

四人一組例会山行

播磨アルプス（高御位山）へ

とき : 2018年 6月 9日(土)
天候 : 晴れ
メンバー : 14名(男性:8名 女性:6名)
コース 新快速電車 先頭車両(大阪発 7:45 尼崎 7:51 三宮 8:08)
JR曾根駅 - 鹿島神社 - 鹿島神社登山口 - 百間岩展望所 -
百間岩 - 別所奥山 - 鷹ノ巣山西峰 - 鷹ノ巣山本峰 -
鷹ノ巣山東峰 - 長尾奥山 - 高御位山 - 長尾奥山 - 鷹ノ巣山東峰
- 馬の背分岐 - 馬の背 - 馬の背登山口

< コースタイム >

9:00 JR曾根駅
9:45 鹿島神社
9:55 鹿島神社登山口
10:00 百間岩展望所
百間岩
10:27 別所奥山
10:45 鷹ノ巣山西峰
11:00 鷹ノ巣山本峰
11:10 鷹ノ巣山東峰
11:45 長尾奥山
12:00 高御位山
(昼食休憩)
12:40 高御座山
12:50 長尾奥山
13:30 馬の背分岐
馬の背
14:10 馬の背登山口

< 活動記録 >

大阪 7:45 分発 新快速電車 先頭車両を集合場所とし、大阪、尼崎、三宮にてメンバーが乗車。

JR曾根駅にて下車し、本日のハイキング スタート地点である鹿島神社登山口に向かう。当初、豆崎登山口からハイキング スタートを予定していたが、6月ということもあり、酷暑を想定しコース変更。結果的には良かった感がある。時々、さわやかな風が吹くも、長続きせず。少しの木陰が砂漠のオアシスと思えるほど、直射日光と岩場からの照り返しによる暑さがメンバーの体力を消耗する。

目的地である高御位山頂に到着するまで百間岩から別所奥山、鷹ノ巣山の三峰に長尾奥山と連続してアップダウンを何度も繰り返す。低山の連続とは言え、このアップダウンの連続と酷暑が夏山へ向けてのトレーニングに十分だったのではないだろうか。

百間岩の上部からや高御座山頂からの眺めは、いつも播州平野が眼下に広がり、瀬戸内海や海に浮かぶ淡路島や家島諸島も見えて良い。しかしながら、今日はガスっていたため、今一つ。天下の白鷺城も微かにしか見えなかった。なんとか酷暑の中、予定通りに高御位山頂に到着。下山も馬の背で傾斜がきつい岩場ではるが、怪我無く全員が下山した。



本日、目指す高御位山



鹿島神社駐車場のチタン製の鳥居



鹿島神社 ご本殿



鹿島神社分岐にて各自準備体操



今から登る百間岩



百間岩展望所にて、高御位山頂がかろうじて見えます



ガスっていて眺望は今一つ



百間岩を隊列崩さず登る先頭グループ



後方は思い思いにルートを選択して登る



やはり眺望は良くない。天下の白鷺城も微かに見える・・・



まずは鷹ノ巣山を目指して歩を進める



鷹ノ巣山本峰 三角点



馬の背分岐 下山時はここまで戻って来る



鷹ノ巣山東峰から高御位山を目指す面々



途中、ささゆりがまだ咲いていました。



長尾奥山からの眺望



もうじき高御位山



高御位山頂直前にあるかえる岩



ここで拜んで山頂にある高御位神社へ



山頂にある高御位神社



昼食後、高御位山山頂にて集合写真



アップダウンの激しいハイキングでしたが、最後の登り直前



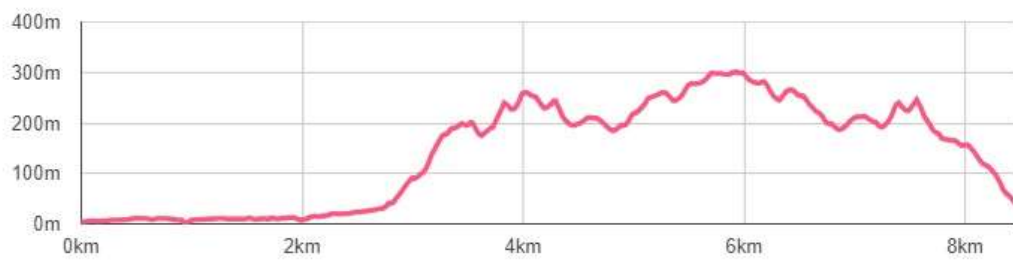
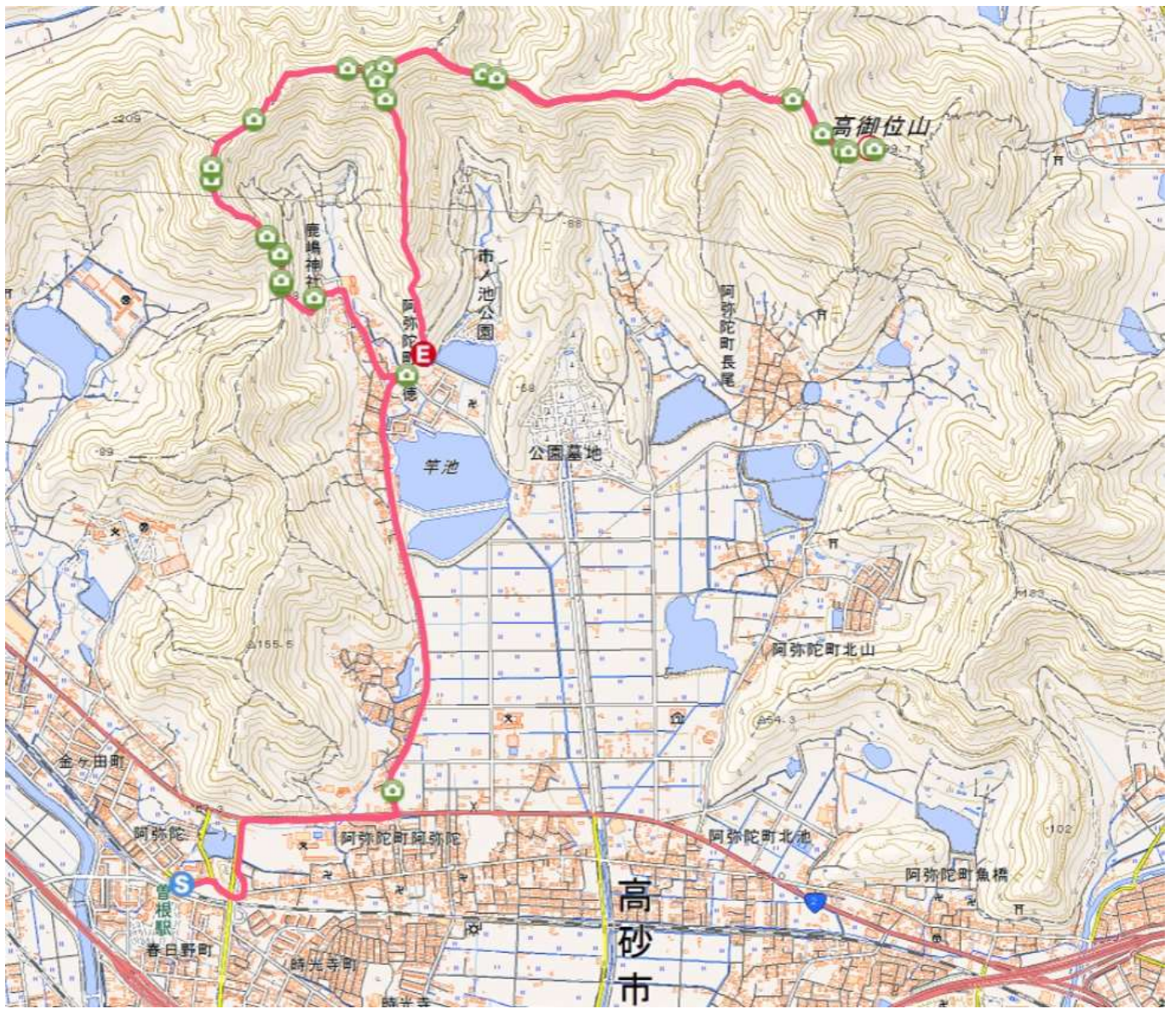
馬の背へ突入



隊列なして下山するメンバー



馬の背登山口に到着



距離 時間 日時

🕒 活動時間	5時間17分
📏 活動距離	8.29km
↕ 高低差	297m
↗ 累積標高上り/下り	626m / 591m

スタート	08:59
↓	3時間0分
高御位山	11:59 - 12:41 (42分)
↓	1時間35分
ゴール	14:16