

山遊会だより

発行所:山遊会
東京都千代田区四番町4-5サンビューハイツ
公益社団法人 日本山岳会内
tel.03-3261-4433 fax.03-3261-4441

34
私は中学生の時、級友達と行った神戸市郊外のスケート場で派手に転び右膝を捻挫しました。痛かったものの普通に歩けたり走ったりできたので医者にも行かず放置していました。しかし徐々

に正座ができなくなってきました。捻挫のあと関節が変形していたのだと思います。ただ運動には支障がなく、高校、大学とラグビー部で過激な運動をして過ごしました。後遺症が現れてきたのは五十歳過ぎかと思えます。スキー場など寒い場所に行くとき右膝が痛むようになり、それが徐々に暖かい季節でも痛みが出てくるようになり、長時間の歩行では杖なしには歩けなくなったりしました。右膝をかばった歩きで右肩が落ちて傾く姿勢にも陥りましたが、定例山行などではそれほど大きな問題はなく歩けていました。

状況が変わったのは二〇二〇年の春に始まったコロナ禍です。本格的流行と共に不要不急の外出自粛が叫ばれ、我が山遊会の定例山行も二〇年四月から二二年七月までのほぼ二年間で60%以上が中止に追い込まれました。定期的な山行ができなくなっていたコロナ禍最盛期の二二年四月に私自身、本職

である鍼灸でだましまし痛みを軽減していた膝痛が急激に悪化して歩行速度が通常の半分程に低下、マッサージ仲間の整体施術を受けたところ、変形膝のため普段使っていなかった筋肉を正しく使うように矯正された影響でさらに膝痛が酷くなり、歩行も困難な状態になってしまいました。どうにも困って、娘が理学療法士として働く整形外科病院を受診しました。MRIなどで精密検査を受けた結果、膝関節に変形は見られるものの、機能的にはそれほど問題がないとの診断でした。そしてリハビリをスタートしましたが、まず言われたのが「筋肉がないねえ」でした。学生時代からラグビーをやり、その後も機会があれば運動は欠かさず、山やスキーにも頻りに通っていて、一般人より筋肉はついているとの自信があったので、この一言はショックでした。筋肉というのは少し汗がたかただけでガクッと減ってしまうのですね。32号の巻頭言でも書いたように、2週間の運動停止が7年分以上の筋肉量低下を招くと言っているのです。

週一回のリハビリに通いつつ、勧められたセルフトレーニングを自宅では毎日欠かさずやりました。鍛える目標の筋肉は大腿四頭筋です。いろいろな種類の中で一番筋肉に負荷が感じられ

定例会予定

2024年	4月18日(木)	5月16日(木)
	6月20日(木)	7月18日(木)
	9月19日(木)	10月17日(木)
	11月21日(木)	12月19日(木)
2025年	1月16日(木)	2月20日(木)
	3月20日(木)	4月17日(木)

⇒ 18:45 ルーム104号室
(原則毎月第3週木曜日に開催)
☆山遊会ホームページ
<https://jac.or.jp/info/doukoukai/sanyukaihp/index.html>

昨年度より山遊会の年会費を無料にしたため、今後は「山遊会だより」が発行できなくなるかもしれないと言つこととで、昨年は巻頭文を永田弘太郎現副会長にお願いをしたところでしたが、遭難対策費の備蓄を使っても良いことになり、取りあえず今年も発行できることになりました。一方、集会参加者を一人でも増やすと言つ目的で、毎月の集会と同時に講演・講習会を開くことになり、私も三回ほど講師として「健康維持を登山で・・・」と言つ趣旨で、主にサルコペニア(筋肉量低下)を防ぐための方策を提案しました。今回は、私自身がこの症状に至った経緯を詳しくお話しすることで、皆さんの参考にして頂きたいと思えます。

たのがスクワットでしたので、これを中心に筋トレを行いました。4ヵ月継続した頃、膝痛が目に見えて減衰し、整形外科でのリハビリも月一回になりました。整体を受けて膝を動かす筋肉が一度リセットし、適正な筋肉が正しく鍛えられたのも良かったかもしれせん。年が明けて春頃にリハビリは完了。気がついたら一年足らずのうちに膝痛が完治していました。膝痛が筋トレだけで、これだけ完璧に直るとは夢にも思っていませんでした。しかも今は寒い時期でも全く痛みませんので、膝だけは四十歳代以前に戻ったのではないかと思います。筋トレは今でも寝る前の二、三分ですが、ずっと続けています。

歩行が不自由になる

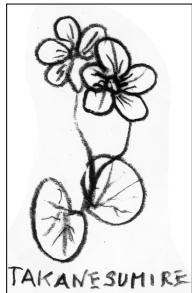
と、普段の生活の質が大きく低下することになります。高齢になればなるほど筋トレを意識して行う必要があります。筋トレを継続すれば、「筋肉は裏切らない！」を実感できます。山歩きは、サルコペニアやロコモティブシンдрーム(運動器症候群)の防止にちょうど良い運動です。山遊会の定例山行には是非ご参加ください。そして普段の筋トレも是非お忘れ無く!!

TAKANE SUMIRE

* 巻頭言 *

膝痛は山を歩いて治す!

山遊会代表 渡辺真一



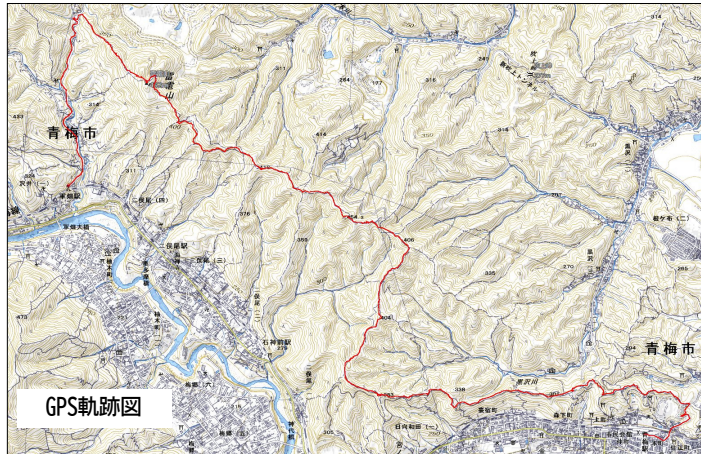
4月山行・青梅丘陵

3月明け頑張つて

歩いた春の尾根道

染谷 美佐子

日程 2023年4月22日(土)
 目的地 青梅丘陵
 コース 軍畑駅9:20⇒9:50榎峠10:00⇒10:50雷電山10:55⇒辛垣城址入口11:20⇒名郷峠11:27⇒11:45物見山下昼食12:25⇒ノスザワ峠12:43⇒三方山13:00⇒14:24矢倉台14:35⇒鉄道公園入口15:50⇒青梅駅16:00
 参加者 渡辺、辻橋、大西、江村、染谷(5名)
 担当 染谷
 記録 文/染谷 GPSデータ・写真/渡辺



榎峠に到着、江村さん追いつく



雷電山へのキツイ上り

いよいよここから山道となる。いきなり木製の急な階段や木の根の露出した歩きにくい道を80分ほど登ると、このコースの最高峰494mの雷電山に到着する。風向きのせいか北方の採石場の音が響いている。さて次は戦国時代に青梅周辺をおさめていた三田氏の辛垣城址へ向かう。道が二股になつているが今回は山城には行かず巻道を歩

青梅市の北に高さ300m〜500mの高山波が青梅丘陵。かつてよくトレイニングで歩いたコースだが、3年におよぶコロナ禍の影響ですっかり体力が奪われてしまったようで11kmの道のりを歩き通せるものやら不安がつる。軍畑駅を出発。晴れているのに風が

冷たく心地よい。鎌倉街道・都道193号は大型ダンブやバイクが行き交い交通量が多い。平溝橋ではほとんどのハイカーが高水三山方面を目指すようだ。ここから一段と車道の傾斜がきつくなる。30分ほどで榎峠。追いかけてきてくれた江村さんと合流でき全員集合。



チゴユリ



雷電山山頂にて

さらにアップダウンを繰り返すが、道ばたにはチゴユリも咲いている。いつも見送つてしまう三方山の分岐をみつけ登ると、先ほどの若者達が休んでいて、足の踏み場もない有様で早々に退散した。その後も平坦な道がほとんどなく、登り下りを繰り返して矢倉台に到着。かつて物見櫓があったところで辛垣城の狼煙台だったという。



三方山山頂の二等三角点



辛垣城巻道のシャガ



キンラン



タツナミソウ?



矢倉台で休む
2011年に花見の宴を開いた思い出の場所

この場所は山遊会にとっても、2011年4月16日(土)12名参加で花見の宴を開いた思い出の場所だ。すでに何人かは旅立ってしまったが、その頃のメンバーの顔が浮んでくる。ここからはよく整備された道に行く。途中、キンランもあり、ヤマツツジ、ツクバネウツギ、後半もシャガが庄巻であった。なんと青梅駅まで歩きました。皆、頑張りました。拝島で美味しいビールを飲んでから帰りましょう。

5月山行・御岳山 上高岩山

合同山行で久々の大人数

大西 攻

5月定例山行担当の中臺さんは体調不良で御岳山、上高岩山の

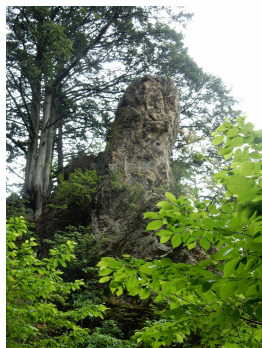
日程 2023年5月20日(土)
 目的地 御岳山 上高岩山
 コース ケーブル御岳山駅10:00⇒長尾平分岐10:30⇒天狗岩10:55⇒ロックガーデン11:15⇒上高岩山12:35⇒上高岩山展望台12:55⇒上高岩山13:40⇒芥場峠13:55⇒綾広の滝14:15⇒長尾平分岐15:00⇒ケーブル御岳山駅15:35
 参加者 山遊会：渡辺、染谷、大野、橋本 麗山会：畑島、柴田 大西 計7名
 担当 大西
 記録 文・GPSデータ/大西 写真/渡辺



神大ケヤキ



武蔵御嶽神社山門



天狗岩



コアジサイ



花はミツバオウレン?
 葉・莖・腺毛の感じはツメクサ?



展望台にて麗山会・山遊会全員集合



アクハ峠に向かって

山行計画を私が引き継いだ。私は麗山会の会員でもあり、日程が重なり困っていた。担当を引き受けるに両方の参加が可能になる合同登山を提案し許可を得た。近頃は双方の会も参加者が少なく合同登山も良からうと思う。

JR御嶽駅で時集合に参加者全員揃

い(大西を除くと、山遊会会員4名、麗山会会員2名) バス乗り場に向かうが既に大勢が並んでいる。我々の手前で超満員となり、次の増発バスに我々全員座って乗れた。ケーブルカー駅も長い行列で次発に乗れた。

御岳山駅で全員顔合わせて自己紹介

後に出発。スッキリしない雨上がりの参道を御岳神社方向に進むが、時々風で木葉の水滴が雨のように落ち来る。霧に包まれる。薄暗い参道は霊験あらたかに感じる。

の集落を形成している。御岳神社の歴史を感じる場所が古くから伝統を受け継がれた霊山だからだろう。コンクリート舗装の急坂が現れ更に急になり右に神代ケヤキの巨木が目につく。更に進むと神社前広場があり、今日は大勢で柳生新陰流の抜刀技をお披露目奉納。山門をくぐり石段を登った途中左手に大岳山、日の出山方向の登山道になる。緩やかな参道を行き長尾平分岐で一呼吸の休息。ここから天狗岩までは下り気味の道。今回入会して初参加の橋本さんに基礎的な登山技術の話をしながら歩く。天狗岩は登らずロックガーデンを旨指す。沢筋で夏は涼しそうなロックガーデンで二服して上高岩山直登コースに入る。全員初めて登るコースで楽しみにしていたルートである。最高齢参加者の柴田さんも急登をマイペースで登ってくる。上部は急斜で梯子と鎖場が出てきた。ハシゴ場では橋本さんに安全な登り方を指導する。登山歴の浅い人の指

導に良いルートである。上高岩山山頂はなんの麥香もないピク。一呼吸入れて目的地の展望台に向かったがあっけなく着いた。展望台は鉄骨造の東屋風に作られている。今の眺望は雲に覆われて見えず残念だが、集合写真を撮っている時に明るくなってきた様にも見えた。一時、雲間から御岳神社集落が見えたが、晴れたら素晴らしい展望台になりそうだ。渡辺さんと私持参のビールで乾杯。その後は染谷さん持参のワインが昼食をより美味に。帰路は緩い登り下り道を進み芥場峠に出る。ここからは広く歩きやすいハイキング道で、綾広の滝を経由し長尾平分岐に着く。後は往路と同じコースで御岳山駅に戻りケーブルカーで下山。青梅駅で降り、中華店で全員参加の反省会を行う。今回の合流登山は違和感なく楽しい山行であった。最後に、良いコース計画を提案してくれた中臺さんに感謝します。

6月山行・地蔵峠から池の平湿原

快晴の下、花巡り

保坂 恵子

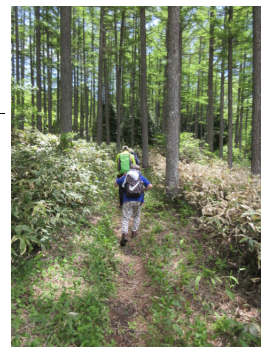
天気は快晴、初の新しの鉄道「滋野駅」。初めまして！ここで9:30合流、今日はマイカー。さあ！地蔵峠へ。運転は中臺さんと交代。地蔵峠駐車場に到着。すでに車はいっぱいので第2駐車場へ。ここからは湯の丸山に向かう人がほとんど。池の平湿原ハイキングは私たちだけ。湯ノ丸ビジターセンター

日程 2023年6月17日(土)
目的地 地蔵峠から池の平湿原・三方が峰
コース 登山口10:20⇒12:08兎平(池の平駐車場、昼食)12:55⇒村界の丘13:12⇒雷の丘13:19⇒13:32雲上の丘13:39⇒見晴岳13:50⇒14:06三方ヶ峰14:12⇒14:30見晴岳14:43⇒登山口16:03 歩程:4:28 休憩:1:15 合計:5:43
参加者 保坂、辻橋、大西、中臺 計4名
担当 保坂
記録 文/保坂 GPSデータ/大西 写真/辻橋、大西、中臺

林道側からスタート。少し行くと林間の登山道入口があった。



駐車場わきにある中央分水嶺の標識



登山開始!

林の中の心地よさを全身で感じる。道もふかふか。スキー場を横ぎり、林間は苔も豊富、イワカガミはチラ咲き、ここもレンゲツツジが咲き始めている。樹林は檜、カラマツからコメツガに変わる。日射のよいところでは笹ノ登山を背景にレンゲツツジと萌黄色のアナンサンプルは素晴らしい。兎平はもう直ぐ。ベンチもありここでランチ。「ここで少しゆっくりしたい」と大西さん、なにやらかわいい珈琲メーカーを取り

出し豆を挽き始めた。美味しい珈琲をぐちぐちになった。身も胃もほぐされ行動開始。
予定の湿原は行かず、マイカーなので雲上の丘を経由して地蔵峠へのコースに変更。緩やかな樹林の中を行く。イワカガミ、ミツバオーレンは苔の上で幸せそう。コケモモ、マイツル草、シロバナヘビイチゴ、ツマトリソウが多い、雲上の丘は眺望が360度の展望。原生林「ピグミーの森」を通過し分岐に着く。レンゲツツジの朱色は格別な鮮やかさだ。



GPS軌跡図



マイツルソウ



エンレイソウの花後

で雲上の丘を経由して地蔵峠へのコースに変更。緩やかな樹林の中を行く。イワカガミ、ミツバオーレンは苔の上で幸せそう。コケモモ、マイツル草、シロバナヘビイチゴ、ツマトリソウが多い、雲上の丘は眺望が360度の展望。原生林「ピグミーの森」を通過し分岐に着く。レンゲツツジの朱色は格別な鮮やかさだ。



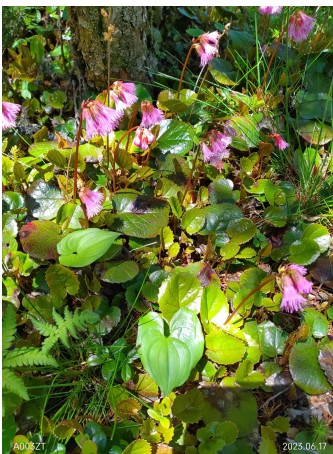
鮮やかなレンゲツツジ



昼食タイム



天気も景色も最高!



イワカガミの群生



ミツバオウレン



雲上の丘で



ツマトリソウ



美晴岳で集合写真



コマクサがちらほら



三方ヶ峰で記念撮影

またせしました。遠く北アルプスも見えた。いよいよ下降。最初は岩場の急

分岐で体調にちょっと不安がある辻橋さんは三方ヶ峰はバスで一足先に見晴岳へ。残る三人が三方ヶ峰ピストンすることとした。三方ヶ峰まではアップダウン。頂上にはコマクサが咲き始めていた。記念写真を撮り美晴岳に頂上は暑い、辻橋さんは傘を差して待っていた。さすがです！ 優雅!? お



ありがとうございました



ベニバナイチヤクソウがお見送り

ノ丸高原ホテル日帰り温泉で汗を流し、小諸駅近くの蕎麦屋「丁子庵」で反省会。美味しかったね。

降下、次第にガレ場となるが長くはない。やがてフカフカの道となる。復路は西側に位置するせいかレンゲツツジの開花が早い。タチツボスミレ、ハルリンドウ、ゴゼンタチバナもチラ咲き。高度が下がるとレンゲツツジが多くなり広がっていく。登山道の両脇までせまり遠く一面に広がる景色は圧巻。ツツジ平に負けてない。背後の烏帽子岳と湯の丸山もこの景色を見ているのでしょうね。地蔵峠はもう直ぐ。梅雨の晴れ間がこんな快晴になるなんて大満足。曇りの山行。バンザイ！参加の皆様、遠い東御市までありがとうございました。楽しかったです！ 湯

日程 2023年9月30日(土)
目的地 秩父 武川岳
コース 西武秩父線横瀬駅8:50⇒(タクシー10分)⇒9:00生川登山口駐車場9:07⇒9:33沢の渡渉9:40⇒10:08妻坂峠10:20⇒11:06武川岳(栗拾い・昼食)11:50⇒12:13前武川岳12:15⇒12:58天狗岩13:23⇒13:35天狗岩下⇒14:20林道出合⇒14:32車道(登山口)⇒15:07名郷バス停15:21⇒(バス60分)⇒16:20西武秩父線飯能駅
歩程:4:30 休憩:1:30 合計:6:00 走行距離:8.8km
参加者 江村、染谷、大西、渡辺 計4名
担当 渡辺
記録 文・GPSデータ・写真/渡辺

9月山行・秩父 武川岳

秩父の静かな山旅

渡辺 真一

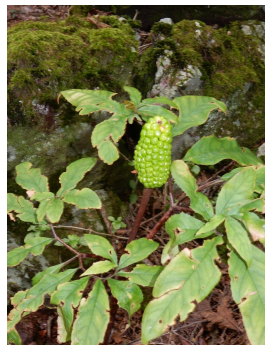
西武秩父線の飯能から正丸まで雨模様だった。先行の特急電車に乗った江



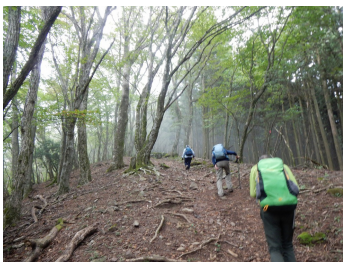
GPS軌跡図

村さんからは「さあざあ降りです。横瀬の降雨確率90%！」との絶望的なメールが届いていたが、正丸トンネルを抜けて秩父地区に入ると青空が覗き道路も乾いていて、天候の違いが顕著だった。その後、横瀬の降雨確率も40%にまで下がっていたようだ。しかし横瀬駅から間近にそびえているはずの武甲山は、ガスがかかって見えず残念。

横瀬駅からは予約しておいたタクシーに乗り込み、セメント工場が連なるほこりっぽい道を走り抜け、10分ほどで生川(うぶかわ)へ。料金は千円余り、4人だったので効率が良かった。生川の一の鳥居駐車場に到着するとすでに自家用車で一杯。ほとんど全ての登山客は武甲山へ向かう。実は、私は翌日にJLユースクラブ主催のファーストエイド講習会があつて参加して来たのだが、その時に前の席にいたユース人と話をしていたら、ちょうど同じ時間にここに着いて武甲山に登ってきたと言っ。偶然にビックリ。トイレの前にあるポストに登山届けを入れて、我々は林道を先に進み、妻坂峠への道に入る。しばらくは沢沿いの暗い道だ。途中林道を再び横切るが、



マムシ草の実



妻坂峠から武川岳に向かう急坂

要道路
であつ
た妻坂
峠は、
鎌倉時
代に秩
父の荘

標高 839 m の妻坂峠の由来を調べてみると、「秩父から江戸、鎌倉へと通

る状態ではなかった。沢を渡渉するこ
ろで一休み。そこから尾根に向かっ
て幅広いきれいな道を行く。急坂を登
り切ればそこが妻坂峠である。峠には
お地蔵様が設置されているが、いつの
時代のものか、かなり年代が古そうであ
った。



妻坂峠の古びた地藏さん

そこがもう武川岳 1052 m の山頂であつた。山頂に栗の木があつて栗拾いができるのは珍しい。頂上には珍しく早い時間に着いたが、ベンチもあり早速昼食にする。まずはよく冷えたビールで喉を潤し、渡辺農園の小玉スイカを提

供。スイカは季節外れなのだがまだまだ暑い日だった
ので、汗をかいたあとにはちょうど良かった。染谷さんのワインも出て来て、のんびりと山頂ランチを楽しんだ。
武川岳山頂から多葉に下るには、登ってきた方角から何度右に折れる尾根に入り、前武川岳を通過しなければならぬ。前武川岳から左方向に行くと、山伏峠を経由して名栗に下ることができ。ところが、直線方向からでも山伏峠に下れる。実は、週間前に私が一人で下見に行ったとき、地図を確認せずに標識の地名だけで判断して山伏峠方面、すなわち南ではなく東方向の尾根に入ってしまったため、

官、鼻山重忠が鎌倉に遠征するとき、妻を峠まで見送らせ名残を惜しんだ」ことから名付けられたとのこと。秩父から関東平野に抜ける峠はたくさんあるが、この妻坂峠が最も西寄りに位置していて、そのためここが鎌倉への最短距離で行ける峠だったのであろう。
峠は風が吹き抜けて肌寒いくらいであつた。一休みして東へ方向を変え、武川岳に向けて出発することにする。
なお、鎌倉への道は峠を真っ直ぐ南に越して、山中という入間川の源流地点から名栗に抜けるルートである。尾根道は直ぐに急坂となる。ここが一番の難所であつた。それを越えると尾根道の傾斜が緩くなり、山栗があちこちに落ちていた。それを拾いながら進むと



武川岳山頂にて

には標高差 150 m も下っていたため、

と改めて感じた次第である。
今回、皆が正しい道を選べるかを見てみたいと思い、わざと何も注意しなかつたら、さすが大西さんは標識が見えなくとも直ぐに正しい道を見つけた。キーポイントでの意識の高さが必要なのである。遭難事故の4割が道迷いとデータがあるので、正しい地形の判断と地図読みはいつも意識しておかねばならないと思う。無事に正しい道に進み、1003 m の前武川岳を通過して、急だつたりならかだつたりを繰り返しつつ尾根を下る。植林の木が根こそぎ倒れ、その根がオブジェのようでも面白かつた。標高差 200 m 程下ったとこ

山頂まで上り返しをするのに1時間半もかかってしまった。戻った山頂で気付いたのは、前武川岳方向への道標が腐つて地面に落ちており、目に入らなかつたのも原因の一つであつた。この様に、重要な分岐点、特に山頂付近ではしっかりと地図で確認することが重要だ

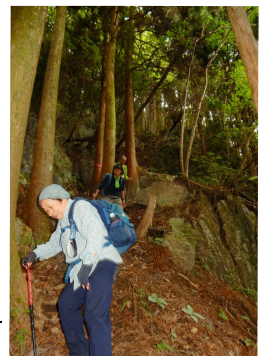


倒れた木の根のオブジェ

登山口の林道出合に出て、別荘らしい民家もあるアスファルト道を3分ほど歩けば名郷のバス停に到着する。道の脇には、時期遅れの彼岸花が咲いていてきれいだった。名郷のバス停では山頂で残した缶ビールを皆で分け合つて飲みながらバスを待った。待ち時間は1分ほど、始発なので悠々と席を確保、途中の「さわらびの湯」で登山客がたくさん乗ってきたが、飯能まで1時間居眠りしながらのバス旅。飯能ではいつもの中華料理店で反省会。遠景は余り見えなかつたものの、雨にも降られず、暑過ぎも寒過ぎもなく、快適な山旅でした。

整然と並ぶ植林(この辺りの杉・檜を「西川材」と呼ぶ)
重要な分岐点、特に山頂付近ではしっかりと地図で確認することが重要だ

山頂まで上り返しをするのに1時間半もかかってしまった。戻った山頂で気付いたのは、前武川岳方向への道標が腐つて地面に落ちており、目に入らなかつたのも原因の一つであつた。この様に、重要な分岐点、特に山頂付近ではしっかりと地図で確認することが重要だ



天狗岩の迂回路

山頂まで上り返しをするのに1時間半もかかってしまった。戻った山頂で気付いたのは、前武川岳方向への道標が腐つて地面に落ちており、目に入らなかつたのも原因の一つであつた。この様に、重要な分岐点、特に山頂付近ではしっかりと地図で確認することが重要だ

山頂まで上り返しをするのに1時間半もかかってしまった。戻った山頂で気付いたのは、前武川岳方向への道標が腐つて地面に落ちており、目に入らなかつたのも原因の一つであつた。この様に、重要な分岐点、特に山頂付近ではしっかりと地図で確認することが重要だ

山頂まで上り返しをするのに1時間半もかかってしまった。戻った山頂で気付いたのは、前武川岳方向への道標が腐つて地面に落ちており、目に入らなかつたのも原因の一つであつた。この様に、重要な分岐点、特に山頂付近ではしっかりと地図で確認することが重要だ



天狗岩下にて

10月山行・高尾山 花観察山行

花あふれる秋の高尾山

辻橋 明子

今日は天気も好転して、登山日和の一日になりそう。予定の清滝ケーブル駅前広場に全員集合（参加予定だった喜多さんはインフルエンザで、不参加。9時10分、ケーブルカーで高尾

日程 2023年10月14日(土)
目的地 高尾山
コース ケーブル高尾山駅→薬王院→富士道→山頂→紅葉台下北巻き道→一丁平→萩原作業道(分岐)→林道→キャンプ場→日影バス停→JR高尾駅 <今回は花観察の歩きなので、コースタイムは記載せず>
参加者 山遊会：大西、二戸、染谷、古閑、辻橋、中臺（計6名）
多摩支部会員：川村、吉川、石原（計3名）
講師：富澤
担当 辻橋
記録 文/辻橋 写真/辻橋、中臺

山駅まで上がる。今回は山遊会会員以外に、多摩支部員3名も参加しており、改札口前広場で、

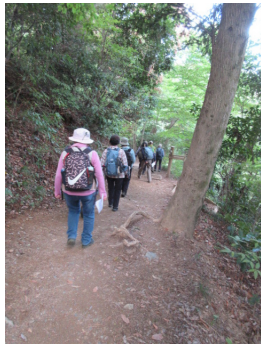
講師富澤さんの挨拶のあと、参加者一同が顔合わせの自己紹介をする。富澤さんがこの時期に見られる花を下見して作成してくださった花リスト（60種程の花の名前と場所が記載）を頂き、9時30分出発。

今日は土曜日、一般登山者や観光客の数も多い。十

一丁茶屋辺りから早速ノブキ、ミスヒキ、ガンクビソウなどぞこらへんにワ



タカオヒゴタイ



4号路へ



ツチアケビ



駅前広場に全員集合



富澤講師の青空教室



カシワバハグマ

オクモミジハグマ花と葉



ヌスビトハギ?



カンアオイ



鮮やかなノダケ



サラシナショウマの若い蕾

ら4号 心門か う。浄 へ向か 葉王院 横目に 咲いて サワサ



少し色づいたハダカハウズキ

は11時 王院に 戻り薬 心門へ 再び浄 ど磯 ぐまな ミシハ オクモ ハグマ シワバ イ、カ ヒゴタ タカオ 無く、 て間も 路入っ



キチジョウソウ



大混雑の頂上



シモバシラ

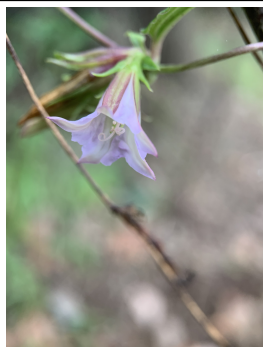


ノササゲ (リストには未掲載)



イヌショウマ

いよいよ到着。いまままで一時間半ほどの時間をかけ多くの花を観賞出来た。秋の風が気持ち良く、アサギマダラも気持ちよく



ツルリンドウ



イガハウスキ



ゴンズイの実 (リストには未掲載)



ナンバンギセル

ちよぎょうに、何頭も飛び交う姿を目に出来た。富士道を通り山頂へ。人混みを懸念しながらも、ランチスペースを期待しながら到着した山頂は、想像以上の混雑で驚く。それでも富澤講師は、山頂の柏の大木一本、クヌギの大樹一本などの「ナラ枯れ」の被害状況



ナギナタコジュ (雑刀)



ノササゲの実



下山道へ向かう



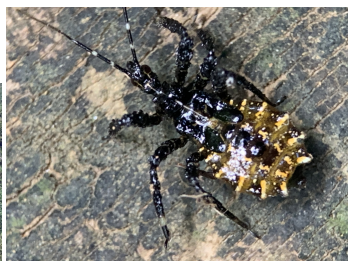
ジイソブ (ツルニンジン)



カラハナソウの実 (ビールのホップと同種)



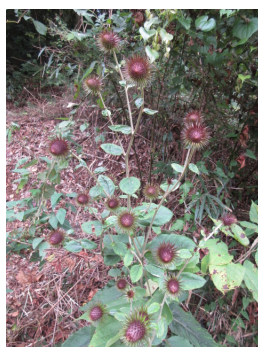
高尾山とは思えない 萩原作業道



ヤニサシガメの幼虫 (初めて見ました)

つるべスペースに阻まれ、近づくことはできず、気にしながら山頂をあとにした。紅葉台下のベンチがタイムミング良く、上空にいており、ランチスペースの確保が出来た(11時~11時半)。紅葉台下から、予定の南回りは花が少ないとのこと。北巻き道に入る。前回来た時から気になっていたアザミ、種をキチンと選別で

を確認したく、て側まで行きたいの、にシイトを広げてく



オヤマボクチ



ツリフネソウの群落



紅葉も始まっていた



ここから一丁平への両サイドでも沢山の種類を確認。私の好きなクサボタンはすでに咲終わりの姿で残念だった。

きるようになった。しかし、ノコンギク、シロヨメナ、シラヤマギクなどの白い花は、区別できるまでにはならなかった。出来るようになったよ、という方もいたので、花との相性があるのかもしれない。



お疲れ様でした

一丁平からの富士山は生憎霞がかり望むことはできなかった。さらにここで確認予定の、オケラなど幾つかが綺麗に除草・伐採されていて、見損なってしまった。下山路は萩原作業道をくだる。下り始めて程なく、右手の急な斜面は春に来た時、一面のシヤガの満開の群落に遭遇して、一人感動の大声を上げたことを思い出す場所になっている。林道に出てしばらくはピンクのツリフネソウが目を楽しませてくれる。キャンプ場が見えてくれば、日影のバス停までは15分程の距離である。持参の0種ほどの花リストのほとんどを見ることが出来、収穫の多い山行だったと思う。

11月山行・読図山行

虎秀山から顔振峠

佐藤 由佳

大西講師から読図を学ぶ山行。地形図とコンパスを片手に虎秀山から鶴ヶ峰、宝山、顔振峠、育代山を歩きました。今回も大西講師がコースを示した地形図を作成し、事前に参加者に共有していただきました。

前日の雨は止んだものの、朝方は風が強く心配でしたが、集合の東吾野駅は青空で風もなく、終日、よいお天気

日程 2023年11月18日(土)
 目的地 虎秀山・顔振峠(かあふりとうげ)
 コース 西武池袋線・東吾野駅9:30⇒虎秀山10:20⇒鶴ヶ峰11:30⇒宝山11:40⇒12:40顔振峠(昼食)13:30⇒育代山14:10⇒西武池袋線・吾野駅15:20
 参加者 山遊会：大西、渡辺、喜多、佐藤、中臺
 多摩支部：吉川、石原 計7名
 担当 大西
 記録 文/佐藤 GPS/渡辺 写真/佐藤、渡辺、中臺



GPS軌跡記録



東吾野駅で直前講習



天気は最高



登山開始!



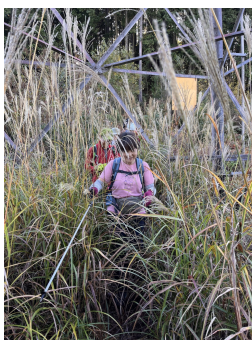
地形図ではフラットの
はずが・・・



虎秀山山頂



ロープの助けを借りて



これぞ読図の醍醐味



地形図とコンパスの講習



今度は登り、かなりタフ 何度目か、また下る
 セットし てくれた
 今回のコー スは、道 標がほと んどない、 あっても 見つけら れないく らい地味 な道標し かりませ ん。なので、分岐を見過 してコースを誤りそうになっ た箇所も ありました。地図読みと合 わせて注 意 力や慎重さも高めねばいけませんね。
 山道はところどころ急所もあり歩き づらくあります。ロープに助けを



顔振峠での集合写真



地味な道案内、けど味 がある可愛い

でした。集合してまず大西講師よりコ ンパスの使い方や、早速、地形図 に合わせて初めのチェックポイントま

での方向を確認しました。私はこの日 のためにアマゾンでコンパスを購 入。初めての道具と地図読みでしたが、ベ

テラン会員の みなさんに親 切にご指導い ただきました。 歩き始めは 整備された道 でしたが、川 や郵便局、交 番、分岐道等、 地図で目印を 確認しながら 歩くようにと ご指導。スマ ホがなかった

ころは普通にやっていたよう に思いますが、GPSに慣らさ れて自分の目で確認するこ とがなくなっているなど気づかされま した。 その後、山中に入り、チェックポイ ントごとに、次の目標地までコンパス を合わせ方向を確認しながら歩まし た。ところどころ立ち止まって地図で

かありません。なので、分岐を見過 してコースを誤りそうになっ た箇所も ありました。地図読みと合 わせて注 意 力や慎重さも高めねばいけませんね。
 山道はところどころ急所もあり歩き づらくあります。ロープに助けを

変わったには驚かされた。
B班(佐藤記) 山遊会年末恒例の



おそうじ小僧の前で

みのお階
段でさ
えも全
て木の
階段に



いつもの場所で昼食・宴会



お宝なくしよんぼりする喜多さん



ゴミはほとんどない

客は多く、後方からの追い越しを幾度となく促しながら進みました。トンゲとゴミ袋を持って挑んだ清掃登山ですが、往路・復路とも意外にもゴミが少なく拍子抜け。例年に比べても圧倒的に少なかつたようです。もはや宝探しのような気分でゴミ集めました。



展望台より富士山

お天気の良い週末であって登山客は多く、後方からの追い越しを幾度となく促しながら進みました。トンゲとゴミ袋を持って挑んだ清掃登山ですが、往路・復路とも意外にもゴミが少なく拍子抜け。例年に比べても圧倒的に少なかつたようです。もはや宝探しのような気分でゴミ集めました。



展望台にて全員で記念写真

高尾山清掃登山に初参加しました。12月も半ばとなり、さすがに集合時は寒さを感じたものの、道中は汗ばむほどの陽気。紅葉の名残も楽しめ、気持ちのよい気候でした。



お宝発見し、楽しそうに谷に降りる大西さん

戦利品乏しいまま山頂へ向かうB班の後ろ姿はごきごきさみしい? 後口知人から仕入れた情報によると、我々の山行の前日に高尾500ミュージアムのボランティア清掃があつたそうので、先を越されたのがいさか残念です(笑)。(渡辺記) 山頂の展望台からはいつもの美しい富士山が眺められた。そしていつもの場所でB班が昼食の準備をして待っていた。A班も合流し、ビールに始まり赤ワイン、大西さんお得意のヒレ酒といつもの宴会昼食を楽しんだ。昼食後は展望台で富士山をバックに記念撮影。いろいろな鉄道切符を財布にため込んでいた乗鉄の人に撮ってもらった。そのあと、いつものようにおそうじ小僧の前でも記念撮影。薬王院の周辺でもボチボチとゴミを見つけて回収。浄心門の下にある

戦利品乏しいまま山頂へ向かうB班の後ろ姿はごきごきさみしい? 後口知人から仕入れた情報によると、我々の山行の前日に高尾500ミュージアムのボランティア清掃があつたそうので、先を越されたのがいさか残念です(笑)。(渡辺記) 山頂の展望台からはいつもの美しい富士山が眺められた。そしていつもの場所でB班が昼食の準備をして待っていた。A班も合流し、ビールに始まり赤ワイン、大西さんお得意のヒレ酒といつもの宴会昼食を楽しんだ。昼食後は展望台で富士山をバックに記念撮影。いろいろな鉄道切符を財布にため込んでいた乗鉄の人に撮ってもらった。そのあと、いつものようにおそうじ小僧の前でも記念撮影。薬王院の周辺でもボチボチとゴミを見つけて回収。浄心門の下にある



病院上部の紅葉



男坂の階段を下る

(佐藤記) 少なかつたとはいえ登山道から外れた場所には、まだまだゴミが散見されました。ペットボトルや缶食べ物の包装類が一番多かつたと思います。マスク、ティッシュペーパー、タオル、そして手袋、帽子等も目立ちました。ポイ捨てより、落とし物らし

たがこの辺りは全くゴミを見つけないとがでなかつた。紅葉を楽しみながら病院脇を通ってゴミ収集場所の倉庫へ。一足先にケープブルで下った辻橋さんとも合流。ゴミを分別して記念撮影後、今日の清掃作業は完了した。一駅移動して高尾駅の南口にある「目利きの銀次」にて忘年会を楽しく過ごすことができました。作業のあとのビールは最高でした。



今日の収穫(分別後)

3号路の分岐から2号路に入り、さらに琵琶滝道下



ゴミの分別

「ありがとうございますー」とお礼を言われることもしばしば。このような活動が登山客の啓蒙にも貢献できるのはうれしいと感じました。素晴らしい活動への参加機会をいただいた山遊会にも感謝です。ありがとうございます。

きものが意外に多い印象でした。自分を振り返っても山で失くしたものがいくつあることや...反省しました。そして、6号路や復路の病院脇の山道よりも、観光客が多く訪れる薬王院近くで頭着にゴミが多かつたのも印象的です。年間20万人の来訪もある高尾山ですから、観光客も含めたマナーの浸透が課題なのかなと思われました。ただ整備されていない場所も、ぐいぐい攻めていくベテラン會員さんのアクロバツトな活躍は、道行く人の関心を集め、



よりアクロバティックに



見つけた獲物は逃すまい!

1月山行・高麗山〜湘南平

小雨降る湘南平

二戸正昭

1月20日(土) 新年最初の定例山行、東海道本線大磯駅に参加者5名集合。大寒の日、小雨降る中、参加者全員が集めたので、9時50分大磯駅出発。駅前の観光案内書で、滑りやすい急坂があるからのアドバイスを受ける。ザックにレインカバーをして、傘をさして鉄道線路脇道路を東方向へ

歩き出し、途中から旧東海道松並木と合流、出発30分後には高来(高麗)神社へ到着(10時20〜25分)。安全山行を祈念、小雨の境内には梅の花が咲いていた。

神社裏手の女坂・男坂の分岐から、本日の天候を考慮して女坂を選択、高麗山頂を目指す。女坂とは言え、かなりの厳しい登り坂、滑りぬように注意して上る。

高麗山(168m)山頂へ、山頂の高麗山公園には建物跡の礎石が見える(10時30分〜10時40分)。



高来(高麗)神社到着

高麗山から浅間山へはなだらかな尾根道が続き、登山道のあちこちに咲く綺麗なスイセンに感められる。小雨ながらも、登山道の木々の枝葉で足元もさほど濡れず、気持ちよ

く尾根道を歩いて浅間山(181m)に着き、小休止(11時28〜32分)。



尾根のスイセン畑

この山頂には一等三角点がある。尾根道を歩いて湘南平へ到着、日本山岳会の先駆者である岡野金次郎の石碑にご挨拶。雨・風を避けて展望台の下で

食、辻橋さんの美味しい豚汁(大西さん手製味噌入)、大西

さんのフグヒレを炙って、渡辺さんの日本酒を温めてヒレ酒で暖をとった。山岳会のサドヤワインも美味しくいただきました(11時50分〜12時02分)。

帰路、楊谷寺谷戸横穴群を通り(13時30〜34分)、住宅地を抜けてJR東海道線ガード下に出る(13時53分)。線路に沿って西方向へ、JR大磯駅到着(13時58分)、留守

役の喜多さんに全員無事帰着の報告。新年会を兼ねて大磯駅から大船駅へ移動し、昭和レトロな酒場「大船おでんセンター」で反省会をして定例山行無事終了。

日程 2024年1月20日(土)
 目的地 神奈川県大磯 高麗山〜湘南平
 コース JR東海道線大磯駅9:50⇒旧東海道 松並木10:05⇒高来(高麗)神社道10:20〜25⇒高麗山(168m)10:55〜11:00⇒八俣山(はっぴょうやま)11:08⇒浅間山(180.9m)11:28〜32⇒湘南平(昼食)11:52〜13:02⇒楊谷寺谷戸横穴群13:30〜34⇒JR東海道線ガード13:53⇒JR東海道線大磯駅13:58
 参加者 渡辺、大西、辻橋、染谷、二戸 計5名
 担当 二戸
 記録 文/二戸 GPS/渡辺 写真/渡辺、辻橋



GPS軌跡記録 赤:上り 青:下り



浅間山手前のスイセン畑



高麗山山頂には建物の礎石(後方)



岡野金次郎の碑

湘南平では昼食場所に雨の当たらないところを探してウロウロ



大船おでんセンターにて



楊谷寺谷戸横穴群(墓らしい)

2月山行・三浦富士〜砲台山〜武山

ツツジ咲く武山山頂

山崎浩子

日程 2024年2月17日(土)
目的地 三浦富士〜砲台山〜武山
コース 京浜急行長沢駅10:01⇒10:09解放戦士の碑・平和母子像10:15⇒10:58富士山11:07⇒11:38砲台山12:30⇒12:49武山13:05⇒14:01竹川バス停
参加者 渡辺、大西、岡田、喜多、古閑、染谷、辻橋、保坂、山崎 計9名
担当 山崎
記録 文/山崎 GPS・写真/渡辺

2月17日(土)定例山行、今回は久々に三桁の参加者と思いましたが直前に中臺さん体調を崩されて不参加となつてしまい残念でした。集合場所の長沢駅、思っていたより風が強くて寒くて駅を風よけにしてトイレ等済ませ予定の時刻に出発。団地の中を抜け登山開始少し登ったところに「解放戦士の碑・平和母子像」を見学。そこからは本格的な山道、途中ロープの箇所もあり

急坂を登り切ると富士山(三浦富士)。余り広くない頂上には小さな祠が有ります。反対側を見ると三浦海岸がうっすら見え

ました。記念写真を撮っていたら登ってきた人が親切に取りましようと言つてくれ、全写真となつた。頂上をあとに階段を下り途中見晴台で東京湾・相模湾をながめ砲台山へ。山頂は第二次世界大戦時に砲台があった場所。ここでランチタイム、早速大西さんはひれ酒の準備



富士山山頂

それからビール・ワイン・ホットワインとバラエティー豊か。雨が少しぱらついたものの本降りにはならずほっとしました。充実した昼食のあとは最後の武山へ。



武山にて、背景は相模湾

武山には展望台があり

武山の下り、下見をした時にはコンクリートの急坂



武山からの下りで見た河津桜

登って360度のパノラマを楽しみました。眼下には100の立派な研究所も見えました。この時期余り花の数が少なかつたのですが椿の赤がきれいでした。武山の頂上にはなんとツツジがちらほら咲き始めてました。

を下つたのですが、途中、自然歩道とうっすら表示された看板が気になつていたので読図の先生、大西さんに相談。ここは行けるとの判断を頂いたので計画を変更。途中倒木があつたり余り手入れのされてない道を喜多さんはじめ全員嬉々として下りました。住宅街の道を迷いつつ無事竹川のバス停到着。今回中臺さんが不参加になつてしまいましたが、休憩時のお楽しみ冷やしたこ



GPS軌跡記録



NTTの新しい巨大な建物



砲台山に この後広場で昼食



武山のツツジ(白)



武山のツツジ(ピンク)



竹川バス停に到着



武山から車道に出たところ

んにやくゼリーを渡辺さんが代わりに用意してくださいありがとうございました。

反省会はバスと電車を乗り継いで横須賀中央駅へ、準備中の札が開店に変わる直前に到着。ほどほどに飲んで食べて、晴天ではありませんが竹川バス停に到着したのが満足の山行でした。

月例集会

2023年

4月集会

日時 4月27日(木) 19:30
 会場 日本山岳会(40号室)以下向
 出席者 渡辺、大西、辻橋、山崎、松島、大野 計6名
 記録 辻橋
 議事 1 定例山行 5月20日(土) 御嶽山・上高岩(係は大西さんに変更) 麗山会との合同山行とする。入会希望者が1人(入会希望者)として参加予定
 2 山遊会便り33号を5月中旬に議事録と共に発送予定(山崎さん担当)
 3 その他 役員会の様になっている集会所を勉強会、講演会などを企画してより多くの会員が集まる様にしていきたい(企画係新設)

5月集会

日時 5月25日(木) 18:45~19:30
 出席者 渡辺、辻橋、大西、江村、大野、橋本、染谷 計7名
 記録 染谷
 議事 1 山行報告
 (1) 4月定例山行(担当染谷)青梅丘陵・軍畑駅から青梅駅まで長丁場だったが全員で歩き通せてよかった
 (2) 5月例会山行(担当大西)上高岩山・麗山会との合同山行
 ・リーダー大西、麗山会から2名(畑島柴田)、山遊会入会希望者(橋本さん)、渡辺、大野、染谷の7名
 ・皆、はじめてのコースだったが梯子や鎖場があり変化を楽しめた
 ・期待した慶賀台からの眺望は望めなかった

6月集会

日時 6月15日(木) 18:45~20:35
 出席者 渡辺、大西、辻橋、染谷、中臺、江村、大野 計7名
 記録 染谷
 議事 1 山行予定
 (1) 6月例会山行(担当保坂) 6月17日(土) 「地蔵峠から池の平 湿原周遊 参加希望は辻橋」
 (2) 7月例会山行(担当古閑) 7月8日(土) 「入笠山」
 (3) 9月以降の例会山行(8月は休み) 9月30日(土)(担当渡辺)
 10月 神奈川県内の山(担当戸) 11月 読山行(担当大西) 12月 高尾山清掃登山(担当中臺) 24年1月13日(土) 湘南平(担当辻橋) 2月 担当山崎 3月 担当江村 3 その他
 (1) 今後の集会の運営について
 ・講演会総会のアンケートより
 ◎山でのスマホの使い方 ◎高尾山の花の復元古道について、GPSアプリについて、山での救急・手当、もし遭難したら、焚火の方法、等々
 ・集会のおとに講演会を開催して会員の出席を募りたい→次回6月集会后、講演会「山でのスマホの使い方」講師大西・高尾山の花について、詳しい会員にも問い合わせをみる(辻橋)
 (2) 集会日変更 第4木曜日→第3木曜日(ルールの委員会使用を優先のため)
 (3) 緊急連絡先の遭難時の対応について 明文化してほしい(江村)→マニキュアル化してしまおうとそれに合わせてほしい、行動制限が起きる可能性もあるので、留守番役の緊急事態における対応についての明文化は難しいと思われる(渡辺) ↓ 本件は重要な問題であるので今後も継続審議をしたい
 (4) 会員動向 退会(3名)片山右一(会員番号1264)
 入会 橋本明枝(会員番号1627)

7月集会

日時 7月20日(木) 18:45~20:30
 出席者 渡辺、辻橋、大野、大西、江村、中臺 計6名
 記録 中臺
 議事 1 山行報告
 ・7月例会山行 天候不良により中止
 2 山行予定(8月例会山行休み)
 (1) 9月30日(土) 武甲山(担当渡辺)
 ・「ヤマレコ」アプリ講習会の際、参考にしたガイドブックによる計画コースタイムがアプリによるコースタイムと大幅に異なることが判明。日帰りとして時間的に難しく、計画を再考することになった。後日再計画書提出
 (2) 10月以降の例会山行で1月13日(土) 湘南平(担当渡辺)以外(入会希望者)として参加予定
 3 その他
 (1) 手拭(記念品の在庫と販売代金の確認)と会計に再確認
 (2) アルビニウムクラブ発信メール(同好会懇親会開催通知)の山遊会メンバーへのメールリンク配信の依頼
 (3) 8月の集会は休み
 加 講習会&山行知識「続ヤマレコ使用方法」講師大西
 懇親会 西安5名参加

9月集会

日時 9月19日(木) 18:45~20:00
 出席者 渡辺、大西、辻橋、大野、江村、佐藤(入会希望者)、中臺計7名
 記録 辻橋
 議事 1 山行予定
 (1) 9月例会山行(担当渡辺) 9月30日(土) 武甲山 参加者 渡辺、大西、江村、染谷 計4名
 (2) 10月以降の例会山行 10月 高尾山 花観山行(担当辻橋) 講師同行(緑葉会 富澤氏) その他変更なし
 2 その他
 (1) 来月の山行に備え、10月集会后に高尾山で見られる花について、スライドと花名リストで担当辻橋より案内
 (2) 10月集会は、山崎さんのカナダユーコン川カヌー下りの体験談をお聞きします

大西講師からのアドバイス
 ※山行での水分補給量の目安(ml)=
 (体重(kg)+荷物重量(kg))×時間(h)×5
 ※経口補水液自作 水(1L)+塩(3g)+砂糖(40g)(必要に応じ果汁)



文中のカット絵は、15周年記念手ぬぐい原画制作者山口喜弘氏(2019.9逝去)が原画として描いたものです。

10月集会

日時 10月19日(木) 18:45~20:50
 出席者 渡辺、大西、辻橋、江村、染谷、山崎、二戸、中臺計8名
 記録 染谷
 議事 1 山行報告
 (1) 9月例会山行(担当渡辺) 9月30日(土) 期日 9月30日(土) 場所 「秩父 武川岳」 参加者 渡辺、大西、江村、染谷 4名
 (2) 10月例会山行(担当辻橋) 期日 10月14日(土) 場所 「高尾山 花観山行」 講師同行(緑葉会・富澤氏) 参加者 辻橋、古閑、大西、染谷、二戸、中臺、(多摩支部) 川村、石原、吉川 計9名
 2 山行予定
 (1) 11月例会山行(担当大西) 期日 11月18日(土) 場所 「虎秀山から顔振峠 読山行」 参加者 大西、辻橋、豊多、中臺、佐藤(多摩支部) 吉川、石原 計7名
 11/16(木)の集会后、読山の勉強会予定
 (2) 12月例会山行(担当中臺)

期日 12月9日(土)
場所 「高尾山清掃登山」

(3) 24年1月例会山行(担当三戸)
期日 1月20日(土)

場所 「湘南平」

3 その他
(1) 同好会連絡会議報告(渡辺代表)
・10/16ズームにて開催、解散する同好会も出てきた。今後は同好会の山行など共同実施も考えたい。

・集会日は第3木曜日だが、理事会・役員会利用が優先なので変更する場合があります。

(2) 手拭(記念品)を高尾山の講師の富澤氏に進呈(辻橋)
講演会 「カナダユニコン川カヌー下り」の体験談 講師山崎
懇親会 西安 7名参加

11月集会

日時 11月16日(木) 19:00~20:10

松島さんを偲んで



松島岳生さんが昨年10月30日に逝去されました。私がまだ現役のころ、日本映画テレビ技術協会の松島さんとして存じあげていて、山が趣味と噂では聞いていましたが、親しくお話しをする機会はありませんでした。日本山岳会のある集まりで二火会の松島さんとして再会。06年に入会され、すでに二火会や同期会(現:みちのり山の会)に所属され活躍されていました。さらに私が若いときから所属している樺の木会にも山遊会にも入会され、どの会も精力的に活動されていました。さらにネパール方面にも毎年のように足を運んで、高所の経路を重ねておられました。またお酒が大好きで「僕はアルチューですか」と冗談をいいながら、美味しそうに呑まれている姿が忘れられません。アルコールが妙薬なのか、山では足取り軽やかに歩かれていました。また博学で知識の深さに何度驚いたことでしょうか。私は幾度となく本をお借りして読むことができました。

山遊会の山行では、松島さんの故郷の山である白山に09年9月に松島さん、永田さん、染谷で歩いたことや、10周年記念の香港のトレッキングなどが特に印象に残っています。ただ18年10月に守門岳で腕を骨折し手術をされましたが、もとのような体調には戻らないようにお見受けしました。それからゴロナ綱が待ち受けていましたが、高尾山や飯能の山に誘っていたとき、数名での軽い山歩きでしたがこの時期には有難かったです。「白山にもう一度登りたい」の願いは叶いませんでしたが、先に逝かれた山やお酒が大好きな友人たちと、黄泉の国へ杯を重ねているようにしよう。心よりご冥福をお祈りいたします。

(記: 染谷美佐子)

出席者 渡邊、辻橋、大西、江村、喜多、染谷、一戸、大野、中臺 計9名
記録 辻橋

議事 1 山行予定
(1) 11月例会山行(担当大西)

期日 11月18日(土)

場所 「虎秀山から顔振峠 読図山行」
参加者 大西、渡辺、辻橋、喜多、中臺、佐藤、(多摩支部)吉川、石原 計8名
ヘッドライト必携

(2) 12月例会山行(担当変更 中臺)渡辺
期日 12月9日(土)

場所 「高尾山清掃登山」
申込締切日 12月2日(土)
参加予定 渡辺、辻橋、喜多、一戸、染谷、大西
忘年会 会場は高尾山口(栄庵を予定していたのだが、忘年会・予約は受けなくなった)とのことで、別途検討中

(3) 24年1月例会山行(担当三戸)

期日 1月20日(土)
場所 「大磯・高尾山・湘南平」

集合 JR東海道本線 大磯駅 10:00
反省会 新年会は、大船おでんセンターを予定
申込締切日 1月13日(土)

読図講習 11/18の読図山行のコースをもとにした講習会 講師大西
・山行に参加できない会員も勉強になつた

懇親会 西安 9名参加

12月集会

日時 12月21日(木) 18:40~20:50
出席者 渡辺、辻橋、山崎、大西、江村、染谷、一戸、中臺 計8名
記録 染谷

議事 1 山行報告
(1) 12月例会山行(担当渡辺)

期日 12月9日(土)
場所 「高尾山清掃登山」

参加者 渡辺、大西、辻橋、喜多、染谷、二戸、佐藤

・30に7班にわかれて出発。A班「稲荷山」コース、B班「6号路」コース
・高尾山頂上で1時間程休憩後、全員で「3号路」〜「号路」病院脇」コースで下山

2 山行予定
(1) 24年1月例会山行(担当三戸) 前回と変更なし
(2) 24年2月例会山行(担当山崎)

期日 24年2月17日(土)
場所 「三浦草土・砲台山・武山」
集合 京浜急行 長沢駅改札口前 10:00
反省会 「酒蔵 お太幸 中央店」(横須賀中央駅徒歩1分)を予定
申込締切日 2月12日(月)

(3) 24年3月例会山行(担当江村)
期日 24年3月1日(金) 【曜日注

意]
場所 「鋸山」

講演会 「続編 カナダユニコン川カヌー下り」 講師山崎
・風景の美しさに魅了され、さながら方丈を漕いでいる気分になった。

懇親会 西安 7名参加

◆2024年◆

1月集会

日時 1月18日(木) 18:40~19:45

出席者 渡辺、辻橋、大西、江村、染谷、中臺 計6名
記録 染谷

議事 1 山行予定

(1) 24年1月例会山行(担当三戸)
参加予定 一戸、渡辺、大西、辻橋、染谷

(2) 2月例会山行(担当山崎) 変更なし
(3) 3月例会山行(担当江村)

期日 24年3月1日(金) 【曜日注

意]
場所 「奥多摩むかし道」(鋸山から変更)
集合 青梅線奥多摩駅 10:12 発西東京バス(奥9)乗り場又は車中

コース 奥多摩駅、12発バス、水根バス停、着青目立不動尊、浅間神社、白髭神社、槐木、羽黒坂、奥多摩駅(歩行時間 約4時間半)

装備 昼食、通学帰り山行に準ずる
申込締切日 係又は山遊会メンバーリングリストで2月24日(土)

2 その他
(1) 24年度山行計画及び係検討会開催
【23年4月の総会時「行きたい山」アンケート結果】草土山、高尾山、弘法山、鎌倉アルプス、鷹巣山、櫛形山、茅ヶ岳、鐘撞堂山、台湾の山、対馬、青ヶ島等

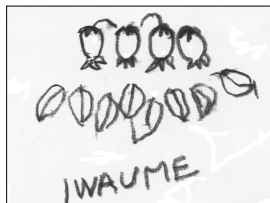
24年度山行計画(案)
4月6日(土) 渡辺 鐘撞堂山
5月 辻橋 高尾山植物観察
6月(古閑) 入笠山
7月 江村 未定
8月 月例会山行休み
9月(山崎)
10月(保坂)
11月 大西
12月 中臺

読図山行
高尾山30拾い
1月(三戸)
2月 未定
3月 未定

*注(一)は案につき、後日山行係より打診

(2) 2月以降の講演会
2月、3月は「山歩きのための身体のメンテナンス」について、渡辺会員の講演会を予定、山遊会員以外の方も歓迎

懇親会 西安 6名参加



2023年山遊会総会

日時 2023年4月27日(木) 18:30~19:30
会場 日本山岳会 104号室
出席者 渡辺、大西、松島、山崎、大野、辻橋 計6名
記録 辻橋
総会 会員総数29名 出席者6名、ハガキ委任状15名→2/3以上となり総会成立

【1号議案】2022年度活動報告(渡辺代表) → 承認

Table with 4 columns: Date, Location, Organizer, and Participants. Lists activities from April 2022 to March 2023, including trips to various mountains like 湯河原, 天城山, 小浅間, etc.

◇会員動向(敬称略)

退会者: 八木元子(A0432)、木村樹美雄(A0216)

◇その他 令和4年5月9日『山遊会だより32号』を総会議事録と共に、山崎さんより会員宛に郵送して頂いた。

【2号議案】2022年度会計報告(山崎) → 承認

【3号議案】2023年度活動計画(渡辺代表) → 承認

◇定例山行

Table with 3 columns: Date, Location, and Organizer. Lists regular hikes on 4/22, 5/20, and 6/17.

◇世話役人事

Table with 2 columns: Role and Name. Lists representatives like 渡辺真一, 大西 攻, 染谷美佐子, etc.

◇会員動向(敬称略)

退会者: 青野興喜(12366) 2023.3.31 退会
物故者: 土田常次(13665) 2021.8.6 逝去83歳(最近になって判明)

◇その他

- 5月下旬頃に『山遊会だより33号』を総会議事録と共に会員宛郵送予定
昨年、コロナ禍の最中に20周年が過ぎてしまったが、今後もイベント企画が計画できる状況ではないので中止とする(イベント係の廃止)
集会は会員が集まれるよう、勉強会、講演会などを企画する(企画係の新設)
今後の議事録、集会記録の郵送廃止(今回の総会の議事録は除外)
毎回の山行費¥100の徴収廃止
ただし山行担当係への通信費補助金¥500は支払う(年度末にまとめて)

【4号議案】2022年度活動予算案(山崎) → 承認

- 年会費(¥1,000)徴収廃止
今年度以降の年会費の受取り済額が4,000円あるが、預かり金として処理する
毎回の山行費¥100の徴収廃止

2月集会

日時 2月15日(木) 18:40~20:00
出席者 渡辺、江村、夏、二戸 計5名
記録 染谷
講師 1 山行報告

1月例会山行(担当 戸) 1月20日(土)の「大磯・高麗山・湘南平」
・天気予報があたりず出発から小雨。高麗山までは女坂を登る。湘南平では美味しく豚汁をいただいた。高来神社の梅稜線の水仙が美しかった。14時頃、大磯駅に戻り、大船で下車して大船おでんセンターで反省会(新年会 開いた)。

(2) 4月例会山行(担当 渡辺)

期日 24年4月6日(土)
場所 「鐘撞堂山」
講演会 「筋トレとストレッチ」(筋力づくりとメンテナンス) 講演/実習
渡辺 3月は2月の講演内容を引き続き「山歩き」に特化した講演を予定
懇親会 西安 4名参加

3月集会

日時 3月21日(木) 18:45~20:00
出席者 渡辺、大西、江村、二戸、染谷、山崎、辻橋、中臺、岸(麗山会フェス) 計9名
記録 染谷
講師 1 山行報告

「武山」は、直前に不参加者が出て2桁参加者には至らなかったが、9名の参加で三浦草王へ、砲台山にてランチ。ひれ酒、ビール、ワイン、ホットワインとバラエティー豊か。雨が少しぱらついたものの本降りにはならず武山へ。山頂では30度のパノラマを楽しんだ。ツツジも咲き始め、途中自然歩道に入り無事竹川のバス停到着。反省会は横須賀中央駅で開店と同時に入り、ほとほと切り上げ帰途についた。

できたの報告

2 山行予定

(1) 4月例会山行(担当 渡辺)
期日 24年4月6日(土)
場所 「鐘撞堂山」

集合 東武東上線 JR八高線高尾駅 9:30
参加予定 渡辺、大西、中臺、夏、二戸、岡田、佐藤、杉田
・先日、下見をしたがカククリはまだ咲いていなかった。

(2) 5月例会山行(担当 辻橋)

期日 24年5月11日(土)
場所 高尾山周辺(往路はケーブル利用)

(3) 6月例会山行(担当 染谷)

期日 24年6月22日(土)
場所 「入笠山」

(4) 7月例会山行(担当 江村)

期日 24年7月19日(金)~20日(土)

場所 「神津島・天山」
3 その他

(1) 総会&集会

・4月18日(木) 18:45~
・メールと往復葉書(5名)で総会案内をする(山崎)
・間に合えば、「山遊会だより」を配布
予算は昨年とほぼ同額(渡辺)

(2) 5月の講演会

11(土)の観覧会の復習
講演会 「筋トレとストレッチ その2」(登山にすぐ役立つストレッチの講演と実習) 講師 渡辺
懇親会 西安 7名参加