

# 山行報告

## ■金勝アルプス

- 日 程：3月17日(日)
- 参加者：L島谷 SL安田 尾内 岡田(淳) 坂本 高島 田中(重) 徳本 松本(聡)
- 行動記録：登山口・上桐生 9:03 発～鶏冠山北谷分岐 9:23 発～落ヶ滝(9:35 着)9:42 発～鶏冠山分岐(10:25 着)10:30 発～天狗岩(昼食)(11:25 着)12:00 発～耳岩(12:15 着)12:20 発～分岐 321m13:13 発～下山口・上桐生(14:17 着) バス 15:00 発

## ◆奇岩連続の金勝アルプス

田中(重)

姫路駅発 6 時 23 分の新快速で草津へ・・・駅からバスで上桐生へ向かいストレッチ後、薄曇りの空を見上げながら登山口を出発(9時03分)。私は以前にも会からの山行で参加しましたので今回で2度目の金勝アルプス。

雑木林を歩くこと 30 分程で大きな岩のプレートで20mほどの高さの落ヶ滝に着き、今日初めてのポイント・滝直下で写真を撮り楽しみました。滝から鶏冠山・落ヶ滝分岐を経た辺りから広大な石庭のごとく花崗岩の奇岩に驚きの声が・・・メンバーの目を釘付けの素晴らしい景色が広がっていました。くぐり岩?では童心にかえり、遠望の天狗岩をバックに集合写真を撮りました。

稜線を進むこと 30 分程で金勝アルプス最大の天狗岩に(11時25分)着。岩をよじ登ると琵琶湖周囲のパノラマが広がり近江富士も望めました。天狗岩の下で昼食タイム取り、後半の出発準備をしていると雨が降り出し、リーダーから竜王山をカットするとの説明・・・雨具を着けて出発、展望台から耳岩・重ね岩・寿老人の様なユニークな岩のオブジェを見ながら小雨の中、足元に注意し何度も沢を横切りながらオランダ堰堤レーケ像前を通り無事に下山しました。

リーダー・皆様ありがとうございました。



## ■六甲山・労山の森見学会

- 日 程：3月17日(日)
- 参加者：L須増 SL森本 黒本 瀧原 田羅間 平井 三木(悦) 吉村
- 行動記録：阪急御影駅 9:05 発～山田区公民館=灘目の水車(9:15 着)9:18 発  
～白鶴美術館(9:23 着)～落合橋(9:26 着)～東谷橋(9:50 着)～労山の森(9:55 着)  
～<10:00～11:50 労山の森を見学>～12:00 発～阪急御影駅

## ◆阪急御影のパラダイス 労山の森 in 住吉川(兵庫県連自然保護委員会主催)

平井

2024年3月17日 日曜日の朝 昼から雨予想だが、張り切って6時50分自宅出発  
今回はいつもの山行と違い労山他会の人との同行行事です。なお頂上を目指す登山ではない。  
久しぶりの JR 姫路駅で大発見 向かいのホームで撮り鉄数人 なんと岡山行きの古一い  
エロー電車が、ピンクをあしらったおしゃれな新快速に似た車両となっていました。愛称「URARA」  
山本リンダかい！機会あれば岡山方面の山行に使いたいですね。

さて、加古川駅でSリーダーと女性陣に合流、労山の森？悪魔の棲む森？「どなんやー」  
興味半分不安半分 好奇心全開やー！8時41分おしゃれな阪急御影駅到着、北口集合 駅前は  
歩道狭いのに六甲目指すシニア？でごった返す。いつもの風景だが「歩道占拠」すかさず一般  
人からのクレーム 注意しよう

参加者全員集合 さて清く心改め、出発北上 蘇州園ガーデンプレイス右折～灘目の水車～  
白鶴美術館～<住吉道>～落合橋～東谷橋～労山の森 9時50分到着 ゆっくり歩き1時間で  
した。(おしゃれな風景と大豪邸、吉野杉の水車、水害石碑等見どころ満載ですよ)

集合場所では、労山の森を定期的に整備してる武庫労山さんがお出迎え リーダーの長谷川  
様より説明頂きました。なんと2006年3月から労山の森づくりをされた。「六甲グリーンベル  
ト事業」に参加、理由として戦前より六甲山はハゲ山でした。当時は神戸100万の市民が生  
活の燃料としてやむを得ず六甲山の木を伐採されてた為、山が近い神戸は台風大雨等時、花崗  
岩地帯のハゲ山である為鉄砲水、川の氾濫等で大災害が多  
く発生してました。この地を労山の森とし、育ちの早い広葉  
樹の木を植林する活動に参加したそうです。また神戸の地  
形を利用したエネルギーとして当時の人々は、私が幼き頃  
に目にした水車



設置(明治7年頃)水車工場としてこの住吉川上流に約8  
0か所据えられ従業員も約1000人が働いていた。六甲山の  
急斜面、陸から水車場が近いメリット(小麦粉の精米、菜種  
油の油絞り、灘の酒造用精米に利用)しかし大正10年前後  
に電動機による精米が盛んになり水車精米は次第に衰える。  
昭和13年の阪神大水害で多くの水車が流され最後まで稼働  
していた線香水車が昭和54年にその役割を終えたとのこと  
です。(大きな水車では直径7mもあった、一大水車コンビ  
ナートだった、ただ電動化で姿消す)

この説明は生活クラブ生協都市計画専務理事の角田学様から頂き、現地の水車工場の跡地 1号地から3号地まで現地遺構でお話頂きました。又地域の再生可能エネルギーを作ろう！として「住吉川小水力発電所を実現する会」を立ち上げたが、現在は休止中とのことです。

私もかつて土曜トレ泊り山行で、宍粟市千町小屋に泊まったが、この施設にも小水力発電があった。やはり常時安定な電力確保は常に落ち葉の回収などマメにメンテナンスしないと難しいのかと感じました。

あと意外だったのは参加者で 2006 年に労山の森整備に携わった会員さん、水車小屋跡の話聞き当時は存在すら全く知らなかったと言われておりました。

一大水車遺構も廃止後荒地（更地）になると、世に忘れられるのも早いですね。こういう広報活動をして頂き、当時の技術歴史を後世に伝えるのも必要と感じました。

神戸市は新たに 2024 年 2 月 1 日に神戸歴史遺産に「住吉川の水車小屋跡（八幡場地点）」を認定しました。これを契機に神戸市としてこの地にトイレが設置されれば、六甲山登山ルートとして、観光ハイキングとして大変魅力的な重宝と考えます。切に希望します。

12 時頃から帰路、小雨となりましたが武庫労山さんに整備してもらった登山道を、安全に下山できました。

今回は県連自然保護委員会の企画実行ありがとうございました。普段播磨地域で活動していて東の山には触れる機会が少なかったが、今回の見学会に参加し六甲山がもたらす恩恵と災害と人類の戦いなど歴史に触れられ、大変勉強になりました。リーダー、サブリーダー、兵庫労山会員さん、奈良労山由良様、生活クラブ角田様ありがとうございました。



## ■高尾山・筑波山

## ＜ゆっくりリズム山行＞

- 日 程：3月18日(月)～20日(水・祝)
- 参加者：A班 L藤原(千) SL平石 臼井 澤田(律) 田中(由) 橋本(万)  
B班 L徳本 SL村上 小田 黒本 待場 矢根
- 行動記録：
  - (18日)：高尾山口駅(11:00 着)11:20 発～清滝駅(11:40 着)12:15 発～琵琶滝(12:35 着)12:45 発～高尾山山頂(14:15 着)14:45 発～薬王院(15:00 着)15:15 発～高尾山駅(15:30 着)15:45 発～清滝駅(15:50 着)16:00 発～高尾山口駅(16:20 着)16:30 発～八王子駅(16:50 着)
  - (19日)：八王子駅7:46 発～筑波山神社入口バス停(11:36 着)11:40 発～筑波山神社(12:00 着)12:30 発～酒迎場分岐(12:52 着)12:54 発～弁慶茶屋跡(14:13 着)14:23 発～女体山(15:19 着)15:30 発～御幸ヶ原(15:49 着)16:20 発～筑波山神社(16:35 着)
  - (20日)：筑波山神社入口バス停9:10 発～JAXA 宇宙センター(10:00 着)12:50 発～つくば(13:30 着)15:12 発～東京駅(16:15 着)

## ◆ゆっくり歩けた高尾山

澤田(律)

高尾山は修験道の霊山としても古くから知られていて、都心からわずか1時間でゆっくりと山歩きを楽しめる素晴らしい山です。

今回は早朝に姫路・西明石から新幹線を利用し、午後には高尾山登山・翌日には百名山の筑波山登山という行程だったが、共にアクセスが良くゆったりと行動し楽しむことができた。

高尾山には7つのハイキングコースとケーブルカーがあり、其々にあった選択ができる。今回は清滝駅から往路は6号路(びわ滝コース)・復路には1号路(表参道コース)とケーブルカーを利用した。

高尾山は都立高尾自然公園および明治の森高尾国定公園に指定されていることに加え暖帯林と温帯林の境くらいに位置するため1600種類以上の多彩な植物が確認されており、植物好きにはたまらない場所となっているという。往路の6号路コースは沢沿いを歩くので滝があったり橋があったりと絶えず水音が聞こえていた。傾斜も比較的ゆるやかな歩道だったが山頂直前は400段前後の階段があり疲れた足にはこたえた。

登山者で写真を撮っている人を時折みかけた。また、花がどこそこに咲いているなど教えて下さる方もいた。私たちが出会った花はニリンソウ・ヨゴレネコノメ・シュンラン・ヤマドリソウ等である。山頂では積雪の美しい富士山が見え、みんなから歓声が上がった。写真撮影のスポットを見つけたり、他のグループに撮影を依頼したり、撮影してあげたりと忙しい。夏に見る富士山と異なり山頂付近は積雪も多くダイナミックさを漂わせていた。

さらに空は快晴で美しい青空と澄んだ空気がさらに富士山を美しくしていた。

復路では薬王院という奈良時代に行基によって開山された歴史ある寺院を見た。真言宗の大本山で正式名称は「高尾山薬王院有喜寺」という。現在は薬師如来に加えて「飯縄大権現」も本尊として祀られている。上杉謙信や武田信玄、江戸時代の徳川家に崇敬されていたという。

修験道の霊山としても知られている。日光の東照宮に似ていて豪華な神社だった。

また、ケーブルカーの高尾山駅では名物の天狗焼きを食べた。周りは「カリッ」中は「モチモチ」とした生地は香ばしく中身は甘さ控えめの「黒豆あん」焼きたては美味だった。

このように、登りも下りも歴史的な価値や四季折々の美しい景色を持つ高尾山をゆっくり楽しむことができた。

【ヤマドリソウ】



## ◆初常陸国「霊峰筑波山(女体山)」と JAXA 筑波宇宙センター見学

### 黒本

関東の名山に登る2日目は筑波山です。昨日に続き天気恵まれました。通勤ラッシュの混雑を想定し、4人のグループに分けて電車の乗り継ぎ等綿密な行動計画を立て電車に乗り込みましたが思った程の混雑はなく、つくばエクスプレスへの乗り換えも床に案内のラインが引いてありスムーズに行きました。利根川を渡ると田園風景が広がり遠くに筑波山を望む事が出来ました。つくば駅からバス移動で筑波山中腹の筑波神社入口バス停で下車。ホテルに荷物を預け、筑波山神社にお参りし昼食を食べてから登山開始。

筑波山神社の右側から白雲橋コースで女体山へ。筑波山全体が御神体と仰がれることが納得できる樹林帯で巨木の杉・檜・スダジイがあちこちにあり、木の根道が続く登山道を登ります。1時間位歩きロープウェイの下をくぐり開けた所の弁慶茶屋跡で休憩。真新しい立派な休憩所でした。ここを過ぎてからは、「弁慶七戻り」「高天原」「胎内くぐり」など巨岩・奇岩が続きました。岩陰には霜柱・残雪も残っていました。女体山山頂の巨岩の上から一望できる霞ヶ浦・関東平野は霞に包まれていました。山頂には、お社があり「イザナミ」の神が祀られているようです。女体山山頂までは、ずーっと登りで、男体山との中間にある御幸ヶ原は鞍部になっているので少し下りました。途中にカエルが口を開けたように見えるガマ石があり、口の中に石を投げ入れることができれば金運に恵まれる岩で、ケーブルで登ったYさんは2回目の投石でガマの口に石を入れることが出来たそうです。(私は見るからに難しそうだったので諦めました。)男体山の往復を考えるとケーブルの最終に間に合わないとのことで、今回は女体山のみでの登頂となりました。日本で2番目に建設されたケーブルで下山しました。神社前の筑波山ホテル「青木屋」が今日のお宿です。窓から筑波山全体を見上げることができました。関東平野を見渡せるお風呂に入り、夜景の見える宴会部屋で和会席の夕食「至福のひとつき」、いや「至腹のひとつき」でした。Mさんは、小学5年生の時以来2度目の登山で、その時と同じコースを歩いたので来て良かったと。当時、茨城県の小学5年生は学校行事でみんな登っていた。ケーブルはあったがロープウェイはなかったと幼少の頃の話をお聞きしました。

20日は、朝から曇り空で午後から雨予報。JAXA筑波宇宙センターへは、バス・タクシーで移動。正門を入れてすぐの広場にはH2ロケットの実機がドーンと横たわっていました。見学ツアーまでの時間にパネル展示中の長野県佐久市にできた美笹局の54m大型パラボラアンテナ建設について、「たまたま出社していたので」とプロジェクトマネージャーの岡村さんからお話を聞くことができました。今稼働しているアンテナの後継局で6年がかりのプロジェクトだったそうです。

見学ツアーは、筑波宇宙センター紹介ビデオを見た後、宇宙飛行士養成エリアと「きぼう」運用管制室をバスで移動し、展示物の説明とガラス越しの見学で70分程の行程でした。セキュリティ管理されていますが一部撮影できる所もあります。宇宙飛行士は、狭い居住空間の中で何日間も過ごすという、極限状態で任務を遂行しないとイケないので、「協調性」が最も求められるそうです。そうした人物を選考し宇宙船と同じサイズで訓練する施設になっています。管制室は、正面に大きなモニターが3つあり、機がモニターに向いて並んでいます。「きぼう」では、グリニッジ標準時が適用されているので見学時は夜中3時で睡眠中の為、モニターには、「きぼう」の船外カメラの映像(?)が映し出され地球の一部が写っていて、雲が動いているので今の映像とわかりました。管制室は、24時間体制で50人の方が交代で運用管制されて

いて、見学時は4～5人の方がいました。筑波宇宙センターからバスでつくばセンターへもどり、電車・新幹線で帰路につきました。

3日間で高尾山・筑波女体山、JAXA筑波宇宙センター見学と充実した山行でした。バス・電車の移動時間など綿密な計画を立て、布団の中でも翌日の予定の確認をされて、リーダー業の大変さを知る機会になりました。ほんとにありがとうございました。お疲れ様でした。

今回も皆様に大変お世話になりました。又、よろしく願いいたします。



## ■京都トレイル第一弾

●日 程：3月19日(火)～21日(木)

●参加者：L高島 SL尾内 笹木 島谷 團野 松田 三木(知)

●行動記録：

(19日)：JR 稲荷駅 8:25 発～伏見稲荷奥社(8:30 着)～稲荷山四つ辻(9:00 着)9:05 発～稲荷山(9:20 着)～剣神社(10:30 着)～阿弥陀ヶ峰分岐(11:05 着)～清水山登山口(11:45 着)～東山山頂公園(12:55 着)13:05 発～栗田口(14:05 着)14:50 発～あずきや(15:00 着)

(20日)：あずきや 7:45 発～哲学の道(8:10 着)～吉田山山頂(8:55 着)9:00 発～吉田神社(9:10 着)9:15 発～阿闍梨餅本舗(9:40 着)10:00 発～府立植物園(10:45 着)12:30 発～修学院駅(13:00 着)～延暦寺会館(14:35 着)

(21日)：延暦寺会館 11:00 発～ケーブル比叡駅(11:20 着)11:30 発～ケーブル坂本駅(11:40 着)11:45 発～鶴喜(昼食)(12:00 着)13:00 発～JR 比叡山坂本駅(13:30 着)14:10 発～JR 姫路駅(16:10 着)

## ◆京都トレイル一日目

島谷

盆地・京都を囲む山々をめぐる京都トレイルは、しずかなブームのようです。ルートはよく整備され「5日間で京都トレイルを踏破する」という北海道からの方もありました。

姫路6時12分発新快速の座席は通勤者でうまっており、加古川からの乗車メンバーは京都駅まで脚トレすることになりました。登山スタート地点の伏見稲荷神社の参拝者は多くが外国人で、赤い鳥居が並び立つ様子を「きれい」と感じるのは私達と同じなんだなと思いました。ここでも多くの人達に道をゆずりながら自分達のペースを守り稲荷山山頂へ。途中の休憩所からは京都市街がよくみわたせました。トレイルルートには要所要所に通し番号がついた棒がたっていて、トレイル地図を持っていれば迷うことなく歩けます。しかし、小さな棒なので皆で協力し合って歩く宝探しの感覚です。出発から2時間ほど過ぎた頃、階段上で棒を見つけ皆で立ち止まったら、後ろから山遊会仲間が「あっ」。お互いに「えっ?」。ご家族とトレイル散策中で、私達の京都トレイル山行を承知していたが「まさか同じコースだったとは・・・」ということでした。それからは前になり後ろになり、何度も「またね」「あら、こんにちは」を繰り返し、町屋近くの昭和喫茶店でも偶然に同席して親交を温めました。嬉しい山仲間同士です。

メンバーがコンクリートの段差でつまずき、擦り傷・打ち身を負いましたが、大事にはいらず一同胸をなで下ろしました。彼女曰く「私、いい気になっていた。いつもより足運びが軽く感じていて、注意が足りなかった」と。

「痛い」と言いながらも見事な自分への戒めの言葉を発せられ、「自分はどうか?」とその言葉を肝に銘じたのは私だけではないでしょう。

蹴上インクラインを歩き、琵琶湖疏水記念館を見学し、すてきな町屋「あずきや」で、まったり過ごせました。



## ◆波乱の京都トレイル二日目

團野

京都トレイル2日目は、蹴上～大文字～銀閣寺～比叡山までのコースを予定していましたが、当日は残念ながら、早朝より雨が降ったり止んだりを繰り返していました。朝、ミーティングを行い、急遽ルートを変更し歩くことになりました。

雨具の準備を万全にして、ゆっくりと宿を出発。南禅寺、禅林寺前を通り、哲学の道へ。脇を流れる琵琶湖疏水の水路が美しく、つがいの真鴨が仲良く泳いでいたり、桜の蕾が膨らんできている姿を見ていると、1.5kmの道のりもあっという間でした。

その後、標高105mの吉田山へ登り、頂上には大正時代に建てられた茶室をリノベーションしたカフェ「茂庵」がありました(残念ながら営業時間外でティータイムとはならず)。山頂周辺には、大文字山の「大」の字が見られるスポットがあり、この京都トレイル2日目では、妙見山の「船形」と松ヶ崎西山に「妙」の字も見ることができました。続いて吉田神社と、その末社でお菓子の神様を祀る菓祖神社などをお参りし、阿闍梨餅本店内で、できたての阿闍梨餅をいただきました(モチモチ生地だけど端っことはパリッ、ほんのりあたたかく絶品♪)

なんとか持ちこたえていた天気も、午後から徐々に雨脚が強まり、大雨の中、時折突風で傘が

飛ばされそうになりながらも、なんとか叡山ケーブル乗り場に到着。八瀬駅から比叡駅までの移動中、雨がみぞれに、みぞれが雪に変わり、山の景色はみるみるうちに真っ白に。ロープウェイ乗り場では、雷の影響からロープウェイの運行が見合わせになっているというトラブルに見舞われ、運行が再開しなければ吹雪の中を登山しなければならないという絶望的な状況の中、幸いすぐにロープウェイが運行再開となり、強風で左右に大きく揺れるゴンドラの中でドキドキしながら、なんとか山頂まで到着することができました。

当初の予定通りとはいかない一日でしたが、まるでテレビに出てくるような比叡山の雪景色を見られたことや、誰も怪我をすることなく歩ききれたことに感謝したいと思います。豪華な精進料理に舌鼓をうち、大浴場の大きな窓からは、真っ白な山の景色と琵琶湖を見下ろし、最高に贅沢な一日を満喫できました（^）

## ◆春の雪に見舞われた比叡山でトレイル？

笹木



延暦寺の朝は「おつとめ」から始まった。玄関を出てみると一面真っ白で、どんよりした空からボタン雪が舞っている。宿の方がきれいに掃いて下さった玄関先で、差し出された傘をありがたく開いて、行く年くる年のワンシーンのような景色の中を根本中堂に向かって歩いた。

靴を脱いで板の間に上がるとそこは観覧席のようになっていて、見学用の窓があるところにはホットカーペットが敷かれていた。その上に座して少し低い位置にある本堂をのぞき込む。丁度、僧侶が灯明を灯されているところだった。中央に本尊の薬師如来が祭られ、その御前に「不滅の法灯」が三つあった。厳かな空気の中で読経を聴きお参りをした。その後、お坊様が私たちの所まで上がってこられ、眼前で説法をして下さった。

「不滅の法灯」とは、伝教太師最澄の祈りを長く後世に伝えるため、1200年前から油を絶やすことなく燃やし続けているという。「油断」とは油を断つことの意味と教えられた。

7時に会館に戻って朝食をいただく。食堂の広い窓からは銀世界が広がり、遠く琵琶湖の湖面は朝日で輝いていた。山行予定は大幅に変更され、延暦寺の散策となった。比叡山延暦寺は最澄により788年に開創された天台宗の総本山で、多くの名高い僧がここで修行したと言われる。広大なエリアは大きく三つに分かれていて各区域に重要文化財の建物が多くある。私たちはその中の東塔区域を巡った。まずは、現在改修中の根本中堂見学のため、手前にある見上げるような石段を上り詰めると文殊堂の境内に出た。全く踏み跡のないふわふわ雪の中に立つと、誰からともなく「雪合戦しよっ！」の声があがり、皆で童心に返って遊ぶ。続いて雪だるまを造って記念撮影。根本中堂は2016年から12年かけて大改修を行っていて、特設ステージに上がると作業の様子が見学出来た。屋根の葺き替えには76000枚の銅板が敷かれ明るい光を放っていた。また、三方の大回廊の屋根には10万枚のサワラの平板が屋根の形に沿って貼られ、流れるように波打っている様は見事で匠の技を感じた。

最後に訪れた阿弥陀堂は、本堂と東塔、鐘楼から成り、朱塗りの建物が雪に映えて美しかった。時間もあったので、阿弥陀堂と大講堂に分かれて写経をさせてもらった。私は人生初めての体験で一番短い経文を選んだにもかかわらず、終わりの方では手が震えてヨタヨタになってしまった。それでも写経できたことに満足し、経文を納めて御朱印を頂いた。

会館に戻ってコーヒータイム。梵字入り抹茶ラテを注文した。インスタ映えする小道具も用意されており、皆はしゃいで写真を撮り合った。暖かい部屋で雪景色を見ながらお茶が出来るなんて最高よね！

11時に会館をチェックアウトし、下山の為坂本ケーブル比叡山口に向かう。また降り始めた雪の中を7人縦に並んでザックザック歩く姿はおとぎ話の「かさじぞう」の様。ケーブルで下りた坂本駅では、もう道路の雪は溶けて明るい日差しが出ていた。いいタイミングでお昼時。Mさんお勧めのそば処「鶴喜」を目指して日吉大社方面に下った。中庭が見えるテーブル席で美味しいおそばを食べ、胃も心も満たされ店を出るとすっかり良い天気。雨具を片付けてJR比叡山坂本駅まで歩くこと30分。車内トラブルによって30分遅れたが、14時10分、無事新快速姫路行きが到着し、みんなホッとして乗り込んだ。比叡山でも今年一番と言われる降雪に見舞われ、当初予定のコースは歩けなかったが、雪景色の延暦寺で豊かな自然に包まれ、悠久の歴史を感じられたことはありがたく貴重な体験でした。リーダー始め、同行の皆様のお陰で思い出深い山行となりましたこと感謝しております。有り難うございました。



## ■熊山

## ＜女性委員会山行＞

- 日 程：3月28日(木)
- 参加者：L中村 SL木村 江崎 佐野 砂川(延) 三木(悦)
- 行動記録：熊山登山口8：45発～駐車場(9：35着)9：40発～東屋(10：02着)10：15発～山頂神社(10：55着)11：05発～展望台(11：20着)12：00発～龍神山(12：35着)12：38発～弓削登山口(13：20着)

## ◆映る春の花木に心洗われて

中村

3月初旬は、このまま春に突入してしまうかのような暖かさだったのに、熊山山行が近づくにつれ、菜種前線の通過による低温が続き、春が遠のいてしまったように感じていた。そんな雨予報をくぐりぬけての山歩きになった。

それでも、山に分け入ると気の早い花々が目を楽しませてくれた。花々からは、遠い以前の記憶がよみがえることがある。けなげに咲いている足元のスマレを見て、亡くなった父と行った草木城の山道に咲いていたスマレを思い出す。また、そこだけスポットライトを浴びたように咲く山つつじを見れば、仕事の外勤で姫路バイパスを運転していると、つつじ色に染まっている前方の山肌我心奪われ、一時だけ心癒されることがあったのも思い出す。若かりし頃の頑張っていた自分をほめたくなったり、亡くなった父を懐かしむこともできたりする。

日々の煩わしさとかに、縛られている気持ちがほぐれたせいか、日頃見えていないことが、山を歩くと見えてくるのは不思議。

今回も、一緒に歩いてくださった皆様に感謝したいです。いつまでも、山歩きを楽しみたいと思います。



## ■六甲・菊水ルンゼ

## <アルプ山行>

- 日 程：3月31日(日)
- 参加者：L三木(悦) SL須増 尾内 尾越
- 行動記録：鶴越駅 9:03 発～石井ダム下(9:33 着)9:38 発～石井ダム管理事務所(9:48 着)  
9:55 発～妙号岩 10:00 発～菊水ルンゼ 10:30 発～第2展望所(12:00 着)12:05 発  
～菊水山(12:30 着・昼食)13:00 発～天王吊橋 13:30 発～鍋蓋山(14:15 着)14:35  
発～大龍寺 15:00 発～市ヶ原(15:20 着)15:28 発～新神戸駅(16:05 着)

## ◆菊水ルンゼで春山トレーニング

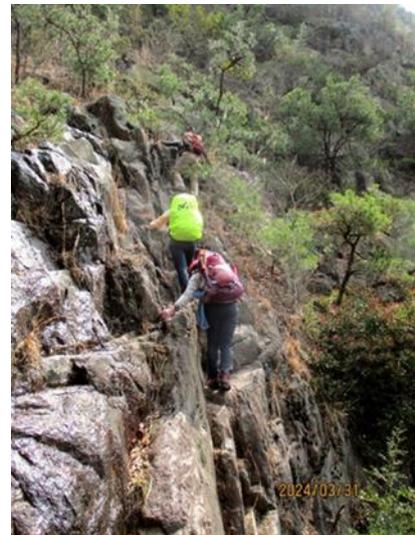
## 尾内

今日は、菊水山にあるバリエーションルートの菊水ルンゼを登って行きます。ルンゼとは、ドイツ語起源の登山用語で、水の浸食作用で岩壁にできた急な険しい溝のこと。もちろん、初めて歩くコースで、事前に動画でイメージトレーニングをしましたが、こんなところほんとに登れるのかと思うほど急峻な岩場の連続で、心配になり、荷物をできるだけ軽くしましたが、鶴越駅での3人のザックは大きく重そうで、アルプのトレなのに甘かったなあとまず反省をしました。

六甲山は、木々が芽吹きはじめ、山桜はすでに満開近くになり、早咲きのつつじも花をつけて、春の息吹が感じられました。鶯の声も聞くことができました。

石井ダムのきつい階段を過ぎると妙法岩が見えてきます。すでに多くのクライマーが岩登りをされていました。南無阿弥陀仏の妙号も読み取れました。菊水山はダムを挟んで反対側、鳥原大橋を渡ったところが菊水ルンゼの登山口です。

ここからは私たち4人の世界でした。しかし、ルンゼはここ。赤や白のテープと踏み跡をたよりにルンゼに辿り着く。これがルンゼというものか。ここから谷筋を遡行して登る。数日前の雨で普段より水量が多いようです。濡れて苔むした岩場を避け、どこを通ればより安全か。足を置く位置、手は



どこにもっていけばいいのか、3点支持をしっかりと守って登って行く。段差のある急な大岩を自然に出てくる掛け声とともによじ登り、それでも無理なところはリーダーがロープを出してくださり、自己確保をしながら登っていく。ロープや鎖の補助具の設置がない。自分たちで確保して登って行かなければならない、とにかく緊張の連続でした。ルンゼを過ぎて第2展望所に出てほっと一息。小休憩をして、菊水山を目指して進みます。

このコース菊水山のどこに出るのだろうと思っていたら建屋の横に出ました。すると多くのハイカーが思い思いに休憩、トレランのイベントが行われていて食事のサービスもあり、どうぞというもてなしの言葉に甘えてソーメンとウインナーを頂きました。何と冷たくて美味しかったこと。

元気をもらって鍋蓋山を目指して出発。多くの若者トレランナーとすれ違い、いつもと比べてとても賑やかでした。なんとランナーの中には前日の夜8時に須磨浦公園を出て、宝塚に行き、また須磨浦公園まで引き返している方がいらっしゃったようです。112Kを歩く、走る。すごい。市ヶ原で、「まだ摩耶山まで行けるかなあ」なんて会話はかわいい話でした。でもいっぱい勇気をもらって16時過ぎに無事に新神戸駅に到着することができました。



アルプの春山に向けてのトレーニング山行で厳しいコースでしたが、とても楽しく充実した山歩きができました。また、1歩前進できたような気がします。

リーダー、アルプの先輩の皆さん、ご指導有難うございました。

## ■新竜アルプス

●日 程：4月1日（月）

●参加者：L上田 SL安田 石井 一瀬 白井 小田 坂本 徳本 仲田 松本(聡)

●行動記録：播磨新宮 9:00 発～一野保 9:25 発～水布弥登山口 (9:35 着) 9:45 発～  
十字路 10:20 発～祇園岳 (10:25 着) 10:45 発～十字路 10:50 発～亀池 (11:15 着)  
11:25 発～城山 (11:50 着) 12:10 発～三基墓 (12:15 着) 12:20 発～382.7mピ  
ーク (13:15 着) 13:20 発～的場山 (13:50 着) 14:05 発～両見坂 (14:40 着) 14:55 発  
～竜野城跡 (15:05 着) 15:15 発～竜野城 (15:40 着) 16:00 発～本竜野駅 (16:30 着)

## ◆山桜咲く新竜アルプスに行く

仲田

播磨新宮駅の改札を出るとリーダーのもとに揃う、さあ、、、出発の合図で登山口を目指す。

天候の方も春日和で空は雲もなく真っ青、メンバーみんなはのどかな風景を見ながら、播磨風土記の記した石標を誰か読めるかなあ、、、と言われたがなかなか読めなくむずかしいと言いながら歩く。

右手前方に今日登る山々の稜線をみながら一野保集落へ、山肌には山桜が美しく咲いているのが見える、出発から30～40分歩いて水布弥口（みずふねぐち）へ到着。

ラジオ体操でストレッチ体操を済ませ、この山には山ひるがいたので気をつけてくださいと言われた。その後斜面の細い山道や足場の悪い山道を登って祇園嶽（340.4m）の頂上に到着、眺めの良いところで休憩、眼下には揖保川と播磨新宮が一望できた。

今日が、バースデーの方が（一瀬さん）おられ、みんなと一緒に歌でお祝いをする。十字路まで引返したあと亀池へ、山道を歩いている中で時おり見えていた亀池に到着、眺めのきれいなほつりで休憩をする。その後今度は亀山（城山）城跡 458Mを目指す、途中ではツツジの花が見られ、蛙岩、亀岩を見ながら歩き城山の城あとへ到着し広い処で昼食をとる。

休憩後赤松氏最後の三基墓をあとにして歩きやすい山道の稜線を歩き鉄塔を通過すると、的場山（344.2m）頂上へ到着し休憩をする。眺望は揖保川とたつの市が一望できた。

下山をする時急な下り坂であり慎重に降りるように案内を聞く。なかなか厳しい坂で歩きにくいのは参った、、、無事になんとか降りられ両見坂で休憩する。今度は最後の山である鶏籠山（218m）を登り下山は竜野公園へ、桜が綺麗に咲いていて、とても綺麗でした。枝垂桜の前で集合写真を撮る。公園等散策しながら竜野の古い町並みを歩き本竜野駅へ歩く、そのご電車に乗り姫路駅到着後解散。

今回前から登りたい山であり、播磨風土記。赤松氏の古戦場跡、竜野公園、古い町並みのたつの市など、とても印象深く楽しい一日でした、リーダーならびにメンバーの皆様お世話になり有り難うございました。



## ■高森ボランティア報告

佐々木

- 日 程：3月16日（土）
- 集合場所：市ノ池公園みどりの相談所前・午前9時集合
- 活動場所：公園墓地東側台地広場
- 参加者：阿久津 一瀬 上田 内海 岡田(郁) 小田 小野 佐々木 島本 荘所 砂川(延) 春本 三木(悦) 森下 森本

※みどりの相談所前から公園墓地東側の台地に移動。3月30日の花見の場所の整地を行う。  
当会の花見のための準備なので、ボランティア活動としては少々・・・？？？であります。