

# 山行報告

## ■鎌倉山(452.7m)

## 〈初めての山歩き教室実技Ⅱ〉

- 日 程：5月11日(土)
- 参加者：L西脇 SL砂川(延) 植田 岡林 喜田 坂本 高井 藤井
- 行動記録：普光寺駐車場 9：10 発～尾根合流地点(9：45 着)9：50 発～鉢尾峰(大天井)(10：05 着)10：10 発～東ののぞき(10：45 着)11：00 発～柳峠(11：10 着)11：15 発～鎌倉山山頂(昼食)(12：00 着)12：35 発～発西ののぞき(12：40 着)12：45 発～鎌倉寺(13：00 着)13：05 発～駐車場(13：45 着)

## ◆鎌倉山(初めての山歩き教室 実技②)

喜田

新規入会者に対する山歩き教室の実技として鎌倉山を登りました。

当日は快晴で5月だというのに汗ばむほどの気温でした。

普光寺駐車場に新規入会者4名と砂川会長ほか3名の計8名が集合し、全員での準備体操とストレッチを入念に行いました。

登山口にある獣害防止ネット開けて入りましましたが、足元の山道はイノシシの掘り返したと思しき跡でいっぱいです。「イノシシはいいけど、クマはこらえて…」と思いながらストックを握りしめ、新調したクマよけ鈴を鳴らして出発です。

杉林と送電鉄塔を過ぎ、すぐに行者道との合流地点で小休憩です。ここまで約1時間、皆さんまだまだ足取りも軽く元気です。

しばらくすると「大天井(標高460.5m)」で本日の登山の最高高度となりましたが、樹木で視界は開けていませんでした。しかし、そのあとの「東ののぞき」で南側の視界が一気に開けました。

しばらく下った尾根に切通があり、ここが「柳峠」という加西市と旧八千代町をつなぐ峠でした。車のない時代は登山やハイキングではなく、生活のためにこんなに高い場所を村人が行き来していたと思うと感慨深いものがあります。



ここまではアップダウンがあり息をつく余裕もありましたが、柳峠から鎌倉山頂上へは急な登りが延々と続き、足元も落ち葉で滑るため全力での脚力勝負となりました。先頭の西脇さんと最後尾の砂川会長に見守られて、休み休みで何とか全員頂上にたどり着きました。

鎌倉山頂上は広大な展望が開けており、霞んではいたもの高御位山や六甲山系まで確認できて大喜びです。この景色を楽しみながらみんなで昼食を頂きました。

ここからは下りが続き、「西ののぞき」、「鎌倉寺」を回りましたが、皆さん昼食で元気を取り戻し、全員で4時間弱の山行を終えることができました。

今回のトレーニングでは、①事前事後にストレッチをしっかりと行う。②ゆっくり歩く。③休憩はこまめにとる。④ストックを活用する。以上4点の大切さを学びました。

ご指導いただいた、砂川会長をはじめとする先輩方にお礼申し上げます。

## ■竜ヶ岳（滋賀県・三重県）

●日 程：5月18日(土)

●参加者：L春本 SL藤本 小田 乙坂 佐野 立花 西脇 平井 福原 山本(清)

●行動記録：石榑峠9:15 発～重ね岩(10:00 着)10:15 発～竜ヶ岳(11:00 着)11:45 発～重ね岩(12:12 着)12:15 発～石榑峠(12:50 着)

### ◆360度の展望に感動！竜ヶ岳

### 立花

みんなで車に乗って滋賀県へ。旅行気分ワクワクです。羊の群れのように見えると言われているシロヤシオを目指して竜ヶ岳へ。シロヤシオは5月初旬に咲くツツジの仲間です。非常に美しく「羊の群れ」と形容されます。現地に着くと車がいっぱい人気の山ようです。登りはじめると、たくさんの人に出会います。

「景色綺麗でしたよ」と言われる言葉に期待も膨らみます。途中遠くの山に1頭の羊に見える景色がありました。シロヤシオかな。でも群れではないな？おかしいなと思いつつ、どんどん登って行きました。そうすると初めてのシロヤシオが目の前に現れました。少し花が散っており今年はずっとより早く咲いたのかなって感じでした。

花のピークは終わっていたのでしょうか。結局シロヤシオを見れたのは、その1か所だけでした。でも、その後すごく綺麗な景色を見ることが出来たのです。頂上近くまで来ると360度開けた景色になりました。そこはまるで、アルプスの少女ハイジがかけ回っていたような山のごく感動的でした。そこから少し登って行くと頂上にはたくさんの人でにぎわっていました。頂上も広々して見晴らしが最高でした。クマザサに覆われて、樹木に遮られることがないため360度素晴らしい景色が見れるとても気持ちのいい山でした。今年はシロヤシオが不作の年だったようですが、また来年も行けたらいいなと思う山でした。リーダーさんには、長距離を運転していただき、本当に感謝です。ありがとうございました。



## ■大杉谷

## <アルプ山行>

- 日 程：5月18日(土)～19日(日)
- 参加者：L三木(悦) SL須増 兼澤 笹木
- 行動記録

(18日)：大杉谷登山口 12:15 発～大日嶮(12:23 着)～京良谷 13:32 発～千尋滝(14:19 着)14:30 発～シシ淵(15:22 着)15:29 発～ニコニコ滝(15:45 着)16:00 発～加茂助休憩所(16:30 着)16:40 発～桃ノ木吊り橋(16:50 着)16:58 発～桃ノ木山の家(17:00 着)

(19日)：桃ノ木山の家 5:22 発～無名の嶮(5:37 着)5:41 発～七つ釜滝休憩所(5:52 着)6:10 発～光滝(7:10 着)7:19 発～堂倉滝(7:55 着)8:00 発～堂倉避難小屋(9:24 着)9:53 発～シャクナゲ平 11:17 発～日出ヶ岳(12:12 着)12:18 発～大台ヶ原ビジターセンター(13:00 着)

### ◆日本三大峡谷の大杉谷を歩いて

### 笹木

大杉谷は、黒部峡谷の下の廊下と並んで一度は行ってみたい所だった。険しい危険な道と覚悟はしていたが、登山センターで貰ったパンフレットには、ヒルとマムシがいます、上流にはツキノワグマが目撃されていますとあり、さらに登山ルート of 全域に渡って、滑落、死亡、行方不明、のマークが記されておりさらに緊張が増した。登山口でスパッツとチェストハーネス



を装着し入山。登山道はすぐに岩壁の側面をえぐりぬいて作られた回廊の道になった。右側の岩には太い鎖がつけられ、左側は溪谷まで切れ落ちている。その急斜面にしがみつのように根を張って天に向かって伸びている木が何本もあった。滑落すれば間違いなく谷まで転がり落ちる、いや、あの木を掴めるだろうか、などと思いつつ慎重に足を運ぶ。眼下にエメラルドグリーン of 淵が見え、「わぁー」と声は出るが、写真を撮る余裕はない。ながらスマホは厳禁、写真を撮る、スマホを

しまうという動作中の滑落も多いという。水平道だけでなく細く急な山道も登り、歩き疲れた頃合いに名瀑があり展望台があつて、そこで一息つけた。千尋滝は尾根の頂上から巨岩をすべるように流れ落ちていて、天から降り注ぐ様は圧巻で兵庫県の天滝に似ていた。下方は木々に隠れてその全容が見られなかったのは残念。コース後半にあるニコニコ滝はその名に似合わず加茂助谷から垂直に豪快に落ちていた。絶景スポット of シシ淵は壮大なロケーションだったが、水量が少なく翡翠色 of 淵が小さくなっていた。長い吊り橋を7つ渡った。どれも頑丈なワイヤーで固定されており怖さはなかった。5時間歩いて7つ目の吊り橋の向こうに桃の木山の家が見えた時はホッとした。

2日目は予想に反して朝から雨が降っていた。谷間にある山荘は夜明けが遅く、カッパを着てやっと明るくなってきた5時すぎに出発した。今日は大台ヶ原まで1100m登って、13時にはビジターセンターに着かねばならない。濡れた岩場は滑りやすい。「ゆっくりと、その一歩一

歩があなたを守る」の注意看板を見ながら、慎重に慎重に足を運んだ。カップで動きが制限される中、絶えず鎖を持って急な岩場やはしごを登り、木の根っこを跨ぎ、崩壊地のいくつかの巨岩をぬうように渡り歩き、やっと 1100m地点の林道に出た。栗谷小屋はその先にあったが寄り道する時間は無く、すぐに山に登り返して堂倉小屋で一息つく。ここから先が正念場だった。さらに 500m、600 近い階段を登って行かなければならない。続くシャクナゲ坂、シャクナゲ平で満開の花を期待したが、今年は花数が少ないようでチラホラ程度しか見られなかった。それでも、ピンク色が視界に入るとちょっと立ち止まって花を見上げて息を整えることができた。他には空木の白い花が木々の緑に映えて美しかった。前を行くリーダーの背中を追って、丸太の階段を足を持ち上げるようにして、一步一步ひたすら登った。足元に珍しい木の実が転がっていたが拾う元気もない。その足元の草が笹の原に代わった頃、日出ヶ岳の展望台が見えた。写真だけ撮ってすぐにビジターセンターに下りて行った。何とか約束の時間に間に合ったが、一方のパーティーは大蛇峠方面から帰ってくるのに 30分かかるという。体が冷え切って寒かったので暖かいものを探して売店に行った。ホットコーヒーを飲みながら、すごい所を歩いて来たと実感しました。私にとって、今までになく陰し変化にとんだ道でした。三木リーダー、須増さん、兼澤さんのサポートのお陰で無事に歩き通せたことに感謝の気持ちでいっぱいです。有難うございました。



## ■大台ヶ原

## ＜学習会終了山行＞

●日 程：5月18日(土)～19日(日)

●参加者：L砂川(延) SL木村 稲見 岡田(淳) 岡林 黒本 宮川 安田

●行動記録

(18日)：姫路駅 8:30 発—大台ヶ原ビジターセンター(13:30 着)13:45 発～日出ヶ岳(14:45 着)14:50 発～栗谷小屋(17:00 着)

(19日)：栗谷小屋 6:30 発～日出ヶ岳(9:15 着)9:30 発～尾鷲辻(10:25 着)～牛石ヶ原(11:00 着)11:05 発～大蛇峠(ダイジャグラ)への分岐(11:15 着)～大蛇峠(11:25 着)11:30 発～大蛇峠への分岐(11:45 着)～吊り橋(12:30 着)～大台ヶ原ビジターセンター(13:23 着)13:45 発—JR姫路駅(18:50 着)

## ◆「学習会終了山行 大台ヶ原」

稲見

「初めての山歩き教室」から始まって2年になり学習会終了山行です。

以前参加した水ノ山は民宿泊だった為山小屋泊は初めてで、どんな所か準備は何が必要かドキドキしながらの山行でした。

5月18日午前8時姫路駅南を出発。13時30分頃大台ヶ原ビジターセンターへ到着。ス



トレッチを行いすぐに出発。新緑の葉が綺麗で、鳥の鳴き声がたえず聞こえてきて天気もよく山頂手前の展望台からの景色は少しガスがかかっていたましたが、気持ちよかったです。14時40分頃日出ヶ丘山頂に到着。ここからは下り坂でシャクナゲの花を見ながら17時頃栗谷小屋に到着。

初めての山小屋泊ですが民宿と変わらない感じ。風呂もありトイレも水洗で綺麗。食堂にはテレビもあり、2～3人用の小部屋でタオルや洗面セットがないくらいで

快適でした。

風呂に入り早めに夕食を済ませミーティング後、午後9時過ぎに就寝、9時30分消灯、発電機が停止されているようで真っ暗になりました。

翌朝午前5時頃にすごい大雨かと思って目が覚めました。山小屋はトタン屋根なので雨音が大きく聞こえているようでした。朝食をとりカップを着て6時30分頃出発。雨はしとしとと降っています。

昨日とは少し違う迂回ルートからのスタートでした。9時10分頃日出ヶ丘山頂へ到着。今日は霧でしたが、雲海のような景色が見られました。止まっていると寒いので長居をせず大蛇峠へ向かいます。木道を歩き（晴れていたら気持ちの良さそうなところですが）11時20分頃大蛇峠に到着。こちら霧で全く景色が見られず、足元の岩は滑りそうで後方から確認するのが精一杯でした。大蛇峠は又の機会のお楽しみにおきます。

13時30分頃大台ヶ原ビジターセンターに到着。

今回の山行ではザックの詰め方や等高線の見方を再確認できました。雨の山行だったのでレインコート、靴、手袋等のメンテナンスの大切さを実感し、防水対策等の手入れや準備の必要性を学びました。連泊の為、体調を崩すとメンバーにより迷惑がかかるので日頃からの体調管理やトレーニングを怠らないように心がけようと思いました。

長時間安全運転で快適にみんなを連れて行って下さった砂川会長をはじめお世話になった皆様本当に有難うございました。天候に恵まれたとは言い難いですが、講習会最後の山行の内容としては大変満足して参加させて戴けて有難く思っています。

また今回の山行も含め初めての山歩き教室の講習を通して山に行く上で知っておくべき基本を教えて戴きました。自己流で何もわからず山に登っていましたが、お陰様で安全に楽しく山に登って帰ってくる事を第一に意識できるようになりました。初めての山歩き講習の頃から比べると長距離を歩けるようになったと感じています。本当に有難うございました。



## ■久住山

## ＜ゆっくりリズム山行＞

●日 程：5月22日(水)～25日(土)

●参加者：L中村 SL藤原(千) 小田 佐野 澤田(律) 橋本(万) 春本 村上

●行動記録

(23日)：大分港(6:20入港)―牧ノ戸峠(8:20着)8:35発～東屋(8:50着)9:00発～沓掛山(9:15着)9:20発～久住分れ(11:00着)11:30発～久住山山頂(12:10着)12:15発～久住分れ(12:40着)12:45発～すがもり越分岐(13:10着)13:25発～法華院温泉(15:00着)

(24日)：法華温泉7:40発～鉾立峠(8:10着)8:20発～立中山(8:35着)9:10発～鉾立峠9:30発～法華温泉(10:00着)10:25発～雨ヶ池越(11:40着)12:00発～長者原ビジターセンタ(13:30着)～長者原バス停15:41発―別府駅(17:27着)17:57発―西大分駅(18:06着)18:07発―大分港(18:15着)19:30発―神戸港(7:55着)

### ◆久住山「ミヤマキリシマを愛でる」

橋本(万)

我らが山遊会会歌の元歌である「坊がつる賛歌」の2番 ♪ミヤマキリシマ咲き誇り 山くれないに大船(たいせん)の 峰を仰ぎて山男 花の情を知る者ぞ♪(作詞：神尾明正、補作詞：松本征男、作曲：竹山仙史、歌：芹洋子、発売日：2002. 2. 6)を坊がつる湿原を背景に皆で合唱してきました。山遊会会歌の替え歌の歌詞があまりにも素敵で馴染み深く、最後は山遊会会歌になってしまっていました。2日目の立中山(たっちゅうさん)では写真のように周り一面がミヤマキリシマツツジに囲まれた今回の山行目的「ミヤマキリシマを愛でる」そのものでした。大満足の山行となりました。

第一日目

23日早朝「さんふらわあ」号を降りた一行は予約していたジャンボタクシーに乗り込み牧戸峠登山口に8時過ぎに到着、いざ出発。薄曇りの中少し行くと一つ目の山頂「沓掛山」へ。先行者の見落してしまいそうな山頂であった。咲き始めていたミヤマキリシマツツジやドウダンツツジ、マイヅル草の高山植物を楽しみながら道を進む。久住分かれに着くころは霧に包まれて一寸先の小屋が見えないくらいになっていた。リーダーが小屋を見つけ入った途端にザーザー降りに…間一髪！ 小屋で昼食をとっている間に雨は止み、いざ久住山へ。ガレ場が多く踏みしめ難い山路をピストンして戻る。ガスっていて眺望は望めなかったが登りきった満足で早々にひきあげる。また久住分かれの小屋から今晚の温泉宿を目指して歩き始める。「賽の河原」(火山系の山岳地帯にいかにも冥途を思わせるような荒涼たる地)のような地面をもくもくと歩き進めようやく宿泊地「法華院温泉山荘」にたどり着いた。

法華院温泉山荘

久住山(くじゅうさん)、三俣山(みまたやま)、大船山(たいせんさん)に囲まれた坊ガツルに建つ一軒宿。九州の温泉の中で一番標高の高い所(1303m)に位置する。鎌倉時代を開基とする九重山法華院白水寺と栄え天台宗の一大霊場だった。明治の世になり信仰の山から登山の山へと変化中、山宿を始めたのが1882年。泉質は単純硫化水素の源泉かけ流しで石鹸類は使えず少ない蛇口から出る冷水で髪をすすいで出てきた。食事はメンバーも大満足な膳でした。

## 第二日目

宿にリュックを置きミヤマキリシマツツジ群に出会うために立中山（たちゅうさん）へのピストン山行。やはり火山荒地のガレ場と湿地を進み、開けた山頂では見るも鮮やかな満開のミヤマキリシマツツジ群。前方に北大船山（きたたいせんざん）、平治岳（へいじだけ）、三俣山（みまたやま）を望んだが、ピンク色に染まるところまではいかずミヤマキリシマツツジ群はまだ蕾は固そうだった。

宿にリュックを取りに戻り、眼下の「坊ガツル湿原」から九州自然歩道を通り長者原ビジターセンター・長者原バス乗り場に向かう。途中反対側からの登山者の多くとすれ違う。法華院温泉山荘目指すハイカーのようだった。九州自然歩道とはいえ起伏にとんだ遠い道のりであった。

長者原ビジターセンターに着くと中の壁面にはミヤマキリシマツツジの開花状況を知らせる地図が掲示されていたが私たちが見て来た立中山には一枚も貼られてなかった。せっかくなので皆でツツジを切り紙で作って貼って帰ってきた。長者原登山口の休憩所で各々遅い昼食をとり、店前の足湯につかりながら今回の山行の反省会をする。

15時41分に来るはず？の九州横断バスに乗り込みJR別府駅までの路線バスで観光を楽しむことができた。九州JR由布院駅のバス停では温泉街の風情が楽しめ、阿蘇くじゅう国立公園城島高原を突き抜けるやまなみハイウェイからは雄大な由布岳を眺め、鶴見岳の山上に向かう別府ロープウェイの長さに見張り、湯けむりが立ち昇る温泉郷らしい別府市内を巡り終点のJR別府駅へ。別府駅からは別府湾岸を走るJR線で西大分駅まで乗車。無人駅の西大分駅からは今晚の打ち上げ会が待つ帰りの「さんふらわあ」号停泊中の大分港へと足が急ぐ。

今回の「ミヤマキリシマを愛でる」山行会員の皆さま『オツカレナマデシタ』！

商船三井さんふらわあ に乗る

船に弱い私も快適な船旅を経験させて頂きました。きれいで清潔な船室、ベッドルーム、何も揃う船内。出発時に見た神戸の夕焼け、海上から見る明石海峡大橋のライトアップ、海上に映る月光・・・また機会がありましたら是非利用したいと思います。



## ■両神山・雲取山～ 秩父・奥多摩へ

●日 程：5月23日(木)～26日(日)

●参加者：L島谷 SL安田 笹木 高島 徳本

●行動記録

(24日)：両神山荘4:00 発～会所(4:45 着)4:55 発～清滝小屋(7:00 着)7:15 発～両神山神社(8:35 着)8:50 発～両神山(9:30 着)10:00 発～清滝小屋(11:15 着)11:35 発～両神山荘(14:30 着)－三峯神社・興雲閣(17:00 着)

(25日)：三峯神社4:40 発～炭焼平(6:00 着)6:05 発～霧藻ヶ峰(7:20 着)7:30 発～白岩山(10:40 着)11:00 発～雲取山荘(12:45 着)

(26日)：雲取山荘5:00 発～雲取山(5:45 着)5:50 発～七ツ石山(7:50 着)8:05 発～堂所(9:50 着)10:00 発～鴨沢バス停(11:50 着)12:30 発～奥多摩駅(13:05 着)

## ◆奥秩父・両神山

高島

姫路から両神山の麓、日向大谷口まで8時間30分かけて移動し、両神山荘に15時到着する。行くまでにこの山を調べると、岩峰の連なる険しい山で、奥秩父周辺では例外的に事故が多く、転・滑落して重軽傷や死亡事故が多発、また道迷いも多く、迷った末に滑落して負傷事例が掲載されていた。この度宿泊した両神山荘の90歳のご主人、山中龍太郎さんは過去何度も山岳救助隊として活動されて沢山の表彰状が掲げられていた。その両神山を知り尽くされた方から、前日に、歩くコースの詳細を教えて頂いたおかげで、注意点を押さえながらみんなで歩くことができました。



午前4時に山荘を出発し、薄川沿いに山を登って行くと、弘法乃井戸で冷たい水で喉を潤し、水を補給し清滝小屋を目指します。7時に清滝小屋に到着。山中にも関わらず、水洗トイレがありベンチも広く大きな避難小屋が建てられていました。令和の天皇陛下がお若い頃から3度もこの山に登られており整備されたのでしょうか。登山道も道迷い防止のロープが沢山あり、過去の事故が教訓となり、事故防止の案内板も多く見られた。清滝小屋を過ぎると、鈴が坂と名がついた急登な上りになりました(氷ノ山にあるあずき転がしのよう)。その登山道に動けない小鹿が体を丸めて目を開け生きていましたが、私達にはどうすることも出来ず通過しました。この急登の後は、稜線に出て岩場が何箇所もあり両神山神社に8時30分頃到着しました。

そこから両神山山頂目指して進むと、左側の木々の隙間から富士山が見え感動の声を皆で叫び、テンションを上げながら両神山剣ヶ峰9時30分到着。ここで360度見回しながら、富士山の位置を元に、南アルプスの山々の名や浅間山かと思える山の名を挙げながら、はっきり確信が持てないまま、あれやこれやと、上田さんがいて下されば、見える山の名前を教えてもらえるのにね～と。

山頂で30分ほど景色を楽しみ10時に剣ヶ峰を出発し、まずはあの立派な清滝小屋を目指して下山開始。岩場の下山では、鎖とロープを利用して足場の置き所を考えながら、皆で協力し

て清滝小屋に 11 時 15 分到着。ここで、また有り難い水洗トイレを利用させて頂き、14 時 30 分に山荘に戻ることが出来ました。

山荘に着くと、86 歳の女将さんが冷えたトマトときゅうりの漬物を出して下さり、キュッと冷えたビールで無事の下山に安堵と感謝で、ご主人と女将さんとの談話を交わし、15 時のバスで次の三峯神社へ移動しました。次に来るときは、軽アイゼンを持って 12 月から 1 月に来るといいよとご主人が言って下さったので、またの再会を約束してお別れしました。両神山を登り終えたあと、5 人のメンバーの結束が更に強まり雲取山縦走へ続く。

## ◆雲取山縦走「長い長い道のりの二日間」

徳本

私が、雲取山山行に参加したいと思った理由は、二つあります。一つ目は、雲取山（2017m）が、東京都最高峰だと聞き、登ってみたいと思いました。二つ目は、重いリュックを背負って長時間の縦走に挑戦してみたかったからです。

朝、4：40 に登り始めました。参道のような道を歩いて行きました。とても気持ちよかったです。しばらく行くとやや急な登りになりました。はじめは、炭焼平をめざして登って行きました。荷物が重くて疲れました。「炭焼平は、まだかなあ。」と思いながら登って行きました。やっと炭焼平に着きました。次は、霧藻ヶ峰をめざしました。緩やかなよく整備された登山道を登っていくと霧藻ヶ峰に着きました。霧藻ヶ峰を通りすぎてしばらく行くと左手の岩に秩父宮両殿下のレリーフがありました。説明板によると、昭和 8 年夏両殿下お揃いで登られたときに「霧藻ヶ峰」と命名されたそうです。ここから、少し下っていくと山々が見えました。昨日、登った両神山は、遠くから見るとぎざぎざの山の形で、驚きました。

今度は、白岩山をめざしました。前白石の肩・前白石を通過して最後にやっと白石山に着きました。白石山までが、難所でした。鎖場あり、木製階段あり、急な登りが繰り返しあって大変厳しかったです。白岩山からは、なだらかな下りが続きました。小さな黄色い花がたくさん咲いていました。どんどん下っていくと雲取山が見えてきました。大ダワに着きました。ここでは、男坂と女坂に二つのコースがありました。私たちは、女坂コースに行きました。どんどん緩やかな登山道を登っていくと山小屋が見えました。「やっと雲取山荘に着いた。」と思ったら、廃屋の山小屋でした。疲れました。また、どんどん緩やかな登山道を登って行くとテントが見えました。「もうすぐ山荘だ」と思って重い足を一步一步前に出して登って行きました。やっと雲取山荘に着きました。長い長い道のりでした。約 8 時間、頑張りました。

二日目の早朝は、雨でした。5 時頃には雨は、やんでいましたが雨具を着て出発しました。頂上まで急登でした。5 時 45 分に頂上に着きました。晴れていたら富士山やスカイツリーが見えるはずだったのですが、ガスっていて見えませんでした。とても残念でした。5 分ほど頂上にいてすぐ下山しました。ガレ場の登山道をどんどん下って行きました。ガレ場が終わると「これが、本当に登山道」と思うくらい広い登山道に出て下って行きました。次は、細い登山道をどんどん下って行きました。途中で頭上を見上げる



と大きな岩が、七つありました。ここが七ツ石山でした。しばらく行くと七ツ小屋が、ひっそりと佇んでいました。ここで少し休憩しました。もうひと頑張りです。

今度は、新緑に包まれた細い登山道を下って行きました。新緑がとてもきれいかったです。木の根っこや石に躓かないように気をつけて下って行きました。やっと鴨沢のバス停に着きました。下りも長い長い道のりでした。約8時間、頑張りました。リーダーさんはじめ参加メンバーの皆様、大変お世話になり、ありがとうございました。

## ■善防山・笠松山（読図）

## ＜初めての山歩き教室実技Ⅲ＞

●日 程：5月26日(日)

●参加者：[サポート] L西脇 SL砂川(延) SL春本 一瀬 尾越 乙坂 小野 黒本  
[教室生] 植田 喜田 坂本 高井 團野 船本

●行動記録：善防公民館 13:15 発～登山口(13:25 着)～尾根 T 字路(13:50 着)13:55 発～吊り橋(14:05 着)14:15 発～尾根曲り角(14:30 着)～分岐路交点(14:40 着)14:43 発～笠松山(14:50 着)15:00 発～古法華(15:20 着)～善防公民館(15:45 着)

## ◆はじめてのコンパス～サポートの方々に感謝～

船本

午前中に「地図の見方」「コンパスの使い方」を学び、「実際に使ってみよう！」ということで、お昼ご飯を食べたあと笠松山へ。善防公民館を出たところでもう一度、使い方を確認。座学では分かったつもりが、実際に使おうとすると「あれ?」「どうだったかな?」と忘れてしまって、サポートの方に一から教えてもらいました。

13:20 登山口へスタート! いい天気です暑くなりそう☀️登山口にてコンパスを使用。「よし、今度こそ!」と目的地への方角を確認するけど、みんなと矢印の指す方向が違う?! 磁北に合わずとき、南北を反対にしてしまったようです。歩き始めると、山ツツジがまだ少し咲いている。顔をあげると青い空。暑いけれど、風が汗をぬぐってくれて気持ちいい~♪途中で手をつかないと上がれないくらい急なところもありました。地図で確認すると、確かに等高線の間隔が狭く、地図と実際の感覚がちょっとつかめた気がしました。分岐点でコンパスを使用。「よしよし、ちょっと慣れてきたぞ。」

14:05 吊り橋。吊り橋ってやっぱり揺れますね。摩崖仏を見ようと思っていたのに、渡りきるのに必死でそれどころではなかった…。でも、岩壁に刻まれた仏像(達磨?)は見る事ができました。尾根曲がり角でコンパスを使って「あの山はなんだろう?」と「山座同定」。しばらく行くと、また急な登りが続きます。そんな中、高井さんが「これは、ドウダンツツジかしら」「これはサンキライの実。秋になると赤くなるのよ。」「見て! こんなところに菊が!」と植物のことを教えてくれました。ひとりでは気づかないことをいっぱい知ることができて、山歩きの楽しさが広がりました。そして鎖場を上がると・・・

14:52 山頂に到着!!! 丸くてかわいい展望台にみんなであがり、涼しい風にあたりながら、ぐるっと一周。遠くまで見渡すことができ、水田、池、新緑の山。なんてのどかな眺望でしょう。そして、この達成感! 疲れが吹き飛びます。みんなで記念撮影をして、下山。途中で七福神の石像があり、さらに下りると石彫アトリエ館が。道端に石仏がずらりと並び、ここは、石彫で有名なようです。

15:45 善防公民館に戻ってきました。とても充実した一日を過ごせて大満足。  
リーダーをはじめ、同行してくださったサポートのみなさん、ありがとうございました！！



## ■大峰山系稲村ヶ岳（1726.1m）（奈良県）

- 日 程：6月4日(火)～5日(水)
- 参加者：L上田 SL木村 一瀬 臼井 小田 中村 村上 安田
- 行動記録

(4 日)：洞川(10:25 着)10:35 発～母公堂(11:30 着)～法力峠(12:30 着)12:45 発～  
稲村小屋(14:15 着)14:25 発～稲村ヶ岳山頂(15:05 着) 15:15 発～  
稲村小屋(13:50 着)

(5 日)：稲村小屋 6:05 発～大日山山頂(6:40 着)6:50 発～稲村小屋(7:25 着)7:40 発  
～法力峠(8:45 着)9:00 発～母公堂(9:55 着)10:05 発～山上川沿い散策～  
ごろごろ水(10:50 着)～洞川(11:50 着)

## ◆新緑の季節に清流の溪谷から<稲村ヶ岳>

一瀬

山遊会に入会して2年目、今年は毎月どこかしらの日帰り山行に参加させて頂いている。  
夏山を前に1泊山行ができた。どこの山とも知らずとりあえず申し込むことに。  
参加メンバー揃って事前の打ち合わせで奈良県の山なんだ・・・と  
リーダーのお天気別コース設定の説明がありここまで考えてあることに感心しました。  
即、「奈良県の山」でルート確認しその他を調べたりしましたが結局リュックの荷造りが前日  
になってしまった。

泊まり山行は久しぶりなのでワクワク、少し緊張のせいか当日は早く目が覚めた。  
お天気、快晴です。

予定通り集合し大阪通勤ラッシュ時に移動、近鉄吉野行きに乗り込みました。  
6月に旅行に出かけるのは初めてだなとか考えながらどんどん緑が深くなって先に進む。  
なんて気持ちいいんだろう・・・

次は奈良交通バスで洞川まで。温泉街は主に行者のかたの宿、こんなところあるんだ・・・  
陀羅尼助(だらにすけ)というお腹のくすりや鯖寿司を買いゴロゴロ水を汲んで登山口に着  
きました。

山の中は人工林が続き薄暗くとても静かで自然林になると明るくなり鳥のさえずりがきこえるようになりようやく赤い屋根の稲村小屋につきました。初日は目的の稲村ヶ岳に登頂した。午後からはガスが多くあまり遠くは見えなかった。所々、岩肌にはピンク色の小岩鏡が咲いていました。カワイイ。。



事前に気温が低めと聞いていたが6月、予想以上に肌寒く室内13℃。温かい食事、ありがたいです。ダウンを着込みよく眠れました。夜中、何時だったんだろう？上田さんの声かけに飛び起きて満天の星空を見ることができました。あー星がいっぱいや！しかも大きい！

またすぐ寝る。。。 (これ、日頃飲まないビールのせいかなあ??よく寝れた。)

起床時間、上田さん「どうします〜？」の声かけには耳だけ起きてて、寒いので食事前の登山は無し。。と

出発、大日山をクサリやハシゴ伝いに登って頂き往復。来た道を法力峠まで下りリーダーが的確にコースを判断され洞川に下山となった。

清浄大橋、雄大な山々の前の女人結界門をみてきた。辺り、厳かな雰囲気を感じました。



後は引き返し皆でバスに乗り「まえひら旅館」でお風呂、ビールで乾杯し美味しい山菜弁当をいただきました。

予定通り時間での帰路。

緑いっぱいの大きな山々の景色をみて元気がもらえました。楽しかったあ！

山があるから仕事も頑張れる！  
リーダー、ご一緒いただいた皆さん、ありがとうございました。

## ■六甲・紅葉谷～魚屋道～有馬

## ＜アルプ山行＞

●日 程：6月8日(土)

●参加者：L三木(悦) SL須増 尾越 瀧原 田羅間 平井 待場

●行動記録：ロープウェイ有馬温泉駅(8:45着)9:18発～炭屋道分岐9:28発～白石谷出合9:50発～極楽茶屋跡手前休憩(10:45着)10:55発～極楽茶屋跡(11:10着)11:15発～一軒茶屋(12:02着・昼食)12:50発～峠の茶屋跡東屋(13:40着)13:48発～有馬登山口(14:25着)

## ◆お色気？満載！アルプトレーニング 有馬六甲紅葉谷

平井

例年なら梅雨入りしているかも、今日は絶好の登山日和、初めて有馬温泉から六甲山登頂を目指す。愛車フリードで6:30分自宅スタート。

なんと集合場所の宝殿駅で会員のSさんと出逢う、話せば山行大人気の「坊勢島散策」との事、双方安全祈願した。

参加者4名合流しキツキツ乗車。ここでtake1 念のためナビセットしたが、どうも持病の

「樂觀病」を発症しロープウェイ山頂駅が登録されていた。高速出口は「からと西」で降ろされ、六甲山頂に誘導されそうになる。乗客？のブーイングで気付いたが、ここはお茶目に平常心を装い、やっと8:20分、一般道で「有馬温泉池坊有料駐車場」に無事到着 早朝のせいかまだ空きがあり無事駐車出来ました。

「バンザイ」ご心配をおかけしましたネ。

六甲有馬ロープウェイ乗り場9:30始発の為か、8:45分に着いたが駅員さん我々を見て見ぬふり施設に入れず、あきらめTさんリードでストレッチ開始後、いよいよ登山スタート。

六甲の北斜面らしく木立が多く登山道も道幅広く、よく整備されていました。歩き出して早々道端からぞわぞわ 青大将らしい蛇 ピク！ 思わず体幹が鍛えられた。看板によると、このあたり「有馬温泉癒しの森」とネーミングされ野鳥のさえずりとともに爽やかな登り道です。9:20分出くわした東屋で休憩 9:50分有馬温泉から2.9KM地点丸太橋を渡り急こう配だが登りやすい道を歩く。このあたりブナとナラ ツツジ カエデなど、、

「紅葉谷」の名にふさわしい植物が生い茂り野鳥のさえずりとマッチし、頬には爽やかな風を感じる至福の空間でした。ぜひ、名のごとく紅葉の季節に来訪したいですね。

12時に頂上一軒茶屋に到着、しばらく六甲に来てなかったせいか、サントリー寄贈のモダンな洗面所ができており、周囲はハイカー、ツーリストなどの一大ランドマークとしての機能を備えています。

昼食をとり、六甲山上自動車道経由筆屋道分岐から炭屋道。魚屋道経由有馬温泉。

寺田町界限はいい温泉街でインバウンド含め大賑わいでした。

有馬登山口で「太閤の湯」の優待券を頂き、初めての巨大テーマパークともいえる太閤の湯で登山の疲れを癒しました。

ここで死んでも忘れない、お嫁に行けなくなる？事件発生、Take2 フロントで説明聞いていたのに、この湯の特殊構造に男性陣 あたふた！まず脱衣場 普通近くに湯船があると思い、わずかなタオル一枚を腰にまとい湯船を二人で探した。ない 無い ない！ 時間もない 慌てて浴衣を入手 浴衣を着て落ち着き、院内の構造設備確認 なんと一階下に本当の脱衣場があることがわかり納得。サービス券で一時間の入浴時間なので迷走した時間20分経過し、本来の有馬の湯にたどり着き疲れた体を癒すことが出来ました。

山では体力トレーニング、アフターの温泉では脳トレーニング??が出来ました。企画していただいたリーダーお世話になりました。

