

楽しい登山・ハイキングのなかま



遊歩会だより

第 5 号

50 万年かけて作られた天然の奇勝を見に行きませんか

“ 子持山 (こもちやま) (1296m) ”



子持山 概要

約 50 万年前に噴火した名残が多く残る山で、溶岩や岩脈が多くみられる。岩場の歴史は古く、昔は谷川岳の岩場を登るための練習の場としても有名であった。登山道は沢づたいにあり、岩が露出したところが多く、滑りやすいので注意が必要である

山頂からは赤城山、日光白根山、上州武尊山、谷川連峰などが一望できる。

登山道途中の屏風岩

岩脈の一つである屏風岩は、一枚の岩の板です。かたい安山岩が長い間の浸食にたえてできあがった自然の芸術作品です。水平にはいった柱状節理がみごとです。

登山道途中のしし岩 (大黒岩)

高さ約 100m の円筒形の岩の塔が、しし岩です。火道につまっていたマグマが冷え、はげしい浸食にうち勝って残された火山岩頸です。

バス予定時間及び参考コースタイム

* 山行日時

- ・ 10月5日 (日)

* 参加費

- ・ 9,000円

* 申込み (振込み) 期限

- ・ 9月22日 (月)

- ・ 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/10月1日 (水) PM 8:00》

- ・ 募集人数 60人

* その他

- ・ 難易度 (中級者向き)

- ・ 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

- ・ 今年最後の山です、大勢の参加をお待ちしています。

10月5日 (日)

頸城自動車バスセンター (5:00)

高田 IC 駐車場 (5:20)

↓ 上信越道

道の駅あらい (5:30)

↓ 上信越/関越道

渋川伊香保 IC

↓

子持山登山口 (8:30~8:50)

↓ 徒歩 (20分)

子持神社

↓ 徒歩 (40分)

3号橋上流

↓ 徒歩 (20分)

屏風岩

↓ 徒歩 (50分)

しし岩 (大黒岩)

↓ 徒歩 (60分)

子持山 (1296m)

(昼食) (12:10~12:40)

子持山

↓ 徒歩 (40分)

マイクロウェーブ

↓ 徒歩 (1時間30分)

ぐんま天文台駐車場

(15:00~15:20)

↓

高山温泉ふれあいプラザ

(入浴)

(15:40~17:00)

↓ 関越/北陸道

頸城自動車バスセンター (20:00)

↓

高田 IC 駐車場 (20:20)

↓

道の駅あらい (20:40)

お知らせ

1. 遊歩会だより第6号の発送当番は、第3班です。

日時 11月5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. 今回の子持山の参加申込をキャンセルした方は、

11月5日/午後7時~8時の間に“市民プラザ2

階/市民活動室”まで返却金を取りに来ていただく

ようお願いいたします。

登山がもたらす健康効果

登山は、運動量が多いため、ものすごい量のカロリー消費を伴います。一定の運動を継続することで、効率的な有酸素運動が行われ、体の中にたまった余分な脂肪を効率的に燃やすことができ、健康的なからだを作っていくことができます。その他にも、登山をするときには遠くを見たり、緑を見たりすることが多くなります。遠い景色を見ることや、緑を見ることは、日ごろの仕事などでたまってしまった目の疲労を癒すことができ、さらには視力を改善する効果を期待できるとも言われています。

山は日常を忘れられる場所です、存分に山を楽しみ、自然を満喫し森林浴効果で心身ともにリフレッシュして、日頃のストレスを吹き飛ばしましょう。



【島崎三歩の山岳通信（長野県発行の山岳遭難情報）より】 8月14日に単独で八ヶ岳に入山し、15日に赤岳から硫黄岳方面に縦走中の53歳男性が道に迷い、急斜面の岩場で身動きがとれなくなったと救助要請がありました。茅野警察署山岳遭難救助隊員及び諏訪地区遭対協救助隊員が出動し、午後8時35分男性を救助して登山口まで搬送しました。