



山行報告

■四阿山（あずまやさん）と浅間山（あさまやま）

●日 程：6月11日（日）～13日（火）

●参加者：L島谷 SL尾内 上田 笹木 高島 村上 安田

●行動記録：

1 1日：上田駅～上田市菅平高原「自然回帰線」16:00着

1 2日：宿6:05発～登山口6:30発～根子岳(8:20着)8:30発～四阿山(10:40着)

11:10発～中四阿(11:50着)12:10発～小四阿(12:40着)～「自然回帰線」(14:20着)～小諸市高峰高原「高峰マウンテンホテル」(17:00着)

1 3日：宿5:00発～車坂峠(表コース)登山口5:10発～シェルター(6:40着)～

槍ヶ鞘(6:50着)～トーマの頭(7:05着)～黒斑山(7:35着)～蛇骨岳(8:25着)

8:45発～黒斑山(9:45着)～「高峰マウンテンホテル」(11:45着)～小諸駅

◆群馬・長野県境の百名山2座にのぼる

上田

*6月11日（日）雨の上田でミニ観光

のぞみ・しなのを乗り継ぎ、篠ノ井からは初めて乗るしなの鉄道で上田へ。信州上田は戦国時代に知略・策略で名を馳せた真田の居城、バスの出発まで2時間あると云えば誰もが行くと思われる上田城跡へミニ観光、駅からも十数分と近い。町はどこもかしこも上田さん、真田さん、そして六文銭だ。上田城跡には天守閣などはなく東虎口櫓門が立派、私たちもこの門前で写真を撮って引き返す。

ぶどう畑などを見ながら一時間ほどバスに揺られて菅平高原ダボスへ。車で迎えてもらい今夜の宿「自然回帰線」へ。菅平高原と云えば「牧場」くらいしかない静かな高原と思っていたのだがそれは見当はずれ。四阿山麓の標高1300mの高原は夏でも涼しく、近年はラグビー、サッカー、テニス、陸上競技などの合宿地として、冬はスキーリゾートとしてにぎわっているのだそうで、夏でもなく、冬でもないこの時期が一番静かなのかもしれない。自然回帰線の夕食は、タンポポ、わらび、いたどりの天ぷらなど「まわりの畑や山で取れるもの料理」、と云っても決していい加減な料理ではなく、夫婦が手を加えたおいしい料理だった。

*6月12日（月）レンゲツツジ咲く四阿山（アズマヤサン）へ

宿の主人に送ってもらい、登山口の菅平牧場管理事務所を6時30分出発、牧柵に沿って根子岳（ネコダケ）をめざして登る。20分ほど登った展望台で雨具を付けたが、幸いこの後雨は降らなかった。緑の笹原と白い白樺の幹、真っ盛りの朱色のレンゲツツジにガスがながれて幻想的、足元にはコイワカガミが続く。2時間近く頑張ってガレ場に鐘と祠の立つ根子岳2207mにつく。

根子岳の下りに緊張する、細い岩場の急傾斜の下り、昨秋の捻挫が治りきらず下りに難のある私には最もつらいところ、岩にしがみつこうが尻をつこうが事故らず通過しなければならな

い、なだらかな笹原の根子岳と四阿山の鞍部に下って一息つく。中四阿への分岐を過ぎ、鳥居峠からの道が合わさると四阿山はもう一息、出発から4時間、今日の目的の峰、標高2354m四阿山についた。四阿山は群馬と長野の県境の山で、その展望はすばらしく名だたる山が一望できるとのことだが今日は一山も見えない。出発前から天気は心配していたことで、さしたる雨にも合わず山頂に立てただけでも良かったとしなければならない。山頂には信州祠と上州祠があり、その他にも岩の間に小さな祠もあった。ここで思い思いの昼食にする。登ってきた道を引き返し、分岐から中四阿から小四阿とたどる。下るにつれてレンゲツツジは固い小さなつぼみからしだいに大きくふくらみ大きな花を咲かせる、あざやかなピンク色のツツジもあったし、真っ白い花をいっぱいつけた木もあった（これは小梨の花だった）、おおかた下りきった沢沿いには幾株かのクリンソウも咲いていた。展望はなかったが楽しめるものはいろいろあった。14時半、自然回帰線に帰り、タクシーで標高2000m付近に広がる高峰高原へ、高峰マウンテンホテルに投宿する。

* 6月13日（火）車坂峠から黒斑山（くろふやま）へ



ホテルを5時出発、10分ほどで車坂峠の登山口、表コースと中コースがあるのだが私たちは表コースを登る。登りはじめて20分ほど富士と八ヶ岳が見えた。富士が見えると何故かうれしい、それに今日は昨日より天気が良い。

浅間山も群馬と長野の県境の山、昨日登った四阿山とは直線では20kmも離れていないが浅間山は阿蘇とともに日本で一番激しく活動している火山、この3月に火口周辺規制がレベル2となり浅間本峰はもちろん、半径500m近くにある

前掛山2524mにも入れないので、私たちは半径2km圏の外の外輪山にある黒斑山2404mをめざす、朝からヘルメットを装着しての登山だ。昨日はレンゲツツジだったが今日はアズマシャクナゲがきれい私たちが元気づけてくれる。出発から約2時間でトーマの頭とよぶ外輪山の縁にでる、もちろん切り立った崖の上、笹原がきれいに見える湯の平とは400m以上の標高差がある。トーマの頭から30分ほどでめざす黒斑山につく。この付近には浅間山の監視カメラなどいくつもの設備があった。

私たちは蛇骨山まで往復し、何度も何度も浅間方向を見るのだが浅間山は姿をあらわさなかった。湯の平や前掛山の裾はよく見えるのだが、山頂のガスは取れなかった。私は黒斑山の標柱のそばで写真を撮ってもらい「百名山浅間山」に登ったことにする。私たちは登ってきた道を引き返す。

昨夜しなの鉄道で事故がありバスで代替輸送していることも分かっていたので早めに下山し、帰路についた。私には、予期していなかった咲き誇るレンゲツツジや満開の小梨の花を見、百名山2座に登れたいい山行だった。何もかも頼りっぱなしだったが同行の皆さん、ありがとうございました。



【浅間山シェルター】

■六甲山

＜初めての山歩き教室・実技5＞

- 日 程：6月18日(日)
- 参加者：[サポート] L砂川(延) SL春本 生永 乙坂 垣内 土井
[教室生] 石井 一瀬 小野
- 行動記録：阪急芦屋川 9:05 発～高座の滝 (9:40 着) 9:45 発～風吹き岩 (10:50 着)
～雨が峠 (11:50 着 昼食) 12:25 発～東お多福山 (12:45 着) ～土樋割峠 (13:00 着) ～黒岩谷西尾根～一軒茶屋 (14:10 着) 14:30 発～石の宝殿 (14:45 着)
～土樋割峠 (15:25 着) ～東お多福登山口バス停 (15:50 着)

◆一息ハーハー、膝ガクガク、足パンパン！

教室生・小野

前日の猛暑日が嘘のように、当日の朝は曇天で山歩きには絶好の日和だった。阪急芦屋川の駅北広場は、既に山登りの人で満員。会長から「毎週末、これが普通」と云われ改めて六甲山の人気の高さが窺い知れた。

今回は参加前から、六甲山は歩行時間・距離が長く、標高差があり、腰痛持ちの身として実技の中では最も不安視していた。

いざ出発！行程は案の定、住宅街を抜けると大半がきつい登り勾配が続き、周囲の景観をじっくり見る余裕すら無く、ひたすら足を前に進めるのみだった。

昼食休憩の雨が峠も、続々と登山者が往来してくる。水分とスタミナ源のおにぎりを満たしての休憩後は、やはり体が軽く感じられ、岩場の多い東おたふく山を登りきれた。上がった息も尾根近くの平坦地で整えられ、川辺で一息入れ、会長のお勧めコースで最後の上り坂に力をこめた。

しかし参道は狭く、道に岩が多く岩を避けて通るので勾配以上に疲れた。笹の葉道を抜けて、今日の目的地である一軒茶屋の建物が見えたときは安堵した。六甲山の最高峰までも30分で行けたが、快晴でなく見晴らしも期待できなかったので断念した。

十分に休憩し、記念写真を撮ってからは、自動車道通り石の宝殿の横を抜けて、ひたすら山を下り、東おたふく山のバス停まで歩を進められた。到着後はさすがに足指に感覚のマヒを感じ、今日の歩行歩数が二万歩を超えている事に再びびっくりした。なんと、今年の自身のレコードである！又、無事に怪我・事故なく完歩できたことは大きな自信となった。

スタッフの先輩方からも「七月の終了山行の氷ノ山も大丈夫や」と励まされた。今日は会長の体調が万全でない中、又教室生も半数の参加となった中で、スタッフの方々も、最後まで安全に配慮の上、ご指導いただき有難うございました。



■大野アルプス大野山

- 日 程：7月3日(月)
- 参加者：A班 L春本 SL小田 白井 岡田(淳) 松岡 松田 松本(聡)
B班 L徳本 SL藤本 坂本 田中(重) 中村 村上
- 行動記録：健康の郷駐車場 10:00 発～西軽井沢登山口(10:30 着)～大野山頂上 11:45 発
猪名川天文台(12:00 着)13:00 発～岩めぐり(13:10 着)13:50 発～大野アルプスラ
ンド(14:30 着)14:50 発～西軽井沢登山口 15:40 発～健康の郷駐車場(16:25 着)

◆天空のあじさいと岩巡り

松岡

今年初めて夏山集中登山に申し込みました。8月に向けてのいいトレーニングになると思い、暑さ対策をし、荷物も重めにしなどと考えながらの参加でした。思ったより天気が良く気持ちのいいスタートです。すこし入道雲が気になりましたが・・・猪名川町は兵庫の東部に位置し、隣は大阪です。大野アルプスは初めてで楽しみです。参加者は13名。ご一緒したことのある方や、同期生もいて自然に会話も弾みます。いよいよスタート、車道を歩き登山口へ約1時間30分の山登り。木漏れ日の中、気持ちよい沢を進みます。多少、足元のぬかるみやご



ろごろした足場の悪いところもありましたが、30分ごとの休憩も予定通りで順調です。しかし、山頂近くになると長い登りと、温度上昇で息が上がり、最後の休憩は早めとなりました。どうにか登り切った753mの山頂や少し降りた稲川天文台は視界を遮る物がなく、大阪から瀬戸内海まで見える360度のパノラマが広がりました。1000株以上

の見事なあじさいも見応えがあり、鮮やかなブルーがとても印象に残りました。長めのお昼休憩を取り、次は岩巡りにスタート。大野山周辺には昔、火山活動が盛んで噴火によってできた巨岩が点在しています。山肌に沿った細い道を歩きながら「花立岩・うるし岩・夫婦岩・カメレオン岩…」次々と現れる岩。想像以上の数と大きさ、ユニークなネーミングも楽しく中でも「太鼓岩」は圧巻!!巨岩の上で満面の笑みで📷記念撮影。目標クリア後は、下山のみ。車道を山頂まで戻り、登ってきた道をひたすら下山。前半の疲れもあり少々疲れ気味でしたが、50分後雨にも合わず全員無事下山。解散後は、“健康の里”で入浴し、さっぱりと汗を流し帰路に着きました。経験不足の私は、足がつってしまい、特に下山は、薬・水分を取りながら緊張マックスの下山でした。いろいろな方に声をかけていただいたり、心配していただいたりしました。お心遣いありがとうございました。私の夏山のトレーニングとしては、体力不足・暑さ対策・荷物の加重などの課題が浮彫りになった山行となりました。



■早朝の高御位山

- 日 程：7月5日(水)
- 参加者：A班 L三木(悦) SL上田 泉 白井 松田
B班 L小田 SL安田 内海 佐野 待場 三木(知)
- 行動記録：馬の背登山口 6:05 発～尾根(6:45 着)6:55 発～市ノ池分岐過休憩(7:27 着)
7:33 発～高御位山山頂(7:55 着)8:10 発～市ノ池分岐(8:40 着)～馬の背分岐(9:00 着)9:10 発～馬の背登山口(9:45 着)

◆早朝の高御位山山行に参加して

泉

雨の予報が気になっていたが、前日のリーダーからのメール「行きます！」で覚悟が出来た。馬の背登山口 6 時集合に寝過ごさないかと気になり眠りについたのは、いつも通りの深夜 0 時半を過ぎた頃？と思う。無事に目覚め自宅を 5 時頃出発し姫路バイパスに乗る。早朝から多くのトラックや乗用車が走ってた（みんな早いね）6 時 5 分には準備体操を終え登山開始。曇り空のお陰か？日差しは厳しくなく思いのほか気温は上がり岩場に出ると風が気持ち良かった。尾根に通じる急登の手前で小休止、写真と水分補給後尾根まで頑張る。登山口から尾根まで 40 分、上出来です。尾根でも休憩、そこからは竿池や市の池の鏡のような水面が見え遠く海には見慣れた家島が見え楽しくお喋りしながらトットコトットコ東へ高御位山を目指しました。

到着して暫しおやつパーティーでお腹も少し満たし神社前で写真撮影、今にも降り出しそうな空に早々に、来た山道を引き返しました。何とか計画通りに馬の背分岐まで帰り着き最後、気を引き締めて足元に気を付けて登山口までゴールです。ストレッチで筋肉をほぐし終了。駐車場ではリーダーさんご持参の冷えたスイカを皆で頂き幸せでした。

雨は少しパラパラと降っただけで心地よい風もあり 7 月の高御位山山行としては、上出来でした。皆様の日頃の行いのお陰です、感謝！リーダーさん皆さんありがとうございました。



■氷ノ山

<初めての山歩き教室・終了山行>

●日 程：7月8日(土)～9日(日)

●参加者：[サポート] L 砂川(延) SL 藤原(千) 木村
[教室生] 石井 一瀬 岡田(郁) 小野 谷

●行動記録：

- 8 日：大段ヶ平登山口 12:15 発～神大ヒュッテ(13:20 着)13:30 発～氷ノ山山頂(14:00 着) 14:15 発～神大ヒュッテ(14:48 着)14:58 発～大段ヶ平登山口(15:43 着)
- 9 日：鉢伏高原駐車場 8:28 発～小代越(8:48 着)8:56 発～高丸山(9:07 着)発～鉢伏山(9:50 着)10:00 発～高丸山(10:40 着)10:50 発～小代越(10:55 着)11:01 発～鉢伏高原駐車場(11:18 着)



(第1日目)

◆『雨の氷ノ山、初めてのレインウェア』

教室生・谷

4月から始まりました「初めての山歩き教室」のいよいよ終了山行となりました。

7月8日朝8時半、砂川会長の運転するワゴン車に拾って頂き、加古川駅から出発、宝殿駅の皆さんと合流し、現地へ向かいました。

山道に入るにつれ、湿度が高くなり、次第に雨が降り始めました。予定を変更し、2日目の予定であった氷ノ山を初日に登ることになり、コースも大段ヶ平登山口開始に変更されました。

雨の中、車の中で昼食を済ませ、各自、雨具の準備をしました。初めての山歩き教室の座学で習った「三種の神器」のひとつである雨具は、これまでの私にとっては、ザックの一番底に眠っている、最後のとりでのようなものでした。お守りのようでありながら、私には決して出番が来ないかのように思い込んでいました。それが、今日、急に、現実のこととなっ

たのです。座学で教えていただいた通りに、雨具のズボンにはビニール袋をセットしておきましたので、登山靴に被せて、足を通しました。買った時に家で何度か練習したこともあり、思いの外すんなり着ることができました。

ザックにつけたレインカバーも、まさらで眩しいほどでした。いよいよ出発です。雨が降っても傘をささない状況に、まるで自分が子供になったような気持ちになって、どこかワクワクしていました。階段や石を登って行く時、何度も足が滑りましたし、湿地では、靴がずぶずぶと泥の中に沈みました。最初はびっくりしましたし、慎重になるあまり体に力が入っていましたが、私にとって初めての雨の登山、初めてのレインウェア、そんな初めての体験を、こんなふうに皆さんと共に経験させて頂き、1人ではなかなか越えられない壁を乗り越えて行けるとは、なんとありがたいことでしょうか。

神大ヒュッテまで約1時間、さらにそこから1時間で氷ノ山山頂。霧に包まれた頂上からは、周りの景色は全く見えない状況でした。確かに、晴れていたとしたら、その眺めはきっと素晴らしいものだったでしょう。それでも、一人の登山者もない雨と霧の氷ノ山山頂は、どこか幻想的で、私たち教室生にとって、とても貴重な思い出となりました。この教室に参加するまで、山登りをしたことなかった私が1500mの氷ノ山山頂に立っていることは想像もできなかったことで、感慨深い気持ちでいっぱいでした。

初日の氷ノ山を無事終了し、民宿やねやさんに到着した時、とても暖かいお声がけに心が和みました。夕食にはカモ肉・猪豚・カモと鶏のミンチ肉のはいった「はちぶせ鍋」を頂きました。しめの麺と雑炊まで、本当に美味しく、このはちぶせ鍋は、今日の雨の登山の疲れを癒し、明日への活力となりました。

また、宿で畳の上に布団を並べ眠るのは学生の時以来で、皆さんと一つの部屋で、話げることがとても嬉しかったです。

この度、終了山行として、砂川会長と藤原さん、木村さん、教室生の皆さんと共に氷ノ山の山頂に立つことができ、全くの初心者だった私も少し自信を持つことができました。今回の雨の中、危険を十分に考慮して下さった上でコースも再考して下さい、氷ノ山を経験させて頂いたことに心から感謝して初日を終了しました。



(第2日目)

◆「鉢伏山」霧で見えなかった氷ノ山

教室生・岡田(郁)

お弁当を持って東尾根山口から氷ノ山越えに出発するはずでした。雨の為、昨日登れなかった鉢伏山に登ることになりました。

朝食を済ませいざ出発。高丸山登山口に着いたら、ほとんど雨も降っていませんでした。綺麗な薄い緑草の、整備された山道を歩いて行くと、小石がたくさん落ちてあるところがあり、滑らないように注意しながら登って行きました。

ひと登りし山の上の方を見ましたが、本当なら氷ノ山を見ながら登るはずが、霧でなにも見えませんでした。でも、見下ろすとスキー場が広がっていて以前スキーで来た時は、一面銀世界だったのに、今日は綺麗な緑が広がっていました。ザックを途中で置いてさらに登って行きます。

それからあまり記憶がないぐらい、なかなか頂上につかなく、果てしなく続く階段が恨めしく感じました。

山頂到着！最高！辛かったのも吹っ飛びました。下山は滑らないように、一歩ずつゆっくり降りていると、タテヤマウツボグサ、紫陽花が咲いていて癒されました。車に乗った途端、雨が強く降り出しラッキーでした。

今度は晴れの氷ノ山にリベンジしたいです。リーダーの砂川会長、木村さん、藤原さん、メンバーの皆さん本当にありがとうございました。

素晴らしい思い出に残る山行になりました。

■高森ボランティア報告

荘所

- 日 程：6月17日(土)
- 集合場所：旧アクア交流館前・午前9時集合
- 活動場所：嶽山への平荘湖入り口から登山道の草刈り作業
- 行動記録：午前11時30分頃終了
- 参加者：写真のメンバーと写真には写っていないが、HCはりまの大向氏が加わっています。

