

## ◆地獄谷 (アルプ)



山 行 日 : 3月12日(水)

参 加 者 : L大瀬 SL佐々木 尾越 大谷 竹内 和田

行 動 記 録 : 阪急芦屋川駅 9:00～高座の滝 9:30～広場 9:50(ストレッチ 装備用意) 10:10

地獄谷～ピラーロック 11:20(昼食、ロープワーク) 13:00～Aケン 13:30(岩登り)

14:30 地獄谷～広場 15:30～高座の滝 15:50～阪急芦屋川駅 16:15



### 3月12日 地獄谷アイゼントレ

大谷

今日は朝からなんとなく緊張している自分がいた。

よく考えると今まで8本爪の軽アイゼンでしか歩いた事がなかったので…。

今回は前爪のある12本爪のアイゼンを履くのは、初めてだ！

草等にひっかけないで歩けるかとても心配だった。

しかし歩き始めると、とても安定して歩きやすいのにびっくりした。

朝の緊張は何処へやら。地獄谷を歩くのが少し軽快になって来た。

しかし、怪我、滑落をしないよう常に気を引き締めて歩いた。

11時半頃ピラーロックに着いて、早かったがお昼を済ませ、少し休憩をしてから、自己確保して下るときのロープワークを何度かした後、懸垂岩に移動して、アイゼンをつけての三点確保で岩登りに挑戦！！

トップロープで大瀬さんにビレーして貰い、2回ずつ練習をしたが、少し面白かった。

帰りはアイゼンをつけたままで、登って来た道を地獄谷～高座の滝まで下りて、やっと緊張が解けて無事アイゼントレ終了。

お天気にも恵まれ楽しい山行でした。

## ◆白髪岳～松尾山



山 行 日 : 3月15日(土)

参 加 者 : La 待場 SLa 苦瓜 阿江 井上 粕谷 澤田(卓) 田羅間(勤) 長谷川(孝)

: Lb 澤田(律) SLb 村上(敬) 島本 田中(美) 田羅間(易) 前川(克) 舛賀 山本(喬)  
山本(敏)

行 動 記 録 : 山電高砂駅 7:45 - JR宝殿駅 8:05 - 播磨中央公園下 8:45 - 住山集落P 9:40～登山口

9:50～東屋 10:15 着(10:20 発)～白髪山 11:55 着(12:20 発)～松尾山 13:25 着(13:35 発)

～卵塔群 13:55～不動の滝 14:30～住山集落P 14:55 - こんだ薬師温泉 15:15 着

(16:20 発) - 播磨中央公園下 16:55 - JR宝殿駅 18:00



### 白髪山～松尾山山行

田羅間

バスで住吉登山口に到着した時、参加者の1人が、気分が悪いということで登山中止となった。家の方が迎えに来て帰宅した。

ストレッチの後、9:50 発 案内板を左に折れ、茶畑や栗畑の間を歩いて行く。幅広い林道登りで楽勝と思いつつ登って行く。この辺りは以前友人と歩いた記憶がある。そして登って行くうちに何故か2～3度「白髪山登山口」の看板を目にする。

概念図に“岩峰難あり”と載っていたが、本当に“難あり”のすごい岩場「どこから登るの」



「どこに足を置けばいいの」「私にも登れるかな」と口々に言う声が聞こえてくる。ロープや鎖を使いつつ、何とか無事に通過する。やっと白髪山の山頂に着いたのは登り始めて約2時間。そこでお昼休憩。素晴らしい眺めとポカポカ陽気と美味しいお弁当。先ほどの岩場の大変さもどこかへ吹っ飛ぶ。

全員の集合写真を他のグループに撮ってもらい、松尾山にむけ出発。残雪とぬかるんだ下り道、一人ずつ張りめぐらせてあったロープで転ばないように気を付けながら下る。B班全員が下り終えた時、A班はすでにかかなり前に進んでいて、途中の分岐で違う道に行ったのでは？と連絡をとる。登ったり下ったりを繰り返しつつ13時25分に松尾山の山頂に立つ。そこからは途中に卵塔群（古寺跡）不動滝を見ながらわりと楽な山道を下る。そして、朝登り始めた住山分岐に到着したのは14時55分ほぼ5時間の行程であった。

白髪岳手前岩峰もその後のアップダウンも終わってみればとても面白い日帰り山行であった。

## ◆女性委員会山行 三上山

山行日：3月16日（日）

参加者：La 西村 SLa 苦瓜 阿江 有本 上川 香川 田口(善) 田羅間(易) 峯山  
：Lb 瀧原 SLb 尾内 川上 木村 切貫 田中(由) 時井 藤原 萬代

行動記録：JR野州駅9:45着～御上神社・(ストレッチ)10:25着(10:45発)～表登山口10:50着～三上山・(昼食)11:55着(12:30発)～中後道分岐13:05着～東光寺越13:15着～田中山14:20着～旗振山14:50着～登山口15:05着～JR野州駅15:40



### 三上山感想文

田口

暖かな一日だった。JRで2時間程、皆でおしゃべりしている内にアツと言う間に野洲駅。

まずは国宝の社殿のある御上神社に参拝後三上山を目指す。三上山には表登山口と裏登山口があり私達は、健脚向きの表登山口から堂々と登り始める。

432mはさほど高くはないが、なかなかどうして階段状の上りが続く。途中岩の関所があり皆で大盛り上がりしながら、1時間半程で頂上に着く。眼下の近江平野は生憎白くかすみ琵琶湖は残念ながら望む事は出来なかった。

昼食後は三上山を後にして田中山を目指す。これまた健脚コースを進む我がリーダー。アップダウンの変化にとんだコース。途中地図と睨めっこもありの最後の旗振山へ無事到着。

帰りの車中は爆睡と思いきや何の何のおしゃべりづめの2時間自分の降りる駅を乗り過ぎてしまいそうな勢いでした。

何時もバスの移動が多い中こうして長時間の電車移動も大変楽しかった。山の中だけでなくこうした移動中にも連帯感が高まっていくものだと感じた一日でした。

リーダーはじめ皆様楽しい一日を有難うございました。



## ◆福寿草の咲く藤原岳



山行日：3月19日(水)

参加者：L尾越 SL待場 狩集 切貫 篠原 瀬尾 苦瓜 開 村上(敬)

行動記録：登山休憩所(9:40 発)～神武神社(9:45 発)～四合目 10:25 着(10:30 発)～八合目 11:20 着(11:25 発)～藤原山荘(昼食) 12:25 着(13:00 発)～藤原岳 13:20 着(13:30 発)～藤原山荘 13:45 着(14:00 発)～八合目 14:40 着(14:45 発)～二合目 15:30 着(15:35 発)～神武神社 15:50 着～登山休憩所 15:55 着



### 藤原岳に登って

### 狩集

3月の天候は、気まぐれで寒くなったり、暖くなったりで心配だったのですが、前日が雨、我々の登山の日は快晴、翌日は又雨になりました。幸運に感謝です。藤原岳に近づくとつれ頂きは白く、雄大な姿が迎えてくれました。春は福寿草が有名なので、“是非見たいな”と期待が膨らみます。

登山口にある神武神社に無事下山出来ますようにとお願いをして、登り始めました。登り始めて2合目を過ぎたころまだ少ししか登っていないのに、リーダーに休憩をお願いしました。合目標示が励ましになり、皆にエネルギーや「気」を頂いてなんとか頑張ることができました。途中福寿草に出会えました。小さくてかわいらしい黄色の花弁が太陽の光を受けて輝いていました。



目をこらせば、あちらこちらに小さな蕾が顔を出しています。岩や木の根元に群生して咲いている場所もありました。

8合目あたりから登山道に雪が残っていて、誰か落ちたであろう大きな穴があちこちあり、ザラメ状態で、滑りやすいので注意して登りました。9合目付近からはごつごつとした尖った石混じりの道になり、木々も低くなり展望が開け、藤原山荘に到着しました。穏やかな日差しの中で昼食です。見晴らしがよくて遠くの山々も展望できました。昼食後、リュックを山荘に置いて身軽になって山頂の展望台に登りました。山頂からの帰りに誰も踏んでいない雪の上をすべておりたのは楽しかった。



山荘でアイゼンを付け、すべらないように注意して下りる。足元ばかり見ているので、景色を眺める余裕がなく今思うと残念。8合目でアイゼンをはずし下山する。登るとき見た福寿草を見ながら、“またいつ会えるかな”と思いながらそばを通り過ぎる。2合目で休憩している時リーダーが「節分草」を発見、白い可憐な一輪に出会えてよかった。

ドロドロの登山靴を休憩所できれいにした。良いお天気でこうなのだから、雨だったらもっと歩きにくい山だなと納得した。

今回はジャンボタクシーで計画して頂き、運転手さんの道案内あり、長時間の道のりも乗り心地よく、退屈しないで楽しく過ごすことができました。リーダーはじめ一緒した皆さまありがとうございました。



山行日：3月23日(日)

参加者：La 砂川(延) SLa 垣内 尾内 河合 高嶋 田口(末) 田口(善) 苦瓜 西村  
 : Lb 山本(正) SLb 大瀬 大石 塩津 田中(美) 中村 三木(悦)

行動記録

場 所	着	発
J R 宝殿駅		7:34
彦根 I C		9:43
落合駐車場	10:25	10:42
今畑廃村跡		10:50
笹峠(昼食)	11:45	12:15
近江展望台	13:28	13:55
霊仙山頂上	14:55	15:00
お虎ヶ池		15:29
お猿岩		15:40
汗拭き峠	16:28	16:33
駐車場	17:05	17:25
醒ヶ井道の駅	17:43	18:00
米原 I C		18:14
多賀 S A (夕食)	18:25	19:00
J R 宝殿駅		22:23



雪と戯れ泥に泣いた霊仙山 三木

霊仙山、山行案内で初めて知った山だった。鈴鹿山脈の北端に位置する花の百名山。藤原岳と並び福寿草で人気の山、この時期は西南尾根に福寿草の群生が見られるらしい。幾つかある登山コースの中から、春から秋に花が多い今畑コースに行く。

登山口から10分程登ると今畑集落跡があり、その辺りで早くも福寿草を見つけ喜んだ。

そして、この先の群生を期待したが・・・21日の降雪で福寿草は未だ雪の下？

笹峠でお昼を済ませ、峠から尾根に出るまでの急斜面の登りにとり付いた。

登山道は粘土状で滑り、アイゼンにも泥がへばりついて歩きにくい。悪戦苦闘しながら登り続ける。途中振り返れば笹峠がはるか下に見えた。登るにつれて雄大な景色が広がり、近江展望台から石灰岩のゴツゴツした所を過ぎれば楽しい尾根歩きが出来た。ゆったりとした山稜はアルプス的で1000mの山とは思えない眺望だった。

南霊岳を過ぎると雪の量が多くなる、予定のコース最高峰(1094m)には寄らず1036mピーク手前でショートカット、三角点のある山頂(1084m)へ北進。お陰で下りはシリセードで楽しめた♪♪登りは踏み抜いた後に注意しながら雪山モードで歩く。

三角点を踏んだ後はお虎ヶ池(8合目)を経て、汗ふき峠へ下る。すれ違ったパーティーからこの先の登山道は泥で大変だと情報を得た。お猿岩(7合目)から汗ふき峠迄の下りは、本当に大変だった。ドロドロの道はズルズル滑り、アイゼンの爪も泥で隠れ足は団子状態。先行者が多いほど粘土状になり歩きにくい。「田んぼの中を歩いているみたい」「足に重りを付けているみたい」と、悲鳴を上げながら下った。でも、峠の下りで小さなミスミソウを見つけた時は、一瞬疲れが吹き飛んだ。ほんの少しだが、福寿草とミスミソウに出会えて良かった。

登山口の山小屋が見えてきたら、泥で重い足もスッと軽くなった。泥んこと格闘しながら、無事下山。心の中で思わず万歳した。駐車場で、Tさん流の疲れを溜めないストレッチをして身体を

ほぐした。山行2日前迄、体調を崩していたので登れるか？不安だった。山には不思議な力がある・・・登るにつれ元気が出るのを感じた。仲間と山にパワーをもらった山行になった。

この度の山行で、雪解けのぬかるみ道はアイゼン必携を痛感した。足元は大変だったが、青空と雪、気持ちいい春の山を満喫出来た。

## ◆ゆっくリズム山行 八丈島



山行日：3月24日(月)～27日(木)

参加者：La 荘所 SLa 渡邊(俊) 大谷 切貫 澤田(律) 田羅間(易) 舂賀 村上(敬)

Lb 瀬尾 SLb 西口 金島 澤田(卓) 田羅間(勤) 待場 和田

### 行 動 記 録

(3月24日・月)			(3月26日・水)		
場 所	着	発	場 所	着	発
伊丹空港		10:10	ストレッチ	8:40	8:50
羽田空港	11:20	12:20	船見荘		8:54
八丈島空港	13:10	13:30	三原山登山口	9:25	9:35
八丈島植物園	13:35	14:55	ドコモのアンテナ	9:43	9:48
歴史民俗資料館	14:59	15:45	三原山ピーク	10:54	10:57
南原千畳敷海岸	15:55	16:14	三原山中継所	11:15	11:22
神湊漁港	16:33	16:45	三原山山頂	11:25	
底土園地	16:50	16:55	昼食	12:25	12:47
船見荘	17:00		ポットホール分岐	13:06	13:24
			ポットホール到着	3:55	14:05
			みはらしの湯	16:00	17:00
			船見荘	17:45	
(3月25日・火)			(3月27日・木)		
場 所	着	発	場 所	着	発
船見荘		8:50	船見荘		9:00
八丈富士登山口	9:08	9:12	酒屋買物	9:10	9:23
お鉢巡り分岐	10:15	10:20	中将院の石室	9:28	9:35
八丈富士頂上	10:45	10:50	服部屋敷	9:48	10:30
お鉢巡り分岐	11:12	11:25	黄八丈工房	10:37	10:56
火口丘	12:00		地熱館	11:02	11:18
浅間神社分岐	12:27	12:55	裏見ヶ滝	11:24	11:45
浅間神社	13:00	13:07	裏見ヶ滝温泉	11:45	12:35
お鉢巡り分岐	13:15	13:25	昼食(いそぎきえん)	12:43	13:17
八丈富士登山口	14:01	14:08	名古の展望台	13:28	13:35
ふれあい牧場	14:10	14:24	登龍園地	14:05	14:10
土産物産	14:40	15:00	くさやにて買い物	14:25	14:38
船見荘	15:10		フリージャー花採取	14:45	15:15
			八丈島空港	15:25	
			伊丹空港	20:10	





## ここは離れ島 “八丈島”

金島

“鳥も通わぬ八丈島 その昔は流人たちの住むところ” 私にはその程度の知識の存在でしかなかった八丈島山行、しかもゆっくりリズム計画とは思ってもかけない計画に参加させてもらうことができました。伊豆諸島の最南端で日本のハワイとか・・・まだ見ぬ土地を子供のように指折り数えて3月24日からの出発を待ちました。当日早朝5時、ちょうどその日、神戸空港から東京に発つ夫と三宮で別れ私は仲間と伊丹空港へ。はやる心は南の島です。素晴らしく晴れた空の旅は快適で久しぶりの飛行機に夢心地。“あっ”誰かの感嘆の声のほうを見ると飛行機の窓遠くに富士山が見えます。雲を突き抜け真っ白な雪をかぶった富士山のとっぺんを飛行機から眺める、これほど美しいものとは初めて見る光景でした。幸先良好！

羽田からの乗り継ぎもよろしく私たち15名は予定通りお昼すぎ八丈島に到着です。その日の計画は島の観光です。太平洋に浮かぶこの島にかつては流人を住ませその人たちの生活、文化はどんなに悲惨であったろうか？その面影はとっていた私でしたが・・・町を走る車はなんと「東京品川」のナンバーです。南の島らしくいたるところにヤシの木などの観葉植物、道路の両端はすべてアロエと紫陽花の群生です。古い屋敷跡に丸い石を積んだ石垣が歴史をいやが上にも感じさせてくれます。海風も心地よくのどかな街並みです。

民族資料館、植物園、神湊港を観光してお日様の沈むころ船見荘へ私たちの宿に到着しました。早々に入浴を済ませ前夜祭の夕食です。噂どおり、やっぱり供されました。明日葉の天ぷら、くさやの干物、慣れない私たちにはちょっとハードルの高い食物です。しかし、かつおの刺身と貝のみそ汁、それからセロリがとても美味、“さすが南島の食事だなー”と舌鼓。

明けて25日、今日は八丈富士登山です。八丈富士は本土にある富士山と姿かたちがそっくり。迎えるマイクロバスに乗り登山口まで出発です。道の両サイドは木イチゴの花盛りで6月ごろにはこの辺りは木イチゴが鈴なりの並木道になるのでしょうか。ミーティングで1280段の階段を上ると聞いていたので膝に故障を持っている私としてはちょっと不安です。ところが登山道を上り始めて山道の整備は完璧、脇には歩きやすいスロープが整備してあるのです。足元には薄紫のスミレの群集、富士登山とは言え六甲山を思わせてくれる優しい登山になりました。1時間強で稜線に到着。しかし、お鉢巡りに向かう頃には生憎の強烈な風が吹き始め何かにつかまっていなくてぶっ倒れそう。話す言葉が風流れて聞き取れにくいほどの強風です。火山風穴にうっかりと足をはめそうにもなり頂上到達後、お鉢巡りは無理とリーダーの判断で引き返すことになりました。“天井がだめなら釜の中”私たちは釜の底に向かって行進です。藪の中をかき分け水を蓄えたお鉢の底を見届けてから道を変え浅間神社へ。ミニチュアを見るような浅間神社の祠がお祭りされており、私たちは路傍の石に「高御位山遊会 兵庫県」と書きしるし奉納させていただきました。天候も怪しくなっており早々に下山することに。途中の牧場へ立ち寄り一応登山成功はミルクで乾杯です。“海の真ん中に浮かぶ島の山へ登る”・・・私の夢の一つが実現できました。

明日はもう一つの目的の三原山に登ります。



## 八丈島山行 感想文

切貫

★3日目(3月26日)

今日は、三原山(標高701m)～ポットホールを見て～みはらしの湯です。

心配した天気でしたが、登りはじめは、何とかもって登山口から八丈富士と八丈小島が見える

展望台迄登りやすい階段です。

その後、頂上迄は、歩きやすい稜線～\ (～o～) /

頂上からすぐに車道を下って行くのですがその時、雨が～それも少しで止み、お弁当を食べていよいよポットホールへ向ってひたすら下ります。

下山近くに岩の川が～そして沢山の水たまり～これがポットホールでした。

そして此处でハプニングが～若い女性2人が運転していた車の前輪が溝に～。さあ～優しくて力持ちの我が男性軍～いちにのさん～車を溝から上げました～拍手 (パチパチ)

此の女性の1人～何と朝来から「くさや」の手伝いに来ておられたのです(@\_@;)

手助け出来て気持ち良くなった私達、本日最後のみはらしの湯へ向って歩きます。

温泉へ16時に着いてお風呂に入って～迎へのタクシーに乗って宿泊先の船見荘へ～

#### ★4日目(3月27日)

最後の日です。

今朝も烏骨鶏の卵かけご飯を頂いて(3日共)17時20分飛行機に搭乗するまで大里玉石垣～大阪トンネル展望台～服部屋敷(踊りと太鼓)～黄八丈染元～えこあぐりまーと～浦見ヶ滝散策～浦見ヶ滝温泉とザ・ブーン温泉に別れて入浴～食事(郷土料理)～フリージャ祭り会場～空港『浦見ヶ滝温泉に付いて』・・・此处は、水着着用の露天風呂。この露天風呂には、女性4人と男性1人が～(^o^)

そして待ちに待った我が家に向って雲上の人になりました。

楽しかった4日間怪我もなく全員無事に帰宅出来て\ (～o～) /



山行日：4月2日(水)

参加者：L大瀬 SL西口 大谷 河合 瀬尾 田羅間(易) 苦瓜 三木(悦)

行動記録：有馬温泉駅・集合9:00着(9:05発)～ロープウェイ駅9:20着(9:25発)～登り口(ストレッチ)9:40着(9:50発)～湯槽谷出合9:55～紅葉谷出合10:05～極楽茶屋跡  
昼食11:00着(11:30発)～湯槽谷山12:30着(12:35発)～灰形山13:00着(13:05発)  
～落葉山13:30着(13:35発)～落葉山下・ストレッチ13:40着(13:50発)～解散14:00



### 有馬三山感想文

### 田羅間

有馬温泉駅からロープウェイ駅を経て紅葉谷を登り、極楽茶屋跡まで約一時間、少し早い昼食をとる。湯槽谷の厳しい登り、またきつい下りがあり、音をあげそうになる。灰形山、落葉山へと小さなピークをいくつも越えて歩く。

有馬温泉へ着いたのは午後2時、歩き始めて4時間、速いペースで歩くことができた。その後、「金の湯」につかり極楽！極楽！ 楽しい一日山行でした



## ◆大峰山&福知山廃線跡(武庫川溪谷)



山行日：4月5日(土)

参加者：La 瀧原 SLa 村上(敬) 井上 粕谷 川上 澤田(卓) 田中(美) 渡邊(健)  
：Lb 西村 SLb 澤田(律) 阿江 石田 狩集 篠原 前川(克) 萬代 三木(勉)

行動記録：J R 武田尾駅(9:37 発)～桜の園登山口(10:10 発)～東屋 10:25 着(10:30 発)～大峰山  
11:30 着(11:55 発)～安倉山(12:30 発)～つつじヶ丘展望所 12:45 着(12:50 発)～  
東屋 13:27 着(13:40 発)～桜の園登山口(13:50 発)～廃線跡入口 14:45 着(14:55 発)  
～J R 西宮名塩駅 15:15 着



### 春の音と色を五感で感じた山行

川上

新聞の気象情報では強い寒気で全国的に気温が下がり大荒れの雨風の予報なので、家を出るまで服装に迷いました。ダウン着用で正解でした。

J R 姫路駅から青春18切符を利用して、3人で出発しました。なかなか席が空かず立っていたので、足腰のウォーミングアップが出来たかもね。尼崎駅から福知山線に乗り換えると、高御位山遊会の方数名と一緒にホッとしました。武田尾駅で降りたらサブウー！

トイレ、ストレッチを済ませて山行スタート。最初の登りは、やはりしんどかったですが、大峰山の山頂の二等三角点をタッチ出来て嬉しかったです。

記念写真を撮り昼食も済ませると、寒くなって来たので早めに出発しました。安倉山の立看板は何度も出てくるのに、とうとう山頂への道が分からず、通り過ぎてしまったようです。



つつじヶ丘展望所では、遠くの山々を見渡せて気持ちよかった。ぐるりいっぱいツツジに囲まれていたけれど、残念ながらまだ蕾。真っ赤に咲いたら最高に素晴らしいだろうと想いながら林道を歩き、沢まで下ってきました。A班は上へ這い上り、上の道から、B班は沢沿いの道からと分かれ、東屋で無事に合流出来ました。

登り口の親水広場まで帰って来て、そこから廃線跡を歩きます。本当にトンネルの中は真っ暗で、石がゴロゴロ、水溜まりもあり、歩きにくかったです。でも、壮大な溪谷沿いには力強く流れる音、鳥のさえずり、山の緑の合間に山桜のやさしい色。おしゃべりしながら楽しく歩きました。

最後のトンネルを出たところでストレッチをして解散。上りの列車は何とか座れてホッとしました。本当によく歩いたなあ。心配していた雨風もなく思ったよりも早い時間に帰宅できました。皆さんの熱い思いや、願いが一つになって今回も無事に山行が終了できたことに感謝、有難うございました。

里は桜が満開で、車窓からお花見もできました。大峰山は、まだ少し早かったようですが、すぐに桜とつつじで山が美しく染まることでしょう。