



## アルコウ会へようこそ

このたびは、東京アルコウ会のホームページにようこそ。

私たちの会は、1921年(大正10年)に市民中心の旅行団体「東京アルカウ會」として発足し、関東大震災(1923年)後、旅行団体から山岳団体へと徐々に脱皮しました。昭和に入り「東京アルコウ会」と改め、四季を通してハイキング、縦走、沢登り、岩登り、雪山、スキー及び海外登山・トレッキングと幅広く続けて来て、今日まで5600回余の山行を行ってきました。



寄居の城峯山

近年、会員の高齢化、社会ニーズに伴い、会の山行としては、日帰りハイキングや小屋泊り山行等、近郊の山へ登る方々が多くなっています。

これからも、心身ともに活動的な人生を楽しむためにも、ご一緒に歩いてみませんか。(素晴らしい感動を体験出来るかもしれません・・・。)

**東京アルコウ会一同、心よりお待ちしております**



# 入会案内

所属団体 東京都山岳連盟

- ・ 会事務所 東京都武蔵野市吉祥寺南町2-21-10

谷口英夫（電話0422-48-1303）

電子メール [hideo1936@infoseek.jp](mailto:hideo1936@infoseek.jp)

- ・ 会員数 40名(40代～70代)
- ・ 会費等 入会金2000円、年会費5,000円
- ・ 例会場所 毎月原則最終日曜日(新宿区赤城生涯学習館) [map参照](#)



金時山ハイキング

## ◆活動内容他

### 1. どんな山に登っていますか？

→近郊の日帰りハイキングが中心ですが、時々ハケ岳やアルプスにも行きます。  
中心メンバーは元気な中高年です。

### 2. 初心者でも大丈夫ですか？

→経験豊富な会員が大勢いますので大丈夫です。ご安心ください。

### **3.山岳保険に入る必要は？**

→会員(登山者)の義務と考えており、全員に加入してもらっています。  
「日本山岳協会」の山岳共済の場合。(ハイキング対象で¥3,400円/年)

### **4.会報の発行を行っていますか？**

→会報係から毎月集会前に会員宅へ郵送又はメールします。  
内容は山行計画、山行報告、会務等です。

### **5.会則はありますか？**

→あります。会費、山行計画、山行報告など一般的なことを定めています。

### **6.遭難救助体制は出来ていますか？**

→過去の経験を踏まえ、準備しています。あつてはならないことですが、避けて通ることは出来ません。

### **7.入会はいつでもできますか？**

→常時募集しています。集会や山行に参加し、気に入ったら入会することも出来ます。

### **8.会としてどんな会員を望んでいますか**

→山仲間を探している方、これから山登りを始めたい方等、目的はいろいろでも「仲間と楽しい山登りがしたい方」。

入会して「創立100周年」(2021年)と一緒に祝って頂ける40～60代の人、大歓迎です。  
経験、年齢は問いません。

会事務所にご連絡下さい。

# 令和2年度山行計画

2019・11・24

立案者・案内役 椎名 正道

山行計画にあたって下記の事を考慮し立案した。

- ① 参加者対象として初歩者
- ② 一日歩程時間 4 時間以内
- ③ ストーリーとしては 50 音順
- ④ コース上では極力乗り物を有効利用
- ⑤ 目的の山は関東一円とし日程は日帰りとした
- ⑥ 日時・集合時間・場所は前月集会発表
- ⑦ 参加者 3 名以上としそれ以下の場合は取止める(但し、事前調査履行は実施)

ア① 令和2年 1 月 足和田山(1,355m) 富士山と富士五湖の眺めが素晴らしい  
☆コース：河口湖駅～(富士急バス 25 分)～紅葉台入口～(30 分)紅葉台～(10 分)三湖台～(50 分)  
足和田山～(30 分)勝山～(富士急バス 15 分)～河口湖駅・・・歩程約 3 時間

カ② 2 月 鐘撞堂山( 330m) 秩父路玄関口・円良田湖と五百羅漢のある少林寺  
☆コース：池袋(東武線と特急 1 時間 25 分) 寄居駅～(30 分)大正池～(30 分)馬騎ノ内～(15 分)  
鐘撞堂山～(30 分)円良田湖～(20 分)少林寺～(40 分)～寄居駅・・・歩程約 2 時間半

サ③ 3 月 笹子雁ヶ腹摺山(1,358m) 巖ヶ腹摺山連嶺の最南端・静かな山  
☆コース：新宿駅(中央線 1 時間 15 分)～初鹿野駅～(2 時間 10 分)送電線鉄塔～笹子雁ヶ腹摺山～  
往路を戻す(約 2 時間)～初鹿野駅・・・歩程約 4 時間半

タ④ 4 月 蓼科山(2,530m) ハヶ岳連峰西端に控える流麗な山姿眺望抜群  
☆コース：新宿駅(中央線 )茅野駅～(諏訪バス 45 分)～ロープウェイ入口(40 分)～女ノ神  
屋～(2 時間半)蓼科山～往路を戻す(約 3 時間半)茅野駅・・・歩程約 4 時間半

ナ⑤ 5 月 菜畑山(1,283m) 道志山塊の展望台⇒富士・南ア・丹沢の・・・  
☆コース：新宿駅(中央線ー富士急 2 時間 20 分)～都留駅～(タクシー 50 分)林道登山口～(30 分)  
菜畑山～(40 分)水喰ノ頭～(1 時間)今倉山～(30 分)道坂峠～10 分)トンネル口～TX～  
都留駅・・・歩程約 2 時間半

ハ⑥ 6月 榛名山(1,391m) 榛名湖の東、榛名富士の名遠く浅間西上州の山展望  
☆コース：上野駅(高崎線特急 1 時間 10 分)～高崎駅(群馬バス 1 時間 25 分)～榛名湖畔～ケーブル  
カー(10 分)～榛名山～下山は徒歩(1 時間)～湖畔散策～バス高崎駅(1 時間 15 分)  
・・・歩程約 1 時間

マ⑦ 7月 万三郎岳(1,406m) 伊豆の踊子の詩情を偲び、伊豆のいで湯を楽しむ  
☆コース：東京駅(東海道・伊豆急(2 時間半)～伊東駅～東海バス(1 時間 10 分)～天城高原ゴルフ場～  
(15 分)万二郎登山口～(40 分)万二郎岳～石楠立～(1 時間)万三郎岳～往路を戻る(徒歩 2  
時間)～東海バス 1 時間 10 分)伊東駅・・・歩程約 4 時間

ヤ⑧ 8月 八溝山(1,022m) 常陸の最高峰・茨城・栃木・福島の三県に跨る  
☆コース：上野駅(常磐線特急 3 時間)～常陸大子駅～(TX40 分)八合目駐車場～(2 時間)八溝山～下山  
(1 時間 40 分)駐車場～(TX40 分)常陸大子駅・・・歩程約 3 時間半

ラ⑨ 9月 両神山(1,724m) 日本武尊伝説の岩山静かな山旅を楽しむ  
☆コース：池袋駅(快速 1 時間半)～秩父駅～(TX1 時間)志賀坂峠～金山志賀坂林道～八丁峠～(3 時間)  
両神山～往路を戻る～(2 時間)志賀坂隧道入口～(TX1 時間)秩父駅・・・歩程約

ワ⑩ 10月 蕨山(1,033m) 奥武蔵の静かな山域展望を楽しむ  
☆コース：池袋駅(西部線急行 50 分)～飯能駅(TX45 分)～逆川乗越～(1 時間)蕨山～(25 分)藤棚山～  
(25 分)大ヨケノ頭～(45 分)金毘羅神社～(35 分)川又名栗湖入口～(国際興業バス 45 分)  
～飯能駅・・・歩程約 4 時間

イ⑪ 11月 石割山(1,413m) 道志山塊の南端・山中湖と富士山の眺望  
☆コース：新宿駅(中央線・富士急 2 時間半)～富士吉田駅(富士急バス 35 分)～平野～(30 分)～  
鳥居(30 分)石割神社～(30 分)石割山～(30 分)二十曲峠～(1 時間)天狗社～(富士急バス  
25 分)～富士吉田駅・・・歩程約 3 時間

キ⑫ 12月 霧ヶ峰・車山(1,925m) 高層湿原・車山からの展望を楽しむ  
☆コース：新宿駅(中央線特急 3 時間)～下諏訪駅(千曲バス 45 分)～和田峠(TX 併用)～白樺湖～  
途中八島湿原～車山湿原に寄り～リフトで車山へ登る・・・歩程約 2 時間半

追記 山行前月の集会にて、山行ガイド資料を配布する。