



日時：平成 25 年 8 月 19 日

場所：唐澤鉱泉集中



### 1 コース：天狗岳西尾根から天狗岳一周

日 時：8月17日（土）～19日（月）

参加者：L:砂川(延) SL:佐藤(玲) 阿江 石田 高嶋 田口(善) 田口(末) 武田 長谷川(孝)  
平井 藤原

行動記録：

- 17日 高砂駅北ロータリー7:15—宝殿駅北ロータリー7:30—滝野庁舎前8:25—  
中国 IC 社8:33—中央 IC. 諏訪14:53—麦草峠15:53(16:05 発)—唐沢鉱泉17:00
- 18日 唐沢鉱泉5:15～天狗西尾根出合6:15(6:30 発)～第1展望台7:50～第2展望台8:30  
(8:50 発)～西天狗岳9:55(10:10 発)～東天狗岳10:40(11:00 発)～中山峠12:30  
～黒百合ヒュッテ12:35(13:25 発)～パノラマコース渋唐十字路15:12(15:20 発)  
～唐沢 鉱泉15:40

### ★ 天狗岳西尾根から天狗岳一周

田口(善)

唐沢鉱泉をベースに2泊3日、半年振りに見る八ヶ岳、2月にスノーシューで入笠に登り雪景色の八ヶ岳連邦の180°パノラマを見て以来、今は深い緑におおわれた雄姿に又、心ドキドキです。

一日目、京滋バイパスが思いの外混んでいて、唐沢に着いた時にはもう最初の予定の周辺

散策は時間なく、ゆっくり温泉につかりおいしい料理を頂く温泉旅コースに変更されました。

二日目、5時出発、宿で朝昼兼用弁当を作っただき、いざ行かん天狗岳、まだ日の明けぬ中、高い木々にかこまれた深い緑のなかを進む。第1展望台に出ると視界も開け赤岳の姿が見える。

昨夜宿のお風呂場で一緒になった人達が、この山は岩場ばかりで、足元が悪くて大変だよと



散々脅かされていただけに、なるほどと、納得しながらストックをなおして西から東へと登る。

ここで別ルートの2～5コースの方々と出会う。なんだか”うれしはずかし”な感覚、その後黒百合ヒュッテ手前で6コースの方々とも出会い全員集合！

黒百合ヒュッテで昼食&コーヒータイム、石田氏の入れてくださる本格コーヒーを楽しむ(ご馳走様でした)。ここでトリカブトの花を始めて見ました、名前だけは知っていましたが何ともきれいな花でした。下山は岩の上を天狗のごとく渡り歩く(この時は、本当に良いお天気で良かった。雨で濡れた岩だったらこんなに身軽に歩くことも出来なかつたろう)最後は緩やかな山道を堪能して夏山山行を終えることが出来本当に楽しい夏山でした。皆さんありがとうございました。

余談ながら夜中に満天の星を見ようと3時起きをしたのに、まばらな星影で(1つ1つは確かに大きかったのですが)降るような星空を期待していた私はがっかりで、次はいつそんな機会があるかな～?又次の山行が楽しみ!

## 2コース：東天狗岳～西天狗岳

日 時：8月17日(土)～19日(月)

参加者：L:山本(正) SL:大石 赤松 金島 清水 砂川(美) 時井

### ★ 登って見たかった八ヶ岳

今年2月にスノーシューで入笠山に行き、目前に広がる八ヶ岳を見て何時かは登ってみたいなあ～と思っていました。京滋バイパスがお盆の帰省の為かよく混み合い、やっと着いた多賀パーキングエリアでのトイレ休憩にほっと一息してバスが発車!まもなくして「アツ帽子トイレに忘れた」と気づき高嶋さんにお世話になり走って取りに行った事から始まった夏山でした。

白駒池駐車場に着いたのも4時頃で予定時刻より遅くなり急いでトイレ・準備体操を済ませて遅くなるので白駒池に廻らず直進コースで高見石小屋に行き5時に着きました。荷物を置いて夕食まで少し時間があつたので皆んなで小屋の横にある巨大な岩山を登ると頂上からは白駒池や遥か彼方に夕日が沈むのが見え素晴らしい眺めに高見石小屋の名前の由来が納得出来ました。夕食後は宿泊客も少なく楽しい会話に話を弾ませ次の日の為に9時就寝。

### 時井

行 動 記 録		
ポイント	着	発
8月17日		
白駒駐車場	16:00	16:10
丸山分岐	16:50	16:55
高見石小屋	17:00	
8月18日		
高見石小屋		5:00
中山展望台	6:35	6:40
にゅう分岐見晴台	7:10	7:20
中山峠	7:30	
黒百合ヒュッテ	7:35	8:00
東天狗岳	9:45	10:05
西天狗岳	10:30	10:45
第二展望台	11:35	11:45
第一展望台	12:20	12:30
枯れ尾ノ峰分岐	13:30	13:40
唐沢鉱泉	14:50	



翌朝 4 時起床準備して 5 時出発まだ明けやらぬ山道を中山岳に向かって歩き黒百合ヒュッテに着いた時は 7 時 30 分を廻っていました。そこで朝食とコーヒータイム、一休みして出発！いよいよ目指す天狗岳へと中山峠の山間から見えるその山に「ワーあんな高いとこ登るの！登れるやろうか？」と不安と心配の念にかられましたがもう前に進むしかありません。リーダーの山本さんに教えてもらいながら一歩一歩登り頂上に着いた時は大変嬉しく 360 度広がる大パノラマにしばし見とれていると、他コースの人達も登って来られ感動的な出会いにお互い健闘を喜びあいました。

次は西天狗へ前方から昨日別れた 1 コースの人達の姿、山の中腹で声を掛け励まし合って次の唐沢鉱泉での出会いを楽しみに分かれしました。西天狗からは下り坂ばかりと聞いていたので喜んでいましたが、その下り坂の大変だった事！！巨大石の坂ばかりで着いた展望台から後ろを振り返り見ると一帯どの様にしてあの高い所から降りて来たのか分かりませんでした。やっと全員が集まる唐沢鉱泉に到着したのは 15 時前、皆でコーヒーで乾杯し無事を喜び合いました。

各コースの人達も次々に下山、楽しい夕食は賑やかな山の話に花が咲き、どの顔も達成感と満足感に満ち溢れていました。例年の夏山山行、今年も全員無事に登山出来た事を共に喜び合いお世話下さった計画委員の方々にお礼申し上げます。そして特に 1～2 コースの人達には「帽子」でご迷惑をお掛けして申し訳ありませんでした。そして有難うございました。

### 3 コース:赤岳鉱泉～本沢温泉～唐沢鉱泉

日 時：8月15日（木）～8月19日（月）

参加者：L:渡邊(俊) SL:荘所 澤田(卓) 田羅間(勤)

行動記録：

- 15日 JR 宝殿駅 22:20—美濃戸口 5:55(6:30 発)～美濃戸山荘前 7:30(7:45 発)～堰 9:20(10:15 発)～赤岳鉱泉 12:30 (泊)
- 16日 赤岳鉱泉 6:40～赤岩の頭 9:10(9:20 発)～硫黄岳 9:55(11:00 発)～夏沢峠 12:10 (12:20 発)～本沢温泉 13:00 (泊)
- 17日 本沢温泉 6:35～東天狗 10:00(10:15 発)～西天狗 10:30 (10:45 発)～東天狗 11:00 (11:45 発)～中山峠 13:00(13:10 発)～黒百合ヒュッテ 13:15(13:30 発)～唐沢鉱泉 分岐 14:10(14:25 発)～唐沢鉱泉 15:45 (泊)
- 18日 唐沢鉱泉 9:00—大津SA (昼食) —JR宝殿駅 18:40 着

### ★ 赤岳鉱泉～本沢温泉～唐沢鉱泉

田羅間(勤)

#### 8月16日（金） 美濃戸口～赤岳鉱泉

8月15日の夜行バスに揺られて憧れの夏山山行八ヶ岳美濃戸口に到着をしたのは、16日早朝の6時頃、3班と4班がバスを降りた。全員でストレッチを行い、私の3班は、赤岳鉱泉に向けて歩き始めました。途中の山道は、針葉樹林でその根本は緑色の苔むした台地で、左右

の小川のせせらぎの音を聞きながら進むと、小川の石は赤岳の関係で、赤褐色に染まっていて、そこを水は流れていました。途中、川幅が広がった場所で昼食となり、そこで湯を沸かし、インスタントラーメンを食べました。大自然の中でのラーメンとコーヒーはとても美味しく食べました。



目指すは、赤岳鉱泉です。緩斜面とはいえ美濃戸から赤岳鉱泉の標高差は、500メートルあり次第に傾斜度も高くなり道にも岩が多くなってきました。やっと視界が広がる。赤岳鉱泉の手前にキャンプ場があり、水も無料で豊富にあり、水洗トイレも完備されていました。温泉につかり、その後全員4人で荘所さんの指導により20分間のストレッチで体を解し、待ちに待った夕食に。なんとこの山の中でステーキが食べられるとは、びっくりしました。

### 8月17日(土) 赤岳鉱泉～本沢温泉へ

赤岳鉱泉を5時起きで6時35分に出発し、赤岩の頭直下は沿道にはハイマツが迫り、木製の階段が終わると上り坂が続く。硫黄岳分岐手前には急な登り坂でやっとのことで平らな分岐点に到着、全体を見渡せばハイマツが生えるのみです。目指す頂上は巨岩郡が並ぶ中を暫く登ると硫黄岳の山頂(2,790m)です。その先に進むと爆裂火口が見える。ハイマツの間の眺めの良い場所を探して昼食とする。その間に赤岳方向からケルンの間を抜けて同場所に5班が到着。なんとこんなに広い山の中で、会えるとは不思議に思えた。又ケルンは、硫黄岳から横岳につながる登山道の尾根に転落防止の目的にケルンが積まれているということでした。

一休みの後、がれ場の登山道を、やまびこ荘に向けて下り始めた。小屋が近づくにつれて木陰に差し掛かり、しばらくして、やまびこ荘前に到着、10分休憩し、本沢温泉に向かう。

最初は、急な坂道でしたが40分ほどで本沢温泉についた。本沢温泉は名前の通り掛け流しの湯で、宿から10分程上に戻った谷間に日本一高い野天風呂があり、ここは乳白色の温泉でした。宿には別の黄色の源泉が、引かれていました。本沢温泉の入り口に無料の飲料水が豊富に流れていました。夕食は5班と一緒に食事、その後全員で楽しくコーヒーを飲みながらコーラスを歌いその日の体を癒しました。

### 8月18日(日) 本沢温泉～唐沢鉱泉へ

今日は東天狗分岐に向けて白砂新道を登る。本沢温泉の裏が登り口で、苔むした登山道を上に行くにしたがって足場も悪く、道幅も狭くなり登り、角度も急勾配で休みながら東天狗分岐に辿り着く。休憩後、目指すは東天狗と白い石灰岩を踏みしめながら東天狗岳に到着。そのあと西天狗岳(2,645m)をピストンしました。東天狗岳で昼食をとり、中山峠へと向かう。その間は、急降下で、ひと抱えもある岩石帯の間を抜けて中山峠に到着、そこから黒百合ヒュッテまでの登山道は、木道が敷き詰められていました。黒百合ヒュッテからは、長いくだり坂で幅の広い沢に赤い手摺の橋が、見えてきました。それを左に横切ると唐沢鉱泉に辿り着きホットした安堵感につつまれました。

この度の夏山山行は、その間非常に晴天に恵まれ4人の少グループではありましたが、何とんでも綿密に計画をつくってくださった渡邊リーダーの采配によるものです。又荘所さんの指導によるストレッチもあり、特に今回は足のツリもなく4人全員が、無事に唐沢鉱泉に辿り着くことができました。ありがとうございました。



#### 4コース：八ヶ岳ポニーユースホステル～観音平～網笠山～権現小屋～

#### キレット～赤岳～横岳～硫黄岳～東天狗岳～西天狗岳～唐沢鉱泉

日時：8月15日(木)～19日(月)

参加者：L:須増 SL:大瀬 尾越 大谷 瀬尾 佐々木 中村

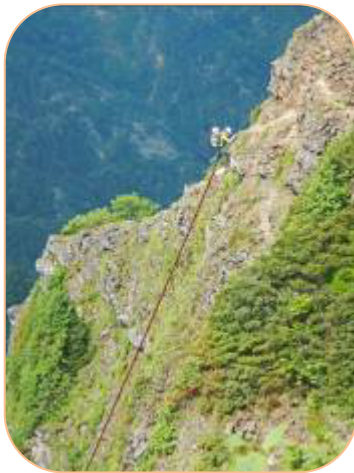
行動記録：

- 16日 観音平 6:20～雲海 7:10(7:20 発)～押出川 8:00(8:15 発)～編笠山 9:40(10:00 発)～青年小屋 10:30 (11:10 発)～ノロシバ 11:40(11:50 発)～西ギボシ 12:10(12:20 発)～権現小屋 12:45～権現岳～権現小屋 13:20 着
- 17日 権現小屋 5:30～ツルネ 6:30(6:40 発)～キレット小屋 7:05(7:40 発)～天狗尾根の頭 8:50(8:55 発)～赤岳 9:40(9:50 発)～頂上山荘 10:00(10:30 発)～赤岳天望荘 11:00(11:10 発)～三叉峰 12:10(12:20 発)～硫黄岳山荘 13:10 着
- 18日 硫黄岳山荘 6:30～硫黄岳 6:45(7:00 発)～夏沢峠 7:40(8:15 発)～箕冠山 8:50(8:55 発)～根石岳 9:20(9:27 発)～白砂新道分岐 9:35～東天狗 9:55(10:10 発)～西天狗 10:25(10:30 発)～第二天望台 11:00(11:10 発)～第一天望台 11:35(12:10 発)～枯尾ノ峰分岐 12:35(12:40 発)～唐沢温泉 13:20 着

#### ★ 初めての夏山集中山行

#### 中村

私たち以外にも、小淵沢にあるYHに前泊して八ヶ岳を目指す登山者があるらしく、YHのペアレントが『アルプスは敷居が高いから、まず八ヶ岳を選んで来た。』という登山者もあるし…、気をつけてね。」と激励をこめて、登山口まで送り出してくれました。



登山口から3時間半、登りついた編笠山からの展望に、いきなり目が貼り付いてしまった。これから目指す南八ヶ岳の峰々が、実に雄大にそそり立っているのが、視界一面に広がっていました。

縦走中お世話になった2軒の山小屋も印象強く残っています。1泊目の権現小屋は、特に物資が整った小屋でないけれど、豆炭の入ったコタツが四六時中温かくて居心地よかったし、アナウンサーのような声を持つお兄さんが、素敵な笑顔で見送ってくれたのもうれしかった。2泊目の硫黄岳山荘は、山小屋といえど化粧室・ウォシュレット付きのトイレ・シャワー室まで完備されていました。初心者が違和感や抵抗感なく、山小屋デビューするのにいいかなあと思いました。多くの方々に、山に親しんでもらいたいと思います。

山での食事は、実に質素…だけれども、大変ありがたい。カレーライス・おにぎり・コーヒー・パン etc 中でも、3日目天狗岳西尾根で食べたカップラーメンは絶妙。山で調達した水から沸かした熱湯を使い、ここまで歩いてきた南八ヶ岳連峰の道のを眺めながらすすめるラーメン。ただ々、充実感いっぱいであつた気分を味わうことができました。

今回、初めて夏山山行に参加し、楽しかったことは数々ありますが、最初から、おんぶに抱っこ姿勢だったこと、反省しなければいけません。本当にお世話になりました。ありがとうございます。メンバーの一員として、自立心を持ち山歩きができるようになりたいと思います。いまから成長できるよう精進です。

## 5 コース：美濃戸口～文三郎尾根～赤岳～横岳～硫黄岳～本沢温泉～

### 根石岳～天狗岳～唐澤鉱泉

日 時：8月15日(木)～19日(月)

参加者：La:和田 SLa:瀧原 青山 塩津 藤田 Lb:澤田 SLb:野村 垣内 兼澤 村上(敬)

Lc:上田 SLc:北村 井上 小山 関山 田羅間(易)

行動記録：

- 16日 美濃戸口 5:55(6:30 発)～行者小屋 10:30(11:20 発)～文三郎分岐 13:00(13:10 発)～赤岳 14:00 着 (泊)
- 17日 赤岳 6:30 発～横岳 (奥の院) 8:25(8:35 発)～硫黄岳 11:00(11:20 発)～夏沢峠 12:05(12:25 発)～本沢温泉 13:05 着 (泊)
- 18日 本沢温泉 6:30 発～夏沢峠 7:40(8:35 発)～根石岳 9:35(9:40 発)～東天狗 10:20(10:45 発)～西天狗岳 11:15(11:35 発)～西尾根展望 12:25(12:30 発)～唐沢鉱泉 14:50 着

### ★ 8月16日 (1日目) 青息吐息の文三郎尾根からあこがれの赤岳へ 藤田

初めての八ヶ岳登山のため少し興奮していたのか、それともバス移動のためか寝つきがよくなかった。明け方ウトウトしていると車内が少しざわめいてきたのでカーテンを少し開けて外を見ると薄暗くかすんでいるが周りが別荘地であることが分かった。程なく少し開けた駐車場に入り停車した。ここが美濃戸口かと思う。テレビや写真等で幾度となく見たところであるが、早朝で、しかも雨上がりのためか描いていた印象とは違う場所に思えた。他に人が無い。身支度を調べ美濃戸を目指し出発する。林道を柳川に沿って進む。1時間程で美濃戸を通過した。空を見上げると白っぽく見えるが天気は足早に回復しているようだ。行者小屋を目指して案内標識に従い右手の南沢に入って行く。

美濃戸と行者小屋との標高差は約600m有る。林床が苔むして登山道は歩きやすいが勾配を感じながら黙々と登っていく。小屋がずいぶん遠く感じられた。突然林を抜けて白河原にでた。小屋はまだ見えないが正面上の方に横岳の岸壁が見え、右手には阿弥陀岳の頂上が望めた。進むうちに赤岳が眼前に迫って見えて来たとき行者小屋に着いた。ようやく辿り着いたとゆう感じ。小屋は周りの景色によく溶け込んだ佇まいである。前のテラスは既に大勢の人であふれていた。我々もここで大休止をとる。入れて頂いたコーヒーが大変美味しかった。ゆっくりと景色を見まわした。これから登る文三郎尾



根、その先の中岳のコルが見える。分岐標識が見えて傍らに数人立っているのがよくわかる。標高差400m近いのにすごく近くに見える。とんでもなく険しい登攀が待っているきがする。疲れもとれて出発。右手の林に分け入る。徐々に勾配がきつくなってゆき、やがて林が途切れハイマツに代わる処で道は階段になった。すごい勾配である。立って歩けない。這うように

ただ下を向き喘ぎながら上っていった。ようやくにして行者小屋から見えた分岐標識まで上って来られた。一息ついて周りをみると正面には権現岳からの険しいキレット尾根が見え、右手に中岳とその先に阿弥陀岳が望める。そして背後には赤岳の竜頭峰がそびえている。眼下には行者小屋がずいぶんと真下にみえる。天気も良くてずいぶんと見晴らしが良い。疲れが引いてゆく思いがする。周りを見るとコマクサが目に入った。他にもいろいろ咲いているが花の名前を知らないのが嘆かわしい。

頂上への取り付きは岩山である。ほぼ垂直に感じられるが鎖が上手く着けられており上り易い。そこかしこに高根の花が咲いているのでこれらを踏んで傷つけぬよう上っていった。30分程で頂上についた。頂部は狭い。360度見渡すことができた。富士山を基点に右回りでみる。南アルプス、御嶽山、乗鞍、北アルプス、美ヶ原、硫黄岳、天狗岳、浅間山、蓼科山等知っている山は全て見えた。今まで何度も下から見上げてきた赤岳を今こうして足下にするのはたまらない達成感である。ありがとう 同行の皆様へ感謝します。そして明日も頑張るゾー。

## ★ 8月17日（2日目）赤岳～横岳～硫黄岳～本沢温泉へ

### 塩津

朝、目覚めると部屋から富士山が・・・あわてて外へ飛び出しご来光と富士山を拝む！今日も良い天気だ！感謝！感謝！赤岳の本当に真上に建つ頂上小屋からひたすら下り展望荘を経て石のお地藏様のおわす地藏の頭へ。前方には、幾つかのピークから出来ている横岳が、後方振り返れば凜々しい赤岳とたおやかな富士山が、素晴らしいながめだ。（これがあるから山登りはやめられない）梯子あり、鎖場ありの変化に富んだコースを右に巻き左に巻きして何峰も越えやっとな横岳の奥の院に・・・横岳からは「かにのたて這い」「かにの横這い」を経験して硫黄岳山荘にたどり着く。ここでお待ちかねの昼食兼コーヒータイム（今回は度々コーヒータイムが設けられており楽しみだった）ここでトイレを借りたが、快適な暖房付き水洗トイレにびっくりした。火山の爆裂火口に広がる女性的なまろやかな硫黄岳への道すがら、コマクサ等の可愛い高山植物や珍しい色の蝶々が、心をなごませてくれた。濃霧時の指標になるケルンが沢山立つ広々とした頂上で3コースの方々と再会。1日しか経ってないのにととても懐かしい！

皆で記念写真を撮って一緒に本沢温泉へ下る。小休憩後大勢で入れば怖くないとばかりに標高2150mの日本最高所の野天風呂に話の種にと入る。お湯はぬるくて濁っていたが、川べりの野天風呂は中々風流なものだった。夜は談話室でティータイム。神大留学生のアルノ（フランス人）さんの飛び入りもあり、とても楽しい思い出に残る、また仲間の絆を感じた山行でした。

## ★ 8月18日（3日目） 他コースメンバーとも再会した最終日

### 田羅間(易)

8月18日いよいよ最終日6：30本沢温泉を出発、昨日下った道を登り夏沢峠へ。そこに旅行社の団体20～25人位が休んでいた。私たち5コースも休んでいると4コース7人が到着。久しぶりの顔合わせに歓声。

根石岳に向かって出発、少しして下ってばかりでおかしいと言う声。団体にまどわされて右と左の道を勘違いし先で一本になると思いつつ進んでいたが、そうならず引き返すことにする。再び夏沢峠に戻り、余分に40分程の足慣らしをしたのである。

根石岳の登りは左右にコマクサの群生、その可愛さに皆感嘆の声。クサリがあったり、ゴロゴロの岩やジャリ道登りのしんどさも忘れて癒される。

東天狗岳へ。そこには3コース渡邊さんが1人。他の3人はリュックを置いて西天狗岳へ登りに行ったと。私達も湯を沸かし、コーヒータム、各々に軽食を取る。すると1コースの人達も合流、狭い山頂が山遊会の面々で一杯に。はて、ここは高御位か?という感じ。

西天狗岳山頂へ。あとは下るだけと言われ、ホッとすることもなんのその、その下りは大石ゴロゴロ、その間を下って行かねばならない。下るということはすなわち登るということでまたまた登り、振り返ると今下った西天狗のものすごい岩道、よくもまあ下ったものだと感心する。

そして西尾根展望台からはひたすら長い長い下り、やっと唐沢鉱泉の建物が見えて終着。ホッとすると同時に終わってしまったのかと一抹の寂しさが胸をよぎる。天候に恵まれ厳しくも楽しい夏山山行でした。

## 6コース：蓼科牧場～蓼科山～双子池ヒュッテ～北横岳～坪庭～縞枯山

### 茶臼山～青苔荘～中山峠～唐沢鉱泉

日時：8月15日(木)～19日(月)

参加者：L:待場 SL:舂賀 狩集 開

行動記録：

16日 蓼科牧場着6:45～ゴンドラリフト8:50着(8:57発)～御泉水～9:05～七合目9:25(9:30発)～馬返し(休憩)10:15(10:25発)～蓼科山荘11:30(12:20発)～頂上13:00(13:25発)～蓼科山荘14:10(14:25発)～大河原ヒュッテ15:50(16:05発)～双子山頂上16:40～(16:50発)～双子池ヒュッテ小屋(泊)17:25

17日 双子池ヒュッテ6:23～亀甲池7:18(7:30発)～北横岳9:10(9:25発)～北横岳ヒュッテ9:40(10:00発)～坪庭10:25(10:35発)～縞枯山荘11:43(12:13発)～縞枯山頂13:10～縞枯山展望台13:40(14:00発)～茶臼山14:48～(14:58発)～中小場15:33(15:40発)～麦草峠16:00(16:05発)～麦草ヒュッテ16:20(16:45発)～青苔荘(泊)17:30

18日 青苔荘7:45～ニュー頂上10:05(10:45発)～ニュー分岐11:25～中山峠12:25～黒百合ヒュッテ12:30(13:00発)～唐沢分岐14:10(14:30発)～唐沢鉱泉(泊)15:30

## ★ 北八ヶ岳縦走を終えて

### 開

夜行バスで宝殿駅を22時15分出発。途中何回かトイレ休憩をしながら、6時頃美濃戸口に到着。赤岳コースや温泉コースの人達と別れ、私達4人を乗せたバスが、蓼科牧場に着いたのが7時。9時のゴンドラ迄2時間もあり、歩いて登ろうかという意見もでしたが、先が長いので少しでも、体力に余裕を持とうとゴンドラを待ちました。七号目、馬返しを経て蓼科山荘に着き、昼食を取りました。蓼科山荘にリュックを置いて、蓼科山頂をめざしました。途中の馬返しもきついと思いましたが、蓼科山の方が、もっと岩がガラガラで、登りも急で、途中で休ませてもらいました。山頂も大きな岩ばかりで、身動きが取れず大変でした。1日目の





宿泊は、双子池ヒュッテで、後は、下りばかりと油断したのが、間違いでした。下った後、双子山があり、雷を追いかけながら、やっと、5時半頃、双子池ヒュッテに着きました。

2日目、6時半双子池ヒュッテ出発、亀甲池で写真を撮っていると、北横岳の登り口から人が走って下りてこられました。話を聞くと、トレールランナーの方で、7～8人程のグループで、麦草峠から走って来ているとの事。4人とも目が点で、

ビックリしたり、感動したり。大河原峠まで行って、麦草峠迄帰るそうです。北横岳を登って行く時、この急な登りを、あの人達は、走って登るのだと、話しながらがんばりました。坪庭は、ロープウェイで上がってきた人達で一杯、歩くのに苦労しました。縞枯山荘で、お昼に山菜うどんを食べました。おいしくて、生き返りました。

縞枯山、茶臼山と岩の道ばかりを歩き、青苔荘に着いたのも5時半。青苔荘には、お風呂があり、夕食の時に頂いたビールとで、7時半には、バターン。朝の5時まで寝ていました。

3日目は、ゆっくりと、原生林の中の苔を見ながら、「にゅう」に登りました。素晴らしい景色に感動しながら、登ったので楽しく登れました。中山峠でバツタリ、会長さん達のチームと会った時には、こんな偶然があるのかと、びっくりしました。

唐沢鉱泉に入り、宴会の後も、早くに寝てしまいました。この山行で、せっかくの天気なのに、星をみしていないのが悔やまれます。

私達のペースに合わせて、ゆっくり歩いてくれたリーダーと舩賀さん、ありがとうございます。色々、お世話して頂いた運営委員の方々にも感謝です。

## 高野三山と生石高原

日 時：8月25日（日）～26日（月）

参加者：L砂川(延) 待場 大谷 香川 高嶋 北口 瀬尾 苦瓜 西口 村上(敬)

行動記録：

25日 JR宝殿駅 6:30—高野山・中の橋駐車場—9:55(10:30 発)—摩尼峠 11:05(11:10 発)—  
摩尼山 11:30(11:40 発)—黒河峠 12:00—楊柳山 12:20<昼食> (12:40 発)—子継峠  
13:05—転軸山 13:40—大師寺 14:00—中の橋駐車場 14:25(14:45 発)—だるま湯  
16:00

26日 だるま湯 9:10—生石高原 9:55 (13:20 発)—JR宝殿駅 16:40

## ★ 高野三山・生石高原

### 待場

高野山町石道・高野三山・女人道など、古くから多くの巡礼者が歩いた道。世界遺産の高野山は初めてなので楽しみにしていた。高野山駐車場を小雨の中10時半にスタートした。奥ノ院参道、弘法大師御廟へ巨杉がそびえる谷間をぬけて2番目に高い摩尼山(標高1004m)頂上には祠があった。次は三山の中で一番標高の高い山、楊柳山(標高1008,5m)摩尼山からは植林帯で尾根づたいに黒河峠を越えて頂上。山頂には自然林が残っていて気持ちが凜とするのと、空気が何処か違う気がした。

「摩尼山二十丁」「転軸山二十丁」の石道漂や楊柳観世音菩薩の祠と石碑があった。三山目の山は一番低い山の転軸山（標高915m）奥之院の弘法大師御廟に最も近い転軸山へ杉林の頂上には「転法輪菩薩」の祠あった。

奥之院回り標高が900m程なので100m程の高低差のアップダウン、どの山も展望は良くなかったけど、歩き易い山。信仰の山・伝承の多い山々だった。機会があれば又、行きたい場所のひとつです。

今夜の宿は藤の森不動温泉「だるま湯」。雨と汗で濡れた身体を温泉に入り、癒されその後、楽しい夕食は、紀州地鶏鍋おだしで（すき焼き）お肉も野菜もたっぷり、美味しかった。2日目、合羽を着ての大石高原・散策となる。かわらなでしこ・ささゆり・まつむしそうなどのお花も見て、大石が峰の頂上に立つとスキの草原が広がり紅葉には少し早く、秋は素晴らしいなと思いき景色を楽しんだ。

「山の家おいし」で昼食（親子どんぶり）、お土産・美味しい大石高原卵を買って帰路。リーダー・皆さん、楽しい山行、有り難うございました。



## 六甲（摩耶山～長峰山）

日 時：8月28日（日）

参加者：L大瀬 SL多木 河合 切貫 苦瓜 村上（敬）

行動記録：新神戸駅9：00～雷声寺9：25 東山9：50～行者堂10：20～摩耶山11：40～長峰山  
13：25～阪急六甲駅15：00

### ★ 六甲山最高\（～）/

#### 切貫

毎年、楽しみにしていた夏山、今年は、行けなくて寂しく思っていました。六甲山の山行きに参加出来て\（～）/ 参加者は、男性2人女性4人の計6人のパーティでした。



9時新神戸駅集合だったのですが少人数なのですぐに出発出来ます。東山～行者堂～摩耶山～杣谷峠～長峰山～伯母野住宅碑～阪急六甲駅此のコースだと楽しんで登れますよね。登っていると汗で目が見えなくなるのですが流石～六甲の山は、木陰が有って涼しいです。

アケビのトンネルが有ったり、タラの芽の木が有ります。又、猪が出没したのでしょうか？山道のいたる所が掘り起こされています。午後

3時六甲道駅で解散です。早く家に帰れる山登り良いですね

## 天王山とサントリー京都ビール工場見学

日 時：8月31日（土）

参加者：L砂川(延) 有本 大石 小山 澤田(卓) 田羅間(勤) 苦瓜 村上(敬子)

行動記録：JR山崎駅 10:00～大山崎歴史資料館 10:10(10:40 発)～宝積寺 10:50～展望台 11:20～  
天王山山頂 11:35(昼食12:20 発)～大反射板見晴台 12:40～十方山 13:10～小倉神社  
14:00～サントリー京都ビール工場 14:40(16:20)～JR長岡京駅 16:40

### ★ 大山崎の歴史散策は如何？

#### 田羅間(勤)

台風15号も日本海沿岸に前線が南下し昨日までは、激しい雨であったが、一夜明け朝から曇り空で、今日の山行は中止かなと思いきや当初の予定通りに進めるということで、JR山崎駅に8名（10名中2名欠席）が合流し10時に、山崎駅を出発先ずこの大山崎は、歴史の町であり徒歩10分位の場所に歴史資料館があり、そこを尋ねて案内の係員から今日の山行である天王山と、大山崎町の関係を、教わり資料館を10時35分に天王山に向けて歩き始めました。

山道は明智光秀と羽柴秀吉が戦った山崎合戦の地と伝えられている歴史的な地域であって、道幅は広く道標も多く設置されていました。大変歩きやすい道で周囲は、雑木林ですが山の麓は竹林が多くみられました。マツ・檜・樅木の雑木林で特に古木は、虫に侵蝕されて所々に枯れ木が目立ちました。天王山の頂上までには、宝積寺～十七士の墓～酒解神社を過ぎて、やっと

11時33分頂上に到着しました。

ここは、山崎の戦いで羽柴秀吉が勝負を決めた要地の分岐点として、天下分け目の天王山といわれる語源が生まれたそうです。山頂には、秀吉によって築城された天王山城の礎石も、残されていました。昼食も早目にとり12時20分下山をはじめました。時間もたっぷりあり見晴らし台からは、ゆっくりと散策し小倉神社に14時到着。

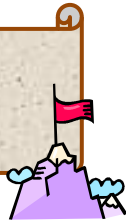
この後は、念願のサントリー京都ビール工場へと徒歩で進み14時35分工場に到着工場見学

を終えて全員でビールで乾杯し1日汗を掻いた後のビールで咽を潤し体の疲れを癒しました。

今日は1日中雨模様ではありましたが、曇り空の絶好の山行でした。又歴史の好みの方は、大山崎の歴史散策をされてはどうでしょうか。



2013年9月



## 大佐渡縦走（石名天然杉～白雲台） 佐渡ヶ島

日時：7月8日（月）～11日（木）

参加者：La 砂川(延) SLa 和田 阿江 池尻 垣内 切貫 塩津 西村

行動記録：

7月8日 大阪梅田スカイビル WILLER バスターミナル 21：30 発

7月9日 新潟港フェリーターミナル着 8：50－佐渡汽船新潟港発 9：25－両津港着 11：55  
－ジャンボタクシーで大佐渡石名天然杉へ（和木登山口）13：10～雪畑山・  
金剛山分岐 14：40～雪畑山登山口 15：00～滑石 15：35～小芝園 16：20 芝尻山  
16：45 論天山 17：05～ドンデン山荘 17：58

7月10日 ドンデン山荘 5：20～アオネバ十字路 5：55～マトネ 6：40～石花越分岐 7：08～  
ツンブリ平 7：45～イモリ平 8：05～天狗の休場 9：05～役の行者 10：05－あやめ  
池 10：35～昼食 11：05（11：20 発）～金北山 11：35～白雲台 13：00：佐渡金山  
見学 15：00（16：00 発）－いさり火の宿道遊 16：30

7月11日 観光タクシーで島内観光－佐渡汽船両津港発 16：05－新潟港着 18：35  
新潟港フェリーターミナル発 19：50－大阪着 7：00 解散

### ★ 佐渡ヶ島 花の島を歩こう

#### 垣内

今回8名の参加で大阪から夜行バスに乗り、新潟港フェリーターミナルに着き、そこから佐渡汽船「おけさ丸」に乗り、2時間30分後佐渡両津港に着きました。タクシーにて和木登山口に到着疲れも見せず、全員登る気満々の顔を写真に撮り石名天然杉遊歩道へ。

個性的な杉の巨木を間近に見ることができました。雪畑山、金剛山登山口のトレッキングコースを進み、滑石からの尾根筋はずっと強風で飛ばされそうでした。この風の強さは風速にするといくらになるかわかりませんが、私の上脛がプラプラ勝手に動き帽子の縁が、顔をたたき髪の毛が目を打つので帽子を脱ぎ、バンダナで頭を包み飛ばされぬように進みました。休憩時に目薬をさすと、しみてとても痛かったです。そんな尾根筋にもキリンソウ、イブキジャコウソウが地を這うよ

うに根をはり、花を咲かせていました。論天山では放牧されている黒牛がいて大きなうんこが落ちており、踏まないように歩きました。牛を見るまでは、なにのうんこかと不思議でした。ハマナス、エドアジサイ、白山シャクナゲなど他に名を知らないかわいい花を見ながら、宿泊するドンデン山荘に着きました。この山荘からの眺めはよく眼下に両津の街や加茂湖、向かいの新潟方面をみるとアルプスの山々がうっすらと見えました。お風呂のあとはビールで乾杯、おいしい！とうなっていました。（本当はアルコールに強い体質か？）夜は雨となり明日の4時起き5時出発を心配しながら眠りにつきました。

朝、皆で集まりミーティング。会長から雨は今やんでいるが山は霧がかかっているし、昨日より距離は長いし登山道は昨夜の雨水が流れて尾根筋の強風もあるけどどうする





かと話になりました。そのとき雲が切れ、少し光がスポットのよう

にさしたので「行きましょう」思わず言っ  
てしまいました。朝昼用のおにぎり2個を持ち  
山荘を出発、金北山縦走路入口で、笑顔の全  
員写真を撮り、金北山(1172m)を目指  
しました。ツングリ平、間砂の芝生、間砂の  
峰、いもり平と強風に体を飛ばされないよう  
にしながら尾根を進み「役の行者」前にお  
にぎりを食べました。この後、沼地に咲いて  
いるアヤメ?の花を樹木の間から見た。つぎに

は群生しているあやめ池があり紫と白の花  
が風に揺れ、疲れを癒してくれました。靄の  
かかる金北山には、ヤマオダマキが最後の花  
を咲かせ種をたくさんつけていました。なが  
〜い防衛省の管理道路を歩きタクシーにて  
相川の「道遊」へ着き、泥のついた登山靴の  
泥を落とし温泉につかりました。雨は降らな  
かったし、木からのしずくが多くなったとき  
雨具をつけるよう指示があったが、体も冷え  
なかったし皆元気で歩ききりました。オーシ  
ャンビュウのこの宿では刺身、アンコウの肝、  
煮付、などおいしくいただきました。

あくる日の佐渡散策は曇りでしたが案内  
のうまいドライバーさんで、おいしい海の幸  
も堪能しました。会長、はじめ皆様に感謝し  
つつ紙面に制約ありこれまでにします。

### 秋田駒ヶ岳・早池峰山

日 時：7月9日(火)～12日(金)

参加者：La 渡邊(俊) SLa 澤田(卓) 青山 河合 瀧原 村上(敬) 森川  
Lb 澤田(律) SLb 待場 大谷 砂川(美) 田羅間(易子) 村上(節)

行動記録：

7月9日 姫路駅8:20—新神戸8:36—東京11:23(東北新幹線11:40発)—新花巻14:41着  
宿の迎え15:50—ステイヒル16:40(泊)

7月10日 出発5:30(ジャンボタクシー&タクシー)→薬師岳登山口到着6:25(風雨  
と霧のため河原の坊登山ルートは取り止め、小田越登山口より登山開始に変更)  
6:40(登山口出発)…7:10(トイレブース)…7:45(1合目の岩場)  
7:55(雨風強く濃霧のため下山決断)…8:25(御門口・トイレブース)…  
8:35(青森トドマツの森)…8:45(小田越登山口到着)

※ 下山後タクシーにて宿に戻り、荷物を整えてチェックアウト  
その後、宮沢賢治館を見学し、タクシーにてニュースカイに移動

7月11日 宿発6:00…バスにてアルパこまくさ6:20→6:58駒ヶ岳八合目着 出発  
7:15…片倉岳展望台8:05(8:10発)…阿弥陀池小屋8:55(9:05発)…  
男岳(1623m)9:30(9:35発)…阿弥陀池小屋10:10 男女岳(1637m)  
10:45横岳直登コース出発10:50…分岐11:17(11:25発)…横岳(1583  
m)11:30(発11:32)…焼森山頂(1551m)11:42(11:48発)…コマク  
サ群落地11:50(発11:55)…赤倉沢渡渉12:05…しゃくなげコースを下  
り…13:05 八合目に下山 ※ 下山後は宿に戻り荷物を受け取り乳頭温泉へ

7月12日 鶴の湯—田沢湖駅9:22—角館駅9:41～12:50自由散策(角館13:42発)—東17:20  
—新神戸20:1—姫路20:43着

## ★ 早池峰山 (1917m)

花巻はここ 2、3 日雨である。予測はしていたが、10 日の早朝は葡萄畑一带にガスがたちこめ怪しげな天気である。朝食のおにぎ



り弁当を少し食べておき 5:20 タクシーで宿を出発。登山口の小田越で下車するなり、強風と寒さが襲い急いで雨具を身につける。6:40 出発、ホトトギスの歓迎を受けながら樹林帯を歩いていると携帯トイレブース

## ★ 花の秋田駒ヶ岳

7月11日今朝も雨模様です。午後から激しい風雨予報、早めに出発と決まる。男性2人は登山拒否(辞退)され、私たちは6時20分のバスに乗る。車窓よりMさんが右手に「秋田駒よ～」もやの中よりはっきり山頂峰が見える。「よかったね。雨がふってなくて！」

11名を乗せたバスは40分ほどで8合目登山口に着いた。下界の植物種を持ち込まないようにか靴底の洗い場があり、整備された小屋でした。片倉コースを歩き始める。視界が広がると水墨画の世界である。右や左に白やピンクのシャクナゲを見て木道を進むとニッコウキスゲ、バイケイ草、閉花したチングルマと広がり、男山にはエドツツジ、ミヤマダイコン草が咲き、残雪の谷上斜面には開花すぐの白いチングルマが咲いている。山全面が高山植物園である。

## 河合

があった。高山植物保護のための早池峰山では携帯トイレ(ビニール袋に吸収紙がセット)を持参しないとイケない。

森林限界を過ぎると高山植物が岩礫にみられる。ガスで視界が悪く強風に煽られ身体が揺らぐ。ひどい雨では無いが濡れた岩の足場は滑りやすい。下山警告の判断のためかスタッフに登っていく。“ハヤチネウスユキソウ”に会いたい・・・もうちょっと登れば・・・残念だったが安全が第一7:55下山を決める。危険な岩盤では滑らないようリーダーは一人一人に手を貸して下さる。緊張しながら8:50小田越に無事下山。よその団体は五合目で下山警告が出たようだ。帰路、花巻の宮沢賢治記念館により、イーハトーブ(理想郷)を身近に感じる。

## 青山

今日は私たちだけの山、花を堪能できました。ただ時に雨が邪魔をする。焼森の火山砂礫の頂きに着

いた折、コマクサを見つける。コマクサがあ



っち、こっちにロープの張られた先に見かける。皆の歓声が上がると共に冷たい横なぐりの雨、瞳奥にしまい雨具の襟を立て、ただ一路黒い砂を下っていった。

その夜は乳頭温泉・鶴の湯での♨と山菜づくしのご馳走を楽しみ、囲炉裏に炭火を入れて下さり疲れたカラダは大満足!

濡れた靴の手入れの仕方を教えてもらいました。沢の音?雨音?を子守唄に熟睡する。12日も朝から雨、予定通りの出発で、角館につく。

天気には恵まれなかったけれど、沢山の美しい花を愛で、善き仲間と交流し、温泉の非日常を味わって心地良い疲れと、リラックス

できた山行でした。緻密な計画を準備してくださったリーダーに感謝申し上げます。ありがとうございました。

## 六甲・ロックガーデンから一軒茶屋

日 時：7月13日(土)

参加者：La 砂川(延) SLa 山本(正) 瀬尾 野村 西口 木村 香川 北口

Lb 須増 SLb 尾越 高嶋 苦瓜 田口(善) 田口(末)

教室：内田(和) 内田(育) 大住 兼澤 兼本 篠原 島本 田中 田原(葉) 田原(雄)

西角 西田 福原 前川(克)前川(典) 松本 森本(勲) 森本(直) 山下 林

行動記録：阪急芦屋川公園 9:45 発～高座の滝 10:05(10:15 発)～風吹岩 11:04(11:12 発)～雨ヶ峠 12:06 着(昼食 12:30 発)～東お多福山 12:53～土樋割峠 13:10(13:20 発)～一軒茶屋 14:18 着(14:45 発)～石の宝殿 15:08～土樋割峠 16:10(16:22 発)～東お多福山バス停 16:43 着

### ★ 感動の一瞬

9時に 阪急芦屋川駅に集合。近くの公園でストレッチ・ミーティング・班分けをしてイ



ザ、出発!!  
少し天気が悪かったし3連休の最初の日ということも

影響したのか、登山者の数は少ない様に思えた。土日のロックガーデンは混み合うので、ゆっくり登れて意外と“楽だ!!”と聞いていたのにスムーズに進めたので、“きつい”出発となった。

汗びっしょりになり、ほうほうの体で辿り着いた“風吹岩”。暫しの間、神戸の街をみて身体と気持ちをリラックスさせた。

芦屋カントリークラブのゲートを通り、長あ～い階段道を登り終えると、“雨ヶ峠”だっ

### 兼澤

た。“楽しい昼食”というよりは“座れる”という喜びの方が強かったと思えた。座っていた木には、お尻が汗で描いた“ハートマーク”が出来上がっていた。

なだらかな“東おたふく山”。遂に頂上(三角点)は見つけられなかった。土樋割峠を下り、沢で一休みした。一軒茶屋を目指した尾根は、今までの整備された登山道とは趣を異にしていた。一軒茶屋に到着した時、砂川会長が一人ひとりに、がっちりした手で力強く握手してくれた。感動の一瞬であった。

朝から遠くで雷が、ゴロゴロと鳴っていたが、雨は下山するまで降るのを辛抱してくれた。バス停(東おたふく山登山口)で、ザァ～ときた。山行中に降らなくてよかった。バスの待ち時間が一時間程あったのだが、山行中に話をする機会がなかった仲間とも、和やかに 四方山話に花が咲いた。苦しみながらも 共通の目標を達成した者同志、爽やかな時間であった。

## 国民平和大行進

日 時：7月13日(土)～16日(火)

参加者：合計15名

行動記録：

7月13日 高砂市役所 9:00～姫路城大手前公園 坂田(俊) (坂田美子) 砂川(美) 渡邊(俊)

7月14日 山電飾磨駅 9:00～たつの市役所 砂川(延) 大谷 澤田(律) 苦瓜 須増 武田 増田

7月15日 JR本龍野駅前 9:00～赤穂市役所 上田 大谷 砂川(延)

7月16日 赤穂市役所 9:00～JR寒河駅 砂川(延)

### ★ 国民平和大行進に参加して

今年もまた国民平和大行進の時期がやってきました。この行進は1958年から始まり、今年が56回目とのことで、歴史ある行進に2度目となりますが飛び入りで参加させていただきました。

5月に東京を出発し、8月に広島までの3ヶ月にわたるロングウォーク、兵庫県はいつも暑い7月中旬になっているようです。

原水爆禁止がスローガンになっているようですが、特に3.11からは原発問題が脳裏から離れません。原発は核を利用するが、核兵器とは異なり平和利用の象徴と言われるが、収束方法も分からずして利用するという物事の道理に反するようなやり方はどうなんだろう。普通は駄目だったら廃棄し、異なる方法でやり直すものだが、廃棄方法もままならぬとは一体この先どうなるのだろう。

これらは、ひいては、論理の多少の飛躍はあるかもしれないが、狩猟民族としての男性が世の中を支配してきたツケではないのか、地球上、至る所で争い・対立がエスカレート、戦争に発展し、核戦争に突き進んでいくオス社会の宿命のような気がしてなりません。

発想を大転換し、いっそ女性が各国の指導者になれば戦争は激減し、地球を取り戻し、平和な世の中になるのではないのでしょうか。

そんなことを考えながら7月14日(日)山陽電車の飾磨駅前から竜野市役所前までの約25キロを行進しました。

### 増田

午前中は暑いながらも、いろんな団体といっしょに楽しく行進し、網干町民センターで昼食をとるところまではスイスイという感じでした。

ところが、午後出発してまもなく突然といていっくらい早く黒い雲がやってくるやピカピカゴロゴロ、そして土砂降りの雨、三々五々に民家の軒先等に緊急避難・雨宿りする始末。

雷に打たれないためにはどうすればいいか、関電のOBらしき人が電線の下は比較的安全とか言っていたが本当だろうか。

しばらく休憩し、小降りになってきたところで行進を再開し、びしょ濡れになりながら竜野市役所前にゴールしました。

そんなことで午後は散々でしたが、参加した者同士何か結束したような気持で逆に結構充実した一日になりました。

夏場といえどもウォーキングは欠かしていませんが、過去の熱中症のトラウマから塩分と水分に留意(常に食塩錠を所持)しながら乗り切りたいと考えています。そして山登りにも秋頃から参加させていただきますのでよろしく願いいたします。





## 白山 三の峰

日 時：7月19日(金)～21日(日)

参加者：La 砂川(延) SLa 瀬尾 田口(善) 田口(末) 西口 平井

Lb 須増 SLb 佐々木 石田 大谷 香川 北口 木村

教室 a 島本 田原 西田 森本 大住

教室 b 粕谷 兼澤 兼本 川津 篠原

行動記録：7月19日：姫路駅南 8:05—福井 IC13:20—大野市内スーパー13:50(14:30 発)

—鳩が湯温泉 15:08 (15:15 発)—小池公園キャンプ場 15:30 (テント泊)

7月20日：小池公園キャンプ場 5:35～登山口 6:00～六本桧 7:25 (7:36 発)～

剣が岩 8:35 (8:45 発)～三の峰避難小屋 10:15 (10:30 発)～三の峰

10:40 (10:50 発)～三の峰避難小屋 11:00 (11:30 発)～剣が岩 12:39

(12:45 発)～六本桧 13:35～登山口 14:55～小池公園キャンプ場 15:15

(16:25 発)—九頭竜温泉 17:20(泊)

7月21日：九頭竜温泉

### ★ 登山に慣れなし 初心に戻れ

私は、本年6月に高御位山遊会の会員になりました。そして、今回の白山三の峰が会員としての初めての山行でした。

当日は、レンタカーを借り、会長が運転、山電高砂駅に7時15分、宝殿駅7時30分、8時に姫路駅で会員を拾い、いざ白山(小池キャンプ場)に向かったのです。道中は、渋滞もなく予定通りに午後3時30分ごろに小池キャンプ場に到着しました。去年まで、2日目に宿泊していた鳩ヶ湯温泉に立ち寄ったときに、看板に大きく、登山に慣れなし、初心に戻れという標語が目につきました。

「登山に慣れなし、初心に戻れ」と何回か繰り返しているうちに、山は何回登っても心構えはもちろんのこと、装備等の準備も初心に戻らなければならないのだということを言っているのだと思いました。午後3時30分頃に今日の目的地である小池キャンプ場に到着し、会員男子はテントの設営、会員女子は夕食のカレー作りに取りかかりました。夕食では、ビールも少し入り、私は青春時代に戻ったように、楽しい時間を過ごすことができました。テントでの宿泊は初めての経験

### 石田

であり、明日は三の峰に登らなければならないと思うと、「登山に慣れなし、初心に戻れ」ということが頭に浮かび、早く寝たものの、1時間ごとに目が覚めるようなことでした。

翌朝は、午前4時起き朝食等を済ませ、後片づけをすると出発は、午前5時30分になってしまいました。三の峰の登山口から、六本

桧、剣が岩までは順調に登山ができたのですが、この



頃から、急に体力が落ちてきたのです。体力の消耗の原因は、水分の取りすぎか、それとも昨夜の睡眠不足によるものと思っておりますが、会員みなさんに励まされ、何とか白山三の峰の頂上に到達することができました。頂上では、天候もよく周囲の展望も抜群で、北には別山、東には御岳山が見え、登山の苦しさも忘れてしまうほど、一時の間そのすばらしさに感動してしまし

た。そして昼食も終え、全員怪我もすることなく無事下山することができました。

2日目は九頭竜温泉ホテルフレアール和泉に宿泊し、温泉で登山の疲れを取った後

に全員事故なく帰路についたのですが、特に会長にいたっては、行き帰りの運転をしていただき本当にお疲れさんでした。

## 中山連山

日 時：7月21日(日)

参加者：La 澤田(律) SLa 尾内 岡本 狩集 北村 小山 澤田(卓) 関山 瀧原 武田  
Lb 和田 SLb 尾越 野村 待場 開 舛賀 佐藤(玲) 嶋澤 清水 増田

行動記録：阪急山本駅 8:48～宝教寺 9:05～最明寺滝 9:15(9:25 発)～鉄塔 10:02(10:30 発)～中山山頂 12:20(昼食 13:15 発)～奥の院 13:47(14:00 発)～夫婦岩 14:18(14:24 発) 中山寺 14:37 ～阪急中山駅 14:50 解散

## ★ 暑い日の中山連山！

中山連山山行は、阪急宝塚線山本駅に9時集合である。加東市の私は、乗り換えが少ないのでJR福知山線を利用することにした。

当日、朝7時前に家を出発。道がすいていたので車は快調に進んで、JR新三田駅では予定よりも早い便に乗れた。ホームに立つと、今日の山行の厳しさを予感させるほどに、もう暑い。

宝塚駅で阪急に乗り換え、山本駅には一番乗りだった。

全員が揃い、住宅地を通って登山口へ向かった。セミが、夏の暑さを伝えんばかりにジージーとにぎやかに鳴いている。最明寺滝まで谷川沿いの涼しい道を歩き、そこで丁寧にストレッチを済ませて登り始めた。20分程歩いた頃、リーダーから「水分補給の休憩」と言われた。難所に入る前にしっかり水分補給だ。

ここからが今回の一番の難所、岩尾根の登りだ。見上げると、急勾配の岩場がずっと上まで伸びている。3点確保で岩場に取り付いた。どこに手をどこに足をと緊張しながら1歩ずつ進んだ。緊張と暑さで時に体が止まる。でも、前の人がどんどん登って行かれるとそ

## 瀧原

れに引っ張られるように登って行ける。歩く力を分けてもらっているようで、後に付いて行くのはありがたい。汗が噴き出てきて、あとどれぐらいだろうと見上げたとき、まだ岩場が続いていると“ハァー”と思わず気持ちが萎えたが、同時に後ろを振り返って町が小さく見えると、“もうひと頑張り！！”と自ら気合を入れて慎重に登って行った。

やっと岩場が終わった！鉄塔下でしばらく



く休憩。水分を取り、キュウリやスイカをいただいたりして生

き返った。眼下には阪神の街並みや伊丹空港が見え、飛行機が飛び立つのも見える。この長い岩場は、下りだともっと大変だろうなと思った。

みんなが合流して、出発。アップダウンを繰り返しながら縦走路を歩いていく。両側のツツジの木が日陰を作り、まるで天然のクーラーのようで微風が心地よい。このツツジの

花が咲く頃はピンクのトンネルが出来、さぞきれいだろう。“ナカヤマレンザン花の道”だ。

縦走路は、木々の合間から南に町を北にゴルフ場を見ながら軽やかに進んで行った。ツツジの木に続いて落葉樹の緑がトンネルを作ってくれているのも嬉しい。平成14年に山火事があったと記されていたが、そうとは思えないほど見事に緑が復活している。高御位山も10年余りで元のようになるのかなあと話しながら、緑のトンネルを進んだ。

急な登りや強い日差しが射す道もあり、水分補給の休憩を何度も取りながら、やっと中山最高峰の頂上に着いた。狭い頂上の木陰には多くの人がいたので驚いた。梅干をたっぷり入れ塩を効かせたおにぎりを食べて、しっかり塩分補給をした。4～5ℓの水を持って

こられたお二人の方は、お水のお裾分けをされていた。こんな暑い日の山行は、ちょっとした心遣いに和まされるものだ。仲間としんどさを共有しながら、一緒に歩ける楽しさを味わえるのも会の山行の醍醐味だと思う。

ゆっくり休んだ後、整備されたハイキング道を通り、順調に下山した。無事、中山寺に着いて写真を撮り、お風呂に行く人と帰る人に分かれて解散した。今回、早い目の判断で途中下山された方は、下山後、回復されたとのことで何よりである。

ハイカーが多かったこの中山連山は、地域に愛されている山なんだろう。私にとっても、また1つ新しい山との出会いであった。花の季節に訪れて違った顔を見てみたい。

暑い中、お世話になったリーダーはじめパーティの皆さま、ありがとうございました。

## 納涼山行・日笠山

日 時：7月27日（土）

参加者：L上田 SL澤田（律）大谷 澤田 砂川（延）田口（善）田口（末）中村 舂賀  
長谷川（孝） 待場 宮崎 村上 渡邊（俊） 佐々木 塩津

行動記録：JR曾根駅 16:00～牛谷登山口 16:20～山頂のじぎく展望台 17:00～公園 17:30

山電大塩駅 17:00～馬坂峠～のじぎく展望台～公園 17:40

### ★ 「日笠山 62m」で夏の涼

今年の納涼山行は日笠山、JR曾根駅に16時集合。私は仕事を終えて支度しても十分な待ち合わせ場所と時間・・・即参加申し込み。

JR組は8名で駅を出発、約20分で北浜町牛谷の整備されたハイキングコース縦走登山口に到着！そこから登りが続き「息切峠」を二ヶ所クリア、竹林の中の山道を通り抜ける。地域の方々の手入れで、なでしこ・あざみ・コオニユリがひっそり咲いていた。

40分後 見晴らしのよい「のじぎくの展望台」で夫婦岩と野路菊（11月が見頃）を見ながらベンチで腰を下ろし休憩！「馬坂

### 宮崎

峠」を越えると、台風で倒れかけた木が再び起き上がったという「起き上がり古木（シイの木）」を見つける。

藪蚊が気持ち悪いほど私たちに狙ってた（じえじえじえ！）タオルや紙で追い払いながら90分で日笠山公園に到着！すでにシートが敷かれ 私たちが登ってくるのを待っていてくれました。

山電大塩駅で集合ここからの登ってきた組と合流、総勢16名が一つの輪になり宴会？が始まりました。4回目の山行、初めてご一緒の方も多くちょっと緊張しました。

ビールに焼酎、汗をかいた後の一口は美味しい～ お寿司や食欲をそそる「おそうざい」「わらび餅」「瓜の漬物」「スイカ」など 会友さんからの差し入れなどが左廻りに右廻にと涼しい風と共にゆき渡りお腹も満足！ 夕陽が木々の間から顔出し楽しいおしゃべりも最高潮・・・

19時過ぎには皆で後片づけ、町の明かりを灯し火にライトを付けての下山です。

四方に蚊取り線香・冷たい飲み物などいろいろ気遣いや準備して頂いた上田リーダー

一・渡邊さんに、そしてゴミの袋を片手に下山して下さった大谷さんに感謝です！

楽しい納涼山行でした。皆さんありがとうございました！



## 広島（厳島） 弥山 535m

日 時：7月28日(日)

参加者：La 須増 SLa 尾内 西口 田中(美) 瀬尾 有本 大谷 山本(喬)

Lb 和田 SLb 砂川(延) 高嶋 村上(敬) 苦瓜 川上 木村 青山 山本(敏) 石田

行動記録：紅葉谷公園 12:57～博奕尾（ばくちお）13:30～包ヶ浦分岐 13:45～榎谷（かやたに）駅 14:40～獅子岩駅 15:05 着（休憩）ロープウェイ乗車 15:45～ロープウェイ乗り場～紅葉谷公園 16:00～宮島口乗り場 16:55

### ★ 宮島／弥山

猛暑の中、姫路から青春キップで出発しました。約5時間という長い道中、旅行気分楽しく、おしゃべりに花を咲かせ、短くも感じられました。広島を過ぎる頃から予想通り雨が降り出し最悪、宮島口で船に乗る時には、本格的な雨になりました。宮島栈橋でレインウェアを着て、各自ストレッチをして出発です。

海岸通りを歩き厳島神社を右手に見ながら紅葉谷公園を経て包ヶ浦自然歩道、博奕尾（ばくちお）に進む。余り人が通っていないのか看板も少なく道も狭い。包ヶ浦分岐を出て右に進む。アセビの多い尾根道で甘酸っぱい香りがしました。本来なら景色も良い所ですが、雨で微かに海と島が見えました。

雨に濡れ、また暑く、体力も消耗し、疲れてきていて、足が上がりません。でも途中か

### 有本



らリーダーさんのすぐ後ろに行かせてもらい、着いて行き、ロープウェイの終点の獅子岩駅に何とか到着しました。途中、ハプニングがあったり、雨で少し時間がかかったのですが、弥山の頂上には行かず、ロープウェイで降りる事になりました。また次回、季節のいい時にでも挑戦してみたいです。紅葉の時期にでも。



リーダーさん始め、会計さん、いろいろな  
任務の方、皆さんお疲れ様でした。  
帰りも同じコースで、長い道中、楽しく、少

し辛い経験もして、連絡と確認が大事だと、  
改めて思い、今後に活かしたいと思いました。  
ありがとうございました。



## 近況報告

まきみ

赤ちゃんが生まれて、一ヶ月と少し経ちました。  
出産で入院していた病院では（姫路赤十字病院）、産まれたての赤ちゃんをお世話する専門病棟・他の病院から赤ちゃんを受け入れる為の乳幼児専用救急車もあり「お腹の中で順調に育ち元気に産まれて元気に育つ」当たり前で当たり前ではない事を知りました。今の私たち、母子共に健康を日々感謝しながら過ごしています。そして山にも前と変わらず憧れる日々です。



また、落ち着きましたら例会に伺いたいと思います。  
いつも私事ばかりで申し訳ありません。夏山、皆さんの安全な八ヶ岳山行を願っています。