

山行報告

白山山系・三の峰

日時：7月19(土)～21日(月・祝) 2泊3日 L：砂川(延) SL：今山
参加者：(会員) 金島・河合(信)・北川・長谷川(孝)・舛賀・松尾(美)・待場・森永・
渡邊
(教室) 荒木・尾越・切貫・塩津・西村(寿)・西村(義)・原田・巻薫・大谷・
矢木・高橋

★(白山) 三の峰に登る

河合(信)

私が高御位山遊会に入会した当初から、「白山・三の峰」の話は度々耳にしていました。

白山は私が定年で退職した年に、息子が私と妻を連れて行ってくれた山です。私にとっては初めての2,000m以上の山ですし、それに室堂平の山小屋に宿泊したのですが、山小屋泊も初めての体験でした。暗いうちに小屋を出て御前峰(白山の最高峰・2,702m)に立ち、ご来光を待つ時の気持が「山はいいな!」の思いがして、山行きをするきっかけになったのです。

白山山系は色んな峰があり三の峰は、一般の登山者があまり登らないコースと聞いていたのと、鳩ヶ湯温泉の話を砂川会長がよくされましたので、是非一度は登ってみたいと思っていました。

「三度目の正直」山登り教室の終了山行で三の峰に挑戦する機会は、過去2回ありましたが入会した2006年は、台風の影響で7月から9月16日～18日に変更になり、山行直前の9月7日に左ふくらはぎに肉離れを起こしました。去年は右肩を傷めて入院中であった。この様な事で参加出来なかったが、やっと教室の終了山行に参加出来た。

小池公園キャンプ場に16時過ぎに到着、驚くほど整備されたキャンプ場である。テントの設営・夕食の準備と晴天の下で和気あいあいとすすめられた。ビールで乾杯!これがキャンプの料理かと疑うほどの豪華版である。会話は尽きることなく弾み、夕闇が迫って来た頃、大玉のスイカのデザートに舌鼓を打つ。

後はそれぞれのテントで爆睡した人・眠れなかった人・4時の起床まで他の人のいびきを

を全く知らない、それだけ私のいびきが皆さんに迷惑を掛けたことでしょう。テントの撤収・朝食を済ませて6時5分に目指す三の峰に出発する。



今日も晴天。A班とB班に分かれて、樹林の中を登って行った。大自然に包まれて雄大な山並を眺める。今年の参加者22名全員が楽々と三の峰の頂上（2,128m）に立つことが出来た。先程までガスで見えなかった別山が堂々と雄姿を見せてくれた。ニッコウキスゲ・ハクサンフウロなど高山植物が可愛い花を咲かせていた。鶯の声があちこちで私達を励ましてくれている。霧の切れ目の尾根道をゆっくり下る隊列は綺麗であった。登山道を出た所の川原で顔を洗ってさっぱりして小池公園キャンプ場に向かう。

鳩ヶ湯温泉・鳩ヶ湯は山鳩が傷を癒すため、水浴びにやってきた所からその名があり、

早朝には今なおその光景を見ることができるとのこと。この温泉に宿泊して、夕食の宴会では宿のご主人が太鼓の囃子で、息子さんが「神子踊」をご披露してくれました。

「神子踊」は哀愁の漂う太鼓の音に、素朴な動きの踊りです。舛賀さんが朗々と吟じた「富士山」・金島さんの銭太鼓が宴を盛り立ててくれました。

翌朝は晴れ、このま

ま帰るのは勿体ない・・・刈込池を歩こう！！・・・紅葉の美しさでは定評のある池で、毎年終了山行で刈込池を歩く事を念願としていましたが、天候に恵まれずに断念していたとの事。砂川会長の決断は速かった、鳩ヶ湯温泉をバスで8時50分出発して小池公園でストレッチの後刈込池に向かう、ブナの林は気持が良い。池は落ち着いた風景で秋には紅葉が美しく水面に映るであろう。帰路は連続686段もの階段を下りる珍しい山道である。



再び鳩ヶ湯温泉に戻り入浴の後、昼食の素朴な蕎麦が美味しい。

この度の体験は「日残りて昏るるに未だ遠し——」三屋清左衛門残日録（藤沢周平一作）の清左衛門の生き方を理想と憧れ、老いゆく日々の命の輝きを大切に・・・を求める人生の貴重な一ページでした。

【三の峰登山・行動記録】

7月19日——JR加古川駅8:55～神田SA12:10（昼食）12:45～大野市内
14:40（食料品の買物）15:00～小池公園キャンプ場16:08

7月20日

4時起床

「班別の行動記録」

7月20日（日）	A班			B班		
	着	備考	発	着	備考	発
小池公園キャンプ場			6:05			6:05
登山口	6:35	小休止	6:40	6:37	小休止	6:45
山腰屋敷跡				7:05	小休止	7:15
六本桧	7:55	小休止	8:05	8:15	小休止	8:25
剣ヶ岩	8:55	小休止	9:05	9:21	小休止	9:30
三の峰避難小屋	10:15	休憩	10:35	10:45	小休止	11:00
三の峰頂上	10:43	休憩	10:50	11:10	記念撮影	11:15
三の峰避難小屋	11:00	休憩	11:15	11:25	昼食	11:45
剣ヶ岩	12:10	小休止	12:22	12:54	小休止	12:59
六本桧	13:00	小休止	13:10	13:35	小休止	13:50
山腰屋敷跡	13:55	小休止	14:05	14:30	小休止	14:36
登山口	14:21			15:10	ストレッチ	15:25
小池公園キャンプ場	14:45	乗車準備	15:55	15:45	乗車準備	15:55
鳩ヶ湯温泉	16:15	乗車		16:15	乗車	

7月21日——鳩ヶ湯温泉8:50～小池公園キャンプ場9:20（ストレッチ）9:40
～刈込池10:40（休憩）10:55～小池公園キャンプ場11:55
（ストレッチ）12:08～鳩ヶ湯温泉12:20（入浴・昼食）13:55～
南条SA15:03～黒丸SA16:30～名塩SA17:55～
JR加古川駅19:00

★ 「初めての山歩き教室」から終了山行に参加して

荒木

4月からの登山教室を経て7月の3連休に白山・三の峰終了山行。とても不安でした。というのも終了山行の前々週の六甲ロックガーデンは不参加、前週の六甲半縦は途中リタイヤ……。普段は仕事もデスクワークで身体を動かさず、その上決まった運動もせず。3連休前には台風が近づいてきていて、「台風のせいで登れなくてもいいかな」「いやいや、せっかく行くのだから絶対登りたい」という思いが交錯していました。



初日、キャンプ地に着くと現金なもので草や土が湿った匂いに子供の頃の記憶がよみがえり、ワクワクしていました。

2日目、空はガスで隠れてしまい、朝方の気温は肌寒いくらいでした。そして、登山口から登山開始。前週の六甲でのリタイヤのおかげ(?)で2番手を歩かせてもらい、砂川会長の歩き方を見ながら、自分の歩き方と比べることができました。自分は思っていたよりも大股で歩いていたようです。でこぼこしてどこに足を置いたら良いかわからない所は、とっさに離れた場所に足を置いていたことにも気が付きました。

登り始めてすぐに急登があり、いきなり汗だくになりました。その後、尾根上にでると涼しい風が吹き抜けていき、思ったよりしんどい思いをせず足を進めることができました。そして、ときどき後ろを振り返るとガスが晴れ、遠くまで山々が見渡せ、まるでご褒美をもらったかのような気分でした。

頂上が近づいてくるとニッコウキスゲの花道を通り、赤・紫・青・白・・・色とりどりの花の絨毯を見ながら最後の踏ん張りどころ。登りきって、全員と握手したときは、本当に感激しました。山遊会や教室の方たちの笑顔がとても鮮明に記憶に残っています。

小休止のあと、今度は下山開始。足元が湿っていたり、石がごろごろしていたりで、すごく神経も足も使い、それでも途中まではストックを使わずなんとか降りていましたが、最後の方はストックを使って降りました。下の方の登山道は下りが滑りやすく怖くて距離も長く感じ、「登りの時にこんなに長い道を歩いたかな?」と思うくらいでした。それでも無事に降りきり、数時間前に通った登山口に出てきて、また全員と握手。今度は、頂上のとときと違い、ホッとしました。

2日目の晩は、鳩ヶ湯温泉で一泊。温泉、畳、おいしい料理、不思議な雰囲気の子踊り、お布団、旅館の方たちの心遣いに疲れた体を癒していただきました。そして山遊会の方たちの朗読、詩吟、歌、銭太鼓、おしゃべりにはとても楽しませていただきました。

3日目は、朝から温泉に入り、朝食を食べ、皆さんが刈込池に行っている間に川辺を散歩して、固まった筋肉をほぐすことができました。なにより驚いたのは、私が起きて温泉



に入るまでに山遊会の方たちがランニングに行ってきた後だったことです。何回か教室で歩きに行ったときに「私の体力と比べ物にならないなあ」とは思っていたのですが、ここまでとは…。見習います!と言えるほどの自信すらありませんが、20年30年後の目標の一つになりました。

終了山行が終わって数日が経ちますが、改めて山遊会の方たち、教室の方たちのおかげで登って下りてくることができたんだなとつくづく感謝の気持ちでいっぱいです。陰になり日向になり準備し、サポートしてくださいました山遊会の皆様、少なからずご迷惑をお掛けしたのに楽しく接して下さった教室の皆様、本当にありがとうございました。

終了山行1週間前にトレーニングのために行った高御位山清掃登山では、出発に出遅れたあせりと猛暑のため、出発から30分弱でダウンし、木陰で座り込んでしまった。水分を補給し、20分程度休憩し、サブリーダーから夏山に関するアドバイスをいただき、山頂まで登り、下山することができた。

しかし、このトレーニングですっかり自信(?)をなくしてしまった私。果たして、1週間後に2,000mを越す白山山系の三の峰に登ることができるのだろうかという不安がよぎった。

そして、出発の前日仕事中に、突然頭痛と胸の痛み(心臓が締め付けられるような)に襲われた。夕方、病院で受診し、心電図を計測してもらった結果、異常なしということであったが、明日からの山行は体調不良であれば断念するようにと診断を受けた。山行の準備を前日に終えて、三の峰に挑戦する気満々であった私の脳裏に山行を断念しなければならないのかという思いがよぎった。5月から「初めての山歩き教室」に通い、その間、高御位山3回と芦屋ロックガーデンを経て六甲山頂に登ったトレーニングは一体何だったのかと痛恨の思い。

翌朝、昨日からの頭痛と胸の痛みはすっかり消えていた。このようなことがあって、予定通り終了山行に参加することができたのだ。

初めて経験する一泊目のテントで、幅50cmにも満たないスペースで就寝。意外によく眠れた。スタッフの方々のテント設営から撤収と夕食・朝食作りの手際よさには感心した。

そして、いよいよ三の峰登山。登山口から六本桧までは急登、六本桧から剣が岩までは比較的なだらかで、白山山系の美しい花々を楽しむことができた。三の峰避難小屋を経て山頂へ。山頂付近で見た雪渓と山の緑のコントラストが脳裏に焼きついた。また、下山するときに見た黄色のニコウキスゲの群生の美しさ、自然の偉大さに心奪われた。疲れていたせいもあって、登りよりも下りの方が体力的にはきつかった。登山口に着いたとき、ほっとしたと同時に達成感もあった。砂川会長はじめ皆さんとの握手も嬉しかった。

山というものをまったく知らなかった私が「初めての山歩き教室」に通い始めて約3か月で2,000mを越す山に登れるとはと改めて感慨深いものがあった。翌日の刈込池周辺のハイキング、ブナ林の森林浴もいい経験になった。

今回の終了山行を振り返り、もっともっと書きたいことがあるが、三の峰で虫にさされ、目の周辺と右手、



両耳が腫れあがったのはオマケです。何といたっても今回、経験不足の私を支えてくださった砂川会長をはじめスタッフの皆様、教室生の皆様に心から深く感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

夏山合同トレーニング

日 時：8月17日(日) L：砂川(延) SL：山本 参加者数：9名

参加者：尾内・大瀬・砂川(美)・竹内・松尾(美)・三木・渡邊

コース：阪急芦屋川駅9：10～高座の滝9：40～河原9：43(休憩)9：55～(ロックガーデン中央稜)～風
吹き岩10：45(休憩)10：55～雨が峠11：55(昼食)12：15～東おたふく山(12：36)～土樋割峠
12：47(休憩)12：55～一軒茶屋13：45(休息)14：00～魚屋道入口15：10(ストレッチ)15：18～
有馬町バス停発15：45～(バス)～三宮着16：45

★ロックガーデンから最高峰(東お多福山経由)、有馬へ 夏山合同トレ 大瀬

六月ごろから右膝の痛みがあり、あまりトレーニングができなく高御位での軽めの山歩きを何回か行い、夏山トレに参加しました。

お盆を過ぎると季節が変わるといって涼しい朝、電車を乗り継ぎ芦屋川へいつも大勢の人で溢れているロータリーに数えるほどの人影、こんなに人の少ないのは初めてです。

爽やかな風の中を、高座の滝の裏の川原で休憩、これからロックガーデン中央稜のコースを登る。風化した滑りやすい砂地の足場 気をつけて慎重に登る涼しいと思っていたが汗が顎から滴り落ちる。今まで何度か来た時と変わらない暑さです、登山者が少なく自分たちのペースで歩けるので気分的に楽です 風吹き岩で休憩名前の通りいい風が吹いていました、雨が峠から東お多福山までは高原の風を感じながら景色を見る余裕もあります。

黒岩谷のやせ尾根を慎重に進む。三分の二を過ぎたころ、足にばてがくる。梅干しをもらって一軒茶屋で休憩、回復する。魚屋道を通って有馬へ。この道は険しくはないが長い下り坂で膝への負担がかなり掛ったみたいです。ストレッチで屈伸運動は悲鳴が出そうでした。メロン、ブドウ、スイカ、差し入れありがとうございました。

たくさん汗をかいたので水よりスポーツドリンクのほうがいいのでは？

それと塩分をお忘れなく

夏山には膝のサポーターとストックをお守りとして持っています。



ちょっと一言：夏山合同トレ ロックガーデンから最高峰(東お多福山経由有馬へ)

今日は何処いき？家族から言われ今日は六甲夏山トレですよ、暑いのに好きやね、といわれながらの出発です、芦屋川駅に着くと、いつも老若男女問わず笑顔の登山客で駅の回りは人でいっぱい、ここへ来ると山の好きな人が多いのだと思います、総勢9名同じコースでもお天気次第で歩きが違う今日は曇り空で歩きやすい、土樋割峠の所で三木さんから凍ったスイカを頂いたときは、生き返るとはこのことかなと思うほど、美味しかった、あまりの美味しさに舌鼓を打つ。お陰さまで土樋割峠から黒岩谷西尾根の長丁場の登りを元気に登ることが出来、無事目的地の有馬まで行き、帰ってきました。今日も山で元気がもらえ楽しかった。

M・M

ちょっと一言：立山・雄山山行

山の自然を守るにはどうすればよいのか。8月初旬に労山自然保護憲章の講習を受け、壊れた自然を復元することが大切であることを学びました。

立山の室堂には巨大なホテルや駐車場があって自然破壊はひどいものです。又、室堂を訪れる人が、年間100万人を超えているそうです。この人数が7月、8月の夏の二ヶ月に集中し、オーバーユースによる自然破壊が進んでいます。

私達は自然の大切さをよく理解し、登山路以外の草地などに踏み込むことのないようにひとりひとり注意したいものです。

竹内 保

会員だより

● 山で「得した」と思うこと

富士山が見えると「得した」と思う。それがどんなに遠く小さくてもだ。花ではコマクサかな、それに雷鳥に会った時などだ。最近はこれに温泉が加わった。今夏も白馬連峰を縦走し、たくさんの花を見、罫温泉や小川温泉で「得した」と思った。夏山集中山行でもたくさんの「得した」を期待している。

T. U

●今年6月に50歳の仲間入りをしたとたん体調不良？いえいえ、これは世間で言う更年期かも、、この暑い夏にひいたこともない夏風邪をひき、治るまでの長かったこと。それ以外にもあっちこちガタガタ、、大好きな山がだんだん遠くなっていく様で、、 裏剣は何処へ～ 佐藤(玲)

