

巻頭言

大峯奥駈け

待場

もう一度歩きたいと思っていた「大峯奥駈道」縦走を、昨年5月から吉野から熊野へ歩く逆峰コースで4回の計画でスタートし、今年11月に二年かけて走破終了した。

大峯山は奈良県吉野郡吉野町の吉野川畔から秀峰を連ねて和歌山県田辺市の熊野川畔にいたる、延長およそ百キロの山脈が大峰山脈と呼ばれている。

その脊梁^{せきりょう}上によぎることなく続く一本の径が「大峯奥駈道」である。

四季に恵まれ、緑におおわれた日本の国土、穏やかで実り豊かな時を迎える一方、時には暴風雨にさらされ川があふれ、火山が噴火して地震が起こる。

自然は常に畏敬の対象となり、人々の日常の生活もこのような自然環境から大きな影響をうけてきた。この中から生まれてきた日本独特の山岳宗教が修験道である。そして霊山に分け入り、岩屋に籠もり滝に打たれながらも祈りを捧げる山伏たちが、千三百年の間踏み固めてきた修行の道が「奥駈道」である。

吉野山あるいは洞川から山上ヶ岳に登拝することを山上参りと呼び、山上ヶ岳から大峰山脈を熊野まで縦走しながら修行する事を奥駈（奥通り・峰入り）と呼んでいる。

「小篠の宿」が奥駈の開始地点であった。現在は六田の「柳の渡し」から奥駈に出発する場合には、吉野から山上ヶ岳までの道程を含めて奥駈あるいは奥駈道と呼んでいる。

修験道史料の中では、熊野から吉野へ向けて行う奥駈を順峰、「順」吉野から熊野へ歩く奥駈を逆峰「逆」と向かう方向を指す語彙としても使用されている。

道標…大峯奥駈道が世界遺産に登録されてから、奥駈道いたる登山道や奥駈道に新しい道標が設置された。これまでに設けられていた道標は、「近畿自然歩道」とか「大峯奥駈道」と表示されている。

「弁天の森」などに新しい標識は金属製で「大峯縦走線歩道」となっていて、世界遺産登録申請書に記載された「大峯奥駈道」ではない。

今は、新しく「大峯奥駈道」の石の道標が峰中の山頂や分岐点に設置されたところが多いが過去に設置した古い道標や指標が沢山残っている。

大峯奥駈道を終えた時の達成感は格別である、アップダウンの繰り返しの厳しく、険しい奥駈道縦走であった。

大峯山寺や大峯奥駈道などの歴史を感じるだけでなく、紀伊半島ならではの山深い、山容が幾重にも重なる景色、原生林も多く豊かな自然、今年5月には石楠花・アカヤシオ・シロヤシオの花も満開で楽しむことができた。

巻頭言

神が降り立つ上高地

竹内

「上高地」は、中部山岳国立公園の中の特別保護地区に、国の文化財として特別名勝・特別天然記念物に指定されている。日本でも有数の山岳景勝地であり、四季折々の風景が変わる山は3000m級がつながり北アルプスと呼ばれ、山を登る人にとっては、思いの深い地のところでもあります。

4月下旬に開山し、11月中旬に閉山してしまい一年の半分しか行けないところです。

ここはイギリスの宣教師ウォルター・ウェストンが山案内人・上條嘉門次とともに北アルプスに挑み世界に広めたと言われています。

この地は、神降地、神合地、神垣内、神河内などとも呼ばれ、神々をまつるにもっともふさわしい神聖な場所とされてきました。

私が初めて行ったのは30年ほど前の観光旅行でした、上高地といえば河童橋、その河童橋から見た穂高連峰です。

当時は山にも興味もなく北アルプスも分らなかった頃でしたが感動したことを思い出します。その穂高の上部には雪が残り山肌とのコントラストと梓川が印象的でした。標高1500mほどの地で澄んだ空気と北アルプスからの水が梓川へ流れが込み、より一層特別なところと思い、それがゆえに神が降り立つ地と言われているものと思います。

春は雪が解けはじめバスが開通し山開きするが、まだ雪も多く冬の山です、初夏には綿毛が舞い降りる景色は幻想的な風景で、このころになると登山や観光客も多く賑わっています。

秋は紅葉を目指して涸沢など北アルプスに向けての登山者が増え、山には雪がちらつく初冬の上高地、それからは静かな上高地に戻ります。季節の変化が色々な顔を見せてくれます。

上高地は穂高連峰、槍ヶ岳、蝶ヶ岳、焼岳、徳本峠など様々なコースが上高地につながる道があります。

私の憧れの地「上高地」は、毎年の様に行くようになり、登山には外せないところです。登る前は何度行っても心が弾み、自宅を夜中に出てアカンダナ、もしくは沢渡駐車場に早朝着き、バスに乗り換え上高地に、そのバスの中で心をワクワクしながら河童橋に着き、梓川沿いの左岸を歩きだす。すぐに清流に生えるバイガモに心癒されて、明神で一息つきパワーを頂き、徳沢で他と違うたたずまいの小屋で休み、横尾の分岐では今まで行った山を思い起こされます。帰りの道では疲れた身体と、終わりが近づくことが合わさり寂しくなります。

こんどは何処へ行こうかと次に来る事を楽しみに、何度行っても心癒され、再度来られることを願い、充実した時間に感謝して上高地を後にします。

いつまでもこの自然を残し、神のいずる上高地であってほしいです。

巻頭言

中高年の「日本百名山」

野村

高御位山遊会の運営委員をさせて頂いて今年で3年目に成る。昨年は「槍ヶ岳」今年は「鳳凰三山」、経験不足で不安は有るが山行リーダーをさせて頂いた。

今年の夏山集中山行「鳳凰三山」では、3個の台風が発生して大荒れの予想の為にメインの縦走コースを変更すべきか悩んだが、参加メンバーとサブリーダーの協力のお蔭で無事に完走し大役を果たすことが出来た。色々と思い出深い山行でした。

高御位山遊会に入会してから登った幾つかの「日本百名山」。「乗鞍岳」「八ヶ岳」、「鳳凰三山」天気にも恵まれた山頂からのご来光は言葉では表せない感動と美しさでした。

40年が過ぎても学生時代の旅行で登った「日本百名山」、「大雪山の旭岳」「磐梯山」の頂上からの大パノラマ展望も忘れられない。

入会当初から「百名山」が知りたくてNHKの「日本百名山」をよく見ている。最初の頃は放送を見て「日本百名山完登」を目指したいと思った事もあった。

「日本百名山」とは、あたかも何処か権威ある組織が選定したかのような印象で語られるが、作家「深田久弥」が、個人的な尺度で選定した山である。しかし「日本百名山完登」は山の魅力に取りつかれた私にとっては、十分関心を示すテーマである。だが65歳を過ぎた私には、残念な事に体力と時間と資金がどうしても足りない。

先日、9月に登山予定の「塩見岳」の本を探しに図書館に行った。岩崎元郎の著書で中高年が登り易い山、「ぼくの新日本百名山」という本を見つけた。

岩崎元郎は、頂上を目指すだけの山登りでなく、山歩きそのものを楽しみ、また健康のために山を歩く必要性を実感し、これからの中高年に強く説いていかなければと考えるようになり「新日本百名山」はそうした背景から2004年に生まれたものと記してあった。

「新日本百名山」は、誰でもアプローチしやすいように、全都道府県から選ばれ、誰でも楽しめるように数百メートルの山もピックアップされている。頂上だけが山ではなく、山に行くまでのアプローチの植物や風景、山歩き後の温泉などを含め、『トータルで山と関わって行こう』というのが「新日本百名山」を作った岩崎氏のメッセージである。「新日本百名山」には、我々に身近な氷ノ山、六甲山も紹介されている。深田久弥が選んだ52座の「日本百名山」も含まれている。

私も中高年の登山者として、「ぼくの新日本百名山」を選んだ思いに共感した。これからの目標としている「快心の山行」の山の候補がこの本の中にある様に思う。

山の魅力や感激は登頂した人しか表現出来ない。岩崎元郎の「新日本百名山」や「深田久弥」の著書「日本百名山」には、その山についての登った時の感動の写実が正確で、またその山に関しての歴史や文化についてもよく調べ、詳しく記述している。これからの山々を自分が登った後に読み返して感動を整理する事で、より一段と中高年「百名山」の良さを知りたいと思う。

巻頭言

海の日に続いて山の日も制定される

西口

海の日制定の由来は、「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国家日本の繁栄を願う。」ということで、平成7年、「海の日」が制定され、施行は平成8年でした。制定当初は7月20日でしたが、平成13年の祝日法の改正(いわゆるハッピーマンデー法)によって、平成15年から7月の第3月曜日となっています。

遠い昔の事ですが、海までは私の生家から子供の足で20分位の距離でした。小学生の頃、夏になると夕方仕事から帰宅した父に連れられて海に通いました。通学していた小学校には4年生までプールがなく、体育の時間はいつも広い運動場ではなく、広い海でした。海が大好きだった私は、海の日が制定された時は嬉しかったし、学生だったので祝日が増える喜びも大きかったように思います。

子供達も成長した頃から、勤めの帰宅後時間に余裕も出来たので、歩くことが苦手だった私が友人とおしゃべりをしながらウォーキングをするようになりました。歩く楽しみを感じるようになった頃、会社の同僚に紹介されたユースホステル協会主催の「歴史ハイクの会」に入会して史跡巡りもするようになりました。

そんな日々を過ごしていたある日、職場の同僚男性から、「焼岳と一緒に登ってみたいか？」とお誘いを受けました。「焼岳」が何処に在るのかも解らず、興味津々の軽い気持ちで「お願いします。」と、ふたつ返事で参加しました。山の知識もなく、装備の知識も無く、今思えば旅行気分での参加は、なんと無謀な事だったと気恥ずかしくなります。初山行は天気にも恵まれ、素晴らしい眺望に感激しました。その時がまさに山登りデビュー、そして図々しくも、北アルプスデビューとなりその時の感動は今でも忘れません。

8月11日「山の日」は、「海の日」制定後13年後の、平成26年に制定され今年施行されました。由来は、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する。」事を趣旨としています。

この日、「山の日」にちなんだイベントが全国各地で開催されました。又、「山の日」にちなんだ企画が旅行会社のパンフレット・新聞・雑誌等の紙面に躍っていました。

「高御位山遊会」も、ホームグラウンドの高御位山でイベントが企画されました。私は残念ながら参加は出来ませんでした。が、「山頂で冷たい飲み物」地元の登山家山の日振る舞いの記事が、神戸新聞に掲載されました。

砂川会長も「山登り人気で登山者が増え、山の良さが分かってもらえるようになってきた。

祝日になったのを機に、山を通じた仲間づくりが進んでほしい」とのコメントを寄せられました。

育った環境にも依るでしょう。又、周囲にも山登りをする人もいなかったもので、私が「高御位山」に登ったのも退職を迎える年、60歳の時が初めてでした。

人それぞれに山登りの楽しさ、達成感、満足感等の感じ方は違うと思います。私は60歳からの遅咲きかも知れないけれど、これからも山歩きを楽しみたいと思っています。

巻頭言

山での出会い

尾越

今年3月東北宮城労山の山岳会の方と六甲全山縦走の東半縦を歩きました。東北弁が生で聞けるかな、話ができるかな、と楽しみにしていましたが予想以上の明るく朗らかな方々との山歩きは、賑やかなとても六甲縦走とは思えないくらい楽しい山行でした。

トレーニングも十分のようで途中六甲最高峰での鎮魂碑建立、それぞれの被災地の復興を祈願し、宝塚まで元気に歩きました。

山行中、「津波はここまでは来ないだろうと思いついてしまった人達が助からなかった。」と東北の方の声は心に残り、災害は「これで絶対大丈夫はない！」と思うことが私の頭の中にいつもあります。「飯豊山、朝日岳はいいですよ～是非東北の山にも来て下さい。」とのお誘いもあり、行きたい山が増えて楽しみも増しました。

当会の播磨地区交流山行として2009年氷ノ山（すずこ狩り）、2015年千町小屋泊日ノ原山登山、「山での応急手当」講習会等が実施され、他会の方との交流の場もあります。

今年5月28～29日に50周年交流山行氷ノ山登山集会有り当会からは18名の参加者（民宿8名テント泊10名）、全体では270名の参加があり、交流会は各会からのマジックショー、歌謡等の出し物があり、当会からは関山さんの三線と歌で参加、お酒も進む楽しい交流会でした。

昨年登山学校で出会った受講生、お世話になったコーチ、スタッフ方との出会いも貴重な思い出です。私以上にテント泊での自炊が好きな方は自宅のフライパンをザックに入れ「美味しいものを作るには労力は惜しみません」と言われる楽しい方、細やかな気遣いをして下さる方、実技が終わってからも一人一人にフォローをして下さるコーチ、皆様のお陰で無事終了できたと思っています。

人との出会いはもちろんですが、山で苦しい時に癒される花、鳥の鳴き声、風、雪、沢、新緑、紅葉…と出会えるものは季節と共に沢山あり、視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚が冴え五感が目覚めるような感覚を味わう思いをされたこともあると思います。ストレス解消法として山登りは最善の一つだと思います。

山行当日は早朝より起きる、エネルギーを確保するため朝食をしっかり食べ、太陽をしっかり浴びる、帰宅後はぐっすり熟睡し、翌日はスッキリ目覚める。このリズムが体内時計を健全に働かせている証拠だと思います。定期的に山に登り体内リズムを正しくしましょう。

「仕事ストレス」による「精神障害の労災認定者」が増加傾向にあり、職場でのストレス検査と検査後のストレス対策としてストレスチェック制度が昨年12月に施行され、私の職場でも実施されました。

山登りは苦しい時もありますが、得られるものは大きく出会いも楽しみの一つです。

巻頭言

命をつないだ水

尾内

平成28年5月28日に北海道で小学2年生の男の子が山道で行方不明となり、6日後、無事保護されました。両親にしつげだといって置き去りにされてから発見されるまでに男児のとった行動は、幸運が重なったとはいえ、私たち山を目指しているものにとって学ぶべきところがあるのではないかと思います。

食べ物は無い、水だけを飲んで6日間、一人で電気もつかない暗い部屋の中で小さな体を守りぬいた精神力。自衛隊演習場までの道のり、身体の保温、できるだけ体力を消耗しない行動等理解して行動したことでしょうか。まるで経験を重ねたような行動力です。なぞは残りますが、第一には、やはり口にできる唯一の救いの水の存在が大きかったと思います。

その水について、そして山で必要なエネルギーについて考えてみることにしました。

大人の体の60%は水です。そして50パーセントが失われると生命が危うくなると言われています。水と睡眠をとっておれば2～3週間は生きられますが、水を1滴も飲まなければ4～5日で命を落とすと言われていています。

さて、それでは、私たちは山にどれだけの水や食料を持参すればいいのでしょうか。経験から水1.5～2Lとか言われますが、目安は、登山と運動生理学分野での第一人者である鹿屋体育大学の山本正嘉教授によると一般的な登山コースを標準タイムで歩く場合、

$$\text{エネルギー消費量(kcal)} = \text{体重(kg)} \times \text{歩行時間(h)} \times 5$$

$$\text{脱水量(ml)} = \text{体重(kg)} \times \text{歩行時間(h)} \times 5$$

《体重60kgの人が6時間の登山をすると》

$$60\text{kg} \times 6\text{時間} \times 5 = 1800\text{kcal} \quad 1800\text{ml}$$

この7～8割を食べたり飲んだりする必要があります。

エネルギー1300～1500kcal(おにぎり8～9個分)水分1.3～1.5Lとなります。

一部は出発前に補給しておくといいそうです。水分補給は少なくとも1時間に1回、エネルギー補給は2時間に1回行い、3時間以上の登山では、塩分の補給も重要で、塩分のある食べもの、スポーツドリンクなどから摂取します。これから暑くなる季節には、さらに、こまめな水分と塩分の補給が必要になってくるでしょう。これで山に持っていく食料・水の量が判断できると思います。飲料水の外に、水は熱中症の時の体の冷却や怪我をした場合の患部の消毒にも不可欠です。テント泊などの場合は、料理に使う水も必要になってきます。もちろん個人差は大いにありますが、不測の事態に備えて予備の水も必要でしょう。重い荷物を持つのは体力的に自信がない、水の量が少ないと足りなくなるのではと心配になってきます。そこで普段から必要な飲料、食糧を担ぐ体力をつけておくことが重要です。山に入ると水場は限られています。

山中では、水場が限られているだけに冷たく美味しい湧き水にありつくとほっとして元気が出ます。また、水の流れる沢や滝の美しい情景に出合うととても心が癒されます。

命の水、貴重な水、そして清涼剤でもある水に感謝して、安全で楽しい山行をしたいものです。

巻頭言

山に楽しみ、山を想う

瀧原

“あの山に行きたい”と思うのは何かを期待し、そこに会いたいものがあるときだ。

山の楽しみとしては「頂上での達成感を味わう・眺望に癒される・花や木々を愛でる・その山の歴史や信仰とのつながりに関心を持つ・山で人との出会いを楽しむ」などがある。初めての山で三角点にタッチすることが楽しみであった私も、最近は、少しずつ楽しみ方が広がってきたように思う。

地元の「三草山」はその麓で源平合戦があった山として古くから人々の関心を集め、頂上からは360°の展望で遠く明石海峡大橋まで見渡せる。月例登山として多くの人が登っており、よく出会う高齢の男性は、昨年500回登ったそうだ。何回登っても新鮮な思いを抱くし、頂上で人と言葉を交わすのも楽しい。私にとって大切なふるさとの山だ。

昨年、「大峰奥駈道」を歩いた。1300年の歴史がある吉野から熊野三山まで続いている奥深い参詣道を一度は歩いてみたいと思っていた。期待通りの山行であった。

その山並みを「二上山」から眺める機会があり、地元の人が「あの一番高いのが八経ヶ岳、冬には雪を被って、白馬のような眺めや。ぜひ、冬にも来て眺めて。」と話してくれた。麓には奈良盆地が広がり、大和三山が小さく見え、その向こうに大峰の山塊が横たわっているという素敵な眺めであった。「二上山」は大津皇子のお墓があることでも有名で、歩きたかった山であり、冬にも訪れてみたいと思った。

花もいい。例会山行で行った「三嶽」のクリンソウや「御在所岳」のアカヤシオなど、ちょうどいい時期に出会えて嬉しかった。

この4月、「宮之浦岳」を歩きたいと屋久島山行に参加。ガイドさんから山の植生、ヤクスギ、苔について丁寧な説明を受けながら屋久島の自然に触れて、親しみが何倍も湧いてきた。森は、世界自然遺産だけあって今まで見たことのない植物満載。それらに目を奪われながら、足元にも気を付けて必死に歩いた。ただ自分達だけで歩くのだったら、雨の中の山行はつらかったと思うが、自然を知ることによって楽しさも深まっていった。全島の1割しか住民の土地がなく、残りは国有林という屋久島では、山が大切な生活の糧となっており、ガイドさんの自然を大切にしている気持ちひしひしと伝わってきた。

振り返ってみると、第二の人生、山に楽しませてもらって今迄にない経験をしている。体力がなく経験の乏しい私は宿泊山行になると、とても緊張し、少しでもザックを軽くし、入念な準備に時間を費やす。そして体調管理に気を遣いながら良好な体調で臨むように努めている。そこまでして山に行くと楽しいのかと自問してみるが、山を楽しむためには“安全”への余裕を持っていることが大事であり、それは当然のことだと自答している。

山に謙虚に向き合えば、山は私たちを楽しませてくれる。そんな山も1つ間違えば危険と隣り合わせであることは周知のことである。これからも行きたい山はいくつもあるので、それを自分が行ける山にしたい。そして、楽しませてくれる山々を大事に想い、これから山を好きになる人たちに良い山の環境を渡していきたいと思うこの頃である。

巻頭言

くるたの
登山は苦楽しい

澤田

山にどうして登るのだろうか。山があるから登るという答えはよく聞く。自分の場合はどうだろうか。普段考えることは少ない。しかし、今回この欄を担当するに当たって、改めて自問してみたい。山を歩いていて、幸せを感じることがある。まずは歩けることに感謝、歩けることは楽しく気持ちよい。次に、汗をかいた体に心地よく吹く風の優しさ、何とも幸せな瞬間だ。風のありがたさに感謝だ。登山道の石ころや、岩、土、落ち葉、根っこ等に癒されることも多い。それぞれの足裏への感触、目に入る形、色、匂い等々あげればきりが無い。

また、登山道周辺の四季折々の自然の変化も素晴らしい。春の新緑や山菜採り、夏は沢や谷の水音、涼しさ、秋の紅葉や実り、冬は雪や樹氷、季節の花々、小鳥のさえずり等々に出合えたり、体験できるのも幸せなひとときだ。

くものある日 くもは かなしい

くものない日 そらは さびしい

これは詩人、八木重吉の「雲」と題した短詩のひとつである。最近になってこの詩を新聞記事で読んだ。そして、どきっとした。自然界の現象、生命の動き、人の心の動き、感性の豊かさをこんなやさしい言葉で、深く表していると思ったからだ。



以前、感性を高める方法の一手段として、人間の五感(触覚・聴覚・視覚・味覚・嗅覚)を日常から意識することが大切な事を学んだ。例えば、歩いていても石があれば、大きい石だとか小さい石だとか、花を見れば、その形、色、匂い、触れてみる等何でも些細と思えることも体験し意識していくことで感性は育つらしい。山歩きは感性を高めるのに事欠かないだろう。

山を歩いていて、風がなかったら、木々がなかったら、花々がなかったら、水がなかったらどうだろう。

いつも、そばにいる人(高御位山遊会仲間)がいなかったらどうだろう。どんなに歩きにくいことだろう。生きにくいことだろう。楽しくないだろう。改めて自然から受ける数々の恩恵に感謝したい。これらを体験できるのは幸せな事だと思う。

登山は自然現象から数々の恩恵を受け実施できているが、それとは別に運動効果の側面も大きい。多くの人は運動効果を期待し登山をしている面も多いのではないだろうか。私自身、登山を始めたきっかけは、医者から「歩きなさい」と勧められた事である。登山は運動の中でも比較的高年齢でも、自分の体調に合わせて場所やコースを選択すれば続けられる。

作家の遠藤周作さんの言葉に「苦楽しい」という造語があるそうだ。その意味は「苦しいばかりの仕事はいやだけど、楽しいこともすぐ飽きる。作家は苦しいが、たまに楽しさに出合える、苦楽しい仕事だ」という趣旨だそうである。私はこの造語は登山の時いつも感じている気持ちとぴったりする。

私の場合、登りは苦手だ。足の重さや息がきれてきて歩くのがつらいのは、いつも感じる苦痛だ。何故、こんな苦しい事をするのかと思う時もある。

しかし、その苦しさの中にピークを極めた喜びや、自然との触れ合い、人々との触れ合い等々楽しさは多い。また、撮影した写真やGPSで軌跡を整理したり、見るのは楽しい。このように「苦楽しい」のである。

楽ばかりの生活は面白くない。すぐ飽きるという遠藤周作さんの言葉通りだろう。

人間とは複雑で難しい感情を持っているものだ。しかし、難しく面白いとも云えるのではないだろうか。

登山は苦楽しいに乾杯。

巻頭言

廃道化が進む

佐々木

縦走ルートを探して、観光協会に登山道の状況を問い合わせた。目的としていた登山道は、“整備されておりません。今後も整備の計画はありません。廃道化です。地元としては使ってほしくない道です。”とのことであり、ダメ押しに“クマが出ますよ”と仰った。代わりに駐車場とトイレのあるルートを丁寧に教えてくれた。よくよく考えると、たまに来る気まぐれな登山者などは、経済効果ゼロのうえ、道迷い、遭難でもされたら迷惑以外何物でもないのだろう。

目的とした山はガイドブックや登山地図にも掲載されている山であり、その山で廃道化される道があるということは、廃道化は里山だけの問題ではないようだ。私の探していたルートも、元が登山道として拓かれた道ではなく、山頂の神社への参拝道であり山越えの交易の道であり、山仕事の道、山菜取りの道であったものと思われる。過疎化と高齢化で山で仕事をする方も、山頂の神社に参拝する方もいなくなったのだろう。路線バスがコミュニティバスになり、登山口までのアプローチの手段が無くなっていった。廃道化も致し方なしである。いずれ、藪に埋もれ踏み跡の痕跡も消え自然に戻っていくのでしょうか。それは良い事なのかも知れないが。

以前、下山後泊まった宿の若主人が、“明日は、朝から消防団（青年団だったかも）で、登山道の整備だ”と言っていた。宿が成り立つということは、そのルートを使う人が多く、整備のやり甲斐があるのだと思われる。誰かが維持のために苦労してくれているということを考えれば、里山の道も登山道も、もう少し謙虚な気持ちで使わせてもらわねばと思う。

明らかに登山道として切り拓かれたもの以外は、登山という行為に関係なく、信仰の道であり、仕事の道であり、生活道路なのでしょう。（けもの道も獣の生活道路？）

ガイドブックや、インターネットに掲載された登山道に登山客が集中する。オーバーユースで道が荒れる。荒れた道に苦情がでる。道標の不備が指摘される。登山道は整備され、駐車場やトイレが造られる。マイカーが登山口までの足となり、登頂した山の数が目的となり、山越えの縦走は流行らなくなっていく。山越えの裏ルートは寂れる一方となる。

よく整備された登山道は安全ではあるが、自然らしさが無くなり遊歩道のようになる。階段が造られ、岩稜帯では鎖が張られ、梯子が取り付けられる。極端な場合、岩に手を触れることなく岩稜帯を通過する。そして、登山客に“山は危険なものである”ということのを忘れさせる。

交通の便がよく、登山客の多い有名なルートも良いが、時には自分の足で自分の気に入った山を探すのも面白いと思う。埋もれかけた道を、いつもと違った靴裏の感触を楽しみながら歩くのも良いものだ。（但し、道迷いには注意）

廃道化は山道だけでなく一般道でも起きている。トンネルが出来、バイパスが通り、使われなくなった道路が廃道化されるが、こちらは道路管理者が廃止を決定するのであるから明解だ。

昔、テレビドラマで見た米国の大陸横断道路“ルート66”は、とっくの昔に廃道になったと聞く。そして、似たようなことが身近な所でも起こっている。古い商店街はシャッターを下ろし、人通りが絶える。こちらは、廃道でなく廃墟という感じである。ここを夜歩くのは、夜の山道より怖い。もっと身近な所では、頭の中の記憶回路の廃道化が、少しずつ進みつつあるようだ。これは、もっと怖い。

巻頭言

山とコンディションの調整について

須増

運営委員の人数が以前に比べて増えたお陰で、「巻頭言」の執筆が約2年に1回のペースになったことは、有難いことである。

本原稿を書くに当たり1月号の巻頭言(砂川会長の執筆)を再度、読ませて頂いた。ポイントを箇条書きすると・・・。

- 1) 創立15周年を迎えたこと。
- 2) 会員数が100名を超え、企画する山行数も増大していること。
- 3) 「初めての山歩き教室」の果たす役割が、これからも重要であること。
- 4) 高御位山遊会の基本的な在り方(目標):山歩きの基本が基礎から身に付けられる 且つ、地域で山歩きの中心的な役割を担っていく会。
- 5) 会員数の増加により会を構成する会員のレベル差が見られること。
⇒対応としては、歩き方に注意を向けて欲しい。余裕のある歩き方に配慮すること。

さて、山行に向けてのコンディション作りと競走馬の調教方法は、全く同じとは言えないが、1月の読売新聞に気になる記事が載っていたので、参考までに紹介したい。

JRAの調教師、矢作芳人(やはぎ・よしと)さんの話である。1961年生まれ。有名私立の開成中学・高校を卒業して豪州で海外修業して帰り、厩務員などを経て、2004年に調教師免許を取得～2014年は、56勝を挙げて年間最多勝に輝いている。なぜ、そんなに勝てるのだろうか?その隠された秘密が書いてあった。

勝利数の多さは、永年の経験で、馬をよく観察、その馬の状態などをよく理解した上で、レースの日に勝てるようにコンディション調整とトレーニングを旨くできている証である。海外に行った当時、向うの調教師は、馬場状態を良く見て馬の体調に合わせて、調教を軽くしたり追い込んだりするという、当時の日本では、まだやってないことをしていたそうである。見る所をちゃんと見ていたということ。豪州で修業の場に選んだ所は、繊細な管理が必要な牝馬ばかりの厩舎だったそうだが、「臨機応変に馬と向き合う大切さ」や自由な発想を学んだそうである。

馬にも力量面で強弱の差があり、気性面でも難しいのがいる。人間も性格や体力など千差万別である。馬と人間を比べるなどすると怒られるかもしれないが、どちらも生身のからだ。登山でも各自の体調がベストな状態で臨めるように準備が必要だと言えるが、パーティメンバーの体調などを思いやりながら展開するには、コミュニケーション力も大切ではないだろうか。幸い人間は、話したり、聞いたりできる。

さて、今年も「初めての山歩き教室」や、楽しい夏山集中山行の時期が近づいてきた。アルプス方面の山と通常の日帰り山行の山では4～5倍のボリューム差があるケースも多々ある。アルプスの山々では、天気さえ良ければ、最高の景色が見られる魅力がある。皆さんもその山に登るのにどれだけの体力が必要か?自分の体力は大丈夫か?などをチェックしながら希望のコースを決められたらよいと思います。

運営委員の私がリーダーを担当する時、一番気掛かりで意識することは、やはり楽しく全員が無事故で登山口まで下りてくることです。

巻頭言

山で元気をもらおう

藤本

山のあなたの空遠く
「幸」住むと人のいふ。
噫、われひとと尋めゆきて、
涙さしぐみ、かへりきぬ。
山のあなたになほ遠く
「幸」住むと人のいふ。



これはご存知ドイツのカール・ブッセという人の詩を上田敏が訳詩した有名なもの。だれでも一度は聞いたことがあるだろう。山を歩いていてしんどいなあと思ったときいちばん思い出すのがこの詩。力を振り絞ってやっと目指す山にたどり着く。さあこんどは下りだと思って着いてみるとその向こうにさらに高い山が見えてがっかりなんてことはしょっちゅう。そんなとき口を突いて出てくるのがこの文句。なぜか「お前さんの人生といっしょだよ」と慰めてもらったような気がして元気になる。だから大好きだ。

今は台風で飛ばされて無くなってしまったが、六甲の縦走路の途中の菊水山のふもとにあった看板をおぼえているだろうか。「菊水山頂へあと900m、苦しみに堪えるのもあなたの人生ですぞー！頑張れー！」と。これを見て「よっしゃー！」と多くの人が気合を入れて行く。



看板といえば日光東照宮の長い階段の上にある徳川家康公が残したとされる人生訓。「人の一生は、重荷を負うて、遠き道を行くが如し、急ぐべからず」。この看板を見て「ドキッ」とした人は多いと思う。うーん、意味深……。おいおいこんな普通の階段くらいで人生を語るのか？山を歩いていてこんな看板のことなど思い出しては苦笑いする。

幕末を舞台に書かれた未完の大長編「大菩薩峠」では当時の生活の移動手段として山道を行き交う人々の姿が生き生きと描かれている。当時は山道を歩くということは命がけの行動であり、同じ山道を歩いていても現在の我々の登山とは少し意味合いが違っていった。山道を歩いていて道端に古い石仏とか祠を見つけると、昔の人は同じこの道をどんな思いで行き交っていたんだろうなあと、遠い過去の人々の姿に思いを馳せる。

夏目漱石の小説「草枕」は冒頭で「山路を登りながら、こう考えた。智に働けば角が立つ。情に棹させば流される。意地を通せば窮屈だ。とにかく人の世は住みにくい。……」などと主人公の哲学的な独り言で始まる。人の世のわずらわしさをうまく表現したものだ。

生活の場を離れ、山で非日常の時間を過ごすことにより、それまで当たり前と思っていたことが、実はバカらしいことをしていたんだなと気づき、はっとすることがよくある。

登山はしばしば人生とか生活の一部に例えられる。苦しみながら思い出し、いろいろな形で重ねてみる。大げさかもしれないがそのとき自分にとって一番大事なものが見えてきて不思議な生きる力のようなものが湧いてくる。悲鳴を上げる体と脳が反応したとき、そんな力に変換されるに違いない。若いときは“人生”とか“命”のような言葉など気にもかけなかった。今だからそういう言葉に過剰な反応をしているだけなのかもしれない。しかし、まちがいなく元気になる。人体は謎だ。

今年も3月に恒例の六甲全山縦走大会が開催される。大好きな六甲山で思い切りしんどい目にあって、いっぱい元気をもらおうのだ。

巻頭言

播磨地域で山歩きのセンター的な役割を

砂川

新年あけましておめでとうございます。

高御位山遊会は15周年を迎えた新たな出発の年となります。

近年は例会山行も数ヶ月前からの計画が計画委員会で提案されるようになりました。例会が多彩に計画され、それに毎年恒例となっている例会も加わり活発な山行活動が展開されています。

会員数も百名を超えると、山行要求も多くなってくるのは当然なのですが、リーダーの皆さんには計画の立案に当たって、目的を達成するためのご苦勞が多いことをお察しいたします。今後はさらに、この地域で高御位山遊会の果たす社会的な役割は何なのかを見据えた会活動が求められてきます。

この地域、播磨で潜在的な登山者、ハイカーは多くいる筈ですが、山歩きの基礎的な教育を受ける機会が少ないことがあります。そういった意味で「初めての山歩き教室」の果たす役割は重要です。この教室を通じて高御位山遊会の仲間と共にパーティーを組むことにより、山歩きの一からスタートして、順次より高い山を目指すことができます。

教室の役割としては、山の基礎的なことを学ぶだけでなく、山を始めた人が山を歩けるようになること、山の楽しさ、喜び、仲間と歩ける楽しさを知っていただきたいのです。

高御位山遊会の基本的なあり方としては、より高みを目指す登山者のみの集団としてではなく、山歩きの一からの人を受け入れて、山歩きの基本が一から身につけられる、そういった意味で、より実力をつけることが出来る高御位山遊会であって欲しいと思います。

山歩きの初歩からスタートして、山の基礎的な知識を学習会を通じて学び、又例会山行で歩きの基礎を身に付けていくことができることです。そんな事からも例会山行でのリーダーの果たす役割は大きく大切です。

この15年を通じて「初めての山歩き教室」をベースに現在の会員実績があることを見ると、山を知らなかった人を始め、一人歩きに疑問を感じたハイカー、又仲間を求めている登山者で高御位山遊会が構成されてきているのが現状です。このような会員構成から見て、例会山行での歩きのペースに注意を向けて欲しいです。

歩くペースを速さや、強さをベースにおいた歩きが良い歩きだと見ないで欲しいのです。コースタイムで歩き通すということに主眼を置かないでください。「基本的にはパーティーの一番遅い足の人に合わせる」ことが基本にはなっていますが、現実にはなかなか難しいことです。コースタイムで5時間のところを6時間で歩くと、かなりゆっくり歩くことが出来ます。特に日帰り山行で、仮に歩行時間がコースタイムから2時間延びたとしても、普通は日が暮れてしまつて困るということは無いでしょう。

ここを少し考えて欲しいのです。

コース途中の尾根からの絶景、山の景色や動植物をゆっくり眺めてみる余裕のある歩き、その地域の歴史や文化に触れる計画を含めた歩きをしませんか。

初めにも触れましたが、高御位山遊会が、この播州、播磨地域に労山の輪をもっと広げ、播磨地域で山歩きのセンター的な役割を担った活動を期待しています。