

第 1 8 0 号

高御位



2 0 1 6 年 3 月

高御位山遊会

目 次

1. 巻頭言	山とコンディショニングの調整について	須増	…… 1
2. 山行案内			…… 2～6
	3月20日(日) — 淡路 先山&成ヶ島(成山・塩沼湿地)		
	3月21日(月・祝日) — 藤原岳(三重県いなべ市)		
	3月27日(日) — ゴロゴロ岳(西宮市)		
	3月27日(日) — 天王山(京都府) 女性委員会		
	4月 9日(土) — 金勝アルプス(滋賀県)		
	4月10日(日) — 新竜アルプスと竜野公園の夜桜		
	4月16日(土) — 黒鉄山～百間嶽(赤穂市)		
	4月22日(金)～25日(月) — 宮之浦岳縦走(屋久島)		
	4月23日(土)～24日(日) — 四国カルスト・天狗森林公園		
	4月26日(火) — 六甲山		
	4月30日(土) — 阿瀬溪谷(豊岡市) 女性委員会		
	5月 8日(日) — 高御位山ボッカトレ		
	5月15日(日)～17日(火) — 那須岳(栃木県) ゆっくリズム山行		
	5月15日(日) — 女性委員会 どんづる峰&二上山(奈良県)		
	5月28日(土)～29日(日) — 兵庫労山50周年記念 氷ノ山登山		
	第17回『初めての山歩き教室』スケジュール表		
	2016年4月～9月 土曜トレコース別リーダー&合同トレメニュー		
3. 活動報告	<期間: 1月11日～ 2月10日>		…… 7～9
	☆ 山行の部 ☆ 一般の部		
	☆ 学習会報告 B班(NO. 5 NO. 6)		
	☆ ハイキングセカンドステップ講座報告(NO. 1)		
4. 山行報告			…… 10～17
	★ 雪の三室山(アルプ山行)	竹内	
	★ 織山・安土山 ・織山・安土山山行	田口(善)	
	★ 御津アルプス縦走 ・山行に寄せる思い	谷口	
		・立春を過ぎると、そこには春の海	瀧原
	★ 丹生山～帝釈山 ・丹生山系楽しむ	内海	
	★ 扁妙の滝と笠形山 ・笠形山・扁妙の滝	苦瓜	
	★ 霧氷の高見山 ・雲海の高見山	島谷	
	★ 六甲全山縦走トレーニング		
		・『宝塚発22時3分』六甲全山縦走トレーニング 赤木	
		・初めての六甲縦走トレーニングに参加して 橋本(健)	
5. 会員紹介			…… 18
6. 第8回運営委員会だより			…… 19
7. 行事予定(2016年3月～2016年6月 山行の部、一般の部)			…… 20～21
8. ブックエンドより紹介			…… 22
9. 編集委員だより			…… 23

表紙の写真: 高見山山行

「高見山山頂より・・・峰々に広がる雲海」

撮影者: 田中(重)