



## ◆六甲・ロックガーデンから一軒茶屋：教室実技⑥

山 行 日：7月12日(土)

サ ポ ー ト：① L 砂川(延) SL 尾越 SL 和田 ② L 山本 SL 垣内 SL 苦瓜 SL 野村

参 加 者：La 澪原 SLa 澪尾 北口 田中(良) 中嶋 長谷川(孝) 三木(悦) 村上

：Lb 尾内 SLb 西口 兼澤 狩集 坂田(俊) 田中(美) 田原 田羅間(易) 福原 峯山

：教室生 12名

### 行動記録

### A班

### B班

場 所	着	発	着	発
阪急芦屋川駅		9:00	9:00	9:15
公園・ストレッチ	9:15	9:30	9:20	9:40
高座の滝	10:05	10:15	10:00	
第一堰堤			10:10	10:15
風吹き岩	11:05	11:20	11:10	11:20
芦屋カントリー・ゲート3	11:45	12:00		
雨が峠	12:15	12:45	12:25	12:55
東お多福山	13:00		13:15	13:20
土樋割峠	13:20	13:30	13:30	13:35
一軒茶屋	14:20	15:00	14:30	15:00
石の宝殿	15:15		15:15	
土樋割峠	16:00	16:25	15:55	16:05
東お多福山登山口バス停			16:25	



## 1年ぶりの六甲山

田原

昨年「はじめての山歩き教室」で参加して、今回はサポートとしての参加となりました。仕事の関係もあり例会に参加して高御位山には登れても、なかなか他の山には登れていなかったので、教室参加の方とほぼ変わりない経験数のまま参加することとなりました。

阪急芦屋川駅から芦屋川沿いを歩きながら蝉の声を耳にした時は、久しぶりの六甲山がきつくなるであろうことが容易に想像出来ました。総勢約40人のメンバーは、他の登山者から見ても圧巻だったようで、「高御位山遊会の方ですよね?」「すごい人数ですね。」などと声をかけられることもしばしばありました。



風吹き岩へ向かう途中、計画の道を外れた時に分岐点まで道を引き返す貴重な経験をしました。道を間違っているかもしれないと思った時に引き返す決断・勇気は、今の自分では出来ないと感じました。一人であれば、きっと何とかなるとそのまま先へ進んでいたと思います。リーダーの重要性を感じるとともに、「ただ後ろをついていくだけではダメだ」という砂川会長の言葉が頭をよぎり気が引き締まりました。

その後は、昨年と同じメジャーでないコース（会長一押し？）を進み一軒茶屋へ到着！

今回はいつもの三人で六甲山最高峰931mへ登頂！

びっくりするぐらい何も無かった！

ただ去年の自分達を超えた。それだけで良いのですね。きっと！

下山においても、誰一人途中離脱や足を攣る方も無く、一発でメンバー全員バスに乗って無事JR芦屋駅に到着することが出来ました。

最後に、地図を見て登っておらず連れて行ってもらっている状態では駄目で、一人ひとり責任ある登山をすることをこれから課題としたいと思います。あと、打ち上げの【Z A・K O・B A】へ行けなかったことも課題とします。



## トレーニング6回目・六甲 ロックガーデンから一軒茶屋

渡辺



心配していた台風も早めに関西地方を通り過ぎ、天気予報では晴れ時々曇りの天気。

雨知らずの教室も今日を含め、残り2回。知り合いも増え、教室が待ち遠しくなって来たところです。

朝9時に阪急芦屋川駅に集合でしたが、改札を出るとすぐに沢山の登山者が待ち合わせをしていて、テンションも上がります。高御位山遊会の旗を女性3人が持ってくれていたのですぐわかりました。

ストレッチをして、高座の滝から登っていきます。身体が山登りに慣れるまで、汗が噴き出します。樹林帯を過ぎ、ロックガーデンでは日差しの照り返しがきつく、サングラスなしでは眩しい天気です。

風吹岩で、小休止。登ってきた眺望を楽しめます。ゴルフ場を横切り、トイレ休憩をします。コース内のトイレをハイカーに貸してくれ、ありがとうございます。トイレ休憩の間、打ち下ろしのコースでは、キャディーさんの「フォア」という声が響きます。我々がプレイの邪魔をしていなかつたら良いのですが・・・。

今日は天気が良い週末ということで、ハイカーで賑わい、予定よりも時間がだいぶ押しています。やっと雨ヶ峠に到着し昼食となりました。かいていた汗も大分ひき、東お多福山へ出発です。東お多福山では、笹の草原がひろがり、見通しも良くなりますが、日差しの最もきつい時間帯を我慢して歩きます。山頂でB班の記念撮影。ちゃんと撮れていると良いのですが…。

土樋割峠に下りて、七曲がりのルートではなく、ガイドブックに載っていない黒岩谷西尾根のルートから一軒茶屋を目指します。道は狭くなり、少し歩きにくくなっています。

直登りのところも多く、最後のひと踏ん張りです。目的地に到着。暑さと疲れている身体に、一軒茶屋での「氷」の旗のひらめきとビールはあまりにも刺激的ですが、自販機でサイダーを購入し、気持ちをごまかします。

一軒茶屋の前で参加者全員と記念撮影。ちゃんと撮れないと良いのですが・・・。

一軒茶屋から石宝殿～土樋割峠に下りていきます。ここで、生徒さんの足が轢ってしまいます。すかさず、サポートしてくれている高御位山遊会の方が駆け寄り、岩塩を容器から取り出し、生徒さんに飲ませています。じつとしているよりは動かした方が良いということで、ゆっくりと歩き続けました。

後で生徒さんに聞くと、大分良くなり、歩き続けられましたということでした。さすが、経験豊富な方は違うなと思いました。私も岩塩を用意しようと思います。

土樋割峠でひとまず解散となりました。ここから東お多福山登山口バス停まで歩き、37名位が一緒にバスに乗車出来て良かった～。

今回の山行では、眺めの良いところは風吹岩くらいで、何処か歩いた記憶は残っているのですが、後から振り返ってみると、岩有り、浮き砂有り、笹原有り、樹林帶有りの変化に富んだコースだったので、選ばれたトレーニングコースだったと思いました。

高御位山遊会の方から、「毎回ステップアップしている」というお言葉をいただき、次週の三ノ峰山行に自信がつき楽しみです。今日も高御位山遊会の皆様には、暑い中、ご一緒していただき、お世話になりました。

## ◆国民平和大行進



日 程	コース
13日(日)	高砂市役所～山電大塩駅南公民館～姫路城大手前公園
14日(月)	山電飾磨駅北～網干町民S～たつの市役所
15日(火)	JR本竜野駅前～相生市市役所～赤穂市役所
16日(水)	赤穂市役所前～JR寒河駅・岡山県連に引継ぎ



参 加 者：活動報告を参照

行 動 記 録：山電飾磨駅北公園 9:00 発～広畠広栄橋西詰児童公園 10:15 発～網干市民センター (12:30 着・昼食) 13:30 発～ヘルスコープ網干診療所 15:00 発～太子町役場 15:30 発～たつの市役所 (17:30 着)



### 飾磨～たつの市役所の行進に参加して

森本

7月14日国民平和大行進に初参加した。当日は曇り空で途中時雨もあったが、長距離を歩くには最適の天気であった。「核兵器のない世界を」スローガンに核兵器廃絶を訴えて1958年から続けられている。5月6日に東京夢の島を出発した大行進は、90日間



掛けて8月4日広島平和公園のゴールを目指している。北海道・四国・九州などからスタートする11コースがあり、すべての都道府県を通過するそうである。今回参加したのは、飾磨駅から網干を経由してたつの市役所までの25kmで、8時間半のコースである。途中ビラの配布や沿道募金の受領やシュプレヒコールをしながらの行進であった。網干市民センターで昼食の後、太子町役場で冷えたトマトの接待、網干診療所ではレモンの効いた冷たい紅茶を頂き職員から千羽鶴を受け取り、ゴールのたつの市役所では甘い西瓜の接待で疲れを癒した。

今回の参加者には東京や和歌山からの通しでゴールを目指しておられる方や愛犬を連れて兵庫県内10日間を行進しておられる方もあり、熱意に感服した。

強烈な爆風や熱線、いつまでも体を蝕む放射線などの核兵器の悲惨さを思うと一日も早い核兵器のない世界の実現が我々の務めだと痛感させられる。

## ◆初めての山歩き教室終了山行 白山三ノ峰



山 行 日：7月19日(土)～7月21日(月・祝)

参 加 者：La 砂川(延) 赤松 垣内 瀧原 田中(美) Lb 山本 須増 峰山 教室生15名

### 行 動 記 錄

7月19日		
場 所	着	発
加古川	7:45	
滝野支所	8:50	
社PA	9:02	9:09
小浜IC	10:46	
さかな街(昼食)	11:43	12:28
福井IC	13:11	
スーパー(買出し)	13:40	14:10
小池公園	15:10	

  

7月20日		
出発	6:08	
登山口	6:35	6:40
山越邸跡	7:00	7:10
六本檜	8:10	8:20
剣ヶ岩	9:20	9:30
避難小屋	11:15	12:05
三ノ峰	12:15	
避難小屋	12:25	12:35
六本檜手前	14:10	14:15
六本檜	14:35	14:40
山越邸跡手前	15:18	15:38
下山	15:55	



### 雷鳴とどろくテントの中で

赤木

「いけるとここまで行こう！」雨の登山口でリーダーの砂川会長は言った。

昨夜からの雷雨で、出発が一時間遅れている。皆黙って登り始めた、最悪の状態だ、雨とカッパの中で汗が噴き出す。

なぜか悲壮感にあふれているような感じだが、思えばこんなものなのだ。福井までやって来た。国道158号線を離れてこんな山深く小池公園キャンプ場まではるばるやってきたのだ。女性陣の奮闘で大野のスーパーで買い出し、カレーや食事支度の手際よさ。テントも張った。計画通りだ。これで充分だ。そう自分で納得しながら、登っていく。

やがて雨もだんだん小降りになってきた頃、六本檜の稜線に着いた。皆の顔に笑顔と笑い声が戻ってくる。稜線の解放感はやはり素晴らしい。

なだらかな稜線の道を進むうち雨は止み、山容の全貌が見えだすと登山道はほぼ直登に近い、これがなかなか手ごわい。しかし、雨が止み、稜線を渡ってくる風も高山特有のさわやかな風で気分が和む。まずカッパの上着を脱ぎ、やがてズボンも脱ぐに至っては、ますます爽快感が広がり体力が湧いてくる気がする。

しかし、雨上りのぬかるみと浮石の直登ルートの登りはやはり厳しい、ニッコウキスゲなどの花に気をまぎれさせ一歩一歩あえぎながら登っていく。苦しいが直登なので高度は一気に稼げる、やがて頂上直下の巻道をへて避難小屋にとびだした。「やったあ！ とうとう登ったんだ。」

皆の歓声が上がる、握手をしたり、拍手をしたり。みんなで助け合い全員欠けることなく来たのだ。厳しかっただけに、よけい感動も大きい。

雪渓を見たり、シナノキンバイを教えてもらったりして、ゆっくりと時を過ごし、空身で三ノ峰山頂を往復、記念写真、今は見えない別山や白山に思いを寄せ、下山開始。

登山道は相変わらず泥と石の悪路だ、靴底の溝に泥がつまり、よく滑る。

でも気持ちは、目的を果たした充実感で最高だ。斜面のお花畠も登るとき見たのとは違って華やかに思えた。そんなことを話しながら、滑ったり、花の名前を言ったり、聞いたりしながら下りていった。

長い長い道を歩き、六本檜にたどり着くと皆ほっとする。ここが一番のキーポイントなのだろう。あとは今宵のビールのことだけ考えればいい。

登山口では、リーダーの砂川会長が一人一人と握手をして労をねぎらってくれた。皆よく頑張ったと思う。この会での山行の良さがよくわかる。

もし雨のため中止になんでも、みんなで行動したことに意義があるので、思い出が残るのだ。あの、昨夜半からの雷雨も、最初は光ったらカウントしたり、雨音で眠れないと思っていたが、まどろみの中、テントにあたる雨音の強弱を聞きわけたり、開き直ればなかなか趣のあるものだった。朝4時雷雨の中、各テントを回って、「出発を一時間延ばす」と、言つてくれた砂川会長の声に再びシュラフの中にもぐりこみ、なぜか至福の時をもらった思いがした。あの、雷鳴とどろくテントの中で。



## 「白山・三ノ峰」終了山行に参加して

瀧原

この度の山行は、「初めての山歩き教室」終了山行のサポートとしての参加です。

事前ミーティングで役割を決め、買い出しと事務局になりました。昨年の記録を参考にしながら同じサポートの垣内さんと買い出しリストを作り、その甲斐あって買い物はスムーズにできました。

小池キャンプ場で女性陣は夕食作り、男性陣はテント張り。多くの野菜の差し入れがあったので野菜たっぷりの夏野菜カレー、他



にサラダやゴーヤの佃煮、らっきょう、焼きサバとキャンプとは思えないほど立派なご馳走がテーブルに並びました。翌日の登頂を願ってビールで乾杯、満腹になったところでテントへ。夜中ごろから雨とすごい雷でなかなか寝付けず、光ってから数えていると6、7秒後に轟音です。長い時間、雷鳴を聞きながら自分のいるところが“山”などと改めて感じました。起床時刻になっても、まだ雨足が激しかったので出発を1時間遅らせることになり、その後、行けるところまで行こうというリーダーの判断でみんなが準備を整え、6時過ぎに出発しました。

登山口から急登が続きます。1時間余り歩いた山越屋敷跡辺りで雨が止み、雨具を脱いで、すっとしました。ブナの樹林帯の中、六本檜まで急登が続きます。やっと稜線に出ると展望が開け、気分も晴れました。剣が岩辺りからは高山植物に出会うようになり、ニッコウキスゲ、ウスユキソウ、ササユリ、その他名前が分からぬ可愛い花も咲いていて疲れを癒してくれます。その後、お一人が体調不良になられたためリーダーがその方について登ることになりました。急遽S.L.の私がリーダーになりました。皆さんはこの状況に対処して来てくださいって、何とか避難小屋に到着しました。一番緊張したのは私で、小屋に腰を下ろした時には安堵しました。その方が避難小屋まで来られた時に、思わずそこにいた人達から拍手が起きました。その方も元気を取り戻したかのような笑顔でした。さすが会長の後から歩けば、登頂を果たせるのですね。「砂川マジック」です。

ザックを置いて三ノ峰まで登りましたが、あいにくガスが立ち込めていて、展望はなし。

みんなで記念撮影をして下山。ひたすら長い長い下りをおりて行きます。この長い下りでリーダーが休憩を多く取られたことや、疲れがたまっている後半には「ザックを下ろして座って休む」と指示されたことが安全な下山につながり、下山の仕方を学びました。やっと下山口に着き、リーダーと皆さん方が握手を交わされたときの満たされた笑顔が素敵でした。私も全員が登頂し、無事に下山できたことに感謝し、握手をしたときには胸いっぱいでした。班の皆さん方は、とてもまとまりよくお互いに助け合いながら頑張られました。

九頭竜温泉で汗を流した後、ビールで乾杯！その美味しかったこと！皆さんにとっては、これが教室生として集う最後という事もあって、宴は楽しく盛り上がっていました。

皆さん方はこの終了山行を通して、さらに親交を深められたと思います。

私が教室生の時には参加しなかった「三ノ峰」ですが、ここは終了山行に相応しい「山」だと思いました。これから新しく入会される皆さん方とともに、山行にご一緒できることを楽しみにしています。

## ◆荒地山(六甲山)



山 行 日：7月20日(日)

参 加 者：La瀬尾 SLa大瀬 苦瓜 河合 大谷 小山

Lb和田 SLb尾内 藤田 村上 田羅間(易) 塩津 長谷川(孝)

行動記録：阪急芦屋川駅 9:00～公園(9:10着) 9:20発～城山(鷹尾山・10:10着) 10:20発

荒地山(11:25着・昼食) 11:55発～芦有ゲート 12:30～ナマズ石 13:30～

阪急芦屋川駅(14:20着)



## 荒地山の岩場めぐり

河合



阪急芦屋川の駅前はいつも登山客で混雑している。トイレが建て替えられ綺麗になったのは有難い。川沿いの公園でストレッチを済ませ、9時過ぎに、13名は2班に分かれ出発する。高座の滝方面とは別れ、鷹尾山（城山）の案内板を確認して右に折れる。住宅の裏から山道に入り雑木林を15分も歩いただろうかイノシシが茂みで何かを食べていた。

かなり近い、無視して足早に通過する。

登山道は森林に囲まれ木陰なのが嬉しい。1時間ほどの登りで鷹尾山に着いたが体調が良くなっていたので、ボッカトレーニングを入れていた水2ℓを木々に捨てる。その時、苦瓜さんが背中にスプレーを掛けて下さった。“冷たい！気持ちがいい！” 熱さまスプレー初体験でした。更にごろごろした石の急登を進むと、雑木林の遙か前方に荒地山の山肌が見え隠れし始めた。岩梯子が近い、やはりあの水2ℓも捨てよう。今日のクライマックスの岩場だ。後続の団体が山の会の人達で50人とか、

それで先に登ることにする。名前の通り狭い段状の岩を登る。次は巨岩でふさがれた穴をくぐり抜けるのだが、ザックが当たるので先にザックを放り上げる。背が高い大きい人は大変です。ここはお任せと思いきや次は緊張した。くたびれたロープがあるが、手が引っ掛かる箇所を確認しないと、僅かな巨石のへこみに足を置くのは怖い。

大きい人の後ろでの3点確保は同じようにはいかないことがある。

大瀬SLのお陰でA班は無事岩場を抜け、展望の良い岩に出た。風吹き岩の鉄塔が後方の山に見える。難所は終わり風が心地良い。ここで昼食をとりB班を待っていたが、団体に割り込んだようだと思ったより早く上がって来られた。

頂上で昼食のB班と合流し、荒地山(549m)を11時50分出発する。

復路は芦有道路の芦有ゲートを目指し下山する。森林の木陰のなか登山道は広く歩き易い。

芦屋川に沿って更に下り続けると13時30分“ナマズ岩”に着いた。阪神大震災で荒地山から転げ落ちてきたと説明されている。あの日の夜、六甲越えをして神戸の両親に会いに行つた。人々は車を通す為に助け合いながら落石を退けていた。このナマズ岩に塞がれていたら辿り着いていなかっただろう。14時20分、阪急芦屋川に到着。

木陰に恵まれ、夏向きの岩場めぐりでした。リーダー、サブリーダーに感謝する。

### ◆北摂の大パノラマ 剣尾山(女性委員会)



山行日：7月27日(日)

参加者：L西口 SL瀧原 石田 大石 金島 木村 澤田(律) 田中(美) 苦瓜 増田 宮崎 村上

行動記録：宝殿駅北側 7:20 発～登山口(10:00 着) 10:15 発～行者山 10:55～六地蔵 11:45～

剣尾山(12:00 着・昼食) 12:30 発～登山口(14:00 着)～能勢温泉(14:20 着)



## 優しさに触れて…・・・剣尾山

宮崎

5月GWの五蔵山の山行から約3ヶ月ぶりの山行。

例会の清掃登山は参加するものの、この時期の山行は二の足を踏む。

宝殿駅で西口リーダー・石田さんの車に乗り込み、一路大阪は能勢にある剣尾山へ。

前日まで猛暑日が続いていたのに、今日の天気予報は曇りのち雨マーク。街中から北へ、登山口に近づくにつれ、空を見上げると灰色の雲が…。

駐車場に着いた時には大雨！小降りになるのを車の中で待つ事約30分？「せっかく来たのだから登りたいね～」みんなの気持ちが天に届いたのか小雨に。誰かが言った「女〇〇〇と夏の空だね」って。それぞれ雨具を身に着ける。私は少しぐらいの雨が降っても大丈夫だろうと雨具の上着のみザックに入れていた。先輩が「山の天気は変わりやすいから必ず持参する事！」反省です。途中で大雨が降り、身体が冷えて体調崩したら迷惑が…と思うと鳥肌が立った。

雨の為計画を変更して、行者山・剣尾山をピストンすることになった。登山口からは雨で濡れ、ぬかるん丸太の階段が続く登山道を登る。10分も経たないのに大粒の汗がダラダラ…。

歩いていくと修験者の行場らしく巨大な岩が点在。ミクロ岩がある行者堂・大日如来像が薄く彫られた大日岩に出会った時は手を合わせた。登るにつれて雑木林になり平坦な道が続く雨は降ったり止んだりで衣服の調整が大変だったけど樹木の間から陽が差し込んだり、ガスがミスト状にキラキラ輝いたり、心地良い、爽やかな風を感じたりまるで森林セラピ～？？

行者山を横切り、松林が美しい急斜面を登り切ったところに六地蔵様。何度か水分補給する。差し入れの冷やしたキュウリの浅漬けやトマト・ゼリーなど頂いて、熱った身体を冷やすことが出来た。月峯寺跡・井戸など見ながら後400メートルの山頂を目指す。

山頂では景色を(曇っていてあまり展望はよくなかった。)観るより先に昼食。私がザックの中をゴソゴソしている間に皆さん美味しそうにオニギリ食べています。記念写真を撮って下山です。皆さん楽しそうにおしゃべりしながら歩かれていますが私は黙々と歩いていたので少し眠気を感じて…そんな歩きじゃダメですね！

ストレッチも終わり、近くにある能勢温泉で汗を流し、さっぱり！

リーダーが「少しずつ脚が強くなって来ているね～ 山のトレーニングは山歩きだね！」

(そういえば学習会で会長が話していたことを思い出した。)そして「また、一緒に山行に行きましょう！」と声を掛けてもらったのも嬉しかった。

今日一日、一緒に歩いた上に車の運転でお世話になった西口リーダーと石田さんに感謝！

愉快な山行でした 皆様ありがとうございました。

