

# 山行報告

## ■納山会 多紀アルプス 御岳・小金ヶ岳・高城山

●日 時：12月10日(土)～11日(日) ●参加者：22名



## ■御嶽コース

●日 程：12月10日(土)

●参加者：L 砂川(延) SL 佐々木 阿部 泉 上田 大谷 河合 砂川(美) 田中(由) 仲田 藤原(浩) 松下 吉村

●行動記録：奥畑分岐(10:24着) 10:39発～後戻り 11:25～尾根への分岐点(11:41着) 11:45～御嶽道標 12:19～火打石分岐(昼食 12:35～12:55)～鳥居堂跡(13:20着) 13:25発～クリン草群生地 13:46～大岳寺跡(13:50着) 14:00発～石室 14:10～御嶽山頂下(14:40着) 14:50発～御嶽山頂(14:55着) 15:00発～御嶽山頂下(15:05着) 15:15発～大峠(16:00着) 16:15発送迎バスで宿へ

## ◆納山会山行ゆっくリズムで御嶽に登る

泉

久しぶり2回目の納山会参加です。迎えに来てもらった新たんば荘のマイクロバスに乗り込

み、気持ちよく挨拶して出発。ところが運転がとても個性的なドライバーで直ぐにダウン車酔いをしてしまい、奥畑分岐の【御嶽道】案内板の所で降車した時はへろへろでした。澄んだ美味しい空気を一杯吸い込み準備体操をしたら楽になり安堵。登山口へと歩き始めると地元の人々の気になる言葉が…「山道は荒れて新たな沢が出来たりしているよ」との事、不安になった。しかしリーダーの「まあ、行ってみますわ」の言葉に覚悟して付いて行きました。細い沢沿いに進み登るほどに足元はぬかるみ滑りやすく、頼りになる幹も無く慎重に足元を踏み固めながら大分頑張って登って行ったがGPSの示す道とはどうやらズレているらしく来た道を200mほど引き返す判断。尾根に上がれそうな所まで戻り少し急登すると平坦な尾根に出た、良かった。里山はリボンの印も無く道迷いの危険性がある事を再認識した。遅れを取り戻すため昼休憩は先送りにして歩きました。開けた場所で昼食をとり元気になって御嶽を目指しました。13:20頃鳥居堂分岐を過ぎ、クリンソウ群生地地の標識を通過30分程で大岳寺(みたけじ)跡に着く。看板にこの寺は『平安末期～室町末期に新金峰山寺大岳寺(しんきんぷせんみたけじ)と称し丹波修験道の中心で一時は奈良吉野大峰山よりも栄えたと言われています。文明14年(1482)の始め、本山の大峰から登山の催促があったにもかかわらず応じなかったため怒った吉野の山伏ら300人によって滅亡させられた。』と表記されてあった。そこから先は岩場もあり約50分程で山頂に(^o^)と思いきや、三角点は別の場所だと聞き移動。15時前みたけ(三嶽・大岳・御岳・御嶽)に登頂、みたけは色んな字が充てられてました。頂上辺りで小金ヶ岳～御嶽コースのB班と出会うはずが、会えずに大峠峠に向けて下山始めた頃B班の皆さんの声が聞こえてきて出会えました。時間的に遅くなったので、B班も御嶽登頂後に引き返して大峠峠のPで待機の宿のバスでAB班一緒に帰る事になりました。全員無事に宿に着き夕食のぼたん鍋に舌鼓。私は翌日も八上城趾に参加する為、準備をして早々と爆睡でした。翌日の城趾も快調にほぼ標準タイムで予定通り下山でき楽しい二日間の山行でした。皆さんありがとうございました。

## ■小金ヶ岳から御嶽縦走

- 日 程：12月10日(土)
- 参加者：L尾内 SL須増 生永 笹木 坂本 佐野 田中(重) 春本 森本
- 行動記録：小金口(10:30着)10:40発～登山口10:58発～福泉寺跡(12:00着)12:03発～小金ヶ嶽(12:48着 昼食)13:10発～大たわ(14:15着)14:22発～三嶽(15:25着)15:37発～大たわ(16:15着)

## ◆小金ヶ岳から三嶽縦走に参加！

佐野

3年ぶりの納山会！2度目の参加させて頂きました。

高砂を8:30に出発しトイレ休憩無しに小金口登山口に降ろされましたが、幸い“いわや”さんでトイレをお借りし登山する事が出来ました！(ホッ、、、)

小金口 11:00 出発し直ぐにSさんが野いちご発見！小ぶりですがいただくと美味しかったです♪福泉寺跡に12:05に着き広々とした跡地に立て札があり、「平安時代の終わり頃建てられ、大峰山の竜泉寺に対抗して命名されました。建物は観音堂と僧舎5棟ありましたが、1482年に大峰山僧兵の襲来によってすべて焼かれた」そうです。



お昼になりましたが、景色の良いところで、小金ヶ嶽(725m)に 12:50 に着いたところでお昼を頂きました。

おおたわまでは岩場や鎖の険しい所を降りて行き、駐車場でトイレを済ませ、これで終わりかと思いきや再び三嶽に登り余り整備のされてない木段の急坂を登り、頂上には 15:25 に着きました。前回登った時の雨上がりで幻想的な景色を思い出しました。

おおたわ駐車場 16:00 頃に出て新たんば荘に帰

り美味しいボタン鍋を頂き 1 日の疲れが飛びました。

2 日目は山には登らず、篠山市内の散策・買い物を楽しみました。今回は新たんば荘にて全員でお昼ご飯を頂き帰路へとつきました。

コロナ禍での 3 年ぶりの納山会でしたが、無事終わることが出来ました。お世話頂いた役員の皆様と迎えに来て頂いた新たんば荘の方に感謝です。ありがとうございました。



## ■高城山（八上城跡） 4 6 2 m

●日 程：12月11日(日)

●参加者：L尾内 SL森本 生永 泉 上田 河合 坂本 須増 田中(重) 藤原(浩)

●行動記録：駐車場 9:00 発～八上城跡(9:50 着)10:00 発～藤ノ木坂分岐 10:20 発～弓月神社口(10:45 着)

## ◆高城山（八上城跡）4 6 2 m 山行に参加して

藤原(浩)

2 日目（納山会）は、市内散策組と登山組に分かれ 8 時 30 分に宿舎を送迎車で送られ出発しました。我々登山組は 9 時前に高城山登山口に着きました。

厚い雲に覆われた曇り空の中、山頂八上城跡へと登頂始めました。主膳屋敷跡前を通りヒノキ樹林の中一路山頂へと向かいました。途中伝下の茶屋丸一伝中の壇一伝上の茶屋丸一右衛門丸跡を通り三の丸へと階段の多い登山道を歩きました。その間、篠山自然会の方々作成の樹木名を記した名札を数えながら……。印象的なのは、ヤブツバキ群生地を通過した所に、見事なヤブチバキと樹周囲 1 m はあろうかと思われるヒノキ大樹が保護されていたことです。

心配していた天候も山頂に近づくにしがいい青空が広がり始め快適な山行になりました。三の丸跡には周辺の山脈・山城標示板があり、それを見ながら感慨にふけました。山頂には 10 時前に着き記念写真を撮りました。又、八上城跡の案内板には、城の変遷についての掲示が有



り城にまつわる歴史を思いめぐらせました。下山は、朝路池・野々垣市の谷コースを伝蔵屋敷―伝池東番所を通り藤の木坂分岐から、はりつけ松跡―伝馬駈場―芥丸跡を通り弓月神社登山口へと下山しました。全員無事下山して昼食場所に着くなり雨模様となり、本当にラッキーな山行でした。



尾内リーダーの素晴らしい山行コースの選定及び参加者皆さんの御協力により有意義な山行ができましたことに感謝しながら終了しました。有難う御座いました。

## ■六甲・芦屋地獄谷アイゼントレーニング

## ＜アルプ山行＞

- 日 程：12月18日(日)
- 参加者：L竹内 SL尾内 福田
- 行動記録：芦屋川 8:58 発～高座の滝(9:18 着)～地獄谷(9:27 着)9:45 発～万物相(11:02 着)11:17 発～荒地山(12:19 着)12:40 発～高座の滝(13:40 着)～芦屋川(14:01 着)

## ◆雪山に向けて地獄谷でアイゼントレーニング

## 尾内

今日は、雲一つない絶好の登山日和です。阪急芦屋川駅北広場は、日曜日とあって登山者でいっぱいです。参加者は、予定の6人から3人に減ってしまいました。アルプの山行はいつもうまく登れるか心配で不安ですが、さらに緊張度が増します。

9時前に広場を出発。芦屋の住宅街を抜け茶屋を通り高座の滝から少し進んだところで一般道から外れ谷の方に降りて、広場でアイゼンとヘルメットを装着し、ピッケルを使って9時45分地獄谷に入って行きました。地獄谷はバリエーションルートで登山地図では破線で表記されたコースです。ここでも、多くのハイカーで賑わっています。アイゼンを装着している人、そうでない人、それぞれ自分の目標に向かってトレーニングされているのでしょうか。難儀する所では渋滞も起こっています。しばらくは大きな岩だらけの沢、滝を直登して行きました。アイゼンを付けた足元は岩場で濡れていて滑りやすくなかなか思うように足を運ぶことができません。前の人の手と足を置く位置を確認しながら、踏ん張って登って行くのですが、それでも足が上がりず困っているとリーダーが左に足を置いてと指示してくださり、なるほど、うまく登れました。堰堤の手前で地獄谷は終わり、山側に入って



行きますがホッとする間もなく急登で、ここからもまだまだ岩場が続き、おまけに踏み跡や登山道がいっぱいあって進むルートがわかりにくい。リーダーはその都度、地図で確認して目的地に向かって進んで行かれます。

11時過ぎに万物相（ばんぶつそう）に到着。万物全ての様相を表現するという万物相侵食された花崗岩が切り立ってできていて不思議な形です。眺めもよく芦屋、西宮、尼崎、大阪の市街地や大阪湾が眩しく気持ちが和みます。ここでアイゼンを外して一息つきました。

しかし、まだ、難所の鎖場、木のはしご、岩梯子があり、新七右衛門というくぐり岩ではザックを背負ったままでは通れないのでザックを取ってもらってくぐって行きました。

12時20分無事に荒地山に到着。ここで昼食。しかし、風が強く冷たく、ゆっくりとしていられませんでした。早々と下山。登りは大変でしたが、下りは高座谷方面に沢をまいて降りたので、早く1時間で高座ノ滝まで下山することができました。

今冬の雪山に向けて充実した楽しいトレーニングができました。ありがとうございました。  
蘇武岳、氷ノ山、大山に期待が膨らみます。

## ■金城山（西脇市）

●日 程：12月18日（日）

●参加者：L藤本 SL野村 生永 稲見 坂本 瀧原 立花 仲田 松本(聡) 山本(清)

●行動記録：高松霊園 9:15 発～四天王石(9:35 着)9:40 発～金城山(10:55 着)11:20 発～金城峠(12:10 着)12:15 発～金城谷(13:05 着)13:15 発～高松霊園(13:30 着)

## ◆金城山（古高松）山行をおえて

稲見

私の実家は西脇市で、小学生の頃金城池までハイキングした事があり、水の透き通った綺麗な池で、昼間でも静かで少し寂しい様な場所と記憶しています。

当日 高松霊園に集合。ストレッチを終え出発。始まりは整備された道で、聞いていた程の道ではないと思ったのは最初だけでした。

池の淵を通り超えたあたりから、足元はシダで覆われ見えず、木の根があったり石ころがあったりで、足元に気をとられていると倒木やいばらの木が出ていたり、屈んで通っているとリュックに引っ掛かったりとかかなり険しい道でした。又、山頂前付近は急勾配できつかったです。四天王石を見て11時頃山頂へ。

梵字を刻んだ石盤があり、山頂は木が覆い茂っていて眺望は見えず、昼食をとって11時20分頃再出発。少し下った所で記念撮影。天気も良く綺麗な尾根が見え南側に瀬戸内海、東側には三草山や大坂山が近くに見えて最高の眺望です。

そういえば小学生の頃





初めて雲海を見たのもこの山だった事を思い出し、ちょっとした懐かしさもありました。

下山は沢渡箇所があったり、日中日陰の場所も多く、霜柱も見られました。

金城池へ到着。小さな頃見た風景はなく、水上ゴルフ場になっていたのはびっくりで、少しがっかり。

最後に長明寺にある源頼朝の鶴(ヌエ)退治像を見学して出発点高松霊園まで帰ってきました。

いつも明確な登山道ばかりを登ってきましたが、こういう山登りもあるのだと思い貴重な体験をさせて戴きました。足元が見えない所に踏み入れるのは大変勇気がいる事だと思います。私は後の方なので安心して歩けましたが、またこれからもいろんな事 体験・勉強していきたいと思います。

企画して下さった皆様ありがとうございます。

## ■クリスマス山行 六甲・山寺尾根から摩耶山



●日 程：12月25日(日)

●参加者：L砂川(延) SL尾越 SL三木(悦) 生永 小田 佐野 島谷 田羅間 苦瓜 春本 待場  
松本(聡) 村上 森本

●行動記録：阪急六甲駅 9:10 発～護国神社(9:25 着)～柚谷入口(9:40 着)9:50 発～  
摩耶山(11:40 着)12:15 発～ハーブ園分岐(13:45 着)～ハーブ園(14:00 着)14:15  
発～新神戸駅(15:00 着)

## ◆3年ぶりのクリスマス山行

小田

今季最強のクリスマス寒波襲来で、2日前の我が家の周りは薄っすらと白くなっており、日中でも雪がひらひら。六甲山は雪大丈夫だろうか・・・?と心配しているとリーダーから念のため軽アイゼンを装備にに入れておくように連絡があった。アイゼンの付け方も練習して、寒さ対策万全で集合場所の阪急六甲駅に向かった。

当日は天気恵まれバス道を歩き出すとすぐに身体が温まり、暑くなってきた。護国神社でストレッチをするからその時に衣服調整も出来ると思っていたら、アレレ！神社は素通りです。「ここでストレッチされないんですか？」と心の中で呟きながら、急勾配のアスファルト道を長峰橋まで30分歩きやっとなストレッチ。

ここから山道に入っていきます。急な登り坂の突き当り杣谷堰堤で「徳川道」と「山寺尾根」に分かれる。私たちは左側の道「山寺尾根」へと進む。落葉した木々の間から少し光が差し込むが鬱蒼とした感じで薄暗い。落葉で滑らないように気をつけて歩く。マイナーな道なのかほとんどすれ違う人はなかった。3年前のクリスマス山行でも同じ道を歩いているのにあまり覚えていない。摩耶山掬星台まであと300mの所で小休憩。ここから最後の登りは、急勾配の階段が続ききつかった事を思い出した。その階段をなんとか登りきってやっとな摩耶山掬星台に到着した。登り始めてから1時間50分。いつもはクタクタなのにゆっくり歩いて下さったお陰でしょうか疲れは無かった。

掬星台で昼食と記念写真を撮り、六甲全山縦走路の天狗道・稲妻坂を通過して新神戸駅まで下山です。この道は人気の登山道なのか大勢の方が登ってこられてすれ違いが大変でした。昼食時に寒かったので身体が冷えたのか指先が冷たくなってきたので、厚手の手袋に代え、前にテレビで腕をグルグル回せば血の巡りが良くなると聞いたことを思い出して、グルグル回すとすぐに戻った。途中ハーブ園での小休憩。クリスマス一色に包まれステキでした。今日はクリスマスなので、いつもよりカップルが多く、山の格好をした私たちは場違いのようでした。早々に退散してアスファルトの急な下り坂を膝をかばいながら駅に向かいました。最後は楽しみにしていた「ざこば」でのクリスマスパーティー。乾杯！ビールが美味しかった。色々山のお話を聞くことが出来て、ほんとに楽しく今年最後の山行を締めくくることが出来ました。皆さんありがとうございました

## ■元旦ご来光登山 高御位山

- 日 程：1月1日(日・祝)
- 参加者：尾内 小田 乙坂 木下 黒本 笹木 島本 砂川(延)(+2) 須増 野村 福田(+1)  
三木(悦) 森本 山下
- 集合場所・時間：長尾新池駐車場・午前6時

### 報告：砂川(延)



例年通り長尾新池駐車場に集合して出発する。年々、駐車場も早い時間の午前6時にはあふれるほどの自家用車で一杯になっている。

6時過ぎに参加者揃って出発する。途中岩盤の上で風を避けるため林の影に入って小休止する。

後から、あとからご来光を見るための登山者が次から次へと上がってきて、途切れるのを待って再出発する。

今年は例年よりも参拝者が多いように感じる。途中の岩盤上や少し見晴らしの良いところには、すでに座り込んでご来光を待っている状況が続いている。

成井からのルートに合流する時点から高御位神社の間は人々であふれており、かき分けながら神社へ上がる。

例年通り高御位神社の社務所に玉串料をお供えするため、長谷川さんを訪ねると、今年は上がってきていないとのことでしたので、社務所の方にお渡しした。

その後、例年通り頂上の西側に移動してご来光を待つことになった。今年も水平線の彼方に雲の帯が広がっており、少し遅れてのご来光だった。成井からの組も含め写真のメンバーでご来光を受けた後、例年通り現地解散とした。※写真の若い二人は私の孫

## ■新春トレーニング山行 高御位山～桶居山

●日 程：1月3日（火）

●参加者：1班 L高島 SL須増 岡田(美) 尾越 坂本 松本(聡) 三木(悦)

2班 L島谷 SL森本 香川 木村 笹木 澤田(律) 田中(重)

3班 L小田 SL乙坂 天野 生永 上田 佐野 橋本(健)

●行動記録：

[1班] 長尾新池 9:20 発～昼食（37番鉄塔 11:55～12:18）～長尾新池（16:10 着）

[2班] 長尾新池 9:20 発～昼食（桶居山山頂 12:30～12:55）～長尾新池（16:30 着）

[3班] 長尾新池 9:15 発～高御位山(10:00 着)10:10 発～桶居山分岐(10:50 着)～37番鉄塔（昼食）(11:50 着)12:10 発～桶居山(12:35 着)12:45 発～37番鉄塔(13:05 着)13:10 発～別所中池(14:00 着)14:10 発～209mピーク(14:45 着)～百間岩上(15:10 着)～鹿嶋神社(15:25 着)15:35 発～長尾新池(16:00 着)

## ◆新年のはじまりは仲間とともに

岡田(美)

初めて新春トレに参加しました。

当日飛び入り参加するために集合場所に行くと、「久しぶり」と早速声をかけていただきました。そして1班に加えていただきました。

かなり冷えていると思った朝、でも長尾登山口から登り始めてすぐに被服調節をするほどの汗ばむ陽気に。青空が気持ちいい！

山頂の高御位神社ではお正月らしい曲がかかっていました。元日に母を連れて鹿嶋神社で初詣は済ませていましたが、こちらでも手を合わせます。今年もいい年になりますように…

高御位山の好きなおところは南に海を見ながら歩けるところ。時折、きらきら輝く春の海を見れば「きれいね」「疲れが癒されるね」などと言いあいながら歩きました。

桶居山山頂手前の鉄塔の下でぺこぺこだったお腹を満たし、まだまだこれからが大変やでと





言われながら別所中池を経由して百間岩をめざします。長〜い。

そして、予定どおりに無事7人で鹿嶋神社に到着！高島リーダーをはじめ1班の皆さんのおかげで楽しく気持ちよく歩けました。久しぶりに山行に参加してよい一年の始まりとなりました。ありがとうございました。



## ◆新春の播磨アルプスを歩く

笹木

今年の参加者は21人で3班編成でした。各班に分かれてまず役割担当を決めます。感想文だけは当たりたくないと思っている2班は“じゃんけん”で決めることになりました。「勝った人が担当！」と、言い出しっぺの私が順調に勝ち進み、決定戦で私はチョキ、他の人はパー、パー、パー、あろうことか、いとも簡単に勝ってしまった。こんなところで福引に当たるとは！！いきなりテンションガタ落ちです。トボトボ歩きながら、そういえば昨夜、自分が感想文を書いている夢を見たのを思い出しました。ってことはこれは正夢？だとしたら？？今年は夢のお告げに頼ればいい年かもしれない。少し歩みに力が湧いてきました（笑）



長尾新池からスタート。お天気は快晴、真っ青な空。風もなく、陽が昇ると暑いくらいの陽気でした。頂上神社は笙の楽音に包まれ、お正月らしい賑わいでした。

空気が澄んで見通しも良く、光を浴びてキラキラと輝く播磨の海が眼前いっぱい広が

って、いつ見ても素晴らしい眺めです。明石海峡から淡路島、その向こうには紀伊半島らしき影も見えました。西北には遠く雪を被った山までくっきりと見えます。大きく深呼吸して新春の空気をいっぱい吸い込みこんで、さあ、ここから縦走です。

各班が、抜きつ抜かれつしながら桶居山手前まで来て、私たちは、お昼休憩している他の班に手を振って先に桶居山へ登りました。南側の張り出した岩に座ってお弁当を広げます。ここからは東西に走る JR 線を挟んで姫路市街が広く見渡せ、遮るものがありません。ゆっくり昼食を摂っている間に、まもなく登ってきた他班にあっけなく追い越されてしまいました。

鉄塔下まで折り返し、分岐から 240m の頂に食後の体を重く感じながら登りました。別所中池が視野に迫ってくる辺りで、先頭集団がすでに池の向こうにいるのが見え、みんなで手を振りましたが反応がなく残念！ そして、後半の一番の踏ん張り所、中池駐車場から奥山への登り返しをえんやこらと登り切り、後はひたすら前に前に足を運びました。

別所奥山の辺りで歩いてきた道を振り返ると、高御位からの道程が大きく円を描いて足元まで続いているのが見え、こんなにはるばる歩いて来たんだと実感する場所です。道中、足が攀



ったメンバーもありましたが、全員無事に 4 時過ぎには鹿島神社に下りてくることが出来ました。

私自身、昨年末コロナにかかり、体調に不安を感じる中での参加でしたので、無事に完走できホッとしています。雄大な景色を眺めながらの縦走トレーニング、播磨アルプスは本当に素晴らしい山だと改めて思いました。

今年もトレーニングを重ね、色々な山に登りたいと思っていますので、皆様どうぞよろしくお願い致します。

## ◆新春トレーニング 3 班

生永

恒例の新春トレーニングに参加しました。3 回目です。天候に恵まれストレッチで空を仰ぐと青空が目にもまぶしいです。高御位神社から遠くに雪をかぶった山が見えました。

初めて参加した時は付いて行くのに必死で つらくて苦しくて（まだなん？まだなん？まだ登るん？）と心の中で泣きました。2 回目・3 回目になるとコースがわかっているので気持ちに余裕ができます。（長尾からの最初の登りがキツイけど神社で休めるし）（桶居の分岐までは結構遠いよなあ）（分岐から桶居まではいったん降りてぐるーっとまわって行くし、かなりあるぞ）（桶居の最後の急登はキビシイけど 10 分頑張ったら登れる！）（別所新池に降りるとホッとするけど ここからまだいくつかピーク越えんと…）（やった百閒岩や もうちょっとやー）という具合です。どこをどう歩くのかさっぱりわからんと前の人の靴ばっかり見てふうふうあえいでた時より ちょっと楽です。

でもやっぱり後半はだんだん足があがらなくなり 膝もじんわり痛くなってきます。膝はさすってやって「頑張れよー」と声をかけます。足はしまいには手でズボンをつかんで無理矢理





持ち上げます。そうやって何とか最後まで歩けました。

リーダーのペース配分は素晴らしく コースタイムぴったりでした。同行のメンバーには次々とレーションをいただき チョコレートパワー・もちパワー・饅頭パワー・レモンパワーで元気を取り戻せました。上田様 危ないという丸太橋わざわざ事前に確認に行っていたいただきありがとうございました。皆様今年もよろしくお願ひします。

## ■高森ボランティア活動報告

## 報告：荘所

- 日 程：12月17日（土）
- 参加者：阿久津 佐々木 島本 荘所 三木(悦) 村上 森下 森本
- 集合場所：長尾新池駐車場・午前9時

12月度の高森ボランティアの参加者は8名でした。

元旦のご来光登山者の道筋となる長尾登山口からの登山道をまき道部分(トラバース道)を主体に。

未明のヘッドランプの光でのご来光登山も安全に登られるよう念入りに登山道の草刈りを実施。足元が見えないくらい茂っていた個所も朝露で濡れる事もなく登られるようになっていきます。

