

海の日は大雪山の野営指定地でテント泊  
夜は満点の星空にペルセウス座流星群が...



シルバーウィークには紅葉散策



仲間での山行中に旭岳の頂上で

“新婚さん”いらっしゃ〜い ♡



そこに行かなければ

見られない絶景を求めて!!



洞爺湖です。  
湖面が鏡面ようになり奥の羊蹄山までが湖面に映り込んで  
逆さ羊蹄山となっています。中島も・・・

## マレーシア キナバル山の夜明け 2024.03.08



## 皆さんはどんなジャンルに興味がありますか？

山にはいろいろな登り方と楽しみ方があります。

### 無雪期の一般登山

#### 海外トレッキング



海外の高峰を眺めてゆく徒歩の旅。日本にはないスケールの大きな山岳風景に驚いたり、現地の人々の温かさにふれられるのが楽しい

#### 縦走登山



軽量化された TENT を担いで天地の境を行く。日本の山には縦走登山でたどるすばらしいロングコースがたくさんある(飯豊連峰)

#### ハイキング



軽いザックと柔軟な心をもって自然のなかを歩くハイキング。健康な体があれば何歳になっても続けられる(奥武蔵・笠山)

## バリエーションルート

### ■ ヤブ山登山



自分で地形図上に設定したルートをたどったり、廃道と化した歴史上の道を踏査したり、県境稜線を忠実にたどったりする。マニアックな上級者向けのゲーム（中央アルプス南部）

### ■ 沢登り



沢つたいに遡行して山頂をめざす日本独自のジャンル。山の最深部へと入り込んで原始の自然にふれる試みでもあり、山の自然美を充分に楽しめる優れた登山形式だ

### ■ クライミング



現代のクライミングは多数のジャンルに分化しているのが特徴だ。複数のジャンルに取り組む、総合力のあるクライマーをめざしたい（谷川岳・一ノ倉沢南稜）

山と溪谷社  
登山技術全書 登山入門より

## 積雪期の一般登山

### ■ スキー登山



雪山で行なわれるため、その困難・危険性も雪山登山と共通である。軽い気持ちで入山してはいけない（北アルプス・白馬大雪渓）

### ■ 雪山登山



雪山には強風、低温、積雪、雪崩など多くの危険が潜む。真剣に雪上登山技術を学んで身につけてゆくことが重要（南アルプス・仙丈ヶ岳）

### ■ スノーハイク



雪の積もった低山や原野で楽しむハイキング。最近はスノーシューを使う人が多いが、クロスカントリースキーやワカンでもできる

山と溪谷社  
登山技術全書 登山入門より

## 日本百名山 槍ヶ岳

表銀座縦走：燕岳⇒大天井岳⇒西岳⇒東鎌尾根⇒槍ヶ岳

裏銀座縦走：高瀬ダム⇒烏帽子岳、野口五郎岳、水晶岳、鷲羽岳などを経て槍ヶ岳



入会二年目の挑戦

日本百名山 槍ヶ岳