

2024.1月例会レジメ

<http://www.kazenokai-hikingclub.com>

<http://www.kazenokai-hc.com>

2024.1.10 三浦

当面の会山行は、皆さん体力、脚力が落ちているとおもわれるので近場の低山・里山の日帰りとします。

できれば、普段のトレーニング、筋トレ、ウォーキングやストレッチで体力、脚力の低下防止に努めてください。

「運動不足だから山に登るのではなく、山に登るためには体力が必要」

－山での遭難防止のため－ 2021.8.17 朝日新聞掲載記事



2024年

- －日帰り 富士山に見える山－
- －日帰り 駅から即ハイキング－
- －日帰り 駅から登山口までバス、タクシー max50分以内－
- －日帰り 歩行時間 max5時間 目途 宿泊の場合、山小屋 16:00 迄必着－
- －遠距離 ジバング倶楽部、大人の休日倶楽部パス利用可 年末年始、GW、夏休み（お盆）混雑期は避ける。

1月～2月 運営委員会提案⇒決定

山行報告

1月 山行

大野山 (723m) 市川(L)

－別紙参照－

☆日 程：1月7日（日） 天候：晴れ曇り曇少し降る

☆行 程：小田急線 新松田駅改札集合 9:20

新松田駅 9:30＝タクシー＝9:52 古宿（旧共和小学校）10:00⇒10:14 地蔵ルート入口⇒10:54 大野山 40分地点⇒11:12 スカイツリー同一高度地点〔634m〕⇒11:52 大野山山頂・昼食 12:30⇒14:04 ハイキングコース入口⇒14:22 吊り橋⇒14:32 谷峨駅（御殿場線）14:38＝14:55 松田駅＝15:00 新松田駅・解散 ※有志5名にて魚民反省会（下山途中の忘れ物対応） 18:05 帰途
歩行距離：9.2km 歩行時間：4時間 実働時間：4時間30分

山行計画

2023年運営委員会案

その他案①赤城山（黒桧山 1828m）/上毛三山 ②三峰山（みつみねさん 934m）/丹沢 ③三峰山（妙法ヶ岳 1066m）/奥秩父 ④矢倉岳（870m）/神奈川

2024年1月「大人の休日倶楽部パス」東日本利用山行 ￥15,270

発売期間：2023.12.18（月）～1.26（金） 利用期間：2024.1.18（木）～1.30（火）

冬の五能線の旅と温泉 ～風雪ながれ旅 呑み鉄温泉日本海～

－参加者配布済－

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

☆日 程：1月20日（土）～23日（月）

☆行 程：

- 【1日目】1/20 東京6:32＝はやぶさ1号新函館北斗行＝9:49 新青森9:58＝奥羽本線＝10:29 川部
10:38＝五能線＝11:05 五所川原⇒(0:04)⇒津軽五所川原 12:00＝津軽鉄道**ストーブ列車**＝12:45
津軽中里 津軽中里 14:53・15:54*＝15:31・16:38* 津軽五所川原⇒五所川原（泊）
*ストーブ列車 ストーブ弁当 ￥1400 予約済 御所川原の音次郎温泉（素泊まり 駅から徒歩20分）
- 【2日目】1/21 五所川原9:27＝五能線**リゾートしらがみ2号**（全席指定）＝11:13 ウェスパ椿山＝送迎
バス＝黄金崎不老ふ死温泉（泊） *「普通列車」利用の場合 要予約 0173-74-3500
- 【3日目】1/22 ウェスパ椿山9:35＝快速＝10:37 東能代＝奥羽本線＝14:39 男鹿 セイコランドホテル（泊）
- 【4日目】1/23 男鹿・秋田・角館 観光？

2月山行

2-1 陣馬山（855m） 雪を被った富士山眺望 吉田(L) －別紙参照－

☆日 程：2月4日（日）

☆行 程：（注）登山道に積雪があるかも

高尾駅北口バス停 8:30 集合

高尾駅発 8:45＝西東京バス【美32】陣馬高原下行＝9:22 陣場高原下スタート⇒(0:20)⇒新道登山口⇒(1:00)⇒陣馬山山頂⇒(0:20)和田峠⇒(0:30 陣馬街道)⇒新道登山口⇒(0:20 陣馬街道)
⇒陣場高原下バス停ゴール

陣場高原下バス停 13:30・14:30＝西東京バス【美32】高尾北口行＝14:07・15:07 高尾駅

歩行時間：2:20+休憩・昼食1:30 約3時間50分 歩行距離：5.9km ↑620m ↓522m

2-2 越後湯沢スキー －別紙参照－

☆日 程：2月18日（日）～19日（月）

2-3 日連アルプス（金剛山～峰～八坂山～日連山～宝山）

☆日 程：月 日

☆行 程：藤野駅改札口 集合

藤野駅⇒名倉入口バス停⇒日連金剛山登山口⇒日連金剛山⇒峰⇒八坂山⇒峰⇒杉峠(ミミザレ峠)⇒日連山⇒宝山⇒日連アルプスハイキングコース入口⇒藤野駅＝藤野やまなみ温泉（入浴・自由参加）

その他2月～3月の陽だまりハイク（雪もあり）&富士山眺望の候補地 ⇒運営委員会検討ください。

- ① 矢倉岳（870m）/箱根 ② 百蔵山（1003m）/中央線沿線 ③ 三国山・鉄砲木の頭（1291m）/山中湖
④ 幕山（626m）/湯河原 ⑤ 長者ヶ岳（1336m）・天子ヶ岳（1330m）/富士宮市 1泊余裕あり

3月山行 スノーシューハイク 未定

3-1 石老山 吉田(L) スノーシューハイク？ 積雪状況？

☆日 程：3月 中ごろ

☆行 程：

3-2 飯盛山 2016.10.16 実施

☆日 程：

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

☆行程：JR 清里駅＝タクシー（0：10）＝平沢峠⇒（0：50）⇒平沢山（1653m）⇒（0：15）⇒大盛山
⇒（0：12）⇒飯盛山（1643m）⇒（1：00）⇒平沢⇒（0：25）平沢橋⇒（0：25）⇒JR 清里駅

3-3 雪の赤城山・黒檜山

☆日程：

☆行程：

3-4 北横岳

4 月山行 お花見ハイク

4-1 高尾山 または 弘法山 平日お花見ハイク

☆日程： 4 月 日（日）

☆行程：

4-2 倉戸山（1169m）/奥多摩 4/下ヤマザクラのころ

5 月山行

5-1 世田谷区民健康村を利用した山行 ふじやまビレッジ | 世田谷区民 健康村 (furusatokousha.co.jp)

なかのビレッジ | 世田谷区民 健康村 (furusatokousha.co.jp) 両宿とも麻雀設備は無し

☆日程： 月 日（ ）～ 月 日（ ） 1泊2日 **世田谷区民優先参加希望者募集中！！**

☆行程： 健康村＝ふじやまビレッジ

利用料金：世田谷区内在住・在勤・在学 ￥5,410 円 世田谷区民外 ￥11,410 *

5-2 日向山（1660m）/山梨 【日帰り】 総コースタイム：4 時間 10 分

総歩行距離：7,800m 上り標高：1017m 下り標高：1017m

5-3 那須岳（茶臼岳・朝日岳）5/上～6/上 ゴヨウツツジ 新緑 三斗小屋温泉

6 月山行

6-1 2024 年 6 月末～7 月初「大人の休日倶楽部パス」東日本利用山行 ￥15,270

海外登山第 3 弾！ ドンデン山～金北山～白雲台縦走/佐渡島 レンタカーで観光と温泉

帰途新潟＝上越新幹線＝高崎＝北陸新幹線＝上越妙高＝黒部宇奈月温泉⇒（0：10）⇒新黒部駅＝（0：25）
＝宇奈月温泉駅⇒（0：05）⇒宇奈月駅＝黒部峡谷鉄道トロッコ電車＝（0：25）＝黒薙駅⇒（0：20）⇒
黒薙温泉（泊）[交通アクセス](#) | [黒薙温泉旅館【公式サイト】](#) | [黒部・宇奈月温泉 \(kuronagi.jp\)](#)

[初めての方へ](#) | [黒薙温泉旅館【公式サイト】](#) | [黒部・宇奈月温泉 \(kuronagi.jp\)](#)

[佐渡随一の源泉かけ流し八幡温泉 八幡館<佐渡島>](#)

[「ドンデン山荘～金北山～白雲台」トレッキングコース](#) ∴ [佐渡島の花トレッキング \(sado-trekking.com\)](#)

[金北山（きんぼくさん）：1,172m / ヤマケイオンライン \(yamakei-online.com\)](#)

[新潟・佐渡島の最高峰・金北山へ！登山と観光を楽しむ 2 泊 3 日の欲張り山旅 | YAMAP MAGAZINE](#)

6-2 海外登山第 4 弾！（案） 三原山（700m）・八丈富士（854m）/八丈島 西村(L)

☆日程：2024 年 時期未定 **西村(L)の都合**

[miharayama_map \(hachijo.gr.jp\)](#) [八丈島へのアクセス](#) | [八丈島観光協会 \(hachijo.gr.jp\)](#)

01-32 (hachijo.gr.jp)

6-4 平標山（1984m）・仙ノ倉山（2026m） **花の百名山** **長岡の花火観賞と調整（鈴木さん）**

前泊日帰りも可能ですが、ゆっくり花を観賞しながら百名山を歩くために山小屋に 1 泊します。

☆日程： 月（土）～（月） 前泊

「風の会ハイキングクラブ」—安心・安全・楽しく—

☆行程： 前泊しない方は、(日) 越後湯沢駅 9時30分 集合

【1日目】 (日) 5時間35分/8.9km 標高差：1,014m

平標登山口(970m)⇒(1:10)⇒鉄塔台地⇒(0:50)⇒松手山(1614m)⇒(1:10)⇒平標山山頂(1984m)⇒(0:55)⇒仙ノ倉山山頂(2026m)⇒(0:50)⇒平標山山頂⇒(0:40)⇒平標山ノ家(1655m)(泊)* *090-7832-0316(管理人山口電話は8時30分～15時30分まで)事前予約要 平標山から最も近い山小屋 1泊2食：8,000円 1泊夕食：7,000円 1泊朝食：6,500円 素泊まり：5,500円

【2日目】 (月) 1時間40分/4.9km

平標山ノ家⇒(1:40分)⇒平標登山口=越後湯沢駅⇒温泉入浴*=越後湯沢駅=東京 *希望者

6-5 湯沢高原・大峰山(1146m)/越後湯沢 新緑の清津峡上流遊歩道 鈴木(L)

☆日程： 月 日() 日帰り

☆行程： 集合 越後湯沢駅改札 10:00

東京8:24=とき307号新潟行=9:43 越後湯沢 ¥3,410+¥3,380(指)=¥6,790(ジパング可)

越後湯沢駅10:35=(バス¥350)=10:51 八木沢口11:00⇒(清津峡上流の遊歩道1:30)⇒12:30 栄太郎登り口⇒(1:40)⇒栄太郎峠⇒(0:50)⇒大峰山⇒大峰の肩⇒(0:40)⇒湯沢高原ロープウェイ山頂駅=(0:07 ¥1,300 00分・20分・40分)=山麓駅⇒(0:10)⇒15:40 越後湯沢駅
歩行時間 4:40(休憩含まず)

(注) 大峯百番観音、アルプの里、パノラマ高原散策もあり

6-6 日光白根山(2578m)/群馬—関東以北最高峰— 日光白根山ロープウェイ 6/下～8/中 白山石楠花

6月～10月 蝶ヶ岳(2677m) 河野さん提案 (注) 2014.5.4 横尾山荘から往復

行程は、別途検討要

(案) 三股～蝶ヶ岳(泊)～長堀尾根～徳澤・上高地 松本か穂高に前泊 下山後徳澤園、上高地(泊)

7月山行 ⇒希望の山、温泉、観光地ありましたら提案ください。

7-1 南沢あじさい山～金毘羅山(468m)～瀬音の湯 6/中～7/上

☆日程： 月 日()

☆行程：

7-2 金剛の滝・広徳寺/秋川丘陵 イワタバコ (注) 昨年の弁天山・城山の近く

☆日程： 月 日()

☆行程：

8-1 2024 夏山 爺ヶ岳・鹿島槍ヶ岳 5月例会参加者再募集 (5/22 山小屋予約開始) —詳細再報—

☆日程： 下記二案

① 8/2(金) 前泊～8/5(月) 山小屋2泊 (注) 平標山 長岡の花火

② 8/23(金) 前泊～8/26(月) 山小屋2泊

③ 9/6(金) 前泊～9/9(月) 山小屋2泊

8-2 御岳山ロックガーデン

☆日程： 月 日()

☆行程： 御嶽駅改札口9:20 集合

ケーブル下(滝本駅)行ケーブルカー9:44=御岳山駅⇒(0:10)⇒御嶽ビジターセンター⇒(0:15)⇒武蔵御嶽神社⇒(0:05)⇒長尾平⇒(0:20)⇒七代の滝⇒(0:35)⇒ロックガーデン—昼食—⇒(0:25)

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

⇒綾広の滝⇒(1:20)⇒ケーブルカー御岳山駅(解散)

下山後希望者で小澤酒蔵の清流ガーデン澤之井園(10時から17時)へ

8-3 姆池自然園大雪渓展望台(2020m)/白馬山麓 夏、秋、2024.4~5 スノーハイク -詳細後報-

8-4 姆池~風吹大池(北ア最大の池) 三浦(L) -詳細後報-

8-5 苗場山(2145m)~赤湯温泉/上信越 6/下~10/中 山頂の湿原 前泊+1泊2日

[苗場山 | 美しき天空の楽園! 日帰りできるおすすめ登山コース3選 | YAMA HACK](#)

8-6 大日三山から 称名の滝縦走

8-7 平標山・仙ノ倉 花の百名山 鈴木(L)

越後湯沢前泊 日帰りまたは山小屋(泊) 2024年8月2日(金)・8月3日(土)長岡花火大会観賞後

9月山行

9-1 ゆる山歩き-大楠山(242m三浦半島最高峰)~立石海岸 -山から海へ- 三浦(L)

菜の花2/中~4/下 河津桜2/下 コスモス9/上~10/上

☆日程: 月 日(日) 予備日 12日(土)

☆行程: 登り-塚山・阿部倉コース 下り-前田橋コース

京浜急行線安針塚駅⇒(0:25)⇒塚山公園⇒(0:45)⇒池上住宅入口BT⇒(1:00)⇒大楠山() -昼食

-⇒(前田橋遊歩道1:00)⇒前田橋BT⇒(0:10)⇒立石公園散策⇒立石BT=(0:27)=逗子駅

参考: [大楠山 20.indd \(cocoyoko.net\)](#)

[秋谷・立石海岸 | 観光スポット | 横須賀市観光情報サイト「ここはヨコスカ」\(cocoyoko.net\)](#)

9-2 御嶽山(3067m)/北アルプス山行-お洒落な五ノ池小屋に泊まる!- 三浦(L)

☆日程: 月 日(土)~ 日(日)

☆行程: JR、タクシー、路線バス利用

山小屋1泊 木曾福島駅=鹿ノ瀬駅=飯森高原⇒五ノ池小屋(泊) 3月予約開始

10月山行

10-0 那須岳(茶臼岳)の紅葉 三斗小屋温泉(泊)

10-1 月居山または生瀬富士(茨城のジャングル)と袋田の滝

10-2 赤城山(黒檜山1827m)/群馬上毛三山 2024.5~6 ツツジの頃

[登山コース一覧 | Akagi Trip 赤城山をあそぼう! \(akagi-trip.com\)](#)

[【2021】赤城山の紅葉、見ごろはいつ?4つの絶景スポットやアクセス情報紹介 | YAMA HACK](#)

10-3 根子岳(2207m)・四阿山(2354m)/菅平高原 高木(L) -花の100名山と日本100名山-

菅平牧場入口登山道⇒根子岳山頂⇒四阿山山頂⇒菅平牧場 総コースタイム:6時間

10-4 子持山(1296m)/群馬県・上毛三山 紅・黄葉

10-5 秋川丘陵 金剛の滝・広徳寺コース

その他 9月~10月

案1. 宝剣岳・木曾駒ヶ岳/長野 10/14(土)~16(月)中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイ

案2. 岳沢ヒュッテ(2170m)/上高地 往復 涸沢の代わり 10/初~中 10/下落葉松黄葉

案3. 尾瀬ヶ原 桧枝岐温泉

案4. 早池峰山

案5. 出羽三山-羽黒山(414m現在)・月山(1984m過去)・湯殿山(1500m未来) - 高木さん提案

(2009.8に実施 現存者5名) ⇒羽黒山の五重塔屋根葺き替え工事のため見られず⇒2025年5月以降

「風の会ハイキングクラブ」 -安心・安全・楽しく-

11月山行

11-0 鳩ノ巣溪谷/奥多摩 秋の紅葉

2024年ロープウェイでらくらくハイキング (案) ⇒ご希望の山を選択ください (複数可)

- (1) 妙高山 (2454m) /新潟 妙高高原スカイケーブル 7/中～ または 9/中～10/初 赤倉温泉
- (2) 草津白根山 (本白根山 2171m) /群馬 白根火山ロープウェイ 7/上～8/上 コマクサ
- (3) 樽池自然園 (1900m) /長野 樽池ロープウェイ 高層湿原 6/上～7/中花々 10/上紅葉・黄葉
- (4) 日光白根山

月例日帰り山行候補 **お願い：希望がありましたら山名だけで結構です、運営委員会へ提案ください。**

- 1.明星ヶ岳 (924m) ・明神ヶ岳 (1169m)

登山初級 明星ヶ岳から明神ヶ岳 [山行計画] - ヤマレコ (yamareco.com)

- 2.甲州高尾山 (1106m) <https://bluesky.rash.jp/blog/hiking/kousyutakaosan.html>

勝沼ぶどう郷駅 = (タクシー) = 大滝不動尊 ⇒ 不動滝 ⇒ 甲州高尾山 ⇒ 富士見台 ⇒ 棚横手山 ⇒ 甲州高尾山 ⇒ 大善寺 = (タクシー) = ぶどうの丘・天空の湯

- 3.棚山 (1171m) /山梨 ほったらかし温泉

- 4.二子山/秩父

- 5.鳥居原～南山 (544m) /丹沢

- 6.荒崎シーサイドコース (7月)

- 7.城ヶ崎一周と三崎港 (8月)

- 8.宮ヶ瀬ダム鳥瞰コース 南山・高取山・仏果山

- 9.般若山・釜の沢五峰/秩父

- 10.丸山・大棚山・金昌寺/秩父

- 11.景信山 餅つき山行 12.志賀高原 13.伊豆三山縦走 (城山・葛城山・発端丈山)

- 14.2017～2022年計画 天候不良等により中止および計画未実施の山行リベンジ -別紙参照-

お知らせ他

(1) 次回例会 2月14日 (水) 18:00～ 第3会議室

(2) 次々回例会 3月13日 (水) 18:00～ 第3会議室

(3) 風の会ハイキングクラブの中に同好会を作りました、現在下記同好会活動中。入会希望者は各(L)まで
 これから 80歳の壁を越える方、越えたい方は、認知症予防、ポケ防止に山だけでなく多方面で昔取った杵柄や
 潜在能力を発揮して活躍ください。⇒「身体を使う趣味がないと、脳のパフォーマンスが落ちる。」

会員募集中!

風の会同好会登録名簿 ◎リーダー

同好会	麻雀	卓球	ボーリング	カラオケ	スキー	街歩き	
三浦	◎			○	○	○	
須永	○	○		○		○	
上島						○	
池田				○		◎	
宿輪	○	○	○	○			

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

望月					○		
市川	○	○	◎	○	◎		
高木	○	○		◎	○		
松山	○		○	○	○		
北原				○			
鈴木典子	○	◎	○	○	○		
小川	○	○	○	○			
松井		○	○	○			
浮津				○	○	○	
寛		○		○			
高橋			○				
松本		○					
G 三ヶ原	○			○			
G 橋本	○						

(6) 会費納入のお願い (2023 年分および以前の未納分)

- ・風の会口座 (須永) ・口座名: 風の会ハイキングクラブ
- ・銀行: りそな銀行 豪徳寺支店 口座番号: 1346291

(注) 継続会員、年会費一括納入 (現金・振込) の方は、**¥5,000 (改訂)** とします。

なお、年中途入会者は、入会月～12月までの分

以上

2023 年山行写真 Q_youtube



2024 年山行写真 Q_youtube

