

# 山行報告

## ■「初めての山歩き教室」実技Ⅳ 高御位山

●日 程：6月20日(日)

●参加者：[教室生]A班・大塚 北川 高崎 田中 仲田  
B班・西村(珠) 西村(信) 西村(裕) 西村(佳)  
C班・立花 松本 森川

[サポート]A班・L尾内 SL砂川(延) 黒本  
B班・L矢根 SL森本 上田  
C班・L安田 SL藤原(千) 松下

●行動記録：市ノ池公園 9:30 発～尾根分岐(10:15 着)10:30 発～高御位神社(11:10 着)11:45 発～小高御位山(12:10 着)12:15 発～鉄塔2(12:55 着)13:05 発～長尾新池(13:25 着)13:45 発～駐車場(14:00 着)

### ◆ロケーション最高の高御位山

教室生・西村(珠)

初めての山歩き教室も終盤に近づいてきました。1回1回が楽しく、皆さんにご指導頂き安心して登らせて頂いております。

新しい登山靴もやっと準備でき、近くの三草山で少し慣らし紐の結び方を練習して今日の高御位山に臨みました。天候により1週間延期でのスタートとなり、前日の雨とは打って変わり気持ちの良いお天気に。出発前に森本さんの登山並（私の感想）のストレッチで体をほぐし、コンパスの復習をして登り始めました。前回のコンパスの使い方実習から日が経っていたので忘れてると思ってたんですが、何とかそこはクリア。おしゃべりしながらの登り始めとなり大丈夫かなという緊張もほぐれて楽しいスタートとなりました。

善防山、笠松山では、会長さんや一緒に登っていた人に咲いてる花の名前を教えてもらい、鎌倉山では登り始めにマムシグサを見られて感激しました。花は終わってた

ので残念でした。今回高御位山では、ササユリの生息地と聞き目を輝かせましたが、今回はもう咲き終わっているとの事でした。そして八重のササユリも咲き終わっていたと聞き二度がっかり。来年は是非見てみたいです。



休憩ごとに周りの景色を説明していただいたり、靴紐の結び方を教えていただいたり色々満載でした。高御位神社の岩の上から見えるロケーションは最高で、岩の淵に足をかけて座っている人を見て無理、無理、無理と顔を引きつらせ岩の割れ目から覗くのが精一杯でした。娘達に写真を撮って送ったら、海も見えて気持ちよさそうとの返事。それはそうでしょうと少し自慢したい気分でした。また高御位神社の前で記念撮影をし、パワースポットとの事なので写真を頂くのが少し楽しみです。小高御位山ではトレイルランナーさんが下の美味しいハンバーガー屋さんランチに行くと聞いて目が点になりました。そして美味しそうな珈琲の香りに引き寄せられお邪魔をしてしまいました。こんな眺めの中でブレイクタイム出来たらと今後の楽しみに取っておきます。それからの下山は歩きながら甘酸っぱいやまももの実を食べ自分の持参したおやつよりもすごく美味しかったと感じました。



今回すごく自然を楽しめた一日でした。教室生全員最後まで頑張れて本当に良かったです。ご指導頂いた皆様本当にありがとうございました。

## ◆報告

## 尾内

今回は実技の4回目で、例年ですと高御位例会を見学してから清掃登山に合わせて、高御位山に登るのですが、今年は例会が3地区に分かれたので、高御位山登山を別日に設定しました。

雨天のため1週間延びましたが、教室生は1名のみの欠席で開催することができました。座学2と3が緊急事態宣言中で1時間しか時間が取れなかった分、実技の中で、トレーニングのしかたなどを取り入れられたことや今年は会でコンパスを購入していただいたので、前回のコンパスの取扱い実技に引き続いて、コンパスの使い方の復習をしながら登ることができ大変有意義な実技となりました。蒸し暑い1日でしたが、全員そろって無事に下山できたことは何よりもうれしことでした。

善防山、笠松山、鎌倉山、高御位山と教室の実技を通して近隣の播磨の山に登頂することができたことは教室生にとっていい経験であり、自信にも繋がったのではないかと思います。

## ■「初めての山歩き教室」実技V 笠形山

●日 程：6月27日(日)

●参加者：[教室生]A班・大塚 北川 田中 仲田 西村(珠) 西村(裕)

B班・立花 西村(信) 西村(佳) 松本

[サポート]A班・L尾内 SL安田 天野 小田 木村 野村

B班・L砂川(延) SL松下 島谷 徳本 春本

●行動記録：登山用駐車場 9:15 発～休み堂(10:00 着)10:05 発～笠形神社(10:30 着)10:40 発～笠の丸(11:25 着)11:35 発～笠形山(12:00 着)12:35 発～笠の丸(12:55 着)13:00 発～鹿ヶ原 13:15 着～ほうらい岩(13:35 着)13:45 発～仙人滝(14:15 着)14:25～駐車場(15:15 着)

## ◆北播磨の山 笠形山

教室生・仲田

初めての山歩き教室の実技5、はじめは六甲ロックガーデンでの計画であったが、諸事情で近隣の笠形山と相成りました。週間の予報では週末に台風が来ると危ぶまれていたが、その後、台風が関東方面にそれる形となり、あとは梅雨前線とのからみで天候の方も悪い状態であったが、その後、天候が悪くても実施の方向となりました。

当日、家を出る時は、曇りのち雨の予報なので雨具の用意をして集合場所へ行ってみると、いつもの教室のメンバーの方、会長さん及びスタッフの方もお揃いであった。

まず、スタート前のストレッチを担当の女性の方が声を大きく出して元気良く前で体操されていたのがとても印象的でした。参加者全員による記念写真を撮り終えた後、A班、B班に分かれてスタートをしました。

今回、私は笠形神社から登るのは2回目であって、思い出しながらリーダーのあとを登って行きました。まず、笠形神社へやって来て参拝を済ませていると、誰かが「運命の木」があるよと言われ、数人の方がそれぞれ「運命の木」に願い事を書いて納める事に、私もその内のひとりであった。また、境内にはご神木を祭っておられた。

その後、さらに進んで登っていくと視界が広がり“見晴らし台”に出ると眼下にふもとの景色を眺めることができました。天候の方も雨が降らず、歩きやすく登ることができました。

さらに登って行くと丸太の階段が次から次へと続き、一体どれくらい続くのかと思いつつ登って行くとだんだん終わりに近づくと笠の丸に到着し、東屋があって小休止をする。あと30分で頂上という看板を見て頑張ろうという意欲が出る！その後頂上へ到着。



939mやったあ〜と声

をあげる。山頂からは360度の景色を眺めることができました。時間の方も丁度お昼で弁当をいただき、そのあと参加者全員で記念写真を撮った。休憩後下山を始める。

下山は、コースを変えて笠の丸から仙人滝のコースへと向かう。途中、グループの方と出逢う。あの丸太の階段を通らないので良かったなあ〜と思いつつ鹿ヶ原を通過しながら途中寄り道で岩の名所ほうらい岩へと行く。道に木々が生い茂って捜すのがやっとリーダーの方に数分後見つけてもらう。巨岩の上にはほぼ水平に畳3畳ほどの広さのところから眺める景色は、また格別であった。

その後、下山を進めて行くとどこかから水の音が聞こえてきた。待望の仙人滝へ到着したので小休止する。水の勢いもあり滝の落差もあってなかなかいい景色であった。滝を後にして仙人登山口の方へ降りて行き、ふもとの村の集落を通り駐車場へと帰ってきた。

今日の登山は、心配していた雨が降らず曇り空で良かったです。会長さんはじめリーダーの方、スタッフのサポートのおかげで無事に登山ができて本当によかったと思います。本当に山登りの経験のある方がおられ心強く思っ参加できております。有難うございます。これからも高御位山遊会の企画を楽しみにしていますので、よろしくお願ひします。

「初めての山歩き教室」に参加しての振り返りです。

きっかけは、会社を定年退職して前から山登りをしたいなあ〜と思いつつ、先輩や友人達のアドバイスや本などを参考にして山登りのグループに入ったり、あるいは山登りのツアーで募集しているものやイベント、ハイキングなどに、また、ひとりで近隣の山を登ったりして体験していたわけですが、私自身が日頃から山登りに対してきっちりとした事を身につけたいと思っていた所、2年前に広報誌に「初めての山歩き教室」の案内が出ており、申し込みをしたところ、昨年はコロナ禍で中止となり、今年度、再度実施の連絡をもらっての参加となりました。

教室においては、座学と実技の山行が詳細に出ており興味を持っていました。基本的に山に対する計画性や服装、道具どんな物を持っていけばいいのか、再度確認することができました。

特に山行での地図やコンパスの使い方、天気図の見方など、山行においての必要性と今まで体験して来られた話などを聞くなど、参加させてもらって、改めて勉強をさせてもらったようです。

今回はコロナ禍の大変な時に役員さんやスタッフの方々の方々の熱心な指導とそれぞれの立場の役割の方がおられて改めて心強く思った幸いです。ありがとうございました。

## ◆報告

木村

実技5は当初六甲山・ロックガーデンの予定でしたが、コロナの状況下のため笠形山に変更になりました。また前日まで天候が危ぶまれましたが、予報が曇りになり決行されることになりました。

当日は笠形山登山用駐車場に集合して、教室生10名、サポート11名が2班に分かれて出発しました。広い林道を沢の音を聞きながら笠形寺を通り過ぎ、休み堂で一休みです。

さらに杉林の中を登って笠形神社に着きました。笠形神社は山中にある神社ですが、本殿は立派でした。昭和34年の姫路城の大修理で笠形神社の御神木の大ヒノキがここから運ばれて、お城の西心柱（しんばしら）と交換されました。笠形神社からは、きれいに枝打ちされた杉林の間を1列になって登っていきました。

この日は曇り空で日差しもほとんどありませんでしたが、頂上に着くころには汗びっしょりになっていました。頂上は展望もよく、みんな思い思いの場所で昼食をとりました。



下山は笠の丸分岐から仙人滝コースを下っていきました。途中、ほうらい岩へ行こうと皆ザックを置いて急坂を下り、ほうらい岩の上に立つと遠くの山々まできれいに見え、とてもいい眺望でした。

さらに歩いて仙人滝に着き滝の前で一休みすると、滝の冷気で疲れがとんでいくようでした。

滝を過ぎしばらくすると後はひたすら広い林道を下るばかりで、足元を注意する必要はないのですが、長い林道も疲れしました。

以前の実技山行でも思ったのですが、今年の教室生の皆さんは健脚揃いだと改めて感じました。リーダーはじめ皆さん、お世話になりました。

## ■お旅山と鉄のふしぎ博物館 その1

●日 程：7月2日(金)

●参加者：L島谷 SL平井 天野 生永 尾内 垣内 佐野 須増 橋本(健) 松下

●行動記録：妻鹿駅 9:00 発～登山口(9:25 着)9:30 発～お旅山(10:10 着)10:25 発～広島(11:00 着)～松原八幡宮(11:15 着)11:25 発～天晴水産(11:45 着)12:25 発～鉄のふしぎ博物館(12:35 着)13:50 発～松原八幡宮(14:05 着)14:10 発～白浜の宮駅(14:15 着)

### ◆お旅山と鉄のふしぎ博物館

橋本(健)

前日の伊豆諸島では一か月の雨量を超える雨が降った。リーダーからは小雨決行の連絡。山陽電車の妻鹿駅に集合。定刻の9時には全員集合してスタートし、いきなり道路を縁取る物は何か判りますか？とリーダーからの問題。9月には提灯が飾られるという。駅前のロータリーのコンクリートの蓋のしたところはこのぼりが立てられる。

「ブラタモリ」ならぬ「ブラタニシマ」のスタートだ。浜側にはパナソニック工場、甲山(国府山)、黒田官兵衛城への標識、「えのきお好み焼き」、<sup>こねいそう</sup>固寧倉(米蔵)、黒田職隆墓(官兵衛の父)、下町情緒が残る道を歩き三角公園でストレッチ。

わき道からお旅山の山登り開始。蒸し暑い、汗が噴き出してくる。

御旅所前に到着。ここは、灘のけんか祭り(10月15日)の際、屋台を担ぎ上げて神事を行う場所。地元の方の散歩コース、何人かの人とすれ違う。岩に張り付いたカエル岩が見え、そこを經由して頂上の東屋を目指す。蒸し暑さで御旅山(140m)に到着した時は、汗でびしょり。朝は霞んでいた景色も360度の展望である。あれが仁寿山、高御位山、書写山、増位山とリーダーの説明が続く。

下山した広島(灘まつりで屋台のぶつけ合い(練り合わせ)をするところ)から見上げると、練り合わせを見る栈敷席(観客席)は草に覆われていた。今年も祭りは中止かも知れない。祭りの時、松原八幡神社では屋台が大きく門をくぐれないため、上部の擬宝珠(ぎぼし)を外して宮入りをするらしい。

この後は、楽しみの食事である。「天晴水産」で海鮮丼を食べて大満足。

播州製鎖工場の事務所三階にある鉄のふしぎ博物館へ。私は鉄を造る仕事に50年近く携わって、鉄のふしぎ博物館に興味を持ち参加した。博物館の衣川館長による隕鉄、隕石、鎖の製造について丁寧な説明を受け、館内を見学した。色んな鉱石、大きな隕鉄、隕石がありどのようにして収集したのだろうか？またたばこの灰は僅かに磁石に付き鉄分を含む。生命には、金属成分の鉄が必須である。松原八幡神社前でストレッチを行い解散へ。目の前の和菓子屋さん(衣川松陽堂)がおいしいと土産を買って帰る人もいた。

詳しく説明をして頂いたリーダーをはじめ皆さん、有難う御座いました。



## ■羽束山(5 2 4 m)&有馬富士(3 7 2 m)

●日 程：7月3日(土)

●参加者：L尾内 SL須増 天野 生永 小田 笹木 佐野 徳本 春本 三木(悦)

●行動記録：香下寺駐車場 9:00 発～六丁峠(9:25 着)9:30 発～甚五郎山(9:35 着)9:40 発～羽束山(10:00 着)10:15 発～峠(10:35 着)～宰相ヶ岳(10:50 着)11:30 発～香下寺駐車場(12:00 着)12:10 発～有馬富士公園駐車場(12:20 着)12:40 発～西登山口(13:00 着)～有馬富士(13:30 着)13:50 発～東登山口(14:20 着)～公園駐車場(14:35 着)

### ◆北摂の名峰2座に登って

天野

7月3日(土)“羽束山&有馬富士”山行に参加してきました。

前日のお旅山と連日の山登りです。

北摂への道は不案内ですので有料道路を使って集合場所に向かう事にしましたが、有料道路を使っても案の定最短ルートで無く遠回りなルートを走っての香下寺駐車場到着となりましたが一番乗りで良かったです。そこに咲いていた紫陽花の美しさに感激！ちょっと前に紫陽花で有名な大野山に行ったのですがこちらの方が綺麗でした。



前日の天気予報では雨を覚悟していたのに曇り空ではあったが梅雨の時期としては絶好の登山日和で登ることが出来ました。これは晴れ女の〇〇さんが参加されていたからだと後で聞きました。

羽束山だけでなく羽束三山にも登る計画をして頂いたリーダーに感謝！！(羽束三山：羽束山・甚五郎山・宰相ヶ岳) 山頂ではいつも高御位山を探すのですが眺望があまりきかなかったので残念ながら見つける事が出来なかったです。

羽束山は良く整備されていて気持ち良く歩けたのはボランティアの方々のおかげと感謝しながら歩きました。良く整備されているので女性が1人で登っているのを見かけました。

下山してから振り返ると羽束山が頭、甚五郎山が尻尾の付け根辺り、宰相ヶ岳が尻ひれにあたる“くじら”に見えました?? 無事下山し車で有馬富士公園第1駐車場へ移動です。

公園内の福島大池に逆さ有馬富士が映る事があるのですが、当日は水面が若干波立っていたので見ることはできませんでしたが、前回は見る事が出来ラッキーでした。

有馬富士は2度目なので余裕で登っていましたが頂上への階段はいつ来てもキツイです。下山道の岩場もなかなかのものでコース取りを間違えると大変危険だなと感じました。頂上広場からの下山コースは初めてなので楽しく歩きました。

下山後パークセンターで冷えたコーラを飲むのも癖になりそう！ 帰路はナビで一般道に戻ったのですが先輩の皆様から車中で色々な話を聞け有意義な時間を過ごすことができ有難うございました。またご一緒させてください。

※尾内リーダー大変お世話になり有難うございました。山行に最近参加していませんでしたが、これは（兵庫 100 山）と思い参加しました。また楽しい山行の企画をお願いします。絶対参加しますので！

## ■お旅山と鉄のふしぎ博物館 その2

●日 程：7月5日(月)

●参加者：L島谷 SL矢根 小田 徳本 春本 森本 安田

●行動記録：妻鹿駅 8:55 発～登山口(9:20 着)9:30 発～お旅山(10:15 着)10:30 発～広島(11:00 着)～松原八幡宮(11:10 着)11:25 発～天晴水産(11:40 着)12:17 発～鉄のふしぎ博物館(12:25 着)13:35 発～松原八幡宮(13:43 着)～白浜の宮駅(13:45 着)

## ◆お旅山と海鮮丼と鉄の博物館

矢根

お旅山は、前回も参加させていただきました。今回は、妻鹿駅～固寧倉（こねいそう）（江戸時代、飢饉や災害に備えて米や麦を蓄えるために整備された倉庫）～筑前さん（黒田官兵衛の父黒田職隆（もとたか）のお墓）を見てから、お旅山に登り始めましたが、ひとり暑さにバテバテでした（低山なのに、あああ）。

頂上手前で「高御位山遊会の」と声をかけられお顔を見ると、前におられた古澤謙四郎さんでした。退会されましたが、お旅山によく登られているようで、お旅山の木に名札を60枚付けられたというお話も聞きました。

頂上では「あれが高御位山・桶居山・京見山・鬢櫛山・書写山・たつの市の祇園嶽・明神山・七種山」と教えてもらい、140メートルの山頂から下り、2時間の登山は終了です。

広島（まつりの栈敷を見学）～松原八幡宮を通り、昼食は天晴水産の海鮮丼、しらす丼定食等をいただき、鉄のふしぎ博物館へ。

館長さんの「石ころは磁石にくっつくのか?」「砂鉄・隕鉄とは?」に始まる熱心なお話は、予定の時間を超えるぐらい充分聞かせていただき、みなさんからの質問も次から次に出て、あっという間の時間でした。

リーダーには、楽しい計画を立てていただきありがとうございました。

### 《リーダーのコメント》

140mの低山ですが、短期間に2度も熱中症患者の救助ヘリがとびました。十分気をつけて夏を過ごしましょう。

