

東京トレッキングクラブ

T. T. C. 会 報 2018年 7 月号

会長：阪本弘二

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

《 7 月の山行計画 》

No. 3, 421 蔵の街遊歩コース

L 中神琳枝

歴史を秘めた見どころ蔵の街を異次元探訪。川に遊ぶ鯉を見ながらのゆっくりと。

7月1日(日) 8:10 浅草発快急日光行=9:26 栃木 9:40 歩き出し一富士見橋一塚田家一横山家一日本庭園一翁島一岡田記念館一新栃木駅

歩程：1時間20分+3時間……4時間20分 14:00 新栃木駅に着く。

地図：2.5万図“栃木”、「とちぎウォーキング・マップ」

費用：約5,000円(記念館共通券を含む)

申し込み：6月29日(金)までにリーダーへ。

備考：見学時間によりタイムオーバーあります。

No. 3, 422 障子ヶ岳

L 飯田隆一

今年は花の時期が早まっているのでヒメサユリの見頃に会えるでしょうか、期待して。

6月30日(土) 7:12 東京発山形新幹線「つばさ123号」=10:06 山形10:27 山形東口1番乗場発バス鶴岡・酒田行=11:06 西川IC 11:20 姥沢行西川町営バス=11:45 月山口 12:56=13:00 ゆったり館(大井沢温泉)(泊:橋本屋(0237-76-2353)、江戸屋(0237-76-2110)、2食付7,000円)

7月1日(日) 6:20 歩き出し-30分林道終点-3時間紫ナデー1時間15分障子ヶ岳-1時間20分粟畑-20分天狗角力取山-10分天狗小屋(泊)素泊まり1,500円(0237-76-2416 食料、寝具持参)

歩程：6時間35分＋1時間45分……8時間20分 14：40 小屋に着く。

7月2日（月）7：00 歩き出し－1時間30分 竜ヶ岳の水場－1時間45分 南俣沢出合－1時間 大井沢温泉

歩程：4時間15分＋1時間45分……6時間 13：00 大井沢温泉に着く。大井沢温泉ゆったり館で入浴後村営バス 15：39＝15：42 月山口＝16：55 山形駅

費用：約28,000円（東京－山形（5940＋5400）＊2＊0.7＝15876、山形－西川IC1190＊2＝2380、西川IC－月山口200＊2＝400、月山口－ゆったり館200＊2＝400）

「大人の休日倶楽部」会員は「大人の休日倶楽部パス（東日本）」15,000円が使えます。

申し込み：葉書、電話、FAXでリーダーへ。

備考：避難小屋装備一式、アイゼン6本爪以上

No. 3,423 三頭山 <C>

L 菊地玉記

標高990mの都民の森登山口を登り緑陰の中でさわやかな汗を流しましょう。

7月6日（金）立川7：38＝拝島7：55＝8：14 武蔵五日市発8：22（都民の森特急）＝9：30 都民の森 9：45 歩き出し－45分 鞆口峠－1時間 三頭山（1,531m）－30分 ムシカリ峠－45分 大滝休憩小屋（トイレ）－40分 都民の森入口

歩程：3時間40分＋1時間30分……5時間10分

地図：昭文社“奥多摩”

費用：約4,000円（東京－武蔵五日市往復1,940、バス数馬往復1,880）

申し込み：7月4日（水）までに電話又はSMSでリーダーへ。

備考：

No. 3,424 正丸峠～伊豆ヶ岳 <C>

L 五十嵐知也

7月8日（日）池袋発8：05 快急長瀬・三峰口行＝所沢8：31＝飯能8：54＝9：25 正丸 歩き出し－1時間20分 旧正丸峠－40分 正丸峠－30分 小高山－35分 伊豆ヶ岳－1時間25分 正丸駅

歩程：4時間30分＋1時間30分……6時間 15：30 頃正丸駅に着く。

地図：昭文社“奥武蔵・秩父”

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. 3,425 行道山から両崖山 <C>

L 安藤 尚

7月11日(水) 東武線(太田行) 北千住 6:22 = 7:54 足利市 南口から
あしバス・行道線 東武足利市駅行 8:10 = JR 足利駅 8:20 = 8:45 行
道山 9:00 歩き始め-20分浄因寺-40分石尊山-40分毘沙門天-70分両崖山
-40分織姫公園-20分織姫神社-10分通5丁目バス停 あしバス・小俣線 15:17
= 15:28 東武足利市駅。※神社から徒歩の場合は足利市駅まで1.5km。足利市駅
の東武線は 15:32(館林行)、15:39(特急)、15:49(館林行) など。(館林駅からの
乗り継ぎは円滑)

歩程 : 4時間 + 2時間 …… 6時間

地図 : 2.5万図 “足利市北部・足利市南部”

費用 : 2,170円 (北千住駅起算/あしバスは200円の前払い)

申し込み : 7月9日までにメールまたは電話で 090-2253-1615 へ。

備考 : 織姫神社から鑿阿寺と足利学校(有料)を経て足利市駅へは2.5~3km。
葛飾北斎の『足利行道山くものかけはし』は浄因寺の境内と茶室を結ぶ橋。

No. 3, 426 北海道大雪の高山植物観賞の山旅 < B > L 佐藤ツヤ子

7月17日(火) 層雲峡の宿に夕食迄(17:00頃)に集合。宿は層雲峡「朝陽
亭」電話 01658-5-3241 (バス停に着いて電話すれば迎えに来ます。徒歩10分位)

7月18日(水) 朝食後タクシーで銀泉台へ(不要の荷物は宿に預ける。)

歩き出し 8:30-1時間第一花園-50分駒草平-1時間20分赤岳-30分小泉
岳-1時間40分白雲避難小屋(泊)

歩程 : 5時間20分 + 2時間10分 …… 7時間30分

7月19日(木) 6:30~10:30 ころ迄サブザックで高根ヶ原から平ヶ岳にか
けての高山植物を観賞。11時過ぎ避難小屋-1時間緑岳-1時間10分第一花畑-
1時間大雪高原山荘(泊) 電話 01658-5-3818

歩程 : 3時間 + 3時間10分 + 2時間 …… 8時間10分 (15:30 ころ迄に宿へ)

7月20日(金) 宿の車又はタクシーで層雲峡へ。荷物をコインロッカー又は朝
陽亭に預け、サブザックでロープウェイを乗り継ぎ黒岳~桂月岳(高山植物が豊
富)をピストン。

歩程 : 3時間 + 1時間30分 …… 4時間30分 「朝陽亭」泊

7月21日(土) 朝食後解散

地図 : 昭文社「大雪山・十勝岳・幌尻岳」

費用 : 宿代(2食付)3泊で約37,000円 + バス・ロープウェイ・タクシー約10,000
円 + 東京・旭川間の航空券等の費用

備考 : 2泊目の避難小屋はなるべくパン・レトルトなどで荷を軽くしましょう。

層雲峡温泉街にコンビニがあるので食料の調達が出来ます。飛行機はガスボン

べを持ち込めないなので宿でポットにお湯を頂くかガス以外の火か、旭川市内でガスを購入するか各人で考えて下さい。航空券は既に発売しているのでI日も早く格安チケットを購入して下さい。日程の関係で20日の黒岳を割愛し、3泊も可能です。(金曜日に帰京する人は飛行機は夕方以降の便にして下さい。)

今回は花観賞が目的なのでゆっくり歩きます。

7月19日の「大雪高原山荘」は「秘湯の湯」なのでスタンプ帳を持っている方は持参下さい。

No. 3, 427 倉岳山北東尾根 < B > L 飯田隆一

7月24日(火) 7:26 高尾発小淵沢行=8:01 梁川 8:10 歩き出し-15分 貴船神社-25分 北東尾根末端-15分 493m p -55分 585m p -45分 747m p -55分 倉岳山-25分 立野峠-55分 登山口-30分 梁川駅

歩程: 5時間20分+1時間30分……6時間50分 15:00 梁川駅に着く。

地図: 2.5万図“上野原”

費用: 約2,500円

申し込み: 7月22日(日)までに電話、FAX、メールでリーダーへ。

備考:

No. 3, 428 立山・浄土山 (ベーステント山行) < B > L 五十嵐知也

7月28日(土) 新宿7:30 発あずさ3号=立川7:53=八王子8:02=11:01 信濃大町 11:20 (バス) =扇沢=室堂 (15:00頃) -1時間 雷鳥沢 16:00頃着 (テント泊)

歩程: 1時間

7月29日(日) 雷鳥沢-3時間40分 富士ノ折立-1時間一ノ越-1時間 雷鳥沢 (テント泊)

歩程: 5時間40分+1時間20分……約7時間

7月30日(月) 雷鳥沢-浄土山往復約5時間 (テント泊)

歩程: 5時間+2時間……約7時間

7月31日(火) 雷鳥沢-1時間30分一ノ越-1時間 東一ノ越-1時間30分 くるべ平駅=扇沢=信濃大町

歩程: 4時間+2時間……約6時間

地図: 昭文社“劔・立山”

費用: 約30,000円 (交通費27,000円、テント3,000円)

申し込み: 7月23日までにCメールでリーダーへ。

《 4月の山行報告 》

No. 3, 403 野火止緑道から平林寺・本田緑道

パーティ：女性4名

4月1日(日)晴。駅から歩き出し、せせらぎ遊歩道に。流れに沿って南下すると左手に新座農産物直売センターがあり入館し、お買い物にメンバーは忙しい。重いザックに肩を入れ野火止緑道へ。林が続く道になると右手に田園風景が広がり、左手に用水の流れ、野の花・小鳥が啼き静かな道を行き伊豆殿橋に着く。石仏があり平林寺への指示に従って車道を歩き平林寺の総門から境内に入る。山門・本堂・禅堂に向かうと左手に放生池を中心として桜木が多く、さわやかな風の花びらが舞い散り池には緋鯉が群れる中に花筏、思わずメンバーから絶賛の声上がる。そしてメンバーからの声かけに心がゆれる。「こもれび」と静寂なたたずまいの中、ランチも最高。本堂の裏側に伊豆守墓所。見事な五輪塔や石灯籠が立ち並び、野火を見張った野火止塚など武蔵野の雰囲気を残す平林寺を後に平林寺堀沿いの築堤から関越自動車道をまたいで車道を渡って本田緑道へ。用水に沿った道はさわやか風に舞う桜吹雪。やがて右手に総合運動公園の菜の花畑が広がり休憩。畑が一面に広がる道、右手に無人の野菜売り場を見ると又、お買物。この先でサクラ並木は終り水道道路に入る。用水沿いのケヤキ並木、流れの中に鯉の姿が時々現れる。やがて西武線のガードが前方に見える。踏切を渡り駅に向かう。

新座駅 10:05—野火止公園 10:45—伊豆殿橋 11:40—平林寺 12:05~13:10
—本田緑道 13:45—清瀬駅 16:00 (中神 記)

No. 3, 404 総会山行

A (養毛コース)

パーティ：女性10名、男性4名 計14名

B (日向薬師) コース

パーティ：瀬川、村田、南出、江原、米津／五十嵐、堀江、L飯田 計8名

日向薬師バス停歩き出し9:05—九十九曲手前9:50—見晴台10:55—阿夫利神社下11:30—会場12:00

直行：高橋(幸)、柴田、中神、菊地／斉藤、阪本、松井(秀) 計7名

No. 3, 405 秩父花街道から観音院へ < C >

花の時期が大幅にずれたので中止しました。

No. 3, 406 裏筑波 < B >

天候不良の為中止しました。

No. 3, 407 兵の沢右岸尾根～二子山～処花沢左岸尾根 < B >

パーティ：女性井2名、男性3名 計5名

4月21日(土) 快晴。快急三峰口・長瀨行に8:31所沢から乗ったが、満員でびっくり。原因は芝桜だろう。芦ヶ久保でもかなりのハイカーが降りたが、ほとんどの人達は丸山に向かうのでしょうか。我々のルートは人影なし。やっと二子山で2～3人のパーティ3組を見かけた。二子山までの兵の沢右岸尾根は難なく進んだが、処花沢左岸尾根のルートは支尾根が多く少しやっかいであった。気温30℃近い季節はずれの暑さとなったが、半袖になり予定通りに歩いた。車道に出て、バスを1時間半待つよりは歩こうということになり、約50分で駅に着いた。

芦ヶ久保駅 9:50—一般道分岐(770m点) 11:00—二子山 11:45～12:15—分岐 12:40—712m点 13:25～45—長淵バス停 14:45—芦ヶ久保駅 15:35

(五十嵐 記)

No. 3, 408 荒倉山 < B >

パーティ：女性6名、男性1名 計7名

4月30日(月・祝) 晴。蕪崎駅のバス乗り場に多くの登山者がいたが我々以外は全て増富温泉行のバスに乗るらしい。穴山橋から道標に従い少しずつ傾斜を稼ぎ、鹿柵をこえてから山道となった。昔は小さかった平川峠にも林道ができ往時の面影はない。新緑の中我々だけの静かな登山が続く。いや、おしゃべりが絶えない。八ヶ岳の雄大な姿が目に入る「つぶらの松」に着いて昼食にした。ここから150m程で荒倉山の頂上だ。山頂は樹木に囲まれているが富士山方面だけは刈り払われていて良く見える。南西に50m程下ると鳳凰三山の地藏岳と観音岳が見える。下山は同じ道を下った。穴山橋からタクシーで穴山駅に出て解散した。

穴山橋歩き出し 9:10—平川峠 10:15—つぶらの松(食事) 11:35～12:05—荒倉山 12:10～35—平川峠 13:10～25—穴山橋 14:10

(飯田 記)

《 会員からの声 》

((T T C 30 年度・赤字会計予算を憂える)) 齊藤 博

—— 徹底的な支出の見直しを ——

6月の会報による本年度会計予算をみる限り、約10万円の赤字予算になっている。即ち、前期貯金繰越金646,460円、本年残金(予算ベース)545,000円、赤字額は101,460円が予想されている。

又、前年実績は約40,000円の赤字であった。これを避けるには、支出を徹底的に見直し、削減策を実行しなければならないと思っています。会員数の減少も大きな原因のひとつです。(平成16年104人、平成18年109人、平成24年77人、平成29年63人)

対策案としては

- 1) 会報作成費(90,000円)外注に頼らず自製扱いにならないかどうか。プリンター購入もあり得る。
- 2) 行事補助費(80,000円)以前から1人当たり2,000円の補助をやっていますが本年から@1,000円にしたらどうか。
- 3) 通信費(120,000円)インターネット配信可能の調査を行い、対処する。例えば15人とすると $92円 \times 12 \times 15人 = 16,560円$
- 4) 交通費補助(160,000円)主に役員の方々の毎月開催される会議場までの交通費であり、削減はむずかしいかも

最盛期、元リーダーだった私にとって各費目の設定経過を実感した者にとっては、誠に残念と思わざるをえません。この難局に立って、又4,000回山行に向って、持続可能な皆さんの会になってほしいと思っています。

*会員の齊藤さんのご意見についてお考えのある方は阪本会長までお願い致します。

《 ちょっとひとこと伝言板 》

今回の細則改定についての解説

今回の細則改定のポイントは2点です。

1) 「山行中は参加者全員が原則として同一行動をとるものとする」、これは山行中の大原則です。参加者が山行中に体調不良や怪我の為に山行を続けられなくなった場合は全員で下山するのが原則です。しかし現実問題としてパーティを2つに分けねばならない場合があります。その場合にはリーダーは難しい判断になりますが、登山を続ける人と下山をする人の双方が共に安全である方法を選びます。従ってパーティに参加する方も十分に吟味し、自分に適した山行に参加する必要があります。

2) 「登山届を出す事と下山報告をする」、中高年の登山事故が多いので中高年登山パーティに向ける世間の目は年々厳しくなっています。TTCでは数年前から、すべてのリーダーは登山届を持参していますので届を出すこととなります。下山した場合も会長に届けることにより安全を確認しています。

<<山で歩くペースについて>>

登山をする場合は体調と状況に合わせて適切なペース配分を身につける必要があります。そのため、まずは心拍数を意識しましょう。心拍数は運動強度が高いほど上昇するので、体にかかる負荷を知る目安になります。心拍数を一定の数値に保つペースをつかみ、維持して歩くと非常に楽に登山を楽しめます。ペースが速すぎると、より多くの酸素を全身に送るため心臓の拍動回数が増えます。全力を出し切った状態を最大心拍数といい、この数値の70%を超えて運動をすると筋肉に疲労物質がたまりやすくなり、バテてしまう事になります。最大心拍数は次の計算式で出せると言われています。

最大心拍数 = $207 - (\text{年齢} * 0.7)$ 最大心拍数とは鼓動が最も速くなったときの心拍数

長時間歩き続けるためには最大心拍数の60%~70%のペースを維持するのが最適といわれています。「息切れせずにしゃべれる」ペースがこれに相当するといわれています。例えば70歳の人ですと、心拍数を

$(207 - 70 * 0.7) * (60 \sim 70\%) = 94.8 \sim 110.6$ に維持して歩けば楽に歩けるわけです。

山に強くなるためには70%~85%程度の負荷をかける訓練をするのが良いと言われていています。どのような年齢でも訓練により山に強くなれるといわれています。

参考にしてください。

《 お 知 ら せ 》

☆ 8月の山行予告

8月2日（木）～4日（土）唐松岳～五竜岳 L佐藤ツヤ子

8月5日（日）～7日（火）金峰山と端牆山（テント山行） <A>

L五十嵐知也

テント山行ですが山小屋（但し素泊まり）利用も可。

8月23日（木）～25日（土）白馬三山 <A> L飯田隆一

☆ スポーツ安全保険につて

担当 大塚康彦

下記の33名の加入手続きを完了しました。

安藤尚、石川博康、松永道子、下山純子、高橋淑子、荒サトコ、石田里千代、
堅田秀子、飯島正子、村田美和子、中神琳枝、佐藤ツヤ子、飯田隆一、山田広
子、河野良子、瀬川仁子、大塚康彦、阪本弘二、阪本操子、峯原秀夫、新井田晴
義、吉原幸子、小池文子、菊池玉記、木原良枝、虹紅輝、矢島正枝、森田俊子、
瀬下清、久保田ゆかり、市原晃毅、高田喜代美、奥村千秋（申し込み順）

☆ 次の方が退会しました。

No. 554 佐藤美春、 No. 582 櫻井路子

☆ 7月の役員会は7月4日（水）練馬区役所 1905室 17:00～19:00です。

☆ 8月の山行計画及び山行報告を5月31日（木）までに飯田まで提出して下さい。

