京都労山

2026年11月号

No.401

発行日
2026年10月19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



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。

11 月号目次

＊ 六つの合い言葉・目次
＊ ステップアップ　機関誌委員会・・・・・・・・・・・・・・・・・・０１
＊ 事務局長会議報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・０２
＊ 61 期第 2 回理事会の開催について・・・・・・・・・・・・・・・０３
＊ 自然保護セミナーの案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・０４
＊ 2026 年度クリーンハイク報告書・・・・・・・・・・・・・・・・０５
＊ 冬山連絡会の案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・０６
＊ 近畿ブロック雪崩講習会の案内・・・・・・・・・・・・・・・・・０７
＊ ヒヤリハットとりまとめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・０９
＊ クライミング委員会山行案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・１３
＊ 60 周年記念実行委員会からのお知らせ第 6 号・・・・・・・・・・１４
＊ 60 周年記念講演会案内チラシ・・・・・・・・・・・・・・・・・１５
＊ 60 周年記念講演会＆分科会プログラム・・・・・・・・・・・・・１６
＊ 大文字山登山道整備の案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１７
＊ 大文字山登山道整備の報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１８
＊ 2027 年カレンダーの注文について・・・・・・・・・・・・・・・１９
＊ JWAF2027 年カレンダーの注文について・・・・・・・・・・・・・２０
＊ 登山の筋力（測定と講習）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２２
＊ 連載企画・二百名山登頂シリーズ第 69 回「白砂山」・・・・・・・２４
＊ 11 月号の案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２５
＊ 連盟月間予定表「カレンダー」・・・・・・・・・・・・・・・・・裏表紙

ステップアップ

機関誌委員会　高野

SNS が普及し活字離れが言われる昨今です。
今から数十年前の事。私が過ごした北陸の地方では過疎の集落だったこともあって、何か調べようにも、近くに図書館や書店といったものが全くありませんでした。
家にテレビもない時代、夕方になると友達同士集まって唯一あった小学校のテレビを見に行くのが唯一の楽しみ。
帰りには放映されていた番組のテーマソングを合唱しながら帰ったものでした。
やがて各家庭に白黒テレビが普及しはじめ、それはカラーになり、店には漫画や雑誌も目にするようになりました。
今では固定電話が個人のスマホに変わり、ネット情報も瞬時に接することが出来るようになりました。AI の普及も進み、データを元にプロが作ったようなレポートや書類も作ってくれます。
LINE やインスタなどの SNS もすさまじい発展を見せ、どこにいても瞬時に情報を共有できます。目を見張るような高精細の写真や動画も家に居ながらにして得ることが出来ます。
体力が低下し、高い山に登ることが難しくなっても、元気な会員が撮影した縦走登山の景色をリアルタイムで楽しむことが出来ます。
すっかり変わってしまった今の時代に、長文の活字が並んだ文章がどれだけ受け入れられているのか疑問に感じることもあります。
しかし、新聞や書籍が必要なくなったわけではありません。
会誌も製本で欲しい、との要望も依然としてあります。何より文章を書くということは、とりわけ脳を使って考える力を養います。
我々は毎週、山に登ったりジムに通い体力トレーニングをしています。
同じように、山行報告や感想文などを書くことで脳トレを行っている。
頭と体両方を使って習慣化していくことがいつまでも登山を続けられる土台になるのではないかと思います。
体力の維持と記憶や判断力を司る脳トレそれら総合力が登山には必要です。
これからの時代に機関誌などの発信媒体はどうあるべきか。
是非、意見や感想を編集部まで寄せていただきたいものです。

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）
10 月６日：やましな,乙訓,右京,西山,伏見,洛中,明峯,左京,WAO,福知山 10 労山報告
連盟から２人

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＞9/6 金比羅クライミング 2 人,27 比叡アルプス 10 人**＜予定＞**10/18 六甲縦走②菊水～摩耶山,25 奈良高円山**＜その他＞**右京山の集い 10 月３日「夏山報告を兼ねた懇親会」13 人,９月末会員数 67 名(男 28、女 39)９月入会男女各 1 名
・［やましな]＜例会＞9/19～20 白山 8 人,9/27 バスハイクトレ大文字山 10 人**＜予定＞**10/10～11 公開バスハイク八方尾根**＜その他＞**９末会員数 77 人(男 36,女 41)
・[西山]＜例会＞9/12 中級教室座学 13 人,9/23～26 雲ノ平～水晶～鷲羽岳 3 人**＜予定＞**10/3 集中登山(希望が丘 6 コース)82 人,8 東山 36 峰②**＜その他＞**９/6 登山寿命を延ばすセミナー(中村)56 名,9 月末会員数 144 名(男 46 人,女 98 人)
・[乙訓]＜例会＞9/13 鞍馬・貴船４人,24 奈良・飛鳥①10 人**＜予定＞**10/9～12 平ケ岳・越後駒・八海山,10～12 雨飾・風吹岳,10～12 徳本峠・霞沢岳
･[洛中]＜例会＞9/13 クライミング金比羅(雨中止)なんば D ボルタリングに変更７人**＜予定＞**10 月 11 日ワンディハイク＆歓迎山行(鷲峰山)**＜その他＞**60 周年記念誌発刊全カラー74 頁,９月末会員数会員 93 名+休会８名＝101 名４月以降入会 20 人
・[伏見] ＜例会＞9/12 ゆっくり愛宕山 13 人,13 比良・ワンゲル道～釈迦岳 5 人**＜予定＞**10/11 岩籠山,25 伏見搬出技術講習会**＜その他＞**11/7～8 バスハイク大台ヶ原
・[明峯]＜例会＞９/13 高島トレイル大御影山３人,19 いろいろ大文字山⑥14 人**＜予定＞**10/10 いろいろ大文字⑦,18 愛宕山(体力)**＜その他＞**会員数 57（男 26 女 31）
・[左京]＜例会＞9/22 比良(平～小女郎池)２人**＜予定＞**10/24 須磨アルプス
・［WAO］ ９月は雨が多く例会の中止頻発。個人山行でポンポン山。熊情報も有。
･[福知山]＜例会＞９/12 観音山と城山９人,19 由良ヶ岳 10 人**＜予定＞**10 月 25 日公開ハイク観音寺～鬼ケ城小学生以上定員 20 名スタッフ７名

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）

① 60 周年実行委員会 11 月 14 日(土)記念講演会･集会参加者を各会実行委員が集計。参加者９月実行委員会で中間報告し,10 月を最終集計とする。事前チケット配付制チラシ作成

② 9 月事務局長会議は拡大会議(別紙報告有)。全国の連盟費引き下げに対し各会からの会費引き下げをベースに常任理事会で来年度予算案を作成する。11 月 30 日第２回理事会を開き予算案を説明。

１１月事務局長会議は、１１月３日(火・祝)とします。ＷＥＢ専用です。

2026 年 9 月 28 日

京都府勤労者山岳連盟　理事各位

京都府勤労者山岳連盟
理事長　坪山　芳樹

京都府勤労者山岳連盟

第 61 期第 2 回理事会の開催について

各会・クラブでは創意・工夫を行い、会員の登山要求実現と労山運動の前進のためご努力されていることに敬意を表します。

第 61 期定期総会では、京都労山の積み重ねてきた財産を糧に、次のステップへ「登山文化の発展・継承」「安全登山の普及」などさらに創意を発揮して新たなチャレンジを行い、登山文化のさらなる発展、仲間を増やす活動を大きく進める決意を固めあい、労山活動を展開してきました。

そんな中、全国連盟の会費算定基準改定が行われ、その取り扱いについて常任理事会では結論が出ず、各会の意見聴取のため拡大事務局長会議を開催しました。その結果を受けて常任理事会にて、来期予算案での会費減額提案を図ることとしました。このことの是非と、予算規模が小さくなる中で、連盟活動活性化のための積極予算をいかに展開するかを論議したいと思います。

そこで、理事各位の知恵と力をお借りして、62 期の活動方針策定の方向性を確認出来るよう、下記の通り理事会を招集します。

記

京都府勤労者山岳連盟第 61 期第 2 回理事会

・議題　・全国連盟会費算定基準改定への対応
・62 期連盟財政方針策定に向けての論議
・連盟活動活性化に向けての協力要請

・日時　2026 年 11 月 30 日（月）午後７時３０分～午後９時００分(予定)
午後７時 15 分から受付
・会場　京都府勤労者山岳連盟２階会議室（京都市右京区花園伊町 4）

＊11 月 20 日（金）までに実参加、リモート参加の別をお知らせください。
＊下記メールに、①会名　②氏名　③出欠　④リモート参加/実参加の順で連絡ください。
＊連絡先メール：zrxshock@yahoo.co.jp

2026 年度　自然保護セミナー（案内）

京都府勤労者山岳連盟　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(8 回目)～

演　　題　　「多様な自然の価値を気づき、認め、共有していく」

講　　師　　石原正恵氏　（京都大学フィールド科学教育研究センター芦生研究林准教授）

日　　時　　**2026 年 12 月 13 日(日)　13:30～16:30**

会　　場　　**京都教育文化センター　301 号室**

定　　員　　60 名（会員外の一般参加者も歓迎です）

参 加 費　　300 円

〆　　切　　12 月 6 日（日）

今回は「北陸新幹線延伸計画の環境問題を考える」シリーズの 8 回目です。講師の石原さんは、「巨大開発工事の議論では多様な自然の価値は無視されています。なぜ自然を守る必要があるのか、美山町に住み地域の方々から学んだことや、近年の議論の動向など」を紹介される予定です。

与党整備委員会は、2026 年 7 月に北陸新幹線延伸計画のルートを小浜・京都ルートの桂川案に決定しました。京都の自然と環境を守ることについて交流し、計画の中止を求める行動を諦めずに続けていくエネルギーにしましょう。

※ 申込先　各会の自然保護委員又は下記に申し込んで下さい。

担当　谷口（200719subaru@gmail.com 又は 090-6664-7342）

所属会、氏名、電話番号をお知らせください。（会員外の方は氏名、電話番号）



＜訂正版＞

2026年クリーンハイク　報告一覧　　京都府勤労者山岳連盟

2026.10.

NO		山域山名	実施日	コース	実施・中止	参加者数	ゴミ重量、可燃/不燃	登山道の状況、特記事項
1	右京労山	北山	6月7日	栂ノ尾～沢の池～京見峠～鷹峯	実施	会員17名 会員外9名 計２６名	可燃物　３袋６kg 不燃物　１袋１．７５kg	沢池周辺に葉不法投棄がある。登山道にゴミは少ない。車道脇にはバイク、テレビの不法投棄があった。
2	洛中労山	大文字山	6月7日	①山科駅～山科三山～大文字山～銀閣寺道　②蹴上～大文字山～銀閣寺道	雨天中止			
3	乙訓山の会	愛宕山	6月7日	清滝バス停～金鈴橋～堂尻川から清滝川に沿って東海自然歩道を高雄へ	雨天中止			
4	左京労山	大文字山	6月7日	当日以下にコース変更錦林車庫前～霊鑑寺～四辻～三角点～火床～銀閣寺	実施	７名	可燃物１．２kg、 不燃物０．１２kg	朝から降る予報だったが､小雨で道はずっと樹下であり、雷の接近無しの予報だったので、下りを銀閣寺に変更して実施。樹下のため、たいした影響なく、楽しく歩け、実施してよかった。
5	WAO亀岡	行者山	6月7日	JR千代川駅～山頂～JR並河駅	雨天中止			
6	明峯労山	大文字山	6月7日	哲学の道～霊鑑寺取付～善気山～大文字山～銀閣寺	雨天中止			
7	京都田辺山友会	甘南備山	5月24日	薪小学校下～山頂～芝生広場（途中壊れた工事用三角コーン回収） 竜王活動センター～山頂～芝生広場 （不法投棄ゴミあり､プラスチック容器や鉄筋が出て危険な状態あり）	実施	会員３５名 会員外２名 計３７名	可燃物６袋80kg 不燃物５袋２０kg	登山道に倒れた竹あり通行の妨げであり、切断し撤去。 登山道の崩壊場所あり５月２９日に市役所に相談に行く予定。 日頃から薪甘南備山保存会が整備されていて倒木、ゴミ等、殆ど無し。
8	丹波労山	親不知	6月7日	市寺（林道入口）⇔親不知（ピストン）	実施	会員３名	0　＊ゴミは目印のテープのみ。	２月の大雪で３箇所の倒木あり、大木のため、取り除くのに時間がかかりそう。
9	やましな山の会	音羽山醍醐山	6月7日	①橘大学～桜の馬場 ②醍醐～桜の馬場 ③大谷駅～桜の馬場 ④車で桜ノ馬場	雨天中止			
10	西山HC	光明寺池周辺	6月7日	①光明寺～儀仗池～放丈池	雨天中止			
		光明寺裏山	6月7日	②光明寺～遊友の丘～子守勝手神社				
		天王山	6月7日	③小倉神社～天王山～桜の広場				
		サントリー山	6月7日	④椎尾神社～サントリー山～天王山～桜の広場				
		十方山	6月7日	⑤水無瀬の滝～十方山～小倉神社				
		浄土谷	6月7日	⑥小倉神社～浄土谷～乗願寺～小倉神社				
11	山城山の会	宇治・朝日山	5月31日	京阪宇治駅～朝日山～森林公園林道～天ヶ瀬ダム～京阪宇治駅	実施	会員３名	可燃物２袋６kg 不燃物１袋３kg	朝日山から志津川までの登山道は、昨年同様大きなゴミ、不法投棄無し。志津川から天ヶ瀬森林公園は舗装道路の側面にゴミ多数。
12	福知山山の会	大江山	6月14日	大江山（千丈ヶ嶽）	実施	会員１３名	可燃物　０ 不燃物２袋１４．８kg	回収はガラスが主。鹿などの食害で笹がなくなり､地面に埋まっているガラスが出てきており、全部は回収できなかった。 仙丈ヶ岳や鳩ヶ峰、笹が無くなり地表が毎年薄皮をはがすように流れ出しているのではないか。鳩ヶ峰から鍋塚休息所にみけ、主に松を中に立ち枯れがよく見られた。今後立ち枯れの広がりを注視する必要がある。
13	舞鶴山遊会	青葉山	6月2日	松尾寺コース	雨天中止			１ヶ所倒木が見られる。倒木の除去ができればしたい。
14	らくなん山の会	田辺	6月7日	JR山城多賀駅―大焼山-万灯呂山-JR山城多賀駅	雨天中止			
15	丹後山の会	磯砂山	6月13日	大成登山口～頂上	実施	会員１５人	可燃物０．２kg　不燃	登山道は、倒木は除去されていて大きなものはない。小枝程度。階段の左右を通って登る為、コース脇はやや荒れる。頂上の平地にゴミはないが、斜面にはテント泊などのゴミを持ち帰らなかったのか、古い瓶や割れたかけらがあり危険につき、立ち入る場所ではないが綺麗にしてきた。
16	伏見山の会	八幡・男山	6月7日	男山こもれびルート、整備、補修など	実施	会員１２人	0	倒木は既に片付けられていた。昨年同様ごみはなかった。ルート中の障害になる草木を除去した。
17	樹ノ根17組	芝山	6月7日	乙訓・芝山～竹の路～小畑川コース	実施	会員５名	可燃物　少々	雨の中、ほぼコンクリート道歩行、飴屋の袋やマスク１枚。
	17会の内、実施9会、雨天中止8会				参加者121名		可燃物93．4kg＋少々、不燃物５９．４７kg　＊登山道のゴミは少ない、瓶やプラ､鉄筋などが多い	

冬山連絡会のご案内

担当：京都労山 遭難対策部
日時 ：2026 年 12 月 4 日（金） 19:30～21:00
場所：連盟事務所（京都市右京区花園伊町 4）
＊リモートでも参加できます

冬山に向けての「連盟冬山連絡会」を開催します。
各会いろんな山行計画を立てておられると思います。リスクのある雪山で、事故や遭難を回避するための綿密な計画を立てましょう。
情報交換、山行計画の確認を通しての学習を行います。また過去の事例、経験なども聞かせて下さい。近場の雪山ハイクから北アルプスまで行先にはこだわりません。これから計画される方も参加 OK です。
また、ビーコンの使い方、雪崩講習などの勉強会も予定していますので、聞くだけでもご参加ください。
交流を深めるとともに、雪山を安全に楽しみましょう！



申込〆切： 11 月 25 日（水）
申込先： 遭難対策部　原田 明宣(洛中)までメール(harada-a@rakutyu.net)でお願いいたします。
山行計画書(概要書でも可)も送付して下さい。



第32回 近畿ブロック 雪崩事故を防ぐための講習会 参加者募集！

雪山を楽しむ方に必須の「雪崩の知識と対処法」について実践的に学びます。

主催　日本勤労者山岳連盟　近畿地方協議会

Theory 理論講習

日　　時：2026年12月5日（土）
　　9時00分～17時00分
場　　所：大阪府勤労者山岳連盟事務所
※リモート受講可能ですが、現地が原則です。
※テキストは「雪崩事故を防ぐための講習会テキスト（第3.0版）」（日本勤労者山岳連盟 中央登山学校著）を使用します。

天候などの都合により、理論講習とビーコン講習の日程を入れ替えることがありますのであらかじめご了承ください。

Beacon ビーコン講習

日　　時：2026年12月6日（日）
　　9時30分～16時00分
場　　所：須磨浦海岸
　　※JR須磨駅改札前集合
実 技 内容：
●雪崩ビーコン
（アバランチトランシーバー）の基礎
●ビーコンを使った捜索方法などを砂浜で学びます。
持ち物：ビーコン、筆記用具、手袋、
　　防寒・防風衣類など

Practice 実技講習

日　　時：2027年1月16日（土）～17日（日）
場　　所：大日ヶ岳山頂 付近
集　　合：1月16日（土）7時00分
　　高鷲スノーパーク センターハウス
　　インフォメーションカウンター
　　※各自現地集合　　終日実技講習

（実技内容）
・積雪断面観察
・積雪の危険度評価
・コンパニオンレスキュー
・ビーコン捜索
・シャベリング（掘り出し）　など

1月17日（日）　8時00分～14時30分　実技講習
　　15時00分頃　解散予定

受 講 料

（理論講習＋ビーコン講習＋実技講習）19,500 円
※宿泊費（1 泊 2 食）・ゴンドラリフト代含む
※現地までの交通費は含みません
（理論講習＋ビーコン講習）5,000 円
（理論講習）2,000 円





装　　備

冬山基本装備、ビーコン、プローブ、シャベル、行動食（2 日分）
（理論講習時に雪崩対策装備を購入する場合のアドバイスをします）

定　　員

基本クラス　24 名
※中級クラスの開講はありません。
※基本クラスの複数回受講者が増えた時点で、将来的に中級クラスの開講を検討します。

申 込 方 法

右記の QR コードから申込フォーマットへアクセスし、必要事項を入力の上お申し込み下さい。
※もし、回答フォームが開かないなどの問題がある場合は、下記の「連絡先」にお問い合わせください。

申 込 締 切

11 月 8 日（日）　※定員になり次第締め切ります。

- 参加費の振込先は申込受理後にお知らせいたします。
- 労山基金または一般の登山保険に加入をお願い致します。
- 申込後のキャンセルはキャンセル料が発生します。

連絡先：staff@kinki-nadare.sakura.ne.jp（近畿ブロック雪崩講習会事務局）





ヒヤリハット・事故報告まとめ

京都労山遭難対策部

２０２６年　8月　8日　　６０歳　　女性
笠新道　　上り 1，896m

事　象　転落　足以外で着地
発生状況　山行 2 日目、天気は曇り。笠ヶ岳をめざし早朝 4 時 30 に小屋を出発。
笠新道を 2 時間あまり登った右側が山腹、左手が斜面の狭い登山道を歩いていた時。2 番手を歩いていたメンバーが、大きな石を越えるときにストックを 2 本立てたら、荷物の重さで後ろにひっくり返り 2 回　転して左手の斜面を 3mほど転落した。斜面はササが茂り、その上に仰向けに倒れ止まった。声をかけたら幸いどこにも怪我はなく、ロープの用意もしたが本人の挙げたストックを引っ張り登山道まで引き上げて事なきを得た。

教　訓　　ストックの使い方のミス。大きな石にストック 2 本を立てたら、斜め後ろ向きの姿勢になり、重い荷物で自分では制御不能になるということに自分では気づいていなかった。ストックを使うか使わないかをしっかり判断し、使う場合どこに置くかを瞬時に判断すること、その経験をしっかり積むことが必要だと思う。山上の山小屋の水が少ない情報をうけ、いつもより多くの水をザックに詰め担いでいた。ザックが重いとバランスを崩しやすいので、細心の注意を払うようアドバイスをすることが必要だった。ストックの使用法については改めて確認することが必要だと思われる。

２０２６年　8月　8日　　６１歳　　女性
岳沢から前穂手前（スリップ）　2,９００m 付近
前穂から奥穂手前（体調不良）
事　象　スリップ転倒　　その他　体調不良

発生状況　夏山・奥穂高岳コースの 2 日目、岳沢小屋を 4：45 出発し紀美子平 7：40 に到着 する。ザックをデポして前穂高岳に向かうが、濡れた岩場の苔で足を滑らす。両 手で岩をホールドしていたので宙吊りの様になり膝を打った。軽い痛みと擦り傷だったのでそのまま前穂高岳に登頂した。紀美子平に戻りザックを背負うと重く感じた。徐々に足が重くなり SL のペースについていけなくなる。奥穂高岳手前で限界になり、休憩を求める。（11 時頃） 休憩時に SL と T 氏に荷物を分担してもらい行動再開する。奥穂高岳登頂後 13： 00 穂高岳山荘に無事到着する。

教　訓　急登が続く重太郎新道の鎖場、梯子での足上げで、訓練でも背負ってなかった 12 kgの荷重が負担になり、足へのダメージがあった。また空気の薄い状況（高度 3000 mで 2/3 の酸素量）も影響した。

本人：山行前の生活が大変多忙で、万全の体調では無かった。荷重を減らす工夫が足り なかった。

CL：紀美子平到着時に体調確認を怠った。早めにシグナルを感知すればスリップ と体調不良を防げる可能性はあった。岩場での集中力不足は大事故につながるが、 膝を打つ程度でよかった。 スリップ、体調不良発生時 2 班に分けていて CL 不在だった。

２０２６年　8月　9日　　６０歳　　女性

槍ヶ岳から新穂高温泉への下山道

事　象　その他　疲労による歩行速度低下

発生状況　下山行程で疲労が蓄積し、脚部の筋力低下により予定したコースでの歩行が困難となった。休憩を 取りながら歩行を継続したが十分な回復には至らず、パーティー全体の行動が大幅に遅れ、予定していたバ スのピックアップ時刻を超過した。他コ

ースの参加者、バス運行にも影響を及ぼした。

教　訓　槍ヶ岳の行程に必要な体力・持久力が不足していた。トレーニング山行の段階 で他のメンバーとの歩行速度や疲労度に差があったが、コース変更をはっきり伝えられなかった。携帯がつながりにくく、状況把握が出来なかった。各コースに１台はスターリンク対応が必要だった。

２０２６年　8月　9日　　６０歳　　男性
穂高　ザイテングラード　2,520m 付近
事　象　足をぐねった　　左足首捻挫　　受傷　捻挫
発生状況　夏山・奥穂高岳コースの３日目、穂高岳山荘を４：35 出発。ザイテングラードを下り、５：50 ごろにガレ場で左足首を内側にひねってしまい捻挫する。足首を同方向に曲げると痛みがあり、本人自ら持参したテーピングテープを足首に直接まいて固定した。荷物を分担して６：35 涸沢小屋到着。左足首を固定しながら歩くのは体力を要したが、計画通り 12：35 上高地バス停に到着できた。

教　訓　疲労が蓄積した山行３日目の下りのガレ場の左下傾斜面で、踏ん張りが効かなかった。平地でも躓いたり足首をぐねることがよくあるため、歩き方の見直しも必要と思われる。
負担軽減のための重量カットへの工夫と、3 日連続山行に対応　する筋力作りが、不足していた。帰宅後受診するが骨の異常なし。左足首内反捻挫。

２０２６年　9月　8日　　７４歳　　男性
大文字山　　後三階陵コース　270m
事　象　その他　　軽い熱中症

発生状況　歩き始めて５０分頃、「しんどい」と言い、林道の上に横になる。熱中症かとうちわで風を送る。２０分位休むと体が冷えてきたためか「楽になった」と歩き出し、その後元気になり 13 時半までしっかり歩く。

教　訓　「しんどい」と言った段階で、無理をせずに横にならせて風を送ったことが効いたようで、熱中症の症状が治まってきた。

２０２６年　9月　2日　　７１歳　　男性
須磨アルプス　　高御位山　鷹ノ巣山
事　象　その他　　軽い熱中症
発生状況　カンカン照りの中、鷹ノ巣山に向かっての稜線・岩場を歩いていると、体温が上がって来てふらつくようになり軽い熱中症と判断し休憩をとる。これ以
上の歩行は無理と考え、東峰から下山した。

教　訓　この時期、３０度以上ある中歩くのは体力を考えると無理なので、今後コースタイムと時期を考え、春や秋に例会を設定したい。

【クライミング委員会 山行案内】

金毘羅 継続登攀
～マルチピッチロープワーク勉強会～

金毘羅で継続登攀を楽しみながら、マルチピッチでのロープワークの勉強会をします。コースは、北尾根～船～北壁～ビビりを予定。

≪目 的≫ ○クライミングを楽しむ
○登攀技術の共有と向上
○京都労山会員の交流

≪対象者≫ ○クライミング経験者
○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(ロープは必ず持参)
○日帰り登山装備一式
※各自自己判断でお願いします

≪ 日 ≫ 12月6日(日) ※荒天中止
集合場所:江文神社 下 駐車場 8時

≪定 員≫ 5人 ※先着順

≪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≫ 11月15日(日) 厳守

京都労山 60 周年記念行事

≪記念講演会＆交流分科会≫

開催日：11 月 14 日(土)　場所：京都教育文化センター

以下の通り、会場の変更があります。ご注意ください。

午前／交流分科会
各山岳会の活動報告会(101 号室)→(ホール)
連盟活動報告会(301 号室)→(101 号室)

　これまでに参加申し込みの事前確認をしてきましたが、当日の飛び込み参加も可です。各交流分科会、講演会ともに、多くの参加をお待ちしています。

※ 時間、内容等は別紙のチラシ・プログラムをご確認ください。

問い合わせなどは、各会の 60 周年実行委員までお願いします。

担当：60 周年実行委員会(田辺／山城／らくなん)

京都労山 60 周年記念行事 **記念講演会**

《いつまでも元気に楽しく登山を続ける為の秘策》

疲れないペース作りや歩き方、日常生活でできる登山のためのトレーニング方法など、何故それが大事なのかをお話しして頂きます。

～講師プロフィール～
登山の運動生理学を学び、2018 年鹿屋体育大学博士期課程修了
健康運動指導士、登山ガイド



講師:安藤真由子さん



講師:飯田昌和さん

《労山とともに》

自分史を振り返りながら、様々な山登りジャンルの魅力と、登山者として大切なこと(考えや気持ち、心構え)について、お話しして頂きます。

～講師プロフィール～
大学卒業後、上京明峯(現:明峯)に入会
国内の雪山やバリエーションルート、ヨーロッパアルプスの登山歴など

開催日:11 月 14 日(土)

場　所:京都教育文化センター(ホール)

参加費:無料(京都労山会員)

【スケジュール】
13:00　開場(受付)
13:20～安藤さん講演
15:00－休憩－
15:20～飯田さん講演
16:20－閉会挨拶など
17:00　終了(予定)

※会場の駐車場は使用できません。なるべく公共の交通機関でお越しください。
車の場合は、最寄りのコインパーキングなどを使用してください。

※受付時の混雑をさけるためチケット配布制です。入口で一人一枚受付へ提出してください。

※問い合わせ等は各会の 60 周年実行委員まで

60 周年記念行事のメインテーマは、**「“京都 18 労山の交流”と“世代間での経験・登山技術の継承”」**

◎午前の交流分科会も多くの参加をお待ちしています。

【スケジュール】
9:15 開場(受付)
9:30 開催
－適宜、休憩－
12:00 終了

【各山岳会の活動報告会(ホール)】 報告会:田辺、山城、らくなん、洛中、西山、福知山
あまり対面で聞くことのできない他会の活動について、写真などを見ながら報告していただき、会の垣根を越えた交流の場と、京都労山加盟の山岳会全体がより活発に活動できるきっかけとなる場にします。

【連盟活動報告会(101 号室)】 報告委員会:自然保護、ハイキング、教育、遭難対策、クライミング
青年委員会と女性委員会の休会など、連盟活動が以前より縮小してきている中で、各委員会の活動とその必要性を改めて知ってもらう場として、機関誌では伝えきれない話について写真などを見ながら報告します。

京都労山60周年記念行事≪記念講演会＆交流分科会≫

開催日：11月14日(土)

～プログラム～

場 所 ：京都教育文化センター

“交流分科会”

9:15 受付開始

9:30 開始

各会より報告　各会15分程度＋α

休 憩　進捗を見ながら、良いタイミングで10分ほど休憩

各会より報告　各会15分程度＋α

フリートーク

12:00 ごろ

各山岳会の活動報告会：ホール

発表順	テーマ
田辺山友会	山でつながる仲間の輪
山城山の会	青年障害者のハイキングを１５年間続けて～青年学級の取り組み やましろ山の会30周年尾瀬記念山行尾瀬の花
らくなん山の会	山の仲間たち
洛中労山	洛中創立60年の年に新入会員20名を迎える
西山ﾊｲｷﾝｸﾞｸﾗﾌﾞ	西山ハイキングクラブの40年
福知山山の会	北部の各会活動について

連盟活動報告会：101号室

発表順	テーマ
自然保護	自然保護委員会の活動―この10年
ハイキング	ハイキング委員会の歩みと愛宕山ペース登山の試み
教育	初級登山学校を中心にーその歴史と現在について
遭難対策	遭対紹介、ヒヤリハット、応急手当、救助隊紹介
クライミング	クライミング委員会の活動について

※ 2会場 同時進行　☆各会場で受付後、2会場の出入りは自由とします。

昼休憩　昼食会場として、101号室・301号室を開放します。 使用後の片付け・掃除は利用者各自でお願いします。

13:00 受付開始

“記念講演会”(会場：ホール)

13:20 開始

安藤さん講演

《いつまでも元気に楽しく登山を続ける為の秘策》講師:安藤真由子さん



疲れないペース作りや歩き方、山行中のエネルギー(行動食)摂取と水分補給について。

また、日常生活でできる登山のためのトレーニング方法(登山力を鍛える＝弱点を知る→克服するための計画→実行→振り返り)など、何故それが大事なのかをお話しして頂きます。

15:00ごろ

休 憩

15:20ごろ

飯田さん講演

《労山とともに》講師：飯田昌和さん



自分史(国内の雪山やバリエーションルート、ヨーロッパアルプスの登山など)を振り返りながら、様々な山登りジャンルの魅力と、登山者として大切なこと(考えや気持ち、心構え)について、お話しして頂きます。

16:20ごろ

挨拶など

16:40ごろ

○ チケットは、ホール内入口(4ヶ所)の受付に提出してください。

○ ホール内は飲食不可です。(ロビーでの飲食は可)

60周年実行委員会(交流担当：田辺／山城／らくなん)

京都府連盟登山道倒木整備 ―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

４月から新島襄のお墓の南の方を整備していしします。行きかう登山者が多く整備のやり甲斐があります。登山者に迷惑がかからないように整備します。まだまだ切る木は一杯あります。

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実施しています。伐採する倒木には１本１本管理事務所の伐採許可番号札が貼り付けられています。

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。

★実施日： 11 月 21 日 12 月 5 日（いづれも土曜日）
本降りは中止。小降りは状況によって実施。天候が怪しい時は前日か当日の朝早く判断して中止メールを送ります。
★申し込み締め切り：実施週の月曜日
★集合場所：南禅寺タクシー乗り場横の山門　8 時 30 分には出発します
★参加申込先：連盟登山道整備担当　やましな山の会 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）も教えて下さい。
★参加条件：労山基金を含め山岳保険加入者
★持ち物：カッパ、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（任意）、笑顔（必携）
必要に応じて簡易ハーネス、カラビナスルー装備、自己確保装備
★共同装備：9㎜.8㎜ ロープ、ビニール紐、カラビナ、ダック、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、跳ねるかを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。
・コロナはまだ続いています。インフルエンザも心配です。
本人や同居家族で微熱や、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（今もあるのかな？）に行って下さい。

京都府連盟 ～大文字山登山道倒木整備報告～

連盟登山道整備担当：青山郁夫

2026 年 9 月 19 日（晴れ）

やましな：やましな：郁夫、久子　右京：西村澄子　村上明彦　荒木賢子　市岡晴美
田辺：宮内毅　7 人

南禅寺山門前 8:20--8:46 新島襄のお墓の東の谷整備 14:03--14:29 南禅寺山門前

今回もみんなの力で登山道周辺が綺麗になりました。見ていて気持ちがいいです。

荒木賢子

真夏のような暑さは感じられませんでしたが、暑かったです。
ひぐらしが夏を惜しむかのように鳴いていた。作業もずいぶん片付いているように見えましたが、中々終わりのない作業です。来月も頑張ろう

西村澄子

それほど暑く無く、時折涼しい風ガ吹いて、割と作業しやすかったです。どんどんキレイに、広くなって行くのが楽しいです。

村上明彦

きれいな広場ができました。歩く人も喜ばれるでしょう。次回からは谷筋の折り重なった倒木です。ケガないよう慎重に作業します。

宮内毅

今回から新しい刀ボーイ 500 が仲間入りしました。切れ味最高！これから大活躍してくれそうです。

青山久子

今月からノコギリを新調しました。切りたくてウズウズしていたところ、横たわっていた木の幹を切れました。枝払いや枝集めも快調でした。暑さが和らいだおかげかも。



みんなで倒木を運べるように短く切ります。



切った倒木は綺麗に並べて置きます。



迂回路全周にガイドテープを張りました。これで安心。

地方連盟役員各位　　2026年10月8日

日本勤労者山岳連盟　事務局

2027年労山カレンダーのご注文について

いつも労山事務局業務へのご協力ありがとうございます。

2027年版カレンダーが完成いたしました。下記を参照のうえ申し込み下さい。

10月下旬から順次発送します。

下記の申込みフォームから入力・送信してください。

地方連盟ごとに部数を集約してご注文いただき、後日まとめてご請求いたします。

定価　1,000円のところ、800円（税込み）。送料は1送付先までは無料となります。

また、会・クラブからのご注文も受け付けますが、その場合は1宛先につきそれぞれ　送料（2部まで600円、3部以上は1,100円）をご負担いただきます。

【地方連盟からのご注文】カレンダー価格：800円

　送料：1宛先無料　※2宛先目からは送料（2部まで　600　円、3部以上は1,100円）

【会・クラブからのご注文】カレンダー価格：800円

　送料：1宛先につき送料（2部まで600円、3部以上は1,100円）

※個人のお申込みは、会員内外に関わらず一部定価　1,600円（送料・税込み）の扱いになりますので、会員の方は必ず地方連盟および会・クラブを通してご注文下さい。

会・地方連盟代表用申込みフォーム

https://forms.gle/63tjXAfB2pJGPvKM7

※労山ホームページからもアクセスできます。

　会員外一般販売（1部　1,600円　送料・税込み）は、申込みフォームからは受け付けていません。

詳細はＨＰをご覧ください。

★メールアドレスがない場合は、ＦＡＸ 番号 03-3235-4324 へお申込みください。

　ＦＡＸには、①地方連盟または会・クラブ名 ②氏名 ③ご住所 ④電話番号 ⑤注文部数を明記してください。

JWAF カレンダー

2027 年版カレンダー申し込み受付開始

238 点から選出された写真 13 点で綴る労山オリジナルのカレンダー。

ご注文受付後、10 月下旬頃から発送開始します！

※労山会員は、価格・申し込み方法について所属会・連盟へお問い合わせください。





- 壁掛けタイプ（壁掛け時のサイズは 364mm×515mm）3 つ穴
- B4 中綴じ・28 ページ
- カレンダーは日曜始まり

■労山会員の申込（地方連盟・山岳会の担当者からのご注文）

- 価格・申し込み方法などについての案内を各地方連盟に送付しました。
- 地方連盟や会のご担当者は、WEB フォームからご注文ください。
- メールアドレスがない場合は必要事項（①地方連盟または会・クラブ名 ②氏名 ③ご住所 ④電話番号 ⑤注文部数）を明記して、FAX で送信してください（FAX：０３－３２３５－４３２４）。

■個人（労山会員外）の申込

- 1 部 1,600 円／2 部 2,760 円／3 部 4,100 円／4 部 5,100 円（送料・税込）
- 5 部以上については発送地域・部数によって送料が変わりますのでお問い合わせください。労山事務所で受け取る場合は 1 部 1,000 円（当日精算）

個人購入の申込方法

- 送付先（氏名・郵便番号・住所・電話番号）を明記して送金してください。
- 送金先：郵便振替口座 00180-0-212568　日本勤労者山岳連盟事務局
- 入金確認後に発送します（お急ぎの場合は送金後にご連絡ください）



1

Blue-ice（仙人沢アイスガーデン／蔵王）

厳冬期の朝一、前夜に降り積もった新雪を股下までのラッセルで辿り着いた蔵王刈田岳中腹の千人沢氷瀑。そこはまだ人の踏み跡の無い清浄な世界であり、美しく青く透きとおったエルサの氷のお城だった。

本間恵司（阿賀山の会／新潟県）



2

ダケカンバ（霧の塔）

十日町市の最高峰「霧ノ塔」1994 mを秋山郷の大赤沢から目指す。樹林帯（柳ノ平）を抜けるとちょうど日陰山の大斜面が広がり霧氷を付けたダケカンバが青空をバックに美しく夢中でシャッター切る。

羽鳥勇（十日町おだまき山の会／新潟県）



3

剣ヶ峰をめざして（大山／鳥取県）

昨年は、天候が悪く弥山尾根を登り頂上から即下山。今年も同じルートを再挑戦。予報通り天候が回復し、最高の景色の中我がパーティーが先陣を切り最高峰の剣ヶ峰へ、そしてその先の縦走を無事行うことができた。

遠藤国男（高松勤労者山の会／香川県）



4

蓬莱山（蓬莱山／比良山系）

薬師滝登山口から小女郎峠へと登り、琵琶湖を望む爽快な縦走路に、比良山系第二の標高を誇る蓬莱山の山頂がある。その向こうは俗化した山頂公園だが、この時期、スイセンが斜面に広がり目を楽しませてくれました。

出口泰久（みちくさハイキングクラブ／和歌山県）



5

シャクナゲと仙ノ倉山（谷川連峰　平標山仙ノ倉山）

早朝に平標山の家を出発し、谷川岳までの主脈縦走に向かった。平標山から仙ノ倉山への稜線はたくさんのシャクナゲが見頃を迎えていた。柔らかな朝の陽射しにたおやかな仙ノ倉山とピンクのシャクナゲが美しかった。

羽鳥孝子（十日町おだまき山の会／新潟県）



6

三ツ峠山山頂からヤマツツジをバックに残雪が残る富士山を望む（三ツ峠山

登山口の達磨石から新緑に包まれた登山道を三つ峠山目指して登る。八十八大師の展望台から鮮やかなヤマツツジの向こうに雄大な富士山が姿を現す。富士山とツツジが織りなす景色に夢中でカメラのシャッターを切った。

沖充弘（山城山の会／京都府）



7

水鏡に映える夏の峰々（唐松岳　八方池）

朝焼けのモルゲンロートは夢となり、雲湧く前にと急ぐ青空に、白い千切れ雲が現れ始める。願う視線の先、眼前に現れたのは水鏡に映える夏の峰々。その奇跡のきらめきをいまこのレンズに。

酒井努（ばんぼこ山の会／群馬県）



8

槍ヶ岳と槍ヶ岳山荘の夕映え（弓折岳・銃平の間）

夏の終わりに「雲の平山荘」へ泊まり、スイス庭園やギリシャ庭園を回りたいと、会の仲間４人で出かけた２日目の夕方、一休みした弓折岳と銃平の間、振り返ると豪壮な槍ヶ岳と山荘が夕日に赤々と染まっていた。

毛利秀子（静岡勤労者山岳会／静岡県）



9

伊予の要塞（石鎚山弥山／四国山地）

石鎚山最高峰にして西日本最高峰の天狗岳からの帰り道。霧が晴れたナイフリッジの先に弥山が現れました。神秘的な霧が古くからの修験道の霊山を見事に演出してくれました。まるで空に浮かぶ要塞のようでした。

片平和生（渋谷山の会　ウルスカディ／東京都）



10

盛秋の那須茶臼岳（那須茶臼岳／東北）

無間地獄より噴煙を上げている様は、まさに地球の息吹を感じさせる。中腹には時間をかけて変質した地質に、ナナカマドや白樺が自生する。秋晴れの姥ヶ平は別天地だ。

岡孝雄（プリムラ山の会／東京都）



11

沖縄の青い海をバックにクライミング（沖縄残波岬）

青い海に青い空。これぞ沖縄リゾートクライミング。攀って良し、景色良し、お酒美味し。の楽しい時間を過ごしました。

小林敏之（静岡勤労者山岳会／静岡県）



12

厳冬の南アルプス・赤石岳（小赤石岳山頂）

冬の南アルプス・赤石岳へ。大倉尾根から冬季ルート「ラクダの背」を辿るも、まさかのノートレースで股下ラッセル。核心の雪壁を２ピッチで越え、何とか小赤石岳に到達。眼前に広がる雄大な展望に、感動と達成感で涙が出た。

森下栄治（静岡勤労者山岳会／静岡県）



表紙

山を覆う桜の海吉野（吉野山）

冬の名残が消え、春が山を満たすころ、山の仲間たちと吉野山を訪れた。山肌を濃淡のピンクが層をなし、まるで台地が波打つような壮大な桜の海が広がっていた。満開の桜に包まれ、仲間みんなでその美しさを心ゆくまで味わった。

市川珠代（金沢ハイキングクラブ／石川県）

日本勤労者山岳連盟

46 都道府県連盟に 523 の山岳会・ハイキングクラブ（会員は約 16000 人）が加盟する全国組織です。1960 年に設立されました。私たちは、

①登山はすぐれたスポーツ文化であり、憲法で保障された国民の権利

②登山の多様な発展を目指す

③海外登山の普及と発展をはかる

④遭難事故の防止につとめる

⑤限りある自然を守り後世に残す

を大切に活動しています。加盟団体は会員の総意で自主的に運営され、山行や例会を行っています。

会員の写真でつくるカレンダー

JWAF CALENDAR 2027 は、会員の皆さんから思い思いの山の写真を募り、応募総数 238 点から 13 点が選ばれました。例年、選考は専門家に依頼しており、カレンダーは加盟団体で販売されます。

会員からの要望を受け、日曜日始まりの体裁へ変更しました。

是非、2027 年の皆さんの山行管理にご活用ください。

写真選考

小松由佳…ドキュメンタリー写真家。秋田県生まれ。2006 年、世界第二の高峰 K2（8611m／パキスタン）に日本人女性として初めて登頂。植村直己冒険賞受賞。次第に風土に根ざした人間の営みに惹かれ、草原や沙漠を旅しながら写真家に転向。2012 年からシリア内戦・難民を取材。著書に『人間の土地へ』、『シリアの家族』など。第 23 回開高健ノンフィクション賞受賞。公益社団法人日本写真家協会会員。



「資料を歩くシリア難民の農夫」（Jordan／2026）

2026年度 兵庫会場

登山の筋力測定と講習

登山を続けていても
筋力は低下します





こんな効果があります

体力的に余裕がある山行をしたい

筋力が強くなると体重や荷物を支える力を養えます

年齢を重ねても登山を永く楽しみたい

体力が若返り登山寿命を延ばせます

転倒事故を防ぎたい

筋力が強くなるとバランスが良くなり転倒しにくくなります

プロのトレーナーが指導します

元 横綱貴乃花、女優 中谷美紀、俳優 椎名桔平、1999年度ミスユニバース日本代表 小川里美など、多数の各界著名人や一流スポーツ選手のコンディショニングに携わる。丁寧な指導が好評。プロの指導料は高額ですが労山の特別企画として低負担で受講できます。

主催：日本勤労者山岳連盟

申込・問合せ：howaf_kintre_req@googlegroups.com

所属会の了解を得て、申込みファイル（兵庫県連サイト https://hwaf.jpn.org/ の募集案内の掲載場所よりダウンロード）を添付の上申込・問合せ先へ送信ください。受付期間は７月１日（水）～８月３１日（月）、この期間外は受付できません。定員になり次第締め切ります。申込者には９月に参加案内を送ります。





●対象者

・労山会員 40 人（女性は年齢制限なし。男性は 40 歳以上。年齢の上限なし）

●内容

週３回の自宅トレーニングをしてスマホまたはパソコンで事務局に報告することが必要です。
自宅でトレーニングができるように講師が指導します。
筋力測定を半年間で２回して効果を数値で出し比較します。
六甲山で登高能力テストをして参加者がめざす登山に必要な体力への到達度を見ます。

●筋トレ種目

特別な器具を使わずに自宅でできるトレーニングを数種目実施します。

●これまでの成果

・効果には個人差がありますが前回は筋力測定の平均値で男性 24%、女性 31%向上しました。
・全体平均で登山の所要時間が 14%短縮しました（４時間が３時間 26 分になるなど）。
・登山中のトラブル（膝・腰・大腿・その他の痛み、疲労、だるさ、足の攣り等）が減少。
・講習終了後は「行きたい山に行けるようになった」「山の下りが怖くなくなった」「登りが楽になった」など登山で効果を感じる人が多くなっています。

●2026年度の日程

すべてに参加が必要です。山行等の予定を調整のうえで受講してください。

10 月	24（土）	六甲山登高能力テスト
	25（日）	予備日（24日が雨天の場合に実施）
11 月	14（土）	体育館実技１
	28（土）	体育館実技２
12 月	12（土）	体育館実技３
１月	23（土）	筋力測定　体育館１
	30（土）	体育館実技４
２月	20（土）	体育館実技５
３月	27（土）	筋力測定　体育館２
４月	10（土）	六甲山登高能力テスト
	11（日）	予備日（10日が雨天の場合に実施）
＊体育館では３クラスに分かれて異なる時間帯で行います		



会場：兵庫県立総合体育館　（西宮市鳴尾浜１丁目 16-8）

登頂順二百名山登頂記録 69　　乙訓山の会 小川　繁

№134　**白砂山　1757m**　　2010.7.25(日)～29(木)　北関東単独山行

.　　7.28(水) 野反湖畔より往復

25(日)菅平牧場登山口～四阿山山頂往復～高峰高原ビジターセンターＰ車中泊。

26(月)ビジターセンターＰ～浅間山往復～浅間隠山：雷雨の為途中で下山～榛名山麓･国民宿舎吾妻荘泊

27(火)榛名山：掃部ヶ岳往復～浅間隠山往復～野反湖畔車中泊(野反湖ロッジは満室。夕方大粒の雹でテント泊出来ず)

28(水) 白砂山　↑2h54(3h10)/↓2h48(3h05)　計 5h51(6h15)

4:06 起床。まだ早いと思いゆっくりしていると登山に向かう人がいるので、それならと軽い朝食を済ませ身支度を整える。

5:31 展望台のあるレストハウス横の登山口Ｐから登り始める。右横に皇太子が登った時の登山口があり暫く良く整備された広い道が続く。



5:42 ハンノキ沢。きれいな水が豊かに流れ木橋が掛かっている。少し先にも木橋。

6:05 地蔵峠。左へ「切明・秋山」の表示。国道 406 号はここ迄しか通っておらず秋山郷へは昔からの峠道を越えて行くしかない様だ。ここからはアップダウンを繰り返し乍ら急坂を登る。



6:27 地蔵山 1802m。表示は無い。何度もアップダウンを繰り返し乍ら更に登る。

7:09 野反湖展望台。ここも表示無し。それにしても表示が無い山だ。ここで先行の人に追い付く。水場の表示がある。

7:29 堂岩山 2051m。初めて山名表示があった。

7:32 八間山分岐。正面に白砂山が見え手前には幾つかのピークがある。更に何度かアップダウンを繰り返す様だ。ここからは笹原の稜線でニッコウキスゲ・タムラソウ等花が多い。岩場がありシャクナゲが両側に続く。ガスって来た。ガスの中に何度も偽ピークが現れる。



8:25 白砂山山頂 2139m。やっと着いた。稜線は続いているが「この先危険」の表示。鳥甲山・佐武流山の奥には苗場山も見える。累々と山々が連なる奥深い山域だ。

8:34～下山開始。5分程下った所に追い越した人が登って来た。「後５分」と励まし互いの安全を祈る。少しガスが晴れて来て山々が見えて来た。

9:33 八間山分岐～9:35 堂岩山～9:54 野反湖見晴台。ここから長い下り。足が痛いので急ぐ事も出来ずひたすらゆっくり下る。

10:50 やっと地蔵岳。まだ先は長い。

11:22 登山口着。林間学習の中学生達のバスは既に無く代わりに沢山の観光客の車。レストハウスのトイレで汗を拭きシャツを着替える。キャンプ場のロッジで昼食を済ませ土産を買い帰途に着く途中野反峠へ立ち寄る。シラネアオイの群生地だが今はシーズンオフ。休憩していると雨が降って来たので急いで帰る。

15 時頃上田菅平 IC～上信越道～長野道姨捨 SA で仮眠～中央道駒ヶ岳ＳＡでも仮眠。～１時過ぎに帰宅。長い山行が終わった。

11 月号の案内

表紙の絵　　**屋根谷　克己　さん　（らくなん山の会）**



エビネ

家で咲いていました。

今は消えています。

＊11 月 14 日に京都労山創立 60 周年記念の講演会と各会・各委員会の報告イベントが開かれます。
全国的には労山会員数が現象傾向にある中、10 年前の京都労山 50 周年記念事業を迎える一連の運動の中で会員数の拡大が意識的に取り組まれ、一時 1000 名を突破するまで会員が増えました。
また青年を中核とする Lantan や木の根など新らしい会も増えていきました。
また、各委員会の活動も活発で北陸新幹線延伸問題での自然保護委員会の活動は特筆で学習会や署名活動に現地視察行動などが引き続き取り組まれています。
台風 21 号の及ぼす倒木被害を解消するために始まった大文字山登山道整備活動。
2 年前の能登地震による被災者支援ボランティア活動も取り組まれました。
60 周年を迎えるに当たって、10 年前とは大きく状況も変わってきました。
高齢化の傾向は続いており、会や連盟の中心的役割を担ってきた会員もリタイアしていく中で、京都労山の経験や資産を次世代にどう引き継いで行くか、また新しい時代にあったやり方をどう発展させて行くか知恵の出しどころです。

＜お知らせ＞

表紙のイラストや写真を提供ください

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ください。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

ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ　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２０㎜ 下２０㎜

２０２６年　京都府連盟　月間予定表

１１月　霜月・NOV		
1	日	初級登山学校　実技：比良テント泊縦走 冬山勉強会　テント泊：空木岳
2	月	自然保護委員会
3	火	文化の日
4	水	事務局長会議
5	木	冬山勉強会　机上･積雪期登山の歩行技術
6	金	
7	土	
8	日	冬山勉強会　実技：公開アイゼントレ
9	月	常任理事会
10	火	
11	水	
12	木	冬山勉強会　机上・冬山の幕営生活技術
13	金	
14	土	京都労山 60 周年記念講演会
15	日	遭対部・訓練山行岩登り（金毘羅）
16	月	京都労山印刷　遭難対策部 ハイキング委員会
17	火	教育委員会
18	水	
19	木	
20	金	やまびこ利用日
21	土	大文字山登山道整備 冬山勉強会　冬山テント泊と歩行訓練
22	日	冬山勉強会　冬山テント泊と歩行訓練
23	月	冬山勉強会　冬山テント泊と歩行訓練 勤労感謝の日
24	火	常任理事会　気象勉強会
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	初級登山学校　実技：読図山行･瓢箪崩山
30	月	61 期第 2 回理事会

１２月　（師走・DEC）		
1	火	事務局長会議
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	近ブロ雪崩講習会　登山者の為の雪崩学
6	日	近ブロ雪崩講習会　ビーコン学習
7	月	自然保護委員会
8	火	
9	水	
10	木	冬山勉強会机上･雪崩の危険性･行動判断
11	金	
12	土	
13	日	自然保護セミナー（教文センター） 初級登山学校　実技４　ｱｲｾﾞﾝ･ﾋﾟｯｹﾙﾜｰｸ
14	月	常任理事会
15	火	教育委員会
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	冬山勉強会 公開・滑落停止とアイゼン歩行
20	日	冬山勉強会 公開・滑落停止とアイゼン歩行
21	月	京都労山印刷　ハイキング委員会 遭難対策部
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	常任理事会
29	火	
30	水	
31	木	