

山岳友の会会報

2026年4月 第59号



第78回現地研修(赤城山) 撮影：澤田 義幸

も く じ

第78回現地研修会(赤城山)	報告1 細萱 繁……………2
	報告2 小林 久雄……………3
第79回現地研修会(岩殿山)	報告1 横田 耕太郎……………3
	報告2 小林 久雄……………5
2026年度通常総会・第28回憧憬の森講演会	
	報 告 小林 久雄……………6
2026年通常総会資料	……………7

「赤城山行楽組」報告

～第78回現地研修会「赤城山と伊香保温泉」報告 その1～

細萱 繁

ヘアピンカーブが連続する赤城道路を登り詰めた先には、広葉樹林帯の落葉後であるので、環状に連なる二重式火山の赤城連山と、眼下に湖面が真青で神秘的に静まっている山上のカルデラ湖・大沼（標高 1340m、周囲約 4km、所要約1時間）が、飛び込んできた。湖岸に下り、対岸へ半周、大沼の中心地・大洞P や赤城神社を越えて、黒檜山登山口 P へ。健脚組 8 名が下車する。

百名山・赤城山の最高峰黒檜山（1828m）へは標高差 500m、岩場の急坂（コースタイム 1:30）を直登する。尾根道・大ダルミを下って駒ヶ岳（1685m）へ、鉄階段と岩場・急坂を降り、駒ヶ岳登山口から大洞Pへ、総所要 3:10 のコースである。

このきつい登坂・下降路では必ず筋肉痛が起こってしまうと、大沼対岸の低山を回遊したかったのだが、山登りを避けた湖沼巡りを望む女性 3 人組との同行を託されてしまって、別班行動をすることになった。

先程通り越して来た大洞Pへ戻って、バスは 4:00 待機する。やや涼しさを感じる好天の下、9:30 出発。駒ヶ岳登山口を横目に、大沼と繋がっている覚満淵（周囲 500m程の小さな沼）へは 10 分。周囲の山に囲まれた窪地にあり、「小さな尾瀬」と称される。湖沼の中央部に水が溜り、その周辺に高層湿原が広がっている。草原と広葉樹・針葉樹の林間をたっぷり自然観察をしつつ、散策路を半周。樹林の中を標高差 50m余登って、高台の鳥居峠（1400m）へ。向う側には足尾山塊、日光連山の山々が遠望できた。

この先は、いよいよ登山路に入る。小地藏岳（1574m）の北山腹を巻く、標高差 100m、約 30 分を要する小沼を目指す。陽射しを遮られているため、路端には霜柱がびっしり。右下に大沼が、右上には駒ヶ岳の展望が広がっている。小沼平分岐手前には、長い木造の階段が、段面には霜が付いていて、足元が危うく、少々難儀である。

登り詰めて樹間を抜けると、小沼と共に、対岸の乗越上に富士山が眺められた。これは好天のお土産、絶景である。

小沼（標高 1480m、周回約 40 分）は、農業用水池になっているため、灌漑に使われてしまった今の季節・晩秋の水位は低く、湖面の北側は遠浅の砂地が露出。この湖底を 4 半周し、周回旅歩道に登ると、樹林帯に苔むした岩が一面に拡がり、半周した南端にある水門脇で休憩。



一息入れながら、小沼の全景を眺め返すと、満水時であるなら、湖面の周囲は広葉樹林の森に覆われ、大沼の景観と全く同じ。静粛な山上湖である。左上には赤城山第 2 の高峰・地藏岳（1674m）が、山頂にはパラボラアンテナが林立する。

小沼の対岸を半周して、小沼平脇の小沼Pに戻り、更に大沼への山中の遊歩道を捜すものの、見付からず、やむなく車道をひたすら下山。赤城山ビジターセンター脇で覚満淵への樹

林帯に入って、再び覚満淵を眺め直して、大沼へ流れ込む河川沿いに、廃業してしまったバンガロー群を通り抜けると、バスが待機している大洞Pに 12:30 到着。バス発車まで 1 時間もある余裕の行楽であったと感服していたところ、向いの車道からは続々と健脚組が下山して来るではないか。大層疲れ切った格好に見受ける。それにしても何と好タイミングでの合流になった。直後、労をねぎらいつつ、赤城神社の参拝を済ませ、帰路につく。里に下っても、群馬県内を抜けるまで、何度も赤城山の山容を振り返り見て、名山の逸楽に浸っていた。

【写真：澤田 義幸】

第 78 回現地研修会「赤城山と伊香保温泉」報告 その 2

小林 久雄

11 月 3 日 4 日、第 78 回現地研修会『赤城山と伊香保温泉』に参加しました。

初日のメインは洪沢栄一のアンドロイド講義で伊香保温泉の宴会です。記念館で洪沢栄一の成り立ちを解説いただきアンドロイド講義を楽しみました。

翌日は、赤城山登山。黒檜山山頂目指して急な登りを頑張ります。30 分ほどで大沼が見え、前夜の樹氷が朝日に溶けて足元に落ちます。苦労しながらも 75 分で黒檜山山頂の絶景に、穂高の雪景色と見間違えて大笑い。早めに昼食をとり、駒ヶ岳に向かうが階段にとっても苦労した。

アルペン銀メダルの猪谷千春が、この赤城でスキーを始めたらしい地蔵の斜面で父の特別訓練を受けたと聞いた。その後に乗鞍に来たらしい。赤城はそんな場所。大沼や赤城神社を見て 2 日間楽しみました。

第 79 回現地研修会「岩殿山（大月）登山」報告 その 1

横田 耕太郎

岩殿山(大月) 2026 年 2 月 10 日



ヤマケイオンラインより転載



今回は松本から片道約 3 時間乗り鉄(帰りは呑み鉄)と腹筋の鍛えられる研修でした。

計画では畑倉からでしたが、直前に強瀬からのルートが付け替え開通したので、迷わず選択しましたが、先の大雪で北面は積雪が残っていたのでラッキーだったです。

核心部は岩殿山から天神山、稚児落としを経由するコースで、垂直で幅の狭い鎖場や滑りやすい斜面をロープや根っこに頼りながら下降したりで、久しぶりにいい汗(冷や汗?)をかきました。しかし、富士山や大月のまちなみの展望の里山らしい歩きが楽しいコースでした。

[山行記録]

6 時半松本駅改札集合が肝心のヒサオさんが来ない。おかしいなとメンバーが電話をしたらずでに甲府行きの電車の中でアルコール待機中、相変わらずである。甲府で乗り換えで予定通り大月駅へ、大月前泊の人や東京方面からの人も到着し、まずは丸山公園を目指しました。

登り口には岩殿城跡とあり、眼前に迫る鏡岩の迫力が冴らしさを魅せてくれます。



公園で一休みした後出発。新しいコースは鏡岩を巻くようにつけられていて、まだ整備したての雰囲気がありますが歩きやすい。木々の間から富士山を眺めながらの急登です。



15 分ほどで稚児落とし方面との分岐、さらに 5 分ほどで旧道(通行止)の分岐に来ます。このあたりから大きな岩の間を抜けていきます。足元には丸い石、フォッサマグナの海を感じながらさらに 5 分ほど歩いていくと足元に雪が現れます。頂上の手前には東屋のある広い広場がありました。郭かな? 丸山公園から歩き始めて 30 分ほどで山頂着、スカイツリーと同じ高さなんですね。

山頂では畑倉から登ってきたグループが休んでいました。

さて、頂上を出発して約 40 分ほどで鎖場と林間コースの標識が出てきます。

現れる鎖場...ヒェ〜狭い。

登りきったところでちょうど 12 時なので、ランチタイムとしました。大月のまちなみが見えます。

せっかちグループ、先着メンバーはそそくさと飯を済ますと出





発し、兜岩へ。

ここは岩をまくように道がついています・・・が、急な滑りやすい下降と雪の残るトラバース、そして登り返し。写真はありますが、大変な下降でした。

天神山には 12 時半過ぎ到着。予定はここでお昼の予定だったらしい。祠があるところに里山らしさを感じます。コース上の残雪が増えてきます。

稚児落しはまだかあ～。

どんどん先を行く人たち。馬の背より

は幅がありますが、高度感はなかなかの稚児落し。

13 時前に到着しましたが、後続が離れているので小生は少し時間調整しました。

結構な下り坂段差も大き。13 時半過ぎ、浅利の登山口に到着。結局、ここまで先頭グループに追いつかなかった ☹

大月駅までルートファインディングしながら 14 時過ぎ到着。先頭グループはすでに駅そばで・・・飲んでました。さすがにこんなに早く飲み屋は開いてないですね。

この後は東京方面組と別れ、計画通りの電車で松本まで乗り換えなしで帰ったのでした。



○参加メンバー 塩沢、茅野、細萱、西尾、西川、松尾、村重、吉田、小林、横田

第 79 回現地研修会「岩殿山（大月）登山」報告 その 2

小林 久雄

今回は 10 名の参加、天候にも恵まれて愉しみました。

松本から鈍行列車で 3 時間の車窓を満喫、氷が解けた諏訪湖、甲斐駒に鳳凰三山に茅ヶ岳そして富士山。大月駅に 9 時 40 分。横浜からの松尾さんと茅野さんと合流し、晴天の岩殿山を強瀬口から 6 年振りに開通の新ルートで登ります。

何と言っても富士山は素敵です。頑張って岩殿山頂に 11 時に到着。ここから稚児落としを経由の縦走です。不思議なのは、この地形。道々には渚の丸いすべすべの小石がいっぱいなんです。どうやら、海辺が隆起したらしく、川辺でない山中ではありえません。ナウマンさんが此処に来たかは不明ですが、ホッサマグナとしか考えられません。

縦走はいったんかなり下り、岩場をクサリで超えての難ルート。途中お昼を食べて、登り返してようやく両神山。稚児落としは遠く、巻道の林間ルートは滑りやすく雪も残ってかなり難航しました。

ようやくと稚児落としを過ぎての下りですが、これがまた荒船山を思い起こす難関。何とか、4 時間歩き通して大月駅に着きました。

皆さん冬場の運動不足で筋肉痛。横浜組と分かれて、またまた 3 時間の鈍行列車を愉しみ松本へ。お疲れさまでした。

2026 年度通常総会・第 28 回憧憬の森講演会報告

小林 久雄

小雨の中 32 名の参加で、前田議長の計らいで無事に総会が終了しました。

引き続き、信大から総合研究大学院に進まれた、長原衣麻さんの講演会。

テーマは、「母子関係および採食行動からみる上高地ニホンザルの 0 歳個体の生存戦略」の憧憬の森講演会が開かれました。

5 つの集団があるとされるサルの中で 3 頭の子ザルと母親を中心に親子間の距離や授乳時期や親の採取時期 5 月の行動。採取など細かに観察してお話されました。



ササや樹皮などの採食行動や食べ物の変化と授乳や母親の行動夏から秋へと行動変化など細かな観察を丁寧にお話されました。

水生昆虫採取の水害リスク、冬季の過酷な環境の順応に、集団の中での変化なども細かに観察して説明していただきました。

日本の中でも寒さの厳しい環境の上高地ならではのサルたちの行動について採取の実態や成長過程も詳しくお話いただき、会員からもたくさんの質問に丁寧にお話されて大いに盛り上がり、楽しいひと時に感謝します。

子ザルの逞しい生活実態が興味深いお話でした。

【写真：荻野 秀夫】

次に、総会資料を添付しておりますのでご覧ください。

2025 年度友の会事業報告

設立 15 年目の 2025 年度は、事業を概ね計画通りに開催することができました。
以下、主な事業について報告します。

○総会

通常総会 4 月 5 日(土) 松本市駅前会館 39 名参加 (委任状 19 通)

○運営委員会

第 20 回運営委員会 3 月 14 日(土) はなむら 10 名

○憧憬の森講演会

第 26 回憧憬の森講演会 4 月 5 日(土) 松本駅前会館 39 名参加

「上高地再考！」

講師：加藤 銀次郎 氏 (自然公園財団上高地支部、本会会員)

第 27 回憧憬の森講演会 12 月 6 日(土) 松本駅前会館 33 名参加

「山は社会を映す鏡 登山者から現代が見える」

講師：藤森 秀彦 氏 (信濃毎日新聞)

○現地研修会

第 75 回現地研修会

6 月 25 日－26 日「紫陽花の塩田平を塩爺と歩き別所温泉へ」10 名参加

第 76 回現地研修会

8 月 26 日－28 日「蝶ヶ岳と常念岳」10 名参加

第 77 回現地研修会

10 月 7 日－10 日「伊豆大島三原山に登り新鮮な魚介を食す旅」12 名参加

第 78 回現地研修会

11 月 3 日－4 日「赤城山と伊香保温泉」12 名参加

第 79 回現地研修会

2 月 10 日「岩殿山(大月)登山」10 名参加

○会員集会 12 月 6 日(土) 松本駅前会館 33 名参加

○第 30 回上高地談話会(第 13 回涸沢談話会) 7 月 14 日－15 日 涸沢ヒュッテ 25 名参加

「中部山岳国立公園 上高地におけるサルとクマ対策／管理のいまとこれから」

講師：香取 草平 氏 (自然公園財団上高地支部)

○会報の発行 4 回発行(4 月 28 日、9 月 29 日、1 月 7 日、3 月 27 日)

○上高地ステーションの整備、随時

2025年度 友の会 会計報告

(期間:2025年4月1日 - 2026年3月31日)

収 入		支 出	
前期繰越金		管理費 DM便・郵便	¥18,410 ……⑥
会 費	正会員	事業費 現地研修会	¥2,012,869
	家族会員	上高地談話会	¥379,000
	学生会員	憧憬の森講演会	¥11,103
	賛助会員	事業費 計	¥2,402,972 ……⑦
	会員(過年度)		
年会費 計		会議費 2025年総会会場代他	¥12,815 ……⑧
事業費 現地研修会		その他 上高地講師宿泊代他	¥16,665 ……⑨
上高地談話会			
事業費 計			
その他 八十二長野銀行口座利子			
収入合計 (①～④合計)		支出合計 (⑥～⑨合計)	¥2,450,862 ……⑩
差引/残高 (⑤-⑩)		次期繰越金	
		次期以降会費	
		残高計	

監査報告書

2025 年度信州大学山岳友の会の収支決算について、関係書類等に
基づき監査したところ、間違いなく処理されていたので報告します。

2026 年 3 月 30 日

監事

藤澤 高穂

2026 年 3 月 30 日

監事

山田 直

2026 年度信州大学山岳友の会事業計画

基本方針

友の会は設立 16 年目を迎えますが、次の基本事項に基づき事業を計画します。

1. 信州大学の山岳研究（信州山の環境研究センター）を支援します。
2. 会員相互の親睦と、心を豊かにする講座・研修会並びに講演会を開催します。
3. 大学と市民を結ぶ取り組みを考えます。
4. 会員を増やし、会の活動を充実します。
5. 会報は、会員の協力をいただき 4 回発行します。

事業計画（案）

期 日	内容等	備考(場所等)
4 月 4 日(土)	通常総会 憧憬の森講演会 「母子関係および採食行動からみる上高地ニホンザルの 0 歳個体の生存戦略」 長原衣麻氏（総合研究大学院大学大学院、本会会員）	松本駅前会館
6 月 3 日(水)～ 6 月 4 日(木)	第 80 回現地研修会「身延山と日本平から望む富士山」	焼津温泉
7 月 15 日(水)～ 7 月 16 日(木)	第 31 回上高地談話会（第 14 回涸沢談話会） 「山岳の気象観測」 鈴木啓助氏（本会会員）	涸沢ヒュッテ
8 月 31 日(月)～ 9 月 3 日(木)	第 81 回現地研修会「大雪山系旭岳と黒岳に登る欲張り山行」	層雲峡温泉 旭岳温泉 登別温泉
10 月 12 日(月)～ 10 月 13 日(火)	第 82 回現地研修会「那須岳（茶臼岳）」	塩原温泉
11 月 10 日(火)～ 11 月 11 日(水)	第 83 回現地研修会「風越山」	昼神温泉
12 月 5 日(土)	憧憬の森講演会「神宮の式年遷宮と木曽の森林」 渡邊 修氏（本会会員）	松本駅前会館
3 月 10 日(水)	第 84 回現地研修会「鍬ノ峰（大町市）」	日帰り

2026年度 友の会 収支予算

収入の部

科 目	本年度予算額	前年度決算額	増 減	備 考
繰 越 金	¥0	¥78,403	(¥78,403)	
会 費	¥145,100	¥145,100	¥0	正 会 員:74名 ¥74,000 家族会員:3家族 ¥6,000 学生会員:1名 ¥100 賛助会員:11口 ¥65,000 過年度会費 ¥0
事業参加費	¥2,500,000	¥2,385,282	¥114,718	
雑 収 入	¥50	¥54	(¥4)	
計	¥2,645,150	¥2,608,839	¥36,311	

支出の部

管 理 費	¥25,000	¥18,410	¥6,590	メール便・消耗品
事業費	¥2,500,000	¥2,402,972	¥97,028	現地研修会、憧憬の森講演会
会議費	¥20,000	¥12,815	¥7,185	総会会場代、総会茶
雑 費	¥20,000	¥16,665	¥3,335	談話会講師宿泊代他
予 備 費	¥80,150	¥0	¥80,150	残金は翌年度へ繰り越し
計	¥2,645,150	¥2,450,862	¥194,288	

信州大学山岳友の会会報 第 59 号
発行日：2026 年 4 月 27 日
発行：信州大学山岳友の会
〒390-8621 長野県松本市旭 3-1-1
信州大学山岳友の会事務局
TEL：0263-37-3332
FAX：0263-37-2438
E-mail：suims@shinshu-u.ac.jp