連盟ニュース 神奈川　１２月

No.503

「冠雪の富士山」（カモの会　金見）

トピック　11 年目の東北大震災支援石巻ボランティアの今　ページ３
各会の活動一覧　　ページ１０

「事故一報」の送付先をお知らせします。
＊「事故一報」の全国・県連へ迅速な連絡＊
全国窓口：労山基金制度運営委員会メール kikin@jwaf.jp/FAX03-3235-4324
県連窓口：遭難対策部メール及び基金申請書は、ホームページの連盟員のページから

神奈川県勤労者山岳連盟
〒221-0045　横浜市神奈川区神奈川２－１４－６　トーリクビル３階
ホームページ https://k-rouzan.net
発行責任者　早川尚武
発行年月日　２０２２年１２月１３日

１２月号（Ｎｏ．５０３）　目　　次

山筋ゴーゴー体操講習会 ―――――――――――――――――――――――――――― 2
令和４年度秋季東日本大震災復興支援ボランティア活動報告――――――――――― 3
事務局長会議議事録 ―――――――――――――――――――――――――――― 6
常任理事会議事録 ―――――――――――――――――――――――――――― 7
11 月自然保護委員会報告――――――――――――――――――――――――――― 8
各会の活動報告 ―――――――――――――――――――――――――――― １０
県連のスケジュール ―――――――――――――――――――――――――――― １４

新日本スポーツ連盟神奈川連盟種目交流
100 歳になっても仲間とスポーツ
「山筋ゴーゴー体操」講習会　開催されました

日時:11 月 19 日(土)10:00～12:30
場所:神奈川県民センター会議室301
講師:石田良恵氏
参加者:36 名＋サポーター２名

開始前、参加者の尺八奏者金子朋沐枝さんによる尺八演奏を聴くサプライズがあり、この後神奈川県スポーツ連盟吉成克実理事長の始めの挨拶。種目交流の意義や全国連盟の補助を受けて開催されたこと等が話されました。

筋力 Up には速筋がカギ！
筋トレには負荷が不可欠！

石田良恵先生の講習会は講義と実技の２部構成でした。スポーツをやっていても年齢とともに大腿前部と腹部の筋肉量が減少するのは、速筋線維の減少によるものである、この速筋線維の減少により、歳をとると素早い動きや強い力が出なくなるということでした。そこで「ややきつい」負荷をかけた筋トレと睡眠と食事が必要で、食事では**スケソウダラ**が速筋を増やすことに効果的とのことでした。

実技では軽いストレッチの後、イス立ち上がりと片脚立ちの体力測定で自分の体力年齢を知ることから始まりました。それから山筋ゴーゴー体操の①背伸び②脚の横上げ③スクワット④もも上げ　⑤フロントランジ・バックランジ⑥腕立て伏せの６種目を行いました。

「筋トレはやりすぎはけがのもと！！やらないのは弱るだけ！！」と聞いて、誰でも筋トレを始めたくなる石田先生の講習会でした。

今回、ウォーキング、労山、スキー協、卓球、月例マラソン等いろいろな種目の皆さんが参加して下さり、有意義な交流の場となりました。　（事務局／新日本スポーツ連盟担当：植田米利子）

≪参加者の感想≫

◆とても刺激的な山筋ゴーゴー体操講習会でした。筋力維持から up へとわかっていてもなかなか実行できませんでしたが先生の若さ、プロポーションの美しさを目の当たりにして、日々の積み重ねの大切さを実感いたしました。（神奈川ウォーキングクラブＵ　さん）

◆山筋ゴーゴー体操は冊子も持っておりましたが、石田先生のお話を聞くのは初めてでした。筋トレがきらいで、筋トレするなら散歩がいいという価値観でした。先生と一緒に体操することで、コツとか加減がわかり、暇なときはやってみようかな？と思えました。スロージョギングもやってみたいと思いました。機会を作ってくださり、ありがとうございました。　（みずなら山の会Ｓさん）

「令和４年度秋季東日本大震災復興支援ボランティア活動報告」その１

自然保護委員会活動報告

＊日時：令和４年 11 月 12 日（土）～14 日（月）
＊参加者：渡辺（相模 AC)、関根（みずなら山の会)、磯部,植田（地平線)、高橋、萩原、角田（藤沢山の会)、中村（やま++)
　＜参考＞都連参加者　佐々木会長、栗原事務局長、吉田さん
＊日程：
　11 月 12 日（土）移動日。夜、研修会・交流会　宿泊：水沼東部構造改造センター
　11 月 13 日（日）「上品山つつじ園　植樹祭等合同事業＆石巻市民ハイキング」イベントに参加
　　午後：南三陸町防災対策庁舎遺構視察、石巻　大川小学校遺構視察、
　　鮎川町に移動　民宿に宿泊
　11 月 14 日（月）三陸復興国立公園、日和山公園視察、帰宅。

＊活動報告：
　11 月 12 日（土)、13 日（日）
　－毎年春と秋の２回、労山宮城県連、石巻山の会が中心となり、植樹祭、石巻市民ハイキングを実施している。東北大震災復興支援の一環として、東京都連と共同で同イベントに参加し、“東北の震災を忘れない！”という旗印のもとに、宮城県連、石巻山の会との交流を深めるとともに、同会の主催する植樹・撫育活動、ハイキングロード整備活動に同会メンバーとともに参加することで継続して同会を支援する活動を行ってきている。

◆11 月 12 日研修会、交流会
11 月 12 日の夜は研修会、交流会が行われました。
「石巻市東日本震災からの復興 10 年間の歩み」という資料が全員に配布されました。
研修会では岡理事長からは「石巻緑のハイキングロード整備活動」、「市民ハイキング・登山マラソンの開催」「みちのく潮風トレイル整備」と「ニホンジカ対策」等の報告がありました。

―石巻山の会では、石巻市などの地方行政府からの助成金を引き出すと共に、市民ハイキング・登山マラソンなど各種イベントの参加費で資金を調達して、植樹、撫育、登山道整備などの各種の活動をしています。
本来なら地域行政府が主体となって旗を振り、このような活動を引っ張り、山の会が補助をする形が望ましい。しかしながら、山の会が旗を振らざるを得ないと共に、必要経費を集める算段をしなければならない状況にあって非常に苦しい、との説明がありました。
―宮城県連としては、地域の有名な山である蔵王や栗駒山などの登山道整備にも参加したいが、里山整備で精一杯であるとのこと。
―また、宮城県連よりは、政府の振興策により、山に太陽光発電や風力発電の施設を建設しているが、美しい山の景観を大きく阻害することはもとより、その施設敷設の主体が東北電力ではなく関西電力！であったり、太陽光発電の施設が日本製ではなく韓国製であるなど、折角の地域振興の機会があるのに現実はそうなっておらず、大きな矛盾を抱えているとの説明がありました。
―最後に、余談ですが、登山に関わる者の夢としては、北アルプス雲ノ平の「伊藤新道」の整備にも年に一回は参加したい旨のお話がありました。
―神奈川県連の渡辺会長からは、神奈川県の自然保護活動について説明がありました。幸い神奈川県の自然保護に対する活動は積極的である。労山としての活動はクリーンハイクとして清掃活動を主体に進めてきたが、活動を開始した当初は山で回収するゴミが非常に多く、ごみ収集に対する評価が非常に高かった。最近になって、登山者のマナー向上でゴミがほとんどなくなり、登山道整備活動に力を入れようとしているが、県連としての活動としてはなかなか簡単ではないことなどの説明がありました。
―交流会は研修会の後に和気あいあいの雰囲気の中で行われ、お互いの交流を深めました。

◆11 月 13 日午前　上品山植樹祭、ツツジの撫育活動
－現地からは毎回このイベントの中心メンバーである宮城県連　岡理事長を初め、宮城県連　赤間会長、橋田副会長等が参加されました。
我々は、都連の皆様と共に、上品山ツツジ園での山つつじの撫育（山つつじの生育を邪魔するツルの切除）・馬酔木の植樹のお手伝いを行いました。

－現地、赤間会長及び岡理事長からは、毎回同活動に遠路はるばる参加していることに対する感謝の言葉と、是非、毎年１～2 名でも新しいメンバーが参加してもらうことによって、“東北の震災の記憶”をより多くの人の心に残して行ってほしい、との依頼があった

上品山（じょうぼんやま）つつじ園にて
＜参加者全員の記念写真＞

渡辺会長のあいさつ

牡鹿半島・石巻市

◆11 月 13 日（日曜）午後　南三陸町の防災対策庁舎遺構、石巻の大川小学校遺構視察
まず、南三陸町三三商店街の脇にある防災対策庁舎へ。
3 階建ての防災対策庁舎では 6m の津波を予想し、53 名が屋上に避難したが、実際の津波の高さは 10m で多くの死者を出した。

南三陸町商店街
南三陸の記憶写真展開催

南三陸町防犯対策庁舎
６ｍの津波予想が現実は１０ｍとなり多くが犠牲に

石巻に戻り、大川小学校の遺構に。大川小学校は現在、被害を受けたそのままの姿を保持してあり、小学校の横には伝承館が建てられている。

大川小学校（石巻市）

津波が押し寄せたルートの説明

108 名の生徒の内 74 名が亡くなられた。
裏山に登った生徒たちは助かった。

※最後に
今回は､県連の方々にも東日本震災復興支援に参加して頂こうと､県連ニュースにより一般募集を行いましたが、残念ながら、参加希望者がありませんでした。宮城県連の赤間会長からも「是非、毎年１～2 名でも新しいメンバーが参加してもらうことによって、“東北の震災の記憶”をより多くの人の心に残して行ってほしい」、との依頼がありましたので、次回は是非皆さんに参加をご検討お願いいたします。（山++　中村記）

「11 年目の東北大震災支援石巻ボランティアの今」　その２

11 月 12 日～14 日まで東北大震災支援石巻ボランティアに参加しました。
コロナで中止になったり全国自然保護担当者会議出席の為不参加になったりで、私は 2 年ぶりの参加でした。
12 日の夕方は石巻労山の岡さん達の講習会があり、その夜懇親会は久しぶりの再会で会話も弾み明日早朝出発にもかかわらず大いに盛り上がりました。
13 日の昼食後、今回は石巻の復興状況を見ましょうという企画で大川小学校や牡鹿半島迄行き夜は岡さん紹介の民宿で汗を流しました。
14 日、金華山が目の前に見える小高い丘の公園から海を隔てた鳥居を眺めることが出来、工事中の新しい道路を次々に通りながら、石巻の大きな魚市場の横を抜けて津波被害でガレキが山積みされた場所や、ポツンポツンと取り残された半壊の建物は無くなり、家やビルがドンドン建っているのには、復興の力強さを感じました。
　日和山からの景色も新しくきれいで大きな橋が 2 本。下の平地も空き地がドンドン無くなり、住宅やビル、ショッピングモール等が見られました。
畑も収穫され綺麗に整備された様子に福島原発とは違うなあ！と実際に見ることでより感じることが出来ました。
それでも石巻水沼地区では震災後の影響で、未だに鹿やイノシシの駆除に苦労されており、ハイキングロードや里山の整備まで手が回らない状況が続いています。
地元で頑張っている宮城労山、石巻労山から応援要請がある内は支援活動を私たちは続けていきたいなぁと思いました。　（みずなら山の会　関根記）

三陸復興国立公園

同左　金華山が見える

日和山から上品山

事務局長会議議事録（リモート会議）

日時：１１月１５日（火）２０：００～２１：００
司会：岩田　記録：植田

１．理事長から伝えたい内容（早川）

○山岳教育協議会について
　ジャンルを超えて各会の交流の場を持ちたいとの要望有り。各会の活性化を目指しているので、教育担当者だけでなく事務局長等にも広く参加を呼びかけたい。
○全国連盟からの連絡が滞っている。事務局部の担当者確認が必要。
○連絡メールについて
　送信先・発信者を本文の中に明記して欲しい。

２．事務局部

＊連盟ニュース（佐藤）
○１２月の表紙担当はカモの会。１１月末までに担当者に送る。
＊メール関係（入木田）
○迷惑メールが多いので、事務連絡・事故一報・遭対基金の申請については、メールアドレスを変更した（すでに各会宛配信済み）。ホームページの問い合わせ先からも送信できる。
＊事故一報とヒヤリハットは別紙参照。
＊会計（丸山）
○カレンダーについては、今年度は会ごとに注文、発送してもらう。代金は県連より請求書を送り、振り込んでもらう。

３．専門部

＊自然保護委員会
○「丹沢の山小屋に泊まろう」は１５～１６名の参加予定。木俣小屋泊。土嚢袋を運び上げる作業をする。
○１１／１２～１４石巻支援に神奈川県連盟８名、東京都連５名参加した。
＊教育部
○小川山山岳交流集会（廻り目平）について
　連盟ニュース１１月号に報告が掲載されている。
＊救助隊（早川）
○ＣＰＲ（心肺蘇生）人形購入。１１／２６ファーストエイド講習会で活用する。各会でも活用して欲しい。
＊新日本スポーツ連盟（植田）
○今年度の対県交渉は１１／２１（月）。提出した対県要求の回答があったので、配信します。次年度の対県要求に繋げてください。
○１１／１９（土）スポ連種目交流「山筋ゴーゴー体操」講習会、参加申込者は３９名です。
○電気代の値上がりの為、事務所の節電等に取り組んでいます。

４．各会の報告

会名	出席者	会員数	トピックス
1　川崎労山	欠		
2　川崎ＨＣ	佐藤	９６	１０月２名、１１月２名入会。
3　柴笛クラブ	欠		
4　ＡＣ横浜	内藤	３２	１１／５～６遭対訓練実施。１０／２９妙義星穴岳４５m懸垂下降中事故発生。ロープ２本セットのところ１本で下降、１０m落下、さらに数m落下。事故者臀部の筋挫傷。救助者手に１週間の怪我。
5　藤沢山の会	大野	９０	月に１～２名入会。高齢の方が多い。受け皿が少ないからか。
6　小田原ナーゲル	欠		
7　相模ＡＣ	井上	４８	１０／５、５０周年記念講演会開催。１１月ボッカ訓練、１２月雪上訓練予定。
8　みずなら山の会	木津・中島	３７	±０
9　さがみ山友会	欠		

10　カモの会	金見	５７	４月一括入会制なので、増減なし。
11　雪童山の会	欠		
12　地平線の会	植田	6	１０／１５チベット講演会２０名で盛会。次回の野鳥観察会は三番瀬の予定。
13　やま＋＋	中村	１８	１０　／９～１０、２０周年記念山行　鷲倉温泉、安達太良山 １１／５～６、公開読図開催　外部より４名参加　５日座学 ６日実技　丹沢　聖峰、高取山
14　山ブキの会	欠		
15　メーグリ家	福島	6	入会希望者有ったがお断りした。
16　M&C	欠		
17　銀嶺会	欠		
18　Grazie	欠		
19　SAWA MAFIA	畑	１０	６月に会結成。８月死亡事故あり。代表、副代表、会計を決め、体制を整えているところ。

常任理事会議事録（Ｚｏｏｍ）

日　時：１２月４日（日）２０：００～２１：１５

出席者：早川・神野・渡辺・植田・関根・岩田　入木田（事務局）

●早川理事長より

関東ブロック役員交流会の議事録を作成して配信する必要がある。

●教育部より

年間の予定は読図で終了。今後は検討中。協議会のメンバーで雪山の研修山行という企画。予算がまだ残っている。来年度は今年と同じ予定で。

●救助隊より

ビバークとファーストエイドの講習会。CPR トレーニング人形好評。室内で研修できた。

２日目モミソ岩で研修。２月４日５日訓練山行。３月１８日１９日雪救助訓練山行

●自然保護部より

集会、講習など。ズーム、対面。全国自然保護講座に参加。関東自然保護部会にも参加。上期のクリーンハイク実施した､今後について検討｡植樹活動、石巻ボランティア活動、丹沢の山小屋に泊まろう企画。木ノ又小屋泊は好評。登山道整備に参加。政次郎尾根は歩きやすい。里山散策、１／２８。自然保護活動を宣伝したい。

●事務局部より

第３８期上期（後半期）定期理事会について　議案書締め切り１/１５　議長は事務局で提案

ＭＬ一覧作成したので閲覧者はgmailアドレスを知らせてほしい。組織数調査に協力を。

●新スポ連より

「山筋ゴーゴー体操」講習会、無事終了、ウォーキングクラブの参加者に好評。労山だけでなく、広めていきたい。２月１８日１９日労山全国評議会植田が参加。

その他

●質疑応答

〇前半期から今まで県連の活動は充実していた。これをどう拡充するか。横のつながりの議論。県連への要望等を拾いやすくなったか。多彩な活動があった。展望が開けたか。

〇会ごとの問題はある、活発化していたり停滞していたり。アリパインリーダー学校開設の声あり。

〇ファーストエイド講習よかったの声。ＣＰＲトレーニング人形を各会で借りられるか→ぜひ活用してほしい

〇ファーストエイド講習で利用した野外活動センターは秦野市の施設である。山岳スポーツセンターは県の施設であるが、なかなか予約が取れず、非常に利用しにくいので対県交渉の要求項目にしても良いのでは。

〇政次郎尾根は県が管理する登山道ではないと県は回答。ならば、県連として政次郎尾根を中心に整備をしたらどうか。自然破壊につながらない整備を。

〇政次郎尾根は森林組合の作業道。新大日小屋の解体主体は？との質問に、
〇下降点の注意書きは、秦野市の遭難対策協議会が独自につけた。もともと国有林で神奈川県が公園として管理する丹沢国定公園。看板が出ている登山道は県の管理でない。政次郎尾根の整備は許認可がいるので､大規模に整備に入るとクレームがあるかも。現在許認可はとれている、東京神奈川森林管理所から。植林帯だけの整備は認められている。表丹沢登山活性化協議会が主体で新大日小屋解体、山小屋組合も協力。資金はオーナーからもらう。荷下ろしに協力。１２月１７日から解体開始、以後自由に荷下ろしできる。大倉とヤビツと戸沢に集積場所。協力案内を作る。（神奈川新聞 12 月 4 日参考編集部注）

（以上）

11 月自然保護委員会報告

11/28 日　出席者　渡辺（相模 AC)、磯部・北野（地平線)、関根（みずなら）
　　ズーム参加　伊藤（地平線）

①　丹沢の小屋泊り応援 12 月３，４日実施予定、木ノ又小屋泊について
　◎最終確定連絡を１日の昼に連絡の事。
　◎登山道整備作業について
　　※木ノ又小屋管理者（神野）は当日新大日小屋撤去作業の準備で小屋周辺草刈り作業があり、登山道整備作業には同行出来ないとのことなので私たちが出来る範囲で土嚢袋に土を入れ道の脇に置いてくる。後ほど神野さんが手直ししてくれるとのことです。
　　※登山道整備について、指導者がいないのはどうか、日程を改めて決めたらどうかの意見がありましたが、日程直前でもあり、無理しない作業で行う事とする。

②　クリーンハイクについて
　◎実行委員会について…クリーンハイク実施に向けて日程・内容、12 月の自然保護委員会にて検討する

③　2022 年度丹沢大山自然再生活動報告会（次ページ掲載）
　◎1 月 14 日（土）13 時～17 時オンライン開催
　　県連事務所にてズーム参加を検討すると話し合いました。
　　（新スポ神奈川県連へ電話確認したところ、横浜月例マラソンの為事務所は使えないとのことです。）
　　12 月の自然保護委員会にて再度審議したいと思います。

④　関東ブロック自然保護集会…23 年度は神奈川県連が担当県
　◎開催日程は 11 月頃を予定ではどうか
　　場所は丹沢ホーム利用、中村道也さんに講話を依頼（案）の提案がありました。

※12 月の自然保護委員会の日程を 19 日→26 日に変更します。

道端で逞しく

秋のヨモギ

秋でも紫つめ草

※参加申込： 2023 年１月６日（金）までに、次のホームページから専用の申込フォームに必要事 項を入力してお申し込みください。（定員 300 名）

URL:https://tanzawasaisei.jp/news.html#0114

※参加方法： ・ パソコンやスマートフォンを用いて Zoom によりご参加ください。

神奈川県勤労者山岳連盟各会の活動報告　2022年 11月

活動報告送り先：　ホームページの連盟員のページから

沢：沢、講習会：講	人数	形態	H:ハイキング、A一般登山、S雪山	人数	形態	SKI山スキー、R岩、氷 ｱｲｽｸﾗｲﾐﾝｸﾞ	人数	形態
山岳会　カモの会			http://www.kamonokai.com/hp/index.html					
報告:カモの会事務局　計57名　（男34　女23 ）　平均年齢42.6歳								
11/02 飯野山（讃岐富士）	1	H	11/05 佐久志賀	6	R	11/13 丹沢（県連救助隊訓練）	3	A
11/02 小川山	4	R	11/06 龍王山（高見島）	1	H	11/13 山梨百名山・高柄山	1+14	H
11/03 剣山	1	A	11/06 道の駅たばやま～丹波天平～サオラ峠～道の駅たばやま	1+5	H	11/13 青葉の岩場	1+1	R
11/03 石鎚山	1	A	11/06 伯耆大山	2	H	11/13 湯河原幕岩(代替：城山、天王岩)	2	R
11/03 越沢バットレス	2	R	11/06 阿蘇山　高岳・中岳	1+2	A	11/13 湯河原幕岩	2	R
11/03 市房山（日本二百名山）	1+2	A	11/06 小川山	2	R	11/14 瑞牆(ボルダリング)	2+1	R
11/03 伯耆大山	1	H	11/06 湯河原・幕岩	1+2	R	11/16 広沢寺アイゼントレ	4+1	R
11/03 越沢バットレス	3	R	11/06 湯河原幕岩	2	R	11/18 湯河原・幕岩	1+1	R
11/03 備中	2	R	11/06 大菩薩嶺	1+1	H	11/19 湯河原幕岩 他	6	R
11/03 湯河原幕岩	3	R	11/08 小川山、湯川フリー	1+1	R	11/19 丹沢　塔ノ岳・大倉尾根ボッカ訓練	6	A
11/03 パノラマ銀座	1	A	11/10 宮之浦岳（屋久島）	1	A	11/19 天狗山ダイレクト	2	R
11/03 北岳（笹山ダイレクト尾根下山）	1	A	11/10 甲府幕岩	1+1	R	11/19 二子山西岳	1+1	R
11/03 河又の岩場	2	R	11/12 小川山	3	R	11/19 北川	2	R
11/03 御前山（県連読図下見）	1+1	A	11/12 御前山（県連読図講習会）	1	A	11/19 二子山フリー	1+1	R
11/04 大崩山（日本二百名山）	1+2	A	11/12 湯河原幕岩	6	R	11/19 甲府幕岩	1+1	R
11/05 傾山（日本三百名山）	1+2	A	11/12 城山	1+3	R	11/20 阿寺の岩場	1+2	R
11/05 要倉尾根　地図読み講習	1+6	A	11/12 碧岩西稜	1+1	R	11/22 小川山	3+1	R
11/05 鳳凰三山	1+4	A	11/12 塔ノ岳、大倉ボッカ	1	A	11/23 三倉	2+1	R
11/05 茶臼岳	2	A	11/12 柴崎ロック	2	R	11/23 川苔山	2	H
11/05 日和田山	2+1	R	11/12 秋山郷布岩	2+1	R	11/24 佐久志賀	2	R
銀嶺会(https://ginreikai101.wixsite.com/ginrei)								
報告：　計4名（男0　女4 ）　平均年齢								
10/29 瑞牆	1+5	R	11/3-15 イムジャツェ（ネパール）	1	A	11/27 天王岩	1+1	R
10/30 湯川	1+5	R	11/12-13 鎌倉山	1+2	R	11/27 塔ノ岳	1	A
11/3-6 神居古潭（ドラツー）	1+他	R	11/12 天王岩	1+1	R	11/19 瑞牆	1+3	R
11/3つづら岩	1+1	R	11/6 野猿谷	1+3	R	11/26-27 裏同心ルンゼ	1+2	R
川崎勤労者山岳会　機関誌：「あざみ」　http://sangakukai.wix.com/kawasakirouzan								
報告：野々村明美　計18名（男12女6）　平均年齢56.0歳								
11/3　白水沢吹上沢～大白森山	1+4	沢	11/12　県連読図斧窪御前山周辺	1	読図	11/23　釈迦が岳	1	A
11/5　佐渡　金北山	1	H	11/12-13　西上州　立岩・谷急山	1+5	A	11/24　滝戸山	1	H
11/5　鷹取	2+1	R	11/13　奥多摩　カロー川谷	1+4	沢	11/26　広沢寺→ジム　マルチ講習	2	R
11/6　丹沢　鍋嵐	4	読図	11/17　源次郎岳-棚横手山	1	A	11/26　畔が丸	1	A
11/6　東丹沢　白山	1+1	H	11/19　茅ケ岳　会山行	3	H	11/26　県連表丹沢野外活動ｾﾝﾀｰFA&ﾋﾞﾊﾞｰｸ講習	1	講習
11/8　大山	1	H	11/19　廻り目平そら豆　会山行	3+1	R	11/27　県連　戸沢モミソ岩　ｾﾙﾌﾚｽｷｭｰ	4	R
11/10　奥多摩　九竜山	1	H	11/20　太刀岡山	1	A	11/27　釈迦が岳	2	A

地平線の会								
報告：植田米利子			(女6名) 平均年齢64才					
11/3兜岩	1+他	R	11/25三番瀬	3+他	他	11/28幕山	1+他	R
11/10幕山	1+他	R	11/27高尾山	4+他	H			
Grazie　http://ocha-time.xsrv.jp/								
報告：相川　時子　計16名（男10　女6　）　平均年齢44歳								
11/3 大菩薩嶺	1+2	A	11/5　御正体山	1	A	11/5-11/6　木の又小屋（塔ノ岳政次郎尾根）	2	A
11/6　三つ峠	1+2	R	11/6　西岳	1+1	A	11/12　佐久の岩場	2+3	R
11/12-11/13　木の又小屋（塔ノ岳政次郎尾根）	1+1	A	11/13　湯川	2+2	R	11/19　笹山	1	A
11/19　湯河原幕岩	1+2	R	11/19　木の又小屋（塔ノ岳政次郎尾根）	1	A	11/26-11/27　城山	1+3	R
11/26　野瀬谷	1+2	R	11/27　瑞牆山	1+2	R	11/27　ファーストエイド（滝沢園）	5+1	A
会名　みずなら山の会　ホームページ　http://www.mizunarayama.com/								
報告者　木津博子　　人数　37 名（男 22名・女 15名）平均年齢　65歳								
11/1　湯河原幕岩	1+3	R	11/12.13秩父　和名倉山	2	A	11/19　湘南鷹取山	2	H・R
11/5・6三重　大杉谷	7+1	A	11/12　湘南鷹取山	2+2	R	11/22　鎌倉アルプス	5	H
11/6　丹沢　雨山峠	3	A	11/15　北高尾　八王子城山	3	H	11/26　丹沢　ジタンゴ山	8	H
11/7　八王子　城山	2+1	H	11/19　丹沢　ジタンゴ山	1+1	H	11/27　丹沢　栗の木洞	9	H
11/8　山梨　高川山	2	H	11/19　湘南鷹取山	1+2	R			
小田原ナーゲル山の会　機関誌：　ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ https://www.nagel.jp								
報告者：菊地　智　計21名（男14　女7）　平均年齢　61歳　（2022/6月現在）								
11/3 明神ヶ岳 （最乗寺から矢佐芝登山口へ）	1	A	11/17 六甲山縦走 （宝塚から摩耶山へ）	1+1	A	11/26 伯母子岳(大股登山口から)	1+2	A
11/5 日向山 （尾白川渓谷駐車場から）	3	A	11/17 焼津アルプス満観峰 （花沢の里から）	1+1	A	11/27 釈迦ヶ岳(太尾登山口から)	1+2	A
11/6 三国山・湯船山 （籠坂峠から駿河小山駅へ）	1+1	A	11/19 蛭ヶ岳（大倉から）	1	A	11/28 小浅間山(峰の茶屋から)	1+1	A
11/7 矢倉岳(21世紀の森から)	1	A	11/21-22 小河内岳/南ア （鳥倉登山口から）	1	A			
11/12 宝永山（須山登山口から）	1	A	11/26 護摩壇山 （道の駅ごまだんから）	1+2	A			
相模アルパインクラブ　https://sagami-ac.sakura.ne.jp/								
報告：山行管理部　計48名（男32名 女16名）　平均年齢 54歳								
11/2 沼津ｱﾙﾌﾟｽ	1+2	A	11/12 大山南陵	1+1	A	11/1+H6:J229 三ツ峠山	3	R
11/3　丹沢天王寺尾根～長尾尾根	1	A	11/12 斧窪御前山（県連読図講習）	2+多	A	11/19 エビラ沢	2	沢
11/3 高尾～狐塚峠～景信山～城山～高尾	1	A	11/12 戸隠 本院岳	1	A	11/20 三浦 高取山	2+1	R
11/3 桐生ｱﾙﾌﾟｽ	1	A	11/13 湯河原幕岩	1+3	R	11/20 大山南陵	1	A
11/3 中央線梁川駅御前山	1+1	A	11/13 広沢寺	5	R	11/18-21 宮崎 比叡山	4	R
11/3 山梨 兜岩	4	R	11/13 広沢寺	1+1	R	11/21 八ヶ岳 硫黄岳	1+1	A
11/3 越沢バットレス	2	R	11/13 丹沢 戸沢 県連講習事前トレ	3+5	R	11/22 伊豆 城山	2+1	R
11/3-5 安達太良山、一切経山	1+1	A	11/13 広沢寺	4	R	11/25 高尾山	1+多	A
11/5 大山南陵歩荷 会山行	20	A	11/14 奥秩父 羅漢寺山	1+1	A	11/26 丹沢 屏風岩山	1+4	A
11/6 三ツ峠山	1+3	A	11/14 伊豆城山	3	R	11/27 奥武蔵 河又	2	R
11/6 海谷山塊 鉾が岳	1	A	11/16 丹沢 日向の岩場	2	R	11/26-27 伊豆 城山	1+11	R

11/6 カーネルロック	1+1	R	11/16 湯河原幕岩	2	R	11/27 丹沢 椿丸	3	A
11/7 シンビジュームボルダーエリア	1	R	11/16 広沢寺	4	R	11/27 湯河原幕岩	3	R
11/7-8 湯河原幕岩	3	R	11/17 伊豆 城山	1+1	R	11/26-27 丹沢 表丹沢野外活動センター、モミソ岩	5+多	講習
11/10 湯河原幕岩	2+3	R	11/19 大山	1	A	11/27 丹沢三峰	1	A
11/10 広沢寺	2	R	11/19 竜ヶ岳	2+2	A	11/27 丹沢ドーカク尾根	4	A
11/11 富山 ｸｽﾞﾊﾞ山	1	A	11/19 カーネルロック	3	R	11/28 湯河原幕岩	1+3	R
11/12 三ツ峠山	7	R	11/19 広沢寺	5	R			
藤沢山の会　機関誌:「稜線」　http://fujisawa-yamanokai.com								
報告:大野淳子　計90名(男:36、女:54)　平均年齢65歳								
11/3大山イタツミ尾根～北尾根	4	H	11/12大岳山	4	H	11/25梅ヶ瀬渓谷	9	H
11/3愛鷹連邦・越前岳～位牌岳	3	A	11/12神奈川労山教育部読図講習 斧窪御前山	18	H	11/25伊豆大仁城山南壁(クライミング)	4	R
11/3妙義山　鷹戻し	3	A	11/12十二ヶ岳鷲ガ岩(クライミング)	5	R	11/26今倉山・二十六夜山	2	H
11/3湯河原幕岩　YUGAMAKU	3	R	11/12えびの高原白鳥山	2	H	11/26県連救助隊秋季定期講習会、ファーストエイド、ビバーク訓練	19	A
11/5モロクボ沢・滑棚沢 右俣	4	R	11/13荒船山(1423m)	2	A	11/27花立山荘・大倉尾根	2	H
11/5檜洞丸	3	H	11/13十国峠	7	H	11/27県連救助隊セルフコンパニオンレスキュー講習会	15	A
11/6浅間山・大山古道小蓑毛ルート	5	H	11/19荒船山	13	H	11/27小網代の森&荒崎海岸散策	4	H
11/6世附権現山	8	A	11/19広沢寺	4	R	11/28広沢寺※冬に向けてアイゼントレ＆午後はマルチピッチ	5	R
11/6富士山	1	A	11/19大山・諸戸尾根イタツミ尾根	1	H	11/1~11/24エベレスト街道３大ピーク	10	A
11/8阿夫利山北尾根	4	A	11/20筑波山(下見)	4	H	11/4~11/5天狗山(1882m)、男山'(1851m)、日向山(1660m)	5	H
11/8生藤山ー陣馬山	2	H	11/20町田市小野路	7	H	11/18~11/19玄岳'(798m)、岩戸山(734m)	5	H
11/8金勝山から官ノ倉山	4	H	11/22広沢寺藤岩(クライミング)	4	R	11/18~11/19那須岳	5	A
11/9倉岳山・高畑山	1	H	11/23日比谷公園・神宮外苑・新宿御苑	10	H	11/19~11/20燕岳(初冬の北アルプス雪山登山)	4	S
11/11丸岳・長尾山・金時山	3	H	11/24石老山～石砂山北尾根	5	A			
やま++　http://yamaplapla.sakura.ne.jp								
報告: 計17 名(男10女7)　平均年齢61.0歳(22/11/30現在)								
１１／６　丹沢 聖峰・高取山	7+5	読図	１１／８　丹沢　菰釣山	3+1	H	１１／２７　高尾　相模湖北矢ノ音マイナー	2	H
１１／２９　奥多摩　日の出山御岳山	2	H						
M&C(マウンテニアリングアンドクライミング)　http://mandc.moo.jp/								
報告:　計23名(男18　女5)　平均年齢50.4歳								
11/3 大山(鳥取)	1+1	H	11/11 湯河原	2	R	11/21 伊吹山	1	H
11/3～11/6 三倉岳	1+多数	R	11/13 みずがき山(地獄)遭難対応訓練	8	訓練	11/22 瑞牆	2	R
11/3 榛名黒岩	1+3	R	11/12 丹沢大山	1+1	H	11/23～11/27 三倉岳(広島県)	1+4	R
11/3～11/4 槍ヶ岳	1	S	11/16 瑞牆	1	R	11/24～11/27 名張	2	R
11/3 瑞牆 末端壁	1+2	R	11/17 瑞牆	3	R	11/24 奥秩父　瑞牆山カサメリ	2	R
11/3 鷹取山(横須賀市)	1	R	11/28～11/30 レッドロック(ラスベガス)	1+1	R	11/25 鷹取山(横須賀市)	1+1	R
11/3 白州ボルダー	1+1	R	11/18～11/18 湯河原	1+多数	R	11/25～11/25 城ヶ崎 シーサイド	1+2	R
11/6 二子山	1+1	R	11/19～11/19 七沢	1	R	11/27～11/27 11/27城山ワイルドボア	1+2	R

11/6 西上州（鷹ノ巣岩～碧岩～大岩）	1+1	R	11/17 三浦アルプス（双子山、乳頭山）	1+1	H	11/26 奥秩父・入川真ノ沢	1	沢
11/5 三浦アルプス（双子山、乳頭山）	1+1	H	11/18 鷹取山(横須賀市)	1+1	R	11/26 昇仙峡	1	講
11/5～11/6 小川山	1+1	R	11/18 瑞牆	1	R	11/26～11/27 野猿谷	1+2	R
11/5 瑞牆末端壁	1+4	R	11/19～11/23 小豆島	1+2	R	11/26～11/27 県連 レスキュー講習会	1+多数	講
11/6 蛭ヶ岳	1	A	11/19～11/20 京都・金比羅山	1+多数	講	11/27 榛名山　黒岩	1+1	R
11/6 甲府幕岩	1+4	R	11/19～11/20 瑞浪	1+3	R	11/27 八ヶ岳横岳中山尾根	1+1	R
11/9 雁ヶ腹摺山	1	H	11/19 白州ボルダー	3+2	R	11/27 八ヶ岳（編笠～権現）	1+1	S
11/10 湯川	1+2	R	11/18～11/18 瑞牆	2	R	11/27 鷲頭 クレヨンウォール	2	R
11/10 鷹取山(横須賀市)	1+1	R	11/19～11/20 湯川	1+1	R	11/27 樫山岩塔群	1+3	R
11/11 三浦アルプス（双子山、乳頭山）	1+2	H	11/19 湯河原	1+2	R	11/30 城山	1+1	R
11/12～11/12 広沢寺	1+1	R	11/20 鷹取山(横須賀市)	2+2	R			
川崎ハイキングクラブ　機関紙「りんどう」			http://kawasaki-hc.life.coocan.jp/					
報告：守口尚美　計90名（男43　女47　）　平均年齢68.歳								
10/14-16　安達太良山、月山、一切経山／東北	5	A	10/27　室内例会	23		11/4　金時山／箱根	2	A
10/19　上州武尊山／群馬県	4	A	10/28　前掛山／浅間山周辺	1	A	11/5　斧窪御前山／高尾・陣馬	3	A
10/20　お鷹の道と国分寺跡／国分寺市	11	H	10/28-30　半月山・社山／日光	4	A	11/5-6　アサヨ峰・甲斐駒ヶ岳／南ｱﾙﾌﾟｽ	1	A
10/21-23　大源太山／新潟県	5	A	10/29　奈良倉山・都寝山／山梨県	2	A	11/6　日和田山／埼玉県	18	H
10/23　聖武連山／上野原	15	A	10/29　羅漢寺山／山梨県	11	A	11/6　高尾山／高尾	2	A
10/23　鐘ヶ嶽／丹沢	3	A	10/30　筑波山／茨木県	10	A	11/12　日向山／山梨県	8	A
会名　　雪童山の会								
報告者　酒井慶太　　人数14名（男8名・女6名）平均年齢　46歳								
11/3 西上州マムシ岳・ブドウ岳	2	A	11/12　湯河原幕岩	4	R	11/22　塔ノ岳	1	A
11/5～6　妙義山星穴岳～木戸壁	2	R	11/12　南アルプス池口岳	1	A	11/27　丹沢源次郎尾根	2	A
11/6　鷹取山	2	R	11/19　塔ノ岳	1	A	11/27　塔ノ岳	1	A
11/6　塔ノ岳	1	A	11/25～27　立山	4	SKI	11/27　八ケ岳裏同心ルンゼ	2	R

赤石山荘（四国）

全国・県連スケジュール

日	曜	12月	日	曜	1月			2月
1	木		1	日		1	水	
2	金		2	月		2	木	
3	土		3	火		3	金	
4	日	常任理事会	4	水		4	土	救助隊・訓練山行
5	月		5	木		5	日	常任理事会
6	火		6	金		6	月	
7	水		7	土		7	火	
8	木	救助隊運営会	8	日		8	水	
9	金		9	月		9	木	
10	土		10	火		10	金	
11	日		11	水		11	土	
12	月		12	木		12	日	
13	火		13	金		13	月	
14	水		14	土		14	火	
15	木	教育部会	15	日	常任理事会	15	水	
16	金		16	月		16	木	
17	土		17	火		17	金	
18	日		18	水		18	土	全国連盟評議委員会
19	月		19	木		19	日	全国連盟評議委員会
20	火		20	金		20	月	
21	水		21	土		21	火	
22	木		22	日		22	水	
23	金		23	月		23	木	
24	土		24	火	事務局長会議･事務局部会	24	金	
25	日		25	水		25	土	
26	月	自然保護委員会	26	木		26	日	
27	火		27	金		27	月	
28	水		28	土		28	火	
29	木		29	日				
30	金		30	月				
31	土		31	火				