



■那岐山(雪山初心者コース)

- 山 行 日：2月21日(日)
- 参 加 者：La 山本(正一) SLa 藤本 有本 兼本 田中(重) 田中(美)
田中(由) 苦瓜 宮崎 村上
Lb 砂川(延) SLb 野村 赤木 大谷 岡本 尾越 北村 島谷 谷口
山下 山本(清)
- 行 動 記 録：宝殿駅 7:45 発ー那岐山登山口(9:35 着)9:40 発ー林道交差点
(10:00 着)10:06 発ー衣服調整(10:21 着)10:28 発ー大神岩
(11:10 着)11:18 発ートイレ休憩(11:58 着)12:05 発ー避難小
屋(12:13 着)12:43 発ー那岐山(12:46 着)12:53 発ーB コース
合流地点(13:05 着)ー小休止(13:45 着)13:50 発ーBーC コース
合流(14:30 着)ー駐車場(14:47 着)15:07 発ー宝殿駅(17:20 着)

◆◆雪山体験、那岐山

有本

前日、一日中雨が降り、お天気を心配していましたが、当日の朝には雨も止み雲もなく快晴となりました。「去年の那岐山は雪が多く、よかったよ」と、聞いて早速申し込みをしました。今年は暖冬で雪もないだろうと少し残念な気持ちでバスに乗りました。

リーダーさんから「頂上には雪がありますが、昨日の雨で泥道である」と、言われ少し落胆していました。バスを降り登山口に向かうと雲が出てきて雪が降り始めました。

登り始めはやはりきつく、息が上がり付いて行くのがやっとでした。

八合目付近に着くと、雲の合間から青空がでて、雪もあり樹氷も見られ景色も最高でした。三角点付近では風も強く、寒くて手がかじかんできました。足早に避難小屋に行き、温かい食事と飲み物でホット一息、暫しの休憩を取り、頂上に向けて出発しました。

頂上に着くとやはり風は強いが晴れて景色もよく感動です。皆で写真を撮り、寒かったので下山しました。下りる時は雪があり、凍っているのでおそろおそろ一歩ずつ踏みしめ



て、滑ってしりもちをついたり、また後ろからは楽しそうな、キャッキョッと言う声が聞こえてきました。途中、下の方には雪もなく解けてぬかるんだ所もありましたが、思ったほどでもなく滑りそうになりながら無事下山しました。

少しながらも雪山を体験し楽しい一日を過ごす事ができました。



■氷ノ山テント泊(アルプ山行)

- 山 行 日：2月27日(土)～28日(日)
- 参 加 者：L 竹内 SL 須増 尾越
- 行 動 記 録：

27日：高砂8:10発(播但自動車道経由)ー氷ノ山国際スキー場駐車場(10:00着)10:30発・リフト2本乗り継ぎー氷ノ山国際スキー場・パトロール詰所前(11:00着・ストレッチ)11:24発～東尾根登山口(11:30着)11:33発～休憩・ウエア調整(12:00着)12:10発～東尾根避難小屋(12:20着・昼食)12:50発～一ノ谷休憩所(13:35着・アイゼン装着)13:50発～「古千本」テント場(15:50着・ストレッチ・テント設営&食事・テント泊)

28日：5:00頃起床<朝食準備&食事・荷物の整理・ストレッチ>8:00発～氷ノ山山頂(8:40着)9:23発～「三の丸」へ向うが、途中で引き返す～避難小屋(9:53着)10:33発～テント場(11:10着・テント撤収・荷物整理)12:12発～一ノ谷休憩所(12:35着)12:40発～東尾根避難小屋(13:11着・ワカンを外す)13:27発～東尾根登山口(13:58着)～スキー場パトロール詰所前(14:08着・ストレッチ)14:21発～氷ノ山国際スキー場・駐車場(14:58着)15:10発ー帰路へ

◆◆冬山 氷ノ山

尾越

氷ノ山国際スキー場駐車場に10時頃着、スキー場の積雪は40cm、リフトを2本乗り継ぎゲレンデへ、「ロッジ逆水」に登山届を提出、東尾根登山口からスタート、テント泊雪山装備のザックで急な山腹の登山道をジグザグに登る。

東尾根避難小屋からは緩やかな登りの東尾根を辿り、一ノ谷休憩所でアイゼンの装着をしてからは、急登を登っていくと今回テントを張る古千本杉あたりの幕営地に着く、50～70cmほどの積雪がある。

★ 雪上テント生活を始めるポイント

- ①樹林帯、風を防いでくれる平坦地で安全な場所が適地で、強風や雪崩の恐れのある場所は注意する。
- ②雪原のテント場の整地はテントスペースより余裕をもたせてメンバーで踏み固める、寝心地など考えきちんと整地する。
- ③テントの組み立ては安全な場所ではアイゼンで踏み抜かないよう脱ぎ、入り口は風下に、ポールの継ぎ目に雪を入れない、素手では触らない、アルミペグの代わりに竹ペグ(長さ15センチ幅2センチの竹を2本重ね真ん中に穴を開けひもを付け十文字)を雪の中に埋めてテントの張りひもと結び雪の中に埋め込む。
- ④テントの内側に寒さを防ぐ内張りを付ける。



- ⑤トイレは場所を探し作る。
- ⑥テント内には雪を持ち込まないようザック、ウェア、靴に着いた雪はたわしで落とす。
これでやっとテントに入ることができます。
- ⑦雪を鍋に入れて少しの水で溶かしながらコンロで沸かして炊事用の水を作る。

夕方から雪が降り出しテントが埋もれたらと心配をしていたら、「荒天時は夜中の除雪も必要な場合もある」とのこと、雪でテントが埋もれたらゆっくり寝て居られない。

夕飯は白湯鍋で身体は温まり、冬用シュラフ、シュラフカバー、シュラフマット、テントマット、テントの下は雪！荷物で敷けそうなものは敷いて、プラティパスにお湯を入れて湯たんぽを持って就寝。

4時40分起床、朝食はシューマイを食パンで包んだ豚まんの蒸したてアツアツと、お餅入りフリーズドライのふかひれスープ。

テントで美味しいものが作れると満足で嬉しい。テント内に入れていたにもかかわらず登山靴が冷えて硬く足が入りにくい(靴はシュラフの中に入れて寝ると聞いたが、納得する)、紐が凍ったアイゼンを付けていると日が差してきた、今日は暖くなりそうだ。山頂目指して出発、緩やかなトレースのついた雪の中を行くと山頂小屋の三角屋根が見えてくる。アイゼンをワカンに付け替え三の丸を目指して歩き始めるが、朝ゆっくりと出発したので、下山時間も考慮し予定の三の丸ピストンは断念、山頂小屋でフリーズドライのお汁粉にお餅でエネルギーを補給、テント場に戻りテントの撤収後、雪崩学習のビーコン、ゾンデで埋没物の搜索もし、一ノ谷休憩所あたりは、暖かいからか雪がシャーベット状になったところもあり、ワカンを外し避難小屋から東尾根登山口へ下山、メンバーの皆様ありがとうございました。

次回は氷ノ山厳冬期の風物詩、古千本周辺のモンスターを見てみたいものです。



■ビーコン

雪崩に埋まった被災者の位置を探り方向と距離を画面に表示する発信機



■ゾンデ棒

遭難救助の際雪に突き刺してあたりを探るもの





■高御位山縦走（脚力&歩荷力強化トレーニング）

- 山 行 日：2月28日(日)
- 参 加 者：La 和田 SLa 澤田(律) 森下 田中(重) 前川(克)
Lb 藤本 SLb 西口 赤木 苦瓜 舩賀 山本(清)
Lc 砂川(延) SLC 瀧原 上田 田中(由) 西脇 長谷川(易)

行 動 記 録

場所	A 班		B 班		C 班	
	着	発	着	発	着	発
長尾駐車場	—	8:40	—	8:40	—	8:40
北池登山口	9:00	—	8:55	9:00	9:05	9:10
高御位山	10:35	10:45	10:30	10:40	10:50	11:00
鷹ノ巣山	11:40 昼食	11:50	11:20	11:25	11:45	—
百閒岩(鉄塔)	—	—	11:50 昼食	12:05	12:05 昼食	12:15
地徳山	12:35	12:40	12:30	—	12:40	—
大平山	13:05	—	12:50	—	13:05	—
中所登山口	13:20	—	—	—	—	—
豆崎登山口	—	—	13:15	13:30	13:20	—
長尾駐車場	13:55	—	14:15	—	14:10	—

◆◆高御位山縦走に参加して

田中(重)

春の日差しを受け、長尾駐車場からは360度のパノラマで今日の高御位山縦走の峰々が一望できた。



この縦走は何時もの事ながら、トレーニング兼自力確認が目的で何回か参加しましたが、初回の苦い経験上やはり当日になると気が引き締まる思いでした。

今回も、日頃の山行より4kg増の負荷で脚力・体力・バランスのテスト縦走で北池登山口から中所登山口までの馴染んだコース。北池登山口から登り始めて暫くすると鷺のさえずりが穏やかな気持ちにさせてくれました。

約1時間半で高御位山山頂までをクリア、鷹の巣山でショートタイムの昼食をすませ、難所の百閒岩から地徳山への登山り返しもクリアし、大平山から中所登山口へと歩を進め順調に無事ゴール。

絶好の登山日和にも恵まれ、身も心も清々しい歩荷縦走トレでした。現状維持の為、これからも挑戦します。

和田リーダーをはじめ、メンバー皆さまのお蔭で無事に完走でき感謝しています。ありがとうございました。

◆◆高御位山トレーニングで

山本(清)

見渡せばええ〜っと思うほどの長いコースでも軽く歩けそうな気になったのは、初夏を思わせる陽気のせいかもしれない。

乾いた登山道は足に優しい。ウグイスの鳴き声も聞こえてきた。

そんな快調モードも、アップダウンの繰り返しを歩くうち、しだいに身体が重くなってきた。きつい岩場の登りで汗が噴き出てハアハアと息が上がる。

小高御位山分岐を過ぎた辺りから、足が進まなくなってきた。そんな中「休憩をしましょう」リーダーの声にほっとした。

晴れ渡った風景と爽やかな風に触れて心と身体をリセット、またしばらくは行けそうだ。

最後の難所、地徳山を過ぎればゴールはすぐそこだ。メンバーの声に元気が出た。5時間20分の縦走は苦しかったけど、和気あいあい6人の楽しいトレーニングとなった。

4回目の参加となった今回も目標は「完走する」だ。そろそろ歩荷トレにも挑戦しないと・・・思っただけでもなかなか一歩が出ない。

◆◆初縦走・・・よかった！

西脇

好天に恵まれ、春霞か。気分は最高、今日はいい一日になりそうだ。

ただ、初めての縦走で、最後まで歩けるか心配だ。今日の目標は迷惑をかけない縦走達成だ。ストレッチのあと、北池登山口へ移動。私はA、B、CのC班で参加。リーダーは砂川会長だ。最後まで頑張るために、リーダーのすぐ後についた。

まずは、北山奥山をめざす。登り始めて、リーダーからコースの途上の木にくくりつけられた標識板について教えられた。“黄地に山火事注意”（絵は）みどりの山に赤・オレンジの炎、119番通報時、次の番号を伝えてください。「ナンバー〇〇〇」高砂市消防本部・高砂市防火協会。登山道に山火事防止標識板が整備されていると…。

気づいた602、602-1から標識を確認しながら登った。新たな標識が見つかるとう〇〇番とリーダー等から声がかかる。そのうち北山奥山の山頂に到着。ぼかぼか陽気で汗が！

さて、縦走は中塚山・鉄塔、小高御位山、高御位山へと…。いつもの東コースの逆で、新たな気づきがあり新鮮。ただ、岩尾根の登りは汗と若干？の疲労で辛かった。

高御位山頂での小休息は心地よい風・陽気と半分？の達成感で気分はハイ！

高御位山から長尾山、市ノ池公園分岐へ。途中、年初からのお目見えとのことだが、「かえる石」の表示が…。誰かが持ってきた？まさか…

桶居山分岐、鷹ノ巣山、別所奥山を経て鉄塔場へ。途上、大勢のハイカーにこんにちは！さて、鉄塔場で待望の昼食。おにぎりにゼリー・甘味等と思ったが、“後の事を考えて食事は控えめに”とのリーダーの声に おにぎり2つにする。後は百間岩を下り、鹿島神社分岐より地徳山、大谷山、大平山へ。地徳山の登りはきつく、地獄のよう。

もう少しで、もう少しでと念じながら山頂へ。

大平山からはルートを豆崎分岐へ、そして経塚山古墳から国道2号線への出口に。

本日の縦走達成に、万歳！何故かしらコンビニに立ち寄り、ごほうび！



皆さん ありがとうございました。

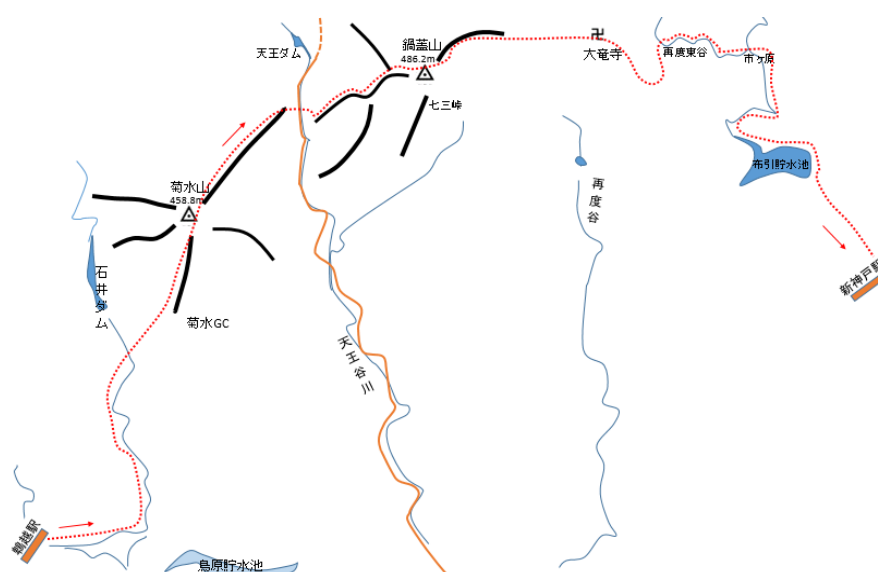
ああ、山火事防止の標識ですが、縦走コースに沿って整備されており市ノ池公園分岐 6 2 2 ・鷹ノ巣山東峰 6 2 4 ・地徳山頂は 6 3 3 ・大平山頂は 6 3 6 でした。



■菊水山～鍋蓋山 西コースの二山に登ろう

- 山 行 日：3月5日(土)
- 参 加 者：La 三木(悦) SLa 苦瓜 乙坂 坂田(敬) 土屋 平井(み) 開 山本(清)
Lb 藤本 SLb 森本 狩集 島谷 田中(美) 土井 西脇 舩賀 村上
- 行 動 記 録：神鉄鴨越駅 9:05 発～菊水山下休憩所(9:50 着)9:55 発～菊水山山頂(10:30 着)10:45 発～天王吊橋(11:20 着)～鍋蓋山(12:00 着)12:35 発～大竜寺(13:05 着)～市ヶ原(13:20 着)13:30 発～見晴台公園(14:00 着)14:05 発～新神戸駅(14:20 着)

概念図



◆◆菊水山～鍋蓋山 西コースの二山に登る

乙坂

9時「神鉄鴨越駅集合」、余り利用することが無い“山陽電車と神戸電鉄”そして何と読むのか「鴨越駅」に、少々不安になりながら、登った事が無いこのコースにワクワクしながら参加しました。



鴨越駅前で準備体操を済ませ、さあ 出発。梅の花は満開で、鶯も鳴いていました。

菊水山のスタートはほぼ階段で、わりと登りやすい階段だと感じました。頂上からの景色は少し霞んでいましたが、見晴らしは GOOD！でした。明石海峡大橋も霞の中に見えました。

鍋蓋山は木々が多く茂り、日影が多く森林浴気分でした。今日は日差しもあり、暑いと

感じていたので、日影で吹く風が気持ちよかったです。

山頂でお昼休憩。バテてはイケないと山でのお昼はいつもガッツリ食べるので、山に行った後は何故か体重が増える…と思っていたら、他の人もそんな話をしていたので笑ってしまいました。(同じだ!!)

汗が引くと少し寒さを感じ、休憩を少し早め出発しました。後は下りばかりで、同じ箇所ばかりに力が入るので、ちょっと足が痛くなりました。

今日は、走っている人やすれ違う人が多かったです。来週の大会に備えてでしょうか。

今回、私にとっては久々の山行でした、実は寒さに心が折れていて。だけどやっぱり、山行後の軽い疲労感と達成感は気持ちがいいですね！

リーダーの三木さん、そしてお世話して下さいました皆様、今日も楽しく安心して参加できました、ありがとうございました。



■六甲全山縦走トレーニング(西コース)

- 山 行 日：3月5日(土)
- 参 加 者：L 本多 SL 山本(正一) 岡本 河合 小山 矢根
- 行 動 記 録：須磨浦公園 8:45～旗振山 9:10～梅尾山(9:53 着)9:58 発～横尾山 10:10～妙法寺(11:11 着)11:15 発～高取山(12:10 着)12:15 発～菊水山取付 13:45～菊水山頂(14:18 着)14:25 発～鍋蓋山下吊り橋 15:04～鍋蓋山山頂(15:38 着)15:43 発～大龍寺 16:15～桜茶屋(16:30 着)16:35 発～展望台 17:02～新神戸駅 17:20

◆◆2016年3月5日 六甲西縦走トレーニング

岡本

今日は、西半縦初参加1名を含め6人のパーティーです。過酷な西縦走を皆覚悟してか最初に記念写真を撮って、いつもの山行とは違う緊張感をもって出発しました。

鉢伏山、旗振山、高倉団地の中を抜けて、400階段、須磨アルプス、市街地を歩き、高取山アルプス、3月上旬だというのに今日は20度近くに気温もあがったようで、いつにも増して歩きづらく思いました。足がつってしまった方があり無理は禁物なのでやむなく鴨越で1名下山。やはり縦走は厳しいと改めて気をひきしめ、今日の最大の難所、菊水山に向かいます。やはり今日も菊水山の階段を登るのは至難の業でした。でも3週間前の全縦トレでも階段が登れず苦労したので、スクワットを少ししたおかげか前よりは少し楽に登れた感じがしました。ちょっとしたことでそれなりに結果がでるのだと感心しました。最後の鍋蓋山もじっくりとかみしめるように登りました。下山。完歩!! 今日一日よく歩いたな～。

初参加の人も最後までがんばりを発揮され見事完歩された。足が痛いとはいっておられたが、ひきずっている様子もなく、初参加でなんて素晴らしい!! 私も負けずにこれからも頑張らなくてはと思いました。



半縦を含め、六甲縦走は普段の山行とはちょっと違う山行だと思います。

趣味嗜好は十人十色なので修行めいた六甲縦走は勘弁という方も多いだろうと思う。でも、少しでも興味があるなら一度はチャレンジしてみたらいいと思います。ただ、やはり、嫌にならないために、覚悟や準備といったものは必要でどちらも少しでも多いほうがいいと思っている。とはいえ、その準備が私自身中々思うようにできていないのはいつものことであるが・・・。

今日も本多Lをはじめ一緒に歩いてくださった皆様方ありがとうございました。



■六甲全山縦走トレーニング(東コース)

- 山 行 日：3月5日(土)
- 参 加 者：L 砂川(延) SL 須増 垣内 田羅間(易) 竹内 前川(克)
- 行 動 記 録：J R 新神戸駅 8:10 発～市ヶ原(9:05 着) 9:10 発～摩耶・掬星台(10:30 着) 10:35 発～三国岩出合 11:30 発～記念碑台 12:00 発～ガーデンテラス(12:35 着) 12:45 発～一軒茶屋(13:30 着) 13:45 発～太平山(15:00 着) 15:15 発～塩尾寺(16:25 着)

◆◆トレーニングの大切さを実感

田羅間(易)

J R 新神戸駅集合、ストレッチをして出発。市ヶ原を経て私の嫌いな天狗道を登る。体調不良で2月の山行はすべてキャンセル、久しぶりの山行に不安を抱え、それでも1歩、1歩登って行く。

案の定、天狗道の終わるころに足、それも太股辺りが突然つる。あわてて塩をなめるも治まらず、待ってもらうことになる。その後も2度ほど同じ所がつり、メンバーの足を引っ張ってしまった。

掬星台、ガーデンテラス、一軒茶屋とリタイアした方がいいのかと思いつつ歩き、最後の塩尾寺まで辿り着く。やはり日頃のトレーニングは大切であると実感した。

一緒に歩いてくださった皆さん本当にありがとうございました。

