

# せせらぎ

NO.418



2024年8月号  
滋賀県勤労者山岳連連盟  
湖南岳友会

## 目次

---

○表紙と表紙からのメッセージ	.....	P 1
○リレイエッセイ【私のひとりごと】	.....	P 2
○山行案内 雲の平（テント泊）	.....	P 3
鈴鹿・元越谷	.....	P 4
9月21(土)～23(日) 【尾瀬ヶ原 バスハイキング】 企画部		P 5
○山行報告 武奈ヶ岳	.....	P 6～7
聖岳～光岳	雨天中止	
○月間山行記録(6月)	.....	P 8

## 今月の予定

---

- ◇ 【雲の平（テント泊）】 8月10日(金)～12日(月) 申し込み〆切 7月27日(日)
- ◇ 【鈴鹿・元越谷】 8月18日(日) 申し込み〆切 8月11日(日)

## 表紙からのメッセージ

10通りの顔があれば10通りの人生がある。  
100通りの山があれば100通りの違った山がある。  
何一つ同じ山はない。自然はなんと雄大で奥深いのであろう。  
いま細い白い道を豆粒のように人々が帰って行く。  
行く手には銀色の霧が駅を包むように巻いてきている。

一木曾駒の夏

M・A



## 私のひとりごと

初めまして！我が家の愛犬ちゅら 推定15歳 ポメラニアン女子です。  
今から10年前に繁殖廃棄犬としてボランティアさんに保護されてから  
約半年後、我が家にやってきました。初めてうちにきた時には、とにかくめちゃ  
くちゃ臭くて、子どもたちが逃げ回っていたっけ・・・  
ケージからなかなか出られず、次は小さなカーペットから出られず、、外に出ら  
れず、、、散歩が出来るようになるまで時間がかかったことも今ではすっかり忘  
れるほど、家の中を歩き回り散歩を楽しみにしています。

すでに完治したもののフィラリアにかかっていたり、膀胱に腫瘍があったり、  
健康診断ではびっくりするような状態ながら、とにかく明るくて前向きな性  
格！動物にも性格があるんだなとつくづく感じます。

(先住犬はとにかく根暗で、軽い病気になったときも大変でした)

見かけは元気だった彼女も今年に入ってやっぱり15歳らしく年を観じるよう  
になりました。大好きだったソファ（写真）にももう乗れません。

\*繁殖犬だったためか歯がほとんどぬけてしまっているのでご飯をふやかして  
手であげる

\*おしっこをたくさんするように散歩になるべく連れて行く  
(帰り道は抱っこ・・・これがちょっと大変)

\*三日おきの点滴・・・これはものすごく大変！

あ、もちろん留守中もクーラーは付けっぱなしです。

これから夏に向かってもっといろいろなことが起きることでしょう。

でも、一日でも一秒でも長く一緒に居たいと願う今日この頃です♡

YKM

## 雲ノ平（テント泊）

北アルプス黒部川源流部に位置する雲ノ平は標高 2,500～2,700m の日本でもっと高い位置にある溶岩台地で、北アルプスの最深部に位置し「日本最後の秘境」と呼ばれています。今回は2泊3日で、折立から雲ノ平ピストンしたいと思います。

（山行計画では黒部五郎の周回となっておりますが日程的に厳しいためピストンとさせていただきます。）

日程 8月10日(金)～12日(月)

工程 8/10 野洲駅 4:00（各所でピックアップ）→ 折立駐車場 10:00  
折立登山口 10:30 → 太郎平小屋テント場 15:00

8/11 太郎平 5:00→薬師沢 7:30→アラスカ庭園 9:30→雲ノ平山荘 10:30（昼食）  
→アラスカ庭園 12:30→薬師沢 14:00→太郎平小屋テント場 17:00

8/12 太郎平 6:00→折立登山口 9:40 （亀谷温泉で入浴後帰宅）

個人装備 テント泊装備、防寒具、ツエルト、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7/27まで。車提供の可否も含めご連絡ください。

※ 車台数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。

※ 山行計画が決まってから直ぐに太郎平小屋、薬師沢小屋、雲ノ平小屋、雲ノ平テント場の予約を試みしていますが満室で予約できず、宿泊は予約不要の太郎平小屋テント場を予定していますが、祝日、山の日ということもあり混雑が予想されます。（今のところソロテンを予定しています）

※ 薬師沢から雲ノ平までの急登は滑りやすいようなので特に下りは注意が必要です。

## 元越谷 沢登り

夏は沢登りです！

野洲川上流の元越谷渓流を遡行します。透明度の高い流れと明るい溪相で、適度なスリリングさを持つ良い沢です。去年に続き今年も同ルートを行います。

ロープとライフジャケットは基本不要ですが、安全確保のため要所で使用します。沢登り未経験の方も参加できます。

【日程】2024年18日（日曜日）

【山行先】鈴鹿 元越谷

【集合】野洲駅南口 7時

【持ち物】日帰り山行装備、ヘルメット、ハーネス、沢靴、カラビナ、スリング

【申込み】8月11日まで  
車を出せる方は申し出をお願いします。



最大の難所 元越大滝  
(普通は右へ高巻き、チャレンジャーは中央突破！)

例会山行

尾瀬ヶ原バスハイキング

企画部

尾瀬ヶ原の紅葉は草紅葉(くさもみじ)と呼ばれ、9月中旬から10月初めにかけて草原が金色に色づき、木道から眺める辺り一面の草紅葉は、まるで絨毯が敷き詰められているかのように見える。

日時 9月21(土)～9月23日(月)

行程 9/21(土) 野洲駅バス6時30分→名神・中央道・長野道・関越道→尾瀬

戸倉16時着 尾瀬高原ホテル(泊)・キャンプ場(泊)

9/22(日) 尾瀬戸倉バス5時30分→鳩待峠→山の鼻7時30分着 山の

鼻小屋(泊)・山の鼻キャンプ場(泊)

終日、至仏岳登山組・尾瀬ヶ原散策組・燧岳登山組等に別れ行動

9/23(月) 山の鼻9時→鳩待峠→戸倉バス停11時→関越道・長野道・中

央道・名神→野洲駅21時着

装備 (1)小屋泊希望者・小屋泊装備

(2)テント泊希望者・テント、シュラフ、食料等の野営泊装備

★現在19名、バス(27人乗)残席ありますので希望者は早めに連絡下さい。

## 比良山系 武奈ヶ岳（歩荷訓練）

【山行日】 2024年7月7日（日）

【参加者】 4名

### 【コースタイムなどの記録】

6:00 草津駅⇒6:30 米プラザ⇒7:06 坊村駐車場⇒8:31 夏道分岐⇒（夏道）⇒9:26 御殿山⇒  
9:45 ワサビ峠⇒9:55 西南稜⇒（10:19～10:58）武奈ヶ岳⇒11:17 西南稜⇒11:25 ワサビ峠  
⇒11:30 御殿山⇒11:42 冬道分岐⇒（冬道）⇒13:20 駐車場

**ヤママップのデータ**：タイム6:14、距離8.4km、のぼり1029m、くだり1032m  
カロリー1553kca、コース常数23（ふつう）、平均ペース110～130%（やや速い）

- 当初の予定はイン谷口から中峠経由だったが、直前の大雨による土砂崩れのためにイン谷口に入れなくなり、反対側の坊村からの往復とした。そのためと思われるが、坊村駐車場は7時の時点で既に満車状態だった。
- 少し前までの予報では雨だったが、前線が少し北に上がったため、少し雲が出るくらいでよく晴れた。梅雨時の天気予報は外れやすい。
- 歩荷訓練としていたが、猛暑が予想されるため、荷物の重さは各自の判断とした。頂上での計測結果は8.0kg～13.9kgと様々だった。
- 武奈ヶ岳からコヤマノ岳を経由して下山する予定だったが、猛暑のため、そのままピストンした。
- 猛暑予想で稜線は陽射しが強かったが、風もあり湿度はあまり感じず、思っていたよりも暑さを我慢できた。下の方に降りてからは、木々の間からの陽射しの強さがこたえた。
- 上りは夏道だったが、急斜面のところ少しぬかるんでいて滑りやすかったため、下りは冬道を歩いた。最近夏でも冬道を歩く人が多いせいかトレースははっきりしていて、夏でも冬道の方が快適に歩けそうな感じがした。

### 【感想】

- ◇ 下界にいても、倒れそうな暑さ、ポッカてか、雨天中止を期待したけど実施、荷物を少しずるして、何とか歩きました。
- ◇ マジな歩荷にするべきか、登頂を優先するべきか、前日の準備で悩みまくり。サブリーダーで先頭をちゃんと歩けるか、熱中症も不安。登頂に自信もないが、自分にも負けたく無いという事で、プチ歩荷に。想像よりも快適なお天気で、梅雨の合間に体力作りができました。皆さま、お世話になりました。

◇ 雨予報で中止かなと思っていたら晴天に変わり。暑さ対策必須の山行となりました。暑いながらも風に応援されながら登りきることができました。下山後のアイスコーヒー美味しかった！

◇ どうせ中止と思って気楽に参加申し込みましたが、猛暑の中での山行となり、あわてました。しかし思っていたほど暑さは感じませんでした。加齢で感覚が鈍っているのなら大変ですが。有難いことに私の子供と同じくらいの年齢のメンバーと歩き、上りは何とかついていきましたが、下りではリズムカルに降りられるのについていくのは大変でした。加齢により一番低下するのはバランス能力で、70代は20代の20%まで低下するというデータもあります（脚筋力は60%まで低下）。遅まきながら先日の定例会議で紹介した「エクスハイク」体操を頑張ってみます。（比較的）若い人も何時かはそうなるかもしれないので、気を付けてくださいね。



御殿山到着、酷暑の中、意外と元気



最後の登り



武奈ヶ岳頂上に到着、ここでも元気



最後の休憩、酷暑の中、よく歩きました。さすがに疲れて水分をがぶ飲みです。

2024年6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	
6/4 ~ 6/6	四国石鎚山系 瓶ヶ森～笹ヶ峰		1		○
6/11 ~ 6/12	鷲ヶ岳（郡上市）、靱糠山（飛騨市）		1	3	
6/13	金勝アルプス		2		
6/16	リトル比良		2		
6/20	大文字山		2		○
6/27	大文字山南面		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。