

月報 2021年 1月31日 No.360

石城山岳会

1月号

四方通信



石城山岳会事務局編集

御前山 (156m)

籠岩山 (501m)

明山 (457m)

十万山 (448m)

五社山 684.8m

湯ノ岳連峰五山縦走

1月登山教室「勝賀岩 (160m)・宗ヶ岩(190m)」

三森山から二ツ箭山縦走

スキー合宿 (猪苗代)

逢瀬の滝

一盃山（856m）

矢大臣山（964m）

BC スキートレーニング（猪苗代スキー場）

花園神社奥の院峰、栄蔵室、花園山周回

御前山（156m）

2020年12月13日（日） 太

御前山は、常陸大宮市の里山で、麓的那珂川大橋との景観で「関東の嵐山」とのこと。道の駅かつら「ふれあい広場」駐車場で車中泊したので朝食前に登った。

東登山口は、道の駅からだと那珂川大橋のたもとを左折して、すぐ左手。道路の少し下になるが、御前山県立自然公園、関東ふれあいの道などの看板が立ち並び。看板前を通過して針葉樹林の中を登っていく。折り返しながら登ると、冬枯れの木立を透かして麓的那珂川と道の駅が見える。尾根で四阿へ向かう道に出会う。四阿は雑木に囲まれ眺望に乏しかった。四阿から少し行くと、鐘つき堂跡への分岐がある。行ってみると、急斜面に突き出た場所に四阿が建っており、展望台のようにになっている。眺めは、正面の尾根に赤沢富士、左手は那珂川方面だが木立が少し邪魔。分岐に戻って少し行ったところが山頂らしいが、それを確認できるものは見つけれなかった。その先を少し下ったところに分岐があり、そこから下ったところが西登山口。西登山口には数台駐車ができそうだ。

西登山口からは、谷間の細い舗装路を1.5kmほど歩き、道の駅へ戻る。

※参考まで、道の駅かつら「ふれあい広場」

道の駅の裏側に広い駐車場とキャンプ場。水洗トイレ、炊事場あり。車の乗り入れ可能。

ネット評判では目の前に那珂川の美しい流れを見ながら無料でキャンプができるとのこと。

文責：太

タイム

6：40 駐車場→6：45 東登山口→7：15 御前山→7：35 西登山口→8：00 駐車場



籠岩山 (501m)

2020年12月13日(日) 太

籠岩山の休場展望台駐車場から峠道を抜け、籠岩展望台駐車場を経て籠岩山に登った。

休場展望台駐車場に午前10時前に到着。駐車場は3、4台分のスペースで水洗式の観光公衆トイレがある。少しだけ展望台に寄ると、四阿にテーブル型の方位版があり、日光連山や奥久慈男体山などが望める。条件が良ければ富士も見えるらしい。なかなかの絶景ポイント。

車で来た舗装の町道を少し歩いて戻り、坂の途中のハイキング案内板のところから山道を斜めに登っていく。登りきったところに切通しがあり、下ると再び町道に出会う。昔の道で町道をショートカット。

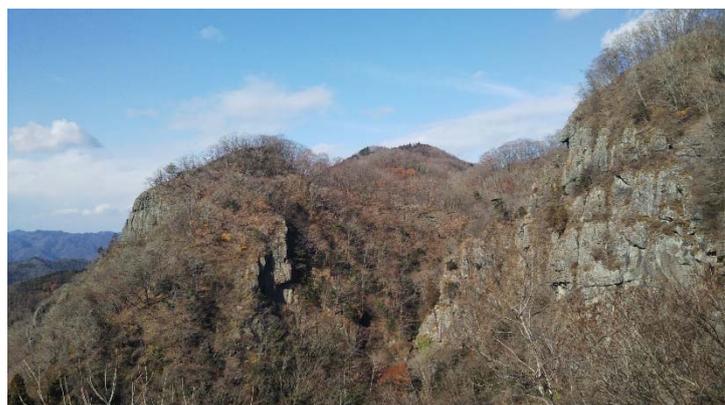
舗装の町道を終点まで歩くと行き止まりに車数台のペース(籠岩展望台駐車場)があるが、トイレはない。そこから直接尾根に取りつき少し行くと、ピークを巻いて籠岩展望台からのルートに合流。その少し先で明山への縦走路との分岐があり、登っていくと露岩に差し掛かる。露岩を越えると、崖にロープ。そこを下ると、すぐに登りの崖。ザックがない分、身軽で楽だが、慎重に通過する。その先にも同じような場所があり、通過すると籠岩山の頂上。頂上からは奥久慈男体山が望めた。

下山は、籠岩展望台に寄って眺めを楽しんでから、同じ道を通って駐車場に戻った。

文責：太

タイム

10:15 休場展望台駐車場→10:20 町道別れ→切通し→10:35 町道出会い→10:45 町道終点(籠岩展望台駐車場)→10:55 亀ヶ淵分岐→11:20 籠岩山→12:00 籠岩展望台→12:10 町道終点(籠岩展望台駐車場)→12:15 町道別れ→切通し→12:25 町道出会い→12:40 休場展望台駐車場



明山（457m）

2020年12月13日（日） 太

籠岩山に登って少し時間が余ったので、近くの明山も登ってみた。常陸大宮市の観光マップによると、登山口と明山山頂を往復するだけなら1時間半くらいとのこと。休場展望台駐車場に車を置いて籠岩山に登ったので、明山の登山口まで車を移動させ、最短ルートで頂上を目指す。

登山口は、籠岩展望台のある上山に向かって町道の右側にあり、指道標のほか案内板もあるのでわかると思う。登山口に駐車場はないので、近くの路肩に駐車。

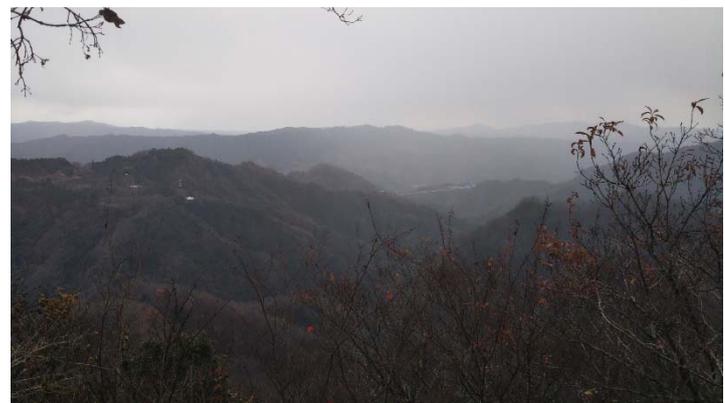
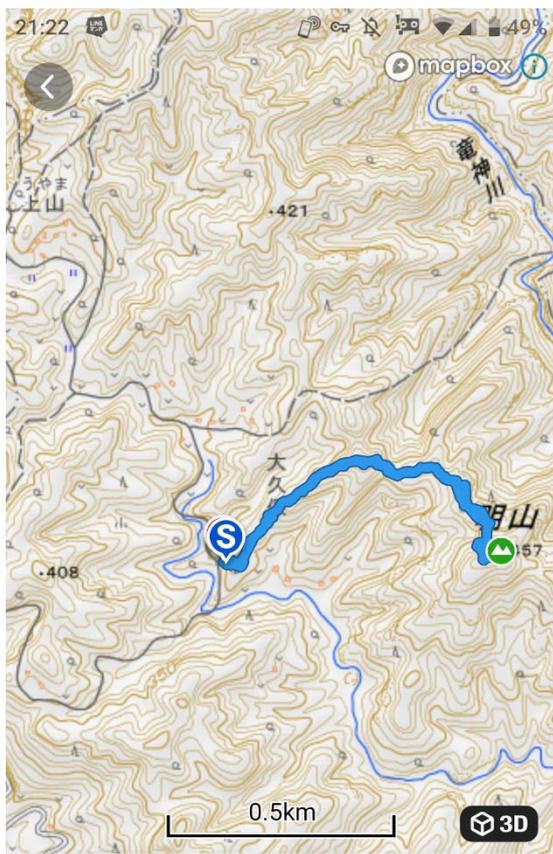
登山口から小さな尾根の登ると、後はアップダウンを繰り返し、最後に急登をこなすと頂上。途中で縦走路分岐や亀ヶ淵分岐を通るが、指道標があるので迷うことはない。

山頂には山名を示す案内板や標柱はなかったが、三角点（四等「明山」）があった。展望は、東に竜神峡の吊橋が見えた。

文責：太

タイム

13:00 登山口→13:35 明山→14:10 登山口



十万山 (448m)

2021年1月3日(日) 太

新年登り初めは「十万山」。うつくしま百名山だが、原子力災害で帰還困難区域内になり、山火事などもあって、登る機会を逃してきた。今回やっと双葉町側(石熊登山口)から登ることができた。

県道35号(いわき・浪江線)から石熊登山口へ行く道は閉鎖中なので、バリケード付近に駐車し、舗装路(約1.5km)を歩く。山祇神社の先約500mに、門のような登山口の標柱が立っている。そこから畑跡の脇を通り、杉林を抜け、尾根に向かう。尾根に出ると、倒木はあるが概ね道は良い。ロープのある急登をこなすと地籍図根三角点と書かれた杭の立つ峰に出る。そこから山火事跡を左に見ながら、倒木を乗り越え、ススキとイバラをかき分け進むと、山祇神社と書かれた石板の建つ峰(神社の祠跡か)に至る。地図によると、ここが最高地点らしい。さらに進むと、雑木林の中に三角点(三等三角点「前欠」)がある。地図では三角点峰が山頂と表記されるが、眺望はなく、三角点以外に何も無い。しばらくして男性3人組が登ってきたので、三角点で写真を撮ってもらう。彼らに別れを告げ、登ったルートを忠実に引き返す。山祇神社峰から地籍図根三角点峰までの間は樹木が少なく、太平洋が望める。北側には浪江町の市街地が、南側には福島第一原発も見える。

十万山は、比較的道もよく、眺望もある石熊登山口ルートがおすすめかと思われた。

文責：太

タイム

9:15 県道35号→9:30 石熊登山口→10:10 地籍図根三角点峰→10:30 山祇神社峰(最高点)

→10:35 山頂(三角点峰)→10:55 山祇神社峰(最高点) 11:15 地籍図根三角点峰

→11:50 石熊登山口→12:05 県道35号



五社山 684.8m

1月3日(日) 渡辺敏夫他 1名

今年は、お正月でも誰も来ないので妻と二人で広野町の五社山に出かけた。晴れて風もなく穏やかな日だったので10時過ぎに家を出た。広野町と川内村に同じ山名の五社山がある。浅見川の上流に広野町の五社山はある。登山口には10台程度駐車できる駐車場があり、広野町民の憩いの山のようなのである。山頂までの標高差は300m足らずで、1時間もかからないで山頂まで行ける。今回はゆっくりとのんびり登って行った。途中からは最近降ったと思われる雪がうっすらと積もっていた。山頂には展望台が設置されて、広野火力から塩屋崎あたりまでの海岸を見渡すことができる。この日も



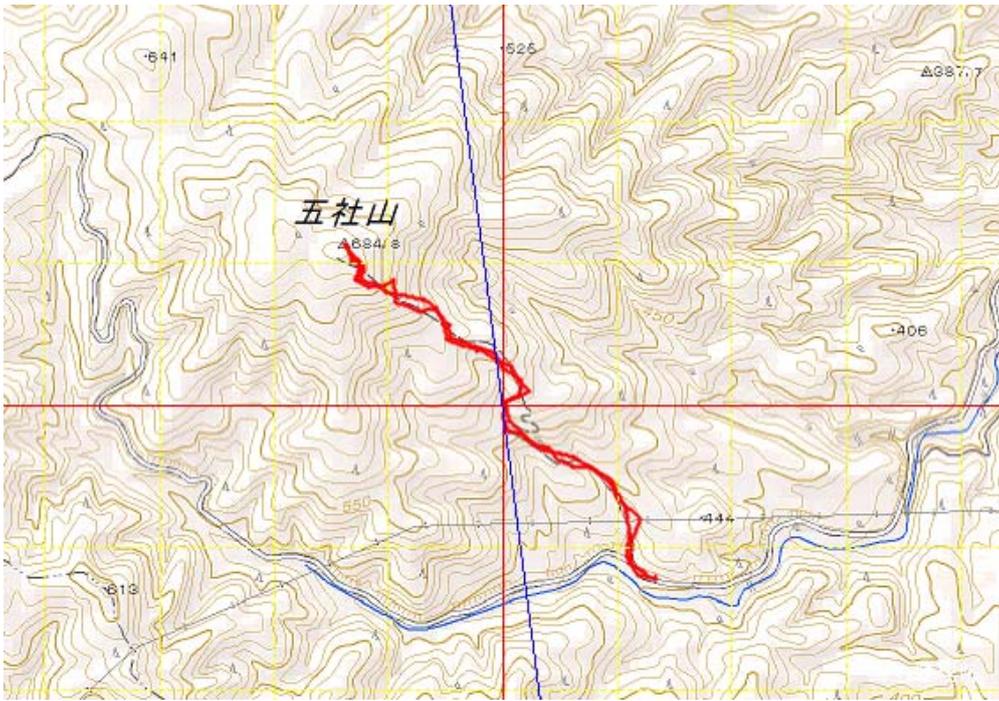
五社山山頂からの広野火力と太平洋

きれいに海を見渡すことができた。お昼を食べて下山した。五社山一帯にはいろいろな遊歩道が整備されているようで、登った側とは反対の登山口に降りて、林道をたどって元の登山口に戻れば、3時間程度の周回登山ができそうです。

コースタイム

登山口 11:27 → 山頂 12:37 13:05 →
登山口 13:53





文責：渡辺敏夫

湯ノ岳連峰五山縦走

2021年1月9日(土) 太・山縣

いわき七峰縦走コースAは湯ノ岳連峰を歩くが、ニツ石山から水石トンネルに下りるため、鶴石山まで縦走する機会は少ない。天狗山登山口に駐車し、鶴石山までピストン、湯ノ岳と合わせ五山を縦走した。

天狗山登山口から天狗山(631m)までは、最初は急登で、そこを過ぎると山頂までは広葉樹林に笹原の道が続き、草刈りのおかげで、気持ちよく縦走。天狗山から三大明神山(706m)までは、太陽光発電設備の脇まで同様なので速足で下り、登り返しは樹林をゆっくりと登る。三大明神山からニツ石山(751m)までは、東北電力鉄塔を過ぎると林道歩きで、三大明神三差路(七峰縦走CP2)は、内郷方面が相変わらず通行止め。ニツ石山入口からは七峰縦走コースに一部並行する作業道があるので、注意しながら進む。ニツ石山で少し長めの休憩をとって、七峰縦走コースAを外れ、鶴石山までの縦走を開始。

鶴石山縦走ルートは、もともと会員による整備に作業道開設もあり、さほど荒廃している様子はない。広葉樹林に笹原の道が続くが、ところどころ左右に針葉樹造林が現れる。風況調査用鉄塔を過ぎて702m峰を下ると、比較的新しい造林地があり、そこから水石山や関伽井岳を望むことができる。一本道だが、722m峰、742m峰前後の緩やかな場所は、落ち葉で道が埋まって不明瞭なので注意。旧鶴石牧場脇を通る林道に出て少し歩くと、クサリのかかった防災無線中継局入口がある。鶴石山(767m)の三角点は、中継局敷地すぐ右奥、牧場跡の柵の前にある。眺望はあまり得られない。

鶴石山で軽食を取った後、来た道を天狗山登山口まで戻る。山縣会員は翌日山行に備えて、ここで帰宅。

天狗山登山口から田代(七峰縦走CP1)、川上溪谷の縦走路を通り、湯ノ岳(593m)山頂を経て山頂駐車場、展望台まで歩き、縦走完了。展望台から車まで雪の降る長い舗装路を歩いて戻った。

文責：太

タイム

7:30 天狗山登山口→7:45 天狗山→8:25 三大明神山→9:10 ニツ石山→10:35 鶴石山
→12:20 ニツ石山→13:05 三大明神山→13:45 天狗山→14:00 天狗山登山口
→14:15 田代CP1→15:15 湯ノ岳→15:45 湯ノ岳展望台





勝賀岩（160m）と宗ヶ岩（190m）

2021年 1月10日（日）

参加者 山岳会 13名 教室 8名

当初、1月に計画していた教室の山行、雨巻山がコロナ感染急増により中止になった。その代替えとして移動時に密が生じない近隣の山に変更、四倉町の勝賀岩と宗ヶ岩になりました。

8時ワンダーファーム奥駐車場集合。8時20分出発の予定でしたが、参加者の集合が早かったので8時05分に出発する。冷え込みがきつく白い息を吐きながら乾いた落ち葉を踏みつけ歩くと約30分、緩やかな坂の手前で止まる。

今回、雨巻山で使用する予定だった軽アイゼンを、ここで装着と歩行の訓練を行うとのこと。バックからアイゼンを取り出し装着にはいる。

初めてなので右足、左足の区別も分らず、またバンドが上手く掛からず試行錯誤、山岳会の方にも手伝って頂き何とか装着する。



使用するときには、低温・強雨風・足場不良など悪条件が重なる事も有り、作業はさらに困難になると予想される、そのため普段からの訓練が必要と感じました。

歩行は、足同士が引っ掛かるのを防ぐため、つま先を外に開き凍結面をしっかりと踏みつけ歩行とのこと、歩いてみると何とか引っ掛からずに歩けたが、凍結路ではどうなるのか不安に思った。

装着したまま坂を登ってゆくと勝賀岩に着いた。そこで、アイゼンを外す。今回は乾いていたところを歩いたので汚れることは無かったが、凍結面では汚れるので収納時ビニール袋などが必要とのこと。

勝賀岩で馬場さんから緊急時のツェルトの使い方（紐の結び方・張り方・収納の仕方）の実演をして頂きました。

この作業は、悪天候の中で行うため素早さが求められる。それには、普段から紐の結び方などの訓練が必要と痛感しました。

更に山での必要な救急用品のあれこれ見せて頂き、怪我や用具などが破損した時の対応について、教えて頂き大変勉強になりました。私も、見習い数点を購入しました。

勝賀岩からは、教室のメンバーが先頭を代わりながら歩きました。後続者との距離が開かないようないよう歩行速度に注意しましたが、上手く出来ませんでした。また、地図を確認し目印など見落とさないよう注意したが、コースを間違えてしまいました。



それでも、会員の方のアドバイスを頂きながら何とか宗ヶ岩→日の出石堀跡地→馬頭観音群→切通し→玉山岩下不動尊と予定のコース歩き、日当たりの良い所で昼食摂り。13時頃、無事下山することが出来ました。

今回の山行で感じた事ですが、不注意によるコース違いは高いリスクを生むことが先頭を歩き体験出来、大変勉強になりました。



（文責：青天目 記安）

1月登山教室「勝賀岩（160m）・宗ヶ岩（190m）」

2021年1月10日(日)

参加者：山岳会会員14名、登山教室生7名

緊急事態宣言発令のため教室は当初予定の栃木県「雨巻山」山行から市内の近場「勝賀岩・宗ヶ岩」山行に変更になりました。

四倉のワンダーファームそばの駐車場から出発、寒さはそんなに感じませんでしたがそばの貯水池の水は凍っていました。林道を過ぎて登りのなる手前でまず「軽アイゼンの装着実習」をおこないました。教室生は各自用意した軽アイゼンを装着し実際に履いたまま登ってみました。

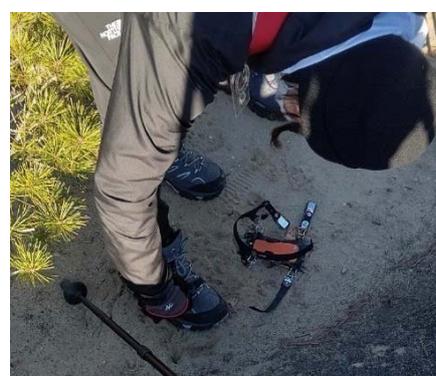
松林の中を登ると間もなく太平洋の眺望が素晴らしい勝賀岩の頂上に到着！と思いきや頂上はまだ先とのこと。ここでは「ツェルトとテーピング救急法の実習」をおこないました。ツェルトの使用・設置方法やゴムバンドによるテーピング固定など実習・説明を受けました。

勝賀岩山頂から宗賀岩山頂まではすぐでしたが両方とも眺望はなし。宗賀岩では遭難時の救助要請や位置情報把握のココヘリ等の説明を受けました。

林道を下って日の出石の採石場跡から馬頭観音群、岩下不動尊を歩いて帰りの山道の途中で昼食タイムを取りました。

四倉の身近な山で見晴らしも良い場所があり、冬季間の山登りのトレーニングには気軽に登れて良い所だと思います。

(文責：山中)



三森山からニツ箭山縦走

2021年1月17日(日) 太・柏村・山縣

三森山を千軒平登山口から登り、ニツ箭山・屹兎屋山の縦走路でニツ箭山駐車場に下りた。

ニツ箭山駐車場(小川町上小川根本)に車1台を置き、農免道路を使って四倉町玉山に抜け、千軒平に到着したのが7時30分頃。

千軒平溜池の北側奥にある登山口(約360m)から登り始める。小川を渡り、杉林を急登すると、千軒平・一杯森分岐までは緩やかな道が続く。分岐から三森山(656m)までは尾根道のアップダウンで、磐城海岸自然公園や広野火力発電所など太平洋が時おり望める。

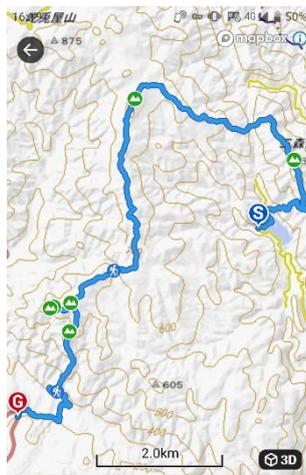
三森神社分岐を過ぎた619m峰から千軒平・一杯森分岐(四差路)まで急坂を一気に下り、登り返してニツ箭山・屹兎屋山の縦走路まで広葉樹樹林の中を進む。縦走路に出て南に少し歩くと、猫鳴山(820m)入口があるので、山頂に立ち寄る。ケルンの脇に山名板はあるが三角点はない。三角点は縦走路を南約1.8km行った、送電線鉄塔の右奥にある。そこに立ち寄って、もう1か所の送電線鉄塔の脇を通り、杉林を下ると、猫鳴山登山道入口の林道出合い。林道を横断してニツ箭山(709m)を目指す。

ニツ箭山まで来たので、女体山に立ち寄り、月山を経由してニツ箭山駐車場に下ることにした。女体山のベンチで、関伽井岳・水石山、石森山と市街地、その先の海を眺めながら昼食。月山からは桐ヶ岡登山口に下り、駐車場に置いた車でスタート地点に戻り、車を回収して帰路についた。少し長めの樹林の中の縦走だったが、前半・後半で眺望を楽しめる充実したルートだった。

文責：太

タイム

7:55 千軒平登山口→8:25 千軒平・一杯森分岐→9:05 三森山→9:45 千軒平・三森溪谷分岐
→11:05 縦走路・三森山分岐→11:15 猫鳴山→11:50 猫鳴山三角点→12:15 林道出合い
→12:50 ニツ箭山→13:15 女体山→14:10 月山→14:45 桐ヶ岡登山口



スキー合宿（猪苗代）

2021年1月18日(月)～19日(火) 1泊2日

参加者 下山田、馬場、栗崎透・容子、野木（初参加）、猪狩（ボード）、秋葉幸夫 7名

石城山岳会のスキー合宿も今回で10年目を迎えることが出来た。

振り返ってみると、スキー遠征合宿は平成24年野沢温泉毛無山でスタートした。2年目は八方尾根の黒

菱急斜面や兎平のコブに挑み、3年目は苗場山周辺のかぐらエリア、みつまたエリアを滑った。今ではベテランの域に入った馬場さんはこの時が山スキーの初体験と思う。4年目は菅平の太郎エリア、ダボスエリア、パインピークエリアなど、さまざまな斜面を存分に滑った。

5年目、6年目は北海道の山スキーの魅力に取りつかれ2年続けて北海道の旭岳でのバックカントリー、広大な富良野スキー場エリア、三浦雄一郎のドルフィンスキースクールで有名なカムイリンクスエリアなど膝まで潜るふかふかのパウダールの滑りも体験した。

7年目は菅平でシールを付け根子岳直下までたどり着いたが、アイスバーンに阻まれ、勇気ある退却せざるを得なかった。別コースをたどった渡辺・馬場組は根子岳頂上を極めたことは見事であった。

8年目は妙高高原青少年自然の家を拠点に妙高山の前衛峰「前山 1932m」登頂し、頂上から一気に深雪を滑り降りたことは思い出に残る合宿となった。

昨年は雪不足で遠征なし、今年はコロナで自粛の為、猪苗代スキー場でしっかりレッスンに励むことにしよう。



下山田、栗崎透・容子、野木（初参加）、馬場、猪狩（ボード）



レッスン担当 秋葉幸夫



熱心に練習に励む栗崎さん 申し分ないフォーム



この絶景が似合う、山に入っても強い容子さん



下山田さんの洗練された滑り ↑ 猪狩さん



猪狩さんはボードで滑りながらの撮影



山に入っても絶対転ばない、馬場さんの滑り



↑ 今日一日で向上目覚ましい初参加の野木さん

今回のスキーレッスンの要点

- 1 SAJ 指導者研修会での「腰高でセンターポジションに乗り」、効率よく「推進力を得る」
足首、膝、股関節を均等に曲げる。特に足首と股関節を意識する（膝を曲げすぎると尻落ちになる）。
- 2 今回のメインは「絞る」という技術を、自分が納得できる技術としてしっかり身に着けること。
膝を倒すのではなく、腰高のポジションで、足裏から膝までを雑巾を絞るように絞る。
- 3 パラレルターンのきっかけは山足の母指球（次の谷足）から仕掛ける。
- 4 山スキーで多用するポンピングターン、横滑り、ギルランテ、バンディングターンなどを繰り返して練習する。

私が石城山岳会用に作成した「2021年スキーレッスンプログラム」を参照願います。

（文責・会友 秋葉幸夫）

逢瀬の滝

2021年1月23日(土)

下山田、金成 忠(元会長・名誉会員)



案内板

休憩所



・神社



・男滝(上段の滝)



・女滝(下段の滝)

前日、福島民友の記者から電話があった。「逢瀬の滝ってわかりますか。」と問合わせの電話があった。その滝が凍っていると読者から情報があったので、場所を知りたいとのこと。

住所を聞くと四倉町八莖で二井田川の上流とのことであったが、恥ずかしながら、わからなかったので先輩に聞くとわかるということで、連れて行ってもらった。

千軒平溜池に上がる手前の林道(小川方面)を左に行く。

悪路を走ること40分、逢瀬の滝の立て看板の前に4車を止め、最初にトラロープが張ってある下の滝へ下る。勢いよく水は落ちており両岸は凍っていた。

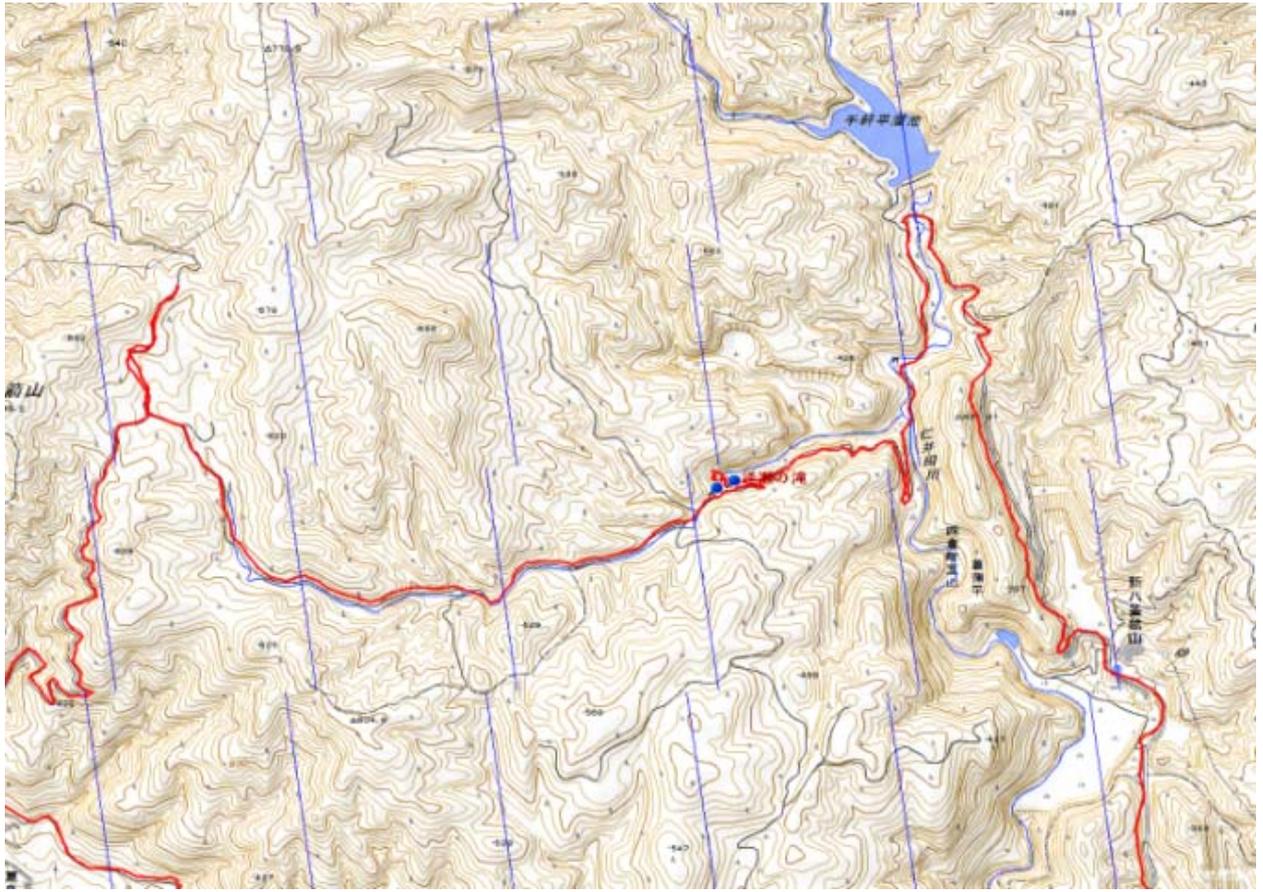
入口に戻り、水平の道を上段の滝へ向かう。

水は岩を伝い氷は少なかった。

帰りは林道を小川に抜け牛の倉をとおり、新道を八莖に戻った。

車中、山スキーや冬山のラッセルの苦勞話等に花が咲いた。

(文責：下山田)



一盃山 (856m)

2021年1月23日(土) 太

一盃山は、数年前に山頂「大志の広場」、「音の岩」まで行ったが、三角点峰を踏んでいなかったの
で、駐車場(約30台分)のある馬場登山口から、久しぶりに登ってみた。

駐車場を出た上ですぐ左折、突き当りの農家作業場まで行くと、「音の岩まで2.1km」の案内があ
るので、右折して登っていく。ほぼ一本道で、水田跡を右に見ながら進むと杉林の中を登るようにな
り、深沢清水分岐からは広葉樹林になる。深沢清水分岐を過ぎると、林道(作業道)に出合うので、
ここを左へ行くと、すぐに大きく右へ曲がるように登山道がある。登っていくと直線的な急坂が山頂
広場(大志の広場)まで続く。広場の手前側には簡易なトイレ、奥には「一盃山山頂」看板と、登山
ポストのようなものがあり、その裏には三角点のように十字を刻んだ杭がある。それらを過ぎて奥に
進むと「音の岩」と刻まれた石柱の建つ、少し開けた場所に出る。ここからの眺めが素晴らしく、大
滝根山、矢大臣山、高柴山、日影山、蓬田岳、宇津峰といった山々が望める。

山頂広場に戻り、北側の鞍部に少し下り、登り返して、少し開けた場所に出ると、三角点があった。
この三角点(三等「野橋」)の標高855.52mが一盃山の高さになっているが、山頂広場のある南側
が地理院地図でも等高線1本分高いので、山頂看板設置場所は860m以上になる。郡山の二ツ石山
を眺めてから、山頂広場に戻り、登ってきた道を駐車場まで戻った。

文責：太

タイム

10:00 一盃山駐車場→10:25 深沢清水分岐→10:30 林道出合い→10:50 山頂(大志の広場)
→10:55 音の岩→11:00 山頂広場→11:10 三角点峰(三等三角点「野橋」856m)
→11:15 山頂広場→10:55 林道出合い→11:32 深沢清水分岐→11:50 一盃山駐車場



矢大臣山（964m）

2021年1月23日（土） 太

冬場のトレーニングのため、昨年5月に引き続き、川羽内登山口から矢大臣山へ登った。

今回は、町道を入れて一番奥の民家前、矢大臣山登山者用臨時駐車場からスタート。駐車場には「湯沢登山口▶」、「山頂まで 3780m」の案内板が立っている。荒れた水田を右に見ながら進むと、やがて道は杉林の中、急な坂を上り、切通を抜けた先は丁字路。右折して荒れた農地を左に見ながらさらに登る。広葉樹林の中を緩やかに登り、ブナ巨木を過ぎると、荒屋敷登山口からのコースと合流。その先で歩いてきた作業道が終わり、少し急な上りになる。階段が現れ、これを上ると左側に長持石。「山頂まで 420m」の案内板、最後の水場入口から急な坂を上ると、すぐに山頂。芝地にツツジが植えられ、各種アンテナが立ち並ぶ。展望台で方位版を参考に、周囲の山々を確認する。大滝根山、万太郎山、蓬田岳、西から南かけて磐越道が伸び、いわき市の平地や低山が広がる。石祠の裏の三角点まで行くと、ツツジが剪定されており、大滝根山の眺めが良くなっていた。午後から登ったため、下山は急ぎ足で折り返し臨時駐車場まで戻った。

（文責：太）

タイム

13:35 臨時駐車場→14:00 ブナ巨木→14:35 階段・長持石→14:45 水場入口（山頂まで 420m）

→14:55 展望台→15:00 矢大臣山（石祠・三角点）→15:40 ブナ巨木→15:55 臨時駐車場



BC スキートレーニング（猪苗代スキー場）

2021年1月27日(水)

参加者：下山田、馬場、栗崎（透）、栗崎（容）、伊藤、野木、永井、高倉、山中

子供たちが相手にしてくれなくなり行くことがなくなったスキーを約15年ぶり再開しました。今度はBCスキー（バックカントリースキー）を目標に始めることにしました。山岳会の皆様に教えていただきながら西吾妻山西大巔スノーモンスターの中を滑ることをイメージしながら始めることにしました。今回は山岳会の皆様と行く今シーズン3回目のスキーになります。なんと猪苗代スキー場は今シーズン平日リフト代が無料！さらに駐車場代も無料！になっています。みなさん知っていましたか！！

行きの車ではスキーテクニックのDVDを見ながらイメージトレーニング、スキー場に着く頃には気温はやや高めですが朝方までの雨もあがっていました。後発組もセンターハウスに到着、全員そろってからリフトに乗りました。

午前中はミネログレンデをメインに下山田コーチによるスキーレッスン。グレンデでまずはスキーの基本をしっかり確認、その中でBCスキーに必要な滑りを教えていただきました。頭の理解と体の動きが一致しないことが多々ありましたが繰り返し練習しました。

昼はセンターハウスばんだいで食事、リフト代と駐車場代が無料のため先シーズンより価格は高めとのことですが仕方がないですね。帰りに代表で車を運転していただける方に甘えて生ビールを飲んでしまいました。すみません！

午後からはスキーシールを装着しての山登りのトレーニング。はやまグレンデの頂上付近にあったスキー事務所の許可をもらってグレンデ脇の林間から登りました。シールの装着、スキーを引きずる歩行、クライミングサポートの活用、ポールの使い方 等々すべて初めての経験でした。スキーシールの威力には感激しました。短い時間の訓練でしたがいままでイメージだけだったものが実感できるようになりさらに楽しむことができるようになりました。

（文責：山中）



花園神社奥の院峰、栄蔵室、花園山周回

2021年1月30日(土) 太

常陸五山最北「花園山」に「花園神社奥の院峰」、茨城県単独最高峰「栄蔵室」を周回した。

花園神社の駐車場に車を置き、栄蔵室林道(以下単に「林道」という。)を1.2kmほど歩く。七ツ滝遊歩道の入口付近まで少し荒れた舗装路が続き、日陰は雪や氷で滑りやすかった。

七ツ滝・奥の院入口から石鳥居をくぐり、奥の院参道を七ツ滝まで登る。滝の下を横切ると、石段があり、その先はクサリやロープのある急登。登りきると奥の院峰、花園神社奥宮の石祠がある。奥の院峰から遠くに青く広がる太平洋を望むことができる。

石祠から奥に進んで七ツ滝遊歩道の月山分岐を過ぎ、さらに登ると再び林道に出会う。右折して雪の積もった未舗装路を進む。1.5kmほどを歩くと広場のような場所に出るので、ここから作業道に入る。人工林に少し入ると案内板があり、右折して500mほど進むと左側に緩く登る道がある。(作業道はずっと続き、左折する場所に案内板がないので、見落とし注意。)少しだけ登ると突き当り、チェーンなど車止めがある。ここを右折して踏み跡の薄い斜面を登っていくと、すぐに富士見台。木製デッキで、伸びた樹木であまり展望はきかないが、奥久慈男体山や富士が見えるポイントである。栄蔵室(881m)の山頂は林の中で、一等三角点と標柱、ベンチがある。

栄蔵室の先、落葉樹が植林された場所がアンテナ跡地で、その脇の階段を下ると、電波中継局の管理道に出会う。この道を右に終点まで行き、少し下った場所が笹平分岐(南登山口分岐)。分岐から花園山方向へ小川に沿って下り、何度か渡渉して尾根に登って分岐を左折すると花園山(798m)。山頂は樹木に囲まれて眺望はないが、案内板とベンチがある。三角点はない。

花園山から下山は、尾根を戻り分岐で下りずに直進。少し登り返してから右へ、人工林の中を沢に沿って下りて行く。何度かの渡渉で急カーブする林道に出会い、駐車場まで800mほど舗装路に戻る。

コースタイム

10:25 花園神社駐車場→栄蔵室林道(以下「林道」)→10:47 七ツ滝・奥の院入口→10:57 七ツ滝→11:15 花園神社奥の院峰→11:22 月山分岐→11:31 林道出会い→11:59 広場(作業道分岐)→12:13 コース出会い→12:21 展望富士見台→12:31 栄蔵室山頂→12:45 中継局保守道終点→12:55 笹平分岐→→13:16 花園山山頂→13:51 林道出会い→14:25 花園神社駐車場

(文責:太)

