

岩例会(山神社)

日 時：7月19日(月・祝)) 参加者数：4名

参加者：荒尾・大瀬・高橋・松下

行動記録: 9時10分：JR別所駅発～9時50分：山神社・ゲレンデ着 10時10分開始：
クライミングルート・私のラバさん 5.6⇒陽だまりの木 5.8⇒南面左ルート 5.7⇒
つるべ落とし 5.10b⇒アイビールート 5.10b 15時35分終了～16時15分山神社

★ 山神社での岩例会

高橋

7月19日、山神社での岩例会に参加させて頂きました。初級クライミング教室以来、初めての岩登り、また初めての山神社ということで、少し緊張しました。

トップロープのセットをして頂き、計5本登りの練習をさせて頂きました。

皆さんの登り方を見学するのも参考になって良かったです。

小さな凹凸を利用してバランスよく立ったり、ほんの僅かな窪みを手がかりに登っていくのは、難しいですが、ここがクライミングの魅力なのでしょう。

岩登りは確実なロープのセットや確保技術があってこそできるものです。

登り方以外にも覚えることがいっぱいです。講師の方をはじめ、皆さんに感謝すると共に、技術習得を目指して経験を積みたいのです。

当日は、天気がよく見上げると岩のバックに青空が映えて気持ちよかったです。初めての、山神社でしたが、近くにこのような良い練習場所があることが分かり、うれしく思います。



納涼ハイク 夜景を求めて掬星台(摩耶山)へ

日 時：7月25日(日) 参加者数：15名

参加者：L：砂川 SL：上田 足立・荒尾・大谷・尾越・狩集・塩津・砂川(美) ・
長谷川(易)・開・本多・増田・和田・渡邊(俊)

行動記録：阪急六甲 14:49(買い物)ー15:30～護国神社 15:47～長峰橋 16:23～山寺尾根分岐
16:40～杣谷峠 18:39(救急車待ち)ー19:17～摩耶山掬星台 19:45ー20:40～三宮

★ 掬星台 納涼山行

本多

『納涼&夜景』という言葉に惹かれ参加したものの、午後3時に集合場所の六甲駅に着いたとき、「本当に納涼になるの？」と思わず口に出るくらい暑かったです。

お弁当・おつまみ・ビールを買って歩き出すと、さらに暑い！街中で登山道を探して歩きまわり、すっかり体も火照りました。

私はよく登山道の地図や概念図はチェックするけど、登山口までの街歩きの下調べが十分でなかったりすることがあります。

今回は、看板で惑わされたりしたことが原因だったけれど、自分の準備の反省点も思い出しました。

山道に入ると川沿いというだけあって、さっきまでの暑さとは打って変わり、わりと歩きやすかったです。何度か渡河し六甲らしいゴツゴツした道も歩き、途中のキャンプ場のあまりの汚さに目を疑いましたが、登った後のビールと夜景を楽しみに登りました。途中、リタイヤした方がおられ、最後には救急車を呼ぶ状況になったことは、やっておかなければいけないことが沢山あるなと勉強になりました。

毎日の健康管理・トレーニングはもちろん、登る人達の体調・病状の把握、緊急時の対処などなど……。何にせよ普段仕事でヒヤリハットを使っている私としては、

ヒヤリハットで済んでよかったと心から思います。

そんなこんなで、すっかり暗くなってから目的地の掬星台に着いて早速カンパイ！

予定よりだいぶ遅くなりロープウェーの最終が迫っていたので、いそいそと、皆で分担して持って上がったお弁当とビールを口に運びました。

ぺこぺこのお腹がだいぶ満足してから、あっ、そうそう、夜景を見に来たんだと、もう一つの目的を思い出し、手すりから覗くと見事な満月と、1000万ドルの夜景が目の前に広がっていました。満天の星空もきれいだけど、街の夜景も手にとってみたくなるほどでした。火照った体は、ビールと六甲の風で冷やされ、本当に『納涼』登山になりました。毎年この山行企画があがるのもうなずけます。来年も来よう！



夏山トレーニング 高御位山縦走

日 時：8月1日（日） 参加者数：24名

参加者：L：砂川 SL：上田

足立・荒尾・尾内・大谷・岡本・狩集・河合(由)・北村・切貫・澤田(卓)・澤田(律)・
莊所・砂川(美)・高橋・開・本多・松下・森川・山本・和田・渡邊(健)・渡邊(俊)

行動記録：長尾 新池駐車場 7:15～鉄塔下 7:35—7:40 成井出合い 8:00—8:05 高御位山 8:10
—8:20 市の池分岐 8:50—8:55 桶居山分岐 9:05～人面岩上 9:25—9:35 別所奥山分岐
(鞍部)9:55—10:05 別所奥山分岐(尾根)10:35—11:00 別所奥山入口 12:05—12:40 百
間岩上鉄塔下 13:35—13:45 鹿島神社 14:05—14:10 新池駐車場 14:30

★ 夏山ボッカトレーニング (桶居山コース)

河合

各地で35度以上を記録する連日の猛暑のさなか、熱中症を危惧して「無理をしないように」と伝達がでる。7時半頃の出発だが、すでに暑くて、長尾の登りは汗が流れ、息が荒れる。寝不足の疲れを残した体には11kgのボッカに不安がよぎるが、この先を考えると“水”を捨てるわけにはいかない。

尾根を離れ桶居山へ向かう頃から、桶居山の登頂に迷いが出だす。木陰で休憩していると、歩きたくなくなり、睡魔が襲う。

会長が桶居山はカットすると言われた。バンザイ！ だが下山しながら、今度は百間岩への登りが心配になりだす。



分岐の広場で昼食の休憩をしながら登る気になれないでいた。

結果的に、百間岩を登るグループ・登らないグループ・タクシーで新池へ帰るグループに分かれた。平坦な道ならと歩き出したが、照り返しが暑い暑い。自販機で求めたお茶の冷たさで生き返る。別所高校の付近から山道に入ると鹿島神社の本殿に抜けた。見慣れた参道のお店で、かき氷の冷たさを愉しんでいると、全て終わった気分になった。

ばてばての猛暑のなが～い夏、山で見かけたキキョウは凜として逞しい。

★ 高御位山から桶居山

岡本

8月1日、今日の山行は、夏山に向けてのボツカトレーニング、長尾～高御位山～桶居分岐～桶居山～百間岩尾根～鹿島神社～長尾の予定であった。しかし連日の猛暑日、予想を超える暑さに、体調不良の方も続出し、先発2名の方をのぞき、桶居山までは行かず近道ルートに変更、途中、班の編成も変わり、非常に厳しい山行となった。

朝7時に集合して長尾から高御位山頂をめざす。夏の高御位山は恐ろしくきついと聞いていたが、間違いなく評判どおりである。

いつもの道をひたすら歩く。桶居分岐で右に折れ、ここからは私にとって、初めて歩く道である。初めて歩く道は怖い、知らない所にたどり着くことになるので、何とはなしに気分もいい。少し歩き、見晴らしが良くなったので景色を眺める。山がいっぱいあった。ネクタイをしてるように見えるのが桶居山と教えて頂いた。目標確認。遠い。

顔面岩を通り過ぎ、きつさがだんだん増して音(ね)をあげそうになった頃、先発班に合流。寝ころんでる人も何人かいて、やっぱりきつんだと再確認する。

ここで桶居山まで行かずコース変更。この暑さと、この様子ではグッド案。またチャレンジの機会もあるだろうとあっさり気持ちを切り替えた。ここで荘所さんの奥さま手作りの「よもぎあん巻き」を頂く。おいしい！ごちそうさま。疲れた体に、本当に有難かった。あんこ最高！！なんて思いながら、少し登ってから、にがてな下り

坂を歩き続け、見知らぬ池に降りてきた。とりあえず下山。

長い休憩のあと、平地を歩いて帰る班と、山を越えて帰る班に別れた。私は長い休憩もとれた後のことだったので山班に参加した。

いくつものアップダウンの随分先に、登り終

点の鉄塔があるのを恨めしく思いながら黙々と歩き、ようやく鉄塔に到着。気持ちのよい風を感じながら、はっ—とため息が自然に出た。

とりあえずよく頑張ったとふり返る。充実感に満たされる貴重な時間である。

百間岩を通り下山。長尾に帰る途中、ペットボトルを2本購入。ぐびぐび飲む。熱中症にならずによかった。気を付けなければと心を引き締める。日頃の体力づくり・水の取り方や体調



調整、課題は尽きない。今回の山行は厳しい暑さを考えるいい機会、いい経験になったと思う。ありがとうございました

会員だより

★ 旧友との再会

西村

先日、久しぶりに学生時代の友人が、九州から我が家に訪ねて来てくれました。その日は、口の滑りも軽やかに、話は尽きることもなくタイムスリップしました。40数年前のことでも鮮明に覚えており、思い出に浸ることができ、なつかしく思いました。だけど、重ねた年月には勝てず、先の不安も思い、年金のこと・健康の話となりました。二晩我が家に泊まり、家路につきました。

★ 夏の風物詩のお城まつり

貝塚



夏の風物詩として毎年8月に姫路お城まつりが開催されていますが、今年は8月7日(土)に姫路城三の丸広場で、和太鼓と黒田武士の協演による“よろいでつなGO! あつまれ ひめじ夏の陣”に出演する機会が有り、「平成の大修理」で鉄骨に覆われた大天守閣を背景に、午前と午後の2回、和太鼓を演奏する事が出来て感動を新たにしました。その他で、盛り沢山のイベントが有りましたが、休憩の合間を利用して、姫路城内の散策や「砂の城」の見学、家紋貼り付け陣笠作りに取り組んだり、充実した一日を過ごす事が出来ました。

