

山行申し込み、個人山行の届けは**平井**へお願いいたします。

携帯メルアド：tad-hira@ezweb.ne.jp または P C アド：izc00565@nifty.com

いわて生協山の会：2026 年 10-11 月の山行計画

山行日	行き先	難易度	参加費	参加×切	備考
10/18(日)	潮風トレイル	★☆☆☆	写真代	10/10	潮吹き岩から浄土ヶ浜まで歩きます。
10/24(土)	月山(北上)	★★☆☆	2,000 円	10/19	歩き易い登山道です。
10/31(土)	女神山	★★☆☆	2,000 円	10/26	左回りの周回コースで、昨年のハッパ！
11/8(日)	ステップアップ講座	—	—	10/20	県連主催＊詳細は下に。
11/14(土)	五葉山	★★☆☆	2,000 円	11/9	赤坂コースをピストンします。
11/21(土)	東根山	★★☆☆	600 円	11/16	猫の背コースへ周回します。
11/28(土)	姫神山	★★☆☆	1000 円	11/23	城内コースをピストンします。

2026 年度の県連行事の予定

ステップアップ講座 登山寿命を伸ばすための考え方と実際

11/8(日) 滝沢ふるさと交流館・集会室 10:00～16:00 (9:30 受付)

演題 ～山での歩き方と日常でのトレーニングの見直し～

講師：照内明良(体育学修士・登山ガイド・理学療法士) 石川 昌(全国連・遭対部部長)

持ち物・服装：動きやすい服装、昼食、飲み物、筆記用具

＊今回は机上講習のみ、次回は実地講習を予定しています。×切り：10/28(水)

第 23 回雪崩講習会

2026/12/6(日) 雪崩基礎講座(机上講習) 20 名 10:00～16:00

2027/1/24(日) 雪崩講習実地(初級コース) 10 名 8:30～15:00

目的：実地体験による雪崩知識の深化 内容：雪崩対策の実際(基礎編)

2027/1/24(日) 雪崩講習実地(中級級コース) 10 名 8:30～15:00

目的：雪崩対応能力のレベルアップ 内容：雪崩対策の実際(実践編)

受講料：会員 1,000 円/日 一般 2,000 円/日

＊申し込みは平井へ

次回の例会は 2026/11/5(ホ) 18:30～ベルツ青山 2F 会議室にて
12 月の山行計画などを話合います。

■9/12(土) 岩手山

参加者 SL/平井・田中・藤倉 3名

いつか登ってみたいと憧れをもって遠くから眺めていた岩手山。初心者の方に同行して下さった平井さん、藤倉さんのお蔭で、念願かなって登ることができました。実のところ登山日が近づくにつれ不安が増し、「体力的に登れるだろうか？ヘリコプターのお世話になってしまったら…」と便も出なくなる始末。「いっそ悪天候なら中止になるかも…」と、かなり弱気でしたが、当日の天候は晴れマーク。腹をくくり「行けるところまで頑張って楽しもう！」と決めてのスタートでした。6:40 馬返し登山口を出発。登りは旧道を一步一步踏みしめながら。辛い道のりではあったけれど、振り返るたびに展望が開けていくと、幸せホルモンが出るのか「あっ！なんだか行けそう」と思うのでした。不動平からはレンガ色のザクザクした溶岩に足を取られながらも、噴火の形跡を直に体験できた機会でもありました。お鉢に到着したときは、あまりにも眺望がすばらしく、一瞬天国に登ってきたのかと錯覚するほどでした。お鉢を左に進み、12:10 岩手山の山頂(2038m)に到着。親切な登山者に記念写真を撮っていただき、周回せずに下山し、八合目で平井さんと合流。楽しみにしていた昼ご飯を済ませて、それから早かった。時間が押していたこともあるが、私にとっては急ピッチの新道の下山。ストックを使わずに下る平井さんを追いかけて、置いていかれまいと必死でした。16:10 無事、登山口に到着。頭の先から足の先まで痛い。全身筋肉痛に見舞われたのか？帰りの車ではアクセルを踏む足に力が入らず、後続車に迷惑をかけてしまった。帰宅後、風呂を跨ぐのも容易でなかったのに、翌朝には大変だったことをすぐに忘れ「楽しかった～。また登りたい！」と思ったのが不思議でした。(田中)



■9/19(土) 三ツ石山

参加者 CL/平井・藤倉 2名



牧野林 6:00 集合。お天気 曇り。金子さんが失念したため平井さんと 2 人旅です。八幡平に向かって行くと小雨が振り始め、松川温泉に着く頃には、雨粒も大きくなり、その中でカップ着て 7:10 出発です。少しがっかりですが、予定変更で馬蹄コースから松川温泉から山荘経由で頂上までのピストンになりました。本当に松川からの階段登りは何十年ぶりでしょう。いつ

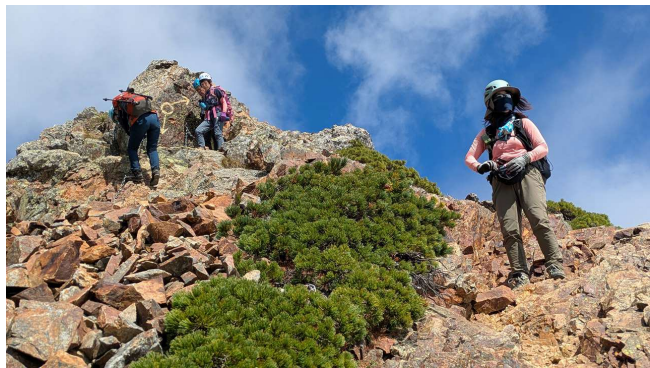
も下りにしか使った事がなかったので、やはり長い階段は大変でした。そのうち雨も止み、9:10 霧に包まれた三ツ石山荘が見えました。ひっそりと秋に包まれ池の中に立っていました。これから登って行く頂上は真っ白です。ただ足元には、紫色のリンドウが色鮮やかに色づいて、登山道に身を乗り出して咲き乱れていました。頂上に近づくにつれて、霧も徐々に取れてきて、頂上直下まで行くと、嘘のように真っ青な空になりました。10:10 登頂。三ツ石の紅葉は、少し早かったようでしたが、頂上からは秋田駒ヶ岳 乳頭山 森吉山 大白森がよく見えています。お天気のせいか、登山者も少なくのんびり、ゆったり景色を堪能して下山しました。三ツ石山荘で昼食。苦手な下山でゆっくり降りて 13:20 無事に松川温泉に着きました。途中、リンドウの花の先が開いている。雨が振り出す5分前には閉じてしまうのだと平井さんに教わり、帰りも雨の心配は大丈夫だねと話を聞きながら、14:20 牧野林に着きました。下界もお天気が変わっていました。お疲れ様でした。(藤倉)

■9/24(木)~26(土) 唐松岳~五竜岳

参加者 CL/金子・SL/平井・秋元・小野・藤倉 5名

9/24(木) 牧野林 5:00 集合→東北道から磐越道経由で北陸道路から八方ゴンドラ駐車場に着きました。リフトを乗り継ぎ本日は八方池山荘に宿泊です。標高 1830mお風呂のシャワーが冷たかったです。夕食の時間まで周辺を散策しました。夕食は美味しいバイキングでした。

9/25(金) 6:00 スタート、天気は快晴です。木道をから石上井ケルン、第2ケルンと進み八方池まで1時間20分でした。ネットで見た通りの神秘の池からは、北アルプスの絶景が池に

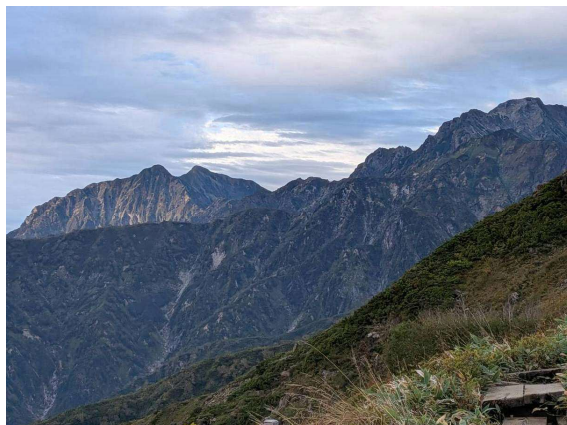


映り込みました。感動



でした。白馬三山(白馬槍ヶ岳・杓子岳・白馬岳)が見渡す限りで、来季は三山縦走してみたいなと思いました。八方池から唐松岳まで3キロ2時間30分で唐松岳山荘に着きました。ザックをデポして山頂へ立山方面・劔

岳・水晶岳と見渡せました。ここからヘルメット着用し牛首へ向かいます。今山行の核心部で慎重に鎖場を通過しました。五竜岳へアップダウンを繰り返して途中で雷鳥を見ることができました。五竜山荘に14:00に到着しました。私と



秋元さんと五竜岳に向かいました。コースタイム3時間と予定して山頂15:30分に着かなければ折り返す事で2人で頑張り



ました。岩場の連続で分岐まで、山頂は遠く感じましたが、15:10に到着しました。2830m雲の切れ間から劔岳が見えました。ブロッケン現象?も確認しました。下山開始して五竜山荘に17:00着。夕食のカレーを食べてから、中秋の満月をお月見し就寝しました。明日は雨の予報です。

9/26(土) 霧雨の中スタートです。合羽着こみ、ヘルメット着用。岩場もあるので下山は慎重に下りました。視界悪く残念でしたが西遠見山~大遠見山~中遠見山と順調に下山しました。アルプス平1530mからリフトで下山。RWでエスカルゴプラザに、そこからタクシーで八方ゴンドラ駐車場に戻りました。長い縦走でしたが八方尾根からの11峰を見渡し、雷鳥に遭遇し五竜岳登頂と北アルプスを満喫しました。皆様ありがとうございました。(小野)

9/26(土) 昨夜の夕飯時に五竜山荘の方から明日のお天気情報「雨降り冷え込むと雪に変わるかも…」と言われ、雨降りは覚悟して来たので、雪が降らない事を祈りながら就寝しました。耳を澄ますと、雨音と風が窓をたたく音が聞こえ心配でした。朝食を済ませ外に出ると小雨だったので、カッパを着て6時少し前に山荘を後にしました。山荘を出て間もなく急坂を登りあげると、今度は大きな岩に何



連も鎖が有り、滑って転ばないように気をつけながら西遠見着 7:20。木道ぬかるみが続き、その傍らには色づいてたくさんの実をつけたブルーベリーやリンドウが雨で生き生きしています。大遠見山(2106m)着 7:47。長い木段が続き中遠見着 8:30。小遠見山(2007m)は、晴れた日は鹿島槍が眺望出来るようですが、指差す方向は真っ白でした 9:02。ミヤマママコナ(?)シラタマノキ、赤い実のついたゴゼンタチバナの写真を撮りながら、長い木段を下ると見返り坂に着きました 9:45。途中アルプス平までの時間がしるして有ったので、後少し後少しと呟きながら歩いていたら、意外に早くアルプス平駅に着きました 10:27。リフトゴンドラを乗り継ぎエスカルゴプラザからタクシーで八方駐車場に 11:32 に着きました。30 分程車を走らせると小谷道の駅に着き、それぞれトッピングしたそばやうどんを食べたら体中に染み渡り、とても美味しかったです。小雨の中順調に運転して頂き牧野林に 19:25 に着きました。家に帰ってから頂いたチョコとマサラチャイをゆっくり飲みながら、今回の山行を振り返り心配だった牛首を通り凄〜い岩を登り上げ五竜岳制覇(笑)良く頑張ったなあと自分をほめました。いつもですが長距離運転本当にお疲れ様でした。(秋元)

<特別レポート>マナスルベースキャンプ(BC)を訪れて

金子 敏明



9/2(水)からネパールのマナスルBCを訪問、14(月)に帰国しました。マナスルは標高 8,163mの世界第8位の高峰、1956 年 5月に日本隊が世界初登頂を成し遂げた山。それを記念して9月には日本との国交が樹立して70 周年。当時の日本では空前の登山ブームが巻



き起こったといわれている。今回は 8 月末にネパールと中国の国境で大規模な土石流が発生し、死者・行方不明者 7 千人を超す大災害が発生し、多くの方が TV で氷河と岩盤が濁流とな

って流れる様子を目にしたことと思います。気候変動によるリスクが危機的に高まっている報道がされています。今回訪れたマナスル BC はこの土石流の谷とは西に離れた地域で直接の被災拡大の心配はなく訪れましたが、ネパールの山岳地でもこうしたリスクのある場所が多くあることを実感しました。登山道のすぐ横の谷の恐ろしい位の激流、BC の眼下に広がる氷河湖、上部の氷の塊が崩壊し氷河湖に流れたら、麓の村はほぼ水没してしまうだろうことが推測されました。一方ネパールは観光立国。私たちがこうした登山で訪れることで、登山ガイド・キッチンボーイ・荷物を運ぶポーターなどの沢山の仕事生まれます。リスクもありますが情報収集をしっかりしながらも安易にキャンセルしないで良かったと感じました。今回は日本から直行便で首都カトマンズへ、そこからヘリで標高 3500mのサマ村へ。高度順応を行いつつ、マナスルBC4800mでも高度順応をしながら、3泊し登山の安全祈願のプジャにも参加し、山頂をめざすアタック隊のメンバーと別れて、サマ村へ下山、ヘリでカトマンズを経て 14(水)に無事帰国しました。

