

6月 山行報告



■黒鉄山(くろがねやま)～百間嶽

- 山行日：4月16日(土)
- 参加者：La 和田 SLa 尾内 清水 谷口 開 山本(清)
Lb 佐々木 SLb 西口 狩集 田中(重) 田中(由) 矢根
- 行動記録：登山口(8:30 着)9:05 発～衣服調整(9:25 着)9:30 発～笹谷分岐
9:50～黒鉄山(10:00 着)10:10 発～百間嶽(10:45 着)11:15 発
～黒鉄山(11:50 着)12:00 発～笹谷分岐 12:05～笹谷 12:30～
下山口 13:00

◆◆黒金山、百間嶽に登って

狩集

先週に参加した新龍アルプスでは、出発してしばらくすると足が上がりなくなり、リーダーについて行けない。祇園岳に登れず、ギブアップして休む事態になった。我ながら情けない。“今日は皆について行けるかしら”と不安に思いながらの参加でした。

朝は冷えましたが、日中は20度以上になると予報は言っていた。車窓から青空が見える。山行日和です。

山陽自動車道を赤穂でおりて、山陽新幹線のガードをくぐり、新幹線路に沿って未舗装の道路を進む。3台ほど駐車スペースがありました。ストレッチの間も、新幹線が轟音をたてていくつも通り過ぎていきました。登山口からしばらくは、自動車が通れる幅広の道が続いて勾配も緩やかであったが、鍋守神社をすぎた辺りからは、丸木で整備された登山道が笹谷分岐まで続く。ギブアップしない



か心配しながら足元ばかり見て登る。

分岐を過ぎると、縦走気分を上を向いて、つつじのピンクや芽吹いている元気いっばいの木々を觀賞しながら歩くことができた。可憐なすみれも陽を浴びて嬉しそう。大きな反射板が見えてきたので、山頂も近いと足取りも軽くなる。山頂からは赤穂の港、家島諸島、小豆島が、墨絵のように薄い霧

の中に浮かんで、美しかった。しばし展望を楽しんでから、百間嶽へは緩やかな登り下りがあり、歩きやすい登山道でした。百間嶽で昼食タイム、少し暑いくらいで、風もさわやかおにぎりも美味しい。昼食後は同じ道を分岐まで歩き、笹谷溪谷に下りる道に行く。勾配が急で滑りやすい。滑らないように集中して歩く。シダが道を覆い隠して見えない。

新しいシダに生えるぜんまいのような葉が目前にせまる。溪谷下りは他所で水につかった事があるので、岩で滑らないように溪谷を渡るたびに緊張しつつ足を運ぶ。

リーダーは見にくいリボンを探しつつ行かれるので大変だ。溪谷をすぎて、大小のごつごつの石混じりの歩きにくい道路をしばらく行くと舗装道路に出た。赤穂のかんぼの宿で入浴予定でしたが、下山したのが13時過ぎだったため、まだ入浴の気分ではないので、解散になりました。

帰りの山陽自動車道で、反対車線を連なって走る救急車、消防車を多数見かけた。熊本地震の被災地応援なのだろう。活断層は2千もあるという。日本は地震国なのだ。姫路城も熊本城のようにならないよう祈るばかりです。

今回は急登、木の階段、縦走、急坂、沢下り、ゴロゴロ道ありで短時間ながら変化に富んだフルコースの山行でした。両山の頂上からの瀬戸内海の島々の景色をまた見てみたい。

計画して頂いたリーダー、御世話になったドライバーに感謝します。有難うございました。



■屋久島 宮之浦岳縦走

- 山 行 日：4月22日(金)～25日(月)
- 参 加 者：La 三木(悦) SLa 山本(正一) 田中(美) 苦瓜 村上
Lb 待場 SLb 上田 河合 瀧原 田羅間(易)

● 行 動 記 録：

(22日) 伊丹空港 10:25 発－屋久島空港(12:00 着) 12:15 発－島巡り・大川の滝・千尋の滝(12:40 着) 16:30 発－民宿(17:00 着)

(23日) 民宿 4:35 発－淀川登山口(5:15 着) 6:00 発～淀川小屋(6:45 着) 7:00 発～花之江河(8:45 着) 8:55 発～投石岩屋(9:50 着) 9:55 発～翁岳手前(11:20 着・昼食) 11:40 発～宮之浦岳(12:20 着) 12:30 発～平石(13:30 着) 13:40 発～新高塚小屋(15:10 着)

◆◆屋久島縦走山行

河合

【22日】

屋久島空港に12時に着くと、ちょんまげ姿の二人のガイドが迎えてくださる。早速、島の観光ドライブです。狭い海岸線は壮大な山並みとなり、暖流がもたらす豊富な雨量が島の植生を守る。ガジュマルの森は幹から垂れさがる気根が根を張り、「力強く大木に絡まっている。滝百選の大川の滝、千尋の滝は豪快に落差を激流する。高い岩場に上がって見ましょう」と言われ、ガイドは私たちの脚力を見ているように思えた。ウミガメ産卵の永田浜は花崗岩の砂できれいな海岸です。沖合に浮かぶ噴火した口永良部島はとても近く、東シナ海域を守る灯台が断崖で白く輝いている。ここの夕日を観てみたい。車道をゆっくり渡るヤクシカや道端でヤクザルの家族が寝そべり、毛繕いをする姿に癒される。

今日の宿はガイド宅の「つわんこ」で、ツワブキのことだと教わる。ここの夕食は手がこんでいてとても美味しい。

【23日】

4時半に宿を出発。車で淀川登山口に着くと他の団体がすでに来ていた。ここで朝の弁当を食べる。ガイドが暖かい味噌汁を用意される。ストレッチをして6時に世界遺産の自然界へ出発する。

屋久島コマドリ、ホトトギスに迎えられ杉やヒメシャラの原生林を上り、アセビが咲く淀川小屋に着く。高盤岳の頂上に食パン型の奇岩が見える。泥炭層からなる花之江河の高層湿原は木道が敷かれ解放感がある。ガスがかかってきた、視界が期待できないので、黒味岳を諦め分岐を通過する。投石岩屋で休憩後、突如雨が降り出し雨具を着る。稜線に出たが強風をもろに受け歩きにくい。雨風を避けての昼食時、コーヒーを淹れて下さる。元気を得て九州の最高峰、百名山の宮之浦岳を目指す。視界がないので高度を感じないまま頂上(1936m)に到着する。写真を撮ったり、三角点に触れ、散在する花崗岩に座り山の神がくれたひと時を楽しむ。

ガスの移動で、途切れ、途切れに見せてくれる山々は、茂る緑のヤクザサと点在する花崗岩だった。正長石をちりばめた花崗岩は雨でも滑りにくく助かる。焼野三叉路で雨脚がきつくなり、強風なのでロープがある永田岳は危険だと諦める。平石の岩屋で雨をしのぎ一息つき、シャクナゲの樹林帯へと歩く、蕾は5月末の開花を待っている。登山道の両側に延々と続くシャクナゲのトンネル、花の頃は見事だろう。その時突然の轟音、ガタビシャと落雷が4・5回続き身が縮む。コースを短縮したので3時過ぎに新高塚小屋に着く。

ゴアテックスの雨具を着ておきながら衣類は全て濡れていた。ガイドは全員の“食事“を賄うべく80kg位を担ぎ、“食”を楽しませてくれる。

又、いたるところで飲める山の水はとても美味しい。



● 行動記録：

(24日) 新高塚小屋 7:30 発～高塚小屋(8:40 着)8:55 発～縄文杉(9:00 着)9:25 発～ウィルソン株(11:05 着)11:15 発～大株歩道入口(11:40 着・昼食)12:45 発～三代杉(13:35 着)13:40 発～小杉谷休憩所(14:10 着)14:15 発～荒川登山口(15:10 着)15:30 発～民宿(16:10 着)

(25日) 民宿 7:20 発～白谷雲水峡駐車場(8:05 着)8:30 発～苔むす森(10:20 着)10:40 発～白谷小屋(10:50 着)11:10 発～白谷雲水峡駐車場(11:55 着)12:05 発～楠川温泉(12:30 着)13:30 発～屋久島環境文化村センター(13:45 着・昼)16:45 発～屋久島空港(17:00 着)17:50 発～伊丹空港(19:10 着)

◆◆深い森の中で生き続ける縄文杉

田中(美)

【24日】

今日も雨。朝食は焼サンドとコーンスープ、オレンジ。新高塚小屋 7:30 出発、1時間10分程で世界の遺産の縄文杉へ。縄文杉が、もの静かな所で壮大に聳え立つ姿に感動。



高台の上で全員(ガイド2名、参加者10名)手を繋ぎ幹周を作ってみました。世界で最古の木、これからも大いに長生きしてもらいたいです。

縄文杉を後にして夫婦杉、大王杉を見ながら歩く。途中からウィルソン株へ、京都方広寺大仏殿建立の際豊臣秀吉が命じて伐採させた切り株で中は大空洞になっていて、空洞の上を見上げると綺麗なハート形に見えて、中に祠が祀ってありました。

1人のガイドさんが先回りして大株歩道入口(トロッコ線路)に入る所の、とっても危険

な谷川の所にテントを張って待っておられました。ここで昼食です。チョコレートが入ったパン、チャーシューとキャベツの入ったラーメン温かくて美味しかった。

雨がますます激しくなって来る。リーダーさんから「雨が強いので行程を変更します。」との事。白谷小屋泊ですが最初の民宿「つわんこ」へ行きます。小屋泊まりは大変だったので嬉しかった。昼食を終え出発。トロッコ線路上を歩く、右手は山から滝のような流れ、左手は爆音を響かせながら流れる荒川、川のように流れる線路上、幾つもの激流の橋を渡り8km歩き荒川登山口バス停へ。迎えの車で「つわんこ」へ。着くなり奥さんが?「荷物はそのままにすぐにお風呂に入りなさい」と、待っていていた様で嬉しかったです。

体も温まり、白谷小屋泊用の食事を頂き、グッスリ休ませてもらいました。(地震があったみたいですが完全に熟睡)

【25日】

今日も雨です。7:10頃出発、白谷雲水峡へ、林内は原生林に覆われていて、屋久杉、照葉樹、珍しいシダ、コケ、花の説明を聞きながら歩いた。霧がかかっている神秘的で絵画のような所が沢山存在していました。昨日泊る予定の白谷小屋で昼食、二種類の芋が入った焼食パン、コーヒー、バナナです。その後引き返して楠川温泉～昼食は地元の料理を頂き、買い物～屋久島空港へ・・・雨に見送られて一路伊丹空港へ無事帰ってきました。

リーダーの三木さん、心に残る屋久島の山行計画を立てて頂きありがとうございました。ガイドさん2人には朝昼夜と山中とは思えない食事を作って頂き(まだまだ書ききれない料理有ります)体重が増えて帰って来ました。視界が悪く何も見えませんでした。雨の中での山行、苦にもならず楽しく歩く事が出来ました。又、雨の時にどうしたらいいかなどの対策、仕方を学びました。

リーダーさん、サブリーダーさん、参加者の皆さんありがとうございました。



■四国カルスト・天狗森林公園ハイキング

- 山行日：4月23日(土)～24日(日)
- 参加者：L 砂川(延) SL 垣内 大谷 澤田(卓) 澤田(律) 島谷 砂川(美)
田羅間(勤) 西口 橋本(健) 橋本(万) 藤原

● 行動記録：

(23日) 山電高砂駅 8:10 発 - JR 宝殿駅 8:25 発 - 姫路じばさんビル前 8:45 発 - 龍野西 S A (山陽自動車道) 9:10 発 - 吉備 S A (9:55 着) 10:05 発 - 南国 S A (11:40 着) 11:50 発 - 須崎 道の駅 (12:15 着・昼食) 12:50 発 - 天狗荘 (14:15 着) - 大野ヶ原 (ドライブ) - 天狗荘 (15:50 着)

(24日) 天狗荘 8:15 発 - 天狗の森 (8:55 着) 9:05 発 - ヒメユリ平 (9:30 着) 9:35 発 - 黒滝山 (10:10 着) 10:20 発 - 大引割・小引割 (11:05 着) 11:20 発 - 天狗荘と天狗池への分岐点 (12:00 着) 12:10 発 - 天狗池 (12:45 着) - 天狗荘 (13:55 着) 14:45 発 - カルスト学習館 (14:50 着) 15:20 発 - 須崎 道の駅 (16:30 着) 16:50 発 - 与島 S A (18:50 着) 19:05 発 - 姫路じばさんビル前 (20:15 着) - 宝殿駅 (20:45 着)

◆◆四国カルストの早春山景

橋本(万)

「『何もしない』をしに来てください。」のパンフレット通り、そんな山旅にしませんか・・・前日からの雨予報の為、砂川リーダーからのメッセージでした。そして冬装備で来るようにとのアドバイスがあり、私はダウンにフリースまで詰め込んで出かけました。

四国に入りドライブインのお昼では、カタクチイワシの生稚魚「どろめ」と生シラス丼を注文。いざ四国カルスト天狗荘へ。山桜が咲き浅緑色の山々は、枯草の残る早春の山の姿でした。

天狗荘のチェックインには少し早く着き、本降りになる前にと四国カルスト天狗高原をドライブ。緑の草原の中に、白い羊の群れのように石灰岩が露出したカレンフェルトや、浸食作用でできた窪地のドリーネといった特有の景観を見ることが出来ます。車道近くまで黒牛、赤牛も寄ってきて、雄大な草原風景の向こうには石鎚山がありました。

天狗荘のごちそう膳の後、雨天のためロビーでの星空観測は残念でした。

翌朝、すっかり雨が上がって快適な高原ハイキングの始まり。天狗荘から天狗の森、ヒメユリ平、黒滝山から大引割、小引割へと、早春の森の草花やヒメシャラ並木を心地よく進みました。山シャクヤクと大引割周りのアケボノツツジの群生は見事なもので、特にアケボノツツジは、ピンクの少し丸めのツツジの花が、枝に直接花をつけた桜の木のように、それはそれは可愛い木花です。

地球の割れ目「大引割、小引割」は大地を切り裂く亀裂で、大昔の地震でできたともいわれ、国の天然記念物です。さて、ここからがお昼の弁当までが長かったこと。大引割から天狗池方面は未整備であったため、何度か川越え、藪越え、セラピーロードコースに出



るまでの山越えはハイキングではなく寡黙な登山そのものでした。5時間ほどリュックの中で揺さぶられてきたおにぎり弁当もやっと天狗荘の食堂でお腹に入れることができました。会計係さんの上手な計らいで精算時に特産饅頭のおマケが頂きました。

時間が押していたのですがカルスト学習館にも寄ってレクチャーも受け、道の駅にも寄り、盛り沢山の日程をこなし、帰りの車中はみんな寝てしまうのではないかと心配しましたが四国街道の珍しい景色に話が弾み、ドライバーさんの巧みな運転で予定していた時間より早く帰ることができました。高御位山遊会に入って初めての宿泊山行に参加させていただき、いろいろ教えて頂くこともありおもしろかったです。ありがとうございました。



■六甲山 石切道から六甲山頂を経て有馬三山へ

- 山 行 日：4月26日(火)
- 参 加 者：L野村 SL佐々木 田羅間(勤) 舛賀 森本
- 行 動 記 録：JR住吉駅(8:30 着)ーエクセル東バス停(9:00 着)ー石切道分岐(9:25 着)9:30 発ー石切道分岐戻り(9:50 着)ーガーデンテラス(11:50 着)12:00 発ー極楽茶屋(12:20 着)12:45 発ー湯槽谷山(13:50 着)ー灰形山(14:30 着)14:40 発ー落葉山(15:10 着)15:20 発ー有馬温泉(16:20 着)17:20 発

◆◆初めての有馬三山

森本

菜種梅雨の時期になり前線が列島の南方に停滞しており、雨が心配されたが朝から快晴で絶好の山行日和となった。JR住吉駅に予定時刻に集合。駅前の2号線にあるバス停でみなと観光が運営する「くるくるバス」に乗車、エクセル東終点で下車して山行を開始した。

住吉川の溪谷沿いに新緑の中を満開の藤を眺めながら快適なスタートである。少し歩いてストレッチをしたあと暫くして靴の紐の調整で小休止となる。ここは石切道・六甲縦走路・打越山方面への分岐点で立派な標識が立っている。ここで左の石切道の山道に入らなければいけないが、全員真っ直ぐ進み10分後にリーダーがGPS画面でお多福山方面に行っているのに気付引き返すことになった。どこで間違えたのか怪訝に思いながら進むと先程の分岐点に戻って来た。全員石切道の表示を見ていたのに間違えるとは群集心理の不思議さを感じた。山道の入口には花崗岩に「石切道」と彫られた立派な道標もあり見落

としていたことに我ながら情けない思いだった。

この道は幅2m程で石がごろごろして足場が悪く、昔切り出した石を牛車が運んでいたと言うが、牛の苦勞に思い巡らせながら「太陽と緑の道(石切道)」の表示を横目に進んでいくと、突然舗装された車道に出た。ここが昔の牛車の道だと納得。目の前には丸みを帯びた花崗岩が山のように積み上げられている。足元には平らに研磨された石が整然と並べられており石の搬出場らしい。これらの花崗岩が御影港に運ば



れたため御影石と呼ばれたようである。ここから左手の「石切道」の道標から山道に入りひたすら登っていくと、満開のツツジに迎えられガーデンテラスが木々の間から見えて来る。ガーデンテラスで小休止し神戸の展望を眺めた後、極楽茶屋跡で昼食を摂る。

ここで体調を見て予定通り難所の有馬三山に行くか、紅葉谷方面に行くか協議した結果、予定通りのコースを取ることにした。有馬ロープウェイの出発を見送りながら番匠屋畑尾根(裏六甲縦走路)への道を目指して進み、最初の湯槽谷山(801m)に到着した。山頂でトレイルランニングのお兄さんに遭遇、記念撮影をお願いした後下山をしたが、高低差250mの階段を30分掛けてひたすら下るのに膝が悲鳴をあげ、「下りはもう堪能した」の声が出る程であった。あのお兄さんがこの階段を駆け上がったとは信じられなかった。そのあと少し登ると程なく灰形山(612m)である。頂上には神戸市が設置した公共三等多角点の柱石があった。測量には三角測量以外に多角測量と呼ばれる方式も採用されているとのこと。灰形山を下って「この先やせ尾根通行注意」の看板通り足元の悪い尾根を通り最後の落葉山(524m)に到着。山頂は落ち着いた雰囲気のある城山妙見寺で立派な本堂に妙見大菩薩の額が掛かっており、稲荷神社の祠や鳥居があり神仏習合の名残が残っている。有馬温泉への下山途中の妙見宮参詣道には西国33カ所のご本尊の石仏が鎮座している。道はやがて有馬グランドホテル横の石畳を通り遂に有馬温泉に到着した。

ここから銀の湯で汗と疲れを流すため坂道を登っていくと足湯にて片岡鶴太郎の撮影現場に遭遇し、スタッフの「30秒間声を出さないで下さい。」の一言で一同息を殺して凝視。

無事解放後、銀の湯に浸かり缶ビールで乾杯、楽しい一日でした。



■阿瀬溪谷(女性委員会)

芽吹きの阿瀬48滝とヤマメ料理を楽しむ

- 山 行 日：4月30日(日)
- 参 加 者：La 垣内 SLa 澤田(律) 阿江 有本 上川 狩集 貝塚(陽)
北口 田中(美) 村上 山下(純) 山本(清)
Lb 待場 SLb 岡本 香川 川上 塩津 砂川(美) 田中(由)
苦瓜 橋本(万) 平石 開 矢根

- 行 動 記 録：第1駐車場9:30 発～思案橋(10:05 着)10:10 発～金山口(10:50 着)10:55 発～洗心台(11:35 着)11:40 発～若林口(12:20 着)12:25 発～第1駐車場(12:55 着)13:00 発～ヤマメ茶屋(13:05 着)14:50 発～神鍋・火山噴火口(15:10 着)～道の駅神鍋高原(15:50 着)

◆◆阿瀬溪谷とヤマメ料理

香川

女性委員会でゴールデンウィークの始まりの4月30日、新緑の阿瀬溪谷をハイキングしてヤマメ料理を楽しんできました。24人の参加で、バスは満席です。5人のキャンセル待ちがありましたが、5人キャンセルがでて、ばっちりです！

阿瀬溪谷は、金山峠・蘇武岳を源流とする阿瀬川の最上流部一帯で、多くの滝からなる阿瀬四十八滝があり、兵庫県森林浴場50選の1つだそうです。

今日は快晴。加西では青空にアドバルーンが2つ揚がっていました。加西市役所からライダーが乗車され、当初予定していた隆国寺の盛りの過ぎた牡丹鑑賞を止めて神鍋山のお

鉢散策に変更になった事などの説明がありヤマメ料理店での席順をくじで決めました。小さな紙に番号が書かれ1つあめが包んであります。なんと可愛く気のきいた計らいでしょう！

ぼん菓子の大豆も24袋用意してきて下さいました。

第1駐車場で下車し、第2駐車場でストレッチ、集合写真を撮り、いざ出発です。分岐の思案橋から地図の左周りで阿瀬川溪流沿いの歩道を進みます。新緑の木々の間から日が差し込み、滝を右に左に見ながらハイキング気分で気持ちよく歩きました。しかし次第に急登やジグザグ道になり、いつもの山行と変わりません。白寿階段では急勾配の階段を直登です。落ち葉が重なり合って歩きにくい。もう少しで山頂の所には朽ちかけた木のブランコが2つなぜかありました。出発から約2時間、山頂の洗心台(標高650メートル)に到着、1本の満開のしゃくなげの花が迎えてくれました。12時を過ぎ後は下りで、ヤマメ料理が待っています。登りはかなりゆっくりのペースでしたが、下りの早いなの！1番のビューポイントの源太夫滝もあっという間に行き過ぎました。この辺りはもみじの木が多く紅葉は見事だろうと思いました。

思案橋を渡り、予定時間通りにバスでヤマメ料理店「阿瀬」に移動しました。

囲炉裏を囲んで、座布団のうえに置いてある紙の番号の所に座り、ビールやお水で乾杯。



まずは、わらびの煮物、メインのヤマメの塩焼きは、さっきまで水槽で泳いでいたものに串を刺し塩をふって囲炉裏の炭火で焼いて頂きました。美味しい！！

炒った殻付きギンナン、ヤマメの刺身は酢味噌をつけて、よもぎ餅は網で焼いて山椒味噌を少しつけて食べました。茶碗蒸し、おだしの香り豊かなお蕎麦、締めは山菜ご飯とヤマメのお吸い物。どれも素材の味が生きていてすばらしい。自然の恵みをたっぷりいただき、大満足でした。ゆっくりヤマメのコース料理に時間をかけたので、神鍋山のお鉢の散策は、さっさと澄ませ帰路に着きました。楽しい思い出に残る1日となりました。

企画して下さいました女性委員会、リーダーさん、同行の皆さまありがとうございました。



■東・西赤石縦走(愛媛県、日本200名山)

- 山 行 日 : 4月30日(土)～5月1日(日)
- 参 加 者 : L 和田 SL 佐々木 尾内 大谷 尾越 砂川(延) 谷口 西口

● 行 動 記 録 :

(30日) 山電高砂駅北 6:20 発 - J R 宝殿駅北 (6:35 着) 6:45 発 - 筏津登山口 - 下山口に車移動 (10:25～10:45) - 筏津登山口 (11:15 着) 11:30 発 - 赤石山荘 (16:00 着・泊)

(1日) 赤石山荘 5:40 発 - 東赤石山 (6:20 着) 6:30 発 - 赤石山荘 (7:05 着・朝食) 8:15 発 - 八巻山分岐 8:40 - 物住頭 (9:45 着) 9:50 発 - 西赤石山 (10:35 着) 10:50 発 - 東山 11:45 - 銅山越 (12:25 着) 12:30 発 - ダイヤモンド水 (13:30 着) 13:50 発 - 日浦登山口 (14:20 着) - 車やり取り 後日浦発 15:05 - 宝殿駅、高砂駅着 19:20



◆◆「笑い出した山」が、ピンク色に頬を染めて！！

西口

【30日】

4月最後の土曜日から1泊2日で、愛媛県と高知県の県境の山「東西赤石山縦走」山行に参加した。エントリした山旅のカウントダウンが始まると、お天気が気になる。「てんきとくらす」のサイトもチェックする。今回は山行タイムが長く厳しい行程なので、歩くことに集中する為ハイドレーションを装備した。

参加者8名は、2台の乗用車に分乗して一路篠津登山口を目指した。ゴールデンウィーク初日の高速道路は空いていて走行はスムーズだった。登山口に到着後元気にその日の目的地「赤石山荘」目指して上り始めた。

最初は松葉を踏みしめ、広葉樹を踏みしめ、杉の葉を踏みしめ、なだらかな登山道だった。それもつかの間、朽ち果て苔生し慎重に渡らないと足を踏み抜きそうな木橋が出てきた。「これだ!!」ネットで確認済みの橋だったが、これらの橋を幾つか越えなくてはならず緊張する。でも、こんなのはこれから上る登山道に比べると問題にならなかった。

赤石山荘手前2時間余りの上りは急登で過酷だった。大小の石や岩がゴロゴロ転がっている登山道の高度を上げながら一步一步辛抱の上りが続いた。小屋到着した時私の余力は殆どゼロに近かった。

疲れを癒す間もなくテント泊組は、テント設営。小屋泊組は、ザックを置き夕食の準備に取り掛かる。夕食後消灯まで談笑会で盛り上がり、天日干した布団に包まって眠った。夜空には満天の星が輝いていた。「おやすみなさい。」

【1日】

翌朝5時起床。「東赤石山」に上る。昨日赤石山荘到着後、ザックをデポして登頂予定だったがタイムアウトで断念したためだった。



途中、八巻山へは急登な山道だったが巨岩奇岩連なり、壮観な景色が広がっていた。素晴らしい朝焼けと雲海に魅了されながら「東赤石山」に登頂して、朝食をとる為に赤石山荘に下山。今日の行程、西赤石山に登頂して日浦登山口に下りる縦走の為に良いウォーミングになる。

赤石山荘を出発、物住頭(ものずみがしら)の岩場を横切る時は緊張しながら、慎重に進んで行く。無事に通過後、西赤石山までの上りは少々きつく感じたが、素晴らしいお天気と濃い

新緑の青さに曙ツツジのピンクが際立ち絶景に感動した。この景色を堪能出来たのは、此処まで頑張って上って来たご褒美だと感じた。西赤石山頂からは、石鎚山、瓶ヶ森、笹ヶ峰の伊予三名山が望めたようだ。絶景に見とれ出発時間を少しオーバーする。

「歓喜坑広場の湧水」と「ダイヤモンド水」はどちらも冷たくて美味しかった。日浦登山口まであと少し。長かった縦走の山旅も終了だ。

リーダー和田さん・遠路運転して下さったドライバー佐々木さん、砂川さん・食料担当尾越さん・会計担当尾内さん・行動記録担当大谷さん・気象担当谷口さん、皆さんに感謝一杯の山旅だった。



■高御位山ポッカトレニング

- 山行日：5月7日(土)
- 参加者：L本多 SL山本(正一) 赤木 尾越 小山 竹内

- 行動記録：長尾駐車場 8:10 発～高御位山(8:50 着)9:00 発～桶居山分岐(9:35 着)～搬出訓練地点(10:10 着)12:10 発～桶居山(12:40 着)12:50 発～中池分岐(鉄塔)(13:20 着)～別所中池(14:00 着)14:10 発～209.ピーク(14:40 着)14:45 発～高御位山縦走路合流点(14:55 着)15:00 発～高御位山縦走路中間点(15:40 着)15:45 発～高御位山(16:15 着)16:25 発～長尾駐車場(17:00 着)

◆◆高御位山ポッカトレニング

尾越

参加者全員最後まで良く頑張ったポッカトレでした。15kgを覚悟していたが、「夏山に向けてのポッカトレはこれからなので」との、リーダーの配慮で女性12kg 男性15kg(飲み水を除く)。

普段からザックにはできるだけダンベルを入れ重さには慣れようとしているが、今回のコースは桶居山から中池に一旦下りてから鷹ノ巣山を登り返し、その後高御位神社まで後半の持久力が続くか心配でした。

長尾登山口8時過ぎ出発、高御位神社から分岐を桶居山へ向かう途中、搬出訓練を約2時間行い桶居山山頂から下りて別所中池を渡り、今回のポッカの頑張りどころの鷹ノ巣山へ、予定通り高御位神社の反射板を遠くに見て歩き出す、長尾登山口までの全行程9時間、気持ちの良い風とホトトギスの鳴き声に励まされながら、常に気持ちも足も軽いと思いながら歩き、桶居山分岐に戻った時は嬉しく「やっと戻ってきた！」と口から出る。



搬出訓練は、滑落、転倒した傷者の損傷個所の確認、危険個所からの搬出方法、ザックと雨具での担ぎ方等を学ぶ。実際に桶居山に向かって交代で傷者を背負い、傷者のザックと搬出に使用のザックの中身をメンバーで手分けして持ち歩き出す。5分位で交代の予定が、登山道が登りになったり、女性が背負うとなると5分間の歩行は難しい。

参加者全員一致の感想は「事故を起こさない！」ただ怪我の可能性はゼロにはできないので、訓練を繰り返して取得する大切さが身にしみました。

リーダーの12kgの設定にギリギリしか持つ勇氣のない自分、力量以上を背負い潰れるのが怖い自分がわかった事を今回のポッカトレの反省とし次に繋げます。

リーダーをはじめ参加者の皆様ありがとうございました。お陰様で中身の濃いトレーニングになりました。



■「初めての山歩き教室」実技2回目 高御位山

- 山行日：5月14日(土)
- サポート参加者：砂川 須増 清水 山本(正一)
- 教室生参加人数：14名

◆◆『新緑萌える高御位山を歩いて』

藤原

4月第1回目は不参加でしたので5月14日、初めての実技トレーニングに参加させて頂きました。市ノ池公園キャンプ場の「イノシシ注意！」の看板を通り過ぎ、砂川会長の後を離れないようにと必死について行きました。斜面を登り、周囲を見渡せば火災後植林され整然とした山肌が優しく語りかけてくるようです。

播磨アルプスと称されるように、高御位山は低い山ですが連山でつながり、起伏に富んでいて、初心者でもワクワクしてくる山なのだと思います。時折、腕をむき出しにした軽装の若者達とすれ違います。砂川会長から「トレイルランニング」のグループなのだと教えてもらいました。

この日の気温は高く、暑くて汗がほとぼしるように流れてきます。強い陽射しを遮る木陰が少ないのも、この山の特徴かもしれません。途中、難所と思われるアップダウン、岩場などもリーダーさんたちにフォローして頂き、順調に進んで来られました。「馬の背」が左手眼下に見えた時に、「ご苦労さん！」と私たちに励ますように、初セミの鳴き声が

山にこだまします。山にも夏がやって来たのです。ふっと我に帰り、心がほぐれた瞬間でした。

「桶居山」の看板を通り過ぎて、今度は西の方角に、国宝「姫路城」がひとときわ白く輝き、その存在をアピールしてきます。こんなところからも見渡せるのだと知り、自分が有難き幸せ者だと感じてしまいました。鉄塔下で11時35分くらいだったか、お弁当タイムとなりました。山の上でのおにぎりは、格別においしく感じます。

さて、一服もつかの間、高御位山一の難所「百間岩」の下りが待っていました。ここから、須増リーダーと明石西部からの女性、そして私の3人での行動となり、「山歩き教室」のしんがりとして？歩くことになりました。膝がよろよろとなりながら、百間岩を降りて来てやれやれ・・・。と思っていたら更に、西の山へのチャレンジが待っていました。

難所の後は、つい気が緩みます。それでも、須増リーダーからは、初心者の方々に配慮のあるアドバイスを頂き、歩調を合わせて登って下さいました。そして、下山時の足の運び方を丁寧に教えて下さいました。お陰で、しんがりの私たちも、無事めでたく下山できました。

これまで山歩きは、個人的に何度か経験してきましたが、このように「山歩き教室」というものに参加したのは初めてのことです。実地トレーニングに参加してみたわかったことは、経験差、体力差、年齢差・・・

というものは山を歩く上において無関係ではないことです。又、団体行動ですから、皆さんの歩調に合わせる心配りも必要だと気が付きました。

この度は大鳥居への到着が遅くなり、皆さんに待って頂いた形となり申し訳なく感じています。それでも、嫌な顔一つもせずに、優しい笑顔で迎えていただいた参加者の皆さんに感謝しながら、今回の実地トレーニングを振り返っています。また、「高御位山遊会」のリーダーさん、これからの座学、そして実地トレーニングもよろしくご指導をお願い致します。

