

令和3年11月

第505回三水会便り 会の活力で山行再開を望む 来年6月には九重連山を計画

アンケートの回答を頂きました。ありがとうございます。締め切りは10月末でした。まだの人は早急に返信してください。それぞれの回答にはコロナ禍で山行を自粛したことが綴られていました。足腰がすっかり弱ってしまったとし、会の活力で元気を取り戻したいと訴えていました。身に沁みる内容です。内容は、三水会便りで順次紹介していきたいと思います。コロナ新規感染者は着実に減少、東京都では50人を切る日が続いています。警戒措置は段階的に解除されています。来年6月には九重山に登る計画が進んでいます。(高橋重)

■現地集會案内

11/4~5 西上州カイト山・オドケ山・御荷鉢

スーパー林道を利用して御荷鉢山(にかぼやま)に登ります。父不見山(ててみえずやま)が南に見えるはず。詩人・尾崎喜八の「父不見御荷鉢も見えず神流川星ばかりなる万場の泊まり」で人気の山でした。神流川には巨岩・奇岩が転がっています。青緑色で白い縞模様があるものが庭石に利用されます。三波石(さんばせき)といいます。宿舎の風呂にあります■日時 11月4日~5日/集合・解散/JR高崎線本庄駅。4日は、本庄駅北口・改札を出て右側 10:00に集合。迎いのバス出発 10:10◇参考/上野東京ライン・高崎線快速アーバンで本庄9:53着◇宿泊/上野村不二野屋 0274-59-2379, 13,000円くらい(車代込み)◇メンバー/北口, 児島, 下野, 征矢, 高橋あ, 高橋郁, 武田(現地参加), 平野(ビジター), 富澤(同), 橋本(係り)10名■11/4 上野カイト山(白板山)1342.8m 往復 コースタイム 2時間◇石仏の並ぶカイト山登山口から登ります。頂上は大展望の岩峰です◇コース/登山口→林道矢弓沢線点より6.6km地点で引き返す→南尾根西側取り付け→カイト山。山頂は横長の岩稜帯ですが, 360度の展望に恵まれ浅間山, 妙義山, 両神山などを望めます■11/5 スーパー林道から登る オドケ山 45分~西御荷鉢山 1時間。乳房を思わす東西御荷鉢山とおむすび形のオドケ山。山麓からの登山道が廃れアクセスは車利用です。西御荷鉢山からは天気が良ければ富士山も望めます。橋本雅子080・4189・3927 Emailkohpayam@hotmail.com



■アンケート結果報告

年間山行日数, 半減して平均 11 日

10月に実施したアンケートで真っ先に聞いたのは登山回数だった。高齢化・コロナ禍で減少しているに違いない。10/27までに33人の返事があった。集計結果によると, 7割がコロナ禍で山行を自粛, この1年間の登山回数は平均 11.0 だった。1か月に1回のペースを辛うじて維持している。15年前に同様の調査を実施しており, この時は 22.2 回だった。半減している。「ゼロ」が9人いた。10回以上は9人にとどまった。もっとも多かったのは三井賢治さんで100回, 次いで橋本雅子さんの48回, 北口マリ子さんの27回, 高橋あかねさんの21回, 三井吉由江さんの20回と続く。「女性四天王」である。男性は小嶋一男さん 18, 大野力彌さん 17, 児嶋和夫 15 の順(平均は最大値を除いて計算している)。みんな, それぞれの方法で体力維持に努めている。具体的に教えてもらった。見習ってほしい。

◇北口マリ子/ジム・整体・月1~3回の日帰り登山◇三井吉由江/健康フィットネ教室を主催(高齢者の教室)・厚生省認定の健康運動指導士資格所有・卓球週一回◇三井賢治/規則正しい生活・登山(週最低2回)・運動◇清澄緑郎/1日1万歩歩く◇高橋重之/ウォーキング1日1万歩目標, 達成率6割◇下野武志/健康体操・散歩◇砂田定夫/毎日ウォーキング(朝夕計8000歩目標)軽いストレッチと筋トレ◇松川征夫/スクワット(50回/日), ウォーキング(50分/日)◇高橋満男/裏山で階段歩き◇菅原紀彦/月に10~12日は1万歩以上歩く◇石井由紀/少しでも歩く◇橋本雅子/ハイキングのみ◇増田達治/2月に瑞泉寺から横浜側に降りた。電動自転車でも動く。車の免許返上◇川俣俊一/ハイキングのみ◇金谷修文/自転車と徒歩で自然観察◇滑志田隆/テニス・合唱団◇児嶋和夫/ウォーキング1時間3回/週・自転車1時間3回/週◇大野力彌/ウォーキングをしていますが, 最近は回数が減ってしまいました◇小嶋一男/月4~5回三頭山に行ってます◇山口延子/朝のラジオ体操に30分歩いて(4000歩)参加しています。

◇牧野昭蔵/筋力アップトレーニングの会に入って週 1 回行っていますが、満足出来ないでいます◇遠藤源太/サイクリングといっても街乗り程度、最近坂道で息切れする◇高橋あかね/日常の移動は自転車を使います。きっとそれが健康維持になっている気がします。車が無いので片道 10km 位も自転車です。先月、横浜(片道 25km)往復し、楽しかったです◇川嶋新太郎/適当な合間にスクワット・プールにて水中歩行・里山歩き◇平井拓雄/ジム◇田中恵美子/不要不急の外出を自粛しています。九段坂や駿河台の坂を自転車で腰を上げずに登ることをしたり、買物で歩く時は早足で人を追い抜いたりして、内心楽しんでます。地下鉄や JR の駅ビルのエスカレーターは乗らず、登りも下りも階段を歩きます。エスカレーターに乗る人より早く目的地に着地してますよ◇望月公子/グループでポールウォーキング(月 2 回)・ストレッチ体操・老人会の体操各週 3 回ずつ・個人で近所の低山ハイク月 1 回・朝散歩 3000~5000 歩(週 1~2 回)◇増田誠一/散歩程度

■現地集会計画/九重連山

2022 年 6 月 1 日から 2~3 泊でミヤマキリシマをみる

2022 年度現地集会計画の計画づくりが進んでいる。福岡在住の酒匂輝昌さんから大分の九重連山を提案していただいた。ミヤマキリシマを鑑賞しようという。年によって少しはズレるが、見ごろは 5 月下旬~6 月上旬。6/1 なら間違いなさそうだ。晴れの特異日でもある。ヤドと交通機関の手配もあり、早めに準備したい考えだ。ミヤマキリシマはツツジの一種で、火山活動が終息した山に咲き、阿蘇山、九重山、雲仙岳、霧島山で多く見られる。九州の山はミヤマキリシマで一段と美しくなる。なかでも、くじゅう連山は群落の美しいことで知られる。酒匂さんのお勧めは平治岳(1642m)。山全体が真っ赤に燃える。参加希望者はなるべく早く、北口まで連絡してほしい。



TOPICS

■10/19 JAC 同好会連絡会議開く

15 団体が参加し、コロナ禍で山行中止相次ぐと現状報告

日本山岳会同好会連絡会議が 10 月 18 日、国立オリンピック記念青少年総合センターで開かれた。会議には、三水会のほか 26 団体のうちスケッチクラブ、フォトクラブ、緑爽会など約 15 団体が出席。それぞれに活動を披露した。共通しているのは、この 1~2 年、コロナ禍で活動自粛、意欲的な計画を立てながら多くの山行が中止に追い込まれたこと。とくに 21 年前半は壊滅に近い状況だった。「高齢化→体力低下→コロナ禍・巣ごもり→足腰が弱る」の悪循環をたどった。2020~2021 年に実施できた山行を拾うと、休五会/箱根外輪山、志賀高原、上野原・能岳、休山会/草戸山、サトケン/安達太良山、新宿御苑、玉川上水、山游会/乗鞍高原、高水三山、二火会/奥多摩むかし道、天覧山、八王子城址、平日クラブ/ヨソ木山、木曾駒ヶ岳、マウンテンカルチャークラブ/東山道、東京の古墳めぐり、子持山、みちのり山の会/京都トレイル、作延城址、山の自然学研/国分寺崖線、麗山会/弘法山、伊豆ヶ岳——など。つくも会は、御岳山・大岳山、伊豆達磨山を個人山行に切り替えて行った。

少なくなった山行を有意義に活用するため、他の同好会の会員に参加してもらおうという提案があった。デジタルメディア委員会がアンケートを実施し集計結果を披露した。それによると、半数が定例山行などへお試し参加に賛成した。これに関し日本山岳会のホームページ、あるいは会報「山」の活用も提案した。三水会は、一歩進めて合同して実施することを呼びかけた。

アルピニズムクラブ発足 新しいクラブが発足した。代表者神崎忠男さん。2020 年 10 月 1 日を設立日とした。「クラブの趣」によると、日本山岳会の実績や歴史、また秩序や伝統を大事にし、日本山岳会の格式、格調を重んじて、豊かな登山環境づくりのなかに、登山者気質、気骨ある仲間と共にクラブライフを謳歌する集団。会員として自信と誇りを持ち、「自然を大切に、仲間を大切に、生命を大切に」をモットーに会員としての矜持をもって、サイドから日本山岳会を支えるクラブ。現実に高齢者組織である日本山岳会に、ユースクラブがあってシニアクラブがあってもよいのではないかと単純な発想の古典派集団としている。

三水会便り 第 505 回 発行 2021 年 11 月 1 日
東京都千代田区四番町 5-4 日本山岳会三水会
便り担当 砂田定夫、北口マリ子、山口延子、文責
/高橋重之