



山行報告

日ノ出山・御岳山(3月7日)

参加者 会員(障害者5名、健常者14名)、
会員外(障害者1名、健常者2名)

今回は、大岳山の予定だったが、下見の結果、雪が多く、栈道が危険だったため、危険箇所のほとんどない日ノ出山から御岳山に変更した。

きれいな青空の下、上養沢でバスを降り、声出しをして歩き始める。天気はよいが気温はかなり低い。舗装道路を歩いて、まずはウォーミングアップ。

体がほんのり温まった頃、御岳沢の橋を渡って樹林帯の登りとなる。今回のコースはとにかく階段が多い。石の階段から尾根に上がると木の階段になる。所々、階段を避けながら登って、大岳鍾乳洞跡で休憩。さらに岩場につけられた良い道をジグザグに登る。



日ノ出山山頂に向かう

ここまでほとんど杉林であったが、金毘羅尾根に飛び出すと、樹林が切れて、展望が良くなり始める。当初登山を予定していた大岳山が西の方に見える。と思ったら、大岳山方面は、雲に包まれはじめた。こちらもどんよりした雲が上

空を覆っているなと思っていたら、なんと小雪が舞い始めた。朝は、あんなに天気良かったのに、山の天気は変わりやすい。小雪の舞う中を山頂に向けて、急な階段を登る。

山頂は、大勢の登山者でごった返していた。一角で場所を確保し、少し早い昼食にする。青梅線の向こうの山々がよく見える。反対側は、丹沢方面か？ 大山らしい山がきれいな三角錐の姿をしている。その右には、丹沢の主稜がさらに高い峰々を連ねている。

昼食を食べていたら、いつも何か忘れ物をするNさんが、今回はコップを急斜面の下に落としてしまった。何とか平らなところがあったので、ストップしてくれた。



日ノ出山山頂にて

山頂を後にして、整備された登山道を御岳山に向かう。別パーティーの子どもが3人、楽しそうにはしゃぎながら、我々とはしばらく同行し、ご両親？と一緒に追い越していった。さらに行くと今度は捨て犬に出会った。後の班の人たちが、やせ細った犬に餌をやっていた。飼い主のモラルの低さに、腹が立つ。

小雪が舞ってきた曇り空も、御岳山が近づく

頃には、日が差し始める。日が当たると、ぽかぽかして暖かい。迷路のような御岳山の民家を抜け、ビジターセンターに到着。ここでトイレにするが、センターの前にある餌台には、ヤマガラやコガラ、ヒガラなどが代わる代わる訪れてくる。センターに設置された望遠鏡で見ると、カワラヒワに混じってアトリも見ることができた。さらに、黄色のマヒワや地味なカヤクゲリも姿を現した。

思いがけないバードウォッチングを楽しみ、ケーブルカーの脇を通って滝本に向かう。大きな杉を見ながら歩いていると、頭の上で「こつこつ」とコガラのドラミングが聞こえた。長い下りを頑張ってバス停に到着。今回は、思いがけない野鳥との出会いや、急な天気の変化など、いろいろ楽しめた山行ではなかったかと思えます。

日ノ出山・御岳山に参加して

3月8日、朝。私は新宿駅へと急いだ。『アルプ』の山登りに参加するからだ。私にとっては2度目の山登りになる。実は、私は前回から参加した、山登り初心者なのだ。K・Aさんに誘われ、参加させて頂いているが、皆さんのパワーには脱帽させられっぱなしだ。そのパワーを少しでも分けてもらいたくて、足を運んでいる。その日に登る山は、日の出山と言う山だった。当初は大岳山の予定だったが、気候や残雪の状況から変更になったそうだ。

当日は快晴であったが、とても寒かった。電車で揺られ、バスに揺られ、山登りが始まった。木や石の階段が続く。天気も良かったので、日も差し込み、気分も最高。K・AさんとH・Nさんも絶好調、会話が弾む。

しかし少しすると、だんだん雲行きが怪しくなってきた、粉雪が舞うほどになった。山の天気は気まぐれとは、よく言ったもので、まさにその通りとなった。凍えながら頂上に辿り着く。思ったよりも人がいてビックリ。お昼を食べ、集合写真を撮っていると、冷たい風が吹き抜けた。これはたまらんと、下山することに。寒い中、黙々と、下って行くと、小学生くらいの子供らが『アルプ』に突如合流？し、ガヤガヤしていると寒さも一時は忘れることが出来た。すると日も出てきて、暖かくなってきた。

しかし、ここで問題発生、と言っても、私と吉田さんが、トイレに行きたくなくなってしまっただけ。私は道を知っているY・Yさんと、ビジターセンターまで疾走。何とか間に合い、至福の一時。Y・Yさん、本当にありがとうございました。その後は、整備された道をひたすら下る。これが結構キツかった。前回の大高山もアップダウンが激しくて大変だったが、今回のようにひたすら下ることがここまで辛いとは・・・。最後はバスに乗って帰路に着いた。

今回の山登りは、前回に比べて登りは階段状になっていたし、下りは比較的、整備されていたので、体力的にはそれ程でもなかったが、天気の変化を肌で感じ、鳥の声や、木を突つく音を聞く楽しさを覚えた。そして、山で出会った犬には、生き物の命の大切さを学んだ気がする。ペットを粗末にする飼い主にも腹が立ったが、自分も気をつけなくてはならないと、自戒し、命についても考えさせられた日だった。

そしてその後、新宿での宴会？も大いに盛り上がり、皆さんのパワーに圧倒されつつ、とても楽しい時間を過ごした。宴会での話はまた別の機会に記したいと思う。 記：D・T

唐松岳(3月20日~21日)

参加者 会員(障害者1名、健常者3名)

週間天気予報はあまり良くなかったが、山行日が近づくとつれて良くなってきた。山に向かう土曜日は、時々雨の降る天気だったが、翌日の好天を確信して、わくわくする気持ちで山に向かう。

ゴンドラリフトとスキーリフトを乗り継いで八方池山荘に着き1泊。翌日は朝が早いので、弁当を作ってもらふ。

4時起床で、出発の準備をすませ、朝食とする。すでに3時頃起きて山頂に向かったグループもいた。夜空には、サソリ座がきれいに尾を



垂らしていた。

東の空がうっすらと白みはじめていたがヘッドランプをつけて歩き始める。しかし、すぐに明るくなって、ヘッドランプは必要なくなった。右手に白馬三山、左手には鹿島槍ヶ岳が見えている。

八方山ケルンを過ぎ、たおやかな山稜を登っていく。第2ケルンの次の八方ケルン付近で日の出となる。しばし休憩をして、写真撮影タイムだ。八方沢側の斜面は、緩やかな雪の流れと陰影が美しい。光と影が作り出す自然の美しさに見とれながら、ゆっくりと登っていく。振りかえると、頸城山群や戸隠連山、浅間山、八ヶ岳、富士山、南アルプスなどのパノラマが広がっている。



第3ケルンの右側には、夏に見られる八方池が普通の雪原となっていた。今まで見えていた白馬岳と鹿島槍ヶ岳の他に、不帰嶮や五竜岳がよく見えるようになってきた。目指す唐松岳も見え始めてきた。

この付近から丸山ケルンにかけてが一番きつい登りだ。下の樺、上の樺と登り、丸山ケルンまで頑張る。下の樺付近と上の樺付近にはテントが張ってあった。

丸山ケルンからは、目指す唐松岳が間近に迫っている。五竜岳もひととき大きく近づいてきた。稜線直下は、岩場となってくる。やせた尾根や鎖場を慎重に通過し、稜線に飛び出した。目の前には、冬の剣岳から立山、そして薬師岳などの山々が広がる。冬の剣岳とは、何年ぶりの対面だろう。天気に恵まれて対面できたことを、とても感謝したい。

冬山とは思えないほど、稜線は無風で穏やかだった。空は薄曇りになってきたが、日も当たって暖かい。少し休み、ここからザイルを繋ぎあって行くことにする。

我々より早く小屋を出た人たちが引き返してきた。ガイド登山なのだろう、ザイルを繋ぎあってコンテニユアスで下ってくる。振り返ると、槍ヶ岳が見え始めた。五竜岳も、どっしりとその存在感をアピールしている。山頂には9時25分到着。思ったより、非常に順調だった。



足下に見える不帰嶮や、毛勝三山、そして日本の海岸線も見えた。素晴らしいパノラマを楽しみ、唐松岳頂上小屋の上の広場に戻って、早い昼食にする。

御前山(4月10日)

参加者 会員(障害者3名、健常者11名)
会員外(健常者2名)

今回は、初参加の方が2名。Nさんは新宿集合だったが、Kさんは奥多摩駅集合だ。うまく出会えるか心配だったが、Kさんが声に出して探してくれていたの、うまく合流できた。

ぽかぽか陽気のため、さすがに今日の奥多摩駅のバス停は満員だ。何とか全員詰め込んでもらって奥多摩湖へ。奥多摩湖では、イワツバメが舞っていた。

今回は、3名の方がちょっと手違いで遅れてしまったので、奥多摩湖で待つことにする。

全員揃って、小河内ダムの上を通過して、大ブナ尾根に取り付く。展望台を過ぎると急登が続く。所々、ミツバツツジが咲いて美しい。

頑張って登ると、奥多摩湖側が開けた場所に出た。たぶん、ここがサス沢山の頭であろう。まだまだ先は長い、12時近いので、ここでお昼にする。ここは、奥多摩湖側の展望が素晴らしい。三頭山の右手に、大菩薩嶺がよく見えた。雲取山は、手前の尾根に隠れて見えなかった。

サス沢山から少し登ると、カタクリが咲き始

め残惜しい剣岳にしばしのお別れを言い、ザイルをつないだまま、岩場を下る。下りはやはり早い。時々シリセードを交えながら、楽しく下っていく。山スキーやボーダーが何人も登ってくる。この尾根は、スキーには最高の尾根だ。ただ、今回は、雪がクラストしていて、私などにはちょっと厳しいように感じられた。尾根上ではなく、八方沢に下っていく二人組の様子を見ていたが、さすがにうまく滑っていた。

緩やかな尾根を快適に下り、八方池山荘に12時25分に到着。預けていた装備をもらい、スキーリフトに乗って下山する。八方で第1郷の湯に入浴し、汗を流してさっぱりする。

めていた。花弁を反り返らせて、可憐な姿を見せてくれる。写真を撮ったりしながら登っていく。ただ、カタクリはまだ咲き始めだったよう



だ。登るにつれて、葉はたくさんあるが、まだ花の付いていないものが多かった。

ひと登りで、ようやく惣岳山に到着。こまで来ると、急な登りはない。登山道も、道を外さないように柵がしてある。予定よりかなり遅れたが、14時10分に御前山到着。山頂からは、雲取山も見えていた。ここで下山のコースをどうするか考えたが、宮ヶ谷戸からの最終バスには十分間に合うだろうということで、予定どおり下ることにする。



鋸山方面の尾根を下り、御前山避難小屋が左手に見える十字路で、右手に下る。葉を落としているが登山道の右側の藪がうるさい。しかし、この道は非常に緩やかで、なかなか標高が下がらない。それだけ歩きやすい道ではある。

左手には大岳山が見えていた。しばらく下ると、Tさんがシュンランを見つけた。ちょうど良いアングルで、逆光に花が光っていた。写真

を撮らせていただいて、長い下りを頑張る。道が良いだけに順調に下る。もしかしてら、宮ヶ谷戸発16時50分の予定のバスに間に合うかも知れないと期待が膨らむ。少しペースを上げたが、ぎりぎりの所で間に合いそうになくなってきた。あきらめて、下がよく見える伊勢清峰神社で休憩する。周辺には、エイザンスミレやナガバノスミレサイシン、タチツボスミレなどが咲いている。

民家の脇を下り、橋を渡ったところがバス停だった。時間を見ると最終バスは19時。1時間以上も待つのは帰りが遅くなるため、タクシーを呼んで武蔵五日市に向かった。今日は、ぼかぼか陽気だったので、山を下りてのビールがひときわうまかった。

御前山にて

今まで時間に追われて 立ち止まることの無い山登りだった
だから本当の自然を知らない 雲一つない早春の御前山を
岩石の転がる山道を歩く コナラやクヌギ、ぶなの林は未だ冷たい山風が吹く
小枝を飛び交うコガラやホオジロのさえずりが心地よい
長い尾根を下って行くと キブシやミツバツツジなのか、華やかに咲いていた
雑木林の片隅にはカタクリ、タチツボスミレ、シュンランまでが
かれんな姿を出してとてもいとおしい 自然に心を寄せることは
ほんとうの自然を知ること 人間も同じだと思う

記：R . I

御前山に参加して

山行、とても楽しかったです。あんなに時間が早く感じられたの、久しぶりでした。
カタクリ、叡山スミレ、スミレサイシンといくつかの花も観ることができましたが、一番印象に残っているのは出会った人々です。みんなそれぞれに山を楽しんで、本当に感じたこと、思ったことを話しているなあと感じました。登っている間、下っている間にいろんなことを考えてみたり、とにかくもくもくと歩いたり、気づいたこと感じたことを話し合ったりと、いろいろ過ごし方がありますね。パートナーとなって歩いていても、ちょっと集中して、お互いの調子を見ながら歩く。リードしているようで逆にリードされているような感覚もしました。天狗岳も最高でした！ どうもありがとうございました。これからがまた楽しみです。

記：N . N

笠山・堂平山(5月8日)

参加者 会員(障害者4名、健常者8名)
会員外(健常者1名)

小川町駅で、車で来たHさんと合流し、参加者のうち3人はHさんの車に同乗させていただいて皆谷に向かってもらう。皆谷で全員合流し、「声だし」をして笠山に向かう。



ツツジの咲く笠山への登山道にて

途中、車道を横切る近道を行こうとしたが、一カ所間違ひ、みなさんにガードレールを乗り越えてもらうことになった。ホオジロのさえずりを聞きながら、車道を進む。途中から登山道に入り、徐々に急な道になっていく。柔らかな緑が目眩しい。ヤマツツジもきれいに咲いている。センダイムシクイの「焼酎一杯グイー」というさえずりが、次第に近づいて、みんなの耳を楽しませてくれる。遠くで、「ポポンポポン」というツツドリの声も響いていた。



笠山山頂にて

急な道も次第に緩やかになり、笠山の山頂に到着。ここで、お昼にする。食後も楽しい話は尽きないが、重い腰を上げて出発する。笠山峠ま

で下り、少し滑りやすい道を堂平山に向けて登る。前方が開けてきたと思ったら、そこは堂平山の山頂の一角。広い芝生が広がっていた。芝生の向こうには天文台ドームが立っている。足下には、スミレという名前のスミレやニョイスミレ、キジムシロ、そして何年ぶりかに見るフデリンドウが咲いていた。写真を撮ったりしながら、春の花をゆっくり楽しむ。

行動時間は予定よりかなり早く進んでいて



フデリンドウ

余裕がある。見晴らしの良い堂平山山頂近くで、20分程度だが、お昼寝タイムとする。昼下がりのまどろみの時間を、横になったり、人と話をしたりして、しばし楽しむ。

堂平山の一等三角点は柵に囲まれて触れることができない。その脇を通り過ぎ、剣ヶ峰に向かう。ここも展望がよいが、水蒸気が多いせいか遠くまでは見ることはできなかった。剣ヶ峰から下った白石峠の東屋で、ちょっと休憩。峠から山腹を下り、沢沿いの道を通って、車道に出る。畑や民家の庭先に咲く美しい花を楽しみながら下ると、大きな鯉のぼりが空に舞っていた。バス停に着くと、ちょうどバスがやってきた。予定より、1時間も早くバス停に到着。それにしても、非常にのんびりできた山行でした。

入笠山(5月16日)

参加者 会員(障害者1名、健常者5名)
会員外(健常者1名)

あずさ3号の車窓から外を見てみると、薄日が差すときもあり、もしかしてと期待が膨らんだが、富士見駅に降り立つとやはり雨だった。富士見駅からは、富士見パノラマスキー場までの無料送迎バスを利用する。

ゴンドラから降り、雨の中を入笠山に向けて歩き始める。唐松林から抜け、入笠湿原に出る。何か花が咲いていないか探したが、まだクリンソウも早かったようで、咲いていなかった。大きくなったミズバショウが、僅かに咲いていた。



入笠山山頂にて

林道を歩いて、マナスル山荘を過ぎると、登山道に入る。なだらかな山ではあるが、意外と岩が多い。今日は、登山者が非常に少なかったが、7人くらいのパーティーが山頂から下りてき

十文字峠(5月29日～30日)

参加者 会員(障害者7名、健常者8名)

5月29日

この週末は雨の予報です。雨対策をして家を出ます。家を出るときは、まだ天気が良くて、みんなで家を出るとき降ってなくて良かったと言っていました。

ところが、甲府付近になると、日が差し始め、まずまずの天気になってきました。ただ、八ヶ岳方面には雲がかかっている、これからの悪化

た。

山頂に着くと、風が非常に強かった。記念撮影だけして、少し下ったところで休憩する。山頂から首切清水への下りは、非常に歩きやすい道だった。車道に出て、大阿原湿原に向かう。



大阿原湿原にて

大阿原湿原は意外と広く、所々白樺があり、雰囲気のある湿原だった。足下には、ヒメイチゲやシロバナノヘビイチゴが咲いていた。一周すると時間がかかるので、途中で引き返す。湿原からは車道を歩いてマナスル山荘へ向かう。山荘で遅い昼食を取り、遊歩道をゴンドラ駅に向かう。富士見駅への無料送迎バスの時間にぎりぎり間に合って、富士見駅へ。特急の時間まで、富士見駅の待合室で乾杯！！

全く展望がなく、残念でしたが、みなさんお疲れさまでした。

が気になります。

小海線の車窓からは、ヤマツツジやレンゲツツジの美しい花を楽しめました。梓山でバスを降り、長い車道を歩きます。遠くでカッコウの声が聞こえ、上空にはヒバリが歌います。電線には、キセキレイが止まっています。車道が土の道になる手前で、ノビタキの雌が現れてくれました。



ペニバナイチヤクソウの大群落

土の道になったとたんに、道の両側にペニバナイチヤクソウの大群落が現れ、みんな大歓声です。まさかここで群落を見られるとは思わず、写真を撮りながら進みます。さらに行くと、ツマトリソウも現れました。

毛木平でトイレをすまし、いよいよ山道にかかります。千曲川を新しい橋で渡り、八丁坂に向かいます。登山道の脇には、コマヤマカタバミがたくさん咲いていました。上を見上げると、カエデの若葉が美しい。次第に急になる道をジグザグに登り、八丁の頭で休憩します。ここからは、多少のアップダウンがあるものの、わずかな登りで峠に着きます。途中、カラマツの初々しい緑の美しいところがありました。峠に



十文字小屋の前で(^^)/ (^^)カバ-イ
着くと、そこはシャクナゲに包まれていました。小屋泊まりの人やテント泊まりの人たちが、小屋の周りに大勢集まっていました。小屋の管理人さんに挨拶をして、部屋に入ります。大勢の泊まり客がいますが、私たちは一部屋を借りることができました。

まだ夕食まで時間があるので、もしかか展望台に行くメンバーと、小屋で乾杯をするメンバーに分かれます。ただ、もしかか展望台まで行けなかったため、また明日、天気良かったら行くことにしました。

夜は、小屋に来てくださった方がギターを引いてくださいました。私たちも加わって、山の歌をリクエストしたり、踊ったりして、楽しいひとときを過ごさせていただきました。

5月30日

今日は、予報が全く外れて、昨日よりも良い快晴でした。誰のおかげで、こんなに素晴らしい天気になったのでしょうか。



木漏れ日の中を下山する

朝食が予定より早く出たので、食後にみんなでもしかか展望台まで行きます。水場の付近は、苔むしてしっとりとした雰囲気です。Hさんに



鮮やかなカラマツの新緑

苔に触ってもらいます。HさんとAさんは、野鳥のさえずりの録音に挑戦します。ルリビタキやミソサザイ、ヒガラ、遠くアオバトの声が聞こえましたが、うまく録音されたでしょうか？

小屋で甘酒をいただいてから、下山にかかります。今日は、まだ朝のため、昨日よりも野鳥たちの歌声が活発です。メボソムシクイヤルリビタキ、ミソサザイなどが盛んにさえずり、キクイタダキは、小さな金属質の声を聞かせてくれます。頭のすぐ上でオオルリの声でしたが、姿を見つけることはできませんでした。木々は、どこまでも鮮やかな緑色で、野鳥たちの歌声を楽しんでいるようでした。

毛木平から千曲川沿いの道を行こうと思いましたが、時間的に余裕がなくなり、来たとき

と同じ高原野菜畑の中の道に行くことにします。暑くて参りながらも、カッコウの歌声が心を和ませてくれます。千曲川の畔にあった広場で、昼食を取り、バスを待ちます。バス停で、昨日小屋でギターを弾いてくださった方とお会いし、お礼を言って分かれしました。

思いがけない好天に恵まれて、とても得をした気分で、バスに乗り込みました。

すばらしい天気にもまれた十文字峠

晴れ渡った レタス畑の中を歩き始めると、カッコウが右からも左からも軽快な声で迎えてくれた。その先の林の中に入ると始めて出会ったベニバナイチヤクソウと言う花が咲き誇る群生地にはしばしとどまりその可憐な姿にそっと手を触れて見る事が出来た。 感動

千曲川の源流の流れを木橋で渡り、小さな沢の流れを飛び石で渡ると、本格的な山歩きとなった。カジカの澄んだ声が休みなく流れる沢音と二重奏になって心地よい気分だ。

この先からジグザグに登る八丁坂だが I . Yさんのサポートに助けられ、オオルリヤルリビタキの声に励まされて 2000m の十文字峠にたどり着くことが出来た。小屋の前で拍手で迎えられたのには、びっくりするやら、うれしいやらで疲れが一気にすっ飛んだ。

I . Yさん、後ろから余計な重みをかけたり、引っ張ったりなどしてしまい二倍疲れてしまったのではないかとと思っています。どうもありがとうございました。

記：A . H

講習会報告

登山技術講習会(岩登り)(4月4日)

参加者 会員(障害者2名、健常者3名)

奥武蔵の日和田山で、岩登り講習会を実施しました。ザイルの結び方や確保の仕方を覚え、

女岩南面のフェースと、男岩南面クラックルート、男岩西面のフェース及びクラックを登りました。

その他事業報告

第1回ふれあいハイキング(手賀沼)

参加者 会員(障害者3名、健常者13名)
会員外(障害者4名、健常者9名)

今年はいじめて企画したふれあいハイキングは、素晴らしい天気の下で実施することができました。車椅子や視覚障害者の方、また自閉症や知的障害のお子さんなど、登山をできない会員以外の方が13名参加し、にぎやかに楽しむことができました。

柏駅から手賀沼の西端にある柏ふるさと公園まで歩き、そこで自己紹介をして、手賀沼の畔をゆっくりと歩きます。望遠鏡で野鳥を観察したり、足下の植物を教えていただいたりしながら、どこまでものんびりゆっくりと歩きます。

ヒドリ橋の手前の小さな広場で昼食としました。みなさんそれぞれ持ってきたシートを広げ、おいしい昼食をいただいています。少しはサービスをしようと思い、コンロでお湯を沸かして、コーヒーやココアをみなさんに飲んでいただきました。

ヒドリ橋からは、夏の葦原を象徴するオオヨシキリがよく見られるようになりました。ギョギョシというにぎやかな歌声を聞かせてくれました。また、ヒツヒツヒツチャッチャッチャと陽気な声で楽しませてくれるセッカ、望遠鏡

に姿を入れて人と代わって見てもらおうとすると、すぐに水に潜って意地悪をするカイツブリなど、山では見ることのできない野鳥を楽しめました。

また、足下には、カラスノエンドウやスズメノエンドウなど、こちらも野鳥かなと思うような植物が花をつけていました。



道の駅しょうなんでは、ちょっとハプニングがありました。花を買ったりして、手賀大橋を渡って北岸を歩きました。手賀沼公園の手前のベンチで少し休憩をして、我孫子駅に向かいました。我孫子駅で解散をし、打ち上げ組は、近くのお店に入っていました。みなさん、お疲れさまでした。

第2回ふれあいハイキング(草笛の丘～印旛沼)

参加者 会員(障害者4名、健常者16名)
会員外(障害者5名、健常者19名)

天気予報は、午前中20%、午後40%の降水確率です。昨日まではそれぞれ10%、20%だったのに。ですが、雨は一度も降らずに最後まで持ってくれました。

今回は、北総読売さんから取り上げていただいたこともあり、会員以外の一般参加の方が2

5名と大盛況となりました。会員のみなさんから協力していただき、班毎に分かれて京成佐倉駅を出発し、まずは八幡神社に向かいます。すぐにカワラヒワが現れて、Wさんが望遠鏡を出して、みなさんから見てもらいます。八幡神社は、スタジイの巨木がすばらしい。

さらに民家の脇を通る車道を岩名仁王尊に向かいます。途中で、ホトトギスの声に耳を澄まし、ホオジロの声、そしてもしかしたらオオ

ルリではという声もしました。

岩名仁王尊の仁王像は、室町時代の作だそうです。

岩名仁王尊から岩名運動公園の脇を通り、車の多い県道を注意しながら進み、おなかが空いたよという声が出始めた頃、草笛の丘に到着しました。草笛の丘に入って、広場にシートを敷いて昼食タイムです。シマリスを見たりウサギを抱いたり、さらに草笛にチャレンジしてみます。なかなか草笛は、難しい。初体験で、Nさんだけが吹けるようになったのかな？

草笛の丘で、北総読売の記者の方と合流し、細い畑の中の道を通って、国民宿舎湖畔荘に向



草笛の丘で草笛に挑戦

かいます。畑の上では、ヒバリが長いさえずりを聞かせてくれます。湖畔荘は、印旛沼が眼下に見える展望の良い場所にあります。ここで、集合写真を撮影して、風車のある佐倉ふるさと広場に向かいます。

狭い道から広い道に出て、さらに田圃の中の道を通ります。印旛沼の脇を歩き、橋を渡って佐倉ふれあい広場です。4月中旬には一面のチ

ューリップ畑になりますが、今は小さな花が少しだけ咲いていました。



湖畔荘で印旛沼をバックに記念写真

ここからは、鹿島川沿いに歩き、今回の終点の佐倉駅に向かいます。川の岸边には、オオヨシキリが元気にさえずっています。セッカがヒッ



のどかな田園の中を歩く

ヒッヒッチャッチャッチャッと愉快地歌いながら飛んでいます。先頭は、ゴールが見えたからでしょうか。ペースが上がって、先を急いでいます。空はどんよりしていたけど、雨が降らず、逆に紫外線も少なく、程良い気温で、楽しめたかなと思います。参加していただいたみなさん、お疲れさまでした。

個人山行報告

白毛門(3月14日)

参加者 会員(障害者1名、健常者2名)

朝、土合山の家で準備をしていたら、靴下を履いた足に熱湯をこぼしてしまった。大急ぎで風呂場に行き、身を切るような冷水で足を冷や

す。5分くらい冷やして部屋に戻ったら、Kさんがまだ20分くらいは冷やしないとダメだということなので、また風呂に戻って、冷やし続けた。

そんなことがあり、天気も雪が舞っていたこ

ともあり、何となく意気消沈して、山に登ろうという雰囲気にならない。テレビでは花の百名山をやっている、しばらくそれを見てくつろぐ。番組も終わったところで、それでは行ってみようかと、準備をして、山の家を出る。

やけどのところには、カット判を何枚か張った。多少ひりひりするが、歩けないことはなさそう。

小雪の舞う中、登山口を目指す。白毛門沢の橋を渡るが、雪の上からこの橋の上に乗るところが非常に悪かった。ピッケルを雪に刺して下りたが、ここが今日1番の核心部だったようだ。



白毛門

尾根に入り、急登を頑張る。少し行ったところで傾斜が増したので、アイゼンをつける。すると、Nさんが、靴を間違ってきたとのこと。何と雪山なのに、間違えて布製の軽登山靴でできてしまった。気温が高いので、凍傷の心配は少ないが、アイゼンが付くかどうか心配だった。しかし、ワンタッチ式に付いているバンドで固定したら、何とか歩けそうだったため、行けるところまででも行ってみることにする。

アイゼンは外れることなく、順調に高度を稼ぐ。さすがに、登っても登っても、急登が続く。一時、晴れ間が見えそうになったが、すぐにガスが広がり、小雪が舞いだした。アイゼンをつけているとき、私たちを追い越していった二人パーティーが天気が悪いと言うことで、引き返してきた。

しかし、しばらくすると、次第に視界が開けてきた。左手には一ノ倉沢やマチガ沢も見え始めてきた。1,154mのピークを過ぎ、さらに松ノ木沢の頭の登りにかかる頃には、青空が広がってきた。松ノ木沢の頭に立つと目の前に白毛門が大きく見えてきた。ジジ岩ババ岩もよく見える。少し休憩し、白毛門沢側に張り出した雪庇に注意しながら、踏み跡をたどる。



白毛門山頂にて

さらに急な雪稜を登り、山頂直下の岩場をアンザイレンして登ると、念願の白毛門山頂に到着。北の方には、笠ヶ岳や朝日岳が青空の下、よく見えていた。ただ、谷川岳は、相変わらず雲に隠れて見えない。

記念写真を撮影して、下山にかかる。下りもしばらくの間、アンザイレンしながら下ることにする。

苦労した登りも、下りは早い。あっという間に松ノ木沢の頭に到着し、ここで昼食にする。すでに、するめを焼き、アルコールを楽しんでいるパーティーもいた。我々は、その脇におじやまさせてもらって、休憩する。

さらに、ぐんぐん下って、土合には14時56分到着。15時32分の電車にちょうど間に合い、ホームで電車を待つ。北の方に目をやると、今登ってきた白毛門が、大きく、そして高く聳えていた。

記：M・A

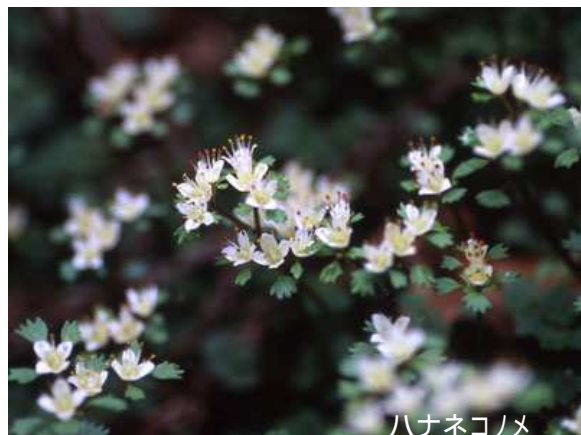
景信山(4月8日)

参加者 会員(障害者2名、健常者7名)

通勤客の多い平日の電車で、新宿に向かう。新宿からは、京王線で高尾へ。

高尾駅北口に出て、みなさんと合流。今回は、初参加のSさんも一緒だ。平日なので、バスは空いている。日影でバスを降り、花を見るために日影沢方面に少し行ってみる。ニリンソウやヨゴレネコノメ、ネコノメソウ、ナガバノスミレサイシンなどが咲いていた。車道に戻って、大下から小下沢沿いに林道を行く。この林道は、多くの花が咲き楽しませてくれる。タチツボスミレやカキドオシの群落、エイザンスミレ、ミミガタテンナンショウなど、次々に現れてくれる。

家を出たときは、雨が降っていたが、林道を



ハナネコノメ

歩いていると薄日が差し始めた。

小下沢野営場に着いたのが11時。日影からコースタイム30分の所を1時間15分かけて、のんびりと歩いてきた。

小下沢野営場からは、しばらく沢沿いの登山道になる。沢の脇にお目当てのハナネコノメが咲いていた。まだ、雄しべの赤が目立たないが、

七ツ石山(5月12日~13日)

参加者 会員(健常者2名)

5月12日

今回は、ニート彗星を見ることが一番の目的

写真に納めさせてもらう。

次第に登りが急になり、さらにトラバースになっていく。このトラバースを注意しながら歩き、東尾根に立つ。ここから、滑りやすい道をジグザグに登り、景信山へ。

景信山山頂は、桜やレンギョウが咲き、光が満ちあふれていた。雨上がりの後なので、空気も澄んで、展望も良い。高尾山や城山、そして丹沢の大山もよく見えていた。

山頂では、持ってきた餅をコッヘルで煮て、お汁粉を作る。少し時間はかかったが、好評だったようだ。



桜の多い下山路にて

下山は、来た道を少し戻って、途中から右に折れ、小仏に向かう。この道は、途中から桜が素晴らしかった。春らしい、新芽の何とも言えないほんわかした木々の姿が、暖かみを感じさせてくれる。林道を歩き、小仏に着くと、バスが出発する寸前だった。優しい運転手さんが、待っていてくれて、しかも人数が多いので、回数券にした方がよいとアドバイスしてくださり、とても感謝です。これからも、西東京バスを利用したくなりますね。最後は、西東京バスの宣伝でした。(^^)

だが、どうも天気が怪しい。雨が降らないまでもかなり厚い雲に覆われている。

Yさんに車を出していただき、小袖まで車で入る。水筒は、空だが途中の水場でたっぷりと

入れることにする。

昼過ぎだが、野鳥たちの声が、次々に聞こえてくる。ジュウイチ、ツツドリ、センダイムシクイ、コマドリ、オオルリ、エナガ、ウグイスなどなど。彗星は無理そうだが、野鳥たちの歌声が、山歩きを楽しいものにしてくれる。

途中の水場で2Lのペットボトルを満たし、上を目指す。堂所で休憩し、次第に疲れが出て、ペースダウンする頃、七ツ石小屋に到着。小屋番さんはいないようだ。ここで、全ての水筒を満たし、山頂に向かう。ミソサザイヤルリピタキの声も聞こえてくる。

山頂はガスに巻かれて何も見えない。とにかく、テントを張って、夕食を食べ、シュラフに潜り込む。夜、鹿だろうか、テントの近くで声がする。夜10時頃、ガスが晴れて、東京の夜

景が見られた。雲取山も見えたが、星はほとんど見えなかった。

5月13日

今日は、Hさんがオオルリの録音に来るため、早めに下りることにする。早朝の登山道は、トラツグミの声やアカハラ、コルリ、キビタキ、アオバト、ヤブサメなど昨日聞くことのできなかった鳥たちの歌声が響いていた。

途中で、鹿が3頭ほど現れ、リスも現れた。やはり、人の少ない早朝の山は、動物たちの天下なのだろう。

小袖で車に乗り、留浦でHさんと合流し、野鳥のさえずりの録音に向かう。オオルリやクロツグミなど、美しい歌声を録音できたようだ。

各種報告事項

定期総会開催

5月9日15時から世田谷区三宿地区会館で第1回定期総会を開催しました。

1. 社員(正会員)総数 37名
2. 出席者数 32名(うち書面委任者19名)
3. 審議事項

- (1)第1号議案 2003年度事業活動報告に関する件
- (2)第2号議案 2003年度会計決算報告、会計監査に関する件
- (3)第3号議案 2004年度事業計画及び予算に関する件

4. 議決結果

第1号議案、第2号議案、第3号議案とも、議案のとおり議決、異議はなし。

5. その他

議長は、T.Eさんに、議事録署名人は、S.Nさん、N.Yさんに、それぞれお願いしました。

立教大学 N教授の講演会開催

3月6日に、立教大学池袋キャンパスで、N教授より、「身体に障害を持つことの意味」と

いうテーマで講演をしていただき、有意義な意見交換ができました。

引きこもりKHJ千葉親の会でPR

3月27日行われた引きこもりKHJ千葉

親の会「なのはな会」の月例会にM.Aが出席

し、山仲間アルプのPRをさせていただきます。

千葉大学からボランティア実習生を受け入れ

千葉大学では、今年度より教養教育充実の一環として、ボランティア実習を始めました。当会では、実習生の受け入れをしたい旨、申し出ていましたが、今年度は2名の学生さんが実習

生として参加することになりました。第1回目は6月6日の高水三山を予定しています。今年度中に8回程度参加していただくこととなりますが、みなさまのご協力をお願いいたします。

ホームページ情報

ホームページのアクセス数は、5月末日現在約9000のアクセスがありました。写真がきれいだという感想もいただいています。インターネットを見ることのできない環境の方も、機会がありましたら、ご覧ください。また、ホームページに設置した「山をもっと楽しモール」というアフィリエイト広告のページからパソコンを購入してくださった方がおり、はじめて

約3000円の報酬をいただくことができました。この収益金は、会の「その他事業」として計上し、次年度の特定非営利活動の活動資金として、全額充当します。

パソコンやプリンタのインク、用紙、山用具、健康食品、無農薬野菜の宅配などの広告も行っています。機会がありましたら、ぜひご利用ください。

その他報告事項

東京の新大久保駅近くにあるICI石井スポーツ本店に、山仲間アルプを団体登録しています。本店で買い物したレシートを集めると、総金額の5%分の金額を、会の買い物に当てる

ことができます。本店で買い物した方は、お手数でもレシートを事務局に提供いただきたく、よろしくお願いします。

今後の計画

2004年度活動計画

7月以降の事業計画を別紙に掲載していま

す。多数のご参加をお待ちしています。

感想やご意見を募集中です！！

山行に参加してみた感想を、ぜひ事務局までお寄せください。また、個人的にこんなところに行ってきたよとか、最近こんなことを思っ

ているなどのご意見を随時募集中です。事務局まで、ぜひお寄せください。

個人山行の計画

個人山行を計画されている方は、事務局まで計画書を提出ください。計画書を提出していないと、スポーツ保険の対象にならない可能性が

大です。もしもの時のために、必ず提出するように心がけてください。

【スポーツ保険のご紹介】

山仲間アルプで加入しているスポーツ保険は、掛け金が年間（4月1日から翌年3月31日まで）1,500円で、下記の補償があります。

1. 障害保険 死亡 2,000 万円、後遺障害 3,000 万円、入院(日額)4,000 円、通院(日額)1,500 円
2. 賠償責任保険 身体賠償(1人 1億円、1事故 5億円、免責 1,000 円)
財物賠償(1事故 500万円、免責 1,000 円)
3. 共済見舞金 160 万円
4. 注記 雪山や沢登りなど、ザイル、ピッケル、アイゼンを使うような山は、保険金の対象となりません。そのような山に行かれる方は、各自山岳保険に加入願います。

会員情報

新入会員のお知らせ

3月以降、下記の方が新しく入会されましたので、よろしくお願いします。詳しくは、会員名簿をご覧ください。

正会員 6名

賛助会員 19名

退会者のお知らせ

残念ですが、ご都合により、下記の方が退会されました。

3名

編集後記

・理事長のつぶやき

これから、新緑の眩しい季節からうっとうしい梅雨の季節に入ります。人間にとってはうっとうしい季節ですが、自然の中で暮らす生き物たちにとってはなくてはならない季節です。数年前、6月下旬に八ヶ岳を縦走した際、ウルップソウやツクモグサ、チョウノスケソウなど、多くの花たちが咲き誇っていました。また、野鳥たちは子育ての真っ最中です。普段は、樹木の実などを食べる野鳥も、

この時期は子供に栄養ある食べ物を与えるために、小さな虫をたくさん取ります。鳥たちの渡りは、多くの場合、子育てに必要な虫の多い場所に移動するためのものです。

自然の環境に合わせて、生き物は自らを変えて進化してきました。山を歩きながら、そんなことを学ぶことも大切なことのように思います。梅雨空の晴れ間を利用して、山に出かけませんか？

・表紙の「風のささやき」周辺の絵は、オオルリとオヤマノエンドウです。

・次回発行予定は、9月です。

参加申し込みやお問い合わせは事務局まで
〒276-0022 千葉県八千代市上高野 1161-1-208
NPO 法人山仲間アルプ事務局 網干 勝
TEL.047-484-8308

障害の有無も、年齢も、男女も関係なく、みんなで山を楽しみたいね。
自然は、誰に対しても平等だよ！！

