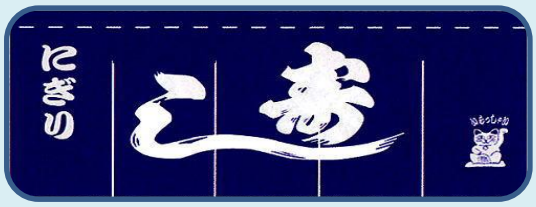
8月例会案内

納涼山行

後瀬山（224.9m）　小浜市

日　　8月 18日（日）
締切　　8月12日(水)
準備会　8月15日(木)
担当　　井坂さん
（参加者で決めます）

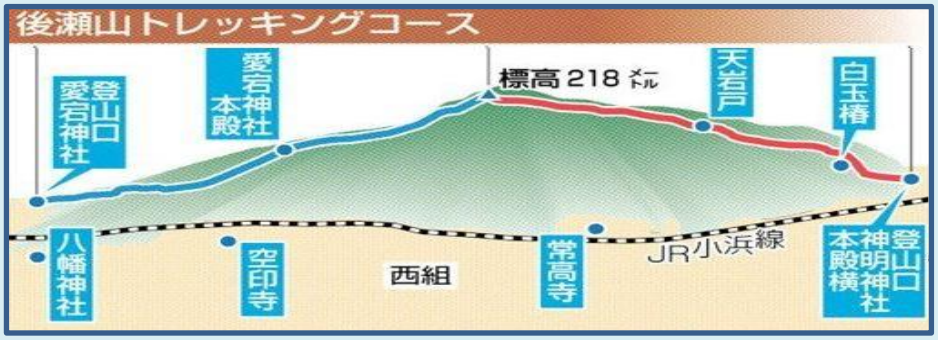


後瀬山は、旧小浜市街の西側に接して、屏風を立てたような形で、伏原地区から湯岡地区にかけて、名刹発心寺を抱えるように半円を描いて横たわっている。標高わずか２２４mで、山というより丘といった方が適当かもしれない。ただし、歴史的には有名な山で、万葉集にも出てくる。また、途中には昔若狭の領主武田家五代元光が城を築いて居城とした所があり、現在その城跡の建物はないが、石垣の一部が残っている。後年、ここには愛宕神社が祀られている。

（小浜山の会から抜粋）

今回はこの愛宕神社からのコースを予定しています。

終了後は小浜の寿司屋で反省会？？？？



９月例会等案内

１　講演「事故のない・安全で楽しい登山をめざして」

日　　９月７日(土)

時　　13:30～16:30

会場　　福知山市　市民交流プラザふくちやま　3F市民交流スペース（JR福知山駅前）

「行きたい山」への科学のメス

事故のない・安全で楽しい
登山をめざして

日　時　2019年9月7日（土）13：30~16：30　開場13：00
会　場　福知山市　市民交流プラザふくちやま
３Ｆ　市民交流スペース　（ＪＲ福知山駅前）
講　師　国立大学法人　鹿屋体育大学教授　山本正嘉　氏

＜プロフィール＞
1957年神奈川県生まれ。東京大学教育学部体育学科卒業。東京大学大学院教育学研究科修士課程体育学専攻。登山歴は、1980年シヴリン北壁初登頂。チョーオユー無酸素登頂。日高全山単独無補給縦走など。現在、鹿屋体育大学教授、同スポーツトレーニング教育研究センター長。登山・アウトドアスポーツ領域の運動生理学研究では国内第一人者。著書に「登山の運動生理学百科」「登山の運動生理学とトレーニング学」等

マイペース登高能力テスト

ランク	登高能力	メップ
I	500m/h以上	8メップ程度
II	400m/h以上	7メップ程度
III	300m/h以上	6メップ程度
IV	300m/h未満	5メップ程度未満

参加協力券　前売り　５００円　当日券　６００円
問合せ・申込先　辻信行（舞鶴山遊会）　☎0773−64−6079
労山加盟の各会・クラブ　最寄りの労山会員まで
主催　京都府勤労者山岳連盟（略称・京都労山）　福知山山の会　丹波勤労者山岳会
舞鶴勤労者山岳会　ハイキングクラブ舞鶴山遊会　与謝山の会
後援　福知山市・綾部市・宮津市・京丹後市・与謝野町・伊根町各教育委員会　舞鶴市

２　氷ノ山(1510m)　兵庫･鳥取

日　　９月 29 日(日)
締切　　９月 25 日(水)
準備会　　９月 26 日(木)
担当　　岩松

みなさん御存知、氷ノ山（ひょうのせん）は、兵庫県養父市と鳥取県八頭郡若桜町との県境にある標高1,510m の山である。須賀ノ山とも呼ばれる。日本二百名山やふるさと兵庫 50 山のひとつに選定されている、今回はどのコースから・・・参加者で決めます。