

ネパールからの報告（6）

★ ルクラの想いで・・・ポテト餅のこと

体調が良かったのでナムチェから一気にルクラに入り、1日早い便のフライトが出来ないかと、ガイドのナワンに交渉をしてもらっていたが、結果的には飛行機は取れなかった。どうも彼が使っている航空会社は、カトマンズでも小さい方で飛行機の数も少なく余裕が無いように窺われた。

結局、ナムチェからパクディンで1泊となり、歩く行程の最後となるルクラには昼に着いてしまった。午後からルクラの街の散策に出かける。ここで、どうしても手に入れたい物があつた。前回の時に持ち帰れなかった

（空港に行くタクシーの中で忘れた）ポーター・ストックだ。



この街にはいろいろな形のストックが売られている。ポーターにとっては重い荷物を運ぶ際の手助けとなる仕事道具の一つである。太さ、形の良い物を選び交渉する。500Rs→300Rs、無理なら400Rs→350Rsにと掛け合ったが400Rsからは下らない。なのに、せっかくのこれも持ち帰れなかった。ルクラから搭乗の際に、預けた荷物に付けていたが行方不明となってしまったのだ。

ナワンがレストランに下りてこない。胃の調子が悪いらしい。ナワンは別のガイド君に連絡を取っているが時間がかかっている。そのガイド君は「ポテト餅」を作ってくれる知り合いの所を尋ね回って、かなり下の部落まで行っているようだ。「ポテト餅」というのは、ナムチェで山岳博物館に行ったときに、この地方の家庭料理として紹介されていたもので、ナワンに聞くとロッジでも作ってく

砂川

れるところがあるから、帰りに何処かで探してみようと云っていた食べ物である。これはじゃがいもを潰して作るようであるが想像もつかない。

私たちが予約時間よりも早目の夕食を摂っていると、当のガイド君が帰ってきた。「ロッジをやっている友達が作ってくれているので、今から取りに行ってくるが良いか」と聞くので、OKを出すと直ぐに消えて行った。

私達が食事をほぼ終りかけた頃、大きな鍋を風呂敷に包み抱えた人を連れて帰って来た。開けてみると鍋一杯に汁の中に白い餅らしきものが浮かんでいる。これを我々で食べよとせつつくが、量が半端ではない。食べられる自信が無いがそんな事も云っておれず、食べてみると柔らかい団子のような感じだが、あっさりしていて案外うまい。この料理はハレのものでなく、当地の家庭の味だそう。

こんなことなれば、同席していた栃木県からの三人の御夫人方にも食してもらえばよかったと思ったが、直前に席を立ってしまった後だった。我々だけで食す羽目となり井一杯ずつをもてあます。

ガイド君とポーターさんは、ここルクラで、お別れとなる際に、チップを手渡した。ガイド君は、これに感激したようで、ナワンとの話を聞いていて「ポテト餅」の手配に一肌脱いでくれたようであった。



★ 結成3周年第4回総会・自主共済規制問題講演会に参加して

西村

兵庫県勤労者山岳連盟事務局長 内村之衛氏と兵庫県知的障害者施設利用者互助会 福田和臣氏の活動報告がありました。新保険業法が2006年4月1日に施行されました。

この法律はすべての共済に適用されるため、遭難対策基金のように扶助の助け合いを目的とした自主共済を持つ団体と連携を取り、「適用除外」の活動を続けています。

自主共済の適用除外申請は金融庁であり、全国懇話会参加団体と亀井金融担当大臣と面談しました。活動報告を聞き、専門用語と所管する省庁の違いにより、受け止め方のずれを感じま

した。

共済研究会運営委員 相場健次氏による「共済の歴史と共済規制問題」で講演会がありました。共済の歴史は戦前からあり、今も受け継がれています。遭難対策基金は母体である日本勤労者山岳連盟(労山)は1963年に設立され、労山の「遭難対策基金」は1974年に発足しています。

「適用除外」、この4文字を法的整備してもらうことの難しさ、歴史の重みを痛感させられました。



会員だより

観葉植物

平山

昨秋、飯盛山登山道で、偶然、山ラッキョウを見つけた。これが機となり、日頃見かけない草木に関心が出て花屋等じっくりと見て歩いた。

花は、年に一度咲く。葉っぱは、年中観賞できる。小さく愛らしく、耐寒暑であれば言うことなし。本年より観葉植物を主に、30ヶほど集めた。持っているイトラッキョウ、山ラッキョウと合わせ、ミニ盆栽にと進めたらいいが、夢なのかな!!

坐骨神経痛に

開

昨年の暮れあたりからお尻と足にかけて、痛みが走りだしました。大掃除の疲れなら日が立てば治ると思っていたが・・・痛みがますますひどくなり、整形に行けば、坐骨神経痛との事。まさか私になるとは、鍼とか灸とかでなんとか、痛みが和らいだが、まだ、痛みが残っています。

早く治して、又、山に登りたいで～す。

投稿欄

★ 私の趣味遍歴～つれづれなるままに

Saki.C02

* 学生時代

篠山の田舎からポット出の私にとって衝撃的だった新入生歓迎会での詩吟と剣舞の力強さと、ハワイアンのウクレレの軽やかな音色に魅せられて、仮入部し、少しかじったが、まだまだ未熟なのに人前で披露せよと云われおじけついて辞めてしまった。

そして結局中学時代に1年程やっていた卓球部に入部した。寮生活で時間は持て余す

ほどあったので熱心に取り組んだ。初心者が多かったので1回生から大事な学生リーグの試合に何故か出してもらったのが記憶に残っている。

春休みには、和歌山の白浜で合宿し毎朝砂浜を走らされたり、夏休みには、他の大学と合同合宿したり苦しくも楽しい思い出である。

* 社会人になってからは

卓球は職場で時々昼休みに楽しむ程度でしたが、2回程県職員代表として県職の近畿大会に、皆が仕事をしているのに奈良や京都へ県費を使って泊りがけで連れて行ってもらったりした。(よき時代だった～。今も続いているのだろうか?)

何年かは、家から自転車で勤務していたので、自由時間はたっぷりあり、母の勧めで日本画、生け花、そして中学生の時まで習っていた書道をまた習い始めた。(何と気の多い事!)

その合間に、スウェーデン刺繍、1本針編み、レース編みに熱中した。がしかし、大したものになってません。また、憧れの人がスキーの上手な山岳写真が

趣味の山男であったため、すっかり感化されて定宿にソリを預けて週末には通い、正月休みは何年も家に居た事が無かったくらいのめり込みました。

そして、良い山仲間にも恵まれ、夏には北アルプス、富士山、立山連峰等々の登山を楽しみ青春を謳歌していて結婚するどころじゃありませんでした。



* でも観念して結婚してからは

落ち着いたら、書道ぐらいは続けたいと道具一式もって嫁いだが、明治生まれの凛としたお姑さんの下、店と子育て家事に追われて言い出せず、筆を持つ事も無く現在に至っている。

その後、認知症になった姑の看病と仕事とのストレス解消のため、優しい主人の後押しもあって、夜にバレーボールと卓球をやり始めた。7～8年続いただろうか。

「また、おでかけですか?」と主人にいやみを言われるほど毎週毎週、試合に出かけていました。主人が亡くなってからは、他の人と反対で自由時間が少なくなり、卓球もボツボツの状態でした。しかし、2年前に新聞でこの山遊会を知り迷ったすえに入会させていただいてからは、山の魅力を思い出し、はまりつつあります!(もっと早くに知っとけば・・・と)

時間が無いのに、二兎を追っているのです、どちらも落ちこぼれになるのではと危惧しています。来年からは、土曜も休みにして、もう少しガンバッテみようかなと・・・

山行報告

六甲全山縦走トレーニング

日 時 : 2月21日(日) 参加者数: 14名

参加者: A班—L: 上田 SL: 大瀬 尾越・塩津・高橋・前田

B班—L: 砂川 SL: 尾内 北村・切貫・本多・増田・森川・山崎

行動記録: 須磨浦公園 6:30 ~ 旗振山 6:55 - 7:05 ~ 横尾山 8:15 ~ 妙法寺 9:05 - 9:20 ~
高取山 10:10 ~ 菊水山 12:20 - 12:30 ~ 鍋蓋山 13:35 - 13:40 ~ 大龍寺 14:05 ~
市ヶ原 14:20 ~ 摩耶山 16:00 - 16:20 ~ 記念碑台 17:35 ~ 凌雲台 18:05 - 18:10 ~ 一軒茶屋 20:20 - 20:35 ~ ゴール 22:00

労山六甲全山縦走

日 時 : 3月14日(日) 参加者数: 11名

参加者: A班—L: 砂川 尾越・高橋・本多・前田

B班—L: 大瀬 切貫・増田・森川・山崎・山本

行動記録: 須磨浦公園駅集合 5:38 ~ 公園受付出発 5:50 ~ 横尾山 7:05 ~ 妙法寺 7:50 - 7:55 ~ 高取山 8:35 - 8:40 ~ 神鉄鶴越駅 9:25 ~ 菊水山下チェックポイント 9:40 - 9:45 ~ 菊水山々上 10:30 ~ 鍋蓋山 11:25 ~ 大龍寺 11:50 - 11:55 ~ 市ヶ原 12:07 - 12:12 ~ 摩耶山 11:30 - 13:50 ~ 六甲最高峰 16:50 - 17:00 ~ 塩尾寺 19:15 ~ ゴール 19:27

★ 六甲全山縦走にチャレンジして

大瀬

2月21日、縦走トレーニングとして、14人が2班に分かれて須磨浦公園を6時30分に出発



した。トイレ休憩の取り過ぎか時間だけが過ぎ距離が進まない。大龍寺 (PM2:00) に着いた。本番の関門時刻は (PM1:00) だから、ここでタイムアウトになるところだが、今回はトレーニングでよかった。

縦走の経験者6人・未経験8人、市ヶ原でトイレ休憩し、ここから最大の難所、天狗の登り、疲れた足にきつい。(昨年ここで、両脚が痙攣して歩けなくなったのを思い出す) 今年、リーダーの上田さんの足が痙攣し、代わって私が摩耶山まで皆を先導する。掬星台に (PM4:00)。まさか差し入れを持って待っているとは思ってもいなかったが、お陰でちょっと元気回復できた。ここで4人が下山し、砂川リーダーを先頭に10人が宝塚を目指して出発する。

凌雲台 (PM6:30) で、ライトの灯りをつけ、船坂峠～大谷乗越の暗い山道、健脚リーダーのスピードについて行けず、「早く来い」と言われるがピッチが上らない。ゴールに着いたのは (PM10:00) だった。

3月7日、前回のタイムでは本番どうにもならないとの反省から、この日急遽、六甲西コースの全縦組本番用トレーニングをすることになった。

スピード、トイレ休憩の取り方を考え須磨浦公園を6時20分に出発した。砂川リーダーとメンバー6人、妙法寺(8:25)でトイレ休憩し、菊水山頂上(11:00)を経て、大龍寺に(12:37)到着。本番の関門時刻に間に合ったが、縦走参加登録者は14人、何人参加するか分からないがアクシデントがあると、タイムアウトになる恐れが考えられる。当日は万全を期して、東二見発の一番電車で行くのが無難だろうとなった。

3月14日、六甲全山縦走の本番。須磨浦公園に5時50分、11名が揃い、受付を済ませて、6時前スタートして歩き出す。しかし15分も経てないのにKさんが遅れだし座り込む。「私、あかんわ。ここから帰る」と。まだ山を一つさえ越えていないのに、これはリタイヤと言えるのか？これから15時間かけて宝塚まで歩こうと言うのに、一人帰りましたとは言えない。後でリーダーに「調子が悪いらしく、リタイヤするとか。」と報告をしたら、「パーティーだから、勝手な事をするな。」と注意され、これは最後尾に行く私の責任だ。

この後、何が起こるやら不安な道中だったが、妙法寺〜高取山を過ぎ、菊水山下のチェックポイントが(9:39)で、いいペースだ。前半の山場は、あと二つ菊水山と鍋蓋山だ。

今日の天気は晴れで気温は高め、菊水山の登りに大粒の汗が流れる。いつ来てもこの登りはきつい。Yさんがスタミナ切れと足の痙攣で、先頭から10数分遅れで何とか頂上へたどり着くが、この先パーティーの歩くスピードに付いて行けないと判断、下山してもらうように話をして先を急ぐ。

大龍寺(11:48)に到着。定刻の関門より30分の貯金が出来た。しかし裏六甲は雪とぬかるんだ道で歩きにくいと予想される。市ヶ原でトイレ休憩し、摩耶山にPM1:30頃に着けるよう考えたペースで歩きだす。いよいよ難所の天狗道で、今度はMさんが、

足の痙攣で歩けなくなり、少し歩いては立ち止り時間だけが過ぎていき、摩耶山頂上までの時間が心配になってきた。前田さんからリーダーの方へ、「時間を見はからい追い付くから」と伝言を頼む。掬星台に(PM2:10)到着。山本さんと、「この前は差し入れがあったけど、今日は例会だから差し入れは無いな」と、話しをしていたら「こっち、こっちよ」と呼ぶ声がして、前回と同様な差し入れがあった。

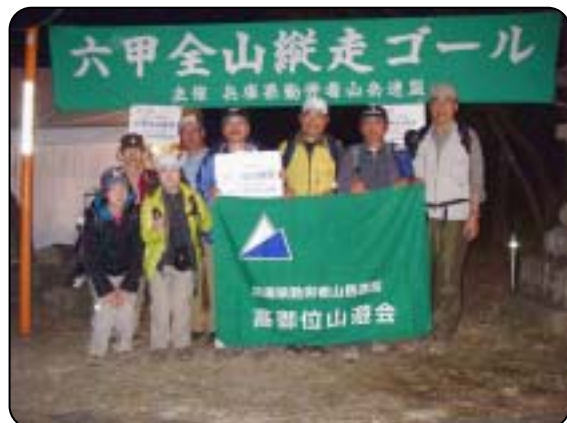
弱っているMさんと一緒の下山を頼んで、我々は先頭グループを追いかけ、平地は速足で、山道はゆっくりオーバーペース気味で、記念碑台で(PM3:20)みんなに合流した。

凌雲台のトイレは、顔を洗って気分転換するナイスポイントの筈だが、トイレに行くと工事中の張り紙があり、見ると200m西と書いてある。来た道を戻る事になり事前に情報をくれよと言いたい。

六甲最高峰(PM16:48)でトイレ休憩後、ライトの用意、足元が悪いのでスパッツも装着。

なるべくライトを使わずに距離を稼ぎたい。歩くペースが速くなり必死に付いて行く。何とか大平山までライトを使わずに來れた。足元は心配したほど悪くはなく歩きやすい。昨年も、ここまでライトは使わなかった。残るは大谷乗越え、ここを乗り越えたらゴールも近しだが、足が重くライトの明かりの山道は歩きづらい。リーダーのスピードに付いていこうと皆必死だった。

塩尾寺に着いた時はヤッタ！という気持ちになったが、ゴールまでのアスファルト道



が、結構長く感じられた。(PM19:27) ゴールイン。

誰かが肩をたたく。振り返ると女の人に、「ご一緒させて貰って有難う」と礼を言われビックリ、よく見ると記念碑台の手前から、抜きつ抜かれつ歩いてきた人で、六甲最高峰から同じペースで私の後ろ辺りに、ピッタリと付いてきた人だった。今年も無事終わりかな？


電車で帰宅中、Mさんから電話があり、途中リタイヤしたと思ったMさんとYさんが、全縦先輩の案内で、無事ゴールしたとの連絡

が入る。一応、完走おめでとうと言えようが、「リタイヤして、山を降りる」と留守宅の上田さんに連絡が入っているはず、「また歩く」と再連絡したのかな？何事も無かったからいいでは、行動的に、パーティーとして問題があるように思う。あの状態では山を下りて欲しかった。歩くトレーニングだけではなく、トラブルが起きた時、どう対応するのかも学習してもらう必要を感じた。

★ 加藤文太郎と六甲全山縦走

昭和の初期、浜坂に生まれ、神戸で造船技師として働きながら、単独行で独自の登山技法を編み出し、日本アルプスの山々を疾風のように踏破した登山家がいた。

(六甲全山縦走)・・・6時に塩屋を出て、縦走路中、最も辛い登りとされる摩耶山の天狗道を、まるで平地を、歩くような速さで、すたすたと登って行ったという。しかも、その日

 お薦め参考図書 新田次郎著「孤高の人」、新潮社から文庫本も出ている。

北村

のうちに、和田岬の家まで歩いて帰ったそうだ。正に常識はずれの山歩きをした男がいた。彼の名を《 加藤 文太郎 》と言う。私には想像もつかない、“ モンスター ” としか言えない山男がいたものだ・・・(砂川会長もその類かなあ～)

★ 六甲全山縦走の反省

2月21日の全縦トレーニングで完走できたので、今回も大丈夫、行けるものとタカをくくっていたのが大間違い。

本番は、チェックポイントの時間制限があり、はじめから早いペースに、ついて行けず、天狗道では、足がつって歩けなくなってしまいました。掬星台で、全縦先輩差し入れの温かいスープと美味しいジュース、筋肉痛の緩和薬をもらい、しばしの休憩のおかげで、一時は萎えていた「完走したい」という気持ちがムクムクともたげました。「あなたがその気なら、先導してもいいよ。」との言葉の甘え、最後まで先導してもらい、メンバーより、

増田

かなり遅れましたが午後8時40分、無事ゴールしました。

そして不思議なことに菊水山で脱落した山崎さんも、最高峰で遭遇し、3人一緒にゴールを果たしました。山崎さんも「何としても完走したい」という強い気持ちに支えられたと言われていました。

今回の件では、メンバーの皆さんにご心配をかけたことをお詫びするとともに、私自身まだまだ未熟であると再認識、反省しました。

ただ一方で、ゴール出来たことを素直に喜んでおります。有難うございました。

六甲西コース縦走トレーニング

日 時：3月7日（日） 参加者数：22名

参加者：全縦班 L：砂川 SL：大瀬 尾越・高橋・本多・森川・山本

A 班 L：舩賀 SL：待場 井上・河合（由）・清水・関山・和田・渡邊（俊）

B 班 L：貝塚 SL：澤田 足立（光）・足立（美）・大谷・狩集・河

合（信）

行動記録：須磨浦公園8：00～高倉台9：05～横尾山9：50～東山10：15～妙法寺10：45（昼食）

11：05～高取山11：55～鈴蘭台下水処理場13：35～菊水山14：30～14：40～

鍋蓋山15：50～16：00～大龍時16：30～新神戸駅17：40

★ 西六甲縦走初完走に思い

和田

山電の須磨浦公園駅に定刻到着。この駅に下車するのは初めてである。まさに公園のなかの駅である。メンバーがそろったところで舩賀リーダーの挨拶に続き、ストレッチ体操が始まった。ストレッチ体操の号令者は河合さんである。前回の笠形山でも河合さんが号令されていた。川柳もプロで、ストレッチ指導もプロらしい。

天気は予報通り、どんよりしている。風はない。すぐ下を車が走り、すぐその向こうが海になっている。ぶらぶらと散歩するには、素晴らしい所だ。

ストレッチが終わると、A・B班に分かれてすぐ歩き始めた。（私はA班）きれいに舗装されたなだらかな上りを海と松林を眺めながらのウォーミングアップという感じである。30分も歩くと、街が下に見えるようになってきた。

鉢伏山という名前が出てきた。（鉢伏山と言ったら氷ノ山のあたりにもあるが、この名前の山は、ひょっとしたら他にもあるのかな。）しばらく行くと家並みの中に下りてきた。あなた任せで歩いているから、今どこを歩いているのやら？リーダーは、迷路みたいなルートを迷っている風もなく、どんどん先へ歩いて行かれる。

街中（高倉台）でトイレ休憩のとき、山の稜線の小さく見える長い階段を指差して、「あれを登るんや。」と言われた。きついか

もなど、ちらつとは思った。登り始めた。すぐ息が切れた。きついと実感した。ペースは同じ。なんとかついて行った。しばらくすると、横尾山の標識のあるところに着いた。しばしの小休止、息を整える。

時々メモをとっている人に気付いた。

「何を記録しているんですか。」と訊いたら、高度記録とのこと。へえ～高さの記録もとるのかと感心したが、後で聞いたら、高度記録ではなく行動記録だと判った。この人の名前を教えてもらおうと、河合さんの奥様でした。

行動記録は、毎回、山行報告に記載されるとのこと。これまで会報をもらっていたが、本文だけをざっと読んで、行動記録には気づかなかった。

この辺りからは、すぐ下に街並、神戸空港、海に浮かぶ船が見える。道標で高取山方面へ向かう。すると急に、地肌が露出した尾根筋に出た。名勝“馬の背”と書いてある。

渡邊さんに、「ここは、須磨アルプス」と、



教えてもらった。日曜日は大勢の人が訪れる
そうである。あいにく今日は雨模様で、我々
の他に会える人は無い。

こんな所は変化があって若干 興奮する
ところである。ゆっくり楽しみたいような気
分だが、誰も殆ど気にもしない風で、どんど
ん先へ進んで行って、10分ほどで通過して
しまった。

次に高取山への道標が現れた。トイレ休憩
に寄った広場に、山友登山会という看板があ
った。一瞬、山遊会と勘違いした。似た名前
の会があるもんだ。

また街中へ下りた。そして少し行くと「鶴」
という字のある道標があった。何と読むのか
と訊くと、河合さんが、ヒヨドリと教えてく
れた。そういえば「ひよどり越え」というの
を昔、学校で聴いたような気がする。河合さ
んは物知りだなあ。

つづいて、鳥原砂防ダム～鈴蘭台処理場と
いう所を通過した。菊水という名前が聞こえ
てきた。「それを越えたら、あとは楽だ。」と、
待場さんが言われる。「そうか、もうチョイ
だな。」と思った。それから、いよいよ菊水
山への登りに入った。どんな所だったか？後
で思い出そうとしても、とにかく息も絶え絶
えになったことしか覚えていない。途中で誰
か「休憩しましょう。」と、言わないかと期

待しても、みんな黙々と行進している。病み
あがりといわれる渡邊さんも、黙々と登って
いる。

先頭の舛賀リーダーが、休憩と言いつつ
気配はないかなと期待して前を見るが、安定
した足取りで、確実に登っている。あの歳で
マラソンを走られるんだから、安易に休憩を
期待しても駄目か・・・

それでもやっと菊水山の石碑の前に立て
た。

関山カメラマン、「はいっ、口あけて、舌を
出して。」の合図で記念撮影した。

「鍋蓋山は、菊水より少し楽。」と待場さん。
そうかそうかと楽を期待した。ところが、菊
水山の登りで、疲れが溜まっているのか、登
り始めたら、もう菊水山の階段と同じ位のき
つさになった。

自分一人だけがリタイアもできず、ついて
いった。頂上に「鍋蓋山山頂486.5m」
のポールがあった。以後は、疲れて殆ど覚え
ていない。

布引の滝は素晴らしい。同じような滝が二
つもあった。この辺りは深い谷筋に見える。

六甲に、こんな良い所があったとは、全く
知らなかった。新神戸駅に到着して、体操を
した。そして三宮で反省会。いや～、ビール
が美味かったこと。

★ ちょっと一言

よかった、よかった。うれしい、うれしい。
これに尽きる山行でした。

とにかくついて行ける所までついて行こう
と、途中離脱を覚悟の山行でしたが、大きく
予想に反して、なんと新神戸駅まで完走でき
たではありませんか。

ペースを作って頂いたリーダーの方々や、

➤ 六甲全山縦走を終って

六甲全山縦走の申込者は15名、当日の
参加者は11名（完走者8名、パーティー
から遅れて2名、途中下山者は1名）だっ

足立

後方から応援して下さった方々に感謝です。
我々夫婦に大きな自信となりました。

三ノ宮での会食も、心底楽しく参加出来ま
した。

家に帰ってからも、そして次の日も、夫婦
そろって、清々しい喜びに浸ってます。

皆様、有難うございました。

砂川

た。反省会から見えてきたことを記録して
おきたい。

＊ 完走のためには、事前の全縦トレーニング

グで、コースの全体像をつかんでおくことが初心者には特に大切であること。事前トレ(今回は六甲全山縦走1回、西半縦1回)の山行に参加しておくことが、完走する大きな要素であり、関門となったこと。

* 基本的には、登山の基礎体力の養成が大切であること。

① 全縦コースは、須磨浦公園から宝塚まで47.5km(労山コース)にわたり、六甲の主要な山々のアップダウンを繰り返す。累積標高差の非常に高い、厳しいコースであること。

② アミノバイタルなどに代表される栄養補給剤や筋肉の痙攣緩和薬、サポートタイツなどに頼ってはいけません、あくまでも補助的な手段であること。平地のウォーキングやランニングで使う筋肉とは違う筋肉も使うことから、極端なことを言えば、フルマラソンを完走でき

ても、全縦を歩き通せるとは限らないこと。

* 装備の面として、食料の補給と靴について

① 途中あまり食べられないため、栄養補給とか塩分補給として、クエン酸系飲み物、その他、食べやすいパン・ゼリー・梅干・チーズ・おにぎり・巻寿司・菓子などの用意。

② 捻挫防止のため、靴はハイカットの靴(登山靴、トレラン用等)を使うこと。長時間歩行のため、靴擦れ対策を考え、履き慣れた靴と合った中敷を使うこと。

* 途中下山者は、下山連絡先に必ず連絡を忘れないこと。下山指示を無視して歩くことは、事故につながる可能性があり、来年度の全縦取り組み課題として残る。パーティー離脱後の処置についても、ミーティングで徹底しておく必要がある。

八ヶ岳スノーシュートレッキング

日 時 : 2月27日(土)～3月1日(月) 参加者数: 9名

参加者 : A班—L: 上田・井上・大谷・森川・渡邊(健)

B班—L: 砂川・尾越・高橋・松下(冬山教室 第二回)

行動記録 :

2/27: 高砂～宝殿～加古川～西宮名塩 9:30～虎溪山(昼食) 12:00—12:40
～駒ヶ岳 13:55—14:10～高遠(花畑宅) 14:45—16:05～杖突峠 16:35～ペンション「すばる」 17:45

2/28 : A班・・すばる 9:30～ピタラス蓼科頂上駅 10:00～北横岳ヒュッテ 11:30～北横岳頂上 12:00～北横岳ヒュッテ 12:30～ピタラス蓼科頂上駅 13:45～縞枯山荘 15:00～
ピタラス蓼科頂上駅 15:20～「すばる」 16:00

B班・・すばる 9:10(車)～蓼科牧場 9:50-ゴンドラリフト-10:15～御泉水自然園 10:22～蓼科神社鳥居七合目 11:10～蓼科山荘(昼食) 13:00-14:10(雪質・弱層テスト, 雪崩ビーコンデモンストレーション)
14:50～蓼科神社鳥居七合目 15:20～御泉水自然園 15:45-ゴンドラリフト-16:10(車)～「すばる」 17:00

3/1 : すばる 9:10～富士見台展望台 9:40～車山高原駐車場 10:00～車山山頂 11:50—11:10～車山高原駐車場 11:50～霧ヶ峰スキー場(昼食) 11:50—12:50～宮坂醸造(買物) 13:10—13:25～諏訪大社 13:40～駒ヶ岳 14:40—14:55～関 16:45(夕食)
うなぎ[しげ吉] 17:50～西宮名塩 20:05～加古川 21:00～宝殿 21:15～高砂 21:30

★ 白銀の北横岳、縞枯山周辺スノーシュートレッキングと車山高原散策 渡邊

以前、平荘湖自主トレで、「スノーシュートレッキングは雪景色が素晴らしいし、宿の料理もおいしいよ。」と聞いて、是非行ってみたいと思っていたが、いよいよその時がやってきた。

今年は9名と少人数であり、10人乗りのハイエースで、往復約1,000kmの長距離を砂川会長自ら運転されてのドライブとなった。

井上・森川・渡邊の昨年度入会者にとって、初めてのスノーシュー山行であったが、天候にも恵まれて美しい景色、吹雪（強風）など得難い経験を、この歳にしてさせてもらうことができた。

また、先輩諸氏とも三日間を共に過ごすことによって、親交を温めることもできて実に有意義な山行であった。

2月27日（土）

予定通りに出発し中国自動車道から名神・中央自動車道を通り、虎渓山サービスエリアのベンチで弁当を食べる。日差しが柔らかく異常に暖かい日が続いていたのでスノーシューを履くに値するだけの雪があるのか心配が募る。

途中、桜で有名な高遠址では、砂川会長が世話になったという民宿「花畑」の奥さんの所に寄り、何種類もの漬物をお茶請けにして、女性陣に漬物教室が始まり1時間以上もお邪魔してしまった。宿に向かう杖突峠で八ヶ岳連峰の眺望を楽しむ。宿舎である「すばる」では、噂に聞いていた夕食と地酒「真澄」を賞味して次の日に備えて早目に就寝する。

2月28日（日）

寝ている間に外で何か音がしていたので、雨でも降っているのかと心配したが、みぞれが雪に変わったそうで外を見ると小雪ではあるがしんと降っていた。まるで我々のトレッキングに合わせてくれたように新雪が用意されたことになる。翌日の3月1日の午後からは雨が降り出したから今日は天気については本当にラッキーであった。美味しい朝食の後、いよいよ出発であるが、何せ初心者で、

一体どんな服装で行けば、寒くもなく汗もかかないのか心配になる。雪も降っており、レインウェアを着用して、玄関の外でスパッツを着けたりしていたが、風で雪が吹き付けてきて、今日一日どうなるのかと不安がよぎる。雪の舞う中でストレッチをした後、ピラタス蓼科スノーリゾートまで300mの深い雪の坂道を、前の人の足跡を踏むようにして登った。ロープウェイはスキーやスノーボードを持った若者で満員だ。7分間で山頂駅に着く。スノーシューを楽しもうという人々は、思ったより多くいた。

いよいよスノーシューを着けて、坪庭を経由して北横岳（2480m）に登り始める。登山道はロープで目印がしてあるが、できるだけ前の人の踏み跡をたどって行かないと、雪が崩れてしまう恐れがあった。北横岳ヒュッテでアイゼンに履き替えて頂上を目指す。風も強くなり時には、流されてしまいそうになり必死に踏ん張ることもあった。アイゼンではコースを外れると雪を数十センチも踏み抜いてしまうことも。

頂上では眺望はゼロであったが白銀と風の世界を満喫することができた。下りの北横岳ヒュッテから、またスノーシューに履き替えた。踏み抜き、滑り落ち、尻もちと色々な経験ができた。下りる途中から晴れてきて赤岳も見え始めた。山頂駅に降りて昼食のおにぎりを食べてから、もう一歩きしようということで縞枯山荘まで行った。

ペンションには16時帰着。前夜に続いて夕食を堪能する。「すばる」のオーナーの和気さ

ん
か
ら
、
い
ろ
ん



な山の素晴らしさを聞いたのだが、私に山の知識が乏しく折角のお話を、ちゃんと理解できなかったことが悔やまれる。

3月1日(月)

「すばる」を後にしてビーナスラインで車山へ向かう。途中、富士見台展望台にて少し霞んではいたが南アルプス・中央アルプス・北のアルプスを一望した。(残念ながら富士さんは眺められず) 車山高原の駐車場から、車山レーダー観測所のドームを目指して登った。下る途中に、微かではあるが富士山が見えた。その後、霧ヶ峰高原スキー場の駐車場にて、「すばる」で用意してもらったおにぎりとか

自持参したカップ麺の昼食。普段の倍の量を食べたことになる。

宮坂醸造にも寄り、日本名酒‘真澄’を土産に求め、諏訪大社(下社秋宮)に参詣した。

夕食には岐阜県関市の「しげ吉」に立ち寄って鰻丼を賞味した。備長炭で焼くためにパリパリとした食感で香ばしくさすがに有名な鰻処の味で、これも大満足であった。18時前に関を出発して、一路加古川を目指して帰路に着く。

砂川会長 一人に運転を頑張ってもらって、皆は半分夢の中であったが、無事に帰宅することができた。

雪山入門 in 蓼科山

2月27日、八ヶ岳パーティー9名を乗せた車は、名 Dr 砂川さんの運転で一路中央高速を進んで行きます。暖冬のせいか車窓から見える中央アルプスも白黒まだらで・・・今年も雪は無いような気配です。

途中、砂川さんの旧知の方、高遠址の“花畑のお母さん”の処へおじゃましました。漬物談義に花が咲き、珍しいネニラの天ぷらもごちそうになります。温かいもてなしに長居をしてしまい、重い腰を上げて“すばる”へ向かいます。“すばる”へは今度で6回目で、美味しい料理に、まるやかな温泉があり、八ヶ岳の我が家のようにです。

さて、明日のお天気は？ほろ酔い気分を引き締めて、午後10時の気象通報に集中します。日本の南海上を、前線を伴った低気圧が通過して夜半過ぎから雨が降り、標高1700mの当地では明け方から雪に変わりました。

2月28日、今日の天気は曇り後晴れ。しんと小雪が舞う中をA班はスノーシュートレッキング、北横岳～縞枯山コースへ、B班は蓼科山を目指してそれぞれ出発します。

これまではスノーシューだけでしたが、念願の雪山コースを計画してくれました。

例年、ここで雪山を眺めるにつけ、雪山

松下

登山を切望してきました。でも雪山へ行くには力量不足で、なかなか実現しませんでした。

アルパインの夢を追い求め、去年は県連で勉強するなどして、私なりに雪山入門への努力はしてきたつもりですが、まだまだ・・・。



蓼科牧場からゴンドラで御泉水自然園へ上がり、輪かんを着け、ここで七合目登山口へ向けてコンパスを合わせます。緩やかなダケ樺の林にはトレースが有りましたが、雪山は現在地の確認が大切なので、地図にコンパスは必携です。蓼科神社の鳥居のある七合目登山口でコンパスを将軍平へ合わせ直します。先行パーティーがあるようで、踏み跡がついています。

緩やかな登りの内に輪かん歩行のコツを

掴みます。將軍平までの等高線の詰まった高度差300m程は馬返しと云われるだけあって厳しい登りでした。普段は何でもない急斜面が重く不思議でした。雪山装備のストレスでしょうか・・・ピッケルの扱いもまだ慣れません。体力の消耗を感じた頃、將軍平にある蓼科山荘が見えた時は、ほっとしました。先行パーティーが休憩していて、彼らからの情報によると、蓼科山頂を目指してラッセルして行っただけで雪が膝上まであってピークハントを断念したとのこと。逞しそうに見受けられた彼らでさえピークは断念した・・・雪山の厳しさでしょう。

帰りのゴンドラの時間もあり、天候がなかなか回復してこないこともあり、リーダーの判断で私達もここで引き返すことに同意しました。

私自身はピークへの思いよりもラッセル

の体験を逃したのが残念でした。蓼科山荘前で休憩を取って、来た道を下ります。登ってきた道を上から見ると、転がり落ちそうな急斜面で厳しい登りであったことに納得です。

緩やかな斜面に出たから1月に受けた御岳での雪崩講習会の復習をしていただきました。弱層を探る円柱テストでは、今朝方降った、15cmの新雪の下部には、しもぎらめ雪があつて、ここが弱層となりそうです。また手に入れたばかりのビーコンで搜索練習もさせていただきました。ビーコンを自在に使いこなせなくては、雪山の神器とは言えませんものね。ピークハントは逃しましたが次に繋げる課題を、それぞれに持てたと思います。一つ一つ経験を積み重ねて、ゆくゆくは雪山縦走にと夢をふくらませ、蓼科山に「また来年ね」と、“すばる”へ戻りました。

ネパールからの報告（5）

★ ヒラリー・ハイスクールのこと

ナムチェからシャンボチェの丘にあるホテル、エベレスト・ビューを越えて、北に行くとシェルパ族の聖なる山「クンビラ」(5,761m)の麓に、クムジュン村がある。かなり大きなシェルパ族の集落があり、エベレストを制覇した何人もの有名なガイドシェルパが、ロッジを経営しながら暮らしている。

私たちが昼食に立寄ったロッジの食堂には、当主がガイドを勤め案内した、山岳会の寄せ書きと、活躍ぶりを写した写真で埋められていた。

この村の入口に「ヒラリー・ハイスクール」がある。ハイスクールは、かなり広い敷地に、小・中・高のクラスがある。この校庭には、設立者のヒラリー卿の大きな銅像が建っている。ナムチェから奥のエベレスト街道では、一番大きく整った学校のような。ナムチェからも街の上にあるシャンボチェの飛行場を越えて、多くの生徒が通っており、登下校時には多くの生徒が列をつくって歩いている光景に遭遇する。ガイドのナワンの話だと、この学校はヒラリー卿がシェルパ族の生活向上を願って、彼らの子供

砂川

たちのために建てたそう。ネパール政府からの援助は一切無かったとの事。かつて、エベレスト街道沿いに暮らすシェルパ族の子供たちに学校は無かった。ほとんどのシェルパ族は読み書きが出来なかったため、自給自足の貧しい生活を強いられてきた。

子供たちが読み書き計算が出来るようになると、より良い仕事が出来るようになる。彼らはガイドやシェルパとして教育を受け、エベレスト街道を世界のトレッカーに紹介、今では世界中から登山隊が訪れるようになり、優秀なシェルパとして認められている。家業の百姓か、牧童となるか、ポーターとし

て働く以外に仕事



の無かった若者たちも、読み書き計算が出来るようになり、カトマンズに出て旅行代理店でのガイド、ホテルなどで働く若者が増えている。街道筋の村々には、トレッカーたちを泊める宿、（ホテル、ロッジ、バグティ）みやげ物の店、食堂、喫茶などで生計を賄えるまでになっている。最近ではホテル、ロッジも建て直し、高級

会員だより

★花の季節

狩集

3月の半ばになると桜の季節がやってきます。

春になれば桜は咲くものと、あまり関心もなく年度変わりの仕事におわれて、いつの間にか、桜の良い時期を逃していました。しかしここ数年前から、毎年桜を見ないと損をしたように思えて、なるべく見るようにしています。桜の名所に行かなくても近所に花見の場所はたくさんあります。

姫路城、夢前川沿い、鹿島川沿い、日笠山、鹿島神社などなど。今年も堪能するほど見たいと心待ちにしています。これも年なのでしょう。

若い頃は、心に余裕がなかったので関心もなく、今見ることができることに感謝しています。山に行けて嬉しく、桜を見て嬉しいこのごろです。

化しつつあるのが現状だ。

ナワンの言葉によればヒラリー卿はシェルパ族にとって国王やダライラマよりも尊敬されている人物であるそうだ。

投稿欄

★高御位山から見た播磨灘

関山

何でもいから～の言葉に・・・誘われて・・・なにを・・・どうしよう・・・？そうだ、我々の守護神（山）高御位山から見た播磨灘について書こう。

まず、神戸製鋼所の沖に見える上島だ、標高46m灯台がある。周りは良き漁場だ。15年位前、漁場権と遊漁権の争いがあった。今でも島の周りは〇ブイが沢山あり船名が書かれている。

浅い所が3ヶ所位あり。私もオンザロックを2回ほどした・・・その時、息子の同級生（中学生）を乗せていた。彼らが言ったことは今でもはっきり覚えている・・・まるでタイタニックみたいだなあ～。修理に数十万円かかった。その南側に本船航路（成井ルート？）がある。NO1～NO6の浮標灯があり、流れが速い。水深は平均40m位、明石海峡においては90m～100m、高御位山にはウマノセ（馬の背）があるが、ここにはシカノセ（鹿の瀬）があり良い猟場？だ。その北には、播磨北航路がある（長尾ルート？）・・・まだまだ続くが今日のレポートはここまで、またという事で・・・

～冬山（来日岳）～

2月の初め、久しぶりに息子と城崎温泉で一泊する機会があり、翌日、一人で『来日岳』（標高567m）に登った。

温泉街から温泉寺を經由し、林道を……遊歩道途中から雪が舞い、路面は真っ白。時折、イノシシと思われる足跡が横切っているのみ。山頂には、電波塔があり幾体かの石仏が、雪笠をかぶり埋もれそうに鎮座している。真冬の静寂の中での一瞬の安堵感を覚える。お湯を沸かし一息入れ、時計を見ると、三時半。天候は良くない。気もそぞろに吹雪の中、地図で確かめながら下山開始。しかし、方位

北村

は間違っていないのに、雪に埋もれ下山の道らしき形跡が全く見つからない。焦りを感じながら50mほど下山したものの……???（これは やばい ！） 再び山頂まで引き返す。ラッセルするがごとく！

電波塔の下で野宿をとも考えたが、周辺の視界はゼロ。氷点下の不安・恐怖感から、急きょ、元、登ってきた道を雪の踏み跡をたよりに必死に下山する。ロープウェイ山頂駅に着いたときには、正直、“生きた心地”がした。

冬山の恐ろしさを体験した1日だった。

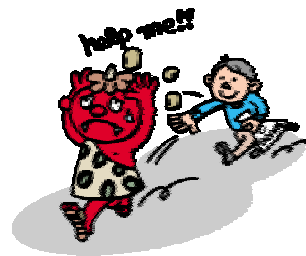
～OPEN GARDENのご案内～

- ・開催日 4月16日（金）～4月18日（日）
- ・場 所 自宅（姫路市花田町）

興味のある方は是非お立ち寄りください。



山行報告



笠形山

日 時：12月14日（火）日帰り

参加者：La 上田 SLa 北村 井上 佐藤 多木

武田 藤田

Lb 渡邊俊明 SLb 和田文夫 荒尾 阿蘇 瀬尾 中嶋

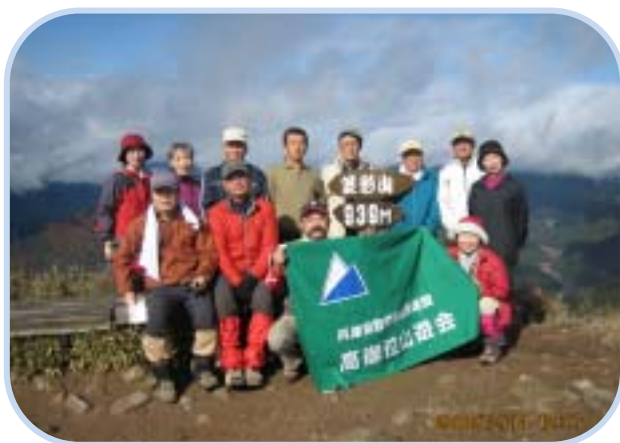
行動記録：グリーンエコー笠形キャンプ場 8:50-9:20～扁妙の滝 9:45～滝見台 10:00～5 合目（休憩）10:30～笠形山山頂（昼食）11:40-12:20～5 合目（休憩）13:10～キャンプ場 14:10

笠形山山行に参加して

12日例会での天気予報では13,14日と雨となっていた。山行に行けるかどうか心配したが、幸い14日の未明で雨も朝には止み、以降天気が回復するとの予報に変わっていた。8:00JR宝殿駅前に集合、13名が3台の自家用車に分乗して出発した。姫路バイパス、播但道経由で9時過ぎ、グリーンエコー笠形キャンプ場に到着。他の車はなく貸切状態である。少し霧雨模様であったがストレッチし、2班に分かれて出発した。広い山道を歩いて5分後、子育て観音、夫婦岩を過ぎる。直ぐオウネン滝（25m）が左手にあった。昨日からの雨の影響からかなりの水量もあって見応えがあり、近づいて水爆浴をする。これより少し先に行くと冬期に凍結する「氷爆」として有名な、扁妙の滝（65m）がある。（名の由来は、江戸時代に扁妙という坊さんが滝で修業したことによる。）今回は水爆であった。滝見台への急な鉄製階段（大勢が一度に上ると崩れるのではと気になった）を登る。休憩所からは水量も多く長大で見事な扁妙の滝全景が眺められた。しばし見入っていたら、虹が架かっているとの声があり、反対側を見るとグリーンエコー笠形のテニス場や建物の上に虹が輝いていた。山中の道を歩く。谷沿いに五合目の標識と東屋があり、しばし休憩した後、谷川を渡る。木の

中嶋

階段があるかなり厳しい行程が続いた五合目、六合目を過ぎた後、穏やかな山道となった七合目付近には馬酔木の群生地があり、木々の間には若木が彼方此方に生えている。11:40、頂上（939m）に到着。我々以外だれもいない貸切状態である。360度の展望が効く、出ていた霧雲も程なく晴れてきて遠くまで見えて来た。南には、輝く瀬戸内海、加古川・高砂・姫路の工場群、高御位山、桶居山、家島群島、西に明神山、北に千が峰、東に六甲山系、明石大橋等が展望できる。2つの休憩所がありそれぞれ分かれて昼食をとる。風もなく穏やかな日差しがある絶好の山行日となった。記念撮影後、これより、



来た道を引き返す。滝への道は通らず通過する。

山道は雨後のため、ぬかるんでおり、岩や木の上は滑り易かったが怪我もなく全員無事1時間50分で下山キャンプ場に到着した。湿度が高く、気温も15と12月としては暖かく、大汗をかいていた。グリーンエコー笠

形で入浴する。温泉ではなかったが、ナトリウム泉だそうで結構温まった。15:25現地解散となり、4時過ぎには帰宅できた。楽しい山行を有難うございました。

ロックガーデン・地獄谷 アイゼン・ボッカトレーニング

日時：12月23日(木・祝)

参加者：L 砂川(延) 荒尾 尾越 高橋 本多 松下

行動記録：阪急芦屋川駅 9:00～高座の滝・地獄谷入り口 10:00 - 10:30～

ピラーロック 11:30 - 14:00～高座の滝 15:30～阪急芦屋川駅 16:00

下りの滝でヒヤリ

地獄谷に入った堰堤上の広場で何時もの通りアイゼンの装着、ストレッチなど入溪の準備をする。地獄谷からピラーロックにかけてアイゼン歩行のトレーニングを行う。ボッカについては各自の判断にまかせる。当日は登山者が多く登りについてはロープは出さなかった。ピラーロックの中で何時ものルートから少し外れてしまい道なき道から修正を図るところもあったが、最終的にピラーロックの上部にたどり着き少し早い昼食とする。

昼食後はピラーロックの急斜面を利用したアイゼン歩行と懸垂下降のトレーニングを行う。

懸垂下降は初めての取り組みだったせいもあって、今後も確実に安全な動作が出来るようトレーニングを必要とする項目である。

砂川



下山は同じルートをアイゼン着用で降りるが、下るについては登りとは違った難しさがあるのも事実であり、小滝の場面で2回ロープを出したが初めての人もいる中で緊張する場面もあった。これはロープワークについて、あいまいな指示が原因であった。懸垂下降、ロープワークのあり方についてトレーニングを重ね、熟達しておく必要を感じた。

新春トレーニング 高御位山縦走

日時：1月3日(月)

参加者：La 須増 SLa 松下

大谷 貝塚(文) 狩集 北村 澤田(卓) 塩津 中嶋
増田 竹内 渡邊(俊)

Lb 上田 SLb 澤田(律) 内海 岡本 貝塚(陽) 佐々木 砂川(延) 荘所
関山 切貫 高橋 水上 本多

行動記録：新池駐車場：9:00 集合 9:15 出発～鉄塔下 9:36 - 9:39～高御位山 10:03 - 10:11
～桶居山分岐 10:50～鉄塔下 11:51～桶居山 12:21 - 12:36～鉄塔下 13:01(昼食)
- 13:23～百間岩尾根 15:17～鹿島神社 15:40～新池駐車場 16:07

高御位山 新春トレに参加して

関山



「お父さんは文章ダメなんだから、感じたままに自然体で書けば？」感想文のご指名を受けた時ドキッとした。山行の間も頭からその事が離れず、考えすぎて何度か転びそうにもなったほどだ。しかし、悩む私に娘がこんなアドバイスをくれ、改めて『感じたままに、自然体で』書いてみようと思う。

9:00 長尾の駐車場に参加者が揃った。いずれも劣らぬツワモノ揃いだ。須増リ-ダ-から3人程不参加との報告があった。荘所さんの合図で体操が始まる。皆さん体が柔らかい。一目で鍛えているとわかる。実は昨年、私事で土曜自主トレの平荘湖以外の山行にはほとんど参加しておらず、皆さんの気迫に不安がつつた。『もう、負けた気がする』

9:15 山行スタート！待望の一步を踏み出す。

この一步の為、何とか皆さんに追いつこうと11月頃から寸暇、時間外を返上しジムと自主トレを行っていたのだが、この努力が少しでも報われて欲しい、しかし何が幸いするか

分らない。私の後ろをうさんが歩いている。

最初のうちは会話が出来たが、それも段々聞こえなくなり、最後は自分の吐く息しか聞こえなくなった。顔を下げ、ただひたすらに歩幅に気をつける。10周年記念講演の岡本先生のレクチャ-の言葉を思い出しながら歩いた。

10:00 やつとの思いで山頂だ！

播磨灘が眼下に広がる。いつも見ている光景に少しホッとした。播磨灘といえばあの時を思い出す。数年前、正月を返上し趣味のヨットで沖縄クル-ジングのトレ-ニングを兼ねシングルハンド(一人でヨットに乗ること)での上島、鞍掛島、小豆島経由で四国香川県の津田港に愛艇「銀河」での入港。『プロ-が強くメインセ-ルの2ポイントトリ-フでシャツクルが飛びクロ-ズホ-ルドのタックの連続だ』気象、海象を甘く見ると命取りだ、山頂についた感動と同時に、あの時の辛さも思い出した。10:15 桶居山を目指し再出発。

FM 高御位？DJのUさんの声が今度は、はっ

きりと聞こえる。「ネクシオンブレ-ヤを耳

に「BGM があると快調に足が前に出るから不思議だ。番組の内容は、政治、経済、芸能、スポ - ツ何でもゴザレ。ゲストのKさんが登場してからは、年金、老後、少子化問題の話。きっかけは忘れたが、DJ? のUさんが「もう、子供は産むな」と言った拍子にKさんはそのまま滑って転んで行った。山中にいることを忘れてしまう程面白い話だった。



気がつくと、桶居山に到着。A 班は先に登っている。歩数を数えたら麓から山頂まで 350 歩あった。ラジオ? を聴きながら歩数を数えていた私は、まるで聖徳太子のようだ。

13:00 ランチタイム。送電線鉄塔下でおにぎりを食べる。今朝妻が握ってくれたおにぎりに「もう少し小さく握ってくれ」とリクエストを出して一口サイズにしてもらったがこれが調度いい大きさと、3 つも食べた。そして今回、山行で初めてホットティを飲んだ。体に広がる暖かさ、これが気持ちいい。

焼酎のお湯割より幸せを感じた。おにぎりとホットティで力を充電し再出発。相変わらず登り下りを繰り返す道のりだが、FM 高御位? の周波数は力強くはっきりしていた。軽快な音楽を聴きながら、足が前へ前へとズンズン出る。百聞岩を下り鹿島神社に到着。沢山の参拝者の列に並び、初詣の順番を待っていたが、拝殿の鈴緒の近くにきて賽銭を持てないことに気が付いた。『しまった!』せっかく来たのに、お参りしないのはもったいないし、でも賽銭を入れずに願だけ叶えてくれと言うのも気が引けるので、本坪鈴は鳴らさずにお参りした。ご利益があるかは、わからないが。

16:00 長尾駐車場到着。

『やっとたどり着いた...』マラソンの有森選手じゃないけれど自分で自分を褒めたい...

じゃなく「ほめた」。頑張った自分を誉めて、また次への自分の活力にするのだ。

今回の山行で、高御位山遊会・山友の連帯感の強さ、そして各自の役割分担の貫徹・組織力の充実を実感した。私も皆さんに負けなようにこれからも学んでいきたいと思う。が、今はふくらはぎの肉離れが痛く、早く何とかしたいのが目下の問題だ。

投 稿 欄

講演会 - 世界の山々を目指して -

尾内

12月12日(日) 15:00~17:00 チサンホテル神戸にて兵放 C15 周年記念講演で登山家 田部井淳子氏の講演を聴く。田部井氏は、福島県三春町生まれ。1975 年世界最高峰エベレスト 8,828m に、女性世界初の登頂に成功。'92 年には女性で世界初の 7 大陸最高峰登頂者となる。現在は、世界各国の最高峰の登頂を目指す。国連加盟国 190 カ国の内、既に 60 峰近くは登頂。また、インドネシアの山奥の資源の乏しいところでリンゴの木を植えるボランティア事業や山岳環境問題、ゴミ問題にも取り組まれている。海外登山のため 80 日、国内登山に 60 日を費やす。残りの日は、山以外の趣味を楽しむ。シャンソンを習い「怖い物知らずの女たち」と題してリサイタルを開催するまでに至っている。山に行くからといってすべてを犠牲にしたくないのが彼女の信条。そのためにぎりぎりまで働き続ける。限られた時間を上手に使う。最後の日は、「ああ生まれてきて本当によかった。」と思える悔いのない人生を送りたいと言われる。いつまでも夢を追い続け、目標達成のため、工夫して、努力して、1 つ 1 つを積み上げていく事が大事だと力説された。

山行報告



増位山～広峰山～書写山縦走

日 時：11月12日（金）

参加者：L 上田 SL 澤田（律） 荒尾 井上 狩集 澤田（卓） 瀬尾 竹内 武田 原
和田 渡邊（健）

行動記録：JR 野里駅 9:00～増位山東尾根登山口 9:18 - 9:25～増位山頂上 10:00 - 10:09～
増位山随願寺 10:29 - 10:43～広峰神社 11:25 - 11:35～氷室池（昼食）12:47 - 13:10
～書写山置塩口 13:43～書写山摩尼殿 14:30 - 16:20～横関バス停 17:00

増位山～広峰山～書写山を歩いて

当日は朝起きると雨だった。中止の連絡がないし、テレビでは朝方雨が降るが、お天気は西から回復すると予報していたので、今日は大丈夫、行けるぞ！家を出る時には雨はやんでいた。良かった。

乗り場が高架になってから初めて播但線に乗る。ホームも車両も新しく、車両のドアを開けるのに自分でボタンを操作するので。その昔通勤していた懐かしい路線だが、隔世の感がある。感慨に浸る間もなく、野里で下車する。

今回の増位山、広峰神社、書写山はそれぞれ単独では訪れたことはあるが、いずれも車かロープウェイで行ったもので、自分の足で、すべてを踏破するのは初めてです。どのように連なっているのか、楽しみにしていました。

増位山東尾根登山口から登る。登っては平らなところを繰り返し、徐々に高度を増して行くので、そう厳しくはなかった。雨上がりの中、もやが立ち込めていた。寒くもなく、暑くもなく、木立の中を鳥のさえずりを聞きながら、良く整備された道を歩いて、一時間ほどで随願寺に着く。随願寺は姫路城主榊原

狩集

氏の菩提寺であり、姫路では最古の寺だそう。堂々とした本堂と周りの景色もすっきりと広々として気持ちがいい。

随願寺から広峰神社への道は苔むした石垣や大木に歴史を感じ、先人も歩いた道を私も歩いているのだと思いました。先人は何を思い、何を考えていたのだろう。

広峰神社からは、お城や姫路市街地、播磨平野、瀬戸内海が一望できるのだが、残念ながらお城は修理中、街は黄砂でよく見えなかった。桜の季節によくこの神社にきたものです。七五三詣の家族がいてのどかな感じがした。

広峰神社からは、しばらく木立の中を標高差もなく軽快な足取りで歩く。氷室池に降りる段になって急な道が待っていた。とがった石やごろごろ石に注意して下る。川が道が分らないようなところを通して、氷室池に到着。難関突破でほっとする。お殿様に献上するため氷を保存していた場所であろうか。紅葉が美しい景色を見ながら、やわらかい陽ざしの中でお弁当を頂きました。

お腹も一杯になったところで、夢前川を渡

り、置塩の登山口から書写山にのぼる。木立の中の道なので、景色は見えない。「まだかな」「まだかな」と思いながら1時間くらい歩いたろうか到着。摩尼殿からの景観はいつも感嘆させられる。大きな銀杏の木が黄色く色づいて今が見ごろで素晴らしい。紅葉は赤から緑まで色々でこれも良い。その後特別公開されている本多家廟所を訪れる。姫路城主五代の殿様の他に、千姫の夫の本多忠刻とその子の幸千代の墓もあり、忠刻が亡くなった時に割腹殉死をした忠刻の小姓で、剣の指南役の宮本武蔵の養子三木之助のお墓もあった。千姫とか武蔵とか知っている人の名前が出てくると興味をそそられる。「ラスト侍」にこの廟所の石畳が使われたそう。大講堂、食堂（ジキドウ）、常行堂、金剛堂の天女が描かれた天井絵、十妙院の狩野永納筆による襖絵を見学しました。ロープウェイ山上駅までの道も整備されていて、ゆっくり散策を楽しみました。ロープウェイの山上駅から脇の道を



降りる。また夢前川を渡って横関からバスに乗り帰路についた。何度もきているのに、ほんとに良い時期に登ることができてよかった。今回の特別拝観で歴史を身近に感じることができました。ロープウェイに乗らず歩ききた事が嬉しかった。お世話下さったリーダーはじめ仲間の皆さんに感謝します。また行きたいコースです。有難うございました。



山神社 岩例会

日 時：11月17日（水）

参加者：クライミンググループ L 松下由美 大瀬 荒尾

講師 袴田智（垂水勤労者山岳会）

ロープワーク体験

大谷 澤田（卓）澤田（律）渡邊（俊）

山神社 岩例会 ロープワーク体験

10月20日のAグループ学習会において、ロープの結び方の学習をした。その際、山神社において、クライミンググループの例会が

澤田

開催されるので参加希望者があれば、どうぞとお誘いがあった。

クライミングの言葉も満足に分からない

まま、現場でのロープの扱い方等見学できればと思い参加した。岩場の断崖絶壁に圧倒されていると、講師の袴田さんより山行縦走を想定し超初心者コースを登ってみたいかと勧められた。当日、一般で参加していた4名はロープを張ってもらい、チェストハーネスをつけ、カラビナにシュリングでバックマン・ノットやムンターヒッチなどの固定方法を用いて岩場をあるいた。傾斜の程度も分からないが足がすくんで前へ出ない。足場の位置、手の位置など操作ごとに、どこに置けばいいのか咄嗟の判断ができない。兎に角、怖いのである。しかし、怖いけれど比較的落ち

着いて、岩場を時間をかけながら歩けた。これは講師の袴田さんの的確な指示や松下さん、大瀬さん、荒尾さんなど会のメンバーがフォローして下さったお陰だと思った。必死で歩いた岩場だが歩いたあとの爽快感は何故起こるのだろうか。不思議だった。

翌日は上腕の筋肉痛が残ったが、足の方はどうもなかった。

学習会で学んできた、ロープの活用が実践できたことは安心登山への一歩になると思った。皆さんも、体験してみませんか。



東床尾山・西床尾山縦走

日 時：11月28日(火)

参加者：A班 L 渡邊(俊) SL 澤田(律) 荒尾 足立(美) 貝塚(陽) 瀬尾 中嶋 平山 和田
B班 L 山本 SL 竹内 阿蘇 大谷 狩集 北村 佐々木 武田 長谷川(孝)
C班 L 砂川(延) SL 貝塚(文) 足立(光) 井上 切貫 澤田(卓) 塩津 森川 渡邊(健)

行動記録：山電高砂駅北 7:45 JR 宝殿駅 8:00 朝来 SA8:53-9:05 和田山 IC 9:15
森林総合施設 9:39-9:53 西尾山登山口 9:58-10:08 ~ 精錬所跡地 10:38 ~ 休息 11:07
- 11:15 ~ 西床尾山山頂 11:44-11:50 ~ 昼食 12:01 ~ A班 B班と交差 12:40 ~ 避難小屋
13:02 ~ 東床尾山山頂 13:07-13:28 ~ 鉱山精錬所跡地 14:03 ~ 糸井の大力ツラ 14:15
~ 管理棟 15:00 奥かおりの湯 15:25-16:32 pao pao 16:35-17:01 JR 宝殿駅 18:20

時計回りで西床尾山から東床尾山へ

兵庫県南部地方は朝から良い天気であったが、本日登る東・西床尾山は兵庫県北部に近く、午後からの降水確率は50%であり、もしかすると、午後雨かも?と心配しながらの出発となった。

西床尾山から時計回りで東床尾山へ登った。最初のうちは風もなく、沢沿いを会長にゆっくりと歩いて貰ったので比較的楽に歩けた。ここは、夏に来て涼しくていい

澤田

だろうなと思った。川の流れを見ながら反対側の谷筋に目をやると、ここにも水が流れている。直近に雨が降ったのだろうか。しばらく歩くと、落ち葉のジュウタンが続く。風情はあるのだがこれが厄介な代物である。落ち葉の下に石や木の根っこがあり、これを踏むと滑りやすい。注意しながら歩いた。この急坂を登りながら下りは、より危険だろうなと思った。杉や檜の林を抜け



ると西床尾山頂に到着した。展望はあまり良くない。向かいの東尾根の方を見ると人影が見えた。A班・B班の人かも知れないと思い「オーイ」「ヤァーホ」と叫ぶが返事はない。近そうに見えても、距離があるのか聞こえないようだ。

時折、冷たく強い風がピューピュー吹いて寒い。風の当たらない場所で昼食となる。ここで熱いお茶を一杯飲んだ。身体が温まり一息つけた。少し休息して出発する。しばらく歩いた所で、A班とB班に出会う。お互いに、下り坂は「きついで」と情報交換しながらすれ違う。自然林の中の稜線を登ってゆくと、839m東床尾山の一等三角点に到着。三角点にタッチする。山頂は広く360度の展望である。氷ノ山、蘇武

岳、大江山など兵庫、京都の山が見えるらしいが確認できず残念。下山は急な斜面を下り、途中で縦走路と合流。ここは、かつて金山として栄え、精錬所があったと看板に書いてある。また沢沿い



に下っていくと、国の天然記念物、糸井の大カツラがそびえている。樹齢は約2000年、樹高35mの巨木で、朽ちて空洞となった主幹の周囲を約80本の孫生えが覆う。孫生え全周19、2m、主幹（空洞）内周12、5m、枝張り東西40m南北33mと見事なものであった。現在は保護のため根元周辺は立入り禁止になっている。ここから、バスの待つ道路へ出て、バスに乗り込んだ。降りていくとA班・B班が丁度下山してきたところで、タイミングよく合流できた。ストレッチの後、奥香の湯で入浴。その後、買い物を楽しんだ。いつものながらの楽しい山行ができた。お世話になったリーダーはじめ、参加の皆さんに感謝します。

納山会：六甲摩耶山 ZAKOBA

日 時：12月5日（日）

参加者：

A班 L上田利昭 SL尾越 SL山本 井上 狩集 北村 長谷川(孝) 藤田 森川 渡邊(健)

B班 L西村知恵子 SL澤田 SL渡邊 荒尾 切貫 佐々木 澤田(卓) 瀬尾 多木 中嶋

C班 L砂川延也 SL尾内 阿蘇 金島 坂田(俊) 佐藤 荘所 水上

D班 L松下 由美 SL須増 大谷 塩津 高橋 長谷川(易) 本多 和田

行動記録:A班 新神戸駅 8:02～みはらし展望台 8:18-8:27～市ヶ原 8:54-8:59～黒岩尾根への分岐 9:15～休憩 9:45-9:55～旧神戸市界標石 10:10～休憩 10:52-11:00～掬星台 11:15-11:40～休憩 12:35-12:43～市ヶ原 13:14-13:19～みはらし展望台 13:47-13:57～新神戸駅 14:09

B班 新神戸駅 8:00～みはらし展望台 8:20-9:00～天狗道分岐 10:00～摩耶 11:00-11:15 掬星台 11:20-11:40～青谷、旧摩耶道～休憩 12:40～新神戸駅 13:45

C班 新神戸駅 8:05～みはらし展望台 8:20-8:30～桜茶屋 9:05-9:10～掬星台 12:10～不動の滝 12:40～雷声寺 13:30～新神戸駅 13:50

D班 新神戸駅 8:03～みはらし展望台 8:17-8:25～布引貯水池 8:35～市ヶ原 8:45-8:50～地藏谷入口 9:07～第4砂防ダム 9:47-9:52～天狗道・地藏谷分岐 10:12～掬星台 10:28-11:05～休憩 11:55-12:00～黒岩尾根 12:33～市ヶ原 12:45-13:00～みはらし展望台 13:22-13:35～新神戸 13:50

摩耶山に登って

摩耶山は今年、7月の下旬に阪急六甲から徳川道を登ったのを思い出しました。神戸の夜景をみるために午後3時から登った。今年のまれにみる暑さのため、そんなに急な登りでもなかったのですが、大変しんどかった。あの暑さからもう12月、ほんとに月日の流れは早いものです。

8時に新神戸に集合して、見晴らし展望台まで全員で歩く。15分くらい歩いたので、体も少し温まってきた。荘所さんリードでストレッチをする。雲ひとつない青空が見えた。荘所さんの元気な声で気合もはいつたところで、ここからは4つのグループごとの行動になる。私はAグループの黒岩尾根を登るコースでした。布引貯水池に沿って遊歩道に行く。紅葉もややピークを過ぎたか、落ち葉がはらはらと舞ってこれも良いものです。後から後からおちてくるのに遊歩道の落ち葉を掃いておられる人を見かけた。この六甲山を愛しく思っておられるのだろう。我々が高御位山を思うように、温かい気持ちになった。市ヶ原で休憩してしばらく行くと黒岩尾根の登り口からかなり急な登りを1時間ほど登る。落ち葉が登山道に積もって滑って歩きにくい。上田リーダーの後を追う。木々の間から市街地や海がちらりと見えたがどこか確認する余裕もなく、展望もあまり良くなかった。冷たい空気が心地よく、汗をふきながら登る。尾根に登り切ると目的の摩耶山のアンテナが見えたが、谷を隔ててまだまだ遠く東に見える。アップダウンを繰り返し摩耶山の掬星台に到着した。すこし早い嬉しいお昼ご飯、陽ざしはあるが、汗で寒く感じる。他のグループの顔もみえた。

下りは天狗道、稲妻坂を降りる。天狗道は岩混じりの道で、落ち葉で石が隠れているので注意深く降りる。黒岩尾根ではあまり人に出会わなかったが、下りではたくさんの人に出会った。若い人、家族づれ、グループ等挨拶を交わしながら、山を楽しむ

狩集



人々が多い事を実感した。六甲山は色んな登山ルートがあり、登山道も標識も整備されているので、機会があれば行ってみたい。イノシシのいた形跡があちらこちらにあった。今回は出会わないでよかった。夏にロックガーデンで見たイノシシはどこにいるのだろうとイノシシ歳の私はちょっと気になります。下りでは景色を見る余裕もあって、紅葉も陽に映えて美しかった。見晴らし台でストレッチをして、納山会会場へ向かう。「ざこば」にはもう皆さん来ておられた。グループごとにテーブルについて、荘所さんの音頭で乾杯。程よい疲れと達成感で皆さんご機嫌。ビールで喉を潤し、杯を重ねる毎に陽気になって宴は盛り上がりました。

今年は高御位山遊会の10周年の記念の年であった。例年は泊の納山会であったが、今年は日帰りで行われ、会員の半数以上が出席しての納山会となった。一人でも多く参加して年の締めとすることは高御位山遊会会員にとっても嬉しいことと思います。山行計画、準備など会長はじめ、運営委員の方や役員の方のご苦勞を思い感謝しています。来年はリーダーの後をひたすら追いかける子鴨状態を脱して、少しでも自立した登山者に近づきたいと思っています。これからも健康で楽しく山行出来ることを願っています。

六甲摩耶納山会感想

12月5日 天候に恵まれ歩き易く山日和でありB班は、縦走路で掬星台から青谷旧摩耶雷声寺コースである。今年は、夏山の何処かへ行きたいと思い、一人で新神戸駅から出発し有馬温泉コースまで練習しましたが、やはり暑さには勝てず、塩をなめながらも熱射病になり足が攣りおどおどと歩いたモノである。温泉に行ってもすでにのぼせているので頭から水をかけクールダウンしてから風呂に入ったことを思い出しながら歩いた。やはり寒くなると歩き易く山の仲間とわいわい言いながら行くのは、楽しいものである。摩耶山から神戸空港・大阪・生駒山・関空和歌山・和歌山と最高の展望である。旧摩耶道は、久し振りで懐かしかった。またよろしく願います。感謝！！

多木



みんながいてる



水上

快晴と良き仲間、絵に描いた様な紅葉、冬にしては涼しい風に恵まれての山行は真に快適でした。計画をして頂いた方々、またメンバーのために食べ物をご持参して下さいました C 班の皆様方に紙面を頂いた特権を利してお礼申し上げます。山行翌朝は筋肉痛よりも頭痛の方がやや多めに残っていましたが、会で習って以来、脚を日常的に鍛え、肝臓も、会ではまだ十分には教わってませんが、半世紀近く酒類に浸してあるお陰で、いずれも重症ではありませんでした。

しかし、痛みが残っているわけですから踵上げ・スクワット及びアルコール、共に量を増やそう・・・が一口感想で、早速踵を上げながら飲んでます。

一口感想

S・CO2

六甲摩耶山山行は多人数なので、4コースに分かれて登るとは聞いていたが、チームのメンバーをみて、これは大変！！ついて行けるか不安になった。しかし、今まで経験したことのないスピードにも何とかついていけ、コースも思っていたより楽だったのでホッとした。

なごやかな納山会のあと、はぐれながらもほろ酔い気分で見えたルミナリエの優しい光に心温かくなり幸せな気分での帰途に着いた。

