

楽しい登山・ハイキングのなかま

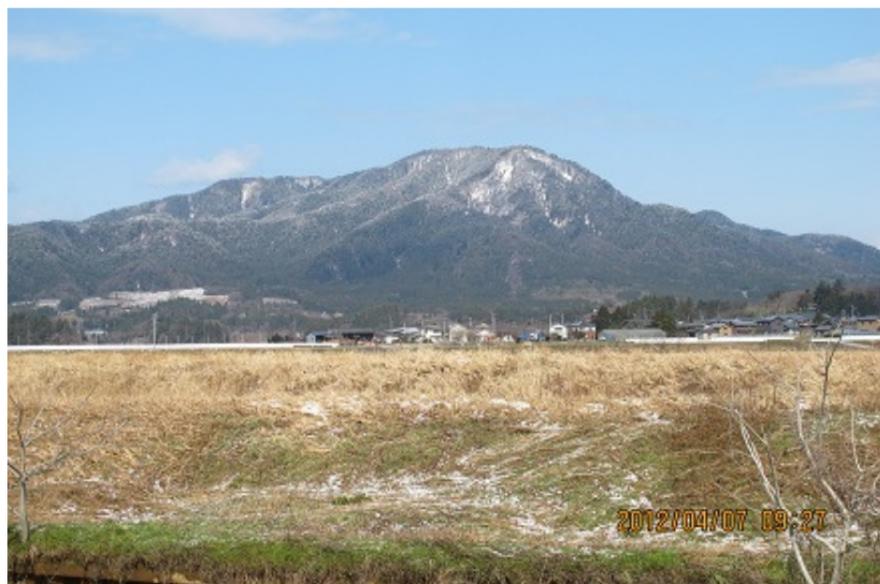


# 遊歩会だより

第1号

一面に咲き誇る“雪割草”を見にいきませんか

## “ 角田山 (かくだやま) (481.7m) ”



### 角田山概要

新潟市西蒲原区にあり、弥彦山から連なる弥彦山脈のもっとも北に位置している。春の訪れにあわせて雪割草やかたくりの花が咲乱れる山として知られており、「花の山」とも呼ばれている。

子供からお年寄りまで容易に登れる山として親しまれており、県内外から家族連れやグループがハイキング、登山にと、年間約20万人の登山者でにぎわっている。

公式の登山コースが7つ、非公式コースが3つもあり、バリエーションに富んだ山として人気があり、山頂からは、越後平野、日本海、佐渡島が見える。

### バス予定時間及び参考コースタイム

- \* 山行日時 **3月27日(日)**
- \* 参加費
  - ・8,000円(参加人数によって参加費は増減します)
- \* 募集人数 40人
- \* 前納金 4,000円
- \* 申込み(振込み)期限 **3月18日(金)**
  - 《返金期限/ 3月23日(水) PM 8:00》
  - ・振込先 間嶋浩二郎
  - 振込番号 **00500-8-51276** (ゆうちょ銀行)
  - 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
- \* 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

3月27日(日)		
道の駅あらい	(6:00)	<b>角田山</b> (12:30) ↓ 桜尾根コース 徒歩(約1時間30分) <b>桜尾根登山口</b> (14:00~14:20) ↓ 越後七浦シーサイドライン <b>寺泊岬温泉太古の湯</b> <b>入浴・休憩</b> (15:00~16:00) ↓ 北陸道 頸城自動車バスセンター (18:00) 高田IC駐車場 (18:20) 道の駅あらい (18:40)
高田IC駐車場	(6:20)	
頸城自動車バスセンター	(6:50)	
↓ 北陸道		
巻潟東IC		
↓		
<b>宮前登山口</b>	(9:00~9:20)	
↓ 宮前コース		
徒歩(約2時間30分)		
<b>角田山</b> (481.7m)		
<b>昼食</b> (11:40~12:30)		

### 遊歩会総会終わる

3月6日(日) ワークパル上越において平成28年度/遊歩会総会が開催されました。(参加者52名)  
 登坂民基さん(7班)の議事進行により議案はいずれも承認され、今年の遊歩会活動計画は下記の通り決定されました。

- 3月27日(日) 角田山 (482m)
- 6月5~6日(日/月) 甲武信ヶ岳 (2475m)
- 7月10~11日(日/月) 尾瀬ヶ原ハ仲間 &/至仏山 (2228m)
- 8月7~8日(日/月) 白馬岳 (2932m)
- 10月16日(日) 苗場山を提案する予定にしていたが、団体での日帰り登山は無理と判断し、新たに選定し直し、後日遊歩会だよりで案内することとしました。
- 11月27日(日) 忘年会

### お知らせ

1. 遊歩会だより第2号の発送当番は、**1班と4班**です。  
 日時 **5月11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. 今回の角田山の参加申込をキャンセルした方は、5月11日午後7時~8時の間に“市民プラザ2階/市民活動室”で申込金をお返ししますので、取りに来ていただくようお願いします。

## 総会での会長挨拶

遊歩会が設立されて20年が経過しました。昨年から「創立20周年記念」事業を検討してきました。この総会に二つの企画を提案しました。

一つは、尾瀬ヶ原ハイキングです。遊歩会の創立のきっかけになったのが、尾瀬ハイキングでした。「記念事業をやるなら、やっぱり尾瀬でしょう」ということです。

もう一つは、「エベレストビュートレッキング=エベレストを見に行こう」という企画です。今日、議案書と一緒に募集案内を配りました。遊歩会としては、はじめて外国の山に行ってみようという計画を立てました。

さて、20周年は無事迎えましたが、30周年となるとどうでしょう。お互いにちょっと心配ですね。でも、そのころにも山に登っていたいものですね。

そのためには、まず何といても「体力づくり」というか「体力の維持」が肝心です。体力が落ちてくると、転倒したり、滑落したりしますし、けがも多くなってきます。そうすると山に行けなくなってしまいます。「体力の維持」は基本中の基本、肝心かなめです。

体力を維持しつつ、「技術」も少しずつ身につけていく必要があります。若い人はもちろんですが、中高年登山者にとってもとても大事です。転ばないように歩き方とか、暑さ寒さから身を守る方法とか、軽い非常食とか、持っている道具の多様な使い方を知るとか、技術といってもいろいろあります。

以前からお話していることですが、登山・ハイキングでは「事前学習」は本当に大事です。今度自分が行く山はどんな山なのかを知るということです。「この山の見どころはどこなのか」「何を“ウリ”にしているのか」などを知っただけでも、山の楽しみ方がきっと変わってくると思いますよ。今は、ガイドブックもたくさん出版されていますし、インターネット上にはそれこそ情報があふれています。地図を見ているだけでも楽しいものです。

今年もおおいに山を楽しもうではありませんか。

## 角田山

