

11月例会は16名が出席、同人総会、同人写真展と1月にかけての山行について話し合いました

例会の学習は「山筋ゴーゴー体操」（講師：相澤さん）

「山の会に入っているにも月1、2回の山行では、体力気力は衰えるばかり。それに加齢が加われば手の施しようもない。こんな恐ろしいことがじわじわと進んでいます。そこで「山筋ゴーゴー体操」。今回は体操前に、登山で使う筋肉、トレーニング量、持久力をつけるなど短時間でしたが、学べました。実際の筋トレでは、今どの筋肉を使っているかちゃんと意識すると効果が上がりそうな気がしました。山で必須の持久力とバランス力、年齢が上がれば上がるほど筋力がものを言いそうです。」

(感想：豊島)

第29回同人総会<2024.12.7>のお知らせ

場 所：市民ホール

日 程：14:00～15:30…例会、山行打合せ
16:00～19:30…総会

議 事：①2024年経過と総括
②2024年会計報告
③2025年活動方針
④2025年会計予算
⑤2025年役員&事務局員選出
⑥2025年各種委員会の希望取りまとめ
⑦その他協議事項

そ の 他：・**総会で薬品の点検を行います。薬品を持ち出している方は、大嶋邸に返却するか総会に持参してください。**

・**総会時に年会費の集金と遭対基金の受付をします。事務の効率化にご協力ください。**会として「第二種基金・団体」に加入していますが、山スキー、冬山、沢登りをする人は、出来るだけ個人でも遭対基金に加入するようにしてください。

☆総会終了後、忘年会を行いたいと思います。

場所は、熊谷市役所前の「タンドールキッチン」です。会費は3,850円(アルコール無しの方は3,300円)です。都合のつく方は、ぜひご参加ください。

12/8 総会記念ハイク・弓立山計画書 [計画者：木村]

- 行 程 熊谷駅南口 8:00＝大附に車1台デポ＝三波溪谷駐車場 9:30→男鹿岩 10:10
→弓立山 10:30/11:00→いこいの里大附(そば道場) 11:40<昼食>
→みかん農園大附園<みかん狩り> 13:00～ [みかん狩り料金500円]
＝みかん狩り後、デポした車で三波溪谷の車を回収し、帰路へ [CT:1:40]
- 参加者 CL木村 SL高橋仁 白根、栗原、大嶋、須藤、橋本、赤坂、豊島、石川、浅見、駒崎
- 個人装備 登山靴、雨具、防寒着、帽子、手袋、スパッツ、水筒、テルモス、地図、コンパス、ストック、遭対カード、遭対装備(スリング、カラビナ、三角巾、テーピング、レスキューシート、ヘッドライト等)、行動食・非常食、お茶 各自用意
- 共同装備 ガスコンロー式、補助ロープ、ツェルト、薬品
- 地 図 1/25000 武蔵小川、越生 山と高原地図「奥武蔵・秩父」

第19回同人写真展について

いよいよ開催です。会場当番の方、よろしくお願ひします。

期 日：12月2日(月)～9日(月)

会 場：中央公民館（市民ホール）ロビー

会場当番：

	10:00～12:30	12:30～15:00	15:00～17:30
1 2 / 3 (火)	栗原、大嶋	栗原、橋本	栗原、橋本
1 2 / 4 (水)	高橋仁	高橋仁、三島	赤坂、三島
1 2 / 5 (木)	瀧澤、豊島	白根、須藤	白根、須藤
1 2 / 6 (金)	栗原、石川	栗原、瀧澤	栗原、瀧澤
1 2 / 7 (土)	浅見、駒崎	総会のため当番無し	総会のため当番無し
1 2 / 8 (日)	相澤、花森	相澤、花森	相澤、花森

当面の会山行計画

- 1 地質見学ハイク** [計画者：橋本] ※北部ブロック交流ハイキングとして実施します
日 程：12/14(土) さきたま古墳群～古代蓮の里～真名板高山古墳～志多見河畔砂丘
～加須西中学校
参加者：L 橋本 白根、栗原、大嶋、瀧澤、相澤、赤坂、豊島、石川
- 2 年末の冬山・八ヶ岳赤岳** [計画者：木村] CT:3:00/6:45
日 程：12/20(金)～21(土) 美濃戸口～赤岳鉱泉(泊)～行者小屋～赤岳～行者小屋～美濃戸口
参加者：CL 木村 SL 橋本 大嶋、駒崎
- 3 前武尊荒砥沢山スキー** [計画者：浅見]
日 程：1 / 5 (日) オグナほたかスキー場～前武尊～荒砥沢滑降
参加者：L 浅見 石川、駒崎
- 4 山スキー合宿・鹿俣山夜後沢&尾瀬西山** [計画者：木村]
日 程：1 / 12 (日)～13(祝) 1/12 鹿俣山夜後沢ビーコン訓練 1/13 岩鞍スキー場から西山
※岩鞍周辺の宿に宿泊。片方のみの参加も有り。
参加者：CL 木村 SL 浅見 大嶋、石川、駒崎
- 5 根子岳山スキー** [計画者：木村]
日 程：1 / 26 (日) 奥ダボススノーパーク～山頂往復
参加者：CL 木村 SL 石川 大嶋、橋本、浅見、駒崎、花森
- 6 厳冬期の入川を遡る** [計画者：橋本] CT:4:30/4:00
日 程：2 / 1 (土)～2 (日) 溪流釣り場～赤沢吊橋～柳避難小屋(泊)～赤沢吊橋～溪流釣り場
参加者：L 橋本 木村
- 7 裏磐梯丸山&西大巔山スキー** [計画者：木村]
日 程：2 / 8 (土)～9 (日)
2/8 裏磐梯スキー場～銅沼～中ノ湯跡～丸山～イエローフォール～銅沼～スキー場
2/9 グランデコススキー場～西大巔～二十日平～スキー場
※カン・スノーシュー可。カン隊は 2/8 赤沼～イエローフォール往復、2/9 二十日平経由せずに山頂往復となります。

当面の日程、お知らせ等

- ・1月例会 1 / 11 (土) 14:30～ 市民ホール
[県連関係]
- ・遭難防止・安全教育担当者会議 1 / 19 (日) 14:00～ 下落合コミュニティーセンター
- ・スキー交流会 2 / 15 (土)～16(日) かぐらスキー場