

第 1 7 9 号

高御位



2016 年2月

高御位山遊会

目 次

1. 巻頭言	山で元気をもらう	藤本	 1
2. 山行案内			 2～4
	2月13日(土) — 霧氷の高見山(奈良県)		
	2月14日(日) — 六甲全山縦走トレーニング		
	2月20日(土) — 矢筈山(西脇市)		
	2月21日(日) — 那岐山	雪山初心者コース	
	2月27日(土)～28日(日) — 氷ノ山テント泊	アルプ山行	
	2月28日(日) — 高御位山縦走	脚力 or 歩荷力強化トレーニング	
	3月 5日(土) — 六甲全山縦走トレーニング(東・西コース)		
	3月 5日(土) — 菊水山～鍋蓋山	西コースの二山に登ろう	
	3月13日(日) — 兵庫労山主催 第50回記念大会	六甲全山縦走	
	3月20日(日) — 淡路 先山&成ヶ島(成山・塩沼湿、地)		
	3月20日(日)～22日(火) — 八ヶ岳(北横岳、縞枯山)	スノーシュー	
	3月21日(月・祝日) — 藤原岳(三重県)		
	3月27日(日) — ゴロゴロ岳(西宮市)		
	3月27日(日) — 天王山(京都)	女性委員会	
	4月 9日(土) — 金勝アルプス(滋賀)		
	4月10日(日) — 新竜アルプスと竜野公園の夜桜		
	4月22日(金)～25日(月) — 宮之浦岳縦走(屋久島)		
	5月15日(日)～17日(火) — 那須岳(栃木県)	ゆっくリズム山行	
3. 活動報告	<期間: 12月11日～ 1月10日>		 5～6
☆ 山行の部	☆ 一般の部		
☆ 学習会報告	B班(N0. 4)		
4. 山行報告			 7～16
★ 南山・禅師山(宍粟50山)に参加して		田中(由)	
★ 納山会	・ 納山会・15周年記念山行	田中(良)	
	・ 納山会②コースに参加して	藤田	
	・ 三本峠から虚空蔵山へ	前川(克)	
	・ 納山会	矢根	
★ クリスマス山行	・ 初めて参加したクリスマス山行	谷口	
	・ クリスマス山行に参加して	平石	
★ 新春トレーニング山行			
	・ 出発時は1班だったが・・・。	西口	
	・ 新春トレーニングに参加(高御位山～桶居山)	村上	
★ 電車でゆられて臥牛山へ		山本(清)	
5. 会員紹介			 17
6. 第7回運営委員会だより			 18
7. 行事予定(2016年2月～2016年5月 山行の部、一般の部)			 19～20
8. 編集委員だより			 21

表紙の写真: 新春トレーニング

「暖かい陽光の中を33名が走破しました。」

撮影者: 上田