# 山行報告

## ◆六甲全山縦走トレーニング山行

日　　時：１１月２５日（土）
リ ー ダ：今山　参加者　計８名
（大瀬　佐藤　荘所　長谷川　船津　松尾　松下）

### ☆六甲全山縦走　　大瀬

「体力の限界、どこまで行けるか？」の呼びかけで初めて参加しました。

始発電車に乗り集合場所の JR 塩屋駅へ、参加メンバー８名。教室１年生５名と経験者です。肌寒い中６時２０分出発、住宅街から須磨浦山上まで上り坂､重い足取りで山頂着｡明石大橋がよく見え、天気はいい。身体も暖まり「ピッチを上げて行こう」の声、リーダー先頭に女性３名、男性４名が気合を入れ出発。山に登ったと思うと住宅街まで下りてくる、これの繰り返しですよとのこと。紅葉はきれいだし山からの景色に気をとられ遅れ気味、須磨アルプスに入りしばらくして後ろの２名が来ない。後戻りするも姿はなくコースを外れたみたいです。携帯で連絡が取れ、神戸電鉄「鵯越駅」で合流できるかな、奥妙法寺から「鵯越駅」までアスファルトの坂道を登ったり下ったり、住宅街ですが山登りそのものです。駅に到着、２名の姿はなく連絡も取れません、長い道のりを考えると時間を無駄にできないとリーダーの判断ですすむことに。

| 六甲全縦コースタイム | |
|---|---|
| JR塩屋 | ６：２０ |
| 妙法寺 | ９：１５ |
| 鍋蓋山 | １２：３０ |
| 市が原 | １３：２０ |
| 摩耶山 | １５：００ |
| 一軒茶屋 | １８：２０ |
| 大谷乗越 | １９：４５ |
| 塩尾寺 | ２０：４０ |
| 宝塚駅 | ２１：２０ |

総時間　１５時間
（休憩含む）

菊水山に登る前に昼食を摂る。菊水山（４５８，９M）の急登後、一旦、２００ｍほど下り、登り返すと鍋蓋山（４８６，５M）頂上。ここの頂上は展望台で神戸の町がよく見えて疲れを忘れさせてくれた。市が原では登山者や紅葉を楽しむ人がたくさんいます。学校林道出合、ここまで約７時間歩いて来た。

パーティーの女性に膝痛が発生。とりあえず摩耶山までガンバローと前に進む。摩耶山で膝にスプレーをして、しばらく歩いて様子を見たが、関節の痛みには無理は禁物と縦走をあきらめることに。ここまで３０ｋｍは歩いている。

丁字が辻バス停で別れ、車道を２時間ほど歩き、六甲最高峰に着くころは薄暗くなってきた。ここで最後のトイレ休憩をとる。日も沈みヘッドライトの灯りで山道を歩くのがつらかった。疲労がピーク、石につまずき、ふらつきながらもみんなに遅れないようについて行くのが精一杯で休憩以外の景色は覚えていない。次回は景色も楽しみながら歩きたいと思いました。塩尾寺に着くと街の灯は遠く下に見え急な下り坂、足は痛く宝塚駅に着いたのは２１時２０分です。

ここまで１５時間、よく歩きました。　**おつかれ様　ありがとう！**

☆「六甲全縦走に参加して」　　佐藤

私が今回の山行に参加しょうと思ったのは、２０代で一度、全縦に参加したことがあったので、なつかしさと、今の自分の体力では、どの地点まで行けるのだろう、と軽い気持ちで申し込んだのですが（今山リーダーすみません！）やはり、全縦はそんなに生易しいものではありませんでした。

青春のひとコマに
挑戦してはみたものの
甘くはなかった六甲全縦

当日は宝殿５：１７分の始発に乗車しないといけなかったので、数日前より「朝起きれるだろうか？・・」と不安で落ち着きませんでしたが、何とか始発に乗り込み JR 塩屋駅へ、集合場所に着くと参加者が１２名から８名に減っていて、男性５名、女性３名で出発となりました。
まだ薄暗い道を須磨浦公園へ、頂上の旗振山からは、日の出前の明石海峡大橋の風景が、白く霞んで幻想的でした。そこから高倉山の住宅地をぬけ、長い石段を登り、栂尾山の展望台でひと休み、再び歩きだした時に木立の間から、オレンジ色に染まった朝焼けが見え、とても清々しい気分になり元気が出てきました。須磨アルプスを下りてからは、ただひたすら登り坂の車道を、みんな一列になり黙々と歩き続けること１時間余り、やはり車道は山道と違い、登山靴が、すごく重たく感じ、とても疲れました。１０時過ぎに神戸電鉄「鵯越駅」に着き、そこからまた山道へと入って行き、菊水山の登山口に到着です。
ここで少し長めの休憩でレーションをしっかりとって、さあ出発！
今思えば、この菊水山と鍋蓋山の登りがきつく、いつもの山行よりスピードも速かったので、最初はどうなることかと心配しましたが、自分でも不思議なくらい足が動き、何とか登りきる事が出来たのは、それなりに気合が入っていたのでしょうか？　市ケ原まで行くと、紅葉が真っ盛りでとても綺麗だったので、登山客や観光客の人達で賑わっていました。そこから摩耶山の登りは、さすがに体も気持ちも重かったのですが、今山リーダーの「摩耶山さえ登ったら、後はころがってでも行けるから」と言う言葉に励まされ（？）ここさえ登りきれば・・と必死の思いで登っただけに、頂上に着いた時のうれしさは、忘れられません！

「六甲全縦走に参加して」その２　　佐藤

ところが、ホッとしたのもつかの間で、摩耶山から降りる石段を下り始めたところ、両ひざに痛みを感じカニ歩きで一歩ずつ降りないと、痛くて歩けなくなってしまい、こんな調子で最後まで歩き通せるのかとしばらく迷っていたのですが、第一に他のメンバーの人に迷惑をかけれない・・、第二に無理をしてひざを傷めて日常生活に支障をきたす様では困るし・・、といろんな事が頭を駆け巡っていましたが、思いきって今山リーダーにリタイヤすることを伝えました。
せっかく苦労してここまで歩いてきたので、できればみんなと一緒に完走したかったと言うのが本音ですが、メンバーの中には今回のためにトレーニングを積んできた、という人もあり、それを聞いて反省あるのみでした。
でも、ある意味自分の弱いところを知る事ができ、これからの目標ができたように思います。

私のような軟弱者を摩耶山まで引っぱり上げて下さった今山リーダーを始め、メンバーの皆さんには大変お世話になり、本当に有難うございました。
５６キロを完走された皆さん、本当にお疲れさまでした。

## ◆高御位山遊会　納山会

日　　時：１２月２日（土）　板馬見渓谷～後山～船木山～後山キャンプ場縦走
　　１２月３日（日）　日名倉山往復
リーダー：砂川　参加者　計２４名

### ☆「夢を語り親睦をはかる」納山会に参加して　上田

７月に入会し、始めての納山会に参加させてもらった。

１２月２日１０時半、砂川会長を先頭に板馬見渓谷入り口を出発する。参加者は２４名。

暫くは舗装された林道歩き。後山はその昔、修験道の霊山であったため、その名残で不動明王の石仏や行場の跡、古びた「女人結界」の看板が見える。約５０分で車１０台ほどが置ける林道終点に着く。１０分ほど休んでいよいよ山道に入る。不動の滝を過ぎると道は次第に険しくなる。おごしき山への道、行者コースへの道を分けて、私たちは後山南尾根に出る一般コースを進む。

高砂を出る時には晴れていた空は、次第に雲が多くなり南尾根に近づく頃には鉛色の空から小雪が舞うようになった。風邪と寒さを避けて南尾根に出る手前で昼食をとる。

南尾根に出てから４０分程で岡山県の最高峰、兵庫県では第３位の高峰（１，３４５ｍ）の後山山頂に着く。

| 納山会行動記録 | | | |
|---|---|---|---|
| 場所 | 着 | 発 | 摘　　要 |
| 山電:高砂駅北側 | | 8:00 | こぶしの里送迎バス |
| JR:宝殿駅北口 | 8:10 | 8:15 | |
| 道の駅　新宮 | | | トイレ休憩 |
| 板馬見渓谷入り口 | 10:30 | | 曇り空になる |
| パーキング | 11:30 | | バス入山不可能で徒歩 |
| 分岐 | 12:00 | | 曇り空になってきた |
| 行者コース分岐 | 12:10 | | |
| | 12:35 | 12:50 | 昼食　小雪 |
| 後山山頂 | 13:50 | | やったー。 |
| 船木山 | 14:00 | | 小雪激しく降る |
| 後山キャンプ場 | 15:42 | | 一気に下山 |
| こぶしの里 | 16:00 | | 宿舎に到着 |
| 大宴会 | 18:00 | | 今年の納め |
| 12月3日 | | | |
| こぶしの里 | | 9:50 | |
| ベルピール駐車場 | 10:20 | | 鐘を突く |
| 日名倉山頂上 | 10:52 | 11:00 | うっすら雪道を歩く |
| ベルピール駐車場 | 11:30 | 11:43 | |
| 愛の村パーク | 11:50 | 12:54 | 昼食 |
| JR:宝殿駅北口 | 15:10 | | |
| 山電:高砂駅北側 | 15:20 | | |

山頂は風が強く寒い。晴れていれば氷ノ山や三室山、那岐山や遠く大山も望めるところだが、今日はそれはかなわない。その代わりに小雪が舞い、根曲がり竹の葉に雪が乗って納山会にふさわしい雰囲気を味わうことができた。

山頂で記念写真を撮って、下って上り返して２０分ほどで船木山、ここから後山キャンプ場に下る。丸太できざまれた階段状の道を殆んどまっすぐに下る。階段状に道が終わると斜面につけられた細い道の急下降、１時間２０分ほどの下りだったが、結構長く感じたし膝にこたえた。

頂上近くでは小雪が舞っていました

無事、後山登山を終えて今夜の宿、合併して美作市営となった「こぶしの里後山」に入る。ゆっくり汗を流した後、午後６時から荘所さんの司会で３時間の大宴会となった。

詩吟あり、民謡あり、踊りあり、笛の吹奏あり、カラオケあり、最後は「見上げてごらん夜の星を」の大合唱、初参加の私には見るのも聞くのも初めてで、皆さんの多芸ぶりに驚きながら実に楽しく過ごさせてもらった。皆短いスピーチをしたの

だが、「夢を語る」ことが少なかったように思ったが、それは私のように初参加の方が多かったからかもしれない。

翌３日はゆっくりと１０時出発、昨日と同じ「こぶしの里後山」のマイクロバスで日名倉山の８００ｍ余のところにあるベルピール公園まで送ってもらう。本日は好天で駐車場から昨日登った後山から駒の尾までの山並がきれいに見え、その左にどっしりと那岐山が見える。

後山山頂にて

日本一大きな「愛の鐘」を鳴らしてから、昨夜降った新雪を踏みしめて１、０４７ｍの日名倉山をめざす。山頂まで２００ｍほどの上り、ススキが繁った山頂は三室山が見えるくらいで展望は良くなかったが、雪合戦をする人もあり、しばし童心にかえり楽しい一時であった。

「愛の村パーク」でゆっくり昼食をとり、おみやげもかって帰路に着き、午後３時過ぎに高砂に帰る。こうして初参加の０６年納山会は無事終わった。

もうすぐ新しい年を迎えます。又、新しい気持ちで山に登りたいと思います。

高御位山遊会の皆さんと楽しい山行ができることを期待しています。

### ☆夜の宴会を楽しみにしての、納山山行☆　　長谷川

４月からの山登り教室で学習会、実技（高御位山３回、六甲：ロックガーデンのロッククライミング＆沢登り）をおえて、８月に入会してから、山行に参加出来なくて、これからは、出来る限り参加しようと思い、１０月の例会で、雪彦山と納山会(後山～舟木山)に参加の申し込みをする。雪彦山は、若い時に一度登った事が有るので、楽しみにしていたが、前日に雨のため中止になりました。『残念！』

次の楽しみは、納山会で後山（1,345m）に登ることをいろいろと考え、12 月の始めの時期だから寒くて、もしかすると山頂は、雪ではないかといろいろ服装に悩みました。

12 月 2 日(土)晴のち曇　山電高砂駅北ロータリーより、送迎バスに乗り JR 宝殿駅で全員乗車し、後山へ向けて出発。途中で飾西より松下さん、林田より小谷さんが乗られました。こんな遠方から山遊会に参加しているのには驚きです。

車中では、皆さんで歌を唄いながら退屈する間もなく、目的地（千種町松木橋）の入山口に着く。大きな鳥居があり「行者の修行の霊山との事」ストレッチをして山に入る（10：30)。

板馬見渓谷林道を登ること約 1 時間、駐車場に着くと休憩。少し雨が降ってきて、雨合羽に着替え、さあ、本格的な登山だ。

渓谷沿いの険しい修険道「木道の梯子的な階段を登り」足元を注意、不動滝を見ながら、片側が、がけっぷちの道なき道を進み、杉の林道を蛇行しながら登る。

職業がら、入母屋造りの隅木に使用する良い曲がりの杉の木があるなと思っている所で、会長さんが、この辺りで昼にします。おにぎりをほおばり「約 15 分」ぐらいして寒いから歩き始め、頂上をめざす。空が少し明るくなってきて、笹薮をかきわけ進む、この辺りから両足の太ももが筋肉痛になってきて、これは大変、一抹の不安の中、

後山に到着（13：20)。
　うっすらと、氷ノ山、三室山の稜線を見て、写真撮影をした。霊山らしく祠が雪対策のためビニールシートが被せられていた。（約 10 分）船木山に向かって歩き始めて 30 分程で頂上を通過する。すぐに下り坂になる。
この下山道が大変でした。足はがくがく、石はゴロゴロあって歩きにくい、私は 5 回滑りました。この辺りの木々は広葉樹、時期が早ければ紅葉がきれいだろうなと、思いながら下っていると、送迎バスの屋根が見え、15：45 下山。バスに乗り、今日の宿「こぶしの里」に向かう。到着後、疲れを温泉風呂でほぐし、今日１日を思い浮かべながら何時もより長くお湯につかりました。
　夜、６時より、宴会になり会長さんの挨拶、会員さんの体験発表、詩吟、踊り、笛、カラオケと皆さん山登りの達人、芸の達人であるのに私は感心しました。
私も歌は苦手ですが女性の力を借りて「麦畑」を、デュエットさせて頂きました。
最後にキャンドルに火をつけて「見上げてごらん夜の星を」明かりを消して、手をつなぎ合唱して、とても楽しい宴がおわりました。

１２月３日（日）晴
快晴の朝、１０時に宿を出発して日名倉山に向かう。10:25 ベルピール自然公園に到着、日本一大きな愛の鐘を鳴らす（打つ)。
今後の登山の安全を祈願する。うっすらと積もった雪のじゅうたんを踏みながら、
日名倉山に登る。２０分程で頂上につく記念写真を撮り、昨日登った後山、船木山の
歩いたルートを確認しながら下山、疲れた足慣らしには良い距離だった。
愛の村パークで昼食をして、一路帰宅の途につきました。

昨日歩いた、後山～船木山の稜線にはガスが、かかっていました。