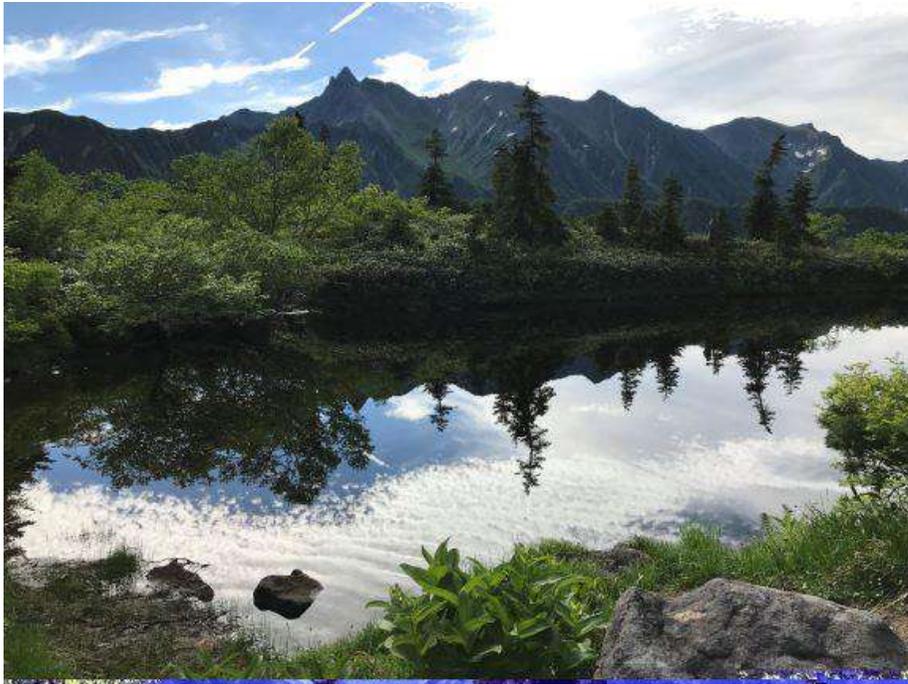


県連ニュース

2020年 7月号 NO-516



『鏡池』

滋賀県勤労者山岳連盟

2020年 7月号 目次

リレーエッセイ	2
寄稿 安全について	3
お知らせ 個人山行ステップアップ比良計画変更	4
8月号から用紙サイズが A4 に	4
報告 第3回理事会報告	5
個人山行報告 比良5座巡り	7
ぐうたら会長のつぶやき	9
予 定 表	12

表紙の写真：『鏡池』

撮影者 湖南岳友会 蒲生 泉 2018.7.16

《リレーエッセイ》

『素敵な休日♪』

湖南岳友会 北村清美

Stayhome でゴロゴロしてすっかりコロコロな体になり、こりやまずいな・・・
よし、ちょっと運動しよう！と思い立って清掃登山で訪れるはずだった高室山へ出かけることにした。登山口に車はない。この山を一人で登るのは初めてでちょっと新鮮。ルートはしっかりしている。いざ！
久しぶりの登山靴が重い。のっけから急登りで息が切れる。あーしんど。歩き始めて 10 分で休憩。予想はしてたがこんなにも体力が落ちているなんて。
今日のは～んびり歩こうとペースダウン。木々の緑はまぶしく吹き抜ける風が心地よい。さえずる小鳥や、足元の蟻んこ達に「いや～今日はいいお天気だね～」と話しかけ気持ちちがととんとん解れていく。ああ、これをリフレッシュというのかな。
一歩一歩が楽しい。

コースタイムの倍以上かかって、もうすぐ山頂というところで、今年も出会えました。満開のエビネに。ベストタイミング。何と愛おしい。「こんにちは、一年ぶりだね。相変わらず別嬪だね～。会えてうれしいよ、来てよかった♪」

山頂は貸し切り。そこには真っ赤なドレスをまとったツツジがダンスをしている様。青空に映えてきれいな事。360度の眺望。コーヒーを入れて至福の時間を満喫。ゆっくり昼寝でもしようかな・・・と思ったら人の声が。では、場所を譲るとしましょう。会釈で交代。トコトコ来た道に戻ります。

シャクヤクはまだつぼみ固し。また会いに来るね。

テントを背負って縦走する山へはもっとトレーニングが必要だと痛感した今日の高室山。

今回のコロナで山行もいろいろな工夫が必要になるでしょうが、また仲間と

一緒に楽しめる日が近くなることを願っています。



《寄稿》

安全について

会長 友永芳和

事故がおこってしまいましたので、皆さんへの注意喚起を含めて、何回かに分けて安全について述べてみたいと思います。

○「山登りに必要な体力について」

①身体的要素の行動体力

持久性が特に必要(筋および心肺)

②精神的要素の行動体力

意思・意欲・判断などで、登山には潜在的能力として必要

③身体的要素の防衛体力

寒さ、飢餓に対する防衛、心身的ストレスに対する防衛(温度調節や免疫など)

体力とは、人間の生存と活動の基礎をなす身体的および精神的能力の事だそうです。つまり、山で行動し、生き延びていくための体と心の強さと言えます。普通のスポーツでは、行動体力面が強調されますが、登山では防衛体力に重点が置かれる特徴があります(貧困やイジメに強いのかな? 登山者は)。

かつて登山は年齢差、体力差が、経験でゴマカシのきくスポーツだと言われていましたが、山の登り方も多様化し、よりハードなトレランなども行われています。そんな登り方ではなくても、安全登山を目指そうと思えば、体力の配分や、疲労を最小限にとどめる程度の体力で、ゴマカシのきく登山をやっては、安全な登山につながるとは思えません。体力のある事(心身ともに)は、余裕のある登山ができる第一歩だと思います。

登山における体力とは、体だけではなく、心の強さも必要と言う事です。ではどうやって…。

※次は「下界でできる事って」です。

個人山行ステップアップ比良変更案内

以前、県連ニュースでお知らせしましたが一部変更しましたのでお知らせします。

2020年

7/18(土)㊥荒川峠周回 P865 尾根直登

8/22(土)㊥鵜川境界尾根～滝山

9/12(土)㊥中井新道(県連交流山行兼)JR 近江舞子駅～ヤケオ山

10/17(土)㊥坊村～シャクシコバナ頭～小川新道～荒川峠～JR 志賀駅

11/14(土)㊥鶴瓶岳(栗木田谷～ナガオ尾根)

12/12(土)㊥ヤケオ山 P761 東尾根(JR 北小松駅～ヤケオ山～南尾根)

2021年

1/16(土)㊥小女郎谷北尾根～ホツケ山東尾根

2/13(土)㊥荒川峠～堂満岳～イン谷

3/27(土)㊥深谷～荒川峠周回～大岩谷

参加希望の方は出来るだけ基金3口以上加入をお願いします。

申し込みは各山行の10日前までをお願いします。

toyoda@eos.ocn.ne.jp 滋賀山友会 豊田までをお願いします。

お知らせ！！！！

県連ニュースは8月号から用紙サイズが

A4 と大きくなります！！！！

県連ニュースは現在電子版のみの配信になっています。そこで用紙の大きさの制限が小さくなり、A4版にすることになりました。

さらに、読みやすくするため、記入要領も少し変更しました。原稿の執筆者は裏表紙の記入要領を読んで作成をお願いします。

2020 年度第 3 回理事会議事録

6 月 3 日（水）19：00 - 20：30 場所 明日都浜大津 1 階小会議室

出席 友永、宮内（司会）、池田、中島、高玉、今村（記録）、古川、田中、渡壁、山元
（理事会定数 11 名）

欠席 （連絡あり）平山、藤関

議 題

1. 理事の役割分担

- 専門部 財政部（田中）
- 機関紙部（古川・渡壁・高玉）
- 自然保護部（中島・池田）
- 組織部（山元・平山）
- 教育・遭対部（今村・藤関）

各会の PDF 配信先は、岳友会（小西由美子さん）山友会（宮内）
彷徨（理事の山元さん）ちごゆり（柴田さん）
シャクナゲ（山本綾子さん）雪稜会（中野事務局長）

2. 第 48 回清掃登山は中止になった。秋の「清掃登山」について

- ・ 県連としては、支援金がいただけるところは実施する方向で検討したい。

1 米原市・伊吹山（山友会へ依頼） 多賀町・高室山（岳友会実施）

2 「近江湖南アルプス自然休養林」管理運営協議会

- ・ 近江湖南アルプス・天狗岩（山友会へ依頼）

3. 竜王町・雪野山（彷徨実施）

4. 公益財団法人「滋賀県環境事業公社」 清掃登山に対して協力金

- ・ 各会に強制しない。公募しない。後援の依頼しない。

- ・ 比良雪陵会は実施予定

3. 山登りを始める人の講習会（3/8 中止・延期）について

秋（10 月か 11 月）実施予定。来年 3 月総会時にも実施。年 2 回

秋の講習会については、3 月予定の講習会申込者 30 名（会員 6 人、一般 24 人）に声をかける。

実施日は講師陣と相談して決める。

4 新しく作成する「勧誘ちらし」について 担当・組織部 秋の発行予定。

5. 代表者会議 年内 10 月か 11 月に開催予定

議題 理事の定員、理事会の回数、救助隊について、山岳交流月間 9 月の総括

6. 各部報告

組織 会員数動向（前年年度末 184/207）

山友会	岳友会	雪稜会	彷徨	ちごゆり	シヤクナガ	2020. 5/2020. 4
65/66	42/43	45/45	10/10	17 /17	5/5	184/186 (99%)
(32+33)	(23+19)	(26+19)	(6+4)	(8+9)	(3+2)	

・自然保護部

4 月 10 日（金）近畿ブロック自然保護委員会 中止

5 月 30 日（土）近畿ブロック自然保護交流ハイキング 中止

・教育・遭対部 なし

- ・機関紙部 PDF のみの配信状況 特に問題なし、今後は PDF 配信、
県連ニュースの紙面の大きさを 8 月より A4 にする。
7 月号にその旨原稿の募集要項を改定する

・財政部 なし

・CSS なし

・SKI・NET なし

4. その他 覚え書き

- ・来年度の総会日程 2021. 3. 7 今後は、第 1 日曜日に変更
- ・安全対策基金の申請 4 月に申請済み
- ・全国基金担当者会議（6/20～21・全国連盟事務所） 延期
- ・労山創立 60 周年記念行事(6/21・東京) 延期 11 月 4 日に決定。
- ・近プロ代表者会 6/24 に延期 大阪府連事務所 19 時 30 分～

・全国遭難対策担当者 Web 会議（7/4～7/5）

目的「コロナ時代の登山と安全対策について」

参加対象 地方連盟遭難対策担当者及びそれに準ずる役員

費用 無料

ツール Cisco Webex または、Zoom

パソコン(カメラ・音声機器) もしくはスマホが必要

無料でダウンロードできる範囲で参加者は事前に練習してください。

事前に資料を郵送しますので、資料を見ながら会議を行います。

申込締切 6/30 火曜日 別紙にて申し込み必要 宮内まで連絡ください。
初めて Web 会議による全国会議開催。今後の全国会議 Web 会議の試金石となる

- ・ 第 23 回 労山自然保護講座 i n 大町 7/11(土)13 時～7/12(日)12 時
会場 長野県山岳総合センター
「ライチョウにみる山岳自然と温暖化を考える」
朝倉俊治氏(静岡ライチョウ研究会会長)による講演会
演題「ライチョウと南アルプスの魅力」
定員 30 名 6/24 まで ただし先着順 申し込み等 宮内まで
中島理事参加予定
- ・ 全国ハイキング交流集会についての Web アンケートのお願い
全国連盟のHPからアンケート回答する。各会の会員にも協力要請を
- ・ 2021 年版 労山カレンダーの写真募集」～6/30 必着
詳細・応募は、全国連盟HPから出来ますので、各会の会員へお知らせ。

次回 第 4 回理事会 7/1 水曜日 19:00～20:30 予定 場所未定

◀寄稿▶

山友会 個人山行

比良5座めぐり～堂満岳・コノヤマ岳・武奈ヶ岳・カラ岳・釈迦岳～

日 時：5月30日(土) 天気：晴れ

参加者：Y 森 (CL・車)、K 西 (SL・車)、K 川 (救急)、N 西

ルート：6：50 過ぎイン谷口車デポ地 (標高 270m) →7：30 ノタノホリ (435m) 7：35
→稜線に出る (700m) →9：27 堂満岳 9：40→10：11 金糞峠 (870m) 10：20→11：20
コヤマノ岳 (1181m) 11：36→11：55 武奈ヶ岳 (昼食) 12：25→12：55 イブルキのコ
バ (960m) 13：00→八雲が原 (910m) →13：05 比良口ツジ跡 (960m) 13：15→14：
00 カラ岳 (1030m) 14：07→14：20 釈迦岳 (1061m) 14：35→16：00 イン谷P着 (標
高 270m) 歩行距離約 14.3km 累積標高差 1595m

天気に恵まれ、真っ青な初夏の空とバリエーション豊かな木々の新緑の美しいコントラスト中、お花を愛でながらのとても気持ちのいい山行となりました。途中、清流のせせらぎと、初夏の風がとても気持ちよく、思わず深呼吸したくなりました。



ノタノホリでは、まるでパン喰い競争のパンのようなモリアオガエルの卵が枝にぶらさがっていました。尾根道を登り1座目の堂満岳に到着。琵琶湖の眺めが疲れを癒してくれました。少休止し残り4座を目指して出発です。コノヤマ岳には中峠を通らず、別の尾根道から向かいました。吹き抜ける風が心地よく、そしてユニークな形の木々が目を楽しませてくれました。コノヤマ岳で写真撮影を終え、鶯の談笑を聞きながら武奈ヶ岳に向かいました。予定より30分遅れで武奈ヶ岳に到着しました。頂上は多くの人で賑わっており、残り2座を確認し、私たちも30分のお昼休憩を取り、12:25残り2座に向けて出発しました。イブルキノコバ、八雲が原を通過し、比良ロッジ跡からカラ岳に向けて再度登ります。カラ岳に到着後15分程度で5座目の釈迦岳に到着しました。5座完登できました！帰りは少し急ぎ足でイン谷口に向かいました。※途中2か所、道が細くなっていますのでご注意ください。

Y森さんが5年前に行かれた時より、1時間程度遅れる覚悟で出発しましたが、結果は30分みの遅れで下山することができました。さすが、ステイホーム中でもしっかり鍛えておられる皆さんだと思いました。私も登れるか心配でしたが、達成できてよかったです!(^^)!

途中、名残惜しく咲き誇っているシロヤシオやイワカガミも目にすることができ、それぞれの歩みで咲いている姿がすてきでした。スカートのような形が可愛いサラサドウダンや、赤色が可愛いベニドウダンの可憐なお花が山行を楽しませてくれました。

(お花の名前は皆さんに教えていただきました。)(記録 N西)

前年の「比良で集中」時に計画したけど雨天中止で終わっていた。いつかは行かなくてはと思いつつ、その時申し込んで下さっていたN西さんに悪いなと思いつつ日が経ち、今回やっと機会を得て実施。私が前回行ったのは5年前、そして今回、若いN西さんについて行けるかと不安はあったも



の、何とか前回より約半時間の遅れですみました。それでも約9時間の行動は堪えましたが。熟練のお二方もサポートして下さり、そして新緑、お花、小鳥のさえずり等、十分楽しみながら下りられ、そしてまだ歩けるかもと自信を得た一日でした。もう少し歩きます。登ります。(*^^)v

皆様ありがとうございました。(Y森)



比良五座巡り、本当に緊張する。体力的に行けるかどうか、実施予定日の週は、結構、ずっと緊張してました。が、当日、晴天に恵まれ、新緑に恵まれ、この季節にしか出会えない花々に恵まれ、まあいつものヤカマシインバーと初々しい年齢がずっと離れたメンバーにも恵まれ、大満足の比良五座縦走でした。どの稜線も綺麗で特にコヤマノ岳のブナの巨木と芦生杉の巨木に圧倒されて、武奈ヶ岳に登るには、コヤマノ岳から登るのが、一番綺麗なのではと再認識しました。体力の続く限り、どの季節も行ってみたいルートです。皆様 お付き合いありがとうございました。(K川)



ぐうたら会長のつぶやき

コロナもだんだん落ち着いてきました。山行も再開できるようになりました。皆さんも感染対策に留意して山行を行ってください。

先日映画「イーディ 83歳初めての山登り」を見ました。30年にわたり夫の介護を続けてきた主人公が、夫の死亡をみとって今までの自分の人生は何だったのか、これから何をしていけば良いのかと迷っていた時、若い頃に父親から送られた山行の誘いの葉書の裏に写真を見つけます。写真の山を見ていて、この山にぜひ登ってみたいと決心します。

その山の登山基地にある登山用品店に行き、道具や装備を揃えようとする。店の店員は「カモ」が来たとはかり売りつけると同時に、その山に登るのは、こんな年寄りでは無理だと思いつつ、多額のガイド料を要求して一緒に行く事にします。なあ〜に途中で無理だと言って引返せばガイド料は丸儲けだと思って案内します。一緒に過ごすうちにだんだん打ち解けて心を開くようになります。ガイドは心からこの山に登るのは無理だと行く事を止めるように説得します。しかし、イーディは何が何でも行くのだとガイドを追い返します。まさに老いの一徹です。登るうちに嵐に遭遇しテントを風に飛ばされてしまいます。雨の中さまよい歩くうちに小屋を発見し九死に一生を得ます。後で帰って来た男は一言も発せずに食事を与えます。朝、目覚めると男は出かけていて、雨具が干されていていつでも着れるようにしてありました。天気が回復し山頂を目指して出発します。一方ガイドは帰ったものの、年寄りを一人残したことに後悔の念を持ち、悪天の中を追いかけていきます。イーディは、体力も尽き、ザックを置いて登り続けますが、途中で力尽きて横になります。ガイドはイーディを探しつつ登り続け合流します。そこで引き返すように言いますが、ガイドと合流出来た事で力を得て、山頂を目指す事をガイドに告げます。ガイドもイーディの堅い決意に何とかして山頂に立たせたいと決心します。一步一步登り続け、とうとう山頂に立つことができます。小さな石を山頂のケルンに置くところで映画は終わります。

皆さんも一度ご覧になり感想を県連ニュースに寄せていただければ嬉しく思います。

山に限らず自然は、人の心を癒すことの出来る場所であると同時に、目標に向かってひたすらに努力する事、誰かのために力を尽くすと同時に、誰から力を与えられる事など、人の力を越えた運命の積み重なりを実感できる所だと思えます。

最近私は山に登る事に慣れてしまい、こんな感じで山に向き合った事はありません。心を入れ替えて初心に帰り、若かった頃のように、ひたすら山を歩き山頂を目指す山登りをしたいなと思っています。手始めにアルプスのどこかをのんびりとゆっくり時間をかけて登ってみたいものです。こんな考えでは駄目かな？

比良の沢、第9、10弾です。

No433 87-10

八幡谷右俣(比良の沢) 1987年7月26日 晴

(コースタイム) 細川 9:45---9:50 入溪 10:00---11:15 二俣 11:25---12:15 奥の二俣 12:25---12:45 縦走路---12:55 武奈ヶ岳 13:30---14:10 八雲ヶ原---14:35 金糞峠 14:40---15:05 南比良峠 15:15---16:05 林道終点 16:15---16:55 比良

(報告)

日曜日で入溪者多し。二俣までは以前登っているので気分的に楽です。次々と出て来る小滝をど

んどん越えて行く。右から枝沢が入るとゴルジュ帯となる。小滝の連続。一つバランスのいる滝があった。再び狭いゴルジュとなる。入口の小滝はチムニー登りで越えた。出口の8mの滝は空荷で越す。すぐに二俣に着く。ここで休憩。右俣へ入る。すぐにゴルジュ。6m、8mとシャワークライムで快適に越える。小滝群を息つく暇も無く越すと、正面より細い流れの滝が落ちる奥の二俣に出た。ここは右のルンゼに入る。水が切れて軽い藪漕ぎで細川尾根の道に出た。武奈の山頂まで10分の所だった。山頂は人が鈴なり。今日は南比良峠まで行き深谷を下る。八雲ヶ原から金糞峠と人の多い道に行く。金糞峠を過ぎると人は居なくなる。南比良峠まで二人しか会わず。峠で休んで下山する。道は通れる事は通れるが難路。お勧めコースではない。特に治山工事をしてある谷沿いに下るのは、ザレになっていて滑り易かった。治山工事がかえって状態を悪くしている様に思えた。16時過ぎ小屋のある林道終点に着いた。後はテクテクと比良駅まで歩く。先週は雨で比良駅も閑古鳥が鳴いていたが、今日は続々と登山者が姿を見せている。

No437 87-14

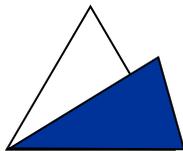
三舞谷右俣(比良の沢) 1987年8月19日 晴

(コースタイム) 梅の木 9:40---10:05 入溪 10:15---10:30 二俣---12:45 縦走路---13:20 武奈ヶ岳 14:00---15:10 細川

(報告)

梅ノ木より三舞谷右岸に付けられた道に行く。途中より藪が酷くなった。最後の堰堤の上で沢に入る。前回来た時は雨だったが、今日は晴天で水量も1割くらいか。水が流れてないのでそのまま登り5m滝の下で装備を着けた。すぐ二俣に着く。右俣に入る。ナメの多い谷で特に悪い所も無く水の中をピチャピチャと進む。11時30分左側がガレて沢の埋まっている所を過ぎる。水が無くなり11時40分沢から出る。藪漕ぎはかなりハード。道がある筈だが見つける事が出来ず。そのまま強引に藪を漕いで縦走路に出た。バスで一緒だった女の子がビックリした顔で見ている。家族連れの多い武奈ヶ岳山頂に立ち、下山は細川尾根の踏み跡を拾って細川へ下った。





2020年8月号の原稿は、7月15日〆切です。
原稿の投稿先は tfurukawa@dj8.so-net.ne.jp まで、
用紙サイズは次8月号より大きくなり、**A4** になりました、
フォントは本文 **11~12**、タイトル **14~16**、余白は上下左右 **19mm**とし、
使用する写真は **200KB 以内**としてください。
皆様のご協力をお願いいたします。

「県連ニュース 7月号」 No.516

発行日：2020年6月20日

滋賀県勤労者山岳連盟

TEL 080-4971-6231

〒520-0836

Email shigarosan@gmail.com

大津市杉浦町 9-30

ゆうちょ銀行（店名 418）

<http://shigarousan.jimdo.com/>

普通 0239956

発行責任者 宮内 眞子

編集委員 高玉 敬子 古川 哲郎 渡壁 由美子