

山行報告

■書写山と壽量院精進料理

- 日 程：11月14日(火)
- 参加者：A班 L 島谷 SL 野村 臼井 坂本 松田 三木(知) 森本
B班 L 小田 SL 春本 笹木 佐野 徳本 平石
ロープウェイ班 阿部 矢根
- 行動記録：駐車場 9:00 発～置塩登山口(9:35 着)9:40 発～摩尼殿 10:40 発～頂上 11:00 発～摩尼殿(11:10 着)～摩尼殿下 11:35 発～壽量院・精進量院(11:40 着)13:25 発～ロープウェイ山上駅(13:50 着)14:00 発～駐車場(14:45 着)



◆書写山円教寺で食欲の秋を満喫しました

阿部

山行は、ロープウェイ使用可能との事で参加させて頂きました。10時にYさんと2人でロープウェイに乗り、ゆっくり登り、仁王門を潜り、後でお世話になる壽量院を見て摩尼殿下へ。合流するまで時間があったので、大講堂・食堂・常行堂に行きました。そこは、ラストサムライや軍師官兵衛のロケ地にもなった所です。真ん中の空き地にトムクルーズの専用ヘリが発着したと思うと感慨深いものがありました。昔は、修行僧達が大声でお経を大講堂と常行堂で掛け合いをしていた所です。

登山をしてきた方と合流して15人で重要文化財の壽量院へ。大広間には、朱塗の幻の書写塗を使用して、角盆3つの上に16品他、後から何品か出てきて、多分20品以上。洗練された食材もそうですが、味付け・盛り付けも計算され尽くした配膳で、お見事と思えました。お腹一杯。食後は、お庭を眺めながらのお抹茶と和菓子。別腹に納めました。本格的な精進料理は初めてでしたので、会に入会した事や、皆さんと一緒に山を歩いたり、幸せな1日を過ごす事が出来て感謝、感謝です。LやSLはじめ、ご一緒して頂いたお仲間の方々ありがとうございました。

◆書写山と精進料理を満喫

坂本

書写山の山行を申し込んだのは、以前に置塩城跡の山行に参加して、中国道と夢前スマートインターを利用して行ったことがあったからです。山行の2～3日前には木枯らし1号が吹いて寒い日が続いていましたが、当日は小春日和の暖かく穏やかな晴れの日でした。

書写山ロープウェイ駐車場から出発したのは総勢13人、山裾の道を歩き、置塩登山口からいよいよ登山開始です。登り始めると汗がふきでましたが、ずっと木々の陰の中ばかりだったので案外涼しく助かりました。途中、瀬戸内海や明石海峡大橋が見える所があり、書写山からもよく見えるのだと感激しました。やっと山上の摩尼殿(まにでん)に着き、白山権現(はくさんごんげん)にお参りをし、さらに書写山の頂上(371m)に。後方には置塩城跡の山々がみえ

ました。

そのあとロープウェイで参加された2名の方と合流し、今日のメインである壽量院での精進料理です。書写塗の朱色の器に15品、その他に鍋物、追加の料理もあってすごくお腹が大きくなりました。そして最後は縁側の赤い毛氈に座り手作りの羊羹、抹茶を戴きお腹が大きいのに又甘いものは入るのです。

下山はロープウェイを見ながらあっという間に下りました。姫路の街が見下ろせる所ではみんな小さく小さい姫路城を見つけました。2:45 1人はロープウェイで帰られましたが、14人全員無事にロープウェイ駐車場に帰ってきました。歩行距離6.2kmで割りとらかな山行とお昼はすごいご馳走で大満足。とても楽しくうれしい一日でした。皆さんありがとうございました。



■七種槍・七種山 ～岩場を歩く

- 日 程：11月19日(日)
- 参加者：L島谷 SL春本 生永 臼井 岡田(淳) 岡林 乙坂 坂本 松本(聡)
- 行動記録：野外活動センター8:15 発～尾根出合 9:05 発～393.2m三角点 9:50 発～七種槍(11:05 着)11:25 発～小滝林道駐車場 12:35 発～七種山(14:00 着)14:20 発～七種滝 15:20 発～山門前駐車場 15:45 発～野外活動センター(16:15 着)

◆久しぶりの七種山

乙坂

朝8:00 福崎町青少年野外活動センターに集合。昨晚から気温が下がり、センター横の池からは湯気がふんわりと立ち込めていました。今年は各地で熊出没で、メンバーさん達の鈴の音がかわいらしく鳴りながら、最初の急登を超え岩場も超え、まずは「七種槍」を目指しました。

何度か来たことのある七種山、滑りやすい所にロープがかけてあり以前より整備された感じがしました。このコースは切り立った岩場や、絶壁をクサリ伝いに歩いていたり、高低差

を何度も感じながらクリアしていく、トレーニングにはよいコースです。この日も高校のワングル部がトレーニングでキャンプをしていたようでした。最後の急登、七種山の登り階段はイヤになるほど長く、下りはその分長い。

七種の滝「雄滝」は前々日の雨で水量が増し、落差 72m の高さから岩に打ち付ける水音とマイナスイオンを辺りに感じさせており、疲れた体に染み渡る感じがしました。

今回の山行で久しぶりにコンパスの使い方をリーダーが示して下さり、記憶の隅にあった使い方をまた学ぶことができました。危険な場所が多かった山ですが、皆安全に下山する事が出来ました。リーダーの島谷さん、サブリーダーの春本さん ありがとうございます。



■中山連山（中山最高峰 478m）

＜ゆっくりリズム山行＞

- 日 程：11月25日(土)
- 参加者：A班L徳本 SL小田 生永 石井 稲見 岡田(郁) 尾越 佐野 敷田
B班L藤原(千) SL須増 平石 福原 本田 松田 松本(聡) 三木(知)
- 行動記録：山本駅(9:00 着)～駅前公園(9:05 着)9:30 発～最明寺滝(9:50 着)9:55 発～満願寺西山(11:20 着)～昼食(11:45 着)12:20 発～中山最高峰(12:55 着)13:05 発～中山寺奥之院(13:45 着)14:10 発～夫婦岩(14:35 着)14:40 発～中山寺(15:05 着)15:30 発～中山観音駅(15:40 着)

◆「中山連山 山行」

稲見

11月3日の赤谷山山行に続いて今月2回目の山行です。

こちらの山も兵庫 100 山に入っていて以前から登ってみたい山でした。天気予報では曇りでしたが、よく晴れた一日でした。

阪急電鉄山本駅から出発し、中山観音駅側へ降りるルートでした。

山本駅北東側にある公園でリーダーより山行の説明があり、東側の愛宕山と西側の大峰山との間にあるので、中山と言われるようになったとの事。

ストレッチを行い9:30頃出発。まず最明寺の滝を見学。落差10m程ですが、信仰の滝で神秘的な場所でした。それから少し歩くと岩の急登、小野市の紅山に近いような岩山で150m程の長い急登でした。

11:50頃展望台近くで昼休憩。少し風があり、寒かったです。西側に甲山、南側には瀬戸



内海が見え景色は最高でした。それから1時間程で山頂へ。長居をしていると寒いので、すぐに下山。中山寺奥之院で休憩と記念撮影。黄色の大きなイチョウの木や奥には赤色のもみじの紅葉が、とても目を楽しませてくれました。夫婦岩を見て中山寺に到着。ストレッチをして解散となりました。

滝があり岩場の急登あり、瀬戸内海の展望もあり、黄色や赤色の紅葉や中山寺の綺麗な五重の塔も見られて、天候も良く、距離も10km程で、程良い疲労感があり、楽しい一日

でした。

帰ってから登山道を確認していると、中山山頂から福知溪谷へ行ける山道があるようなので、また行ってみようかと思えます。

徳本リーダーを始め皆様には大変お世話になり有難うございました。又の山行を楽しみにしています。次回は六甲西半縦かな？

■ 苦編山から振袖山縦走

＜女性委員会山行＞

●日 程：11月26日(日)

●参加者：L高島 SL島谷 上田 尾内 田中(重) 藤本 安田

●行動記録：英賀保駅北側 7:30 発～本徳寺登山口(7:37 着)7:45 発～山崎山(8:00 着)8:08 発～苦編山(8:42 着)8:55 発～井ノ口山(9:23 着)～ハート岩(9:25 着)9:35 発～靱取山(9:58 着)10:42 発～鬢櫛山(10:50 着)10:55 発～ローソン今宿西店(11:23 着)11:30 発～高岳神社(昼食)(11:45 着)12:10 発～振袖山(蛤山)(12:25 着)12:40 発～振袖山下山口(13:05 着)～フルベジポ(13:20 着)13:30 発～田中邸(14:15 着)～英賀保駅北側(14:40 着)

◆ 井ノ口山の傍にハート岩！

藤本

電車で行く山行「苦編山から振袖山縦走」に参加。姫路の低山、山崎山城跡、苦編山、井ノ口山、靱取山、鬢櫛山、振袖山(蛤山)を大縦走しました。いずれも初めて歩く山ばかり。

朝6時過ぎに家を出るとこの時期はまだ薄暗い。寒さは思ったほどでなく、駅までゆっくり歩いていると体がホカホカしてきた。ちんたらと歩いていたら電車に乗り遅れそうになって慌てて改札口へ急ぐ。車窓から見える高御位山の周辺の山が少し色づいている。今年の紅葉はあまり期待できないのではと思っていたが、知らぬ間に時期が来てきっちり山の紅葉は始まっているようだ。

集合場所の JR 英賀保駅には生まれて初めて降り立った。集合場所の北側ロータリーへは駅から出て線路の反対側へ仮設のような陸橋を渡って行く。現在、北改札口を作る工事中らしい。

縦走路の手前にある山崎山城跡の登山口のお寺の駐車場でストレッチをして出発。雲が多く太陽が見えないので肌寒いがリーダーを先頭にゆっくりと登り始めるとじわーっと背中に汗がにじむ。今の季節は山歩きにちょうどいい感じ。



山崎山城跡まで登ると姫路の街並みと瀬戸内海の島々が見渡せてきれいだ。そこを過ぎて苦編山までの尾根では下を走る自動車専用道路からの騒音が結構響いてくる。鳥の声などがき消されてしまいそうなくらいの騒音だ。まもなく苦編山を過ぎるころには騒音も聞こえなくなり、時々鳴く鳥の声も聞こえるようになった。井ノ口山から少し右に折れたところにハートの

形をした岩がありしばし休憩。近くの木の枝に「ふり返って♡岩」と書かれた看板が。通り過ぎると何の変哲もない岩だが、改めて眺めると確かにハートの形に見えるから不思議。この山の下には新幹線のトンネルが掘られていてときどき新幹線がトンネルから出て走っているのがみえる。宍取山の近くで10時30分過ぎにKittyちゃん新幹線と出会えるかもしれないと全員そろって待ち構えるも、残念ながら普通の新幹線が通り過ぎただけ。その前にちょっと短めの黄色い列車が走っていたのだが、あとでみんなにそれはドクターイエローだと聞かされて、写真でも撮っておけばよかったと悔しがるが後の祭り。

この付近の山は最高峰の宍取山でも標高200mという超低山の縦走路だ。急なアップダウンがたくさんあるが、しんどいと思う前にピークに到着してしまうという感じ。それで視界の開けた場所に出ると下界の様子が手に取るように見えるのだ。参加者の中にこの付近の住人が何人かいて、あれが私の家とか、知っている建物を見ながらにぎやかに解説してもらって見物した。駅を中心にビル群が立ち並び姫路は大都市の様相を呈している。ランドマークの姫路城はもちろん、遠くに桶居山、高御位山も見えている。縦走路を進むたびに見る角度がちがっていて、先に見えなかった島や建物が現れたりパノラマのように街の様子が見えて面白い。

最後に登ったのは振袖山(蛤山)。正式名は振袖山というのかもしれないが、地元の人たちには蛤山(はまぐりやま)という名前と呼ばれているようだ。ふもとの高岳神社の背後には巨大な岩が祀られていてその下の広い場所で昼食を食べる。太陽が出て暖かい日だまりになってまさに小春日和だ。

食事を済ませて標高125mの蛤山に登ると東屋のある展望所があり、ここでも姫路市街を見下ろす素晴らしい景色が広がる。しばし景色を眺めてから帰りを急ぐ3人はここで播磨高岡駅を目指して元来た道を下山。残り4名は予定どおり夢前川沿いに下山。

今の時期は花がないのが寂しい、ノジギクが1本ぽつんと咲いているのを見かけただけ。それでも今日はお天気にも恵まれ快適な山歩きができました。初めて歩く姫路の山は楽しかった。高島リーダー、参加されたみな様、ありがとうございます。



■納山会 多紀アルプス 西ヶ嶽・三嶽

●日 程：12月9日(土)～10日(日)



■①三嶽から大たわ峠

<ゆっくリズム>

●日 程：12月9日(土)

●参加者：L砂川(延) SL佐々木 上田 大谷 田中(重) 田中(由) 藤原(浩) 村上

●行動記録：御嶽口(11:00着)11:10発～丸山分岐(11:55着)火打石分岐(12:15着)12:45発～鳥居堂跡(13:05着)13:10発～大岳寺跡(13:30着)13:35発～御嶽(14:15着)14:30発～大吷峠(15:15着)

◆ハッパフミフミ三嶽登山

佐々木

奥畑の三叉路でゆっくリズム班8名は送迎バスを下車。天候は快晴。12月と言うのに暖かい。ウェアを1枚脱ぐか悩むが、面倒なのでそのまま。靴紐を締め直しストレッチを済ませ農道を歩き始める。家屋裏の登山道は草に埋もれ昨年の記憶が無ければ登山道とは思われない。昨年は水路沿いに進んでハードなウォーミングアップを行ったが、今年は、三嶽への道標を確認し順調に登る。しかし登山道も周辺も落ち葉に埋もれ至る所が登山道に見える。

遠近両用眼鏡の私には厄介な山だ。その上このルートは尾根の稜線を歩かずに側面を巻くところが多い。私は、列の後ろからつ



いて行くので気が楽だが、先頭は気を使うと思う。

何しろ一面のハッパである。積った落ち葉の中を歩きながら、ハッパフミフミなる万年筆のCMを思い出した。つまらぬことを思い出すくらいなので、今回は体力的に少し余裕があるようだ。暖かく雑木林の中なので風も弱く、12月の山とは思えない。

火打岩（地形図によると火打わんと読むようだ）からのルートとの合流点で昼食をとる。

鳥居堂跡を過ぎ、九輪草群生地への標識を横目で見ると順調に大岳寺跡と歩を進める。

無事に三岳山頂に到着。見晴らしをよくするためか直下の斜面の樹木は伐採されている。

岩場を通り、長い階段道を膝をいたわりながら送迎バスの待つ大峠へと一気に下山。

後から下ってきた②班と合流し宿へ。風呂に入り、食事前に缶ビールを1本、お疲れ様でした。暖かい青天の中で楽しく歩かせて頂きました。ご同行の皆様ありがとうございました。

■②西ヶ嶽・三嶽

●日 程：12月9日(土)

●参加者：A班L尾内 SL高島 小田 徳本 團野 松本(聡)

B班L島谷 SL森本 生永 坂本 笹木 安田

●行動記録：西ヶ嶽(栗柄口)登山口(11:35着)11:40発～矢代分岐 12:35発～西ヶ嶽(13:15着
昼食)13:40発～栗柄分岐(14:10着)14:15発～三嶽(14:50着)14:58発～大たわ
(15:34着)

◆多紀アルプスの大パノラマ

團野

高御位山遊会に入会してから三ヶ月が経ち、私にとってこの納山会での山行が、土曜トレーニング以外で行く初めての山行でした。内心、体力面などで他の皆さんについて行くことができるのか、ドキドキしながらの参加でした。

当日は朝から陽射しはポカポカ、風はひんやりと登山日和。シャトルバスから栗柄口バス停付近へ降車し、ストレッチを行った後、民家の前を通り抜けて栗柄口登山口へ入ります。畦道を歩き、ゲートをぬけると登山道に入ります。登山道の近くには川が流れ、マイナスイオンで満ちた空気が気持ちいい。苔むした木橋を慎重に渡り、沢沿いの杉林の中を進むと、整備された階段の山道が続く…。かなり勾配の厳しい登りもあり、息を整えつつ進みます。太ももが痛くなって来た頃に、なんとか尾根に到着しましたが、ふかふか落ち葉の道は足が重たく感じる…。その後も岩道の急登や斜面沿いの細道など、登山初心者の私には気の抜けない場面が続き、



時刻も正午を過ぎ、空腹で限界を迎えそうになった頃、リーダーさんの「山頂に着いたよー」との一声が！西ヶ嶽(727m)に到着！眺望はひらけていて、東側に三嶽が綺麗に見えました。次はあそこまで歩くのか…と一抹の不安を感じつつ、山頂碑の近くの岩に座り、昼食をいただきました。コンビニおにぎりが普段の10倍美味しく感じました。

お腹がいっぱいになり体力も回復、西ヶ嶽～三嶽間も落ち葉で足元の悪い急登区間があり、ロー

プを利用する場所もありました。慎重に斜面を下りますが、落ち葉とぬかるんだ地面で足が滑り…立ち上がろうとしてまた滑り…下りって難しいんだなと痛感しました。

なんとか一等三角点のある三嶽山頂（793m）に到着。こちらも眺望が開けており絶景。リーダーさんや皆さんとハイタッチし写真撮影。頑張ってよかったと感じた。

達成感を感じたのも束の間、下山はひたすら幅の異なる階段が続く。一段踏み外すと最後まで転がり落ちそう…と前を歩く方と同じところを慎重に歩いていく。山の景色を見る余裕はありませんでした。

無事に山を登り終えた後の牡丹鍋&ビールは最高でした！

今回の山行では、山の楽しさと同時に、厳しさも感じました。ただ一人では危険な場面も、皆で声をかけあって安全に進んで行くことで、終始安心して進むことができました。

安全に配慮し、最後まで引っ張って行って下さったリーダーさん、温かな声をかけてくださった皆さん、本当にありがとうございました。来年の山行でも、よろしく願いいたします！

■盃ヶ岳

●日 程：12月10日(日)

●参加者：A班L尾内 SL高島 小田 田中(重) 團野 徳本 藤原(浩) 松本(聡)
B班L島谷 SL森本 生永 上田 笹木 坂本 安田

●行動記録：盃ヶ岳登山口 8:55 発～東屋(9:17 着)9:25 発～盃ヶ岳(9:45 着)9:55 発～下山口(10:55 着)11:00 発～ユニトピアささやま駐車場(11:05 着)

◆納山会2日目、盃ヶ岳へ

坂本

宿泊先で朝起きると霧が濃くあたり一面真っ白、何も見えない状態でした。午前8時30分には新たんば荘の車で登山口まで送ってもらいました。午前9時登山口に着いた頃には霧は晴れかけて薄日が差していました。頂上までに至る登山道はずっと登りやすい道で、途中木立の切れ目や東屋からすごい雲海が見え素晴らしい景色でした。また、この雲海は丹波篠山市一面を覆っていて、向こうの山がうっすら見えるだけ、私は実際に雲海を見たことがなかったので感動しました。やっと頂上盃ヶ岳（497m）に着きましたが、ここからの見晴らしはあまりよくありませんでした。

早々に下山することになりましたが、下り道は緩やかなコースと思っていたのですが、上り道と違ってすごく急勾配で落ち葉がいっぱいあり、滑りそうな箇所が多くありました。何本ものロープが設置してあり、ロープ伝いに皆な用心して声を掛け合っただけの下山でした。午前11時すぎユニトピアささやまの駐車場に到着、宿の車が迎えに来てくださっていました。

今回の納山会は総勢20人で従来の日帰り山行とは異なって、宿泊して牡丹鍋を食べお酒を飲んで交流し、楽しい日々でした。お世話をしてくださった方々、皆さんありがとうございました。

