

巻頭言

還暦を過ぎてから何故、山に登るのか？

野村

先日、妻が還暦を迎えたので祝いを兼ねて二人で有馬温泉に行った。旅行申込時に「還暦祝の宿泊です」と記入していたら旅館の「お・も・て・な・し」で赤い頭巾とちゃんちゃんこを用意してくれた。「女房ごきげんでネ・・・」夫婦揃って仲居さんに記念写真を撮ってもらった。

還暦の意味とは、干支（十干十二支が一巡し、起算点となった年の干支に戻る。本卦還り（ほんげがえり）ともいい、本人に赤色の衣服（頭巾やちゃんちゃんこなど）を贈る。かつては魔除けの意味で産着に赤色が使われていたため、生まれた時に帰るという意味がある。

私も還暦を迎えたときに、生まれ変わって第2の人生をスタート！と思ったが、現実には60歳の定年退職。年金は報酬比例部分の一部しか出ないから働くしかない。幸い継続雇用制度で再雇用、仕事内容と責任は軽減されることなく、処遇の変更「嘱託扱い」になった。よく歳を取ると一年が早いと言う、人間は歳の数を分母で一年を計算するらしい。年齢と記憶は反比例する様で短く感じる訳だ。

これからの人生、体が資本と考えスポーツジムに入会して体力強化を目指したが、進まない自転車と回転ベルトを走るトレーニングマシン。苦しいだけで私にはジム通いは続きそうもない。体力づくりと思いきや高御位山に登った時に「山登り教室」を知り受講して高御位山遊会に入会。女房に言わせれば「どうせ降りてくるのにどうして登る？」とバカにするが、車やロープウエーで簡単に登れる六甲山も歩いて登るから「快い疲労感と達成感」が楽しい。人間の趣味は効率が悪い方が楽しいらしい。

では何故山に登るのか？

「山は逃げないが、年が逃げる」と考え「ひっきりなしに山行」に行っていると、家族や友人は「新興宗教かなんか得体のしれない団体に入っているのではあるまいか？」と心配する。『サルは餌のない山には登らない。わざわざ餌を担いで、汗を流して苦しい思いをして山に登るのは人間だけらしい。何故山に登りたいのか、（人間の感性の反映）とゆうべきもので登山という行為はこうした感性を持つ人間しかできない、きわめて知的・文化的な遊びでありスポーツなのだ。』そうです。

入会当初は、月例会で「行きたい山に申し込みが連れて行ってもらえる会」としか考えていなかったが、里山やアルプスの山行に参加させて頂き山登りの魅力と楽しみ方を知ってから、いい歳を取る為にも高御位山遊会を通して「会心の登山で記憶に残る人生」を過ごしたいと思う様になった。高御位山遊会はツアー旅行会社のように登りたい山の要望に答えて連れていくところではない。「〇〇に登りたい」という仲間が自分達で登る為には仲間と一緒に計画に参画し、山行を体験する事でスキルUPし、互いに育て合う会です。会心の山行とは気力も体力も充実し、パートナーにも恵まれ、そのうえ天気にもコンディションも申し分なし、持っている技術力を発揮し、全員が無事に下山できる山行である。

最近、参加している「学習会A班」で山行の問題を議論している。山の難易度に比べて自分の力量を自覚できているのか、スキルは問題ないのか、安全に登って確実に下山できる力「登山の力量」は大丈夫か、私自身も自覚できていないのが現実です。9月の高御位山縦走「自分の体力測定山行」や11月の「続岡山行」の目的も会員が自身の体力を自覚してスキルUPを目指す為の山行である。登山は自然が相手、一つ間違えば命取りに成りかねない。山の遭難は転倒、滑落での事例が多いが、「転ばない山の歩き方」などない、これらの危険を回避できる能力をアップする事が「会心の山行」の条件であり習得する事が必要条件である。先日も「霞沢岳」の山行に参加して「山の魅力」を堪能させて頂いたが、ヒヤリハットがあった。一番事故の多い午後2時ごろ下山中に不注意で転んだ「ハイカットの靴」を履いていたので挫かなかったが「会心の山行」の為にはスキルアップしないと反省させられた。

巻頭言

2014年11月

「日本百名山」

西 口

今年夏山集中山行後の反省会で、リーダーUさんから「これから先、登って見たい山はありますか。」と、尋ねられた私は「御嶽山に登りたい。」と、答えました。毎年山行中に、雄大な御嶽山を眺めていたので、なぜか私は御嶽山に惹かれていました。噴煙など確認していなかったのに、突然の爆発に衝撃を受けました。安全に登山出来るようになるまで時間の経過が必要となるでしょう。

振り返ると、登山歴はまだ4年程度です。その頃は登山の知識はゼロに近く、高御位山にも登った事はありませんでした。職場の先輩から誘われて初めて登った山が氷ノ山へすずこ狩りでした。そして2番目が「焼岳」でした。「焼岳」が日本百名山の1つだとも知りませんでした。

その頃は勿論「モンベル」や「好日山荘」等のショップも知りません。当然登山靴は持っていなかったのに、近くのスポーツ店に買いに行った時、「どの程度の山に登られますか？百名山クラスの山に登られますか？」と、尋ねられたのが私と「日本百名山」が初めての出会いだったように思います。

日本は山国。数々の山があるのに何を基準に「日本百名山」が選定されたのか疑問に思ったので、インターネットや、書物で調べて見ました。

深田久弥（小説家・登山家）氏が日本の多くの山を踏破した経験から「品格・歴史・個性」を兼ね備え、かつ原則として標高1,500m以上の山という基準を設け、選定されたのが、一般的とされているようです。都道府県別（多い順）に見ると、長野県30座・山梨県12座・群馬県11座・新潟県9座・富山県9座・北海道9座・・・と続き、西日本には高い山が少なく、選定されていない県が多数あります。関西地区では、奈良県2座・滋賀県1座で、残念ながら兵庫県には在りません。

それから、候補に上がったけれど選定から漏れた山も沢山ありました。私が登った「鳥甲山」「針ノ木山」「燕岳」「大天井岳」「比良山」等です。これらの山々は深田氏の言っている、山容がよく、景勝地であり、山頂からの展望が優れている等の選考条件に何処が適さなかったのか不思議です。中には、作者自身が登頂していないから選定されなかった山も沢山あります。こうしてみると、「日本百名山」は深田氏の趣味主観で選定されたのかと勝手に思っています。

処で、昨今登山ブームです。今夏宿泊した「槍ヶ岳山荘」も、若者、壮年者、中年、高年者、そのうえグローバルさにも驚きました。

年配の方が良く「私には時間が無い」と、仰っているのを耳にします。私も以前山登りが楽しくなって来た頃焦りを感じた時もありました。今は反省しています。そんな事を言っているのは、きりがありません。又、「私は何座登った」と、言ってもそれは自己満足でしょう。

老いは必ずやって来ます。私は、日頃からトレーニングにも励み、背伸びせず、体力や、年齢に見合った山登りの楽しみ方を見つけていこうと思っています。

今の状態で「御嶽山に登りたい」は、不謹慎かも知れませんが、何時かはきっと・・・。

それから、私には心惹かれる山があり、それは「綿向山」です。標高11110m。私の誕生日と標高が偶然同じなのです。11月10日の「綿向山の日」に「ふれあい綿向山 Day」としてイベントも開催されています。皆さんも参加されては如何でしょうか。

巻頭言

山の神様

2014年10月

尾越

日本のほとんどの高山には最高点を示す祠があり、頂上で祠を見つけるとヤッターって気持ちになります。山岳信仰とは山を崇め奉ること、縄文時代に狩りの獲物をもたらし、家屋の材料燃料をもたらす山を、感謝し畏敬の念を持っていたことから始まったようです。

今年の夏山で登った北アルプスの主峰奥穂高岳の頂上3190m、さらに2mほどの石積の上に立派な穂高神社の嶺宮の祠がありました。穂高神社は日本アルプスの総鎮守、海陸交通守護の神であり、上高地明神池にある奥宮で毎年10月に催される御船神事は平安朝の船が古式ゆかしく明神池を巡る様子は一度見てみたいものです。

アルプスの四方八方から見える槍ヶ岳、昨年の夏山集中山行、今年の春山で登った八ヶ岳の主峰赤岳にも祠があり赤岳大神と呼ばれ信仰を集めていたようです。雪の中テントを張った行者小屋は赤岳神社の社務所跡、夏季には行者が居住していたようです。今では梯子、鎖が整備され安全に登れますが、今のような装備もなく険しい山をどのように歩いたのでしょうか。

山は昔から人々にとって特別な場所で、山は神がいる天に一番近い場所であり、山頂は神が降り立つ場所と言われることから、高山の頂上に神社が祀られたようです。

山伏、修験者は山に籠り厳しい修行を行うことにより、山が持つ自然の霊力を得て、その霊力を人々に授ける存在で、修験道は現在でも日本古来の山岳信仰の対象であった大峰山（奈良吉野山～熊野三山）の他、全国各地の山岳地域で修行が行われています。日本三大霊山の一つである白山も古くから信仰の山として親しまれ、美濃禅定道、加賀禅定道を一昨年、昨年と錬成山行で歩き通しました。

娘がまだ幼い頃、たくさんの絵本に出会いましたが、その中でも言葉が大好きで印象に残る、「ことろのぼんば」長谷川摂子 文 を簡単に紹介します。

山に栗拾いに行った兄が山のことろのぼんばに捕まり、妹が兄を助けに五合徳利の酒を持ち、山の神さんを探しに山に入り

「かつらのき、かつらのき、やまのかみさんか？ ことろのぼんばのとこさ、どういけばいいやら おしえてくろ。おれいに さけのませてやっから」「おうさ、のませい」

『かつらの木』とその兄の『たにがわ』から知恵を授けられ、山姥から兄を取り戻す話を思い出し、目の前の大木、コボコボと音を立て豊かに流れる川、目を見張る大きな岩、耳を澄ませば鳥の声、神様はすぐそばかもしれません。

山を侮ることなく、行きたい山に見合ったトレーニングをし、十分な計画、互いに思いやれるパーティを作り、登りたい山と登れる山を見極め、楽しい山行を目指したいと思います。



巻頭言

2014年9月

花の路 高御位山

尾 内

山行の楽しみの一つに、花の観賞があります。

夏山に行かれた方は、たくさんの花に出会い、大きな感動を受け、存分に楽しまれたことでしょう。きっと、そこでしか見られないめずらしい花も咲いていたと思います。

花の百名山などの花をたずねて登るガイドブックをみていると、是非登りたいものだと意欲を掻き立てられます。もちろん日帰りのできる花の山もたくさんあります。藤原岳・霊仙山の福寿草、毛無山・小塩山のカタクリ、六甲山のアジサイ、向山のヒカゲツツジ、御嶽のクリンソウなど花を求めての山行がありました。花は疲れた体を癒してくれます。

わが高御位山にも、4月の桜、5月のツツジ、6月のササユリ、秋のききょう・萩・ワレモコウ・キリンソウなどや名前のわからない花も含めてたくさんの花が咲きます。また、10周年記念に植樹した桜、元会員が植えられたシラン、食虫植物のイシモチソウなども見られます。ややもすると見過ごしてしまいがちですが、高御位山も1年を通して十分花を楽しむことができます。身近な分、いつでも登って見ることができます。特にツツジとササユリは有名で高御位山遊会讃歌にもうたわれています。ブログでこんな歌を見つけました。

ササユリの道

作詞 東播センター合唱団創作班やまびこ

作曲 西本好道

- 一 さわやかな風 初夏の季節に 清らかに咲く ササユリの花
群れ咲く花は 優しさがあふれ 緑の風に ゆられて咲くよ
- 二 小さな草木の 繁みの中に 気高く咲くよ ササユリの花
めぐる季節に 出会い喜び 人の優しさ 忘れず咲くよ
- 三 ササユリ咲くよ 高御位山 誰が名づけたか ササユリの路
群れ咲く花も 優しさにあふれ 山行く人の 心なごむよ

高御位山は、2011年1月の大火により、大きな痛手を受けました。あれから3年余りが経ちましたが、元のみどりに戻るにはまだまだ、かなりの年月がかかりそうです。また、皮肉なことに、今まで見えなかった高御位山に落ちていた大量のごみを我々の手で処分し、きれいになりました。花は3年前まで樹木に被われ見つけにくかったからでしょうか、前よりよく見かけるような気がします。焼け跡に企業植樹が行われています。今、播磨富士と称されて多くのハイカーが訪れる高御位山の再生を願ってやみません。

かつて毛無山に登ったと時のことです。姫リンゴのような実がたくさん落ちていたので、何か知りたくて持ち帰り、山の家の方に尋ねました。それは、「やまなし」であると教えていただきましたが、「落ちているものでも拾ってははいけません」と叱られ恥ずかしい思いをしました。そこは、特別保護区に指定され、植生が守り継がれていたのです。私は、時々、周りに誰もいないと花の誘惑に負けそうになります。しかし、あの時のことやここに来る人が同じような感動を受けるであろうことを思うと決して持ち帰ることのないよう心がけています。

四季折々に高御位山に咲く花の路を愛でながら、山の自然を守り、親しみ、共に山歩きを楽しみましょう。

巻頭言

2014年8月

「山」で得たもの

瀧原

県内の低山ハイクを楽しんでいた私ですが、入会してからさまざまな山にも行けるようになりました。

多くの会員がアルプス登山をされているのを知り、私もアルプスへ一度行ってみたい思いが募り、行こうと目標を決めました。それからは、経験を積み、山歩きに慣れるために、時間の許す限り山行に参加しました。そのとき、教室の同期の人と一緒に参加できたのが心強かったです。翌年、西穂高独標に行くことができました。幸運にも降っていた雨は、山に入ると上がり、西穂山荘では見たこともないような一面深いオレンジ色の夕焼けに感動しました。次の日は快晴。焼岳、笠岳など360度の大自然が楽しめました。

次の年はもう1段階アップと決め八ヶ岳に挑戦し、赤岳から天狗岳へ縦走です。何度もガイドブックや山行記録を読んで机上登山をしました。この時も、天は私に味方してくれて期間中すべて晴天で、富士山を背後に縦走するのは、まるで夢のようでした。八ヶ岳の山々を堪能するほど眺め、可憐なコマクサに出会い、ますます私は山の虜になりました。

このように山歩きをし、挑戦していく楽しさを味わいましたが、今までに経験したことのないような不安な体験もしました。昨年の白山錬成山行で体調不良に陥り、私はリーダーの後ろを黙々と歩きながら、山の怖さを感じていました。いったん入山したら、とにかく自分の力で下山しなくてはならない、「自己責任」という言葉が痛いほど身に染みしました。こんな私でしたが、ゆっくりと歩いてくださったリーダー初めパーティーの皆さんのお蔭で頑張れました。これも高御位山遊会のパーティシップが発揮され、パーティーに信頼感と安心感があったからだと思います。皆さんに感謝しています。この体調不良の原因については①事前の体調管理を怠ったため、当日、念のためにと風邪薬を飲んだのが逆効果であった。②リュックがいつもより重いため疲労も大きかった。③レーションがあまり食べられなかった。④夏山より涼しいし大丈夫だろうと考えていたが、実際は暑かった。ことが考えられます。

この経験から得たことは、「山行前には体調管理をしっかりする」「山に入るときは安易に薬に頼らない」「しっかり水分やエネルギー補給をする。サプリの活用。疲労時にも食べられるレーションを見つける。」「さまざまな状況（寒暖や晴雨、疲労）を想定して準備する。」などです。新聞で「脳は全体重の2%だが、エネルギー消費量は20%にもなる。脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖、脳に十分なエネルギーが供給され集中力や注意力を維持できる。」という記事を読んでなるほどと納得しました。

今までの山行を通して、心・体・装備において周到な準備をしてはじめて山を楽しめるという事や、経験の浅い私には初めピンとこなかった「登山はスポーツ」という事が分かりました。今ではいつも念頭に置いています。

また、違った意味での学びもあります。先日の総会で会長が、平和な時代だからこそ、山を楽しむことができると平和の大切さを話されました。私もそう思います。高御位山遊会に入るまでは意識しなかった山と平和の関係。折しも、集団的自衛権行使容認が閣議で決定され、平和が当たり前で生きてきた私たちですが、知らず知らずのうちに変な方向へ向かっているのを感じます。こんな情勢になって改めて平和を維持するための行動、すなわち平和行進の意義を考えさせられました。「山歩きが思う存分できる平和な世の中を！」の思いを胸にいつか参加しようと思います。

いろいろな山行の経験を重ねることで、山の知識が実際に自分のものとなってきたと感じています。これからも中高年のスポーツとして、高御位山遊会の仲間と大いに山行を楽しみたいものです。

巻頭言

2014年7月

登山の楽しみ方あれこれ

澤 田

今年は4月の高御位山縦走に続き、荒地山、八ヶ尾山、御在所岳等で、つつじの花を楽しむことができた。山行で遭遇できる花の種類は多いが殆どは「きれい」と思うだけで、花の名前や種類について知ろうとしてこなかったが、この度、つつじの花に接する機会が多かったので調べてみようと思立った。

調べていくうちに、さくらの花と殆ど同時に咲くつつじにも、開花前線があることを初めて知った。桜ほど人々に騒がれないし地味だと思いが美しさや可憐さ、色彩が豊富など桜同様、私たちの身近な花の一つだろう。

植物や動物の状態が季節によって変化する現象を生物季節現象と言い、その現象を観測することを「生物季節観測」というらしい。そして日本地図上にヤマツツジの開花日の同じ地点を結んだ線を「ヤマツツジの開花日の等期日線図」というそうだ。

また、桜開花前線・ツツジ開花前線・田植え前線・稲刈り前線・もみじの紅葉前線・初雪前線・鶯初鳴き前線・熱帯魚回遊前線・ヒガンバナ前線・虫の鳴き声前線等々、の前線があるという。よくもまあ、あるものだと思う。

話しは変わるが、今年は鯉の漁獲量が少ないらしい。原因は気象が影響しているらしい。その内に鯉漁獲前線などが誕生するかも知れないなど考えてしまった。

話をツツジに戻そう。ツツジ科の植物としてはアセビ・サラサドウダン・ブルーベリー・ツガザクラがあり、良く見るツツジの仲間としてはアカヤシオ・サツキ・ミツバツツジ・モツツツジ・ヤマツツジ・レンゲツツジ・クメツツジ・ヒドラツツジ等々ある。全世界では1000種と多くの種類があるそうだ。

高御位山・荒地山のつつじはヤマツツジ、八ヶ尾山で見たのはヒカゲツツジ、御在所岳はアカヤシオであった。もちろん山には多くの種類のツツジがある。詳しくは分からない。

さらに、ツツジの花の色は花粉を運んでくれる特定の昆虫が、より集まる色の花を持っていると考えられているそうだ。

ツツジの名前は、万葉集にも詠まれていて古くから花を觀賞する樹木として日本の文化の中にとけ込んでいたようである。また、江戸時代以降、園芸が盛んになり栽培されるようになった。ありふれた樹木だが、過去数百年にわたる栽培の歴史的遺産といわれている。

このように、山で目にする一つの花からでも、花の歴史・種類・栽培方法等学べることは楽しいことである。他に楽しみ方としては花の写真を撮影したり、絵を描く・歌を作る等々ありそうだ。

自分が何に、どのように、興味を持つかによって、さらに探索を重ねることで得られる楽しみは際限がなさそうである。

山行はパーティーで実施されるので、其々の楽しみ方を共有できる人たちで、何か挑戦する楽しみを見つけるのもよいだろう。個人で行うより楽しめるのではないだろうか。



巻頭言

2014年6月

“山に登る”ということ、私の提言

瀬尾

私は山が好きです。山に咲いている花を見たくて登ります。これまでどれだけ多くの花に出会って感動したことか。

皆さん、ヒカゲツツジの花をご存知でしょうか。去年、丹波の向山に登って一目見て、「きれいやなあ、こんな高い所に咲いていたのね。登って来て良かったわ。」と暫く見とれていました。山に登らなければ見られなかったのです。山に咲いている花は可愛くて美しくて本当に素敵です。

今年も山でたくさんの花に出会えたらいいな、と楽しみにしています。

皆さんは山に登りたいからこの高御位山遊会に入られましたね。私のように花を見たいから登る人、友達を作りたいとか、頂上からの景色を楽しみたいとか、それぞれ目的があって入られて山行に参加されていますね。山に登って一杯感動し、山大好きになりましょう。

高御位山遊会はそれぞれ個性豊かな人達を寛容なまでに受け止めてくれていますが、そこでまず皆様に考えて頂きたいことがあります。

山に登るためには、それなりの準備が必要です。日常の家事だけしてポツと山行に行くのではなく、日頃から自分でトレーニングをしましょう。毎日の生活に取り入れて、山行きの身体作りをするのです。

1. 毎日、1時間以上のウォーキング。

必ず、坂や階段の登り下りを入れて歩く。その効果は、筋肉痛が起きなくなります。腹式呼吸すると心肺が鍛えられ、高い山に強くなります。

2. 毎日、15分の筋トレと15分のストレッチ。

「山筋ゴージャ体操」の筋トレです。足が攣らなくなります。

ストレッチは、手足がもう少しで何かに届きそうな時などに効果があります。夜寝る前にすると寝つきがよくなります。身体が柔らかいと怪我をしません。

3. 生活習慣を見直す。

早寝早起きをする。山小屋泊では4時起きです。

栄養学的に考えた食事を3食きちんと食べる。バテない身体を作ります。



以上のことをするだけで、一緒に行くメンバーに迷惑をかけないで登れるようになります。

楽しい山行はみんなが一緒に行動してこそ得られるもの。一人が勝手な行動をとれば（本人はそう思っていないことが問題ですが）リーダーは困り、理解しがたい一人の行動がすべてを台無しにします。皆様には常にリーダーの立場に立って行動してほしいです。この高御位山遊会に入会して4年半、よき先輩に多くのことを学びました。今、私はこの会で学んだことに感謝して、皆様が楽しい山行を出来るようにお手伝いをさせて頂こうと実践しています。

山に登るということは、毎日をきちんと生きていくことに繋がりませんか。

巻頭言

2014年5月

時間の密度

佐々木

8年ほど前に、山に登れるのもあと5～6年ぐらいだろうと思った。早いもので5～6年はアッという間に経過してしまい、毎年、後5年と目標を更新している。

特に最近年月の経つのが早くなったと感じる。光陰ロケットの如しである。ジャンナーの法則なるものがあるそうだ。「主観的に記憶される年月の長さは、年少者にはより長く、年長者にはより短く評価される」という事である。ヤヤコしいが、70歳の1年は一生の1/70であり20歳の1年は一生の1/20となる。時間の**心理的な長さ**は年令の逆数に比例すると言う事のように。確かに年月はその通りだと最近つくづく思う。

心理的な長さで、70歳の1年は20歳の1/3.5だと言う事は、1/3.5の長さの中に365日が詰まっている、と考える事は出来ないだろうか。3.5倍密度が高いと。?????しかし、今過ぎつつある1日、となると違うのではないかと思える。なが～い1日もあれば、「アッ」という間に過ぎてしまう1日もある。1日=24時間=地球が1回転で同じなのだが。

1日の長さを決める要因は、その過ごし方によるものであろう。好きな事に没頭していれば、時間が経つのは早く、何かを嫌々やっている（やらされている）時や、何かを待っている時の時間の経過は遅い。その日その時の気分（心理状態）によるものと思われる。

似たような状況は山でもある。同じルートを歩いていても嫌になるほど長く感じられる時とそうでない時がある。時間的にはほぼ同じでも、道程として長く感じている。天候、体調等色々な条件が組み合わさった結果生じる心理状態によるものだろう。

1日の長さは、充実していれば短く感じ、退屈していれば長く感じるのであれば、理屈では充実して短く感じる方が良いにこした事はない。しかし、それでなくとも短く感じる年月の中の1日をより短く感じて過ごすという事は、何となく損をしたような気にもなる。

頭の隅で小さな声が”今更ジタバタせずにノンビリとすごしたらエエンでないかい”と、ささやいている。ノンビリするのは、ボケてからでも遅くない。ジタバタするわけではないが、あと何年登れるか分からないのだから、今山に行かなくてどうする、と言う反論も聞こえる。（何時まで飲めるか判らないのだから、今飲まなくてどうする、と言うのも聞こえたような？）

「アッ」という間に過ぎ去る年月の中に、“やりたい事”、“やらねばならぬ事”を詰め込まねば、もったいないと思うようになった。しかし考えてみると”ねばならぬ”事だけで満杯である。

苦勞して登っても、誰が喜ぶわけでもなく、人のためになるわけでもない登山であるが、私にとっては”ねばならぬ事”の中の1つであり、登りたい山、再挑戦したい山が多数残っている。



巻頭言

2014年4月

『登山の楽しみ』

須 増

例会山行も天気次第で随分影響を受ける。前半か後半の一時、降られるだろうと心配していたら意外にも雨に遭わなかったことも多い。自然に対しては逆らえず、我々は、日程を先に立てて変更しないつもりでいると全戦連勝とはならない。雨降りの中止は、特に交通手段をマイクロバスにして予約している場合などでは、未だになかなか難しい判断の一つである。出発してしまったら、登山口の判断になるが、最悪の天候不良では、バス旅行に切り換えるなど安全側にもっていきたいと私は考えている。昨年、雨にたたられた山行先には、京都の愛宕山、武奈ヶ岳、宮島などがあり、次回への反省点もあった。しかし、天気がまずまずなら、会報の感想文に書けない結構笑える話、軽い失敗談や記憶に残る思い出が一つや二つは、あるもので参加者と共有できる。これが例会山行の良い点では、ないだろうか。

最近、山での事故が多いと聞く。雨が降ったら歩くのは、イヤだと言われたらリーダーは困るが、登る山によって、また低山と高山との判断の差もあるが、「運頼み」にならないように現地での天候のリスク回避をしていきたい。

さて、昨年の3月初め頃だった？、ある日の午後、高御位山を北山方面へ下りかけた辺りで可愛い若い女性二人に逢った。彼女達は、曾根駅から歩き出したとのことで、時計は、既に3時を過ぎていたと思う。私は、「初めての山歩き教室」のビラを神社の壁に貼らして貰った後の下山途中であったので、この二人が近くの者であれば入会して貰えないか？と思い、声を掛けることにした。結果は、残念ながら遠方である大阪の堺市から来たと言われて、当てが外れてしまった。仕事は、確か看護師だった？仲の良い友達で時々、山歩きをしていると言っていた。その後、暫くして昨年の11月4日（祝）曾爾高原・俱留尊山に例会山行した時のことである。俱留尊山の山頂で弁当を食べている時に、周りを見ると先に高御位山で逢ったその二人の女性がそこに座っていた。六甲山などでは、教室などの交流を通して県連傘下の会の人に逢うことは、比較的によくあるが、遠く離れた山の上で再会したことにびっくりした。この日の天気は、午後になってから下山時に予想通り亀山へ向う稜線歩きの辺りで、風が強くなったものの午前中は良好で、特に俱留尊山へは、ススキと紅葉の中、素敵な山歩きも出来て嬉しい一日であった。

話は変わって、最近、高御位山遊会の山行スタイルも、多様になっている。そう思っているのは、どうも私だけではないようである。特に会の平均年齢が大きく下がっている訳ではないが、原因は、会員数増加や高齢化が、一因であろうか？。新春トレ・平日山行・ゆっくりズム山行・女性委員会・夏山集中山行・冬山の山行（樹氷、氷曝、スノーシュー）・ロングトレイル山行・アルプの会中心の山行・海外トレッキング・初めての山歩き教室関連の山行・納山会セットの山行・六甲全山縦走・他会との交流山行・入会後の教室生提案による山行・・・等々。

最近、私も山行では、欲張らず無理をしない計画に努めたいと思っていますが、皆さんも体調を確認しながら可能な領域で積極的に参加、一緒に楽しい山行をしてほしいと思います。そして、山行先の提案やリーダーをされることを希望します。

巻頭言

過去と現在

垣内

高御位山遊会入会前は、仲のよい友達と山に登っていたが、二人とも山に対する知識はたいしてなく仕事の息抜きのようなものでした。数年前のある日、前日の雨もすっかり上がり、山日和に恵まれた宍粟の山に登った時、前をゆく友の登山靴に、何か動いているのに気が付き「なんかついてるよ」と声をかけ立ち止った。それはヒルであった、しかも沢山ついている、私の靴にも沢山ついている。木の枝や手ではらい落とし、廻りを見て二人で悲鳴をあげた。杉の落葉色したヒルが鎌首を持ち上げ一杯居るのだ。足音に反応して持ち上げた鎌首を靴のどこにでもピタッと吸い付き、尺取虫のようにあがってくるのです。木や手で払い落しながら、その杉林を走るように過ぎると見かけなくなりました。何とかエゴの花の咲いている山頂でお昼を食べ、違うコースに降りようと靴ひもを結び直していた友が「ヒルや～」と声をあげた。靴下のゴムの所にぼってりとしたヒルがいたのを引きちぎったが、悲劇はそれから始まった。引きちぎった所から血が噴き出すように出てきた、ティッシュを使いきっても止まらず、カットバンを貼っても血で外れ、何度張り替えても結果は同じなので、ティッシュを出血部と靴下のゴムの間に入れ、その靴下のゴムの上からハンカチで縛り下山したが、靴下は血の色に染まっていた。その後はとても痒かったそうである。その時のヒルは踏みつぶした積もりであったが、つぶれてなかったと思う。後で調べたが、引きちぎったのがいけなかったようで、ヒルが自分から落ちるまで放っておくか、マッチで焙るか、塩をかけると良いなどを書いてあった。しばらくはこの事がトラウマになり山に行けなかったが、夏を過ぎ秋の紅葉の便りを聞き始めると、紅葉も見たいねと再び山に登り始めた。

高御位山遊会に入会し運営委員になってから、日本勤労者山岳連盟発行の「登山時報」を購入し読み始めた。この薄い「登山時報」がなかなか内容も濃く読み応えがある。連載で「地図読み迷人」というクイズ形式の記事があり、私はこのクイズを解いて答え合わせを楽しんでいる。でもなかなか地形図を読み取るのはむずかしい。読図がしっかり出来ると山はもっともっと面白くなるだろう。又、泊まり山行から帰った後、体にむくみが出るのはどうしてかと疑問に思っていたが「身体と水の関係」の記事で、水分不足になると体内の水分減少を抑えるため抗利尿ホルモンが分泌され、下山しても半日から2日ぐらいは分泌される結果、飲んだ水がスムーズに排出されずむくみが取れないとの事です。登山中はトイレタイムを多く取り、水分補給を怠らない注意も必要だと書いてあり、目からうろこでした。

今後も多忙の合間を見つけて、山行の回数を増やし経験を積んで、自立した登山者を目指していきたいものである。



巻頭言

更なる登山者を目指して

大瀬

山遊会の一員になって6年半に成ります、当時の会員数は37名でしたが、今では120名を超えています。

新しい年を迎え、新春トレに沢山の人が参加され、元気に初歩きを楽しみました。

最近、山行にあまり参加しないので、知らない人が沢山いて、他の会みたいでした。

テレビ番組で三浦雄一郎氏が65歳の時に、極度のメタボと診断されて、エベレストに登ることを思いついたと話していた、山に登るきっかけは何でもいい、目標に向かって体力作りと絶対に登るという気持ちだと話をしていました。

80歳でエベレストに登ったのは、すごい事です、いくらサポータに支えて貰っても自分で歩いて登ったのですから

私たちの仲間に、世界の山を目指す人は入るかもしれませんね？

世界とは言わず、いつまでもご元旦の御来光登山には行きたいものです。

プロ野球の選手も自主トレが始まり、走りこみで足や腰の体力作りをしている姿をテレビで見ます。

私たち中高年には激しい運動は出来ませんが、ザックの重さを10Kg～13Kgにして歩くと足、腰の運動に成ります。

夏山トレで良くポッカトレをして暑さでバテますが、寒い時期から少しずつ重たくして行く体力が着きますが、無理はしないで下さい。(山では自己管理、自己責任です。)

アルプスの絶景を見に行きましょう。

私にとってアルパイン(アルプ)は別世界と言う存在で、別に高みを目指して入る訳では有りません。(岩稜帯の縦走や岩登りを楽しみたいだけなのです)

アルパイン(高御位山遊会流アルプ)体力、経験、過酷さを楽しみ、高みを目指す取り組み、テント泊、雪山、岩登り(クライミング)などに興味がある方は、県連の初級登山学校や初級クライミングを受講して下さい。

雪山講習や雪崩講習の勉強する場も有ります、習得し知識や技術を、皆さんに教えて仲間を増やしましょう。



巻頭言

新たな高御位山遊会を目指して

砂 川 〱

新年明けましておめでとうございます。

昨年(2019年)の11月に西宮山岳会の50周年記念式典がありました。兵庫での勤労者山岳会発祥の会であり、県連盟の発足は、その3年後、1966年に4会(西宮、尼崎、宝塚、神戸の勤労者山岳会)でのスタートとなります。

発足当初の兵庫労山の方針を記念誌から見ると、登山者の社会的使命を自覚すること、全ての登山愛好家、自然に親しみたいと願っている人々たちの要求に答える活動を何より重視する観点を確立することが大事であると謳っています。具体的には ①登山者は緑の番人でなければならないー自然を守る運動 ②老人、婦人、子供、障害者など全ての人々に登山の楽しさを ③市民ハイキングや登山教室の実施することでした。登山の要求は憲法に保障された人間の生存権のひとつであるとも言っています。これら当時の方針は現在も、兵庫労山各会での活動はもちろんのこと、毎月行っている高御位山縦走路の清掃活動、「初めての山歩き教室」など我々の会活動にも生きております。

昨年の「初めての山歩き教室」は高砂、加古川の元に帰り高砂で行いました。今年は加西での教室を予定しています。これは会創立10周年以来、播磨地域住民の登山への思いに答え、登山文化を広めるセンター的な役割としての課題に取り組んできた結果です。

去年から会員数が100名を越し、会運営の面で今後の課題が多く見えてきました。その一つは地域別の支部制度確立とリーダーの養成です。リーダー養成は去年からの課題ではありますが、今年から学習会A班を軸にして、学習会を「リーダー養成講座」として1月21日から新たに始めます。学習会A班で学習したメンバーが講師役として、カリキュラムの準備を進めています。養成講座の参加者としては新たに運営委員になった方、参加を要請された方々14、5名前後の予定です。支部制度確立のためにもリーダー養成は必携です。

山行への参加者が増えリーダーの負担が重くなりがちです。地形図からルートを選定、休憩場所、トイレの場所、交通手段から山行先の調査などを経て計画書の作成へと担当リーダーが一手に行っているのが実情です。

今年からリーダーの負担を軽減するためリーダーのグループ化を行い、リーダーグループで山行計画を検討して、計画書を作り当日の山行も担っていくよう検討します。

学習会B班は引き続き13年度の「初めての山歩き教室」から入会した方を中心に、その間に途中入会した方を含め、従来通り登山の基礎的な学習を約1年間行っていきます。

今年から新たに「アルプ」のアルパインを目指しての計画が始まっています。5月連休に八ヶ岳・赤岳を目指して、六甲を中心にアイゼントレ、ロープワーク、ボックトレを計画して具体的な計画が出ています。アルプがアルパインを目標に自力で力量を上げ名実共に総合山岳会として活動できることを願っています。

今、「登山時報」に一岳人・宮澤弘幸「スパイ冤罪事件」が毎号連載されています。正にその最中に「秘密保護法案」が国民多数の反対意見を無視して自民党により国会で強行採決されてしまいました。これは、我々山人間に関係があるのか?と怒ってしまいますが、山野井さんの連載を見ると大変な事態だと分かります。どんな思いで山野井さんはこの事態を見ていることでしょうか。

国土地理院の地形図から高圧送電線がなくなっただけで、この高圧線が登山路の目標物として如何に分かりやすい物だったかが納得できます。地形図は一番に秘密保護法の元に置かれる可能性が高いです。かつて六甲山頂上にある三角点はフェンスに囲われ入れなかったところでした。このように戦略上、入山できない山が日本中にいっぱいできる可能性もあります。日本の山が自由に歩けるようになって欲しいし、憲法を変え戦争ができる国にしようとしている安倍内閣の政治のあり方に、山人も疑問を呈して欲しいものです。