座ノ滝から来た一般登山道と合流してしまった。登山道を風吹岩方向に少し進み、ピラーロックへと分岐を下る。ピラーロックで写真撮影を済まると再び一般登山道に戻り、すぐに風吹岩に到達。風吹岩は多くの登山客で賑わっていた。



お昼には早いですがここで昼食を摂ることにした。賑わっている風吹岩頂上は避け、少し下がった場所で弁当を広げて食べようとしたそのとき、奴は現われた。一昨年も横池付近で出会った猪だ。六甲の猪は、人を怖がらない。ストックを延ばして脅しても逃げる気配を見せない。仕方なく、人の多い頂上で食事を摂ったが、その間も人で賑わう頂上に上がって来ないものの、逃げることなく、ウロウロしていた。

昼食を終え、まだ11:30であったため、直接七兵衛山に向かわず荒地山へと寄り道することにした。風吹岩から横池への分岐を過ぎると荒地山までは気持ちいい緑の中の道であるが、アップダウンもあり、意外と時間がかかった。荒地山山頂には標高549mを表す案内板があり、広場になっている。写真を撮って、再び横池方面に来た道をとって返す。



横池はこの時期、何かエルだろうか、オタマジャクシで真っ黒になっていた。水際は逃げ遅れたオタマジャクシの死骸で黒変していた。さあ、先を急ごう。登山道に「七兵衛山5分」の道標が見え、七兵衛山に向かう。が、10分はかかっただろう。七兵衛山には自然木を利用した木製のベンチが置かれ、神戸の街並みの展望が素晴らしい。深い深い八幡谷沿いの登山道を阪急岡本駅まで一気に下る。(記: 亀高茂)

自主山行

後立山連峰 唐松岳 2,695.8m

【日 程】5月4日(土)～5月6(月)

【参加者】L 島崎・SL 野路・中 (3名)

5月4日(土) 晴れ

ゴールデンウィーク中であり、道路の混雑を予想して出発を5時半に早めた。予想外にスムーズに行き、目的地には昼前に着く予想となり、寄り道をして行くことになった。昼神温泉郷で降りてすぐの所で、阿智村の「花桃の里、花まつり」が行われていた。日本一の桃源郷と言われ、川沿いに約5,000本の赤や白、ピンク色の花桃が咲き誇る景色は、花のグラデーション・・・とても圧巻だった。また「白馬五竜かたくり祭り」にも行ってみた。スキー場横の斜面一面にカタクリが咲いている。少しうつむき加減に咲いている様子は何とも可憐な姿、「春の妖精」とも言われている。片栗粉も昔はこの花から作られていたが、乱獲によりかなり減少しているとのこと。今は種を蒔いて増やしているそうだが、花をつけるまでには10年ほどかかるようだ。他にニリンソウ・キクザキイチゲ・コブシや山桜などが咲いており、まさに春爛漫・・・雪国の遅い春を存分に楽しんだ。



5月5日(日) 晴れ

【コースタイム】八方尾根 Gondola(7:55)～八方池山荘(8:45)～八方池避難小屋(9:25)～八方池(10:00)～丸山ケルン(11:40/12:05 昼食)～唐松岳山荘(13:15/45)～唐松岳頂上(14:10)～唐松岳山荘(14:45)

榛リフトを降りると左手正面に白馬連峰の白い山並みが、晴れた青空に冴え、白と青の鮮やかなコントラストを成していた。この上ない素晴らしい景色に目を見張る!! 午後3時前後から雨予報が出ており、5日も6日もC予報、出来れば雨が降り出す前に小屋まで着きたい!と思っていたが、そんな不安も吹き飛ばすような良い天気。

八方池山荘から歩き出し八方池避難小屋まで来ると、広い雪原が現れ正面に白馬連峰の稜線が見える。絶景!!・・・以外言葉が出てこない。



でもここはガスやホワイトアウトで視界の悪い時は方向が分からなくなり、10m位の円をぐるぐると回って体力を消耗し、遭難に繋がるとのこと。此处で方向が西から南南西に大きく変わる。八方池でアイゼンを装置して暫く行くと、また大きく南南西から西に方向が変わる。

此处から雪の壁・・・と思えるほどの急登が始まり喘ぎ喘ぎ登る。少し歩くとまた急登、また急登・・・急登の連続。丸山ケルンで昼食をとり、もう緩やかになるかと思えば、また急登・・・唐松岳山荘の真後ろまでキツイ登り

が続いた。ここからは 360° 見渡せ、正面に唐松岳、剣岳、左に五竜岳、そして白馬連峰の峰々。小屋で一休みした後唐松岳へ。途中、まだ白い羽毛の残るライチョウが迎えてくれた。唐松岳からの展望も素晴らしく・・・一面雪化粧した後立山連峰の山並みが絶景であった。キツイ登りの連続だったが、右手に雪化粧した白馬連峰、左手に五竜岳から鹿島槍・・・を眺めながらのコースは絶景で、感動!!感動!!の連続・・・とても癒された。

小屋には 2 時 45 分に戻る。小屋の前で目の前の剣岳の絶景を肴に乾杯!! 5 月の雪山とは思えない風もなく暖かい穏やかな最

高の天気の下で、夕食の始まる 5 時まで 2 時間も景色を楽しんでいた。小屋は、前日は混雑したそうだが、この日は 8 名のみで長時間皆でストーブを囲んでの談笑。

春の唐松岳は、ゴンドラとリフトを乗継、簡単に登れる雪山コースと思われがちだが、天気の悪い時は厳しい北アルプスの雪山。2,000m 以上の尾根歩きが続き、風も強く、広い場所では方向を見失い、急登では凍結してアイゼンも刺さらない時もあり、大きな事故や滑落、最悪の時は死亡事故にも繋がることを忘れてはならない。この連休も 4 月 27 日は遭難事故が相次ぎ、死亡事故も起きている。

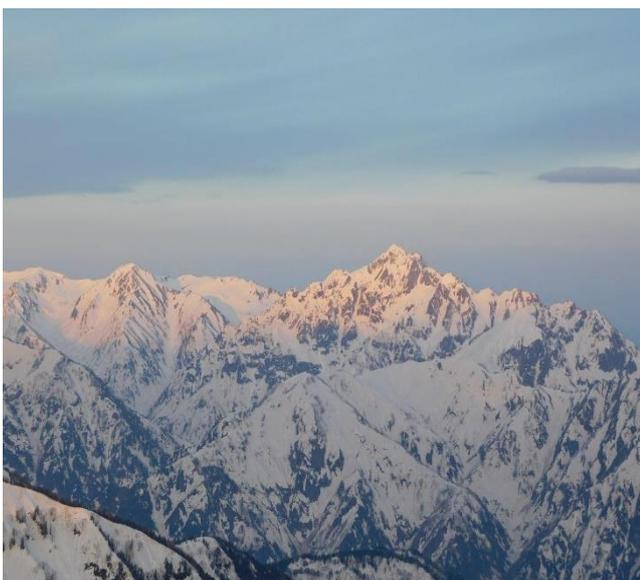
小屋の方によると、連絡を受け捜索に出る時二次遭難にならないために、警察の指示のもと捜索に出るとのこと。「捜索に出る方にも家族が有り、遭難者が助かり、救助に向かった方が亡くなった場合もあり・・・そんな時あなたはその家族にどうして償うのですか??」という事を考えて欲しい・・・あまりにも軽い気持ちで山に入る方が居られる」と小屋の方が話していた。とても重い言葉だと思う。唐松岳はケルンが多いが、道迷いや事故になり易い場所に目印として建ててあるとのこと。私達も驕ることなく、これからも慎重に夏山や、雪山を楽しみたいと思う。

(記:野路政子)



5月6日(月) 曇り晴れ

【ｺｰｽﾀｲﾑ】唐松岳山荘(7:00)～丸山ケルン(8:00)～八方池山荘(10:05)



昨夜に降った雪が 2～3cm ほど積もっていた。新雪を踏みながら、4 時 45 分の日の出時間に合わせて小山に登ったが、厚い雲がかかり残念ながら見る事が出来なかった。

食事を終えて、青空の下来たコースを下山。穏やかな風の中を、剣岳・五竜岳・白馬連山を眺めながら快適に出発。積もった雪もトレースを隠すほどではなくスムーズに下る。途中でハイマツの中からつがいの雷鳥が出てきて見送りを受ける?この時期のオスは目の上に紅い筋が入っている。急登だった上りの所では足を取られながらもどンドン下り、思ったより早く八方池山荘に着く。景色を楽しみ、写真を撮りながら、予定の時間にリフト乗り場に到着した。

(記:中昌子)

例会山行 1 (県連主催) ハイカーのための救急・搬出講習会

【日程】5月12日(日) 晴れ

【参加者】L 都築・SL 島崎・藤井・林・橋本・亀高・中・杉森・上田・永井・岩田・佐々木
(12名)

【開催地】午前：西和消防署、午後：明神山

① 普通救命講習会 (9:00~12:00)

* 応急手当の基礎知識 (ビデオを見る)

* 救命処置

- 胸骨圧迫、人工呼吸の実践 (参加者すべての人が実践)
- AED を使用しての実践 (3 人のグループを作り実践)

* 人口呼吸について

一般的には、119 番通報後平均 9 分位で現場に着くが、山でアクシデントが発生すればもっと時間が掛かる。肺に酸素がなくなり、脳がダメージを受けないためにも心肺蘇生が大事であると教わった。



② 搬出講習会 (13:30~15:30)

◆ 搬出方法を学ぶ。

- 危険がある場合の移動 (短い距離の移動) : ドラッグ法 (一人で運ぶ)、吊り上げ法 (2人で運ぶ)、ヒューマンチェーン法 (担ぎ手は3人以上なら可能)
- タンカ作成 : ザック 3 個の連結法とストックの利用法、レジャーシートとストックの利用法
- ザックと雨具での担ぎ方
- ザックと雨具を使って一人で背負演習
- 4 つのチームに分かれ地道を担いで歩く。途中担ぐ人の交代もする。



私は担がれる方の役割だった。担がれている者が楽と思えば、きっと担いでくださっている方も負担がより少なくなるのではと思う。演習ではだんだんすり落ちてくるので、しんどかったのではないかと思った。

本会も高齢化になっているので、アクシデントが発生しても自分たちで搬出することは本当に困難だと思う。いつも言われている事だが、各自が十分気を付けなくてはいけないと改めて思った。

今回の講習会は本会が世話役であった。会場の手配、又「搬出技術編」の資料の作成をしてくださった島崎さん、又リーダーを担当してくださった都築さん、有難うございました。

(記:橋本紀子)

室内例会だより

【日 時】2019年4月24日(水) 19:30~20:30 事務所

【出席者】藤井、島崎、杉村、橋本、亀高、野路、中、杉森、上田、永井、都築(記録)

1. 山行計画

- 5月12日(日)例会山行1《ハイカーのための搬出講習会》……………L 都築
- 5月19日(日)例会山行2 金剛山地《葛城山~金剛山》……………L 島崎
- 5月26日(日)例会山行3 鈴鹿山脈《雨乞岳》1,238m……………L 杉森
- 6月 3日(日)例会山行1 県連主催クリーンハイク 金剛山地《葛城山》……………L 亀高

2. 山行報告

- 4月7日(日) 例会山行1 室生山地《鳥見山 734.4m~長谷寺》L 野路……………12名(体験参加者2名)

★本会より

・搬出講習会について

5月12日開催の県連主催ハイカーのための搬出講習会については、午前9時から西和消防署3階会議室において消防署員を講師として救急救命講習を開始するので、10分前には集合して会ごとに参加者の確認をする。また、午後の搬出基本技術講習については、車で移動し、午後1時30分までに明神山の頂上に集合して講習を開始する(講師は県連より、水田氏・藤田氏)。

・キャプション記入票について

HP編集を慣れない者が引き継いだので、キャプション係の意図が正確にHP編集者に伝わり、無駄な確認作業が発生しないよう、キャプション記入票を改めた。キャプション係に当たった会員は、キャプション記入票(会報部長よりメール送信)に従って選定した写真番号とキャプションを記入し、HP編集者(山行ごとに決める)とHP管理者(亀高)にメールで送付して戴きたい。

なお、代表写真として、HPトップページの見出し用写真と、山行報告ページの代表写真の2枚が必要であるので、写真選定とキャプションをよろしくお願いします。

以上

女性委員会だより

◎ テーピング講習会を開催します。

恒例になりましたテーピング講習会を今年度も開催します。

テーピングは、痛み等の症状が出てからではなく、登山の前に貼っておけば筋肉の疲労、ケガの予防にも大きな効果があります。前回参加された方も、初めて参加される方も大歓迎です。もちろん男性の参加も大歓迎です。

今回もIn Body検査付きです。In Body検査とは、体を構成している体成分が均衡的なのか、腕と脚はバランス良く発達しているのか、腹部には脂肪は溜まっていないかなどが一目で分かる検査です。テープの正しい貼り方を覚えて夏山登山に役立てましょう!!

日 時 2019年7月6日(土) 13:30~17:00
場 所 大和郡山市市民交流会館
講 師 前畑 将平先生(さほ鍼灸接骨院)
参加費 1000円(テープ代、資料代、In Body 検査代等)

- ※ 持ち物・・・ハサミ
- ※ 実際に足にテープを貼るので、足を出しやすい服装で来てください。また、着替えが必要な方は、お持ちください。
- ※ 余分にテープが欲しい方は、事前に申し出てください。(1つ500円です。)
- ※ 申込締切 6月24日

参加申し込み：各会女性委員まで
または、奈良労山 藤田和美(0742-34-0452)

(記:藤井益子)

西大和つうしん

第 444 号 (2019 年 6 月号)

2019 年 5 月 29 日発行

発行責任者 島崎 隆

編集責任者 杉森英二

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

<https://nishiyamatoyama.sakura.ne.jp/>