マイペース登山12:丹波　白髪岳

	古市駅 →2.46km/38′ →谷道入口→2.03km/44′ →登山口→0.98km/69′ →白髪岳→0.72km/20→谷道分岐→0.78km/26′ →文保寺分岐→0.19km/15′ →松尾山→0.19km/8′ →分岐→1.42km/44′ →文保寺本堂→0.40km/8′ →楼門→2.92km/41′ →篠山口駅
水平距離	12.1km
累計高低差	登り734m、下り749m
標準歩行時間	5：13
実績歩行時間	5：23

断面図
縦軸：高度m
横軸：距離km

山行報告

山行日	2023・4・2（日）	天候　晴れ	参加者　7名
行　動	JR古市駅9：47→谷道入口10：22→登山口11：09～18→白髪岳12：50～13：26（昼食）→谷道分岐13：57→文保寺分岐14：16→松尾山14：27～34→文保寺分岐14：44～49→文保寺本堂15：41～52→楼門15：57～16：02→JR篠山口駅16：48		

記　録

丹波路の名山、白髪岳は秀麗な山容で人気が高い。アプローチは少し長いが、JR古市駅から直接取付くことができ、帰路も篠山口駅からとアクセスは良好。鎖やロープが張られた岩場はスリリング。山頂からは360度の大パノラマが楽しめる。とガイドッブクで紹介されている山。天気は快晴で、古市駅までの車中から満開の桜が見られた。古市駅から天神川沿いの道を進み住山集落から10分ほど登ると白髪岳と松尾山へ登る道の分岐点に着いた。この分岐点を起点として日本トレランサーキット競技会が行われていた。ランナーたちが走るコースは松尾山から白髪岳に登る反時計回りで、私たちが歩く白髪岳から松尾山とは逆コースだった。山中ですれ違うのでハイカーとしては歩きにくかった。

この分岐点で小休止をし、130m上にある登山口で栄養補給をして登山開始。白髪岳までは300mの急登で岩場もある難路なので安全第一で登った。脚力の衰えは自覚していたが、ロープを握る握力不足も痛感した。元気な人は先行された。白髪岳山頂で昼食。昼食中にも多くのランナーが通過された。

午後は稜線を北進し谷道の鞍部まで下降するのだが、最初の100mの下りがきつかった。その後は道なりに歩き、松尾山と文保寺の分岐に着いた。松尾山までは100mの往復になるので筆者は分岐で待機した。他のメンバーは20分ほどで往復された。この分岐は四辻でしっかりした道標があった。松尾山、白髪岳、文保寺⇒篠山口駅、住山⇒古市駅である。

下山は手前の尾根道を予定していたが、道標にしたがって文保寺へ向う谷道を下った。谷までの下りが急坂で注意して下った。いくつかの堰堤を越えたところで急に文保寺本堂に出た。本堂から楼門まで400m程の境内を歩かせてもらったが手入れの行き届いた静かで立派なお寺だった。文保寺界隈で花見を楽しんだ後、文保寺から3km車道を歩いて篠山口駅へ向った。

筆者は16年前に登った山で難度が高いことは承知しいた。しかし結果は標準時間313分、実績時間323分、104％で歩けたので反省点は多いがまずまずだったと思う。