

# 山行報告



## 笠形山

日 時：2月11日(金・祝)

参加者：L 上田 北村 蔵田 関山

行動記録：キャンプ場 9:35～扁妙の滝 10:00～滝見台 10:15～5合目 11:00～山頂 12:00  
12:30～5合目 13:45～キャンプ場 14:10



## 雪の笠形山に登る

前日、11日の天気の荒れ模様、雪も降るとの予報を何度も聞き、「行くのかなー、行けるのかなー」と思いながら朝を向かえた。今年一番の雪景色です。取りあえず集合場所の鹿島神社の駐車場まで、湿雪で道は大丈夫そうです。初対面の北村さん、関山さん、宜しく。

チェーン規制があれば引返そうと出発、黒こげた高御位山もきれいに雪化粧されています。不思議なことに北へ向かう程、天気が良くてなんなく播但道を走ります。道路の両サイドの木々が霧氷になっていて淡墨櫻のようでほんとにきれい！グリーンエコー笠形の駐車場着、こんな日は氷瀑見学で多くの人が来ているのではと思ったが、車少なくハイカーもいない。何度も来てお

関山さんは大汗、南国育ちなのに手袋もしないと、皆から言われています。私は久しぶりに雪山に居るようで何かうれしい。ゴロゴロ岩で足場の悪い道を歩き滝の下に着く。残念ながら水量が多くて、左側の3割位が凍っています。それでも満足。道は昨夜の新雪らしくサラサラの雪が気持ちよく、又ハイカーは私たちだけです。十二時山頂、東屋に先客のご夫婦二人、野菜たっぷりのラーメンを手際よく作っている。アイゼンも付けていない、すごい。熟練者のようでした。山頂はさすがに寒い、指先もしびれている、展望もあまり良くなって、私たちも早々に食事を済ませ下山します。

## 蔵田

られるリーダー、初めて入山料？払ったとか・・・(一人200円)ストレッチを済ませアイゼンを付けて出発、そう寒くはない、ヤッケを脱ぎ歩き出します。



「おててのこたつ」の方もいましたが・・・(笑)北村さんコーヒーごちそうさまでした。下山後の駐車場は朝の景色がうそのようです。雪はほとんどありません。冷えた体と汗をかいた後のお風呂が一番のごちそう。貸切状態でゆっくり入り極楽でした。楽しい山行の一日でした。リーダー、メンバーの皆様ありがとうございました。

(追)今年から入会させていただきました。他の会を経験している私は、学習・トレ他も含め日帰り山行でもこれだけ徹底している会は少ないのではと。がんばって付いていかねばと思います。

## 六甲全山縦走トレーニング

日 時：2月20日(日)

参加者：La 松下 SLa 山本 Lb 砂川 SLb 大瀬

岡本 尾越 北村 切貴 佐々木 須増 高橋 長谷川(易) 本多 和田

行動記録：山陽須磨浦公園駅 6:30～旗振山 6:50 - 7:00～横尾山 7:55～妙法寺 8:50 - 8:55～高取山 9:30～神鉄鶴越 10:30～菊水山下 10:50～菊水山頂 11:35 - 11:45～鍋蓋山 12:45～大竜寺前 13:05～市が原 13:15 - 13:25～摩耶山頂 15:20 - 15:35～丁が辻 16:20 - 16:25～六甲記念碑台 16:50～凌雲台 17:20 - 17:40～六甲最高峰 18:20 - 18:25～塩尾寺 21:10～ゴール 21:20

### 六甲全山縦走トレーニング

～初挑戦を終えて～

岡本

須磨浦公園から宝塚まで歩行距離 47.5 kmの六甲全山縦走。1週間前に、市ヶ原までの西縦走を歩いてみた。菊水山でへばってしまい今日の完歩は無理そうだったが、いけるとこまでと初挑戦することにしました。

始発電車にのりこみ須磨浦公園下車。準備体操を終えると、夜が明けかけました。旗振山おらが茶屋をへて高倉台。400階段もなんとか登りきりました。マイペースマイペース。ついていかねばとあせる気持ちを抑え、1歩1歩進みます。途中、須磨アルプス馬の背の風景に感激しました。次は高取山。ここも結構大変でした。きついほっとするのも束の間、歩き続けます。下ります。鍋蓋山へのぼるために下ります。うらめしい。なにせこれは全山縦走。普通ではありません。仕方ありません。

市ヶ原では東縦走される方と合流。ここからは初体験の道です。摩耶山への高度差450mの登りに挑みます。登りが延々と続き、しばらくすると随分とパーティーに開きがでてきたようでした。前をいく方についていけそうになく先に行っていた。後方の方もまだこない。少しでもマイペースで歩いておこうとしばらくは一人旅をきめこんだ。本当長い長い上りでした。ずいぶんたってからリーダーと合流。どんな時でもパーティーで歩くことと注意をうけた。途中ばてたら、迷惑をかけることにな

な一と思いつつ、丸山市街地を抜け、いよいよ難関の菊水山の登りです。ゆっくりゆっくり。1歩1歩。先週の失敗の原因はここだったので、慎重に慎重にのぼりました。止まらずにあがれました。まだ体力残っている。皆さんとあがるとこんなに違いがあるのかと感動しました。感謝です。

るからという考えしかなかった。それよりも大事なこともあるんだと気付く。反省である。大切なことを教えていただき感謝です。そうこうするうちに何とか掬星台に到着した。ここで数人がエスケープされた。みんなで下山することも考えられてたようで六甲縦走の大変さを改めて感じました。摩耶からもひたすら歩く。歩く。途中日が暮れた。ただ、ただ、時折みえる夜景がすばらしい！！なんと、月が赤かったです。幻想的な光景です。やっとついたゴールでは21時を過ぎていました。みんなで握手を交わしうれしかったです。反省あり感激あり、もりだくさんにひたすら歩き続けた1日でした。皆さまに感謝です。ありがとうございました。



## 横岳、縞枯山周辺と蓼科山、車山高原散策

日時：2月26日(土)～28日(月)

参加者：Aグループ La上田 荒尾 大谷 金島 狩集 切貫 佐々木 砂川(美)  
和田 渡邊(俊)

Bグループ Lb砂川 尾越 本多 松下

行動記録：

2月26日 高砂 8:30 宝殿 8:40 明石 9:05 草津 10:37 10:50 多賀(昼食) 11:20  
12:00 屏風山・座光寺 13:15 14:04 駒ヶ岳・伊那 14:40 14:48 高遠町  
15:10 15:25 すばる 16:55

2月27日 Aグループ

すばる 8:35～ピラタス頂上駅 9:17 9:30～北横岳ヒュッテ 10:40 10:50～  
北横岳頂上 11:15 11:17～北横岳ヒュッテ(昼食) 11:35 12:15～縞枯山荘  
12:55 13:00～ピラタス頂上駅 13:10 14:40～すばる 15:05

Bグループ

リフト 9:30～登山口 9:50 9:55～將軍平 11:15 11:25～山頂小屋 12:16～  
山頂 12:27 12:35～將軍平 12:57 13:25～登山口 14:12～リフト 14:35

2月28日 すばる 9:00 眞澄 10:25 10:40 片倉館入浴 11:00 12:00 山品(昼食) 13:55  
14:45 養老 16:05 16:20 草津 17:15 17:25 明石 18:45 18:50  
加古川 19:11 高砂 19:30

## ハヶ岳スノーシュートレッキング

## 和田

今回は 10人乗りマイクロバスと乗用車1台とで行った。私は乗用車組である。車はビュンビュンと120km/hぐらいで飛ばした。一時ちょっと道迷いがあったが、宿には4時半頃到着した。

雪の積もったカラマツやナラの林の中にペンションが散在している。その中の一つが今度の宿「四季の宿 すばる」である。少し遅れてバス組も到着した。夕食は各種ワインとナイフ、フォークで食べる料理とである。料理に舌鼓をうち、話に花が咲いた。ペンションも良いものだ。宿の主人は会長とは神戸登山時代に一緒だったそうでもう30～40年来の旧友とか。



翌日27日は天気は上々である。蓼科組4名は既に出発していた。私たちは、宿でスノーシューを借り、リュックの背に縛り付け、宿を出た。宿のすぐ横の坂道を登ってゆくとスキー場になっていた。ここからロープウエーでさらに登って上部駅に登った。ロープウエーからはスキー場がよく見え、昔スキーに行った頃を思い出した。ここはスキーヤーやら登山者やらと人の多い所である。私たちはストレッチをし、スノーシューをセットした。ちょっと歩きにくい。これがスノーシューかと認識した。しばらくしたところでリーダーの上田さんが、アイゼンに履き替えるとの指示をだした。ルートは人に踏み固められており、スノーシューを履く意味が無い。

アイゼンに履き替えるとやはり楽である。しばらくすると盆地状の平らな場所に出た。坪庭というところである。今は雪をかぶって判らないが、雪のない時は奇岩と緑で形成された庭というところらしい。天気は曇ってきた。尾根すじをみると雲がものすご

い速さで流れている。坪庭を横切って登りに移り、それを登ったところが北横岳2480mである。この頂きにてたら、ものすごい風である。風速20mぐらいの風である。まともに立っておれない風である。これは地吹雪だ！

ブリザードだ！ 渡邊さんが記念写真を撮ろうとした時風にあおられて転倒してしまった。カメラを出してシャッターを押そうとしても冷えて（バッテリー低下で）押せない。こんな経験は初めてである。

これが冬山かあ！。自分も冬山を経験したんやあと感激である。早々にここを引き上げ、北横岳ヒュッテまで戻ったところで弁当である。宿でもらった結び1個とインスタントラーメンである。それから坪庭を通過して縞枯山方面へと向かった。途中、三脚にセットしたカメラをのぞいている人が結構大勢いた。私から見たら被写体になりそうなものが何もない。奇妙な感じがする。

縞枯山に向かうルートも風が吹いている。縞枯山荘が見えてきた。到着したとたん今日は店じまいとのこと。暑いコーヒーを当て込んだ人はがっかりである。縞枯山に登るか引き返すか思案であるが、今日の所は荒れ模様のため引き返すことになった。写真をとって引き返した。ロープウエー上駅まで戻った。休憩所でぜんざいを食べて一息。しばらく休んでロープウエーに乗り込んだ。

やっぱり風呂を済ませた後の ワインを飲みながらの夕食は良いですねえ！

帰りは風呂屋、酒屋、菓子屋と寄り道しながらの旅だった。楽しい山行でした。



## ひとくち感想 ~ スノーシュー背負って北横岳 ~

佐々木

暖かい寝床から這い出し、美味しい朝食の後、いざ山へ！ゴンドラの窓から、南アルプスを眺めながら山頂駅に到着。初めてスノーシューなるものを履いたが、雪が締まっていて歩きにくい。これは堪らんと思っているとアイゼンに付替の指示。以後スノーシューはザックにくくりつけたままで北横岳へ。天候は変わり頭上をすごい速さで雲が飛んでいく。山頂は強風、ガスっておりただただ寒いだけ。写真を撮って早々に北横岳ヒュッテまで下り、おにぎりとおカップ麺で昼食、身体も気分も暖まる。縞枯山荘を経由して山頂駅に。景色は来年に譲って下山。

翌日は雨、酒蔵に寄ったり鰻重を喰ったり。贅沢な山行でした。餌につられて来年も・・・。

## 山神社

日 時：3月2日（水）

参加者：松下 荒尾 講師：袴田 河尻（垂水労山）他に1名

### 姫路山神社登攀報告

荒尾

弥生3月、日差しが有ると暖かく、陰るとまだ肌寒い。まだまだ草木の芽吹きには遠く枯れ草のアプローチを辿り姫路山神社のクライミング例会に参加して来ました。



## 例会目標

- ・トップ・ロープクライミングの安全なルートを知る
- ・トップ・ロープクライミングの方法を習得する
- ・トポ図で確認の上リードで登る

## 今回チャレンジ登攀ルート

- 1) 陽だまりの木 5 . 8、 20 m
- 2) 秋の木漏れ日 5 . 9、 20 m
- 3) 色は黒いが 5 . 10 b、 20 m
- 4) アイビールート 5 . 10 b、 22 m
- 5) 柿(コケラ)落とし 5 . 10 c、 22 m

アプローチ、ルートは最初に登った人がそれぞれに智慧を絞りユニークな名前を付けています。名前からそれぞれのルートを想像してみてください

- 1、2はリードで登攀 3、はトップロープ or プリプロ登攀
- 4、は松下さんがトップロープで登攀 5、は講師の模範登攀

<登攀一口メモ>

### クライミングのグレード

- ランク: (5.2) 歩き(ハイキング) (5.3) 岩稜(時として手を使う)  
(5.4) 3点支持が必要(初心者はロープが必要)  
(5.5) ロープを必要とするクライミング  
5,6、5,7、5,8、5,9、5,10 a、5,10 b、5,10 c、5,1----- 5,15 b

## 種類別

### フリークライミング

安全確保のためにロープを使用するが、他人工物は使わず自分の手足のみで登る

### 人口登攀

プロテクション、アブミ等の人工物を使用して登る

ちなみに高御位山遊会ではフリークライミングのみで人口登攀はしていません

## 六甲半縦走トレーニング

日時: 3月6日(日)

参加者: La 大瀬 SLa 大谷 足立 切貫 巻藁 渡邊(健) 蔵田  
Lb 尾越 SLb 長谷川 狩集 澤田(卓) 高橋 渡邊(俊)  
Lc 山本 SLc 澤田 開 本多 森川 多木

行動記録: 須磨浦公園 8:02 ~ 旗振山 8:35 ~ 横尾山 9:38-9:40 ~ 妙法寺 10:27-10:37 ~ 高取山  
11:30-11:50 ~ 電鉄鴨越駅 12:30 ~ 菊水山 13:35-13:50 ~ 鍋蓋山 14:56-15:03 ~  
大竜寺 15:30-15:32 ~ 市ガ原 15:45 ~ 展望台(ストレッチ) 16:12-16:25 ~ 新神戸  
16:40

### 六甲西半縦走

### 森川

定刻須磨浦公園駅に全員集合する。総勢19名、3班編成で有る。(女性陣が多い、ハードな山行に成ると何時もの様な気がする)全員で入念なストレッチ。出発前、渡邊(健)さんから森川さん大丈夫ですかと声掛けをされていました。それは私が2月6日の金剛山山行以降、何のトレーニングもしていない事を知っていたからです。返事としては勿論、大丈夫と言う返事をしていましたが、内心チョット不安な気持ちも有りました。(体重が80キロを超えている)歩き始めて横尾山辺りまでは快調で、神戸の街並みを見る余裕も充分にあった。高取山辺りで参加者の声もだんだん少なくなって来るのですが、私の脚にも違和感を感じ始めました。痙攣です。(大腿3頭筋、大腿4頭筋、その裏のハムストリングスです)こんな所でという事です。体は正直でトレーニング不足が露呈しました。痙攣緩和剤を飲んだり、エアサロンパスを掛けたりして

菊水山、鍋蓋山へと山行を続けるのですが完全に回復する事はなく、鍋蓋山頂上付近でパーティの足を止めてしまった。なんとか市が原まで辿り着けたのですが、今回の六甲西半縦は悔いの残る山行に成ってしまった。帰宅して寝床に付いたのですが、疲れから熟睡する筈なのに、後悔の念があって？神経が高ぶりなかなか寝付かれずにいました。3月13日六甲全縦本番の予定ですが、今年の事は何の糧にもならない。

ハードな山行を前向きにチャレンジしようとする山遊会の勇者、そして尊敬に値する猛女、正直付いて行けるか心配しています。山遊会の皆さんともう少し山行の時間を重ねて行きたいと思っていますので宜しくお願いします。



## 第45回兵庫労山六甲全山縦走

日時：3月13日(日)

参加者：La 大瀬 SLa 尾越 高橋 本多 前田 森川  
Lb 砂川 SLb 松下 切貫 蔵田 佐藤

行動記録：須磨浦公園 5:50～旗振山 6:05-6:10～横尾山 7:20～妙法寺 8:00-8:05～  
高取山 9:00～神鉄鶴越駅 9:45-9:50～菊水山下 10:08～菊水山頂 10:50-11:00  
～鍋蓋山 11:55～大竜寺前 12:20-12:25～市が原 12:40-12:45～摩耶山頂 14:20  
-14:45～記念碑台東側 16:00～凌雲台 16:30-16:40～六甲最高峰 17:17-17:20  
～塩尾寺下(ゴール) 20:05～宝塚駅 21:10

### 六甲全山縦走に参加して

巨大地震の為、心を痛めながらの縦走でしたが完走証を貰いましたよ。

2月の練習では、掬星台からアゴニ坂まで行つての下山で帰宅後、地図を見ると、後一歩だったのでとても悔しく自分の根性のなさに腹がたちました。こんな悔しい思いをしない為にも何が何でも完走しなくてはと思い如何にすれば良いかを考えた結果、一番に挙げられるのは、衣服の調整ではと思い(暑がりやの私は、皆の服装に惑わされないで薄着に)ストック無し(昇り降りが多いのでストックの長さ調整に神経が行く)おにぎりを巻寿司に(おにぎりでは満足感がない)前日の熟睡(コタツをして早めにベットへ)足の痙攣防止(サプリメントを3回服用。塩はポケットに)そして須磨浦公園～塩尾寺迄の長い行程 須磨浦公園～旗振 高取山 菊水山 鍋蓋山。そして13日の当日、熟睡が出来た私は、主人に須磨浦公園迄送ってもらい電車の10人と合流して総勢11人で須磨浦公園を出発、菊水山迄は、難無く行くが菊水山の登りは、背中に受ける太陽で疲労が激しく階段を登るのに苦労をする。鍋蓋山で3人の方の疲労が激しく健脚の2人が含まれているのには、ビックリ！そして稲妻坂、天狗道で1人がダウンされたのでリーダーが交代、健脚のリー

山 大竜寺  
掬星台  
塩尾寺の7つに分けて1つの頂上へ行けば休憩が有り、その後は、下山なので次の山へ登る迄に体力が回復する筈だから1つずつクリヤすればと考えました。実は、もう1つ考えていた事は、主人に後半使用するアイゼン、水、レーションを一軒茶屋へ持って来て貰う事でしたが万が一会えない時の事を考えて止めまし

ダーの速い事といったら、付いて行けない。この先まだまだ長いのにどうなるのか心配していたら掬星台で元のリーダーが追い付いてくれたのでホットする(Mさんごめんね)ダウンされた方の話では、500CCの水しか持って来なかったとの事、やはり座学等で習った事は、大事だと痛感。掬星台で男性3人がリタイヤ1人は、遅れて出発、リーダーが「大丈夫か?」「頑張ります」と元気な声で返事を

### 切貫



してアゴニ坂に向かう、此処では、完走したような気分になり顔に出る笑みを隠すほどでした。

そして塩尾寺のゴール迄に掬星台で遅れたOさんが私の完走する所を見る為に追い付かれたのには、ビックリ！さすが健脚のOさんである。ゴール後は、用意して頂いた美味し

いぜんざいを食べて足取りも軽く駅へ向かう。もう、縦走は卒業と思ったが又、来年もチャレンジしようと思うのが不思議ですね。今回の完走は、同行者の励ましの言葉は言うまでもなく又、多くの山遊会の方々から励ましのメールのお陰だと思っています。皆さんありがとうございました。

## 第45回兵庫労山六甲東半縦走

日 時：3月13日(日)

参加者：L 和田文夫 佐々木真吾

行動記録：新神戸 7:30～布引ダム 8:02～市ヶ原 8:18～掬星台 9:55 - 10:10～

記念碑台 11:23～六甲最高峰 13:04～六甲最高峰チェックポイント 13:14～

塩尾寺 15:45～ゴール(塩尾寺下) 15:53

### 六甲東半縦走

昨年は西半縦走トレに参加した。この時のしんどさから、全縦はとてじゃないができないと思った。せめて半縦の積み上げで、全コースを踏破しようと考えた次第である。

先日、全縦トレに途中(市ヶ原)から参加したが、終わりごろには腰のまわりに筋肉痛の様な鈍痛が生じて、帰りの電車では腰が痛くまともに座れない状態にまでなっていた。東半縦は大したことはないよと聞いていたはずだが、今回のエントリーは、佐々木さんと私の、たったの二人であり気楽に行こうぜと言いつつ合っていた。

当日は7時過ぎに新神戸駅東ガード下に着いた。1階東フロアにはリュックを背負った人たちが20人くらいきている。もっとごった返しているのかと思いきやそうでもない。子連れの家族パーティーもいる。直ぐ受付してもらえるのかと思いついてみるが、まだだとのこと。7時20分から受付とのこと。但しスタートは7時半まではしないようにと言われた。

スタートを切った。途中は関門がある為、そこは右と教えてくれる。良く知っているなと思う。なぜか判った。それは茶色柱にグリーンで全縦コースと書いて矢印で示してある案内標識があるからだ。こうして歩いていると全縦の矢印は山道を指しているにも関わらず舗装道路を歩く人たちがいる。楽道を良く知っているベテランだろう。私達はそう話しながらも、標識に従って歩いた。東半縦の人

### 和田

あまりゆっくりはできない。ほどほどの速さで行くこととする。子連れ一家は子供が元気だ。私達を追い越し、又、私達が追い越してゆく。市ヶ原で一服。ドリンク剤を飲み気をふるいたたせた。ここを過ぎ、急な登りへとさしかかってきた。相棒(佐々木さん)が「ここが稲妻坂か？それとも天狗坂か？どっちが先だったかなあ？」といった。私もはっきりしない。この辺りがこのコースの一番苦しいとこと覚悟はしている。息切れがし、時々歩みをとめた。摩耶山頂掬星台へ到達した。確かに苦しかったが、まだ疲れてはいないため、まあこんなもんかなという気持ちである。ここでアンパンとむすび1個でエネルギー補給をした。今朝は3時前に目覚め、4時頃朝食を食った為、既に空腹であった。先は長いから、まだパンとむすびは残してある。

ここから先は、先日の事前トレーニングで歩いたとはいえルートは殆ど頭がない。掬星台からのスタートもうろ覚えである。こっちかなあと相棒に確認しながら歩きだした。そうしていると相棒が後ろからそこをあっち、は少なく前後にそれらしき人たちを見かけな



い時もある。標識がしばらく見えないと不安になる。記念碑台にやってきた。ここは関門で12時半までに通過しなければならない。1時間の余裕である。次は六甲最高峰である。また全縦標識に従って歩く。最高峰の標識が出てきた。そこでも標識の示す方向に関係なく舗装道路を歩く人がいる。俺たちは“正統派縦走者”であると自認し、矢印に従って進む。最高峰にでた。なんや普通のハイカーらしき人が少し居るのみである。ここは縦走のチェックポイントではありませんかと訊く。“ちがうよ”とのこと。相棒がコース案内を確認。なんとまあ、最高峰下の駐車場がチェックポイントになっている。1時過ぎである。ペース確認をする。まあまあペースである。次は舗装道路を10分ぐらい行くと案内の人が立っているから、そこを左へ進むようにとのこと。時々後ろから「ひとおおつ やまこえーのっと、えんやこーら」「ふうーっ！（ため息）」と相棒の声が聞こえる。リラックスか、やけくそか。膝が痛いと言った。途中で休んで

いると、只者でない歩きの人が大股ですっつと歩いていった。おいおい、あれは全縦の人とちゃうか？そうに違いないと相棒。それから気が焦る。以後はゴールに近づくとつれ只ものでない人に追い越されるのが増えてきた。時々膝上がひきつりだした。初めての経験である。休まない方が良くないと聞いたことあり。いつしかそれも治った。脚の疲れ、肩の凝りが時間とともにひどくなってきた。早く終えたい、楽になりたいと、むしろ歩みが速くなる。もう登りはないやろと思う先から、また登り。延々と続くように感じながら、宝塚の町が見え隠れして近づいてきた。もうゴールやで、先ほどゴールの横断幕がみえたで、と相棒。やれやれである。塩尾寺の前に出た。やっと着いたか。が、急な下りを急いだがなかなかゴールが現れない。事前トレでは暗かった為、この辺の記憶がない。相棒に訊く。こんなに遠かったかなあ？遠かったで、と相棒。それでもやっと着いた。証書を貰い、震災カンパをし、ぜんざい食って、やれ完了。



### ～OPEN GARDENのご案内～

開催日 4月22日(金)～4月24日(日)  
場所 姫路市花田町勅旨347 (北村自宅)  
電話 09034658125 (携帯)

興味のある方は是非お立ち寄りください。

ガイドマップ(ハートフルガーデン中播磨)は  
4月例会時 受付で お受け取りください。



満開の垂れ梅(3月15日)