身近な山に登ってみよう

「山登り」と聞いても小学校時代の遠足以来、縁がない。休日に体を動かしたいとは思うけど、頂上目指すなんて、しんどそうだし、どうしたらいいか、さっぱり分からない。そんな人にも「ぜひ身近な山を楽しんでほしい」と、「ふるさと兵庫100山」が今春、選定された。登山歴豊かで、「兵庫100山」は既に踏破したという兵庫県企画県民部長の牧慎太郎さんに、県内の山の味わい方をたっぷり聞かせてもらい、古里の山歩きの魅力や面白さを探った。

心身壮快、〝発見〟いろいろ　山歩きの魅力を紹介

大自然を感じ癒しや交流も

牧さんの趣味は登山。現在も忙しい合間を縫って、月に1、2度は必ず登るというベテランだ。「体は疲れても、日ごろのストレスとは疲れの種類がまるで違う。兵庫は3分の2が山。それを楽しまない手はない」

都会の建物の中で、エクササイズ、早朝のウオーキングもいいけれど、山に入って大自然に抱かれ、その香り、風を肌で感じるのは、下界では感じられない爽快さが得られる。「太陽の大きさも違う」と牧さん。

山を歩くと、足を持ち上げる筋肉が鍛えられ、転倒しにくくなり、もちろん気になるおなか周りの悩みも解消。目標を持てば、体力もつくだろう。また、「山では初対面の人でも会話が弾み、交流が深まる」。精神的な癒やしも大きいとか。

登山道ですれ違えば必ずあいさつし、休憩中には何気なく情報交換。山が人間本来の優しい気持ちを引き出してくれるのかもしれない。

娘さんともよく登った牧さんは、一歩一歩の積み重ねでたどりついた山頂で、雄大な景色を眺めながらよく頑張ったねと声をかけ、親子の絆を深めたという。

「100山」は励みになる指針の一つ。頂上だけが最終目標ではなく、近くの温泉に入って、帰りはふるさとの特産品いっぱいの道の駅で、おいしいものを買って帰るのもいい。

牧慎太郎・兵庫県企画県民部長

予備知識得て広がる楽しみ

少し山歩きに慣れると、登る山の予備知識を仕入れておくのがお薦めだ。ひと味違った山の楽しみ方ができるからだ。

例えば、植生や地形。兵庫県は北から南まで広いので、その多様性は多岐にわたる。都会ではない雪景色に出合えるのはもとより、季節の花もさまざまだ。

昔、山伏が通ったといわれる道にはおびただしい数のシャクナゲが咲き乱れる場所もあり、花の季節に合わせると幻想的な風景にお目にかかれるかも。樹齢何百年という巨木を目ざすのも、ロマンチックだ。

また、山にまつわる神を訪ねて登るというのはどうだろう。山は古代からしばしば信仰の対象になった。その痕跡は、今も兵庫の山のいたるところに残っている。

有名な所では、播磨国岩鍋に降り立ったという「たたらの神様」。日本有数の宍粟の千種鉄を生み出すもとになったという伝説の神様だ。鉱脈は金脈、人脈を広げ、地元の財力を増やしていき、栄えた。その結果、歴史的建造物も多い。

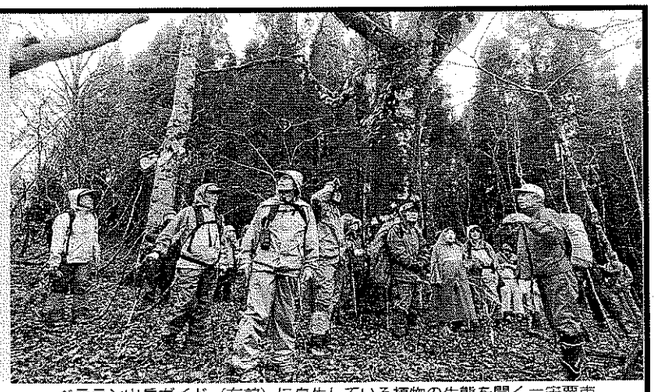
鉱脈との関連でいえば、北極星／北斗七星とつながる妙見信仰に着目すると能勢から多可まで4つの「妙見山」が一直線上にならぶ不思議もある。そんな歴史を手がかりとし、山に入るのも一興かも。

牧さんは「本州で一番低い中央分水嶺のある丹波をぜひ訪ねてほしい」と話す。分水嶺とは、雨が日本海側と太平洋側に分かれて流れていく所。日本列島を背骨のように走っている。

その中で丹波には、標高95㍍と日本一の低い分水嶺がある。「一番越えるのに容易な分水嶺。北から南、南から北へ、どれだけの人や物、動植物が越えていったのだろう。そんなことを想像すると興味は尽きない」と牧さん。恐竜も渡来人も山伏も、越えて行ったかもしれない。

「まさに人間交差点です」。山にはたくさんの時間が積み重なり、いろいろな物語を現代に伝えてくれる。

宍粟50名山「三国平」登りました


ベテラン山岳ガイド（右前）に自生している植物の生態を聞く＝宍粟市

宍粟50名山の魅力を満喫する「登山ツアー」（神戸新聞旅行社主催）がこのほどあった。1回目は「三国平」。あいにくの雨天だったが、約40名がらくさ高原スキー場近くの登山口から山頂（1183㍍）を目指した。

三国平は、播磨・因幡・美作の3国にまたがる宍粟市最北西域に位置。バスで行ける登山口からのコースは約450㍍の高低差、初心者でも登りやすい。この季節特有の山の自然に包まれて歩くこと約40分、江浪峠へ。近くの展望地で、晴天なら初冠雪の氷ノ山まで見渡せるとか。

峠をあとに、10分ほどで山頂へ。雨も小雨になり、全員で記念写真。登山歴40年という神戸市須磨区の西村米久さん（62）は「北アルプスなど登ってきたが、兵庫の山も自然豊かで気持ちがいい」。一緒に登った寄川靖宏・しそう観光協会長は「宍粟の山は人の生活と結びついた山がほとんど。周辺の歴史や観光を調べて登るのも楽しい」と話していた。

今回は4・5㌔を約2時間半で歩いた。残念な天気であったが、「次はいい景色をみてやろうと思えることも、登山の楽しみ」と力イド・稲葉淳一さん。また、もう一人のガイド・須磨岡輯さんは「四季折々、山の表情は変わる。これからのシーズン、15時までに下山する行程をたてること」と助言している。

宍粟50名山を登破すると、記念品がもらえる。道の駅などにスタンプが置いてあり、ハンコを押す（自己申告制）。

兵庫の山「良さ」体感

木に大きなキノコ。感触を確かめました

千種川の源流に到着

自信がつけば六甲山縦走を

古里の山歩きで健脚を鍛えたなら、県内で一番の山のイベント「六甲山全山縦走」に挑むのはどうだろう。須磨から宝塚まで56㌔、10時間以上かけての縦走は多くのボランティアに支えられ、参加者4000人の定員は申込初日で埋まってしまう人気の高さだ。全国から登山愛好家たちがやって来る。その達成感はきっと感動的だろう。

牧さんおすすめ3コース

「兵庫100山」は、第一に登山道があり、その上で地形や植生が変化に富み、登山の楽しみが味わえることなどを基準にして選定された。牧さんに100山の中からお薦めコースを聞いた。

ファミリー向け 須磨アルプス

ファミリー向けに神戸市須磨区の横尾山（312㍍）。別名「須磨アルプス」。岩場や尾根などがスリル満点。市街地からのアクセスも便利だ。

自然の醍醐味を 赤谷山

自然の醍醐味を味わいたい向きには宍粟50名山の中でもおすすめのひとつ、宍粟市波賀町の「赤谷山」（1216㍍）。戸倉峠から入り、山頂では県内最高峰氷ノ山の雄姿が満喫できる。アナの巨木そびえる貴重なスポットもある。

本格的登山なら 雪彦山

本格的登山を体験したいなら姫路市夢前町の「雪彦山」（811㍍）。切り立つ岩壁が迫力満点だ。岩場も多く、急な登山道が続く。天候や自然を読み、登攀技術を駆使し、油断は禁物で、判断力も試されそうだ。

山は共有の財産。ゴミは必ず持ち帰るなどルールを守り、安全面には万全の準備を怠らず、気持ちよく楽しみたい。

ふるさと兵庫100山

但馬	来日岳	豊岡市
	三川山	香美町
	高竜寺ヶ岳	豊岡市
	法沢山	豊岡市
	東床ノ尾山	豊岡市、朝来市
	蘇武岳	豊岡市、香美町
	妙見山	養父市、香美町
	瀞川山	香美町
	鉢伏山	香美町、養父市
	藤無山	養父市、宍粟市
	氷ノ山	養父市、宍粟市
	須留ヶ峰	養父市、朝来市
	粟鹿山	朝来市、丹波市
	青倉山	朝来市
	行者岳	朝来市
	段ヶ峰	朝来市、宍粟市
	牛ヶ峰山	新温泉町
	御祓山	養父市
	朝来山	朝来市
	扇ノ山	新温泉町
	室尾山	朝来市
	三成山	新温泉町
	観音山	新温泉町
	久斗山	香美町、新温泉町
淡路	常隆寺山	淡路市
	諭鶴羽山	南あわじ市
	先山	洲本市
丹波	五台山	丹波市
	三尾山	丹波市
	三嶽	篠山市
	石戸山	丹波市
	弥十郎ヶ岳	篠山市
	白髪岳	篠山市
	虚空蔵山	三田市、篠山市
	岩屋山	丹波市
	金山	篠山市、丹波市
	向山	丹波市
	鎚山	篠山市、丹波市
	小金ヶ嶽	篠山市
	親不知	丹波市
	妙高山	丹波市
神戸	六甲山	神戸市
	摩耶山	神戸市
	丹生山	神戸市
	湯槽谷山	神戸市
	横尾山	神戸市
	高取山	神戸市
	菊水山・雄岡山	神戸市
	雌岡山・雄岡山	神戸市
	再度山	神戸市
阪神・北摂	大野山	猪名川町
	大船山	三田市
	妙見山	川西市
	千丈寺山	三田市
	有馬富士	三田市
	羽束山	三田市
	中山	宝塚市
	大峰山	宝塚市
	大岩岳	三田市、神戸市、宝塚市
	三草山	猪名川町
	甲山	西宮市
播州	二室山	宍粟市
	後山	宍粟市
	植松山	宍粟市
	日名倉山	宍粟市、佐用町
	三国岳	多可町、丹波市、朝来市
	竜ヶ岳	多可町、丹波市
	白岩山	神河町
	空山	宍粟市
	笠杉山	宍粟市、朝来市
	東山	宍粟市
	黒尾山	宍粟市
	長水山	宍粟市
	千町ヶ峰	宍粟市、神河町
	雪彦山	姫路市
	笠形山	神河町、市川町、多可町
	七種山	福崎町
	明神山	姫路市
	白山	西脇市
	西光寺山	西脇市、藤山市
	白旗山	上郡町
	書写山	姫路市
	笠松山	加西市
	高御位山	加古川市、高砂市
	三濃山	相生市、上郡町、二つの市
	千ヶ峰	多可町、神河町
	赤谷山	宍粟市
	久安山	宍粟市
	一山	宍粟市
	伊勢山	姫路市
	小富士山	姫路市、小野市、加古川市
	紅山	加東市
	三草山	加東市
	妙見山	多可町
	暁晴山	神河町、宍粟市
	大倉山	二つの市
	天下台山	相生市
	雄鷹台山	赤穂市
	鎌倉山	加西市
	増位山	姫路市