



高御位山 ～ 高山

日 時：6月16日（水） 参加者数：14名

参加者：L：砂川 内海・大谷・狩集・北川・河合(由)・澤田(卓)・西村・平山・
松下・待場・森川・渡邊(俊)

行動記録：長尾登山口 10：15～鉄塔 10：29—10：35～高御位山頂 11：00—11：10～北尾根
口 11：15～松の木谷池 12：08—12：30～腹切り地藏 12：40～高山山頂 13：50—
14：00～腹切り地藏 14：50—15：05～岩場 15：40—15：50～北尾根口 16：15 高
御位山頂 16：20—16：30～長尾登山口 17：05

★ 高山登山

平山

15日夕方より小雨となり、16日翌朝は、雲が多かったものの空気は澄んでいた。

長尾の集合を9時から10時に遅らせて出発する。山頂の神社手前に咲いている笹ユリ、毎年見てきた花は2輪ほどで、茎が細く弱々しい感じだったが、本年は一転、背丈も倍に、花も6輪つけ、なんと立派な咲きっぷり、別のユリではないかと思う程「ここはカメラ」と、翌日はカメラ片手に、もう一度登った。



高御位山頂から北尾根（山中道）へ歩き始めると、ポツンポツンと笹ユリが咲いている、それもピンク色がかったきれいな花、この花に見送られて松の木谷の池に下る。池の土手で昼食、天気は晴れていく。

そして蒸し暑さは更に増してくるが、高山めざして進む。

いきなり急登の岩肌、ロープの手助けを得て登る。雑木林に入っても、急登はまだ続く。暑さと湿気の疲れに「もうーもう」、山林の開けたところは少し風が通る、今度は「おーおー」。

高山の山頂に達すれば景色も眺められるだろうと、前夜に善防山・笠松山の位置を地図で確認するも残念、まったく展望がきかない。帰路も急な坂、あまり踏まれていない歩きにくい道がつづく。来る時に見送ってくれたはずの笹ユリが目につかない。疲れもあり視野・視力が落ちたのか。

10時に新池を出発し17時に戻ったが、それは想像以上の苦労と時間を要した。

高御位山の北の県道65号線をまたいだ所にある、同じ高さの高山、だから登ったのだが・・・。

皆さんも久しぶりの長時間の山行ではなかっただろうか。夏山集中登山のトレーニングとなった人もおられたのでは。

今回、山行で普通はつけない綿のパンツが（オムツになる）、水1ℓは（残りが無かった）。この2点を反省している。

★ 初めての山歩き教室 感想文

井上

春の新緑シーズンになる度に通勤途中の山を見ながら、ハイキングや山登りがしたいなあと思っていました。秋の青空の時も、やはり同じ事を考えます。

昨年 9 月、神姫バスで、「西脇から丹南町への山越えツアー」に参加しましたが、足が攣って自分も周りも困る経験をしました。それで、まずチャンとした練習の必要を痛感し、この教室に申し込みました。

昨年のツアーでは、バスで登山口に着くと準備体操もなく直ぐさま登り始めます。

先頭を若い元気な神姫バスの社員がグングン登り、皆は急ぎ足で追いかける感じでした。山頂に着いて 1 時間ほど休憩したら、またドンドン下り一辺倒です。

「初めての山歩き教室」の講義は、なるほどと納得しながら聞きました。

今ふり返ると、昨年の西脇からの登山は、初心者にとっては間違いだらけだったことが分かりました。(もっとも中級者向けとは書いてありましたけれど)

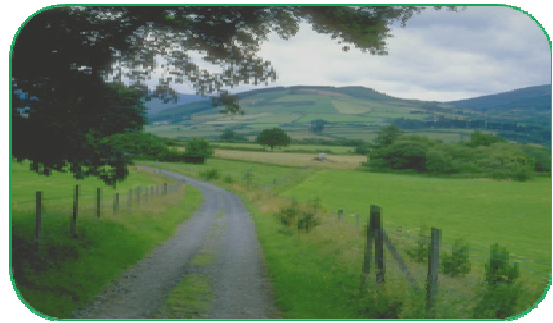
第一回(4/18)の高御位山の実技は、しんどかったです。途中から足が上がりなくなるような感じで足が攣る再現かと心配しました。リーダーの砂川さんの直ぐ後ろの 2 番手を歩き、リーダーが私のペースに合わせてくださったお陰で、なんとか完走できました。

でも最後の百間岩は恐怖でした。ここで思ったのはやはり、「年寄りの冷や水は止めた方がいいかな」と云うことでした。

私は 65 歳の事務職で、一日中 デスクワークで座っています。今さら物好きなのと言われればその通りですが、トレーニングに一念発起して、姫路の男山の階段を 2 往復しましたが、一日だけに終わりました。

その後、置塩城址に行く機会がありまし

たが、途中の休憩が何度も必要でした。



第二回目(5/16)、前回と同じようになれば、これで終わりにすべきかと考えて参加しましたが、予想外にスムーズでした。

足もチャンと上がりました。ただ今回は少し工夫して、下りでは木や岩があれば安全に手を使い、それを利用することも覚えしました。登りきって疲れたところで昼食の休憩を十分にとり、英気を養えたのも良かった理由かもしれません。

尾根を歩いていて、まだまだ登りがあると絶望的な気持ちになった前回とは大違いで、今回は自分なりにはスムーズでした。

歩きながら終わったらビールを飲みたいなどと考えたりしていました。前回は前に進むだけで何も考えられませんでしたから、少し余裕かも知れません。

後 3 回の実技、(平荘湖～飯盛山・高御位山～長尾・六甲ロックガーデン)があります。

どこまで付いていけるか不安はありますが、トライする気力が湧いてきています。

終了山行の「白山・三の峰」歩行 8 時間、標高差 1000m は、今の私には、とても可能とは思えません。夢のような計画というのが実感です。残り 3 回の実技で、どのレベルまで頑張れば三の峰の挑戦に大丈夫か、教えて頂けるとありがたいです。

最後になりますが、先輩の方々の親切なサポート、本当に心から感謝をしています。