

もみじ

— 広島県山岳連盟会報 —



一般社団法人 広島県山岳連盟
〒733-0011 広島市西区横川町 2 丁目 4-17
電話・FAX (082) 296-5597
E-Mail: hgakuren@lime.ocn.ne.jp
URL: <http://hiroshima-gakuren.or.jp>
郵便振替口座 01380-6-37958

第 24 回比婆山国際スカイラン開催

新緑のブナの森を駆ける

702 名完走

男子 A コース 東 徹氏 連勝

新緑の比婆山を駆ける「第 24 回比婆山国際スカイラン」が 5 月 15 日 (日) 庄原市西城町のひろしま県民の森を発着点に開催された。702 名のアスリートたちが新緑のブナの森を駆け抜けた。

今回は A コース (18,5 km 男女) 484 名、B コース (9 km 男女) 218 名、合計 702 名が山頂からの景色や森林浴を楽しみながら、ゴールを目指した。

なお、14 日午後 4 時より体育館で交流会があった。

日時: 5 月 15 日 (日) A コース 10:00 スタート
B コース 10:30 スタート

天候: 快晴

スタート地点 (標高 850m) 気温 23,9 度 湿度 39%
鳥帽子頂上 (標高 1225m) 気温 25,0 度 湿度 39%

入賞者は次の通り。

A コース (18,5 km) 男子 (時・分・秒)

1 位 東 徹 (大和走友会)	1:38:39
2 位 宮本和夫 (三次市)	1:43:48
3 位 沼田邦彦 (広島壮年走ろう会)	1:47:24
4 位 山本俊介 (東広島市)	1:47:45
5 位 東伸泰 (高砂香料工業)	1:49:21

A コース (18,5 km) 女子

1 位 東 奈々 (大和走友会)	1:59:44
2 位 河元直美 (広島市中区)	2:11:34
3 位 横井八重子 (広島市西区)	2:19:14
4 位 中條さおり (岡山クラブ)	2:25:06
5 位 栗栖典子 (広島市安佐北区)	2:28:20

B コース (9 km) 男子 (時・分・秒)

1 位 森 啓太 (自衛隊海田)	0:45:01
2 位 谷川延久 (海上自衛隊岩国)	0:45:40
3 位 高前直幸 (寺岡整形外科病院)	0:46:47
4 位 吉森寿希斗 (自衛隊海田)	0:47:06
5 位 佐貴敦史 (福山市)	0:49:19

B コース (9 km) 女子

1 位 広石のぞみ (島根県)	0:59:53
2 位 柿田有理 (島根県)	1:04:42
3 位 島田美和 (島根県)	1:07:00
4 位 平川由美子 (シャープ)	1:08:14
5 位 水野倫子 (東広島市)	1:09:15



写真上 トップを走るランナー (出雲峠)

写真下 交流会の風景 (体育館にて)



比婆山スカイラン 参加者の概要

	完走	タイムオーバー	途中棄権	欠場	計 申込
Aコース					
男	429	13	9	67	518
女	35	7	3	12	57
計	464	20	12	79	575
Bコース					
男	160	—	15	14	189
女	58	—	1	5	64
計	218	—	16	19	253
合計	682	20	28	98	828

クライミングスクール報告

28年度クライミングスクール開講

藤谷百合子

ここ数年、春前から毎年行われる某旅行会社の槍ヶ岳に登り隊に興味を持っていたが、東京発で、毎月通うには費用が嵩む為、諦めていた。

このお正月に燕岳から槍ヶ岳を見て、やっぱり登ってみたいと思い、少しでもレベルアップ出来るならとこちらに入会させていただきました。

開講日・・・いよいよ、ナメラ岩へ。

最初は、エイトノットとクローブヒッチ等のロープワーク。クローブヒッチは、カラビナのゲートが左の時が上手く出来ず、指導していただいた。

次にガチャ類のハーネスの装着の仕方等を教えていただいた。先輩方の手捌きは、手際よくカラビナのスパインの向きも揃って綺麗だが、私はつけることしか考えられなかった。

その後、各班毎に分かれての講習でATCガイドと初めてエイト環の使い方を習った。

ATCガイドを使って、引っ張ってもらい、今度は自分が下の人をATCガイドを使って、引っ張る。登り終えるとエイト環を使って、懸垂下降。右手の方に力を入れ左は添えるだけのはずが、何故か上手く出来ず、バランスが悪い。

終わりまで 45 分あったので、私達の班は、第一ピュラーにチャレンジすることになった。私は、真ん

中の木までかなと思いつつ、他の三人の方の足運び等を見ていた。

いざ、自分の番になると他の人がどこの石に足を置いていたのかわからず、少しずつ登ろうと思うけれど、大股になり、膝もつき、登ったものの、ビレイヤーの方に引き上げていただいた感じでした。

今回のこの感想を書くにあたって、用語もわからず、四苦八苦。

ATCガイドやエイト環を付けたあと、なぜカラビナに近づいて引っ張るのか、思い返すと怪しげな所が沢山あり、声掛けもきちんと出来ていないので、次回までにこの点を解決して、少しでもひとつひとつ覚えていきたいと思います。

2016年度 第1回 登山教室をおえて

日 時：第1回1年生 4月17日(日)

登山形態：日帰り山行

山 域：行者山～傘山

人 数：14名(スタッフ含む)

2016年度1年生の第1回目は歩行技術と地図の基本を学習するため行者山～傘山へ行ってきました。2年生が1年生をサポートしながら歩きました。

(指導部 森本覚)

感想文

歩幅は小さく、体幹がぶれないように

4月17日(日) 行者山～傘山

登山教室 1年生 幾田 千代

第1回、登山教室は『まずは、10km歩いてみよう』というテーマで、行者山～傘山の山行でした。朝までは大雨でしたが、集合場所の玖波駅に着く頃には、すっかり青空になっていました。登山前に準備運動をして、靴ひもの結び方や地図の持ち方などを教わり、2年生の先輩に間に入れてもらい出発です。登山口にはシャクナゲやハナモモが咲き、きれいでした。

地図の読み方、地図とコンパスの利用法を教わりながら、傘山山頂までは尾根道を山頂からは谷道を歩きました。地図とコンパスはとても苦手です。指導していただきながら、磁北線を合わせ進行方向がわかった時は感動しました。これからは、しっかり使えるように練習していきたいです。また、歩き方では「歩幅を小さく。体幹がぶれないように。脚だけではなくお尻の筋肉も使うように」などなど教わり、意識して歩いてみました。かなり頭を使います。

雨上がりの緑がきれいで、空も海も青く、新緑の島々や山なみが見渡せました。谷道を歩く前に「朝までの大雨で谷道は大丈夫か？」という質問には指導部の方より「水が澄んでいるから大丈夫」と教わりました。そして、谷道になるとヤブを進むようになり、初めてのヤブでびっくりしました。勢いと距離をとることが必要だと思いました。

憩いの森では、これから必要な装備などの説明を指導部と2年生の方に教わりました。ツェルトを張ってもらったり、道具の使い方やパッキングについてレクチャーを受けました。とても、勉強になった一日でした。

登山教室第1回は、先輩に教わりながらの楽しい山行でした。これから、しっかり教わり体と技術を鍛えて、自分たちで計画を立てて山行ができるようになりたいと思います。ありがとうございました。

感想文

日 時:第1回2年生 4月9日(土)

登山形態:日帰り山行

山 域:広島南アルプス

人 数:13名(スタッフ含む)

2016年度2年生の第1回は体力強化で広島南アルプスへ行ってきました。リーダー育成クラスの担当者がリーダーとなり、パーティーを纏めて歩きました。

(指導部森本覚)

体力強化を目的

沖元 泰使

2年生第1回の登山教室は体力強化を目的として、武田山より鈴ヶ峰まで約20kmを踏破する行程で挑みました。先月は1年生最後の登山教室で少ないながらも残雪のある山でしたが、今回は広島市内の山ということもあり、大変暑く感じられて初夏の様相であったため、体調管理には十分気をつけ、特に水分補給はこまめにしました。これまでの教室でこれぐらいの移動距離に耐えられる体力は付いている自信はありましたが、最後の鈴ヶ峰の山塊を歩く頃から注意力が散漫になってしまったせいか、歩き方が大雑把な感じになってしまい、躓いたり足首を捻ったりする場面がありました。

2年生の登山教室ではテント泊をしながら連日で今回ぐらいの時間を歩くことが増えてくると思うので、最後まで集中力を切らさずに歩き通す精神力を身につけなくてはならないと感じました。また、鈴ヶ峰から下る際に怪我をしないよう森本さんから皆に向けての注意を受けて、そういえば歩き方が良くなっていないと気付かされましたが、自分一人だけが疲れているのではないので、長時間歩く時や傾斜のきついところが続いて疲れの出やすい場面では、声かけをするなどして自分自身を含めてグループ全体の集中力が切れないようにすることが安全な登山のために必要なのだと感じました。



写真提供 森本 覚

岳連短信**1、三原の山歩き冊子で紹介**

三原観光協会が、市内 12 か所の山歩きコースを紹介する冊子を作った。B5判、カラー28頁。「三原山の会」の協力を受け、道中の分岐点や絶景スポットを写真つきで紹介。瀬戸内海が眼下に広がる「白滝山」や「鉢ヶ峰」、戦国武将小早川隆景が三原城に至るまで本拠とした山城跡を巡る「高山&新高山」などのコースがある。5000部を刷り、観光案内書うきしろロビー（三原市城町）などで無料配布している。

2、寄贈御礼

- ①会報 平成 28・5月号 ふくやま山岳会
- ②筆影 5月号 会報 NO434 三原山岳会
- ③美しき雲上の山旅 中央アルプス 信州の山案内 図（伊那側登山口・木曾川登山口）岳連事務室

3、県民ハイキング広告**週 YOU ガイド みんなでドコへ行く**

中国新聞広告 2016・4・22 9面

行楽 広島県内各地

県民ハイキング 説明会開催!!
1回1,000円のリフレッシュ!

広島県山岳連盟では、広く県民のみなさまに自然に親しんでいただくとともに、登山の楽しみ方、登山のマナー、安全登山への啓発を兼ね県民ハイキングを主催しています。その説明会を下記の内容にて開催します。

■日時 5月10日・19日 19:00より ■場所 広島市西区民文化センター ■申込 FAX、メール (hgakuren@lime.ocn.ne.jp) にてお申し込み下さい

一般社団法人 広島県山岳連盟
☎ 082-296-5597 Fax:082-296-5597
広島市西区横川町2丁目4-17

行事計画 2016・6月

- 6・4 (土) 第15回ひろしま「山の日」県民の集い (世羅町ほか)
- 6・4(土)~5(日) 指導者養成登山の医学救急法 (福山)
- 6・4 (土) ~5(日) 高体連県総体 (県民の森)

- 6・5 (日) 県民ハイキング①世羅・男鹿山
- 6・5 (日) 岳連例会① (男鹿山)
- 6・8 (水) 運営会議
- 6・17(金)~19 (日) 中国ブロック大会 (岡山湯原)
- 6・29 (水) 岳連例会⑤ (三瓶山)

山の風景 62**福王寺の立ち枯れ (福王寺山)**

2016・3・19 写真提供 森 智昭 (ひこばえ)

**編集部より**

○この会報は、皆さんの提出原稿を編集して発行しています。岳連行事・山の情報・行事参加の感想など気軽にお寄せください。寄稿の場合は所属、役職を記入下さい。編集の都合で一部手直しすることがあります。ご了承ください。

○会員団体で会報を発行されたら岳連事務局まで恵送下さい。随時紹介します。

○この会報はメール配信しています。配信ご希望の方は岳連事務局までメールアドレスをお知らせください。

題字デザイン 今村みずほ **編集** 仲井正美