



新竜アルプス

日 時：4月4日（木）

参加者：L上田 S L澤田(律) 赤松 垣内 佐藤(昌) 澤田(卓) 苦瓜 村上(敬)

行動記録：播磨新宮駅 8:25→市野保 8:55～9:05→搦手谷登山口 9:50→十字路 10:15→祇園岳
10:25～35→十字路 10:45→亀池 11:10～20→城山 11:45～12:05→三基墓 12:15→
382.7m ピーク 12:55→的場山 13:35～45→両見坂 14:15～20→鶏籠山 14:40→龍野城
15:00→龍野公園散策→本たつの駅 16:45

★ 桜・つつじ満開の新竜アルプスに行く

苦瓜

桜のたよりも終盤になり、天気予報では明日から下り坂という日。朝晩は少し寒さを感じつつ、J R 姫路駅姫新線ホームに7時20分集合して出発することとなった。

沿線の桜も満開で車窓からの風景も華やかで、生き生きとした木々の新緑をも楽しみながら播磨新宮駅に到着する。

8時25分市野保集落をめざす。あぜ道には、まだ土筆が芽を出していたり、のどかな田舎道を歩いて集落に入っていく。ストレッチをして、登り口に少し迷ったものの、山桜や三つ葉つつじ、ヤブツバキを見ながら、アッ！こんなところに古墳がたくさんあると驚いたり、山に入らないとわからない空気と景色に感嘆する。

勾配の急な谷川筋を、足をすべらせないように注意に注意して登る。少し足に疲れを感じながらも、せせらぎの音や緑豊かな山道に癒されながら黙々と登っていく。祇園岳を過ぎて亀岩を横目に亀池で小休止をとる。城山

を経て三基墓では眼下に志んぐ荘や揖保川、市野保集落が広がっていた。



的場山では目の前の白い花木が“タムシバ”か“コブシ”かで花談義が盛り上がる。両見坂から鶏籠山は厳しく険しい山道でしたが、3歳位の男の子がかわいいリックを背負ってお父さんと登ってくるのは驚きであった。

山城の本丸跡から龍野城までも急な下りの山道だったので滑らないように気をつけていた。下山できた時はホッとした。急ぐ人もいなかったため聚遠亭や龍野公園を何年ぶりかでゆっくり花見をして英気を養って帰路に着いた。

愛宕山

日 時：4月6日（土）

参加者：L須増 SL開 上川 大石 狩集 瀬尾 武田 田中(美) 苦瓜 村上(敬)

行動記録：清滝バス停 9:40～登山道入り口 10:13～二つ目のベンチ 11:33（11:38 発）～
愛宕神社(愛宕山) 12:50（昼食 13:25 発）～山頂部休憩小屋 13:30(13:45 発)～
水尾の分かれ 14:22～清滝バス停 15:40(15:48 発)－嵐山駅 16:00

★ 春の嵐～愛宕山

上川

昨年12月に高御位山遊会に入会してから4度目の山行で愛宕山に挑戦。今回は青春18キップを使って姫路・加古川からそれぞれ乗車して10名のメンバーで出発。前日の天気予報では一日、強雨とのことでしたが嵐山に着くまでは幸い雨も降らず、このまま下山するまで・・・と願いながらバスで清滝の登山口へ。途中バスの車窓から見た大覚寺の満開の桜はとてもきれいでした！

バスを降りた頃から雨がポツポツと落ちてきて、10時30分さあこれから登山というときには本格的に雨が降り始めてきました。のぼりは延々と勾配が続き、一つ目のベンチを過ぎたあたりから、だんだんと息が上がってきて2つ目のベンチ（お天気が良ければ京都市内が見える？）で小休止の後は何度も立ち止まり、とうとう歩けなくなってしまいましたが、リーダーやメンバーの方々の優しい励ましのお蔭で何とか山頂に辿り着くことが出来ました。愛宕神社で参拝を済ませ隣の休憩所で昼食。皆さんに頂いたお稲荷さん、サンドイッチ、暖かいコーヒーは本当においしかったです！

神社で集合写真を撮ったあと下山。下りは表参道を通って、最初の計画では水尾の分かれから保津峡へ抜けるコースでしたが、悪天

候のため時間を短縮して清滝バス停に戻るコースに変更。お天気が良い日には表参道はたくさんの登山者でにぎわっているそう



が、さすがにこの日は2～3人しか出会わなかった。くだりは長い階段道が延々と続き、雨に濡れた石段や丸太に気をつけながら（1度転倒しましたが・・・）暴風雨のなか何とか無事に下山することが出来ました。

バスで嵐山に戻ってから渡月橋と桂川沿いに咲く満開の桜をバックに全員で記念写真を撮り、電車を乗り継いで帰路に着きました。日頃の運動不足と経験不足のため終始遅れがちな私をリーダー、サブリーダーの方々がサポートしてくださり、また先輩方から呼吸法やトレーニング方法を教えていただき大変有意義な一日でした。皆様ありがとうございました！！

六甲 高取山

日 時：4月9日（火）

参加者：L西村 SL野村 苦瓜 村上(敬)

行動記録：妙法寺 9:50～野路山公園 9:35(9:45 発)～荒熊神社 10:10(10:15 発)～高取山山頂
10:25～鶴越駅 11:20～菊水山 12:40(13:10 発)～天王吊り橋 13:40～鍋蓋山 14:15
(14:20 発)～大龍寺 15:00～再度山 15:40～諏訪山公園 16:00

★ 高取山から菊水山に登り、再度山を経て市ヶ原までを縦走路で進み、その後
布引の滝を経由して新神戸駅を終点とするコースに参加して

野村

4月9日（火曜）の朝9時 妙法寺駅を出発。

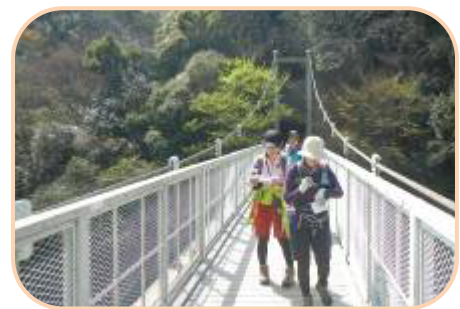
今回の山行で六甲全縦走路の一部を経験したくなり参加。今回は4名の少数で私が先頭を歩く事になりました。

桜は少し葉桜になりかけていましたが、好天に恵まれ爽やかな山行が出来ました。妙法寺駅からの六甲縦走コースに入る登山口を探すのに少々苦労しましたが、地元の登山者に案内してもらって、六甲縦走路標識に沿って無事に高取山に到着。山上は神域な境内、高取神社に参拝。その後は六甲縦走標識が登山道と住宅街に表示されているので、地図を確認しなくても迷うことなく次の目標である「鶴越駅」に到着、石井ダムを通過、山の中に六甲縦走コースの休憩所があった。菊水山まで900m標識の前で一休みしてから、菊水山の頂上目指し急な坂道を登る。この尾根道、けっこう階段が多くてきつかった。黒で組まれた階段は、まだ新しさを感じましたが、段差がけっこう厳しかった。

12時40分に菊水山頂上に到着、スタートしてから8km程なのに、この山道を約50kmも一日で縦走する六甲全山縦走を考えると私の現在の体力では「完走はとても無

理、苦しいだけの縦走に成る。」そんな感想でした。縦走挑戦するには体力向上が第一条件であると痛感させられた。

初めて登った菊水山からの展望は、摩耶山の「掬星台」からとは違う角度のパノラマで、今までとは違う新しい神戸空港・神戸の街並みを見ることが出来た。菊水山の立派な石碑と大きなアンテナが、神戸の街を見つめている展望台で昼食を楽しみ一息ついてから、有馬街道に架かる天王吊り橋へと下って、登り返すと鍋蓋山である。桜は、葉桜が多かったが、尾根には



ピンクの「つつじ」が咲き、くぐりぬける様に山道の両側に咲いていて春を楽しみながら再度山の竜寺に到着した。ここまでは、道標に従って無事に予定のコースを走行しましたが、竜寺の山門から再度山ドライブウエーを渡って市ヶ原の桜茶屋へのコースを計画していたが、私の不注意で道を間違ってしまった。

高御位山縦走

日 時：4月11日(木)

参加者：L上田 多木 北村 澤田(卓) 澤田(律) 藤田 荘所 和田

行動記録：JR宝殿駅8:00～辻登山口8:55～北山分岐(鉄塔)9:45(9:55発)～高御位山10:40(10:50発)～桶居山分岐11:30～11:45 昼食(12:10発)～桶居山下鉄塔13:00(13:10発)～桶居山山頂13:30～深志野登山口14:45～御着駅15:20 解散

★ つつじ咲く高御位山・桶居山縦走

和田

つつじが咲き誇る高御位山から桶居山の縦走しましょう。“参加申し込み不要、自由参加です”と謳われていた。気楽な思いで集合場所の宝殿駅北へ少し早めに行った。早めだったのと昨日とは打って変わって寒いためか 未だ誰もきていない。しばらく待って誰か来ないかと待ってみる。が、5分前になってもまだ誰もこない。リーダーの上田さんに電話した。今日は高御位山へ登らないんですか？ えーっ！ 高御位山？ ああ、それは明日やで！ 知った人がいたら赤面ものである。

翌日はあまり早めに行くのはよした。直前についた。今日は既に皆さん来ていた。

宝殿から 登ったことはない。先ず西に向かって歩いて 法華山谷川に突当たり、山沿いに北へ歩き、辻登山口へ着いた。ストレッチ後 登りにかかった。下から見上げてみると 確かにいまはつつじがあちこちに咲いて華やいでいる。ほとんどがピンク色の同じである。今の花はほんとに瑞々しい。中でも特に華やかな塊が時々目に入る。少し赤っぽい色違いのものもある。

尾根まで上がってくると 急に火事で黒っぽく焼けたはげ山が西に見えてきた。それは尾根を境に明瞭にくっきりと分れているのが判る。つつじも殆どない。尾根の片側は

彩りも新芽の薄黄緑のなかに花のピンクがちりばめられているのに 片側は無残な姿である。

そんな中、尾根を進んで桶居山へ向かって行った。焼けた山肌が見えなくなってきた。途中で 弱い通り雨が降りだした。以前、合羽を着ようかどうしようかと迷ってタイミングをはずして濡れ、そのあとの寒さで死ぬ思いをしたことがある。早々に合羽を着用した。



小雨のなかを歩いてみて、雨露の付いたつつじもまた風情があって良いもんだと気付く。行程の終わりには雨もやみ合羽もぬいだ。桶居山を越え、山神社の岩場を見降ろし、最終の深志野の登山口に降りた。そんなりにきみ無く歩け 且つ 結構なトレーニングになったような気がする。この時期のつつじハイキングは良いもんだ。

白髪岳～松尾山

日 時； 4月13日（土）

参加者； L和田 S L内海 青山 垣内 狩集 嶋澤 瀬尾 苦瓜 森川

行動記録；白髪岳駐車場 10:20（発 10:30）～登山口 11:00（発 11:10）～

白髪岳頂上 12:15（発 12:35）～松尾山 13:30（発 13:35）～卵塔群 13:55（発 14:00）

不動滝 13:55（発 14:00）～白髪岳駐車場 14:45

★ 白髪岳・松尾山に登り丹波の里を展望

瀬尾

早朝に起きた強い地震。大きな揺れだった。収まったので登山の準備をした。

集合時間が遅れ、登山口の出発時刻も遅れた。こんな不測の事態となった時、リーダーは大変だ。常に参加者はすべてに協力的でなければならない。

登山口からしばらく登っていくと桜が咲いていて、つつじも咲いていた。木々は新芽が光って美しかった。空は青く風が心地よい日となった。



いきなり急登。岩場にはロープがかけてあった。一人ずつロープを持って登る。岩場のくぼみに足を置き、慎重に登る。短い岩場だったけれど緊張した。白髪岳頂上に到着。今日は360度の眺望。丹波の里を遠くまで展望出来て最高だった。急いで昼食をとり、松尾山へ向かう。ロープのある急坂を下り、尾根

道、巻き道を通って松尾山に到着。山頂には南北朝期の酒井氏の山城跡があった。このあたりから史跡が多く歴史を感じる山道となる。千年杉を見てロープの急坂を下り多くの石仏に出会う。55体の丸い形の石仏で卵塔群となっていた。全部、僧侶の墓だとか。途中、不動の滝を見て沢筋を下る。このあたりは杉、ケヤキの森であり、椿の森でもあった。足元に小さな花が咲いていた。垣内さんが後で「ショウジョウバカマ」だと教えてくださった。沢ではワラビ採りに来ていた。

今日はアルプス登山をする程の緊張感ある登山であった。思いがけず、早朝の地震発生で心配したけれど、時には山で地震に遭うこともあるだろう。常にいろんなことを想定して参加しなければならない。申込をした時点で、リーダーの立場に立って物事を考え、協力する。その重要さを再認識した日となった。

予定通りの山行を楽しく終えて、皆、笑顔でこんだ薬師温泉ぬくもりの郷で入浴し、気分さっぱりして帰途についた。リーダーの和田様、有難うございました。本当にお世話になりました。嶋澤様、運転有難うございました。

吉野山

日 時：4月15日(月)

参加者：La 澤田 SLa 野村 池尻 狩集 小山 開 三木(悦) 村上(敬) 足立
Lb 上田 SLb 河合 坂田(敬) 澤田(卓) 苦瓜 増田 峯山

行動記録：阿倍野橋駅 8:30(8:50 発)ー吉野駅 10:35～如意輪寺 11:13(11:20 発)～11:35 昼食
(11:50 発)～横川の覚範の首塚 12:30～花矢倉展望台 12:40～高城山展望台
13:10(13:20 発)～金峯神社 13:30～竹林院庭園散策 14:16(14:35)～蔵王堂 14:55
(15:05 発)～吉野駅 15:42 (16:07 発) ～阿倍野橋 17:40 解散

★ 桜の名勝吉野山を歩く

増田



日本一の名声を誇る桜の名勝・吉野山、以前からいつかは行きたいと思っていたところ、特に今年は、年明けから友人と行こうと相談していた矢先、高御位山遊会で計画のあることを知り、申し込んだ次第です。

最近はこの年になって孫に恵まれ、育イが忙しいことなどもあって山登りもご無沙汰続きで久しぶりの参加となりました。

天候に恵まれ大阪阿倍野橋から近鉄で約1時間半、田舎者としてJRの天王寺駅と近鉄の阿部野橋駅が隣り合わせであることも初めて知る始末。

10時22分吉野駅到着、ストレッチ体操を経て10時35分出発、駅付近の下千本から吉野温泉元湯・如意輪寺付近の中千本、このあたりの桜はすっかり『散り終わり』の感じ。途中蛇と間違えるほどの30センチもある大ミズに遭遇し、びっくり仰天。昼食の後、花矢倉付近の上千本、ここも『散り終わ

り状態』。高城山展望台を経ての奥千本では『散り残り状態』で多少は残桜を楽しめた。

今年は、3月が暖かかったため、開花が例年より早く、お花見という観点では少し残念ではあったが、それでも平日にもかかわらず多くの観光客が来ているのには驚かされた。これが1週間前の満開時なら人・人・人でごった返し登山もままならなかったのではないかと。

復路は、竹林院の庭園を見たり、金峯山寺を拝観するなど吉野駅に近づくにつれ、みやげ物店がずらり、くずもちをおみやげに。

小生、昨年から今年にかけて西国33ヵ所巡礼の旅に参加したが、今回の吉野山山行は、神社仏閣が多くあったことから、その延長線上あるような錯覚を覚えました。

宗教心があるわけではないが、年齢とともに神社仏閣巡りが何か落ち着くような気がしている昨今である。

吉野山回遊コースは桜のときもさることながら、5月の新緑、そして秋の紅葉も素晴らしいのではないかと感じた次第です。ありがとうございました。

三重山～高雄山

日 時：4月20日（土）

参加者：L山本（正） SL舛賀 関山 森川 砂川(美) 村上(敬) 苦瓜

行動記録：赤穂ふれあいの森駐車場 9:15～三重山 9:30～9:40～川向山 10:30～10:50～

高雄山 11:45～12:15～登山口 12:50～駐車場 13:50

★ 三重山・高雄山（赤穂市）を歩く

砂川(美)

今日の参加者は、男性4名、女性3名の気軽なメンバーです。車の中での話も弾み、これ位の人数の山行も親密さが増しているものですね。

「赤穂ふれあいの森」の駐車場に車を置いてストレッチの後、登山口から三重山へ登り鶴ヶ堂城跡の三層の立派な展望台へ着く。最上階に立てば眺望は360度。ブロッコリーのように山が幾重にも盛り上がり、新春の芽ぶきです。北西側山すそは播磨平野の西の端。千種川の流れが蛇行しながら白く光っています。深呼吸して、元気に登ってきたことに感謝です。展望台もあずま屋もベンチも太い木造で、ハイキング道も木の階段や道標が少し朽ちているけれど、完備しています。

立派すぎる位のあずま屋が随所にあり“高御位にもひとつ欲しいナ”と言いながら歩きましたが奈良時代に建立したという驗行寺や周先宮古墳群もあることから、この山やお寺を支える豪族の先祖を持つ人達がいるのかな？と思ったりしました。

途中パーン・パーンという鉄砲の音がして、もしやと思いました。4～5人の猟銃を持った人たちに会い、鹿が一頭倒れていました。

国体に出たというハンターの方が一発で仕留めたとのこと。首を撃った様で、一滴の血も落ちていなくて、男前の鹿が横たわっていました。私は目にしなかったけど“鹿が、いくらでもおるよ”との事。山に入る時は目立つ色物を着ていくことも大事かも。



坂越の町の彼方に播磨灘が光っていて、足下には、田園風景の中を新幹線が行き交っていました。連山を歩いたので、下山後は元の駐車場までグルッと車道を歩きます。周世宮地区の立派な家並みや花を見ながらでしたが峠道で、どっと疲れしました。空模様を見ながら古墳群はカットして、早送りのストレッチをして、雨にはほとんど合わず帰路につきました。ゆっくりした心の通う山行で本当によかったです。ありがとうございました。

向山

日 時：4月21日（日）

参加者：La 尾越 SLa 瀧原 阿江 青山 井上 貝塚(陽) 垣内 狩集 坂田

Lb 澤田(律) SLb 佐藤 塩津 瀬尾 武田 田羅間(易) 時井 中村 苦瓜 藤原

行動記録：山電高砂駅 7:30—JR 宝殿駅 7:45—播磨中央公園 8:30—水別れ公園 9:35～観音寺
山口 9:50～二の山 10:20～岩座展望所 10:40～向山山頂 11:45（昼食）～清水山 13:
20～剣爾山 13:50～天狗岩 14:20～鳳凰寺 14:40—丹波の湯 15:20(16:20 発)—
播磨中央公園下 17:00—J R 宝殿駅 17:50

★ 花盛りの向山

ちょうど、かくれ名山として「ヒカゲツツジの群落で有名な向山」を紹介している漫画の雑誌を見ていたので、タイミングよく今回の山行に申し込みました。

漫画の中では、ヒカゲツツジを「白でもなく 黄でもなく キャベツの芯…もとい 淡緑色の花卉は 日陰に入ると青みをまして 底光りするような美しさ…」と褒め称えていて、一目見てみたいなあっていう、ワクワクする思いで参加しました。

登り始めは、真紅の椿が迎えてくれ、すこしきつい登りになった頃からは、ピンクのコ



バナミツバツツジが上へ上へと、導いてくれました。また、展望所の辺りでは、

中村

馬酔木の白い花も一面に広がり、甘い香りに包まれていました。いつになったら、ヒカゲツツジと対面できるのか…? と思いながら歩いていたら、遠くの方で、白いものがチラホラ…もしや? ってな感じで出会えました。思っていたより小さく、ひらひらと上品なお花でした。ヒカゲツツジの群落は見ごたえはあるけれど、ピンクのコバナミツバツツジと入り混じって咲いているのが、とてもキレイでした。

他にも、山から下りてきた農家の庭先には、芝桜がこぼれるように咲き乱れ、駐車場へ行くと、八重桜が満開でした。向山の山丸ごと花盛りの様相でしたが、花々を映し出す新緑があってこそその美しさかな? なんて思いました。

後から聞きましたが、今回は体操デビューだったそうで、時井さん軽快なリズムでしたよ。ありがとうございました。

初めての山歩き教室 実技 高御位山

日 時 : 4月21日 (日)

参加者 : 教室生22名

サポート L 砂川(延) 上田 大谷 大瀬 香川 北口 木村 平石 峯山 山本
和田 渡邊 (俊)

行動記録 : 市の池公園 10:30~尾根 10:55 (11:00 発)~高御位山山頂 11:45 (11:50 発)~
高御位山東分枝 11:55 (12:20 発)~小高御位山 12:50 (13:00 発) ~北山奥山 13:20
(3:30 発)~市の池公園 13:50

★ 初心にかえて

私が初めての山歩き教室 (姫路会場) に参加してちょうど一年。新たに高砂教室が開講し、第二回目の座学と初めての山歩きがあり、大変未熟ではありますがサポート (?) という役割で参加させて頂きました。

ウォーキング実践編一事故を防止するため

北口

にの講義を聴き「そうそう・・・」と一年前に習ったことを思い出しました。教室生の方とても熱心に聴かれていました。座学後、ストレッチをして20人程の教室生の皆さんとリーダー、熟練の先輩方、私達名ばかりサポート (同期4名) が2班に分かれ、間、

間に入って一緒に登りました。前夜の雨で天候が心配でしたが朝から快晴。見上げた高御位山があまりに綺麗で心の中でラブコール！風が強く寒かったのに最初の上り坂で上着が脱ぎたくなかったものの、今日の座学で「山では勝手に止まらない」「リーダーの指示で衣服の調整や水分補給を」「50分歩いて10分休憩が基本」と習ったばかり。リーダーの指示で水分を取ったり道を譲ったりしながら進み、山頂を少し下った所で食事になりました。おにぎりを食べながら「お腹いっぱいには食べてはいけないだね」と復習してなぜかチョコやおかしまでつまんでしまいました。そして、昼食後の事故や怪我が多いことを頭において気をつけて北山鹿島神社登山口まで下山してきました。

この一年で、高御位山に10回程登っているのに北山まで歩いたのは初めてでした。

来日岳・三川山

日時：4月24日(水)～25日(木)

参加者：La 渡邊(俊) SLa 荘所 北村 砂川(美) 田口(末) 田羅間(易) 苦瓜 三木(勤) 峯山
Lb 澤田(律) SLb 佐々木 澤田(卓) 田口(善) 田羅間(勤) 開 舛賀 村上(敬)

行動記録：

4月24日 JR 宝殿駅北口 7:15—豊岡道の駅 9:45～来日岳登山口 10:25～来日岳中間点
11:45～来日岳山頂 12:40(13:24 発)～温泉寺 15:20—城崎温泉 16:00 大江戸
温泉物語“きのさき” (泊)

4月25日 ホテル 8:05—三川権現 9:20～登山口 9:40～石楠花コース分岐点 10:15～三
川山手前で昼食 13:20(14:00 発)～三川山山頂 14:15～下山口分岐点 (石楠
花・権現) 17:00～三川権現P 17:30—JR 宝殿駅北口 20:50

★ 温泉付ゆっくりリズム山行 万歳! 県北の早春の山を訪ねて

砂川(美)

一泊二日の山行初日は、雨の中を出発。山には行けず“植村直己館”か玄武洞見学かなとちょっと思いながら…でもリーダーの判断で2日目と変更して来日岳へ。

豊岡「道の駅」の軒下を借りて雨具をつけストレッチ。「いらっしゃいませ」と迎えてくれた店員さんすみません。城崎温泉の裏山

4時間とは言え、結構歩き応えがあったのですが、教室生の皆さんはさすが地元、しんどそうにされる方がひとりもいらっしゃらなかったのには驚きました。私は、昨年の終了山行に参加できていない留年生なので、今年の教室生の皆さんと一緒に「三の峰」を目指したいと思っていますので、宜しくお願いします。



なんだろうと話し合った。色とりどりのイカリ草にいやされながら、城崎温泉ケーブル下へ無事下山する。ここで雨具を脱ぎ、泥も落として温泉宿のお客になる。大きな立派なホテルで温泉もゆったり、サブリーダーのバスの中での気配りで部屋割りもしっかり。浴衣に着替えてバイキングの夕食へ。海が近いこともあって刺身や焼魚がおいしいし料理も大満足。ビールやお酒で楽しい語らい。「えっ本当に今日 山に登ってたん」という感じ。みんなニコニコ顔でした。

2日目、8時ホテル出発、神鍋高原の北端にある三川山に向けて1時間程黒い屋根が並んだ綺麗な村々や田植えの準備が済んだ景色を見ながら、トンネルをぬけるとすっかり晴れ。

三川権現神社から登山開始、水量が増した川をみんなで石を投げて



渡る。シャクナゲコースと書いてある通り、

ピンクの濃淡のシャクナゲが迎えてくれタムシバの白い花も花びらを落としている。これ以上ないというお天気で、雨上がりでピカピカの早春の山並みに歓声を上げながら慎重に小尾根にとり付く。

片面は険しく切り落ちていて、狭い山道を山側に寄りながら登る。全然平坦な所が無い。足場を選びながらやせ尾根を登って行く。雪が深いのだろう。木の根が雪の重みで曲がっていてそのまま大きくなっている。雪溪が見えたと思ったら、しばらく登ると残雪の中を登ることになる。他に登山者はいなかったが、この山ではすれ違うのもむずかしい。山頂の手前の谷間、平坦な森が広がる所に植樹のあとがあった。それぞれコンビニで買ったお弁当を食べる。それにしても日本海ものぞまれる雄大な山域だ。早春の芽ざめたばかりの木々を抜けて下山にかかる。

リーダーからシュリングの指示があり点呼して下りはじめたが、これが又、大変。滑落や転落の危険がいっぱいだ。緊張の連続で笹や木の枝につかまり、スキーの斜滑降の様にして右手側の谷を意識して下る。笹の茂みを抜け水音が聞こえシャクナゲが見え出した頃やっと川原に着く。自然があまり荒らされずに残っている三川山だがそれだけに足場はむずかしい。所々テープもあるが、ずっとコンパスを握り位置確認をしながらのリーダーの役割、シュリングを使う事になっても、滑り落ちた所からひっぱり上げることができるのか、やせ尾根の上で、しかも、しっかりした樹を確保できるのかなど、サブリーダーの感想が胸にしみた。

コースタイムも大幅に遅れたが、みんなが心ひとつにしての山行だった。たかが888m、されど888m、の厳しい三川山でした。

蒜山三山縦走

日時：4月28日(日)～29日(月、祝)

参加者：La 砂川(延) 青山 小山 坂田(敬) 佐藤 瀧原 田羅間(易) 野村 藤原 三木(悦)

Lb 山本 大谷 狩集 河合 佐々木 武田 田中(美) 村上(敬)

Lc 西村 村上(節) 切貫 塩津 瀬尾 森川 中嶋

行動記録：

4月28日 山電高砂駅 7:25—JR 加古川駅 7:45—滝野庁舎前 8:30—揖保川 IC9:06 (9:25 発)—蒜山道の駅 10:40—犬狭峠(登山口) 11:30(11:45 発)～雲居平(乙女平) 12:40(13:00 発)～下蒜山 13:45(14:00)～フングリ峠 15:05

～塩釜冷泉分岐 15:55 塩釜登山口 17:20～休暇村・蒜山高原 18:00
4月29日 休暇村・蒜山高原 8:15～塩釜登山口 8:30(8:50 発)～塩釜分岐 10:55～
中蒜山 11:05(11:30 発)～上蒜山 12:50(13:20 発)～八合目 13:50 二合目
14:40(14:45 発)～上蒜山登山口 15:00～上蒜山登山口駐車場 15:20
(15:35 発)～足温泉 16:30(17:20 発)―滝野庁舎 19:00―JR 加古川駅
19:46―山電高砂駅 20:05

★ ゴールデンウィーク蒜山三山縦走

いよいよ蒜山三山に向かって最初の一步、犬狹峠登山口から11:50分出發。山肌は火山活動の痕跡があり、黒色で所々ぬかるんだ所が何か所かあり、足元に気をつけながら歩く。少し登り始めると急傾斜が続き、息も上がり鼓動が激しくなってきた。頑張らないと、と思っていたとき、登山道の両側に可愛いカタクリの花、ショウジョウバカマ、イカリソウ等々が咲いているのを見て、心も解れきつい登りも上がりきる事ができた。



乙女平から山裾を見下ろすと、隈笹の軸だけが白く残っていて山全体が高原になっていて、感動してしまった。犬狹峠を経て下蒜山(1100.3m)頂上に着く。三角点にタッチ、一つの山をクリア出来てうれしい。

フングリ峠を通り、またきつい登りに入る。2回休息を取りながら分岐点へ、中蒜山へは後10分で着くが16:00になったのでリーダーの会長さんから“今日はこれで降りて、明日に回します”とのこと、ここから急勾配が続き根っこの階段を下りていく。バスに乗り宿泊の蒜山高原休暇村に到着。すぐに

田中

お風呂に入りさっぱりしてから夕食会場へ、特別メニューの「ジャージー牛&岡山県産牛の陶板焼き旬彩バイキング」です。お肉の味の違いを味わいました。ジャージー牛の方が少し硬かったが、どちらの肉も美味しかった。2日目、休暇村のお弁当を貰い昨日下山した山道を再度登っていく。分岐点を通り、中蒜山(1123.3m)頂上に着く。ゆっくりと30分休憩したのち上蒜山向かう所有時間1時間10分で分岐点に、ここからは山道の手入れがされていない、背丈もある熊笹を両手で掻き分けながら足元にはまだ斜面に雪が残っている影響か黒くぬかるんでいて、やっと上蒜山(1199.7m)頂上にたどり着く。何も見えず笹だけでした。上蒜山頂上まで来る人が少なく、通過する人達が多いとか、本当の山愛好家の人達だけがこられているのでしょうか。25分間の昼食タイムを取り分岐点まで逆もどりして下山を目指す15:00無事終了。2日目の日程が終わりました。

下、中、上蒜山を縦走できて感銘しました。櫃ヶ山も予定されていましたが時間がなく次回に回されることになりました。最後の楽しみ、足(たる)温泉に寄って疲れを洗い流して帰路へ。リーダーの会長さん、資料収集してくださった中嶋さんありがとうございました。

稲村ヶ岳

日 時：5月3日(金)～4日(土)

参加者；L和田、SL待場、井上、尾越、塩津、瀬尾、中嶋、苦瓜、舛賀

行動記録：

5月3日 山電高砂駅 7:00―JR 宝殿駅 7:20―洞川温泉 10:30―登山口 11:00 (ストレッチ)

(ストレッチ) ~法力峠 12:45 (昼食) {13:15 発} ~山上辻 (稲村小屋) 14:25
(荷物置いて山頂へ) (14:45) ~大日山山頂 15:10 ~稲村岳山頂 15:35 ~稲
村小屋着 16:10

5月4日 稲村小屋発 7:35 ~レンゲ辻 {女人結界門} 8:13 (8:30 発) 林道出会い 10:00 ~大峰
(清浄) 大橋 10:25 - 天川温泉入浴 11:25 (12:20) - 昼食買い物して 14:00 発
- JR 宝殿駅 16:25 - 山電高砂駅 16:40

★ 再挑戦の稲村ヶ岳

晴天に恵まれた、ゴールデンウィークの2
日間の山行。渋滞にも合わず、9人を乗せた
ジャンボタクシーは新緑の大和路を順調に
走り、3時間足らずで洞川温泉に着いた。杉
木立の続く登山道を歩き始める。トロッコの
レールを横目に五台松鍾乳洞に到着。15分
程の小規模だが、探検気分を味わった。緩や
かなまき道をどんどん入って行く。10m程
もある杉木立の合間から青空が見える。前方
に天を突き刺すような大日山が見える。雪が
あちこちに残り、落葉樹は新芽すら出ていな
い冬山にいるような錯覚を覚える。静寂で荘
厳さを感じる。赤い屋根の稲村小屋に到着。

懐かしい山小屋の主人と息子さんが、にこ
やかに迎えてくれた。荷物を置いて、大日山
と稲村ヶ岳をめざす。雪やつらら、蕾すらつ
けていないシャクナゲの林、梯子や鎖場…変
化に富んだ歩きにハラハラドキドキ。山頂か
らのパノラマは素晴らしい!! 生きてる
幸せを感じる!!

山小屋名物の味噌仕立てのお鍋、薪をくべ
て釜戸で炊いたご飯、紙パックの日本酒を風
流に湯煎で出してくれた爛酒…贅沢な、心温

井上

まる夕餉でした。

翌日、危険も多いと言われているレンゲ辻
コース。20~40cm程のまき道が続き、
眼下は谷。気を引き締めて歩いて行くと、門
があった。「この霊山大峰山の掟は、宗教的
伝統に従って女性がこの門より向こうへ登



ることを禁止します」 女人禁制と聞いてい
たが、ここから先の山上ヶ岳 (大峰山) は入
れないのだ!! きれいな清流の音を聞きな
がら、巨石・滝・苔むした古木…癒されなが
ら沢歩きを楽しむ。アツという間に林道出会
へ。天川温泉で疲れを洗い流し、アマゴの塩
焼きの昼食を食べ、楽しい1泊2日の山行を
無事終えました。リーダーをはじめ、ご一緒
に釜の飯を食べた仲間に感謝・感謝です。

西穂高独標

日時：5月4日 (土) ~5月6日 (月)

参加者：L 本多 三木(悦)

行動記録：

5月4日 加古川 5:30 - 名神・伊吹 SA7:35-7:55 - 東海北陸道・松ノ木峠 PA10:30-10:40
- 中部縦貫道・高山 IC11:00 - 新穂高温泉駅駐車場 12:10 - 温泉駅ロープウェ
イ 12:30 - 鍋平高原駅 - しらかば平駅 - 西穂高駅 12:55 ~ 登山口 (準備) 13:35
~14:10-14:15 ~ 西穂山荘 14:45 (泊)

5月5日 西穂山荘 6:30～丸山 6:50(6:55 発)～西穂独標 7:51(8:24 発)～丸山 9:07(9:45)
(休憩)～西穂山荘 10:00～山荘 13:30～登山口 14:30～西穂高口駅ロープウェイ 15:09—しらかば平駅—鍋平高原駅—温泉駅 15:24—新穂高温泉・深山荘 16:00 (泊)

5月6日 深山荘 8:00～加古川 15:45

★ 西穂独標・春山を楽しむ

【5月4日】GWの道路渋滞を避ける為少し早めの出発。心配したほどの渋滞もなく新穂高温泉に着く。麓では枝垂れ桜・新緑・残雪といろいろ目を楽しませてくれた。ロープウェイで上って往くと雪をかぶった穂高の山々が近くにせまってきた。逸る気持ちを抑え春山登山の一步を踏み出した。赤布の目印がある冬ルートを通り、西穂山荘を目指した。

登山道は所々ザラメ状態になっていたが、踏み抜く所も無く思っていたより歩きやすい。西穂山荘近くまで行くと雪がチラチラ降ってきた明日の天気を思うと不安になる。山荘では夕食後、気象予報士の「山のお天気教室」があり、翌日の予報や山の天気の話分かりやすく説明してくれた。3日の午後は稜線で急に風が強くなり独標まで行けなかったと言う方もいた。

翌日の予報では「気圧の谷が通過するが影響は小さく高気圧に覆われる為晴れ」と・・・嬉しい予報にビールで乾杯し早めの就寝とした。

【5月5日】晴天、風なし、美しくピンクに染まる焼岳や乗鞍岳を背に先ずは丸山を目指す。例年に無い積雪らしく、GWにこんなに沢山の雪は珍しいと山荘の方が話していた。昨夜の降雪でアイゼンがしっかり効いて歩きやすい。アルプスの景色を楽しみながら歩を進める。独標頂下の岩場に着いた。アイゼン装着での岩場の登りは初めての体験です。一つ一つ岩を確認しながら掴んで登った。頂上に立ちリーダーと讃え合って握手した。

2人で目の前の穂高の山々に見とれ時を過ごした。西穂高岳まで行く登山者を見送りながら、何時かはあそこまで行きたいね!と話した。頂上で景色を楽しんだ後は気持ちを

三木

切り替え慎重に岩場を下った。丸山ではリーダーがお湯を沸かしゆっくりティータイムの時間を取ってくれた。風も無く穏やかで、寝ころがりたい気分になった。白く美しい笠ヶ岳を正面にして座り、お茶を飲んだ。なんとも贅沢なひと時であった。

予備日として山荘に2泊の予定をしていたが、例年に

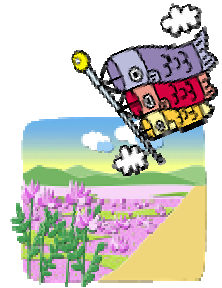
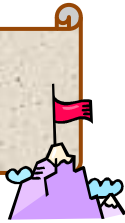
無い好天気に恵まれ春山を十分に楽しめたので、昼過ぎまで山荘で過ごした後一日早く新穂高温泉へ下った。下山後は深山荘でゆっくり温泉を楽しんだ。

【5月6日】山々に別れをつけ帰路へ。今回の山行、会では数年ぶりのアルプス春山山行らしい、気象情報では-24℃の寒気の停滞独標まででも天気次第ではとても危険です。出発前日、会長から登山や気象情報の連絡を頂きました。皆に心配をかけながらの出発になったが、天気が良い方向になった事と、何よりもリーダーの計画とリードのおかげで無事に楽しく春山登山を終えることが出来ました。

リーダーと2人だけの参加、3日間山の事を語り合いました。登山への意識の高さに頭が下がりました。私にとってこの山行は楽しかっただけではなく、課題を見つけた充実した山行になりました。本多さんには長距離運転と山行リード大変お世話になりました。ありがとうございました。



2013年5月



六甲全縦西コーストレーニング

日時：3月2日（土）

参加者：La 上田 SLa 須増 大谷 尾越 狩集 河合 佐々木 佐藤(昌) 渡邊(健)

Lb 山本 SLb 和田 切貫 澤田(律) 苦瓜 平井 舛賀 待場 森川

行動記録：須磨浦公園 9:00(9:10 発)～展望台 9:30(9:35 発)～旗振山 9:43～高倉団地 10:12(10:18 発)～梅尾山 10:35～横尾山 10:53(10:55 発)～妙法寺 11:50(12:00 発)～高取山 12:50～鶴越駅 14:00～菊水山 15:00(15:10 発)～大王吊橋 15:40～鍋蓋山 16:17(16:30 発)～大竜寺下 17:00～市ヶ原 17:15(17:20 発)～新神戸 18:00

★ 西半分だけでも難行苦行の六甲全縦コース

渡邊(健)

このトレーニングには2011年にも参加したのだが、昨年はその大変さを体がまだ覚えていたようで敬遠させてもらった。しかし2年も経つと人間は苦しさを忘れてしまうようで、最近のグータラ生活で鈍り気味な身体を見るにつけまたぞろ自分の体力を確認したくなり参加申し込みをしてしまった次第。

出発地点からロープウェイ終点まで一気の上り、高倉台のいつ終わるのかという階段、名勝馬ノ背、丸山市街地の急勾配の坂道、疲れた脚に容赦なく鞭打つ菊水山、鍋蓋山とグループで歩いていなければ“やーめた！”となること間違い無しの苦しきの連続で気力の勝負。

前半は汗をかいたり小雪混じりの強風に寒くなったりしたが、まあまあ快調であった。安井茶屋前広場で休憩した時にもう2/3くらいは終わつただろうと上級者に尋ねると「半分以上残っているのでは」とのこと。2年前の苦しさが思い出されてくる。同行者の人が言っていたが「何のためにこんな苦しい思いをしているのか？家でこたつに入って昼寝していればよかったなあ」同感である。人は過去の苦しさを月日の経過とともに忘れるようにできているようである。今回の

苦しさが未だ残っている現時点では来年再度挑戦する気には到底なれないが、案外1年後には同じコースをまた歩くのかも。どうかこうにかであったとしても歩き通して自分の力の程度を確認ができるという意味では価値のあるコースといえる。

今回は18名で歩いたが男性2名が鶴越駅からエスケープ(離脱)しており難コースであることは折り紙つき。女性陣の方が耐久力に優れることを再認識させてもらった。市ヶ原からさらに天狗道を登って東コースを歩くという超人的な全縦走破など夢のまた夢であると私としてはこの西半縦がほぼ限界であることは間違いなさそうである。なお、今回は須磨浦公園駅に9時集合であったため新神戸駅着は午後6時頃になってしまい最後の階段では足元が暗くて危なかった。集合時間は2年前のように8時にすべきと感じた。



やっと辿りついた大龍寺にて

六甲全縦東コーストレーニング

日 時：3月2日（土）

参加者：L 砂川 SL 松下 青山 尾内 大石 小山 嶋澤 田羅間(勤) 田羅間(易)
野田 峯山 村上

行動記録：新神戸 9:15 発～市ヶ原 9:55(10:00 発)～摩耶山 11:40(11:50 発)～サウスロード
Dr 入口 12:45(12:50 発)～ガーデンテラス 13:45(14:15 発)～一軒茶屋
15:00(15:05 発)～太平山 16:20(16:30 発)～大谷乗越 16:50～塩尾寺 17:40
(17:45 発)～ゴール地点～17:55(18:05 発)～阪急宝塚駅 18:30

★ 六甲全山東縦走コース

嶋澤

当日は朝から下山時まで、小雪が舞う日でした。私は3週間程前にギックリ腰で、2つ山行をキャンセルし、今回の挑戦となりました。朝から不安ながら、東縦走のチャンスはそんなに無いので、思い切ってチャレンジしました。去年は、西縦走を経験し、今年は東縦走です。

新神戸駅に9時に集合し、ストレッチ。新神戸駅から市ヶ原へ・・・到着10時 昨年、全山縦走にチャレンジしてリタイアした場所に到着。(今年は、まずまずの出だしである。)トイレ休憩をし、市ヶ原を出発して2時間で摩耶山



に着き10分ほどの昼食も、寒くて早く出発したい気持ちになった。(ここで防寒着を着込みました。)これからも私は黙って足を進めました。女子のグループは元気一杯で男性陣は、沈黙が続きました。その2時間後、会長提案のガーデンテラスでスープを飲むことになりました。(私はコーンスープにしました。)これが最高の休息になり、疲れた身体に元気が湧いてきました。休憩も終わりそ

こから4時間の山行が続いて、11人全員が宝塚駅に到着。この後のビールが・・・たまりませんでした！これだから山行はやめられません。

六甲全山縦走

日 時：3月10日（日）

参加者：L 砂川 SL 須増 尾越 小山 関山 本多 松下 友田

行動記録：須磨浦公園駅 5:50～ロープウェイ山上駅 6:10～高倉団地 6:40～横尾山 7:15～

妙法寺 8:05 (8:10 発)～高取山 9:00～丸山WC 9:45 (9:50)～菊水山 11:00 (11:10 発)

～鍋蓋山 12:00～大竜寺 12:25～市ヶ原 12:40～摩耶山 14:20 (14:40)～三国池前

15:25 (15:35 発)～ガーデンテラス 16:25 (16:45 発)～一軒茶屋 17:30 (17:40 発)～大

平山 18:50 (19:00 発)～ゴール広場 20:22 (20:50 発)～阪急宝塚駅 21:15

★ 六甲全山縦走 感想

友田



雪山教室に続いて高御位山遊会の皆さんのお世話になり、六甲全山縦走に臨むことになった。

臨むにあたり、縦走の一月前にトレーニングがあり、それに参加するも、菊水山下山中その段差(上りもきついが下りもきつい)においてか、左膝を痛め、とりあえず、摩耶山を登るまでと思いついながら登り切ったのだが、その後、左膝が曲がらなくなり、掬星台から六甲山牧場まで左足を引きずるように歩き、そこからバス、ケーブルカーと乗り継ぎ帰宅する。このトレーニングで気づいた問題点を解決すべく、まず、小さすぎたザックを28Lに買い替え、同じく足の両親指が紫色に変色するくらい、小さかったシューズも買い替え、膝の負担を軽くしようと、トレッキングポールも購入し当日に備えた。

雪山登山教室の時も思ったが、山登りにはつくづくお金がかかるものだ。今回の3点装備はセールで買ったとしても3万円でした。安かろう悪かろうでは命にかかわるので、ここは奮発しました！

さて縦走前夜、高砂駅からの始発電車では遅いとの事で、別府駅に住む伯父の家にやっかいになり、3時半に起床し、(と、言っても枕が変わったせいか1時間も寝れなかった)1時間強かけて東二見駅まで向かって歩いて行く。思ったよりも時間がかかり、始発電車ぎりぎり間に合った。その後は予定通り須磨浦公園駅で受付をすませ、順調に山行を始めた。頭の中は無事に菊水山を越える事、一点で慎重に足を運ぶ。特に下りにおいては、後で知ったのだが、早歩きやアスファルトも膝に負担がかかるらしい。その事も踏まえ、次回の参考にしたい。それはさておき、順調に進んでいた山行も、高取山ぐらいから空气中に漂う花粉など微粒子の影響で、目と鼻の調子が悪くなる。さっそく用意していたマスクで鼻をカバーするも目の方は何も用意していないので、目をシバシバさせながら歩くことになった。これも次回の対策に必要だ。そして問題の菊水山。登山口に掲げられている看板に、「苦しみに堪えるのもあなたの人生ですぞ！頑張れ！」と、という言葉に胸に頑張り、なんとか登りきるも、一ヶ月前のトレで負傷した、左膝に痛みが走り下りはかなり厳しくなるだろうと予想し、残り2時間で大竜寺までは行けないだろうと判断し、リタイヤする。そしてゆっくりと鈴蘭台駅まで向かい帰宅する。

今回は残念な結果になったが、次回の全縦

に向け、様々な課題もでき、目標も出来て、今後のトレーニングにも励みがあったというものです。このような機会を下さった高御

位山遊会の皆様には感謝！次回は必ずリベンジしたいです。

六甲全山縦走 西コース

日 時：3月10日（日）

参加者：L大瀬 瀧原 平井 舛賀

行動記録：須磨浦公園 7:05～高倉団地 7:55～妙法寺 9:25～鶴越駅 11:15～菊水山 12:30～鍋蓋山 13:43～大竜寺 14:15

★ 西六甲縦走コースに参加して

初めに、今回の六甲西縦走で御指導頂いた、スタッフの皆様には御礼申し上げます。兵庫県に住み32年、山歩きを始め35年、六甲全縦走の完走証を頂き、リュック背にバッジを付ける事が山人生の一つの目標でもありました。今回六甲西半縦走ではありますが、完走できたことに感謝し、応援頂きありがとうございました。

今回の縦走に際して3月2日の事前トレーニングに参加しましたが、急な前々日の徹夜仕事が災いし、せき、鼻水の嵐、ひよどり越えでgiveup！無念のリタイヤでした。

（実は原因は風邪だけでなく、体脂肪32%のせいかな？）

追伸：事前トレーニングでは、全員揃って須磨浦公園駅を乗り越し、須磨から1駅戻る体験をさせて頂きました。話の花が咲き、時間も忘れちゃってました。

本番は3月10日（日）まだ自宅が暗いうちに出発、山電姫路を6時発、7時須磨浦公園駅着。駅には各登山会ののぼりが目白押し、



平井

リーダーの大瀬さんと合流し、続き瀧原さん、舛賀さん、知らないおばさま（一般参加？：くろねこヤマトメール便を配る人のイメージ）の強靱な5名でスタートしました。

早朝に公園駅から旗振山までの標高差246m地獄の階段上りが、メタボな体を苦しめました。旗振山で白旗だー！でもグループなので頑張ろう。リーダーに助けられ持ちこたえました。

須磨アルプスあたりからお天道様もなぜか怒りモード、ヒョウや雨、突風の嵐、まさにヘタレ平井の人生のような、波乱万丈なアルプス越えでした。途中カップをきて、妙法寺、高取山と進み、長田区丸山の町並みへ、この街がまたもやメタボおじさんを苦しめました。心臓破りの傾斜30度、距離500mの上り坂（データは信用しないで）、大阪港区天保山よりも大きな山と思えてならない。実に憎たらしい道でした。その後菊水山、鍋蓋山、再度山をグループの足引っ張り役となり、虫の息で通過、初めて見る大竜寺門を見つけたときは労山関係者の女性がマリアさまに見えました。命の水、ご褒美のジュースがなんと美味しかったことでしょう。（到着時間14時30分 歩行時間7時間、走行距離19.9km。

通過山頂 **7山** **鉢伏山** **旗振山** **横尾山** **高取山** **菊水山** **鍋蓋山** **再度山**
最大標高差486.5m、天気：嫁さんなみ

の低気圧)

大竜寺で念願の完走証を頂いてからが長かった。約2時間かかり市ヶ原を経由し、新神戸駅におり、三宮で解散の1日でした。でも舩賀さんのタフさ、多趣味、大瀬リーダーの常に落ち着いた指導、瀧原さんの笑顔、くろねこおぼさんのパワフル度に圧倒された、忘れられないへタレメタボおじさんの1日

した。感想文を書くのが、あまりにも遅くなったのでパワー回復、来年は恐れ多くも全縦走にチャレンジしようかな!!なんて無茶なことを考えています。来年は高御位山遊会から1名でも多くの参加を願い、皆で達成のジュースを飲みましょう。(本当は生ちゅうがほしかったが、..)

六甲全山縦走 東コース

日 時：3月10日(日)

参加者：三木(悦)

行動記録：新神戸駅 7:35～市ヶ原 8:05-8:10～摩耶山 9:30-9:35～記念碑台東チェック P10:40
～ガーデンテラス 11:05-11:25～最高峰チェック P12:00-12:05～大平山
13:10-13:15(衣服調整)～塩尾寺下ゴール 14:16

★ 風雨の中歩いた全縦東コース

全縦東コースのエントリーは私だけでした。上田さんから東コースの参加者は三木さん1人です。しっかり準備して行って下さい。と、連絡を頂きました。1人参加の許可と計画書等では上田さんにお世話になりありがとうございました。

全縦しおりに目を通し、2月に参加した全縦トレを思い出しながら、地図を見てコースをしっかりと確認し、タイムは労山の参考タイム(7時間半)を目標に歩くことにしました。もう一つの目標は東コースの山の景色を楽しみながら下り、歩くことでした。長い距離を1人で歩くにはペース配分が難しいので、まずは先頭パーティーの後ろにつき、調子を乱さない様歩く事にしました。

新神戸駅～市ヶ原～摩耶山は気持ち良く順調に登り、次の難関、私の苦手な舗装路歩きもリズム良くどんどん歩きました。ガーデンテラスではしっかり休憩を取り昼食。空模様が怪しくなったので早めに雨具を準備し、またどんどん歩きました。(自分でも不思議なくらい調子よく歩けた)最高峰チェック P では一番乗りのグループ??12:00 ジャスト

三木

の受付でした。その後の天気は予報通り大荒れ、午前中いつもより暑く汗でびしょりでしたが、午後から雨が強まり風が吹き東六甲の山は真冬に逆戻りの寒さです。衣服調整が大変でした。

雨がみぞれに変わり頬を強く打つ、木々に溜まった雨が風が吹くたびドサッと降ってくる。

寒い!冷たい!早く宝塚へ!の気持ちが目標タイムより早いゴールとなりました。風雨の中、トラブルなく最後まで歩き通せた事は本当に良かったと思います。

ゴールでは労山・雪山教室でお世話になった北摂・山の会の会長に声をかけられ、握手して一緒に完走を喜んでもらいました。他のスタッフの方々にも声をかけられ、美味しいぜんざいを頂き、身も心も温まりました。次は「仲間と歩き完走を分かち合いたい」そう思いながら宝塚駅へと最後の長い坂を下りました。



一ヶ月後の今、この文を書きながら2月の全縦トレと3月の本番・東コースを鮮明に思い出しました。トレでは足が痛くて大変でしたがLがいて仲間がいたので歩き通せた。大

変な思いをしても、そうでなくても、何故か「また歩きたくなる」「歩き通したい」と思うのが・・・六甲縦走の不思議なところだと思います。

三室山

日 時 : 3月17日(日)

参加者 : La 山本(正) SLa 渡邊(健) 田羅間(易) 田羅間(勤) 藤田 待場 三木(勉)
山本(敏) 苦瓜

Lb 尾越 SLb 大瀬 井上 大石 河合 北村 佐々木 澤田(卓) 澤田(律) 瀧原 関山

行動記録 : JR 宝殿駅 7:45~野外活動センター跡駐車場 9:40(9:50)~貯水槽登山口 10:20~休憩(アイゼン装着) 11:20~三室山山頂(昼食) 12:25(13:00)~登山口 14:25~三室滝 15:00~帰途 15:15

★ 三室山(春の兆しの残雪の山へ)

佐々木

今年は花粉症がひどく、涙は垂れるし涙は出るし・・・それでも何故、杉の木だらけの山に行くのやら。天候は良好。宝殿駅からバスで山崎、一宮、波賀、真新しいトンネルを抜けて千種を經由し三室山登山口に到着。以前来た時には県の野外活動センターの施設があったが、今は跡形も無く更地となっている。そして雪もない。ネットで得た情報では3月中旬の三室山はもっと雪があるものと思っていたが、日陰に少々残っている程度でガッカリ。

ストレッチの後出発。林道をたどるがハイペースで進むので、付いていけるか少々不安なスタートとなる。一旦杉林の中に道をとるが再度林道に出て、林道終点より杉の中の登山道に。

気が付くと、花粉症の症状が止まっている。原因は判らぬが、なにはともあれありがたい。登るにつれ、残雪が増えてくる。ルートは、残雪上の踏み跡と、雪が解けて顔を出した夏道が入り交じり明確ではなく、赤いテープを探しながら進む。雪は腐っており、キックステップで大粒のザラメ雪が飛ぶ。途中でアイ

ゼンを着用するが、グズグズのザラメ雪でアイゼンが効いた感触がない。バタバタと足掻きながら、頂上まで10分の標識を通過。尾根筋に出ると、右側(東)斜面に雪庇が見られた。と言うことは風当たりの強い尾根だと言うことなのでしょう。

雪の尾根を青空に向かって登って行く。最高の気分を味わいつつ頂に。なだらかな頂上は、”・・・風は和みて陽は暖かし・・・”、360度の展望を楽しみ、遥か氷ノ山を眺めながらの昼食でした。皆で写真を撮



り下山の途に着く。広葉樹の枝に葉芽がふくらみ、春は目の前にという暖かな日に雪の中を歩く。近くでこのような山が味わえるとは。

無事下山し、三室の滝を見て、風呂に入って、ビールを飲み、御機嫌で帰途につく。高砂に近づくにつれ、忘れていた花粉症の症

状が出始める。何故??
何よりも天候に恵まれて、残雪を楽しんだ山行でした。

二上山

日 時：3月24日（日）

参加者：La 荘所 SLa 長谷川(孝) 内海 香川 多木 中村 村上(敬)

Lb 須増 SLb 中嶋 渡邊(俊)井上 砂川(美)瀬尾 武田 苦瓜

行動記録：二上山駅 9:20(9:35 発)～専称寺 9:45～登山口 10:00～二上神社口分岐 10:30

(10:45 発)～大津皇子墓 11:25～雄岳 11:27～馬の背 12:00～雌岳 12:05

(12:55 発)～史跡岩屋 13:10～岩屋峠分岐 13:15～祐泉寺 13:30～當麻寺 P 14:05

★ 二上山山行

今回は長期休養明けの参加である。復活に向けて12月以降、土曜トレには参加してきたが、上りでは遅れがちでみんなのペースについて行けない状態であった。それだけに山行への参加申し込みの決心がつかなかったが、思い切って参加した。

車利用の山行では往路の渋滞が一番気になるが、当日は渋滞することなく快調に走れ、一気に二上山駅近くの道の駅に到着した。トイレ休憩の後、二上山駅まで走り、そこでストレッチをし、スタートした。途中、専称寺に立ち寄ったが、丁度、枝垂れ桜が満開でワァー綺麗と歓声が上がった。

専称寺は枝垂れ桜が咲く時期にのみ一般に公開されているそうでラッキーでした。ここから登山口まで約6～7分歩く。A、B班に別れスタート。



登山道は広く、ゆるやかな傾斜で歩きやすい道であった。それでも途中でバテないか心配だったので、リーダーにゆっくり歩いて頂く

渡邊

ようお願いし、直ぐあとを歩かせてもらう。お蔭で心配していた息切れもなく歩くことができた。ところどころに急な上りがあったが、そこは階段状になっていて段差も低く歩きやすかった。二上山は2000年前、火山の大噴火により出来た双耳峰と云うことである。最初の目標である雄岳の手前で大津皇子の墓を見学した後、雄岳に到着した。頂上は周りに木があって見通しは悪かった。そこで地元の親切なハイカーが、この先に展望台があるよと教えてくれ、案内してくれるということから展望台へ立ち寄ることにした。そこは展望もよく遠くまで見通すことが出来た。その後、雌岳に向かう。途中の馬の背に下りたところに「この先にダイヤモンドトレイルの起点」がある旨の標識があったが、そのまま雌岳を目指した。雌岳の頂上も広くて平坦な頂上で中央部に日時計が設置されていた。ここで昼食。さっきの雄岳と云い、雌岳も平坦で広い山頂のため、高台の公園の感じで山登りをした感じがしなかった。

後は下るだけとっていると下山途中で岩を削って創られた石窟があると聞きそこにも立ち寄った後、祐泉寺経由で當麻寺に向けて下った。大和の古刹のひとつである當麻寺には国宝や重要文化財が保存されているが、今回は拝観せず、境内の散策のみでした。

また、予定していた門前町散策も、時間の関係で止め、お目当ての(美味しいと評判のお店)「よもぎ餅」屋さんへ直行した。買い物を終えると後ろの方から「柿の葉寿司」も買いたい〜との声が聞こえ、お買い物ツアーしながら、柿の葉寿司店へ。散策や買い物をしている内に、汗が引いたこともあって、入浴意欲が減退したのか、このまま早く帰りたい

が多数を占めたため、リーダーは入浴中止を決定、帰路についた。復路も道路は空いていて快調に走れ、予定より約2時間早く帰ることが出来た。心配していた雨にもあわず、久しぶりの山行を楽しめました。また、同行の皆さんには休養明けの私に合わせ「ゆっくりリズム」にお付き合い頂き有難うございました。

賤ヶ岳

日 時 : 3月30日(土)

参加者 : La 尾内 SL 大谷 青山 垣内 松尾 阿江 時井 足立 小山 坂田
狩集 武田 井上 村上
Lb 西村 SLb 澤田(律) 苦瓜 村上 有本 田中(美) 上川 田中(由)
池尻 三木(悦) 佐藤(玲) 瀬尾

行動記録 : JR 姫路駅 6 : 54 → 各乗車駅 → 余呉駅 10 : 00 (10 : 15 発) ~ 江土登山口 10 : 25 ストレッチ (10 : 30 発) ~ 大岩山 11 : 02 (11 : 10 発) ~ 賤ヶ岳 11 : 55 昼食 (12 : 30 発) ~ 大音登山口 13 : 10 ストレッチ (13 : 15 発) ~ 湖国バス大音バス停 13 : 20 (13 : 33 発) → 木ノ本駅 13 : 45 ~ 解散

★ “青春18切符を利用し、羽柴秀吉と柴田勝家が争った古戦場山に、女性だけで登る”

村上

昨年11月に入会以来初参加の山行故、とても楽しみに心待ちしていました。ところが私事ながら、二月の初旬に降って湧いたごとく住み慣れた住居から神戸のマンションに転居ということに相成り、三月中旬に引越し、あれよ、あれよの中での賤ヶ岳山行となりました。

前置きが長くなりましたが、A班、B班二つの班に分かれてのパーティで、両リーダーの素晴らしいリードのもと、笑顔と笑い声が響きあう賤ヶ岳ハイキングのスタートです。

『江(ごう) ~ 姫たちの戦国 ~』ゆかりの地を戦国ロマンに想いを馳せながら、私たちは JR 西日本北陸本線余呉駅からのコースを歩きましたが、南側の山本山から延びる尾根や、その他各方面から山頂にいたるハイキングコースが整備されているようです。

伝説や歴史秘話に彩られた山はそれに関する説明板や史跡、石碑等が至る所に設置され、ややもするとその山の真の素晴らしさを見落としそうになるので、それを頭の片隅に置きながら、その自然のなかで私なりに山と対峙し、日頃の生活で鈍くなっている五感を呼び覚ましました。

山頂からの展望は圧巻でした。『よごのうみ』とも呼ばれ最古の羽衣伝説として知られる余呉湖は春の日差しを浴び神秘に満ちていました。そしてその後方に白く輝く白銀の山が…、ひょっとして白山？まさかあれは湖北の名山、高山植物が豊富な横山岳でしょう。しかしあの山は滑る滑るツルツル岳でしたネ…。時計回りに目を転じると、滋賀県第2の高峰白銀の金糞岳。そして少し雪を残した最高峰伊吹山。浅井長政の城があった小谷山

も見え、琵琶湖の東にチョココンと頭をだした山本山や竹生島もはっきり見えます。やはり琵琶湖は超ワイド！ 琵琶湖の西に雪を冠した山は比良山系の山々。素晴らしい360度の展望です。この頂上に展望案内版がほしいな…。

今日はリーダーはじめ各メンバーの日頃の行いが功を奏し、黄砂も春霞も出番は無しでした。

今年は冬の厳しい寒さから暖かい気温に移行し、桜の開花が例年より早く阪神間はほぼ満開だったので、頂上の桜を少々期待していましたが、やはり湖北の桜はしばし早かりし…というところでしたが、登山道の脇と頂上で背丈の短い“猩猩袴”が可憐なピンクの花で迎えてくれました。下山コースは“シャ

ガ”の群生地です。右に左にどこまでも続き、開花した時の情景を想像しながら、楽しく「大音」のバス停まで下ることができました。

木ノ本駅からは乗り換えなしの新快速で、同席の方々と会話が弾み、ルンルン気分帰宅しました。

私の山遊会デビュー、すべてについてハッピーでした。感謝です。



金勝アルプス

日 時 : 3月31日(日)

参加者 : La 砂川(延) SL 和田 大石 大谷 河合 切貫 瀧原 苦瓜 西口 平井
待場 峯山 村上(敬) 松下

行動記録 : JR 加古川駅 7:30—滝野庁舎前 8:10—桐生 P 10:10 (10:30 発) ~ 出合 11:25 (11:30 発) ~ 狛坂磨崖仏 11:48 (11:50 発) ~ 白石峰 12:25 (昼食 12:55 発) ~ 龍王山 13:30 ~ 馬頭観音 13:45 (13:50 発) ~ 全勝寺 14:15 ~ 道の駅 14:55 (15:25 発) —しがらき里 15:50 (16:55 発) —滝野 19:05—JR 宝殿駅前 19:45

★ 春の金勝寺と3大磨崖仏めぐり

河合



今年の桜は開花が早く、車窓から観る万博公園の桜は満開です。今日は降水確率が低く、

幸い雨には遭いませんでした。上桐生の登山口でストレッチを終え、男3人女11人は賑やかに10時半出発。林道を進むとオランダ堰堤に出る。オランダ人技師の胸像があり、明治に完成したダムは今も現役です。山道と舗装道の分岐でテープのある雑木林を進んだが、荒れ果てており舗装道に戻る。しかし残念なことに“逆さ観音”は山道にあり見られなかった。

金勝(こんぜ)アルプスは花崗岩の奇岩、巨岩群を歩く北峰縦走線と、私達が歩く磨崖仏巡りの狛坂線がある。立派なウラジロの群

生が道の両側を覆い、大きな石がごろごろと階段状にある狭い山道、楽に歩けるとは言い難いこの山奥を、白洲正子が訪れたのは何歳だったのかと考える。深閑とした谷筋にある狛坂磨崖仏は想像していたより立派で、三尊仏が彫られた周りを小さな九体の仏像がとりまく。平安時代からここに存在しているとか、一帯には、狛坂磨寺の石垣の跡が広範囲に見られ、かなり大きな寺だと思われる。

登山道は整備され、道標も多くコールポイントが表示されている。白石峰でゆっくり昼食にする。ここは山道が交差し多くの登山者が行きかう。奇岩の耳岩をピストンすることになったが、途中で手触りの良さそうな耳そっくりな巨岩を目の前に見ることができ、引き返す。

森林の稜線を進み、茶沸観音を拝み、八大竜王を過ぎると金勝アルプスの竜王山(604m)は近かった。頂上で石標の四等三角点を触る。曇ってはいたが琵琶湖、比良山脈、三

上山、競馬のトレーニングセンターが見られた。さらに熊笹の山道を進む。馬頭観音が祀られているお堂は馬形の絵馬がいっぱい納めてある。ここからは自動車道を歩き金勝寺(こんしょうじ)に2時過ぎ到着。寺の拝観はせず、この地で尽くした良弁僧の手植らしき杉を見て、林道の下山道を歩き続ける。苔むす長いナンダサカ狛坂石段を上がると、登山口の道の駅“こんぜの里りっとう”に3時頃に到着する。帰路、信楽で一時間の自由行動を楽しむ。何十年振りだろう。アニメ顔のタヌキが溢れているが、昔のタヌキの立姿が可愛く懐かしい。

近江の人里離れた山奥に、仏教が栄えた史跡をたどり、いつもと違う山行を楽しむ。時季がらお花を愛でることは出来なかった。「散ったお花のたましいは、み仏さまの花ぞのに、ひとつ残らずうまれるの。一金子みすゞー」かくれ里の仏さまは花の香に囲まれて・・・



投稿欄

短歌

垣内

- 1, 石巻市水沼地区は今朝3度陽にあてており持ちゆくシュラフ
- 2, 北上へ群れてきたれる白鳥よ昨年の大地震おぼえているか
- 3, ガレキ撤去されてまわりは更地なり大川小学校は風の中
- 4, 「ボランティアセンター」移転先はここ空家の軒の板の標識