

山行報告

■「初めての山歩き教室」実技Ⅰ 善防山・笠松山

- 日 程：4月18日(日)
- 参加者：[教室生]A班・北川 高崎 田中 仲田 西村(珠)
B班・西村(裕) 西村(信) 西村(佳) 松本 立花
[サポート]A班・砂川(延) 木村 島谷 藤原(千)
B班・尾内 垣内 佐々木 田中(由)
- 行動記録：善防公民館 9:10 発～善防山(9:45 着) 9:55～大柳ダム(11:00 着)11:10～笠松山(11:50 着)12:10～つり橋分岐 12:35～善防公民館前(13:15 着)

◆報告

砂川(延)

第21回「初めての山歩き教室」は当初2020年4月から実施予定でしたが、コロナ禍の緊急事態宣言が発令され急遽、教室を中止せざるを得ない状態となりました。

今年3月に2度目の緊急事態宣言が解除されたことから、去年申し込みしていた方々を主な対象に再度募集を行い実施にこぎつけた所です。

「初めての山歩き教室」実技1回目、当初の計画では4月17日(土)善防山・笠松山の予定でしたが、この17日(土)が終日雨の予報が出ており、座学初日14日(水)に1日延ばして18日(日)で実施する旨、伝えて了解を求めました。

参加できない方が数名いらっしゃいましたし、サポートのみなさんにも参加できない方が出ましたが18日(日)で実施することにしました。



実技の初日から雨で前日になってからの連絡にも不安がありましたので、晴れの予想ができる日曜日に急遽変更して、山行計画は変更なく予定通りで実施しました。

当日は、幸い良い天気恵まれ善防公民館駐車場に集合して点呼の後、軽くストレッチを行って公民館前の入山口から善防山に出発しました。よく整備された登山道を善防山に上がり広場で休憩の後、尾根伝いに岩尾根の続く馬ノ背を越えて大柳ダムの湖畔に降り休憩、予定では笠松山への尾根西側の谷筋を上がる予定でしたが、前日の降雨もあり、谷筋の足元に不安があったので、一旦林道を古法華にしばらくたどり、南に延びる尾根ルートをとることにしまし

た。この尾根は少し荒れ気味で木の土留めの上り坂で一段が大きくて一汗かき、笠松山手前の東屋に上がり休憩する。

ここまでで、教室のメンバーに落伍者は出ず、皆さん健脚揃いだと思いました。

一旦尾根を下り、登り返して笠松山頂上に至り昼食とする。

下山は東に尾根を下り、クサリやロープのある岩盤を2カ所通過して、つり橋分岐を越え南へ古法華寺前の広場に下山しました。ここに降りたのはトイレが有るのと、少し広場があるので、休憩後、ストレッチを行い、この場所で実技山行を解散としました。

◆初めて買った新品の山靴で

教室生・立花

初めての山歩き教室、第1回目の実技は、善防山からスタートしました。

本当は、17日（土）の予定でしたが、座学の時点で、当日の天気予報が雨だった為、初めての山歩きが、雨というのは、大変だろうという、お心遣いで、一日延期の18日（日）に行われました。日が変わったおかげで当日朝はすっきりした、いいお天気。みんなで体操をして、登り始めました。



初めて買った、新品の山の靴。これは、一週間前に実家から近い、京見山、とんがり山で、足を慣らしておこうと、一度履いて、今日で2回目です。山の靴は、やはりいいなと、わくわくした気分で登りはじめました。

前日に、友達から、馬の背や、鎖がある所もあり、面白いよと、教えてもらっていて、そこに、とても行きたいと思っていたので、実際、馬の背を歩いた時は、とても感動しました。その後、笠松山では、初めて鎖のある山を体験でき、楽しい経験が出来ました。本当に、私にとっては、何もかもが、初めてな事ばかりですが、高御位山遊会の経験豊富な皆さんが、一緒なので、安心して登ることが出来ました。

山は空気もよく、景色もよく、本当に気持ち良かったです。こんなにいい事、もっと早くしていれば良かったなと思いながら山を歩きました。途中、山ガールのような人にも、すれ違い、年齢関係なく、山登りがブームなのだと思います。家に帰って20代の娘に、とても良かったから、一緒に登らない？と、誘ってみましたが、案の定、「いいわ。」と、断われました。が、私がこれから山に行くたびに、山の良さを、じわじわ伝えていったり、私が楽しそうにしている姿を見て、そのうち、山の良さに気がついて、一緒に登れたら楽しいなと思っています。

途中、一瞬、風がきつい場所や、雨が降るのかなと思う時が、ありましたが、山歩き中、暑くもなく、寒くもなく、爽やかな、とても良いお天気にも恵まれました。解散して、姫路に向かって車を走らせたところ、10分もしないうちに、急に激しく雨が降ってきました。少し時間が、違っていたら、びしょ濡れになるところでしたが助かりました。やはり、会の皆さんの、日ごろの行いがいいからだ、嬉しい気分が家へ帰りました。

家に帰ってからも、私の携帯に入った、今日のたくさんの、写真やビデオを見返して、もう一度楽しんでいる次第です。

本当に素敵な一日が過ごせました。この日の計画や、お世話をしてくださった皆様に、とても感謝をしています。ありがとうございます。

■五大山（丹波市）

- 日 程：4月18日(日)
- 参加者：L藤本 SL安田 生永 小田 乙坂 笹木 高島 瀧原 田中(重) 春本 平石 本田 森下 山下 山本(清)
- 行動記録：森のひとときキャンプ場駐車場 9:05 発～五大山(10:55 着) 11:05 発～愛宕山(11:30 着) 11:55 発～美和峠(12:50 着)～鷹取山(13:10 着) 13:25 発～森のひとときキャンプ場駐車場(14:35 着)

◆アップダウンの激しい五大山～愛宕山～美和峠～鷹取山縦走 平石

前日一日中降り続いていた雨も上がり、半ば中止と思っていた山行も決行とのこと。

私にとっては、幸か不幸か？（^ω^）・・・

今日は日曜日、それに早朝ということもあり車も少なく余裕をもって駐車場に着きました。「森のひとときキャンプ場」を予定通りスタートしたけれど、現地は砂防堰堤の工事現場で登山口がわからなくなっていて、はてな？ウロウロしながら登っていると少し進んだところで後方のサブリーダーからアドバイスがありルートを変更して登ることに！すると無事登山道を発見でき、後はスムーズに進むことができました。



それからは五大山まで急登、激下り、急登、激下りのアップダウンの繰り返しが・・・

5回目目で五大山頂上にやっと着きました。先ずは、リーダー自ら100均で買ったばかりの三脚を使ってスマホで集合写真をパチリ！！頂上からの眺望はとても良く、もう一つの五台山もよく見えました。五大山から愛宕山までの稜線の岩稜地帯で楽しみにしていたヒカゲツツジに出会うことができました。今年は花が早く満開の頃は過ぎていましたが、あちらこちらで見かけることができ、それぞれ名残りのヒカゲツツジをカメラに収め、愛宕山へ。ここの愛宕神社でお弁当タイム。その頃から急に寒くなり雨、風、寒さ除けにカップを着ました。

愛宕山からの激下りは、半端なく本格的な激下りで体力的にもとてもしんどかったです。

下ったと思ったら今度は、鷹取山まで急登です。息が上がりそうになるけれど鼻から吸って口から吐くを繰り返すと少し落ち着いてきました。濡れた木の根っこや木の葉は凄く滑りやす



いので、避けながら小股で歩幅を小さく慎重に歩きました。鷹取山頂上到着です。今回の山はどれも見晴らしが良く絶景でした。13時30分予定通り下山開始です。ここからただひたすら激下りの連続です。最後までロープを頼りに下りました。

丹波高原アルペンルート（五大山～愛宕山～美和峠～鷹取山）アップダウンの激しい縦走でしたが、しっかり緊張感をもって踏破出来て良かったです。

す。これで私も自信が付き鷹取山（氷上槍）をクリアできたので今度は、北アルプスの槍に挑戦したいです。無理かなあー？

リーダー凄い経験をさせていただきありがとうございました。

ご一緒いただきました皆様お世話になりました。

《リーダーよりひと言》

2014年の台風11号の爪痕が今なお残る丹波の山を歩きました。登山口ではその修復のため砂防ダムの建設中で登山道が消えていてウロウロ。直前の下見の必要性和大切さを実感しました。

■禿の行者山

●日 程：4月21日(水)

●参加者：L佐々木 SL尾内 上田 黒本 島谷

●行動記録：妙見堂階段下 8:40 発～第一ピーク(9:40 着)9:45 発～P512(10:10 着)10:15 発～行者像(10:55 着)11:05 発～禿の行者山山頂(11:25 着)11:30 発～尾根引き返し点 11:40 発～禿の行者山山頂(11:50 着)12:20 発～下山尾根 300m地点(着)13:40 発～砂防堰堤(13:55 着)

◆禿の行者山、「道なき登山道」

島谷

鹿嶋神社大鳥居前に集合し、1台の車で山行にでかけました。播磨地方中心で現地集合山行が多い中、この雰囲気は久しぶりです。登り口の姫路市夢前町佐中の「妙見堂」石段は、苔むして里のお寺らしさを感じます。高さも角度も歩きやすく、晴天の中「今日の山行もきっと楽しく安全に歩ける」とその時は思いました。が、「登山道」がない。ところどころの古いリボンを頼りに登りますが、とても登山道と言える道ではなく、またかなりの急登です。「よいしょっ」と脚を上へ上へと運びながら進みます。明るい尾根にでても、木々に遮られ眺望はありません。それでも差し込む陽の光は気持ちよく、わずかに垣間見える山々の中から雪彦山と明神山をおしえてもらいました。



ようやく行者像に会えたところが、本日の唯一のハイライト。眺望満点の絶壁に鎮座されている行者様のご立派なこと。錫杖を持たれ、風雪の中でもずっとこうして修験の道を守られている行者様と共に記念撮影です。

禿の行者山山頂上からの下山ですが、それらしい道は、まったくありません。コンパスと登山アプリにより、「ここのはず」と森の中を下っていきました。落ちた木々と枯葉、大きな浮石だらけで歩きにくく、立っているための木も朽ちているのが多いのです。皆、足を滑らせたり、

大きな石や木を転ばせてしまったりしました。極め付けは、自分が滑り転び、自力では直立できない状態で「どうしよう、立てない」となってしまいました。倒れて、踏ん張って落ちそうな体をささえている脚に力を入れたら、間違いなく落ち葉と共にさらにずれ落ちそう。持てる木も石もない。すると、上田さんが「脚、持てい」と私の上に来て下さり、尾内さんが「両手で持つの。」リーダーの指示を受けた黒本さんが私のズボンをもって来て、「せえのっ」とひょいっと自立できたのです。こんな救助の仕方があるのですね、私の経験知がふえました。その後も、道なき道をくだり「あっ」「らくう」「すみません」「大丈夫や」と続き、5人という少人数のおかげで怪我・事故もなく下り終えました。

結果、通った道はすべてリーダー計画どおりの「登山道」でした。

林道で出会った地元のおじさんは山中の立派な行者像を「知らない」と言い、「何ともったいない」と思いましたが、地元の方が簡単にお散歩出来る山ではありませんでした。

雪彦温泉で汗を流し、コーヒー牛乳を飲み、安全山行を終えました。

■三室山（1,358m）

●日 程：5月4日（火・祝）

●参加者：La 松下 SLa 三木（悦） 小田 香川 木下 澤田（律）

Lb 野村 SLb 島谷 垣内 笹木 春本 村上

Lc 尾内 SLc 砂川（延） 木村 須増 吉村

●行動記録：道の駅ちくさ 8:35 発～三室高原 P(9:00 着)9:10 発～登山口標柱(9:50 着)9:50 発～左折地点(10:10 着)10:15 発～山頂(11:30 着)12:10 発～岩場(12:20 着)12:20 発～登山口標柱(13:20 着)13:20 発～三室高原 P(13:45 着)14:00 発～道の駅ちくさ(14:50 着)

◆三室山登山

木下

6台の車で今日の参加者17人がそれぞれの場所から道の駅ちくさに集合。ここから5台の車に分乗し三室山登山口駐車場まで行く。

9時に登山口駐車場に到着した。古い東屋があり先客の車が2～3台停まっていた。

春本さんのリードで登山開始前のストレッチを行う。

9時10分に三室山登山口を A、B、C の三班に分かれてスタートする。幸い絶好の天気恵まれ気分よく歩きはじめることができた。

しばらく林道を登り、その後、植林された杉林の間をひたすらつづら折れに登って行く。

1時間40分から50分も歩いたところから周囲の植生が変わってきて周りの景色を楽しむようになってきた。大岩庭園という小さな看板があり、見ると確かに山の斜面の所々に大きな岩に草がまとわりつき日本庭園の眺めと言えなくもない。



この大岩庭園から少し行くと大きな岩場がありロープや鎖があって、この登山道唯一の難所といってもいい場所だ。全員慎重に登りきる。



山頂近くの登山道には笹が多く、見晴らしもだんだんと良くなってきて頂上に立つ楽しみが膨らんでくる。頂上手前のコルから三線を弾きながら沖縄民謡らしき歌が聞こえてきた。下山途中にその人とすれ違った。手作りの三線を持って登ってきて歌を歌っている。いろんな人がいるものだ。

11時30分、頂上に到着。「宍粟50名山三室山1, 358m」の標識が迎えてくれる。さわやかな天気のもと、遮るもののない360度の展望を楽しんだ。わずかな雪を残した氷ノ山、後山や駒の尾山、遠くに大山まで見ることができた。

頂上で昼食、気持ちの良い時間をすごしてから、来た道を降りた。登りに要した時間は約2時間20分、下りは約1時間40分。リーダーの松下さん、ご苦労さまでした。

登山口駐車場から道の駅ちくさに帰るとびっくり。朝方ガラガラだった駐車場がほぼ満車状態になっている。連休中とあって、コロナ感染防止のための緊急事態宣言が出されているが家族連れで日帰りキャンプに来る人たちであふれていた。

千種町の旧道沿いを通っていると先頭を走っていた砂川会長の車が商店街の共用駐車場に入る。後ろを走っていた車もつられて駐車場に車を止めた。行先は千種羊羹で有名な末廣堂。何でもここの羊羹はおいしいとのこと。ほぼ全員がお土産に購入していた。

すばらしい天気恵まれた、宍粟の山歩きでした。

◆山頂直下に鎖場「それは私の足です！」

笹木

県下の第二高峰、三室山に念願叶って登ることが出来た。登山口までのアクセスが不安だったが相乗りさせてもらったお陰で、青空に泳ぐ鯉のぼりや、今が盛りの山藤を車窓からゆっくり楽しませてもらって感謝しています。

久しぶりに高い山に登るので少し緊張してストレッチをし、気合を入れて出発した。林道を30分程行くと登山口の標識があり、ここから本格的な登山道に入った。参加者17名、三班に分かれ間隔をあけて沢沿いに杉林を登って行った。道はぬかるんでいて水が流れている所もあり、私は破れている左足の靴先を濡らさないよう踏み場を選びながら歩くことに集中した。

20分程登って沢を渡り主尾根に入った。前の人に続いて歩いていたが、「あれ？」登ってきた沢が左下にあり沢沿いに下っているようだ。「なんで？」巻き道だろーかと思いつつ更に行くと、先頭



が折り返してきて間違いとわかり一斉にターンする。沢を渡って少し登ったところに分かれ道があり案内標識がついていた。こちらから見ると正面に見えるが、来た方向からだと背面になりどうも見落としたようだ。A班は正しく登ったようすで姿は見えなかった。

私はといえば、沢を渡ってからは高い所から見る沢の流れに見とれていて分かれ道にも気づかなかった。ただ、沢の所で追い越した登山者が沢を渡らず、向こうからじっと私達を見ていたのが気になっていたが、後から考えると、グループが分かれて違う方向に進んでいくのを不思議に思っていたのかもしれない。

そこからは気を引き締めて、立派な杉の木立が並ぶ急斜面をジグザグに登って行く。急登だけど足に絡む杉枝は少なく、葉っぱの絨毯はふかふかとして歩きやすかった。山頂まであと30分の案内板を見て喜んだのも束の間、直下に急な岩場がありロープと鎖が取り付けられてあった。

岩を挟んで反対側にも登り口があったので私はそちらに回ってみた。とっかかりにオーバーハング気味の岩があり「越えられるか？」と一瞬迷ったが、足を置く場所がしっかりあったので鎖と岩につかまり登ることが出来た。頂上からの展望は360度爽快で、雪をわずかに残した氷ノ山がすぐ近くに、緑、緑、緑の山々の彼方にひと際白く雪をかぶった大山を見ることができた。

12時10分から下山にとりかかる。今度はあの鎖場を下りなければならない。どうやって下りようかと皆が見守る中、会長が足場の段取りを付けようと、シュリングセットを片手に一歩踏みだされたその時、「それ



は私の足です！」とOさんの声。振り向いてみると、会長の手はOさんの足を掴み、それを支えに下りようとされていたのでした。慌てて手を放し照れ笑いの会長さんを見て皆がどっと笑い、一気に緊張がほぐれてそのあとはスムーズに無事に下りることが出来ました。

あとはひたすら杉林を下るだけでしたが、私はOさんの控えめな直球が頭から離れず、道々思い出し笑いをこらえるのに必死でした。

登りおよそ二時間、下り一時間半。爽やかな五月の一日、一時コロナを忘れて、美味しい山の空気を吸って楽しい山歩きが出来満足でした。皆さま有難うございました。