

山が呼んでる。

〈山ガール〉という言葉が定着し、富士山の世界遺産登録で愛好者がますます増える山歩き。兵庫県には六甲山系をはじめ、登山ビギナーでも楽しめる名山がたくさん。最低限の準備で無理なく登れる山から、この秋、挑戦してみたいは？

撮影／貝原弘次 沖本明 取材文／杉田裕路子 野上知子 牧野しのぶ
イラスト／わたなべのりこ

山の高原を訪ねて。 千ヶ峰

千ヶ峰 | せんがみね
多可町・神戸町
【標高】
1,005.2m
【歩行時間】
1時間(市原コース)

〈千の峰々が見える〉という見晴らしのよさから、この名が付いたという千ヶ峰。北播磨エリア内の最高峰ながら、散策道が整備されて歩きやすいことから、多くのハイカーが訪れる兵庫県内でも人気の山だ。山頂までは多彩な登山コースがあるが、今回歩いたのは尾根歩きが楽しめる〈市原コース〉。勾配が比較的緩やかで、片道1時間ほどで山頂にたどり着ける。初心者にお薦めの山歩きへ向かった。

市原峠にある登山口から出発し、「孝行の森」へ。木々の間を

縫うように続く林道は、鼻歌まじりで歩きたくなるほどなだらかだ。2つ目の休憩所となる東屋を過ぎると、パツと視界が開け、同時に千ヶ峰の山頂が見えてくる。ここから尾根伝いに、丸太階段が続く。先ほどとは打って変わっての急勾配に息も切れ切れになるが、ふと見渡せば四方に山々が広がり、まるで天空を歩いているかのよう。1時間足らずの散策でこの景色が眺められるとは、かなり得した気分になる。山頂は想像以上の開放的な景色。山歩きの醍醐味をしっかりと味わえた。



千ヶ峰は周囲の山より頭1つ高いため、山頂では360度見渡せるすばらしい眺望が楽しめる。雪彦山や氷ノ山など山々が波打つように見え、その雄大な眺めから「千ヶ峰」の名が付いたことにも納得。

【登山口(市原コース)への道案内】
電車→JR加古川線西脇市駅から神姫バス、丹治下車徒歩約80分 車→中国自動車道滝野社ICから国道175号線～国道427号線で北へ。市原交差点に千ヶ峰登山口への標識あり



登山口から続く林道は、生い茂る木々からの木漏れ日が心地いい。途中、屋根付きの休憩所が2カ所にあるので、ここでしばし景色を眺めながらひと休み。2つ目の休憩所を過ぎれば、山頂への丸太階段が続く。登山口に善意の杖も完備。



※【歩行時間】は山頂までの片道の目安です。天候・体調・体力に合わせて十分な装備と計画を準備してお出かけください。より詳細な登山用地図もご持参ください。

立ち寄り 山のあとで… 天然かさがた温泉 せせらぎの湯

てんねんかさがたおんせん せせらぎのゆ

〈播磨富士〉こと笠形山山麓の天然温泉。景色のよい高台の「みはらし館」と岩風呂「ふところ館」の2つの温泉館を楽しむ。



▶データ詳細はP23。
読者プレゼントはP28参照!

登ってよかった!!

案内してもらいました!
好日山荘登山学校チーム
加藤智二さん
神戸発のアウトドア専門
登山学校の「自然や
ショップの豊富な知識を生か
ム」マネージャー。自然や
地質の豊富な知識を登山の楽
しみを丁寧に伝授。ショップ情
報はP11参照。



芦屋ロックガーデン
あしやロックガーデン
日本のロック・クライミング発祥の地。風雨に浸食された花崗岩が作り出す特異な景勝地として知られ、気軽に岩登りの楽しさを体験できる人気のハイキングコースでもある。ロックガーデンの見所でもある巨犬岩石[風吹岩](写真)に立てば、神戸の街並みを一望できる。

六甲山 | ろっこうさん
東灘区・北区
[標高]
931.25m
[歩行時間]
3時間(芦屋川コース)

山の魅力がぎゅっしり、満喫! 六甲山

市街地からのアクセスが良く、気軽に登れると人気の六甲山。いくつもの登山道が網の目のように整備されていて、連日多くのハイカー達でにぎわう。今回は芦屋川駅を出発し、名所の「芦屋ロックガーデン」を経て六甲山最高峰を目指すルートへ、「好日山荘登山学校」の加藤智二さんとともに挑戦した。

登山道の入り口には「高座ノ滝」があり、心地よい滝の音に癒やされてから、本格的に山歩きがスタート。ほどなく目の前に岩場が現れ、急な斜面に少し圧倒されていると、「足場をしっかりと確保して、体の重心を前の足に移動させるように登りましょう」と加藤さん。アドバイスに従うと無駄な力が入らずスムーズに体重移動ができ、「これなら行けそう!」と自信が湧いた。一歩ずつ慎重に歩みを進めるうち、「風吹岩」に到着する。



一軒茶屋 いっけんちや

六甲山最高峰のすぐ近く、多くのハイカーでにぎわう憩いの茶屋。うどんやカレーなどの軽食もそろい昼食を取る人も。街並みを一望できるロケーションも魅力。

▷神戸市東灘区本山町森748-1
 なし
 午前10時～午後3時(土・日曜は午前9時～午後4時) 第2・4月曜日&雨天時休
 なし



キンキンに冷えたサイダー200円がほてった体をクールダウン。炭酸の爽快感が疲れた体に染みわたる。



お疲れさま!

「風吹岩」を離れ岩場での緊張感から解放されると、しばらくは緑に囲まれた緩やかな坂道を、森林浴を楽しみながらゆつくりと歩く。「木や花を楽しみながらのんびり進みましょう」と加藤さん。下山時の疲労を軽減するためにも、登りではおしやべりができる程度の余裕を持つことがポイントとか。ゴルフ場や小川を横切るバラエティに富んだ道を経て、雨ヶ峠のベンチで休憩を挟めば山頂はまもなく。六甲山最高峰では遮るものがない景色と、真っ青な空が頭に広がり、「登って来て良かった!」と気持ちのいい達成感が心が満たされた。



CHECK!

水は少量をこまめに飲むことが大切。ノドが渴いてから飲むのでは遅い。

「風吹岩」を離れ岩場での緊張感から解放されると、しばらくは緑に囲まれた緩やかな坂道を、森林浴を楽しみながらゆつくりと歩く。「木や花を楽しみながらのんびり進みましょう」と加藤さん。下山時の疲労を軽減するためにも、登りではおしやべりができる程度の余裕を持つことがポイントとか。ゴルフ場や小川を横切るバラエティに富んだ道を経て、雨ヶ峠のベンチで休憩を挟めば山頂はまもなく。六甲山最高峰では遮るものがない景色と、真っ青な空が頭に広がり、「登って来て良かった!」と気持ちのいい達成感が心が満たされた。



ビール500円～。ソーセージの盛り合わせ600円。ランチメニューも人気。小腹を満たしてほっとひと息。

ニュールンベルグ

ドイツのニュールンベルグを訪れたオーナーによる。現地の味を再現したオリジナルソーセージが自慢のバー。ぷりっとした歯ごたえ、ハーブの香りが程よくおいしい。ビールを片手にソーセージをかじって、山歩きの仕上げは完璧。立ち飲み、テーブル席、テラス席があり。

▷神戸市北区有馬町797 有馬玩具博物館1F ☎078-904-0551(御所坊)
 午前10時～午後8時 不定休 @20台



金の湯 きんのゆ

有馬温泉の名泉(金泉)を楽しむ公衆浴場。豊富な鉄分が酸化した有馬特有の赤いお湯。浴場には熱めの湯、ぬるめの湯の2つの湯船が。交互に浸れば体の芯から温まる。屋外には無料で利用できる足湯があり、観光客やハイカーに大好評。飲泉ができるスペースも。

▷神戸市北区有馬町833
 ☎078-904-0680
 午前8時～午後10時(入浴は午後9時30分まで) 入浴料/大人650円、小学生340円 ※足湯は無料 第2・4火曜(祝日の場合翌日)休 @なし



【有馬への道案内】
 神戸電鉄有馬線有馬温泉駅から各所へ
 【六甲山最高峰から】
 六甲有馬ロープウェイ六甲山頂駅からロープウェイ、有馬温泉駅下車、または徒歩で下山(約70分)

温泉&ビールを目指して!

足を伸ばして有馬へ。

「風吹岩」を離れ岩場での緊張感から解放されると、しばらくは緑に囲まれた緩やかな坂道を、森林浴を楽しみながらゆつくりと歩く。「木や花を楽しみながらのんびり進みましょう」と加藤さん。下山時の疲労を軽減するためにも、登りではおしやべりができる程度の余裕を持つことがポイントとか。ゴルフ場や小川を横切るバラエティに富んだ道を経て、雨ヶ峠のベンチで休憩を挟めば山頂はまもなく。六甲山最高峰では遮るものがない景色と、真っ青な空が頭に広がり、「登って来て良かった!」と気持ちのいい達成感が心が満たされた。



【風吹岩】から【本庄橋跡】までの間にいくつか小川を越えるポイントが。「飛び石はリズム良く歩こうが安定して進めます」と加藤さん。ちょっとした沢歩き気分が味わえて楽しい。





登頂100回以上の西村繁さん、「先週まで北アルプスに」と言う西村寛司さんら山好きが集う「蘇武岳ファンクラブ」。寛司さんの愛犬モモも登頂経験豊富!



林道は急な坂もあるが、日陰が続き、土壌はやわらかく足に優しい。自分のペースで無理せずゆっくり。高度を伝える手づくりの登山標柱が元気をくれる。



「馬の背」からの絶景(右下)に疲れを癒やされ、山頂が目に見えてたちまち元気に。ウッドデッキの展望台が近づくと、「早くあそこへ」と心がはやる。



植村直己冒険館

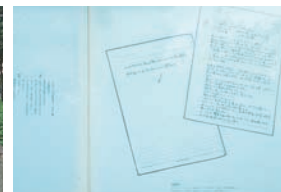
うえむらなおみぼうけんかん

植村直己の冒険の記録や、実際に使っていた装備品を展示。偉業を伝えるだけでなく、笑顔の映像や植村さんが故郷へ送った絵ハガキから、謙虚で誰にでも愛されたという人柄までが胸に迫る。「植村さんは厳しい自然を相手にし、自分自身に挑戦し続けた。その一生懸命さが今なお世界の人のびとに称賛されています」と小谷館長。

▷豊岡市日高町伊府785

☎0796-44-1515

午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで) 入館料/一般500円、高校生200円、小・中学生150円、65歳以上250円 水曜(祝日の場合翌日)休 @45台 道案内/電車→JR山陰本線江原駅から全但バス、植村冒険館下車すぐ 車→北近畿豊岡自動車道八鹿水ノ山ICから県道6号線→県道267号線→県道268号線を経て北へ約20分



氷の大地を切り裂くクレバスを模した通路を通じて館内へ。冒険で実際に使込まれた道具や、工夫を凝らした防寒着、犬ゾリの仕組みなどが興味深い。建物外壁にも植村さんの言葉が。「植村直己冒険賞」を受賞した現代の冒険家の展示も迫力たっぷり。



蘇武岳 | そぶがたけ
香美町・豊岡市
【標高】
1,074.4m
【歩行時間】
3時間(大糠コース)

冒険家が愛した山へ。 蘇武岳

蘇武岳ファンクラブ & 柴犬モモと登りました!

大糠神社からスタート!

道の駅村岡ファームガーデン裏手の「大糠神社」が登山口。

【大糠神社(村岡)への道案内】
電車→JR山陰本線八鹿駅から全但バス、大糠下車 車→北近畿豊岡自動車道八鹿水ノ山ICから国道9号線で北西へ約20分

日高町(現豊岡市日高町)に生まれ、世界初の五大陸最高峰登頂や犬ゾリでの北極点到達を果たした冒険家の植村直己。その植村さんが憧れた人、浜坂出身の単独行の登山家・加藤文太郎。但馬が誇る2人の偉人が登り、愛したふるさととの山が蘇武岳だ。植村さんが初めて登ったのは高校生の頃。かつて地元和学校では遠足先の定番で、「懐か

しく思った者が登ろうと道を探したら、長年放置されて登山道が閉ざされていた。「また登りたい」という声にこたえて、町民有志で村岡からの登山ルートを復活させようと、「大糠コース」を整備しました」と語るのは「蘇武岳ファンクラブ」会長の上田治さん。地元でそれほどまでに愛される但馬の名山へ。ファンクラブの皆さんと山頂を目指した。



蘇武岳山頂 そぶがたけさんちよう

ゆっくり腰を下ろしたい、やわらかい草が生えた特徴的な山頂。妙見山、鉢伏山、氷ノ山など但馬・因幡の山々と、遠く日本海まで見渡す展望が見事。



但馬中央山脈の中央に位置する蘇武岳(左)。「植村さんが村岡から登った正確なルート、文太郎さんが妙見山から縦走したルートを判明させたい」とファンクラブの岡さん。

蘇武岳への登山口は「大糠神社」前。まずは、まさしく「山に分け入る」感じの急勾配を乗り越えて、2合目を過ぎた辺りから尾根道へ。そこからはしばらく、歩きやすいなだらかな山道が続く。心地よい木漏れ目を浴びながら、落葉でふわふわとやわらかい山道を踏んで、上へ上へ。「秋は紅葉が見事。登山道沿いに桜を植樹したり展望スポットを設けたり、植物の案内板もつくりたい。季節ごとの景色や植物を楽しめるようにこれからも道を整備します」と上田さん。

5合目を過ぎると、ひと足ごとに高度をかせぐ急斜面に。体温が上がりほっほっ息が弾むが、「この先にはいいものがあるよ」と励まされ、足に力が湧く。たどり着いたのは、登山道きつての名所「馬の背」。視界が、一気に開け、遠方の山々をどこまでも見渡せる景観と、吹き上げてくるすがすがしい風に疲れもどこへやらだ。そして8合目を登ればウッドデッキの展望台が。「馬の背も頂上も素晴らしいけれど、実はここが一番の自慢」と蘇武を知り尽くすファンクラブ一押し、いつまで眺めても飽きない眺望が待っていてくれた。



よく登れました!

ワン!

草の上に寝っ転がりたくなる気持ちのいい蘇武岳山頂(上)。天気の良い日は石川県の白山まで見るとか。9合目の展望台(下)の東屋では、山頂アタック前にひと息入れて。



まめcafé

湧水(蘇武の水)を使った地元の豆腐店「蘇武の里」の姉妹カフェが、今年オープン。おからでつくるケーキや豆乳たっぷりのソフトクリームなどヘルシーなスイーツやランチが好評。こだわり豆腐も販売。ドリンクにプラス150円で日替わりケーキがセットに。濃厚な豆乳ソフトは280円。

▷豊岡市日高町松岡8-6
☎0796-20-3825
午前11時～午後6時(ラストオーダーは午後5時30分。ランチは午後2時まで。豆腐販売は午前10時30分から) 日・月曜休 ⑥6台 道案内/電車→JR山陰本線江原駅から北東へ徒歩約10分 車→北近畿豊岡自動車道八鹿氷ノ山ICから国道312号線で北東へ約20分

山のあとで...



村岡温泉 むらおかおんせん

蘇武岳帰りに良い温泉を聞くと、即お薦めされたのがこちら。筋肉痛や関節痛、疲労回復によいと評判で、疲れた体にぴったりの弱アルカリ性単純温泉。毎分250ℓという豊富な湯量を源泉かけ流し。総大理石のゆったりした浴槽で、美しい山並みと庭園を眺めながら疲れを癒やせる。

▷美方郡香美町村岡区鹿田51
☎0796-98-1512
午前10時～午後10時 入浴料/大人500円、子ども300円、5歳以下無料 無休 ⑤50台



知っておきたい

山のこと。

山までは電車やバスで。

登山口に駐車場があることは少なく、混雑緩和や環境のためにも、登山口までは電車やバスなどの公共交通機関を利用したい。乗る前に靴底の土を払う、車内でリュックを下ろすなど他の乗客への配慮を忘れないこと。



「登山経験がない」「体力に自信がない」という人でも、万全な準備と山の知識があれば、初めての山歩きをきつと十分に楽しめるはず。「登山用品店のスタッフなどからアドバイスを受け準備はしっかりと。山は早めの時間に出かけて、急いで登らず、話ができる程度にゆっくりと歩けば、疲れすぎることはありません」と[好日山荘登山学校]の加藤智二さん。自分のペースで楽しむことが一番!

譲り合いの気持ちで。

登山道で他の登山者とすれ違う場合、一般的には「登り優先」と言われるが、立ち止まれる場所を確保できる方が、「どうぞお先に」と声をかけて譲ろう。後方の登山者に追い越される時は、広い足場を確保してから道を譲る。



登山計画はしっかりと。

出発する前に山の地図を見ながら「何時にどこから出発し、どのルートを使うのか」という行程を計画。家族や職場などに登山計画書を渡し、万が一何かあった時に、〈探してもらいやすい自分〉をつくって出かけることが重要。

水・食糧はどれほど必要?

登山中の脱水量は、体重(kg)×行動時間(h)×5(ml)で計算できる。水は最低でも1ℓは必要。食料は昼食のほか、道中のエネルギー補給としてアメなどの行動食を。水分が多く食べやすいゼリータイプの栄養機能食品や果物もお薦め。



早く出発、早く下山。

山歩き中に〈道に迷う〉〈ケガをする〉などのアクシデントが起きたら、予定帰宅時間を大幅に過ぎることも。山ビギナーが日没後に行動するのはとても危険。昼過ぎには下山できるよう逆算して、出発は早めに。早めの行動を心掛ける。

教えてもらったのは...

好日山荘 神戸本店 | こうじつさんそう こうべほんてん



2013年春にリニューアル。2フロアの広々とした空間でじっくりと物色したい。

1924年創業以来、日本の登山文化を支えてきた登山・アウトドア用品専門店。取り扱いブランドは100以上。知識豊富なスタッフが、登山レベルや用途に応じてアドバイス。上級者から初心者まで幅広い層に愛される。登山を机上・実技講座で学べる[好日山荘登山学校]を開催。会員登録は各店舗で。



▷ 神戸市中央区磯上通4-3-10
IPSX EAST1-2F
☎078-265-2045
午前11時～午後8時30分 不定休
①あり(有料) 道案内/電車→各線三宮駅から南東へ徒歩約10分 車→阪神高速神戸線生田川出口から西へすぐ



山アイテムを選ぼう。



さあ、山歩き。その前に!

気軽に出かけられる山でも、準備はしっかりと。快適かつ安全に楽しむために、そろえておきたい専用アイテムを紹介。足を保護して疲れにくくするシューズ、汗を速乾してくれるウェアなど元気に歩く工夫が頼もしい。

ウェア

体を守る機能がたくさん!

登山用のウェアには、快適に行動するためのUVカット、吸汗速乾、防水透湿性など機能性を備えたものが充実。肌の露出を避け、紫外線や虫から体を守るよう心掛けよう。さらにヒザや股関節をガードするサポートタイツなどを取り入れて、疲れにくい山歩きを。



右/高透湿性でムレに強く軽い素材で、収納もコンパクト。ミズノレインスーツ(上下)。14,175円 左/腰・股関節・ヒザを長時間しっかりサポート。体のブレやふらつきを軽減する効果が。CW-Xサポートタイツ16,800円

これも役立ちます。

ヘッドライトは万が一のことを考え、たとえ日帰りであろうと携帯しておきたい。特に秋口は日没時間が早くなるので必須。帽子は首回りの日焼け防止にもなる、つばの広いハット型を選ぶといい。水筒は空になるとぺたんに畳めるタイプが人気。



上/30m先まで照らし連続80時間使用可能。マムートヘッドライト3,990円 右/においが付きにくい素材の畳める水筒。プラティバソフトボトル0.5ℓ・1,050円 左/軽量で折り畳め、紫外線も防止。バーグハウスハット4,725円

シューズ

登山の基本。じっくり選ぼう。

防水透湿性に優れたゴアテックス素材が主流。山ビギナーは足首がサポートされるミッドカットで、靴底はかためがお薦め。インソールを入れ替えてフィット感をより高めてもいい。時間をかけて最適な1足を探そう。



左/細めの足幅にもフィットしやすいスリムなモデル。グランドキングトレッキングシューズ16,800円 右/キーンオリジナルの防水透湿素材を搭載。キーンレディーストレッキングシューズ17,850円

ザック

フィット感、使いやすさがカギ。

登山用ザック(リュックサック)は長時間背負って歩いても疲れにくい設計。日帰り登山では20~30ℓ、1泊2日なら30~40ℓの容量を目安に。女性の体型に合わせたものもあるので、体型に合ったものを選ぼう。



ザックと背中との間に隙間をつくり、通気性が良く快適な背負い心地。バーグハウスザック25ℓ・13,125円