

2025年
8～9月号
(第585号)

東京ハイキング協会

新会員募集中
8～9月の入会申込金額は
入会金3,000円＋年会費4,800円
＋保険料となります

8月ハイク

9月ハイク

(20コース)

会員の方の日帰り山行は、原則申込み不要です。

(30コース)

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
1日(金)	3 御岳山 ロックガーデン	大倉昌子	4
2日(土) ～3日(日)	3 駒止湿原と尾瀬	矢澤省三	4
3日(日) ～5日(火)	5 木曾駒ヶ岳～宝剣岳～空木岳	木村博子 下倉章治	4
6日(水)	【リーダー会】		
7日(木) ～9日(土)	4 苗場山・平標山	山川美恵子	4
9日(土)	3 御岳山ロックガーデンとレンゲショウマ	荻島二郎	4
	3 西沢溪谷	樋口光雄	4
	4 麻生山	加藤正彦	5
10日(日)	① 多摩川台公園～等々力溪谷へ	渡邊幸一	5
	2 涼しい高尾山	柳田邦之	5
	3 能見堂緑地～金沢自然公園	松木千恵子	5
12日(火) ～13日(水)	4 北八ヶ岳 天狗岳	大倉昌子	5
16日(土)	2 大多摩ウォーキングトレイル	山川美恵子	5
	3 高尾山～金毘羅山	佐々木 保	5
17日(日)	3 宝珠寺尾根～小仏城山	須賀光夫	5
19日(火) ～21日(木)	5 唐松岳～五竜岳	木村博子 下倉章治	6
23日(土)	3 大平山～晃石山～馬不入山	藤原正博	6
26日(火)	2 日原鍾乳洞	川寄英雄	6
29日(金)	3 日の出山	直江忠彦	6
30日(土)	2 高麗峠～天覧山	佐野満喜子	6
31日(日)	4 妙法ヶ岳	星 富士夫	6

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
6日(土)	3 箱根外輪山・金時山	山川美恵子	7
	4 陣馬山	加藤正彦	7
	4 奈良倉山～鶴寝山	木村博子	7
	4 大蔵高丸～滝子山(タクシー)	佐野満喜子	7
7日(日)	2 小野路～小山田緑地	柳田邦之	7
	3 多峯主山～宮沢湖	須賀光夫	7
10日(水)	3 吾国山	柴崎 実	8
12日(金)	② 昭和記念公園	直江忠彦	8
13日(土)	3 雷電山～青梅丘陵	佐々木 保	8
	3 臼杵山	荻島二郎	8
	4 日陰本田山～戸倉城山	樋口光雄	8
13日(土) ～14日(日)	3 美ヶ原	山川美恵子	8
13日(土) ～15日(祝)	5 鳥海山・月山	下倉章治 木村博子	8
14日(日)	② 港北区緑道ウォーク	渡邊幸一	8
17日(水)	3 奥多摩溪谷	大倉昌子	8
20日(土)	2 多摩湖～八国山	佐藤 仁	9
	4 宮地山～セーメーバン(タクシー)	佐野満喜子	9
21日(日)	① 池上～蒲田	岩間英之	9
	2 鎌倉の海を歩く	矢澤省三	9
	3 官の倉山～安戸	須賀光夫	9
	3 明星ヶ岳～明神ヶ岳	松木千恵子	9
23日(祝)	3 狐塚峠～富士見台	川寄英雄	9
25日(木)	【理事会】		
26日(金)	3 日和田山	直江忠彦	9
27日(土)	② 子産石(コマシ)を訪ねて	中嶋要一	9
	② 秩父札所34ヶ所巡り(No.3)	樋口光雄	10
	4 四阿屋山	星 富士夫	10
	4 九鬼山	藤原正博	10
27日(土) ～28日(日)	5 西穂独標～焼岳	木村博子 下倉章治	10
27日(土) ～29日(月)	3 三ッ石山他	佐々木 保	10
28日(日)	① 水辺の小径	辰巳恵美子	10

◎山行の強弱度について

山行名の前に、数字でその山行の強弱度を、
下記のように表記します。詳細は2頁に掲載。



① ウォーキング 1	3 一般向
② ウォーキング 2	4 一般向強
1 初心者向	5 やや健脚向
2 一般向弱	6 健脚向

◎ホームページ「お知らせ欄」は山行前に必ずご覧ください。

会山行が中止になる時は、必ず前日夕刻頃にホームページ「お知らせ」に掲載されますので、
山行前日には必ずご確認をお願い致します。
また、山行予定に不明な点がある時はリーダーに直接連絡してください。
宜しくお願い致します。



東ハイホームページ



●東ハイ山行強弱度について。1頁で山行名の前の数字は「山行強弱度」です、下記を参照して下さい。

東 ハ イ 山 行 強 弱 度	強 弱 度	歩 程 時 間	備 考
	① ウォーキング	3 時間以内	アップダウンの少ない平坦なコース
	② ウォーキング	3 時間以上	アップダウンの多い郊外も歩くコース
	① 初 心 者 向	2 ～ 3 時間	初めての山歩き等、ゆっくり歩くコース
	② 一 般 向 弱	3 ～ 4 時間	良く整備されたコース
	③ 一 般 向	3～5 時間	比較的整備されたコース
	④ 一 般 向 強	4 ～ 6 時間	歩程が長く急な登降もあるコース
	⑤ や や 健 脚 向	5 ～ 7 時間	高度差が大でヤセ尾根、ヤブ等もあるコース
	⑥ 健 脚 向	6 時間以上	かなりの経験と体力を要するコース

※ 歩程時間は昭文社・吉備人出版のコースタイム参照(休憩時間は含みません)。破線は1ランクアップします。コースにない尾根、険しいヤブは2ランクアップ。積雪時は1ランクアップします。

※ ④以上の参加者は[遭難救助費用付保険]加入が条件です。参加時にリーダーに「加入者証」を提示してください。未加入者は参加をお断りします。

※ 靴については、特記事項の無い限り、① ②は歩き慣れた靴(登山靴でなくてもかまわない)で、① 以上は軽登山靴以上で参加してください。

◎山行 コース記事の記号

○内数字は、強弱度の①② 以外に、駅名横にあれば乗車番線、路線バスではバス停番号、札所巡りでは寺社の札所番号を示します。地名間の＝は乗り物による移動、→は歩行、△は三角点です。

◎予約山行の申込み

特記事項のない限り、必ず**本号3頁に示した書式の通り**記入して、担当リーダー宛に申込みください。



◎山行参加時のご注意 !!

いきなり山小屋泊の高山山行、縦走山行に申込まれる方がおられますが、一般向強「4」以上の予約山行に参加希望の場合には、ご自分が参加を希望される山行担当リーダーの日帰り山行等に参加し、リーダーに脚力を確かめてもらってから参加されるようお願いいたします。これは、既に入会され年数が経過されておられる方も同じで、そうでない場合はお断りする場合があります。

山行参加にあたっては上 記の山行強弱度の表をお確かめ頂き、ご自分の脚に見合った山行に参加をお願いします。

また、病後、退院後間もない方及び発作を伴う持病をお持ちの方の参加の**参加はできません**。尚最近の山行で同行動がとれなかったり(極端に遅れるなど)、山行に自信のない時は**参加を取りやめてください**。

◎東ハイ事務所には専任はおりません。

事務所の電話は留守電となっております。問い合わせなど連絡をされるときは、必ず会員番号、お名前、ご用件等はゆっくり、はっきりとお話ください。尚入会をご希望の方、住所等の変更がある方は行き違いがあるといけませんので必ずMail、Faxでご連絡ください。 Mail: homepage@t-hi.jp Fax :03-3805-8761



メールQRコード



本部からのお知らせ

◎ 荻島二郎新会長あいさつ

このたび、松永会長の後を継いで、会長の重責を担うことになりました荻島二郎と申します。

本会の発展にご尽力頂きました歴代の会長、役員、並びに会員の皆様に敬意を表したいと思います。

リーダー各位のご努力により、夏山、秋山、泊り山行も年々増加し、また新入会員も増え、会山行が活発化しております。安全、安心山行に心がけて頂き、事故のないようお願いいたします。

更に、東ハイ祭や集中山行など、会員一同が会することができる行事に重点的に力を注ぎ、末永く皆様と共に歩んで行く東ハイを目指して参りたいと思います。

どうぞ、よろしくお願い申し上げます。

◎ 2025年度通常総会開催

6月4日(水)日暮里サニーホール会議室で開催されました。通常総会は正会員23名(委任状による欠席6名)の出席により開催され、その結果、議案は原案どおり承認されました。要約は次の通りです。

1号議案 ①2024年度事業報告 ②収支決算報告 ③事業及び活動計算書に係る業務・会計監査について

①②に関しては担当理事より報告され、承認されました。③に関しては関根直樹監事より業務の執行及び財産の状況が適正に執行されている旨の報告がありました。

2号議案 2025年度事業計画(案)について

収支改善、事務の合理化、会員獲得施策を継続する事等が承認されました。

3号議案 2025年度理事及び監事の選任について

理事再任 荻島二郎(会長) 佐藤 仁(副会長)
川寄英雄(事務局長)
理事新任 辰巳恵美子 樋口光雄
監事再任 関根直樹 星 富士夫

通常総会の承認事項については特定非営利活動促進法に基づき東京都に事業報告、活動計算書貸借対照表、財産目録等を提出しており内容は全て開示されていますのでお知らせになりたい方は都民生活部管理法人課NPO法人担当までお問合せください。

◎ 山行協力者退任のお知らせ

呂楽国二郎 No.11734 (佐々木L)

◎ 非会員の「体験参加」について

ホームページのリニューアルで、一般の非会員が「体験参加」をする際に事前に担当リーダーに連絡するか、会のホームページからメールで事前連絡をするように変わりました。

詳しくはホームページの「体験参加のご案内」をご覧ください。

◎ 2025年度【東ハイ祭】について

東ハイ祭は会員相互の親睦、再会を楽しむ事を目的としています。皆様是非万障繰り合わせの上ご参加ください。

- ・ 日時 2025年10月18日(土)
- ・ 会場 都立小金井公園 つつじ山広場
- ・ 交通 西武線「花小金井駅」徒歩15分
JR武蔵小金井駅下車北口バス停
②③西武バス「小金井公園西口」下車
- ・ 委員 委員長 荻島二郎
- ・ コース ウォーキング4コース
- ・ 詳細は次号でお知らせします。

宿泊山行等参加申込み書式

はがきで申込の場合は必ずこの書式どおりに記入をお願いします。

ラインまたはショートメールの場合はこの申込書に記入して写真で送ると簡単です。

山 行 申 込 書

- 1)山行名 _____
- 2)期日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 ()
_____ ~ 年 _____ 月 _____ 日 ()
- 3)申込者 _____ 4)会番 _____
- 5)住所 〒 _____
- 6)生年月日〔S・H〕 _____ 年 _____ 月 _____ 日
- 7)電話 FAX _____
- Mail 携帯 _____
- 8)東ハイ以外の山岳保険の種類及び番号
(一般向強以上の参加者のみ記入)

- 9)緊急連絡先 _____ 電話: _____
- 氏名: _____ 続柄: _____
- 10)一年以内の山行歴(一般向強以上の参加者のみ記入)

月 日	山 名	日 程	担当リーダー

8月

▼駅で緑の旗 黄色タオルが東ハイの目印
▼会員証、参加票、ポイントカードを必ず持参の事
▼日帰り山行参加費 会員300円・会員外500円



8月1日(金) [3] 御岳山 ロックガーデン 雨天中止

リーダー 大倉昌子

集合 ケーブルカー御岳山駅 10時
(JR青梅線御嶽駅9時12分発ケーブル下行バスが便利)

コース 御岳山駅→神代ケヤキ→武蔵御嶽神社→
綾広の滝→ロックガーデン→レンゲショウマ
群生地→御岳山駅=御嶽駅

歩程 4時間

交通費 バス・ケーブル代 1,880円

ポイント 水辺のロックガーデンを楽しみ、盛りの
レンゲショウマを見物します。

地図 昭文社:奥多摩

協力者 藤原栄子・池田正義

連絡先 090-4712-0896



8月2日(土)~3日(日) [3] 駒止湿原と尾瀬

リーダー 矢澤省三

予告で定員になりました。
キャンセル待ちで受付けます。

連絡先 080-1263-8403

8月3日(日)~5日(火)

[5] 木曾駒ヶ岳~宝剣岳~空木岳

リーダー 木村博子・下倉章治

予告で定員になりました。
キャンセル待ちで受付けます。

連絡先 090-1432-7892(木村博子)



8月7日(木)~9日(土) [4] 苗場山・平標山

リーダー 山川美恵子

集合 7日:JR上越新幹線越後湯沢駅 8時20分
(②東京駅7時4分発とき303号新潟行乗車)

コース 駅 タクシー=和田小屋→祓川コース→
山頂→池塘巡り→山頂ヒュッテ(泊)→かぐ
らみつまたスキー場=三国(泊)→平標山
登山口→仙ノ倉山→平標山→平標山
登山口=越後湯沢駅

歩程 7日:4時間 8日:3時間30分 9日:7時間

費用 20,000円(宿泊代)別途タクシー代

ポイント 平標山ノ家の定員が少ないため、下の
民宿をとりました。各日の行程と歩程が
変更になります。

地図 昭文社:谷川岳

協力者 小川順一郎

協力者 山川和雄

申込み ライン、ショートメールで申込みください。

090-6005-4651

8月9日(土) [3] 御岳山

ロックガーデンとレンゲショウマ

リーダー 荻島二郎

雨天翌日

集合 JR青梅線御嶽駅

9時44分発ケーブル下行バス停

コース バス停=終点下車→滝本駅ケーブルカー
乗車=御岳山駅下車→宿坊→長尾平分岐
→七代の滝→天狗岩→御岳山岩石園→
お浜の桂→綾広の滝→奥の院分岐→神代
ケヤキ→レンゲショウマ見学→御岳山駅
=御嶽駅

歩程 3時間40分

ポイント 二つの滝を見ながら水辺の涼しいコース
を歩き、レンゲショウマを見学する。

地図 吉備人出版:奥多摩東部登山詳細図

協力者 増田悦子・名古屋忠宏・則安雅紀

連絡先 090-4529-3506

8月9日(土) [3] 西沢溪谷

雨天翌日

リーダー 樋口光雄

集合 JR中央本線塩山駅南口

8時30分発西沢溪谷入口行バス停

コース バス停=終点下車→西沢山荘→三重の滝
→竜神の滝→恋糸の滝→貞泉の滝→七ツ
釜五段の滝→大展望台→ネトリ橋→西沢
溪谷入口バス停=塩山駅

歩程 3時間50分(9.5km)

交通費 バス代 2,440円

ポイント 清流と滝に癒される西沢溪谷!
名瀑「七ツ釜五段の滝」の迫力と美しさは
一見の価値あり。

地図 昭文社:金峰山・甲武信

協力者 清水十三男

連絡先 090-6523-2389

最低限は持ってきてください

傷テープ、包帯、ガーゼ、三角巾、常備薬、
テーピングテープ、筋肉痛スプレー



8月9日(土) ④麻生山 雨天中止

リーダー 加藤正彦

集合 JR五日市線武蔵五日市駅 8時5分発
つるつる温泉行バス停

コース バス停＝白岩滝下車→白岩滝コース→
麻生山→金比羅尾根コース→武蔵五日
市駅

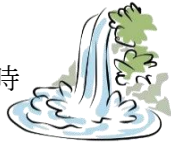
歩程 4時間30分

ポイント 涼しさ求めて溪谷道歩き。

地図 昭文社:奥多摩

協力L 藤原正博

連絡先 046-257-6567 夜6時～8時
緊急時 080-5475-4187



8月10日(日) ①多摩川台公園～等々力溪谷へ

リーダー 渡邊幸一 小雨決行

集合 JR武蔵小杉駅北改札(南武線口) 10時
コース 駅→丸子橋→多摩川台公園→照善寺→
等々力溪谷→等々力駅

歩程 約2時間30分

ポイント 等々力溪谷は倒木の影響で半分以上が
立入禁止となっていますが、迂回路を使っ
て通行可能な歩道を歩きます。

協力者 細谷弘之

連絡先 080-3122-5529

8月10日(日) ②涼しい高尾山 雨天中止

リーダー 柳田邦之

集合 京王線高尾山口駅 9時30分

コース 駅→清滝駅(ケーブルカー)＝高尾山駅
→新道→山頂→新道→高尾山口駅

歩程 2時間

ポイント 涼しい高尾で食事をしましょう。

地図 昭文社:高尾・陣馬

連絡先 090-2566-8306

8月10日(日) ③能見堂緑地～金沢自然公園

リーダー 松木千恵子 雨天翌日

集合 京急本線金沢文庫駅 9時30分

コース 駅→能見堂跡→不動池→ののはな館→
なばな休憩所→しだの谷→金沢自然公園
→北谷バス停＝金沢文庫駅

歩程 4時間

ポイント 緑地から森へ木陰の多い丘陵です。
大岡川源流近くの氷取沢小川アメニティ
の水辺を涼を求めて歩く。

協力者 桜井敏子・鈴木榮男・佐藤 清

連絡先 090-8010-8452

8月12日(火)～13日(水) ④北八ヶ岳 天狗岳

リーダー 大倉昌子

集合 12日:JR中央本線茅野駅西口
9時35分発麦草峠行バス停

コース バス停＝白駒の池下車→高見石→中山峠
→黒百合ヒュッテ(泊)→東天狗→西天狗→
黒百合ヒュッテ→渋の湯＝茅野駅

歩程 12日:3時間 13日:5時間30分
費用 約12,000円(宿泊代)、交通費は各自払い。
ポイント 北八ヶ岳の雄姿と天狗岳の東と西の
耳からなる山頂は大展望です。
定員20名です。
地図 昭文社:八ヶ岳
申込み 往復はがきで申込みください。
〒132-0035 江戸川区平井7-3-1-1113
090-4712-0896

8月16日(土) ②大多摩ウォーキングトレイル

リーダー 山川美恵子 雨天翌日

集合 JR青梅線奥多摩駅 8時30分

コース 駅→数馬峠遊歩道→数馬峠橋→白丸ダム
→白丸魚道→鳩ノ巣溪谷→松の木尾根
→寸庭橋→古里駅

歩程 3時間30分

ポイント 多摩川に沿って歩きます。溪谷や滝、ダム
見学に巨石、奇石等々。8月です、
涼しく歩きたい!ですね。

地図 係が準備します。

協力L 小川順一郎

協力者 山川和雄

連絡先 090-6005-4651



8月16日(土) ③高尾山～金毘羅山 雨天中止

リーダー 佐々木 保

集合 JR高尾駅北口

②9時12分発小仏行バス停

コース バス停＝日影下車→大垂水峠分岐
→高尾山→薬王院→高尾山駅→山上駅
→金毘羅台園地→金比羅山→高尾駅

歩程 4時間30分

ポイント お馴染みの低山コース。歩行時間はやや
長いが頑張れば歩けます。

地図 昭文社:高尾・陣馬

協力者 池田典子

連絡先 090-8035-6123

8月17日(日) ③宝珠寺尾根～小仏城山

リーダー 須賀光夫 雨天中止

集合 JR高尾駅北口 9時12分発小仏行バス停

コース バス停＝終点下車→宝珠寺尾根→小仏
城山→東海自然歩道→相模湖駅

歩程 4時間

ポイント 暑い中、城山で名物のかき氷を食べま
しょう。宝珠寺尾根はバリルートです。
短いですが急登もあります。

地図 係が準備します。

協力者 須賀佐知子・田渕祥子

連絡先 090-7356-9739



【山行参加時のご注意!!】

* 山行強弱度の〔4〕一般向強以上の山行に
参加する方は遭難者救助費用保険加入が
条件となっています。

8月19日(火)～21日(木) [5] 唐松岳～五竜岳

リーダー 木村博子・下倉章治

集合 JR大糸線白馬駅 11時45分

コース 駅＝八方池山荘→唐松岳頂上山荘(泊)→唐松岳→唐松岳頂上山荘→白岳→五竜山荘→五竜岳→五竜山荘(泊)→大遠見山→アルプス平駅＝五竜とおみエスカルプラザ＝神城駅

歩程 19日:4時間 20日:4時間50分
21日:4時間10分

費用 約30,000円(宿泊代) 交通費は各自払い。
ポイント 大展望の稜線とお花畑が魅力のコースです。

地図 昭文社:鹿島槍・五竜岳

協力者 横井利香

申込み ライン、ショートメールで申込みください。
090-1432-7892(木村博子)

8月23日(土) [3] 大平山～晃石山～馬不入山

リーダー 藤原正博 雨天翌日

集合 東武日光線新大平下駅西口 9時10分

コース 駅→大平山→晃石山→馬不入山→岩舟山→岩舟駅

歩程 4時間

ポイント 謙信平からの関東平野の眺めは、「陸の松島」と呼ばれ、美しい。

協力者 加藤正彦

協力者 遠藤 郁

連絡先 080-5425-2706



8月26日(火) [2] 日原鍾乳洞

雨天中止

リーダー 川寄英雄

集合 JR青梅線奥多摩駅

10時15分発鍾乳洞行バス停

コース バス停＝終点下車→日原鍾乳洞(見学)→近場散策→鍾乳洞バス停＝奥多摩駅

歩程 2時間

費用 鍾乳洞入場料 800円

ポイント 中は摂氏11度の世界です。
薄手のパーカーが必要です。

連絡先 090-1213-8777

8月29日(金) [3] 日の出山

雨天中止

リーダー 直江忠彦

集合 JR青梅線御嶽駅 9時12分発

ケーブル下(滝本駅行)バス停

コース バス停＝終点下車＝ケーブル御岳山駅→御岳山→日の出山→つるつる温泉＝武蔵五日市駅

歩程 3時間

地図 昭文社:奥多摩

連絡先 090-2146-6765



8月30日(土) [2] 高麗峠～天覧山

雨天翌日

リーダー 佐野満喜子

集合 西武秩父線高麗駅 9時10分

コース 駅→巾着田→高麗峠→天覧山→飯能駅

歩程 3時間

ポイント 高低差が少なく私が術後、リハビリで初めて歩いた楽しいコースです。

地図 昭文社:奥武蔵・秩父

協力者 小松博氏・丹 幸治

連絡先 090-7717-1977

8月31日(日) [4] 妙法ヶ岳

雨天中止

リーダー 星 富士夫

集合 西武秩父駅

⑤9時10分発三峯神社行バス停

コース バス停＝大輪下車→表参道→清浄の滝→三峯神社→妙法ヶ岳→三峯神社バス停＝西武秩父駅

歩程 5時間

ポイント 表参道から三峯神社を参拝してパワーを頂き奥宮の妙法ヶ岳へ。

地図 山と高原地図:奥多摩・奥秩父総図

連絡先 080-3086-3930

- ・登山には、体力、技術、知識の三拍子が必要です。登りたい山と登れる山は違います。
- ・自分の体力・脚力を考えて、無理のないコースに参加してください。



歩く上でのルール

〇すれ違い

山では登り優先です。登ってくる人に道を譲り、山側で待ちます。

安全にすれ違い、登りの人が同じペースで歩けるようにとの配慮ですが、その場の判断で下りを優先する場合もあります。

危険な個所では先に入っている人を優先します



公益財団法人東京都山岳連盟 指導委員会より

9月

▼駅で緑の旗 黄色タオルが東ハイの目印
▼会員証、参加票、ポイントカードを必ず持参の事
▼日帰り山行参加費 会員300円・会員外500円



9月6日(土) [3] 箱根外輪山・金時山 雨天翌日
リーダー 山川美恵子
集合 JR御殿場線御殿場駅
③9時発天悠行バス停
コース バス停＝長尾口下車→乙女峠→長尾山
→金時山→金時登山口→仙石バス停＝
小田原駅
歩程 4時間30分
ポイント 金時山に咲く初秋の花をたずねて。
地図 昭文社:箱根
協力L 小川順一郎
協力者 山川和雄
連絡先 090-6005-4651



9月6日(土) [4] 大蔵高丸～滝子山(タクシー) 雨天翌日
リーダー 佐野満喜子
集合 JR中央本線甲斐大和駅 8時10分
コース 駅＝湯ノ沢峠→大蔵高丸→ハマイバ丸
→大谷ヶ丸→滝子山→桧平→初狩駅
歩程 6時間10分
交通費 タクシー代は人数割。
ポイント 湯ノ沢峠より南下して滝子山まで展望が
良い南大菩薩を歩く。
地図 昭文社:大菩薩
協力者 小松博氏・丹 幸治
申込み タクシー利用のためライン、ショートメール
で申込みください。090-7717-1977

9月6日(土) [4] 陣馬山 雨天中止
リーダー 加藤正彦
集合 JR中央本線相模湖駅 8時30分
コース 駅→与瀬神社→矢ノ音→明王峠→陣馬山
→和田バス停＝藤野駅
歩程 5時間
ポイント 5月雨中止の再挑戦。
地図 昭文社:高尾・陣馬
協力L 藤原正博
連絡先 046-257-6567 夜6時～8時
緊急時 080-5475-4187

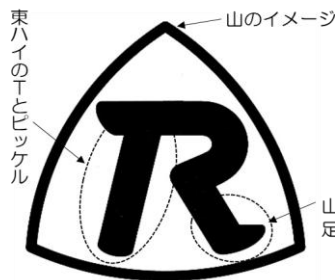
9月7日(日) [2] 小野路～小山田緑地 雨天中止
リーダー 柳田邦之
集合 小田急線鶴川駅
コース ⑥9時21分発多摩センター駅行バス停
バス停＝小野神社前下車→小野城址→
小山田緑地→みはらし広場→尾根緑道
入口バス停＝鶴川駅
歩程 2時間30分
ポイント 広い緑地を歩きます。
連絡先 090-2566-8306

9月6日(土) [4] 奈良倉山～鶴寝山 雨天翌日
リーダー 木村博子
集合 JR中央本線上野原駅
8時15分発小菅の湯行バス停
コース バス停＝鶴峠下車→奈良倉山→松姫峠
→鶴寝山→山沢入りのヌタ→モロコボ平
→小菅の湯バス停＝上野原駅
歩程 約5時間30分
ポイント 秀麗富嶽十二景五番の奈良倉山から
鶴寝山を経て小菅の湯まで歩きます。
地図 昭文社:奥多摩
S L 宮永基久
協力者 横井利香・寺岡理香子
連絡先 090-1432-7892

9月7日(日) [3] 多峯主山～宮沢湖 雨天中止
リーダー 須賀光夫
集合 西武池袋線飯能駅南口 9時45分
コース 駅→水道山→多峯主山→観光案内所
→高麗峠→宮沢湖バス停＝飯能駅
歩程 約3時間40分
ポイント あまり人が歩かない道を通って、
多峯主山に行きます。
地図 係が準備します。
協力者 須賀佐知子・田淵祥子
連絡先 090-7356-9739



【雨具は必携です!!】

- *晴れていても雨具は必ずザックの中へ。
防寒着にもなります。
- *行動する事を考えると上着とズボンが
分かれたセパレートタイプが適しています。



「東ハイ・マークの由来」
このデザインは昭和60
年12月に故西会長がRIは
アルケ・アルク・アル
コーに語呂が通じるので
これを図案化して作られ
たものです。

<p>9月10日(水) [3] 吾国山 雨天中止 リーダー 柴崎 実 集合 JR水戸線福原駅 10時 コース 駅→火の見橋→鳥居→登山口→ 林道横断→カタクリ園→山頂→林道横断 →常陸国出雲大社見学→福原駅 歩程 約3時間 協力者 生島丈児・柴崎ミチ子 連絡先 090-3499-0190</p>	<p>9月12日(金) ②昭和記念公園 雨天中止 リーダー 直江忠彦 集合 昭和記念公園の立川口入口 10時 コース 入口→キバナコスモス→日本庭園→ ひろば→立川口入口 歩程 2時間 連絡先 090-2146-6765</p>
<p>9月13日(土) [3] 雷電山～青梅丘陵 雨天中止 リーダー 佐々木 保 集合 JR青梅線軍畑駅 9時30分 コース 駅→平溝橋→雷電山→辛垣山→ ノスザワ峠→三方山→日向和田分岐→ 矢倉台→青梅駅 歩程 3時間30分 ポイント 雷電山へは少しのバリエーションを楽しむ。 地図 2万5千図:武蔵御岳 協力者 池田典子 連絡先 090-8035-6123</p>	<p>9月13日(土) [3] 臼杵山 雨天翌日 リーダー 荻島二郎 集合 JR五日市線武蔵五日市駅 ①9時発数馬行バス停 コース バス停＝元郷下車→FMアンテナ→臼杵 神社→臼杵山山頂→グミ尾根コース→ 石碑→荷田子峠→盆堀山→鉄塔→十里木 バス停＝武蔵五日市駅 歩程 3時間50分 ポイント 臼杵山は戸倉三山の一つで、山頂手前 には臼杵神社があり、下山コースのグミ尾根 コースは展望が良い。 地図 吉備人出版:奥多摩登山詳細図(東編) 協力者 増田悦子・名古屋忠宏・則安雅紀 連絡先 090-4529-3506</p>
<p>9月13日(土) [4] 日陰本田山～戸倉城山 雨天翌日 リーダー 樋口光雄 集合 JR五日市線武蔵五日市駅 8時22発上養沢行バス停 コース バス停＝沢戸橋下車→取付点→石立ノ頭 →日陰本田山→荷田子峠取付点→盆堀山 →戸倉城山→光厳寺→戸倉バス停＝ 武蔵五日市駅 歩程 約5時間30分(約8.0km) ポイント ニッチな山ですが、数年前に会山行で歩い た山です。当時の自分の記録を元に辿って みます。</p>	

<p>地図 2万5千図:五日市 協力者 清水十三男 連絡先 090-6523-2389</p>	
<p>9月13日(土)～14日(日) [3] 美ヶ原 リーダー 山川美恵子 予告で定員になりました。 キャンセル待ちで受付けます。 連絡先 090-6005-4651</p>	
<p>9月13日(土)～15日(祝) [5] 鳥海山・月山 リーダー 下倉章治・木村博子 集合 JR羽後本線酒田駅 13時20分 コース 駅 タクシー＝大平山荘(泊)＝鉾立登山口 →御浜小屋→七五三掛→千蛇谷→鳥海山 ・新山→新山外輪分岐→行者岳→往路を 戻る→鉾立登山口＝酒田駅＝鶴岡駅＝ 宿(泊)＝月山八合目→仏生岳→月山→ 姥ヶ岳→月山ペアリフト＝ペアリフト下駅→ 姥沢バス停＝西川バス停＝山形駅 歩程 14日:約9時間30分 15日:約5時間30分 費用 約35,000円(宿代、タクシー代、雑費込み) 交通費、リフト代は各自払い。 ポイント 雪の無い時期を選んで、東北の名山二座を 歩きます。 地図 昭文社:鳥海山・月山 協力者 伊東留美子・横井利香・寺岡理香子 申込み ライン・ショートメールで申込みください。 080-5176-7475(下倉章治)</p>	
<p>9月14日(日) ②港北区緑道ウォーク 小雨決行 リーダー 渡邊幸一 集合 地下鉄ブルーライン仲町台駅 10時 コース 駅→せせらぎ公園→せきれいの道→ やまどり公園→太尾公園→新横浜駅 歩程 約3時間 協力者 細谷弘之 連絡先 080-3122-5529</p>	
<p>9月17日(水) [3] 奥多摩溪谷 雨天中止 リーダー 大倉昌子 集合 JR青梅線奥多摩駅 10時 コース 駅→氷川溪谷→鳩ノ巣溪谷→松ノ木尾根 →古里駅 歩程 ゆっくり4時間 ポイント 溪谷に沿っての歩道歩き、歩き始めは森林 セラピーの専用ロードです。 絶景ポイントも楽しみです。 地図 昭文社:奥多摩 協力者 藤原栄子・池田正義 連絡先 090-4712-0896</p>	

【コースタイムについて】

＊歩程時間は昭文社・吉備人出版のコースタイムを参考にしています。休憩時間は含まれていませんのでご注意ください。



9月20日(土) ② 多摩湖～八国山 雨天中止

リーダー 佐藤 仁

集合 西武多摩湖線武蔵大和駅 10時
コース 駅→狭山公園→多摩湖→八国山緑地
→将軍塚→おおぞら広場→鳩峰公園→
西武園駅

歩 程 3時間

ポイント 美しい多摩湖の自然と八国山。

地図 狭山丘陵の都立公園パンフレットを準備
します。

連絡先 090-8804-3751

9月20日(土) ④ 宮地山～セーメーバン(タクシー) 雨天翌日

リーダー 佐野満喜子

集合 JR中央本線大月駅 8時30分
コース 駅＝薬師堂→宮地山→大垓山→棚沢ノ頭
→セーメーバン→サクラ沢峠→
遅能戸バス停＝大月駅

歩 程 6時間

交通費 タクシー代は人数割。
ポイント 大菩薩連嶺を間近に人に会うのも稀な
尾根歩きを楽しむ。

地図 昭文社:大菩薩

協力者 小松博氏・丹 幸治

申込み タクシー利用のためライン、ショートメールで
申込みください。090-7717-1977



9月21日(日) ① 池上～蒲田 雨天中止

リーダー 岩間英之

集合 東急池上線池上駅 10時
コース 駅→池上本門寺→東急プラザ蒲田屋上
かまたえん→蒲田操車場→タイヤ公園→
雑色商店街→雑色駅

歩 程 2時間30分

ポイント 池上は日蓮聖人の聖地、蒲田は黒湯と
羽根つき餃子の街。

協力者 達山敏子・山岸圭一・五木田悦子

連絡先 090-8309-0004

9月21日(日) ② 鎌倉の海を歩く 雨天中止

リーダー 矢澤省三

集合 JR鎌倉駅東口 10時5分発逗子駅行バス停
コース バス停＝小坪下車→小坪漁港→逗子
マリーナ→住吉城跡→六角ノ井→
和賀江島・材木座海岸→海浜ホテル跡→
由比ガ浜→稲村ヶ崎→稲村ヶ崎駅

歩 程 3時間30分

ポイント 青春の思い出の地を歩く。
ことのほか美しい富士山にも出会いたい。

連絡先 080-1263-8403

9月21日(日) ③ 官ノ倉山～安戸 雨天中止

リーダー 須賀光夫

集合 東武東上線東武竹沢駅 9時20分
コース 駅→三光神社→官ノ倉山→安戸→
切通しバス停＝小川町駅

歩 程 約3時間

ポイント 安戸の彼岸花は咲いているか。

地図 係が準備します。

協力者 須賀佐知子・田渕祥子

連絡先 090-7356-9739

9月21日(日) ③ 明星ヶ岳～明神ヶ岳 雨天23日(祝)

リーダー 松木千恵子

集合 JR東海道線小田原駅東口

④ 8時35分発桃源台行バス停

コース バス停→宮城野橋下車→登山口→
明星ヶ岳→宮城野分岐→明神ヶ岳→鞍部
分岐→宮城野支所前バス停＝小田原駅

歩 程 4時間30分

交通費 バス代 1,750円

ポイント 箱根外輪山の一部を歩く。
頂上からの眺望は素晴らしい!!

地図 昭文社:箱根

協力者 桜井敏子・鈴木榮男・佐藤 清

連絡先 090-8010-8452



9月23日(祝) ③ 狐塚峠～富士見台 雨天中止

リーダー 川寄英雄

集合 JR高尾駅 ② 8時32分発小仏行バス停

コース バス停＝大下下車→キャンプ場→狐塚峠→
杉沢ノ頭→富士見台→三地蔵→駒木野→
高尾駅

歩 程 4時間30分

地図 昭文社:高尾・陣馬

連絡先 090-1213-8777

9月26日(金) ③ 日和田山 雨天中止

リーダー 直江忠彦

集合 西武池袋線高麗駅 9時30分

コース 駅→鹿台橋→日和田山→高指山→鹿台橋
→巾着田→高麗駅

歩 程 3時間

ポイント 巾着田を見学予定。

地図 昭文社:奥武蔵・秩父

連絡先 090-2146-6765



9月27日(土) ② 子産石(コウイン)を訪ねて 雨天翌日

リーダー 中嶋要一

集合 JR逗子駅 ③ 10時発葉山行バス停

コース バス停＝森戸神社下車→御用邸前→
長者ヶ崎→子産石→立石→常楽寺バス停
＝逗子駅

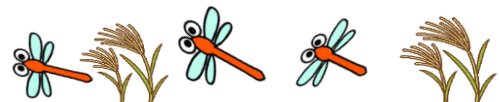
歩 程 約3時間

ポイント 右に海を見ながら名所を訪ねる。

地図 2万5千図:鎌倉 秋谷

協力者 鈴木榮男・佐藤 清

連絡先 090-1542-0415



9月27日(土) ②秩父札所34ヵ所巡り No.3 雨天翌日
 リーダー 樋口光雄
 集合 西武秩父駅 10時
 コース 駅→⑬慈眼寺→⑮少林寺→⑭今宮坊→
 ⑯西光寺→⑰定林寺→⑱神門寺→
 大野原駅
 歩程 約3時間30分(7.4km)
 ポイント 秩父札所巡りの3回目です。
 御朱印は時間の関係で「御朱印紙(書き置き)」(500円)を購入いただくことになります。
 地図 秩父札所34観音霊場案内図
 連絡先 090-6523-2389

9月27日(土) ④四阿屋山 雨天中止
 リーダー 星 富士夫
 集合 西武秩父駅
 コース ④10時20分発薬師の湯行バス停
 バス停＝終点下車 乗換(白井差口行)
 大堤下車→つつじ新道登山口→四阿屋山
 →両神神社奥宮→鳥居山コース→
 薬師の湯バス停＝西武秩父駅
 歩程 4時間
 ポイント 鎖場・ヤセ尾根のある上級者コースを歩きます。
 地図 小鹿野町観光課:四阿屋山ガイドマップ
 連絡先 080-3086-3930

9月27日(土) ④九鬼山 雨天翌日
 リーダー 藤原正博
 集合 JR中央本線猿橋駅 8時45分
 コース 駅→御前山→馬立山→九鬼山→禾生駅
 歩程 5時間15分
 ポイント 秀麗富嶽十二景の一山。富士山が美しい。
 地図 昭文社:大菩薩嶺
 協力L 加藤正彦
 協力者 遠藤 郁
 連絡先 080-5425-2706



9月27日(土)～28日(日) ⑤西穂独標～焼岳
 リーダー 木村博子・下倉章治
 予告で定員になりました。
 キャンセル待ちで受付けます。
 連絡先 090-1432-7892(木村博子)

9月27日(土)～29日(月) ③三ツ石山他
 リーダー 佐々木 保
 予告で定員になりました。
 キャンセル待ちで受付けます。
 連絡先 090-8035-6123

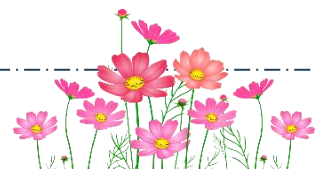


9月28日(日) ①水辺の小径 雨天中止
 リーダー 辰巳恵美子
 集合 西武池袋線飯能駅 10時
 コース 駅→矢久橋→新大橋→真善美の小径
 →阿須運動公園(入間川遊歩道)→上橋
 →円照寺→元加治駅
 歩程 約2時間
 ポイント 昭和の初めごろまで筏で材木を運搬していた入間川沿いをゆっくり歩きます。
 協力者 池田正義・石川孝子
 連絡先 090-2758-7871



【山行参加時のご注意!!】

*一般向強[4]以上の予約山行に参加希望の場合には、必ず該当リーダーの通常の日帰り山行に参加し、足を確認してもらった上でご参加ください。



【夏の水分補給 その1】

「熱中症」「脱水症状」の予防で大切なのは水分補給だということは皆さんご存じですね。

- ①登山開始前に必ず水分を補給しましょう。
 - ②登山中はこまめに水分補給をしましょう。
- のどが渇く前に摂るのかベストです。

【夏の水分補給 その2】

水ばかり飲んでしていると汗で失った塩分が補給できず、足がつったり、バテたりします。水分補給にはスポーツドリンクが最適です。

甘いのが苦手な方は梅干し、レモンなども持っていくとよいでしょう。

お茶やコーヒーのカフェインは利尿作用があるので水分補給には向いていません。



快適な登山、ハイキング、ウォーキングのために!

【アンダーウェア(インナー)】

- *アンダーウェアは常に肌に触れているため、吸汗速乾性にすぐれた物を選んでください。
- *洗濯には柔軟材を使用しないでください。湿気を吸い取る機能が弱まります。



【シャツ・長ズボン】

- *動きやすく機能性にすぐれた物を選んでください。
 - *怪我、虫刺され、日焼け等の防止のため長袖シャツ(吸汗速乾性)、長ズボンが基本です。
 - *衣類は重ね着が基本です。
- 「暖かさの確保」「汗の処理」「耐久性と耐候性」それらを考慮して衣類を組み合わせると良いと思います。

10月～11月の予告

申込み可

申込みは各リーダーへ

申込み方法

- ・必ず会指定の書式（3頁掲載）の通り、ラインまたはショートメールで早めに各リーダー宛に申込みください。（往復・片はがき他はリーダーの指示に従う）
- ・不明な点は担当リーダーへお問合せください。

●リーダー 大倉昌子 090-4712-0896

10月10日(金)～11日(土) [5]紅葉の苗場山

集合 10日:新宿都庁大型バス駐車場 23時発
 コース バス停＝登山口6時着 高速リフト＝神楽ヶ峰→苗場山→分岐→下の芝→和田小屋＝新宿
 歩程 7時間
 費用 20,000円(リフト代込み)
 ポイント 「百名山」の苗場山を紅葉の頃に登ります。
 地図 昭文社:谷川岳
 申込み 往復はがきに所定の書式通りに記入の上申込みください。
 〒132-0035 江戸川区平井7-3-1-1113

●リーダー 佐野満喜子 090-7717-1977

10月11日(土)～14日(火) [4]熊野古道

集合 11日:バスタ新宿
 22時5分発勝浦温泉行バス停
 コース バス停＝新宮駅＝熊野速玉大社＝那智駅→熊野那智大社→(泊)→大雲取越→小口(泊)子雲取越→熊野本宮大社＝新宮駅＝バスタ新宿(朝6時頃着)両夜行
 歩程 12日:3時間 13日:6時間 14日:6時間
 費用 約50,000円(往復夜行バス代、宿泊代)と現地移動費
 夜行バスチケットは乗車日の1ヶ月前発売

●リーダー 佐藤 仁 090-8804-3751

10月25日(土)～26日(日) [4]大菩薩嶺

集合 JR中央本線塩山駅北口 9時20分
 コース 駅 タクシー＝千石平(千石茶屋)→上日川峠→大菩薩嶺→介山荘(泊)→石丸峠→大菩薩峠登山口＝塩山駅
 歩程 25日:5時間20分 26日:3時間30分
 費用 約12,000円(宿泊代、タクシー代)
 交通費は各自払い。
 ポイント 歴史の古道を楽しみながら最高の眺望を期待しましょう。
 地図 昭文社:大菩薩嶺

●リーダー 木村博子・下倉章治

090-1432-7892(木村博子)

10月11日(土)～13日(祝) [5]越後駒ヶ岳・平ヶ岳

集合 JR上越線浦佐駅
 13時40分発奥只見ダム行バス停
 コース バス停＝終点下車 遊覧船＝銀山平＝湖山荘(泊)＝枝折峠→道行山→越後駒ヶ岳→往路を下山→枝折峠＝湖山荘(泊)＝中ノ岐登山口→玉子石→平ヶ岳→往路を下山→中ノ岐登山口＝湖山荘＝浦佐駅
 歩程 12日:10時間45分 13日:8時間10分
 費用 27,470円(宿泊代2泊、登山口までの送迎代込み) 交通費は各自払い。
 ポイント 山の幸を味わえるお料理と大自然が感じられる露天風呂のある山荘に2連泊し、越後の名峰2座に挑みます。
 地図 昭文社:越後三山

11月15日(土)～16日(日) [5]甲州アルプス縦走

集合 JR塩山駅 8時30分発大菩薩・落合行バス停
 コース バス停＝六本木峠下車→寺尾峠→大菩薩嶺→介山荘(泊)→小金沢山→牛奥ノ雁ヶ腹摺山→黒岳→湯ノ沢峠→大蔵高丸→ハマイバ丸→大谷ヶ丸→コンドウ丸→景德院→甲斐大和駅
 歩程 15日:約5時間 16日:約10時間
 費用 9,500円(宿泊代) 交通費は各自払い。
 ポイント 大菩薩嶺から秀麗富嶽十二景(小金沢連嶺)の山々が連なる稜線を、紅葉と富士山の展望を期待しながら歩きます。
 六本木峠はバス停ではありませんが、バス会社の計らいで当日は途中下車出来ます。
 地図 昭文社:大菩薩

●リーダー 下倉章治・木村博子

080-5176-7475(下倉章治)

11月1日(土)～3日(祝) [4]伯耆大山と蒜山三座

集合 JR山陰本線米子駅 12時40分
 コース 駅 バス米子城跡他観光＝蒜山(泊)＝下蒜山登山口→上蒜山登山口＝大山町 宿(泊)→大山寺登山口→六合目→弥山→元谷→大山寺登山口→宿＝米子駅
 歩程 2日:約6時間 3日:約5時間
 費用 約37,000円(往復の交通費は各自)
 ポイント 鬼太郎の古里で、百名山と二百名山と紅葉とちよっぴり観光も楽しめます。
 地図 昭文社:大山・蒜山高原



11月14日(金)～16日(日) **[4] 秋のうつくしま百名山**
 集合 14日:JR東京駅8時7分発やまびこ127号車内
 コース 駅＝福島駅＝丸森駅＝岩岳登山口→岩岳→登山口＝新地(泊)→鹿狼山→新地駅＝相馬駅＝宿(泊)→霊山登山口→周回コース→登山口＝福島駅
 歩程 14日:2時間 15日:4時間30分
 16日:3時間
 費用 約25,000円(二日目の宿が予約受付開始前のため、変動あり。)
 タクシー代は参加人数割。
 ポイント 紅葉の季節に紅葉の山へ。伊達市のシンボルの霊山と新地の鹿狼山を歩きます。
 地図 2万5千図:霊山、福島、新地、丸森

11月15日(土)～16日(日)
[3] 憾満の路と龍王峡
 集合 15日:東武日光駅 9時20分
 コース 駅→神橋→安川町→石升の道→憾満ヶ淵→大日堂跡→田母沢御用邸公園→東武日光駅＝鬼怒川温泉(泊)＝川治湯元駅→龍王峡→龍王峡駅
 歩程 15日:3時間 16日:3時間20分
 費用 14,000円(宿泊費)予定
 ポイント 日帰りだと行きにくい龍王峡に行きます。キレイな紅葉に期待して。少し早いですが、忘年会をおこないます。
 地図 係が準備します。

宿泊山行申込みとキャンセルについて

*申込み方法・費用払い込み等は担当リーダーの指示に従って下さい。

宿泊山行は事前の申込みが必要です。

宿泊日数によっては予約金が必要な場合があります。

またキャンセルの場合は各山城・山小屋で事情は異なりますがキャンセル料と諸経費が発生します。

安易な申込み、キャンセルはリーダーに多大な負担をかけますので十分検討のうえ申込みください。

*雨天でも山行は予定通り実施します。

行程は変更になるかもしれませんがその場合でも不参加の時はキャンセル料が必要になります。なお、予定人員に満たない場合はリーダーの判断で中止になる場合があります。

11月29(土)～30日(日)
[3] 忘年山行:榛名富士・水沢山&温泉
 集合 JR高崎駅西口 ②9時30分発榛名湖行バス停
 コース バス停＝終点下車→登山口→榛名富士→榛名湖温泉(バス停)＝伊香保温泉→宿(泊)→観光→登山口→水沢山→水沢観音→バス停＝渋川駅
 歩程 29日:1時間30分 30日:3時間40分
 費用 13,000円(宿、ロープウェイ代等)電車、バス代は各自払い。
 ポイント 二つの低山を歩き、温泉街を観光し名物の水沢うどんを食する。
 地図 係が用意します。

東ハイ宿泊提携施設一覧

東ハイでは、会員の皆様の利便を計るべく、以下の2施設と優待割引が受けられる宿泊提携を行っております。皆様の積極的なご利用をお願いいたします。

◎尾瀬戸倉温泉ペンション ヴィラ風花(かざはな)

〒378-0411 群馬県利根郡片品村戸倉445-2

代表 歸山 武志

電話:0278-58-7051 FAX:0268-58-7677

東ハイ会員4人以上の利用で1人1泊につき500円の割引優待が受けられます。到着したら会員証を提示願います。冬季はスキー客に人気のペンションですが、年間通してハイキングにも最適です。



◎(有)明神館

〒390-1520 長野県松本市安曇4468

代表 梨子田 満

電話:0263-95-2036 FAX:0263-95-2037

電話で申込み時に東ハイ会員であることを申し出ると、1人1泊につき500円の割引優待が受けられます。到着したら会員証を提示願います。

明神池・カッパ橋を巡る上高地散策に最適な旅館です。

【スズメバチに刺されたら】



- ・まずは冷静にその場を離れましょう。
- ・刺された部位を流水で洗い流し、毒を薄めましょう。
- ・患部を冷やし、痛みや腫れを和らげましょう。
- ・市販の抗ヒスタミン剤を含んだステロイド軟膏を塗りましょう。
- ・口で毒を吸うのは絶対にやめましょう

夏山シーズン真っ盛りです。歩き方で疲労度が違ってきます。 歩き方の基本を身につけましょう。

公益社団法人東京都山岳連盟 指導委員会より

○疲労が少ない歩き方（山道の特徴を理解）



靴底全体が地面に着くような足場を選び、時々遠方に視線を送り目標物を確認する。

不安定な石に乗って身体をぐらつかせたり、木の根や岩角につまずいてバランスを崩したりすると、疲労が蓄積されています。歩幅が広すぎると、余分な力が必要になり疲労を早めます。

歩き方の基本

登降並びに各種地形による歩き方

① 登り

平地での歩きよりもかなりスローダウンして、歩幅を狭くし、一步一步踏みしめるように歩く

靴底全体を同時に地面に着地し（フラットフットイング）、体重移動を静かに行います。

やや前傾姿勢でザックを背面全体で支える感じです。



静荷重・静移動

歩き方の基本

登降並びに各種地形による歩き方

② 下り（歩幅は狭く）

山でのケガや事故が多いのは下りのときです。ひざや足首の関節に大きな負担がかかります。よく足場を確かめながら、ゆとりを持って下る。

ひざを曲げて靴底全体が地面につくよう踏みおろし、前足の着地と体重移動を行うようにします。危険な場所を下るときは、足場を一步一步決めてから、腰を移動させるように、ゆっくり確実に下ります。

傾斜が増せば自然に歩幅は狭くなります。



さあー！一緒に
歩きましょう

4・5月入会のお仲間(敬称略)

No. 15686～15724

新入会員39名・カッコ内は紹介者

※紹介で入りました

※ホームページを見て入りました



pixta.jp - 101491994

井上弘隆 (加藤正彦)	植竹清美 (橋本雅子)
上原和枝 (山下和江)	堀 陽子 (中里るみ子)
龍島千枝子 (栗林妙子)	大野美樹 (山上芳子)
内田隆之 (宮田 晃)	平林光代 (池田正義)
森田桂子 (田中 廣)	金田好司 (佐伯美千代)
小山イホ (松井恵子)	檜山淳子 (青木玲子)
古田千恵 (山川美恵子)	小松原百合子 (天目淳子)
辻 里江 (小川順一郎)	大井モト子 (酒井和子)
小林恭代 (松木千恵子)	大根菜津美 (前田明代)
匿名 (小川順一郎)	

齋藤孝夫	金子慎一
山口敏子	藤谷節子
左右田まさよ	モモ知子
伊達三千代	小島玲子
南家由紀	川島文子
武藤美都子	棚 比佐江
倉林良子	阿部隆子
澤村幸恵	江原薫子
三木文子	小田松枝
下舞初子	大橋則子



ポイント達成者(敬称略)



前号で間違いがありましたので訂正し、お詫び致します。

「入会のお仲間」 誤: 青木玲子(HP)→正: 青木玲子(山田由里)

誤: 渋谷敏行→正: 渋谷俊幸

「ポイント達成者」 誤: 増田澄子→正: 益田澄子

新たな一歩へ!!
ホームページの
リニューアル

「東ハイ」からのお知らせ・活動報告は
お手持ちのスマホで「みるこ」ができます。



「情報がみやすくなった」「東ハイの魅力を発信」「新しい機能で交流促進」

- ① メールアドレスを登録しておくと「山行中止」等がスマホやPCでみることができます。
- ② ホームページの「新しい情報」を常にスマホでみることができます。
- ③ いつでも「受信を解除」できます。

NPO法人 東京ハイキング協会
新力に合うように初心者から経験者まで8段階

HOME 体験参加ご案内 入会案内 会長挨拶 協会概要 会報バックナンバー お問い合わせ リーダー専用 サイトマップ

LET'S GO! NPO法人 東京ハイキング協会 会員募集中

※日帰り山行は原則事前申し込み不要!
※百名山から街歩きまで8段階の幅広いコース設定!
※30〜40代/月の山行が楽しめます。
※日帰りコースは、主に東京を中心とした近郊です。
※年齢、性別、経験は問いません。
※まず一度参加してみませんか?

詳しくはこのページをクリックしてください!

本部お知らせ

2025/05/31 2025年 5月31日現在、会員数：663名 事務局

2025/05/22 【活動報告の投稿者の方へ】「下書き」と「ゴミ箱」からの削除のお願い。 樋口光雄

山行お知らせ

2025/06/05 2025年5月8日(日)「観音堂山」山行中止いたします。報告：柳田邦之

2025/06/04 6月8日(日)【熊神尾根〜麻生山北尾根】集合場所は武蔵五日市駅北口です。下倉章治

2025/06/02 6月15日(日)【北山公園】、6月29日(日)【天然山】は中止します。小原純子

2025/06/01 6月8日(日)【二子山〜武川谷】は集合時間を変更します。 星 富士夫

2025/05/31 6月21日(土)【神ノ巻〜岩茸石山】山下山場所を変更

2025/05/14 9月27日(土)〜29日(月)【三ツ石山他】キャンセル

2025/05/11 9月13日(土)〜9月14日(日)【美ヶ原】は予告で中止。山川美恵子

2025/04/10 7月27日(日)〜29日(火)【もう一度!! 秋田駒ヶ岳】保

活動報告

2025/05/04 2025.5.31〜6.1【木曽路ハイク・恵那山】報告 木村博子

2025/05/04 2025.5.31〜6.1【播磨地方の山】報告 須賀光夫

2025/05/26 2025.05.24【弘法山〜青雲山】報告 藤原正博

2025/05/16 2025.05.24【関戸組見回り】報告 星 富士夫

カテゴリ

本部お知らせ
山行お知らせ
活動報告
山行動画

東ハイホームページを登録
(無料)

メールアドレスを記入して登録すれば、更新をメールで受信できます。

メールアドレスを入力

登録

648人の読者に加わりましょう!

最近のコメント

> 2025.5.31〜6.1【木曽路ハイク・恵那山】報告 木村博子に 篠原由美子 より

> 2025.05.10〜11【両神山】報告 山川美恵子に 星富士夫 より

> 2025.05.10〜11【両神山】報告 山川美恵子に 田島幸子 より

リンク

> NPO法人 大阪・関西歩け歩け協会
> ヤマレコ
> 六つ星山の会ホームページ
> 社団法人 日本ウォーキング協会
> 財団法人 東京都山岳連盟

カレンダー

2025年6月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



無料です

①自動受信したい
スマホ・PCのメール
アドレスを入力して

②「登録」をクリック

③「返信メール」を受
信します。

④返信メールの
「フォローを確認」
をクリック

⑤自動受信が始まり
情報の確認が出来ま
す。

「東ハイ」からの
「お知らせ」
「活動報告」をみる
ことができます。



会員募集中



- * 日帰り山行は原則事前申し込み不要！
 - * 百名山から街歩きまで8段階の幅広いコース設定！
 - * 30～40件/月の山行がありま
 - * 日帰りコースは、主に東京を中心とした近郊です。
 - * 年齢、性別、経験は問いません。
- まず一度参加してみませんか？

※体験参加方法

- * まず、行きたいコースを探しましょう！
- * 東ハイホームページの「会報バックナンバー」から見つけられます。
- * ご自分に合った無理のないコースを選んでください。
なお、体験参加は日帰り山行で、レベルは **3** 一般向以下です。
- * 決まったら、事前に担当リーダーに**直接連絡**するか、homepage@t-hi.jpに連絡ください。
集合時間までに、集合場所へおいでください。
- * 天候、その他の理由で中止になる場合があります。
前日、東ハイホームページのお知らせ欄でご確認ください。
- * 怪我をされた場合は、自己責任です。ご了承ください。
- * 2回までの参加が可能です。
- * 体験参加券ご利用後、入会申込み用紙を郵送させていただきます。



入会時、参加費などの詳しい金額はHP「入会案内」をご覧ください。

リーダーに**体験参加**とお伝えください。

- * **参加費500円**と下記「**体験参加券**」に記入をしてお渡しください。
- * 全ての山行で弁当は持参。ウォーキング以外は、軽登山靴、ザック、雨具などをご用意ください。
- * 集合場所では、黄色いタオルと東ハイの緑の旗が目印です。



NPO法人 東京ハイキング協会 東京都山岳連盟加入団体

〒116-0013 東京都荒川区西日暮里2-52-10-301

電話：03-3891-2280 FAX：03-3805-8761

Mail：homepage@t-hi.jp

東ハイ

検索

ホームページ検索



QRコード

No.1



体験参加券



参加日 2025 年 月 日

(病気、事故等による責任は、一切問わない事を誓約し参加します)

フリガナ お名前	姓	名	男・女
ご住所	〒		
TEL			
紹介者	会員No.	お名前	

No.2



体験参加券



参加日 2025 年 月 日

(病気、事故等による責任は、一切問わない事を誓約し参加します)

フリガナ お名前	姓	名	男・女
ご住所	〒		
TEL			
紹介者	会員No.	お名前	