

山行報告



■扁妙の滝と笠形山

- 日 程：2月11日(土・祝日)
- 参 加 者：L上田 SL和田 木下 島谷 田中(美) 苦瓜 村上 山下(雅)

- 行 動 記 録：駐車場(8:50着)9:10発～キャンプ場(9:30着)9:45発～扁妙の滝(10:10着)10:15発～滝見台(10:25着)10:30発～5合目(11:05着)11:10発～笠形山山頂(12:05着)12:25発～5合目(13:15着)13:25発～キャンプ場(14:20着)～駐車場(14:40着)

◆◆雪が積もった笠形山

山下(雅)

天気予報では週の後半は雪マークが並んでいたが、当日は山行日和だったので期待を胸に集合場所の姫路駅へと向かった。みんなが揃ったところでグリーンエコー笠形へと車2台で出発、現地には道路にも雪が残っていたが無事到着した。リーダーが入山届を出しに行くとなんと今日はバレンタインで「入山料」と「響きの湯の入浴料」が、無料になると言われチョコレートのお菓子まで貰っての山行スタートとなった。

雪が残っているがアイゼンはまだ必要がないとリーダーの判断でキャンプ場へと向かってスタート。道路を少し歩き脇道に入ると階段の登り坂になり、キャンプ場に着了いた所でストレッチ体操をして、ここでアイゼンを着けて雪道の中を進んで行くと扁妙の滝に着いた。

ここで滝をバックに写真を撮った後、滝見台へと登って行った。滝見台を過ぎ6合目を過ぎた所で登りがきつくなり、雪の量も多くなったように思いながら進んでいくと頂上に到着した。ここで集合写真を撮り、その後昼食を摂る事になった。食事も終わり準備ができた所で下山することになった。



下り坂では足元が滑らないように気を付けながら降り5合目まで来たところでアイゼンを外す事になった。まだ雪が残り凍り付いているところもあり滑らないように気を付けながら下山し最後に温泉につかって疲れを癒してから帰路に就いた。

上田リーダー：和田さん往復の運転どうもありがとうございました。又一緒に行かれた皆さんお世話になりありがとうございました。



■御津アルプス縦走 穏やかな瀬戸内を歩く

- 日 程：2月12日(日)
- 参加者：La 尾越 SLa 待場 大谷 貝塚(文) 貝塚(陽) 黒本 笹木 島本 森本
Lb 砂川(延) SLb 山本(正一) 大野 乙坂 砂川(美) 瀧原 西口
西脇 廣岡 三木(悦) 矢根 吉村

- 行動記録：山陽高砂駅 7:30 発－J R 宝殿駅 7:45 発－室津港駐車場 (8:25 着) 9:05 発～鳩が峰 (10:10 着) 10:20 発～雄鷹台山 (11:05 着) 11:10 発～室津太子堂分岐 (11:50 着)～野瀬 (12:20 着)～駐車場 (12:40 着) 12:50 発－鮮魚とれとれ市場 (12:55 着・昼食) 13:55 発－J R 宝殿駅 (15:05 着)

概念図



◆◆絶景の瀬戸内御津アルプスを歩きかきまつりを楽しむ 貝塚(文)

強い冬型の気圧配置が続いている日本列島の中での山行となったが、前回(2013年)の山行時には、室津の「魚魚市」で作られた大人気の幻の弁当「魚魚市弁当」を受け取り、見晴らしの良い瀬戸内海の島々を見ながら食べた弁当の味が忘れず、期待して山行に参加したが、当日はあいにく J R 赤穂沿線の瀬戸内で楽しめる冬の味覚「かきまつり」が、網干、室津、相生、赤穂等で開催されるので、準備は出来ないとの事であったが、下山後に相生の「かきまつり」に行ける事になり楽しみが倍加して来た。

御津アルプス(御津山脈)は、たつの市御津町中島と相生市瀬戸間を走る山脈に瀬戸内海国立公園の一部を成している地域で、家島諸島と素晴らしい景観を生んでいる場所であるが、御津アルプスには登山コースが東部コース(岩見坂登山口～権現山～石見神社登山口)、中央部コース(大浦湾の東尾津坂登山口～鳩が峰～岩見坂登山口)、西部コース(柏公園登山

口～鳩が峰～大浦湾の東尾津坂登山口)や、その他のコースが有って、今回は室津街道入口登山口～鳩が峰～野瀬登山口のコースと成った。

当日は天候も我々の方に参画してくれたのか、朝より底冷えのする中晴天と成り、絶好の山行日和と成った。室津港の駐車場より出発し、国道250号線に出て「道の駅みつ」の方面に向かって歩き、左手に御津街道入口と小さな表示板が掲げられている所を登って行く。室津街道は細い竹林から徐々に太い孟宗竹へと移り変わって行くが、竹を間伐して山道のみ片付けては居るがその他は放置しているので、上下左右に良く注意しながら通って行く。街道の途中には標示門が有り、その付近は何となくロマンを感じさせる所である。

さらに進むと御津山脈縦走路、嫦娥山への標示板が有る分岐点に出合ったので、これを左折れして縦走路を下っていくと、鞍部にある鳩が峰の場所に出る。ここを通過して縦走路の急登を登り返して行くと、絶景ポイントが数ヶ所有り、見晴らしの良い場所に出て遠くを見れば瀬戸内海に浮かぶ倉掛島、男鹿島、家島、小豆島等が見える。そして入り組んだ麓には石見、室津、鯛浜等の漁港が見え、室津漁港や大浦湾内には「かき筏」が散見された。



展望の良い景色を見ながら縦走路を進んで行くと、室津街道の道標が有り室津街道上の丸亀藩と姫路藩の境界に出て来た。そしてその表示石碑の前まで行って集合写真を撮り、折り返して雄鷹台山登山口へ向かった。登山口より縦走路を進んで行くと、徐々に急登になり体が汗ばむ様になって来たが、2ヶ所の展望台から見る瀬戸内の景観を見ていると、心身とも疲れが癒されリフレッシュされた。此処より更に登って行くと、縦走路の最高地点である「雄鷹台山」310.6mに着いた。しかし頂上は雑木林に囲まれ展望は無く四等三角点を探したが見当たらなかったため、縦走路の急坂を木の枝を持ちながら下り、アップダウンを繰り返しながら室津太子堂分岐に到着する。右折れして野瀬方面へシダの生い茂る落ち葉や小石の入り混じった登山道を下って行き、野瀬のカベ駐車場へと到達した。

駐車場よりマイクロバスに乗車して、相生の「かきまつり」協賛会場である「鮮魚とれとれ市場」に向かった。相生の「かきまつり」は昨年度かきの漁獲が少なくて中止しており、今年は2年振りの開催となったので盛大な催しとなり、多くの来場者が予想されるので協賛会場である「鮮魚とれとれ市場」に行き、皆さんもお腹を空かしているため、早速海鮮丼(30分待ちでこのメニューしか出来なかった)を、注文してお腹を満たした。帰りには生ガキ(殻付き、むき身)、生き魚、干し魚等のお土産を買って、楽しい充実した山行の一日を過ごす事が出来たのもマイクロバスの運転をして頂いた砂川会長を始め、配車の手伝いをして頂いた大野さん、そして参加された皆様のお陰と思われます。



■六甲山(石切道からガーデンテラスへ)

- 山 行 日 : 2月18日(土)
- 参 加 者 : La 藤本 SLa 西口 大谷 岡本 乙坂 狩集 関山 田中(由) 橋本(健)
森下 矢根 山本(清)
Lb 赤木 SLb 尾越 小山 田中(重) 土井 砂川(美) 西脇 平石
廣岡 村上

- 行 動 記 録 : JR住吉駅 9:05 発ーエクセル東(9:15 着)9:20 発ー石切道登山口(9:35 着)9:40 発
ー縦走路分岐点(11:25 着)ー六甲ジンギスカンパレス(11:30 着)



◆◆2月18日(土) 六甲・石切道からガーデンテラスへ (六甲山でジンギスカンを食する)に参加して 廣岡

みなと観光くるくるバス9:00発に無事乗車して石切道登山口へ
今回は、皆様にひと言ずつ感想を頂きました。ご紹介いたします。

【ケーブル下山班】

- | | |
|-------------|---|
| 関山 | ジンギスカンで腹いっぱい。もう動けません。 |
| 田中(重) | こんな山行を定番にしてほしい。 |
| 田中(由)&山本(清) | きびしい道もジンギスカンが待ってればこそでした。 |
| 平石&森下 | きびしい道でしたがガーデンテラスが見えてきたので元気が出ました。
石切道はジンギスカンへの楽しい道。 |
| 藤本 | たまにはこの手の山行もいいね! |

【油コブシ道下山班】

- | | |
|----------|--|
| 岡本 | 頑張ったあとのごちそうは最高!!満足です。 |
| 大谷&砂川(美) | 笑顔で楽しい会話のある山行。歩いておりるつもりだけど、大丈夫カナ～。ビールのんでま～す。 |
| 尾越 | 石切道はジンギスカンへの楽しい道でした。 |

乙坂	“ジンギスカン”の文字を見てこの山行を決めました。おいしかったです。
狩集 土井	窓の外の景色も少しかすみがかっているがきれいです。 途中からお腹がすいてジンギスカンがすごく楽しみでした。おいしかったです。
西口	集合場所までのアクシデントにあたふたしました。山行もジンギスカンも良かったです。
橋本(健) 廣岡	ジンギスカンで腹いっぱい。もう動けません。 こんな楽しい山行もあるんだ～。つらかった最後の登りも帳消しに。 歩いて下りるの大丈夫かな～？
村上 矢根	昼食のラムランチ食べ放題。ラム、おいしかったです。 ジンギスカン目的の楽しい山行でした。

【宝塚經由下山班】

赤木	こんな山行ならどんどんして下さい。
小山	頭にジンギスカンのことだけ考えて歩きました。意外と美味しいです。
西脇	ジンギスカン 最高！！

22名の参加でした。藤本リーダーはじめお世話頂きました皆様、一緒に歩いてくださった皆様ありがとうございました。



■十文字山(279m)早春を楽しみながらの山歩き

- 山行日：2月26日(日)
- 参加者：La垣内 SLa藤原 金島 清水 田中(美) 田羅間(勤) 舛賀 矢根
山本(清)
Lb澤田(律) SLb 田中(重) 有本 河合 川上 田中(由) 廣岡
増田 山下(純)

- 行動記録：阪急岡本駅 8:55 発～保久良神社(梅林・9:30 着)9:50 発～金鳥山(10:15 着)～
十文字山⇄横池分岐(11:00 着)～七兵衛山山頂(11:15 着)11:40 発～打越山山頂
(12:05 着)12:10 発～十文字山付近(13:00 着)～下山口(13:15 着)13:25 発～阪急
御影駅(14:00 着)

◆◆保久良梅林と神戸の山

山下(純)



2月26日、朝の冷たい空気に身震いしつつ、集合場所の岡本駅に着きました。

18名で元気に出発しました。保久良神社の梅林は5分咲きぐらいでしたが梅の香りとやさしさに皆さんの顔も春の笑顔でした。

都会の登りやすい山なのか大勢の登山者とすれ違い、街の中にいるようなにぎやかさです。

金鳥山から七兵衛山へ、その山頂で昼ごはんの為30分休憩。そこではあたたかい

お鍋を囲み食事をしているグループもあり、うらやましく思いながら、こんな登山もあるのだと感心しました。

十文字山に向け下りを歩きながら分かれ道を右か左かとコンパスやスマホを使いながら街に降りてきました。西岡本の高級住宅街から住吉川沿いを下り御影駅にゴールしました。

約5時間(休憩含む)の歩きでした。

楽しい山歩きを計画してくださり、有難うございました。



■高御位山縦走

トレーニング及び各自脚力・歩荷力確認

- 山 行 日 : 2月26日(日)
- 参 加 者 : L赤木 SL尾越 小山 島谷 三木(悦) 山下(雅) 山本(正一)

- 行 動 記 録 : 長尾駐車場 8:40 発～北池登山口(8:55 着)～衣服調整(9:19 着)9:25 発～高御位山頂(10:20 着)10:35 発～馬の背分岐(11:17 着)11:27 発～高圧鉄塔・昼食(11:48 着)12:10 発～百間岩(12:15 着)～155mピーク(12:53 着)12:56 発～中所登山口(13:13 着)～長尾駐車場(13:40 着)

◆◆新人リーダーと歩く高御位縦走

小山

長尾の駐車場が空いてないと困るので、早めに家を出た。

一番乗りかなと集合場所に着くと、今回初めてのリーダー担当赤木氏が先に着いておられた。

さすがリーダー、いつもの様子(?)とは、ちょっと違う。それから10分でほぼ全員が揃い、最後に来られたY氏の指導でストレッチ。その後、駐車場を出て、北池登山口へ向かう。

8:55に登山口より出発。「ゆっくり行きますから～」リーダーが声かけをされている。

私が思っていた山行とは違ったので、戸惑った。いくら高御位山の縦走と言っても、私の中では来週の六甲山半縦トレのトレーニングのつもりで来ている。え～ゆっくり行くの?と思ったが、終わってみると、ゆっくり行っていたので丁度良かった。

登山口からいきなりの急坂で、とにかく暑い。最高気温は10℃までの予想だったが、ダラダラ汗だ。まだまだ急坂は続く。リーダーが「ゆっくり行きますから～」と言われたのは、この坂のせいだったのかもしれない。10:20に頂上へ到着。頂上では比較的ゆっくりさせていただいた。



その後、馬の背の分岐でSさんの靴擦れをリーダーのA氏が診て下さる。靴擦れした場所にかかなりの厚みでガーゼを貼っていたが、それを剥がして薄いばんそうこうに替えられた。その上から白いテーピングテープを貼り、すべるようにしとかなないと！とご指導していただく。

11:48分～高圧鉄塔の下で昼食。

12:10再び出発。途中、Sさんの希望で、景色が見たいとの申し出。立ち止まって、今日歩いた道のりを振り返る。ぐる～と一周、よく歩いたものだ。13:11下山した。お疲れ様でした。～

本日の山行、4時間16分。コースタイムは4時間35分なので、休憩を入れるとかなりの速さだった。

初めてのリーダーで最後まで緊張気味だった赤木リーダー、本当にお疲れ様でした。見守りながら、一生懸命声掛けをされていたリーダーの先輩方にも感心しました。参加の皆様には、いろいろお世話になりました。ありがとうございました。



■六甲全山縦走トレーニング西コース

- 日程：3月4日(土)
- 参加者：La 森本 SLb 藤本 岡本 尾越 小山 須増 山本(正一)
Lb 上田 SLb 三木(悦) 澤田(律) 橋本(健) 前川(克) 舛賀 矢根

- 行動記録：須磨浦公園(8:00着)8:05発～高倉団地(9:15着)～妙法寺(10:35着)10:45発(A班)～神鉄鶴越駅(12:30着)～菊水山(13:40着)13:50発～鍋蓋山(14:45着)14:55発～大竜寺(15:20着)～市ヶ原(15:35着)15:45発～見晴台公園(16:10着)16:20発～新神戸駅(16:30着)

◆◆六甲西半縦トレーニングに参加して

岡本

天気は快晴です。西半縦で長丁場で大変だろうけど雨の心配はなく、青空広がる気持ちのいい山行になりそうです。須磨浦公園の海がみえる見晴らしのいいところで気持ちよくストレッチをし、元気なうちにと集合写真をとって出発しました。

何度も歩いた道ですが、やはり西半縦は過酷です。旗振山、次は400階段ときつい。

高倉団地付近でショートカットの道を藤本さんに教えていただきました。縦走にショートカットは必要です。元気がもらえました。ありがとうございました。

そして、大好きな須磨アルプスの馬の背をワイワイやりすごし、暑いなとぶつぶついいながら高取山をのりこえ、菊水山下の梅の花に元気もらい、今日の最難関の菊水山制覇



後お決まりの記念写真。やはりここではもう汗だくでへとへとでした。鍋蓋山に向かう恨めしい下りをやりすごし何とか最後の難関鍋蓋山をクリアしました。これで今日のきつい登りはやっと終わりです。

本番の関門の大竜寺を関門セーフの時間で通過し、市ヶ原を通り過ぎた下の公園でストレッチをしました。今日も無事終わった終わった。開放感にひたりました。来週的全縦本番はこれの倍かという恐れを抱き

ながらですが・・・。

入院をしていた2年前をのぞき、ほぼなんらかの形で毎年六甲縦走をしています。トレや本番を歩き終わって振り返ると結構毎年雰囲気が違うので、どの年も興味深く思い出に刻んでおります。毎年違う全縦走が私のライフワークの1つなのかな～。歩けるうちは歩いていたいと思います。

最後になってしまいましたが、メンバーをみるだけでなく終始ペース配分にも気を配っていただき、ゴールに導いてくださった森本L、苦しい道を一緒に歩いてくださりいい思い出を頂きました皆様方、どうもありがとうございました。来週も宜しくお願い致します。

- 行動記録：須磨浦公園 8:00 発～鉢伏山上(8:35 着)8:40 発～高倉団地(9:15 着)9:20 発
(B班) ～妙法寺(10:45 着)10:55 発～高取山(11:40 着)11:50 発～鴨越駅(12:50 着)
～菊水山(14:05 着)14:20 発～鍋蓋山(15:20 着)15:30 発～大竜寺(16:00 着)
～市ヶ原(16:20 着)16:30 発～新神戸駅(17:10 着)

◆◆六甲西半縦トレーニングに参加して

矢根

今回は3回目の六甲西縦走です。1回目はトレーニングで初めて歩き、2回目本番では残念ながらリタイア。今回は最後まで頑張ろうと参加しました。

ストレッチをし、元気な顔の集合写真を撮りさあ出発です。鉢伏山、旗振山、高倉団地を抜け400段の階段を登り、須磨アルプス、妙法寺、坂の多い市街地を歩き、高取山、丸山市街地の最後あたりから脚がつり始め、急登の菊水山、鍋蓋山本当に辛かったです。メンバーの足を引っ張ってしまいました。



大竜寺前に着いたときリーダーの上田さんに「関門の時間に間に合った」と、言われてうれしかったです。

一緒に歩いて頂いたみなさまのおかげで完歩できました。本当にありがとうございました。日頃のトレーニングを積み来年は東コースを歩きたいと思います。



■六甲全山縦走トレーニング東コース

- 山 行 日：3月4日(土)
- 参 加 者：La 砂川(延) SLa 瀧原 乙坂 香川 河崎 木村 黒本 島谷
田中(重) 田中(美) 田中(由) 田羅間(易)
Lb 平井 SLb 西口 土井 苦瓜 本田 村上 山本(清)

- 行 動 記 録：新神戸駅 8:10 発～市ヶ原(8:55 着)9:00 発～摩耶・掬星台(10:45 着)10:55 発～
三国岩出合(11:50 着)12:00 発～記念碑台(12:25 着)12:30 発～ガーデンテラス
(13:00 着)13:10 発～一軒茶屋(13:55 着)14:10 発～太平山(15:50 着)16:00 発
～塩尾寺(17:25 着)17:35 発

◆◆初めての六甲東縦走(トレーニング)

香川

六甲縦走・・・私には縁のないものだと思っていました。しかし、同期の友人が参加するというので、一緒にチャレンジもいいかな～と思い申し込みをした。

東の半縦走ですが、距離22キロ、歩行時間10時間は脅威に感じました。途中リタイアしない為には、トレーニングしかない！1月半ばから家の近くの京見山を週1～2回2時間ほど歩いた。靴も軽い登山靴に替える。

さあ、いよいよ当日予報通りの快晴、新神戸駅に19人全員集合。駅裏の広場でストレッチ、2班に分かれ出発。市ヶ原でトイレ休憩をしていつもの山行のペースで登って行きました。電波塔の立ち並ぶ摩耶山に到着。砂川リーダーが「ここまで来たら今日のトレーニングは終わったようなものです」と言われた。え～?? まだ3時間も歩いてないのに！でもうれしい！！掬星台で10分の休憩。トイレに行き、急いでおにぎりを食べた。

出発から5時間、予定時刻ちょうどにガーデンテラスに着いた。霞がかかり展望はよくない。これから先は登りがなく楽だとリーダーが教えてくれた。

もうすぐ一軒茶屋だ！夏山の厳しいトレーニングの時に登って来る道が見えた。15分の休憩、リーダーの掛け声でストレッチ、青空に手を挙げて気持ちがいい。小腹もパンとウインナーで満たした。

14時10分スタート。この調子だと予定より早い時刻に着けそうだ。しかし、その後の塩尾寺えんべいじまでの道の長かったこと。多少のアップダウンはあるものの、単調な下りで頭の中は空っぽ、たまに眠たさも感じた。左手の木々の間から宝塚の町が見えてきたがなかなか辿りつかない。左膝が痛くなってきた。それでも17時25分、予定より30分早く全員でゴールする事が出来た。万歳\(^o^)/

阪急宝塚駅まで、住宅地の中のアスファルトの急な下り道を何とか皆に付いて行き、珉珉で美味しいラーメンを食べて帰途につきました。

お天気に恵まれ、砂川リーダー同行の皆さまのおかげで26.7km(JR宝塚駅)歩く事ができ充実した1日でした。ありがとうございました。西縦走も参加してみようかな？！

◆◆六甲縦走トレ東コースに参加ができて

本田

「歩行時間：8時間。距離：22km」参加を決めた日からずーと、頭の片隅にあり「足が最後までもつかな」「皆さんの足を引っ張らないかな」と、心配しながら播磨中央公園で力を入れて歩いたり、三草山に上ったりストレッチを続けたりと、いつもと違う緊張

した日々を送って当日を迎えました。

3月4日。気温は低いがいいお天気。途中でバテたりしないように、いつもよりしっかりと塩を効かせた小ぶりのおにぎりを5個、アミノバイタル、ポカリスエット、バナナ、即効元気というゼリーなどをナップザックに詰め、そして、足の裏には豆予防のためのテーピングをして気負って家を出ました。

新神戸駅に8時に集合し、駅近くの公園でストレッチと衣服の調整をしてから、市ヶ原～摩耶・掬星台～三国岩出合いと休憩を入れながら登りました。六甲縦走はいつもの山行とはちょっと違うと思って、休憩のたびにポカ리를飲んで塩の効いたおにぎりを忘れずに口にしました。

三国岩出合い辺りまではおしゃべりをしたり、周りの山々や澄んだ空気を愛でたりと余裕がありましたが少しずつ脚が怪しくなり始めました。記念碑台～ガーデンテラス～一軒茶屋までのアスファルトの道路歩きが続いてくると口数も少し減り、ふくらはぎがパンパンに張ってきて「ああ、ちょっとやばいかな」と少し弱気になっていました。

午後2時20分頃、一軒茶屋で休憩、残りのおにぎりを食べポカ리를飲んで復活しました。

一軒茶屋を出発前に会長さんがストレッチをしてくださったので、足も楽になって、ストレッチの効き目を実感して、また歩き始めました。

一軒茶屋～太平山～塩尾寺までは山中の変化の少ない小道をひたすらに歩き続けて塩尾寺を目指しました。「このザラザラ道を降りたら塩尾寺」と誰かの声が聞こえて寺に到着。

リタイアする人無し。全員そろって無事到着。凄いことです。これは、リーダー砂川さんと平井さんが私達の様子を見ながら休憩を入れ、脚力にあった速度で歩いてくださったからだと思います。有難うございました。



途中で見た絶景や、頂いた干し芋のおいしかったこと、わが田舎とそう変わらないと思っていた宝塚の大都会ぶりに驚いたこと、宝塚駅近くで皆さんと一緒に「珉珉」のラーメンを食べた事などは、いつまでの心に残っていると思います。

私事ですが、この六甲縦走東コースに参加できたのも長く休んでいた私に毎月の会報や行程表を届けて誘ってくださった瀧原さんや「ぼちぼち会に出ておいで」と電話をくださった会長さん、いつも心にとめて声をかけたりメールをくださったりする同期の皆様方のおかげです。いつも有難うございます。これからもよろしくお願ひします。