

山行報告



縄文杉トレッキング (A班)

宮之浦岳～縄文杉縦走 (B班)

日時：4月3日(火)～6日(金)

参加者:La 渡邊(俊) SLa 待場 金島 澤田(卓) 澤田(律) 田羅間(勤) 舛賀 三木(悦)
Lb 尾越 SLb 和田 塩津 森川

行動記録：(4日と5日はA, B班別行動)

A班

- 3日(火) 伊丹空港 10:30—屋久島空港 12:25—紀元杉・ヤクスギランド見学 15:30—
ホテル 16:40
- 4日(水) ホテル 4:00—荒川登山口 5:20(5:40 発)～大株歩道入口 9:15 (9:20 発)～
ウイルソン株近く昼食 11:00 (11:30 発)～縄文杉 12:15 (12:50 発)～大株歩道入口
14:40 (14:50 発)～荒川登山口 17:00(17:30 発)—ホテル 18:15
- 5日(木) ホテル 8:00—白谷雲水峡入口 9:00 (9:30 発)～白谷小屋・昼食 12:35
(13:20 発)～太鼓岩 14:30 (14:50 発)～白谷小屋 15:30 (15:45 発)～さつき橋・B
班合流 16:20～白谷雲水峡入口 16:40(16:50 発)—ホテル 17:40
- 6日(金) 屋久島空港 11:40—伊丹空港 13:00 (13:50 発)—三の宮 14:35 解散

B班

- 4日(水) 屋久島山荘 4:00～淀川登山口 5:15～淀川小屋 6:15～高盤岳展望所 8:00～花之江河
8:50～投石平 9:50～栗生岳 12:30～宮之浦岳 13:10～焼野三叉路 14:00～第一展望所
15:00～新高塚小屋 16:50
- 5日(木) 新高塚小屋 6:30～高塚小屋 7:30～縄文杉 7:45～ウイルソン株 9:35～楠川別れ 12:00
～つじ峠 13:00～太鼓岩 13:30～つじ峠 14:00～苔むす森 14:45～白谷小屋 15:10～
白谷雲水峡入口 16:45

★ 屋久島の空は晴れて

「みなさま、この飛行機はあと15分ほどで着陸態勢に入ります・・・」機内のアナウンスに緊張が走る。悪天候を突いて伊丹空港を出発したが最悪の場合Uターン、または鹿児島空港着陸の条件で飛んできた。が、どうやら目的の屋久島に着陸するらしいのです。プロペラ機は台風並みの風にあおられながら木の葉が宙に舞う様に、でも、着実に屋久島空港に着陸しました。私たち乗客60数名はいっせいに拍手です。爆弾低気圧が日本列島を襲った4月3日、幸運にも私たち12名はあこがれの屋久島の地に降りました。日本で

金島



最初に世界遺産の誉れを持つ屋久島、選ばれた理由が「他に類を見ないすばらしい地形を持った景観である」らしい。“その地を見た

い”長い間の念願でした。まずは縄文杉に。翌日早朝4時に行動開始、ホテルを出ると思わず「寒い！」南の島にありながら気温は真冬です。ガイド“たかさん”は年齢不詳なるも元気なおばちゃんです。たかさん先導に荒川分れ登山口を6時出発です。いきなり驚いたのは私だけではないと思う。たかさんの足の速さ尋常ではない。「本日中、縄文杉をピストンするにはこの速度は絶対ですよ！」もつれそうな早足であとを追います。それでも次第に慣れてくるのは日頃鍛錬の賜物か？安房川沿いのトロッコ道をさかのぼります。ぼちぼち見える杉はまだ小杉と言う。この屋久島では千年に満たないものは屋久杉ではないらしい。私たちが会いに行く縄文杉は7千年の時間を知り、現在なお成長をしている。花崗岩で出来た島であるため土壌はわずかしかなく岩の上にしがみつくように森は出来ているらしい。3時間ほどトロッコ道を登ると山の中に入っていく。江戸時代に切り倒された杉の切り株はいまだ健在で更新木の2代目木を育てながら“どっこい”切り株自身も生きているのです。江戸時代の人が見た株を今私は見ているのです。年輪が多いため株本体の油が抜けず大きな洞のまま腐ることが出来ないことを初めて知りました。大木たちの中で珍しい木はヒメシャラ、幹が赤く皮を持たない不思議な樹木です。山車（別名

絞め殺しの木）これは杉の幹皮に絡みつukiながら巧みに成長していく樹木、どの木々たちも幾百年の生き方を見せ付けられた今回の山行です。雨の多い屋久島にはコケ類も多くコケの上の水玉はお日様を受け放射状に光るダイヤモンドのイヤリングみたい。ウイロン株の洞から空を見上げるとそれは青色に光るハート状、湧き出ている水は本当に美味“そう、ここが私のあこがれた屋久島なんだ”私の体中の細胞も全部動き出した気分です。柔らかな木漏れ日を浴びながら正午すぎ縄文杉に到着です。主は守られていて周囲10メートルくらいに囲いがあり側に近づくことは出来ません。その様相は杉の木とは見難い。青白く見える幹に杉皮は無い状態、何箇所にも瘤を持ち見上げる天井は杜の王者らしく堂々と枝葉を張る。7千年を生きてきた縄文杉の姿です。世界遺産として誇る風格を訪れる私たちに見せてくれるのです。静かな森にどこかでミソサザイとキビタキのさえずりが聞こえます。南方面に見える宮之浦岳は今ごろ私たちの仲間4人が登っている筈、山行の楽しさ幸せを感じる一日でした。感動の一日でした。あの日以来鹿児島地方の天気予報が妙に気にかかる・・・不思議な島になりました。

この山行に参加できたことに感謝です。ありがとうございました。

★ 九州最高峰、宮之浦岳～縄文杉～白谷雲水峡縦走

尾越

誰もが一度は訪れたい縄文杉、その多くの登山コースの中で、B班はメインルートの淀川～宮之浦岳～縄文杉～太鼓岩～白谷雲水峡を下山する一泊二日縦走コースを選びました。避難小屋は宮之浦岳から縄文杉の間にある新高塚小屋、60名の定員に入れなかったためにガイドよりテントを持参が必須とのこと、一日目標準歩行時間8時間、累積標

高差1, 109m、二日目標準歩行時間7時間、累積標高差878mをテント泊縦走装備のため1月より月一回のボッカトレを開始、2月はテント設営の練習とミーティング、月に35日雨が降ると言われる島なので、誰もが雨の中を歩くと覚悟し準備もしましたが、幸運にも、年に数日の最高の天気にも恵まれ九州最高峰、宮之浦岳では360度海を見わた

し、種子島、竹島、硫黄島、空は青空、目の前の景色は昨夜の暴風と気温の低下で霧氷

ができ、「海老の尻尾（えびのしっぽ）」と言われる風上側へ向かって羽毛状になったものが、植物、大きな岩に風の吹き方できれいな模様となり、登山道の花崗岩

は水で凍っているところもあり、植物から落ちる水が氷柱となり（長いので50cm位）、道の脇からは透き通った霜柱（10cm位）が頭を並べ、触るとシャラシャラと音を立てて落ちました。

屋久島は約1400万年前地下のマグマがゆっくり冷え固まってできた花崗岩が少しずつ浮き上がってできた島であり、南国から北国までの植物がひとつの島で見られるとガイドより説明がありましたが、私達は屋久島の自然を五感で感じてきました。

森の中を歩くと、屋久杉にたくさんの寄生植物（着床植物）シヤクナゲ、ヤマグルマ、シキミ他（多いもので15種類以上）が杉の枝以上に成長し、中には着床植物が杉を巻いて（絞め殺し）と言う元の杉が寄生植物に負



け枯れたものもある。杉、切り株、石等に付着している、600種類以上もある苔が屋久

島の森を幻想的な雰囲気にして

いる。ヒロハヒノキコケ、シラガゴオケ、ムクムクゴケ他多数、どれもたくさんの水分を含み、お肌もこれくらい保水力があればと思いながら気持ちの良い空気を胸一杯吸いながら歩きました。空からは、ミソサザイ、ヒ

ガラ、ヤクシマカケス、ヤクシマコマドリ等のきれいな声を聞き、中には姿まで見せてくれた鳥もありました。

屋久島は水の島で、登山道の脇には多くの水場があり基本的にはすべて生水が飲めるようです。今回、携帯トイレを初体験しましたが、自然を大切に

する重要なひとつであり、屋久島を歩く時は是非携帯して欲しいと思います。

私達のガイドは「屋久島のんびりガイド」の名のとおり、時間、気持ち共に余裕があり、屋久島の自然、植物、動物等の知識が豊富な方でした。

いつまでもこの美しい自然のままの屋久島が、長く続きます様にと

三草山

日時；4月7日（土）

参加者；L西村 SL松尾 内海 中嶋 平山 坂田

行動記録；JR宝殿駅北口9:05発—三草登山口10:05(10:20発)～分岐11:05(11:15発)

三草山山頂12:30(13:15発)～下山口14:30

★ 三草山山行

三草山山行で見たいものが2つありました。前から聞いていた大きな寺と、源平の古戦場でした。

三草山は、1184年平家討伐の命を受けた源義経軍1万が三草山に陣を張る平氏盛

中嶋

軍7千に夜襲をかけてこれを一蹴し、その後鶴越の逆落としを敢行して、一の谷の戦いに勝利を収めるきっかけとなった古戦場でした。

その後、室町時代の1444年には、頂上

の三草山城で籠城していた赤松満政を山名軍が攻め破っています。この地は播磨一丹波一京都を結ぶ要所だったようです。

県立自然公園内に位置するこの三草山は、ひょうご文化百選にも指定されています

今回は6人での山行です。10時20分三草山登山口からまだ水量の多い昭和池を半周して針広混合林が繁る雑木林の中の山道を登る。道は踏み固められてわかり易い。時折、夫婦づれ、家族づれ、単独行のハイカーに出会う。12時半過ぎに三草山頂上(424m)に到着、広場があり曲輪跡や城跡の石碑、三草山神社があった。

ここで昼食を取る。他の2~3組のハイカーや子供ずれの一家が食事中であった。360°の展望が開け、播磨平野、六甲の山、明石大橋、淡路島が見渡せる。また山麓には、昭和池、東条湖、幾多のため池がみえた。13時10分下山開始、これよりの尾根筋は岩石の露出が多く滑り易いため注意して下山する。14時30分全員無事一周コースを踏

破して出発地に戻る。ここで解散し1人が帰宅。我達5人は、国宝朝光寺(工事中であった)、つくばねの滝、山上から見えた大きな寺(建設に数百億円を要したといわれる念佛宗 三寶山 無量壽寺)を見学。当日は釈迦の誕生を祝う仏教行事で多くの参拝者であった。帰路の途中、旧海軍鶉野飛行場跡に寄る。U氏の説明を聞きながら滑走路、防空壕跡、機関砲跡等を見た後、帰宅したのは17時30分であった。

楽しい1日を有難うございました。



市章山

日時：4月12日(木)

参加者：L砂川(延) 阿江 大谷 瀬尾 多木 田羅間(勤) 田羅間(易) 時井 開 舛賀 森川

行動記録：JR元町9:05~諏訪山公園入口(9:20-9:30 ストレッチ)~ビーナスブリッジ9:40
~狸々池(10:40-10:50)~七三峠11:10~鍋蓋出合い(11:20-11:30)~修法ヶ原(11:50-12:45 昼食)~大竜寺13:10~市章山(14:10-14:20)~山本通り(14:40-14:50)~三宮15:10

★ 六甲 市章山 ~ 鍋蓋山

多木

4月12日木曜日天気は良く気温18度ぐらいの暖かい日、JR元町駅西口に集合した。六甲となると無意識に標高1000メートルないのでマイナス6℃と無意識に反応し18℃-6℃=12℃と考えてしまっていた。しかし当日よくよく地図を見て標高を確

認すると今日は、山の周辺を歩くのでそんなに高いところへ行かないと気付く。

冬の山の服装もまだしまいきれず、うっかり感違えの服装であるがその日は、何とかだった。9時元町駅西口に集合し諏訪山ビーナスブリッジに向けてスタート。県庁を横切って

上がって行くとすぐに諏訪山に着く。ピーナスブリッジは、恋人達が永遠の愛を誓って二人で離れないように確りと鍵をワイヤーに付ける所。時々地元のテレビ局でも中継される場所である。諸先輩の女性の方から、「この年に成ったらいややねと」冷ややかなお言葉を頂く。夢と愛は何処へと叫びたくなる。

それから二本松へ向かう。今回のコースは、面白いコースだと私は思う。普段六甲の場合、私は、縦走路・有馬温泉コースがメインになり元町の周辺をあまり行った事が無かったので、いい意味良い観光が出来た事にある。お喋りを楽しみながらのハイキングも楽しい。

七三峠から上がっていき、鍋蓋山へ行き北上し修法ヶ原での楽しい昼食タイム。今回は、砂川会長の粋なはからいで暖かい豚汁のサービスあり。大きな鍋に野菜と豚肉500グラムの会長手作りの料理。美味しく・暖かい豚汁。お腹も心も暖かくなりました。ご馳走さまでした。感謝。

池のベンチのところで、一時間ゆっくりと食事タイム。ところどころに桜の花があり春を満喫。今年は、寒かった為遅い春を感じる。日本の文化である桜の鑑賞は、酒と合わせておつな物である。大竜寺へ向かい出発。

七種山

日時：4月15日(日)

参加者：L山本 SL上田 垣内 北村 嶋澤 瀬尾 関山 坂田 開 藤田

行動記録：野外活動センター10:00～七種薬師登山口～七種薬師 11:30～十字峰 12:10～昼食 12:40～七種槍分岐～七種山 14:40(15:00 発)～七種山神社 15:35～野外活動センター16:30

★ きつかった七種山山行

男性7名、女性3名の山行で、私にとっては、4度目の七種山の山行でしたが、以前の3回とはコースが違って、今回はきつい山行になりました。

ポカポカとした良い感じの天候である。周りの山の景色を見ながら道路を歩き、また山道へ。



今回は、神戸の町並みが良く展望できる場所が沢山あった。関西空港は、ぼやがかかり見えなかったが、大阪方面・神戸市内は、展望できた。縦走路に出て西に向かい大竜寺から折れて、市章山・錨山へ。夜、神戸の街から北側の山を見ると神戸市の市のマークや錨の電飾が見える山である。今までは、実際に行った事が無かったので一度は、行って見たいところだった。

実物を目の前で見ると案外面白いものである。下山し、山本通りから三宮へ出て解散。

砂川会長は、一杯遣って行きたかったのだろうか？果たして三宮で飲めたのでしょうか？気がかりです。お疲れ様でした。有難うございました。

嶋澤

やはり、七種山といってもコースによってすごく違うと痛感した。前日から、ルート確認をし、山の概念を見ておくべきであった。10時に登山口を出発して何度のアップダ

ウンがあっただろうか。降りる度に次はまた昇りがくるのかと思った。それと、以前の台風の影響なのか、山の整備が非常に悪いと感じた。運動会の障害物レースのように、木の間をくぐったり、またいだり、頭を打ったりの山行であった。山頂の見晴らしは良く楽しい休憩ができました。

登った所を見渡せる場所では、これは疲れと思うくらいのアップダウンの山々を見ることができ、次回このコースを登るときは心して参加しよう。

大文字山

日 時：4月15日(日)

参加者：L 西村 SL 澤田(律) 足立(美) 尾越 小山 砂川(美) 瀧原 田羅間 藤原
待場 狩集 松尾

行動記録：蹴上駅 9:00～インクライン(ストレッチ) 9:15～七福思案処 9:40～展望 10:25(10:35 発)～大文字山頂 11:15～火床山 11:45(昼食 12:15 発)～銀閣寺 13:20 解散

★ 桜シーズンの京都堪能

最初は京都蹴上駅集合ということでしたが、そこまで自力で行けない私へのおもいやり(?) 8名はJR三宮駅西口に集合、他の4名の方は京都へ直行、蹴上で再集合。

そこから水運搬のための線路(廃線)跡の横を歩き、公園(広場)でストレッチ。桜は半分ぐらい散っていましたが、舞う花びらと花の絨毯、天気もよく最高の気分でした。

山道を七福思案処から大文字山へと歩く。時おり他のグループと継がり、すごいメンバーの数ねと言われる。追い抜かれたり対向したり。皆、山に魅せられた多くの人々がいました。大文字山頂付近では最高の見晴らしにお弁当を広げる。これまた多くの人々。でも山頂の標識(三角点はありましたが)がなかったのもう少し先かと通り過ぎ、下りになる。そのまま大文字の火床へ。ここもまたすごい人の数。

行って見て初めて知りましたが、火床は遠くからも見えているので、穴を掘ってあると

下りも急勾配のところがあり、もっとスクワットの練習をしなければいけないと思いました。

6.5時間のきつい山行でしたが、楽しく時間をすごすことができました。皆さん有りがとうございました。



田羅間



思っていましたが、1.5～2m間隔に下駄歯の跡。二の字状にコンクリート棒を置いてありました。それが大字の形に延びていました。なる程、穴では長い時間火が燃え続けるのは無理ですね。

私達も各々山の斜面に座り、弁当・おやつをほおぼる。眼下に広がる京都の街や回りの山並をながめながら食べるおにぎりのおいしさは格別でした。

下ってからの人、人、人…哲学の道、京都の街中もすごい人でした。数日前のあの惨事

(暴走車による大きな交通事故)の現場も通りました。まだ道路にチョークの跡が残り、花もいっぱい供えてありました。

天気も良く、適度に汗をかき、楽しい山行

の一日でした。リーダーをはじめ皆様、人ごみが苦手な、方向オンチの私をサポートして頂きありがとうございました。

横山岳

日 時 : 4月21日(土)

参加者 : La 須増 Sla 待場 大谷 垣内 河合 澤田(律) 荘所 瀬尾 中嶋 舛賀 森永
Lb 松下 SLb 和田 井上 尾越 北村 小山 長谷川(易) 開 森川

行動記録 : 山陽高砂駅 6:30—JR宝殿駅 6:45—余呉町上丹生周辺バス下車 10:15~10:45
長浜市木之本町(杉本バス停)周辺(昼食)(ストレッチ)11:40(再度バス乗車)—
(菅並)林道登山口 12:00~三角点 12:50~ケヤキ広場 13:17~横山岳頂上 15:40
~望横ベンチ 16:40~鳥越峠 17:00~コエチ谷登山口 17:50~白谷小屋登山口 18:00
—JR宝殿駅 21:20

★ 横山岳

昨年は、雨で中止になったので、今年は大丈夫かなと思ったが、当日は、曇り。しかし、朝刊の天気予報では降水確率は70%だった。

バスで片道3時間乗って着いた場所から、暗いトンネルを抜けて、登山口へと歩いたが、里山の部落に出てしまい、今日の登り口と全然違うところに来ていた。運転手さんが降ろす場所を間違えた様で、バスに連絡して、再度、今日の登り口の「菅並」のところまで送ってもらった。12時になっていた。

それから、今日の予定通りのコース(5.6時間)に行く事に、大丈夫かな? 西尾根の最近出来たコースから、少し登ったところに沢があり、増水して、流れも急だった。ザックを向こう側に放り投げ、皆に手伝ってもらい、飛び移った。少し面白い! 林道からゆるやかな尾根を歩き、ケヤキの広場へ。

それから、道なき道のような尾根に、可憐なカタクリの花、岩うちわの花等が咲いていたが、登るにつれて、雪があちこちにあった。

大谷

頂上に15時半頃着いたが、雪も残っていて、少しガスって来ていたので、早々に下山する事に。三高尾根、コエチ谷を下りたが、急坂で、ぬかるんでいるので、大変だった。1回休憩しただけで、網谷林道出合に着いたのが、17時半。暗くならないうちに、何事もなく無事に下山出来て本当に良かったです。



投稿欄

佐藤

待ちわびし 新緑眩し 初夏の路
鳥のさえずり 心地良きかな

山行報告



六甲西半縦走トレーニング

日 時：3月3日(土)

参加者：La 砂川(延) SLa 貝塚 大石 佐藤(昌) 澤田(卓) 澤田(律) 瀧原 渡邊(俊)
待場 岡村 小野澤(克)

Lb 須増 SLb 松下 岡本 河合 切貫 小山 嶋澤 本多 多木 高橋 森川
舛賀 池田

行動記録：

B 班—須磨浦公園駅 9:10～ロープウェイ駅 9:30(9:37 発)～高倉団地 10:10(10:15 発)～
妙法寺 11:30(11:40 発)～高取山 12:30(12:35)～神鉄鶴越駅 13:22～菊水山下 14:00
(14:05 発)～菊水山 14:33(14:38 発)～鍋蓋山 15:40(15:45)～大竜寺 16:18(16:20)～
市ヶ原 16:35(16:43 発)～新神戸駅上見晴台 17:08(17:50 解散 A 班到着)

★ 六甲山全山縦走（西半縦）トレーニングを終えて

佐藤

前日まで雨の日が多く、また翌日も雨予報のなか当日は天気恵まれて須磨浦公園駅に24名が集合した。10分ほど軽くストレッチをし、体をほぐすが体が硬い。特に足首のストレッチを入念に行い、今から始まる半縦走トレーニングに備えた。

2班に分かれて我々A班11名は後から歩く。9時10分に旗振山を目指して歩き始める。比較的ゆるやかな道のりで、みんなもしゃべりながら元気よく歩いていく。旗振茶屋を左手に、右手に明石海峡を望みながら絶景のポイントを通過しつつ、斑尾山を目指す。このころには汗がにじみジャケットを脱ぎリュックにつめこむ。風が心地よい。斑尾山の前には標高差100メートルを一気に上がる階段があり、上を見て歩くと疲れがどっと出るので、ひたすら足もとをみて歩いたら、あまり疲労感を感じなかった。それでも、もうこのあたりでは口数は少なくなってきている。斑尾山を登りきり横尾山を目指す。横尾山を過ぎると馬の背とよばれる下りの岩

場があり足にかなりの負担がかかっている。妙法寺駅を経て高取山まで黙々と歩く。高取山から菊水



山登り口までの距離がまた長い。菊水山ふもとの下水処理場から緩やかな坂が続き、石井ダムから一気に上り始める。途中、“菊水山まで900メートル”の標識がある地点から一気に急傾斜の登りとなり少し息が荒くなる。このころ、先発パーティーとはかなり離れてきており、少し焦った感じになる。

菊水山を経て鍋蓋山を目指す。まだ特に足に筋肉痛はなく水もあまりとらずに歩けた。鍋蓋山を下る頃には先発パーティーは布引の滝周辺で待っていてくれたそうであり我々もようやく合流できた。

今回は半縦走ということであり、比較的周囲の景色を楽しみながら気楽に歩けたと思う。

2本の脚でしっかりと大地に足をつけて山

ひとくち感想

このコースを最後に歩いてから3年ほど経つように思う。このところ思うように山行に参加できないでいる自分が、どのような“歩き”が出来るのか楽しみだった。あくまで西半縦走コースをクリアするタイム設定の心づもりで臨んでいた。しかし出発するなり全縦走のタイム設定での歩き方である。Bチームの中で全縦走の本番を控えている人にとってはあたりまえのことです。そして先

道を歩けたことに対し改めて健康であることに感謝するとともに今後も何時までも、この健康を維持していきたいと思う。

河合

頭に來られてピッチをあげられる気持も理解できます。

私はモチベーションが落ち、だんだん歩くのが嫌になり、どこで降りようかと考え始める。普段の山行と違って其々が目的を持ったトレーニングです。達成感が大事なので同じ目的のチーム編成が望ましいと思う。登校拒否の気持ちを味わった山行でした。

香川・女木島(鬼ヶ島)

日時；3月6日(火)

参加者；La 渡邊(俊) SLa 待場 阿江 内海 澤田(卓) 竹内 平山 藤田(文) 松尾

Lb 澤田(律) SLb 和田 池尻 大谷 砂川(美) 時井 藤田(宏) 舛賀 水上 臼井

行動記録：姫路発 8:00—岡山駅經由—高松駅着 10:25—玉藻公園 10:40(11:30 発)—フェリー—高松港 12:00—女木島(鬼ヶ島) 着 12:20—ストレッチ後出発 12:30—窟屈着 13:00(洞窟めぐりと展望台) 13:45 発—俵石着 14:20(14:25 発)—女木島港 14:45(15:20 発)—高松港 15:40(16:10 発)—岡山駅經由—JR 姫路駅着 18:43

★ 一路女木島(鬼ヶ島)へ



時井

朝の曇り空を心配しながらの出発。途中、加古川で合流するはずなのに人影もなく、行程表を忘れ、正確な待ち合わせ時間も分からず、不安になりましたが、電車到着で皆さんと出会ってほっと致しました。

加古川から岡山まで約2時間の長い電車の旅、高松についたのは10時25分、女木島行きフェリーが1時間30分待ち合わせのために港近くの玉藻公園を散策しました。

その時間を利用して「折角、香川に來たのだから」と私たち4人は公園近くのうどん屋

さんを教えてもらい210円でうどんを食べました。安くてとても美味しく、今でも忘れられない味です。

いよいよ12時高松港から赤と白のフェリーに乗り、沖合わずか4km離れた女木島(鬼ヶ島)に向かって、いざ鬼退治ならぬ鬼見物に出発したのです。20分間の乗船で着いた女木港で一番初めに目に入ったのは強い潮風から家を守る「オーナ」と呼ばれる石垣でした。

ふと懐かしい沖縄の竹富島が思い出されました。しばらく浜辺を歩き民家を抜け、野辺を歩いて急な登り階段を上がると大きな鬼があちこちに置いてある。それを眺めながら洞窟へと向かったのです。

その洞窟の中を案内の人に説明を受けながら見学。約2,000年前に海賊によって敵の防御の為に掘られたものだと教えて下さいました。全長400m、4,000平方メートルと、とても大きく立派な洞穴で天井

は低い。道は狭く造られており、ヘルメットを付けて洞窟の中に進んでいくと唯一の水源地があった。水温は10度程、また、水は絶えることがない。そして周囲30mの柱が洞窟全体を支えていました。温度も常に10～16度と快適な温度が保たれています。特に驚いたのは、敵に出入口を塞がれても山の頂上へ抜ける道が作られており巧妙な洞穴は、日本のどこにも見られないようです。やっと外に出ると玄武岩(柱状節理)の珍しい五角形の石も数多く並んでいました。次は少し歩いて鷲ヶ峰展望台へ。そこからの美しい瀬戸内海360度のパノラマはとても素晴らしい眺めで感動しました。

帰りの船は15時20分発のフェリーで女木島を後にして高松へ。そして再び電車で帰路に着き自宅に21時30分頃無事に帰り、山遊会の皆さんとの長い楽しい一日の旅は終わりました。

第46回兵庫労山六甲全山縦走

日時：3月11日(日)

参加者：L砂川(延) SL須増 池田 岡本 切貫 蔵田 嶋澤 本多 松下 三浦
森川 岡本(一般)

行動記録：須磨浦公園駅5:50～高倉団地6:37(6:40発)～妙法寺7:57(8:05)～高取山8:53(9:00発)～神鉄鴨越駅9:40～菊水山10:50(10:55発)～鍋蓋山11:48(11:55発)～大竜寺前12:25(12:35)～市ヶ原12:45(12:50発)～摩耶山14:15(14:25発)～記念碑台15:40～ガーデンテラス16:10(16:30発)～一軒茶屋17:10(17:20発)～小休止18:40(18:45)～塩尾寺ゴール20:00

★「備えの大切さ実感」

日ごろ、会社の上司から「仕事は、1週間、1カ月、3カ月の目標を立てよ」と言われている。短期から中・長期までを見通して目標を立てれば、日ごろの目的意識がはっきりするということだ。たびたび言われるということは、それができていない裏返しなのだが…。私の山歩きにおける2012年最初の「3カ

月目標」が、六甲全山縦走だった。「縦走」とあるから走らな

三浦



ければならないのかと最初は思ったが、広辞苑で調べたら「(登山用語) 尾根伝いに山を歩き、多くの山頂を踏む登山形式」とある。未明から夜まで1日がかかりとはスケールがでかい。力試しのつもりで参加を申し込んだ。

「体重を減らす」「筋トレをする」「間食はやめる」などなど、1週間、1カ月単位で体力アップの目標を立ててみたものの、忙しさを言い訳にしてあまり実行できなかった。2月の全縦トレーニングでは無事完走できたが、制限時間がある本番のペースは全然違うと聞き、不安が増した。

本番は3月11日。ちょうど1年前に東日本大震災が起こった日だ。須磨浦公園のスタート地点に設けられた募金箱に協力させてもらい、山歩きを楽しめることのありがたさを心に思った。

天候も良く、鉢伏山、高取山、菊水山とてくてく進む。道中、「トレーニングで一度歩いといてよかったなあ」と感じる事がたび

たびあった。些細なことだが、上着の脱ぎ着をスムーズにして体温調整をすぐやることや、元気が出る食べ物を手にしやすくすることが、疲労の蓄積にも影響する。上りにかかる呼吸が荒くなるが、その後の平地や下りでリカバーするタイミングも自分なりに取れた。何より、コースを知っていることで「これで終わりじゃない。この先まだまだ厳しいぞ」と自分に言い聞かせることができ、苦しくなっても我慢を続けることができた。六甲山頂あたりで雪に見舞われ、後半は凍結して滑りやすい場所もあった。しかしこれも、トレーニングの日に経験していたので特に問題なく通過できた。

「備えあれば憂いなし」と胸を張りたいたいところだが、ゴール直後にひざが痛み出し、足を引きずりながら帰宅した。あの時、「もう歩きたくない」と思ったはずなのに、1週間が過ぎ、「来年も、また…」という気持ちがわき始めている。

第46回兵庫労山六甲全山縦走:西コース

日 時 : 3月11日(日)

参加者 : L 渡邊(俊) SL 大谷 小野澤(克) 小野澤(由) 小山 三木 和田

行動記録 : 須磨浦公園 7:00~旗振山 7:35~妙法寺 9:20 (9:30 発) ~高取山 10:25 (10:35 発) ~菊水山 12:39 (12:50 発) ~鍋蓋山 13:40~大竜時 14:27~新神戸 15:30

★ 六甲・半縦走 (西コース) ゆっくり歩く

六甲全山縦走は5年前東コースに参加して以来、西コースの本番は初めての歩きだ!このコースはアップダウン・街中のゆるく長い坂道等が多く厳しいので、時間内に歩けるか少し不安があった。

1ヶ月前にトレーニングの意味で友達と西コースを歩いてみたが、雪の降った翌日だったので道が少し凍っていて足が疲れて菊水山を下ったところで体力と時間的余裕がなかったの

大谷



で有馬街道に下りた。

また、足ならしのつもりで2日前にも雨の中、摩耶山に登って本番に備えたが、当日はなぜか少し緊張気味だった。サブリーダーに当たっていたので、パーティーの後ろをサポートの和田さんと歩いた。

真中に新人の方4人が並び、須磨浦公園～

須磨アルプス馬の背～高取山と割合スムーズに歩いた。菊水山の階段の連続が一番の難所だった。しかし、とてもゆっくりと登ったので、前回のしんどさはなく意外と楽に鍋蓋山、ゴールの大竜寺にパーティー全員、無事時間内に到着できて嬉しかったです。バンザイ！！

小豆島 寒霞溪

日 時：3月20日(火・春分の日)

参加者：

La 尾越 SLa 澤田(卓) 阿蘇 砂川(美) 瀧原 中嶋 長谷川(易) 増田 森川 渡邊(俊)

Lb 澤田(律) SLb 山本 足立(美) 金島 荘所 瀬尾 竹内 野村 平山 待場

Lc 和田 SLc 砂川(延) 井上 小山 塩津 多木 武田 長谷川(孝) 舛賀 水上

行動記録；山電高砂駅(5:58発)→JR宝殿駅6:14(6:19発)→姫路港(飾磨港)6:45(7:15発)→福田港8:55→紅雲亭(ロープウェイ下駅)9:28(ストレッチ)(9:50発)～表12景スタート・錦屏風9:57～蟾蜍巖10:02～玉筍峰10:08～画帖石10:08～層雲壇10:17～荷葉岳10:23～女羅壁10:27～烏帽子岳10:37～四望頂の展望台10:43～山頂広場(ロープウェイ山頂駅)11:05～三笠山～星ヶ城神社11:42～西峰阿豆枳神社昼食11:50 下山開始12:15～三笠山12:33～山頂広場12:38～裏8景スタート12:45～松茸岩12:59～鹿岩12:59～石門13:13～石門洞13:16～幟岳13:22～大亀岩13:23～螺貝岩13:26～猪ノ谷池13:32(ストレッチ)(13:45発)→(バス)マルキン醤油14:02～福田港14:40着(買い物)(フェリー)福田港15:30→飾磨港17:10→宝殿駅18:05→高砂駅18:20

★ 奇岩・奇峰の寒霞溪

小豆島というと「二十四の瞳」、オリーブ、醤油、そうめん、紅葉の寒霞溪、お猿の銚子溪、・・・等を連想する。「えーっ！寒霞溪に登れるの？」と迷わず申し込みました。始発の電車に乗った甲斐がある楽しい山行でした。肌寒さも心地よく陽ざしの暖かい良いお天気にも恵まれ、バス、船、バスとスムーズに三時間余りでロープウェイ駅「紅雲亭」に到着。たくさんのお猿さん達が次々山から下りてきて歓迎してくれました。

「表12景」名にピッタリの見事な奇岩岩峰が目の前に！！せんじょう岩(大きなヒキガエ

井上



ルの形)、玉筍峰(筍の様)、画帖石(横線模様)、烏帽子岳(突き出た岩上に今にも転がり落ちそうな烏帽子型の岩)等、巨岩奇岩が青空に突き抜けている。今日のハイライトの四望頂に到着。壮大な光景のパノラマ・・・！！さっきの烏帽子岳が、角度を変えるとより一層ミステリアス。

奇岩・奇峰の自然の造形美と眼下に陽光にきらめく瀬戸内海と島々。自分の足で登ってきたからこそ味わえる幸福感、ご褒美に身体も心も癒されました。

山頂広場には総工費1億円の快適トイレがあり、興味津津で気持ちよく利用させていただきました。鳥居のある三笠山に到着。時間に余裕があるので星ヶ城山を目指しました。星ヶ城神社をぬけ双耳峰の西峰辺りまで登り昼食。断崖の大岩に腰をおろし弁当をほおぼり、コーヒーを飲み眺望を二人占めました(私以上に好奇心旺盛なかよわい女性?)

素敵な名前なので山名の由来を調べました。星ヶ城山は816,6m西峰・東峰に分



良い天气に恵まれました。お猿さんに迎えられ、何かそわそわした。そして、歩道は猿君のウンチウンチ。「下を向いて歩こうよ」となりました。木の生命力はすごいな。大きな石ころの上に森を作っている。これが猿の生命の源かと感じつつ中腹まで登ると、奇岩が見えてくる。登るにつれ、奇岩が織りなす光景に皆、おおーっとの声が生、カメラのシャッターが押されている。星ヶ城山へと歩く。モグラがいる。猪はいない。

高御位山と同じくヒヨドリもいない？だ

かれた双耳峰の山である。この城は、南北朝時代に築かれた山城で「星に一番近い城」という意味で名付けられたという。時間の都合で、残念ながら山頂までは行けなかったけど満足、満足。

「裏八景」を黙々と下っていくと、目の前に大きな石門。自然美の威力に脱帽！！畏敬の念で門をくぐるーと又々10m以上もある岩屏風。その荒々しい岩肌の真中に、島四国18番礼所『石門洞』の寺が建っていて急な階段を登ってお参りする。

猪ノ谷池まで降りると、バスが待っていてくれました。マルキン醤油記念館に寄り、ほんのり醤油の香りが漂う醤油ソフトクリームに舌鼓をうちました。

フェリー乗船の福田港では買い物を楽しみました。もちろん船中ではおしゃべり(宴会組も)に花が咲き、1時間40分もあつという間に飾磨港に着きました。

リーダーさん始め、皆様と充実した楽しい一日を過ごさせて頂き感謝しています。

有難うございました。

平山

が大きな高い松の木が倒れている。何本も何本も、それが同じ方向に。「何でや」とすごく気になった。帰りに何本あるか数えてみよう。そう思ったが、弁当を食べたら忘れてしまった。四季や天候、時刻で刻々変わるであろう。まさしく山水画の光景、登りマメシダ、下り岩ヒバの群生を初めて見た。一度歩いた道だったが一部思い起こすのみだった。

漢字で書けない「カンカケイ」、又来る機会あるかなと思いつ!!

オリーブの島 小豆島へ

増田

瀬戸内海の楽園と言われる小豆島へ、フェリーに乗った時は山登りというより観光旅行にきた感じで、20代の頃に行った時の事を断続的に思い出していました。あのときは確か紅葉の美しい時期で、青春時代の感傷にふけていたようで、懐かしい気分になりました。

きつい山登りもさることながら、たまにはこのようなピクニック気分もおつなものです。ありがとうございました。

鎌倉山

日時：3月25日(日)

参加者：L 本多 SL 西村 垣内 足立(美) 開 大石 青山 小山

行動記録：宝殿駅 7:55—六処神社駐車場 8:30 (9:00 発)～東屋 9:12 (9:15 発)～

鎌倉山 10:55～西ののぞき 11:05(11:17)～東ののぞき 11:55(12:30 発)～小天井 12:55～大天井 13:07(13:12 発)～六処神社駐車場 14:25

★ 地元の山に登る

地元、加西の鎌倉山へ来ていただくんだという少々の気負いを持って参加しました。

私自身行者道が整備された年に、短いコースを登って以来でロングコースはちょっと不安でした。1年生4人、先輩4人の8名で六処神社を9時にでました。登山道は本当にきれいに整備されていました。途中高畑展望のところで迷った時は、元の所に戻るということを実行され、少しのロスで鎌倉山山頂に着きました。山頂の法起菩薩に手を合わせ設置されている無料の双眼鏡で播磨平野をながめました。残念ながら高御位山や明石大橋は霞んで見えませんでした。



垣内

私はここでケキョケキョと飛んできた鶯をじっくり見ることが出来ました。苔色をしたきれいなオスでした。記念撮影や西ののぞきを見た後、東ののぞきに向け出発。

東ののぞきは大岩の中ほどに小さな役行者が祀られていて、その下は風もなく陽だまりだったのでここで楽しいお昼をたべました。30分余の後出発し、鎌倉山より高い大天井で360度のパノラマを見て下山に。途中愛宕神社、2行者石仏をみた後、山杖が置いてある場所に「是より行者道」の石柱があり反対まわりコースの最後を確認し六処神社に14時23分に到着。全員無事に歩き通しました。

鎌倉山は上り下りの多い山でピークを何回越えたやら、さすが修験者の山だと思いました。藪椿の木がたくさんあり、赤い花に癒されながらの登山でした。四季、機会があればぜひおこしてください。

下山後は普光寺に参拝し「蓬莱の水」を飲んでいただきました。かつては筒から流しっぱなしだったのに栓がついていました。