

山行報告

■白毛山から京見山

- 日 程：9月5日(土)
- 参加者：La 砂川(延) SLa 澤田(律) 笹木 佐野 島谷 木村 田中(重)
Lb 松下 SLb 矢根 天野 生永 香川 春本 安田
Lc 尾内 SLc 森本 阿部 泉 小田 徳本 村上
- 行動記録：英賀保駅 9:05 発～才崎橋 9:15～才天満神社(9:30 着)9:40 発～才とんがり山(10:05 着)10:10 発～白毛山(10:45 着)10:50 発～見晴らし台(10:55 着)11:10 発～四塚古墳(11:20 着)～泣き坂峠(11:30 着)11:35 発～京見山(11:55 着)12:35 発～春日神社分岐(12:45 着)～勝山町保育園前(下山・13:00 着)13:10 発～網干駅(13:45 着)

◆“白毛山から京見山”に参加して

天野

9月5日(土)久しぶりの山行“白毛山から京見山”に参加してきました。京見山に登るのは今回が初めてで、JR 英賀保駅で下車するのも初めて！おまけに JR 網干駅から乗車するのも初めてでした。(網干駅のコンビニで買って飲んだビールが美味かった)

“毎日高御位”で鍛えている？ので、近場の山に登るのは余裕たっぷりの筈が暑さで余裕が無くなり“才とんがり山”にはヘトヘトで到着！(高御位山では日差しを避けて裏側から登ってました)給水後は身体と脚も元気を取り戻しての山歩き、蝉の鳴き声に交じって秋の虫の声も聴ける余裕も。

白毛山の電波塔は藤ノ木山から見たら異様な建造物に見え一度正体を確かめたかったので確認出来て良かったです。(当然写メを友人に送りました)

京見山手前の見晴らし台から見た東側沿岸の景色は高御位山からいつも見ている景色の裏側になり興味津々で見えていました。(ここまではまだまだ元気！)

なにぶん京見山は初めてなので目指す京見山はと尋ねたら一度峠まで下りてから登ると着くとのこと。

暑さのためか下りでも体力消耗、峠でシャリバテせぬようゼリー飲料でエネルギー補給し何とか京見山山頂に到着！山頂では景色を楽しむ余裕もなく日陰を探して座り込むあり様。



【B班・見晴らし台】

お昼にと買っていたおむすびも1個しか食べられなかった。(結局シャリバテでした)
涼しい時期にもう一度登りたい山ですが駅からちょっと遠いですね。

(涼しくなれば気に成らないかも)

リーダーの皆様大変お世話になり有難うございました。

高御位山遊会に入会して2年目で何でも遣りたい、見たいので宜しくお願い致します。



【A班・見晴らし台】



【C班・トンガリ山】

◆白毛山から京見山(216m)山行に参加

佐野

9月5日(土)まだまだ残暑厳しい山行となりました!

JR英賀保駅にてストレッチを行い市道を歩いていると、何故か山頂(白毛山)に砦の様なものが立っていた!何??

才天満神社からとんがり山への登りは木々も無く岩場を登って山頂へ行くと、その砦が工事中の鉄塔(幕が覆ってあった)でした。謎は解けた!

見晴らし台への道のりは木々の中、涼しく辿り着くと、東に高御位山、南は薄ら小豆島を見ることが出来ました。

小休憩の後、四塚古墳(整備がされて無く解りにくかった)から泣き坂峠を過ぎ、12:00に京見山に登頂出来ました。

リーダーの方の歩調が私には合っていて、息切れをする事なく登る事が出来ました。ありがとうございました!そこで昼食をとり下山し、網干駅迄市道を歩く事30分車の往来が多く山道を歩くより疲れしました。

■高御位山縦走 (JR 曾根~JR 宝殿)

●日 程: 9月12日(土)

●参加者: La 森本 SLa 尾内 阿久津 天野 生永 内海 小田
Lb 島谷 SLb 安田 笹木 徳本 春本 松下 矢根

●行動記録: JR 曾根駅 8:50 発~豆崎登山口(8:55 着)9:00 発~地徳山(9:55 着)10:10 発~百間岩(10:25 着)10:30 発~高御位山(12:00 着)12:30 発~北山分岐(13:50 着)14:00 発~辻登山口(15:00 着)15:10 発~JR 宝殿駅(15:45 着)

◆高御位山縦走感想文

春本

暑さ指数 (WBGT) : 「気温 : 湿度 : 輻射熱 = 1 : 7 : 2」

暑さ指数は温度よりも、湿度の方が7倍も重要度が高く、同じ気温でも湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、熱中症にかかる危険がある。輻射熱 (日なたの赤外線) も温度の2倍。

9月12日予報は晴れ時々曇りで前日からの大気不安定からわか雨もとなっていた。

前日のリーダーからも紫外線と熱中症嚴重注意のメールで、メンバーは充分な対策を考えていたのに、想定以上の体調に厳しい状況



で、苦しい山行でした。暑さ指数は28℃を越えると嚴重警戒だが、当日は29.2℃でした。

残暑 (この日は残湿か) 厳しい当日、曾根駅を出て入念にストレッチ、豆崎登山口と神戸新聞記事の高御位山遊会設置の標識前での写真は、皆さん笑顔でしたが中盤終盤ではそうではなくなっていました。

コースはうちの会のホームグラウンドで地徳山、百間岩、高御位山頂、北山分岐から太閤岩へ、辻登山口に降りて宝殿駅までとお馴染みな楽勝コースが、休憩が予定回数の2倍、途中下山者も出るようになるとは誰が予想したのでしょうか。

足がつる症状がある方が数名、平静を装っていた私も頂上での昼食後めまいと強烈的な眠気で、リーダーに至ってはズボンの汗の多さが尋常じゃなく出て、ひざ下まで乾かず歩けなく成る程。

これすなわち体温が発汗によって下げきれずに、身体にこもる高体温症とか、血圧低下、筋肉の痙攣などで、どう対処したらいいのか皆考えただろうに。

稜線では爽やかな風で和まされるも、絶えず水分を求め、飲料を飲むために息を止める間も苦しくて意識もうろう、心臓ばくばく、心拍計ウォッチはレッドゾーンでした。

冷たいゼリーや、後半までよく溶けなかった氷をもらったのが本当にありがたかった。

こんな状況でも、辛い症状出ないなんともない方がいるんです。苦しくてハアハアしか言えないときもお話することが出来て、声のトーンも下がらない元気な方が、、、

私を含めみんなは、なぜあんなに元気に声が出るのか考えただろう。

私なりに仮説を立てました、お喋りで体内の熱気が吐き出されて新鮮な空気を吸っている。運動中に息を止めずに吐き続け、腹の底から大声を出して力にする。

逆に私は吸うほうが主体で、やや過呼吸ぎみなのか。

山伏がお経を唱えながら歩く姿、三密でなければ歌を唄うのも一考かなどと思う。

山行は、わいわいと話をしながら楽しくなくては。かたや山行 (修行のやまぎょう) はまたの機会にしたい。

結局、小高御位のみカットして途中下山3名以外やりきって下山。内4名はO将へ。

帰宅しても身体の火照りはすぐに収まらず、乳幼児が眠くなると手が温いのも同じで寝入ってしまいました。

翌日の新聞に高砂荒井中と鹿島中で熱中症搬入とあり、山行当日は5段階中4の嚴重警戒とあったのです。