

# 第7回 東日本女性登山交流集会

## in 信州

ゆっくり、あせらず、前向きに

息長く山に登り続けよう！

2004年9月25日(土)～26日(日)

場所：大町温泉郷「叶家」0261(23)4500 長野県大町市大字平 2870

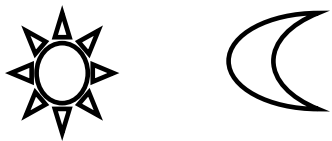
募集人員：120名 参加費：11,000円(1泊2食、交流会費込)

1日目(9/25)＝交流登山＝ \*受付は「叶家」にて15:00より

コース名	特色・おすすめポイント《コース》	集合場所(時間)
A. 爺ヶ岳 (健脚向け) 所要7時間	後立山を代表する快適ルート。眺望は360度全開。“北アルプス”気分を満喫できます。種池山荘往復も可。 《ケルンー石畳ー種池山荘ー山頂》	黒四ルート爺ヶ岳登山口駐車場(7:00)。大系線「信濃大町」下車。タクシーかバスで。
B. 小遠見 (一般向け) 所要4時間	鹿島の“かくね里”を眼下に、真正面には白馬三山を仰ぐ。スケッチや写真も楽しめます。 《テレキャビンー地藏の頭ー小遠見山》	白馬五竜テレキャビン「とおみ駅」駐車場(8:00)大系線「白馬」下車タクシー、大系線「神城」下車徒歩15分
C. 風吹大池 (健脚向け) 所要7時間	北アルプス最後の楽園。変化に富んだ尾根歩きが楽しめます。 《登山口迄(車移動)ー狐尻ー風吹大池ー池巡り》	国道147号沿い「道の駅小谷」(6:30)登山口までの送迎あり。マイカーの場合は四駆。
D. 雨引山 (一般向け) 所要4時間	安曇野の隠れた里山。左に餓鬼岳、真正面に爺ヶ岳、前方に木崎湖・・・マツタケが採れるかも！！ 《登山口迄(車移動)ー林道分岐ー山頂》	松川村「すずむし荘」駐車場(9:00)登山口まで送迎有り。大系線「信濃松川」下車。タクシー5分。
E. クライミング (初級も可)	1. 人口壁を使った基礎トレーニング(初級) 講師：永水武久氏(全国連盟理事) 2. ゲレンデでの実践及び交流 (女性の体力的ハンディの克服方法 - マルチピッチの経験のある方) 長野県連がサポートします。	大町運動公園「人口壁前駐車場」(9:00) 大系線「信濃大町」下車、タクシー利用

補足・新宿より白馬八方方面行き、高速バスもご利用ください。

- ・マイカー利用以外の方は、下山後、旅館まで長野県連のスタッフが車でお送りします。
- ・各会は事前に登山計画書作成し、当日同コースの長野県連のスタッフに提出して下さい。
- ・雨天の場合は各会の判断に任せます。
- ・交流会にはマイカップ持参。差し入れ大歓迎！！



主催：日本勤労者山岳連盟  
主管：長野県勤労者山岳連盟女性委員会  
長野県勤労者山岳連盟／北信越ブロック協議会

2日目(9/26) 8:30～12:00(解散)

シンポ 『信州の山からのメッセージ』 9:00～11:50

報告者&テーマ

- 尾沢 洋氏(山岳ボランティアガイド)  
雨飾山を中心としたオーバーユースの現状と鉢伏山の植生の変化について
- 尾関 雅章氏(長野県環境保全研究所技師)  
山岳自然の現状を研究者の立場で語る
- 未定  
山岳遭難救助の現場から見た登山者のモラル
- 森谷 金子氏(宮城県連・朋友会会員)  
私の愛する北アルプス
- 司会：舟田 弘子(長野勤労者山の会)

「実践・即効 山でのストレッチ」のレクチャーを8:30から行います。  
講師 井上 允子氏(東京・グループ山人)

申込について

申込・問合先 交流登山集会事務局 元矢 則子宛  
住所：〒384-2204 長野県佐久郡望月町協和1380-1  
Tel/Fax 0267-53-5722 (e-mail motoya@sas.janis.or.jp)

参加費の振込先 郵便振込 (口座番号)11100-26373381(名義人)元矢 則子

申込締切 2004年8月10日 (参加申込書・参加費共に)

注意事項) 県連、会単位で申し込みをしてください。  
キャンセルは1週間前まで受け付けます。