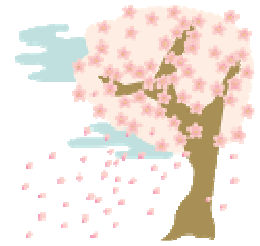


2013 年 4 月



三濃山

日 時：2月7日（木）

参 加 者：L 西村 SL 澤田(律) 澤田(卓) 開 村上 松尾 苦瓜

行動記録：登山口 9:25 発～物見岩 9:50 (9:55 発)～分岐 10:35 (10:45 発)～三濃山山頂 11:45 (12:20 発)～研修センター13:00

★ 三濃山に登って

苦瓜



8時10分、澤田様の乗用車にJR姫路駅で2名乗車。いざ羅漢の里へ出発。天気予報では冷え込むとの事。空の雲もどんよりとしていて、今回の山登りは寒いだろうと覚悟はしていました。しかし、駐車場に着く頃には陽がさして来て「紅葉の時はすばしかったよ」とか「この藁ぶき小屋の水車は鍛刀場なのよ」とか聞き、リーダーの掛け声で準備体操。9時25分出発。苔むした大きな石灯籠を右目に見ながら登山口の階段を上り始めました。「最初からの階段はきついなあ」と自分を奮い立たせな

がら登る。9時50分物見岩に到着。衣服調整。記念写真。眼下に広がる町並みを見下ろしては「あー幸せ！！」気持ちの良い風と陽を浴びながら感状山城跡を目ざしてひと頑張り。ロープをたよりに急な所を登ったり、足もとに気をつけながら下ったり常緑樹の山道を森林浴で楽しみつつ10時35分岐点に着く。分岐点でも眼前に広がる山々のすばらしさは登らなければわからないなあと“悦”に入る。11時45分山頂で昼食をとり12時20分出発。三濃山求福寺を経て12時59分三濃分かれに到着。下りばかりだったので少しペースが早くなってしまい、SLより「もう少しゆっくりと」と指摘を受ける。13時30分研修センターに下山。今回の山行で足・腰の鍛錬に加え、先輩の上手な呼吸の仕方をもっと学ばなければと反省。

六甲山系

六甲全山縦走トレーニング

日 時：2月 9日（土）

参 加 者：L 砂川 SL 山本 岡本 小山 関山 苦瓜 本多 村上(敬) 友田(会友) 三木(悦)

行動記録：須磨浦公園駅 ストレッチ 6:07-6:20～ロープウェイ山上 6:45-6:50～高倉団地 7:20～横尾山 7:55-8:00～妙法寺 8:50-9:00～高取山 9:47-9:55～丸山 wc10:33-10:40～神鉄鶴越駅 10:44～菊水山 11:45-11:55～鍋蓋山 12:55-13:00～大竜寺

13:28～市ヶ原 13:40～13:45～摩耶山 15:28～15:40～三国池ドライブウェイ 16:30～16:35～ガーデンテラス 17:28～17:45～一軒茶屋 18:25～18:33～大平山 20:03～20:10～大谷乗越 20:35～塩尾寺 21:30～ゴール地点広場 21:45

★ 六甲縦走トレに参加して

夢にまで見た六甲縦走だ。但しトレーニングではあるが。昨年私は鍋蓋山で膝痛の洗礼を受けた。

Kさん、Wさん、Sさんにサポートして頂き新神戸までが、どれだけ長かった事か。

お誘いに素直に乗り「ごこば」で残念会を開いていただいたが、その時のビールは魔物で別物、あれは美味かったな。

その時私は、明確な目的意識が無く中途半端、何となくトレーニングをしていた。その為に、体重管理も筋力も持久力の強化もやっているつもりで、まったく出来ていなかったのだ。その事に深く反省した。しかし立ち止まってはられない！次のステップに進む為に一番必要なのは“知識力”だと考えた私は、まず自分の一番身近にある参考書で勉強する事にした。

それは、こうした高御位山遊会の六甲縦走に参加され、書かれた感想文の中から参考点を拾い出し全部読む事だった。これは私にとって最高だった！入会当初の座学の参考書、それにネット検索、山登りの基本、歩き方、靴、ザック、そしてストックの使い方、次に体力。まずは知識をつけることが先決だ。

その後、仕事と所用の関係で山行には思うように行けないが、土曜トレと例会にはなるべく行くようにした。昨年の北アルプスの槍ヶ岳には行けたが、その他の山行はほとんど行けなかった。しかし、仕事帰りにトレーニングジムになら行ける！我が町、稲美町にはアクアプラザというスポーツジムがある。ここは入会して4年というちょっとしたベテランだ。ストレッチ、腹筋、ハムストリング、大腿四頭筋、上腕筋、etc。サイクルとラン

関山

ニング2時間程度というメニューを一年間続けた。お陰で8km/hで40分程度走れるようになった。

しかしジムの休日も休んでいた訳ではない！ジムが無い日は、30kgの重りを担いで5km歩いた！そして会社ではエレベーターを絶対に使わなかった（4階建）（須増さんを見習いました）！結果、体重をピーク時から7kg

落とす事に成功したのだ！

そして当日。

6時07分着の、

山電に乗り須磨浦公園駅に乗り込んだ。ストレッチをし、いよいよスタート！私はためらいもなくストックを2本取り出したのだが、実は少し恥ずかしかったのはバレてはいなかっただろうか？

さあ、目標は宝塚だ！と、最強の相棒のストック2本を使ったにもかかわらず、私の想像を絶する速さ、登り終わった後の平地での速さ、下りは言うまでもない。

菊水山、摩耶山はキツイ、キツイの連続。掬星台で諸事情により離脱された4人の皆様を少し羨ましく思いながらも、やはり目標は宝塚！速い、長い、寒い、暗い・・・滑るの連続に耐えながらも必死で登り下った。そこで事件は起こった。なんと私はガーデンテラスで迷子になってしまったのだ。焦る余り単独で走ってしまい、トイレに寄った際にメンバーを見失ってしまった。携帯の電波は圏外、



来た道を引き返し、電波がある所にたどり着き事務局の渡邊さんから電話を頂く事が出来た。渡邊さんからの指示はこうだ。1) 目標になるものがあるか？2) その場で待機せよ！

しばらくして、会長を初めとしたメンバーと合流する事が出来た。これは時間のロスになる。あの時は本当にすみませんでした。又、私たちの足は一段と速くなる。そして最後のトイレ場所で麦茶を飲もうとしたらシャーベット状になっていた。寒い証拠だ。

アイスパーンのためアイゼン装着の指示を会長から貰った。練習しておいたがうまく行かず、Mさんに手伝ってもらった。南国育ちの私は余り経験が無い事なので、キツイな

がらもしばらくの体感を楽しんだ。

登りは続く。もうイヤだ、もうイヤだ、もうイヤだ・・・。あと2時間と檄が飛ぶ。私は走ったが、とうとう突っ込み転倒した。激痛が走ったがここで止まるわけにいかない・・・。その時、「関山君前に来なさい」会長から指示が飛んだ。

塩尾寺に到着したのは21時30分だった。会長から握手を頂いた、会長の手は冷たかったがすごく暖かったのをよく覚えている。

深夜0時30分に自宅に着いた。あんなに自主トレで絞ったが、今回でまた体重4kg減っていた。ヘトヘトになりながらも登りきる事が出来た。それにしても**高御位山遊会の女性陣は強かった。**

笠形山 (939.4m)

日 時：2月10日(日)

参加者：La 上田 SLa 大瀬 阿江 青山 大石 河合 北村 田中(美) 坂田(敬)

佐々木 澤田(卓) 野田

Lb 澤田(律) SLb 野村 藤原 中村 多木 田羅間(勤) 田羅間(易) 苦瓜

村上 山本(喬) 山本(敏)

行動記録：寺家駐車場 9:15→大鳥居 9:30→9:45→笠形神社 10:40→10:50→笠ノ丸 11:30→11:35→笠形山山頂 12:05→12:35→五合目 13:30→13:38→滝見台 14:00→14:15→扁妙ノ滝 14:30→4:35→グリーンエコー笠形 14:55→16:25

★ 冬の播磨富士と扁妙ノ滝

村上



9時45分、うっすらと雪が残る大鳥居から登り始める。山道は杉木立の中、しんとし

て、約1時間で、山の中腹に建つ笠形神社に着きます。ここまで登ると一面の雪景色となり、神社には見事なすかし彫りの装飾があります。境内には昭和34年に姫路城の心柱となった太さ4m長さ42mの檜に対する記念碑が建っている。その先には高さ50m根回り9.5mの大杉の巨木があり、見上げるとその高さは圧巻です。神社本殿からは丸太の階段を登って行く。階段の高さはまちまちで、高い階段には私はいつも苦しんでいます。

笠ノ丸そして939.4mの笠形山へ。山頂には一等三角点があり、二年前に登った段ヶ峰がそしてフトウが峰、雪の帽子をかぶって見える。瀬戸内の島々や六甲連山も見えるすばらしい展望にうっとりしつつ、お昼休憩の後、雪道の下りに備えリーダーの指示のもとアイゼンを着けた。グリーンエコー笠形への分岐から、杉林の中、細い急な山道を下っているとき、アイゼンを着けなかった方が雪に足を滑らし、道からはずれて滑り落ちたが大事にならず、その場でアイゼンを装着され

た。扁妙の滝の滝見台まで下り、アイゼンはずしました。私のアイゼンは主人の古い物を借りているので、土踏まずにアイゼンの爪が集中的にあり、歩きづらかったです。足が軽くなった所で急な階段を下って滝の下へ、見上げる滝は8割方凍っていて、今日の疲れも忘れさせてくれる景色でした。谷の流れにそって午後3時にグリーンエコー笠形へ下山、楽しい山行きでした。皆さんありがとうございました。

五峰山

日 時：2月11日（金）

参加者：La 和田 SLA 狩集 阿蘇 阿江 塩津 武田 多羅間（易） 苦瓜 坂田（俊）

Lb 尾内 SLb 瀧原 青山 多羅間（勤） 平山 村上（敬） 小山 砂川（延）

行動記録：光明寺駐車場 9:05（9:25 発）～五峰山 10:18（10:25 発）～272m ピーク 10:45～
角尾山 11:35 弁当（12:00 発）～引尾山 12:45～光明寺駐車場 13:50

★ 建国記念日 五峰山へ

高砂発、和田車との弥次喜多道中「よろしくー 出発進行」1時間余りで光明寺パーキングに、現地集合の皆さんと合流。急勾配の坂を上がると静寂な雰囲気醸し出す光明寺本堂へ。願を掛けて、かわらけを投げ短歌・和歌の句碑を詠みながらの散歩気分。神仏に手を合わせ、自然を敬いながらの山行も私の楽しみの一つです。

勇ましく鐘桜を打ち鳴らし「さあー出発」たくましい猪の土木工事跡を踏みしめ乍。

根っ子に足を捕られない様に、登り下りと楽しいお喋りに花を咲かせました。青空に、

武田

薄曇り、あられの愛嬌も有り嬉しく思いました。「ぽかぽ」のお風呂タイムも、たっぷり頂き阿江さんのお土産付きで、のんびりとした心うきうきの山行でした。

いつもながら、皆様に一杯感謝！！



論鶴羽山

日 時：2月16日（土）

参加者：La 荘所 SLA 澤田（律） 赤松 池尻 内海 香川 北口 澤田（卓） 瀬尾 田中（美）

中嶋 苦瓜

Lb 和田 SLb 待場 西口 野田 藤田 舛賀 三木 山本（正） 宮崎 村上 森川

行動記録：山電高砂駅 7：30—J R 宝殿駅 7：45—洲本 I C 9：05—諭鶴羽ダム登山口 9：30 ストレッチ（9：45 発）～山頂 11：00（11：10 発）～ゆずりは山荘休憩所（昼食）11：30～12：10 諭鶴羽神社～黒岩バス停 13：00—黒岩水仙峡 13：10（14：00 発）—松帆の湯 15：30（16：30 発）—J R 宝殿駅 17：25—山電高砂駅 17：40

★ 山遊会入会して初めての山行は 暖かい「淡路島」

宮崎

何もかもが初体験です！総勢 23 名、補助席も使った満席状態のマイクロバス、大きくて重たいザックは膝の上。体格のいい私には、身動きが出来なかったなあ～



今日は真っ青の空、絶好の山行日和。バスは諭鶴羽登山口に到着！舩賀さんの掛け声でストレッチ、いつまでたっても一本立ち是要領が解らずグラグラ。「山頂まで 2,700m」の標識を横目に狭い階段にまず一歩、あれ？階段の隅っこに雪が少し、ええ！まさか？もしかしたら？

このコース諭鶴羽山は諭鶴羽古道とも言われ、神話と大自然に彩られた霊峰だ。杉木立の中、石ころゴロゴロの登りが続く。空気も澄んでいて、思いっきり深呼吸！美味しい。少し汗ばみながらも、楽しみが勝っていて、まだまだ大丈夫！30 分？歩いて一休み。A・B グループに分けられて、私は B グループ、まん中で歩いていた。休憩地点に着いた時には、すでに A グループは着いていた。道がぬかるんでいる中ザックを下ろす場所を、探し回ったけど結局は下ろすことが出来なくて、水分補給が出来なかった。ザックを下ろさなくても水分が摂れるアイテムを探さ

なくては。（澤田さんからのミネラルたっぷりの昆布で、体力回復！？）

少しずつ登って行くと「ここは何処？」積雪が 2 cm～5 cm に。暖かい太陽が行く道に輝きスノーシュートレッキングしている錯覚に陥った。山頂まで、あと 700 m の地点でストックを使った。持ってきて良かったなあ～

一等三角点 607.9 m 山頂。ここからの展望は、ご褒美だ！鳴門海峡大橋や波穏やかな太平洋など 360 度の眺め、そこで記念写真パチリお昼には時間がまだあるので「ゆずりは山荘」まで下る。なんと積雪 10 cm もあり、何人もの人が通っても地肌が見えない！昼食は山荘で椅子に座らせてもらった。要領得ない私はザックの中を探しまわして、やっとサンドイッチやおにぎり・魔法瓶をテーブルの上に。他の皆さんは、お弁当を美味しそうに食べて余裕あったなあ～。山でのチョコレートは格別！皆さんからのお裾分けは活力になる。

ここから見る景色も素晴らしいとか、沼島が眼下に・・・荘所リーダーが、お茶目に大きな雪だるまを作っていた。それを見て私も作って記念写真に収まった。

楽しい時間（昼食は 40 分）はアツという間に過ぎて、12 時 10 分には、黒岩水仙郷に向かい下山開始。山は登ったら下るのは当たり前で・・・不思議なもので、あんなに積雪あったのに下山する時は解けて水になり、ぬかるんでいる。どうしても目線が足元に行き、緊張続き・・・午前中のように景色を見る

余裕なんてありません。前の人との間隔が5mも開きました。前の人に近づくようペースを上げるのですが足が動いてくれません。和田リーダーが立ち止ってグループ全員を確認します。

この日の為にコンディションは整えてきたのですが、トレーニングはほとんどしてない状態なので、膝に痛みが・・・私には苦しい下り道40分。特にコンクリート道は膝が笑いそうで・・・でも、身体が悲鳴をあげるそんな状態でも、水仙の香りが、私の身体をやさしく癒してくれました。そして、温泉で膝をお疲れ様～なんて言ってマッサージしたり、心も身体もリフレッシュ。お世話になりました！

リーダーの荘所さん・和田さん、サブリーダーの澤田さん・待場さん、そしてお風呂にもゆっくり入る事が出来なかった会計の瀬尾さん・西口さん、カメラの中嶋さん・藤田さん、救急セット、ツェルトなど持って内海さん・北口さん・三木さん・村上さん、お蔭で無事、階段でこける事も無く、家まで帰ることができました。ありがとうございました。まだまだ山の歩き方さえも自己流なので、積極的に一つ一つ学習していきます。



八ヶ岳スノーシュー

日 時：2月22日（金）～24日（日） 2泊3日

参加者：L砂川（延）、SL松下、阿江、青山、大谷、小山、坂田、塩津、瀧原、田口（末）、
田口（善）田羅間（勤）、時井、苦瓜、野田、三木、村上
「HCはりま」：SL吉田、矢崎、筒井 以上20名

行動記録：

- 2/22 山陽高砂駅 8:15～JR宝殿駅 8:30～滝野庁舎前 9:15～名塩 SA9:50-10:00～多賀
（昼食）SA11:20-12:00～恵那峡 SA13:20-13:30～駒ヶ岳 SA14:45-15:00～高遠城
址 15:30-16:00～晴ヶ峰展望台 16:30-16:40～宿「すばる」17:10
- 2/23 「すばる」8:25～富士見パノラマスキー場 9:45～ゴンドラ山麓駅 10:10～山頂駅
10:20-10:45（スノーシュー装着）～入笠山湿原 11:05-11:20（トイレ休憩）～入
笠山頂上 12:10-12:30～ゴンドラ山頂駅 13:40-14:15～山麓駅 14:25～駐車場
14:45～たてしな自由農園原村と「もみの湯」で入湯 15:20-16:30～「すばる」17:10
- 2/24 「すばる」9:00～女乃神茶屋（スノーシュー装着）9:15-9:50～八子ヶ峰ヒュッテ
10:25-10:35～八子ヶ峰山頂 11:30-11:45～女乃神茶屋 13:05-13:20～「すばる」
（昼食）13:30-14:35～たてしな自由農園茅野 15:00-15:20～諏訪 SA15:55-16:10～
駒ヶ岳 SA16:42-16:52 養老 SA（夕食）18:35-19:10～草津 SA20:20-20:30～名塩
SA21:20-21:30～滝野庁舎前 22:00～JR加古川駅 22:40～JR宝殿駅 22:45～山陽
高砂駅 23:00

参加者20名を乗せたマイクロバスは一路蓼科高原宿泊場所ピラタスの丘「すばる」へと向かって高速道路を走りました。途中、多賀サービスエリアで恵那山の美しい雪山を見て昼食、その後再び高速を走りました。

高遠城址で休憩、雪道を散策して会長お知合いの優しいおばあさんに見送られてバスは四季の宿「すばる」へ向かって出発、やっと5時過ぎに無事到着しました。直ぐお風呂に入り、楽しみにしていた夕食が用意されウワサ通り山の中での美味しい洋食に感激でした。夕食後は明日に備え早い目の就寝。

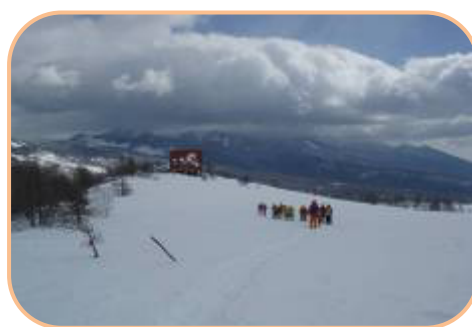
2日目の朝はとても良いお天気で青空が映え渡り、私達を歓迎してくれているようでした。雪山初めてのスノーシュー登山に胸をワクワクさせながらリフトを降り、さてスノーシューを足につけてみると何か変！紐を通す金具が無くて締まらない。皆さんに助けられて何とか履くことが出来ましたがとても歩きづらく大変でした。そしてやっと1,955mの入笠山の山頂に登った時は、達成感と雪山の眺望は遠く富士山まで見え、言葉では言い表せないほど感動でした。目前の八ヶ岳はその昔富士山よりも高く八ヶ岳に嫉妬した富士の神が怒り、叩かれて割れ八の峰に誕生したと言う伝説の山々も、雪に覆われ澄んだ空気の中美しい姿を見せてくれました。

最初のスノーシュートレッキングは登れるだろうかと一抹の不安がありましたが、その思いも吹っ飛び、しばし雪山の景色に見とれたのです。

記念撮影後下山、滑らないようにと注意しながらリフトの駅までおり、皆でカレーを食べて下山し、もみの湯で一汗流して宿に着き

ました。2日目の夜は「HCはりま」の人達と交流会。歌声喫茶さながらのコーラス軍団全員で高御位山遊会讃歌を初め、歌で盛り上がり楽しい一時を過ごしました。

3日目最終日は午前中1,833mの八子ヶ峰目指して再びスノーシュートレッキング。昨日のこともあったので早くスノーシューと思い確保しましたが不運は続くもの、どうしてもネジが取れていて結局履けず、やむなく先輩の輪かんをお借りし八子ヶ峰に向かって歩きましたが、前日の天気と大違い、強い風と雪煙、顔もだんだん冷たくなって前進するのがとても大変で、思わず「八甲田山の雪中行軍」の話を思い出しました。しかし何とか山頂前たどり着いて雪山の景色を目に焼きつけ、下山して宿で戴いた暖かいソバとおはぎ、その美味しかった味は忘れられません。3日間全員無事で全ての日程を終え、宿の人達に見送られて帰路のつきました。途中サービスエリアによりながら滝野に着いたのが午後10時を廻っていました。



長い長い時間、車の運転をして下さって本当に有難うございました。そして人生に残る楽しいスノーシュートレッキングにご一緒させて頂きました皆様にも大変お世話になり、心よりお礼申し上げます。有難うございました。とても楽しかったです。

六甲山系

トゥエンティクロス～カスケードバレー

日 時：2月24日（日）

参加者：L本多 SL開 瀬尾 田羅間(易) 峯山

行動記録：新神戸 9:00 集合 出発～市ヶ原 9:50 着休憩～トゥエンティクロス～桜谷 10:50
休憩～徳川道～穂高湖 12:25 着 昼食 12:40 出発～杣谷峠～徳川道～阪急六甲
14:45 着

★ 最高のリフレッシュができた

9時新神戸駅に集合して、5人なので駅の片隅を借りて軽めのストレッチをしてスタート。市ヶ原からトゥエンティクロス、その名のとおり20回沢を渡ると言いますが、いつも20回も渡ったかな？と思いつつ行くコースです。（案内書によると堰堤が造られてから減少したとか）

今回は見目麗しき女性5人の山行でした。あれこれ話に花がさきつつ、楽しく歩くことができました。心地よいせせらぎの音、市ヶ原では猪ちゃん（誰かが、鍋にしたら何人分？おいしいやろねと）又きれいな鳥にも出会えた。穂高湖では吹き付ける風に凍えながらの昼食、そしてこれが神戸からすぐの山？と疑いたくなる雪景色も見られました。

田羅間(易)

その後、杣谷峠、カスケードバレーを下って阪急六甲へ、寒風に凍えることも何度もありましたが、楽しい山歩きで最高のリフレッシュができた一日でした。



投稿欄

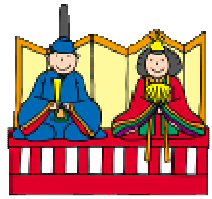
川 柳

瀬尾

- 1 ご褒美は 頂きからの 眺めかな
- 2 山行の あとでほっこり 露天風呂
- 3 天狗山 カキオコ食べて 皆笑顔
- 4 花便り 登る楽しみ 一つ増え



2013 年 3 月



比叡山

日 時：1 月 1 3 日（日）

参 加 者：La 尾越 SLa 澤田(律) 青山 大石 香川 狩集 木村 小山 澤田(卓)

Lb 和田 SLb 待場 荘所 瀬尾 瀧原 武田 野田 長谷川(易) 開 舩賀

行動記録：関西セミナーハウス着 9:45(10:10 発)～雲母坂登山口 11:00～水飲対陣跡 11:40

～ビュースポット昼食 12:30～比叡山頂駅展望台 12:45～大比叡三角点 13:20～

根本中堂参拝・散策 14:10～鉄塔上 14:30～日吉大社一坂本の町散策・本家鶴喜蕎

麦 15:30

★「比叡山」～信仰の道を歩いて～

瀧原

比叡山に行くのは、小学校の修学旅行以来、50 年ぶりである。一昨年、坂本の街で比叡山を眺めて、1 度登ってみたいと思っていたのでこの山行を楽しみにしていた。

朝、お天気良好。バスで曼殊院まで来て下車し、関西セミナーハウスでストレッチをして 2 班に分かれて歩き始めた。今日は雲母坂から山頂へ歩く。音羽川にかかる雲母橋を渡って登山口へ入った。この坂は京都の町と比叡山をつなぐ平安時代からの古道で、多くの僧が行き交ったそう。看板に最澄・法然・親鸞・・・と高名な僧の名前があった。

道は一人一人が通れるほどで、左右は高い山肌、全く展望はない。まるで天井のない細いトンネルを歩いているようだ。風が当たらないので暖かく、汗も出てきた。しばらく急な登りをがんばった。

道の合流点に来ると、古びた大きな石碑があった。水飲対陣跡である。足利氏の攻撃から比叡山に逃れた天皇を守るために争ったところだそう。なだらかな杉林の道になると風が吹き込み、ひやっとしてきた。11 時半頃ビュースポット

に着いた。少し霞がかかっているものの、京都の山々や町が一望でき、感激。朝が早かったので、ここで昼食に救われた。みんなで記念写真を撮った後、さあ出発！ぐんと元気が出てきて、足どりも軽くなった。休業中のケーブル駅の辺りから道に雪があり、踏むとキシキシッと音がするほど積もっているところもあった。北の山並みもうっすら雪化粧している。

比叡山ドライブウェイの頂上に着いた。広い頂上で眼下に琵琶湖が見え、遠くに雪を冠した比良山の山並みがはっきり見えた。きれいだ。この山頂に人はまばらで、しーんとしている。私は、静かで凛と空気が張りつめた感じのする冬山が好きだ。

大比叡の頂上をめざしていると、途中で出会った人が、「大比叡の頂上は地味だ」と話していたので「展望がないのだな。」と思っていた。が、なんと、道のそばのこんもりとした土饅頭のようなところの上が大比叡の頂上だった。「えっ、これが頂上？」紛れもなくここは一等三角点がある比叡山の最高峰なのだ。

みんなでこの稀有な三角点にタッチ！した。下っていると遠くでゴーンと鐘の音が響いていた。

阿弥陀堂から根本中堂へ。国宝なので中へ入りたかったが、外からお参りをした。ここはお参りの人でにぎわっており、甘酒を飲んでほっと一息ついた。

ここからは坂本に向かって、ひたすらガラ場のような道を下った。2時半ごろ下山して、坂本の街を散策中に聞いたところによると、私たちが下った道は本坂という修行道で、急勾配のため大雨が降ると一気に流れ込み、道が荒れてしまっ

たとか。山行の締めくくりに「鶴喜蕎麦」でおいしい湯葉蕎麦を食べ、蕎麦が大好きな私は大満足だった。

お天気に恵まれて、雪景色も眺められ、世界文化遺産の



延暦寺にもお参りでき、心も体も満たされた山行だった。信仰の道を歩き、今年も安全に楽しい山行ができることを願った。皆様、ありがとうございました。

高見山

日 時：1月13日（日）～14日（月）

参加者：L 須増 SL 大谷 池尻 垣内 切貫 坂田 田羅間（易）峯山 村上（敬）

行動記録：

13日 杉谷登山口 9:55(10:20 発)～雲母曲 11:00(11:05 発)～小峠 11:25～平野道分枝 11:55～国見岩 12:15 アイゼン着用 12:35(12:45 発)～高見山 13:03(13:33) 発～笛吹岩 13:40 アイゼン外す 14:00(14:05 発) 平野道分枝 14:15～小屋(休憩) 14:40(14:50 発)～高見杉 14:55～下平野 16:35

14日 高見山荘 8:20—近鉄榛原駅 9:10(9:24 発)—室生口大野駅 9:35～室生寺 12:10(12:40 発)～室生寺バス停 14:30—室生口大野駅 14:48(14:53) —近鉄布施駅

★ 高見山と雪の室生寺散策

霧氷で有名な高見山は、奈良県吉野村にあり、標高1,248m、標高差800m、約10キロの行程です。早朝7時18分阪神三宮駅を出発して、途中2度の乗り換えを経て、9時すぎ榛原駅につきました。そこからは、下山後宿泊予定の高見山荘のバスで杉谷登山口まで送っていただく。ここ数日寒い日が続いていたのに、今日に限って結構暖かく、登山口では全く雪の気配は無い。山頂の状態が気にかかる。登山口の急な石段を登り、杉や檜が生い茂り、所々石畳の敷かれた旧伊勢南街道を歩く。大きな林道に出る。

坂田

そこが小峠だった。そこからコンクリートの急な石段を登り、鳥居をくぐると急な登りが続き、この先、山頂まで登れるだろうかと不安がよぎる。平野からの分岐を過ぎたあたりから、周囲は雪がちらほら。揺ぎ岩付近でアイゼンをつける。家で何度も練習してきたのに装着に手間取り、同行の田羅間さんの助けを借りる。このあたりから山頂まで、素晴らしい霧氷が見れるはずなのに、今日はこの暖かさ、残念ながらほとんど見ることはできませんでした。

大勢の登山者に踏み固められ、あちこ

ちで土や岩肌が見える登山道はアイゼンが岩に当たり歩きづらい。何とか山頂までたどり着くも、大勢の人。避難小屋を覗くと、昼食を食べる人で一杯。高角神社裏の雪の上にシートを敷いてお弁当を食べる。風もなく、寒くもなく、ほとんど360度、幾重にも重なる周囲の山並みを楽しみながらゆっくりお弁当タイム。食後、自然林のなかを下山開始。滑りやすくなった雪道をストックに助けられながら用心深く下りました。上りと同じ揺ぎ岩あたりでアイゼンを外し、平野分岐からは、平野への道を下った。岩場の急下りを過ぎ、杉や檜が植林された林間を下る。見るからに老木の、樹齢700年の高見杉に到着。周りの杉林とは明らかに違う貫禄を備えて、ぬくっと立っていました。長い長い木の階段を下り、平野川に架かる赤い橋が見えた時には心底ホットしました。宿に着き、温泉に浸かり、鱒の活作り、アマゴの塩焼き、しし肉の小鍋等、新鮮な食材の素朴な料理に満足して早い眠りにつきました。

早朝、土砂降りの雨の音に目覚めましたが、それは暖まらないのに、音だけ大きいエアコンの仕業でした。朝からの雨が、やがて雪に変わり、室生寺への入口、近鉄室生大野駅に降り立った頃には、あたり一面雪景色。大野寺に立ち寄り、川向こうの岩肌に彫られた磨崖仏が雪降る中に微かに見える。川沿いの道をしばらく歩くと、赤い橋が見えてくる。2つ目の赤い橋を渡ったところに、東海自然歩道の道標が立っている。車道を離れ、傾斜もなく、溪流に沿ってよく整備された道がしばらくは続く。進むにつれて、急な坂や、ゴロゴロした悪路となり、石畳の道が続く。石畳の道は歩きづらい。SLの大谷さんが歩を緩めて下さる。やがて門森峠につく。ここあたりから雪も

深くなり、急な下りを滑らないように慎重に足を運ぶ。ようやく下りきって、獣よけ口をくぐり、開けた室生の集落に入ってきました。ストックで計ったところ、深いところでは30cmにもなっています。今年一番の大雪とかで室生は白一色になっていました。

室生寺からの鐘の音がだんだん近くなってきました。集落の細い道を抜けると、赤い太鼓橋の前に出ました。行程6キロ、思っていたよりハードな道のりでした。門前の食堂でゆっくり休憩をとり、山菜そばをいただき、室生寺を参拝しました。大雪のため、奥の院は拝観中止でした。太鼓橋を渡ると「右女人高野」の石標が立つ。立派な仁王門をくぐり、金堂への階段の両側には、大きな石楠花の木が何本も植えられ、雪にしな垂れている。階段で記念写真を撮り、金堂へ。国宝11面観音の福よかなお顔と、国宝釈迦如来像の凛とした美しさをもう少し近くで見たい衝動に駆られる。本堂横の長い階段を登ると、この寺のシンボルとも云うべき五重塔がある。

前回秋に来た時とは異なり、真っ白な雪景色の中に建つ簡素な五重塔も素晴らしい。時折鉄砲を打つような大きな音をする。雪の重みに耐え兼ねて木が折れる音らしい。昨日の高見山では暖かくて、残念ながら素晴らしい霧水には出会えなかったが、今日は一転大雪で室生の雪景色を堪能して、ゆったりと境内を散策出来、満足して帰路につきました。



御津アルプス

日 時：1月20日（日）

参加者：La 須増 SLa 渡邊(健) 内海 貝塚(陽) 金島 田羅間(易) 苦瓜 平井
藤原 田中(由) 砂川(美) 山本(正)

Lb 砂川(延) SLb 野村 貝塚(文) 垣内 武田 田中(美) 田羅間(勤)

中村 藤田 有本 上川 野田 田口(末) 田口(善)

行動記録：山陽高砂駅 8:00—J R 宝殿駅 8:15—室津漁港 9:15(9:35 発)～室津漁港入口
9:45～嫦娥山 10:32(10:40 発)～鳩が峰 11:05(11:15 発)～見晴らしの良い所
11:40(昼食 12:10 発)～雄鷹台山 12:16～大浦分岐点 12:47～柏第3展望台
13:07(13:15 発)～五六見山 13:40(13:45 発)～アンテナ山 14:20(14:25 発)～
柏公園 14:45(14:55 発)—室津漁港 15:11(16:50 発)—新舞子荘 17:10(18:05
発)—J R 宝殿駅 19:07

★ 買い物も楽しんだ御津アルプス

大寒と言うものの穏やかな天候に恵まれた1月20日（日）、高御位山遊会の御津アルプス登山に初参加させて頂きました。

室津の魚魚市でお弁当を受け取り、ストレッチを済ませ、A班・B班に分かれ、いざ出発、登山口から嫦娥山をめざしスタート。いきなりの急坂、かつては、人の生活の後なのか石垣があちこちに、それを横目に見ながらあまり整備されていない道を一時間余りで嫦娥山へ。一度目の休憩、今日一番長い登りをクリア—出来ホッと一息、汗をかいたので長シャツとベストのみになり、鳩が峰まで下り、そこで記念撮影をし室津街道へ。かつてシーボルトもこの街道を歩いて江戸へ参府したと石碑に書いてあり、その昔が偲ばれる。

★ 御津アルプスと室津散策

高御位山遊会に入会して1ヶ月半、2回目の山行となりました。当初は、ついて行けるかどうかという不安と、どんな山かという期待でワクワクする気持ちが半々でした。

田中

雄鷹台山の少し手前の見晴らしの良い所で昼食となった。こうしてゆっくり室津漁港を上から見ると、小さな島々や牡蠣筏、小船など風情があって飽きのこない景色に心安らぐひと時でした。午後からは、雄鷹台山を通り柏第三展望台で休憩し、皆さん和やかな雰囲気の中に縦走路を西へ進み山彦台で、「ヤッホー」と大声を出し、五六見山の三角点を撫で、右手に相生の牡蠣祭りのマイクの声聞きながらアンテナ山を経て柏公園に無事下山できた。

ストレッチの後、室津の町を散策したり買い物を楽しんだり御津まで帰って、お風呂に入り疲れをとることが出来て本当に良い一日でした。

会長さん、リーダーの須増さん、お世話になり有難うございました。

有本

当日、室津港登山口から登り始め、いきなり山道、急な坂、



前の人についていくのがやっと、嫦娥山の頂上付近では、お天気も良く、景色も最高で海がきれいでした。大寒の日でしたが寒くなく、さわやかな風が気持ちよかったです。

雄鷹台山頂付近で昼食、魚魚市（とといち）さんの弁当、牡蠣も入っていておいしく満足。少し休憩して、御津山脈縦走路を経て、五六見山へ行く頃には、久しぶりに長い距離を歩いたので、足の疲れもピーク、重たく感じました。アンテナ山で休憩をしてあと少し。急な下り坂、足も痛くなってきて、大変でしたが、柏公園に無事下山しました。これもリーダーさん始め、皆様のお陰です。感謝しております。

それから、室津港に行き、街を散策、買い物（これが楽しみ）。そして、最後は新舞子荘での入浴、疲れもとれ帰路に着きました。楽しいひと時、有意義な一日を過ごすことができました。ありがとうございました。

これからも足・腰を鍛え楽しめるよう、山行に頑張っていきます。



天狗山

日 時：1月25日（金）

参加者：La 和田 SLa 澤田（卓） 阿蘇 瀬尾 狩集 田口（末） 田口（善）
三木（勉） 苦瓜

Lb 澤田（律） SLb 森川 青山 瀧原 西口 野村 平山 村上

行動記録：山電高砂駅北 7:50—JR 宝殿駅北 8:05—八幡宮登山口 9:40（10:00 発）～
山頂まで 1.2 km 標識 10:25（10:35 発）～前山（小天狗）10:55～天狗山 11:08
（11:30 発）～東峰 11:55～中峰 12:00～三ツ池 12:20～西登山口 12:50—
バスで帰路に 13:00

★天狗山に登って

天気予報では、この冬一番の寒さと予報していたとおり、寒い日になった。2号線を西に相生から250号に行く。相生白龍城でトイレ休憩、寒い空は青く海も穏やかな表情をみせていた。寒河八幡宮の鳥居をくぐり急な階段を上ると、登山道入り口の看板があった。やや緩やかな登りから、かなり急な瓦礫を登りきると、展望が開け、天狗山の頂上までは緩やかな尾根を楽しく歩けた。羊歯やつじの木の間から瀬戸内海に浮かぶ島々

狩集

が見えた。小天狗を過ぎたところに正面の天狗山の頂上に黒いシルエットが見えた。動いた！人間だ！おじさんかお兄さんかわからないが、思わず手を振ったら反応があったようだ（私は目が悪く確認できず）天狗山では周囲ぐると展望があり、日生の海、街並み、小豆島が冬の光の中にあった。風が当たらない場所でお昼をした。黒いシルエットの人がいた岩は巨大で背丈の2倍ほどあり、風も強かったので、登れたのは和田リーダーと田口さ

んで、とっても見晴らしが良かったらし繰り返した。くずれていない霜柱があって、ぬかるんでいところはすべらないように注意する。三ツ池の奥池はエメラルド色でとても神秘的でした。広々とした池の間の道路を通ってもう安心と思っていたら、急な下り坂が続き、大きな羊歯で道が見えないところもあり、溪谷にそって水に濡れた石に注意しながら幾度か溪流をクロスして降りてきました。道も分かりやすく、景色もすばらしい山で、また季節の良い時に来てみたいと思いました。

今回は時間が充分にあったので、「かき・おこ」を食べようという事になった。

「かき・おこ」とは、牡蠣とお好み焼き



の コラ ボ
だそうで、
有名なタ
マちゃん
のお店へ
いくと 3
組が待つ

ているとのこと、我ら総勢 17 名は無理ということで、食べたい人は、日生駅周

い。東峰、中峰、西峰とアップダウンを辺でお店を探す。駅前の若いおまわりさんにおいしいお店を尋ねると「僕がお勧めをいうのも困るが、よく人に場所を聞かれるのはオレンジハウスです。おいしかったかどうかの感想は聞いた事がないのでわからない。」とのことだが、早く食べたいので、オレンジハウスへ直行。しかしお店はお休み、残念。お店はたくさんありそうだがあまり歩きたくない。日生駅の北側「うま×うま」に決定。先客が 3 人ほどいたが、全員着席できた。漁師の娘さんが焼いているらしい。小麦粉少なくジューシーなキャベツの上にぷりぷりの牡蠣が隙間なく並んで、ソースとマヨネーズ味で頂きました。牡蠣の新鮮さがおいしさの秘訣だな。有名なタマちゃんのお味はどんなのかしら。食べてみたい。

食べた後は赤穂簡保の宿でお風呂にはいり、身も心もほかほかとなり、リラックスしてしまいました。リーダーはじめ仲間に感謝です。ありがとうございました。

★ 須磨アルプス

日 時：1 月 27 日（日）

参加者：La 澤田(律) SLa 待場 大瀬 切貫 武田 苦瓜 長谷川(易) 舂賀 村上 足立

Lb 西村 SLb 尾内 狩集 澤田(卓) 時井 開 峯山 尾越 山本(正)

行動記録：山電 塩谷駅 9:30 ～旗振茶屋 10:15～鉄拐山 10:40～おらが茶屋 10:50～

高倉台団地 11:05 (11:15 発)～拇尾山 11:40～横尾山 12:00～東山 12:30 (13:05 発)～板宿八幡神社 13:50～山電板宿駅 14:20

★ 塩屋から須磨アルプスを経て板宿へ

足立

風穏やかで青空、絶好の登山日和。塩屋駅から坂の路地を通りぬけ、山道へと進みます。昨年 6 月、同じコースで膝を

痛めて以来の山行で、再び参加出来る事に無上の喜びを感じました。手入れの届いた緩やかな登りを経て旗振茶屋まで来

ると、ちょっと安堵。旗振山、鉄拐山をです。やはり案じた通り、足がやたら熱くなってきましたが、リーダーのゆっくりペースのお蔭で、止まらずに何とかついて行けました。怖いけどちょっと楽しい馬の背では、カメラ係のお二人が大活躍してくださっていました。

東山の陽だまりで楽しい昼食をとり、再び歩き始めて数分後に突然、太腿に異変が起りました。冷えた筋肉が攣ってどうしようもなくなったのです。そしてA班の皆さんにお世話を受け、長くお待たせしてしまいました。大失敗です。アイシングが効いて痛みが治まって下山していくうち、次第に温まって山電板宿駅まで歩く事が出来ました。

リーダーの澤田さんをはじめA班の皆さん、本当にすみませんでした。お世話になり本当に有難うございました。

経ていよいよ名物の登り400段の階段山電でOさんから「粉末のアミノバイタルを運動の前中後に服用する人が多い事」や、「粉末のクエン酸がある事」を教わりました。早速帰路にそれらと、「コムレケア」と「粉末ビタミンC」も買って服用したら、家では全く攣らず、効



果があると思いました。ご迷惑をかけて反省だらけ、厚顔の山行でしたが、幸せな山行でもありました。

皆さん、本当に有難うございました。

姫路雪山教室

日 時：1月26日（木）～27日

参加者：L 藤原稔彦 SL 砂川延也 本多 野田 小山 三木（悦）他の教室生5名
行動記録：

26日：JR 姫路駅南 8:00 集合(8:10 発)－朝来 SA8:55～9:05－奈良尾駐車場 10:00 準備・ストレッチ 10:35－リフト－氷ノ山国際スキー場 11:00－東尾根登山口 11:25－東尾根避難小屋 12:35～12:50－神大ヒュッテ 15:30（泊）

27日：神大ヒュッテ 6:45－氷ノ山頂上 7:55 雪上訓練 8:40－神大ヒュッテ 9:10 ビーコン操作訓練 10:10－食事・テント撤収 10:50－尾根上で休憩 12:45～13:00－氷ノ山国際スキー場 13:35－リフトで奈良尾 14:30－万灯の湯 15:00～16:00－JR 姫路駅 17:00



雪山教室終了山行に参加して

野田

夜明け前に神大ヒュッテを出発。ふかふかの雪をラッセルしながら歩く。朝陽が恥ずかしそうに顔を出し、樹氷の森が薄いピンク色の光に包まれて、幻想的な時が静かに流れた。

ホワイトアウトのその向こう、頂上の避難小屋が微かに姿を現した時は、アイスバーンの上で思わず小走りになった。

ヒュッテまで下りてきた時には青空が広がり、真っ白な樹氷の中でキラキラと光を放つダイヤモンドダストが降り注いでいた。

装備を揃えるのにボーナスが吹っ飛んだけれど、お金には変えられない素敵な経験と出会い、感動、言葉にはできない様々なものが私の心の中に降り積もった。
同じ時を共にさせていただいた皆様に感謝です。ありがとうございました。

春の北アルプスに行きたくて

小山

春の北アルプスに行きたくて、雪山教室に申し込みました。
氷ノ山に登った修了山行は思っていたより寒さが大変で、寝られませんでした。雪山の美しさに魅了されました。
今回の教室で学んだことを活かして、ぜひまた雪山登山に参加したいと思っています。



雪山は厳しくとても美しかった

三木

労山の雪山教室が姫路で行うことを知り思い切って参加しました。
体力限界の歩荷トレを積み、心強いスタッフ（会長、松下さん）のサポートのお蔭で、終了山行に厳冬期の氷ノ山へ登りました。山では12本爪のアイゼンとワカンでの歩行、重荷を担ぎ大汗をかきながらのラッセル、ピッケルを使って滑落停止の訓練、ビーコンの使い方やスノーマウンテン作り、冬の山小屋泊、全て初めての体験でした。いい経験になりました。

雪山は体力的、技術的そして命を守る装備選びも大変でしたが、一歩踏み出した先は新鮮で未だ見ぬ世界が広がっていました。翌朝、樹氷や朝日に輝くダイヤモンドダストがとても美しく、「参加して良かった」心からそう思える瞬間でした。
これからも機会があれば雪山に行ってみたいと思います。

★ 雪上技術講習会に参加して

松下

日程：2013年2月8日（金）夜発～11日（月）

山域：御嶽山・田の原（幕営）～王滝頂上～剣ヶ峰

目的：雪山へ入る前に雪上技術を学ぶ

参加者：A班（講師）門脇、河尻、大石、能勢（受講生）北摂、メラ（2名）、山歩溪
※敬称略 B班（講師）吉谷、池田（受講生）L・装備 武庫（H）、記録・会計メラ（O）、
気象・食料 高御位（松下）

C班（講師）長岡、大杖（受講生）武庫、北須磨、メラ（2名）、神戸労山
行動記録：2月8日 JR大阪駅 22:00～三宮そごう前 22:45 集合 バス乗車～

B班：2月9日おんたけスキー場 8:00→ゴンドラ→田の原へ移動、BCを設営～
ビーコン操作講習～弱層テストの練習～B班；ビーコン捜索講習～
6合めまで輪カン歩行練習～森林限界を超えた斜面でアイゼン歩行
練習・滑落停止訓練～16:30 テント

B班：2月10日 5:00 起床～7:00 出発～8合目石室～王滝～11:20 剣ヶ峰～7合
目辺り斜面 12:00—13:00 滑落停止訓練～14:00 テン場～雪ブ
ロックを積む～15:00 テント

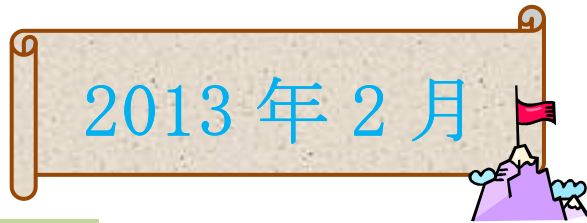
2月11日 5:00 起床～7:00 テント撤収指示～7:45 下山～8:00 ゴンドラ～
おんたけスキー場 雪崩搜索講習、支点の作り方の講習～12:00
駐車場～かけはし 14:15 帰途～20:00 三宮解散～大阪解散

雪上技術講習報告

1. アイゼン歩行技術についてクラストした斜面で、かかとから出す歩き方のクセが出てバランスが悪く、Y 講師から雪面にフラットに10本の爪を立て、膝を曲げて歩くように指導を受けるがなかなか出来ない。また、輪カン歩行について深雪であっても疲れない膝から下を外側へ回す歩き方を指導されるが、なかなか上手くできない。また、キックステップについてもかかとが安定しない。意識的に歩く練習が必要である。また、アイゼンの装着は山側へ足を置いて付けるように注意を受けた。
2. アイゼンについて、調整が甘かった。パーティーのLから指摘され、テントへ戻ってから、調整して下さった。クラストした急斜面ではきっちりと合わせておかないと外れるということだ。彼は山岳会へ入って6年目だそうで、7年目の私は自分の力不足を痛感した。
3. 滑落停止訓練で労山方式と岳連方式、ピッケルを放してしまった場合の3通りを練習した。ピッケルを放してしまった場合は両手と両方の靴のつま先を立てて制動をかけるが、Y 講師から、どんな時でも最後まであきらめない気持ちが大切で有る事を教わった。
4. 雪崩対策で今回はビーコンの搜索練習までしっかりと内容に入っていた。ビーコンは現在はデジタルが主流で複数の搜索もスピーディーである。どの班も15分以内に3人の搜索はクリアできた。私のアナログビーコン、F1フォーカスもそろそろ替え時を感じた。
5. テントは装備担当が7人用テントを用意した。内張りや外張りでなくフライであったのと、テントが広すぎて寒かった。

それと、私自身は気象の読みがまた、甘かった。
10日の午後から天気が下りに向かい、夜通しテントが“バサバサバサ！バサバサバサ！”としなっていた。I 講師が竹ペグの位置に各人のピッケルを刺して補強していた。翌朝も風は強く、視界もきかないので、早々に撤収、下山の指示が出た。
6. 食料計画は餃子鍋とカレーシチューにしたが、生野菜をもっと減らして炭水化物を取るようにした方が良いので反省点としたい。
7. 講習会とは云うものの、厳冬期の3千メートル峰は氷点下の氷の世界で、活火山の噴煙上がる御嶽山の剣ヶ峰まで登れて夢のようだった。身体ごと遠くへ飛ばされそうな突風も体験しながら、ほんのわずかな好天を得て、強風にあおられながら登頂を果たせた。今回はアルパインの1歩であるので、まだまだ経験を積みねばならないが、雪山は体力無くして技術も生きてこないのでは、苦手な体力トレーニングをどうしようかと思う。今回は当初の計画ではゴンドラは使わない事になっていて、スキー場から歩いて2240mまで登り、歩いて下りる計画だったのが、たまたまゴンドラに乗車可能という事で計画外で乗車できたのは天の助けだった。





伊勢山

日 時：12月6日（木）

参加者：L上田 SL澤田（律） 大石 大谷 北村 木村 澤田（卓） 多木 瀧原 苦瓜
開 峯山

行動記録：神姫バス姫路北待合所 8:15 集合（8:30 バス出発）—やまざくら広場着 9:15
（9:26 出発）→展望広場 10:10→空木城跡 11:42→神坐の窟 12:00～12:20（昼食）→伊勢山 12:47→やまざくら広場 13:28→緑台バス停 14:10→姫路着 15:00

★ 神坐の窟と伊勢山

姫路駅前バス停集合です。バスに揺られ40分あまりで、やまざくら広場到着です。準備体操をしていると、ちらほら雪が舞ってきました。全国的に寒波到来で、北風は冷たいですが、空は青空なので安心して出発しました。

標高353mの低山を、侮るなかれ！ですね。最初はなだらかでしたが、急下り、急登り、やあ、参った参った。ここ、道？と思える道を、歩いてなんとか神坐の窟、小岩峰に到着。見晴らしは抜群◎です。瀬戸内海も見えるし、北の明神岳も望めます。

風は強くないので、よかった！空木城跡まで往復しようと、岩を下れば、あれまあ！岩が空洞だ。なんということ…！ぽっかり、空いています。中はわりと広く、神様が宿っているかの如くです。へー、さっき上った岩が予想外れでおもしろかったです。10分ほどの空木城はうろろぎと読みますが、説明には標高273mで、別名赤松遠見の城と呼ばれ、1400年頃の山城です。昔の人はこんなところに、建てるなんて、尊敬ですね。

大石

小岩峰に戻り、ランチタイム。その後はなんなく、目的地伊勢山に登りました。下りは沢沿いのコースでやまざくら広場にかえってきました。行きは苦労しましたが、おもしろい道でした。なにより、私はおみやげがあったのです。



リースにぴったりの蔓をみつけ、採集できました。別の山で、松ぼっくりや赤い実を採ってもらい、素敵なリースができました。協力してくださった方々、ありがとうございました。姫路市内で、気軽に行けて、十分楽しめる山行でした。ルンルン ♪ ♪

2012年度納山会

丹波 多紀連山（小金ヶ岳・三嶽・西ヶ嶽）

日 時：12月15日（土）～16日（日）

Aコース

参加者：L砂川（延） 青山 井上 尾越 須増 瀬尾 武田 田中（美） 田羅間（勤）
田羅間（易） 苦瓜 長谷川（孝） 村上（敬） 山本

行動記録：三嶽口登山口 11:00～丸山貯水池 11:40（11:50 発）（昼食）12:00～鳥居堂跡
12:30～大岳寺 12:50～三嶽 13:20（昼食）（13:40 発）～西ヶ嶽 14:40～藤岡
ダム 16:00

★ 奥畑・三嶽登山口～三嶽～西ヶ嶽～藤岡ダム

村上



初めての納山会、コースも決めかねてバスに乗り込みましたが、友人と地図を見て、時間はかかっても、のぼりがきつくないAコースに決めました。前夜の雨ですっかり足元が悪い中、11時、奥畑・三嶽登山口から登山スタートです。山はガスがかかっていて展望は望めませんでしたが、かろうじて雨はパラパラ程度です。

濡れた岩の上りでは三点確保していたつもりが両手右足をかけ、左足をかけたとたん足を滑らし反動で、右足がはずれて両手だけになってしまいました。幸い後方の方にお尻をささえられ、右足を確保でき左足をかけられて体を上げることができました。長い岩場だったら後方の方も巻き添えにして、大変な事になる所でした。鳥居堂跡や大岳寺後はこんな山の中にお寺があったなんて思えないくら

いの山中でした。

三嶽の尾根に出たところに祠がありました。お天気のせいか、薄暗闇の中、不気味でした。今回の最高地点（三角点）793.4mでは記念写真です。西ヶ嶽までは木の葉に埋もれた下り階段、濡れた木の葉の下で、階段の横板が下に傾いていたり、止めビスが浮き出ていたり、前の人が足を滑らし、お尻で階段を滑り降り、注意・注意と思って一步をだしたつもりが、ズズズッとお尻で滑り降りしました。落ち葉が深く積もった登山道は、ふかふかのじゅうたんの上を歩くようで足首にやさしいけれど、落ち葉の下は濡れた岩だったり小石だったり、道を隠してしまったり、見えない危険がいっぱいです。下りがあれば、次は上りでズルズルの登りに右往左往、Lと言われるように足をつきたてるように、言葉ではわかっているけど、足がかかってにずり落ちます。ほうほうのていで登り切りしました。

藤岡ダムが近づいてきた頃はBコースの人達に追いつき、なんとなくなごやかムードでしたが、石がゴロゴロした足場の悪い登山道に、最後の注意が必要なところでした。

初めて目の前で見ましたが、Bコースの人が崖に2mぐらいずり落ち、それを助けようとした人が2～3人、崖を降りて行ったところ、それを見ていたAコースの人がバランスをくずして頭から落ちました。それぞれがあっという間の事でしたが幸いにも大事にならず、皆さん登

Bコース

参加者：L待場 SL舩賀 阿江 砂川(美) 時井 森川 中嶋 渡邊(俊) 田口(善)
田口(末) 藤田 有元 上川

行動記録：大たわ駐車場 11:15～三嶽 12:15 (12:50) ～西の硯分岐点(休憩) 13:35～
西ヶ嶽 14:25～藤岡分岐 14:45～藤岡ダム (バス) 16:00

★ 総勢38名の納山会山行

丹波多紀連山、三嶽 11:00 曇天の中、丹波、目的地着。A、B、C 3コース、当日バスの中で、各自がコースを決めおりましたが、何とはかったように、ABCそれぞれ12～13人のパーティに綺麗に分かれた。

私はBコースの一番短いコースを選んだ(所要時間が短いという事で新人には一番楽なコースと思われたのだが・・・)あれわからんや、後で聞くところによると結構きついコースだったようだ・・・。雨は降らないもののモヤにつつまれた状態で、大たわ駐車場から三嶽をめざし、なかなか急な勾配を登り始めた。始め足元はフカッとしたやわらかさが、足にやさしいなと思われたのが落とし穴、前日からの雨でゆるい土に足をとられ、すべるすべる。

三嶽頂上で昼食をとり、西ヶ嶽をまわり、藤岡ダムへと下山。しかしここが又難所で足元に注意しながらも、皆はよくすべった1日だったと思う。途中いくつかのハプニングもありながら、藤岡ダムまでようやく下山、途中でAコースの人

山道に上がることができました。

4時05分、A・B・Cそれぞれ下山です。今回は登山道もくずれて道幅がせまくなっていたりしている所もあり、いつになくひやひやドキドキの山行きでした。

田口

達に追いつかれ合流と合いになった。この山は自生のシャクナゲも多いようで、春にくれば又ちがった景色が見られる事だ



ろうとおもわれた。

余談ながら、翌朝早く目がさめて、宿泊施設のまわりを散歩した際に、篠山産業高校の敷地内に、交通安全の標語がかけておりそれが目にとまった。“不注意でなくすかもしれないその命” 交通標語ながら交通だけでなく、山にも云える標語だと心にとめおきたいと思った。楽しい山がつらい山にならないように、各自が心をひきしめて山にのぞみたいと思う。御安全に。

Cコース

参加者：L 上田 SL 貝塚 大谷 垣内 坂田(俊) 澤田(卓) 澤田(律) 荘所 中村 和田
行動記録：15日：大たわ駐車場 11:15～小金ヶ嶽頂上 12:10(12:20 発)～大たわ駐車場
13:00(13:15 発)～三嶽 14:05(14:10 発)～西ヶ嶽 15:00(15:10 発)～
藤岡ダムへの分岐 15:20～藤岡ダム 16:00—新たんば荘 16:40
16日：新たんば荘 10:00—篠山 10:30 (市内観光～13:00 発) —社 13:50—
JR 宝殿駅 14:45 着

Cコース (小金ヶ岳・三嶽・西ヶ嶽) を歩いて

垣内

雨がやんだばかりの大たわ駐車場で準備、小金ヶ嶽に10名のパーティで登り始めました。植林帯をすぎると階段が続く、次に雑木の中を抜けると岩場があらわれた。景色は靄のため見えないのが残念だが、雨が降らないことだけが幸いであつた。雨あがりの濡れた岩場をのぼると鎖場が続く慎重に、かつスリルを楽しみながら登りました。山頂で記念撮影のあと大たわ峠までおり、昼食を短い時間ですませ三嶽に向かいました。樹林帯をすぎると、きつきつき階段がいつ終わるともしれない長さで続く。登りに弱い私の足はリーダーより徐々に離れていく。待ってもらったり声をかけてもらったりしながらなんとか登り、石室に着き手を合わせました。三嶽山頂で方位版を見ながら、短い休憩をし、西ヶ嶽に向かいました。ここでも階段はあつたけど、先が見えないほど長くはなくて助かりました。西ヶ嶽から降りのはじめて〈藤岡〉左の標識が出てきて標識通りに進むか検討され

たが、標識通りに進むことになった。幅の狭い木の階段にぬれた落葉が、かぶさる長い階段が続いた。足元は慎重に降りたが滑る人もありました。藤岡ダム近くでAコースの方と一緒にになりました。A、Bコースのかたを余り待たせないという目標は



一応達成できたことが、登り階段が苦手なで遅い私にはホッとしたことでした。前日までの寒波が去り15日の気温10～11度で山の上も気温はあがり、汗をかき、この時期であっても塩分の補給の必要性を思いました。全員事故もなく下山でき、今年の納めとなりました。

私的には座学を終了し、いろんな体験をし、成長させてもらった1年でした。

2013年新春トレーニング 高御位山～桶居山

日時：1月3日(木)

1班

参加者：L 上田 SL 須増 大谷 塩津 関山 田羅間(易) 藤田(宏) 渡邊
行動記録：新池駐車場 9:15→高御位山 10:00～10:10→桶居山への分岐 10:50→鉄塔下
11:50～11:55→桶居山 12:20～12:25→鉄塔下 12:45～13:10→別所奥山 13:55
～14:00→209mピーク 14:35→鹿嶋神社 15:20→新池駐車場 15:40

★ 新春トレに参加して



ご来光
登山の時、
道が凍っ
ていてす
べって大
変だった
と聞いて

いたので少し心配でした。長尾の所から登るのも初、高御位山頂から西へ向かうのも初、桶居山に登るのも初、すごく新鮮な気分でした。

分岐からは日陰になって凍ったり、霜

2 班

参加者：L 澤田(律) SL 山本 三木(勉) 田羅間(勤) 嶋沢 小山 苦瓜 垣内

行動記録：新池駐車場 9:15 発～高御位山 10:00(10:10)～桶居山への分岐 10:45～240m 鉄塔のあるピーク 11:50 昼食(12:10)～桶居山 12:30(12:40)～240m 鉄塔のあるピーク 13:05(13:10)～別所奥山 13:55(14:05)～209m ピーク 14:35(14:40)～百間岩 15:05～鹿島神社 15:15～新池駐車場 15:45

田羅間(易)

柱がありリーダーの注意どおり気をつけて歩く。鉄塔の所から桶居山までピストンして昼食、桶居山は小さくてかわいいうステキな山でした。池まで降り、再度登る。そこからもアップダウンの繰り返しで清掃登山西コースの途中に出た時はホッとする。13Km・7時間、長いと思っていましたがすべて初めてのコースだったので楽しく登ることができました。

今年も頑張って、いろいろな山行に参加したいと思います。よろしくお願いします。

★ 新春トレーニング山行 高御位～桶居

田羅間(勤)



今年は元旦御来光登山に参加して、長尾新池駐車場から高御位山頂へと同じコースを登ることで、安心はしたものの当日は朝6時集合と早かったこともあり、途中の岩盤には氷が張って、滑りやすくなっていましたが、今日は9時集合と登る時間も遅く好天気恵まれ、予定通り9時より全員でストレッチを行い、1班

から4班に分かれて私の2班8名は9時15分に出発をしました。20分位登った所の心配していた岩場では、問題なく登れました。今日のコースは、はじめてで歩行距離13キロ歩行時間7時間と、普段例会で登っているコースとは全く違う長時間で桶居山を廻るコースでした。桶居山に差し掛かる手前で昼時となり、日当たりの良い鉄塔の下で昼食にしましたが、つかの間桶居山へむかいました。なんと、その山は、勾配のきつい岩山でしたが頂上からの眺めは最高でした。然し今回はこの桶居山へ登る前に食事を済ませており、尚、ザックも背負って登ったことは、少しつかれました。次回からはザックを置いて桶居山に登ってから昼

食にしようと思います。その後鉄塔のあてから5分間休憩をとり出発。これから3〜4の山を越えないといけない。やっとのことで百間岩に到着し百間岩を下りて、鹿島神社に御参りをしようと列をみると、大変な初詣客なので、御参りは、しないで新池の駐車場へ行きました。歩

3班

参加者：L 松下 SL 和田 狩集 瀬尾 村上(敬) 森川 阿江 野村

行動記録：長尾新池 9:20→高御位山 10:05→桶居山への分岐 10:55→分岐 11:20→分岐 12:00→桶居山 12:45→別所の池 14:10→鹿島神社 15:30→長尾新池 16:00

★ 初めての新春トレーニング

初めての新春トレーニング、13km歩けるか不安もありましたが、上高地から8時間かけて涸沢まで歩いて山頂での素晴らしかった風景は登らないと見られないのを思い出しました。その時の澤田リーダーに「歩き方」を教えてもらったのをいつも思い出しながら山行していると、速さはまだまだ同じですがしんどくありませんでした。

集合の長尾新池駐車場にてストレッチ後、まずは高御位山から桶居山を目指して4班に分かれて順次出発。私達は3班で最後の出発になりました。最初に「皆そろって完歩しましょう」と声がありました。松下リーダーの気遣いを肌で感じながら、登りは遅れがちになり、「ゆっくりでいいの。自分のペースで」と声をかけてもらいながら、高御位山の慣れた山道を滑らないように、天候に恵まれましたが時々風も強く、服の調整や休憩を少しずつ取りながら歩きました。鉄塔下にて小腹がすきレーションを取り、リュックを鉄塔下に置き、弁当とお茶を班のメンバーのリュックに入れてもらって身を軽くして桶居山へ。

桶居山は247.6mで山肌は荒々しく岩がゴツゴツと飛び出してその姿どおり鋭く天をさし、急な岩肌を気を付けれ

るピーク道を降り、池の中央の道を抜ける行時間も予定時間の7時間と、今日は、天候にも恵まれ全員が無事に、踏破出来たことは、リーダーさんをはじめ皆さんの協力のお蔭であります。

今日は、楽しい1日を過ごさせて頂き有難うございました。

阿江

がら一步一步登りました。意外に早く山頂に着き、山々の大パノラマを見ながら昼食を取りました。平荘湖一周だけでもしんどくてバテていたのですが、今日はまだ疲れありません。リーダーから昼食後もピークが何か所もあり、今で半分ぐらいと聞き、先の班の列が小さく見え隠れして、まだまだ「頑張らないと」と自分に「ファイト、ファイト」で力づけ。



先輩は歌を歌いながら余裕で元気、元気で勇気付けられて、班全体の温かさにサポートされながら13km完歩できました。

16時過ぎに長尾新池駐車場に着くと、会長さん達に迎えられストレッチをして解散です。早くカメから卒業して自立した登山者を夢見る私です。本年もよろしくお願いします。

4 班

参 加 者：L 砂川(延) SL 荘所 北村 多木 瀧原 友田(雪山教室) 西口 長谷川(孝)

行動記録：新池駐車場 9:15～高御位山 10:00～桶居分岐の北 10:50～鉄塔下 11:40～

桶居山 12:10(12:15)～鉄塔下 12:40(13:00)～別所中池前 13:50(14:00)～鹿島神社 15:00～新池駐車場 15:30

★ 高御位山～桶居山縦走に参加して

西口

私にとって今年初山行、そして初トレーニング山行となりました。

当初、3日なのでとても参加する気持ちにはなれませんでした。年末から年始にかけて主婦としてまるで駒鼠のように家事労働に勤しんでいた為、山に登りたいという気持ちが沸々と湧きだし、新春トレーニングに参加する事にしました。

感想文の事は思いも依らない事だったので、ただただ楽しくトレーニングが出来て今年も良い山行のスタートが切れて良かったと思っていました。・・・が、突然リーダーから感想文依頼のメールにあたふたとしました。

山行当日、AM：9時に長尾新池駐車場に集合しました。私は4班で、リーダーの砂川会長、サブリーダーの荘所さん、班員6名、参加者全員でストレッチをして元気に出発しました。天気予報によると気温は低かったのですが、寒さ対策もしっかりして臨んだのですが、お天気も良く

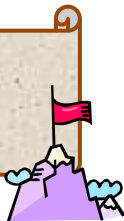


午前中は風もあまりなく絶好の山行日和でした。

トレーニングコース新池駐車場 → 高御位山 → 桶居山への分岐 → 240m鉄塔のあるピーク → 別所奥山 → 209mピーク → 百間岩 → 鹿島神社 → 新池駐車場

240m鉄塔のあるピークまで来た時、やっとお昼ご飯かなと喜んだのも束の間、桶居山まで30分程だからと登る事になりました。同じところに下りて来るから、ザックはデポしても良かったのですがトレーニングの為、担いで行くことになりました。鉄塔の所まで下山して昼食をしました。そこから別所奥山に下山して、又209mのピークまで急登な山道を登り、百間岩を下山しました。私は以前から百間岩のような岩場を下りるのに苦手意識があります。躊躇しているとリーダーの砂川会長が先導して下さり、スムーズに下山出来たので安堵しました。バランス・平衡感覚の強化が私の課題だと感じています。大変でしたが、楽しく新春トレーニングに参加出来たのも、リーダー、サブリーダー、班員皆様のお陰だと思っています。感謝いたします。山行後日に班員の瀧原さんから添付写真が届き楽しかった山行が又甦って来ました。有難うございました。今年はどうな山に山行出来るのかと考えると今からワクワクしています。これからも宜しく願い致します。

2013 年 1 月



西六甲

須磨アルプス・高取山・菊水山・鍋蓋山

日 時：11月18日（日）

参加者：L 松下 SL 多木 清水 野田 村上 三木（悦） 岡本

行動記録：須磨浦公園トイレ前 8:17—ロープウェイ駅 8:37(8:40 発)—旗振り茶屋 8:53—おらが茶屋 9:13—高倉団地 9:23(9:28 発)—須磨アルプス 10:21(10:25 発)—妙法寺 11:03—高取山下 11:23(11:31 発)—高取山 12:07—高取山 WC 12:15(12:29 発)—丸山 WC 13:09—鶴越駅 13:12—菊水山下 13:53(14:00 発)—菊水山 14:47(14:55 発)—鍋蓋山 16:00(16:08 発)—大竜寺 16:39—バスにて下山 16:40

★ はじめての六甲半縦走に参加して

野田

予定の日が雨で中止となり、延期になっての山行は少人数の参加者となった。最後まで歩けるだろうか…という不安は、より一層大きくなった。その一方で期待に胸を膨らまし、達成できた時の喜びに想いを馳せた。出発時、あまり良い天気ではなかったが、雲の隙間からは太陽の光が海面に降り注いでいて、天使の階段ができていた。山も海も街も見渡せる尾根歩きは快適だった。ところがどっこい、修験者のような階段の上り下りの連続に膝がニコニコしそうになる。「大腿筋よがんばってくれ」と思いながら歩いていた。山道はまだ良いのだが、街の中は足に堪える。けれど、街中の至る所に『六甲全山縦走路→』の目印があり、あらためて街中に息づいている六甲山のすごさに驚かされた。「こんなところに住めたら、いつでも歩けていいなあ」と思ったりもした。

須磨アルプスの馬の背は、感動ものだった。すぐ傍に街が見えるような場所で、スリリングでアドベンチャーな景観が広がり、なんだか異次元の世界だった。思わず写真に納まりたくなった。高取山を過ぎ、市街地歩きが続く、菊水山の登りになると、息づかいが荒くなる。少し休むと余計に登るのが辛くなるので、ペースを保ちながら登った。青い空の下、途中の展望台からの眺めは、本日のご褒美とでもいうような素晴らしい眺めだった。その景色に、しばし見とれた。ご褒美の場所は、下から来られた登山者に譲り、ピークを目指

す。広い頂上からの眺めは、傾きかけた太陽の光に優しく照らされて、ほっとする癒しを与えてくれた。これで最後かと思っていたら、まだもう一つピークがあると…大丈夫かなと思いつつも、ここまで来たら行くしかないと思った。

最後のピーク、鍋蓋山の登りは足取りも重くなり、樹林帯の中は薄暗く、時折差し込む西日に、少し焦りを感じた。このまま順調にゴールできますように…と



思いながら最後の力を振り絞っていた。大竜寺の鳥居に到着し「ここが西半縦のゴールです」と聞いた時には、思わず拍手をしてしまった。全縦走できたわけではないけれど、半縦走に初めて挑戦した私にとっては、なんともいえない達成感に心の中がポカポカしていた。そして、グットタイミングでやって来たバスに乗り込んで三宮まで直行できた。少人数での懇親会では、普段聞けないような話も聞けて、楽しいひとときが過ごせた。

リーダーの松下さんをはじめ、皆様、楽しく充実した山行をありがとうございました。

宍粟50山 赤谷山

日 時：11月18日（日）

参加者：La 上田 SLa 和田 赤松 香川 木村 澤田(卓) 瀬尾 武田 中嶋
田羅間(易) 田羅間(勤)

Lb 澤田(律) SLb 須増 大石 北口 坂田(俊) 瀧原 苦瓜 野村 藤田(宏) 峯山
行動記録：新戸倉トンネル前チェーン装着場 9:15→9:35→戸倉峠登山口 10:35→1143m ピーク
11:30→11:35→赤谷山山頂 12:05→12:15→昼食 12:30→12:50→1143m ピーク 13:15→
登山口 13:40→チェーン装着場 14:10

★ 宍粟50山 赤谷山山行

事前に上田リーダーの方から11月15日より猟が解禁となり鹿とか猪に間違えられては大変なことになるので、白い手袋及びタオルは着用しないようにと指示がありました。又鈴を鳴らして獣が近づかないように注意して登るようにと現地からの情報入手されていました。

当日11月18日前日の雨もすっかり上がったと思いきやバスで西・北に向うにつれ空模様があやしくなり途中から、ついに雨が降り始め、なんとか戸倉トンネルの手前チェーン装着場に着きました。その頃には雨がやんでいましたが、ストレッチを済ませ歩き始めるとすぐに雨となり慌てて森の木陰でカップを着る。そこから30分程旧29号道から峠への道を歩き登山口へ。山道は前日の雨で濡れた道に落葉で足元が滑りやすく注意が必要でした。

途中には数日前からの雪が残っており私

田羅間(易)

としては大感激・・・霰も途中から降ってきた。とにかく寒く顔に当たる風で耳が痛い。

頂上近くにはかなりの雪が残っており足元の雪を踏みながら全員が頂上に到着。記念写真を撮り、少し下って風の当たらない所を選んで昼食にする。

下りは登り以上に大変で、つるつる滑って尻餅をつく人が続出、それでもなんとか下りて雨が少し降る中でストレッチ。その後、道の駅で買い物、温泉に入り疲れを取りホッとする。

山の中では気づかなかつたが道の駅で振り返ると山を彩る紅葉がとてもきれいでした。雨、雪、あられといろいろな経験ができた一日でした。



東日本大震災復興支援・第5次隊派遣ボランティア

日 時：11月23日（金、祝）～11月26日（月）

参加者：L 砂川(延) 松下 大谷 蔵田 垣内

ボランティア内容：

11月23日（金、祝）石巻市周辺の被災地視察（石巻市内、女川町、雄勝、大川小学校）

11月24日（土）牡鹿半島での作業（鮎川ボランティアセンター指示による作業）

11月25日（日）水沼山つつじ園の雑草の刈払い作業

★ 東日本大震災復興支援・第5次隊派遣ボランティアに参加して 垣内

第5次隊の人数は全員で11名であった。そのうち高御位山遊会から5人の参加である。初めて参加する私には、大変心強いこと

でした。私に何ができるか、どんなことが出来るのか気持ちはとても前向きなのに、不安をもちつつの参加でした。

集合場所である三宮駅で皆と合流できるか、12時間の大阪～仙台間のバスで車酔いしないか、腰痛がでないかなど不安だらけの私です。

高速バスは左右2列の4人掛け最大140度まで倒せるシートで、隣に松下さんが座って下さり安心して心強い夜行バスとなりました。

朝、仙台に着き朝食をとるとき全員の自己紹介がありました。他の山岳会の人との行動が初めての私には、会の名前と参加されてる人の名前が覚えられませんでした。5日間覚えればいいやと言ひ聞かせました。

23日はレンタカーで石巻市周辺の被災



地視察でした。あらかた民家などの瓦礫は片付けられ、ご

みの山はあちこちにうず高く積まれていましたが公民館、学校などのコンクリートの建物はこれからのようです。どこをみてもここに生活してた人が、いたんだと思うと胸がいたくなりました。女川町の高台にある病院では〈1階床より1.95m津波到達高〉の印が、玄関の柱に印されていました。次の雄勝町では廃校の小学校と中学校の間の川に、鮭が産卵のためにかえり産卵をおえた鮭が死んでいました。こんなすばらしい自然が残るところに、早く住民が帰れたらいいのにな。一番心が痛んだのは大川小学校でした。どうして裏山に逃げなかったのか？先生方の判断が残念でなりません。

夕方、山の中の追分温泉につかりに行きました。ここの経営者は震災の時、無料で被災した方を受け入れた温泉です。追分温泉では地元のおばちゃんたちと、脱衣所で話をしましたが東北弁は、ちとわかりにくいけど物腰のやわらかい方たちでした。

宿泊場所である水沼東部構造センターに着きました。公会堂という感じがなと感じました。夕食は千葉労山の方が作ってくださり、野菜たっぷりの料理とお汁、混ぜご飯をおい

しくいただきながらの交流会でした。宮城労山会長のマッキンリーでの雪崩遭難の話の後、石巻労山のかたのギター、ハーモニカ演奏があり参加者は若き良き日の自分に帰って楽しく歌をうたいました。

シュラフのなかで気持ち良く寝ていた明け方、地震で飛び起きました。揺れとともにゴーと音がしテレビで確認すると震度4でした。

24日は宮城労山女性委員長を含む12名で、牡鹿半島でのボランティアに向かいました。ボランティアセンターの若者は、とても忙しそうで、電話の合間あいまに指示を出してくれ、地震で崩れたお墓の修復を頼まれました。現地に行き指示をしてくれましたが、私にはあまりできることがなかったので、足場の移動と足場をおさえておくぐらいでしたがここでも地震がおき、傾いている隣の墓石が倒れてくるのではと危険を感じました。午後からは、地震でたおれた庭の灯籠と五重塔の復元をしましたが、余震でまた倒れるのではと疑問を持ちつつの作業でした。喜んでもらえたけれども、違う作業の方がいいなと思いました。夜は岡さんより映像で震災の説明を受けました。牡鹿半島と金華山との間の海が、モーゼの海割れ状態になり海水がなくなったとのことに驚きました。

25日は水沼山の下草刈取り作業でした。石巻労山の岡さんの案内で、住民のいこいの山水沼山（375m）へ登り山頂から、水沼市内や北上川にかかる北上大橋を眺め、震災の説明を受けました。又この山は、かつて村の草刈り場だったと聞き、昔の人の健脚を思いました。ここより少し下ったところの、勾配のきつい斜面に植えられているつつじの手入れをしました。蔓などが、まきついてるのを切ったり、つつじの根元の草を刈ったりと私の手にあう作業でした。来年の春、つつじの花に心癒される人があったなら、うれしいなと思いつつ下草を刈っていると鹿の角を見つけました。立派な角1本ですがほかになにもなかったので、オス同士の戦いで落とした角かと想像してしまいました。

作業のあと宿舎のセンターに帰り岡さんが、水沼山で見つけたクリタケというキノコのお汁を飲み元気をもらい帰り仕度ののち

岡さんに「また来てください」と見送りを受け仙台に。途中再開した石ノ森漫画館で東北の子供の姿を初めて目にしました。(連休にもかかわらずこの地で子供の姿をみなかった。)

この5日間で全員の名前と顔がつながるようになりました。

震災の後の更地に、住民がはやくかえってこられたらいいなあ〜と願います。私たちのわずかなボライティアは役にたったのでしょうか。うず高く積まれた瓦礫の処理が早く済み、地盤沈下の港の防波堤を早く仕上げてもらい仮設住宅などから1日も早く帰ってきてほしいものです。

悠遊の森～石龕寺

日 時：11月25日(日)

参加者：La 和田 SLa 貝塚(文) 青山 大石 狩集 小山 澤田(卓) 武田 中嶋 西口 中村
Lb 澤田(律) SLb 尾越 貝塚(陽) 香川 木村 砂川(美) 時井 苦瓜 長谷川(孝)
村上

行動記録：宝殿 8:35→播中公園下 9:15→丹波悠遊の森 10:20 着・ストレッチ 10:40 発～展望台分岐 10:55～亀井戸跡 11:27～高見城山 11:35 賽の河原 12:40～石戸山頂 12:50～13:20 昼食～ 採石場跡 13:35～鉄塔 13:52～奥の院鐘つき堂 14:10～石龕寺 14:30 着～バス乗車 15:10 発→へその湯 15:5～16:30→宝殿 17:35 着

★石戸山&石龕寺

今年も終盤の山行に出来るだけ参加したいと思い、赤谷山に続き参加。

山電高砂駅から8時15分予定通りに出発。JR宝殿、播磨中央公園と途中、順調に参加者を乗せる。車中でLaより今日の山行計画を聞きながら一路悠遊の森へと向かう。10時15分、和田Laのもと、しっかりと準備体操をし、A、B班に分かれ登り始める。シダ(裏ジロ)に囲まれた山道を30分程登ると、快晴のため汗がしたたりおちる。前に行くA班が服装調整のため小休憩。B班もそれに続き衣服を脱ぐ。今年の夏の山行に比べ、木立の中を歩くとなんとさわやかな気持ちのよい山登りだろう。11時35分、高見城山(485.2m)に着く。お腹がすいて来たが、小腹に少し入れてもう一踏ん張り。高見城山からの尾根道の急な事。すべり落ちない様に慎重に慎重に下りる。今回の山行は腐葉土の柔らかい尾根道だったり、鉄平石の石道(庭の敷石の様な平たい石)だったりと変化に富んでいた。

苦瓜

やっと12時50分、石戸山(548.8m)に到着。待ちに待った昼食となる。

石龕寺の奥の院の鐘の音を近くに聞きながら、又山道を下っていく。ドウダンツツジやモミジの日に照らされた深紅



の紅葉をめで、今回の登山もよかったと感慨にふける。石龕時に着くと本堂前はイチョウとカエデの黄色の絨毯のお出迎え。山門前で写真撮り。親切な檀家さんの説明を聞き、心満たされながら西脇“へその湯”に向かう。疲れを癒し、LAさんのお陰でいろいろな山に登れる幸せをかみしめる。

これからも体力と知識を少しでも見につける様に頑張っていきたいと思います。

六甲トエンティクロス・森林植物園

日 時：12月1日（土）

参加者：La 待場 SLa 尾越 阿江 池尻 大石 狩集 北口 切貫

Lb 澤田 SLb 森永 木村 坂田 村上 瀬尾 時井 武田

行動記録：新神戸 8:40—見晴らし展望 9:03 (9:15 発)—市が原 9:52 (9:57 発)—森林植物園
（野鳥の森） 11:05—森林植物園東口（昼食） 11:30 (12:55 発)—森林植物園西口
13:15—修法ヶ原 13:50 (14:10 発)—大竜寺 14:30—元町駅近くの公園 15:25
(15:45 解散)

★ アウトドアクッキングを楽しむ

12月1日今季1番の寒さ…と心配しながら到着した新神戸駅では、すでに食材が配られほんわかしたフランスパンの匂いに唾を飲み8時30分出発。

9月の女性委員会ランチ中にこの山行計画を聞き、待つこと3ヶ月。恥ずかしながら食べることが大好きな私は自然を楽しむ山歩きと達成感、更に美味しい食事が付いてくるなんて見逃せないプランです。例会ですぐに申し込みました。

布引の滝から見晴らし展望へ。海側を見ると神戸の町を明るい陽がさしストレッチでぐ〜っと伸びて空を見ると真っ青な素晴らしいお天気。すでに少し汗ばみ上着を脱いで

の山行です。これが TV 山歩き大好きで観た「トウエンティクロス」か…と思いながら生田川をあら側へこちら側へと飛び石や木の橋で横切りながら進みます。

ラッキーな事に予想外に遅い紅葉も見事でした。この辺りのもみじは葉っぱが細かく赤黄オレンジの葉が陽に照らされ何とも綺麗な色に光っていました。

森林植物園野鳥の森から東門辺り、あまりの広さと空腹にバテ気味でしたがコナラの広場のテーブルに陣を取り、待ちに待った「アウトドアクッキング」の始まりです。分担して持って登った食材やお湯を回収し、バーナーや大鍋をリーダーさん達が手際よく設置して下さいました。エリンギ、ブロッコリー、ウインナー、スモークチーズが入った具沢山の「きのこグラタンスープパン」のイ

北口

イ匂い☆丸いフランスパンの中身をくりぬいて流し込み出来上がり！お洒落で美味しさ、この上ない贅沢です。（ああ幸せ〜）
おかわりも頂き、空腹が落ち着いた所で今度は、「ぜんざい」作りです。少し雲がかかり、体もだんだん冷えてきた所に、お餅たっぷり熱いぜんざい、コーヒー、紅茶に甘いお菓子、デザートのリゾットまで頂いて、お腹も心も満たされ至福のひと時でした。

片付け、トイレを済ませ出発…というところで小雨に遭い、カッパ（上）を着て下山です。

途中、早咲きのかわいらしいさざんか、色付いたメタセコイア、ドライフラワー化した六甲ならではの、あじさいも見られ再度公園まで下りてきました。幸い雨はすぐに止み、長めの休憩。荷物の整理、カッパの片付け、紅葉の見納めもできて元町駅の方へ無事戻って来ました。

このよう
な楽しい山行を計画して下さった待場リーダー、ご一緒して頂いた皆様、本当にありがとうございました。お疲れ様でした。

