

# 山行報告



## ■大峰奥駈道を歩く・5回目

### 吉野～山上ヶ岳～稲村ヶ岳～洞川

- 日 程：5月19日(金)～21日(日)
- 参加者：La 上田 SLa 須増 Lb 三木(悦) SLb 大谷 瀧原 村上

#### ● 行動記録：

- (19日) 吉野9:30発一バスー奥千本口(10:15着)10:35発～金峯神社(10:45着)10:50発～青根ヶ峰(11:10着)11:15発～試み茶屋跡(12:25着)～四寸岩山(13:30着)13:35発～足摺茶屋跡(13:50着)14:00発～二蔵小屋(14:50着)
- (20日) 二蔵小屋5:20発～五番関(7:15着)→A・Bコースへ  
Aコース:五番関7:30発～今宿跡(8:35着)8:40発～洞辻茶屋(9:55着)10:10発～山上ヶ岳(11:50着)12:50発～レンゲ辻(13:20着)13:30発～稲村小屋(14:30着)  
Bコース:五番関7:30発～五番関トンネル登山口(7:50着)～母公堂(8:50着)9:10発～法力峠(10:40着)11:05発～稲村小屋(12:30着)
- (21日) 稲村小屋5:55発～稲村ヶ岳(6:30着)6:40発～大日山(7:05着)7:10発～稲村小屋(7:40着)8:00発～法力峠(9:00着)9:10発～洞川温泉(10:20着)

## ◆◆大峰奥駈道5回目～すばらしきかな大峰奥駈道！

瀧原

念願の大峰奥駈道を踏破できた今、満足感と心地よい疲れに浸っている。今回は吉野から歩いて男性は山上ヶ岳へ、女性は五番関から下りて女人大峰といわれている稲村ヶ岳へ向かった。

2日目早朝、古道を歩いていると美しい白装束の若い修験僧に出会った。こちらが挨拶すると手を立て軽く会釈で返し、声は出さない。どこか世俗を離れて厳かな雰囲気醸し出している。どんな僧になれるだろうと想像もしてみる。ここは霊場大峰だと改めて意識させられた。五番関には女人結界の門があり、女人結界に理解を求める札が立っている。



駄目といわれれば余計行ってみたくもなるが、神の怒りに触れるのも怖い。ガレた急道を下り長い長い一般道を歩いてやっと登山口に。そこからは歩きやすい道だが長かった。

吉野杉の樹林帯を抜けカエデやブナの美しい青葉の中を、鳥のさえずりを聞いたり、かわいい鳥や子鹿に出会ったりして自然を満喫しながら登っていった。

稲村小屋で宿泊し、翌朝、大日山と稲村ヶ岳へ向かう。

大日山の絶壁岩には「オオミネコザクラ」が隙間からかわいい花を咲かせている。稲村ヶ岳の周辺のシャクナゲはまだ咲いておらず残雪も見られた。稲村ヶ岳の頂上は展望台があり360度のパノラマで、幾重にも重なり合った峰々が遠くまで見渡せた。これぞ大峰！すばらしい景色に感動した。大日山は遠く

から見ると誰かが「ジャンダルムみたい」といっただけあって三点確保を駆使して頂上へたどりついた。大日如来がお祀りしてある。お礼と最後まで無事を祈願する。

もうすぐ奥駈道を踏破できるという喜びとこれで終わってしまうのかという名残惜しさを感じながら洞川へ下山した。

奥駈道のシリーズで縦走山行の醍醐味を味わわせてもらった。一緒に参加し、支えてくださった仲間の皆様に感謝、素晴らしい自然を堪能させてくれた大峰の山々に感謝、そして、大峰の祠に何度、手を合わせたことだろう、「安全と好天」を叶えてくれた神に感謝である。

## ◆◆山上ヶ岳から稲村ヶ岳へ

## 上田

五番関で女性達と別れた私と須増さんは山上ヶ岳をめざす。1時間登って今宿跡、ここで奥駈道を3日で歩くという若者に会う、今朝は3時ごろに吉野を出発したとのこと、とにかくアッという間に視界から消えた。

青空と新緑の登山道を吹き抜ける風、こんな心地よさは山を歩く者にしか味わえない。

それぞれの人に至福の時があるだろうが、私には今が至福の時だ。洞辻茶屋を抜けると参道にはたくさんの登拝記念碑が立つ、100回を超えるものもある。鐘掛岩・西の視などの行場を見て11時50分大峰山寺に着く。

他の山とは違って、ここには「厳粛な修行の場」の雰囲気がある。山上ヶ岳の山頂と三角点は、大峰山寺のすぐ前、笹原を少し登ったところにある。

私たちはここで1時間を過ごして稲村小屋に向かう。いくつもの急傾斜の鉄階段や岩場の細い道を30分下って「女人結界門」のあるレンゲ辻、稲村小屋方向から来た女性を含むパーティは清浄大橋へ下って行った。

ここからは2つある峰も巻道を進むのでゆるやかになる。先に着いていた女性達に迎えに来てもらって14時30分稲村小屋につく。

私達の他に稲村小屋に泊まったのは2人だけだったが、小屋の周りには10張ほどのテントが立った。なごやかな時間を過ごし、夕食は鍋を囲む。夕陽の時間だけは西空に雲が厚かったが、夜はきれいな星空をみる。

21日は稲村ヶ岳・大日山に登って稲村小屋を8時に出発。洞川まで2時間の下り道、快晴の3日間に感謝、川合に出て入浴と昼食、さっぱりして帰路につく。





## ■氷ノ山筍狩り 播磨地区交流会

- 日 程：5月20日(土)～21日(日)
- 参加者：L 砂川(延) SL 和田 澤田(律) 金島 高島 田中(重)  
田中(由)

### ● 行動記録：

(20日) 山電高砂駅 8:30 - J R 姫路駅 9:10 発 - 市川 S A 10:00 発 - 大段ヶ平駐車場 (12:00 着) ~ 慰霊碑へ 12:40 発 ~ 慰霊碑 (13:20 着) ~ 大段ヶ平駐車場 (13:50 着) ~ 神大ヒュッテ (15:50 着)

(21日) 神大ヒュッテ 5:00 発 ~ 氷ノ山頂上 (5:30 着) 5:50 発 ~ 神大ヒュッテ (6:20 着・朝食) ~ 1回目筍狩り 7:00 ~ 2回目筍狩り 8:30・昼食) 10:00 発 ~ 神大ヒュッテ 11:00 発 ~ 駐車場 (11:40 着) - まんどの湯 (12:40 着) 13:55 発 - J A はりま勝原 - 山電高砂駅 (17:30 着)

### ◆◆氷ノ山(筍狩り)に参加して

田中(由)

真夏日を思わせる晴天に恵まれ、午前9時レンタカーで姫路駅南を出発。新緑の山々をのんびり眺め、朝のドライブを楽しみながら氷ノ山国際スキー場へ到着。

今回も播磨地区交流山行と言う事で明石山の会10名、ハイキング播磨2名、高御位山遊会7名が合流しました。

スキー場の奥のオオダニの沢には約20年前、私達の大先輩の方々が雪山登山で5名の尊い命を亡くされ、その慰霊碑が有り全員でお参りさせて頂きました。

大段ヶ平駐車場で途中のスーパーで買った食料品をみんなで分担、より一層重くなったリュック



ックを背負い、汗を拭き拭きやっとの思いで神大ヒュッテに辿り着いた。ご飯を炊いて、寄せ鍋をつくり、サプライズの差し入れの楽しい夕食が延々と続き、いつの間にか外は暗くなっていた。星もきれいで星座盤を持ってきた方がありそれと星空を見比べながら童心に返った一時でした。

次の日は、午前4時起き氷ノ山山頂でご来光をと・・・外に出たら、もうそこには太陽が・・・。

気を取り直し全員で頂上を目指し、千本杉辺りでは残雪も見られた。

今年は楽しみにしていた根曲がり竹が少ない

らしく、中々見つけれなかったのが残念ですが又チャレンジしたい思いです。

最後になりましたが会長さん長時間の悪路運転、本当にお疲れさまでした。

みなさんお世話になり、ありがとうございました。



## ■三瓶山(1126m)・島根県

- 日 程：5月27日(土)～28日(日)
- 参加者：L和田 SL澤田(律) 尾内 田中(重) 田中(由) 待場 村上

### ● 行動記録：

(27日) JR姫路駅南9:00発ー勝央SA(10:10着)10:25発ーうぐいす茶屋(昼食・13:40着)  
15:20発ー北の原キャンプ場16:00着

(28日) 北の原キャンプ場6:50発ー姫逃池登山口7:50通過ー東屋(7:25着)7:30発ー  
男三瓶山(8:45着)9:05発ー子三瓶山(10:20着)10:25発ー孫三瓶山(11:05着)11:25発  
太平山(12:00着)12:10発ー女三瓶山(12:40着)12:55発ー男三瓶山(13:55着)  
14:00発ー姫逃池登山口(15:10着)ーさひめ野湯(15:40着)17:00発ーJR姫路駅南  
(22:30着)

## ◆◆三瓶山(島根の名峰)山行に参加して

田中(重)

5月27日(土)9時、JR姫路駅南を和田車・尾内車の2台に7人が分乗して三瓶山北の原キャンプ場へ向け出発。

まぶしい程の陽ざしの中、山崎ICから中国道～米子道～山陰道の出雲ICまで高速道路、ここから国道9号、国道184号を経て三瓶山直前の「蕎麦処」で少し遅めの昼食(山陰道宍道湖SAで昼食予定だったが食堂がなく食べそびれ)で空腹だった胃も満たされホッと一息!

時間調整に近くのパピーを見に行き、少し早すぎて小ぶりだが可憐なパピーに癒されてキャンプ場に15時半頃に着く。テント場の手続きを済ませ2張りのテントをみんなで手際よく!?でも無いかな・・・ワイワイガヤガヤのテント張りでした。

さて三瓶自然館でドリンクを買って夕食の準備に取り掛かる。女性5名、男性2名で女性陣に甘え食材も事前に準備のキムチ鍋、手際よく豚肉、野菜がほうりこまれ食欲をそそる匂いが漂って待ちきれない・・・そんな時、鍋が噴きだした。できたよ～・・・

何時もながらの据え膳だが特に屋外での鍋は特別にウマイ!! ゴチソウサマ!

食後は事前キャッチしていた自然館サヒメルで20時から天体観測会があり参加。スタッフの説明を聞きながらの天体ドームで望遠鏡観測、大満足の星座体験のキャンプでした。

5月28日(日)5時起床でコーヒーにフランスパン、ジャーマンポテト等の朝食を済ませてからテントの片付をしてヒメノガイク姫逃池登山口に移動し、ストレッチをしてから7時に登山開始。快晴で新緑の中、ウグイス、カッコーのさえずりキツツキの音等が樹林帯に小気味よく響く登山道を進み主峰の男三瓶山(1126m)を目指して、L和田さん先頭で急登をゆっくり進むこと約1時間半で山頂に着き感動の一瞬!!360度の大パノラマ、子三瓶、孫三瓶、女三瓶の全てが一望に見渡せる。西には大江高山が綺麗な稜



線を見せるが、東の大山は残念ながら確認できない。男三瓶から子三瓶へは標高差250m程の気の抜けない急な下りだ。慎重に扇沢分岐まで下り、そこから子三瓶に向け再び登る。レンゲツツジやシラタマノキ、タニウツギ等の花々を愛でながら子三瓶、孫三瓶へと進み、そこで昼食タイムを兼ねて休息。此处から見る男三瓶のどっしりした貫録の雄姿が家族を見守っているかのようだ。孫三瓶を下り奥ノ湯峠からは緩やかな尾根道で大平山室ノ内展望台についた。此处からの展望も素晴らしく、どの位置からでも全ての三瓶が見渡せ、室ノ内くぼ地を取り囲むお釜の様な地形に成っているのが三瓶山の特徴だ。小休息後、記念撮影をして観光リフトを横目にアンテナ群の立つ女三瓶へと向かう。女三瓶からは、岩場のアップダウンの繰り返しで疲れもピークに達した。ユートピアを経て男三瓶までの環状ルートも終え姫逃池登山口に無事下山。

以前からの願望であった島根の名峰三瓶山に行けた達成感に浸っています。

最後になりましたがL和田、SL澤田、メンバーの皆さまお世話になりました。

和田Dr、尾内Dr長距離の安全運転お疲れ様でした…。有難うございました。



## ■六甲高山植物園(865m) ゆっくりリズム山行

ベストシーズンの園内をゆっくり散策

- 日 程：5月28日(日)
- 参加者：La 藤原(千) SLa 矢根 有本 貝塚(陽) 金島 土井 橋本(万)  
Lb 平井 SLb 乙坂 狩集 澤田(卓) 清水 増田

- 行動記録：ケーブル下9:45発～登山口(9:55着)10:00発～休憩①(10:37着)10:43発～休憩②(10:58着)11:15発～油コブシ(11:20着)～高山植物園(12:30着)14:55発～展望台(15:28着)16:00発～ケーブル山上駅(16:05着)

### ◆◆初夏の六甲山にて

### 金島

体力自慢の私が思いもかけない右足の故障を許して5年くらいになります。

“山に登りたい”の憧れは、弱い足を見つめながらも捨てきれず夢を追う最近になってしまいました。

「5月の下旬の日曜日“下りはケーブルカーにて下山”計画ですよ！」リーダーの紹介に私にとっては最良の山行計画であり楽しみにまちました。

当日朝からお天気は上々、六甲ケーブル下から油こぶしを経て六甲山植物園までの山登りです。

初夏の六甲山はまず“コアジサイ”のお出迎え、アザミの花も足元のオオバコも今やわが世の春を謳歌、うっかりしていると私たちも緑に染まりそうです。木々の葉っぱの葉脈がわかるほどお日様を受けて目にまぶしいお天気です。山道は幅広く私のためにある登山道のように

やがて625メートル三角点の油こぶしに到着です。見え隠れする眼下は神戸港を従える大



都会神戸、瀬戸内海の波の音も町のにぎやかさも車の騒音も山の中は静寂そのもの不思議な感じがします。手持ちの水でのどを潤し額の汗をふきました。上りきったところが六甲山を周遊する道路、そこからゴルフ場を左に見て目的地の六甲高山植物園に向かいます。

間もなくお昼、目的地の六甲高山植物園に到着しました。楽しみにし

ていたクリン草の群生は今や満開、ニッコウキスゲも満開、サラサドウダンのかわいい花たち、妖艶に咲き誇るのは杜若、池の中の蓮の花たち。「あ～来てよかった～」連発です。

木陰で昼食を済ませた頃、園内ではイベントスケジュールのアナウンスです。なんと私たちは運がよいのでしょうか、今日はクリンソウコンサートがあるらしいのです。木漏れ日の下でカルテットの美しい演奏を楽しむことができました。花のような女性の奏でるバイオリン演奏、リズムカルな曲「情熱大陸」に私たちはうっとり・・・ちょっと得した山行になりました。高山植物エリアのコマクサは八ヶ岳でコマクサの群生に感激したことを思い出してしまいました。エーデルワイスの花もスイスの山を仲間と歩いたあの日をまざまざと思い出させてもらったり、と、やっぱり得した気分を味わうことができました。

計画書の約束どおり下山は“ケーブルカー”に乗っての下山です。眼下に神戸を見ながら喫茶店での時間もあって、今日の山行は足の痛さも忘れさせてもらう初夏の六甲を満喫いたしました。あ～あこれで一週間私の気持ちが持ちます。よい休日になりました。明日からまた一生懸命働きます。楽しい時間を本当にありがとうございました。



## ■上高地ハイキング 女性委員会 ベストシーズンの幕開けに新緑と二輪草を楽しむ

- 山 行 日：6月2日(金)～4日(日)
- 参 加 者：L澤田(律) SL藤原(千) 有本 垣内 島谷 高島 土屋 橋本(万)松浦 矢根 山下
- 行 動 記 録：(2日) 大阪梅田三番街バスセンター22:30 発  
(3日) 大正池ホテル前(5:35 着)6:35 発～田代池(7:30 着)7:35 発～上高地温泉ホテル  
(8:15 着)8:50 発～ウェストン碑前(9:00 着)9:05 発～河童橋(9:25 着)9:45 発～明神池  
(11:15 着)12:45 発～徳澤園(14:00 着)
- (4日) 徳澤園7:40 発～明神池(8:40 着)8:50 発～河童橋(9:40 着)9:45 発～ウェストン碑前  
(10:00 着)10:30 発～上高地ビジターセンター(11:10 着)12:20 発～上高地バスセンター  
(12:30 着)15:40 発～大阪梅田三番街バスセンター(22:00 着)

## ◆◆ベストシーズンの上高地を歩く

## 橋本(万)

梅田から出たバスは大正池に午前5時43分についた。雲一つない青空。左に焼岳、正面に穂高連峰、池の水面に映る逆さ穂高連峰。「おおっ」と声があがる。初めての上高地だ。うそのように晴れわたった2日間の始まりです。

山行のテーマは、①おしゃれな上高地をゆっくり歩く。(いつもは穂高連峰登山の途中経路として通り抜けるだけだった。)②井上靖の小説に出てくる「氷壁の宿」徳澤園に泊まる。(参加者は前もって小説「氷壁」を読んでくることになっていた。)③最盛期のニリンソウを撮る。(写真の好きな会員による撮影会)であります。

さらに、6月第1日曜日に催されるウェストン祭の見学も盛り込まれて、見どころ満載の計画です。もちろんアップルパイとコーヒーと岩魚もお腹に入れます。

大正池から田代池・湿原への「自然研究路林間コース」を爽やかに歩きました。途中で聞こえるウグイスの鳴き声は播州のウグイスより美声なので聞き惚れました。

上高地温泉ホテルのモーニングケーキセットは神戸のケーキに劣らないくらい美味しく、名物の石清水コーヒーとよく合いました。

軽装の観光客が増えてきた河童橋につくと、岳沢から北に広がる冠雪の穂高の山並みが眼中にとびこんできて感動ものでした。左から西穂高、間ノ岳、天狗ノ頭、天狗のコル、畳岩の頭、ジャンダルム、ロバの耳、奥穂高、吊尾根、前穂高、明神岳と続きます。

梓川右岸から明神池へ。一之池、二之池を奥深く巡って、嘉門次小屋で昼食。岩魚の塩焼きは40分待ちの為諦め、ソバを食べました。あとは明神橋を渡り梓川左岸道を徳沢まで1時間の道のりです。途中、花名は覚えきれないので各自一種ずつ名前をふり分けて覚えて帰ることにしました。白い小花の塊を咲かせるオオカメの木を担当は島谷さん、クルマバツクバネソウは山下さん、エンレイソウは私、それからツバメオモト、ハルニレ、サンヨウカ、ニリンソウ、コナシ、ケショウヤナギ、カツラの木、イワカガミ、と11人で覚えました。

徳澤園前まで来るとあたりはニリンソウの広がる草原。ハルニレとカツラの巨木が点在。テントの花ざかり。なんとロマンチックな風景でしょう。

いよいよ氷壁の宿へ。玄関を開けると瀟洒なロビー、若い従業員達、想像していた無骨なイメージとは大違いで嬉しく小躍りしてしまいました。夕食もお昼に食べ損ねた岩魚の塩焼きと、飛騨牛ステーキも付きとてもリッチでした。

そうそう、部屋は大部屋といっても一人ずつボックスに仕切られた個室感覚でゆっくり眠れました。

夜の星空はもうひとつでしたが早朝見た前穂高岳のモルゲンロートは最高でした。あと暖炉の話や壁に掛けられた井上靖の直筆の原稿を見つけての朗読の話、2日目の行程の話も続けたいところですが感想文が長すぎて又の機会にお話しします。

お世話してくださったリーダーさんはじめ御一緒して頂いたメンバーの方々、思い出深い山行にさせていただきありがとうございました。





## ■比叡山(848m) 女性委員会 信仰の道を歩き世界遺産を訪ねる

- 山 行 日 : 6月3日(土)
- 参 加 者 : L 瀧原 SL 三木(悦) 河合 田中(美) 田中(由) 村上

- 行 動 記 録 : 修学院駅(9:46着)9:50発~雲母坂登山口(10:13着)10:25発~水飲み退陣跡(11:09着)11:12発~ビュースポット(12:08着)12:11発~ケーブル乗り場(12:15着・昼食)12:40発~大比叡山頂(13:20着)13:25発~根本中堂(14:00着)14:10発~本坂下山口(15:25着)15:32発~JR比叡山坂本駅(16:30着)16:43発

### ◆◆思い出の比叡山に登る

### 河合

爽やかな登山日和に恵まれ、関西ワンディパスを使い女子会です。京都駅からJR、京阪電鉄、叡山鉄道を乗り継ぎます。出町柳駅ではKyoto Policeと書かれた男女のマスコットの出迎えを受け、叡山電車にも同乗し子供も大人も和んでいます。スタート地点の修学院駅を下車すると正面に比叡山が迎えてくれます。

若い頃、母と訪ねた円通寺の庭園で見た比叡山は雄大で美しかった。今日はその山を歩きます。

音羽川橋でストレッチを終え10:25出発。

すぐに雲母坂に入り、雨水に侵食されたVの山道を登ると水飲退陣跡など歴史を語る石碑に出会う。平安時代に比叡山と都を結び、法然、親鸞も歩いた道と識されている。苔むした参道は高度が上がるほど歩き易い道になる。木立の間から眼下に広がる洛北を眺めながら、稜線が上がって行くと京都一周トレイル東山コースの標識があった。これに導かれビュースポット~展望台の景色を楽しむ。ケーブルの比叡駅につき昼食の休憩にする。



霊峰の山頂(大比叡848m)は一等三角点のみで視界がなく、全く高度を感じない。1本の大きな九輪草のピンクが華を添えていた。ここから延暦寺の根本中堂へと杉木立を下る。

鐘楼の音が絶え間なく響き、世界遺産の聖地を訪れる観光客の喧騒に圧倒されたが、私達も鐘を突き願い事をする。多くの文豪が詣でた根本中堂は10年を費やす大改修中であつた。

坂本でお蕎麦を食べる楽しみがあるので、参拝後すぐ本坂下山口を下る。山道は荒れ果てている。崩れた岩石でゴロゴロした下りが続き、不注意で石につまずく。今はケーブルがあるので、歩く人も殆どいない歴史の道は日吉大社へと続く。大社でストレッチを終え、老舗の自家鶴喜そばへ寄る。美味しいお蕎麦に気持ちも満たされます。

JR比叡山坂本駅から再び関西ワンディパスを使い帰路へ。皆さんお世話になり有難うございました。



## ■「初めての山歩き教室」実技2回目 皿池・善防池周辺と善防山

- 日 程：5月13日(土)
- 参加者：La 上田 SLa 瀧原 山本(清) 松浦  
Lb 山本(正一) SLb 木村 舛賀  
Lc 藤本 SLc 須増 教室生12名
- 行動記録：善防公民館(皿池の外周)12:25 発～善防中(コンパス実技終了・13:00 着)13:10 発～笠松山登山口(13:15 着)～善防山尾根(13:35 着)13:40 発～古法華の吊橋(13:50 着)～古法華寺の上(14:05 着)14:25 発～古法華寺(14:40 着)～善防公民館(15:05 着)

### ◆◆初めての山歩き教室 5月13日皿池～善防山 新井

2回目の山登りは、前日夜から雨。友だち同士なら中止するところですが、コンパスの使い方の実践と雨の中の山登りを経験するため予定のコースを変更して決行。

座学でわかりやすくコンパスの使い方を教えていただいたので午後の皿池の回りでのコンパス実践はバッチリでした。(回りが見渡せる中でしたが・・・)

磁北線を地図に引くことは初めて知りましたし、今日は目的地の方角を知ることができていたので今度はみえている山の名前を地図から探す。ぜひやってみてみたいです。

霧雨の中の山登りは濡れている根っこは滑る等を教えていただきながら、レインウェアを着用していたので思ったより大変ではなかったのですが、ショートカットということで簡単に考えていたら吊り橋を渡ったり、岩場を鎖で支えにして登ったりという初めての経験で驚きでした。

岩場では最初の一步を上がることができずにいたら、すかさずスタッフの方が別ルートにロープをつないで下さったおかげで無事にクリア！本当にありがとうございました。

生涯の趣味として山登りをするためには筋力アップとシェイプアップの必要性を実感しました。トレーニング頑張ります。

雨にうたれた木々の緑がとてもきれいで、霧も幻想的で屋久島ってこんな感じかな～って想像しました。

白山登山を目標にこれからの日程も頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願ひしす。



## ■「初めての山歩き教室」実技3回目 平荘湖周回と飯盛山

- 日 程：6月4日(日)
- 参加者：須増 谷口 山本(正一) 尾内 黒本 廣岡 待場 大谷 和田 渡邊 受講者12名
- 行動記録：アクア交流館 11:00 発～平荘湖周回～少年自然の家(12:35 着)13:20 発～相の山(13:45 着)～飯盛山(14:10 着)14:40 発～アクア交流館(15:20 着)  
※平荘湖周回しながらコンパスの実技を行う  
※感想文、写真はなし



## ■「初めての山歩き教室」実技4回目 鎌倉山

- 日 程：6月11日(日)
- 参加者：La 尾内 SLa 山本(正一) 大野 田中(重) 谷口 安田  
Lb 藤本 SLb 垣内 黒本 清水 須増 田中(由) 田中(美)  
教室生10名

- 行動記録：ストレッチ9:10 発～普光寺駐車場9:20 発～登山口9:29 発～合流地点(9:58 着・衣服調整)10:03 発～鉢尾峰・大天井(10:19 着)10:21 発～大日如来石仏(10:45 着)  
10:59 発～東ののぞき(11:00 着)～柳峠(11:14 着)～鎌倉山山頂(11:50 着)12:10 発～西ののぞき(12:16 着)12:20 発～鎌倉山(12:36 着)～下山口(12:58 着)～駐車場(13:15 着・ストレッチ)

### ◆◆鎌倉山実トレに参加して

### 西山

あやしい天候の中、神体山とされている鎌倉山(行者道・ショートコース)の山行が始まりました。前回の飯盛山では、オーバーペースで登ってしまったことを反省して、今回は自分の体力に合ったペースを保ったところ、楽しく山行することができました。

途中、石仏や磨崖仏を見ながら歩き、山頂では水田の広がる風景がかすみながらも淡路島や明石海峡大橋を望むことができ、大満足！！ますます、山登りの魅力を感じた鎌倉山山行となりました。高御位山遊会の皆様には、今回もご指導頂きありがとうございました。お疲れ様でした。

