

# 山行報告

## ■高御位山トレーニング

〈アルプ〉

- 日 程：5月10日(土)
- 参加者：L三木(悦) SL尾内 一瀬 尾越 須増 春本 平井
- 行動記録：第二駐車場 9:00～馬の背登山口 9:25 発～分岐 (10:05 着) 10:10 発～高御位山山頂手前 (10:45 着) 10:50 発～市ノ池公園 (11:25 着・昼食) ～ロープワーク 12:00 始(13:10 終)～第二駐車場

## ◆アルプ高御位山トレーニング及びロープワーク報告

尾内

当初の計画は、四季の森より入山、鷹ノ巣山直下のマイナールートでロープを使って岩場トレーニングをする予定であったが、前日の雨が未明まで降り続く予報でトレーニングをしようとする岩場は濡れると非常に危険なため、馬の背の一般道を歩くことになった。

馬の背の岩場も濡れていたので慎重に歩き、途中ではトレーニングをする予定であった西の尾根の黒くいかにも危険そうな岩場を眺め次回に期待を寄せる。尾根道手前辺りから霧が出てきて視界が悪くなる。神社まで行こうとしたが、市ノ池分岐を過ぎた最初のピーク辺りで、風も出てきたため、分岐まで引き返し市ノ池公園に下山した。

昼食後、公園の奥の広場でロープワークを実施する。

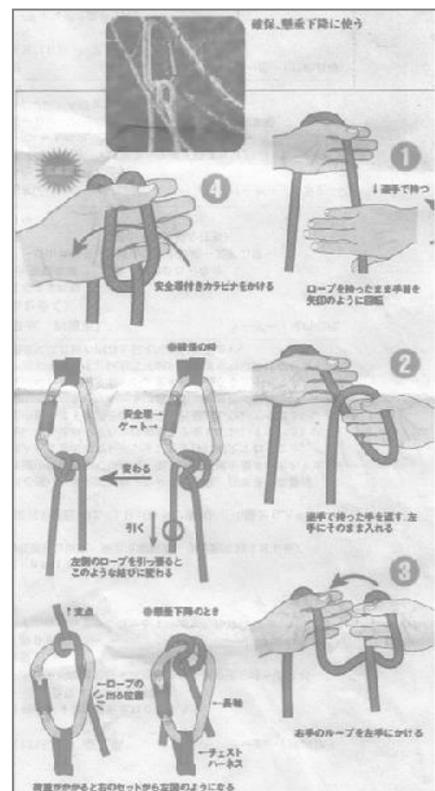
ロープワークはムンター・ヒッチで懸垂下降の方法を学習、懸垂下降をするときに適したカラビナの種類や、ムンター・ヒッチの結び方を習う。

ムンター・ヒッチの結び方は、簡単そうでなかなか習得には時間がかかった。注意することは、ロープの末端は必ず結んでおくこと、カラビナのゲートは左側になるようにすること、安全環をしっかりと閉めることなどである。

次に、土手を利用してカラビナを使いムンター・ヒッチで懸垂下降の体験をする。

ロープワークは、学習した時はわかっているが普段使わないので忘れやすい。ロープ、カラビナなどを身近において、時々手に取り練習するとよい。

今日は、岩場のトレーニングができなくて残念であったが、ムンター・ヒッチの結び方や懸垂下降のしかたの貴重な体験をすることができました。三木さん、同行の皆さんありがとうございました。



## ■三石城跡から深谷の滝

- 日 程：5月11日(日)
- 参加者：A班 L徳本 SL安田 池田 小田 佐野 田中(重) 林  
B班 L島谷 SL春本 田中(由) 平石 松本 森下 山本(正) 吉村
- 行動記録：三石駅(8:45 着)9:10 発～登山口(9:25 着)～千貫井戸(9:45 着)10:00 発～三石城跡(10:20 着)10:30 発～第二展望台(10:40 着)～第一展望台(10:50 着)～登山口(11:30 着)～深谷の滝(11:40 着)12:20 発～三石駅(13:00 着)

## ◆備前市の古城を散策する

平石

岡山方面の山行は久々だったのと、古城散策に滝！！ 楽しみー。

ということで参加させていただきました。お天気が心配でしたが、曇りから晴れて山行日和になり良かったです。JR 三石駅の広場でストレッチをして、その後リーダーから三石城の歴史について色々説明していただいたので、より興味をもって登ることができました。

三石駅から25分程歩いた所にある登山口からスタートです。(登山口は他にも有)

直ぐに飛び込んできたのが大きな木にさくらんぼの実がたくさんぶら下がっていました。まだちょっと若いけれど、いいなあ～ 我が家にも3年程前に鉢植えをしたさくらんぼの木があるんだけど、いつになったら実がなるのかなあ！と、羨ましそうに思いながら・・・

三石城跡は、標高291mの天王山の山頂部分に構築された中世の城跡です。険しそうな一人が通れるだけの藪椿の茂った細い山道を5分程登ると第二見張り所に着きました。登山道はずーと鎖やロープが付けてあり、きれいに整備されていて登りやすく木陰がたくさんあったのでありがたかったです。



ここから眺めると赤穂、和気方面への眺望が良いとのことでしたが、そこから30分程登ると第一見張り所があり、微妙に霞んでいたけれど下の第二見張り所よりも眺めが抜群に良かったです。木々が茂り道も急峻になったが、少しすると大手口に辿り着いた。石垣が積まれていました。この石垣は、出入り口を固め入城者を威圧するための石垣だろうとのこと。本丸は、山頂部にあり敷地は広々としていました。城の痕跡もなく、一人で運べる位の石が散在していました。ここで出土した備前焼の破片が備前市歴史民俗資料館に展示されているとのこと。ここから第一展望台→三石城登山口までぐるっと回って下山しました。





三石城登山口から、整備された遊歩道を 30 分程歩いて深谷の滝へ行き、昼食はこの荘厳な滝の音を BGM にマイナスイオンをいっぱい浴びながらいただきました。非日常的なゆったりとしたひと時を過ごしました。

短い時間の山行でしたが、思い出に残る一日になりました。下見から歴史の勉強までしてきていただいたリーダー、そして、ご一緒いただいた皆様有意義な時間をありがとうございました。

## ■西宮山岳会との交流山行 平荘湖アルプス

●日 程：5月17日(土)

●参加者：1班 高御位 L尾内 SL尾越 一瀬 田羅間 西宮 L蟹沢 SL安田 木村  
2班 高御位 L須増 SL乙坂 高井 松田 西宮 L井上 SL宮本 酒井 深山  
3班 高御位 L森本 SL瀧原 喜田 西宮 L吉岡 SL樋野 若田  
4班 高御位 L砂川(延) SL黒本 佐野 立花 小野 西宮 L大野 SL上田 渡部  
HC はりま L大向 中井 藤原 薄木

●行動記録：《1班～3班》

ウエルネスパーク 10:25 発一鍋山(10:35 着)10:45 発～升田山(11:20 着)11:35 発～弁財天神社昼食(11:55 着)12:25 発～嶽山(12:50 着)13:05 発～愛宕山(14:15 着)14:20 発～飯盛山(14:35 着)14:45 発～相ノ山(15:00 着)15:10 発～一ツ山(15:30 着)15:40 発～ウエルネスパーク(16:00 着)

《4班》

ウエルネスパーク 10:20 発～升田山(11:20 着)11:35 発～昼食(12:15 着)12:45 発～嶽山(12:50 着)12:55 発～飯盛山(14:00 着)14:15 発～相ノ山(14:35 着)14:45 発～ウエルネスパーク 15:10 着

## ◆西宮山岳会との交流山行～平荘湖アルプス7座を歩く～

瀧原

平荘湖アルプスという名に惹かれ、一度ぐるりと歩いてみたいと思って申込んだ。西宮山岳会との交流山行ということだが、西宮山岳会について何も知らなかったので山行前にホームページを開いてみた。驚いた。昨年 60 周年を迎え、兵庫県内の勤労者山岳会では一番古い伝統のある山岳会で、会員数も 150 名あまりの大きな山岳会だ。

予報ではお天気悪く心配もされたが、始まる頃には小降りの予想なので予定通り実施された。当日の参加者は西宮山岳会から 14 名、我が会から 15 名、HC はりまの方が 4 名、総勢 33 名である。ウエルネスの玄関前に集合して交流した。砂川会長の歓迎の挨拶、西宮山岳会の蟹沢会長、須増さん、HC はりまの大向さんの挨拶があり、リーダーの尾内さんから今日の行程や注意する点が話された。ストレッチをし、全員で記念写真を撮った後、4 つの班に分かれてそれぞれに自己紹介をしあった。私の 3 班は西宮山岳会の女性 3 人と一緒だ。

まず、鍋山(80m)。リーダーの森本さんはこのあたりの知識も豊富で、その都度、説明をさ



れていた。リーダーが「平荘湖は加古川の摩周湖といわれている」と言われて、えっ！と思ったが、周囲の山の緑に映えて満々と水をたたえている平荘湖は、今まで見た中で一番美しく、なるほど摩周湖に匹敵すると思った。一つの山を越えた頃には西宮の方とも打ち解け、ダムの堰堤を歩きながら、播磨の言葉と大阪の言葉の違いに盛り上がった。2つめ升田山(105m)。絶景を楽しみ、みんなで記念写真を撮って、弁財天神社へ下っていった。ゆっくりランチタイムで休んで、3つめ嶽山(90m)へ。ここは垂直に近い長いはしごがある。入会した頃、三点支持の練習に来たことが思い出される。絶壁の頂上にはコンクリートで固めた可愛いミニケルンがあった。注意喚起かな。長い階段を下りてお社に着いた。その頃には青空も



見えてきて、蒸し暑くなってきた。4つめは愛宕山(192m)、そして5つめ、このアルプスで一番高い飯盛山(216m)へと登る。急に暑くなってきたので展望地でゆっくりと休憩を取る。次は6つめ相の山(179m)へ下っていく。昨日の雨で滑りやすいところもある。長い岩場を下りきると、いよいよ最後の山、7つめの一つ山(70m)だ。サクッと登って下りてきた。

7座を終えてゴールへの道では話も弾む。西宮山岳会の今年の夏山は、槍ヶ岳の頂上でハイタッチとか。会員の中には遠く和歌山県の橋本や京都の方もおられ、なんと加東市の方もおられると聞き、なんだか嬉しくなった。

兵庫労山の仲間と共に平荘湖アルプスを歩いたことは楽しく有意義だった。西宮山岳会のHPを見たときから、この会が60年続いてきたのはなぜだろうと考えていた。会員の情熱はもちろんだが、それに加えて労山に結集している会がお互いに学び合い、仲間として交流してきたからではないかと思えてきた。15年前にも西宮山岳会と尾瀬の交流山行をされたそうだ。又、次の機会も期待したい。

遠方より来てくださった西宮山岳会の皆様、HCはりまの皆様、ありがとうございました。お世話してくださった皆様に感謝いたします。



## 高御位山遊会・HC はりま・西宮山岳会 交流山行「平荘湖アルプス」

記：西宮山岳会 酒井

【実施日】5月17日(日) 【天気】 雨のち晴れ

【参加者】(西宮山岳会) 蟹沢(L)、安田、木村、井上、宮本  
酒井里織、深山、吉岡、樋野賀、若田、大野、上田  
渡部 13名

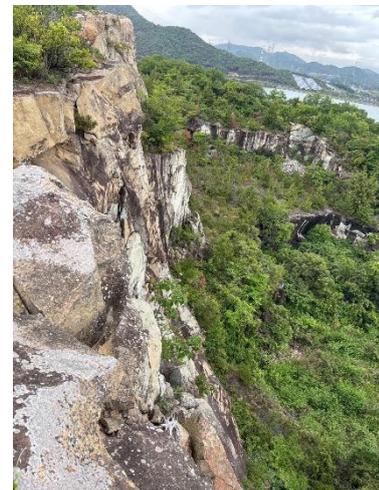
(高御位山遊会) 尾内(L)、尾越、一瀬、田羅間、須増(L)、乙坂、高井、松田、森本(L)、瀧原  
喜田、砂川(L)、黒本、佐野、立花、小野 16名 (HC はりま) 大向 他3名 合計33名

【コースタイム】JR 加古川駅 9:20 発 (神姫バスウエルネスパーク駐車場行) ウエルネスパー  
ク 9:46 着 会の紹介, ストレッチ 10:15 スタート～鍋山～升田山 11:30～嶽山 13:00～  
愛宕山～飯盛山 14:40～相ノ山 15:10～一ツ山 15:40～ウエルネスパーク 16:00 下山

この日は朝から雨で、朝どころか前の晩から降っていて、しかもなかなかの大雨で…本当に行くの？と何度も中止メールがこないか確認しながらパッキングし、雨の練習だ！と気合いを入れて土砂降りの中、家を出ました。JRで西に向かうと、次第に明るくなってきて加古川に着く頃にはすっかり雨はやんでいました。蟹澤リーダーの英断、本当に素晴らしい！

ウエルネスパークという立派な施設で高御位山遊会の方たちと合流し、各班分かれてスタートしました。どの山も低いのですが何せいっても7座。思ったより長距離なうえ蒸し蒸し暑い。こんなつもりにしてなかったのでリュックの中は雨の装備でパンパンで日焼け止めも虫除けもなく、夏の気配をビシビシ感じながら日差しの中を歩きました。ヘトヘトになりながらも高御位山遊会の方たちとおしゃべりで盛り上がり、活動内容など教えていただきました。下山後は加古川駅まで車で送っていただき、最後までお世話になり親切にいただきました。

真似したいなと思ったのは、スタート前の10分近くに及ぶ入念なストレッチと下山後のしっかり目のストレッチ。特に下山後、使った筋肉をしっかり伸ばすととても気持ち良く、運動後こそストレッチが大事だと改めて感じました。交流会ならではの収穫でした。



## ■那須連山とクマガイソウの自生地を訪ねる

<ゆっくリズム>

●日 程：5月18日(日)～20日(火)

●参加者：朝日岳コース L 中村 笹木 福原 村上  
姥ヶ平コース SL 藤原(千) 橋本(万) 平石 矢根

●行動記録：

(18日)：那須塩原駅 11:40 発—小山農園でクマガイソウを観賞(12:40 着)13:10 発—  
那須塩原駅前(14:15 着)14:40 発—ニューおおたか旅館(16:00 着)

(19日)：ニューおおたか旅館 8:50 発—那須ロープウェイ山麓駅 (9:10 着) 9:20 発—  
山頂駅(9:23 着)9:40 発～茶臼岳山頂(11:00 着)11:05 発

**朝日岳経由コース** 避難小屋(12:20 着)12:50 発～朝日岳山頂(13:20 着)13:24 発  
～熊見曾根(13:55 着)13:56 発～隠居倉(14:30 着)14:35 発～三斗小屋温泉(15:  
55 着)

**姥ヶ平経由コース** 硫黄鉱山跡(12:05 着)12:14 発～姥ヶ平(13:43 着)13:56 発～  
沼原分岐(15:30 着)15:40 発～三斗小屋温泉(16:10 着)

(20日)：三斗小屋温泉 7:30 発～沼原分岐(8:30 着)8:40 発～姥ヶ平(9:05 着)

9:10 発～牛ヶ首(10:25 着)10:35 発～那須ロープウェイ山頂駅(11:10 着)

11:40 発—那須ロープウェイ山麓駅(11:43 着)12:13 発—那須塩原駅(13:35  
着)15:03 発

### \*朝日岳経由コース

#### ◆霧の那須連山

福原

那須ロープウェイで9合目まで登るとドンと目の前に茶臼岳  
(活火山)の頂上部が現れました。草木が無く砂礫の山でした。  
残念ながら段々と霧に覆われ百メートル四方先は霧の中。  
お天気が良ければ絶景が眺められたらうな・・・

茶臼岳から朝日岳に向かう道中、前から来た人達が「雪渓を  
通って来て滑りかけ、木をつかみ助かった。気をつけて行って  
下さい。」と言われ驚きました。山の斜面に30メートル程残  
雪があり、下を見るとストックが1本落ちてるわ、滑り落ちた  
ような跡もありました。重いリュックを担いだ体を山側に少し  
傾け、山(雪)に手を当てながら右手のストックはどこに着け  
ば良いのかと迷いながら恐る恐る渡りました。

その先には雪渓は無く、無事に三斗小屋温泉まで着きましたが、霧に覆われ周りは全く見  
えない一日でした。



#### ◆思ったよりハードな道程でした

笹木

茶臼岳へは火山岩のゴロゴロ岩と砂礫に足をとられながら登りました。頂上から、明治時代に噴火した火口丘をガスの合間にチラチラと見ることが出来ました。朝日岳へも砂礫の道で、

黒い線が網の様に入った巨岩があちこちに転がっていて初めて見る模様でした。

朝日岳は「ニセ穂高」と呼ばれるように大きな岩が積み重なった山でした。期待した那須高原一望は霧に抱かれて全く望めず！残念～。

熊見曾根辺りは熊笹が繁る道で、その名の通りクマが出ないかとヒヤヒヤでしたが、芽吹き始めた木々の中に薄桃色のミネザクラと白いムシカリの花が満開で癒されました。

隠居倉で一息ついて、三斗小屋までの高低差 400m の下りが膝に堪えて結構きつかったです。19 時には寝てしまい、夜中に目覚めて外に出てみると満天の星でした。

## \*姥ヶ平経由コース

### ◆火山帯を歩く クマガイソウ群生地を訪れる

橋本

5/18 : 姫路駅 6:18 発 那須塩原駅 11:19 着。そこから 2 台のレンタカーに分乗し、クマガイソウの群生地があるという小山農園さんの裏山にお邪魔しました。以前に山遊会メンバーもお世話になったということで無料開放でもあり、ていねいにあいさつをして入れさせて頂きました。クマガイソウは満開で、なるほどとても不思議な花の形をしていました。礼文島で見たレブンアツモリソウや、紫色のアツモリソウとは違い一度見たら忘れられないほどの印象的な花でした。



【クマガイソウ（熊谷草）ラン科 アツモリソウ属 に分類される多年草。

山地の樹林下、特に杉林や竹林に多く、扇形の特徴的な 2 枚の葉をつける。

名の由来は膨らんだ形の唇弁を昔の武士が背中に背負った母衣（ほろ）に見立て源平合戦の熊谷直実にあてたものと伝わる。環境省によりレッドリストの絶滅危惧種に指定されている】

那須塩原駅前に戻ってそこから那須ロープウェイ行きバスに乗り那須高原のおしゃれで高級そうな街並みを走り抜けて本日の宿に着く。

「那須眺望温泉旅館ニューおおたか」さんはひなびた大丸温泉郷で残された 2 軒のうちの 1 軒でしたが、出された夕食や朝食メニューがとてもセンスよく那須高原で採れた新鮮な野菜をたっぷり載せられたプレートでした。館内には一晩や二晩では読みきれない程の本が並べられて



いたり、鉄瓶などの調度品が数々飾られていたり、おまけに旧旅館で使っていた食器を自由に持ち帰る事ができ明日からの山登り用リュックサックに詰め込んだメンバーもいましたよ。

翌朝、お弁当用に握ってもらったおにぎりもまたオシャレな紙包みでお昼が楽しみな超オススメ山の旅館でした。

5/19 ガスでけむる茶臼岳（通称：那須ヶ岳）を見上げながら那須ロープウェイに乗り込むとガスが抜けて来て山肌の至るところ

に雪渓が見られた。ロープウェイを降りてガレ場を登りきると茶臼岳登頂、ここからは次の朝日岳登頂をめざすチームと直接に三斗小屋をめざすチームに分かれて山行を進めた。

昔、那須に住んでいたという友人に「子ども連れてよくハイキングに行ったわ」と聞いていたので楽勝コースかと思っていたら・・・アイゼン付けて雪渓越えたり、ガレ場に足を取られたり、くま笹の茂る細道を熊鈴を打ち鳴らし歩いたり・・・明日のピストンになる帰り道思いやられる道のりでした。幸いミネザクラやイワカガミの蕾、エンレイソウ、シャクナゲの蕾、シラカバ、ダケカンバ等花や新芽を見つけながら歩いたので少しは疲れが癒されました。

二日目の宿 三斗小屋温泉 煙草屋旅館は旅館とは名ばかりで、男性二人で切り盛りされている山小屋でした。山に登らなくては入れない秘湯の野天風呂は格別でした。混浴時間の朝風呂に入ってきたメンバーは山の景色を眼前に最高だったようです。私的には帰ってからもお肌がスベスベだった気がします。

帰りは全員で同コースをピストンする。ロープウェイの時間、バスの時間を気にしながら歩行を速める。茶臼岳斜面に出ると強風が吹きつける。心配していた時間にも余裕を持って到着できた。ロープウェイ乗り場に近づくと本日はお天気も良く一般観光客で賑わっていた。『那須塩原市は生乳生産本州一のまち』と新幹線の駅に掲げられていたのを思い出し、ロープウェイ駅で一杯百円の牛乳を腰に手を当てゴクゴク飲んで帰途についた。

レンタカーを運転してくださった中村リーダー、藤原サブリーダーはじめメンバーの皆様、楽しい山行にさせていただきありがとうございました。



## ■扇ノ山（新緑のぶな林で遊ぶ）

●日 程：5月20日(火)～21日(水)

●参加者：L佐々木 SL上田 一瀬 木村 黒本 砂川(延) 須増 春本

●行動記録：

(20日)：第2次集合場所朝来 SA10:15 発—ジネンアン(11:25 着)12:55 発—スーパーナカケー(13:15 着)13:40 発—上山高原避難小屋(14:15 着)14:45 発—河合谷登山口(14:55 着)15:10 発—大ズッコ(16:30 着)～扇ノ山山頂避難小屋(16:55 着)

(21日)：扇ノ山山頂避難小屋 8:30 発—小ズッコ(9:55 着)～小ズッコ避難小屋(10:15 着)10:20 発—河合谷登山口(10:40 着)11:00 発—上山高原避難小屋(11:10 着)12:20 発—わらび取り(12:30 着)～13:00 発—とがやま温泉(14:30 着)15:15 発—道の駅ようか(15:20 着)15:40 発—道の駅あさご(16:10 着)解散

## ◆久しぶりの扇ノ山

砂川(延)

佐々木さんの車に家まで迎えてもらったのでの出発でした。播但有料道路から国道9号線を一路、河合谷登山口に向かって進み、途中、村岡の9号線から山道をたどった果てにあるレストラン「ジネンアン」(ピザ提供の専門店)で昼食としていただく。

※よくこんな所でピザ専門で商売として成り立っているなあと感心する。

昼食後、9号線をたどり、スーパーナカケーで食料の買い出しをして、上山高原に上がる。



上山高原の避難小屋前の広場で、リーダー佐々木さんの綿密な買い出しリストと重量配分による、途中で購入した食料他を含め持ち上げる食料の仕分けを行う。

河合谷登山口に着くと、駐車場には既に数台の車が止まっている。この駐車場に降り立って、かつて来たことがあると思った。それから、ストレッチを済ませて登山道を歩き始めるとブナの原生林に覆われた中を扇ノ山に向かって延々と歩いて行く。

延々とブナ林の中を歩くので、日陰になり、直射日光を受けないので、時期もあるが、そんなに汗をかかずに頂上の木造2階建て避難小屋にたどり着く。

避難小屋には誰も滞在者は居らず、我々だけで小屋を使用できた。

小屋前からは、氷ノ山の山影が遠く、霞の中に見える。

周りの木々は可愛らしい新芽を出し始めており、新緑の季節を迎えている様子。

小屋の中では、女性陣が夕食の準備をしている。

翌朝、起床後、外に出てみると山々は霞に包まれており、朝日が霞んでいる状況だったが、日が上がるにつれ晴れてきて、今日の天気も大丈夫だと思った。

8時半ごろ、小屋を出発して下山にかかる。

上山高原の駐車場に降りて、女性陣に用意して頂いた、おにぎりとラーメンで昼食とする。

帰路、車を止めてもらって上山高原でワラビ狩りをする。来るときに車窓からワラビが一杯山肌に出ているのが見えていたから、帰りには是非ワラビを取りたいと思っていた。

帰路、「とがやま温泉」に上がって温泉に入り、疲れをいやす。入湯後、下にある道の駅「ようか但馬蔵」に寄り、みやげ等買い物をして帰路に就く。播但有料の朝来SAで春本車とはここでお別れして、それぞれ帰途に就く。参加者の皆さん、楽しいひと時をありがとうございました。

