

2026年
2～3月号
(第588号)

東京ハイキング協会

新会員募集中

保険加入の都合上2～3月の
申込分は4月からの入会となります

2月ハイク

(29コース) 会員の方の日帰り山行は、原則申込み不要です。(35コース)

3月ハイク

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
1日(日)	3 日和田山～北向地藏	須賀光夫	4
4日(水)	【リーダー会】		
7日(土)	3 桜山～白山	加藤正彦	4
	3 北向地藏	荻島二郎	4
	3 八王子城跡～富士見台	樋口光雄	4
7日(土)～8日(日)	3 神戸市の山	須賀光夫	5
8日(日)	① 妙法寺の杉田梅～富岡総合公園	渡邊幸一	5
10日(火)	2 湘南平	川寄英雄	5
12日(木)	① 皇居東御苑～靖国神社	松永孝子	5
14日(土)	① 日本橋人形町	辰巳恵美子	5
	3 高月城址～滝山城址	山川美恵子	5
	3 物見山～日和田山	佐野満喜子	5
15日(日)	3 宮沢湖～多峯主山	小泉純子	5
	3 頼朝道と富山	矢澤省三	5
	4 物見山	星 富士夫	6
17日(火)～20日(金)	3 志賀高原スキー	小川順一郎	6
18日(水)	① 小山評定開運のまちを歩こう	柴崎 実	6
	3 鎌倉歩き・葛原ヶ岡	大倉昌子	6
20日(金)	3 シダゴ山	直江忠彦	6
21日(土)	2 金毘羅山～天合峰	佐野満喜子	6
	3 春爛漫の丘を歩く	佐々木 保	6
22日(日)	① 麻布～白金台～高輪	岩間英之	6
	② 三浦河津桜と小網代の森	松木千恵子	7
	4 松田山～高松山	木村博子	7
23日(祝)	3 鉢岡山	佐藤 仁	7
25日(水)	② 河津桜の岸边	大倉昌子	7
27日(金)	3 曾我丘陵	直江忠彦	7
28日(土)	3 三浦富士～武山	中嶋要一	7
	4 三浦アルプス	山川美恵子	7
	4 大嵐山～堂所山～陣馬山	藤原正博	7

日にちと強弱度	山行名	リーダー名	頁
3日(火)～6日(金)	3 安比高原スキー場	小川順一郎	8
6日(金)	② 府中郷土の森	直江忠彦	8
7日(土)	3 茗荷沢左岸尾根	佐々木 保	8
	4 日和田山～武蔵横手駅	山川美恵子	8
8日(日)	① 金沢区の公園・緑地巡り	渡邊幸一	8
	2 三舟山	須賀光夫	8
	3 弾左衛門ノ峰	佐野満喜子	8
15日(日)	② 新宿	岩間英之	9
	2 弁天橋～嵐山	中嶋要一	9
	3 城山～高尾梅林	直江忠彦	9
	3 三室山	須賀光夫	9
	4 蓑毛越～高取山	藤原正博	9
	4 関八州見晴台	星 富士夫	9
	5 陣馬山～景信山～高尾山	木村博子	9
18日(水)	3 三浦富士	大倉昌子	10
19日(木)	【理事会】		
20日(祝)	4 綱之上御前山～斧窪御前山	樋口光雄	10
21日(土)	3 虎丸山～能岳	佐藤 仁	10
	3 北高尾山稜	荻島二郎	10
	3 衣笠山公園～大楠山	松木千恵子	10
22日(日)	② 千住散策	辰巳恵美子	10
	3 小瀬名富士～黒尾根	佐野満喜子	10
24日(火)	3 高川山	川寄英雄	10
25日(水)	3 三轟山(かたくりの里)	柴崎 実	11
	② 江戸城の桜	大倉昌子	11
26日(木)	① 新宿御苑	松永孝子	11
27日(金)	② 桜の狭山湖とトロの森	下倉章治	11
	② お鷹の道	直江忠彦	11
28日(土)	② 目黒川とさくら	佐々木 保	11
	2 逗子やまなみの道	中嶋要一	11
	3 弘法山～吾妻山	加藤正彦	11
	3 小川町の桃源郷	山川美恵子	12
	4 晃石山～大平山	藤原正博	12
29日(日)	① 東京駅～日比谷～九段下	岩間英之	12
	2 加治丘陵	小泉純子	12
	3 青梅丘陵～梅岩寺	矢澤省三	12

●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、
下記のように標記します。詳細は次頁に掲載。

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

【安全登山】

*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。

●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。

	強 弱 度	歩 程 時 間	備 考
東 ハ イ 山 行 強 弱 度	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、①②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、バス停番号です。札所巡りでは、札所番号を示します。地名間の＝は乗物による移動、→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てに申し込みください。



◎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、高山病等の方は参加はできません。尚、最近の山行で同行動がとれなかったり(極端に遅れた場合など)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



◎次年度会員継続手続きについて

次年度スポーツ安全保険料金改定があり64歳以下の方は150円の値上げになります。継続入金額は下記のようになりますのでお間違えのないようにお願いします。

64歳以下の方6,850円(年会費4,800円＋保険料2,050円)

65歳以上の方6,050円(年会費4,800円＋保険料1,250円)

※年齢は2026年4月1日時点です。

※保険会社への振込は手数料が掛るため50円プラスさせて頂いています。尚入金手続きは2月20日までにお願いいたします。(保険加入・会報発送手続きの為)

※同封の振込用紙で入金をお願いいたします。

※ネット送金は不可。継続手続き不備になります。

※振込の際、郵便局で渡される「受領書」は保険加入の証書となります。スポーツ安全保険の補償内容は次号にパンフレットを同封します。

※必ず**会員番号とフリガナ**を記入してください。

※入金のない方は4月号から会報の発送は中止となります。

◎第42回東ハイ祭報告

2025年10月18日(土)都立小金井公園つつじ山広場にて開催しました。

午前中は中央線武蔵小金井駅、西武線花小金井駅、西武柳沢駅、小平駅からウォーキングを実施しました。

遠方からも参加していただき参加者は163名盛大に開催できました。

会場は昨年と同じ環境でコスモスも咲き、秋の気配を感じながら昼食を味わう参加者の姿がみられました。

昼食後は午後の行事として表彰を行いました。

80歳・90歳を迎えられた方々の紹介表彰、続いて300ポイント達成者の表彰がありました。その後、リーダー・サブリーダー・協力者の紹介も行われ、盛大な拍手の中でお祝いされ、楽しい一日となりました。

※募金金額は30,140円(福祉関係に寄付予定です)

※2026年度は小金井公園から他の会場への計画中です。

◎サブリーダー・協力者紹介

サブリーダー就任: 則保雅紀(荻島二郎L)

協力者就任 : 浅羽茂代(星 富士夫L)

〃 斎藤省多(大倉昌子L)



◎集中山行の日について

3月15日(日)7コースで実施します。

詳細は9頁をご覧ください。

※参加費・ポイントについて

参加費は無料。ポイントは集合時、解散時に各1ポイント。

※体験参加は有料500円。

※中止の判断について

中止判断の案内は、前日19時までにホームページ「お知らせ」に掲載します。

※降雪時対応について

降雪後、降雪予報時はアイゼン必携です。

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

●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

2月20日までに会員継続手続きをお願いします。



会員年齢	保険区分	振込金額
64歳以下	C区分	6,850円
65歳以上	B区分	6,050円

〔備考〕振込金額の内訳

年会費・・・4,800円

保険料・・・64歳以下の方C区分2,050円

65歳以上の方B区分1,250円

※東ハイから保険会社への振込手数料がかかりますので、年間掛け金に50円プラスさせていただいております。



2月

▼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・体験参加500円



2月1日(日) [3] 日和田山から北向地藏 雨天中止

リーダー 須賀光夫

集合 西武池袋線高麗駅 9時10分

コース 駅→日和田山→物見山→小瀬名富士
→北向地藏→武蔵横手駅

歩程 4時間30分(9km)

ポイント おなじみのコースをいつもより少し長く歩きます。

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



2月7日(土) [3] 北向地藏

雨天翌日

リーダー 荻島二郎

集合 西武池袋線武蔵横手駅 9時50分

コース 駅→薬師堂→63号鉄塔→沢山峠→北向
地藏→小瀬名→黒尾根→武蔵横手駅

歩程 4時間

ポイント 長尾根を登り黒尾根を下山。

地図 吉備人出版:奥武蔵登山詳細図

S L 則安雅紀

協力者 増田悦子・名古屋忠広

連絡先 090-4529-3506

2月7日(土) [3] 桜山～白山

雨天中止

リーダー 加藤正彦

集合 小田急線本厚木駅北口

⑤9時20分発上飯山行バス停

コース バス停＝尼寺下車→桜山→白山→物見
峠→順礼峠→七沢温泉入口バス停＝
本厚木駅

歩程 3時間30分

交通費 丹沢・大山フリーパスBキップが得

ポイント 東丹沢の軽登山。

地図 昭文社:丹沢

連絡先 046-257-6567 夜6時～8時

緊急時 080-5475-4187

2月7日(土) [3] 八王子城跡～富士見台 雨天翌日

リーダー 樋口光雄

集合 JR高尾駅北口

①9時35分発高尾の森わくわくビレッジ行
バス停

コース バス停＝宮の前下車→太鼓曲輪尾根登り
口→御主殿の滝→城山→富士見台→
熊笹山→荒井・摺差分岐→摺差バス停
＝高尾駅北口

歩程 4時間30分(7.5km)

ポイント 降雪後は要軽アイゼン。

地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図

協力者 清水十三男

連絡先 090-6523-2389

2月7日(土)～8日(日) [3] 神戸市の山

リーダー 須賀光夫

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 090-7356-9739

2月8日(日) ①妙法寺の杉田梅～富岡総合公園

リーダー 渡邊幸一 小雨決行

集合 JR新杉田駅 10時

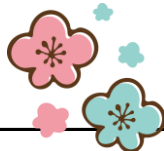
コース 駅→妙法寺(杉田梅)→富岡総合公園→
富岡八幡公園→ふなだまり公園→京急
富岡駅

歩程 約2時間

ポイント 杉田梅は品種改良をしていない日本古来の
貴重な在来種の梅です。

協力者 細谷弘之

連絡先 080-3122-5529



2月10日(火) [2] 湘南平

雨天中止

リーダー 川寄英雄

集合 JR東海道本線大磯駅 10時

コース 駅→高田公園→横穴群→湘南平→
浅間山→高麗山→女坂→高来神社→
旧東海道松並木→大磯駅

歩程 3時間30分

地図 大磯市観光協会ホームページ閲覧。

連絡先 090-1213-8777

2月12日(木) ①皇居東御苑～靖国神社 雨天中止

リーダー 松永孝子

集合 JR東京駅丸の内中央口 10時30分

コース 駅→大手門→二の丸公園・本丸天守跡等
→北の丸公園→田安門→靖国神社→
市ヶ谷駅

歩程 2時間

S L 関根直樹

協力者 石川孝子

連絡先 090-2637-0969



2月14日(土) ①日本橋人形町 雨天中止

リーダー 辰巳恵美子

集合 JR総武線快速新日本橋駅 10時

コース 駅→小津史料館→水天宮→甘酒横丁→
浜町公園→十恩公園→小伝馬町駅

歩程 2時間30分

ポイント 江戸の粋と人情が残る下町を散歩。
色々な歴史が垣間見られるエリアです。

協力者 池田正義・石川孝子

連絡先 090-2758-7871

2月14日(土) [3] 高月城址～滝山城址 雨天翌日

リーダー 山川美恵子

集合 JR五日市線東秋留駅 10時10分

コース 駅→東秋留橋→高月城跡→円通寺→
高月の桑の木→滝山城址周回→昭島市
最高地点→滝山城址入口→小宮駅

歩程 3時間30分(約10km)

ポイント 「かたらいの路」シリーズから。

戦国時代の城跡です。

地図 2万5千図: 拝島・五日市

協力者 山川和雄・宮田 晃

連絡先 090-6005-4651



2月14日(土) [3] 物見山～日和田山 雨天翌日

リーダー 佐野満喜子

集合 西武池袋線武蔵横手駅 9時15分

コース 駅→横手山→物見山→高指山→日和田
山→女坂→高麗駅

歩程 4時間30分

ポイント ヤセオネ峠までバリコースを歩きハイカー
に人気の日和田山へと繋がります。

地図 吉備人出版: 奥武蔵登山詳細図

協力者 小松博氏・丹 幸治

連絡先 090-7717-1977

2月15日(日) [3] 宮沢湖～多峯主山 雨天中止

リーダー 小泉純子

集合 西武池袋線飯能駅 9時45分

コース 駅→宮沢湖→高麗峠→多峯主山→
天覧山→飯能駅

歩程 3時間30分

ポイント 標高が低いため散策やハイキングに手頃な
コースです。降雪後はアイゼン持参くだ
さい。

地図 昭文社: 奥武蔵・秩父

協力者 佐伯公子・花崎今朝志

連絡先 090-7845-4254



2月15日(日) [3] 頼朝道と富山 雨天中止

リーダー 矢澤省三

集合 JR内房線岩井駅 10時30分

コース 駅→岩井神社→頼朝の旗竿やぶ→頼朝橋
→福聚院→福満寺→富山(南峰・北峰)→
伏姫籠穴→JR岩井駅→JR安房勝山駅→
源頼朝上陸地点→JR安房勝山駅

歩程 4時間30分

ポイント 源頼朝ゆかりの地をめぐりながら、展望
抜群の富山へ！

協力者 清水十三男・山下光一・岡戸真二

連絡先 080-1263-8403

2月15日(日) **④物見山** 雨天中止
 リーダー 星 富士夫
 集合 西武池袋線高麗駅 9時10分
 コース 駅→鹿台橋→日和田山→駒高→物見山
 →北向地藏→西大峰→五常山→長尾根
 山→武蔵横手駅
 歩程 5時間
 ポイント 人気のコースにバリコースを入れて。
 地図 吉備人出版:奥武蔵登山詳細図
 協力者 那須良子
 連絡先 080-3086-3930

2月17日(火)～20日(金) **③志賀高原スキー場**
 リーダー 小川順一郎
 集合 17日:JR北陸新幹線東京駅
 6時52分発あさま601号車内
 コース 東京駅＝長野駅＝長電バス志賀高原線
 一ノ瀬下車 13時からスキー
 18・19日終日スキー
 20日:14時30分迄スキー＝長野駅
 費用 25,650円(宿3泊、入湯税)
 往復の新幹線、バス、リフト代は各自払い。
 ポイント 標高1,340～2,307mに広がる日本最大級
 のマウンテンリゾートの中央地区から奥志
 賀地区を滑ります。
 連絡先 090-3236-4874

2月18日(水) **①小山評定開運のまちを歩こう**
 リーダー 柴崎 実 雨天中止
 集合 JR宇都宮線小山駅西口 10時
 コース 駅→小山宿本陣跡→宮井戸跡→徳星寺
 →寿老人→福寿稲荷神社→弁財天→
 正定寺→福祿寿→須賀神社→妙建寺
 小山評定跡→小山御殿跡→祇園城跡
 →天翁院→小山駅
 歩程 2時間30分
 協力者 生島丈児・柴崎ミチ子
 連絡先 090-3499-0190

2月18日(水) **③鎌倉歩き・葛原ヶ岡** 雨天中止
 リーダー 大倉昌子
 集合 JR横須賀線北鎌倉駅円覚寺側改札 10時
 コース 駅→浄智寺→葛原ヶ岡ハイキングコース
 →葛原岡神社→源氏山公園→化粧坂切
 通し→海蔵寺→鎌倉駅
 歩程 4時間
 ポイント 北鎌倉駅から木立の中の山道を分け入り、
 頼朝像のある源氏山。
 地図 昭文社:鎌倉
 協力者 藤原栄子・池田正義・斎藤省多
 連絡先 090-4712-0896



2月20日(金) **③シダゴ山** 雨天中止
 リーダー 直江忠彦
 集合 小田急線新松田駅 9時5分発寄行バス停
 コース バス停＝終点下車→大寺休憩所→シダン
 ゴ山→宮地山入口→鞍部→宮地山→
 大寺橋→寄バス停＝新松田駅
 歩程 3時間
 地図 昭文社:丹沢
 連絡先 090-2146-6765



2月21日(土) **②金毘羅山～天合峰** 雨天翌日
 リーダー 佐野満喜子
 集合 京王八王子駅
 ③10時11分発上川霊園行バス停
 (JR八王子駅北口⑦10時13分発乗車可)
 コース バス停＝影沢下車→長楽寺→白山神社
 →倶利伽羅不動→金毘羅山→天合峰
 →松木入ノ頭→明王ヶ谷戸ノ頭→森下
 バス停＝八王子駅
 歩程 約3時間
 ポイント 天合峰は八王子市北西部にある川口丘陵
 の最高峰、低山ながら深山の趣がある
 里山を存分に楽しみましょう！
 地図 2万5千図:八王子
 協力者 小松博氏・丹 幸治
 連絡先 090-7717-1977

2月21日(土) **③春爛漫の丘を歩く** 雨天翌日
 リーダー 佐々木 保
 集合 JR御殿場線上大井駅 9時30分
 コース 上大井駅→おおいゆめの里→篠窪峠→
 富士見塚→神山→西平畑公園→新松田駅
 歩程 約3時間45分(約10km)
 ポイント 春爛漫に花の咲き乱れる「おおいゆめの里」
 や「西平畑公園」だけでなく、野に咲く花
 や河津桜や足柄平野と小田原の町並み
 箱根の山々、初島も望むことができます。
 連絡先 090-8035-6123

2月22日(日) **①麻布～白金台～高輪** 雨天中止
 リーダー 岩間英之
 集合 都営大江戸線麻布十番駅 11時
 コース 駅→麻布氷川神社→国立科学博物館
 付属自然教育園→東京都庭園美術館→
 高輪ゲートウェイ駅
 歩程 2時間
 費用 国立科学博物館付属自然教育園
 (65歳以上無料)
 東京都庭園美術館(庭園入場料200円)
 ポイント 麻布の商店街から高級住宅街を抜け
 白金台から話題の新駅へ。
 協力者 達山敏子・山岸佳一・五木田悦子
 連絡先 090-8309-0004

2月22日(日) ②三浦河津桜と小網代の森 雨天翌日

リーダー 松木千恵子

集合 京浜急行三浦海岸駅 9時30分

コース 駅→河津桜通り→小松ヶ池→三崎口駅前
→小網代の森引橋入口→えのきテラス→
白髭神社→シーボニア入口バス停＝
三崎口駅

歩程 3時間

ポイント 駅前から小松ヶ池にかけて咲き誇る
約千本の河津桜に、一足早い春を感じて
みませんか。

協力者 桜井敏子・鈴木榮男・佐藤 清

連絡先 090-8010-8452

2月22日(日) ④松田山～高松山 雨天翌日

リーダー 木村博子

集合 小田急線新松田駅 8時30分

コース 駅→西平畑公園→松田山→最明寺史跡
公園→尺里峠→高松山→ビリ堂→高松山
入口→山北駅

歩程 約6時間

ポイント 河津桜と菜の花が咲く松田山、富士山や
箱根の山の眺望が良い高松山を訪れます。

地図 昭文社:丹沢

S L 宮永基久

協力者 横井利香・寺岡理香子

連絡先 090-1432-7892

2月23日(祝) ③鉢岡山 雨天中止

リーダー 佐藤 仁

集合 JR中央本線藤野駅 8時45分

コース 駅→日蓮アルプス登山口→宝山→杉峠
→鉢岡山→日蓮金剛山→藤野駅

歩程 4時間45分

地図 昭文社:高尾・陣馬

協力者 宮田 晃

連絡先 090-8804-3751



2月25日(水) ②河津桜の岸边 雨天中止

リーダー 大倉昌子

集合 JR総武線平井駅 10時

コース 駅→蔵前通り→旧中川→中平井橋→亀戸
公園→北十間川→押上スカイツリー駅

歩程 3時間

ポイント 河津桜が咲く川の岸辺の風景を楽しみ
ながら歩きます。

協力者 藤原栄子・池田正義・斎藤省多

連絡先 090-4712-0896

2月27日(金) ③曾我丘陵 雨天中止

リーダー 直江忠彦

集合 JR御殿場線上大井駅 10時20分

コース 駅→いこいの村→浅間山→不動山→
六本松跡→城前寺→下曾我駅

歩程 3時間15分

地図 昭文社:神奈川県の山

連絡先 090-2146-6765

2月28日(土) ③三浦富士～武山 雨天翌日

リーダー 中嶋要一

集合 京急久里浜線京急長沢駅 10時

コース 駅→三浦富士→砲台山→武山→
津久井浜駅

歩程 3時間30分

地図 2万5千図:浦賀

協力者 鈴木榮男・佐藤 清

連絡先 090-1542-0415



2月28日(土) ④三浦アルプス 雨天翌日

リーダー 山川美恵子

集合 JR横須賀線逗子駅東口

②8時35分発葉山行バス停

コース バス停＝長柄交差点下車→川久保→
阿部倉山→二子山→北尾根→馬頭観音
→乳頭山→田浦梅林→田浦駅

歩程 4時間40分

ポイント 満開の梅を期待して目指すこと、
今回で4回目。今年こそ観てみたいなあ。

地図 係が準備します。

協力L 小川順一郎

協力者 山川和雄・宮田 晃

連絡先 090-6005-4651

2月28日(土) ④大嵐山～堂所山～陣馬山

リーダー 藤原正博

雨天翌日

集合 JR中央線高尾駅北口

①8時45分発陣馬高原下行バス停

コース バス停＝夕焼小焼下車→大嵐山→堂所山
→陣馬山→陣馬高原下バス停＝高尾駅

歩程 5時間30分

ポイント 陣馬山からの眺望が、素晴らしいです。
アイゼンを持参してください。

地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図

協力者 遠藤 郁

連絡先 080-5425-2706

歩行中はリーダーに話しかけないでください。
話しかけると注意力が散漫になります
ので、お話は休憩時等にお願いいたします。



3月

▼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・体験参加500円



3月3日(火)～6日(金) [3] 安比高原スキー場
リーダー 小川順一郎
集合 3日:JR東北新幹線東京駅 ②7時32分発
新青森行はやぶさ3号車内
コース 東京駅＝盛岡駅＝花輪線盛岡駅＝
安比高原駅下車 12時からスキー
4・5日:終日スキー
6日:午後1時頃までスキー→安比高原駅
費用 33,000円(宿3泊)
往復の新幹線、花輪線、リフト代は各自払い。
ポイント 東北最大級のスキー場で極上の
パウダースノーを楽しめます。
連絡先 090-3236-4874



3月6日(金) ②府中郷土の森 雨天中止
リーダー 直江忠彦
集合 京王相模原線京王多摩川駅 10時
コース 駅→多摩川→サイクリングロード→
府中郷土の森→府中駅
歩程 3時間
費用 府中郷土の森 入場料 300円
ポイント 春の多摩川と郷土の森の梅を楽しみたいと
思います。
連絡先 090-2146-6765

3月7日(土) [3] 茗荷沢左岸尾根(体験参加不可)
リーダー 佐々木 保 雨天中止
集合 JR高尾駅北口
①8時45分発陣馬高原下行バス停
コース バス停＝佐戸下車→349M峰→494M峰→
狐塚峠→小下沢登山口→小下沢林道→
小下沢梅林→大下バス停＝高尾駅北口
歩程 約3時間30分(約9km)
ポイント 茗荷沢左岸尾根は急登です。
小下沢梅林の園内解放期間中です。
地図 2万5千図:与瀬
連絡先 090-8035-6123

3月7日(土) [4] 日和田山～武蔵横手駅 雨天翌日
リーダー 山川美恵子
集合 西武池袋線高麗駅 8時40分
コース 駅→日和田山男岩・女岩→日和田山→
高指山→物見山→北向地藏→愛宕山→
沢山峠→長尾根山→武蔵横手駅
歩程 4時間40分
ポイント 降雪後はアイゼン持参。
地図 吉備人出版:奥武蔵登山詳細図
協力 小川順一郎

協力者 山川和雄・宮田 晃
連絡先 090-6005-4651

3月8日(日) ①金沢区の公園・緑地巡り 小雨決行
リーダー 渡邊幸一
集合 JR京浜東北・根岸線新杉田駅 10時
コース 駅＝金沢シーサイドライン産業振興
センター駅→金沢緑地→長浜水路→
野口記念公園(旧細菌検査室)→長浜公園
→ふなだまり公園→京急富岡駅
歩程 約2時間
協力者 細谷弘之
連絡先 080-3122-5529

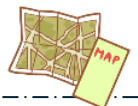
3月8日(日) [2] 三舟山 雨天中止
リーダー 須賀光夫
集合 JR内房線君津駅 10時5分
コース 駅→三舟の里案内所→三舟山→
三舟の里案内所→君津駅
歩程 約4時間
ポイント 戦国時代の北条氏と里見氏の合戦の場。
なだらかな丘陵に春をさがしに歩きます。
地図 係が準備します。
協力者 須賀佐知子・田渕祥子
連絡先 090-7356-9739

3月8日(日) [3] 弾左衛門ノ峰 雨天中止
リーダー 佐野満喜子
集合 JR高尾駅北口
①8時45分発陣馬高原下行バス停
コース バス停＝関場下車→取付点→495M峰→
弾左衛門ノ峰→鳥切場→高留沢ノ頭→
夕焼小焼バス停＝高尾駅
歩程 4時間30分
ポイント 陣馬街道の北側の尾根で標高は高くない
が、いくつも枝尾根が張り出し楽しいコース。
地図 2万5千図:五日市
協力者 小松博氏・丹 幸治
連絡先 090-7717-1977



【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
ていませのでご注意ください。



皆で参加
しよう！

3月15日 集中山行の日

3月15日(日) ②新宿

リーダー 岩間英之

集合 JR新宿駅西口改札 10時

コース 駅→新宿西口思い出横丁→平和祈念
展示資料館→新宿中央公園→東京都庁
展望室→太宗寺→新宿末広亭→屋上
庭園(Q-COURT)→花園神社→
新宿ゴールデン街→新宿駅

歩程 3時間

ポイント 西のオフィス街、東の歓楽街。
街の歴史も楽しもう。

協力L 松永孝子・辰巳恵美子(HP)

S L 関根直樹

連絡先 090-8309-0004

3月15日(日) ② 弁天橋～嵐山

リーダー 中嶋要一

集合 JR中央本線相模湖駅 10時

コース 駅→小原宿本陣→弁天橋→登山口→嵐山
→プレジャーフォレスト前バス停→相模湖駅

歩程 3時間

地図 昭文社:高尾・陣馬

協力L 柳田邦之・小泉純子・佐藤 仁(HP)

連絡先 090-1542-0415

3月15日(日) ③ 城山～高尾梅林

リーダー 直江忠彦

集合 JR中央本線相模湖駅 9時

コース 駅→千木良→城山→日影林道→日影→
蛇滝口→高尾駅

歩程 4時間

地図 昭文社:高尾・陣馬

協力L 松木千恵子・川寄英雄(HP)

連絡先 090-2146-6765

3月15日(日) ③ 三室山

リーダー 須賀光夫

集合 JR青梅線石神前駅 9時30分

コース 駅→下山八幡神社→琴平神社→三室山→
要害山→梅ノ木峠→築瀬尾根→軍畑駅

歩程 約4時間40分

ポイント ハイキングであまり訪れない石神前駅から
おなじみのコースを歩きます。

ロングコースです。

地図 係が準備します。

協力L 矢澤省三・大倉昌子・佐々木 保(HP)

連絡先 090-7356-9739

2ポイントをゲットしよう！

7コース設定しました。

で自分に合ったコースを選んでご参加
ください。



3月15日(日) ④ 蓑毛越～高取山

リーダー 藤原正博

集合 小田急線秦野駅 8時35分発蓑毛行バス停

コース バス停→終点下車→蓑毛越→浅間山→
高取山→念仏山→善波峠→吾妻山→
鶴巻温泉駅

歩程 4時間40分(10.5km)

地図 吉備人出版:東丹沢登山詳細図

協力L 加藤正彦・佐野満喜子・樋口光雄(HP)

連絡先 080-5425-2706

3月15日(日) ④ 関八州見晴台

リーダー 星 富士夫

集合 西武秩父線西吾野駅 9時

コース 駅→坂石山→荻ノ平→高山不動→
関八州見晴台→花立松ノ峠→顔振峠→
育代山→吾野駅

歩程 6時間

ポイント ロングコースですがアップダウン少なく
歩きやすい。

地図 吉備人出版:奥武蔵登山詳細図

協力L 山川美恵子・荻島二郎・小川順一郎(HP)

連絡先 080-3086-3930

3月15日(日) ⑤ 陣馬山～景信山～高尾山

リーダー 木村博子

集合 JR中央本線藤野駅

8時4分発和田行バス停

コース バス停→陣馬登山口下車→一ノ尾尾根→
陣馬山→底沢峠→堂所山→景信山→
城山→高尾山→稲荷山→高尾山口駅

歩程 約7時間20分

ポイント 展望の良い陣馬山から高尾山まで歩きます。

地図 昭文社:高尾・陣馬

協力L 下倉章治(HP)

S L 宮永基久・則安雅紀

連絡先 090-1432-7892



3月18日(水) [3] 三浦富士 雨天中止
 リーダー 大倉昌子
 集合 京急久里浜線京急長沢駅 10時
 コース 駅→東光寺→三浦富士(浅間神社奥社)→
 砲台山→武山展望台→津久井浜観光農園
 →津久井浜駅
 歩程 4時間
 ポイント 三浦半島のポピュラーなハイキングコースを
 楽しむ。
 地図 昭文社:三浦・房総
 協力者 池田正義・斎藤省多
 連絡先 090-4712-0896



3月20日(祝) [4] 綱之上御前山～斧窪御前山 雨天翌日
 リーダー 樋口光雄
 集合 JR中央本線梁川駅 9時20分
 コース 駅→綱之上御前山→太田峠→ヨソ木山→
 斧窪御前山→登山口→梁川駅
 歩程 約5時間(約7km)
 ポイント バリエーションコースになります。
 地図 吉備人出版:山梨東部の山登山詳細図
 (東編)
 協力者 清水十三男
 連絡先 090-6523-2389



3月21日(土) [3] 虎丸山～能岳 雨天中止
 リーダー 佐藤 仁
 集合 JR中央本線上野原駅
 コース ①9時40分発光電製作所前行バス停
 バス停＝大堀下車→虎丸山登山口→
 虎丸山→見晴橋→八重山→五感の森→
 虎丸山登山口→大堀バス停＝上野原駅
 歩程 3時間30分
 ポイント 見晴場の新鳥居からの富士山。
 地図 吉備人出版:高尾山登山詳細図
 協力者 宮田 晃
 連絡先 090-8804-3751

3月21日(土) [3] 北高尾山稜 雨天翌日
 リーダー 荻島二郎
 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＝大下下車→小下沢林道→取付点
 →狐塚峠→杉沢の頭→富士見台→地蔵平
 →駒木野バス停＝高尾駅
 歩程 4時間30分
 ポイント 小下沢梅林で梅の花を見て、高尾山稜を
 歩きます。
 地図 吉備人出版:高尾登山詳細図
 S L 則安雅紀
 協力者 増田悦子・名古屋忠宏
 連絡先 090-4529-3506

3月21日(土) [3] 衣笠山公園～大楠山 雨天翌日
 リーダー 松木千恵子
 集合 JR横須賀線衣笠駅 9時
 コース 駅→衣笠山公園→衣笠城址→エコミル→
 大楠山→湘南国際村→子安の里→
 立石公園(バス停立石)＝JR逗子駅又は
 京急逗子・葉山駅
 歩程 4時間30分
 ポイント 衣笠公園は桜の名所、美しい海岸の立石
 公園に下る。今回は三浦半島を東から西へ
 歩きます。
 地図 ハイキングコースマップは係が準備します。
 協力者 桜井敏子・鈴木榮男・佐藤 清
 連絡先 090-8010-8452

3月22日(日) ②千住散策 雨天中止
 リーダー 辰巳恵美子
 集合 JR常磐線南千住駅西口 10時
 コース 駅→白髭橋→東白髭公園→汐入公園→
 荒川土手→横山家住宅→北千住駅
 歩程 3時間
 ポイント 隅田川と荒川を繋いで水辺のウォーキング。
 下町で春の訪れを感じましょう。
 協力者 池田正義・石川孝子
 連絡先 090-2758-7871

3月22日(日) [3] 小瀬名富士～黒尾根 雨天中止
 リーダー 佐野満喜子
 集合 西武池袋線武蔵横手駅 9時15分
 コース 駅→愛宕山→水晶山→深沢山→沢山峠
 →北向地蔵→小瀬名富士→黒尾根→
 高麗橋→高麗駅
 歩程 4時間30分
 ポイント いくつもの小さなピークを越えて、
 小瀬名富士から黒尾根を降ります。
 地図 吉備人出版:奥武蔵登山詳細図
 協力者 小松博氏・丹 幸治
 連絡先 090-7717-1977

3月24日(火) [3] 高川山 雨天中止
 リーダー 川寄英雄
 集合 JR中央本線初狩駅 9時
 コース 駅→登山道入り口→女坂→山頂→
 狼煙台跡→古宿集落→禾生駅
 歩程 4時間
 地図 昭文社:高尾・陣馬
 連絡先 090-1213-8777



3月25日(水) ③三叡山(かたくりの里) 雨天中止
 リーダー 柴崎 実
 集 合 JR両毛線岩舟駅 9時20分
 コース 駅 タクシー＝みかも山公園東口駐車場→かたくりの里→三叡山→中岳→三叡神社→みかも山南入口駐車場→東口駐車場
 歩 程 徒歩又はタクシー 岩舟駅
 ポイント 約3時間30分
 春の陽だまりハイクも楽しい。毎年定番の三叡山を歩く。今年も可憐なカタクリ、アズマイチゲ、水芭蕉、桜など沢山の花が見られるでしょうか。
 協力者 生島丈児・柴崎ミチ子
 連絡先 090-3499-0190

3月25日(水) ②江戸城の桜 雨天中止
 リーダー 大倉昌子
 集 合 JR飯田橋駅西口 10時
 コース 駅→靖国神社→田安門→北の丸公園→千鳥ヶ淵公園→和田倉門→大手門→東京駅
 歩 程 4時間
 協力者 藤原栄子・池田正義・斎藤省多
 連絡先 090-4712-0896

3月26日(木) ①新宿御苑 雨天中止
 リーダー 松永孝子
 集 合 JR千駄ヶ谷駅 10時30分
 コース 駅→千駄ヶ谷口から新宿御苑→園内散策
 昼食→信濃町駅
 歩 程 2時間
 費用 入園料(一般 500円・65歳以上 250円)
 ポイント 要年齢確認
 私は約20年、都内や周辺の街を皆様と楽しく歩いてきましたが、年令や体調のこともあり、今回で最後の山行にいたします。長い間ご参加くださり誠にありがとうございました。園内は禁酒。
 S L 関根直樹
 協力者 石川孝子
 連絡先 090-2637-0969

3月26日(木) ②桜の狭山湖とトロの森 雨天中止
 リーダー 下倉章治
 集 合 西武狭山線西武球場前駅 10時
 コース 駅→トロの森→狭山湖→山口観音→狭山公園→武蔵大和駅
 歩 程 約3時間30分(10km)
 ポイント 桜と春のさわやかな風を期待して歩きます。
 連絡先 080-5176-7475

3月27日(金) ②お鷹の道 雨天中止
 リーダー 直江忠彦
 集 合 JR中央線西国分寺駅 10時
 コース 駅→国分寺跡→お鷹の道→殿ヶ谷公園→貫井神社→野川→野川公園→野川公園一之橋バス停＝調布駅又は武蔵小金井駅
 歩 程 3時間30分
 連絡先 090-2146-6765

3月28日(土) ②目黒川とさくら 雨天翌日
 リーダー 佐々木 保
 集 合 東急目黒線武蔵小山駅西口 10時
 コース 駅→林試の森公園→目黒川→目黒駅(地下鉄中目黒駅)
 歩 程 約3時間30分(9km)
 ポイント 今は桜の名所となった目黒川、そして筑波研究学園都市の建設に伴い、移転した跡地の都立公園に寄り、さくら三昧。
 連絡先 090-8035-6123

3月28日(土) ②逗子やまなみの道 雨天翌日
 リーダー 中嶋要一
 集 合 JR横須賀線鎌倉駅
 コース ④10時5分発金沢八景駅行バス停
 バス停＝朝比奈下車→熊野神社→展望台→十二所果樹園分岐→鉄塔6号→光蝕寺→十二所バス停＝鎌倉駅
 歩 程 約3時間30分
 地 図 2万5千図:鎌倉
 協力者 鈴木榮男・佐藤 清
 連絡先 090-1542-0415



3月28日(土) ③弘法山～吾妻山 雨天中止
 リーダー 加藤正彦
 集 合 小田急小田原線秦野駅 9時30分
 コース 駅→権現山→弘法山→吾妻山→鶴巻温泉駅
 歩 程 3時間
 ポイント 桜並木の見頃期待。
 地 図 昭文社:丹沢
 連絡先 046-257-6567 夜6時～8時
 緊急時 080-5475-4187

【参加費について】

リーダーが皆さんからお預かりする参加費は全額会に納入され、運営費となります。



3月28日(土) [3] 小川町の桃源郷 雨天翌日
 リーダー 山川美恵子
 集合 東武東上線東武竹沢駅 9時
 コース 駅→諏訪神社→北向不動→石尊山→
 官ノ倉山→249.3M峰→城跡→桃源郷→
 木落としバス停＝小川町駅
 歩程 4時間
 ポイント 春がいっぺんに来ました！
 地図 係が準備します。
 協力者 小川順一郎
 協力者 山川和雄・宮田 晃
 連絡先 090-6005-4651

3月28日(土) [4] 晃石山～大平山 雨天翌日
 リーダー 藤原正博
 集合 JR両毛線岩舟駅 9時30分
 コース 駅→岩舟山高勝寺→馬不入山→桜峠→
 晃石山→太平山→新大平下駅
 歩程 4時間30分(12km)
 ポイント 夏の暑い時期ふうふう言って苦しんだ道を、
 今回逆方向からゆっくりと歩きます。
 協力者 遠藤 郁
 連絡先 080-5425-2706

3月29日(日) ①東京駅～日比谷～九段下
 リーダー 岩間英之 雨天中止
 集合 東京駅丸の内中央口 12時
 コース 駅→皇居東御苑→日比谷公園→千鳥ヶ淵
 公園→九段下駅
 歩程 1時間30分
 ポイント 良い気が流れる皇居のお堀をめぐり
 アーバンな自然を満喫する。
 昼食は済ませてから来てください。
 協力者 達山敏子・山岸佳一・五木田悦子
 連絡先 090-8309-0004

3月29日(日) [2] 加治丘陵 雨天中止
 リーダー 小泉純子
 集合 西武池袋線仏子駅南口 10時
 コース 駅→北コース→桜山展望台→愛宕神社→
 入間川→円照寺→元加治駅
 歩程 3時間
 ポイント 多くの人が気軽に里山散策を楽しめ、
 道が整備され歩きやすいです。
 地図 昭文社:奥武蔵・秩父
 協力者 佐伯公子・花崎今朝志
 連絡先 090-7845-4254

◆リーダーの先へ行かず遅れず、
 解散まで 同行動を。



3月29日(日) [3] 青梅丘陵から梅岩寺 雨天中止
 リーダー 矢澤省三
 集合 JR青梅線軍畑駅 9時30分
 コース 駅→榎峠→雷電山→辛垣城跡→名郷峠→
 三方山→矢倉台→梅岩寺下り口→梅岩寺
 →青梅駅
 歩程 4時間30分
 ポイント 尾根歩き(山桜)と梅岩寺の枝垂れ桜。
 昨年4月のリベンジ。
 協力者 清水十三男・山下光一・岡戸真二
 連絡先 080-1263-8403

4月～5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。
- 不明な点は担当リーダーへお問合せください。

●リーダー 佐々木 保 090-8035-6123

4月5日(日)～7日(火)

[3] 京のさくらと東山三十六峰をあるく
 集合 5日:東京駅 7時3分発ひかり新幹線車内
 コース 東京駅＝京都駅＝出町柳駅下車→銀閣寺
 (月待山)→大文字山→南禅寺山→蹴上駅
 ＝亀岡駅(泊)＝東山駅→祇園四条駅→
 知恩院→東山山頂公園→清水山→稻荷山
 →伏見稻荷駅＝亀岡駅(泊)＝二条城他市
 内観光＝京都駅
 歩程 5日:3～4時間 6日:6～7時間
 7日:3～4時間
 費用 次号にてお知らせします。
 ポイント 「東山三十六峰」とは京都盆地東側に連なる
 比叡山～稻荷山までの36の山々の総称。
 できるだけ頂を踏みます。
 地図 係が用意します。

●リーダー 木村博子 090-1432-7892

5月9日(土)～10日(日) [4] 佐渡島金山・金北山

集合 9日:新潟港 7時20分
 コース 新潟港＝両津港＝史跡佐渡金山＝青粘
 登山口→ドンデン山荘(泊)→ドンデン山→
 金北山→白雲台＝両津港＝新潟港＝
 新潟駅
 歩程 9日:約2時間 10日:約7時間
 費用 13,000円(宿泊費) 交通費は各自払い。
 ポイント 世界文化遺産の金山を訪れ、花の百名山
 の金北山に向かいます。
 たくさんの春の花々に出逢えます。

さあー！一緒に
歩きましょう

10・11月入会のお仲間（敬称略）

No.15732～15743
新入会員12名 カッコ内は紹介者



小川 博子

千代田三恵子（田中よしこ）

阿部美津江（立花良子）

井口 笑子（立花良子）

佐々木達夫（HP）

谷村 玲子（HP）

相原 美香（HP）

岩倉 裕範（HP）

福地 裕子（HP）

豊原 美紀（HP）

田村 智恵（HP）

足利 孝二（HP）



やったね!

ポイント達成者（敬称略）

50ポイント

野田みち子 中沢秀伸
小島和江 佐藤孝子
旗福 勲

150ポイント

中里るみ子 入江和子

300ポイント

指中詩郎

250ポイント

増田悦子

700ポイント

大村典子

400ポイント

佐藤スミ子 南保シマ子

450ポイント

竹間勝子 半澤秀子

200ポイント

西尾千恵子 高橋恵子
堀川加奈子 野崎和子

550ポイント

岩本明美



東ハイ宿泊提携施設

東ハイでは、会員の皆様の利便を計るべく、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。

◎(有)明神館

〒390-1516 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・カップ橋を巡る上高地散策に最適な旅館です。

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域・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。



雪の季節の安全歩行 アイゼン・マスターガイド

軽アイゼン

爪が4本～6本のアイゼン、チェーンスパイクのことを軽アイゼンと呼んでいます。

ゴムバンドで装着するタイプは簡単ですが、ゴムが伸びたり外れたりしやすいので紐でキッチリ締められて、安定も良い6本アイゼンがおすすめです。

アイゼンの装着

山側の方に向けて利き足の反対の方から装着します。
ベルトの端は外側にくるように装着します。



1. 基本姿勢と歩き方

- フラットフィッティング：アイゼンの爪全体が雪面に刺さるように、足裏全体を地面に平行にしておきます。
中途半端に足を置くと滑落の原因になります。
- 歩幅と足の感覚：大きな段差を避け、次の一步は「静荷重・静移動」を意識しましょう。
アイゼンの爪で反対側のズボンやスパッツを引っ掛けないように足と足の間を広めにあけて歩きましょう。
- 目線：こまめに目線を上げ、進行方向の状況を確認しながら歩きましょう。
- ストックの併用：雪面の状態や斜面に応じて、ストックを併用することで、安定感が増します。

2. 傾斜の歩き方

・登り

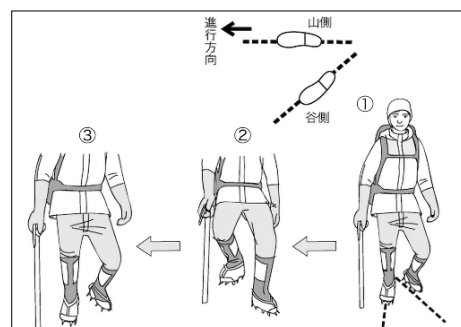
斜面に対して垂直に近い状態で、アイゼンの爪（特に6本爪の場合は中央よりやや前の爪）を雪面に食い込ませるようにして登ります。
斜面がきつくなると、自然と足先が開く（がにまた）ようになります。

・下り

つま先を進行方向に向け、体の横でストックを足元の真下に突き刺せるように構えます。
かかとと近くにある爪を滑り止めとして機能させましょう。

・トラバース（斜面を横切る）

山側の足（山足）は進行方向に向けて、
谷側の足（谷足）は下向きにして、
アイゼンの爪全部が効くように意識して歩きましょう。





**保険について日頃の皆様の疑問を集めてみました。
回答を東ハイ保険担当の川崎さんから回答をしていただきました。**



質問 1

東ハイの保険はどこ会社ですか？



公益財団法人スポーツ安全協会（東京海上日動火災保険）です。

回答 1

質問 2

なぜ保険加入は必須なのですか？



会員の皆様が山行中に怪我をされたときの障害保険で、
もしもの時の安心をお約束できるものです。
また、怪我だけではなく、賠償責任保険もついています。

回答 2

質問 3

補償期間はどのくらいですか？

その年の4月1日午前0時から翌年の3月31日午後12時迄です。

回答 3

質問 4

山行中に怪我をしてその時は大したことがないと思ったのですが、
帰宅してから何らかの症状が出た場合でも保険は使えますか？



はい。大丈夫です。病院で診察を受け、山行担当リーダーに連絡
してください。担当リーダーから保険担当リーダーに連絡が入ります。

回答 4

質問 5

このスポーツ安全保険は東ハイの山行ではなく、個人で山やウォーキング
に行ったときでも保険は適用されますか？



東ハイの会山行時だけになります。

回答 5

質問 6

レベル[4]（一般向強）以上の山行参加の時は遭難救助付山岳保険の加入が義務付
けられていますが、そのことでお伺いします。
なぜ必要ですか？ 遭難したとき警察や消防の捜索やヘリは無料ですよね？



警察や消防などの公的機関の捜索、ヘリは無料ですが（一部有料地域あ
り）、捜索の場所、捜索時間がかかる場合は民間救助隊へ依頼されると
きもあります。その場合の費用は自己負担となります。そのためにも遭
難救助付保険の加入が必要なのです。

回答 6

質問 7

おすすめの遭難対策救助付山岳保険はどれですか？



ありがとう
ございました

TEL:03-5958-3396
FAX:03-5958-3397

参考

「日山協山岳共済会」です。

回答 7



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件/月の山行があります。
- * 日帰りコースは、主に東京を中心とした近郊です。
- * 79歳以下の方なら、どなたでも歓迎いたします。

まず一度参加してみませんか？

どんな会か最初は不安ですね。
 そんな不安を解消するために、体験参加をしてみましょう！

※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」から見つけれられます。
- * ご自分に合った無理のないコースを選んでください。
 日帰り山行で、レベルは [3] 一般向以下です。(なお、体験参加不可のコースもあります)
- * 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。

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てください。
- * 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。

入会時、参加費などの
 詳しい下院岳は
 HP「入会案内」を
 ご覧ください。



NPO法人 東京ハイキング協会

〒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

昭和48年創立 東京都山岳連盟加入団

東ハイ

検索

ホームページ検索



QRコード

No.1 体験参加券 500円



参加日 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 500円



参加日 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	