

山行報告

■国民平和行進

須増

- 日 程：7月13日(土)
- 参加者：高砂市役所～大手前公園 砂川(延) 須増 平井 森本
山陽飾磨駅～大手前公園 上田 大谷 黒本 三木(悦)
- 行動記録：高砂市役所(9:30 集合)10:00 発～＜行進＞～姫路市大塩サービスセンター(11:30 着)～山電大塩駅 12:34 発→＜電車で移動＞→山電飾磨駅北側(12:40 着)13:00 発～＜行進＞～姫路市役所(14:00 着)14:30 発～＜行進＞～大手前公園(15:00 着)
＜集会後解散＞ 注：記載時間は概略



* 飾磨駅北にて兵庫労山参加者を撮影した一枚(写真提供：大杖理事長)

■白雲岳 2,230m（大雪山系）アポイ岳 810m

＜女性委員会＞

- 日 程：7月17日(水)～20日(土)
- 参加者：L 中村 SL 藤原(千) 小田 木村 佐野 福原 村上 安田
- 行動記録：
 - (18日) 銀泉台登山口 6:10 発～第一花園(6:55 着)7:00 発～第二花園(7:40 着)7:45 発～第三雪渓(8:10 着)～赤岳(9:50 着)10:00 発～白雲岳分岐(10:45 着)11:05 発～白雲岳山頂(11:40 着)12:10 発～白雲岳分岐(12:50 着)13:00 発～第一花園(15:30 着)15:40 発～銀泉台登山口(16:20 着)
 - (20日) アポイ岳登山口 6:10 発～避難小屋(7:45 着)8:00 発～6合目(8:15 着)8:20 発～避難小屋(8:30 着)8:35 発～登山口(10:00 着)

◆2 度目の北海道登山 白雲岳

安田

5 年位前になるでしょうか、その時も 8 名での北海道行きで、レンタカー 2 台で羊蹄山を中心に回りましたが、その時は男性が 2 人参加で運転をしてくださいました。今回は女性委員会の山行なので、運転は全員で交代しながら回りました。これはリーダーがとても良い判断をしたなと思いました。疲れないし責任感は感じずともよく、次々運転を交代しながら道を確認しドライブすることが出来ました。



7 月 17 日、千歳空港からスタートで旭川方面に向かうのですが、観光しながらのドライブです。北海道は涼しいかと思いきや暑かったです。富良野へ向かいながら途中、調べていたかわいいお店でランチをし、「ファーム富田」で車を停めてハーブのお花畑を見学。沢山の観光客で賑わっていましたが、ほとんどが外人観光客でした。そこから十勝岳や美瑛岳が見える「展望台」へ行ったのですが、迫力が凄かったです。どっしりとして雄大な十勝岳の山容とすらりとした美瑛岳、富士山の

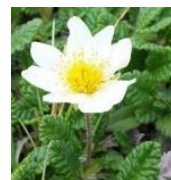
ような美瑛富士。今度はあの山へ行きたいって思うくらい魅力的でした。その後「青い池」では綺麗な湖で本当に池が青かった。ここもほとんどが外国人観光客で、人が多かったです。そして層雲峡を眺めながら今夜のお宿、層雲峡ホテルへ入りました。

7 月 18 日、朝 5 時に宿を出発。銀泉台登山口には 6 時着で、ストレッチ後出発しました。お天気も良くて、とても楽しみにしていた山です。少し登りだすと小さな花が次々と現れてきます。第一花園、第二花園をすぎると今度は雪渓があらわれます。この時期ではかなり雪渓は小さくなっているようで、問題なく通過できました。しかし、広い山で平なようで勾配があります。大雪山系とは平べったくて広い山ですね。向こうの方に白雲岳が見えます。それこそ、え、ここが山頂？って感じの平べったい山頂の赤岳。平べったい小泉岳分岐から白雲岳へリュックをデポして身軽に山頂をめざしました。この白雲岳から見るゼブラ（シマウマ模様）が、この白雲岳の魅力です。しかし残念ながらガスが出ていてなかなか晴れてくれません。時間をかけて待つことにしました。たまに晴れた時にシャッターチャンスです。ここで思い思いに過ごしました。下山では、「え～私達はこんな遠い所まで来ていたんだ」と思いました。とにかく歩行距離が長い。多分、花に見とれて気が



がつかなかったのかな？ゴロゴロ石ばかりの登山道には難儀しました。10 時間歩行予定は本当でした。「多分、もう少し早く下山できる」と思っていたのですが何のその。たっぷり時間はかかりました。ここの山の避難小屋で携帯トイレも使ってみました。

やっと駐車場に着くと、次の宿泊所、大雪高原山荘へ向かいます。しかし、この道路は舗装されておらず、前の車が巻き上げる土埃で私達の黒い車が真っ白な車に変身しました。まだまだ山奥の道路は舗装されていない所があるようです。とりあえずこの日の予定は終了で、後はいい温泉が待っていてくれます、有難い！



◆襟裳岬からアポイ岳へ

木村

3日目、今日は明日登るアポイ岳近くの山荘まで約290キロをレンタカーで移動する。

途中、旧国鉄土幌線のタウシュベツ川橋梁や鉄道資料館にも立ち寄りました。

道路の両側には、トウモロコシ畑やジャガイモ畑など北海道らしいのどかな風景が見られ快適なドライブも楽しむことができた。

帯広を経由して襟裳岬まで南下。この日は時々雨がぱらついていましたが、襟裳岬に着くと雨もやんでおり、人影もまばらな遊歩道をゆっくり散策することができました。

襟裳岬から車で40分ほどで今夜の宿、アポイ山荘に到着です。

4日目、山行最終日。昨夜降っていた雨もやんでおり、山荘近くの登山口からアポイ岳登山開始。アポイ岳はかんらん岩でできた世界でも珍しい山だそうです。かんらん岩の土は植物にはとても住みにくく、また海に近いため冬の間は地面が吹きさらしになるなど高山に似た厳しい環境のおかげで低標高810mながらたくさんの高山植物が生育しているようで楽しみにしていました。

登りはじめるとすぐにハクサンシャクナゲの白い花がところどころに見られました。

熊鈴をつけて、ヒグマに出会いませんようにと時々みんなで「ヤッホー」と大きな声を出しながら登っていきました。

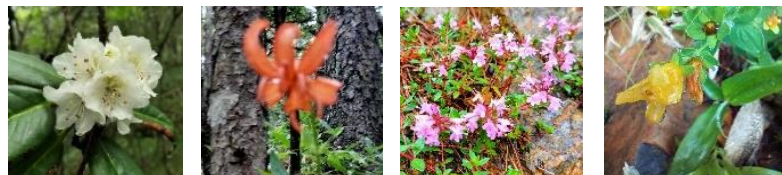
5合目あたりまで登るとピンク色のかわいい花をつけたイブキジャコウソウがあちらこちらに咲いており、固有種のサマニオトギリもありました。

下山したらアポイ岳ジオパークに寄りたい、汗も流したい、また空港までの時間も考慮して、山頂まで行かず6合目あたりから下山することになりました。もう少し登るとまた違う高山植物に出会えたかと思うと少し残念でしたが、またアポイ岳に来ることを願って下って行きました。下山途中で登ってこられるパトロールの方とお会いし、少し話をすることができました。

話の中で1番残っているのが「ストックの先端のキャップは必ずつけるように」ということでした。キャップをしていないとガレ場が広がり、雨で花の種が流れてしまうそうです。キャップをしたほうがよいとは思っていましたが、こうしてお話を聞くと納得です。アポイ岳の高山植物は盗掘で激減している花もあるそうで、この時期パトロールを強化しているのでしょうか。

下山後はジオパークでアポイ岳の地層のビデオを見て少し勉強して、前日泊まった山荘で汗を流してから空港に向かいました。

4日間綿密な計画を立てていただいたリーダーはじめ同行の皆さま、お世話になりました。ありがとうございました。



■御嶽山（摩利支天山 2959m に登ります）

●日 程：7月22日(月)～24日(水)

●参加者：L 上田 SL 春本 一瀬 臼井 澤田(律) 高島 待場 村上

●行動記録：

(22日)：姫路 6:21 発—名古屋(9:40 頃着)10:00 発—木曾福島 11:24 着—山村代官所跡
水無神社のお祭りなどを見て「民宿松尾」に宿泊

(23日)：

1 班：L 春本 SL 高島 一瀬

「民宿松尾」7:30 発—タクシー・御岳ロープウェイ—飯森高原(8:45 着)8:58 発～
行場山荘 9:05 発～女人堂 10:13 発～二ノ池ヒュッテ(12:20 着)12:30 発～摩利支
天山乗越 12:53 発～五ノ池小屋(13:46 着)13:55 発～のぞき岩避難小屋 15:30 発
～濁河温泉登山口(17:00 着)

2 班：L 上田 SL 澤田(律) 臼井 待場 村上

「民宿松尾」7:30 発—タクシー・御岳ロープウェイ—飯森高原(8:45 着)9:00 発～
女人堂(10:42 着)10:55 発～石室山荘(12:50 着)13:30 発～二ノ池ヒュッテ(14:35
着)(泊)

(24日)：

2 班：二ノ池ヒュッテ 6:00 発～白竜避難小屋(6:35 着)6:43 発～摩利支天乗越

(6:55 着)7:07 発～五ノ池小屋(7:30 着)8:00 発～8 合目 9:06 発～のぞき岩避難小
屋(9:42 着)9:57 発～7 合目 11:00 発～濁河温泉登山口(12:05 着)

◆木曾の御嶽山一日縦走

高島

7月22日未明の新幹線補修車両の脱線事故により、大阪～東京間が全面ストップであることが、姫路駅から乗車した後、車内放送で分かった。新大阪駅までは動いたがその後、名古屋までどう移動して特急しなのに乗るか。しかし、名古屋8時発の特急には間に合いません。新大阪駅のホームでミーティング。ここで撤退するか。木曾福島の民宿で一泊して、翌日、山小屋を新たに予約し一日行程をずらすか。しかし、8名の内3名は仕事で1日休みを増やせないで、ロープウェイで登った後、縦走して濁河温泉へ下山し、その日のうちに帰路に着く。という計画に変更となりました。この時、上田リーダーには色々な選択肢がありましたが、無理せず安全第一を優先されました。その為、泣く泣く、五ノ池山荘の予約をキャンセルされました。

急遽予約した民宿は、素泊まり 5,500 円。計画外の出費の為、金額を抑えるしかありませんでした。着いた早々に、自分達で掃除機をかけ、風呂と布団があるだけで良しと。

翌23日は天気恵まれ、御岳ロープウェイで飯森高原駅、標高 2,150m（7 合目）まで一気に登ります。ここで、5 人と 3 人に分かれて 9 時スタート。私達縦走組は、濁河温泉に 16 時 20 分下山を目標に歩き出しました。最終タイムリミットは、飛騨小坂駅 17 時 40 発の電車に乗り、特急ひだ 20 号で名古屋まで帰るのがその日のうちに自宅に帰れる最終電車だったのです。上田リーダーからは、3 人の歩調が合えば大丈夫だと言われました。

ここから春本さんがリーダーで先頭を歩いて下さいました。初めの 300m ほどはウッドチップを敷き詰めた小道でしたが、八合目女人堂の辺りから春本さんの足に異変が起こり、九合目

の石室山荘で、上田リーダーに連絡を取り、とにかく 16 時 20 分に下山する事を第一に考え、歩ける 2 人は先に進み、後続の 5 人組と春本さんは合流するという話になりました。この時点で、予定より 30 分遅れてしまいました。その後、ニノ池ヒュッテ前で春本さんが追っかけて来られ、再度 3 人パーティーとなりました。

コースタイムは 1.0 で予定していたため、頑張っても時間は縮まらず、摩利支天山頂まで行くのを諦めて五ノ池小屋まで行くと予定通りの時間になり、五ノ池小屋のオーナー様に急遽キャンセルしたお詫びをし、ここでほっと一息入れることが出来ました。三ノ池の美しいコバルトブルーを目に焼き付け、あとは下山のみ。分岐は左へ向かうと分かっていたのに、飛騨頂上の分岐を見逃し、継子岳の方に向かい、10 分ほど歩いて左への分岐が無いので間違っていることが分かり直ぐに引き返しました。この間違った道中に、コマクサの群生地があり、そろそろ花の終わり頃でしたが写真に収めました。これでまた 20 分のロスで下山予定時刻に間に合うか、瀬戸際です。



濁河温泉に出る飛騨小坂口コースは、さすが 3000m の火山で、約 1000m を 3 時間で駆け下りる厳しい登山道でした。最終下山時刻は 17 時になってしまい、タクシーで下呂駅まで行き、特急ひだ 20 号に乗れました。下山では、スピードを早めた為、苦しかったと思いますが、怪我なく無事に下山出来て安堵しました。春本さん、一瀬さん、お疲れ様でした。

そして、上田リーダーには想定外のことが起こった時の対応は、安全第一、無理をしない事を学ばせて頂きました。リーダーはじめ、参加者の皆様、色々お世話になりありがとうございました。ずっとずっと記憶に残る山行となりました。

◆色々勉強になった御嶽山

白井

私の夏休みが始まった。今年は？今年も？登りたい山に登れるうちに挑戦したいと 1 座目は御嶽山。

余裕をもって姫路駅に到着。ひと安心したもの、名古屋まで乗る予定の新幹線が、まさかの新大阪止まり。このまま中止？と不安がよぎるもホームで検討するうちに、名古屋まで新幹線が動き、結果約 2 時間遅れで木曽福島駅に到着。

今から御嶽山に登るのは無理と判断、駅周辺を散策し民宿で 1 泊、明日登る事に。

仕事の関係で明日のうちに、登って下山する班と、御嶽山で 1 泊(合計 2 泊 3 日)する班にわかれて登る計画に変更。

2 日目、ロープウェイを利用し、飯森高原スタート。先発隊の 3 名を見送り、私を含む延泊班 5 名も御嶽山神社で登山の無事を祈って登り始める。

花を見たり、足元に注意して、ゆっくり登る。高度が上がると近くに小屋が見えていても、なかなか着かない…。それでも一步一步進む。石室山荘で昼休憩。お味噌汁が体に沁み渡る。田中陽希さんが訪れた覚明堂で黒く変色した像を見て改めてここが噴火した山だと感じた。

一ノ池・ニノ池を過ぎ、近くに明日登頂予定の摩利支天山や奥に乗鞍岳を見ながら、ニノ池ヒュッテに到着。本来なら五ノ池小屋に宿泊予定でしたが、昨日キャンセルし、今日は満

室でニノ池ヒュッテに宿泊。

綺麗な小屋で良かった(…というのも急遽宿泊した昨日の民宿が酷くて、初めて宿泊先で掃除機かけた) 先発隊も下山された事を知り安心して就寝。

3日目、朝から真っ白!!昨日、小屋の前に見えていた摩利支天山も見えず、オマケに小雨? カップ着用で下山開始。暴風雨になり、摩利支天山の登頂も中止して、先を急ぐ。

慎重に進むが、2回ほど滑って転倒。雷も出てきて水分補給程度の休憩でひたすら下る。体もザックも濡れて下山。

初日からトラブルにより変更などありましたが、五の池小屋でコーヒー飲めたり、コマクサの群生、雷鳥にも出会えたし、下山後、町営温泉の定休日で困っていた私達にお風呂を無料で提供してくれた休業中の宿泊施設の方。美味しかった飛騨小坂駅近くのパスタランチ。周りの優しさにも助けられた山行でした。

1人だったら、JRトラブルに焦りチケットの変更も手間どって、雷雨の下山も心が折れたと思うけど、今回、経験できて勉強になった山行でした。

リーダー、ご一緒していただいた皆様、ありがとうございました。感謝。



■草木川

●日 程：7月28日(日)

●参加者：L 藤本 SL 春本 乙坂 佐野 立花 田中(重) 田中(由) 平石 福原 森下 矢根 山本(清)

●行動記録：駐車地 9:45 発～入溪 10:05 発～終了地点(13:00 着)ストレッチ終了 13:20

◆涼しい草木川遡行

矢根

藤本リーダーが、何年か前から計画をしていただいている、草木川遡行に今年も参加しました。歩き始めた時に、靴の底が剥がれた人があり、みんなでバンドや紐で処置をしました。ヘルメットをかぶり、さあ出発です。

川は、しばらく雨が降っていないので、水の量は、どうかなと思って行きましたが、水量はあり安心しました。去年は、山行が無かったので水の中を歩くのが、ちょっと心配でした。

足元に気をつけて歩いていましたが、水の流れで、足元が見えにくい為、二度、転けてしまい、水の中に座ってしまい、身体の胸まで浸かりました。



水は、冷たくて、気持ちよかったです。川の途中に、小さい壁があり、毎回、みんな、足と手に力を入れ水の勢いに負けず、頑張って登りますがわたしは、残念ながら登れません。悔しくて、悔しくて……残念でした。

川の中に、水深の深い所が何ヶ所もあり、足が立たないので泳ぎます。

あつという間の、3時間の涼しい草木川遡行は、楽しかったです。参加のみなさん、お世話になりました。ありがとうございました。今回、草木川デビューされた方もおられたので、また、来年もリーダー、計画をよろしくお願いします。



[リーダーより一言]

「草木川」の川歩きについては2019年に初めて計画・実施、以降ほぼ毎年夏に実施しています。昨年は私の体調の関係でお休みさせていただきましたが、今年は2年ぶりに草木川へ行ってきました。

梅雨があけて連日の猛暑となり迂闊に外出できないような暑さの中、澄み切ったきれいな川に入るとそこは別天地です。子供にかえったようにしばらく水と戯れていると汗が引いて体の芯から冷え、ちょっと寒いくらいです。大きな岩の上に腹ばいになって温まった岩を抱えるようにしているとなんとも気持ちがいい。これは“トカゲ”と呼ばれる沢歩きをする人の温まり方です。トカゲの気持ちがわかる気がします。

■夏山登山⑤ 称名滝～大日連山～室堂の縦走

●日 程：7月28日(日)～30日(火)

●参加者：L 砂川(延) SL 安田 徳本 村上 山下 吉村

●行動記録：

(28日)：JR 姫路(6:23～7:28) JR 大阪(7:40～9:03) JR 敦賀(9:11～10:17)

JR 富山(10:50～11:55) 富山電鉄・富山(12:40～12:55) 富山電鉄-立山、
称名滝探勝バス-立山駅前(12:40～12:50) 称名の滝バス停(12:50～13:05)
大日岳登山口(13:20～13:25) 牛の首(15:30～16:30) 大日平山荘(泊)

(29日)：大日平山荘(6:00～11:00) 奥大日岳(13:00～16:30) 雷鳥沢ヒュッテ(泊)

(30日)：雷鳥沢ヒュッテ(7:00～8:00) 室堂ターミナル(8:45～9:30) 美女平(9:40～9:47)
富山電鉄-立山(10:00～11:04) 富山電鉄・富山、JR 富山-新幹線(11:33～12:43)
JR 敦賀-新快速(13:20～16:32) ※出発2時間遅れで18:30頃到着 JR 姫路

◆「称名の滝～大日連山～室堂縦走」の取り組みについて

砂川(延)

夏山集中登山 7月月末に設定したのは、梅雨が明ける時期と見て設定した。現地、「称名の滝」のバス停から登山口に近づいてみると、前方に雨が多かったせいか滝が2本(称名の滝、ネハンの滝)流れているのが見えた。

今日は大日平山荘泊まり、登山口の出発が13時過ぎ、「牛の首」過ぎまで急登が続いていることもありコースタイムが3時間なので、休憩時間を含め遅くとも16時過ぎには到着すると踏んでいたが、途中から雨に遭ったこともあり到着は16時30分頃だった。

大日平山荘の夕食は下界の宿と変わらぬご馳走だった。この山小屋の主人(佐伯直樹)に感謝。

翌日（29日）は朝からよく晴れて大日岳が目の前にそびえており、大日岳直下にある大日山荘まで上がってしまえば後は稜線歩きになる筈だ。

歩く先の稜線上に小屋が見えているが、なかなか到着しない。

登るにしたがってガスが下から上がってきて稜線を覆い全体が見えなくなってきた。小屋の傍について大日岳を往復、しばらく休憩し腹ごしらえをして出発。北方は日本海まで見渡せていたが、稜線の右手には劔岳が雲に包まれてそびえており、この雲が途切れることなく劔の全容が見えなかったのは残念だった。長い稜線歩きは下からのガスに覆われて、時々、ガスが切れると素晴らしい風景が見え隠れし、ガスが無いと劔、立山の素晴らしい山々が見えたのにと残念だった。

雷鳥沢ヒュッテには多くのお客（登山者？）が泊まっていた。翌日は早朝から雨と強風で室堂ターミナルまで大変だったが、室堂ターミナルからアルペンルートで富山へ、JR富山から予定通り無事JR姫路に帰り着いた。

◆称名の滝～大日連山～室堂

徳本

大日連山という名前から「どんな山かな。」と思って参加することになりました。大日岳・中大日岳・奥大日岳の三峰を大日三山と称されているそうです。この三つの山を縦走しました。縦走の途中に、遠くに見えた山々の雄大な姿に感動しました。登山道の周りには、たくさんの種類の花が咲いていました。特にチングルマの花が一面に咲いているところがありました。木道を歩いたり、急な登りの登山道を登ったり、ガレ場を下ったり、厳しい山でしたが、たくさんの花々を見たり、雷鳥の親子を見たりして楽しい大日連山縦走でした。



◆称名の滝～大日連山～室堂(2024.7.28～30)

村上



7月28日曇り空、登り始めて雨が降り出す3時間で大日平山荘に到着した時は誰もがずぶ濡れ。シャワーを使えたのでホットできました。29日は曇り時々晴れ。ただひたすらに登り大日小屋の尾根に出ると、眼前に劔岳の山容がひろがるこの景色が見たくてこの山行に申し込んだ。大日岳～中大日岳～奥大日岳そして室堂へ雷鳥や花々に癒されて雷鳥沢ヒュッテにたどり着く。ゆったりと温泉入浴。30日スタートから、風雨の中を室堂バスターミナルへ、大変な山行でした。

◆天気が心配だった奥大日岳への縦走

安田

行く前から天気が雨の予報である。リーダーの話では「雨でも行く」である。本当に大丈夫かなと思いつながりながら出発した。結果オーライであった。初日、出発はいい天気だったが山深くなると雲やガスが出て来て終いには大雨。大日平山荘にはびしょ濡れで到着。次の日は夜中から晴れており、富山の町の灯りと星空が見え、朝は快晴！今日だけ晴れてくれれば最高と出発。大日岳の尾根に上がったとたん劔岳が綺麗に顔を出す。縦走は素晴らしい！の連続だった。午

後からはガスが出て来て山々が隠れてしまったが、対岸の地獄谷のガスが轟々と音を立て煙を噴き上げているのが見えて豪快だった。雷鳥沢ヒュッテまでは雨も降らず助かった。最終日は室堂バスターミナルへ歩いて帰るだけだが、朝から強風と大雨で、回りがガスで景色も見えず残念だった。でも全員無事に時間に遅れる事なくバスに乗れた。結論は結果オーライだった。全て計画通りのタイムスケジュールで交通機関も山行も経過する事ができた。一つだけ、最後の JR 新快速で人身事故が立続いで 2 カ所あり 2 時間遅れになったのが予定外だった。とても疲れたが印象に残る山行ができて大満足であった。



◆大日連山縦走してみて

山下

初日は、途中から雨の中の山行になったが、称名滝やハンノキ滝が見れたが、山道はきつかった。2 日目は、上りもあり下りもあるロングコースで、上りは、きついがそこからの眺めは堪能できたし、いろんな花や、ライチョウも見ることができた。3 日目は、一番楽だと思っていた日だったが、雨風の中苦しかった。天気には、勝てないがポイント時は、見る事ができた。L や S L そしてメンバーの皆さんありがとうございました。

◆称名の滝から大日三山縦走に参加して

吉村

1 日目

称名の滝（350m）、ハンノキ滝（500m）、期間限定の展望台の手前、大日登山口（1000m、13:30）から急傾斜を登り、牛の首、大日平を経て（途中より雨が降る）大日平小屋（1500m、16:30）へ無事到着する。

※滝は迫力満点、大日平の眺望はなし、小屋の食事は美味、好評

2 日目

大日平小屋（6:00）出発、天気良好、不動の滝を見学、大日平、浸食された称名川を望みながら、急坂の岩場を登り大日岳（2500m、11:00）へ着く。



劔岳（2999m）の迫力に圧倒される。中大日岳（2500m）と稜線（見通し悪くなってくる）を進み、奥大日岳（2606m、13:00）より下り坂（浮石などで足元悪し）雷鳥沢ヒュッテ（17:00、2400m）へ無事到着。

※劔岳の雄姿が写真に収められ満足、奥大日岳からヒュッテまでが辛かった。ヒュッテは忙しく気配りが届かない様子。

3 日目

雷鳥沢ヒュッテ（7:00）出発、風雨強し。雨具装着の上、室堂ターミナル（2420m、8:00）に無事に到着。

※展望は悪かったが、全員事故もなく、リーダーはじめ各位に感謝する山行でした。

◆反省会のまとめ

★大日平山荘

- ・全体に良かった。食事量も多く満足した。

★雷鳥沢ヒュッテ

- ・温泉が良かった。

★今回の山行

- ・大日岳へ登る前に途中の小屋で泊まったので良かった。
- ・登りが長く、道が荒れていた。
- ・天気には左右された。
- ・初日、登山途中でカップを着たがズボンまではなかったのにびしょ濡れになった。
- ・体が冷えてしまっていたので小屋にシャワーがあって助かった。
- ・大変しんどかった。よく頑張った自分を褒めたい。

