

☆登山とハイキングの  
普及と向上に全力をあげよう  
☆力をあわせ何としても  
300名会員を回復しよう

## ろうさんKAGAWA 県連盟だより

No.59-10 2025. 12. 5  
香川県勤労者山岳連盟  
rousankagawa@ma.pikara.ne.jp  
高松市十川西町199-4  
電話:087-887-5567



数年前に普賢岳で出会った地元のお兄さんから「大崩山が良いよ」と聞き、行ってみたいと思っていましたが、調べてみると九州きっての難関コース！女性だけで行くのは不安で、ましてや一人では行けず断念していた山に例会登山で行けることになり、川尻会長にエスコートをお願いし、女性4人が参加しました。

### <1日目・大崩山>

深夜便のフェリーで寝不足の目をこすりながら出発し、ワク塚ルートから登ります。約30分で最初の難関、渡渉（後から思えば一番の難関だったかも？）です。向こう岸に渡るにはいかにも滑りそうな岩を踏んで飛ばなければなりません。急な流れと深さもあり、ビビってなかなか渡れない女性軍でしたが、ロープを渡してもらい何とか第一難関を突破しました。

宮崎県のこの辺りの山は一枚岩の岩稜帯で、登山道はロープと梯子の急登が延々と続きます。ロープと梯子にうんざりした頃たどり着いた袖ダキ展望所の乳房岩では、修験の行者よろしく岩の上に寝そべて崖の下をのぞき込んだりして、色づき始めた紅葉に彩られた向こう岸の絶景を楽しみま



した。その後も続くロープと梯子がやっと終わったのは標高約1500m付近でした。1570mの稜線に出ると緩やかな登山道が標高1644mの大崩山山頂まで続いていました。

山頂で休憩・昼食後、稜線を分岐まで戻り、帰路は坊主尾根ルートを選択しました。登りよりも穏やかなルートを期待していましたが、そんなに甘い山ではありませんでした。帰りもロープと梯子が続きます。

大きな岩を横切るように狭い足場とワイヤーが伸びています。カラビナを使用するように注意看板があります。両手でワイヤーを離さないように慎重に横切った後は30mほどの懸垂下降……。岩の上に張られたロープを伝い、またまた懸垂下降、梯子、ロープの連続です。ロープに頼って登る距離が長く傾斜もきついで、坊主尾根ルートから登る方が厳しいように思いました。

終盤も難関の渡渉が待っています。帰りは行きより下流を渡ります。ここも岩が濡れていて滑りそう、飛び越える自信のない女性軍は登山靴を脱ぎ、ズボンをまくり上げて浅瀬を選び川に入ることを選択しました。川底の石も滑るので、ストックを使い慎重に渡りました。後から来た男性3人のグループは登山靴のままジャブジャブと横切っていました。

ロープ、梯子の順願待ちや渡渉に時間がかかり、予定より2時間遅れの17時に下山しました。

夜は鹿川キャンプ場のロッジで、比叡山でクライミングをし

ていた男性陣と合流し、お互いの苦労話で盛り上がりました。

### <2日目・鉾岳>

宿泊していた鹿川キャンプ場が登山口の鉾岳は「バックン岩で」有名な山です。

少し登った所に、花崗岩の鉾岳スラブ「日本最

大級の一枚岩」がありました。クライミングチームは興味深々で、みんなで岩の下まで見に行きました。

パッケン岩はパッケマンが口を開けたように見える岩です。写真を撮って楽しんで後、何ヶ所かのロープや梯子を登り山頂に向かいました。鉾岳の山頂は男鉾と女鉾があります。分岐からの男鉾山頂へは穏やかな登山道が続く山でした。女鉾の山頂は10人ほどが居れるほどの大きな岩です。登山道は急登で、ロープや梯子で登ります。最後のアルミの梯子を上った先はロープと鎖をつかんで山頂に立ちました。ここにもSNSで有名な撮影スポット「ベロ岩」があり、岩の先端まで行き写真を撮って楽しみました。帰りに向こう岸の花崗岩スラブを見ると、3人のパーティがクライミングをしているのが小さく見えました。



### 《後記》

大崩山は予想どおり？それ以上に気力・体力ともに大変な山で、数日筋肉痛に苦しみました。が、渡渉が容易であれば、また行きたい良い山でした。

鉾岳は標高1272mほどですが、迫力ある岩と岩肌を流れ落ちる滝、きれいな水の流れに癒される山でした。

## 東部登山学校/大川山

さぬき山歩会 谷本雅彦

- 実施日 11月16日(日)
- 目的 東部地区における会員拡大
- 場所 まんのう町中寺廃寺跡から大川山
- 参加者 一般参加者7名、高松労山7名  
さぬき山歩会5名
- コースタイム 琴南支所8:00…8:30江畑

駐車場 9:00登山開始…10:00中寺展望台着  
(ガイドの池内氏による説明)…12:30中寺  
廃寺跡発…14:00大川神社着(池内氏による説明)…15:00神社発…15:40琴南支所着

●内容 会員拡大を目的として香川県が発行している「てくてくさぬき」に掲載してもらい、又、パンフレットを作成し道の駅やコミセン等に置いてもらいました。今回初めての試みとしてガイドをしてもらえる方が知り合いであられたので中寺廃寺跡と大川神社の案内をしてもらいました。参加



された方は、満濃地区の方が多かったのですが紅葉とガイドの案内は大変好評でした。

●反省点 集合場所の周知がうまくできてなく一般参加者の中で「琴南公民館」に行かれた方がおられたのは反省点であった。

## 第19回全国登山研究集会に参加して 理事長:前田 隆

11月15・16日の両日新大坂ユースホテルで全国登山研究集会が開かれた。全国24都道府県から110余名の会員が参加して、基調報告のあと3つの分科会【①登山の寿命を延ばす筋肉トレーニング、②組織拡大・教育、③自然保護】に分かれて、会員高齢化への対応策、リーダー



養成の方法などの意見交流を行った。四国からは徳島2名・愛媛1名・香川1名の4名が参加した。

はじめに、川嶋理事長から「これからの労山」と題して基調報告がありました。

遭難事故の歴史に触れて、1960年代第一次登山ブームを経て山岳遭難事故も増加した。遭対基金が無かった当時、多額の捜索費用や事故後の処理費用に全国からの仲間のカンパでまかなわれていた。1972年3月、富士山で



の清水労山冬山合宿で、天候の急変で風雪が激しくなり、低体温症と雪崩で参加12名中11名が亡くなる大惨事が発生。事故後、救援カンパ130万円が集まった。

労山基金は、1971年関東地方協議会が1口500円で10口まで、200人から始まり、のち21地方連盟に拡大し、1974年3月第11回総会で全国統一の「労山遭難対策基金制度」を決定し、年々加入者が増え給付倍率も拡大され今日に至っている。



また、1984年川崎のクラブが冬山合宿において、鹿島槍ヶ岳東尾根で登攀者6名が雪崩に襲われ全員遺体で見られるという事故があり、この事故以来、労山では雪崩講習会を毎年開催し、来年40回を迎える。労山基金は、雪崩講習会などに補助金を出して、遭難事故がおこる前に安全対策費として活用されている。

基金制度では、2項で「正しい登山の発展に資する。」ことが詠われ、また、3項では、「この制度は公共団体による遭難対策の実現を妨げない。」としているところも現在の「公的へり有料化問題」などと関連しており、先輩たちは先見性があった。また、基金制度は、岩登りや沢登り、難度の高い登山、海外登山にも対応しており「トップアスリートを支えよう。」という考えがある。(トレラン競技は対象外)

組織が社会の中で発展していくためには、二つの事が重要。一つは「社会の役に立つこと」つまり公共の利益に貢献すること。もう一つは「採算が合うこと」。赤字だと活動が継続出来なくなる。(モンベル50周年辰野社長)

登山・ハイキングの楽しさを伝え、そのため環境整備することが大事である。活動の拠点として労山事務所があり、その土地も取得した。今後、労山会員の大きな増加は見込めない状況で、現在「山岳事故対策基金会計」には預貯金と有価証券の資金があり、元本を減らさないでその運用益＝年3%程度を活用していきたい。

## 登山寿命を伸ばす為の考え方と実際

～山での歩き方と日常でトレーニングの見直し方～

講師：石川遭難対策部長

鹿屋体育大学名誉教授・山本正嘉氏に依頼して、講演「登山寿命を伸ばす為の考え方と実際」を開催した。科学的で効率的な登山術とは、どういうことか。運動生理学から見た合理的な登山を考えてみたいと講習会をお願いした。また、茨木県在住で同大学の「登山の運動生理」修士を取得して登山ガイド・理学療法士の照内明良氏にも協力いただいた。

### 1) 登山寿命を伸ばす3つのポイント

年齢が上がるほど転倒する事故が増えている。これは筋力不足や筋力低下が大きな要因だとし、筋トレが必要だが、山で「ゆっくり歩くこと」も重要。軽登山を励行する(週一回、3～4時間の半日登山が効果的)。日常では筋力・柔軟性・バランスのトレーニングを心掛ける。

#### ①山で歩き方をみなおしてみよう。

初心者は、1時間で300～350mの上昇ペースで上がり、体力のある人でも荷物が重い場合はこのペースが求められる。「きつさを感じないように歩くこと」が原点であり、安全性を保つことが健康につながる。

#### ②トレーニング方法を見直してみよう。

最良の解決策は、「軽登山」の励行である。軽登山を励行している会(佐賀県金立水曜会)の身体トラブルについて、同年代のトラブル発生率が目立って低い結果だった。

上り方は、月に4回(1回±500m)で±2,000m登山を行うことが大原則であり、一挙に±2,000mを登ることは身体を壊してしまう原因となり避けるべき。

#### ③体力の最弱点は筋力不足に

現状を見ると持久力のトレーニング(有酸素運動)している人が多いのに対して、筋トレをしている人が少数である。大きな山で余裕を持った登山をするためには、20代を除いて下回っている。その不足分を補うために、日頃から積極的な筋トレが必要になる。兵庫労山で8ヶ月間の筋トレに取り組んだ結果、筋力の変化や登山能力の改善をもたらしまじましい結果が紹介された。

### 2) 日頃より励行したい3種の筋トレ

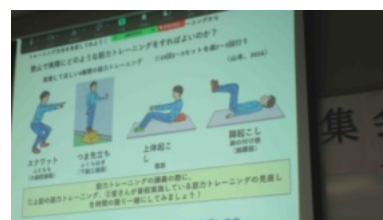
3種類……

筋トレ「スクワット」

「上体起こし」

「脚起こし」。

慣れてきたら行う回数を増やすこと。



鹿屋体育大学・登山体操「エクスハイク：Exhike」

### 3) ストレッチと筋力トレーニング

高齢登山者の為のストレッチと筋力トレーニングについて

- ①登山前後での身体の状態を把握する。
- ②ストレッチしないことのリスクは高齢になるほど高くなる。
- ③ストレッチを行うタイミングは、登山の前、中、後、その他。それぞれの効果を考える。



#### まとめとして

1. ゆっくり歩く
2. 軽登山の励行
3. ストレッチ・筋トレの導入

# 県連盟理事会⑧の報告

11/19水 19時半～21時 県連事務所 9+1/14

## ☆仲間づくりの取り組み

11月度は善通寺の+1名のみで245名。今期累計では+24-51=▼27で大きく後退。8年前に始めた300会員回復計画の**起点253名からも8名後退**の緊急事態。

◎3月の県連総会に向けて、各会目標達成のためにも  
全会が仲間を迎える特別の手立てを取ろう。

## 《300会員回復3ケ年計画からの進行状況》

2025.11

	起点数 17.2末	3ヵ年計画+5年 17.03～25.02	総会時 25.02	25年3月～25.11 年間増減	2025.11 会員数	各会 目標	総会 残り	300 最低	
高松労山	24	+31-28=◎3	27	+3-5=▼2	25	1	30	5	41
高松ハイク	11	+5-12=▼7	4	-1=▼1	3	1	5	2	19
徳山歩会	18	+60-41=◎19	37	+2-16=▼14	23	2	40	17	31
五色の峰	7	+12-15=▼3	4	- = 0	4		5	1	12
丸亀しわく	47	+65-45=◎20	67	+5-14=▼9	58	6	65	7	57
善通寺	60	+61-61= 0	60	+9-8=◎1	61	7	60	+1	72
観音寺あけぼの	30	+55-34=◎21	51	+5-4=◎1	52	5	53	1	36
観音寺ハイク	27	+8-13=▼5	22	-3=▼3	19		25	6	33
県合計	253	+314-295=◎19	272	+24-51=▼27	245	22	283	38	300
坂出山ハイク	29	+15-44=▼29		※300最低目標は起時の東は7割、西は2割増し。					

※300最低目標は起時の東は7割、西は2割増し。

## ☆事故やヒヤリハット

□高松 11/02日 40代女性

大崩山への徒渉中に川に転落し、首まで浸かった

□丸亀 11/08土13時頃 70代女性

高知県程野の西滝を徒渉中、バランスを崩して左手の薬指第一関節附近を骨折

## ☆この間の取り組みについて

◎10/19日 女性交流登山 大麻山グリーンライン

- ・42名(女30/男12)が参加
- ・運営の工夫 各会混成での班行動  
行動食や非常食の交流/読図
- ・感想や反省 各会と交流できて良かった  
足のつりやぬかるみ道に的確に対応

※名称を、女性が企画する「県連交流登山」に変更してはどうか

## ◎五色台クリーンハイク◎ ◆四ブロ自然保護集会◆

11月9日(日)、第44回五色台クリーンハイキングを開催しました。本年は休暇村コースを取りやめて、6コースに6団体68名(うち一般参加3名)が、小雨と濃い霧のなか清掃作業に当たりました。五色台クラフトハウスでの全体集会では、来賓挨拶のあと各会から作業の報告があり、合わせて240kgのごみを収集しました。

午後は四国ブロック自然保護集会を開催し、好井智子さんから「讃岐の山を歩いて感じる里山の大切さと自然

保護」と題した講演がありました。続いて愛媛県連から「二ホンジカ対策、登山道修復(整備)」、高知県連から「大規模風力発電所建設計画反対運動」、徳島県連から「外来害虫被害」についての報告がありました。

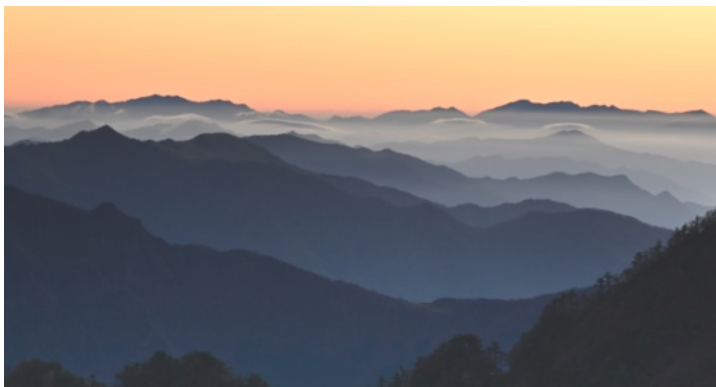


## 第44回五色台クリーンハイキング集計表

コース名	会名	参加者数 (一般)	ごみ量 (kg)	粗大ごみ等
白峰寺	観音寺ハイキングクラブ	5	15	
国分寺	高松勤労者山の会	10	100	おもちゃ、自動車マフラー
下笠居	観音寺あけぼの山の会	10	21	イス、スレート波板、ステンレスボール
大崎の鼻A	さぬき山歩会	11(1)	35	ドラム缶、植木鉢、トタン板、エスロンパイプ【未回収】自動車タイヤ、ラダー、ファンヒーター
大崎の鼻B	丸亀しわく山の会	14(1)	24	大量のタオル・シャツ、スーパーカブ風よけフード
大崎の鼻C	善通寺山の会	17(1)	45	トースター、炊飯器、ブレンダー
合計		68(3)	240	

◎11/12水 労山基金「オンライン説明会」

- ・トレランのケガは対象外だが、有人ジムでの事故に対しては管理者の事故証明を提出すれば対象



会創立50周年記念

## 山の写真展

日時:2025年12月15日(月)～20日(土)  
10時～18時 ※20日は16時まで

会場:観音寺市中央公民館 一階 ホール


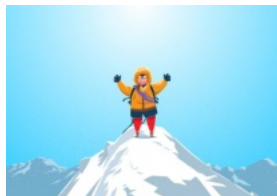
◎四季折々  
多彩な表情  
の山々

◎可憐な花々

◎50年の軌跡



主催:観音寺あけぼの山の会  
共催:観音寺ハイキングクラブ

会名	11/1土～30日の山行など				12月予定		2026年01月予定				
	月 日	山 行 名	C L	参加	日	山行名	日	山行名			
高松	11/01-03 /01-03 /06 /08 /09 /11 /13 /15 /15 /16 /22-24 /23-24 /23 /27 /29 /30 /30 /30	◎大崩山 銚岳 ◎比叡山乃仁ミツ ☆横倉山 ◎五色台ツツ ◎五色台グリーンハイク ☆三嶺～天狗 ★雲早山 ☆雪彦山 R C T ◎公開大川山 ☆久住・由布岳 ☆小豆島 R C T ☆寒霞沢・星ヶ城 ★雪彦山 R C T ☆雪彦山 R C T ☆三嶺 ◎烏ヶ山	川尻 鈴木 ??廣 児玉 相坂 相坂 鎌田 遠藤 ??廣 鈴木 三宅 東 鎌田 東 山下	4+1 3 3 8 10 1+3 12 1+3 1+1 7+7 3 4 3+1 10 1+1 1+2 1+2 9	07 20-21	◎大屋富 R C T ◎伯耆大山	11-12	◎氷ノ山			
											
	高八										
	山歩会	11/03 /05 /09 /16 /16 /23-24 /25 /28	◎星ヶ城 ★須磨アルプス ◎五色台グリーンハイク ◎公開大川山 ☆六甲山 □香南ミツ教室 竜王山	斉藤 斉藤 斉藤	8+1 14 10+1 5+α 1 2 8+2 3+9	06 16 21	□望年会 ◎梶ヶ森 ◎寒風山	01 11 18	◎屋島 初日の出 ◎雲辺寺 ◎血ヶ峰		
		五色									
		丸亀しわく	11/02 /06 /08 /09 /10 /16 /20 /22 /22-23 /23 /25	◎綱付森 ◎保土野の滝 ◎五色台グリーンハイク ☆由布岳 ◎土佐矢筈山 ◎大三島 鷲ヶ頭山 ☆ちち山～平家平 ☆紅ノ峰 R C T	山内 住友 出石 渡邊 瀧下 岩井 乾	3 28 12 13+1 2 8 23 15 2 2 8	01-26 06 14 20 21	☆台湾・玉山 □望年会 □クリスマス イブニング作成 ◎島巡り・王頭山 ◎国見山	10-11 18 25	◎石鎚山 ◎日生・毘沙門山 ◎龍王山	
			善通寺	11/01-02 /06 /09 /16 /20 /23 /23 /26 /29	◎落合峠 烏帽子・矢筈 ◎五色台グリーンハイク □リガーのロープワーク ◎大屋富 R C T ☆紫雲出山 ☆韓国岳 □疲れない山の歩き方	中村 三野 三野 三野 音地 佐藤	8 23 17+1 13 8 10 9 13	07 13 14 20-21	◎城山・与治山 ◎大屋富 R C T ◎大川山 江畑口 ◎伯耆大山	09-12 11 18 18 25	◎鳳凰三山 ◎箸蔵山 ◎高見島 ◎大屋富 R C T ◎石鎚山
			観音寺あけぼの	11/01 /01-03 /08 /08 /08-09 /09 /09 /10 /12 /12 /13 /15 /15-16 /16 /16 /19 /20 /21 /22-23 /23 /23 /24 /26 /30 /30	□山の歩き方 赤星山 ◎大台ヶ原・八経ヶ岳 ◎稲積山 R C T ☆大久保山・三本杭 ☆四国カルスト ☆石鎚山 ◎五色台グリーンハイク ☆大川山 ☆志度里山 ☆徳島・鈴ヶ峰 ☆箸蔵街道 ◎妹背山 四国100山 ◎市民バスケ 横倉山 ☆剣山～一の森 ☆大滝山 ☆黒沢湿原 ☆奥白髪山 ☆石鎚 北壁・北沢・墓場 ◎小豆 星ヶ城 ☆箸蔵街道 ☆土佐北⑥ 南国～高知 ◎讃岐① 財田～六地藏 ◎兵庫 雪彦山	石川ミ 真鍋 三野 片山 藤田ハ 石田 射場 射場 片山 井原 真鍋 H 石田 射場 三野 片山 今村 吉村ナ 射場 山下マ 中村 今村	10+1 5 4 1+1 3 2 10 10 1 27 1+1 1+1 1 5 5+α 3+5 1+2 2+1 1+1 1+1 16 1 7 28+1 14+2 6	06 06-07 14 15-20 21 28	◎稻積山 R C T ◎足摺・泊皇山 ◎庵治町7座 ◆山の写真展① ◎讃岐②六地藏-曼陀 ◎石鎚山	02 11 17 25	◎雲辺寺 初詣 ◎寒風山 ◎七宝① 鹿隈～加嶺 ◎血ヶ峰
											
				観八	11/06 /09 /16 /20	◎五色台グリーンハイク ◎市民バスケ 横倉山	石川	6 5 5+27 10	07 21	◎高尾藍染山 ◎横峰立石山	18 25
	県連			11/09	◎五色台グリーンハイク 高10・さ10+1・丸14+1 善17+1・観ア10・観ハ5						