

2024年 おやじの山旅 東北北部の山  
(2024年10月8日～10月15日)



白神岳登頂 1235m (10月12日 10時30分)

## 1.趣旨

長年デンソー山岳部で活動した仲間達が定年を迎えた。  
その仲間達で2016年におやじの山旅を立ち上げた。  
かけがえのない仲間達でこれからも山を楽しみたい。(その9年目)

## 2.コンセプト

山を通して自然・郷土料理、現地の人とのふれあいを楽しむ。

## 3.計画

山域・山名 東北(北部)の山 4座  
鳥海山、白神岳、姫神山、焼石岳

期間 2024年10月8日(火)～10月15日(火) 8日間

### 参加者と役割分担

No.	氏名	役割	登山担当リーダー	保険	生年月日	年齢	血液
1	金子 清	CL・渉外	姫神山	登山S	1955/5/10	69	A
2	藤田 勝啓	SL・装備	焼石岳	登山S	1953/6/6	71	B
3	町田 修	SL・地形・記録	白神岳	登山S	1955/9/5	69	B
4	津田 廣一	記録(正)		登山S	1953/6/20	71	O
5	竹内 幹雄	気象・写真	鳥海山	ハイ1	1951/10/26	72	O
6	天野 広	会計		登山S	1955/4/25	69	AB
7	津田 利栄子	(ゲスト)		ハイ1			
8	鈴木 浩子	(ゲスト)					
9	上杉 由紀子	(ゲスト)					

## スケジュール(概要)

No.	2024年 月/日	山名	標高 (m)	登山コース	登山行動 時間(h)	担当	宿泊先
1	10/8(火)	移動・観光		中部国際空港～仙台空港～移動・観光(鶴岡公園)			湯の台温泉 鳥海山荘
2	10/9(水)	*観光		酒田市内観光		天野	
3	10/10(木)	*鳥海山	2236	滝ノ小屋登山口～河原宿小屋～大物忌神社～新山(往復)	8:00	竹内	
4	10/11(金)	移動・観光		十二湖観光		津田	黄金崎
5	10/12(土)	白神岳	1235	登山口～二股分岐～鯉山分岐～大峰分岐～白神岳(往復)	8:00	町田	不老ふ死温泉
6	10/13(日)	姫神山	1124	一本杉登山口～姫神山～(こわ坂コース)～一本杉登山口	4:00	金子	焼石岳温泉 焼石クアパーク
7	10/14(月)	焼石岳	1547	中沼登山口～姥石平分岐～焼石岳～焼石神社～姥石平分岐～中沼登山口	7:00	藤田	ひめかゆ
8	10/15(火)	移動・観光		仙台城跡観光～仙台空港～中部国際空港			

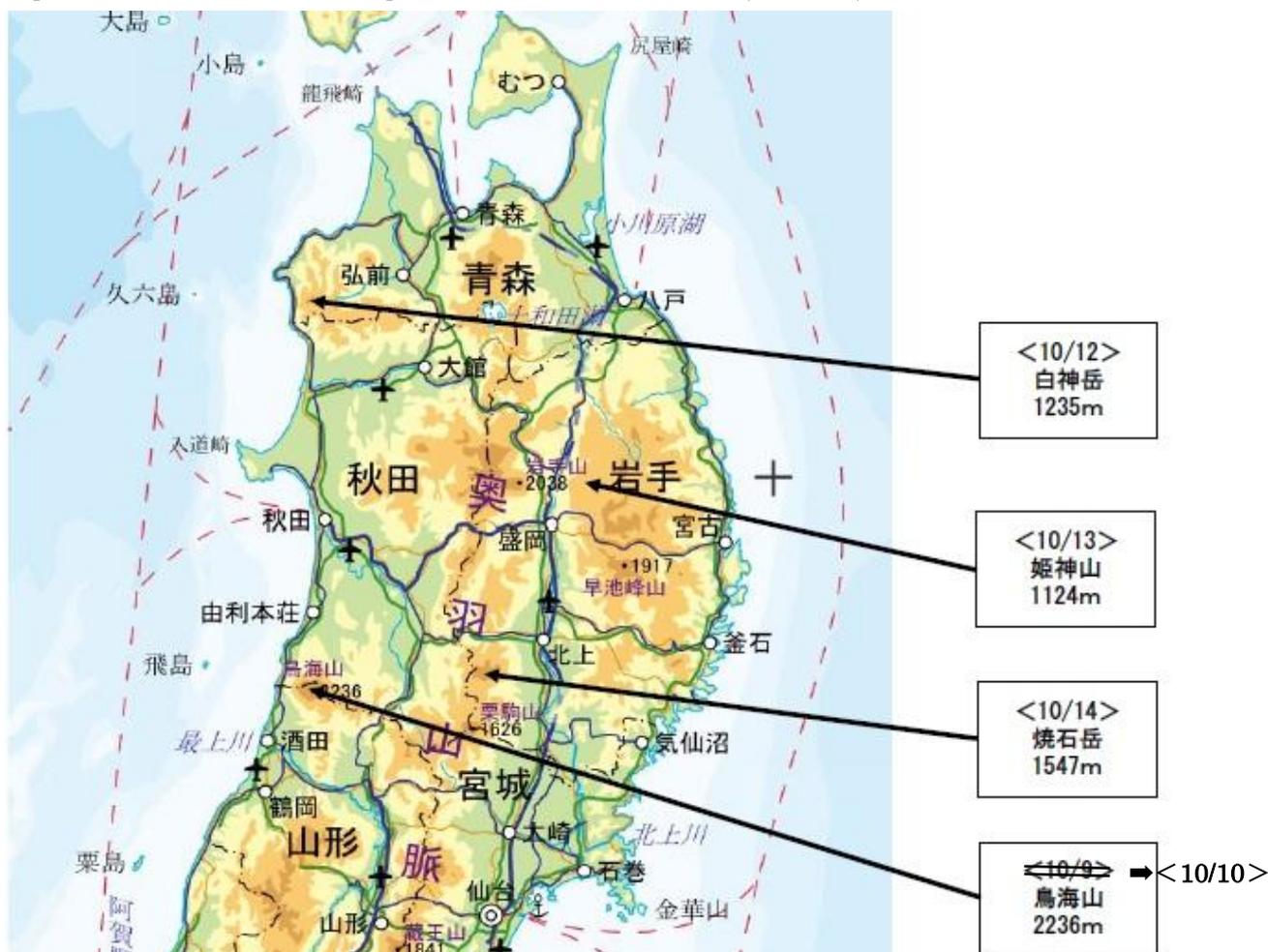
\*天候を考慮し、10/9に観光、鳥海山登山を10/10へ変更(10/8に皆で相談決定)

行き(10/8)(飛行機); ANA361 中部国際空港 8:20～仙台空港 9:35

帰り(10/15)(飛行機); ANA3124 仙台空港 15:25～中部国際空港 16:35

\*東北での移動手段: レンタカー1台に便乗

## 東北の山(北部) 登る山(4座)



## 4.思い出の1コマ、1コマ

10月8日 移動と鶴岡公園（庄内）観光



南洲翁と臥牛翁



ヤマボウシの実



致道館（藩校）



本間美術館内 鶴舞園（庭園）

10月9日 酒田市観光



本間美術館内 清遠閣広場



茶室（特別拝観させていただきました）



土門拳の写真



初孫酒造資料館

10月10日 鳥海山（しんどくて寒かったね〜） 天気コロコロ変わった



駐車場到着（天気良さそう）



登山届出して出発



陽が昇りだす



天気もいいし、元気もりもり



ガスってきた 寒い！



休憩です



草もみじ？



山頂寒い！ ガスって見えず

10月11日 十二湖散策（不老ふ死温泉までの移動途中）



十二湖 晴れ 落口の池



鶏頭場の池（青空と湖面に映る広葉樹）



美しいブナ林

10月12日 白神岳（晴れのルンルン登山）



それぞれに休憩中



広葉樹林の道歩く



森の声を聞こうとする男



美味しそうだけど



変なキノコ



避難小屋が見えてきた



避難小屋の向こうに岩木山



ニッコニコの4人

10月13日 姫神山（ルンルン登山）



一本杉登山口



一級登山道に行く



名所 一本杉



頂上からの岩手山(絵になるね)



山頂からの眺望（もう一方）



決める男



初登頂だぜ！



風力発電のプロペラが並ぶ

10月14日 焼石岳（紅葉最高の絶頂登山）



恒例のラジオ体操（登山準備です）



中沼を通過中



1340m付近で休憩



泉水沼で休憩中



頂上手前の斜面の紅葉



焼石岳初登頂！



焼石岳頂上の風景（360度の眺望最高）



下山にて①



下山にて②

10月15日 仙台城址観光



護国神社へ参拝



仙台城跡（青葉山公園）マップ



仙台市街

## 5. 行動記録

10/08 (火) 鶴岡公園の観光 曇り

### ■行動

金子清、町田修、藤田勝啓、竹内幹雄、天野広、津田廣一、津田利栄子、鈴木浩子

10:00 仙台空港発 → 13:30 鶴岡公園 (2h ぐらい) → 16:30 鳥海山荘着

中部国際空港 8:20 発の仙台行飛行機へ乗り込むと、何とプロペラ機。少し、不安を感じるも、無事に仙台へ到着。レンタカーに乗込み、鈴木さんをピックアップし、鶴岡公園へ向かう。小さなラーメン屋で昼食を食べ、荘内藩の鶴ヶ岡城址公園を観光した。なかなか整然とした綺麗な公園だ。荘内神社には、竹灯りが並べてあり、夜には素敵だろうと思った。藩校の致道館の様な文化財や史跡をうまく残しつつ、伝統的な庭園や現代アートの物もあったりする。2時間ぐらい散策して、宿へ向かった。(記:津田)



エ！プロペラ機？



荘内藩主を祀る荘内神社



荘内神社の竹灯り



鶴ヶ岡城の堀を利用した庭園



現代アートのモニュメント



城址公園の堀



鶴ヶ岡城址の碑の前で (鶴岡公園)

10/09 (水) 酒田市の観光 曇り

### ■行動

天野広、金子清

(藤田勝啓、町田修、津田廣一、津田利栄子、竹内幹雄、鈴木浩子)

9:00 鳥海山荘発 → 9:35 本間美術館 → 9:45 日和山公園 → 11:00 本間美術館 (11:25 発)

→ 12:20 山居倉庫 → 13:20 土門拳記念館 → 14:30 初孫酒造資料館 → 16:00 鳥海山荘着

天候の状況から鳥海山は明日に回し、酒田市の観光を前倒しした。本間美術館に他の6人を送り、金子さんと二人で日和山公園に向かった。7分ほどで着いた。立派な公園に「文学の散歩道」と称する文学碑がたくさん整備されていたり、「木造六角灯台」が移築されていたり、「千石船」があったりで酒田市の財政は豊だなと思った。しかし楽しみであった景色はいまいちだった。時間を考慮し行きたかった「山居倉庫」に歩いて往復する事にした。途中にある「みなと市場」は水曜休みとの情報から下見をかねて行くと、とにりに「さかた海鮮市場」があり、営業していたので昼食はここで取る事にした。山居倉庫は趣のある風情でとても良かった。本間美術館にみんなを迎えに行き、さかた海鮮市場の食堂で海鮮丼をおいしく食べた。再度、山居倉庫にみんなで行き詳しく見学した。観光施設「酒田夢の倶楽」の展示も興味深いものがたくさんあり必見だ。酒田市出身の土門拳記念館に移動し見学。いろんなテーマの写真が飾ってあり、じっくりと見学した。初孫酒造資料館に移動し見学。「生酏作り・山廃仕込み・速醸系酒母」の違いを改めて勉強し直した。日本酒を6種類試飲後、営業トークに乗せられ生酏作りの「もみぢロマン」4合瓶を購入した。(記:天野)

[山居倉庫 | 観光スポット | 酒田さんぽ - 山形県酒田市の観光・旅行情報](#)

[土門拳記念館 | 観光スポット | 酒田さんぽ - 山形県酒田市の観光・旅行情報](#) 参照



日和山公園からの眺め



千石船（北前船）



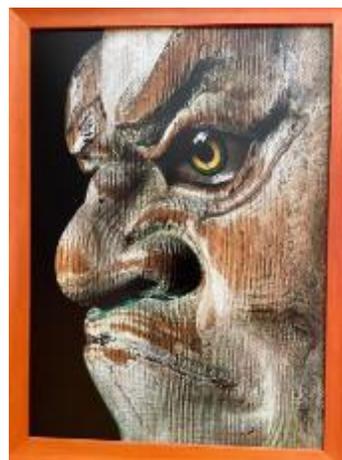
観光施設「酒田夢の倶楽」展示物



趣の山居倉庫



山居倉庫で記念写真



土門拳の写真

### 〔本間美術館〕

6人で、本間美術館、<sup>かくぶえん</sup>鶴舞園（庭園）、<sup>せいえんかく</sup>清遠閣を見学した。テレビ放映で関心を持ち、北前船で財を築いた豪商本間家の収蔵品を展示した美術館、別荘、庭園が見たくなったのが私の動機であるが、期待通りの素晴らしいものであった。「本間様には及びもせぬが、せめてなりたや殿様に」という俗謡が、私の頭の中に刷り込まれてしまった。一部を以下の写真で紹介する。（記：津田）



本間美術館玄関にて



熱心に見て



布袋図（伊藤若冲）



庭園から清遠閣を見る



清遠閣へ入る



贅を尽くした造り



大広間から庭園を見る



石灯籠の中に  
鳥海山が見える

10/10 (木)「鳥海山」2,236m

■ルート 湯ノ台口登山口→河原宿小屋跡→伏拝岳→新山 (往復)

■行動 晴れ

5 : 39 湯ノ台口・登山口→6 : 05 滝川小屋

→7 : 29 河原宿小屋跡→8 : 45 休憩→10 : 23 伏拝岳

→12 : 10 新山・山頂→12 : 55 大物忌神社→13 : 38 伏拝岳

→15 : 34 河原宿小屋跡→16 : 37 滝ノ小屋→17 : 00 湯ノ台口・登山口

宿を5時発で湯の台口登山口に5時半に到着。準備体操をして体をほぐしてから出発する。石畳みの緩やかな坂を歩いていくと滝の小屋に到着。軽く一本取り「おにぎり」を食べる。ここから河原宿小屋跡まで急な道を歩くがワンピッチで到着。この先は大雪溪、小雪溪と呼ばれている所を歩くが、この時期は雪もなく登山道が分かりにくいので石に書いてあるペンキの矢印を確認しながら進む。そして薊坂から急登を登りきると伏拝岳の分岐に到着。ここまでくれば稜線歩きで山頂は近いと思い頑張る。やがて、七高山手前の分岐に到着。新山山頂を目指す。岩が積み重なっている所を一旦下って矢印を確認しながら進むが先に登ったメンバーの声は聞こえるのだがどう進むのか分かりにくい。胎内と呼ばれる大岩が見えてきた。この上の岩肌を登ると「鳥海山」山頂に到着。山頂付近は雲の中で景色を見ることはできない。集合写真を撮ってすぐに下山を開始する。大物忌神社から行者岳を通り伏拝岳で休憩。そして河原宿小屋跡、滝の小屋でも休憩を取り湯の台口登山口へと下山した。山行時間は予定より2時間遅く11時間21分かかった。(記：竹内)

参加メンバー  
CL: 竹内幹雄、SL: 藤田勝啓、  
天野広、金子清、町田修、  
津田廣一、津田利栄子、  
鈴木浩子、



沢にかけられた木橋



滝の小屋



河原宿小屋跡



雪のない大雪溪



紅葉の先に山頂を見る



鳥海山山頂は雲の中景色は見えない

# 10/11 (金) 十二湖散策 (観光) 晴れ

## ■行動

金子清、町田修、藤田勝啓、竹内幹雄、天野広、津田廣一、津田利栄子、鈴木浩子

8:00 鳥海山荘発→13:00 白神岳登山口P→13:30 十二湖 (1.5h ぐらい) →15:30 不老ふ死温泉着

今日は移動時間が長い。鳥海山荘で早々に朝食を頂いて出発。不老ふ死温泉までの経路上で白神岳登山口を確認し、せっかくなので有名な十二湖を散策しようという計画だ。高速を降りて能代で昼食を食べて1時頃に登山口Pに到着。登山道の確認中、下山してきた女性と遭遇。8h ぐらいで下りてきたという強者だ。貴重な登山情報を聞きこんだ。その後、観光目的の十二湖へ。ビジターセンターPで車を止め、散策マップを入手。所用時間1hのおすすめコースをベースに観光・散策。ゆっくり歩いて「落口の池」へ、小っちゃな「がま池」、広葉樹に囲まれた「鶏頭場の池」を過ぎて見どころの「青池」へ。ウッドデッキも整備された青池は、観光客も多く写真撮影も順番だ。階段の道を登るとブナの自然林が綺麗だ。ブナの木を下からスマホで撮っていると、「何を撮ってるんですか？」と声をかけられた。「ブナの木が綺麗なんで・・・」と答えるも、不思議そうな顔で去って行かれた(昨年、奄美大島でこの撮影方法を教わったが、もっと、詳しく答えた方が良かったかな?)。「沸壺の池」を見ておすすめコースを1周。1.5時間ぐらい散策して車へ戻る。楽しみにしていた、今宵の宿、不老ふ死温泉へ向かった。(記:津田)



十二湖ビジターセンター



散策マップ (おすすめコース)



落口の池 (でかい)



がま池 (小っちゃ〜)



鶏頭場の池



ばかでっかい池と広葉樹 (鶏頭場の池)



青池 (綺麗な池です)



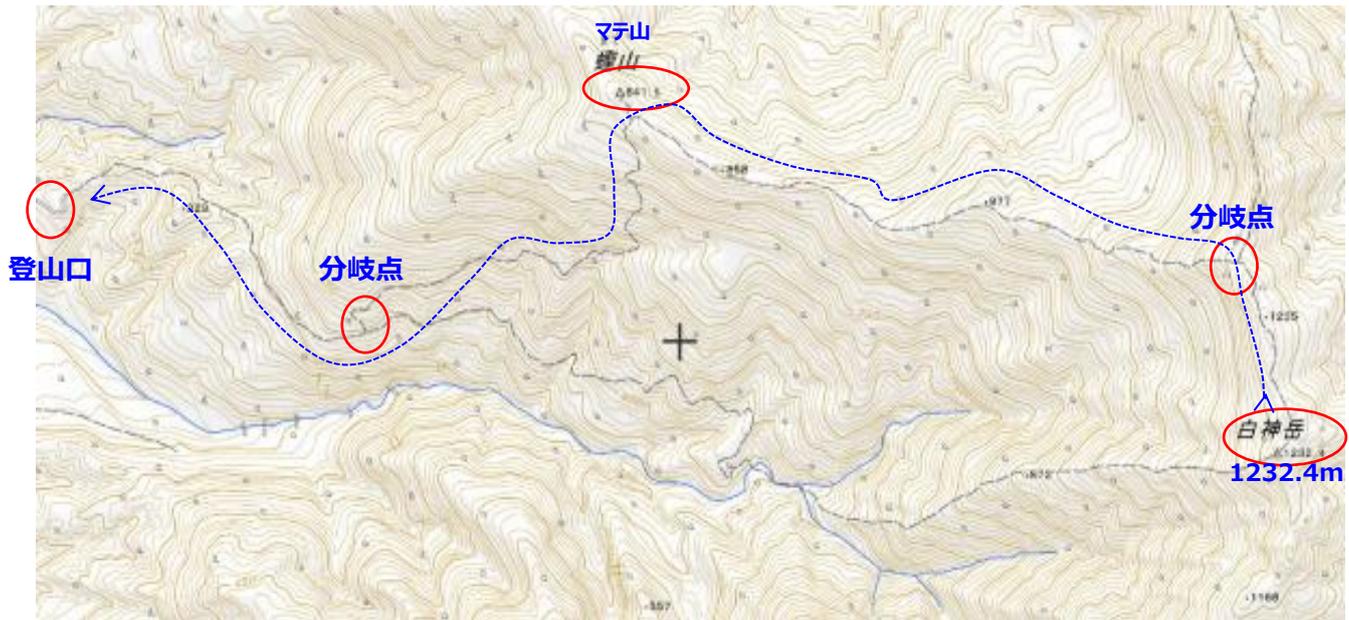
ブナの自然林 (見事です)



沸壺の池 (皆、見てますね〜)

## 10/12(土)白神岳 晴れ

■ルート：登山口～分岐点～蛭山～白神岳 1232m（登山口からのピストン登山）



CL: 町田修 SL: 金子清 竹内幹雄 藤田勝啓 津田廣一 津田利栄子 天野広 鈴木浩子 上杉由紀子

### ■コースタイム

不老ふ死温泉発 5:00→駐車場発 5:40→登山口発 5:50→二股分岐 6:30→水場 7:40→

蛭山尾根分岐 8:40→稜線分岐 10:00→避難小屋 10:25→白神岳山頂 10:30～50→

蛭山尾根分岐 12:30→水場 13:20→二股分岐 14:00→駐車場着 14:40

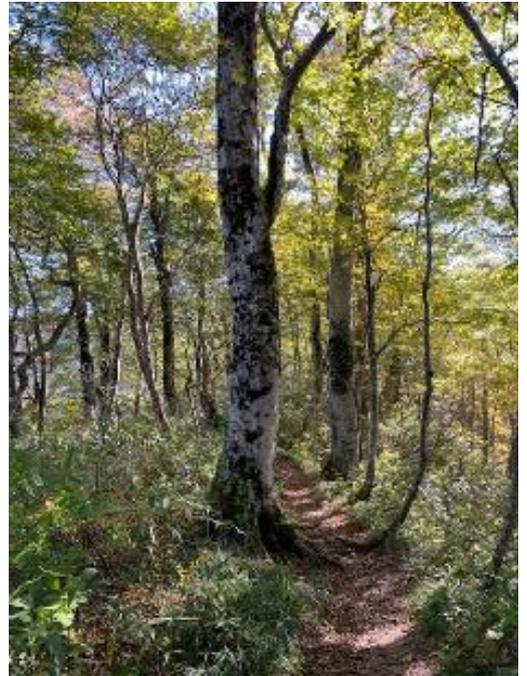
前日の登山口偵察で駐車場からのダイレクトルートを見つけていて、そこから早朝の森へ入り込む。しばらく歩くとブナの大木が「ようこそ白神へ」と出迎えてくれる。二股分岐点に建つ看板は、いかにもトラバSRートへと案内するような設置だが、尾根道の方が無難なようだ。我々も勿論、蛭(マテ)山経由で行く。蛭山分岐までに3カ所程水場が有り、最後の水場で休憩して尾根に出る。尾根道はブナの大木が広がり、気持ちの良い白神山地らしい登山道が続く。この辺りでパーティーが二分割する。天気も良くルートもしっかりしており、あえて追いかけない（追いかけれないか・・・?）。稜線分岐の手前ぐらいから低木の紅葉が綺麗に色付き始め、晴天の空に映える。振り返れば日本海が広がり、黄金崎も確認できる。いいですねえ、この景色。稜線分岐点からしばらく歩くと三角屋根の避難小屋が見えてくる。先行メンバーがここで待っていてくれた。手の届きそうな所に山頂がある。休憩前に全員で山頂を踏む。北東側に人為の影響をほとんど受けていない世界最大級の原生的なブナ林の白神山地が広がり、その奥に鋭く尖った岩木山が見える。さらに東側に遠く八甲田山が霞んでいる。登りの登山道で、下山の方に何人か合った。山頂の避難小屋で一泊しての早朝下山との事……。山頂からの広大な景色を眺めながら、朝日に輝くこの山並みも、きっと素晴らしかったらと想像する。



二百名山記念の写真を撮り、来た道を下る。元気なメンバーが登りでパスした蛭山を踏んで、揃って下山した。行動時間の心配も杞憂に終わり、不老ふ死温泉の露天風呂を楽しみに帰路に付く。 (記) 町田



登山口を出発！



ブナ林の登山道



日本海が広がっている



三角屋根の避難小屋



尖がった岩木山が見える



全員、登頂です！

10/13 (日) 姫神山 晴れ

■ルート 一本杉登山口～(一本杉コース)～  
姫神山～(こわ坂コース)～一本杉登山口  
(全行程 5.7km 行動予定 4.0 時間)

参加メンバー

CL : 金子清

SL : 天野広、竹内幹雄、町田修、藤田勝啓、  
津田廣一、津田利栄子



姫神山山頂

行動 (行動時間 3 時間 30 分 休憩含む)  
一本杉登山口 12 : 30～(一本杉コース)～  
姫神山 14 : 10～14 : 45～(こわ坂コース)～  
こわ坂登山口 15 : 45～一本杉登山口 16 : 05

今日は青森から盛岡まで車移動。不老ふ死温泉を 7 : 40 出発、大鰐弘前 IC から東北自動車道に入り滝沢 IC 下車、一本杉登山口駐車場に 12 : 10 到着する。所要時間 4 時間 30 分。身支度を済ませ 12 : 30 出発する。キャンプ場を過ぎ、樹林の中を行く。昼からの登山とあって、山頂から下山する多くの登山者とすれ違う。小さいお子様連れのファミリー登山が目につく。登山道が整備されていて人気の山のような。八合目を過ぎると少し急な登りになる。山頂直下で土地コースと岩場コースに分かれていて岩場コースから行く。 14 : 10 山頂に着く。天気も良く 360 度の展望を楽しむ。西方に岩手山が大きく見える。山頂の三角点は標柱ではなく、大きな盤石の真ん中に金属標が埋め込まれていた。下山はこわ坂コースを慎重に下る。(記 : 金子)



山頂の風景



三角点



姫神山登山口



コバノガズミの実



姫神山から岩手山遠望

10/14 (月) 焼石岳 (やけいしだけ) 晴れ

■ルート (中沼登山口～銀名水～焼石岳～焼石神社～姥石平～登山口)

累積標高差 954m 行動予定 8.0 時間 距離 13.3 km

参加メンバー

CL ; 藤田勝啓	町田修
SL ; 津田廣一	竹内幹雄
金子清	津田利栄子
天野広	



■行動 (行動時間 8 時間 50 分 休憩含む)

8 : 40 登山口→9 : 20 中沼→ 9 : 40 上沼→10 : 40 銀名水→12 : 20 姥石平→13 : 00 焼石岳

13 : 30 焼石神社→14 : 20 姥石平→15 : 30 銀名水→17 : 30 登山口

花の山・焼石岳はその種類の多さと群落の広さでは東北随一と言われている。(続日本百名山より)  
登山道は5コースあり、私は平成25年5月に中沼コースと平成27年6月に東成瀬コースから登山している。  
今回は最も人気がある最短コースの中沼コースを歩いた。中沼登山口駐車場は100台以上の車で埋め尽くされていて、ハイエース(大型車)は駐車に手間取った。恒例のラジオ体操後に出発。日射しが漏れる紅葉樹林帯を登ること40分で中沼に到着。焼石岳は花が良いのは分かっていたが、紅葉も良いことを確信した。焼石岳をバックに中沼に映える紅葉の美しさは息をのんだ。(下左写真) この先の絶景が期待出来る。登山道に咲く夏の名残の花々を右・左にパチリ・パチリと撮影しながら進む。コケモモ、オヤマリンドウ、ミヤマキンポウゲ、エゾリュウキンカ、ハクサンイチゲ、ウスユキソウなどがシーズン最後まで健気に咲いていた。銀名水には避難小屋が建っていて、管理状態が良くトイレもきれいだった。姥石平は360度・紅葉に彩られた空間で多くの人が休憩していた。焼石岳への最後の登りを前に一本取る。泉水沼を前景にした焼石岳の紅葉が青空をバックに燃えていた。(下右写真) ここからゆるやかな登りを20分で小広い焼石岳山頂に着く。眺望は素晴らしく、鳥海山、岩手山、早池峰山、栗駒山、そして年に数回しか見えないらしい月山までが見渡せた。足下には東焼石岳や横岳が草紅葉をまとい横たわっている。眺望を充分楽しんだ後、登山者で賑わう山頂を往路と反対方向の焼石神社に進む。ここでUターンをして焼石岳東面の草紅葉を見ながら姥石平まで戻る。ここからの下山は日の入り時刻との勝負となったが登山口までわずか15分はヘッドランプ歩行となった。(記: 藤田)



中沼の紅葉



泉水沼を前景に焼石岳

10/15 (火) 仙台城址 (観光) 晴れ

■行動

金子清、町田修、藤田勝啓、竹内幹雄、天野広、津田廣一、津田利栄子

8:30 焼石クアパークひめかゆ発→10:30 仙台城址 (観光&昼食 2h ぐらい) →14:00 仙台空港着

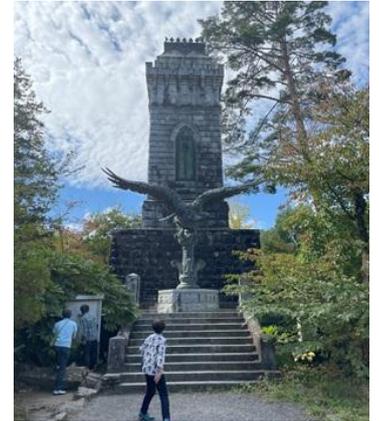
宿で今回の山旅最後の朝食を堪能して、8時半に出発。仙台空港方面へ向かう。せっかくなので、仙台城址を観光して帰ろうと立ち寄る (計画通り)。2時間ぐらいのドライブで到着。まず、護国神社へ参拝。綺麗な立派な神社だ。仙台城跡 (青葉城跡) の方へ移動し、鳶の像、伊達政宗の騎馬像、仙台市の俯瞰を楽しみ、仙台城見聞館を見学した。時間もない為、ここの店で昼食を食べて、仙台空港へ急いだ。レンタカーを返却し、2時頃に空港へ到着。帰路の飛行機からは、今回の山旅を祝福するかの様に、富士山が顔を見せてくれた。  
(記: 津田)



護国神社



社殿立派です



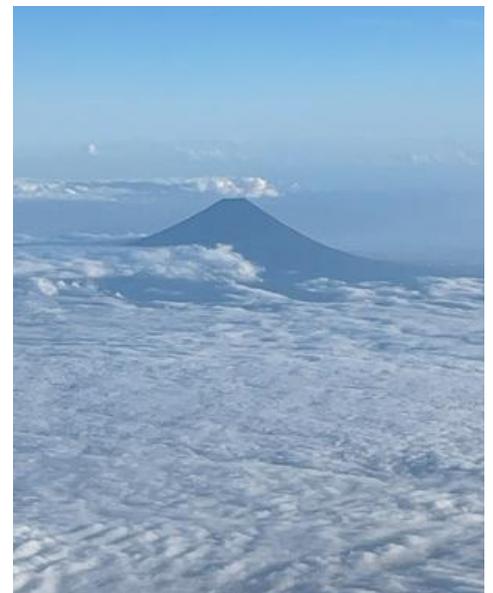
鳶の像を見つめる



伊達政宗騎馬像の前で



仙台の町



富士の挨拶 (帰路の飛行機より)

## 6. 特別寄稿

### 『土門 拳』記念館を訪ねて

町田 修

鳥海山を天気の良い日に登ろう。ならば、予備日を設けて天気登山の確率を上げよう。と、云う計画で予備日を観光に充てた。宿泊地である「鳥海山荘」の麓、酒田市周辺で観光計画が組まれた。私も庄内と云えば「酒」、老舗の酒蔵にでも行って美味しい酒にでも有り付こうと、酒田の地図で酒蔵を探すと幾つか Hit（地図参照／酒蔵がいっぱいある）した。その一つが「初孫酒造」だった。さらに周りを見ると、「土門拳記念館」が割と近くにある。

土門拳・・・確か、写真家だよな？

風景写真じゃなく、人物を中心にした・・・写真家だよな？

そうか、酒田の人だったのか。せっかくだから、酒蔵のついでに行ってみるか！

と云うことで、皆さんに提案し、観光ルートに収まった。

この様に動機は不純だったが、実際記念館に行くと、チャラチャラした気持ちでは見れない写真が迫ってくる。ありのままの日常の人の表情を伝えていてすごい！と、感じた。有名な美術展や絵画展でも、あまり「凄い！」と感じるような経験はない

（これは、私の鈍感さが成せる技だが）が、この時は、仏像が、三島由紀夫が、川端康成が、文楽の静御前の目が、その目線の延長線の何ものかに、何かを訴えているような雰囲気を感じた。その中でも一番、私の心持を揺さぶった写真が「若い看護婦 日本赤十字病院 東京麻布」1938 である。意を決したその目は、自分を抜け出し、遠く何ものかへと注がれていたように感じた。後日、1938 年の日本赤十字看護婦を検索すると下記の現実に行きついた。

『昭和 12（1937）年に日中戦争が始まり、昭和 16（1941）年には真珠湾攻撃を皮切りに、太平洋戦争に突入した。戦争は思った以上に長引き、日本は防衛しきれないほどに戦線を拡大した。政府は昭和 20（1945）年に敗戦するまでの間、あらゆる手立てを講じて、国民を動員し、戦争を遂行しようとした。看護にも多大な協力が求められた。日赤の看護婦しか記録は残っていないが、延べ 3 万 3,156 人が動員された。そのほとんどが 10～20 代の女性であった。戦時救護を主たる目的とする日赤の看護婦が動員されるのは当然であった。』

土門はその看護婦のモノ言う目線をリアルにレンズに収めたのだ。

今回は今までにない貴重な体験ができ、予備日が予備以上の価値ある予備日になった。またいつか、酒田を訪れるときは記念館の写真テーマも変わっているだろう。再訪したい。土門拳に拘ったが、そのレンズは真実の底まで暴くように、時代の瞬間を、日本人の現実を、そこに流れる日本の心を捉えた、素晴らしい写真家だと思う。

『実物がそこにあるから、実物をもう何度も見ているから、写真はいらないと云われる写真では、情けない。

実物がそこにあっても、実物を何度見ても、実物以上に実物であり、何度も見た以上に見せてくれる写真が、本物の写真というものである。

写真は肉眼を越える。』 土門拳



# 東北の山旅で出会った花々 (2024年10月10-14日)

藤田勝啓

2024年東北の山旅は鳥海山、白神山、姫神山、焼石岳の4山を無事に登ることが出来ました。今回の目的は紅葉の山でしたが、夏の暑さが長引いたせいなのか葉っぱの日焼けなどが見られ、ナナカマドの葉も紅葉しないで落ちてしまい、赤い実だけ状態のものが多かった。地球温暖化が紅葉に悪影響を与えているのかなと日本の季節感を危惧しましたが、天候に恵まれ期待以上の山もあり紅葉の山を満喫できました。木々の紅葉・黄葉はさることながら、足下の草紅葉も見応えがありました。この時期の花々は夏から秋へ「花が咲き 実(種)を付け 枯れていく(花がら)」自然の営みが感じられます。シーズン最後に健気に咲く花々。そんな出会いに感謝しつつ、その一部を紹介します。



ナナカマドの実(鳥海山)



チシマキンバイ(鳥海山)



チングルマの綿毛(鳥海山)



コケモモ(鳥海山)



ママシグサ(白神山)



サラシナショウマ(白神山)



シラカミアザミ(白神山)



シリバナ(白神山)



トリカブト(白神山)



ユキザサの実 (白神山) ←



オヤマリンドウ (白神山) ←



アキノキリンソウ (白神山) ←



ミヤマリンドウ (姫神山) ←



サワヒヨドリ (白神山) ←



ウメバチソウ (白神山) ←



タムライソウ (白神山) ←



メマツヨイグサ (白神山) ←



シロヨメナ (白神山) ←



ノコンギク (白神山) ←



ヤマハハコ (白神山)



クサギ (白神山) ←



カンボクの実 (姫神山)



コバノガマズミの実 (姫神山)



ノリウツギ (焼石岳)



ナナカマドの実 (焼石岳)



ウスユキソウ (焼石岳)



エゾノリュウキンカ (焼石岳)



タマガワホトギス (焼石岳)



ミヤマキンポウゲ (焼石岳)



ハクサンイチゲ (焼石岳)

※太字は写真を掲載しています

日付	山名	出会った花
10月10日	鳥海山	ナナカマド、ヤマハハコ、チシマキンバイ、チングルマ、コケモモ ノハラアザミ、ノコンギク
10月12日	白神山	マムシグサ、サラシナショウマ、シラカミアザミ、ツリバナ、トリカブト、 ユキザサ、オヤマリンドウ、アキノキリンソウ
10月13日	姫神山	アカツメグサ、オヤマリンドウ、ミヤマリンドウ、サワヒヨドリ、 ウメバチソウ、タムラソウ、メマツヨイグサ、シロヨメナ、ノコンギク、 ウスユキソウ、ヤマハハコ、クサギ、カンボク、コバノガマズミ
10月14日	焼石岳	ノリウツギ、シロダモの実、ナナカマド、ウスユキソウ、 オヤマリンドウ、ツリバナ、エゾノリュウキンカ、ミヤマキンポウゲ、 タマガワホトギス、ノハラアザミ、ハクサンイチゲ

10月9日

セントレアに向けリングシャッターを出たとたんワハハ-爆速…ッ?!

何だかイヤナヨカンが駆け巡る

案の定いつも地道で何も問題無いのだが、やけに時間がかかる。

一瞬だけ迷い、少し戻って高速を爆走~いつも通りPはG棟へ、これが満満で

もっかい出る羽目になり爆焦りっ!朝から爆盛りだくさん(@\_@;)

ラジでゆっくりどころか常に小走りで何とかチェックイン

雨も止み自力でクラブを上がり“座席は6D”プロペラの少し前、鳥海も良く見える。

今回の自分の山行は2つ。鳥海と白神に期待のワクワクが止まらない。

まずは“にかほ高原”の土田牧場へ。

遠景の鳥海に一面のヌキ原と大量のデカイ風車と色んな動物達。

ある意味シュールだ。

チーズトーストとソト乗せ冷コ-味わいながら、牧場のお姉さんと一緒に鳥海を眺め

『明日登るんですよ』→「一番上まで??」→『えっ?そーやけど』→

「アルピニストですか??」→『アルピニストに失礼やで』ちゅう会話、あなたオモロイお人や。

前泊地“大平山荘”は鳥海の水を沸かしたお風呂で、温泉ではないが肌当たり良く気持ちがいい、

水不足だとお風呂は無らしい。ラッキー!

係りのお兄さんの豆知識、この辺は有名な“なまはげ”でなく“あまはげ”なんだとか。

包丁を持たなくてホーホーと叫ぶらしいっす。ホーホー(((u d u\*))

10月10日

鳥海山

AM4:30 骨折からの復帰戦ゆえ早めに歩き出す。真っ暗だがメツチャ星が煌めいてて

『星の降るよ~るわ~♪あなたと二っ人で~♪お~おお』とご機嫌↑

少し慣れだし冷静さを取り戻すと即『わあーっ熊鈴ワスレタ』で、また落ち着きを失う。

想像の熊さんにボールをガンガンしながら我ながら一人でウルサイって(笑)ける。

星が消え→朝日→ガスと来たので太陽光背に出来ると思いき急遽外輪山コースへ

狙い通りブロックGET、そ・し・て・お初にお目にかかります

お初がウ様さまサマ

## ワタシハウレシイ

10時過ぎにピ-ク着。ガスはあるが時々途切れ、青空と海まで見えるので、

喜びをシェアしようとDENSOの皆さんを待つ。

ここで道中抜きつ抜かれつの二人組の【タジマさん】が見つからないと、、、

えーマジ!あかんやん。その場の三人加わり大搜索、30分はかかったか?

ようやく見付きり寝覚め悪くなく下りれます。

ピ-ク直前の岩場は要注意らしく、藤田さん竹内さんに後で聞くと

どの方向にでも入れガスでお互いが見えず、声でしか認識出来なかったとのこと。

ガスの割合がぐっと多くなり『寒~寒~』とダウン羽織ってもじっとしておれず

致しかたなく下りることに。

すると岩と岩の間に突っ込もうという間際『由紀ちゃ~ん』の声???

空耳???見やると手を振る皆。

このガスで、よー気付いたな町田さん、ビックリ(°Д°;)

皆で大声で残りの山行の注意喚起し再会を誓う。

下りはどんどんガスがはれ草紅葉と岩の競演を楽しめた。

下りると天気いい“山あるある”

10月11日

ドミーン秋田の郷土感溢れる朝食をビュッフェショップへ、なんと無料。

男鹿半島が島山のように見え、出会った山好きのおじちゃんに  
『男鹿をプチ縦走したら稜線からの海の色は最高だよ』と教わる。

次回の秋田は男鹿からだな。

北上ドライブにて十二湖へ、4～5湖見学したが興味はそこそこの日本カニに。

誰も居ない静かな沢と青と白の独特の景観、うちはこっちのが満足じゃ。

で、で、黄金崎不老ふ死温泉

ケーション抜群！！でもでも皆が黒い服着て異様なうえ『私は芋？』状態、ほんま空き空きで入りたい。

それでもグリーンフラッシュ期待しながら、釣瓶落としの夕日を堪能したのは楽し。

夕餉は豪勢にアビの踊りやら海鮮陶板焼やら個室で満喫。

甘い茶碗蒸しにもプチ驚き(栗甘露煮入りで蜜も使用とのこと)

10月12日

### 白神岳

4時の朝風呂では満天の星キラキラがナイスですねえ↑

CLに不安のワガママ聞いてもらい白神岳は“おむすび”4つ持って宿5:00出発。

金子副隊長頭に軽快に行く。フワフワの道は気持ちよく、ブナ林もフイトンツド出しまくりに爽快だ。

Max紅葉には少し早めだが秋晴れと海、ピークから360°眺望、下方には世界遺産の核心部が見渡せた。

避難小屋に泊まり夕日&朝日を浴びるのも良さそうだな。

下山は足ガクブルで膝抜けそー(´；ω；`泣く

ヤワークム(覚えたて天野さん(\*^^)v)“森のくまさん”で己を騙し騙し、それでも弱音出そうな

そんな時、浩子姉さんの差し入れドウ&いぶりがっこウマーでパワーちょい回復

がっこさん絶対買って帰ると誓~~~~う。

お風呂は昨日より人も多い雲も多いW多いで海際は諦め、内露天から夕日チャレンジ

……の前に……津田式アイソグ(ササ前の水風呂に太ももまで漬ける)してから

ササ待ちしたが雲に阻まれグイナハルトも出ず残念。

でも昨日98点が見れたもんね～！

津田式アイソグの効果は絶大で、階段エッチラオッチラがトットコトットコぐらいには格上げ

夕餉はビュッフェ、明日の山登りは取りやめた為ビールも解禁ハッポー↑

ご飯ものは締めで～とか知らんっ(´Д´)キッ、初手から“つつこ飯”かっ食らうのさ。

10月13日

朝餉もビュッフェ、魚卵好きのワタクシ“筋子”が並んでいる事に狂喜乱舞

痛風どんとこいのテンコ盛り、幸せ～☆

皆さんは今日明日、姫神・焼石とやられるわけで、、**体力オバケ九段認定**です。

マジでマジでスゲーっす、ハイ。

ワタクシはのんびりまったり海沿いドライブしながら、

昼餉に能代のシャト赤坂レストランで“のしろ牛ジュージュー焼肉おろしソース”を味わい

(但しここは“のしろ牛”も美味でしたが、全品に着くサダバの“キュウリの甘辛漬け”がブラボー！！で

高知で食べるイキウと対張ります。3本分ぐらい、いきましたー(っちゃんいましたー)

道の駅では、いぶりがっこ・梨・葡萄・地物野菜・バター餅等GETしてスイーツ19。9円でギリセー

無事におうちに帰ってきましたとさ。

おしまい

## 東北の山旅を終えて

白神岳に登っているとき強く感じたのだが、上杉さんがパーティーに入ると行動中の会話が盛り上がる。その会話力には以前から舌を巻いていたが、10/26（土）の山カフェ(石丸謙二郎/NHK/AM8:00~)を聞いていて、その素晴らしさ（上杉さんの会話力）を更に強めた。何故かと云うと・・・ここからは、当日ゲストの国際認定山岳医「市川智英」さんのコメントの要約だが『話せるぐらいのスピードで登る時の心拍数は、有酸素運動』添付資料参照、つまり、◆有酸素運動＝酸素を使って体内の糖質や脂質をエネルギー源に筋肉を動かす運動で、体脂肪の減少や高血圧の改善に効果的で酸素を取り込むことで心肺機能が向上する。さらに、長時間の運動によりメンタルヘルスが改善する、と言われている。が、この閾を超えると無酸素運動が増え始め、心肺機能への負担が多くなり、疲れがたまりやすくなる＝バテやすくなる。この話を聞いて、足が攣る時の閾値も心拍数でコントロールできると聞いたこと思い出した。それも話せるぐらいのスピードで登ることが閾値になるようだ。

そしてもう一つ、熊は人の声を一番警戒するという。と言うことは、パーティーにいつも上杉さんが入れば疲れにくく、安全でベスト！と言う結論になるが・・・。そうもいきまい。

我々は高齢者登山の部類に当然入っている。これからも藤田さん推奨の「ゆっくり歩こう山と人生」と合わせて、ワイガヤ喋りながら（まわりは少しうるさいかもしれないが）健康で安全で愉快的な登山を続けていきたいね。

町田 修

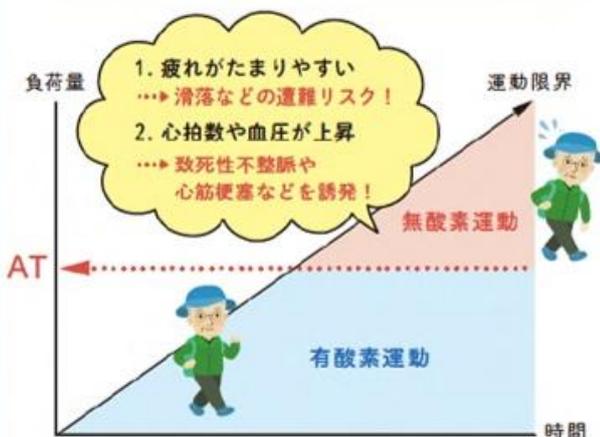
### Dr.市川のけんこうミニ講座

#### ATレベルを知って安全に登山！

運動時、少ない負荷なら有酸素運動となりますが、負荷が大きくなると有酸素運動だけではエネルギーが作れず、無酸素運動が増え始めます。

この境目が「AT」(嫌気性代謝閾値)です。登山ではATを超えないことが大切。運動中の心拍数がATの目安になりますが、正確に知るにはCPXを行いましょう。

ATに相当する心拍数＝最大心拍数(220-年齢)×0.75



#### 山では特に危険！ 動けなくなる「脱水」



脱水になると運動パフォーマンスが下がります。筋肉への血液の流れが滞り、体が動けなくなるのです。山で動けなくなると、体温が下がって低体温症のリスクに。喉が渴いたと思ってから水分を取るのでは遅く、登山前からの十分な水分補給と、塩分も同時に取ることを心掛けましょう。

〈登山中の脱水量の推定式〉

行動中の脱水量(ml)＝5×行動時間(h)×体重(kg)

※運動量が激しい時や気温が高い時は係数5を6～8に

すでに心臓病と診断されている方に対して、運動療法の一環として「登山者外来」で登山に関する評価やアドバイスも行っています。詳しくはWEBサイトをご覧ください。



登山者検診についてのお問い合わせは健診課へ！



## 7. 参加者の所見と感想

### <金子 CL>

おやじの山旅 9 年目を迎えた。

今回は東北の山、鳥海山、白神岳、姫神山、焼石岳の 4 座を計画した。

鳥海山は予備日を含め 2 日間で天気の良い日で登山を考えたが、あいにく両日共まいちの天気だった。白神岳、姫神山、焼石岳は好天に恵まれ景色を楽しみながらの山行ができた。

山旅と併せて道中の観光は鶴岡城趾、荘内神社、庄内藩校「致道館」(鶴岡市)、日和山公園、本間美術館、みなと市場、山居倉庫、土門拳記念館、初孫 東北銘醸「蔵探訪館」(酒田市)、世界自然遺産 白神山地麓の十二湖散策(深浦町)、仙台城趾(仙台市)を楽しんだ。

今回、1000kmを超える長距離運転となったが運転手を交代しながら安全運転に努めた。

来年 10 年目を迎える。次回もしっかりした計画・準備で楽しい山旅を続けていきたい。

### 【金子記】

#### おやじの山旅 履歴

No.	年	期間	山域	主な山 (標高)	参加人数
1	2016	6/25~7/3	北海道の山 (道央・道南)	羊蹄山 (1898m)	13
2	2017	6/24~7/2	北海道の山 (道東)	羅臼岳 (1660m)	12
3	2018	6/30~7/8	北海道の山 (大雪)	トムラウシ山 (2141m)	13
4	2019	6/22~6/30	北海道の山 (道北)	利尻山 (1719m)	13
5	2020	8/22~8/30	東北の山 (南部)	磐梯山 (1819m)	11
6	2020	10/16~10/25	東北の山 (北部)	岩手山 (2038m)	10
7	2021	10/6~10/14	関東の山 (北部)	谷川岳 (1977m)	8
8	2022	5/25~6/2	九州の山 (北部)	阿蘇山 (1592m)	9
9	2022	10/12~10/20	関東の山 (南部)	浅間山 (2568m)	9
10	2023	5/24~6/1	九州の山 (南部)	宮之浦岳(1936m)	8
11	2023	10/8~10/13	中国の山	大山 (1709m)	11
12	2024	4/21~4/26	四国の山	石鎚山(1982m)	6
13	2024	6/21~6/26	東北の山 (南部)	大朝日岳(1871m)	8
14	2024	10/8~10/15	東北の山 (北部)	鳥海山(2236m)	9

### <天野 会計担当>

会計：特に問題なし

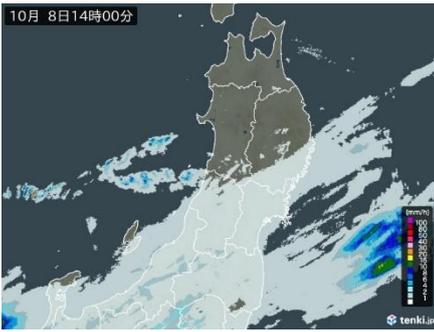
感想：

- ・鳥海山は予想より天候が悪く結構寒かったです。山頂付近の岩場は長くて険しく、大分苦勞しました。歩行時間が長くなり疲れたが、みんなが無事に下山できて良かった。大腿四頭筋がパンパンになりました。
- ・白神岳は快晴の中、楽しく登りました。頂上からの展望は素晴らしかったです。ブナ林、日本海の景色、紅葉がきれいでした。
- ・姫神山は短い山行でしたが、頂上付近の岩場に苦勞したり、頂上の展望が良くまた下りに滑りやすい路があったりで充実した山行となりました。
- ・焼石岳は快晴の中、錦秋を堪能しました。9 時間 30 分のロングトレイルで、やはりみんなが無事に下山できて良かった。

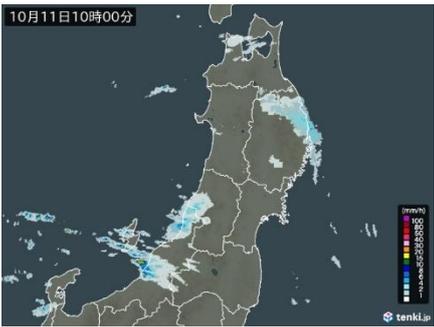
<竹内 気象&写真担当と感想>

気象担当：竹内 雨雲レーダーと行動

10/08 (火) 曇り一時雨 移動日      10/09 (水) 曇りのち晴れ 観光      10/10 (木) 晴れ 鳥海山 (山頂はガス)



10/11 (金) 晴れ 移動日



10/12 (土) 晴れ 白神岳



10/13 (日) 晴れ 姫神山



10/14 (月) 晴れ 焼石岳



10/15 (火) 晴れ 移動日 (帰宅)



10/08 曇り一時雨 セントレア空港から仙台へ移動・観光 (鶴岡公園)

10/09 曇りのち晴れ 酒田市内 観光 (予備日の 10/10 がより晴れるので 10/9 の日程と入れ替える)

10/10 晴れ 鳥海山 登山 (山頂はガスで眺望なし)

10/11 晴れ 移動・観光 (十二湖散策)

10/12 晴れ 白神岳 登山

10/13 晴れ 姫神山 登山

10/14 晴れ 焼石岳 登山

10/15 晴れ 移動・仙台空港から帰宅 (セントレアは小雨)

写真担当：竹内

天候に恵まれ登山、観光共に良く撮れた。

感想：竹内

体力がないのかコースタイムでは歩くことができなかった。みなさんの足を引っ張るようで、こんなことでは一緒にいけないと思いました。トレーニングも大事だが身の丈に合った山行計画も考えていきたい。天候に恵まれ何とか予定していた4座を登れたのはみなさんのおかげです。足を引っ張りながらも無事下山できました。ありがとうございました。

## <津田 記録担当>

今回は、計画した鳥海、白神、姫神、焼石の4座を登頂でき、移動や予備日を活用しての観光と充実した山旅であったと思う。各感想は以下の通りです。

10月8日；移動と庄内藩の鶴ヶ岡城址に整備された鶴岡公園を観光。効率的に時間を活用できたと思う。

10月9日；天気予報情報から、鳥海登山から酒田観光へ計画を変更。前半を2グループに分かれて観光した。私達は本間美術館・鶴舞園・清遠閣を、天野・金子両氏は日和山公園を見学し、後半は一緒に山居倉庫・土門拳記念館・初孫酒造資料館を見学した。なかなか見るものがあつた1日であつた。

10月10日；鳥海山へ登頂するも、時間がかかったなあ〜と思った。以前、登った時はコースが違えど9時間15分（5年前に鉾立からピストン）。岩場もスイスイと登れたし・・・歳を取ったという事かな？  
それから、陽が陰った山頂は寒かつた。山頂近くの岩場を進んでいる時に、別ルートで下山する上杉さんと会えたのは奇跡だよ！ 見つけた町田の視力と直感に感心。町田も言っていたが、安全を考えると、最後の岩場はヘルメットで登つた方がいいと思う。

10月11日；不老ふ死温泉までのロング移動。途中の十二湖散策で、身体の休養日か？しんどい登山の間の疲れを取る休養日は必要ですよ。運転手さんには申し訳ないが、いいタイミングの静養になりました。

10月12日；今回の山旅のハイライト。9人のメンバーで白神岳に登頂出来ました。ムードメーカーのユッキー上杉さんも加わり、より賑やかなパーティーとなる。これなら、クマの心配は無用ですね。ブナ林の歩きやすい登山道をワイワイと楽しく歩いて、数回の休憩を繰り返して山頂へ到着。疲れを感じさせない登りだった。長丁場の登山で、下山時に少し疲労を感じる様にはなつたものの、全員、芍薬甘草湯のお世話にもならずロングコースを歩けたのは、よかつたと思った。

10月13日；長時間（半日）移動と午後入山の姫神山。登り出しは道もはっきりして、子どもさん連れも降りてくる。ラクチン登山と思いきや、頂上近くで巨岩ゴロゴロの岩の上を歩く様になつた。「こんな所、小さな子どもが行けないよ！」 少し前に、岩場回避の回り道の標識があつたみたい。ヒヤッとすることも面白登山だった。

11月14日；宿で朝食を食べて登山口へ着くと車の駐車場所がない。町田運転手が駐車場最奥に入り込んだ空地を見つけ、強引に駐車（ビックリ！）。歩き出してからも、人気の山らしく会う人が途切れぬ。紅葉が映り込んだ中沼を、三脚で撮影してる人の邪魔をしない様に進む。頂上近くの紅葉も見事。山頂には360度のパノラマが広がっていた。頂上にいた女性から「めつたに見れない月山まで見えるのはすごい。紅葉も、前日登つた栗駒より綺麗！ いい時に登られましたね〜」と、声をかけられた。それほどいい時に登れたのは、感謝しかないですね。下山が意外と長く、登山口に暗くなつての到着となつたが、最高の登山だつたと思う。

11月15日；山旅最終日。仙台城址を観光し帰路についた。今回の山旅を祝すが如く富士山が顔を見せていた。

## <津田 利栄子さん>

9年目の山旅も無事終わりました。今回も楽しい時間をありがとうございました。  
今回は、女性3人と心強く、又、長い登山時間も苦にならず、相変わらず景色や花を楽しみながら登りました。年齢を感じる事も多々ありますが、もう少しご一緒させて頂きたいと思っています。  
よろしくお願ひ致します。

<鈴木 浩子さん>

たいへんにお世話になりました。

鳥海山、白神岳の2座、2座共に其々7～10時間紅葉の森を、ブナの森を歩くことができました。その合間の観光スポットへの訪問、共に充実の時間でした。

毎回のこと、山旅のみなさんとご一緒だからこそ、安全に安心して歩みをすすめることができます。御礼申し上げます。ありがとうございました。

「山旅10年」を一区切りと聞いている、来年が最終章の年と。

永年の登山で培われた豊かな経験値、そのゆとりからももたらされるお仲間を気遣うチームワークが部外者のわたしにもみてとれる。複数人での山歩き、チームワークはとても大切なことだと思っている。

再来年、期間、規模は新たな形になったとしても、その先もみなさんの和やかな山旅が続きますように。一度でもみなさんと共に歩き、そのチームワークに触れた者ならそう念じずにはいられないでしょう。

参考；会計報告

項目	金額(円)	備考
宿泊費	821,596	全日程8日間参加(7泊);102,976円/1人
ドリンク代等	46,440	
交通費	183,966	全日程参加者 23,931円/1人
(レンタカー代)	(144,672)	交通費に含む
(ガソリン)	(24,404)	交通費に含む
(高速代+駐車料)	(14,890)	交通費に含む(高速代;13,990円 駐車場代;900円)
合計	1,052,002	

【編集後記】

9年目の山旅 第3弾10月編「東北の山(北部)」が、無事に終了。メンバー全員、無事にそれぞれの山行と観光を楽しめたんじゃないかな?と、思っています。

今回は、宿も少しリッチに(湯の台温泉、不老ふ死温泉、ひめかゆ温泉)、温泉と美味しい料理も堪能できました。鳥海・白神・姫神・焼石の4座の登山と、登山の間の休息に移動と観光をうまく入れ込めた様に思いました。観光も、なかなか面白い所に行けたなあ～と思っています。

10人乗りのジャンボカーだったので、2人の運転手さんには感謝しかありません。

来年は、いよいよ10年目の節目を迎えます。来年も楽しい山行が重ねられます様に！