

会員と千葉県連盟をつなぐ

ちばニュース

2024年1月号



千葉県勤労者山岳連盟

Chiba Workers Alpine Federation

2024年 1月 1日発行 通巻368号

新たな年に新たな夢・願いを…

体力・技術・経験に見合った山行を…

1月号 目次

・ 目 次	2
・ 役員年頭挨拶	3
・ 12月理事会報告	7
・ 事故防止経験交流集会報告（教育遭難対策委員会）	11
・ 千葉こまくさハイキングクラブ創立40周年記念祝賀会報告	13
・ 山行案内：房総ハイキング（ハイキング委員会）	15
・ 特集：ネパールトレッキング参加者からの感想（海外委員会）	16
① ネパールトレッキングを終えて……	16～17
② 11日間コース（10名）あいうえお順 …	18～39
③ 20日間コース（7名）あいうえお順……	40～62
④ トレッキング日程表……	63
・ 1月・2月予定表	64

個人情報があるので取り扱いには留意して下さい。

『山行報告』や『集会報告』などの投稿をお待ちしています！

その際の『書式』は、可能な限り次の通りでお願いします。

ワード、A4、横書き、MS 明朝、12 ポイント、余白：上下左右各 25mm

写真などを挿入しても、別にお送りいただいても結構です。

『表紙用写真』も募集しています！（写真説明を添えてください）

毎月 **20 日頃**を目処にメールでお送り願います。

<送付先> 機関誌委員会 廣木國昭委員長 danphiro@jcom.zaq.ne.jp

編集担当：安彦秀夫 mt25hm4abichan49@gmail.com

<表紙写真説明>

ネパールトレッキングのひとこま

昨年 2023 年 10 月 25 日（水）に成田空港を出発し、思い出を胸に、11 日間コースは 11 月 4 日（土）に一足早く帰国し、20 日間コースは 11 月 13 日（月）に帰国しました。

最初の 4 日間は、参加者 17 名（11 日間：10 名、20 日間 7 名）全員が揃って歩きました。

写真は、高度差 600m の急坂を登り終え、3 日目の夜を過ごすエベレスト街道トレッキングコースで最大の村『ナムチェ』に着き、笑顔はじける参加者 17 名全員とガイドです。

宿泊ロッジは、マニ車を回している流れに沿って登り、更にメインストリートを進んだ先にあります。ロッジに荷物を置き、村の東側にあるチョルクンの丘に登り、エベレストやローツェ等の大パノラマに、参加者全員から自然に笑みが溢れ歓声が沸き上がりました。（編集子）

年頭のご挨拶

千葉県勤労者山岳連盟 会長 広木 国昭

新しい年を迎える事が出来ました。
会員の皆様には、それぞれが希望に満ちた新年を迎えた事と思います。
年頭のご挨拶にかこつけて、お願いをさせていただきます。

ここ数年は、「コロナ禍による山行自粛や移動手段・宿泊等の制限」は、私達山の会や山仲間には大変厳しいものでした。

同時に、県連活動にとっても大きな試練が続きました。

予定した委員会活動や講習会がほとんど出来ませんでした。このような状況でも、会員の皆さんは仲間と共に山や自然を楽しんでいます。この『力強さ』や『楽天観』に大いに励まされています。

千葉県連盟は、第 58 期・59 期総会を 3 月 2 日（土）に予定しています。
近年はコロナ禍により ZOOM 会議で実施していましたが、今年是对面で実施すべく、100 人規模の代議員と役員・理事を収容できる会場確保に取り組んでいます。

今、県連盟最大の問題は、総会で確認された活動が実施出来ない事です。これは、活動の中心になる委員会体制が確立出来ていない事が全てです。その要因は、会員の減少と高齢化にあります。

総会では、県連盟の現状を明らかにし、その対策について率直な意見交換をしたいと思います。

総会代議員は、会員 10 名に 1 名ですが、傍聴者は制限がなく発言は自由に出来ます。会の現状や問題、県連盟への意見や要求について忌憚のない意見交換をお願いします。

最後に私事ですが、昨年 8 月に後頭部の打撲裂傷が原因で「硬膜下血腫」の手術をしました。

2 週間入院で退院しましたが、再発しカテーテル手術をしました。ベッド生活と 2 ヶ月の安静で体幹や足腰が弱り山に行ける体力が無くなり、現在懸命にリハビリ中です。

皆さんにお願いです。

頭部を守るために、ハイキングでも『ヘルメットの着用』をお願いします。

2024 年 新年のご挨拶

2024 年 1 月 千葉県連理事長 野田久生

皆様、あけましておめでとうございます。

皆様にとって本年も良い年になることを祈っております。

昨年はコロナの扱いが変わり、社会活動も活発化してきました。これに伴い最近山の会への入会希望者や入会者が増えてきております。これらの新規入会者に登山技術や登山の楽しさを教えて頂き、「山の会に入って良かった」と言われるようにしましょう。



県連活動に於いても、さらなる活性化を図り、会員の皆様と一緒に魅力ある県連を目指します。そのためにも、皆様の県連活動への積極的な参加をお願いします。

一方で、会員の高齢化、減少による登山技術の伝承が難しくなっている会もあります。県連では登山技術講習会などを行い、会員の皆様の要望に応えるようにしたいと思っております。

全国的にも同様に登山者の高齢化が進み、高齢者の事故が増えてきていますが、年齢による自身の限界を設けずに、普段より体力づくりに励み、いくつになっても自分の体力に合った登山を楽しめるようにしようではありませんか。

本年も、皆様と一緒に登山活動を楽しめることを願っております。

あけましておめでとうございます

ハイキング委員長 田中康男（ふわくハイキングサークル）

昨年は、東金からの「関東ふれあいの道」ハイキングと「富山周遊」ができました。が、当日朝「関東ふれあいの道」は雪、「富山周遊」は雨に、うろたえました。

普段からの各会の皆さんの力を見た思いでした。

バックアップしていただいた方々を含め無事終わったことにお礼申し上げます。

社会全体が高齢化し、私達の会でも高齢化。

ハイキング委員会は高齢者を意識した企画をしてきましたが、房総の山復興PJの「富山周遊」は、少しキツイコースでした。企画の段階から懸念していましたが、登り終えてみて、「きついコースも、アナウンスをした上で実施しても良いかな…」と思いました。

又、11月23日頃、富山頂上から伏姫籠穴に至るルートが開通していました。

(注意書きがあります。時間短縮出来ます。ヌタバもありました。)

3月に西尾根の花の季節に行かれてはいかがでしょうか…。

『ウィズコロナ』が定着して来ましたが、新年になってインフルエンザが流行しそうになって、又マスクが増えてきました。何が良くて何が悪いかわからないように感じます。個人的には、『高齢者と積極的に！』と考えています。

でも、一人として同じ境遇の人はいませんので、寛容でありたいとも思っています。

また、お会いできますことを楽しみにしています。

皆さまが良い年であることを願って、新年のあいさつといたします。

新年のご挨拶

教育遭難対策委員長 伊東春正（かがりび山の会）

みなさん、明けましておめでとうございます。

「かがりび山の会」の昨年の山行回数は、過去最高でした。

「誰がどのくらい山へ行っているのか」の統計数値を見ると、「働きアリの法則」が頭に浮かんできました。

「働きアリの法則」とは、別名「2-6-2の法則」と言われ、よく働くアリが全体の2割、普通に働くアリが6割、そして働かないアリが2割いる…というものです。

これに習って「かがりび」会員を分類してみました。

- ① 山行回数が月1回以下の人 → 14人 (34%)
- ② 月1～2回位の人 → 15人 (37%)
- ③ 月3回以上の人 → 12人 (29%)

高齢化のアリさんたちは、平準化傾向にあるようです。

もう少し②が多いと思いましたが、逆に①が多すぎます。この方たちは、例会にもあまり参加しておらず「退会予備軍」と言えそうですので、何らかのサポートを行い、①から②へ引き上げていかなければと思っています。

正夢になった初夢

『県連の仲間と世界最高峰エベレストを望む…』

海外委員長 安彦秀夫（東葛山の会）

あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願いします

昨年 2023 年の年頭挨拶で『ネパールトレッキング』の初夢（赤字部分）を書きました。正夢になりました。

でも、現実…後半は『咳』に連日悩まされ、体力を消耗し、1 歩を前に出すことがやっとの状態でした。

初夢とはかなり異なりましたが、主たる目的だけはなんとか叶えることができたのかな…と思っています。

10 月下旬、成田空港を飛び立ちました。長年の夢を叶える『エベレスト街道トレッキングと 5000m 峰 2 座登頂』の海外登山の幕開けです。

バンコクで乗り継ぎカトマンズ、そして、ルクラに降り立ちました。これからの 3 週間を思い、不安と期待が入り混じって緊張しています。でも、やっとエベレスト展望への玄関口に立てたことで満面笑みだらけです。

テレビや写真で何度も見た雪を抱いた山々を右や左に見ながら、子供の頃の田舎の街並みを思い出させるような村々を通り、高山病を気にしながらも、エベレストを自分の目で見ることを願って、ゆっくりゆっくり歩きます。

途中の村で、突然、念願のエベレストの頭をちょっとだけ望むことができました。念願が叶い周りの山々はかすんでいます。でも、エベレストだけはしっかり見えます。でも、もっと近くから全体を見たい…という思いが更に強くなりました。

遂に、カラ・パタール 5545m から、そして、ゴーキョ・ピーク 5360m から、エベレスト 8848m を眺めることができ、夢中で写真を撮り続けました。達成感・満足感そして幸福感で一杯になり、ウルウル……

ここで、目が覚めました。（残念！もっと見ていたかったな…。この続きは…）

現実とは違う部分も多々ありますが、県連の仲間と一緒に初めてのネパールを全身で味わいました。多くの励ましがあつたからこそ夢が実現できた…と感謝しています。

今回のネパールトレッキングで人生観が大きく変わり、今後の人生、特に趣味である登山に関しても大きく軌道修正をしよう…、否、既に新たな目標に向かって動き始めた参加者もいるように聞いています。

多くの参加者からの喜びの声は、企画した者として何にも代えがたい至福の喜びと共に励ましの言葉です。「よ～し、次回も…」という強い思いを抱かせてくれます。

「この感激・喜びを今年も味わいたい…」と秘かに願っています。是非と一緒に海外登山・トレッキングに出かけてみませんか？

最後に、海外委員会では、皆様からのご意見をお待ちしています。



千葉県勤労者山岳連盟 2023 年 12 月 理事会議事録

議事録作成者：荒井 良（岳樺クラブ）

日 時 2023 年 12 月 21 日（木） オンライン会議 19:00～21:00

参加者一覧（2023 年度）

県連理事		×	松宮（市川）	○	野田（かがりび）	×	深草（あびこ） （代）高橋
○	藺田（ちば）	○	西岡（ちば）	○	五木田（こまくさ）	○	羽鳥（東葛）
○	酒井（船橋）	○	田中（ふわく）	○	今井（茂原）	○	渡邊（松戸）
×	鈴木（まつど遠足）	○	小林（山翠会）	×	（仮）豊田 （らんたん）	×	戸石（民医連）
○	荒井（岳樺）						
県連役員		○	広木（会長）	-	野田（理事長）	○	具志堅（副理事長）
○	菅井（自然保護）	○	伊東（教遭）	○	安彦（海外）		
全国連役員		×	石川（副理事長）	○	山本（理事）		

○：出席、×：欠席 理事と役員兼務の場合は理事の方に記載

議 事

1. 理事長挨拶（野田）

本年も最後の理事会となりました。1 年間理事会活動に参加して頂き有難うございました。今後も県連活動にご協力お願いします。来年 3 月の総会に向けての準備を行っています。役員、理事の方々ご協力をお願いします。

2. 役員会報告（広木）

12 月 14 日（木）オンライン役員会 13:00～14:30

- 1) 来年度総会の準備について
- 2) 各委員会活動について、他

3. 各委員会報告

1) 教育遭難対策委員会（伊東）

- ・ 12/16 日和田山にて教遭委員の訓練を行った。県連 7 点セットの使用研究。
マウンティンゴリラの安村淳先生も参加され助言をいただいた。
- ・（安彦）ネパールトレッキングで『肺炎』になりましたが、『高山病』に該当する
のでは…と考え、労山基金に『事故一報』を提出しています。
他に海外旅行保険（損保ジャパン）にも報告をしています。
- ・ 事故報告

団体名：千葉こまくさハイキングクラブ 日時：2023 年 12 月 10 日 14:30 頃

場所：神奈川県弘法山 事故者：72 歳 女性

状況：休憩後、展望所、弘法山公園経由で下山。舗装道路に出る 20m 手前の緩い坂道で、バランスを崩し、手をつき手首を怪我した。

傷病名：手首ひび骨折 事故の原因：転倒 今年度事故 10 件

- ・ 11/18 事故防止・経験交流集会 18名参加者少ない（委員を除くと12名）
参加者より有意義であった…との意見あり。
- ・ 参加者を増やすためにはどうすればよいか…。以下意見等
屋外ハイクを兼ねて行つては。以前スポーツセンターで行った。
1日で会員相互の交流ができるようにしては。
場所によるのでは（千葉、船橋付近では）。懇親会も。ZOOMで行つては 等

2) 自然保護委員会（菅井）

全国自然保護講座の対応検討 ⇒ 6. (4) 全国自然保護委員会からの依頼 参照
菅井委員長より「道の駅保田小学校」の状況説明あり。

3) ハイキング委員会（田中）

- ・ 「房総復興PJ 県内3団体のハイキング（11月23日 勤労感謝の日）」報告
- ・ 来年 1/27（土）御宿ロングトレイル 計画内容説明（ちばニュース参照）
- ・ 来年 5/14（火）岩間アルプス平日ハイク予定 電車利用

4) 組織委員会（野田）

2年毎に行っている各会の状況調査について、各会に作成依頼中
提出期限：2024年1月14日（日）、提出先：組織委員会 戸石理事（民医連）
今後の予定 来年1月末委員会でまとめ ⇒ 2月理事会で説明 ⇒ 総会資料

5) 女性委員会（広木）

今年度の「ワンコイン講習会」は都合により中止しました。

6) 海外委員会（安彦）

①ネパールトレッキング無事終了

12月8日（金）19：00-21：30に、Zoomにて『思い出交換会』を開催。
参加者：トレッキング参加者13名、他3名（中山氏、廣木会長、野田理事長）
今回のトレッキング手配会社&ガイドの中山岳史氏が撮影した写真等を画面共有しながら、参加者からエピソードや感想等を披露してもらいました。

②『2024ちばニュース1月号』に、参加者からの感想文（報告文）・写真掲載予定

③委員より来年度の『海外登山（トレッキング）』や活動などについての『意見・要望』などを募集中。

④(株)ワンダーズアドベンチャーの来春のツアー予定の紹介。1名参加情報あり。

7) 機関紙委員会（広木・安彦）

①『2024ちばニュース1月号』で、『ネパールトレッキング特集』及び『役員年頭挨拶』の掲載を予定。

4. 役員会からの連絡（野田）

1) 県連事務所利用見直しについて役員会で協議

将来を考慮した利用方法について11月理事会でも意見あり。来年度継続協議とする。
＜意見等＞地域的なものあり。積極的に利用して頂いては…。
事務所利用規定見直し必要。会議・講習等の県連活動に利用願いたい。
県連事務所の果たす役割などの整理を行う。

2) 労山カレンダー注文対応 具志堅副理事長

10 会から合計 64 部の申込みがありました。全国連より請求書受領。会計で対応

3) 来年度県連役員の選出をお願いします。

来年度は総会年ですので、役員の改選年になります。(再選可能)

特に、現在不在の**事務局長、会計**(交代時期)の選出をお願いします。

全国連より、基金運営委員会委員の選任依頼が来ています。どなたか？

5. 来年 3 月総会の準備について 11 月理事会で説明済み

1) 日 程 2024 年 3 月 2 日(土) 予定

2) 開催方法 ①案:対面方式 ⇒ 会場準備中(具志堅副理事長手配中)

・塚田公民館 講堂(250 人収容) 12:00~18:00 12/17 当選

午前中の会議室は今後申し込む 12/28 以降

・千葉県総合スポーツセンター宿泊研修棟会議室(上記不可の場合)

1 月 10 日現地申込、決定 当日料金支払い必要(注意!)

②案:オンライン方式(対面式不可の場合 13:00~16:00 3 時間程度)

3) 参加者 各会代議員、理事、役員 100 人程度

4) 概略作業スケジュール

① 年内中に総会資料原案ほぼ完成 ⇒ 1 月理事会で説明、2 月理事会承認

② 2 月理事会承認後、各会に配布(電子データ)質問を受け付け、回答準備

③ 総会の開催方法により、多少の変更あり。

6. 全国連からの情報展開(野田) 1

1) 11 月末組織数調査 12/16 各会に確認メール配信済み

・来年度の全国連盟費の算出根拠になります。会員数の提出後、退会した場合でも支払いが必要です。全国連提出後は変更できませんので注意願います。

→本日、各会会員数を確認済み。

2) 栄誉功労章申請 12 月 31 日まで

①栄誉功労賞:労山運動に功績のあった会員で、千葉県連からの申請対象人数は 3 人。

役員会からの推薦 渡辺敦子さん(松戸山の会)、高橋芳恵さん(岳人あびこ)、

原地宏幸さん(ふわく) ⇒ 3 人とも了承済み

②永年会員章:労山会員として 20 年以上在籍し現在も会員であること。

→各会で全国連盟に直接申請手続きをしてください。

3) 第 36 回(2024 年度)全国連総会

2024 年 2 月 17 日(土)~18 日(日) ホテルコンチネンタル府中

千葉県連:代議員 3 人(来年 1 月 31 日までに申請) 参加者:野田、安彦、他 1 名

4) 全国自然保護委員会からの依頼(全国連山本自然保護委員長より依頼・説明)

いつも自然保護活動でお世話になっております。

来年度は第 26 回自然保護講座を千葉県で実施して頂きたく過去の自然保護講座概要をお送り致します。講座は 6 月~9 月に「道の駅保田小学校」で開催して各

地方連盟の取組み課題を話し合い翌日は鋸山登山の計画を考えています。他に案があれば協議させていただきます。よろしくお願いします。

2月の全国連総会後に詳細が決まるので、その後改めて相談します。(山本)

7. 各会理事からの活動状況報告

会活動状況報告をお願いします。困っている事項、情報共有が出来るような事項等
当月の担当会：茂原道標山の会、松戸山の会、松戸遠足クラブ1年さくら組(欠席)

1) 茂原道標山の会：会山行(岩ト含)月2回実施。本年4名入会2名退会。

高齢化による事故防止のため山行のコース検討中。

2) 松戸山の会：本年5名入会(ブログを見て)

「入会案内パンフ」を置いてくれる場所探しに苦労している。

忘年山行を御岳山で行った。宿坊貸切り状態。会員の70%参加。

月2回対面例会実施。オンライン例会にするか、回数減などを検討中。

→例会開催方法について他会から参考意見あり。

8. 全国連理事からの連絡・情報提供等

①石川 昌 副理事長(船橋勤労者山の会)〈情報をメールで入手→安彦紹介〉

事故報告：千葉3人、雪崩テキスト第3版完成 など

②山本 尚徳 理事(かがりび山の会) 前述6.4)を参照。

9. 房総の山復興プロジェクト

1) 県内山岳3団体で活動中。千葉労山は個人としては活動しているが、組織を挙げ
ての活動には至っていない。今後の方針を決める必要がある。

2) 提案(労山の登山道復興作業活動PRのため)

①来年1月の浪花～御宿ロングハイコース整備状況 (写真など記録を残す)

②富山の登山道整備 (写真など記録を残す。他の団体との協働もあり得る。)

※登山道整備作業の場合、事前に行政、地権者の了解が必要。作業中の事故対策も。

10. その他協議・連絡事項

1) 2024年度理事会予定

・1月理事会 1月18日(木) オンライン会議 総会準備が主な内容

・2月理事会 2月15日(木) 船橋西部公民館2階会議室

久々の対面での理事会です。参加をお願いします。

2) 12月3日(日) 千葉こまくさハイキングクラブ創立40周年記念祝賀会開催
→野田理事長出席

3) 日本山岳・スポーツクライミング協会からの情報(添付資料参照)

2024年2月17日(土)～18日(日) 第59回全日本登山大会千葉大会の案内
が届いています。参加できそうな会がありましたら連絡をお願いします。

4) 各会理事からの会活動状況報告補足：こまくさ五木田理事

役員会はオンラインで、例会は対面で、それぞれ月1回開催。

本年19名入会。年4回入会説明会を開催している。

以上

2023 事故防止・経験交流集会 実施報告

教育遭難対策委員長 伊東春正（かがりび山の会）

教育遭難対策委員会主催で実施した事故防止・経験交流集会を報告します。

(1) 日程：2023 年 11 月 18 日（土） 10 時～16 時 30 分

(2) 場所：日本勤労者山岳連盟事務所

(3) 参加者：8 会から 18 名

（ふわくハイキングサークル、ちば山の会、かがりび山の会、船橋勤労者山の会、岳人あびこ、東葛山の会、千葉こまくさハイキングクラブ、松戸山の会）

(4) 実施内容

① 事故報告

今年度の事故は「8 件」で昨年より減少しているが、転倒事故が「7 件」と相変わらず多い。

全国連盟の昨年の事故件数は過去最高であり、今年はそれをさらに上回りそうである。警察庁資料より、全国の登山人口は減少しているにもかかわらず、昨年の事故件数は過去最高だった。

② 事故事例報告

妙義山白雲山北東稜での滑落事故について事故当時者からの報告です。

10m 落下後、数 10m 滑落し、肋骨 15 箇所、背骨 3 箇所、脛骨 1 箇所の骨折をするも、一晩ビバーク後にヘリ救助されている。

同行者 2 名の冷静・沈着な対応が参考になる。

③ ファーストエイド講習

「ちば山の会」の国際山岳看護師より、山での外傷に関してのファーストの特徴と対処方法、および、セルフレスキューのための装備品の紹介があった。

④ フリーディスカッション

3 つのグループに分かれディスカッションを行った。

◆各会の山行計画書を持ち寄り、よりよい計画書を検討

計画書の 4 つの目的（山行メンバー間の情報共有、山行管理部門への情報提供、家族への通知、遭難時の手掛かり）に対しての必要項目を検討した。

◆クライミング、沢登りのレベルアップ方法

今年、県連で行ったクライミング講習（入門編）は受講生 8 名から「満足した…」との感想が寄せられた。

次へのレベルアップを望んでいるが、県連ではなかなか対応できない。

東京都や埼玉県では、救助隊組織で訓練を通じて次世代を育てるシステムが回っている。

全国連の講師派遣制度は、一回であれば可能だが継続しての派遣は難しい。などの意見があり、講師の育成が鍵である。

◆次世代会員の獲得と育成について

各会は HP、広報、お試し山行などで新会員を募っている。

HP には写真を多く載せると見てもらえる。

例会に参加し、オリエンテーションを行って会のことを知ってもらっている会もある。

(5)実施後の参加者の感想

- ・事故報告は、コロナ後の活動が戻り事故が増加していることが良く分かりました。
- ・事件事例報告は、遭難してもきちんと記録を報告して、事故防止に役立てることはとても重要だと感じました。
- ・ファーストエイド講習は、山での事故発生時の最新の対応方法を学ぶことができ大変参考になりました。
- ・フリーディスカッションでは、クライミング・沢のぼりのレベルアップ方法について各会の実情が聞けて良かった。
- ・計画書の検討では、他の会の計画書と自分たちの計画書の違いを知ることができ、会に持ち帰って検討したいと思いました。

など有意義であった…との意見が多く寄せられました。

もっと多くの参加が望まれるところです。



ファーストエイド講習



フリーディスカッション

以上

私が『事故防止経験交流集会』を知ったのは、「船橋県民の森」の中にある「古民家」を利用して、1泊2日で行っていた頃に遡ります。

1日目は、隙間風が入り込むような建物でしたので、参加者は防寒具を着て、各会からの事故報告とその対策などを聞き、真剣に再発防止のために熱く激論を交わしたことが思い出されます。また、夜には、各会がそれぞれ持ち寄った食材で夕食を準備し、それを食べながら多くの情報交換をしました。この懇親会も楽しみの1つでした。眠くなった人はそれぞれ適当な部屋に入り、持参のシュラフに潜り込める…ということで、帰りの心配も要りませんでした。朝まで激論を交わす強者も毎年数名はいたように記憶しています。2日目は、ロープワークを中心にした実技講習などを行い、昼には解散しました。

「1日目のみ」、又は、「2日目のみ」の参加者を含めて、毎回『50名』くらいだったので…。東葛山の会では、会場が近い為、毎回10数名の参加者がいたと思います。（編集子）

《千葉こまくさハイキングクラブ創立 40 周年記念祝賀会報告》

こまくさ県連担当理事 五木田啓文

1. 日 時

2023年12月3日（日） 13:00～15:10 晴

2. 場 所

「ホテルポートプラザちば」2階宴会場「ルビー」

3. 参加者

野田久生（県連理事長）、古瀬健（会長）他 32 名（計 34 名）

4. 式の内容

式次第（次ページ参照）。

5. 報 告

1983 年 12 月、県連の指導の下、16 名でスタートした「千葉こまくさハイキングクラブ」も、今年で正会員約 140 名を数え、創立 40 周年を迎えることができました。

祝賀会の開催にあたり、多くの会員の皆様のご協力を頂き無事終了できたことを先ず感謝致します。

開会宣言後、2022 年 1 月にご逝去された加藤洋男会員に対する黙とうから始まり、会長の挨拶、続いて、来賓としてお招きした千葉県勤労者山岳連盟理事長 野田久生様からご挨拶を頂きました。



会長からは、初期の頃、会で大きな山岳事故があり、その反省から、会の特徴でもある『ランク制』の導入（関西の西宮明昭山の会を参考）を検討した…という経緯の説明があり、参加者一同その歴史に思いを馳せました。

また、来賓の野田理事長からは、県連や全国連盟の現状を報告する中で、県連加盟組織中最大の会員数を数える「こまくさ」に対する期待と要望などの挨拶が愛情込めてありました。

その後、スライドショーの上映では、次のスライドを会場の大型スクリーンに映し、皆でこの 5 年間を振り返りました。

- ① 前回(2018 年)以降の 5 年間の山行を振り返るスライド
- ② 2021 年 12 月の新入会員歓迎山行のスライド

少し場が和んできたところで、会の最長老(89 歳)である樋熊良夫会員の音頭で乾杯を全員で唱和し、祝宴に入りました。料理は中華、飲み物はビール、焼酎、ワイン、ジュース等で、各テーブルで大いに盛り上がりました。一通り料理が出尽くしたころ、会員 3 名の方よりそれぞれの立場から祝辞・思い出などを語っていただきました。

- ・湯浅会員：会に属するものが祝辞を述べることに抵抗はあるが、多くの楽しい山行にチャレンジする道筋を作っていただいた先輩諸氏への感謝
- ・西岡会員：3年間会報部に所属し、会報誌づくりに携わった懐かしい思い出
- ・大瀧会員：会に入ってからまだ日が浅い中でこのような祝宴に参加できる喜び

祝辞の後は、こまくさのエンタテナーの一人であります石島会員より、山の歌のアカーディオン演奏を披露して頂き、皆で和気あいあいと合唱しました。石島さん作詞作曲の「千葉こまくさハイキングクラブ」の歌も、懐かしく披露され、会にこうした歌が存在していたことを再確認できました。

宴も佳境に入ってきましたが、会場の時間の都合もありお開きに。最後に、記念の集合写真を撮り、「こまくさ」の更なる発展を祈りながら解散となりました。



2023年12月3日

千葉こまくさハイキングクラブ創立40周年記念祝賀会式次第

- | | |
|--------------------------------|-------|
| ① 開会宣言（司会） | 13:00 |
| ② 物故者黙とう（会員番号 407 加藤洋男さん）1分間 | 13:02 |
| ③ 開会挨拶（古瀬健会長） | 13:05 |
| ④ 来賓挨拶（千葉県勤労者山岳連盟理事長 野田久生様） | 13:10 |
| ⑤ 5年間を振り返るスライドショー上映 | 13:15 |
| ⑥ 乾杯ご発声（樋熊良夫会員） | 13:30 |
| ⑦ 料理（中華料理）・歓談 | 13:35 |
| ⑧ 会員挨拶（湯浅孝生・西岡和代・大瀧由美子会員） | 14:15 |
| ⑨ アコーディオン演奏・歌唱指導（石島正勝・原田とも子会員） | 14:25 |
| ⑩ 閉会挨拶（岡田正勝会員） | 14:50 |
| ⑪ 記念写真撮影（綿貫隆二・増田衡一会員） | 14:55 |
| ⑫ 解散 | |

2024 年

関東ふれあいのみち 第 36 回房総ハイキング『JR 浪花→御宿』開催案内

2019・2021・2022・2023 年中止 今年こそ外洋を見に！

黒潮に乗りヤシの実来ます！1565 年マニラからメキシコへの航路が開かれました

日程 2024 年 1 月 27 日(土)

(現地集合・現地解散) 日帰り

集合 JR 浪花駅改札口外 午前 8 時 45 分(集合次第出発)

コース 房総海岸を歩く (JR 浪花駅～JR 御宿駅 歴史探訪)

参加者 各会 5～6 名程度 (各会で行動) 間隔開けて行動

移動 電車利用

費用 交通費 千葉駅から 1,166 円 (片道)

当日行動 JR 千葉駅 5 番線 千葉駅 7:10 発 (外房線勝浦行き) それぞれ乗車

(往路) ⇒JR 浪花駅 8:24 着 (1 時間 14 分)

コースタイム 浪花駅 8:45 出発⇒八幡神社参拝 9:00/10⇒岩船港入り口⇒岩船地蔵尊 9:45/55⇒釣師海岸 10:05/10⇒瓢箪池 10:20/30 (オーシャントレイルコース) 尾根道⇒小浦海岸 12:00 (昼食) 12:30⇒海洋生物研究所 12:40⇒ドン・ロドリゴ上陸地見学 (往復) 13:00⇒小浪月⇒メキシコ記念塔入り口 13:20⇒記念塔 13:40/30 (オーシャントレイルコース下山) ⇒岩和田海岸⇒月の砂漠海岸⇒月の砂漠象 14:30 着⇒御宿駅 15:00 着 (電車の時間に合わせて歩く。) 解散

(帰りの電車 御宿発千葉行き) 14:41 15:10 16:05 特急 16:22

歩行 6 時間 15 分(休憩含む)

(天候、道路事情によりコースの変更あり)

問合せ・参加申込 田中康男 (ハイキング委員会)

E-メール dzbo5434@nifty.ne.jp TEL 090-8331-6858

申込締切 2024 年 1 月 10 日(水)

中止の場合:3日前の 1 月 23 日夕方メールでお知らせします。
(各会ハイキング委員または参加者の代表者へ)

☞ 参加申込みは各会で纏めてください。

☞ 車で来て、御宿駐車場に停めたい方 御宿発 8:46⇒浪花 8:50 (5 分ほどの遅れ)。

(ショートメールで御宿に来ている事を、田中委員長に知らせてください)

☞ 駅のトイレが少ない！(可能なら千葉駅とかで！) 岩船地蔵尊にはトイレあり！

特集：ネパールトレッキング

あんなこともこんなこともありました！

海外委員会 安彦秀夫（東葛山の会）

**2023 年 10 月 25 日(水)、ネパール航空 RA434 便は 17 名を乗せて飛び立ちました！
いよいよ念願の『ネパールトレッキング』のスタートです！**

『11 日間コース』と『20 日間コース』の各参加者から、トレッキング中に体験したエピソードなどを中心に思い思いに感想を寄せていただきました。

道中の出来事などは、各参加者からの感想・報告をじっくり読んでいただき、ネパールのトレッキングや文化などを味わっていただけましたら幸いです。私からは裏話を披露したいと思います（p. 57～62）。

11 日間コースと 20 日間コースは、10 月 29 日（日）朝に別々のルートに分かれました。その分れた直後、20 日間コース参加者は、目を見張る非常に貴重な体験をすることができました。

ネパールの国鳥『ダフェ（ダンフェ）』と遭遇！ガイドの中山さんも「こんな間近で長時間見ることができたのは初めて…」と感激していました。



トレッキング日程を決める際に調べたわけではなかったのですが、今回のトレッキング（20 日間コース）の『初日』と『最終日』に、ネパールの主なお祭りを体験することができました（11 日間コース参加者も『初日（雰囲気）』のみを体験）。

特に、最終日 11 月 12 日（日）には、そのお祭り一色の街中散策と食事を堪能することができました。（この 2 つのお祭りについてインターネットより抜粋します。）

2023 年 10 月 21 日（土）～26 日（木）ダサイン / Dashain

15 日間続くダサイン大祭は、2022 年 10 月 21 日（土）～24 日（火）がお祭り本番となります。ネパール人は女神ドゥルガーの寺院を訪れ、カラフルな凧上げを楽しんだりします。ダサイン大祭に合わせてお給料は増額され、人々は子供の服などを購入する習慣があります。

10 月 21 日（土）フルパティ / Fulpat：大麦の種まきの儀式（プジャ）を行います。この日から国の祝日となります。

10 月 22 日（日）マハー・アスタミー / Maha Ashtami：ダサイン大祭の 8 日目の日で、ドゥルガ神に生贄を捧げます。

10 月 23 日（月）マハー・ナワミー / Maha Navami：ダサイン大祭の 9 日目の日で、商売道具、機械類や刃物、車などを清める儀式（プジャ）を行います。

10 月 24 日（火）ヴィジャヤ・ダサミ / Vijaya Dashami：ダサイン大祭の 10 日目の日で、年配者から幸せの象徴である朱色のティカ「Tilaka」を額に塗ってもらい、お年玉を貰う習慣があります。

2023年11月12日（日）～15日（水）ティハール（光の祭り） / Yam Panchak / Tihar

ティハールは、富と繁栄と豊穡の女神であるラクシュミ（日本では吉祥天）を家に招き、家族の繁栄を祈願するお祭りです。夕方、ラクシュミ女神を家に迎えるために明かりを灯し、ネパール中の街や村が幻想的に輝くことから、「光の祭」として知られています。

お祭り自体は11月10日（金）～16日（木）にわたって催されます。ティハール期間中は、子供達のグループが家々を巡って歌や踊りを披露し、お菓子やお金を貰う習慣があります。

ティハールのお祭りは、死を司るヤーマ神（日本では閻魔大王）とヤーマ神の妹であるヤムナ（Yamuna）が、兄のヤーマ神に会うために行ったとされる伝説に基づいています。

11月10日（水）カーク・ティハール / :カラス（カーク）の日。道端に葉っぱのお皿に米などを置き、ヤーマ神の使者であるカラスに祈りを捧げます。

11月11日（木）ククル・ティハール / :犬（ククル）の日。ヤーマ神の使者である犬にご馳走をあげ、犬の額にはティカと呼ばれる赤粉で化粧を施し、敬います。

11月12日（日）ラクシュミ・プジャ / Laxmi Puja : 日没の頃、蠟燭を灯して、富と繁栄と豊穡の女神であるラクシュミ神を家に招き入れます。また、この日は雌牛を敬う日です。化粧を施し、ご馳走をあげます。子供たちは歌や踊りを披露しながら、近所の家を周って、お菓子などをもらいます。

11月14日（火）ゴヴァルダン・プジャ / Govardhan Puja : 雄牛に化粧を施し、ご馳走をあげ、雄牛を敬います。そして、家族の長寿や無事を祈ります。この日は、ネパールのカトマンズ盆地一帯に居住するネワール族のお正月にも当たります。

11月15日（水）バイ・ティカ / Bhai Tika : 5日目は兄弟姉妹の日で、姉・妹から兄・弟へ贈りものをする日です。女性の霊的な守護力を兄弟に与え、無病息災を祈りします。姉妹がいない家庭では、親戚の女性などから貰うそうです。

10月26日（木）早朝、2台の車に分乗しカトマンズ空港（国内線）へ。全員の預け荷物と機内持ち込み荷物の重量を計測し、合計でチョッとオーバーしたようですが、何とかチャーター機に乗り込むことができました。

このチャーター機は、『右座席2列、左座席1列』で、『18人乗り』かな…。ということで、私達17名と見知らぬ1名が搭乗しました（ルクラで中山さんやガイド等と合流）。

座席指定ではなく、私達が乗ると体格（体重？）を見ながら、女性のキャビンアテンダントが座席を指定していました。私が先頭に乘ったら、『一番前の右側！』と言われました。操縦席の真後ろでした。

プロペラ機なので相当にエンジン音が高いようで、耳栓用として『綿』が配られました。直ぐ耳に入れたのですがしっくりしなかったので外しました。思っていたほどではなく、何とか我慢できました。

約30分の飛行で、山の斜面の急坂を上がる短い滑走路に着陸。ルクラ空港に無事着きホッとしました。『第一鬼門』をクリヤー！（cf. 離陸は急坂を勢いよく下る）

この続きは、参加者からの感想（報告）文でトレッキングを味わっていただきたいと思います。

（注）ネパールの祭日や伝統行事日程は、毎年変わるので事前確認が必要。

ネパール 11 日間に参加して

東葛山の会 石塚洋子

エベレスト街道は石畳の道。

安易に考えていましたが段差が大きいところもあり、ナムチェの宿は上の方ですから頑張りました。

毎日晴天で、展望地で本物のエベレストが見えたのが、とっても嬉しかったです。

田部井淳子さんが世界初女性だけでエベレスト登頂を成功させたことが、思い浮かび、「素晴らしいことだな〜」と、改めて思いました。



私のいる所はエベレストがとっても小さい。ベースキャンプまでも相当遠いのですから、苦労が思いやられます。

長いつり橋や、ゾッキョの荷物運びとのすれ違い、ロッジの排水が悪くてシャワー&トイレが水浸し、ロッジの鍵がかかりにくい、エベレストビューホテルの近くでの2時間の足止めなど、びっくりすることもありましたが、雄大な景色、美しい雪山を見られたので、ハプニングは帳消しです。



沢山の仲間と笑い、
助け合いながらの旅、
とても楽しかったです。

「充電器」 珍体験

東葛山の会 岡登順子

恥ずかしながらトホホな体験でした。
沢山のネパールの思い出を胸に出国の手続きも済み、後は出航を待っているその時、
「岡登順子」の名を呼ぶアナウンス。



「荷物にトラブルがあったのだ…」と直感しました。

さて困った…。

英語が話せない…。

柳さんがついてきてくれましたが、無情にも引き裂かれ、パスポートを没収されて一人トボトボ係員にバックヤードの奥に連れて行かれました。

係官 3 人が荷物検査機の前にいて、英語で質問されましたが、チンプンカンプン。迷える子羊の如く頭を横にふるばかり。

携帯の翻訳アプリで「電池ありますか?」と聞かれ、パニックだったので「NO!」と言ってしまいました。

そこからが大変。

スーツケースを開け色々調べ探知機に入れますが虚しくブザーになるばかり…。結局は「充電器」が原因でした。

「電池があるか…?」と聞かれたとき「YES」と言えば、大事にならずに済んだはずです。原因が分かった時の係官の安堵の顔が忘れられません。英語の話せない老婆にさぞかし困惑したことでしょう。同行の皆様にもご心配おかけしお詫び致します。

無知が招いた珍事でした。

※珍事ではありません。

時々聞く話です。(編集子)



どのくらい重いのかな…?

<預け荷物・機内持ち込み禁止品類末体験談>

2012 年 9 月に、県連の仲間 8 名で、韓国の『智異山』に行き、帰国する際の『釜山空港』で同じような体験をしました。同行者の名前が空港内でアナウンスされ、私も一緒に行きました。

係官「スーツケースにライターが入っていませんか?」

同行者「入っていませんよ!」

係官「中を調べます!」

私「どのあたり(部分)ですか?」

係官「この付近(部分)です」

同行者「どうぞ調べてください」

係官「ありました! 捨てますね!」(廃棄箱に即投げ入れました)

私「1 個は機内持ち込みできるはずでは…」

係官「分からなくなったので、どれか一つどうぞ…」

同行者「非常袋に入れていたことを忘れていた…」(編集子)



あこがれていた「エベレスト街道」を歩きました！

松戸山の会 小川和子

私は、「エベレストの雄姿を一目見たい…」との思いで、エベレストの展望台を目指して歩く千葉県連主催「エベレスト街道トレッキング」に参加しました。

街道での風景や山々の景色は、すばらしかったです。しかし、歩くのは石畳や階段が多く、吊り橋も沢山ありました。道は、登り・下りそして登り・下りと続き、そしてその途中に何百メートルの登りがあり、また下り・登りの繰り返しでした。いつも高度が高いところにいるので、歩いている時は多少の息苦しさがありました。

街道の出発点はルクラ (2,840m) です。首都カトマンズから国内線で1時間程度のフライトで、ここは登山基地になっている町です。ここから先は、自分の脚が頼りです。ポーター達に荷物を預けて出発です。足がダメなら馬に乗るか、ヘリコプターしかありません。ルクラからの道は、車は走らない（というより走れない）のです。エベレストに初登頂したヒラリーさんが、この空港も作ったそうです。

街道は、人はもちろんゾッキョ（雌のヤクと雄の牛の合いの子）、馬、ヤギ等も通ります。道には、動物のフンがあちこちにあり、それが乾燥して舞い上がり、空気を悪くしていると思いました。また、道のあちこちに犬が寝転んでいました。

ゾッキョ等が、大荷物を載せて数頭隊を組んで進んで来たときは、私たち人間は道をゾッキョ達に譲ります。街道はこの地域の生活道なのです。登山者も歩きますが、現地の人たちも荷物を担いで歩いています。



ネパールの人々がいかに信心深いかは歩いていたら分かりました。旗、寺、仏塔、そして梵字(ぼんじ)が刻まれた「マニ石」が、いたるところにありました。また、筒形で内部に経典が入っていて廻すことでそれを読んだことになる「マニ車」が、頻繁に我々の前に現れます。エベレスト街道を歩くのは山を目指すだけではなく、祈りの為に道を

歩くことだそうです。私も「あやかりたい」の思いでマニ車をよく回しました。そして

空の青さ、木々の緑、氷の山が一体になった風景は、本当に素晴らしいものでした。

宿泊したところは、集落にある山小屋やホテルでした。昼食は食堂やレストランで食べ、いつも暖かい物が食べられました。エベレストのビューポイントの一つの「ホテルエベレストビュー」では休憩しコーヒーを楽しみました。ここからの眺めはよかったです。しかしあまりにもエベレストが遠く小さかったので、アマダブラム（母の首飾りの意味）の方が素晴らしく印象的でした。

私は登山3日目に体調をくずし、そのあと3日間は、「おかゆ」を食べていました。自分で持参したお粥も食べましたが、山小屋で注文すれば「おかゆ」を出してくれるので助かりました。

体調も良くなり、ネパール料理も楽しみにしていたので、カトマンズに戻ってから、代表的な料理「ダルバート」を食べました。とてもおいしかったです。また食べたいと思っています。

ナムチェバザール周辺で隋一の展望台『クンデピーク（4,200m）』に体調が良くない状態でも登ることができたので、うれしかったです。このピークの途中には、ヒラリーさんと彼の家族のお墓がありました。地元のクムジュンの村には、ヒラリーさんが建てた学校などもあり、子供たちが元気に遊んでいました。子供たちは私たちに“Hello, Nice to meet you”「こんにちは、はじめまして」と英語で挨拶してくるのです。小学校から英語が必須教科になっていると聞き驚きました。

11日間、「いい旅」ができました。ガイドのライさんの弟のサランさんが、調子が悪くなった時に傍についてくださり、とても心強かったです。

千葉県連の皆さんとご一緒できたことに感謝です。
ありがとうございました。

ナムチェを背に



エベレスト街道トレッキング感想文

ちば山の会 戸村秀信

私事ながら 50 歳で転職して名古屋に転勤となりましたが、転職した会社に馴染めずメンタルが危うくなり、体を動かしたい…と思い登山を始めました。

「何か目標を…」と思い、「日本百名山」を始め四苦八苦しながらやっと 80 座までを登ることが出来ました。

「完登を区切りに登山をやめようか…」と思っていた時に、一昨年、ワンダーズアドベンチャーの中山代表のヒマラヤトレッキングのプレゼンを聞く機会を得ました。

仕事で海外に関わることも多く、「ヒマラヤ」の単語を聞いて引き込まれていきました。

残念ながら、資金を捻出する為のバイトで長期の休みを取れず、20 日間コースではなく『11 日間コース』を選択しました。



カトマンズへの飛行時間は少々長く感じましたが、空港について一安心。

翌日、ルクラへの移動もスムーズで、いよいよトレッキング開始となりました。



「ちば山の会」参加者の面々

モンジョ、ナムチェ、シャンボチェへと続く街道は、昔の生活道路とのことで、石畳で歩きやすく、川に沿って溪谷の絶景を堪能し、ところどころ川を渡る長さ 100m 程のつり橋で足を震わせました。

吊り橋を渡った後は、ナムチェへの急登となり、途中、何度も荷物を運ぶヤクと牛の混血である

「ゾッキョ」の隊列と交差しながら何とかナムチェにたどり着きました。



ロッジの裏手にある丘 3555m
(アーミーキャンプ、国立公園博物館など)で、山々の奥に鎮座するエベレストを望むことが出来、その得も言われぬ存在感に圧倒されました。



クムジュンでは初登頂者のヒラリーの学校や病院建設等の貢献を垣間見ることが出来ましたが、4200メートルの『コンデピーク』への途中、ヒラリーとヒマラヤで航空機の事故で亡くなった妻、娘の墓標があり、改めて幸不幸の表裏一体を感じざるを得ませんでした。

エベレストの造山に関しては、大陸プレートの衝突で隆起したことは良く知られていますが、なぜこれほどの存在感があり、それに登山者が感動させられるのか…が良く分からないところです。多分、発達した頭脳を獲得した人類が未知のものに対する好奇心、困難を挑戦し進化してきた姿勢が、人々がヒマラヤに魅了される要因かと思います。

今回の山行では沢山の人々にお世話になりました。愛想のない私を受け入れて頂いて感謝します。

相部屋だった内藤さんは、箱根駅伝を走った猛者であり、その経験故かいつも冷静で落ち着きのある人柄には得心させられました。

海外の山々のベテランである安彦さんのエネルギーには感服し、この機会を設定頂いたことに感謝するとともに次の機会を期待しています。(笑)

最後に、ワンダーズアドベンチャーの中山さん(バレーボールの石川選手に似ていると思うのですが?笑)の穏やかなガイドぶり、細部に渡るケアに関しては、生まれながらの才能を感じ、まさに天職であると思います。予算と時間が許せば、是非再訪したいと思います。

この記事を読まれている皆様に、『この山行は、非常に感動的で素晴らしい経験が出来る…』ことを伝える事は難しい…と思います。予算、時間的に余裕があれば、思い切って挑戦される事を心よりお勧めします。拙文をお読み頂き有難う御座いました。



ネパールトレッキング感想

まつど遠足クラブ1年さくら組 内藤光雅

企画していただいた安彦さん、11日間コースのリーダーを勤めていただいた羽鳥さん、ワンダーズアドベンチャーの中山さん、同行の全ての方々に感謝致します。ありがとうございました。

エベレストが見えた時には、「やっと来たぞ！待っていてくれたのか！」と心の中で叫んでいました。神々しい姿に感激感動でした。今もシェルパミュージアムで購入したポスターを眺めながら感激に浸っております。

ロッジでの食事は、せっかくネパールまで来たのだからと『ダルバート』（カレーのセット）を食べていましたが、自分の口にはぜんぜん合いませんでした。「食べないとダメ…」と自分に言い聞かせて薬を飲むように無理やり口に押し込んでいましたが、途中でギブアップしました。

チョイスでピザ、サンドイッチ、チャーハン等があったのは助かりました。これらが無かったらシャリバテしていたと思います。

カトマンズの街はものすごく刺激的でした。街灯もなく車と人に溢れた猥雑さと熱気には圧倒されました。何かものすごいエネルギーをもらいました。日本は、良い意味でも悪い意味でも成熟した国だなあ〜と納得しておりました。

また、皆様とご一緒出来ます機会を楽しみにしております。

お世話になりました。



クンデピークまでの道のり

松戸山の会 二宮敬幸

初めての海外登山が今回のエベレスト街道でした。

印象に残ったのは、やはりエベレスト、世界最高峰の山。田部井さんが 1975 年に登頂された時、私は大学生、ワングルで登山を始めた時でした。その時代にエベレスト登頂されていた事を思うと感慨深いものがあります。

その当時からエベレスト街道は石畳の道だったのでしょうか。実際に歩いてみて延々と続く石畳に苦劳しました。この時のために購入した登山靴は、少し靴底が柔らかく足に疲労感がありました。少し硬めの方が疲れは少ないのでは…と感じました。

エベレストやローツェ以上に美しかった山がアマ・ダブラム（母の首飾り）です。ホテルエベレストビューからの美しい山容には驚きました。殆ど垂直な氷壁をアックスで登るそうです。

今回は「クンデピーク 4200m」までの行程だったのですが、標高差約 400m を登るのに息が切れてしまいました。富士山を超える標高を感じた次第です。



また、当初の予定ではヘリで周遊する予定でしたが残念ながら中止となってしまいました。周遊飛行が NG だったらしいです。出来れば最終日にゴーキョ辺りまでピストンで良いので行ってみたかった…と思った次第です。

手を焼いたのが「吊橋」と「高山病」です。日本には無い長さや高さの吊橋です。牛、ロバ、ゾッキョも通る吊橋には驚きました。高山病は頭痛の印象があったのですが、私の場合、嘔吐と下痢。速攻で発症してしまいます。我慢する余裕を与えてくれません。体力を奪われました。



エベレスト街道日記

ルクラからクンデピーク登頂

東葛山の会 蓮見久美子

2023 年海外登山のヒマラヤトレッキングの話を知り、最初は「せっかく行くなら『5000m峰2座登頂コース』に行ってみたい…」と思いましたが、「経験の浅い私が本当に行けるのか…？」と尻込みし、エベレスト街道トレッキングコースに参加することにしました。

同じコースは参加者 10 名、11 日間の旅でした。(書いてある情報が間違っている所もあるかと思いますが、大目に見てください。)

<1> 10/25

「成田空港 10:30 出発→カトマンズ空港 15:00(現地時間)着(日本時間 18:15)



カトマンズ空港でお出迎え

カタ(白いスカーフ)を掛けてもらう

機内は帰省する様子の家族連れが多く、その中に日本人らしき人が少しいる感じだ。約 8 時間後カトマンズ空港に着く。今回お世話になるツアー会社の中山さんと現地ガイドの方たちが出迎えてくれた。

今夜は市内の「フジホテル」に宿泊する。明日からのトレッキングでポーターに持ってもらう「70L のダッフルバッグ」に持ってきた荷物を詰めるのだけど、どうみても入りそうにない。

困っていると、中山さんが詰め方をアドバイスしてくれた。細かい気配りにとても安心する。

<2> 10/26 トレッキング 1 日目 晴れ

「カトマンズ→ルクラ(2840m)→モンジョ(2830m)」

カトマンズからルクラのテンジン・ヒラリー空港までプロペラ機で約 30 分。レストランで朝食後、歩き始める。ここで初めて、ポーターは私たちの荷物を担いで先に行ってしまう事を知った。出しておけば良かった物があるけどもう遅い…と諦める。

トレッキング 1 日目からよく晴れて青空がまぶしい。街道沿いにはマリーゴールドや菊の花がたくさん咲いていて、畑には小松菜やキャベツ、ニンジンなどと日本と変わらない花や野菜を多く見る。

後日感じたことだが、こちらのジャガイモは小粒で味が濃くてとても美味しいの

で、今回はフライドポテトなどをよく食べた。

この日から朝夕パルスオキシメーターで測定し、数値が悪くなければ予防として高山病薬を半錠ずつ飲む。

<3> 10/27 トレッキング 2 日目 晴れ

「モンジョ→ナムチェ（3440m）」

7時半出発 しばらく行くと『サガルマータ国立公園』のゲートがあり、手続きをしてもらう。

街道を荷物運びのゾッキョの群れがたくさん通る。大きな角があるので、すれ違う時は道の端いっぱい避けるのだけど大変怖い。このように家畜なしでは何も成り立たない所なのだと、感謝しながら街道を歩く。

この日は深い谷にかかる吊り橋をいくつも渡る。長いものは100m以上もありそうだ。それに大いに揺れてとても怖かった。

徐々に白い山が見えてきてナムチェに到着。谷間の美しく広い街だ。エベレストの展望が良いアーミーキャンプへ行き、迫力あるヒマラヤの山々を見た。



エベレスト（左）とローツェ（右）をバックに（アーミーキャンプにて）

その後シェルパ博物館へ行く。博物館は広く内容も充実していて、現地ガイドのライさんたち（もちろんシェルパ族）が丁寧に説明してくれたので興味深かった。ネパールは超多民族国家で、今回訪れているルクラから上はほぼシェルパの人達とのこと。

3000m以上に標高が上がっても、日中は薄着でも汗をかく。そして夜になるとグンと気温が下がりダウンが手放せない。来てみてようやく実感した。

<4> 10/28 トレッキング 3 日目 晴れ

「ナムチェ→クムジュン (3780m) →シャンボチェ (3830m)」

早朝、ロッジの窓から見える朝日を浴びた山がとても美しい。この日は、遠く正面にエベレスト山群を見ながら山腹のルートを歩く。ただ「素晴らしい！」の一言。トレッカーは特に欧米の人が多い。

ホテルエベレストビューのテラスでお茶を飲み、クムジュンの村を散策する。エベレスト初登頂のエドモンド・ヒラリーが建設した学校や、チベット仏教のサムテンチョリン寺（雪男の頭髪というものがガラスケースに収まっている）を見学した後、シャンボチェの丘にあるロッジ「ヒマラヤ山荘」に宿泊する。ロッジの中は清潔で広いが、翌早朝、凍結のためトイレの水が出なくて随分困った。



参加者、ガイド、ポーター全員揃って
(ヒマラヤ山荘にて)

<5> 10/29 トレッキング 4 日目 ほぼ晴れ

「シャンボチェ→クンデピーク登頂 (4200m) →クムジュン (3780m)」

朝食にお粥をたくさん作ってもらい、とても美味しくいただいた。

ここで 20 日間コースの人や中山さんと別れる。シェルパガイドのライさん、ライさんの弟君とともに、今日は「クンデピーク」を目指す。ライさんは今回最後まで明るく、私たちを楽しませてくれた。

坂道を登っていくと、今朝出発したヒマラヤ山荘やクムジュンの村が下に小さく見えてくる。ピークの手前には、ヒラリーのお墓が建っていた。

11 時、全員で『クンデピーク 4200m』に登頂！ヒマラヤの山々に囲まれ、大大感激した。

<6> 10/30 トレッキング 5 日目 晴れ

「クムジュン→パクディン (の予定) がトウクトウク (2760m) に変更」

今日からルクラへ戻るのだけど、まだ帰りたくない気持ちだ。

1 時間ほど歩くと、ホテルエベレストビューの所で軍服姿の銃を持った人たちから、「この先行ってはいけない！」と命じられる。ホテル内で国連事務総長や国の要人が会議中…という理由で、8 時から 10 時まで 2 時間も待つことになってしまった。要人を乗せた軍用ヘリが数機飛び去ってからようやく歩き始める。こんな出来事があるなんて…。

結局、目的地のパクディンまでは行けず、手前のトゥクトゥクという谷あいの村に宿泊変更となった。(注) トゥクトゥクは、コンデピーク 4250m への分岐点です。

<7> 10/31 トレッキング 6 日目 晴れ

「トゥクトゥク→ルクラ (2840m)」

今日も 4 日前に歩いた街道をルクラに向かって戻る。ヒマラヤの山々はもう見えなくなった。メンバーも少しずつ疲れが出てきた様子。それだけでなく淋しさも感じながらゆっくり歩き続ける。サガルマータ国立公園ゲート、次に 2 つ目のゲートを出る。

14 時半、ルクラ空港近くのロッジに着く。今回のエベレスト街道トレッキングは、とりあえず終了した。心に深く残る思い出になった。

<8> 11/1 晴れ

「ルクラ→マンタレー→ナガルコット」

早朝からお腹をこわす。熱も出て気分が悪いので、セイロガンとロキソニンを飲む。ルクラの空港で 2 時間近く待たされ、ようやくプロペラ機に乗る。カトマンズ行きはなく、一旦マンタレーに行くしかないようだ。

マンタレーには約 20 分で着き、次はマイクロバスに乗る。10 人乗りの後ろの席に私たち女性 4 人がギュウギュウに入り、砂ボコリが舞うガッタンゴットン道を 5 時間走る。体調不良なのでこれはもう苦行でしかない。「早く着いてえ～」とただ祈るばかり。



ナガルコットのホテルに 18 時半着。預けてあったスーツケースを受け取る。夕食は持参したフリーズドライお粥を食べたが、悪寒がするのでホッカイロを貼り、ダウンとシュラフに包まって寝る。

<9> 11/2 晴れ

「ナガルコット→カトマンズ」

早朝ホテルの屋上へ行き、遠くの山々と美しい日の出を見る。その後マイクロバスでカトマンズへ行き、「パタン」「パシュパティナート」「ボダナート」の世界遺産を巡る。それにしてもカトマンズはやたらと車とバイクが多く、暑くて埃っぽい。マスクは常につけているが、後日咳に悩まされる。

この日の昼食は、日本人経営のお蕎麦屋さんでヒマラヤのそば粉を使った本格的な「天ざる」。夕食はシェルパ民族舞踊を見ながら、豪華な「ダルバート料理」。客席の人も舞台に上がって踊り、とても盛り上がっていた。

今日も食事はあまり食べられなくて残念だったが、初日と同じフジホテルに泊まり、久しぶりに温かいシャワーを浴びることができてうれしかった。

<10> 11/3 晴れ

「カトマンズ→成田」

遅めの朝食の後買い物に出るが、欲しかったネパールの地図を買う気力が最後になくなり諦めてしまった。「もう少し頑張って買えばよかった…」と後悔している。

今回のツアー最後の夕食はチベットの鍋料理。「元気ならいろいろな料理を楽しめたのに…」ととても残念に思う。

20時カトマンズ空港へ。ライさんが皆にお別れの白いスカーフをかけてくれる。夜なのに空港は人であふれていた。

23:25 発成田行きのネパール航空に乗る。

行きも帰りも客室乗務員の男性は、みんな身長が高くとても端正な顔をしていた。

<11> 11/4 約7時間後、日本時間9:30 成田空港に帰ってきた。

帰国後しばらく、咳と倦怠感がありネガティブ思考に陥っていましたが、体調が回復してくるにつれ「ネパールよかった～」と楽しく美しい良い事ばかりを思い出しています。

安彦会長や中山さん、そして一緒に行った皆さんに心からお礼を申し上げます。



ネパール：エベレスト街道トレッキング 11 日間に参加して

ふわくハイキングサークル 畑中夏代

- <日程> ① 2023 年 10 月 25 日～11 月 4 日・・・1 班／11 日間（10 名）
② 10 月 25 日～11 月 13 日・・・2 班／20 日間（7 名）

丁度 7 月の『北岳』行を逃した頃でした。県連のホームページを見て思い切って参加申込みを安彦さんに相談しました。既に 1 回目のズーム説明会は終わっていましたが、追加者のために再度開いてくれました。

その後何度かのズームで、参加者の所属や名前、ネパールの何処を歩くのか等が分かりました。しかし、海外旅行は何度か経験ありましたがエベレスト登山の状況を想像することは殆ど皆無で、「SP02」、「SIM カード」、「ダイアモックス」等聞いたことがない言葉に、グループ Line にさえついて行けない。



「一体大丈夫なのか・・・？申込みしたものの海外登山を甘く見ていたのでは・・・？」と出発が近づくに従い不安が募り、息も苦しくなりそうで、ツアー会社の中山さんに思い切って相談しました。中山さんは既に現地入りしていて電波の繋がらない所にいるようでしたが、何とか Wi-Fi を繋げ一つ一つ丁寧な返信を送ってくれました。

それから自分で YouTube の情報収集や体力作りに励みました（私の場合は富士登山体験が出来なかったので、友人の誘いで西穂高独標や西沢溪谷、高川山等行きました）。

そして持ち物を何度も何度も確認し、登山専門店にも通いました。

出発前日、娘から「成田までの送迎」の旨の連絡があり助かりました。と言うのも、最近ドライバー不足による早朝タクシーや成田空港行きバス運休を知り、15kg のスーツケースと 5kg のリュックを背負い JR 乗継ぎを覚悟の矢先でした。

10 月 25 日 出発日、早朝成田では緊張と不安の中、安彦さんが参加者の確認をした後、自己紹介などをしました。各自でチェックインし出国審査を終え、搭乗口に行くと、丁度人気登山家の中島健郎さんがいて一緒に写真を撮るなど一時和みました。

その後は予定通りカトマンズまで直行便で約 8 時間乗り、中山さんや現地ガイドの方々に迎えられました。近くの日本人対応？「フジホテル」に宿泊。都合で一人部屋になったものの停電のハプニング。翌日からのトレッキング準備で荷物を仕分けして早々に寝ました。この先もシャワーは「水」か「ぬる湯」で、「トイレ詰まり」や、「水道管凍結」等ありましたが、登山だから多少は仕方ないです。

翌 26 日 早朝 5 時、軽食を受け取りチャーター便でルクラへ 30 分飛び評判のヒラリー空港へ到着。帰りに宿泊予定のお洒落なロッジで朝食を済ませ、いよいよトレッキング開始です。その日は 5 時間予定が 7 時間歩きました。エベレスト街道はヤクや馬、ゾッキョが荷運びする道と同じで、譲り合いながら階段の上り降りや長い吊り橋を渡ったりしました。

27 日、ナムチェ・バザールは、比較的大きな町で沢山の山用品やお土産が並んでいました。荷を置いて宿泊ロッジの先にある展望台に行くとエベレスト(8848m)、ローツェ(8516m)、アマダブラム(6856m)等の壮大な絶景が目に飛び込んできました。それぞれ感動の写真を撮り合っていました。



28 日、ロッジ裏側の急斜面を登りエベレストビューホテルのあるシャンボチェの丘(3800m)迄ゆっくり(ビスターレ)、ゆっくり(ビスターレ)と歩きました。ここまで 4 日間かけて「ヒマラヤ山荘」に到着しました。周囲をヒマラヤ山系に囲まれ素晴らしい景色を眺めることが出来て、思わず涙がこぼれました。ザックに偲ばせてきた亡夫の写真を出しエベレストに向け掲げました。

翌朝 29 日は、カラパタール(5546m)、エベレスト BC(5350m)、ゴーキョピーク(5560m～5530m)へ過酷な挑戦をする 7 人の冒険者へエールを送り別れました。

その後、私達はクンデリ集落(エドモンド・ヒラリー創設のヒラリースクール)散策や 4200m のクンデピーク登頂・展望台まで 5 時間かけて歩きました。ヤクが放牧されている斜面を歩くと足元には色鮮やかなヒマラヤリンドウが沢山咲いていました。

翌日からは後半の下山日程・世界遺産観光や体長調整に備えました。

ここまで天候に恵まれ、高山病にもならず頑張ってきましたが、何人かが疲れと粉塵・食事に対応できず、吐き気、嘔吐、下痢、激しい咳等の症状を抱え始めました。

11 月 1 日、「ルクラ」から「マンタレー空港」までの飛行機が 2 時間も遅れ、その後 5 時間のバス移動で最後のビュースポットである「ナガルコット」のリゾートホテルに到着したのは 18 時半過ぎでした。

其処はヒマラヤの白く長い山脈や雲海を茜色に染めながら朝日が昇る、金塊輝く神の山々が見えてくる感動の一瞬を見ることが出来る場所でした。食事やお部屋も素晴らしく、テラスでのモーニングはヒマラヤ山系を見ながらお喋りに花が咲きました。

今回のネパールの最高の思い出の幕締めとなりました。

2日(最終日)、皆はカトマンズで紅茶や蜂蜜、ラム酒など沢山買い込んでいました。現地ガイドの責任者のライさんは、2組と別れた時から1組の10人を安全に下山させ、且つ、ネパールの世界遺産観光ガイドをユーモアたっぷりに説明してくれました。

重い荷を背負い旅程期間中の同行のポーターさんにも、今回の私達のトレッキングミッションが無事達成できたことを感謝します。

今回11日間という長い旅を不安と期待で参加させて頂きました。当初のオプション(1組は、ヘリコプターを利用しシャンボチェの丘からカラパタール中腹(5,300m地点)へ飛び、写真撮影(約20分)。その後、世界で最も高い場所にあるホテル「イエティマウンテンホームコンデ(もしくはコンデホテル)」へ移動。逆さエベレストを見つつ、パラクピーク(4,618m)を目指す)は、ヘリコプターフライトルールの変更により急遽中止となり不満抱くも、結局エベレストという世界一高い山脈を見ながら街道を歩く体験は、初めてのヒマラヤを見る小さな私には充分すぎる最高の古希祝いになりました。そして何より体力不足を知らされました。

この企画に参加された皆様にはいろいろお世話になりました。そして2組の冒険者から2座登頂の写真を見せて頂き、共に応援したり感動したり本当に素晴らしいネパールの思い出を作ることが出来たことを感謝します。

成田に着き、急いでSIMカードを差し替えると“出口で待ってるよ”と娘から連絡が来ました。預け荷物を受け取り「お疲れ様でした」と三々五々帰って行く仲間に声をかけて出口に向かいました。

帰国後4日間は軽い咳、お粥・雑炊でしたが、1週間後の会山行(八王子城跡)や県連ハイク(富山)には参加出来ました。

新しい仲間、自分への挑戦、残り時間を楽しく過ごす事。冥土の土産話も沢山出来ました。感謝の気持ちで一杯です。



「エベレスト街道トレッキング」を振り返って

東葛山の会 羽鳥健一郎

2019年8月に船橋で開催された(株)ワンダーズアドベンチャーの中山さんの講演会を聞いて、ネパールの「エベレスト街道トレッキング」に関心を持ちました。

コロナ禍となり計画が実現するとは思っていませんでしたが、安彦海外委員会委員長のご尽力があり、富士山に登り高所訓練をし、久々の海外登山となりました。

ポーターの力を借りてネパールのエベレスト街道六日を歩く 重き荷を背負いしゾッキョの通るたび山側に寄るネパールの道

(ポーターとゾッキョ)

私は毎日6キロ余のリュックを背負うだけでしたが、ポーターは一人分15キロの荷物を二人分担いでもくれました。ポーターと同じように街道で荷を背負って人力の代りになっていたのがゾッキョでした。生活用品の大半を運ぶゾッキョとすれ違い村々の家並みや暮らし、文化を垣間見ながら街道を歩きました。



(高度順応)

今回は 2,840m から 4,200m までの高所を 6 日間で往復しました。荷物は軽かったのですが高度順応が課題でした。朝食と夕食の後に高山病予防として半錠のダイアモックスを貰い飲みました。これまで日本の山の縦走ではリュックは重いが高高度順応対策は無縁でしたので、今回のように高所を 6 日間歩くことは日を追うごとに体もきつくなりました。



(ヒラリー卿)

7 年前に東葛山の会でニュージーランドのミルフォードトラックに行った際、泊まった宿の庭園にヒラリー卿の像がありマウントクックを仰いでいました。エベレスト登頂のために彼はマウントクックで訓練をした…とも聞きました。

11 日間コースの最高峰は、ナムチェバザール周辺で随一の展望を誇る 4,200m の『クンデピーク』でした。全員で山頂に立ちました。素晴らしい眺めでした。

八合目近くに飛行機事故で亡くなられたヒラリー卿一家の慰霊碑がありました。彼とシェルパのテンジンとの絆や村人のヒラリー卿への熱い思いが偲ばれました。

今日からは高山病の予防薬飲まずにルクラへと来た道戻る

皆様お世話になりました。ありがとうございました。

エベレスト街道への想い

東葛山の会 柳 嗣穂

日 程：10月25日(水)～11月4日(土) 11日間コース

行 程：ルクラ～モンジュ～ナムチェ～シャンボチェ～

クムジュン（クンデピーク 4,200m）～シャンボチェ～ナムチェ～ルクラ

ツアー手配会社：株式会社ワンダーズアドベンチャー

参加者：10名

今回、エベレスト街道のトレッキングに参加して本当に良かった。

というのは、自分にとって決して大袈裟ではなく、今後残りの人生の過ごし方を変えるであろうものになるほどの衝撃を受けたからだ。

還暦を過ぎる頃にはよほどのことでなければ、新たに心を動かすものに出会うことはない。しかし、今回 61 歳にして出会ってしまった。

自分は 58 歳で企業を早期退職し、今は自営業を営んでいるため、会社員時代に比べると休みを自由にとることが出来るようになった。そこでまず始めたのはかねてよりやりたかった登山だ。しかし、その頃はコロナが蔓延し始めて山小屋に泊まるような登山はほとんどできなかった。昨年からはようやく槍ヶ岳や西穂高などに登り始め、それまで行っていた低山より山頂から眺める展望は遥かに良く、自分もそれに大変満足していた。

そんな頃、県連よりエベレスト街道トレッキングの案内があり、当初参加するつもりはなかったが、今回が最後と聞き、それではと軽い気持ちで参加することにした。しかし、眼前の光景は想像の域を遥かに超えて、あり得ないほどのスケールの山々が広がっていた。筆舌に尽くしがたい光景とはまさにこのこと。また山が美しい。これでも十分満足したが、20 日間コースのメンバーから送られてくるカラパタールやゴークョの映像に目を見張った。あり得ない。絵画か？その後、アンナプルナやランタン谷などの景色を知るにつれ、「やはり自分の目で山を大きく見たい」気持ちが強くなった。帰国して 1 ケ月ほど経った今でもその気持ちは膨らむばかりだ。ちなみにヒマラヤ山脈には 5,000m より低い名もなき山が沢山あるそう。

私は会社員をリタイアする際、残りの人生を心置きなく過ごすため、「死ぬまでにやることリスト」を作った。2024 年にやることは大型バイクの免許をとることとスカイダイビングだったが、今はリストを変更しようと思う。個々の体力差や高山病になりやすいかなどで一概には言えないが、エベレストトレッキングは過酷であるため、体力のある年齢の低い方が有利かと思う。この 12 月で自分も 62 歳になるため、体力がまだあるうちにまたエベレスト街道に行くとした。こんなにワクワクする気持ちは久々だ！

計画時からメンバーを導いていただいたチーフリーダーの安彦さん、11 日間コー

スのサブリーダーの羽鳥さんにはとても感謝しています。

本当に東葛山の会に入ってよかった。入っていなければエベレスト街道に出会うことはなかったのだから…。



幾つもの吊り橋を越えて辿り着く



ナムチェバザール（街道沿い最大の村）



シャンボチェの丘から



左がエベレスト 中央はローツェ



ホテル・エベレスト・ビューテラスから



尖っているのがアマ・ダブラム
とても美しい 意味は「母の首飾り」



クンデピークから



クンデピークからクムジュンを望む



クンデピークから



クンデピークからアマ・ダブラム



ヒラリー卿の墓 隣は飛行機事故で亡くなった妻娘の墓
クンデピークに並ぶ



ゾッキョ 生活物資を運んでくれる



しかし、街道はゾッキョの糞だらけ



ルクラの危険な飛行場
滑走路が傾斜して短い



ルクラの自由すぎる犬たち 道の真ん中でも寝る
決して死んでいる訳じゃない



ホテル・エベレスト・ビュー手前で軍人に2時間足止めを食らう
国連事務総長がホテルで食事をしていただきたい

ネパールの海外初山行に参加して

東葛山の会 岡田友子

東葛山の会に入会して2年になります。入会してから毎月山に行ける喜びに嬉しく思っています。ここ数年コロナで開催されていなかった海外山行が、今回久しぶりに行われる…ということで、「15年以上前から行きたい国 No. 1 だったネパール」だったことと、「どうしてもエベレストベースキャンプに行ってみたかった」ことがあり、『20日間コース』に申込みました。

直ぐに申込みはしてみたものの行きたい気持ちとは裏腹に、「5000M 級の登山は未知だ」ということ、「20 日間も連日長時間歩いたことがない」こと、「体力がない」こと等、日程が近づくごとに大きな不安と恐怖で行くことが怖くなっていました。

このままではダメだと9月に入ってからやっと体力作りを始めて、週1で筑波山にトレーニングに行きました。

結果、ガイドの中山さんと現地のシェルパのガイドやポーターのエスコートのお陰で、「疲労なく元気にあっさり全行程達成」が出来てほっとしています。

ネパールは初めてだったので、空港から降りた時、山が見えた時、トレッキングの時、見るもの全て新鮮で気持ちのいい20日間でした。

景色や登頂も勿論良い思い出で、登頂があったからこそなのかも知れませんが、今回とても印象に残ったことは『ネパールの文化』でした。
なので、印象的だったネパールの文化について触れてみたいと思います。

1日目カトマンズ到着後2日目にルクラに飛行機で移動し、ルクラからトレッキングがスタートしました。

5色の旗があちこちでたなびいていました。旗は「タルチョ」といい、色は青、白、赤、緑、黄で、それぞれ空、風、火、水、土を表し、タルチョの文字はマントラが、絵には風の馬や四神が書かれていて、タルチョが風に揺れるたびにお経を1回読んだことになる…という祈りや願いや魔除けの意味を持つ祈願旗でした。



2日目



2日目



2日目

トレッキングの道端に「マニ車」という置物があちこちにありました。クルクルと手でマニ車を回すことでお経を1回読んだことになる…という。トレッキングの方々だけでなく、ネパールに住む方々は生活に根付いています。生活が祈りと共にあることを知りました。



18日目

行く先ざきのお寺の建物にはお顔があり目がありました。ある方角にお顔があるわけではなく、四方にあります。“いつでも見ている“という意味だとシェルパのガイドさんが教えてくれました。お顔が書いてあるお寺には、人として生きる大切なメッセージなのだ…と分かりました。



6日目



7日目

5日目、テンボチェ寺院で年1度の宗教行事に立ち会えました。

ネパールのお参りの仕方を教えてもらいました。

ネパールのお参りは両手を合わせて、頭、口、胸に持っていき、膝まずいて頭を下げます。

「良い考えをします」、「良いことを言います」、「良い心でいます」と



18日目 カトマンズ観光

いう意味を持つお参りだそうです。

教えていただいたネパールのお参りの仕方に感銘を受けました。素敵なお参りだったので、山に向かって、空に向かって、太陽に向かって、ネパール滞在中何度もこのお参りの仕方をしました。

9日目、エベレストベースキャンプへ。ガイドの方が落ちているゴミを拾っていました。私も「体力があれば拾うけど今は拾えない…」と雑談しました。

優しく笑顔のシェルパのガイドさんはそのままの口調で、“疲れとかじゃなく想いがあれば出来る”とお返事が来ました。図星でした。シェルパのガイドさんの本当の優しさと強さを感じました。

トレッキング中、私の荷物はポーターさんが運んでくれました。なので、私は小さなリュックだけ背負っていたので、自分で登頂したと言い難く、登らせていただき大感謝です。30kg 超えの荷物を担ぐポーターさんなしではトレッキングになりません。



20日間コースのシェルパのガイドさん&ポーターさん



ネパールの方々の生き方の教えや日頃お世話してくださるガイドの方々との関わりやサポートを通して、志気の高さや精神性の強さと清らかさを持つネパールに心動かされました。

未知の 5000M 級の山に登れたこと…
お天気がずっと良かったこと…
素晴らしい景色に囲まれていること…
楽しい山行をしていること…
体力が大丈夫だったこと… など

幸せ一杯を感じて、行く先々で自然に涙が出てきてあちこちでよく泣いていました。
『幸せ溢れてきて涙を流す…』、妊娠・出産以来でした。
喜びで流す涙ではなく、『幸せで流す涙』になかなか無い経験をネパールでさせていただきました。

「次の海外は別の国に行ってみたい…」と思っていましたが、今はネパールをあちこち回りたいと思うようになりました。シェルパのガイドさんと知り合いになれましたし、またお会いしたいですし、またネパールに行きたいです。

ワンダーズアドベンチャー代表の中山さん、ご一緒していただきました皆さん、とても楽しい 20 日間をありがとうございました。



20 日間コースの皆さんと代表の中山さん



東葛山の会・会長の安彦さんと



女子 3 人いつも楽しかったです！



後半 10 日間はエベレスト三昧！



カラパタール登頂

メンバーに恵まれました！ 楽しかったです！
 ご一緒させていただいた皆さん、ありがとうございました！

＜カラパタール登頂顛末記＞

上記写真は、『カラパタール』山頂での『20 日間コース』参加者 7 名と現地ガイド 2 名（パサンさん、フラさん）の集合写真です（カメラマンは中山さん）。

この中で唯一酸素マスクを着用しているのが、編集子の私です。
 この時には既に、咳を連日、朝昼夜関係なく繰り返していて体調を崩し体力もかなり落ち始めていた時期でした。

でも、「山頂からエベレストを望みたい…」という一心で何とか山頂に辿り着くことができました。

他の人は既に山頂に着き思い思いに写真を撮っている時に、私は一步一步がやっとの思いで登り続けていました。皆が見えてくる所まで登ってきたところで、中山さんが酸素吸入をした方が良くだろうと判断し、他の仲間が使用していたボンベを外し私に持ってきて着けてくれました。

やっと山頂に着き、呼吸を整える間もなく慌ただしく撮った写真です。撮った後、周りの山々を味わいました。勿論、エベレストをしっかりと目に焼き付けました。
 というのも実は、カメラをトイレに落とし使用できなくなっていました。（編集子）

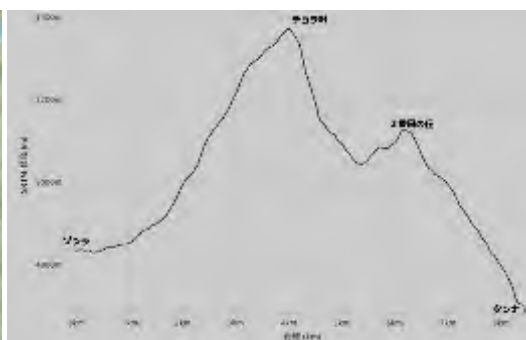
過酷な『チョラ峠』越え と 異世界感の『ゴジュンバ氷河』

山の会らんたん 林 孝和

エベレスト街道トレッキング 20 日間コースに参加しました。5000m に近いロブチェから先では気温も低く、その後は帰国後も長らく「クーンブ咳」に悩まされましたが、目の前に広がるヒマラヤの絶景は素晴らしく、思い出深い旅となりました。

その中でも当初はゴラクシェプからヘリでゴーキョまで 20 分ほどで飛ぶ予定を、出発 2 週間前にヘリの運行ルールが変わったということで、急遽 3 日かけて歩くことになり、最も長く苛酷なルートとなった「チョラ峠」越えについて報告します。

11 月 5 日、この日はチョラパスを越えてタンナ(英語では Dragngk タクナック)までの最も長く険しい行程である。行程図と標高図を示す。



(注) 標高図の横軸は左からの時間順となっているので、行程図とは左右が逆です。

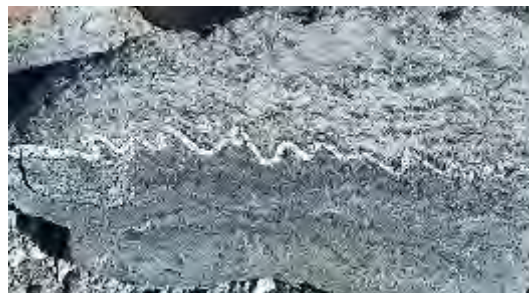
前日のミーティングでガイドの中山さんから「明日は私と体調の悪い A さんは皆さんより早く 5 時に出発します」と言われ、「早く出発したほうが楽かも？」などと単純に考えて、A さんが同室であることもあり一緒に先に出発することにした。このことで後から大変なことになるとはこの時点ではつゆとも考えなかった。



夜明け前の暗い中、5 時に出発し、ゆっくりとしたペースで登り始める。徐々に明るくなってきて、後ろにはアマダブラム 6856m、左にはチョラツェ 6440m が美しい。

6:20 頃、4950m 付近からチョラ峠への急登が始まると体調が悪い A さんはさらにスローペースとなる。

7:20 頃には 5050m 付近で現地ガイドのフラさんに率いられた後発の本体に追い越される。この辺りの岩石には海底地回り型褶曲の微細構造が見られた。



7:45 頃に 5270m 付近でチョラ峠へと続く氷河の末端に到着。チェーンスパイクを付けて氷河を登り始める。スパイクがよく利いて快適な氷河歩きで周りの景色を楽しみながら

登って行く。Aさんは中山さんに引っ張られながら苦しそうだ。

氷河歩きを終えて11:30に5370mの峠に到着。その後、急なガレ場の下りを慎重に下って、13:30頃に5100m付近まで降りる。

ここで中山さんから「もう危険箇所はないので、林さんは一人で先に行ってください。後はあの丘を二つ越えて沢沿いに長い下りを行くと右手にタンナのロッジが見えます。我々は17時頃に着く予定です。」と言われ、暗くなる前にロッジに着きたかったので遠慮なく単独行とする。



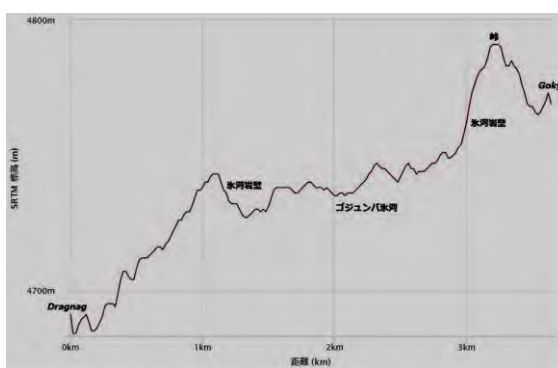
途中ヒマラヤのライチョウ、「チベットセッケイ」が近くで観られた。

15:00頃に5250mの2番目の丘を越え、少し下ったところで遅い私たちを心配してポーター1人を伴って登ってきたガイドのフラさんの救助隊に出逢う。

その後、長い沢沿いの下り道を歩くが、1時間以上下っても谷の中にあるタンナは右手の山に隠れていて一向に見えてこない。単独行で心細い中「まだ着かないのか？本当にこの道でいいのか？」とだんだん不安になってくる。

16:50に精神的にも肉体的にも疲労困憊でようやくタンナのParadise Lodgeに到着した。この周辺の岩石には鉄電気石が多く観られた。体調不良のAさんはフラさんたちに背負われながら18時頃にようやくロッジにたどり着いた。咳が止まらず微熱もあることから念のためにコロナ抗体検査を行ったら陽性となった。中山さんからは「コロナにかかってチョラ峠を越えたのは自慢できますよ」と言われてしまった。

11月6日、8:30 体調不良のAさんは馬に乗って、それ以外のメンバーは徒歩で別のルートでゴーキョへ向かって出発。行程図と標高図を以下に示します。行程図で空色の部分が「ゴジュンバ氷河」です。(行程図と標高図の左右が逆です)



9:35 ゴジュンバ氷河到着。世界第6位のチョ・オユー 8188m から流れる幅1km 長さ16kmに達するネパール最大の氷河である。この辺りでは、氷河は岩壁から落下した岩屑デブリに覆われ、白色ではなく灰色を呈する。こうした氷河を Debris covered Glacier D 型氷河と呼ぶ。D型氷河は主に風化が激しい急峻な山に囲まれた地域の谷氷河に多く見られ、ネパールのクーンブ地域ではD型が氷河面積の8割以上を占める。そのため、この辺りの氷河は、まるで違う星に来たかのような異世界感のある景色となっている。



11:30 頃に氷河を渡り切って氷河岩壁の登りに入る。

12 時頃、峠を越えると美しい湖と畔にあるゴーキョの絶景が広がる。奥に見えるのはチョ・オユー 8188m。記念撮影の後、ゴーキョまで下り、12:26 Gokyo Resort ロッジに到着する。ここはまるでヨーロッパのような新しく快適な高級ロッジであり、食堂にはケーキまで置いてあった。



最後に山行を計画していただいた安彦さんをはじめ、ガイドの中山さん、現地のガイド、ポーターの皆さん、それに同行の皆さん、お世話になりました。おかげさまで一生の思い出になる山行ができました。ありがとうございました。

『ヘリコプター運行ルール』が今秋より変更になり、「チョラ峠」を歩いて越えざるを得なくなり、参加者の中には戸惑い、不安などが入り混じった時期もありましたが、中山さんの適切な判断・指導で6名が峠を越えることができました。待っていたロッジ「ゴーキョリゾート」は快適で、3連泊しました。(編集子)



ヒマラヤの峰々を巡る旅-チュクンリ登頂-

ちば山の会 平野直子

2023 年県連海外登山ツアーの一員として、かの有名なエベレスト街道を巡る 20 日間の旅への参加の機会を得た。

隊長安彦さんと、手配会社ワンダーズアドベンチャーの中山さんの折衝により練り上げられたツアーは、(隊長と中山さんの努力に改めて御礼申し上げます) どこを切り取っても感動の場面白押しの日々に、皆さんにお伝えしたい内容満載なのだが、今回は「オプションツアー」として一人で参加した『チュクンリ』登頂について書きたいと思う。

10 月 25 日に日本を出発して 6 日目。徐々に高度を上げたツアー一行は無事ディンボチェ 4,010m の村に到着した。その日に中山さんから「平野さん、チュクンリに登ってみますか？」と声をかけられた。行程表 10 月 31 日の赤字記載によると「健脚者はチュクンリに登頂し、チュクン泊、翌日本隊に合流可能(チュクンリ登頂 8~9 時間、翌日の行程+2 時間)」とあったやつである。

「うーん、今回初の 5,000m 峰には登ってみたいけど、その日と翌日半日は皆と別行動かあ〜。有名な『カフェ 4410』のピザも食べ損なっちゃうなー。1 泊別行動となるとガイドさんとポーターさん一人ずつ付けてもらおうと悪いなー」などの思いが巡る。

ところが中山さんとお話しているうちに、「早朝出発して早目のペースで行けば、平野さんなら午後にはディンボチェに戻ってみんなと合流できるかも…」というチョイスを提示いただいた。これならポーターさんも占有しないし、荷造りも楽であるので、この案に飛びつく事にした。

翌早朝 4 時半にホテルの前でガイドのパサンさんと待ち合わせ。ヘッドランプスタートと思いきや、パサンさんはライトを付けずに歩き出す。私もノーライトで歩くが、折からの十六夜の月が煌々と雪の峰々を照らし、それは美しい光景で、足元も問題なく歩けた。

二人だけなので、思い切り自分のペースで進める。2 時間弱でチュクンの村に到着。短いティーブレークとトイレタイムの後、いよいよ登山開始である。

その頃には朝日も昇り、辺りの山々が、てっぺん

チュクンリのドライフラワー



から炎の色に染め上げられていく。特に間近に迫るローツェの朝焼けが見事で何枚も写真を撮る。

ヒマラヤの 5,000m 特有(?) の埃だらけの道を黙々と登ってゆく。所々に、『ドライフラワー』のように残る草花に霜が降りて、こちらも絵になる。



段々高度が上がるにつれ、息が苦しくなってくる。パサンさんは私の様子を見ながらペースを落としてくれている。とはいえ折角なので、みんなが通常登るチュクンリ 5,412m ではなく、その奥の頂上 5,550m まで頑張った。10 時前に登頂。快晴の空の下、パサンさんと二人だけの貸し切り頂上だ。

(結局この日は登山中一人とすれ違ったのみ)。心ゆくまで大パノラマを楽しむ。

眼下にはクーンブ、ローツェ、ヌプツェの 3 大氷河、それを囲むように見えるのがアマダブラム 6,814m、マカルー 8,463m、アイランドピーク 6,189m、ローツェ 8,516m、ヌプツェ 7,864m、プモリ 7,165m など全てをあげられないくらいの神々しい峰々が出迎えてくれた。こんな素晴らしい景色とピークを独占させてもらい、送り出してくれた家族、サポートしてくださった皆様、隊のメンバーに感謝！

じっくり 20 分ほど景色を楽しんだ後はダッシュで下山。下りは高度障害の心配がないのでかなり早めに歩き、12 時直前にディンボチェに帰還。

みんなと美味しいピザにもありつけて大満足。ひとしお思い出深い一日となった。

アマダブラムと補給食のネパールバナナ



チュクンリ頂上からローツェを臨む

エベレスト街道トレッキング 20 間コースに参加して

まつど山翠会 南礼子

参加表明するまでにはかなりの不安はありましたが、私の人生において、今回のツアーでの全ての体験が本当に豊かな宝物となりました

株式会社ワンダーズアドベンチャーの中山さんが掲げている

“世界の絶景を通じて、一生の思い出をつくる”。

まさに その通りでした。

歩いている間、空の青さや満天の星に宇宙を感じ…

標高 5000 メートル越えでは一步の重みを感じ…

陽の光の暖かさを感じ…

仲間のありがたみを感じ…

ちゃんと全部楽しめた 20 日間でした



かかわって頂いた全ての方々へ感謝でいっぱいです。

そして今、美味しい『ダルバート』を食べたくてネパールのお店を検索中です！

<豆知識：ダルバート>

「ダルバート」(dalbhat : दालभात) とは、ネパールの代表的な家庭料理で、ネパールでは毎日食べられている日本の定食にあたる料理です。

北インド料理だと「ターリー」、南インド料理だと「ミールス」、日本食だと「ごはん」に味噌汁、冷奴とお刺身、浅漬けといった刺身定食」に相当しそうな、国民食です。

「ダルバート」の「ダル」は豆、「バート」はお米を意味します。このダルとお米の他に、カレー味のおかず「タルカリ」と漬物の「アチャール」のセットで「ダルバート」です。

ネパールの料理は、スパイスを使うところなど北インドの料理と似ています。

ですが、ギー（バター）など油をいっぱい使う北インド料理と違って油は少なめ。

使うスパイスの数や量も北インド料理に比べて控えめ。それにナンやチャパティよりもお米をメインで食べることもあって、ダルがさらさらしているのが特徴です。(注) フォーク・スプーン的位置が違うかな…?



ヒマラヤトレッキングツアー 報告

ちば山の会 髭の自由人 村尾憲治

約 20 日間の千葉県連主催のヒマラヤトレッキングツアーに参加しました。かねてから「ちば山の会」でも講習をして頂いた Wonders Adventure の中山岳史氏が企画・リーダーガイド兼カメラマンとして同行です。

未知の世界：標高 5000m 超えの山々は、神々しくかつ大迫力で一生の思い出になりました。私は高山病でゴークョピークには登れませんでした。私の行程と感想と写真を貼付しますので、お時間のある時にでもご覧ください。

◆全日程：10 月 25 日（水）～11 月 13 日（月） （20 日間）

◆トレッキング：10 月 26 日（ルクラ）～11 月 9 日（ルクラ） 14 日間

ルクラ～カラパタール標高差：約 2,700m

◆行程距離：128.9km（登り：9249m、下り 9269m） 行動時間累計：約 80 時間？

10 月 25 日：成田＞カトマンズ

26 日：カトマンズ＞ルクラ（2840m）

トレッキング開始

モンジョ（2830m）

27 日：ナムチェバザール（3440m）

アーミーキャンプ往復

（エベレスト展望地）

28 日：シャンボチェ（3830m）

ホテルエベレストビュー休憩

29 日：デボチェ（3820m）

加藤保男さん慰霊碑

テンボチェ寺院参拝

30 日：ディンボチェ（4410m）

31 日：ディンボチェ（4410m）2 連泊

高所順応日 ナガルゾン散策

「Cafe4410」でピザ賞味

11 月 1 日：ロブチェ（4910m）

2 日：ゴラクシェプ（5140m）

エベレスト BC（5300m）往復

3 日：カラパタール（5545m）登頂し

ロブチェへ

【累計 48 時間】



- 4日：高山病（SP02 不足）により、ロブチェ（4910m）からペリチェ（4215m）へ退避
5日：ペリチェでも SP02・風邪・体調不良で峠越えを断念しガイド&ポーターと下山へ
5日ペリチェ～ナムチェバザール（3830m） 2泊休養 6日まで
7日：ナムチェ～ジョルサレ（2835m）
8日：ジョルサレからルクラへ ルクラ泊 ルクラ病院入院
10日：ルクラでツアー本体と合流し全員で＜飛行機＞マンタレー＜ミニバス？＞
パクタブルで本体と別れカトマンズへ（cf. 本体はナガルコットへ）
11日：カトマンズ 2泊 12日夜発 13日朝、成田着（通関後解散）

最初の7日間は、順調にトレッキング。特にナムチェから高台のアーミーキャンプで初めてエベレストとローツェ（世界4位）を遠望できて歓声が上がる。

28日は、全員でシャンボチェのホテルエベレストビューの3900mの高台でのコーヒータムを楽しんだ。その後シェルパ族の故郷といわれるクムジュンで昼食。ここは、ネパールで知らない人はいないといわれるエドモンド・ヒラリーの建てた現地の人の為の学校があり、多くのネパールで活躍する人を養成した事で有名。人懐こい小学生が日本人と分かると寄って来てしばしお話できた。

29日は、この高さでは最大の「テンボチェ寺院」で年に1度の仏教セレモニーに遭遇。若くして仏門に入った子供も含め多くの現地人と観光客でにぎわっていた。ネパール全体ではヒンドゥ教が大多数だが、ヒマラヤ街道のあるクーンブ地方は仏教一色で、チベットからの影響もあるという。シャクナゲの樹林帯を越えて次の宿泊地デインボチェへ。

ここで高度順応の為2泊。近くのナガルゾンピーク近くを散策し、Cafe4410でピザランチを楽しんだ。ここからは、エベレスト方面ロブチェに向かったの長い稜線となる。最も景色の良いルートで大きな谷の向こうにタウツェ（6542m）、チョラツェ（6440m）が間近に迫る。その規模と独特な岩と雪と谷に圧倒される。

ロブチェ（4930m）からはクーンブ氷河沿いにゴラクシェプ（5150m）に進み、EBC（エベレストベースキャンプ）まで空気薄い中ピストンした。

3日は今回の最高高度カラパタール（黒い丘5545m）まで到達。手前のヌプツェの向こうに待望のエベレスト（8848m）が間近に仰ぎ見られる。頂上に雪煙が上がっている。このサイズ、この距離感での世界最高峰に見とれ、しばし感激に酔いしれた。

ただこの高度での登り降りは結構きつく、酸素ボンベにもお世話になった。やはり5000m超の世界は私にとって別世界の登山。体の動きが鈍くなり、特に息が切れて苦しい！そのままロブチェまで下ったが、もうその時点でSP02は危険領域。70台になり深呼吸をしても改善しない為、一旦ペリチェまで下山し、改善すれば1日遅れで合流を目指す事としたが、残念ながら風邪の症状も悪化し、峠越えを断念しガイド・ポーターと下山する事に。残りの皆さんの登頂を祈りながら、こちらはひたすら安全安心に無事下山を目指す事とした。

途中敗退とはいえ、エベレスト BC とカラパタールでは、快晴の中エベレストを間近に仰ぎ見る事が出来て大感激であり、勿論そこまでの道のりでコンデリ、タムセルク（6623m）、アマダブラム（6812m）、タウツェ（6542m）、プモ・リ（7165m）、ヌプツェ（7879m）など間近に迫る 6～7 000m 越の山々の一つ一つに圧倒されながら、眼下にはスケールの違う大きな谷やクーンブ氷河があり、日本にはない別世界トレッキングを楽しんだ。

20 日間を通じて予期せぬ健康トラブルに見舞われたが、ネパールの食事、ガイドさんとの交流、寺院などでの山岳仏教の地元信者たちなどの生活や文化も垣間見ることができ、それらも大変興味深かった。

今、写真などを整理し思い返しながらネパールとガイドさん、同行お仲間さんに感謝しながらこのトレッキングの余韻を楽しんでいます。



現地メインガイドと中山氏（隣でサムアップ）



エベレスト、ローツェ、アマダブラム 6856m



エベレストビューホテルでコーヒータイム



クーンブ・コーラの
タウチェ（6542m）とチョラツェ（6440m）





EBC（エベレストベースキャンプ）



青い空にエベレストピークは雪煙が上がる



カラパタル集合写真（後ろはプモリ：7165m）

ポーターとヘリコプター

ちば山の会 横山 一隆

最初に、『素晴らしい経験が出来た…！』の一言しかありません。企画してくださった安彦さんには本当に感謝致します。

国内の山では15歳から冬山に登っていたこともあって、寒い山の経験はある程度ありました。しかし、このような標高での登山の経験は初めてです。

同じマイナス気温であっても、酸素が少ないせいか寒く感じました。酸素が薄いという感覚は富士山に登っても感じたことはないのですが、やはり5,000メートルを超えると違いは分かりました。



連日快晴に恵まれて、「ヒマラヤはこんなものなのか…」と思っていましたが、「我々は運が良かった…」と言うことで、毎年こうとは限らないそうです。



地元のシェルパガイドさんや若いポーターさんたちの体力には、目を見張るものがありました。生まれた時からの環境とはいえ、4~50 kgの荷物を首で担いでかなりの速さで登山道を登っていく姿を目の前で見ていると、我々の非力を思い知らされます。

なにしろルクラから先は、道路というものが発達してなくて、物資輸送は「人力」か「牛」か「馬」なので経済効率は非常に低いです。せめて「軽トラ」でも走れば大分違うのでしょうか…。



ルクラで見えていて感心したのが、ヘリコプターが随分と飛んでいることです。自分もヘリコプターでの撮影を仕事をしている関係で注意して見ていました。

使われているヘリコプターは、フランス製の『AS350 B3』ばかりで、このヘリコプターは 40 年以上前に作られてベストセラーになっている機体です。何度も改良されて 2005 年に遂に世界で初めてエベレストの頂上に着陸し、その性能を世界に示した画期的な機体です。それまではヒマラヤを飛ぶことが出来なかったヘリコプターですが、この機体以降、ヒマラヤで大活躍することになりました。

貧しいこの国で、3 億円以上もするこの様な交通手段が発達しているのが不思議ではありますが、観光立国のネパールなので、観光客の不測の事態に迅速に対応出来る手段がある…というのは、登山者を増やすために役に立っていると感じました。

費用はかかりますが下山時のスケジュールの短縮にも有効ですし、緊急物資の輸送も可能です。ただ、通常の資材運搬にはポーターさんの方が安いそうです。ちなみに日本でこの機体をチャーターすると、1 時間飛ばすのに 42 万円程かかります。

簡単に行けないヒマラヤですが、「機会をつくって再訪出来れば…」と思っています。



予期せぬことの連続でした！ えっ、何が…？

東葛山の会 安彦 秀夫

これまでに千葉県連海外委員会で何度か海外登山（トレッキング）を企画・実施し多くのハプニングを経験してきました。今回もこれまで以上に多くの出来事が私を悩ませました。その一端を紹介し、皆さんが今後海外トレッキングをする際の一助にいただければ幸いです。

<1> 出発直前での変更

① ポーターへの預け荷物量変更

従来は、ポーター1人にハイカー1人最大15kgで『3人』まで荷物を預けられましたが、この秋より『2人』に変更になった旨の連絡が出発1ヶ月前を切った時に届きました。ポーターの人数が増えるので、共通チップの算出をやり直し、参加者の了解を取りました（若干のアップでしたが…）。

② ヘリコプター運行ルール変更

今秋より、ヘリコプター利用は、『ルクラ発着』に変更になり、ルクラ以外の2ヶ所間を飛ぶことができなくなり、日程の変更を余儀なくされました（緊急時除く）。

★11日間コース：カラパタール中腹5,300m付近に飛び写真撮影（15～20分）した後、世界最高所にあるホテルに移動し、パラクピーク4,618mを目指す…というオプションでしたが、キャンセルせざるを得ませんでした。

★20日間コース：カラパタールとゴーキョピークの5000m峰を登頂する際に、各登山口の間をヘリコプター移動の予定でしたが、チョラ峠5,368mを3日間で越えることになりました。帰国の飛行機は決まっているので、ゴーキョ～ルクラをヘリコプター移動に変更しました。



チョラ峠にて

<2> 成田空港でのハプニング

① スーツケースの鍵の暗証番号は…？

今回のツアー手配会社ルートで『抗菌消臭剤』がサンプル提供され、空港で配布しました。それをスーツケースに入れようとしたら、『暗証番号』が分からず開けることが出来なくなった人が現れました。確か空港内に「鍵開けサービス」をしている所があることを聞いていたので、そこに行き依頼しました。

受付をしようかな…と思っている時に、別の方が鍵を動かしてみたら簡単に開いてしまいました。なんと、未だ設定されていなく、購入時の『000』のままでした。簡単に開いたので、料金はサービスしてもらいました。

② スマホを車に忘れた！

集合時間に間に合いホッとしたのも束の間。スマホを送ってもらった車に置き忘れたことに気が付き、他の人のスマホで連絡を取り、何とかUターンしてもらい、事なきを得ました。

③ 電車遅延

「電車が遅れ集合時間に間に合わない…」という連絡がありました。偶然2人が一緒ということで、若干は安心しました。その2人を待たずに、それぞれがチェックインをしていたら、2人も到着し無事全員が揃いました。



<3> 部屋が無い…！

① ネパール最初の『フジホテル』(10月25日)

全員の部屋を確認し、鍵を渡し、それぞれが各部屋に向かいました。ところが、「もう1個の鍵がない…」というではないですか！私の部屋が無いのです。確認をしましたが用意していないということでした。『トリプル』の東葛山の会男性2人の部屋に急遽入り事なきを得ました。この先を暗示しているのかな…？

② ナガルコットでは…

20日間コース(男性3名、女性3名)で、夜遅く着き夕食も済ませ、早くベッドに横になりたいにも関わらず、準備されていたのは『ツイン3部屋』というではないですか…！？これにはびっくり！(注:男性1名は体調不良で一足先にカトマンズに移動)

交渉の末、『トリプル』、『ツイン』そして『シングル』を急遽準備してもらい、男性が『トリプル』利用で、ダッフルバッグを開けもせずに眠ることにしました。

トレッキングが終了し、やっと山の中のロッジ生活から解放され、ゆっくり寛ぎたかったのですが、無残にもその願いは叶えられませんでした。

<4> ロッジ分宿(4日目:10月28日)

17名全員で過ごす最後の夜は、『ヒマラヤ山荘』の収容人数の関係で、『4名』が近くのロッジに泊まることになり、20日間コースの男性4名を割り振りました。

中山さん曰く、「ヒマラヤ山荘よりも高級なロッジです…」ということで、期待していたのですが、翌日の朝食を見て驚愕しました。『シリアル』とパサパサの『パン』だったのです。食べる気にもなりません。でも、何とか口に入れましたが…。前日夕食は、皆と一緒に『ヒマラヤ山荘』で摂ることができてほんとに良かったです。

<5> カメラがトイレに落下(5日目:10月29日)

「テンボチェ寺院」のトイレに寄った際に、腰ベルトに付けていたカメラケースから洋式トイレにデジカメが滑り落ちました。一瞬何かが水に落ちたような音がしたのですが直ぐには何が起きたのか分かりませんでした。カメラの水没は想定外でした。直ぐに取り出しましたが、2度と作動はしませんでした。SDカードは無事でしたので、それまでの写真を見ることができたのが不幸中の幸いでした。

予備のデジカメを持参していましたが、思うように作動してくれず、暫くはカメラなしで、絶景などを目に焼き付けることしかできませんでした。

<6> 酸素マスクの利用

念願の最初の 5,000m 峰のカラパタール 5,550m 山頂へ。他の参加者と一緒にロッジを出発したものの徐々に遅れ、山頂手前では次の 1 歩がなかなか思うように出なくなりました。

見かねた中山さんが、既に登頂している人の酸素ボンベを外し、私に一時的に装着をしてくれ、何とか山頂に辿り着くことができました。

装着して劇的に動けるようになった実感はありませんでしたが、助かりました。



カラパタール山頂にて

<7> 咳三昧そして体力消耗

いつ頃から酷くなったかは記憶定かではありませんが、少なくとも「カラパタール登頂日」頃には酷くなっていたような気がします。

日が経つにつれ、朝昼夜を問わず、機関銃のように咳は続くようになり、特に夜には、ゆっくり眠れないほど酷く、体力をかなり失ってしまいました。登りは勿論ですが、下りでも一步を前に出すことさえが難しく感じるようになりました。

特に、11月5日のチョラ峠(5,368m)越えでは、他の参加者の倍の13時間弱を要してタンナのロッジ「マウンテン・パラダイス」に着くことができました。この時には、最後の尾根を下る際に、ガイドやポーターに背負ってもらうという経験をしました(約20分)。不安定な足場でしたので、いつ転倒するか心配でしたが助かりました。他のポーターも迎えに来てくれて、心強かったです。

完全に陽が沈み真っ暗になり、やっとロッジに着くことができました。

<8> 裏技:馬の利用

① 13日目:11月6日(タンナ~ゴーキョ)

前日のチョラ峠越えでかなり疲れていたことを考慮し、『馬』を利用して次の目的地ゴーキョまで移動することにしました。他の参加者のルートとは違う回り道を白馬『ダイヤモンド』に揺られながらゆっくり歩きました。お陰様で周りの山々や「1st レイク」と「2nd レイク」を見ながら、綺麗になったロッジ「ゴーキョリゾート」に昼前に着きました。約3時間のホーストレッキングでした。

食堂でのんびりしていると間もなく他の参加者も着き急に賑やかになりました。



② 15 日目:11 月 8 日(ゴーキピーク登頂)

7 日は休養日とし、翌日のゴーキョピーク登山に備えロッジ内で寛ぎました。元気な 4 人は「5th レイク」を往復しました。

いよいよ念願の 5,000m 峰 2 座目です。咳はますます酷くなり体力の消耗は半端ではなく、「他の仲間と一緒に歩いて登ることは極めて難しい…」と判断した中山さんから「馬」の利用の提案があり、そのような手段があることを知り、「是非利用したいです…」と即答しました。もう一人も一緒に馬を利用することになり、2 頭並んでの登山になりました。

山頂手前の岩場まで馬で登り（2 時間弱）、その後は、ゆっくりゆっくり歩を進め、皆が待つ山頂にどうにか辿り着くことができました。



全員でエベレストをバックに写真を撮り下山しました。もう少しゆっくり周りの山々などを味わいたかったのですが、下山も相当時間かかるのでは…と思い、山頂滞在 30 分弱で降り始めました。下にロッジは見えるのですが、下りなのに足取りは重く、やっとの思いで降りました。でも、まだまだロッジまでは遠いです。辛そうな私を見て、現地ガイドが数分背負ってくれました（上記写真の右がガイドのフラさん）。

ロッジに着いても自由に歩くこともできず、玄関ホールで 1 時間ほど休んだ後に、やっとの思いで皆の待つ食堂に行きました。

その後、近くの山岳診療所に行き、酸素吸入などの応急措置などをしてもらいました。何となく元気になったような気がしました。

<9> カトマンズ空港での出国時ハプニング

カトマンズ空港に着いたら、ものすごく多くの人が入口を目指してごったがえしていました。見送りの現地ガイド（パサンさん、フラさん）に、お世話になった御礼（チップ）を渡し、固い握手を交わし人混みの列に加わりました。

滞在期間にお世話になった御礼を十分に伝えることもできずに心残りでしたが…。

機内持ち込み荷物（ザック）の検査の際に、いちゃもんが着きました。

係官：「携帯電話が入っていませんか？」

私：「入っていません。」

係官：「開けて中を見せてください。」

私：「どうぞ！ もしかしたらモバイルバッテリーでしょうか？」

係官：「いや、携帯電話が入っていませんか？」



結局、「モバイルバッテリー1台」となぜか「折りたたみ傘1個」を出して、再度エクス線を通しました。でも、同じ反応があったようで、同じ質問を繰り返してきました。

私：「携帯電話は、このウエストポーチに入っていますが…」

係官：（ポカ〜ン）「OKです。」（何をしたかったのでしょうかね？もしかして袖の下？）

<10> 終わりに

私個人としては、咳に悩まされ体力を消耗し思うような歩きができなかったことが悔やまれます。一方、そのよう中でも、ツアー手配をして頂き、且つ、現地でのガイドもして頂きました中山さんには、次から次に起こるハプニングに対して毎回適切な判断で私達を導いていただきました。感謝しても感謝しきれないほどお世話になりました。ありがとうございました。

また、現地ガイドやポーター、そして同行の参加者の皆さんの理解と協力そして励ましで、何とか今回のネパールトレッキングを大過なく終了させることができ、ホッとしています。

更に、参加者からの喜びの声などを聴き、企画者冥利に浸っています。次の企画を始めたいと思っています。

最後になりましたが、今回のネパールトレッキングでは、企画段階から現地でのトレッキングまで全てに亘って、株式会社ワンダーズアドベンチャーの中山岳史さんには大変お世話になりました。現地で直面する問題に適切に対応し、写真撮影ポイントでは参加者全員や個々の記念ショットを撮っていただき感謝しています。

今回の『特集記事（感想文）』の至る所に、撮影をしていただきました写真を挿入することができました。ありがとうございました。

12月8日（金）19:00~21:10に、「Zoomトレッキング思い出交換会」を開催しました。参加者からは、中山さん撮影の写真が画面共有されると歓声が沸き上がり、当時のエピソードが次々に披露されました。その後、「これで終わらせるのではなく、今後も何らかの関係（情報交換等）を継続していきたいね」という声がたくさん寄せられています。（編集子）



2023年 ネパールトレッキング日程表(千葉県勤労者山岳連盟)

日程：①エベレスト街道トレッキング：10月25日(水)～11月4日(土)<11日間>

②カラパタルとゴークョピーク登頂：10月25日(水)～11月13日(月)<20日間>

手配会社：株式会社ワンダーズアドベンチャー（代表）中山岳史 氏（ガイド兼カメラマン）

スケジュール：（10/25～10/28の4日間は、全員同一行動）

(hr.)

日にち	①	②	日程(トピックス)	宿泊地			行動時間
				地名	ホテル/ロッジ名	標高m	
25	25		【集合】成田空港第2ターミナル3階北口2(空港内)午前7時30分 成田空港10:30→カトマンズ空港15:00→ホテル ダサイン	カトマンズ	フジ ホテル	1,300	—
26	26		ホテル5:10出発 カトマンズ空港6:25→30分→ルクラ6:55 帰りに宿泊する「エベレストレストラン」で朝食後トレッキング開始	モンジョ	モンジョ ゲストハウス	2,835	7.5
27	27		チョルクンの丘よりエベレストやローツェを堪能 国立公園博物館、シェルパ文化博物館見学、	ナムチェ	クンプ リゾート	3,440	4
28	28		「ホテルエベレストビュー」でエベレストを眺めながらティータイム クムジュン散策 ゴンパで「イエティ(雪男)頭部」見学	シャンボチェ (分宿)	ヒマラヤ山荘(13名) シェルパ パノラマ(4名)	3,720	8
29			展望台クンデピーク4200m登頂(約5時間)	クムジュン	ストウーパ イン ロッジ	3,780	3(+5)
30			「ホテルエベレストビュー」で足止め(約2時間)→宿泊地変更	トゥクトゥク	ヒマラヤン ロッジ	2,760	3.5
31			トゥクトゥクからルクラへ	ルクラ	エベレスト レストラン	2,840	4
1			ルクラ→マンタレー→ナガルコット(バス移動:約5時間) 早朝、コテージのベランダよりヒマラヤ遠望を堪能	ナガルコット	ピースフル コテージ & カフェドゥ モン	2,100	—
2			ナガルコット→カトマンズ(約1時間) (世界遺産観光:ボダナート、バタン、バシュパティナートなど)	カトマンズ	フジ ホテル	1,300	—
3			<終日フリータイム> 12:00ホテルチェックアウト。 夕食後、ホテルを20:00に出発。カトマンズ空港23:25→	機内		—	—
4			→成田09:00。通関後解散	—		—	—
29			ネパール国鳥『 ダフェ(ダンフェ) 』に魅了 加藤保男慰霊碑訪問 テンボチェ寺院参拝 マニリンドウ	デボチェ	リベンデル ロッジ	3,820	7
30			ゴークョ分岐を過ぎ、パサンロッジでヒマラヤシヤクナゲ茶賞味	ディンボチェ	ホテル タシデレ	4,410	6.5
31			高度順応日 ナガルゾンピーク山麓散策、「Cafe4410」でピザ賞味 (チュクンリ5550m登頂1名、ナガルゾンピーク5083m登頂1名)	ディンボチェ	ホテル タシデレ	4,410	4
1			タウツェ6495m、チョラツェ6335m等を左に見ながら歩く	ロブチェ	オキシジェン ロッジ	4,910	6
2			エベレストベースキャンプ5364m往復(約5時間)	ゴラクシェブ	ブッダ ロッジ	5,140	8
3			カラパタル5550m登頂(約5時間)後、ロブチェへ	ロブチェ	オキシジェン ロッジ	4,910	7
4			チョラレイク4590m、エメラルドグリーンの湖面にうっとり(1名下山)	ゾンラ	メゾン シェルパ	4,830	4
5			チョラ峠5368m越え (2名早立ち、直ぐ追い越される)	タンナ	パラダイス ロッジ	4,700	8
6			異世界観の「ゴジュンバ氷河」横断 (1名:馬で移動)	ゴークョ	ゴークョ リゾート	4,790	3
7			5thレイク4990m往復:約6時間 (2名:ロッジで休養)	ゴークョ	ゴークョ リゾート	4,790	6
8			ゴークョピーク5357m登頂(約5時間) (2名:登りを馬利用)	ゴークョ	ゴークョ リゾート	4,790	5.5
9			ゴークョからヘリコプターでルクラへ(約20分) (7名全員揃う)	ルクラ	エベレスト レストラン	2,840	—
10			ルクラ→マンタレー→ナガルコット(バス移動:約5時間) 早朝、マハデオボカリ山頂展望塔よりヒマラヤ遠望を堪能	ナガルコット	ピースフル コテージ & カフェドゥ モン	2,100	—
11			ナガルコット→カトマンズ(約1時間) 途中『ヨーグルト』賞味 (世界遺産観光:ボダナート、バタン、バシュパティナートなど)	カトマンズ	フジ ホテル	1,300	—
12			<終日フリータイム> 12:00ホテルチェックアウト。 ティハール 夕食後、ホテルを20:00に出発。カトマンズ空港23:25→	機内		—	—
13			→成田09:00 (40分遅れの9:40到着)。通関後解散 (高容量モバイルバッテリー回収)			—	—

(注)行動(歩行)時間(休憩含む)は、先頭と最後尾で大きく異なる場合があります。

(注)標高は、資料によって若干異なるため、主に現地購入地図『EVEREST・GOKYO』を参考にしました。

県連活動予定表

1月		
日付	曜日	県連活動予定
1	月	元日
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	小寒
7	日	
8	月	成人の日
9	火	
10	水	
11	木	役員会 (ZOOM) 13:00-15:00
12	金	
13	土	
14	日	『加盟会状況調査』提出期限
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	理事会(ZOOM)19:00-21:00
19	金	
20	土	大寒
21	日	
22	月	教育遭難対策委員会 (ZOOM)
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	第36回房総ハイキング：浪花～御宿
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	

2月		
日付	曜日	県連活動予定
1	木	
2	金	
3	土	
4	日	立春
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	役員会 (ZOOM) 13:00-15:00
9	金	
10	土	
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
13	火	
14	水	
15	木	理事会(船橋市西部公民館)19:00～
16	金	
17	土	全国連盟総会
18	日	全国連盟総会
19	月	雨水
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	教育遭難対策委員会 (ZOOM)
27	火	
28	水	
29	木	
1	金	
2	土	千葉県連総会

事故発生時の連絡先

各委員会、25日までに予定を連絡ください。

●事故一報は事故発生後1ヶ月以内に！

●全国連盟と県連教育遭難対策委員会の両方にメールまたはファクスで！

全国連盟事務局

メール： jwaf@jwaf.jp

ファクス： 03-3235-4324

県連教育遭難対策委員会

メール： itou2385@yahoo.co.jp (伊東)

メールのみとします

連盟費の振込先はこちら！

郵便振替口座 00160-3-481509

(ゆうちょ銀行 ○一九店 口座番号0481509)

千葉県勤労者山岳連盟

発行者： 千葉県勤労者山岳連盟

発行責任者： 広木国昭

住所： 〒261-0013 千葉市花見川区幕張本郷 1-29-18 レジデンス幕張台 101号室

電話： 043-306-1190

E-mail： rousanchiba@grape.plala.or.jp

HP： https://www.cwaf.jp

事務所に常駐者はいません