

# せせらぎ

No. 397



2022年11月



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 .....	P 1
●リレーエッセイ 【私のひとりごと】 .....	P 2
●11月例会山行案内 【二上山】 .....	P 3
●11月例会山行報告 【イブネ～銚子ヶ口】 .....	P 4
●会員山行記録(9月) .....	P 5
●2022年度後期例会山行計画 .....	P 6
●お知らせ .....	

## 今月の予定

---

- 11月 6日(日) 例会山行【二上山】 申込締切 11月1日(火)
- 11月 19日(土)～20日(日) 例会山行【イブネ～銚子が口】  
申込締切 11月8日(火)

## 表紙からのメッセージ

---

2022年5月23日 立山連峰にて

これは雷鳥の雄と雌ですが、雄が明らかに美しい  
他にもキジ、くじゃく、ルリビタキ等又蝶ではオオムラサキは有名です  
容姿だけでなくダンス、鳴き方等命をかけた仁義なき戦いは  
選ぶ側選ぶ側共に、強くすばらしい子孫を残したいと望む本能でしょうね

W. Y

「私のひとりごと」山を始めて3年目

山に登り始めて3年、百名山制覇を目指したり、槍や剣に登りたいとか自分の身の丈を超えた夢は持っていません。

それでも、岳友会の皆さんのお話を伺っていて百名山全山制覇や海外の山のお話を聞いてとても羨ましく思っています。

定年が近づいて「第二の人生」何もすることがない。

何か趣味を見つけなければと焦っていた時に学生時代の後輩や職場の後輩から山へのお誘いを受けて登山に目覚めました。

そして、今では月に4~5回は健康の為に山に登ることを目指しています。

登山は健康寿命を延ばす為に、肉体と頭のトレーニングに役立っています。

山行計画や天気予測などの事前準備、登山中は地図読みや危機管理、下山後の後片づけ、ボケている暇がありません。

3年前に山を始めた頃は、山の道具を何も持っていなくて、一つ一つネットや雑誌で調べて買い揃えてきました。失敗もありましたが、これもなかなか楽しいですね。

登り始めた1年目は筋力がなくて、特に下山で膝が痛く足を引きずりながら歩いていました。足の裏も筋肉と腱が癒着しているのか、指が痛くて整形外科で何度かレントゲンを撮ってもらいましたが異常なし、スポーツ整形外科なら適切な指導を受けられたかなと今は思っています。

今は、歩き方にも気を使い、筋力が鍛えられ膝の痛みも克服、足裏もストレッチを続けることで痛みが無くなりました。

最近は急登でも疲れずに登れるのはお尻に筋肉が付いたように思います。

3年目のこの夏はテント泊を極める為に、白山（別山ー御前峰縦走）・八ヶ岳（天狗岳ー白駒池縦走）・甲斐駒ヶ岳ー仙丈ヶ岳・立山周回縦走の4回経験を積むことができました。

来夏は3泊くらいの縦走にチャレンジしたいと思います

秋は車で遠出して登りたい山がいくつか、冬は今年もスノーシューで雪山を歩き回りたいと楽しみにしています。

誘っていただければ平日でも都合がつくと思います。皆さんよろしくお願いします。

M. Y

に じょう ざん  
二 上 山 (交流山行)

CL：S井

奈良県と大阪府の県境にある山でハイキング程度です。

下山は当麻寺へ下山します。頂上からの展望はよいです。

実施日：11月6日(日)

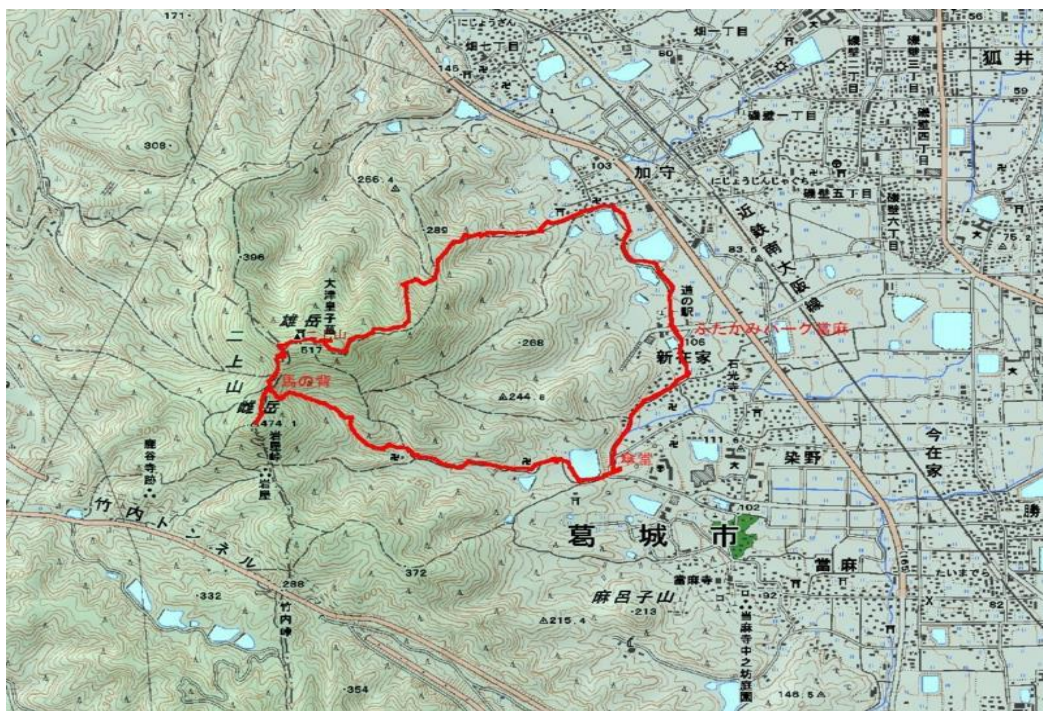
集合場所・時間：近鉄京都駅改札口8時

コース：近鉄二上神社口駅→雄岳→雌岳→岩屋峠→当麻寺→

近鉄当麻寺駅

持ち物：いつもの用意

申し込み：11月1日締め切り



11月例会山行案内

## イブネ (鈴鹿山脈)

CL T郷

イブネから銚子ヶ口へと歩きます。鈴鹿の奥座敷とも言われるイブネで、晩秋の静かな夜を楽しみましょう。

(企画部の前期山行計画では銚子ヶ口～イブネへとなっていたのですが、テントを担いでいてはきついコースですので甲津畑登山口からに変更しました。)

日 時 11月19日(土)、20日(日)

集合場所 野洲駅 6:10

行 程 初日 甲津畑登山口 8:00 → 杉峠 11:30 → 雨乞 13:00 →  
イブネ 14:00 (泊)

2日目 イブネ 8:00 → クラシ 8:30 → 銚子ヶ口 11:00 →  
登山口 13:30

持 ち 物 個人テント装備一式・コンパス・地図・ストック・雨具・水筒・個人食料・  
行動食・非常食・ヘッドランプ・マスク・軽アイゼン

※ 共同テントを希望される方は申し込み締め切り日までに東郷へ連絡してください。

申込み締め切り 11月8日(火)

※ 参加申込時には、車提供の有無もお知らせ下さい。

2022年9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	
9/3 ~ 9/4	丹後由良ヶ岳・赤石岳	例会	7	1	○
9/4	比良山系 霊仙山～打見山		3		○
9/8 ~ 9/9	トムラウシ岳		1	2	
9/10	北海道 黒岳～比布岳		1	2	
9/11	北海道大雪山系 芦別岳		1	2	
9/11	ポンポン山周回		4		
9/17	比叡山、横高山		3		
9/25 ~ 9/27	立山・大日岳		1		○
9/25	伊吹山		1		
9/27 ~ 10/1	安達太良山、磐梯山、吾妻山、飯豊山		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。

# 2022年度 後期例会山行計画

2022年12月～2023年5月			
日程	山 域		
12	4日(日)	青葉山	福井と京都境の山、「若狭富士」 S Lは参加者から選出
	11日(日)	入道ヶ岳	鈴鹿の初冬(登り収め山行) S Lは参加者から選出
1	2日(日)	愛宕山	初詣 S Lは参加者から選出
	7日(土)～9日(月)	金峰山	奥秩父山塊の主脈 S Lは参加者から選出
	22日(日)	バードウォッチング	野洲市 希望が丘公園(県連交流山行) S Lは参加者から選出
2	4日(土)～5日(日)	北八ヶ岳	八ヶ岳連峰の北部 S Lは参加者から選出
	18(土)～19日(日)	野伏岳	両白山地の山 S Lは参加者から選出
3	4日(土)	取立山	白山が好展望の山 S Lは参加者から選出
	(県連総会3/5のため)		
	12日(日)	明神岳	台高山脈の主稜で関西百名山 S Lは参加者から選出
4	2日(日)	孫太尾根～藤原岳	鈴鹿 春山の花見(県連交流山行) S Lは参加者から選出
	16日(日)	御池岳・T字尾根	テーブルランドからT字尾根(県連交流山行) S Lは参加者から選出
5	7日(日)	三上山	岩トレーニング S Lは参加者から選出
	21日(日)	三十三間山	三十三間山・轆轤山周回 S Lは参加者から選出