

2013年12月

上 田

この巻頭言が出るときには2013年も残り1ヶ月となっている。「歳をとると一年が早い」ときが私もそのように感じる歳になってしまった。それに記憶力も衰えているので、この一年どこの山に登ったかも手帳をくってみなければ定かには思い出せない。そうしてみると1月の新春トレからはじまって多くの山に登ったことを思い出す。

4月には吉野山、5月連休に千町小屋に泊まって高峰・千町ヶ峰に登り、6月にはミヤマキリシマ咲く九重山でドロコ道に閉口したことを思い出すし、7月から8月は記録的な猛暑が続いたが恒例の夏山集中山行で涼風の吹く八ヶ岳の稜線歩きと本沢温泉、唐沢鉱泉の湯で元気を取り戻した。

9月の鹿島槍ヶ岳山行は期待の山行だった。ちょうど10年前に鹿島槍に行ったのだが、その時はホワイトアウトに近い状態で、鹿島槍に登ったのは間違いないのだが、ただひたすら足元を見てあるだけで展望は無論のこと鹿島槍の山容さえ見ることなく下山したので、どうしてももう一度行ってみたいと思っていた。

そして今度は好天に恵まれ吊尾根と双耳峰の鹿島槍の雄姿、爺ヶ岳や鹿島槍山頂では「これぞ日本アルプス」という絶景を堪能することができた。同時にこの山行では、その後何度も「あれでよかったのか」と振り返らざるをえないアクシデントを経験した。反省の中身は『結果オーライ』ですませてよいのか「ほとんど独断で行動をきめたがもっとメンバーの意見を聞くべきでなかったか」「柔軟に選択肢を考えようでの判断だったか」などである。それと悪天候への対処は考えていたが、事故についてはあまり考えていなかったこともあり突発的な事故への対応の難しさを感じた。

もう一つは11年、12年に比べて私の山行回数が減っていることが分かった。山行が減った特別の理由も思い当たらないのだが、ひょっとしてこれも歳のせいだったら頑張らないといけな

と思う。もう20年も前に妻と一緒に白馬岳へ行ったことがあり、そのとき80代半ばの夫婦と白馬大池から白馬岳に登り蓮華温泉に下るコースを後になり先になりして歩いたのだが、この時から私は80代半ばまで山に登ることをぼんやりとした目標にしているのだから。

このところテレビ・新聞を騒がしているのは有名ホテルや百貨店のレストランなどでの「メニューの偽装表示」騒動だ。「みんなでやれば怖くない」というのか「やらなきゃ損」というのか、どこもかしこもにあきれはてるのだが、これまで高級レストランで食事をしたこともなく、これからも全く予定のない私には被害がないように思える。

だが気を付けなければいけないのはこういう騒動に隠れてとんでもない企てが進んでいることがあり、それが今は「日本版NSC法案」や「秘密保護法案」ではないだろうか。

労山会長の西本武志さんに「十五年戦争下の登山」という著書がある。それには敵性語だとして「ハイキング」が抹殺されたり、新聞・ラジオから天気予報が消えたり、呉軍港を囲む山を憲兵が見回りして、知らずに登った市民を取り締まったことなどが記されている。ホテルや百貨店のメニュー偽装は私には被害はないかもしれないが、この法案は通してほしくない。こんな法律ができてしまうと自由に山にも行けなくなる日が来るかもしれないから。



♪頭を雲の上に出し四方の山を見おろして、、  
♪ 小学校唱歌に出てくるこの歌の富士山が今年の6月遂に世界遺産になった。新幹線に乗れば富士山の見える側の席が先に埋まり、大方の人が静岡近辺にくと富士山が見えないかと窓の外に目を向ける。この富士山との関わりや姿が似ていることなどで日本全国には、「富士」と名のつく山が340座もあるそうだ。

古くから万葉集を代表に富士山を表題に数え切れないほどの歌や絵も創られてきた。百人一首に【田子の浦に うち出でてみれば白妙の 富士の高嶺に雪は降りつつ】とある、冠雪した富士山は、又その容姿を一段と際立たせて気品のある美しさを醸し出す。子供の頃この句と写真でしか見たことのない富士山を何時かは間近に見たいと僣んだものである。

江戸時代の有名な浮世絵画家葛飾北斎の富嶽三十六景は、以前永谷園のお茶漬けのりに手札大の絵がおまけとして付いていて、これを集めて取っておいた事もあった。日本の誇れるこの自然は北斎という芸術家によりゴッホなどの世界芸術家にも影響を与えたと言われる。

日本人に限らず世界に自慢できる美しさと荘厳さを持つこの山は、世界中の人が一度見れば虜にする力を持っている。

1966年にはイギリス航空のパイロットがあまりにも快晴に、きれいな富士山を乗客に見せようと気を利かして、ルートを富士の見えるコースに変更して香港に向かったが、御殿場市上空で乱気流に遭遇したと見られ、空中分解して墜落、乗員・乗客124名全員が死亡した。富士山を見たいがために起きた痛ましい事故であった。

アメリカ人で日本国籍を取得した日本文学研究者のドナルド・キーン氏は「山ははっとするほど大きく、桃色に染まっていた。こんなにも壮麗な思い出深い光景は、いまだ一度も目にすることがない」と、終戦直後初めて富士山を見た時の感動を綴っているが、他の多くの外国人も富士山を絶賛しており、富士山の美しさはいわば普遍的なものと言える。昔から、富士山は「日本一の山」とか「三国一の山」と言われてきた。しかし、これら外国人の記事を読むと、実のところ富士山は「世界一の山」と言っても過言ではない。

だが現実はどうだろう、現在の富士山は「ゴミの山」としても世界的に有名になっている実情がある。真白き富士の気高さを堂々と誇れる状態を

取り戻したいものだ。シーズンともなれば1日1万人もの登山者が登る。その結果、登山道は大渋滞、トイレや宿泊設備の不足、登山経験が浅いのに無理な行程で登って高山病になる人、立ち入り禁止区域にむやみに入る人、「みんなで登れば恐くない」的な風潮になってはいないか。この現実を戒めるように、ユネスコが世界遺産登録条件として3年後までに保全報告書を提出するように求めている、その内容によっては登録を抹消される事もあるそうだ。

富士山を愛し清掃活動を続けているアルピニストの野口健氏は語る。世界遺産に登録される前にもっとやるべき事が沢山あった筈だ。登山者の受け入れ態勢、国立公園である以上国としてこの自然を守る仕組み等々、かつて「富士山には白い川がある」と言われた。し尿垂れ流しの結果の産物だ、現在は解消されてはきているが、登山者数が設備能力を超えると再発しかねない。もう一つ山麓の青木ヶ原の樹林帯は不法投棄の墓場だ。医療・産業廃棄物と目を覆いたくなるゴミだらけの現実がある。名実ともに世界に誇れる世界遺産になるには、まだまだしなければならぬ課題があると野口氏は言う。

今回世界遺産に登録はされたが自然遺産ではなく文化遺産での登録です。形が美しいからだけでなく、その歴史、文化、信仰も含め古くから人の心に根づいている事で、世界遺産に登録されたことを念頭に置いて身心共に、未来永劫に輝く富士山を維持していきたいものだ。

「富士山は今登らなくても逃げません」「富士山は登るより眺める方がいい」「1度も登らないバカ、2度登るバカ」「何度登っても富士山は飽きない」あなたはどれを選びますか。日本一高いから、綺麗だからと興味だけで登るのは少し考えて欲しい。



車山より

### 山行計画書作成に参画しよう

渡邊

高御位山遊会の場合、山行計画会議で山行先が決まるとリーダーを決めます。担当リーダーは山行に関する全体計画をまとめることになる。通常、日帰り山行と宿泊山行で内容的にはかなり異なるので、ここでは宿泊山行について考えてみたい。

リーダーは山行ルートを決め、これに合わせてアクセス（往復路）についてどうするかを検討する。また山行に必要な計画書や装備表、概念図作成や地図の準備、集合場所の設定、その他バス利用の場合はバスの予約、山行先で利用する交通機関の手配、宿泊を伴う場合、宿泊先の予約、加えて、山行先地域の歴史や文化に関する調査、事前のミーティング、山行後の反省会、山行報告書作成と広範囲に亘り、時には参加者に送る計画書の印刷&発送も必要となる。宿泊山行は1~4泊と差はあるものの、より綿密な山行計画が必要になります。

ある宿泊山行の反省会の時、山行リーダーの大変さがよくわかるので自分たちも計画段階で出来ることがあれば、参画したいとの意見が出ました。最近、山行計画書作成の重要性を理解してくれる方が増えつつあることは喜ばしいことと思います。山行計画書が出来ればその山行は半分終わったと言っても過言ではないと言われるくらい重要な部分だけに前述のように参加者が始めから計画に参画できる環境づくりが大切だと思います。そのためには第一段階として 担当リーダーが山行計画の概要を決め、山行先や規模によって妥当な募集数の決定、募集人数によっては班分けを可能にするために、この段階でリーダーの追加選出を行う（出来ればサブリーダーも決める）。第二段階として①参加募集を早めに行う。②参加者が決まればその段階でミーティングを行い、役割分担をする（ルート計画、概念図、アクセスの手段、現地での行動計画、現地の歴史や文化の調査など担当を分担する。③必要あればパーティとしてのトレーニング（含むアイゼンとかロープワークトレ）の実施 e t c。④その上で担当部分

の作成資料や情報を持ち寄り全体の計画をまとめる。

このように山行計画を参加者全員参加で進めることで一体感も生まれる。（これに近い実績としてスイストレッキングがある。この時は約1年かけて何度もミーティングを重ねた上で実施し、参加者は充実感を味わったと聞いています。国内山行ではもっと短くてよいと思う）。

勿論、沢山の山行計画がある中、全てを対象にするのではなく、年間で数件でも実施出来る山行があれば試験的に実施できればと思います。国内の山行であれば4~6ヶ月程度かければ手分けしてゆっくりと計画が作れると考えます。山行規模にもよりますが、こうすることで、より綿密な山行計画を作成出来ると思います。

予め複数のリーダーを決めて計画することで、途中、何らかの事情で一人のリーダーが参加できなくなっても山行を中止することなく計画を進めることができるメリットもある。また、複数回のミーティングを実施することで、山行当日に集合し、初めて顔合わせするといったケースは解消できる。山行先の計画を早めに決め、参加者が計画段階から関わることで、山行計画の流れも分かってもらえるし、山行計画の大切さの認識が浸透してゆくものと思います。

このような企画に参加することが、自立した登山者になる一助になればと思います。山行参加者全員で山行計画書を作成するためにはそれなりの日程が必要になるため、余裕のある日程で計画する必要がありますが、是非、試みとして実現させたいと思います。

山行計画書(1) No. 11.2.13		実施年月日	11.2.13
山行先		種別	山行
山行先		種別	山行
山行先		種別	山行
班名	班長	班員	備考
(1)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(2)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(3)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(4)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(5)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(6)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(7)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(8)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(9)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(10)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(11)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(12)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(13)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(14)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(15)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(16)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(17)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(18)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(19)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(20)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(21)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(22)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(23)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(24)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(25)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(26)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(27)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(28)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(29)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(30)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(31)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(32)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(33)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(34)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(35)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(36)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(37)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(38)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(39)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(40)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(41)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(42)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(43)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(44)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(45)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(46)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(47)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(48)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(49)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(50)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(51)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(52)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(53)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(54)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(55)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(56)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(57)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(58)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(59)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(60)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(61)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(62)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(63)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(64)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(65)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(66)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(67)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(68)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(69)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(70)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(71)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(72)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(73)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(74)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(75)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(76)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(77)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(78)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(79)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(80)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(81)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(82)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(83)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(84)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(85)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(86)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(87)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(88)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(89)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(90)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(91)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(92)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(93)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(94)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(95)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(96)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(97)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(98)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(99)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938
(100)	渡邊 隆	渡邊 隆、渡邊 隆、渡邊 隆	079-497-0938



## 巻頭言

2013年9月

### 読 図

和 田

この会に入る前は、私はガイドブックの地図のみをみてハイキングをしていた。その時は、ルートに記されている目印と赤テープをたどる事にウエートを置き、途中の山形や 現在地把握は念頭になかった。殆どはそれで充分だった。

が、ある時 かつてガイドブックを頼りに登ったことのある近くの山に行った。目標の山の最高峰に登り、下山を始めた。だいぶ歩いた後 道が段々消えてきた。今更ひきかえすのも損だと思い、そのうち里に出るだろうとどンドン行くと急傾斜地で動きが取れなくなってきた。持っていたストックもブッシュにとられ邪魔になってきた。日も少しかげってきた。焦ってきた。ストックを捨て 動きやすくして傾斜地をよじ登ったら運よく本来の道に戻った。

→自分がどこにいるのか判らなくなった時の不安、焦りは大変なものだった。まだ地形図というものを知らない時である。

その後、この会に入り、地形図を知るようになった。私達は山行に地形図を携行する。地形図は等高線で山の形状を表し、その中に徒歩道、建物、植生、人工の構築物等が記されている。当初はそれを見て 判った気になってしまっていた。これを見れば初めての所でも行けると早合点してしまった。ところが山に入ると地形図と照合しても自分の現在地はここだとなかなか言えないケースが非常に多い。地形はすぐ判りそうなものであるが、木があれば見えないし、山も次々重なっていると一つ一つの山を分離して判別するのは難しいし、地図にない道も随所にある。

また 北を向いて歩いていると認識していたのに コンパスをみたらまるで反対を向いていたりする。

地形図はすぐ読めるようではなかなか読めない。というか自分の現在地把握はなかなかできないことが判ってきた。

リーダーをやりだして 山行時先頭を歩く機会が増え、それで必要に迫られて地形図と照合しながら歩くようになってきた。今ピークを通った、今鞍部を通っている、今東を向いて歩いている、今急こう配の登りを登っている、それらは 地形図のここだ、このピークだ、と確認しながら歩ける事が少しはできてきた。地形図だけで歩くのは難しいかもしれないが 登山地図やガイドブックの概念図を併用するとずうっと判り易くなってくる。行った事のない山で 地形図から自分の現在地が確認できた時はまたうれしい。

“山での遭難の多くが 道迷いが引き金になっている”とはよく聞くことである。迷わないための第一歩が地図と現在地の照合ができる読図である。

できれば どの山でも思うルートをたどれる能力が持てればなと思うものである。



## 山を歩いて海を救う？

本多

山を歩く端くれとして、登るたびに崩れていたり、ダムや林道が工事されている所を見かけると気になっていました。わたしがしていることは山を傷めることにもなるのかな？たとえわたしが行くところはたった数箇所には過ぎないけど、最近登山を始めたわたしは登山ブームに乗っているかなり大勢の中の一人には違いないし…。

そんなことを考えている時、テレビのニュースで林業の方の取り組みが紹介されているのを見ました。その方は、父親から事業を継いだときに海外まで視察に行き、広い作業道を整備し、大型トラックで木材を運ぶ大規模な方法に感銘を受けたそうです。そして、その手法を取り入れ、山守たちの助言には耳を貸さず、広い作業道を通した直後山が崩れました。山守たちは崩れた山肌を見て、元に戻すのには何年かかるだろうと涙したそうです。それから、自分の行おうとしていたことを見直し、山のことを教わりながら、山を傷つけない道を作っているそうです。もちろん実際に見たことはありませんが、山や植物をしっかりと観察すると道を作れる場所、作れない場所がちゃんとわかるそうです。

おお！こんなことも出来るんだ。さすが山の民。マタギのいる国。こんな作業なら喜んで協力できる。重い材木運ぶ力仕事だってボッカや訓練だと思えばありがたいくらい！！

さらに2012年、牡蠣養殖業者の畠山重篤さんという方が国連からフォレスト・ヒーローズに選ばれたというニュースを見ました。このニュースを聞いたとき一瞬「海の人が山の英雄？」と思いましたが、山から流れる川が運ぶ森の栄養が沿岸の環境を育んでいると聞き、なるほどなと思いました。なんとなく山と海は大切な関係だとはわかっているけど、そこまで明確に山の健康＝海健康とまでは考えたことはありませんでした。畠山重篤さんは、海水が汚れ牡蠣が全滅したことをきっかけに、山に広葉樹林を広げることで海を蘇らせる活動を「NPO法人森は海の恋人」という団体を通じて続けておられます。

そうか！山を綺麗にするということは海のためにもなるんだ！単純な頭の中は、2つのニュースが重なり、綺麗な山や森と豊かな海を想像しました。

今まで自分の薄っぺらな知識の中で、山は人が触らなければいいのだろうと思っていました。でも山に登るようになり、昔、人は山から薪や食料などの恩恵を受け、山は人にも綺麗にしてもらっていたという、日常的に山と人が共存していたことを知りました。一緒に山行で歩いている人に「昔はこんなに山に枝や倒れた木が落ちていることはなかった、薪として拾っていて山も荒れていなかった」と聞いて驚きました。現代の方が環境問題の意識が高いから昔よりも山を荒らしていない（ダムや宅地建設は別）と勝手に思い込んでいたからです。

山に入らせてもらっている人間としていつか山の保全活動にも協力させてもらうことができれば、きつともっと山登りが楽しくなるだろうな。

## 巻頭言

2013年7月

高山病

尾越

今年の夏山は南アルプス八ヶ岳連峰、主峰赤岳 2,899m他 2,500m以上の山々があり、高山病（低酸素症）とはどんな症状か、予防、対策も考えておけば安心でしょう。

2年前の北アルプス南岳 3,033m のときは、まったく高山病の症状はなく、私には無縁と思っていましたが、昨年の北アルプス表銀座縦走コースは初めての夜行バス、テント泊装備で中房温泉登山口からアルプス三大急登といわれる合戦尾根の途中から頭痛に悩まされ、いつもより多量の汗をかき、「いつもと違うなあ」と思いながらも自覚がないまま、燕山荘 2,704m の診療所で高所障害、脱水症状の治療を受け、事前ミーティングの時リーダーが夜行バスでの睡眠不足の状態で約 1,300m 上りを心配されていた通りになり、中房温泉 1,462m で1泊する余裕も必要と思いました。南岳のときは前夜、横尾山荘 1,620m で1泊することにより高度順応したのだと思います。

高山病とは、高山では空気が地上と比べて薄いため、概ね 2,400m以上の高山では酸欠状態に陥った場合にさまざまな症状が現れ、初期症状として

- 頭痛（頭が重い、鈍痛、頭を振ると痛い）
- 睡眠不足（寝られない、よく目が覚める、熟睡しない）
- 食欲がない
- 吐き気がある
- 放屁（気圧の低下で膨満感が強くなり、腸管内にガスが溜まる為）
- 顔・手・足に「むくみ」がでる
- 胸の圧迫感がある

こうした低酸素状態に対応しようとする体の変化は、誰にでも起こります。高所では殆どの方が高山病の症状を発症します。高山病の発症の具合は人それぞれで差が大きく、年齢差、山の経験などに関係なく発症します。ですからどのぐらいの高さで起こるのか、どのぐらいの体力があればかかりにくいかな等は言えません。しかし突然発病して倒れるといった病気ではなく、必ずその前に兆候が現れ、警告を発してきます。その予兆を警告として捉えることができるかどうか重要です。予防、対策として

- 症状が出た時は、それ以上高度を上げないで停滞します（体を高所に慣らす高所順応）
- 水分をたくさん摂り、トイレに行きましょう（高所では水分1日40スプーン味噌汁等）
- 暖かくして快適な睡眠をとりましょう
- 腹式深呼吸を意識して行う（息を限界まで吐き、息を十分に吸うことで酸素量が増加）
- 鎮痛剤（アスピリンが有効、眠くなる成分が含まれる薬は使用しない、呼吸数が減少）
- 予防薬（食べる酸素等は補助的手段、ダイアモックスは医師の処方要、副作用あり）

体調に気を配り、身体の変化を感じ、異常を感じた時はリーダーに報告することもパーティーシップのひとつだと思います。景色や自然、動物を愉しみながらゆっくり登りましょう。



澤田

高齢になると周りの人たちから「あなたの生きがいは何ですか？」と聞かれることが多くなるという。一人ひとり「生きがい」の内容は異なるだろう。

最近の高齢者は昔に比べ仕事をしている人が多くなっているが、高齢者の生きがい活動としては、単なる長生きよりも人生を如何に充実させるかという生活の質に重点が移っている。これは自立の維持や生きがいの保持のために学習や趣味への参加・家庭内での役割やボランティア活動、地域活動への参加等である。

ところで、人はどんな時に生きがいを感じるのだろうか。学習や趣味等の個人的な活動を通して「達成感」が得られた時や家族や友人との交流により、愛情の欲求が満たされた時、社会の為に役だっていると実感できる時などではないだろうか。

高御位山遊会活動参加を通して「高齢者と生きがい」について考えてみたい。

高御位山遊会では、近年会員の増加に伴い若い会員の数も増加し、県連主催の雪山教室や初級登山学校への参加者がでてきており、成長が期待されている。一方、会員の高齢化に伴い「通常の歩行速度が少々きつくなってきた」「ゆっくり登りたい」「いつまで登れるだろう」「他者に迷惑とならないだろうか」といった高齢会員の声がある。

今回、これらの欲求に添いゆっくり歩く山行として「ゆっくりリズム山行」が初めて実施された。宿泊山行であったが17名の参加者があった。行程に余裕があり、ゆったりしたリズムの中で歩く事ができ歩行中、イカリソウや石楠花の可憐な花に遭遇し歓声をあげたり、美しい声でさえずる小鳥たち、新緑に癒されながら、辿りついた山頂は歩いた者だけに与えられる特別な場所（達成感を実感

できる場）といえる。早く歩くだけが目的の山行とは、一味異なった山行とも言い換えることができる。ゆっくりリズム山行の利点として①苦しくない速度で歩ける②歩く速度が人に迷惑をかけているのではという気づかいが不要③花や鳥の鳴き声、木々への関心等周囲を楽しみながら歩ける④スケッチをするとか、合唱、写真撮影をする等も楽しめそう⑤近隣の歴史・風土に触れる時間が取り易い⑥会員間の親交が深まりやすい等が考えられるのではないだろうか。これらの利点は「健康で歩ける喜び」「親しい友人や仲間がいる」ということに繋がる。健康で親しい友人や仲間がいる人ほど生きがいを感じる人は増加するということや、単に長生きするだけでなく、より充実した人生へという生活の質に重点が移ってきているという時代背景もあり、登山を愛する高齢者にとって最高の「生きがい」となるのではないだろうか。

高齢者の不安の3Kとして「健康」「経済生活」「こころ（生きがい）」があるという。登山は経済生活以外の不安を軽減できるのではないだろうか。

登山から得られる健康や生きがいは多くの高齢者が最も希望する事柄であり、できるだけ山行を続けたいと思っている人も多いのではないだろうか。

全国的に高齢会員は増加しており、会員が長く歩き続けられるような環境整備が求められている。これらのことから「ゆっくりリズム山行」の継続とさらなる発展が望まれる。



## 巻頭言

2013年5月

### 『三浦雄一郎 80歳のエベレスト挑戦』

須 増

三浦雄一郎さんは、東北の青森市の出身で、昨年10月に80歳を迎えられた。私の若い頃の記憶では、登山家というよりスキーヤーで冒険家。世界七大陸全最高峰スキー滑降を達成している。過去に二度、70歳と75歳でエベレスト登頂に成功（注：現在のエベレスト最高齢記録は、ネパール人の76歳）。尊父の三浦敬三さんは、101歳で亡くなられたが、99歳の時にモンブランの氷河を、翌年100歳の時にロッキー山脈に行き雄一郎さん達と一緒に滑られたとか。びっくりするのは、90を過ぎてから3回もスキーで骨折しながらそれでも死ぬまで山岳スキーの夢を追って挑戦していたこと。冒頭のように雄一郎さんは、30代で世界にその名を轟かせた人で、50代でやることを成し遂げてしまい一時、目標を失い俗にいう「生活習慣病」からメタボ状態になって体調も良くない（高血圧狭心症、糖尿病の不安など）時期があり、父親の生き様（目標を持った生き方）を見て、エベレスト（中国名：チョモランマ 8848m）に挑戦したように言われています。76歳の時にジャンプで失敗し腰を骨折する大怪我をしたが、今年5月に元オリンピック選手で医学博士の次男（豪太氏）と一緒に、3度目のエベレスト登頂を目指しておられます。実際には、次のようなトレーニングに取り組んでおられました。①ザック 25kg+両足で 10kg の錘での歩荷を週3日程行い筋肉増強②屋久島「宮之浦岳」でのトレーニング③札幌の冬山でスキー場に籠ってガンガン滑って下半身強化④昨年秋の高所チェックを兼ねたヒマラヤ・ワグチエ東峰 6119m遠征など（④では、持病の不整脈が再発。その後、2回のカテーテル手術）。トレーニングの成果が出て、3月の測定では、骨密度=20代レベル、背筋力=148キロ、脚筋力=40代並みという結果が出たそうです。やはり筋トレは、続ければ効果が現

れると言えます。因みに、私もまだ無負荷ながら階段歩きを続けています。

#### 《トレーニングの秘訣：目標、夢を持つことが生命力の源》

精神面が大きい。年だからと諦めないでチャレンジする。アンチエイジング（抗加齢：年を取っても元気に生きていくこと）のためには、旅行や近くの山に登るでもいいので基本的には何か目標を持つことが大事だと三浦さんは、言われています。今回は、年齢を考えて行程の日数を通常の倍（歩くのを、昼までにするとか短縮）にすることにより、高度順応と疲労回復に努め、元気が出る本を読んだり、音楽を聴いたり心身ともに豊かな気分で過ごして登られるようです。我々も元気だから山に行けることに間違いはないですが、楽しみながら元気を山で貰って帰ってきたいものです。今回の登頂メンバーは、4人で三浦さん親子（隊長、副隊長）の他に、登攀リーダー：倉岡裕之さん＝日本人初の世界七大陸最高峰ガイドイングのスペシャリストでエベレスト登頂5回の実績。映像担当：平出和也さん＝アルペンクライマー、プロカメラマンとして有名。三浦さんの「自分の80歳という年齢にトライしてみたい」という願望に、山と対峙する姿を記録するようです。その登頂の成功を祈りたい。 計画 3/29：出発(ネパールへ)、4/20頃：B/C入り、5/中：登頂、6/11：帰国予定。＜参考文献：①NHKラジオ深夜便4月号、②岳人5月号＞





3月11日前後は新聞もテレビも東日本大震災の記事やニュースで埋まった。2年たった今も行方不明者2668人、避難生活を余儀なくされている人が31万5000人もいる。必死の努力で稲作再開にこぎつけた農家や2年ぶりに養殖したワカメやカキを水揚げする生産者の笑顔を見ると涙がでそうだし、一方原野と化した農地を力なくながめる農家の人を見ると全く反対の気持ちで涙が出そうになる。

東北3県のなかでも東電福島第1原発のある福島県の復興は遅れている。がれき処理や除染も進んでいない。原発の廃炉には東電のロードマップどおりに進んでも40年かかるという。原発周辺に住んでいた人たちには明日が全く見えないのではないかと思う。

住んでいた土地で、力いっぱい働く仕事があり、その収入で家族が生活する、ごく普通のあたりまえの生活がみんなに戻るのが復興だと思う。そんな日が早く来てほしいと思う。鹿島ハイキングコースの山林火災からも2年になる。

2011年1月24日に鷹ノ巣から出火し30時間にわたり燃え広がり約120haを焼きつくした。今は焼け残った木を伐採しているのでいっそう情けない姿に見える。人間の生活も自然も一度壊れてしまうと回復には長い年月が必要なことを知らされる。私はつつじの咲くころが一番好きで自宅から歩いて桶居山から高御位山へ、それから北池へ下りたり宝殿まで歩いたりを何度もした。つつじが続くコースを歩くのは楽しいものだった。山火事から3回目のつつじの咲く時季をむかえたが百間岩から高御位山までのつつじが焼けてしまったのが残念でならない。

最近登山道が広がり荒れているのが気になっている。雨や風の影響もあるだろうが、

すれちがう時にこれまで木や笹が生えていたところに足を踏み入れたり、焼け跡の歩きやすいところを歩いて登山道を広げているように思う。

最近、鹿島ハイキングコースのゴミが少ないのは高御位山遊会が長年続けてきた清掃登山の効果でもあると思う。私たちに「ご苦労さん」と云ってくれたり、道を譲ってくれる登山者も多い。

私たちは清掃登山やトレーニングで何度もこのコースを歩き、元の登山道を知っている。だから私たちは歩きにくくても元の登山道からそれないように歩き登山道を広げないように心掛けたいと思う。私たちが意識した歩き方をしていれば、それが他の登山者にも伝わり登山道を守ることになるかもしれない。

山の自然は人為に弱く、一度壊されると回復はなかなか難しく時間がかかる。労山自然保護憲章には「山を汚さず、山をいためず、傷つけた山を復元する努力は登山者の務めです」と書かれている。会名にもなっている山だから早く回復してほしいと思う。

いつ具体的になるかわからないが焼跡への植樹も計画されると聞くので、そうした活動にも参加し、高御位山が元の緑のある、少しは日陰もある山に回復するようにしたいと思う。



松 下

高御位山遊会は会創立10周年を経て、“初めての山歩き教室”を従来の高砂・加古川地区に加えて加西地区、姫路地区と展開することで急速に大きくなりました。最近ではしばらく例会へ参加しないと、名前とお顔の分からない方が増えてきて浦島太郎のような感じです。そうであっても、私達は“山で遊ぶ”、“山を楽しむ”という共通のコンセプトを持つ仲間であるというのは心強いものです。

新しい会員の方は教室が終了した後もさらに1年間、学習会B班へ参加して“山の学習”を続けられ、山の知識や技術を身につけて行かれる。また、さらに熱心な方は、その後も学習会A班へ参加して来られる。学習会A班では地図の読み方、天気図の読み方など、山歩きに必要な知識の学習を少しグレードアップして、皆で意見を出し合いながら進めています。当会ではこの他に、山歩きの基礎体力となる土曜トレーニングを継続して実施しています。“山歩きのための基礎知識&基礎体力トレーニング”を“学習会”、“土曜トレ”と銘打って会活動の中で継続して実施しているのは当会の大きなシンボルで、これが高御位流のベースかなと思います。それに加えて、会活動で何より大切にされているのは山遊会のメンバーシップであると思います。ハイキング志向の方であれ、アルパイン志向の方であれ、山へ行行って楽しくなかったらつまらない。それを支えるのはメンバーシップに基づいたパーティーシップでしょう。

では、山を楽しむために個々で出来ることは何でしょうか？ 先ず体調を整えて体力を充実させておきたいところです。そしてメンタルトレーニングも大切で、ハイキングなら和気あいあいと、厳しい縦走や雪山でもハートはほこっと暖めておきたいものです。でも、厳しい自然を相手にこれだけでは味が足りない。山遊会の旨す処、“自立した登山者”になる為には、スパイスをきかせて、山行トレーニングに励みましょう！地図が読める・天気図が書いて読める・自己確保の態勢が取れる etc.を旨として、皆さん、がんばりましょう！

昨年12月から県連の組織部で開講した雪山入門姫路教室へスタッフで参加しました。当会からも4名の会員が受講し、アルパイン志向の仲間が増えている様子を楽しみにしています。彼女たちは18～20kgの歩荷トレーニングをこなし、見事に厳冬期一級の寒気団がきていた氷ノ山へ登頂しました。今後はアルプ活動に歩荷トレーニングや岩登りトレーニングを組んで、無雪期の岩稜帯の縦走をテント泊でこなせる、また、積雪期の低・中級山岳をテント泊で行くアルプの活動为目标に、先ずは最初の1歩を無雪期に目標をおいてトレーニング計画を具体化し、アルプ活動を軌道に乗せて行きたいところです。

片や、会員の高齢化と共に産声を上げたゆっくりリズム隊という活動も魅力を感じます。山行にオプション的な楽しみを詰めて、ゆっくりの山旅も慌ただしい日常から解放され、癒されます。こちらも早く軌道に乗るよう計画して行きたいところです。

山を愛する私達は山行を確立する上で、メンバーシップとパーティーシップを踏まえ、かけがえのない山の仲間を大切にしたい山歩きを楽しみたいものです。

仲間を大切に、自立した登山者を旨として、より魅力ある力強い会づくりに皆さんのご参加をお願いします。



五木寛之の著書に「林住期<sup>りんじゅうき</sup>」というタイトルでは意味が判らない本がある。人生を仮に100歳と考えるとこれを4つに分けて25歳までを「学生期<sup>がくせいき</sup>」と呼びこれは青少年時代、心身を鍛え学習をし、体験をつむ。青春真只中、これを過ぎて25歳からの社会人の時期が50歳迄で「家住期<sup>かじゅうき</sup>」と呼び、仕事に就き、結婚し、家庭を作り、子供を育て、そして社会的にも貢献する。人生の黄金期で壮年時代だといえる。この50歳を過ぎて75歳までが「林住期」でおのずと自分の限界が見えてくる。知力、体力の衰え、若者達から旧世代扱いにされ、会社でも家庭でも必ずしも居心地は良くない。そして75歳から「遊行期<sup>ゆぎょうき</sup>」で人生フィナーレに向かうと言うのだ。作者はこの「林住期」を人生の「区切り」として「生活以外のために生きたいと云う」。実際には家族、経済面、体調等で難しい立場の人が多いが、「林住期」を人生の「臨終期」にはして欲しくないと説く、男女の関係にしても「学生期」は恋愛中心だが「家住期」になれば夫婦の愛をはぐくみ子供への愛と広がる、そして「林住期」では恋人でもない、妻でもない一人の人間として相手に向き合いそれを理解し受け入れることで二人の結びつきはさらに深まるという。氏は「林住期」こそ人生のピークであるべきで、これから人間が真に人間らしく、みずからの生き甲斐を求める時期ではないか、「家住期」にやっていた仕事をそのまま続けても良いがお金を稼ぐ目的で働くのではなく、趣味、道楽等自分の生きる楽しみの為にやるべきで、違いは「必要」のための行動から「興味」を持って何事かをする、報酬を求めない意識を持つことであるとしている。

私事で、眼の中を虫が飛んで困ると目医者に行って診察を受けたら、原因は年だからといわれた、ある人も膝が痛むからと診察を受けたら同じこと云われたとのこと、60歳過ぎれば耐用期限切れを宣告されるわけで、昔は人生50年といわれたが残念ながらうなずけるところだ。だったら余計に残された「林住期」以降を「5

0年のオマケの人生」と考えて、どう生きようと勝手ではないか。なすべきことをやり、見たいものは見るである。このオマケの人生を謳歌するために、心身共に少しでも永らえる方策の一つを担う山登りだ。気の合った仲間とワイワイガヤガヤと騒ぎながら楽しく、気分よく「林住期」を過ごしたい。

現在当会会員の平均年齢は概ね62歳で最若齢は36歳、最高齢は77歳である。世間一般に増えつつある所謂山ガールと呼ばれる年齢層は少なく、中高年層が圧倒的に多い会の年齢構成である。会社を定年になり自分の時間を持って、健康維持の為に始めたのがきっかけとなった方が大方だろうと察せる。実際に山登りを始められて体重が何キロ減って健康診断の結果バツテンが減った、血圧が正常になって薬を飲まなくて良くなったとの話を聞く。仕事や環境も違う中で、経験も考え方も異なる人が集まったこの会での交流は、大きな視野で物事を見聞することで幅広い人生に接することができ、しかも損得を考えなくて良い同士で山登りをすることが楽しい結果となるのが当然である。私自身が会社で同じ器の中で考え、する事も似通って狭い行動、物の考え方になっていた事が判明する。まさに山登りの会が心身共に癒してくれ、しかも新しい視野に立って世の中を見渡せる格好の場所を提供してくれたと実感している。

と云いつつも年齢と共に必然的に心身ともに錆が出てくる。当会でも一緒に活動してきた仲間が体調不良の理由で年に1~2人退会していく事実もあり心を痛める場面もある。自分の歯で噛み、自分の足で歩きトイレにも行く、最低限日常生活の出来る体力、気力を身につけておき、幾らかでも他人に介護されなければ日常生活がままならぬ状態を短くしたいものである。





# 巻頭言

2013年1月

新たな高御位山遊会を目指して

砂川

新年明けましておめでとうございます。

高御位山遊会では新春を迎えて毎年恒例となっている「元旦ご来光登山」「新春トレーニング山行」で2013年度山行の新たなスタートとなりました。

昨年12月例会では3人の方を新入会者として紹介しました。その結果、今年からは創立以来初めて100名を超す会員構成となり、県連盟所属45ある会の中では、西宮明昭山の会、摩耶山遊会、神戸中央山の会に次ぐ会員数を持つこととなりました。

2010年9月に行った創立10周年記念祝賀会で、播磨地区でのセンターとして、ここ2～3年の内に遅くとも15年までに100名を超す会員を持つ会に……という目標を達成したことになります。

これは10周年を期に播磨地区でのセンター的な役割を持つ会への一歩として11年度の「初めての山歩き教室」を加西で、12年度は姫路で教室を開きました。11年度教室からは16名、12年度は14名プラス8名の方が入会、その結果として100名を超すことになりました。

播磨地域では山歩きの基礎的な教育を行う施設や教室が少ないのは勿論のこと、組織として山岳会も少なく山を歩きながら系統的に学ぶ場が求められており、ここに高御位山遊会の存在意義があるものと思います。

姫路での「初めての山歩き教室」を無事終え、今後は高砂・加古川、加西、姫路と巡りに開催できる基礎ができたことは今後の発展のための重要な要素です。

今後の課題としては、

1つは高御位山遊会のレベルアップです。パーティーの人数が多く、ややもすると山行自体がリーダーに「おんぶに抱っこ」でツアー的な傾向が否めません。これは高御位山遊会が掲げ、目指す「自立した登山者」としては首をかしげる面でもあります。

加西での教室からは、教室終了後も学習会B班として約1年間引き続き学習会を月2回

のペースで進め10月末の教室終了山行で終えることになりました。今後は月1回、土曜トレにあわせスポット的な学習とトレーニングを行って行きます。姫路での教室が終了して新たに11月からは姫路での学習会B班を始めたところです。

学習会B班は今後も新入会者の基礎的な教育の場として学習とトレーニングを行っていく予定です。

2つめは指導者、山行リーダーの育成です。現状では運営委員＝リーダーとして山行計画をつくり、交通手段から現場での手配まで一手におこなっています。人数的に少なく大きな負担が掛かっています。

会の性格上、新入会者に山の経験者が少ないことから、リーダーの育成に時間が必要です。加西から始めた学習会B班が今年で2年目に入るわけですが、B班の修了生を学習会A班に吸収してリーダーを目指して欲しいところです。学習会A班の位置づけについて検討しなければならない時期にきていますが、基本的にはリーダー養成教育とアルパインを目標に学習とトレーニングができる体制を早急に作り上げて欲しいところです。

姫路で県連盟主催の雪山教室が昨年末から始まっています。これは姫路での労山再建という課題があります。今年は高御位山遊会として何ができるのか検討していくことが求められています。

高御位山遊会流の山行確立を目指す会活動に皆さんの積極的なご参加をお待ちしております。

