

山行報告

■雪彦山 学習会終了山行

- 日 程：12月6日(土)
- 参加者：L砂川(延) SL尾内 【受講生】植田 喜田 船本 【サポート】春本
- 行動記録：雪彦山登山口 8:10 発～展望岩(8:40 着)8:47 発～出雲岩(9:25 着)9:32 発～大天井岳(10:25 着)10:40 発～雪彦山昼食(11:35 着)12:10 発～鉾立山(12:37 着)12:47 発～ジャンクションピーク(12:52 着)12:57 発～虹ヶ滝(14:00 着)～大曲(14:25 着)～登山口(15:00 着)

◆学習会終了山行・雪彦山

砂川(延)

当初、10月18日(土)だった山行ですが、天候悪化のため急遽、延期して12月6日(土)で実施することになりました。

幸いなことに6日(土)は朝から晴天で、日中も雲一つない秋空晴天に一日中恵まれ歩くことができました。気温も暑くもなし、寒くもなしで、歩いてあまり汗もかかずに気持ちよく歩くことができた一日でした。こういう機会はめったにないと思います。



雪彦山は、かつて一度、確かではないが麓のキャンプ場でキャンプをした記憶がよみがえり、道中、街道筋の街々を通過しながら眺めていると、帰りに立ち寄り、猪肉を買ったお店などがあり、やはり、この道を通って雪彦山に行っていることを思い起こしました。

登山口から大天井岳に向かって、かなり急な坂道を登り出雲岩、大天井岳に至ると展望も開け、播州平野を眺めることができた。一般的にはこのところが雪彦山と呼ばれているところらしい。又、下りで歩いた谷沿いの下山路から見上げたら垂直の岩峰が見える象徴的な雪彦山の姿を見ることができた。これが雪彦山なんだと！！

雪彦山と表示された山頂が地図上で2ヶ所表示されている、国土地理院地図で表示される山頂には三角点がある。一般的に垂直の岩峰として見られる雪彦山には三角点は設置されていないようだ。

もう少し雪彦山の事を事前に調べて歩くことが必要だったと反省しているところです。

鉾立山経由して、長い長い溪谷の下山路を歩いて出発点である駐車場にたどり着いたときは、歩き疲れてやれやれという感じだった。

◆大満足だった学習会終了山行雪彦山

植田

天気は快晴、気温は低い(寒い)、服装は軽装で、登山口出発は 8 時 10 分記録係として記録をつけながら、出雲岩、大天井岳、(岩場が多く、ロープ、鎖場あり慎重に)雪彦山(雪で白く)へと、そして昼食は三角点で美味しくいただくことができました。

ここからは鉾立山へとアップダウンはありますが、谷の方へ下って行き沢、滝を見ながら歩く変化に富んだコースで予定通り 3 時に下山することができ大変満足な山行でした。(残念なのは 3 人だけの学習会終了だったことです。)

ありがとうございました。



◆雪彦山の思い出

喜田

まず、学習会の終了山行を終え、お世話になった会長を始め先輩方にお礼申し上げます。終了山行の雪彦山は、小学校 6 年の郊外学習で初めて登りました。その時仰ぎ見た雪彦山(大



天井岳)の威容は今でも忘れられません。2度目は 19 歳の夏休み、登山口にあるユースホテルに泊まりながら無計画で山中を走り回り、気が付いたら鹿ヶ壺に出ていました。当時はひたすら体を鍛えることに情熱を傾ける青年でした。3度目は 30 歳の夏、姉と 3 人の甥を連れて登りました。途中で姉がリタイアしましたが、子供たち(1人は幼稚園!)は無事登頂できました。4度目は 40 歳の秋、2人の娘(小学 4 年、2 年)を連れて登頂し、帰りに当時あった雪彦温泉に浸かりました。5度目は 56 歳の夏、結婚前の長女と 2 人で登りました。この時は、下山時に長女を置いてき放りにして怒らせてしまいました。今回の山行では、これらの記憶を懐かしく思い出すことができました。

◆初の雪彦山は雪景色♪

船本

登る前には「がんばってね」「大変だよ」「大丈夫?」と声をかけてもらうことが多く、どんな山だろうとドキドキしていました。登ってみて納得。私の返答は「がんばりました!」「大変でした!」「大丈夫じゃなかったけど、なんとか登れました!」。そして無事に下山した今では、またリベンジしたいな~と思うのでした。

快晴で抜けるような青空。徐々に体が温まり、気持ちの良い登山となりました。大きく切り立った出雲岩は迫力があり、大天井岳からの景色がきれい!今まで知らずに育ってきたのがもったいなく感じました。2か所ほど足がすくみ、膝が震えるロープ&鎖場がありましたが、後ろから支えてもらい、何とかクリアでき



ました。山頂では雪の上にシートを敷いて昼食。そこから鉾立山、ジャンクションピークを経てからの下りも岩あり、鎖あり、川を横切り、すんなりとはいきません。時々、木の上から雪がバサバサッと落ちてきて、「痛っ」「冷たっ」とみんなで笑い合いました。きゅっきゅつと雪を踏む音も味わえて、楽しかったです。いい思い出ができました。今回、参加できなかった方も、また山行で一緒できたらうれしいです。ありがとうございました！！

◆学習会を振り返って

春本

この度の学習会終了山行で雪彦山に同行して、自身は初めての教室の時からサポートさせていただいた時からのお付き合いです。

参加の皆さんも都合で参加できなかった方々も、自身や担当した委員も充実した得るものがある日々で無事に過ごせたと思います。

加西からの教室で始まるメンバーは紹介の入会が主でして、ある程度の山の知識を持ち馴染むのに容易で自身と同年のメンバーが来て、会の中で同い年が居なかった私としてはうれしく思います。

次のステップに移り、例会山行に参加していただき会にとってなくてはならない会員になっていただきます様願っています。



◆初冠雪の雪彦山

尾内

3日前の寒波で積雪が心配でしたので、急遽、参加者に軽アイゼンの持参を連絡しましたが、以後の晴天で、軽アイゼンを装着することなく今年初めての美しい雪景色を楽しみ、雪の上をつぽ足で気持ちよく歩く感触を味わうことが出来ました。

登山口からいきなりの急登で、岩場を慎重にゆっくり登り、展望岩からの雪彦山の岩峰や出雲岩の迫力にはいつも驚かされ、鎖場を頑張って登り、スリルも味わいながら大天井岳にたどり着いた時はホッとするとともに周りの素晴らしい景色に感動しました。展望を楽しんだ後、雪彦山三角点、鉾立山、ジャンクションピークへと登り、下りの虹の滝付近の岩場も難儀しま

したが無事に通過、行動時間約7時間、歩行距離7.1kを皆そろってよく歩き通しました。

私は、ジャンクションピークの標示板でここから目指している宍粟50名山の三辻山に繋がっている事がわかり感激しました。

熊対策に笛を吹いたり、ルートを確認して頂いたりと受講生にはずいぶん助けられました。今回、仕事等で参加できなかった方を含めて同じ教室、学習会を受講した仲間として、また、一緒に山行ができる機会があればいいと思います。



■明神山(667m)

- 日 程：12月10日(水)
- 参加者：L安田 SL平井 池田 石堂 喜田 徳本 古澤
- 行動記録：夢やかた 駐車場 9:15 発～登山口(9:20 着)～くじら岩(10:05 着)10:10 発～地蔵岳(10:50 着)10:55 発～明神山山頂(11:30 着)12:10 発～AB 分岐店(12:40 着)～登山口(14:10 着)

◆奇岩と激登り！激下り！明神山 C～A コース満喫ハイク

古澤

12月の澄んだ空気の中、『播磨のあけぼの』とも『夢前の播磨富士』とも称される姫路の名峰・明神山へ行ってきました。数あるコースの中からリーダーが選んだのは、岩稜の魅力を十分に味わえるCコースからAコースへの周回ルート。

登山口では、3体の案山子がお出迎えです。数年の風雨にさらされたその姿に、Hさんが「ゾンビになってるな(笑)」と一言。確かにかなり色褪せており、思わず「新しい服を着せてあげたいなあ」と思うほど。とても印象的なスタートとなりました。

Cコースは序盤から急登が続く、明神山の醍醐味である岩稜の尾根です。屏風岩、大雌岩、くじら岩、観音岩、合掌岩、そして愛らしい夢眠岩(ムーミン岩)と、個性的なネーミングの大岩が次々と現れ、私たちを楽しませてくれました。手足をしっかりと使って岩をよじ登る場面も多々ありましたが、振り返ると広がる絶景に励まされ、岩場を越えるたびに視界が開けていく高揚感は、このコースならではの特権。

しかし、後半は名前の通り忍耐が試される「がまん坂」から地蔵岳を経ての激下り。八丁坂の激坂を登りきり、ようやく山頂に立った時の達成感は格別でした。そこはまさに天空の舞台。遮るもののない360度の大パノラマは圧巻。天候にも恵まれ、素晴らしい眺望を楽しめました。急登の疲れも吹き飛びます。思い思いの岩の上でお昼ごはんタイム、おやつタイム、記念撮影、そして下山です。



帰路のAコースはなだらかな下りを予想していましたが、待っていたのはロープを頼りに慎重に進む岩尾根の連続。下りも気を抜けない。ごろた岩、夢展望岩、一刀石、大熊の頭、圧巻のマンモスの背、大黒岩。岩稜帯歩きのとても良いトレーニングとなりました。

ふと見るといたる所で風に揺れていたソヨゴの赤い実。岩のグレーと常緑樹の緑の中であって、生命力を感じる鮮やかな赤。その可愛らしさが心に残りました。



明神山は岩稜歩きの楽しさと眺望の良さを兼ね備えた、満足度の高い山でした。体力や経験に合わせてコースを選べるのもこの山の良いところだと再認識しました。

リーダーはじめメンバーの皆様、充実した楽しい一日をありがとうございました。

■納山会 虚空蔵山と陶の郷散策

●日 程：12月13日(土)～14日(日)

■虚空蔵山

●日 程：12月13日(土)

●参加者：A班 L尾内 SL上田 池田 大谷
岡田(郁) 岡田(淳) 喜田

B班 L木村 SL砂川(延) 黒本 坂本 笹木 田中(重) 田中(由)

C班 L藤原(千) SL野村 團野 徳本 藤原(浩) 松田 松本 河合 森本

●行動記録：藍本駅(10:35 着)10:55 発～登山口 11:05 発～岩辻山への分岐(11:30 着)11:40 発
～虚空蔵堂(12:00 着昼食)12:30 発～陶の郷への分岐 13:00 発～丹波岩(13:10 着)
13:15 発～虚空蔵山(13:20 着)13:40 発～陶の郷への分岐 13:50 発～陶の郷(14:35
着)15:00 発～新たんば荘(15:30 着)



■槇ヶ峰と陶の郷散策

●日 程：12月14日(日)

●参加者：A班 L尾内 SL上田 池田 大谷 岡田(郁) 岡田(淳) 喜田 木村 黒本
B班 L藤原(千) SL野村 坂本 笹木 團野 徳本 藤原(浩) 松田 松本 河合 森本
丹波篠山市内散策 砂川(延) 田中(重) 田中(由)

●行動記録：新たんば荘 8:30 発～島姫神社(8:40 着)8:45 発～408 地点(9:40 着)9:45 発～
槇ヶ峰(10:05 着)10:20 発～展望台(11:00 着)11:05 発～宇土観音弘誓寺(11:15
着)11:25 発～新たんば荘昼食(11:35 着)12:30 発

◆納山会(虚空蔵山)

喜田

入会2年目で初めて納山会に参加させていただきました。

当日、新たんば荘のバスでお迎えいただき、播磨中央公園の駐車場で拾っていただきました。1時間弱でJR福知山線の藍本駅に到着しました。福知山線は山間部を縫う単線ですが、スマートな車両が短い間隔で通過していたのには驚きました。

藍本駅を出発して高速道路(舞鶴若狭道)の下をくぐると、一気に厳しい急登が始まり1時間ほどで山名の由来である虚空蔵寺(堂)に到着しました。本堂の前にあった由来書きによれば、聖徳太子の創建とされ山中に七堂伽藍があったが荒廃し、戦国末期に一度復旧したものの、明智光秀の丹波攻めで焼かれてしまい、その後、本堂のみが地元民らにより再建・改修され現在に至ったとのこと。丹波地方には明智光秀の丹波攻めで焼かれたとされる寺や神社が少なからずあり、戦国時代の厳しい世情を知ることができます。



本堂周辺で昼食を取り、また急登を続けると突然に視

界が開けて岩場（丹波岩）に出ました。

その後、約5分で虚空蔵山（596m）の山頂に到着です。頂上からは三田の住宅街や六甲山、遠くに瀬戸内海も見えました。

この後は陶の郷まで、急な下りが延々と続き、下半身の鍛錬ができました。

新たんば荘には16時前に到着しましたが、大浴場に大好きなサウナがあったので、食事の時間までゆっくりと過ごすことができました。

夕食（宴会）は、久しぶりのボタン鍋でした。猪肉は煮込むほど良いと教わりながら、十分に堪能させて頂きました。

今回初めてお話しする方が多かったのですが、気さくに接していただき楽しい納山会となりました。リーダーを始め企画していただいた先輩方にお礼申し上げます。

◆2日間の納山会山行 12月14日(日)

池田

昨日の夕食後の座談会（反省会）で今回参加された皆様のお人柄に一層親近感が湧き楽しいひと時を過ごし2日目の山行となる。

8時30分「新たんば荘」を出発。8時45分 島姫神社の登山口から出発する。夜中から降り続いていた雨は止みはしたが霧雨っぽくスタート地点でレインウェアを着用する。この島姫神社は平安時代中ごろ七福神の1人で水辺の守護神でもある弁財天を島姫神社の名で祀り除災、水航の安全を祈った島姫神社辺りは大沢弁天と呼ばれていた。

すぐに急登が30分ほど続く。落ち葉が濡れて滑りやすく四つん這い歩行をしばらく続ける。空気は冷たく雨上がりの影響で樹木は濡れ回り一面ガスっていて下界が見えない。左手は自動車の音、右手にはJR貨物列車の音と踏切の鐘の音が心地良い。しばらく稜線が続く。倒れ掛けの木々の合間を体をかがめ歩くと「頭上注意！」「痛っ！」と後ろから声が聞こえてくる。休憩を重ねていく内に雨も上がりレインウェアを脱ぐ。植林を歩き続けること一時間榎ヶ峰に到着！！木々が生い茂り467.2の標識が見えにくい。奥の方へ進むと三角点を見つける。班ごとに記念写真を撮る。この後下りが続き両サイドの木々が手幅より遠く慎重に降りる。榎ヶ峰神社（東嶺）までの歩きは傾斜が続き道幅が狭く稜線へ出るには登りやすい場所を探しリーダーの後へと続く。

弘誓寺の参道へ繋がる道を左に曲がると展望台があり眺めは絶景であった。弘誓寺までの下りはなだらかで歩きやすく体は軽い。黄金色の大イチョウ「ウド観音」と知られている弘誓寺は西国2番所であった。「新たんば荘」の送迎バスに乗り宿へと向かう。この日最後の昼食を取り帰路へと向かう。2日間の山行の旅は私にとっても初めてであったが会員の皆様が温かく接して下さいました事を感謝いたします。また、企画して下さいましたリーダーの方々に感謝致します。有難う御座いました。牡丹鍋、朝食、昼食、とっても美味しかったー。



■六甲全山縦走 2 分割<アルプ+一般>

●日 程：12月20日(土)～21日(日)

●参加者：L高島 SL森本 石堂 岡田(美) 田坂

●行動記録：

(20日)：妙法寺駅 7:15 発～高取山西峰(8:20 着)～市民トイレ(8:35 着)8:45 発～鶴越駅(9:25 着)9:35 発～菊水山(11:10 着)11:40 発～鍋蓋山(12:55 着)13:05 発～市ヶ原(14:00 着)14:15 発～掬星台(16:25 着)16:45 発～神戸市立 自然の家(17:30 着)

(21日)：自然の家 8:03 発～掬星台(8:35 着)8:43 発～旧天上寺跡(8:56 着)～青谷道分岐(9:05 着)～観音寺バス停(10:17 着)

◆1 日目(12/20)～次回に続く 2025 年登り納め～

石堂

1 日目、予報では季節外れの最高気温 20℃。朝から夏と変わらない長袖+半袖でも、全然寒くない。高島 L が練りに練ってくださった完璧な計画、全縦 5:30 スタートとして妙法寺通過 予定時間の 7:20 スタートで、コースタイムの 0.8 ペースでまずは高取山から。



しかし…高取山で既に脚が攣ってしまい波乱の幕開け。暑すぎて軽い脱水を起こしていたのか？すぐにコムレケアと塩と水で処置。そこからも違和感を感じながら進んで行くが、本当に脚が進まない。今までこんなに脚が重かったことない、なんとか登りきるが高取山から鶴越駅までの間にも何度か脚が痙攣する。こんなことで菊水、鍋蓋を経て摩耶山に行けるのか？それでも進むしかない。私が遅いせいでみなさんのペースを乱してしまっただけで申し訳ない気持ちの中、菊水山突入。黒いラバー階段が何個出てくるか数えながら…だが、一段が果てしなく高く脚が全然上がらない。照りつける日差しが体力を奪っていく。最後のラバー階段を登り切りついに山頂というところで右脚ガッツリ攣ってしまい、5分ほど動けなくなる。情けないやら申し訳ないやら…治ったところで腰掛けて靴下を脱いで指先を開く。お昼ご飯の間裸足で過ごしたらかなり回復した。前回のトレーニングでも菊水山で靴下を履き替えるとリーダーから教えていただいていたので実践したらスッキリ。脚も回復し、菊水山下山は順調に進んだ。



私は登りが苦手である。鍋蓋山も岩場の厳しい登り…今日の脚の調子で不安しかないけどいざ！やはり一歩があまりにも重い。がんばれがんばれと心の中で唱えながら、そしてみなさんにも「あともうちょっと頑張ろ～」とのお声かけ頂きながら鍋蓋山登頂。めちゃくちゃペース乱していたにも関わらず、ほぼ予定通りで進んでると聞いて少し安心する。下りはリーダーにしっかりついていく。市ヶ原で水分を追加購入してレーションも摂って摩耶山へ！

前回トレでもめちゃくちゃしんどかったのが覚悟はしていたけれど、稲妻坂が終わらない。このままずっと稲妻坂が続くんじゃないだろうかと、途中何度も歩みが止まる。またがんばれがんばれと自分を励ましながらか学校林道分岐まで来た。あと半分。あんなに頑張って登ったのに降るのって悲しくなる。悲しい気持ちのまま天狗道に突入。もう気力も体力も限界である。

立ち足る岩の登りに悪戦苦闘し、リーダーからこっちだよとルートの指示をいただきながら、最後はどうやって掬星台に辿り着いたのか憶えていない。気づいたら展望台で写真を撮っていた。まだ夜景には少し早い時間だったけど夕暮れ時の神戸の街並みはとてもきれいだった。

初日ゴールは摩耶山から少し先の自然の家。ヘッドライト装着してアゴニー坂からゴールを目指す。ほぼ予定時間通り、無事に自然の家に到着。もう一歩も歩きたくない、よく頑張った私！

シャワーでさっぱりして、みんなでレトルトカレーの夜ご飯。たくさん歩いたのでしっかり食べた、めちゃくちゃ美味しかった。

みなさんと談笑の時間も楽しく、今日一日しんどかったことも忘れる。

翌日は朝から雨予報。計画のゴールは宝塚駅だが、安全第一でエスケープルートを検討し、翌日に備えて22時には就寝。疲れ切っていたので秒で寝落ちした。

京都トレイル参加で体験した縦走が楽しくて、縦走コースにやる気漲って参加したものの、まだまだ私にはハードルの高い山行であったな…というのが終えての正直な感想。

今回初めて泊まりの荷物含む約8キロのザックを背負って歩いた。心配症のためほとんど持ち帰ってきたレーションが荷物の大半を占めていたけど、反省会でリーダーが「荷物の量は何度も体験して自分の適量に辿り着くから今からたくさん体験していこう」と仰ってくださった。そして、私が登りが苦手なこともご指摘いただいたのだが、下りで苦戦する人が多いが私は下りは今の調子で良いので登りのトレーニングを強化していこうとのアドバイス。皆さんからも大腿筋を鍛えるスクワットや足の運び方などなどアドバイスをいただいた。

自分の足りないところや課題がよりはっきりしたのでひとつずつクリアしていきたい。

高島リーダーのきめ細やかな計画や連絡、山行中にも数えきれないサポートをしていただき、本当に学ぶことが多かったです。私自身に余裕がなく、皆さんに支えていただくばかりでしたが、森本SL、参加メンバー皆さんのお声がけやお気遣いのおかげで完歩できました。

2025年、私にとって大切な思い出となる登り納めでした。ありがとうございました。



◆<2日目 雨>

岡田(美)



予報は雨。1日目夜には1軒茶屋からの雨用エスケープルートを確認し就寝しました。

2日目当日朝、7時出発予定のため5時過ぎにはみんな起きだし、用意をしている間に雨音がし始めました。リーダーは、濡れた登山道は危険と判断し、最短コースの掬星台から上野道を通る2時間ルートに変更となりました。合わせて出発時刻も8時に変更、しばしのお茶タイムは素敵な時間となりました。そろそろ朝食を済ませ、雨の中、出発。展望の開けた場所での休憩は、残念ながら靄で真っ白な景色…と思いきや、みるみる高層ビルが見え始め、まるで天空の城やなあと言っている間に街や海も見え、幻想的な景色に感動でした。しばらく歩くと雨に濡れた鮮やかな

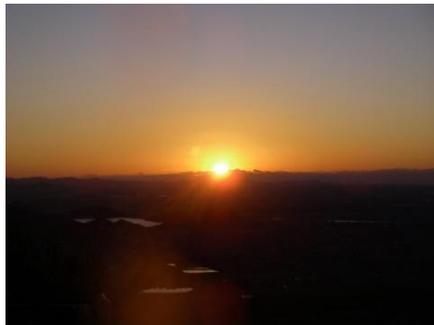
紅葉にまた感動、雨も悪くないなと思いました。

雨の中、安全に下山した後は、Z A・K O・B Aでランチです。今日の一番の楽しみ！ホットドリンクバー付きなのでこの2日間のことやなんかをゆったりした時間で話げできたのも楽しかったです。

2日間を通して、2日目は縦走ルートを歩けませんでした。宿泊での2分割山行は、泊まってみんなで夕食を作って食べてしゃべって過ごすのに意義があると思いました。宿泊先のリサーチと予約、山行計画、ペース配分をしてくださったリーダーに感謝です。そして、一緒に歩けたみなさんにも楽しい時間をありがとうございました。六甲全山縦走に関心のある方、もし、また同じような山行計画があったらお勧めします☆

追伸 姫路駅からみゆき通りを歩いていると年末ジャンボ宝くじをもとめる長蛇の列と献血お願いします～の幟を持った人たちの列が。三宮で解散時、Tさんは献血して帰りますとお別れ。私も…20数年ぶりに献血ルームに寄ったのでした。

■元旦ご来光登山 高御位山



- 日 程：1月1日(木・祝)
- 参加者：L砂川(延) 稲見 乙坂 黒本 木下 笹木 野村
- 集合場所・時間：長尾新池駐車場・午前6時

◆今年も素晴らしい眺めを頂きました。

砂川(延)

例年通り、長尾新池駐車場に午前6時に集合し、参加者の皆さんに順次出発して貰って、6時30分を待って頂上に向け野村さんと出発する。

午前6時の集合時間は少し早いかなと思ったが、長尾新池駐車場はすでに一杯の状況だった。今年は、例年になく、自転車(大半が中学生かな)が多く長尾新池駐車場の入り口をふさぎ、車が入りにくい状況が見受けられた。

長尾新池駐車場を出発して頂上に向かって尾根を上がっていく若者たちが多く、途中の尾根ですでに岩場の上に座って待っている状況も例年どおり見受けられた。

志方の成井から上がってくる登山道との合流点付近の登山道は、ご来光を待ち受ける人々が岩盤に座っており、その間を分けいって頂上に向かった。頂上神社付近はご来光を待ち受ける人々や、神社にお賽銭をしてお札を貰う人々が並んでいるのは例年どおりの状況だった。神社でお札を頂き、例年どおり西側尾根上に先着している会の皆さんのもとに行ってご来光を待ち受ける。

ご来光の上がる東の稜線を見ると、薄く雲がかかっている状況が昨年と同じだなと思った。

ご来光は昨年と同じような時刻（7時10分過ぎ）に稜線上をかがやかしながら、少しずつ上がって、やがて、素晴らしい光を放しながら稜線を浮上し、やがて大きな姿を輝かせて、高御位を覆いつくしていった。

しばらくすると、周りにいた参拝者が動き始め、我々も下山にかかり帰路に着いた。今年も素晴らしい眺めを頂きました。

■新春トレーニング山行

●日 程：1月3日(土)

●参加者：A班 L須増 SL野村 尾越 喜田 笹木 團野 藤原(浩) 松本
B班 L上田 SL安田 臼井 大谷 乙坂 佐野

●行動記録：

Aコース：長尾新池 9:15 発～高御位山(10:10 着)10:15 発～桶居山分岐(11:00 着)～37 番鉄塔(11:55 着)12:00 発～桶居山(12:30 着)＜昼食＞12:50 発～37 番鉄塔(13:15 着)～別所中池(14:20 着)14:30 発～209m ピーク(15:10 着)15:15 発～百間岩上(15:30 着)～鹿島神社(15:45 着)～長尾新池(16:35 着)

Bコース：長尾新池駐車場 9:15 発～北山神社(9:20 着)9:25 発～小高御位山(10:40 着)10:50 発～高御位山(11:20 着)11:50 発～馬の背の森分岐(12:45 着)～鹿島神社(14:00 着)14:05 発～長尾新池駐車場(14:45 着)



◆はじめて新春トレに参加して～恐怖の振り返り～

團野

高御位山遊会に入会して3回目のお正月、ずっと参加したいと思っていた新春トレに今年のはじめて参加することができた。入会1年目の頃、仕事の都合で新春トレに参加できなかったのが悔やまれて、個人的に登りに行った桶居山。歩けど歩けど辿りつかず、すれ違う人に「桶居山まで、もう少しですか？」と何度も尋ねた記憶があり、今回最後まで歩ききれるのか不安もあった。

山行当日は寒波の影響で降雪もあり得ると覚悟していたが、天気は晴れ、風も穏やかで、登りでは汗をかくくらいの陽気となった。山道は、一部霜が降りていたり、濡れた落ち葉で滑り

やすい場所もあり、慎重に歩かなければいけない場面もあった。あのピークを越えたら桶居山見えるかな？あれまだ見えないな…ガッカリした分、あの特徴的な「桶をひっくり返したような」山の姿が見えた時の嬉しさもひとしおだった。山頂でお昼ご飯にありつけると思ったら、人参を目の前にぶら下げた馬のように、勢いよく急登を登ることができた。桶居山山頂からは360度パノラマで、姫路城まではっきりと確認することができた。

桶居山を後にし、別所中池に下りた頃には、足も疲労で重く、ここから下道を歩いて帰ろうかと弱気になる。「別所中池からの登り返しと、そこからの小ピークの登り下りの繰り返しが一番しんどい」経験者の方から、そんな前情報を聞いていた。ここまで来たら、後は下山後にできたての柏餅を食べることだけ考えて気力で登りきるしかないと覚悟を決めた。登り返しの超急登では息も絶え絶え、踏ん張りがきかず落ち葉で滑る、想像以上のしんどさだった。メンバーの皆さんの声かけや、楽しい話が励ましとなり、皆で歩ききれたことがとても嬉しかった。

新春トレに参加し、正月休みで訛った身体がシャキッと切り替わり、やっぱり登山は楽しいと思うと同時に、ベテランの皆さんの歩きを見て、もっと上手に歩けるようになりたいと改めて思いました。リーダーさん、サブリーダーさん、メンバーの皆さん、楽しい山行をありがとうございました。今年もよろしくお祈りします！



◆新春トレーニング 本年もよろしくお祈りします

白井

うっすらと積雪がありましたが、道路は大丈夫そうで自宅出発、集合場所に到着。Bコースで参加（リーダー含めて6名。Aコースは8名）ストレッチをしてから、北山登山口に向けて出発。登山口には北山鹿島神宮があり、初詣に来られた方がチラホラ。私達もお詣りして登り始める。

天気が良かったので、小高御位山にも立ち寄り、高御位山山頂へ。山頂の神社もお正月仕様になっていました。ここでもお詣りし、昼食休憩。



少し時間があつたので、見たかった山頂の絵のプレートを見ることができ、みんなでプレートの前で集合写真も撮ることが出来て満足。

途中、キスリング・脚絆・地下足袋で登られている方に出会い、キスリングの話から、江戸時代の高御位山の地図や昔の様子を少し説明してもらえて、普段登っている山のまた違った一面を知ることができて、楽しかった。

後は下山…と思っていたら、忘れていました！東峰や別所奥山のアップダウンがあることを。アップダウン、時々平坦な道と変化を楽しみながら進む。そしてラスボス百間岩は、ここで転んだらどこまで落ちるんやろ？大ケガやな…と、考えだしたら、足がすくむので気を紛らわせつつ黙々と進み、鹿嶋神社に無事に下山。

午年の2026年 ウまい物食べて ウまく駆け巡る年にしたい。