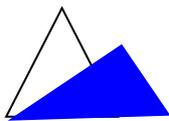


せせらぎ



2019年1月

No. 354



滋賀県勤労者山岳連盟 湖南岳友会



目次

1. 表紙からのメッセージ.....	P. 1
2. 私のひとりごと	P. 2
3. 登山報告<伊吹山登山競走>	P. 3
4. 月間山行記録.....	P.6

今後の予定

1. 12月15日(土)	定例会議@草津市民交流プラザ
2. 12月16日(日)	例会 高御位山
3. 12月22日(土)～23日(日)	例会 谷川岳
4. 1月6日(日)	例会 愛宕山(新春登山)
5. 1月13日(日)～14日(月祝)	例会 比良・八雲ヶ原
6. 1月26日(土)	定例会議@コミセンやす
7. 2月3日(日)	例会 綿向山
8. 2月9日(土)～11日(月祝)	例会 明神平

表紙からのメッセージ

晩秋の一日、高取城跡へ行ってきました。

高取城跡は、何か所もの城門跡の石垣、標高583.9mの山頂に、天守台の石垣をも残っている山城です。

近鉄吉野線、壺阪山駅より、土佐街道(旧城下町)を約25分、なお、舗装された道を約30分歩き、宗泉寺への分岐(この地点が標高約260m)より山道に入り、大手道を標高差約320mの登りで山頂の高取城跡に至ります。

城跡で昼食後、壺阪口より、壺阪寺(西国33カ所6番札)へと下りました。

H・M

私のひとりごと

最近、職場のコネクション委員から私にとって衝撃な言葉を耳にした。

最近の若者は「コミュニケーションは要らない」、「コミュニケーションの必要性が分からない」という人が多い。

職場は1フロアー250人以上の大所帯で名前と顔が一致しない。

仕事を円滑に進める為にコネクション委員ができて、バーベキューやボーリング大会など様々な催しが企画されたが参加が募れない。個人個人に声をかけても、その場は行くと返事が返ってくるが後でキャンセルされていたり。

「時代かな〜」。ゲームや携帯の普及が影響するのか寂しささえ感じる。

先日、ソフトバンクの通信障害で携帯のWi-Fi機能が使えなくなり全国的に混乱を招いた。

携帯が無ければ何もできない時代。今後はコミュニケーションを全く取らない時代が訪れるのだろうか。

人は独りでは生きられない…と私は思う。

私が岳友会に入った理由はそこにあって一人で山にも行けない。

計画も出来ないし地図も読めない。たとえそれが出来たとしても独りは寂しい。

入会して間もなく県連ニュースが送られてきました。

そこにはCSSの冬山講座の案内が掲載されていて直ぐに申込みました。山行は結構なボリュームで会の行事が疎かになりました。

CSSでは今まで見た事のない景色や場面に遭遇し素晴らしく感動しました。

でも、良い事ばかりでは無くテント泊の経験が無かった私は歩荷訓練から始まり、その後も辛い事、苦しい事、悲しい事も様々ありました。山岳会でないと、こんなチャンスは巡ってこなく、行程を重ねるごとに欲張りになり、自分に力を付けれるうちに付けたい・経験を積んで成長したい思うようになりました。

12/8〜9で例会のダイトレを歩いてきました。初めてのSLで緊張しました。

でも、この1年CSSで積んできた成果が出てくれた気がします。

参加の皆さんにも凄く助けられました。

テント泊の初めての方も2名居られましたが、皆で助け合いが出来たことで達成感や充実感に変わり気持が一つになれた気がします。

これからもチャンスがあれば経験を積み重ね会の皆さんと楽しく感動の出来る、また、し合える登山が出来る事を楽しみにしています。

これからもどうぞ宜しくお願い致します。



noko

例会山行報告

伊吹山登山競走

報告者:Y

日時: 2018年11月18日 8時50分登山口スタート

参加者 : 会員17名 会員外1名 計18名

行程: 8:50 登山口スタート
 10:23~ 到着者の出迎え
 11:30 優勝者の発表・表彰式・2位以下タイムの発表
 とハンデ付き順位の発表
 11:40 順次下山

会計: 参加賞 スポーツ羊羹 18本 1944円
 優勝メダル 1944円 合計 3888円



報告

昨年、この時期にはすでに着雪があったとのことで、天候を心配しての実施となりましたが、その心配をよそに、伊吹山頂からの眺望が抜群なほどによいお天気に恵まれての登山競走となりました。ダウンやカイロなど、山頂での待機に入念に準備し先発した記録係も山頂では快適に参加者を迎えることができました。

ペース配分がうまくいかなかった方や前週に六甲全縦に参加された方、途中で両足が痙攣して休憩しながらの方、荷が少し重くなっても山頂で待機する記録係のことを気遣ってくださった方々など、いろいろなコンディションで臨まれた参加者のみなさんでしたが、とてもよい表情でゴールされました。

結果:

順位	ハンデ込みタイム	タイム
優勝	1h19m	1h39m
2位	1h23m	1h33m
3位	1h24m	2h04m
4位	1h32m	1h52m
5位	1h34m	1h54m
6位	1h37m	1h47m
7位	1h44m	2h04m
8位	1h45m	2h05m
9位	1h46m	1h46m
10位	1h48m	2h18m
11位	1h51m	2h21m
12位	1h54m	2h34m
13位	1h57m	2h27m
14位	1h59m	2h19m
15位	2h06m	2h16m
15位	2h06m	2h36m
17位	2h30m	2h50m
18位	2h37m	2h47m

Mさん
優勝おめでとうございます



2位 Yさん



3位 Gさん

感想

「登山レースなんて曾て参加したことないし、しかも高齢、どうなることかと興味がある反面場違いな気もしながら参加申込する。

計画書がメールで送られてきて、びっくり・がっかり。参加18名、うち、70歳以上2名と女性参加は4名のみ。せせらぎに掲載された山行案内に「メッチャしんどいですが会の催しとしてお祭り気分楽しくやりましょう」とあったのに参加者リストではヤル気充分の面々がずらり。お祭り気分に参加と言うよりレースの意味合いが強調されての参加者リストにちょっと違和感あり。会初めての企画であり、老若男女全般の参加が欲しかったなあとちょっと残念。自分としては競争気分はサラサラないが自分の限界を試してみようと参加したのは事実。快晴に恵まれスタート。いきなりダッシュをかけるもの、こちらは最後尾でスタート。結果は中熟年者の記録が素晴らしいのに驚く。自分も遅いながらも目標よりは短縮できて満足。参加者は総じて苦しみながらも充実感を得たのでは、、、。

次回あるなら、レースも良いが多くの会員が参加する楽しいイベントであってほしい。 高齢者の夢かな  」

S.S.

伊吹山レースには、自分の体力をマイペースで試してみようと軽い気持ちで参戦しました。

結果は、1時間39分とハンディキャップを含めると「金メダル」！自身もびっくりです。

その要因は3つあると思っています。

その1、このところ毎週、高低差1,000m以上の山とテント泊もしており体力向上と維持ができていたのではないかと思います。筋力は鍛えても負荷をかけなければ3~4日経過すると衰えていきます。その意味では毎週山行が効いたと思います。

その2、私は楽に登山をすることと健康維持のためスポーツジムに通っています。トレーニング内容は、ストレッチ、筋トレ、ジョギングで約2時間程度です。この中で一番効いたのは「ジョギング」ではないかと思います。ジョギングはテンポトレーニングと言って、速度を9Km/h~11Km/h~9Km/hとスピードを変え心拍数を130~170程度まで上げます。この心拍数を上げたトレーニングが、心拍数180超えでも耐えられたのではないかと思います。心肺機能強化はジョギングが手取り早い運動です。

その3、今回の伊吹山レースは、なんといってもレースなので前に人がいるとついていきたくなる、そして追い越したくなるという競争心が苦しくても山頂目指して登れたと思います。スタート地点からOさん、Y1さんのロケットスタートにはさすがについていくことはできません。が、Y2さんは二人を追い上げていました。その時、私の心拍数180を超え「本当か？」と疑いながら、それほど苦しくなく、山頂まで行けるのではないかと2合目で思いました。3合目目のなだらかな場所になるとY3さんが「走っていく」と言ってトレラン経験を活かし軽い足取りで抜いていきました。その後、6合目を過ぎると最初飛ばしていた3名を交わし、先頭はY3さんだけでした。7合目を過ぎると急斜面で速度が落ち、Y3さんは見る見ると見えなくなりました。ここからは自分との闘いです。とにかく足をフラットに置き攣りそうな脛脛に負担をかけまいと着地点をにらめっこしながらやっと尾根まで来ました。この時「脛脛が攣ることなくようやく登り切った！」と言う思いを感じながら山頂に向かいました。

山頂に着くと記録係りのY4さん、Mさんに拍手で迎えてもらい「感激」しました。

その後、後続の皆さんも続々と登頂されかなりの方が3時間以内で登り切ったと思います。

私を含め皆さん、本気モードになると凄い力を発揮できることを、この伊吹山レースで体験できたのではないかと思います。

「またレースに出る？」と聞かれたら「今は、もう結構です」。一年後は分かりませんが。

皆さんの本気モードを引き出した、奇抜な企画立案、準備、実施いただきました関係者の方に感謝いたします。ありがとうございました。

11月19日

T.M.

はじめに 退職後私は3年前この山に登り休憩ばかりで山頂までクタクタで4時間位かかったことを思い出されます。この会に入会させていただき私の原点であるこの山のレースがあることを知り参加させていただきました。

3年前の4時間の半分で2時間は切ろうと目標を自分で立て6合目あたりから石がゴロゴロあり落石も多いことから1合目から3合目まで精いっぱい頑張るつもりで登り、その後自分のペースで登り後ろから5名の方に抜かれましたが1時間50分位で山頂に到達出来ました。

雲一つ無い好天に恵まれ輝いた琵琶湖がすぐ目の前にまた御嶽山も見えて最高の気分でした。目標の1時間代で山頂に到達したこと自分の心の中では金メダルでした。今後健康でいつまでも山登りができる体作りを行っていきたいと思っています。この主催していただいた会の方々、またいろいろ準備などしていただいた方々に感謝・感謝です。ありがとうございました。

Y.Y.

2018年11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	
11/2 ~ 11/3	大杉溪谷		4		○
11/3 ~ 11/4	北アルプス 双六岳		1		○
11/3	第2回高島トレイル 黒河峠～大谷山	例会	15		○
11/3	武奈ヶ岳		1	6	
11/4	御在所岳～国見岳		1	ツアー	
11/4	伊吹山(滋賀県)		1		
11/4	霊仙山		3	1	
11/7	鈴鹿山系・三池岳		7		
11/7	鈴鹿・三池岳 971m		1		
11/10 ~ 11/11	南アルプス南部・黒法師岳		3	3	
11/10	鈴鹿・タイジョウ 1061m		8		○
11/10	県連地図読み講習会(音羽山)		1	4	
11/10	鈴鹿山脈 日本コバ		1		
11/11	比良山系 地蔵山～釣瓶岳～ナガオ尾根		5		
11/11	両白山地 三方崩山		1		
11/11	湖北・己高山		1	1	
11/12	鈴鹿山系 御在所岳		1	1	
11/14	愛宕山(ツツジ尾根～愛宕神社～表参道)		3		
11/15	山城・鎌刃城跡とその周辺を訪ねて		6	1	○
11/15	鈴鹿 日本コバ		2		○
11/17	県連地図読み講習会(音羽山)		1	4	
11/17	鈴鹿山脈 不老堂～仙香山		1		
11/18	伊吹山レース	例会	17	1	○
11/18	福井に山 丈競山 浄法寺山		1	3	
11/23 ~ 11/24	八ヶ岳 天狗岳		3		○
11/23	鈴鹿山脈 谷山～高塚山		3		
11/23	京都寺社巡り ⑧		4		
11/23	播磨・雪彦山		1	1	
11/24 ~ 11/25	台高山脈 明神平		4		○
11/24	野坂山地 野坂岳～赤坂山		1		
11/24	鈴鹿 雨乞岳		1		
11/25	比良・白倉岳 950m		7	1	○
11/25	鈴鹿・イブネ		1	1	
11/25	己高山	例会下見	3		
11/29	比良山系 堂満岳・コヤマノ岳・武奈ヶ岳		3		
11/30	比良山系 釈迦岳		1	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。