

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。

携帯メールアドレス：tad-hira@ezweb.ne.jp または PC アド：izc00565@nifty.com

いわて生協山の会：2025 年 2 月 - 3 月の山行計画

山行日	行き先	難易度	参加費	参加〆切	備考
2/22(土)	貝吹岳	★★☆☆	1000 円	2/11	秋田駒の大展望が楽しみ。
3/1(土)	繋アルプス	★☆☆☆	1,000 円	2/25	西郷山～大欠山と縦走します。
3/2(土)	御月山	★★☆☆	1,500 円	3/4	安比高原ゴルフ場からピストン。
3/8(土)	三ツ石山	★★☆☆	1,000 円	3/11	網張スキー場から大松倉山経由で。
3/15(土)	乳頭山	★★☆☆	2,000 円	3/18	孫六温泉からピストンします。
3/22(土)	国見山・珊瑚岳	★☆☆☆	1,500 円	3/25	北上・展勝地の裏の里山です。

参加費は 5 人参加の場合の概算です。人数により変更あります。予めご了承ください。申し込みは平井へ

2025 年度「山の会」総会が開催されました 2/13(木) 18:00~20:00 ベルフ青山 2F 会議室

◎2024 年度の活動の振り返り

- ・2024 年度は 56 回の山行を計画し、悪天候等で中止が 8 回で、48 回(去年は 40 回)実施しました。延参加人数は 206 人(去年 167 人)でした。1 回あたりは 4.3 人(去年 4.2 人)でした。
- ・泊り山行は 5 回(去年 9 回)実施されました。コロナ前の 10 回と比べて減少しました。

◎2025 年度の活動方針

- ・安全で楽しい山行の継続を目指し、2,000m 超の山行ではパルスオキシメータを活用して、健康管理に努めます。体力や筋力維持のため山筋ゴーゴー体操の普及に努めます。
- ・安全登山のための学習を強めます。スマホアプリ「ヤママップ」と地形図で現在位置を確認できるよう、山行中に訓練を実施します。

◎2024 年度の決算と 2025 年度予算(案)は原案通り承認されました。

◎2025 年度の役員・会計監査選出

- ・2024 年度役員・会計監査の継続が承認されました。

会長：平井 事務局長：金子 会計：伊藤 運営委員：藤倉 会計監査：女鹿

総会でお勧めした本 「登山と身体の科学」 著者：山本正嘉

講談社ブルーバックス ¥1,210

次回は 2025/3/6(木) 18:30~ ベルフ青山 2F 会議室にて
4 月の山行計画と 4-5 月の県外山行計画などを話し合います。

■1/18(土) 岩神山⇒参加希望者が少ないため中止

参加予定 CL /平井・フク子 2名

■1/25(土) 女助山(609m)

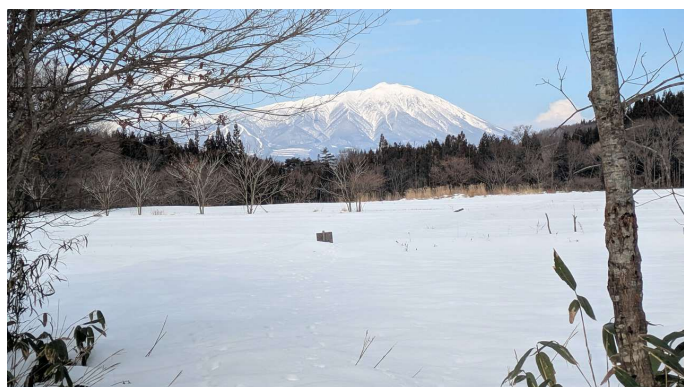
参加者 CL /金子・SL/平井・泉・フク子 4名

男助山や女助山に登るときは必ず「ケツパレランド」の駐車場を使わせて頂きます。8:30 集合です。遠くに岩手山から雫石スキー場の方まで、空の青と雪の白が写真映えるほど素晴らしく、目の前には県道を挟んで佇む男助山と女助山(が見えます。「この地に大洪水が起きたときに、それぞれの頂に男と女が流れ着き、やがて夫婦となり雫石の礎を築いたという。」この伝説もなかなかロマンを感じますね。男と女という漢字の入った



ネーミングも良いです。女助山には雪の時期の登山の記憶はないのですが、民家を離れ林道に入ると前に踏んだ足が積もった雪の中に深く入り込むため、堅雪の上を歩くようにはいかず「ズボッ、ズボッ」と足の自由を奪われながら思うように前に進みません。「う～ん。疲れる～」40分ほど苦戦しながらやっと女助山の登山口となり、ここから山登りの始まりです。夏道も雪で消えて分かりづらく目を凝らしてはピンクテープを探し、尾根

に取り付くと雪も一層深みを増し、ラッセルを交代しながらツズラ折れに登っていきます。2時間半かけてやっと女助山の頂上に着きましたが、そこから5分程の所に三角点があるとのことで深雪の中を進みます。「女助山」と記されたプレートが2つほど木に掲げられています。雪に下にあるはずの三等三角点を暫く探しましたが見つけることができず諦める。頂上からの眺望はありませんでした。下りは長靴にワカンを付けた皆さん上手に雪面を漕いで行く姿はすごいです。木々の間から男助山とその裾野に広がる雪原の中に、ポツリ々と民家の建ち並ぶ、穏やかな風情の景色がありました。登山口までの下りは1時間ほどでしたが、朝に林道をひたすら歩いた40分は帰りも非常に疲れしました。夏道なら往復3時間もかからない登山ですが、今日は5時間でした。大変お疲れさまでした。(泉)



■2/2(日) 岩神山(1,103m)



参加者 CL /金子・SL/平井・泉・フク子 4名

1/18 に計画していたが参加者が少ないため中止していた岩神山、鎌倉森が岩手山の噴火警戒警報3になり、入山禁止のため再度計画しました。女助山と同じメンバーの4名が参加。ベルフ牧野林を8:00 出発。区界トンネルの入口で車の外気温の表示が-1℃でしたが進むほどに上がっていき、出口では+3℃でした。トンネルを出るとグングン下がっていき、登山口の区界ウォーキングセンターでは-11℃でした。8:45 ツボ足で登山開

始。兜山荘への分岐でワカンを履きました。この冬初めての輪カンです。次の分岐で馬っこ広場の方向に左折しました。こちらの方が近道です。積雪は 50 cmを越えていました。9:30 馬っこ広場に到着。快晴の青空に岩神山の山頂の電波塔が見えました。積雪が多く、踏み跡も不明瞭になってきたので、先頭を交代しながら進みました。岩神コース 1~10 までの標識を確認しながら進み、11:00 に三角点の頂上にたどり着きました。後から来た 3 人組に写真を撮ってもらい、もうひとつの岩山の頂上に向かいましたが、雪が不安定で岩の段差が大きく途中で断念しました。快晴の天気で岩手山の眺望が楽しみでしたが残念でした。11:30 下山開始、12:10 馬っこ広場、ウォーキングセンターには 12:35 到着しました。13:40 ベルフ牧野林で解散しました。(平井)

■2/8(土) 石ヶ森(445m)



参加者 L /金子・SL/平井・泉 3名
このところ週末は好天に恵まれている。今日も最高の青空。近くなので出発は 9 時といつもより 1 時間遅いが、気温は 7 度とこの冬一番の寒さ。最低気温は -10 度位！積雪は 10~15 cm、深いところで 20 cm 位あるか？歩き始め 15 分くらいで雪が少し深くなり、輪かんに履くことにした。高小山 253m は 9 時 45 分着。ゆっくり良いペース。ラッセルを泉さんに交代し、高压線の下をくぐり、急登を迎え快調に登っていく。

標高 350m で稜線だが、残り 20m 位で交代。最後の急登はトラバースせず、直登！稜線に出ても結構斜度がある。足元も積雪で不安定なのでゆっくりゆっくり登る！「毎年来ているがこんなに急だったかな？」山頂 445m までは 2 km の歩きだった。快晴の岩手山がくっきり。美しい姿を満喫し、下山に入る。夏道を下り 1 時間、2 km 弱で無事到着。今日も良い山行でした。(金子)

<特別レポート> アフリカ大陸最高峰のキリマンジャロ 5895m 登頂記

1/10(金)から19(日)の10日間で、タンザニア南緯3度(ほぼ赤道直下)にあるキリマンジャロに行ってきました。遠いアフリカには行き帰りとも中東のドーハを経由して計4日掛かります。とても大きな山です。富士山と比べるとおよそ70倍の体積。(吉田口から富士宮口の南北6kmに対し、今回入山したマラング登山口から反対の登山口まで40km余で7倍)高さは富士山3,776mの1.6倍近くととても大きく、しかも登山口1,800mから標高差4,000m余(富士山は標高差1,300m余)を毎日千mずつ登っても山頂まで4日掛かります。下山は2日で、計6日で帰ってきます。国立公園で入山期間は6日間に限定されます。山行は毎日標高差千m、距離にして8~12km余をゆっくりゆっくり行きます。途中は山小屋泊りで自分の雨具・水・行動食時に昼食と7-8kgの軽い荷物を持って、それ以外の寝袋や着替えアイゼンなど(10kg前後)はポーターが運んでくれます。ポーターはこの他に全体の食料・水など運び上げてくれます。今回はツアーリーダー含めて6人に対し、現地ガイド・キッチンボーイ・ポーターなど13人の総勢19人のメンバーです。



◎キリマンジャロ登山は技術的に難しいところはなく、最大の課題は高度順応です。

そのためとにかくゆっくり（ポレポレ）と歩き、水をたくさん摂取します。止まって水分補給ではなく、歩きながら少しずつ摂取します。（ハイドレーションという水筒で1日2L位は飲みます。）山小屋に到着すると、お茶時間、夕食の間も沢山（マグカップで5-6杯）の水を摂取し、夜間には頻尿の様にトイレに行きます。3日目は停滞し高度順応です。※この1日もったいないと思いましたが、とにかく



ゆっくりと高度順応日が登頂のカギです。

4日目を経ていよいよ5日目に頂上アタック！4日目歩いた夕方食事をし、2-3時間後の夜中10時頃からありったけ着込んで防寒対策、ヘッドランプで登ります。山頂のお鉢に朝6時近くに到着しますが、みんな寝不足と高山病影響でふらふらして到着。今年は12月末に降雪があり、お鉢には5-60cmの雪があり、所々氷結しています。アイゼンを履いて、最高ポイントのウフルピーク5895mに午前8時過ぎに登頂！大自然に生かされていることに感激の涙が湧いてきます。山頂近くにわずかに氷河が残されています。



この2-30年で温暖化の影響で一気に氷河が減少しました。そういっても写真の奥の氷河で幅100m近く、高さは10m位あります。近くまで行って触りたかったですが1時間くらいはかかる

とのことで、遠くから写真です。さてこの後は標高を下げるだけなので高山病の心配は少なく一気に3700mまでおります。最終日も約2km下り登山口へ到着！全員登頂証明書をもらいました。ツアー9日目はいよいよ夕方帰国です。お昼過ぎまでキリマンジャロの西側にアリュージャ国立公園で動物サファリ観光を楽しみました。前々から一度は乗って見たかった、TOYOTAのランドクルーザーの天井が上がる特装車で動物を見て楽しみました。昔ランクル70ショートバンに乗っていたのでとても楽しみでした。今回の登山で学んだことは、ゆっくりと、水をたくさん摂取し登ることです。これが疲労防止と高山病対策に最重要なこと。鹿屋体育大の山本の著書「登山と体の科学」（ブルーバックス）も参考になりますが、今回の山行で本当だなと実感しました。4月には、カラパタール5545mとエベレストBC滞在20日間に行く予定にしていますが、今回の5km登山は一つの自信になりました。これからも日々のトレーニングを欠かさず精進していきます。（金子）

