

楽しい登山・ハイキングのなかま



遊歩会だより

第 4 号

那須で一番と称される紅葉を見に行きませんか

“茶臼岳 (1915m)”



茶臼岳概要

日本百名山のひとつ、関東では唯一の活火山で、那須連山の主峰である。山頂部に噴火口があり、現在も蒸気と火山ガスを盛んに噴出している。

例年だと秋の紅葉は10月5日～15日頃がピークになる、真っ赤に燃えるツツジやナナカマドが熊笹の緑と混ざり合い美しい景色が見られ、登山者や観光客でにぎわっている。

山頂からの見晴らしも良く、筑波山・男体山・日光白根山・燧ヶ岳などを見ることが出来る。

三斗小屋温泉 (煙草屋旅館)

電気も来ないこの温泉はまさしく秘湯の雰囲気が残っている。宿から一段高いところに石で囲った露天風呂があるが、小さい脱衣小屋があるだけで、周囲に遮るものはない。当然混浴である。(ただし15:00～17:00は女性専用時間になっている) 混浴の内風呂と女性専用の内風呂もある。

バス予定時間及び参考コースタイム

* 山行日時

・10月6、7日(日、月)

* 参加費

・27,000円

* 申込み(振込み)期限

・9月25日(水)

・振込先 須藤秀子 振込番号 00520-7-56354

(バス乗車地を必ず記入して下さい)

(バス乗車地は3カ所とも、駐車可能です)

・前納金 13,000円

《返金期限/10月2日(水) PM 8:00》

・募集人数 40人

* その他

・難易度 (初級)

・携行品 初日の昼食、嗜好品、雨具、入浴道具その他

・宿泊先 三斗小屋温泉/煙草屋旅館 (090-8589-2048)

・右表の現地での徒歩コースは暫定コースです。観光時期ですので、現地への到着時間、ロープウェイの混雑状況等で変更もありますのでご承知置き願います

10月6日(日)

道の駅あらい (5:00)

高田 IC 駐車場 (5:20)

頸城自動車バスセンター (5:40)

↓北陸/磐越/東北道

那須 IC

↓

那須岳山麓駅 (10:30～10:50)

↓ロープウェイ

那須岳山頂駅

↓徒歩 (50分)

茶臼岳 (1897m) (昼食)

(12:00～12:40)

↓徒歩 (25分)

峰の茶屋跡

↓徒歩 (50分)

沼原分岐

↓徒歩 (25分)

三斗小屋温泉(泊り) (14:30)

10月7日(月)

三斗小屋温泉 (7:30)

↓徒歩 (1時間20分)

隠居倉

↓徒歩 (1時間)

朝日岳 (1896m)

↓徒歩 (50分)

峰の茶屋跡

↓徒歩 (1時間)

峰の茶屋 (11:40～12:00)

↓

那須ハートランド・源泉 那須山

(昼食・入浴) (12:40～14:40)

↓北関東/関越/上信越道

頸城自動車バスセンター (19:10)

↓上信越道

高田 IC 駐車場 (19:30)

道の駅あらい (19:50)

お知らせ

1. 遊歩会だより第5.6号の発送当番は、第6班です。

日時 10月9日(水) 午後7時から

場所 土橋 市民プラザ(旧ジャスコ跡)

2階/市民活動室

2. 今回の茶臼岳の参加申込をキャンセルした方は、

10月9日/午後7時～8時の間に“市民プラザ2階

/市民活動室”まで取りに来ていただくようお願いし

ます。

燕岳登山に参加された皆さん、お疲れ様でした

登山前の体調管理とトレーニング

安全・快適に山に登るためには日頃からの節制と体力づくりが大切です。山に登るという行為は、他のスポーツでいうならば「試合」や「レース」をするのと同じことです。それにも拘わらず、登山はスポーツではないとも考えているのか、事前に体力トレーニングをしている人は意外と少ないのではないのでしょうか。

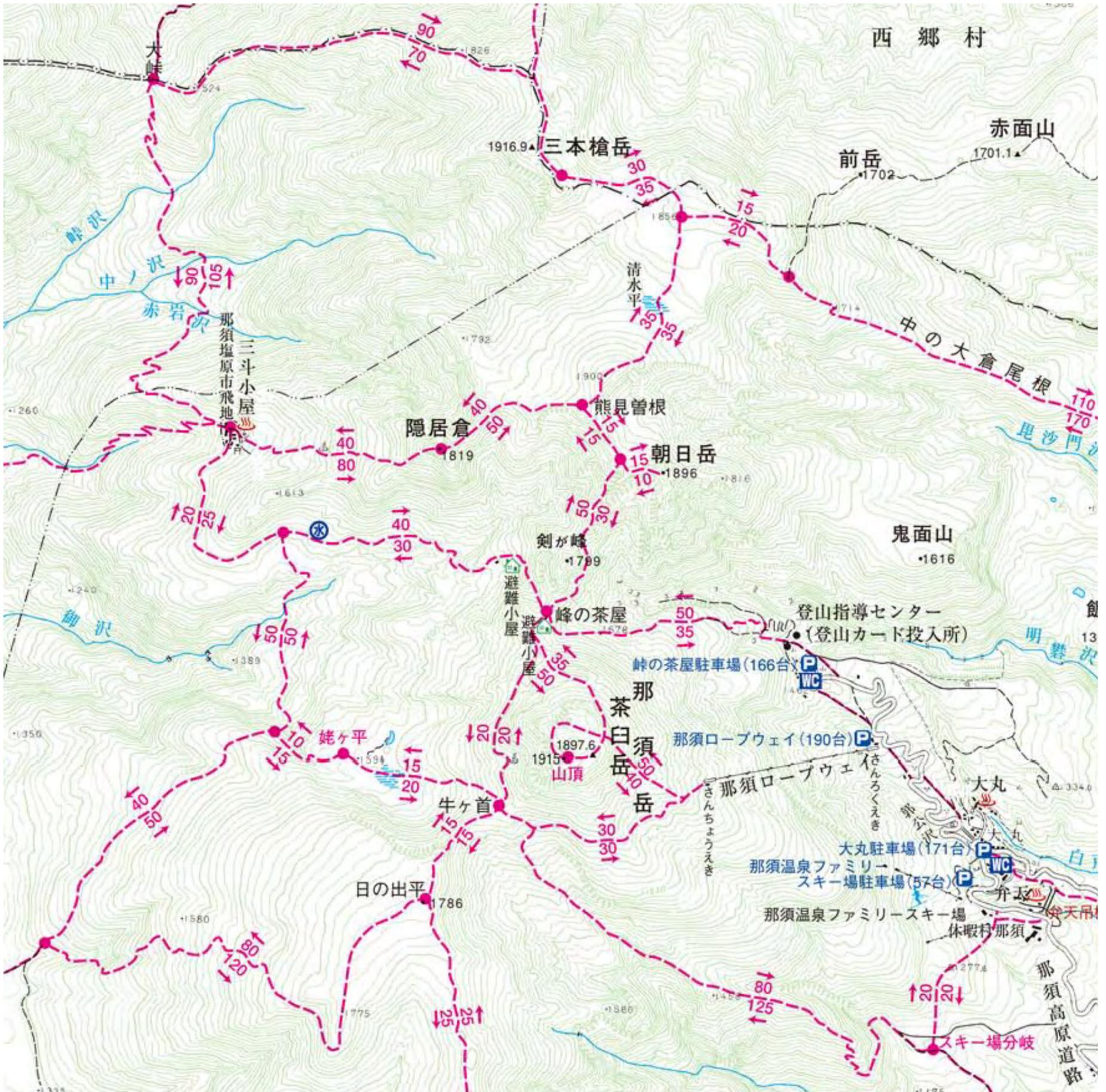
登山の場合、足腰の筋力アップと心肺強化が大切ですが、わざわざジョギングをしたりスポーツジムに通わなくても、日頃からのウォーキング(出来れば心拍数がやや上がる程度の速歩)や階段登り、毎日のストレッチなどを心掛けるだけでもいいと思います。ぶっつけ本番は避けましょう。

中高年者の場合には、本人が思っている以上に体力低下が進んでいると考えた方がいいようです。体力低下を補うためのトレーニングを行い、楽しい登山が出来るよう心がけましょう。

三斗小屋温泉の名前の由来と歴史

昔から万病に効果があり「3度の飯を食わずとも治る」というところからその名がついた。

江戸時代に那須の裏側に街道が開かれた。この会津と宇都宮を結ぶ会津西街道の宿場が三斗小屋宿である。この宿場から山に入ったところに三斗小屋温泉がある。当時は賑わっていたが、現在では街道も廃れ、2軒の旅館があるだけであり、那須山中の秘湯といわれている。



北極海の氷山や南極の大陸氷床が溶け出し、一方では砂漠化が進み、水の循環系が変わり、生物の生態系がおかしくなり始めた。排出される炭酸ガスの増加による地球規模の温暖化がその要因として指摘されながら、相変わらず炭酸ガスが減少する傾向は見えてこない。およそ100年前には存在しなかった100種を超える有害化学物質が私たちの体や動植物に蓄積され、ごく微量に分泌されるホルモンを攪乱し、ホッキョクグマの雌雄両性化に見られるように、生態系に異常が発生し、絶滅が危惧される生物が増加した。ここ10数年の間に数万種にも及ぶ微生物が死滅したといわれている。私たち人類も自然の生態系のなかでしか存在し得ない。自然破壊は、私たちの生存を否定することである。

「くさばなの一生 日本の草本と外来草本の生活史 —その営みとなぞにせまる!!—」
 (市立大町山岳博物館 平成18年7月22日) 「ごあいさつ」より