

2024.2月例会レジメ

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

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

2024.2.15 改三浦

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

2024年1月「大人の休日倶楽部パス」東日本利用山行

冬の五能線の旅と温泉 ～風雪ながれ旅 呑み鉄温泉日本海～

☆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⇒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＝金木（太宰治記念館斜陽館）＝津軽五所川原⇒五所川原（泊） 音次郎温泉素泊

写真：<https://youtu.be/SiG9Qalwftc>

【2日目】1/21 五所川原9:27＝五能線リゾートしらがみ2号（津軽三味線ライブ）＝11:13 ウェスパ椿山＝送迎バス＝黄金崎不老ふ死温泉（泊）

写真：https://youtu.be/_zL7Fp3ffw4 写真（津軽三味線）：<https://youtu.be/tch5eXmWIWM>

【3日目】1/22 ウェスパ椿山9:35＝快速＝10:37 東能代＝奥羽本線＝追分＝男鹿線＝羽立＝タクシー＝男鹿ナマハゲ館＝男鹿 セイコランドホテル（泊）

写真：<https://youtu.be/d6liSaKrzXs>

【4日目】1/23 男鹿観光

写真：<https://youtu.be/bW-cf10S87w>

☆参加者（敬称略）：三浦(L)、池田、松山、鈴木(典)、北原、小川、天野*、中島*、三ヶ原*

計9名（内G 3名）

2月山行

2-1 陣馬山 (855m) 吉田(L) 2/4 (日) 雨天中止 ⇒ 2/18 (日)

山行計画

2024年運営委員会案

その他案①赤城山 (黒檜山 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

2-1 越後湯沢スキー スキー参加者減で中止

☆日 程：2月18 (日) ~19 (月)

2-2 陣馬山 (855m) /奥多摩 富士山眺望

☆日 程：2月18日 (日)

☆行 程：高尾駅北口バス停【美32】系統 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 9:30 ⇒ (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 陣馬山頂着 11:30 ごろ

吉田(L)が豚汁用意して下さい。お椀、箸は一応三浦が用意しますが各自あれば持参ください。

豚汁用に水またはお湯 500ml 程度持参ください。

2-3 高川山 (975m) /山梨 富士山眺望

☆日 程：2月28日 (水) 平日 吉田(L)

- 詳細別紙参照 -

☆行 程：JR 初狩駅 ⇒ 沢コース (女坂) ⇒ 高川山 ⇒ 古宿分岐 ⇒ 田野倉分岐 ⇒ むすび山 (463m) ⇒ 大月駅
歩行時間：4時間15分 (休憩含まず) 歩行距離：約9.2km 標高差：△882m・▽982m

2-4 日連アルプス (金剛山~峰~八坂山~日連山~宝山) /藤野

☆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 (運) : 運営委員会

3-0 (運) 入笠山 (1955m) / スノーハイク

- 詳細別紙参照 -

☆日 程：3月3日 (日)

☆行 程：新宿 7:15 = あずさ 75号⑩番線 = 7:38 立川駅 = 9:37 富士見駅着

10:00 頃シャトルバス (0:15) = 富士見パノラマリゾート山麓駅 10:30 = 10:40 ゴンドラ山頂駅

10:50 ⇒ (0:20) ⇒ 11:10 入笠湿原 ⇒ (0:10) ⇒ 11:20 マナスル山荘 ⇒ (0:40) ⇒ 12:00 入笠山

山頂・昼食 12:40 ⇒ (0:30) ⇒ 13:10 マナスル山荘 ⇒ (0:10) ⇒ 13:20 入笠湿原 ⇒ (0:20)

⇒ 13:40 ゴンドラ山頂駅 14:00 ⇒ 14:10 山麓駅

3-1 (運) 日の出山 (902m) ~つるつる温泉/東京・武蔵五日市

- 詳細別紙参照 -

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

☆日 程： **3月24日（日） JR御嶽駅改札 9：20 集合**

☆行 程：御嶽駅から御岳神社を参拝して日の出山に登るコース（つるつる温泉まで約3時間）

新宿7：44＝ホリデー快速おくたま3号（青梅行）＝8：44 青梅8：55＝9：19 御嶽 ¥945

JR 御嶽駅9：44＝（西東京バス0：10）＝9：54 滝本駅＝ケーブル0：06＝御嶽山駅⇒（0：30）⇒神代ケヤキ⇒（0：15）⇒御嶽神社⇒（0：10）⇒神代ケヤキ⇒（0：45）⇒日の出山山頂（902m）⇒（0：15）⇒クロモ岩⇒（0：15）⇒顎掛岩⇒（0：25）⇒新旧道分岐⇒（0：10）⇒三ツ沢分岐⇒（0：05）⇒つるつる温泉*＝（0：20）＝武蔵五日市

*つるつる温泉バス 西東京五 20 15：53 16：15 16：41 17：10 17：40

3月山行 スノーシューハイイク候補地 希望があれば実施

3-3 飯盛山 2016.10.16 実施

☆日 程：

☆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

3-4 雪の赤城山・黒檜山

☆日 程：

☆行 程：

4月山行 お花見ハイイク

4-1（運） 百蔵山（1003m） /

☆日 程： 4月6日（土）または7日（日）

☆行 程：

4-2（運） 倉戸山（1169m） / 奥多摩 4/下ヤマザクラのころ

☆日 程： 4月20日（土）または21日（日）

☆行 程：

4-3 高尾山 または 弘法山 平日お花見ハイイク

☆日 程： 4月 日（日）

☆行 程：

5月山行

5-1（運）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 \(furusatokousha.co.jp\)](http://furusatokousha.co.jp)

なかのビレッジ | 世田谷区民健康村 (furusatokousha.co.jp)

☆日 程： 5月6日（月・祝）～ 5月7日（火） 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 TEL：0278-52-3311

利用料金：世田谷区内在住・在勤・在学 ¥5,900円 世田谷区民外 ¥11,900

☆アクセス：東京8：52＝上越新幹線とき309号＝10：03上毛高原＝送迎バス（予約センターTEL：0278-52-3311）＝（0：30）＝健康村

【1日目】 歩行時間：3時間47分（休憩含まず）

ケース①東京駅8：52＝とき309号＝大宮駅9：17＝10：05上毛高原駅＝（送迎バス）＝健康村（泊）

健康村チェックイン後⇒（2：12）⇒**鉾石山（1205m）**⇒（1：35）⇒健康村

ケース②東京駅13：40＝とき323号＝大宮駅14：05＝14：45上毛高原駅＝（送迎バス）＝健康村（泊）

「風の会ハイキングクラブ」ー安心・安全・楽しくー

ふじやまビレッジチェックイン後夕食まで散策・入浴等寛ぐ

【2日目】 歩行時間：3時間47分（休憩含まず）

ケース① 健康村周辺散策後 健康村 13：20＝上毛高原駅 14：22＝とき 322号＝15：28 東京駅

ケース② 健康村⇒（2：12）⇒**鉱石山（1205m）**⇒（1：35）⇒健康村

（注）上州武尊山（2158m日本百名山）の登山口往復（約13時間）も可 希望者OK

復路の送迎：健康村 13：20＝上毛高原駅 14：22＝とき 322号＝15：28 東京駅

#川場村 [のんびり紅葉ハイキングの鉱石山と朝倉山](#) [Mount Kōseki in Kawaba, Gunma : や](#)

[っぱり自然が好き \(exblog.jp\)](#)

#[鉱石山 | 最新の山行記録と登山ルートやアクセス、気象状況など-ヤマレコ \(yamareco.com\)](#)

5-2（運） 高川山（976m） ⇒ 2月28日（水）

☆日程： 5月25日（日）または26日（日）

☆行程：

5-3 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

6-0（運）三つ峠（1785m 開運山）

☆日程： 6月8日（日）または9日（日）

☆行程：

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

変更しますー詳細別紙参照ー

2024年度 ¥15,270 ⇒ **¥18,800に値上げ** 期間4日間 ⇒**5日間** **6/20～7/2**

☆日程（案）：①6/21（金）～25（火） ②6/28（金）～7/2（火） ③6/22（土）～26（水）

（注）全日程でなく、途中参加も可

参加可否回答：[2024年第1回「大人の休日倶楽部パス」利用山行 | 調整さん \(chouseisan.com\)](#)

【1日目】秋田乳頭温泉郷 蟹場温泉（泊）

【2日目】乳頭山（烏帽子岳 1473m）山行 鉛温泉（泊）

【3日目】遠野市内観光 夏油温泉（泊）

【4日目】～日本百景猯鼻溪観光～ 気仙沼温泉（泊）

【5日目】三陸海岸 気仙沼港 陸前高田 大船渡温泉（立ち寄り湯）観光後帰京

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

☆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

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

(1984m) ⇒ (0 : 55) ⇒仙ノ倉山山頂 (2026m) ⇒ (0 : 50) ⇒平標山山頂⇒ (0 : 40) ⇒平標山ノ家 (1655 m) (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 of 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) ⇒ 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 樽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-

「風の会ハイキングクラブ」 -安心・安全・楽しく-

8-4 樽池～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（茨城のジャングルム）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 **潤沢の代わり** 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

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）

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

- (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) 梅池自然園 (1900m) /長野 梅池ロープウェイ 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 3月13日(水) 18:00～ 第3会議室

(2) 次々回例会 4月10日(水) 18:00～ 第3会議室 **総会**

(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、ボ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	○	○	○	○			
望月					○		
市川	○	○	◎	○	◎		
高木	○	○		◎	○		

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

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

2024 年山行写真 Q_youtube

