

西大和つうしん

2020年7・8月号
No.456



奈良県勤労者山岳連盟

西大和山の会

西大和つうしん

第456号(2020年7・8月号)

【目次】

8月度山行計画.....	1
9月度山行計画.....	2
8・9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 《6/5》 金剛山地 二上山(橋本).....	5
・例会山行 《6/21》 台高山脈 学能堂山(佐々木).....	5
・例会山行 《7/12》 金剛山地 二上山～葛城山(岩田).....	6

8 月 度 山 行 計 画

～安らぎと荘厳を求めて冷気を感じる女人道を歩きましょう～
体験山行対象

例会山行1 紀伊山地 《高野三山》

【日 程】8月23日(日) (L岩田)

※ 参加者はリーダーまで申込み(8月8日締切り)

【集 合】上牧町役場前駐車場 7:00

【コース】奥の院前～(弘法大師御廟)～摩尼峠～摩尼山～黒河峠～楊柳山～子継峠～
転軸山～高野山森林公園～中の橋

※ 弘法大師御廟をお参りします。

※ 歩行時間：約3時間50分 ※ 歩行距離：約9.3km

※ 本山行は、体験山行の対象です。お知り合いや友人で山行に興味をお持ちの方がいらっしゃいましたら、積極的に誘ってください。

9 月 度 山 行 計 画

～天然記念物のアセビの群生する山頂から雄大な眺めを楽しみましょう！！～
体験山行対象

例会山行1 鈴鹿山脈 《入道ヶ岳》 906m

【日 程】9月6日（日）（L 藤井）

※ 参加者はリーダーまで申込み（8月23日締切り）

【集 合】上牧町役場前駐車場 7:00

【コース】椿大社～（井戸谷コース）～入道ヶ岳～北の頭～（北尾根コース）～椿大社

※ 歩行時間：約 4 時間 30 分

※ 本山行は、体験山行の対象です。お知り合いや友人で山行に興味をお持ちの方がいらっしゃいましたら、積極的に誘ってください。

～比良山系の最高峰、爽快な展望尾根歩きを楽しみましょう！～

例会山行2 比良山地 《武奈ヶ岳》 1,214m

【日 程】9月13日（日）（L 船江）

※ 参加者はリーダーまで申込み（8月30日締切り）

【集 合】上牧町役場前駐車場 6:00

【コース】イン谷口～大山口～金糞峠～ワサビ峠～武奈ヶ岳～北比良峠～大山口～
イン谷口

※ 歩行時間：約 6 時間 50 分（休憩含まず）

京都府歴史的な自然環境保全地域：祈りの参詣道

～僅かですが、行場巡りに行きましょう～

例会山行2 笠置山地 《鷲峰山（じゅうぶぜん）》 682m

【日 程】9月20日（日）（L 杉村）

※ 参加者はリーダーまで申込み（9月6日締切り）

【集 合】上牧町役場前駐車場 8:00

【コース】金胎寺登山口～社務所～行場巡り（2h）～社務所～鷲峰山（多宝塔）～
登山口

※ 歩行時間：約 4 時間（休憩含む）

西大和山の会 カレンダー

8 月			9 月		
1	土		1	火	県連理事会
2	日		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《入道ヶ岳》(藤井)
7	金		7	月	
8	土		8	火	
9	日		9	水	
10	月		10	木	
11	火		11	金	
12	水		12	土	
13	木		13	日	例会山行2《武奈ヶ岳》(船江)
14	金		14	月	
15	土		15	火	
16	日		16	水	
17	月		17	木	
18	火		18	金	
19	水		19	土	西大和つうしん原稿締切
20	木		20	日	例会山行2《鷲峰山》(杉村)
21	金		21	月	
22	土		22	火	
23	日	例会山行1《高野三山》(岩田)	23	水	
24	月		24	木	
25	火		25	金	
26	水		26	土	9月度室内例会
27	木		27	日	
28	金		28	月	
29	土		29	火	
30	日		30	水	
31	月				

山行・行事等参加メモ

No	氏名 (入会順)	9/26 室内例会 暑気払い	8/23 例会1	9/6 例会1	9/13 例会2	9/20 例会2		
			高野三山	入道ヶ岳	武奈ヶ岳	鷲峰山		
1	(窪田)							
2	都築							
3	藤井			LO				
4	石田							
5	島崎							
6	村田							
7	勝尾							
8	杉村					LO		
9	橋本							
10	亀高							
11	船江				LO			
12	野路							
13	中							
14	杉森							
15	上田							
16	永井							
17	川田							
18	岩田		LO					
19	佐々木							
20	玉野							
21	今中							
22	中尾							
合 計								
緊急連絡先								
HP 編集者			永井	橋本	亀高	永井		

L:リーダー、○:参加、◎:車

※山行参加の回答は、リーダーに山行 2 週間前までにお知らせください。

※HP の会員の広場に掲載している「山行リーダーのための例会山行までの流れ」を参照して下さい。

※HP 編集者は、HP の会員のページ：年間スケジュールに掲載しております。

※9/26 の暑気払いについて、コロナウイルスの感染状況によっては中止します。

山行報告

自主山行（体力づくり山行） 金剛山地 二上山 517m

【日 程】6月5日（金） 晴れ

【参加者】L 中・橋本・杉森・上田・岩田・佐々木・玉野・中尾（計8名）

【コース】ふるさと公園(8:00)～(463段の石段を上がる)～雄岳山頂(9:30)～雌岳山頂(9:50)～ふるさと公園(11:20)

新型コロナウイルスで長く中止していた体力づくり山行の再開。今回は、新会員の方も参加してくださりにぎやかな山行となった。

登り始めは 463 段の長い石段から、息は切れるが途中休憩を取らず登りきる。ここからまずは雄岳を目指し歩く。途中、雄岳・雌岳の双耳峰の姿を見ながら又新緑の自然林の中を歩くので、とても気持ちがいい。小さなアップダウンを 4 回繰り返し、少しの距離だが急坂の岩場も登り雄岳に到着。低山だがなかなかしんどいコース、何度も歩いているのに「ああしんどかった！」という



も思う。続けて雌岳に行き記念撮影。今日は、久しぶりに歩いた方もおられるので、少々早いが下山することにした。雌岳直下には蕾を持った笹ユリ、紫陽花の花が咲き始めている。

「二上山は花の百名山と言われるほど色々な花が咲く」と二上山愛好家からお聞きしたことがある。しばらくは季節の花を楽しめそうだ。

自粛生活中は人が多く集まる場所、にぎわう時間帯を避け近場の山を歩いて体力維持をしていた方や、山歩きはしなかったがスクワットを続け筋力を付けていた方など、各自努力されていた様子。今後も月 2 回ではありますが、体力づくり山行を続け、皆さんと楽しい山歩きが出来ればと思います。本当に久しぶりに皆さんと楽しい山行が出来ました。

（記：橋本紀子）



例会山行2 台高山脈 学能堂山 1,021.6m

【日 程】6月21日（日） 曇り

【参加者】L 永井・S L 島崎・杉村・橋本・亀高・野路・杉森・岩田・佐々木・玉野・今中（計11名）

【コース】神末上村登山口(8:00)～小須磨峠(9:30)～学能堂山山頂(9:50)～小須磨峠(11:20)～神末上村登山口(8:00)

今回は3ヶ月ぶりの山行で、コロナ自粛から解放されて最初の例会山行となりました。

梅雨の晴れ間で暑さとの戦いを覚悟していましたが、曇り空のため意外と涼しく、快適な登山でした。それに2日前の大雨のお陰か登山道の土も湿っていて歩き易く、コロナ自粛の間の運動不足の身体にはとても有難かったです。

久々の山の匂い、小鳥のさえずり、山頂からの素晴らしい景色は新鮮でした。まだまだ三密に注意しながら生活して行かなければならないけれど、山では自然体で、今まで以上の解放感を味わうことが出来ました。これからも少しずつ体力の回復と、夏山登山に向けて今まで以上の体力と脚力を付ける事を目標に頑張りたいと思います。(記：佐々木喜代美)



例会山行2 金剛山地 二上山 517m～葛城山 959.2m

【日程】7月12日(日) 曇り

【参加者】L野路・S L島崎・杉村・橋本・亀高・杉森・岩田(計7名)

【コースタイム】上ノ池登山口(6:20)～雄岳(7:18)～馬ノ背(7:30)～岩屋峠(7:50)～竹ノ内峠(8:11)～平石峠(9:10)～岩橋山(10:00)～北尾根分岐(12:00)～葛城山(12:30/52 昼食)～北尾根分岐(13:26)～葛城山登山口(14:33)

梅雨期の連日の大雨で、行き先が大普賢岳～七曜岳から二上山～葛城山へと変更となり、夏山前の歩荷訓練を兼ねてのロングコースの山行となった。

上ノ池登山口より出発し、二上山まで登ること1時間、薄曇りの中を色鮮やかな紫陽花の花が迎えてくれた。馬の背でトイレ休憩をとり、今日の調子はどうかなと思いながら歩いた。岩屋峠～竹ノ内峠～平石峠といくつもの峠を過ぎ、とりあえずの目標は岩橋山だ。何段もの木の階段が足にこたえた。ここは体力と気力勝負だ。今日は水分どの位持ってきまし



たか？とSさんに聞かれたが、3ℓは用意したが汗が出る出る。出発より3時間40分が過ぎて、岩橋山まで来ると何とか先が見えた気持ちになった。お腹もすき行動食にバナナ、クリームパン等を摂った。天気予報では曇り、気温は昨日より5度低いとの予報で時折木漏れ日がさしたが、蒸し暑さで体力を消耗した。北尾根分岐を過ぎてからまた階段の連続で、途中足がつりかけた。今日は荷物を持っているせいかな？気温のせいかなと？思いながら、また水分補給しながら歩いた。



出発より約6時間後、葛城山山頂に到着

した。雨の後の山頂は空気が澄んでいて奈良側、大阪側も望め、昼食を摂り気持ちの良いひと時を過ごした。葛城山登山口～御所駅行き2:50発のバスに乗るため下山の途につく。キャンプ場付近では、珍しいアサギマダラ蝶を見ることができた。北尾根コースはこのところの大雨で倒木と、道がえぐれており悪路続きだった。疲労と雨後の為、転ばないように慎重に下りた。途中で2度休憩を取って助かった。運動生理学講習会では下りも30分に一度休憩を取った方がいいとのこと、その通りだと思った。私はこのところ2回、下りで転んでいるので注意せねばと思った。14時30分、葛城山登山口ロープウェイ駅に無事到着した。8時間の長丁場で疲労感と達成感で一杯であった。帰りに乗った近鉄電車（御所駅～二上山駅）から今日歩いた山々が見ることができ、よく歩いたものだと自分を褒めてあげたい気持ちになった。また、ロングコースと歩荷、暑さ、体力等自分の課題がまだまだあると気付かされた山行だった。



梅雨の時期で天候も危ぶまれコース変更も余儀なくされ、リーダーのNさん本当にありがとうございました。自家製のスイカ美味しかった～!!（記：岩田礼子）

西大和つうしん

第 456 号 (2020 年 7・8 月号)

2020 年 7 月 31 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>