

Primula



Vol.103

プリムラ山の会

燃天100K

スロオン おつかれ様でした。
雨ふりお身体ご自愛ください。
米屋本郷彦港
係員一同

swim bike run

目次

In a shot	1
お題：雨の山行	4
今シーズンの山スキー 2016 北原 浩平	5
子連れハイク（4歳8ヶ月）市瀬 江利子	14
マイナールートは楽しいニャン =^_^= その10 初鹿 裕康	23
景色を見ながら . . . 初鹿 裕康	25
2015～2016 前半撮影実績表 岡 孝雄	34
山行一覧（2016.2～7）	36

In a shot

2017 カレンダーに採用されました 岡孝雄

今号は夏に相応しい写真が撮れていません。そんな訳で 2017 年のカレンダーに採用された作品を、載せてもらうことにしました。



① 労山カレンダーの表紙・春陽の不帰 I 峰

(採用写真は縦位置ののですが会報紙面の関係で横位置のものです)

2016. 03. 17 の早朝、八方の南入股沢から入り小倉池での撮影です。最近にはバックカントリーがものすごく盛んで、八方尾根より滑り込んでいるパーティが多く、アプローチの林道はトレールがバッチリあり、ラッセルの心配はなくなりましたが、滑ってしまいスノシューが活躍しました。気象条件を見計らっての入山とあって朝から快晴。蒼の不帰撮影を目的にしていたので、早々に撮影開始。一段落して徐々に陽光に染まる雪壁へと変化して行く。20 分ほどの感動のドラマ。陽が登るに従い色はなくなるが、春浅い雪壁は若かった頃の記憶を呼び戻す。プリムラの 5 月不帰合宿、みんな若かったなー！ いつものことだがしばしの感傷の一時。不帰 I 峰東北壁は登攀距離こそ短いがアプローチを考えると、今でも一級のアλπラインルート。大した装備と今風の技術を持たない当時、この壁に着眼し如何に挑んだ独標や白稜会のパイオニヤー精神。この頃は他に打ち込める物が無かった！と言えばそれまでだが？現在のほうが複雑過ぎて生きにくい。秋が又いいんだ！！



②四季カレンダー5月（頸城・裏火打・放れ山山麓より）

ここ数年残雪期の頸城地方の放れ山に通っている。2015. 05. 22
放れ山のシャルンスキー場は閉鎖されているが、ゲレンデを林道
に沿って登ること 1.5 時間位で終点に着く。ここのスキー場は営
業中もスキーなしで乗せてくれ、ゲレンデから出るときにも登山
届と、誓約書の提出が義務付けられている。下山届がなされてい
ないと電話連絡もある。最近のバックカントリースキーブームが
背景にあるのだが、ここのスキーリフトを使用して妙高や火打岳
方面に登り、滑降を堪能するにはもってこいの場所だ。残雪と新
緑の爽やかなハーモニーを求め何回かこの時期に通うが、ヘイズ
・モヤの影響が大きく PL フィルターを効かせて撮影する。何と
か清涼感と開放感が出せたように思う。穏やかな雪の稜線を辿り
火打岳山頂にも立ってみたいものだ。年と体力の関係からか、最
近はこのような山域にも関心と興味を持ち足を運んでいる。



③山溪カレンダー11月（雪煙上げるローツェ）（ネパール）

2014. 1106、約 1 週間をかけローツェ南壁を正面に見ることの出来るチュクンに到着。高度差 3300mの圧倒的にそそり立つ壁は、期待と憧れに十分こたえてくれた。ネパールのトレッキングは余程奥地に入らない限りロッジの宿泊が可能で、居ながらにして鳥肌が立つ様な感動を得ることができる。ここよりエベレスト・ヌプツェ

・プモリ等を間近に見る事の出来るカラパタールに至るには、コンマ・ラ（峠 5335m）を越えねばならない。峠越えは 1 日では無理で直下で幕営する。高度を上げ西方面から見るローツェは、一層俊立ち岩稜は立体感を増す。幸い天候に恵まれ一発で朝日に染まる壁と雪煙上げる山容を撮影できた。幸運に感謝！その後いくつかのジャイアントと対峙したが、残照に輝くヌプツェが一番だった。

※今夏 2 度目のパキスタン行を予定しているが、若い時計画していたヒスパー山塊に会うことが出来る事をととても楽しみにしている。ヨーロッパ、アンデスの撮り残し。ジャヌーやカンチェンジュンガ。ナムチェバルワやミニヤコンカ等、私の登山と生活の中で接し影響を与えてくれた山々と出合事。そしてその感動を写真という手段を通じて表現することを目指して、生きられたらいいなー！！

雨の山行

梅雨でもないのに、うっとうしい。

源次郎尾根の帰り、黒部ダムへの登り、あと少しだったことで油断があり、雨が降ってきたのに、オーバーヤッケを着ないで登ったら、身体が震え動けなくなり、危なかった。冬の利尻や知床でも重く湿った雪に体が濡れてしまい、テントの中でガスを使って必死に乾かすも、なかなか乾かず、結局、利尻は降りることにした。雪山で体を濡らしてはいけないと叩き込まれてきたけど、身をもって体験した山行です。(E I)

若かりし頃は、ポンチョなるものを雨の山では使っていた。キスリングにはポンチョが一番だった。ゴアテックスなる雨具が登場すると、もったいないので雨具は濡らしちゃいけないと言う、暗黙のルールの結果??雨具を着ないで歩くと言う究極の技を覚えた。どんなに大降りでも雨具を着ないで歩いていると、「雨具ないんですか〜」と声を掛けられて、答えに窮したものである。テントを張って新しい服に全とっかえすれば、ぬくぬくと過ごせる。雨具を着ても結局蒸れたりしてしまっ、濡れるもんねってのが結論(HH)

30 年以上前になりますが、上京し学校のサークルに入り、同期の仲間2人で北アルプスの表銀座～槍穂縦走を目指した初日、中房温泉までのバスが雨の為、宮城までしか入らず、宮城から車道、そして雨でぬかるんだ山道を合戦小屋まで行きテン泊、その頃は雨だから停滞とか考えていなかった。翌日はヒュッテ西岳の近くでテン泊、その夜の降る様な星空は忘れられない。(HS)

今シーズンの山スキー2016

北原 浩平

(その1)上越:阿寺山

(日程)2月6日(土):広堀橋〜阿寺山〜ジャパミ沢〜広堀橋

(メンバー)北原、他9名(RSSA)

(報告)2月6日、今シーズンの初山スキーに阿寺山へ。RSSAの仲間たちとジャパミ沢を滑る。やはり雪は例年より少なめでしたが、上部はなかなかいい雪が楽しめました。



←雪の少ないジャパミ沢

(その2)上越:神楽峰

(日程)2月7日(日):かぐらスキー場〜リフトトップ〜中尾根の頭〜中尾根〜和田小屋

(メンバー)北原、他4名(RSSA)

(報告)2月7日、シーズン二日目は定番の神楽峰へ。ゲレンデトップにはゲートができ、登山届とビーコンチェック。目指した中尾根はドライパウダーで最高でした。しかも沢山のパーティーが入山していましたが、先行トレースが間違っていたのか、ほぼ独占でした。

ドライパウダー→



(その3)会津:大戸沢岳

(日程)3月6日(土):大戸沢スノーシェッド〜大戸沢岳山頂直下〜スノーシェッド

(メンバー)北原、他1名(RSSA)

(報告)3月6日、大戸沢岳。春の陽気でも雪山は美しい。小雪だけど来て良かった。取り付き付近の下部は、難易度が上がる。

大戸沢岳→



(その4)越後：守門岳

(日程)3月27日(日)：大平～大岳～守門岳～大平

(メンバー)北原、他1名(杉並労山)

(報告)3月27日、日曜日。守門岳へ大平からの大岳をめぐる周回ルートで行ってきました。すばらしい晴天で、上部は快適に滑れました。大池へ降りる急斜面が一部でつながっているだけです。



守門大岳



大斜面

(その 5)北ア:白馬乗鞍岳

(日程)4月2日(土):ロープウェイ終点～白馬乗鞍岳～ゴンドラ始点

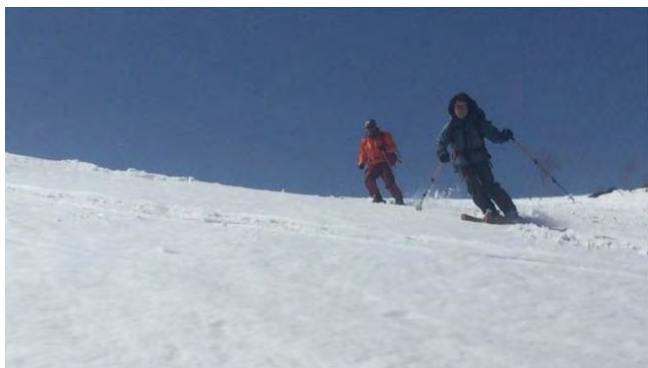
(メンバー)北原、市瀬、初鹿

(報告)4月2日、白馬乗鞍岳。春の陽気で素敵な晴天。しばらくぶりの山仲間と、一枚バーンを滑り降りた。



白馬乗鞍岳

滑降



Primula Vol.103

(その6)北ア：乗鞍岳

(日程)4月9日(土)：休暇村ゲレンデ～高天原コル～休暇村ゲレンデ

(メンバー)北原、他3名(RSSA)

(報告)4月9日土曜日。RSSAの仲間たちと乗鞍岳高天ヶ原へ。稜線の直下はウインドクラストしているものの、風下側の斜面は快適に滑れました。

穂高をバックに



シュプール

(その 7)上越:小至仏山

(日程)4月30日(土):鳩待峠～小至仏山～鳩待峠

(メンバー)北原、初鹿

(報告)4月30日、ぽつと空いた一日を使って、尾瀬の至仏岳へ。今回はプリムラ山の会の仲間と。午前7時過ぎ、鳩待峠はまさか吹雪いてる。小一時間待機して、小至仏まで。規制で滑れない至仏をあきらめて、ガスが取れるのを待って、ちょっとねっとり系の新雪を滑ってきた。

至仏山



(その 8)東北：鳥海山

(日程)5月2日(月)：鉾立～御浜神社～鉾立

(メンバー)北原、他1名

(報告)5月2日、鳥海山。昨日は7時間、車で東北道、山形道を走り、鳥海山のふもとの秋田、象潟へ。今朝やっとな鳥海が姿を現わす。

鉾立から山頂を目指す、が、天気回復が遅く、御浜神社から上はガスの中。小一時間まつも変わらないので、そこから滑降する。雪は少ないけど、ザラメ雪を快適に滑りおりた。



象潟からの鳥海山



滑る

(その9)東北：鳥海山

(日程)5月3日(火)：秋川～七高山～秋川

(メンバー)北原、他1名

(報告)5月3日、秋川から鳥海山。ここではGW初めての晴天、今日だけなので、山は大盛況。午後1時過ぎに七高山頂から、文字は送れたけど写真は無理。頂上から一気に滑り降りて、秋川まで30分。上部はザラメ雪、気温が上がり下部はところどころストップスノーまじりでした。

(写真キャプション)

鳥海山北面



七高山山頂



(その 10)富士山：吉田大沢

(日程)5 月 22 日(日)：吉田五合目～山頂～五合目

(メンバー)北原、小堀

Primula Vol.103

(報告)5月22日、富士山。久しぶりの3000m超えで、八合目あたりから空気の薄さを感じ、ペースダウン。このあたりでRSSAの仲間にあっさり抜かれ、なんとか六時間かけて山頂へ。雪は

悪雪。雪筈状で固く、無理やりターンする感じ。吉田大沢は八合目で雪はお終い。でも山頂まで行けて良かった。

←お鉢



吉田大沢上部の雪筈↓



(その 11)北ア：乗鞍岳



最後の一本↑

(日程)5月29日(日)：大雪渓～剣が峰～大雪渓

(メンバー)北原、他1名

(報告)5月29日、乗鞍岳で今シーズンの山スキーは終了。乗鞍高原は新緑でまぶしく、空が美しい一日でした。



乗鞍と雲

:

剣が峰にて



子連れハイク（4歳8ヶ月）

市瀬 江利子

2016/05/21 三浦半島／三浦富士（183m） 子連れハイク No. 35

メンバー： 北原、市瀬、他1

コースタイム： 三浦富士南駐車場(13:45) - 三浦富士山頂(14:10-14:50) - 三浦富士南駐車場(15:10)

久びさに北原さんと一緒にハイクに行ってきました。自宅まで迎えに来てもらい、以前登り残した三浦半島の三浦富士に行くことにしました。

決断が遅かった為、お昼頃に家を出て、着いたのは14時前。でも、ほんの30分程度で頂上までたどり着けました。今回は三浦富士南駐車場という駐車場に車を停めて出発しましたが、この辺りは畑の中を細い道がくねくねと続いており、駐車場を見つけることが一番の難関でした。

ここは、みかん畑と海という、この辺りならではの景色を楽しみながら、のんびりハイキングを楽しむにはうってつけです。登山道は歩きやすく、特に危ない箇所もありませんし、また、頂上からは木々の間に若干ですが海を見ることが出来ます。おそらく、一昔前まではもっと見渡せたのだと思います。この時期、ちょっとだけハイキングを楽しみたい時にはお薦めです。時間があ

れば、砲台山、武山のほうまで、ぐるっと一周することもできます！



なぜか登山口にワニ！

駐車場を出発！





頂上

ミカン畑の中でのどかな風景



元気いっぱい



なぜかウルトラマン！



雪少ないです

メンバー： 初鹿、市瀬（+他3 肩の小屋口まで）

コースタイム： 観光センター前(7:30) = 大雪溪・肩の小屋口(8:16-9:30) - 稜線(11:00) - 剣ヶ峰山頂(11:20-11:35) -デポ地点(12:00) -大雪溪・肩の小屋口(12:30-13:24) = 観光センター前(14:10)

今回は初の試みで、子連れで山スキーに行ってきました。とはいっても、子供を連れて山スキーをするのではなく、子供には初鹿家家族と登山口で遊びながら待ってもらい、その間に、山スキーで往復するというものです。なるべく危なく無い所、短時間で行って来られる所、子供が遊べる安全な場所がある所、と色々と考えた結果、乗鞍岳しかないという結論に達しました。そこまでして、行くか？と非難を浴びそうですが、旅行を兼ねて、それでも行って来てしまいました。今年は雪が少なく、おそらく、これがラストチャンスです。

さて、前日は乗鞍高原の民宿に家族で前泊し、翌日朝7時半に観光センター前発の春スキーバスで大雪溪へと向かいます。ちょうど前週から大雪溪までバスが入るようになったばかりで、4台

Primula Vol.103

の大型バスが出ていて盛況でした。ただこのバスはかなりの勾配のカーブを1時間近く走るの、車酔いしやすいと結構大変です。

さて、終点についたところで、ピクニック気分を盛り上げる為に、車止めの向こう側の道路の上に、レジャーシートを広げます。そして、早速、道路脇の雪の壁にスコップで氷の冷蔵庫を作り、持ってきたゼリーを冷やします。今回は雪で遊べるように、そりも持ってきました。この場所は夏の間もスキーが出来る場所なので、実際に、本格的なスキーをしている子供たちが旗を立てて練習をしていました。

さて、少し落ち着いたところで、今度は私たちが山スキーの準備をして、いざ出発です。今回持ってきたのは新調した山スキーで、以前よりもかなり幅が広いので、最初はちょっとおっかなびっくりシールを効かせて登って行きます。上の方に行くにつれて急な勾配になり、久しぶりの急勾配が急に怖くなります。最近はどうしても怪我をしてはいけないという意識がまず働いてしまい、前に比べてかなり臆病でな私です。途中、スキーを脱いでブッシュを渡り、雪もだいぶ解けてなくなっていることから、ブッシュを渡り終えてすぐに、スキーはデポして頂上へと向かうことにしました。デポ地から稜線までは直登で10分程度。そこから頂上まで20分程度。頂上で素晴らしい景色を堪能し、15分程ですぐに下山を開始します。スキーデポ地点から、さっそうと滑ろうと思ったのですが、雪質が良くなく、あまり颯爽という感じではなかったのですが、それでも、まずは新調したスキー



スキーをデポして稜線へ



の試し履きを今シーズン中にできたことで、満足な一本でした。下るにつれ、子供のことが気になりますが、私の心配をよそに、そりで元気に遊んでいたようで、「おか〜さん！！」と元気な声が聞こえた時には心底ほっとしました。と、そんな訳で、初めての子連れ山スキーは無事終了。協力してくれた初鹿家には本当に感謝です。

←頂上です！



レジャーシート広げて

ラーメンなどを食べつつ



そり遊び



Primula Vol.103

2016/06/26 甘利山(1731.5m)&奥甘利山(1843m) 子連れハイク No. 37

メンバー： 初鹿、市瀬、他 3

コースタイム： 白鳳荘（さわら池）テント泊 = 甘利山登山口(9:45)-(つつじ苑経由)-甘利山(10:10) - 奥甘利山(10:45-12:00) -(汁垂経由)-甘利山登山口(13:00)

今回は初めてテント前泊での山行です。場所は南アルプス前衛の甘利山と奥甘利山。前日は途中にある、さわら池横の白鳳荘前のキャンプ場に泊まりました。



キャンプサイト

Primula Vol.103

ここは他にキャンパーのいない、本当に自然豊かで静かなところで、モリアオガエルの生息地でもあるとのこと。ここで、買ってきた食材で夕食を作りテントで寝ます。夜はカエルの鳴き声が響き、月の光が池に反射し、幻想的なテント場でした。

キャンプでの夕食



ところで、この辺り、熊出没注意の看板が至る所にあり、最近、熊の被害がニュースでしょっちゅう報道されている為、子供は怖がって、ここ熊出る？と何度も聞いていました。

翌日は甘利山登山口まで車で移動します。甘利山までは登山口からほんの20分程度。つつじは既に終わっていましたが、整備されていて、気持ちのいい登山道です。甘利山山頂上も広々として、お弁当を食べるにも気持ちのいいところでしたが、今回はもう少し足を伸ばして奥甘利山まで進みます。途中、若干急な箇所もありますが、遊びながら子供と登るには丁度いいルートです。頂上はそんなに広くはないですが、片側の見晴らしが良く、持ってきたお弁当と、途中、買った地元の桃を、贅沢にも一人一個ずつ頬張ります。子供はここで30分程度お昼寝をして、私たちはのんびりと過ごしてから下山しました。帰りは甘利山から汁垂経由で下山しましたが、南アルプスの山深さを少しだけ感じることができる、良いルートでした。

甘利山周辺地図



熊に注意がいたるところに！



仁撮影



奥甘利山



急な箇所



桃まるごと一個！



マイナールートは楽しいニャン =^_^= その 10

ー上越・飯士山負欠スラブの巻ー

初鹿 裕康

【コースタイム】

6/19 駐車場(7:15)ー取付(7:59)(8:21)ー負欠岩(9:44)ー終了点(11:04)(11:19)ー飯士山西峰
11:27)(11:40)ー駐車場(12:41)

【パーティ】小堀 和貴、初鹿 裕康

簡単に面白そうな岩場を探していたら、上越の飯士山にあった。負欠スラブと言うらしい。3級程度のスラブの岩場。梅雨時の晴れ間に小堀さんと向かった。

湯沢インターを降りて石打方面に向かって朝飯の牛井屋を探していたが、それらしい食べ物屋は全くなかった(——ゞ)ので、登山口に向かう道を通り越して、その先のコンビニで朝食を買ってから登山口へと戻る。途中ゲートがあつて鎖が掛っているがカギはかかっていないので、はずして進む。周りの草木が多少うるさいが立派なアスファルトの道である。かなり進んで野球場を過ぎた先の廃屋の所に車を止めて準備。まだ朝早いのでそんなに暑さは感じない。車道を少し戻って登山口の標識が立ってる所から登る。最初は立派な登山道だったが、だんだんと悪くなって来る。地面が湿っていたらちょっと嫌な感じの道だ。幸い今日は乾いていて何より。尾根コースを登って行き、風穴の分岐を過ぎ2本目の沢状の所に取付を示すバンダナがあつたので、そこを左に入るとすぐに、でかいスラブが広がる。準備をして小堀さんリードで後はつるべで行くことにする。時折草付藪漕ぎが混ざったりするものの、概ねスラブ。残置も適当にある。ない所はブッシュでランニングが取れる。50m一杯伸ばして登っていく。負欠岩も登りたかったので左斜めに登っていく。負欠岩の下には石碑があつてなんとか聖人とか書いてあつた。ここで修業したのかしらん。ピンがないのでここじゃないなあと思いつつ、左に回り込むと負欠岩コースの登山道、あれ違うじゃん。こりゃ上から登ってんだと思い、一旦降りて右側から廻り込んで負欠岩の取付へ。ここまで6P。ここから見たら負欠岩には残置がたっぷりあつた。小堀さんがリードして、てっぺんへ登り、テンションで降りてきて、私が登ってテンションで降りて終了。再び右斜め上方にスラブを登っていく。負欠岩を無視すればスラブのど真ん中を真っ直ぐ登っていける、それもまた楽しそう。残り4P伸ばして最後は左に出ると登山道に出た。登山道をちょっと登って飯士山の西峰。ここで昼食。今日は嫌な風が吹いている、おかげで涼しいけど。時折強風。台風の前触れみたいな風、雨は降らないはずだったけど。急な下りが続く尾根コースを下るにつれてムシムシしてくる、ちょっと疲れて駐車場に到着。

石打ユングパルナスの風呂に行く(900円、HPの割引券持って行けば良かった)。この時期の塩サウナはさすがに脱水起こしそうだった(@_@;)。

Primula Vol.103

高速に乗ったら、すぐに雨がぱらついて来た。いやあ、降る前に終了して良かった。
とっても快適なスラブでした。ルートファインディングもそこそこ楽しく出来るかな。



下から見た負欠岩左のスカイラインではなく右のスカイラインがルート。ちなみに左はハングってます。



こんな感じ。

景色を見ながらー去年は高所トレーニングになっていた。今年はどうよー

初鹿 裕康

ー6/5 第3回 柴又100K～東京⇄埼玉⇄茨城の道～ー

前に出た100kmのレースはおんたけウルトラで18:04:50だった。補給がほとんどなく砂利だの岩だのたっぷりの林道ワンウェイ。途中で走りながら寝ていて最後の方はあまり記憶がない(205/309位)。完璧なシャリバテだった。それ以降まともな100kmレースには申し込んでいず(一度100マイルに出たけど何せ完走率27.05%のレース。100kmでリタイア。結局2回だけ開催して中止になったクソレース)。今回は日帰りで走れそうなので、うっかり申し込んでしまった。

近くの駅からだと間に合いそうにないので、自転車で3つばかり先の始発駅までアップがてら自転車を漕ぐ予定だったが、何と雨。仕方がないので雨具を着て駅まで。ナンバーカードとチップは先に送られてくるので、当日受付は無。この始発電車に乗れば後はなんとかなるでしょう(ここが核心?)。折り返し地点にドロップバッグを預けられるのだけれど、エイドもしっかりしているので預けようかどうしようか悩むが、とりあえずアミノバイタルゼリーを2つとスプレー式のサロメチールを入れて預ける。スタートは10分おきの時間差スタートである。スタートする頃には雨も小雨になって来た。走る格好は上はバックポケット付きランシャツ、下は普通の綿のパンツ(既になめてる)の上にユニクロのストレッチパンツと靴ずれが出来ない靴下で。ナンバーカードの背中には各自の目標タイムが印刷されている。ちなみに私は「10時間59分59秒」ん～。背中のナンバーカードには一言書けるようなスペースがあるので、皆さん何か書いてある。これを読んでみると結構面白い(「今日は修業、明日は仕事」とか)。で、実際に走っていると11時間位目標タイムの人とほぼ同じ位で走っている。目標は所詮目標だ。

2月に参加した勝田のフルマラソンの大会で3時間40分だった。とあるサイトには100kmは2.7倍から3倍位で走れるらしいとのこと。3倍だとしても11時間。頑張れば憧れの10時間切れるかも、なんて簡単に思っていた。でもサブ10はフルのサブ3レベルだからなあ。予定通り10k55分位



Primula Vol.103

で走っていければ、後半落としたとしても、結構いいタイムで上がれそうな感じなのだが。フル位まではゆっくり走ると言うのはなかなか難しく、サブ4位のペースで走ってしまっていたが、そこから砂利道になった所であっくとペースが落ち出す。本当に一気に辛くなってくる。もうこの時点で11時間目標に切り替え10km1時間10分ペースを目指す、既に時遅かったかなあ。天気も回復し日差しが暑い。背中のポケットに忍ばせていた、ブドウ糖を飲んで少しは元気になったか。折り返しに、でかいエイド。スイカ、トマトなどを頂き、ここで休みたいと言う気持ちを振りきり、ドロップバックの中身を受け取ってアミノバイタルゼリーのデカイのを一気に飲み干し、もう一つを背中のポケットに。足にサロメチールをスプレーをしてドロップバックに戻し、再び走り出す。なんか足も豆が出来ているようで、前かがみの姿勢で走っている感じ。こりやだめだねえ。豆が出来ない靴下なんかあるもんかと呪いの言葉を唱えながら、走っているつもり。ずーっと走っているつもりなのだが、歩いては走る、歩いては走る、を繰り返している人に追いつかない、全くクソだね。歩きたくはない。

エイドで食べ物があれば多少もらって食べてはいるのだが、主にスポーツドリンクの補給になる。たまにおにぎりなんかもあるのだが、小さい。さっき抜いた選手にまた抜かれるのは、彼らがエイドでのんびり補給しているからだろう。やっぱり補給の仕方を誤ったね。ウルトラを走るのはなかなか難しい。山だとある程度の補給でなんとか1日行動できるが、走り続けるのは酷だった。もっと補給の方法を考えないとねえ。85km～90kmまでは1km10分という体たらく。しかし、自分の影が夕陽に照らされて河川敷に映っている。なんだか二人三脚しているみたいで美しい。最後の方の給水所でオニオンスープを2杯飲んだところが、最悪ペース。でも、ここで2杯飲んだから徐々に持ち直してきたのか。残り4つ目の給水所のスイカで、さらになんとか持ち直し(「スイカ食べ放題です」と叫んでいました)、後は残り10kmしかないんだと言い聞かせ、残り5km位のエイドで水を配っていたお兄さんに「いい身体してますねえ」と言われ(こ



Primula Vol.103

の位の順位で言われてもねえ・・・)。でもちょっと元気を取り戻せたかも。新卒の応援か。11時間台は無理だとしても12時間15分は切ろうと言ひ聞かせ走る。そして、なんとかゴール。

着替えをするのもままならず、しばらく着替えのテントで休憩。ようやく着替えて外に出たら、急激に震えがきて、歯の根も合わなくなったので、500円もするトン汁を買って食べる。でもとてもうまかった。何とか人心地ついて帰ったのでした。そーいえば一度もトイレ行かなかった。

次の日。何も運動しないと筋肉痛が取れないのでプールへ。最初はビート番持ってバタ足しても全く進まず(——)。ランニングマシンみたい(泣)。

6/5 第3回 柴又100K～東京⇄埼玉⇄茨城の道～
100km 男子
総合順位 357/962位 55歳～59歳の部 34/105位

Start	00:00:08			55K	05:42:18	0:44:43	
5K	00:26:25	0:26:17		60K	06:18:14	0:35:56	
10K	00:53:04	0:26:39		65K	07:00:09	0:41:55	
15K	01:19:49	0:26:45		70K	07:43:58	0:43:49	
20K	01:47:09	0:27:20		75K	08:26:48	0:42:50	
25K	02:14:57	0:27:48		80K	09:11:48	0:45:00	
30K	02:44:11	0:29:14		85K	09:58:01	0:46:13	
35K	03:14:04	0:29:53		90K	10:47:30	0:49:29	
40K	03:46:49	0:32:45		95K	11:31:45	0:44:15	
45K	04:19:56	0:33:07		Finish	12:13:55	0:42:10	
50K	04:57:35	0:37:39					

最初の5Kmのほぼ倍で走っている90Kmあたりはひどいなあ。

ー7/17 第36回皆生トライアスロンー

ロングの大会は本当に久しぶり。前回は佐渡のBIKEトラブルでリタイアして以来。実際に最後まで完走できたロングはいつだったか??

毎年毎年はずれてきたが今年は「ふるさと納税枠」で申し込んだのが功を奏したのか、当たってしまってびっくりだわ。夜行寝台で行こうと画策したが、最近「サンライズ出雲」ブームらしく全く席が取れなかった。結局、最近覚えた飛行機での輪行になる。今回はANAだが、まあ飛行機での輪行も2度目となると慣れたものである。米子空港ではターンテーブルに回さずにBIKEを手で持ってきてくれた。米子空港から連絡バスで米子駅。受付は駅前なので気楽。BIKEチェックもないし。競技説明会を終えANAホテルへ。BIKEを組み立て不備のないことを確認。翌朝は4:30起きで、5km程自走して皆生温泉のSWIMスタートへ。去年死亡事故があったらしく、今年から沖合からのフローティングスタートになったようだ。早めに沖合へ。思っていたより身体が浮くので、立ち泳ぎでもそう苦労しなかった。「バトルなしで行きましょう」というスターターの一声が功を奏したのかスタートのバトルもほとんどなく、泳ぎだすことが出来た。意外と順調である。なんか周りに泳いでいる選手が増えてきたなと思ったら、左に曲がって一旦上陸する所の目印のブイだった。上陸して水を飲んで残り

1.5 km。途中まですごく気持ちよく泳がっていたが、突然誰かの肘鉄がゴーグルを直撃しイタタタ。何とか立て直して、残りも何かとってもスムーズに泳げた。目標の1時間10分より速く泳げたので満足。SWIMを上がってウェットスーツを脱ぎ、BIKEへとランジット。ウェアは既に着ているので靴下、手袋を着ける。ジェルを飲んでスタート。ギアの入りがイマイチ良くないので、



焦ったが何とか走るにつれて調子良くなってきた。最初はのんびりしたコースなのだが、皆生のBIKEコースはジェットコースターと呼ばれている位の激しい上り下りのコースである。BIKEテクニックの全くない私には辛いかも。でも下りを思いっきり漕いで、その勢いで登りのてっぺんまで登って行ければ、登りの辛さはそうないかもしれない。案の定最低時速も9km位で何とか切り抜けられる。柴又の100kmで補給の大切さを学んだばかりなので、エイドステーションでなるべく寄って、食べるもんは食べることにする。飲み物のエイドでは、ボトルに入ったコーラ、スポーツドリンクを中心にゲットする。折り返しのでかいエイドでは一旦BIKEをBIKEラックに掛けてスイカ、おにぎりなどを咀嚼してトイレに寄って再び走りだす。伯耆大山が時折見えて美しい。

Primula Vol.103

冬は風が強そうだけど、登ってみたいなあ。後半も何度もジェットコースターがある。思ったより登りはそれほどきつく感じなかったが、さすがに最後は疲れてきた。信号待ちも1度2度あり、残り10kmは向かい風で辛かったが、何とか予定通りの6時間で走れたかな。パンクリタイヤしなくてよかった。そしてトランジット。RUN ウェアはそのままだが、ちょっと濡れてしまった靴下を5本指の靴下に替えると言う、無謀な挑戦をして乾いた靴下でGO。BIKE降りてから9分位かかってしまった。皆生は交通規則順守なので、信号待ち多数。前の時はもう少し赤でも渡らせてくれていたのだが、だんだん交通規制が厳しくなってきた。前方が赤だったりするとゆっくり歩いたり、ストレッチしたりして、なんとかかわしながら走る。でも、モチベーションは下がるね。赤信号で追い付いてきた人たちの方がぱり先に行ってしまうよね。昔はRUNコースの周辺にはあまりなく、さびしい限りだったが、久しぶりに来た構新しいお店が出来ていて賑やかだった。RUNでは主にカが主食。俵状のおにぎりに梅干し、OS1にコーラ。たまにバナナ。最初の10kmは結構順調に走れたが、やはり折り返してからが山だね。でもかなり頻繁にエネルギーを補給していたのとスプレーがあると必ず足や腰にスプレーしていたので足が攣る兆しもなく、いい感じで走れたかも。さすがに最後は辛かったけど。ここでもっと気合を入れて走れないとだめだなあと思うが。最後競技場に入って無事ゴール。

のか
ッチ
ーシ
やっ
建物
ら結
スイ



RUN タイム。42.195 km 1 km 7分目標

5 km 計れず

10 km 1° 01' 04

15 km 32' 25

20 km 計れず

25 km 1° 21' 10 ここがちょっときつかった

30 km 39' 48

35 km 37' 26

40 km 37' 16

ゴール 15' 23 05:14:11 後半はやっぱり落ちる。

選手無料のラーメンを食べ、シャワーを浴びて、送迎バスでスタート地点の皆生温泉に戻って、BIKEを回収して、自走してホテルに戻ったのでした。翌日は駅前で閉



Primula Vol.103

会式としょぼいパーティ。久しぶりのロング。やはり半数より上に入るのはきつい。BIKEでもっと早く走れないとだなあ。参加者の平均年齢 47 歳とか。

7/17 第36回全日本トライアスロン皆生大会

出走者 922 人 完走率 90%

SWIM(3.0 km) 01:02:35 482 位

BIKE(140 km) 06:05:43 612 位 07:09:18 589 位

RUN(42.195 km) 05:14:11 435 位

総合 12:23:29 496 位 年代別 27/69

過去皆生は3回参加していたけど、一番最初は海にうねりが出てしまっていて天候不良で SWIM 中止になり BIKE と RUN だけだった、実際にトライアスロンという形では過去に2度完走していた。

第15回全日本トライアスロン皆生大会 34 歳

出走者 581 人

SWIM(3.0 km) 01:03:43 312 位

BIKE(140 km) 05:24:43 450 位 06:28:26 426 位

RUN(42.195 km) 04:42:50 312 位

総合 11:11:16 361 位

第24回全日本トライアスロン皆生大会 43 歳

出走者 680 人

SWIM(3.0 km) 01:14:28 505 位

BIKE(145 km) 07:09:53 517 位

RUN(42.195 km) 04:25:54 249 位

総合 12:35:47 393 位

↑もしかするとこれが最後の完走ロング?? 12 年ぶり???

帰りの輪行袋についてのタグ。→
ちょっと嬉しい。



ちなみに若干距離とかコースとか違うけど、もしかして今回が一番真ん中に近い?? 伸び盛りかあ、(^o^)!。

でも、いくら信号待ちが多くなったとはいえ、やっぱり RUN の切れが悪いねえ。やっぱりせめて4時間台で走りたいねえ。ちなみに、ウェアの背中に隙間があって、5cm 程日焼けしてしまっ

て妙に痛い。あと RUN の時は下も替えた方がいい感じだった。ちょっと水濡れしてふやけた感じ

で、まあ股ズレまでは行かなかったけど。乾いた靴下だったので豆は出来なかった。靴下は替えて正解だね。



←大山が美しい

ー8/21 第11回手賀沼トライアスロンー

スタンダードディスタンス(オリンピックディスタンス)の大会にも一度くらい出なきゃと思って申し込む。一昔前は日本一汚い沼と言われた千葉の手賀沼である。

続けざまに100Kmとロングのトライアスロンに出た後なので、モチベーションが上がらない。すっかりスッカランである。会場はいとこの家の近くだったので、ゲストハウスに泊めてもらい、翌日私は自走して現地に向かうことにする。しかし台風が近づいてきているみたいで、翌日朝6時の天気予報は雨100%である。自走で雨は嫌だと思っていたが、朝目覚めると何と晴れている。トライアスロン用具一式を背負って4キロ弱を走って会場へ。道の駅の脇がスタートになるので結構盛り上がっている。雨は降りそうもない。天気予報大外れ。ラッキー。BIKEのセッティングをしてスタート待ち。2つのウェーブスタートの最初である。目標はここのところいつもSWIM30分、BIKE1時間20分、RUN45分である。合計2時間35分はなかなか速いぞ。15分前に入水になる。ボートの栈橋から手賀沼へ入るのだが、なぜか立ち泳ぎしている人がいない。意を決して入ってみるとヘドロか何かの泥?の上に足が着くではないか(@_@;)。ためしに潜ってみたら真っ暗闇で何も見えなかった。びっくりした。渡良瀬遊水地でも、横須賀湾でももう少し何か見えただ。モチベーション下がるばかりである。号砲でスタート。ちょっとバトルしたら、みんな立って歩いている。何だ、また足が着くのかということで、ちょっと歩いてまた泳ぎだす。目の前も横も何も見えないので、ヘッドアップを頻繁にしないと、どこを泳いでいるのか全く分からず。多少のバトルも仕方がないか。途中歩いてゴーグルを直している選手もいたので、足が

Primula Vol.103

着く所があるらしいが、真っ暗で全く分からず泳ぎ続ける。なんとか泳ぎきって水をかぶってBIKEへ。BIKEは結構ラックからなくなっている様子。やはり遅かったか。ウェットスーツなんか踏みつけて脱げばいいものを、丁寧に脱ごうとしたら時間がかかってしまった。メットをかぶって走りだす、最初はちょっと調子が出なかったが、だんだん慣れてきて平均29Kmあたりで走る。5周回して、最後のRUN3周回。だんだんと日差しが厳しくなってきた。10Kmなので裸足のまま靴を履いている。靴を濡らすと走りにくかったりするが、そんなことよりも暑さが勝つ。給水所では思いっきり水を掛けてもらう。あんまり出だしが速くなかったのでやばいかなと思ったけど、折り返しの前で太鼓の応援団。太鼓のリズムに乗って頑張る。なんとか1Km5分以内に走りきることが出来た。

8/21 第11回手賀沼トライアスロン

出走者 379名

SWIM (1.5Km)	32:54	154位		
BIKE (40Km)	1:24:54	175位	158位	あんまり変わらず
RUN (10Km)	49:17	102位		
総合 (51.5Km)	2:47:05	124位	50代男子	16/68位

昨年の中島大会はスタンダードディスタンスではあんまり結果が芳しくなかったの（真ん中くらいの順位だった）、いよいよやばいかなあと思っていたが、今回何とか1/3に入れて良かった。ボリビア疲れだったのか・・・この辺が定位置だし。欲を言えば、もう少しRUNで頑張りたいねえ。



2015～2016前半 撮影実績表 岡 孝雄				
期間	山城	ルート	撮影日	撮影対象
1月4日	上毛	赤城山	1月4日	不動沢・大滝（氷瀑）
1月5日	茨城	大洗海岸	1月5日	満潮（波）
1月7日	茨城	大洗海岸	1月7日	波
1/10～1/14	八ヶ岳	湯川溪谷	1月10日	湯川溪谷（氷瀑）
	南ア前衛	日向山林道	1月11日	氷瀑
	御坂	山中湖・仙波の滝	1月12日	富士・氷瀑
	北八	醤油樽の滝	1月13日	氷瀑
	筑波	小貝川	1月14日	霜
1月16日	茨城	大洗海岸	1月16日	波
1月24日	那須	茶臼岳	1月24日	山頂雲取れづ
2/1～2/3	上信越	浅間山	2月1日	浅間美術館
		浅間山	2月2日	浅間山・トーマの頭
		赤城山	2月3日	地藏岳
2月10日	那須・筑波	茶臼岳小貝川	2月10日	那須峰の茶屋迄ダイヤモンド
2月12日	筑波	小貝川	2月12日	小貝川
2月13日	日光	中禅寺湖（沢・崎）	2月13日	中禅寺湖・華厳滝
2月15日	筑波		2月15日	小貝川
2/21～22	北八	根石岳（夏沢鉱泉・根石岳山荘）	2月21日	硫黄岳
3月11日	茨城	大洗海岸	3月11日	波
3/13～14	北ア信越	鳥兜	3月13日	白馬山麓
			3月14日	鳥兜
3月16日	那須	朝日岳	3月16日	那須・朝日岳
3月18日	筑波		3月18日	小貝川（菜）
3/20～3/22	北ア	錫杖岳・西穂	3月20日	錫杖岳・西穂山荘
			3月21日	西穂・独標
			3月22日	白馬・松川
3月24日	筑波	小貝川	3月24日	菜の花
3月28日	上越	谷川岳	3月28日	一の倉沢往復
3月31日	筑波		3月31日	小貝川（菜の花）
4月2日	筑波	小貝川菜花筑波桜	4月2日	小貝川筑波山
4月4日	筑波	小貝川菜花	4月4日	小貝川菜花
4/8～4/10	頸城		4月8日	能生道の駅・笹倉陰線
		放山	4月9日	放山
	筑波		4月10日	小貝川菜花
4月12日	筑波		4月12日	小貝川菜花
4月16日	筑波		4月16日	小貝川菜花
4/17～4/18	頸城	放山	4/17. 18	放山
4月19日	筑波	小貝川	4月19日	小貝川菜花
4/23～4/26	後立	五竜岳遠見尾根	4月23日	中遠見
			4月24日	大遠見
			4月25日	戸隠鏡池・鳥甲
			4月26日	小貝川
5/10～5/11	上越	上州武尊・谷川岳	5月10日	上州武尊
			5月11日	谷川岳一ノ倉・ユウノ沢
5月17日	上越	谷川岳	5月17日	谷川岳・一ノ倉沢
5月20日	頸城	放山	5月20日	放山
5月21日	頸城	放山	5月21日	放山
5月22日	頸城	放山	5月22日	放山
5月25日	筑波	小貝川	5月25日	小貝川（麦9）
5月26日	筑波	小貝川	5月26日	（麦）
5月27日	筑波	小貝川	5月27日	小貝川（根食）（麦）
6月1日	上越	巻機山	6月1日	巻機山・井戸尾根
6月2日	上越	松代	6月2日	松代棚田（星峠）
6月7日	北関東	足利・栃木	6月7日	足利フラワーパーク・栃木蔵町
6月10日	上越	赤城山・尾瀬	6月10日	赤城山大滝・桧枝岐緑滝
6月11日	会津	駒止湿原	6月11日	駒止湿原ワタスゲ
	北関東	塩原スッカン沢	6月11日	スッカン沢

Primula Vol.103

6月13日	筑波	小貝川	6月13日	小貝川（麦）
6月17日	筑波	筑波山	6月17日	山頂
6/21～6/23	東北	鳥海山	6月22日	鳥海山御浜
			6月23日	鳥海山・桑ノ木湿原
6月28日	筑波	宝匡山	6月28日	宝匡山
6月30日	筑波	筑波山	6月30日	筑波山
7/4～7/5	八ヶ岳	硫黄岳	7月4日	硫黄岳杣添尾根
7/11～7/13	八ヶ岳	権現岳	7月11日	乙女の森～三つ頭
			7月12日	権現岳～キレット小屋
			7月14日	乙女の森
7/24～8/17	パキスタン	バルトロ氷河		コンコルディアBC
9/16～9/17	上越	谷川岳	9/16/17	天神尾根・肩の小屋泊
9月20日	東北	那須朝日岳	9月20日	那須朝日岳
9/23～9/24	南ア	仙丈ヶ岳	9月23日	小仙丈～仙丈小屋
			9月24日	蔵沢
9月28日	東北	那須朝日岳	9月28日	朝日岳
9月30日	東北	那須朝日岳	9月30日	朝日岳
10/4～10/7	南ア八ヶ岳	仙丈岳・硫黄岳	10月4日	小仙丈から小屋
			10月5日	蔵沢
			10月6日	桜平～硫黄岳山荘
			10月7日	下山
10月9日	東北	那須朝日岳	10月9日	峰の茶屋まで（強風）
10/15～10/18	上越尾瀬	谷川岳	10月15日	一ノ倉ユーノ沢往復
		尾瀬	10月16日	アヤマ平富士見下より
			10月17日	鳥甲（夜景星）
		日光	10月18日	日光・金精山
10/22～10/23	上越・日光	谷川岳	10月22日	一ノ倉・ユーノ沢
		日光小田代ヶ原	10月23日	日光小田代ヶ原
10/25～10/26	信越	渋峠横手山	10/25/10/26	横手山ヒュッテ（龍写）
10月30日	筑波	小貝川	10月30日	小貝川（星）
11月1日	筑波	小貝川	11月1日	小貝川（星）
11月3日	筑波	キノコ山	11月3日	キノコ山（八郷）
11月4日	筑波	母子島	11月4日	母子島（山頂左）
11月13日	上越	谷川岳	11月13日	一ノ倉ユーノ沢往復
11月16日	筑波	筑波	11月16日	キノコ山
11月21日	筑波	筑波	11月21日	八郷（俯瞰）西光院
11月27日	大洗		11月27日	大洗海岸
11/28～29	御坂	三つ峠	11月29日	三つ峠
12月1日	筑波		12月1日	母子島・小貝川
12/5～12/10	穂高	新穂高温泉	12月6日	錫杖岳（鍋平高原）
			12月7日	錫杖・滝谷出合
			12月8日	編笠山
			12月9日	権現岳
	筑波		12月10日	小貝川（茜雲）
12/12～12/13	湯河原			プリムラ祭
12月14日	筑波			小貝川（朝焼け）
12月17日	筑波			小貝川（川鵜）6：20
12/19～12/21	赤城		12月19日	赤城地藏岳（JAPA）
			12月20日	JAPA
	谷川岳		12月21日	一の倉沢（四季）
12月23日	筑波		12月23日	小貝川（根食）
12月26日	筑波		12月26日	小貝川
12月27日	筑波		12月27日	小貝川
12月28日	筑波		12月28日	小貝川
12/31～1/4	南ア北ア	仙丈岳・滝谷	1月1日	仙丈岳
			1月2日	甲斐駒ヶ岳
			1月3日	新穂高～滝谷出合
1月4日	筑波		1月4日	小貝川
1月10日	筑波山		1月10日	小貝川・筑波山頂
1月11日	那須茶臼岳		1月11日	那須茶臼岳
1月14日	筑波山		1月14日	小貝川・筑波山頂・霞ヶ浦

Primula Vol.103

1月16日	小貝川		1月16日	小貝川
1月19日	小貝川		1月19日	小貝川・雪
1月22日	小貝川		1月22日	小貝川・霞ヶ浦
1/25～1/27	北八ツ		1月25日	稲子湯周辺
			1月26日	黒百合平周辺
			1月27日	稲子湯周辺
2月5日	小貝川		2月5日	小貝川
2月8日	那須茶臼岳		2月8日	那須茶臼岳
2月11日	八ヶ岳		2月11日	黒百合平周辺
			2月12日	八ツ東面地獄谷出合
2月22日	筑波・宝篋山		2月22日	筑波・宝篋山
3/11～3/12	北八ヶ岳		3月11日	稲子湯周辺
			3月12日	稲子湯周辺
3/16～3/18	北八ツ・後立・戸隠		3月16日	稲子湯周辺
	北ア不帰岳		3月17日	不帰岳小倉池
	戸隠		3月18日	鏡池
3月20日	小貝川		3月20日	小貝川菜の花
3/28～3/29	谷川岳		3月28日	天神尾根・肩の小屋泊
			3月29日	山頂
4月6日	小貝川		4月6日	小貝川菜の花
4/8～4/9	北ア・滝谷		4月9日	滝谷出合往復
4月13日	筑波		4月13日	小貝川・不動峠根食
4月15日	筑波		4月15日	不動峠
4月19日	筑波		4月19日	小貝川麦畑
4/24～4/26	尾瀬・谷川		4月25日	尾瀬・至仏山
			4月26日	谷川岳・一ノ倉沢
5/5～5/8	妙高・頸城戸隠		5月6日	松代星峠・笹ヶ峰
			5月7日	笹ヶ峰夢見平海谷溪谷
			5月8日	夢見平・鏡池
5月11日	小貝川		5月11日	小貝川麦
5月13日				
5/13～5/14	小貝川・前日光		5月13日	小貝川・尚仁沢岳人取材
			5月14日	高原山
5月19日	小貝川		5月19日	小貝川麦
5/20～5/23	八ヶ岳那須		5月20日	野辺山美しの森天女山
			5月21日	黒沢高原星峠
			5月22日	星峠・桧枝岐
			5月23日	那須・朝日岳
6月3日	那須		6月3日	那須朝日岳
6/5～6/6	八ヶ岳		6/6・6/7	横岳硫黄山荘泊
6月11日	那須		6月11日	那須朝日岳
6/18～6/19	八ヶ岳		6/18・6/19	横岳硫黄山荘泊
6/25～6/26	八ヶ岳		6/25/26	横岳・硫黄岳山荘泊
7月1日	谷川岳		7月1日	一の倉沢往復
7月12日	筑波		7月12日	筑波山
7月14日	前日光		7月14日	尚仁沢
7月17日	筑波山		7月17日	筑波山
7月21日	筑波山		7月21日	筑波山
7月22日	筑波山		7月22日	筑波山
7月24日	筑波山		7月24日	筑波山
7月26日	筑波山		7月26日	筑波山

山行一覧(2016.2月~7月)											
NO.	山行日		山城	ルート	参加者				他	区分	
4052	2月6日		西上州	荒船山 相沢の水柱	佐藤				3	アイス	
4053	2月6日		上越	阿寺山	北原				9	山スキー	
4054	2月7日		上越	神楽峰中尾根	北原				4	山スキー	
4055	2月8日		那須	茶臼岳	岡					写真山行	
4056	2月11日		北八ヶ岳	黒百合平	岡					写真山行	
4057	2月11日		奥多摩	氷川屏風岩	水野				1	フリー	
4058	2月11日		比企	養山	初鹿				1	ハイク	
4059	2月12日		八ヶ岳	地獄谷出合	岡					写真山行	
4060	2月13日		奥多摩	青梅丘陵	初鹿					トレイルラン	
4061	2月20日	— 2月21日	北八ヶ岳	坪庭	佐藤				2	雪山	
4062	2月21日		湘南	鷹取山	桜井					フリー	
4063	2月22日		筑波	宝きょう山	岡					写真山行	
4064	2月27日	— 2月28日	上越	万太郎尾根 清水峠まで	初鹿				1	バリエーション	
4065	2月27日	— 2月28日	北八ヶ岳	蓼科山	平				1	雪山	
4066	2月28日		八ヶ岳	角木場	水野 佐藤				10	アイス	
4067	3月5日	— 3月6日	那須	朝日岳東南稜	初鹿 山里					バリエーション	
4068	3月6日		会津	大戸沢岳	北原				1	山スキー	
4069	3月11日		吾妻連峰	西大巔・南西尾根	初鹿				1	山スキー	
4070	3月11日	— 3月12日	北八ヶ岳	稲子湯周辺	岡					写真山行	
4071	3月12日		吾妻連峰	西大巔	初鹿				1	山スキー	
4072	3月16日		北八ヶ岳	天狗岳	岡					写真山行	
4073	3月18日		戸隠	鏡池	岡					写真山行	
4074	3月27日		越後	守門岳	北原				1	山スキー	
4075	3月28日		北海道	ニセコアンヌプリ	初鹿				1	山スキー	
4076	3月28日	— 3月29日	上越	谷川岳・天神平	岡					写真山行	
4077	3月29日		北海道	ニセコアンヌプリ~HANAZONO	初鹿				1	山スキー	
4078	4月2日		北ア	白馬乗鞍岳	初鹿 市瀬 北原					山スキー	
4079	4月9日		北ア	乗鞍岳	北原					山スキー	
4080	4月9日		奥多摩	青梅丘陵	初鹿					トレイルラン	
4081	4月9日	— 4月10日	頸城	高妻山	平					雪山	
4082	4月9日	— 4月10日	北ア	滝谷出合往復	岡					写真山行	
4083	4月16日		奥多摩	神戸の岩場	水野					フリー	
4084	4月16日		尾瀬	尾瀬沼	北原				1	ハイク	
4085	4月16日		奥多摩	御岳山	平					ハイク	
4086	4月16日	— 4月17日	北ア	霞沢岳西尾根	小堀 初鹿					バリエーション	
4087	4月23日		甲州	兜岩	平 佐藤					フリー	

4088	4月25日		尾瀬	至仏山	岡				写真山行
4089	4月28日		上越	一ノ倉沢往復	岡				写真山行
4090	4月29日	－	5月7日	奥秩父	廻り目平	水野			フリー
4091	4月30日	－	5月2日	奥秩父	甲武信ヶ岳～国師ヶ岳～金峰山	平			縦走
4092	4月30日		尾瀬	小至仏岳	初鹿	北原			山スキー
4093	5月1日		道志	陣馬山～高尾山	初鹿				トレイルラン
4094	5月1日		奥多摩	越沢	桜井				岩トレ
4095	5月2日	－	5月3日	東北	鳥海山	北原			山スキー
4096	5月3日		湯河原	幕岩	桜井				岩トレ
4097	5月3日		奥武蔵	日和田山	平				1 岩トレ
4098	5月5日		信州	光城山・長峰山	大坪	初鹿			ハイク
4099	5月5日		奥多摩	つづら岩	平				1 岩トレ
4100	5月5日		南ア前衛	千頭星山	大坪	初鹿			ハイク
4101	5月6日		頸城	笹ヶ峰高原	岡				写真山行
4102	5月7日		頸城	海谷溪谷・山狭峠	岡				写真山行
4103	5月8日		奥多摩	赤ボッコ	初鹿				トレイルラン
4104	5月8日		奥多摩	神戸の岩場	水野				フリー
4105	5月8日		奥多摩	越沢	桜井				岩トレ
4106	5月13日	－	5月14日	日光	尚仁沢・高原山	岡			写真山行
4107	5月14日		道志	小仏城山	初鹿	市瀬			2 ハイク
4108	5月15日		北ア	小日向山	北原				1 雪山
4109	5月21日		北ア	乗鞍岳	初鹿				1 山スキー
4110	5月21日		三浦半島	三浦富士	市瀬	北原			1 ハイク
4111	5月22日		奥秩父	瑞牆山パノラマルート	初鹿				1 ハイク
4112	5月22日		富士山	富士山吉田大沢	北原	小堀			山スキー
4113	5月23日		那須	朝日岳	岡				写真山行
4114	5月29日		北ア	乗鞍岳	初鹿	市瀬			山スキー
4115	5月29日		北ア	乗鞍岳	北原				1 山スキー
4116	6月2日	－	6月3日	那須	朝日岳	岡			写真山行
4117	6月4日		奥多摩	神戸の岩場	水野				3 フリー
4118	6月4日		奥多摩	神戸の岩場	小田				3 フリー
4119	6月4日		道志	陣馬～高尾	北原				1 ハイク
4120	6月5日	－	6月6日	北八ヶ岳	横岳～硫黄岳	岡			写真山行
4121	6月11日		奥多摩	水根沢	小堀	初鹿			2 沢
4122	6月11日		奥多摩	シダクラ沢	北原				2 沢
4123	6月12日		丹沢	マスキ嵐沢	平				3 沢
4124	6月18日		奥多摩	青梅丘陵	初鹿				トレイルラン
4125	6月18日		奥多摩	奥多摩～五日市	北原				トレイルラン
4126	6月18日	－	6月19日	奥秩父	小川山ボルダー	水野			1 ボルダ
4127	6月18日	－	6月20日	八ヶ岳	硫黄岳～横岳	岡			写真山行
4128	6月19日		上越	飯士山・負欠スラブ	小堀	初鹿			バリエーション
4129	6月19日		奥多摩	つづら岩	平				1 岩トレ

4130	6月19日		中央沿線	大菩薩		北原				1	ハイク
4131	6月25日	ー	6月26日	八ヶ岳	硫黄岳～横岳	岡					写真山行
4132	6月26日			南ア前衛	奥甘利山	初鹿	市瀬			3	ハイク
4133	6月26日			中央沿線	大菩薩・大黒茂谷	平				2	沢
4134	7月1日			上越	一ノ倉幽ノ沢	岡					写真山行
4135	7月2日			奥多摩	雨降川・長久保沢	小堀	初鹿	水野	北原	2	沢
4136	7月2日	ー	7月16日	海外	ドロミテ	桜井				3	バリエーション
4137	7月3日			奥秩父	瑞牆山 不動沢	水野				2	フリー
4138	7月3日			丹沢	セドの沢左俣	平				1	沢
4139	7月4日			常陸	筑波山	岡					写真山行
4140	7月9日			奥武蔵	物見山～日和田山	初鹿					トレイルラン
4141	7月10日			奥多摩	岳嶺岩	佐藤				?	フリー
4142	7月10日			奥多摩	阿寺の岩場	小堀	平				フリー
4143	7月12日			常陸	筑波山	岡					写真山行
4144	7月16日	ー	7月17日	奥秩父	小川山	佐藤				1	フリー
4145	7月17日			八ヶ岳	赤岳	平				1	縦走
4146	7月17日			常陸	筑波山	岡					写真山行
4147	7月18日			八ヶ岳	天狗岳	北原				1	縦走
4148	7月21日			常陸	筑波山	岡					写真山行
4149	7月22日			常陸	筑波山	岡					写真山行
4150	7月23日			奥多摩	シダクラ沢	水野				1	沢
4151	7月23日	ー	7月24日	奥秩父	小川山	佐藤				6	フリー
4152	7月23日	ー	7月24日	丹沢	水ノ木沢	平				3	沢
4153	7月24日			常陸	筑波山	岡					写真山行
4154	7月26日			常陸	筑波山	岡					写真山行
4155	7月30日	ー	7月31日	奥秩父	カメサリ沢	小田	佐藤			4	フリー
4156	7月31日			奥秩父	小川山	桜井				1	フリー
4157	7月31日	ー	8月2日	南紀		小堀	初鹿	水野		2	沢
	7月31日				梅沢						
	8月1日	ー	8月2日		滝本北谷						

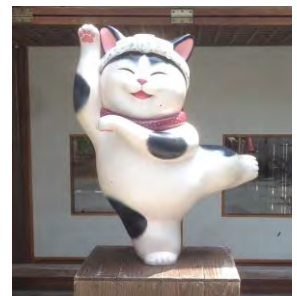
編集後記

会に入った当初は雨が降っていても岩場の取付までは必ず行く、という暗黙のルールがあった。雨なのにとっても嫌だった(クライミング自体が怖くてあんまり好きではなかった(@_@;))。結局V字右ルートでは雨の中突っ込んでいっての登攀となってしまったし……。笑うしかない。でも、ラバーソールは濡れてしまえば結構フリクションが利くってことが良くわかりました。(H)



あったあった～！↑それで結局雨の中登ったよ！
ね～小堀さん（はあと）

はっちゃんご苦労様です。あたしがつくるよりずっと仕事が早い～。よくこんなイラつくワードで……。w 日記書いてないけど、南紀楽しかった～～！！山はいいね。来年もよろで～す (M 野)





Primura Vol.103 プリムラ山の会

発行日 2016年9月7日

発行所 西東京市柳沢5-8-4

発行者 初鹿 裕康

発行人 大坪 邦久