

かんまじ



2026年1月 No. 413

京都田辺山友会

目次

《道しるべ》	豊田.....	3
山行案内	小川.....	4
02月01日 三峰山(樹氷山行)	平尾.....	5
02月27日 錫杖ヶ岳	薮.....	6
山行報告	富田.....	8
11月02日 釧迦ヶ岳	藤村.....	10
11月16日 高野山(市民秋山登山)	中田.....	11
11月20日 湖東三山	薮.....	13
11月22日~23日 剣山・次郎笈・丸笹山	竹原(順).....	15
11月23日 雨乞岳	山下.....	17
11月24日 大焼山・艮山・高雄山	高山.....	20
11月27日 勝山寺	幾田.....	22
11月29日 竹田城跡	藤田.....	24
11月30日 春日山原始林ハイキング&交流部秋のふれあいの集い	中村(康).....	26
12月05日 箕面山・六個山	山本.....	28
12月07日 比叡山	中田.....	30
12月13日 赤石ヶ岳・大江山(千丈ヶ嶽)・鳩ヶ峰・鍋塚	山行部だより	32
12月14日 アイゼントレ(白坂)&リトル比良1/2	◇2026年度夏山集中登山について.....	32
教育部だより	◇ペース登山について.....	32
◇アミノ酸摂取.....	◇2026年度 山行行事計画 第1次案について.....	32
労山部だより	教育部だより.....	35
◇積雪期搬出訓練のご案内	◇アミノ酸摂取.....	35
事務局だより	労山部だより.....	36
会誌部だより	◇積雪期搬出訓練のご案内	36
◇道しるべ投稿担当者.....	事務局だより.....	37
◇2026年1月行事予定及び申込締切日.....	会誌部だより.....	37
◇2026年2月行事予定及び申込締切日.....	◇道しるべ投稿担当者.....	37
◇差込資料.....	◇2026年1月行事予定及び申込締切日.....	37
◇ちょっと一息.....	◇2026年2月行事予定及び申込締切日.....	38

《道しるべ》

豊田

最初に山に憧れを抱いたのは、20歳の頃だったか。

当時の私は、某お笑いコンビがヒッチハイクで世界を旅する番組に憧れ、夏休みにアルバイトで貯めた30万円を軍資金に、バックパッカーとしてアメリカ大陸を一周しようと決意しました。旅の途中、地平線の見える大地を突っ走る高速バスの車内から見た圧倒的スケールのロッキー山脈の迫力と美しさは、今でも鮮明な記憶として残っています。

それから、登山とは縁もないまま月日は流れ、数年前にこの京都田辺山友会に出会いました。入会当初は仕事の関係で参加もままならず、登山経験もろくにないまま武奈ヶ岳の山行に参加し、下山時の長い下りで左膝を痛めて、その後3日間、足を引きずりながらの生活を強いられる苦く悔しい経験をしました。

登山家の格言に「山の足は山でしか鍛えられない」というものがあります。ランニングマシンで走ったり、ジムでスクワットを繰り返してもそれは「走る力」や「基礎体力」を鍛えることになってしまっても、本物の「山を登る足」を作ることはできないことを身をもって知りました。登山道は平坦な道だけではなく、木の根や草木で足元の悪い場所で捻挫したり、岩場で転倒して大けがをすることもあります。そして、急な斜面を何百メートルも登り続けたり、数メートル先も見えないような岩山を登る行為は、日常生活では得られない独特な負荷を体にかけることになります。急斜面を下る際の膝や太ももへの衝撃はジムのスクワットでは決して再現できません。最近になってようやく山友会の様々な山行に参加し、個人で登山をすることで、体幹や心肺機能が徐々に山に適応して鍛えられてきたように感じています。

また、京都田辺山友会に入って、貴重な山の仲間ができました。昨年は山友会のメンバーと剣岳に挑戦し、垂直の岩場を上り下りしたり細い足場をトラバースするヒリヒリする緊張感を体験し、少年時代に戻ったようなドキドキ・ワクワクを経験しました。険しい道のりも仲間と一緒になら、頑張って歩き通せたりするから不思議です。みんなで一緒に何かに取り組んで互いに喜び合い、負傷者がいればみんなで助ける。そうしているうちに、一緒に危機を乗り越える共同的な危機管理能力が培われると思います。山友会には、一緒に喜び合えたり、共同・協力したり、一緒に困難を乗り切れたりする、「人生を豊かにする学び」があるのではないかと思います。今後は様々な山を経験することで、本物の「山登りの足」を手に入れ、山の天候や地図を見て山の形状や難所を読み解き、計画の実施要否を判断できる勘や判断力を身に付け、将来は大キレット、ジャンダルム、海外の山脈といった高難度の山域にも挑戦していければと思います。

最後になりますが、登山メンバー全員が「無事カエル」（無事に家に帰る）ことが最も大事なことであることを肝に銘じ、冒険をあきらめることなく、様々な山を楽しんでいければと考えています。

（右の写真は「無事カエル」というマスコットです）



山行案内

2月例会山行案内

三峰山（樹氷山行）奈良県

初級向き 体力度★★ 技術度★

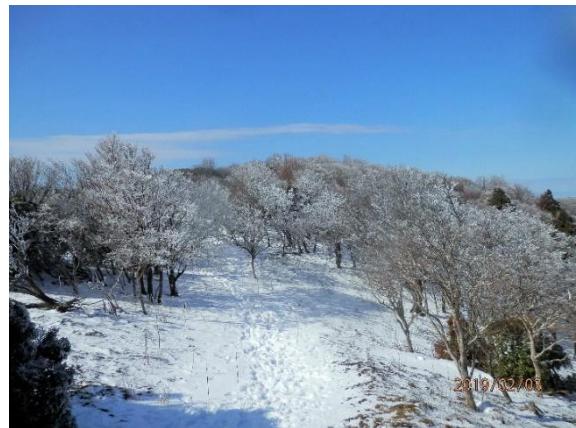
今年の冬は積雪が期待出来るかな？？？
樹氷の山頂と八丁平高原から眺める好展望を期待して白銀の世界に雪遊びに出かけませんか！

○担当： C L : 小川 S L : 参加者から

○山行日： 2月1日（日）

○行く先： 奈良県御杖村

○集合場所と時間：参加者に後日連絡します。
6:30頃 京田辺を出発予定。



○行程

京田辺（6:30 発）→車→御杖村登山口（9:15 着）→登尾ルート→三峰山山頂・八丁平（12:00）昼食（12:30）→三畳峠→新道ルート→登山口（15:00）→京田辺（17:30頃）

○交通手段：自家用車（スノータイヤ+タイヤチェーン予備）

○募集人員：車1台の場合は5名。尚、お車の提供があれば、+α
お車（スノータイヤ+タイヤチェーン）のご提供を求めます。
かんなび配信後の先着順とさせて頂きます。

○装備：軽アイゼン6爪以上・ストック+防寒具。
ワカン及びスノウシューをお持ちの方は持参願います。
アイゼンの着脱は事前に練習して下さい。
(注) この山はヒップそりが出来る場所は余りなかったと思います。

○申込み先及び期限
小川 パソコンmail 又は 携帯
1月23日（金）までに

○中止及びその他
1/30（金）の時点で**天候条件が悪い場合及び雪が少ない場合は中止又は行き先を変更します。**ご了承願います。

2月例会山行案内

亀山 7 座 しやくじょう 錫杖ヶ岳 (676m)

体力度★☆☆ 技術度★★☆

滋賀一周トレイル第4弾、亀山7座の一つ、錫杖ヶ岳です。亀山市加太向井と津市芸濃町との境界にある山です。山頂は尖った岩峰になっており、昔は雀頭山じやくとうさんと呼ばれていました。古くは雨乞いの靈山として信仰を集めた歴史もあります。山頂は360度パノラマビューとなっており、津市から亀山市の町並みと伊勢湾を一望できます。山頂直下には鎖場があります。

※このシリーズは、滋賀一周トレイルコース上の山をアトランダムに取り上げています。

○日 時 2026年2月27日（金）

○担 当 C L 平尾 S L 参加者から

○集 合 車山行 定員4~8名（車提供お願いします）

参加者に追って連絡します。

○行 程 下之垣内東コース～尾根出会～コース合流点～山頂～コース合流点～

下之垣内西コース（周回）予定 約10km、約5時間

○装 備 日帰り装備（念のため軽アイゼン持参）

○そ の 他 状況により中止にする場合があります。

前日17時の天気予報により中止決定の場合は連絡します。

○申 込 メ切1月24日（土）

平尾まで PCメールでお願いします。



山行報告

山行報告書

京都田辺山友会

報告者 薮

山名	釧迦ヶ岳	山行名	例会山行																																																												
ルート	朝明渓谷有料駐車場→中尾根登山口→釧迦ヶ岳→猫岳→羽鳥峰→朝明渓谷駐車場																																																														
山行日	2025年11月2日(日)	天候	晴時々曇																																																												
参加者	リーダー: 薮 サブリーダー: 富田 男性: 中田、田中(正)、永井、葛城 女性: 川上、多田、森田、高山 合計: 10名																																																														
ルート概略図																																																															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">コースタイム</th> </tr> <tr> <th colspan="2">地名</th> <th>時:分</th> <th colspan="2">地名</th> <th>時:分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">松井山手</td> <td>集</td> <td>6:30</td> <td rowspan="2">猫岳</td> <td>着</td> <td>12:25</td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>6:30</td> <td>発</td> <td>12:45</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">朝明渓谷 有料駐車場</td> <td>着</td> <td>8:05</td> <td rowspan="2">羽鳥峰</td> <td>着</td> <td>13:45</td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>8:20</td> <td>発</td> <td>14:00</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">鳴滝コバ</td> <td>着</td> <td>10:15</td> <td rowspan="2">朝明渓谷 有料駐車場</td> <td>着</td> <td>15:05</td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>10:15</td> <td>発</td> <td>15:45</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">大蔭のガレ</td> <td>着</td> <td>11:00</td> <td rowspan="2">松井山手</td> <td>着</td> <td>17:30</td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>11:05</td> <td>発</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">釧迦ヶ岳</td> <td>着</td> <td>11:20</td> <td rowspan="2"></td> <td>着</td> <td></td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>12:00</td> <td>発</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			コースタイム				地名		時:分	地名		時:分	松井山手	集	6:30	猫岳	着	12:25	発	6:30	発	12:45	朝明渓谷 有料駐車場	着	8:05	羽鳥峰	着	13:45	発	8:20	発	14:00	鳴滝コバ	着	10:15	朝明渓谷 有料駐車場	着	15:05	発	10:15	発	15:45	大蔭のガレ	着	11:00	松井山手	着	17:30	発	11:05	発		釧迦ヶ岳	着	11:20		着		発	12:00	発	
コースタイム																																																															
地名		時:分	地名		時:分																																																										
松井山手	集	6:30	猫岳	着	12:25																																																										
	発	6:30		発	12:45																																																										
朝明渓谷 有料駐車場	着	8:05	羽鳥峰	着	13:45																																																										
	発	8:20		発	14:00																																																										
鳴滝コバ	着	10:15	朝明渓谷 有料駐車場	着	15:05																																																										
	発	10:15		発	15:45																																																										
大蔭のガレ	着	11:00	松井山手	着	17:30																																																										
	発	11:05		発																																																											
釧迦ヶ岳	着	11:20		着																																																											
	発	12:00		発																																																											
山行報告	6時間48分 8.5km ↑828m ↓803m																																																														
当日の天気は、時々曇に覆われましたが概ね晴れでした。広い駐車場があるので安心していましたが、三連休ということもあって、到着した時には駐車場は満車でした。少し下の広場に駐車スペースを設けていてそこに駐車させてもらいました(有料)。																																																															
登山口近くの広場で体操とコースの確認をした後、スタート。快適な気温でスタートしましたが、30分ほど歩くと汗をかき始めたので、衣服調整の休憩を取り、その後は樹林帯の中の登山道をひたすら登っていました。鳴滝コバあたりで視界が開けると、向こうの山肌がパッチワークのように紅葉しているのが見えて嬉しくなりました。また頂上から周回していく稜線には人々の歩いている姿も確認できました。どんどん急斜面を登って、本日一番の絶景のやせ尾根『大蔭のガレ』。ここは迫力のあるキレットでした。さらに強風とあって、通過する時は緊張しましたが、皆、難なく通過！残念なことに、その強風でメンバーの一人が手袋を片方飛ばされてしまうというアクシデントがありました…。さらに登っていくと、釧迦ヶ岳最高点、そして釧迦ヶ岳頂上へ。頂上から少し下ったところで昼食休憩をとりましたが、じつをしているとかなり寒くなっていました。その後、途中の猫岳から釧迦ヶ岳の山容を見ながら、「お釧迦様がどのように横たわっているのか」としばらく談笑しました。羽鳥峰(ハト峰)からは、かわいらしい地上絵を鑑賞し、猫谷コースを下って駐車場に戻りました。途中のオランダ堰堤は構築されて百年の歳月が経っているのに、今も整った石積みでとてもきれいでした。																																																															
参加してくださった皆さんのご協力のお陰で、とても楽しい山行になりました。無事に終えられたことに感謝しております。ありがとうございました。																																																															
ヒヤリハット なし																																																															



パッチワークの紅葉



釧路ヶ岳山頂

(感想)

釧路ヶ岳の付いた山は全国に7か所見られますが、奈良県以外の鈴鹿セブンの釧路ヶ岳は初めて参加です。鈴鹿山系の夏場のヤマビルが嫌いで避けていました。今回はこの時期に計画されていて参加しました。

人気のコースらしく沢山のハイカーが駐車場に大集結です。

大蔭のガレの危険度は少ないが稜線上は強い風が吹き荒れて飛ばされそうです。

ハト峰から猫岳と岩場を楽しみ地上絵の猫絵に感心して暫し鑑賞。

アップダウンや岩場、急登が満載のコース約6時間は人気のコースらしいです。

少し寒さもありましたがほほ天候に恵まれた一日でした。お疲れ様でした。 (中田)

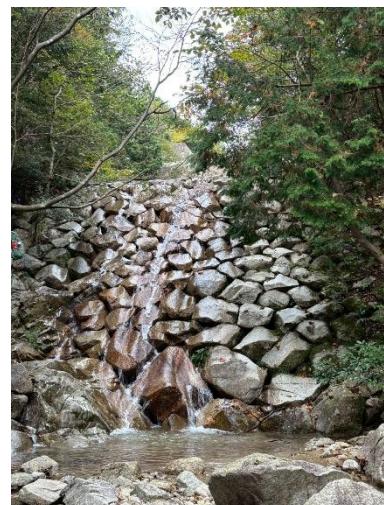
赤や黄色の美しい紅葉を、久しぶりにパノラマで見ることができました。
また、尾根伝いに歩いたり、むき出しの斜面に小石を並べて象られたネコちゃんワンちゃんに癒やされたり、と色々なバリエーションに富んだ山行きでとても楽しかったです。

企画してくださったYさんありがとうございます。(高山)

大蔭のガレ

ハト峰からの地上絵

オランダ堰堤



山行報告書

京都田辺山友会

報告者 富田

山名	高野山「紅葉の女人道・金剛峯寺・奥の院」	山行名	市民秋山登山																																																		
ルート	極楽橋駅→不動坂(清不動堂→不動坂口女人堂)→金剛峯寺→女人道(大滝口女人堂跡→大峰口女人堂跡)→奥の院前																																																				
山行日	2025年11月16日(日)	天候	晴れ																																																		
参加者	リーダー:富田 サブリーダー:豊田、今村、川上 山内、矢放、田中(深)、手島、原田、大西、伊藤(多)、上野、孝治(正)、孝治(修)、桑原仲野、高橋、上田、藤田、阪本、一般 6名 合計:26名																																																				
ルート概略図																																																					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">コースタイム</th> </tr> <tr> <th colspan="2">地名</th> <th>時:分</th> <th colspan="2">地名</th> <th>時:分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">極楽橋駅</td> <td>発</td> <td>9:14</td> <td rowspan="2">大滝口女人堂跡</td> <td>着</td> <td>12:51</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>発</td> <td>12:53</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">清不動堂</td> <td>着</td> <td>10:07</td> <td rowspan="2">大峰口女人堂跡</td> <td>着</td> <td>13:29</td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>10:14</td> <td>発</td> <td>13:37</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">不動坂口女人堂</td> <td>着</td> <td>10:34</td> <td rowspan="2">奥の院前</td> <td>着</td> <td>14:12</td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>10:43</td> <td>発</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">金剛峯寺</td> <td>着</td> <td>12:14</td> <td rowspan="2"></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>12:23</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			コースタイム				地名		時:分	地名		時:分	極楽橋駅	発	9:14	大滝口女人堂跡	着	12:51			発	12:53	清不動堂	着	10:07	大峰口女人堂跡	着	13:29	発	10:14	発	13:37	不動坂口女人堂	着	10:34	奥の院前	着	14:12	発	10:43	発		金剛峯寺	着	12:14				発	12:23		
コースタイム																																																					
地名		時:分	地名		時:分																																																
極楽橋駅	発	9:14	大滝口女人堂跡	着	12:51																																																
				発	12:53																																																
清不動堂	着	10:07	大峰口女人堂跡	着	13:29																																																
	発	10:14		発	13:37																																																
不動坂口女人堂	着	10:34	奥の院前	着	14:12																																																
	発	10:43		発																																																	
金剛峯寺	着	12:14																																																			
	発	12:23																																																			
ヒヤリハット	なし																																																				

〈感想文〉

(市民参加者 Aさん)

今回の秋山登山は、快晴に恵まれ寒くも暑くもなく、絶好の登山日和となりました。空は雲ひとつもなくすみわたり、木々の色も赤や黄色が濃く短い秋を満喫することができました。今後、秋山登山が無くなるのは残念ですが、復活を願っています。これからも思い出に残るような計画を立てて下さい。

本当にありがとうございました。

矢放

今年の初心者教室から入会しての参加です。
山道では先輩方に気さくに話しかけて頂き、キツイ登りも楽しく歩けました。またお昼は精進料理を頂き、午後からの山歩きの元気をもらいました。お天気も良く、お参りと山歩きと観光で有意義な時間を過ごせました。役員の方々本当にありがとうございました。

孝治(正)

高野山への秋山登山は快晴に恵まれ、気温も快適で美しい紅葉も堪能することが出来、素晴らしい一日となりました。クマの出没が多少不安でしたが、ゆったりとしたペースで余裕を持った計画を組んでいただいたこともあり、皆でワイワイ歓談しながら山道を歩いているうちに、これならクマも近寄ってこないだろと安心できました。予定より早めに観光客の多い金剛峯寺周辺に到着したため、人気の店でありがたく精進料理をゆっくり味わうこともできました。あらためて、今回の登山に先立って下見をして細かな計画を立て、イベントを実施いただいた皆様に感謝いたします。

手島

電車を乗り継いでの遠出の登山は初めてでした。横にケーブルを見ながらの登り。ゆるい坂道がだらだらと続き、みなさんの健脚ぶりに、いつもながら驚き、なんとか必死でついていきました。何期ですか?と、途中声をかけてくださる方がおられましたが、自分が登山教室何期?かなど考えたことが無かったため、そこで初めて、七期なんだと意識することができました。コロナ下での教室など、ご苦労があつたんだなあ、と思いながら登りました。高野山では、美味しく精進カレーをいただき、その後、日向ぼっこしようかしらとぼんやりしていると、先輩から美味しいコーヒーをご馳走になり、至福の一時でした。お土産屋さんでも、ゆっくり豆乳アイスを食べ、思いがけず、美味しい登山となりました。準備してくださった皆様ありがとうございました。



不動坂口女人堂



高野山紅葉狩り



金剛峯寺にて



精進料理・精進カレー

美味でした!

山行報告書

京都田辺山友会

報告者 藤村

山名	湖東三山	山行名	例会																																								
ルート	彦根駅～西明寺～金剛輪寺～百濟寺～彦根駅																																										
山行日	11月20日	天候	晴れ																																								
参加者	CL:藤村 女性:上田、米田、木南、玉置	SL:原田 合計:合計6名																																									
<p>ルート概略図</p>																																											
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">コースタイム</th> </tr> <tr> <th colspan="2">地名</th> <th>時:分</th> <th colspan="2">地名</th> <th>時:分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">JR 彦根駅 (バス移動)</td> <td></td> <td></td> <td rowspan="2">百濟寺</td> <td>着</td> <td>15:30</td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>9:00</td> <td>発</td> <td>16:20</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">西明寺</td> <td>着</td> <td>9:32</td> <td rowspan="2">JR 彦根駅 (バス移動)</td> <td>着</td> <td>17:20</td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>10:50</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">金剛輪寺</td> <td>着</td> <td>11:40</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>13:30</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				コースタイム					地名		時:分	地名		時:分	JR 彦根駅 (バス移動)			百濟寺	着	15:30	発	9:00	発	16:20	西明寺	着	9:32	JR 彦根駅 (バス移動)	着	17:20	発	10:50			金剛輪寺	着	11:40			発	13:30		
コースタイム																																											
地名		時:分	地名		時:分																																						
JR 彦根駅 (バス移動)			百濟寺	着	15:30																																						
	発	9:00		発	16:20																																						
西明寺	着	9:32	JR 彦根駅 (バス移動)	着	17:20																																						
	発	10:50																																									
金剛輪寺	着	11:40																																									
	発	13:30																																									
<ul style="list-style-type: none"> 早朝は肌寒く厚着が必要でしたが段々と温かくなり、昼頃には平年並みの温度になる。快晴な秋空の下快適なハイキングをする。 JR 彦根駅からこの時期限定運行している紅葉の湖東三山巡回バスに乗り西明寺行く。西明寺横の道路から東海道自然歩道に入ろうとすると、遠くのガードマンが×の手仕草をして止めるので、止む無く拝観料を支払い境内から自然歩道に入る。途中に 11 月中は車の出入りが多く道路側からの侵入禁止告知の立札がある。 西明寺を出発すると、木々が生い茂り足元は落ち葉が堆積した少し暗い道を少し歩く。やがて田園の畔道に出る。そこからは一般道を進むともう金剛輪寺である。 金剛輪寺の本堂には、昨年放映された笠置シズ子のブギウギがこの寺で撮影されていた時の写真が多く並べられていた。又寺前の売店では松茸、数本 5,000 円で売られており驚く。 金剛輪寺からはほぼ平坦な農道を進む。少しでも早く百濟寺行くために出来るだけ直線で最短の道を選び予定より早く百濟寺に到着する。朝から自然歩道を歩いている人は誰もいなかった。 国宝・重文・名庭が多くある西明寺、本堂参道両側の千躰地蔵の金剛輪寺、池泉回遊式庭園の百濟寺とそれぞれ趣があり、もう少し時間を取りゆっくりと見学したいと思う寺ばかりでした。 素晴らしい紅葉に囲まれた三寺参拝を楽しむことができました。 バスの出発時間確認等不手際を掛け申し訳ありませんでした。 																																											
 																																											
<p>ヒヤリハットなし</p>																																											

山行報告書

京都田辺山友会

報告者 中田

山名	剣山・次郎炭・丸笹山（徳島県）	山行名	例会																																					
ルート	見ノ越登山口→リフト西島駅→大剣神社→山頂ヒュッテ→剣山→ジロウキュウ峠→次郎炭→山頂ヒュッテ（泊）→見ノ越登山口→ラ・フォーレつるぎ→登山口→丸笹山頂→登山口																																							
山行日	2025年11月22日～11月23日	天候	晴れ																																					
参加者	リーダー： 中田 サブリーダー： 宮内 男性：中田、宮内、永井 女性：岡本、尾松、田中（深）、山内、阪本、藤田、米田、山本、高山、伊藤、大西 合計： 14名																																							
	<p>コースタイム</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>地名</th> <th>時:分</th> <th>地名</th> <th>時:分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">見ノ越 登山口</td> <td>11:56</td> <td rowspan="2">ジロウキュウ峠</td> <td>15:09</td> </tr> <tr> <td>12:06</td> <td>発</td> <td>15:11</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">リフト 西島駅</td> <td>13:10</td> <td rowspan="2">次郎炭</td> <td>15:33</td> </tr> <tr> <td>13:19</td> <td>発</td> <td>15:42</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">大剣神社</td> <td>13:40</td> <td rowspan="2">剣山頂 ヒュッテ泊</td> <td>16:46</td> </tr> <tr> <td>13:48</td> <td>発</td> <td>6:53</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">剣山頂 ヒュッテ</td> <td>14:01</td> <td rowspan="2">丸笹山</td> <td>9:37</td> </tr> <tr> <td>14:31</td> <td>発</td> <td>9:53</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">剣山</td> <td>14:35</td> <td rowspan="2">ラ・フォーレ 登山口</td> <td>10:37</td> </tr> <tr> <td>14:46</td> <td>発</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	地名	時:分	地名	時:分	見ノ越 登山口	11:56	ジロウキュウ峠	15:09	12:06	発	15:11	リフト 西島駅	13:10	次郎炭	15:33	13:19	発	15:42	大剣神社	13:40	剣山頂 ヒュッテ泊	16:46	13:48	発	6:53	剣山頂 ヒュッテ	14:01	丸笹山	9:37	14:31	発	9:53	剣山	14:35	ラ・フォーレ 登山口	10:37	14:46	発	
地名	時:分	地名	時:分																																					
見ノ越 登山口	11:56	ジロウキュウ峠	15:09																																					
	12:06		発	15:11																																				
リフト 西島駅	13:10	次郎炭	15:33																																					
	13:19		発	15:42																																				
大剣神社	13:40	剣山頂 ヒュッテ泊	16:46																																					
	13:48		発	6:53																																				
剣山頂 ヒュッテ	14:01	丸笹山	9:37																																					
	14:31		発	9:53																																				
剣山	14:35	ラ・フォーレ 登山口	10:37																																					
	14:46		発																																					
<p>山行報告</p> <p>四国で一番奥深い山で、西日本第二の高峰「剣山 1955m」、頂上台地の広大な笹原と展望に行きたいと願い、剣岳と同じ剣山の名前が似ている所も気になっていました。3連休の初日で駐車場が確保できてホッと出来た。2日前に初冠雪のニュースがあり登山道の日陰には雪跡があり斜面は凍結していて滑りそうです。剣山の由来とされる大剣岩をご神体とする大剣神社で山行の安全をお祈りして、頂上ヒュッテの横の階段を上って見れば平家の馬場と呼ばれる頂上台地が現れた。予想通りの展望がひらけて見渡す限り一面の笹原が素晴らしい！日没時間 16:57</p> <p>今回の目的は南西方の次郎炭に登ることです。往復 2 時間の猶予しかなく 14:46 からスタートをしました。秋晴れの素晴らしい景色をゆっくり堪能している時間を惜しんで、長い稜線が目の前に広がっています。残念ながら5名が途中で断念しましたが、9名が急登を登りきり次郎炭の山頂にたどり着いた。鑑賞に浸る暇もなくヒュッテを目指して帰りました。Nさんが体調不良で休憩しているのを励まして剣山頂ヒュッテ小屋に帰った時は日没直前でした。山頂ヒュッテは翌日が今期最終営業日で、70周年記念品が頂けることになった。小屋の中は電気が充分に使え、こたつが設えてあり快適な部屋に感激した。翌日早朝は皆さんでご来光を拝み下山した。2日目は北東方にある花の山：四国百名山「丸笹山 1711m」が近くにあるので登ることにした。比較的緩やかな登山道に緊張した様子もなく、山頂からは360度の展望があり秋空の中景色をゆっくり堪能できました。</p> <p>ヒヤリハット なし</p>																																								



感想文

昨年の石鎚山に次ぐ四国第二弾の行ってみたい剣山でした。積雪の心配もしましたが絶好の登山日和。しかも山小屋最終日(年末年始除く)。山までの道中も車から見える紅葉した錦織の山々に何回綺麗と言った事でしょう。登山中は暑いし寒いしの繰り返しで夏だったらもっときつかったと思いました。剣山に到着後日没の時間もあり大急ぎで次郎笈へのピストン。アップダウンが激しくへとへとになりました。帰りは温泉に買い物にと楽しい時間を過ごしました。また来たいなあーとみんなで言ってました。皆さんお疲れ様でした。有り難う御座いました。色々な事が次々に起こって記憶に残る山行でもありました。

米田

剣山山行案内を知り、行ってみたい思いと、今年入会したので知らない方々の中での1泊が不安という想いで迷いましたが、やはりこの機会を逃したくないと参加を決めました。

当日は天候に恵まれ、また整備の行き届いた山道のため特に不安なく登ることができました。剣山頂上ヒュッテでは、夕食朝食で手作りの美味しい郷土料理が並び、特にアマゴの唐揚げは頭から尻尾まで大変美味しく頂くことができました。満天の星空を堪能した後は心地よい疲労感で21時の消灯を待たず、暖かい布団で起床の5時まで熟睡することができました。また翌朝の日の出は美しいブルーアワーと想像していたよりも力強い曙色で、生命の誕生を感じたり、自分は生かされているという思いを改めて持ちました。

下山途中では、僅かに雪や氷の山道がみられましたがその都度リーダーがアドバイスをくださったので安心して進むことができました。おかげ様で予定通り剣山・次郎笈・丸笠山に登ることができました。最後になりましたが山友会の皆様、多くの学びとお気遣いをありがとうございました。また、お疲れのところ車を運転してくださり感謝しています。今後もご教示よろしくお願ひいたします。

大西

「日本百名山」の剣山は以前から行ってみたいと思っていた山でした。剣山山頂ヒュッテに泊まれば日の出・日の入・瀬戸内の夜景満天の星空が展望できると聞いていました。うわさ通り私達の泊まった日は天候に恵まれ満天の星空を仰ぐ事ができ、翌朝の日の出前の太陽が造る一直線のラインなんと美しい景色なんだと感動しました。山頂から隣の次郎笈へは笹原が続いて一筋の道が見えており歩いてみたい衝動にかられますか、なかなかのアップダウンがあり途中でゆっくり引き返しましたが、次回次郎笈へゆっくり山行してみたいとの思いを残す山行でした。



山行報告書

京都田辺山友会

報告者 薮

山名	雨乞岳	山行名	例会山行		
ルート	武平トンネル西駐車場→茨谷登山口→東雨乞岳→雨乞岳→七人山→武平トンネル西駐車場				
山行日	2025年11月23日(日)	天候	晴		
参加者	リーダー: 薮 サブリーダー: 土岐 男性: 西川、安倉 女性: 幾田、多田、森田 合計: 7名				
ルート概略図		コースタイム			
		地名	時:分	地名	時:分
		松井山手	集 6:30 発 6:30	雨乞岳	着 11:30 発 11:51
		武平トンネル 西駐車場	着 8:15 発 8:30	東雨乞岳	着 11:56 発 12:30
		茨谷登山口	着 8:34 発 8:39	七人山	着 12:54 発 13:04
		三人山	着 10:10 発 10:27	武平トンネル 西駐車場	着 15:30 発 16:00
		東雨乞岳	着 11:12 発 11:24	松井山手	着 18:30 発

山行報告

7時間 8.2km ↑838m ↓818m

山行日の数日前には、雨乞岳で霧氷が見られる日もあったと聞いて、寒さが厳しい中での山行になるかも…と心配で、参加メンバーの皆さんに『寒さ対策を万全に』と連絡をさせていただきましたが、当日は快晴でさらに心地よい気温で、上りの時は汗ばむほどの良いお天気に恵まれました。登山口近くにお手洗いがないため、鈴鹿PAに寄ってから、登山口駐車場に向かいました。到着した時には駐車場はすでに満車でした。鈴鹿の山はどこも人気です。

茨谷登山口からいきなり急登が始まります。樹林帯の中をひたすら上って、やっと尾根に出ると、360度のパノラマが広がっていて思わず歓声を上げてしまいました。また、東雨乞岳から雨乞岳へ続く稜線からも素晴らしい絶景を見ることができました。頂上からは、目の前に、藤原岳をはじめ御在所岳、鎌ヶ岳など鈴鹿セブンマウンテンが勢ぞろい。遠くには、雪をかぶった御嶽山と、白山がはっきりと見えました！

下山は、七人山から沢谷峠へと向かう沢沿いの道を下りました。何度も渡渉を繰り返し、小さいながらもアップダウンがあり、上りの登山道ではお目にかかれなかった紅葉した木々もあり晚秋の風情も楽しめました。上りとは対照的な道なので周回がおすすめです。

最高のお天気に恵まれ、参加してくださった皆さんのご協力のお陰で、安全に楽しく山行を終えられたことに、感謝しております。ありがとうございました。

ヒヤリハット なし



(感想)

雨乞岳は、標高差が 400 メートルに対して上りが倍の 843 メートルで、下りも倍の 823 メートル。登っては下りの連続と天候も良かった為、大汗をかいて大変疲れました。しかし、山頂での 360 度のパノラマと秋の空のすじ雲が非日常的で、疲れよりも感動の方が上回りました。ゆっくり歩いてくださった CL、SL、同行者に感謝します。（幾田）

鈴鹿 7 マウンテン全山登頂を目指して、今回は 5 座目の雨乞岳に行きました。朝から快晴に恵まれずんずん登りました。が、山頂までの行程は登ったり下ったりの繰り返しで、450m 上がるのに 850m 登りました。下山も同様で、足元も石あり崖あり、渡渉ありで緊張続きの山でした。でも、山頂からの景色は素晴らしい、360 度景色が見渡せ、雪で白くなった御嶽山や北アルプスの山々まで見ることができました。あと 2 座も楽しみです。（多田）

以前から行きたかった「鈴鹿セブンマウンテン」漸く都合が合って、富士山以来の久しぶりの山行となりました。登りが 850m もあり往復ですから体力的に非常に心配。しかし、天気は快晴！ 登山口の沢からいきなり急登で息が上がりどうなるか思いましたが、CL 藤さんと SL 土岐さんがゆっくりしたペースで先導いただき無事登頂できた事が一番嬉しかったです。晴天で頂上からは北東は御嶽乗鞍、北西は琵琶湖三上山、東は伊勢湾など 360°の眺望がご馳走でした。参加された皆さんありがとうございました。（安倉）



山行報告書

京都田辺山友会

報告者 竹原(順)

山名	大焼山・艮山・高雄山	山行名	隣町・井手町の三山巡り																																									
ルート	バス停多賀口→大焼山→艮山→高雄山→バス停多賀口																																											
山行日	11月24日	天候	晴れ																																									
参加者	リーダー： 竹原(順) 男性：木田、佐々木、中村(康) 女性：竹原(絹) 合計： 6名		サブリーダー：染矢																																									
ルート概略図																																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">コースタイム</th> <th colspan="2">地名</th> <th>時:分</th> <th>地名</th> <th>時:分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">バス停 多賀口</td> <td>集</td> <td>7:40</td> <td rowspan="2">(444m)</td> <td rowspan="2">艮山</td> <td>着</td> <td>11:50</td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>7:45</td> <td>発</td> <td>12:30</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">万灯呂山 (303m)</td> <td>着</td> <td>8:50</td> <td rowspan="2">(443m)</td> <td rowspan="2">高雄山</td> <td>着</td> <td>13:30</td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>9:05</td> <td>発</td> <td>13:45</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">大焼山 (429m)</td> <td>着</td> <td>10:10</td> <td rowspan="2">(429m)</td> <td rowspan="2">バス停 多賀口</td> <td>着</td> <td>15:30</td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>10:20</td> <td>発</td> <td>15:41</td> </tr> </tbody> </table>					コースタイム		地名		時:分	地名	時:分	バス停 多賀口	集	7:40	(444m)	艮山	着	11:50	発	7:45	発	12:30	万灯呂山 (303m)	着	8:50	(443m)	高雄山	着	13:30	発	9:05	発	13:45	大焼山 (429m)	着	10:10	(429m)	バス停 多賀口	着	15:30	発	10:20	発	15:41
コースタイム		地名		時:分	地名	時:分																																						
バス停 多賀口	集	7:40	(444m)	艮山	着	11:50																																						
	発	7:45			発	12:30																																						
万灯呂山 (303m)	着	8:50	(443m)	高雄山	着	13:30																																						
	発	9:05			発	13:45																																						
大焼山 (429m)	着	10:10	(429m)	バス停 多賀口	着	15:30																																						
	発	10:20			発	15:41																																						
山行報告	<p>7時25分新田辺発緑苑坂行のバスに乗車。祭日なのに外国人労働者の通勤で混雑するのに驚く。バス停多賀口で参加者6名が揃って井手の古い町並みを進む。人家がとだえるころ源氏ボタルで有名な南谷川の橋を渡ってフルーツラインの舗装道を辿って高度を上げて行く。約1時間の歩行で万灯呂山の展望台に到着。今日の山行で唯一眺望の開けるところなので木津川に沿った京都府南部の景観を十分に楽しんだ後、舗装道を下って大焼山登山口からの登山開始は9:45。ここから山道です。約30分の山登りで大焼山に到着。小休止の後、艮山に向かう。小さなピークに向かう道を道なりに進むが、YAMAPコースから外れているという指摘で約100m戻って正規ルートに復帰。大正池からの管理道を横切って鉄塔の下で小休止して艮山到着は11時50分。ここで昼食休憩40分。集合写真も撮って最後の高雄山に向かう。途中、道なりにピークを越えて進むが、コースから外れていることが判明。約200m戻る。高雄山までの道でもう一度ルートを外すがすぐに気づいてロスはほとんど無し。それでも、ほぼ予定通り高雄山到着は13:30。小休止を取って下山道を1時間45分掛けて無事出発点のバス停に到着。</p> <p>この山行を総括すれば、最初の2時間と最後の30分は舗装路であるが、その他はすべて山道。その山道は、登りあり下りあり、尾根伝いの快適な水平路あり、落葉に覆われて道が見えない坂があり、雨水でえぐられた粘土質の溝状の道があり、足を滑らせ易い砂礫の下りがありと変化に富んでいる。また、案内板が少なく目立たない分岐も多いので、地図とコンパスとYAMAPが必携だ。決して高度は高くはないが累積昇降量は970m、歩行距離も14kmを超え、歩行時間(休憩含む)も7時間45分に及ぶ結構ハードなコースだ。本当に近場で登山口までアプローチし易いという利点を加えると、山行の「体力・技術・知識の向上」を目指す初心者のトレーニング登山にぴったりのコースだと言える。</p> <p><ヒヤリハット> 数回のYAMAPコース外れはあったが、再発防止が目的のここにあげるほどではないので、「無し」とします。</p>																																											

井手町三山 1市2町の境界尾根を歩く

中村(康)

小春日和のもと、晩秋の落ち葉を踏みしめ、紅葉が楽しめた。1市2町の境界尾根を含む里山歩きは、さながら送電鉄塔、地図、ヤマップトレースを手掛かりとして尾根道トレースゲームとなつた。らくなんトレイルの黄色いテープ、赤い境界杭も頼りとするも、3,4度、道をひきかえしてルートを正した。とはいへ、京都労山100山の、万灯呂山（大峰）、良山（443m）、そして城陽市最高地点（433m）を踏むことが出来た。高雄山（443m）からの林道下りは、窪地あり、石ころあり、14キロに及ぶ里山歩きの最後の難儀であった。



万登呂山不動尊の紅葉

山行報告書

京都田辺山友会

報告者 山下

山名	へんろころがし 勝山寺 720m	山行名	個人山行																																																
ルート	徳島県鴨島駅→11番札所藤井寺→12番札所→杖杉庵→(タクシー)→13番側の宿																																																		
山行日	2025, 11, 27		天候	晴れ																																															
参加者	リーダー： 山下 男性：藤井、 女性：上田			サブリーダー：小川 合計：4名																																															
ルート概略図		コースタイム																																																	
JR 徳島線鴨島駅 ↓ 11番 藤井寺 30m ↓ 長戸庵(チュウズアン) 440m ↓ 柳水庵 500m ↓ 左右内集落 400m ↓ 12番焼山寺 720m ↓ 杖杉庵 (ジョウサンアン) 440m ↓ タクシーで13番隣の宿		↑ N コースタイム <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">地名</th> <th>時:分</th> <th colspan="2">地名</th> <th>時:分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">宿</td> <td>集</td> <td></td> <td rowspan="2">左右内集落</td> <td>着</td> <td>13:40</td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>5:55</td> <td>発</td> <td>13:50</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">11番札所。 藤井寺</td> <td>着</td> <td>6:50</td> <td rowspan="2">12番札所 焼山寺</td> <td>着</td> <td>15:00</td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>7:10</td> <td>発</td> <td>15:30</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">橋山休憩所</td> <td>着</td> <td>7:45</td> <td rowspan="2">杖杉庵</td> <td>着</td> <td>16:00</td> </tr> <tr> <td>長戸庵</td> <td>着</td> <td>9:00</td> <td>発</td> <td>16:10</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">柳水庵</td> <td>着</td> <td>10:37</td> <td rowspan="2">タクシーで宿 ～</td> <td>着</td> <td>16:40</td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>11:02</td> <td>発</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			地名		時:分	地名		時:分	宿	集		左右内集落	着	13:40	発	5:55	発	13:50	11番札所。 藤井寺	着	6:50	12番札所 焼山寺	着	15:00	発	7:10	発	15:30	橋山休憩所	着	7:45	杖杉庵	着	16:00	長戸庵	着	9:00	発	16:10	柳水庵	着	10:37	タクシーで宿 ～	着	16:40	発	11:02	発	
地名		時:分	地名		時:分																																														
宿	集		左右内集落	着	13:40																																														
	発	5:55		発	13:50																																														
11番札所。 藤井寺	着	6:50	12番札所 焼山寺	着	15:00																																														
	発	7:10		発	15:30																																														
橋山休憩所	着	7:45	杖杉庵	着	16:00																																														
	長戸庵	着		9:00	発	16:10																																													
柳水庵	着	10:37	タクシーで宿 ～	着	16:40																																														
	発	11:02		発																																															
四国 88ヶ所巡礼のまづ初に「発心の道場」徳島県での4泊5日の巡礼の旅を実施した。一番から 20番札所まで、約 90km の難行だった。山友会会員としては当然歩き遍路。厳しい遍路路は「遍路ころがし」といわれていて、一に「焼山」、二にお鶴、三に太龍と言われ、今回のコースには共に含まれている。藤井寺から「焼山」の一日を報告する。焼山寺は標高 720m、累積標高差 1100m で6個の難所があった。鴨島駅前のホテルからヘッドランプをつけて街中を藤井寺に向かう。8 時にならぬと納経所は開かないので、記帳無しでいよいよ山中の焼山寺に向かう。3日目の本日も快晴にめぐまれた事に感謝しつつ落ち葉の道を登る。歴史街道ゆえ 徳島県作成の標識のみならず個人やボランティアグループが設置した標識が沢山あるので、道迷いをすることは少ない。道はなだらか道・階段道・荒れた登山道・じみちや舗装と様々あり、トレッキングシューズが望ましい。柳水庵を過ぎたところで仲間の靴底が剥がれ、以降難行・苦行が始まることになった。																																																			
今回は小休憩をとりながら行動食でつなぎつつ登る。急登が多いので、登山時と同様に15~20 分置きに休憩しないと ころがされてしまいそうだった。																																																			
左右内集落に着いた時は 歩き始めすでに7時間30分 疲労感もある。12番札所には更に320m の急登があり、思案時だ。タクシー会社の看板もあり ここで止めてのエスケープもありえた。足の具合の悪い仲間もいたが、これからが修行の道だと 意見一致し、エネルギーを補給し頑張ることとした。12番札所には9時間かかった。達成感に満たされながら山門をくぐる。さすがに展望は抜群だった。																																																			
途中で日本人は殆ど合わなかった。噂通り、外国人が多い。ドイツ・イタリア・アイルランド・スペイン等。約 10 人に道を譲る。女性の方が多い。陽気な仲間はその都度「ブエンカミーノ！」(スペイン語 よい巡礼を！) と挨拶。なかには日本語が達者な方もいた。皆、 心は同じなのですぐ打ち解けた。																																																			
スマホデータでは 3.78 万歩、26km。次回は来年の桜の頃に 高知県内の巡礼の予定です。																																																			
ヒヤリハット； 靴底はがれ。																																																			

感想文

藤井

修行でした！厳しい山道をヘロヘロになりながらの修行道でした。般若心経を唱えられず心からのお供えが出来なかったのは、今後の大大きな課題です。でも大きな声で般若心経を唱えるのは恥ずかしいです。

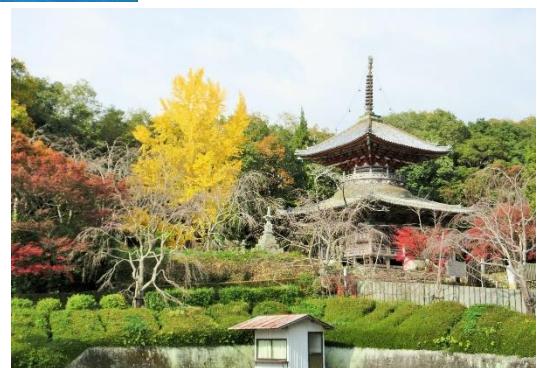
しかし反面、楽しいこともありました。何と言つても四国の風景。みかん類・柿などがたわわに実をつけ秋の深まりを実感。休耕田に植えられたコスモス、見事な秋を演出しています。寺々の大イチョウの黄色い大木。四国の秋です。

そして諸先輩との楽しい語らい。人生経験豊かな方々からのさりげないお言葉。胸にしました。

今後ともよろしくおねがいします。



遍路の旅の主な写真



今回は発心道場と言われる阿波(徳島)編

徳島県には第1番の霊山寺から

第23番の薬王寺まであるが
今回は残念ながら第 20 番の鶴林寺までとなつた。

私がこの巡礼に参加しようと決めたのは山の仲間であるH氏が昨年暮れに74歳の若さで亡くなられ私も何時お迎えが来るか分からぬと思い始めた事と妻が亡くなり3年が過ぎ、供養を兼ねてお参りしようかなど考えたからであるが靴に嫌われ悪戦苦闘の連続であった。

初日は第一番札所の靈山寺を皮切りに順調に参拝できた。

2日目の昼過ぎから左足の親指の付け根が痛み出した。今回の巡礼に当たり、50年前に買ったゴルフシューズを履いてきたがスパイクの金具の一部が破損し、残った金具の一部が足裏を押し上げたためである。

今回の巡礼に何故、古いゴルフシューズを履いてきたのかはY氏もゴルフシューズで行くと聞き、平地と山道の両方があるため、それは良い考えだと思ったからである。但し、試しに甘南備山に歩いて行き、両方の靴底が剥がれたため、自分で補修して再度甘南備山で試してOKとなったいわくつきの靴である。宿で自転車を借り、厚めの靴敷きを購入した。

3日目は朝6時に宿を出発し、11番札所の藤井寺に参拝し、遍路最大の難所である「遍路ころがしの峠越え」に向かった。中間に当たる柳水



庵で昼食を取り少し歩いた所で右足の靴の爪先部分からパクリと剥がれてしまったが、今回は荷物を少なくするため、いつも持っている応急処置の部材を置いてきてしまった。皆に色々手助けして貰い、太い針金と紐とテープで何とか応急処置を取り、無事12番札所の焼山寺に到着。その後、宿にて幅広のビニルテープを借り左側の靴も剥がれる恐れがあるので両方に巻き付けた。宿の周りはコンビニ等何もなし。

4日目は13番から19番と7寺廻るのだが、ビニルテープをきつく巻きすぎたため、両足の爪が痛くなり、17番目の井戸寺を過ぎた所に小さなスーパーがあったので幅広の綿テープを購入し、巻きなおしたが時すでに遅しで両足の爪部(5指)が青黒く変色してしまった。

5日目は最後の日で20番と21番を回る予定だったがここも3日目の遍路ころがしに次ぐ難所であり、今回は20番だけにして貰ったが、山頂の鶴林寺までは3キロの急勾配の山道が続き、今度は右足のかかとに5円玉程の擦り傷ができ、痛さをこらえ何とか参拝することができた。悪戦苦闘のお遍路でしたがまだまだ修行が足りないという弘法大師様の暖かいお心かと思い、最後まで挑戦していきたいと考えております。

登山靴のような爪先がガッチャリした靴ではない場合の対処方法としては今回の方法も良いのではと考えご紹介します。

1. 径 1.6mm程度の太さの針金の両端に輪を作る。
2. 紐を靴の幅に合わせ針金と結ぶ。
3. 針金が外れないように紐を通し、かかとに回して結ぶ。
4. 軽く幅広のテープにて余裕を持たせ巻き付ける。



山行報告書

京都田辺山友会

報告者 高山

山名	竹田城跡	山行名	例会
ルート	立雲峡駐車場→立雲峡第1展望台→立雲峡駐車場→竹田まちなか観光駐車場→竹田城跡→竹田城下町→竹田まちなか観光駐車場		
山行日	2025年11月29日(土)	天候	曇り
参加者	リーダー：高山 男性：葛城、宮内 女性：岡本、川田真、木南、阪本、田中(深)、玉置、仲野、原田、米田 合計：13名	サブリーダー：川田(弘)	

ルート概略図



コースタイム

立雲峡駐車場	着	5:30	竹田城下町	着	10:30
	発	5:40			
立雲峡第1展望台	着	6:20	竹田まちなか観光駐車場	着	11:30
	発	7:05		発	11:40
立雲峡駐車場	着	7:45		着	
	発	7:50		発	
竹田まちなか観光駐車場	着	8:00		着	
	発	8:10		発	
竹田城跡	着	9:00		着	
	発	9:50		発	

山行報告

雲海を見るため夜中からの出発となりました。当日の雲海予報は低く、雲海は望めないかも…、立雲峡駐車場は既に満車で駐車できないかも…という不安を抱えての出発でした。

駐車場に着いてみると、運良く駐車でき、おおむね予定通りの時間で出発。立雲峡第1展望台を目指しての登山開始。ライトアップされている竹田城跡を見ながらのスタートです。暗い道を上がっていくと30分ほどで空が白み始め、第1展望台に着く頃はすっかり明るくなっています。雲海に囲まれている竹田城跡を見る事ができました。また、降っているか降っていないかわからぬほどの雨が降っていましたが、予想より気温も高く寒さに凍えることなくゆっくり見学できたのが良かったです。いったん下山して、今度は先ほど雲海に囲まれていた竹田城跡を目指しました。

竹田まちなか観光駐車場に車で移動した後、駅裏登山道から登り始めました。登山道入口付近の紅葉に目を奪われ、途中は甘い香りが漂うことが何度かあり、桂の木かな〜?と探しながらゆっくりと登りました。竹田城跡の広さや立派な石垣に目を奪われ、石垣を作った昔の人は大変だったろうなと想いを馳せて見学しました。また、天守跡からは城下町一帯が眼下に広がり、城主になった気分を味わいました。下山は、階段が多い表米神社登山口道を下りてきました。その後は、城下町をゆっくり散策。お土産の干し柿、お酒などをゲットし、皆さんニコニコ顔で帰路につきました。(途中、よふど温泉につかり、昼食のボリュームたっぷりの唐揚げ定食などでおなかも満ち足りました。) 雲海、山登り、城下町散策、温泉とよくばりな山行でしたが、夜中から運転していただいた方がおられてこそ実現できました。ありがとうございました。



ヒヤリハット：なし

(感想文)

木南

一度行ってみたかった竹田城跡を、見どころ満載の計画どおり、存分に楽しめた1日（2日分位？）でした。

展望台に到着後、ワクワクしながら夜明けを待って見学。立雲峡下山途中の休憩場所で眺めた、雲海の竹田城跡に朝日が差した瞬間は感激でした。

竹田城跡の登山道では、紅葉の絨毯が美しく、城跡に着くと、その広さは解放感たっぷり。

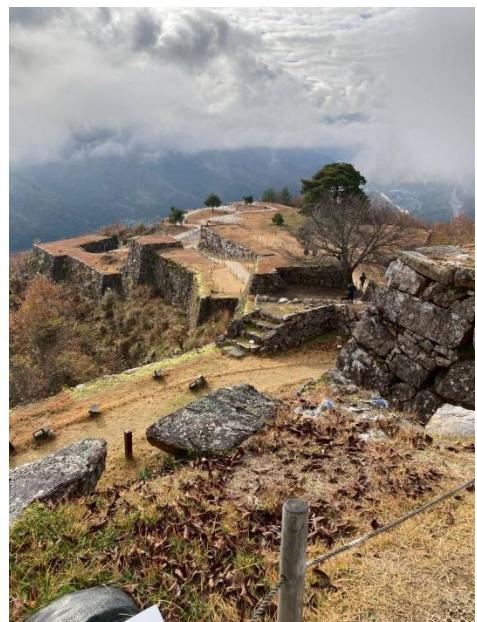
下山後の寺社巡りや、特大干し柿の土産物店も楽しみ、仕上げは、温泉とボリューム満点の昼食でほっこりしました。

計画から丁寧な案内、夜中から長時間の運転、美しい写真の送付などなど、本当にありがとうございました!!

田中(深)

夜中2時の集合に申し込みを躊躇しましたが、素晴らしい景色の天空に浮かぶ武田城跡が見られて感激しました。立雲峡駐車場に到着した時は雨が降っていてレインウェア&ヘッドライト装備で出発、ビューポイントに到着すると、もうすでに沢山の人、人、人でしたが、それぞれ良い場所を確保しながら日の出に向かって刻々と様変わりする景色を撮影しながら目に焼き付け、下山後はさつき見ていた竹田城跡の下まで移動して雄大な石垣が残る城跡を見学できた事も良かったです。その後JR武田駅辺りに立ち並ぶお寺を巡りながらの紅葉城下町散策も楽しかったです。

朝食は下山途中の山でとりましたが、昼食は先に温泉となり、お腹が空き過ぎて女子はほとんどが唐揚げ定食を注文、熱々の唐揚げをみんなで美味しくガッツリいただき帰路につきました。素敵な山行企画ありがとうございました。



山行報告書

京都田辺山友会

報告者 幾田

山名	春日山原始林ハイキング&交流部秋のふれあいの集い	山行名	例会&交流部ふれあいの集い																																																													
ルート	近鉄奈良駅→春日山遊歩道→首切地蔵→春日山石窟仏→鶯の滝→若草山→若草山登山道→若草山北口																																																															
山行日	2025年11月30日(日)	天候	快晴																																																													
参加者	リーダー：幾田 サブリーダー：森田 男性：葛城、川田、佐々木、竹原(順)、土岐、永井、西川、宮内、山田 女性：岡本、木南、桑原、阪本、高橋、高山、竹原(絹)、多田、田中(み)、藤田、山内、米田 合計：23名																																																															
ルート概略図																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">コースタイム</th> </tr> <tr> <th colspan="2">地名</th> <th>時:分</th> <th colspan="2">地名</th> <th>時:分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">近鉄奈良駅</td> <td>集</td> <td>8:00</td> <td rowspan="2">鶯の滝</td> <td>着</td> <td>12:25</td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>8:04</td> <td>発</td> <td>12:38</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">春日大社</td> <td>着</td> <td>8:43</td> <td rowspan="2">若草山</td> <td>着</td> <td>13:30</td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>8:45</td> <td>発</td> <td>13:45</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">妙見宮参道入口</td> <td>着</td> <td>9:29</td> <td rowspan="2">若草山北口</td> <td>着</td> <td>14:21</td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>9:40</td> <td>発</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">首切地蔵</td> <td>着</td> <td>10:10</td> <td rowspan="2"></td> <td>着</td> <td></td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>11:33</td> <td>発</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">春日山石窟仏</td> <td>着</td> <td>11:47</td> <td rowspan="2"></td> <td>着</td> <td></td> </tr> <tr> <td>発</td> <td>11:55</td> <td>発</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				コースタイム					地名		時:分	地名		時:分	近鉄奈良駅	集	8:00	鶯の滝	着	12:25	発	8:04	発	12:38	春日大社	着	8:43	若草山	着	13:30	発	8:45	発	13:45	妙見宮参道入口	着	9:29	若草山北口	着	14:21	発	9:40	発		首切地蔵	着	10:10		着		発	11:33	発		春日山石窟仏	着	11:47		着		発	11:55	発	
コースタイム																																																																
地名		時:分	地名		時:分																																																											
近鉄奈良駅	集	8:00	鶯の滝	着	12:25																																																											
	発	8:04		発	12:38																																																											
春日大社	着	8:43	若草山	着	13:30																																																											
	発	8:45		発	13:45																																																											
妙見宮参道入口	着	9:29	若草山北口	着	14:21																																																											
	発	9:40		発																																																												
首切地蔵	着	10:10		着																																																												
	発	11:33		発																																																												
春日山石窟仏	着	11:47		着																																																												
	発	11:55		発																																																												
山行報告	<p>コースタイム 06:17(休憩含む) 距離 13.2km のぼり 587m くだり 505m</p> <p>今回、例会と交流部の秋のふれあいの集いがタックルを組み、総勢 23 名での山行となった。</p> <p>以前このコースに参加させてもらったことはあったが、20 名以上の山行ゆえに熊情報等の安全確保とトイレ場所の確認の為、CL と SL で下見には行っておいた。事前にグループ LINE を作り、いつでも情報共有できるよう手配をして近鉄奈良駅からスタート。興福寺の境内を通り、人通りの少ない場所を選んで各班で準備体操をした。早朝の為、春日大社参道は人が少なく歩きやすかった。春日大社を過ぎた辺りでトイレ休憩を取り、ここで熊鈴などを付けた。首切地蔵までのコースは2通りあるが、今回はもみじの紅葉を見る為に遊歩道コースを選択した。次の休憩場所の妙見宮では、紅葉を見る為に上のほうまで階段を登る人が大勢いた。昼休憩の首切地蔵に到着したのは 10 時過ぎだった。到着後、交流部が用意してくださった美味しいお菓子とコーヒー等を頂いて一休みした。その後、交流部主催のクイズ大会。山に関するクイズで豪華景品?を当てるのだが、これが大いに盛り上がり 30 分が経過した。その後、昼食を取り 30 分後に山行に出発。紅葉を見る為に地獄谷新池に立ち寄り、その後春日山石窟仏と鶯の滝を見学した。</p> <p>道中の道幅が広く、めったに車も来ない為、歩きながら色々な人と会話が楽しめたようであった。その後、若草山に到着。そこでは、かわいい鹿と一緒に集合写真を撮ったり京田辺市の焼却場の煙突を見つけたり生駒山や奈良市内を眺めた。そして、若草山ゲートでは事前に徴収しておいた1人 150 円を CL がまとめて払い、茶色く枯れた芝生を気持ち良く歩いて下山した。</p> <p>北口手前で、芝生に寝そべった集合写真を撮って解散となった。天候も紅葉も素晴らしい、総体的にゆるやかな登りで道幅も広く歩きやすく、楽しく会話もできて、素敵な交流日となった。</p> <p>ヒヤリハット:なし</p>																																																															

交流部より一言

参加いただいた皆様ありがとうございました。クイズも盛り上がりハイキング中も会話が弾み、親睦が深まったのではないかと喜んでいます。

感想文 田中(み)

晴天、風もなく、紅葉を見ながら落葉を踏み締めての、16キロの行程でした。世界遺産の春日山原始林、平安時代の石窟仏、生駒山から見渡す風景、中でも甘南備山が見えることにビックリ。笑いや色々なお話しが聞けて、最高の1日でした。企画や準備お世話になりました。又数々のお写真もありがとうございました。

紅葉ともみじ絨毯の中を歩く



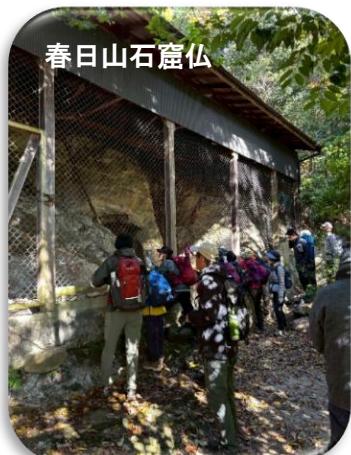
鶯の滝



感想文 藤田

快晴の秋空のもと、最後の輝きとばかりに美しい紅葉を愛でながらの山歩き秋を満喫でき、楽しい一日でした。クイズやおやつタイムと色々企画していただき、一番いい景品もゲットさせていただき、担当の皆様、ありがとうございました。また、参加したいです。

春日山石窟仏



感想文 葛城

初めての春日山原始林は、素晴らしい秋晴れに恵まれ、緑の杉林をバックに鮮やかに輝く黄色や赤の紅葉が太陽の光を浴びて煌めき、またいろんな方とお話しすることができ思いのほか楽しいハイクでした。いつも通りワイワイ喋りながらの23名の大世帯の一行が朝の静寂の原始林の林道を行く中、撮影のため最後尾で少し離れて歩いていると、通り過ぎた女性ソロハイカーが笑いながら通り過ぎたのが印象的でした。やっぱり京田辺山友会は賑やか！

若草山山頂



若草山で寝転ぶ



山行報告書

京都田辺山友会

報告者 藤田

山名	箕面山(355M)・六個山(395M)	山行名	例会			
ルート	箕面駅→箕面の滝→箕面山→六個山→箕面駅					
山行日	2025年12月5日(金)	天候	晴れ			
参加者	リーダー:藤田 男性:佐々木、木田 合計:7名	サブリーダー:木南 女性:多田、川田、森田				
ルート概略図						
コースタイム						
地名		時:分	地名	時:分		
箕面駅	集		三国峠	着 10:06		
	発 8:05			発 10:14		
箕面の滝	着 8:50		六個山	着 11:35		
	発 8:55			発 12:19		
石子詣 登山口	着 9:15		ハート広場	着 13:30		
	発 9:20			発 13:35		
箕面山	着 9:42		箕面駅	着 14:00		
	発 10:00			発		

山行報告

初めて CL を務める事になりましたが、7名の参加でお天気にも恵まれ、紅葉も少し残つていて楽しめました。

箕面の滝近くの茶店が火事で通行止めというニュースを聞き、行けるのか心配でしたが、何とか迂回路で滝まで行くことができました。箕面山は三角点もなく、あまり展望もよくありませんが、六個山は395Mながら、急な階段とロープもあり、スリリングでした。展望もよくテーブルとイスもあり、昼食の場所にはぴったりでした。

下山途中には、サルの軍団に出会いましたが、目を合わさないよう注意をしながら慎重に歩き、無事下山できました。帰りには、もみじの天ぷらを食し、箕面の秋を満喫できました。

参加者の皆様、ご協力有難うございました。

ヒヤリハット:なし

感想文

佐々木

12月初頭の小春日和、絶好の天気に恵まれた。今日は金曜日、周囲の乗客は通勤、通学の真面目な人たち、我ら7人は遊び人姿、周囲から浮き上がっている。

阪急箕面駅から2.3km先の箕面大滝(落差33m)までは、散歩がてらの元気な高齢者たちと何度も挨拶を交わす。西洋人が「シカ!」と驚きの小声、その指先の山の斜面に鹿が数頭、“Oh, dear deer!”、このジョーク、わかるかな? 大滝到着、1週間ほど前に大滝脇にある「もみじの天ぷら」の店が全焼、その焼け跡がなまなましい。

箕面山(355m)を越え「あおぞら展望台」へ。眺望抜群、大阪市街、伊丹空港、大阪湾、生駒、金剛を鳥瞰。「ここからはアッという間に六個山(ろっこやま:395.8m)頂上だよ!」との藤田CLの甘い言葉を信じ全員奮起、しかし急登は長くきつく、「アッと言う間とはどういう意味だ?」との愚痴がこぼれる。広場になっている頂上でランチ、下りは急坂を細いロープにつかまりながら下ると赤ら顔の大猿の群れのお出迎え、「なんで人間がこんな所を歩いているの?」と怪訝そう。

さざんかと紅葉の最後を満喫、深い枯れ葉を踏みながら至福の一日を過ごしました



山行報告書

京都田辺山友会

報告者 中村(康)

山名	比叡山 坂本から大比叡 (848m)	山行名	例会 (千日回峰道を歩く)	
ルート	無動寺道登山口-> ケーブル延暦寺駅-> 大比叡-> 根本中堂-> 日吉大社			
山行日	2025年12月7日 (日)	天候	晴	
参加者	リーダー: 中村(康) 男性: 佐々木、葛城、佐藤(元) 女性: 幾田、阪本、田中(深)、米田、佐藤(章)、高橋 合計: 11名	サブリーダー: 染谷		

ルート概略図



コースタイム					
地名		時:分	地名		時:分
無動寺道登 山口	集		日吉大社	着	14:12
	発	9:00		発	
明王堂	着	10:34		着	
	発	10:43		発	
ケーブル延暦 寺駅	着	11:01		着	
	発	11:15		発	
大比叡	着	11:49		着	
	発	12:28		発	
根本中堂	着	12:52		着	
	発	13:00		発	

山行報告

無動寺道登山口は、比良比叡トレイルの看板があり目印になる。軽く体操をして、登り出す。アスファルトの道を経て、山道は、木々に囲まれた静かな雰囲気が続く。点在する石碑や祠が祈りの道の空気を醸している。急な坂を過ぎ、唯一の鎖場を通過する。ほどなく視界が開け、琵琶湖を一望できる物見岩に着く。少し進んで、獣よけフェンスを開ける。ここから無動寺境内である。境内の坂道は勾配があり、足にこたえる。明王堂では、トイレを借り、アスファルトの坂道を歩き、ケーブル延暦寺駅に着いた。屋上から眺める景色は格別で琵琶湖や周囲の山々が見渡せる。ここから次の目的地である大比叡山頂を目指す。この最後の坂が今回のコースで一番の急坂である。息を切らしながら登りきると、中継塔が現れ、大比叡頂上に到着した。近くの日当りで昼食をとり、次の目的地である根本中堂へ向かう。根本中堂は、改修工事中のため覆いで囲われていた。延暦寺会館を右にみて、アスファルトの急な坂を下る。まもなく土道に変わる。この表参道は、幅2m弱で、石ころまじりの道である。ひたすら下ると、若者の元気な声(クラブ活動か?)が聞こえ、日吉大社の駐車場に着いた。

今回の山行は、中村(康)が先頭を歩き 11名のパーティで行動した。後ろのメンバーが、一同として歩けるよう、「止って」「休憩しよう」と声をかけてくれて、うまく歩くことが出来た。

ヒヤリハット:なし

<比叡山山行に参加して>

佐藤(元)

12月7日の日曜日、家内と2人で参加しました。今年4月に山友会の教育登山で比叡山に登った時は登るのがきつくて最後は足も上がらず頂上ではヘロヘロになってしましましたが、今回は景色を楽しむ余裕も出て快適に登ることができました。特に穏やかな風の好天の中で先輩方と会話をはずませながら比叡山の山行を楽しむことができたので、参加して本当に良かったと思いました。今後も色々な山々を楽しみたいので、今後ともご指導をよろしくお願いします。



<余話 下山のあと>

中村(康)

そのあと、佐藤さんご夫妻と滋賀院門跡を訪ねました。小堀遠州作の庭園では、鶴石、亀島を当てるクイズを楽しみ、思いがけず遠州流の生け花も拝見出来ました。

米田

あれから日吉大社に行って色々と見学して金大巖を見に山登りしてきました。眺めは最高だし日吉大社が金大巖の始まりの場所でした。今度は、横川まで縦走してみたいです。

幾田

良いお天気で良かったです。その後、日吉大社に参拝し、私と高橋さんとで坂本で有名なお蕎麦を食べて帰りました。



山行報告書

京都田辺山友会

報告者 山本

山名	赤石ヶ岳・大江山（千丈ヶ嶽）・鳩ヶ峰・鍋塚			山行名	例会山行																									
ルート	赤石ヶ岳登山口→赤石ヶ岳→大江山（千丈ヶ嶽）→鳩ヶ峰→鍋塚 →千丈ヶ嶽→加悦双峰公園駐車場																													
山行日	2025年12月13日（土）		天候		曇りのち晴れ																									
参加者	リーダー： 山本 女性： 米田・岡本・多田		サブリーダー： 葛城 合計： 5名																											
ルート概略図																														
<p>コースタイム</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>地名</th> <th>時:分</th> <th>地名</th> <th>時:分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>赤石ヶ岳 登山口</td> <td>集 8:20</td> <td>鳩ヶ峰</td> <td>着 14:19 発 14:33</td> </tr> <tr> <td>赤石ヶ岳</td> <td>着 8:59 発 9:16</td> <td>大江山 (千丈ヶ嶽)</td> <td>着 15:00 発 15:10</td> </tr> <tr> <td>大江山 (千丈ヶ嶽)</td> <td>着 10:52 発 11:12</td> <td>赤石ヶ岳 登山口</td> <td>着 15:57 発 15:58</td> </tr> <tr> <td>鳩ヶ峰</td> <td>着 11:37 発 12:23</td> <td>加悦双峰 公園駐車場</td> <td>着 16:01 発</td> </tr> <tr> <td>鍋塚</td> <td>着 13:15 発 13:40</td> <td></td> <td>着 発</td> </tr> </tbody> </table>							地名	時:分	地名	時:分	赤石ヶ岳 登山口	集 8:20	鳩ヶ峰	着 14:19 発 14:33	赤石ヶ岳	着 8:59 発 9:16	大江山 (千丈ヶ嶽)	着 15:00 発 15:10	大江山 (千丈ヶ嶽)	着 10:52 発 11:12	赤石ヶ岳 登山口	着 15:57 発 15:58	鳩ヶ峰	着 11:37 発 12:23	加悦双峰 公園駐車場	着 16:01 発	鍋塚	着 13:15 発 13:40		着 発
地名	時:分	地名	時:分																											
赤石ヶ岳 登山口	集 8:20	鳩ヶ峰	着 14:19 発 14:33																											
赤石ヶ岳	着 8:59 発 9:16	大江山 (千丈ヶ嶽)	着 15:00 発 15:10																											
大江山 (千丈ヶ嶽)	着 10:52 発 11:12	赤石ヶ岳 登山口	着 15:57 発 15:58																											
鳩ヶ峰	着 11:37 発 12:23	加悦双峰 公園駐車場	着 16:01 発																											
鍋塚	着 13:15 発 13:40		着 発																											
<p>山行報告 コースタイム 07:45 距離 13.1km のぼり 1,078m くだり 1,080m</p> <p>昨年【山行希望の山】提出のあたり、京都の山を検索して北部のこの辺りなら…と書いてみたらやっぱりCL担当（汗）案内を作成していたら、4座も上り下り？！距離も12km強！この頃って積雪あり？！どれもこれも不安だらけのせいもあり人数少なめの山行で計画しました。当日の予報は曇りのち晴れ。ただ、直前に寒波があり雪はどんな？念のため冬用タイヤ装着で現地へ向かうが道中の積雪は全く問題なし。駐車場に着くも目指すべき山々はうっすら雪化粧程度。軽アイゼンやチェーンスパイクの装着必要なしと判断し出発、赤石ヶ岳へ向かう。</p> <p>あら？遠目で見たより積雪。途中、雪が解けてぬかるんでたり濡れた石などの足元を取られながら山頂を目指す。山頂に近づくほど積雪があり予想外の雪山歩きでしたが、雲海もきれいで見え、新雪を踏む感覚が気持ちよかつたりして楽しく歩けました。時間の経過と他登山者がぬかるみを踏んだことで、下りの足元が転倒の危険大。この先の3座はどうなることかと心配しましたが、大江山の標高が一番高いせいか7~8cmの積雪！逆に歩きやすかったです。アイゼン等は装着なしで3山を上ったり下ったり。天気も崩れることなく、特にそれぞれの山頂では気持ちいいくらいの快晴。どの山も景観が素晴らしい、大江山からは東に雪を乗せた氷ノ山に上ったことがある蘿武岳、西には青葉山と日本海。鍋塚からはなんと白山！！</p> <p>すっかり雪景色の白山が青空と日本海の狭間で宙に浮いたように見えました。正直、そんな情報を知らずに訪れたので一同大感激でした。鍋塚からはピストン復路、そこまでの上り下りを知ってる分「ああ、またあれだけ歩くのか」「ぬかるみが進んでるのでは？」などの声がありましたが、全員難なく下山。SLのKさん、全フォローありがとうございました。思いもよらない雪山歩きでしたが、それはそれで景観良し楽しみあり、2025年山納めハナマル山行でした。</p>																														
ヒヤリハット：なし																														

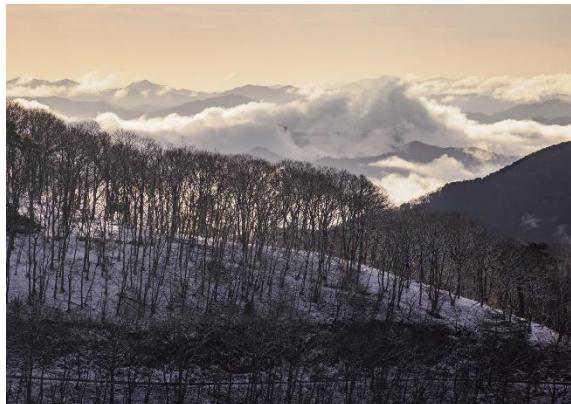
多田

大江山連山の4つの山頂を目指して登山が始まりました。

思いの外、積雪がありどんどん真っ白な雪景色に。

足元は滑りやすく緊張しましたが、赤石ヶ岳からの雲海、千丈ヶ嶺と鳩ヶ峰からの山々の絶景や青い日本海、鍋塚から見えた空に浮いたような雪の白山には感動しました。

さらに雪うさぎを作ったり、キジやシカを見たり、とても楽しい山行になりました。



【雪景色と雲海】

米田

累積標高差1,080m、距離12kmと手強そう。

大江山（千丈ヶ嶺）を含む4座の縦走登山。山に一步踏み込むと雪景色で特に千丈ヶ嶺は一番深くて8cmくらいあるように見えました。思わず雪うさぎ（雪ネズミ）を作ってる人もいました（笑）

そして何故か頂上では晴れてくるのです。美しい稜線、美しい雲海、ぐるっと360度の美しい景色。日本海、白山、青葉山、氷ノ山、神鍋山etc・・・。

大江山といえば鬼さん。でも一度も鬼さんには遭遇できませんでした（笑）

ドライバーさん、皆さんお疲れ様でした。有り難う御座いました。

岡本

2025年度の登り納めで鬼さんに会いに大江山へ…。

前日が冷え込んだ為、寒さは覚悟して行ったものの雪が5cmほど積もっており、最初は新雪をキュッキュッと踏みしめながら調子良く登っていましたが、それが解けて下りは足元が滑りすってんころりん…。

鬼さんには会えなかっただけれど、地元の友人にばったり出会いびっくり…。また蘇武岳や氷ノ山、雪化粧した白山が遙か彼方に見えていて感動しました。

4座を登ったり降ったりトータル13kmの結構ハードな行程でしたが、賑やかなメンバーにも恵まれワイワイ楽しい山行となりました。

この山行を企画し連れて行ってくれたYさん、煩い陣を引つ張って下さったKさん、そしてご一緒して下さったお二人に感謝します。ありがとうございました。



【雪うさぎ(雪ネズミ)】

2025年度の登り納めで鬼さんに会いに大江山へ…。

前日が冷え込んだ為、寒さは覚悟して行ったものの雪が5cm

ほど積もっており、最初は新雪をキュッキュッと踏みしめながら調子良く登っていましたが、それが解けて下りは足元が滑りすってんころりん…。

鬼さんには会えなかっただけれど、地元の友人にばったり出会いびっくり…。また蘇武岳や氷ノ山、雪化粧した白山が遙か彼方に見えていて感動しました。

4座を登ったり降ったりトータル13kmの結構ハードな行程でしたが、賑やかなメンバーにも恵まれワイワイ楽しい山行となりました。

この山行を企画し連れて行ってくれたYさん、煩い陣を引つ

張って下さったKさん、そしてご一緒して下さったお二人に感謝します。ありがとうございました。



【遠くに雪化粧の白山】



【大江山山頂】

山行報告書

京都田辺山友会

報告者 中田

山名	アイゼントレ (白坂) + リトル比良 1/2	山行名	12月例会		
ルート	J R 近江高島駅→大炊神社→白坂→岳山→白坂→J R 近江高島駅→京都駅				
山行日	2025年12月14日 (日)		天候	雨のち晴れ	
参加者	リーダー: 中田 サブリーダー: 川田 (弘) 川田 (真) 河村、尾松、矢放、中村 (年) 合計: 7名 (内、初心者登山教室の修了者 3)				
		コースタイム			
	地名	時:分	地名	時:分	
京田辺市	集 発	6:28	岳山:昼食	着 発	12:22 13:05
京都駅	着 発	7:2	白坂	着 発	13:41 13:41
JR 近江高島駅	着 発	8:23 8:47	大炊神社	着 発	14:32 14:33
大炊神社	着 発	9:04 9:05	JR 近江高島駅	着 発	14:51 14:51
白坂	着 発	10:35 11:30		着 発	

山行報告

今年度の恒例の無雪期アイゼントレーニングを実施しました。天候は前日の夜から明け方にかけて雨予報のなか迷いましたが実施することにしました。天候は小雨のなかスタートしてから、徐々に晴れて日差しが見られるようになり一安心です。足元はシダが多くぬかるんだ中賽の河原を過ぎて白坂に着いた。初めての参加者も多く白い山に的です。早速アイゼンを付けて移動開始です。初心者がアイゼンに慣れない人に装着の指導をしました。「4本爪、8本爪、10本爪、12本爪」冬山では12本爪が最強ことを説明して全員が試しに装着で頂いた。持参のアイゼンを使って白坂を登りアイゼンに慣れるところから始めました。つぎに12本爪アイゼンで白坂の急傾斜を登ります。どんどん高いところにチャレンジして「怖い！楽しい」12本爪が意外と使いやすい感想に頼もしい。今日は労山メンバーの訓練がなく我々のみの貸し切り状態を充分楽しめたようです。予定時間になり恒例のリトル比良 1/2 岳山までピストンします。幸い天候が回復して日差しが暑い位になり、以前は無かった登山道に倒木が沢山みられ歩きづらいルートになった。岳山で昼食を取りピストンで帰った。いつものことですが帰りの時間はなぜか早く大炊神社に着いた。初心者の多いメンバーの中アイゼンに興味を持っている人が沢山出てきて頼もしい限りです。冬山の新雪をラッセルしている皆さんが目に浮かびます。お疲れ様でした。

ヒヤリハット:なし



感想文

矢放

白坂でのアイゼントレーニングでは、いろいろなアイゼンを装着して歩いて着け心地を体験しました。これを参考に今後アイゼンを購入したいと思います。ありがとうございました。

川田(弘)

アイゼントレーニングなかなか奥が深いですね。いい経験になりました。岳山登山もでき、充実した時間を過ごせました。

尾松

今回アイゼンを装着する練習ができたので、今季こそ雪山に行ってみたいと思いました。トレーニングができる山があるということにも驚きました。ありがとうございました

。 河村

アイゼントレーニングは初めてでしたが、装着の仕方から教えてもらい、勉強になりました。今年の冬は雪山に行けるように家でも復習しようと思います。ありがとうございました。

中村(年)

アイゼントレーニング、ありがとうございました。初めて12本爪のアイゼンを使って見ました。とても体が安定して使いやすかったです。

川田(真)

雨の中、暗い気持ちで出発しましたが、白坂でのアイゼントレーニングの時には雨も上がり初めてアイゼンを付けての歩行は、あまりの急坂で緊張しましたが、アイゼンの効果を実感することが出来、参加出来て良かったです。12本爪やチェーンも試させてもらい歩くコツを掴めました。その後の岳山登山が薮続きで疲れました。



山行部だより

◇2026年度夏山集中登山について

2026年夏山集中登山を、アンケート結果を参考にして次のように決定しました。

夏山集中登山

日 程 : 2026年8月7日(金) ~ 9日(日)

山 域 : 新穂高・上高地周辺

ご参加ください

新穂高・上高地周辺にはたくさんのお山があります。2024年度に実施したコースを参考にして、各自の力量にあつた山行ができるように再検討します。

◇ペース登山について

○京田辺山友会では、毎年愛宕山ペース登山を実施しています。

今年度は3月21日(土)、予備日3月22日(日)を例会として実施します。自分の体力を知り、いつまでも安全登山を続けられるよう会員のみなさんの参加を呼び掛けます。

○ペース登山の目的

ペース登山は他人との競争ではなく、自分の体力を知るための手段です。

安全登山を続けるために自分の体力がどう変化しているかを把握し、どの程度の山に登れるかを判断するためのデータを得ることです。

○京田辺山友会ガイドブック V-7. 山行計画と報告 (19p)

山行での事故の未然防止のために次の点を挙げています。

- ① 日常の健康管理と体力向上(維持)トレーニング
- ② トレーニング山行や愛宕山ペース登山への参加
- ③ 山行技術の向上(教育部行事・労山講習会参加、登山技術本での自己研鑽等)

○ペース登山への参加は、山行での事故の未然防止につながります。

全ての山友会員が実施することが求められています。

- ・荷重は年齢・体調にあわせて自己裁量です。
- ・例会日に参加できない場合

前後の都合のつく日に各自実施し山行部へ報告願います。山行部ではみなさんのデータを記録し蓄積しています。

○前回同様、ゴール地点で全員ゴールするまでの待ち時間解消のため、山頂での集合時間を決めておき、登りは各自のペースで所要時間を逆算して、各自でスタートする方式で実施します。

○下山コースは4コース 表参道、水尾、つつじ尾根、裏参道(月輪寺参道)の予定です。

◇2026年度 山行行事計画 第1次案について

2026年度山行行事計画作成のためのアンケートにご協力を頂いただき、ありがとうございます。多くの山行の提案をいただいた中には、CL・SLが決まっていない山行(CL・SL欄の網掛け部分)もあります。

- ・**CL・SLを担当できる方**は、山行部(木田・小泉)までお知らせください。
- ・**この人にお願いしたい**という希望があれば推薦してください。

なお、CL未定の山行は廃案になりますので、今後山行部で検討し残すものについて「一人一山」を基本にCL・SLのお願いの連絡をさせて頂きます。ご協力をよろしくお願いします

2026年度 山行行事計画 第1次案

月/日 (旬)	曜日	山行形態 (ハイキング, 登 山, 沢, 岩稜)	場所	日帰り 小屋泊 テント泊	山名・行事	提案者 担当	CL ○	SL ○	備考
4月	登山	奈良	テント泊	曾爾高原 兜岳, 鎧岳, 俱留尊山	豊田	○			雨天中止により再度企画するもの
4月	登山	東近江市	小屋泊	雨乞岳	高山				
4月	登山	京都市	日帰り	京都西山縦走(小塩山, 駿迦岳, 天王山)	森本	○			
4/上旬	登山	京都市	日帰り	小塩山(西山)	玉置				カタクリの咲く頃
4/上旬	ハイキング	大津市	日帰り	金勝アルプス	孝治(正)				
4/4 土	市民春山			市民春山 説明会	春山担当				
4/5 日	登山	神戸市	日帰り	六甲山	山内	○	桑原		
4/5 日	初心者教室			開校式・机上学習	初心者				
4/中旬	登山	三重・滋賀	日帰り	鎌ヶ岳(鈴鹿)	薮	○			
4/19 日	初心者教室	京都市	日帰り	京都一周トレイル・東山コース	初心者				
4/19 日	市民春山			市民春山トレーニング登山① 愛宕山	春山担当				
4/下旬	登山	神戸市	日帰り	六甲山	魚谷				有馬温泉: 入浴
4/下旬	登山	滋賀	日帰り	赤坂山 滋賀県	多田	○	森田	金土日	
4/25 土	市民春山			市民春山トレーニング登山② 愛宕山	春山担当				
4/25 土	登山	福井	小屋泊	~27 福井合宿(杣山, 一乗城山, 野坂岳)	山下	○	西川		岩山・山城・花の山
5月	登山	大津市	日帰り	金勝アルプス	矢放				
5/上旬	登山	宇陀市	日帰り	鳥見山(宇陀市)	玉置				ツツジの咲く頃
5/上旬	登山	大津市	日帰り	蓬莱山, ホッケ山, 権現山	上野(眞)	○			土日
5/9 土	ハイキング	奈良	日帰り	龍王山	藤村	○			労山山城山の会・洛南合同企画
5/10 日	初心者教室	京都市	日帰り	京都一周トレイル・北山コース	初心者				
5/10 日	スポーツ協会			市民総体総合開会式	事務局				
5/中旬	登山	福井	日帰り	取立山(福井県)	玉置				水芭蕉の咲く頃
5/13 水	ハイキング	大津市	日帰り	比良山系・蓬莱山	伊藤	○			水仙の咲くころ
5/16 土	~17 市民春山	鳥取		春山市民登山: 大山	春山担当				
5/17 日	登山	神戸市	日帰り	六甲山(須磨アルプスコース)	尾松				
未定	スポーツ協会			ツアーオブジバーン京都ステージ	事務局				
5/下旬	登山・岩稜	奈良	日帰り	大普賢岳 5/下旬~6/上旬	葛城		○		夏のアルプス岩稜登山の訓練に
	スポーツ協会			市陸上競技大会	事務局				
5/24 日	初心者教室		日帰り	登山技術訓練	初心者				
5/24 日	労山部			クリーンハイク	労山部				
5/25 月	登山	鳥取	小屋泊	~26 鉢伏山と扇山	藤本	○			※6/4-5に変更もあり
5/31 日	初心者教室		日帰り	愛宕山	初心者				
6月	登山	山梨市	小屋泊	甲武信ヶ岳	平尾	○			2泊3日
6月	登山	福井	日帰り	青葉山	川田(眞)		○		
6/初旬	登山	三重・奈良	日帰り	学能堂山	幾田	○	高橋		
未定	スポーツ協会			市陸上競技大会	事務局				山城総合運動公園(太陽が丘)
6/7 日	初心者教室			終了式	初心者				
6/中旬	登山	京都市	日帰り	桟敷ヶ岳	中村(康)	○			
6/中旬	スポーツ協会			スポーツ協会通常総会	事務局				
6/12 金	登山	群馬・長野	テント泊	~14 浅間山外輪縦走	中田	○			
6/28 日	労山部			無雪期搬出訓練	労山部				
7月	登山	長野	小屋泊	大キレット 南岳~北穂高岳	豊田	○	○		
7/初旬	登山	奈良	日帰り	紀伊山地東部・八経ヶ岳	永井				
7/中旬	登山	静岡	小屋泊	南ア 荒川岳, 赤石岳	木田	○			4泊5日
7/下旬	登山	山梨	小屋泊	南アルプス北岳	原田	○			3泊4日(小屋2後1)
7/下旬	登山	愛媛	日帰り	石鎚山・堂ヶ森	孝治(修)				
7/下旬	登山	京都市	日帰り	ポンポン山 竜(カマ)ケ谷	玉置				オオキツネノカミソリが咲く頃

2026年度 山行行事計画 第1次案

月/日 (旬)	曜日	山行形態 (ハイキング, 登 山, 沢, 岩稜)	場所	日帰り 小屋泊 テント泊	山名・行事	提案者 担当	CL ○	SL ○	備考
8/7	金	登山	長野・岐阜	小屋泊	~9 夏山集中登山(上高地・新穂高)	山行部			2泊3日
8/17	月	登山と観光	フランス	日帰・宿泊	~31 モンブラン山麓ハイクとパリ観光	藤村	○		
8/下旬		ハイキング	岐阜	小屋泊	五色ヶ原高原	中村(康)		○	
8/23	日	沢	京都	日帰り	音羽の滝	田中(正)		○	
8/28	金		長野・岐阜	テント泊	~29 恵那山	今村	○	川上	星空テント
未定	スポーツ協会				スポーツリーダー研修会	事務局			
9/14	月	登山	山梨	小屋泊	~18 南アルプス・鳳凰三山	和田		○	公共交通又は車で平日ゆっくり
9/中下旬		登山	奈良	日帰り	大普賢岳	山本	○		土日祝
9/下旬		登山	石川	小屋泊	白山	宮内		○	再チャレンジ
10月		登山	福井	小屋泊	荒島岳	仲野	○		金土又は、日月
10月		ハイキング	滋賀	日帰り	東近江トレイル太郎坊	米田	○		
10/初旬		登山	長野・岐阜	小屋泊	御嶽山	川田(弘)		○	
10/上旬		ハイキング	奈良	日帰り	奈良県音羽山(音羽観音寺)	富田	○		
10/4	日	スポーツ協会			市生涯スポーツフェルティバル	事務局			
10/中旬		登山	大阪	日帰り	岩湧山	高山	○		ススキが見られる10月以降
10月		登山		小屋泊	台湾 玉山	木田			1週間程度
10/下旬		登山	福井	日帰り	夜叉ヶ池山(福井県)	木南			平日
10/23	金	登山	長野・新潟	小屋泊	~25 雨飾山	藤村	○		紅葉見物
10/25	日	スポーツ協会			市マラソン大会	事務局			
10/25	日	登山	神戸市	日帰り	須磨アルプス	高橋	○	幾田	
11月		登山	大阪	日帰り	箕面の滝、箕面山、六個山	藤田	○		土日
11月		登山	奈良	日帰り	金剛山地北部 二上山	上野(克)			土日祝
11/上中旬		登山	兵庫・鳥取	日帰り	氷ノ山	岡本	○		土日祝
11/中旬		登山	大阪	日帰り	交野山	山田		○	
11/中旬		登山	丹波篠山市	日帰り	御嶽・小金ヶ嶺	中村(康)	○		修験
11/14	土	労山部			~15 交流会ハイキング	労山部			
11/下旬		登山	滋賀	日帰り	赤坂山(滋賀県)	大西		○	
11/下旬		ハイキング	京都	日帰り	笠置山	木南	○		平日
11/下旬		ハイキング	奈良	日帰り	高取山	北條			平日
11/28	土	ハイキング	居都市	日帰り	大文字	染矢	○		土曜日
12/上旬		ハイキング	大阪	日帰り	妙見山	河村			土日
1月		登山	三重	日帰り	朝熊山(あさまやま)	田中(深)		○	
1/3	日	登山	京都市	日帰り	愛宕山	藤村	○		新春登山
1/中旬		登山	淡路島	日帰り	灘黒岩水仙郷と論鶴羽山	玉置			水仙の咲く頃
2月		登山	滋賀	日帰り	堂満岳	土岐	○	松嶋	
2/中旬		スポーツ協会			市マラソン大会	事務局			
2/14	日	登山	兵庫・鳥取	日帰り	笠形山(播磨富士)	川上	○	今村	
3/中旬		ハイキング	兵庫・鳥取	日帰り	的形ハイキング(姫路市)	中村(康)		○	
3/21	日	定例行事等			山友会総会	事務局			
		山行部			ペース登山	山行部			

番外

					北アルプス 表銀座	葛城			
					北アルプス 裏銀座	葛城			
					前穂/奥穂	葛城			
					木曾駒・空木岳	葛城			
					光岳・聖岳	葛城			
					赤石岳・荒川岳	葛城			

《アミノ酸摂取》

※ YAMAP より引用させていただきました

安全にアクティブな登山を楽しむために「アミノバイタル®」のススメ！！今年の登山事故は事故以外の体力不足や体調不良による救助要請が多発しています。バテない為のサプリメント燃料を準備しましょう！

私たちのカラダの約20%を占めるたんぱく質は、生きるために必要不可欠な栄養素です。特に登山のような激しい運動では、たんぱく質が分解されてエネルギーとして使われてしまうため、素早くアミノ酸を補給することが大切。そんな登山におすすめのサプリが、味の素株式会社の『アミノバイタル®』です。

いちばん心がけて頂きたいことは疲労を翌日に残さないようにすることです。行動中であれば雪渓や

沢・川・滝など、日常生活でも冷たいシャワーを浴びたりして、なるべく早くカラダの熱を冷ます（アイシングする）ようにします。もちろん、こまめな水分補給も欠かせません。グレートトラバースのチャレンジ中に熱中症で倒れた方があります。脱水状態はカラダに重篤な影響を及ぼすのです。アイシングも水分補給もそうですが、激しい行動でダメージを受けた消耗したカラダを、素早くリカバーさせることが大切です。『アミノバイタル®』を特にオススメする理由まず顆粒タイプなので、とにかくのみやすさが魅力です。粉末タイプだとかなりの水分とともに摂取しないといけないですが、『アミノバイタル®』なら適度な水分で補給できます。また、リカバーをサポートしてくれる『アミノバイタル®GOLD』の秘密は、味の素株式会社の長年の研究により見出された独自組



成。BCAAのひとつロイシンを多く含む”ロイシン高配合必須アミノ酸”ですので、ハードな運動後と1日のおわりにおすすめです。コンパクトなスティックタイプなので持ち運びも便利です。登山前や行動中は『アミノバイタル® PRO』、山頂や下山後には『アミノバイタル® GOLD』の組み合わせがおすすめです。

『アミノバイタル® PRO』は、登山口へ到着して身支度をする前、あるいは登山口への移動中に摂取するといいです。登山開始よりも早めに摂取することで、カラダにしっかりとアミノ酸が補給されます。『アミノバイタル® GOLD』は、山頂に到着したらすぐに摂取するのがおすすめです。

下山直前ではなく山頂到着時に摂取してから、記念撮影や休憩など山頂での時間を楽しむとよいのではないでしょうか。そうすると、登山後半も気持ちよく歩けると思います。

下山後も忘れないようにしたいです。登山前・行動中に『アミノバイタル® PRO』でカラダのコンディショニングを整え、山頂や下山後には『アミノバイタル® GOLD』でリカバーをサポート。これを習慣化して楽しい山行が出来るようになります。



労山部だより

◇京都府勤労者山岳連盟 『京都労山ニュース 2026年1月号』はこちらから
～山と自然を学ぼう～

<http://www.dab.hi-ho.ne.jp/kyouto-rozan/nyusu202601.pdf>

～60周年を飛躍の年に～ 《京都労山会長 中村好夫さん ステップアップから抜粋》
あけましておめでとうございます。

新しい年を迎える、会員のみなさんは今年の挑戦に思いを巡らせておられることでしょう。先日テレビを見ていると、比叡山の山道を整備されている方の放映がありました。若い時から山に仲間とご夫妻で登り、その恩返しと20年前から比叡山の山道を整備され、ご主人は88歳だそうで元気に山道を整備していました。天王山やポンポン山でも山道を整備され、数年前の台風で倒木によって山道が大きく損壊した時に、登山者の安全を願い倒木の整理と登山道の整備をされていたみなさんがおられました。東日本大震災で大きな被害を受けた宮城労山の仲間は、その恩返しにと北アルプスの登山道整備に宮城労山を上げて取り組んでおられます。山を愛する者にとって、頭が下がるとともに、なんとも頼もしい仲間がいることに感激します。京都府勤労者山岳連盟でも継続的に能登大地震の復興へのボランティア支援活動や、自然保護活動などに活躍している仲間には敬服します。仲間の献身的な努力によって、素晴らしい山歩きをさせてもらっている日本の山々に感謝しています。京都府勤労者山岳連盟も60周年を迎えました。人の年齢でいえば還暦です。古から十干十二支が一巡する60年ごとに祝いの取り組みがなされてきました。京都府勤労者山岳連盟のこの60年を記念して、様々な取り組みが計画されています。この一つ一つをしっかりと取り組むとともに、組織的にも質的にも大きな飛躍をぜひとも会員のみなさんと成し遂げたいと思います。

「積雪期搬出訓練」のご案内 遣難対策部/救助隊

日程が田辺山友会新年会の日と重なっていますが、雪山ハイキング・雪山縦走チャレンジの方は必見です！ぜひご参加ください！ビーコン・プローブ訓練の時は見学だけでも勉強になります。

実施日：2026年1月25日（日）

受付：比良イン谷口トイレ前広場 9:00集合

※詳しい内容は差込資料をご覧ください。申込みは森本さん迄



以下の詳しい内容は労山ニュース1月号をご覧ください

★北陸新幹線延伸計画をめぐる状況

★「大文字山」 雪見山行のご案内（京都労山・女性委員会）

山行日時：2026年 2月15日（日）JR山科駅前 集合時間 8時30分

★クライミング委員会山行報告

★能登半島沖地震 災害復興ボランティア感想 田中(正)さん

★連盟交流会山行報告と研修会と全体集会のまとめ

事務局だより

会員の皆様へ

今年は2年に一度の役員選挙の年でもあり、3月15日の総会までに皆さんに参加・協力して頂くことがあります。毎月の「かんなび」のスケジュール表や差込資料をよく読んで頂き、締め切りの見落としがないよう、ご協力の程よろしくお願ひします。

今月号には、「投票用紙兼被選挙人名簿」(事務局提出)と所属希望調査票(各専門部部長に提出)が添付されます。共に締め切りは1月13日です。

なお、選挙公示日は12月26日とします。

会誌部だより

◇道しるべ投稿担当者

番号	氏名	掲載号	投稿締切日
253	宮内	2月号	1/22
255	多田	3月号	2/19



◇2026年1月行事予定及び申込締切日

日	曜日	山名・行事	担当者	締切日
3	土	新春愛宕山	藤村	12/27
13	火	「役員推薦投票用紙」事務局へ提出締切日	事務局	
14	水	投票用紙の回収(事務局→選挙管理委員会)	事務局	
15	木	開票(選挙管理委員会)	選挙管理委員会	
15	木	山行部会(中央公民館 19:00~)	山行部	
17	土	新役員会の開催	事務局	
22	木	かんなび原稿締切日	会誌部	
25	日	新春のつどい 山の辺の道・三輪山	交流部	1/10
29	木	かんなび印刷日	会誌部	

◇2026年2月行事予定及び申込締切日



日	曜日	山名・行事	担当者	締切日
1	日	三峰山	小川	1/23
1	日	新旧役員会(中央公民館 16:30~)	事務局	
19	木	かんなび原稿締切日	会誌部	
26	木	かんなび印刷日	会誌部	
27	金	錫杖ヶ岳	平尾	1/24

◇差込資料

- ① 2025 年度第 8 回議事録
- ② 立候補趣旨書
- ③ 役員推薦投票用紙兼被選挙人名簿 (word 版) (PDF 版) ⇨ 事務局に提出
- ④ 所属希望調査票 令和 8 年版 (word 版) (PDF 版) ⇨ 各専門部長に提出
- ⑤ 2025 年度積雪期搬出訓練案内

◇ちょっと一息

先日、H さん主催の「大阪低山ウォーキング」に参加させていただいた。

もし、京都田辺山友会で今年の企画大賞を発表するなら、ダントツでこの企画が選ばれると思うくらい、色々なお楽しみポイントが用意されていた。

特に度肝を抜かれたのは、「なみはや大橋」だ。大正区と港区を結ぶ尻無（しりなし）川に架かる全長 1,740m の長大橋である。車で走ったことがあるかたはご存知だと思うが、「大阪のベタ踏み坂」としても有名で、エンジンを吹かして一気に駆け上がり、空へ浮くような不思議な感覚になり、欄干も低くて海におちないかとひやひやする場所だ。今回は、その場所を歩いて高さ 47m まで登り対岸に渡った。

他のお楽しみポイントを知りたい方は、次月号山行報告をお楽しみに。

2026 年は、京都田辺山友会にとって
対外的行事も数件あります。

皆様のご協力のもと、益々魅力的な
山友会でありますように。(幾)



JAF より写真お借りしました。

写真拡大して大迫力をお楽しみください。

かんない 京都田辺山友会 2026 年 1 月 No. 413	発行日 2026 年 1 月 1 日 発行責任者 藤村 編集責任者 幾田 HP 担当 田中(正)・藤本 山友会 e-mail sanyukai@tanabesanyukai.sakura.ne.jp 山友会 HP http://tanabesanyukai.sakura.ne.jp/ 山友会 Instagram https://www.instagram.com/tanabesanyukai 編集員 上田・玉置・永江・井畠・藤井
---	--