



# コミュニティスポーツくすのき

HP [www.comisupo.com](http://www.comisupo.com)  
e-mail [comisupo@outlook.jp](mailto:comisupo@outlook.jp)

発行：NPO法人コムスポくすのき

## CONTENTS

- ・月例登山 山行記
- ・10月月例登山のお知らせ
- ・登山教室のお知らせ
- ・コムスポくすのき活動計画表
- ・9月月例登山のお知らせ

## 月例登山 山行記

### ササユリ、瀬戸内・日本海の展望を楽しむ・・・ 「十方山」に登りました

令和元年6月16日（日） 広島県廿日市市吉和

十方山は広島県有数の名山として知られている。山頂一帯は四方八方、遮るものがないチマキザサの草原であることからこの名が付いたとされる。

早朝出発であることから早く目覚め、気になる天気を確認“本日の広島県北部地方は小雨模様”とある。5:00出発、雨模様であれば、それなりの登山があり、雨に対しての対応についても習得できる機会がある。そう言い聞かせながらの道中であった。

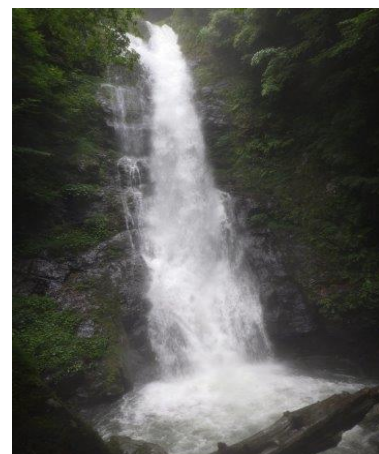
7:15瀬戸の滝登山口到着。雨は小雨程度。ただ、山頂付近はガスがかかると下山路が3方向あるので迷いやすい。よって、途中で断念することもあり、これを伝え出発。9:05五合目、そして最後の急登を過ぎるとササユリをはじめとする山野草たちに出会うことができる。ササユリのほかに、ヤマアジサイ、ギンリョウソウ、ナルコユリ、コケモモ、ヤマツツジなどが雨の中で咲いており、こんな天候の中でも記憶に残る登山になると思う。山頂が近付くにつれ、雨の方は山岳地帯特有の大粒となり、体や木々をたたくごとに大きな音が響く中、10:40山頂へ到着した。この時の雨が一番ひどく、山頂滞在は集合写真を撮ったわずか2～3分であった。下山途中でも雨は一向に止む気配が感じられず林の中で昼食、五合目付近まで下りてきたあたりで雨も止みあたりは明るくなり始めた。

途中瀬戸の滝を経由して下山。分岐より急な登山道を下り、落差47mもある瀬戸の滝、雨も上がり少し乾き始めた雨姿であったが、雨を含んだ豊富な水量に豪快な水しぶきを浴びることになり、まともや雨合羽はずぶ濡れ。13:50無事に瀬戸の滝登山口へ下山することができた。

今回の登山は、歩行距離9.5km程度、標高差は約920m、雨模様、少々ハードであったと思える。登山後の温泉は潮原温泉で疲れを癒した。

十方山の登山ルートはいくつもあり、分岐もそれなりにあるが、指導標などは少ない山である。登山地図が必要であるが、最近ではスマホに頼る傾向が多い。時代の流れでもあるが、バッテリー切れや動作しなくなった時のことを考えたり、全体像を確認するためには、基本的に紙の地図を持っていくことが大事である。また、道迷いになった場合、わかるところまで引き返すこと、これが今回のレクチャーかな。

10年くらい前では、貸切バスでも十分に入ることができたが、今では自家用車でやっという感じである。こんな山は多くなっている。そういうところでも手入れが行き届かなくなっており残念である。



## 月例登山 山行記

### 日本百名山 伊吹山（標高1377m） 登る

令和元年7月20日（土）～22日（月） 滋賀県・岐阜県

アウトドア部会では一年間の行事予定を新年登山後に全員協議で採択している。宿泊を含む登山も一年のうち一度はとの意見に応じて企画される年間行事での最大イベントである。目的地は諸般の事情により変更されることもあり、今年度も当初計画とは違ったが11名の参加であった。今回は当クラブの地元、船鉄観光の企画「伊吹山お花畑散策と養老の滝」へ相乗り企画として実施した。

7/20の14:45船木から名門大洋フェリーの出発港、新門司へ。7/22（月）の朝に帰着のスケジュールである。新門司港から大阪南港間が往復ともにフェリーで移動中が泊まりとなる移動時間の節約型？であるが、今回は台風の進路も気にしながらの乗船で天候には少し恵まれない出発であった。

普段は近場で日帰り、宿泊となれば遠い山に出掛けられるのは勿論、たっぷり有る時間をゆっくりと懇親を深める場として過ごすことが出来る楽しみも有る。

伊吹山は標高1377mで差程の高さではないが、日本のほぼ中央といわれ典型的な石灰岩地帯で琵琶湖や日本海にも近く、冬の寒さや降雪は記録的なこともあり、昭和2年2月14日の11.82mの積雪は世界記録とされている。

気象条件や位置関係から古くから知られた山で、古事記や日本書紀にも名を残している名山中、山域全体に広がる花々がつとに有名で「花の百名山」として知られ、訪れる人が多い山である。

7月の連休、海の日を利用して滋賀県と岐阜県の県境に立つ、日本百名山の一座「伊吹山」にチャレンジしたが、台風の影響からか濃霧で視界が利かず、少し残念な結果であった。それでも花の百名山としての高山植物の多さには心いやされるものがあった。

下山後、高名な親孝行物語の養老町「養老の滝」に立ち寄り、孝行度を試してみたが滝から流れるのは「薫り高き佳き酒」では無く、普通の水であった。

次回も元気を出して登りましょう。



### 登山教室開催します！

期日：10月19日（土）  
開催場所：くじゅう連山（大分県）  
募集人数：先着30名  
参加費：3,000円  
募集期間：9月1日～定員になり次第終了  
申込方法：「住所」「氏名」「生年月日」を記入し  
メール、FAX、または郵送にてお送りください。

申込先：コムスポくすのき事務局  
〒757-0214 宇部市大字西万倉 1518-5楠若者センター内  
TEL 0836-67-2150  
FAX 0836-67-2118  
MAIL [comisupo@outlook.jp](mailto:comisupo@outlook.jp)

くじゅう連山までは楠若者センターから貸切バスで向かいます。詳細は決まり次第、お知らせいたします。



### 9月月例登山 福智山

（福岡県北九州市 900.6m）

期日：9月29日（日）  
集合：楠総合センター駐車場 6:00  
締切日：9月20日（金）

### 10月月例登山 孔大寺山・湯川山

（福岡県宗像市 499m・471m）

期日：10月13日（日）



# < コミュニティスポーツくすのき 活動計画表 >



令和元年9月

令和元年10月

日	曜	種 目	会 場
1	日		
2	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
3	火		
4	水	フットサル	楠若者センター体育室 19:00～
5	木		
6	金		
7	土	ニュースポーツ・卓球教室	楠若者センター体育室 17:00～
		バドミントン	万倉小学校体育館 19:30～
8	日		
9	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
10	火	理事会	楠若者センター研修室 19:00～
11	水	書の教室	楠若者センター和室 15:00～
		フットサル	楠若者センター体育室 19:00～
12	木		
		アウトドア部会例会	楠若者センター研修室 19:00～
13	金		
14	土	ニュースポーツ・卓球教室	楠若者センター体育室 17:00～
		バドミントン	万倉小学校体育館 19:30～
15	日		
16	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
17	火		
18	水	フットサル	楠若者センター体育室 19:00～
19	木		
20	金		
21	土	ニュースポーツ・卓球教室	楠若者センター体育室 17:00～
		バドミントン	万倉小学校体育館 19:30～
22	日		
23	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
24	火		
25	水	書の教室	楠若者センター和室 15:00～
		フットサル	楠若者センター体育室 19:00～
26	木		
27	金		
28	土	ニュースポーツ・卓球教室	楠若者センター体育室 17:00～
		バドミントン	万倉小学校体育館 19:30～
29	日	月例登山	福智山(900m) 福岡県北九州市
30	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～

日	曜	種 目	会 場
1	火		
2	水	フットサル	楠若者センター体育室 19:00～
3	木		
4	金		
5	土	ニュースポーツ・卓球教室	楠若者センター体育室 17:00～
		バドミントン	万倉小学校体育館 19:30～
6	日		
7	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
8	火	理事会	楠若者センター研修室 19:00～
9	水	書の教室	楠若者センター和室 15:00～
		フットサル	楠若者センター体育室 19:00～
10	木		
		アウトドア部会例会	楠若者センター研修室 19:00～
11	金		
12	土	ニュースポーツ・卓球教室	楠若者センター体育室 17:00～
		バドミントン	万倉小学校体育館 19:30～
13	日	月例登山	孔大寺山(499m)・湯川山(471m) 福岡県宗像市
14	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
15	火		
16	水	フットサル	楠若者センター体育室 19:00～
17	木		
18	金		
19	土	登山教室	くじゅう連山 大分県
		ニュースポーツ・卓球教室	楠若者センター体育室 17:00～
		バドミントン	万倉小学校体育館 19:30～
20	日		
21	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
22	火		
23	水	書の教室	楠若者センター和室 15:00～
		フットサル	楠若者センター体育室 19:00～
24	木		
25	金		
26	土	ニュースポーツ・卓球教室	楠若者センター体育室 17:00～
		バドミントン	万倉小学校体育館 19:30～
27	日		
28	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
29	火		
30	水	フットサル	楠若者センター体育室 19:00～
31	木		



## 感動的な登山を楽しむために！(携行品)

### ◆スタイル◆

#### ◇長袖シャツ・長ズボン

伸縮性がある化繊等が好ましく、綿やGパンは不可。半ズボン、半袖は不向き

#### ◇下着も化繊等速乾性のある物

綿は汗をかくと気持ちが悪くなり、体温を奪う

#### ◇登山靴

足首まで入るハイカットが好ましい

登山用品店で適切なアドバイスを受けること

#### ◇山での気温の変化に対応

気温の変化には重ね着で対応、夏でも薄手の中着を用意する

### ◆ザックの中身◆

◎…必需品

○…あると便利

△…なくてもよい

装 備	日帰り	泊まり	チェック
今回の山行計画	◎	◎	
リュックの大きさ	20～30L	30～40L	
昼食, 行動食, 飲料水	◎	◎	
防寒着(セーター, フリース等)季節の応じて対応	◎	◎	
ウィンドブレーカー	◎	◎	
雨合羽(ゴアテックス素材を勧める, 上下別々の物)	◎	◎	
スパッツ	◎	◎	
ザックカバー	◎	◎	
替え靴下	◎	◎	
帽子(飛び止め具もあるとよい)	◎	◎	
手袋(滑り止めつきがよい)	◎	◎	
ヘッドランプ(予備電池含む)	◎	◎	
ホイッスル	◎	◎	
地形図, コンパス	◎	◎	
健康保険証(写し), 持薬, レスキューシート	◎	◎	
レジ袋(大・中・小)	◎	◎	
バンダナ, 日本手拭いまたはタオル	◎	◎	
ちり紙またはティッシュ	◎	◎	
敷物	◎	◎	
ストック(2本を推奨)	◎	◎	
日焼け止め	◎	◎	
洗面具, 温泉グッズ	◎	◎	
時計	◎	◎	
折り畳み傘	○	○	
ストーブ, コッヘル	△	△	
カメラ	△	△	

◇下山後、宿泊や入浴がある場合…着替え(普段着でよい)

◇登山に必要なものは、バスや車に置いていてもよい。

◇バスや車での移動時には、運動靴・サンダル履き、空気枕があるとよいでしょう。