

西大和つうしん

2020年1月号
No.451



素晴らしい景色を望みながら、俱留尊山を目指します《2019.12.1》

奈良県勤労者山岳連盟

西大和山の会

西大和つうしん

第451号(2020年1月号)

【目次】

1・2月度山行計画.....	2
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 《11/17》 金剛山地 岩湧山(橋本).....	5
・例会山行 《12/1》 室生山地 倶留尊山(佐々木).....	5
・教育山行 《12/5》 金剛山地 屯鶴峯・第3回初級学習会(中).....	6
・例会山行 《12/8》 六甲山地 六甲山(島崎).....	7
女性委員会だより.....	8
室内例会だより.....	9

1 月 度 山 行 計 画

～新春恒例の山行、今年は近場の信貴山詣行です～

新春山行（例会山行1）《信貴山》 437m

- 【日 程】1月5日（日）（L島崎）
【集 合】近鉄生駒線王寺駅前 10:00
【コース】王寺駅前～門前手前の広場～断食道場～信貴山城跡～空鉢地藏～朝護孫子寺～王寺駅
※歩行時間：約5時間 歩行距離：約10km
※ゆっくり、のんびりした山行です

～白銀の世界を歩きましょう！！～

例会山行2 比良山系 《権現山 996m～蓬莱山 1,173.9m》

- 【日 程】1月19日（日）（L野路）
【集 合】JR王寺駅 6:50
王寺 6:58⇒7:39 大阪 7:45⇒（快速敦賀行）⇒8:35 堅田 8:50⇒（バス）⇒9:24 平
【コース】平バス停～権現山～小女郎峠～蓬莱山～打見山～ロープウェイ～志賀駅
※歩行時間：約5～6時間（夏山コースタイム：4時間）
※歩行距離：約6km（高低差：650m）

2 月 度 山 行 計 画

～京都の自然を歩く～

例会山行1 京都トレイル《北山西部コース ニノ瀬～高雄》

- 【日 程】2月2日（日）（L船江）
【集 合】叡山電鉄二ノ瀬駅 8:55（JR王寺駅 6:40 集合 6:49 大阪行に乗車）
【交 通】王寺 6:49⇒7:10 天王寺 7:14⇒7:28 京橋 7:37⇒（京阪特急）⇒8:24 出町柳
8:30⇒（叡電鞍馬行）⇒8:55 二ノ瀬
【コース】二ノ瀬駅～夜泣峠～向山～山幸橋～氷室神社～城山～京美峠～上ノ水峠～沢の池～槇ノ尾バス停
※歩行時間：約5時間30分 歩行距離：約15.5km

～冬の伊吹山!! きつい登りの後は素晴らしい雪景色を楽しみましょう～

例会山行2 湖東の山 《伊吹山 1,377m》

- 【日 程】2月16日（日）（L亀高）
【集 合】上牧町役場前駐車場 6:15 出発
【コース】登山口駐車場(9:00)～1合目(9:30)～3合目(10:20)～6合目(11:10)～9合目(12:30)～山頂(12:40/13:10)～6合目(14:00)～3合目(14:30)～1合目(15:05)～登山口駐車場(15:45)
※歩行時間：約6時間40分（休憩時間含む）
※アイゼン（8本爪以上）、ストック（ピッケル）必携

西大和山の会 カレンダー

1月			2月		
1	水		1	土	
2	木		2	日	例会山行1《北山西部コース》(船江)
3	金		3	月	
4	土		4	火	県連定期総会
5	日	例会山行1《信貴山》(島崎)	5	水	
6	月		6	木	
7	火	県連定期総会	7	金	
8	水		8	土	
9	木		9	日	
10	金		10	月	
11	土		11	火	
12	日		12	水	
13	月		13	木	
14	火		14	金	
15	水		15	土	
16	木		16	日	例会山行2《伊吹山》(亀高)
17	金		17	月	
18	土		18	火	
19	日	例会山行2《権現山～蓬莱山》(野路)	19	水	西大和つうしん原稿締切
20	月		20	木	
21	火		21	金	
22	水	西大和つうしん原稿締切	22	土	
23	木		23	日	
24	金		24	月	
25	土		25	火	
26	日		26	水	
27	月		27	木	
28	火		28	金	
29	水		29	土	
30	木				
31	金				

山行報告

例会山行3

金剛山地 岩湧山 897m

【日 程】11月17日(日) 晴れ時々曇り

【参加者】L 橋本・SL 船江・藤井・野路・今中(5名)

【コース】登山口(10:15)～岩湧山(12:03)～五ヶ辻(13:23)～根古峰(14:00)～三合目(14:15)～紀見峠駅(15:25)

七種山の予定だったが、交通手段である車の都合が付かず、急遽行先を「岩湧山」に変更しての山行となった。

河内長野駅で集合し、そこから滝畑ダムまでバスで登山口まで行く。バス停には乗車される方の長い列がすでに出ていて、人気の山なのだとは再認識。臨時便のバスが出されていたので座ることが出来、約45分間程秋に染まる里山のふもとの美しい景色を、車窓から堪能することが出来た。

登山道は、登り始めから段差のある道が



続き息が切れる。ハイペースでどんどん登っていると、ススキに覆われた頂上へと続く道が見えてくる。カヤススキの中を上り詰めると頂上に到着。そこは昼食を摂る場所もないくらいの人が出て、私たちは登山道の端っこの方でつつましく食事をした。でも青空の下とってもすがすがしい。帰路は、整備された道をたどり紀見峠駅へと下った。

今回は距離も短かったため、少し物足りないかなあと心配していたが、歩くペースが速かったので歩きごたえがあったように感じた。ススキの見頃の時期もあったとは思いますが、若者、家族連れ、私たちのような年代の方々など、たくさんの方が山歩きを楽しまれていて、本当に親しまれている山だなと思いました。(記：橋本紀子)



例会山行1

室生山地 倶留尊山 1,037m

【日 程】12月1日(日) 晴れ

【参加者】L 勝尾・SL 藤井・島崎・村田・杉村・船江・野路・佐々木・玉野(9名)

【コース】曾爾高原入口(8:50)～お亀池(9:10)～亀山峠(9:25)～二本ボソ(10:15)～倶留尊山(11:17/12:00 昼食)～二本ボソ(12:38)～亀山峠(13:29)～亀山(13:50)～曾爾高原入口(14:20)

朝 8 時頃曾爾高原入口に着いた。車を降りた時の寒さに驚き、やはり標高が高いとさすがに寒いと思った。準備運動で身体が暖かくなってから出発した。すすきの穂が霜で白く、徐々に溶け出しているのかキラキラ輝いてとても綺麗だった。どんどん歩いて行くと、お天気が良いからか気温も上がり最高の山登り日和で、かなり遠方まで山脈を見渡す事ができた。“あの山は屏風山！あれは兜山！”と教えて頂き、あれもこれも登ってみたいと思いました。いつもはお喋りしている余裕など無い私ですが、今回はハイキング気



分で楽しかったです。帰りに寄ったお亀の湯？のパーキングでの焼きたての食パンをほおばりながらのコーヒータイムも楽しかったです。残念ながら、この山行が私にとって今年最後となりますが、来年は目標を持ってどんな山でも挑戦していきたいと思います。
(記：佐々木喜代美)

教育部主催・教育山行 第3回初級学習会

- 【日 程】12月5日(木) 晴れ
 【参加者】L中・野路・杉森・佐々木・玉野・今中(6名)
 【実施場所・時間】屯鶴峯(9:00~13:00)
 【学習内容】・アイゼンについて(座学)
 ・アイゼンワーク(歩行練習)
 ・簡易ハーネスの体験



2年前に行った斜面を特定できないため、Nさんに協力をお願いしました。久しぶりに見た斜面は、凸は痩せ凹は深くなり、ひと回り小さくなった気がしました。そして崩落の激しさに驚かされました。屯鶴峯は景観保全のため、以前入れた所に入禁止の鎖が張ってあり、行けない所もありました。



冬の雪山ハイキングにおける、装備全般の注意点などについて学習しました。雪山では重要になるアイゼンについて、タイプの説明・選び方・装着前後の注意点などを学習しました。その後、火山岩や凝灰岩の崩れたザレ場を利用して、上り下り・トラバースなどのアイゼン歩行訓練をしました。6本爪の軽アイゼンと、本格的な10本爪を履き感覚の違いを比べてみました。初めての本格的なアイゼンを経験して、滑りやすいザレ場でもアイゼンを履くと滑らないので、安定感に驚きの声も聞かれました。慣れると、斜面を自由な方向へと移動を楽しみました。

次に、簡易ハーネスの装着の仕方と、ロープを張ってプルーシックでの自己確保と、移動の仕方を学習しました。実際にはあまり使うことはありませんが、何かあった時にこんな方法があることを知識として知るところを目的に行いました。今後教育部として、ロープワークについて継続してやるべきかどうか検討課題です。
(記：中昌子)

例会山行2 六甲山地 **六甲山** 931m

【日 程】12月8日(日) 晴れ時々曇り

【参加者】L橋本・SL中・島崎・亀高・船江・杉森・永井・玉野(8名)

【コース】阪急芦屋川駅(8:32)～風吹岩(9:50)～雨ヶ峠(10:46)～一軒茶屋(12:00/33 昼食)～六甲山最高峰(12:40)～有馬温泉(14:20)

今回、久しぶりに六甲山スタンダードコースである芦屋川駅から有馬温泉まで行く。

天気も良く、川沿いの木々も紅葉し、低山も紅葉している。高座ノ滝より岩場を登るが、長い行列が続く。やはり六甲山は若い人達、そして、女性が多い。風吹岩では、猫がいるし、イノシシも・・・。人馴れしているので、おとなしい。写真を撮っていると、寄ってきたのには驚いた。芦屋GCのゴルフ場内を横切り、雨ヶ峠から一旦下り、本庄橋跡から川を横切り、登り一辺等となり、七曲がりはかなりシンド



イ。丁度お昼、一軒茶屋に到着。風を避けて、昼食タイム。六甲山最高峰も相変わらず人が多い。写真を撮って、魚屋道を下る。道幅もあり、比較的歩き易い。残り少ない紅葉を楽しみながら、長々と下り坂を下って有馬温泉への車道に出た。途中道を間違ったが、直線的に下って、有馬温泉街に出た途端、急に人があふれ出てきた。

歩行距離約 13 kmと結構歩いた感じがするが、それでも心地よい疲れで満足山行でした。
(記：島崎隆)



❁ ～女性委員会だより～ ❁

❁ 山筋ゴーゴー体操講習会を開催します！

山筋ゴーゴー体操、続けておられるでしょうか？ 続けることは、なかなか難しいですね。でも何歳であろうと、続ければ加齢に伴う筋肉の衰えを防ぐことは可能です。続けておられる方も、正しいフォームでしているかどうか、今一度チェックしてみましょう。そして、山へ行った時、その効果を実感するのは嬉しいものです。加齢とともに体力の男女差はなくなります。男性会員の方も奮って参加してください。

日時： 2020年2月15日(土) 13:30～15:30

場所： 大和郡山市市民交流会館

持ち物： 銀マット(またはタオル)、飲み物、動きやすい服装、靴、山筋ゴーゴー体操のテキスト(ない方は、200円で販売)

申込み： 各会女性委員まで または 藤田和美(0742-34-0452)

※ 申し込み締め切り 2月8日(土)

室内例会だより

【日 時】2019年11月27日(水) 19:30~21:20 事務所

【出席者】藤井、島崎、村田、勝尾、杉村、橋本、亀高、野路、中、杉森、上田、岩田、
佐々木、玉野、都築(記録)

1. 山行計画

- 12月1日(日) 例会山行1 室生山地 《倶留尊山》1,037m……………L 勝尾
- 12月5日(木) 教育部主催・教育山行「第3回初級学習会」……………L 中
- 12月8日(日) 例会山行2 六甲山地《六甲山 932m~有馬温泉》……………L 橋本

2. 山行報告

- 10月19日(土)~20日(日) 例会山行2 中国山地《蒜山高原 1,202m》L 杉森……………12名
- 10月27日(日) 例会山行3 北摂《武田尾廃線ウォーク》(県連交流山行) L 島崎……………8名
(他会14名計22名)
- 11月3日(日) 公開山行 例会山行1 竜門山地《高取山 583.6m~明日香村》L 林……………5名
- 11月6日(水) 自主山行 大峰山脈《行者還岳 1,547m》L 杉村……………3名
- 11月10日(日) 例会山行2 台高の山《白鬚岳 1,378m》L 永井……………5名
- 11月10日(日)~13日(水) 自主山行 群馬の山《榛名山・裏妙義山》L 島崎……………4名

3. 報告・連絡事項等

★本会より

・事務所について

事務所(窪田宅)を閉めた後の対応については、

○2019年度

- ・12月22日(日): 忘年会前に現事務所にて開催。
- ・2020年1月・2月: 室内例会は開催しない。
- ・2020年3月29日(日): 定期総会後に開催。12月頃まで窪田宅は使用可能見込みです。最後の定期総会及び室内例会は交流センターになる見込みです。なお、窪田宅が使用できる場合は、窪田宅を使用します。

○2020年度

- ・6月27日(土): 13:30~王寺町福祉文化センター・南公民館(王寺町畠田)
- ・9月27日(日): 暑気払いの前に王寺町地域交流センターで開始
- ・12月20日(日): 忘年会の前に王寺町地域交流センターで開催
- ・2021年3月28日(日): 定期総会後に王寺町地域交流センターで開催
- ・労山永年表彰申請(島崎さん、村田さん)
- ・8月例会山行については、議論があったが来年度は従来通り計画する。
- ・12月22日(日)午後1時~運営委員会、午後3時~室内例会
午後5時~忘年会「なかいや」会費3,000円
- ・1月1日(水) 初日の出山行 明神山(王寺町) 鳥居前午前6時30分集合

以上

西大和つうしん

第 451 号 (2020 年 1 月号)

2019 年 12 月 22 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>