

# 東京トレッキングクラブ

## T. T. C. 会 報 2013年 11 月号

会長：飯田隆一

<http://www.tokyo-trekking-club.jp/>

### 《 11月の山行計画 》

No. 3, 030 片倉谷道～小袖尾根 < B > L 飯田隆一

11月4日(月・祝) 7:05 立川発奥多摩行=8:29 奥多摩8:35 発鴨沢西行バス=9:20 鴨沢西 9:25 歩き出し-55分片倉橋-5分片倉線起点駅-15分第一の小橋-15分第二の小橋-標高950m付近-30分空中栈道橋-25分枝沢の沢床-40分片倉谷を横切る-15分堂所-1時間20分小袖山(△1,054m)-30分道路-20分鴨沢バス停

歩程：5時間30分+1時間30分……7時間 16:25 鴨沢バス停に着く。16:48 発のバスで奥多摩駅へ。

費用：約3,800円

地図：2.5万図“丹波”

申し込み：11月2日(土)までに葉書、電話、FAX、携帯SMSでリーダーへ。

備考：懐中電灯必携。

No. 3, 031 岩松尾根～幕岩尾根 < B > L 高橋輝男

昨年、雨天中止の再計画です。

11月9日(土) 7:05 立川発奥多摩行=8:29 奥多摩8:35 日原行バス=8:53 倉沢橋 9:00 歩き出し-25分倉沢の大ヒノキ-35分855m-1時間10分滝入ノ峰-40分1289m(ヨコスズ山)-1時間30分倉沢谷林道(塩地谷、長尾谷、分岐点)-50分倉沢橋

歩程：5時間10分+1時間50分……7時間 16:00 倉沢橋に着く。バスで奥多摩駅へ

**地図**：2.5万図“武蔵日原” 昭文社“奥多摩”

**費用**：約3,000円

**申し込み**：11月7日（木）までに葉書、電話（19:00～21:00）でリーダーへ。

**備考**：懐中電灯必携。新ハイ601号参照。

**No. 3, 032 竹林公園から南町緑地保全地域** <C> L 中神琳枝

武蔵野台地の湧水地は標高40～70mの範囲に数条の谷がある。新東京百景の竹の公園から四季折々に満喫できる公園ウォーク。

**11月10日（日）** 9：40 池袋発西武球場前行＝10：04 東久留米 10：15 歩き出し－20分竹林公園（公園散策20分）－15分多聞寺－5分南沢緑地保全地域（園内散策20分）－30分南町緑地保全地域－15分柳新田通り－25分西原自然公園（園内散策25分）－40分田無駅

**歩程**：3時間35分＋1時間15分……4時間50分 15：05 田無駅に着く。

**地図**：2.5万図“志木、吉祥寺”

**費用**：約300円

**申し込み**：11月8日（金）までに葉書、電話でリーダーへ。

**備考**：Lは東久留米で合流します。

**No. 3, 033 太良ヶ峠－棚山** <B> L 阪本弘二

日暮れの早くなったこの時期、笛吹川を見おろす里山の展望を楽しめます。

**11月16日（土）** 7：26 高尾発小淵沢行＝9：10 山梨市 タクシー30分太良ヶ峠10：00 歩き出し－1時間神峰－1時間棚山－1時間重ね石－1時間ほったらかし温泉

**歩程**：4時間＋1時間……5時間 14：50 ほったらかし温泉に着く。解散。タクシーで山梨市駅へ

**地図**：2.5万図“甲府北部、塩山”

**費用**：約6,000円

**申し込み**：11月14日（木）までにハガキ・TEL・FAXでリーダーへ。

**備考**：新ハイNo692参照

**No. 3, 034 九鬼山 < B >**

L 山田広子

11月16日(土) 7:26 高尾発小淵沢行=8:11 猿橋 8:20 歩き出し-1時間40分御前山-40分馬立山-35分札金峠-1時間10分九鬼山(970m)-20分弥生峠-50分(杉山新道)落合橋-15分禾生駅

**歩程**: 5時間30分+1時間……6時間30分 14:50 禾生駅に着く。

**地図**: 2.5万図“大月、都留” 昭文社“高尾・陣馬”

**費用**: 約2,800円

**申し込み**: 11月14日(木)までに電話、FAXでリーダーへ。

**No. 3, 035 高川山～むすび山 < B >**

L 河野良子

うっすら雪化粧した富士山を眺め、紅葉を楽しみましょう。

11月24日(日) 8:01 高尾発甲府行(中央付近)=8:52 初狩 9:00 歩き出し-30分新登山口-50分高川山-1時間田野倉分岐-20分天神峠-1時間512m-20分むすび山-30分大月駅

**歩程**: 4時間30分+1時間10分……5時間40分 14:40 大月駅に着く。

**地図**: 2.5万図“大月、都留” 昭文社“高尾・陣馬”

**費用**: 約3,000円(休日おでかけパス使用)

**申し込み**: 11月22日(金)までに葉書、電話、FAXでリーダーへ。

**備考**:

## 《 山 行 報 告 》

### No. 3, 014 薬師ヶ岳から五色ヶ原 < A >

パーティ：河野、山田(広)、木原、飯島、森戸／阪本、松井、L飯田 計8名

8月2日(金) 雨後曇。前夜東京を出たバスが有峰口に着くと土砂降りの雨であった。とりあえず折立まで行くが折立に着いてもまだ雨。沢山の登山者はその雨の中を出発して行く。明日の天気期待して少し小降りになったので我々も雨具をつけて7:30歩き出す。登る人も下ってくる人もみんなびしょびしょの状態。三角点を過ぎ五光岩ベンチに近づくころから雨が上がり少し希望が湧いてきた。やっと太郎平小屋に着き我々は6畳の部屋を与えられたのでやれやれ。天気が悪い分暑くないので予定より早く着いた。元気な女性たちは太郎山を往復した。

折立7:30—三角点9:30—40—五光岩ベンチ11:30—太郎平小屋12:20

8月3日(土) 快晴。5:50歩き出し。薬師峠のキャンプ場まで下り登りとなった。雪溪が出てきた。周囲の山々が見え始め遠く白山までが見える。きれいな薬師岳山荘に着いて休む。ここからの登りはきついですが天気が良いので気持ちよく歩き薬師岳に着いて360°の展望を楽しむ。ほぼ北アルプス全てが見える。去りがたいが先に進もう。天空の散歩道と言いたいところだが案外起伏がある。北薬師岳に着いてまたまた展望を楽しむ。幸せだ。大きな雪溪があちこちにあり、又カーブも大きい。間山まではきつい。スゴ乗越小屋に着くと小屋の前に多くの人が出て今晚の大変さが想像できた。はたして我々の寝る場所は3畳に8人となった。これで上を向いて寝られるかどうかだ。夕食までは外でゆっくりした。

太郎平小屋5:50—薬師峠6:10—薬師平6:55—薬師岳山荘7:45—8:00—薬師岳9:00—40—北薬師岳10:35—50—間山12:30—45—スゴ乗越小屋13:35

8月4日(日) 小雨後曇。5:30歩き出し。昨夜は小屋が混んで良く眠れなかった人も居た。スゴの乗越まで下るのだがすぐ雨が降り出したので雨具をつけ、この日は一日中これを脱げなかった。乗越から登りスゴの頭の下で道は左に曲がり少し下った後の登りがきつくやっと越中沢岳に着いてホッとした。遠くが霧で見えないので余計遠く感じる。この辺の雪溪はどこもが大きい。鳶山に着き今夜の宿はもう近くなり皆にも元気が戻ってきた。鳶山から五色ヶ原に下る木道の周囲はキバナシャクナゲ、シナノキンバイ、ハクサンイチゲ、チングルマ、イワカガミと花盛りであった。12:20分に五色ヶ原山荘に着き12畳のきれいな部屋を与えられた。石鹸は使えないがここには風呂もあり皆汗を流しご機嫌。女性たちは花

を見に散策。遅く到着した4人の男性が同室した。

スゴ乗越小屋 5:30—スゴの頭 7:20—越中沢岳 9:05～15—鳶山 11:10～40—五色ヶ原山荘 12:20

**8月5日(月)** 霧後雨時々晴。5:35 歩き出し、木道を行きキャンプ場を過ぎると下りになった。段々と沢音が近づき平ノ小屋に着いて休憩。雨が降り出し、まだ先は長いので早々に出発。湖岸だが梯子を登ったり下ったり時間がかかる。大きな沢を丸太橋で何回か渡りやっとロジックろよんに着いて休憩。段々と子供ずれの観光客が増えてきた。トロリーバス乗り場に着き14:05 発のトロリーで扇沢に向かった。直接帰る人と風呂に入る人と別れた。

五色ヶ原山荘 5:35—平ノ小屋 8:40～55—途中 9:30、10:25、10:35 に丸太橋を渡る—ロジックろよん 11:30～45—トロリーバス乗り場 13:45

(山田(広)、飯田 記)

**No. 3, 015 杏ヶ岳・掃部ヶ岳 <B> L 高橋輝男**

リーダーの都合で中止しました。

**No. 3, 016 東大巖—烏帽子山 <B>**

パーティ：佐藤(ツ)、大島、吉原、菊地、阪本、荒、河野、持田、山口、村田、南出/石川、松井、佐藤(正)、見目、L阪本 計16名

**8月17日(土)** 峠駅から送迎車で姥湯温泉「枡形屋」へ。各自ゆっくり温泉を楽しむ。

**8月18日(日)** 7:50 歩き出し。出発前に宿の主人からこのコースは長くて急登だから無理をしないように、途中で帰ってきなさいと忠告をうける。人数もおおい事でもありません薬師森まで頑張って登るが列がかなり乱れこのコースは無理か? 1時間程で薬師森展望台に着き休憩。ここから約150mくんだり滑川温泉分岐から沢を2回渡り見えない潜滝から樹林帯の急登に耐え明月荘の水場で冷たい水を飲み弥兵衛平明月荘近くの木道で昼食にする。

参加者が多いので東大巖もやめ弥兵衛平の散策に変更。昼食後景色の良い弥兵衛平の木道を30分歩き13:00 下山する。登る時は辛かったがくんだりでは楽になったが陽射しが暑かった。滑川温泉分岐から薬師森に登り返し展望台で休憩して吾妻連峰の山々をながめ急降下の道を姥湯温泉「枡形屋」に帰り着いた。山へ行かない者が宿の主人が我々の帰りを心配していたとの事。

姥湯温泉「枡形屋」7:50 歩き出し—8:50 薬師森—11:30 水場—11:50 弥兵衛平明月荘(昼食タイム11:50～12:30)—弥兵衛平散策—13:00 弥兵衛平—14:10 滑川温泉分岐—15:30 薬師森—16:20 姥湯温泉「枡形屋」

8月19日(月) 7:50 送迎車で峠駅。解散

反省: 今回のコースを歩くには5:00 発、人数4~5人<A> と思います。

(阪本 記)

### No. 3, 017 七倉尾根から針ノ木古道 <B>

パーティ: 大島/五十嵐、L新井田 計3名

8月28日(水) 晴。信濃大町駅 15時10分集合。乗合タクシーで七倉山荘 16:00 着。夕刻、雲が垂れこみ明日以降の天候に不安を感じる。

8月29日(木) 晴。夜半に雨音を感じたが歩き出し時には雲も上がり青空も見え始める。ゲートを抜け沢に架かる橋を渡り標識に導かれ歩く。雨の後だけに緑が美しい。ブナ立尾根と甲乙つけ難いと言われる登りはきつい。梯子の連続する胸突き八丁ではすれ違う人からの「上は好い天気だよ」の声に励まされ天狗の庭に、眺望に満足し疲れを癒し一時間程休み小屋に。

歩き出し 6:00 - 唐沢ノゾキ 7:40 - 天狗の庭 11:40~12:50 - 船窪小屋 14:00

8月30日(金) 晴。朝は小雨混じりの強風で台風の情報もつかめず、一時は七倉尾根の下山を決めたが、小屋の方が乗越までは樹林帯であり、針ノ木谷も前日好天なので水位も多くないとのことで雨具を着け出る。七倉岳には行かず船窪乗越に、此处から下りだが蒸し暑く、各自適当に雨具を脱ぎ、針ノ木谷出合に。道は毎年整備されているとのことで要所にはペンキ印等があり、それを目印に歩く。地形図及び昭文社地図では特に渡渉点に違いがあり、南沢出合は確認できなかった。

歩き出し 6:00 - 船窪乗越 6:40 - 針ノ木谷出合 8:00 - 平ノ渡場 13:45~14:20 - 平ノ小屋 14:40

8月31日(土) 晴。歩き出し時は小雨だったが上がり蒸し暑い。黒部湖は水位が下り山肌が見え、らしさが無かった。

歩き出し 6:20 - ロッジくろよん 11:20 - 黒部ダム駅 12:00 (新井田 記)

## 《 体力と登山 》

### 1. 年とともに体力は衰える

中高年は、年齢的にも運動不足になりやすい世代であり、運動不足の解消の為、登山は取り組みやすい運動です。人間の身体は20歳ころまでに完成し、それ以後の体力は加齢とともに衰えていきます。

中高年になって登山をするときは、体力が衰えていることを忘れてはいけません。さらに運動後の疲労の回復能力も低下しています。若い時にスポーツを行っていた人は、まだ意識的な若さが残っており、無理しやすいので注意する必要があります。中高年になって登山を行う際には、精神的な面に比べて体力的な面の衰えが大きいことを常に念頭において行動すべきでしょう。

### 2. 登山に必要な体力

登山は全身運動です。20歳代の体力は一般的に50～60歳代で半減します。平素体を動かすことをしていないと体力は急速に衰えてしまいますが、運動をしているとその低下速度を遅らせることができます。したがって、ふだんから何らかの運動をし、長時間の運動に耐えられる体力を維持することが大切です。歩くのに必要なエネルギーの供給能力には、心臓から血液を送り出す能力が大きくかかわってきます。体力トレーニングを積んで持久力をつけた人は1回に血液を送る量（拍出量）が大きいため、安静時の心拍数が少なくなっています。

体力の面で全身持久力が伴っていないと険しい山の登山は不可能になりますから、まず、自分の体力に合った山や、コースを見つけることが大切です。次に、体力トレーニングを続けながら、段階的に山の難易度を上げていくのです。登山は、体力も同程度の気心の知れた仲間で行動できれば最良と言えますでしょう。

### 3. 体力づくりをしよう

登山には体力が必要です。体力はトレーニングから生まれます。体力トレーニングの主な目的は、筋力、持久力などを強化することにあります。体力トレーニングによって、筋力を鍛え、持久力や調整力を高め、バランス感覚の向上に努めましょう。

体力トレーニングの方法としてはジョギング、水泳などが良いでしょう。また、中高年の場合はリズムカルな速歩が良いでしょう。日常生活では、電車の中で立っていることや、エレベータを使用せず階段を昇降することもバランス感覚の向上や下肢の筋肉の強化に役立ちます。

体力トレーニングの前後の準備運動や整理運動にストレッチ体操を忘れな

いで行ってください。また、登山を始める前にストレッチ体操を行っておくことも、行動中のこむらがえりやアキレス腱炎の予防になります。

(文部省発行「楽しい登山より抜粋」)

## 《 お 知 ら せ 》

☆12月の山行予告

12月1日(日)	忘年山行 高尾山	
12月15日(日)	今熊山から天合ノ峰 <B>	L 高橋輝男
	土岳 <C>	L 佐藤ツヤ子
	榎ノ木山 <small>かや</small> ～倉戸山 <B>	L 飯田隆一

☆ No. 3,023 物見山～日和田山(9月25日(水))はリーダーの都合により中止します。

☆ No. 549 佐藤芳太郎さんが退会しました。

☆ 今月の役員会は11月6日(水)代々木区民会館18:00～20:00です。

☆ 12月の山行計画及び山行報告を10月31日(木)までに飯田まで提出して下さい。