

# 山行報告

## ■11.11 竹呂山(1,129m)

●日 程：11月11日(火)

●参加者：L尾内 SL臼井 泉 島谷 高井 春本 松田 山下(永)

●行動記録：宍粟市役所 8:57 発ー竹呂山登山口(ストレッチ)(10:10 着)10:30 発ー主尾根取付(11:20 着)ー竹呂山(昼食)(11:14 着)11:45 発ー竹呂谷分岐(13:00 着)ー大トチノキ(13:34 着)ー登山口駐車場(14:00 着)

### ◆急登&激下りの山～竹呂山

### 山下

宍粟市役所駐車場に9時に集合し、乗り合わせをして竹呂山駐車場へ。宍粟市波賀町と千種町の町界尾根にある竹呂山。宍粟 50 名山に選定されています。軽いストレッチをしてから、尾根コースの登山口へ。林道をしばらく行くとロープが下がっている急登がお出迎え。登山道らしき道が見当たらない急斜面、ピンクテープを目印に落ち葉を踏みしめながら、ストック片手に九十九折に登っていきます。リーダーから「急斜面は、蹴りこむように足を使うと登りやすい」とアドバイスをもらいます。休憩をはさみながら、1 時間ほど過ぎると、緩やかな道に出たのでホッとしていたら、またもや急登があらわれる。「この斜面を上ると頂上よ」のリーダーの声に発奮するが、倒木が行く手を阻む。なんとか登り切ってやっと竹呂山山頂に到着。1129m。山頂は広く、北に三室山を見ることはできますが、森林に囲まれているので展望はありません。落ち葉の絨毯に座り込み、昼食。温まっていた身体ですが、山頂の冷たい空気に一気に冷えていきます。下りは谷コース。出発してすぐに三室山との分岐点になり、そこを過ぎると激下りが



待っていました。ピンクテープを目印に九十九折で下っていきます。激下りに慣れていない私は、恐る恐る、一步一步確認しながら歩きます。中腹辺りから、沢沿いの道となります。たくさんの苔むした石や木々の景観。美しいですが、滑らないように注意して降りるのは、最も神経を使います。下山口近くになると、登山道に水がしみだしてきて、水たまりの中を歩きます。駐車場が見えた時は、安堵しました。

急傾斜連続の登山でしたが、秋晴れの中、紅葉をはじめ色づいた木々を見ることができ、誰も怪我無く下山できたのが何よりです。今回を機に

宍粟 50 名山の山行があれば、参加したい気持ちがわいてきました。リーダーはじめ、ご一緒にいただいた皆様、いろいろと参考になるお話、ありがとうございました。

## ■三瓶山(リベンジ雨サンベ)

●日 程：11月12日(水)～13日(木)

●参加者：L 佐々木 SL 上田 大谷 小田 木村 笹木 徳本 中村 矢根

●行動記録

(12日)：姫路駅 6:29 発－出雲市駅(10:18 着)・レンタカー－蕎麦屋－鬼の舌震－さんべ荘(泊)

(13日)：さんべ荘 8:00 発－三瓶山リフト(下)(8:30 着)8:45 発－リフト(上)(9:00 着)9:10 発  
～女三瓶山頂(9:35 着)9:40 発～ユートピア(10:15 着)10:20 発～男三瓶避難小屋  
(10:55 着)11:20 発～男三瓶山頂(11:23 着)11:25 発～扇沢分岐(12:20)着  
12:40 発～室の内池(13:10 着)13:25 発～リフト(上)(14:10 着)14:20 発－リフト(下)  
(14:35 着)－出雲市駅(16:00 着)レンタカー返却)16:41 発－姫路(20:36 着)

## ◆神話の国出雲、三瓶山へ

中村

NHK の朝ドラ「ばけばけ」の舞台へ、特急やくもに乗り、出雲へ向かう。特急やくもでは 4 人掛けのコンパートメントがお座敷になり、円卓を囲んで話も弾みます。

出雲駅からは、レンタカーに分乗、食材がなくなり次第終了という、奥出雲の「姫のそばゆかり庵」を目指します。希少な在来種横田小そばの『奥出雲町産』『自家栽培』『十割手打ち』というこだわりのお蕎麦屋さん。ヤマタノオロチに登場する稲田の神クシナダヒメ👸が祭られている稲田神社の鳥居をくぐり、社務所がお店で、お庭にはクシナダヒメと須佐之男命の像が立っていました。直行したにもかかわらず、ごはんメニューは売り切れ(´；ω；`)㊤、温かい山かけそばを注文しました。こんなに濃くどろどろ熱々のそば湯は初めてで、びっくり。

次に立寄ったのは、なんとも恐ろし気な名前「鬼の舌震」いったい何の事かと思いきや、ここは V 字溪谷だった。山から崩れ落ちた大きな岩々の隙間を縫う激流には迫力があつた。

出雲風土記によれば、ワニ(サメ)がこの地に住む姫に恋をするが、残念ながら大岩で川をせき止められて、振られてしまう。姫を「ワニ(サメ)が慕った」という言葉が転じて「鬼の舌震」になったといわれている。



国道とは思えない細い山間道をたどり、さんべ荘に到着。夕食のメニューには、しじみ汁が付いていた。聞けば、宍道湖産との由。宿の露天風呂は、岩風呂、五右衛門風呂、酒樽、船形風呂 etc. 16 種類。明日のリベンジ三瓶山山行に備え、ゆっくりと入浴した。

翌朝は、曇り空。宿の方から、「紅葉は例年より半月ほど遅れていたが、このところの冷え込みで、一気に見頃になった」とのこと。期待しつつ山麓からは 2 人乗りリフトで三瓶山中腹に着き、女三瓶山頂へ。最高峰の男三瓶山(縁起よく 1125.6 m)まで、急傾斜面の連続で苦しかったが、見事な紅葉に励まされ、日本海も臨み何とか歩けた。しかし体力の消耗で時間を費やしてしまい、残念ながら予定の周回コースだった子三瓶



山・孫三瓶山は断念。窪地の室の内を横切り、リフトのりばへ向かうエスケープルートに行くことになった。室の内は自然林で巨木が目立ち、クマの生息域の雰囲気があり恐る恐る進んだ。室内池は、周囲の紅葉を水面に写し、神秘的だった。覗くと菜箸くらいの大きな魚が悠遊と泳いでいて、川とつながっていないのにどこから来たのか疑問？去年雨の為、登れなかったリベンジ登山は今回も達成できなかったが、紅葉が敷き詰められた落ち葉の登山道を楽しく歩くことができた。

帰りの特急やくもから見た宍道湖は、夕焼け空と沈む夕陽で湖面が染まり、「神話の国出雲」らしい景色でした。

出雲の食を味わい、景勝地を訪れ楽しい山行となりました。皆様ありがとうございました。



## ■飯道山(はんどうさん)664m 滋賀県 ～修験者の山を歩く

●日 程：11月14日(金)

●参加者：L 島谷 SL 臼井 岡田(淳) 小林 笹木 佐野 春本

●行動記録：JR 貴生川駅 9:20 発～飯道山登山道・鳥居 10:05 発～岩壺不動休憩所(10:40 着)10:55 発～杖の権現茶屋休憩所 11:40 発～飯道山山頂(12:00 着)12:25 発～飯道神社(13:00 着)(行場巡り)14:00 発～宮町登山口 14:30 発～信楽高原鉄道・紫香楽宮跡駅(15:40 着)

### ◆奇岩、怪岩、甲賀忍者の修練場の飯道山(はんどうさん)

小林

今年入会し、初の県外山行、行場巡りの不安と楽しみがまざり、あまり寝られないままの参加になりました。

当日はお天気にも恵まれ、澄んだ空気の中を気持ちよく歩くことができました。いよいよ「行場巡り」に着き緊張しましたが、まるで天然のアスレチックのようで、スリルと楽しさを味わいながら進む事が出来ました。リーダーが滑落しないように真剣に見守ってくださっているのに、私は楽しさのあまり、ついにはしゃぎすぎてしまい、今後気をつけねばと反省です。歩き方等のアドバイスも受けながら、お陰様で無事に通り終えることができ、達成感もひとしおでした。山道では紅葉も楽しむ事ができ、また不思議な形の枝でお化けの様な木があったり、琵琶湖が見えそうで見えない、でも風景の良い見晴らしポイントがあったりと、楽しい発見がありました。

今回の飯道山登山は、私にとって自然の美しさと仲間との時間のありがたさを感じられる、思い出深い山行となりました。これからも安全に気をつけながら、山遊会の皆さんと楽しい山歩きを続けていきたいと思います。リーダーさん、同行メンバーの皆様、大変お世話になりました。ありがとうございました。



## ■観音寺山(385m)

## ＜ゆっくりリズム山行＞

- 日 程：11月16日(日)
- 参加者：L 徳本 SL 藤原(千) 泉 岡田(郁) 兼本 田中(重) 田中(由) 平石 森下
- 行動記録：備前片上駅(8:35 着)8:50 発～大東遊園地(9:10 着)～登山口(9:40 着)9:50 発～  
観音寺山山頂(11:30 着)11:55 発～登山口(12:55 着)13:10 発～大東遊園地(13:25 着)  
～備前片上駅(13:35 着)

## ◆木漏れ日に癒されて

岡田(郁)

観音寺山は、岡山の山百選の1つで備前市東片上の真北の位置する山です。

甘くみていた観音寺山！385.8m 高御位山より少し高い山かな？と思っていたら私には結構険しい山でびっくりしました。

姫路駅で待ち合わせをして出発。備前片上駅で電車を降り観音寺山の方に歩いて行くと、今年は豊作みたいで立派な柿の木がたくさんありました。

今回は西の池コースの山行です。すぐ近くにゴルフ場があるみたいでゴルフボールがたくさん落ちていました。ところどころ猪の掘った穴もありました。

二つめの池でうっすらと汗をかくほどだったので衣服調整をしました。山の中は静かで私達の声しか聞こえません。

リーダーがここから細い道、険しい道があるので慎重に登ってくださいと声をかけていただき気合を入れて登り始めました。

途中、川？沢？少し水が流れているところがあり、苔がよくはえていて滑るし石はぐらいつ





いているしゆっくりゆっくり進みました。

ゆっくり歩いていたのですが、急に坂道になり今度は周りを見る余裕もなくただ下を向いて1歩1歩進みました。特に水が少なかった西の池から分岐点までずっときつかった。

途中ビニールシートに囲まれた簡易トイレがあり、周りにはあまり日があたらないのか細い木ばかりで草もなく見通しの良い場所だったので考えているなと思いました。

ついに観音寺山頂上、とてもいい天気で見通しもよく山頂から望んだ山並みがすごく綺麗ですし風が気持ちよかったです。

山頂には、しずちゃん桃太郎デコピンの絵が書かれた標識があり和みました。

山頂でお昼休憩。昼食休憩後皆なで写真を撮り下山へ、下山は時々急な坂がありましたが比較的歩きやすい山道でした。



途中根から池の方に倒れている大木があり根が腐っているのに枝には葉があり生きています。凄い生命力！

皆な怪我もなく無事下山出来ました。

山行中は、緑の木ばかりだったのですが下山して山の方を見ると紅葉が広がっていて秋を感じました。

リーダーサブリーダー同行メンバーの皆様ありがとうございました。

凄く楽しかったです！

## ■和気アルプス(和気富士,竜王山) <アルプ山行>

●日 程：11月16日(日)

●参加者：L 須増 SL 平井 池田 稲見 臼井 尾内 尾越 高井  
西川 林 春本 山下(雅) 吉村

●行動記録：JR 和気駅(8:58 着)9:39 発～宮橋(9:53 着)

9:55 発～和気由加神社(9:58 着)トイレ利用 10:09 発～

由加神社登山口(10:12 着)10:16 発～竜王山(11:00 着)11:08 発～涸沢峰(11:25 着)11:30 発～穂高山(11:34 着)11:37 発～間ノ峰(11:48 着)11:49 発～前ノ峰(11:54 着)<昼食>12:25 発～岩山(12:34 着)12:36 発～エビ山(12:45 着)～観音山(12:56 着)12:57 発～烏帽子岩(13:05 着)～和気富士(13:26 着)13:33 発～和気富士登山口(13:55 着)～JR 和気駅(14:06)



## ◆秋晴れの和気アルプス

## 林

雲ひとつない秋晴れでした。岡山県の東の端の和気町の山に13人で登ってきました。JR 和気駅を降りてすぐ北側に最終目標の和気富士がおにぎりの形でドデーンとそびえていました。その和気富士を横目に、町を横断する金剛川に沿って1キロほど上流に歩くと由加神社がありました。ちょうど七五三のご家族がお参りしていました。神社のはずれに登山口があり、まず、竜王山223mに登りましたが、私には急勾配で途中何回か休憩させてもらいました。

トレーニング量が足りないなあと反省しました。半袖だったのに汗びっしょりでしたが、

頂上は風が吹きあがりとても涼しかったです。そして尾根伝いに下ったり登ったりしながら涸沢峰に到着。振り向くと今歩いてきた岩山が眼下にそびえていました。「あんなにそびえてる山に自分の足で登ったんやなあ」ってなんだか誇らしかったです。頂上を示す白いイノシシ型のプレートも可愛かったです。そして参加者に還暦を迎えた方がいたので手作りの「おめでとう」のロゴカードを掲げて集合写真を撮りました。正午に弁当を食べ、岩山で高校生と先生のグループとすれ違い、いよいよ目標の和気富士へ。途中、ほぼ90度真下に町を見下ろしたところに山の文字焼き「和文字焼」イベント用のはしごやモノレールが設置されていました。右手に吉井川を眺め、大きな石のあいだを何個も乗り越えやっと和気富士頂上 172mに到着。頂上は広



く整地されていて木々に覆われて眺望は楽しめませんでしたが、小さな祠が迎えてくれました。リーダーに下山時の体の角度などを指導してもらい、先輩のアドバイスでストックも使い、無事に下山できました。駅前の食堂喫茶に入り、銀杏の黄色い葉っぱを見ながらコーヒーやアイスクリームを食べ予定通りに電車に乗りました。最近の熊出没のニュースで美作あたりにも出没していると聞き心配でしたが、遭遇せずホッとしました。

## ■須磨アルプス

●日 程：11月20日(木)

●参 加 者：L 砂川(延) SL 尾内 大谷 河合 黒本 高井 田羅間 西川 春本 古澤  
森本 山下(永)

●行動記録：JR 塩屋駅 10:00 発～旗振り山(11:10 着)11:20 発～おらが茶屋(12:00 着)12:15 発  
～高倉台(12:30 着)～須磨寺(12:45 着)13:00 発～須磨海浜公園～(13:40 着)～JR  
須磨駅(14:30 着)

## ◆須磨寺大師参り

西川

天気予報に反して暖かい朝で、JR 塩屋駅に集合して10時前に出発する。細い路地を進む。次第に急な登りになり、道筋に大きい門構えの洋館があり神戸らしい雰囲気がある。少し開けた場所で森本さんのハードなストレッチの後10時18分出発する。ここからはクヌギの葉を敷き詰めた坂道が続きシュロの木が自生したり、木漏れ日が優しく秋を演出してくれている。

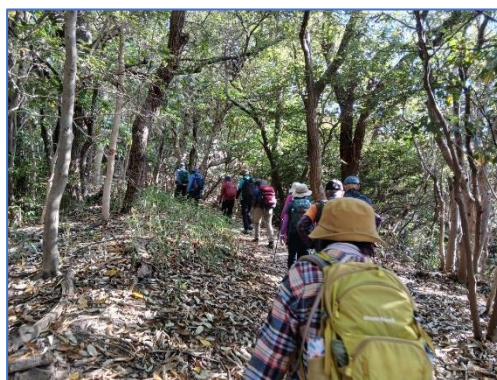
しばらくして須磨浦山上遊園に着きクリスマスの曲が流れる中、園内を登り、山茶花の花に迎えられ11時15分旗振り茶屋に着く。ここからは湾曲した須磨海岸が白く輝いて美しい。

ここから六甲縦走のコースをたどり進む。鉄拐山の手前で山頂組と右迂回組に分かれて行く



が右迂回道は遠回りになることが分かり、山頂に登ることになる。ちなみにこの山の東南斜面は源平合戦で源義経が奇襲攻撃「逆落とし」で駆け下った坂であるとされているらしい。

12時におらが茶屋に到着。トイレ休憩の後、急な階段道を避け坂道で高倉台に降り、阪神高速の下をくぐり須磨寺に向かう。12時47分須磨寺に到着。弘法大師大師像のある墓地を通り本殿に着く。平敦盛の首塚、三重塔、陶器の店、たこ焼きの屋台、線香の香りが懐かしい。人で混み合う参道を通り志らはま寿司へ、ここでお目当ての寿司弁当を購入後須磨海岸へ向かう。



海岸の階段に座ってお楽しみの弁当をいただく。穴子寿司、たまごやきの巻き寿司で腹いっぱい。



食後に田羅間さん差し入れの干し柿を頂く。天気も良く、海では楽しそうにウインドサーフィンに興じる人もいてのどかな時間を過ごすことが出来た。JR 須磨駅から帰路に就くが運悪く電車事故の影響で魚住駅で足止めになり、バスで山電魚住まで行き別府まで帰る羽目になった。

いろんなことがありましたが、楽しい一日を過ごすことが出来ました。リーダーをはじめ同行の皆様ありがとうございました。

## ■京都トレイル 北山コース

●日程：11月23日(日)～24日(月・振休)

●参加者：L 高島 SL 尾内 池田 喜田 島谷 田坂 宮川 石堂(23日) 古澤(23日)

●行動記録：

(23日)：戸寺バス停 9:45 発～江文峠(10:30 着)10:35 発～静原神社(11:05 着)11:25 発～山門駅(12:00 着)12:25 発～鞍馬寺(13:00 着)13:30 発～僧正ヶ谷不動堂(13:50 着)13:55 発～貴船神社(14:20 着)14:35 発～貴船バス停(14:50 着)ー京都国際会館ロッジ(16:45 着)

(24日)：京都国際会館ロッジ 5:40 発～岩倉駅(5:55 着)6:05 発ー二ノ瀬駅(6:17 着)6:30 発～夜泣峠(6:50 着)6:55 発～向山(7:20 着)7:25 発～山幸橋(8:20 着)8:30 発～氷室神社(10:10 着)10:15 発～山の家はせがわ(11:00 着)11:55 発～上ノ水峠(12:35 着)12:40 発～仏栗峠(13:30 着)13:40 発～福ヶ谷林道登山口(14:00 着)14:05 発～槇ノ尾バス停(14:35 着)14:45 発ー京都駅(16:20 着)

## ◆京都トレイル北山コース 23 日初日

田坂

4 月に高御位山遊会に入会し、6 月の終了山行(氷ノ山)に続く、2 回目のお泊り企画でした。距離の長い山行や、お泊りとなるとパッキングに時間を要し、気分も高揚し眠ることが出来ない悲しい性です。

リーダーの高島さんはこの山行を決行するにあたり、新人である私達のために、3回の六甲山西半縦走トレーニングを企画されました。休憩やレーションの撮り方、歩くテンポ、あらゆる注意点を伝えて頂き、長距離を歩く自信となりました。何よりもトレーニングを共にした仲間との一体感が良かったです。

京都駅から1時間ほどバスで走った先の登山口から江文峠(神社)→静原神社→鞍馬寺→貴船神社→宿泊先と言った行程です。

両日とも好天です。透き通るような空の青、山の緑、銀杏の黄、紅葉の赤・・・どこを見ても絵画の世界でした。

江文神社では境内への続く道が苔むす世界、そこでは神事が執り行われており、長い歴史を感じる一幕です。静原神社では先ほどの青、緑、黄、赤の色彩に圧倒されます。鞍馬寺ではこの4色に更に本殿の朱色が加わります。貴船神社も然り。



宿に向かう叡山電車沿線では市原駅～二ノ瀬駅の区間にある約280本からなる紅葉のトンネルを満喫しました。

宿は京都国際会館内にある、知る人ぞ知るロッジでした。快適な空間で英気を養いました。同室の喜田さんより山行時の足の置き方や意識して使う筋肉に関するレクチャーを受け、翌日に向けた準備も完璧です。

楽しい仲間と、きめ細やかな山行計画で翌日も含め充実した2日間となり大満足です。

今後は歩ける距離を伸ばして、様々な山にトライしていきたいです。

ありがとうございました。



## ◆京都トレイル 北山コース 2日目

宮川

前日の夜は快適な京都国際会館ロッジに宿泊できたので疲れも残らず気持ちよく目覚めました。

朝5時半、ロビーに集合してストレッチをし岩倉駅に向けて出発。

さあ2日目のスタートです。

早朝の京都はひんやりとし、空気は凜として爽やか、同志社小学校横の紅葉がライトアップされ幻想的な景色にテンションが上がりました。

二ノ瀬駅を降りて最初のチェックポイント、夜泣峠に向かいます。

まだ7時前で薄暗い中ヘッドランプを点けて登り始めました。いきなりの急登です。

『ピーピーピー』熊対策のリーダーの笛と『チリンチリン』メンバーの熊鈴が静かな山道に鳴り響きます。昨日から『熊出没注意』の張り紙をあちこちで目にしましたので気持ちを引き締めて歩きます。

夜泣峠とは、平安時代、幼少の親王が夜泣きをされたため乳母がこの峠にあったお地蔵さんに願をかけたとたんに泣きやまれたことからいわれるようになったそうです。

30分ほど登って夜泣峠を通過し、向山(426m)の山頂に到着しました。手作りの山のプレートが可愛いです。日が昇り明るくなってきましたが、樹木の成長のためここからの展望は



あまりのぞめませんでした。

次は下り道、積もった落ち葉に足を取られすべりそうになりながら慎重に歩きます。

このあたりは北山杉の産地だそうで、まっすぐに伸びた北山杉が美しい景観を生んでいます。

山を下ったところに関西電力洛北発電所があります。賀茂川支流の静原川と鞍馬川からの水を利用した水力発電所で豪快な水音が響いていました。途中、天然のウォータースライダーのような急流を見かけましたがもし落ちたらひとたまりもないだろうとヒヤリとしました。

その先は盗人谷と呼ばれる林道で雪による倒木が至る所にあります。恐ろしい名前ですが（笑）倒れた木を跨ぐための切れ込みが入れているので安全に通行することができました。こうした心遣いが安全に歩くためにはありがたいと思いました。きちんと整備されたトレイルの山道ですが、林業衰退のためか手つかずの倒木が至る所にあるのも現実で、根が傷んで倒れ掛かった大木もあり危険も隣り合わせだと思いました。



しばらく歩くと氷室に入ります。長閑な田園風景が広がる集落です。氷室神社の入り口にチェーンがかかっている立ち入り禁止？と思いましたが、これは車留めのチェーンで、横から入り朱色の鳥居をくぐって奥へ進んで行きました。

神社の社は小さいですが、鬱蒼とした木々のなかにあり厳かな雰囲気を醸し出しています。氷室とは冷蔵庫のなかった時代に宮中で使用する氷を貯蔵する施設のことで、ここは都に近く高地にあり氷室として適地だったようです。

藤原定家が詠んだ和歌「夏ながら 秋風立ちぬ 氷室山 ここにぞ冬を 残すと思へば」に思いをはせながらこの氷室神社を後にしました。

今日のピーク城山(479.4m)をやっと登り切り、京見峠を越えて、次は今日のいちばんのお楽しみ「山の家はせがわ」に向かいます。本格的なログハウスの洋食レストラン。ハンモックや木のブランコが出迎えてくれ、疲れた登山者の癒しになっているようです。薪ストーブが焚かれ暖かい店内でほっと一息。名物のハンバーグランチをいただきました。オーブンで焼かれた肉厚のハンバーグは最高に美味しかったです。マスターから小さな焼き芋を差し入れていただき、水も補充させてもらって意気揚々と次の目的地へ向かいます。

上ノ水峠へは登りと下りが繰り返され、危険な崖も通過しながら進みました。

次の仏栗峠に向かう途中にいきなりきれいな水辺が見えてきました。沢ノ池です。

江戸時代に作られた農作業用の人工池だそうです、水が透き通っていてとても美しいです。紅葉が水辺に映りより一層美しさをたたえていました。秘境キャンプ地としても人気があるようです。こんなところで食べるキャンプ飯や淹れて飲むコーヒーはさぞかし美味しいだろうなと思いました。

仏栗峠を通過し、最後の急坂を下って福ヶ谷林道を歩き切りようやくゴール地点の槇ノ尾バス停に到着！はあしんどかった…。

多少のハプニングはありましたが、メンバー皆が助け合って長い道のりを無事歩ききれたこ



とに感謝です。

一時間半ほどバスに揺られて京都駅に到着。

混雑する京都駅ですが、瑞風ラウンジを利用しゆっくり休憩することができました。ホテルグランヴィア京都 15 階にあるので京都の素晴らしい景色が一望でき、京都タワーも目の前に見えます。広々としたラウンジは最高に素晴らしかったです。こんな素敵なところを教えてくださいました高島リーダーに感謝いたします(ジパング倶楽部やおとなび会員証の提示で利用できるそうです)



京都トレイルの魅力は文化と自然の融合だと思います。

きちんと整備された林道は歩きやすく、道迷いのないよう立派な標識が至る所に立ててありました。また途中でボランティアで植樹をされている方にも出会いました。鹿に食べられないような分厚い苗(椿や芍薬、金木犀など)を木の根元に植えられているそうです。そうした方々の地道な努力でこの素晴らしい景観と登山道が守られていることを知り改めて感動しました。

今回の京都トレイル北山コースを計画し導いてくださった高島リーダー、いつも最後尾から見守ってくださるサブリーダーの尾内さん、適切なアドバイスをくださる島谷さん、助け合って二日間を歩いた参加メンバーの皆さん、本当にありがとうございました。

## ■書写山から広峰・増位山へ

●日 程：11月24日(月・振休)

●参加者：参加者：L 上田 SL 岡田(淳) 中西 船本 松田

●行動記録：書写山ロープウェイ山麓駅 9:05 発～圓教寺山門(10:00 着)摩尼殿・書写山山頂・三つの堂・開山堂など散策～摩尼殿下 11:30 発～置塩坂口(12:15)～氷室池(12:50 着) 13:15 発～広峰神社(14:50 着)15:00 発～増位山随願寺(15:50 着)16:00 発～参道下る～JR 野里駅(16:50 着)

## ◆『秋の書写山～広峰山～増位山を縦走する』

松田

書写山は何度か登って大好きな山です。その山と、まだ登った事がない広峰山、増位山も登れるなんて、姫路の山を制覇したいと思っている私には最高の山行です。また、どのような道を登っていくのだらうと興味もあり参加しました。

書写山ロープウェイ山麓駅 9 時集合。

書写山に登る時は自家用車で行くのですが、縦走して増位山から下山するので、姫路駅からバスで行きました。乗ってみてバスもいいなと思いました。

昨日まで「書写山の紅葉祭り」が開催された為か、ロープウェイで待つ人や登山する人が多かったです。美しい紅葉に期待が高まります！





「東坂」から登りました。岩場が多く気をつけて登りました。何度かは登っていますが、緊張し、汗をかきながら登っていく達成感は今回も格別でした。

「日本一小さな池」があったのですが、残念な事に水はなかったです。

こんなクスッと笑える山行は最高！！と思いながら登りました。そうしているうちに、ロープウェイ山麓駅に着きました。志納所、仁王門を通りなだらかで、整備されている坂道を登り、途中の展望台では姫路の街が見えました。様々な色に染まっている葉を見る事ができ心が和みました。

摩尼殿に上がり、山行の無事をお願いしました。摩尼殿から見る紅葉はステキで感動しました。それから書写山の山頂に行きました。私は教えてもらうまでは摩尼殿が山頂と思っていました。山頂といっても三角点とかはなく、木に「書写山 371m」と書いた小さな看板が木につけられているだけでした。

「大講堂」「食堂」「常行堂」の三つの堂を巡りました。書写山を登る坂は「東坂」「西坂」「置塩坂」「鯉尾坂」「刀出坂」があるそうです。置塩坂から降りて広峰山に行きます。

置塩坂はまた、東坂と違い土道が多い坂道で滑りやすかったけど、なだらかでした。

ここで、書写山と別れ、道路を通過して広峰山を目指します。案内板とかは全くなく、リーダーのみが知る広峰山までの道のりです。まず、氷室池まで行き、そこで昼食をとりました。そこは小さなダムのような所で、整備されていた面影はありますが、今は草が生い茂っている氷室池の周りでした。

昼食後「今から、今日1番の急坂だから気をつけるように」とリーダーからの注意がありました。

気を引き締めて、登って行きました。リーダーが注意されただけのことはあり、荒れていて、急坂で、足場もなく、書写山より葉も濡れていて、何度も滑りそうになりました。また、リボンの印も少なく、リーダーがいなくては迷子になりそうだと思います。その長い急坂を越えて近畿自然歩道と名のある道を通り、広峰神社に着きました。広峰神社も大きくて立派でした。

広峰神社から見る姫路の街は近くに感じました。書写山ほどではないですが、紅葉した木々もあり、急坂の疲れを癒してくれました。

次に随願寺に行きました。私は随願寺は初めてで、書写山や広峰神社と違い、賑わいはないのですが、とても雰囲気が入りました。境内に植えてある紅葉がとても綺麗でした。



休憩を取ったあと、リーダーから提案があり、『書写山での散策に時間を使ったので、増位山の尾根沿いに下山しないで、参道を降りる』という提案をしてくださいました。みんなその案に賛成して、参道を降りる事にしました。参道といっても階段があるのですが荒れていて、長時間歩いて疲れてきている私には大変でした。でも、足元に注意を払いながらゆっくりと下りきった時の達成感は格別でした。静けさが登山の締めくくりにはピッタリでした。

歩数が3万3千歩位歩いたことにビックリし皆で喜び合いました。私は少人数で和気あいあいで登れたことが楽しかったです。なだらかな所では全員とおしゃべりが弾み、急坂のところでは黙々と降りていたと気付き面白かったです。これからも、姫路の里山に挑戦したいと思いました。



お世話になったリーダーをはじめ、楽しいお話しをしてくださった皆様、ありがとうございました。

## ■25周年記念山行 金剛山(奈良県 1125m)

●日 程：11月29日(土)

●参加者：A班 L尾内 SL木村 池田 石堂 臼井 大谷 小野 亀島 黒本 佐野

B班 L高島 SL砂川(延) 高井 田坂 中村 福原 藤原(千) 古澤 船本

C班 L森本 SL安田 岡田(淳) 兼澤 笹木 藤本 松本 山下(永) 山本(正) 吉村

●行動記録：金剛山登山口 8:48 発～千早城跡(9:10 着)9:15 発～あずまや(10:03 着)10:10 発～金剛山頂広場 昼食(11:20 着)12:08 発～転法輪寺(12:12 着)12:14 発～金剛山・葛木神社(12:18 着)12:20 発～ちはや園地(12:58 着)13:18 発～伏見峠(13:22 着)～念仏坂(13:44 着)13:50 発～ロープウェイ前・駐車場(14:08 着)14:35 発

### ◆初めての寒さの中の登山

亀島

今回、初めて寒い中での登山を経験しました。前日になって慌てて冬用の登山グッズを買い揃え、当日も集合場所の加古川駅を思わず寝過ごしそうになりましたが、なんとか下車することができ、アワアワな一日の始まりでした。それでも皆さんとバスに乗って出発し、尾内さん、砂川会長のご挨拶もあり、大人の遠足のような気分で金剛山へ。

バスの中は暖房で暑いと思うくらいでしたが、到着し、バスを降りるとやはり空気は冷たく、寒暖差のある中の登山はどうなるかなと初めての体験をワクワクした気持ちでいました。歩くと意外とすぐに暑くなるが、手先だけはずっと冷たく、休憩中は汗で冷えると感じ、寒さの中での服装の重要性を強く感じました。そんな服装調整の試行錯誤もまた、季節の山歩きならではの経験でした。

金剛山は紅葉が少し終わりかけではありましたが、多くの登山客で賑わっていて、時折見かける木に描かれたアンパンマンやドラえもん等の絵にほっと心が和みました。頂上に着くと他の登山客の方でカップラーメンを食べているのを見て、普段あまり食すことはないのですが、思わず美味しそうだなと思い、冷えた体に温かいものがしみる季節なんだなと思いました。

下山後のバスではつい眠ってしまい、ほどよい疲れとともに心地よい満足感がありました。今回の25周年記念山行を企画してくださり、支えてくださった皆様に本当に感謝しています。金剛山(1125m) いい25年に感謝！

寒さの中での登山は初めてでしたが、暑い中での登山とまた違った面白さを感じることができ、季節の変わり目を感じられる特別な一日になりました。



### ◆金剛山(1125m)いい 25 年に感謝

田坂

25 周年記念企画として計画された山行です。今年入会した自分にとって初顔合わせの方も多



くいらっしやいました。電車内で山行の準備をされた方が加古川駅北側へ流れていくのを見て、ああこの方も会員だと知るのでした。

バスは小野商工会議所前→山電高砂駅→加古川駅を經由し、最終 29 名の参加者を乗せて、金剛山登山口へ向けて向いました。到着後、29 名の大きな輪でストレッチを行い、いざ出発!!



いきなり階段です。いつまでも階段…でした。20 分程でパワースポットと言われる千早城跡(寺)に到着しました。真っ赤なモミジの絨毯が美しく、一歩ずつカサッ、カサッと乾いた音を立てます。昔の茶店でしょうか?今は営業されていませんが、錆びた昭和の看板がその歴史を物語っていました。参拝者も多くいらしたのでしょう。

長い、長い階段と整備された山道を進みます。29 人の大所帯なので、すれ違う方、追い抜く方の譲るタイミング、避ける方向や全体で休憩を摂るタイミングが難しいと言われていた意味が解りました。山道の脇にウルトラマンとバルタン星人の石像や切り株にアンパンマンやドラえもんやまっくろくろすけが描かれており、探す楽しみがありました。

スタートして 2 時間半で金剛山山頂に到着しました。山頂に着くと多くの方々がこちらを向いており、違和感がありましたが、これが有名な!?, ライブカメラと知り納得。皆さんに負けじと、カメラ前に立ち、下界の知人に「映ってるか?」と聞くも「暗くてよく分らん…」とのこと。個人的には夕方のニュースで拝見した。名所に立てたことで満足しました。

下山は舗装された車道をひたすら下りました。下りで膝が痛くなるクセを出来るだけ回避しようと親指の付け根のあたり(母趾球と小趾球)で地面を掴むように慎重に足を運びました。んー、少し痛い、修行が足りませんね。

金剛山を歩きながら、六甲山全縦歩!!の夢は道半ばと思い知る一日でした。企画された尾内さん、参加された皆さま、ありがとうございました。





## ★10月25日交流山行平荘湖アルプスにご参加頂いた明石山の会より届きました

### ■他会交流山行 平荘湖アルプス

大熊(明石担当:記)

月 日: 2025 年 10 月 25 日 (土) 天気: 曇り

参加者: 大熊、五十嵐、岡本、高山聡、長濱、松本、長谷、日野 計 8 名

全体参加人数 約 40 名 (他会とは高御位山遊会、西宮山岳会、HC はりま)

集合: ウェルネスパーク玄関前 9 時 30 分集合 (電車バスの方は 9 時 46 分着)

コース: ウェルネスパーク 10 時 30 分～小山～行者山～神吉山～洞貝山～黒岩山～  
ウェルネスパーク 13 時ごろ着

高御位山遊会さん企画の交流山行にお誘いいただき、明石山の会も参加。

参加は高御位山遊会・西宮山岳会・HC はりま・明石山の会の 4 会で約 40 名という団体になりました。

山行は、各会の人との混成で 3 班に分かれます。

明石山の会としては、A 班 長濱さん、五十嵐さん、岡本さんの 3 名。B 班 松本さん、長谷さん、日野さんの 3 名。C 班 高山さん、大熊の 2 名に分かれました。

各班のリーダーは、高御位山遊会の尾内さん (A 班)、須増さん (B 班)、砂川さん (C 班) です。

全員がウェルネスパークに集まったところで、各会の紹介のあとストレッチを皆で行いました。高御位山遊会の森本さんが前に立ってストレッチを教えてくださいました。ストレッチの内容も良かったのですが、特に話術が素晴らしく、ちょっと動きもコミカルで、非常に楽しくストレッチ出来ました。まわりの皆さんも、みんな楽しそう。

後学の為、動画があったら欲しいぐらいです。(^^)J

ストレッチの後、班ごとに分かれて出発。

低山ですが、見晴らしの良いところもあり、いいコースです。

下山後の懇親会もありますので、13 時下山予定で動きます。

平荘湖は何度か行ったことがあるのですが、今まであまり行ってない側のコースでした。

山行では楽しく他会の方とも交流が出来ました。(^^)/

お菓子をいただいたり、周年の記念グッズを見せていただいたり。

明石もまた近々、周年を迎えるので、こんなのグッズが良いなあなどの意見も聞けました。

革のネームプレートや、お揃いの T シャツも良い感じです。参考にしたいと思いました。

下山後は、都合のあう方は懇親会に参加しました。

ウェルネスパーク内でお弁当を食べながらお話をしました。(明石参加 6 名)

他の会の方と話をする機会は、山の中でもそう多くはないので、刺激になりました。

今回は、計画、段取りなど特に高御位山遊会の方々に大変お世話になりました。

ありがとうございます。<(\_ \_)>

