

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

・参加者：砂川

7月16日(木) 赤穂市役所－JR 天和駅前－県境浜山バス停 岡山へ引継ぎ

・参加者：砂川

今年も平和大行進が当地にやってきました。12日(日)は高御位山遊会の例会があり参加できませんでしたが、13日の月曜日から16日(木)にかけ岡山県に引き継ぐまで歩きました。毎年、当地から岡山県境まで歩く予定にしています。

今年の大行進団の中に愛知県から加わっている20代の若者が2人、兵庫の「やまぼうし」の3人の女性が話題になりました。愛知から加わっている若者はフリーターで、自らの意思で参加を申し出てきたそうです。「やまぼうし」の3人は職場を退職した記念に県内を通して歩いていると言っていました。

それに何時もの、「垂水労山」の阿部さんです。毎年、彼は労山の旗を担いで県内を歩き通しています。節目になる休憩場所では行進者の紹介がありますが、県内の通し行進者として彼は紹介されることはありません。こういう形で行進に参加している参加者は他にもいると思いますが、彼は毎年県内を通して、そして何時も労山の旗を持って先頭で、行進団をリードして歩いています。これはもう毎年参加している人はご存知のはずです。

こういった方たちが毎年、日本の平和、世界の平和、戦争を無くせと訴えて東京から広島まで歩く意味を考えて欲しいし、日本勤労者山岳連盟が「平和なくして登山無し」のスローガンを掲げこの平和行進に参加していることを今後も引き継いでいって欲しいと思います。

山歩きの体力を生かして高御位山遊会の皆さんも、是非、1日でも参加して欲しいと思います。

何時も感心するのは各市役所、役場で代表者の挨拶は勿論ですが、冷房の利いた休憩場所を提供していただき、冷たい飲み物、スイカ、トマトなどを用意して待っていてくれることです。暑い中を歩いてきた行進者にとって冷たい飲み物はありがたいものです。それにもまして、沿道で待ち構えている歳いった方が通りの窓を開けてカンパのお金を握り締めて待っていてくれることです。毎年同じ日、同じ時間に同じコースを歩いてくる行進団を待ち構えている。こんなことは普通では考えられないと思うのです。この方たちはどのような思いで、このような行為になるのかを考えると胸が熱くなってきます。例年岡山県境の峠を越えて下りたバス車庫前で岡山県への引継ぎセレモニーが行われます。今年も岡山労山で岡山県内を毎年通して行進している女性が迎えてくれました。彼女は喜多前理事長の言葉に触発されて毎年歩かれているようです。

セレモニーの後、去年に行った「玉ちゃん」で打ち上げとなったのですが、残念ながら当日は臨時休業という事で、お開きになってしまい、有志だけで日生にゆき食事をして帰りました。

### 三の峰(白山山系)・・・初めての山歩き教室 終了山行

- ・日時：7月18日(土)～20日(月)2泊3日 参加者数：23名
- ・参加者：(会 員) L：上田  
金島・中嶋・待場・大谷・荘所・澤田(律)・長谷川(孝)  
(教室A班) L：舛賀 SL：西村(知)  
関・北村・井上・関山・増田  
(教室B班) L：砂川 SL：貝塚(文)  
狩集・足立(光)・足立(美)・筒井・森川・山崎
- ・行動記録：7月18日 高砂駅北8：20～宝殿駅北8：30--8：35～加古川駅北8：45--

8 : 55～明石 SA9 : 15 (休憩) 9 : 27～菩提寺 P12 : 00 (休憩)  
 12 : 15～福井 IC14 : 05～大野市内 14 : 35 (スーパー買物)  
 15 : 10～上小池キャンプ場 16 : 03

7月19日 ストレッチ 6 : 35--6 : 43 上小池キャンプ場 6 : 45～三の峰登山口  
 7 : 20 (休憩) 7 : 25～刈込池 8 : 05--8 : 25 刈込池口 9 : 00  
 (休憩) 9 : 05～上小池 P9 : 20～上小池キャンプ場 9 : 40--14 : 10  
 ～鳩ヶ湯温泉 14 : 35

7月20日 鳩ヶ湯温泉 9:20～大野城 11 : 20---11 : 00～大野市内散策 11 : 20  
 (昼食) 13 : 50～一乗谷朝倉氏遺跡 14 : 25---15 : 15 福井 IC  
 15 : 30～秦荘 P17 : 20 (休憩) 17 : 35～名塩 SA19 : 35 (休憩)  
 19 : 45～加古川 20 : 35---20 : 40～宝殿 20 : 55～高砂 21 : 10

## ★ 鳩ヶ湯から眺むる三の峰

### 貝塚

「初めての山登り教室」終了山行、白山・三の峰に教室参加者のサポートとして、この方面では初めて参加する事になりますが、何時も此の時期には他の行事と重なり参加する事が出来ませんでした。鳩ヶ湯温泉の宿のご主人が、哀愁の漂う「神子踊り」を披露して頂けると砂川会長より伺っていたので、興味もあり参加する事になりました。

ここ数年、二泊以上の山行に参加していないので、ザックを改めて調べた所、内面が剥離しかかっており、急ぎょ購入したが慣れないザックのため荷物のパッキングの仕方や、ビニール袋による防水対策、背負いバンドの調整等に苦心し、その上、山行前日にはテレビや新聞紙上で北海道・大雪山系トムラウシ山と美瑛岳で、悪天候のため中高年者ら10人が死亡したと報じられており、不吉な予感と共に身の引き締まる思いがしました。

当日の朝は曇り空で梅雨も未だ明けておらず、明日の午後以降も天気は悪くなるとの予報であったが、定刻より少し遅れて出発し、名神高速道路に入ると各所で渋滞に遭い、途中の休憩時間短縮や車中昼食の変更により、予定通りの時間に上小池キャンプ場へ到着しました。

早速キャンプ場では、男性はテントの設営に、女性は夕食の支度にと手際よく進め、準備が整ったので、明日の登頂を目差してビールで乾杯！テーブルの上には地元のサバ料理や、手作りの野菜サラダ、ソーメン、かつめし等の豪勢な献立が並べられ、参加者との会話も弾み時間の経過も忘れる程であったが、最後にはデザートに大玉の甘いスイカが出て夕食を堪能しました。

明朝6時に出発との事なので、後片付けを行ってから早々に就寝に入ったが、テントでは寝付きが悪く朝までウトウト、3時頃には雨がテントの上にパラパラと当たり、今日の登頂は無理かなあーと思いながら4時頃起床すると、やはり雨が降ったり止んだりの天候状態でした。

朝食を済ませ、各自出発の準備をしていたが、天候の状態が思わ



しくなく、昼からは本格的な雨との予報により、砂川リーダーの判断で今日の三の峰の登頂を中止し、刈込池自然研究路一周に変更することになりました。上小池キャンプ場より出発し、車道を歩いて打波川に架かる二つの歩道橋を渡り進んで行くと、三の峰登山口に到着しました。横目で見ながら進んで行くと、ブナの原生林に囲まれた周囲 450m、水深最大 4.5m、高原性湖沼の神秘的な刈込池が現れました。ちょうど天然記念物のモリアオガエルが、池の上に繁る木の枝に黄白色の粘液を出し、その中に卵を産み付け、小さなオタマジャクシに成長しつつある姿を見る事が出来ましたが、下の池にはイモリが泳いでいるのが見られ、水中に落ち込むとイモリの餌になってしまう事が多い様です。自然観察を終えた後は下山の尾根道を通って行くと、階段の連続で急勾配となり、滑ったり、つまずいたりしないよう慎重に下って行き、樹林の中を抜けて歩道橋を渡り車道に出てから歩道を登って行くと、クリの大木があり更に進んで行くと歩道の上にくるみの実が所々に落ちていました。

上小池駐車場を通りキャンプ場へと下りて行くと、砂川リーダーよりテントの張り方について良否が見受けられるので夫々のテントについて説明を受け、テントの撤収後改めて自己紹介に移り、各自の話を聞いて行く内に、参加者の現状が分かり、なおさら親近感を抱ける様になりました。

昼食の後、車で奥越前の日本の秘湯「鳩ヶ湯温泉」に着き、体が汗まみれであつたので直ぐに浴場へ行き入浴すると、肌がつるつるとなり温泉に浸った気分になりました。

夕食はイワナの骨酒で乾杯をして、イワナの塩焼き、刺身、うど・わさび等の山菜料理や越前名物おろしそばを頂きながら、宴会では詩吟・銭太鼓・和太鼓や、宿のご主人に依る「神子踊り」、単調なリズムではあるが、素朴な哀愁の漂うかつぎ桶胴太鼓と唄を披露して頂き、宴会を盛り上げて頂きました。

翌日は雨もやみ、早朝ランニングや徒歩トレーニングに励む人、散策する人があり、荒島岳方角の山には雲海が漂い、白山方面には別山や三の峰が壮大な雄姿みせ、宿に戻り朝食を頂く部屋からも、別山や三の峰が間近に見え、脳裏にしっかりと焼き付け、何時かは再チャレンジを試みたいと思いました。

身仕度を整え、車に荷物を順序よく積み込んで宿を後にし、奥越の小京都大野市へと向かい、山の自然と文化に触れるため、越前大野城・七間通りの朝市・酒造り場・名水の七間・寺町道等を散策した後、福そば本店で昼食をしました。帰路さらに、特別史跡、一乗谷朝倉氏遺跡や復元した町並みを見学し、その後、北陸自動車道を経由して名神高速自動車道に入ると、かなりの渋滞に巻き込まれたが、全員無事に帰宅する事が出来ました。

## ★ 「三の峰」山行

### 足立

4月16日の座学から始まり、「山の歩き方」「服装と装備、食料」「地図」「気象」「遭難対策」「登山計画書」、実地研修は「平壮湖と飯盛山」「高御位山」「六甲・ロックガーデン」と瞬く間に終わり、7月18日、ついに終了山行の「上小池⇄三の峰」を迎えることが出来ました。

この度は、2泊3日なのでシュラフやマット、3日分の着替えも必要で、バスに乗せてキャンプ場まで行けるとのことで荷物も随分多くなり嵩が増えましたが、加古川駅北ロータリーでバスを待っていると、中型ザックと登山靴だけの関山さんが来られ、荷物の嵩の違いに驚いてしまいました。

上小池キャンプ場では、私は初めて圧力鍋とおなべでご飯を炊きましたが、まずまずおいしく

炊けてほっとしました。おなべで炊いた方は、長めにパチパチと焦げさせたのですが、少々やりすぎました。家では炊飯器でしかご飯を炊くことがなくなりましたが、キャンプ場の台所で、こうして炊事するのも楽しい体験でした。皆で作ると23人分の食事も手早く、たちまちご馳走が並びました。手順に毎年の炊事の記録や経験の蓄積が活かされていると感じました。

そして食後には、キャンプに欠かせないスイカで舌鼓をうちました。翌日のために、大勢でおにぎりも握りました。皆ですと楽しいです。

さて初めてのテント、3人で既にもう飽和状態なのに、本当に4人入れるのかと驚きました。眠り始めてしばらくすると、ポツリポツリと雨音がしてきたり、やっとウトウトしたかと思うと、私のおでこにテントのファスナーのリボンから水滴がポトンポトンと落ちてきたり、そうこうする内に、朝4時を迎えました。満天の星空を仰いで眠るはずだったのに?!それより何より嬉しいのは、朝起きたら山の中にいたことです。これは私の長年の憧れでした。



あいにくの天候で「三の峰の山行」は中止となり、「刈込池自然研究路一周」を歩きました。モリアオガエルの卵が白い布袋のように見えて、湖面の上に垂れる枝に無数にぶら下がっていました。こんな素敵な景色の中、私、実は息切れでとても苦しく、三の峰へ行けるような元気はとてありませんでしたので、泊まりでの山行は私にはまだ無理かもしれないとつくづく感じました。

山での体験は、電気のない生活、生水が飲めない生活、足が頼りの山道、雨、日照り、暑さ・・・と、近頃何もかも忘れていたことを思い起こさせてくれました。そして、この3ヶ月でどれだけ丈夫になったことでしょうか!足にもちよっぴり筋肉がつき、顔は日焼けで黒くなり、おなかもかすかにへっこんで、何より何 **Kg** ものザックを担いで遅ればせながらも坂道を少しは登れるようになりました。また、日ごろの疲れた心を、皆さんの温かい心遣いがどれほど癒してくださったことでしょうか。山や川の土・石・岩・樹木・空気・香り・水、何もかもが新鮮で懐かしい体験でした。こんな機会を作ってくださった皆様、本当に有難うございました。

## ★ 初めての山歩きを体験して

### 関山

幕末の歌人平野国臣の詩にこんなものがあります・・・我が胸の 燃ゆる想ひに くらぶれば 煙は薄し 桜島山・・・と、まさにこの通りです。私はその前日は、初めて味わう体験のために、興奮の余り寝付けなかった。まるで、はじめて母港を出航する船のように・・・

7/18 加古川駅北口8:25頃到着、足立さんご夫婦が先着されていた。まあまあ、何と荷物が多い事、開さん・増田さん・北村さん・井上さんも多い・・・不安になってくる。

用意周到、さすが高御位山遊会だ。大久保のサービスエリアでの打合せに始まり、でも本音で言うと、砂川会長の体力と気力のドライバー根性には脱帽した・・・

現地でのテント設営、夕食の段取り、まさにプロ級に私には見えた。そして、その内容だが、

自分家の夕食より断然に良い。明日の予定が無かったらこのまま飲んでいたかった。

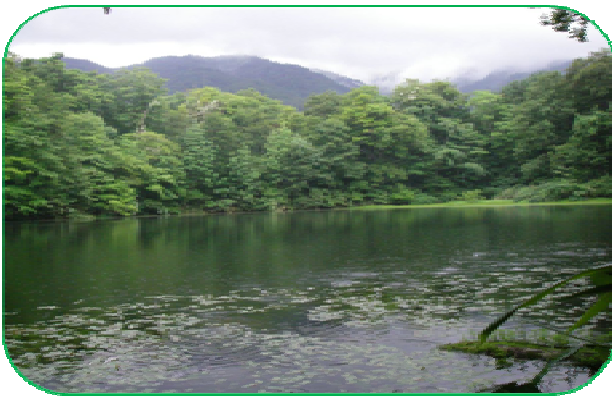
でも、さすがにテントの4人詰めは、いくらヨット歴30年の私でも少々きつかった。年の順番で一番奥が私の寝床、シッコに行くのに3時間我慢したが、やっとの思いで外に出られたかと思うと、そのまま滑って、いやというほど尻を強打した。ライトは壊れるし、ズボンは泥まみれ、そして左手は血で染まるわ、最悪だ。もしトイレにタオル（雑巾かも）が無かったら、もっと最悪だった。

帰ってきて必死で寝たが、午前4時頃、テントを打つ雨で目がさめた。山の朝は早い。ヨットも同じだ。クルージング、いや山行の準備、入念にチェックしたはずなのに雨具のズボンが無い、またまた最悪だ。スパッツで何とか成らないか？ 雨がひどくなる。山行は会長の判断（ヨットは艇長・スキッパー）に従う。予報図によると、日本海から梅雨前線が南下している。そしてラジオでも大雨警報が出ている。この2つの事を考慮した場合、決行する事は出来ない、説得力ある説明だ。私も覚えがある。奄美大島と屋久島を航行中に低気圧に捕まり（夜間に）雨・風・雷・流木・高波・エンジントラブル（インペラー破損）もう一つ浸水、自分の力ではどうにもならない。しかも携帯は圏外、無線もダメ！

家内と一緒だったが40時間流された。いかに気象の判断が大事か！会長の英断は素晴らしいと思う。

刈込池の散策、神秘的で白山まで行かなくては味わえない場所だったと心に刻んでいる。その後、各自10分間のスピーチ、良かったな。山遊会の皆さんのやってきた事、考え方、これからの展望、その顔々にみなぎる自信と張り・・・距離感が無くなり仲間になった。

「鳩ヶ湯温泉」の宴会、舛賀さんの詩吟、金島さんの銭太鼓、貝塚さんの太鼓、完全に負けた気がした。来年は何かをしたい？



そして、酔いの途中で出来た、高御位山遊会、第10期レインボー会・幹事 森川さん

（確か、名の由来は今日の雨にちなんで、雨に歌えば・・・井上さん～）だ。再編成の必要はあるが、皆さん認識し納得しているはず、近いうちに相談したい。最後まで会長はじめ役員の方々の手抜きの無い段取り、心より感謝しております。

来年、三の峰を踏破できることを楽しみに、脚力の強化に励んでいきます。

## 夏山集中登山・八ヶ岳縦走

### Aコース（南北八ヶ岳縦走）

日 時： 8月6日（木）～10日（月） L：松下 SL：舛賀 参加者数：7名

参加者： 森永・待場・高橋・西村（義）・西村（寿）

行動記録： 8月7日 観音平 6:00～出発 6:45～雲海 8:03～押手川分岐 9:20～編笠山 11:15  
～青年小屋 12:20～のろし場 13:25～権現岳 14:45～権現小屋 14:55

8月8日 権現小屋 5:10～キレット小屋 7:15～赤岳 10:35～赤岳頂上小屋  
10:45～赤岳展望荘 11:40～大権現 12:50～三叉峰 13:05～横岳 13:26

～硫黄岳山荘 14:20～硫黄岳 15:03～ヒュッテ夏沢 16:00～本沢温泉 17:10

8月9日 本沢温泉 5:10～根石分岐 6:50～東天狗岳 7:25～西天狗岳 8:00～

東天狗岳 8:30 黒百合ヒュッテ 10:38～中山峠 11:24 高見石小屋 13:20～丸山 14:00～麦草峠 15:00～大石峠 15:50～おとぎり平 16:05～麦草峠 17:35～すばる 18:10

## ★ 想い

## 舛賀

昨年のスノーシュー車山展望にて、今山さんが、「マス爺一、来年の夏山は、南八ヶ岳編笠山から縦走ヤー。」と話していたのが、4、5日前のように脳裏に残る。編笠山を遠くから見ると裾野長くひく、登り易い山と思っていたがそうではないわい。権現岳、赤岳、をクリアすれば後は難度も少ないと思っていたが、横岳まで岩稜帯・梯子・鎖場とそして天狗奥庭の大きな岩のゴロゴロ道、高見石までの長いガラガラ難道、牛歩の牛歩でしか歩けなく、麦草峠に着いた時のコースタイムは2時間30分遅れ。縦走の三日間、難所をクリアし、全員無事下山出来た事は嬉しかった。

全山縦走の残り（茶臼山、縞枯山、北横岳、蓼科山）北八ヶ岳山行を計画してみたい。

## ★ 感謝・感謝

## 高橋

参加前は、不安でいっぱいでしたが、皆さんに助けられ無事に下山でき、感謝しています。私にとっては、初めての夏山縦走でしたが、充実した3日間でした。

印象的だったのは、予測できない山の気象、お花畑や景観の美しさ、本沢温泉に辿り着いたときの喜び、天狗岳～高見石への石ゴロゴロの下りに苦労したこと、水のありがたさ、ご飯のおいしさ等…。また、自分自身の反省点や課題、他の方達から学ぶことが多くありました。

これらを今後を活かしたいです。八ヶ岳は、ルート調べてまた是非訪れたいと思っています。

お世話になった皆さん、本当に有難うございました。



## ★ 私・・・お花担当です

## 森永

8/7---4泊5日の縦走は、私にとって初体験 白馬 木曾 立山は登った事があるが、今回は、岩に悩まされた登山だった。編笠の登りは、まずは、クリア。ところが、下り、岩石がゴロゴロと重なり合う岩場を目印に従い下る。背中のリックも重く、昨夜のバスで眠れなかったのも重なりバランスが取りにくかった。「転ぶと ケガ」と心の中で思い一步一步慎重に下った。岩場に張られた鎖場をいくつも通って、やっと権現小屋に到着。ヤレヤレ・・・夕方雨がやみ権現小屋から下の村 今日登った編笠のゴロゴロ岩のパノラマは美しかった。明日登る赤岳を見て不安が一杯。



8 / 8---赤岳は、まず62段とかの源治バシゴ、土ふ

まずをかけ、一段一段慎重に。これは、余り怖くなかった。昨日から岩の間にチシマギキョウの紫、タカネナデシコ、ゴゼンタチバナ、コウメバチソウ、イワベンケイ・・・すごく多くのかわいい花が疲れを慰めてくれる。私は、花担当とか・・・でも、あまり知らないの

で、他の人が、「何々がある」と教えてくれる。赤岳

は鎖場、はしごもあったが、面白かった。赤岳小屋を過ぎる頃からは、雄大な富士山が、私たちを見つめてくれてる。その景色に励まされ、横岳へ・・・横岳は簡単と思ったが、これが曲者 霧の為、前方が見えず岩稜の横岳 頂上かと思うと又同じ様な岩山を6つ位越え、頂上へ。それから、ケルンに導かれ硫黄岳の頂上へ それまでに、イブキジャコウソウが一面に咲き乱れ岩肌をピンクに染める。それから、初めてみるコマクサ 赤岳から硫黄岳までのコマクサのお花畑はなんと見事なことか。ハイマツでさえ生きる事が出来ない風や乾燥が極度に強く砂礫の移動が顕著な場所だけに咲いている光景は、実に美しかった。それから、長い下りで本沢温泉。温泉に浸かり、こけももサワーのアルコールの為か、酔っ払い、ここでは、ぐっすり眠れた。

8 / 9---本沢温泉から天狗岳 天狗のお庭 これも、岩と石のゴロゴロに悩まされた。それから、高見石

小屋までの下りは、これが登山道かと疑うぐらい岩が重なり合う道で非常に歩き辛く長かった。やっと麦草峠に下った時、これから遊歩道でロープウェイに行く事になった。ヤレヤレと思うのもつかの間 雨で濡れたぬかるんだ道を、1時間ほど歩いたが、宿に着くのが遅くなるので、引き返すことになった。私は、ほっとした。

今回コースを企画し、私の様な初心者を引き連れてくださった、松下様 舛賀様に感謝し、又、一緒に歩いたパーティー皆様、大変楽しい山行が出来た事、本当に有難うございました。

## ★ 八ヶ岳 縦走

## 待場

八ヶ岳を南から北への縦走は思っていた以上に険しい山であった。火山の山であるからか、登山道に大岩がごろごろしていて、その上を歩くのでバランス・・・そして61段の源次バシゴや崖にクサリ場と岩登りで体力勝負の山行でした。アルプスの山々の眺めは素晴らしく、富士山も大きく見えて感激する。赤岳・横岳・硫黄岳付近では、可愛いコマクサの群落もあり、お花も楽しむこともできた。楽しい山行、沢山のよい思い出が宝です。

## ★ “感想文”

## ※西やん※

”あこがれの連山縦走がした〜い”が実現できました。私は交通機関を利用した3日間の縦走って、経験したことがなくて最初は、不安でしたがリーダーの松下さんの的確な判断と舛賀氏の経験豊富な現場でも動じない、山歩きを肌で感じて、よりよい経験を得ることが出来ました。《感謝》  
また、A班7名が全員無事完走できたのは、L、SLと共に参加した素晴らしい7名のチームワークの結束力があつたからだと思います。



また、”すばる”での完走会が3班みんなで盛り上がり、本当に私にとっても最高の4日間でした。

#### 【反省 しないと】

個人的には、基礎体力の低下を痛感し、これからはアルコールを控えて?? ジムでの体力トレ・スイミング・整体 等、舛賀氏のように完璧な山歩きが出来るような体力作りを目指して頑張りたいと思っています。

### 八ヶ岳縦走に参加して

今シーズン初めてのアルプス、八ヶ岳縦走、楽しかったです。リーダーはじめパーティーの皆様有難うございました。今回3日間の長距離の縦走、岩場鎖場を歩く、7人のパーティー、私の期待は大きかった。荷物をなるべく軽く、コンパクトにまとめ、出発しました。

1日目は雨に降られましたが、可憐な高山植物に元気をもらい、雨に濡れた豊かな苔からは潤いもらい、権現小屋にたどり着くことが出来ました。

2日目、まずまずの天気、赤岳を目指し、はしご、鎖場、ガレ場、緊張し、しんどさを忘れた。稜線では、富士山、南アルプス、中央アルプス、御岳、北アルプス等が見えたこともとてもラッキーであり、疲れを癒してくれました。思いのほか頂上が遠かった横岳、コマクサイっぱいの硫黄岳を通り、本沢温泉へ夕方着いた。温泉とご馳走とお酒で元気を取り戻し最高でした。夜には激しい雷雨。

朝にはすっかり雨が上がり、3日目の始まりです。東天狗岳、西天狗岳、天狗の庭、黒百合ヒュッテでは結構ゆっくりと楽しんだ。全員が「すばる」まで歩こうと意志が強かったけど、足場の悪さ、救急へりに遭遇等があり、麦草峠で終わりとなりました。賢い判断であったと思います。本当によく歩いたなあ、満足です。



### サリーのママ

### ★ ‘09夏山・八ヶ岳縦走を終えて

### 松下

本沢温泉から持ち帰った美味しい水でコーヒーを点て、疲れを癒しています。あんなにも陰しい山行を支えてくれたのは、パーティーのメンバーズシップであったのだと感謝の気持ちで涙がこぼれてきます。パーティー編成が決まってから、計画通りに歩けるか見直し、正直、これは厳しいと思いました。計画はそのまま、エスケープルートを考えることにしました。安全登山を最優先に夏山歩きを楽しむ事と、メンバーズシップを大切にする事を心掛けました。1日目、降ったり止んだりの雨の中、登山道脇の苔・きのこ・お花を楽しみながらランプの宿・権現小屋へ。2日目、このコースの核心部分で、源治バシゴに始まって富士山を眺めながらのキレット越え、赤岳の岩場も三点確保でしっかりクリアーしてピークハント、横岳の岩稜歩きも文句言いながら楽しんで本沢温泉へ下り、3日目、西天狗岳から槍が見えました。少し下った鎖場で落石事故に遭遇し、皆でヘリでのレスキュー現場を見守りました。黒百合ヒュッテで、皆で食べた山菜蕎麦が美味しかったこと。中山峠から高見石までゴロゴロ石の悪道に悩まされながらも揃って、麦草峠へ辿り着きました。ここからすばるまで歩くのは、日暮れまでの行動時間を考えてもミスの許

されない選択でした。結果的にはエスケープルートに対する私の詰めが浅く、麦草峠まで引き返す選択となったこととお詫びします。



## 六甲（ロックガーデン・地獄谷） 夏山ボッカトレ

日時：6月13（土）

L:砂川

参加者数：15名

参加者・ザック重量 (Kg)：大谷(10)・尾越(6)・河合（由）(11)・切貫(12)・澤田（律）(13)

・清水(20以上)・須増(8)・砂川（美）(6)・高橋(16)・西村（知）(7)・前田(11)

・舛賀(12)・森永(8)・渡邊(12)

行動記録：阪急芦屋川 9：00～滝の茶屋 9：30～高座の滝 9：35（ストレッチ） 9：55～休憩

ポイント 11：10（休憩） 11：30～A 懸垂岩 12：20（休憩） 12：50～砂の砂漠 13：15

（休憩） 13：45～風吹岩 14：00（休憩） 14：10～保久良神社 14：45（休憩）

15：00～阪急岡本 15：25

### ★ 六甲ロックガーデン、地獄谷の夏山トレーニング

尾越

会に入会して一年目、去年は先輩方の夏山の話しに憧れ、今年こそはと迷いながらも八ヶ岳に思いを馳せていたのですが、家の事情で参加を断念し、以前より申し込みをしていた、今回の山行で、少しでも夏山気分を味わえたらと参加しました。

9：00 阪急芦屋川駅北側公園出発、茶屋の前を通り高座の滝辺りで重量チェック？えっ？ボッカトレーニング初参加なので重量チェックがあるとは…10kg以上のザック（水、鉄アレイ…を入れて）を用意するのですが、私のザックは6kg； 会長さんの「しない人はしなくてもいいです」の言葉にホットし（こんな私でもこの会にいられるのはこの一言のお陰）、今回のトレーニングはシュリング、ロープ、カラビナを使つての岩登りもあり、重い荷物を背中に背負つては怖くて、ペットボトルを入れることができなかつたのです。

重いザックも腰ベルト、胸のベルトで体にしっかり固定しておけば、ザックに振られることなく登れるとのこと、次回は勇気を持って10kg以上で参加します。

自己確保のシュリングを着け、ロープ、カラビナを用意、ストレッチをした後、岩がゴロゴロした、まさに地獄の入り口のような地獄谷を登り始めました。

木漏れ日の中、沢はひんやりと涼しく気持ち良かったです。小滝があり 2m～3m…位の高さでしょうか、会長さんが先に登り木等の支点にロープを固定し、下ろされたロープも木等の終了点に固



滑り易い岩場を慎重に登る

定し、そのロープに4mmのロープを巻きつけ両端をシュリングに付けたロープとカラビナで繋ぎ、巻きつけたロープを上に向けては手、足を遠くに延ばさず少しずつ進むのです。三点確保をしながら、人が登っているのを見ている時は、冷静に次はあの岩と思うのですが、いざ自分がや

ってみると、えっ次はどこに足おくの？と迷います。そのときは天から会長さんの救いの声が聞こえます。この安心感が嬉しく怖いながらもチャレンジ出来るのです。

緊張感がスリルとなり快感となるようで、楽しそうにひょいひょいと上手に上がっている方もあり、右に左に沢を渡りながら、ビチャビチャと歩き、自己確保の練習も何度かするうちスムーズに出来るようになり、1本のロープのお陰で、すくんでしまう足が安心して前に出るような気がします。2つ目か3つ目の小滝を登ったところに「かえる岩」があり、かえるがうずくまっている様な形で、そのかえる岩のお尻のあたりから岩にしがみついて登るのですが、手を掛け難いようで何人かが挑戦され、二人がかえるの背中に登るのに成功し、皆で拍手、拍手でした。

12:20・A懸垂岩近くでお弁当となりました。ロッククライミングの練習場で有名らしいですが、今の私にはその面白さがどうも理解できません。

風化した花崗岩の岩塔がいくつもある幻想的なところを万物相というようですが、砂地で滑りやすく歩き難く、岩と岩の間の狭いところをすり抜けながら尾根伝いに行く。荒涼とした砂漠のようなところで、上りと下りの歩き方等の練習もしました。

風吹岩で神戸の景色を楽しみ、保久良神社に下りて、阪急岡本駅で三宮の買い物組みと別れ解散しました。

地獄谷と名前は恐そうですが、木陰に覆われ涼しげでマイナスイオンたっぷりの森林浴を楽しみました。いつもの山行とは違って腕に筋肉痛が残りましたが、スリルと緊張感が心地よかったです。ありがとうございました。

## ちよと一言

一口感想（六甲地獄谷）

河合

地獄谷コースの沢登りは苦手です。皆さんと同じ尺度では上手くいきません。短いコンパス、弱い腕力、背中に11キロのザックを背負い、背が高い人に比べかなり勢いをつけないと体が岩上に持ち上がらな〜い。誰か後ろで引っ張っているのでは？シュリング、カラビナで身の安全は確保しているとはいえドキドキの連続で人一倍エネルギーがいらいます。見守っておられる会長もストレスがいっぱいでしょうね。

## 初めての山歩き教室（高御位山）

日 時：6月21日（日） L:砂川 参加者数：21名

参加者・サポート：上田・大瀬・大谷・中嶋・舛賀・渡邊

初めての山歩き教室受講者：14名

行動記録：ストレッチ後出発9：45～北山登山口10：05～小高御位山11：22（休憩）

11：35～高御位山山頂12：10（昼食）12：35～（鉄塔下休憩）14：10（休憩）14：20～百間岩上14：30～駐車場14：57

★ 高御位山山行に参加して

土居

当日は家を出る頃から雨模様で、今日も雨かと思いながら山歩き教室に向かいました。みどりの相談所研修室でミーティング、ストレッチの後、二班に分かれて出発。登山口に向かう途中で早々にカッパを着る。山登りでカッパを着たのは初めてで、一人で登っていたら多分中止

にしていたらうから貴重な経験に成った。

10 時頃登り始めるが、岩が濡れているので滑りやすい感じ。こっちの方から登るのは2回目だが、以前は長尾までしか行っていない。今回は鹿島神社までのコースなので、私にとっては結構長いコースとなる。渡邊さんが半縦走位かなと言われた。少し登って中塚山の鉄塔下に到着、ここであまりの蒸し暑さのためカップを脱ぐ。雨は小雨なのでさほど気にならない。会長さんが、地図で現在地の確認をする様に言われた。ここまで全然地図を見ていなかった事に気が付く。団体だと、どうしても人の後を付いて行く事だけになりがちで気をつけたいと思う。小休憩の後、歩き始めるが 10 : 45 分頃、足を滑らしてこける。けがは擦り傷程度だったが、すぐに対応していただきありがとうございました。（周りの人を巻き込まなくてよかったです。）その後の急坂もロープを張ってもらい助かりました。



11 : 22 分頃小高御位到着。雨雲の下に成井の家々が見えた。雨は止んで、成井からの合流地点に向かう岩場も少し乾いて登り易くなっていた。でも先程の事があるので慎重に通過する。

12 時頃、無事、高御位山神社に到着。いつも日曜日だと、人で一杯らしいけど今日は雨模様で少ない。風通しのいい所で 30 分程昼食休憩するが、だんだん暑くなってきた。

普段 1~2 時間山歩きをしているので、もう少し元気かなと思っていたが、少しづつへばってきた。女性陣は元気一杯。体から汗がなかなか引かず、結局水を 1 日で 2.5 リットル近く飲んでしまった。これから夏の山歩きには水 3 リットル位はやはり必要だなと思った。

休憩後、鷹巣山に向けて出発。高御位山神社から鹿島神社に向かうのは確か初めてで、途中桶居山との分岐を過ぎて鷹巣山で休憩。

反射板に向けての登りで、前を歩く方から遠くから見ると結構急だけど、登り始めると気にならないと聞いていたが、その通りで目の前の登りを必死に登っていると、あっと云う間に登りきれた。別所高校を右下に見ながら 14 時頃反射板のある場所に到着。

少々バテ気味で最後の難関、百間岩の上で小休止。ここで会長さんから岩場の下り方を教えてもらう。もっと体を斜めにしたり足を外股にするのかと思っていたが意外と足はまっすぐで膝を曲げ気味に降りる。



結構グリップが利くので滑らないが、足を滑らしたら止まらないなと思うと多少恐怖感があり、岩場は下りの方が危険だなと改めて思った。

全員無事下山してみどりの相談所前にてストレッチ後解散。最後のストレッチのバランスで、舛賀さんや会長さんがぶれないのは凄いと思った。

スタミナも重要ですが、改めてバランスの大切な事を実感した山行でした。

今後、もう少し日ごろからの鍛錬のレベルを上げていきたいと思います。有難う御座いました。

## ロックガーデン ～ 一軒茶屋 (初めての山歩き教室と合同山行)

日 時：7月5日(日) A班 L:大瀬 参加者数：6名

河合(由)・西村(寿)・西村(義)・三木・須増

B班 L:西村 参加者数：11名

大谷・金島・河合(信)・切貫・高橋・竹内・中嶋・長谷川(孝)・巻  
薫・長谷川(易)

教室サポート 砂川(延)・貝塚(文)・尾内・待場

教室生参加者数 12名 参加者総数 33名

### 行動記録

	教室生			A班及びB班		
	着時間	内容	発時間	着時間	内容	発時間
阪急芦屋川			9:10			9:05
高座の滝	9:35	ストレッチ	9:40	9:30	ストレッチ	9:45
風吹岩	10:40		10:50	10:35		10:45
雨ヶ峠	11:45	昼食	12:20	11:40	昼食	12:05
東お多福山	12:40		12:45	12:20		
土樋割峠	12:50			12:30	集合写真	12:40
一軒茶屋	13:40	集合写真	14:15	13:30	集合写真	14:00
石の宝殿	14:30			14:15		
蛇谷北山	14:45			14:30		
土樋割峠	15:15		15:30	14:50		15:00
東お多福山	15:50		16:02	15:20		15:36
登山口バス停						

### ★ 六甲ロックガーデン～一軒茶屋

高橋

梅雨の真最中、ロックガーデンから六甲最高峰への山行に参加しました。お天気を心配していたのですが、時々日差しが射すくらいの曇り空で少し蒸し暑かったのですが、まずまずだったと思います。暑さ対策に気を付け、水やスポーツドリンクをこまめに摂るようにしました。

さて、芦屋川駅を出発し高座の滝まで、いつも通りザックを背負った人達でにぎわっていました。私は今回、新しい登山靴を履いて足慣らしをするつもりでしたので、少し緊張気味で出発しました。高座の滝付近は木陰が多くさわやかです。ロックガーデンでは、人が大変多く渋滞していました。登る人降りる人、すれ違うのも大変で安全な場所を探すのにも一苦勞でした。風吹岩を過ぎると、比較的なだらかな道が多く、リラックスして森林浴を楽しみました。そして、雨ヶ峠でお昼の休憩です。登りの時にかかところが痛くなり、靴ずれ予防のシート(?)の様なものを頂いてかかところに貼りました。

その後、本庄堰堤を過ぎ、七曲がりに入るとまた急な登りになります。足元ばかりに気をとられないように注意しながら登る様、心掛けました。(以前、下ばかり見ていて木に頭を強打したことがあります。)急登になると、また、かかところが痛くなりどうしようか迷っていると、5分間休憩との声が掛かったので、持参していた古い登山靴に履き替えてしまいました。まるで、スリッパに履き替えたかの様に足は楽になりましたが・・・

一軒茶屋に着いたときには心底ほっとしました。座って休憩していると教室の方達も次々に到着されました。昨年は自分も皆で励まし合いながら登ったことを思い出しました。

その後、下りでは砂利や小石が多くて、少々苦戦しましたが無事下山できなによりでした。ロックガーデンでは腕をよく使ったようで、翌日は肩周りに筋肉痛がしました。

今回の山行では、靴選びの難しさを痛感しました。今後は新しい登山靴にも慣れて、愛着のある一足になってもらいたいです。途中分岐点では、毎回コンパスで確認したり、ペース配分に気を配ったりしていただいたリーダーの方々、お世話になりました。ありがとうございました。

## ★ 「ロックガーデンから一軒茶屋」登山を終えて

### 足立

7月5日、この日に向けて河原を歩いたり階段を上り下りしてきましたが、近づくにつれ「ついて行けるかな？」と日々不安は募るばかり。頂いた地図の等高線の幅をひたすら確認する有様でした。

当日は少し曇天で日差しも程よい感じでした。

ホームで計画書通りの電車を待っていると、なじみの皆さんの顔があり、会員の方の道案内で至れり尽くせりで、難なく阪急芦屋川の集合場所に到着しました。「高御位山遊会」の会員の方も教室の方も大勢、旗の元に集まっておられました。

「芦屋川」から歩き出して最初の1～2時間は、素敵景色とは裏腹に体が慣れなくて結構きつく先行き不安だったのですが、「風吹き岩」辺りに行くころ、登山モードに切り替わったのか、苦しいながらも何とか徐々にペースが出てきて不思議でした。あたりの景色もなかなか素敵でした。7月なのに風も涼しくて本当にいい気持ち。そしてうれしい昼食休憩。その後、難関「黒岩谷西尾根」へ。

もしついていけない様だったら「土樋割峠」で失礼しようかと内心考えていたのですが、どこがそこかも判らないまま尾根へ突入しました。もう後には引けないと覚悟を決めて、砂川さんの足元を頼りに、ひたすら岩場をよじ登り、酔っ払いのようにへろへろになりながら歩きました。山を味わう余裕なんて無かったのですが、思い出せばあたりは山深く素敵なところでした。急な岩場を登っていると「もう一息！一軒茶屋に出ますよ」と、いよいよ足が前に出なくなって、もう駄目かなと思っている時、絶好のタイミングで砂川さんが声をかけてくださり、有難かったです。しんどい笹の間を進むのも、もうすぐ「一軒茶屋」と思えば途端に元気が出てきました。視界が開けて、一軒茶屋の広場に出たら、皆さんに拍手で迎えてくださいました。

ここで一言、私の後ろを歩いてくださった皆様、歩くのが遅くて本当にごめんなさい。感謝でいっぱいです。

下りは少々怖いのですが、山深いよい道のりでした。タオルを浸した川の水の冷たかったこと！ここで又一言、足がつったりしてお騒がせして、本当に申し訳なかったです。

今回も前回も、砂川さんをはじめ、皆様のお陰で何とかまぐれで登れたような有様ですが、達成感と清々しい気持ちいっぱい帰宅しました。皆様、お世話になりました。本当に有難うございました。



## ★ 六甲山を歩いて

平山

六甲には久しぶりに登りました。JR 芦屋より 20 分位の所に住んで居たことがあり、山と言える山に登った山が六甲山でした。

20 才代は良く登ったのですが、登山教室を通して皆さんと一緒に登る機会を得て、これは何としても登り切りたい、水もこまめに飲み、足のけいれんを防ぐため、塩を 3～4 度、血糖を下げないためぶどう糖を 2 度ほどだったか舐めながら歩きました。

甲斐あってか有名な六甲の美味しい水を沢山飲むことが出来ました。

黒岩谷西尾根六甲山にあんな厳しい道があるとは、もう一度登るかと言われたら！！です。西尾根を降りていたパーティーあの急な坂を、ストックを手に持ち、ササユリの花をザックに差し、人ごととは云え、無事に降りたことか。私は高御位山遊会で登れて良かったと思います。

リーダーそして一緒に歩いた皆さんありがとうございました。

## 投稿欄

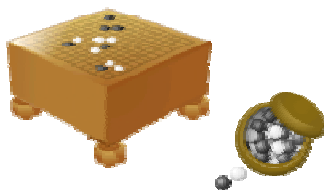
### 私の趣味 “囲碁”

田中（盤石）

#### ● これまでのこと

学生するとき、あるきっかけから友人と囲碁を始めることになりました。当時近くのお寺では日曜日になると村の囲碁好きが集まっていました。そこへ行って教えてもらったり、本屋で週に 3 冊ほど本を買ってきて勉強したりしました。少し解ってくると興味も増し、試験の前の日でも碁の本を読んだりしていました。卒業する頃には初段位になりました。

就職してからは会社の囲碁部（入会資格初段以上）に入り実践をしたり、プロの指導を受けたりしました。その頃の遊びとしては、麻雀やビリヤード、その後ボーリングがはやったりしましたが、私にとっては、囲碁が一番性にあっており一生の友にすることにし、人生に碁盤と碁石があれば良いと思いペンネーム（あるいは号）を“盤石”としました。



その後、転勤などで実践から離れることもありましたが、そのときでも新聞の囲碁欄は欠かさず読んでおりました。定年の頃には五段に上達していました。

#### ● 囲碁は手談

囲碁は白石と黒石を交互に打ち進めますが、これは盤の上で白石と黒石が話をしています。というのは、碁石は対局者の考えを盤上に現すからです。対局者は話を交わさなくても盤上の石が喋っていますから楽しいのです。昔、プロ棋士が中国へ囲碁の指導に行っていたときがありました。ある人に“言葉が話せないのに中国で楽しかったですか”と聞かれた棋士は“大変楽しかったです”と答えましたが、これは碁石と碁石が喋り、互いの心の交流ができたからです。



● 囲碁は小説と同じ

一局の勝負は、序盤、中盤、終盤と流れていきますが、最初から最後まで対局者の気持ちを互いの石が会話をしていますから、ストーリーがあってひとつの小説になります。ですから勝負が終わってからも再現（並べ直し）ができるのです。小説を読んだ後、あらすじを話せるのと同じようなものです。

● 一芸に秀でる

私が係長の頃、荻野さんという課長がいました。非常に優秀な課長で仕事のことでいつも注意を受けるほどでした。この課長が勝負ごとが好きでもちろん囲碁もしましたが、私よりは少し弱いレベルでした。したがって囲碁をする時は、私に一目置いてくれましたので、仕事ではいつも怒られる私もこのときだけ優越感に浸りました。このことは私だけの他人にはいえない楽しい思い出です。

● 老後の趣味

定年後は地域の人々に囲碁を教えてあげようと思い、2つの公民館の囲碁サークルで指導をしています。お金もかかりませんし老後の時間つぶしとしては、一番の趣味ではないでしょうか。

## 会員だより

★ 7月14日・・・今日、七種山に登ってきました。久しぶりの山の涼風・・・頂上から見下ろす木々の緑の一本一本が素敵なこと。しかも1.5kgの減量のおまけつき。これはやはり週1回位は登山しなくてはと、つくづく反省した私です。 m i d o

★ スロージョギングという言葉をご存じですか？歩くスピードでジョギングすることで、30分/日ジョギングすれば血糖値、中性脂肪、コレステロールなどの生活習慣病が改善されると、今年6月10日NHKの「ためしてガッテン」で紹介されました。私も始めて1ヶ月。数値は未確認ですが、スタミナがついた模様。山行にも役立つのではと思っています。試してみても如何でしょうか。NHKの「ためしてガッテン」で検索できます。 文ちゃん



### 「氷ノ山」播磨地区山岳会交流山行

日時：5月23日（土）～24日（日）

L：砂川 参加者数：10名

参加者：内海・金島・澤田（律）・竹内・西村（知）・松尾（美）・三木・森永・山本

行動記録：(5月23日) 加古川駅 9:00～朝来サービスエリア 9:46 (休憩)  
10:08～和田山 10:18～トヨダスーパー 10:45 (買い物) 11:15～氷ノ山国際  
スキー場 12:00 (昼食) 12:27～慰霊碑参拝 (参拝) 13:15～氷ノ山国際ス  
キー場 13:55～大段が平 14:20 (休憩) 14:35～大屋町避難小屋 15:00 (休  
憩) 15:10～神大ヒュッテ 15:30～宿泊準備・夕食・他・消灯 22:00

(5月24日) 起床 4:45～お茶・朝食準備・朝食 7:30～ストレッチ 7:35  
～ 神大ヒュッテ 7:40～氷ノ山頂上 8:10 (休憩) 8:23～神大ヒュッ  
テ 8:50～自由時間 9:00 (竹の子取り・気象・昼食) 12:00～神大ヒュッ  
テ 12:10～大屋町避難小屋 12:25～大段が平 12:45 (休憩) 13:05～八鹿道  
の駅 13:57 (休憩) 14:10～ とがやま温泉 (天女の湯) 14:15 (休憩)  
15:05～高中そば 15:22 (休憩) 15:45～宝殿駅 17:10 解散帰路に着く

## ★ 新緑の氷ノ山

## 内 海

この山を初めて訪れたのは、1962年20歳の時。それ以来、実に47年ぶりです。当時「氷ノ山」との山名が珍しく村役場で聞いた事がありました。兵庫県側では弘法大師が因幡から氷ノ山を越えて但馬に下ろうとした時、供え物のヒエ・アワを手で持ちきれずこの山に捨て置いた事から「ヒエの山」がヒョウノ山、氷ノ山になった。ところが鳥取県側では山頂に須賀ノ宮権現社が祀られている事から須賀の山とよばれているとも教えてもらった。現在も両方呼称されているそうです。

当時、2人で残雪の中をどのコースで登頂したかは定かでないが稜線からの絶景は記憶に残っています。

さて今回の山行はどんなだろう。往路途中で1泊2日分の食材を確保し、氷ノ山国際スキー場に到着、多くの人が山菜取りで入山している様だ、向かいのゲレンデでも数人が見える。私達メンバーは、ゲレンデを見上げながら先ず昼食。昼食後、慰霊碑参拝で、いよいよ山登りの始まりです。サブザックのみで、見晴らしの良い長いゲレンデを登り定かでない山道を、遭難現場の谷へ約1時間で着く。大きな岩の真下で何日も雪に埋まっていたとの事で、無念でやるせない気持ちです。ゲレンデまでの往復中はワラビ、スズコを収穫し、広域基幹林道を通り大段ヶ平駐車場をめざす。林道沿いは川あり、段々畑あり、新緑と植林が入り乱れなかなかの風景ですが、車がけっこう多い、皆さん自然が好きだな、私もその1人ですが。

大段ヶ平駐車場での多数の駐車自動車にビックリ殆ど満車。食材などを分散、荷物を整え今日の宿、神大ヒュッテ目指す。登山道入口には案内板もあり、バイク止め杭もあります。47年ぶりの氷ノ山、ゆるやかな上りを登り始めると、周りは新緑の海。胸が躍ります。

途中でスズコ（ネマガリタケ・チシマザサの筍）の入った袋を下げた人達が次々と下りてきます。今の季節はこの山道は「山菜ロード」で地元は勿論、遠くからも山菜採りに入山するそうです。木の階段を過ぎ大屋町避難小屋を左に見てしばらく登ると、今日の宿、神大ヒュッテに到着。

荷物整理もそこそこに、皆さん仕事に分散、ストーブ着火、ランプ照明、水道確認、夕食準備、山菜ご飯用のスズコ採り、楽しく忙しく動いています。

夕食のテーブル上は、自宅ではできない御馳走、賑わい、これが山小屋での一番の楽しみ。春を告げる味覚、スズコの採れたてを焼いて食べたり、茹でたての熱々にマヨネーズを掛けて頬張るこれが最高にうまい。スズコを肴に冷えたビールを山小屋で飲む、この至福の時間は氷ノ山がくれた贈り物です。

早朝、大きな雨音で目覚める皆さんボチボチ起床の様子。女性メンバーはテキパキ朝食の準備、ご飯に味噌汁、あったかい御馳走、漬物、元気がでます。



天気はあいにくだが雨は止み、氷ノ山山頂へと出発、笹藪を横目に先を急ぎしばらくすると登山道は木道が続き、まわりには杉の大木が目立ち始め「古千本・千本杉の湿地植物」の表示。千本杉？（100本なら解るが）、思いながら前進。

杉林が終わるとすぐ頂上「あれ？もう頂上」以外にはやかった。

広くて丸い頂上、1等三角点、方位盤、三角の避難小屋が設置されている。山頂から南には大きく長く延びている尾根、この山は大きな山だ。360度の広い展望が可能だ。しかし今日は薄いガスに包まれ遠景は望めません。メンバー全員の記念撮影後、元の道を神大ヒュッテへ下山。昼食後スズコ採りすぐ近くの笹藪に入るも、笹藪の中から「バキ・バキ」の音が聞こえます。大勢で来ているから安心して居るものの、1人だったらこれじゃ熊だか、人間だかわかりません。

3mほどの高さがある笹藪の中での作業でけっこうの重労働で、とにかく終わって道へ出るのが一苦勞でしたが、その分なよりの土産ができました。

帰りには温泉で汗を流し、さっぱり、また高中そばでお腹も満足。それに、偶然にも養父市の最西端の氷ノ山から最東端の高中まで行くことができました。

スズコを肴にビールをいただきながら感想文をおわります。

## 武庫川清掃&集会 (労山・兵庫のゴミ統一行動)

日 時：6月7日(日) L：砂川 参加者数：14名

参加者：大瀬、大谷、金島、切貫、砂川(美) 塩津、清水、須増、高橋、中嶋、待場、渡邊  
小学生 1名

行動記録：JR西宮名塩 9:00集合～9:30発～武田尾温泉橋 11:50(昼食)  
～集会場所 12:40～集会後 13:30 現地解散

### ★ 武庫川溪谷クリーンハイクに参加して

S.CO2

前日の夜、急に参加出来るようになり、砂川会長に電話して急遽計画書をメールで送っていただいたところ、てっきり六甲山の清掃登山で昨年のように元町駅集合かなとのんびり思っていたのですが、武庫川沿い清掃で、福知山線の西宮名塩駅9時集合との事で、翌日は朝7時から町内の公園清掃もあったので、大変あわてました！

5月の大峰山系山行以来の歩きなので川沿いの清掃は、かえって良かったのかなと・・・多方面から沢山の人が参加されていてビックリしました。

途中、20数年前の集中豪雨で200軒余りの新興住宅が移転を余儀なくされ、その為上流にダム建設が予定されているとの話を聞く。

ミゾタキツツジ(一般のツツジの元祖とか)が、けなげに岩間に咲いている溪谷を眺めながら、福知山線の廃線跡の枕木の上を、又真っ暗のトンネルの中、ヘッドランプをたよりに、ゴミ拾いして歩く。といってもゴミは、あまりなく殆どの人が空のビニール袋をぶらさげて歩いていました。



途中のダム建設予定地では、もしダムが出来れば、このすばらしい景観も、数年前から見られる鮎も、可愛いツツジも失われてしまうとの説明を受ける。初めて知る話であった。今年の秋には結果が出るそうだ。数十年前には毎日列車の中から見た景色である絶対残して欲しいものである。

道場駅からクリーンハイクして来られた人達と合流、集会には300人弱の人が参加しました。遠くから参加した我々高御位山遊会に敬意を表していただきました。

帰途、武田尾駅で切符が、売り切れるといふハプニングがあったり、阪急電車が随分安くてちょっとうれしかったり、JR組は三宮でお茶をして山歩き談義で盛り上がり、楽しい一日でした！！

### ちよと一言

#### 武田尾温泉

#### 金島

6月7日「武庫川清掃&集会」に参加した。廃線跡を歩きながらごみを拾う趣旨であるけれど私は溪谷沿いを楽しみながら歩いた。着いたところが温泉地とは・・・後日、神経痛治療名目に主人と2人で武田尾温泉を訪ねた。橋を渡りぐるっと回ると着いた宿が河鹿荘。古風な部屋でふと思い出した山頭火の歌 "良い宿で、どちらも窓で、前が酒屋で・・・" 後で分ったこと、河鹿荘は水上勉の「桜守」に登場する古い昔の良い宿であること。夜を通して鳴く溪谷のカジカ「ころころ」、今も耳に残っている。



## 日本三彦山の一つ雪彦山に登る

日時：4月19日(日) L:上田 参加者数 17名

参加者：阿蘇・荒木・河合(信)・河合(由)・北川・澤田(卓)・澤田(律)・塩津・砂川(美)・  
竹内・中嶋・長谷川(孝)・長谷川(易)・巻藁・三木・森永

行動記録：高砂運動公園 7:20～鹿ヶ壺登山口 8:15 (ストレッチ) 8:40～千畳平 9:30  
(休憩) 9:40～分岐 10:10～三角点 10:20～鉾立山 11:00 (弁当) 11:20～  
分岐 11:55～天井岳 12:20 (休憩) 12:36～千畳平 13:25 (休憩) 13:35～  
鹿ヶ壺登山口 14:15 (ストレッチ) 解散

### ★ また訪れたい雪彦山

### まきみ

今回の山行は、必ず訪れたいと思っていた雪彦山。荒々しい岩峰の大天井岳、そして大山まで遠望できるという最高点の鉾立山。集合場所は、高砂運動公園。登山口の鹿ヶ壺までは、車に分乗しての移動です。鹿ヶ壺山荘前にある駐車場に車を止め、皆で準備体操、天気にも恵まれ、期待倍増、いざ出発です！！

まずは鹿ヶ壺の滝に沿って階段を登ります。いくつかの凹穴を観ながらの通過です。この壺穴の名称は、一番上にある凹穴の形がちょうど鹿の寝姿に似ている事に由来しているそうです。早速見てみると、本当に「ちょっと太った鹿」の寝姿でした。

杉林に入り少し登った所が千畳平、初めての休憩です。この場所はゴルフ場かと思うほどきれいに整備され、とても気持ち良く過ごす事ができました。その後、稜線出合いまでは、杉林の中をずっと登っていきます。稜線に出ると視界が広がりました。そこで驚いたのが、目の覚めるような桃色の「コバノミツバツツジ」や、全体に丸みがある淡いピンク色の「アケボノツツジ」が到る所で咲いていた事です。(ツツジの名前は上田さん達からお聞きしました。) 普段見かけるツツジに比べ、樹にかなりの高さがあります。

ツツジなどを楽しみながら三角点を通過し、待ちに待った昼食場所でもある鉾立山に到着です。視界は広がり北側にある山々を一望する事ができました。『大山はどこだろう』と探してみましたが、暖かくなったこの季節のせいが見つけ出す事が出来ませんでした。『大気に霞んでも、少しは見れるかも』と期待していただけに残念です。『あとの残りをこんな気持ちで歩くのか・・・』と思いながらの昼食です。しかし、食後には落ち込みも半減！身体が疲れた後に食事をする、体力が回復し元気になります、お腹が満たされると、精神面(大げさ)でも回復はするのです。お腹は不思議なバロメーターです。

休憩後、来た道に戻り、最初に登ってきた分岐点を通過して大天井岳に向かいます。歩き出すと、先程の半分残っていた落ち込みは、自然と無くなっていました。なぜなら、目に優しく染み入るような色をした若葉や、きれいなツツジなど、この季節しか味わえない新緑の中を進めたからです。本当に雪彦山に訪れて良かった、と実感した瞬間です。

登ってきた分岐点を通過、ここで上田リーダーより大天井岳までのルートについて注意を受

け、改めて出発です。いくつかの小さな岩を登る途中、今度は黄色の花の「ヒカゲツツジ」に出会いました。とても珍しい花に、また驚きです。その内に一気に視界は広がり、大天井岳に到着です。頂上には小さな社があり、周りは小さな岩の広場のようになっていました。ここで少し長めの休憩です。今度は南側の遠くの山々はもちろん、眼下の景色がとても良く、少し下を覗くと、岩が見えました。危ないので見るのは一瞬ではありましたが、想像以上に切り立った岩肌には圧倒されました。恐ろしい岩肌でしたが、いつまでも眺めていたい、そんな時間を過ごしました。

休憩後は、来た道に戻り下山です。下山後は鹿ヶ壺山荘でアイスクリームやジュースを飲んだの休憩です。この日は気温も高く、私は少し疲れ気味でしたが、皆さんの楽しい会話と冷たいアイスのお陰で疲れはすぐに取れました。

解散場所は、山荘前駐車場。上田リーダーより最寄りの観光場所などの説明があり、分乗車毎に帰路に発ちました。今回、車の運転をして下さった三木さんが、安富ダム（道中にあるダム）がよく見える道を選んで下さり、同乗していた3人の乙女たち（森永さん・塩津さん・私）は西日が射す、湖面の輝きなどに感動です。

雪彦山行、無事に楽しく終了できたのも、上田リーダーをはじめ、各分乗車のドライバーの方々、そして皆さんのお陰です。ありがとうございました。特に帰りの際、3人の眠り姫たち（森永さん・塩津さん・私）を安全運転で無事に送って下さった三木さんには感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました！

## ちょっと一言

☆ 雪彦山といえば、大きな岩の間を登ったり、鎖のある急な岩場があったりするスリル満点の山だということしか知らず参加しました。

しかし、今回は、さわやかなせせらぎの音を聞きながら、いくつかの滝を見つつ登るコースでした。

暑いくらいの好天気で、可愛いアケボノツツジに見とれながら、杉とヒノキの木立の中を快適に歩いたのですが、帰りの車の中からくしゃん、くしゃんの連続で、家に戻ってからも赤鼻の何とか状態になり、もう～もう～大変でした！！

この時期の山行は注意しなきゃ～。

S. C02

## 宍粟 50 山《長水山》を歩く

日 時：5月3日(日) L：山 本 参加者数 9名

参加者：貝塚(文)・貝塚(陽)・河合(由)・北川・竹内・中嶋・長谷川(孝)・三木

行動記録：高砂総合運動公園 7:10～林田 7:40(休憩) 7:50～生谷温泉 8:15(準備) 8:30～  
長水山登山口 8:40(通過)～展望台 8:50(休憩) 8:53～412.7m ピーク 9:35(休憩)  
9:40～生谷・宇野分岐手前の尾根 10:30(休憩) 10:40～長水山 10:52(休憩) 11:35  
～長水城跡登山口 12:30(通過)～生谷温泉 13:07(ストレッチ) 13:18～大歳神社  
13:30(花見) 13:50～生谷温泉 14:05(入浴) 15:07～高砂総合運動公園 16:10

### ★ 宍粟50名山 長水山山行と千年ふじ

貝 塚

5月の連休も後半に入り、宍粟50名山長水山の山行を控えて、前日の天気予報では曇りで、所に依っては小雨がパラつくとの予報を聞き、此の方面の山行ではよく雨に出会うなあとと思いながら、7時10分に高砂総合運動公園を出発し、姫路バイパスを経由して国道29号線を通り、伊沢の里 生谷温泉の駐車場に着きました。

身支度を整えた後、ストレッチ体操を行なって出発、しそう森林王国拠点エリヤ散策路ご案内の掲示板を見ると、私達の登山コースは、木の階段が3250段も有るとの表示がしてあり、登る前より不安がよぎる。遊歩道を進んで行くと、長水山登山口へ辿り着き、一番池の前を通過して丸太敷きの階段を登って行くと、展望デッキや東屋、展望台等が有り、此处からは下界の生谷の集落が見えました。



この南東尾根コースは、始めは緩い傾斜の階段でしたが、途中から急傾斜になり、息遣いも荒く体に汗が滲んで来る様になりました。尾根道上の四等三角点で一時的休憩をしてから出発し、やがて展望台があり望遠鏡も設置されていましたが、晴天の日には瀬戸内や男鹿島が見えるそうです。今日は生憎の曇り空で霞んで見えませんでした。

尾根道をさらに進み、下町・林道コース、下町一般コース、下町健脚コース等の各分岐点を越えてから、頂上付近には一軒の民家があり、その前を通り過ぎると墓があって、異様な雰囲気が出てきました。鉄階段を上って行くと、前方には古めかしい石垣の長水城であった城跡が現れ、今は長水山信徳寺が建てられていました。右方向に行くと、宍粟50名山長水山(585m)の標識が立てられていました。記念写真の撮影後、見晴らしの良い石垣城跡の上へ階段を上って行き、山椒の葉の匂いや鶯の鳴き声を聞き、遠方の山々を眺望しながら昼食を楽しみました。

この城跡の一番高い所に有る三等三角点を確かめた後、地元小学校の「新一年生歓迎登山遠足記念」の標識が建てられている、見晴らしの良い広場に行き、遠くの山並みの展望に魅せられました。

ここより宇野方面に下る下山道に向かい、緩やかな尾根を通過して行きますが、やがて急斜面の丸太階段となり、それも長い九十九折れに下りて行くので膝が痛くならないかと心配しました。やがて沢沿いの下山道になり、心地良い沢の水音や蛙の鳴き声、小鳥の囀る声を聞きながら、更に急斜面の丸太階段を下りて行き、やっとの思いで、なだらかな下山道に出て民家の横を通り、伊水小学校前のバス停横にある登山口に下りて来ました。

国道に出ると車の往来も多く専用歩道も有りませんので、車に注意しながら進んで行くと、道路沿いの山側に巖石神社が有り、切り立った岩の下に小さな社殿が建って、両側に檜の大木

が見えました。更に進んで行くと直ぐ駐車場に着き、ストレッチを行った後に大歳神社の「千年ふじ」を見に行く事になりました。

大歳神社では丁度「千年ふじ」まつりが開催されていて、境内には千年ふじの1m以上もあるような花房が一面にぶら下がり、薄紫色に染め尽くされた心地よい甘い香りが漂う、その豪華な雰囲気の中で、北川さんや河合さんが買って来て下さった柏餅を美味しく頂きました。大歳神社を後にして、疲れた足を引き摺りながら生谷温泉へと辿り着き、温泉の湯に浸りながら、今日の山登りの思い出話に話が弾み、汗を洗い流して帰路に着きました。

## 南奥駈け道（大峰山系）を歩く

日 時：5月3日（日）～5日（火） L：砂川 SL：上田 ・ 松下

参加者数 12名

参加者：尾内・河合（信）・塩津・高橋・西村（知）・巻藁・舛賀・待場・森永

行動記録：3日 明石 SA6：40～前鬼口 10：15（前鬼林道ゲート）11：16～池原 11：25

（昼食）12：05～池郷林道ゲート 12：41（ストレッチ）12：52～

持経宿 14：15（小休止）14：23～平治宿 15：40

4日 平治宿 5：00～持経宿 6：00（小休止）6：20～阿須迦利岳 6：50（小休止）

6：55～証誠無漏岳 7：40（小休止）7：45～涅槃岳 8：15（小休止）

8：25～剣光門 8：45～滝川辻 9：15～（小休止）9：28～般若岳 9：45

～地蔵岳 10：15（小休止）10：20～奥守岳 11：05（小休止）11：15～

天狗山 11：40（小休止）11：45～石楠花岳 12：05～太古の辻 12：50

（小休止）13：00～大日岳 13：35～太古の辻 14：00～二つ岩 14：45～

（小休止）14：50～前鬼・小仲坊 15：45

5日 前鬼・小仲坊 8：30～大台ヶ原ビジターセンター10：45（休憩）11：25～

和佐又ヒユッテ 12：30（昼食）～温泉に入浴～明石 SA18：07

### ★【この大根、鬆（す）が入って売り物にならず。】 河合

吾輩の太い大根脚にこんな札を付けて、八百屋の片隅に放り投げたい心境である。今回の大峰山（奥駈け道）は私にとって4回目の山行です。一部にコースのダブリが有っても新しい山との出合を楽しみに参加しました。

足馴らしにと本番5日前に高御位山を北山から鹿島神社のコースを縦走しました。

その時、百間岩の下りで右膝関節に痛みと違和感が走り、痛みは直ぐに取れましたが不安を抱えた状態でした。5月3日は池郷林道ゲートから12時52分のスタートである。明日のコースからすれば持経の宿で宿泊する方が近いのだが予約でいっぱいなので、さらに1時間余り歩いて平治の宿に15時40分到着。まず水の確保である、舛賀さんと一緒に足場の悪い谷まで下り、チョロチョロ流れる水をカップに受けてポリ容器に15リッターを汲む。山での水の大切さは高御位山遊会で教えられ、体験していることである。舛賀さんの対応の速さと適切な指示、思いやりに感謝です。平治の宿は、我々12名と他5名でいっぱいになった。

この避難小屋で「修験の道」と書かれた額が目に留まった、大峰山はまさしく修験道の山・・・日本古来の山岳信仰に基づく修行の道場である。

電燈の無い暗闇の世界では、ヘッドランプが頼りである。早々とシュラフに身を包んで眠りに就こうと目を閉じるが神経がそれを邪魔してくる。早朝4時前に起床して、出発の準備にかかる、昨日汲んだ水を沸かしてコーヒーを飲み、全員がテルモスにお湯を入れる。私の身体は寝不足の為かシャキットしない。5時に平治の宿を出発する、昨日通った持経の宿に向かう。



途中の何気ない所でバランスを崩し尻餅をつく、どうもザックが体にフィットしていなかったようだ。「歩きを丁寧に」とのアドバイスを頂き、上手な歩きを意識するが長続きしない。

私の欠点の1つは、レーションの摂り方が下手なことである。適時にエネルギーの補給をしないから、体がバテて食べられなくなり、スタミナ切れを起こしてしまう。

歩き始めて5時間位が過ぎた地藏岳あたりで、左の膝上部の大腿四頭筋（内側広筋）に引き攣（つ）る兆候を感じ、塩を舐めると治まった。喜んだのも束の間で本格的に引き攣ってきた。早めに鎮痛消炎スプレーで抑えなければと思いリーダーに声を掛ける。

小休止の時間を取ってもらい、スプレーをかけ梅干で塩分を補給して脚は治まったかにみえたが身体全体のスタミナ切れからきているので、すぐにぶり返してしまいます。

どのような事態でも、今日の目的地である前鬼・小仲坊までは進まねばならない。筋肉の引き攣る痛みは歩くことで緩和したり、きつくなったり波がある。耐えられる限界に近いところでうまく休憩ポイントになり鎮痛消炎スプレーをする。天狗山の頂上付近では左右（両方）の脚が引き攣って、呼吸も激しく乱れて小休止の後も疲労が回復しない。

石楠花の林道を歩く、まだ蕾が固いが、満開時の石楠花岳は見事だろう。

太古の辻に出発から約8時間で到着。10分の休憩の後、目の前に聳える大日岳をピストンで登ることになった。小仲坊まで約2時間の行程を残しているので、私は大日岳に登らずにメンバーのザックの見張りをしていた。ザック無しの身軽な状態で、往復1時間の登山です。

山は競うものではないにしろ、他の人より太いこの脚に鬆（す）が入っていては使い物にならず、見掛け倒しで情けない。



14時に太古の辻を出発して、木道の階段を下り続ける。以前もこの木道をフラフラしながら歩いたことを思い出していた。早朝5時に平治の宿を出発して今夜の宿坊である前鬼・小仲坊に到着したのが15時45分でした。幾つもの山・谷を登り下りしながら10時間45分歩きました。雨に遭わなかったことがなよりの救いでした。

2006年3月に高御位山遊会に入会、その3月18日～20日に大峰山 折立から玉置神社～熊野大社のコースを歩く。2日目の玉置神社～湯の峰温泉へは10時間30分歩いていきます。何も分からずに参加して、その時はしんどかったですが、バテはしていませんでした。その後色々な山行にも参加して、少しは歩けるようになったかと思ったのですが、体力の消耗からくる脚の引き攣り、この対策を考えねばと思います。それに先立って古傷の右膝関節の不安も取り除かねば・・・。

人の手があまり入っていない奥深い大峰山は困難も大きいだけに喜びも大きいです。宿泊を伴う山行は、メンバー相互の親睦と理解を深める良い機会です。一人では成し得ない事を協力し合うことで達成出来た喜びに **感謝・感謝！！**

## ちよと一言

☆ 大峰山奥駈け 山伏が修行するルート、千数百メートル級の山々が連なる大峰山脈を一週間で踏破するのが本来の修行だそうだ。

私たちの今回行ったルートは、南奥駈け 難所も少なくなるにもかかわらず、すたれたのは、水場に乏しい事。現在は山岳愛好会の尽力で道、山小屋が建設され1979年持経宿が建てられ「奥駈葉衣会」を継承し、山小屋維持管理、補修、整備をして下さってるのか・・・塩じい（塩川元大臣）も資金面で協力して下さいと持経宿で聞いた。そのお蔭で、新緑のすばらしい、山行ができました。 森永

## 会員だより

● 昨年の秋から植えていた花が次々と咲き、わが家の庭を楽しんでいます。毎日、花がら摘み、水やり、雑草取り、苗づくりに追われています。今年はガーデニング教室、田舎大学に参加し、花づくり、野菜づくりの基礎から学ぼうと思っています。でも、私にとっては、山のことが最優先です。体力づくりも手を抜かず夏山に備えたいと思っています。

西村

● 自営業には定年はありませんが、去年、私も60歳になり、定年を少し考えるようになりました。私なりに自由な時間を作るように努力をしています。H20.07.31日には、中型免許を取得し少しでも会長の手助けが出来ればと思います。今年の冬は若いときを思い出しスキーに、北海道、岐阜へとシュプールを描きに行きました「またスキーにハマリそうです」

4月より陶芸を習っています。もの造りは、私にあっていようで楽しんでいます。

左甚五郎



## 三重・藤原岳山行

日時：3月19日（日） L：松下 SL：渡邊 参加者数 4名

参加者：砂川（延）・山本

行動記録：東加古川ランプ 7:10～名塩 7:50～甲南 SA9:10～西藤原駅 10:32～登山口 11:15～3合目 11:53～6合目 12:24～8合目大貝戸出合 13:00（昼食）～避難小屋 14:05～藤

原岳 14:32 天狗岩 15:15～8 合目 16:09～登山口休憩所 17:10 (靴洗う) 駐車場  
17:30～多賀 SA18:50 (夕食) ～名塩 SA21:00～加古川 21:50

## ★ 花の百名山 藤原岳に登る

山本

花の山で人気があるから参加者が多いかと思いきや、平日山行の事もあってか4名だけで、途中の交通渋滞は無く車は順調に四日市へと着いた。この町は昭和30年代に多くの石油コンビナートが建設されて栄えたのであるが、工場から発生する亜硫酸ガスによる大気汚染で多くの人が四日市ぜんそくで苦しんだ。現在は公害対策が講じられ環境は良くなっていて、工業都市らしい大きな都市を伺わせる。この市内を抜けるのに信号と車の多さ、そして案内表示の無い事で少し多めの時間を要して西藤原駅に到着。こんな所に鉄道があるのはセメント輸送が目的で設道されたそうで、三岐鉄道の名はかつて三重県と岐阜県を結んでいた事に由来するそうだ。

聖宝寺で登山口を探しながら少しウロウロしてから裏山道と呼ばれる聖宝寺コースを登り始める。気がついたが道脇の小さな谷が深くえぐれて白い石灰岩らしきが多く見え、成る程セメントの産地だと納得する。道は九十九折りで程良く整備してあるが、山の斜面はかなり厳しい斜面の為、足を踏み外したら相当下まで転落していくだろうと思い注意しつつ、六甲山全縦で鳴らしたリーダーが順調なペースでどンドンと高度を稼いでいく。昨日からの気温上昇で服装はみんな夏スタイルだ、それでも汗が滴り落ちる。小休止をとりながら8合目の大貝戸出合いに到着。2組程がにぎやかに昼食休憩中だ、我々もここで昼飯を取っていたら、次々と頂上から人が下りてくる。よく見ると下山者の足元は泥だらけだ。頂上目指して上り始めると狭い道で成る程雪解けで凄いい泥道、しかし福寿草が咲いていて登るにつけ花は増えてくる。8合目を超さないと花は咲いてなかったのだ。みんな登山道を入れて花のある場所に行きたい衝動が起こるも自然破壊に繋がると自重。

頂上手前の藤原山荘に来たが、小屋前に小野田セメント社の標柱が立っている。やはりここはセメントの山なのだ。山荘から藤原岳を目指しさらに酷い泥道を登る。頂上は展望が良いが生憎霞んでいて残念だがよく見えない。

下りの悪路を滑らないよう注意しながら次の天狗岩を目指す。所々雪が残っているが、雪割草が咲く林間コースを気持ち良く快適に登る。ここの頂上からの藤原岳の姿が見事である。これをバックに写真を撮ったり撮って貰ったりしながら、何が天狗だったのか分からぬままに下山開始。山荘付近は既に人影は無く泥道を滑らぬように注意しながら慎重に下る。8合目からは表山道と呼ばれる大貝戸コースを選択する。こちらは表と云われるだけに聖宝寺コースより歩きやすい。しかし、それだけに変化もなくおまけに展望も無くつまらない。お互いに登りはきつくても裏山道を選択して正解だったと云いつつ、1000m近い高度を一気に登山口まで下山してしまった。

下山した場所には藤原岳登山口休憩所なる建物がありトイレ、テーブル、板場が設置されている。誰かがここで何人寝られる等と勝手な計算をしている。小屋裏には泥靴の洗い場もあった。これで気を遣わずに車に乗せて貰えると安心。駐車場まで数分で辿り着きストレッチ後、



帰路に就く。リーダー、運転手、会計それぞれご苦労様、私一人何もせずに楽チン山行だった。

## 京都・愛宕山山行

日 時：3月22日（日） L：西村 参加者数 9名

参加者：尾内・金島・河合（由）・切貫・澤田（律）・松尾（美）・待場・森永

行動記録：JR 姫路駅 6：55 発～宝殿駅 7：06 発～京都駅 8：29 着～京都バス清滝行き

8：42 発～清滝登山口（ストレッチ）9：36 着--9：50 発～水尾分岐 11：00 着--11：50 発～愛宕神社 12：20 着（昼食 12：45 発）～愛宕山 12：55 発～月輪寺 13：45 発～空地滝登山口 14：30 着～月輪寺登山口 15：10 着～15：26 清滝（京都バス）着--15：54 発⇒ 京都駅 17：14 発～加古川駅 18：30 着 姫路駅 18：48 着

### ★ 愛宕山～月輪寺

河合

青春18きっぷを利用して8時半に京都に入る。9名の女性が車中で雑談を楽しんでいるうちに、加古川では土砂降りだった雨が弱まっています。西村リーダーから「現地は歩けるみたいですよ」と情報を貰い、期待感が膨らむ。駅からのバスが終点の清滝に着いたのは9時半。雨はあがりかけていたがカッパを着る。バス停でストレッチを行い9時50分出発。嵐山では桜の蕾がほころびかけていたが、愛宕山は10度も低いようで、花はまだまだ先のようです。

ここは京都の北西部、すぐ近くの羅漢さんの愛宕寺（おたぎでら）や白洲正子が好んだ平野屋がバスからも見えました。バス停横の愛宕神社への道標を左にとり、清滝川に沿って進むと、直ぐに表参道の登山口である鳥居に着く。ここから神社まで階段ばかりの登りが2時間余り続きます。脚に優しい段差の階段、明るくゆったりとした空間の参道です。



案内板に“伊勢へ7度、熊野へ3度、愛宕さんへは月参り”の歌が書かれている。

総本社めざし、いにしえよりどれだけの人が足を踏み入れたことでしょうか。

古くから防火の霊験がある神社として、参拝者は火伏せ札やシキビを求め、かまどの火難除けに務めるようです。おくどさんがあつた田舎の煤けた“火の用心”のお札を思い出します。参道の所々に、風化したお地藏さんが複雑なお顔で鎮座しています。また往時には多くの茶店があり賑わっていたと記されている。いつの時代もいっぷくは嬉しいものです。 気になる雨の心配はなさそうで助かります。

“大杉大神”を通り過ぎ7合目に来ると京都市街地の展望が樹木の間から良く見えました。盆地であることを実感します。途切れることの無い階段を登る身には、この展望は気分転換になります。JR保津峡に出る水尾の分岐点にきましたが、私たちは花売り場を通り神社へ。さらなる階段にうんざりしていると、前方に立派な黒門が見え、階段の両側に大きな灯籠が並ぶ。いよいよ境内に入ったようです。階段を上がると広場に出た。比叡山や比良山系に囲まれた盆

地を眺めながら広場で昼食にする。

12時45分出発、本殿に向かう。途中に立派な5000回参拝登山の記念碑を見る。凄い方がおられる！3000・2000・1000回の石碑もずらりと並ぶ。この業も生き方の一つなのだと感心する。924mの愛宕山に建立されている本殿は、素朴な造りで透かしぼりの欄間があり、社務所で火伏の札やシキビが売られているのが特徴。

参道のいたる所に場所表記があり、防火と対策が講じられていたのもうなずける。

本殿を下りたところから月輪寺に向かう。表参道とがらりと変り、狭い登山道です。1時間ほど下ると月輪寺に着く。法然上人25霊場18番のこの寺は、狭い山肌にへばりつくように建立された山岳寺院。親鸞が手植えしたといわれる“しぐれ桜”や天然記念物の“シャクナゲ”があるが5,6月頃が見ごろのようです。それにしても徒歩でなければ来られない、へんぴな所だからこそ、多くの重要文化財の寺宝がひっそりと守り継がれているのでしょうか。ここからの展望を見納め、登山道を一気に下山すると“空也の滝”の分岐点に出た。空也の修行場に行きかけたが、その先は濡れた足元が危険なので引き返すことにする。月輪寺登山口を抜け林道に出る。真っすぐ伸びた北山杉を見上げながら歩いていると、空模様が怪しくなり、バス停近くで雨が激しく降り出した。私たちの無事下山を待っていたかのように思える急な降りかたです。雨音を残し5時過ぎ京都を後にする。

西村リーダーの気遣い、運営委員の方がたのサポートも嬉しく。充実した山行を有難うございました。訪れたいと思いながら時が流れてしまった愛宕さんに登れ、高御位山遊会はありがたいです。皆さんと歩ける至福に感謝します。

## 宍粟の山 三室山

日 時：3月 29日 (日) L：砂川 SL：上田・松下 参加者数：24名

参加者：阿蘇・大瀬・河合 (信)・河合 (由)・北川・切貫・澤田 (卓)・澤田 (律)・塩津・荘所・砂川 (美)・高橋・竹内・田中・中嶋・長谷川 (孝)・藤田・巻薫・待場・山本・渡邊

行動記録：高砂運動公園 7:15～林田 8:00～野外活動センター着 9:20～出発 9:40～貯水槽 (休憩) 10:15～沢奥 (休憩) 10:45～三室山頂上 (12:10～12:35)～鎖難所 13:30～沢奥 (休憩) 14:10～貯水槽 (アイゼン脱着) 14:40～野外活動センター 15:10～エーガイヤ千種 16:30～高砂運動公園 18:00

### ★ 残雪の H2・三室山をピストン

北川

3月末なのに、先日来から冬並みの寒波が戻ってきて、新聞の天気図を見ると、県北部は雪だるまマークがついている。えらいこっちゃ、こりゃあ雪が積もってるかも知れん。兵庫県で、2番目に (H2) 高い山 (1358m) だそうで、難儀を覚悟して出かけた。

案の定、みなと観光バスを降りると、目指す山は雪化粧。まっ、いいか、なごりの雪を楽しもうと歩き出す。

しばらく林道を登り、沢に出合った所で、先頭に行くリーダーの上田さんが、左側の険しい林に踏み入り、どうも違うようだと言っている。私は4番手について行っていたが、後ろの人が戻った方がいいと言うので、少し引き返し右側の沢沿いを進むと、「左へ、頂上まで60分」の看板があった。それにしても左側にも右側にも、立木にピンクリボンが巻いてあり、どっちを信用していいか迷うところだ。げに、ピンクリボンや甘い言葉には用心せよ。

積雪は、所により10cm～25cm位かな。ジグザグに登山道らしきルートが木々の間を



ぬって上っていく。日差しのない所は、めっぽう寒い。5分も止まっていると体が冷えてたまらない。気温が低い証拠に、岩陰に1m以上の「つらら」が何本も突き刺さっていた。時おり高い梢から風で雪が吹きこぼれ、それに光が当たると、まるで天使の舞のように美しい。

途中、どっしりと居座った大岩があった。すごく威張っており、「これはこれは、横を通らせてもらいます。」と挨拶をした。キュッキュッと雪を踏む音が心地よい。汗もかかず順調に高度をかせぎ「頂上まで、あと10分」の表示を見て気が緩んだとたん、いきなりガ〜ンと壁が立ちふさがった。回避すべく、リーダーの上田さんら数人が、右の巻き道を探るも無理らしく、「北川さ〜ん、そっちの道を行ってください〜い。」と指示がきた。しばし、ためらっていると、後方から「頑張って！」と声援が飛ぶ。仕方ない、とにかく前進しようと意を決する。

なんせ岩壁は、ほぼ垂直で3m近くあり、左側は切り落しの崖なのだ。これを!? 手本となる前の人がない状態で、参ったなあとと思うものの、停滞は全体の迷惑になる。わずかな出っばりの足がかりを観察し、「三点確保、三点確保」と呪文を唱えるも、短足はつらい。次の足を、あそこへ置きたいのだが届かない。膝を付くとさらに不安定になるので、支点になる足

のバネを利用して、えいっ！と、上の岩角をつかむ。いけたと思いきや、およよ・・・ピンチのあとにパンチ、これまた滑落しそうな狭い斜面が待ち受けていた。

「結構な山の接待、もう十分だからね。」と、ぼやきながら慎重に突破する。私がクリア出来たのだから、後につづく人は、大いに安心したにちがいない。

頂上で昼食。お尻が冷えないように、100円ショップのビニルシートと発砲スチロールの座布団が役立つ。帰途はアイゼンを着け、ずいぶんと歩きやすい。が、あの岩壁を降りる恐怖にそなえ、何人かは、自己確保のカラビナを用意した。

砂川会長・上田さん・松下さん、大瀬さんらのベテランが、崖の右側の急斜面にロープを掛け、サポートしてくれたので、全員が安全に、そこを通過することが出来た。頼りになる仲間と一緒にうれしい。

後は、すいすいすったらたで、気楽にお喋りしながら同じ道を登山口に戻る。バスに乗り、エーガイヤ千種の温泉へ、そして、ちょっぴりビールを（運転せなあかんのに）飲み、ご機嫌で高砂に帰着する。終わってみれば、あの恐かった岩場も、楽しい思い出だ。

## ちよと一言

### ★ 雪の三室山

河合

高砂総合運動公園を出発して2時間ほど内陸に入り、鳥取県にまたがる三室山は氷ノ山に次ぐ高さを誇っている。麓から山を仰ぐと、木々の間に雪が見える。標高1358mの貫禄である。登山口では雪は無かったが、高度が増すにつれて雪が深くなってきた。途中、岩から氷柱（つらら）が下がっており、4月目前のこの時季においても、厳しいものを感じました。一箇所ブランコの梯子と鎖で登る難所を越えて頂上へ。頂上からの展望は良く、遠くに白い氷ノ山を見る事が出来ました。雪の上に腰を下ろして弁当を楽しむ。アイゼンを装着しながら、よじ登ったあの箇所をどのように下山するのか危惧していました。

下山開始この時、Lの砂川会長とSLの上田さん・松下さんと大瀬さんが、先程登った難所を回避して、持参したロープを使い安全を確保してくださった。高御位山遊会の姿勢を改めて確認しました。自然の厳しさに勇気と畏怖の念を持って、山と接していかねばと思いました。

### ★ 三室山山行

塩津

まだ登ったことの無い県下の氷ノ山山行を楽しみにしていたが、リフト運行の関係か県下第二の三室山になった。中腹あたりから納山会のダルガ峰の時より雪多くうっかりしていると膝まですっぽり入ってしまう程だった。途中大石に私の背丈程もある大きなつらら（あんなに大きなのは初めて見た）を見つけたり、頂上近くなるにつれ雪の花をいっぱいつけた素適な樹氷の歓迎を受けたりした。短い足で何とかよじ登った。大岩やロープをもつてのカニの横歩き、下りはその場所で、ロープを使って少しばかり猿飛佐助になった気分而降り、スリリングでエキサイティングな経験が少し出来た楽しい山行でした。

# 山行報告

## 八ヶ岳スノーシュートレッキング

日時：2月14日(土)～16日(月) L：砂川 参加者数：9名

参加者：大瀬・尾越・北川・澤田(律)・高橋・松下・待場・渡邊

行動記録：14日 高砂 8：30～駒ヶ岳SA 14：00～高遠 14：40～林突峠 16：10～  
(宿)すばる着 17：20

15日 すばる 9：20～ロープウェイ山頂駅 9：40～五辻 11：00～茶臼・縞枯山分岐点 11：40～茶臼山 12：10～茶臼・縞枯山分岐点 12：50～縞枯山山頂 14：25～ロープウェイ山頂駅 15：00～すばる 15：35

16日 すばる 9：00～車山高原山頂 10：50～霧が峰P 12：20 駒ヶ岳SA 14：50～しげ吉 17：05～宝殿駅 21：45

### ★ 八ヶ岳スノーシューハイクに参加して

高橋

今回の山行は、私にとっては、初めての雪山でのトレッキングということもあり、とても楽しみにしていました。当日は天気にも恵まれ、現地までの道中も気持ちの良い青空と、中央・南アルプス景観を楽しむことができました。途中、砂川会長の古くからのお知り合い(以前は旅館をされていたそうです)から、色々なお話をお聞きしました。蝶の話や地元のことなど始めて聞く話ばかりでした。また人柄のようなものが伝わってきて、とても感銘を受けました。うみを渡る蝶、アサギマダラは夏から秋にかけて観察できるそうです。

その後、お世話になるペンションに到着。自然に囲まれた静かな環境でゆっくりと時間が流れているように感じました。そして翌日、いよいよ初めてのスノーシューハイクです。

ロープウェイで山頂駅(標高 2,237m)に到着すると、もうそれだけで一気に視界が開けました。スノーシューを装着し、恐る恐る歩き始めました。私はスノーシューに慣れるまでに時間がかかり苦労しました。登山靴だけで歩いている時に比べ、安定が悪いような感じで思う様に扱えません。たいした傾斜もないような所でもズルズルと滑り、体中に余分な負担をかけている様な感じで疲れました。それでも皆さんにアドバイスをもらい今日の山行では、スノーシューやアイゼンを体験できたこと、子供の頃に戻ったような感覚を味わえたこと、出会った人や一緒に参加した皆さんと触れ合えたことなど、他にもたくさんの収穫がありました。とても充実していたとおもいます。長時間の運転や色々





な面でお世話になった砂川会長、手助けしていただいたり、山行時のアドバイスや楽しいお話、気配りをいただいた参加者の皆さん、本当にありがとうございました。

## ちよと一言

### \*\*\*八のひとこと\*\*\*

八ヶ岳スノーシュートレッキングも今度で3回目。今年はこれまでで一番雪が少なく、雪面がガリガリに凍っていました。スノーシューよりもアイゼンの方が歩き易そうでした。スノーシューもハイキング用と登山用があるのですネ。女性陣が使ったのはハイキング用だったよう



で、ガリガリの雪面ではクランポンが上手く使えませんでした。でも、新雪のない雪山でも満足！なぜって、雪山って不思議な魅力があります。人を寄せ付けられないような静寂と闇のような恐ろしさがあるかと思えば、一方では陽光に反射してダイヤモンドのようにキラキラ輝く面も見せ、心の色まで澄みわたります。今後は雪山をもっと楽しむ機会を作れたらと思います。

(山を始めた時には“雪山は行かないから”と言っていた私ですが・・・)

\*\*\*YM\*\*\*

## 六甲・百間滝～有馬山行

日 時：2月22日(日) A班 L：砂川 B班 L：山本 参加者 13名

参加者：阿蘇・今山・内海・大瀬・北川・荘所・竹内・藤田・長谷川(孝)・森永・渡邊

コース：阪急六甲バス9：12～六甲ケーブル下9：28～アブラコブシ展望台9：40--10：30

六甲ケーブル山上通過10：40--11：10～凌雲台11：45～極楽茶屋11：55--12：10

～百間滝12：30--13：15～有馬温泉ストレッチ解散14：25

### ★ 六甲・百間滝(紅葉谷) 經由有馬温泉日帰り山行

藤田

六甲山の油こぶしと言えば懐かしい。約50年前に地方から神戸に就職し、塩屋の独身寮に住んだ。9,000円程度の初任給から寮費や諸々を引かれると残るのは僅か。休みになると、小遣いが少ないので寮生仲間とJRで三ノ宮に出て(確か10円)、兄が私鉄に勤めている同僚から家族券をもらって運賃を浮かせて阪急六甲まで行き、歩いてケーブル下経由で油こぶしを良く登った。飯盒でご飯を炊き、にぎりめしを作って食べ山上を歩き回り、帰りには三ノ宮の路地に入った所に主婦の店ダイエー(当時はダイエーは世に出たばかり)があって、買い物をして帰ったことが、この前のことのように思われる。

今回、油こぶしを登るのでワクワクしながら山行に参加した。ケーブル乗り場は写真のように昔とそう変わっていなかったが、周りにマ



ンションや老人のケア施設が出来ているのには驚かされた。六甲山の頂上の気温はネットで調べた所、0度とあったので厚着をしてきたが、ケーブル下では結構暖かく衣服を一枚脱いで出発した。建物の間の舗装された道を約10分歩くと木立の間を歩く山道に入った。20分ほど登ると木立の間から神戸の町並みが少し見えるようになった。約1時間で油こぶしの展望所についた。丁度お腹が空いたなあと思った頃で素晴らしい和菓子の差し入れがあり美味しかった。差し入れ有り難う。神戸の町並みは薄雲がかかり十分に見えないのは残念であった。油こぶしの道は、いつも眼下に神戸の町並みを見ながら登った思いがあったが、50年の月日は木々を育て山道は木立の間を進む山道に変わっていた。差し入れを食べ急に元気になり巻き道を歩いて30分で山上の道に出た。

サンライズドライブウェイを僅か歩いた後、ゴルフ場、みよし観音を経て六甲ガーデンテラスへ向かった。山上はやはり寒く所々日陰に雪が残っている。ゴルフ場は、冬場クローズのため



人影はない。ガーデンテラスでトイレ休憩後、極楽茶屋に向かう。山道に入った途端、道の横はごみの山。なんとマナーの悪いことか。写真でも撮って投書しようかと、ぼやきながら極楽茶屋に向かった。同じようなパーティーが所々で昼食を取っている。われわれも適当な場所を探して昼食を取ったが風は吹くし寒い。手袋をはめたまま、僅か20分程度であわただしく食事を終え、紅葉谷経由有馬温泉に向かった。途端に雪道となった。まだ、

かちかちに凍っていないので幸い。滑らないように注意を払い進む。足元に注意するので皆、寡黙。30分ほどで百間滝に向かう分岐点を通り、10分で百間滝に到着した。この滝を観るのは初めて。なかなかきれいな滝。リーダの話だと、いつもはもう少し水量が多いとのこと。又一度訪れてみよう。少し奥にある似位滝も良かった。後は、有馬温泉に一目散。銀泉に浸かってその日の疲れがとれた。温泉から出たら外は雨。上手い具合に雨に遭わず楽しい山行でした。

## 東六甲縦走トレーニング

日時：3月1日(日) L：砂川 SL：今山 参加者21名

参加者：1班 阿蘇・大瀬・河合(信)・澤田(卓)・清水・待場・丸岡・前田・舛賀

2班 荒木・上田・尾越・切貫・澤田(律)・荘所・高橋・松下・三木・渡邊

コース：新神戸駅7:50～見晴らし台8:04(ストレッチ・ミーティング)8:25～市ヶ原

8:50(通過)～天狗道途中9:26(休憩)9:30～摩耶山10:11(休憩)10:25～丁

字が辻11:21(通過)～記念碑台11:35(通過)～凌雲台12:03(休憩)12:15～

極楽茶屋12:28(通過)～一軒茶屋前13:03(休憩)13:08～石の宝殿下13:15(通

過)～大谷乗越14:25(休憩)14:36～塩尾寺15:45(通過)～ゴール16:00(ス

トレッチ)16:10～阪急宝塚駅16:35

★ 六甲・全山縦走東コーストレーニングに参加して

三木 勉

ここ最近、運動らしい運動はしていなかったのでこの山行は体力的に不安である。

当日、早朝5時に起床、星が出ている今日はいいい天気ようだ。最近雨続きだったのでラッキー

一だ。早速コンビニで今日の昼食とおやつを買う、ついでに豚饅頭2個買い自動車の中で朝食とする。時間があまりなさそうなので加古川駅まで自転車を飛ばす。駅で清水さんと合流、三ノ宮駅で3人とあい地下鉄で集合場所の新神戸駅まで行く。

午前7時50分全員出発、8時5分「見晴らし小屋」にて荘所さん指導のもと面白おかしくストレッチをする。澄みわたった青空のもと港がみえる小屋で体操、気分は最高である。

総勢21名、2班に分かれ出発、8時50分桜茶屋にて小休止する。

途中、眼下に港を見下ろし遥かに淡路島、東に目をやれば金剛山系から四国の方面も見渡せる。

足元では布引の滝の音が聞こえ、鶯の鳴き声が聞こえる。尾根にさしかかる、進行方向右は港、海が見渡せ一方左は西神ニュータウン、いつもこのへんまでは元気、周囲の風景を楽しみながら歩ける。10時10分、摩耶山頂上着 13時10分やっと六甲山頂上一軒茶屋に



たどり着く途中5分程の休憩を何度か取り昼食も済ますゴールまで残り14Km時間にして約3時間である。

14時10分大平山、ずっと単調な下り坂が続く右膝が痛くなってきた。16時10分やっとゴール、ストレッチをして一路宝塚駅へ宝塚駅内の中華料理店にて夕飯を兼ねた反省会、餃子がうまいしビールも最高、すばらしい景色のもと楽しい山行有難うございました。



## ちょっと一言

### 東六甲コース縦走に参加

丸岡

昨年夏に西半分の縦走に参加し、そして今回は、1週間後にせまった全縦走に備えてのトレーニングとして、東半分の縦走に参加させていただきました。初めは摩耶山までの結構きつい天狗道の上りでした。今回は、疲れ知らずだけど、これが須磨アルプス、高取山、菊水山、鍋蓋山と越えてきた後で歩くとなると、どれほどの疲労の中で歩くことになるのかなあ、ちょっとした不安も横切りました。でも掬星台に着くと気分も晴れ、六甲記念碑台、凌雲台、そして六甲最高峰へと続く車道や山道、階段は、景色の移り変わりを楽しみながら歩くことができました。そして、いよいよ最後は、石の宝殿下分岐からの下り。最後と言うにはちょっと長いのですが。水無山、大平山を経、塩尾寺下のゴールを目指してひたすら山道を下りました。本番ではどの辺りでヘッドランプを使う事になるのかな、ヘッドランプをつけて歩くとどんな感じなのか、何時頃にここを歩くことになるのかな、など、本番を楽しみにしながら歩きました。そして16時前には1班全員無事ゴールしました。本番も頑張ります。六甲全縦は未体験ゾーン。ちょっとわくわくした気分になりました。

## 第43回 兵庫労山 六甲全山縦走

日時：3月8日（日） 高御位山遊会からは全山縦走に8名、東コースに4名が参加、みごと全員が完走しました。

### ●【全山縦走】 L：松下 SL：砂川

タイム：松下パーティー（砂川、大瀬・尾越・高橋・前田、松下）

出発5：55～菊水山下10：09～大竜寺前12：11～記念碑台東15：34～  
六甲最高峰16：57～塩尾寺下ゴール19：29

今山パーティー（今山・丸岡）

出発6：26～菊水山10：40～市が原12：04～記念碑台東15：00～  
六甲最高峰16：20～塩尾寺下ゴール18：38

### ●【東コース】 L：上田

タイム：上田パーティー（上田、荒木、須増、山本）

出発7：40～桜茶屋8：20--8：23～摩耶山頂9：45--9：55～

記念碑台東側11：08～凌雲台11：40--11：50～一軒茶屋 12：28  
--12：40～塩尾寺下ゴール：15：24

## ★ 六甲全山縦走に参加して

## 尾越

須磨浦公園駅を6時前に出発し、塩尾寺下のゴールに19時半頃到着まで、47.5kmを約13時間30分、ひたすら歩きました。完走できたのは全縦走経験者の方々の色々なアドバイスと、東、西六甲縦走トレに参加し色々反省点が見つかったこと、何よりも当日、長い一日を共に歩いたメンバーの方々のお陰です。

全縦の日まで1ヶ月半、トレーニングにまず走ることを決め、西神吉の体育館に通いました。普段は100mも走れば息を切らしていたのが、2日目には3km通して走れるようになり自分でも走れることが嬉しく思いました。西六甲縦走トレーニングに参加した反省点で、階段、街中の急坂、アスファルトの道をいかに早く歩くかを考えて出勤日の休憩時間を利用して生石神社までの往復と階段で多少は力が付いたかなと思えました。全縦という目標のため、毎日何かひとつトレーニングを続けていることに、すごくやりがいを感じました。

当日歩き続けることができたのは、砂川会長の後を離れずついて歩けば必ず時間内にゴールができるという安心感、トイレを見つける度「どうする？」と声を掛けて頂き、その度に次ぎは行けないかとも思い10回は貴重な時間を頂いてしまいました。そのせいか気持ちの余裕ができ、頑張らなくてはと思えました。妙法寺でトイレを借りているとき、手を振りながら元気一杯の今山さん、丸岡さんのお二人が足早に通りました。一時間は遅くに出発されたはずがこんなに早くに追い越されるとは…いろんな全縦があるなあと思えました。摩耶山の天狗道を上がれば全縦走の半分を過ぎた位になるようで、摩耶山の頂上に行くことが最初の目標となりました。高取山、菊水山の階段、鍋蓋山、と歩いてきた足は摩耶山の天狗道では重く、その足が急な坂を上がり前が出るのが不思議なくらいでした。

その辺りで、大瀬さんは足の痛みで少し休んでから行くとのことで、先に摩耶山の頂上を目指しました。摩耶山を上がった辺りで砂川会長のお知り合いの方から頂いた暖かい紅茶が何よ

りもおいしく（大瀬さんごめんなさい）あの辛かった上りを忘れさせてくれました。さらに摩耶山上で前田さんのお知り合いの方がわざわざ差し入れを持ってきて下さり皆で頂いていましたら、大瀬さんが上がってこられ、これでメンバーも揃い差し入れと大瀬さんが戻られたことで、さあ後半も頑張ってみようかと元気がでました。六甲山に入ってからにはアスファルトが多く、癒し系の高橋さんとおしゃべりで気分転換し、丁字ヶ辻辺りの休憩で最後尾から皆を見守って歩かれていた松下さんのオレンジを頂き、元気がでました。凌雲台での休憩は全縦走をしているのを忘れてしまいそうなくらいのんびりとした自販機ティータイムとなり、この心地よさがこの後の歩きに元気をくれました。六甲最高峰でのチェックポイントは17時前で、これで時間内にゴールできる見通しもつき宝塚が見えてきたように思いました。大平山辺りで休憩の後、もう少しと思うと足がうそのように軽くなり気持ちも軽くなりました。最後の一時間は夜道をヘッドランプの明かりだけで、この道はどこまで続くのかと思いつつ、ただ時々木々の間から見える宝塚、遠くは大阪のきらきらと輝く夜景を、長時間暗くなるまで歩いてきた者へのご褒美と思い頑張りました。

ゴール後のぜんざいはおいしく、やり遂げた充実感で一杯でした。

今回、全縦走に参加することにより得たものはいろいろありますが、私ひとりの力では出来なかったことが成し遂げられたのは、メンバー6人の力がひとつになりそれ以上に発揮されたからだと思います。グループの力の大きさを感じました。ありがとうございました。

## ちよと一言

### ★ 『東六甲縦走コース』に参加して

須増

昨年の開催日より1日早い、3月8日（日）に行われた。

当コース初参加であったので、1本早い5：52分のJR宝殿駅発の電車に乗り新神戸駅へ向かった。受付の30分前に到着できたが、今回もやや睡眠と練習が不足の状況。

メンバーは、上田さん（L）、山本さん、荒木さん、須増の計4名で、7：40出発し、新神戸駅北側で軽くストレッチを行った後、坂道を登っていく。

水もきれいな布引の辺りは、新神戸からも比較的近くであるがいつも気持ちの良いところがある。

上田さんも快調なペースで、荒木さんも若い元気な足取りであり、朝の不安が的中した自分だけがしんどそうであった。

途中、「一軒茶屋」にて昼食をとり、その先の塩尾寺を下ったゴールに15：20～25に全員ゴールした。

**天候：** 朝のスタート時は、肌寒く感じたが、曇り時々晴れの天候で風もなく、雪も無く歩きやすかった。

**旨かったもの：** ①ゴール地点でのもてなしの「ぜんざい」

②打上げでの生ビール（阪急宝塚駅前）

**感想：**①東コースは、前半にある摩耶山がピークで後は、長い縦走コースであった。  
昨年、経験した西コースの方がはるかにしんどかった。  
途中、「一軒茶屋」の手前付近で全縦の参加者に途中で抜かれたのには、  
驚いた。

②昨年は、西コースに参加したので、今回は、東・西の違いを体感するのが目的の一つでもあった。さて、来年はどうする？。いずれにせよ練習が大切なことを再認識させられた。

## 会員だより

★ 学生時代に少しかじっていた卓球を17～18年前からわりと熱心にしていましたが、丁度1年前に新聞で「初めての山歩き教室」の記事を見つけ、終了山行で白山に連れて行ってもらえるのに惹かれて参加し、迷ったあげく入会しましたが、二兎（いや三兎かな？）を追う者は一兎も得ずかなあ～と思う今日この頃です。 S、CO2

★ 今シーズンも暖冬で冬山にも雪が少なく雪大好き人間としては、寂しい冬です。でも野沢、斑尾、戸狩、白馬八方高原、白馬五竜、白馬47、白馬コルチナ、志賀高原スキー場などへ新雪を追っかけて雪山放浪記をやっています。

3月末から4月にかけて天気を見ながら苗場か上越国際あたりを予定していますが・・・。

【どなたか一緒に行きませんか～】

=西やん=

## 投稿覧

### 私頑張っています

ビデオ鑑賞大好きな私、主人が出勤する迄に夕食の準備を終えた後は、ビデオ三昧です。山の会報を見ると皆さんの教養豊かさに落ち込み、又、トレーニングされている記事を読むと気が焦るが、ビデオ鑑賞は止められません。

でも最近、山が大好きになったので、一念発起して11～14Kgのリュックを背負って飯盛山へトレーニングに出かけます。行けない時はジョギングをし（歩く方が速い）、その後は、勿論大好きなビデオ鑑賞ですが、充実感一杯の今日この頃です。

私も頑張っていますよ。

切貫