

山行報告

■日岡山公園でバードウォッチング

<ゆっくリズム>

- 日 程：2月8日(土)
- 参加者：L 藤原(千) SL 橋本(万) 阿部 泉 木村 黒本 佐野 砂川(延) 中村 松田
矢根 山本(正)
- 行動記録：エントランス広場 10:00 発～バードウォッチング 10:10 発～鳥合わせ(12:00 着)12:25 発～昼食(12:30 着)13:30 発～日岡御陵(13:35 着)～エントランス広場(13:55 着)

◆初めてのバードウォッチング

泉

大寒波の影響で前夜から我が家の周辺は 2cm ほどの積雪があり雪景色だ！翌日のバードウォッチングはどうなるのか案じながら眠りにつきました。早朝メールで実施を確認、寒さ対策をしっかりと早めに日岡山公園に向かいました。加古川方面は全く雪の気配なし風もなく穏やかな晴天です。集合場所で待っているとリーダーとサブリーダーが暖かい飲み物を準備してくださいました。体が温まりました、ありがとうございます。

講師の天津賀真紀子先生に注意点と双眼鏡の使い方の説明を受け、貸出してもらった双眼鏡で近くの木々の枝などにピントを合わせる練習をして出発。広い公園でキッチンカーが並び、鳥は大丈夫かな？と心配になるくらいの賑やかな音楽が流れていました。カアーカアーと鳴く鳥はハシブトガラスでくちばしが太い、ハシボソガラスはくちばしが細くてガアーガアーと濁った鳴き声だと教わり、鳥に種があるのを知った。歩きながら鳴き声で鳥名を当て、周りをキョロキョロ見て小鳥を見つけては私たちに教えてくださった。カワラヒワ・シジュウカラ、そして赤穂の雄鷹台山でも出会った褐色のお腹をしたヤマガラも見つけました。また羽を広げたり閉じたりしてヒューンヒューンと波打つように飛ぶヒヨドリは、庭にも現れ身近な所でよく見かける大きめの鳥です。キツツキの仲間が一番小さいコゲラが木の幹や枝に縦に止まり嘴でつつくよう



ソウシチョウ

な姿も観察できた。低木にメジロが何羽も飛び交い抹茶色のウグイス餅を思い浮かべた、当のウグイスは目立たぬ色で冬の間はチャッチャッと鳴いて暖かくなるとお馴染みのホーホケキョと鳴きます。池にはカルガモ・ハシビロガモが水面をくるくる 50 cm 程の円を描きながら渦をつくり餌を浮かび上がらせているとか…もう少し上の方に上がっていくと、通り道にシロハラがゆったりとしていて感動です。もっと上に移動したら目の前をソウシチョウが飛び交い、背中が瑠璃色のルリビタキも現れ皆スマホで撮影に夢中でした。尾っぽの長いエナガなど 16 種類ほどの小鳥を観察でき可愛かったです。出発点に戻り双眼鏡を返却し、先生も一緒に集合写真

を撮りました。

先生からはバードウォッチングに興味をもった方は、日本野鳥の会提唱のフィールドマナー①②③④⑤⑥⑦を忘れずに楽しんでください、とお話がありました。

お昼は園内のレストランを予約して下さっていたのでスムーズに席に着き其々お好みのランチで美味しく大満足！午後は展望台に上がり眼下に加古川市内と海、振り返ると播磨の山々高御位山も見えました。下りてもう少し歩くと宮内庁管理の日岡御陵があり、前方後円墳がこんな近くにある事を知らなかった。元の集合場所に戻り解散、快晴に恵まれ太陽の暖かさと小鳥たちの可愛さに癒された一日でした。



■宮山(みややま 646.0m)山崎・宮山(みやま 514.4m)一宮

●日 程：2月15日(土)

●参加者：L尾内 SL小田 臼井 喜田 坂本 笹木 島谷 高井 春本

●行動記録：宍粟市役所 9:00 発—五十波駐車場(9:20 着)9:30 発～野口神社(登山口)(9:31 着)9:35 発～530m地点(10:00 着)10:10 発～山崎宮山山頂(10:53 着)11:03 発～金剛岩(昼食)(11:05 着)11:35 発～山崎宮山山頂(11:38 着)11:40 発～530m地点(12:00 着)12:10 発～野口神社(12:30 着)12:40 発～一宮駐車場(登山口)(13:05 着)13:15 発～一宮宮山山頂(14:03 着)14:38 発～駐車場(登山口)(15:04 着)15:17 発—道の駅いちのみや(15:20 着)15:40 発—宍粟市役所(16:00 着)

◆宍粟50名山を歩く(山崎 宮山、一宮 宮山)

喜田

昨年入会して初めての山行に参加させていただきました。1月末に左ふくらはぎの肉離れで2週間程静養していたので、当日は念のためストック2本を用意しました。

宍粟市役所駐車場に9時に集合し、9人が2台に分乗して午前中の目標である山崎宮山の五十波登山口に向かいました。

登山口の脇に野口神社という立派な古社があり、今日一日の安全をお願いして出発です。

宍粟は山の国、スタートしてから延々と杉・桧の林が続きます。途中倒木やガレ場はありましたが心配していた積雪もほとんどなく、急な登りも設置されたロープのおかげで皆さん快調です。見晴らしが悪かったのですずっと登山道だけを見て黙々と歩いていたので、突然と雑木の中に頂上標識(645.8m)が現れたときは少しあっけない気持ちでした。この頂上地点は見晴らしが悪かったなので、すぐに近くの『金剛岩』に移動しました。この岩は背丈の3倍ほど

もあり、山頂近くにあるので昔から自然崇拝の対象となっていたに違いなく（というか、これが宮山の御神体？）、北側が開けて見晴らしも良好でした。

『金剛岩』の周りで少し早い昼食を摂り、下山は休憩なしで一気に下りました。

午後は播磨国一宮である「伊和神社」のすぐ傍にある一宮宮山へ向かって車で移動しました。

登山口からすぐに獣柵のゲートがあり、中に入って登り始めると辺りは数センチの積雪でした。その積雪に獣（鹿？）の足跡がきれいに残っていました。

約1時間で頂上（514.4m）に到着しました。山頂の案内板によると14世紀末から約200年間山城が築かれていたとのことであり、麓の道路や谷筋の家々まで良く見渡せます。「あれが『花咲山』と『行者山』、むこうが『三室山』…」などと、先輩の皆さんは遠くの山頂を指さしながら確認されていました。

午後の下山もノンストップで、当初の山行予定時刻より少し早めになったこともあり、麓の道の駅『いちのみや』で買い物を楽しみました。

今回は午前と午後の2部制でお得感があり、足に不安を抱えた私にはエスケープの機会があるので安心でした。

尾内リーダーを始め参加された皆さんありがとうございました。今後は自分の年齢を自覚して足腰をいたわり、できるだけ多くの山行に参加したいと思います。



■蘇武岳変更～扁妙の氷瀑を見に行く

<アルプ>

●日 程：2月22日(土)

●参加者：L三木(悦) SL須増 尾内 尾越 春本 平井

●行動記録：グリーンエコー笠形9:45発～登山口(10:00着)～子育て観音手前(10:10着・アイゼン装着)10:25発～扁妙の滝(10:48着)11:30発～滝見台(11:17着)11:30発～登山口(12:05着・アイゼン装脱)12:15発～グリーンエコー笠形(12:20着)

◆扁妙の滝 in 神河町

平井

元々はこのアルプ山行 蘇武岳(植村直己が愛した山、兵庫県香美町)で計画していたが例年でない寒波の影響で、近隣の兎我野高原で積雪170cm 道路も冬用タイヤにチェーンを装備しても新雪でスタックするかも？との危機的状況なため、やむなく神河町笠形山、扁妙の滝の氷瀑見学に変更しました。

宝殿駅4名と善防公民館2名計6名で、集合場所のグリーンエコー笠形に9時20分合流しました。まだ寒気団が残っているが積雪は無し、管理事務所に駐車、ストレッチ、登山開始、こ

こより車道を歩くこと 10 分、扁妙の滝まで 0.8 km 25 分の看板あり足元にわずかな雪が出現したので全員アイゼン装着、石段等を苦戦しながら登ること 25 分、目前に落差 65 m の氷瀑の扁妙の滝が現れました。

つららが溶けては凍るのを繰り返したためか、氷の粒が葡萄の房のように球状となり、とても奇麗でした。集合写真を撮り次は滝見台に向かいました。高度を稼ぐためか急なスチールの階段 60 段を、必死で登り滝見台東屋に到着。ただ 10 年前同じ場所に来たときは 65 m の滝が視界よく見えていたが、今回は木が生い茂り全容が見にくかったです。神河町に伐採をお願いしたいものです。



12 時 15 分下山口のロッジ経由し、全員無事管理事務所に下山しました。

昼食は車で 20 分、福崎の公営レストラン「文殊荘」でおいしいランチを頂きました。福崎だけにベンチにカッパの妖怪あり、播磨平野が一望でき風呂もある奇麗な食事処でしたよ。

今年のアルプ雪山修業、あまりに雪がありすぎて「わかん」の装着訓練、深雪のラッセル体験は出来ませんでした。次回の企画を楽しみにしたいと思います。

リーダー サブリーダーの方々ありがとうございました。



■六甲東半縦走

●日 程：2 月 24 日(月・祝)

●参 加 者：A 班 L 島谷 SL 尾内 臼井 森本 山下
B 班 L 高島 SL 須増 稲見 黒本 徳本

●行動記録：新神戸駅 7:15 発～市ヶ原(8:20 着)8:25 発～摩耶山・掬星台(10:35 着)10:55 発～記念碑台(12:40 着)12:55 発～六甲ガーデンデラス(13:30 着)13:45 発～一軒茶屋(14:55 着)15:40 発～(住吉道・魚屋道経由)有馬温泉・虫地獄登山口(17:15 着)

◆雪の中の東半縦

森本

立春寒波が過ぎ、強烈寒波の終盤での六甲東半縦山行に 2 年振りに参加しました。事前の天気予報では風雪が予想され、万全の防寒対策で家を出ました。新神戸駅では快晴で山行日和でした。みはらし展望台手前で汗だくになり、不要な衣類を脱ぎ捨て再出発です。市ヶ原を過ぎ、天狗道途中の学校林道分岐で急に雪雲到来。北側は真っ黒、南側は晴天で、照らされた粉雪がダイヤモンドダストの様な見事な光景で



した。急な寒風で急いで着込み、脱いだり着たりの忙しい一日でした。掬星台手前は新雪で一面の銀世界です。昼食後は、本日一番の難所、凍結が気掛かりなアゴニー坂が待ち受けています。しかし、リーダーは坂を避けて自動車道を通り天

上寺前を迂回しました。適切な判断に安心しました。残雪の歩道をひたすら歩き、ガーデンテラスで再度のストレッチの後、ようやく一軒茶屋に到着。トイレ休憩のあと、これからの予定を相談。雪により予定より遅れており、夕暮れで凍結も危惧されるため宝塚行を変更し、急遽有馬温泉に下山することになりました。アイゼンを装着していざ出発です。ここから1時間程度で到着との話もありましたが、2時間近く掛かって無事有馬温泉に到着しました。ここからバス組と神鉄組に分かれて解散しました。リーダーを始め参加者の皆様、途中ハプニングもありましたが楽しい山行ありがとうございました。



リーダーから一言：宝塚までそろって完歩することが目的でしたが、積雪・凍結の下りを「危険」とアドバイスをいただき、先輩方に感謝です。また、下山時に私がアイゼンを岩にひっかけて転倒しましたが大事にはならず、メンバーの心遣いにふれ、会山行のありがたさを再認識しました。

■六甲トレーニング・荒地山～有馬

＜アルプ＞

●日 程：3月1日(土)

●参加者：A班 L 三木(悦) SL 高島 尾越 乙坂 平井
B班 L 尾内 SL 春本 島谷 山下

●行動記録：芦屋川・ストレッチ 8:25 発～城山(9:15 着)9:20 発～七右衛門峠(10:19 着)10:37 発～テーブルロック(10:38 着)10:53 発～荒地山(11:03 着)11:10 発～なかみ山(11:18 着)～雨ヶ峠(12:11 着)12:30 発～七曲り分岐(12:55 着)～一軒茶屋(13:55 着)～六甲最高峰トイレ(13:57 着)14:25 発～筆谷道分岐(15:02 着)～東屋(15:06 着)15:20 発～有馬登山口鳥地獄(15:55 着)

◆荒地山の岩梯子

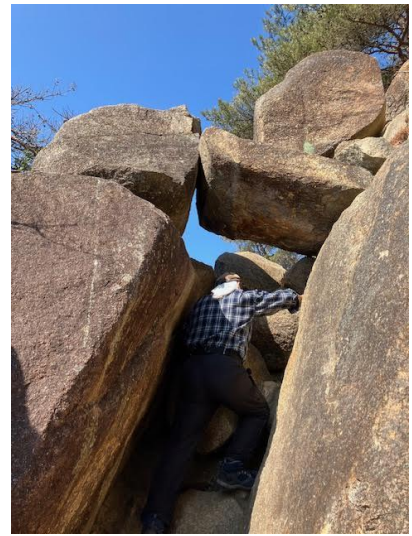
島谷

3月初日、播磨地方では、霞でJRに遅れがでるくらいどんよりした天候でした。阪急電車から六甲山を眺めると、雪が降っているかのように山全体に霞かかって灰色でした。その5日前は積雪がありアイゼンが必要だったのですが、リーダーからは「雪が解けていることを事前に確認している。岩場通過がある。ぬかるみ等をみてルート変更もありえる」と説明をうけて芦屋川駅を出発。

「高座ノ滝」の道より1本東の山道は、まだ登山者も少なく道も乾いており歩きやすかったです。城山・鷹尾山を過ぎ「岩梯子」と呼ばれるところ、ここが本日の核心部分でリーダーから「息を整え水分を摂り、しっかり呼吸をしながら来るように」とありました。鎖や鉄くいはありません。前の人々の足の置場を確認しますが、指先を引っ掛けられるような岩まで手がとどかず、とうとう後続仲間に右足を上へあげるサポートをしてもらった次第です。慣れた方々が

「私達は巻道を行くので」とストックを手に涼しいお顔で抜かして行かれていた意味がよくわかりました。次に現れたのは七右衛門峠（くら）。先頭のリーダーが先に峠をぬけて後続者のザックを引き上げてくれました。シュリングとカラビナでザックの引き上げ確保も手早くされていました。身ひとつ・抜けられるのか？と、心配なメンバーもいたようですが、無事通過。大きな岩が三つ並んでいる前で小休憩し、クライミングの方々もちらほら見えました。このころには気温も上昇し、後続の登山者に道を譲りながら進みます。雨ヶ峠から一軒茶屋までは七曲り経由で、私は初めて歩く道でした。何度か参加したことのある会山行では、東おたふく山経由で歩いていたので、ここを歩けたことも私には収穫でした。

一軒茶屋北でゆっくりした休憩は、リーダー曰く「岩場通過が予想よりはスムーズだったから時間的な余裕ができた」という事でした。でも岩を抱え込み指が届かないと四苦八苦した私は「次機会があったら、巻道へ行く」と強く思っています。有馬温泉へ下山は、雪がなくぬかるみもほとんどなく、なだらかな歩きやすい道でした。でも、1時間30分程の下りはやはりしんどかったです。最後まで集中して無事歩けました。「こんなルートがある」と教えてもらったのはほぼ1年前、希望はあってもなかなか歩く機会がありませんでした。こうして参加させてもらい、リーダーはじめメンバーの皆さまに感謝しています。



兵庫労山六甲全縦大会 2025（初めての挑戦）

2025.3.9(日)

「膝の痛み等で、歩ききれるか不安いっぱいでしたが、完歩できて本当に嬉しかったですし、学べたことがたくさんありました。何より楽しかったです😊」

團野

稲見さんのゴール時の写真

