

## 9月例会は28名が出席、学習は北部ブロック共催で、 「山筋ゴーゴー体操」講習会を開催

### 学習は「山筋ゴーゴー体操」講習会（講師；石田良恵先生）

「日頃より年齢と共に感じる筋力のおとろえ、怪我の心配を気にして、自己流の筋トレを少しだけしていた私にとって、今回の参加は、大変実践的でわかりやすく、これからどんなことをしていったらよいかがよくわかり、とても有意義でした。

先生が「99歳まで元気に山を登れてパタッと終える人生にする」と言う事を、おっしゃっていましたが、本当にそう出来るのではないかと思えて、希望がわいてきました。

この気持ちを持ち続けて、毎日続けることは大変だとおもいますが、出来るメニューを習慣にしていきたいです。ありがとうございました。」（感想：駒崎記）

### 総会に向けた「アンケート」のお願い ※同封のアンケート用紙をご覧ください

総会に提案する2014年総括や2015年活動方針など、会員の意見を反映させたものにするため、別添のアンケートに回答をお願いします。締め切りは11月1日(土)です。

### 「私たちの山旅」（第23集）の原稿提出をお願いします

#### 1 編集方針

基本構成は例年通りとし、これまでに提出された山行報告に概念図を加え、編集する。

- (1) 基礎講座
- (2) 山行記録（山行形態ごとに再編）

#### 2 コラムの充実

本編の部分は、例会における学習も含めて、当会の1年間の活動記録集である。既読の山行報告を『改めて読んでみよう』と思わせる工夫が必要であり、そのためにはコラム欄を充実させたい。ヤマケイ等の雑誌にある読者投稿コーナーのように、短くても構わないので、多くの会員に参加してもらいたい。

いくつか具体的なテーマを挙げるので、気軽に寄稿してください。お気に入りの山、極私的登山等について文章にしてみませんか？

○ザックの中に常にに入れて持ち歩いているもの

（個人的には、善光寺で買った仏足お守りを入れて、登山の安全を祈念している。）

○勝手に自分だけの山と思い定めている最良の山

（自分が生まれた年と同じ標高の山だとか、この山から眺めるあの景色が至福の時だとか）

○これがあると便利、人に知らせたい山道具、私はこんなモノを活用している

○山歩きを楽しむために自分なりに工夫していること

○山に関する本や映画でお勧めのもの

○トイレ談義（この山小屋のトイレは綺麗だった、これまでに経験した自分史上最悪のトイレはここだ、過酷な状況下で用を足した経験とか）

○普段、例会に参加できない会員のみなさんは、近況報告も可

（私が山に登らなくなった理由、時間ができたら行きたい山など）

### 3 原稿提出の依頼

未提出の山行報告、概念図（グループリーダー）、コラム、写真の提出は、早めをお願いします。総会での配布に間に合わせるため、編集委員が頑張っていますので、みなさんのご協力をお願いします。

○地図（概念図）…各山行のチーフリーダー

※描き方…罫線のない白い用紙に、文字&線をはっきりと。掲載時に横幅7cmに縮小するのでその点を念頭に作成すること。

※電子データ化の方法…スキャナまたは、日陰・自然光下でデジカメで接写。

○山行の写真…データまたは写真で

### 4 提出期限

第1締め切り 10月20日（月）（9月までの山報告、概念図、写真）

第2締め切り 11月 8日（土）（10月下旬の山行、コラム）

## 当面の会山行計画

#### 1 初秋の蓼科山と北八ヶ岳沼巡り [計画者:橋本義]

日 程：10/1（土）大河原峠～蓼科山～天祥子原～亀甲池～双子池～双子山～峠（CT5:00）

参加者：L橋本義 並木、白根、大嶋、滝澤、黒澤、相澤、須藤俊、杉山、新井弘

#### 2 錦秋の黒部下ノ廊下 [計画者:新井浩]

日 程：10/10（金）～12（日）扇沢～ロジックろよん（泊）～黒部ダム～白竜峡～十字峡～阿曾原温泉（泊）～樺平＝糸魚川＝信濃大町

参加者：L新井浩 駒崎、花森

#### 3 同人合宿 in 鳳凰山 & ‘大嶋会長・百名山完登記念山行’ [計画者:技委・浅見]

日 程：10/25（土）～26（日）夜叉神峠～南御室小屋orテント（泊）～観音岳往復～夜叉神峠

参加者：L浅見 白根、大嶋、橋本義、石川、黒澤、高橋仁、豊島、花森、宮田、菅谷、浅古、栗原聡、栗原昌

#### 4 晩秋の富士展望・百蔵山 [計画者:新井勇]

日 程：11/13（木）詳細は例会でお知らせします

#### 5 立山初滑り<上級> [計画者:宮田]

日 程：11/22（土）～24（月）雷鳥荘泊、室堂周辺&真砂岳or雄山滑降

参加者：CL宮田 SL木下

#### 6 2015山スキーニセコツアー [計画者:石川]

日 程：1/30（金）～2/2（月）ヒラフ・白雲荘泊

参加者：L石川、川辺、大嶋、豊島、駒崎 ※旅行会社申込済、参加希望者は石川さんまで

次回例会のお知らせ

10月4日（土）午後3時30分～ 市民ホール

**学習：「ネパールゴラパニトレッキング&スイスブライトホルン登頂報告」**

<講師:並木、石川>

### 当面の日程等

- ・11月例会 11/8（土）15:30～ 市民ホール 学習：「猪熊氏『天気の見方』講演報告」（講師：駒崎、宮田）
- ・第19回同人総会 12/13（土）河口湖温泉・旅館若富士
- ・1月例会 1/17（土）15:30～ 市民ホール