

山岳ぐんま



一般社団法人 群馬県山岳・スポーツクライミング連盟

発行人：吉田直人 / 編集人：根井康雄

〒371-0031 前橋市下小出町 2-46-1 (小池寛喜方) tel 027-235-9247 E-mail : info@gunmaken-sangakurenmei.net



top News

湯ノ丸山から浅間山方面を望む

新年おめでとうございます。



一般社団法人 群馬県山岳・スポーツクライミング連盟会長 吉田直人

新春の陽が眩しい穏やかな元日の朝となりました。岳連会員の皆さまにおかれましては爽やかな新年が迎えられたこととお慶び申し上げます。旧年中は岳連の運営や行事に対しご協力いただきありがとうございました。

今年法人化し3年目となりますがまだまだ完璧な組織ではありません、5年後10年後を見据え今年の干支へびのように脱皮を繰り返し現状にとらわれない柔軟な考え方をもちフットワークのよい集団にしていきたいと思います。

さて、今年は滋賀で開催される国スポ(旧国体)の関

東予選会であるブロック大会（関ブロ）が本県で行われます。われわれが関わるスポーツクライミング競技は6月28、29日の両日 ALSOK ぐんま総合スポーツセンターでの開催が決定いたしました。競技委員会を中心として現在準備中です、この大きなイベントを成功させるには皆さまの支援が必要です、ぜひご協力下さいますようお願い致します。

山岳関係ではコロナ後登山者が戻ってきて人気の山やコースに一極集中しオーバーユースとなり、富士山の入山料が昨年話題となりました。群馬県でも尾瀬の木道整備やトイレの維持管理を理由に環境省などと入山料徴収の検討に入ったと新聞報道がありました。尾瀬に対する環境保全意識が高まるなら金額にもよるが必要かと思えます。そし

て何より木道が朽ちて危険な状態になっている箇所もあります。登山者が危険を避け湿原に足を踏み入れればそれこそ本末転倒です。木道1メートル設置するコストは20万円ほど掛かるそうです。かけられる財源にも限界があり今年他山の域にも波及する様な感じがします。日本でも山登りにカネが掛かる時代になりそうです。

また、県内の遭難事故は昨年と比べ若干減少したようですが一昨年は過去最悪の件数であったことを考えるとまだまだ事故が多いことは変わりありません1件でも減らせるよう関係団体と協力し合い引き続き啓発活動をしていきたいと思えます。

おわりに今年一年が皆さまにとりまして健康で笑顔に満ちあふれた年になりますようご祈念申し上げます。

コラム [嶺 呂] 06

ゴーキョ・トレッキング 1 2年続けてヒマラヤへ

群馬県山岳・スポーツクライミング連盟顧問 八木原 図明



満月とサガルマータ（ゴーキョピークから。撮影は佐藤光由）

2023年11月の久しぶりのネパール、久しぶりのトレッキング、ダウラギリ I 峰 BC 訪問に味を占めたと言うわけではないが、昨2024年12月、ミヤマ山岳会の佐藤光由、弥野光一に誘われて参加することになる。エベレストをこれまでとは違う角度から見よう、ゴーキョ・ピーク（5360m）に登り、標高のほとんど変わらないレンジョ・パス（峠5345m）越え

で、ポテ・コシの谷を下り、24年夏の洪水で壊滅的な被害に遭ったというターメを訪れて、わが目で見てみたい、留めておきたいとなった。親の介護や本人の体調で3人が取りやめとなり、佐藤緑、緑さんの友人天津、土屋邦夫岳連副会長、中島梓と参加人員は7名。

78歳というハンディを負っている上、普段の怠惰。飲酒だけは一晩たりとも休まないという律儀さを誇り

ながら、他のことについてはものぐさの限りを尽くしている。ダウラギリの辛さ、あれで懲りて、運動でもすれば良いのだが、のど元過ぎれば何とやら……。冬が過ぎ、春を迎え、夏になる。体重はさほど増えなくとも、体の動きはますます悪くなるのを実感する。身体は硬くなり、かがんで地面や床にあるものを拾うのも面倒になって来たのである。これでは本当のジジイになってしまう。今



トレーニングでは三途の川の奪衣婆など赤城の地獄信仰の名残にも触れた。外輪山を登り上げた姥子峠で見つけた頭の無い2体の像が奪衣婆と思われる



テンジンノルゲイルクラ空港



テンジン・ノルゲイ遺産センター前からのエベレスト



エベレスト街道からのアマ・ダブラム



ラクバ・テンジン・シェルバさんと八木原（カトマンズのウツェ・ホテル屋上にて）

回のトレッキングを意識したわけでは全くないが、「山へ行こう」と決心する。山以外に何をしたらよいかを知らない。

赤城で「トレーニング」

「近くの山を」、「週に1回、数時間程度を歩き、軽い負荷をかけるだけでも良い。何もしないよりはましだろう」という言い訳がましい根性で始めることになる。落語で、徹底したケチ親父の本物の「ケチっぷり」の話。『ただの風よりましだろう』と「尻をひる」時に、尻を田んぼや畑に向けて放てばいくらかは肥しの足しになろう、という話です。似たような感じです。

金、土、日曜日は谷川岳山岳資料館の当番日で皆が行く週末登山に連れて行ってもらえないから山へは行けない、と決め込んでいたが「あれ？平日は？」と誰もが思いつくようなことにハッと気づく。山はすぐ背中故郷の山、赤城山がある。

「週末は資料館」、「平日はそれらでつぶれた日常を取り戻すための

日々」と思い込んで日々を過ごしていた私にとって「平日に山へ行く」など全く思案の外であった。それでも、と周りを眺めてみると、1人いるのではないか。私の家から1キロメートルほどのところに住み、股関節の手術を受けてリハビリ中の根井康雄日本山岳会群馬支部長がいるではないか。

健常登山者に迷惑をかけないように、老身体障者同士がお互いを労わり（いたぶり合い）ながら、平日にソッと山を歩ければ、他の人に迷惑をかけずに済む。なかなかのアイディアだと自賛しながら相談すると快諾を得る。ダウラギリBCに同行した女性お二人が心配して介護役で同伴してくれるという。8月から10月までで9回登った。

カトマンズから エベレスト街道

12月7日夜KTMに集結し、翌朝にはルクラへ飛び、パクディン泊。ナムチェバザールに2泊してエベレストビューホテルまでの順

応トレ後、いよいよエベレスト街道を離れて高所トレッキングへ。しかし、私は分れ道キャンズマ(3550m)まで行き、「行くべきか、留まるべきか」を熟考。これ以上登ってから「動けない」では皆に迷惑をかける。断念し、1晩ここに泊り、翌日ナムチェに戻ることにする。個装はすでにゾッキョの背中で先行している。降ろしてもらおう。本はない。スマホでニュースを読むことを覚えた。翌日の朝食はジャガイモのお焼き風「アル・コロティ」を頼む。

12日にナムチェに下り、アン・ドルジェのロッジにあった夢枕獏さん原作「神々の山嶺」コミック5巻をメモをとりながら読み、小説の上下巻を改めて読み返す。何を食べても旨くない。体調が良くない証拠。ウィスキーやロキシーを少々飲み、アル・コロティ。1人になってからルクラまで毎日食べた。KTMでやらねばならないことはいくつもあった。16日にパクディン、17日にルクラ、18日にKTMへ戻る。

自然保護委員会 秋の研修登山（赤城山駒ヶ岳東稜）

群馬県山岳・スポーツクライミング連盟 理事・自然保護委員 瀬沼 聡

自 然保護委員会では毎年、自然観察会（県民登山と同じく一般の方の参加を募集する自然観察に特化した登山）や、山岳地自然環境保護活動に必要な事業及び他の団体との連携として、春と秋の環境美化運動、谷川岳山開き清掃登山、尾瀬ゴミ持ち帰り運動等を行っている。

また一般の人を引率するにあたり、安全確保と技術力アップのため積雪期には谷川岳周辺で宿泊研修を、無雪期には沢登り、岩登りを数回行っており、いずれも花、植物、樹木、野鳥の分布や植生など自然を注視した登山を行っている。

今回、昨年11月30日に赤城山駒ヶ岳東稜の岩場（昭和初期に岩澤正作氏によって書かれた赤城山案内略図では『ヒゲソリ岩』と記されている）の縦走を目的とした研修登山について紹介したい。

コースは地図に示すとおり反時計回りで、スペースに余裕のある利平茶屋駐車場①を集合場所とした。この日は天候に恵まれ絶好の登山日和であった。

ここから道路沿いに二の鳥居まで下り、沢沿いに東稜に取り付いた。取り付き②は急登であるが、次第になだらかになり、樹木も杉の植林から天然林へと変わっていった。県民登山の寒波の襲来後、温かい日が続いたせいか、あちこちでヤマツツジの狂い咲きが見られた③。

1052ピークの先で休憩をとりハーネスを装着した。ここから見る東稜（ヒゲソリ岩）は手強そうな様相を呈しており、身が引き締まる④。

取り付きの岩を登るとその上はチムニーになってお

り、人一人入るのがやっとで、ここにフィックスを張りザックはロープで引き上げた⑤。急峻な岩場が続く慎重に通過した⑥。

途中、これから通過する核心部に備えて懸垂下降の肩慣らしをし⑦、安全な場所で休憩を取った。

この日の眺望は素晴らしく、遠くスカイツリーまで見通すことができた⑧⑨。前方に目を移すと中央やや右下に昼食を予定している平らな岩畳が見える⑩。その尾根の延長は駒ヶ岳に続き、その右側の沢は黒檜と駒ヶ岳の鞍部、大弛に続く。

さらに右の尾根はトヤッバラと呼ばれる笹原で、この尾根は花見ヶ原の尾根と合流し、黒檜へと続く。左に目を移すと籠山への尾根が続き、籠山の左鞍部に鳥居峠のケーブルカー駅舎跡が見える。

この後、細かいアップダウンを繰り返して、吹きさらしの岩畳に到着。ここで風よけの岩陰を探して楽しい昼食のひとときを過ごし、鋭気を養ってから核心部に挑んだ。

この核心部は6~7m程の壁で、2009年に私が鎖を設置してルートを作った⑪。足場やホールドが少ないため、先に降りた人が足場の指示をしたが、鎖だけで全体重を支えるのが大変なため、途中から安全のため懸垂下降に切り替えた⑫。下のコルには人一人しか立てないため、足場を指示した後、直ぐに次のナイフフリッジに取り付いた。

次にどうやってこの状態になったのかが疑問の、岩がいくつも寄りかかっている場所があり⑬、この岩のスラブを利用して登るのが他のルートより楽である



トレッキングや登山の国内・海外旅行保険はもちろん、自動車保険、火災保険、傷害保険、生命保険などを取り扱っております。メールや電話、Zoom等でもご契約頂けるので、千葉県船橋市の保険代理店ではございますが、ご用命頂けると幸いです。

東京海上日動火災保険(株)、東京海上日動あんしん生命保険(株)代理店

(株) And-Arc

〒273-0012 千葉県船橋市浜町2-1-1 ららぽーと三井ビルディング7F

TEL:047-489-1661/FAX:047-489-1667



が傾斜が45度程度あるので、安全のため岩上の木に支点を取ってセカンド以降を確保した。

さて緊張の連続だった縦走を終え、降り口に到着しホッとしたところで、滑落して意識が無くなった人の対処法や、私のために心肺停止した場合の心肺蘇生法や救難ヘリの呼び方など、救急救命士の細野さんから

丁寧な講義と実践があり⑭、充実した研修は終わった。大変中身の濃い研修となった。

最後に、写真は清水知樹さんから提供いただいたものと私の撮影したものを使用した事を付け加えて、自然保護委員会の研修登山の紹介を終わりたい。



株式会社エーアールアイ
東京都練馬区上石神井 3-18-1
TEL 03-5991-4638

募集告知

群馬県山岳・スポーツクライミング連盟 ジュニア委員会主催 **チャレンジキッズプロジェクト**

自然体験 **新潟 角田山登山**



2025年
3月29日(土)
小雨決行

バスで県外の山に行ってみよう！
海を眺め早春の花の大群落を見ながら歩こう！
自然の素晴らしさと自然保護の大切さを感じよう！
佐渡弥彦米山国定公園特別地域

お父さん・お母さんも参加可能です。早春の花の大群落を歩いてみましょう！
海拔0メートルから歩く山です。群馬では経験できない山を親子で楽しみましょう！
バス利用ですので、遠距離運転に不安なご家族も安心して行けます！
安全な登山ができるよう援助しますので安心してご参加ください。

募集対象

小学1年生～中学3年生
子ども:20名 保護者:20名
参加費 子ども **3,800円**
保護者 **4,800円**
傷害保険料を含みます
※1家族で子ども数より多い大人数の申し込みはできません

活動場所 新潟県新潟市西蒲区 角田浜
集合 5:30 日本中央バス 前橋バスセンター
前橋市下佐鳥町455
解散 20:00 前橋バスセンター着 角田浜16:00発予定
活動内容 カタクリの大群落やオオミスミソウの群落の観察と解説
花の観察や解説を通して自然保護の意識を高める
新潟の山の自然の厳しさや自然の素晴らしさを感じる

<指導者> 群馬県山岳・スポーツクライミング連盟ジュニア委員 他

<申し込み>

専用の申込書を使用して郵送してください。
群馬県山岳・スポーツクライミング連盟HP
からダウンロードできます。
HP <https://www.gunmaken-sangakurenmei.net>
申込書を送ってほしい方はご連絡ください。
締め切り 3月10日(月)(定員になり次第締め切ります)



<申し込み先・問い合わせ>

(群馬県山岳・スポーツクライミング連盟ジュニア委員会担当者)
〒376-0125 桐生市新里町山上2,468 阿部悦子宛
TEL 090-7223-6956 Email nouiku@hotmail.co.jp
または 金子一実 TEL 090-5784-1005
Email kaneko0728@kha.biglobe.ne.jp

※この活動では、団体広報や子どもゆめ基金への報告のために写真撮影を行います。

撮影した写真や映像等は、広報用にHPやSNS、刊行物等に掲載することがあります。なお、子どもゆめ基金への報告用に提出した個人情報(写真)は、「(独)国立青少年教育振興機構が保有する個人情報の適切な管理に関する規定」に基づき、子どもゆめ基金助成業務以外の目的には使用されません。また、参加者がこの活動の様子を撮影した場合は、個人の記録の範囲にとどめ、SNS等不特定多数への公開はしないでください。

National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」

体験の風を
おこそう

後援 群馬県教育委員会
上毛新聞社

【速報】チャレンジキッズ 玉原スノーシュー

1. 尼ヶ禿山スノーシュー登山

記録：金子一実／1月28日2025年

日時：2025年1月25日（土）

天候：晴れのち曇り・風強し

行動：たんばらスキー場駐車場発 9:00 ――中央広場 9:20 ――ビジターセンタ 9:30

玉原湖上流 9:50 ――尼ヶ禿山 山頂 11:40 着

山頂 12:10 下山開始――湿原着 13:30 ――駐車場着 14:30

例年より、極端に雪が多いためラッセルが深く（スノーシューを履いて膝位まで沈む）山頂まで行けるか心配だった。



スノーシューの装着



中心広場



ビジターセンタ前



玉原湖上流



山頂での記念撮影



山頂での記念撮影



山頂での記念撮影



オオカメノキの冬芽の観察



足跡のない湿原を歩いてみる

【スノーシューハイキング】

初めてスノーシューを履く子たちだったが、すぐに慣れ上手く歩いていた。真っ白な雪の広場では、足跡の無い所を自分で歩いたり雪の上に寝そべてみたり新雪の感触を味わっていた。11時に湿原に着き、東側の風をよけられる場所で雪遊びをした。子どもたちは、スコップを手にとると、すぐに雪を掘り始め、大きな雪のテーブル作ったりトンネルを掘ったり、急な所で滑り台を作ったり思い思いの活動を楽しんでいた。昼食後、13時30分には掘った穴を埋め戻し、片づけをした。帰りには、べとべとしたトチノキの芽に触れて自然観察も行った。14時30分スキー場に戻った。曇ってはいたが、風もなく雪の状態もよく、思う存分雪遊びが楽しめた。



群馬の山

16

大峰山・吾妻耶山

大峰山登山口から2山縦走コース

みなかみ町の中央に位置する大峰山と吾妻耶山。尾根筋を阿能川岳に延ばす谷川エリアの2つの名低山を縦走するコース。春4月のカタクリやスマレの花の頃からヤマモミジ、カエデやナナカマドが色づく紅葉シーズンまで、素晴らしい景色を見ながら山歩きが楽しめる。暖かい時期はヤマヒルに気を付けること。積雪期はノルン水上スキー場の第3リフトが乗車可能（登りのみ）なので、谷川や奥利根、武尊の雪山展望が楽しめる。



山頂付近から望む至仏山と上州武尊山（2月）

難易度A 体力度2

コースタイム（合計4時間）

大峰山登山口⇒〈0:30〉大峰沼⇒〈0:40〉大峰山⇒〈0:40〉赤谷越峠⇒〈0:45〉

吾妻耶山⇒〈0:40〉鳥居平⇒〈0:25〉大峰沼⇒〈0:20〉大峰山登山口

「群馬の山歩きベストガイド

安心して歩ける126コース」

群馬の山歩き
ベストガイド

安心して歩ける126コース



定価 1400円 + 税
ISBN978-4-86352-249-7

群馬県山岳連盟と日本山岳会群馬支部、群馬県勤労者山岳連盟による群馬県山岳団体連絡協議会の編集で、上毛新聞社から発売中。お求めは岳連総務委員会へ。県内外の書店でも好評販売中。

後編 記集

昨年は晩秋近くまで高温傾向が続き、10月下旬の尾瀬は半袖で登り、11月中旬に山梨を訪れたときは富士山が黒々とそびえていた。それが12月に入ると一転、クリスマス寒波、年末低気圧と続き、厳しい寒の入りとなった。県北のスキー場も雪がたっぷり積もっているという。この天気、この後いったいどう推移するのだろうか。予報では3月は高温傾向に変わるそうだが、今年も目が離せない。



(有) 山とスキーの店 石井

DreamBOX

伊勢崎市宮子町 3448-2

TEL 0270-21-8025 FAX 0270-21-8026