



## ■高御位山

## ＜初めての山歩き教室・実技1＞

- 日 程：4月13日(土)
- 参加者：[サポート] L 砂川(延) SL 藤原(千) 尾内 西脇 春本  
[教室生] 植田 坂本 高井 團野 藤井 船本
- 行動記録：みどりの相談所駐車場裏 9:20 発～鉄塔～高御位尾根～高御位山～  
長尾登山口～みどりの相談所(12:00 着)

## ◆散り初めの桜とツツジに癒されて

高井

皆さま初めまして、4月に山遊会に入会させていただきました高井でございます。どうぞよろしくお願い致します。

この度は、山歩き教室の実技1回目と言うことで、高御位山に登らせていただきました。この山は、20数年前に亡き父と一緒に登った最後の山です。どのコースから登ったのか記憶は曖昧でしたが、山頂の岩場とか、この辺で父が腰かけて休んだなあとかいくつかの場面が蘇えり、懐かしさと共に父との思い出がこみ上げてきました。

4月半ばとはいえ、今年は麓の桜の花もまだ残っており、時より爽やかな春風が吹き乱れ可愛い花びらが舞い散る中をゆっくりと登り始めました。

しばらくすると、ピンク色のミツバツツジが「ようこそ」と優しく微笑み出迎えてくれました。そして、足下の低い所では、オレンジ色のレンゲツツジが時より顔を出し「頑張って」と応援してくれているようでした。その景色は尾根伝い一面に広がり、いい季節に登ってきたなあ心躍りました。

今回の実技の1回目と言うことで、ゆっくりと登り要所要所で休憩を挟んでいただいたので無理なく、新緑とツツジの咲く春の山を堪能できました。

お陰で、心配していた筋肉痛も思いのほか無く、次の山歩きが楽しみです。

まずは近場で日帰りできる山から楽しみたいと思いますので、ご指導の程よろしくお願い致します。

結びになりますが、新会員の間に一人ずつ入ってサポートして下さった先輩の皆さまありがとうございました。

## ■増位・広峰・書写山を歩く

## ＜女性委員会山行＞

- 日 程：4月13日(土)
- 参加者：L 島谷 SL 須増 一瀬 上田 徳本 野村 松本(聡) 三木(悦) 村上
- 行動記録：JR 野里駅 8:15 発～東尾根登山口 8:30 発～増位山 9:20 発～広峰山(10:35 着)  
11:00 発～山富団地 12:35 発～置塩登山口 13:00 発～書写山摩尼殿(14:15)

着)15:00 発～ロープウェイ山上駅 15:30 発～東坂バス停(16:10 着)

## ◆増位山～広峰山そして書写山へ

松本(聡)

山行計画書を受け取り、参加メンバーさんの名前を見て愕然としました。ベテランさんで、超健脚の方々ばかり。改めて山行案内をみると歩行距離13km、「播磨の山で力だめし」とありました。距離は長いけれど、近くの低山山行のつもりで参加したのに、この方たちについて行けるのかと一気に不安になりました。「当日、雨降らないかなあ」なんて考えるほど・・・。

願い(?)むなしく、とっても良いお天気でした。)

集合場所のJR野里駅へは、初めて乗る播但線で向かいました。駅から少し歩いたところにある、桜がまだまだきれいに咲いている公園でストレッチと役割確認をして出発。少し住宅街を歩き、東尾根ハイキングコースの登山口へ。山道はゆるやかでよく整備され、両脇には適度に木立があり、丁度良い木陰を作ってくれていて、とても歩きやすかったです。増位山は姫路で活躍した俳諧師・井上千山ゆかりの山と言うことで、あちこちに俳句を刻んだ石がありました。もし一人で歩くことがあれば、ゆっくりと読みながら歩いてみたいと思いました。頂上から少し霞んだ姫路市街を眺めたり、高御位を探したりして小休憩した後、榊原政邦夫妻の墓所や梅林、随願寺などを通りながら増位山下山。

長いけれど歩きやすい道を歩き、広峰神社へ到着。ここで少し早い昼食と長めの休憩をとり、近畿自然歩道を歩き広峰山を下山。

一度車道を歩き、置塩登山口から書写山へ。今回の山行でこの登りが一番きつかったかもしれません。ハアハア言いながらたどり着いた摩尼殿は、軽装の観光客でいっぱいでした。重装備の私たちは、少し浮いた感じさえありました。ここでは各々散策した後、全員で書写山の頂上へ登ってから下山へ。

一昨年の1月に「書写山4つの参道を歩く」という山行に参加しましたが、その4つとは違った道を下りました。岩場が長く脚も疲れていたもので、とても慎重に下って行きました。膝にかなり負担がかかったようで、下山口のバス停に着いて座る時には、思わず「痛タタタ」と声が出てしまいました。その時「今日の歩行距離15km、30,000歩超え」の声が。皆さん「よう歩いたなあ」と満足気でした。私は、なんとか完歩できたことに一安心。長めの休憩とゆっくり歩行のおかげだと思います。みなさま、ありがとうございました。



## ■ゴリラ岩・宮本武蔵生誕地碑巡り

●日 程：4月14日(日)

●参加者：L 森本 SL 春本 石井 臼井 内海 岡田(郁) 兼本 黒本 敷田 田中(重)  
仲田 藤原(千)

●行動記録：JR 宝殿駅 9:00 発～山片蟠桃碑(9:20 着)9:30 発～金剛寺(9:50 着)10:05 発～生石神社駐車場(10:45 着)11:25 発～ゴリラ岩下(11:40 着)12:05 発～竜山山頂(12:45 着)12:50 発～宮本武蔵生誕碑(13:35 着)13:45 発～宮本武蔵生家跡(14:00 着)14:05 発～JR 宝殿駅(14:20 着)

## ◆ヒゲのゴリラ岩から宮本武蔵

岡田(郁)

晴天！桜もまだ少し残っていて山登り日和でした。近くに住んでいて知らないことばかり、歴史が苦手な私にもわかるように、詳しく説明してもらいながら歩きました。山片蟠桃碑から金剛寺、可愛らしい鐘と帽子を被ったお地蔵さん、四国八十八ヶ所巡りができるお寺です。得をした気持ちになりました。

松下石材さんの作業場に入らせていただいて、石切場を近くで見させていただきました。

ゴリラ岩がよく見えるところまで行き記念撮影、木が伸びていてゴリラ岩に髭が生えているようでした。生石神社で春季例祭が行われていて、福引きをしました。メンバー2 人が大当たり！他のメンバーもハズレなしの福引きでした。

その後竜山の断崖絶壁の道を歩き竜山頂上、高砂 加古川を一望しました。

宮本武蔵生誕碑や生家跡を見ました。

まだ4月なのに暑かったです。暑さに慣れてなくてばててしまいました。計画を立ててくださった森本さん、ガイドをしてくださった内海さん、ご一緒いただいた皆さんありがとうございました。楽しかったです！



## ◆追記

森本

山片蟠桃(やまがたばんとう)：1748年に高砂市神爪(かづめ)で生まれ、高校の教科書に出てくる日本史上の大人物。

13歳で大坂の両替商の升屋山片家の養子となり、傾いていた経営を繁栄させた。天文学の先駆者でもあった。著書に天文・経済・社会に至る百科全書「夢の代(ゆめのしろ)」12巻を残している。

伊能忠敬とも親交があったかも知れない。大阪府では国際文化賞の「山片蟠桃賞」もある。

地藏山金剛寺：山腹に八十八カ所霊場があり、山頂に阿弥陀三尊の石仏と五輪の塔がある。

阿弥陀三蔵は阿弥陀如来を中尊とし、向かって右(左脇侍)に観音菩薩、左に勢至菩薩を配

する。五輪の塔は上から空輪・風輪・火輪・水輪・地輪で、宮本武蔵の五輪書の由来である。  
オリンピックの五輪もここから取られている。

**観涛処**：縦 4.2m、横 11m の巨石。江戸時代姫路藩で活躍した儒学者で書家が若年で死去し、父の悲しみを知った家老の河合寸翁が藩主の許可を得て、藩主が「眺望絶佳の地」と称賛したこの地に刻んだ。この付近の竜山石から御着の天川に掛かっていた旧山陽道のアーチ状の石橋も造られた。

**宮本武蔵**：吉川英治の小説では岡山県大原町の生まれとされているが、実は高砂市米田町で生まれ幼時に大原町に養子に出された説が有力。九州在住の宮本家の家系図では米田にある赤松家から田原家が出て、田原家貞の次男が武蔵で天正年間に新免宮本無二之助の養子になったと記載あり。戦国時代の豪族赤松氏は足利幕府から米田の地を拝領し、その一族が田原家に改名した。五輪書にも武蔵自身が「生国播磨の武士」と述べている。加古川市にある武蔵の養子の伊織（甥：武蔵の兄の子）が再建した泊神社には、「我々は代々米田に住んでいた赤松家の一族の田原家と名乗り、武蔵が作州の新免家を継ぎ、自分がその養子になった」と記録している。

「播州高砂は生誕の地」「作州大原は修練の地」「豊前小倉は大成の地」「肥後熊本は終焉の地」と言われている。

## ■六甲・トエンティクロス～摩耶山 702m

## ＜女性委員会山行＞

●日 程：4月18日(木)

●参加者：L 安田 SL 島谷 一瀬 臼井 岡田(淳) 小田 河合 坂本 瀧原 田羅間  
中村 藤原(千)

●行動記録：新神戸駅 8:45 発～地獄谷出合(10:15 着)～植物園東入口(11:25 着)～桜谷出合(12:10 着)～シェール槍(13:25 着)～穂高湖(13:40 着)13:50 発～掬星台(14:35 着)

## ◆溪流沿いに摩耶山へ

瀧原

今日の山行は、生田川沿いにトエンティクロス、徳川道、シェール道を通して穂高湖・掬星台へのコースである。シェール道というハイカラな名前はなぜついたのか？ドイツ人シェール氏が好んで歩いたからとの説もあるが、定かではないらしい。槍、新穂高、穂高湖という名を付けて、先人は上高地を連想しながらこの地を大いに楽しんだのだろう。シェール道を通るのは初めてなので楽しみにしていた。

勢いよく流れ落ちる布引の滝を見たとき若干、徒渉の心配をした。地藏谷分岐を過ぎてトエンティクロスの手前で注意書きがあったが、行けると判断して進んだ。初めの徒渉で立ち止まった。水量が多いので石があまり見えない。幸いに先のグループが渡っている所が比較的良さそうだったのでそこを渡ることになった。とても緊張した。全員が無事、渡り終えてほっとした。

山桜、コバノミツバツツジ、新緑に癒や



されながら何度か徒渉を繰り返して快調に進んでいった。河童橋と名付けられた古い木の橋と大正池を思わせる古木が立つ池の景色はまさに上高地のようであった。森林植物園東門から徳川道に入ると、大きな落石が見られ、その岩に2014年と書かれていた。過去に山崩れがあったのだ。落石止めの工事もされていた。六甲山は花崗岩の山なので自然災害の影響を受けやすいのだと思った。途中で昼食をとり、桜谷出合いの徒渉を慎重に渡り終えると、桜谷、徳川道と別れシェール道を歩いた。溪流沿いのなだらかな道で静かな山歩きだった。小鳥の声やせせらぎが心地よい。

シェール槍に着くとザックを置いて三点支持で岩の急斜面を登っていった。数分で頂上に。



この日はあいにく酷い黄砂で遠くは見えないが、狭い頂に立つと気分爽快だ。穂高湖に到着。湖を囲むシェール槍や新緑の山々はすばらしい景観だ。これを楽しむためにおしゃれなガラス張りのカフェができていた。コーヒーでも飲みながらゆっくり眺めるのもいいなと思った。

この頃になると足は疲れ、アゴニー坂はきつかった。掬星台からは、2日前の落雷でケーブルが休止したためロープウェイのみ利用して、上野道を下りていった。この道も初めてだったので私にとっては良かったかな。山では予定通りに行かないこともある。リーダーが的確に状況判断されたので楽しい山行となった。緊張感を伴う徒渉があったものの上高地を思わせるような景色、徳川道の飛び石渡し、ゆったりとしたシェール道など大満足！リーダーはじめ同行の皆さま、ありがとうございました。

## ■春山・西穂独標

## ＜アルプ山行＞

●日 程：4月24日(水)～28日(日)

●参加者：L三木(悦) SL尾越 笹木 福田

●行動記録：

(26日)：西明石6:41発－高山(10:58着)－新穂高温泉駅(13:15着)～  
新穂高ロープウェイ駅14:00発－西穂高口(14:25着)14:40発～  
西穂山荘(16:10着・泊)

(27日)：西穂山荘7:10発～丸山(7:40着)～西穂独標(8:56着)9:28発～  
丸山(10:25着)10:27発～西穂山荘(10:50着)11:40発～西穂高口(12:50着)ロー  
プウェイ13:15発－新穂高駅(13:45着)－新穂高中尾温泉(14:50着・泊)

(28日)：新穂高中尾温泉7:59発－高山(9:39着・高山朝市散策)12:35発－  
大阪－加古川(18:10着)

## ◆西穂独標目指して雪山登山

福田

雪の春山・西穂高独標・ピッケルにヘルメット！！なんて心躍るフレーズでしょうか。何とか有給休暇をやりくりして休みを確保。わくわくしながら準備していましたが、あいにくアタック本番の日程の天候がいまひとつ良くありません。リーダーさんが直前まで調べ、悩ん

で決行と判断してくださいました。

新幹線や高速バスを乗り継いで新穂高ロープウェイに到着しました。この辺りは遅咲きの枝垂れ桜がまさに満開。いたるところでピンクのお花が私たちを歓迎してくれました。

第二ロープウェイを降りるともう一面雪です。気温 11 度。ここからは雪山登山の装備で挑みます。少し歩くと 2022 年に完成した槍の回廊が。遠く槍や穂高連峰がぐるりと見渡せます。



これから私たちもあの頂へ行くのかと思うと重いザックも歩きにくい 10 本爪のアイゼンもへっちゃらです。約 90 分頑張って登って西穂山荘に到着。

夕食前に気象予報士の資格を持つ山荘オーナーさんより今後の天候の見通しについてお話がありました。リーダーさんもこのアドバイスをもとに現地でも判断できることが決行の決め手になったようです。

同時にテレビ東京が西穂山荘で 4 日間密着ロケをしていました。私たちも翌日の出発前に取材を受けました。下山後、独標での写真も楽しそうなのでデータをくださいと AD さんから言われて提供しました。いつ放送するのかな？楽しみです。

翌日朝食時も昨日と同じように最新の気象情報を解説してくださいました。午前中 雲もなく快晴！午後からは前線の影響が出てきてパラリと雨の降る可能性もあると。山の神様 ありがとうございます！！ 私たちは午前中に独標を目指します

丸山までは雪道でしたが、そこから独標までは雪も解けお天気も良いので夏山のようにです。すれ違う人もほとんどいない中 独標に到着。360 度のパノラマ。槍に穂高。笠に焼岳。奥には白山。上高地に大正池までバッチリ。こんな絶景数えるほどしか見た経験ありません。



山頂での写真やコーヒー、山座同定と思いに過ごした後は名残惜しいですが下山です。西穂山荘で名物西穂ラーメンを食べてロープウェイ乗り場へ到着した頃から山はガスって雨もポツポツ降ってきました。本当に予報通り。いいタイミングで登頂できてよかったです。

今回はぎりぎりまで天候の判断を調べに調べて何度もリーダーさんから連絡をいただきました。大変なご苦労があったとおもいます。おかげで最高の雪の春山登山ができました。ありがとうございます。

また、うれしすぎてテンション高めの私におつきあいいただいたメンバーの皆さん、これに懲りずにまた一緒にくださいね。(( ´∀` ))

## ■五台山・小野寺山

## ＜ゆっくりリズム山行＞

●日 程：4月28日(日)

●参加者：A班 L 藤原(千) 阿部 石井 岡田(郁) 岡林 黒本

B 班 L 中村 SL 村上 臼井 坂本 佐野 立花

C 班 L 乙坂 SL 春本 岡田(淳) 福原 松本(聡) 吉村

●行動記録: おばあちゃんの里 9:40 発ー登山口(10:05 着)10:25 発ー狸穴源泉(11:30 着)11:40 発ー鞍部(12:00 着)12:05 発ー小野寺山(12:15 着)12:20 発ー五台山(12:35 着)13:10 発ー鴨内峠(13:45 着)ー登山口(14:15 着)14:25 発ーおばあちゃんの里(14:55 着)

## ◆五台山、小野寺山を登って

## 岡林

山行に参加するのは久しぶりのうえ、暑くなるという天気予報に不安を抱えながら、集合場所の春日町のおばあちゃんの里に到着しました。まだ9時半なのに大変な混雑にびっくり。そうかゴールデンウィークでした。車を乗り合わせて五台山登山口に向かいます。九尺藤で有名な白毫寺の近くまで来ると、白毫寺に向かう道は車で大渋滞。みんな目指すところは同じようです。これでは何時間後に藤を見ることができるのかと思いながら登山口に到着。ここはゴールデンウィークとは全く関係ない静かな場所でした。

登山口には弘法大師の像、足元には狸穴命水があり、ペットボトルへの給水タイム。準備運動後ゲートを開けて出発。沢に沿って登り坂が続きます。杉林のなか登っていくと、不思議な草に出会いました。食虫植物のようなその草はマムシグサでした。赤い実をつけたときしか見たことがなかったので、驚きでした。とても奇妙な植物で、帰宅後調べると猛毒があり、生育過程も雄花、雌花がそれぞれ別々の株につくなどかなりの変り者の植物です。少しずつ植物の知識が身に付くのも山行の楽しみです。でも教えてもらった花や木の名前を思い出せなくてもどかしい思いをするのは脳の刺激がもっと必要なのかも。

柔らかな杉の落ち葉と枝を踏みしめると足元がふわふわして枝が思わぬ方向に跳ね上がって足を引っ掛けそうになりながらひたすら登ります。

鞍部にたどり着き小野寺山に。さあ期待のシャクナゲは？やったー！つぼみが膨らみ、ところによってはたくさんの花が開いています。きれい。柔らかなピンクの花が出迎えてくれました。

五台山の頂上には展望デッキがあり、遠くまで見渡せます。昼食をとり下山。登山口に無事到着。狸穴命水の冷たい水に顔を浸すと癒されます。足元には去年の種から芽吹いたモミジがいっぱいでした。



天気予報の通り晴れて気温が高く、杉木立の中は無風で蒸し暑く、からだ慣れないためいつもよりしんどく感じました。これも久しぶりの山行のつけです。体力不足を実感した一日でした。帰りの道中でおいしいスイーツのお店に連れて行ってもらい、これから頑張ろうと自分を励ました。

お世話して頂いたリーダー、ドライバー、同行の皆様ありがとうございました。

## ◆可愛いシャクナゲの咲いてる五台山

## 立花

久しぶりの山行のため、歩行時間が少なめな、ゆっくりリズム五台山&小野寺山に参加しました。ゆっくり登るのが好きな私にとって、ゆっくりリズム、ほんとうにありがたいです。

ゴールデンウィーク中ということで、集合場所の、道の駅丹波おばあちゃんの里も他県の車でにぎわっていました。途中から分かったのですが、近くに藤の名所である白毫寺(びやくごうじ)があり、皆さん九尺藤を見るために遠方からも丹波へ来られてるようで、白毫寺周辺にはかなりの車が並んでいました。私たちも見たいなあ、山行の帰りは、すいてるかなあ、と話しながら五台山へ向かいました。

五台山麓に車で到着すると、おいしそうな名水が湧き出ていました。まだ、山にも登っていないのに、良いお天気すぎて、暑くて一枚上の服を脱ぎました。山登りが始まり、初めはひたすら上りが続き淡々と歩きました。普段あまり汗をかきにくい私ですが、この日は結構汗が流れました。結構歩いて疲れている時、突然美しいシャクナゲが現れみんな大喜びでした。シャクナゲのピンクの花がほんとうに可愛くて先程までのバテバテは忘れてしまいました。

夏が来れば思い出すはるかな尾瀬遠い空～♪

シャクナゲ色に、たそがれる～

はるかな尾瀬～～遠い空♪

と、まるで小学生にでも戻ったかのようにみんなで歌っていました。そのあたりから、山のパワーを頂いたのか足取りも軽く余計に楽しくなってきました。

途中マムシ草があちこちに生えていました。この草はほんとうに、花がマムシの形になっていておもしろいですね。こんな形を作り出すってほんとうに自然の力ってすごいですね。

お昼ごはんは、綺麗な見晴らしを見ながら食べることが出来ました。山の上は寒いかなと思って持ってきていたカップヌードル。予想外に山の頂上も寒さは全くなく良いお天気で暑いぐらいでした。山で食べるごはん、最高です。家で握った簡単なシーチキンのおにぎりやカップヌードルでも、自然を見ながらだと、ごちそうです。美味しくいただきました。

途中に名水が湧き出ていて、手ですくって飲んでみました。このお水がまた美味しかったです。リーダーさんをはじめ、皆さんのおかげで今日も素敵な一日となりました。

ほんとうに、ありがとうございました。

追伸：帰り道、白毫寺の九尺藤を見に行く車、さらに行列が長くなって大渋滞していました。私たちは反対方面なので、影響はありませんでした。

その近くの桂谷寺というお寺にも藤があることが分かり帰りに寄り道して九尺藤を見ることが出来ました。

綺麗なお花を見ることが出来た一日でした。

