



■笠形山 大和コース(女性委員会)

- 日 程：4月12日(日)
- 参 加 者：L 垣内 SL 三木(悦) 阿江 有本 尾内 川上 田中(美) 田中(由) 峯山 山下(純) 山本(清)
- 行 動 記 録：ネイチャーパーク 9:35 発～笠形山登山口(9:55 着)～笠形山山頂(12:00 着)12:30 発～笠形山登山口(13:50 着・ストレッチ)～ネイチャーパーク(14:15 着)

◆◆「山の頂で 巻きずしを頂きに」

山本

笠形山の山行は、「山頂を目指す」と「山頂で巻きずしを食べる」というWの楽しみが待っていた。



急登が連続していて厳しい足元ではあったが、耳にしみ入る岩肌を勢いよく流れる水の音。視界に広がる手入れの行き届いたスギ・ヒノキの林。木漏れ日を受けて鮮やかに映える苔を纏った岩や倒木。そんな自然の造形美にうっとりしながら歩を進める。

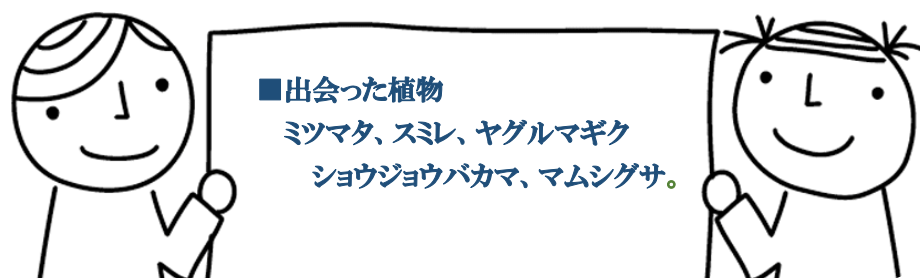
幾度となく遭遇する沢渡りは靴裏と飛び石に気持ちを集めて急流に立ち向かう(?)。「天邪鬼のちから水」でほっと一息。

山頂の手前、立ちはだかる大きな2つの岩。狭

い隙間をよいしょよいしょとすり抜ける。

山頂での巻きずしの美味しいこと!! 好天に恵まれた360度の大自然に満足して帰途に着く。クリンソウはチラホラと花を咲かせる仕度をしている。あとひと月もすれば、辺りをピンクに染めて登山者を和ませてくれるだろう。

お蔭様で楽しい春の一日を過ごせたことに感謝、感謝。



■出会った植物

ミツマタ、スミレ、ヤグルマギク
ショウジョウバカマ、マムシグサ。



■大峰山(武庫川廃線跡を歩く)

- 山 行 日：4月15日(水)
- 参 加 者：L瀧原 SL 三木(悦) 香川 木村 清水 田羅間(易) 舩賀
- 行 動 記 録：西宮名塩駅10:00 発～廃線跡入口(10:20 着・ストレッチ)10:30 発～桜の園登山口(11:50 着)～東屋(12:10 着・昼食)12:30 発～林間広場(12:40 着)12:45 発～大峯山(13:30 着)13:40 発～亦楽山荘(14:30 着)14:40 発～登山口(15:00 着)～廃線跡終点地(15:10 着・ストレッチ)15:20 発～武田尾駅(15:30 着)

◆◆福知山廃線跡ハイキング&大峰山

木村

J R 西宮名塩駅に10時集合。

廃線跡入口でストレッチをして武庫川沿いに歩き始めました。いつ頃廃線になったのか？足元には太くてまだしっかりした木のまくら木が残っており意外でした。

川向うには芽吹いたばかりの木々で山が幾分白く見え、所々つつじのピンク色が綺麗でした。

ここ数日不安定な天候が続いていて、この日も山行はどのようなかと心配していたのですが「来られてよかったなあ」と、思いました。

そして途中、真っ暗なトンネルを懐中電灯とヘッドランプを頼りに歩きましたが、これも初めての経験！「みんなで歩くから怖くないけど、1人2人だったら怖いだろうな」と、思いながら1時間余り廃線跡を歩いて、桜の園登山口からいよいよ登山開始です。

この冬、体調を崩し、年末のクリスマス山行以来4ヶ月振りの山行で心配しながら登り始めたのですが、若葉に変わり始めた木々を見ているうちにそんなことも忘れてしまいました。しばらく歩いて東屋でみんなとおしゃべりしながら楽しい昼食をとり、山頂を目指しました。



途中、コバノミツバツツジがあちこちに咲いていて、登りの辛さも和らげてくれました。

山頂は雑木林の中で残念ながら眺望はありませんでした。少し不安定な天候だったので、当初のコースを変更して大峰山ピストンになったのですが、下り始めてしばらくすると黒い雲が近づいてきて雨がポツリポツリ・・・急いで東屋まで下って雨具かなと思っていたらすぐに止み、ほっとしました。東屋に着いて休憩。Mさんが「雨雲が逃げていったなあ」と。

すると「リーダーが親孝行だから」「みんなの普段の行いがいいから」とかいろんな言葉が飛び交い大笑いでした。東屋から隔水亭(亦楽山荘)に立ち寄りしましたが、ここは作家 水上勉の「桜守」の小説の舞台になった所と聞きました。今回の山行は私には大峰山よりも廃線跡のハイキング道が楽しく、印象に残りました。そして、秋の紅葉シーズンにまた来たいなと思いつつ帰路に着きました。皆さん、ありがとうございました。



■須留ヶ峰(養父市大屋町)

- 山 行 日：4月18日(土)
- 参 加 者：La 佐々木 SLa 尾内 河合 粕谷 塩津 前川(克)
Lb 和田 SLb 澤田(律) 大谷 北村 篠原
- 行 動 記 録：宝殿駅北7:30 発—朝来SA(8:20 着)8:30 発—登山口(9:00 着)9:20 発—林道出合(10:10 着)10:15 発—大杉山(11:25 着)11:35 発—須留ヶ峰(12:05 着)12:10 発—大杉山(12:35 着)13:20 発—林道出合(14:05 着)14:10 発—登山口(14:50 着)15:05 発—よふど温泉—朝来SA(解散)

◆◆兵庫50山の須留ヶ峰

河合

このところ雨続きの不安定な気象であったが、当日は快晴で、気持ちの良い山行日和です。
11人は3台の車に分乗し、養父市大屋町を目指す。餅耕地の林道分岐にある案内板は雪のためか倒れ、登山届の箱が壊れていた。
狭い林道を奥に進み登山口に車を置く。



リーダーから熊よけ、ヒル対策の連絡を受けていた。以前、雨後のじめじめした蒸し暑い日に厄介なヒルを体験した。靴に這い上がってくるわ、頭上の木の葉からも落ちてきて、家にまで連れて帰ったヒルが数匹いた。今日は爽やかで湿度もなく大丈夫……だが血を求めて出ているかもしれない。念のためスパッツを付け塩水を吹きつける。

ストレッチを済ませ、9時15分に杉林の登山道を出発する。水音をたてる清流、山深い溪谷は苔むした石がごろごろ

散在する。水かさのある溪谷に架けられた丸木橋を4回ほど折り返しながら高度を上げると、溪谷を離れ尾根筋に出る。急な斜面の右は大木の杉林、左の開放的な雑木林を進んでいると、大杉山の広い頂上に出る。ここの素晴らしい眺望の楽しみは後にして、ザックを置き30分先の須留ヶ峰へ急ぐ。続く稜線を大きくアップダウンする。芽吹きには少し早いので、木々の間は広く視界は良いが、落ち葉で埋め尽くされ登山道がはっきりしない。

頂上に着くと三角点があり、木立に囲まれて展望がない。集合写真を撮り大杉山へ引き返す。

地図では須留ヶ峰は1054m、大杉山は1048mであるが地元の案内板には何故か大杉山の表記がない。だが道標はある。北方面に雪の鉢伏山、氷ノ山を眺めながら昼食をとる。風もなく柔らかい日差しは暖かく、至福のひと時を過ごす。

登ったコースを下山する。岩壁を背に流れ落ちるごう音を聞きながら、溪谷の丸木橋を折り返し下る。登山道に唯一咲いていた白い可愛い花にも再会し、自分が登りで見落とした“大石”で休憩する。岩にへばりついて歩いていたのか、その時は全く高さを感じなかった。

車を置いた登山口に3時ごろ下山し、よふど温泉へ。

往復とも同じ登山道を歩いたのだが、高度を下げながら見た景色は随分と違っていった。



■アルプ 雪彦山

- 山 行 日：4月25日(土)～26日(日)
- 参 加 者：L 竹内 SL 佐々木 尾越 砂川(延) 須増 三木(悦) 和田
- 行 動 記 録：駐車場(装備・ストレッチ8:00着)～登山口8:20発～展望岩(8:45着)8:50(26日) 発～出雲岩(9:20着)9:25発～大天井岳(11:00着)11:10発～地藏岳分岐～虹が滝(12:10着・昼食)12:30発～大曲～登山口(13:15着)

◆◆雪彦山・岩稜トレ

三木

4月26日晴れ、夢前町でひんやりとした気持ちのいい朝を迎えた。

雪彦山での岩稜トレは去年の12月と今回で2度目である。雪彦山の中でも地藏岳辺りは岩稜帯なので若者に人気のコース、岩場での混雑を避ける為、早めの時間にトレーニングをすることにした。登りは出雲岩コースで大天井岳へと行く。出雲岩から山頂までは鎖場や、やせ岩尾根の通過がある。巻道もあるがここは岩稜トレ、よじ登ってやせ岩尾根に行く。2度目なので前回ほどではないが、やはり緊張した。下りは天狗岩から地藏岳鞍部へ、一般道ではあるが、左に巻道、右は太い鎖がある20m(10mが連続して2ヶ所)の垂直の岩場がある。

ここが危険なので混雑する場所である。前回と同じ様に垂直の岩場をリーダーがロープを張り、下降トレーニングをした。登って来る登山者を間に挟みながら、私達パーティーも順番にクレイムハイトで自己確保し、長い岩場を懸垂下降した。

前回に続き雪彦山は充実したトレーニングの場であった。次回は逆コースで垂直の岩場を登るトレーニングの案も出た。一步ずつ前に進み高見を目指したい。L、皆様お疲れ様でした。ご指導ありがとうございました。



★ 今回のトレーニングで確認出来たこと

- 1、登り、下りと岩場を安定して歩く事
- 2、難所は慎重に安全に通過する事
- 3、立ち位置の狭い危険な場所での自己確保の取り方
- 4、落石を起こさない、起こした場合大きな声で「ラク！」と叫ぶ