

山 旅

会報 No. 287

好山好山旅会

H. 30. 1



倉見山から見る富士山

平成30年2月例会山行計画

第一例会	2月3日(土)	
丹沢	ジダンゴ山	担当者 川端
第二例会	2月10日(土)	
御坂	足和田山	担当者 宮崎
第三例会	2月17日(土)	
丹沢	曾我丘陵	担当者 池田
第四例会	2月25日(日)	
茨城	生瀬富士	担当者 土方

新年のご挨拶

会長 白井 裕

明けましておめでとうございます。

年の初めにあたり、今年ほどの山に行こうか思い描いている方も多い事でしょう。

会員の平均年齢が65歳を超え10年前、20年前と同じスピードで頂上を目指すような山歩きがだんだん難しくなっている現在、山歩きの目的をピークハンティングから徐々に山歩きによる健康維持に目標を移される方も増えているかと思えます。「山登りは健康に良い」と言われますが具体的にどのような効用があるのか簡単に整理してみます。

①山歩きは全身運動

・脚力だけが必要なスポーツではなく脚力（大腿四頭筋など）を使うための腹筋、背筋。ザックを背負うために必要な大胸筋、ストックを使う腕の筋肉など全身の筋肉を使います。またゆっくり長時間行動するので心肺機能を存分に使って、ふだん鍛えにくい呼吸筋も鍛えられます。

②病気の予防につながる

・山登りはエネルギー消費の激しい有酸素運動で、糖尿病・動脈硬化・高血圧症の原因となる内臓脂肪を燃焼する。下肢に体重が掛かり骨や筋肉にストレスが加わる事で骨や筋肉が破壊・再生され強靱になる上、日光を浴びる事でビタミンDが体内で作られ骨粗しょう症の予防になる。また森林浴が免疫力を向上させストレスホルモンの低下で精神を安定させるだけでなく抗がん作用の有るNK（ナチュラルキラー）細胞を増加させます。

③脳トレ効果

・有酸素運動で体内に多くの酸素を取り入れ血液の循環が良くなりますが脳にも十分な酸素が取り込まれる事で脳の動きも活性化されます。また地図読みや多くの場面での五感を使った状況判断が必要で脳が刺激されトレーニングを受ける事でボケ知らずとなります。適度な疲労が快眠に結びつき寝つきが良くなる、睡眠の持続性が高くなる事で脳がリセットされます。

④肌の若返り

・山を下る際に脚の筋肉が損傷しますが、この時脳から「ヒト成長ホルモン」が分泌されます。この「ヒト成長ホルモン」の作用で筋肉が修復され太くなってくれます。更にこのホルモンは「若返りホルモン」と呼ばれていて、肌の弾力を維持してシワ防止の効果も期待できるとのことです。

この様に山歩きは、良い事づくめのスポーツです。これらの健康効果を享受するため継続的な山歩き（月に一回程度の低山歩きで十分：約100mの標高差を登ることは平地3kmの移動に匹敵する運動量です）をしましょう。

今年も一年、健康で楽しい山歩きが出来ますように。

《 丹沢 大野山 》

12月第一例会

12月2日（土）曇時々晴

参加者 池田（L）、斉藤、吉田、鈴木（陽）、早川、瀬川、木村、小淵、板橋、宮崎
計10名

—池田 記—

天気予報によると週末には、寒波到来との事で参加者には寒さ対策をと呼びかけたが、当日谷峨駅に降り立つと風も無く意外に暖かい。

谷峨駅から先、車道を離れ田んぼ道を通り酒匂川に架かる吊橋を渡ると車道沿いに、紅葉した木々が朝日に照らされ綺麗、浮きたつ気持ちを抑えジグザグに登り嵐集落から山道に入る。少し歩くと辺り一面には黄色く色づいた雑木林が広がり落ち葉を踏みしめながら快調に登っていく。落葉した木々が多かったが色的には十分楽しめた。車道に出てトイレの脇を登り再び山道へあちらこちらに紅葉したもみじや楓が見られ飽きることがない。

東屋まで来ると無人の販売所があり箱の中には、ジャムや漬物などが入っていた。買い求める人眺めるだけの人、少し休憩して先にある鹿よけの柵開けて入るとカヤトの原が広がり富士山を眺めながらの登りのはずであったが生憎雲の中、登るにつれ赤や黄色に彩られた箱根の山々、634m地点スカイツリーと同じ高さからは、相模湾が眺められた。山頂近くまで階段状の登山道が続く。やがて草原が広がる山頂に到着する。

山頂一带には、県営の牧場があったが昨年3月末に廃止されたとの事。目の前に広がる丹沢の山々や丹沢湖を眺めながら昼食を取った。また桜の大木が数本あり春には綺麗な花を見ることができるでしょう。

山北駅へと下山を開始する。車道が山頂直下まで来ている。イヌクビリから急な階段を下り杉林に入る。下山道も雑木林の中の名残の紅葉が美しい。小学校の脇から民家の間をぬうように下って行く。やがて大野山登山口に出た。山北駅までは45分程の車道歩きだ。

初冬の空気の澄み切ったこの時期に、富士山の眺望は叶わなかったが、名残の紅葉は十分に楽しめた良しとしよう。

☆コースタイム 谷峨駅 9:10～嵐 9:40～11:15 大野山 11:50～イヌクビリ 11:55～共和小
12:50～大野山登山口 13:10～山北駅 13:45

☆費用 新宿～新松田（小田急線）往復 1,560円
松田～谷峨（御殿場線）200円
山北～松田（御殿場線）190円
合計 1,950円

《 納会 奥武蔵 高山不動／子の権現 》

12月第二例会

12月10日（日）晴れ

《高山不動コース》

参加者 池田（L）、斉藤、高橋、吉田、清水、川端、原田、鈴木（陽）、土方、瀬川、小渕、
豊島、中原 計13名

—池田 記—

今年最後の会山行は、萩の平コースで高山不動に向かい八徳分岐への道を分け大窪峠を経て奥武蔵国民休暇村に下るコース。

登山口から住宅地の中を抜け杉林の尾根道を登っていく。倒木があったりしたが、比較的歩きやすい道だ。久しぶりに会う仲間達とおしゃべりをしながらやがてパノラマコースと合流する所に到着する。ここから先は、緩やかな道になり関八州見晴台への道を分け高山不動本堂に着く。荘厳さに圧倒される。楓や大木の「乳イチョウ」はすでに落葉していた。時間がないこともあり大木のイチョウを上から眺め八徳への入り口まで移動する。

入口で少し立ち休憩し休暇村に向けて下山を開始する。道標がしっかり付いているので、分岐では確認しながら進む。エコ辻の先で近道の標識を見て地図には載っていない尾根の急坂を下る。山村風景広がる志田集落、大窪集落を通り大窪峠を越えれば足元に休暇村がみえ国道に降り立った。

納会に間に合うように時間を気にしながらの山行で、皆さんの協力のお陰で休憩もあまりとらずひたすら歩き続け無事時間内に到着できました。ありがとうございました。

☆コースタイム 西吾野駅 9:20～10:20 石地蔵 10:25～10:50 高山不動 11:00～
11:05 八徳入口 11:10～12:20 休暇村奥武蔵

《子の権現コース》

参加者 木村（L）、白井、板橋、板倉、蔵、相川、久保田 計7名

—木村 記—

飯能8時発名郷行きのバス停に参加者全員が揃って並んだ。春から秋は登山客で混雑するバスだが、この時期になると飯能から乗り込んだ登山客は全員座れるほどになる。45分程で名栗車庫バス停に着いた。

名郷方面へ車道を歩きだすと、すぐに豆口峠を示す小さな道標が現れた。右折してしばらく林道を歩く。バス停から20分程歩いた頃、豆口峠の道標が現れた。そこが登山口である。針葉樹林の中をジグザグに急坂を登っていく。息が上がってきたころ、豆口峠に着いた。

豆口峠からは緩やかに登っていくが、一旦下って、また登りになる。伊豆ヶ岳からの縦走路に合流すると見晴らしの良い尾根に出た。そこに立っていた看板に子の権現は檀家を持たない寺なので喜捨をよろしくという趣旨のことが書いてあった。ここからは双耳峰のような伊豆ヶ岳と古御岳がはっきりと眺められた。



子の権現では大休止をして各自お参りをしたり集合写真を撮ったりした。子の権現は足腰に
霊験あらたかなお寺で、鉄製の巨大なわらじとゲタが鎮座している。

子の権現から西吾野駅に行く山道を下り、小床集落の舗装道路に出た。朝の冷え込みにより
日当たりのないところではアイスバーンになっていて、あやうく転倒しそうになった。国道2
99号に出ると右折して、さらに10数分歩いて納会会場の休暇村奥武蔵に着いた。

☆コースタイム 名栗車庫 8:45～9:35 豆口峠 9:40～10:25 子の権現 10:40～
11:45 休暇村奥武蔵

☆費用 池袋起点 電車代 池袋→飯能 580円 吾野→池袋 600円
バス代 飯能→名栗車庫 680円
宴会費 3,000円

《 新ホームページへの移行について 》

既にお知らせしているように新年から当会のホームページが新しいホームページ
(<http://kozanko.com/>)に移行致します。

1月以降の例会山行への参加募集、申込みは新ホームページの掲示板上で行われますのでよ
ろしくお願い致します。

新ホームページについてご質問等がございましたら新ホームページ管理者（木村副会長）へ
ご連絡下さい。

《 平成30年度会費納入のお願い 》

会費納入の時期です、すでに納入された会員以外の方は恐れ入りますが平成30年2月末までに納入くださいますようお願いいたします。

1)会費 4,800 円

但し、平成30年4月1日～平成31年3月31日迄

2)スポーツ安全保険

作年度よりスポーツ安全保険の掛金が65歳以上と未満で区分され、65歳以上は年間1,200円に改定されました。65歳未満は従来通り1,850円です。(掛金の違いは保険金額においても差が生じます。)

保険料は一律1,200円を徴収することとし、65歳未満との差額650円は当会運営費で補てんします。

3)平成30年度分の納入額は以下ようになります。

振込金額：会費4,800円＋スポーツ安全保険1,200円＝計6,000円

振込方法：郵便振込（振込用紙は各自郵便局で入手してください）

ゆうちょ銀行 加入者：コウザンコウヤマタビカイ

記号：10030 口座番号：32588101

振込期限：平成30年2月末

振込先、記号、口座番号等をしっかりと確認して記載間違いのないようにお願いします。

★1月第四例会の八ヶ岳 本沢温泉は、今シーズン雪上車がでないことから初日時間がかかるため、霧ヶ峰 車山高原に変更になりました。

★2月第三例会の丹沢 渋沢丘陵～曾我丘陵は、交通の便や住宅地の中を歩くのでわかりづらいとの事を考慮し、曾我丘陵に変更になりました。

★そのほか平成30年年間山行計画の一部変更があります。

3月第二例会は奥多摩 大ドッケから秩父 四阿屋山に変更。

5月の奥武蔵 皇鈴山～釜伏山は5/12(土)に変更。

6月第一例会は奥多摩 棒ノ折山から上信越 白砂山に変更。

詳細は新ホームページ(<http://kozanko.com/>)をご覧ください。

山旅 No.287 平成30年1月1日発行 発行者 白井 裕 編集者 木村 成雄
発行所 埼玉県所沢市寿町 23-2 グレーシアタワーズ所沢T-2005 白井方 好山好山旅会
WebSite <http://www.kozanko.net/>および <http://kozanko.com/>