

巻頭言

2008年1月

夢のある楽しい山旅を！

砂 川

明けましてお目でとう御座います。

今月の「登山時報」に斉藤理事長が日本の限界集落のことを取り上げています。

限界集落とは65歳以上の高齢者が住民の50%を超えて、集落共同体として成り立たなくなり、いずれは消滅に向かう集落のことをいいます。われわれは山屋さんとして、山のいき帰りに通り過ぎるだけでなく、こういう集落、田畑、森にも目を向け考えたいものであるとコメントしています。

私たち高御位山遊会は、— ①自立した登山者を目指す。②古里の山を持つ。③ただ単にピークハント通り過ぎるだけの山でなく、その地域との交流や自然、歴史、文化に学ぶ。④その地域との交流やその生活に根ざした文化に触れた味わいの深い山行を考える。— を目標に自然保護憲章の精神を生かした山旅ができるようこの一年努力してきました。

“これが高御位流の登山スタイルだ”として定着していくよう今年も新たな山行目標のもと確立していきたいところです。

歴史の道が世界遺産に指定され、最近注目を集めるようにもなりました。熊野古道や大峰を貫く奥駈け道が世界遺産になり、日本だけでなく世界の国々に紹介されました。

私たちが何気なく歩いている山道、登山道にも歴史的な古道が各地の山や里に数多く残されています。このような古道と、それにつながる集落や街々の歴史や文化に関心を持って歩くこと、更にそのような歴史と文化を通じてその地域の人々との交流の場が持てれば大変に味わい深い山歩きとなります。

昨年11月に歩いた御津山脈縦走では「鳩が峰」という峠を歩いたが、ここは室津街道（昔海の宿場町として栄えた室津から山陽道へつながる峠越の山道でした）で参勤交代の大名もシーボルトも通った歴史ある街道であったことを知りました。

納山会では、会始まって以来の多くの芸達者な隠し芸が披露されました。その内容は日本各地で昔から伝わってきた伝統のある芸能です。

毎年、「初めての山登り教室」の終了山行として白山の「三の峰」を実施しているが、このとき利用する「鳩が湯」温泉のある集落に伝わる踊りと太鼓を宿の主人が披露していただいたことがありました。このときの感動を思い出し、このような場で文化の交流が図れないかという意見もできました。また、昨秋の裏剣で宿泊した「祖母谷温泉」が山宿としてよかったので、今年の夏山はここを集中場所にしようじゃないかという話で盛り上がりました。

祖母谷温泉を中心に夏山のコースがいろいろ考えられます。またこれはこれで夏山に対する夢がふくらんできます。

例えばこのような形で今年の山行先を選ぶことができれば、次々夢がふくらみ山々が広がってきます。また会として、その山行に対する取り組み方が変わってくるのではと期待がふくらんできます。

皆さん、今年も夢のある楽しい山行企画を期待しています。

巻頭言

2008年2月

本格焼酎テェナニ

舛 賀

私は屋外活動には積極的ですが、執務は消極的で特につづり方は苦手、巻頭言の順番がきて、よい題名が浮かばず淳久堂書店で探していると本格焼酎の本が目にとまり立ち読み（10分）、題名テーマこれだと決まり本を買い求め、この本を参考して巻頭言を書く。

（1） 本格焼酎ってどんな焼酎？

焼酎に「甲類」と「乙類」があって「単式蒸留器」を用いて昔ながらの方法で造った焼酎が乙類、度数は45度未満。一方の甲類は明治時代に導入された「連続式蒸留器」で造られた製法の焼酎、度数は35度以下、もちろん味も異なり、乙類は一回しか蒸留しないために、原料のもつ香味成分や雑味などが残った個性豊かな風味が特徴。一方の甲類は何度も蒸留することによって純粋なアルコールに近くクリヤな味わいなのが特徴。

（2） 本格焼酎の造り方による分類は大きく分けて3種類

通常のもろみ取り焼酎は、米などに麹菌をつけて一次もろみを造り、ここに主原料を加えて二次もろみを造る「二段仕込み」。これに対して泡盛は、原料米に麹と水、酵母を加えて一気に仕込む。もう一つに粕取り焼酎は、酒粕にもみ殻を混ぜて蒸留したもの。



（3） その土地ならではの味わいが本格焼酎の大きな魅力

もろみ焼酎は主原料「芋、麦、黒糖、米」特有の味や香りに違いがあり又、焼酎の香りや味に影響を与えるのは主原料だけでなく、麹の種類、蒸留方法、熟成や貯蔵の方法、あらゆる要素が複雑に絡み合って味や香りが完成する。{芋焼酎は鹿児島県、宮崎県南部} {麦焼酎は長崎県壱枝島、大分県} {黒砂糖焼酎は奄美諸島のみ} {タイ米、泡盛は沖縄県のみ} {米焼酎は熊本県球磨地方}

（4） 俺の飲みたい焼酎は、芋焼酎「不阿羅王、40度*5,000円」、麦焼酎「長久、36度*10,000円」、黒糖焼酎「水連洞、40度*2,400円」、泡盛「瑞泉、40度*8,000円」

（5） 本格焼酎のおいしい飲み方は

お湯割りの作り方は焼酎が6に対してお湯が4です。25度の焼酎の場合、この配分だとアルコール度数が一番おいしく感じる、そしてお湯温度も少し低めに、お湯を先にグラスに入れておき、あとから焼酎を注ぐと香りが立っておいし。

（6） 本格焼酎の健康効果

焼酎を飲んでも太らない・・・16度の清酒カロリーと比較して焼酎のほうが20%ほど低カロリーである。二日酔いしない・・・清酒よりも焼酎のほうが、抜けがはやい。日ごろのストレス発散と、黒糖焼酎愛飲すると長寿につながる。

高御位山遊会の皆さん、ドンドン焼酎飲んで山行を
＜長く、長く＞楽しみましょう。

舛賀爺呑み助より



巻頭言

2008年3月

自立した登山者を目指して

渡 邊

最近よく耳にする「自立した登山者」について考えてみるとなんとなく分かる気はするが、明確な定義があるわけではありません。そこで私は自分なりに目標にしているのは「リーダーとしての役割を務められる」程度まで力をつけることと考えています。リーダーとして求められる資質は里山ハイキング程度の山行からアルプス山系への山行とでは大いに異なるわけで、まずは里山の山行でリーダーを務められる程度まで力をつけることを第一ステップと位置付けています。

リーダーとして必要な資質を分析すると、準備段階での山行先選定、ルート決定、計画書の作成など、事前に綿密な計画と準備をする必要がある。また、山行当日は安全な山行を行なうために、ルートを選択しながら、歩く早さ、歩幅、足場の選定、そして隊列の状況にも気配りしながら、リードしなければならない。又山行中のアクシデントなど発生した場合、冷静な判断力と沈着な行動も要求される。特に事故などのトラブルに対応するための救急処置知識、ザイルなど装備品の扱い方などの心得も必要である。加えて十分な体力も必要とされる。

こうしてみると里山のリーダーと言えども私にとってハードルはかなり高い。しかしながら挑戦しない限り進歩はないとの考えで、リーダーとして要求される資質の要素を100%クリア出来ないまでも、少しでも目標に近づくために努力することが必要と考えています。

現在リーダーをされている多くの方々も最初からその力があつたわけではなく、長い経験から蓄積された豊富な山の知識と、多くの山行実績の積み重ねにより、培われた結果です。

したがって、一朝一夕に実現は難しいが、日々、積み重ねしてゆくことで、結果がついてくるとの考えで、前向きに努力することが大切だと思います。

山歩きは自己責任であり「自分の身は自分で守る」ために「自立した登山者」を目指すもので、現在、学習会で学んでいる基本的内容を消化し、身につけた上で、実践に役立てることが必要と考えています。一方、実際の実技の面では机上の理論や計算通りには行かないので、一つでも多くの山に登り、いろんな経験を積み重ねることがもっとも近道と考えています。その結果、リーダーが務まるだけの力がつけば、第一ステップを達成できたと考えてよいと思います。その上で、里山の山行でリーダーを務めることが出来るようになれば、さらに登山技術のアップにつながると思います。

話題は少しそれますが、現在、多くの山岳会が活動していますが、殆どどの山岳会で、リーダーになる方が少なく、リーダー不足に悩んでいると聞いています。それだけに、「自立した登山者」に向けて自分が努力し、結果的にリーダーが務められるようになれば、会に対しても貢献できるため、前向きに努力したいと思います。

会員の皆さん、全員が「自立した登山者」を目指して努力することで、自身の登山技術をアップすることが出来、結果的に安全な登山にもつながり、ひいては高御位山遊会のレベルアップになると思いますので、パーフェクトを目指すのではなく、自分が出せるものから、一つでも多く実行し、安全で楽しい山登りを目指そうではありませんか。

巻頭言

2008年4月

雑学 高御位山周辺の歴史について

船 津

今回は、高御位山と鹿島神社のことについて雑学程度の歴史を書いてみます。この機会に我らのホームグラウンドを再認識してみましょう。

① 高御位山の古代信仰

高御位山は、古代から山岳崇拝の聖地として、播磨一円の厚い信仰を集め、頂上のシンボルである巨岩は神霊の宿る場として、長い歴史の流れの中で、人々は崇拝の心で、その山容を仰ぎつつ、今日に至っている。

高御位神社南側の岩場は、今から約1200年前の大同2年3月21日に、大国主命が国造りのためにこの岩場に下りて来られたという言い伝えがある。また神社前方の岩場一帯は、弥生時代から古墳時代にかけての古代人が神をお祭りするための「祭事」を行った跡であろうと言われている。

禊（みそぎ）跡である扇形のくぼみは、古代人が、神にお参りする前に身を清めるための水を溜めるのに、岩をくりぬいて作った穴であろうと言われている。

盃状穴（はいじょうけつ）址、盃のような形をした小さな穴は、古代人が、石のようなもので岩肌をこすりながら神に祈りをささげたときに出来た穴であろうと言われている。

御水（みもみ）址、米粒のような形にくりぬいて作った穴は、古代人が神にお供えする水を溜めるために岩をくりぬいて作った穴であろうと言われている。（これらの解説に相当する場所には新しく木製の案内板が設置されているので一度ゆっくり確認してください。）

② 高御位山中世の言い伝え

北山奥山付近に岩肌が、赤錆が浮いたような色の岩が山道脇にあるのですが、説明板によると「今から約400年余り昔の天正年間に羽柴秀吉が志方城を攻めたときここに本陣を置いてこの岩に腰を下ろして采配をとったといわれています」あなたも一度この石に座って太閤気分になってみてはどうですか。

桶居山の頂上付近では、宮本武蔵が天狗に剣術を習ったという言い伝えが残っている。

また小高御位山付近では江戸時代に大阪堂島の米相場の情報を須磨の旗振山等を経由して姫路へと伝えていた米相場中継所跡の旗振り場があったと伝えられています。

③ 高御位山の近世の歴史

山頂にある飛翔の碑は大正10年（1921年）に志方町の渡辺信二が21歳の時、山頂から自身が製作したグライダーで滑空したことを記念して建立されたものです。

このように我らのホームグラウンドである高御位山周辺には長い長い歴史が詰まっており遠い昔から現在に至る長い時間を経過しても常にその時代の人々に信仰され、親しまれた歴史があります。皆さんも登ったときに歴史を確認してみたいかと思いますが、また違った山の姿が垣間見えるのではないのでしょうか。（高御位山関係のホームページ参照・引用）

巻頭言

2008年5月

山で遭遇する危険

待 場

山の危険・・・山岳遭難は転倒・滑落とともに、道迷い遭難、病気遭難も多い。一般の登山中の普通の登山道での遭難事故が大半であり、年代は50～60代が多い。

- ・ 多くの危険は「不注意によるミス」であり、これをなくする。
- ・ 山は基本的に危険なもの、という意識をもつ。
- ・ 登山の基本技術を守る。

そして個々の危険を回避し、事故を防ぎながら、無事に下山する。登山者みずからが身を守るしかない。登山する者にとって、遭難事故ばかりとはかぎらない。私たちが今まで登った山でも、クマ、サル、イノシシ、スズメバチ、ヘビ、植物などの事故がおきています。山に棲む生き物たちが、突然、人間の脅威になることも、そんな被害に遭わないために・・・また、美味しそうに見える木の実、ドクウツギ、クロウメモドキは食用のヤマブドウによく似ている。ヒョウタンボクは食用のウグイスカグラに似た有毒植物である。

動物では熊の被害対策として、出没情報を収集し、山行時にはザックにクマよけの鈴をつける。撃退スプレーを携帯する。なるべく音をだしながら歩く。万が一、クマに出遭ってしまったとき、大声を上げたり、あわてて逃げ出すのは禁物。クマがこちらの存在に気づいていない場合はゆっくり後ずさりをして、その場を立ち去ろう。驚いてしまい落ち着いてできるだろうか。昔からよく言われる「死んだふりをする」のは、興味を示したクマに引きずり回されたりすることもあるので、かえって危険。

ヘビではマムシがいることに気づかずに、うっかり手を出したり踏んづけたりして咬まれるケースが多い。大きな岩の間や倒木の陰や草むらには、むやみに手を突っ込まないこと。マムシに咬まれたときは、傷口を前歯で挟むようにして毒液を吸い出し（ポイズンリムーバーを使っても良い）傷口と心臓の間をハンカチなどで軽く縛り（10分に1度、約1分ほどゆるめて血流を再開させる）早く病院に行って治療を受けよう。

スズメバチではうっかり近づいてしまったり攻撃をしてきたら、一目散に走って逃げるしかない。ハチは黒い色や甘い匂いに反応して攻撃をしてくるため、山では、黒いウェアや整髪料、香水などは避けたほうが無難。刺されてしまったら、ハチ毒は水に溶けやすいので患部に流水をかけながら毒液を洗い流す。毒液は口で吸いだしていいしポイズンリムーバーを使っても良い。患部には抗ヒスタミン剤を含んだステロイド軟膏を塗っておく。病院で手当をうける。これからの時季、このような生き物に遇わない、怖い目に遭わない山行をしたいものです。

10数年前、母が畑でお茶摘み中、地面に手をついたときにマムシに咬まれ、数年後ハチに刺されました。その時、黒色の服を着ていました。二回ともすぐに病院で手当を受け助かりました。山では病院がありません。応急対策のためにも「ポイズンリムーバー」などの携帯を心がけましょう。

（一部 山と溪谷引用）

巻頭言

2008年6月

『山行を記録管理しませんか』

山本

きっかけは、日曜日に発行される朝日新聞のミニコミ誌「遊・YOU・ドリーム」だった。'92年頃から発行されていたそうであるが、私の目に就いたのは随分後からであった。内容は県内の手軽に行けるハイキングコースのイラストと写真付の紹介文で、気に入ったのはイラストの地図が分かりやすく、見ていて簡単に行きそうな雰囲気と行ってみたいくなる記事内容だった。'99年のある寒い朝、このミニコミ誌を片手に家内とハナ（バグの愛犬）の3人で弁当を持って「姫路打越木洩れ日の里」なる場所へ出発した。そこは今思うと山と言う程の所ではなかったが、少しの登りで息を切らし凍てた地面で転んだりしながら山頂に着いて昼ごはんを食べたときのおいしさは、遠い昔の少年の頃の遠足を思い起こした。当時多忙で仕事に追い回されて時間にも精神的にも余裕の無い日々を送っていただけに、懐かしさと相まって自然の中で過ごす事の幸せを呼び起こしてくれた。それからこのミニコミを基にあちこちと行きながらパソコンに記録する事も始めた。

絶好の天気恵まれて花いっぱい山に登った時の感動は、“一生忘れないぞ、”と思いつつながらアチコチに度々行っていると過去に行った思い出を忘れて感動が薄れていってしまう、中には昨日今日行ったかのようにルートも情景も覚えておられる方もあるが、健忘症を自認している私にとってはとても無理な事で、その対策として山行記録は必須である。上のイラストは[マイクロソフトパワーポイント](#)を使った記録の一部で、ミニコミの案内をスキャンして貼り付けて、一口メモを付け足している。パワーポイントは本来成果発表とか会議等でのプレゼンテーションに使うが、何枚もの写真をスライドショーで次々と表示できるし、動画、音声も連動させる事もできる等、使いこなせば優れたソフトです。

又フリーソフトにも優れた物があって今使用している右の「[O2山行管理DB](#)」は頁半分にルート・コースタイム・メンバー表とメモ欄があって感想が書ける、残り半頁には写真とか地図が6枚貼り付けられチョットしたコメントも入れられる、データは山名、県、参加者などで検索できるほか、年月や標高でソートして一覧表示することもできる。又、アドレス帳も用意されており登山届けが簡単に作れ、便利で記録の取り易いソフトで愛用している。(現在このソフトは Web 上にタイトル有るものの残念ながらダウンロードできません)

身近には[ワード](#)、[エクセル](#)でも写真を貼りつけて編集出来るので皆さんも挑戦してみても如何でしょうか、又ホームページで記録されている方もあり、姫路在住登山者の「播州野歩記」が有名なので関心ある方は下記アドレスを覗いてみて下さい。



<http://bansyu.com/index.shtml>

巻頭言

2008年7月

“夏山アルプスへ今年も行こう”

松尾

忘れられない、心に残る風景を求めて夏山アルプスにと競って出かけて行く、心躍る季節がやってきます。大きな山、でかい山。一山越えるとまた一山。深く大きな山に抱かれて、ひたすら歩きたい。そんな山が私達の目指す山上の楽園。そしてアルプスのおっきな山こそが私達の夏にふさわしい。早い人では、2~3ヶ月前から夏山に向かってトレーニングを始められると聞きます。魅力ある夏山、長い夏休みを利用して夏だから登れる、北・南・中央アルプスに出かけよう。私の憧れでもある夏山、高山植物の宝庫、花・花・花の饗宴、岩と残雪、星の饗宴、などなど山小屋で宿泊もしたい・・・、山に思いを馳せるのも人それぞれに違いはありますが目指すは、アルプス、今年も夏山アルプスへ行こう、そして山に溶け込む充実感を皆で感じましょう！

アルプス、ここに気をつけて

- 1、標高になれよう
 - 2、日焼けと暑さ対策
 - 3、朝夕の寒さ、雨対策も
 - 4、行動食と飲用水はこまめに
 - 5、足元の準備が肝要
 - 6、万が一の為にファーストエイドキットなど・・・
- 目指す山は、それぞれ違いはありますが低山と違う、夏山に向けて十分なトレーニングは必須です。

私の住んでいる稲美町から一番近い山、播磨アルプスと呼ばれ市民から親しまれている山、加古川市と高砂市の境にある高御位山(304m)です。毎月例会の後、清掃ハイイクで行く高御位山は、私の好きな山のひとつでもあります。笹ゆりが今年も咲いていました。近場でのトレーニングは高御位山が最高、コースは多くありますが、私の好きなコースは、成井登山口~小高御位~高御位山頂上~鷹の巣までの往復コース、北山鹿島登山口~高御位頂上~鷹の巣山を經由して中所登山口までのコースです、自分に合ったトレーニングを早くから始め、らくして夏山に参加しましょう。

忘れてはならないのは紫外線、4月からどんどん増え始める、日焼けを気にする季節になってきました。山には行きたいけど日焼けは“いや”小麦色は健康的に見えますが皮膚のことを考えると日焼けは肌に良くない、これからの

季節、紫外線と仲良くしていくには、

日焼け止めは必須、汗を良くかくので汗に強い日焼け止めが必要です(私が使用している日焼け止めを紹介します、資生堂のアネッサ金色の容器です、使ってみて効果は大、山に行くときは必ず持参しています)これから山の装備の中に日焼け止めはヘッドランプに匹敵!山の必携装備(雨具・水筒・ヘッドランプ、それに付け加えて日焼け止め)忘れないで!!

忘れないで!日焼け止め



山に登れば皆素敵、安全な登山を目指し夏山で多いにエンジョイしましょう。

(一部夏山・山と溪谷から引用)

巻頭言

2008年8月

夏山に思う

松下

青春時代、アルプス縦走が夢でした。それは、昨年の夏山で叶いましたが、今もアルプスへの心のときめきは同じです。

日本アルプス、だれが最初にこう呼んだのか・・・一般的に、日本アルプスとは北アルプス（飛騨山脈）、中央アルプス（木曾山脈）、南アルプス（赤石山脈）の三つの山脈を言い、この呼び名は、イギリス人鉱山技師ウィリアム・ガウランドが1881年（明治14）に発行した“日本旅行案内”の中で、ヨーロッパ・アルプスに因んで紹介したことに由来するそうです。その後、イギリス人宣教師ウォルター・ウェストンが著書“日本アルプス 登山と探検”、“極東の遊歩場”によって、日本アルプスをはじめ、日本の山々、景観を広く世界へ紹介しました。

今年の夏、我が高御位山遊会は北アルプス、祖母谷温泉に4コースから集合する。山行は計画から始まり、山行計画から装備、体力、精神力の準備をします。

装備は地形、気象を踏まえて準備します。重い荷物を背負うと、体力を消耗するし、バランスを崩し易くなるので、軽くコンパクトにパッキングする事で事故防止につながります。

体力は一朝一夕には作れませんが、自分の体を良く知り、体のメンテナンスをしておきましょう。そして、夏山トレーニングには必ず参加すること。これはパーティでの和を保つ・・・コミュニケーションを図る・・・そして、何よりパーティの歩行速度を確認する上で大切です。登山は自己責任ですが、縦走登山ではパーティの仲間と幾日も一緒に行動するわけですから、お互いを理解しなければパーティがまとまりません。

精神力は・・・時には止めたくくなるような辛さを乗越えられる粘り強さと、仲間への思いやりを持ち合わせると共に、自然保護の観点から自然保護憲章も念頭に置いて出かけてほしいものです。

夏山での夢のような時間、スローライフを祈念します。

誰が最初に原始の森の

藤原 定

誰が最初に原始の森の シダやキスゲの朝露にぬれ そそり立つ木々のあいだを行ったか
木の間洩る光の流れをあび とだえがちな風の行く末を見やり その人はどこへ消えていったのか
この山道はどこへ通じているのか 登攀の道であるのか村里へ下ってゆくのか
梢ばかりが揺れる古木のたたずまいに 人間からの忙わしげな問いは潰える
だが不安はない 自然から出てきたお前は 今も自然の中へ帰ってゆく道にあるのだ
山道 この言葉の原生を僕は思いつつゆく 人は山に従い 山は人を肯って
山道は山と人との深い会話 人が心して山に入ると山が人に入る
もの思いを捨てて歩んでいると 靴裏から山の心がつたわってくる

巻頭言

2008年9月

海外登山（トレッキング）に思いをはせて

今 山

当、高御位山遊会では2010年度に会創立10周年を迎え記念山行として海外登山を模索中である。現在までの歩みは総会等で概報のとおりであるが、今、何故、海外山行なのか？会としてのモチベーションをどの辺に持っていくか？いろいろ問題はあるが世間に目をやるとビジネス界もスポーツの世界も近年富にグローバル化が進んでいる。四方を海に囲まれた島国に育った我々は、‘海を渡って見たい、又外から日本を、日本の山を見て知りたい’と思う、これは自然の流れだろうと私は思います。いずれの世界でもそうですが世界の山も易しい山からチョモランマに代表される8,000m峰までいろいろあります。要は山のエリアを世界的に見るか、国内に限定するか？だけの問題なのです。当会のみなさんで机上学習と体力トレーニングを積み上げて是非実現させたいものです。

実現に向けて、今年度はまず希望者のニーズにあった山と日程を決め山行形態（ガイド、シェルパ含む）を決めて具体化することが必要です。そして海外山行は物見遊山ではありません。現在までの学習会のカリキュラムにプラスして訪問国の歴史や文化を勉強し、現地のマナー、宗教を尊重し、危険なエリアには近づかない、危険な状況に自分をおかない等の注意が必要です。

又、ネパールやパキスタンなど貧富の差の激しい地域での生活や対処法も課題です。目的の山そのものの学習や調査はもちろんですが、成功の鍵は異国での食事や住環境、睡眠等を受け入れる大きな心身にすることが大切かと思えます。その基礎作りとして高いところに登るための

①有酸素運動（長時間のマラソン、自転車、水泳他）

②無酸素運動（強化走、3,000mを超える山に登る）

③自分の体質（高山病にかかりやすいか？どうか）を知る。

④急性高山病の予防や対処（治療）法を事前に学習する。

そして装備の問題です。食事が合わないときの嗜好品（ラーメン、餅、海苔、梅干など）、現地滞在中の服装、パスポートの取得等今からコツコツ準備を始めましょう。

最後に何といっても金銭面を含む家族や職場の上司や同僚の理解が必要です。ハードルは高いほどやりがいがあります、日々感謝と理解を忘れずに頑張りたいものです。



巻頭言

2008年10月

「一山・一若」で山を楽しむ

上 田

「趣味・登山」と云えば体裁いいが、私には他には何もない。他に趣味はないし、スポーツも歩く、登る他は何も出来ない。勿論これまでに「下手の横好き」でやったものはあるが今に続くものはなく、そんなわけで「趣味・登山」なのである。

ある山岳雑誌のアンケートで「山に登る理由」で60～70代の回答の上位は「展望・景色」「健康づくり」「花」で、私もこれらが山へ行く理由なのだが、それにもまして「山は楽しいところ」なのである。雨に降られたり、山小屋の混雑でうんざりすることもあるのだが、それは妙に忘れていて、雲ひとつない晴天に山頂に立ったことや、風の吹き抜ける花畑で休んだことなどいいことばかりを覚えているし、うんざりしたことまで忘れられない思い出になったりする。

砂川会長の話の中で何度か名前が出てきたことのある元富山県警山岳警備隊長・谷口凱夫氏は中高年登山者が増えるなかで一部の中高年者のモラルやマナー、心構えの低下に手厳しい苦言を呈するのだが、同時に「雄大な自然を相手に、ストレスを解消し、健康増進を図り、交流の輪を広げ、写真や絵画、動植物の観察、詩歌などの付加価値をつければ、中高年にとって山ほど素晴らしいスポーツはない」「一山登れば、一歳若返る」と中高年の登山にエールを送っている。

山の計画を立てている時や、山に入ると若返る気がする、と云うより歳を忘れていないかと思う。(きつい登りで足が上がらないときや、長い下りで膝がガクガクする時は歳をおもわざるを得ないが)先の夏山集中山行では悪天候で各コースとも苦しめられたが、蓮華コースも雨と風に追い立てられるように、ガスに巻かれて何も見えない白馬岳山頂に立ったのだが、その時の写真を見るとみんなとてもうれしそうな顔で写っていて、これは一歳どころではない若々しい笑顔だと思った。

山は実際に登るのが一番楽しいのだが、計画を立てるのも楽しいし、「たら」「れば」登山もけっこう楽しめる。私は完全にアナログ人間なので、時刻表や山岳雑誌や地図をひっぱりだして「三万円と三日あったら」どんな山へいけるか、とか「一週間あれば、蓼科山から編笠山まで八ヶ岳連峰を縦走できる」か、とか計画してみるのも楽しく、こうして何年か後に行った山もある。

山行から帰ると、山靴やザックの手入れが最初、それから写真のプリントとこれに山名や花の名前、どこで撮ったかなど簡単な添書きをいれる、そして最後に山行記を書いて終わる。これが一週間ほどで終わるときもあるし、一ヵ月以上もかかるときがあるのだが、こうしておけばやがて山に行けなくなった時に計画書と写真と山行記を見て山へ行った気分になって、もう一度楽しめるのではないかと考えている。

登山は私の唯一の趣味で、唯一できるスポーツで、私の生活の大切な一部になっている。だからこれからも「一山一若」で楽しい山行をしたいと思っている。

巻頭言

2008年11月

裏山は格好のトレーニング場

尾内

山間部に生まれ育った私は、子供の頃から何かとよく近くの山に行っていました。

春、田植えの頃になると山の緑の中にポツポツと淡いピンク色に見える所があります。ササユリのつぼみです。嬉しくてよく採って家に持ち帰っていました。ほんのり甘い香りは今も忘れられません。高御位山で見かけるササユリとちょっと違うような気がします。もっと背が高く花も大きかったように思います。

夏は、朝早く友達に連れられて昆虫探しに出掛けました。クヌギの木にあいた穴を穿ってクワガタ虫を捕まえていました。クワガタ虫は、いまでも家の裏の太木にあいた穴の中で見つかることができます。

秋は、やはり「きのこ」の王様松茸採りです。松葉がこんもり盛りあがった様は一目でそれとわかり得意になって根元をもってそっと大事に採ったものです。あの感触をもう一度味わいたいと思うのですが、しばらく味わっていません。

学校からも体育の時間や休み時間によく行っていました。200m程度の低い山だけけど頂上から眼下の田園風景を見るのは爽快なものでした。

私の山好きはこんなところから来ているのかもしれない。

ところが、よく行っていた山も、年々行かなくなっていました。

高御位山遊会に入会してから久しぶりに家の裏山へ行ってみました。山は以前に比べるとずいぶん荒涼とし、倒木が道を塞ぎ、間引きがしてないのでほとんど下草が生えていません。人が通った道ではなく、獣道ができています。そう、夜になると家の近くに、鹿が多いときには10頭ぐらい群れをなして山から降りてきます。裏山は、随分と様子が変わってしまっています。

でも、この裏山は私にとって、いいトレーニング場になるのではないかと思ったのです。みんなとするトレーニングも効果は大きいし、楽しいですが、日程が合わない等で自主トレに参加できない時がよくあります。裏山だと、移動時間はかからないし、いつでもできます。山行のトレーニングは山でと言われますし、まさに格好のトレーニング場なのです。体力トレーニングだけではありません。地形図とコンパスをもって山に入れば、また違ったおもしろさがあります。新しい発見もあります。視野が広がってきます。

しかし、身近な山と言えども危険が潜んでいます。ある日、道がはっきりしない所を引き返そうとして違う谷へ下りてしまっていました。下りたところは地形が分かっているから支障はありませんでしたが、山深くなると危険です。道がはっきりしないところを下るのは難しいという事がよくわかりました。やはりコンパスでの確認が大切です。

また、先日、まむしに出会しました。まむしはいるところが決まっていると言います。確かに、このあたりは、ジメジメひんやりしています。こんなところで噛まれたらたいへん、命取りになります。今後、十分に気をつけなければなりません。

いま、慣れ親しんだ裏山を利用し、時間を上手に使って、体力増進と山行きの感性を養いたいと思っているこの頃です。

巻頭言

2008年12月

美味しい水

舛 賀

私はある企業に四十年間勤務のうち定年十年前に製造係りから浄水係りに転課した。河川水及びダム水を取水し、「沈殿工程」「ろ過工程」「消毒工程」をへて貯水池に受水し、各製造課へポンプアップにて安定送水する業務でしたが、特に夏場の渇水時は節水対応に苦労しました。そのような関係で水について少しお話し致します。

美味しい水は、適温10℃～15℃位が美味しく感じる。次に水の味をよくする成分とは、

(1) ミネラルとは、カルシウム、マグネシウムをはじめナトリウムやカリウムなど、水に溶け込んでいる鉱物質の総量で1リットル中に30～100mg位ふくむ水が、まろやかな味になる。

(2) 硬度とは、カルシウムのマグネシウムの合計量で1リットル中に10～100mgが多くの人に好まれる。

(3) 二酸化炭素が十分溶けこんでいると、水に新鮮でさわやかな味を与える。

結局、美味しい水の三条件は、水温、ミネラル量、二酸化炭素、ということになります。又、その水源は井戸水や湧き水が良い。

水の水質には、硬水と軟水があり、硬水はカルシウムやマグネシウムのイオン濃度が比較的高い水。軟水はカルシウムやマグネシウムのイオン濃度が比較的小さい水。日本の水は殆んど軟水である。ゆえに日本人が海外旅行でお腹をこわすのは外国の水は硬水であり、日本人の体に合わないから。

水を上手に飲むと薬になる、朝起きた時、コップ一杯の水を飲む、(朝食、昼食、夕食)各食事前にコップ一杯の水を飲む、そして寝る前にコップ一杯の水を飲む、一日五回、コップ一杯の水を飲む事により「食欲不振」「肥満防止」そして骨にカルシウム与え「老化防止と美容によい」健康栄養素とされています。

実は私も、五十歳位から毎朝目覚めの水を飲んでいました。以後、胃も強くなりいたって健康で過ごしています。皆様上手に水を飲まれ、何時までも健康で楽しい山行しましょう。

(おいしい水の科学、日刊工業新聞) 引用



〈参考〉

千ヶ峰南山名水は千ヶ峰の西に流れる越智川沿いにある有料の水汲み場で、千ヶ峰山嶺の岩盤下162mをボーリングして汲み出した水で殺菌、濾過されており安心して飲める水です。

土、日、祝日は行列が出来る人気のある水汲み場で20リットルで100円で販売している。山本

