

せせらぎ



2024年5月号

NO.415

滋賀県勤労者山岳連盟 湖南岳友会

目次

- 表紙からのメッセージ
- 私のひとりごと
- 5月定例山行案内【三嶺から剣山】
- 5月定例山行案内【百里ヶ岳】
- 4月定例山行報告【若草山】
- 3月山行記録
- 総会議事録
- お知らせ・編集後記



pixta.jp - 20827951

5月の山行予定

- | | | |
|---------------|--------|------------|
| ■5月3(金)~5日(日) | 三嶺から剣山 | (締切り 4/20) |
| ■5月26日(日) | 百里ヶ岳 | (締切り 5/11) |

表紙からのメッセージ

2007年7月、岳友会30周年記念事業としてモンブラン山塊のエギユイユ・デュ・トゥール（トゥール針峰 3542m）に登りました。手前のトリアン氷河を歩いて正面のコルを目指します。コルのこちら側はフランスで、国境のコルを越えて一旦スイスに入ってから、国境にある頂上に登頂しました。

山駆ける

この夏の、トレイルランニング大会にエントリーした。

20年ぶりの参戦である。

パワー全開、心肺機能フル稼働で挑むタタカイである。

もちろん上位入賞は狙っておらず、トレラン大会の雰囲気や競り合う楽しさなどが面白いからなのだが、この種の楽しさを経験ない人に伝えるのはむづかしい。

たとえば琵琶湖マラソン、上位入賞を狙うランナーはほんの一握りであり、その他大勢の市民ランナーは順位よりも大会そのものを楽しむため、自分への挑戦のために全力で戦うのです。

トレイルランニングの魅力は、まあ簡単に言えばトレッキングの楽しさとジョギングの爽快さを掛け合わせたものであり、自身の故障や登山者の視線がなければ快適極まりない山行形態である。

そう、もし自分が重荷を背負ってヘロヘロになってる状態で、その横をヒュン！などと軽く追い越されたら心がざわつく。上からドドドッ！って駆け下りて来られたら横に避けることになる。また来やがった……。トレイルランニングの手引きにはこの辺の迷惑予防ルールが明記されてはいるが、全ランナーに周知徹底されるのはちょっと無理がある。

傾斜の強い登りを走るのは厳しいので平地や下りをテテテテッなどと山駆ければ、自然の中で爽快さと心地良い疲労感に包まれて、あー気持ちいいってなるのです。興味がある方はぜひ始めてみてください。専用シューズと体に密着するザックがあればすぐに始められるので取っ付きやすいですから。

夏の大会に向けてのトレーニングで、ぼくは大谷の自宅から浜大津の職場まで、週に2・3日は一山超えてトレラン通勤しておるのです。

テテテテッ……………



5月例会山行（2024/5/3～5/5）

三嶺～剣山 縦走（テント必要）

四国東部を代表する名山である三嶺、剣山を縦走します。

名頃から登り初日は三嶺ヒュッテ泊（避難小屋。定員オーバーで宿泊できない場合はテント泊となります）、2日目は西島キャンプ場、希望者は剣山頂上ヒュッテ（朝夕二食付。寝具無し。11,500円）を予定しています。

総縦走距離約20km、2日目の三嶺～剣山は約14km、12時間、コース定数53で健脚向きですが、四国の雄大な景色を期待しましょう。

5/3 滋賀県 5:00 出発～ 10:30 見ノ越駐車場 ～ 剣山バス停 11:00（三好市営バス 1,250円）～ 11:25 名頃 ～（登山開始）名頃登山口 12:00 ～ ダケモミの丘 14:10 ～ 三嶺ヒュッテ 16:00（避難小屋泊）

5/4 三嶺ヒュッテ 5:00～白鬚山分岐 10:00～平和丸 10:50～丸石避難小屋 14:00
～ ジロウギユウ峠 16:30 ～ 西島キャンプ場（or 剣山頂上ヒュッテ） 17:00

5/5 西島キャンプ場（or 剣山頂上ヒュッテ） 8:00 ～ 見ノ越登山口 10:00 ～ 木綿麻温泉入浴 ～ 道の駅 貞光ゆうゆう館食事 ～ 滋賀県 18:00 頃着

個人装備 テント泊装備、防寒具、ツェルト、ストック、ヘッドランプ、帽子、手袋、ストック、雨具、水筒、食料（個食）、非常食、地図、コンパス
筆記具 保険書 入浴セット（車デポ）

申し込み締め切りは小屋予約の都合もあり4/20までとさせていただきます。

下記内容もお知らせください。

1. 車提供の可否
2. 5/4は西島キャンプ、または剣山頂上ヒュッテ泊、どちらを希望されるか。
3. 5/3のピックアップ場所
(GWで渋滞が予想され滋賀発を早くしたいので、最寄りの駅等でのピックアップを考えています。)

※ 車台数や宿泊予約等の関係で参加をお断りさせていただく場合があるかもしれませんが悪しからずご了承ください。

以上

例会山行

百里ヶ岳 931m

滋賀県と福井県の県境に位置し尾根は中央分水嶺で高島トレイルの一部となっている。百里ヶ岳の名は、眺望良いので百里四方見渡せるというところからきており、また、百里ヶ岳周辺のブナ林は林野庁の「水源の森 100 選」に選ばれています。

日時 2024年5月26(日)

行程 野洲駅 7時00分→百里ヶ岳登山口 9時00分→シチクレ峠→ピーク→根来坂峠→焼尾地藏→百里ヶ岳登山口 15時00分→野洲駅 17時00分

装備 雨具、水筒、食料、非常食、地図、コンパス、ヘッドランプ、ストック
筆記具、保健証等の日帰登山装備

申込み締切日 5月11日(土)

申し込み先 CLまで

★車提供の有無も記載ください、提供車台数が少ない場合は参加人数を制限し

申し込み順としますが、車提供がない場合は中止とさせていただきます。

例会山行報告

お花見山行 『奈良 若草山（三笠山）から佐保川の桜並木』

日 時 2024年3月31日

参加者 8名

<コースタイム>

近鉄京都改札 8:30 集合→近鉄奈良駅 9:45→春日大社本殿 10:10→奈良春日日野国際
フォーラム前 10:39→若草山山頂 11:46→大佛鐵道記念公園 13:50→佐保川桜並木→
新大宮駅到着 14:16



奈良市民に親しまれている佐保川の桜並木。

写真のような景色を期待していましたが、3月の寒波の影響で開花が遅れてしまい、チラホラ咲きという残念な結果になってしまいました。

とは言え、当日はうらかな春らしいお天気になり、若草山で野点をした後、のんびりと奈良の街歩きを楽しみました。



奈良市街を一望する若草山で記念撮影



<一口感想>

さすが世界遺産の奈良公園、人と鹿の多さには驚きました。

桜🌸も場所により蕾、3分咲、5分咲、満開と楽しめ満足。

若草山での奈良の市街地を眺め、可愛い鹿の瞳にみつめられながら、粋な野立てはこの上ない贅沢でした。

本日のお花見山行、氷室神社の桜は5分咲き、奈良公園の桜の咲き始め～5分咲きで春を感じさせてくれました。

奈良公園のマスコットの存在の可愛い鹿さんにもいっぱい会えてほっこりしました。

若草山の360°の素晴らしい展望の下、Sさん手作りの柚ようかんを頂きながらの野点も大変楽しかったです。



2024年3月山行記録

山行期間	山域・山名	例会 等	参加者数		ブ ロ グ 掲 載
			会 員	会 員 外	
3/2	銀杏峰（1441m）	例会	8		○
3/10	六甲 摩耶山・長峰山（摩耶アルプスから）		5		○
3/16	武奈ヶ岳		2		○
3/22	比叡山（回峰道）		1		
3/27	金勝アルプス、		2		
3/31	若草山（三笠山）～佐保川	例会	8		○
3/31	希望ヶ丘		2		

※ コース、人数等は、事前に提出された計画書に基づいて記載していますので、
 実際とは異なる場合もあります。
 近郊の三上山、音羽山などの個人山行は、通常は記載しません。
 複数の月にまたがる山行は、両方の月に掲載しています。