山行報告

新龍アルプス縦走（ 的場山～鶏籠山 ）

日　　時：１２月２０日（日）　　参加者数：３０名

参 加 者 ：A 班－L：山本正一　SL：待場　　B 班－L：上田　SL：澤田(律)

A 班：阿蘇・尾内・金島・北川・切貫・塩津・荘所・砂川（美）・竹内・開・巻藁・長谷川（孝）・三木・渡邊（俊）

B 班：大谷・狩集・北村・清水・砂川（延）・高橋・中嶋・本多・舛賀・森川・長谷川（易）・渡邉（健）・

行動記録：姫路発７：２０～８：１０播磨新宮８：５０～登山口９：２０～堰堤休憩所９：５０～祇園嶽頂上１０：００～亀の池１０：４０～亀の山１１：１５（昼食）－１１：４０亀山ピーク１２：５５～的場山１３：２０～両見板１３：５５～鶏籠山本丸１４：１１～下山竜野城１４：４４～１５：１３竜野駅１５：３７発

★ 新龍アルプスに参加して　　中嶋(則)

寒さは厳しいが、晴天の下、８時過ぎに総勢３１人（旧会員１名含む）がＪＲ播磨新宮駅前に集合して、市野保集落まで一団となって歩く。山麓の墓地広場でストレッチ体操後、９：００Ａ班が先行出発、我々Ｂ班は５分遅れで、リーダーの上田さんを先頭に出発した。

搦手コースを行くが、林道は広く２～３人が並んで話しながら歩く。道案内の標識が時折あり分かり易い。休憩所で衣服調整後、ここからは山道となり小川を渡る。細くかなりきつい登りが続いていた。

１０：００祇園嶽山頂（340m）に到着。狭い平坦地には貴布称神社跡の石碑と三角点標があり、ここにザックを置いて出城に向かう。断崖絶壁の岩頭からの眺望は素晴らしく、眼下に揖保川の流れ、白い国民宿舎「志んぐ荘」、遠くに日名倉、東山の山々が見えた。これより縦走コースを南に向かう。

細くなった尾根道を行くと、文字も消えかけた「南無阿弥陀仏」の石碑がある。蛙、亀に似た蛙岩、亀岩があり、池への分岐点に竹壁の簡易トイレがあった。５分ほど下ると亀の池がある。山上のため池であるが、想像以上に大きく、深く澄んだ水を満々と湛えていて、取水口からは音を立て水が流れ落ちていた。

この水をめぐり、むかし水争いがあった言い伝えが残っている。堰堤は草が刈られ良く整備されている。縦走コースまで戻り南へ、展望の効く所からは、周辺の山々（高御位山も見えた

かも)、眼下の川、田畑、民家、遠く輝く瀬戸内海が見える。

亀山（458m）を過ぎた木立の中の平坦地に城山城の中心屋敷跡があり、そこに、板碑・五輪等の水輪・不動明王石像の３つが並んだ「三基墓」があった。これは、赤松一族６９人が都での夢破れ、ここで自害した所と伝えられている。

花筒には、誰が供養したのか、榊の枝が添えてあった。近辺の柔らかい地層はイノシシが一面掘り返した跡がある。これより近畿自然歩道に入り、歩き易い道となる。

１１：３０、A班と合流し、昼食休憩を取る。時折、単独や２人連れのハイカーに出会う。雪がちらついて来た。

ここより、少し下った後、一番難所のきつい登りが続く。普段のトレーニング不足か、段々疲れが出て来た。頂上の先に無線中継所が見え、それに通ずる舗装道の側に出る。これより木の階段が的場山（394m）の頂上まで続く。頂上からは、大きく視野が開け、太子町やたつの市街、揖保川河口、淡路島、家島群島、小豆島、遠く四国の山々も見え、まさに絶景の眺望である。また、昔買った我が地のある山も見えた。

これより龍野古城（鶏籠山 218m）に向かう。舗装道に面した両見坂では大石灯篭がある。登るにつれ、崩れた石垣、石段、石畳、曲輪跡らしい削平地を見かけた。本丸跡に到着し暫く休憩する。この城跡は、羽柴秀吉に降伏するまで赤松氏が治めていた中世の山城である。これより２班合流して、山裾の近世の城跡、脇坂藩５.３万石の龍野城址に下る。

途中、二の丸跡を過ぎると更に下る急坂が続く。この立地は以前行ったことのある鳥取城跡とよく似ている。市内で醤油饅頭など買い物した後、揖保川を渡り、１５：２０ＪＲ本龍野駅に到着した。暫く電車待ちした後姫路へ山陽電車に乗りかえ帰宅した。楽しい山行を有難うございました。

ちょっと一言

渡邊(俊)

半年振りに山行に参加しました。谷川の清流に癒されながら、落葉の積もった登山道をカシャカシャと音を立て、時々、ツルーと滑りながら気持ちよく歩く。尾根に出た後は、小さなアップダウンの繰り返しで、適当に気分転換ができて歩き易かった。お天気にも恵まれ、遠く播磨灘も見わたす事が出来た。新龍アルプスは初めて歩いたコースでしたが、登山道沿いには城山城跡があり、所々に説明板が立てられていて歴史を感じさせられた。今回は通り過ぎた程度でしたが、距離的にも近いし、機会をつくり別のコースも歩いてみたいと思う。久しぶりに山歩きを満喫することが出来ました。

狩集

２，３日前から、厳しい寒波がきていて、アイゼンを持参するようにとの連絡を頂いていたので、雪道をついて行けるだろうか、また、長距離を歩けるだろうかと不安でした。播磨新宮駅から登山口まで、姫路では見られない、抜けるような青空だったので、空を見られただけで

も来てよかったと思いました。「亀の池」は、山の上にこんな池があるなんて、驚きでした。冬の山は、葉が落ちて見通しが良くなり、空気が澄んでいて心地良いものですね。左に揖保川の田園風景、遠く南には播磨灘を見ながらの縦走は絶景でした。今年最後の山行は、最高の思い出となりました。有難うございました。

新春トレーニング（ 高御位山～桶居山 ）

日　　時：2010年1月3日（日）　　参加者数：23名
参 加 者 ： A班－L：舛賀　　SL：待場　　B班－L：砂川(延)　SL：上田
　　A班：井上・大谷・河合（由）・北村・清水・関山・中嶋・丸岡・森川
　　B班：狩集・切貫・塩津・荘所・竹内・前田・三木・森永・渡邉（健）・渡邊（俊）
行動記録 ：長尾駐車場集合９：００(ストレッチ)－９：１０～鉄塔下９：２７～高御位山
　　９：５５－１０：０５～桶居山分岐点１０：４０～鉄塔下１１：４０(昼食)
　　１２：００～桶居山１２：３０－１２：４０～鉄塔下１３：１０～百間岩尾根
　　１４：４５～鹿島神社１５：００～長尾駐車場１５：３０

★ 高御位山から桶居山縦走

切貫

高御位～桶居山の縦走は、昨年に続いて２回目である。思い出すのは、桶居山の勾配が急で怖かったのと、桶居山から別所中池まで一旦降りて、再度百間岩に向って歩く時、疲れたことだ。

今年は、六甲全山縦走前なので、余裕で完走したいという目標をもって参加した。

当日は道路の渋滞で遅れたらいけないと思い、早く家を出たら３０分前に着く。皆も同じ思いなのか何人かが来ている。雲ひとつない快晴､気持ちが良い｡いつもは、座学で教えられた通り無言で歩くが、今日は、お正月という事で会話に花が咲く。高御位山まで登ると後は尾根つたいの歩きだ。こんなに歩き易い所だったのかなと思いながら、反射板が目印の高御位の方を振り返って見ると、かなり遠くまで来ているのに疲れていない。楽しみの弁当を食べた後､いよいよ桶居山に登るが、此処でもあれ？こんなに楽な登りだった？「下山は、危ないから気をつけて！」の声で慎重になるが、また此処でも、あれあれこんなに楽だった？と思う。これは、昨年の夏山登山の八ヶ岳、とくに蓼科の経験が生きているのではと思った。気持ちの余裕で、また会話に花を咲かせながら別所中池へ降り、そしていよいよ昨年、疲れを覚えた百間岩に向って登るが、ぜんぜん疲れない。我ながら、今年は、どうなっているのかなと思う。でも六甲全山縦走は、こんなものではないから、もっと厳しく負荷をかけ、ボッカトレーニングをすれば良かったと、ちょっと後悔する。

山上から鹿島神社参拝に来ている車の列を見ると、国道２号線の南の陸橋まで続いている。眼下に、この風景を見るのも楽しみのひとつでもある。

そして、下山後、参拝者を横目に長尾の駐車所まで早足で歩き、ストレッチをして解散する。迎えの主人は昼寝のため、まだ家との事、家へ向って歩いていると魚橋で迎えの車に会えた。車に乗って家へ帰り、お風呂に入って顔に手を当てると砂ぼこりでザラザラしている。洗濯をして今日の汗とほこりを落とし、いよいよ私の大好きな大好きな韓流ビデオを見る時間である。もちろん次の日にまたがって、ロングラン見てしまう。

今日は山にも行き、充実しているから、いつもよりなおの事、この時が楽しく幸せをかみしめる。誰かに、この嬉しい気持ちを伝えたいが、夜も遅い時間なので辛抱をする。

ご一緒した皆さん有難うございました。そして今年も、どうぞよろしくお願いします。

ネパールからの報告（３）

★ ヤク（YECC）・ナク（NACC）のこと

砂川(延)

エベレスト街道で、**ヤク・ナク**は、主に荷物の運搬用として使役に使われているウシ科の動物である。

ナクの乳からバターやチーズを作ったり、現地でよく飲まれるミルクティーに入れたりされる。もっとも我々に提供されるミルクティーは、ナク乳とちがう場合が多く、ほとんどが、インドや中国産の粉ミルクが多いそうだ。

「ヤクの乳とよく云われるが、**ヤク**は雄のことであって、雄から、乳が取れるわけがない。」と、ガイドのナワン氏の説明。

要するに、雌は**ナクで**、ナクの乳と云うのが正解らしい。

食肉用として利用するヤク・ナクは、若いものを使うようである。それは食感のことが大きく関係していると思われる。

肉は、いろいろ調理して食べたり、干し肉などに保存しても使われる。

ヤク・ナクの糞は、乾燥させ燃料として、高地では、煮炊きや暖房に欠かせない貴重な物である。

ヤク・ナクは、おとなしく力持ちで、離しておけば山に入って、自ら餌である草を食べて、終ると飼主の庭に帰ってくる。

人間の手の掛からない、チベット人にとって生活には欠かせない動物である。

山の各所に大きな放牧場もあって、高所では夏の間の管理のための出小屋もある。

またヤクは、３０００m以上の高所でないと生きられない動物である。そのため、低地で使えるよう、ヤクと普通の牛を掛け合わせた牛、「**ゾッキョ**」を使役に使っている。我々が、もっとも見分けやすいポイントとして、ヤクよりもあご髭が短いことで区別できる。

高所にある村にも、最近は電気が普及し、冷蔵庫を使っている所もあるようだが、冷蔵庫の無い標高の低いところでは、生肉を保存できないので、ヤクや他の動物の肉が使えなかったそうだ。かってはナムチェバザール以上の高所でしか、ヤクの肉も食べられなかったし、保存が

利かなかったと聞く。

今回のトレッキングでは、このヤクステーキをよく食べたが、肉自体が、もともと少し硬いこともあって、ステーキを注文すると、ロッジの台所から肉を叩く音がしばらく鳴り響いている場面がよくあった。ステーキは、焼き立てのをステーキ皿にのせ、ジュージューと音をさせながら小僧が運んでくる様は圧巻であり、周りのトレッカーから注目を浴びたものだ。

ステーキそのものは、ハンバーグのような食感で、硬い肉がミンチになっているような味わいであった。この街道筋一番のご馳走に間違いはない。

ヤク・ナクは、１５～２０年くらいの寿命だが、人間の家畜として乳を搾る・荷物を運ぶ・肉や毛を利用するなど、多方面で役に立っている。しかし、病気になったり、老齢で使い物にならなくなると、もう面倒を見ずに、山に連れて行って放つらしい。
世話をされなくなったヤク・ナクは、山の中で死を迎えて、ひっそりと自然に還っていくとか。

ヤク・ナクは、現地の人々にとっては、無くてはならない大切な家畜であり、何頭いるかがステータスになっている。

会員だより

総勢１２名でのお正月　　砂川(美)

仕事も家庭も子育てもと欲ばりな人生を生きてきました。５５歳で退職、まだまだ気力も体力もある。５０代後半の自分の時間を惜しいと思ったからです。今までにできなかったことにチャレンジ、プールやいろいろな趣味の会や教室、ホームヘルパーの研修にも参加したり、人並みに海外旅行にも出かけたりー。２人の息子夫婦と孫６人の総仕上げに１０年かかり、今、やっと手にした本当の自由時間、何よりも“健康が一番”を実感する年になり、最後に残ったのが、山歩きかな。

今年のお正月は、総勢１２名、みんな大きくなりました。戦争の傷あとを経験した最後の世代として、子どもたちには、戦争のない平和な安心して暮らせる世の中を手渡したい思いで新年を迎えました。

私の健康管理　　荘所

私の健康管理は、前夜に次の日のスケジュールを考え、午前中は、ウエルネスでストレッチ・ヨガ・エアロなどをしています。午後からは、自分の用事、たとえば、畑（筋力アップ）、ボランティア・・町内の世話、農会、農業委員、農業講座生として幼稚園・保育園のイモ掘りの管理などをしています。夜は、テレビ、野球のあるシーズンは、タイガースファンで応援しています。５年前、新聞で高御位山遊会を知るまでは、月１回程度で高御位山に登山していましたが、今は、毎週１回は登ります。これらにより病知らずで、元気に楽しい毎日を送っています。