

2026MHC登山講習・ハイキング編

初夏の上高地と乗鞍高原

- ・青少年登山講習
- ・市民一般登山講習
- ・山岳写真教室
- ・初心者雪山講習
- ・ザイルワーク講習

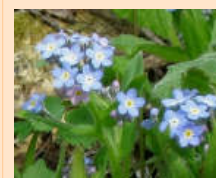
撮影 鈴木 雅則



主 催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会<<MHC>>

本部事務所 松本市島立 4539-7 TEL 47-6197 FAX 47-5685

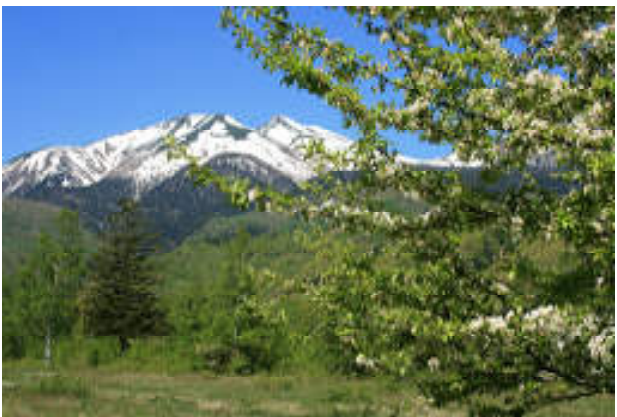
E-mail : mhc@lily.ocn.ne.jp ホームページ : <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>



エンムラサキ



残雪の穂高と新緑の上高地



満開の小梨と乗鞍高原

初夏の上高地 と 乗鞍高原

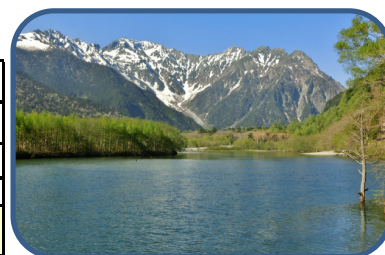
6月6日(土)~7日(日) ≪1泊2日≫



	参加者氏名	住 所
1	オリノ カストミ 折野 和富	安曇野市豊科高家
②	上條 賢介	塩尻市広丘吉田
③	ススキ マサル 鈴木 雅則	松本市島立

◆連絡先

・松本ヒマラヤ友好会事務局	松本市島立4539-7	0263-47-6197
・鈴木理事長携帯		080-6938-8650
・佐藤保険事務所	松本市島立726-8	0263-47-7500
		090-8963-4685
・上高地アルペンホテル	松本市乗鞍高原番所	0263-95-2231



◆日程

6月6日AM8:00沢渡第2駐車場へ最終集合

沢渡駐車場(AM78:00)→タクシー相乗り・上高地バスターミナル2F食堂写真展鑑賞休憩→嘉門次小屋→周辺散策・昼食→引き返しアルペンホテルへ向かい宿泊

6月7日朝陽に輝く残雪の穂高岳を拝し、朝食後一沢渡一乗鞍高原一ノ瀬園地、満開のレンゲツツジと池や滝巡り・ワラビ摂りなど→手打ちそばで昼食→松本→PM3:00解散。



残雪の乗鞍岳



善五郎の滝



レンゲツツジとまいめの池

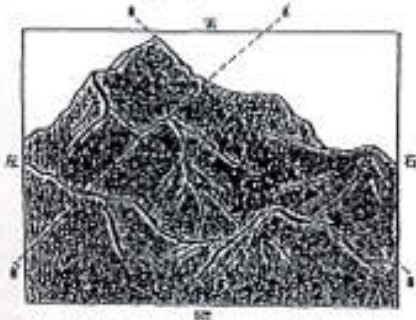
講師 内田良平

山を写す

1. 画面構成（構図）の基本（最も大切なテクニック）

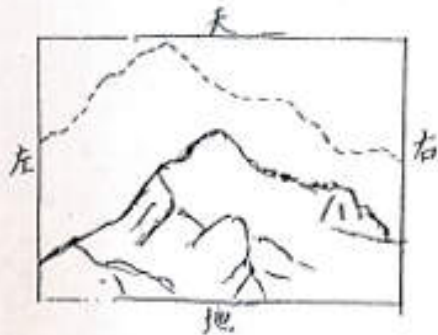
画面構成は、自分の意図を表現するための基本テクニックで、以下四つのものがあげられる。

① 対角線上に視線がいくように配す



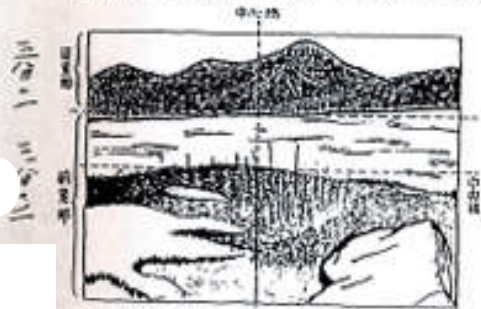
A-Bの線上に視線がいくように
又はA'-B'に。

② 高度感を出すには天部を切りつめる



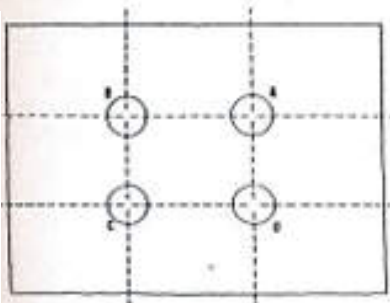
—— 線の画面構成は真ん中に置いた
悪い例

③ 前景を配すときは、主役、脇役を明確にする



前景部（主役）を3分の2にする
背景部（脇役）を3分の1にする

④ 強調する一点を配す場所



A、B、C、Dいずれかの場所に配す

⑤ () 字に両方可

夏の^{なつ}大^{だい}三^{さん}角^{かく}



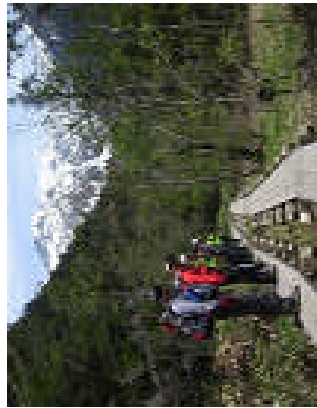
●夏の^{なつ}大^{だい}三^{さん}角^{かく} 春^{はる}にはスピカ、アルクトウルス、デネボラをむすんでつくる「春^{はる}の大^{だい}三^{さん}角^{かく}」がありました。夏^{なつ}にも、天^{あま}の川^{がわ}をはさんで、三^{さん}つの一^{とう}等^{せい}星^{せい}でつくる夏^{なつ}の大^{だい}三^{さん}角^{かく}があります。

三^{さん}つ^の星^{ほし}とは、天^{あま}の川^{がわ}の中央^{ちゆうおう}にあるはくちょう座^ざのデネブと、天^{あま}の川^{がわ}の東^{ひがし}の岸^{きし}にあるうし座^ざのアルタイル、西^{にし}の岸^{きし}にあること座^ざのベガです。「夏^{なつ}の大^{だい}三^{さん}角^{かく}」は、夏^{なつ}の星^{せい}座^ざさがし^の目^め印^{じるし}と道^{みち}案^{あん}内^{ない}の役^{やく}をしてくれる大^{だい}事^じな星^{ほし}たちです。

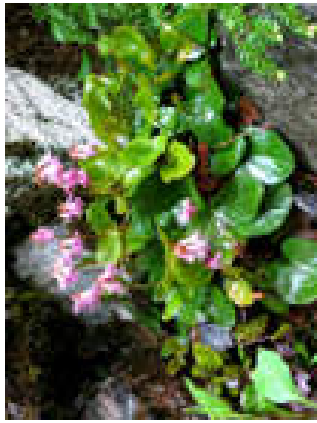
上高地に咲く花



サンカヨウ



梓川右岸の木道に行く



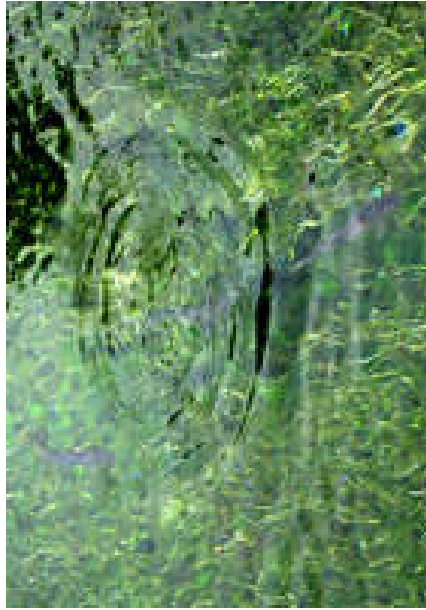
葉に光沢のあるイワカガミ



シロバナエンレイソウ



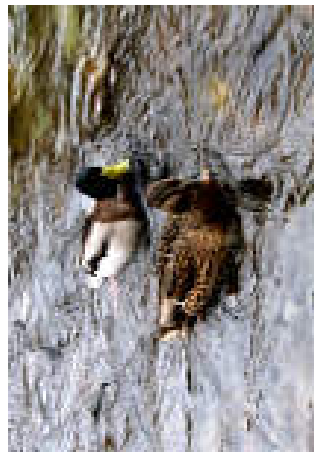
フッキソウ



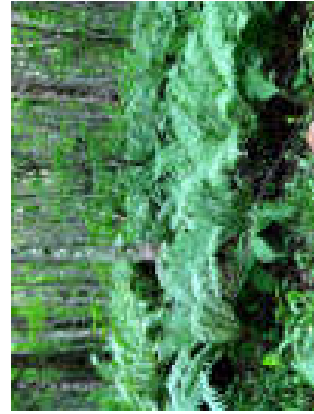
梓川支流を泳ぐイワナ



愛のシンボル、エゾムラサキ



大正池を泳ぐつがいのカモ



森林帯に生息するシダ類



ラショウモンカズラ



ツバメオモト

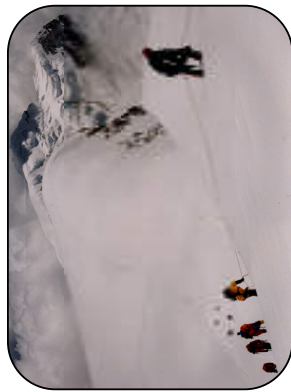
ピッケルの嘆き

- 一、もしも私が ヒマラヤに
行けたとしたら 嬉しいわ
氷の岩場を 切り開き
私の彼氏を 通します
天を突き 雪のある
そんなお山を 待つてるの

- 二、私の好きな あの方は
とても強いけど のんき者
ザイル捌(ず)きは 素敵だが
いつもべつて いるばかり

- 三、ある雪の夜 山小屋で
私を抱いて ヒマラヤの
話を聞かせて くれたけど
ただそれだけの 淋しいわ
夢にまで 見ているのに
ちつとも行かせて くないの

- 四、私はシエックの ピッケルよ
いつも淋しく 床のすみ
高いお山に 連れて行って
下さるときは 来ないかしら



思い出の赤いヤッケ

いつの日にか 君に会えると
きつときつと 信じてたけど
もうやめた やめた
白い雲と 青い空と
赤いヤッケと あの娘(むすめ)と
今のゲレンデは 思い出だけ
君の影さえも 今はもう見えず

いついつまでも 僕の胸に
きつときつと 思い出すけど
もう会えぬ
いついつまでも 僕の胸に
きつときつと 思い出すけど
もう会えぬ



一人の山男

- 一、山に憧れ 山に行き
言葉少なに ただ歩む

- 二、恋にやぶれて 夢もやぶれ
夕日静かに 山に沈む

- 三、一人淋しく たたずめば
タバコの煙りが ただ一筋

- 四、雪溪のぼりて 岩場くぐり
すべる岩肌の 冷たさよ