

# 虹

2023年10月

No.221



2023年9月 朝もやの苗場山山頂湿原

NPO 法人さいたま山に親しむ会

〒364-0035 北本市西高尾 3-167 ヒライビル 101

Tel Fax 048-592-2814

Eメール info@saitama-mt.jp

ホームページ <http://www.saitama-mt.jp/>

# NEWS

★来月号の会報発送は10月31日（火）の16：00～です。

★7月号でお伝えしたように、会の運営は会員減少やガソリン価格高騰の影響を受けて依然として厳しい状態を脱せずにあります。9月も白峰三山縦走と日光・高山の2件のイベントが参加者が少ないため中止となってしまいました。そこで、7月号で告知した通り、10月よりスタンプカードの割引券を5000円引券から3000円引券に変更します。

ただし、7月号にて会員減少や燃料価格高騰等への対策として打ち出した「1、土日にワゴン車を企画する」「2、LINEでワゴン車の空き状況を発信」「3、ホームページ充実」に関しては、全て取り組んでおり、良い成果も生まれています。月に2回を目安に土日祝日に計画する山旅には、ワゴン車1台満車くらいの方が参加して下さいますし、LINEのグループも多くの方が入ってくれて、空き状況連絡に対して参加申込みをして下さったりしています。ホームページも、8月からリニューアルして、市民ハイクのチラシや会報なども見られるようになっております。

## ↓7月号再掲載↓

6月7日に私たちのNPO法人の総会が開催され、活動報告と決算、活動計画と予算が承認されました。総会の中で次のことが議論、確認されましたので、ご報告するとともに、いくつな点でのご協力を切にお願いいたします。

1. 会員の減少と高齢化が進み、企画される山行数は増えているものの参加者総数が減少している。コロナ下で、山に行くのを控えていたら、「年は取るし、体力もなくなった」と退会する方がかなりおり、やはりコロナが会員減少の大きな要因だと考えられる。そして、新しく会員になる方が多くないことが会員の高齢化が進んでいる主たる原因であろう。
2. ガソリン代、電気代を初めあらゆる物が値上がりする中で、会としての収入が減り、支出が増えている。
3. 常勤2人の年収は、180万円と240万円で、それ以上の減額は厳しい。
4. 2022年度の収支決算でのマイナスが150万円を超え、会設立以来最大幅の赤字となった。2020年度や2021年度の決算が赤字にならなかったのは、コロナ関連の給付金（持続化給付金と一時支援金）をもらうことができたため、2022年度はもらえる給付金がなかった。

そして、今年度は、そのことへの対策として、次のことを協力して行うことが確認されました。私たち事務局メンバーも最大限の努力をしていきますので、会員の皆様におかれましても、ご協力のほどどうぞよろしくお願い申し上げます。

1. 土日に催行するワゴン車の山旅を加えるなど、ワゴン車の山旅を質量ともに充実させる。
2. ラインでワゴン車の空き状況を確認できるようにし、可能なかぎり、ワゴン車の山旅を満車で催行できるようにする。
3. ホームページを充実させ、新規会員の獲得につなげていく。
4. 会員のみなさんには、山歩きに関心のある周りの知人・友人に一声かけていただき、新規の会員獲得にご協力くださるよう、よろしくお願い申し上げます。
5. 諸経費高騰のため、来年度（2024. 1～）より、賛助会員の年会費を年額3600円に増額させていただきます（年会費額は総会決定事項になっており、今回の総会で増額が決定されました）。
6. これより3ヶ月間、以上のような取り組みを強めますが、収支状況に大幅な改善が見られない場合、現在のワゴン車の割引システムを変更したいと思います（5回の参加で5000円割引を3000円割引に変更）。

## 「日本百名山完登を目指して」

上野 司

会報『虹』の8月号に同封されていた『日本百名山アンケート』、9月15日までの時点で、31の返送がございました。皆さま、お忙しい中、ご協力ありがとうございました。

嬉しい報告があります。アンケート回収中の8月23日、会員の久川良正さんが大朝日岳登頂をもって百名山完登を達成なさいました。久川さんの挑戦の詳細な記録は別稿でお読みいただくとして、これで、現在の会員の中で百名山を完登している方は5人（森田泰夫さん、出浦勝さん、久川良正さん、上野司、上野はるか）となりました。そして、百名山完登まで残る山が20未満という方が何人もおりますので、完登者の数もこれからどんどん増えていくものと思います。

アンケートの集計結果を見てみますと、登頂数としては次のようになりました。

|          |     |
|----------|-----|
| 登頂数80～99 | 5人  |
| 登頂数60～79 | 4人  |
| 登頂数40～59 | 7人  |
| 登頂数20～39 | 10人 |
| 登頂数19以下  | 5人  |

登頂数が80を超えていて、残る山が20以下という方が5人いらっしゃいますが、この中には、百名山完登に向けてラストスパートの態勢に入っている方もいれば、残る山の登頂難度が高く、少しあきらめ気味という方もおります。困難度の高い山が残ってしまうことはよくあることですが、なるべく早いうち、若いうちに、難度の高い山に登っておく必要があるのかもしれませんが。ちなみに、この方たちの残っている山は、利尻岳、幌尻岳、飯豊山、水晶岳、黒部五郎岳、塩見岳、光岳など、遠方にあたり、南北アルプスの中でも奥地にある山だったり、避難小屋泊が必要な山だったり、比較的登頂難度の高い山であることがわかります。しかし、長い登山人生や登頂への並外れた努力で、残っている山をここまで減らして来たのだらうと思うと、頭が下がる思いです。

登頂数が60から79の方の特徴は、北海道や西日本の山など遠方の山、黒部五郎岳・水晶岳など北アルプス中央部の山、聖岳・光岳など南アルプス南部の山などアクセスの悪い山が残っているという点は登頂数80以上の方と同じですが、遠方とアクセスが悪いという両方の山が残っているようです。この段階では、80に達するのはなかなか難しいのでしょうか。

登頂数が40から59の方には、関東周辺の日帰りで登れる山はほとんど登りつくしているが、宿泊が必要な南北アルプスの山には登っていない方がおります。今後、ぜひ泊まりの山にも挑戦していきましょう。逆にNPOで行った遠方の山のツアーを利用して遠方の山にも登っているが、関東近郊の山で登っていないものもかなりある、という方もいらっしゃいます。登山を本格的に始めてまだ3、4年という方も結構いらっしゃいますので、そこは仕方のないことだと思います。焦らず登山を続けていけば、関東近郊の山でも遠方の山でも、登っていない山が徐々に無くなっていくことでしょう。

登頂数が39以下の方は、アンケートの中では登頂数が少ない方として集計されてしまいますが、アンケートにお答えくださる方はたくさん登られている方がどうしても多くなるという事情がありますので、どうぞ「20しか登っていない」ではなく、「20も既に登った、凄くない？」と考えてください。登っている山も関東周辺の山が多いですが、これからは、泊まりがけでの縦走にも参加してみるとか、飛行機を使った北海道や九州のツアーにも参加してみる、という形で山の世界を広げていきましょう。

それでは、百名山完登に向けてのアドバイスをまとめておきましょう。

1. 登山にとって一番必要なものは体力ですが、月に2回3回と山に行っていれば、登山に必要な体力は必ず向上します。いまNPOで「体力があつてうらやましい」

とされている皆さんも、「最初参加した時は結構苦しそうだったなあ」と初めの頃を知っている私は思います。いま山で強い人も山に行く中で強くなって来たのだと思いますので、「私は体力ない」とあきらめずに、コンスタントに山旅に参加していきましょう。

2. 山小屋泊まりの山にも挑戦してください。北アルプスには15の百名山、南アルプスには10の百名山がありますが、それらの山々に登るには山小屋での宿泊が必要となるところが多いです。日帰りの登山しかやっていないと、「お風呂もないらしいし、食事も粗末なものらしい。自分は大丈夫かな」と心配になる方もいらっしゃるようですが、大丈夫。温泉が湧いているところ以外、基本お風呂はありませんが、美味しい食事を出してくれる山小屋も多いですし、満天の星空や日の出の神々しさに出会えるのは山小屋に泊まった者の特権です。コロナ後、すし詰め山小屋もなくなりまし、稜線の山小屋に泊まったの縦走は、下から登って下る日帰り登山より楽なことも多いです。

3. 飯豊連峰、朝日連峰など東北の山々、皇海山、北海道の山々などでは、営業小屋ではなく、避難小屋泊まりとなる山行も多いですが、寝袋とマットと軽い食料など2、3kg程度の装備を加えれば、楽しい縦走登山が続けられます。NPOの登山では、コンロなどの共同装備はスタッフが背負います。

4. 北海道、九州、四国、近畿、東北などの百名山にチャレンジする場合は、飛行機や新幹線で行くNPOのツアーが便利です。毎年、会員アンケートで希望の多かったものを企画していますので、毎年実施されるわけではありませんが、アンケートで希望を伝え、企画されたら迷わずお申込みください。登山口までの交通手段、宿の手配もお任せですので、苦勞なく百名山登頂に臨めると思います。

5. 剣岳、槍ヶ岳、穂高岳その他、岩場の多い山も百名山には含まれています。それでも、ロープを使った岩登りの技術が必要となるようなルートは含まれていませんので、通常の体力・バランス力があれば、問題になるようなところはありません。ただ、岩場は大の苦手とか、自分は高所恐怖症だと感じる方は、スタッフにご相談ください。岩場の得手不得手は、天性のものもありますが、トレーニングで克服できるものもあります。

百名山完登だけが登山の目標でないことは十分承知の上ですが、百名山完登が一つの大きな目標となること、現に大きな目標としている人が多いことも事実です。私た

ちは、低山の魅力、雪山の魅力など、多様な登山の魅力に目を向けながら、百名山完登に向けても力を尽くしていきます。日本の山万歳！！日本百名山万歳！！

## 2023年8月23日 百名山達成の久川さんの山行記録

### 日本百名山登頂記録(1)

| 登頂順番 | 山岳名      | 標高(m)     | 深田久弥NO | 登頂日          | 備考        |
|------|----------|-----------|--------|--------------|-----------|
| 1    | 瑞 牆 山    | 2230      | 69     | 1992. 10. 25 | 登山クラブ*    |
| 2    | 槍 ケ 岳    | 3180      | 54     | 1993. 8. 1   | 登山クラブ*    |
| 3    | 磐 梯 山    | 1818      | 22     | 1993. 10. 17 | ＃         |
| 4    | 武 尊 山    | 2158      | 39     | 1994. 6. 12  | ＃         |
| 5    | 会津駒ヶ岳    | 2132      | 23     | 1994. 7. 3   | ＃         |
| 6    | 白 馬 岳    | 2932      | 45     | 1994. 7. 30  | ＃         |
| 7    | 巻 機 山    | 1967      | 27     | 1996. 8. 13  | 単独        |
| 8    | 草津白根山    | 2171      | 41     | 1996. 10. 27 | 山楽会       |
| 9    | 木曾駒ヶ岳    | 2956      | 74     | 1997. 8. 2   | ＃         |
| 10   | 甲 武 信 岳  | 2475      | 67     | 1998. 8. 1   | ＃         |
| 11   | 鳳 凰 山    | 2840      | 79     | 1999. 8. 1   | ＃         |
| 12   | 鹿島槍ヶ岳    | 2889      | 47     | 2000. 7. 29  | ＃         |
| 13   | 五 竜 岳    | 2814      | 46     | 2001. 7. 29  | ＃         |
| 14   | 筑 波 山    | 876       | 44     | 2002. 5. 12  | ハイキングクラブ* |
| 15   | 剣 岳      | 2998      | 48     | 2002. 8. 4   | 山楽会       |
| 16   | 男 体 山    | 2484      | 36     | 2003. 5. 25  | ＃         |
| 17   | 大 菩 薩 嶺  | 2057      | 70     | 2003. 10. 26 | ＃         |
| 18   | 火 打 山    | 2462      | 34     | 2004. 7. 31  | ＃         |
| 19   | 妙 高 山    | 2454      | 33     | 2004. 8. 1   | ＃         |
| 20   | 乗 鞍 岳    | 3026      | 59     | 2004. 8. 7   | ハイキングクラブ* |
| 21   | 霧 ケ 峰    | 1925      | 62     | 2004. 8. 8   | ＃         |
| 22   | 赤 城 山    | 1827      | 40     | 2005. 7. 18  | 藤村夫妻・武藤   |
| 23   | 燧 ケ 岳    | 2356      | 28     | 2005. 7. 31  | 山楽会       |
| 24   | 那 須 岳    | 1917      | 24     | 2006. 6. 4   | ＃         |
| 25   | 月 山      | 1984      | 16     | 2006. 8. 5   | ハイキングクラブ* |
| 26   | 安達太良山    | 1700      | 21     | 2007. 8. 18  | ＃         |
| 27   | 金 峰 山    | 2599      | 68     | 2007. 8. 26  | 山楽会       |
| 28   | 美 ケ 原    | 2034      | 61     | 2008. 8. 3   | ハイキングクラブ* |
| 29   | 北 岳      | 3193      | 80     | 2008. 8. 23  | 山楽会       |
| 30   | 四 阿 山    | 2354      | 42     | 2009. 6. 14  | ＃         |
| 31   | 仙 丈 ケ 岳  | 3033      | 78     | 2010. 7. 25  | クラブツーリズム  |
| 32   | 苗 場 山    | 2145      | 32     | 2010. 8. 7   | 山楽会       |
| 33   | 富 士 山    | 3776      | 72     | 2010. 8. 22  | クラブツーリズム  |
| 34   | 伊 吹 山    | 1377      | 89     | 2011. 5. 4   | 毎旅        |
| 35   | 御 嶽 山    | 3067      | 60     | 2011. 9. 17  | ＃         |
| 36   | 谷 川 岳    | 1977      | 30     | 2011. 10. 2  | ＃         |
| 37   | 天 城 山    | 1406      | 73     | 2011. 11. 27 | ＃         |
| 38   | 両 神 山    | 1723      | 65     | 2012. 5. 21  | ＃         |
| 39   | 日光白根山    | 2578      | 37     | 2012. 6. 12  | ＃         |
| 40   | 吾 妻 山    | 2035      | 20     | 2012. 6. 30  | ＃         |
| 41   | 甲斐駒ヶ岳    | 2967      | 77     | 2012. 8. 5   | クラブツーリズム  |
| 42   | 焼 岳      | 2455      | 58     | 2012. 8. 13  | 毎旅        |
| 43   | 浅間山 2568 | (前掛山2524) | 43     | 2012. 9. 21  | ＃         |
| 44   | 蓼 科 山    | 2531      | 63     | 2012. 10. 4  | ＃         |
| 45   | 越後駒ヶ岳    | 2003      | 25     | 2013. 7. 26  | ＃         |
| 46   | 蔵 王 山    | 1841      | 18     | 2013. 8. 25  | ハイキングクラブ* |
| 47   | 高 妻 山    | 2356      | 35     | 2013. 9. 21  | 毎旅        |
| 48   | 宮 之 浦 岳  | 1936      | 100    | 2014. 6. 5   | NPO       |
| 49   | 祖 母 山    | 1756      | 96     | 2014. 6. 8   | ＃         |
| 50   | 霧 島 山    | 1700      | 98     | 2014. 6. 9   | ＃         |



日本百名山登頂記録(2)

| 登頂順番 | 山岳名    | 標高 (m) | 深田久弥NO | 登頂日          | 備考     |
|------|--------|--------|--------|--------------|--------|
| 51   | 赤岳     | 2899   | 64     | 2014. 7. 5   | NPO    |
| 52   | 雨飾山    | 1963   | 31     | 2014. 7. 17  | #      |
| 53   | 立山     | 3015   | 49     | 2014. 8. 19  | 毎旅     |
| 54   | 奥穂高岳   | 3190   | 55     | 2014. 10. 12 | NPO    |
| 55   | 大台ヶ原山  | 1695   | 90     | 2014. 11. 1  | #      |
| 56   | 大峰山    | 1915   | 91     | 2014. 11. 2  | #      |
| 57   | 大山     | 1729   | 92     | 2015. 5. 23  | #      |
| 58   | 鳥海山    | 2236   | 15     | 2015. 7. 5   | #      |
| 59   | 水晶岳    | 2986   | 52     | 2015. 7. 24  | #      |
| 60   | 鷲羽岳    | 2924   | 53     | 2015. 7. 24  | #      |
| 61   | 空木岳    | 2864   | 75     | 2015. 8. 10  | #      |
| 62   | 間ノ岳    | 3190   | 81     | 2015. 10. 3  | #      |
| 63   | 丹沢山    | 1673   | 71     | 2015. 12. 15 | #      |
| 64   | 皇海山    | 2144   | 38     | 2016. 6. 8   | #      |
| 65   | 恵那山    | 2191   | 76     | 2016. 7. 12  | #      |
| 66   | 至仏山    | 2228   | 29     | 2016. 8. 18  | #      |
| 67   | 聖岳     | 3013   | 85     | 2016. 8. 21  | #      |
| 68   | 光岳     | 2592   | 86     | 2016. 8. 23  | #      |
| 69   | 岩手山    | 2038   | 13     | 2016. 10. 10 | #      |
| 70   | 八幡平    | 1613   | 12     | 2016. 10. 11 | #      |
| 71   | 利尻山    | 1721   | 1      | 2017. 6. 17  | #      |
| 72   | 白山     | 2702   | 87     | 2017. 7. 7   | #      |
| 73   | 荒島岳    | 1523   | 88     | 2017. 7. 9   | #      |
| 74   | 平ヶ岳    | 2141   | 26     | 2017. 9. 10  | #      |
| 75   | 早池峰山   | 1917   | 14     | 2017. 10. 8  | #      |
| 76   | 八甲田山   | 1585   | 11     | 2017. 10. 9  | #      |
| 77   | 岩木山    | 1625   | 10     | 2017. 10. 10 | #      |
| 78   | 九重山    | 1791   | 95     | 2018. 6. 9   | #      |
| 79   | 常念岳    | 2857   | 56     | 2018. 9. 3   | #      |
| 80   | 十勝岳    | 2077   | 7      | 2019. 7. 20  | #      |
| 81   | 大雪山    | 2291   | 5      | 2019. 7. 21  | #      |
| 82   | 剣山     | 1955   | 93     | 2019. 10. 25 | #      |
| 83   | 石鎚山    | 1982   | 94     | 2019. 10. 26 | #      |
| 84   | 雲取山    | 2017   | 66     | 2020. 2. 19  | #      |
| 85   | 飯豊山    | 2128   | 19     | 2020. 8. 5   | #      |
| 86   | 黒部五郎岳  | 2840   | 51     | 2020. 8. 22  | #      |
| 87   | 阿蘇山    | 1592   | 97     | 2021. 5. 29  | 単独     |
| 88   | 開聞岳    | 924    | 99     | 2021. 5. 31  | NPO    |
| 89   | 笠ヶ岳    | 2897   | 57     | 2021. 7. 23  | #      |
| 90   | 塩見岳    | 3052   | 82     | 2021. 8. 30  | #      |
| 91   | 薬師岳    | 2926   | 50     | 2021. 9. 14  | #      |
| 92   | 後方羊蹄山  | 1898   | 9      | 2022. 7. 11  | #      |
| 93   | 阿寒岳    | 1499   | 4      | 2022. 8. 17  | #      |
| 94   | 斜里岳    | 1547   | 3      | 2022. 8. 18  | #      |
| 95   | 羅白岳    | 1661   | 2      | 2022. 8. 20  | #      |
| 96   | 赤石岳    | 3121   | 84     | 2022. 9. 2   | #      |
| 97   | 悪沢岳    | 3141   | 83     | 2022. 9. 3   | #      |
| 98   | 幌尻岳    | 2052   | 8      | 2023. 6. 27  | ガイドぶりか |
| 99   | トムラウシ山 | 2141   | 6      | 2023. 7. 30  | NPO    |
| 100  | 朝日岳    | 1871   | 17     | 2023. 8. 23  | #      |

ハイキング  
登山  
山楽会  
毎旅  
NPO

吹上ハイキングクラブ  
吹上登山クラブ  
吹上山楽会  
毎日新聞旅行  
NPO法人さいたま山に親しむ会

# 今後のEVENT

## ◇市民ハイキング

### 12月3日(日) 今年最後の紅葉狩りへ 茨城県・土岳(599m)と花貫溪谷

今年は気温の高い日が続き、紅葉も遅くなりそうだと予想されていますね。そんなお山の事情に合わせて、例年は11月下旬が見頃となる花貫溪谷の紅葉を見に出かけましょう。花貫溪谷は茨城県の高萩市西南部の山地を流れる清流で、随所に早瀬や滝、淵などが見られ、秋には鮮やかな紅葉のトンネルが現れます。今回は花貫駐車場からスタートして、西へそびえる土岳へ向かいます。溪谷沿いだけでなく、土岳の登山道にも真っ赤なモミジが点在し、私たちを出迎えてくれます。土岳山頂には立派な木製の展望台があり、東には太平洋、西には阿武隈山系の360度のパノラマを楽しむことができます。土岳からは花貫溪谷の北側の入り口に下山し、最後に溪谷沿いの紅葉並木を南へ向かって歩いて駐車場に帰る周回コースです。冬の晴れた日の空気を味わいながら、最後の紅葉を愛でましょう!

## ◇リーダー山行

### 山行報告

- \*8. 27 沢登り(ナメラ沢)
- \*9. 3 沢登り(尾白川)
- \*9. 9 セルフレスキュー訓練(平戸の岩場)
- \*9. 10 沢登り(丹沢・東沢本棚沢)
- \*9. 12 岩登りトレーニング(日和田)
- \*9. 16-17 岩登り(小川山)
- \*9. 23-24 沢登り(奥秩父・真ノ沢)

### 山行計画

- \*10. 14-15 岩登り(小川山)
- \*10. 21 沢登り(冠岩沢)
- \*10. 29 セルフレスキュー訓練
- \*11. 18 救助訓練

## ◇山荘利用予約状況

那須高原・北蓼科にあるログハウスはNPOの会員であれば、いつでも何泊でも、自由に宿泊できます。小さなお子さんの賑やかな声や、大声での談笑もここだったら気になりません。ご家族、友人、ご近所お誘いあわせの上、ぜひご利用ください。

|          |         |
|----------|---------|
| 那須山荘     | 蓼科山荘    |
| 9月29~30日 | 10月8~9日 |



|   |  |
|---|--|
| 10月7～8日<br>10月12日、14日<br>10月21日<br>10月27～28日<br>11月3～4日 |  |
|---|--|

### ◇スポーツ教室

| スポーツ吹矢                             | クライミング   | 健康ヨガ      |
|------------------------------------|--|-----------|
| 10月6日（金）<br>10月13日（金）<br>10月20日（金） | 毎週火曜日と木曜日<br>現在は参加費をいただく教室<br>としてではなく、サークル活<br>動的に運営しています。 | 10月27日（金） |

## REPORT

### 9月2日 四阿山

百名山、四阿山にゴンドラを利用し登ってきました。このゴンドラは土日しか稼働していないため、土曜日の実施でしたが、それほどゴンドラからのコースには他の登山者も多くはなく、快適に登ることができました。それでも山頂に到着すると、菅平牧場の駐車場から登って来た登山者もいて、そんなに狭くはない山頂ですが、ごった返していました。山頂からは緑の草原のような斜面が美しい根子岳が見えたり、浅間山が裏側から見えたり、展望を楽しみつつ晩夏のハイキングを楽しみました。

上野 はるか

### 9月6～7日 苗場山

上村さんに、「BSで、わかなさんが、苗場山を案内するよ」と聞いて、見てみると「私にも快適に登れそう」と早合点。当日は、上野リーダーのすぐ後ろにつかせてもらい出発。岩だらけの道を登っていくうち、リーダーと間があいていく。他の人の歩みは順調で軽快そう。そのうちに雨が降り出しやがて土砂ぶりに。そして、太もも、ふくらはぎとピリピリ筋肉痛と蒸し暑さに苦しみ、途中から、二歩進んで、止まり上を見上げちょっと疲れをとり、また、進む。

川西さん、上村さんが、「少しずつでも歩いていけば、頂上につくよ！」と励まされ、やっと頂上へ辿り着くことができた。

苗場山頂ヒュッテでは、はるかさんたちから温かい飲み物、メンバーさんから美味しい手作りおやつなどをいただき、宿のカレーも美味しかった。

宿の人から、新聞紙をもらい、濡れた衣服を乾かし、ズボンを貸してもらえ、とてもありがたかった。翌朝の池塘めぐりでは、リンドウの鮮やかなむらさきの花やかわいい赤い実をつけたゴゼンタチバナに出会えた。

下りもはじめは、快調だったが、また、筋肉痛に。筋肉の無さを痛感した、山旅となった。メンバーさんからの声掛けもありがたく、車中、佐久間さんが登山靴の手入れの仕方を教えてくれ、何気ない会話もまた、楽しい山旅の思い出となった。

滝瀬 千江

### 9月12日 日和田山から巾着田

満開の曼珠沙華を期待して、日和田山へ。日和田山は低山ですが、岩場あり、展望ありでなかなかコンパクトに見所の集まった山です。今回はわざわざ寄り道してクライミンググレンデにもなっている男岩、女岩での岩登りも見学しました。偶然ですが、アルパインクラブの岩トレ日で、数人のクライマーが岩登りを楽しんでおりました。日和田山からの下山は巾着田を見下ろせるコースから。巾着田は高麗川が蛇行する形がちょうど巾着のように丸く見えることから付けられています。それって絶対日和田山に登ってこの場所から見て命名したでしょ、というくらいその場所からははっきり巾着みたいな地形が見えます。曼珠沙華の時期には真っ赤な巾着になるはずなのですが、今年は暑い日が続いており、例年より開花が遅く、なんとほとんど花は咲いておりませんでした。。それでも、ごくわずかに咲いている曼珠沙華をありがたがりながら、巾着田も回ってきました。参加者4人でしたが、和気あいあいと行ってきました。

上野 はるか

### 9月18日 蓼科山

9月18日、敬老の日に、蓼科山に行ってきました。初心者でも、大丈夫ということだったので、初心者の私は安心して申し込みました。いつもながらの楽しいドライブで、七号目まで！3連休だったせいか、駐車場が、混んでいてびっくり。一の鳥居をくぐり、いざ出発！3ヶ月近く山に行けてなかった私は、心配で、先頭の、上野さんに、[ゆっくり歩いて下さいね]と、念入りをお願いしての、出発でした。でも、内心は初心者コース何だから、大丈夫！と、思っていた私です。ところがドッコイ！將軍平を過ぎたあたりから、大きな岩がゴロゴロ。岩だらけの登りとなり、四つん這いになって、ハイハイしながら登って行きました。[これのどこが初心者なんだ！]と、心の中で叫びながら、、、辛かった、、、3時間近くかけて、やっと山頂に辿り着いたら、これ又岩、岩、岩。大きな岩がゴロゴローこれが、山頂なの？と、思うような山頂でした。ただ眺望が、360度と聞いていたので楽しみでした。最初はくもがかかりほとんど見えなかったのが、次第にくもが取れて、素晴らしい景色を見ることができ、疲れがいっぺんに取れた気がしました。ゆっくり休憩したあと、さあ今度は、下りです。あの、大きな岩を滑り落ちるようにして降りていきました。素手で岩を掴みながら。お陰で翌日は肩の周りが、コリコリです。往復5時間ぐらいの、山歩きでした。あんなに辛い思いをしたのに、温泉につかり、身体がかるくなると、さて一次は何処へ、登ろうか、と、思うから、不思議です。この会にはいり、初めての体験は

かりさせてもらってます。登山初心者には、初心者ならではの、ワクワク、ドキドキがあり、山歩きを楽しませて頂いております。スタッフの皆さん、ありがとうございます。一緒に歩いて下さった皆さんありがとうございました。

松ヶ迫 洋子

## 山旅トピックス

1. 日本中が記録的な暑さに見舞われたこの夏、登山道の通行止めや山小屋で水不足が相次ぐなど、酷暑の影響が広く見られた。白馬岳への登山道である白馬大雪渓は8月27日15時までの通行をもって通行止めになった。昨冬の降雪量が少なかったことに加え、この夏の猛暑により例年より早く融雪が進み、安全な登山ルートを確認することができなくなったため。白馬村観光課によると、8月に通行止めにした記録はないと言う。

北アルプスの唐松頂上山荘は、8月初旬から1週間、食事時の味噌汁とお茶を1杯までに制限、行動中に必要な飲料水の持参を呼び掛けた。

2. 8月1日～12日、パリオリンピックの代表選考を兼ねた、クライミングの世界選手権がスイス・ベルンで開催された。女子は森秋彩(もりあい)、男子は檜崎智亜(ともあ)が総合3位で入賞、パリ五輪の切符を手にした。パリ五輪は、来年7月～8月に開催。東京五輪からフォーマットが変更され、スピーートの単種目と、ボルダー&リードの複合種目で競われる。

3. NPO法人日本ロングトレイル協会は、8月10日、沖縄本島の北端、国頭村の辺戸岬にジャパントレイルの南の起終点道標を設置した。ジャパントレイル構想は、北海道から沖縄県まで、各地のロングトレイルをつなぎ、日本列島を縦断して約1万kmに及ぶ国内最長のロングトレイルを作ろうというもの。辺戸岬周辺は、ヤンバルクイナなど希少な動植物が多く生息。亜熱帯から亜寒帯までの日本の豊かな自然を「歩いて旅する」ジャパントレイルのコンセプトにマッチしていることから、道標設置が決まった。

4. 8月20日(日)、湯俣山荘と三俣山荘を繋ぐ伊藤新道が40年ぶりに本格開通し、長野県大町市の高瀬渓谷で開催された記念イベントに約300人が参加した。伊藤新道は三俣蓮華小屋(現三俣山荘)の管理人であった故伊藤正一さんによって、大町市から北アルプス黒部川源流部への最短ルートとして開拓された。1956年に開通し、それまで片道2日かかっていた三俣蓮華小屋へ、街から1日で登れるようになった(高瀬ダムより約10時間)。しかし、登山道の崩壊、橋の腐食や崩落などにより1980年代には通行困難になっていた。伊藤新道の復活を待ち望

む声はかねてからあり、伊藤正一さんの長男で三俣山荘現オーナーの伊藤圭さんらが「伊藤新道復活プロジェクト」を発足、2021年に整備に着手した。クラウドファンディングなども活用し資金を集め、整備開始から約3年で念願の本格開通に至った。2023年の開通期間は8/20～10月末。一般登山道ではないため、ヘルメット必携で、通行前には湯俣山荘か三俣山荘へ通行届を提出のこと。

## 北欧トレイルある記      クングスレーデン（1）

高田 誠

私は2018年から海外でのトレッキングを始めました。

その目的は、①富士山より高い山に登り、どの高さまで登れるか確かめる（約5500mが限界だった）、②海外の有名なロングトレイルを歩く ことです。今までに歩いたのは、次のような所です。最近は周辺の国、都市での滞在も含め、1回で1か月以上、出かけることが多くなりました。

- アジア（5回）  
キナバル山、玉山、雪山、台北グランドトレイル、ヒマラヤ（ゴークョリ）  
梅里雪山周辺（山の会）など
- アフリカ  
キリマンジャロ山
- ヨーロッパ（3回）  
グリンデルワルト周辺、アラリンホルン、ブライトホルンなど  
ツールドモンブラン  
クングスレーデン、リッセフィヨルド、ロイガヴェーグルなど
- 南アメリカ  
インカトレイル
- ニュージーランド、オーストラリア（3回）  
ミルフォード、ルートバーン、ケプラー、ラキウラトラックなど  
ブルーマウンテン
- 南極

今回は、7月下旬～9月上旬の北欧旅行の中で、クングスレーデン（スウェーデン）のトレッキングでの出来事を紹介します。

### 1. 北欧の旅の目的

①トレッキング：クングスレーデン、リーセフィヨルド、ロイガヴェーグル  
(アイスランドに行って、さらに2か所追加)

②アイスランド1周ドライブ

③各国、都市での街歩き

ワルシャワ、ストックホルム、オスロ、コペンハーゲン、レイキャヴィク  
ヘルシンキ、(タリン) エストニアのタリンは後で追加

## 2. 旅程(45日間)

7/25~26 成田 → ワルシャワ

7/28~31 ワルシャワ → スtockホルム → キルナ → アビスコオストラ

8/1~6 アビスコオストラ → クングスレーデン トレッキング → キルナ

8/7~11 キルナ → ナルビーク → オスロ → スタヴァンゲル

8/12 リーセフィヨルド トレッキング スタヴァンゲル → オスロ

8/13~16 オスロ → コペンハーゲン → レイキャヴィク

8/19~20 フィムヴェルドウハルス トレッキング → レイキャヴィク

8/23~27 ロイガヴェーグル トレッキング → レイキャヴィク

8/28~9/2 アイスランド1周ドライブ (8/31 スカフタフェル トレッキング)

9/3~5 レイキャヴィク → ヘルシンキ → タリン → ヘルシンキ

9/6~7 ヘルシンキ → ドーハ → 成田

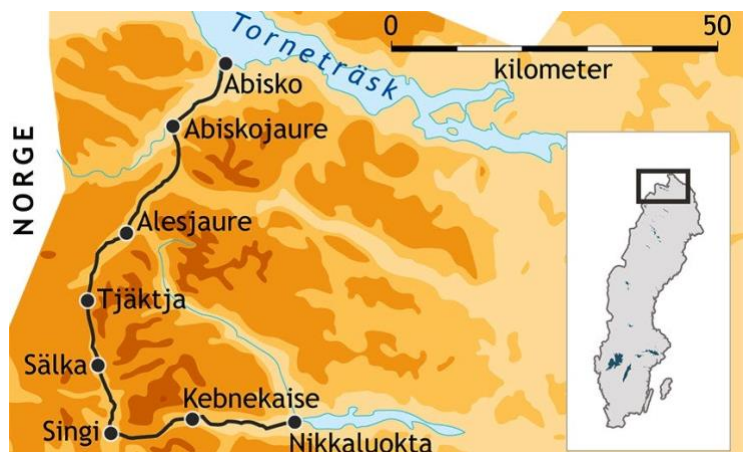
## 3. クングスレーデン トレッキング

クングスレーデン (Kungleden, King's Trail) は世界的に有名なトレイルで、スウェーデン最北部のラップランドの山の中を通っている。日本では「王様の散歩道」と言われることもあるが、王様が作ったり、通ったりした道ではない。スウェーデンの山の最も美しいところを通るトレイルなので、「すべてのトレイルの王様 (The king of all trails)」というのが、本来のその名前の意味である。

クングスレーデンは、アビスコ (Abisko) からヘマヴァン (Hemavan) に至る全長440kmのトレイルで、その中の一部、アビスコからニッカルクタ

(Nikkaluokta) までの約110kmを5~7日で歩くのが人気の一般コース。私もこのコースを歩いた。私にとっ

て、このコース最大の魅力は雄大な大自然の中で、どこでも(国立公園地域外) テン



ト泊ができること。日本のようにテント泊の指定場所はなく、自由なのだ。今回の旅行では、町中以外は全てテント泊で計画した（この計画が狂い、後で大変なことになる）。

列車時刻の関係で出発地点手前のキルナとアビスコオストラのホステルに事前に泊まり、食料などを準備した。ガスボンベやクラッカー、乾燥果物、お菓子、スープ、紅茶などは泊まったホステルで Free（余ったものを置いていき、他の人に使ってもらうシステム）のものをいただいた。これほど欲しいものが調達できるとは思わず、幸せな気分になった。スウェーデンの物価は日本の2、3倍くらいなので、これらで1万円弱の節約になる。スーパーマーケットで食料を補給した。日本からも食料を持ち込んだが、物価が最も高い（日本の2～4倍）アイスランド用に備蓄した。食パンとベーコン、チーズの入ったペーストのチューブを購入（これが非常に良かった）。飲み物は、トレイル上の流水（川の水）がどこでも飲めるので持って行く必要はなかった。

### 第1日目（8/1） 晴れ一時くもり

アビスコオストラ 6:50 →アビスコ→キャンプ場所 13:50 約18km



まず、アビスコオストラからアビスコのクングスレーデン入口まで歩く。

ホステルを出発すると、すぐ近くのガソリンスタンドで話しかけられる。フランス語でバイクへのガソリンの入れ方を聞かれているが、こちらもわからない。しばらく Google 翻訳（フランス語⇄日本語）を使って付き合ったが、Google 翻訳のカメラ翻訳を使って対応するよう話して別れた。

昨日確認しておいた道をアビスコステーションセンターまで歩く。



クングスレーデンのスタート地点に行こうとすると、先ほどのバイクに乗っていた人に出会う。ガソリンは無事に入れたとのこと。地図のクングスレーデンのスタート地点に行くが、冬道の表示。冬道を歩いてもいいのだが、やはり夏道の出発点からスタートした。最初から、アビスコステーションセンター横の飾りのある入口から行けば良かった。

渓谷横の遊歩道の様な道を歩く。しばらく歩いて、川が曲がる所の高台で休憩。この後、調子よく歩いていると、道を間違えてアビスコへの周回ルートに入っていることに気付く。やはり、地図を見て歩くことが基本だ。クングスレーデンのルートに戻るが、この間の景色も良かった。湿地帯や開けた草原のような所もあった。しばらく歩くと、前から来た人にアビスコ駅への道を聞かれる。問題なく会話して対応。かなり疲れている様子だった。

コースの標示に従って林の中の遊歩道のような道を歩く。アップダウンもほとんどない。木道を歩いていると突然雷鳥の一団に遭遇。10羽以上はいる。日本のものと変わらない感じ。しばらく見ている。すぐに逃げることもない。ア



ーレスヤーレ小屋への分岐で逆側から来た若い男女に会い、キャンプ場所について聞く。小屋周りのキャンプ場所しか知らないと言う。自然公園の外ならどこでも、テント張れるというので、分かってはいたが、そうすると返事。1 kmくらい先のトイレもある場所でテントを張る。一番のりだった。川のすぐ横の1張り可能な所に張る。川音がうるさいが水を汲むのには便利。上半身水浴びした。後から来た人はパンツだけで水浴びしている。冷たくないのか？

冬山装備で20kg程度の重量を担いでいたが、この日は疲れも感じず、あまりにも順調だった。天気も良かった。2日目から雄大な景色が見られるはずなので、大いに期待して寝た。このとき、2日目に大変なことが起こるとは思ってもしなかった。アイマスク（白夜で夜も明るい）、耳栓をして、割合良く眠れた。寒くもなかった（気温は10℃前後）。

（第2日目以降に続く）





8月29日 国師岳・北奥千丈岳



9月6～7日 苗場山



9月2日 四阿山



9月12日 日和田山から巾着田



9月3日 リーダー山行  
鞍掛沢 沢登り



9月18日 蓼科山