

12月ハイク 2011



目次

(44コース)

- | | | |
|----------|--------------------|-------|
| 1 (木) 5月 | 3 信貴山と奈良 | 小林妙子 |
| 2 (金) | 3 南郷山他 | 川寄英雄 |
| 3 (土) | 3 上野公園・築地 | 近能健次郎 |
| 4 (日) | 3 積寄山・笹尾根 | 坂寄牧子 |
| 5 (月) | 6 梅ノ木尾根・大山 | 加藤正彦 |
| 6 (火) | 4 (日) 1 爪崎 | 平沢・杉田 |
| 7 (水) | 4 (日) 1 スケッチ旧岩崎邸庭園 | 宇賀神茂弥 |
| 8 (木) | 2 大磯周辺 | 佐野俊一郎 |
| 9 (金) | 3 倉岳山北東尾根 | 本多長吉 |
| 10 (土) | 4 高麗富士山 | 村上・下田 |
| 11 (日) | 4 丹沢三ノ塔・よもぎ平 | 大木建次 |
| 12 (月) | 6 (火) 2 駒込王子 | 中村永彦 |
| 13 (火) | 3 富士塚散策 | 福家禮三 |
| 14 (水) | 4 景信山・北高尾 | 会田政子 |
| 15 (木) | 7 (水) ●リーダー会 | |
| 16 (金) | 10 (土) 4 日光社山 | 中嶋要一 |
| 17 (土) | 11 (日) 1 忘年山行と温泉 | 平沢・杉田 |
| 18 (日) | 3 忘年山行 | 足和田山と |
| 19 (月) | 温泉バス | 佐々木保 |
| 20 (火) | 1 忘年山行 | 弘法山 |
| 21 (水) | 3 高水三山 | 有里公雄 |
| 22 (木) | 3 鎌倉歩き②六国峠 | 鳥居節男 |
| 23 (金) | 3 乙女峠・金時山 | 大倉昌子 |
| 24 (土) | 1 山手・根岸界隈 | 大木建次 |
| 25 (日) | 3 三崎岩礁と忘年会 | 柴崎孝子 |
| 26 (月) | | 荒金亀治 |

●山行参加時のご注意!!
既に会報上において再三
ご注意申し上げておりますが、
一般向強以上の山行に参加希
望の場合には、必ず該山行の
リーダーの山行に参加し、足を確
認してもらった上でご参加下
さい。



◎山行はことばき会の企画です。

◎山行の強弱度表記について
山行名の上に、数字でその
山行の強弱度を左記のように
表記します。

1 初心者向	4 一般向強
2 一般向弱	5 やや健脚向
3 一般向	6 健脚向

●新入会員研修会 実技講習の
結果について
平成23年10月8日(土) 晴
参加者15名 コースは小仏バス
停→ヤゴ沢登山口→景信山→小
仏峠→城山→東尾根→日影バス
停 歩程3時間15分
景信山で昼食、山頂は多くの
ハイカーで賑わう。城山までは
行き交う人が多く、東尾根の下
りは人の姿はないものの台風の
影響で倒木が目立った。
机上講習を受けた実技講習
であったが、目的が定かでは
なく、中途半端なものと感じた。
今後は目的をもっと明確にし
た実技講習にしたいと思ひます。
※机上・実技講習とも、来年以
降も引き続き実施しますのでよ
ろしく。(事務局)

●リーダー活動休止のお知らせ
大手和夫氏は、都合によりし
ばらく山行をお休みします。

●リーダー活動復帰のお知らせ
加藤栄一氏が、1月からリーダー
復帰します。

●山行参加費 会員二百円・会員外五百円

●駅で緑の旗 黄色タオル Rのバッジが東ハイの目印

●山行参加費 会員二百円・会員外五百円

●山行参加費 会員二百円・会員外五百円

●山行参加費 会員二百円・会員外五百円

●山行参加費 会員二百円・会員外五百円

●山行参加費 会員二百円・会員外五百円

●山行参加費 会員二百円・会員外五百円

●山行参加費 会員二百円・会員外五百円

●山行参加費 会員二百円・会員外五百円

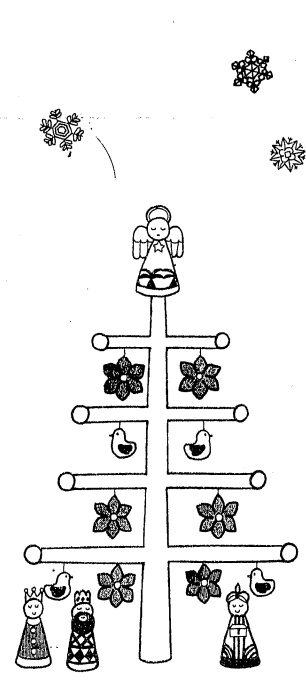
●山行参加費 会員二百円・会員外五百円

●山行参加費 会員二百円・会員外五百円

●山行参加費 会員二百円・会員外五百円

●山行参加費 会員二百円・会員外五百円

●山行参加時のご注意!!
既に会報上において再三
ご注意申し上げておりますが、
一般向強以上の山行に参加希
望の場合には、必ず該山行の
リーダーの山行に参加し、足を確
認してもらった上でご参加下
さい。



★12月3日(土) ③積寄山・笹尾根
JR新大塚駅6時58分発高尾行乗
車 立川駅7時37分着 乗換7
時38分発武蔵五日市行乗車 8
時13分終点下車 バス8時22分
登数馬行乗車 温泉センター下
車 仲の平バス停 積寄山 西
原峠 笹尾根 大羽根山 分
岐 笹吹峠 笹吹バス停 武蔵
★12月3日(土) ③上野公園・築地
JR上野駅8時10分発熱海行乗
車 湯河原駅下車 バス五郎神
社行乗車 終点下車 暮山登山
口 暮山 自鑑水 南郷山 五
郎神社 バス 湯河原駅
歩程約4時間 係 川寄英雄
電話 042-366-4383
★12月3日(土) ③上野公園・築地
JR上野駅8時10分発熱海行乗
車 湯河原駅下車 バス五郎神
社行乗車 終点下車 暮山登山
口 暮山 自鑑水 南郷山 五
郎神社 バス 湯河原駅
歩程約4時間 係 川寄英雄
電話 042-366-4383

★12月3日(土) ③上野公園・築地
JR上野駅8時10分発熱海行乗
車 湯河原駅下車 バス五郎神
社行乗車 終点下車 暮山登山
口 暮山 自鑑水 南郷山 五
郎神社 バス 湯河原駅
歩程約4時間 係 川寄英雄
電話 042-366-4383

★12月3日(土) ③上野公園・築地
JR上野駅8時10分発熱海行乗
車 湯河原駅下車 バス五郎神
社行乗車 終点下車 暮山登山
口 暮山 自鑑水 南郷山 五
郎神社 バス 湯河原駅
歩程約4時間 係 川寄英雄
電話 042-366-4383

http://www.kamoshika.co.jp/

ほっ

と、できる。
**ホットな
カモシカ。**

美味しいコーヒーと
選りすぐりの登山用品。
山が大好きなスタッフ。
カモシカのお約束。

カモシカスポーツ ●山とスキー高田馬場店 tel 03-3232-1121
●山の店・横浜店 tel 045-440-0711
●山の店・松本店 tel 0263-48-2424
お買い物は専門店です。

この春、東京にふたつのICIが新登場!!
ICI 石井スポーツ原宿山専
〒150-0001
東京都渋谷区神宮前1丁目14番29号
TEL 03-6439-1511 FAX 03-6439-1522
営業時間 AM11:00~PM9:00 年中無休
JR原宿駅表参道口改札出てすぐ!

ICI 石井スポーツ登山本店
〒101-0051
東京都千代田区神田神保町1丁目6番1号 タキビル2F
TEL 03-3295-0622 FAX 03-3295-6070
営業時間 AM10:30~PM8:00 年中無休
地下鉄神保町駅A5出口徒歩1分!

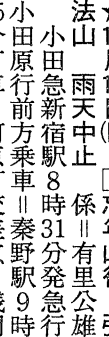
東京ハイキング協会 会員様優待の店
新宿西口店/03-3346-0301 神田本館/03-3295-3215 立川店/042-540-4801
大宮店/048-641-5707 川越店/0492-26-6751
電話1本! 便利な通信販売もご利用下さい TEL 03-3295-6933
ヒトと地球のインターフェイス
ICI 石井スポーツ
http://www.ici-sports.com/

★12月3日(土)4日(日)
「花シリーズ」No.17
水仙 水仙 1 爪木崎他 バス 係 平沢・杉田
歩程 2 日間で 4 時間 20 分

★12月6日(火) 3富士塚散策
西武新宿線高田馬場駅8時30分

天中止 係11福家禮三

★12月11日(日) 忘年山行 弘
法山 雨天中止 係Ⅱ有里公雄



4-8
日本橋本店 パソコン館
お問い合わせ大歓迎
豊島区役所 ●
秀山荘カードメンバー募集中 手続き簡単
特典多数!!

03-3262-7285 | 03-3262-0880 | 03-3262-1111

108 <http://www.cambridge.org/9780521876223>

東ハイ山行強弱度

(歩行は休憩時間を含まず)

表示方法	歩行時間	備考
① 初心者向	2 3	初めての山歩き、ゆっくり歩くコース
② 一般向弱	3 4	どなたでも安心して歩けるコース
③ 一般向	3 5	比較的整備されたコース
④ 一般向強	4 6	歩行が長く急な登降もあるコース
⑤ やや健脚	5 7	高度差が大でヤセ尾根、ヤブ等もある
⑥ 健脚向	6 以上	かなりの経験と体力を要するコース

★12月13日(火)

③ 乙女峠・金時山 雨天中止 係 大木建次
12月分標高月日登山
小田急新宿駅7時1分発急行小田原行先頭車乗車 小田原駅8時32分着 乗換箱根登山鉄道 8時40分箱根湯本行乗車 8時56分終点下車 バス9時23分発桃源台行乗車 仙石案内所前バス停下車 バス乗換10時11分発アウトトレット行乗車 乙女峠

★12月14日(水)

① 山手・根岸界隈 雨天中止 係 松永孝子
JR根岸線山手駅10時30分集合 根岸外国人墓地・根岸森林公園・根岸競馬記念公園・馬の博物館(100円)・八幡神社・根岸なつかし公園・海照寺・横浜市

★12月14日(水)

③ 二股山 雨天中止
東武浅草駅7時10分発快速日光行後方乗車 新鹿沼駅8時46分下車(係合流)タクシードライバ 久我岩登山口・林道終点・二股山北峰・キレット・南峰・堰堤・延命地藏尊・下沢大関橋バス

★12月14日(水)

③ 三崎岩礁と忘年会 雨天中止 係 荒金亀治
京急品川駅8時27分発三崎口行乗車 9時49分三浦海岸駅下車 バス10時8分三浦海岸行乗車 小浜下車 大浦海岸・関口港・松輪海岸・毘沙門港・盗人狩・宮川港・三崎 バス三崎口

★12月15日(木)

① 写真 ボロ市 雨天中止 係 渡辺 震
小田急新宿駅10時33分発本厚木行中程乗車 豪徳寺駅10時48分下車 豪徳寺・城址公園・ボロ市通り(七百店が並ぶボロ市

★12月15日(木)

④ 大岳山・馬頭刈山 雨天中止 係 大倉昌子
JR新宿駅7時10分発快速高尾行乗車 立川駅7時47分着 乗換青梅線7時51分発乗車 青梅駅着 乗換8時29分発奥多摩行乗車 御嶽駅8時49分下車 バス滝本 ケーブルみたけさ

★12月16日(金)

① 牧野記念庭園 雨天中止 係 土肥原 二郎
西武池袋線大泉学園駅改札前10時30分集合 牧野記念庭園・妙延寺・東映アニメーション・ヤラリー・びくく公園・氷川神社・教学院・大泉学園駅2時頃

★12月17日(土)

③ 忘年山行 義毛越え 係 加世田 輝三
小田急新宿駅8時31分発急行小田原行乗車 秦野駅下車 バス10時2分発義毛行乗車 終点下車 浅間山・高取山・念仏山・善波峠・吾妻山・鶴巻温泉駅 歩行4時間30分

★12月17日(土)

④ 西平山・蔵山 雨天中止 係 佐野満喜子
西武池袋駅7時55分発快速三峰口行乗車 7時47分飯能駅下車 国際興業バス8時発名郷行乗車 小殿下車 取付点・西平山・大遠見山・後線・蔵山・橋小屋・頭・滝ノ入頭・鳥首峠・名郷バス停 飯能駅

★12月17日(土)

② 忘年山行 御宿散策 バス 係 木田 予告済ですが空席あります
参加希望者は往復はがきで申込み下さい
17日新宿西口三菱東京UFJ銀行前7時出発 首都高UJF銀前 館山道128号岩船入口 御宿(関東ふたの道の道10km) 宿 18日内浦山民の森散策 歩行1日目の約3時間 2日目の約2時間

★12月18日(日)

③ 白子・愛宕山・北向地蔵 係 鮫嶋 妙子
西武池袋駅8時55分発快速三峰口・長瀬行乗車 所沢8時28分 東飯能8時52分 武蔵横手駅9時1分下車 23号鉄塔・愛宕山・深沢山・土山分岐・ユガテ分岐・北向地蔵・小瀬名分岐・高麗橋・高麗駅 歩行4時間 交通費千円 軽登山靴で

★12月18日(日)

④ 忘年山行 西丹沢 勘太郎山 係 吉村知恵子
小田急新宿駅6時31分発小田原行乗車(係は最後部乗車) 新松田駅着 乗換JR松田駅御殿場線乗車 谷峨駅下車 清水橋・勘太郎山・番ヶ平・不老山・生土・駿河小山駅 JR松田駅 歩行6時間

★12月18日(日)

希望者は小田急浅沢駅下車にて今年の山行と来年の山行のお話をしましょう!! 会費五千円

★12月18日(日)

② 大高取山・桂木観音 係 保倉恵美子
東武東上線池袋駅8時30分発快速急行小川町行中程乗車 越市8時59分 坂戸駅9時2分 乗換9時15分発越生行乗車 終点9時35分下車 高取山・西山高取・暮岩・大高取山・桂木観音・虚空蔵尊・越生駅 地図昭文社 奥武蔵・秩父 夜8時・9時30分

★12月18日(日)

④ 北川尾根・関八州見晴台 係 小泉純子
西武池袋駅7時35分発快速西秩父行乗車 所沢7時58分 飯能8時20分 西吾野駅8時51分下車 中組・秋葉岩・510M峰・グリーンライン分岐・636M峰・関八州見晴台・萩の

★12月20日(火)

① スケッチ 府中郷土の森公園 係 宇賀神
府中郷土の森博物館前10時集合 園内は広く林、小川、萱葎、農家、水車小屋、古い町家、蔵など点在している。行き方①JR武蔵野線府中本町駅改札口9時

★12月21日(水)

② 合同忘年山行「啓明荘」 係 村上・下田
西武池袋駅8時36分発急行飯能行乗車 9時28分飯能駅着 乗換9時32分発西秩父行乗車 武蔵横手駅9時44分下車 五常の滝・啓明荘(餅つき・鍋料理) 武蔵横手駅 歩行約2時間 雨天決行 交通費約千円 食事と飲料代二千円

★12月21日(水)

④ 青梅丘陵 三方山 雨天中止 係 濱坂孝一
JR立川駅8時56分発青梅行乗車 青梅乗換 石神前駅9時39分下車(係待機) 町界尾根・359M峰・青梅ハイキングコース・三万山・鉄塔・406M峰・林道・開修院・永山丘陵(北部) 東青梅駅 歩行4時間30分 軽登山靴以上

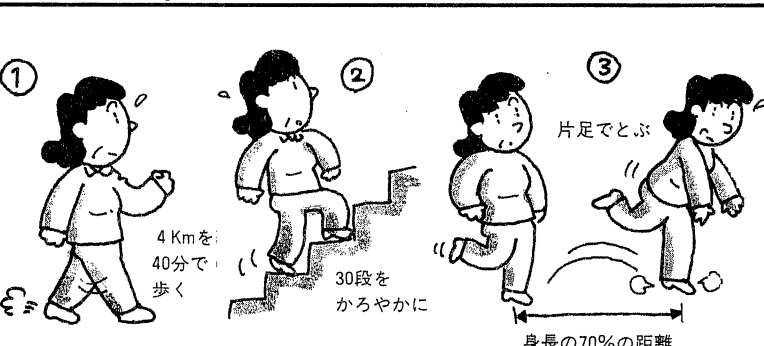
★12月23日(金)

① 横浜洋館めぐり 小南決行 係 松浦利保
JR京浜東北線根岸線石川町駅元町口13時集合 イタリア山庭園・山手通り・港の見える丘・山下公園・大橋・赤レンガ倉庫・カッパヌードル記念館・汽車道・桜木町駅 歩行約2時間30分 洋館内の見学は無料です

★12月23日(金)

各洋館内のクリスマスツリーと港の夜景を堪能しましょう。ヌードル記念館入館料は五百円。暖かい服装と歩きやすい靴で参加下さい。 090・4377・9160 夜6時・9時

●体力低下のトラブル
「自分の体力を確かめよう」
歳をとるに従って、生活体力は下降線をたどる傾向にある。しかし、毎日適度な運動を続け、食事や就寝時間が決まっているなど規則正しい生活を送っている人は、60才以上の高齢者でも生活体力は維持出来るといわれています。では、自分の体力水準を山登りにあわせて3項目で測定してみましょう。これが出来る程度は東ハイ3クラスの山はある程度自信が持てます。
① 4kmを40分で歩いた時に余裕があるか?
歩く速さは、普通1kmを15分(66m/分)といわれています。そこで4kmをやや速く40分(100m/分)で歩いた後、まだ歩けるとか、もう少し歩けると感じるなら、長い距離を体重移動出来る粘り強さを持っているといえます。
② 階段を軽やかに登れるか?
30段ぐらいの駅の階段を登ってみて、まだまだ登れるならクリアです。
③ 片足でどのくらい跳べるか?
利き足で立ち、前方に跳んだ距離が身長70%以上ならバスト、40%以上ならまず及第です。(大月書房「中高年トラブル防止小辞典」より)



★12月23日(祝) 忘年山行 相模・嵐山 係Ⅱ鳥居・鯨島
JR高尾駅 9時27分発 大月行 相模・嵐山
車Ⅱ相模湖駅 9時36分下車 パ
ス⑩10時4分 登三ヶ木行 乗車Ⅱ
ブレジャーフォレスト下車 嵐
(ねん)坂→嵐山→登山口→相模
谷 目黒川 地沼文土 高尾・車馬

嵐山 係川鳥居・鮫島
下山後、希望者で忘年会を行います。参加者は人数確認のため電話で鮫島まで申込み下さい。雨天の場合はコース変更あり。

図 大澤清吾・田淵祥子
沼田文士 高尾・車馬

攜帶 080-1206-0431

「バス山行の申し込みとキャンセルについて」

申し込み方法・費用の払い込み等は担当リーダーの指示に従って下さい。宿泊日数によつては予約金が必要な場合もあります。費用払い込み後キャンセルの場合は、出来るだけ代わりの人を立てて下さい。どうしても代人がいないときは早めにリーダーに連絡して下さい。山行日まで日数に余裕があるて、キャンセル待ちの人で補充が出来たときは、払い込み金は（諸経費を差し引き）後日お返しします。

しかし直前のキャンセルでは、それも無理です。

※雨天でもバスは予定通り出発します。行程は変更になるかも知れませんが。その場合不参加でもバス運行代、宿のキャンセル料等は支払っていただきます。

なお予定人員に満たない場合、リーダーの判断で山行中止になる場合もあります。

（バス車内は禁煙です）