

山行計画

弘法山・権現山（新年会）1月14日（日）（吉田）

衣張山1月28日（日）（池田）

浜石岳2月11日（日）（吉田）

山行報告

箱根三国山 H29年 11月26日（日）

参加者：吉田 前田 高橋英 鈴木 佐藤文 一之瀬
三浦 武石 野間 瀧 芳賀（11名）

（記録：芳賀 写真：佐藤文、吉田）

集合：小田原駅バス乗り場 7：30

コース：小田原—箱根町港—海ノ平—山伏峠—三国山—桃源台—箱根湯本

私にとって今回の箱根三国山は1年3か月ぶりの山行でした。去年の今頃に病気が発覚しそれ以来ずっと待ちに待っていたのです。

入院中はベッドの上で雪稜会の皆さんと登った苦しいけど楽しかった五竜～鹿島槍ヶ岳 双六岳～鷲羽岳 奥穂高岳などのことをよく思い出していました。

退院後は抗がん剤の治療を受けたのですぐに復帰できず雪稜通信がすごく楽しみで、山行報告を読みながら皆さんの楽しげな笑顔を思い浮かべ 自分も一緒に歩いている気分になり随分力を頂きました。

元気になり青空のもと久しぶりにご一緒に歩けたことにすごく喜びを感じています。

小田原駅7：20 7：45発のバスに2つのグループに分かれ箱根町港まで行く。9：00頃準備し出発。

15分程旧東海道の石畳を歩いたところに道の駅箱根峠に着く。揚げたての三島コロッケを食べ、横断歩道を渡りいよいよ樹林帯の中を歩きだす。

いくつかのアップダウンを繰り返していくとハコネダケの広がる明るい防火帯の広い稜線 海ノ平（941.5m）を通過。

ススキ・アセビも多く見られ富士山の眺めもすばらしかった。芦ノ湖スカイラインレストハウスの横を通ると展望台に登れた（11：25）。

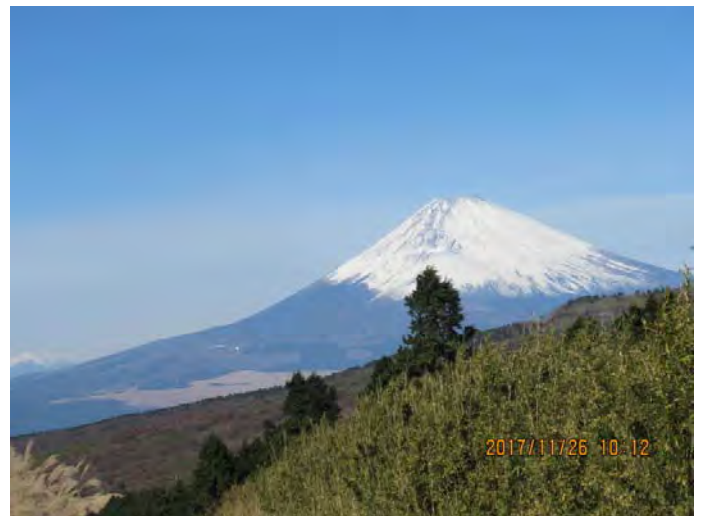
山頂と勘違いし集合写真を撮った。展望台の眺めは素晴らしく左の方は駿河湾 沼津アルプス 右の方は愛鷹山の



レストハウス展望台

向こうには雪化粧した南アルプスまでも見えた。

展望台を下りアセビのトンネルを通り眼下に芦ノ湖や駒ヶ岳を右に見ながら山伏峠を通過しブナやヒメシヤラの樹林帯の中を進んでいく。三国山の山頂は見晴らしがよくないとのことで、手前の日当たりの良いところで昼食（12：20）。12：50出発。



富士山の左奥に南アルプス

三国山山頂（1101.8m）に13：00到着。

山頂からはずっと下りが続く。

左にはさらに近づいた富士山が綺麗にみえ 右には芦ノ湖に赤・緑の二艘の海賊船や遊覧船を見ながら ところどころにブナの大木もあり心地よい歩きが出来た。

湖尻峠14：00到着。

深良水門通り湖尻水門14：50到着。

湖尻あたりはすごく紅葉がきれいで疲れも癒された。キャンプ場を右手にみながらまもなく桃源台に無事到着。日曜日で道路が混雑しているということで15：0



紅葉の芦ノ湖湖畔

5 発の箱根登山バスで強羅に向かい箱根登山鉄道で箱根湯本～小田原へ。それぞれ帰途に着く。

再び歩けたことを皆様に感謝し、来年またよろしくお願ひ致します。（芳賀）

玄倉～塔ノ岳 H29年 10月31日（火）

参加者：前田（単独）

玄倉～塔ノ岳 H29年 11月5日（日）

参加者：武石（単独）

大山 H29年 11月19日（月）

参加者：佐藤文、三浦、野間

忘年会

日 時：12月4日（月）中華街 龍華楼で行なわれました幹事の前田さんありがとうございました。

来年度年会費

現会員：6000円

10月23日の集会で検討した結果、前年と同額に決定。納入期限は年内となっていますので在会希望者は会計の瀧、三浦さんに納めて下さい。

退会者：前野栄

永らくお世話になりました。喜寿を迎え、体力の衰えを感じ、会の行事に参加できないようになりました。会の通信を読みながら、皆様の活躍状況を嬉しく思います。同年生まれの方が活躍されているのに、自分が退会することに、一抹の残念さがありますが、集団行動についていけ

ないので、今年限りで退会をさせていただきます。永年の皆さまへの気持ちとして、若干のお金を送金させていただきます。皆様へ感謝の気持ちをお伝えください。ありがとうございました。

前野さんから、会に志をいただきました。

退会者：山下祥子

ご無沙汰しております。

いつもご連絡、ありがとうございます。

忘年会ですが、不参加でお願いいたします。

また来期に関してですが、今の状態では計画的に山に行くことが難しいので、次年度は雪稜会を退会したいと思います。

母親の様子を見ながら、行ける時に単独で山を楽しもうと考えています。

短い間でしたが、色々学ばせていただきました。ありがとうございました。

退会者：米岡香代子

雪稜会を退会させて頂くことにしました。長い間大変お世話に成りました事、重ね重ねお礼申し上げます。

又、皆さんにご迷惑をかけたらダメ！と・・・どうしてもためらいが有り参加出来ずに来た1年です。

残念ですがいつまでもいつまでも吉田さんにお手数をかける訳にもいかない・・・！と決心しました。

お世話に成りました。皆々様にくれぐれもよろしくお伝え下さい。

本当に楽しい数々の良い経験をさせていただきました。

感謝、感謝申し上げます。ありがとうございました。

リーダー会

テーマ「行動食の取り方。消費カロリーの計算および補給の要点」（前田）

1. 登山に使われるエネルギー。その大まかな計算式
体重×休憩も含んだ行動時間×5＝行動中の消費量

2. 消費量の70～80%をおにぎりなど炭水化物主体の食物でとると良い。

高齢者や一般の人ではこのようであるが、鍛えて持久力が高い人は、この値を50～60%とみることができる。

3. なるべく小刻みに食べる（炭水化物をとると脂肪も

利用されやすくなる。それらは糖に変わりエネルギーとなる。ただし炭水化物は、ほぼ1時間半で使い切ってしまうので絶えず補給した方がよい)

4. 体重60kgの人で、行動時間が休憩を含めて8時間の場合 $60 \times 8 \times 5 = 2400 \text{ kcal}$ (消費量) この70%を目安として $2400 \times 0.7 = 1680 \text{ kcal}$ とする場合の一例を示す

朝食：600kcal×1回

行動食：150kcal×7回(1時間ごと) このとき水も飲む

合計すると1650kcalとなり、かつ切れ目なく補給できる

5. 食べ物が不足すると体にある脂肪や筋肉、その他の組織が分解されてエネルギーとして使われ始める。ただし炭水化物ほど力を出せず、登山に使うようなパワーは出ない。また窒素化合物など、体に有害な物質も出る。老廃物の処理をするため腎臓その他の臓器に過度の負担をかける。また脳の働きも低下する。そのため転びやすくなる、気力がなくなる、暑さ寒さに鈍感になるなど、事故につながる障害となって現れる。

6. エネルギー不足(低血糖)で体が動かなくなった被験者、つまり疲労しきった人に糖分の入ったジュースを飲ませたところ、血糖値が急速に回復し再び運動もできるようになった、という例が山本正嘉氏によって報告されている。飴やブドウ糖なども即効性が期待できそうである。それらと主食を上手に組み合わせれば良いのではないだろうか。

補足1. どのくらいの分量を食べるかは人によっても、またその他の条件によっても変わる。体調、ザックの重さ、コースの難易度、体力の違い、気象条件、岩場や雪面のこなしかた、バランスの良し悪しなどにも左右される。どのくらいが良いかは、ひとそれぞれに違うので自分の体と対話し、修正しながら最適解に近づけて欲しい。

補足2. エネルギー不足の解消に即効性があるからといって砂糖、飴その他のものを一度に大量にとると低血糖を引き起こすことがあるので注意が必要である。

精製された糖質を大量または頻繁にとると血糖値の急上昇

がおきる急上昇によってインスリンの分泌が過剰になる
過剰なインスリンによって低血糖になる
主食の多糖類と甘味などの少糖類を上手に組み合わせて
山での食事を楽しみましょう。

集会記録 (一之瀬) 11月6日(月) 18:00~20:00

参加者：前田、高橋英、鈴木、大沢、佐藤文、一之瀬、
武石、国島、野間、瀧、星野

2. 山行報告

① 玄倉~塔の岳 10月31日(火) (前田)

7:15 新松田、8:00 玄倉、長い林道を歩く。ヘッドランプ無しでは通れないようなトンネルをいくつか越えた。11:00 尊仏ノ土平から登る。13:20 塔の岳山頂。大倉に下りる。下山祝いに天ザル+ビール。

日の長い時期に行くのが良い。静かな山行だった。

② 玄倉~塔の岳 11月5日(日) (武石)

7:00 臨時バス、玄倉7:50、ゲート9:50。

9.2kmの林道長かった。熊木沢10:15、山登り始める。12:15 塔の岳。14:30 大倉。臨時バスに乗り戻った。2週続いた台風で、山崩れが結構あった。

塔の岳はすごい人出だった。紅葉がきれいだった。玄倉で、詳しい地図を配っていた。

2. 山行計画

① 三国山 (佐藤文)

・11月26日(日) 実施(雨天中止)

・小田原7:30、バス停に集合 7:45 発

・箱根町線、箱根町港行き

・バスに乗車して待っている。

・参加者：佐藤文、高橋英、鈴木、武石、一之瀬、瀧、野間、(前田)

② 12月以降の山行

石割山 (武石)

・12月2日(土)

・富士山駅(富士急行線)からバス、平野から登る。

・富士山がきれいに見える。詳細は次回集会で
他の希望する山

毛無山、鐘ヶ嶽、三つ峠山、(1月以降に)

3. その他

① 忘年会

日時：12月4日(月) 18:30 石川町駅 18:15

場所：龍華楼（5,400 円）

② 年会費 6,000 円（忘年会の日以外で）

4. リーダー会

行動食について（前田）

集会記録 11月20日（月）18:00～20:00

参加者：吉田、前田、前野、鈴木、加賀屋、佐藤文
一之瀬、武石、国島、三浦、野間、瀧、芳賀、
星野、池田、角田

1. 山行報告

① 大山 11月19日（日）（佐藤文）

ケーブルは使わず、女坂を登った。上社まで3時間位かかった。紅葉の時期のため、すごい人出だった。下山は、関東ふれあいの道を通って、日向薬師に向かった。バスで伊勢原に行き、横浜に戻った。頂上であられが降ってきた。野間、三浦3名参加。

② 小田原ツーデーマーチ 11月18・19日（武石）

18日、箱根コース。9:00箱根園を出発し、石畳、旧道を歩いて、13:00ゴールの小田原城についた。

22kmを歩いた。19日は、真鶴コース。9:00真鶴駅出発。真鶴半島を一周して、15:30ゴールの真鶴駅に戻った。箱根の紅葉は、まだ早いようだった。

2. 山行計画

① 箱根三国山（佐藤文）

- ・11月26日（日）実施（雨天中止）
- ・7:45発のバスに乗車して待つ。
- ・参加者：吉田、前田、佐藤文、高橋英、鈴木、武石、野間、瀧、三浦、芳賀

② 石割山（武石）

- ・12月2日（土）
- ・八王子 7:00集合 7:13乗車。
- ・富士山駅からバス。平野から登る。石割神社一大平山－ホテルMT富士付近に14:30頃着。
- ・頂上付近は厳しい登りがあるが、全体として下りが多い。東海自然歩道を歩く。
- ・参加者：武石、加賀屋、瀧、芳賀

③ 鐘ヶ嶽（佐藤文）

- ・12月2日（土）
- ・伊勢原からバス。広沢寺温泉
- ・日向薬師に下りる。

・参加者：佐藤文、鈴木、野間

④ 衣張山（池田）

・1月28日（日）

3. その他

① 忘年会

日時：12月4日（月）18:30 石川町駅 18:15

場所：龍華楼 6,000 円

参加者：19名

② 退会者 前野 栄 山下祥子

③ 退会するにあたって（前野）

H17年に入会した。飯豊山、針の木岳など、いろいろな山に登った。山行を楽しみ、登山用具の扱いなど学んだ。3年前の尾瀬で、体力の限界を感じ、残念ながら、退会を決めた。会計を担当し、会費を残すことはできたが、会員の減少が心配だった。タウン誌で会員の募集を呼びかけたことで、新会員が増えてよかった。会計も新しい人に引き継ぐことができ、安心した。大変お世話になり、感謝している。

前野さんから、会に志をいただきました。

④ 近況報告

芳賀：9月に治療が終わり、仕事も少しずつ復帰、来年に向けて、体力づくりに取り組んでいる。

池田：脊柱管狭窄症は完治していないが、1・2時間は歩ける。鎌倉や乗り物を使った山を歩いている。家族で山歩きも楽しんでいる。

4. リーダー会

行動食について 通信に載せる。（前田）

5. 山行を希望する山

毛無山（中央線沿線）、三つ峠山、浜石岳（静岡）、

集会日 場所 県民サポートセンタ

12月18日（月）603号室 18:00～20:00

1月8日（月）601号室 18:00～20:00

1月22日（月）601号室 18:00～20:00

2月5日（月）603号室 18:00～20:00

2月19日（月）602号室 18:00～20:00

3月5日（月）601号室 18:00～20:00

3月19日（月）601号室 18:00～20:00