

山岳ぐんま



一般社団法人 群馬県山岳・スポーツクライミング連盟

発行人：吉田直人 / 編集人：根井康雄

〒 371-0123 前橋市高花台 1-6-5 tel 090-8842-2158

E-mail : info@gunmaken-sangakurenmei.net



写真提供：NPO 法人上州武尊山スカイビュートレイル事務局

top News

上州武尊山スカイビュートレイル

ー山田昇記念杯を受け継ぎ、第 11 回を開催ー

上 州武尊山を舞台に 1990 年から 2009 年まで開かれた山田昇記念杯登山競争大会の歴史を受け継ぎ、2014 年からスケールアップしたトレイルランニングレースとしてリニューアルした上州武尊スカイビュートレイル。

第 11 回目となる今年は、9 月 20 日（土）～ 21 日（日）に開かれた。川場村会場をスタートゴールに、130km（山田昇メモリアルカップ）に 356 人（完走者 97 人、完走率 27.2%）、80km（三枝昭雄メモリアルカップ）に 385 人（同 306 人・79.5%）の合計 741 人が激戦を繰り広げた。初日

は雨に降られ、スリッピーなコンディションの中、標高 2000m を越える難路を走り抜けた。138km の優勝は静岡県の大川隼平選手で時間は 19 時間 24 分 04 秒だった。

9 月 10 日に利根沼田地方を襲った集中豪雨の影響でコースが荒れ、主催者の懸命な復旧作業で開催にこぎつけた。

また、今年はクマの出没が例年以上で、実際にクマと遭遇した選手もいたが、直接の被害はなかった。

競技方法は変わっても群馬県沼田市出身の世界的登山家山田昇氏と三枝昭雄氏の両氏を称え、『山田昇メモリアルカップ』や『三枝賞』の名前を継承している。

2025 年度 登山教室 実施報告

指導委員会 対比地 昇

2025(R7)年度

受講者18人(男5、女13) 講師17人

回数	実施日	内容・担当者	参加	講師
1	9/2(火)	開講式 座学①「ナビゲーション技術1(地形図の基礎とその利用)」:根岸	18	17
2	9/11(木)	座学②「ナビゲーション技術2」 地図とコンパスの利用:細野 GPS・スマホの利用:小池	18	14
3	9/13(土)	登山実技「赤城山」 1班(見晴・地蔵) 田中、沼居、根岸 2班(薬師・陣笠) 三田、阿久津、細野 3班(長七郎・地蔵) 小池、戸村、岡本 対比地	16	10
4	9/27(土)	登山実技「赤城山」 1班(長七郎・地蔵) 小池、戸村、山越、沼居 2班見晴・地蔵) 田中、山田、森田、岡田、角田、対比地 3班(薬師・陣笠) 三田、阿久津、細野、岡本	14	14
5	10/1(水)	座学③「山でのファーストエイトと健康登山」 齋藤ドクター 閉講式	14	12
皆勤者(修了証授与)			11	
特別 講習	2/22(日)	登山実技(スノーシュー) 「玉原湿原周辺」	申込6	

雨

晴れ

この登山教室が始まって 30 年が過ぎた。過去の資料によると、この登山教室は 1995 年頃に始まったとある。八木原国明さん、田中壮吉さんの講義から始まり、榛名山、赤城山、子持山などで実技講習を実施していた。2 年後の 97 年から現在行っている座学 3 日、実技 2 日の原型が作られたが、実技の会場は赤城、榛名、子持を基本にして、妙義、谷川、尾瀬もあり、小屋泊、テント泊も実施していた。当時、実務をこなしていたのは阿部源さんと日向野克己さんで、特に高校山岳部を指導していた高体連の日向野さんが中心になって計画を立てていた。高校の山岳部はインターハイを目指し、読図、山の天気・気象、救急法等を顧問の指導のもとに学んでいた。当時の日向野さんが退職時に書いた文章によると、「対象が高校生から大人となり、登山の内容も異なる点もあるが、基本的には全く同じである。登山の基本を学んで、遭難などのない安全で楽しい登山を目指している。何しろ熱心なのである。子育て、仕事等に解放された人達が、さて何をするかとなったとき、手軽に入れるものが登山だったのかもしれない。あまり金もかからない、健康にいい、人と競うものでなく気分的にゆとりが持てる、集団でも個人でも楽しめる、ほとんど一年中活動できる、四季折々自

然が楽しめる・・・。これなら中高年に打ってつけの活動となる。遭難などの件数も増え、当初はがむしゃらに山に登ってきた人達の反省もあり、あらためてしっかりと学んでみたいという人が増えてきているのかもしれない。岳連主催の登山教室には毎年 100 名を超す応募者があり、計画が発表されると直ぐに定員いっぱいになってしまうという状況である。」

中高年にとって、登山についての印象、とらえ方は 30 年前とあまり変わっていないと思われるが、現在は人と人との関係が希薄になり、仲間作りが難しくなっているのかもしれない。近年の赤城山や榛名山での実技では、会話をしみながら登山を楽しんでいる様子がたくさん見られ、個人委員会への入会など仲間作りの機会にもなっている。また、岳連会員の活躍の場にもなり、やりがいを感じることが出来る活動でもある。

今年度は座学を 3 つに絞り、しっかりと時間を確保して実施した。群大病院の齋藤繁さんを講師に招き、専門知識を活かしたお話をいただいたのも好評であった。赤城山での実技も雨天、好天両方の機会が持て、いろいろ体験できる講習になった。アンケートの結果を励みにして今後も頑張っていきたい。

2025年度登山教室 アンケート集計（回答者数 14）

1. 性別

男	4
女	10

2. 年齢

～30	0
31～40	0
41～50	4
51～60	5
61～70	4
71～	1

3. 何で知りましたか

ホームページ	4
新聞	0
知人	2
店頭に置かれた要項	7
その他(SNS)	1

4. 登山経験

(1) 登山を始めて何年ですか

0～2年	8
3～4年	3
5～6年	1
7～10年	2
11～15年	0
16～20年	0
21年～	0

(2) 1年に何回くらい登山に出かけますか

0～5回	7
6～10回	4
11～15回	1
16～20回	2
21～30回	0
31回～	0

(3) 小屋泊での登山経験はありますか

あり	3
なし	11

(4) テント泊での登山経験はありますか

あり	1
なし	13

5. 以前にこの「登山教室」に参加したことがありますか？

初めて	13
あり(2回目)	1

6. 今回参加した理由は何ですか？ (複数回答可)

仲間に誘われて	1
仲間を見つけるため	5
登山の知識を増やしたかったから	12
登山の技術を習得したかったから	10
情報交換のため	0
もっと理解を深めたかったから	4
その他	0

7. 参加費の6,000円は

高い	1
適額	11
安い	2

8. 各回の講習はどうでしたか？

(1) 座学①「ナビゲーション技術1 (地形図の基礎とその利用)」

理解できた	6
少し理解できた	8
あまり理解できなかった	0
今後の登山に役立つ	11
少し役立つ	3
あまり役立たない	0

(2) 座学②「ナビゲーション技術2(地図とコンパスの利用、GPS・スマホの利用)」

理解できた	5
少し理解できた	8
あまり理解できなかった	0
今後の登山に役立つ	11
少し役立つ	1
あまり役立たない	0

(3) 実技「赤城山1回目」

理解できた	8
少し理解できた	6
あまり理解できなかった	0
今後の登山に役立つ	10
少し役立つ	2
あまり役立たない	0

(4) 実技「赤城山2回目」

理解できた	9
少し理解できた	4
あまり理解できなかった	0
今後の登山に役立つ	11
少し役立つ	1
あまり役立たない	0

(5) 座学③「山でのファーストエイトと健康登山」

理解できた	10
少し理解できた	2
あまり理解できなかった	0
今後の登山に役立つ	9
少し役立つ	2
あまり役立たない	0

9. 講師の対応は？

良かった	12
まあまあ良かった	2
あまり良くなかった	0
良くなかった	0
意見・感想	

10. 登山教室のテーマとして興味のあるものはありますか？(複数回答可)

(1) 座学

読図	7
山の天候と天気図	7
山での危険の回避	6
山での応急処置	3
服装・装備	3
歩行技術	7
行動計画	3
食糧計画	0
生活技術	1
その他	0

(2) 実技

無雪期のテント泊山行	3
無雪期の小屋泊山行	4
縦走路でのロープワーク	5
岩登り	4
沢登り	3
雪山登山	3
その他(赤城以外、藪漕ぎ、オリエンテーリング)	2

11. 今後、どのような講習会を希望しますか？

今回のような登山教室(ナビゲーション技術とその他2,3講座、実技2回)	5
初心者対象で今回と違う内容のもの	6
レベルアップした中級者向け講習会	3

12. 登山の指導者資格に夏山リーダー(スタートコーチ)やコーチ1, 2等があります。指導者資格についてどう思っていますか。

資格を取りたいと思っている	1
あまり関心がない	7
未定	5

13. 全体を通して、今回の登山教室に参加してみていかがでしたか？

(1) 楽しかった	14
少し楽しかった	0
あまり楽しくなかった	0

(2) 今後の登山に役立つ	11
少し役立つ	1
あまり役立たない	0

(3) 期待通りだった	10
少し期待はずれだった	1
期待はずれだった	0

14. 感想、ご意見、気がついた点など自由にご記入ください。

・実技での地図の見方、コンパスの使い方などたいへん参考になりました。また、登山の知識の重要性を認識しました。講師の方の登山のことはもちろんですが、その他の知識の多さに感心しました。
・経験のある人の後ろについて山に登る経験がなく、主体的な登山はしていませんでしたが、今回の研修に参加させていただき、主体的に登山していかなければという気持ちが生れました。インターネットを使用して現在位置を確認する場合でも、紙の地図とコンパスを用いて読図できるか否かはとても大きいのだとよく分かりました。コンパスワークや読図は難しいこともありましたが、講師の先生方が丁寧に指導してくださったので少し身につく自信が持てました。地形を考えるのは難しいけれど楽しかったです。参加できて良かったです。ありがとうございます。
今回初めて参加させていただき、ありがとうございます。コンパス、地図の見方はよく分かりました。続けないと忘れそうですが…。私個人としては上毛新聞で、群大の齋藤先生のコラムをよく読んでいたので、直接お話を聞けて良かったです。
・初めての登山教室でしたが、講師の先生方が本当に丁寧に指導くださり、雨の山行もこんなに楽しいものかと思うことができました。ありがとうございます。
・楽しかったです。なかなか仲間がいなかったのが、良かったです。少しずつチャンスができればいいと思っています。
・今回の教室では整理及びナビゲーションについて教えていただきありがとうございます。これまで学んだことがなかったので、大変勉強になりました。この後は忘れられないようにして、自分でやってみたいと思います。
・知識に長けた講師の方々にとても丁寧に優しく多くのことを教えていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。さらに登山に興味を持つことができました。またの機会がありましたらよろしくお願いいたします。本当にありがとうございます。
・初心者なのでナビゲーション技術だけでなく、歩行技術、服装・装備、行動計画についても、もう少し学ぶことができるとありがたかったです。



トレッキングや登山の国内・海外旅行保険はもちろん、自動車保険、火災保険、傷害保険、生命保険などを取り扱っております。メールや電話、Zoom 等でもご契約頂けるので、千葉県船橋市の保険代理店ではございますが、ご用命頂けると幸いです。

東京海上日動火災保険(株)、東京海上日動あんしん生命保険(株)代理店

(株) And-Arc

〒273-0012 千葉県船橋市浜町 2-1-1 ららぽーと三井ビルディング 7F

TEL:047-489-1661/FAX:047-489-1667



集合写真



座学 1



座学 2



実技 1



実技 2

遭難対策委員会

沢登り講習会開催報告

(2025.7.19～20)

片品川水系

栗原川～ツバメ沢～ケヤキ沢遡行



ケヤキ沢大滝

7月19、20日の一泊二日で遭難対策委員会主催「沢の楽しみ方」講習に講師として声をかけて頂き、晴天の中、参加者5名、スタッフ7名、合計11名の大所帯の遡行となり無事に終えることができました。

群馬岳連での沢講習は10年以上行っていなかったとのことで、諸先輩方に相談しながら準備に努めました。特に開催地については当初は水上の人気沢、ナルミズ沢を予定していましたが、今年の大雪で雪渓が多く残り、講習地として適さず、ナメ床と大滝、ゴルジュの美しい栗原川での開催に至りました。

朝から猛暑を感じる初日、沼田に6

時に集合し、オリエンテーション、装備、服装チェックのち栗原林道のゲート・車止めへ。林道を下り、10分程で入渓する。しばらく河原歩きすると広大なナメ床が広がる。青い空、広大な黄色いナメ床、栗原川に来たと嬉しく思う瞬間です。参加者は沢登りが初めてではないが、シーズン初めであり泊まり装備の重心であるためゆっくり、慎重に足を運んでいく。30分程で岩塚の滝、川幅いっぱいのダムのような滝で、迫力があります。滝を見ながら小休憩し、左岸の巻き道にて滝を超える。滝の上からは更に美しい区間で、黄色いナメに日差しがキラキラと輝きます。次に出会

う源公の滝は4m程の斜滝で形状が美しい。かつて林業集落、源公平の子供たちの遊び場だったと言われている。今回は水量が多いため巻いて行く。11時には大膳の滝入口を見学。今までの癒しのナメからゴルジュ内の荒々しい雰囲気息を飲む。ここから始まる滝登攀の話に参加者の方々は興味を持たれていました。参加者と大膳の滝見学の合間に遭対スタッフが巻き道の急斜面にロープをフィックスし、落石に気を付けながら円覚址の集落跡に乗り上げる。石垣や当時の生活を物語る名残を垣間見ながら不動沢へ入り、砥沢越コルを超えてツバメ沢へ下る。14時予定通りに

ツバメ沢出合のテン場へ到着する。

テン場は11名の大所帯も寝られる少々小高く平らなスペースで、夕立があっても安心な適地を選択し、皆でタープを張り、寝床を作り、同じ釜の飯を食い、語らい交流を深めた。

2日目、アラーム前に皆、目を覚ましていた。薄暗い川辺に霧がかかる様を見ながらのコーヒー、朝食を済ます。今日は沢を詰め、沢下降し、途中大滝を懸垂下降、さらに下降して栗原川本流に戻る行程は長い。参加者の方が体調を懸念する申し出があり、安全策をとって遭対スタッフ2名が付き添い、栗原林道へ戻ることとし、9名で講習を続行するパーティー編成とした。ツバメ沢詰めの急登を登り、根利側の栗原林道へ。ここはケヤキ沢へ下降する前のエスケープルートのポイントである。皆の体調や意向を確認し、ケヤキ沢下降へと入る。平凡な溪相から滝が大きくなり、

ケヤキ沢大滝上へ出る。ここは右岸ルンゼ状の残置ロープを利用して懸垂下降する。遭対スタッフに参加者を上下で確認してもらいながら安全に努めて下降し、ケヤキ沢大滝を見上げると歓声上がる。ケヤキ沢大滝は落差40mほどの末広がり的美丽な滝で、貴婦人の純白のドレスのようで何度見ても感動する。皆が喜んでいる姿に講習を開催できてよかったと嬉しく思う。朝の歩き出しから5時間経過、皆さんのペースも順調で時間的余裕もある。2日目であり、長めの休憩を挟み思い思いに水と戯れた。遡行も後半に差しかかり、さらに慎重に声掛けをしながら下降する。栗原川本流に戻ってくるとナメ床と暑い日差しに安堵する。

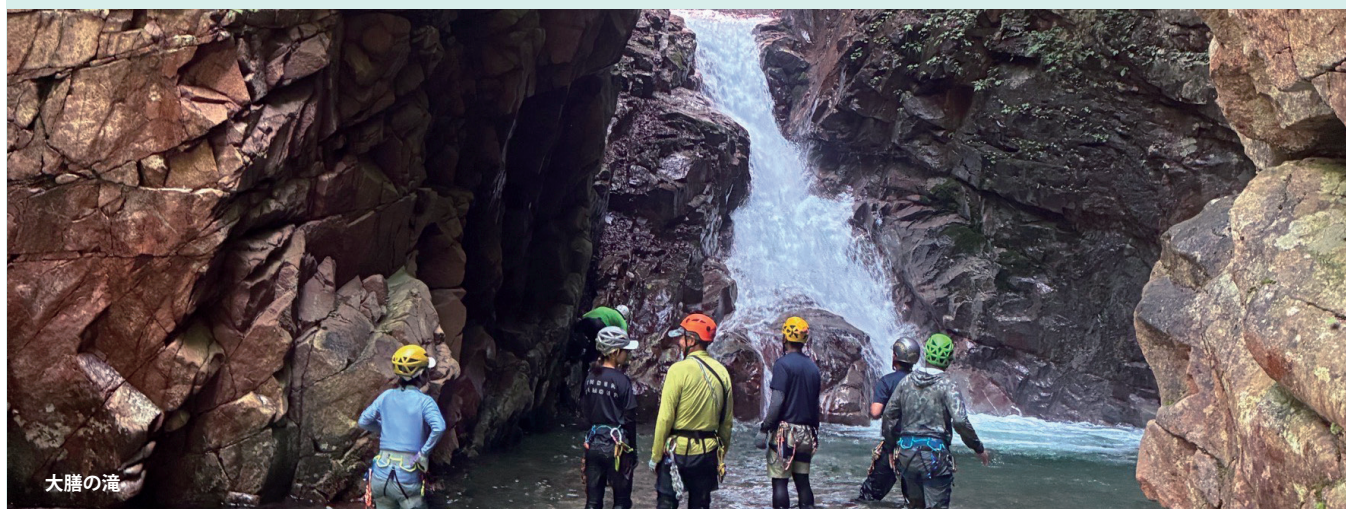
ここで参加者に車までの帰り道の希望をとる。早く脱溪すべく上の林道まで急斜面を登って林道を下るコースと栗原川本流を更に1Kmほど下り、入

溪地点から車へ戻るパターンを提案した。2日間で20Kmほど歩き、早く安心な林道へ戻りたいと思うだろうと思っていたが、「沢登りの講習なので沢を下って帰りましょう。」との意見で最後のナメ床を堪能、深い淵で泳ぎ、体を冷やしながら無事、沢登り講習2日間を終えることができました。

栗原川は皇海山の西側に位置し、足尾銅山の林業基地として栄えた名残を残し、広大なナメと大滝にゴルジュと変化に富む美しい沢である。また、野生動物も豊かであり、この自然豊かな場所を守り楽しんでいきたいところです。

最後に、沢講習についてご指導頂いた諸先輩方、歩荷を始め安全配慮に目配り頂いた遭難対策委員会スタッフの方々、多くの参加者の皆様に無事開催できましたことを感謝申し上げます。

坂本 綾



大膳の滝

アルファ化米
乾燥米飯



のぞみちゃん



nozomi foods Co., Ltd.

あなたの安心を支えるWel-heart

<https://www.nozomi-f.jp>



WEB



Facebook



野反湖キャンプと八間山登山

チャレンジキッズ「野反湖キャンプと八間山登山」が8月23日から24日までの1泊2日の日程で開かれた。コロナなどの感染症の影響もあり、当日の不参加もあったが、子ども10人、大人10人が参加し、野反湖の美しい大自然の中でキャンプや登山を存分に楽しんだ。以下はその写真アルバム。



トンボの生態を学ぶ



今日登る山はあそこだよ～！



湧き水の冷たさを体感する。



野反湖が作られる前は、ここは「野反池」だったことの解説を聞く。

昨年登った「エビ山」方面をバックに八間山を目指す

g e k i d s



集合写真



野菜刻みをする



カレーと豚汁と野菜サラダ 夕食
ができました



マッチを擦ってみる



吹き竹を使ってみる親子



2026 カレンダー「群馬の山」

美しい群馬の山。その四季の風景を切り取った珠玉の山岳写真の数々。今年も見ごたえある力作ぞろいです（表紙込み全7葉・サイズ：590×420mm）。

一口1000円以上の寄付でカレンダー1部を進呈します。寄付金は登山振興と安全登山の普及のほか、ぐんま県境稜線トレイルの安全調査や登山道整備プロジェクト、スポーツクライミングの振興などに活用されます。

【お問合せは】

群馬県山岳・スポーツクライミング連盟、群馬県山岳・スポーツクライミング連盟傘下の山岳会へ。山とスキーの店 石井 Dream BOX でも取り扱っています。

群馬の山

19

太田金山

金龍寺から山頂周回コース

万葉集に新田山と詠まれた金山は太田市のほぼ中央に位置する赤松に覆われた低山。ハイキングコースが整備され、市民の憩いの場となっている。山頂には新田神社が座しており、その周囲は室町時代に築城された山城の遺構が残り、国史跡に指定されている。澄んだ空の下では日光、筑波、秩父、



新田神社

西上州、上信越の山々そして東京スカイツリーや都心の高層ビル群も見渡すことができる。

難易度 A 体力度 1

コースタイム (合計 1 時間 20 分)

金龍寺⇒〈0:25〉展望台⇒〈0:10〉物見台⇒〈0:10〉山頂 (新田神社) ⇒〈0:15〉

あずまや⇒〈0:10〉金山城跡ガイダンス施設⇒〈0:10〉金龍寺

「群馬の山歩きベストガイド

安心して歩ける 126 コース」

群馬の山歩き ベストガイド

安心して歩ける 126 コース



定価 1400 円 + 税
ISBN978-4-86352-249-7

群馬県山岳連盟と日本山岳会群馬支部、群馬県勤労者山岳連盟による群馬県山岳団体連絡協議会の編集で、上毛新聞社から発売中。お求めは岳連総務委員会へ。県内外の書店でも好評販売中。

後編 記集

今年はクマ出没のニュースが異常と思えるほど多いが、テレビニュースで見たクマがずいぶんやせ細っていることが気になった。エサ不足が指摘されているが、その背景は？／ナラ枯れが令和になってから増加ペースだ。林野庁の資料によるとここ数年は平成末頃と比較して倍から 3 倍の被害量になっている。どこへ行っても紅葉前から赤茶色に枯れた山林を見ることも多くなった。日本の森が危機に瀕している。



(有) 山とスキーの店 石井

DreamBOX

伊勢崎市宮子町 3448-2

TEL 0270-21-8025 FAX 0270-21-8026