

兵庫の山岳・氷の山を頂点として

太平洋から瀬戸内海を経て日本海へ。三つの海に挟まれた兵庫は、日本の縮図と言われる複雑な地形を持っている。

山陽側は狭いながら平原、河川、そしてなだらかな容姿を持つ山々が点在。中国山脈を境に、山陰側に入ると、文字どおり山岳重畳。ただ中部・北陸地方と異なって2,000m～3,000m級の山岳は皆無で、わずかに鳥取県境の水ノ山(1,510m)を頂点として1,000m級の山々が重なり合っている。その山ろく、山間には変化に富む高原や裾野を作って、キャンプ場やスキー場が数多く開かれ、年間を通じて、アウトドアスポーツ、レクリエーション地を提供している。

氷ノ山は、兵庫の屋根と言いながら標高(1,510m)においては劣るが、その山塊のふんばりの、自然生態の多彩さが自慢である。2県、昔流に言うと3国、自治体(町)は、但馬側＝関宮町・大屋町・美方町、播磨側＝波賀町、鳥取側＝若桜町。実に2県、3国、5町に及んでいる。(この地域は、氷ノ山・後山・那岐山国定公園)

地域	山岳の名称	所在地	標高	特色
神戸	六甲山	神戸市・芦屋市 西宮市・宝塚市	932m	明治28年に英国人グループが開発した。山上には、カンツリーハウス、展望台、植物園、ゴルフ場などの施設のほかホテル、旅館もあり、都市から近い山岳レクリエーション地として登山、避暑、キャンプなどに親しまれている。
	摩耶山	神戸市	698m	山上には、遊園地、観光牧場、展望台涛どの観光レクリエーション施設があり、六甲山と並んで、山岳レクリエーション地として利用が多く、釈迦の母摩耶夫人をまつる切利天上寺がある。
	再度山	神戸市北区	468m	しおがはら、森林植物園などの施設のほか大竜寺があり、ハイキング、キャンプなど山岳レクリエーションの適地。
	鉢伏山	神戸市須磨区	246m	回転展望閣、リフト、梅林などがあり手近に楽しめる観光レクリエーション地。山上から大阪湾の展望は抜群。
	雌岡山 雄岡山	神戸市西区	249m 241m	共に播州平野の奥にならんだ丘陵で、播磨灘からの航行目標にもなっていて雌岡山には奇稲田姫の命を、雄岡山には素盞鳴命(両神は夫婦)を祭る。
	丹生山	神戸市北区	515m	山上に丹生神社があり、山頂までの山道には20余りの丁石がある。又、山麓の宝物館には、多数の古文書が保存されている。
阪神	甲山	西宮市	309m	おわんを伏せたような形で、独得の形のため「西宮のへソ」ともいわれ、西宮市のシンボル。
	荒地山	芦屋市奥山	548m	芦屋川右岸、城山の北に続いてそびえる花崗岩の山。方伏節理を積み重ねた西斜面には岩梯子などの岩場がある。頂上は砂山伏で北へゆるく傾斜している。
	能勢妙見山	川西市黒川	662m	山上からの眺めは素晴らしく、北摂、丹波連山、また南は阪神間をはじめ大阪湾まで一望できる。真夏でも下界より5～6度低く、襟をなでるそよ風もひんやりとを感じる。
	虚空蔵山	三田市藍本	575m	日本三大虚空蔵の一つに数えられ、虚空蔵菩薩が祀られている。この山は岩辻山とも呼ばれ、かつて信仰の山として栄えた。毎年4月9月の13日は、「雪除け」のお守札が授けられ、頂上から陶芸の里立杭が眼下に見える。
	大舟山	三田市波豆川	653m	大昔、大舟山周辺一帯は湖でこの山に舟がついていたことから、大舟山といわれるようになったという伝説がある。その美しい山の姿は、三田の秀峯の一つに数えられている。

阪神	羽束山	三田市香下	523m	羽束山は有馬富士とともに三田を代表する美しい姿の山。山頂からの眺望は格別である。
	有馬富士	三田市志手原	373m	壮麗なたたずまいを見せる有馬富士は、四季を通じ美しく三田のシンボリックな山であり、特に、ふもとの福島大池に映る姿の美しさは、秀逸であり、森林公園として、市民の憩いの場となっている。福島大池の周辺は、散策道として整備され、花しょうぶ園などがあり、水面には白鳥や鴨が遊泳している。
	三蔵山	猪名川町木津	411m	明智光秀の娘「佐保姫」が館とした城跡があった。信長の丹波攻めの際、合戦場となり、佐保姫のいなすけ波多野重行と涙の別れをしたところである。現在城跡らしいものが残っている。
	三草山	猪名川町槻並	564m	猪名川町と大阪府能勢町の境にあり、木喰上人が修業の地とした所といわれ、大陸性地層と共に生息する動植物は学術的にめずらしく、頂上は、大木の生えない草生地で貴重な山として見直されている。
	大野山	猪名川町柏原	753m	町の北端丹波と摂津の境にあり、六甲連山に向い合う高峰、南は尼崎から大阪湾、北は篠山町との境にあり、高山植物の宝庫として親しまれており、猪名川渓谷県立自然公園大野箆ノ坊特別地域に指定されている。山頂は重要な無線中継基地で展望が広い。
東播磨	城山	加古川市志方町広尾	271m	赤松円心一族の居城の跡である。頂上は本丸、二の丸、三の丸にわかれる中道子山城跡かおり、それぞれ1,000㎡以上の平坦地が有る。北には七ツ池志方東公園がある。
	高御位山	加古川市志方町成井	304m	山容秀麗で播磨富士と呼ばれる。山頂には巨岩が積み重なり、神代の遺跡といった感があり、山ろくに高御位神社がある。
	西光寺山	西脇市中畑	713m	市域の東北にそびえる市内最高地点。中畑から登山道がついている。海岸植物であるウバメガシとムベが自生していることは、このあたりが大昔海岸であった名残りであるとされている。
	鎌倉山	加西市河内町	452m	昔、鎌倉明神があったと言われ、創祀は非常に古い。
	三草山	加東市社町上三草	432m	「清水東条湖県立自然公園」内にあり“源平三草山合戦”として知られている。遊歩道も3ヶ所設置され、山頂には「三草山城跡」「三草神社」があり、ハイキングコースに最適。瀬戸内海、淡路島の眺望は格別。
	妙見山	多可町中町牧野	692m	播磨平野以南の最高峰で火山特有の美しい裾野をひいている。一帯には古墳群、中世城郭跡、鉾山跡などがあり植生も豊富。また山頂からの眺望もすばらしい。
	千ヶ峰	多可町加美町神河町神崎町	1,006m	東播磨路の最高峰にふさわしく、付近に800m級の山々をしたがえ、播海路は勿論、但馬、丹波まで眺望できる。春の山桜、秋のもみじが特によく、頂上付近のクマザサの中を歩いていくと信濃高原を想い出させる。
	白山	西脇市黒田庄町	510m	町内では唯一の登山コースのある山で、頂上からは黒田庄のすべてが見渡せ、眺望はすばらしい。
	こぶ岩	西脇市黒田庄町	305m	高さ4m、周囲9m余りの自然の奇岩で、ガンや腫よう封じのため人々の難儀を自分の身にうつして、たくさんのこぶがつき、現在の姿になったといわれている。山頂からの眺めもすばらしい。
	広峰山	姫路市広峰	311m	山上に広峯神社が鎮座し、市街地の北に増位山が連なり県立自然公園で、姫路の自然郷をなしている。眺望は非常に良く、市道ドライブウェイがあり自動車でも自由に登れる。中腹には国民年金保養センターがある。

西播磨

書写山	姫路市書写	363m	西播丘陵自然公園にあり、全山が動植物の宝庫。西の比叡山といわれる「円教寺」の堂塔が大樹の森の中に点在する。俗塵を払った静寂の境である。春は桜、新緑、秋の紅葉が美しく、夏は納涼に適している。
麻生山 (小富士山)	姫路市兼田	170m	播磨富士とも呼ばれ、奥山と四郷町の間にあり眺望がよい。神功皇后が征討の際、生えていた麻を弦として弓を作り試射されたと伝えられ、これを追崇して建立された麻生八幡神社が山上にある。
三濃山	相生市矢野町	508m	山高く谷深く閑静な俗塵をはなれた別天地であり、頂上からの眺望絶佳。この山の上に三濃山求福寺の本堂観音堂があって千手観音菩薩を安置している。
七種山	福崎町高岡字七種	681m	全山石英初粗面岩からなり、金剛岩、つなぎ岩、笠岩などの巨石と七種滝があり、全域県指定名勝。
雪彦山	姫路市夢前町山ノ内	915m	主峰は三辻山(915m)。日本三彦山の一つとして有名で、関西唯一のロッククライミング場で登山家の人気の的である。また一般コースは変化に富んだ岩山を眺めることができ、小学生から大人まで広く親しまれている。
笠形山	神河町・市川町・多可町八千代町	939m	中国山脈の東部に位置し、播磨富士ともよばれる笠形山はハイカーにも親しまれている。頂上からの展望はすばらしく、はるか淡路島、四国、六甲山を望むことができる。
暁晴山	神河町大河内町上小田	1,077m	暁晴山に立つと北方はるか但馬の山々のうちひときわ高く水ノ山が目に入る。南方を望むと、峰々の彼方遠く六甲山、瀬戸内海を見ることができ、都塵をさけた人にとって目をみはらせるものがある。
城山	たつの市新宮町	459m	播磨を支配した赤松一族が、重要戦略拠点として城山城を築いたところで、頂上付近には、赤松満祐の墓石と思われるものや神話や伝説を持つ亀ノ池があり、神秘さを感じさせる。
大撫山	佐用町	435m	広大な面積をもつ丘陵地で、山頂からながめる朝霧の景観は天下唯一のものとなされ、夏季はキャンプ場、秋季は栗拾いなどに親しまれている。
日名倉山	佐用町	1,047m	音水深林県立自然公園区域に指定され、山頂の展望は雄大なもので、瀬戸内海那岐山、また遠くは伯耆大山などもながめられ、夏季はキャンプ場として利用されている。
氷ノ山 (三ノ丸)	宍粟市波賀町	1,450m	県下第2の高峰、山頂近くには古生沼あり、林道から徒歩1時間で登れる。春は山菜、夏は避暑、秋は紅葉、冬はスキーが楽しめ樹氷が美しい。瀬戸内海、日本海の見える山。
後山	宍粟市千種町	1,345m	県下第3の高峰後山は、信仰と修験の霊山として西の大峯山とも呼ばれている。山上一帯はブナの原生林で、樹間を通して氷ノ山や瀬戸内海が遠望できる。登山道も整備され、山のロマンを求めるハイカーに人気が高い。
日名倉山 (三の丸)	宍粟市千種町	1,047m	日名倉山は一の丸、二の丸、三の丸と三つのピークがあり、別名三の丸とも呼ばれている。山頂よりの展望は、千種の町並みや他の集落を恵まれた自然の中に眺望することができ、ハイキングコースも開かれている。
三室山	宍粟市千種町	1,358m	県下第2の高峰として、播磨、因幡国境に雄大な山容を横たえている。登山は三室高原野外活動センターを起点としたルートがわかりよい。頂上付近は保護樹帯で原生木に覆われ、季節によっては瀬戸内海まで遠望できる。
来日岳	豊岡市城崎町来日	566m	山頂の展望は極めてよく、朝の「雲海」が有名。山頂途中に来日山森林公園、キャンプ場、ハイキング場がある。来日岳森林総合施設・山頂公園・林間キャンプ場・来日岳山の家がある。

但馬	三川山	豊岡市竹野町	887m	三川山を中心とした山岳高原は、冬の山岳スキーに春夏秋の登山とハイキングに若人の訪れも多い。また山頂より日本海を一望に但馬の山脈を展望しつつ、峰から谷と尾根を結ぶハイキングコースは四季を通して景観に富んでいる。
		香美町香住町		氷ノ山・後山・那岐山国定公園の一峰香住町の屋根となっている三川山には、シャクナゲが群生し、姫小松、ブナの原生林がある。登山道の途中には、ふもとの三川権社の奥の院があり、ハイカーには見のがせない。
		香美町村岡町		シャクナゲの群落やブナの原生林など原始性をおびた樹林地が保たれている。
	神鍋山	豊岡市日高町 太田・栗栖野	469m	更新世末期から現世期にかけての造山運動でできた、比高150m程の火山。山頂に周囲450m、深さ50mの火口がある。周囲に大机山、丸山、下山など一連の火山群をつくり、冬期好スキー場となる。熔岩は稲葉川を埋め、熔岩の末端では滝をつくる。
	蘇武岳	豊岡市日高町 羽尻	1,074m	日高町と村岡町の町境にそびえる山で頂上は丘のようになだらか。羽尻ルートは、美しい阿瀬溪谷を通り、清冽な水や雄大な滝は登山者の心を清めてくれる。日高町の羽尻から4時間の行程で頂上に達することができる。
		香美町村岡町		村岡町と日高町の町境にそびえる山。氷ノ山・後山・那岐山国定公園の特別地区にも指定されており、山頂は360度の展望がよく、但馬の山々が一望できる。
	鉢伏山	香美町村岡町 大笹	1,221m	スキー場として有名な鉢伏山。夏はハイキング、登山、探鳥などに適している。噴火口周辺は、動植物の豊庫で多年生草木のザゼンソウ群落もあり、県指定天然記念物である。
		養父市関宮町		鉢を伏せたような姿から、鉢伏山という名がついた。昔火山の噴火によってできたといわれ、山頂付近を火山岩が取り巻くように並んでいる。ハイキングコースとして格好の山であり、晴天時は、但馬山岳連山等が一望できる。
	扇ノ山山系	新温泉町温泉町	1,275m	扇ノ山山頂(1,310m)は鳥取県に位置するが、それを中心に大ヅッコ(1,275m)小ヅッコ(1,162m)等1,000m級の山岳が重畳し、広大な上山高原・畑ヶ高原を形成している。原生林、動植物学界の貴重な宝庫である。
	妙見山	養父市八鹿町	1,142m	春は山菜取り、夏は高原の涼風、秋の紅葉、冬の雪山登山と四季を通じて自然を楽しませてくれる。中腹には名草神社、国重文の三重塔、妙見大杉、通称「夫婦杉」とも呼ばれ、自然と文化に富んだ山である。
舞狂山	養父市八鹿町 舞狂	380m	八鹿町街の中心から少し離れた所にある。山頂にはテレビ塔があり、登山道には桜木が数多く植えられ、山頂に登れば八鹿町内はもとより妙見山、氷ノ山など中国山地の高峰を望むことができる。	
瀨川山	香美町村岡町 瀨川	1,039m	巨牛が寝そべる、そんな形容がぴったりの山。中腹には瀨川平や兎和野高原がひらけている。山麓に、山の地下水が大量に四季を通じて絶えることなく、湧出するカツラの清水が2カ所ある。	
氷ノ山	養父市大屋町 養父市関宮町	1,510m	県下第一の高峰、山頂近くには古生沼(こせいぬま)、千本杉、古千本などがあり、貴重な植物が群生し、天然記念物に指定されている。ブナの原生林にはイヌワシも生息している。	
須留ヶ峰	養父市大屋町	1,053m	朝来町との境に立つ高峰で、山頂からの展望は極めてよく、主峰氷ノ山を始め但馬の山々が一望できる。	

但馬	段が峰	朝来市生野町 栞原	1,103m	頂上から南は瀬戸内海、北は但馬山岳を望む。
	栗鹿山	朝来市山東町	962m	県立自然公園に指定され、南に多紀連山、北には国定公園氷ノ山を始め但馬連山が一望でき、日本海を望む。麓に幽仙峡、平尾台の景勝地を抱き、四季を通じハイキング、キャンプの好適地である。
	行者岳	朝来市朝来町 多々良木	786m	神秘の霊山行者岳は明治14年以来女人禁制であったが、訪れるハイカーの要望に応じて、昭和39年5月一般に解放、同40年遊歩道も整備された。全山一帯奇岩、絶壁がおりなす霊山である。
	朝倉山	朝来市朝来町 川上	810m	朝来群山県立自然公園内にあり、山頂近くには、硼酸水を含む鉱泉が湧出し、全国でも珍しい眼の神様「青倉神社」があり、訪れる人も多い。
	郷路岳	豊岡市但東町	620m	雲海、紅葉、山頂からの展望は素晴らしい。尾根づたいの林道はハイキングに最適。山頂までバス停より徒歩3時間30分。
	高竜寺岳	豊岡市但東町	696m	京都府久美浜町との境にあり、頂上からは日本海を一望できる。山頂までバス停より徒歩2時間20分。
丹波	安全山	丹波市氷上町 下新庄・賀茂	537m	町のほぼ中央に位置し、頂上からは町内が一望できる。登山道には桜やモミジが植えられ、軽登山やハイキングコースとして利用されている。頂上にはNHKと民放のテレビ中継基地もある。
	篠ヶ峰	丹波市氷上町・山南町	827m	丹波と播磨の国境にそびえる高峰で、頂上はその名のおり一面熊笹におおわれ、シャクナゲなど高山植物が多い。ハイキングに適した景勝の地で、晴れた日には瀬戸内海や六甲山が望める。
	栗鹿山	丹波市青垣町 稲土	962m	県立自然公園朝来群山中の最高峰。頂上まで自動車道があり、南は六甲山、北は日本海まで雄大な眺望は絶佳である。四季を通じて登山者が多い。
	岩屋山	丹波市青垣町 小倉	727m	頂上まで舗装された自動車道があり、ふもとの丹波少年自然の家からのたくさんの森林浴コースや高原寺へ通じるハイキングコースがある。唐の天目山に似ているといわれ、山腹には観音堂、本堂跡があり、史跡のある山岳である。
	三尾山	丹波市春日町 中山・東中山	460m	全山珪岩からなる断層の突起で、北斜面に絶壁を連ね、岩登りの練習場になっている。主峰の頂上はかなり平坦で、赤井刑部の城があり、明智の軍と戦ったといわれる。
	妙高山	丹波市市島町	565m	中腹には、天台宗の中本山神池寺、山の家神池寺会館、キャンプ場があり、山頂までのハイキングコースは勤植物の宝庫である。
	小金ヶ岳	篠山市篠山町・西紀町	726m	奇岩絶壁が多く、ロッククライミングにも適し、多くのハイカーを迎えている。
	三 岳	篠山市篠山町・西紀町	793m	白鳳時代より山岳仏教の修験道の霊場として知られる。時には野猿を見ることもある。頂上からの景観は素晴らしい。
丹波	西 岳	篠山市篠山町・西紀町	727m	多紀アルプスの西端、中世には修験道の行場として栄えた跡が残る。西紀町の栗柄から登山道があり、三岳へ通じる。
	白髪岳	篠山市丹南町	722m	山頂に登ると、明石海峡、播丹平野を一望に集める絶景である。
	弥十郎岳	篠山市篠山町	715m	篠山盆地南側の山並みの最高峰、県森林浴コースに指定され、4つの登山ルートが整備されている。

淡路	三熊山	洲本市小路谷	133m	高熊山(135m)、乙熊山(152m)、虎熊山(108m)の総称で、一般には市街地に近い高熊山を三熊山と呼ぶ。洲本城跡の石塁が残り、公園化されている。北斜面は原生林に包まれている。
	先山	洲本市上内膳	445m	洲本市の北西にそびえ、淡路富士と呼んでいる。古くから山岳信仰の中心で、山頂に千光寺がある。
	常隆寺山	淡路市北淡町	515m	北淡路随一の秀峰といわれ(標高515m)、紀淡海峡、大阪湾、家島群島などが眺められ、付近にキャンプ場がある。
	月の山	淡路市東浦町	416m	月の山は、その名も優しい淡路の石山山頂の月山寺の本尊聖観音は藤原時代の作風で、左手に花をもち、慈愛の手で花の里を見守る御仏。山頂まで車道が整備されている。
	諭鶴羽山	南あわじ市三原町・南淡町	608m	広大な原生林の景観の中を、湧き清水が豊かに流れており、ゆずりはが自生している。島の最高峰。
	大見山	南あわじ市南淡町阿万	150m	元、戦没学徒記念「若人の広場」。第二次世界大戦に若くして散った動員学徒を記念して建設された若人の広場がある。西洋の古城をおもわせる石壁にかこまれた施設は静かな自然の中に一段と美しい容姿をあらわしていたが、最近閉鎖されてしまった。鳴門海峡の眺望がすばらしい。

※『兵庫県観光便覧』(第4版)ほかより

【 URL 】 <http://kdskenkyu.saloon.jp/kdsdata.htm/>