



# 山行報告



## ■六甲山・魚屋道起点～終点 六甲最古の交通路をたどる

- 日 程：11月15日(水)
- 参加者：L三木(悦) SL和田 SL砂川(延) 兼本 狩集 田中(美) 苦瓜 開 松本 藤原(浩) 村上
- 行動記録：阪神深江駅8:30 発～魚屋道起点石標(8:35 着)8:40 発～森稻荷神社(8:55 着)9:05 発～蛙岩(9:55 着)10:05 発～風吹岩(10:40 着)10:50 発～雨ヶ峠手前(11:50 着・昼食)12:10 発～雨ヶ峠(12:20 着)～本庄橋跡(12:35 着)～一軒茶屋(13:35 着)13:45 発～絶景ポイント(14:20 着)14:25 発～有馬(15:15 着)

### ♣♣魚屋道を歩いて

### 開

江戸時代、深江や青木の浜から有馬へ海産物を運んだ魚屋道を歩きました。阪神深江駅の南に立っている魚屋道の碑から出発し、住宅街を北に登って行って、森稻荷神社の境内でストレッチをしました。

最高のお天気で、これからの山行にウキウキ。衣服調整をして登山道をめざします。住宅街から突然登山道が続いており、あまり人が入っていないのか、前日の雨の影響か道は良くなかったです。



途中、蛙岩で小休止。どこが顔か胴体かなどと言いながら出発。リーダーがゆっくり歩いてくれたので、なんとか風吹岩に到着しました。ここで一息入れていざ出発が、甲南の中高生の登山訓練に出会い、最初は若さをもらっていいなと思いましたが、全校生徒が900名と聞き、かわすのに大変。途中ルート変更の案が出ましたが、予定通りに有馬に行く事になりました。

一軒茶屋からの道はなだらかで、紅葉も楽しめこちらから降りられて良かったです。「かんぼ」のお風呂で身体を休め、リーダーが手配してくれたバスは三ノ宮まで早くつき、感謝しております。とても良い山行を有難うございました。



## ■日笠山(62m) ゆっくりリズム山行 のじぎくの花を楽しみながら歩く

- 日 程：11月18日(土)
- 参加者：La 藤原(千) SLa 上田 島谷 徳本 開  
Lb 大谷 SLb 澤田(律) 狩集 土屋 橋本(万)

- 行動記録：牛谷登山口 11:00 発～第3展望所(11:15 着)11:20 発～馬坂峠(11:45 着)11:55 発～日笠山(12:30 着)13:30 発～第3展望所(14:45 着)14:50 発～牛谷登山口(15:00 着)

### ♣♣楽しかった日笠山

### 徳本

11月18日土曜日、天気予報では、雨80%ということで中止だろうかと思っていました。

雨はやむだろうということで、集合時刻が予定時刻より1時間遅くなりました。集合場所でも雨がぼつぼつ降り、「雨のなか歩くのかな。」と少し不安でした。

新幹線の高架下で体操をしました。さあ、いよいよ出発です。濡れた落ち葉の絨毯をふみふみ坂を上って行きました。雨は、いつの間にかやんでいました。

ゆっくりゆっくりと登山道を歩いていると、紫の小さな花が咲いていました。名前は、“つりがねにんじん”だということでした。とても小さくてかわいい花でした。大きな大木が倒れていたり、倒れたけれども起き上がって元通りに元気に育っている古木があったりと驚きでした。

登山道には、ところどころに白色ののじぎくが、咲いていました。1時間ほど歩いたところでは、誰かが育てているのか黄色ののじぎく、白色ののじぎくがたくさん咲いていました。のじぎくに腰をかがめてにおいがかぐと、とてもいい匂いがしました。もう少し歩くと、今度は白色ののじぎくばかり咲いているところがありました。のじぎくに詳しい方と出会いました。その方の話によると日笠山ののじぎくの種類は、100種類あるとのことでした。また、驚きでした。

お昼のお弁当は、日笠山の公園で食べました。

帰りは、同じ登山道を通って歩きました。帰りは、行きと違って登山道に咲いているのじぎくを探しながら歩きました。ところどころにのじぎくが咲き、何気なく見ていたのじぎくの花が、いとおしく思えてきました。のじぎくを探しながら歩いているといつの間にか太陽の日差しがみえてきて晴れてきました。本当ののじぎくを楽しみながら歩く楽しい山行でした。リーダーさん、同行の皆さん、ありがとうございました。



## ■雪彦山 姫路市夢前町

- 日 程：11月19日(日)
- 参加者：La 藤本 SLa 垣内 田中(重) 田中(由) 山本(清) 本田  
Lb 森本 SLb 田中(美) 香川 矢根 土井 山下(雅)

- 行動記録：雪彦山登山口 8:20 発～展望岩(8:40 着)8:50 発～出雲岩(9:20 着)9:25 発～セリ岩(9:30 着)～大天井岳(9:55 着)10:05 発～虹ヶ滝(11:30 着)12:00 発～雪彦山登山口(12:40 着)

## ♣♣初めての雪彦山

矢根

リーダーからの連絡で駐車場が狭く、混み合う前に集合と言われておりました、早めに到着したら数台しか停まっておらずよかったです。帰りにはいっぱい車になっていました。

登る前にトイレに行ったら、“4月から10月までヒルに注意”の文字、今日は大丈夫でよかった。



ストレッチ、任務確認をして登り始める。登山口からいきなりの急登で石が多く歩きにくい。

展望岩、出雲岩から最初の鎖場(太い鎖重い)視岩、その後狭い岩の間を無事に通りぬける。そして大天井岳に到着。途中で登って来る人に、大変やけど楽しい山やと言われるが、わたしには大変なだけです。

下山は、木の枝や根っこにつかまりながら、1歩1歩気をつけながら下りて行く。

虹の滝で昼食をとり、急坂、沢歩き、砂防ダムを通り皆無事に下りてこられました。

今日は、お天気に恵まれて山行できました。ありがとうございました。



## ■大台ヶ原・大普賢岳 学習会B班錬成山行

- 日 程：11月20日(月)～21日(火)
- 参加者：L砂川(延) SL木下 木畑 黒本 高島 廣岡 安田

### ● 行動記録：

(20日) 山陽高砂駅(5:50着)5:55発-JR加古川駅(6:10着)6:15発-阪神高速(7:05着)-大阪環状線経由(7:30着)-阪和・南阪奈(7:45着)-大淀道の駅(8:30着)8:40発-大台ヶ原ビジター3km手前(10:40着)12:10発-大台山麓休憩施設(12:04着)13:00発-和佐又山ヒュッテ(13:30着)

(21日) 和佐又山ヒュッテ7:20発~和佐又コル(7:40着)7:50発~和佐又ヒュッテ(8:30着)10:40発~林道歩き・車の停車場所(11:10着)11:15発-杉の湯(11:50着)13:15発-JR加古川駅(17:40着)-山電高砂駅(18:00着)

## ◆◆大台ヶ原・大普賢岳山行を終えて

木畑

今年の学習会B班は25回の学習会を重ね特に、①地上天気図を描く②地図上に登山ルートを描くことを重点に学習してきた。毎回悩まされたのが気圧の等圧線を描くことが出来ず1年が過ぎました。学習最後に市ノ池公園で十五夜の下ビバーク訓練を実施、テントでの一夜を過ごしました。

終了山行は、当初の計画は天候不順で延期となり11月20～21日で決まり総勢7名で、山電高砂駅を午前6時頃出発。当日天気も安定し絶好の山行日和、一行は最初に大台ヶ原(日出ヶ岳)登山基地ビジターセンターを目指しました。国道169線から大台ヶ原ドライブウェイに入り、ゆっくり高度を上げてセンター手前3kmまで来ると前日からの寒波、降雪で私達の車は凍結した坂道を登り切ることが出来ず立往生。次々後続の車も、道をふさがれ一時はパニック状態。？

しかし、凍結した山道に慣れた人達の協力で通行可能となり私達の車もUターン(大台ヶ原行きを中止)して、次の目的地大普賢岳の宿泊地和佐又ヒュッテ(1150m)へ向かいました。

泊り客は私達のみでした。翌朝外の景色を見ると一面銀世界でした。大普賢岳登山は諦め雪の埋った山道を小一時間登りました。アイゼンがあれば登れたのに残念でした。？

例年11月のこの時期雪が降ることはあまり無く天気予報にも出ていませんでした。1年間かけて勉強したが<天気図を描いて>予想することのできない難しさも解りました。

昨年同様目標とした山頂(三ノ峰)へは登頂出来ませんでしたが、道中でのハプニングに対応できた経験はこれからの山登りや、日常生活にも生かして行きたいと思います。ご一緒させて頂いた皆様ありがとうございました。



## ♣♣大台ヶ原と大普賢岳に参加して

安田

「こんな経験は初めてです」と会長の話であったが、今回の山行は殆んど登山らしき登山は無く、ドライブとお買い物ツアーのような1泊2日になってしまった。本当に自然というものには人は全く無力である。10月に予定していた日は台風の為に変更になり、この11月に変更したのであるが、またもや今回は雪であった。

前日の天気予報では雪との予報を気にしながら順調に高速道路を進み、いつもの国道を進んでいくと、奈良県内は土砂崩れがあちこちであったのか迂回をすることになった。いつもより時間がかかりながら大台ヶ原ビジターセンターへ向かって坂道を登っていく。初めは「あの山頂は雪かな？」などと遠くの山を見て言っているうちに、だんだんと道路や木々に雪が積もっている。

あとビジターセンターまで3キロメートル位のところで車が雪でスリップ停止。携帯電話も通じず「どうしよう」と皆で思案していると、次々と後を登ってきた車がスリップ停止する。バスまで上がってきて道路は大混乱したが、全員で協力し合い、なんとか引き返す事が出来た。しかし、此处まで来ているのに引き返すのは本当に残念だった。



引き返す車の中で昼食を済ませて、そのまま、今夜宿泊する和佐又ヒュッテへ向かった。早い到着だったが、受入をしてくださる。しかし室内の寒い事！ストーブを点けてくださるが、全く暖かにならない。ここも外は雪と風が吹いている。することが無いので、全員がストーブを囲んでお茶ばかり飲んでいたような気がする。2人が「少し様子を見てくる」と防寒装備で1時間程登りに行く。早めの入浴と食事を済ませて布団に入るが布団も冷たくて夜間は中々寝付けなかった。耳を澄ませば外はゴーゴーと強風が吹き荒れて

いる。明日も山は無理かと思案する。朝、予定時間に起床し準備をするが、会長は「車が雪で坂道を降りる事が出来ないのでは、どうしようか…」と思案する。登山どころでは無かった。

結局、車の心配は会長に任せて、サブリーダーを先頭に6人で安全なところまで登って引き返すということで出発する。外は風は無く銀世界で、こんなに早く雪景色を観るのは初めてと感ずる。とにかく綺麗である。空は青空！写真を撮りながら、尾根まで進み、途中でUターンする。下山途中で犬を連れたカップルとすれ違う。話を聞くと「今日は大普賢岳に登るつもりでしたが、多分無理と思うので、行ける所まで行ってみる」との事だった。車のチェーンを持っていたら心配なく全員で、カップルのように行けていたのに・・・と思った。しかし、こんな雪になるとは誰も思わなかったので仕方ない。車はJAFが来てくれ安全な所まで降ろしてもらい、我々は歩いて降りる。帰宅途中で、温泉入浴、道の駅、柿の葉寿司店など会長が連れて行ってくださる。

今回は残念だった。でも、こんな山行もあるということで、それはそれで楽しかったような気がする。会長は大変だったでしょうが・・・。

参加者の皆様、お疲れさまでした。会長には運転と他の心配事、本当にお疲れ様でした。



### ■能勢妙見山(660m) 妙見山シリーズパート3

● 日 程：11月23日(木・祝)

● 参加者：La 垣内 SLa 待場 笹木 西川 橋本(万)

Lb 澤田(律) SLb 関山 狩集 中村 三木(勉) 矢根

- 行動記録：本滝口バス停 9:58 発～野間の大ヶやき(10:10 着)10:33 発～本瀧寺(11:26 着)11:35 発～妙見山(12:05 着)12:48 発～上杉尾根 534 ピーク(13:10 着)～上杉尾根登山口看板(13:55 着)14:00 発～妙見口駅(14:10 着)

### ♣♣妙見山シリーズパート3より能勢妙見山へ

橋本(万)

多可町の妙見山、香美町の妙見山に続き3回目の妙見山巡りということで、大阪府と兵庫県の境にある能勢妙見山山行が実現しました。私の妙見山山行は初めてです。ちなみに兵庫県内の妙見山数は今回の能勢妙見山を含めると5山。近畿圏内では11山。全国では57山。

今回の山行では、レトロ感あふれる能勢電鉄、駅舎、街並みも興味深く、最初に立ち寄った「野間の大ヶやき」も見応えがありました。国の天然記念物で、高さ30m、樹齢千年以上。

毎年アオバズクのつがいが飛来してきて子育てをするらしい(5月～7月)。その大ヶやきを見上げながらおしゃれな戸外のカフェで一杯のコーヒーを楽しむことができました。

さて、本日の妙見山山行は、ケーブル、リフトのある表門側からではなく、裏から登っていくコースで、自動車道途中から山中コースへ入っていくつもりが「妙見山登り口」の案内板がないまま道路を歩き本瀧寺まで来てしまった。本瀧寺から山道に入り苔むした山道を抜け妙見山へ辿りつく。昼食のあと山頂の展望台に行った。門柱に兵庫県川西市と大阪府能勢町の境界が貼られた門を抜けると、素晴らしい眼下の紅葉と美しい星形のガラスの建物とその上空に浮かぶ秋雲がマッチングしてとてもきれいでした。

景色を堪能したあと上杉尾根コースの復路に入る。前回、初



谷溪谷コースは渡渉が多くて大変だったことから今回尾根コースを選んだが、登ってきたおじさんから「標識3番箇所、泥滑りに気を付けるように」と忠告された通りその区間だけがひどい泥道だった。無事下山し、能勢電鉄妙見口駅までひとしきり村中を歩いて戻った。

今回の山行では、ギブアップしたらリフト・ケーブルがあるわ！と気軽に参加を決めました。珍しい景色がいっぱいで足の負担もそう気にならず楽しんで帰ることができました。

リーダーさん、仲間みなさん、ありがとうございました。妙見山パート4を楽しみに待っています！



## ■志方城山(271m) 中世の山城を歩く

- 日 程：11月28日(火)
- 参加者：L 瀧原 SL 西口 内海 小田 垣内 笹木 砂川(美) 徳本 橋本(万) 舛賀 山本(清)

- 行動記録：城山公園駐車場 9:00 発～旧道登山口(9:25 着)9:30 発～城山山頂(10:20 着)10:40 発～別当峠 11:15 発～権現山山頂(12:00 着)12:40 発～登山道分岐 13:35 発～城山公園駐車場(14:00 着)

### ♣♣歴史ある近郊の低山を歩く

砂川(美)

西口さんに迎えてもらい、志方町の東の端に位置する「城山」山行へ参加した。

城山公園駐車場9時、冷たいけれどキーンと晴れた青空の下ストレッチ、ん？この匂い、近くに鶏舎があって深呼吸がためらわれた。

登山口は早々に歴史を感じる大岩がありロープが垂れ下がっている。大岩に石窟のようなものを入れ「毘沙門天石像」が入れられている、どうして作ったんだろう？

落葉がいっぱいの山道を登っていくと城門跡や矢倉台跡を示す標識があり、二の丸跡、そして最高所は本丸跡とされる広場、一等三角点標石と「赤松城址」の碑がある。広々とした場所で、北に七つ池、東に権現ダム、小野アルプス紅山の大岩壁も見える。西に高御位山が見え、

みんなで、あれや、あれやといつも“高御位山”を探す。自分たちの山との思いがあるのかな。

南は播磨灘まで見渡せる絶景です。石仏を納めた祠がずらりと並び、四国八十八ヶ所霊場巡りコースもあり、1つ1つのぞいて廻ったが、この重い石をいつ、どのように運び上げたのか。

歴史に詳しい内海さんの話を楽しみながら権現山まで、なだらかな山道を歩く。権現山の標識は、最近誰かが作ってつけたもので見落とす所だった。

「権現山」の木の札をちょっとはずして写真を撮ったりして、権現山からピストン。暑い位のいいお天気でリーダーが脱いだ服をリュックサックにしっかり入れるよう指示、最近の山は荒れていて木や枝に引っぱられたりする。私も腰に巻いたりするけれど、

注意をしなくては。分岐からの下りは急斜面でトラロープもあったが、しっかり足を踏ん張って下った。



この秋は例年になく紅葉が色鮮やかだった。温暖化のせいか赤く染まることなく茶色に散っていくことが多かったが、今年は10月に入って冷え込みが進んだこともあり、順調に緑から黄色、そして赤く染まった。晩秋の名残の紅葉で茶色が多かったが、一面、青空に映えみんな「きれいねー」と感嘆の声を上げた。

春は、桜が咲きにぎわうとのこと。こじんまりして手軽に「強者どもの夢の跡」にふれられる、いいハイキングコースでした。



## ■大崩山 アルプ

- 日 程：11月23日(木・船舶泊)～26(日)
- 参加者：L竹内 SL佐々木 大谷 尾越 砂川(延) 須増

### ●行動記録：

(24日) 上祝子登山口(11:10着)11:27発～大崩山荘(12:25着)13:00発～湧塚分岐(13:20着)13:30発～小湧塚手前(14:00着)14:23発～大崩山荘 15:33着

(25日) 大崩山荘5:45発～湧塚分岐(6:16着)6:20発～中湧塚(9:11着)9:16発～りんどうの丘10:50～坊主尾根(12:35着)12:52発～大崩山荘(14:06着)14:25発～上祝子登山口(14:55着)

## ◆◆九州／大崩山1644m (アルプ)

## 須増

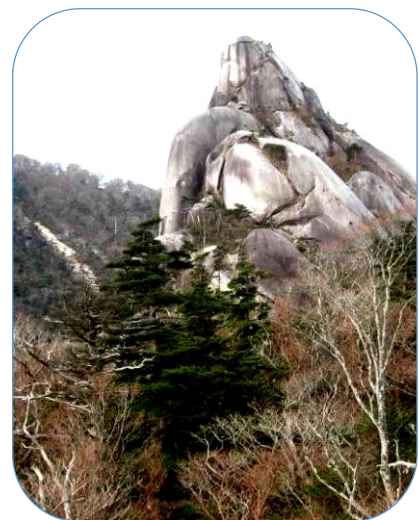
高御位山遊会に入会して初めての九州登山、フェリーを使った山行をした。これまで、九州の山と言えば、阿蘇・霧島・由布岳も観光並みで終わっていた。下調べによると・・・大崩山は、①宮崎県の県北にあって、険しい岩山や深い溪谷など、人手がほとんど加わっていない「ありのままの自然」を持っている山。②九州最後の秘境と呼ばれ、九州の登山愛好家でも憧れの山になっている。③花崗岩でできた山である。④今年6月14日に「祖母・傾・大崩山」が、ユネスコエコパークに登録された。⑤8月14日、北九州市の28歳の男性が遭難して死亡で発見された・・・厳しさのある山では？。

神戸からのフェリー「さんふらわあ」は、予定通りの時刻に大分港についた。大崩山へは、レンタカー利用で1時間ほどの道のり。途中の山道では、猿を見かけたという人もいたが、「美人の湯」を過ぎる辺りから大崩山塊が見られるようになり間もなく到着した。そして、登山口前の道端のスペースに駐車できた。平日で遅い時間ということもあり出会う人は少なかった。ザックの整理とストレッチ後、11:27に登山口を出発。初日の宿「大崩山荘」は、祝子川(ほうりがわ)沿いに30分ほど登った所にある。

[注] 祝子川の由来：コノハナサクヤヒメの愛息子で、この地ゆかりの神「ホオリノミコト」に由来しているとのこと。

途中、登山口より山荘まで行く間に道が不明な箇所があったりしたが、暫くすると大崩山荘(避難小屋)に到着した。

山荘の中に入ると、ここは、「延岡山の会」が管理している旨の看板が掲げてあった。水場も小屋を出た所にあり、宿泊には大変便利である。今回は、この山荘をベースに「ワク塚・坊主尾根」の巡回コースを歩くので、不要な荷物を借り置きしてザックを軽くして登れる



ので、メリットは大きかった(参考：この標高≒800m)。30分ほどしてから予定通り下見調査に出かけた。

計画では、乳房岩まで行って戻る予定だったが想いの外、時間がかかった為、標高約1000m付近の平地で引き返した。往復2.5時間だったが、初めて望むこの山の状況が、概略分かったので下見を計画していたことは良かったと思う。

山荘に戻った後は、明日の支度をしてから夕食の準備。メニューは、特製の焼きそば、サラダ、スープを美味しくいただいた。山荘では、我々の少し後から1人で来られた地元の登山者の方と同宿となった。この御仁は、山荘に連泊されたのだが、夜になって、得意のハーモニカの演奏をされた。大崩山の自然と標識の現状などについて、1時間ほど語り合った。話題の中心は、「大崩山は、自然のままだから良い!」。木道が設置されたような山になったら自然らしくなくなる。

山は、自己責任だから「大崩山は、このような山であると知った上で来てほしい」というような話をされた。自然保護に対しての主張は現在、労山全体でリニア新幹線工事による南アルプスの自然破壊を食い止めるために反対署名をしている時だけに私も同感である。

明朝の出発時間は、話合いにより、予定4:30⇒5:45まで遅らせることになった。渡渉もあるので、暗い時間帯ではコース確認は出来ないと想定されたからである。よく雨男と言われた私には、今回の天気は珍しく恵まれていた。直前の天気予報では、高度1500mレベルで、11/24(金): -2℃、風12~13m/sec。次の日11/25(土): 1℃、風6~8m/secになっていたが、地元の方が下山者から聞いた話では、金曜日は、頂上付近は、雪も降っていたらしい。当日の土曜日の天候は、前日以上の穏やかな登山日和になったので、アイゼンも山荘に置いて、ヘルメット装着で出発した。次第に登っていくと、標高1500m付近にある水の少ない沢などは、氷が張っていた。また、1000mを超えた所では2cm程度の霜柱をよく見かけた。

登山道については、2日間大崩山を歩いて、ワイヤーロープなどが現場に残されているのを見て、地元の方が整備していただいているのが分かった。



我々、登山者の視点から言うと、もう少し分かり易い標識の整備をお願いしたい。また、大崩山では、大きな岩などに赤や白のペンキで印すこと(書き込み)が禁止になっていた。これも恐らく景観保護をするためだと想う。頼りになるのは、所々にある赤やピンクの切れかかった短いリボンと標識のみである。

今回の山行でも、SL佐々木さんより、チェックポイントではその都度「現在地のチェックをするように!」と再三声を掛けられたが、大崩山の地質・形状は、普段見られない大きな岩山群で、地形図上のポイントと一致しづらかった。特に「乳房岩」から「思案橋」までのルートで、「中湧塚のピークから大崩山へ向う所で道が不明確になってしまった。この

原因としては、出発前に机上での読図(標識を含む)が充分でなかったからだと反省。大崩山はこれまで歩いてきた普通の山とは大きく違っていた。単独行では行く気がしないような怖い山だと思った。また体力も必要だが、渡渉とコース迷いに特に注意が必要な山と言える。今回、湧塚尾根の急登・坊主尾根の急坂な下りに加えて、梯子やロープが非常に多いコースであった。

帰ってからも足以上に上半身の疲れがひどく、痛みは3日ほど残っていた。身体全体を使った登山だった証しといえる。残念ながら時間不足となり、大崩山の頂上まで登れなかったが、



現地2日間の楽しいパーティ山行が出来た。竹内リーダーをはじめ参加された皆さん、お疲れさまでした。この山は、春のアケボノツツジも綺麗と教えていただいたので、次回があるとすればこの開花時期に行ってみたい。



## ■善通寺市五岳山縦走(香川県)

### 第12回五岳山縦走「空海ウォーク」のイベントに参加

- 日 程：12月2日(土)
- 参加者:La尾内 SLa待場 荘所 田中(美) 田中(由) 西口 西山(順) 三木(悦) 矢根 和田  
Lb 垣内 SLb 大谷 尾越 狩集 河合 笹木 澤田(律) 砂川(延) 瀧原 平石 森下

- 行動記録:善通寺(8:00着)8:35発~香色山(9:05着)9:10発~筆ノ山(10:05着)10:10発~大坂峠(10:15着)~我拝師山(11:30着)11:35発~禅定寺(12:00着・昼食)12:30発~中山(12:45着)12:50発~火上山(13:25着)13:30発~鳥坂(13:55着)~善通寺(14:20着)

## ♣♣空海とともに登った五岳山

## 西山(順)

高御位山遊会に入会して、初の山行が空海のゆかりの地である五岳山縦走なので、完頂できるか不安でいっぱいの中、当日を迎えました。移動中は、“寝るぞ”と考え、体力温存。2度目の休憩の与島では、日が昇り好天が我々一行を迎えてくれました。

今年は、昨年より50人多い550人程の参加で、その多さに“ついて行けるかな”と不安を感じました。私はA班でリーダーの後について出発。

1山目の香色山は、スムーズで“この調子なら”と感じ、2山目の筆ノ山も、“行ける、行ける!”讃岐平野をみる余裕もありました。しかし、3山目の我拝師山のつづら折りの急登には”まだ続くの・・・”と心の叫び。先が見えない登りに、終盤ペースが乱れ、体の動きがメチャクチャに・・・。息が上がり少し休みました。B班の会長にペースづくりをしてもらい、やっと登った私でした。



後2山もあり、リタイヤ宣言が頭をよぎりましたが、流れに乗ってA班に戻り山行続行。下山は昼食場所の禅定寺が真下に見えびっくり。岩場は、思いの外楽しく降りる事ができ驚きました。

途中、空海の石像に心で手を合わせ山行の無事を祈り寺へ。降りるなり頂いたしょうが湯が、疲れた体に染み渡り美味しかったこと。バタバタ昼食をとり、仏様に手を合わせて再び無事を祈り出発。4山目の中山は、足がつりそうになり、講座で登った六甲山の教訓を生かし岩塩をなめ、前山の「捨て身ヶ嶽」の断崖絶壁を振り返りながらの登頂。惰性で登った5山目の火上山。下りは、膝にきて”大変”、何回も滑りました。

空海さんに手を合わせたお陰で無事に五岳山縦走が出来ました!寺に戻ると疲れを癒やしてくれた「大師そば」と「入浴」ですっかり元気を取り戻した。

一時、弱気になった私に、いろんな方から声をかけて頂き、「みんなで山行したいから」という山行精神に触れました。リーダーを始め参加者の皆様おひとりおひとりに有難うございました。

また、要所でサポートして下さった自衛隊、消防隊、イベント関係者にも感謝です。最後まで天候に恵まれた1日で、瀬戸内海に浮かぶ島々、讃岐平野、讃岐富士等々、山の楽しさを教えてくれた景色でした。



## ■高御位山縦走(高御位山の周りを1周します。)

- 日 程：12月3日(日)
- 参加者：L 藤本 SL 赤木 島谷 田中(重) 森下 森本 山本(清) 山本(正一) 吉村

- 行動記録：市ノ池公園 9:10 発～経政神社(9:35 着)9:40 発～長尾天満宮(10:00 着)～鉄塔3(10:10 着)10:15 発～小高御位山(10:45 着)10:50 発～成井登山口(11:10 着)11:15 発～山中尾根分岐(12:00 着)～山中尾根岩場(12:10 着)12:30 発～松の木谷(13:05 着)～清掃登山分岐(13:55 着)14:00 発～市ノ池公園(14:25 着)

### ♣♣播磨富士周辺の紅葉が美しい

### 森下

久しぶりの高御位山周回コース、以前に1度登ったコースなので楽しみに当日を迎えました。ストレッチ担当の森本さんより「今日は怪我をしにくい体幹を鍛えるストレッチを取り入れましょう」と言うことで、普段は使えていないところを伸ばします。これが良く効きます。

お天気も良く、足取り軽く市ノ池公園より出発。長尾天満宮に到着。ここから約10分で3つ目の鉄塔につく頃には汗が吹き出します。

小高御位山を経て成井登山口でしばし休憩、気合を入れ直し登り始めます。ここからはゴロゴロ石で足場が悪く登れる道があるの？前の方の足下を見ながら必死で歩きます。山中尾根分岐から松の木谷池へ藪こぎをしながら足元がほとんど見えません。お互い声をかけあいながら進みます。やっと清掃登山分岐へ出ました。さすが播磨富士と言われるだけあって、周辺の山々の紅葉が美しく、ところどころにななかまどの赤が入りまじり、本当に美しい高御位山を満喫しました。

近場でこんなにも大満足の日が終えられて本当に楽しかったです。皆さん有難うございました。





## ■六甲地獄谷アイゼントレ アルプ

- 日 程：12月6日(水)
- 参加者：L竹内 SL砂川(延) 大谷 尾越 木下 佐々木 福田 三木(悦)

- 行動記録：阪急芦屋川駅(9:00 集合)9:15 発～高座ノ滝(9:40 着)9:45 発～地獄谷入口(9:50 着・アイゼン装着)10:10 発～ピラーロック(11:30 着・昼食)12:00～トレーニング～ピラーロック 12:45 発～風吹岩(13:00 着)13:05 発～保久良神社(13:35 着・ストレッチ)13:45 発～阪急岡本駅(14:30 着)

### ♣♣雪山へ登る！その前にトレーニング

三木(悦)

いよいよ雪山シーズン、雪山山行に備えアイゼン歩行とピッケル使用のトレーニングに参加する。場所はトレーニングに最適な芦屋地獄谷～ピラーロック、高座ノ滝近くの地獄谷入口からスタートする。そこから12本爪のアイゼンを装着して谷を遡行、小さな滝や、岩をよじ登りピラーロックを目指す。スリップ、滑落注意の難所を慎重に越えながらいく。今回のコースリーダーは会長、夏山のトレーニングとは違いあえて難しいコースを選択していた。その為、私の緊張が倍増する。地獄谷を抜けると花崗岩の尾根にでる。足元や手がかりの岩はもろく、



すべる！崩れる！そんな中を岩の隙間を抜けながら進んでいく、ピラーロックが視界に入るが、地獄谷に続きルート不明瞭である。崩壊した道を避けながらリーダーの先導でピラーロックにつく。いつものように一息入れる場所なのでホッとす。昼食後、花崗岩が風化進行中のピラーロックを雪山に見立てて、再びアイゼン歩行とピッケルを使いトレーニングをする。

山行事前に会長からアイゼン歩行に関する資料が送られてきた。フラットフットイング(アイゼンの爪を雪面に対してフラットに置き刺すように歩く)フロントポインティング(アイゼンの前爪で雪面を蹴り込みステップを作り乗り込むように歩く)雪面状況によって両方を併用する。

アイゼンの基本的な歩行術が記されていた。登り、下り、トラバースと基本的歩行術を実践しながらピラーロックを周回した。ピッケルを使う滑落防止の練習は会長の動作説明のみで、実技は雪上ですることにした。短時間で密度の濃いトレーニングが出来た。今シーズンの雪山山行に活かしていきたい。

### トレーニングのポイント

- 登り方：ゆるやかな斜面はフラットフットイング、きつい斜面や危険な場所はフロントポインティングに切り替える。
- 下り方：斜面や場所によってフラットフットイングとフロントポインティングを用いる。バランスを崩さぬよう確実な体重移動をする。
- トラバース：山側の足を進行方向に向け谷川の足を開いてフラットフットイングにする。滑落防止の為ピッケルは両手で持ちスピツェは山側に刺してバランスをとる。
- 注意点：アイゼン等、装備装着時は手袋をつけた状態で行う。(雪上で手を冷やさない)アイゼンダンゴ(アイゼンの裏に雪が固まる)が出来たら爪の利きが悪くなるのでピッケルで叩いて落とす。