

# モルゲン レポート



11月 公開ハイク 奥武蔵/伊豆ヶ岳



2009年 12月号 No.511

大田山の会

## 北上山地 鯨山と…【見ただけの六角牛山】

2009. 11. 12～14 稲葉

トホホホホホ…。鯨の背中には乗せて貰ったが、牛にはもの見事に突き返された。東京から盛岡まで新幹線「はやて」で2時間半。山田線で宮古乗り換え浪板海岸まで2時間50分。1日の本数、快速3本を入れて7本。これでは一家に複数台の車が欲しくなるのは必定。地方の生活が困難を極めることはこの一事を以てしても明白である。

という訳で到着は13:53、普通なら下山の時刻に歩き始めた。里も山も紅葉まっ盛りで色付く鯨山を目指して歩く。『クマに注意した方が良い』と犬を連れて猟下見のおじさんから聞くや否や鈴を取りだし、意識的に鳴らす。道幅が狭くなるとやっと山に入ったという感じ。610mの標高が律儀に10等分された合目表示があるのが表参道たる所以か？

(ガイドブックに出ていた林道コースを取らずに正解)アカマツやナラの木の間越しにリアス式の海岸線に岬を配する海を見る好いコースである。頂上の一端に神社を祀った避難小屋？あり。勿論人っ子一人いず、太陽の落ちかかるのが気になって写真を撮って早々に下山。上りに2時間と言われたが、次の電車に乗りた



いのので少し急いだら約2時間で駅に戻る。折角なので海を見ようと道を尋ねたら赤ちゃんを乗せたお母さんが車で送ってくださった。片寄せ波という珍しい、水浴場55選の中の海岸の由。乗ってきた電車の次が約3時間後でホームで鯨山、小鯨山を楽しみ薄暗くなってきた頃車中の人となる。今日の宿は釜石。町なかは寂しい。

コースタイム 浪板海岸 13:55～鯨山 15:08～浪板海岸 16:00

11/13 電車も少ないがバスはもっと少ない。どんなにアレンジしてみても往タクシー、復バスでは朝釜石発では間に合わず、14日花巻から遠野に戻る計画であった。釜石線が遠野に近くなると、端正な姿の六角牛山が見えてきた。柳田国男の「遠野物語・山の人生」の民話に何回も出てくる山。

平塚は花巻と姉妹都市で、過日見事な《宮沢賢治展》が開催された。本拠地花巻の「宮沢賢治記念館」、「童話村」は更に息を飲む素晴らしさであった。今日は1200年前の開湯という台温泉に泊り、リーズナブルな料金で美味しい料理とお湯をゆったり頂いた。

11/14 戦術誤りを悟る。タクシーをレンタカーに変えた時点で日程を見直し、山を13日にすべきだった…。朝花巻駅に着いた私を待っていたのは『釜石線大雨による列車運休のお知らせ』！万事休す。力が抜けた。もう一つの誤り。9月にユネスコ無形文化財に登録された《早池峰神楽》の月1回の公演日が今日だったのである。情報収集に難があった。しかし駅で今年の最終回という《鹿踊》を楽しんだ。

僻遠の地の山旅はパズルを解く面白さに満ち溢れている！さて次は何処にしようか？六角牛山もまた来て登ってとモウしているようだし…。

了

## 『カモシカ山行 大菩薩・大菩薩連嶺』

2009年11月14日(土)～15日(日)

L 灰谷、本田、堀江(会員外)、大塚(記)

皆さんより少し早めに初狩駅に到着する。駅舎を出てすぐ左手の大きな石の上でザックの中をひっくり返し荷物のチェックをしながら、約15時間強の歩行予定を無事クリアできるのかと、自分自身に問いかける。しばらくすると灰谷さん・本田さん・堀江さんと合流する。メンバーの挨拶を終え、いざ出発。

天候は昨日とうって変わって晴れになる予定。公道からあいさつ通り(だったかな?)の集落を経て、山道に入るとクマ注意の看板も出てくる。夕方4時に集合だったので、すぐに薄暗くなる。途中でヘッドライトの準備をして、灰谷さんを先頭に闇の中へつき進む。私の不安な気持ちを感じ取って下さったのか、灰谷さんが早めに熊鈴を出される。熊鈴の音色はなかなかのもので、周りにもよく響きわたり、熊対策は大丈夫だなと一安心。沢沿いの道を登っていき、何度も何度も沢を横断する。『流石、この山は滝の子の山だな。』と余裕の灰谷さんはニンマリ顔。私はこんな道がずっと続いていくのかと本当は少し滅入っていた。途中の道は山林が多く、なかなか周りの景色が見えずにいたが、滝子山の山頂に近づくにつれ、東京の夜景がちらほらと見えてくる。松平を経て、滝子山へ到着する。

山頂では満天の星空と東京の夜景、それに富士山も見え格別だった。その後のルートでは、右手に関東平野、左手に甲府盆地の夜景、そして頭上には満天の星空が見える。今この山行をしている者しか見れない景色なんだ!という優越感に浸ることができ最高だ。体力のいる山行でもこの景色が疲れを癒してくれ、すごくいい思い出となった。もし、これが昨日の悪天候だったらと思うとぞっとする。

これとは逆に私の中で一番の悪い思い出は『黒岳』。入り口から背の丈以上の露に濡れたクマ笹が延々と続き、景色なんて何も見えない。途中、草やイバラをつかみながらでしか登れない道もあったり、崩落している箇所を横目に見ながら登ったりで、散々だった。ここは『黒岳ではなく、苦勞岳だ』と心の中でひそかに叫ぶ。ちょうど体がだるくなってきた時間帯とも重なって、最悪に感じたのだと思う。

その後、牛奥ノ雁腹摺山から小金沢山を経て、草スキーでもできそうな感じの石丸峠のふもとで少し横になり休憩した時は、何かもう疲れをとおりこして笑いが自然に出てきた。近くにいた本田さんと顔を合わせお互いにつこり。見た目よりもきつく感じた石丸峠をクリアし、大菩薩峠に到着。初めて来たがここは見晴らしもよく、私の中のお気に入りリストへ。峠は山小屋泊まりの方が沢山大菩薩嶺の方へ登り終え、折り返してこられており、既に賑やかな感じであった。

さあ、ついに締めの大菩薩嶺へ！最後の力を振り絞り目標地点を目指すのが、なかなか山頂は遠く、やっと着いた時には景色が何も見えないところだった。大菩薩嶺には失礼だが、峠から嶺に行く途中の絶景が見えるところを山頂にした方が絶対にいいと思う。山頂で休憩をとり、丸川峠まで下山。峠の茶店の椅子に座って休憩をとり、大菩薩登山口バス停へと向かう。また、その最後の下りが結構急で長く感じられたが、自分に最後のムチを入れ、無事バス停に到着。バスは30～40分待ち時間があり、その隣には食堂がある。そうなりと、お決まりの『一杯やろう』と灰谷さん。ビールで祝杯をあげる。

その後、バスに乗り込み、塩山駅へ到着。灰谷さんが事前に調べてくださっていたお店で再度打ち上げ。いつもながら山行後に皆で飲み交わす酒と食事は最高でした。

本田さんと堀江さんが『こんな馬鹿な山行だから来た』と言われていたのが印象的だった。『また来年もこの山行に来たい』と言われていた堀江さんはとても凄いなと思う。本田さんは怖いというイメージを私が勝手に持っていたが、にこやかで楽しくやさしい方でイメージが全然変わった。また、色々な事を教えていただき、有難うございました。

灰谷さん、とてもいいルートを企画してくださり、本当に感謝しております。もし二人だけの山行だったら無事に帰れるのかと少し思ったりもしましたが。(笑) 私は、灰谷さんの歩き方をマスターしようとすぐ後ろで真似をしていたのですが、うーん、無理でした。なかなか、一朝一夕には行かないものです。

最後に、メンバーの皆さん本当に有難うございました。  
『馬鹿な山行』とても楽しかったです。

#### 《コースタイム》

14日(1日目)

初狩駅(16:00)→桧平(19:17)→滝子山(20:09)→大谷ヶ丸(21:56)→ハマイバ丸(23:14)  
→湯ノ沢峠(0:21)

15日(2日目)

湯ノ沢峠→黒岳(1:51)→牛奥ノ雁腹摺山(3:19)→小金沢山(4:22)→石丸峠(5:48)→大菩薩 峠(6:23)→大菩薩嶺(7:15)→丸川峠→大菩薩登山口バス停(10:12)

(合計行動時間 18時間 5分)

中信／高ボッチ山、鉢伏山 野辺山／飯盛山、大月／岩殿山  
～ お気楽山行・展望の山編 ～

2009年11月20日～22日  
L稲葉、高津、橋高、鈴木(記)

11月21日(土曜日)、午前5時前、ガッツ！、高津さんが朝食用のお湯の準備を始めた。  
それぞれ食事を済ませ、段取り良く TENT をたたみ、車に乗り入りこんだ。  
東の空が白みはじめ、八ヶ岳の稜線が薄っすら判かる頃、中央高速道八ヶ岳PAをスタートした。  
車は右手に諏訪湖を見ながら岡谷ジャンクションで左へ車線を取り、そのままトンネルを抜け、岡谷ICで下り、信号を右折し、20号線塩尻峠を登り始めた。

高ボッチ高原にナビをセットしたが、20号塩尻峠からのアプローチに少し手間取り、細い山道を登りながら目的地のPAへ向かう。この道がなんと『高ボッチスカイライン』という。He～！×3回。  
到着した高ボッチ高原第二駐車場からの展望は抜群で、北アルプス連峰が一望できる所だ。  
早速、支度を整え、まず高ボッチ頂上を目指し少し歩くともうテッペン！

ここからの展望もまた抜群に良く、下に諏訪湖と諏訪の町並みが広がり、その奥に八ヶ岳がそびえ、右を向くと、入笠山から南に連なる、南アルプスの北岳、鳳凰三山、が望める。

あの鋸岳を金子さん、吉住さん、が目指しているのだなーと思いつつ、展望を楽しんだ。



一旦、PAに戻り、ここから高ボッチ山荘経由、鉢伏山を目指し、雪で積もった林の中を歩き出した。途中、何度か例のスカイライン？

に出ながら高台の東屋で休憩した。ここから雪の林の中を進み、今回、唯一、これが山行だ！の雰囲気味わった。が、出た所がまたまたスカイライン、を進み、鉢伏山荘を経由し、頂上に到着。頂上にある、相当疲れ果てている展望台に登り、美ヶ原、北アルプス、八ヶ岳、南アルプス、の360°の展望を楽しんだ。

下山は、橋高さんと世間話をしながら、高ボッチ駐車場を目指し、スカイラインを下り、PAに到着。

次の目標、今日の温泉！早速ナビで近隣の温泉を検索した。崖の湯温泉・山上旅館。ここも今回のテーマにぴったり、露天風呂から北アルプス連峰がバッチリだった。何件か迷った挙句の温泉だったが見事に大当たり！



のんびりとひと時を過ごした後、出発。諏訪IC近くのスーパーで夕食の仕込を終え、夕暮れの中、一路、南きよさと道の駅へ向け急いだ。

今夜は稲葉さん特製の水炊き。高津さんの苦手な鶏肉でダシが出て、最高に美味しい水炊きを、又、翌朝は玉子入りの雑炊を頂いた。

11月22日(日曜日)、起きる時間を一時間早く間違え朝食を終え、今日の目的地、飯盛山を目指し、道の駅を出発した。

JR野辺山駅に立ち寄り、南南西方向に車を進め、左手に大きなパラボラアンテナの電波天文台を通り、右折後、少し登ると、右手にしし岩が見える、平沢峠駐車場に到着した。

この駐車場、ただの景色ではありません、西面いっぱいにはヶ岳の大パノラマ展望！

ここ、野辺山は日本で一番夜空をきれいに眺められる所と聞いている、ドライブで来ても、展望、夜空、飯盛山、十分楽しめるスポットだ。(観光ガイドみたい)



さっ、準備をして山登り開始。平沢山西面を巻き登山口と反対側から登り平沢山頂に到着。やはりいい眺めです。隣の飯盛山(めしもりやま)目指し登り返し、山頂に到着。下山後、次の目標、雁ガ腹摺山(がながはらすりやま)。旧五百円札の富士山はこの山頂から撮影された景色です。



登山口までの道路で、途中にある真木温泉にナビをセットし、中央高速を大月ICへ向け出発。この日、運が悪く、道路工事の為、途中で通行止。急遽、予定を変更して岩殿山を目指しUターン。

JR大月駅で情報地図をゲット後、近くの市営駐車場に車を止め、登山スタート。

中央高速下り線、いつもこの岩壁は気になっていました。近くで見ると、この岩は、大きな川の下流域にあるような小さな丸い小石が固められたボロボロの岩でした。

今回は、事前に調べて来なかった為、観光ルートのピストンでしたが、兜岩経由、稚児落しまでが岩殿山登山のポイントのようでした。これで今回のお気楽山行・展望の山編は無事終了。

初めてのテント泊、設営、食事の支度、撤収、装備、等々、いろいろ参考となりました。

最後の締めは、やはり暖かい温泉。早速、ナビと電話でリサーチ。ナビ情報の『温泉』の文字で、真木温泉に決定。

行ってびっくり仰天、全室露天風呂付の高級旅館でした。今回は日帰り温泉一人¥1000(タオル付)で、のんびり疲れを癒し、充実した三日間を過ごしました。

メンバーのみなさん、お疲れ様でした。ありがとうございます。

## 鋸岳 (2009.11.21 ~ 23)

L 金子、吉住 (記)

9月に金子さんと剱岳北方稜線から帰った後、次の目標を鋸岳に決めインターネット等でルート研究をして準備をしてきた。

出発前は天候が良くないとの予報だったので、兎に角無理をしないということを確認して、21日 AM5:30に金子さんに車で迎えに来ていただき、戸台に向かった。戸台の河原には「春日部」ナンバーの車が1台だけ停まっていた。もっとたくさん車が居るものと思っていたが、天候が悪いので鋸岳にはわれわれだけしか入らないのかと少し不安になる

天候は晴れ。AM10:08 駐車場を出発してしばらくすると空が曇ってきた。角兵衛沢出合に 12:35 に到着する。徒渉点には目印の旗があり、濡れることなく対岸に渡れた。今日の幕営地である大岩下ノ岩小屋まではここから 700m 高度を稼がなければならない。結構な急登でザックの重さがこたえる。樹林帯の中をひたすら登り続ける。テープがあるので道を間違えることはない。15:28 に大岩下ノ岩小屋に到着。テントが2~3張りできるスペースがある。落石を避けるためできるだけ奥にテントを張る。水場周辺は激しく凍っていたが、水は凍ることなく流れていたの雪を溶かす必要がなかった。担ぎ上げたビールで入山祝いと明日以降の無事を祈って乾杯。



第1 高点にて(2,685m)

翌日は曇りで天気もそれほど悪くない。5:48 に大岩下ノ岩小屋を出発し、角兵衛沢コルに向かう。500m の登りだ。雪も 20cm ほどあり、雪の下はガシで足下が安定せず歩きにくい。前日に歩いたと思われるトレースが所々にある。8:27 に角兵衛沢コルに着く。

コル直下にテントが1つあり、中から20代と思われる若者が出てきた。昨日、戸台から入ったが、クライミングギアを持ってきておらず、今日はとりあえず鹿窓まで行ってみるとのことだった。埼玉在住で2年前に山にはまり、単独行をしているとのこと。我々はコルでハーネスを付け、ロープの準備をして出発した。第1高点への登りはかなり急で、取り付く前は登れるのか心配だったが、取り付いてみると何とかなることが分かった。滑落しないよう、慎重に登る。30分ほどで第1高点着く。ここからの展望は素晴らしかった。360度の大パノラマだ。縦走路の先の方には第3高点、第2高点、甲斐駒が見えている。記念撮影をして 9:50 に出発。すぐに小ギャップに着く。荷物が多



小ギャップの懸垂

いのと所々に雪や氷が着いているので、懸垂で降りることにする。ロープを準備しているとき、コルで出会った若者が空身で鹿窓まで行って戻ってきた。雪があり、第3高点のトラバースは無理なので下山すると言っていた。別れを告げ、小ギャップを懸垂する。ロープを投げるが、風が強くて山梨側に大きく流される。何度やっても同じで、途中でロープが引っかかることもなさそうなので、そのまま懸垂をして鞍部目指して降りる。20m ということだが 15m ほどと思われる。鞍部からの登り返しは、25m ほどある鎖をゴボウで登ることになる。登り始めると、荷物が重いのですぐに腕がパンプしそうになり、鎖にカラビナを掛け、自己確保し、休みながら登る。登り切ったところがナイフリッジの 5m の下りとなっている。降りようと思うのだが、雪と氷がいやなかんじで付いており、ザックだけ先に降ろしてから降りるか悩んだが、

クライムダウンも危なそうなので、結局捨て縄をして懸垂で下る。降りたところが鹿窓だ。信州側を覗いてみるが雪もあり、トラバースは無理のようなので、鹿窓の右の岩から第3高点に向けて登る。滑ると大変なことになるのでピッケルで雪を落としながらゆっくり登る。第3高点を過ぎると大ギャップの上に出る。

下の方にインターネットで見た 20m 懸垂支点が見えている。しばらく降りると残置シュリングの支点がある所に出る。50m 支点だ。20m 支点まで降りたいが道が分からない。金子さんが 25m を 2 回で降りようというので、ここから懸垂することにする。最初の 25m を一杯まで懸垂し、そこから更にロープを下に落としたが、下の方が垂直で着地点が見えず、ロープが届いていないような気がして不安になり、6～7m ほど懸垂して再度支点をつくり、ロープを落とす。結局降りた場所は大ギャップの科尔から 15m ほど下ったすごい斜面の中で、降りた途端に、雪の上を一気に下まで滑落しそうな場所だった。冬はこの 50m 懸垂下降はしない方がいい。確保しながら科尔まで必死で登り返す。このとき雪が降り出し、風も強くなる。

インターネットで第2高点下にテントを一張りできる場所があることを知っていたので、今日はそこで幕営することにする。科尔から信州側に更に 50m ほど下がり、第2高点下を巻いていくと、確かに何とかテントが張れそうなところがある。雪をかき、石をとり、土を削ってテントを張る。夜中にテントごと滑落しては大変なので、金子さんが小さな木にテントの張り綱を縛ってテントの「確保」を行う。テントに入り、核心部を無事越えたことで祝杯を上げる。夜は吹雪いて 20cm ほど積雪があった。

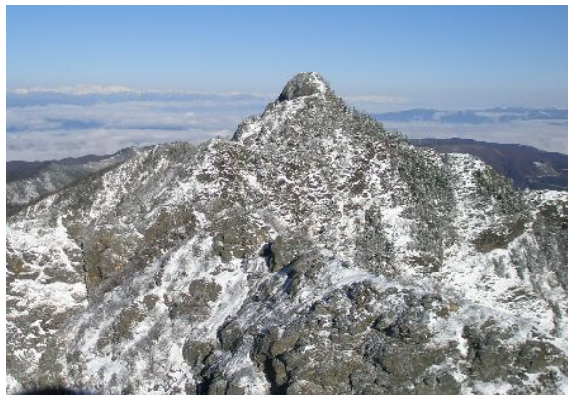
朝起きると快晴だ。7:56 にテントを撤収して出発。第2高点までいきなり急登だが頂上は素晴らしい展望が開けていた。直ぐ北側に第1高点がそびえ立っており、そこを通過してきたと思うと「やったぞ！」という気持ちが湧いてくる。ここから中ノ川乗越までは相当に急な下降となり、滑落に注意してゆっくりと下る。中ノ川乗越は雪が吹きだまり、腰まで雪に埋もれる場所もある。雪の下には大きな岩があり、絶えずバランスを崩してしまつて、兎に角歩きにくい。雪が無くなったところで、アイゼンを脱いだが、山行前にヤスリで研いできたアイゼンの歯が全て丸くなっていた。熊穴沢の出合に着いたときはホットした。熊穴沢出合から戸台までが本当に長く感じた。

帰りは仙流荘の湯に入り、疲れをほぐして帰路についた。

金子さん、北方稜線に続き、鋸岳のリーダーありがとうございました。



小キ ャップ の登り返し



第2高点より第1高点を望む

#### 【コースタイム】

- 21日：戸台河原駐車(10:08)～角兵衛沢出合(12:35)～大岩下ノ岩小屋(15:28 幕)
- 22日：大岩下ノ岩小屋(5:48)～角兵衛沢科尔(8:27)～第1高点(9:37)～小キ ャップ (10:09)～鹿窓(11:30)～大ギャップ(13:00)～第2高点下(16:30 幕)
- 23日：第2高点下(7:56)～第2高点(8:40)～中ノ川乗越(9:43)～熊穴沢出合(13:4)～戸台河原駐車場(16:20)

# 雲取山トレイルランニング

吉田

2年前の夏、体重が人生で最も重くなったことをきっかけにジョギングを始めるようになり、今では年間2000kmを走るという目標を立てて走っています。しまいには山に登るよりも走った方が楽しくなってしまう、週にして50kmから80km程度を体調に合わせて走ります。おかげで体重は減るし、血圧も下がるし最高。

山よりジョギングが楽しくなりつつあるころ、NHKの番組でハセツネカップの優勝者が黒戸尾根を2時間半で走破する映像を見、衝撃を受けました。なるほど、山を走れば、目標距離も稼げるし山にも行けて一石二鳥！それ以来、今年は大岳山、乾徳山、赤岳ー硫黄岳縦走、権現岳・編笠山と走っています。

さて、今回は雲取山へ行ってきました。今までは後山林道と呼ばれる三条の湯へ通じる林道を使っていたのですが、落石の復旧工事が1年以上も続いているため最短距離で雲取山へは行けない状態でした。そこでトレイルランニングのルートネットで調べた結果、奥多摩湖の鴨沢から七ツ石山を経由し、石尾根から雲取山頂上へ抜ける、走行距離約20km、標高差700m強のルートを行くことにしました。昭文社の地図では登り4時間50分、下り3時間40分ほどかかるようです。計画段階でこの地図の時間の3分の1から2分の1程度で行けると踏んでいました。

中央自動車道八王子ICから奥多摩湖、鴨沢と自動車を走らせ小袖乗越というところで車を止めました。持って行く装備は、カップ上衣、食料（おにぎり3個、ソーセージ、ウィダーインゼリー、水1リットル）、救急セット、補修セット、ツェルトに絞りました。怪我が一番怖いので最低1泊ビバークできる装備をいつも持って行きます。

小袖からの道は緩やかで道も走りやすく快調でしたが、七ツ石山の手前の稜線への登りがきつかったです。石尾根に出たからは足場は良く走りやすいものの、アップダウンがきつくて思った以上にスピードは出ず。結局、頂上までは2時間ジャスト。3分の1という目標には届かず、がっかり。

頂上の気温は避難小屋の中で6度、外は2、3度くらいでしょうか。さすがに半袖半ズボンでいるのもキツイので25分間の休憩をはさみ、下山開始。

石尾根を下り走るのは最高に気持ちよく、あっという間に七ツ石の分岐へ。七ツ石山もとりあえず登り、また小袖方向へ走ります。下っている最中、登りで追い抜いた人に会う度に「速いねー」となぜか笑われます。紅葉を楽しみつつ下山し、タイム的には1時間30分かかってしまったのでこれまた目標達成ならず。残念。



次はどの山に登ろうかと思案していますが1月の雪のついた雲取山をアイゼン付けて走っているホームページを見てしまったので、それをやろうと考え中……。

11/27(金) 晴れ時々曇り

小袖 9:05→七ツ石小屋との分岐 10:05→雲取山頂上 11:00→休憩終了 11:25→七ツ石山との分岐 11:45→七ツ石山 11:55→七ツ石山との分岐 12:00→小袖 13:00  
トータル3時間55分 走行時間3時間30分 走行距離19.8km 標高差743m

## 伊豆ヶ岳

池田

待っていました伊豆ヶ岳、2週間前に発症した腰痛という爆弾（だいぶよくなっていたので小さな爆弾ですが。）を抱えての参加となりました。万が一、腰が痛くなくても絶対に足手まといにはなるまいと、がっちり巻いたサポーターの感触を確かめつつ、集合場所に到着してみると、そこには皆様の笑顔が。不安も瞬時に吹き飛び、心なしか背筋も伸び、これからのハイキングへの期待が一気に膨れ上がりました。

当日は行きの電車内での灰谷先生による靴紐の結び方と歩行法講座に始まりました。手先は不器用な方との自負はありましたが、何度挑戦しても縦結びになってしまい、今後挑戦させていただく岩等で必要となるザイルワークに一抹の不安を覚えました。

一方、歩き方(なんば歩き)は体型がそうさせるのか、日本人の血がそうさせるのかは定かではありませんが、意外と実践しやすく、果たしてちゃんとできていたかは不明ですが、教わった歩行法で山中は歩くよう努めました。皆様の足捌き等も盗み見つつ、岩場の登り方等も道中教えて頂きながら登っていくと、あっという間に山頂でした。これはもしかしたら楽勝かと思ったのも束の間、歩いても歩いてもなかなか減らない距離表示とアップダウンに、一瞬でも楽勝かと思った自分の甘さを呪いました。

純粹に山行を楽しめたのはもちろんですが、靴紐の結び方、歩き方、そして岩場の登り方等、いずれをとっても知らないことだらけであり、今後、皆様とご一緒させていただく中で、知識やテクニックをガンガン盗まさせていただこうと決意を新たに山行でした。

なお、新たな歩行法を実践した証拠に、翌朝しっかりきました筋肉痛。日ごろの運動不足の証左とは言え、翌朝に来るのは体が若い証拠とポジティブに解釈し良しとします。皆様、引き続きよろしく願いいたします！

## ハイキング？！

古屋

11月29日(日)、公開ハイクの日☆

前日の天気予報では『曇りのち雨』、なんともショッキングな予報。せっかく楽しみにしていた皆さんとの山行だったので・・・私「てるてる坊主」を作って神頼みしちゃいました！笑 そんな甲斐があつたか？（イヤ、皆さんの日ごろの行いが良かったからですね。）、当日の朝は結構良いお天気で気分良くお家を出発する事ができ、集合場所の池袋から皆さんと一緒に『伊豆ヶ岳』へGO！

電車の中では、灰谷大先生から「靴紐結わき&登山・下山時の歩き方」の貴重な講義を受ける事が出来ました！私が知らない事だらけで、とっても勉強になりましたー！ありがとうございます☆m(\_\_)m

伊豆ヶ岳には途中「男坂」というかなりの高さの鎖場（インターネットで調べると高さ約50m、斜度約40度との事）があり、登っている時のハラハラドキドキなスリリング感ときたら本当にたまりませんでした☆

そんなこんなで意外にサクッとこの伊豆ヶ岳山頂までは登れた感じがしたので、帰りも比較的簡単に下れるのかな・・・なんて思っていたのが大間違い！！伊豆ヶ岳山頂はこの日歩くコースのまだ1/3くらいの所だったのです。ヒェー(ノ° - °)ノアップダウンの激しいこの何とも言えない感覚は、まるで忍耐力を試されているような感じがして・・・登山を続ければ、自分が我慢強い人間になれるのではないかと期待してしまうくらいです♪

結局今回は7時間近く歩いた気がするのですが、私の中でのハイキングのイメージとは似ても似つかぬ程の山行でした！毎回山へ行く度に新たな発見がある事も、登山の魅力の一つなのかな～☆なんて感じてしまった古屋なのでした。

最後に、土田さん！リーダー業務お疲れ様でございました☆

お陰で、とても楽しい一日を過ごす事が出来ました！本当にありがとうございます♪

## 伊豆ヶ岳 公開ハイクの感想文

一般参加者

大田山の会のみなさん、こんにちは。

公開山行は、大田山の会の方々との2回目の登山でした。みなさんにサポートしていただきながら、今回もなんとか下山することができました。ありがとうございました。

公開山行で一番印象に残ったのは、大きな岩を登ったことです。岩を登っている途中で、ふと、後を振り返ってしまいました。あまりの高さに怖くて、固まってしまいました。ですが、後ろで灰谷さんが私のザックの紐をしっかり握ってくれているのを見て安心し、また少しずつ前に進み、登りきることができました。その岩を登りきったことで、自信が付き、その後の道でちょっとした岩なら怖がらずに登れました。

登山の途中で、急な傾斜の道があるたびに迂回路を探してくれたり、休憩のタイミング等もお気遣い頂いたことを本当に感謝致します。

これからもいろいろご迷惑お掛け致しますが、今後ともよろしくお願い致します。

高島

公開ハイキングに参加させていただき、ありがとうございました。心配していた雨にも降られず、時おり日が差し込む中で山を歩くのは気持ちがよかったです。特に岩を登るのは爽快でした。日が落ちるにつれて疲労を感じ、足を動かすのもやっとでしたが、皆さんが仲良くおしゃべりをしながら歩く様子に和み、何とか無事に歩ききることができました。皆さん、ありがとうございました。

山口

この度、公開山行日帰りハイクに初めて参加させていただきましたが、大田山の会は気さくな方ばかりで打ち解けやすい雰囲気ではっとしました。そして、みなさん親切でちょこちょこ話しかけてくれては、いろいろな山に関する知識をおしえてくれたりして勉強になりました。

初心者だけでは諦めてしまうようなコース（岩登り）にも挑戦できて、楽しかったです。初心者にとっては想像以上に山行距離が長くて、日頃の運動不足を痛感しましたが、また公開山行があれば、参加したいです。

安間

今回、初めて公開ハイキングに参加させて頂きとても楽しい時間を過ごすことができました。何とか天候がもったおかげで、紅葉を楽しみ打ち上げで美酒を頂くことができました。靴紐がすぐゆるんでしまう悩みは、灰谷さんからのアドバイスで改善し下りの足への負担が格段に減りました！皆さんから色々教えて頂き、初めてお会いするのに以前から知り合いの様な会の雰囲気の良さを肌で感じた一日でした。ありがとうございました。

本多