

楽しい登山・ハイキングのなかま



遊歩会だより

第 1 号

榛名湖外輪山の最高峰を登ってみませんか

“ 榛名山(掃部ヶ岳)(1449m) ”



掃部ヶ岳 (かもんがたけ) 概要

榛名湖の周囲を取り囲む一連の山々の総称を榛名山と呼んでいるが、その中の最高峰が掃部ヶ岳であり、日本二百名山にも選ばれている山である。登山道の途中にある硯岩からは榛名湖と対岸にある榛名富士が良く見える。山頂からからの展望は素晴らしく、浅間山、妙義山、浅間隠山などが見え、遠くには北アルプス、富士山も見ることが出来る

バス予定時間及び参考コースタイム

* 山行日時

- ・4月20日(日)

* 参加費

- ・9,000円

* 申込み(振込み)期限

- ・**4月9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 4,000円 《返金期限/4月16日(水) PM 8:00》

- ・募集人数 60人

* その他

- ・難易度(初級)

- ・携行品 昼食、嗜好品、雨具、入浴道具その他

- ・バスは高田 IC から高速道路に乗り入れます、道の駅あらいの乗車場所は高速道路側パーキングエリアになりますので新井で乗車される方は、間違いの無いようご注意ください

4月 20日(日)

- 頸城自動車バスセンター (5:30)

- 高田 IC 駐車場 (5:50)

- ↓ 上信越道

- 道の駅あらい (6:00)

- ↓ 上信越道

- 松井田妙義 IC

- ↓

- 榛名湖町営駐車場 (10:00~10:20)

- ↓ 徒歩 (30分)

- 硯岩

- ↓ 徒歩 (40分)

- 掃部ヶ岳(1449m)

- 昼食 (11:30~12:10)

掃部ヶ岳

- ↓ 徒歩 (40分)

- 耳岩

- ↓ 徒歩 (20分)

- 杖の神峠

- ↓ 徒歩 (40分)

- 湖畔の宿記念公園駐車場

- (14:00~14:20)

- ↓

- 北橋温泉ばんどうの湯 (入浴)

- (15:20~16:30)

- ↓ 上信越道

- 道の駅あらい

- (19:20)

- ↓ 上信越道

- 高田 IC 駐車場

- (19:35)

- 頸城自動車バスセンター

- (20:00)

定期総会終了

3月9日(日) ワークパル上越において平成26年度/遊歩会総会が開催されました。(参加者 59名)

飯田恵輔さんの議事進行により議案はいずれも満場一致で承認され、今年の遊歩会活動計画は下記の通り決定されました。

4/20 (日)	榛名山 (1449m)
6/ 8 (日)	浅間隠山 (1757m)
8/3.4 (日/月)	会津駒ヶ岳 (2133m)
10/7.8 (日/月)	菩薩嶺 (2057m)
10/5 (日)	子持山 (1296m)
11/30 (日)	忘年会

その他の決定事項

遊歩会規約の改正が承認されました。今まで会長委嘱により選出していた庶務幹事と会計幹事は、次期役員からは、役員会で選出し総会で承認を得て就任することになります。

お知らせ

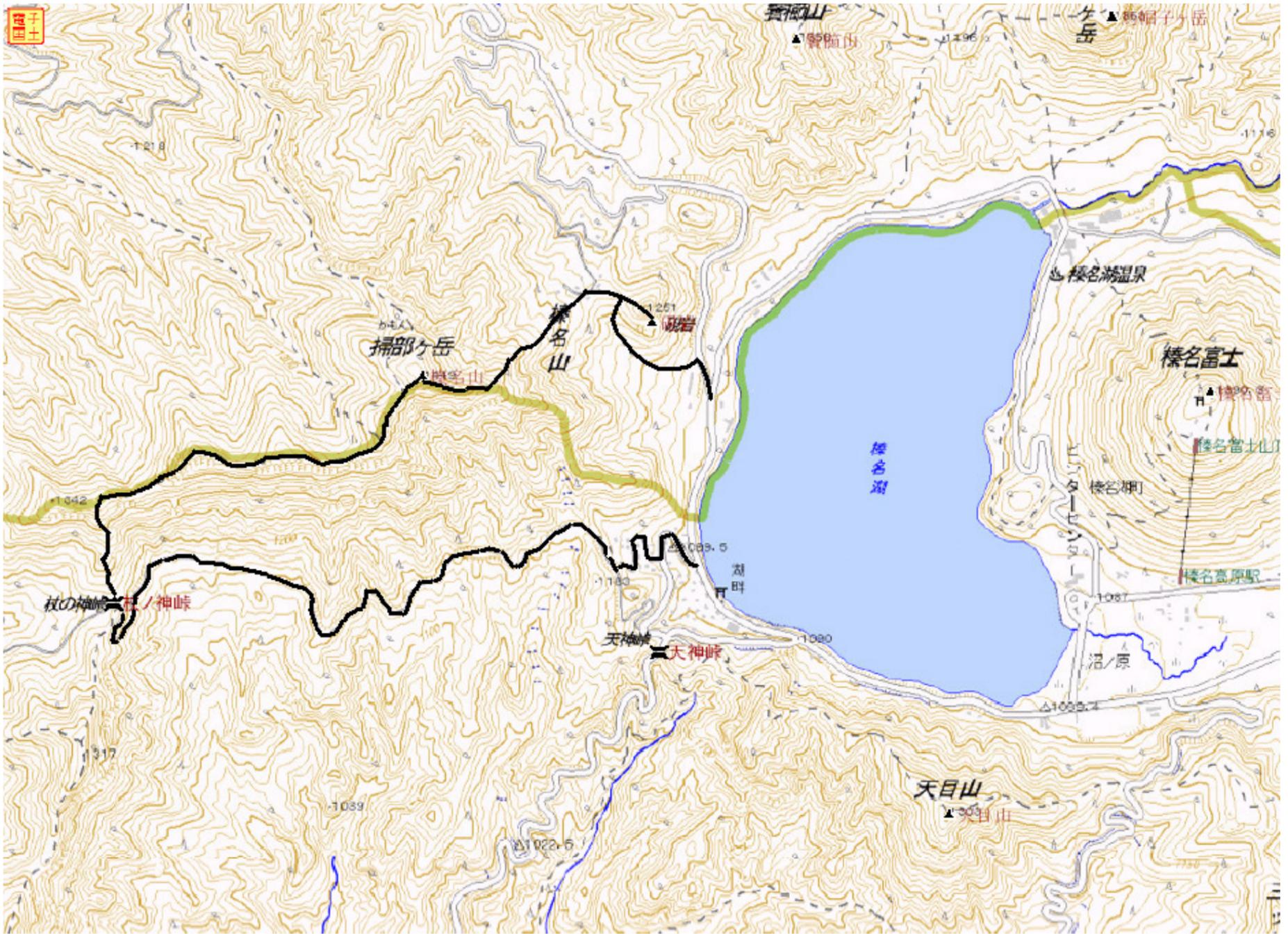
1. 遊歩会だより第2号の発送当番は、第9班です。

日時 5月7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. 今回の榛名山の参加申込をキャンセルした方は、5月7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いたします。

3. 総会後に新規会員が4名加入されました。新しい会員名簿をお送りします。総会資料に添付した会員名簿は破棄してください。



バテずに楽しく歩くために——その心得—— 「ハイキングA・B・C」(日本勤労者山岳連盟 編) より

せっかくのハイキングもバテてしまっただけです。バテは予防するのが一番。つぎのことに心がけてください。

1. 事前に地図やガイドブックを調べ、予備知識を持とう

山へ行った時、地図を持たずに「リーダーにすべてお任せ」の人も多く見かけます。しかし、予備知識を持っていれば先の見通しをつけることができ、精神的に余裕ができます。楽しい山歩きのためには、こうした要素も大切です。

2. 体調をよく整え、栄養を摂取しておこう

特に中高年の場合は、ちょっとした身体の不調が大きな事故につながる場合があります。けっして無理はしないようにしましょう。空腹がバテの原因となることもあります。朝食はしっかり食べ、行動中も随時、食物や水分を摂取しましょう。

ふだんから体を動かし、トレーニングしておくことも心がけましょう。

3. 靴は足にあったものを。ザックはバランスよく背負う。余分なものは持っていない

ハイキングの装備のポイントは靴とザックです。後述の注意(未記載ですー引用者)をよく読んで、選んでください。また、食糧など他人の分まで持ってきて、重くてバテることがよくあります。余分なものは持っていないようにしましょう。

4. 着心地がよく重ね着で体温調節のできる服装を工夫しよう

山では、行動中と休憩中で暑くなったり寒くなったりの繰り返しです。また、気温も激しく変化します。汗をかいても冷たくならず、調節のきく服装がポイントです。

5. ゆっくり一定のペースで歩く

歩き方のコツは、とにかくゆっくりと息が切れない程度に一定のペースで歩くことです。ペースが速くて一度バテてしまうと、なかなか回復しません。意識的にゆっくり歩き、ペースが速すぎるときはリーダーに言いましょう。