

# 山行報告

## ■高御位山・歩荷トレーニング

<アルプ>

- 日 程：11月10日(日)
- 参加者：L 三木(悦) SL 須増 尾内 尾越 乙坂 高島 春本
- 行動記録：第三駐車場 8:30 発～豆崎登山口 8:50 発～中所分岐(9:10 着)9:15 発～地徳山(9:45 着)～展望台(10:00 着)10:10 発～日吉神社分岐(10:27 着)10:30 発～鷹ノ巣山(10:55 着)11:10 発～高御位山頂(12:00 着)12:30 発～中塚山・鉄塔(13:25 着)13:40 発～北山鹿島神社(14:00 着)～第三駐車場(14:10 着)

## ◆高御位山★★トレーニング

乙坂

歩荷トレーニングでしたが、私には久しぶりの縦走で、いつもより少し重めの5～6kg程度で参加させて頂きました。8:50 豆崎登山口からスタート 北山鹿島神社までは距離約7km。

例会後の清掃登山でいつも下っていた「百間岩」は、今回は登り。登りは目線が岩に集中するせいか、ドキドキが小さくて済みました。

11月で朝晩は寒くなりましたが、この日は日差しもあり、登りは汗が噴き出て何度もタオルで拭きました。

リンドウ、高野箒(コマハシ)の花を見ることが出来ました。雨の少ないこの地域で小さくても綺麗に花を咲かせていましたよ。

12時過ぎ高御位山神社に到着、お昼ご飯を食べました。青空の下 皆さんで食べる山での食事は何を食べても美味しいものですね。少し時間があつたのでロープワークの復習をしました。

高御位山から北山鹿島神社までの岩場では「暑い」と言う言葉しか出ない程、お昼からの日差しもまた強く、顔がじりじり焼ける感じです。

14時過ぎ、第3駐車場に到着。ジョイフルでスイーツを食べて疲れを置いて帰る事が出来ました。スッキリ&美味しい～～★

リーダーの三木さん、アルプ山行のご計画いつもありがとうございます。

新しくメンバーさんも加わりましたね。皆様 これからもどうぞよろしくお願いします。



## ◆L コメントと GPS データ

今期の1回目トレーニングに高御位山で歩荷トレを実施した。ザック重量は各自調整の為、重さに個人差が出たが歩行ペースは目標を達成できた。当日は気温が上昇、風もなく歩荷には多少辛かったがメンバーの歩きは未だ余裕さえ感じ取れた。新メンバーが加わり“新生アルプ”のいいスタートがきれた。トレーニングを重ねて体力UPとメンバーシップを築いていきたい。

ル ー ト : 豆崎登山口～北山鹿島神社 距離約7km、上り662m、下り654m

コースタイム: 歩行時間3:37 休憩時間1:25 総行動時間5:02

歩いたペース: 0.8～0.9 (ヤマレコ標準1.0)

歩 荷 重 量 : 6kg～11kg (6kgのOさんは荷が軽すぎたとのコメントでした)

## ■上郡アルプス

●日 程: 11月14日(木)

●参 加 者: L 島谷 SL 徳本 白井 西川 平井

●行動記録: JR 上郡駅 8:45 発～コープ横登山口 9:10 発～生駒山(9:45 着)10:05 発～大鳥山(10:30 着)10:40 発～鍛冶山 10:57 発～船谷山(11:05 着)11:15 発～鳳凰山(11:45 着)11:52 発～岩木山(12:05 着)12:30 発～船谷山(13:20 着)13:30 発～鍛冶山(13:40 着)13:50 発～大鳥山(分岐)14:15 発～大観峰 14:35 発～小美女平 15:00 発～羽山(15:10 着)15:30 発～下山口(公民館)(15:40 着)15:46 発～JR 上郡駅(15:56 着)16:05 発

## ◆「上郡アルプス、手強し」

西川

久しぶりに通勤電車に乗り姫路まで行き、岡山行の黄色いローカル電車に乗り換えて上郡到着。駅前には白旗城祭りののぼりが、さすが赤松円心ゆかりの地である。人影の少ない街を10分ほど歩き駒山登山口に到着、準備体操の後9時10分スタート。今回は5人のグループで天候にも恵まれ気持ちよく出発したが、いきなりの急登で息が上がってしまう。やっとのことで、9時45分生駒山山頂に到着、少し開けた場所に本丸跡の看板があり戦国時代には山城があったようで空堀跡も残っている。ここで少し道に迷うがヤママップで確認して大鳥山に向かう。大鳥山に到着、ここは360度展望がよく上郡の町、千種川の雄大な流れが美しい。小休憩の後鍛冶



山、船谷山に向かうが長い登りと下りで体力を消耗する。おまけに展望もきかず気持ちが滅入るが、リーダーの話しかけに助けられ船谷山に到着する。ここから前方に三角錐の優美な山容が見えたので、あれが今日の目的地岩木山なのか？もうひと頑張りと思ったが、行ってみるとそこは手前の鳳凰山で岩木山はまだ先であるのが判明。がっかりするが、リーダーの「岩木山まで行くか？」の確認に覚悟を決めて出発する。途中で航空機のビューポイントの看板が。ここ上郡町は岡山空港に近く上空に飛行機を見られるのが観光の売りらしくておかげで疲れを紛らわすことができた。岩木山までは比較的なだらかな道が続き

おしゃべりをしながら 12 時 6 分目的の山頂に到着。このコースでは最高峰の 344.5m で展望もまずまず、暖かく食事をとりながら団らんの時間を過ごせた。

帰りは同じコースをたどり、大鳥山分岐からは行きとは違うコースを下ることになる。それが予想とは違って設置のロープを持たないと下りられないようなきつい下りが 3 か所も続き、足の疲れもピークだったが、リーダーの明るい声に励まされ何とか 15 時 40 分下山できた。

今回の反省点は、低山だと軽く考えていたこととヘッドライトを忘れたことの 2 点で、これを次の山行に活かしたいと思う。リーダーをはじめグループの皆様ありがとうございました。



リーダーより：上郡アルプスは、赤松円心（鎌倉時代後期）が築いた出城（生駒山）から大鳥圭介（江戸時代末の幕臣、明治維新後は日本の殖産興業に尽力）の生家（石戸）までの歴史縦走路。全縦走の約 1/3 の岩木山まで到達でき、厳しいなかにも達成感のある山行でした。

## ■六甲山西半縦(2回目)

●日 程：11月17日(日)

●参加者：A 班 L 高島 SL 西脇 一瀬 團野 船本

B 班 L 三木(悦) SL 乙坂 土井 福田 山下

●行動記録：須磨浦公園駅 7:10 発～旗振山(7:46 着)7:49 発～おらが茶屋(8:30 着)8:34 発～  
梅尾山(9:13 着)9:17 発～横尾山(9:37 着)9:45 発～東山(10:22 着)10:30 発～妙  
法寺(11:00 着)11:15 発～高取山(12:17 着)12:26 発～鶴越駅(13:30 着)

## ◆きつといいことあるぞ (^\_^)

### 船本

初めての六甲山西半縦走の（3分の2）。最後までついていけるか心配だったけど、参加して良かった！！11月中旬だというのに温かく、リーダーが励ましの声かけやアドバイスをたくさんしてくれ、安心して登れました。いい景色で本当に楽しかった。いいことありそうだなと思えたことを発表しま～す。

**ベスト1** 何といっても景色がすばらしい！ひとつの山に登るたびに、しばらく景色を見ながら小休憩。広～い海にゆったりと進む船。神戸らしい港町のビル。あっちに霞んで見えるのは関空？ふり返ると、どど～んとそびえる山々。誰かが「平和だな～」とつぶやく。本当にそうだな。いいことありそう♪

**ベスト2** 「神がこもる」と言われる荒熊稲荷などいくつかの神社に参拝。全縦走なら絶対にすっ飛ばすだろうと思われるところへ寄り道。ゆっくり時間をとってもらっているからこそ実現できたのかな？ご利益をもらっているいいことありそう♪

**ベスト3** 「あ、虹！」ほんのちょっと雨がぱらついたあと、400段階の途中で虹を発見。しかも、厄落として有名なお寺のあたりから虹が伸びているように見えた。いいことありそう♪



ベスト4 皇帝ダリアがあちこちに咲いていた。ずっと伸びた茎の先にラベンダー色の大きな花冠があり、気高い感じが美しい。ちょっと疲れてきたときに見ることができて、励ましてくれている感じ。いいことありそう♪

ベスト5 旗振山で話好きなおじさんと遭遇。景色がよく見えるように市に伸びた枝の伐採を依頼したりボランティアで花の水やりをしてくださっているとのこと。教えてもらわなければ見逃しそうな明石海峡大橋もよく見えた。ラッキー。いいことありそう♪

・・・意外と早く鶴越駅に着いたらしく、これなら西半縦走できた？いや、でも私にはこれが限界だったかな。ひとまず、完歩できてとてもうれしかったです。次の機会には西半縦走を目指したいな。のぼったり下ったりと、いろんな山を体験できたし、横尾山～馬の背もおもしろかった。

みなさん、集合時間に遅れてすみませんでした！！リーダーをはじめ、一緒に登った方々、お世話になりました。ありがとうございました。



## ◆紅葉狩りの西六甲半縦走

福田

前日ギリギリまで登山当日の天候が不安定で、リーダーさんより決行との連絡が入った時には思わずガッツポーズ！久しぶりの山行楽しみです。

初めましての方々と任務確認を兼ねてリーダーさんがメンバーを紹介。ストレッチを済ませていよいよスタートです。今回は全山縦走の体験？たつぷりと時間をとってコースや景色を楽しめるよう計画されています。A・B班2手に分かれての行動です。この日は11月とは思えない暖かい気温で、登り始めてすぐ全身から汗が流れてきました。全山縦走の時には、山頂を踏むこともない鉄拐山では、はるか大阪の方まで眺めることが出来ました。途中、登山道のあちらこちらで真っ赤に色づく紅葉があり思わずうっとり。この時期の登山はこれがいいですね。所々の山頂やトイレポイントでA班を待ちながら小休止。全山縦走の調子で休憩のたびにエネルギー補給と食べ物を口にしていたら帰る頃にはなぜか満腹に、、

トホホ。消費カロリーと摂取カロリーのバランスがあってなかったのですね。高取山の山頂



に到着した頃には、A班との時間差も縮まり、ゆっくりと鶴越駅に向かって先に行くことになりました。A・B班のリーダーさんがマメに連絡を取りあい、それぞれのペースを把握して下さっていたので安心して歩くことが出来ました。

今回は、普段行くことのない山頂や色づく紅葉の山々を歩くことができ、充実の一日となりました。

## ■須磨アルプスから 須磨寺のお大師さん参り

●日 程：11月21日(木)

●参加者：A班 L 砂川(延) SL 佐々木 一瀬 大谷 河合 木村 砂川(美) 田羅間  
B班 L 安田 SL 春本 兼本 瀧原 中村 平石 村上 森下 矢根 山本(清)

●行動記録：JR 塩屋駅(10:00 着)10:10 発～旗振り山(11:20 着)11:25 発～鉄拐山(11:36 着)  
～高倉台(12:03 着)～須磨寺大師(12:30 着)13:00 発～志らはま鮎(13:07 着)  
13:15 発～須磨海岸(13:20 着・昼食)14:00 発～須磨駅(14:20 着・解散)

## ◆須磨寺かぁ、久しぶりだなぁ。。。行ってみよう。

一瀬

あれは何年前だったか、子育てで私の思いとはかなりズレて少し自分と向き合う時間を探していて独り山歩きをはじめたころ。

ちまたで“山ガール”がはやり私は新神戸から大師道を抜けて元町に下りるコースがお気に入りになりました。少しちがうところに行ってみたくなり須磨寺に。

神戸、元町、三宮は JR でよく行くけど須磨は海水浴のイメージがあり通過駅でした。

商店街を通りお寺までの雰囲気タイムスリップしたようでとても好きになりました。そんな場所です。

いろいろな事があったけど一番下は、22 歳。そろそろ呼び出しはなくなりそう?! いやっなくなしてほしい。

今では優しい言葉? (「母さん、山はほどほどにしときや。。。」) をかけてくれるようになり、こうやって今日も山行に参加できています。

時の流れを感じます。

今日は小春日和、本当に気持ちいいです。

JR 塩屋駅～旗振り山～鉄拐山～高倉台～須磨寺～網敷天満宮～須磨海岸～須磨駅

しんどい階段は極力避けて会長を先頭にゆっくりリズムで歩きました。

足元がよく見えて、はこび方をよく見ることができました。

須磨海岸に到着。

海にはウインドサーフィンが風にのり遠くに船。

参加者 18 名が一行に腰掛け、海を眺めながら商店街で買い求めた豪華な太巻きの入った

“志らはま鮎”をゆっくり食した。なんか面白いですね。

かいちょう!! 今日山行の遊びを一緒に体験させて頂きありがとうございました。

よいお参りでした。皆様、またよろしく願いいたします。



## ◆秋晴れの須磨の山、海、お大師さんを楽しむ

瀧原

朝からの青空にわくわくした気持ちで電車に乗ったが、思わぬ電車の遅延で集合時間に遅刻して皆様に迷惑をおかけした。近頃のJRは何が起こるか分からない。早い目にアクセスしなければいけないと反省。

六甲山へは何度か行っているが、塩屋から登るのは初めてだ。駅から商店街を抜けて住宅街の急坂を登りきったところが登山口である。樹林の中のゆるやかな道を登って行き、古い公園跡でほっと一息ついた。旗振山から鉄拐山を巻いて、おらが茶屋の展望台で見た海は、波一つない。澄み切った青空の下、遠く大阪湾から和歌山、淡路島の南端まで見渡せた。ゆっくりと休憩したあと、山を下りて一般道を通って須磨寺へ。今日はお大師さんの縁日だったので、屋台も出ており大勢の参拝者で賑わっていた。須磨寺といえば源平合戦、広い境内には史跡もある。参道を南に下ると須磨海岸だ。海岸ではみんなが海に向かって横一列に腰かけて、志らはま鮎のお弁当を頬張った。ボリュームもあり、とっても美味しいお寿司だった。飛行機やセーリングの人たち、光る海をのんびりと眺め、おしゃべりをし、至福のひとつときを過ごした。帰りの須磨駅へ向かう海岸道から、初めて眺めた須磨の山と海と淡路島の風景は、これぞ須磨！と思えた。

六甲縦走路の生みの親の加藤文太郎は塩屋から登ったので、1度ここからの道を歩いてみ



たいと思っていた。今日歩いて、塩屋から宝塚までのルート已全部歩いたことになったので、思いが叶って嬉しい。

懐かしい人たちと出会い、大勢でゆっくりと歩いていると、コロナ前の例会山行が思い出された。心温まるほっこりとした山行であった。こんな山行をこれからもしたいなあ。リーダーはじめ皆様、楽しい1日を過ごせてありがとうございました。

## ■雄鷹台山(253m)

＜旧女性委員会＞

●日 程：11月23日(土・祝)

●参加者：L 徳本 SL 木村 泉 岡田(郁) 尾越 田中(重) 田中(由) 平石 藤本 松本 村上 森下

●行動記録：坂越駅 9:25 発～雄鷹台山登山口(9:35 着)9:40 発～後山(10:45 着)10:50 発～雄鷹台山頂上(11:20 着)11:50 発～雄鷹台山登山口(12:55 着)13:00 発～赤穂駅(13:05 着)

## ◆秋を満喫した、雄鷹台山山行

尾越

天気予報は晴れのち曇り、最高気温は12度とリーダーから連絡があった。前日より6度下がると聞き寒さ対策をして参加した。JR 坂越駅で下車し歩いて15分ほどの登山口から後山へ登り稜線を歩きふると兵庫100名山の雄鷹台山への縦走コースだ。下山する登山口はJR 播州赤穂駅に近くアクセスは非常に便利な山だ。電車の車内で以前雄鷹台山山行に参加された方からヤマガラが掌からひまわりの種を食べてくれると聞いて楽しみが増えた。



今回ストレッチ担当デビューの0さんを中心に準備運動を済ませて坂越駅前を出発。予報通りの青空の下、登山口から登り始めて10分の鉄塔下で衣服調整、リーダーから「これからです!」との声、まさにこれからだった。登山道らしくないガレ場の急斜面は防火帯の未舗装林道だと後で知った。リーダー判断で「ゴロゴロ石は危ないので端を歩きます」と指示があり、急斜面の石を落とさないように気を付けながら登り終えほっと一息。

後山山頂からは千種川、その向こうに坂越の町が見えた。少し曇った空の色と静かな瀬戸内の海の色はグレーのグラデーションになりとても綺麗だった。

雄鷹台山山頂では「小豆島が見える」「あれは淡路島?」「遠くに四国が見える」とロ々言い瀬戸内海の島々を眺めて楽しんだ。暖かな日差しの中でお弁当を広げ、あまりにお天気が良いので休憩時間は20分延長となり、のんびりとした時間を過ごすことが出来た。

山頂を出発後、雨がポツリポツリと落ちてきたがそのうち雨雲は去りドウダンツツジに日が当たると赤い葉は一段と鮮やかだった。7合目の東屋でひまわりの種を掌に寄せ、ヤマガラが来てくれるのを待った。オレンジ色の体、クリーム色の色の頬、頭と喉が黒くアクセントになった人懐っこいヤマガラはひまわりの種を寄せたいくつもの差し出された手に戸惑いながらも手から手へと渡ってくれた。自然の中で小鳥が掌で餌をついばむという信じられない体験をし、小鳥の可愛い足の感触と人懐っこさに癒された。

赤穂市の街並みや瀬戸内海を眺め、ドウダンツツジの回廊を振り返りながら、石仏が並ぶ登山道を下って登山口に到着した。1時間に1本の電車を待つ間、コーヒーで一息ついた。リーダーを始め参加者の皆様のお陰で楽しい一日でした。ありがとうございました。



## ■龍野紅葉ハイク

## ＜ゆっくリズム＞

●日 程：11月24日(日)

●参加者：A班L橋本(万) SL乙坂 阿部 上田 内海 小田 黒本 西川  
B班L藤原 SL矢根 平石 福原 船本 村上 山本(正) 吉村

●行動記録：龍野駅 9:50 発～龍野城(10:25 着)10:40 発～聚遠亭(11:05 着)11:20 発～野見宿禰神社(11:40 着)12:00 発～白鷺山(12:35 着・昼食)13:05 発～分岐(13:25 着)～龍野橋(14:30 着)～龍野駅(14:45 着)

## ◆ゆっくリズム in 龍野

## 山本(正)

今年の紅葉見頃は例年より遅く、12月上旬から12月中旬が見頃だそうです。そんなことは知らずに紅葉谷の真っ赤な絨毯を歩くつもりでした。色づき始めで少し残念な紅葉でしたが見どころは満載でした。龍野は龍野藩五万三千石の城下町であり、市街では武家屋敷、白壁の土

蔵が今なお残っており、「播磨の小京都」とも言われています。城下町にはおいしい和菓子店があります。加古川から1時間弱で行けるので行かれたことのない方は足を運んでみてはいかがでしょうか。

当日は第21回オータムフェスティバル in 龍野が開催されており、JR本竜野駅改札を出ると地図と記念品チケットをいただきました。記念品は揖保乃糸のパスタ麺でした。早速当日の晩御飯にいただきました。見た目はパスタのようなそうめんのような細麺でしたが、食感はそうめんのようにツルツルとしていますがパスタのモチモチさも兼ね備えていてとても美味しくいただきました。スーパーでは売ってなく揖保乃糸資料館「そうめんの里」等で売っているそうです。

さて9時40分にストレッチをして最初に龍野城へ。そこでは第1回醬アート展が開催されていました。醤油で紙に描く作品展で独特の風合があり、力作35点を投票するのに時間がかかりました。西川画伯も感心されていました。どの作品が賞に選ばれたのか気になります。

龍野公園の見どころを3つ紹介します。1つ目は聚遠亭。その昔、ここからの眺望絶佳をたたえて「聚遠の門」と呼ばれ、いつの頃からか聚遠亭と名づけられました。その名のとおり天気の良い日には遠く淡路島、瀬戸内海の島々を見ることができます。当日は四国の山々がうっすらと見えました。2つ目は童謡の小径。8つの童謡歌碑があり、それぞれの歌碑の前に立つと童謡のメロディが流れてきます。「赤とんぼ」や「夕焼け小焼け」など聞きたい方にはお勧めです。



最後は野見宿禰神社。相撲の元祖であり、殉死の代わりに埴輪を考案したことで有名な野見宿禰は、大和の国から故郷の出雲へ帰る途中この地で病死したといわれています。宿禰の死を悲しみ、出雲から多くの人々が来て川からリレー式に石を運び墓を建てました。野に人が立ち並んだことから「野に立つ人」「立野」といい、いつしか「龍野」になったそうです。(藤原リーダーより)

童謡の小径からおりてきて、天然記念物片しば竹や、うすくち龍野醤油資料館を見学しました。最後に醤油饅頭と羊羹を買って本竜野駅へ戻りました。醤油饅頭は店によって微妙に味が異なります。食べ比べてみるのもお勧めです。予定通り15時前に本竜野駅へ到着。ストレッチをして解散しました。今回は天気に恵まれゆっくりリズムならではの楽しいハイクでした。

藤原リーダー 良い企画をありがとうございました。





## ■寒霞溪の紅葉とみかん狩り(小豆島)

## ＜旧女性委員会＞

●日 程：11月27日(水)

●参加者：L中村 SL木村 一瀬 小田 田中(重) 松田 三木(知) 村上

●行動記録：福田港(9:00 着)9:15 発—こうん駅(9:45 着)10:05 発—四望頂展望台(11:00 着)11:10 発—山頂駅(11:30 着・昼休憩)12:00 発—三笠山(12:10 着)～星ヶ城山頂(13:00 着)13:05 発—三笠山(13:35 着)～山頂駅(13:45 着)13:57 発—ロープウェイこうん駅(14:02 着)14:15 発—オリーブ園(14:35 着)15:10 発—ミカン園(15:35 着)15:50 発—福田港(16:25 着)

## ◆絶景の紅葉 小豆島

## 三木(知)

前日の大荒れの天気のため、翌日に変更になったが、今日の空模様も怪しい。帰るまではと願いつつ福田港に到着。8人のメンバーなのでレンタカー2台で寒霞溪までのドライブ。

駐車場はもうすでに、大型バスやレンタカーなどで満車であった。少し下のところで駐車していよいよ出発する。ロープウェイ乗り場の喧騒から離れて、紅葉亭から溪谷沿いに整備された遊歩道を歩く。案内板や句碑が充実しているので紅葉の景観を楽しみながら登っていく。重なり合う岩々、奇岩を見るのも楽しい。

視界が開けると四望頂展望台。曇っているが、眺めがとてもいい。三笠広場（ロープウェイ山頂駅）は観光客であふれかえっていた。1億円を投じたトイレを済ませていよいよ星ヶ城に向かって歩いて行く。



登山道はとても歩きやすく、落ち葉を踏みながら三笠山登頂。ここから、少し道の雰囲気が変わっていく。いくつかの史跡、人口井戸、星ヶ城神社などを見ながら星ヶ城登頂する。石積みで造られたちょっと不思議なお城？が印象的だった。

来た道に戻りロープウェイに乗る。大変混雑していたが、空中から雄大な寒霞溪の溪谷と紅葉のコントラストが楽しめた。一番の見頃でロープウェイから俯瞰して見るのも素晴らしかったが、ゆっくり歩いて紅葉や落ち葉を楽しめた事は山好きには格別であった。

オリーブ園で箒にまたがり、魔女の宅急便のキキになりきり写真を撮った。みかん狩りの予定だったが、全員一致でみかんを買って福田港へ。福田港に着く頃は雨になっていたが、姫路港に着いたら止んでおりやれやれ。

紅葉真っ盛りのひと味違った楽しい山行でした。天候の変化に対応していただいたリーダーに感謝です。また、笑いの絶えないメンバーの皆様ありがとうございました。

自称島旅ライターでした。  
(日生諸島、坊瀬島担当)

