



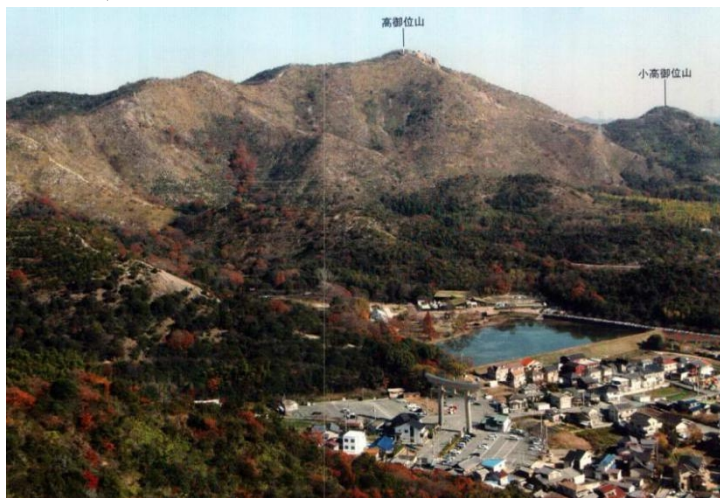
「森と海の自然科・第31回山歩きを楽しむ会」

高御位山までの播磨アルプス縦走案内

今年度の「森海・山歩きを楽しむ会」は縦走歩きを中心に実施することを基本的にして計画してまいりました。本日は播磨アルプス縦走案内です。これまでに森海では高御位山縦走を計画・実施いたしましたが、残念ながら山頂まで行くことなく下山しました。今回は登山口を鹿島神社からのコースにして計画しました。

JR 曾根駅から鹿島神社まで徒歩で約30分ほどかかりますが、平坦な道ですので疲れが少ないかと思います。また、今回は高御位山山頂まで行き、山頂までの途中にある「市ノ池分岐」まで引き返し、そこから市ノ池公園へと急降下して、鹿島神社へ帰るコースを計画いたしました。なお、市ノ池分岐からは道も狭く急降下ですので、足に自信のない方はストック等をご用意ください。

- | | |
|---------|--|
| 1: 日 時 | 2026年2月17日(火) JR 曾根駅改札口集合(大阪駅 8時50分発新快速) 10時集合 |
| 2: 目 的 | JR 曾根駅から高御位山までの播磨アルプス縦走を楽しみます。 |
| 3: 出発地 | 曾根駅・・鹿島神社・・百間岩・・反射板・・鷹ノ巣山(昼食)・・桶居山分岐・・市ノ池分岐・・高御位山(休憩・トイレ)・・市ノ池分岐・・市ノ池公園(休憩)・・鹿島神社・・JR 曾根駅(解散) *なお、昼食場所は変更する場合がありますのでご了承ください。 |
| 4: 持ち物 | 弁当、水筒、雨具、ストック、その他 |
| 5: 行程距離 | 約6km 5時間 *前日17時の天気予報で兵庫県の降水確率40%以上の場合中止します。 |
| 6: 地 図 | 本日のコース(地形図は別紙) |



播磨アルプス高御位山全景

写真は播磨アルプス高御位山の全景で山頂は岩山です。アルプスとはケルト語の alp「岩山」を語源としてラテン語から経由したと言う説がある



JR 曾根駅



鹿島神社



百間岩



鷹ノ巣山