



## 笹尾山～西大平山

日時：1月18日(日)

参加者数：29名

A班 L：砂川 SL：貝塚

参加者：阿蘇・内海・貝塚(陽)・金島・河合(信)・河合(由)・北川・切貫・澤田(卓)・  
澤田(律)・荘所・大瀬

B班 L：山本 SL：待場

参加者：中嶋・西村(寿)・西村(義)・長谷川(孝)・長谷川(易)・藤原・舛賀・松下・  
原田・高橋・田中・三木・渡邊

コース：高砂総合運動公園 7：25～龍野西SA 8：10～登山口 8：52(準備) 9：15～川東越峠  
分岐点 9：42(休憩) 9：50～笹尾山 10：30(休憩) 10：40～林道分岐 11：20～  
下山池 11：50(昼食) 12：20～伊坂峠 12：35～西大平山 13：25(休憩) 13：30～  
新藤陶房前 14：15(バス待ち) 14：30～キリンビール岡山工場 14：50(見学・試飲)  
16：30～龍野西SA 17：20～高砂総合運動公園 18：20

### 元気をもらった笹尾山・西大平山

### 西村

1月18日(日)12月から申し込んでいた笹尾山・西大平山の山行の日が近づいてきました。

私は、数日前から風邪か体調不良、いつも元気な私なのにどうしたことか。前日、私のパートナーはやる気満々、重いリュック(20kg)を用意し準備万端整えておりました。優柔不断な私はどうしようかと迷っておりました。当日の朝思ったより気分良く、弁当を作り参加することが出来ました。岡山の山は那岐山しか登ったことが無く、未知の山に登ることは大変うれしい。

予定より少し遅れて、高砂総合公園を出発、山陽自動車道和気ICで降り、9時前、九州耐火煉瓦工場前の笹尾山登山口付近に到着、広場でストレッチを済ませ、登山口へ。登山口の標識が無いとき登山口を見つけるって大変ですね。今回の山は、珍しく学習会にも出席し、地形図を学習したつもりでしたが、わかりにくいものですね。砂川会長がすぐに見つけ出発です。

最初から藪こぎの道が続きました。そんな中に椿の花がひっそりと私たちを迎えてくれました。また、つつじも多く小さな花芽をつけてじーと春を待っているようでした。私はB班の後方よりついて行ったのですが、A班のリーダーはじめ皆さんは藪こぎお疲れ様でした。尾根に出て、小休止、運動公園の全景や久々井湾が望まれ景色は最高でした。標高268mの笹尾山に到着、小休止 これからは藪こぎの道とは対照的な林道を歩く。自動車にも出会う。ほとんどの人が自動車で登られるのかな。途中、山火事があったのかなと思われる所が何カ所もありました。なかなか元通りにはならない、お互い気をつけたいですね。長い林道を抜けるとつつじが丘団地の横の下山池の堤防へ出る。ここで昼食、雨が天気予報通り降り出し、カッパを着ての昼食となった。



さあ、次は西大平山へ。谷沿いの急な登り、尾根に出て少し行くと327m西大平山の頂上です。あとはゆっくりとした下り、降りた先は備前焼の里でした。雨もたいしたことなく良かったです。みなと観光のバスに迎えられ、麒麟ビール岡山工場へ向かいました。



B班：西大平山登山口にて

麒麟ビール工場は甲子園球場9つ分ほどの大工場で、近代的な設備が整い、環境面にも配慮され、とても感動しました。また、ビールやジュースの試飲もさせてもらい幸せでした。また、ショッピングもでき、小旅行気分でした。体調を心配していた私ですが、すっかり元気を取り戻していました。いつも山で元気をもらっています。エネルギーをいっぱい使っているのに、心は元気、これからも頑張ります。

## ちょっと一言

「雨もまたたのしからずや・・・」山登りは晴れでも降っても楽しいです。

そして、パート2の試飲会も最高でした。

「たのしみは、友らむつみて うちつどい 頭ならべて ものを食うとき(ビールのむとき・・・?)」誰の句だったか? 忘れまして・・・が まさしく私の心境です。

ありがとうございました。 金島



「山はストレスを解消してくれます。」

今回の笹尾山は知らない備前の山です。登山口から川東越分岐までは、整備のされていないあれた山道、分岐からは木の生い茂った藪漕ぎを進んでいくと、眼下には、片上湾に浮かぶ牡蠣いかだ片上大橋の向こうには小豆島らしき瀬戸内海に浮かぶ島々の眺望

下山池で昼食をすませ伊坂峠から東ピーク西大平山までは、かなりの直登で息切れして苦しい登りです。私はビールが好きです、でもメタボが気になります。今年はビールを控えるように努力したいです、なのに美味しいビールを頂き疲れた体をほぐしてもらい楽しい一日でした。

左甚五郎

## 西六甲縦走・・・六甲全山縦走トレーニング

日時：2月7日(土) 参加者 17名

1班 L：今山 SL：松下

参加者：尾越・河合(由)・切貫・高橋・山本・前田

2班 L：砂川 SL：待場

参加者：荒木・河合(信)・北川・澤田(卓)・澤田(律)  
巻藁・渡邊

コース：須磨浦公園 8：25～旗振山 8：50～柵尾山 9：40～

横尾山 9：55～東山 10：20～高取山～

春日神社 11：25(昼食) 11：45～菊水山 13：50～鍋

蓋山 15：00～大竜寺 15：25～新神戸駅 16：30



### 西六甲トレーニングに参加して

### 高橋

西六甲トレーニングは長時間、長距離ということで、前日から少し億劫な気分でした。

当日の朝、皆さんに会い話しをしているうちに「さぁー、頑張ろう！」と云う気持ちになってきます。ありがたいことです。ストレッチの後、各班に分かれて出発。少し寒く感じるくらいの服装で出発したのですが、スタート直後から続く階段ですぐに体が温まり、丁度よくなりました。登りが一段落したところで、木々のアーチをくぐるような道が暫く続き、とても気持ちよかったです。そして柵尾山の階段ですが、昨年の夏のトレーニング時と比べるとやはり気候の差で幾分楽に登ることができました。須磨アルプスでは初めてその写真をガイドブックで見た時、その山容に「おお！」と見入ってしまったことを思い出しました。後方から呼びかけられる声に振り返ると2班の方達で、須磨アルプスに溶け込んだ姿が目には焼きついています。高取山でお昼の休憩。いつものおにぎりが山ではとても美味しく感じるのが不思議です。疲れても食欲だけは減りません。



次に丸山市街地から鶴越えを経て菊水山の登山口までですが、非常に長く感じた。アスファルトの登り坂も多く、なかなかスピードが上がりません。また、単調な道を黙々と歩いていたので、精神的にもしんどくなる場所だと感じました。此処でいかに時間短縮するか努力と工夫が必要な場所です。菊水山は脚を高く上げなければいけない場所が多く、六甲縦走の中でもきつい場所のひとつです。以前、オーバーペースで登り、息が上がって苦しい思いをしたことがあります。今回は初めは少しゆっくりとしたペースに感じました。心拍数が急激に上がらず、一定のリズムに乗って登れたように思います。ペース配分の難しさを感じました。

山頂に辿り着いた時にはホッとした気分です。須磨の海岸線をさすがすがしい気持ちで眺めました。その後、鍋蓋山も無事に下山し、市が原から新神戸まで歩きながら安堵する気持ちと、これでもまだ全縦の半分にも満たないのかという思いで複雑でした。

六甲縦走は疲労も大きいけれど、終わった後に心地よい達成感が得られます。今回、軽い頭痛がしたり、足裏にまめができかけたり、靴紐が何度もほどけかけました。次の山行では改善できるところは改善し、対策を考えたいと思います。

今回の山行は全縦走のためのトレーニングでしたが、山の自然や皆さんからもパワーを貰い日々の生活への活力源となりました。ペース配分や体調などに気配りしてくださったリーダーや楽しく一緒に登って下さった周りの方々に感謝しています。

## ちよと一言

### 西六甲コース縦走に参加

澤田

昨年7月に今回と同じコースに参加し、途中でリタイアしたコースだったので緊張しながらの参加だった。砂川会長の歩行リズムについていく事を心げながらの歩きに徹した。街中の急坂には閉口したが、住民の皆さんの暮らしを思うとき一度の歩きで嘆いてはられないと思った。須磨アルプスからの景観を一瞬楽しみ、前回のリタイア場所、高取山の無事通過、菊水山の急坂等々乗り越え終点の大竜寺到着ではじめてホッと息ついた。今まで、これだけの長時間の歩きは初めてだったので歩けたことに大感激することができた。

会長はじめ皆さんのお陰と感謝しています。ありがとうございました。

## 会員だより

荘所さんに誘われて昨年6月に大峯山へ行き、恐怖の修行をしました。

恐怖その1（西の覗き）・・・高さ数十メートルの断崖絶壁に吊るされて“先祖を大切に  
するか”と問われ“ハイ”と答えて戻されました。

恐怖その2（蟻の戸わたり）・・・これまた絶壁の上のふた抱えほどの岩の淵を命綱なしに手  
と足で半周しました。（時々落ちる人もあるそうな。）

山行は安全、安心が第一です。

田中

### 特定健康診査を受けて

皆さんは健康診断をどこで受けておられるでしょうか。

姫路市では2008年度から従来の集団検診から特定健康診査へと制度が変更された。これにより自分で医療機関を選択することになった。かかりつけ医があればそこで受けたり、他の医療機関を受診したりと自由な側面もあることは利点だろう。しかし、自分で受診日、医療機関等決定することはかなり負担である。私はかかりつけ医で受けることにした。

2007年度の検診で中性脂肪がやや高値で心配していたが、今回の結果は正常範囲内で一応安堵している。但し、次回の検査結果でも値が下がっていれば安心できるのではと思っている。中性脂肪は生活習慣（食事、運動等）によって左右されるので山歩きが体調管理に役立っていると思っているがどうでしょうか？

澤

# 山行報告

## 女性委員会主催・笠松山～善防山ハイキング

日時：12月21日(日) L：尾内 SL：待場 参加者数：19名

参加者：尾越・貝塚・金島・河合(由)・北川・切貫・佐藤・澤田(律)・塩津・砂川(美)・

高橋・西村(寿)・西村(知)・藤原・巻薫・松尾(美)・待場・森永

コース：加古川駅 8：16～長駅(着) 9：05～長駅(発) 9：20～笠松山登山口 9：45～

熊野神社 10：05～笠松山頂上 10：40(休憩) 10：50～法華自然公園 11：05(休憩)

11：15 善防山頂上 11：42(休憩) 11：47～下里小学校 12：11--発 12：23～

あずま屋 12：30(食事) 14：00～播磨下里駅 14：51～加古川駅 15：33

### 笠松山・善防山ハイキングに参加して

### 澤田

前日の天気予報では、当日の降水確率午前 20%・午後 70%であった。雨かも知れないと雨具の確認をしての出発となった。しかし、朝の集合時間には薄日が差し込むようになって一安心できた。加古川線から北条鉄道に乗り換えた沿線は田園が広がり、途中の駅舎は古くレトロな雰囲気漂い随分遠くへきた気持ちになった。

笠松山の登山口を少し進んだ付近は草木が登山道を塞ぎ奥深い山に入り込んだような印象を受けたが、それもすぐ終了し、歩き易い道となった。約 20 分で熊野神社に到着。建物は幅 3m 程度の小さな神社であった。昔の人々は神への畏敬の念が深かったからこの山上に設立されたのだろうか。そんな事を考えている内に笠松山山頂(244m)に到着。山頂は 360 度の展望に恵まれており、周囲の山々が一望できた。コンクリートの展望台は参加者であふれ、下



では他グループの登山者が「見たら早く降りて」と待っている状況だったので早々と展望台から降りた。展望台からは明石海峡大橋や淡路島が望めるらしいが私は確認できなかった。尾根筋から周囲の展望を楽しみつつ、法華山自然公園石彫りアトリエ近くに到着。石の七福神や他の石仏像に出会った。私は石仏を見ると複雑な気持ちにさせられる。何か訴えられているような錯覚に陥り怖くなるのである。できるだけ何も考えないようにさっと見ることにする。この周辺では春は桜・ツツジ、秋はモミジ・ドウダンツツジ等四季折々の花々が楽しめる場所なので、またの機会に訪れたいと思った。公園を過ぎ次の目的地、善防山へと向かった。

途中岩場や鎖等のある場所もあり滑らないよう注意しながら歩いた。途中から山頂が見え、近づいているのが実感でき楽しみながら到着できた。頂上は以外に狭い空間であり山城があった場所という印象はあまりわかなかった。もっとも、小さい山城なので丁寧に見ないと分からないのだろう。休憩、記念写真撮影後学校裏への下山目的地に向け出発。道は岩が続き急な坂道だった。転ぶかも知れないと怖い思いをしながらの歩きとなった。コースは約 3 時間余りの行程で低山といわれている割には岩の稜線がつつき、見晴らしもよく展望を楽しめたよいコースだった。

下山後のストレッチ終了後、ポツポツと雨が降ってきたが傘の必要もなく交流会場の「あずまや」に到着。みんな和気あいあいにお食事を美味しく頂けた。さらに舩賀さんからお酒と饅頭の差し入れをして頂いた。これで、美味しさが倍増した。北川さんからは楽しい「万葉集クイズ」を実施していただいた。即座に回答される脳の柔らかい人が多く楽しいひと時が過ごせた。おまけにプレゼント付きクイズだったのでみんなお土産ができた。大笑いしながらの

脳トレーニングもできた楽しい時間であった。

尾内リーダさんはじめお世話頂いた皆さん、舛賀さん 参加者の皆さんに感謝します。

## ちょっと一言

### 一口感想

初めて乗る北条鉄道は絵本を開いたように、師走の播州路を煙をたなびかせながら、ゆっくりと走るカラフルなレイルバスでした。一車両のうえ、皆さんと一緒に和やかに、車窓を楽しめました。いつも車で走る風景が別の世界に見えました。交通手段を変たり、ルートを少し変えるだけで好奇心が湧きます。

笠松山～古法華自然公園～善防山は展望がよく歩き応えがあるコースで楽しかったです。いつか山行が体力的に難しくなってきたら、女は遊び上手、里山+食で楽しむ方法を編み出すでしょう。山遊会の出会いを“生きる力”として逞しく・・・

お世話下さった女性運営委員の皆さん有難うございます。また次を楽しみにさせて下さい。

### 河合

## 新春トレーニング 高御位山～桶居山縦走

日時：1月3日(土)

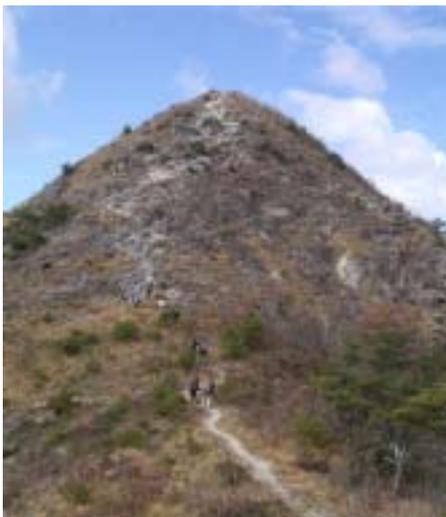
参加者 25 名

参加者：A班 L：今山 SL：待場

内海・河合(由)・貝塚(文)・清水・荘所・高橋・中嶋・西村(義)・前田・三木・丸岡

B班 L：舛賀 SL：松下

阿蘇・上田・河合(信)・川鶴・北川・切貫・竹内・西村(寿)・渡邊・砂川(延)



コース：長尾駐車場集合 9：00---出発 9：15～展望ポイント 9：35～分岐からの広場～高御位 11：05～鉄塔 11：45～桶居山 12：10(休憩) 12：15～鉄塔 12：47(昼食) 13：15～別所の池 14：05～別所高校が見える所 14：40～長尾駐車場到着 15：45

### 今年の新春トレーニング(高御位山～桶居山縦走)に思うこと

#### 今山

当山行を松の内の3日に定着させてもう4,5年になる。当初は4人ほどで実施した年もあったが、...。今年はフタを開けてみると最終的に25名(男17人女8人)の盛況となり喜ばしいことではあるが班分けやら役割分担等結構大変な準備となった。

参加者が増えた要因として、余暇の有効利用や健康志向の高まりと相まって正月休暇の使い方の多様化がある。核



家族化がさらに進み正月を大勢の親戚家族で祝うことが少なくなり特に女性たちが外出しやすい環境になったものと思われる。そして何より、今年は早くも夏山合宿(八ヶ岳集中)や海外プレ山行(ネパールの山々トレッキング)がほぼ決まっており各会員の目標や目的に向かってモチベーションが高揚したものと思われる。

山行形態は2班編成とし、A班に体力のあるものを、B班には少し軟弱者を交えリーダーとサブに歩き方に安定感とスタミナのある舛賀、松下さんをお願いした。トップのコース

メイクは歩行ペース、休憩時間、場所等すべてを待場、松下両サブへ一任し入念なストレッチと高御位山をバックに記念撮影をして9:15予定通り長尾駐車場をスタートした。黒鍋鉄塔下で衣服調整をして高御位へ。山頂では10時前の気温4℃、気圧1030Hpa、晴れ、無風の天気だった。女性軍のトイレを待って10分ほどですぐ出発した、縦走路より目的の桶居山が良く見える、お椀をかぶせたような独特の山容で印象的だ。鷹の巣ピーク手前より北西方面へ、一服し進路を確認してすぐスタートした、歩行ペースは少し速いと思ったがトレーニングなので黙っておいた、何よりびっくりしたのはB班が等間隔でついてきていることだった。ここからがいよいよ冬枯れの小さなピークの連続の山々だ、大きな木々がなく、心を和ませるような草花もなし荒涼とした岩山歩きがいつそう寒々しく感じられた。射的場を左手にまくように西へすすみ分岐をさらに北西へ、ここまで来れば目的の桶居山が正面に迫ってきた。途中、交替で記念撮影をして最後の登りは10分ほどで山頂へ、眺望は西に姫路城、南に家島群島奥には小豆島、東南方向には明石大橋や遠く大阪湾も一望できた。当山の周回ルート(別所の佐土新部落より)を確認したり、しばし談笑した後分岐手前の鉄塔下昼食場所へ引き返した。時間は体の冷えと後の行程を考え少しせわしいかと思ったが20分と限定した。メンバーの体調を確認して別所方面の尾根へ取り付いた、コースは一旦下山しいよいよ最後の百間岩方面へ向かった。三度ほどピークをクリアし鹿島神社へ、不況時の神頼みが特に参拝客が多いと感じたのは私だけだろうか?ここから駐車場まではトイレや出店での買い物も考え自由に歩いてもらい15時40分頃全員無事到着解散となった。参加者の皆さん大変ご苦勞様でした。幸先のよいスタートが切れたことをお礼申し上げます。

追 トレーニングとは何か? imaya 考

山行パーティーで行動する時は、メンバーの中の体力精神力の劣る人を基本に安全をベースに、計画や歩行ペースを作るものですが、1日の行程、天気、気候、時期等のいろいろな要素が絡み合い結果的に、歩行ペースや荷物重量に強弱を付けることとなります。その強弱に対応できるようにすることがトレーニングの目的の一つなのです。

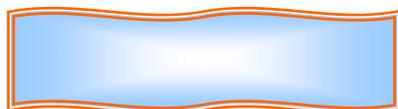
## ちよつと一言

### “ 目指すは桶居山 ”

1月3日、約20数名がなかなか着かない!という噂の山へ  
1時間30分ぐらいで着いた。・・・直線なら30分で着くのにそんなバカナ (笑)  
さて、途中でグループに追いつこうとしてわりかし平坦な道を走ってしまい鹿島山から下山する時、左膝を痛めてしまい、先輩の指導のもと、何とか下山できました。・・・先輩曰く  
(皆さんなら何を言ったか分かりますよネ。)  
今回、待場SLのもとでトレーニングをしましたが、自分で判断せず、リーダーに相談してから行動を起こしていました。これは非常に大事なことで、思わず目からウロコでした。  
ご苦勞様でした。次回もよろしく!!

清水

\* \* \* \* \*



今年のハケ岳・夏山山行のために、10キロ超のザックを担いで年末から高御位山で自主トレを行なっているが、「更に5キロ増やして、最低月6回行ないなさい」という先輩のアドバイスを受けました。娘から「ホンマにできるの?」との疑問の声あり。小生もそう思う。いや待てよ?場外からも聞こえてきそう(笑)!

“ 目標があれば努力できる ” を合言葉にがんばりまーす。(コラ!声が小さい)

それにしても痩せないなあ~

ケロンパ

### 大きくなあれ

昨年クリスマスローズの花が咲き、種を取った。そして保管せずに取りまきをしたのが、5月末。以後ずっと土の中。変化のない土にあきもせずひたすら水をやる。ようやく7ヶ月の眠りから目が覚めたのが、1月7日に3つ芽を出した。うれしかった。それから10日後、また3つのぞいている。30個ほど蒔いたのだけど、いくつ育つか、毎日楽しみにしている。

ふじわら

# 山行報告

日時：11月15日(土) 総括責任者：砂川 参加者数：24名

参加者：A班 L：今山 SL：渡邊

阿蘇・河合(信)・河合(由)・北川・澤田(卓)・澤田(律)・竹内・中嶋・前田・松下

B班 L：山本 SL：尾内

切貫・清水・荘所・砂川(美)・舂賀・待場・丸岡・三木・森永

コース：高砂運動公園7：30～今田町セブン・イレブン(トイレ)8：45～住山(ストレッチ)9：30～白髪岳登山口(出発)9：55～登山途中休憩10：30～白髪岳頂上11：13～松尾山頂上12：05(昼食)12：35出発～文保寺着13：

35～石聚庵14：00～石籠寺15：15～丹波竜発掘現場見学16：25～

薬膳湯17：20～高砂運動公園着19：15

## 紅葉を求めて 白髪岳～松尾山への登山に参加して 澤田



今回の登山は「初めての山歩き教室」終了後、初めての登山参加である。不安で一杯だった。理由は教室受講中の夏、六甲山縦走(西コース)に参加し、途中ダウンし登山を中止したことである。今回、参加にあたり「途中ダウンしない」を最大の目標にした。

バスを降り林道を歩き始めると栗林あり、杉林ありで落葉樹の葉っぱを踏みながら、気持ちがいいなと思いながら歩いた。登山口に入ると一転、階段状の急な坂道に上がり最後まで登れるか心配になってきた。ああ、参ったなと思いながら景色を見ることもなく、ただ下を向いて歩いた。途中でB班が休憩している箇所に到着した。そこは比較的広い空間だったのでそこで初めて景色を見る余裕ができた。黄色を中心に赤色の紅葉が綺麗だった。

休憩後向かいに見えるあの岩山まで登るのだと言われ、あんな急な山に登れるのかとまたもや不安に襲われた。途中、鎖やロープを使いながら、やっと白髪岳の山頂にたどり着いた。見晴らしがよく、麓の町や田畑がよく見え最高だった。皆で記念写真撮影後、白髪岳山頂を後にして松尾山に向かう。

下りは急勾配が続いた。足元も濡れている。滑ると大変だ。緊張が走る。鎖やロープを利用しやっと松尾山に到着。

30分の休憩だ。各人、好みの場所を確保し?昼食となる。オニギリの旨いこと。登山の楽しいひと時だ。文保寺へは道もゆるやかな下り坂で楽だった。これで、やっと生き返った心地を取り戻せ景色を見る余裕が出てきた。また本家 熊野園では綺麗な枯山水の石庭前で、美味しい抹茶と和菓子を頂き一息つけた。さらに丹波茶の歴史について説明を受け、兵庫県内でのお茶生産高一位とかお茶の効能について学べた。お茶の土産も買い、石籠寺へと旅は続く。ここでは、もう薄暗くなっているのに、多数の人出にビックリした。村の人たちは明日、紅葉祭があるとかで準備に忙しそうだった。町



の人から「山の会の人たちだと聞いた。今回は奥の院を抜け柏原方面へ行けるのでまた、来てください」との声を背に最後の目的地、山南町にある薬草園を目指した。到着後、薬草風呂につかり心身を癒すことができた。

「途中ダウンしない」と目標に定めた登山も無事終了でき、ホットしながら帰路についた。次回への弾みとなればと考えている。

会長はじめリーダーの皆さん、参加者の皆さんお世話になりました。ありがとうございました。

## ちよつと一書

### 「山遊会」にしたはず ~ ~ ~

砂川

白髪岳は、丁寧に管理されている山という印象を受けた。山道も案内板もひっそりと自然にやさしく、急降下の下りは、3本も4本ものロープがしっかりと結ばれていた。

“奥山にもみじ踏み分けなく鹿の

声聞くとときぞ秋はかなしき“

鹿の声は聞こえなかったけれど、奥深い山域と枯葉を踏んで歩きながら百人一首の句を思い出し、山の紅葉を「織る錦」と表現したもみじの歌そのもの、秋山を堪能した山旅だった。空気が澄んで空が高く、赤、緑、黄、茶の鮮やかな山肌、用心深く歩く足元には、もみじの絨毯、黄色や茶色の絨毯が続き、もみじの子供が葉っぱを真っ赤にして地面にしがみついている。



秋山を歩く時には、もう少し静かに歩きたいと思いながら歩く。

下山後にたどりついた文保寺も掃除がいきとどき、立派なお寺が幾つもあり、京都の香りがした。

それにしても、山の会 山岳会でもなく、山遊会にしたはずであるが、下山後、熊野園のお茶屋さんで抹茶と饅頭、丹波竜の発掘現場で解説を聞き、石籠寺のもみじを見て、薬草のお風呂にはいって。盛りだくさんのコースで最後は、あんなにきれいだった山へ登ったことを忘れてかえっ

てきた。

## 穴栗の山々に登る

### 黒尾山山行

日時：11月22日(土) 参加者数：24名

宿泊組：(15名) L：砂川

上田・河合(信)・河合(由)・北川・砂川(美)・中嶋・西村(義)・西村(寿)・  
松尾(俊)・松尾(美)・三木・森永・山本・渡邊

日帰り組：(9名) L：今山

切貫・澤田(卓)・澤田(律)・高橋・前田・巻藁・待場・丸岡

コース：(宿泊組) 黒尾山駐車場 10:50~ストレッチ 11:20~口滝 11:30~不動の滝 11:53(小休止) 11:57 中央  
コースの出会い 12:30~虚空蔵尊 12:43(小休止) 12:47~ 黒尾山頂上 13:00(休憩) 13:45~ 虚  
空蔵尊 14:00~黒尾山駐車場 15:00

(日帰り組) 黒尾山駐車場 10:50~ストレッチ 11:20~分岐出会い 12:30(休憩)  
12:35~虚空蔵尊 12:50(小休止) 12:53~黒尾山頂上 13:00(休憩)  
13:45~虚空蔵尊 14:35(休憩) 14:40~~黒尾山駐車場 14:55

## 黒尾山・千町小屋に参加して

## 松尾

今年は、非常に忙しい日々が続いていた為に、山行に参加出来ず、年末になってやっと願かない参加できたのは良いが、事前の準備が出来ていないし、体力は落ちているし等々心配の種は尽きず、出発しても不安は付きまといました。

先日の、寒波による影響もそれほどなく、天気もまずまずの出発となりました。

11月は、紅葉の一番良い季節であるのが、先日の寒波により落葉が進み山はもうそこまで冬の気配が感じられました。

兵庫県の千メートル峰で最南端に位置する黒尾山。登山は3コースあり右コースの黒尾山登山口から入山、すぐに急登ありここでまず息切れ、体力がない、落ちていると思っていたとき、“紅葉が綺麗”よ、の言葉に振り返りホッと息いれる瞬間でもありました。余裕のない私からは、皆さんは鼻歌を歌いながらの登山であるように感じるほど余裕のある歩きで楽しんでおられるように思えた。

狭く荒れている登山道、目標が少ない、里山の特徴かな？ ある人いわく、100名山はよく整備されており安心であるが、里山の方が整備されていないので危険、注意が必要だと教わったが其のとおりようだ、あまり人が入っていないのか登山道は充分注意が必要である。

天候よし、気温もよし申し分ない天気なのに何かが足りない・・・無線中継塔が見えたもう少しで頂上、ここで昼食、



頂上は360度の大展望、瀬戸内海、家島、小豆島等、見ると書いてあったがわからない、氷ノ山は、先日の雪で頂上が白くなっている。下山は50分と掲示板に書いてあった、気を緩めず下山また明日があるので体力を温存しながら日帰り組みと、宿泊組み、登山口で解散、千町の小屋へ向かいました。

小屋での夕食は女性軍の活躍ここでこんな食事と思うほどご馳走、電気がなくてもロウソクの明かりと薪ストーブの暖かさで千町小屋の夜は大満足の一晩でした。

## ちよつと一言

### 宍粟：黒尾山山行

### 巻藁

今回の山行で実感した事は、普段は歩き易い山道が、天候はもちろんです季節により危険な山道に変わるという事です。沢山の落ち葉で足の踏み場が分からない所がありとっても恐かった事！！進む道をほうきで掃きながら歩きたい気分でした！！

下山時、滑ったり転んだりしましたが、なんとか無事に終了し良かったです。

ただ、そうなった時に、前に歩いている人との間隔が空いてしまい、足元をあまり見ずに慌てて追いかけるという場面があった事。思い返せば本当に危険です、反省です。

当たり前ですが、山にはまだまだ自分の知らない危険が沢山潜んでいます。

もう一度改めて、日頃の皆さんからのアドバイスそして教室で学習した事の復習です。

さて、山頂の眺めは、春・夏とは違い、この季節の空気はどこまでも澄んで南は遠くの海、北は氷ノ山の積雪まではっきりと見渡せる事ができ感動しました。ずっと眺めていたかったのですが、秋の胃袋には勝てず、出発ギリギリまで、おにぎり・パン・お菓子と食べ続けて

いました。充実した山行の為に、かなり身体を絞り込まないといけないのに程遠くなっている今日この頃です。

日帰り担当の今山 L、安全な山行・車の送迎、ありがとうございます。滑って慌てている時に的確なアドバイスを  
して下さった待場 SL、ありがとうございます。

今回も楽しい山行、皆さんありがとうございました。

---

---

## 段ヶ峰山行

日時：11月23日(日) L：山本 SL：松下 参加者数 20名

参加者：荒木・上田・尾越・河合(信)・河合(由)・北川・佐藤・砂川(延)・砂川(美)・  
高橋・中嶋・西村(義)・西村(寿)・松尾(俊)・松尾(美)・三木・森永・渡邊

コース：千町小屋 9：42(ストレッチ) 9：53～くじら石 11：00(休憩) 11：12～杉山 12：00(昼食) 12：32～段  
ヶ峰 13：04(休憩) 13：13～大峠 14：18(休憩) 14：23～笠杉山登山口 14：47～千町小屋 14：55(ス  
トレッチ) 15：03

### 杉山、段ヶ峰山行に参加して

### 尾越

23日の段ヶ峰、杉山への山行は女性4人、無事に千町小屋まで自力で行けるかどうか心配でしたが、22、23  
日と参加するため事前に千町小屋まで下見をされた高橋さんに、山崎「道の駅」から同乗させて頂いたお陰様で無  
事、千町小屋に到着しました。

千町小屋では前日からの宿泊組みの方に、薪ストーブの火が暖かい小屋の中を案内して頂いたり、年代物の果実  
酒を頂いたりと歓迎を受け、夕べの楽しい様子が感じられ羨ましくもありました。

10時前に千町小屋を出発、杉山までの途中、雑木林、ブナ林の中、落ち葉が積もり隠れて見失いそうな登山道



をリーダーの山本さんが探しながら歩かれている  
後ろを、夏とはまったく違う木の葉を落とした樹  
形や山肌を眺めながら歩きました。

一旦林道に出ると岩塊流の標識があり、登って  
すぐに幅が1メートル程ありそうな大小の岩が川  
のようにゴロゴロとまだ上の方までたくさんあり、  
ここが岩塊流とすぐわかりました。

奥深く登るとすべての岩は苔に覆われていて、  
まるでもののけ姫のシシ神の森のようでした。  
澄んだ空気の中一休みをしているとくじらに似た  
形の「くじら岩」があるらしく皆で「くじら岩」  
探しが始まり、間もなく見つかったようで、私も

見に最短距離を行こうと苔の上をつい靴で踏んでしまい後になってしまったと後悔をしました。長い間を経てでき  
た自然を踏みにじってしまい反省しています。(^-^;)



くじら岩の大きさは、長さは大人3人が両手を広げた位  
で高さが人の身長位、横方向にくじらのお腹のような模  
様があり右端に口のような切れ込みがありました。

杉山でお昼となり、向こうにくじらが寝ているような  
段ヶ峰の稜線を眺めながら、お弁当を頂きました。宿泊  
組みの北川さん宅のこしひかりのおにぎりが好評でおい  
しそうでした。

午後からは段ヶ峰に向かい、木の肌をくまが爪で引っ  
かいたような跡のある木を何本も見つかり怖くなり、笹の間  
を歩いているときはまむしが出てきそうでもし噛まれたら...等、考えていると、段ヶ峰1, 103mに着きまし

た。360度の展望で、山の稜線を眺めていると「あれが氷ノ山よ」と教えて頂き、北西の方角に少し雪で白くなった氷ノ山が見え山といえば皆同じような形をしているようだけどそれぞれ特徴があり、ひとつずつ山の名前がわかるのが楽しみです。杉林の中を滑りそうに（一度転びましたが落ち葉で柔らかくクッションのようでした）なるのに気を付けながら下りて、大タワ峠で一休みし15:00千町小屋に無事帰ってきました。休憩も入れて5時間の山行でしたが、お天気も良く秋の深まりを心と体で感じ、きつい登りもなく楽しい山行でした。

## ちよつと一言

### 段ヶ峰山行のちよつと一言

佐藤

段ヶ峰には以前より一度登ってみたいと思っていたので、頂上に立つことができとても嬉しかった！！でもそれ以上に皆さんから「久しぶりやね」「体の具合はどう？」などなど、声をかけていただき、それが何よりも嬉しく皆さんから元気をもらえた山行でした。とても楽しいひと時を有難うございました。

「見渡す限り一面に 落ち葉の絨毯ひきつめた 山道歩く心地良さ」

「冬の日やさしい陽ざしをあびながら

歩く笹原足取り軽く 気分爽快リフレッシュ」

## 笠杉山山行

日時：11月24日（月・祝） L：上田 参加者数12名

参加者：荒木・今山・砂川（延）・砂川（美）・西村（義）・西村（寿）・長谷川（孝）・松下・三木・森永・渡邊

コース：千町小屋8:51（ストレッチ）9:05～大峠9:30～笠杉山9:57（休憩）10:10～大峠10:33～千町小屋11:00（ストレッチ）11:18

### 宍粟地区・山行に参加して

西村

さあ今日は平成20年11月24日宍粟山行の3日目だ。朝6時起床するが千町小屋（森林王国）の夕食会（私的には飲み会）のせいか2日連続の二日酔いだ、いつも反省・反省、黒尾山、段ヶ峰と好天気だったが今日は曇り空、いつ雨が降るかももの天気。朝ストレッチを終えて宿泊組と日帰り組の計12名で朝9時に笠杉山を目指し出発する。

昨日段ヶ峰から下山した道を檜林と松林の間を登る、途中は樹木が間伐か雪で倒れたのか何本も折れていた。大タワ地蔵（段ヶ峰・笠杉山分岐点）9時30分着、雨が降りそうなので、すぐに出発する。落ち葉で埋もれた尾根を北に 雨雲に追いつかれないように一気に登る、全員健脚ばかりで9時57分 笠杉山（1032m）頂上に着く。曇り空でも視界



は、まあまあ。振り返ると段ヶ峰・西段ヶ峰が見える。でもついに雨がパラパラしたので10時10分に下山開始する。上りと同じ登山道を引き返す、途中で車道工事中で登山道がブツン切れていた、看板とか立て札は無

くて夜とかでは非常に危険に感じる。

工事場所迂回をして千町小屋に着いたのが11時、小屋に入りやれやれと腰をすえたところに雨が本降りになり間一髪セーフだ。全員が日頃の行いのいい者ばかりだからと笑う。

小屋で早めの昼食をして現地解散をする。宍粟市では、しそ天空回廊 1000mの風によって~と題して「宍粟50名山」が選定されたそうで50名山完全登破すれば認定書と記念品が贈られるそう！ あと残り47名山がんばろう

【千町小屋では、ロウソクとストーブの光で幻想的な夜を過ごす。】

## ちよつと一書

今回は、段ヶ峰に登って見たかったのですが、22、23日と高校時代からの友達と旅行に行く計画が出来てしまい、笠杉山、日帰り山行だけになってしまい残念です。

6月に総会記念山行できたときも雨、今日も朝から曇り空、往復2時間程度の山登り、宿泊組は、2日間の山行に満足された様子、私は少し物足りなさを感じた山行でした。

左甚五郎

## 納山会・・駒の尾山・日名倉山

日時：12月6日(土)~7日(日) CL：砂川 参加者数25名

参加者：1班 L：今山

阿蘇・内海・貝塚(陽)・北川・澤田(卓)・塩津・荘所・中嶋・西村(知)・舛賀・松尾(美)・松下

2班 L：上田

尾内・河合(信)・川鶴・切貫・澤田(律)・西村(義)・長谷川(易)・巻藁・待場・渡邊

コース：12月6日 高砂駅北7:30~宝殿駅北7:50~道の駅新宮8:40(トイレ休憩)8:50~千種スキー場10:00(準備)10:35~駒の尾山登山口11:15(休憩)11:25~ダルガ峰

11:50~駒の尾山まで800m12:37(昼食)13:05~駒の尾山頂上13:22(休憩)

13:35~駒の尾山登山口14:20~こぶしの里後山15:25

12月7日 こぶしの里後山9:00~ベルビール9:20(鐘を鳴らす)9:45~日名倉山頂上

10:22(休憩)10:33~千種 日名倉分岐点11:15~日名倉神社12:30(トイレ休憩)12:45~エーガイアちくさ

12:55(食事・入浴)14:55~JAグリーンハウス14:47(買物)15:10~道の駅新宮15:50(トイレ休憩)16:10~宝殿駅北17:05

### 駒の尾山・日名倉山

### 阿蘇



12月に入り、週間天気予報を見ていると6日、7日に寒波が来ると言う。美作市では6日の最低気温が-3、7日は-6になるらしい。ほんの数日前、納山会に参加したいと申し出たばかりでいまさら止めますとも言えず気持ちの重い日々が続く。3日に計画書がmailで届いた。アイゼンを必ず持ってくるようにと書いてあった。おまけに感想文を書くことまで当たっている。70歳を越えて、アイゼンまで使って山登りをしなければならないか。不安はまさに最高潮。50年来の交友のある山好きの男が言っていたことを思い出す。“どこかのサークルに所属すると、自分の意志

に反してでも否応なしに行動を共にしなければならなくなる。だから私は一人で行動するんだ。”と、しかし、わたしには一人で山登りをする勇気も技量もない。だから、わたしは山遊会に入会したのだ。その友人に電話をしたら、“温かくして行けよ。ホカロンもいいぞ。山の上は - 6 よりもっと寒いぞ。”と言ってくれた。好日山荘へ行って初めて軽アイゼンなるものがあることを知り、買い求めた。

6日10時前、千種高原に到着したが雪が舞っていた。大した積雪ではないが今シーズン初めて見る雪である。スキー場から尾根に到着したところでアイゼンを装着しての山登りが始まった。幸い風がないので楽だった。広葉樹が葉を落とし、明るくて見通しは良い。雪さえ強く降らなければよいのだがと願いながら、落ち葉をザックザックと踏み締めながら進んで行く。カラフルなカップを着た24名が2班に分かれての行進は心強い。雪も止んできた。12時45分駒の尾山の手前で昼食を取ったが、そのときはさすがに少し寒かった。

当初の計画では駒の尾山から船木山へ行く予定であったが、ルートを変更して駒の尾山から下山することになった。船木山までは距離的にさほど遠くは無さそうであったが、下りが大変だと聞いていたのでほっとした。もし船木山まで足を延ばしていたら、宿舎に着くころには薄暗くなっていたのではないだろうか。無理のないコースを決定して下さったリーダーの方々に感謝したい。

“こぶしの里 後山”は風呂も気持ち良かったが、宴会が素晴らしかった。だいたい山男は酒が強いとは思っていたが、酒だけではなく芸達者で歌も上手で楽しかった。国定忠治までも登場した。山男だけではなく山女共の元気の良いのにも感心した。

2日目朝はよく晴れ渡り予報通り放射冷却で気温は低かった。今年1年無事故で来たのだから残る日名倉山を踏破して無事千種町へ下山し、エーガイヤ温泉にたどり着きビールが飲みたいと思い、終始緊張してわたしにとってははじめての日名倉山を目指した。見晴らしがよく途中北の方向に昨日登った駒の尾山、西の方向に那岐山、南東の方向に焙烙島(上島)が見えた。下りの道は随分長かったが、空気がきれいいて静かな森の中を歩くのは実に気持ち良かった。

この1年、とにかく皆さんの山行にブレーキをかけるようなことだけはしてはならないと自分に言い聞かせながらの参加でしたが、何とか無事に今日を迎えることができました。

しかし、わたしが山遊会へ入会した目的は、あくまでも基礎体力を維持することです。いつまで続けることができるかわかりませんが、今後ともよろしくお願いします。

---

---

## 納山会に参加して

## 巻藁

12月に入って、天気の良い日が続き、当日までとても心配でした。ですが今回、冬の山は初めてだったので、良い緊張と期待感でいっぱいでした。

当日、最終集合場所のJR宝殿駅を出発し、道中は快晴だったのでひと安心。朝が早かったのでひと眠りしました。目覚めた時は、千種スキー場に到着していました。空を見上げると空は薄暗く、少し雪が降ってきていました。「雪中、滑って転んで・・・」と怖い想像をしそうでしたが、登る準備などに慌ただしく(自分だけ!?)、気づけばスタートしていました。空は、登っている内に晴れてきました。視界がはっきりした瞬間、雪の白さと空の青さに驚き感動しました。晴れている時間は少なかったのですが、雪が降っている山の景色と山中を歩くのは、想像以上に幻想的で美しかったです。去年の今頃、人一倍寒さが苦手な自分が、冬の山中で感動しているなんて思ってもいませんでした。



都合により、船木山からの下山は出来ず残念でしたが、私にとってはとても充実した一日となりました。

翌日は朝から天気もよく、岡山県最高峰の後山を眺める事も出来ました。昨日と同様、積雪に注意しながらの山行です。2日目は景色を眺めては歩いてという、少し余裕のある場面があり、より一層楽しかったです。

今回の山行は、冬登山の意味が少し分かった様な、また冬の信州などの大きな山はもっと凄いのだろうか・・・、という期待感など、今だに余韻に残る2日間になりました。皆さん、楽しい、思い出深い山行を有り難うございました。



国定忠治の一コマです

## ちよつと一書

天気予報では、この冬一番の寒さで山沿いでは雪が降るとの事・・・冬山山行は生まれて初めてなので不安一杯でしたが、雪も程よい位で楽しい体験が出来ました!

夜の宴会も和やかな雰囲気です。いつのまにか3時間半も経っていました。今まで忘れていた青春時代に戻ったようでとても楽しかったです!有難うございました。 塩津

\* \* \* \* \*

## 会員だより

『霧の発生について』この時期に思うこと

須増

私は、通勤で高砂～加西市内(朝妻町)まで北条街道(県道43号)を利用していますが、秋から初冬にかけてよく霧の発生を見かけます。

山陽自動車道「加古川IC」を過ぎて加西市に入ったばかりの「駒ヶ池」の辺りです。この近くの道沿いにある「こまのつめ」という定食屋は、ご存知の方も多いと思います。

気象の本を読んでも、霧の発生には、気象的なことだけでなく地形的な条件もありそうです。

加西市は、果物の「葡萄」の栽培が盛んで、ゴルフ場もあり小高い丘に囲まれた盆地地形の中にあります。「加西盆地」と聞いたことはありませんが・・・。また、加古川から距離的に離れているため、農業用の貯め池が多く水田もたくさんあります。

このことから、放射冷却によって「放射霧」が発生しやすいのでしょう。

山々に囲まれた盆地の中は、日中の温度が上がり、夜間は、周りの山腹に沿って冷たい

空気が降りてくることから温度が一層下がります。盆地内は、一般的に風の通り、流れが悪いために、池の水面からの蒸発で供給された水蒸気が、地表の空気に蓄えられ、それが凝結して「盆地霧」=「蒸気霧」のように発生していると考えられます。

子育て時代からの友人達とのおしゃべりはつきず、いつも午前様。“それにしても 元気になったねエ”と口々に皆が言う。山効果ですヨ。入会1年目は山が楽しくて、嬉しくて!2年目は縦走登山を目標に“パーティ”の味を知る。3年目の今は“山オンナ一直線”。

山の澄んだ空気をいっぱい吸った特上の笑顔をダーリンへの土産にしている。 YM