

巻頭言

2010年12月

行動食（レーション）の話

尾越

皆さんは行動食（レーション）に何を持って行きますか？

日帰りや小屋泊まりの短い山行なら、おやつ感覚で好みのものを適当に持っていけばいいのですが、行動上、早朝から歩きだす縦走等は夕食をとるまで10時間ほどの歩行時間になり2食では足らなくなるので、休憩の度少しずつ摂ることが合理的で、消化吸収が良くすぐにエネルギー源となるものが理想的です。

先日、十周年記念講演の岡本先生の話でも登山の燃料として、デンプン類はパンよりはご飯が良く、糖質はバテたときに食べると効果的でこの2種類を組み合わせると良いとのこと、脂質は不要とのお話でしたね。

定番としては、飴類、ビスケット、チョコレート、せんべいがありますが、夏は冷たくした果物、ゼリー等...が食べやすいです。

思いがけなく、人から頂くレーションが不思議とおいしく思うのは私だけではないと思います。

レーションで思い出すのは、今年退会されたKさんです。3年前、山歩き教室の終了山行の三ノ峰で頂いたきゅうりの焼酎漬けは思いがけないものでした。それから山行で腰を下ろし一休みしていると「これ食べてみて、おいしいから」と、おいしいものをいろいろ頂き、Kさんの声が今でも聞こえてきそうです。土曜トレでも、季節毎にご主人が丹精を込めて畑で育てられた柿等の果物は、前夜から皮を剥いてタッパーにきれいに並べ、暑い時は冷たく保冷バッグに入れて持ってきて下

さいました。みかんに、蒸かしたさつまいも、ポン菓子、珍しいものではゴーヤジュース(梅シロップ入り)も頂きました。土曜トレの密かな楽しみでした。

特にレーションを慎重に考えるのは、六甲縦走です。

六甲縦走のレーションの摂り方は、昨年退会されたIさんから聞いた、「歩きだしてから一時間は何も食べない」歩きながら食べられるように一口サイズのおにぎりをポケットに入れておく」を基本にしています。レーションからは外れますが、もうひとつ「歩きながら休む」聞いたときは???でしたが、2年目にして何となくわかったような...

縦走はトレーニングが2日あり本番のころにはおにぎりも飽きてきますので、好きな巻き寿司を一切れずつラップに包み、一口おにぎり二種類用意します。お寿司は疲れていてもお酢の香りで食欲をそそり、ご飯だけでなく具が入っていますので飽きることがなく、歩きながら食べています。あとは手軽に食べられるバナナとナッツ、ドライフルーツ入りのちょっと固めのパンが私の元気の基になります。

お天気の良い山行でコンロ等を利用し山ならではの料理をして、ゆっくり食事を楽しめる山行もいいなと思っています。



巻頭言

2010年11月

山行の魅力ってなんだろう

澤田

登山の歴史のなかで登山者は山岳会を基盤により高度、より困難を求め発展し登山者自身の責任で行われてきた。そんな中、近年では様々な登山を楽しむ人が増えてきた。特に中高年者が増加している。山を楽しむ人は約500万人といわれ、そのうちの65%が中高年齢者という。そしてその背景には余暇時間の増加と活用、健康志向、自然とのふれあい志向の高まり等があるという。多くの中高年齢者はどこの山岳会にも属さず、訓練や教育を受けないままであり、その結果、未熟な技術、経験不足、無理な登山計画が遭難事故の原因とも云われている。

この中高年齢者にぴったり当てはまる私が、高御位山遊会に入会し3年目に入った。お陰さまで事故もなく経過している。これは山行時のリーダーや他の参加者の皆さんのおかげと考えている。そして入会時には体力も持続力も乏しい中、近場の山行を楽しめれば良いと考えていた。しかし、次々と計画される山行に「登れるだろうか」「皆さんに迷惑をかけずにいけるか」等々考慮しながらも次第に標高の高い山にも挑戦し山行範囲が拡大してきた。これは幸いにも高御位山遊会に所属でき、学習機会に恵まれ、少しずつ知識を拡大できたこと、トレーニングの実施が僅かでも山行に必要な体力づくりとなり事故防止に繋がったのではないだろうか。こうした山行が続けられる理由は何だろうか。それは山に魅力があるからではないだろうか。山行の魅力ってなんだろう。思いつくままに列挙してみたい。

山岳景観の美しさ(山、川、湖、植物、動物)

日光、水、大気、風、雨、雲、雪、大地のありがたさ

人々とのつながり(会員間、他の登山者)

困難をやり遂げた達成感

健康行動という認識

心身への好影響(爽やか、風邪をひきにくくなった、食欲増進、肩こり回数の減少、良眠できる、会員間の交流)

地域の歴史、風土が学べる、名産を知る(楽しむ)、人との交流

等が挙げられる。私にとってこれら魅力が山行の原動力になっていると考える。中でも、同じ組織を背景に登山という行動を共にする仲間が存在、折に触れ行う会話にどれほど励まされ勇気ももらっていることか。喜びや課題を共有し前進できていることか。

日本の山は高さや規模の点では外国の山にかなわないが、自然景観の多彩さや山の美しさという点からみればはるかに勝っているといわれている。登山者にとって喜ばしい限りである。しかし、自然は楽しむと共に一方で人を寄せ付けない(厳しい)面を合わせ持つ存在であることを忘れないようにしながら、山の魅力を楽しめればと思う。



巻頭言

県連主催の学校に参加して

2010年10月 大瀬

岩登りの体験をして面白い、継続してヤッテみたいと思い、神戸まで出掛ける事を決意しました。山登りには無いスリルがある。信頼できるパートナーにロープ（命綱）を預けますが、自分がどこまで登れるかチャレンジです。

危険を伴うので常に真剣に取り組んでいます。

基礎から習いたいと思い県連主催の初級クライミングスクールを受講しました。

生徒20名 座学2回 実技5回 楽しい雰囲気の中アツという間に終わり、疑問が残る。

講師、スタッフにロープとか全て段取りして頂き、初めて登る事が出来るのですが、自分でセット出来るか、自信がない。

もっといろんな岩登りをしたい（安全に、余裕を持って）そんな気持ちから中級登山学校へ申し込んで、生徒10名 座学8回 実技14回。初級と違い、より高みを目指す取り組み方、受講生のレベル、所属する会でクライミングをしている。

それに比べると私は、知識、経験も余りないし不安と緊張でいっぱいですが、講師・スタッフの指導のもとぶっつけ本番で頑張っています。

クライミングもいよいよ核心に入り（ザックを背負って）雪彦山登攀が始まります。終了までに少しでも上達出来るように頑張りたい。

学校に参加して

まず思ったのが自分に体力がないこと、山行に合わせた体力づくりでは無く、日頃からの体力づくりが必要だと思えます。

山登りを楽しむためには（体力、ボッカ力、アイゼンワーク、岩登りの技術）を身に付ける事、又、岩登りをする上で「より安全に、素早く行動する」事が大切です。

講師、スタッフ、事務局の方々に親切、丁寧に指導をして頂き、有難う御座います。

今回外に出て他の会の方々との交流が出来て良かったし、これからの山登りをする上でプラスになると思えます。みなさんも県連主催の勉強会に参加してみてください、仲間が増えて楽しいですよ。

今年の夏はいろんな事故が発生しています。

県連では2、3年前に登山における危険予知訓練（K,Y,T）の活用を提案しています。

危険のK、予知のYと、それぞれ頭文字を取り、これに訓練（トレーニング）のTを加えたのがKYTです。このKYTは、病院や消防をはじめ多くの機関企業等でヒューマンエラーや事故防止に向けて取り入れられて来ています。この訓練を自分たちが行う山行活動において事故を起こさない安全登山を目指して行くために活用できないか。

具体的には、山行計画案をもとにその山行時にどこでどんな危険が潜んでいるかをみんなで出し合い、その中で重要課題（危険のポイント）を決めてメンバー及びパーティーとしての対策を決定し、メンバー全員の情報の共有及び意志統一を図る事を目的とする。

リーダーに付いていけば大丈夫とっていませんか？

遭対基金に入っているから大丈夫とってはいませんか？



巻頭言

『登山不適格者』

2010年9月 須増

「登山不適格者」は、『無名山塾』主宰の岩崎元郎さんの書かれた本のタイトルである。私が、初めて岩崎さんにお会いしたのは、『高御位山遊会』に入会する半年ほど前（2006/11/11）大阪府山岳連盟主催の講演会を大阪市内で聴講したときだった。この時、サインを頂く為に購入した本である。よくある「登山の入門書」とは違い、単行本でありながら、皆さんよくご存知の「岩崎流ゆっくり歩き」をはじめ登山に関する要点が細かく書かれてあり共感する部分も多い。最近なぜ中高年の事故が多いか？についても考えさせられる。

§ 1 . 本の書き出し部とポイントの紹介

山は、非日常の世界である。そうと認識できなくて、ディズニーランドへ遊びに行くのと同じ気分登山に登る人がある「登山不適格者」と言わざるをえない。

行きたい山と行ける山は違う 欲張って無理をしないこと！

楽しくなければ山登りではない 計画に余裕のある山登りをしよう！

「山は日々が新しい」 どれだけ経験を積んでもこれで十分ということはない。

気象予測に無関心な人 「登山者失格」と言い切ってもいい。

「下りはラク」という危険思想・・・登りは体力、下りは技術 気を弛めないこと。

岩登り：「ロッククライミングと聞いて尻込みをする臆病者」 登山と無縁ではなく岩場での体重の移動の仕方など参考になることが多い。私も昨年、クライミングの講習を受けて良かったと思っている。皆さんにも体験されることをお勧めしたい。

§ 2 . 《第4章パーティ》考

1) 単独行・・・危険倍増、孤高のアルピニスト。(いつも単独行をやっている人は、「何かあったら自業自得」という覚悟ができています。一番危険なのは、「でもしが単独行」。

2) ツアー登山・・・山に巨大旅行団はいらない。(パーティは、4人からというのが岩崎氏の持論) 注：パーティの実力 メンバーの平均値。

3) 山の会・・・登山スクールと勘違いしている初心者

(山の会の基本：自分の体力は、自分で鍛えよう！ 自分の技術は、自分で磨こう！)

4) パーティ考・・・弱者を脱落させる一体感のない集団

(パーティというのは、「一緒に登る」というスタンスを全員が共有することで成り立つ)

「トムラウシ」では、2002年7月に台風の直撃で名古屋(会員歴13年の59歳のベテラン女性リーダー)と福岡の別パーティの女性2名がほぼ同時に遭難し亡くなっている。

参考文献：ドキュメント『気象遭難』羽根田 治著 山と溪谷社より

そして昨年、北海道の厳しい自然(無雪期：7月のみ)の中で、パーティが結果的にバラバラになってしまった。このような気象や疲労による遭難に合わないようにしたいと思う。

最後に、この件での岩崎元郎さんの「トムラウシ」の考察の一部を紹介いたします。

山では、自己判断が全て、「行きません」と言う勇気を持つとう。 今回の縦走コースも10年前の僕なら2泊3日で行くだろうが、64歳の今は、絶対に企画しない。



巻頭言

あしあと

2010年8月 尾内

6月27日、第10回定期総会は、43名の参加を得て盛会に開催することができました。そして、新体制が確立し、新しい会員を迎えて、今期がスタートしました。

10周年記念行事も、記念祝賀会を来月にひかえ、準備に余念のないところです。

記念祝賀会は、案内のとおり、午前中に講演会とアトラクション、午後からは祝賀パーティーが行われます。

講演会は、西宮明昭山の会の岡本先生より「登山における運動生理学」の話があります。アトラクションは、会員家族によるピアノ演奏、独唱、吹奏楽等で、それぞれの部門でたいへん活躍されている方々が出演してくださいませ。祝賀パーティーでは、会員同士で、歌ったり、弾いたり、叩いたりしながら、みんなで大いに飲んで、食べて、10周年を祝して、楽しく盛り上がりましょう。

記念品も配布予定です。

記念山行としては、スイストレッキングが、山行報告のとおり、9名が参加され、スイスアルプスの名峰を堪能されました。

夏山集中山行も、南アルプスの甲斐駒ヶ岳・仙丈岳、鳳凰三山で5コースが計画され、26名が参加予定でトレーニングに汗を流しているところです。

記念行事のまとめとして、記念誌を発行予定です。12月発行を目指して取り組んでいます。

内容は、山行の歩み、会の特色、会員の現状、記念祝賀会の様子などを掲載する予定です。会員の皆様には、アンケート、感想をお

願っているところです。

山行の歩みを掲載するにあたり、過去の山行履歴を探ってみると例会清掃登山、夏山、はじめての山歩き教室、トライやる・ウィークと設立当初より取り組まれていることに、驚きます。

今では、すっかり定着していますが、立ち上げの苦労、また、いままで継続されてきた熱意と努力は、計り知れないものがあります。ここまで創り上げて来られた会長はじめ先輩諸氏に敬意を表するとともに、10周年を機にこのことを記録にとどめ、さらなる質の向上した山の会、山行を目指しましょう。明日に向かって、会員一人一人の手で、あゆみを確かな物にしていきたいものです。礎をもとにさらなる躍進を願ってやみません。

いま、入会させて頂いて5年目、皆さんと出会えたことを喜び、この時を一緒に刻むことの出来る幸せをかみしめ、会の発展と共に、自分磨きに精を出したいと思っている今日この頃です。実行委員として、会員の1人として、この10周年記念行事を共に祝い合い、みんなの手で記念行事を成功させようではありませんか。



巻頭言

今、私に必要なもの、労山のゼッケンと同じ『平和と登山』

2010年7月 上田

「兵庫労山」6月号で県連盟の阿部順一郎氏の「国民平和大行進・はじめの一步」を読んで感激した。そこには国民平和大行進の歴史と、労山のなかで組織の意思として最初に一步を踏み出したのが兵庫労山であったこと、その後の取組みが書かれていた。私も若い時から国民平和大行進に参加してきた。姫路市役所から大手前公園まで一時間ほどの年もあったが「一步でも二歩でも」の気持ちで歩いてきた。行進には毎年「平和と登山」のゼッケンをつけた労山の人達が参加しているのを以前から知っていたし、健常者でも嫌がるひが多いのに、同じゼッケンをつけた視覚障害者の人が歩いているのを最初に見たときはびっくりしたものだ。高御位山遊会に入会した4年前からは私も同じゼッケンをつけて歩いているが、これを読んで詳しい歴史をはじめて知った。

国民平和大行進は東京から広島まで3ヶ月かけて歩くのだが、その中でも播州のコースは難コースと言われており、特に竜野から高取峠をこえて赤穂へはいるコースは距離も長く一番の難コースと言われている。それにここは毎年梅雨の最中の7月13日からで、ずぶ濡れになって歩く年もあれば、猛暑の年もある。歩く人だけではなく国民平和大行進にはたくさんの方が参加する。休憩所で冷たいお茶を用意してくれる人や自作のトマトやスイカを用意してくれる人があって歩き続けることができる。

5月に開かれたNPT再検討会議では核兵器廃絶が世界の大きな流れになったが、それを支えたのは核廃絶・平和を求める世界のNPOだという。半世紀を超える国民平和大行進に参加したたくさんの人々の一步一步の積み重ねが世界の大きな流れを作ったと思えば、また、新たな気持ちで歩くことができる。

国民平和大行進が終わって梅雨が明ければ、いよいよ夏山の季節になる。毎年のことだが梅雨明けが待遠しいし、7月中旬にはカラリと明けてほしいと思う。現役のときは勿論、今でも四、五日家を空けるとなると、それまでにやっておかねばならないことがいろいろあって煩わしい思いをするのだが、

山頂に立てばその何倍もの感動をあげることが出来る。

私が、ぜひ南アルプスへ行ってみたいと思い妻と二人で甲斐駒ヶ岳と仙丈岳をめざしたのはもう10年以上も前のことになる。その年はいつまでも梅雨が明けず、とうとう待ちきれずに出発したが、案の定10mもはなれると人の姿もかすんでしまうような濃いガスのなかを仙丈岳に登った。おまけに藪沢の下りで捻挫して、やむなく帰ることにしたのだが「なにもあんな日に嫌がる妻を叱咤激励して登ることはなかった」と、その後何度も反省した。松本で一泊し、帰る気になれないので美ヶ原をチクチク痛む足をかばいながら歩いたのだが、広い台地いちめんに揺れ咲くタカネマツムシソウになぐさめられてようやく帰る気になった。この年がなんと残念だったので翌年もう一度同じコースをめざした。

こんどは二日間絶好の晴天に恵まれた。小躍りしたくなるような晴天だった。仙水峠で日の出をむかえたが、甲府盆地をうめつくす雲海にはそっと飛び降りたら浮かんでいられるような気がしたし、山頂は私の表現力では言い表せない感激の展望だった。上空は黒く見えるような青空で、自分が中心に居て、日本中の山を全部見ているような気がした。妻は小仙丈岳近くまで登って、富士山や北岳の展望に満足して下山した。

今夏は梅雨明けの白山三の峰と8月の南アルプス、鳳凰山と甲斐駒ヶ岳の予定だ。去年は三の峰は雨で登れなかったし、八ヶ岳もいい天気ではなかった。今年は小躍りするような晴天でないと私の勘定があわない。初めて登る三の峰と、南アルプスの雄大な展望を楽しみに、梅雨と暑い夏を頑張ろうと思っている。



巻頭言

会創立 10 周年に寄せて

2010 年 6 月

松下

会創立 10 周年に寄せて、最初に日頃から思っている事を述べさせていただきます。高御位は会員のふるさとの山であり、高御位山遊会は地域のニーズに応えてきた労山の精神に基づいた会であると思っています。このような会を創ってこられた砂川会長の公私に亘る会運営に対する努力に敬意と感謝の気持ちを表したいと思います。10 年の長きに亘り会運営のみならず会員ひとりひとりへの心配り、ありがとうございます。

現在、10 周年記念祝賀会へ向けて、多忙な中、実行委員が手分けして準備してくれています。また、10 周年記念の山行の取り組みとしては憧れのスイストレッキング計画が実行まで秒読み段階に入り、夏山集中も南アルプス山域で 6 コースに分けて計画が出され、パーティー編成が決まったら、リーダーを中心に夏山トレーニングが始まるでしょう。

会の 10 年の歩みはというと、入会から 4 年を経たばかりの私にはその半分以下しか分かりませんが、高御位山遊会創立を目指して“初めての山歩き教室”を開かれたことが始まりのようです。

今年で教室を開いて 11 年目だそうで、毎年 20 人前後の教室生を受け入れてこられ、教室の受け入れ総数は 200 名を超えるということです。毎年、山登り教室を開くことで“山へ登りたい”といった地域の人々の要求を受け入れる努力を会の歩みと共に実行してこられました。

中高年の登山ブームが下火になったとはいえ、まだまだ私達中高年を中心に、最近では若い人もよく山を歩いているのを見かけます。“山を歩く基本を学びたい”、“より高い山へ登りたい”、“より難しい高みをめざしたい”

など、さまざまな会員の志向に応えられる総合

山岳会として地域に根ざすことが求められていると思います。会員のほとんどの方が“初めての山歩き教室”に参加され、山登りの基本を学習されて、ここから山歩きがスタートします。山を歩きながら、山を歩く体力、技術、知識を積み上げて行き、会員全員が“安全登山”を実践できる“自立した登山者”を目指して、会としての力量を上げる努力を今後もお願いしたいと思います。

去年はヒヤリ！としながらも、会としては事故報告、ヒヤリハット報告はゼロでした。安全登山に対する会員の皆様の努力の賜物で、こんなに喜ばしい事はないと考えると同時に、これは当たり前の事でないといけません。登山は私達の趣味であり、自然の中にいる心地よさがある反面、厳しい面も持ち合わせるスポーツですが、決して生命を賭けて行うものではありません。山に登るのに元気に家を出て、笑顔で家に帰るには“安全登山”の為の努力を怠らない事が大切です。登山は体力・知識・技術に加えて、パーティーのメンバーシップ、即ち仲間を大切にすることと共に人間的な部分をも含めて学習していかなければならない、生涯かけてあまりあるスポーツです。

今年はこれまでのハイキング志向に“アルパイン元年”を打ち出され、総合山岳会へ向けて冬山教室の開催に始まって、シングルロープを会装備として購入し、クライミング例会を始めたりで、アルパインへの取り組みへ一歩踏み出しています。もちろん、雪崩講習会へ参加したり、県連主催の各種講習会やクライミング教室へ参加したり、そのための努力は随時行っているわけですが、ゆくゆくはアルパインの夢、雪山縦走まで実現できたらと思っています。



風薫る季節となり、日差しがとてもまぶしく、そして初夏をも思わせる季節です。これから身体も動きやすく、自然と戯れるにも、良い季節です。山や自然が「早く遊びに来て」と言っているように感じます。高御位山遊会に入れて頂いてから早いもので4年目が過ぎようとしています。初めての山登り教室から始まって座学に実技、終了山行のアルプス白山三の峰は、小屋泊まりではなく、なんとテント泊でした。新しく買ったシュラフに包まって眠るのも楽しく、夜は加古川名物のカツめしでした。三の峰の頂上に立てた時の嬉しかった思い出と共に楽しく学ばせて頂いて今日に至っています。定年後は好きな山にといいんな夢を馳せていましたが、なんと私の身体に腰痛というやっかいな病が、どうして私に、周りの方々は皆元気なのに・・・病院の梯子もしました。医者に行って「どうしてここが痛いのでしょうか？」と聞いても「多分～でしょう」という答しか返ってきません。根本の原因を教えてといっても明確な回答は返ってきません。毎日がリハビリ、マッサージ、鍼、お灸、スポーツジムにと頑張っても余り良くならない。リハビリにいられている方にもお聞きします。「どうですか、効果ありますか?」「こないより来たほうが治ると思って来ているのよ。」との返事が返ってきます。皆同じだ。でもなかなか扉が開かない。いつになったら楽になるのでしょうか。多くの方から助けを頂きながら最近では基本に戻って体操教室に行っています。この歳になって体操と思いましたが、年代を問わず元気な方もあれば、リュウマチ・腰痛・膝の痛みを抱えながらの方もあり、調子が悪いながらも身体を動かせる喜びを噛みしめ体操をしています。運動して時間がない時は、なにもしないで終わってしまうこともありましたが、運動をした後はストレッチをして筋肉の縮みを伸ばすことが大切であることを学びました。

時間、お金も費やしましたが、やっと辿りつくことが出来ました。**自分で自分を治す**。自分のからだのことは、すべて自分に責任があります。ですから自分で根本の問題を解決して痛みをなくし、元気になるしかないのである。ある御宅に伺ったとき「**あきらめなければ道は開ける**」と書いてありました。今の私には励ましの言葉のようにも見えました。私もあきらめないで努力してみよう。時間はかかると思いますが以前のように山や山に行くためのジョギングが出来ることを信じ「**道は開ける**」と！！私が良くする体操の一部を紹介してみます。

大腿後側を伸ばす



ひざたて腰ひねり



「なぜ山に登りますか？」の問いに「そこに山があるから」という有名なセリフがあるが、人間もテントウムシと同じでもしかして高い所に上がっていく習性があるのかも知れない。前人未踏で道も無くどんな危険があるかも知れぬ難所、断崖絶壁の岩場、激寒豪雪強風の冬山等々、命をも賭ける登山をする人間はなんと馬鹿なのかと思える時もある。しかし、それまでして登る山にはそれ洋々の魅力のあることは確然で、ここ数年そんな山に魅せられて団塊世代の中高齢者の間では空前の登山ブームである。

一方、現在の若い人たちの多くは、山に魅力を感じないのか、山登りを含め、自然の中に出かける人は少ない傾向だ。「なぜ山に登らないのか」と聞きたくなるが、都会で生まれ、そこで暮らしてきた若者達にとっては「そこに山がないから」と言う返事が返ってくるかもしれない。若者に限らず便利な都会の生活に慣れてしまっている人には、「何故そんなにえらい目をしてまで山に登るの」と思っているのかも、山に登るということは決して楽ではない。しかし、そのしんどさを凌駕する魅力を発見しそれを実感したらもう病み付きとなるのである。

都会とはどこか違う蒼空の下に大きく広がるアルプスの峰々、初夏には新緑と残雪の白との目映いばかりのコントラスト、秋には緑のハイマツと鮮やかに染まった紅葉、時には新雪とで織り成す色彩豊かな風景、そして足元を見れば高山でしか見られない可愛い花が咲き乱れる雄大な草原、この自然の創った光景を目にした人なら誰しも深い感銘を受けるのは確実だ。

だが、それも常にベストの状態では望めるとは限らない、天候が悪く雲に遮られて期待していた風景は全く見えず雨風に吹かれて歩くのがやっとの山行、夏が一変して冬となるような厳しい気温の変化、行く毎にその条件は変わる。しかしそれでも登る毎に違った場面、景色が目飛び込んできて新たな世界を体験できると思えば苦にもならないだろう。少しの雨なら、森の中では枝葉が雨を遮ってくれて濡れないで済む、雨が上がって霧が出てくると、緑の木々と白いモヤで創られた幻想的な風景は妖精でも出て来そうな雰囲気を感じさせる。木漏れ日が射してくると草の葉に溜まった水滴は宝石のように輝き星のようにキラキラと光る。足元の草花の息吹を感じ取れるような静寂の世界、サクサクと踏む落葉と吐く息の音だけを聞きながら黙々と歩む。時おり聞こえるウグイスの声や小川のせせらぎも殊の外新鮮だ。自身がこの大地に生きていることを実感できる。雑踏の街中では感じ得ない至極の空間である。

山の魅力は頂上に辿りつく達成感はもちろんだが、思わぬ情景に遭遇する事を山の中を歩くという行為で得られる登山に多くの魅力がある。日常とはまるで違う世界、自然が創る景色、空気、音色などすべてが人の心を癒してくれる。そしてその至福を達成する為に行う日々のトレーニングが、健康を保持し促進することで、さらに体力が付き山登りもより快適になり、自然を謳歌する余裕ができて楽しみが倍加する。さらに医者にかかる機会も減れば医療費も削減できる事となり中高年への最高のお薦めスポーツといえる。

アルプスもいい、海外トレッキングも良い、しかし近隣の山でも自分自身の見方、感じ方で知らない魅力が一杯探せる。天気が良くても悪くてもそれなりに新たな発見ができる。

時には歴史を紐解いて観ることで違った角度から接することもできよう。何故古人がこんな高い山に寺社とか城を造ったのか、調べて得られた情報で創造し確認しながら山へ行くと、又一層その山の魅力に取り憑かれるだろう。



スイスに憧れて

2010年3月 待 場

山の会に入り間もない頃、山の楽しさを知った時、大阪のあるホテルでスイス アルプスの写真展を観て、アルプスの雄大な大自然や歴史的な街、素朴な山村、景観の素晴らしい登山鉄道、花風景、水風景のスイスに憧れを持ち続けていました。

山遊会で1年前頃からスイス アルプス トレッキングが企画され、参加したいと思い夢を抱いていました。今はパーティーも決まり、航空券・貸し別荘（ホリデーアパートメント）の予約も終わり、ミーティングでコースなど楽しく検討していますが、海外は初めてなので不安が多いのですが、行程を決めれば、楽しさも増してくると思います。今は何も分からないままでのスタートであり、ガイドブック・地図との睨めっこで、グリンデルワルト・ツエルマットの予定です。

行きたいと思っている所は標高3,100m、絶景の展望に建つ、4,000m級の山々に囲まれ眼下にゴルナー氷河を見下ろせる山上ホテル「クリム・ゴルナーグラート」に宿泊し、マッターホルン（4,478m）の先端が閃光のように輝く素晴らしい朝焼けや、スイス最高峰モンテ・ローザ（4,634m）など赤く染まる夕焼けが見たいです。

そして、盛夏に咲くエーデルワイスを求めてゴルナー氷河、さらにリッフェル湖に投影する逆さまッターホルンも楽しみです。

ユングフラウ鉄道のトップ・オブ・ヨーロッパと呼ばれるユングフラヨッホ駅、ここから高速エレベーターでスフィンクス展望台に上がり、万年雪におおわれた雪原からドイツ、フランス、イタリアの山々まで見渡せ、360度のアルプスのパノラマが楽しみです。

草原を歩きながら、ベルナー・オーバーラント（アイガー、メンヒ、ユングラフウ）の三山の展望、鋭く切り立ったアイガー北壁と世界自然遺産に登録されたアレッチ大氷河を眺める。そして花いっぱいの高原、牧歌的な風景の中を歩きたいと思っています。

アルプス山脈とジュラ山脈で国土の7割を占める山岳国スイスです。

神々しいご来光、夕暮れに染まる山、どこまでも澄み切った新鮮な空気、かわいらしい花や陰しい溪谷など、大自然に身をゆだね、山の魅力を満喫して来たいと思います。



会の運営について

2010年2月

渡邊

私が会の運営委員として活動を始めて約5年になります。運営委員会の活動内容は組織図にある通り、多岐にわたっており、運営委員が役割を分担して活動しています。

会運営の基本は、会則および各種規定に沿って行なわれますが、会則や規定は基本的な表現にとどまっており、木で言えば幹の部分に相当し、枝葉の部分は運営委員会によって柔軟に対処しながら運営されています。

会運営の進め方は、それぞれの役割を補助する専門委員がいて、運営委員と一体で活動しています。現在、13名の運営委員と20名(重複担当は1名で数える)の専門委員が会の活動にかかわっており、全会員の約半数が何らかの形で会の活動に参画していることとなります。

運営委員会の役割は「如何にして安全で楽しい山行を行なうか」にあります。そのためには会員に対する教育活動として「山登りに必要な知識」「登山技術の指導」「救急救命対策の習得」などの機会をつくり、自立した登山者になる手助けをすることです。これらの要件に対する対策は、会長主導のもとで進められていて、学習会や土曜トレおよび救急救命講習会など継続して実施されており、着実に成果が上がっていると思います。

一方、安全な山行のためには、山行リーダーの存在も重要となりますが、リーダーの育成は簡単には出来るものではありません。現在は先ず、運営委員全員がリーダーとしての資質を持つことを求められていて、そのために運営委員練成山行なども不定期に行なわれています。

また、運営委員会は会員の意見、要望を会の運営に反映させてゆくことも必要です。会員数62名と人数が増えたことで、会の運営についてもいろんなご意見や要望があるのではと思いますが、現実には表立ってのご意見はあまり聞こえて来ません。私としてはもっといろいろな意見が出されてもよいのではと思うし、出して欲しいと思います。

例えば、山行先選定についても、学習会や例会での意見や提案をお願いしていますが、殆んど意見は出ていないのが実情です。希望山行先など積極的に提案して頂きたいと思います。

また、提案された課題に対して討議した結果、議論が分かれ意見がまとまらないケースもあるかもしれませんが、このような場合は会長判断に委ねることでよいと考えます。

特に大切なことは、意見・提案などは会員全員に共有してもらう意味から、出来るだけ公の場(学習会、例会のミーティング、総会etc)での発言、提案が望ましいと思います。

勿論、意見や要望が出されても、運営委員会で検討結果、採用されない場合もあるかと思いますが、その点をご理解の上、結果は尊重して受け入れて頂きたいと思います。

今年は創立十周年記念の年にあたります。会運営に関する意見をどんどん提案して頂き、それを議論することで、いろんな話題や問題を会員全員が共有出来るし、会員同士の連帯感も生まれ、そのことが会の活性化にも繋がると思います。会員の皆様、高御位山遊会の更なる発展のために会の運営に関心を持ち、意見や要望、提案など積極的に出して頂きたいと思います。

創立10周年の区切りの年を迎えて

2010年1月 砂川

おめでとう。今年の初夢を語りたいと思う。

皆さんもご存知の通り今年、会創立10周年を迎える区切りの年だ。

古い資料から見ると2000年の7月7日に第1回の夏山教室を開き、8月に白山へ終了山行を行っている。終了山行は今もって白山山系で毎年行っている事は皆さんもご存知のとおりである。教室の参加者は12,3名だったと思う。この教室をベースに10月から高御位山遊会の例会はスタートし、会費の徴収が始まっている。だから高御位山遊会としては正確には10月が創立月に当るのではと考える。

この最初の高御位山遊会例会から高御位山縦走路の清掃登山を行い現在に至っている。この清掃登山は「六甲からゴミを一掃する運動」として、従来兵庫労山が取り組んできた内容を播磨で踏襲したものだ。今では名称も六甲ではなくて「兵庫の山～」となっているがこれは私たちの取り組みの成果ではなかったかと思っている。今後も休むことなく我々は「古里の山から、播磨の山からゴミを一掃する運動」として定着させていきたいものだ。

さて5周年の時の取り組みがどうだったのかというと、記念パーティー、集中山行、海外へのトレッキング、山行記録や会報のCD化、記念品（ザックやTシャツ等）などが運営委員会で検討されている。実現したのは集中山行と小物袋、一部CD化くらいだった。

この10周年については、やっと準備委員会のメンバーを決めたところであるが新年早々に第1回目を開き記念行事の内容について検討を図る予定である。

他の会の行事内容から見えてくることは、まず記念誌の発行、記念パーティー（記念講演会、有志による隠し芸、楽曲の演奏会、打ち上げパーティー等）、記念山行はいろんな形が考えられるがまず夏山を兼ねて集中登山、よくやる形として下山の場所の温泉に集中する方式。日帰りの山行も考える。もう既にプレ山行として実現したカラパタール、チュクノリの海外トレッキングプラス、スイストレッキングなども是非実現したいものだ。とにかく全会員がもれなく参加できることを目標に、それぞれ記念にふさわしい内容の山行を実現して欲しい。

記念品を何にするかはお金も絡んでくることから、よく検討しなければならないが、5周年の時には防水の小物袋を大小セットで作った。その当時いた会員は現在も「高御位山遊会」名入りで持っているはずである。その他に何か記念になる形が取れないか検討課題であるが是非いろんな意見を聞かせて欲しい。

また、今年山行面では高御位山遊会のアルパイン元年にしたいと考えている。すでに去年の県連盟初級クライミング教室を初め、中級登山学校、メラピーク神戸のクライミング教室に参加してクライミングに目覚め始めている。この体験を更に高めることが求められており、これらの体験者をベースに「雪山教室」を始める予定である。

まずは、夏の穂高連峰縦走が難なくこなせること、春山の八・赤岳が目標であり、ゆくゆくはヒマラヤの6,000m峰への遠征を実現できることを夢見ている。