

京都労山

2024年10月号

No. 376

発行日

2024年9月17日

発行所: 京都府勤労者山岳連盟 発行者: 中村好夫 編集製作: 機関誌委員会 発行: 毎月第3月曜日

所在地: ☎.616-8042 京都市右京区花園伊町4 ☎.075-275-0453 FAX.075-468-1793

【ホームページアドレス】 <http://www.dab.hi-ho.ne.jp/kyoto-rozan>

【Eメールアドレス】 kyoto-waf@dab.hi-ho.ne.jp



京都府勤労者山岳連盟

京都労山『六つの合い言葉』

- (一) 私達は、山を勤労者の身近なものにする為に力を合わせよう。
- (二) 私達は、登山によって健康な身体と豊かな心を育てよう。
- (三) 私達は、登山によって助け合う心と友情を深めよう。
- (四) 私達は、多くの人達と交流し山を愛する仲間を増やそう。
- (五) 私達は、力を合わせ正しい山のモラルと高い技術を生み出そう。
- (六) 私達は、安全で確実な登山思想を身につけよう。



10月号目次

* 六つの合い言葉・目次	
* ステップアップ 組織拡大委員会	01
* 事務局長会議報告	02
* 2024 年自然保護セミナーの案内	03
* ライチョウ目撃情報提供の呼びかけ	04
* 2024 クリーンハイクの報告	05
* 北陸新幹線要望署名提出の報告	06
* 北部交流ハイキングの案内 「鬼ヶ城」	08
* クライミング委員会山行案内	10
* クライミング委員会山行報告	11
* 連盟交流会の案内第4弾	13
* 京都労山 60 周年事業実行委員会の立ち上げについて	14
* 大文字山登山道整備の案内	15
* 大文字山登山道整備の報告	16
* 能登半島地震被災者支援活動報告	17
* 第1 回全国海外山行交流集会の案内	21
* 登山寿命をのばす為の講習会の案内	22
* 連載企画・日本二百名山登頂・第43 回「女峰山」	24
* 10 月号の案内	25
* 連盟月間予定表「カレンダー」	裏表紙

ヒヤリハット考察

大江 六夫

今年度より新たにスタートした連盟遭難対策部では、日常の山行活動で発生したヒヤリハットの事例を各会から集約し、会議や機関誌を通じて各会に報告しています。

私たちが通常行っている山行でも、うっかりミスやヒヤッとしたことは何度か体験されていると思いますが、その場限りのことと見過ごされているかも知れません。

ハインリッヒの言葉を借りるまでもなく、些細な“ミス”や“ヒヤッ”の積み重ねが、やがては重大事故など深刻な事態につながるといわれています。こうしたことは産業界のみならず、山登りにおいても然り。連盟遭対部でも重視し取り上げているヒヤリハット、みなさんも最近の登山を振り返り、そんな事象が無かったかどうか思い起こしてみてください。

○どういう状況、条件の中で発生したのか

○その事象から大きな事故につながる可能性は無かったか

○それを防ぐにはどうすればよいか

例として、急斜面の登山道を下山中に足を滑らし体勢がぐらつき、足下の石を脇の斜面から落としてしまった。下に人も居なくホッとしたが、道があり登山者がいれば大きな事故になることも考えられた。転倒すれば転落や負傷・骨折などのおそれもある。

これは疲労の蓄積から漫然となり、足の置き場や浮石等への注意不足によるものです。

防止策として、行動中は絶えず登山道の状況を把握し、起こりうる危険を事前に予測し気持ちを集中させることで発生を減らせます。

こうした事例は日常的にあることで、その多くが大事に至らずヒヤリで済ましてしまっていますが、それを軽視せず恒常的に集約し共有することで問題意識も生まれ、取組みの機運も高まっていくと思います。

その一歩はヒヤリハット発生要因の解明です。要因と結果の因果関係を図式化(特性要因図等)して結果(ヒヤリハット)に影響する要因を整理・分析し、どの要因が結果に大きな影響を与えているのかを探ることが有効です。

そしてヒヤリハットへの対策ですが、集約された事例からその発生性向をつかみ、頻度の高いことがらから対処していくことで、主要な問題の解決が進みます。

ヒヤリと感じた行動も見逃さず一つ一つ無くす手立てを講じ、大きな事故を未然に防ぐ——そうしたことが安全行動、安全登山への一歩になるのではないのでしょうか。

事務局長会議報告

(各会と連盟の活動報告・意見交換・情報交換を目的に開催)

9 月度会議：WEB 会議 西山,左京,やましな,乙訓,右京,伏見,明峯,亀岡,山城,福知山,
10 労山,報告のみ洛中労山

各会の活動状況(前月の例会や集いの実施状況・予定等)[各会・クラブ機関誌参照]

- ・[右京]<例会>8/11 大文字山 12 人,25 六甲ガーデンテラスでジンギスカン交流会 21 人<予定>9/15 敦賀西方ヶ岳、22 公開ハイク③京都トレイル (蹴上～稲荷山)
- ・[やましな]<例会>8/10 百里が岳 10 人,25 交流会ビアパーテ 17 人<予定>9/28 第 3 回学習会大文字山安祥寺林道入口ロープ・三角布・読図<その他>11 月 9～10 バスハイク行き先入笠山へ変更、工石山道路幅が狭く、バス会社安全面から難色有。
- ・[西山]<例会>8/7 ゆっくり西山⑤大沢峠 8 人<予定>9/17～18 一切経山・東吾妻山<その他>10 月 13 日公開バスハイク天橋立トレイル参加者募集中。
- ・[左京]<例会>8/4 大文字山早朝登山 3 人<予定>9/16 八淵ノ滝ソーメン山行<その他>ヒヤリ 8/11～12 下山でバテて 8 H45 が 12H かかる。下山報告 21 時。
- ・[乙訓]<例会>8/17～20 三ノ沢岳→宝剣→木曾駒 6 人,8/24 大文字山火床・ナイト 5 人<予定>9/7～8 西穂高岳,14 比良絶景のトビ岩,31 琵琶湖沖島一周トレ
- ・[伏見]<例会>8/4 大文字山 de ロープ 12 人,18 比良釣瓶山 8 人<予定>9/15 蛇谷が峯<その他>ヒヤリ 7 月白山バスハイク 1 名滑落したが、怪我はなし。
- ・[洛中]<例会>8/23～26 北アルプス(読売新道～高天原温泉～折立)2 人,24 福井(若狭駒ヶ岳)8 人<予定>9/6～8 南アルプス最深部寸又三山、22～24 前穂北尾根
- ・[明峯]<例会>8/4 堂本美術館～衣笠山ビールで乾杯 12 人,野坂岳 (ナツエビエ) 6 人<予定>9/14 交流会下見朽木<その他>ヒヤリ 鹿島槍～五竜大きな岩が割る
- ・[山城] <例会>8/2 赤目 48 滝 7 人<予定>9/23～26 鹿島槍、10 月六甲山
- ・[亀岡] <例会>7/31 千日参り 7 人<予定>10 月読図講習会奥西さん講師
- ・[福知山] 10/19 公開ハイク鬼ヶ城、同時に北部交流ハイク開催 10/11 締切り

連盟の取り組み、活動報告 (連盟の取り組みや活動状況を連盟事務局から報告)

- ・第 16 回初級登山学校要項と日程決定。募集人員 15 名、受講料 35000 円。
申し込みは 9 月 15 日迄に連盟教育委員会に送付。9 月 26 日ガイダンス。
- ・11 月 30 日(土)自然保護セミナー。教育部文化センター。講師福田真由子氏。300 円。
- ・11 月 9～10 日「2024 京都労山交流会」開催。グリーンパーク思い出の森。8500 円。
担当明峰・洛中労山。川嶋全国理事長講演会。10 月 9 日各会で締め切り取纏め。
- ・京都労山 60 周年記念事業。実行委員募集各会より 1 名以上。若い人に焦点を当てて次の世代に引き継ぐ。第 1 回実行委員会 2024 年 10 月 29 日(火)予定。

次回 10 月 1 日(火)の事務局長会議は、PM7:30 より WEB 専用会議とする。

～2024 年度 京都労山自然保護セミナー案内～

自然保護委員会

連続テーマ「北陸新幹線延伸計画の環境問題を考える」

「中池見湿地の取り組みに学ぶ 市民によるモニタリング調査の重要性」

中池見湿地は敦賀駅から 2 km の距離にありながら特異な地形と多様な水環境から生物多様性の宝庫で 2012 年にラムサール条約に登録されました。しかしその直後、湿地の水源となる山と、湿地唯一の水の出口である谷「後谷」を通る北陸新幹線のルートが公表されました。それに対して日本自然保護協会(NACS-J)と地元市民団体ウェットランド中池見、中池見ねっつによる保護活動の結果、後谷を横断するルートは避けることができ、2019 年 1 月～2021 年 8 月でトンネル工事が完了しました。この工事による影響は、湿地本体については現時点では見られていませんが、深山から流れる湧水が激減して流水性のトンボ類が見られなくなるなど生物多様性が低下しました。これらの状況を改善するために、2022 年 NACS-J と地元市民団体は、事業者である鉄道・運輸機構(JRIT)に保全策の検討を要請し、2023 年その代償措置として、後谷の埋め立て盛り土を撤去して湿地空間を拡げることが決定しました。これらの活動について、担当された NACS-J の福田真由子氏にお話しいただきます。現在計画中の敦賀駅から京都までの延伸ルートは、京都丹波高原国定公園の中央を縦断します。工事によって、環境や生物多様性の毀損を招くことがあってはなりません。由良川・桂川流域である京都丹波高原国定公園の自然についても学習し、この計画の問題について考えたいと思います。

日 時 : 2024 年 11 月 30 日(土) 13:30 ～ 16:30 頃

会 場 : 京都教育文化センター 301 号室(定員 60 名) リモートも予定

講 師 : 福田真由子氏 (公財)日本自然保護協会 生物多様性保全部

＜講師略歴＞東邦大学植物生態学研究室にて「河川におけるニセアカシアの分布拡大」をテーマに研究・修士号取得。卒業後造園コンサルタント会社を経て 2007 年より日本自然保護協会に勤務。全国里山モニタリング事業「モニタリングサイト 1000 里地調査」事務局長を長年務め、その中で中池見湿地の保全に関わる。

～福田先生への質問を受付中です！～

京都労山のふるさとの山である北山の自然を、巨大工事の環境破壊から守るため、多くの会員の皆様の参加をお待ちしています！（会員外の参加ももちろん OK です。） 参加費：300 円

8 月 30 日、2020 年に京都労山が始めた北陸新幹線京都延伸計画の見直し要望署名を JRIT に提出（第 4 次）してきました。全国連盟からもよびかけ多くの署名が集まり累計 9,744 筆の提出となりました。あわせて要望をだしやりとりを行いました。 ご協力ありがとうございました。

（今後届いた署名は JRIT に送付予定です）JRIT は 8 月 7 日、詳細駅位置・ルート図（案）を示しましたが、事業費が当初の 2 倍、残土や地下水など問題は未解決で、京都市長が「強い懸念と慎重姿勢」を明らかにしました。引続き、見直しを求めとりくみをすすめていきます。

「ライチョウ目撃情報提供」のよびかけ

自然保護委員会では、「登山者だからこそできる自然保護の活動」としてライチョウの目撃情報を収集・報告する取り組みをすすめています。

この夏山山行等で目撃されたライチョウの情報をお寄せください。寄せられた情報は、全国労山のHPに「ライチョウ目撃情報ネットワーク」として掲載されライチョウの保護等の取組に生かされます。

＜報告内容＞

- ①目撃日時、②目撃場所、標高、樹林帯かハイマツ帯か
- ③目撃数及び単独・つがい・親子など
- ④あれば写真（足環がついていれば見えるようなアングルがベスト）

足環が映っていれば、どこで生まれ、どのくらい移動しているかがわかる貴重な資料になります（足環がついてなければ新しい個体であるかもしれないそれもよい情報になります）

＜送り先＞ 京都労山自然保護委員会平尾宛 メール：mb72ew23ml@kcn.jp

□報告例

ライチョウ目撃情報（１）

京都府連盟 ○○○○山の会

目撃者	所属（○○○○山の会） 氏名（○○ ○○）
日 時	2024 年 8 月 4 日 12 時 15 分頃
場 所（山名、尾根、谷名等）	北アルプス 蝶ヶ岳
標 高	2,600m付近
環 境	登山道右側のハイマツ地 砂浴びをしていた
目撃数	母鳥と子3羽

参考（環境省HP等から）

○ライチョウはキジ目ライチョウ科の鳥で、北半球北部に広く分布（23 亜種）しているが、日本のライチョウは分布の最南端に隔離分布する亜種。氷河期後の温暖化で、日本やヨーロッパアルプス（3,000m）では高山へ移動した。国の特別天然記念物に指定され、高山帯に隔離分布し、かつては白山や八ヶ岳にも生息していたが絶滅。現在は北・南アルプス、乗鞍岳、御嶽山、頸城山塊（火打山他）にのみ生息。1980 年代には推定約 3,000 羽とされていたが、2,000 年代には 2,000 羽弱に減少（信州大学）。（白山は 2009 年に再発見された）環境省の第 4 次レッドリストで絶滅危惧ⅠＢとなり、2012 年に保護増殖事業計画が策定され、保護及び増殖が図られている。

○ライチョウの減少要因（第 1 期ライチョウ保護増殖事業実施計画 2014 年環境省）

- ① 捕食者（キツネ、カラス等）のライチョウ生息地への分布拡大、②従来生息していなかった種（ニホンジカ、ニホンザル等）の高山帯侵入に伴う高山植生採取による生息環境の劣化、③山岳環境汚染に起因する感染症の原因菌等の侵入、④登山客等の増加に伴う攪乱（山スキー等）、⑤気候変動による営巣環境・植生等への影響

2024年度クリーンハイク報告 京都府勤労者山岳連盟

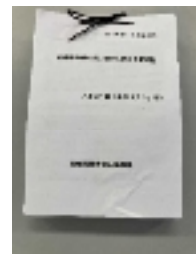
2024.7.31

NO	会名	実施日	山域山名	参加者数	ゴミ重量kg(可燃ゴミ、不燃ゴミ)	登山道の状況、特記事項
1	右京労山	6/2	北山	21名(うち会員外3名)	4袋20.5kg(可燃3袋17.2kg、不燃1袋3.0kg)	記録なし
2	洛中労山	6/2	雨のため中止			
3	乙訓山の会	6/2	雨のため中止			
4	左京労山	6/2	雨のため中止→12/11に延期			
5	WAO亀岡	6/2	雨天のため中止			
6	明華労山	6/2	雨のため中止			
7	舞鶴労山	6/2	雨天のため中止			
8	田辺山友会	6/2	甘南備山②コース実施	27名(うち会員外6名)	7袋15kg(可燃2袋6kg、不燃5袋10kg)	日頃から薪甘南備山保存会のかたが整備されているので登山道の倒木・ゴミ等もほとんどない状態でした
9	丹波労山	6/2	親不知	2名	報告なし	二か所倒木により撤去作業を行う。その他コースに目印など取り付ける。
10	やましな山の会	6/2	醍醐2コース	37名(うち会員外2名)	10袋23.6kg(可燃5袋8.1kg、不燃1袋5.5kg)(鉄骨3本24kg)	小山～桜ノ馬場に向う川沿いにはゴミがキヤンプの後のゴミなどのゴミがあるしかしゴミ拾う作業は体力的に無理かもしれせん。※4月21日下見時橋大字コースの上りで4台のバイク通行がありました。 3回目の簡易トイレ体験をした。 重量を計ることができなかった鉄骨3本も回収
11	西山HC	6/2	雨のため中止			
12	山城山の会	中止	雨のため中止			
13	福知山の会	6/2	大江山連山	13名	1袋20kg(可燃袋0kg、不燃1袋20kg)	近年鹿に食べられ頂上付近の笹はありません。
14	舞鶴山遊会	6/2	由良ヶ岳	39名(うち会員外16名)	16袋11.79kg(可燃6袋0.54kg、不燃10袋1.23kg)	不法投棄は見られない。回収不能なゴミも見られませんでした。 登山道はよく整備されておりここ数年で今回は一番ゴミの回収量は少ない。重峰と西峰を鞍部と各峰の登山部にベントポトル・瓶・ガラスの破片・プラスチックなどが散見される。食食など頂上で休憩されることからこの周辺にゴミが多い。
15	らくなん山の会	2024/6/29に延期	雨天のため中止			
16	丹後山の会	6/2	京丹後市依蓮ヶ尾山	15名	1袋21kg(不燃)	倒木は多くない数本のみ。ノリジが斜面を覆い荒らしている。
17	伏見山の会	6/2	石清水八幡宮	29名(うち会員外0名)	11.5kg(可燃袋1kg、不燃袋0.5kg)	山道などベントポトル類くすなどほとんどない状態 山に入ると意外にゴミは少ない山裾の方が多い。大型家電製品もある。観光地の近くの山ほど多く感じる
18	樹の根17組		実施なし			
19	Lantan	6/9	京都西山	3名	4袋6.5kg	高雄・バーウエイトのピンカー・ワにタイヤ6個あり 京都一周トレイル西山6付近にて一部登山道の崩壊あり注意喚起しているもの谷間への転倒危険あり
集計	参加会数 16会 6/2 6/4 6/29	実施日 ・11コース 中止6会 今後予定している1会	参加者数 186名	ゴミ量 可燃ゴミ38.34kg 不燃ゴミ3.35kg 合計 71.69kg		

報告

北陸新幹線の京都延伸にかかる要望書署名の提出（第4次）

- 日時 2024年8月30日（金） 14時～14時40分
- 場所 鉄道運輸機構 北陸新幹線建設局（大阪事務所）新大阪トランスタワー10階
- 参加 射場、入江、平尾（京都労山自然保護委員会）
- 応対 秋元裕二氏（渉外部 担当課長＜京都・大阪＞）他2名
- この延伸計画は、8割がトンネルで、残土、地下水、ヒ素など多くの問題があり京都丹波高原国定公園や京都市などの環境や自然、生態系に重大な影響を及ぼすのでルートの見直しを強く求めたい。署名は、2020年3月から取り組み、今回1,345筆を提出する。第3次分までと合わせて累計9,744筆となる。私たちの全国組織である全国勤労者山岳連盟（全国労山）でも取り上げ、京都の自然と環境に重大な影響を及ぼす計画を見直してほしいと全国からも約800筆の署名が寄せられた。



<質問・要望とやりとり>

○2023・24年度予算による調査結果について

- ・残土の処分方法・処分地は決まったのか？

機：2024年6月、事業推進調査で自治体との話し合いをした。

谷に放置・盛土すると熱海のような事故につながる、処分地の確保は必須

機：そうですね

- ・ヒ素について、機構が全域で重金属含有率30%と発表したけど、その対応は？

機：自然由来もあるし、法にのっとって適切に対処する

- ・北海道新幹線で270倍のヒ素を隠していた。信用できない

- ・京都丹波高原国定公園内をダンプが走ると北村かやぶきの里に甚大なダメージ、地域はみな反対。美山では移住家族が来なくなり、一気に過疎地になると心配。周山街道は、急な斜面の道で崖崩れが頻発、そこをさらに多くのダンプが通るのは危険。

- ・鷹峯の奥には残土が砂防ダムを越え、さらに残土を運んでくるのか地元は不安に。

機：そうですね

- ・南丹市美山町江和は、環境省の「生物多様性保全上重要な里地里山」指定地だが、公表されたルートはまさにそこを通る計画。余りにも軽率で杜撰、変更を求める。

○国交省・鉄道運輸機構が3ルート案を説明、工費が増加して5兆円を超える。

- ・費用対効果が1を切るのではないかと、その場合、認可されるのか？

機：着工は5条件があり、国交省で決める。アセスで問題があれば国交省にいう。

- ・京都駅の位置の候補地が3案提示されたが、桂川駅案は京都駅ではない。アセスの方法書にないのでアセス法違反ではないか？

機：1つの案として出てきた。

○地下水の問題

- ・リニア新幹線工事の瑞浪市で湧水があり、同様のことが起きる恐れ。京都盆地の下の地下水や由良川等の水位低下や湧水が起こればどう対応するのか？
- ・開業した敦賀駅近くの中池見湿地ではアセスで示された新幹線ルートがあとで150m湿地側に変更、「20万分の1地図上で鉛筆の線内の変更ですよ」との回答はラムサール条約に登録された希少性を無視した非常に横着な考えだ。地図だけを見て国家プロジェクトを計画してもらっては困る。その後修正されたが複数の沢が枯れて生物多様性に不可逆的な損失が起こっている。代償措置工事が行われているが費用は結局私たちの税金。国立公園の中央を縦断するトンネルで同様の生物多様性の減少が起こることが心配、一度失った自然は回復が非常にむづかしい。
- ・京都府山間部は、山岳トンネルだが南丹市から京都市北部では小規模だが、数多く営農されている。気候変動の影響か、すでに表流水の水量が減っているが地下水減水で影響を受ける。漁業組合も水量が減って苦勞、影響があるのではないか。
- ・桂川の農家から新幹線が通ったら農地に100%地下水を使っているのでは生活できなくなるとの声がある。

機：対策を考える。シールド工法は水を引き込まない、影響はないと書いているシールド工法、専門家は完全ではないといっている、専門家の声を聞くべき

- ・交野市が「トンネルを防水型に」「地下水の調査を」と要請したが、受け入れられないので市有地の貸出を保留にしている。地下水がなければ市民生活が成り立たないのは京都市も同じ。ポンプアップして、補償を30年して終了では困る。
- ・南丹市上水道は98%が地下水。京都市上水道局山間部担当に聞くと「近年表流水の量が非常に減っている。トンネルのために断水の場合いつまでも給水車というわけにはいかない。地下水の調査をしっかりとしてほしい。
- ・セミナーで専門家は、「非常にたくさんボーリングをしないと地下の状態はわからない」。京都の地下水は2層ではない。複層が複雑に入れ替わったりしている。一番深いのは巨椋池あたりで厚さ600mある。そこに地下車両基地を作るつもりなのか。京都市の地下鉄東西線工事では予算の2倍かかり未だに財政を圧迫している。トンネル工事で断水した場合、再び地下水が出るようにするまでに相当タイムラグがある。その間京都の数多くの生業はどうするのか。伝統文化の中には守ってきた固有の井戸があり「さしかえ」ですまないものもある。

機：伺っておく。

○与党整備委員会は、今年末までにルートを決め2025年着工といっているが、アセスメントは終わっていないのではないのか？ 実地調査は？ 準備書の公表の予定は？

機：方法書の実地調査は終わり現在精査中。準備書の公表は今のところ未定、最速で2024年末。説明会は法律で決まっているので行う。

前回も要請したが、説明会は広く住民にわかるよう知らせるべきだ。

機：他からも同様の要望を聞いているので考えます。

○ボーリング調査結果の住民への公表の要望、宇治川断層を横切る問題他を指摘

おにがじょう
「鬼ヶ城(544m)」

《担当 福知山山の会》

鬼ヶ城は、1575年（天正3年）に織田信長から丹波攻略を命ぜられた明智光秀によって攻略された山城で、石積みなどの遺構が確認できます。山頂からの展望がよく福知山市街や青葉山・大江山などが一望できるコースです。

【日 時】 2024年10月19日（土） 雨天中止
気象庁の天気予報（京都府北部）前日17時発表の降水確率が6時～12時及び12時～18時のいずれかが50%以上（50%含む）の場合は中止します。

【集 合】 福知山市三段池公園第10駐車場（京都府福知山市猪崎 377-1）
午前9時30分

【コ ー ス】 福知山市三段池駐車場～醍醐寺～鬼ヶ城～醍醐寺～
福知山市三段池駐車場（往復コース）
（歩行約6km 約5時間 標高差440m）

【地 形 図】 2万5千分の1「河守、福知山東部・福知山西部」及び地形図

【持 ち 物】 日帰り一般装備

【申 込 先】 金山 晶子（福知山山の会）

申込は会ごとにまとめて、メールをお願いします。

メール aki1127aki@gmail.com

携 帯 090-6916-5342

【申込締切】 10月11日（金）

【申込必要事項】

- ①所属山岳会
- ②氏名・連絡先
- ③緊急連絡先（氏名及び電話番号）
- ④所属山岳会緊急連絡先（氏名・電話番号）



【そ の 他】 当日は福知山山の会の「公開ハイク」を同コースで実施します。

北部交流ハイキング参加申込書

申し込み先

福知山山の会事務局 金山 晶子

メール aki1127aki@gmail.com

山岳会名			
担当者名		連絡先	

①	参加者名		緊急連絡先	
	電話番号		電話番号	
②	参加者名		緊急連絡先	
	電話番号		電話番号	
③	参加者名		緊急連絡先	
	電話番号		電話番号	
④	参加者名		緊急連絡先	
	電話番号		電話番号	
⑤	参加者名		緊急連絡先	
	電話番号		電話番号	
⑥	参加者名		緊急連絡先	
	電話番号		電話番号	

連絡先は2024年「北部交流ハイキング」に係る連絡時のみ使用します。

【クライミング委員会 山行案内】

北部クライミング交流山行 ～山家 立岩～

北部クライミング交流山行を企画しました。

綾部の岩場で、北部の方と一緒にクライミングを楽しみましょう。

※天候が悪い場合は、兵庫県の岩場へ変更する場合があります。

《目 的》○クライミングを楽しむ京都労山会員の交流

○登攀技術の共有と向上

《対象者》○労山基金 5 口以上、

またはそれに準ずる山岳保険に加入している方

《装 備》○登攀装備と日帰り登山装備一式

※各自自己判断をお願いします

《 日 》 10 月 27 日(日)

集合場所:各自 現地集合 9 時半ごろ～

※ 定員、最少催行などは設けません

《申込連絡先》 クライミング委員会メール kr_climb@yahoo.co.jp

※計画書のフォーマットを送りますので、必要事項を記入し返信して下さい。

《申込締切》 10 月 6 日(日) 厳守

クライミング委員会山行 報告

沢登り 《白山 大白水谷》

日:8月17日(土)~18日(日) 晴れ

メンバー:内野(洛中)、青山大(やましな)

去年に計画して雨で中止になった山行を。前夜発で乗り込み6時半発、登山ポストに計画書を出して入渓。大白水谷は水がキレイで谷全体が明るく気持ちがいい、水量は少ない(?)けど流石に冷たく極力濡れないように。途中、御前峰まで!日帰り!!ソロ!!!の方に追い越され、滝パートへ。どの滝も登攀ラインは明確で快適、巻道もしっかりしていてコレといった難所はなかった。もう少しドキドキ感が欲しいところだったけど、それは自分達次第か…。

ココから先は少し谷の雰囲気が変わって、ゴロゴロ石歩きがメインで小滝数本。理想の泊地を探しながら登るがイイところがない…。「もうちょっと先は?」「あれを越えたら!」を数回繰り返して、ちょうど水が涸れる一歩手前、この谷最後の泊適地(?)を見つける。時間的には早いけど、1日目終了。

水際から少し離れた草地にツェルトを設営、すぐ横の尾根から登山者の声を聞く。夜は沢泊のお楽しみタイムと山談議。

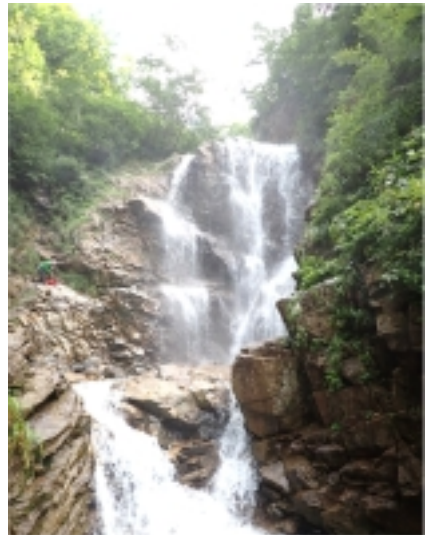


2日目、朝一のアルパイトは雪渓の影も形もないゴロゴロ歩きを残りを少々。前方には御前峰が見え、周りは白山のお花畑、左の尾根を見上げると登山者の姿…、こっちを見下ろしてソワソワ感あり(?),手を振ると答えてくれた。登山者を見るたびに何か勘違いをされていないか心配しながら、直ぐその登山道に抜ける



案は却下、ラインの美しさを優先して沢を詰める。谷が斜面に変わり、踏み跡らしき道に出たところで同定作業(カンニングあり)。このまま山頂まで県境沿いを登る理想的なルートは、登山道の誘惑に負けて左のハイマツ帯へ突入。

ひと頑張りの後、室堂経由御前峰、転法輪の窟をお参り。計画ではココから転法輪谷の下降だったけど、想定以上の疲れ、谷筋までの藪と斜度、苦行を匂わせる事前情報にヒヨって、平瀬道で下山。



沢登り 《鈴鹿 赤坂谷～ツメカリ谷》

日:9月7日(土) 晴れ

メンバー:岩根(左京)、梅若(乙訓)、青山大(やましな)

またまた(?)赤坂谷へ、新鮮さには欠けるけど気持ちよく楽しめる沢なのでヨシ。天気も良く入渓者は多いようだったけど渋滞に巻き込まれることはなく、先週の大雨の残りか水量もやや多めだったので、尚ヨシ。

クライミング委員会定番の“釈迦ヶ岳まで”はできなかったけど(行ったら残業確定だったか…)、独創性に欠けるショートカットルートへの分岐は当然無視し、オリジナルラインでツメカリ谷へ。

積極的に水線を攻めて楽しむ人、それを上から見て嬉しそうに応援する人と、それぞれのスタイルで楽しんだ。



「2024 京都労山交流会」 お知らせ ④

- ☆開催日 2024 年 11 月 9 日(土)～10 日(日)
- ☆会場 **グリーンパーク思い出の森**
(滋賀県高島市朽木柏 341-3)
- ☆参加費 8,500 円(講演会のみは 500 円)
◎てんくう温泉入浴券付き(2 日間有効)
- ☆日程

11/ 9(土) 受付 13 時 00 分～

講演会

連盟教育委員会主催 14:00～15:45

テーマ:「山岳遭難と労山との関わり」

～遭難事故を無くすためには～

講演者決定!

講演者: 川嶋高志 労山全国連盟理事長

(てんくう温泉・多目的ホール)

懇親会

17:30～19:30 「炭火焼ガーデン」にて

・宿泊:10 人用バンガロー(5 棟に分宿・寝具不要)

※10 日の朝食、昼食は各自で用意願います。

朝のお湯、飲み物は準備します。

11/10(日)

交流山行

午前 8:00 出発(B・C コースは車移動)

A: 思い出の森～蛇谷ヶ峰往復

B: 朽木スキー場～蛇谷ヶ峰往復(車送迎)

C: 道の駅～雲洞谷山往復(車送迎)

※山行終了後、思い出の森にて解散。交流山行のみの参加も OK

参加申込み

氏名・年齢・連絡先・緊急連絡先・宿泊・山行(コース記号も)

講演会のみ・送迎バスの項に必要な事項及び○を記入ください。

各会でまとめ、参加申込書(送信済)で交流会事務局へ返信願います。

10 月 9 日締切

お問合せ 連盟交流会事務局(大江 090-9879-6131 まで)

京都労山60周年事業実行委員会立ち上げに向けて

2024.08.26

京都府勤労者山岳連盟常任理事会

京都府勤労者山岳連盟は、1966年8月10日に勤労者山岳会3団体が連盟組織として立ち上げました。以来50有余年、京都を拠点に日本中の山々や海外にまで足跡を残しながら、勤労者の登山要求を実現、実践してきました。

安全登山思想を加盟各会員に広める事はもちろん、広く京都府市民に門戸を広げ京都の登山愛好者の事故を無くす観点で登山教室を開催してきました。また、私たちのフィールドである山の自然を守る取組みや、平和無くして登山無しの観点から平和を守る取組みも行ってきました。さらに、50周年以降では会員の高齢化や事故の多発、感染症による登山の自粛やその後の再開。そして救助隊の解散と再結成など、紆余曲折を経て60周年を迎えようとしています。

連盟や各会において、世代間の技術の継承が大きな課題となっています。また、平均年齢の上昇に伴い、運営に携わる人員の確保についても課題となっています。

このようななかで迎える60周年事業を新たな負担と捉えるのではなく、これを契機とし各会での活動活性化に利用していただければと思います。

記念行事、レセプション、記念山行、60年史の発行など、全く白紙状態です。すべて実行委員会にて内容を論議していくことになります。

人間で言うと「還暦」となる60周年です。これを契機にみなさんの知恵と力で次の20年、40年への展望を作りたいと思います。加盟各会からの協力をお願いします。

下記の通り第一回実行委員会を開催します。

すべての加盟各会の智恵と力を集めて、よりよい60周年事業として成功させたいと考えていますので、各会より1名以上の参加をお願いします。

記

京都労山60周年事業 第一回打ち合わせ

開催日時：2024年10月29日火曜日 19:30~21:00 予定

開催場所：京都市右京区花園伊町4 京都府連盟2階会議室

遠隔地の会で実参加難しい場合、リモート参加の相談承ります

議題：60周年事業概要論議

：実行委員会体制確定

問い合わせ先：連盟事務局長

以上

京都府連盟登山道倒木整備 一大文字山を整備しよう

これまで登山道を使った感謝の念と恩返し、多くの登山者の安全のために

大文字山 D 尾根の登山道と安祥寺上寺跡北ルート登山道を整備をします。倒木数は少ないのですが結構やっかいな倒れ方をしているので時間が掛かるのではないかと思います。

倒木整備は楽しいです。是非、一度、参加してみてください。

これまでと同様に参加者の力量に応じて、力のある人はノコギリで倒木伐採、大木運搬、力のない人は小枝切り、小枝整理、声援と分担して行いますので誰でも参加できますのでご安心下さい。ケガをした場合は労山基金も対象になります。

登山道整備は京都大阪森林管理事務所の承認を得ています。

みんなで頑張って楽しく安全第一で整備しましょう。参加をお待ちしています。

雨天時等は安全のために整備を中止します。

★実施日： 10 月 19 日（土曜日）

これからは偶数月は土曜日、奇数月は日曜日に実施します。

雨天予想の場合は前日の 19 時までに判断して中止のみ連絡します。

★申し込み締め切り：実施日前の月曜日

★集合場所：JR 山科駅改札口付近 9 時 00 分（9 時には出発します）

★参加申込先：連盟登山道整備担当 青山郁夫

080-3797-4392 携帯メール 2382m.ikuo1025@ezweb.ne.jp

留守宅（緊急連絡先）も教えてください。

★参加条件：労山基金を含め山岳保険加入者

★持ち物：カップ、ヘッドランプ、レスキューシート、タオル、安いゴム手袋（なければ軍手）、お茶、お弁当、救急薬品 ヘルメット（必携）、ノコギリ（なければお貸しします）、長靴（任意）、スパッツ、虫除けスプレー等

★共同装備：ロープ、ビニール紐、カラビナ、サムスプリント

★その他

- ・作業の前には危険予知を相互に行い安全作業に努める。
- ・木が 1/3 切れたら声を掛けること。1/3 でも突然、木が切れ落ちることがあるので注意！
- ・木を切る前には切れた木がどちらに落ちるか、跳ねるか常に予想して退避方法を考えておくこと。
- ・切った木を運ぶ時も木がどう動くか予測しておくこと。
- ・コロナがまた流行しています。本人や同居家族で微熱、咳、喉の痛み等がある場合は参加を取りやめて直ぐに発熱外来に行ってください。



京都府連盟～安祥寺上寺跡左俣 登山道倒木整備報告～

連盟登山道整備担当：青山郁夫

2024 年 8 月 17 日（晴れ）

やましな：青山郁夫 久子 右京：村上明彦 荒木賢子

山科 8:47--9:16 林道入り口 9:23--9:42 左俣の谷道整備 12:28--12:37 杉 1 本整備 14:06--14:17D 尾根分岐 15:05--15:10D 尾根広葉樹整備 16:04--16:58 駐車場

村上さん：沢で冷やしたスイカが美味しかった。身体の中から冷えて頑張れた。丸太に追いかけられたのは慌てた。大事にならずよかった。



スイカを食べました

久子さん：谷筋は荒木さんのアイデアで厚めのビニール袋の利用で効率よく枝を集めることができました。

D 尾根の倒木は少々手こずりそうです。事故のないように慎重に進めていきたいです。

荒木さん：ふと思付いて、ビニール袋 B4 厚手 がリュックに有ったので、それを使って、小枝など拾って入れて作業すると、とても効率がよく捗りました。良いアイデアだと、自負しています。

青山：ビニール袋運搬は発想の転換で素晴らしい方法でとても役立ちました。

とても危なかったヒヤリハット

状況：斜面に下向きに倒れている直径 28cm 長さ 15m 程の杉を 5m ずつに 3 分割した。一本が他の倒木に立て掛かかって止まった。斜めに立っている丸太に木を乗せて引き倒そうと思案していた所、突然、木が倒れて転がった。

木の右下にいた A さんは瞬時に斜め右下に走って逃げた。丸太は A さんのいた斜面を転がり落ちて行った。間一髪！ A さんは無事だった。

木が倒れるのに気付くのが一瞬、遅かったり、A さんの位置がもっと木の近くだったら丸太が A さんに当たり大ケガをしていたと思う。

原因：よもや木が倒れて転がり落ちるとは思ってもみななかった。危険予知不足。

対策：立てかかっている木は倒れと予知する。倒れたらどのように転がり落ちて来るのか予知する。



こんな谷が



こんなに綺麗になりました



ヒヤリハットの木です



第 14 回～17 回 能登半島地震復興支援ボランティア報告

連盟ボランティア担当 青山郁夫

第 14 回 活動日：2024 年 8 月 7 日 活動場所：志賀町（労山石川県連取り組み）

参加者：やましな：青山郁夫 久子 全部で石川県連坂田会長含め 21 名参加

8/6 大島キャンプ場でテント泊

8/7 志賀町地保で活動し帰京。

活動内容：1 軒訪問 被災者宅
裏のガケ崩れヶ所土
砂搬出と土嚢積み



みんなでガケ崩れ個所の土砂の運び出しと土嚢袋詰めをした。



★青山郁夫

初めて労山石川県連が RAT s N

E S T というボランティア組織と連携して取り組んでいる活動に参加した。参加者は全員で 21 名と実に多かった。

技術ボランティアだけあってこれまでとは違う取り組みで、炎天下の元、全員が汗だくになって土砂を運び出した。時間切れで引き上げたが台風 10 号の影響は大丈夫だったか心配でならない。

今後も京都府連ボランティア登録者で石川県連の活動にも参加して被災者の役に立ちたい。



暫し休憩。おうちの方からアイスをご馳走になった。

★青山久子

今回は県ボラにはない自主活動性を大いに体感しました。体力的につわもの揃いでぎりぎりまで被災者のニーズに応じる姿勢、時間的にも日暮れ近くまでやり通す、技術的にもノウハウを駆使した土嚢の積み方、t 袋の作り方などここでしか知りえない知識を知ることが出来ました。その上、休憩時には山仲間と「〇〇へ行った」「△△岳はこうだった」云々、トレランの方からは各地でのトレイルの話を伺うことができ、有意義でした。内容も濃く日差しも照り付けるととても暑い一日でした。

第 15 回 活動日：2024 年 8 月 18 日 活動場所：輪島市（石川県取り組み）

参加者：田辺山友会 田中正和——別報告書参照——

第16回 活動日：2024年8月23,24日 活動場所：能登町内浦（石川県取り組み）

参加者：やましな：青山郁夫 久子

8/22 日本航空ベースキャンプ場泊

8/23 ボラバスで能登町内浦に
行き活動、日本航空ベース
キャンプ場泊

8/24 ボラバスで能登町内浦
に行き活動、帰りは途
中のPAで仮眠し帰宅。

活動内容：8/23, 1軒目：2階の畳家具類と納屋の資
材を運び出し仮置き場に搬送。

8/23, 2軒目：2階の家具、布団類を運び
出し。（仮置き場搬送は翌日）

8/24 1,2階と地下倉庫の保管物品を運び
出し仮置き場に搬送。



2泊した日本航空高校の校舎
教室にテントが張ってある。



お昼に南京結びの勉強会
講師は久子さん。



リーダーの配慮で帰りにイカ
キングと対面。

★青山郁夫

2回目の能登町内浦。今回も軽トラに一杯被災品を運んだ。どこもここも解体する家屋に残されている被災品の扱いに困っておられる。どこも幾つか「これは大事な思い出の品」と見詰めながら残されている。帰る時の「ありがとうね」の言葉が励みになり、来て良かったなと思う。

時間があつたので海岸沿いで帰ったが津波で倒壊した家は何軒もあった。大丈夫だったどうか？ 能登のイカキングは健在だった。イカを見に観光客が訪れて地域の復興に役立てばと思う。

★青山久子

1日目、大学1年の女性に軽トラの助手をしてもらいました。2日目、大学1年の女性と父親が参加。彼女たちはどう感じ、何を得たのか聞いてみたいです。

2日目、ボラセンスタッフの『分別はきちんと行ってから軽トラに積む』ようにと言う言葉を意識して全員が丁寧に仕分けを行ったので、仮置き場でも対応がとてもスムーズで気持ちよく作業ができ、その上リーダーの計らいで帰路に沿岸を通り、津波による家屋の被害や名所の「イカの駅つくモール」にも立ち寄ることができました。

第 17 回 活動日：2024 年 9 月 3 日 活動場所：輪島市輪島（石川県取り組み）

参加者：やましな：青山郁夫 久子

行程：9/2 京都駅前から夜行バスで金沢駅西口へ

9/3 ボラバスで輪島市の輪島に行き活動。夜行バスで帰京。

活動内容：被災者宅の布団、ベッド、家具、電化製品等々を運び出し。被災品は被災者が 2t トラックで近くの集積場に運搬積み下ろし。継続案件。

★青山郁夫

多くの方が亡くなった輪島には初めて行って被災の現状を目にした。お正月に倒壊した家の下敷きになった方々に深く哀悼の意を表する。

輪島のボランティア体形は他の自治体と違う点が幾つもあった。大きな違いは、情報発信である。今までは「遊びや観光でボランティアに来ているのではない。被災者宅は見せものではない。被災者宅の建屋、作業現場の写真撮影、ネット掲載は厳禁」であったが、輪島市は「被災者の了解と被災者が特定されないことを条件に被災者宅の建屋、作業現場の写真撮影、ネット掲載可能。全国に厳しい輪島の現状を発信して欲しい」であった。これだけでも輪島の現場の声と復興の現状が分かると思う。

輪島市も 10 月からボランティア活動が縮小されると聞いた。本当にそれでいいのかと石川県の被災者への復興取り組み方針に疑問を感じる。何とかならないのか？

★青山久子

ようやく輪島に来ることができました。もっと早く来るべきでした。地震と津波の被災現場はやはり映像とは違い、実に厳しいものです。それに加えてボランティア活動自体も縮小傾向にあるとのこと。行政と現場の温度差を痛切に感じ、改めて地道で被災者に寄り添ったボランティアの存在意義を感じました。心は能登とともに…！



輪島のセンターはプレハブとテント。何で？



まだ一杯、倒壊した建物が残っている。



2 人が亡くなった 7 階建てビル基礎部分に残して解体予定。



輪島朝市の焼け跡。ここには大勢の生活があった。

第 15 回能登半島被災者 支援ボランティア報告

田辺山友会 田中正和

活動日： 2024 年 8 月 18 日 活動場所： 輪島市

参加者： 田辺山友会 田中雅和

行程： 金沢駅西口駅前駐車場車中泊

石川県ボランティア送迎バス 6:35 発 18:15 着（輪島 9:00 着 15:30 発）

活動内容： 被災者自宅のブロック塀撤去と地下室からの災害ごみの撤去
隆起により家財が床と天井に潰された状態でした。わずかな隙間から、
上体を突っ込み荷物を引っ張り出す の繰り返し。家具は挟まれており
人手では動かすのは無理と判断。業者に任せることとした。
（実際、お宅の前の港も海面から約 1 m 隆起しているのが見て取れました）



<感想>

輪島へは 2 月以降入らせておらず、その後の状況がずっと気になっていました。
1 日だけでしたが、今回盆休みを利用してようやく念願が叶いました。

半年前に自身の投稿写真と見比べて、ほぼ同じ風景が広がっており、陸の孤島
とも言える奥能登の復興の難しさを痛感しました。それでも少しずつではあるが
仮設住宅の建設や商店の営業再開など復興の兆しを感じることができました。

（生で見た輪島の現状を多くの方に伝えて下さいとお願いされ帰ってきました）



<https://www.facebook.com/markthecosmos/>

第1回全国海外山行交流集会開催のご案内

2024年8月26日

主催・主管 日本勤労者山岳連盟・海外委員会

全国連盟海外委員会は以下の通り、第1回全国海外山行交流集会を開催いたします。

これは以前開催されていた海外登山集会を引き継ぎ、海外で様々な山行を行っている 労山会員の交流を目的としたものです。

記

日 時 2024年11月9日(土)～10日(日)

① 9日(土) 12時30分 受付開始 13時 開会

② 10日(日) 12時30分 閉会 (8時30分 受付開始 9時 開始)

場 所 労山全国連盟事務所 1階会議室

集会内容 9日 登山の報告 トレッキングの報告 その他

10日 特別講演 近藤和美氏

『ヒマラヤ登山 これまでとこれから～超高峰登山の考察』

スライド映写『NO LIMIT ある雪豹登山家の足跡』

参 加 費 <会場参加の場合> (参加費は当日、会場にて徴収)

1. 宿泊を伴う場合 6,000円(資料代含む)

1泊・朝食付き「東京セントラルユースホテル」(飯田橋駅)に宿泊

2. 宿泊しない場合 1,000円(資料代含む)

※宿泊の有無にかかわらず交流会に参加する場合、参加費として3,000円

<ズーム参加> 無料

申込方法

・E-mailで申し込む: 申込用紙(別紙)に記入し、jwaf@jwaf.jpへ送信

・全国連盟ホームページで申し込む: Webフォームに記入し送信

(原則として上記の2方法でお願いしますが、不可能な場合、Faxにて
03-3235-4324へ送信)

申込締切日

・宿泊参加の場合 10月8日(火)(注) 宿泊予約の都合で開催1ヶ月前です。

・宿泊しない会場参加の場合 10月31日(木)

・ズーム参加の場合 10月31日(木)

但し、会場参加は「定員40名」になり次第、締め切ります。



労山全国連盟事務所への道案内

申込Webフォーム↑

〒162-0814 東京都新宿区新小川町5-24

電話 03-3260-6331 Fax 03-3235-4324 E-mail: jwaf@jwaf.jp

最寄り駅 JR飯田橋駅、地下鉄飯田橋駅のJR東口側 徒歩約15分

(JR飯田橋駅東口から目白通りを首都高速道路に沿って歩き、クリーニング店とローソンの間の道を左に曲がり、約50m。歯科医院の角を左に曲がった所)

登山寿命をのばす為の講習会

日時： 10月19日12:30集合～20日12:00頃に解散予定

場所： 筑波ふれあいの里 茨城県つくば市臼井 2090-20 電話 029-866-1519

駐車場あり。最寄り駅つくばエクスプレス「つくば駅」

筑波山シャトルバス「筑波山神社入口」下車～徒歩30分

内容： 登山寿命をのばすための考え方と実際（講義および実技講習）

～山での歩き方と日常でのトレーニングの見直し方～

規模： 定員40名（対象・日本勤労者山岳連盟会員、両日の参加が原則）

参加費 8,000円（一泊二食付）

日程

10月19日（土）

12:30 受付

13:00～14:30 机上講習：山での上手な歩き方、日常での上手なトレーニングの仕方

14:40～16:10 実技講習：高齢登山者のためのストレッチングと筋力トレーニング

16:20～17:10 登山実習の説明

17:10～17:30 班編成確認・打ち合わせ（駐車場までの移動等）事務局からの連絡

18:00 夕食（仕出し弁当、味噌汁）又は、バーベキュー（検討中）

20:00～21:00 交流会と情報交換等

10月20日（日） ※時間については、天候の状況等現地で変更する場合があります。

6:30 朝食（仕出し弁当、味噌汁）：食堂

7:30 駐車場に移動 白雲橋コース予定 小雨決行

7:30～8:30 登高速度計の使用の練習、準備運動など

8:30頃 登山口から各班出発（約280m地点）5名程度の班編成

9:30頃 第一区間→第一チェックポイント（約500m地点）第1回目の説明

11:00頃 第二区間→第二チェックポイント（約700m地点）弁慶茶屋跡付近
第2回目の講師からの説明

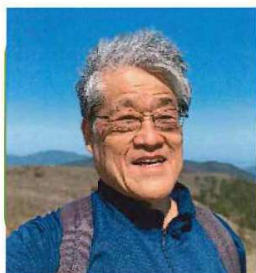
12:00頃 弁慶茶屋跡でまとめのミーティング、そのご解散、自由行動とする。
解散前に、講習会アンケート回収

登山コース概要

通称白雲橋コースと呼ばれる女体山への表登山道で、筑波神社から酒迎場分岐、弁慶茶屋跡を経て頂上に向かっています。神社から弁慶茶屋跡までのルートは、緩やかな階段から酒迎場分岐を左へ進み、白蛇弁天すぎるとスギの巨木や各種落葉樹林などがあり急登に一汗となる。ロープウエーの下をくぐると弁慶茶屋跡で、右からおたつ石コースと合流する。茶屋跡からは、奇岩・怪石スポットが続く。距離は長いですが、変化に富んだ筑波山の魅力を十分堪能出来るコースである。

参加者持参品 一般ハイキング装備・服装、行動食等（20日）、各自腰掛用シート

講師 山本 正嘉



東京大学教育学部で運動生理学を専攻。博士(教育学)。鹿屋体育大学名誉教授。体育大学で40年にわたり、アスリートの競技力向上を目的とした研究と実践を行うかたわらで、登山の分野でも同様な研究・指導を行っている。秩父宮記念山岳賞、日本山岳グランプリなどを受賞。登山歴は50年あまり。ヒマラヤやアンデスでの初登記録を持つ。おもな著書に『登山の運動生理学とトレーニング学』(東京新聞)、『登山と身体科学』(講談社)など。

講師 照内 明良



鹿屋体育大学の修士課程を修了(登山の運動生理学)。体育学修士。理学療法士。日本ガイド協会・登山ガイドステージ1。日本スポーツ協会・公認山岳コーチ1を取得し、登山ガイドとして活動のかたわら、登山者やスポーツ選手の外傷・障害後のリハビリとコンディショニング等の支援を行っている。

山本正嘉先生より、安心・安全な登高ペースの体験実習について

多くの山岳会・山の会では高齢化が進んでいます。歳をとれば体力が低下します。その対策として、体力のトレーニングももちろん必要です。しかしそれとあわせて、山で上手に歩くことも重要です。現状を見ると、年齢や体力に不相応な速すぎるペースで歩いて、起こさなくても済む疲労に悩まされている人がたくさんいるからです。そこで今回は2日目に、上り坂をゆっくり上ることで、高齢者でも疲労せずに歩ける、安全で安心な登高ペースの体験実習を行います。これは1時間当たりで垂直方向に300m~350mくらい上る速さです。この速さを自分の感覚だけで保つのは、ベテランでもかなり難しいので、登高速度を10秒ごとに表示してくれる登山用の時計(セイコーアルピニスト)を使って、班長さんにペース調整をしてもらい、メンバーの皆さんにはその速さを体験して頂きます。

■注意事項

- ・参加費は、当日受付にて現金でお支払い下さい。
- ・19日講演会は、室内で行います。20日は、登山実習です。小雨決行です。
- ・解散後は、各自の責任にもとづいて行動して下さい。

問い合わせ・申込み

日本勤労者山岳連盟事務局 (jwaf@jwaf.jp)

主催：日本勤労者山岳連盟 遭難対策部会

お申込みはこちらのQRコードか下記URLにアクセス

<https://ws.formzu.net/dist/S74239811/>



26(日)06:07 自宅発。天気予報は良くないが行かなければ後悔する。思い切って出かける。北陸道を通り関越道堀之内ICで下りて那須岳へ向かう。遅くなり三斗小屋をキャンセルして那須のホテル「オオタカ」に泊まる。急な予約だが快く泊めて貰い助かった。

27(月)08:00 ホテル「オオタカ」発。昨夜は凄い嵐だった。ドシャ降りは収まったがガスで何も見えない。茶臼岳までロープウェイ利用で登った物の全く見えず縦走を諦めお釜を1周して下山。日光へ移動。早く着いたので裏男体林道から志津避難小屋前を通りガスから雨に変わる中を男体山に登る。日光大谷川 YH 泊。

28(火)

06:30 起床。雨は止んだ。

07:00 YH 発。県道 169 号を霧降高原に向かう。裏日光のこの辺りは所々に滝や温泉があり紅葉の時期には観光客で賑わいそうだ。

07:30 霧降高原から女峰山を目指す。リフト3基を乗り継いでキスゲ平(小丸山)。

07:50 ここから赤薙山へはガスの中、割となだらかな道を行く。

09:00 赤薙山からは岩場の痩せ尾根でアップダウンも激しく厳しい道。

09:30 赤薙神社奥社跡から一旦下って登り返し緩やかな尾根道を辿り痩せ尾根に出て石祠のある 2295m 峰を過ぎ 2318m 峰で大きく左に曲がる。

12:30 女峰山に着いた。ここ迄で既に5時間経過。ガイドブックでは約6時間となっていて小屋泊まりとしている訳が分かる気がする。

12:40 下山開始。ひたすら来た道を戻る。急いだったので下りは3時間程。

16:00 霧降高原から移動し檜枝岐民宿「こまどり」泊。同宿の人に平ヶ岳の短縮コースがあり、伝之助小屋に泊まると短縮登山口迄送迎してくれると耳寄りな話を聞いた。これは有難い！随分楽になる。

幸い雨が上がり無事女峰山に登る事が出来て良かった。



10月号案内

表紙の絵 表紙の言葉

永富憲司さん（やましな山の会）

河童橋から穂高連峰をのぞむ

* 今回も「やましな山の会」の会員さんから引き続き、表紙絵の提供いただきました。

上高地の河童橋から穂高連峰をのぞむ様子がダイナミックに描かれています。

写真ではよく見る光景ですが、実際の景色は出かける度に日々刻々変わります。

その時に会った光景、感じた瞬間を絵に書き留める、デジタル写真とはまたひと味違った味わい深さが感じられます。



*「京都労山」は会員みんなの手で作り上げています。みなさんの手元に未発表の絵やスケッチ、写真などありませんか？

こころあたりのある方は是非、編集部までご一報ください。



<お知らせ>

「提案 情報 投稿」原稿を募集しています。連載企画の内容でもOKです。労山会員の方やお知り合いで連載を引き受けてくださる方をご紹介します。例えば「野鳥に詳しい方」「高山植物、野草に詳しい方」「コケやきのこに詳しい方」など会員みなさんに知識を広めてくださる方を募っています

【投稿先】 京都府勤労者山岳連盟 機関誌委員会 高野 寛

メールアドレス hirossan-1954@nifty.com

*原稿サイズ B5版 1行約36字 1頁約36行

*字体 MS明朝体 11P 余白上、左、右各20mm 下20mm

2024年 京都府連盟 月間予定表

1 0 月 神無月・OCT		
1	火	事務局長会議
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	第16回初級登山学校開校式 机上1
7	月	自然保護委員会
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	スポーツの日
15	火	常任理事会
16	水	
17	木	
18	金	やまびこ利用日
19	土	大文字登山道整備 北部交流ハイ「鬼ヶ城」
20	日	初級登山学校「ボッカトレ 武奈ヶ岳」
21	月	京都労山印刷 ハイキング委員会 遭難対策委員会
22	火	気象勉強会
23	水	女性委員会
24	木	
25	金	近プロ自然保護交流会「友ヶ島」
26	土	
27	日	初級登山学校 机上2 北部クライミング 交流会
28	月	常任理事会
29	火	京都労山60周年事業打ち合わせ
30	水	
31	木	

1 1 月 霜月・NOV		
1	金	
2	土	初級登山学校 実技2 比良・テント泊
3	日	文化の日 比良・テント泊
4	月	振替休日 (自然保護委員会)
5	火	事務局長会議 (自然保護委員会)
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	京都労山交流会 グリーンパーク 第1回全国海外山行交流集会
10	日	京都労山交流会 グリーンパーク 第1回全国海外山行交流集会
11	月	常任理事会
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	やまびこ利用日
16	土	
17	日	
18	月	京都労山印刷 ハイキング委員会 遭難対策委員会
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	勤労感謝の日
24	日	
25	月	常任理事会
26	火	気象勉強会
27	水	女性委員会
28	木	
29	金	
30	土	初級登山学校 近プロ・雪崩講習会 自然保護セミナー 教文センター