



西六甲縦走トレーニング

日時：2月17日(日) リーダー：今山正 参加者数23名

参加者：阿蘇・上田・内海・尾内・大瀬・金島・河合(信)・河合(由)・荘所・砂川(美)・竹内・田中(庸)・田中(久)・利弘・長谷川(孝)・藤原・前田・舛賀・松下・待場・渡邊(姫路山の会)大谷

コース：須磨浦公園出発9:10～旗振山9:42～高倉台団地10:10(トイレ)10:15～妙法寺11:35(昼食)11:54～高取山12:40～鶴越駅13:25(トイレ)13:40～菊水山14:52(休憩)15:03～鍋蓋山16:07～大竜寺16:35～桜茶屋16:53(トイレ)17:00～新神戸駅17:35

感想文

阿蘇達

無事今日の行程を消化され足取りも軽やかに三宮駅へ向かわれる皆さんの満足げな笑顔がまぶたに浮かびます。今日のことなら感想文ぐらいいくらでも書いてあげると言っておられるようで……。それに引き換え高取山頂で、リーダーの今山さんに申し出て、ただ一人グループから離脱して山陽電車の板宿駅へ向かう、わたしの何と情けない姿か。参加者名簿をもらった時から感想文を書くことに決まっていたのだから仕方がない。感想文だけは書こう。

わたしが六甲全山縦走という言葉初めて耳にしたのは3年程前だった。何やら朝早く須磨を出発して六甲山を歩いて夜遅くに宝塚に着いて温泉に浸かって帰るんだとか。わくわくするような話ではないか。さぞ楽しいだろうなと思った。しばらくして西六甲縦走といって須磨から新神戸駅まで歩く言わば全山縦走の半分を歩くコースのパンフレットが手に入った。

早速申し込んで参加した。この度のコースと同じであるが、布引の滝あたりの階段を歩いて降りていると膝の後ろが両足とも筋が引っ張るような感じだった。その時のリーダーの方にこのことを話したら、それは歩き方が足りないからだ。もっと普段から歩いておかなければ駄目だと言われた。このことをウエルネスパークで話していたら、その中に以前全山縦走した男がいて「何だ、たったの半分か。それやったら行かん方がましや、やめとけ！何も山の上を走らんでもええんやで。ゆっくり行ったらええんや」と言った。むかつとしたので、全山縦走したからと言ってそれが何になるんやと問いただしたら、「全山縦走したら賞状が貰えるし、それが自信になるんや」と言った。

彼は山で無茶をやり過ぎて現在心臓のペースメーカーを入れていると言っていた。わたしはそんなになるまで熱心にやりたくはない、もう年だから。

須磨浦公園は快晴。風もなく冷んやりとした空気が心地よい。最初の旗振山まではちょっときつかったが順調について行けた。高倉台を過ぎてからの急な階段もどうにか通過した。元気なつもりでいたが、前を歩く人から少しずつ間隔が空くことがあった。追いついては離され、追いついては離され、を繰り返していた。妙法寺手前まで来た時、わたしの後ろを歩いていた赤い服を着た若くて美しい女性が何かにつまずいて前のめりに転んだ。すぐ引き返して手を差し出す元気がわたしにはなかった。

女性の後ろを歩く人達が大丈夫かと声をかけていたがその様子をちっと振り向いて見るのがやっとだった。ひたすら前へ前へと歩くのがやっとだった。

妙法寺で昼食を済ませて高取山へ上りながら考えた。自分は何もしてあげられないのに、わたしが転んだらきっと助けて貰うことになる。ここは一先ず撤退して、もっと脚力をつけて楽しい山行きに参加できるようにしたい。

2008年1月から高御位山遊会へいれていただき、今まで1週間に1度だけ高御位登山をしていたものが飯盛山も含めて山行きが倍以上に増え、少しは足腰が丈夫になりつつあります。

でもまだ1カ月半です。大きく成長したとはとても言えたものではありません。山遊会の人達は皆さん本当に歩くのが好きな方ばかりだと思う。中には平荘湖を3周してその足で飯盛山まで上がってくる72歳の舛賀さんのような健脚な方もおられる。今山さんもすごいらしい。山登りのあと走ろうかという女性もいる。皆さんと一緒に楽しい山行きができるよう努力します。

今後ともよろしくお願い致します。

冬の西六甲縦走

金島

2月17日朝、天気は上々の由、気温はかなり低い冬の日、今日は西六甲縦走です。一昨年の秋このコースの経験あるとも初挑戦と変わりなく体力的に不安がつります。先日から少し気になる右足膝痛も心配。でも、何とかなるか・・・いつもの楽天気質の出発。須磨浦駅に着いたのが8時40分、南側に見える須磨の海はまぶしくきらきらと光り、海を見下ろして荘所さんの号令で入念なストレッチです。9時20分、鉢伏山を目指して、ジグザグ道を30分登る。しばらく山道を歩いていない私には苦しい30分でした。楽しそうな仲間の話は耳に入らず、ただひたすらあえぎながら鉢伏山到着。早朝にもかかわらず茶店ではお茶をすすめる人たちがいます。今山リーダーの「1分の休憩！給水してください！」六甲全縦走訓練のため今日の縦走計画として基本的に休憩は1分以内、昼食時間は15分以内の説明を受ける。とにかく給水して前進です。六甲山縦走は山歩きでありながら常に神戸の海が見え隠れして気分が良い。高倉台の街中に下山、近代的な町を抜けて須磨アルプスの梅尾山、横尾山に取り付きです。見上げるほどの階段で良くもこんなに高く階段を積み上げたものと感心も得心ものです。吐く息が荒く吸い込み息が困難、冷たさに鼻水と涙ながらに一気に登りつめます。額や背中には汗が流れ落ちていきます。横尾山10時52分到着。赤土の崩れた山を目にしたのは須磨アルプスの馬の背です。高所恐怖症の私にはここは難関、怖くて目を閉じてしまいそうです。強い風に背中がザックが右左に揺れる。はるか右下に神戸海側の町を、そして左に目をやるとこちら小さく山側の町が見えます。閉じたい目を大きく開けて慎重に馬の背を乗り越えます。背中の汗は冷や汗に変わって、休むことなく下山。しばらく町の中を歩き妙法寺に11時45分到着です。15分間の昼食を兼ねた休憩です。前回、この場所では季節も初秋だったこともあり境内の梢に鳴く鶯がいたことを思い出しながら呼吸を整えるだけで時間は過ぎ、持参したおにぎりを一個口にほおばりながら15分間休憩。

12時丁度には出発の号令です。

向かうは高取山。この山は、昔、主人と登ったこともあり疲れた気持ちにもちょっと期待の山です。六甲の山麓らしい山でも結構急登です。30分で高取山頂上、お稲荷さんの赤い鳥居が印象的。老若男女の参拝者も多く一人二人と山道での挨拶です。参道を下山すると丸山町に入る。このあたりから空の雲行きが怪しく大きなボタン雪が落ちてきた。雪をかぶりながら疲れた足に街中のアスファルト道を歩くこと20分。しかも相当急坂の一般道です。複雑きわまる丸山町を通り午後2時30分神鉄の鶴越駅です。"リタイヤなら今よ！" "いいえ、最後まで頑張る！"私の心の底での葛藤です。少しの休憩を取ったことと雪が止んだことに気を良くし、菊水山に向かうことにする。右側に鳥原川を見て登る。川沿いの雪たまりはすばらしくきれい。この景色を撮影している人たちとすれ違う。いよいよ、問題の菊水山です。この山を登りつめればあと鍋蓋山だけです。菊水山も苦手の階段から始まりです。しかも一歩一歩がかなり高い。頂上まで30分の大奮闘が必要です。足のこわばり、呼吸の苦しさ、頭の中は何も考えることができない、登り始めて30分458.8メートル頂上に立ったときはまったく放心状態です。



でも菊水山を登り詰めた満足感でいっぱい。揃っての記念写真に納まる。5分の休憩で最後の山、鍋蓋山に向いての前進です。やせ尾根の下山に足を突っ張りながら有馬街道を横切るつり橋を通るといよいよ最後の鍋蓋山です。今回の山行での最高峰486.2メートルに向けての踏ん張りです。このあたりから右足のひきつけが始まりました。ここで休んでしまうとひきつけはますます強固になりそうで"大丈夫、あと少し、あと少し"の呪文を唱え3時40分には鍋蓋山頂上に到着です。やったー！頂上には大きな碑があったけれど読む力なく1分の休憩で大竜寺まで一直線に下山。先ほど降ったパウダー状の雪の上を滑らないように足元注意。市ヶ原桜茶屋に降りたころには日は傾き薄暗くなっています。ここから布引の滝を通り新幹線神戸駅裏まであとわずかの頑張りです。終着が見えてくると俄然元気になる私の性格は雪解けの道もいとわずここから先頭隊にぴったりついての下山です。今日一日歩き通した満足感と快い空腹感に浸りながら懐かしい町の灯りが見える新神戸駅裏5時30分到着しました。朝、登り始めの緊張感と夕方に味わうこの満足感は何者にも代えがたい今の私の大好きな時間なのです。了

八ヶ岳・スノーシュートレッキング

日時：2月23日(土)～25日(月) リーダー：砂川 参加者数：15名

参加者：今山・北川・上田・砂川(美)・利弘・中嶋・西村・舛賀・松下・待場・渡邊
(姫路山の会)大谷・岸野・奈良

行動記録：

23日 高砂 8:30～駒ヶ岳 SA 14:45～諏訪湖 SA 15:40～(宿)すばる着

24日 すばる 9:00～横岳ロープウェイ 9:40～11番館前 10:55～すばる 13:00～蓼科温泉 14:00 - 15:00～すばる帰着 16:50

25日 すばる 9:00～車山 11:50～霧が峰サ-場(昼食)13:30～福祉センター(入浴)15:20 - 16:00 多賀 SA(夕食) 22:30～高砂 0:20

さあ！白銀の山へ

松下

12月の例会で“八ヶ岳スノーシュートレッキング”の山行申込みをした。山行は計画、準備から始まる。昨年の12月も暖かく、前回同様、また、暖冬で雪が少ないのでは・・・と心配だった。年末に待ちに待った寒波がきて、一気に冬らしくなった。今年、雪は大丈夫！スノーシュー初体験の昨年は、準備に毎晩のように本を見て四苦八苦していた。2年目の今年はちょっぴり余裕だったが、積雪量、気温が違うので、気を引き締めて準備した。

23日朝9時、加古川乗車組を乗せて、総勢15名、名Dr.砂川さんの運転で出発した。車は真っ白に雪化粧したアルプスの山々を車窓に、中央自動車道を走り抜けて行く。山々の雄大な眺めに息を呑む。

高速出口直前の諏訪PAでしばし諏訪湖の眺望を楽しむ。やっぱり！今年は氷が張って真っ白！温暖な瀬戸内に住む私たちには非日常なここは、マイナスの世界だ！車は一路、ピラタスの丘、標高1700mに立つペンション“昴”をめざす。17時すぎ到着。天然のまるやかな温泉につかって、まずはワインで乾杯！美味しいフランス料理をいただく。上げ膳据え膳の至福の時である。その後の夜のお楽しみ会のビンゴゲームは天国と地獄であった。ツキに見放された私は、なんとなく翌日の山行が不安だった。



24日朝、カーテンの外は・・・風が強く、木々の枝がゆれている。蓼科山が見えるはずのダイニングルームからは何も見えなかった。こんなに吹き荒れる嵐のような風の中でも、小鳥たちは餌箱のひまわりの種をついばんでいる。焼き立てパンに野菜・フルーツたっぷりの朝食をいただいて、午前9時、いよいよ出発・・・と、思いきや・・・強風の為、ロープウェイが運行していないという情報が入る。とりあえずスノーシューをつけて、ピラタス横岳ロープウェイ山麓駅へ向かう。ここで、午前中、ロープウェイは運行見込みなしと告げられる。“計画より困難な行動は起こさない”というリーダーの判断で、北横岳をあきらめ、ピラタスの丘周辺をスノーシューで散策することになった。

一向に治まる気配のないブリザード、粉砂糖のようなパウダースノーが舞い上がり、雪山気分を楽しんだ。昨年から吹雪用に用意していた目出帽とゴーグルが役に立ち、うれしくて、うれしくて・・・吹雪の中でもニコリだ。おむすびとカップスープの昼食をとって、ペンション“昴”へ戻る。14時出発で“望岳の湯”



へ。この温泉は名前の通り、ここからは八ヶ岳の大パノラマが見える。

白樺林を抜けて、“昴”へ戻り、また美味しいお料理をいただく。今夜もビンゴゲームは繰り返された。お開きになって、頭を冷やすため、誘われてカマクラへ入った。カマクラの中は意外と暖かく、オーナーの差し入れの山ぼうし酒とおしゃべりで心も温まる。

これなんだ！！山の仲間との素朴で慎ましやかな時間！！今回は北横岳へ登れなかったけれど、“百の山行に百の喜びあり”だ！！このひときは私の宝モノである。

25日朝、風で木の枝が揺れているけれど、昨日のようではなく、青空も見えた。今日はきっと、絶景だ！

車山高原へ向かう途中、燃料の軽油が凍り、エンジンの回転が上がらない等のアクシデントがあって、少々
のタイムロス発生。難を逃れ、車山高原に到着。スノーシューで登って行き、くっきりと姿を現した山々
をパノラマでたっぷり楽しんだ。山々との別れは尽きず、いつまでも眺めていたい！夏に登った槍ヶ岳、
雄大な御岳、裏劔からも見えた鹿島槍、ひときわ白い飛騨の山々。“山よさよなら 又来る日まで”と祈
念して別れを告げた。

第42回 兵庫労山 六甲全山縦走

日時：3月9日(日) リーダー：今山 参加者数：11名

参加者：尾内・大瀬・河合(信)・荘所・田中(庸)・船津・舛賀・松下・待場・山本

コース：須磨浦公園 5:30～鉢伏山 5:45～旗振山 5:52～高倉台団地 6:15～横尾山 6:44
～妙法寺 7:26(トイレ) 7:30～高取山 8:11～菊水山下 9:07(トイレ) 9:17～
菊水山山頂 10:09(小休止) 10:14～鍋蓋山 11:14～大竜寺前 11:40～桜茶屋 11:59(トイ
レ) 12:04～摩耶山 13:39(休憩) 13:55～六甲記念碑台 15:15～凌雲台 15:42(休憩) 16:
00～六甲最高峰 16:42(休憩) 17:02～塩尾寺 19:35～
ゴール(塩尾寺下) 19:50

六甲全山縦走 2 回目の挑戦 ---去年の失敗を繰り返さない--- 河合

昨年は3月11日に始発電車を出発して、須磨浦公園に着いたのが6時7分、受付を6時20分に済ませ
てスタートをする、3回目のチェックポイントの記念碑台で16時までには通過のところ、20分のタイムオ
ーバーで途中下山を余儀なくされた。この苦い思いは私の心に宿題として残り、完走達成を目標にするよ
うになった。

砂川会長が労山へ意見を具申されて記念碑台 16 時 30 分・六甲最
高峰 18 時までと、それぞ
れの通過時間が 30 分延長になった。

今年の(第42回六甲全山縦走)3月9日(日)は、受付開始の
5時30分にスタート出来る様に高御位山遊会では、前日に須磨浦
公園でテント泊をする人・早朝車で送ってもらう人・スタートは少
し遅れるが昨年同様始発電車に参加する人、と選択肢が増えました。
私はテント泊に参加させてもらい楽しい体験をすることが出来ま
した。3月8(土)は今山さん・荘所さん・私の4人は砂川会長の
車に同乗させてもらい須磨浦公園に、午後4時前にはテントを張り
ビールで乾杯、色んな料理が飛び出して翌日の英気を養いました。
7時過ぎには、お休みなさいで夢の中。

翌朝4時に起床、自動車組みと合流する。舛賀さんの号令でストレッチをして体の準備、
今山リーダーの言葉で心が引き締まる。5時30分須磨浦公園を出発 鉢伏山 旗振山で衣服の調整 高
倉台団地を通過 梅尾山への階段は以前、かなりの段数のように思えてしんどかったが、今回私が数えた
のでは350段程で、すいすいと歩けた。横尾山から須磨アルプスの馬の背を通過して妙法寺でトイレ休憩
4分 高取山 長田区の市街地を歩く 鴨越駅の横を通過して菊水山下のチェックポイントを9時7分に入
りトイレ休憩とレーションを撮る9時17分出発 菊水山山頂 有馬街道をまたぐ天王吊り橋を通過して標
高486.2mの鍋蓋山へ、菊水・鍋蓋が前半の難所とされているが3週間前に西六甲縦走トレーニングで歩



いた時も、きついとは思わなかった。チェックポイントの大竜寺
前を11時40分に通過、昨年はここを12時57分に通過している
のでスタート時間を考慮しても今回は27分早いペースです。

市ヶ原の桜茶屋で5分間のトイレ休憩。ここまでは西縦走のコース
と同じですが此処からが東縦走のコースです。桜茶屋を12時4
分に出発、稲妻坂 天狗道この1時間30分余りの登りは、西縦走
コースを歩いてきた体にはかなり堪える。摩耶山のアンテナが見え
隠れするがなかなか近づかない。やっとの思いで山頂に到着したの
が13時41分、掬星台で記念写真を撮る。昨年、時間オーバー
で下山の指示を受けた六甲記念碑台を15時15分に通過、ペース

ダウンである。27分の貯金が15分に減少している。

---雪・氷・泥との戦い---

六甲山ゴルフ場の付近から雪道になってきた。シャーベット状の所やアイスバーンとなった雪面は歩きにくい。凌雲台を過ぎて六甲最高峰のチェックポイント 16時42分、此处までくれば全縦走の完走はほぼ手中に収まったと思ったのは大きな間違いであった。昨年の東縦走トレーニングは割合楽に歩けたのでその様な思いをしたのであろう。 労山の人の誘導で脇道に入り船坂峠の方に下ると其処は完全に雪と氷と泥の世界、滑らないように用心して歩くので時間はかかるし脚は疲れる。バランスを失い尻餅をついた、ズボンと手袋はドロドロになる。帰りの電車にこの格好で乗るのかと思うとうんざりする。「ヘッドランプの用意、暗くなるまで休み無し」とリーダーの声。雪と泥から抜け出した所で小休止、「やっと追いついた」と始発電車の山本さんと船津さんが合流する。ヘッドランプを点けて歩く、大谷乗越を通過するも塩尾寺までの下りが長く、疲れた足が上に上がらずに躓きだした。真っ暗な谷に落ちたら大変とヘッドランプをたよりに前を歩く人との間隔を空けないようにと気持は焦るが、疲れた脚は思うように運ばない。19時35分に、やっと塩尾寺に辿り着き暗闇の中で記念撮影。

あとはゴールを目指して900m頑張る。**念願の六甲全山縦走56Kmを完走！ 私のゴール受付タイムが19時51分であった。**それから宝塚駅まで1.8Km、やっと電車で帰途につく。

早朝5時30分に須磨浦公園を出発して延々14時間21分歩き続けて無事に宝塚に到着しました。一夜明けた今、感想文を書いているのですが全身がけだるく筋肉痛でロボットの様な動きである、頭もぼんやり霞がかかった状態です。

高御位山遊会に入会するまでは、「六甲山を縦走する」このような記事を見たり話に聞くと、世間には色んな事をする人が居るのだと、関心も薄く別の世界であった。私自身が挑戦することになるとは・・・世界を拡げてくれている高御位山遊会と仲間に**感謝・感謝**。

今回の全山縦走は思いも寄らぬ雪と氷とぬかるみの歓迎（試練）を受け、厳しい体験でした。

山には下界では想像出来ない厳しい現実があると言うことです。日没の暗闇に包まれた世界は不安と恐怖です。神戸の山として親しまれている六甲山ですが甘く見てはいけな、畏敬の念を持って付き合わせて頂くことが大切だと感じました。



西六甲縦走【本番】

日時：3月9日（日）

リーダー：上田

参加者数：8名

参加者：金島・河合（由）・佐藤・須増・仁井・前田・渡邊

コース：須磨浦公園 6：25～旗振山 6：52～高倉台団地 7：20～横尾山 7：55（小休止）

8：00～妙法寺 8：45（トイレ休憩）8：55～春日神社・荒熊 9：35～高取山

9：45～ひよどり越駅付近 10：32（トイレ休憩）10：40～菊水山下 11：00～

菊水山山頂 11：55（昼食）12：07～鍋蓋山 13：05（休憩）13：14～大竜時前

ゴール 13：40～新神戸駅 15：05

西六甲縦走コースに参加して

佐藤

3月9日の朝、年に1度あるか無いかの早起きをして宝殿始発の5：17に間に合うよう準備し、家族を起こさぬ様そと家を出て、さあ出発、と思いきや何と車のフロントガラスがバリバリに凍っているのにビックリ！あわてて水をかけるがなかなかとけず、イライラしながらも何とか運転できるまでにして逸る気持ちを抑えつつ宝殿駅へ、ホームに下り一息つくと今度は私一人だけかな？と少々不安になっているところへ河合さんと須増さんが下りて来られひと安心。明石で山電に乗り換え須磨浦公園へ、前日より全縦の方々とテント泊されていた砂川会長に見送って頂き、水平線より登り始めた太陽と共に清々しい気持ちで参加者8名完走目指し6：20に出発です。

意気揚々と出発したものの最初の旗振山までは体が慣れていない事もありなかなか大変でした。頂上の展望台にて束の間の休憩をとるが、今回は時間制限がある為ゆっくり休む時間は無くただ前進あるのみ、、、高倉台の住宅街をぬけ第一関門の長い石段をいっきに登り梅尾山頂、横尾山を過ぎ妙法寺でトイレ休憩を取り高取山へ、少々疲れてきた体にはきつい登りではありましたが何とかクリアして頂上に到着、眼下に

は神戸の街並みが一望でき素晴らしい眺望のもと汗を拭き拭き、おにぎりを頼張り早々に出発。

高取山を降りしばらく住宅街を歩くも急な坂道していると太ももの辺りが攣り始め、日頃のトレグ不足を痛感！エアサロンパスで何とか治ま安のまま今日一番の難関である菊水山へ、登山ゴルフ場で楽しそうにプレーしているのを羨まながら息も切れ切れに重い足を一步一步ひきずやっとの思いで菊水山頂上に着きました！

ここまで来たら後はゴールを目指すのみ、心な取りも軽く13:40ゴールの大竜寺に着きお互いの健闘をたたえ握手！記念撮影を終えそのケ原のさくら茶屋まで行き休憩してから、ゆっくりの景色を楽しみながらも膝の痛みを騙しつつ戸駅に無事到着。

の地下街でささやかな打ち上げをして解散。私にとっては長く厳しい一日でしたが、リーダーの上田さんを始め皆さんのお陰で今日完走することができ感謝しています。 本当に有難うございました！



を歩い
ーニン
るが不
道横の
しく見
り上げ

しか足
した。お
まま市
くりと
つ新神
三ノ宮

『他の人を 思いやる余裕なく黙々と 歩む六甲縦走路』