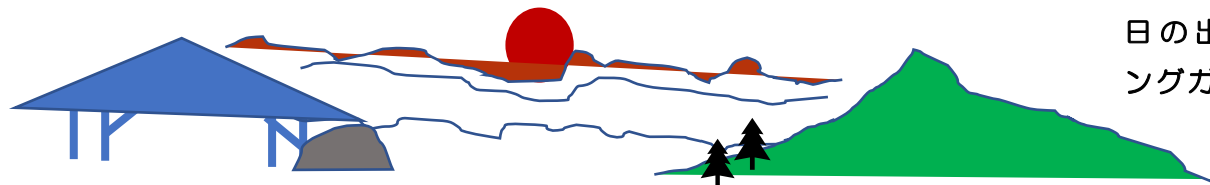


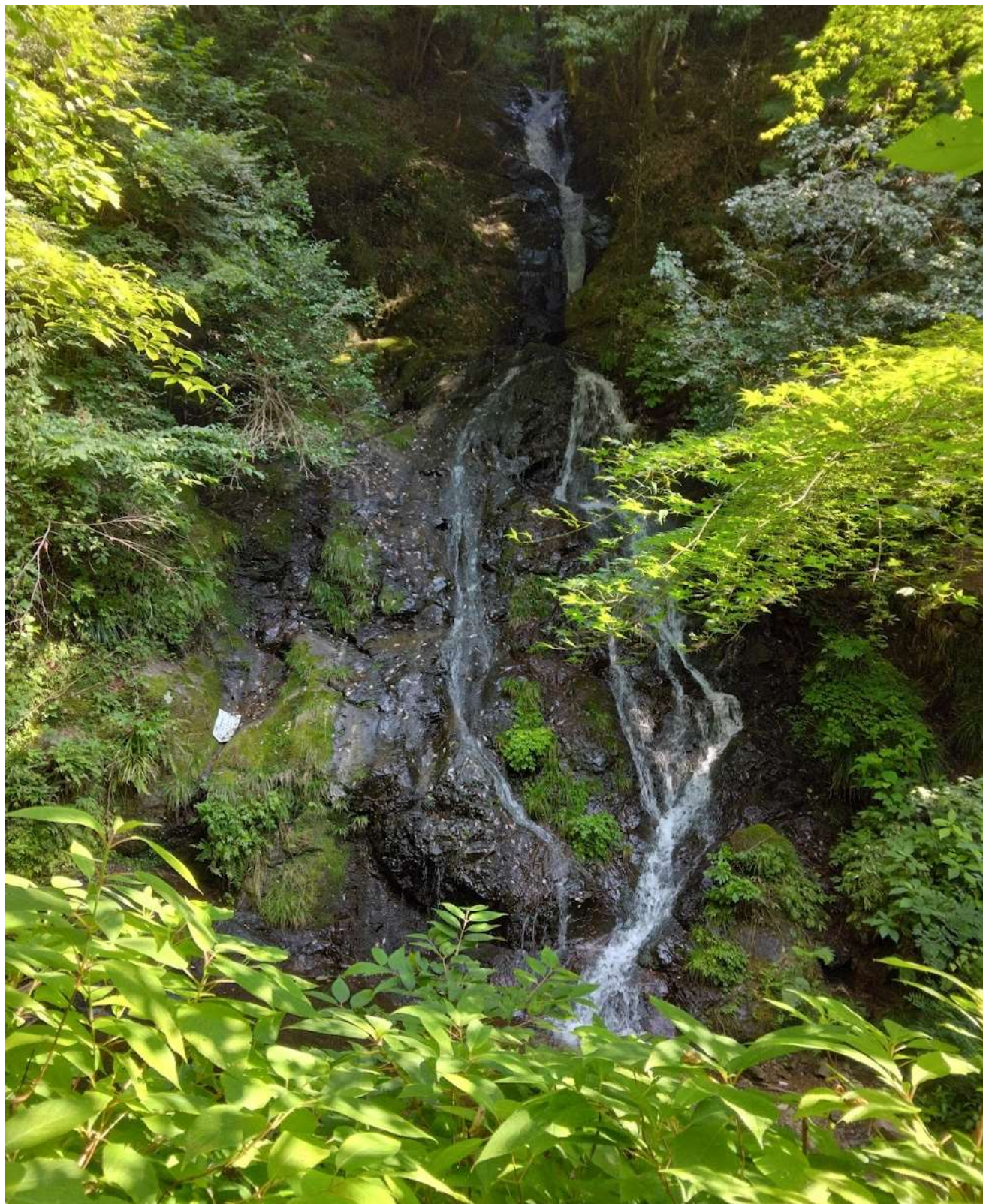
日のハイ通信

日の出山 第7号

令和6(2024)年
7月10日発行
日の出町ハイキ
ングガイドの会



さと山は光と風のハ～モニ



夏の白岩の滝

白岩滝バス停から、平井川に架かる白岩橋を渡りタルクボ沢を進むこと約25分で滝に到着

九鬼山 (山名の由来は9匹の鬼?)

ガイド 石川剛

昔話は面白い。桃太郎が活躍した場所は大月だったと言う。桃蔵山で生まれた桃太郎が、上野原市の「犬目」で犬、「鳥沢」で雉、大月市の「猿橋」で猿を家来にして、九鬼山に棲む鬼を退治に来たと言う「桃太郎伝説」が伝わる山。

「観光ガイドマップ大月」には少し違う話が載っている。桃太郎が鬼退治に行くなら、平凡な山頂の九鬼山より岩殿山の方が絵になると思うのだが。

富士急行線禾生駅で降りて、さてどちらへ行こうか、ずいぶん前に、高川山から降りて来て、九鬼山へ向かったのだが煉瓦色の水路があった記憶だけでそれがどっち方向だったか思い出せないまま、国道139号を大月方向に歩くと、リニア実験線の高架が見えてきた。指導票に従い右に曲がると、懐かしい煉瓦色の水路があった。これを潜り抜け徐々に山道へと入って行く。地図を見ると、リニア実験線のトンネルの上を過ぎた辺りで、九鬼山からの尾根に乗る。きつい登りも大月市の富岳十二景の十番、見事な白き富士に癒される。木の根だらけの登り道、高校生らしき若者が前のめりに大股で先を争うような勢いで登って行く。所々に滑った跡を残しながら、その後を体格の良い青年が二人、落ち着いた足取りで登って行く。先に行った若者達の引率者なのだろうか。頂上へ着いて見ると同じ上着の女の子が二人合流していた。山梨百名山の山頂は若者に人気ようだ。



御前山から
九鬼山と富士山

そそくさと山頂を辞して北へ。札金峠、馬立山、沢井沢の頭。ここから菊花山往復の予定を取り止め、御前山へ。この頂上は曇り気も展望も良く、富岳十二景は九鬼山と同じ十番。「大月駅から菊花山へ登り沢井沢の頭を通過して御前山へのコースを紅葉の頃にでも歩いてみたいと思った。御前山でゆっくり休んで、神楽山には寄らず。下りながら猿橋駅が確認出来た。

『私と山との出逢い』

ガイド 秋山久江

何故、こんなにも山に惹かれ、その魅力に取り憑かれてしまったんだろう。始まりの記憶を辿ると60数年前の中学校の学校登山、朝日鉱泉から大朝日岳へ…。中学生なので、小朝日岳位までだったと思うが、鳥原山へ向かう途中で、あの錦繡に染まるブナの原生林の森を見てしまった。



初夏の大朝日岳

世の中にこんなにも美しい所があるのかと、息を呑むような感動を今も記憶している。高校に入って、体力もないのに山岳部に入れば、あの森のブナを見に行ける、山頂の記憶より、錦繡に染まるブナだった。

20代になり東京へ移って初めての山は、職場の友人と2人で白馬岳へ。大雪渓とお花畑、なんと言っても蓮華温泉の廁に感動！山形の山しか登って来なかった田舎者には初めての北アルプスで都会を感じた。年を重ねて、手首の骨折、足の骨折と続けて骨折があったり、稜線で、自分に力ミナリが落ちたかと思うような体験で、ナムアミダブツ、ナムアミダブツと唱えながら身を屈めながらブッシュに逃げ込んだりとちょっと怖い体験も！

森の中を歩いている時のあの空気感、稜線を渡る風、小さな花々に出会えた時の感動、山頂での達成感、急登を一步一步踏みしめながら頂きを目指す…どれもこれもがたまらなく好き。

今こうして、まだ登り続けられる身体を与えてくれた亡き両親への感謝、快く山へ送り出してくれる家族への感謝、いつも支えてくれる山仲間への感謝、アリガタイ！アリガタイ！

感謝の念を忘れずに、これからも大好きなブナの森や可憐な花々、雄大な景色を見に山へ登り続けよう、体力の続く限り！

「体力にあった山に体力にあった登り方でほどほどにネ これが一番大事！」

疲れを少なくして山を楽しむ ガイド 増澤強

6月の半ばに、古里駅から赤杭尾根ルートで川苔山頂へ。下りは舟井戸コースで鳩ノ巣駅にお客さんを案内した。雨の心配は無かったが陽射しがある蒸し暑い日であった。このルートは累積標高が2000mを超え歩行時間も7時間という健脚コースである。

お客さんは全員女性の4名。遠い方は4時起床、5時過ぎの電車を利用し古里駅へ。それぞれに自己紹介で本日の登山への期待を話してもらう。私の頭の中心には今日の気温と湿度から察してどのくらいの水量を持参しているかが重要な確認事項であった。

驚いたのは4人中3人が1ℓ程度の水しか用意していない事で、700mlという者も。最低 1.5ℓの水は必要と伝えて駅前の自販機での購入をお願いする、3人が自販機を利用。

以下は、公益社団法人日本山岳協会がガイド養成で使っている「ガイドの基礎的知識」からの引用である。

疲労を軽減させる3つの方法

1. ゆっくり歩く
2. エネルギーを補給する
3. 水分補給する



1 ● ゆっくり歩く目安は、おおむね「最大心拍数の75%程度で歩く」。目安の算出方法

最大心拍数の75% = $(220 - \text{年齢}) \times 0.75$

50歳女性 $(220 - 50) \times 0.75 = 127$

2 ● エネルギー（食べ物）を補給する

登山のエネルギー消費（カロリー）目安
消費カロリー = 体重 × 行動時間 × 5 (kcal)

体重 60 kg で 4 時間の行動の場合

$60 \times 4 \times 5 = 1,200 \text{kcal}$

理論的には 1,200kcal の食べ物を必要とするが、現実的には装備の重量や内容による。

3 ● 水分を補給する

水分補給の目安の算出式

登山中の脱水量 = 体重 × 行動時間 × 5 (ml)

体重 50 kg の人が 4 時間歩く時必要とされる水分量は 1 ℓ である。 $50 \times 4 \times 5 = 1000 \text{ml}$

※ 夏と冬では条件が大きく異なる、あくまで参考例として考えてください。

『日本百名山紅葉の雲取山へのお誘い』

雲取山荘 1泊2日での雲取山登山について

日程：令和6年10月24日(木)～25日(金)

集合：10/24JR 奥多摩駅前 7:35

解散：10/25JR 奥多摩駅前 16:40

コース概要

1日目 奥多摩駅＝留浦…小袖乗越…堂所…七ツ石

小屋…ブナ坂…雲取山…雲取山荘(泊)

2日目 雲取山荘…雲取山…ブナ坂…七ツ石山…七

ツ石小屋…堂所…小袖乗越…鴨沢＝奥多摩駅



紅葉のブナ坂付近

費用 ¥18,000.-

山荘宿泊費(1泊2食付)・傷害保険料・ガイド料含
奥多摩駅より登山口までの往復バス賃¥1,520.-は
別途ご負担願います。

装備

通常のハイキング装備一式(上下セパレートタイプ
の雨具・防寒具(フリース等の他 1日目及び2日の
昼食行動食等は適宜ご持参願います。

応募条件

本年4月から日の出町ハイキングガイドの会主催の
登山コースに2回以上参加され完歩された方対象。

申込(先着12名)

Email: try.tie7@outlook.jp

日の出町ハイキングガイドの会会長石川剛宛
宿泊予約の都合上、定員になり次第締め切ります。

その他

先着順受付の為直前のキャンセルはご遠慮願います。



雲取山荘前での準備運動

「友の会」関連行事の紹介

ここでは、令和6年8月から11月にかけての『日の出町ハイキングガイドの会』が主催するハイキングと登山について紹介いたします。

ハイキングは概ね半日程度の里山歩きから始め、月に一回程平日に予定。また、登山についてはハイキングよりも標高差や距離がやや長めで休日に設定してあります。(歩程時間：休憩時間を除くおおよその目安です。)

どちらも日の出友の会会員の皆様から、先着順で受付け、定員に達し次第締切ります。早めにお申込みください。令和6年12月以降の計画については日のハイ通信8号(10月頃発行)に掲載予定です。

I. ハイキング(事前申し込み制)

◎ 8/22(木)大菩薩嶺

JR 甲斐大和駅前 7:45 集合

コース 甲斐大和駅＝上日川峠…大菩薩峠…雷岩…大菩薩嶺…唐松尾根…上日川峠＝甲斐大和駅 (歩程約5時間)

(ハイキングとしては健脚向き)



◎ 9/12(木) 即清寺～日の出山

JR 日向和田駅前 8:10 集合

コース 日向和田駅…即清寺…三室山…高峰山…日の出山…つるつる温泉 (歩程約5時間)

◎ 10/31(木) 雷電山～辛垣城

JR 軍畑駅前 8:20 集合

コース 軍畑駅…榎峠…雷電山…辛垣城址…三方山…矢倉台…青梅駅 (歩程約3.5時間)

◎ 11/14(木) 菊花山～御前山

JR 大月駅前 8:00 集合

コース 大月駅…菊花山…馬立山…御前山…神楽山…猿橋駅 (歩程約3.5時間)

II. 登山(事前申し込み制)

◎ 8/4(日) 石丸峠～牛奥ノ雁ヶ腹摺山

JR 甲斐大和駅前 7:45 集合(健脚向き)

コース JR 甲斐大和駅前＝石丸峠入口…小金沢山…牛奥ノ雁ヶ腹摺山…すすらん＝JR 甲斐大和駅 (歩程約6.5時間)

◎ 9/22(日) 白谷沢～棒ノ折山

西武線飯能駅改札口前 7:50 集合

コース 飯能駅＝さわらびの湯…白谷橋…権次入峠…棒ノ折山…奥茶屋…清藤橋＝川井駅 (歩程約5時間)

◎ 10/13(日) 市道山～醍醐丸

JR 武蔵五日市駅前 8:00 集合

※…上川乗乗り換えで3停留所戻る

コース 武蔵五日市駅＝上川乗＝笹平…市道山…醍醐丸…和田峠…陣馬高原下＝高尾駅 (歩程約5時間)

◎ 11/10(日) 今熊山～刈寄山

JR 武蔵五日市駅前 8:00 集合

コース 武蔵五日市駅…今熊…今熊神社…入山峠…刈寄山…沢戸橋…武蔵五日市駅 (歩程約5時間)

III. 申し込み後のキャンセルについて

申し込み締め切り後、催行予定の概ね一週間前迄には、申込者に参加の可否についてお知らせ致します。申し込み後、何らかの理由で止むを得ず参加出来なくなった場合には、その旨速やかに連絡願います。交通機関のダイヤ改正等により集合時刻の変更があれば、参加申込者に連絡します。

IV. 雲取山登山について

雲取山への宿泊登山(1泊2日)については、前頁をご覧ください。

V. 日のハイ通信について

◎ バックナンバー

右の二次元コードからの7号をはじめ、今まで発行済みの「日のハイ通信」をカラー版で閲覧可能です。



◎ 日のハイ通信に関するご意見は下記へ

Email: try.tie7@outlook.jp

日の出町ハイキングガイドの会会長石川剛宛