

巻頭言

播州弁

垣内

播州に生を受けて〇〇年。節目の年に播州弁検定を受けることにした。〈ちょろこい〉と臨んだ試験場は大勢の人で埋まっていた。この台風の雨の中をやってきた人達である。

申し込みが早かったので受験番号は9番であった。私の隣の方は多可町から来たと言い、勉強したという播州弁が書いてある冊子を持っておられたので、見せてもらったなら解らない言葉もあったのでちょっと不安になる。

10時30分に試験が始まった。答えは三択で回答用紙に答えを書いていくのであるが、余りドキドキはしなくて、懐かしい旧友に出会ったような気持ちである。どんなに考えても1つ解らない問題があった、今までに聞いたことがないのである。時間がきて解答用紙も問題集も回収されたのでどんな言葉だったか思い出せないのだから皆に聞くことも出来ない。

午後2時の合格発表を見に行ったらちょっと気落ちした。合格者は全員のようなのである。合格証とトートバッグをもらった。娘のころはもっさりした播州弁がきらいだったのに今は懐かしくもある。→私達には普通に耳からすうーと入ってくるのに、他県から来た人には理解しにくく不思議らしい、ダ行とザ行を間違っているのだから。小学校の参観日で担任がでんでん(全然)と言うが違和感がない。のぞ(喉)あで(畔)ぜんせん(電線)みど(溝)などなど・・私の場合変換してみても思いの漢字にならない時が、まちがいの時である。この年になると気を付けているが、話に夢中になると違和感なく使っているようだ、不思議だと思うがどっぴりと漬かった時間が長すぎているようである。

この時期、裏山の山桜の木が点々と山に色を付け紅葉している。私のトレーニング場所の八幡神社の紅葉もいい色になってきた。秋の山でアキグミに出会うことがある。1年がはや巡りきたことを思い知らされる時である。私はアキグミは好きなので食べるが、こんな小さな実がおいしいのかと友は言う。小鳥と私のみの好物かも知れない。よだれの出そうなアキグミの写真をみてくださいね。ヤマボウシの実も甘い！秋の恵みをちょっとだけいただける山行を楽しみにしている私なのである。

台風や雨の為山行にも行けなかった日に私がつくった短歌一首です。



「雨天にて山行中止の日曜日

甘酒ふりかけ夫につくる」

「アキグミ」：秋に朱から赤色の直径8mmほどの実を付ける低木落葉樹。ほかのグミ果実が楕円形なのに対し、アキグミは球形に近い。実は食用となるが強い渋みがある。また、トマトの7～17倍のリコピンを含みダイエットに効果がある。

巻頭言

山に登るだけでいいですか

山本(正一)

今月、高御位山遊会の機関誌「高御位」が200号を迎えました。私は2005年に初めての山歩き教室を受講し、そのまま入会してお世話になっていますが、当時会員は30名余りと少ないせいもあって必然的に役割が当てられ編集委員になっていました。

入会直後に貰った「会報」54号はA4が2枚でしたが、編集委員に携わった9月に発行の55号は冊子となり、誌名も「高御位」とされました。編集委員は6名で、ほとんどの取纏めは事務局長の渡邊さんが兼務で編集長として行われ、わからない私達は指示されることだけしかできない状況でした。同時に編集長の発案で掲載が始まったのが「編集委員だより」で、今振り返ってみて山行感想文はもちろんであるが、編集委員の投稿任務の一つとなった編集委員だよりは、機関誌の紙面を借りての日(月)記帳のようなもので、辿って見て自分自身の行動、思考が山だけでなく、社会の動向、日常の生活記録として残っている事が邂逅できてなかなか面白い。

その55号の編集委員だよりを今覗いてみると、私の当時の心境が綴られており「一寸した文を作るのにも人に見られるとなるとそう簡単に書けない、人の書いたものをもっと書いた人の気持ちを考えて見ておけばよかったと後悔している。」と書いており、読み手に対し正確に、判りやすく伝える文章を書くことの自信のなさが出ています。こんな私達を使って機関誌を纏める編集長には大概の苦労があっただろうと察せられます。

現役勤務時の会社で仕事でも山歩きでも先輩の方がある時、「山歩くだけでは物足りないだろう。感動の記録も一緒に残すと思いが深くなり楽しみが倍加するよ。」と言われた。それ以降、山行時の簡単な記録と感想を執ってはいいたが、いざ人に見せるものを書くとなると大いに不安もあって、今、会員の方に投稿文の提出を促している自分が恥ずかしい。

現在の機関誌は成就した体制で発行されており、当初山行感想文の提出がなかなか出なかったり、拒否する人もいたりした事を思うと、内容も含め格段に進歩した状態にあると思います。

昨年東京で行われた全国登山研究集会に参加した分科会の席で、各会より機関誌の発行の苦労話が出たが、特定の限られえた人数での編集、纏めが大変とか、中には1人でやっているから、毎月の発行などは到底無理だとかの話がありました。

高御位山遊会は優秀で幅広いスキルを有する編集委員に恵まれ、さらに任務分担、編集フローも含め組織体制がしっかり構築されているから、私は胡坐をかいていても機関誌発行ができていた事を報告しました。

この度、機関誌「高御位」が200号という記念誌まで永続できたのは、この発行体制を確立させ担ってきた前任、御二方編集長の先導と編集委員の協力により、会員へ浸透、定着させた結果の賜物かと思えます。

会員にとっても山行が山へ登るだけの事象でなく、この機関誌に投稿し購読することで知的な山行に踏み込んでいる証であろうと思います。そして自立できる登山者であるだけでなく山行への意欲と永劫に山行を楽しめる人生とするために、会の運営、機関誌編集等の組織要員に加わって戴き、自己だけの為でなく一緒に参加する人と楽しみを分かち合い、山行をより深く側面からも広げれば、さらに健康で文化的な充実した山人生になるかと思えます。

会員の中には体調不良で山行への頻度を少なくされても、この知的山行活動を実施されている方もいらっしゃると思います。私も山に登れなくなってもそうありたいと願っています。

巻頭言

これからは、ゆっくり、のんびりアルプスを

上田

私は30年近いブランクの後、50歳すぎから山へ登るようになった。最初に登ったのは友人とその子供たちと登った大山だったと思う。それから25年近く登っていることになる。

山に登るとそれぞれの山に新しい感動や発見がある。去年は生まれてから2回目の飛行機に乗って屋久島の宮之浦岳に行った。縄文杉などの屋久杉の堂々たる樹形に感動したのだが、それ以上に感動したのは、微動だにせぬとばかりに張りめぐらせた木の根だった。その多いこと、太いこと、山では木の根はよく見るし、それを踏んで歩くこともよくあるが、ほかの山とは比べ物にならぬものだった。

今年は6月に初めて東北の山、鳥海山と秋田駒ヶ岳に行った。私には梅雨明けからが山の本番だから6月に2000m級の山に登るのは初めてで、東北の6月では花も少ないと思っていたがたくさんの花が咲いていた。

印象に残ったのはイワウメとショウジョウバカマだった。これまで葉は見たことがあるが花は雪解けのすぐ後や梅雨時に咲くものだから見るのは初めてだった。特にショウジョウバカマは漢字では「猩猩袴」と書くのであまり良い印象をもっていなかったのだが、淡紅色のきれいな花だった。おそらく自分一人では行くこともなかったであろう所に行けたのは高御位山遊会の仲間のおかげである。

以前私は元富山県警山岳警備隊長・谷口凱夫氏の言葉を引用して「一山・一若」と書いたことがあるが、雄大な展望や花を見て、若返った気持ちになることはあるし、山から帰ってくると、また次の山に行きたいために体力維持の努力はするが、体力的に若返るとは思えない。

私が初めて「足がツル」経験をしたのは62歳の時だった。70歳近くまでは山から帰った後、1～2日で普通の状態に戻ったが、70歳過ぎると山に居た日数と同じくらいかかるようになり最近では山に居た日数の倍くらいかかるようになった。

その時、その時で寝不足とか暑かったとか山が厳しかったとかはあるが根底にあるのは加齢による体力の低下でこれは避けられそうにない。今年の山行の中で、これまでのようにガイドブックなどのコースタイムや日数で歩くのは難しく、もっと時間をかけ日数をかける必要があると思った。

しかし、何も残念がることはない、幸い山は登る時間や日数が決められているものではないから、自分が登れるように行けばよいし、登れる山も山ほどあるし登りたい山も山ほどある。

そうではあるがアルプスへ行きたい、やはり3000mの峰には他では味わえないものがある。これまでも、もっとゆっくり行けばよかった、あの山頂や、あの花畑でのんびりすればよかったと思ったところは沢山ある。好天に恵まれた山頂では昼寝でもしてくればよかった、白馬の大出原や荒川前岳の花畑では半日くらい眺めていても飽きないのではないかと思った。

1日か2日日数を多くすれば、半日花を眺めているわけにもゆくまいが、ゆっくりと山を楽しみながら歩けるのではないか、これからはそうすればよいのではないかと思う。そうは思うが、元来貧乏性でせっかちだからそうできるかどうか、あと数年たってどんな山行をしているか、楽しみでもあり不安でもある。

巻頭言

「行きたい山を見つけよう」

渡邊(俊)

高御位山遊会では山行先を決めるために、3ヶ月に1回、山行計画委員会を開催し向こう4ヶ月～6ヶ月先の山行先を決めています。計画会議に先立って山行計画担当委員の方から、行き先の提案要請が出されていますが、提案されるのはごく一部の方で、会員の半数の方からの提案はないのが実態です。現在、行き先の検討をする際は①過去に提案されて実現していない山行先、②直前に提案のあった山行先、③運営委員から提案された山行先等を元に検討し、山行先が決められています。従って、山行先の提案が少ないと会員の方が、どんな山行を期待しているのかが判りづらいまま、決まる事にもなります。

ちなみに過去2年間の山行先実績を調べてみると、過去に山行実績のある山が50%、年間を通じて恒例になっている山行先が20%、残りの30%が新規の山行先でした。また、新規の山行先の内、50%が宿泊山行でした。(何れの年度もほぼ同じ割合でした)

このように年間山行先の内30%が新規山行先として選ばれており、計画委員会の苦勞が伺えますが、これに満足するのではなく、会員の皆さん自身からここに行きたい、あそこに行きたいと積極的に提案をして頂きたいと思います。1人の方から2～3件/年の提案があれば年間で150以上の提案になります。例え希望先が重複したとしても、少なくとも希望山行先候補は50件以上になると思います。これは計画委員会で行き先選びに悩むぐらいの数字になるでしょう。希望する行き先に重複があればより行き先を選択し易くなります。

勿論、山行希望先の提案をしても、必ずしも希望する山行先が選ばれるとは限りません。また、宿泊を必要とする山行は、日程が必要になる、費用がかさむ、希望者が集まるだろうか、引き受けるリーダーがいるか、その他で期待に添えない事もあると思います。

山岳会に所属して活動しておれば、いろんな山を楽しみたいとの思いは皆さんがお持ちだと思います。また、山に登るだけでなくプラスアルファ(例えば花、紅葉、景観の良さ、縦走を楽しむ、雪山歩き、等)の楽しみも期待されていると思いますので、山行計画委員会に任せるのではなく、会員ひとりひとりが意思表示することでより良い山行先を見つけることが出来ると思います。

希望の山行先が、近郊の山でも四季を通じて景観も変化するし、コースも選べるため、山歩きを十分楽しむことが出来ます。加えて健康増進にも繋がります。一方、折角山歩きをするなら、山行実績のない山で楽しめそうな山にも行きたい要望もあると思います。

目標とする山行先として手軽に行ける山行先とすれば日帰りが出来る近畿圏が中心になりますが、近畿圏の中でも高御位山遊会として山行実績の無い山や、実績があっても、別のルートなど選択出来ます。山行先を考える時、山のガイドブックやインターネットで検索(地区別、目的別)もできるし、他の山岳会の会報、スポーツショップでの山の案内、テレビのトレッキングや登山番組などで、かなりの情報は入手可能です。その上で絞り込みをしてゆけば行ってみたい山は沢山見つけられると思いますので、是非、時間を作って調べてみてください。自分が提案した山行先が実現することで、山選びの楽しさも倍増すると思います。また、山行先提案の際は行き先だけでなく、行きたい理由や山の情報などの記載があればリーダーを引き受ける方々にアピール出来るので、より実現し易くなると思います。

一 行きたい山を積極的に見つけ、希望山行先として提案をしましょう 一

巻頭言

「山に魅せられて(少年時代～青年時代)」

平井

僕が山に触れ合ったのは、遠い昔小学校高学年ではないかと思う。

地元で馬の鞍の恰好したその名も「鞍掛山」(写真参照、讃岐うどんで有名な山越のちかく)登山道といえる道もない。親父たちが五右衛門風呂等の燃料として通称「コクバ」を回収するための里山なので、けもの道をてくてく登る。

昭和39年頃、汚い顔した鼻たれ小僧たちが、胸をどきどきさせながら用水路土管を探検、桑の実で口は化粧され、真っ黒になりながら目指すは頂上！！

頂上に上がれば、憧れの高松市、遠く瀬戸内海をまたいで夢の本州が見渡せる。

鉄道の汽笛が聞こえ、時に空には飛行機雲、確か1時間ほどの登りだが、頂上で糸電話ごっこをしながら時間を忘れて遊んだ。「運動も音痴な僕が、心洗われ勇気がわくのが唯一山だった」

高度成長期一応「金？の卵」として就職。第一次オイルショックで日本各地を渡り歩き、縁もゆかりもないが、運命の地となる第二の故郷、播州姫路の地に育てられました。

仕事一筋の生活に疲れたとき、1982年当時の登山ブームに乗っかり、単独行「槍ヶ岳」に挑戦しました。表銀座ルートで3泊4日のコースを順調に小屋泊りで歩いていましたが、3000m地点、午後4時頃山の天気は急変、ガスで1m先も見えず足元は石のがれ場、石にペンキで書かれた登山ルートを頼りに登っていたが、一寸先も見えず、背中のリュックは霧雨で水気を含み、容赦なく肩に食い込む。時間も午後4時と遅く他の登山客もいない。

寒気で気持ちは「上に上に、もしかして？」と、がたつく足で一目散に岩に這いつくばって格闘しました。さすがにこの時は恥ずかしながら「お母さん」と何度叫んだ事か！！

無我夢中で岩との格闘1時間？急傾斜を這いつくばって上がった所に、”ラッキー”かすかに赤い建物が見え、槍ヶ岳山荘を確認、初めて遭難しかけての生還でした。

この時あらためて初心者の無謀な単独行の危険、午後4時という遅い時間の難所の通過 生きて帰れたものの、自分の無謀さを深く反省しました。

山と自然は生き物、常に自分は生死を彷徨っている。無鉄砲な登山で家族、会員に迷惑をかける、痛い目をしない、親から受け継いだ五体を傷つけない。安全運転にも危険予測運転が大事、山も同じ事です。諸先輩の指導を守り、安全第一で思い出に残る楽しい山行を継続しましょう。



巻頭言

「山での礼節」

和田

過日、四国の山へ行った。2泊3日の山行である。

最初に泊った小屋は高齢？の女主人が一人で切り盛りしている小屋だった。

お一人でやられているんですか、と話しかけたら、“主人が亡くなって一人でやっているんです。”と返事。

荷揚げは里に住んでいる息子に頼んでいるとか。この小屋は主人の退職金で建てたんです。だから私が一生懸命守っているんですと。その話の続きで、今日は腹立たしいことがあって腹が煮えくり返っているんです。予約なしの客が勝手に部屋に上がっていたんですとおっしゃる。そうですかと言って私はその場をはなれた。

それからしばらく経って、私たちパーティーは別の部屋で食事をしていて。廊下で女主人と泊り客らしき人の話している声（と言っても女主人の声のみ）が聞こえてきた。貴方たちは予約もなく勝手に部屋にはいっていただけだろう。この寝袋を貸すからこれで寝てくれ（布団は使うなという趣旨のよう）。明日の朝、金は要らないからそのまま出て行ってくれ。泊り客の声は殆ど聞こえない。

その泊り客も悪気はなかったのではないかと思う。私たちが小屋に着いたとき、こんにちは、こんにちはと数回よんでも返事がなかった。近くで作業をしている人に、いないんですかねえ、と聞いたら、いやいるよという。再度こんにちはと言っていたらやっとでてきた。調理をしていたとのこと。怒りを買ったその泊り客も、一度は声をかけたんじゃないかと思う。それで誰も出てこないが、山小屋だから良いかと思え、上がったのかもしれない。

それにしても料金は不要というのにはおどろいた。私がこれまで泊った小屋は、利益を見込んで営業しているだろうという小屋ばかりだった。それなしでは小屋を維持できないだろうに。せめて素泊まりの費用をもらったらいいのに。

大勢を相手にしたこの種の小屋や施設では儀礼はそれなりに省いても許されるだろうと思ってしまうことがある。山では自分のごみは持ち帰りましょう。山の自然は壊さないようにしましょう。こういうことはよく耳にする。しかし、前述に類する礼節については殆ど聞いたことがない。改めていうことではない。当然のことだから、ということだろう。

私もやらかすかも知れんと思った次第だった。



巻頭言

「やってはいけない山歩き」

森本

登山時報12月号に記載されていた冊子の紹介をしたいと思います。著者は野村仁^{のむらひとし}で、沢山の著書があり日本山岳文化学会常務理事を務めています。今までの学習会や山行で学んだ内容と異なっている点があるかも知れませんが、楽しい山行の一助となれば幸いです。

1. 遭難とは：全国で一日平均約7件の遭難事故が発生しています。遭難とは、山行で身動きが取れず救助要請をした時点、または家族や団体から警察や消防に通報・救助要請した時点で遭難となります。遭難の9割は、「道迷い」「転・滑落」「転倒」「病気・疲労」です。遭難の99%が人災ですので私達の努力や工夫で防止できます。「転・滑落」は危険な場所ですが、「転倒」は場所に関係なく発生します。「転・滑落」遭難の約半数が転倒からの発生です。登山の鉄則は、歩行中絶対にころんではいけないということです。

2. 危なっかしい人：①登山開始が遅い人；「道迷い」「転・滑落」「転倒」は下山時に多発します。日没の2時間前には下山しましょう。②計画を立てずに登る人；ルート上の分岐点・合流点、主要地点の通過予定時刻、不測の事態でのルート変更、メンバーの力量の把握等に欠ける人。③リーダーを安易に信用し自分自身を自分で守れない人。④地図を持たずに登る人。⑤分岐点で地図上の位置とルートを確認しない人。⑥迷った時に引き返さない人。

3. 遭難と山の危険との関係：登山で起こる代表的な遭難事故は、転落・滑落です。要警戒箇所は、傾斜のある岩場です。岩場は岩盤が露出している場所、ガレ場^{がれきち}（岩礫地）は大小の岩や石がゴロゴロ転がっている場所で、ザレ場^{ざれきち}（砂礫地）は小さめの石や砂が表面を覆っている場所です。浮石や砂礫を避けて安定した地面を選びます。また、「鎖場」「ハシゴ場」は難しいと同時に危険な場所です。鎖は支柱と支柱の間に一人だけ入るようにし、ハシゴは順番を待って一人ずつ通過します。鎖は両手で持つと体が左右に振られるので、片手で持ち他方の手は岩を持つと安全です。ハシゴは縦の部分を持たずに横のステップに手を掛け、靴の土踏まずでキチンと立って移動します。

4. 疲れない・転ばない歩き方：①登山前のストレッチは怪我の防止に、下山後は疲労回復になります。動かし易い部分から深く大きな部分へ（腕・肩→脇腹→ふくらはぎ・足首→脚の後面→脚の前面→股関節）。②一時間歩き続けられる歩行速度が理想です。平坦地では普通^{普通}の速度の約1/2、登りでは1/3～1/5位です。一定のペースを維持し「50分歩いて10分休憩」が疲れない歩き方です。③ミス^{ミス}を誘う落とし穴：浮石、木の根、岩、鎖・ハシゴ、赤土・黒土のぬかるみ、濡れた木道、裏側が濡れている落ち葉などが転倒の要因です。④ストックの注意点；ストックに頼って歩くと脚力が弱まる可能性があります。ストックが一番有効なのは下りですので、平地や登りは止めては如何でしょうか。

5. 服装・持ち物の選び方：①レインウエアーと靴とバックパック（ザック）が、三大登山用具です。②服装は、速乾性・保温性・防寒性の機能が必要で重ね着が基本です。下着；速乾性、中間着；保温性・速乾性、アウター；普通はレインウエアーがアウターとなります（防水性・防風性・透湿性・防寒性）。コットンは、登山に向いていません。③トレッキングシューズ；ハイカット（ふくらはぎの下までの高さで6時間又は2000m級の登山向き、足首が固定され不整地の悪路を歩くのが楽である。）、ミドルカット（くるぶしが隠れる位で4～5時間位の登山向き）、ローカット（ジョギングシューズと同じで低山ハイク向き）④バックパック；20～300の小型パックは、ファスナータイプが多い。30～500の中型パックは、日帰りから1～2泊の登山用。600以上の大型パックはテント泊か長期登山用です。

山行の基礎知識を身に付け「自立した登山者」に一歩でも近付ければ有難いと思います。

巻頭言

六甲高山植物園へプチ通い

藤原

山登りの楽しみは十人十色で、頂上からの素晴らしい展望や達成感はもちろんですが、他にもいっぱいあると思います。私はガーデニングが趣味ということもあって、登山道脇の可憐な花や樹木の様子を観察するのも楽しみの一つです。

昨年2月に新聞で六甲高山植物園の冬季特別開園を知り、友人と出かけました。ユキワリイチゲやセツブンソウ、バイカオウレンなどの白い小花が寒さに負けず咲いていました。当日の特典として5回分の入場券の割引販売があり、(1年間有効だから使いきるだろうと)購入しました。これを利用して高山植物園へ度々足を運ぶことになりました。

2回目はオオヤマレンゲの開花時期に合わせ(以前の八経ヶ岳登山では見られず)、5月末に訪ねました。大きくて白い清楚な花は上品でとてもきれいでした。他にニッコウキスゲ、コマクサ、エーデルワイス、クリンソウ等々、巡る先々は花ざかりでどれも素晴らしく、たくさん写真を撮りました。



6~7月が過ぎ8月のある日、回数券が残っていたことを思い出したのです。来年2月まで有効、でも11月24日から冬季休園…忘れていた!…あと3回、どうする?結局8月、10月、11月に行くことにしました。

8月22日~26日は山の日を記念して、摩耶ビューラインが無料運行されました。これはいいチャンス!ケーブルとロープウェイに乗って楽々掬星台まで行き、そこから歩きました。筒状の黄色い花を斜め下向きに付けたキレンゲショウマ(四国の剣山に自生)を初めて見る事ができ、またサギソウ(姫路市の花)にも会えて嬉しかったです。



10月は西六甲ドライブウェイのくねくね道に苦労しながらマイカーで行きました。ヤマトリカブトやリンドウ、シオンなどの花がきれいでしたが、園内は花の数が減り少し淋しくなっていました。

最終は秋色に染まり始めた11月13日、友人と油コブシを登って行きました。園では、赤や黄や橙に色めく木々が非常に美しく、大変感動しました。真っ赤な葉を付けたドウダンツツジやシロヤシオ、アカヤシオを見るのは初めてでした。話には聞いていましたが、こんなにもきれいだとは…5回も通うと写真もたくさんになり植物名を調べて整理し、デジタルアルバムを作成、自己満足しています。

この植物園は植物学者の牧野富太郎氏指導のもと、昭和8年に開園。海拔865メートルにあり、年間平均気温10℃という涼しい気候を生かして、高山植物を中心に世界の寒冷地植物、六甲山自生植物など、約1500種を栽培しています。

私たちは「○○の山に咲く○○花が見たい」と思っても、遠い山へ開花時期に合わせて行くのは容易ではありません。この園で名前を覚えた植物を山行先の登山道で見つけると大変嬉しいものです。近場にあつて手軽に高山帯の植物に出合えますので、皆さんにもお勧めしたく思います。

巻頭言

登山の基本は歩き

大谷

歩くことが好きで、知識も技術も経験もない初心者が還暦を過ぎてから登山を始めた。近くの里山を4、5時間歩いて帰ると、筋肉痛が少し出たりした。

月1、2回のペースで日帰り山行に行っていたが、飽き足らなくなり、泊山行・縦走登山へ移っていった。

「中高年からの登山」、「山と溪谷」等の本を見ると、山に対しての基礎知識、素晴らしい山の景色、体験談を読んでいると山への夢が膨らんでくる。

しかし、山歩きを始めて2、3年してから、変形性膝関節症、半月板損傷で歩くのが困難になった。仕方なく、膝の内視鏡の手術を受ける。

足を痛めてから、結局10ヶ月間山に行けなかった。手術後3ヶ月程してから、山に行けるようになり、その年にネパールへ15日間のトレッキングに行き、歩き通せたのが、歩く事の自信につながったかなと思う。

毎年、3月の六甲縦走の半縦走コースを歩いてみて、その年に行くアルプス等の縦走登山が出来るかどうかのバロメーターとしている。

最近の新聞に載っていた「3000メートル峰を目指す」に岩崎元郎さんいわく、登山の基本は歩きで、「山でバテない五つの法則」は

①歩幅を小さく

街歩きと同じように歩かない。歩幅の目安は靴1足分

②足音を立てない

後ろ脚はつま先で蹴り出さず、脚を引き上げひざから前へ。足音が立たないほど、ゆっくり丁寧に。

③靴裏をみせない

登りは内股ではなく「逆ハ」の字、下りはつま先を下に向け、靴裏全体でべったり着地する。

④2本のレールを意識

肩幅の左右2本のレールを意識して進むと安全感が増す。

⑤まずは息を吐く

息が切れたら立ち止まって息を整える。吐く事を意識すれば、自然に空気が入るとある。

これらの事をもう一度、頭の中で思い描きながら、併せて日常の中でできる、スクワット・腹筋等を欠かさず行い、山行への一步一步を楽しく、末永く継続できる様に頑張っていきたい。



巻頭言

我が心の高御位山

赤木

加古川バイパスを西に向かって走ると、大きな山が前方に現れる、山容も形も堂々としてこれが標高304mの山とはとても思えないほどの威容である。加古川バイパスほど「高御位山」を見るのに絶好の場所はない。また宵闇迫ると成井の登山道から灯りが頂上に伸びるのが望まれ、「高御位山」は加古川の山だと思ってしまう。JRからも、姫路バイパスから見てもどうも迫力に欠ける。ただ長尾から上を見上げると岩場があり砦のように思うのは私だけだろうか。頂上からの展望は今さらここで書く必要はないであろう。

高御位は神々しい神の山、高御座とは天皇位を象徴する王座のことと辞書に載っている。長尾の尾根を直登すると「天御柱天壇」の石柱の下に「天君再臨、霊界粛清」と刻まれている、天君再臨とは・・・広い播州平野からこの秀峰を望めば神のおわす山と古代人の信仰の対象になったのもうなずける。

高御位はいつも出発点である、大きな山行、テント泊、夏山、六甲縦走すべてこの高御位でトレーニングを行い、体を鍛え出て行く（もっともあの灼熱の夏山トレは考え物だが）。

私にとっても最も身近な山なのだ、何かあったとき高御位に来る、暇なとき、元気がありあまったとき、自信を無くし不安なとき、人恋しいとき、ただらとした日常生活で緩み切り麻痺した精神を覚醒させるため、体を鍛え直すため、なんとなく来たくなったとき、なんでもありの山なのだ。

あるときは昼から出かけ北山の駐車場に車を止め、長尾の尾根を直登し北山まで縦走、時間があれば高御位で一番好きな場所（木陰のある岩だな）まで行き、ゆっくり時間を過ごす。又、あるときは北池の地蔵堂の下に車を止め、高御位縦走を試みる（中所から北池まではまっすぐな農道を歩けば約15分で帰れる）。又、あるときは家からザックを担ぎ、高御位をめざす、遠くかすむ高御位が水管橋を過ぎるとだんだん大きくなるが、すぐ前衛の山に隠れてしまうのは残念なことだ、約2時間で辻登山口に着く。

高御位では、多くの人と会う、何曜日に上がっても人がいないときはない、常連は神社の広場で談笑している、これはだいたい午前中から正午過ぎまでが多い。縦走路で逢うパーティにはよく声をかけることにしている、神戸、大阪方面からよく来ている。遠くは名古屋、広島から来た人にも会ったことがある。「ここはどうですか」「いい山ですね景色もいいし来やすいし岩場も面白いし・・・」「ありがとうございます、また来てください」高御位を褒められると自分のことのようにうれしい。高御位とは私にとってそんな山だ。

「ちょっと、行ってくるで」ザックを車に積み込む、加古川バイパスを走る高御位が真正面に迫る、軽くアクセルを踏み込み、うそぶく「やっぱ加古川の山やな、高御位は」。

巻頭言

プランニングの楽しさ

三木(悦)

プランニング旅行編

旅には、思い立ったらふらっ〜と出かけるノープランの旅もあるが、効率がいいプロ企画のツアーや自分でプランを立てるオリジナルの旅もある。私はオリジナルプラン派。

旅行が好き！知らない街を歩いてみた〜い♪どこか遠くへ行きた〜い♪、自分流の旅をして日常にはない出会いと発見を楽しみたい。

若い頃から、休暇を利用して友人とよく旅をした。限られた時間を有効に使うには、プランニングが必要だ。今みたいに“サクッ”とネット検索が出来ないので、アクセスは時刻表頼り、ガイドブックや地図を広げプランニングを楽しんだ。「旅は出発までが楽しい」と言われるが、その通りである、プランを立てる時が一番楽しくその瞬間から旅は始まり楽しむ事が出来る。

ここ数年は時間に余裕も出来てきた、それにも関わらずプランを立てない年は、アツという間に時間が過ぎてしまうのが現状である。山登りと旅行どちらを優先にするか悩ましい時もあるが、今の健康と家族との共有時間を大切に上手に旅の計画をしていきたい。

想いを寄せる海外への旅は言葉の壁が大きく、以前は全てお任せ出来る企画ツアーに参加していた。しかし、山に親しむようになってからは、フリーの行程を選び出来るだけ自分でプランを立てるようにしている。(とは言っても、旅先では夫に頼りきり)ヨーロッパでは観光や街歩きに加え、その国の山を眺めながらハイキングが出来るプランを立てる。スイスやチロル地方のハイキングでは絵本の中を歩いているようで、山好きにとってはそれだけで嬉しくなり感激する。

ひと味違う山旅となったのはイタリア・ドロミテ山行である。ドロミテ発祥の「ヴィア・フェラータ」を計画に組み込み、山麓ハイキングの他に鉄の道と呼ばれる「フェラータ」でモンテ・パテルノ山(2744m)を目指した。山魂の絶景とドロミテならではの体験は思い出深く、機会があればもう一度計画して訪れたい場所である。



心に響く山々や、未だ見ぬ国へ思いを巡らせ旅のプランニングを楽しみたい。

プランニング登山編

通常、泊り登山はふらっ〜と出かける事はまずあり得ない。登山は旅行よりさらに非日常的な事だらけ。日帰りハイキングであっても立案から始まり、コースが長く厳しい山であればあるほど綿密な計画が必要になってくる。どんな山行でも頂上又は目標地点に立ち無事に還るプランニングが大事である。まずは机上登山を行い地図上の情報から山のイメージを掴んでリスクも織り込み、頂と麓に関わる計画を立てていきたい。

8000m峰14座を完登した登山家いわく…「登山は“輪っか”みたいなもの。頂上はそのどこかに通過点としてあるだけで“輪っか”には他にもたくさんの楽しいことがある」山登りの過程から終了後も登山の一環として幅広く楽しんでいるようだ。

高御位山遊会でも経験豊富なリーダーは、安全な登山計画はもちろん、多面においてプランニングの達人である。お陰で山でも麓でも新しい発見があり、私の“輪っか”が増えた。

今年も山行計画に参画し、新たな輪が出来るようにその計画を実現に向けていけたらと思う。

巻頭言

高御位山遊会、今年の課題は？

砂川

あけましておめでとうございます。

高御位山遊会にとって今年の課題？とは、高御位山を中心とした、我々にできる作業を通じて周辺の山々の自然環境を補修、整備する活動を「自然保護」という意味でも提唱したい。

高御位山遊会が高御位山から高貴な名称をお借りして、高御位山をベースに100名からの会員が山行活動を繰り広げている。

近年高御位山へは近郊はもとより、西は広島、東は名古屋あたりの遠くから、土日は特に多くの老若男女の登山者が歩いている人気の山となっている。

高御位山遊会創立以来、毎月取り組んでいる清掃登山で歩くルートを見ると年々、主要な縦走路のゴミは大変少なくなっているが、最近では登山道の荒廃が目につくようになった。

2011年の山火事により南斜面の大半が焼失してから、雨による浸食、流失による主な縦走路での崩壊、荒廃が進んで歩きづらい場所が何箇所もできている。故郷の山、高御位山を拠点に活動しているわれわれ高御位山遊会としては、多くの登山者に人気の山になった高御位山を歩きやすい、安全な登山道にするために、我々にできる何か手立てがないものだろうか考える。山の自然を守る点から、高御位山登山道の清掃活動や登山道の草刈り作業など行ってきたが、さらに一歩進めて登山道の修復作業に手を染められないだろうか。

兵庫労山加盟団体の中にも先進的な例として「神戸中央山の会」の報告が、「登山時報」11月号に「スケールアップした神戸中央山の会の森守ボランティア活動」として掲載されている。これは神戸市のボランティア制度を活用したもので、資材の提供と助成金を受けている。公共の空間である山の自然の愛護育成、管理を行う内容で、六甲山の市が原からトゥエンティクロスにかけての登山道の草刈り、橋の構築などの作業を行なっているものである。

高御位山を歩くだけでなく、高御位山登山道の修復については、地元の山として高御位山遊会が継続して直していくことが一番ではないでしょうか。山の環境を維持することから考えれば、高御位山近郊の故郷の山々(桶居山、飯盛山、竜山、日笠山)も含めて検討する必要があるようだ。

共通の課題として挙がってくる要件としては登山道の修復、保守、整備、駐車場、トイレ、案内板の整備、景観の保護、植林活動、山でのゴミの処理方等々、課題は多い。

その他、地元で活動している山のグループ、「高御位山登山愛好グループ」「ササユリを守る会」「ノジギクの育成」等、他の自然や登山愛好家のグループとの協力や共同作業ができないだろうか。これらの課題の一つ、もしくは幾つかでも共同作業により、「自然保護」につながる活動の一役を担えないだろうかと初夢を見ている。