



■御津アルプス

- 日 程：2月15(日)
- 参加者：La 砂川(延) SLa 坂田(俊) 赤木 河合 砂川(美) 中嶋 平井(み)
藤本 峯山 森下
Lb 山本(正) SLb 大谷 赤松 井上 金島 北村 嶋澤 清水 田中(美)
本田 山本(清)

行動記録(A班)

場 所	着	発
J R 宝殿駅北		7:43
室津漁港	8:35	8:53
岩見登山口	9:20	9:25
Z 山	10:30	
嫦娥山	12:10	12:30
鳩が峰	12:50	12:55
雄鷹台山	13:40	13:50
大浦分岐点	14:20	
柏公園登山口	16:00	16:10

行動記録(B班)

場 所	着	発
J R 宝殿駅北		7:43
室津漁港	8:35	8:53
柏公園登山口	9:03	9:11
アンテナ山	9:43	
五六見山	10:34	10:37
大浦分岐点	10:54	
雄鷹台山	11:30	
展望台(昼食)	11:33	12:00
鳩が峰	12:25	12:29
嫦娥山	13:00	
Z 山	13:40	13:47
岩見登山口	14:52	14:53

◆◆御津アルプス 感想文(A班)

峯山

朝からの青空にウキウキ気分です。室津の魚魚市で熱々のお弁当を調達して、岩見登山口へとバスで向います。

ストレッチは車に気をつけながら路肩で行いました。

登山口からいきなりのロープで30分ほどの急登が続きましたが、Y山、Z山と進むに連れ見晴らしも良くなり「陽光降り注ぐ瀬戸内を歩く」計画書の通りだと思い、輝く海にカキいかなの浮かぶ景色に見とれてしまいました。

鉄条網に沿っての登山道が続きますが、御津アルプスには落葉樹が多く、落ち葉を踏みしめながら足にやさしい山歩きでしたが、トゲのある木も多く服を引っ張られることも度々です。嫦娥山付近で楽しみにしていた、美味しいお弁当に満足し満腹になりました。

夏は木が茂り見晴らしが悪くなるそうで、冬ならではの素晴らしい景色を見ることができました。またアルプスと命名されるだけあって、歩き応えのある山を元気に歩き続けることができました。楽しい一日でした。



◆◆感想文(B班)

嶋澤

昨年にあばらを骨折して以来、久しぶりの山行参加になった。体力的に不安だったので、週一ジムに通いトレーニングで体を慣らして参加した。

今日は暑くも寒くもないちょうど良い気温、バスを降りて柏公園登山口から出発したけど、道なき山道をひたすら登る、時折見える室津港を見ながら久しぶりの山行を楽しみました。

漁港眺めの昼の弁当が最高においしかった。やはり山で食べるのは、うまい。

山自体はそんなにキツクはないので、体力づくりに最適だ。でも今後、御津アルプスへ行こうと思われる方はイバラが多いので注意して下さい。

これからも予定が合えば山行参加していきますので、よろしくお願いします。



■京見山(女性委員会)

- 山 行 日：2月21日(土)
- 参 加 者：La 澤田(律) SLa 尾内 狩集 川上 瀬尾 土屋 苦瓜 山下(純) 矢根
- 行 動 記 録：J R 網干駅(9:00 着)9:10 発～春日神社登山口(9:35 着)9:50 発～京見山(10:35 着)10:45 発～泣き坂峠(11:00 着)11:05 発～白毛山(11:25 着)12:00 発～トンガリ山(12:10 着)12:15 発～見晴らし台(12:30 着)ツエルト設営練習後13:40 発～才登山口(14:15 着)ストレッチ後14:25 発～才の地藏14:35～J R 英賀保駅14:50 着

◆◆初めての参加

土屋

2月21日(土) J R 網干駅に集合し、9人の乙女達と出発する。

昨年春、はじめての山登り教室に申し込み、みなさんのお陰で高御位山、飯盛山がゆっくりなら登れるようになった。(感謝)

ズボンを買って靴を買って、少し欲を出して今日初めて山行に参加する。ドキドキ、不安はパワー全開。春日神社まで歩き、ストレッチ体操後、山登りへ。少し登って最初のピークで衣服調整する。その後、京見山を目指し歩く。山頂では、北の遠くに雪山が見え、南に男鹿島、家島、小豆島、暖かく良い天気で見晴らし抜群。地元の方々に「どこから来たん？」等話しかけられた。

バベの木、シャシャキ、びしゃこ雑木林(何の木かわからん?)いくつかの古墳を見ながら

見晴らし台へ。ここでツェルトを張ろうか思いながら、白毛山を目指す。アップ、ダウンを繰り返し、1つ向こうの山頂、白毛山鉄塔まで登れるかな。トンガリ山周辺も2～3年前に山火事があったようで木がなかった。



白毛山で昼食後、トンガリ山へ、名前の通りとっても、先の尖った山で記念撮影ピース。

見晴らし台に戻り、ツェルトを張る。木にロープを結びつけ、ツェルトに通して三角形に。ペグに変わる何らかの方法として、小枝や割り箸等試してみた。ロープの結び方を練習、2グループに分かれてツェルト設営後、コーヒー、お菓子を頂き楽しい時間を過ごす。運動不足と痩せることを少し期待して山婆ばあ

を始めたつもりだったが、「食べるのが美味しいから2キロは肥るで」と益々大きく育ったらどうしよう？と思いながら才の天満宮へ下山する。

どこの山道もゴミひとつなく、気持ちよく好天に恵まれ皆さんに感謝、感謝、ありがとうございました。



■高御位山縦走

- 山 行 日：2月22日(日)
- 参 加 者：La 森本 SLa 荘所 赤木 須増 待場 萬代 宮崎
Lb 和田 SLb 尾越 上田 本田 前川(克) 三木(悦) 山下(雅) 山本(清)
Lc 砂川(延) SLc 西口 石田 粕谷 藤田 藤本 渡辺(和)

行動記録(A班)

場 所	着	出
長尾 駐車場	8:30	8:40
北池登山口		8:55
魚橋分岐		9:25
辻分岐		9:35
北山分岐		9:45
小高御位山分岐		10:15
本峰基点		10:20
高御位山頂上	10:45	10:55
桶居山分岐		11:40
馬の背分岐		11:50
鷹巣山	11:55	12:15
百間岩		12:30
鹿島神社分岐	12:55	13:00
中所登山口		14:00
長尾駐車場		14:40

行動記録(B班)

場 所	着	出
長尾駐車場	8:30	8:40
北池登山口	8:55	
衣服調整	9:05	9:10
北山奥山	9:32	
高御位山頂	10:26	10:45
鷹巣山	11:35	
昼食	11:55	12:15
百間岩	12:20	
大平山	13:10	
中所登山口	13:30	13:40
長尾駐車場	14:10	

行動記録(C班)

場 所	着	出
長尾駐車場	8:30	8:40
中所登山口(国道2号)	9:10	9:15
大平山	9:55	10:00
鹿島神社コル		10:30
百間岩上	10:50	10:55
高御位山頂	12:15	12:35
鉄塔	13:25	13:30
北山登山口		14:05
長尾駐車場	14:25	

◆◆高御位山縦走トレーニングを終えて

山下

2月22日長尾登山口駐車場に8時30分に集合した。天気は小雨でこれぐらいなら大丈夫かなと思ったが、皆がカッパを着ているので上だけ羽織る事にした。



山行前のストレッチを終えていよいよ出発だ。今回は、A班B班C班と3班に分かれての山行になりA班B班は北池登山口から、C班は中所登山口からの山行となった。出発の時の雨もいつの間にか上がり動きやすくなってきた。山道は、ぬかるんで滑りやすいので足元を注意しながらの山行となり高御位山に10時30分頃に着いた。

その時はかなり疲れ最後まで行けるのだろうかとか少し不安になってしまった。そして高御位山頂で休憩を取った後、気分を新たに次へと向かった。桶居山分岐を過ぎたところでC班とすれ違い鉄塔の

手前まで行った所で休憩を取り昼食とした。

午後からは、百間岩の下りがある。濡れていたら滑るのではないかと思ったが、行ってみると、意外に乾いていたので安心した。しかし、向い側の山(地徳山)は、山道が濡れていて登って行くのによく滑りそうになった。今回は、山行中では、雨はあまり降らなかったが、下山後に雨が強くなってきたので、山行には差し支えなく無事終了した。

各班のリーダー及び参加者の皆様本当にお疲れ様でした。そして、参加者の皆さん有り難うございました。



■須磨アルプス

- 山 行 日：2月28日(土)
- 参 加 者：La 三木(悦) SLa 小山 有本 香川 川上 坂田(敬)
Lb 瀬尾 SLb 清水 平井(み) 平石 森下 矢根 山下(純)
山本(清)
- 行 動 記 録：須磨浦公園駅(9:30 着)9:45 発～展望所 (10:00 着)10:05 発～
ロープウェイ山上駅(10:10 着)～旗振山(10:20 着 10:25 発 ～
おらが茶屋(10:50 着)11:00 発～高倉台(11:15 着)～拇尾山
(11:40 着)11:45 発～横尾山(12:05 着)12:10 発～馬の背(12:25 着)
～東山・昼食(12:40 着)13:20 発～板宿八幡神社ストレッチ
(13:55 着)14:00 発～板宿駅(14:20 着)

◆◆初めての須磨アルプス

坂田

冷たいが春を感じる空気の中、山電須磨浦公園駅に集合する。公園を少し登り、目の前には朝日にキラキラ輝く須磨の海、少し向こうには淡路島が見える贅沢な場所でストレッチをして鉢伏山を目指します。

梅の開花にはまだ少し早い様でしたが、陽当り良好の南側では咲き始めていました。鉢伏山山上まで約30分、縦走の開始です。旗振山で少し休憩を取って、『明石海峡大橋』、『淡路島』の展望を楽しみました。名前が示すように、大阪のコメ相場を、山伝いに岡山方面へ伝えるため、旗を振っていたことに由来すると言われています。

鉄拐山を越えると、目の前には『おらが茶屋』と呼ばれる立派な展望台があります。眼下に、羊羹型の建物が何棟も立ち並ぶ高倉台団地が広がります。

団地の向こうには、真っ直ぐなコンクリートの階段が山上近くまで続いているのが見えます。

急なコンクリート道を下り団地の中を通り抜けると、其処此处から春の風物詩、いかなごのくぎ煮を炊く醤油のいい香りが漂ってきます。多分、我々世代の住民が多いのでしょう。このルート最大の難関と聞いている、400段の急勾配の階段が目の前に。

途中、2～3回の休憩を取って、ゆっくり登って頂いたおかげで、何とか登りきることができました。

梅尾山から、このルートで一番高い山、横尾山を過ぎると『馬の背』と呼ばれる岩稜地帯にさしかかります。

花崗岩で風化が激しく、ボロボロ崩れる足元に注意を払いながら『馬の背』を歩きます。岩のすぐ向こうには神戸の街が、右に左にと見え隠れして、とても変化のある風景が楽しめる場所でした。

東山でゆっくり昼食をとり、尾根道を板宿に向けて下って行きます。この尾根道の両側には大きな樺の木々が延々と続き、頭上や足元に赤いアクセントをつけています。綺麗に掃き清められた板宿八幡宮の境内をお借りして、ストレッチをしてこの山行を終えました。

リーダー三木さんの絶妙の歩行で、息が上がってしまうこともなく無事終えられたことに感謝します。



■六甲全山縦走トレーニング(西・東コース)

- 山 行 日：2月28日(土)
- 参 加 者：(西コース) La 山本(正) SLa 垣内 大谷 河合 前川(克)
Lb 澤田(律) SLb 竹内 塩津 田羅間(易) 野村 萬代
(東コース) L 森本 田中(重) 田中(美) 田中(由) 苦瓜 村上

行動記録(西コース)

場 所	着	発
須磨浦公園駅		8:10
高倉団地	9:10	9:15
妙法寺	10:40	10:50
高取山 (安井茶屋)	11:35	11:45
神鉄鶴越駅	12:45	
菊水山	14:00	14:15
鍋蓋山	15:20	15:30
大竜寺	16:00	
市ヶ原	16:12	16:20
見晴台公園	16:50	

行動記録(東コース)

場 所	着	発
新神戸駅		9:15
市ヶ原	9:55	10:00
摩耶山	11:55	12:20
丁字が辻		13:25
記念碑台	13:45	13:50
ガーデンテラス		14:25
一軒茶屋	15:15	15:20
船坂峠		16:20
大谷乗越	16:55	17:00
塩尾寺	18:05	18:10

◆◆六甲西半縦トレニングに参加して

塩津

5年前に全縦トレに参加した時、結構厳しかった西コースをもう1度歩いてみたいと思っていた。やっと念願かない5年振りに参加することが出来た。前回は無謀にもコースも調べず、ただ、ただ付いて行った。すごい数の階段とアスファルトの街中をひたすら歩きに歩いた記憶がある。今回は少し勉強して山行にのぞんだ。高倉台から梅尾山への長い長い400段の階段は、前は、まだかまだかとの辛いのぼりだったが、今回はゆっくり一段一段、余裕をもって登れた。須磨アルプスも天候良く、風も無く素晴らしい景色を楽しめた。途中毎朝の散歩がてらに横尾から妙法寺の間を歩いている人達が、馬の背で挨拶を交わされていたのに出会う。

スゴイ！

丸山市街地の急勾配の坂道、鶴越駅を横目にみて、そこかしこに咲いている梅の花にほんの少し癒されながら、ひたすらテクテク歩く・・・次は疲れたところでの菊水山の急な登りだ。

手前の休憩で、「一気に登れば30分だ」とのリーダーの言葉に意を強くし、一步一步、以前にもっとつらい登りを経験したことあるなと思いながら登った。頂上で記念写真を撮る。皆、最大の難所をクリア出来ホットしている様子だ。さあ、あとは鍋蓋山を残すのみ！天王吊橋からの急な上りに、これが最後と黙々と頑張る。広々とした山頂からは神戸港の全容が見てとれた。

やれやれあとは殆んど下るだけと思ったが、アレッ左膝がおかしい！！何と上りは、大丈夫なのだが下りになるとどうして下ろうかと思うほど痛むのだ。大竜寺から市ヶ原、新神戸駅までのつらかったこと！つらかったこと！

もうこんなに起伏の激しいコースを歩くのは卒業しようと心に決めたのだった。



◆◆初めての東コース

苦瓜

全縦走東コースは、未経験のため参加。天気予報では明日は雨。今日は小春日和で昼からは暖かくなるとの事。新神戸駅で集合。少し早いストレッチを始める。SLが急遽体調不良のため不参加。残り6名、不安ながらもお互い頑張って登ろうと励まし合って“イザ”出発。

布引の滝は水量が多く水音に癒され、マイナスイオンを浴びながら登る。いつもの事ながら30～40分が辛い。

布引貯水池で衣服調整。桜茶屋でトイレ休憩。一時間程登り始めると元気なTさんに異変勃発。

摩耶山まで頑張ろうと塩・水・漢方薬を飲み、ペースダウンで登る。掬星台で昼食を取るが、Tさんはロープウェイで下山。残り5名で出発となったが、又又、T・Yさん、Mさんに異変。

塩をなめ、アミノバイタルを飲み少し軽減したが、足の違和感が残ったまま、ガーデンテラス、一軒茶屋まで行くことになった。自動車道は足に負担があるのか、T・Yさんは、これから先はエスケープ道がないので迷惑をかけたらいけないと断念。ご主人と行動を共にする。

私達3人も不安を抱きながら、暗くなるまでに着けたら良いと励まし合いながら宝塚を目指す。

今回はアイゼンを装着しない山道だったが、霜柱や残雪が溶けてぬかるみ、登山靴が泥で高下駄をはいた形になり、重く歩き難かった。ヘッドランプは、最後の塩尾寺下のゴール地点で少し使用した。ヘトヘトになりながらも、宝塚市街の夜景の素晴らしさに疲れも吹っ飛び、完走できた喜びにひたる。トラブル続きの東半縦トレーニングでしたが、よい経験でした。ありがとうございました。



■第49回六甲全山縦走

- 山 行 日：3月8(日)
- 参 加 者：L 砂川(延) SL 山本(正) 赤木 尾越 田中(武) 藤本
- 行 動 記 録：受付(須磨浦公園駅)6:15～高倉団地7:30～妙法寺(8:40 着)8:50 発
～菊水山下10:50～菊水山(11:40 着)11:50 発～鍋蓋山(12:50 着)12:55
発～大竜寺13:10～市ヶ原(13:25 着)13:30 発～摩耶山(14:40 着)14:50
発～記念碑台 16:20～ガーデンテラス(16:40 着)16:50 発～六甲最高峰
(17:35 着)17:40 発～大谷乗越 19:05～ゴール(塩尾寺下)20:15 着

◆◆2015年3月8日「第49回兵庫労山 六甲全山縦走」に参加して

田中

今日3月10日は、兵庫労山六甲全山縦走が終わって3日目、初めての縦走挑戦でした。終わった当日は、もう二度と行くまいと思っていました、ちょっと過激すぎたと思いながら日にちを置いてからの感想文です。

6時15分に須磨浦公園を6名のメンバーでスタートしました、最初は私も快調に歩きました。

場所と時間は良く覚えていませんが、最初の不調を感じ始めたのは、右足の甲の上の関節の部位で、筋をほぐすと直りそうだったのですが、以前やって余計に痛くなった事もあったので、今回はあきらめました。

次に痛くなったのは膝でなくて、膝の上、太ももの下、こんな所が痛くなるのは初めてでした。

以前に膝が痛くなったのは、北岳からの下山時、草すべりと言う所を、ピョンピョンと飛びながら下りていたら痛くなりました、年配の方が膝が痛いと言っておられましたが、膝痛というのはそれまで私は知りませんでした、その後ストックを使用して膝を大事にしてきたので、



膝痛は経験していませんでした。今回はそのときの膝痛とは違っていました。その後痛くなったのは、ふくらはぎ、今も痛いですが、筋肉痛です、これが致命傷になりました。

鍋蓋山から大竜寺の下りを少し早足で歩きました、そして大竜寺から市ヶ原の舗装道路の下り、ここでやられたようです。市ヶ原でリタイヤを考えたのですが、皆さんの励ましで摩耶山迄、頑張ることにしました。上りでは痛みはなく皆さんに

ついていけたのですが、Kiss FMのアンテナ下から掬星台までのアスファルト道で痛みが増してきて、あきらめざるを得なくなっていました。

冬場ロープウェイが運休と言うことで、バスでの下山を考えたのですが、幸いその日はロープウェイが運行していて、これで無事下山する事ができました。

今回参加して判ったことですが、結局事前準備とトレーニング不足です。六甲全山縦走を少し甘く見ていました。距離が48kmもあり10時間を超す長時間歩行、普通の山歩きではなかったです。

私の願望とする山歩きは、朝夜明け前に出発して、午後2時か3時頃にテント場とか山小屋に着いて、ビールを飲みながら、山歩きの話をして、まったりしたいものです。



■第49回六甲全山縦走(西六甲縦走コース)

- 山 行 日：3月8(日)
- 参 加 者：L上田 大谷 西口
- 行 動 記 録：須磨浦公園 7:05～旗振山 7:30～高倉団地 7:55～横尾山 8:30～妙法寺 9:20～安井茶屋 10:30～鈴蘭台下水処理場 11:40～菊水山 12:30～鍋蓋山 13:35～大竜寺山門 14:15～新神戸 15:30

◆◆「西六甲縦走コース」を完走

西口

3月8日(日)、須磨浦公園に6時40分頃に到着した。7時からの西六甲縦走コースの受付を待っている人達は、20人程で少し意外だった。

受付を済ませて私達3人は上田リーダーを先頭に元気に歩き出した。最初から階段、スロープの登りに汗が噴き出した。鉢伏山と旗振山にと歩みを進め、衣服調整も兼ねて高倉団地で一休みする。

これから登る「天国の階段」！？とも言われている階段を見上げると、既に登って人達がいた。

“頑張ろう！！”と、気を引き締める。この長い長い階段に手すりが付いているのは有り難い。

しんどさを我慢して、一気に登って行く。まずは第一関門を制覇した。

須磨アルプス、高取山を無事に通過して、坂の街丸山市街地を歩き菊水山を目指す。この頃になるとアップダウンを繰り返して来た為、少し疲労感を覚える。

菊水山下でチェックを受け、難関の菊水山を目指した。この登りは急登で心臓破りの階段が続いている。やはり、3分の2程登ると、かなりしんどくなって来た。「上田さん、5分休憩させて下さい。」と、お願いすると、「5分は長い。3分にしよう。」と、言われる。全くその通りで、長く休むと余計に歩けなくなって来る。と、納得する。大谷さんにもアドバイスを頂き登りきった。



昨年11月頃から訳有って、山行に殆ど参加していないのに、エントリーしたのは無謀だったかも知れないと少し後悔もしたが、そんな事を考えている余裕は無く、最後の鍋蓋山の登りが待っていた。

菊水山の登りに苦戦したのでどうなる事かと不安を感じたが、「案ずるより産むが易し」だった。14時15分頃、ゴールの大竜寺に無事に到着した。

去年はアンカーでの参加だったが、今年はエントリーして無事に完走。ゴールで「完走証」を受け取った。

前日降り続いた雨で、登山道は泥濘でいるだろうと心配だったが、そんな事も無く、お天気もまずまず、そして見頃は少し過ぎていたが紅梅や白梅にも癒され、パーティーにも恵まれた「西六甲縦走コース」だった。



■黒木山

- 山 行 日：3月8(日)
- 参 加 者：La 待場 SLa 石田 阿江 武田 宮崎 平井(み) 峯山 森下 矢根
Lb 澤田(律) SLb 嶋澤 井上 田中(美) 土屋 舩賀
- 行 動 記 録：黒木山登山口 9:30 発～黒木山山頂(10:10 着)10:20 発～大亀岩
(10:50 着)10:55 発～黒木山分岐(11:05 着)～溪流広場(11:15 着・昼食)12:00
発～森の休憩所(12:15 着)～展望デッキ(12:30 着)12:40 発～山の交差点
(13:00 着)13:05 発～拠点施設前(13:30 着)13:50 発

◆◆黒木山～初めての感想文

矢根

今年の2月、高御位山遊会に入会させていただきました。今回3回目の山行で感想文の担当になりました。山行前日、リーダーからの電話で依頼され「はい」と答えましたが、文章を書くのは大の苦手です。しかし、当日みんなに「1回目の感想文はよい思い出になる」と言われ、少しほっとしました。



天気予報では当日の予報は雨。けれど当日はいいお天気にめぐまれました。山陽電車高砂に集合し、そこからバスで1時間半ぐらいでなか・やちよの森公園へ到着しました。

登山口から黒木山頂上まで、翠明湖の眺めを楽しみながら歩きました。途中、大亀岩に到着。

大亀岩はその名前の通り、亀に見えることからその名前が付いています。

けれど、その亀の頭がどちらなのかでみんなの意見が分かれました。結局、「それぞれが思う方が正しいよね」という結論になりました。そのあと、溪流の広場で昼食を食べました。杉林の遊歩道を行き、最後に595段の階段を下りました。先日の須磨アルプスの400段のつらさを思い出しました。

時間の余裕があったので、帰りにとうふの里に立ち寄りました。そこで豆乳ソフトクリームを食べ、おいしい豆腐をおみやげに買って帰りました。楽しい話で盛り上がり(どんなに脚が疲れても、おしゃべりだけはとまりませんでした)、あっという間に過ぎた山行でした。

今回3回目の山行でしたが、とても楽しい山行でした。もし機会があれば、ぜひみなさんにも行っていただきたい場所です。メンバーの皆さん、お世話になりありがとうございました。これからも、よろしくお願いします。