

# 山行報告

## 毛無山&蒜山・二座縦走 (女性委員会主催)

日時：10月17日(土) ～ 18日(日)

参加者：L:待場 SL:尾内 参加者数：18名

A班：貝塚(文)・北村・佐藤・西村(寿)・巻藁・三木・森永

B班：内海・北川・砂川(美)・西村(義)・西村(知)・長谷川(孝)・藤原・舛賀・松尾

行動記録：

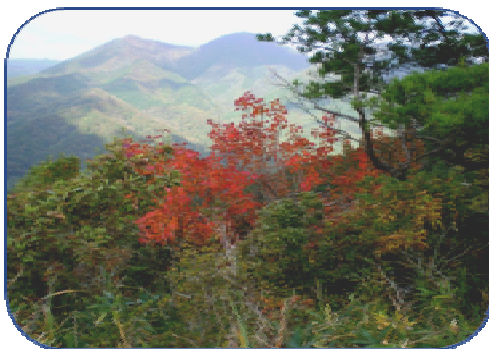
10/17：高砂7：15～宝殿7：35～勝央9：55—10：10～毛無山ビジターセンター  
10：28—10：45～毛無大岩11：10—11：30～毛無山頂上12：20—  
12：45～白馬山13：37—13：45～毛無山ビジターセンター  
14：40—14：55～道の駅15：30—15：42～休暇村『蒜山高原』  
16：00

10/18：休暇村『蒜山高原』8：30～上蒜山駐車場8：50～登山口9：10～5合目  
10：00～上蒜山頂上10：55～三角点11：05—11：20～12：20～  
中蒜山頂上12：37—13：13～5合目13：50～3合目14：08—14：  
15～塩釜ロッジ14：45—15：20～蒜山高原センター15：30(買い物)  
16：00～道の駅「風の家」16：30～宝殿18：45～高砂19：00

### ★ 毛無山 ぶな 撫の原生林を歩く！！

砂川

久しぶりの山行、例会日の高御位山西コースを一週間前に登ったけれど、足が重かったし、泊り山行で、2日間歩けるかなと少し不安だった。今日は、女性委員会主催、男女7対11で、きれいどころも揃い、バスの中は明るくて華やかなムードでいっぱい。曇り空を気にしながらの出発だったが、岡山方面に入るにつれて、青空が広がってきた。



田浪集落の最奥にある「毛無山」の駐車場でストレッチ、A班、B班に分かれて左奥の山道に入る。「毛無山」の標高は1,218mと岡山県で5番目の高さ、目の前の大きな山並みを見上げながら森に入っていく。「毛無山」の名前に、変にひっかかっているUさんと、皆の笑い声で、静かな山は、たちまちにぎやか。山岳信仰の山で、女人禁制の時期もあったとかの案内もあり、山道は大きな杉の木がかなり上まであった。続いて、撫・栗・樺などの巨木が、しっかり大地をつかんで根を張っていて圧倒される。朝方、少し雨が降ったのか、しっとりとして歩きよい。

両面にチマキザサがあり、登山道はきれいに手入れされており、しばらく登ると道の両側にロープが張ってあった。降りて来てから、この山が大山隠岐国立公園に編入され、自然環境を厳正に守っていくための「特別保護地区」であることを知った。

毛無山頂上は、眺望が素晴らしく、緑の多い中に映える紅葉も、すごくきれいなのだが、風が強く、少し尾根を下ったところで昼食を摂る。

今回はA・B班とも女性がリーダー。サブリーダーは男性に引き受けてもらい、それぞれがきちんと行動していて、気持ちが良い。日頃のリーダー格も少ないけれど、まったく気にならない。皆それぞれ力をつけて、すごいな！

体力だけではなく、チーム力や共通の意識がしっかりと根を張っていることに気づく。

落ちこぼれそうだけど安心して参加できる何かがある。それでも足元だけは、絶対自己責任だからと言い聞かせながら歩く。食後は、尾根伝いに県境縦走で白馬山に着く。標柱がしっかり設置されていて、ここから岡山県との県境をどんどん下る。

この辺りは冬の雪が多いのだろう、重みで根元から1mぐらいの所で、横に倒れるように曲がっている木が多い。雪に耐えた古巨木が命を終え、いろんな「キノコ」を育てている。撫の森がもたらす、豊かな溪流があり、本当に良い山だ。春の芽吹き季節に、もう一度来たいと思った。

最後に、こだわりの“毛無山”の由来、環境指導員の方に聞くと、山の頂上付近でダイヤの形をした一角が、強い風の関係でどうしても木が育たないところがあり、木無山（キナシ）が→（ケナシ）毛無山になったとか。“私の頭と一緒にすね。”と、Uさん言ったが、なぜかひげもじゃの指導員は笑わず——？聞こうと思って、リンゴによく似た小さな実を2個拾ってきたのを尋ねると「ヤマナシの実」とのことだった。それより何より、「国立公園の山は、葉っぱ一枚拾って帰っても駄目ですよ。」と注意された。

自然保護ってゴミだけではないんだ、生態系を崩さないことが自然を守ることなのだと改めて気づかされ反省した。仲間の優しさと健康に感謝の一日でした。



## ★ 蒜山（上・中）二座縦走

まきみ

山に興味を持つ以前に、何度か訪れた蒜山高原。ジャージー牛は見られるか、釣り堀りでのアマゴ釣り、どこで食事をしようかなどなど、観光重視の旅行だった為、山の景色を注意して見た覚えがありませんでした。この度の蒜山高原は、いつもとは違う登山重視。上蒜山・中蒜山・下蒜山の三座を総称して蒜山。今回その内の、上蒜山～中蒜山の二座縦走です。大山も眺められるという事で、期待でいっぱいです！加えて、今回は女性委員会主催の山行です。

私は昨年末に、女性委員会主催の加西市内で行われた「笠松山～善防山ハイキング」に参加しました。山中と下山後のお食事会での乙女達ならではの会話も飛び交い、とても楽しく印象深い山行でしたので、今回一泊の山行という事もあり、是非ぜひ行きたい！という気持ちで参加しました。

登山口へは、前日宿泊した休暇村「蒜山高原」からバスで移動、そして30分ほど歩きます。途中、牧場を歩きました。牛はいませんでした。牧場なのに・・・。

でも、今回は登山が目的！気合いを入れ直して出発です。登り始めは林の中を歩きましたが、3合目頃から視界が開けました。ひるせんジャージーランドの大きな観覧車や、宿泊した「蒜山高



原」もよく見えます。振り返る度に、景色の広がっていくのがよく分かります。

そして、どんどん高さも上がっていきます。蒜山高原ならではののどかな眺め、そして放牧された牛も見ることができ、「ああ、蒜山に登っているのだ。」と実感しました。それだけでなく、大山も眺める事が出来ました！頂上には雲がかかっていたましたが、山の姿は雄大で、とても素晴らしかったです。また、山を登って大山を眺められた達成感もあり、とても感動しました。

上蒜山から中蒜山へのルートは、色づき始めたばかりの紅葉、美しく燃えるように色づいた紅葉、北にはうっすらですが日本海が眺められ、沢山の色を楽しみながら歩く事が出来ました。

中蒜山では、山頂でお昼休憩です。素晴らしい景色と、昼食には最適のゆっくりくつろげる広いスペース。写真撮影などもあり、楽しい時間を過ごす事が出来ました。今回は、パンしか持っていっていなかった為、次回に来る時は、必ずお弁当・おやつを持参し、沢山食べようと思えました。

中蒜山を過ぎれば、今回のゴールである塩釜ロッジに向かって下山となります。先程までの歩いてきた道とは違い、急な下り、滑り易い場所が続きました。短い距離でしたが、慎重に歩いた為、無事に下山した時は、ほっとしました。

この2日間、毛無山・白馬山と蒜山二座縦走、無事に終了出来たのも、参加者の皆さんのお陰です（プラス、か弱き乙女達を???優しく見守って下さったジェントルマン達）。

そして今回は、女性委員会主催初めての一泊山行でもあり、計画中から終了までお世話をして下さった方々は、大変な事もあったと思います。感謝します。特に山中では、待場リーダー・尾内リーダーの心配りやサポートのお陰で、楽しく安全に山行する事が出来ました。また、皆の無事を祈りながら、下山場所で待機して下さった松尾さん、下山後の皆を迎えてくれる松尾さんの笑顔に、とても癒されました。ありがとうございました。

## ちいど一言



### 三木

「毛無山」の山の家の管理人のおじさんに聞いた話です。

山の呼び名について、通常、山は「やま」と呼ぶものと思っています。ところが日本海側つまり但馬、因幡、出雲では、山を「せん」と呼ぶそうです。たとえば、氷ノ山、大山、蒜山、毛無山は、ひょうのせん、だいせん、ひるせん、けなしがせんと呼びます。

兵庫県でも日本海に面していないところでは、氷ノ山のことを須加ノ山（すがのやま）と言うそうです。毛無山のことを、岡山県では、けなしやま、鳥

取県では、けなしがせんと言うそうです。ひとつ賢くなりました。

### 尾内

毛無山は、見事なブナ林が続いていました。まさに幽玄の世界でした。

蒜山は「犬端の峠越ゆればとみにひろし この国原をおもはざりけり 中蒜は上蒜に添ひ 下蒜はひとつそむきて三座あはれ ねてみれば、三座は空にあるごとし われにせまるにおそろしくなる。」と歌われたように、優しさと厳しさを兼ね備えた山のような気がしました。

今回、女性委員会は、初めて男性を交えて毛無山蒜山山行を実施しました。それぞれの山の美

しさに増して、いつもの山行の時より、男性は強く優しく、女性は頼もしく美しく感じられました。とても意義深いよい山行ができたことを嬉しく思っています。

## 七種山周回コース

日 時：10月25日（日）

参加者：L：舂賀 SL：上田 参加者数：22名

阿蘇・足立（光）・金島・河合（信）・河合（由）・北村・切貫・塩津・清水・関山・竹内・長谷川（孝）・開・藤田・待場・三木・森川・森永・山崎・渡邊（健）

行動記録：高砂駅7：15～宝殿駅7：35～青少年野外活動センター8：13—8：33～山門9：00～七種滝9：26—9：35～展望岩10：12～七種山10：18～10：45～七種槍11：50—12：35～クサリ場13：45～青少年野外活動センター14：15—14：40～竹取の湯15：00—16：00

### ★ 七種山の山頂に立つ

### 足立

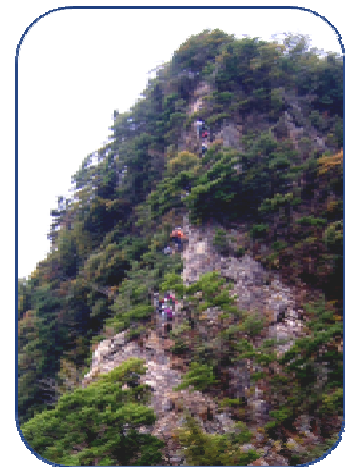
週間天気予報では、下り坂だったので心配していましたが、当日は天気に恵まれました。スタート時点で少し肌寒さを感じましたが、歩き始めると、みるみる体温が上がり汗ばむ程になりました。今回は休息を含み6時間30分と長時間の行程であり、未体験のクサリ場も通過する事になっていましたので、多少の緊張を抱えての山行でした。

岩場を下りきった所で振り返り、後から降りてこられる方の様子を見ると、自分が感じていた以上の急勾配であることに驚きました。河合さんが撮られた写真でも、まるで岩に人がはり付いている様に見えます。

登山一年生の私にとっては、上り下りの繰り返しが多いコースも初体験でした。下りで標高が低くなり、逆に次の目標地点の山頂がどんどん高くなって行くにつれ、「ああ、もったいない」という妙な感覚に、自ら滑稽さを感じました。

前回も山頂で思ったこと事なのですが、遙か彼方まで幾重にも連なる山々の眺めには驚きです。日常の生活圏が、これ程まで山々に囲まれているとは普段思いもよらない事です。改めて日本は山国だと実感する次第です。

最後の長い下りで、足腰が弱った後での温泉は、また格別でした。それに湯上りのビールの美味しかったこと。（自動車を運転してくださった方々、すいません。）毎回の山行が新鮮であり、また家に戻ってからの、心身の心地よい疲労感も何とも良いものです。次の機会を楽しみにしています。



## カラパタール・トレッキング（10周年記念プレ山行）

日時：10月14日（水）～11月2日（月）

参加者：L-砂川延也・大谷和代・松下由美

★ ハロー！なますて！

松下

初めての海外トレッキング、関空を10月15日0時25分に発ってタイ経由で同日12時45分カトマンズ到着。この日を思い描いて一年余り・・・感慨もそこそこに空港の雑踏の中をビザの申請の列に並ぶ。空港の入り口で出迎えてくれたガイド・アンナワンと初対面する。翌16日早朝、埃と喧騒の街カトマンズから国内線でルクラへ飛んだ。

私達を迎えてくれたエベレスト街道の空は、どこまでも青く、空気も澄んでいた。ルクラ(2800m)からモンジョを経てナムチェバザール(3440m)迄のトレッキングでも、十分この街道沿いの雰囲気は味わえるけれど、カラパタール(5545m)を目指す私達にはここからが本番です。聡明なガイド・シェルパ、アンナワンの提案でディンボチェ滞在の計画を変更してペリチェへ移動する。

21日に高度4280mのペリチェから5083mのNagartsang Peakへ高度順化の為登る。ここが、このトレッキングの成功の鍵でした。

高度4600mを越えると急な動作は息苦しく、4800mを越えると身体全体がだんだんと鉛のように重くなってきます。渡航前、大阪・アミューズトラベルの低酸素トレーニングで教わった

高所での呼吸方法を思い出し、できるだけ息を吐くように努める。ピークに着くまで、かなり辛かったけれど、ゆっくり・ゆっくり登るシェルパのリードで、標高差約800mを登りきり、無事ピークへ辿り着けた。これで第二関門通過です。

明日、22日はロブチェ(4930m)へ移って、いよいよカラパタールへアタックです。

23日朝5時、暗くひと気のないロブチェのロッジの食堂に集合。コーヒーを沸かして、少し温まって、5時30分に出発。川の流れは激しくても、凍結した氷はなかなか解けずに凍っています。気温を見ると、-23.6度でした。指先がじんじんして感覚がありません。

ゴラクシェプ(5140m)のロッジで朝食をとってから、カラパタールへゆっくりゆっくりの足取りで登っていきます。ロブチェで上手く高度順化できたのか、思ったほど辛くありません。11時5分、全員で登頂成功！高御位山遊会の会旗がカラパタールに翻った記念すべき日です。ピークからは360度の展望です。

プモリがどんと、エベレスト、ローチェ、ロブチェも群青の空の下に聳えています。

エベレストB.C.へ思いを馳せ、周囲を取り巻く雄大なクーンブ氷河に息を呑み、感動の覚めやらぬまま満面の笑みで、その夜、皆で祝杯をあげました。翌24日にチュクン(4730m)へ移って、2つ目の5550m峰、チュクン・リを目指します。

25日、8時10分ロッジを出発。チュクン・リでは山頂周辺の岩のガレ場も注意深く三点確保で登って11時20分ピークハント。山頂からはプモリ、遠くチョー・オユー、ローツェ、ヌブ



ツェ、マカルー、アマダブラム、アイランド・ピーク、ヒマラヤひだの連なるイムジャコーラの山々・・・すばらしい展望です。チュクンピークも登り、合計4峰で会旗を翻した喜びと感動で高所での連日の疲れも忘れそうです。

エベレスト街道を歩くと、ネパールの素朴な味わいと、多民族国家の社会の歪みが哀愁となって、カウベルの音色に共鳴するかのようには心に響きます。平均寿命、45歳。この事からこの



国が抱える問題が想像できます。ネパールの思い出は尽きず、色とりどりの旗・ダルチョが谷に架かる吊橋から、仏塔・チョルテンからも風に舞い、道端のヒマラヤリンドウに癒されながら、ずっとアマダブラムを見て歩き、ロッジで憩う度にミルクティーを飲んで、ヒマラヤの凍りそうな湧き水で洗濯したこと、夜空を見上げる、星が降ってきそうだったこと・・・などなど。ハロー！なますて！と、声をかけて歩いた延べ20日間の山旅はかけがえのない宝物です。

## ★ カイラス巡礼

砂川

エベレスト街道はシェルパ族の里である。シェルパ族はチベット系でチベット仏教の熱心な信者である。ほとんどの各ロッジのレストランにはダライラマの肖像が額縁入りの写真で飾ってある。チベットの神の山であり、チベット仏教の聖地であるこの山の周囲を一周するのがチベット族の一生の願いであるようだ。五体投地で巡る姿はテレビなどで見たことがある。巡礼の道に自分の身を投げ出し、そのたびに身長のみ進んで行きチベットの聖地を目指す。普通現地人は5から6日で、このカイラスを一周するらしい。ガイドのナワン・シェルパの話だと、彼のガイドで日本人が巡礼を行ったことがあると話してくれたが、日程は17日も掛かったそうである。巡礼を行っている人は荷物を何も持っていないし、持っているのは手に下駄のようなものを持ち、これで五体を投げ出したときに手のひらを保護しているようだ。だからどうしてもサポートがいないと巡礼できない。食事の手当てから寝具ないしは宿泊するロッジの手配などが必要である。でもなぜ日本人が行ったのかは聞かなかった。先ほどのチベット騒乱でネパールと中国のエベレストを越えの国境が今は閉鎖されているらしい。それが証拠にナムチェでの土、日に開かれる青空市に中国からの商人が来ておらず、寂しい市となっていた。ナワンの話ではネパールは弱小国で周りの国の無法に無抵抗で情けないと言っていた。「西藏回廊・カイラス巡礼」夢枕獯著を一度読んで見たいと思っている。

## 岩登り教室

日時：10月17日・18日・25日

参加者：大瀬・須増・本多・高橋

参加者数：4名

## ★ 岩登りを体験する

大瀬

クライミングスクールに行き（岩登り）を初めて体験しました。

座学で岩登りのシステム、危険性と安全確保、ロープの結び方、装備の付け方の説明が有り、実

技は神戸登山研修所（サル山）と宝塚（蓬莱峡）の二回行われました。

登り方は、トップロープのクライミングと言ってビレーヤーに（ロープを確保してもらい）クライマー（登る人）の動きに合わせてロープを出し入れし、クライマーが落ちたら、その場でロープを固定して、墜落を最小限に抑えるやり方、二人一組でやります。

実際にやって見ると面白いと思いましたが、蓬莱峡に練習に来て無くなった人もいるし骨折してクライミングを辞めた人もいるそうです。



岩場ですので自然落石、人為的落石も起こります。登っているとき以外も、常に周りに注意を払う必要があります。

クライミングを沢山の女性がしているのに驚きました。

私たちが山登りをする上で、岩場を通過する場合の（三点確保）やロープの結び方をきっちり覚えることで余裕が生まれると思います。

今回指導して下さったのは（メラピークKOBÉ）という山の会で、彼らは国内だけではなく、海外にもクライミングに行くほどレベルが高い山の会で、チームワーク、山への取り組み方とか、いい勉強になりました。

## 熊山登山とキリンビールの工場見学

日 時：9月16日（水）

参加者：L：砂川 参加者数：13名

阿蘇・井上・大谷・北川・切貫・荘所・長谷川(易)・舂賀・待場・山崎・山本・渡邊(健)

行動記録：姫路駅 7:16～香登駅 8:43—9:02～郵便局前 9:15～毘沙門堂 9:36～油滝神社 10:34～駐車場 10:50～熊山山頂 11:10～熊山遺跡 12:10～弓削登山口 13:30～万富駅 14:10～キリンビール工場 14:15—15:50 万富駅 16:07～姫路駅 17:15

### ★ 熊山完遂バンザ～イ・バンザ～イ

切貫

山登りを始めて1年が過ぎた今、山へ行くのがとても楽しみである。

今回の熊山は標高509m、事前に地形図を見て、ボッカトレ（12kg）の準備も考えていたが、睡眠不足のためボッカトレは止める事にする。

いよいよ当日、無人駅の香登駅を降りると空気が澄んでいて気持ちが良い。青空の下で入念なストレッチをして熊山へ出発する。途中、民家の庭に見た事のない実を付けた木が目に入る。誰かが「くるみの実だ。」と言っているのを聞いて、物知りな人のお陰で、また賢くなったかなと思いつきながら歩く。

山道は歩きやすく木々の下は涼しく快適だ。途中、よい匂いがするので上を見上げるが、それらしき樹木は見当たらない。不思議に思いながら先に進むと、今度は動きの取れなくなった軽ト

ラックが放置されている。何故こんな細い山道に？と理解に苦しむ。運転していた人は、さぞかし困り果てた事だろうと想像する。

鳥居を二ヶ所くぐって山道を抜けると、意外に整備された道路と開けた駐車場、そして名所の案内板が有った。熊山の三角点と神社は正反対なので、まず三角点へ向かう。ドコモの大きな電波塔に隠れた小さな標点をタッチする。これでまた一つ、山の制覇が増えたので嬉しくなる。お弁当は靴を脱いで神社の畳の休憩所で食べる。ゆったりした気分でおにぎりの美味しい事と、靴から解放された足の気持ち良い事、極楽、極楽。

下りも歩きやすく、1時間20分、休憩なしで下りる。

対岸の山の間を区画された田に青々とした稲が繁り、その間を穏やかに吉井川が流れている。ワイドとはいかないが此のロケーションが山の魅力であり、来て良かったと思う瞬間である。(頂上からの景色は、かすみでハッキリ見えなかったが。)



山道の両側には赤松が生えていたので、もしかしてあの松茸が・・・と赤松の下をチラチラ見るが、淡い期待は民家の所で現実の世界へ戻ってしまう。

下山後は、お待ちかねのキリンビール工場の見学会である。会社のバスが迎えに来ている駅までの距離、かなり遠かったにもかかわらず、皆の足の速い事といたら競歩の競技に出れば優勝するかもしれないと思うほどであった。

そしてビールが出来る工程の説明後は、待ちに待ったビールの試飲。皆のビールを飲む時の笑顔も最高。充実した一日を有難うございました。

## ちいこ一言

### 待場

今回は、香登駅から油滝神社コースで登った。いつもは熊山神社までだが、この度は二等三角点にも出向いたが、頂上とは思えないところに有った。山頂近くには、国指定の珍しい石積みの遺構「熊山遺跡」があった。

展望広場からの見晴らしは、とても良かった。熊山神社の休憩所で、ゆっくり弁当を食べることが出来た。キリンビール工場では機械が動いている状態が見たく平日の工場見学を楽しみに参加したのだが、残念なことに点検のため見る事出来なかった。

## 中央アルプス 木曾駒ヶ岳 (日本百名山)

日時：9月19日(土)～9月21日(月・祝)

参加者：L：上田 参加者数：5名 河合(信)・北村・森川・山本

行動記録：

9/19：宝殿 6：00～草津 SA8：20--8：30～内津峠 PA10：30～駒ヶ根 IC12：30～駐車場《菅の台バスセンター》12：40(昼食) 13：12～しらび平 14：00～



(ロープウェイ)～千畳敷～乗越浄土～宝剣山荘 15:40 (泊)

**9/20**: 起床 4:00---日の出 5:30---宝剣山荘 6:20～木曾駒山頂 7:00～-宝剣山荘

8:00---8:15～伊那前岳 9:20～7 合目 9:45---10:00～小屋場 10:40---

11:00～うどんや峠 11:45---11:55～清水平 12:20---12:35～蛇腹登山口

13:20 (コーヒータム)～北御所登山口 14:40～ (バス)～宮田観光ホテル

15:30 (泊)

**9/21**: 宮田観光ホテル 8:55～光前寺～ (花の里いいじま) 道の駅～松川 IC10:45

～内津峠 PA11:52 (昼食) 12:22～多賀 SA13:35---13:45～東加古川 16:00～宝

殿 16:20

## ★ 木曾駒ヶ岳に登る

### 森川

宝殿駅午前6時出発 (私は初めての3000m登山の山行で楽しみであった)。道中3ヶ所程で渋滞に見舞われた。5重衝突の大きな事故である。自分が運転していただけに気を引き締めた。車中は会話上手な方が多く、楽しく、冗談一杯、時々真面目な話もありで、道中長くは感じな

かった。駒ヶ根インター付近になると道路沿いにリンゴ園を見かけ、信州にまで来たんだと実感する。

午後12時30分頃到着し昼食。待ち時間もなくバスとロープウェイで山上の千畳敷駅に移動、沢山のハイカーと登山者がいた。風が冷たい。展望台にて雲上の南アルプスとその向こうに富士山の頂上も見えた。最高のロケーションである。



ストレッチ後、急勾配をわくわくする気持ちで乗越浄土、宝剣山荘を目指す。1時間程で着く。頭痛は無い快調である。眼前に荒々しい立ち居姿の宝剣の岩山が天空を突き刺している。近郊登山の頂上から見る風景とはまったく違う。そして今回山行予定だった空木岳も近くに見える所で、全員で記念撮影。午後15時40分頃、宝剣山荘に到着。山荘は想像していたよりも快適空間である。山荘で初めて経験する出来事があった。トイレ事情に関する事ゆえ、詳しくは省略する。

マナー方法もメンバーに教えてもらい知識を深めた。当高御位山遊会メンバーは会話のきっかけを作る達人がおられて、夕食時、またその後ストーブを囲んで鶴岡市のおこじょ楽山会、大阪市の楽笑会のメンバーと会話を持って楽しい時間を過ごした。名峰と言われる山行に参加すると各地からの登山者がいて、いい会話が出来、一期一会の触れ合いがある。

午後9時消灯、寝床は快適。しかし途中、強風のため何度か目が覚める。午前4時頃、外の様子を見ようと山荘を出る。風が非常に強くて寒いが雲一つない。空を見ると低い所で星が輝いている。山荘の真上にオリオン座が鎮座していた。最高である。

朝食後、防寒対策とストレッチ、注意事項を聞いて、木曾駒ヶ岳を目指す。強風だ。しかし空気密度と関係しているのか体の周りをスッと抜けて行く感じがした。それでも何度も煽られて体勢を崩した。1時間程で頂上に到達、強風が全ての雲を吹き飛ばしたのか360度全て見渡せる。

遠く関東平野に僅かに雲が有るだけ、眼前に御嶽、そして北アルプス全山・乗鞍・槍ヶ岳・穂高連峰などが見える。反対側では南アルプス全山・八ヶ岳・北岳・赤石岳・間ノ岳などが見える。その向こうに富士山の頂上も望め、眼下には駒ヶ根市の街並みも見渡せる。最高である。（この様な状況は年に何回も無いとのこと。）富士山の頂上を手の平に乗せて記念撮影。（上手に撮れているかな？）十分に堪能する。体が冷えて来たので下山準備。

下りは伊那前岳より蛇腹沢まで1600mの下り、尾根筋を歩いていた時の景色も最高。左右に千畳敷きカールが見渡せ雄大である。榛松、ウラシマツツジ、ナナカマドなどが群生している。まだ紅葉に早いもの、十分に紅葉しているものなど、いろいろ景色を楽しみながらゆっくりと下山。

この登山道はマニア向けの道なのか、出会う登山者が少ない（4グループ、10人程度）中には自分たちが降りて来た時間経過からして、明るい間に山荘に着けるか心配になるグループもある。



無理な計画を立てるなよと声をかけたくなる。3・4箇所休憩を取る、蛇腹沢では滝の水を汲み、湯を沸かし、車座になったのコーヒータ임は格別である。

午後4時ホテル着、入浴、夕食などホテル内に於いても話上手な方ばかりで会話が止まらない。楽しい時間を過ごす。リーダーは安堵感からか早くに就寝されていた。

翌日は天台宗、比叡山延暦寺の末寺、光前寺を見学。この寺は光苔で有名ならしい。よく見ると石垣の奥まった所で、光を集めて苔がかすかに光っているのを何箇所か発見する。本堂前に、「一隅を照らす」と彫りこまれた大きな石柱があった。何故か、光苔と重なる気がした。また枝垂れ桜の大木が何本もあって時期になると見物客で一杯になる寺だと思った。その後、道の駅で買い物をして、安全運転を第一に帰路につく。

午後4時20分、予定通り全員無事宝殿駅に着く。今回の木曾駒ヶ岳山行は日頃、心掛けのいいメンバーの集まりだったのか、天候に恵まれた最高の山行になった気がする。

計画を下さったリーダー（上田さん）また、気兼ねなくお付き合いさせて頂いたメンバーの方に感謝します。私も経験を積み重ねて、いつか山遊会の隅っこで、お役に立てる事があれば手伝わさせて頂きたいと思っています。

## 篠の丸～もみじ山縦走

日時：9月20日（日）

参加者：L：大瀬 SL：砂川 参加者数：18名

阿蘇・足立（美）・大谷・狩集・切貫・澤田（卓）・澤田（律）・関山・竹内・中嶋・長谷川（孝）・開・平山・増田・待場・渡邊（健）

行動記録：

宝殿駅8：30～山崎道の駅9：30—（休憩）9：40～菅野小学校裏登山口9：50（ストレッチ）10：00～篠の丸—13：20～篠の丸城跡14：00—14：30～JA山崎15：00—15：25～生谷温泉15：30—16：40～宝殿駅18：00

### ★ 篠の丸～一本松山行

## 竹内

宍粟50名山「篠の丸」に登りました。

昨年は体調不良の日が多くあり、今年も体調不良で三度も山行不参加を申し出て、皆様に大変ご迷惑をおかけし申し訳なく思っております。こんな事もあり、今回の山行に参加できるか相当の不安があったが、山行当日は幸いにも体調はすこぶる良好でほっとした。

天気も良く絶好の山行日和だ。みなと観光バスにメンバー20名が乗車し山崎町青木の菅野小学校登山口に到着。ストレッチ後、いよいよ出発。鹿除けネットを開け人工林の急坂を登りしばらく行くと、登山路はV字になり、積もった落葉の上を踏みしめて歩いて行くと、やがて山頂へ続く尾根に出た。この尾根道は1本なのに道しるべの赤いテープがたくさん取り付けられていた。「一本松」への分岐までは、登り一辺倒、細い道でシダが生い茂り、大きな倒木が数ヶ所道をふさぎ、それを乗り越えやっとの思いで辿り着いた。大変な道だなと思ったが、復路は案外スムーズに歩けた。往路はコースを外れた様だ。

頂上は非常に狭く展望もあまりきかないが、北側の開けた所から宍粟50名山「水剣山」の勇姿が眺められ、機会があれば登りたいと思った。

「一本松」分岐からは急傾斜の下りで、鞍部からは山腹のそま道に注意して進んだ。ここから先「一本松」までのコースは、緩傾斜のアップダウンがあったが快調に歩けた。途中木々の間から、今年5月に登った「長水山」が見え、まもなく大きな東屋のある広場に到着。展望のきかないコースであったが、南側の開けた所から山崎の町が見通せた。

山行中20名の隊列は長くなったが、誰とも会わなかったのが割り込まれる心配はなかった。少し下ると「篠の丸城址」の碑が木陰にひっそりと立っていた。

「篠の丸城址」は赤松一族の城で、14世紀前半から16世紀後半までの二百数十年、尼子氏、山名氏、織田氏などと、時には同族同士で熾烈な攻防を繰り広げた悲劇の城で、本丸を中心にし



ながら、南北と西に広がる棚田状の削平地が往時をしのぶよすがとなっている。(はりま歴史の山ハイキング 横山晴著) ここからジグザグ道を下ると車道に出、道なりに進むとバスの待つJAしそくに到着。この後、生谷温泉で疲れを癒し帰路に着いた。

今日一日、皆さんと行動を共にし、心地よい汗をかき歩けた事は何よりで、大変有意義なものでした。次回の山行を楽しみに！

## 会員だより

- ★ 家にいるようになって3ヶ月が過ぎようとしています。まだ家にいる生活になれない時もあるって落ち着かない部分、変なところもあります。反面、家にいる生活もなかなか良い物です。毎日が日曜日、こんな生活したことがなかったのでほんと嬉しいし楽しいし、気楽に自

由な生活を楽しんでいます。これで体調が良ければなお良いのだけど神様は意地悪だな・・・  
と、思わないで休養の時間を下さったと思い直し、今の生活に感謝です。高御位山遊会の皆  
さんこれからもよろしくお願いします。

美知子

★ 今年の5月に、我が家に可愛い仲間がやってきました。熱帯魚のグッピーとベタです。グッ  
ピーは魚体が美しく、よく泳ぎまわり、観ていても飽きません。えさもよく食べ、先日、メス  
のグッピーが10匹の子どもを産みました。一方、ベタは1匹でほとんど動きがありません。  
グッピーとは対照的です。どちらも心が癒される可愛い存在です。

さて、肝心の山登りですが、昨年の秋以降、仕事が忙しくなり、また足の故障もあり、なか  
なか参加できない状況で、非常に残念です。早く参加できるようにしたいと思っています。

矢木



## 夏山集中登山・八ヶ岳縦走

### Bコース（半縦走コース）

日時：8月6日（木）～10日（月） L：上田 SL：須増 参加者数：6名

参加者：大谷・金島・中嶋・山崎

行動記録：8月6日 山電高砂 19：37～大阪（近鉄バス）22：00～

8月7日 小淵沢 IC 5：40 着～美濃戸口（タクシー）6：40～やまのこ村  
7：30～堰堤広場（休憩）9：00～赤岳鉱泉 10：35～赤岩の頭 12：30～  
硫黄岳分岐点 13：20～夏沢峠 14：15～本沢温泉 15：20  
\*（小休止を度々取る）

8月8日 本沢温泉 7：10～夏沢峠 8：25～根石岳 9：10～東天狗岳 10：30  
（休憩）～西天狗岳 11：15～東天狗岳 11：40～中山峠 12：40～  
中山 13：20～高見石小屋 14：50～白駒荘 15：35

8月9日 白駒荘 6：10～青苔荘 6：40～麦草峠 7：25～大石峠 8：00～茶臼岳  
9：00～縞枯山 10：10～縞枯山荘 10：30～坪庭 11：10（休憩）～  
北横岳 12：30～ピラタスロープウェイ 14：05～四季の宿すばる  
14：45

8月10日 四季の宿すばる 9：40～JR 茅野～JR 名古屋～JR 明石～山電高砂  
19：30

## ★ 北八ヶ岳縦走Bコースを歩いて

大谷

今年の夏は時期的にお天気が続くだろうとの私の変な思い込みがあった。今まではよく雨が降っていたので、しばらくは大きな雨はあんまり降らないと勝手に思い込んでいたので、ザックカバーをリュックの底に入れていた。いざ出そうと思った時に出せなかった為に、1日目に硫黄岳から下る時、大粒の雨に降られ、びしょ濡れになってしまった。

本沢温泉に着いてザックを見ると濡れて重くなっていた。不安に思ってザックの中身を開け、衣類を出すと、意外に濡れてなかった。ビニール袋とスタッフ袋の二重に入れていたからかな？ホッとした。本沢温泉の日本最高所野天風呂に入りたかったが、お天気がもう一つと疲れていてとても入る元気がなかった。前日、夏沢峠から本沢温泉までがすごく長くてきつい坂だと感じていたが、翌日同じ道を登るとたいした坂では無かった。根石岳～東天狗岳、西天狗岳往復は男性陣にまかせた。ガスは時々出るものの、東天狗岳の上からは景色は見渡せた。



中山峠～中山～高見石と行くのだが、大きな石がゴロゴロとある道で、先日来の雨で石が濡れて滑り易く、土のところは泥んこで、ぬかるんでいて、足元だけに集中して歩いて白駒池に辿り着いた。思っていたより大きな池だった。(刈込池より大きいかな?)

又、白駒荘に泊まった夜から明け方にかけて雨がザーザーと降り、雷も鳴っていたが、朝には止んでいたもので、白駒池を一周する事に。しかし木道ばかり！滑って転ばない様につま先から足を置いて慎重に歩く。足元ばかり見ていたので、苔の美しい景色が殆んど見られなかった。木道が乾いている時にゆっくり歩いてみたい！。

麦草峠を経て、茶臼岳～縞枯山もゴロゴロ石の道を上ったり、下ったり、冬のスノーシューで来た時はもう少し楽だったかな？

縞枯山荘で注文して飲んだコーヒーがとても美味しいのには驚きました。こんな山上で・・・

ピラタスロープウェイの駅で重いリュックを置かせてもらい軽装で坪庭～北横岳に登った。そこで保育園の年長組み(5歳児)十数人の園児が北横岳頂上まで同じ様に登って来たのには少しびっくりしました。又、頂上で池めぐりのCコース組と出会えて感激！！

七ツ池を回り、一緒のロープウェイに乗って無事下山。四季の宿すばるに着くことが出来ました。

昨年の夏山以来、痛めた膝が悪く、10ヶ月近く山行していなかったのと、膝の内視鏡術後しっかり歩けるようになったのが6月頃からだったので、裏山で少しポッカトレをして臨んだが、今年の夏山は歩けるだろうか？アルプスの連続歩行も初めてだったので、不安に思っていました。何とか歩き通せたのが嬉しかったです。

リーダーの上田さんがゆっくりしたペースで歩いてくれたお陰だと思います。いろいろご苦労をおかけし、お世話になり有難うございました。他のメンバーの皆さんにもお世話になり、有難うございました。

## Cコース(八ヶ岳の池めぐりコース)

日 時：8月6日(日)～10日(月) L：砂川 SL：澤田 参加者数：5名

参加者：切貫・荘所・長谷川（孝）

行動記録：8月6日 荘所宅 6：20～ピラタスロープウエイ 13：10--13：40～山頂駅  
13：47--14：05～五辻 14：42--14：52～麦草峠 15：50--16：05～白駒池 CP17：20

8月7日 白駒池 CP10：05～白駒荘 10：30--10：50～高見石小屋 11：40--  
12：15～丸山 12：35--12：40～麦草峠 13：45--14：00～  
双子池ヒュッテ 16：50

8月8日 双子池ヒュッテ 7：00～双子山 7：40--7：50～大河原峠 8：15--  
8：25～前掛山 9：25--9：35～蓼科山 10：25--11：15～天祥寺原  
12：55--13：00～双子池 CP14：10

8月9日 双子池 CP8：00～天狗の露地 9：00--9：10～大岳分岐 10：12--  
10：22～大岳頂上 11：00～北横岳頂上 12：30--13：00～  
ピラタスロープウエイ 14：15--14：20～山麓駅 14：27

8月10日（宿 すばる 10：00～荘所宅 18：10

## ★ 八ヶ岳池めぐり

長谷川

去年の立山は雨と風とガスに巻かれて何も見えなくて残念な思いをしました。  
今年は良い天気になって欲しいと思っていましたが、天候は不順で、8月に入っても梅雨は上  
がらず登山の日がやってきました。天気は良くありません。

今回の夏山は私にとって、4日間の山登り、3夜のテント泊、17kgの重いザック、どれも初  
体験ばかりです。メンバー5人は、(男3、女2)ピラタスロープウエイ駐車場に向かって車で出  
発、ロープウエイ山頂駅に到着(13：10)気温は暑くも寒くもなく服装は半そでシャツです。



ストレッチをして、五辻、麦草峠、白駒池 CP 場まで  
の歩きです。

歩き始めてすぐに木道です。これが大変、濡れて  
いるので滑らないように足元に注意しながら歩いて  
も、2回滑って尻餅をつきました。出逢いの辻辺り  
から雨が降ってきて雨具を着用、穏やかな森の中の  
ぬかるみの道を通り抜け、1時間以上歩き、樹林の  
中に静かにたたずむ神秘的な白駒池が見えてきました。  
池の周りは湿地帯で青い苔が一面に生い茂って

いる所を歩いていると青苔荘に到着、テント場の手続きをして、男性はテントの設営、ペグの代  
わりに石とか木に張り綱を留めます。女性は料理に取り掛かる、小雨が降っているので女性達の  
テントで夕食。まずはビールで乾杯、今夕のメニューはトンカツ、味噌汁、漬物、アルコール色々  
あります。いい気分です。シュラフにもぐりこみました。

8/7 朝、小雨が降ったり止んだりの天気です、白駒池キャンプ場のテントの撤収、雨でテン  
トが濡れているために、すぐに、たたむことは出来ません。ある程度、水分を取り除いてからの  
片付けです。今日は高見石小屋、丸山、麦草峠、双子池 CP 場でテント泊です。

青苔荘で美味しいソフトクリームを食べて、さあ出発です。(10：00)池の周囲を白駒荘ま  
で木道歩き、「B 班が今日、白駒荘に泊まるとの事」少し歩くといきなりの急登です。  
1時間弱で高見石小屋に着く。休憩また大雨となり、丸山、麦草峠、双子池めぐし雨の中ひたす  
ら歩くだけ、雨池を過ぎた辺りで右下方に双子池が見えます。林道を歩くこと1時間程度で双子  
池ヒュッテに到着、(16：50)相変わらずの雨、リーダーが今日はここで素泊りします、「心  
の中でラッキーと喜ぶ」小屋内で食事のしたく、夕食のメニューは牛丼、ナスのオイル炒め、味

噌汁、漬物、アルコールでお腹も心も満腹です。8時消灯布団に潜りこみ、やっぱり小屋はいいです。

**8/8** 双子池ヒュッテで素泊り、体も休まり、今日はサブザック1つで足取りは軽く蓼科山に登る楽しみで気分は爽快です。(7:00)カラマツ林の中、ゆるやかな上りを過ぎると、平らな草原の広い山の頂で心地よい涼しさが肌に伝わり、それは双子山の頂上だった。蓼科山の頭が見え出し笹原の斜面を行き、右前方には浅間山が一望できた。大河原峠に出る。ダケカンバ、シラビソ樹林の中から、蓼科山を望めば、頭に浮かんだのが、まあく、ふっくらと盛り上がった、オッパイのような姿に見えた。「私だけかな！」オッパイ山は、岩が積み重なる急斜面を、頭上に太陽の光を受けながら登っていく、頂上付近はなだらかな広がり、360度の展望、東南に八ヶ岳の連なり南中央、北アルプス、縞枯山も見える眼下には諏訪方面が一望できて感動しました。

それから天祥寺原、双子池と帰ってきました。双子池は雄池、雌池がありカラマツ林に囲まれています。テント場を確保して、印しに、サブザックを置いて小屋に帰り本ザックを担ぎ、水とビールを仕入れてテント場に戻ると、後客が私らのテント場を勝手に使っていた。頭にくるな〜「気がつかなくてすみませんの、一言ぐらい言えよ、」別の場所を探しテント設営、女性たちは食事の支度をしています。

今晚のメニューはカレー、春雨サラダ、漬物、アルコールを頂き眠りにつきました。夜中、トイレに出ると雨は上がり私は空を見ませんでした。荘所さんは、星が出ていたと言いました。明日は天気になりそうです。

**8/9** 今日、池めぐりコースの中で、標高差が有り距離は短いが歩行タイムは長時間です。双子池から大岳、北横岳が一番苦しい登山になると予想していた通り、双子池キャンプ場を(8:00)出発、小屋に寄りストレッチをして、重いザックを背負い歩き出す。森の中に入ってすぐに急な大岩、足元の悪い登りで、濡れていて滑りやすく危険な所です。ザックは右に左に揺れてバランスが悪く、天狗の路地で休憩、小屋から大岳分岐まで2時間10分はちょっとかかりすぎだ。ザックを置き大岳頂上をピストン、さて北横岳までもう一踏ん張りです。

危険な岩場、クサリ場があつて頂上近くでバテ、バテで何とか頂上に着きました。なんとB班のグループと合流です。皆様と握手をして喜び合い、長めの休憩を取り下山です。途中で北横岳ヒュッテにザックを置き、七つ池を散策して、ロープウェイ乗り場まで下ります。坪庭では溶岩とハイマツに覆われた庭園のような景観です。

山麓駅到着(14:27)テラスでティータイムをして、四日間の山登りは終わりました。

今日の宿すばるで、三班全員が集まり楽しい夕食の宴が始まり、時の過ぎるのを忘れ遅くまで飲み食べ語り合いました。皆さんお疲れ様です有難う御座いました。



# 笠形山 日帰り山行

日時：8月23日（日）

参加者数：22名

参加者：A班 L：上田

足立（光）・井上・大瀬・狩集・切貫・澤田（律）・荘所・長谷川（孝）・平山・大谷

B班 L：山本 SP：砂川

足立（美）・内海・金島・河合（信）・北川・澤田（卓）・清水・開・森川

行動記録：笠形山登り口～大鳥居 8：20---8：37～笠形寺 8：45---8：48～笠形神社 9：26---

9：42～見晴台 9：56---9：58～笠の丸 10：22～笠形山山頂 10：53（弁当）11：45

～5合目 12：35---12：45 滝見台 13：10---13：15～扁妙の滝 13：30---13：36～

オウネン滝 13：50～グリーンエコー笠形 14：10

## ★ 復帰デビューの笠形山

## 北川

初級レベルの山ながら、膝の故障で、しばらく夏眠（6・7月）していた身には、少し心配ありの参加だ。計画書にサポート任務・砂川とあるのを安心材料に、回復の兆しが、どんな具合か確かめてみたい。久しぶりにリュックを背負い登山靴の紐をきゅっと締めると、俄然、登山モードになってきた。



集合の宝殿駅でバスに乗る。終了山行「三の峰」に行った会員や、「八ヶ岳」を縦走してきた面々が余裕のある表情で座っている。やはり経験は自信につながるようだ。ちょっと引きそうな気分になるが、頑張れ！お前もかつては北アルプスを踏破したワンゲルじゃないかと自分を鼓舞する。バスに弱いので持参の空気枕を首にあて、すぐ眠る。

登山口で降車、入念なストレッチの後、A班とB班に分かれて出発する。ダブルストックの4本足歩行、格好なんか気にしている場合じゃない。

膝の負担軽減と推進力が増す。

林間に入ると、涼しい緑の風や小鳥の声が、「よくきたね。」と、応援してくれる。街中は、まだ猛暑だが、自然は確実に秋へたなびき、桔梗・萩・栗の青い実が、目を楽しませてくれる。

約1時間の上り坂と階段で、笠形神社に到着。膝が悲鳴をあげるかと不安だったがクリアして嬉しい。無神論者の私が、拝殿にお賽銭を投げ入れ、神妙に頭を垂れ、安全祈願をする。

仰ぎ見上げるような榎（まき）の巨木があった。7～8本に幹分かれていて、ホーハーと感嘆がもれる見事な枝ぶり。長い年月、幾多の歴史の証人であったろうし、短い人間の寿命を圧倒的に超えて、これからも生き続ける樹に畏敬の念がわく。神木だなあ。

昼食タイムの頂上まで、さらに1時間余り、ハイドレーション・システムで、こまめに水分補給と塩分の体調管理怠りなし、錆びついてギクシャクしていた膝が、徐々に調子よく動くのが感じられる。



ヤホー、頂上だ。青い山脈を眼下に、おにぎりを食らう。どんな饗宴の馳走よりおいしい。問題は下りだ。膝に体重の2倍もの負担が加わるとか、(だから言わんこっちゃないダイエットしろってんだ。) さっき、おまじないにアミノバイタル 3600 と芍薬甘草湯を飲んだし、歩幅を狭く慎重に足場を選んで、ゆっくり歩く。急降下したところが「扁妙の滝」だ。「マイナス・イオンを吸って、美しくなりましょう。」と、金島さんが言ったので、私が

「それ以上 美しくなってはけません。」と応えると、なぜかセミが一斉に鳴き出した。

「セミが笑ってるがな。」と、内海さんが、つつ込みを入れ、

「いえ、あれは、ミーンミーンと民主党を応援してるらしいよ。」と、金島さんがやり返す。

「なら、麻生さん時期が悪いな。ジミー・ジミーと鳴くアブラゼミの頃に選挙すればよかったのに。」皆が囁し立てる。と、さすが河合さん、川柳を一句詠む。やんややんや・・・

歩く道々、あー云やあ、こー云うで、ずっと漫才みたいに笑い合って疲れ知らず。楽しい笑いは、ガン予防にも効くそうで、ありがとう。いい仲間だなあ。

今日のコースは、ずっと快適な緑陰がつづき暑い8月の設定にはナイスルートだ。照りつける低地の岩場登攀は技術を磨くより汗の消耗がかなわん。甲子園球児のような熱い根性も失せた前期高齢者の夏トレは、水が付き添う沢や滝歩きか、高地トレッキング(1000mで6℃低い・アプローチはロープウエー)が、いいと思う。

下山すればグリーンエコー笠形で、お風呂とビールが待っているのをエサに足は軽い。私の膝も反逆することもなく無事にバスへ戻って来られた。さっぱりと汗を流し、気分爽快。

2ヶ月間、びくびく膝を庇い、また痛くなったら怖いというトラウマで、用心深く過ごしてきた日々から完全ではないが、8割ほど解放された喜びを土産にもらって帰路につく。



## ちよと一言

### 笠形山山行

### 井上

お天気に恵まれ、マイクロバスには22名の笑顔と笑い声……。雄大で秀麗な姿は、播磨富士と呼ばれる霊峰、1時間程で笠形神社に到着、姫路城天守閣の心柱として供出された桧(長さ42m、周4m)の跡、そして、本殿・中宮の立派な彫り物がとても印象的でした。

杉や広葉樹林の森林浴と瀬音に心が安らぎ、何段ものきつい丸太の階段・ごろごろの石道・幅30~40cmのがけ道・迷路のような木の根道やみごとな滝ありと変化に富んでいました。山頂からの眺めは、幾重にも連なる山々のパノラマ……。墨絵の世界でした。

温泉にもつかり楽しい有意義な一日でした。有難うございました。

## 西光寺山(北播磨の山を歩く)

日時： 9月6日(日) 参加者数：30名  
参加者： A班 L：砂川 SL：松尾

足立（光）・足立（美）・内海・大谷・金島・切貫・清水・須増・長谷川（孝）・  
開・平山・藤田・本多

**B班 L：尾内 SL：大瀬**

阿蘇・井上・貝塚（陽）・狩集・北川・澤田（卓）・澤田（律）・関山・高橋・待場・  
三木・森川・山崎

**行動記録：**高砂駅 7：15～宝殿駅 7：35～中畑林間ファミリー園（登山口） 8：48--9：10～

こぐり岩 9：46--10：05～西光寺山頂 10：57--11：50～炭焼釜窯 12：21--12：27

～さぎ草自生地 12：42--12：50～本荘墓地 13：20--13：31～ぬくもりの湯

13：43--15：07～宝殿駅 16：23～高砂駅 16：37

## ★ 「西光寺山」登山に参加して

開

高御位山遊会に入会して、2度目のお風呂付の山行でした。朝から良いお天気で、宝殿駅から「みなと観光」のバスに乗り込み、いざ出発。加古川の川岸を北上し、西脇市の中畑林間ファミリー園に到着。皆さんでストレッチをした後、栗林やまつたけ林を抜けるあたりは、遠足気分でしたが、上り坂にさしかかると息があがってきました。でも、リーダーの心配りで、ゆっくり歩いて頂いたおかげで、何とか止まらず「こぐり岩」の休憩所まで歩きました。皆でわいわい言いながら鯛の形に似た「こぐり岩」を通り抜けました。ここから、40分程登って山頂に辿り着きました。山頂からの景色は、とてもすばらしく山登りの楽しみを実感しました。下りは、急な坂で落ち葉が多く、2回程すべって、お尻を打ちました。炭焼き窯のあるあたりから勾配が緩くなり、途中さぎ草の自生地に寄りました。上から見ると、さぎが飛んでいる形をしていて、可憐な可愛い花でした。下山してから、お楽しみの「こんだ温泉」へ。今迄2回程来た事がありますが、山登りの後のお風呂は格別で、風呂上がりの後のジェラートは、とてもおいしかったです。前回も、今回も、お世話して頂いたリーダーの方々のおかげだと、とても感謝しています。これからも、皆さまについていけるよう、がんばりたいと思いますので、よろしくお願ひします。



## ★ 西光寺山 山行

森川

参加者 30名の西光寺山山行となった。私は尾内さんをリーダーとするB班のグループであった。中畑林間ファミリー園からのスタートで、登山道は整備されて比較的歩き易く感じた。

しかし、一本調子の上り坂は疲れた。途中栗園が有り、熟した果実がはじけ落下していて秋の気配を感じた。こぐり岩のところで小休止、説明によると、大岩は一匹の鯛が空に向かって飛び跳ねている様子から鯛の口と呼ばれているようです、見る角度によってそう見えるのかな。



記念の為にこぐり岩を通り抜けた。大岩の近くには金の鶏伝説の看板があった。

説明では昔、山上の庵に上人が住んでおり村人に慕われていた。ある日村の若者が上人が大切にしている、木箱の中を開けると金の鶏が入っていた。上人は箱を残して修行の旅に出、後に寺が建立された。元旦には四方に向かって光を放つ

と伝えられている、その寺が西光寺で今でも頂上付近に寺蹟が残っているらしい。こぐり岩から頂上に掛けてはウバメガシの群落があった。普通、暖地の海岸などに生育する木が内陸部に大きな群落を作るのは珍しく、学問的にも貴重らしい。頂上は広くはないが、小さな祠とあずま屋があった。そこで昼食と記念撮影、下山途中サギソウ自生地を見学、開花時期も一致したのか咲いていました。見ようによっては鷲が本当に飛んでいる様にみえた。一日山行の時、温泉に入って汗を流して帰れるのもいい。西光寺山、山行でいい一日をすごさせていただきました、計画をして頂いた幹部、当日のリーダーの方に感謝します。

## 会員だより

★ 皆さん、「秋」満喫されていますか？（登・食・飲・読・動・寝 etc）

私は、週に一度、仕事が終わった後、テニススクールに通っています。近々、地元のテニス大会に出場する為、猛特訓中です！エントリーさえすれば、誰もが優勝候補？！

試合中は普段の練習と違い、とても緊張します。しかし、今回目標にしている事は、その緊張を楽しみながら試合をする事です。普段の生活では味わえない緊張感ですから！

技術力はまだまだですが、日頃の成果が少しでも発揮できるよう、そして、山登りで培った持久力などを持って、頑張ってきます！もちろん、その後は、カ〇パ〜〇！！です。

まきみ

★ 高御位山遊会の会員に入れて頂いてから数年が過ぎていますが参加する機会が少なく山行計画を見ながらこの計画も行けないこの計画も駄目かと思っている間に今年も9月が過ぎようとしています。いよいよユウレイ会員かと・・・！！参加出来る時期をと考え毎日トレーニングをと思っていますがそれも続かず今は、毎日の仕事に追われています。これからは、楽しみながら仕事や趣味だと考えていますので参加したときは、よろしくお願いします。

松尾



### ‘ 09年国民平和大行進（第52回）を歩いて

砂川

#### ○歩いた日程とコース、参加者

7月13日（月） 高砂市役所―大塩駅前―飾磨駅北―姫路市役所―大手前公園

・参加者：上田、澤田、砂川

7月14日（火） 飾磨駅北―網干市民センター―太子町役場―たつの市役所―新宮

・参加者：大谷、砂川、待場

7月15日（水） JR 本龍野駅前―農水省種畜試験場前―相生市役所―赤穂市役所