

山行報告

■シビレ山(415m)～丹生山(515m)

＜女性委員会＞

- 日 程：6月12日(日)
- 参加者：L瀧原 SL三木(悦) 尾越 小田 坂本 松本(聡)
- 行動記録：吞吐ダム(9:00着)9:20発～235m地点(9:54着)10:00発～コウモリ谷分岐(10:56着)10:58発～シビレ山山頂(11:30着)11:40発～丹生山山頂(12:30着)13:10発～衝原サイクリングターミナル(13:58着)14:21発～有料駐車場(14:28着)

◆シビレ山と丹生山に登って

坂本

丹生山は友達と一度登ろうと言っていた山でしたが、全然実現していませんでした。家から割と近いのに登っていない山なので、山行募集があった時は「登りたい！」と思い、すぐ申込をしました。

山行の前日は、曇りのち雨の天気でしたが、当日はすごく良い天気になりました。登山口と下山口が遠く離れているので、まず、衝原サイクリングターミナルの近くの有料駐車場に車2台を置いて、又別の車で吞吐ダム登山口へ、ストレッチをして9:20登山開始です。まずはシビレ山を目指します。

メンバーは女性6人、皆さんベテランの方達ばかりなので、少し気おくれしながらついて



きました。晴れているけど風があったので涼しく、木陰に入ると気持ちがよいそんな天気でした。

少し登ると景色がひらけ、三木防災公園が一望でき、その広さにびっくりしました。登山道の脇には、次々とササユリも咲いていてみんな感動、匂いをかいだり写真をとったり。やはり山で見る花はいいですね。この山にササユリが咲いているとは思いませんでした。又、もう少し登ると、私の大好きな明石海峡大橋が大きく見え、雄岡山・雌岡山も並んでよく見えました。

コウモリ谷分岐をすぎ、ひたすら登るとやっとシビレ山山頂です。景色はあまりよくなく木立の中、「シビレ山 465m」の看板があるのみです。少し休んで汗をいれ、丹生山をめざします。昼をすぎお腹がすいてきました。するとまたササユリ、今日6本目のササユリです。いい匂いにほっとしました。

12:30 やっと丹生山山頂、515mの丹生神社につきました。10人ほどの登山者がおられました。待ちに待った昼食、みんな楽しく話をしながらの食事。前方には六甲の山々が連なっていました。

下山は一気に下るばかり、義経道と名がついているとおり、義経が馬で駆け下りたのでしょ

うか。一時間ほどでやっと下りてきたなと思ったら、そこが衝原サイクリングターミナル。朝、来た所です。

女性ばかりの山行でしたが、みんな無事下山することが出来ました。リーダーはじめ皆様ありがとうございました。

■六甲ロックガーデン

＜初めての山歩き教室・実技V＞

●日 程：6月12日(日)

●参加者：[教室生]A班 稲見 江崎 岡田 岡林 奥藤 北川 敷田

B班 白井 松尾 松岡 三木 宮下 宮川 宮本 八幡

[サポート]A班 L 砂川(延) SL 安田 香川 宮本

B班 L 尾内 SL 上田 木村 苦瓜

●行動記録：阪急芦屋川駅 9:10 発～高座の滝(9:55 着)10:05 発～風吹岩(11:05 着)11:20 発～雨ヶ峠(12:25 着)12:55 発～東おたふく山(13:20 着)13:25 発～土樋割峠 13:30～一軒茶屋(14:30 着)14:55 発～石の宝殿 15:10～土樋割峠(15:55 着)16:30 発～東おたふく山登山口バス停(16:50 着)17:08 発一阪急芦屋川駅(17:25 着)

◆初めての山歩き教室にサポートとして参加して

香川

今年の教室は姫路地区での開催で、私も実技山行に参加したいと思っていました。今回の六甲山のサポートは、姫路地区の会員限定となっており同期のNさんと山電網干から一緒に行くことにしました。

6/12は朝から快晴で、阪急芦屋川駅北側広場に集合、以前の賑わいが戻ったかのように登山者でごったがえしていました。

教室生15名とサポート7名で2班に分かれてスタートしました。芦屋川を右手に見ながら気持ちよく進みます。高級住宅街を抜け舗装された坂道を登り、ロックガーデン茶屋前でストックを持っている人は用意、「キャップをはずしてね」と砂川会長の助言がありました。

高座の滝で涼をもらい、岩を登り、ちらほら緑の向こうに阪神間の街並みや大阪湾が見えてきて巨岩の風吹岩に到着。私は花崗岩の奇岩に登って童心に帰りました。

Uさんいわく、「あんた 高いところが好きやな～」えへへ、Uさんと前にご一緒させてもらった槍ヶ岳の穂先のことが思い出されました。

雨ヶ峠に12時25分に到着。スタートから約3時間どなたも遅れる事無く順調でお昼ご飯を摂りました。

爽やかな風が吹き、笹原を歩きました。ここは以前ススキの草原だったそうで、再生活動をしていると看板がありました。徐々にマイナーな道になり一軒茶屋に到着しました。そしてオシャレな建物のトイレ前で休憩。あーここから三角点の山頂に登りたかったです。でもコース



にはなく断念しました。

曲がりくねった車道の隅を歩き、トンネル辺りから足がつる教室生がでましたが、即お塩をなめてもらって回復されました。そして土樋割峠を下り、砂川さんと握手をしました。教室生と同じく達成感いっぱいでも嬉しかったです。途中、紅ウツギ、ハクウツギ、可愛いコアジサイにも出会えました。

今回欠席の生徒さんを入れて25名、氷ノ山山行で終了です。長時間の山行でしたが、噂通り皆さん健脚なので、ぜひ入会されて土曜トレの朝日山でトレーニング等々一緒にしたいものです。

そして六甲山は、駅から近く緑あり滝あり岩あり展望良く登りがいのある山ですね。個人的には一度山頂から有馬温泉に下り、お湯に浸かりたいです。

予定より帰宅が遅くなりましたが、楽しい一日でした。同行の皆様ありがとうございました。

◆みんなで楽しく六甲山

教室生・白井

梅雨入り前のさわやかな朝。

阪急芦屋川駅からスタート。住宅街を歩いているといつの間にか山の中。「ロックガーデン」「高座ノ滝」「風吹き岩」・・・懐かしい響き。小学生の頃、母や近所の友達家族と登った記憶が。岩を登ったり、階段道、なだらかな道、急な下りを繰り返す。

雨ヶ峠で昼食。まだまだ先は長い？東おたふく山を過ぎた辺りから、下山用の体力も気になり、だんだんと疲れが。

一軒茶屋に着き「到着！！休憩」の声を聞いた時は、ホッとして、足りなくなった水分も自販機で購入し、お洒落で綺麗なトイレの広場で休憩。

・・・アレ？「六甲山最高峰」の山頂標識は？？リーダーに尋ねると、山頂はあと200～300m先らしく、今回は山頂には行かず、ココから下山との事。「六甲最高峰」で写真が撮りたかった私は、大袈裟で、比べものにならないけど、内心、エベレスト登頂を目前にして撤退する気持ち。集団行動なので、ひとりで行くわけにもいかず、下山。

芦屋市と西宮市の市境のあるトンネルや山道を通り、土樋割峠から、東おたふく山登山口まで行き、そこから、バスに乗車。

帰宅して、行動計画の地図を改めてよく見ると六甲山山頂には初めから行かない計画でした。「六甲最高峰」には、いつか再挑戦してみたいです。

みんなで六甲山に登り、無事に下山できて感謝。



■六甲山 風吹岩～七兵衛山

●日 程：6月19日(日)

●参加者：A班 L尾越 SL野村 生永 小田 乙坂 兼本
B班 L三木(悦) SL尾内 黒本 佐野 春本 宮本

●行動記録：阪急芦屋川駅 9:00 発～登山口(9:20 着)9:25 発～会下山遺跡(9:35 着)9:40 発～蛙岩(10:00 着)10:10 発～風吹岩(10:45 着)11:00 発～横池(11:15 着)11:55 発～七兵衛山(12:20 着)12:40 発～打越峠(12:50 着)13:00 発～山ノ神(13:15 着)13:30 発～岡本八幡神社(13:55 着)

◆高御位山遊会 山行デビュー

宮本

今回初めて高御位山遊会での山行に参加させていただきました。入会して5か月。土曜トレや「初めての山歩き教室」での山行には参加していましたが、会の山行に参加する自信がありませんでした。意を決して山行申し込みをしましたが、当日まで「ばてないか、歩くのが遅くて迷惑にならないか、熱中症にならないか」等心配ばかりしていました。しかし集合場所でメンバーの方に迎えられ、ホッとした気持ちになりました。

住宅街の急な坂を上り、登山口の前でストレッチをし、いよいよ登山道に入ります。

先週に「初めての山歩き教室」の実技山行で、風吹岩へロックガーデン経由で行きましたが、今回は別ルートで風吹岩へ行きます。途中二千年前の弥生時代の高地性集落跡の「会下山遺跡」や、カエルと言われればカエルに見えなくもない身長以上の大きさの「蛙岩」を通過し、登山



道は歩きやすく、道中出会った登山者は数組(先週のルートでは登山者と出会うこと多々)、そして風吹岩に到着。そこは先週と同じように大勢の登山者と数匹の猫でにぎわっていました。

風吹岩でしばらく休憩した後横池へ。かわいらしい睡蓮が池いっぱい咲いていました。そこで昼食タイムとなり、睡蓮を見て心が満たされ昼食でおなかも満たされ、穏やかな時間を過ごしました。

午後からは太陽が出てきましたが、森林が多かったので直接日差しが当たることはあまりなく、登山道も歩きやすかったです。

462メートルの七兵衛山に到着。たくさんの登山者が休憩されていました。山頂は日陰になっており樹木の幹で作られたたくさんのベンチが設置されていました。眺望は抜群。市街地と海がドーンと見え、時折心地よい風が通り抜け、休憩には最適の場所でした。この素晴らしい休憩場所での素晴らしい景色。日々の忙しさから解放され。登山ができることの感謝、皆さんと一緒に過ごしてもらえたことの感謝、などなど感じながら、このままずっと景色を見続けたらいいなと思っていたら、リーダーさんから休憩時間の延長を言われ、しばらく幸せな時間を満喫しました。

下山道は森の中を通る気持ちいい道。日差しが遮られ森林浴にはぴったりでした。とても整備された道で、所々七兵衛山の山頂でみたような木の幹で作られたベンチが作られていたり、

そのほか木の枝やツルで作られた柵があったりしました。神様がまつられている祠やお地蔵さんもいらっしやって、見守られながら無事下山できました。

リーダーをはじめメンバーの皆さん、ありがとうございました。

これからも積極的に山行に参加していきたいです。



■「初めての山歩き教室」終了山行 氷ノ山

●日 程：6月25日(土)～26日(日)

●参加者：[教室生]稲見 白井 江崎 岡田 岡林 奥藤 菊川 北川 小林
敷田 柴田 田中 松尾 松岡 松田 三木 宮下 八幡
[サポート]L 砂川(延) 尾内 安田

●行動記録：[25日]鉢伏高原①(11:40 着)12:45 発～高丸山(13:20 着)13:20 発～鉢伏山(14:10 着)14:30 発～鉢伏高原②(15:25 着)15:40 発～民宿・やねや
[26日]民宿・やねや 6:05 発～東尾根登山口(6:15 着)6:30 発～東尾根避難屋(7:07 着)7:15 発～神大ヒュッテ(8:45 着)9:20 発～氷ノ山(9:55 着)10:30 発～氷ノ山越(11:35 着)11:45 発～地蔵堂(12:50 着)13:00 発～登山口②(13:50 着)14:20 発

◆終了登山を終えて

教室生・北川

座学に始まり実技+一泊二日の終了登山と盛りだくさんの初めての山歩き教室でした。

最初は初心者なのに六甲山や氷ノ山登れるかな？と不安いっぱいでしたが、少しずつ経験や失敗を重ね自信をつけながら無事に終了登山を乗り越えることができました。

鉢伏高原は今までの登山とまた違い清々しい緑の景色を満喫した後、宿では美味しいお料理と奥藤さんの美味しいお酒まで頂き今迄話をしたことが無かった方々とも楽しく話をして盛り上がり、その後は部屋でも女子会ミニ宴会もしました。

2日目朝5時起床、少々二日酔いで不安を抱きつつのスタートでしたが、登山道から見える広々と見晴らしの良い緑や木々の景色に感動し、頂上までの道のりは長かったですが励まし合い楽しみながら登ることができ、下山は木の根や鉄筋・土に隠れた岩に注意しながら慎重に進みゴールすることができました。

特に実技の中で感じたことは

・チームワーク…1人が早すぎても遅すぎても全体のペースを乱すことになり、また前後の人と注意しあいながら、チーム全体のことも考えながら前に進んでいくものだと実感。

・計画…初めて山行計画の存在を知りました。そして役割分担・食事・リスク対策・山行記録など、教室に参加するまでは単純に山に登るだけだと思っていましたが計画や準備など重要



性を知る事ができました。

・危険…テレビのニュースでよく聞く遭難とか滑落で死に至るケースは高山での話と聞いていましたが、低山でも起こりうる特に下山中に多い事を知りました。今回の氷ノ山の下山約1時間後のグループの1人が木の根や岩に足を取られて100m下に滑落し亡くなられたと聞きゾッとしました。同じルートかどうかわかりませんが、確かに危ないなと思う個所は沢山あり、リーダーの会長さんが「ここは危ないよ」「ここは滑りやすいから気を付けて」と都度声をかけて頂いたからこそ無事下山できたのだと改めて思いました。マダニなどの対策も登山するからこそ対策が必要と、まさに登山は命がけ…屋内や競技場などで行うスポーツと違い自然という危険とも向きあいながら、また登山時だけではなく日常生活でも必要な水分・栄養補給の仕方や温度調節のための服装についても大変勉強になりました。

登山の楽しさ素晴らしさ、そして超初心者でも登れるという勇気と希望を与えていただいた会長様並びに会員の皆様に心より感謝申し上げます。

◆兵庫の屋根 鉢伏・氷ノ山登山

尾内

今年のはじめての山歩き教室は、25名の教室生を受け入れ、6月12日の六甲ロックガーデン山行を最後に、座学5回実技5回を無事に終了して、いよいよ昨年と同じ場所での終了山行の時を迎えた。

朝、福崎町の3人の教室生を乗せて播但道を走る。会長運転のレンタカーは、後続の私の運転を気遣ってゆっくりと走行。山に囲まれた播州路、そして但馬路へと進むにつれて気持ちが高まる。会長はさすが、今宵の宿やねやさんにご挨拶に寄ってから、鉢伏山駐車場に入っていく。

高原のみどりはまぶしく心が癒される。昼食は、鉢伏山の麓で摂り、ストレッチのあと、会長先頭に、鉢伏山まで、小代越、高丸山を経て、ゆったりと登っていく。花や鳥の囀りに元気をもらい、昨年とは時期が1か月早いだけに、開花の変化も楽しめた。頂上は風が強く肌寒いくらいであったが景色も眺望も素晴らしい。

下山はスキー場の中を気持ちよく降りて行く。無事に1日目を終えて、汗を流しに宿に急ぐ。

楽しみにしていたやねやの女将さんとの再会、何事にも優しく笑顔で受け止めてくださる。あ〜、今年も来てよかった。鴨、猪豚、鴨と鶏のミンチ、三種の肉が入った名物鉢伏鍋に舌鼓、差し入れの奥藤酒蔵の美酒をいただいてみんなほろ酔い気分、今回の参加者21名和気あいあいと時の経つのも忘れて、今まで行った山の事、行きたい山などを語り合う。

2日目、いよいよ氷ノ山登山、美味しいお弁当と香ばしい麦茶をザックに詰めて、もちろん、おかみさんの優しさと心配りも胸にしっかり秘めて6時に宿を出る。

宿からかすかに望める氷ノ山の頂上小屋を確認して、教室生の中には不安そうな顔も、登れるだろうかと言われるが、今年の教室生も健脚ぞろい、心配はご無用。

氷ノ山へは東尾根登山口から入っていく。登山道は六甲ロックガーデンに比べるとずいぶんと歩きやすい。あと何キロの標識もありがたい。そして、ブナ林は気持ちよく歩けた。

神大ヒュッテで遅めの朝食、もうここまで来れば、





頂上までもう一息1キロ30分、赤い避難小屋が見えた時には、みんなほっとする。頂上で拍手とタッチで迎える。みんなの笑顔が嬉しい。頂上からは、昨日登った鉢伏山、日本海、大山は雲の中なので想像の世界。いつものように頂上で集合写真を傍らでお弁当を食べてらっしゃる方をお願いして撮ってもらう。氷ノ山も風がきつく、長くいたいけど落ち着かない。早々と下山開始。

下山は、長く急な下りが続くので、細心の注意が必要である。その都度声をかけ合って下山する。氷ノ山越え、地藏堂で休憩をとり、最後の小豆ころがしは、一方が崖っぷちさらに注意が必要である。不動の滝、布滝を経て、みんな無事に下山し、親水公園に到着、安堵する。

朝、駐車した東尾根登山口へレンタカーを取りに行く。途中、偶然にも頂上で写真を撮ってくださった男性が林道を下山されていたので、会長は、お礼を兼ねて車にピックアップされる。やねやさんに再び寄って入浴とゆっくり休憩をさせてもらう。

私たちの下山直後、同じルートを下山中に同じようなパーティに事故があった事を翌朝の新聞で知る。無事に下山できたことに改めて感謝である。

教室生の兵庫県最高峰1510mの氷ノ山に登頂できた喜びと達成感。そして、入会してもっといろんな山に挑戦してみたいという言葉と意欲に今年の山歩き教室の苦労も吹っ飛ぶ。これからは、会員として一緒に山歩きができることを期待、楽しみにしている今日この頃である。

■置塩城跡と蓮苑

＜ゆっくりリズム山行＞

●日 程：6月29日(水)

●参加者：L島谷 SL徳本 阿部 小田 黒本 坂本 野村 春本 矢根 和田

●行動記録：櫃蔵神社(9:30集合)～登山口9:45発～9丁目10:15発～18丁目茶室跡10:50発～三の丸～二の丸～本丸跡(11:15着)12:00発～登山口(12:50着)一蓮苑(13:15着)

◆置塩城跡の思い出

阿部

6月29日は誕生日なので、記念に前から登りたかった置塩城跡にワクワクして申し込みました。梅雨も明け登山当日は今年初めての熱中症アラート発令の日。暑さを覚悟して登り出しましたが、周りが木に囲まれていて直射日光を浴びずに、又登山道も良く整備されていて1丁・2丁と表示も目標となり、汗もそれなりに出ましたが、5丁で小休止、9丁で休憩。あと半分もあると思っていましたが、リーダーが本当にゆっくり登って下さり気持ち良く18丁目迄行けました。頂上は広くて三の丸・二の丸・本丸と歩き、景色も大塩方面や白毛山、書写や明神山も良く見えました。おにぎりを食べ始めたその時に事件が起きました。途中でヒルを見かけましたが、Hさんの首に3か所噛まれていて、出血していました。6人位の方に囲まれて、リーダーとKさんが、手早く処置をし始めました。Nさん



が持参していたポイズンリムーバー(蜂対策で会で用意)で血を吸い出し、消毒して、テープを貼り大事に至らず良かったです。因みに足にも1ヶ噛まれていましたが出血は止まっており痛みも無いようでした。今回は、城跡のロマンと“ヒル”と言う現実の恐ろしさを実感した山行でした。

リーダーを始めご一緒した方々に、ゆっくり登って頂き、感謝しています。有難うございました。

◆置塩城跡と蓮苑

和田

梅雨明けの炎天下の山行で、今日一日身体が持つまいなという気持ちで家を出た。かつて夢前町に住んでいたの近く蓮苑は過去2回訪ねたことがある。が、置塩城跡は行ったことが無かった。9時半集合となっていたので少し早めにと思い、8時10分に家をでた。現地駐車場着が9時10分だった。駐車場から道路を挟んで向かい側が櫃蔵神社である。登山口はそこからすぐ近くで、いきなり山の中への登りになっている。が林の中で涼し気である。私はLの後ろについた。Lは超ゆっくりペースである。林の中なので涼やかであるが、勾配はそれなりの登りになっている。誰かがヒルにくっつかれたと言っている。登ってゆくと三の丸だの四の丸だのとまるという場所が幾つもあり少し広い場所になっている。そこはかつて建物があつたのだろう。平で少し広い。頂上は城本体があつた場所だろう。広いが、今は草とばらばらと伸びている木々である。見晴らしは良い。昼食後下山した。事前にLから登る山も小さく距離も短いので私の息切れに合わせて休憩を取りながらの歩きでOKと言われていた。実際に何回か休ませてもらいながら歩いた。次の蓮苑は暑かった。久しぶりに山行に参加できたなという気になれた。



■高森ボランティア報告

- 日 程：6月18日(土)
- 集合場所：時間：市ノ池公園みどりの相談所前・午前9時
- 参加者：阿久津 上田 内海 尾内 大谷 佐々木 島本 荘所 砂川(延) 瀧原 春本 待場 三木(悦) 村上 森下 山本(正) 和田

報告：荘所

本日の高森ボランティアは参加者17名でした。

作業場所は市ノ池公園キャンプ場奥の登山口から、鉄塔を経て尾根に上がる岩盤の手前までの登山道の整備作業と草刈りを実施、歩きやすくなっています。

終了後は、土曜トレを裾野の遊歩道と高御位山で実施して終了しています。