

山行報告

◆ ツツジ咲く高御位山系縦走



山 行 日：4月11日(金)

参 加 者：L 澤田(律) SL 上田 内海 北村 坂田(俊) 佐々木 高嶋 瀧原 苦瓜 西口 藤田
村上(敬) 山本(正) 渡邊(健)

行 動 記 録：J R 御着駅 8:05 発～御着城跡(ストレッチ) 8:35 発～深志野登山口 8:45 発～172m 地点
休憩 9:10 発～桶居山(10:00 着) 10:15 発～桶居山分岐 11:35 発～高御位山頂(12:15 着)
12:45 発～北山鉄塔 13:30 発～辻登山口・ストレッチ(14:25 着)～J R 宝殿駅着(15:00 着)



ツツジ咲く高御位山系縦走

坂田

今日は朝から好天気恵まれて、J R 宝殿駅から乗車したら、平日で学生、通勤者で満員であった。御着駅で降りて、今日は自由参加でしたので何人来られようかと待っていると、リーダーの澤田さん来られて、思っていたより多く男性8人、女性6人の14名の参加者になりました。

集合時間の8時に出発し『官兵衛の育った御着で』小寺大明神、小寺政隆が築城したと言われる、御着城社黒田家廟所『職隆(父)と官兵衛・・・結ばれた父子の固い絆』を、地元の^{びょうしよ}上田さんに案内されてから、全員揃ってストレッチをして住宅街を歩き、深志野登山口に到着。初めから急な登りを25分登り岩場で休憩。尾根では姫路城大修理の大天守を覆う工事用建屋の解体が進み屋根の最頂部が見えた。さらに高速道路、播磨灘、男鹿島を一望して・・・



尾根を歩きながら満開のツツジを見たり、飾東町、別所町を上から見下ろす気分を味わいながら歩いていると、下から吹き上げてくる冷たい風が汗で濡れた体を心地良くしてくれる処を通り、桶居山に到着。休憩を取り岩場の尾根を歩いていると、市ノ池・みどりの相談所が見えてきたが、何時、何処で鹿島神社への登山道に合流したか分からず、上田さんに教えて貰った。

毎月の清掃登山の分岐点の山頂に着き、これからの山道は何時も歩いているので、気分的に楽しく歩いて、高御位山頂(12時15分)に着き、昼食を取って12時45分出発。アップダウンの山道を歩きながら、ツツジ・スミレの花を観賞したり、また、登って来た山を振り返り見て、よく歩いたものと思った。

辻登山口でストレッチをして、住宅街を歩いて宝殿駅(15時)に着き解散でした。

今回の山行は、歩行時間6時間だったので行けるだろうと思って参加しましたが、リーダーの気配り、休憩回数を多く取ってもらい、皆さんと一日を楽しく過ごさせて頂き有難う御座いました。

◆鋸山 (丹波)



山 行 日：4月13日(日)

参 加 者：L尾内 SL垣内 上川 田中(由) 時井 西村 峯山

行 動 記 録：佐中口(9:25 着)9:40 発～林道終点(10:18 着)～鏡峠(10:25 着)10:30 発～下山道との分岐
(10:45 着)～大岩巻道10:50 発～鋸山(11:25 着)12:30 発～下山道への分岐(13:00 着)～佐中
ダム(13:45 着)～佐中口駐車場(13:55 着)14:10 発



鋸山

田中

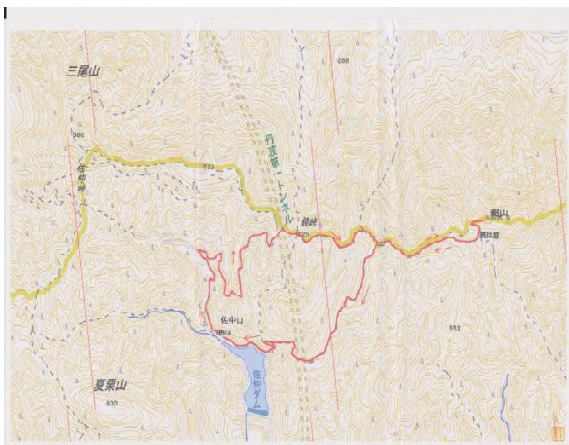
週間予報では雨だったので心配していましたが、当日は曇りで少し肌寒いくらいの登山日和でした。

2台の車で便乗させて頂いて佐中登山口まで行き準備、ストレッチをして出発、尾内リーダーの先導の下、鏡峠で初めての休息。コンパスで位置確認をしてアップダウンの山道を3回の休息を交え、途中ピンクの山ツツジ・白いタムシバ・黄色のヒカゲツツジを楽しみながら良い季節に登山出来たことに感謝し、お昼前には頂上へ・・・地元では鋸山を奥谷と呼ばれるらしく「奥谷三角点」と記されていました。

山頂とは言え狭く7人が座れる程度なので円になって和気あいあいの楽しい一時でした。

昼食後、ツェルトの練習はストック、枝を利用して行った後、西村さんから「ツェルトを使う時の状況を想定して、雪山・風雨・病人・けが人等の非常時に必要になるので普段から紐の結び方を練習しておいた方が良い」と教えて頂いた。少人数でしたが、楽しく思い出に残る山行でした。

ありがとうございました。



(ささやま山の会さんより送って頂いた地形図)



◆六甲(地獄谷)アイゼントレ(アルプ)



山 行 日：4月13日(日)

参 加 者：L大瀬 SL佐々木 大谷 尾越 須増 竹内 和田

行 動 記 録：阪急芦屋川駅9:00～高座の滝9:30～広場(ストレッチ 装備準備)10:00～地獄谷～ピラーロック
11:30(昼食 ロープワーク)12:50～14:30～地獄谷～広場 14:10(ストレッチ)～高座の滝 14:40
～阪急芦屋川駅 15:10



地獄谷 アイゼントレ

竹内

5月の赤岳山行に向けてのトレーニングがありました。今回で三回目の地獄谷でのアイゼン歩荷トレーニングです。ピラーロックまでのピストンでビレーのやり方とアイゼンを付けてのクライミング予定でしたが日曜日でゲレンデも混んでいてクライミングはできなかったのですが、下山でもアイゼンをつけ、ザックも重くしている為、岩場では滑りやすく何度かこけそうになり、良いトレーニングになり、これを踏まえてスキルアップをしていきたいと思います。

◆ハケ尾山(ヒカゲツツジ咲く多紀アルプス東の名峰)



山 行 日：4月19日(土)

参 加 者：L瀬尾 SL和田 狩集 井上 村上(敬) 澤田(律) 三木(悦) 大谷 高嶋 大石 河合

行動記録：登山口(9:30 着)9:50 発～分岐(11:10 着)11:15 発～峠 11:30～西ノ峰～12:15～

ハケ尾山山頂(12:30 着 昼食)13:00 発～つまご坂登山口 13:40～峠(14:10 着)14:20 発
～登山口(14:50 着)



なかなか面白かったハケ尾山

大石

Sリーダーから誘われて、思わずウンと言ってしまいましたが、いったいどこにある山？

地図を開くと、納山会に登った三嶽、小金ヶ嶽の東に位置することがわかりました。

フーン、ささ見四十八滝からスタートするんだ。それは楽しみだ。鎖場あり？どんなやねん？

当日、三台の車に分乗して晴天に恵まれて、デカンショ街道を北東に向かいました。キャンプ場に駐車して、まずは(手洗い滝)へ。四十八滝というのは、始終滝が流れていることで、48もあるんじゃないのです。(弁天滝)(肩ヶ滝)(長滝)(シャレ滝)(大滝)(二の滝)(一の滝)と続きます。

私が一番よかったのは、長滝でした。落差32メートルあり、なかなか圧巻でした。

途中、山椿が赤く咲いていてまた足元に落ちていて可愛かったです。みつば躑躅のピンクあり、目的のシロヤシロが頭から、降ってきて大満足です。

道は、けっこう岩登りで大変でした。最後の滝からは、予定の鎖場が待っていました。

足元はひっかかりがあるので、三点確保で進みます。ゆっくりきてね！と次の人に声かけながら、確実に登ります。時々ヒエ～と悲鳴が聞こえたり…(笑い)

小金ヶ嶽への分岐までくると、やっと平坦な道になり、さあ山頂に向かおう！ところが、そのあと上り下りがなんどもありました。簡単に上れたら、面白くないやん。さあさあ前進あるのみ。やっとこさで、山頂到着です。360°見渡せるロケーション。万歳！西方面に三角錐の綺麗な三嶽が望めます。多紀連山の山々の素晴らしいこと。昼食後、下山道は南のつまご坂です。地図では直下するみたいで気を引き締めて、歩き出しました。

枯れ葉が滑りやすくなり注意しながら歩きます。ん？道はどれ？コンパスで確認しながら林道まで下り、ほっと一息でした。が、そこからが苦難の始まりだったのです。スタート地点に戻るには、一つ峠を越えるのですが、倒木が本来の道を隠してしまっていました。リーダーが事前に地元を確認してくださっていたので、安心してリーダーの後に続くことができました。感謝です。



◆女性委員会山行 御祓山 7:10

田中



◆ゆっくリズム山行 虚空蔵山と立杭の里トレッキング

山 行 日：4月23日（水）

参 加 者：La 荘所 SLa 西口 粕谷 坂田(敬) 篠原 田口(善) 田羅間(勤) 三木(勉)

：Lb 砂川 SLb 苦瓜 大谷 狩集 澤田(卓) 田口(末) 武田 開 村上(敬)

行動記録：藍本駅 10:05 発～登山口(10:35 着) 10:40 発～虚空蔵堂(11:04 着) 11:17 発～陶の郷分岐(11:45 着)～虚空蔵山(11:50 着 昼食) 12:33 発～陶の郷分岐(12:43 着)～陶の郷(13:15 着) 14:35 発～今田薬師温泉(14:50 着) 16:07 発



ゆっくリズム山行 立杭の里を訪ねて

篠原

4月23日、本日の参加者17名は、みなと観光のマイクロバスで、福知山線藍本駅に到着しました。

天気予報どおり、申し分のない晴天の中、熱い日差しを浴びながらの出発でした。今日は「ゆっくリズム山行 虚空蔵山と立杭の里トレッキング」と銘打ってあるとおり、ゆっくりしたリズムで、標高596mの虚空蔵山山頂まで進んでいきました。

藍本駅すぐにある酒滴（さかたれ）神社を経て鳥のさえずりや山つつじに迎えられ、新緑の道を歩いて行くと、参拝者が手を清めたという石船があり、私達もそこで手を清めた。そこから20分程登って行くと虚空蔵堂に到着しました。

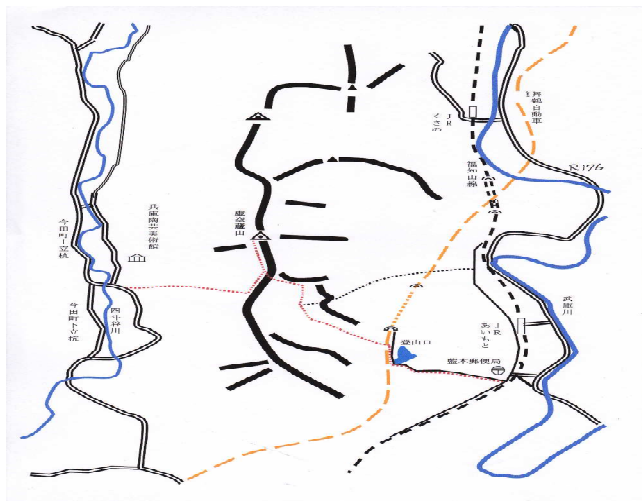
虚空蔵堂は聖徳太子の建立とされ、歴史を感じされる立派のお堂でした。私も山行の安全を祈ってお参りました。登山道入り口の標柱に山頂まで後800mと記されていた。途中、役行者像を祀る小さな祠があり、虚空蔵山が宗教の山らしさを物語っていた。

山道は、ゴロゴロした岩があり足元に気を配りながら、時々遠くの山々を展望しつつ山頂にたどり着きました。山頂からの眺めは素晴らしく雄岡山、雌岡山から、六甲山脈を一望することができました。

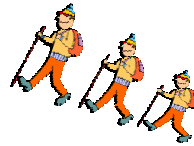
昼食後、陶の郷方面に下山しました。陶の郷のレストランで美味しいコーヒーで一服した後は、立杭焼の名品の数々を見学し、焼き物に対して全く知識のない私でしたが、目の保養をさせてもらいました。山行の締めは、「今田薬師温泉ぬくもりの湯」でした。

今回の山行は、観光気分のゆったりした楽しい一日でした。皆さん有難うございました。

【概念図】



◆西大台ヶ原・大普賢岳 学習会B班錬成山行



山 行 日：4月26日(土)～27日(日)

参 加 者：CL 砂川(延)

：La 中村 SLa 苦瓜 香川 北口 田口(末) 田口(善) 田中(由) 西口 村上(敬)

：Lb 平井 SLb 竹内 赤松 有本 上川 木村 高嶋 田中(美) 峯山

行 動 記 録

(4月26日・土)			(4月27日・日)		
場 所	着	発	場 所	着	発
姫路駅南 (地場産ビル前)		5:50	和佐又ヒュッテ		6:15
南阪奈 ()		7:30	和佐又分岐	6:35	
大台ヶ原駐車場	10:15		釜ノ窟	7:25	7:30
ビジターセンター	10:30	11:20	大普賢岳	9:00	9:30
開拓跡	13:15	13:45	釜ノ窟	11:10	11:15
開拓分岐	13:55		和佐又分岐	11:50	
(展望台往復)	14:15	14:25	和佐又ヒュッテ	12:00	
大台ヶ原駐車場	16:10	16:25	杉の湯	13:55	15:00
和佐又ヒュッテ	17:20		姫路	18:15	



大峰・西大台、大普賢岳(1日目 西大台)

田中

4月26日午前10時半頃、大台ヶ原駐車場に到着。ビジターセンターでレクチャーを受け、準備体操を済ませ出発。西大台の当日の入山者は40名、その半数が山遊会のメンバー。

登山口から少し行くと係りの人が、一人ひとり立入認定書を確認し、靴底をマットで擦り・・・憧れの西大台へ。

天候に恵まれ、新緑を満喫しながらのウォーキング(気分)を楽しみました。途中、開拓跡の立札があり、明治時代に開拓に入った人達がジャガイモ、ニンジン等、色々な野菜を耕作してみたけれど、大根しか実らず開拓をあきらめた旨が書かれていた。西大台の大自然に感動し入山出来たことに感謝しつつ、復路はウォーキングとは行かずに厳しく、私にとって連日の登山は初めての事、明日の大普賢岳が不安で眠れなかった。それでも、何とか日程をクリア出来たのはメンバーの方々の励ましや声をかけていただいたおかげと心より感謝しています。本当にありがとうございました。



大普賢岳登山

赤松

4月27日(日)早朝6時、和佐又ヒュッテを出発。4月の朝が「こんなに爽やかなのか」と、改めて感じるスタートでした。

釜の窟を始め大小の洞窟に修験者の厳しい修行を思い多分一度であろう自分の山行に勇気を得た様な思いでした。

又、何度も続く鉄の階段の音を金剛杖の励ましの音とを感じる事が出来ました。所々に雪が残りはんの3m程でしたが、雪を踏んでの歩行は、経験不足の私には恐怖でした。手元は唯一リーダーが開けてくれたストックの穴と言うのも怖かったです。ひたすら登って立った大普賢岳からのパノラマは山々が連なり、壮大な自然を充分に体感出来ました。下山途中でシュリング、カラビナの使い方を教わりました。

私は実際に使い方を体験したのが、初めてだったのでとても勉強になりました。無事に下山し、ヒュッテで食べた弁当はとてもシンプルでしたが美味しかったです。

復路、ホテルの露天風呂から見た新緑の山々は最高でした。

会長様、学習会B班の皆様有難うございました。

◆ポンポン山・小塩山



山 行 日：4月27日(日)

参 加 者：L瀬尾 SL 西村 尾内 塩津 田羅間(易)

行動記録：南春日町 9:40 着(9:50 発)～カタクリ群生地 11:10 着(11:35 発)～小塩山 11:40～森の案内所 12:20 着(12:55 発)～ツツジの丘 13:20 着(13:25 発)～ポンポン山 14:15 着(14:25 発)～釈迦岳 14:45～善峯寺 15:30 着



珍しい名前のポンポン山へ

塩津

今回は少人数なので、JRを利用しての山行となった。いつもの貸切バスを利用しての山行と異なり、向かい合っておしゃべりの道中も中々楽しいものだった。

バス停終点から正法寺経由で天皇陵道目指し登る。カタクリ群生地のある小塩山への天皇陵道は、だらだらではあるが、中々厳しい登りであった。「こんな厳しい高い所になんで天皇陵を建てたんやろ？建てるのも参拝するのも大変なのに。だけど高貴な人は輿に乗っているから関係ないのか」等々にぎやかにおしゃべりしながらひたすら登った。天皇陵(裏手に小塩山の頂上あるらしい)近くのカタクリの群生地を2箇所廻った。残念乍ら最盛期は過ぎていたが、最後に頑張って咲いてくれているカタクリが可憐でした。(開花するのに9年もかかるのを初めて知った) ボランティアの方が珍しい白いカタクリの花を教えてください感激した。



小塩山をあとに爽やかな風の吹く尾根道を大原野森林公園まで下り、森の案内所でのんびり昼食を摂る。他のグループの人に途中まで案内してもらって杉木立の中を途中ミツバツツジの歓迎を受けながらポンポン山へ・・・ ポンポン山は山頂で足ふみすると「ポンポン」と音がするところから名づけられたとの事だが、誰もそんな事をしている人はいなかった。山頂からの展望は素晴らしく、結構にぎわっていた。しばらく休憩ののち途中までは快適なハイキング道を善峯寺まで下る。バスの時間まで少しあるので見学することに。天然記念物の日本一の松、遊龍の松が有名で樹齢約600年の幹が横に這うように伸びていて本当に龍が遊んでいるようだった。境内からは京都市街、比叡山が一望出来、しだれ桜やもみじの緑が美しく、桜か紅葉の時期に又訪れたいねと話合いながら6時間余りの山行を無事終了！



天候にも恵まれ、季節も良く楽しい山行を有難うございました！

◆御在所岳

山 行 日：4月27日(日)

参 加 者：L 待場 SL 澤田(律) 岡本 狩集 切貫 関山 瀧原 長谷川(孝) 舂賀

行動記録

場 所	着	発
宝殿駅		6:13
四日市IC		8:43
登山口		9:55
衣服調整	10:14	10:17
4 合目		10:38
5 合目		10:50
6 合目		11:07
小休止	11:25	11:30
7 合目		11:35
8 合目		12:00
富士見岩	12:20	12:30
食事（山上公園レストラン前）	12:40	13:00
御在所岳	13:20	13:30
国見峠	14:40	14:45
小休止	15:35	15:40
小休止 藤内小屋	16:25	16:30
湯の山温泉 駐車場	17:25	



御在所岳から国見岳

長谷川

一度は登ってみたいと思っていた鈴鹿山脈を楽しみにしていました。

高砂駅6時出発、登山口9時40分到着 一週間前の天気予報では、曇りのち雨でしたが、この日はゴールデンウィークの初日で気温も天気も良く花も見ごろとあって、大勢のハイカーでにぎわっています。ストレッチをして、中登山道より出発、いきなりの急登です。

岩がごろごろ休むことなく続く岩の道、ロープウェイを頭上に見ながら進むと大きな二個の岩がもたれ合うように立っている（あばれ石）マンサク、コブシの花が咲いています。

クレーンで石を積み上げたと思わせる（地蔵岩）目を楽しませてくれます。

ぐんぐん登りは続きます。所々に見晴らしの良いポイントがあって、登ってきたルートや伊勢平野、向かいに切り立った崖、ピンクや白の花（アカヤシオ、シロヤシオ）が咲き、登りの苦しさを忘れさせてくれます。（9合目）富士見岩展望台に到着です（富士山は見えません）記念写真を撮って、山上公園まであと少し、岩登りはここまで、少し歩いて山上公園につきました。残雪が小山に積み上げられています、子供の遊び場のようです。

リーダーがここで食事をします、昼食を済ませ少し休憩をしてから、水芭蕉や珍しいざぜん草を見ながら、スキー場の急なゲレンデを登り御在所岳（1212m）頂上です。（滋賀県と三重県の県境）一等三角点の前で記念写真、ここから少し下って登って国見峠を通り国見岳（1175.2m）立看があるだけで景色はよくありません。これから湯の山温泉に向かって裏道を下っていきます、石門前を通り国見尾根を行くかなりの時間、急坂で歩きにくいところを慎重に下っていく、すると小屋が見えてきました。藤内小屋前を通りすぎてリーダーがあと1時間ほどです。丸太橋二回渡り沢を歩き砂防堤をくぐり工事場を通り5時30分登山口に着きました。皆さんお疲れ様でした。全体を振り返ると、急登、ザレ場、岩石、キレット、木製はしご、クサリ、花、奇岩、丸太橋、沢歩き、砂防堤くぐり、バラエティーにとんだ楽しい山でした。

また、行ってみたい山ですが少し遠いかな？

◆千町小屋をベースに宍粟50山を歩く



山行日：5月3日(土)～5日(月)

参加者：2泊3日：L上田 SL澤田(律) 石田 澤田(卓) 瀬尾 高嶋 舛賀 三木(勉)

1泊2日：SL待場 狩集 開

3日日帰り：西口 瀧原 宮崎

5月3日

行動記録：深河谷消防詰所 10:20～登山口ポール 10:30～松の崎山 12:05 着(昼食)(12:30 発)～
五蔵山頂上 12:50 着(13:00 発)～シャクナゲ道分岐 13:20 着(13:25 発)～消防詰所 14:15



五蔵山に登る

瀬尾

宍粟市にある千町小屋で2泊して3つの山に登る行程であるが、日帰りのグループ、1泊して2山に登るグループ、2泊して3山登るグループと一緒にスタートした。



ゴールデンウィークの3日、素晴らしい天気恵まれ、各自、4台の車に分乗し出発。小屋で自炊するため、行く途中で食料品などを買って、1日目の五蔵山登山口に10時に到着。五蔵山頂上付近、山桜や新緑の木々が美しく映えているのが見えて、私達を歓迎しているように思えた。

赤いテープを辿りながら急な道を登っていった。1時間程でようやく尾根道に出た。そこからはアップダウンを繰り返して歩いて、松ノ崎山に着いた。木々の中を歩くと、汗は出る。でも、さわやかな風が吹き抜ける。昼食を取り五蔵山を目指した。五蔵山(790m)に到着するとやはり、辺りは山桜、山ツツジ、新緑に覆われていて美しかった。下山も急坂で大変だったけれどシャクナゲ道があり、ピンクの可愛い花が一杯咲いていて、ホッと慰められた。

皆、無事下山して、日帰りのグループと別れ、温泉に行き疲れを癒した。

千町小屋に到着して、中に入って驚いた。こんなに綺麗で広くて設備も整っている小屋があるなんて。嬉しくて、ルンルン気分で食事の準備に取り掛かった。暖炉の火は勢いよく燃えて暖かく、美味しい料理に会話も弾み、澤田様のクイズで始まり、舛賀様の民謡が響き渡り、三木様のオカリナで合唱し、楽しい時間が流れた。「宍粟の山は、いいなあ」と感じた一日目の登山でした。リーダーの上田様、運転して下さった方々、参加された皆様、お世話になりました。楽しい山行でした。



5月4日

行動記録：倉床水上山登山口 9:15～テレビアンテナ 10:20～水上山山頂 10:48 着～昼食(11:57 発)
～テレビアンテナ 12:15～登山口 12:50



水上山に登って

狩集

千町小屋の天窓からの優しい光で、目がさめました。外に出てみると、ひんやりと冷たく、空気が澄み切っている感じで、鳥の声もおはようと言ってくれています。今日も快晴です。味噌汁、おにぎり、オレンジの朝食をすませ、水上山の登山口の倉床へ出発です。

登山口より少し離れた路肩の広いところに駐車し、そこから倉床川に沿って少し歩く。登山口で、標識のとおり行きかけたところ、「そちらは道がなくなるよ。あちらから登る道がある」とおじさんが、教えてくれました。教えられた方角へ行こうとして別の人に聞くと「標識のとおりに登れるよ、あの人は・・・」と、どちらの地元の親切な人を信じていいのか、笑ってしまいました。



登り始めから、急登でした。杉の木の間を縫って登り、尾根らしきところで休憩、心地よい風がとおります。途中アンテナが解体され放置されていました。頂上近くでまた急登になりました。頂上は余り広くはないが、座れるように都合よく丸太がおいてありました。

お昼はおにぎり、味噌汁とぜんざいを頂きました。どうしてこんなにおいしいのでしょうか。

ぜんざいは3杯頂きました。いつもお昼は15分とか20分とかなので、今日はゆっくり時間があり、充分楽しみました。山は日々刻々と色が変わります。里ではもう緑ですが、今目覚めた木々の芽が太陽の光を浴びているのは、命の息吹を感じます。藤の花と桐の花の薄紫が彩りを添えます。

下山は同じ道をピストンです。集中して降りようとしたのですが、石車に乗って尻もちをつきました。そんなに高い山ではないが、達成感がありました。

「ふれあいの水」によって、美味しい水を頂き、「まほろばの湯」でさっぱりとして私達3人は、帰路につきました。

小屋とは、暗い、汚い、の思い込みがあったが、千町小屋は広く、システムキッチンでガスも使え、トイレも水洗で快適な小屋でした。リーダー、澤田様、ご一緒して下さいました方々ありがとうございました。また行きたいです。



5月5日

日付が変わった頃より雨となり笠杉山は断念、ゆっくりと朝食をとり、丁寧に後片付けをして9時過ぎ霧雨の千町小屋を後にする。まほろばの湯で朝風呂に入り帰路につく。

(五蔵山概念図)



(水上山概念図)



◆南ハヶ岳(赤岳)



山 行 日：5月4日(日)～6日(火)

参 加 者：L大瀬 SL砂川 尾越 須増 竹内 本多 三木(悦)

行 動 記 録

(5月4日・日)		
場 所	着	発
高砂駅		4:00
宝殿駅	4:15	4:20
赤岳山荘P	12:00	12:40
行者小屋	16:10	
(5月5日・月)		
場 所	着	発
起床	4:00	
行者小屋		5:45
文三郎尾根	6:48	6:52
赤岳頂上		7:40
赤岳展望荘	7:50	
地蔵の頭	8:03	8:10
行者小屋	8:50	
下山開始		12:35
赤岳山荘P	15:15	
唐沢鉱泉	17:00	
(5月6日・火)		
場 所	着	発
唐沢鉱泉		8:40
ナメ滝	9:00	
唐沢鉱泉	9:20	9:25
宝殿駅	17:50	



春山・赤岳山行

本多

5月4日午前4時過ぎ出発。道路は所々渋滞があったものの予定通り昼には赤岳山荘駐車場に到着。駐車場より歩き出し30分程雪はないが、徐々に氷や雪が道に交じり始めた。土に見えてカチカチの氷の箇所があるのでうっかり足を斜めに置くと滑ってしまう。樹林帯で陽は当たらないが快晴で気温が上がり、暑くて汗が出る。行者小屋まではほとんどが緩やかな登りだ。樹林帯を抜け

ると雪道になったがアイゼンが必要な登りでもなく、つぼ足のまま行者小屋まで歩いた。午後4時頃には全員到着し、すぐにテント設営と食事の支度を始める。テント泊とは思えないほど豪華な料理に驚かされた。8時前には寝たが日付が変わった頃に風が吹き始め、赤岳の山頂方面から風の音が聞こえ、明け方にはテントにも当たるような風も吹いた。

5日午前4時半起床。天気は曇っているものの風はきつくなく雨や雪は降っていない。熱々のお茶を頂いて出発。地蔵尾根を登って文三郎尾根を降りる予定だったが、風が強くなると危ないとのことで文三郎尾根を登り地蔵尾根を降りるコースに変更になった。テン場の奥の登り口からすぐに文三郎尾根の急登が始まる。アイゼンは効くので登りにくくはない。夏はマムート印の階段が有名ながまったく雪に埋もれて見えない。鎖は少しだけ出ていた。尾根の分岐に近づくと体に強く風が当たるようになり、急登で火照っていた身体が冷えて寒くなった。分岐付近から少しの間、雪はなくザラザラの砂利と岩が続いた。それから岩の登りになり、岩の間に雪が付いている箇所もあったが登りにくくはなかった。地獄谷でのアイゼントレが思い出される。そして頂上。360℃の大パノラマ！！…とはいかなかったものの、阿弥陀の向こうに権現岳、横岳などハヶ岳の山並みが見えた。しばらく記念写真など撮っているといよいよ風の中に雪も混じり始めた。地蔵尾根への下りは切り立った崖が目に入り、幅が狭い箇所はあるが気を付けて降りれば問題はなかった。山荘前では長野県警の方に風が強まってきたので注意を促され、気を引き締め直す。地蔵尾根の下りは傾斜がキツく、鎖や鉄の階段が混在する。登りより下りが苦手な私は慎重に慎重に…。その上アイゼン歩行が完璧ではないので会長の注意を聞きながら下った。行者小屋に到着するとお昼までにゆっくりと時間があったので、遅めの朝食+昼食とテントを撤収し、赤岳鉱泉回りで下山開始。その頃には雨になっていた。赤岳鉱泉まであっという間に着き、その後

なだらかな下りだったが後半の林道歩きが長くて意外と辛かった。駐車場に着いて荷物を車に乗せ宿に向かい、宿に着いたらまず冷えた体を温めにさっそく温泉へ。その後はおいしい夕飯とビールで「おつかれさま！！」なんと宿からのご厚意でお酒まで頂きました。

6日。朝食前にお風呂を頂き、散歩がてら奥にある「ナメ滝」を見に行き、宿に別れを告げた。その後は自由農園でお土産を買い、中津川でうな井を食べて、帰路へ。かなりの渋滞があるかと思ったが、幸いひどい渋滞もなかった。

山行をまとめてくれたリーダー、長い道程を運転してくれた会長、そして一緒に歩いたメンバー、みんなお疲れさまでした！！ありがとうございました☆

◆救急救命講習会受講報告

担当：上田

そばに居る人の救命処置で、助かる可能性は倍以上！

24名が普通救命講習受講

毎年5月例会の日に行っている普通救命講習、今年も加古川防災センターで24名が受講した。倒れた人を見れば「まず119番通報」する、しかし救急車が来るまでに全国平均で7分以上かかる。一方心臓や呼吸が止まった人の助かる可能性は10分の間に急激に低下する。それで倒れた人の近くにいる人が救急車が来るまでに救命処置をするのと、何もしないのでは助かる可能性に大きな差が出る。

救命処置は胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す、これにAEDがあれば電気ショックを加える。簡単なようだが力もいるし3サイクルもやれば、やっている方が息が切れそう。救急車が来るまでこれを続ける、まして山でこんなことが必要になれば、何人もの人が力を合わせないといけないことがわかるだろう。



山行報告

◆兵庫労山主催 第48回六甲全山縦走



山行日：3月9日(日)

参加者：L砂川(延) 大瀬 岡本 須増 本多 三木(悦)

行動記録

場 所	着	発
須磨浦公園		6:24
ロープウェイ山上駅	6:41	6:47
旗振茶屋		6:54
400階段上展望台		7:31
馬の背	7:57	8:01
妙法寺		8:35
高取山トイレ	9:20	9:30
鶴越駅		10:08
菊水山下	10:24	10:32
菊水山	11:16	11:25
鍋蓋山	12:20	12:28
大竜寺前	12:51	12:56
市ケ原	13:08	13:12
学校林道分岐	14:02	14:08
掬星台	14:50	15:00
丁字ヶ辻		15:53
記念碑台	16:05	16:15
ガーデンテラス	16:41	16:48
六甲最高峰	17:25	17:30
大平山	18:48	18:51
大谷乗越		19:10
ゴール(塩尾寺下)	20:10	



2014年3月9日(日)六甲縦走本番 岡本

須磨から宝塚までの43.1kmの超ロングコース。
長い1日になると腹をくくり400段の階段をクリア。
アルペンムードの馬の背で心癒されたのも束の間、

高取山・菊水山・鍋蓋山と難関を必死でやり過ごす。時間的に一番きつい大竜寺関門に12:51分到着。無事通過。しかし市ケ原で体調不良のため、強者2名がリタイア。いつものことだが縦走の困難さを痛感させられる。

4名と寂しくなったが気をとりなおし掬星台を目指す。ここからは特にマイペース。先頭があつという間に見えなくなった。速！でもマイペース。歩くのが速い方々のことはリーダーが臨機応変に考えてくださるので、鈍足の私は関門に間にあうように歩き続けられただけなのでシンプル！！頑張るだけです。無理だと思えば、エスケープポイントも多数あるのでそこでリタイアすれば良いだけだから、焦る事はない。とは言えスローペースにお付き合い下さった方に本当に感謝です。

記念碑台で先に行かれていた方々と合流小休止。ここからは遅れないようについて行きました。

最後のチェックポイントの六甲最高峰関門クリア。毎回この辺りから膝が悲鳴をあげるのだが、今年は時間があって気が向いたらやっているマラソンで膝が強くなったのか後半が楽であった。

ゴール20:10。ヤッター。大変だったからこそ無条件で心の底から自分を褒めてあげたい
良い気分一杯になります。今回で全縦5回目です。勿論、毎回大変ですが、回を追うごとに体力的に楽になっている気がします。鈍足の経験の浅い私が言うのもなんですが、きとしんどさは経験値で激減するのだと思います。縦走に少しでも興味があるなら思い切って、1回いや3回チャレンジしてみてください。きっと山歩きの歩行力のいいバロメータになると思います。

最後になってしまいましたが、今年もこの大変なコースを共に一緒に歩いてくださった5名の皆様、本当に本当にありがとうございました。

◆兵庫労山主催 第48回六甲全縦西コース



山行日：3月9日(日)

参加者：L上田 大谷 兼澤 瀧原

行動記録：須磨浦公園スタート 7:05～高倉団地 8:00 着(8:03 発)～横尾山 8:33 着(8:37 発)～
妙法寺 9:24 着(9:32 発)～高取山 10:22 着(10:32 発)～鶴越駅 11:12 着(11:23 発)～
菊水山下 11:40 着(11:43 発)～菊水山 12:30 着(12:40 発)～鍋蓋山 13:40 着(13:50 発)
～大竜寺ゴール 14:14 着



兵庫労山「六甲縦走・西コース」に参加して

兼澤

先週に引き続き、トレーニングと同じ「西コース」にエントリーした。

山電須磨浦公園駅から少し登った所の「受付」から東を眺めると、正にその時、須磨の海岸と海釣り公園の中間に、神々しい朝日が豊旗雲の隙間からその姿を見せて、一幅の絵のようであった。凜とした寒気に、身も心も引き締まった。

「鉢伏山・旗振山・鉄拐山・梶尾山・横尾山・東山・高取山・菊水山、そして、鍋蓋山、一週間のご無沙汰でした。お早うございます！！ 今日もし宜しく願います」と、合掌し挨拶をした。



7時5分に出発。「西コース」は、4人の小グループで

あった。道中も、思っていた程の混雑も無く、順調に歩を進めることが出来た。

天気は晴れ。休むと少し肌寒さを感じる、絶好のコンディションであった。

先週に比べても、日差しも暖かさを増し木々の蕾も膨らみ、鶯の囀りもしっかりとして、春近しの感が増した。

タイム的にも、ほぼ時間どおりの14時14分にゴールの大龍寺山門に到着した。22.3km、所要時間7時間9分の山行であった。

ジュースの接待を受け【完走証】を頂戴し“満足！！満足！！”

リーダーの上田さん、そして、大谷さん、瀧原さん、お世話になりました、ありがとうございました。楽しかったです。

そして、六甲の山々、ありがとうございました。