

# 巻頭言

## 田舎暮らしも穏やかならず

垣内

私の住んでいる集落に町民が大切に守っている「乳の井戸」がある。こんこんと水が湧き産後乳の出ない女の人が飲むと乳がでると言われている。

それは昔、神功皇后が旅先で産後乳が出なくて困っていたが、どこかから鳩が飛んできて毎日乳を運んだそうである。家来がどこからくるのかと調べたら八幡神社の下の井戸であったそう。



以前、この井戸の水で酒も造られていた。我が家の前にその造り酒屋があり「イソノハト」という銘柄の酒を造っていたが今は廃業されている。この井戸を囲っている建物の軒瓦は鳩であり、この上にある八幡神社の紋も鳩である。お祭りの日は鳩が好む小豆のたっぷり入った赤飯を持って参る。私はこの八幡神社の階段をトレーニングに使わせてもらっているが、今は階段途中に鹿避けの金属の柵が張り巡らされているので開けて入るが、どこかで鹿の目が光っているのではと思うといい気はしない。裏山の峰続きに城跡があり最近整備されて行き易くなったので、ある時夫と登ったが下山の途中で鹿とバッタリ遭遇、驚いたのは人間で鹿は余裕で林に消えて行った。

私の住んでいる土地は水田に適しているが、この頃は猪が出てきて被害が出ている、山から離れている我家の庭に猪が入り、大暴れして土を掘り返した。玄関前にはセンサーが取り付けられてあり光を照らすがおかまいなしに掘っている。獣の匂いがして、しばらくそのままにしていたが土を入れ埋め戻した。我家と田の間には水路があるが、ここも掘り返して土で埋まった。雨が降って氾濫したら大変なので土上げをしたが重労働である。ある夜、夫が畑を見にいくと、うりぼう10匹をつれた親猪がいて怖かったと言っていた。仕事の帰りが遅い人も良く猪に遭遇するようになった。又、田畑の被害も見過ごせなく、猪が入らないように電線が巡らされたが、町内で順番に点検に出なくてはいけないことになった。

登山に持って行こうと車庫の軒下に柿を吊るしたが、おいしそうな色が出てくると鳥が食べていく。食べている所を見たことがないが友達はヒヨドリが早朝に食べていたと言う。いろいろ対策をしたが鳥の方が賢く対策がむつかしい。

低山ではどこも同じように獣が出没しているだろう、獣の体から落ちるヒル、ダニなどに気をつけたい。体を露出させない、座るときはおしりの下に敷物を敷くなど、ちょっとした工夫で身を守ろう。私は10月の善防トレの時に毛虫の被害にあった。どこで触れたのかわからないがLの私とSLが被害にあった。服の上からも毒針がささるようである、刺された場所にテープを張り毒針を取り除かなくてはいけない。少しでも被害を少なくするには知識を得て、自分で対処することが大事だと思う今日この頃である。

# 巻頭言

「戦後70年」雑感

上田

食べる物がない、空腹がつかった：私は先日76歳の誕生日をむかえたので、終戦は6歳、翌年の4月校庭にサツマイモでも植えたのであろう畝が残っている小学校に入学した。終戦間近の姫路空襲は家族と一緒に20km近くはなれた自宅前の畑で「星が降るようだ」と思って見た。

その下でたくさんの人が逃げ惑い、500人以上が亡くなり5万人以上の人が罹災したと知るのはずっと後のことである。私は幸い空襲で逃げ惑うと云ったことはなかったが、今でも思い出すのは戦中・戦後の食糧難である。私の家は百姓家だが、いわゆる「水のみ百姓」だったから食べる物に事欠き、おやつなどはさらさらなく野に生えるスカンポやスイスイなどはよく食べたし、柿などは熟れるのを待てず真っ青なうちから食べた。その影響かと思うが山でスカンポを見ると食べたくなるし、熟れた柿がほったらかしになっているのを見てもったいないと思う。

戦争を放棄した70年：私は墓地のそばを通った時、時間に余裕があれば墓地を見る、見るのは先の尖った軍人の墓である。軍人の墓が10基あれば、その墓の7～8基までが昭和18年～20年に戦死した人のもので20代の人が多いが、10代の人や30代前半の人もある。この人たちには当然父母や兄弟、妻や子があった訳だし、原爆を投下された広島・長崎だけではなく全国の主要な都市が全部爆撃されたのだから無数の罹災者がいる。この人たちの無念や悲しみのうえに「戦力をもたず戦争を放棄する」と内外に約束して戦後の復興をとげた。だから一内閣の「閣議決定」などでこれを覆すなど許されることではないと思う。国民は近いうちに「閣議決定」を覆し、「戦争しない日本」を取り戻すと思う。

カタカナ文字に悩まされる：戦後70年、特に最近はカタカナ文字や英語の頭文字を用いた用語がやたらと多くなった。英語がさっぱりわからない私は日々これに悩まされる。カタカナ辞典を見るのだが、すぐに忘れてしまうので同じ言葉で何度も辞典を開かなければならない。頭文字を用いた用語は次々辞典に無い新しいのが出てくるので一層悩まされる。カタカナ文字には必ず日本語を併記するようにならないかと思う。登山用語にもカタカナ文字が多いのだが、これだけは何とか解るようになっている。

戦後70年の私の夏山：8月初めに立山室堂から五色ヶ原・薬師岳へと縦走した。このコースは10年以上も前から行きたいと思っていたコースだった。夏山集中山行では二日間雨の中を歩いた後に槍ヶ岳山頂からモルゲンロートの槍・穂高連峰を展望して感激した。5月には大峰奥駈道の一回目を歩き、7月には原水爆禁止国民平和大行進の播州路四日間を歩いた。山ではないがこの行進も一度やりたと思っていたのだが、諸事情で実現していなかったものだ。

こう書けば順調に行ったようだが内実はそうではなく、やっとの思いで歩いたというところで山行後の回復にずいぶん日数がかかるようになった。年齢とトレーニング不足、チョイ肥満などが原因だと思う。「順番です」と云われて自治会の役員が当たったり、家事で日帰り山行への参加が減った影響もあるかもしれない。年齢は止められないので、肥満の解消とトレーニングでもうしばらくは山へ、アルプスへ行きたいと思っている。

# 巻頭言

## 山を守り温暖化を防ごう

山本

今年は8月で既に台風16号が発生し、私達の夏山出発にヤキモキさせられた。台風に限らず、この夏の暑さは尋常ではなく最高気温が40度近くに達した所、猛暑日が記録以来の連続で新記録となった等、日本列島に限らず世界中で異常気象が発生している。折角アルプスに行ったのに暑かったり、高御位山では余りの暑さで途中断念して下山する事もあった。

その影響は海にも表れて、海水浴場に大量にサメが現れたり、サンマ、鮭の漁獲が減少、遅れたりしている。その傾向は年々顕著になっている実情です。

異常気象は地球温暖化による海水温上昇によるものと言われているが、この現象は地球自然の経年に基づくものではなく、石炭、石油等化石燃料の大量消費による二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)排出の結果、そのCO<sub>2</sub>で地球が覆われる温室効果に起因しているようだ。

昔遊んだ野山の草原が無くなり、秋の七草さえ絶滅危惧になりつつある。それは民家の屋根に使用していた萱の需要がなくなり刈らなくなった、牧草として、或は堆肥として野山の草を刈らなくなった事で、雑木が生え野原で無くなってしまった。その雑木も針葉樹の杉とか檜の植林で失われ、かつて野山で採れていたクワガタとかキノコが取れなくなってしまった。

その杉、檜も植林はしたものの、以後、国産木材の価格下落で需要が減り、下刈りとか枝打ち、間伐の手入れをしなくなって、植えばなしの木は曲がったものや節の多い、質の悪い木となって建築の木材として使えない。しかも放置された森林は、伸び放題の枝と間伐をしない為、密集した枝と木々で根元に光が届かず、正常であれば木の根っこに雑木、草が生えて根を張ってくれるが、放置され密集した杉、檜だけの根は浅く、山行でも見かけるが少しの風雨でも倒木してしまい、山を更に荒れた状態にしているのが現状だ。こんな草木のない山はただ暗いだけの森林となって、その弊害は極地的豪雨が増えた今、広葉樹林に比べ保水力も弱い為、まともに雨水を山から谷筋に流してしまっ、洪水、土砂崩れの要因に拍車をかけているのが現状と思われる。従って近年の土砂災害は天災ばかりと言えない実情です。

しかも広葉樹であればその落葉、落枝が豊富にあり、これが微生物によって分解され、鉄分等さまざまな鉱物と混合して腐葉土層ができ、これが栄養素のある物質に生成され、プランクトンや海藻が吸収する事ができるそうだ。従って山林を育てないと川や海の魚介類は育たない。

そしてもう一つ大事な事は森林がCO<sub>2</sub>の吸収をしてくれる事です。温暖化を緩める方策として世界各地で森林を保護するプロジェクトが進められています。従来、南米ペルーのコーヒー園、ベトナムの稲作、インドネシアのトウモロコシ畑などは何れも森林を焼き、その後を畑として作物を作っていたが、それらを先進国による指導で廃止した結果08年から12年までの4年間で315万トン以上のCO<sub>2</sub>削減ができたそうです。森林を守ることが温暖化を緩め海の資源を守り豊かにする根源なのです。

私達が登山で出会う森林は暑い日差しを遮ってくれるが、放置された杉、檜の森林は景色が乏しく、ブナ林などに見る四季での爽やかな印象がないのが実情です。山を大切にすることは決して放任していいものとは思えません。

来年より施行の「山の日」はこれを機会に、人間が壊したこの自然を見直す日でもあって欲しいです。

# 巻頭言

2015年9月

## 高齢化と山歩きについて

渡 邊

いろいろな分野で高齢化が進む中、高御位山遊会においても徐々に高齢化は進んでおり、7月末現在の平均年齢は64歳です。(64歳以上の方は66人。内訳は男性34人、女性32人)。

個人差はありますが、人の体は加齢とともに体力、筋力は低下します。そのため現在の体力、筋力を維持するにはかなりの努力が必要です。また、年齢が60歳を過ぎると少なからず腰や膝、関節の痛みや、身体の何処かに何らかの持病を抱える方も増えてきます。

そのため高齢者と言われる年齢になれば自分の体調や体力を認識した上で、自分なりの山歩きを考える必要があると思います。

山は逃げないけれど体力、筋力の低下を考えると、自身が元気で体力がある時期に高度な登山技術や体力、脚力を必要とする厳しい山(アルプスの縦走、3000m級の高い山など)を出来るだけ多く歩いておくのが得策だと思います。将来、体力が減退した場合は山のランクを下げ、頂上にまでは登らないというトレッキングスタイルにするとか、近郊の山歩きを主体とした山行に切り替える事を考える必要があります。例え、体調不良の場合でも体調に合わせ無理のない歩き方をすることで、山歩きを続けることが可能だと思います。今まで体調不良で山歩きを諦めて退会された方もおられますが、現在はゆっくりリズム山行なる企画もありますので、多少体力的に問題あってもゆっくり歩ける山行に参加し、無理のない形で山を楽しむのが次善の策だと思います。

ゆっくり歩く事でも低い里山歩きは十分楽しめます。勿論、標高の高い山であってもロープウェイ等を利用すれば300m～500m程度登れば山頂まで登れる山も沢山ありますから、体力が無くてもそれなりの山歩きを楽しむことが出来ます。必要なことはゆっくりリズム山行の場合、体調、体力に多少の不安を持っている方が参加している場合もあり、山行規定にはありませんが、万一に備えての健康に関する自己申告(持病、その時の体調、その他)を自主的にリーダーに伝えておくことは必要と考えます。そうすることで、何らかのトラブルがあっても迅速で適切な対応がし易くなると思います。

ゆっくりリズム山行の企画ではゆったりとした山行を目指しており、無理をしないでゆっくり歩く事を前提に計画されるため、安心して参加出来ます。

一方、この年代になると自身だけでなく家族や近親者のなかにも体調面で問題を抱える可能性も大きく、時には介護などが必要になる場合も出てきます。特に家族の場合はそちらを優先せざるを得ないの言うまでもありません。そうなれば、例え自分は元気であっても山歩きは制約を受ける事になります。このような状況になるのはこの年代の宿命かもしれないし、何時やってくるか分かりません。ならばそれを前提に日頃から対策を考えておく必要があります。

現在山歩き出来る環境であれば「山歩きは今でしょ！」と考えてどんどん山に出掛けてください。また、身の回りに諸事情が出来て山歩きが制約されることになっても、山を諦めるのではなく、状況に対応しながら、極力時間を作って月に数回でも近場の山に出掛けて(例えば土曜トレにだけでも参加し会員の皆さんと話をするなど)気分転換すればストレスの解消にもなるし、体力の維持にも繋がると思います。これからは自身の体調や周囲の環境などを見合わせながら、その時々状況に合わせて、山歩きを続けることが必要となります。

「生涯自分の脚で歩けるよう、気力、体力、脚力を維持するために山歩きを続けよう」

# 巻頭言

2015年8月

## 人生の折り返し（プロローグ）

平井

退職、再雇用、希望退職と昨年以來、長かった会社人生の変革期に、差し掛かっている。思えば、宇高連絡船の重悲しいドラの音で涙ぐみ、18歳の若者3名で島国四国からの長い旅。

西も東もわからない関東の地に就職、東京で一生終える覚悟で新幹線に乗り5時間待ち受けるは、6畳4名入室のおんぼろ寮。

ギター奏でるのもいれば、トランペット吹いてる者もいる。赤腹巻の耳タバコもいる。東北のなまりか？しゃべってる内容がまったくわからないやつもいる。「俺はアチた育ちだ・おおこわー 翻訳 茨城弁で疲れた」

週末のたび常磐線にのり、定例の秋葉原散策。とある日、これからは英語が出来ないと、、、との言葉巧みな勧誘。

秋葉原駅前の小さな喫茶店で、おごりのコーヒーに、分割払い英語教材の罠に落ちる。恐る恐るめぐった初新宿、四国の田舎ものは空を眺め、きれいなお姉さんを眺め、なぜか帰りは、すっからかんの財布だった。

そんな時、僕の心を癒してくれたのが山歩き！！中央本線あずさ2号？に乗りいざ松本へ。

松本から、松本電鉄新島々駅まで、四国のローカル私鉄コトデンに似た古びた電車で行き、いざ上高地を目指しました。最初はゴールデンウィークに訪れた上高地、時折雪が深々と降り、雪国を満喫しました。何を隠そうユースホテルを舞台に女性客とのコンタクトに一喜一憂！雪のような純白な、深い恋におちないかな？と

旅の都度、妄想にふけていましたがいまだ、かなえられず！！！！。

今 山、音楽、バーニーズマウンティン犬のステラに癒されてる自分がある。

一発触発の危険にさらされながら掻い潜っていく、相変わらず気の多い欲張りな自分が、また見えてきました。

高御位山遊会、楽しい思い出ありがとう！苦手なリーダーシップ、文章にも過酷な強要で乗り越えさせてくれる経験を、与えていただき、ありがとう！！



# 巻頭言

## 人間は地球のバイキン？

和田

最近、集中豪雨だの竜巻注意報だのという言葉をよく聞く。その原因の多くが人間の営みによる地球温暖化だそうである。

山に行った時、すがすがしい風景に会う事が多い。天気もよく、谷川のせせらぎと緑あふれる所に居あわせて、何とも瑞々しく気持ちの良い気分になれることがある。

また山で夜空をみて何と星が多くきれいに見えるのだろうかと思ってしまう。しかし都会に住んでいると本来の空気はもっときれいなんだという事を忘れてしまう。いつの間にか地球の周りの薄皮の大気を汚しているのを気付かずにきていたのである。

先日テレビを見ていたら、今年はH（水素）元年とのこと。クリーンエネルギーといわれる燃料電池をもっと発展させようという事のようなのである。今日、燃料電池車は5kgの水素を5分で充填でき、その5kgで650km走れる車ができているそうである。水素は地球上に無尽蔵と言えるほど多くあるそうである。但し色んな形の化合物としてである。問題は水素を効率よく取り出す技術である。水の電気分解で水素を発生させることはよく知られている。下水処理場の汚泥を微生物によって分解すると消化ガスというものができ、燃料としても使われており、これからも水素を取り出せるそうである。これらが日々改良研究されているようである。大気汚染よりクリーン化が勝ってくれればと願うばかりである。

大気汚染だけではない。海洋汚染、河川汚染、ひいては身近な生活環境でのごみ等がある。山に行った時、登山ルートではあまりないがルートを外れた時、時たまゴミが目につく。ゴミを捨てることはよくないと多くの人が思っていると思うが、それでもぼいと捨てるのである。よく街中の生垣の隙間に空き缶、空ペットボトル、紙くずを見かける。この一個ぐらい良いだろうとの思いからだろうが。

ちりも積もれば山となるのである。富士山でもヒマラヤでもゴミが多いと聞いた事がある。時たま、小学校の子供会かPTAかと思われるのがゴミを拾っているのを見かける。これらは非常に良いマナー教育ではあると思う。自分でゴミを拾ってみると、ゴミを捨てる事はよくないとはっきりと意識つけられるから。私達高御位山遊会を見習いなさいである。地球全体でみるとゴミは増えているのではないのだろうか。

動物の絶滅危惧種の話もよく聞く。これも人間の自然環境破壊によるところが大きいと。

自分がこの便利な世の中で文化生活を享受していてよくもこんな他人事みたいな話をできるなど言われそうである。

文明は発展してきたが、地球にとってみたら、静かにほっといてくれと言っているような気もする。

地球の外から地球を見ている者があつたら、地中から何かを掘り出し、ガスをいっぱい放出し、廃棄物をだしている、なんか細菌みたいなものがうごめいており、それが増えているなど危惧しているのではないだろうか。

時々、人間は地球のバイキンやなしょうもない事を想うのです。

# 巻頭言

## 山に登るということ

森 本

幼い頃に母親が近所の奥さん連中と春や秋に山菜取りに行くのにくっついて行ったり、父親と松茸取りに行ったことが、山登りが好きになった原因かも知れない。

3年前の新聞に60歳で尾瀬に行き膝がガクガクして歩けなくなり、体力の無さを実感した人が60代で百名山を目指し、71歳で三百名山を全て踏破したとの記事を見た記憶がある。山に登るのは数を追い求めるのではなく1座1座をじっくり踏みしめて自分の体力の限界を感じ取り、日々の生活の中でトレーニングを取り入れて体力作りをしながら過ごして行こうと思っている。

私が最初に登山したのは40年前の労組主催の白馬岳であった。その時の感動は今でも忘れられない。関東へ単身赴任中は、男体山や古賀志山、高尾山等に登っていた。男体山では標高差1200m位であるが、息も絶え絶えで全く足が前に出ない状態で登頂した。このことから体力不足を痛感し、9階の事務所まで階段を使い、通勤時には一駅前で下車して30分以上歩き、休日にはハイキングやサイクリング等で体力作りに努めていた。退職後は、体力作りの為にシルバー人材センターに登録し、営業活動で市内全域を自転車で巡回している。又、高御位山遊会の会場場所である、市ノ池・福祉保健センター・かこむや土曜トレの平荘湖へは、極力自転車で行くことにしている。愛車は3段切り替えのママチャリであり、当初は低速でも少しの坂道を登りきれなかったが、昨年からは低速で登れなかった坂道を中速でも登りきれれる様になり、かなりの脚力が付いて来たと実感している。その努力の結果、2月の六甲全山縦走トレで初めての経験でも完走できたのではないかとと思っている。しかし、翌日は下りの階段で筋肉痛に難儀した。日頃の自転車で登りの筋肉は鍛えられていても、下りの筋肉は鍛えられていないことを痛感した。25年前から3度ギックリ腰を経験し慢性の腰痛のため月に2～3回接骨院にマッサージに通っており、早速マッサージに行くと飛び上るほどの激痛であった。下りでの筋力不足の話をするると鍛えるにはスクワットが必須とのことで、大腿四頭筋・ハムストリングス・腓腹筋・ひらめ筋・大殿筋・脊椎起立筋などが鍛えられるとのこと。慢性の腰痛のため起床時には毎朝、布団や畳の上で約30分間筋トレ・ストレッチを行っているが、朝の起床時・夕方の散歩時にも階段等でふくらはぎや太ももの筋トレを行い、筋力アップを図っている。来年の六甲全山縦走でその効果を試したいと思っている。

先日のテレビのインタビュー番組で、俳優で歌手の武田鉄矢が25年前から20年間うつ病で苦しんだ話をしていた。その時に沢山の名言を残しているスイスの精神医学者のユングの本との出会いで救われたとのことであった。その本には次の言葉が記されていた。「人生は山登りに似ている。山へ登ったかぎりは降りなければならない。山に登ったということは登って降りたということです。山に登りっぱなしのことを遭難したといいます。」人生は頑張り過ぎてばかりではいけない、休むことも後戻りすることも大切であると言っている。山登りも同じで、体力の限界を超えて強行登山をすると、遭難や事故に遭遇する要素が高まる。

無理をしない登山を心掛け、更に体力アップを図り自分の限界を少しでも超えるように努めていきたい。

# 巻頭言

## トレーニングしていますか？

本多

巻頭言が回ってくると山の知識が乏しい私はいつも何を書くか迷いに迷うのですが、なかなか例会に顔を出せていないので近況を含めて思いつくままに書きたいと思います。

皆様は山に向けてどんなトレーニングをしていますか？体力、ボッカ力、安定した歩行力、天気、読図力、レスキュー、応急手当、ロープワーク…。山を安全に歩くために身に付けるべきことは沢山あります。はたして自分はどんなことをどこまでトレーニングすればいいのか…。

天気はお昼16時の気象通報は聞かれませんから自動で録音ファイルがメールに届く様にしてもらい、毎日ではないですが天気図を書いたり本で勉強したりしています。読図は「机上登山」ということを心掛けて、山行前に地図上で登るシミュレーションをし、帰ってきたら実際に歩いたときと自分の頭の中で想像していた道とどう違うか見直したりしています。応急手当やレスキューは県連の講座に参加させてもらい時々ですが復習するように心掛けています。ロープワークは手元にロープを持っていて朝支度をする前に必ず結ぶ癖をつけるようにしました。でもなにより体力がないことがいつも泣かされますので、自分の中では体力アップが一番の課題だと思っています。

体力に余裕がないと危険個所を通過する時、集中力が切れているのが自分でも分かる時があります。ボッカトレをするのが一番なのですが、これがとにかく苦手で避けようとしてしまいます。それでも自分を奮い立たせて日曜日の午後、仕事が終わった後、高御位山に登ったりもします。ボッカは、というか山登りはとても負荷が大きい運動の一つだと思います。トレーニングするにしても準備もなくやって目の前がくらくらするくらい息が上がったり、膝や腰を痛めるかもとヒヤリと感じたことがありました。その時は何が原因か分かりませんでしたが、そもそもスポーツを何も経験したことの無い自分にはまったく基礎筋力がなく、心肺機能も衰えていて突然では通用しないんだと後で理解しました。そこで最近は基礎筋力向上のために筋トレと心肺機能強化のためにランニングをやっています。おかげで少しは体力面でもマシになり、トレーニングにも耐えられる体に近づいたかなーと思っています。余談ですが70余の母が私を真似て筋トレを始めましたが、かなり足の筋力が付きました。ハイキングでも足を痛めたり、転ぶことがなくなり、じっくり弛まず続けることで歳を取っても筋力は向上するんだと感心しています。

ひとたび自分が事故を起こしてしまった時には、たちまちグループ全体を巻き込んでしまいます。でも自分に不安要素があるということが分かっているならば、日頃から克服するために努力することはできます。忙しい忙しいと言い訳をしてなかなかトレーニングに向き合わないヘタレな自分ですが、「時間は余るものではない、作るものだ！」と言い聞かせて取り組むように心掛けています。

以前は行きたい山を考えて、それに向けて何が必要かを考えていましたが、今は日頃からやれるだけのトレーニングを欠かさず、その中で自信を持って行かれる山に登れたらいいなと思っています。



# 巻頭言

2015年4月

## 山を学ぶ

三 木

あなたは「自立した登山者」でしょうか？

そんな山岳誌の見出しに目が留まった。入会前だった私は「自立した登山者」とはどんな意味だろうかと疑問に思った。「自立した登山者」の条件とは読図、登山計画の立案と実行、テント泊や小屋泊縦走が出来る事等々、と山岳誌は答えていた。ツアーで「連れて行ってもらう登山者」の私には遠く別の世界のように思えた。

健康のため自宅から近い高御位山に登るようになり、山歩きが好きになった。他の山にも興味を持ちTVの山番組や山岳誌で山の情報を収集した。でもそれだけでは山に登れません。ツアー登山から卒業したくて身近で山を学ぶ所はないか探した。そんな時「高御位山遊会」の2011年度募集の「初めての山歩き教室」に出会えた。「初めての山歩き教室」は私が山を学ぶスタートとなり、知識、備えがなければ山歩きは危険である事を学んだ。

「教室」終了後、同期の皆さんは直ぐ入会し山を楽しまれたが、仕事の都合で山行に行けそうにない私は入会を保留にした。だが、その年の秋から始まる「学習会B班」に魅力を感じ開講時に入会させてもらった。「学習会B班」は「自立した登山者」へと歩む場となり、講師は砂川会長、同期で学ぶ人気の学習会だった。出席率が90%と高く、今思えば“行列の出来る学習会という感じかな？”。学習会では天気図や概念図の書き方、初めて教わる事ばかりで、学ぶ楽しさを知った、あっという間の一年だった。「山の会に入ったらこんなに勉強するとは思わなかったわ～」と一緒に通った仲間の言葉を思い出した。

山の事を学びたくて入会した私は「学習会B班」の後も、先輩方と一緒に「学習会A班」で学ばせてもらった。講座は気象や読図等、趣向を凝らした内容で、私には高度な学習となった、でも、時々先輩方の山体験を聞くのも楽しみで、とても勉強になった。

2011年以降も「教室」終了生の入会と併せて、登山ブームが重なり毎年会員が増えてきた。その反面リーダーが足りないのが課題のように思えた。

良い山岳会は優れたリーダーや会員を養成し、登山の安全性を高めるとある。「高御位山遊会」でも昨年は意識的に次期リーダー育成の取組があった。「学習会A班」が軸となり「リーダー・サブリーダー養成講座」が開かれた。「自立した登山者」に少しでも近づくため、私も受講させてもらった。講座はとても充実した内容で、学習の場を設けてくれた事と講師を務めた先輩方に感謝した。会では他に、読図山行や月2回の土曜トレでの各種講習、今年1月から始まった「ハイキングセカンドステップ講座」と学ぶ場所がたくさんある。

安全で充実した山行にするには、私達会員は学習の場を活用して、登山の技術、知識の習得をしなければならないと思う。

これまで4年間、高御位山遊会で学び育てられ、憧れの山や難易度の高い山も経験することが出来た。今後もより高い技術、知識を学び、体力の向上を図りながら「高御位山遊会」の一員として安全な山歩きを楽しんで行きたい。

# 巻頭言

2015年3月

## 峠について

待 場

私たち、山行でいろんな山に登っているのですが…此処が峠？と思い、気がつかないままに通り越してしまっていることが有ります。入会してもう10年に成ろうとしているのに…

峠とは・峠について・峠って…とっていました。

幼い頃、母に連れられて自転車か歩いて峠越えをして隣の町へ、祖母の所に行っていたことが懐かしく思います。(現代は、通行に便利なバイパスが出来ています。)

日本の山は富士山のような独立峰は少なく、山脈と呼ばれる山地がほとんどです。異説として北陸から東北にかけて日本海側の古老の言い伝えがあります。「たお」は湾曲を意味していた。稜線は峰と峰をつなぐ湾曲線を描いており、このことから稜線を、古くは「たお」と呼んでいたと言います。「とうげ」とは、「たお」を越える場所を指し「たおごえ」から「とうげ」と変化したと言われています。稜線越えの道が無い所は峠とは呼びません。

山頂と山頂を間の尾根には、鞍部(コル)一番低くなっている場所が峠と呼ばれます。峠は沢筋より高い部分で、尾根の中では一番低い部分です。

…峠と、名の付いた山も存在しますから、全部が低い場所とは言えません。

峠って、一番高いところとっていましたか……。

街と街を結ぶ道路では、もっとも標高の高い部分が峠になります。

地点で峠の片側にのみ、大きな高低差があつて、もう一方の側が平坦に近いものを片峠といいます。

かつて峠は国の境にあり、山を越えて行き来する村人達、人だけの時代、馬に乗った時代、その先は異郷の地でありその為、峠はこれから先の無事を祈り、帰り着いた無事を感謝する場所でもあったことから、祠が設けている所が多いです。祠は異郷の地から悪いものが入り込まないための結界の役割も果たしていたと考えられています。

峠それぞれに歴史があり、私たちには、想像できない長年の苦勞をして作り上げた峠が多いと考えられています。

峠には、山名と同じようにそれぞれ名称が有ります。

これからの山行で、何々峠から登りたい山を探すのも面白いと思います。

峠のお地蔵さまに、会いに行く山行も良いのではないのでしょうか。

ふと、もう一度行ってみたい懐かしい思い出の群馬県「峠の釜めし」が食べたくなりました。



# 巻頭言

2015年2月

## 山との出会い

竹内

私が山に登り始めたきっかけになったのは、6月の終わりに夫婦で二泊三日の立山黒部アルペンルート観光に行った時でした。初日は雨で室堂に着いた時は午後の4時頃で嵐の中、何も見えなくてその日は、旅の疲れとアルコールが入った為かすぐに寝てしまい、翌日早朝5時頃に目が覚めホテルの窓から立山三山が、雪の白と山の地肌の黒とのコントラストにゆっくりとオレンジ色の朝日が山に当たる素晴らしい景色を見て、慌てて外に出て、その場に立ちたいと思い室堂を少しばかり歩き、感動したことを思い出します。

その日は雄山に登る予定でホテルのトレッキングシューズを借り、パンフレットでは雄山まで500mほどの標高差と1時間半位の山歩きと簡単に考えていました。6月の立山は、まだ雪が残り登山道には先行者も居なくて、登山道も雪に埋まり服装もトレッキングシューズだけで普通の格好でした。それにもまして道も判らず足跡だけを頼りに歩き始めました。雪で何度足を取られスリップしながら、息も絶え絶えに展望台に着き雄山ではないかと思いながら、しかしそこから見る景色は雲も程よく途切れて山々の景色が素晴らしく、今までの疲れを忘れました。後から登ってきた人と色々と話をしていると雄山まではコースが違うことを知り、断念し降りる事にしました。下りはさらに雪に足を取られ、怖い思いをしながらゆっくりと降りてきました。何時か立山、雄山に登りたいと思い、帰宅してからは近場の低山に運動がてら登るようになりました。

山の頂上に着く度、達成感と雄大な景色を見て登ってきた辛さを忘れます。若い時は、なんでこんな辛い思いをしてまで山に登るのか判りませんでしたが、今になって登る喜びを知り、数多くの山に行ってみたいと思っています。もう少し若い時からやっていたら、雪山、岩山や形態の違う色々な山に登れていたのと思うこの頃です。

登山では、装備も昔に比べてよくなったと言われていますが、自然の力には逆らえず、その自然の知識を習得することで完全という事はないにしても、危険を避けることができると思います。そのためには、これかも色々と山に関しての知識を学んで、数多くの山々に登って感動を残していきたいと思っています。



# 巻頭言

2015年1月

## 基礎的な登山技術の向上を目指して！

砂 川

あけましておめでとうございます。

毎年恒例とは言えここ数十年は続いている「元旦ご来光登山」、3日の「新春トレ」で2015年高御位山遊会の幕開けです。

‘13年に会員数が100名を超えてから少し足踏み状態になっていますが、今年は109名で迎えています。

昨年は大きな事故もなく新しい年を迎えられたことは高御位山遊会にとって一番大事なことです。事故の無い安全な登山を目指すうえで、山歩きの基礎を学び知ることと、その実践を図ることが常に求められています。

高御位山遊会では‘11年の加西・善防公民館での教室以来、基本的には教室を通じて入会された会員の方を対象に学習会を翌年の秋まで月2回のペースで、ほぼ1年間にわたり行い、10月には大台ヶ原と大峰の大普賢岳での終了山行で終了することが、ここ数年定着しています。

‘14年の教室は一巡して加西・善防公民館で行い、現在、善防公民館で学習会B班として10月22日にスタート、この1月14日には第6回目をむかえているのが現状です。

「初めての山歩き教室」は、初歩的な山歩きのための基礎でしかありません。

学習会B班の基本的な学習目標としては「①地図が読める ②シルバコンパスが使える ③天気図が書ける ④シュリングセットで自己確保ができる」を掲げ「自立した登山者」を目指しての学習を進め、高御位山遊会での事故の無い安全な山歩きを目指しています。

自らが山歩きの基礎的な技術や知識を持つておくことは高御位山遊会会員として、山行に参加するパーティーに対する「自己責任」と云っても過言ではないでしょう。基礎的な技術で結ばれていることは、安全な山歩きを目指した会員の、より深い絆に繋がる事となるのではないのでしょうか。

一人一人の自己責任において、山歩きの知識や技術を高めていただくことは高御位山遊会の山行レベルを更に引き上げることに繋がります。

会の山行レベルを上げる上では「ハイキングセカンドステップ講座」が、この1月20日からスタートしますが、是非、この講座を受講していただき、より内容の充実した会山行を実現できることを願っています。

この講座に関してはすでに何人かの方は打診されていると思いますが、それにはかかわらず積極的に会員の皆様のご参加をお待ちしております。

昨年はリーダー・サブリーダー養成講座として現リーダーの方はじめ、更にレベルアップを図るべく受講されたみなさんが、山行例会の充実と山行回数の増加に積極的な役割を果たしていただいております。

山行例会の充実と云う意味では、新たに提案いたしました「山域研究会」があります。

アルプスを始め兵庫の山、各地の山域別に山域研究グループを作り、山域にある山々及びそこにどんな登山ルートがあるのか、又その山域の歴史や文化も含めての調査、研究の実が結び山行例会に反映され充実した山歩きができることを期待しています。