

# 山行案内

## ◆ 日帰り山行 竜ヶ岳 (滋賀県・三重県)

リーダー：春本

日程：5月18日(土) <春のシロヤシオは羊の放牧>

※定員に達したため募集は締め切りました

---

## ◎ アルプ山行 大杉谷溪谷

リーダー：三木(悦)

日程：5月18日(土)～19日(日) 1泊2日

コース：1日目 大杉谷登山口～大日嵩～京良谷～千尋滝～シシ淵～平等嵩～桃ノ木山の家(泊)

2日目 桃ノ木山の家～崩壊地～堂倉滝～栗谷小屋～シャクナゲ坂～シャクナゲ平～

～日出ヶ岳～大台ヶ原駐車場～加古川

データ：1日目 [歩行約4時間/距離約6.2km] 2日目 [歩行約5時間40分/距離約9.2km]

※集合場所時刻アクセス等、詳細はミーティングにて説明

---

## ◎ 学習会終了山行・大台ヶ原

リーダー：砂川(延)

日程：5月18日(土)～19日(日) 1泊2日

※定員に達したため募集は締め切りました

---

## ◎ ゆっくりリズム山行 久住山

リーダー：中村

日程：5月22日(水)～25日(土) 船内2泊現地1泊

※定員に達したため募集は締め切りました

---

## ◎ 両神山・雲取山 ～ 秩父・奥多摩へ

リーダー：島谷

日程：5月23日(木)～26日(日) 3泊4日

※定員に達したため募集は締め切りました

---

## 📖 初めての山歩き教室実技③サポート・読図

リーダー：佐々木

日程：5月26日(日)

集合場所・時刻：善防公民館駐車場 13:00 出発

コース：ハイキングコース入口～吊り橋～笠松山(2.5時間程度)

募集：5月例会で募集致します

---

## ◎ 大峰山系 稲村ヶ岳 (1726.1m) (奈良県)

リーダー：上田

日程：6月4日(火)～5日(水) 1泊2日

コース：1日目 近鉄下市口駅～バス～洞川温泉～法力峠～稲村ヶ岳山荘(泊)

2日目 稲村ヶ岳山荘～稲村ヶ岳～山荘～法力峠～洞川温泉～バス～下市口駅

データ：1日目 歩行時間 約3時間・2日目 歩行時間 約4時間

参加費：17,000円(自宅～下市口駅間は各自負担)

募集人員：8名(L、SL含む)

※詳細はミーティングで決めます(5月11日高御位山土曜トレ後にミーティング予定)

△ ゆっくりリズム山行 坊勢島一周散策・かしの山（100m）

日 程：6月8日（土） リーダー：徳本

集合場所・時刻：姫路港 8：40 現地集合 近くに駐車場有

姫路駅北口バス停1番 8：10 発－姫路港 8：30 着

コ ー ス：姫路港9：00発－奈座港9：32着～弁天神社～海水浴場～みかん園入口～展望台～  
～中学校～波切神社～恵美酒神社～路地探索～奈座港14：44発－姫路港

デ ー タ：歩行時間 約3時間（休憩含）・歩行距離 約8km

参 加 費：事務費＋船代2600円

---

▲ アルプ山行 六甲・紅葉谷～魚屋道～有馬

リーダー：三木(悦)

日 程：6月8日（土）

集合場所・時刻：神鉄有馬温泉駅 9：00

コ ー ス：有馬駅～ロープウェイ有馬温泉駅横～炭屋道合流点～紅葉谷～極楽茶屋跡～  
～西おたふく山登山道入口～一軒茶屋～炭屋道分岐～有馬温泉

デ ー タ：歩行時間 約4時間・距離 約11.3km・上り1187m下り1191m

募集人員：8名（アルプ委員含）希望者は三木迄連絡下さい定員達したらゞきります

---

◎ 高妻山（たかつまやま 2353m）長野市 ～ 戸隠の最高峰

日 程：6月9日（日）～11日（火）2泊3日

リーダー：島谷

※定員に達したため募集は締め切りました

---

♥ 初めての山歩き教室実技④サポート・六甲ロックガーデン

日 程：6月16日（日）

リーダー：砂川(延)

集合場所・時刻：阪急芦屋川駅 9：00

コ ー ス：阪急芦屋川駅～高座の滝～風吹岩～金鳥山～保久良神社～阪急岡本駅

デ ー タ：歩行時間 約2時間20分・歩行距離 約6.5km

---

◎ 女峰山（2483m）・男体山（2486m）

リーダー：高島

日 程：6月23日（日）～26日（水）3泊4日

※定員に達したため募集は締め切りました

---

◎ アルプ山行 鹿島槍ヶ岳

リーダー：須増

日 程：7月1日（月）～3日（水）

集合場所・時刻：梅田高速バスターミナル阪急三番街 21：10

アクセス：6/30阪急三番街21：40発＜夜行バス・泊＞松本6：20着－信濃大町－扇沢9：10着

行 程：7/1 扇沢～柏原新道登山口～種池山荘（泊）

7/2 種池山荘～爺ヶ岳～冷池山荘～鹿島槍ヶ岳～冷池山荘（泊）

7/3 冷池山荘～冷乗越～高千穂平～大谷原＜タクシー＞信濃大町－松本－加古川

デ ー タ：1日歩行時間約4時間/距離約4.8km 2日歩行時間約7時間/距離約10km

3日歩行時間約4.5時間/距離約6.6km

※アクセス等変更の場合もある。詳細はミーティングで決める

---

◎ 女性委員会山行 北海道 東大雪2230mとアポイ岳811m

日 程：7月17日（水）～20日（土）3泊4日

リーダー：中村

※定員に達したため募集は締め切りました

# 夏山登山

## ① 立山縦走と弥陀ヶ原散策

L：小田

日程：8月19日（月）～23日（金）4泊5日（車中1泊）

集合場所・時刻：※詳細はミーティングで決めます

コース：8/19 大阪から夜行バス

8/20 富山駅－立山駅－美女平－室堂～散策 みくりが池温泉（泊）

8/21 室堂～一ノ越～雄山～大汝山～富士の折立～別山～雷鳥平～  
～室堂～みくりが池温泉（泊）

8/22 室堂～天狗平山荘～獅子鼻岩～立山荘（泊）

8/23 立山荘～追分～弘法～八郎坂分岐～展望台～大日岳登山口～称名滝バス停

データ：歩行時間 21日約8時間、22日約4時間、23日約4時間

費用：約70,000円

募集人員：8名（L、SL含む）

## ② 薬師岳から立山三山の縦走

L：高島・薬師岳

日程：8月16日（金）～21日（水）5泊6日（車中1泊）

L：島谷・立山三山

集合場所・時刻：大阪阪急三番街高速バス乗り場 21:50発なので21:20集合

コース：16日夜行バスで大阪梅田から富山駅前

17日富山駅前－折立～五光岩ベンチ～太郎平小屋（泊）

18日太郎平小屋～薬師岳山荘～北薬師岳～間山～スゴ乗越小屋（泊）

19日スゴ乗越小屋～越中沢岳～鳶山～五色ヶ原山荘（泊）

20日五色ヶ原山荘～浄土山～一ノ越～雄山～富士ノ折立～内蔵助山荘（泊）

21日内蔵助山荘～別山～剣御前小舎～剣御前～雷鳥沢～みくりが池温泉（湯）～室堂

データ：歩行時間：17日6時間・18日8時間20分・19日8時間・20日8時間・21日5時間30分

参加費：約8万円

募集人員：5名（L・SL含む）

※六甲山半縦走以上を歩ける方

## ③ ゆっくりリズム奥大日岳

L：藤原(千)

日程：8月22日（木）～24日（土）2泊3日

集合場所・時刻：詳細はミーティングで決定

アクセス：JR各駅－大阪－富山－立山－美女平－室堂（復路も同様）

コース：22日 室堂ターミナル～室堂平めぐり～雷鳥荘（泊）

23日 宿～室堂乗越～奥大日岳 ピストン～雷鳥荘（泊）

24日 弥陀ヶ原散策または室堂山登山 午後帰路

データ：23日 歩行時間 6時間・歩行距離 8km・累積標高 700m

費用：約6万円

募集人員：6名（L・SL・ゆっくりリズム専門委員を含む）

④ 立山三山～大日岳～称名滝 縦走

L：野村

日 程：8月21日（水）～24日（土）3泊4日

アクセス：往路・各駅－大阪＜特急＞敦賀＜新幹線＞富山＜地鉄＞立山＜ケーブル・バス＞室堂

コ ー ス：21日 室堂ターミナル～ミクリガ池～雷鳥沢ヒュッテ（泊）

22日 雷鳥平～一ノ越～雄山～大汝山～富士ノ折立～別山～雷鳥沢～雷鳥沢ヒュッテ（泊）

23日 雷鳥平～新室堂乗越～奥大日岳～七福園～大日小屋～大日岳～大日小屋（泊）

24日 大日小屋～牛ノ首～大日岳登山口～称名滝展望台～バス停－立山－（往路同様）

デ ー タ：歩行時間 21日約1時間・22日約7時間・23日約5時間15分・24日約4時間20分

費 用：約8万円

募集人員：6名（L、SL含む）

※集合場所・時刻等ミーティングにて詳細決定

---

⑤ 称名滝～大日連山～室堂の縦走

L：砂川（延）

日 程：7月28日（日）～30日（火）2泊3日

アクセス：姫路－大阪－富山－立山（復路も同じ）

コ ー ス：28日 富山電鉄立山駅～称名の滝～登山口～大日平山荘（泊）

29日 大日平山荘～大日小屋～奥大日岳～新室堂乗越～雷鳥沢（泊）

30日 雷鳥沢～室堂ターミナル－立山－富山－姫路

デ ー タ：歩行時間 28日3時間・29日6時間30分・30日1時間

費 用：約6万円

募集人員：5名（L・SL含む）

※ミーティングで詳細決定

夏山①～⑤コースは、5月5日（日）高御位山例会で募集します