

もみじ

-広島県山岳・スポーツクライミング連盟会報-



一般社団法人 広島県山岳・スポーツクライミング連盟

〒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

題字デザイン 今村みずほ

編集 豊田和司

本号内容

1. 県民ハイキング (02/16 行者山)
2. トレッキングスクール① (02/08-09 比婆山)
3. 冬山技術講習会 (02/08-09 ひろしま県民の森)
4. トレッキングスクール② (03/15 大山)
5. 岳連短信 (寄贈御礼、3-4月の予定)

1. 県民ハイキング報告

広島三峰会会長 宮本 由美子

行者山・傘山に比べてあまり知られていない？柵岩を体験してもらいたいと思って、チラシでは「行者山・柵岩」と広報したが、4回の下見で県民ハイキングとしてはハードなコースと判断、「行者山」だけの山行とした。（一般参加7名 担当会参加10名 岳連関係会参加16名で合計33名の参加）

ちょっときついコースと判断して、始めから取りやめにされた一般参加者もおられたかもしれないし、逆に、柵岩を期待されての参加者もおられたようで、担当者の不備をお詫びする次第である。とりあえず、当日お渡しした地図を参考に、機会があれば柵岩にも是非トライして頂きたいし、柵岩だけだったら、傘山登山口近くに車をとめて、片道20分位で山頂に着くことが出来ることも付記しておく。

前置きが長くなったが、9:00にJR玖波駅に集合して、開会式後9:25に出発。小さな社 西山社を経て、10:25 眺めのよい行者堂に到着。しばし瀬戸内の眺望を楽しむ。引き続き眼下の景色を見ながら、

三の鎖（一の鎖・二の鎖に比べて登るのは非常に困難）の岩壁に目を奪われつつ、10:50 行者山山頂314m着。集合写真を撮って、玖波鎗に向かう。途中では、柵岩や大野権現山、経小屋山、そして大峯山がよく見えた。

玖波鎗・憩いの森分岐で、希望者だけ玖波鎗ピストンと考えていたが、皆さん元気で、関係者2人以外、全員玖波鎗へ。合流後、憩いの森へ下山して、昼食場所の展望台に向かう。昼食後、恒例の豊田理事長の歴史説明があり、集合写真を撮って錦龍の滝方面に下山した。錦龍の滝自体は立ち入り禁止で見られないが、渓流の音や景色を感じながらの快適な歩きでした。

皆さんのスムーズな歩きで、予定より1時間近く早く13:50 憩いの森入り口に着き、閉会式。その後、玖波駅までの「こいこいバス」便も紹介したのですが、利用されることもなく、皆さん元気に歩かれたようだ。チラシと異なる山行で申し訳なかったですが、お疲れさまでした。

県民ハイキングに参加して

昨年6月依頼、久しぶりに参加させていただきました。行者山は初めてでしたが、大竹や宮島を一望でき、とても眺めが素晴らしい、ビュースポットが満載でした。石鎧神社の分社やお堂なども見ることもでき、程よく勾配もあり登りがいのある山でした。

帰りの渓流沿いのコースは錦龍の滝が見れなかったのは残念でしたが、気持ちの良い遊歩道で、是非また新緑や初夏に訪れたいと思いました。今回は回避された柵岩にもいつかチャレンジしようと思

います。

まだまだ登っていない山や知らない山ばかりですが、身近に良い山がたくさんあるんだなとつくづく思います。いつも駅近で行きやすく、しっかり行程をたてられてあり安心して参加することができます。今後とも宜しくお願ひします。

（一般参加 福岡有紀代）

行者山は標高313mと低山なのに、予想以上の絶景と達成感でした。登りの途中に見た大岩の絶壁の三の鎖、かなりの修行場と拝察、今回最も印象に残りました。麓に咲くえんじ色の椿もきれいでました。

友人との山行に比べると、県民ハイキングはルート、タイム等諸々の計画をおまかせで歩けるので、純粋に山歩きや木々や花、水音や鳥の声を見聞きし、リラックスし、心から楽しませていただいています。

又、運営や参加者の皆様には、要所要所で見どころ、楽しみポイントや注意事項をお教えいただけるのもうれしく、初心者の私達には一つ一つが学びです。綿密な行動計画や実施等様々関係してくださる全ての方に本当に感謝です。

ありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願い致します。（一般参加 梶村里香）



（写真提供 村井 仁 宮本 由美子）

2. トレッキングスクール報告①

指導部長 森本 覚

第11回 2/8(土)～9(日) 山域：比婆山

人数：9名（スタッフ含）

2/6(木)三篠公民館にて第11回目の机上講習をおこない冬山での搬送について講習しました。

2/8(土)六の原から牛曳山に向けて歩き、山頂付近でツエルト張の講習をした後に下山し、六の原にてテント泊をしました。

2/9(日)出雲峠経由で出雲鳥帽子まで登りました。例年より積雪量が多かった為に計画通りには歩けませんでしたが、歩行訓練は十分実施できました。

[感想] 大下 真弓

2月のトレッキングスクールは、比婆山県民の森キャンプ場で、雪上テント泊生活体験でした。

雪山山行は、1日目は牛曳山、2日目は鳥帽子山へ、今季は積雪量が多く、両日とも途中からトレースがなくふわふわの雪だったので、わかん装着し交代でラッセルし山頂を目指しました。教えていただいたように雪庇に気をつけて、谷側に行かないよう



に、尾根を歩くことを意識しました。疲れる前に交代、後方になつたら水分、行動食補給し、身体を冷やさないようにゆっくりでも歩き続ける。

急勾配では雪が深くなりストックを上手に使いラッセルしました。山頂は2日間とも真っ白で、眺望なく早々に下山しました。ふわふわの雪は楽しかつたです。

今回の山行のメインは、共同テント共同食事です。机上講習で教わったことを実践する。受講生のNさんが食事担当でほとんど1人でメニュー、量、レシピ、材料、朝夕2食9名分を準備してくださいました。大変だったと思います。

作業は、みんなで鳥肉鍋と豚肉鍋作り、コチジャン、豆板醤で味変させながら美味しくいただきました。締めはアルファ米の雑炊、身体が温まりました。それから、とても大事な水作り。綺麗な雪をビニール袋に入れて、コッヘルに少量の水の中に雪を入れ、差し水をたして早く溶かす、プラティパスにネットをかけゴミを除去しながら入れる、この繰り返しを何度もする。氷点下での作業はガス缶が冷えるためお湯をあてる。溶かした水を沸騰させて、テルモスに入れ朝食時に使う。朝食も、みんな手際良く雑炊作り、Nさんの香りのいいコーヒーも味合う、雪の中での温かい飲み物で身体がやっと目覚める感じがしました。

雪上テント設営もスタッフの指導のもと、まずは平な場所探して、みんなで踏み固める、ポールは雪の中に突っ込まないように気をつけ、テント本体を設営する。竹ペグと麻ヒモでテントカバーを張る、スコップで雪を少し掘り竹ペグを入れ軽く雪を押す。紐を足に引っ掛けないように雪で山を作り目立たせる。

撤収は、スコップで竹ペグを掘り起こす、ポールは雪の中に突っ込まないようにする、テント本体の中の雪を取りのぞいてからたたむなど、たくさんのアドバイスをもらいました。

机上講習でイメージはできてましたが、実際はスムーズに行かず手間取りました。他にも、強風をさけるため、立木を利用しブルーシートをカラビナ、シューリングで張り、休憩もしました。

雪山はとても魅力的ですが、天候が悪くなると身動きできず、生命の危険が高くなる。身を守るために、スクールではとても大切なことをたくさん教えていただきました。

大自然の中の非日常、とてもいい経験となりました。スタッフの皆さまありがとうございました。3月のスクール最後の日帰り大山もどうぞよろしくお願ひいたします。





(写真提供 久保田 征治)

3. 冬山技術講習会報告

指導部長 森本 覚

2/8(土)～9(日) 人数：16名（スタッフ含む）

ひろしま県民の森にて「令和6年度冬山技術研修会」

を実施しました。初日の午前中は公園センターの会議室にて机上講習を行ない、午後から2クラスに分かれて実技講習を行ないました。夕方キャンプ場に移動し、テントの設営をし就寝しました。2日目は朝から2クラスに分かれて実技講習を行ないました。今回は積雪が十分有ったので、充実した内容で無事終える事ができました。

「[感想] クラス1受講者 K.T」

今回初めて参加させていただきました。雪山は初心者同然だったため、参加してよいか悩んでおりましたが、宮本会長の後押しのおかげで、参加を決断することができました。2日間ともに、雪が激しく降っておりましたが、そのおかげで雪質もよく充実した経験をすることができました。森本さんはじめ、指導部の方々が優しく丁寧に教えてくださったため、安心感を持って研修に臨むことができました。

様々な訓練の中で、実際に雪崩にまきこまれた想定で、雪の中に埋まる体験をしましたが、実際に雪の中に埋まり、身動きができないと不安感が大きくなり、冷静な判断が難しくなるのだと、身を持って感じることができました。

避難用のカマクラ作りにおいては、時間との勝負のためひたすら雪を集めて固める作業を行って、自身の体力のなさを痛感すると同時に、合間に水分補給・行動食の摂取の大切さを経験しました。

ラッセルにおいても、歩き方の違いによって、進み具合や体力の消耗具合に影響がでるのを身を以て経験できました。

雪の中でのテント泊は正直不安でしたが、指導部の方より防寒対策シートやカイロを差し入れしていただきたりと、常に気にかけていただいたため、不安よりも安心感が上回り、テントの中で無事に一夜を過ごすことができました。

道具や食材等、用意不足が多かったのですが、指導部の方々より食事を分けていただけたり、道具をお貸しいただけたりと、終始気にかけていただいたおかげで、2日間の研修を乗り越えることができました。道具の準備不足を通して、指導部の方々より「どうしてこの道具が必要なのか」を逐一教えていただいたこと

で、道具の重要性をより深く理解することができました。2日間の経験を、今後に活かしていけるよう取り組んでいきたいと思います。



[感想] クラス2受講者 山本 郷子

今回冬山講習会に参加し、本当に良かったと思いました。スタッフの皆様、ありがとうございました。

講習を受ける側の人のことを考えられているのがいろいろなところで見られ、とても感動しました。いろいろな知識は動画や本を見たりして、知っていても頭で理解していただけでした。実際に体感させていただき、分かったことがたくさんでした。

スタンディングアクスピレイもそのひとつです。スタッフの方が、服が痛むのを防ぐベストや、滑る人用のお尻に引くそりを用意してくださったおかげで、本当に人が滑っていく重さや、流すことの大切さを感じることができました。

知識としては知っていても、実際に人が落下するときの重さを感じた時には驚くほどでした。



スタッフのかたが引きずられるのを予想し、セルフを取ることを指摘してくださったので、ひきずられる体感ができました。そこからどうすればいいか指導していただいたときに、体感したからこそ、理解しやすかったです。

あと、支点の作り方です。これまで知らなかった方法を教わりました。今までは、巻く方法しかしていませんでしたが、巻いて、割って、3巻するという、しっかりと支点ができるし、視点回収する時にもやりやすいと思いました。

ビーコンも持って入るけど、実際に使う機会はなく、動画で勉強しただけだったので、実際に、雪山にいく前に準備することから教わり、ビーコンを埋めて探す、プローブを使って探すという体験ができたし、わからないことをたくさん聞けたので、とても学べました。

学べば学ぶほど、自分で知らないことがまだたくさんあることを知り、逆に不安になるものもあるので、これからも学び続けていきたいと思います。



（写真提供 久保田 征治・高田 正剛）

【感想】

西村理恵

トレッキングスクール3月山行は、大山雪山登山。12月からの雪山登山の4回目、そして1年間のスクール実技講習の最終回です。

深夜に広島を出発し、いつものようにスタッフの方の車に合流し、集合場所の道の駅たかのを目指しました。いつも心地よく安心の運転と楽しいおしゃべりの時間、最後と思うと眠るのがもったいなく感じます。道の駅たかのからは他のメンバーも合流し、いよいよ大山へ向けて出発です。皆さんの軽快な笑い声を聴きながら少し眠り、大山の姿が見えるという声で目覚めました。

博労座駐車場には予定よりも早めに到着でき、さっそく装備などの準備を開始。今回の山行はアイゼンやピッケルを使わず六合目避難小屋を目指す計画でしたが、様子を見て少し先へ進み冬山を体感できるかもしれないということで、スタッフの方からアイゼンを貸していただき、サイズ調整をしてザックに入れました。時折、砂混じりの突風が吹き、痛いほどの冷たさを感じます。広島を出発するときは寒さが緩み、春の訪れが近いのだな…と思わせる体感でしたが、3月とはいえ大山の厳しい環境を肌身に感じ、少し緊張感を感じました。机上講習の資料にあった言葉、雪崩からの生還の記録や遭難事故の報告書、O Bの方の語りが蘇ってきます。『いつどこでひとりになるかわからない。ひとりになっても生き延びること、生きて帰ること。のために自分は何ができるか、どうするか、のために何を持っているか』…自分で帰って来られるための技術・知識・経験の習得に努め研鑽し続けること。楽しいばかりではない、山の厳しさもこのスクールでの1年間を通じて学んだことです。

『まず自分の安全は自分で守る』…気持ちを引き締めてスタートします。大神山神社の神門をくぐり奥宮までの登りは、固くなった雪で滑らないよう一歩ずつ着実に、フラットフィッティングを心がけて進み、傾斜で危険を感じたらキックステップで靴底のグリップを効かせながら歩く。歴史を感じる立派な檜皮葺きの拝殿で、心静かに目標達成と無事の下山を祈りました。体も温まり、登りに備えて衣服調整して出発する

2. トレッキングスクール報告②

指導部長 森本 覚

第12回 3/15(土) 山域：大山

人数：11名（スタッフ含）

3/7(木)三篠公民館にて第12回目の机上講習をおこない山岳遭難事故について講習しました。15(土)博労座駐車場からスタートして六合尾根を登り夏道で下山しました。

と、間もなく谷を横目に斜面沿いの道が続きます。山側に重心を置き、慎重に慎重に、足底の感覚を研ぎ澄ませて進みます。元谷小屋付近へ抜けると北壁を臨むことができ、曇り空のなかの雪と鋭い岩の山相には美しいだけではなく近寄りがたいような威厳もありました。残念ながら、受講生の一人が負傷したため、ここからはパーティが分かれてしまいましたが、応急処置や停滞中の保温の重要さを実体験する貴重な機会となりました。六合尾根は雪庇を意識しながら平坦な部分を避けて斜面側を登ります。固い雪面は、蹴り込んでステップを作ることができず、靴底の全面をキックでしっかりと接地させながら体を持ち上げました。傾斜が増すとふくらはぎに負担がかかるため、足をハの字にしたり、靴の側面でエッジを効かせて横向きに登る方法も教えていただきました。凍った雪面は、今までの雪山とまったく質感が異なりましたが、経験した登り方をより丁寧に力強くすることで登りきることができたと思います。六合目避難小屋に到着するころには吹雪になり、小屋内で小休憩ののち、いよいよアイゼンを装着。今度は夏山登山道を下ります。前方の人との間隔と登りの人との離合のタイミングに留意。凍った雪面にザクザクとアイゼンを食い込ませるとしっかりと止まるのですが、膝関節や大腿四頭筋を使って制御するのは思いのほか疲労が溜まりました。スタッフの方のように軽やかに歩むことは難しかつたです。下山後に落ち着いたのち、修了式を催していただき、受講生一人一人に修了証を授与していただきました。スタッフの方々からのメッセージを聴きながら、一つ一つの山行や皆さんと過ごした光景が思い浮かびました。初めて見聞きすること、初めて経験することの連続で身体も脳もフル回転でしたし、時間をやり繰りし体調を整えながら月1回の山行に臨むことは、楽ではありませんでした。それでも、過ぎてみると風邪一つひくことなく、怪我無くすべての実技講習（途中で中止などもありましたが）に参加できたのは、仲間の存在と気力体力の進化の賜物に他なりません。

雨に降られてばかりの山行、人生初の沢登り、テント泊と山での食事作り、雪上での共同テント泊、雪たっぷりで童心に返って楽しんだ雪山登山、そしてちょっと逞しくなった自分を誇らしく思えた雪山大山。勢

いよく駆け抜けた1年間でしたが、気づくと1年前とは比べものにならないくらいもっと山が大好きになっていました。そして、登山の知識や技術だけではなく、人生でも山でも偉大な先輩方と一緒に山を歩きながら授けていただいた岳人スピリットはずっと大切に育てていきたい宝物です。受講生の安全、安心を守りつつ、楽しさや成功体験に繋がるように常にご配慮いただいたこと、どれだけのご苦労だったか、修了式のスタッフの皆さんのお堵の表情が物語っていたと思います。感謝してもしきれません。本当にありがとうございました。

歩み始めたばかりの山の世界を細く永く愉しめるよう精進したいと思いますので、これからもよろしくお願いいたします。





（写真提供 久保田 征治）

（03/17）広島やまびこ会『やまびこ』819（3月号）

（03/28）広島山稜会『峠通信』789（3月号）

2. 3月～4月の行事予定（実施済も含む）

03/26（水）新イベント検討会議

04/09（水）第1回運営会議

04/12-13（土日）国スポ選考会（CERO）

04/13（日）県民ハイキング・JAC 広島支部（武田山）

04/16（水）新イベント検討会議

04/19-20（土日）比婆山の登山道整備による自然保護活動（広島県民の森）

04/20（日）三倉岳山開き

04/29（火祝）山野渓山開き

05/07（水）第1回理事会（決算）第2回運営会議

05/10（土）2025（令和7年）年度定時総会

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。

○会員団体で会報発行されたら岳連事務局まで恵送下さい。隨時紹介します。

○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下さい。

6. 岳連短信

1. 寄贈御礼

（03/16）三原山の会『筆影』No.541（4月号）

（03/26）福山山岳会『会報』4月号