

岐阜県連 県連ニュース

編集・校正：瑞浪山の会



日本勤労者山岳連盟の動き

■第19回登山研究集会開催

報告：西部（多治見ろうざん）

登山研究集会を3年ぶりに、大阪府連が幹事会で準備をされ開催しました。

テーマは「国民が求める多様な登山要求に対応するための組織強化を図ろう！」

目的は組織数減少の折から、組織の強化と拡大について具体策を考える。「筋トレ」、「組織拡大、教育」、「自然保護」の3分科会を開催し、具体的な取組成果の報告と、課題に関してディスカッションを実施しました。

開催日：2025年11月15日～16日

開催場所：新大阪ユースホステル

参加者：19都道府県連 104名、岐阜県連から西部（多治見ろうざん）が参加しました。

基調報告：「これからの労山」

川島全国連盟理事長報告。

日本勤労者山岳連盟の歴史、特に遭難対策基金に関して話が有りました。

「登山寿命を延ばす為の考え方と実際」

石川全国連盟遭難対策部長報告。

高齢化する山岳会組織の中で、登山寿命を延ばす為の歩き方を、「登山と身体の科学」著者の山本正嘉氏の紹介及び、愛知県連主催「登山寿命を延ばす講座」の報告。

第二分科会「組織拡大、教育」参加報告

現在会員数を大きく増やした団体の活動報告の紹介がありました。具体策として、教育活動の取組方に関してディスカッションを行いました。感じた事は、県連の組織が大きい、実施スタッフが充実している事が大事と感じました。

広報活動では、地域のコミュニティ利用や、フェースブック、インスタグラムを利用し、成

あげている報告を聞きました。

岐阜県連としては、愛知県、静岡県を含めた東海ブロックで協力しあい、組織活動が出来れば良いのではないかと感じました。



川島理事長基調報告



図2-1 登山中にかかるさまざまな疲労（山本、2016）

■ 労山基金オンライン説明会 (zoom)

開催日：11月12日(水) 19時～20時30分

参加者： 西部 (多治見ろうざん)

1. 実施内容：労山基金の概要、交付内容、実際の申請手続きなど交付審査の実例（交付になったケースとならなかったケース）
2. 短期掛け捨て保険の利用
3. ココヘリの改定内容
4. 事前に寄せられた質問への回答

※：機関誌に掲載するにはデータ量が多いので、各会の県連理事さんに、メールで送りますので、会での水平展開宜しくをお願いします。

■ 「登山寿命を延ばす講座」報告

主催：愛知県連 共催：岐阜県連、静岡県連

開催：2025年9月27日(土)～28日(日)

室内講座：愛知県民の森・モリトピア愛知

実技山行：本宮山牛の滝コース

講師：登山ガイド・照内明良氏、補助・野崎氏

参加者：講演会講師4名、受講生・スタッフ計52名、実技講座参加者37名。

(岐阜県連から大垣労山4名参加)



会員の高齢化は、どこの山岳会にも現れていることと言えます。早期に筋トレ・ウォーキングなどのトレーニングに取り組み、登山寿命を延ばすことは、会員個人はもとより、山岳会としても必要になっています。

本講座は、登山寿命を延ばす為に推したいポイント、登山寿命を延ばすにはどの年代もトレーニングが必要であり「今」から始める事、加齢による体力低下に抗うトレーニング、ストレッチなどを通じて運動量の管理が必要であること、の講義を受けました。また、実際の筋トレ・ストレッチは講座と畳の部屋で技

講習を受けました。

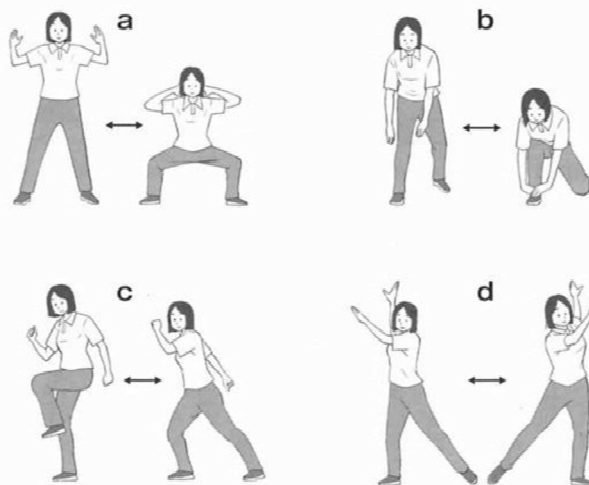
実技山行実施の山域は、標高差600m程度、登高ルート上に緩急の差の少ないこと、他の登山者が多くて登り降りに支障がないこと、などの条件で本宮山で実施されました。

各パーティーが登高速度計で計測しながら登り、実際の投稿速度と脚・心肺に負担の少ない速度を実感しながら山行しました。併せて全国連盟による「これからの労山」「労山での登山中の事故と対策」講演実施。



図6-13 登山者向け（とくに膝と腰）のストレッチング

主としてストレッチされる筋の名称と、その位置とを示している。いずれについても、20～30秒のストレッチを3～5セット行うのが基本だが、慣れない人では10秒程度から始めて、少しずつ時間を長くしていくとよい



岐阜県連活動の動き

■「山まつり」開催される

開催日時：10月19日（日）

開催場所：弥勒山 標高：437m

スケジュール：

集合：9：30 廿原公民館

開会式：廿原公民館駐車場

グループ編成：6班13名～15名

グループリーダーは各山岳会から。

登山コース：廿原登山口10:00⇒23番標識⇒

大谷山⇒弥勒山⇒内津峠登山口⇒花広場公園⇒

廿原登山口13:00

昼食：到着グループ毎で食事

懇親会：山のクイズ大会

A班（恵那山）、B班（白山）、C班（槍）

D班（立山）、E班（穂高）、F班（富士）

優勝チーム：D班（立山）

所属山岳会活動紹介

閉会式：15時30分

参加者：大垣労山15名、岐阜ケルン14名

多治見ろうざん21名、中津川労山5名、

瑞浪山の会2名、みのハイキング26名

全体83名

主催幹事会：多治見ろうざん

実施スタッフ：菊永、藤田、中瓦

報告：「山まつり」は年に1回、岐阜県勤労者山岳連盟（県連）加盟6団体が集まって、親睦と活動の情報交換を目的に開催されています。そして県連活動の中で一番多くの会員が一同に集まる行事です。

今年は多治見ろうざんが、行事の幹事会として開催しました。当日は弥勒山登山、天気が心配でしたが、弥勒山山頂からは御嶽山や恵那山等が綺麗に見えて楽しい登山となりました。

登山者が多い人気の山、グループ15人近い人数でしたが、各グループのリーダーが先導してもらい無事登山が出来て良かったです。

登山後のクイズ大会はバリエーションが豊富な問題が提出されて盛り上がりしました。一位賞品は秋の果物が商品でした、参加者全員に賞品も用意しました。

2026年度は、**岐阜ケルン山岳会**が幹事会となり開催されます。



廿原登山口



みのハイキングの澤田御夫婦



弥勒山から見る、御嶽山



クイズ大会の様子

■ 安全登山講演会

テーマ：楽しい登山・感動の登山・安全な登山

開催場所：多治見市バロー文化ホール 大会議室

開催時間：10時～12時

講演者： 瀧根正幹氏 唐松岳頂上山荘支配人

プロフィール：高山市内で、山岳ガイドとして活動、名古屋の社会人山岳会でのアルパインクライミングに傾倒、46歳でK2、49歳でアンナプルナ、50歳でチョ・オユーなど8000m級のヒマラヤの峰に挑んできた。

70歳を期に、「何かに一生懸命取り組む自分を取り戻したい」、登山者の安全の居場所として、唐松岳頂上山荘支配人になりました。山荘から400m下の谷からポンプを使い水の確保や、「食べる事」「寝る事」の充実を図り登山者が、楽しく・安全に登山を楽しめる様にしました。

参加者：

大垣労山 10名、岐阜ケルン 6名

多治見ろうざん 18名、中津川労山 3名、

瑞浪山の会 2名、みのハイキング 11名

愛知県連 3名、一般参加 18名 全体 71名

報告：(西部：多治見ろうざん)

平出和也、中島健郎のK2滑落事故をNHKの記録を見て、想像の世界の厳しさや冒険家の一生みて少し身近に感じた。そんな折に多治見市在住の方から、瀧根正幹さんを紹介して頂いたのが最初でした。

多治見ろうざんの春合宿での唐松頂上山荘や9月末に天候が悪い中唐松頂上山荘に宿泊し、色々お話をして親交を深めて、講演会を迎える事が出来ました。

世界最高峰の山を目指された体験談のお話は、想像を超えた内容でした。2度のK2を目指された中で、多くの山仲間の犠牲の中に有る事を聞き驚き、滑落して腕の骨が飛び出した状況で自分で骨を体内にそして、背負われた状態でピッケルを氷の壁面に突き刺し無事下山。穏やかな話し方の中にどん欲に聞ける力を感じました。

瀧根さんの講演内容は、これからの私にとって、又岐阜県連で講演会を開催出来た事は、大きな宝だと思います。お聞きした話を今後語り続けたいと思います。

岐阜県県連の講演会は内容の良い、聞く人に多くの感動を伝えて来ました。今後も素晴らしい講演会を開催しますので、お楽しみに。



■ 「雪山歩行技術講習会」開催

開催場所：大日ヶ岳 岐阜県高鷲

開催日： 1月18日(日曜日)

集合場所：高鷲スノーパーク

8時00分、チケット売場付近

スケジュール：

開会式

8:35 グループ分け説明

8:40 講習会講師紹介

8:50 雪山登山の心構え(登山前の準備)

9:00 実技講習場所へ移動

① 登山靴で雪道歩行の安全ポイント
フラットフットイング、キックステップ。

② ワカンを使用してノートレースの雪の中に道を作る。

③ アイゼン歩行と、ピッケル持ち方

12:00 昼食

13:00 急斜面のピッケル、アイゼン登頂。

14:00 ピッケルを使って滑落停止

14:30 ピッケルを使っての耐風姿勢

15:00 閉会式
問合せ申込：遭難対策部長 西部
☎：090-7021-4015
Eメール：qq3z6zzd@biscuit.ocn.ne.jp
追伸：講師スタッフ募集、協力宜しく願います。

■「救助隊 積雪期搬出訓練」開催

開催日：2月15日（日）9:00 開始

集合場所：揖斐高原キャンプフィールド

スケジュール：

9:00 開会あいさつ（県連会長）

本日の講習内容説明（県連救助隊長）

講習① 搬出訓練 けが人を引き上げる
→けが人を搬出する

11:30 昼食

12:30 講習② 雪洞体験 ザックを利用して
つくる

14:30 搬出訓練終了

問合せ申込：県連救助隊長 藤田 清

☎：080-1628-7832

Eメール：fujita-k@viola.ocn.ne.jp



■「第55回岐阜県連定期総会」開催

開催日：3月29日（日）10:00 開始

集合場所：小泉公民館大ホール

代議員選出：会員数÷15＝切上げ



★★団体活動報告★★

★大垣勤労者山岳会

高賀山（追悼山行）

山行目的：安全登山に心がける

開催日：2025年10月12日（日）

参加者：9名

実施内容：

登山口 8:25→東屋 8:40→御坂峠 10:15～10:35→高賀山 11:00～11:45→御坂峠 12:05→稚児神社→御坂峠 12:40→東屋 13:45→登山口

現地の状況及び感想その他：

高賀山は2002年9月29日湯浅さんと最後に登った山です、その後10月12日に帰らぬ人となりました。（その後、高賀山で一度追悼山行をしています）

結構な急登を登る途中に、人が何人も入れそうな大きな岩屋がある。一息入れて御坂峠に至。御坂峠にかなり大きな何かわからない木彫りの置物？がある。峠からは林道が目の前にあり興ざめ。





御坂峠からはなだらかなアップダウン繰り返して高賀山頂上へ、頂上には美濃ハイクのメンバーが28人で大賑わいでした。しっかりした山座固定盤が設置されていたが展望は全くない。ここにもおおきな何かわからない木彫りのおきもの、(あとで知ったこと)妖魔退治のサルトラヘビとか、信仰深い山です。

槍ヶ岳の方向に向かい全員黙とうして御坂峠までもどり稚児時神社に立ちよる。

「セキスタ9」イベント中で稚児神社もその一つでQRコードが読み取れる案内板が設置しており5000円食事券当たることでした。

誰もケガもせず安全に無事下山できて何よりでした。次回の機会には高賀神社にも参拝して高賀の水もいただきたいと思います。



★岐阜ケルン山岳会 読図講習会活動報告

報告者：

開催日：11/16(日)

山の名前：鳩吹山

参加者：会員 6名(男)10名(女)

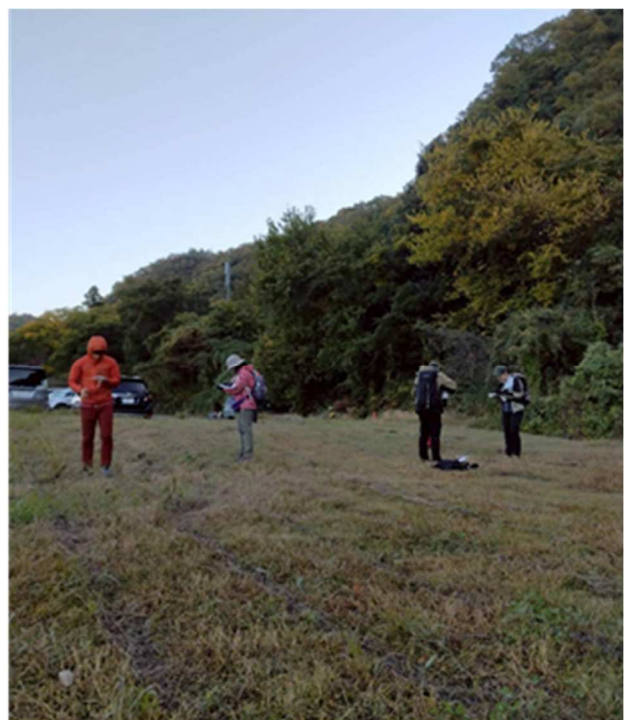
アクセス：犬山市 桃太郎神社前

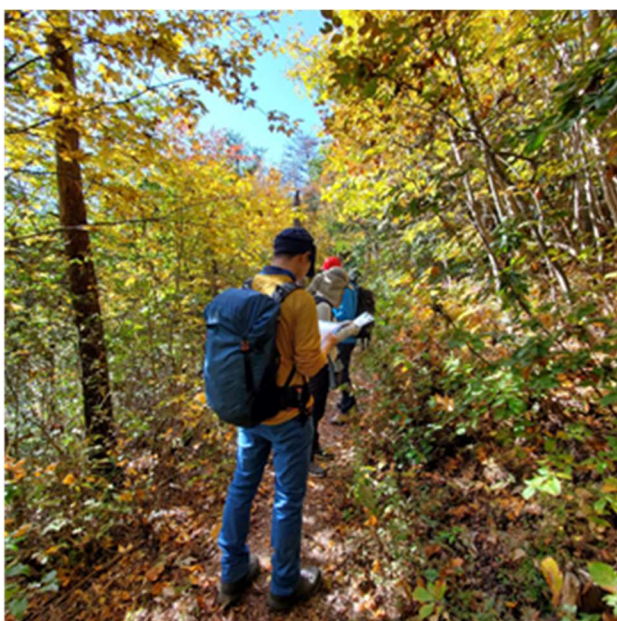
コースタイム：6:30～14:50

登山情報：

報告：ABCグループの3班に分かれてコンパス123を練習した後グループ毎に実地を行なった。

※文章少なめ、写真多め





(一部感想)

- F さん:何度立ち止まり、何度引き返して...
たっぷりと時間をかけて頂き、所々で新しい発見をする楽しさを教えて頂きました。まずは忘れないうちに、金華山辺りから地図を見ながら登る楽しさを味わいたと思います。整置!ですね。講習を受けて更に講師の方々の下準備に感謝です。ありがとうございました。
- Y さん:最初の沢の分岐を見逃してしまい、自分でも驚きましたが、講習を通じて、まずは地形に意識を向ける感覚を持てるようになりました。また、地形を読み取ること自体がとても楽しいという発見もありました。会に所属しているからこそ、こういった学びの機会があるのだと、改めてありがたく感じた次第です。事前準備や当日のご指導をしてくださった講師のみなさま、ありがとうございました。
- K さん:今まで地図読みに苦手意識があって、リーダーさんについていっただけか、ソロだと表示頼りの山行でした。今回の読図講習に参加して、ポイントを一つずつ攻略していく中で、ご一緒して頂いた皆さんと仲間意識も芽生え、また、小嶋先生に分かりやすいご指導をして頂き、とても楽しく歩くことができました。今回は登山道を歩きながらの読図で、まだ初歩の初歩だと思うので、登山道を外れても地形図と整置で道に戻れるようにになりたいと思いました。ご準備、ご指導頂きました講師の皆様本当にありがとうございました。
- M さん:読図講習会に参加して思っていた以上に自分自身読図能力は、まだまだだなとおもいましたポイントが正しいか整置して確認。地形図と実際の地形や登山道ルートの違いなど。課題がいっぱいありました。山で繰り返し練習するしかないと思います。
- Y さん:地図を片手に読図をする楽しさを教えて頂きました 読図山行を時々はやってみようと思います携帯アプリは有難いですが 山へ向かった時 読図が出来ると必要はあると思います 絶対に迷わないとは限らない 携帯は絶対ではないと思っていました ありがとうございました。
- I さん:山登りにコンパスや地図を手に持って登るのが初めてでした。地形を見たり、木を観察したり、読図の難しさをしりました。

が、また地図を見るのが楽しくなりました。今後の登山に活かして行けたら良いなと思います。とても勉強になりました、ありがとうございました。佐藤さん：私の拙い講習を受けていただきとても感謝しています。どれだけやっても間違える読図ですが、やれば少しずつ身につくのは確かです。でも楽しいと思ってもらえるのが私が読図を伝えることのメインテーマなので、そう言ってもらえたのはよかったです。

★多治見ろうざん★ 秋合宿 東北登山

山行日：10月23日(金)～26日(日)

参加者：7名

アクセス：23日)名古屋＝青森空港

鱒ヶ沢キャンプパーク3日間泊まり
レンタカー7人乗りで移動。

24日 白神岳 標高 1,235m 報告

コースタイム：鱒ヶ沢キャンプパーク5:30
→白神岳登山口駐車場7:05…蛭山9:35…白神岳
11:40～12:15…蛭(まで)山分岐13:50…登山口
駐車場15:45 (8時間40分)

駐車場情報：駐車多数台、休憩所にトイレ有

感想：(若尾)

- ・ 駐車場に着くと、広い駐車場に我ら1台のみ。熊情報で中止した方が多いのか、最後まで誰にも会わなかった。
- ・ 熊の生息地の白神山地。熊との遭遇を心配して熊スプレーをレンタルし、熊鈴、熊よけホーン、ラジオをいっぱい鳴らして登る。
- ・ 登山道は割と平坦な箇所が多く、1,100mを過ぎたあたりから雪が残り、溶けてグチャグチャの中を歩く。
- ・ 山頂の展望は抜群で、日本海、岩木山、白神山地の山々を見渡せ、紅葉と雪山を同時に楽しめた。一番心配していた熊との出会いがなく、最後に本当にほっとした山行でした。



25日 八甲田山 標高 1,584m 報告

コースタイム：鱒ヶ沢キャンプパーク5:30
→酸ヶ湯温泉7:20

登山口7:30⇒地獄湯ノ沢8:50⇒仙人岱(たい)分岐
9:20⇒大岳頂上 10:20～10:40⇒避難小屋
11:00～11:30⇒毛無岱⇒酸ヶ湯温泉 15:10

山の情報

時間が遅いと、駐車場混雑する。

避難小屋トイレ使用できる。

酸ヶ湯温泉千人風呂、男女仕切り有り。

身体は洗えないので、別の風呂に入る。

感想：(西部)

- ・ 酸ヶ湯温泉温泉手前の、城ヶ倉大橋からの紅葉は素晴らしかった。此处からも岩木山が見えた、岩木山は富士山のように、あこがれる山。
- ・ 7時頃に到着したが、多くの車が有った。
- ・ 前日の雪で、地獄湯ノ沢あたりで、チェーンスパイクを着けて登山した。紅葉と新雪のダブル景色を堪能した。
- ・ 毛無岱の広い湿原の草紅葉は素晴らしかった。きっと春も素晴らしいだろう。
- ・ 八甲田山域は火山の巣で、幾つもミニ富士山のような山が沢山あって、色んな山を登ってみたいと思いました。





6日 岩木山 1,624m 報告

コースタイム：

ロッジ 6:30→岩木山神社参拝→津軽岩木スカイライン駐車場 8:15-8:50…リフト分岐 9:35…鳥海山 9:55…リフト分岐 10:20…避難小屋 10:30…岩木山山頂 11:00…駐車場 12:30→青森空港 19:15→名古屋空港→多治見 22:00

山の情報：

津軽岩木スカイライン(2000 円)山頂駐車場 120 台、休憩所兼トイレあり。リフト乗り場あり。

感想：堀

- ・岩木山神社に参拝後、八合目登山口に向かう。
- ・津軽岩木スカイライン山頂は広い駐車場とトイレを備えた広々とした休憩所がある。
- ・登山口からチェーンアイゼンを装着する。リフト分岐からは凍結や急登もあり軽アイゼンかチェーンが無いと危険だった。
- ・日本海や眼下の紅葉を楽しみながら登っていたが段々とガスが掛かり山頂での視界がゼロだったのは少々残念であったが綺麗な紅葉と雪を一度に楽しめた。
- ・予想外の積雪で今シーズン初の雪山となった。



★中津川勤労者山岳山岳会★

御 嶽 山

報 告 者 牧野

山行日 ： 2024 年 8 月 16 日

山の名前：御嶽山

参加者： 浜島 渡邊

アクセス：車

コースタイム：田の原往復

報 告：

賤母道の 5:10→御嶽山ビジターセンター

7:00・7:30→9 合目 10:00 →山開始 10:20→御嶽山ビジターセンタ着 12:00・同発 14:30→16:00 賤母道の駅

賤母道の駅で浜島さんと待ち合わせをして、田の原へ。御嶽噴火の二ヶ月前から 9 年たったが、あまり変わっていないような気がした。夏の御嶽スキー場の一部はモトクロスサーキット場に変わっていた。

9 年後の田の原、駐車場だった一部に御嶽山ビジターセンター（噴火時の様子、御嶽山の自然環境）が建設されていた。トイレも併設されており、トイレ入り口は自動扉で、洋式トイレであった。駐車場には、10 台にも満たない車の台数しか止まっていなかった。

7 時に駐車場について、高度順応せずに出発したが 5 分歩くと忘れ物に気付き最終的に 7 時 30 分出発となった。駐車場での風は弱い、頂上付近では、雲がいきおいよく流れていき、時々頂上の姿が見えなくなった。

8 合目までは樹林帯が続くが、8 合目以降は低い帯のみで、風を遮ることはできなかった。9 年前とほとんど変わらない風景であった。8 合目の避難小屋も相も変わらず同じであった。

8 合目を過ぎると、風が直接あたった。半袖では寒いくらいであった。花の写真を撮る口実で休憩しながら登った。

登山者も数えるくらいの少なさであった。

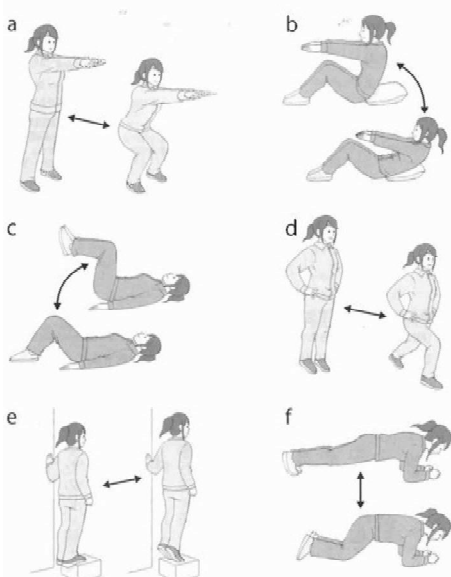
各要所要所にここから上の避難場所で xxxM 下の避難場所まで xxxM の看板が設置してあった。

9 合目を過ぎて風が一段と強くなり、水場で休んでいるときに、上から下りてきた登山者に風の強さを聞く、とかなり強く、この 10 倍はあったと言われた。別の女性の登山者に聞くと、耐風姿勢をしないと歩けないときがあったと言われた。また、寒くて寒くてどうしようもないと言われ、「また来ればいい」と即

決して上に進むのを諦めた。いきおいよくガスが通り抜け頂上は見えるが即下山開始とした。12時に御嶽山ビジターセンターに到着した。心地よい風があり、温度も18℃で、日が当たっても快適である。

三浦さんに下山報告をするが、「暑くて暑くて大変だ」と情報が入り、このまま下山すると暑いので御嶽山ビジターセンターを見学した。噴火直後の当時の小屋主の行動や、自衛隊の行動、消防署の行動が映像として記録されていた。1時間以上滞在して、御嶽山ビジターセンター駐車場を後にした。

中津川に近づくにつれ気温が上がってくる御嶽山ビジターセンターでは18℃であったが、土岐に着いたときは、37℃になっており車から降りるとどっと汗が出てきた。今年、もう一度挑戦したい！！



図G-11 さまざまな筋力トレーニング

a: 大腿四頭筋をはじめとして、下肢の筋を総合的に強化するスクワット運動。b: 腹筋群を強化する上体起こし運動。c: 深層部の腹筋群を強化する脚起こし運動。d: ランジ運動はaと同様の効果があるが、より負担が大きくなるので、aが楽にできるようになってから行う。e: ふくらはぎの筋を強化するかかと上げ運動。f: 体幹の筋を総合的に強化するプランク運動

★瑞浪山の会★

日向山

日比野 孝

現在の会員数15名(男10, 女5)とこじんまりした会です。年に3回ほどの合宿はありますが、多くは低山の山行です。山行は個人が計画し、メールで同行することの出来る会員を募って山行を行うパターンが定番です。

山行以外に地元の山である屏風山の登山道整備も行っています。

10月に行った山行と、登山道整備について紹介します。

山行日 : 2025. 11. 2

山の名前: 日向山 1660m

参加者: 5名

コースタイム: 4:30

登山情報: アクセスがよいためか、7:30で100台収容の駐車場が満車に近い状態だった。

報告:

4:30市役所集合、7:20尾白川溪谷駐車場、

7:35出発、9:55日向山山頂、休憩、10:30下山開始、12:10駐車場、瑞浪19時着解散

4:30市役所集合は久しぶり。妻と参加した。Kさんの運転で高速を走る。この時間では渋滞はない。尾白川溪谷駐車場に着くと、隣の車の人からタイヤの空気が抜けていますよと教えられる。確かに左前がへこんでいる。下山してからタイヤ交換するとして現場集合のSさんと出発する。

登山道は歩きやすい。紅葉も進んでいる。紅葉が黄色から赤に変わりかけているものが多いかな。三角点手前が急登でしんどい。





下山は淡々と。と思ったらSさんの歌が聞こえてきたりしてなかなか楽しかった。下山してからが大変だった。スペアタイヤに交換して、諏訪のタイヤショップで修理を聞いたが不可の返事。スタッドレスに切り替えたため夏タイヤの在庫なし。仕方なく下道で瑞浪に帰ることになった。こんなこともあるのだな。

屏風山登山道整備

2025年9月21日

高木雅信（記録）

8:00 瑞浪市役所に集合し、それぞれの登山口に向かった。前日は小雨が、当日未明には大雨が降って笹が濡れて刈りにくいかと心配したが、そんな事もなく順調に作業は進んだ。

<A 大草南>高木雅信（チェーンソー）古川春光（草刈り機）、小栗一孝（会員外）

鉄塔の少し手前に道を横切る太い松の倒木があり、チェーンソーで処理した。鉄塔周辺の笹刈りは直ぐに終わったので、月山を手伝う事にした。先の作業が終った所でチェーンが外れたので、鉄塔の近くにチェーンソーをデポした。

移動途中にも倒木があったので手鋸で何とか処理した。その他に月山には3カ所、頭上を横切る倒木があったが今回は手を付けられなかった。月山の笹を刈り、山頂を過ぎて林道まで行ったところでC班と出会い、一緒に作業することにした。月山の残りを刈り、湿地で30分以上のんびりして下山した。大草駐車場 13:30

<B 常盤口>日比野孝、日比野加代
下の鉄塔と上の鉄塔の間の登山道と駐車場の草を刈りました。このコースを通る人がいないと思っていたら、登山者が1人上がってきたのでちょっと意外でした。10:30 終了

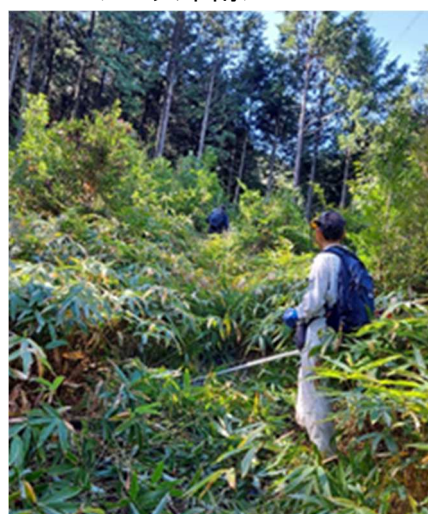
<C 笹平、月山>成瀬幸男、成瀬寿子（草刈り機）、柘植章仁（元会員）

笹平登山口から見晴台まで笹を刈り、月山へ向かう途中でA班と出会い、以降は一緒に作業を行った。

笹平は、登山者がたくさん登って来て、笛を吹いて作業をストップしました。皆さんがお礼を言うてくださり嬉しかった



<A 大草南>



<B 常盤口>



<C 笹平>

★みのハイキングクラブ★

タイトル 葦毛湿原から登る神石山

山行日 : 2025. 9. 21 (日)

山の名前: 神石山

参加者: 参加者 30 名 (女性 17 名 男性 13 名)

アクセス: 登山口所在地 愛知県豊橋市岩崎町

関市役所5:25==美濃加茂H.O==鞍ヶ池P.A

6:15~6:30==豊川IC==葦毛湿原第2P

コースタイム:

葦毛湿原第2P 7:55・葦毛湿原・雲谷山9:

10・座談山9:15・船形山9:45・普門寺

峠・神石山10:15・雨宿り10:40・神石山

10:55~11:35・西テラス・普門寺峠・船形

12:15・葦毛湿原・葦毛湿原第2P13:30~

14:00==帰路(往路に同じ)=関市役所

16:10(乗用車) マイクロバス18:30(車両トラブルのため)

登山情報:

神石山(325m)から南西に延びる稜線やその西麓の葦毛湿原を中心とする山域は、新・花の百名山に選定されている。また葦毛湿原は、花の百名山に選定されている。

報告:

心配だった暑さも幾分和らぎ秋の気配が少し感じられるようになり、天気にも恵まれ登山日和。今日の山は静岡県と愛知県の県境に連なる湖西連峰と呼ばれる山域、☆1つ半で皆が参加しやすく、大先輩から新入会員まで幅広く、マイクロバスと乗用車2台での山行。

葦毛湿原Pは広く、到着後準備体操、リーダーから蜂に出合った時の注意点等の話を聞いた。騒いだり、むやみに払いのけたりせず低姿勢でその場から離れる等・まずは近づかないこと。道は良く整備されているが分岐が多くGLについて行動することの注意があった。明け方の雨で木道が乾いていないと滑りやすいので注意深く歩く。スタートしてすぐに蜂の巣近くの木立がテープで広く囲ってあり、静かに進んだ。少し蒸し暑かったが、木陰も多く歩きやすい道で、風も出てきて気持

ちよく歩けた。順調に進み、頂上に着いたのが予定よりも早かったため、荷物をおろして少し先の雨宿り岩迄まで足を運んだ。大きく見応えもあり、岩の中も少し潜ってみました。神石山頂上からは、浜名湖や遠方に富士山もみることができた。B班はメンバーの体力に合わせ船形山まで。座談山で富士山が眺められ無事下山に向かうとの連絡あり良かった。頂上近くに西テラスという展望のきく場所があり、昼休憩時SLは機転を利かせ下見され 予定のルートを少しだけ変更し西テラス経由で下山した。広い開けた町並みが見渡せる岩場があり、景色を眺め下山へと進む。西テラス経由で下山し急な階段を下らず済んだ。葦毛湿原には「シラタマホシクサ」が待ち受け「サワギキョウ」も僅かに咲いていました。下山後冷たい飲み物で寛ぎ休憩。皆、無事下山でほんと至福のひと時です。帰りの道中、思わぬハプニング、バスがパンク!



山まつりクイズ紹介

1. 私たちが所属する、日本勤労者山岳連盟は1960年創立しました1971年に加盟した岐阜県連は今年で創立54年ですその日本勤労者山岳連盟の2024年度の全国の組織数は何団体でしょう
① 710 団体：②650 団体：③537 団体：④487 団体
2. 労山山岳事故対策基金（労山基金）は、一口1,000円です。登山での事故の通院保証は一口当たりでの保証金額はどれでしょう
① 300 円：②400 円：③500 円：④800 円
3. 弥勒山は436.6mですが、日本で3番目に高い奥穂高岳と間ノ岳の標高はどれでしょう。
① 3,193m：②3,190m：③3,189m：④3,180m
4. 富士山山頂での水の沸点は何度でしょう。
5. 高山病の発症しやすい標高は。
① 1500m：②2000m：③2500m：④3000m
6. 登山計画書の提出が義務付けられている山域はどこですか？
① 長野県全域：②富士山：③槍ヶ岳：④大雪山系
7. 日本アルプスを構成する3つの山脈に含まれないものはどれですか？
① 木曽山脈：②飛騨山脈：③越後山脈：④赤石山脈
8. 北アルプスの槍ヶ岳などに見られる、氷河の侵食によって形成された鋭く尖った岩峰のことを、地学用語で何と呼びますか？
① モレーン：②U字谷：③圈谷：④ホルン
9. 登山用ロープの規格において、衝撃吸収性に優れ、墜落時のショックを和らげることを目的としたロープを何と呼びますか？
① フィックスロープ：②スタティックロープ：③ダイナミックロープ：④クレパスロープ
10. 日本三大急登は、谷川岳の西黒尾根、甲斐駒ヶ岳の黒戸尾根、剣岳の早月尾根です。日本三大急登のうち、積雪期には特に雪崩などの危険度が高く、難易度が非常に高くなることで知られるのはどのルートですか？
① 剣岳の早月尾根：②甲斐駒ヶ岳の黒戸尾根
② 谷川岳西黒尾根：④鹿島槍ヶ岳の東尾根
11. 日本の山小屋において、環境負荷を最小限に抑えるための行動として、近年特に推奨されているものは次のうちどれですか？
① 携帯トイレを持参し、排泄物を持ち帰る
② 山小屋で出るゴミをすべて焼却する
③ 排泄物を土に埋めて分解させる
④ 水を節約するために体を拭くだけにする
12. 登山道などでバナナの皮をはじめとする有機物ゴミを山に残してはいけない理由として、景観の悪化以外に最も重要なものは何ですか
① 野生動物がその味を覚え人里へ出没する原因
② 登山道の植物の栄養バランスを崩すため
③ 皮の表面に付着した農薬が土壌を汚染するため
④ 腐敗する過程で登山道の微生物を殺してしまうため

■今後の活動の案内

県連理事会：1月24日（土）19時～

会場：小泉公民館 2 階和室

県連理事会：2月21日（土）19時～

会場：小泉公民館 2 階和室

■編集後記

原稿投稿有難うございました。

次回は、2026 年 3 月です。

機関誌部会

部長	長谷川 英世	瑞浪山の会
副部長	古川 春光	瑞浪山の会
部員	清水 珠貴	大垣労山
〃	坂本 賢治	岐阜ケルン
〃	西部 一政	多治見ろうざん
〃	牧野 潔	中津川労山
〃	日比野 孝	瑞浪山の会
〃	森 美奈子	みのハイキングクラブ

機関誌に関する要望等

長谷川 英世 まで

hideyo.hasegawa@yahoo.ne.jp

山まつりクイズ回答

問1：③537 団体 問2：②400 円 問3：②3,190

問4：87° 気温は100m上がるごとに0.6℃下がる

問5：②2000m 問6：④大雪山系

問7：③越後山脈 問8：④ホルン

問9：③ダイナミックロープ

問10：②谷川岳西黒尾根

問11：①携帯トイレを持参し、排泄物を持ち帰る

岐阜県連遭難対策部会主催 雪山歩行技術講習会開催案内

開催日：1月18日（日曜日）

開催場所：大日ヶ岳（今回は歩行技術を主に開催します。山頂は目指しません。）

集合場所・時間：高鷲スノーパーク 8:00 集合、各会グループで山頂駅リフト利用して下さい。集合場所は、県連旗を掲げますので其処に集合して下さい。

講習会スケジュール：

8:30 開会式

8:35 グループ分け説明

8:40 講習会講師紹介

8:50 雪山登山の心構え（登山前の準備）

ポイント：装備の確認（アイゼン、ワカン、ストック、ピッケル、ヘルメット、ハードシェル、オーバーズボン、スパッツ、手袋、オーバー手袋、目出帽）
スノーシューは今回は講習対象外。

低体温症対策：厚着はしない、汗をかかない服装。

9:00 実技講習場所へ移動

① 登山靴で雪道歩行の安全ポイント

フラットフットイング、キックステップ。

② ワカンを使用してノートレースの雪の中に道を作る。

ワカンの装着、前後間違えない緩みが無いか確認。

③ アイゼン歩行と、ピッケル持ち方

直登・トラバースの登り降り、トラバースの方向転換。

ピッケルは転倒した時に滑落しにくい持ち方。

ピッケルと、チェストハーネス。

ピッケル歩行時はヘルメットが必要。

12:00 昼食

急斜面での休憩時のポイント。雪崩の心配、滑落の心配。

体を冷やしにくい休憩の取り方（当日の天候により方法判断）

13:00 急斜面のピッケル、アイゼン登頂。

14:00 ピッケルを使って滑落停止

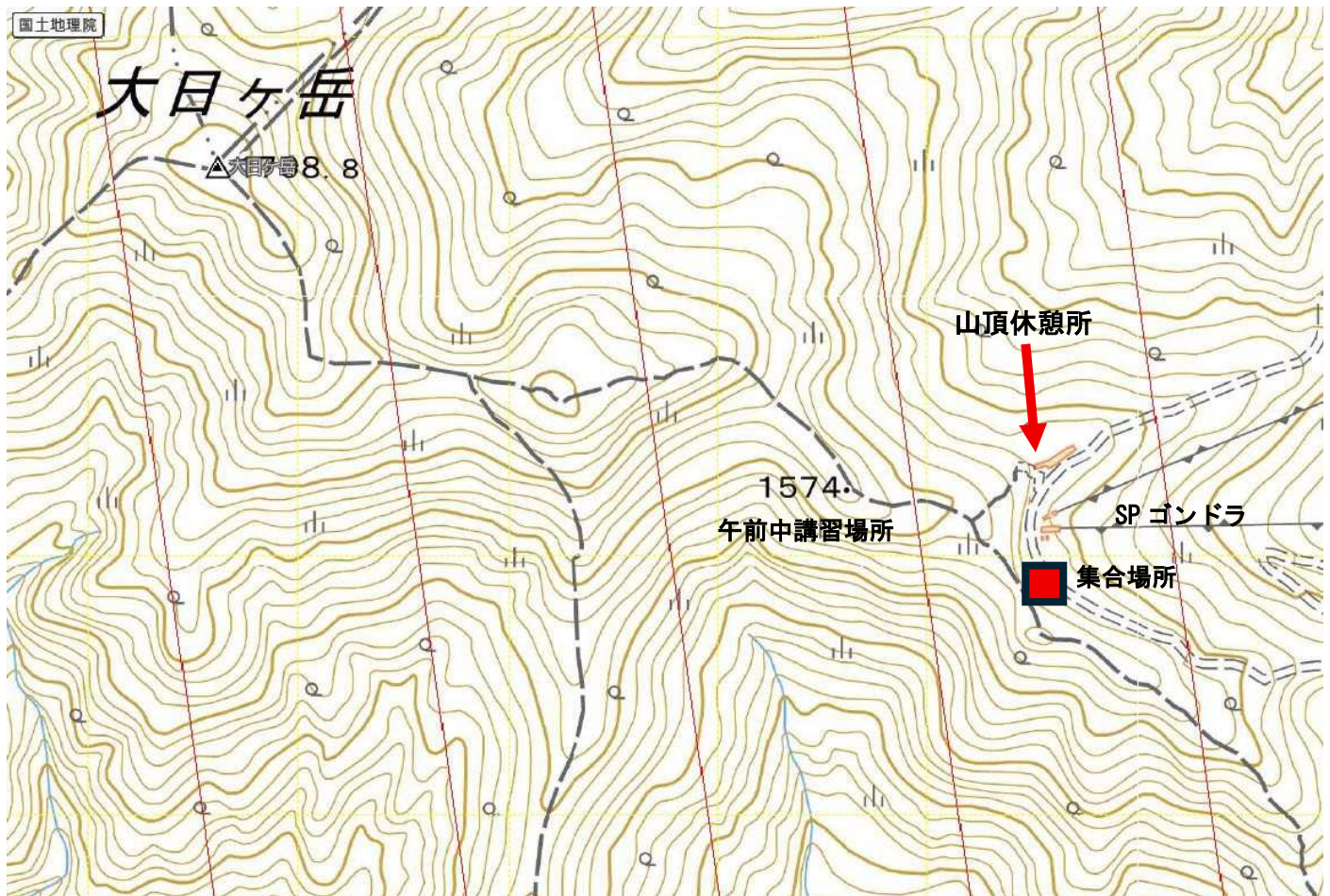
滑落停止は、オーバーズボン用意して下さい。

カップでも良いですが、破れる心配有ります。

14:30 ピッケルを使っての耐風姿勢

15:00 閉会式

装備：登山道具一式、アイゼン（前爪付）、ワカン、ストック、ピッケル、ピッケル、ヘルメット、ハードシェル、オーバーズボン、スパッツ、手袋、オーバー手袋、目出帽
カラビナ1個、ナイロンスリング（1m～1.5m）



参加者募集締切：1月12日（月曜日）

問合せ： 西部 一政 （県連遭難対策部長）

冬 季 救 助 訓 練 講 習 会 岐阜県連主催

県連救助隊長 藤田 清（中津川労山）

- 1 日時 2月15日（日）9：00開始
【2月14日（土）の予報で、降水確率50%以上なら中止】
- 2 場所 貝月山
- 3 参加者 岐阜県勤労者山岳会所属の参加希望者
- 4 内容 9：00 開会あいさつ（県連会長）
本日の講習内容説明（県連救助隊長）
講習①

11：30 昼食

12：30 講習②

14：30 搬出訓練終了

本日の講習総括（県連救助隊長）

閉会あいさつ（県連会長）
- 5 持ち物 ・クライミング用具一式
- 6 連絡先 ・1月末日締め切り。
・各会ごとに参加者を連絡ください。
・氏名、年齢、住所をお知らせください。
・連絡先は、藤田まで。 電話 080－1628－7832
パソコン fujita-k@viola.ocn.ne.jp

7 講習内容概説

見ているだけでは、忘れてしまいます。やったことは、覚えています。そこで、できるだけ少人数のグループに分けることを考えました。少人数のグループですら、一人一人に何らかの役割があります。