

月報 2026年5月31日 NO423

5月号

石城山岳会



四方通信

石城山岳会事務局編集

石城山岳会 5月山行 『女峰山』 報告書

木地夜鷹山～アドベンチャーがお好きな方におすすめ～

アツモリソウと「氷上山」(875m)

2026年 登山教室 三森山登山

蒲生岳(828m)と要害山(705m)

石城山岳会 5 月山行 『女峰山』 報告書

2026 年 5 月 9 日 (土) ~10 日 (日)

参加者 赤塚 (園) 秋葉 国井 猪狩 須藤 三角
菊地 小谷野 佐藤 (幸) 青天目 山縣 吉田 (揚)
安達 佐藤 (春) 鈴木 (勤) 西 (由) 松崎 山中
女峰山のみ特別参加 安部 二瓶 太

以上 21 名 敬称略

- 4 : 13 霧降高原レストハウス
- 4 : 42 小丸山展望台
- 4 : 53 小丸山
- 6 : 10 赤薙山
- 7 : 13 赤薙奥社跡
- 8 : 21 一里ヶ曽根独標
- 9 : 42 女峰山
- 11 : 24 一里ヶ曽根独標
- 12 : 12 赤薙奥社跡
- 12 : 58 赤薙山
- 13 : 47 小丸山
- 13 : 50 小丸山展望台
- 14 : 10 霧降高原レストハウス



9 日 (土) の外山は、足ならしの 1 時間半。強い風の中、秋葉さんの一声で頂上でロープワーク。寒さにふるえながら熱心な指導を受ける。ありがたくて涙が出そうになった。

10 日 (日)、AM4 : 00 霧降高原、天廊階段の前に立つ。素晴らしく整備された 1445 段を踏みしめる。

日の出を上で見ようとするカップルの多いこと。弾むように登ってゆく私にも分けて欲しい、その勢い。明るくなった、アップダウンが続く。天候には本当に恵まれた。青空の中、冠雪の遠い山並み。新緑もまばゆい程でしばし疲れを忘れる。



しかし遠い、個人山行ならくじけていただろう。
ロングスパン、共に汗を流してくれた山友。

至らぬ担当に様々なアドバイスを授けてくれた諸先輩、快く車を出してくれた。三角さん、菊地さん、国井さん、鈴木さん。10 日、眠りもせず霧降高原に駆けつけてくれた。安部さん、二瓶さん、太さん。

そして何より 30M ロープを往復かついで歩いてくれた、山中さん。全ての方に感謝の気持ちでいっぱいです

体調不良で、倒れるならこの山行の後だと念じながら辿り着いた頂上では、かすかに仙人が笑ってくれたような。

(文責) 佐藤 (春)

木地夜鷹山～アドベンチャーがお好きな方におすすめ～

期日：2026年5月12日（火）

参加者：秋葉、三角夫妻、吉田睦



4名で登ってきました。歩き始めて15～20分程度で「登山道」はなくなり、なんとなく踏み跡？風なところを歩き、方角が合っていればまあ良いという感じで、藪をずんがずんが行きました。渡渉が5～6ヶ所、沢自体は浅いので無理して石飛ばせず、そこもずんがずんが歩いた方が多少濡れても滑って転ばず安全。

一気に谷に落ちる場面にはトラロープが下がっていましたが、体重をかけるのをためらうほど、細く色褪せた感じが少しざわっとしました。

途中鉱山跡の百戸沼（ひゃっこぬま）からの登りがまるで蟻地獄のような斜面で、ズリズリ登山を約20分。赤テープはありましたが、それはあくまで方角の目安。楽に登れるかと思い、赤テープから赤テープへと忠実にたどって歩いてみましたが、もうどうしようもない程足元ズブズブ。

登山道は荒れ気味でしたが、途中でガラスのように透き通ったサンカヨウ、ニリンソウの群生、ジャンボイワウチワなどが見られ、心が癒されるひと時もありました。

山頂に出て初めて一気に展望が開けて、雪化粧の飯豊連峰や新潟の山々が望めました。

もう行く事はないと思いますが、とてもおもしろ味のある山です。藪漕ぎ好きの方、おすすめです。

山頂に出て初めて一気に展望が開けて、雪化粧の飯豊連峰や新潟の山々が望めました。

〈コースタイム〉

8:20 林道終点 → 10:00 百戸沼 → 10:50 木地夜鷹山山頂 859m → 13:30 林道終点

（文責:吉田）



アツモリソウと「氷上山」(875m)

2026年5月16日(土)~17日(日)

秋葉信夫、三角孝・智子

5月16日 田人棚木地区のクマガイソウを見に行った時、アツモリソウを岩手県住田町で見れるということを知り、まだ見たことのないアツモリソウに会いに行った。しかし、目的にしていたところは閉園していた。結局「道の駅 種山ヶ原」で展示品をみることができた。クマガイソウより一回り小さく赤紫の幌をまとい、ウルイの様な葉、まさに「野草の女王」にふさわしい華やかさでした。やっと会えただけに感激もひとしおでした。



道の駅高田松原に戻り昼食、東日本大震災津波伝承館見学。氷上山中央登山口に向かうが、悪路で進めなく戻るのに苦労した。別の道から登山口に到着。

見通しの少ない急登が連続するが所々杉の古木に出会う、見通しの開けた所にある真新しいトイレを過ぎると祈禱ヶ原。山ツツジ、レンゲツツジが咲き始め、三陸海岸が素晴らしい展望だ。古いが趣のある登奈志山荘があり、水場近くではクリソウも咲き始め、小屋には私たちと地元の人1名の4人のみ、ゆっくりと過ごす。

5月17日 ツツジの群生の中を進み、中の御殿を過ぎれば東の御殿の立つ氷上山頂上。五葉山など北上の山々、リアス式の三陸海岸 360度の展望。



帰路はスズランコースを下る。緩やかな雑木林の気持ちの良い路だ。途中からスズランコースを離れ四等三角点「鉄塔山」から送電線巡視路を下る。急だが広田湾を見下ろしながらの下山は中々気分が良い。沢を渡渉すると登山口に出る。短いが快適な山でした。

まだ時間も早いので箱根山の散策、気仙大工左官伝承館の見学、碁石海岸博物館の見学、碁石海岸岬食堂での昼食後、帰路に着く。

遠いところまで付き合ってくれた三角さんご夫妻、ありがとうございました。一人でも行こうと思っていただけにとても嬉しいです。

***気仙大工左官伝承館** 復元家屋の庄屋敷では説明員の話聞かせていただき、大変ためになりました。又、海鼠壁の蔵には気仙大工左官の道具が展示しており、大工の息子としては、昔見慣れていた道具たちが語りかけてくるような気持ちがして大満足でした。

(文責：秋葉)

2026年 登山教室 三森山登山

日時 2026年5月24日(日)

参加者

1班 小室 根本 白銀 先崎 山縣 秋葉 佐藤(春) 鈴木

2班 谷口 菅野 赤間 小谷野 太 吉田 飯高

3班 大和田 佐藤(恵) 鶴沼 山中 比佐 青天目 矢内

4班 山田 星 関根 二瓶 赤塚 三角 佐藤(敦)

<コースタイム>

距離 10.7km・山行 4時間53分 休憩 43分 合計5時間36分

筒木原不動尊駐車場(8:12)→三森山登山口、三森山神社(9:45)→ピーク分岐(11:03) 昼食30分間→三森山頂上(11:41)→一盃森ため池舗装路(12:52)→一盃森山三角点(13:12)→筒木原不動尊駐車場(13:48)

今回の山行は四ツ倉海水浴場駐車場に集合し、山岳会会員の車に乗り合わせて筒木原不動尊駐車場まで移動した。6期生2回目の山行ということで、車内でも前回より緊張せず会話も弾んだ。

出発する前に地図読みとしてコンパスの使い方を教わった。登山を行う上で地図読みはとても重要な知識なので正しく覚え、使えるように習得したい。8時過ぎ、少し肌寒い中、登山開始。三森山登山口までは大久川沿いの県道を通り、川のせせらぎや透き通った水を見て癒されながら、各班順調に進むことができた。“猪戻し”と呼ばれる市内一の急登を登る前に約10分の休憩を挟み、エネルギー補給。そしていざ“猪戻し”へ。ロープや木の枝を掴み、3点支持で安全に登ることができた。急登途中には美しい斑点状の樹皮を持つ夏椿や猪の可愛らしい看板もあり、もう少しと皆で鼓舞しながら急登を登り終えた。

山頂手前の広いスペースでお昼休憩を取り、山頂に向かった。無事予定時刻通り、山頂に到着。曇っていたが、晴れていれば海まで見えて絶景とのこと。下山に入り、倒木が多く、分岐も何ヶ所もあり、その都度みんなで確認しながら進んだ。舗装路に出て少し進むと一盃森山三角点に行くために再度山の中へ。班の皆で三角点にタッチ舗装路に戻った。道中、ギンランやクロバナエンジュなど花や山菜などの様々な知識を教えていただき、大変勉強になった。(文責：鶴沼)



蒲生岳(828m)と要害山(705m)

期日 2026年5月26日(火) 三角孝・智子



↑ 蒲生岳 要害山



5月の月例座学で学んだ「登山のPDCAサイクル」から“コース定数”(月例資料参照してください)を計算し現地へ。歩行距離が短いこともあり、コース定数は低くなります。

「新うつくしま百名山」誌

・蒲生岳：コース定数 13 C 2

・要害山：コース定数 8 A 1

計算結果(山行計画から)

・蒲生岳：コース定数 11.18

・要害山：コース定数 8.16

参考誌及び山行計画からのコース定数はいずれも体力的にやさしいとなりますが、気温も上がり2座とも大汗をかきながらで苦行の登山となりました。特に蒲生岳は急登岩場の斜面が多く技術度Cは納得で、只見町の資料によると周回した北壁コースは“初心者の方にはオススメしない”とのこと。要害山の登山道は傾斜もきつく、今日の気温湿度が高いこともあって、暑熱順化していない身にはかなり応えました。

いずれの山でも、この時季ならではの可憐なヒメサユリを見ることが出来ました。

(文責：三角)

〈コースタイム〉

蒲生岳 7:40 駐車場 → 7:45 蒲生岳登山口 → (南尾根コース) → 8:45 鼻毛通し → 9:00 蒲生岳 → (北壁コース) → 10:50 蒲生岳登山口 → 10:55 駐車場

要害山 11:20 只見駅駐車場 → 11:25 瀧神社 宮ノ沢登山口 → 12:15 要害山 → 13:15 南尾根登山口 → 13:25 只見駅駐車場

累計距離：6.5km 累計登り：880m



鼻毛通しから

