



山行報告



■三草山のマイナールートを歩く

- 日 程：7月16日(月・祝)
- 参 加 者：L 藤本 SL 赤木 SL 瀧原 小田 乙坂 木下 島谷 高島 田中(重)
田中(美) 田中(由) 徳本 平石 藤原(浩) 本田 村上 森下 安田
矢根 山本(清)

- 行 動 記 録：山口駐車場(9:00 着)9:10 発～鹿野コース分岐(9:45 着)9:50 発～三草山神社鳥居(10:00 着)～鹿野コース途中(1)(10:30 着)10:35 発～鹿野コース途中(2)(11:00 着)11:05 発～朝光寺分岐(11:15 着)～朝光寺コース途中(11:45 着)11:50 発～朝光寺(つくばねの滝)スイカ(12:00 着)

♣♣暑ーい日でした

小田

梅雨が明けた途端に猛暑。毎日体温を上回る気温、そんなに高気圧日本列島に居なくていいのに。とんでもない暑さに負けちゃいました。残念でしたが三草山へは行かず朝光寺へ下って昼食と西瓜タイム。西瓜美味しかったです。落差2～3mのつくばねの滝ですが涼しく癒してくれたと思います。今日はここで山行終了になりました。



なぜか今日、私は元気だったような。地元の山を登っているからかなと思ったのですが3日前に平和大行進で歩いたからだったかも知れません。少し時期を変えて再度あればいいなと思いました。低い三草山ですが嫌にならないでくださいね。お疲れさまでした。

【リーダーよりひと言】

当日は倒れる人がいても不思議でないような暑さの中、ひとり元気で口数の減らない小田さんに感想文をお願いいたしました。

今日のメンバーの中で1番元気。少しだけ見直しました。三草山頂上でスタンプを押したかったのに、行けなかったのが大いに不満の様子でした。またいつかリベンジしましょう。



■月山(1984m)山形県 女性委員会山行 出羽三山の主峰を歩き花々や湿原を楽しむ

- 日 程：7月20日(金)～22日(日)
- 参加者：L 藤原(千) SL 澤田(律) 有本 橋本(万) 開 松浦 村上 矢根

【ミヤマシシウド】

● 行動記録：

(20日) 随神門 15:10 発～羽黒山山頂(16:40 着)17:20 発～休暇村羽黒(18:10 着)

(21日) 月山八合目(6:35 着)6:55 発～一ノ岳(8:35 着)8:45 発～仏生池小屋(9:15 着)9:25 発
～オモワシ山(9:35 着)～月山山頂(11:00 着)11:05 発～月山神社(11:20 着)11:50 発
～仏生池小屋(13:15 着)13:35 発～月山八合目(15:35 着)

♣♣月山山行は強風に要注意！

松浦

1日目：<羽黒山(418m)> 山形市の天気予報は晴れ、最高気温35℃最低気温23℃。

鶴岡駅から休暇村の車で随神門。ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン三ツ星に認定された、杉並木の表参道1.7km2446段の石段を歩き、羽黒山頂を目指します。階段は段差が低めで登りやすいのですが、日陰でも暑い感じでした。

国宝の羽黒山五重塔が在り、塔の近くには爺杉と呼ばれる、樹齢1000年を越えるとされる巨大な杉の木がありました。

羽黒山頂でホラ貝の大きな音が近くで聞こえ、白装束の大勢の方が参拝されるところに遭遇。

屋根の厚さ2.1m(7尺)に及ぶ萱葺きの豪壮な建物の三神合祭殿に私達も参拝。下山は奥の細道歩道、苔が乗った石で滑らないように注意しながら歩き休暇村へ。

2日目：<月山(標高1984m)> 月山の天気予報霧。

タクシーで月山八号目の駐車場へ、途中運転手の方が、鳥海山がうっすら見えていたとお知らせくださいました。タクシー降車時には強風。朝食のお弁当後登山開始。

歩き出すとすぐに目指す月山頂上が見え、次々と沢山の種類のお花が現れ、足元は、石や岩場が在り、暫く行くと眼下には広く雪稜、1箇所だけ、ほんの短い距離ですが残雪を渡ります。「雪は爪先蹴って歩く」と説明を受けて前進。更に岩場を進み、九合目、仏生池前で休憩、温度計は17℃。再度歩き出すと、時折強烈な暴風が有り歩行困難。

「歩幅小さく、背は低く」とアドバイスを受けて前進します。対向者の方が「もう少ししたら木道が在り歩き易くなり、その先頂上はすぐです。」と教えてくださいました。

月山の山頂三角点に辿り着き、記念写真撮影後、お昼休憩。月山神社でお祓いを受け、下山開始。下りも時折強風に困惑しながら慎重に下ります。九合目で休憩。月山八合目駐車場からタクシーに乗車。

休暇村に戻り、夕飯後の20時、蛍が見えるとホテルの人に教えてもらった場所に行くと、蛍が舞ってました。1匹は手を伸ばすとすぐに指に止まり飛んでいきました。

3日目：早朝6時休暇村周辺を散策。朝食後、ビジターセンターへ、月山の映像を少し観て、昨日月山で見た花々を思い出し復習。休暇村の車で、鶴岡駅に到着、おみやげタイムのあと



反省会。鶴岡→新潟→東京と列車を乗り継ぎ、東京発の東海道新幹線からは、富士山が少しですが綺麗に見えました。

湯殿山、羽黒山とともに出羽三山の主峰、百名山の月山は大勢の登山者で混んでました。

花の山で有名な月山は、歩いていると次々と沢山のお花が現れ、チングルマ、ウラジロヨウラク、トキソウ等沢山の花が咲いてました・・・ニッコウキスゲの大きな黄色い花弁が八合目ではしおれていたりするのが、標高によって咲く時期が少しずつ違い、標高が上がるにつれ元気に咲いていたのが印象的でした。

リーダーの藤原様、ご一緒させていただきました皆様、沢山のアドバイスを頂戴しありがとうございました。



■リベンジ・奥穂高岳

- 日 程：7月22日(日)～25日(水)
- 参加者：L上田 SL待場 香川

● 行動記録：

- (23日) 上高地(5:20着)6:10発～明神(7:00着)7:15発～徳澤(8:00着)8:20発～横尾(9:15着)9:35発～本谷橋(10:45着)10:55発～涸沢小屋(13:30着)
- (24日) 涸沢小屋5:00発～ザイテングラード取付点(6:05着)6:15発～奥穂高山荘(7:30着)7:45発～奥穂高岳(8:50着)9:40発～奥穂高山荘(10:30着)11:20発～ザイテングラード終点(12:20着)12:30発～涸沢小屋(13:20着)
- (25日) 涸沢小屋6:10発～本谷橋(8:00着)8:10発～横尾(9:15着)9:30発～徳澤(10:30着)10:45発～明神(11:30着)11:40発～上高地・小梨の湯(12:15着)

♣♣待望の奥穂高岳に登る

待場

酷暑が続いている中、22日の夜行バスで上高地へと出発した。

1回目2011年、悪天候の為に山頂を目の前にして残念ながら穂高山荘に宿泊して下山をした。

2回目2015年、悪天候の為に涸沢小屋泊でパノラマ(お花畑)散策をしてザイテングラード取り付け手前で下山となった。

3回目2017年、電車が岐阜あたりから動かず遅れて奥穂高岳には行けなかった。

1日目、いよいよ4回目のチャレンジだ…上高地に着き今日は晴天。梓川沿いで清く澄みきった山々を見渡しながら朝食をすませた。河童橋の上から残雪の穂高連峰は素晴らしかった。

涼しい中スタート、上高地の大自然を満喫しながら明神館、徳澤園、横尾大橋を渡り、屏風岩を左に見ながら本谷の吊り橋、此处での休憩を楽しみに歩いた。

沢山の青々と繁るナナカマドの木々は秋には綺麗に紅葉するのだろうなと思いながら歩いていると、リーダーが涸沢ヒュッテの吹き流しが見えてきたと、ダケカンバの木立の間から見えそして色とりどりのテントも見えてきてもう少しだと嬉しくなった。

涸沢小屋を目の前にしての上りが続く、ふと顔を上げるとニッコウキスゲが一面に咲いていて励まされ涸沢小屋に到着した。

2日目も快晴、奥穂高岳を目指して涸沢小屋を5時に出発。涸沢パノラマコースを見ても今までと違って雪渓が少ないと思いながら歩いた。

ザイテングラードでは岩尾根の急峻な登りが続き、小さな雪渓こえて穂高岳山荘に到着。石

昼のテラスからの絶景の中に高校生達が奥穂高岳に上って行くのが見えた。

ザイテングラートよりも梯子・鎖・急峻なところが多く3点確保を確実に自分に言い聞かせながら登る。岩稜帯を抜けると奥穂高岳山頂に立つことができた。少し怖かったがケルンの上に立ち写真を撮る。長年の夢が叶い胸いっぱい登頂となった。



3190mの高峰から槍ヶ岳・前穂高岳・昨年に登った焼岳・箱庭のような上高地など360度の素晴らしい大展望を満喫できた。

絶景を心ゆくまで楽しんだ後、下山し、穂高岳山荘で予定していた醤油ラーメンを食べた。あっさりとしていてとても美味しかった。

後は、ザイテングラート、気を引き締めてと思いながら下っていると、前を歩いている人に雷鳥がいるよと教えて貰い、可愛い雷鳥親子に会うことができた。

涸沢小屋に13時過ぎに無事に到着。ストレッチを済ませてビールで乾杯する。達成感が一杯でビールがこんなにも美味しいとは…幸せを感じるひと時だった。

夜中に目が覚めて、大きな星々の素晴らしい夜空を眺めた。

上りの時にも沢山の高山植物に会ったがあまりゆっくり見るができなかったが下りでは、花が良く目に付いた。

イワギキョウ、シナノキンバイ・ハクサンイチゲ・チングルマ・センジュガンビ・オンタゼ・ヤナギラン・イワツメグサ・オタカラコウ・ゴゼンタチバナ・カニコウモリ・トリカブト・モミジカラマツ・マイズルソウなど沢山の花に会うことができた。リーダーが高山植物をよく知っておられて教えて頂き嬉しかった。

私も花の名前を良く知ると山がもっと楽しく成るだろうなあとと思った。

上高地でゆっくりと時間が有り小梨平の湯で汗を流し、昼食とアップルパイとコーヒーがとても美味しかった。快晴で楽しい山行ができた3日間に感謝。本当にありがとうございました。

★ザイテングラード

語源はドイツ語の seitengrat(支稜線・支尾根)を意味し、ここから岩嶺の本格的登りとなり穂高岳山荘まで続きます。



■北岳・間ノ岳・農鳥岳 南アルプス白峰三山縦走

- 日程：7月25日(水・夜行バス)～29日(日・朝)
- 参加者：L尾内 SL赤木 垣内 兼澤

● 行動記録：

(26日) 甲府駅(4:00着)4:35発～広河原(6:20着)6:55発～大樺沢二俣(10:50着)11:00発～小太郎尾根分岐(15:00着)～北岳肩の小屋(16:00着)

- (27日) 北岳肩の小屋5:40 発～北岳山頂(6:25 着)6:40 発～北岳山荘(7:45 着)7:55 発～中白根山(8:45 着)8:50 発～間ノ岳(10:10 着)10:40 発～中白峰山(11:45 着)11:55 発～北岳山荘(12:30 着)12:40 発～大樺沢二俣(16:20 着)16:30 発～広河原山荘(19:00 着)
- (28日) 広河原山荘 6:50 発～奈良田第一発電所ゲート(12:00 着)12:20 発～下部温泉駅(13:10 着)14:00 発～甲府駅(15:16 着)

◆◆7月26日 約束の山・北岳

赤木

バスは夜叉神峠をすぎ、しばらくするとカーブするたびに北岳、間ノ岳、農鳥岳が見えてくる、女性の車掌がいちいち甲州なまりで説明してくれた。こんなに下からはっきり見えるのは本当に珍しいことだそう。真っ青な空にアルプスらしい岩峰が緑の中にとびだしている。心弾みうれしくなる。

広河原から吊橋をわたり山荘の横をジグザグに登って行く、かなりの急登だが広葉樹の中涼しく気持ちがいい、大樺沢の沢筋に入るとすぐ御池小屋との分岐、沢音を聞きながら進んでいくと北岳がいぶし銀の山容を見せてくる。かなり高く険しそうだ。うしろには白い鳳凰三山。

谷がひらけ雪溪があらわれると二俣だ。ここから右股コースをとる。木はダテカンバに変わり、ひまわりに似た小さな黄色い花が咲き乱れている。ツヤブキの花だそう。そういえばフキの葉が下の方に見える。かなりの急登だが稜線まで、だんだんオベリスクを覗かせてくる鳳凰三山を後ろに見ながら、シナノキンバイ、ナデシコ、ミヤマハナシノブなどの花々のなかを行く。

主稜線が小太郎尾根の分岐、その先には雲を巻いた甲斐駒ヶ岳、真正面に南アルプスの女王、仙丈岳が端正で大きな姿をあらわす。間に八ヶ岳、遠く槍、穂高、乗鞍、中央アルプス、特に仙丈は見応えがあった。

岩稜を南にすすむと北岳肩の小屋、時間がかかったが何とかついた。あまり混んでいなかったので助かった。

小屋のすぐ前の緑のテーブル、ベンチが空いていたので、持参のビールや酒、コーヒーを沸かしメンバー達とゆっくりしていると、通らしき人が話しかけてきた。彼の話だとこのベンチから百名山のうち50座は見えるということだ。大きく見える、富士山その横の鳳凰三山、昨年あの薬師岳、観音岳の頂上からこの北岳の雄姿と上に駆け上がる大樺沢の雪溪を見たとき、思わず来年は北岳、間ノ岳、農鳥、に行こうと言った、あの約束の山、とりあえず北岳に登った。南アルプスらしい厳しい山であった。



♣♣7月27日 見てみたかった北岳山頂に足をおいた

垣内

プールやテニスで運動はしているが山の経験なしという女友達と登った北岳ですが山小屋に着くなり気分が悪くもどきました。夕食も朝食も食べられず山頂に行った友を山小屋でまっていた。その時世話をやいてくれた若者が今回しっかりと肩の小屋の後継者に育っていました。

尾内さんが北岳の計画を出されましたので年齢的に最後のチャンスだと思い申し込みました。今回も途中でどしどし3人のメンバーには大変ご迷惑をかけました。

朝の肩の小屋からは富士山、鳳凰三山、甲斐駒、仙丈、塩見など100名山が見放題の大パノラマです。今回は食事が食べられたのでちょっと安心し5時40分小屋をあとにしました。

朝日を受けた北岳山頂で撮った1枚の写真是何物にも代えがたいものになりました。北岳山荘でトイレをかりた後間ノ岳に向かいましたがあそこが山頂だと思っているとまだ先にあり“騙されたね”と、また進みやっと間ノ岳に着いたとき間違いなく山頂だとポールを抱きしめていました。山頂でお弁当を食べ終わるころカメラを持った若者が、ライチョウ親子がいると教えてくれました。夏の羽の色をした母鳥に4～5羽の子が広い山頂を動いています、しばらく可愛さに見とれていました。無事にそろって親鳥になりますように。

台風の前報の為、昨夜から話し合ったコースに引き返すことにし北岳山荘から八本歯のコルの標識に進んだ。登山道は荒れてはいるが通れないことはないと聞いていたのですが木の梯子が多く壊れているところがあるので慎重に歩いた。登山道脇にはいろいろな花を見ることができ、いやされつつ歩きました。八本歯のCOLから見るバットレスは凄いです。バットレスに思い出深い兼澤さんは苦い思い出をすてられたようです。大樺沢二俣までの下りのガレ石にはこずりました。パイオトイレが見えているのにたどり着かない。やっと着いた二俣ではNHKのクルーズが撮影をしていました。

二俣から広河原に歩くのですが行きするときより沢が出来てどこから水が来たんだと不思議でした。夜7時広河原につきましたが、台風の為アルプス林道はゲートが閉鎖されタクシーも入ってこられません(雨は降ってない)。広河原山荘に泊めていただきました。

この度の山行で尾内さん、赤木さん、兼澤さん本当にお世話になりました。この3人がいなかったら北岳の山頂は踏めてないと思います。もう行くことがない北岳、間ノ岳、仲間がいて助けてもらえたから登れたと感謝、感謝です。有り難うございました。



◆◆7月28日 広河原山荘から帰宅

兼澤

6時朝食。6時50分出発。大粒の雨が降っていた。風は無い。

今日は、台風接近のため、道路がすべて封鎖され、バス、タクシーなど乗り物は一切利用できない。皆で相談をし、一番近い、奈良田までの20km弱を歩くことになった。山荘を出る前にタクシー会社に電話をして、奈良田からJR下部温泉駅までの足を確保した。

ところが、出発から1時間余から、昨日痛めた腰の痛みが激化し、苦しい・辛い歩行となった。

途中、タクシー会社に電話をしようとしたが、スマホはいずれも不通。メンバーには先行してもらった。

昼前に道路封鎖のゲート(奈良田第一発電所)に到着。そこには、先行してもらった3人と車

が待機してくれていた。聞くと、たまたま車で来られていた大門沢小屋の従業員の若者に、たまたま、リーダーが声を掛けたところ、車でJR下部温泉駅まで送っていただけることになった、とのことである。腰痛で辛かった私にとっては、神・仏に出会った気持ちであった。

下部温泉駅に到着。ほっとする間もなく、今度は、行先方向(静岡)は、警報発令のため、運休になっていた。反対方向の甲府へも、次に来る電車が最後になる、とのアナウンスがあった。

とりあえず、甲府に行くこととする。その間、リーダーが甲府から大阪への夜行バスを予約してくれた。ただし、台風の影響次第で運休になる可能性がある、とのことであった。不安がつゆる。万が一に備えて、甲府駅近くのビジネスホテル2軒に電話して、十分な空き部屋があることを確認した。

甲府に着いた。バスのチケットも購入できた。一安心。やっと昼食となった。名物の「ほうとう」と「とりもつ煮」に舌鼓、ひたすらバスが運行されることを願いながら、発車時刻まで緊張の時間を過ごした。

風で揺れるバス、窓を激しく打つ雨に不安を感じつつ、大阪にたどり着くことを念じていた。

7月29日(日)午前7時に大阪に着いた。

今回の山行は、台風に翻弄され、トラブル続きであったが、4人のメンバーがそれぞれの知識・体力・経験・技術・五感等を出し合って、協議し一致して行動したからこそ、手に入れることが出来た感動の山行であったと思う。

台風よ、教訓をありがとう。北岳・間ノ岳よ、最高のおもてなしをありがとう。アドバイスをしてくれた北岳肩の小屋のおじさん・車で送ってくれた若者よ、ありがとう。

メンバーのみなさま、ありがとうございました。

★バレットレス

語源は英語：Buttress 山頂や稜線を支えるかのように切り立っている急峻な岩壁のこと。もともとの意味は人工的な建築構造の一つを示す言葉です。



■ 剣山 キレンゲショウマの花を訪ねて

- 日 程：8月2日(木)～3日(金)
- 参加者：L 佐々木 SL 待場 平石 村上 森下

【キレンゲショウマ】

● 行動記録

(2日) 見ノ越(11:45着・昼食)12:35発～西島(12:50着)13:00発～刀掛の松(13:10着)13:15発～両剣神社(13:40着)13:50発～殉難の碑(14:30着)～一ノ森ヒュッテ(14:45着)15:00発～槍戸山(15:40着)15:45発～一ノ森ヒュッテ(16:30着)

(3日) 一ノ森ヒュッテ6:40発～二ノ森(6:55着)7:00発～頂上ヒュッテ(7:25着)7:35発～剣山(7:40着)7:50発～次郎笈峠(8:25着)～次郎笈(9:00着)9:10発～合流点(9:15着)～水場(9:30着)9:35発～次郎笈峠(9:50着)～分岐(10:00着)10:10発～西島(10:45着)～見ノ越(11:30着)

♣♣キレンゲショウマに会いたくて

森下

今回は2年前の夏に行くはずだった四国第2の高峰剣山(1955m)への1泊山行です。その年は雨、次年度は台風の為中止、この度は4日前に迷走台風が通り過ぎて、やっと実現した念願の山行です。

剣山はもちろんです、うす黄色の可憐な花で一本の茎に何個も花をつけた、本当に可愛い花、その名は「キレンゲショウマ」この花に出会いたくて申し込みをしていました。今年は連日の猛暑続きで又、宿泊する一ノ森ヒュッテ付近は虫も多いとの情報を得ていましたので、どちらにもしっかり備えていました。当日の徳島は36℃との予報、うんざりだと思いながら宝殿駅8:00集合元気者の5名、リーダー佐々木さんの自家用車でルンルン気分での出発。明石海峡大橋を渡り(何回通っても本当に美しい橋)淡路島を縦断、徳島道を経て国道438号を南へ、見ノ越へ到着。登山口前の茶店で、剣山そばで昼食、ここはすでに標高1410m空気はやわらいでいる。

見ノ越登山口駅から剣山登山口西島駅迄、リフトだと15分、登山道だと約1時間、どちらで登ろうか?(とりあえず広場でストレッチ)まだ体が宝殿駅からのドライブモードのままなので、行きはリフトを使う事にする。剣山の概要を聞きながら15分の空中散歩は終点。ここであこがれのキレンゲショウマとご対面、一ノ森ヒュッテで宿泊なので、刀掛の松から左折ゆるやかな岩場を通りよく整備された両側に20~30cm高さの笹が行儀良く山肌一面を埋め尽くしている。はるか遠くを眺めると、この笹が緑で本当に美しい。程なくキレンゲショウ



マの群生地、あまり広い面積ではないが、本当に可憐に咲き誇っている。ピンクの小さな花「シコクフウロ」もまげじとあちこちに咲いている。山の斜面に群生しているので、狭い足下に注意しながら岩場を下って行く。リフトで登れるからか軽装の人達もいる。

キレンゲショウマに別れをつけここからは行場道で、ごろごろ岩場を下り、両剣神社を通過、西島駅から約1時間30分程で一ノ森ヒュッテに到着、ここでリュックを降ろし、空荷で槍戸山(1824m)へ登る。

往復約80分、腰丈程の笹が一面で道幅も狭い。樹齢1500年とも言われる枝振りの美しい五葉松や、ダケカンバ、又白骨樹が見事な造形を見せています。シカが出没する様で、その痕跡が登山道に沢山落ちています。一ノ森ヒュッテは私達5名だけで(若い女性が一人でテント泊)愛想の良いご主人がもてなして下さる。ヒュッテの庭にも樹齢850年もの五葉松がそびえている。赤トンボが飛んでいたが、虫はいない。キレンゲショウマやシコクフウロが、可愛く咲いている。

翌朝5時前、四国一の日の出の名所と言われる一ノ森(1879m)へ上がって見る。良く晴れていて、雲海も美しいし、山頂高い雲の間から朝日が段々と空を染めて、貴重な時を堪能した。6:30分頃ヒュッテを出発、ここから剣山(1955m)への行程は早朝なので涼しく歩き易い。途中から木道に成っていて一面見晴らしは良好、頂上で記念写真、分岐迄戻り、次郎笈(1929m)へ歩を進める。ここも背の低い笹で一面おおわれている。薄曇り空でなだらかな登山道を気持ち良く歩ける。時折吹く風が心地良い。途中湧き水を汲む。冷たくておいしい。

リフト駅の西島迄下山し、後は時短もかねて尾根道コースで見ノ越を目指す。無事到着。汗を流すべく三嶺温泉へ移動、ここでおいしい四国うどんで遅い昼食、後は一路宝殿へ。

大変充実した剣山山行に成りました。皆さん有難うございました。



■加東神山

- 日 程：8月4日(土)
- 参加者：L 藤本 SL 瀧原 小田 高島 田中(重) 山本(清)
- 行動記録：やしろ鴨川の郷 6:20 発～分岐点(7:00 着)7:05 発～加東神山(8:15 着)8:30 発～本荘墓地(10:05 着)～サギソウ自生地(10:30 着)

★★加東神山で早朝登山を実施(下山後の反省会の議事録)

- 小田 家の近所の山なのに遅刻しました。(少しだけ反省。)早朝登山なら鴨川の郷でお泊りするのもいいのではないのでしょうか。
- 高島 5時の集合でも私は行けます。6人だけの少人数での山行は歩きやすいと感じた。
- 田中(重) 暑い時期の山行なので、倒れそうだった三草山の悪夢の再現にならないかと心配したが、今日はいつものように難なく歩くことができた。
- 山本(清) 早朝の涼しい時間に風も適当に吹いていてよかった。下山時のガラガラの岩は歩きにくい。自生のサギソウが見られてよかった。
- 瀧原 加東神山の登山道は木陰が多く、風が通り抜けて涼しく登れるので夏の登山に向いているかもしれない。
- 藤本 日本列島は命の危険のある危機的な暑さが続く日々、早朝の山行お疲れさまでした。涼しい時間に風の通る樹林帯を歩けたのがよかった。それでも加東神山の登りはきつい、汗が止まらない。下山後の冷えたスイカは格別、スイカ担当の計らいでクーラーボックスに氷といっしょに準備してもらいました、ありがとうございます。サギソウ自生地では本当にきれいなサギソウが咲いていた。下山したとたん強い日差しが差し込み、ものすごく暑かったのに加え、サギソウ自生地を探していたら、すっかりストレッチを忘れていました。(反省してます。)



■初めての山歩き教室終了山行 白山三ノ峰

- 日 程：7月21日(土)～23日(月)
- 参加者：L 砂川(延) SL 須増 島谷 徳本 中村 教室生5名

● 行動記録：

- (21日) JR姫路駅南ロータリー7:00 発－JR加古川駅北ロータリー(7:50 着)7:55 発－さかな街(11:15 着・昼食)11:45 発－杉津PA(12:30 着・休憩)12:40 発－大野市内スーパー・かじ惣(13:50 着)14:25 発－旧鳩が湯温泉(15:00 着)15:20 発－小池キャンプ場(15:50 着)

- (22日) 小池キャンプ場 6:03 発～登山口(6:30 着)6:35 発～山腰邸跡(6:57 着)7:04 発～六本松(8:20 着)8:35 発～剣ヶ岩(10:00 着)10:20 発～三ノ峰避難小屋(12:15 着)12:30 発～三ノ峰(12:40 着)12:45 発～三ノ峰避難小屋 13:25 発～剣ヶ岩(14:15 着)14:35 発～六本松(15:05 着)15:15 発～登山口・下山(16:20 着)16:25 着ー小池キャンプ場(16:30 着)16:45 発ーホテル・フレアール和泉(17:30 着)
- (23日) ホテル・フレアール和泉 9:00 発ー北陸自動車道南条 S A (10:30 着)10:45 発ー三方五湖レインボーライン(12:45 着)13:45 発ーうなぎ屋「源与門」(14:10 着)15:00 発ー西紀 S A (16:30 着)16:40 発ー J R 姫路駅(18:05 着)18:15 発

♣♣「初めての山歩き教室」終了山行 白山三ノ峰に参加して 西江

学生時代、ひるがの高原から、大日ガ岳に登った。目の前に聳える白山の雄姿に圧倒された。

花好きの私にとって、高山植物の宝庫である白山は、憧れの山。ステップアップすれば、手がとどきそうな山だと勝手に思い込んでいた。

45年間、まったく山と縁がなかった私が2年前から近郊の1000m以下の低山に月、1～2回登り始めた。膝や腰の調子が悪い時もあるが、山への気持ちの度合いが生活の中で大きくなってきた。今回の教室にも、思い立ったら実行すべし。この年でもうこんなチャンスはない。テント泊、白山行きの文字に心を動かされ申し込む。

でも、現実再び山に登り始めてから、高低差1000m以上の山を経験しことがない。9時間もの行程を歩き通したことがない。ガイドブックにも健脚コースと明記されている。気持ちが高まり、テントで果たして眠れるか。六甲山は無事下山できたが、足がつりそれ程余力はなかった。不安な気持ちも確かに強い。それに連日の猛暑である。

でも、今まで見たことのない高山植物の花々を見たい。六甲山下山口に下りた時、砂川会長がハイタッチして下さったあの満足感をもう一度味わいたい。気持ちを高めて挑んだ。！！

しかし結果は、剣ヶ岩の数メートル下で断念し下山する。六本松の先、白山山系の山並を眺望し、数種の高山植物を目に留める辺りまでは元気であった。急登が始まり、直射日光を浴び続ける内にエネルギー不足に陥り、身体のバランスも悪くなり、足の運びも力が入らない。意識も朦朧としてくる。下山の余力も考えるとここで引き返すと判断するのがベストだった。

キャンプ場までの下山は、途中両太ももが何度かつり、痛みに耐えた。食物繊維たっぷりの豚汁の効き目か腹痛も。情けなかった。下山はゆっくり、ゆっくりの歩きであった。私の真後ろを歩いて下さっていた会長は、そのペースに終始合わせて下さった。登山口まで本当に見守って下さっているのを背中を感じた。本当に有難い気持ちで一杯だった。感謝。感謝です。その上断念組私達3人に、「自分の足でキャンプ場まで帰ったやん」と認めて下さり、「今年の



暑さは、特別や」と、擁護して下さった。

本当に心遣いは嬉しい限りでした。

でも星降る夜空を、テントから眺めた感動。仲間と、スーパーでの買い物、食事作り、夜のおしゃべり。下調べの図鑑では見なかった高山植物。往路の三方五湖ロープウェイ山上から遠くに眺めた白山系の山々。ご当地有名店のとびっきり美味いというな井。三ノ峰登頂はできなかったけど、満足のいく山行でした。

私の反省点と今後の課題は、山行1週間前から、日々の生活を意識して体調を整えておくこと。

山行前夜、当日早朝は、水分(塩分)をしっかりと取っておく。山筋ゴージャ体操を日課にし、踏ん張りの効く筋力を付ける。そして、近郊の山への山行きの経験を重ね、体力と自信を付ける。と、肝に命じました。そして、機会があれば、リベンジを。

◆◆三ノ峰終了山行を終えて

砂川(延)

今年の「初めての山歩き教室」終了山行・三ノ峰は教室からの参加者が5名と少なく、会員のサポート5名を加えて10名で取り組みました。

私と須増氏以外は女性で少し心配はありましたが、みなさんがしっかり支えてくれたお蔭で無事終了することができました。本隊の三ノ峰登頂からの下山が遅く心配しましたが、無事下山してきました。今年は梅雨後半から気温が高い日々が続き、三ノ峰も厳しい山行となりました。

結果的には4名が途中下山となり、教室の2名とサポート組が三ノ峰への登頂を果たしましたが、大変厳しい山行となったようです。例年教室の終了山行として取り組んできている三ノ峰ですが、3名の教習生が途中で下山は初めての事態でした。

トレーニング山行の六甲・ロックガーデンから風吹き岩、黒岩谷西尾根経由一軒茶屋のコースも厳しい暑さの中、歩き通した実績から三ノ峰は問題なく登頂できるものと思っていました。

確かにベースとなった上小池キャンプ場で900mあまりありますから、すでに六甲の頂上に近い標高となっています。ここから1000m以上も上に登らないといけませんから、少し厳しい状況はあります。今年は六本桧に上がってからの尾根筋でも風がなく、晴天の中で厳しい暑さとなりました。こんなに暑い三ノ峰は無かったことです。

今年計画した日程は去年に比べると1週遅らせた日程としました。去年と同じ週周りにしていたら、大雨にたたられて実施できなかった可能性がありました。しかし、前述のように猛暑の中での山行となったのでした。

去年は六本桧から上、剣ヶ岩までの尾根筋は百合の花で覆われていましたが、この百合は終わってしまっていたのが残念でした。去年はこの百合が尾根を上がる登山道の両側から、歩く登山者に向かって百花繚乱に咲き乱れていたのが、強い印象として残っています。

梅雨の終盤で日程の設定はいつも迷ってしまうところですが、さて来年度はどの日程に決めたものやらと思案するところです。

かつて、この終了山行で利用していた温泉宿「鳩ヶ湯」は経営者が変わり、改装された結果、部屋が個室仕様になり、宿泊料金も上がり利用できなくなりました。上小池キャンプ場からは林道を経由して、かなり離れた宿へ移動しなければならないのが現状です。

今年、休憩で立ち寄ったところ、本館の南に増築工事が行われていましたので、フロントで聞いてみると大広間として活用するための増築を行っているとのこと、来年からは団体も受け入れるようにしたいとの話でした。話を聞いた女将さんは、前経営者・森嶋さんの息子さんと同級生でかつてスキーの指導員をしていたと云っていました。ということは、前の「鳩ヶ湯」温泉のことも良く知っていることになります。来年度から利用できるようになるのか期待したいところです。

