



■クリスマス山行

- 山 行 日：12月23日(火)
- 参 加 者：La 砂川(延) SLa 塩津 有本 石田 井上 上川 香川 木村
田口(末) 田口(善) 田中(美)
Lb 和田 SLb 西口 田中(重) 田中(武) 田中(由) 田羅間(易)
田羅間(勤) 苦瓜 藤本 萬代 宮崎 村上 山下(純)
- 行 動 記 録：阪急六甲駅 10:00 発～護国神社前(10:10 着) 10:20 発～長峰橋
(10:35 着) 10:40 発～掬星台(12:10 着) 12:50 発～摩耶山頂
(12:55 着) 13:05 発～ハーブ園分岐(14:10 着)～ハーブ園(14:30 着)

◆◆クリスマス山行摩耶山へ

石田

本年最後の山行として摩耶山に登ることになった。

摩耶山は、兵庫県神戸市灘区六甲山地の中央に位置する標高702mの山。

摩耶山の名は空海が天上寺に釈迦の生母・摩耶夫人像を安置したことに由来するそうである。

少し遅めの午前10

時に阪急六甲駅に集合。

摩耶山登山口まで高級住宅街を歩くこと約30分、いきなりの急な坂道で、登山をする前に疲れ、お年寄りには、よくこんなところで生活ができるものだったと思った。

登山口でA班B班に分かれて、午前10時4

0分登山開始。山の南側を登っていることで、風もなく、日が照って暖かく、非常に登りやすかった。

午後12時10分に摩耶山東側にある掬星台に到着。

掬星台(展望所)は、昔、摩耶山頂付近からは紀伊・河内・和泉・摂津・播磨・淡路・丹波・讃岐の八国が俯瞰できることから八州嶺とも呼ばれていました。

掬星台からの眺めは、日本三大夜景(函館山～函館市、稲佐山～長崎市)の一つであり、少しガスっていたものの大阪湾が一望できた。次回は是非夜景を見たいものだ。

昼食後に摩耶山山頂に行ったが、周囲は、樹林帯で全く展望はなかった。下山は、天狗道、稲妻坂を通り、最終目的のハーブ園に午後3時に到着し、ここで「ザコバ組」、「帰宅組」と別れ、一応解散となった。

クリスマス山行で後は、お楽しみ会と前日からルンルン気分であったが、何の何の結構厳しい山であった。

感想文が少ないので、ある記事を参考に纏めた「山行の心得」を紹介したいと思います。



山行の心得

1、入念に下調べ

登山の第一歩は、めざす山をよく理解することから始まります。地図やガイドブック、現地の山岳情報から、交通手段や登山道、山小屋の状態を調べておきます。

2、計画書を提出

自分たちの行動予定を計画書に必ず書きます。そうすることで、登山の行程や持ち物、危険箇所、非常時の対応と一緒に登山する仲間と共有できます。また計画書を家族や職場、登山口のポストなどに提出しておけば、事故が起きたときに素早く対応できます。

3、余裕ある行動

天候の急変、体調の悪化、予期しないトラブル……。山では予定通りに行けるとは限りません。無理をせず、時間に余裕を持った行動を心がける。

備えあれば憂い無し。非常用シートや救急用品、非常食を持ち物に入れておく。

一人ではなく仲間と登る方が安心です。

4、天候チェック

荒天や集中豪雨による登山者の事故が増えています。出発前に必ず気象情報をチェックしましょう。高い山では、風に注意します。強風で体温を奪われると夏でも低体温症になります。逃げる場所がないので台風や雷も避けるようにします。

山小屋では、情報を聞き、アドバイスを積極的に受けましょう。

私は、この山の心得を読んだとき、実際にはリーダーのみが行っているのではないかと……。少なくとも、私は、リーダーの後をついて行くだけの山行でしたので、山行の心得を読んだ時から、山の下調べ 天候チェックを行うようにしている。

高御位山遊会会員一人一人が山行の心得を理解し、実施することによって、事故のない楽しい山行が出来るのではないかと。



■新春トレーニング山行 高御位山～桶居山

- 山 行 日：1月3日(土)
- 参 加 者：1班 L三木(悦) SL佐々木 石田 長谷川(易) 村上
2班 L 荘所 SL 澤田(律) 北村 藤本 宮崎
3班 L 平井(正) SL 待場 狩集 中嶋 田中(美)
4班 L 和田 SL 上田 長谷川(孝) 田中(武) 須増
アンカー 砂川(延) 単独 渡邊(俊)

行 動 記 録

場 所	1 班		2 班		3 班		4 班	
	着	発	着	発	着	発	着	発
新池駐車場		9:15	9:00	9:15		9:15		9:15
鉄塔下	9:33	9:38			9:35		9:34	9:40
高御位山	10:00	10:08	10:00	10:10	10:10		10:11	10:16
桶居山への分岐	10:48		10:50		10:50			10:50
鉄塔下	11:33	11:38			11:35		11:50	11:55
桶居山(昼食)	12:15	12:50	12:25	12:50	12:20	12:50	12:27	12:50
240m鉄塔のあるピーク	13:22	13:27	13:25	13:30				
中池	14:05	14:15	14:10	14:20	14:05	14:10	14:10	14:20
百間岩手前ピーク	15:00	15:05	15:00	15:05	15:05		15:00	15:05
鹿島神社	15:30		15:45		15:30			
新池駐車場	16:00		16:15		16:00			16:12

◆◆ 1班 2015新春トレ(高御位山～桶居山)

村上

高御位山遊会に入会して3回目の新春トレです。最初はただひたすらついて行くのがやっとでしたが、今回はスタートからゴールまで6時間45分。リーダーについて遠く雪の山々を眺めながら歩けました。当日は前日の寒さがうそのような穏やかな日差しです。長尾新池から一気に高御位山に登りました。岩にうっすらと雪が残る高御位神社からみる北の山々は真っ白です。神社に参拝後、尾根を歩くと風が冷たい。分岐から山の北側に回ると登山道は霜柱がサクサク。岩には氷がついた急な上り下りが何度か続き、振り向けば北の斜面には雪が残っていました。桶居山は下から見上げると急登だけど今回は5分で登りました。風もなく暖かな頂で昼休憩、赤飯のおにぎりや温かい味噌汁、なによりのごちそうです。

私達は3班に続いて一気に下山。しばらく行って小休止した35番鉄塔の所から振り向いた桶居山は美しい山容でした。ため池まで下山して一息。さらに濡れ落ち葉の滑る山道を登り、小さな峰々を越えて、最後のピークを過ぎ、百間岩を思い思いに降りると鹿嶋神社。お正月の華やいだ人々の間をぬって参拝。ゴールの駐車場まで人々の喧騒の中を淡々と歩きました。

◆◆ 2班 一年の計は 新春トレに

北村

大晦日から元旦にかけて降った雪も溶け、今日は比較的穏やか、視界もGood・・・。

毎年欠かすことなく参加してきた新春トレ、今年で6年目になる。13km、7時間のトレは、自分の体力、気力を試す機会ととらえ、これからの一年を、どんな山歩きのスタイルに持っていけるかの一助にしている。



ちなみに 過去6年間の新春トレの参加者を調べてみると、23人(2010年)→25人→41人→32人→32人→22人(今年はいささか寂しい)。

しかし、当班の荘所リーダーのもと ペース配分しながらのトレで、今年も新しい山歩きが楽しめそうだ。なかでも途中、アイゼン歩行の指示があった時、F氏が自分のアイゼンをM女史に貸与してあげている様子を見て、初めてのアイゼン歩行の体験だっただけにM女史は終日、楽しい山行であったと思う。 ～ 山は、これ(相互扶助)で、なくっちゃ ～

◆◆ 3班 1年の始まり新春トレーニング

中嶋

もう4年になりますが、毎年元旦は、高御位山頂からのご来光を拝み、1月3日は、新春トレーニングに参加しています。歩き始めは寒くて防寒着着用ですが、途中で衣類調整しますが下山の頃は薄着の汗だく状態になります。頂上の高御位山神社に参拝した後、左に播磨灘を見ながら西へ、桶居山への分岐点以後は、ぬかるみや氷った所もあって滑り易く注意して歩く。

桶居山からは、御着城跡や姫路城が見え、百間岩では、眼下に鹿島神社参拝道の混雑、駐車場に並ぶ多くの車及び渋滞した車の列が国道2号線を越えて連なっているのが見られた。年々参拝客が少し減少気味ですが、下山した神社境内は、老若男女初詣の人々で一杯です。参道も出店や参拝者で混雑する中、人波をかきわけ、渋滞した車列を見ながら新池駐車場まで歩く。



寒空の中、汗をかき仲間と話しながらの山歩きは、疲れはしますが、完歩する満足感一杯の心地よい気持ちに満たされ、今年も1年頑張ろうという元気が湧いてきて何故か癖になり、体調バロメーターの目安も兼ねて山行参加を楽しんだ新春トレーニングの正月3日でした。

◆◆ 4班 新春トレーニング山行に参加して

田中

2015年1月3日(土)、餅の食べ過ぎによる正月太りの解消のため参加しました。

1月2日・3日と加西市では雪が降り、夏用タイヤでは走行不能状態となりました。今朝(1月3日)も積雪状態で、冬用タイヤ装着の私の車で、家族を職場まで送り迎えしなければなりません。今日の山行を楽しみにしていたのに、雪のせいで半ば参加をあきらめていたのですが、リーダーの上田さんの計画書を思い出し、途中下山OKで、迎えの時間に間に合うようにしたら、行けると考え直し参加しました。

集合場所の長尾新池駐車場に8:40に到着。高砂も雪だろうと思っていたのに、雪は全く無しでした。アイゼンまで用意していたのに。でも楽しく登ることが出来ました。だんだん気温も上がり、休息毎に上着を脱いでいく状態でした。道も凍結が緩みどろどろ状態でした。高御

位山から桶居山への分岐まで、みんなと一緒に行って、そこから単独行動で百間岩から、鹿島神社へ下りました。駐車場に12時到着、加西に12:30に到着でき、無事家族の迎えの時間に間に合いました。

鹿島神社では大勢の初詣の人の中でちょっと浮いていて恥ずかしかったのですが、桶居山への分岐から駐車場まで飛ばして、程よい疲労感で、良い山行が出来ました。途中下山で残念でしたが、参加してよかったと思っています。



■家島本島 島の回廊を歩く

● 山 行 日：1月12日(月・祝)

1A班 ◆参加者：L和田 SL貝塚(文) 澤田(卓) 苦瓜 長谷川(孝) 長谷川(易) 平井(み) 藤本 待場 山本(正)

1B班 ◆参加者：L砂川(延) SL尾内 赤木 内海 貝塚(陽) 狩集 澤田(律) 武田 平井(正) 森本

2班 ◆参加者：L渡邊(俊) SL田中(美) 上川 北口 砂川(美) 田中(由) 平石 峯山

3班 ◆参加者：L野村 SL金島 石田 粕谷 川上 中村 宮崎

1A行動記録

場 所	着	発	備 考
真浦港		9:18	
行者堂	9:50		衣服調整
家島神社	10:00	10:10	
清水公園	10:20		
観音崎	11:10	11:20	
海洋センター	12:10	12:30	昼食
家島荘	13:05		
ヘリポート	13:15		
尾崎鼻灯台	13:55	14:00	
真浦港	14:20		

1B行動記録

場 所	着	発
真浦港		9:20
尾崎鼻灯台	9:50	10:00
いえしま荘	11:00	11:10
海洋センター	11:50	12:30
観音崎分岐	12:55	
清水公園	13:25	13:30
家島神社	13:35	13:45
真浦港	14:25	

◆◆家島には紀元前から住人がいたのだ

藤本

家島はずいぶん前に子供を連れてキャンプに行った記憶があるだけで場所もよくわからない。

当時、海はきれいで魚もたくさん捕れた。はて、陸地には何があったんだろ？ 坂道しか思い出せない。そのあたりちょっと興味もあり、探検気分ですし込んだ。

定刻どおりチャーター船に乗り込み家島へ



出発。船の中でHさんが「家島には車はあるんやろか？」とか「人は住んでるかな？」と失礼なことを言っている。まるで無人島に行く探検隊みたいです。

港に着いてみてびっくり、車はありました。さらにでっかい小学校もあります。なんと電気、水道、下水も完備。^^；ここは姫路市内です。平成の大合併で姫路市に編入合併されました。

しかも縄文時代から人が住んでいたようです。

ゆっくりとしたペースでスタートする。家島神社でお参りして記念写真。清水公園、観音崎、いえしま荘、ヘリポートはほとんど素通りして尾崎灯台へ。この灯台、藪の中にあり景色は全く見えません。灯台までの道はきれいに草刈りしてあるのに……。灯台の周りをもう少し広い目に海が見えるまで藪を切り開いたら絶好のビューポイントになりそうで残念です。

コースの途中には古墳があり、万葉の歌碑も所々に建てられており、歴史を感じます。この島を1周するのに累積標高差588m、距離16kmと結構歩きごたえのあるコースでした。

◆◆ 1B班 美しき家島を歩く

赤木

姫路港を8時半に出航。真浦9時20分(1B班)は島を左回りに出発する、すぐに『どんがめさん』という亀そっくりの巨石に目を見張り、次に尾崎鼻の尾崎灯台をめざす。灯台はすっかりとしたいい感じだったが展望が無いのが惜しかった。

保崎のヘリポートをめざし車道を西にどんどん進んでいく。車はほとんど通らず砂川会長が説明してくれた照葉樹林の中でジョウビタキ、メジロなどの小鳥を見ながら、また目の前に広がる穏やかな瀬戸の海や、姫路から相生に続く眺望を堪能しながら。

いえしま荘から磯に遊歩道を下り西島や坊勢島の全貌をまたその後ろにかすむ小豆島の島影が大きく迫りくるのを見る。「家島B&G海洋センター」で昼食をとる。ここで(1A班右回り)と会う。網手を経て家島を横断する萬体地蔵苑、清水公園を経て家島神社へ、天神鼻から島中を大きく削られた「男鹿島」を右手に見ながら清水浜海水浴場、宮浦神社と家島港内を真浦に向かって帰って行った15時無事到着。

家島の交通機関はバイク主体だ。坂が多く道が少し狭いからかもしれない。すれ違う時皆少し会釈をしておられた。こういう島の生活がそういうものを作っているのかもしれないが、ゴミのポイ捨てが多いのには少々驚いた。身近にあるのになかなか行けない家島を計画していただいて有難うございました。



2 班行動記録

場 所	着	発
真浦港		9:20
宮浦神社	9:50	10:00
家島神社	10:35	10:45
チンカンドー古墳	11:10	11:15
真浦港		12:00
・昼食	12:10	13:10
・自由散策	13:10	15:20
真浦港		15:25

3 班行動記録

場所	着	発
真浦港	9:00	9:16
城山公園	9:25	9:30
いえしま荘	10:15	10:40
割烹おかべ	11:45	13:00
尾崎鼻灯台	13:55	14:05
真浦港	14:40	15:30

◆◆家島ハイキングに参加して

北口

姫路港から18km、船で30分の家島本島。平成18年に姫路市に統合されたものの、海外(?)である家島は、私にとっては未知の世界でした。40名近い参加者が集まり、私達2班8名は「真浦港から東へ散策&うまいもん探し」コースへと出発しました。

真浦港は広い湾になっていて海岸沿いに背の高い病院、ビル、料理旅館、小学校が迫っている。散策していくと民家までも4階建、5階建、庭なしが多く島に平地が少ないのがわかる。

真浦神社、宮地区の屋台を見た後、可愛いカエルの人形を発見。井伊旅館の女将さんが海に浮かぶま〜るい『ブイ』を使って作られていて「いえしまたろう」「官兵衛」他沢山の人形をみせて下さり島の人の温かさにも触れることが出来ました。

左手に海を見ながら北東端に家島神社の立派な鳥居と灯籠が見えた。藤原道真公が京から大宰府へ向かう途中立ち寄られた天神様であり海に向かってどっしりと建つ様がこの島の人々と播磨灘の安全を守護しているように思われた。168段の階段を登った先の本殿にお参り。北に姫路市内、東に男鹿が見える好天候だった。



展望の良い清水公園からチンカンドン古墳、少し道迷いしながら丁度お昼12時に渡邊リーダーが予約して下さった料理旅館に戻ってきました。

ゆっくり気ままに散策…そして『うまいもん』という楽しみ方も新年会のようにいいものです。計画して下さいましたリーダーさんご一緒して下さいました皆様ありがとうございました。

◆◆港・海・かもめ・漁船・潮の香…そして海の幸

宮崎

「ふるさととは遠くにありて思ふもの」

まさか高御位山遊会の山行で、瀬戸内海に浮かぶ家島に行けるとは思わなかった。

この時期、私の育った日本海の海は北風が吹き、荒々しい波が立つ。それに比べ瀬戸内の波は穏やか。船酔いすることもなく真浦港に着いた。

「2時間程度の短縮西コース・近場の散策、うまいもんさがし」に野村リーダー率いる7名のメンバーで出発。石の階段を何段登ったろうか？城山公園。あれは万葉岬？坂越？海を隔てて逆展望。あれが西島！そしてその奥に見えるのが小豆島！と詳しくガイドしてくれたメンバーのひとり。「韓国製の靴下あります」と書いている小売店を見つけたり、鮮魚店など真浦の路地裏、町そぞろ歩き。



今日のメインは料理旅館「おかべ」で食べる、2千円のさしみ定食(東コースのメンバーとの合同ミニ新年会?)メニューを紹介しましょう！ハマチ・メジロ(日本海ではヨコワと呼ぶ)・イカ・ウニ・貝柱の五種類のお造り、イカの酢の物、黒豆、数の子、アナゴ入りの茶碗蒸し、あら味の味噌汁、ご飯に佃煮など。ビールで乾杯して美味しく食す。でも地産のものはあったかな???

時間もまだたっぷりあるので尾崎鼻灯台を目指す。この灯台に着くまでの行動・着いてからの時間が笑えて、笑えて愉しかったなあ～。余裕あるコースだったので、Iさんの入れるコーヒーマチ・持ち寄ったお菓子を頂いて楽しい時間を過ごす。誰かが言った！「ここの島時間はゆっくり流れてる、ストレスがない町だね～」って。

私の愛唱歌のひとつ♪南国土佐を後にして♪がある。漁師をしていた父、魚ばかり食べていたあの頃、なつかしい故郷に思いを馳せた山行になった。

この山行を計画して頂いたリーダーに感謝！

