

東京トレッキングクラブ

T. T. C. 会 報 2018年 5 月号

会長：阪本弘二

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

《 5 月 の 山 行 計 画 》

No. 3, 409 箱根芦ノ湖外輪山 その2 <C> L 佐藤ツヤ子

昨年 11 月に計画しましたが、天候不良のため中止となった箱根を新緑とツツジの花等を期待して歩いてみませんか。

5月3日(木・祝) 新宿(小田急線) 6:50(急行・4番線) = 8:23 小田原 = 8:45(小田原、東口4番桃源台行バス) = (約1時間) 桃源台 10:00 歩き出し-60分湖尻峠-60分三国山-50分山伏茶屋-40分海ノ平-60分箱根町バス停(16:00ころを予定)

歩程：4時間30分+1時間20分……5時間50分

地図：昭文社“箱根”

費用：約4,000円

申し込み：5月1日(火)までにリーダーへ。

備考：雨天中止の場合は前日連絡します。

No. 3, 410 笹子雁ガ腹摺山からお坊山 <A> L 飯田隆一

5月12日(土) 7:27 高尾発小淵沢行 = 8:28 笹子 8:30 歩き出し-40分登山口-2時間笹子雁ガ腹摺山-1時間20分米沢山-50分お坊山-50分棚洞山-30分入道山-50分吉久保-20分笹子駅

歩程：7時間20分+1時間30分……8時間50分 17:20 笹子駅に着く。

地図：2.5万図“笹子” 昭文社“大菩薩嶺”

費用：約3,400円

申し込み：5月10日(木)までに電話、FAX、メールでリーダーへ。

備考：歩程が長いので＜A＞にしましたが決して難しいコースではありません。

No. 3, 411 越谷から葛西用水・大吉・花田苑 L 中神琳枝

花に彩られた水辺をさわやかウォーク

5月13日(日) 10:00 東武伊勢崎線越谷駅東口集合 10:10 歩き出しー30分
地蔵橋ー45分キャンベルタウン野鳥の森ー25分大吉ナノハナ畑ー40分花田苑ー
25分越谷駅

歩程：2時間45分＋1時間40分……4時間25分 14:25 越谷駅に着く。

地図：2.5万図“越谷”

費用：約400円(北千住起点)

申し込み：5月11日(金)までにリーダーへ。

No. 3, 412 相模湖・嵐山 <C> L 阪本弘二

東海自然歩道の新緑をながめながらゆっくり歩きます。

5月13日(日) 8:57 東京発＝9:11 新宿＝10:19 八王子＝10:17 高尾＝10:
26 相模湖 10:40 歩き出しー20分相模湖大橋ー30分富士見茶屋跡ー30分嵐山ー
1時間ねずみ坂ー20分プレジャーホレストバス停 バスで相模湖駅へ。

歩程：2時間40分＋1時間20分……4時間

地図：2.5万図“与瀬”

申し込み：5月11日(金)までにリーダーへ。

備考：

No. 3, 413 大塚山～広沢山 L 五十嵐知也

境界尾根を登り鉄五郎新道を下る。

5月17日(木) 立川8:11＝8:43 青梅8:44＝9:05 御嶽 歩き出しー20
分神路橋ー40分452m点ー40分583m点ー35分846m点ー45分大塚山ー30分広沢
山ー1時間30分古里駅

歩程：5時間＋1時間30分……6時間30分 15:30 頃古里駅に着く。

地図：2.5万図“武蔵御岳”

費用：約2,500円

申し込み：前日までにCメールでリーダーへ。

No. 3, 414 五郎山と小川山 <A>

L 飯田隆一

5月27日(日) 7:00 新宿発スーパーあずさ1号松本行=8:54 小淵沢 9:17=9:53 野辺山=(タクシー) 常楽院平 10:15 歩き出し-1時間五郎山登山口-50分マキヨセノ頭-50分五郎山-40分マキヨセノ頭-40分登山口-45分常楽院平-1時間梓山橋(白木屋旅館)

歩程: 5時間45分+1時間30分……7時間15分 17:30 旅館に着く。白木屋旅館泊(2食付7800円)

5月28日(月) (タクシー、又は宿の車で送って貰う)=廻目平(金峰山荘) 6:00 歩き出し-1時間2,008m点-2時間40分小川山-2時間30分大日小屋分岐-1時間20分富士見平小屋-40分瑞牆山荘 バスで葦崎駅へ

歩程: 8時間10分+1時間50分……10時間

地図: 2.5万円“居倉、金峰山、瑞牆山” 昭文社“金峰山・甲武信”

費用: 約20,000円、ジパングの場合は切符の買い方を考え安い方を選んだ方が良いでしょう。(新宿-野辺山3350+2680、葦崎-新宿2590、増富-葦崎1230、タクシー1000、宿7800)

申し込み: 5月22日(月)までに電話、FAX、SMSでリーダーへ

備考: 2日目は行程が長いのでなるべく早く歩き出します。

No. 3, 415 天覧山~天覚山 <C>

L 五十嵐知也

5月31日(木) 池袋7:57=所沢8:24=8:49 飯能 歩き出し-40分天覧山-40分多峯主山-1時間30分久須美坂-1時間東峠-35分天覚山-30分東吾野駅

歩程: 4時間55分+1時間30分……6時間25分 15:30 頃東吾野駅に着く。

地図: 昭文社“奥武蔵・秩父”

費用: 約2,000円

申し込み: 前日までにCメールでリーダーへ。

備考: のんびりハイキングですが、天覚山の登りと下りは少し急坂です。

《 2月の山行報告 》

No. 3, 390 矢平山～鶴島御前山

パーティ：女性2名／男性2名 計4名

2月10日(土) 晴。青空のもと梁川駅から歩き出す。国道からすぐ右に折れ細い道に行く。畑のあぜ道を歩いたりして寺下峠登山口に着く。最初から雪が出迎えてくれた。最初は沢筋で段々雪が多くなってきた。沢の上流から沢を離れて北斜面を登って行く。勾配がきつくなりトラロープが出てきて、滑ると一気に落ちそうな斜面になってきた。まだ雪が柔らかいからアイゼンを付けずに行く。雪は30～40cm位か。勾配が緩むと明るい日ざしが差ってきて春山らしくなってきた。漸く寺下峠に着いた。これまでの辛い登りがウソのように楽になった。矢平山に着いて昼食。ここから下りがあるのでアイゼンを付けた。真っ青な空、白い雪、時々出てくる黒い岩、素晴らしい景色。これだから山はやめられない。大丸(丸山)で方向を変え高柄山に向う。皆さん元気だが今日の天気は夕方から崩れる予報なので、あまり遅くまで歩きたくない。千足峠から下る事にして高柄山に向う。戻って千足峠からの下りにもずっと雪があった。林道に出てアイゼンをはずす。後は四方津駅まで行き解散。

梁川駅歩き出し8:10-登山口8:45-寺下峠10:30-矢平山11:35~12:10-高柄山14:00~10-千足峠14:25-林道15:00-四方津駅15:50 (飯田 記)

No. 3, 391 ゲレンデスキー志賀高原

パーティ：女性4名／男性2名 計6名

2月13日(火) 曇り。初日はいつも宿のレストランで昼食を済ませてから滑降するが、スタッフの都合で今週は昼食は中止との事で、身支度後一の瀬スキー場の奥迄滑り込んで昼食をとり、その後一の瀬で滑る男性たちと別れて、Lは初心者2名と共に宿まで滑りながら戻った。夕方から雪が降り出したので明日は新雪の好条件を期待して早起きした躰を休め早目に就寝した。

2月14日(水) 晴。今日は朝から快晴で、降雪後整備されたゲレンデで、スキー教室に入る2名と一の瀬スキー場で別れ、残りの4名で焼額、奥志賀方面のゲレンデを思いっきり滑った。ゲレンデは空いていて雪質も良く、心から満足出来ました。教室に入った2名もすっかり上達した様で、本当に良かったです。

2月15日(木) 晴。朝起きると女性のMさんが風邪を引いた様で体調が悪いので今日は滑べらずに帰京すると言うのもう一人のMさんと共に朝食後別れ、残りの4名は昨日十分に滑降したので今日は軽目に近場の一の瀬、寺子屋辺りを滑

って早目に昼食をして終了した。寺子屋のリフト終点は 2000m以上あるので、樹氷も見られ良かったです。今回は天候に恵まれラッキーなスキー旅でした。御参加の皆さんお疲れ様でした。Mさんお大事に・・・。(佐藤(ツ) 記)

No. 3, 392 丸山

パーティ：女性 2 名／男性 4 名 計 6 名

2月18日(日)晴。きれいな雪の山道を期待して計画したが、残念な結果でした。このところ北日本は連日の豪雪だが、関東は乾燥した晴天続きだった。おまけに3月なみの温暖日もあり雪は壊滅状態。

それでも丸山から森林館までと下りの一部には凍結した所や白い雪の上を歩くことが出来た。15時頃芦ヶ久保駅に着き、時間も早いのでTVで放映された氷柱をヒマで物好きな人だけ観に行くことになった。予想以上の人出で、西武鉄道もいろいろ頑張っているのが分かりました。

芦ヶ久保駅 9:50—登山口 10:40—大野峠 11:30—丸山 12:00～15—芦ヶ久保駅 15:00 (五十嵐 記)

No. 3, 393 戸倉三山

都合により中止しました。

No. 3, 394 矢倉岳 <C>

パーティ：女性 2 名／男性 4 名 計 6 名

2月24日(土)晴れ。朝から天気は良く車窓からの河津桜が満開。山行のウキウキ感と久しぶりの気温 14 度の早春の日差しを感じてバスを降りる。先行組の 2 人が両手で歓迎してくれていた。公民館に寄り、準備万端、猟銃組を後に矢倉岳ハイキングコースに。山村をまたぎ白山神社で参拝(夏は涼しそう)。茶畑を左へ、ここから登り一辺とうの登山はすぐに汗が吹き出る。頂上近くなるにつれ残雪が、カメラのシャッター音が後ろで聞こえる。頂上では晴天のもと富士山が目の前に、昼休みはたっぷり 50 分間[★]を浴びる。分岐までの道は雪解けで気が抜けない。分岐で立ち止まり(今日の行程、余裕があるので皆さんの意で 30 分近く時空散歩)。後はひたすら植林の中を万葉足柄公園へ。趣のあるいにしへの歌碑も自分は知識なし残念、無念・・・。峠近くの白鹿神社の彫刻をパチリして、足柄古道を下降して足柄地蔵尊バス停に。

矢倉沢バス停 9:40 分—公民館 9:50 分—白山神社 10:00 山頂 11:20～12:30 分昼食—分岐 1:15—白鹿神社 3:00—足柄地蔵尊バス停 3:45 分(解散)

(佐藤(正) 記)

No. 3, 395 新井薬師から哲学堂公園へ

パーティ：女性6名／男性1名 計7名

2月25日(日)曇。駅前の平和公園通りを直進し、平和の森公園内をみて新井天神通りを北野神社へ。祭神は菅原道真公で新井町の鎮守。通りの北側に湧水がある新井薬師公園があり、抜けると新井薬師で薬師如来の座像がある。山門を出て商店街を進み妙正寺川を渡り哲学堂公園に入る。公園は哲学者で東洋大学の創立者井上円了によって哲学・社会教育の道場として建設されたもの。公園内には築山があり広場に六賢台・皇国殿・四聖堂など建物があり起伏のある公園内を一周する。広場で昼食をとり梅林の香りを楽しみ蓮葉寺へ。本尊は日蓮の座像、境内には井上円了の墓や芭蕉の句碑がある。新青梅街道に出て江古田公園から住宅街を歩き氷川神社へ。境内には太田道灌が植えた道灌杉の枯根がある。今日はM氏の適切な案内でLは助かり楽しい会話と散歩でした。ありがとうございました。駅前で解散。レトロの喫茶店でお茶をする。

歩き出し 10：05－平和の森 10：15－北野神社 10：25－北野薬師 10：40～50－
哲学堂公園 11：30～13：20－蓮葉寺 13：30－氷川神社 14：15～35－沼袋駅 14：
40 (中神 記)

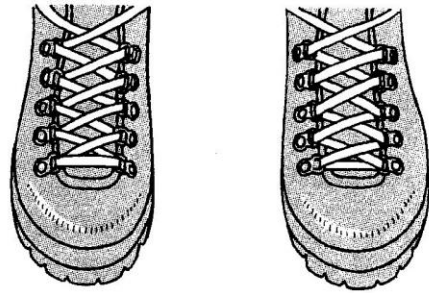
《 ちょっとひとこと 》

靴紐を結ぶ

我々中高年は加齢と共に筋肉が落ちてくる。しかし山に行きたいという思いは減らない。ではどうするか。筋肉を落さぬように日頃から運動をしたり体操をしたりすることも良いだろう。また荷物を軽くするように努力したり、歩き方に工夫をこらして少しでも楽に山を楽しもうとすることも良いでしょう。しかし靴紐の通し方しだいで疲労の度合いも少なく、歩き心地も違ってくることはあまり知られていない。その方法を紹介します。

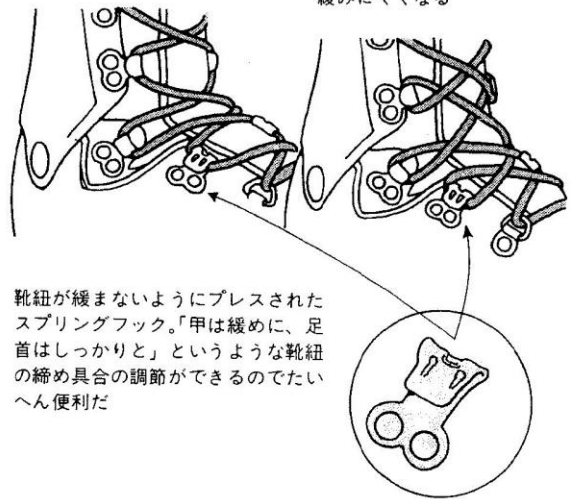
靴紐の通し方はハト目やD環に紐を上から下へ通すか、あるいは下から上へ通すかで機能は大きく違ってくる。紐を上から下へ通した場合は、上の紐が下側の紐を押さえる働きをするので靴紐は全体的に緩みにくくなる。逆に下から上へ通すと靴紐は緩みやすくなる。登山では頻繁に脱いだり履いたりしないので靴紐は上から下へ通して緩みにくくしておく方が良い。又フックへの靴紐のかけ方も同様な理由で上から下へ反転してクロスさせるようにかけていくと良い。右の絵を参考にして下さい。

右は靴紐を下から上へ通す方法で、結び目をほどくとかんたんに緩む。左は上から下へ通す方法で、靴紐は緩みにくい。



一般的なフックへの靴紐のかけ方

靴紐を上から下へ反転させてフックにかける方法。靴紐は緩みにくくなる



靴紐が緩まないようにプレスされたスプリングフック。「甲は緩めに、足首はしっかりと」というような靴紐の締め具合の調節ができるのでたいへん便利だ

《 お 知 ら せ 》

☆ 山行時には地図と磁石は必ず持つ習慣を付けてください。

☆ 6月の山行予告

6月10日(日)～12日(火) 坊がつる・九重山と由布岳 L五十嵐知也
九重山城 2泊、由布岳山城 1泊

☆ 総会時に承認を頂く役員候補としてNo. 496 山田広子、No. 522 飯島正子を追加します。

☆ 次の方が入会しました。

No. 585 松井秀樹

No. 586 米津蒼生子

☆ 次の方が退会しました。

No. 559 白井ゆき子、No. 567 成川 隆、No. 568 谷中信一

☆ 5月の役員会は5月2日(水)練馬区役所1907室18:00～20:00です。

☆ 6月の山行計画及び山行報告を3月31日(土)までに飯田に提出して下さい。