山行報告

■納山会 虚空蔵山と陶の郷散策

●日　　程：１２月７日(土)～８日(日)

■虚空蔵山

●日　　程：１２月７日(土)

●参 加 者：A 班 L 尾内 SL 上田 泉 一瀬 臼井 大谷 小田 河合
B 班 L 須増 SL 森本 坂本 笹木 田中(重) 藤原(浩) 村上

●行動記録：油井登山口(10:30 着)10:45 発～山上山(11:35 着)11:38 発～大谷山(11:45 着)11:50 発～展望所(12:10 着昼食)12:30 発～八王子山(12:45 着)12:48 発～虚空蔵山(13:55 着)14:08 発～丹波岩(14:10 着展望)14:15 発～分岐(14:20 着)～陶の郷(15:10 着)－新たんば荘(15:45 着)

■権現山・東城山

●日　　程：１２月８日(日)

●参 加 者：A 班 L 尾内 SL 上田 泉 一瀬 臼井 小田 河合
B 班 L 須増 SL 森本 坂本 笹木 藤原(浩) 村上

●行動記録：新たんば荘 8:30 発～諏訪神社(8:35 着)8:40 発～古墳群(8:45 着)～権現山(9:05

着)9:10 発～弥勒堂(9:20 着)9:25 発～東城山登山口(9:45 着)9:48 発～東城山(10:10 着)10:20 発～東城山登山口(10:50 着)～JA 丹波篠山味土里館(11:00着)11:15 発－新たんば荘(11:20 着)

◆納山会　丹波篠山の里山に登る　　泉

入会して三度目の参加である。気温は低くなる予報に汗かきの私だが寒さ対策、手袋やカイロ上着も持って早めに集合場所に向かう。宿のマイクロバスで一日目の登山口まで送ってもらい 596m虚空蔵山へ向け出発。いきなり道なき道の里山あるあるだ！ピンクのリボンも怪しいがリーダーについて行く。上りばかりで一つ目の山上山 390mに着く。思ったより快晴、青空と太陽の日差しで登り始めるとじんわり汗をかく。衣服調整をしながら次のピーク 417m大谷山を目指し進む、10 分程で到着。そこで気持ち良い青空の下で昼休憩をとる。目の前には重なり合う里山があり、奥に見える山が次の 496m八王子山だと教えてもらった。お腹を満たして出発、アップダウンをしながらも３５分程で到着。次は本命の虚空蔵山 596mだ。途中の鉄塔の下でチョイ休憩しアップダウンしながら予定時刻に到着。見晴台から丹波の町や山や川を見下ろして写真を撮ったり暫らく眺めを楽しみました。後は下りのみ(＾０＾)、散策組との合流地陶の郷登山口に向け出発。予定通りに合流でき迎えのバスで宿まで送ってもらった有難い。

早くの宿入りに食事前にはお風呂で汗を流しサッパリして、ぼたん鍋に舌鼓♡体もお腹も温まり明日に備え早めの就寝～～

二日目は、朝食後キーンと冷えた空気の中歩いて宿を出発。8：40 に近くの諏訪神社にお参り（この諏訪神社とは天平勝宝 749～57 の頃、信濃国長野県諏訪大社のご分霊を勧請したものと伝えられている）その脇道から古墳群を見て回り神社に戻ってから近くの権現山に行き、次は東城山への登山口まで車道を進み可愛い猪の石像が欄干の両端にある橋を渡り田んぼ道を進み登山口発見。これが里山あるあるの難所だった。倒木があり思うように進ませてくれません。再びの藪漕ぎとよじ登り何とか全員無事に登り切り 288m東城山頂到着。しかしこれ同じルートで下らねばならず慎重に足元を確かめながら皆声を掛け合い登山口まで下りてきました。

車道に出て少し歩くとＪＡ丹波篠山味土里館が見えてき、散策組と合流お買い物する人や産物を見て回りお迎えのバスで昼食会場の新たんば荘に戻り暖かい部屋で食事を頂き、合同写真を撮ってバスで各下車地へ送ってもらいました。

三度の丹波篠山の山行はどれも藪漕ぎ付きでした。分かり難い山道を気を配りながら連れて行って下さったリーダーさんありがとうございました。

■陶の郷散策

●日　　程：１２月７日（土）～８日（日）
●参 加 者：（７日）L 砂川(延) 阿部 砂川(美) 矢根
（８日）L 砂川(延) 阿部 大谷 砂川(美) 田中(重) 矢根

◆納山会に参加して　　阿部

12 月 7 日、天気は晴れ日中は 9～10° の予想。何時ものルートで、高砂、宝殿、加古川、滝野庁舎前とたんば荘の車で送迎して頂きました。

A 班 15 名は、虚空蔵山登山口で下車。

私達 B 班 4 名散策組は、丹波伝統工芸公園陶の里で下車。

まず、窯元横丁の建物に入り 51 軒の窯元の様々な焼き物を見学。展示販売もあり、早や２人はお気に入りの焼き物を、見つけて購入していました。

次に、日本最古の登窯があると言うので、10 分程歩いて見学に行きました。全長 49m で 1300° になるそうです。令和 7 年 5 月には焼成が行われます。トンネル状の窯は立杭独特の伝統技法で蛇窯と呼ばれ、途中に大きな焼成室を 9 袋も持っているそうです。

お昼時分になったので、玉の助を目掛けて山を見たり、紅葉をみて、ゆっくりですがかなりの距離を歩き到着。卵かけご飯がメインですが、卵焼きや唐揚げ、プリン等もありました。私達は定食で卵 4 ケ迄を頂き、かけ醤油も 3 種類あり美味しく頂きました。お腹一杯。来る時と帰る時には、虚空蔵山の全容が見えており、A 班は今どの辺りかしらと想像しながら、川沿いに歩きました。

次に兵庫陶芸美術館へ、田中寛コレクションがあり、室町時代前期の壺や徳利、甕等貴重な陶器を見学しました。

少し早かったのですが、木枯らしが舞い始め気温も下がって来たので、陶の郷へ戻りレストラン獅子銀に入り、黒豆茶とアイスのセットを食し、A 班の下山をまちました。

店から出て A 班と合流してたんば荘の車で宿迄送って貰い、ゆっくりお湯に浸かりました。

夕飯は、見事に盛り付けられた獅子肉にうっとり。たまたま鍋の周りの４人がお酒を飲みませんでしたので、早々とお肉、お野菜を食し、最後の卵迄美味しく頂きました。

12 月 8 日、朝食後少し雨が降りましたがその後回復。8 時 30 分には A 班が権現山へ出発しました。B 班は 9 時 30 分に本日は 2 名増えて 6 名で、篠山市内へ向かいました。全員でおおみやの猪肉をゲット。その後は各自で自然薯や枝豆などを購入し、車にて味土里館へ。お野菜等購入して、A 班と合流。A 班の方々も買い物をして、たんば荘へ。お昼は何時ものカツ定食。別れを惜しんで飲んでる方々もいました。

来る時と反対のコースで各地に送って貰い無事に納山会が済みました。

1 回目の参加は皆さんと同じ登山。2 回目は少し距離の短い登山。3 回目の今回は散策組。納山会での参加の内容は変化しましたが、年相応の身体の変化に合わせて参加出来ましたので良かったです。山遊会の方々に会って、話して、食して楽しかったです。

リーダーをはじめ、お世話になった皆さんに感謝、感謝の 2 日間でした。ありがとうございます。

■秋の明神山(667m)

●日　　程：１２月１１日(水)
●参 加 者：L 小田 SL 島谷 一瀬 上田 臼井 岡田(淳) 田中(重) 中村 松田
●行動記録：駐車場 9:00 発～登山口(9:05 着)～くじら岩(9:50 着)～地蔵岳(10:30 着)
10:35 発～明神山(11:15 着・昼食)11:45 発～AB 分岐点(12:20 着)～
西の丸(13:05 着)13:10 発～登山口(13:50 着)

◆晩秋の明神山　　岡田(淳)

兵庫 50 山に数えられる明神山。前々から登りたかったので、朝から期待に胸を膨らませ、集合場所の明神山駐車場に向かう。お天気も良さそうだ。

登山者そっくりのかかしに見送られ、出発。登りルートはＣコース。茶色の落ち葉を踏みしめながら林の中を登っていく。道が少し急になり、右手に巨大な一枚岩屏風岩が現れ大きさに圧倒される。ここからがこのコースの醍醐味、急な岩の登りや見晴らしの良い岩尾根が続く。狭～い岩の間も無事にすり抜け、鎖やロープを頼りに四肢をフルに使って登る。とても楽しい。観音岩の先の狭い岩尾根からはるか向こうに明神山が見える。くじら岩は、立ってみるとなるほど馬の背ではなく鯨の背に乗った感じだ。合掌岩・御邪魔岩など岩の名前が面白い。途中真っ赤なもみじが日に照らされ、美しさに感動した。

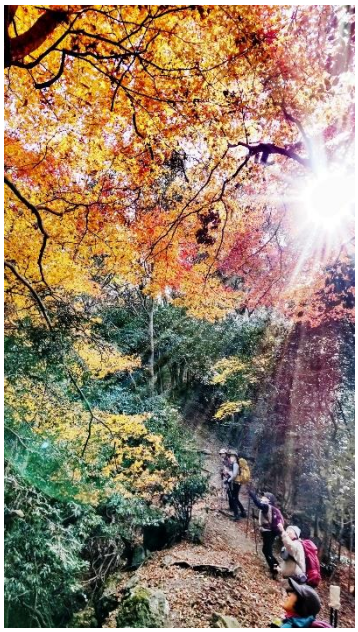
六合目を過ぎると道がいっそう険しくなってきた。地蔵岳までがまん坂をひたすら登る。さっきまで賑やかだったお喋りも減り少し息も上がってきた頃、七合目地蔵岳到着。標高 525m ほっとするもまだまだ明神山山頂は遠い。

地蔵岳からは一旦下り、いよいよ最後の登り八丁坂だ。まさに胸突八丁の厳しい坂が山頂までジグザグ続く。片手でロープもう片手で岩や木々をつかみ慎重に登っていく。ついに登り切ったとき、思わず歓声をあげてしまった。標高 668m明神山に登頂。

山頂からは青空の下 360 度絶景が広がり素晴らしい！川に沿った夢前の町から遠く瀬戸内海まで眼下に広がり、昨年登った七種山と七種槍、2 月に登った笠形山も望めてとても嬉しい。

昼食後、下山に取りかかる。下山コースはＡコース、リーダーによるとかなり急な下りらしい。トレッキングポールを１本取り出し出発。ロープをつかむ手に合わせてポールを忙しく右左と持ち替えながら下っていく。30 分ほどで七合目、もう 1 本のポールを取り出し、急な下りに備える。しばらく進むとサンタ岩（三田岩！）、夢展望岩、一刀岩（元は桃太郎岩だったって）、大熊の頭などと名付けられた岩が次々現れて楽しいのだが、足元は一瞬の気の緩みも許されない。岩の道に積もった色とりどりの葉っぱで下の状態が全く分からない。滑らないよう慎重に歩みを進めていく。黄色いもみじが鮮やかな紅葉乗越を登り切ると後は下るのみ、達磨岩、マンモスの背、大黒岩と激下りが続く。ロープが本当にありがたい。マンモスの背は巻き道組と岩下り組に分かれたが、巻き道を選んだことが少し悔やまれる。緑色の送電鉄塔まで下りてきてようやくほっとした。ここからはリラックスリラックスで登山道入り口に帰着し、かかしに「ただいいま」とあいさつ。

解散後、夢やかたでソフトクリームを堪能。窓から見える明神山は播磨富士の名の通り、美しいすがたを見せていた。満足感と達成感を味わえた素晴らしい山行になった。リーダーをはじめ山行でご一緒できたメンバーに感謝感謝。楽しかった!(^^)!



■丹生山(515m)～帝釈山(586m)～稚児ヶ墓山(596m)

●日　　程：１２月１４日(土)

●参 加 者：L 尾内 SL 小田 坂本 島谷 髙井 春本

●行動記録：衝原バス停 8:15 発～サイクリングターミナル(8:17 着)8:30 発～表参道との合流点(9:30 着)9:35 発～丹生山(9:50 着)10:05 発～帝釈山(10:52 着・昼食)11:20 発～岩谷峠下 12:10 発～稚児ヶ墓山登山口(12:26 着)12:33 発～稚児ヶ墓山(13:12 着)13:18 発～稚児の塚(13:21 着)13:23 発～肘曲り(13:50 着)13:52 発～柏尾台志久道登山口(14:27 着・ストレッチ)14:38 発～国道４２８号線出合(15:00 着)

◆丹生山系を縦走して　　坂本

丹生山系の丹生山・帝釈山・稚児ケ墓山という３ケ所の山に登る今回の山行は歩行時間も距離も長くて不安でしたが、稚児ケ墓山という珍しい名前の山に是非、登ってみたいと思い参加しました。

朝、集合場所の衝原バス停に着いた時はあいにくの小雨でした。雨具を着るほどでもなく「今日はきっと晴れるだろう」と信じて、つくはらサイクリングターミナルから登り始めました。源義経が馬で駆け下りたという義経道をひたすら登っていると、ときおり太陽が出たり入ったりしておりました。丹生城跡に着くと目の前には菊水山、高取山、そして旗振山等が見え、やっと景色が開けたと皆なで喜び合っていたら、少し雪がちらつきはじめました。丹生城跡のすぐ近くにある長い石段を登りきると頂上の丹生山です。ここでも六甲山系の山々や海がよく見

えました。

次は帝釈山を目指し、「緑と太陽の道」ということでよく整備されており、長い道のりなのに登山道脇の木々がきれいに切られていて、「こんな長い区間、誰が木を切ったのだろう？」と話し合いながら、登ったり下ったりをくり返していたら今度は霰（あられ）が降ってきました。手がかじかんで最悪と思っていたら前方が開けて明るくなり、いつの間にか帝釈山に着いていました。この山の山頂はすごく景色がよく大阪湾や明石海峡大橋・淡路島がきれいに見え、ここで昼食をとり下山となりました。

最後は丹生山系最高峰の稚児ケ墓山です。少し車道を歩き登山口へ、登りは人の頭ぐらいの石がゴロゴロして歩きにくく、それがずっと続き、ちょっと歩きやすくなったと思ったら林の中に三角点と立札がありそこが頂上でした。この場所からの見晴らしはよくなく、少し行くと稚児の塚がありました。立派な四角柱の木が建ててあり、羽柴秀吉に僧兵もろともに皆殺しにされた稚児を供養した碑でした。

これで３つの山を登り終え、下りも登りと同じように石がゴロゴロしていて、緊張の連続でしたが、ふもとの柏尾台に着いた時は天気もすっかり良くなっていました。

雨あり、雪あり、霰ありの寒い一日でしたが、丹生山系を縦走して大満足で、無事下山出来て本当によかったです。リーダーをはじめ、ご一緒して下さった皆さんありがとうございました。

■京都トレイル（稲荷駅～蹴上駅）

●日　　程：１２月１５日（日）
●参 加 者：L 高島 SL 野村 一瀬 乙坂 黒本 森本 吉村
●行動記録：JR 稲荷駅 8:30 発～伏見稲荷千本鳥居（8:55 着）～稲荷山四つ辻（9:25 着）～稲荷山（9:35 着）9:45 発～東福寺（10:40 着）10:50 発～泉涌寺（11:40 着）11:50 発～剣神社（12:05 着）12:10 発～清水山登山口（13:05 着）～清水山（13:30 着）13:33 発～東山山頂公園（13:55 着）14:05 発～南禅寺（15:10 着）15:45 発～蹴上駅（16:00 着）

◆冬の晴れ間の京都トレイル　　黒本

前日は、六甲山に初冠雪と荒れた天気で寒かったのですが、山行当日は、穏やかな良いお天気で、駅に向かう道中西の空には、大きな満月が浮かんでいて幸先の良い一日の始まりでした。

今回は、京都トレイルの東山コースで、稲荷駅から稲荷山・今熊野山・清水山・東山を歩きました。途中、「東福寺」・「泉涌寺裏山」に寄り道し、紅葉狩りも楽しむことが出来ました。

稲荷駅から沢山の観光客に紛れて大きな鳥居をくぐり、参道横のお社の広場をお借りして任務確認・ストレッチの後、私は初めての伏見稲荷大社詣で、山行の見守りをお願いして、千本鳥居に挑みました。

稲荷山は、三つの峰が連なり峰々には沢山の塚が祀られています。伏見稲荷大社の裏から続く参道には朱色の鳥居が連なり、千本鳥居で有名ですが、それ以上あるように思いました。所々に立っていた石の鳥居は大正時代のもので、昭和時代の鳥居はあまりなく、平成・令和の物がほとんどでした。木の鳥居なので朽ちると新しいのに立て替えられているようです。山の中腹の四つ辻からの展望は素晴らしく、京都盆地を挟み向かいには雪かぶりの山並みがきれいに見えていました。（雪は、午後には消えてなくなっていました。）

稲荷山下山後は、東福寺に寄り道して、広大な敷地に立っている立派な「三門」「法堂」を見上げ、外周の「臥雲橋」から紅葉の間に架かる「通天橋」を写真に収める事ができました。路地歩きも多く、裏山から泉涌寺に入り、歴代天皇陵墓を拝見し、手を合わせお参りして、正門から出ました。民家の紅葉を眺めながら路地を歩き、今熊野山登山口で昼休憩を取りましたが、寒くなってきたので短時間で出発しました。今熊野山は、180m 程の里山で歩きやすく 30 分程で阿弥陀ヶ峠に出ました。

国道 1 号線をくぐり、最後は本日最高峰 242.5m の清水山で、なだらかな山で登山道から少し離れた所に三角点と清水山山頂と書かれた立札がありました。東山山頂公園の展望台からの眺望も良く、東寺・京都タワー・東本願寺等を見つける事ができました。将軍塚のある青龍殿は、有料の為立ち寄らずホテルの前の交差点で山行終了。皆で南禅寺へと足を伸ばして、「水路閣」を見て疎水に沿って歩き蹴上駅から帰路に就きました。

今回の山行は、信仰の山と里山歩きで低山でしたが、距離が 13km と長く、3 万歩以上歩き、後半は膝が痛くなり、日頃のトレーニング不足を痛感しました。リーダー・参加の皆様、お世話になりました。次の山行もよろしくお願いします。

■ロープワークⅡ　　〈アルプ〉

●日　　程：１２月２１日(土)
●参 加 者：指導・砂川(延) L 三木(悦) SL 須増 小田 島谷 高島 徳本 春本 平井 中村
●行動記録：市ノ池 12：20 分開始～13：30 終了

◆ロープワークⅡに参加して　　小田

ロープワークⅡに参加するにあたり１回目に習得した「エイトノット」と「クローブヒッチ」の結び方を何度も家で復習して臨みました。今回は、急斜面を安全に横切るための水平方向にフィックスロープの張り方の練習です。２班に分かれて、一人ずつ前回習得した支点の作り方を思い出し、時には資料の図を見ながら３本の立木に起点・中間点・終点に支点を作ってロープを固定する練習をしました。頭の中のイメージでは出来ていても、いざやってみると戸惑うこともありましたが、２回目なので良く理解することが出来ました。

次にスリングが足りない時など、直接木にロープをかける方法のボーラインノットも練習しました。ほどけやすいので末端処理は必須で正確な結びが出来ないと危険とのことです。なかなか難しいです。何度も練習することで、正確に覚えしっかり身に付けていきたいです。

リーダーとしてロープの結び方や張り方の知識は必要だと感じました。このような学習する機会を与えていただきありがとうございます。ご指導してくださった三木リーダー、砂川会長、須増さんありがとうございました。

■クリスマス山行・六甲山 摩耶山

●日　　程：１２月２２日(日)

●参 加 者：A 班 L 森本 SL 春本 SL 藤原(千) 石井 一瀬 岡田(郁) 岡田(淳) 尾越 小田 小野 河﨑 谷 田羅間 徳本

B 班 L 砂川(延) SL 木村 SL 三木(悦) 大谷 岡田(美) 島谷 瀧原 田中(重) 田中(由) 中村 西川 平井 船本

●行動記録：JR 三ノ宮 9:30 集合～バス 9:45 発―摩耶ケーブル(10:13 着)10:30 発～登山口 10：35 発～史跡公園(12:10 着)12:20 発～掬星台(12:35 着・昼食)13:05 発～摩耶山頂(13:10 着)13:15 発～行者堂跡(14:05 着)14:10 発～東山(14:40 着)14:45 発～雷声寺(15:15 着)15:25 発～新神戸駅(15:45 着)

◆階段の摩耶山　　岡田(郁)

神戸市の北、六甲連山の西端に位置する標高 702m の山、摩耶山！

摩耶ケーブル駅まで市バスで移動、バスに乗るのも久しぶりで、今は便利で電子マネーでピッですみます。

登山口まで住宅街を通って行くのですが、すごい坂でここに住まわれてる方は、どの様な交通手段で生活されてるのか聞いてみたいと思いました。近くにコンビニもなさそうだし、自転車も怖すぎます。

準備運動をしていざ登山！

登り始めてすぐは、紅葉の葉が落ちふわふわで絨毯みたいで余裕で歩いていました。

しばらく歩いていると神戸が一望できる休憩所がありそこからの眺めが絶景！その時までは晴れていて写真を何枚も撮りました。

史跡公園手前の階段は、皆さん思われたと思いますが地獄の階段でした。もう少しもう少し自分に言いきかせて登っていました。普通の登山より階段の方がこたえました。

昔、史跡公園に天上寺というお寺があったそうです。眺望が開けて気持ちのいい場所です。長い階段を登った甲斐がありました。

急に天気が怪しくなってきて霰が降ってきました。初雪を喜んだのも束の間、ザァーと勢いよく降り寒い寒い。慌てて上着やレインコートを着て屋根のある休憩所まで急ぎました。

お昼休憩の場所は結構登山者も多く、カップラーメンを食べてる人や温かい飲み物を飲まれてる方がいて羨ましい。私は冷たいおにぎりとお茶後悔しました。

少し登ると摩耶山の頂上に到着、さぁ下山です。

また長い長い階段を下り、紅葉の落葉で尻餅をついたので滑らない様に慎重に歩きました。

無事下山。太ももや膝が悲鳴をあげていました。

三ノ宮まで地下鉄で移動し、後はお楽しみの忘年会！

初めて参加させていただいたのですがいろいろお話ができて楽しかったです。

計画してくださったリーダー、お世話になった皆さんありがとうございました。

◆大勢の仲間とふれ合えたクリスマス山行　　瀧原

コロナ前に参加して以来、久しぶりのクリスマス山行だ。今年最後の恒例の山行なので多くの方が参加された。皆さん楽しみにしておられるのだろう。私も今年の締めくくりとして頑張ろうと思った。ケーブル下から上野道を登っていくと、嬉しいことにまだ紅葉の名残があり、日差しが当たって美しかった。天気予報では寒くなるといっていたので防寒に気をつけてきたが、午前中の登りは暑くて汗が出てきた。昼前、焼失を免れた仁王門をくぐると長い長い階段が待ち受けている。参詣道としては御利益がありそうだが、登山者泣かせの階段だ。やっとの思いで旧天上寺史跡公園に着いて休んでいると、急に霰が降ってきた。勢いよく降ってきたので雨具を着て掬星台まで急いだ。ちょっとだけホワイトクリスマスの気分かな。12 月の日曜日とあって若い人でいっぱいだった。

霰はやんだ。昼食後に記念撮影をして摩耶山上へ登り、旧摩耶道を下っていった。摩耶山の中腹には、中世に山城があり合戦もあった。史跡も多く、歴史の道と名付けられていた。

ひたすら下って行き、行者堂からの山腹道は片側が谷で道巾も狭い。今にも崩れ落ちそうなところもあった。ストックを山側につき慎重に歩いて行った。上野道は多くの人と行き交ったが、この道は静かでだれにも出会わなかった。もし出会ったとしたら、それはそれで大変だけど。

長い下りを歩き、雷声寺に着くと新神戸駅はすぐだ。恒例のザコバでの打ち上げが待っている。それぞれの今年１年の頑張りに乾杯をした。食べて、飲んで、お話をして、この宴の場はとても楽しかった。近頃は山頂を目指すことだけでなく、仲間と一緒に歩き、しゃべり、人とふれ合うのが楽しいと思うようになった。来年も元気で一緒に山へ行こうと言葉を交わして帰路についた。この恒例のクリスマス山行が、これからもずっと続きますように！そして、会の皆さまの交流が深まりますように！と願っています。リーダー、同行の皆さま、締めくくりの山行を楽しませていただいてありがとうございました。

■元旦ご来光登山 高御位山

●日　　程：１月１日(水・祝)
●参 加 者：L 砂川(延) 稲見 乙坂 小田(＋１) 木下 黒本 笹木 野村 三木(悦)
●行動記録：長尾新池駐車場・午前６時

◆新年も良い天気に恵まれて　　砂川(延)

早朝から長尾新池駐車場は高御位神社への参拝する車で溢れている。午前６時にはほぼ駐車場は一杯で、参拝者の車が次々入ってくるが、他の駐車場を求めて出ていく車が絶えない状況だった。

高御位山への登山道には既に灯りが、次々続いているのが点々と見えている。今年も早朝からご来光を仰ぎに高御位山に来ている参拝者であふれている状況だ。

高御位山へ登っていくと、途中の岩盤上にすでに、ご来光を待っている人々がいる。

高御位神社にお参りして、いつもの神社西側岩盤上に移動して、ご来光を待ち受ける体制に入る。

水平線上には雲が横に棚引いているが、ご来光の時間には雲を超えて光が差してきた。少し遅れた７時１０分頃（？）、ご来光が顔を上げ、光が一斉に平野に棚引き、待ち受けていた参拝者が一斉に声を上げている。

しばらくすると、周りから下山に動き出す様子がうかがえる。

今年１年も良い年を迎え、幸せな１年を願って下山に向かい山全体が移動している状況で、我々も正月を迎える家族の元に向かった。

■新春トレーニング山行

●日　　程：１月３日(金)

●参 加 者：

Ａコース　１班：L 島谷　SL 三木(悦)　尾越　小田　藤本

　　２班：L 高島　SL 須増　臼井　笹木

Ｂコース　L 安田　SL 砂川(延)　上田　大谷　澤田(律)　船本

●行動記録：

Ａコース：長尾新池 9:10 発～高御位山(10:05 着)10:15 発～桶居山分岐(10:45 着)～３７番鉄塔〈昼食〉(11:50 着)12:10 発～桶居山(12:35 着)12:45 発～３７番鉄塔(13:10 着)13:15 発～別所中池(14:10 着)14:20 発～２０９ｍピーク(14:55 着)15:00 発～百間岩上(15:15 着)～鹿島神社(15:35 着)15:45 発～長尾新池(16:10 着)

（１・２班とも行動記録を取っていただきましたがほとんど同タイムのため１班の行動記録を記載）

Ｂコース：長尾新池 9:10 発～北山登山口(9:20 着)～北山の鉄塔(9:45 着)9:55 発～小高御位山(10:20 着)10:30 発～高御位神社(10:55 着)11:20 発～鷹巣山(12:20 着)12:30 発～鹿島神社(13:15 着)～長尾新池（13:50 着）

◆お正月に喝！初夢は悪夢　　藤本

お正月といえば「初詣」「初日の出」「年賀状」「新年会」「お雑煮」「おせち」など普段と違うことをして特別な感じがしていた。ところが最近そういう世間一般の慣習などお構いなし。まもなく後期高齢者の仲間入り、自由気ままな暮らしがすっかり身に付いてしまった。

これではいかん、このままだとダメな老人になってしまうと思い直し、新春トレで体をいじめて喝を入れたいと急きょ思い立ち「当日参加も受付けます」との甘いお言葉に誘われるように新春トレに飛び入り参加させてもらいました。

正月の鹿島さんは混みそうなので自転車で出発。寒い。途中でもう帰ろかなと迷いつつ。集合場所の長尾新池駐車場に向かいました。

ストレッチ、記念撮影の後９時過ぎにスタート。天気は良い。風もない。しばらく経つと体が温まり上着を脱いで歩く。高御位山の南斜面の日当たりの良い場所ではときおり吹く風が心地よい。汗を拭きながら高御位山の山頂へ。大勢の人がいた。お正月らしい風景だ。

休憩で座っていたベンチの背を見ると汗で少し色が変わっていた。桶居山への分岐までアップダウンを繰り返しながら高御位山の縦走路が続いている。よく踏み固められ乾いた道を歩くと埃が立つ。誰かが両側の草刈りをしてくれていてとても広い。

桶居山への分岐から道幅は狭くなり急な下りで足を滑らさないように気を使いながら降りる。この道も両側の笹を刈り取ってあり、前を行く小田さんは急坂なのにつかむものがないと文句を言っている。はるか彼方に特徴のあるとんがった桶居山が見えてきた。先はまだ長い。

いくつかのピークを超えながら尾根伝いに桶居山へと向かう。途中の鉄塔のある広い場所で昼食をとって再びアップダウンを繰り返すと、いったん視界から消えていた桶居山の壁のような斜面が視界に入る。よく見ると山頂に立っている人の小さな姿も見えた。この壁が最後の上りだ。やっとの思いで急登を超えると狭い山頂に到着。思い思いにしばらく景色を見ながら写真を撮ったり景色を楽しんだ。

下山はもと来た道の途中から中池方面へと向かう。どんどん標高を下げてそれまで200ｍ前後をアップダウンしていた尾根から一気に標高 10m台まで下る。そこから更に 200m台の高御位山縦走路までの登り返しが待っている。ずいぶん昔入会して間もない頃、初めてこのコースを歩いたときに感じた悪夢のような場面が思い出される。もうここまで十分すぎる程歩いた後なのですでに体は疲労困ぱい、へとへとになっている。そこからさらにこの急登をよじ登るのは酷な話だ。目の前のピークを越えてこれで終ったかと思いきや今度はかなり下って再びきつい登り返しが待っている。これを５回ほど繰り返した後にやっと高御位山の縦走路、百閒岩の上に到着する。気が遠くなるほどこれでもかこれでもかと現れるピークに辟易。

この悪魔の登り返しが終ると、やっと今日の新春トレが終ったなと胸をなでおろす。百閒岩の急な岩場を下り、初詣でごった返す鹿島神社の境内に着いた。やれやれ、後は初詣に向かう車の長い列を横目に見ながら車道を歩いて出発地に戻るだけ。時間はいつの間にか 16 時を過ぎていた。参加されたみなさんは全員無事完走、お疲れさんでした。

◆会員歴８年、新春トレに参加して　　笹木

入会当初、新春トレとは、お正月でなまった体を徐々にほぐしていきましょう程度のトレーニングと思って参加したら、思わぬロングコースで後半はめちゃハードで、「こんなはずじゃな

かった」と目のかすみを覚えながら、ヘトヘトになって鷹ノ巣山に辿り着いたのを思い出す。

それから回を重ねるごとに、コースがわかり踏ん張りどころもわかり、終盤に高御位の山頂からぐるり円を描いて歩いて来た道のりを振り返るのが楽しみにもなっていた。

大先輩のＵさんが、「自分は、新年のこのトレで、今年も歩けるか体力の確認をするんや」と言われていたのを聞いて、それ以来自分もその心構えで挑戦して行こうと思っている。

今回は、納山会以降山を歩けていなかったので少し不安もあったが、ロングコースに参加させてもらい、お正月とは思えないくらいの好天気の中、無事に歩き通すことが出来た。

高御位山の神様にお願いもしてきた。今年も元気で山遊び出来ますように。皆様、今年も宜しくお願い致します。

◆新春トレーニングＢコースに参加して　　澤田(律)

晴天に恵まれた素晴らしい１月３日、新春トレーニング参加者は長尾新池駐車場に集合しました。全員で集合写真の撮影・ストレッチの後それぞれ出発しました。私たちＢグループ５名は出発地点の北山登山口から、高御位山経由で鹿島神社へと向かいました。約８㎞の道のりです。

晴れ渡った空の下、瀬戸内海が光り輝き、日ごろ見慣れているはずの風景も新春のせいかその美しい景色に心を奪われました。家島や明石海峡大橋も見渡せる、まさに絶景です。

登山道では、季節外れのつつじが咲き誇り、その美しさに見とれてしまいました。自然の驚きに満ちた風景は、私たちの心を一層豊かにしてくれ季節の移ろいを感じながらのハイキングは、心をリフレッシュさせてくれます。

山頂では多く人たちが登っていました。お正月のせいか子供連れも多く見かけました。みんな其々に山歩きを楽しまれているようでした。また、お正月に神社の社務所から響き渡る「越天楽」の音楽がよりお正月気分を盛り上げています。

コース岩場の上り下りに気をつけながら、グループ全員が安全に歩を進めました。また、登山道の土の部分は乾燥のためか足をのせるとほこりが舞あがりました。リーダーはみんなの安全を考慮しながらゆっくり歩を進められたので、あせらず余裕を持って歩くことができました。時折吹く風も汗をかいている体に心地よいくらいです。

目的地の鹿島神社に到着すると、多くの参拝客で賑わっていました。私たちも無事に参拝を済ませ、今年も安全に登山ができるよう祈願しました。おみくじ掛けには沢山のおみくじが結ばれていました。みなさんの願いがかなうといいですね。また、かしわ餅を売る人気の店には長蛇の列ができていました。下山後、駐車場への道は車の渋滞もありましたが、これら全てが新春トレーニングならではの賑やかな風景だと思いました。