

山行記録カード (山登くらぶ) はクラブ・委員会名を記入									
山名	金剛山・葛城山 (バスハイク)				所在地	奈良県御所市			
実施日	2026年3月15日 (日)				天気	くもちのち晴			
参加人員 20名									
① 金剛山・葛城山縦走コース (1班) L森田/SL鈴木 (2班) L浜/SL辻岡									
② お花見コース L村田/SL百武 他いくわ3名、樺3名、山登8名									
コースタイム									
<① 金剛山・葛城山コース>									
百々ヶ辻登山口8:30→金剛山頂9:30→葛城山頂13:15→ロープウェイ下山14:15									
<② お花見コース>									
千早本道登山口8:15→金剛山頂10:30→ちはや星と自然ミュージアム12:40→百々ヶ辻登山口13:40→バスで移動し葛城山ロープウェイ入口着14:20									
自分の体力で	とてもツイ		ややツイ	●	普通		やや楽		楽々
①コース									
自分の体力で	とてもツイ		ややツイ		普通	●	やや楽		楽々
②コース									
【今日の山行の感想】 感じたこと、心に残ったこと、動植物など									
① 金剛山・葛城山縦走コース									
✓金剛山から大和葛城山への縦走はとてもよかった。金剛山では頂上付近で霧氷が見られ感激。葛城山の登山道は樹林帯の中を歩いてとてもよかった。									
✓階段が多くてきつかった。つつじの季節にまた来たい。									
✓ロングコースできつかったが、2つの山に登れてよかった。登り切った!									
✓霧氷が見れてよかった、どちらの山もライブカメラに写って楽しかった。									
② お花見コース									
✓ヤマノメソウ、ショウジョウバカマ (つぼみ)、マンサク、セツブンソウ、フクジュソウ、オオスミソウ、霧氷、霜柱あり。急な下りが長く膝が痛くて他の人にリュックをもってもらった。									
✓霧氷が残っていて美しかった。山頂広場のお花畑でフクジュソウ、ミスミソウに出会いうれしかった。帰路の急降の舗装路がきつかった。									
✓ゆっくりペースで身体の負担が楽だった。信仰の山でもある金剛山にチャレンジでき感慨深いものがあった。早春の芽吹きには生命の息吹がありリフレッシュし思い出に刻みこまれた。霧氷に出会えてとてもよかった。									
✓女子会のように楽しい例会だった。霧氷の溶けて落ちる音を初めて聞きました。下山途中の急な坂の降りる時に膝の痛みが辛かったです。									
ヒヤリハット									
特にありませんでした。									
担当者の感想									
<金剛山・葛城山縦走コース担当>皆様の体力とご協力のお陰で楽しく無事故で終わることが出来、感謝です。ありがとうございました。									
<お花見コース担当>時間の余裕もあり長めの休憩を取りましたが、時間配分の目測を誤り最後にみなさんに無理をさせてしまい反省。改めてしっかりとした時間配分と班のメンバーを無事に導く緊張感が必要と次回につなげます。 (記:村田寛明)									