

虹

2024年8月

No. 231



2024年7月 礼文島 西海岸

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8月30日（金）の16：00～です。

★会報にログハウスのパンフレットを同封しました。会報5ページの「山荘利用予約状況」に書いている日程以外は空いていますので、ぜひお孫さんとの夏休み休暇にでもご利用ください！

★7月末現在の会員数 正会員48 賛助会員133（前月から+1）。

★11月8～10日（金～日）出雲の旅、お申し込みの皆様へ

帰りの飛行機を予約しました。出雲空港よりも安かったので、18:15 萩・石見空港 →19:50 羽田の便にしました。

8月末日までに、お申込金 50,000 円（往路サイライズ出雲、復路航空券代金）をお支払いください。

※9月30日（月）までのキャンセルであれば、45,000 円お返しできます。それ以降だと返金できませんのでご了承ください。

軽量化について考えてみる

上野はるか

私は日頃から山に持っていく装備の軽量化について考えています。これは男性の多い山の世界で、小柄な私ができる限り男性と同じように動いていくための必然の思考でしたが、嫌々やっている訳でもなく、あれこれ考えたり試したり失敗したりするのが割と好きです。今回はそういう軽量化のノウハウの中から、「小屋泊の山行」に絞って、一般登山に少し役立つかな、と思われることを書いてみたいと思います。

①持ち物リストの「項目」吟味

まず、何を持っていくか考えてみましょう。NPOの山旅だとしおりに持ち物リストがあるので、それをベースに、追加で各々必要な物を思い浮かべることと思います。基本の雨具や食料、濡れた時の着替えなどの他に、おそらく皆さんが入れているだろうなと思う物は、女性であれば化粧品やメイク落とし、化粧水、コンタクトの人は替えのコンタクトやメガネ、常備薬などでしょうか。

正直この項目については、かなり人それぞれなので、あまり私からとやかく言えません。ただし、適当ではなく、何を持って行ったかちゃんと意識して荷造りして、山行から帰ってきて、使わなかった物は何だったか書き出してみる。それを次回の持ち物項目吟味に活かす、という姿勢はとても大事だと思います。書き出すのも面倒なので、ザックに入れる前に全部並べてみてスマホで写真1枚撮っておく、というのもおすすめです。

私も毎回みなさんの荷物を隅々まで見ている訳でないのですが、泊まりの山行の時はとくに意識してそれぞれのザックを持って（ハイエースにザックを積み込む時です笑）密かなチェックをしていたりします。面白いことに、同じ山へ同じ行程で行くのに、かなりの重量の差があります。しかも荷物が軽かった人が何か忘れ物で問題になるケースはほとんどなく、ザックが重すぎて疲れて全体から遅れてしまうケースが大半です。

山中では私たちスタッフが実際に参加者の荷物を分けて背負う、ということは年に何度かあります。疲れて歩みが遅れてしまったり、足が攣ってしまったりして、明らかにこのペースだと目的地到着が遅くなると判断する時です。そういう時くらいしか個人のザックの中身をまじまじと見ることはないのですが、ここでは匿名ですから、私がちょっとこれは要らないのでは??と思った物を紹介してみましよう。

例えば、タオル2、3枚。「私は汗かきだから～」とタオルを何枚か持ってきたりする人もいますが、タオルや手拭いは1枚で十分。1枚をちゃんと小屋で乾かして使いましよう。濡れたタオルはしまって新しい物に交換して、という作業を繰り返していたら一番最悪で、濡れて重くなったタオル類は無駄な荷物でしかない・・・。

あとは縦走の2、3日目に登場する紙パックのジュースや未開封のペットボトル。基本的に1日目の行動水以外の水は全て無駄な荷物です。山小屋で水はもらえますので。野菜ジュースとかは気持ちは分からなくはないのですが、これは疲れて荷物持ってもらうことになってしまった人から出てきた物なので、こりゃ要らないでしょ～今すぐ飲んでください、という対応になってしまいます。

それから着替え一式がやたら重いという人もいました。本当に家でパジャマにしているスウェット上下を着替えて持ってきた訳ですね。これも気持ちとしては分かるのですが、悲しいくらい重いんですよ。着替え自体はなかなか省けない項目ですが（雨で行動着が濡れても山小屋の乾燥室で乾かせますが、乾かしている間に着る物が無いので）、薄いTシャツと下着、ズボンで十分。防寒着は別で持ってきているのですから、Tシャツの上にそのままダウンを着ればOKなのです。

あとは化粧水の小瓶とかもありました。これはわ～お～とびっくりしてしまいました。が、まあ何かの小瓶でも、極端言えば一升瓶でも、何でもちゃんと自分で持って目的地に着ける人には一切とやかく言うことはありません。

②持ち物の「質・量」吟味

持ち物リストを作ったら、次はその質や量についてチェックしてみましよう。持ち物リストの行動食の項目を削る人はいないでしょうが、その「内容」は適切でしょうか？自分で食べる物ですから、自分が好きな物が一番良い、というのは大前提。好みはそれぞれだから行動食の「内容」もまちまちのはずです。そういう風に自分の好みを優先しつつ、考えてもらいたいのが、「カロリー対重さ」です。要するに、自分の行動食に必要なカロリーが1日1000kcalだとして、それが200gの重さで済む人もいれば、500gにもなっちゃう人がいる訳で、理想は「自分が美味しく食べられて、軽量な行動食」を目指すべきですよ、という話です。

スーパーのお菓子売り場に行って色々手に取って裏を見れば、100gあたり何キロカロリーか必ず書いてありますので、一度見てみてください。案外、行動食につい

てカロリーも重さも意識したことがなかった、という方は多いのではないかと思います。見てみると意外に100gで500Kcal以上あるお菓子やパンって少ないんだなあと気づくと思います。そういう視点で見ると、暑い時のきゅうりの漬物とかゼリーってとても美味しいのですが、重い割にカロリーがほとんど無いんですよね。あとは羊羹なんか山に持ってくる人は多いけど、100gで170kcalくらいなので、仮に羊羹だけで1000kcal用意しようとしたら588gになってしまうのです。

ちなみにカロリーメイトは4本(1箱)で400kcal。1本20gなので、5本で100g、500kcalです。私もパサパサしててそれほど好きじゃないけど、チーズ味は結構好みの味なので、もしもの時用に行動食に入れていたりします。あとは一番「カロリー対重さ」的に優秀なのはミックスマッツなので、もしもの時用に100gだけ持って行ったりします。

そもそも1日の行動食に必要なのが1000kcalなのかどうか人もそれぞれなので、自分はどのくらい食べられるのか意識してみてくださいね。私は寝起きすぐの朝食も結構しっかり食べられるので、行動時間が長くても1000kcalくらいで良いですが、朝にあんまり多く食べられない人は行動中に多めに食べるべきだし、逆に行動中はあまりお腹が空かなくて小屋に着いた途端食べたくなる、みたいな人もいますよね。

あとは化粧品やスキンケア用品を持っていく女性は多いと思いますが、これももちろん適切な量にするべきです。トラベル用の小袋の物もドラッグストアに売っていますし、化粧落としのシートだって10枚入り全部そのまま持っていくことはありません。ぜひ小さいジップロックに必要な枚数だけ入れてきてください。そんなことまで！と思う人もいるでしょうが、山のプロ達はお菓子の包装紙全部開けてジップロックに入れていく、服のタグを切る、ザックの余分な長い紐を切る、ということまでやっていますので、これは序の口です。だんだんハマってやっていると数グラムの軽量化が快感になってきます笑。

項目としては絶対に削れない物にも目を向けてみると、雨具って上下でどのくらいの重さだと思いますか？例えば、今モンベルで一番軽いゴアテックス雨具は上下で250gほどです(男性Mサイズ)。10年くらい前の雨具だと、上下で500g以上あるはず。なかなか簡単に買い替えられる物ではないですが、それ上下を買って(上下で3万くらい)行ける山の世界が広がるならば、それほど高い買い物ではないかもしれません。

あとはザック自体の重さもじつはかなり幅があります。ザックこそ雨具以上に買い換える頻度は少ないですが、もし新しい物を買おうとしている方はザックの重さにも注目してみてください。2泊3日の山小屋泊だと大体30ℓ前後のザックが適切サイズですが、同じ30ℓでも1キロを越えるものから500g以下のものまで様々です。

色々細かく持ち物の「内容」について見てきましたが、それぞれの物の重さを意識することから始めてみてください。私が長期山行の準備する時には必ずお料理用の計りが横にあって、全て測ってジップロックに入れて重量を書いています。そして、最終的には2泊3日の山小屋泊くらいなら体重の10%の重さを目指してみてください。50キロの人なら、ザックに行動水も行動食も全部入れて5キロ！計り方は簡単、体重

計にザックと一緒に乗るだけです。ザックだけを体重計に乗せるのはうまく測れないこともあるので、背負って乗るのがおすすめです。

そんなの無理〜と思う人も多いかと思いますが、工夫を重ねれば絶対にできます。以下にNPOのしおりで書いている持ち物リストとおおよその重さを載せておきますので参考にしてみてください。

雨具上下（400g）	日焼け止め（100g）
行動着（着ている）	ヘッドライト（100g）
防寒着（ダウン1枚）（300g）	医療品・化粧品（200g）
着替え（300g）	行動食（200g×3=600g）
タオル・手ぬぐい（50g）	水筒・ペットボトル（1500g）
手袋（50g）	コップ（50g）
ザック・ザックカバー（1000g）	スパッツ（150g）
サングラス・帽子（100g）	その他必要なもの（200g）
ストック（500g）	

→合計5600g（ストック500g、サングラス帽子100gは行動中使うと考える）

③持ち物の「詰め方」吟味

山に持っていく物の「項目」と「質・量」について考えてきましたが、最後はパッキング！ザックの中へどう詰めていくか、です。これにはもう明確な答えがあるので、それに従ってザックに入れていきます。まず、ザック底辺には「使わないもの・軽いもの」です。このリストで言うと、**防寒着**と**着替え**。これは山小屋到着後にしか出さないの、ザックの底の形に合うように詰めます。パッキングは基本的にギュッと小さくして入れていく方が背負った時に楽です。小屋でしか使わない**コップ**や**化粧品**もここでも良いですね。

次はザックの真ん中あたり。真ん中～上部の荷物は、「内側（背中側）に重いもの」、「外側に軽いもの」が原則です。上記のリストの中で一番重いものは水ですよ。水は内側に入れるのが一番背負いやすくなります。500mlのペットボトル3本持っていくなら、2本は真ん中～上部あたりに入れておき、1本は取り出しやすい雨蓋に入れます。もし登山用の水袋（プラティパスとかモンベルの）を持っているなら一番良い。最近のザックには水袋を入れるためのポケットがザックの内側についています。水袋は水の量に応じて大きさを変えられるので、とてもパッキングしやすいです。数千円の出費で済むので、水袋（1ℓ～2ℓ）、ボトル（500～700ml）という組み合わせは買って損はないと思います。私は一度水袋でなくコンビニで買った2リットルのペットボトルを持って登山してことがあります。満タン状態なら良いのですが、水が半分くらいになると、中の水が揺れてとても歩きにくい。水袋は空になれば完全に折りたためるのも、ペットボトルと違った良い点です。**二日目以降の行動食**も初日にはいらないので真ん中あたりで良いです。

最後はザックの上の方。上には「よく使うもの」ですね。雨具・スパッツ、手袋、ザックカバーなど。私は雨蓋に日焼け止め、ヘッドライト、行動水、行動食を入れて

います。
ザックを3分割して考えてきましたが、30ℓ以下の小さめザックだと、上の方と下の方の2分割くらいのイメージかと思います。どんな容量でも「重いものが内側」が大原則なので、2分割の上部内側には水を、それを囲み隙間を埋めるように雨具、スパッツ、ザックカバーなどを外側に入れてみて下さい。

このように言うのは簡単なのですが、実際やってみると隙間ができたり必要な時にすぐ物を出せなかったりと、パッキングは案外難しく奥が深いものです。そういうものですから、すぐに完璧にならなくても気にせず。考えて詰める、ダメだったところを次に活かす、の繰り返しです。確実に回を重ねるごとに上手くなるはずですよ。

.....

こうして詳しく書くなら4、5月号にでも書けばよかったですね…。今からでも8月以降の山などには間に合いますから、ぜひ少し意識してみてください。体力作りとともに、軽量化の技術は山のレベルアップに不可欠のものです。若い者ならまず何しろ重い物持つトレーニングが最優先ですが、年配の登山者にはより長く山に登っていくために、軽量化の試行錯誤がとくに重要です。背負う荷物が軽くなればなるほど、山を楽しむ余裕が出てきますよ！

今後の EVENT

◇リーダー山行

山行報告

- * 7. 7 岩のセルフレスキュー(阿寺)
- * 7. 20 沢のセルフレスキュー(ゆずり葉窪)
- * 7. 21 岩登り(二子山中央稜)

山行計画

- * 7. 27 岩登り(榛名黒岩)
- * 8. 3-5 岩登り(小川山)
- * 8. 11-13 沢登り(信濃俣河内)
- * 8. 31 沢登り
- * 9. 1 沢登り

◇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
8月1、4、6、8日、 8月10~17、21日 9月7、9月15、21、28日	8月19日

◇スポーツ教室

スポーツ吹矢	クライミング	健康ヨガ
--------	--------	------

8月2日（金） 8月9日（金） 8月16日（金） 8月23日（金） 8月30日（金）	毎週火曜日と木曜日 現在は参加費をいただく教室 としてではなく、サークル活 動的に運営しています。	8月のヨガはおやすみ です。
--	--	-------------------

REPORT

6月25日 日光 大山

何度も行っている日光霧降高原のそばに大山という山があり、霧降の滝から大山を通り、歩いて高原まで上がれる、という話は聞いていた。でも、行くのは初めて。行ってみると、そこは、霧降高原の明るいイメージからは想像もできないほどの怖いところであった。何が怖いって、蛭がいるのですよ。

霧降の滝は、水量多く堂々と落ちており、一見に値する。そこから大山の牧草地に出るまでが、ジメジメした樹林の中、たくさんの蛭たちが私たちを待っていた。登山靴の下から登山靴を這い登って靴下やズボンの下に入って来る、これには参った。私は、東丹沢や妙義で蛭にやられたことはあるが、あれほどの蛭に囲まれたのは初めて。これまでは運悪くやられた人が一人二人という時が多かったが、今回はこの攻撃から逃れられた者は一人もいなかった。

霧降高原に着いて、みんな一安心。ソフトクリームを食べながら駐車場で蛭を払っていたら、レストハウスの人も、心配そうな顔をして、我々を見ていた。こっちだって好きで持ち込んでいるわけではないのだが、蛭が持ち込まれたら、観光客がみんな来なくなるので本当に困るのだろうなあ。

そんなわけで、山を楽しむというより、蛭と戦った1日となってしまいました。蛭が根絶されない限り、この山は二度と計画しません。ごめんなさい。

上野 司

6月29～30日 飯豊山

残雪のゼブラと花の共演を楽しみに難関とされる東北の飯豊山に避難小屋泊で挑戦。

1日目、前泊して早朝川入の登山口を本日の宿泊地の切合小屋に向け出発。駐車場はもうすでにいっぱいでありやはり人気の山である。天気は良く、ひと安心。

スタートしてから三国小屋までは急登をひたすら登る。樹林帯の中はサウナ状態で汗が滴り落ちる。心身共に疲れてきたところに「峰秀水」という水場に辿り着く。今年はまだここしか水場がないらしい。冷たくて美味しい、体がみるみる元気になっていく。2日分の水2リットルを汲んで再開。水がより一層重く足取りが辛い。やっとのことで三国小屋に到着。ここから稜線上にでる。これから向う道が見える。景色最

高。東北の山は重厚感がある。ここからはアップダウンを繰り返し進む。岩場もあり、かなり手強い。残雪の雪渓は慎重に通過していく。ところどころに綺麗な花が咲き、心が癒される。やっとのことで本日の宿泊の切合小屋に到着。ほぼ貸切状態でゆっくり休むことができた。外のテーブルで懇親会兼夕食がスタート。スタッフのお二人が雪渓を掘ってお湯を作ってください大変助かった。抜かりなく持ってきた缶ビールを開け一口、「あ〜うまい！」東北の山並みを見ながらみんなで楽しいひと時を過ごす。最後はここでしか見られない美しい夕日を見て1日目が終わる。

2日目、いよいよ頂上アタックである。ピストンのため荷物を軽くしていざ出発。まずは難所の雪渓が現れ、慎重に歩を進めると、丁度、朝日に雪渓が照らされて神秘的である。その後も岩場や雪渓など険しい道が続くが稜線上には高山植物が色とりどりに咲き、ゼブラ柄の山並みを眺めながら進むのは気持ちが良い、テンションが上がる！途中で姥権現という石仏が出迎えてくれる。ようやく長い道のりを歩き、頂上手前の本山小屋に到着。隣接する飯豊山神社で安全登山をお参りして、いよいよ頂上までひと頑張り。一步一步前に進み、全員無事到着！思わず「やった」と声が出る。ここまでの長い道のりを思うと喜びひとしおである。全員で恒例の万歳三唱！山頂からはゼブラ柄の大日岳がドッシリ構えていて東北の山の雄大さと奥深さを感じる。喜びも束の間、長い下山が始まる。まずは本山小屋に戻る。本山小屋からは、鳥海山・月山・安達太良山・磐梯山・猪苗代湖と一望出来て圧巻である。

ここからが本格的な下山。まずは切合小屋を目指す。荷物も軽いので軽快に進む。切合小屋で荷物を整理、ズッシリと重くなったザックを背負いアップダウンを繰り返しながら歩を進める。三国小屋で休憩して、そこからは最後の難関の急斜面が続く。足が重くなりなかなか前に進めない。もっと体力をつけなければと思いながら歩いていると「峰秀水」の水場に着く。冷たくて美味しい！がぶ飲みして英気を養い、最後の一踏ん張り。そして、全員無事下山。お疲れ山でした！翌日は案の定、大腿四頭筋が棒のように固まり、歩くのが辛い。それもまた良い思い出である。スタッフの上野さん・宮入さん、いろいろと準備をしてくださったはるかさん、ありがとうございました。ご一緒した皆さん、お世話になりました。そして、また、次の山でお会いしましょう。「やっぱり、飯豊はいいでえ〜！」

K.T

7月4日 二子山東岳と西岳

二子山は入会したての頃、「6回のクライミング教室」に参加し卒業クライミングとしてマルチピッチで登った山です。この会の室内クライミング教室に参加し始めたばかりの時でした。なかなか上手くなれず自然の山であれば手がかりは沢山あるからきっと上手く登れるに違いないと安易に挑戦しました。この時のお話をすると長くなりますので、この辺にしますがやはり今回の様に晴天、てっぺんは素晴らし眺めで登り切った時の爽快感は忘れられません。

会ではその後も二子山登山のプランはあったと思いますが、気持ちが向きませんでした(言い訳ですがコロナ時期は登山をしませんでした)。今回「虹」でワゴンの旅の二子山東岳西岳プランを見て是非登りたいと気持ちが向きました。「大展望とスリル満点の岩稜あるき」というフレーズに誘われました。

当日は快晴、無風、シーズン最初の熱中症アラートが出た日だったと思います。この日から5日間くらい35℃以上の日が続きました。山近くのコンビニで朝のご挨拶をした時メンバー全員覚悟の趣でした。

しばらく山林(沢があり涼しい風も吹き気持ちよかった)の登山をして股峠で少し休憩し心と靴を整えて最初は東岳に向かいました。大きな沢山の岩々にあってわくわくしました。手も足も使える登山は自分には向いているのだと思いました。岩は言うまでもなくごつごつしていますが、ここは足場、ここは手で握る所と信頼すると頼もしく支えてくれます。そして体を上に持って行ってくれます。低木ですし、木が少ないので、暑いのは言うまでもありませんが、眺めは変わらず素晴らしかったです。この季節は緑みどりの秩父の夏山の眺めです。西岳は私が見たことのない切り立った岩稜が長く続きます。石灰岩だそうです。多分こんな形になるには何億年もかかっているはずです。登らないと出会えない景色と岩でした。下山し下から見上げた二子山に再び愛着を感じました。スタッフを始め楽しく一緒に登って下さった皆様に感謝しています。それからせっかくのスープなのに体が熱くて頂かず本当に申し訳ありませんでした。ちなみに今回は別の登山者に一人も会わなかったという事実をお伝え致します。

田口 由美子

7月10～14日 礼文・利尻の旅

★礼文8時間コースのトレッキングも、前半コースタイムより速いよ！

と言ったので、半分で止めようと思ってたけど、歩き通してしまいました😊

バスの時間ギリギリで真さんに「バス停めといて」と叫んだりしましたが無事予定のバスに乗りました🎵今回の旅は司マジックにかかり大きな自信に繋がりました!!

本当に感謝です❤️

★礼文島！良すぎて言葉になりません。利尻島！頂上は大快晴!!

Tシャツ『百名山利尻山』おもわず買ってきましたー。

★おかげさまで天候にも恵まれ、最高の6日間でした✨礼文の岬歩きでの絶景、桃岩荘のハイテンションでのおもてなし、素敵でしたねー。

利尻登山は海までの絶景が見られなかったのは残念ですが、青空の元、稜線を眺めながらの登山は気持ちよかったですねー 3時起きで頑張って全員登頂 万歳🙌
ご一緒いただいた皆さま、ありがとうございました😊

私は今回ダブルストックを使っただけの省エネ登山でしたが、みなさんの底力を改めて思い知らされました！今後ともみなさんについて行けるよう精進して体力維持、向上に努めねば・・・と改めて思いました。

★利尻に登頂し全員で万歳三唱。上野さんの大声で周りの方にもお祝いして頂きました。バーベキューの準備や、バンガローにも泊めて頂きお世話になりました。沢山歩いた山旅でした。山、海、花を満喫し、島の方の熱いおもてなしに感動の涙が溢れました。利尻の50周年に合わせた企画、最高でした。初めての参加でしたが、思い出多い楽しい旅でした。有難うございました。

★前から行きたかった最北の日本百名山「利尻山」への山行。天気も下界は曇りだったが雲を抜けると、太陽が眩しく、雲海が広がり雄大な景色へと変わった。途中の長官山からは利尻山が姿を現し、その天に向かって伸びる姿は圧巻でほれぼれとさせられる。高低差約1500mを全員で登り切り登頂！恒例の万歳三唱は達成感がいっぱい気持ちがいい。花もたくさん咲いていて最高！下山後のバーベキュー大会は大盛り上がりで食べて飲んで楽しい時を過ごしました。。最終日は港でイベントが行われていて、ニシンの無料のサービスがあり、みんなでビール片手においしく頬張りしました。帰りのフェリーも1日限定の島民の方の歌や踊りによるお見送りが盛大に行われ心温まるおもてなしに感激！今でも見送りの歌が頭から離れません。島もいいなと思いました！今度は礼文島もゆっくり回って見たいです。

★お天気も良く、色とりどりの高山植物が花開き、空気も澄み、心地いい風が流れる日本最北端の名山利尻山に登頂でき最高!!気の向くまま自由に楽しみたい、そんな素敵な利尻島でした。スタッフの方々皆さんそして色々準備をしてくださったはるかさんありがとうございました。

★7/12～7/14の2泊3日の利尻旅。1日目は移動と昼食、夕食で終る。2日目は午前2:30起床。昨日買っておいだパンやおにぎりで朝食。その後登山口まで車で何回か往復してもらって、いざ利尻岳へ。朝のうちに小雨が降ったが次第に、青空が見えて暑くなってきた。8合目辺りで、ボッカさんが、重さ12～13キロ、長さ140～150cm、直径30～40cm位の筒を背負った、男女が登ってきた。決して背が高くてガッシリした女性ではないのに…脱帽！その後頂上を目指して上へ上へ。やった～!!登頂を皆で喜び、百名山恒例のバンザイをした。少し休憩して下山。下山後に風呂に入り待ってました～宴会だ～。バーベキュー、ビール、酎ハイに舌鼓をうち、楽しい夜は更けてゆく。皆で手分けして片付けをして就寝。いや～疲れていたからグッスリ。

7時起床。皆で朝食のうどん作り。片付けや掃除を済ませ、フェリー乗り場まで歩き。港では50周年のイベントをやっていて、ホッケの炭火焼とトロロ昆布を無料配布。

魚を頬張っていると、昨日のボッカのお姉さん。休みなので遊びに来た。とのこと。私たちもフェリーの時間になり乗船。利尻港では船が、出航の度に地元の関係者が歌い、踊ってくれる。そして、船が見えなくなるまで、見送ってくれる。

離岸すると、涙が溢れた。稚内に着き機中の人となる。皆無事に行って、帰ってこれた。素晴らしき仲間たちありがとう～。

山旅トピックス

1. 山岳医療チームに配属された主人公・宮本歩が、信州の山々を舞台に様々な経験を積み、成長する姿を描くドラマ『マウンテンドクター』が、7月8日よりフジテレビ系で放送開始された。放送は毎週月曜日の22時から。主人公・宮本を演じるのは杉野遙亮（すぎのようすけ）。そのほか、大森南朋、檀れい、宮澤エマ、石丸謙二郎らが出演する。

2. 2017年3月、栃木県那須岳の東山麓に延びる斜面で行われた「春山安全登山講習会」に参加した高校山岳部の生徒7人と教諭1人が亡くなった雪崩事故による裁判で、宇都宮地裁は5月30日、業務上過失致死傷の罪に問われた引率教諭ら3人に禁固2年の実刑判決を言い渡した。なお、3人は6月12日、判決を不服として東京高裁に控訴した。今回の裁判では、被告ら3人が雪崩の発生を予見できたかが大きな争点となった。

瀧岡俊文裁判長は、被告の過失や雪崩発生の予見可能性を認定。前日から降った新雪は少なくとも30cmに達し、歩行訓練も安全な区域を指定することなく、相当に緊張感を欠いたずさんな状況の下で漫然と実施されたと指摘、「雪崩という自然現象の特質を踏まえても、相当に重い不注意による人災であった」として、弁護側の主張を全面的に退けた。

3. 5月の中国・上海、6月のハンガリー・ブタペストと2戦にわたって行われたオリンピック選考会で、野中生萌（のなかみほう）27歳がパリ五輪の切符をもぎとった。野中は東京五輪の銀メダリストで、2大会連続の五輪出場となる。ボルダー&リード競技は各国男女ともに最大2枠で、日本はすべての枠を獲得した。野中に加え、女子は森秋彩（もりあい）、男子は榎崎智亜、安楽宙斗（あんらくそらと）の4選手が出場する。パリ五輪のスポーツクライミング競技は8月5～9日（現地時間）に実施予定。



6月25日 日光 大山



6月29~30日 飯豊山



7月4日 二子山



7月10~14日 礼文・利尻の旅