

ねじりはちまき

9月 白露 秋分の月になりました。

9月1日 防災の日 7日白露 10日二百二十日 16日敬老の日 22日秋分の日となっています。秋分は春分と同じく昼夜の長さが等しく秋分を過ぎると次第に夜の方が長くなっていきます。太陽は真東から昇って真西に沈み、昼夜の長さがほぼ等しくなります。この日は秋の彼岸の中日で国民の祝日のひとつとして『秋分の日』に定められ、亡くなった人の御霊を偲ぶ日となっています。春分と同様、西方はるか彼方にある極楽浄土と現世が最も近くなる日として、各家庭では、お萩や五目ずし、または故人が好きだったものなどを作り、仏前や墓前に供えます。また、家族そろってお墓参りに出かけ先祖の霊を供養します。残暑厳しき折、自分の身体には十分ご注意ください。

幸田 常一

<会社近況>

ただいま、本宮市、郡山市の修繕、新築工事などをお世話になっております。今年も残暑が厳しく、台風や豪雨などの天候に左右される日も多々ありますが、安心、安全な作業を進めて参ります。

<お家のお手入れ>秋は掃除に適している??

水温が高いため、掃除がしやすいです。低温の水よりも、あたたかい水を使う方が汚れが落ちやすいこともあり、秋は掃除がしやすい気候です。今お掃除しておく、冬の年末の掃除がラクになりますね。

・換気扇　・フィルター　・トイレ　・窓　・カーテン　・レンジフード

など、しつこい油污れのレンジフードや、結露でカビの生えてしまう窓まわりなどは、お掃除で清潔も保たれます。寒くなると、水仕事は手が荒れたりあかぎれの原因にもなりますので、秋のお掃除が冬のお掃除の手助けになりますね。夏よりも過ごしやすい気温になると、比較的行動が起こしやすいと思います。

9月の旬 <落花生🥜>

そのまま食べてもお料理に加えても美味しい落花生(ピーナッツ)です。落花生とピーナッツの違いは殻つきが落花生で、殻をむいた状態がピーナッツです。朝いちで食べると良いそうです。抗酸化作用が強くビタミンEも豊富だそうです。ナイアシンという成分がアルコールの分解を助けるので、お酒のおつまみにピーナッツを食べるのはとても合理的なようです。

令和6年9月5日

<発行責任者>幸田 久美

有限会社 幸田建設

969-1204 本宮市糠沢字八幡 1-1

電話 0243-44-3816

<後記>どこのお店にもお米がなく、

パンもなくなっている状態ですね。

早く新米がでて、安定して購入で

きるようになってほしいものです。

ほしの

7月中頃会津若松市の県立博物館で企画展「縄文 DX—会津・法正尻遺跡と交流の千年紀」が開かれていたので見てきた。「会津・法正尻遺跡」は、猪苗代町と磐梯町の境界付近にあって、磐越道の建設予定地となり発掘調査がなされたという。発掘調査の結果、そこには縄文時代中期の大規模集落があったことが判明し、また約千年間作り続けられた大量の縄文土器が発掘されたのである。それら土器はダイナミックな構図や立体的なデザインによるデラックス（DX）な土器に分類されるという。また発掘された土器の特徴から、隣接する北陸地方や関東地方との交流があったことが分かってきたという。これら「法正尻遺跡出土品」は、15年前に国重要文化財に指定されている。

さて、縄文土器の展示物を見て先ず感じたこと—大きいサイズの深鉢といわれるものがずらりと並ぶ光景に何とも言えない存在感というか観る者を圧する迫力というか、そんな感じを受けた。また、火炎といわれる縁を象る造形や縄文といわれる文様に目を奪われ、その美意識に感動を覚えた。鉢については、浅鉢も含め、その実用性についての解説はありませんでしたが、何に使われたのだろうか創造しながら拝観しました。

実用性といっても、生活用具としては勿論のこと、祭祀用として用いられたものもあったらと思う。それにしても実用性（例えば食料の貯蔵用）の土器に美的なものを施したのは何故だろうかという疑問は残る（弥生土器にはそれはなくなる）。縄文人の美的センスはすごいと思うが、その何故については小生にはどうにも分からない。言えることは、時代を遡っても人間の心（人間の本性）は変わらないものということかも知れない。

そこで縄文時代についてもっと知りたいと思った。そこで縄文時代解説の本を読んだり、インターネットで調べたりした。縄文時代について漠然と理解していなかった点が少しは理解を深められたと思う。以下、縄文時代についていくつかの論点に整理しながら紹介したい。既にご承知の方にはご勘弁願いたい。

（1）縄文時代の時代区分

縄文時代とは旧石器時代の後で弥生時代の前に当たる時代で、紀元前13000～16000年年頃（長い厳しい寒さが続いた氷河期が終わり、温暖化へと移り変わる頃）から1万年以上続いたといわれる。縄文時代は縄文土器が使われていたが、その土器の特徴から草創期・早期・前期・中期・後期・晩期の六つの時代に分けられる。

（2）縄文時代のイメージの変化

縄文時代のイメージはどうかというと、「狩猟採集の生活で原始的・未開拓」というイメージを抱いていたが、各所で遺跡の発掘が進み、新しい発見が相次ぎ、従来のイメージが覆されるようになってきた。特に、2021年夏、「北海道・北東北の縄文遺跡群（北海道・青森県・秋田県・岩手県の17カ所の縄文時代草創期から晩期に至る遺跡群）」がユネスコ世界文化遺産に登録されたことにより、確実に認識が変わったといえよう。一時は教科書の歴史記述からも姿を没した縄文時代が、歴史の一時代として不動の地位を確保したと言える。小生も青森県の山内丸山遺跡を観た時、これが縄文遺跡なのかと目を疑い、驚きの連続だったのを今でも思い出す。

（注）ユネスコの縄文遺跡群への評価

狩猟採集民であるのに定住し（世界史的に見て稀）、複雑な精神文化を発展させたこと。環境に適応する高い能力を縄文人は獲得していたこと。

（3）旧石器時代・弥生時代と縄文時代の主な違い

旧石器時代（非定住狩猟採集社会）との違いとしては、縄文時代は土器と弓矢の使用、磨製石器の発達、定住化の始まりと竪穴建物・掘立柱建物の普及、環状集落等の定住集落や貝塚の形成、植物栽培（半栽培）の始まりなどが挙げられる。弥生時代との違

いとしては、縄文時代後期には、稲作が開始されたと考えられるが、あくまで多様な生業の一つに留まって、稲作に特化した弥生時代とは異なるとされる。

(注)半栽培：放置的栽培、野生植物の移植、野生植物への手入れ。

(4) 縄文時代のくらし

縄文人は、「特に植物の高度な利用技術や管理（保存）技術」を開発して生活に生じていた点が旧石器人と異なる点とされている。

植物の利用技術や管理技術とは、食材（山菜・木の実）を調理（煮る・焼く・蒸す）する技術であり、また必要に応じて保存するための技術を開発した。そのために調理道具としての石器が改良され、土器も用途によって工夫が凝らされ、火を扱う竈（かまど）なども改良された。蒸すためには特別の工夫がなされたようである。

いずれにしても、調理には今では考えられないほど時間がかかったであろうし、そして火を扱う調理は屋外でなされたようである。

ア) 食べ物

クリやクルミなど実のなる木がたくさん育ち、豊かな森が広がっていた。人々は森の恵みである木の実や山菜、キノコなどの植物を採って食べていた。また、森にいるシカやイノシシ、ノウサギなどの動物を捕まえるための狩りもしていた。狩りのパートナーとしての犬を大切に飼っていたとのこと。海や川では、サケやブリ、ヒラメなどの魚を採り、シジミやアサリなどの貝を集めて食べていた。

イ) いろいろな道具

縄文時代には、二大発明といわれる土器と弓矢が登場する。狩りでは、遠くからでも安全に獲物を捕らえられる弓矢が使われた。矢の先には、「石鏃（ぞく）」と呼ばれる黒曜石を小さくとがらせた石器が付けられた。その他にも、堅い木の実をすりつぶしたり、叩いたりするためのすり石や叩き石、肉を削るナイフ、木を切り倒す石おのなど、それぞれの用途に合わせた石器が作られた。また、動物の骨や角で釣り針や針を作ったり、木で容器や舟のオールを作ったり、漆を道具に塗って丈夫にしたり、身近にある自然のものを利用して様々な道具を作っていた。

ウ) ムラ(集落)ができた

縄文時代になると、人々は長い間同じところに生活できる家を造り、みんなで集って生活するようになった。これが「ムラ」の始まりである。縄文時代の代表的な家を竪穴住居という。これは地面を掘って何本か柱を立て、上に屋根をかけた半地下の家である。ムラの中には竪穴住居だけでなく、太い柱を使った大きな建物やみんなの集まる広場、亡くなった人を埋葬するお墓、貝殻や食べかすを捨てる貝塚が作られた。また、ストーンサークルとも呼ばれる、いくつもの石を直径30～50mの大きな円形に並べた環状列石（お墓やマツリゴトをする特別の場所か）も見つかっている。ムラの周りに広がるクリやクルミなどの森は手入れされ、生活に必要な食料や木材を手に入れることができる”縄文里山”として大切にされた。

<海を越えて>

縄文時代の人々は丸木舟を作り、丸木舟に乗って海を渡り、遠く離れた場所の特産品を手に入れた。遺跡を見ると、本州でしか採れないヒスイという石が北海道で見つかったり、北海道の黒曜石が本州で見つかったり、暖かい南の海でしか採れない数種類の貝が北海道で見つかったりしている。つまり、当時でも全国規模での交流が行われ、人々や物・情報の交流が活発になされていたことが窺われる。

縄文時代には組織的な戦さが行われていなかった（遺跡から武器が発見されていない）ことを忘れてならないと思う。今回はこれで終る。

北アルプス中心部 蓮華岳・針ノ木岳・爺ヶ岳

針ノ木サーキット

(百：日本百名山、◎：日本二百名山、○：日本三百名山、カッコ内の数字は標高)

【今回登った山】

8月7日 蓮華岳 (○れんげだけ 2799m)

8日 針ノ木サーキット (※)。針ノ木岳 (◎はりのきだけ 2821m)、スバリ岳 (2752m)、赤沢岳 (2678m)、鳴沢岳 (2641m)、岩小屋沢岳 (2630m)

9日 爺ヶ岳 (○じいがたけ 2670m)

※北アルプスの扇沢 (おうぎざわ) を起点として、針ノ木峠→針ノ木岳→赤沢岳→鳴沢岳→岩小屋沢岳→種池山荘 (2450m) →扇沢へ戻る (または逆) 登山ルート。サーキットは自動車レースなどの環状コースのこと。今回時計回りコースを行くことにした。

合計距離 22.1 km、最高点の標高 2821m (針ノ木岳)、最低点の標高 1433m (扇沢)。

8月6日 (火)

自宅発 9:15。前回と同じ北陸道糸魚川 IC 経由で今回の登山口扇沢 (関電電気バスの発着所) (写真下 7日 5時撮影) を目指した。13 km 程手前の「黒部ダム最後のコンビニ」で買い物し、15:30 大町市営第一無料駐車場に停める。ここより駅に近い駐車場は有料だ。火曜日だが 8割がた埋まっていた。

登山口 (写真次頁上) を確認し、登山届をボックスに入れる。コンビニ弁当で夕食とし 20 時頃就寝。



7日 (水)

3:30、近くの車のアラームで目を覚ます。5時、扇沢駅の左側にある登山口を出発する (写真次頁上左)。



舗装の林道を何度か縫うようにして進む（写真上右）。
森林の中の河原（沢）を渡る（写真2段目左）。



（写真3段目左）。



樹林の中の道（写真2段目右）。

小さな沢も渡る



1 時間 45 分ほどで大沢小屋に着く（写真下左）。営業はしていないようだ。



小屋の右手登山道沿いに、赤いお宮と北アルプス開拓の先駆者百瀬慎太郎（1892～1949）をたたえる銅板のレリーフがある。「百瀬慎太郎氏を偲ぶ」と題されている。彼の詩の一節、

「山を想えば人恋し 人を想えば山恋し」が刻まれている。



彼の業績を讃え、北アルプスの山開きを兼ねた、慎太郎祭は今年で第67回を迎え、針の木雪渓にて6月2日に開催されたとのこと。

休んでいた若い女性登山者が登って来て挨拶を交わす。先に行ってもらおう。しばらく行くと沢の上部に雪渓が



見えてきた。沢に降り、右岸に渡る（写真2段目左）。雪渓はかなり溶けて狭くなっている（写真2段目右）。大きな穴をあけている所もある（写真3段目）。右岸（左側）の夏道をたどって登って行く。大丈夫そうな所でチェーンパイクを着け日本三大雪渓（※）の一つ針ノ木大雪渓に乗り出す（写真



下) 8:55。

（※）白馬岳の白馬大雪渓、剣岳の剣沢雪渓、針ノ木岳へ続く針ノ木雪渓

心配なのは踏み抜きと音がしない落石。ベンガラマークや赤テープのポールはなかった。雪渓にどこで踏みだすかは各自の判断だ。雪渓を使わないと高巻きに相当な時間を要するだろう。上部は霧が発生している



雪溪の広い所で上を見る（写真上）。大小の落石がある。今年のこの季節の針ノ木大雪溪は小雪溪だった。雪溪歩きは20分間だった。

最終水場で休憩し水を補給する（写真2段目）。



岩場を登ると樹木のないザレ場となり木の階段や崩れを防ぐ丸太などで整備されている（写真3段目）。ようやく針ノ木小屋が見えてきた。蓮華岳と針ノ木岳の鞍部に建つ針ノ木峠（写真3段目右）だ。11時着。6時間かかった。



針ノ木小屋で受付し、雨具と水だけを持って、蓮華岳に向かう。11:50発。

少し登ったところから針ノ木小屋を見下ろす（写真下左）。小屋の背後の山は針ノ木岳の一部。山頂は見えない。右奥はスバリ岳か？ 蓮華岳は最初の急坂を登った後は緩やかな稜線歩き（写真下右）。



お花がたくさん咲いていた。雷鳥の親子も散歩中（写真上4枚）。



ガスがかかっている、周囲の山々の景観は得られない。
若一王子（にゃくいちおうじ）神社奥社（写真下左）の社の先に山頂があった 13:15、蓮華岳山頂着。



例によって自撮り（写真下右）。
日本三百名山 292 番目蓮華岳登頂、
残り 8 座。

下山にかかる。13:40 蓮華岳山頂発。



コマクサがたくさん咲いていた。

14:45 針ノ木小屋着。

ガスで小屋周囲の景観は得られないが、大沢小屋で先行した三重県のMさんと広島から来たという女性とベンチで山談義（写真左）。



17:30 から夕食。泊りは7人しかない。天気予報が悪かったので多くのキャンセルが出たとのこと。自分が簡単に予約を取れたのは天気予報のせいだった。7日は、ある予報では「強風、雨」だったが、ガスで

見通しは制限されたが、予報とは異なり雨も強風もなかった。誰かが山小屋の営業妨害だねと言っていた。おかげで自分は10人部屋に一人だった。朝食はおにぎりにしてもらおう。

8日（木）

3時前に目が覚める。風の音とする。乾燥室の衣類を取り込みザックに収納する。Mさんは午後早い時間に扇沢まで降りると言っていた。針ノ木サーキットは、前回の水晶岳、赤牛岳に至る縦走コースよりも距離は短いアップダウンが激しく、かつガレ場ザレ場が多い山域なので、明るいうちに種池山荘に着けるよう、自分も4時発、針ノ木岳山頂まで同行することにした。

一階に行ったら既にMさんが靴を履こうとしていた。夜中弱い雨が降っていたとのこと。ヘッドランプを点け4時丁度外に出る。Mさんに先行してもらおう。ガスっているが雨は降っておらず風も弱まっていた。



いきなりジグザグの急登。起きがけ、老骨にはキツイ。息も乱れてくる。岩場をかなり上ったところで右方向にトラバースする（写真下）。ホット一息。Mさんは霧のかなた。

5:10 針ノ木岳山頂着。きつかった。Mさんはおにぎりを食べていた。写真

を撮って貰う（写真上）。日本三百名山 293 番目針ノ木岳登頂、残り 7 座。

Mさんは今日中に帰宅するというので、「またどこかの山で会いましょう！」と言って早々に出立する。



自分は少し休んでおにぎりを一個食べる。若者が登ってきたが、サーキットはやらずに下山するという。

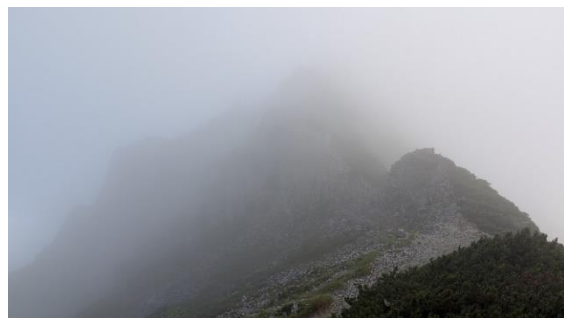
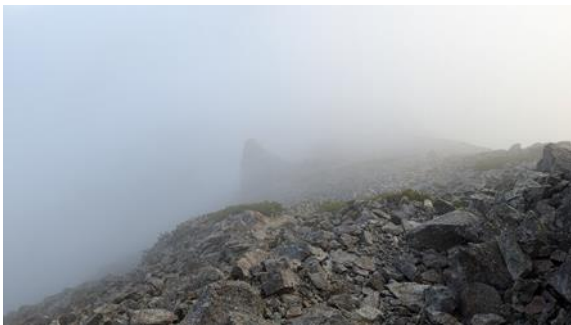
5:40 針ノ木岳山頂発。急なガレ場を下りスバリ岳に向



かう。15分ほど下って上方を振り返る（写真上右）。左側が明るい。写真 2 段目は進む方向、かなり下って行く

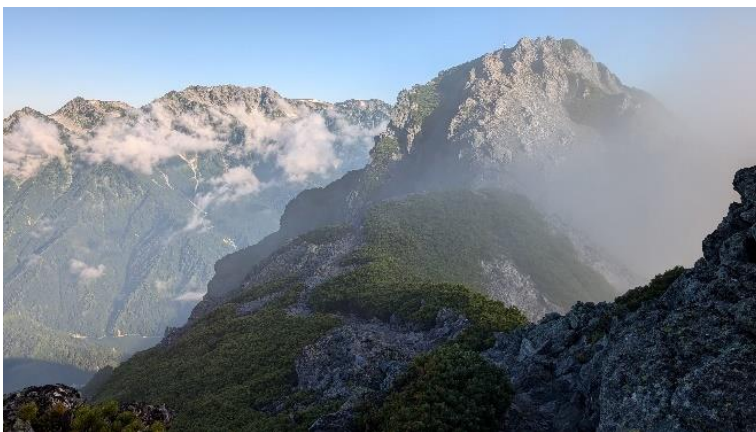
（写真 2 段目左）。

鞍部から見上げると上方にピークがぼんやりと見える（写真 2 段目右）。



踏み跡ははっきりしているのでただ進むだけ。

かなり登ってきたがまだ山頂には至らない。ガスが少し薄くなってきた。「あのガレ山に登るのか!?!」「登れるのか!?!」と自問する（写真下）。



左奥は立山連峰。左下に黒部湖が見えている。



急なザレ場は丸太で土留め兼通路となっていてありがたい（写真上）。
右のザレた斜面にコマクサが咲いていたが疎らで近くでないとよく分からない。

6:55 スバリ岳山頂着。ガスも取れ素晴らしい景色だ。標識の後ろが立山（百 3015m）連峰、右手に剣岳（百 2999m）、標識の左、左下に黒部湖（写真 2 段目左）。7/27 に黒部湖岸から見えていたのはスバリ岳だった。自撮り（写真 2 段目右）。

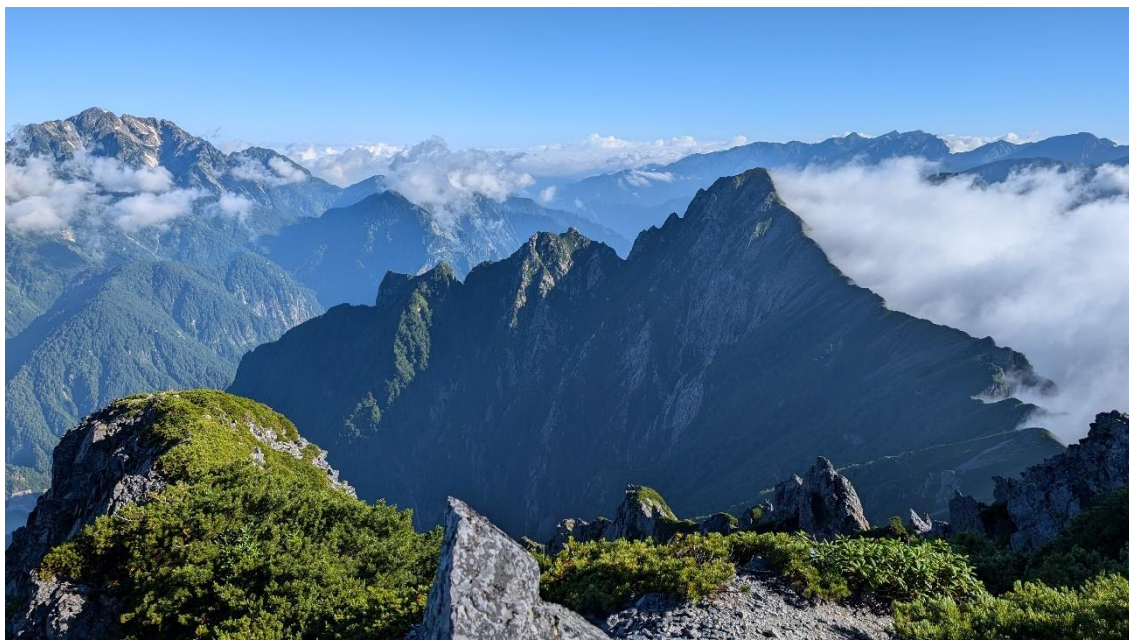


針ノ木岳と踏んできた登山路を振り返る。写真左側のピークは騙されたニセピーク小スバリか（写真下）。

次の写真、遠く南方、左から中央にかけて先月 7/24～27 に縦走した水晶岳～赤牛岳、読売新道が良く見える。その奥には薬師岳(写真中央奥)、上部に雲がたなびいている(写真上)。

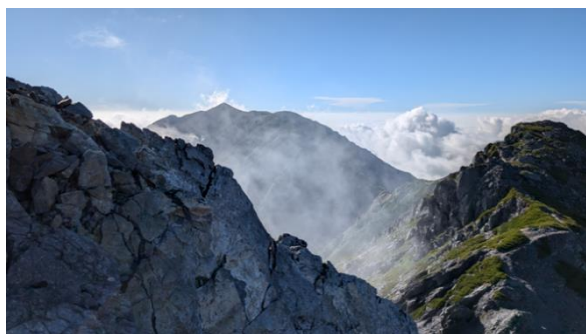


進行方向を見渡す。ここまで来たら先に進むだけ。恐怖感はないがホントに

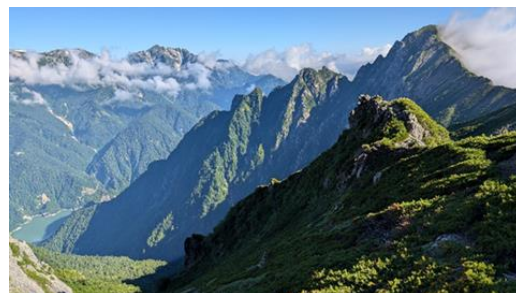


道があるのだろうか?! (写真下)。左上に劔岳、右奥は白馬連峰か? 目の前のギザギザ山(猫の耳?)はどこまで下るのか? 種池山荘まであと三つ大きな山がある。赤沢岳(2678m)、鳴沢岳(2641m)、岩小屋沢岳(2630m)。

中央奥が赤沢岳か（写真上左）。遠い！



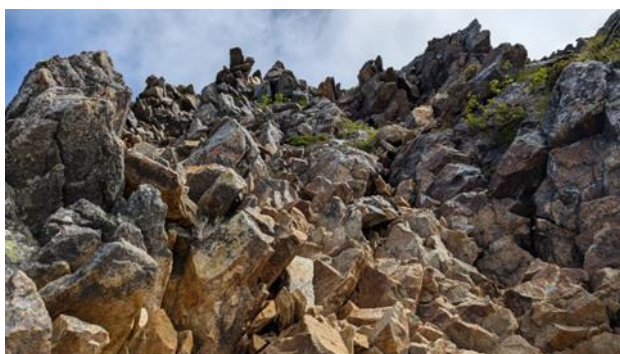
少し下った所から先を見る。手前の突起に道がある。風がなくてよかった（写真上右）。左奥は剣岳。



鞍部で休んでいたから重いザックを背負った若者が追いこしていく。種池山荘の先、鹿島槍ヶ岳手前の冷池山荘まで行くという。

抉られて切れ落ちているところは慎重に通過する（写真左）。

眼下に黒部湖（写真3段目）。赤沢岳の最後の登りかと思ったら（写真3段目）まだ先があった（写真下）。



赤沢岳は赤っぽい。

10：00 赤沢岳山頂着。証拠写真を撮り忘れた。

一人の若者がろくに休みもせず通過していった。松本市の若者で4時に扇沢出発、8時に針ノ木峠、

16時に扇沢に降りる予定とのこと。一日サーキットだ。

10：15 赤沢岳山頂発。

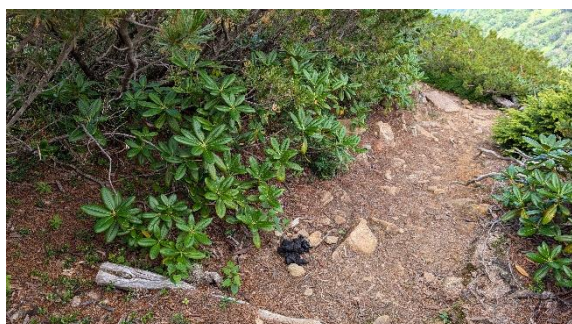
へりが飛んできて黒部湖の上を針ノ木岳の方に飛んで行った。遭難救助か？



鳴沢岳の山頂手前、緑が多くなってきている（写真上左）。

鳴沢岳山頂着 11:20（写真上右）。女性登山者が大きなザックを担いで自分と反対方向（種池山荘方向）から登ってきた。テント泊の人だ。日に焼けて年齢は分からない。所要時間を聞くと標準タイムで歩いている、途中前日の雨で濡れたテントを乾かしてきたとのこと。いろんな人がいる。

鳴沢岳から山の地質、地形、植生などが変わった気がする。ザレ場・ガレ場の多い山から普通の山に、緑が多く花も多くなってきた（写真次の2枚）。



黒い糞があった（写真下左）。おそらくクマのものだろう。以降種池山荘まで休みを含む約4時間の間に50以上の大小の黒い糞があった。20くらいまでは数えたがそれ以上はやめた。テリトリーの主張か人に対する警告かも知れない。

アップダウンしながら緩やかな下りで 12:40 新越山荘着（写真下右）。周囲はガスで眺望はない。誰もいない外のテーブルでゆっくり休みおにぎりを食べる。13:00 出発。両側の花に癒されながら緩やかに登って行く（写真次頁上

左)。

登山道にクマ(猿?)が食い散らかしたハイマツの実の残骸が散らばっている。猿は4~5匹で行動しガサゴソとハイマツの上を移動する音がする。時折道に出てくる(写真上中)。人には慣れているのだろう、あまり気持ちの良いもの



のではない。4mくらいまで近づいた(写真上右)。ストックを握りしめて構えたら樹林の中に入って行った。岩小屋沢岳(2630m)14時着。10分ほど休

む。証拠写真を撮るのを忘れる。以降はアップダウンを繰り返しながら、花を眺め(写真下4枚)、時折黒い糞を踏ま

ないようにしながらしだいに標高を下げ、樹林帯に入り、少し登り返して種池山荘に着く。岩小屋沢岳から2時間の歩きだった。



16:00 標高 2450m の種池 (写真上) のある種池山荘に着く。



朝、針ノ木峠 (針ノ木小屋) を 4 時に出発し時計回りサーキットを 12 時間かけて歩いた。標準コースタイムは休憩を含まない 7 時間 30 分なので、ゆっくりマイペースのサーキット巡りだった。明るいうちに着けてほっとした。

山荘の外のテーブルでは既に 10 人くらいのグループが盛り上がっていた。

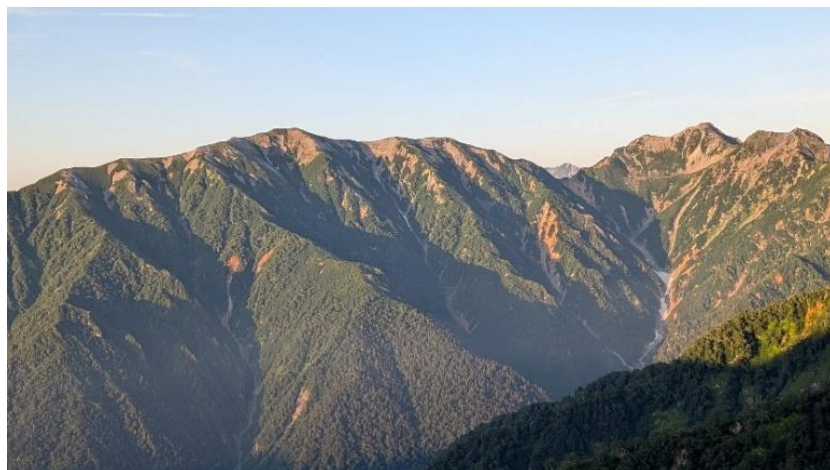
17:00 夕食。ビール 500mL850 円だった。種池山荘は規模も大きくたくさん宿泊していたが自分は 8 人部屋に 3 人だった。週末は天気予報が良いので混みそうだ。

18 時半頃外に出てみる。種池山荘の右手に翌日登る爺ヶ岳 (2700m) が夕日に映えていた (写真 2 段目)。



16 時到着時はガスで見えなかった。20 時消灯。

9 日 (金) 4 時起床。5 時食事。



出発の準備をして外に出てみると素晴らしい景観が広がっていた。

左の写真左側 2/3 を占めているのは前日針ノ木峠から登った蓮華岳 (東尾根)。中央右の窪みが針ノ木峠。

小屋がかすかに黒く見える気がする。窪みの右手が針ノ木岳とスバリ岳。窪み (針ノ木峠) の奥に遠く黒っぽい山が見えている。7/28 に登った水晶岳 (黒岳) だった。感動! 小屋の人が教えてくれた。蓮華岳と針ノ木岳との間の下方、細く白い筋状の沢が針ノ木雪溪とのこと。前日ここを登ったのだ!



(写真上) 左端の針ノ木岳・スバリ岳から右側の山にストレートにつながっているように見えるが、手前のピーク岩小屋沢岳の背後に歩いてきた赤沢岳と鳴沢岳が隠れている。爺ヶ岳が朝日を受けて影を落としている。

さらに右に目を転ずれば黒部峡谷の向こう側に立山連峰、剣岳が見えている (写真2段目)。



5:45、爺ヶ岳に向けて出発。少し登ったところに雷鳥の親子がいた。ほんの2m位のところ、10人くらいのグループが脇を通っても逃げない (写真下)。



さらに少し登ると蓮華岳東尾根の先に槍ヶ岳 (百 3180m) を望むことができた (写真次頁上、ズーム)。



6:30 爺ヶ岳南峰 (2663m) 着 (写真2段目)。鹿島槍ヶ岳をバックに。

中峰 (2670m 最高点) 6:57 着 (写真2段目右)。

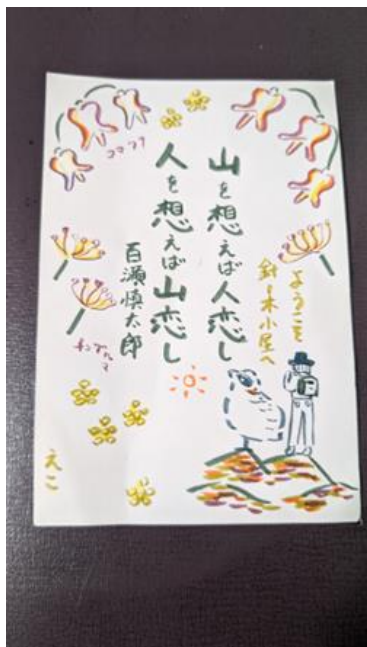


再び南峰に戻り、今回の行程のほとんどすべてが見える景観を満喫する (写真下)。去りがたいが、8時下山、30分程で種池山荘まで戻る。写真右端の赤い屋根が種池山荘。



ザックを回収し 9 時下山開始。扇沢の柏原新道登山口着 11:50、扇沢駅前第一駐車場 12 時丁度着。長かった。

自分の体力・技術からしたら、針ノ木サーキットはロングコースで挑戦だけの欲張り山行だった。天候に恵まれ、無事終えることができた。



(余談) 針ノ木小屋の外で気分よくビールを飲んでいるとき、登山道整備のために少しカンパしたら、アルバイトをしている東京の美大の女子学生さんが描いた絵ハガキを貰った。(写真上)。

帰りに大町温泉郷、薬師の湯で汗を流した。露天風呂から見えた山は岩小屋沢岳だった。ダムカレー(写真下)を食べて帰途に就く。往路と同じ北陸道を経由し、19 時半帰宅。



日本三百名山、蓮華岳、針ノ木岳、爺ヶ岳の三つを踏破し、残り 6 座となった。

① 焼山 (○2400m、新潟県西部) 焼山単独。笹倉温泉から日帰り。距離が長い。

② 朝日岳 (○2418m) 蓮華温泉を起点にし、朝日岳→雪倉岳 周回。

③ 雪倉岳 (◎2611m)

④ 餓鬼岳 (◎2647m) 餓鬼岳単独。白沢登山口～餓鬼岳小屋 1 泊往復。

⑤ 霞沢岳 (◎2646m) 霞沢岳単独。上高地から徳本峠(とくごうとうげ)小屋 1 泊か 2 泊往復

⑥ 鋸岳 (◎2685m) 鋸岳単独。釜無川沿いの林道→横岳峠→第一高点(鋸岳)往復か、要検討。テント 1 泊か 2 泊。自分にとって最難関か、体力勝負。

○ 二百名山が 4 山、三百名山が 2 山。標高 2600m 以上が 4 山。2400m 台が 2 山
今季中に達成できるか、頑張りたい。山は逃げないが、自分(体力)が逃げていく。

令和 6 年 9 月 NO130 アンチ・エイジング 山旅遊人