

せせらぎ

343



2018年2月



滋賀県勤労者山岳連盟 湖南岳友会

目 次

表紙&メッセージ	P 1
私のひとりごと	P 2
2月例会山行案内【伊吹山】	P 3
3月 " 【蛇谷ヶ峰】	P 4
12月例会報告 【剣尾山】	P 5
個人山行報告 【北八ヶ岳】	P 9
12月山行記録	P 12

今月の予定

2月 4日(日)	定例山行【霊仙山】
2月 18日(日)	定例山行【伊吹山】
2月 24日(土)	定例会議



表紙からのメッセージ

表紙作成は、私の記憶のなかでは、2014年に息子の嫁に描いてもらった水彩画、その前は時期こそ忘れたが、車の絵を描いた。多分3.4年に一度のサイクルで廻るから今までに5.6回の表紙作成だと思う。今回は、野洲川からの三上山を描きました。

私のひとりごと ・ ・ ・ 良い汗をかこう ・ ・ ・

暑い日に噴き出る汗。サラリとしていたりドロリとしていたり、人によってその性質は個人差がある。これは、今年の読売新聞に掲載された記事の話である。

汗はエクリン腺と呼ばれる汗腺からでるが、人の全身には約200万～500万個あり、実際に汗を出している能動汗腺はその半分ほど。

汗腺は血管から水分をくみ上げ肌面に排出し、その時カリウム、ナトリウムなどミネラル分も一緒にくみ上げるが、ミネラルの再吸収といって再び血管に戻す働きがある。この機能が正常に働いていればサラサラした汗が出てくる。

ところが、日頃運動をせずに汗をかかない生活を続けていると汗腺の機能が衰え、体に必要なミネラル分も排出したままになり、ドロリとした性質になって蒸発し難くなる。このため気化熱による体温を下げる働きも鈍りがちになりさらに汗をかく。

つまり良い汗はサラッとしているので肌の表面で乾きやすいのに対して悪い汗はドロリとして体にまとわりつき、皮脂やあかが混ざって雑菌が繁殖すると嫌な臭いが発生しやすくなる。

健全な汗腺の機能を取り戻して良い汗をかくには、日頃から汗をかく習慣を取り戻すことが大事だ。そのためには山登りなど適度な運動をしよう。



雪の伊吹山 (1377M)

日本百名山的一座、伊吹山。花の百名山でもある伊吹山ですが冬は雪を抱く姿が凛々しく魅力的です。伊吹スカイプルーを期待して、山頂からの眺望を楽しみに出かけませんか！ 積雪量にもよりますが直登ルートでは少々体力がいりますよ～

実施日 2018年2月18日(日) 荒天中止(前日18時までには連絡します)

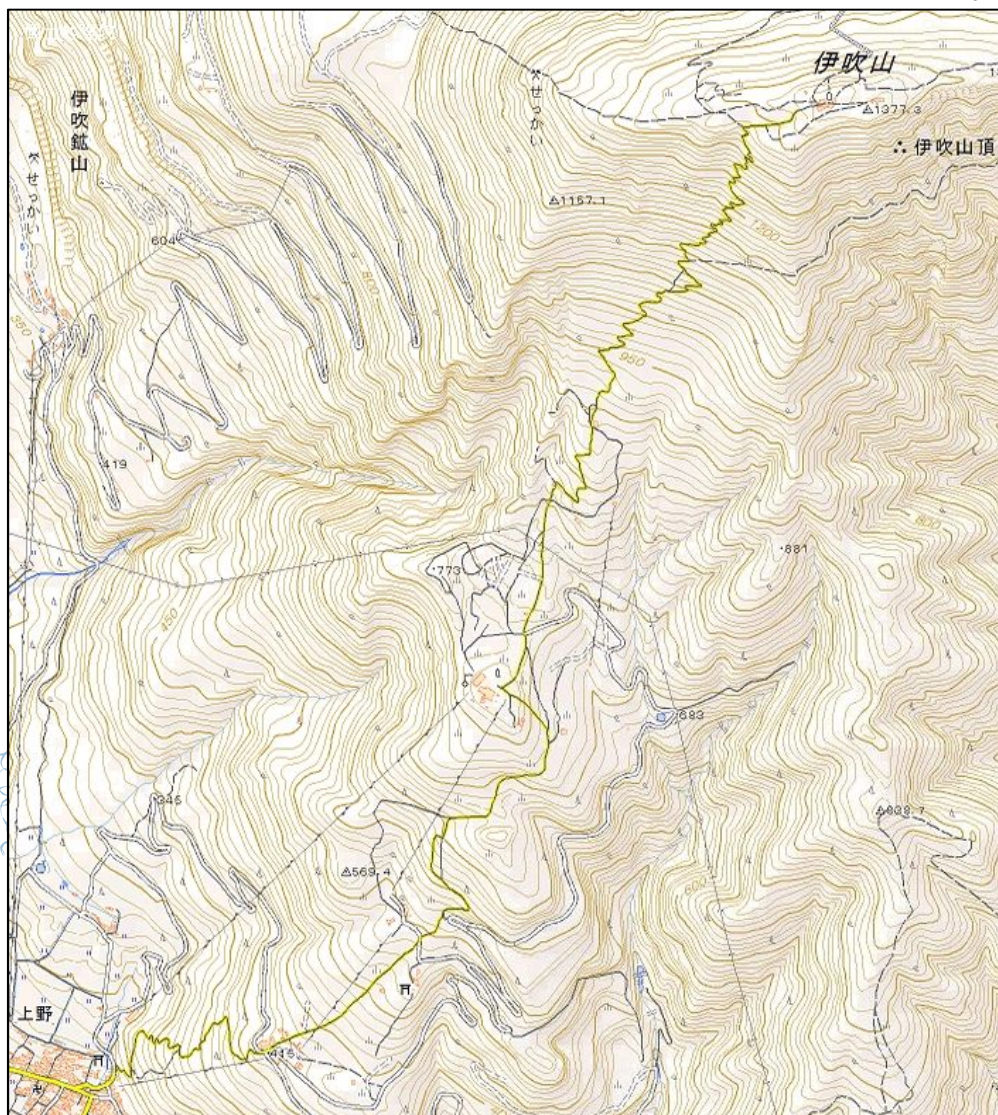
集合場所 JR野洲駅 6:30 竜王IC前 7:00

行程 三之宮神社前登山口 8:20 登山開始～山頂 11:50 【登り3時間30分】
下山開始 12:20～登山口 14:30 着 【下り2時間10分】

装備 雪山対応装備(ワカン・アイゼン・ピッケル)他 一般冬山登山装備

申込み締切り 2018年2月10日(土)

1000mクラスの雪山経験者の方の参加をお待ちしています。



例会山行（中級） 蛇谷ヶ峰（901.7m 比良山系）

雪山シーズンにスノーハイクでよく登られる蛇谷ヶ峰ですが、今回は中級ということで、少し違うルートを選んで見ました。みんなで思いっきりラッセルを楽しみましょう！

日時：3月4日（日）

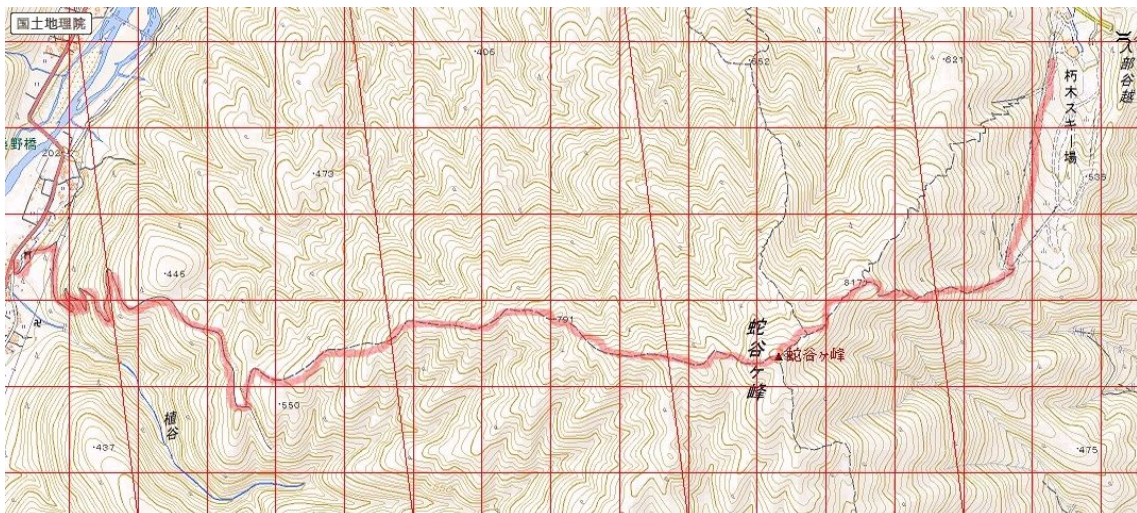
* 中止の場合は前日の18時までに連絡します。

集合場所：野洲駅（琵琶湖側）6:10 米プラ（道の駅）6:40

ルート（歩行時間約6時間）

桑野橋 8:00 - きのこ研究所 - 登山口 - 蛇谷ヶ峰 12:00（昼食） - 朽木スキー場（予定）

* 時間があれば、朽木温泉てんぐうに寄って帰ります。



持ち物：日帰り登山用具一式、スノーシューもしくはワカン、ストック、軽アイゼン、スパッツ、お風呂セット

申込締切：2月24日（土）

1 2月例会山行報告

剣尾山（784m）

1．日時 平成29年12月17日（日） 晴時々曇

2．参加者 22名



3．行程

南草津出発 7：35 駐車場着 9：00

登山口出発 9：35 行者山 9：52～10：00 休憩 10：21～10：30 休憩 11：00～11：05

剣尾山山頂（お昼） 11：20～12：05 国界 12：35 横尾山山頂 12：45

頂上広場 13：15～13：25 水辺の広場 13：55

下山口着 14：05

4 . 報告

今山行は摂丹（大阪・京都）国境にそびえたつ眺望を誇る人気の剣尾山です。

今回は、行者山（460m）剣尾山（784m）横尾山（784m）の稜線周回コースを歩きました。

修験者も修行の為に登った山、剣尾山。森の中には、大きな岩と壁が点在し、そこに描かれる仏像や梵字は、その様子を思い起こさせてくれます。そんな剣尾山の山頂からは、能勢だけではなく京都の亀岡の自然も眺められ、天候に恵まれた絶好の山行日和となりました。

行者山

剣尾山登山口近くにある能勢町漁業協同組合のマス釣り場駐車場に車を止め、剣尾山山頂へ出発します。丸太木段の山道をしばらく行けば岩が目立つようになり、壁ほどの巨岩、大日岩が突然現れ、そこには大日如来が彫られていました。また、いたるところに観音様の姿や梵字が刻まれた岩があり、かつて修験者がここで修行していたことが伺えます。さらに今回は行者山の本堂奥から行者道の一部を歩き、プチ修験の雰囲気を楽しみました。



森を抜け、山頂へ

尾根道の途中の行者山山頂を越えると、巨岩の風景から一変、木々に覆われたなだらかな道となります。登山口から続くこの道は、おおさか環状自然歩道と呼ばれるハイキングコースで道幅も広く歩きやすくなっています。山頂までには、かつて使用されていた炭焼窯の跡があり、その炭焼窯跡を越え天文5年の古い六地藏、月峯寺本堂跡を経て、剣尾山山頂へ到着します。



剣尾山から横尾山へ

山頂は風も弱く昼食タイムとなり、SLからは甘酒、フルーツケーキのおもてなしがあり、皆、ホッコリ美味しく頂きました。山頂には、花崗岩が点在し、展望も良く、能勢町はもちろん、遠くに大阪湾、京都の亀岡市方面の山々も望むことができます。



山頂から横尾山へはさらに奥へと進み、明治時代の国境（摂津・丹波）の石柱を経てその山頂までは上り下りが続きます。また、横尾山山頂も行者山と同様に山頂というよりは、尾根道の途中にあります。その付近から北へ視界が開け、風景を楽しむことができます。霜柱と少し雪が残った横尾山山頂を越えると、後はひたすら下って行きます。鹿よけの柵が辺り一面にあり、それに沿って進みます。



頂上広場を越えて

ここからは、岩谷川を隔てて対岸（左方向）に今まで登って来た剣尾山を眺めながら、また、右下方向には、能勢温泉のある能勢の郷、R-173 を隔て北摂の山並みを見ての下山となります。柵沿いの道を抜ければ、大きな鉄塔が目の前に現れ、その横をさらに下ると頂上広場に到着します。このトンビカラの岩峰辺りはゴツゴツした岩がむき出しになった足場で、滑らないよう注意しながら歩きます。そして、標識に従い水辺の広場へ下り、光が水面に映えて美しいダムを越えると、ようやく本ルートのゴール地点、剣尾山登山口に到着です。



5 . 一口感想

鼻が痛むほどの冷たい空気の中を登り始めてすぐ、鮮明な大日如来の摩崖仏のお出迎え。テンションが上がりました。頂上では雪がぱらつきましたが、いただいたおいしい甘酒のカップやケーキでお腹から温まり元気に下山 ほぼ降りてきて見たダム湖の美しさも印象的でした。'北摂の秀峰'・・・とても素敵な山でした。

初の冬山で、少し不安を抱えながらの参加でした。しかし、晴天で澄み切った空気と素晴らしい展望そして、霜柱を踏む時の音や一面の枯葉の上を歩く感触はとても気持ちよく不安を軽減させてくれました。心配していた寒さは、衣類の調節や保温の工夫など皆さんに聞いたり、見させていただいたのを参考に、今後活かしたいと思いました。また、お昼にいただいた甘酒は体を暖かしCL、SLさんの心づかいは、心を温かくしていただきました。ありがとうございました。

寒くはありましたが、快晴で、磨崖仏があつたり、頂上からの眺めもよく、いい感じの山でした。お昼には、SLのGさんが甘酒と手作りケーキを振る舞ってくださり、贅沢なランチタイムに、食いしん坊の私はルンルン?? 総勢22名の賑やかな山行で、たくさんの方々と色々お話ができ、とても楽しい一日でした。

寒くなる！との予報に覚悟して出掛けましたが、意外と暖かく快適な山行になりました。磨崖仏あり、行者道あり、展望良い所もあり、ファミリーハイキングにも楽しいコースですね。ただ今回（おそらく私だけではないと思いますが）山よりもSLさんのケーキと甘酒が美味し過ぎで？私の中で、剣尾山=Gさんのケーキと甘酒とインプットされました。（ご馳走様でした）たくさんの方が参加されていて、あまり話したことがなかった方ともお話ができて楽しかったです。

【山行日】2018年1月6日(土)～1月7日(日)

【参加者】4名

【コースタイム】

1/6(土) 晴時々薄曇り

野洲駅 6:10 集合 = 竜王 IC = 諏訪 IC = 10:40 北八ヶ岳ロープウエー駐車場 =

北八ヶ岳ロープウエー頂上駅 出発 11:40～12:00 雨池峠～12:35 縞枯山～13:30 茶臼山
～14:05 大石峠～14:20 麦草ヒュッテ(泊)

休憩を含めた総行動時間 2:40 (昭文社のコースタイムの約1.2倍)

1/7(日) 晴

朝食 5:50 麦草ヒュッテ出発 7:00～7:40 白駒池～8:25 高見石展望台～高見石小屋で休憩
(発) 8:50～9:10 丸山～9:50 麦草峠 10:00(発)～10:15 大石峠～10:40 出逢いの

辻～11:00 五辻東屋～11:50 ロープウエー山頂駅 12:15(発)～13:10 北横岳南峰 ～

13:20 北横岳北峰 13:30(発)～14:10 ロープウエー頂上駅 = ロープウエー駐車場

15:00 発 = 諏訪 IC = 竜王 IC = 19:30 野洲駅

休憩を含めた総行動時間 7:10 (昭文社のコースタイムの約1.2倍)

【コースの状況など】

- 正月明けの三連休で、年末から登山者が連続して歩いていたためか、登山道は極めて圧雪されており、ルートもはっきりとしていた。そのため、今回はラッセルは全くなく、アイゼンが一番適していた。しかし、2004年2月中旬の岳友会の例会で、ほぼ同様のルートの歩いた時は、麦草峠からは雪が深く、ワカンを付けた。また、高見石小屋から先はトレースがなく、ラッセルとなり、丸山からは引き返した。
- 麦草峠周辺のトレースのない所では、笹の上の積雪のためか、スノーシューでも膝上まで潜る所があった。
- 麦草峠から高見石小屋付近までは、コケ等の保護のための木道が多くあるが、雪に覆われているところが多いため、踏み外しに注意が必要。
- 高見石小屋から展望台の間は、雪の付いた滑りやすい大きな岩が露出して、大きな隙間も多いため、注意が必要。
- 北八ヶ岳はルート、分岐が多いため、分岐での確認が必要。ただし、道標は整備されており分かりやすい。積雪期にも道標が埋まることはないと思われる。
- 今回はトレースがはっきりしていたが、トレースがない場合は地形に特徴のない所もあり、注意が必要。道標ははっきりしているが、その間のテープの目印はそんなに多くない。
- 麦草峠ヒュッテの朝は、お茶、湯が自由に使えた(今のメジャーな山小屋では当たり前か)。
- 三連休にしては、北横岳を除いてはそんなに登山者は多くなかった。麦草ヒュッテも混雑はなかった。

【アイゼン? スノーシュー? それともワカン?】

- 冬山では、スノーシューにするのか、ワカンの方がよいのか、アイゼンが必要か、それらが必要ないのか、いつも悩むところ。
- 今回は圧雪されたルートのみであったため、アイゼンが最も適しており、それだけで十分であった。他の登山者もアイゼンがほとんどであり、スノーシュー、ワカンで歩いている人はほとんどなかった。

- スノーシューハイキングということにこだわって、私達2人はスノーシューで、他の2人はアイゼンで歩いた。雪がしまっていたので、結構急な斜面の下りでもスノーシューで大丈夫であった。新しいスノーシューはアイゼンとしての機能も強化されているようである。ただ、トレース幅が狭い所、足場が狭い所、段差の大きい所、岩場、倒木をまたぐ際などはアイゼンに比べて扱いにくい。そのため、最後の北横岳はアイゼンに履き替えた。
- スノーシューがアイゼン、ワカンと比べて楽なのは、登りの時にかかとをヒールリフターで上げられること。ただし、登りと平坦なところが連続する所では、ヒールリフターの上げ下げが面倒くさい。もっと簡単に上げ下げできるようにできないかと思う。
- 今回のように正月明けの三連休の本コースでは、アイゼンで十分で、念のため、スノーシューではなく、軽いワカンを持って行くくらいが適当。ラッセルが予想される時期では、急斜面が少なく、滑落する所がない場合には、思い切ってスノーシューのみにすることも可能かも？
- どちらにせよ、事前にコースの状況を把握することは必要だが、やはり、いつも悩ましいところ。

【冬山入門コースとしての北八ヶ岳】

- 北八ヶ岳は冬でも営業している山小屋が多いこと、滑落するような危険な所がほとんどないこと、滋賀から山麓まで車で5時間程度で行けること、公共交通機関でも比較的楽に行けること、また(悪い点とも言えるが)ロープウェイで2200mまで登れること、などから、冬山入門のコースとして適していると思われる。それでも寒さは厳しく(八ヶ岳の寒さ、富士山の強風、剣のドカ雪と聞いたことがある。)冬山の行動の仕方の勉強には十分なるコースと思われる。特に1月三連休はトレースもしっかりしており、歩きやすい。
- 八ヶ岳は他にも冬山のステップアップのコースは多くある。一気にステップアップするケースもあるが、マイルドなステップアップとしては、
北八ヶ岳の本コースで冬山での行動の基礎を身につける、寒さを体験する。
南八つに近い天狗岳。アイゼンの歩行技術の基礎を身につける。ピッケルでなくても可能なコース。
南八つの赤岳。急な雪面や岩稜帯があり、滑落の危険がある。確実なアイゼン、ピッケルの技術が必要。
硫黄岳～赤岳の縦走。滑落の危険が高い場所が続き、より高いアイゼン、ピッケルの技術が必要。
これでも雪山のガイドブックなどでは中級クラスで、バリエーションルートも含めて、八ヶ岳には難しい雪山ルートはいくらでもある。

【装備】

共同装備：コッフエル(小)、ガス中(1)、ガスヘッド(1)、GPS、ロープ(7mm×10m)、ツエルト2、ラジオ、救急セット
小屋で湯は入手できたため、ガス等は使用しなかった。
個人装備：ストック、スノーシュー、アイゼン、スリング長2本、カラビナ2、その他、通常の冬山装備
スリング、カラビナは使用する必要がなかった。

【費用】

交通費：ガソリン代 = 330km × 往復 × @30 = 19,800 円
高速代(竜王～諏訪) = 4400 × 2 = 8,800 円
交通費小計 28,600 円

北八ヶ岳ロープウェイ 1700 円(200 円割引) × 4 人 = 6,800 円

麦草ヒュッテ相部屋(2食付き) 8,000 円 × 3 人 = 24,000 円(モンベル 500 円割引)
8,500 円 × 1 人 = 8,500 円

小屋代小計 32,500 円

合計 (28,600 + 6,800 + 32,500)円/4人 = 17,000 円/人

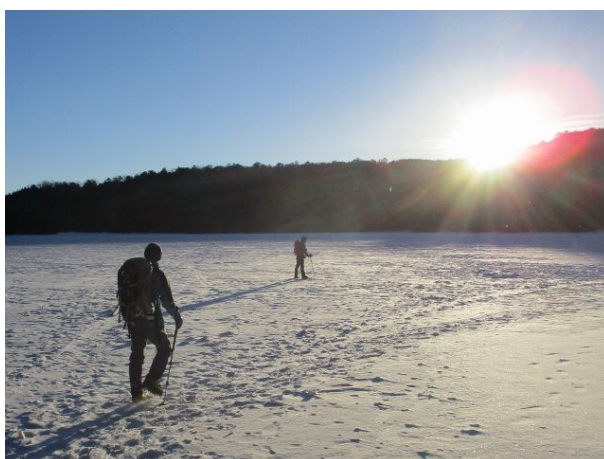
北八ヶ岳ロープウエーは、コンビニで割引切符あり、途中のサービスエリアのコンビニで購入した。麦草ヒュッテはモンベルカード提示した者に限り、500円割引。



北八ヶ岳はこうした樹林帯が多い。トレースはしっかりと圧雪されていた。



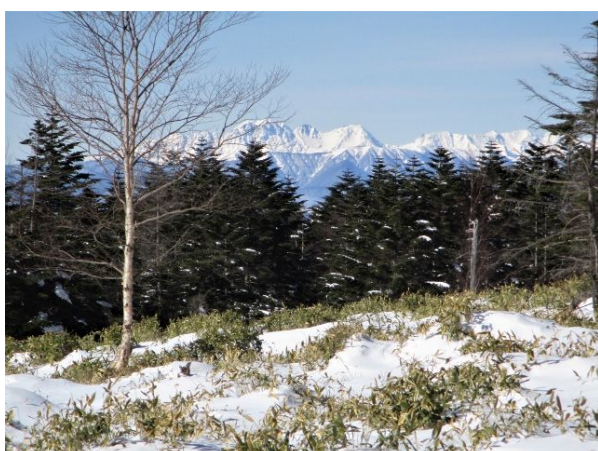
分岐が多いが、道標は良く整備されている。



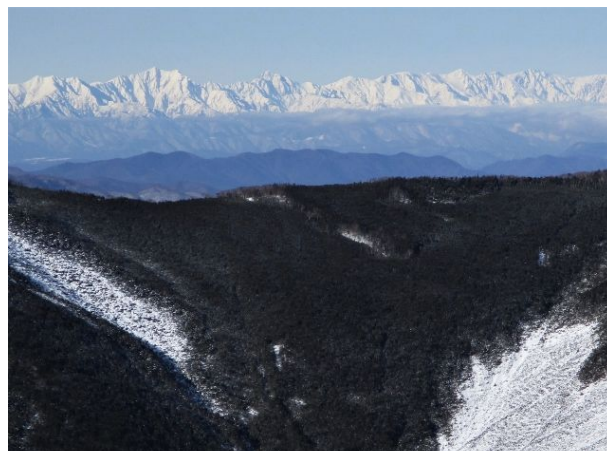
白駒池は凍結し、雪原になっていた。



高見石の先は、開けたところもある。



展望の開けたところもある。穂高と大キレット。



特に北横岳の展望が素晴らしい。北アルプス北部もきれいに見える。鹿島槍、五竜、白馬三山。

2017年12月山行記録

山行期間	山域・山名	例会 等	参加者数		プロ グ 掲載
			会 員	会 員 外	
12/2 ~ 12/3	台高山脈 高見峠～池木屋山		1	3	
12/2	比良山系 蛇谷ヶ峰		1		
12/2	鈴鹿 日本コバ		2		
12/2	高島トレイル乗鞍岳		1	ツアー	
12/2	蓬萊山		1		
12/3	養老山	例会	15	1	
12/3	鈴鹿山系・大瀬～水晶谷～根の平峠		1	1	
12/5	金勝山		3	1	
12/6	比良/摺鉢山 1007m・烏戸山 1078m		4		
12/6	六甲・摩耶山		1	1	
12/9	鈴鹿山脈 竜ヶ岳～静ヶ岳		1	1	
12/10	大峰山脈 和佐又山		1	2	
12/10	比良/蛇谷ヶ峰 902m		13		
12/13	六甲山(蓬萊峽～船坂峠～蛇谷北山～風吹岩)		2		
12/16	鈴鹿山系 竜ヶ岳		3		
12/16	蛇谷ヶ峰	例会下見	3		
12/17	剣尾山	例会	25		
12/17	鈴鹿山脈 御池岳		1		
12/20	比良/見張山・鳥越峰・岳山		6	1	
12/23 ~ 12/24	御池岳(テント泊)		4		
12/23	比叡北部/梶山・仰木峠・水井山・横高山		8	1	
12/23	鈴鹿山脈 銚子ヶ口～イブネ		1	1	
12/23	比良山系 武奈ヶ岳		3		
12/30 ~ 1/2	北アルプス 蝶ヶ岳		1	1	
12/30	鈴鹿山脈 雨乞岳		1		

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。