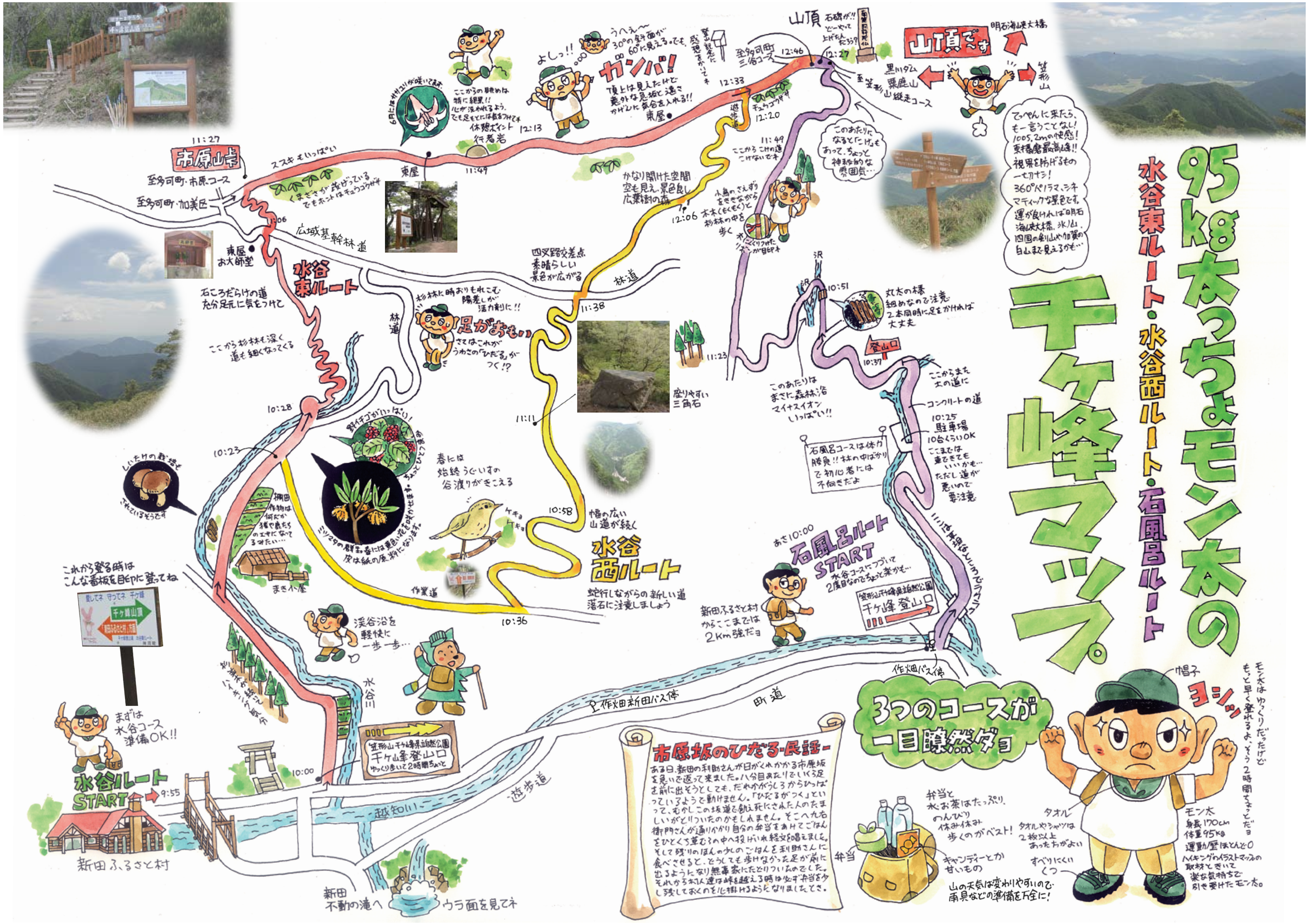
95kg太っちょモン太の 千ケ峰マップ

水谷東ルート・水谷西ルート・石風呂ルート



3つのコースが一目瞭然ダョ
山頂で～す
明石海峡大橋
笠形山
黒川ダム
粟鹿山
至笠形山縦走コース
山頂
石碑が!! どーやって上げたんだろう?
12:27
12:46
至多可町 三谷コース
12:33
チュウゴクザサ
12:20
遊歩道
感想記念に一筆書かいてネ
うへえ～ 30°の斜面が60°に見える。でも、
よしっ!!
ガンバ!
頂上は見えたけど意外な急坂と遠さ かげんに気合を入れる!!
東屋
このあたりになると「こけ」もあって、ちょっと神秘的な雰囲気…
11:49
ここから こけの道 こけないでネ
小鳥のさえずりをききながら木木(もくもく)と杉林の中を歩く
木にくくりつけたリボンが目印ネ
かなり開けた空間 空も見え、景色良し 広葉樹の森
12:06
6月にはササユリが咲いてます。
ここからの眺めは特に絶景!! 心が洗われるよう。でも足もとには気をつけてネ
休憩ポイント 行者岩
12:13
11:49
11:27
市原峠
至多可町・市原コース
至多可町・加美区
スズキもいっぱい
くまざさが茂げっている でもホントはチュウゴクザサ
東屋
06
広域基幹林道
東屋 お大師堂
水谷東ルート
石ころだらけの道 充分足元に気をつけて
ここから杉林も深く道も細くなってくる
林道
杉林に時おりもれこむ陽差しが活力剤に!!
足がおもい
さてはこれがうわさの「ひだる」がつく!?
四叉路交差点 素晴らしい景色が広がる
林道
11:38
11:23
座りやすい三角石
11:11
10:28
10:23
野イチゴがいっぱい! ちょっとひとつぶ
ミツマタの群生 春には黄色い花を咲かせます。皮は紙の原料になります。
春には始終うぐいすの谷渡りがきこえる
ケキョケキョ
10:58
幅の広い山道が続く
水谷西ルート
蛇行しながらの新しい道 落石に注意しましょう
作業道
10:36
しいたけの栽培をされているそうです
棚田 作物は何だか猪や鹿たちのエサになってるみたい…
まき小屋
これから登る時は こんな看板を目印に登ってね
愛してネ 守ってネ 千ケ峰
千ケ峰山頂
渓谷沿を軽快に一歩一歩…
杉林木が続くハイキング気分
水谷川
まずは水谷コース準備OK!!
水谷ルート START
9:55
新田ふるさと村
10:00
笠形山千ケ峰県立自然公園 千ケ峰登山口 ゆっくり歩いて2時間ちょっと
越知川
遊歩道
新田 不動の滝へ
ウラ面を見てネ
作畑新田バス停
町道
作畑バス停
笠形山千ケ峰県立自然公園 千ケ峰登山口
あさ10:00
石風呂ルート START
水谷コースにつづいて2度目なのでちょっと楽かも…
新田ふるさと村からここまでは2Km強だョ
ここは草堤沿いでラクラク
石風呂コースは体力勝負!! 林の中ばかりで初心者には不向きだよ
10:25 駐車場 10台くらいOK
ここまでは車できてもいいかも… ただし道が悪いので要注意
コンクリートの道
ここからまた土の道に
登山口
10:37
10:51
丸太の橋 細めなので注意 2本同時に足をかければ大丈夫
このあたりはまさに森林浴 マイナスイオンいっぱい!!
てっぺんに来たら、もー言うことなし! 1005.2mの快感! 東播磨最高峰!! 視界を妨げるもの一切ナシ! 360°パノラマ、シネマティックな景色です。運が良ければ明石海峡大橋、氷ノ山、四国の剣山や加賀の白山まで見えるかも…

市原坂のひだる-民話-

ある日、新田の利助さんが日がくれかかる市原坂を急いで返って来ました。八合目あたりでいくら足を前に出そうとしても、だれかがうしろからひっぱっているようで動けません。「ひだるがつく」といって、むかしこの坂道で飢え死にされた人のたましいがとりついたのかもしれません。そこへ九右衛門さんが通りかかり自分の弁当をあけてごはんをひとくち草むらの中へ投げいれ経文を唱えました。そして残りのほんの少しのごはんを利助さんに食べさせると、どうしても歩けなかった足が前に出るようになり無事家にたどりついたのでした。それから村人達は峠を越える時は必ず弁当を少し残しておくのを心掛けるようになりましたとさ。

帽子
ヨシッ
タオル
弁当
すべりにくいくつ

モン太はゆっくりだったけどもっと早く登れるよ、そう2時間ちょっとだョ

モン太
身長170cm
体重95kg
運動歴ほとんど0
ハイキングのイラストマップの取材ときいて楽な気持ちで引き受けたモン太。

弁当と水お茶はたっぷり。

のんびり休み休み歩くのがベスト!

タオルやシャツは2枚以上あった方がよい

キャンディーとか甘いもの

山の天気は変わりやすいので雨具などの準備を万全に!