

巻頭言

息抜き

和田

私は今、体調不良で殆ど会の山歩きに参加できていない。会報の山行報告の写真を見たとき、またネット掲載の山の映像を見たとき、やっぱり山は良いなあと思う。


最近、出歩きしないぶん、ちょくちょく観るのはテレビやPCのドキュメンタリーである。

最近印象に残ったのはNHKのサイエンスゼロという番組でやっていた“クロスモーダル・五感の掛け算”というものである。面白かったので以下に記す。

例えば、ヘッドホンで音楽を聴きながらチョコレートを食べていて、別の曲に替えるとその時食べているチョコレートの味が変わるというもの。

静かな幸福感のある曲を聴いているときはチョコレートが甘く感じ、途中でオドロオドロした陰湿な悪魔が徘徊している曲に変えるとチョコレートが苦く感じられる。これがクロスモーダル現象というのだと。つまり五感が別の五感に影響を及ぼす現象をクロスモーダル現象というのだと。この場合は聴覚が味覚に影響している。300人テストして77%が同じ事象を感じたそう。これが感覚感供応もしくは感覚感一致というのだと。

別の例として幾つかの例も放映された。そのうちの何例を挙げると次のものである。

- ① ・眼鏡形のVRゴーグルヘッドセットのスクリーン内で打ち出される球を掌に受ける映像を見る。スクリーン内の球の速度は8cm/secの場合と64cm/secの場合とがランダムに打ち出される。
 - ・同時に別置きで、同じタイミングで一定の強さで掌を打撃する。
 - ・実際に手で受けた衝撃の強さの感覚は早い速度の球の映像を見ているときの方が遅い速度の球の映像を見ている時の衝撃より弱く感じる。
 - ・これは知らぬ間に視覚で得た痛いであろう思える高速の球を受ける時、脳が防御反応をして感覚を弱めている為だと。視覚が痛覚を和らげて感度に影響しているのだと。
- ② 大きさの異なる段ボール箱を用意し、小さい段ボール箱にも大きい段ボール箱にも、それぞれ同じ重さの水ボトルを入れておく。つまり二つの箱は同じ重さにしてガムテープでシールしてある。
 - ・先ず小さい段ボール箱を持ち上げ、次に大きい段ボール箱を持ち上げると大きい段ボール箱が軽いつ感じる。
 - ・中身を見せて再度同じテストをすると今度は同じ重さを感じる。
- ③ 右図はブーブとキリという名前のものです。

どちらがブーブでどちらがキリ思いませんかと聞いたら9割の人が左がキリで右がブーブと答えた。これは過去の経験が作用して尖ったものはキリと判断したのだと。

巻頭言

事務局の仕事

森本

高御位山遊会の会員数は、去年の8月初めは86名でしたが、10月1日現在96名となっております。その間に21名の会員を迎えています。山遊会の組織体制には12の専門部がありますが、新入会員の皆様に事務局の業務を紹介したいと思います。

先ず、①高御位例会関係：(a)毎月第1日曜日に開催する会場の確保です。以前は、市ノ池みどりの相談所研修棟で3地区合同で行っていましたが、ここは、一般の団体には開放されていないのですが、毎月高御位山を清掃登山しているので特別に無料で使用させて頂いております。研修棟が年間行事等で予約済みの場合、高砂市総合体育館⇒加古川総合庁舎かこむ⇒高砂市文化会館⇒ユーアイ帆っとセンター⇒生石研修センター⇒ウエルネスパークの順に会場を探します。

コロナ発生により20名の人数制限となり、姫路地区、高砂・加古川地区、加西地区に分かれての開催となりましたが、5月の5類への移行で人数制限解除に伴い、加西地区のみ善防公民館で実施、その他は研修棟での実施となりました。次に(b)例会出欠表の作成・関係者への送付。(c)必要時の会員への会場連絡。(c)開始前の鍵の受取り・会場準備。(d)当日の受付業務。(e)例会での司会・事務連絡。(f)戸締り・鍵の返却。(g)新入会員の受付(教室及び加西地区は都度実施)。

②諮問委員会関連：(a)会場の予約。(b)結果のまとめと諮問委員への送付。

③運営委員会関連：(a)会場の予約,上記①(a)と同時に実施。(b)議事進行と運営委員会だよりの作成。

④定期総会関連：(a)日程の確定と会場の予約。(b)議案書の作成と印刷手配。(c)会員への会場通知、委任状の作成と配布・回収。(d)横断幕・来賓と主催者座席表示作成。(e)議事進行と総会結果のまとめ。

⑤会則・組織体制表の更新：定期総会で承認された内容に基づき、修正・印刷・発行を行う。なお、組織体制表については、新規運営委員と共に募集した専門委員を加味して行う。

⑥かこむ(東播磨生活創造センター)関連：2月に「地域活動団体」登録と年会費の納入。

⑦県連関連：(a)定期総会前に常任理事・理事推薦名簿及び出席代議員名・議案書必要部数提出。(b)山遊会の定期総会后、「加盟団体調査票」提出。(c)県連主催行事参加者の提出。(d)労山カレンダーの募集・県連への申込み・集金・配布

⑧会員情報の管理：(a)会員の入退会に伴い名簿(meibo)の更新・運営委員へ送付。(b)メールアドレス変更時の会員への通知。

⑨恒例の年間行事関連：⑨-1 花見；出席者調査・会場準備・弁当及び飲み物の手配。

⑨-2 夏山集中山行；(a)集中先の予約。(b)参加者名簿作成。(c)帰路のバスの手配。(d)集中先での対応。(e)会費の徴収・精算・会計報告。

⑨-3 納山会：新たんば荘の予約。(b)参加者名簿の作成。(c)送迎バスの手配。(d)新たんば荘対応。(d)会費の徴収・精算・会計報告。

⑩メールアドレスなし・プリンターなし会員への対応：メールでの事務連絡内容の徹底のため、電話連絡またはFAXまたは印刷物を持参。

以上のように事務局の業務内容を紹介しました。

皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

巻頭言

岩石の本に学ぶ

藤原(千)

登山道の傍らに大なり小なり岩石を目にしますが、その名前や由来などについてほとんど知りません。図鑑を調べても断定するのは難しく、気になるけれどそのまま月日が過ぎていきます。よくご存じの方がおられたら教えていただきたいと思います。六甲山のザラザラしたもろい岩は、看板に花崗岩とあるので唯一わかるのですが。

2021年11月、女性委員会 小谷城址～ゆるぎ岩(加西市)山行に参加した時のことです。「善人が押せば動き、悪人が押しでもびくともしない」と言い伝えられている巨岩「ゆるぎ岩」に出くわしました。表面がところどころキラキラ光っていて、全力で押せばわずかに揺れる、とても不思議な岩でした。次に行った河上神社では鏡岩が横たわり、差し込む木漏れ日によってこの岩もキラキラ光っています。立札に「キラキラ光っている部分に顔を近づけると、雲や樹木が映って見えます」とありました。なぜここに光る物質、水晶？があるのか私にはたいへん興味深いことでした。

その後タイミング良く、新聞で「はりま山歩き」の本についての記事を見つけました。地質学を研究している橋元先生が、あまり知られていない石の魅力を発信しようと出版。岩石や地質、地形を切り口に、播磨地域の山で楽しめるハイキングコースを紹介。「歴史の積み重ねでできる岩石は奥が深い。理解できれば、山登りをもっと楽しめるはず」とありました。私の疑問解決にピッタリの本に思え、さっそく購入しました。「はりまの大地はどのようにしてできたか」と興味をそそるタイトルで始まり、順序立てて分かり易い解説があります。それから27のハイキングコースとその途中に現れる岩石について、写真や図で詳しく記述があります。さて、知りたかった「ゆるぎ岩、鏡岩」については、今から1億4500万年前のジュラ紀の丹波帯にあって(気が遠くなります)、どちらもチャートで表面に小さな水晶が付いているそうです。他に雄岡山・雌岡山、小野アルプス、加西アルプス、桶居山、増位山、国見山、家島など馴染みの山々が出てきます。

本を片手に雄岡山・雌岡山へ出かけ、記述通りに歩きました。雄岡山山頂から階段状に下がっているいなみの台地を眺めたあと、南方へ少し下り水晶谷へ。その土砂をかき分け探すと本当に！小さな水晶が見つかり大喜びしました。

小野アルプスでは、紅山の南斜面の一枚岩や惣山の展望デッキ辺り、アンテナ山上部の岩は流紋岩で、マグマが地表あるいは地表近くで急に冷えて固まった岩石だそうです。大昔この辺りで噴火があってマグマが流れていたとは信じ難いです！桶居山や増位山へも行きましたが、コース全て踏破するにはまだまだです。高御位山遊会の山行で、この本のコースを歩きながら岩石を観察するのもまた楽しいのではないかと思います。

参考文献：はりま山歩き 著者：橋元正彦

巻頭言

想いを続けていれば必ず届く

安田

去年、ずっと登りたいと思いつけていた前穂高・奥穂高岳に登ることができました。今思えばすごい所に登ってきたなあと思います。そして凄く自信が付きまして。

コロナ禍で、行きたかった山々に行けなかった3年間、動けず、これは大きかったです。自分の年齢は待ってくれません。前穂奥穂に登って帰ってきた時は、あ～私は登ってきたのだと、何か夢のようでした。

そして今年も、もうしばらく高い山に挑戦してみたいと思いました。今年の冬、まずは六甲山縦走で西半縦、次に東半縦。別々でしたが、なんとかクリアできました。そして夏山に行けるよう準備します。まずは1週間以内に1回は何処か近くの山でよいので登る。これは高御位山遊会の基本でありますので、これを実行していたら大抵の山は登れると思われ、私は信じているのです。

今年の夏山はこれまで考えてもいなかった北アルプス表銀座に挑戦する予定です。少し前まで、自分にはとても無理と思っていた表銀座。なぜか自分には絶対登れないと思っていたのです、レベルが高すぎて。表銀座とは、その名の由来通り北アルプスで一番人気の縦走路で、下の中房温泉から燕岳、そして槍ヶ岳への縦走コースです。数年前までは自分が歩こうなんて考えてもいなかった所。ところが「去年、前穂奥穂に登れたし、もしかしたら行けるかも」と思い、これまでの先輩方々の山行記録をホームページですべて読んでみました。読んだからといって自分は「行ける」とは判断できませんが、とりあえず、慎重に行けばなんとかなると感じました。

今年の4月に女性委員会の山行で京都の大文字山に行った時、私はもうすぐゴールという手前の階段で転倒しました。場所的にはごく普通の危なくもない階段。その時、何故転倒したか考えると、足元をよく見ていなかった、油断していたのです。この時の打撲は左大腿部横に痣ができて約1か月程痛みが取れませんでした。骨折はしていなかったようでホッとしたのですが、この事は本当に反省でした。大文字山はたいしてきつくもなく登りやすい里山です。下山時、足元から目を離したのが転倒の原因です。これが、たとえばこの北アルプス級の山だと命取りです。私は大変反省をしました。たとえ里山といえども歩行中は足元に注意。景色を眺めるのは安心できる足元である時。

以前、巻頭言に書いておられたU氏の記述に「慎重に、積極的に、勇気をもって歩こう」。これにつきるなと思いました。この巻頭言も転倒後、たまたま自宅で以前の会報を読んでいた時に見つけたのです。大変共感しました。登山は全て色んな意味でこの言葉にあてはまると思います。確かに怖がっては何処にもいきません。これからも自分の体力に合わせていろんな所へ勇気をもって行ってみたいと思いました。

想いを続けていたら必ず届きます、行きたかった山へ！

巻頭言

ササユリの花のように…

三木(悦)

6月別れは突然やってきた。

今春、長年活動を共にしたアルプGの仲間の退会により、これからの活動道標を失い心にポツカリ穴があいたままであった。そんな中これまでアルプGの主軸となり導いてくれた松下さんの旅立ちの知らせがあった。あの日の訃報にみんな深い悲しみと寂しさに心が沈んでいた。

その時、仲間から寄せられた幾つかのメッセージが気持ちを落ち着かせてくれた。特にKさんのメッセージに共感、悲しみを分かちあえたように思えた。

「早すぎる旅立ちにショックを受けています。会報6月号表紙の写真のように安らかに旅立たれたと思っています。5月の「巻頭言」を改めて読み返しています。編集した時とは違う、松下さんから深いメッセージが読み取れます。一緒に夏山に参加予定でしたし、心して夏山に行きます。K・H」

5年前、神戸労山から高御位山遊会に帰ってきた彼女と再びアルプGで山行を重ねてきた。思えば入会間もない頃、彼女に背中を押されて県連主催の姫路地区での雪山教室を受講した。教室のスタッフだった彼女にサポートを受け雪山の基礎を学んだ。その後、冬期ごとに経験を積み県内では厳冬の氷ノ山へ、アルプスでは春雪の槍ヶ岳に挑み一緒に頂を踏んだ。数々の山行が昨日のこのように思い出される。特に雪山ではいつも一緒に心強く多くの事をお手本にさせてもらった。

安全面では自他に対し厳しく妥協はなかったそれ故、山談議では時にはぶつかり合う事もあった、今ではそれも大切な思い出となってしまった。

会報5月号「巻頭言」に彼女の伝えたいことが詰まっている。もう一度しっかり目を通して夏山やこれからの例会山行に生かしていきたい。

5月1日、会長Lの芦屋川から有馬と一緒に歩いたのが最後の山行となった。一軒茶屋から魚屋道を有馬温泉へ下山した、幾度となく歩いた道なのに初めて歩き通せたかのように有馬に着いた時は「バンザ〜イ」と、達成感に満ちた笑顔だった。その笑顔が…臉をとじれば見えてくるようだ。

夏山や秋の東北再訪山行、アルプGでいつか行こうと約束したトムラウシ山や海外の山、叶わぬ約束となってしまう残念に思う。会員の皆も共に活動した事やご一緒した沢山の山行を思い出されているだろう。

7月2日定期総会にて出席者全員でご冥福をお祈りしてお別れをした。

この巻頭言をかりて彼女にもう一度これまでのお礼と感謝の気持ちを伝えたい。

松下由美さんへ

「誰よりも山を愛した貴方、雪山のすばらしさを導いてくれた貴方、山の楽しさ厳しさ感動をいっぱい教えてくれた貴方。力強く前向きに生る姿勢を示してくれた貴方。高御位山遊会で出会えて一緒に活動したこと、一緒に山歩きが出来たことを私達はいつまでも忘れないでしょう。ここに書き留められないたくさんの思い出をありがとう。」

6月、高御位山にササユリの花が咲くころ必ず貴方を思い出すでしょう。

7月11日

巻頭言

登山と温泉

木村

数年前、東北へ旅行した時に岩木山が綺麗に見える宿に泊まった。津軽富士やおいわきやまの愛称で呼ばれる円錐型の山容がきれいに見える宿から、じっくり岩木山を眺めることができました。また、蒜山に泊まった時は、たおやかな3つの峰が連なる蒜山三座をゆっくり眺めることができました。岩木山も蒜山三座も、登って下山後に宿からゆっくり眺めることができたら、達成感もあってもっといいだろうなと思います。

高御位山遊会も今年夏山集中登山で、下山後上高地に宿泊しますが、登山と温泉は切り離せませんね。

飯出敏夫著の「温泉百名山」は、新聞で紹介してあったのを題名から興味が出てきて読み始めました。深田久弥の選定した百名山のうち、名湯がある山と、百名山に選ばれなかった名湯がある山を筆者独自の「温泉百名山」として選んで、その山の山麓や山中にある名湯も紹介しています。

読んでみたのですが、百名山や本の中の名山に数えるほどしか登っていない私にはハードルの高い本でした。槍ヶ岳と上高地温泉、焼岳と中の湯温泉などはわかるのですが、名前も知らない名山や温泉は結びつきませんでした。でもまた行きたい山が見つかったら参考にしたいと思っています。

2015年の夏山集中登山で槍ヶ岳に登った時は、新穂高温泉に宿泊して温泉で疲れ切った足を休められたことが鮮明に残っています。

翌年の夏山の甲斐駒ヶ岳～仙丈ヶ岳では、テントで2泊した後、集中で宿に泊まってほっとしたのを覚えています。この時のテント泊もいい思い出になっています。

無事に登山を終えて、宿でくつろいで達成感に浸ることができたのは、当会に入って味わえた貴重な経験です。この先、何回こんな体験ができるのかわかりませんが楽しみにしたいと思います。

初めに書いた岩木山にはぜひ登ってみたいのですが、「温泉百名山」の本には山麓に名湯の嶽温泉、また近くに湯段温泉や百沢温泉もあるそうなのでいつか行ってみたいと思います。



巻頭言

ハチドリの一とすく いま、私にできること

矢根

NHK のラジオ深夜便から流れてきた、ある物語を聞きましたので、ご紹介します。

この物語は、南アフリカの先住民に伝わるお話です

森が燃えていました

森の生きものたちは
われ先にと
逃げて
いきました

でもクリキンディという名の
ハチドリだけは
いったりきたり
くちばしで水のしずくを一滴ずつ運んでは
火の上におとしていきます

動物たちがそれを見て
「そんなことをして
いったい何になるんだ」
とって笑います

クリキンディは
こう答えました

「私は、私にできることをしているだけ」



クリキンディは、言ってくれていると、自分にも出来ることを、やっいてこうよと。
そして、自分に何が出来るのかと、出来ることがあるんだと、地球温暖化、戦争、飢餓、貧困
など……。

生きている世界は問題がいっぱいです。

ひとりひとりの力は、小さいかもしれませんが、自分にできることを見つけて、小さい事から
こつこつと、やっいていければ、いいなと思う今日このごろです。

巻頭言

自立した登山者をめざして夏山へ行こう！

松下

高御位山遊会が所属する兵庫労山は、1966年4月に発足して、1979年には会員数2000人に達したそうです。その当時は会員数が100名ほどになると、分離独立を推奨して多くの会が生まれました。当会はというと、2000年の会の立ち上げから、2023年4月8日現在で会員数が98名であるということです。

現在、高御位例会について、3年ほど前からコロナ禍の影響により3地区に分散して実施するようになっています。そのため、居住地区いがいの人と会う機会がめっきり減りました。どうしておられるのだろうかと思ひながら、山行へ出かける回数も減ってしまった私にとって何とも寂しい限りです。そんな中でも姫路市西北部に住む私には、月例会や土曜トレの時に姫路地区会員の人と会う機会が楽しみになっています。

山歩きをする上で人とのつながりを考えてみると、日帰りハイキングのような気軽な登山であれば、ザックに適当に飲料や食料、カップ等簡単な日帰り装備を準備して、集合時刻に集合場所へ行って、久しぶりに会う人ばかりであっても楽しい1日を過ごせます。

しかし、夏山としてアルプス方面へ出かける場合は、日程、コースのレベル、装備、食料など考えなくてはならない事が山積みになります。リーダーは行先、コース等を決めて会員へ案内を出し、例会で募集をして、グループのメンバーを募ります。当会では宿泊を伴う山行では、ミーティングと反省会を実施するので、これらは必ず参加しましょう。日頃、ほとんど顔を合わさないメンバーの事も知る努力をするのは、その登山の目的を達成するためでもあり、安全登山につながると思ひます。

夏山をアルプス方面にすると、ふだんの近郊の山行よりも数段、グレードが上がって厳しくなります。参加するメンバーはそれぞれに抱負を持っており、中には体力や技術に不安を感じながら参加希望する人もいるかもしれない。ミーティングでは、形式的な流れにならないようにメンバーの意思疎通を図り、計画について無理な部分がないかを検討して、山行目的を統一して山行の安全性を高めてほしいと思ひます。ルート上の危険性や天候についても、リーダーは自分なりの判断を持ったうえで、メンバーの意思統一を図りながらまとめていく役割を担います。パーティーの力量やコースの状態、自然条件などを考慮して、計画を進められるようにパーティーの全員で取り組むようにできれば最高かと思ひます。そうすれば、不測の事態に遭遇しても、パーティー全員が納得できる行動を取れると思ひます。

山行目的について、パーティーでメンバーの意思統一が出来たら、目的を達成するためにトレーニングに取り組みましょう。そして、体調管理と併せてトレーニングの成果がでるように日々の食事にも気を配りましょう。トレーニングと併せて栄養も考えて取らないと、せっかくの努力が実を結びません。せっせとトレーニングに励んで、その後はビールで…、はNGなのです。何はともあれ、パーティー編成が出来たら、ミーティング→トレーニングを行って、パーティーの“わだち”を培えればいいなと思ひます。めざす山へ行くための読図やルートの安全対策に気象等の机上学習に加えて、装備の準備、体力トレーニングに体調管理、ミーティングやトレーニングでメンバーとのコミュニケーションを取るなど夏山の準備をこなし、自立した登山者をめざして夏山へ行こう！

巻頭言

寝ている時に急に足がつる（こむら返り）の治し方・予防法

野村

70歳を過ぎても体力が落ちない様にトレーニングに励んでいる、安全に山に登れる健康寿命の90歳を目指して……。

しかし、突然、睡眠中に足がつり、動けなくなって大あわての時がある。特に山登りの後、ひと眠りした時「イタタタ……」と足がつって、驚いて目が覚める。焦ってもどうすることもできずストレッチして症状が治まるのを待つ。特にビールを飲んだ時になりやすい。

インターネットで「こむら返り」について調べてみました。

「こむら」はふくらはぎの事。ふくらはぎの筋肉が過剰に収縮したままけいれんして強い痛みが生じる状態がこむら返りだそうです。こむら返りが起こるメカニズムはよく分かっていない。

ところが汗をかいてミネラルが失われたり、体が冷えて血行が悪くなったり、疲労物質がたまったりすると、筋肉の制御機能が狂うことがある。その結果、筋肉が誤作動を起こし、こむら返りにつながると考えられている様です。

こむら返りは特に中高年層に多く見られる。人間は年齢を重ねると筋肉量が減り、血行も悪くなりがちです。さらに疲労もたまりやすくなるため、こむら返りのリスクが高まってしまうのです。高齢者はもともと筋肉量が少なく、循環不全も起こりやすい環境が整っています。実際、60歳以上の方の33%は少なくとも2か月に1回、足のつりを経験しているという報告もあります。

そこで、足がつりそう感じたら早めの予防策は

- ①予防のために水分補給にスポーツドリンクなど1～2杯分就寝前に飲んでおく
- ②ふくらはぎの血行不良が要因「冷え」が関係するので「体を冷やさない」
- ③「芍薬甘草湯」足のつり（こむら返り）に即効性がある漢方薬があるので足がつった時、前兆を感じたら早めに服用。
- ④応急処置にはふくらはぎの筋肉を伸ばすストレッチが役立つ。ストレッチは予防にも有効で運動前に行なう他、夜間に発症しやすい人は就寝前の習慣にするとよい。「日ごろから筋肉を柔軟に保っておくことが大切です」



かかとを地面に押しつける



- ・反動をつけず、ゆっくりと伸ばす
- ・痛みを感じたら、無理をしない
- ・膝や関節に異常がある場合は、主治医に相談する

つま先を持ち、膝をできるだけ伸ばす



(秋頭院長への取材を基に作成)

どのようなストレッチが脚のけいれんを防ぐのに役立つのか?

ふくらはぎの脚のけいれんを防ぐために、次のことを試してください。壁から約3フィート(1メートル)離して立ちます。乗り出す。足を平らに保ちながら、腕を伸ばして壁に触れます。停止する前に5つまで数え、少なくとも5分間何度も繰り返します。一日に三回繰り返します。

※上記①②③④について私の行っている体験談を報告しますと

- ①山行後の就寝前は水分不足に成るので効果有ります。
- ②寒い夜は電気式毛布を利用しています。
- ③かかりつけ医者に（ツムラ68番）を処方してもらっています。
- ④ほぼ毎日就寝前に実施する事で改善しています。

巻頭言

山とジェンダー

尾越

女性は昔、山に登れなかったと聞いて、山にもジェンダーがあったのかと驚いた。今でも女人結界門が立つ山もある。男性、女性に関する性の区別の中で、社会的、文化的に決められてきた役割と、そこからくるジェンダーについて考えてみた。

そもそも、女人結界門は日本古来の女性を不浄視する考えと、女性がいると修行の妨げになるとの説からきているようだが、時代の流れをみるとそう単純ではない。山そのものが神様に思われて、信仰の対象となったことから起こったようだ。そして、明治5年頃には霊山の立ち入りは解除され、現在は、女性の登山がほとんど可能になり、日本古来の女人禁制は、今は「伝統」という言葉で残っている。

また、数年前に大流行した、「山ガール」という言葉がある。ジェンダーの視点から見ると問題視される言葉だと思う。男性は山に登るのは当たり前と考えて「山ボーイ」と言わない。登山する若い女性は、「珍しくて面白い」という意図が込められてはいないでしょうか。おしゃれで新しい言葉の裏には「登山は（そもそも）男性のもの」という古い偏見が潜んでいそうだし、男の世界に女が入ってきたという無意識の偏見も生み出されたように思える。ただ、ファッションをきっかけに山を歩く女性が増えたとし、女性をターゲットにすることで随分と経済効果があったようなので、女性の力は凄いと思う。

それに、2022年版のジェンダー・ギャップ(男女平等)では、世界における日本の総合順位は、得点0.650で、146カ国中116位と先進国で構成されるG7の中で最下位であった。ところが、当会の会員数は女性が圧倒的に多く、よって山行の参加者も女性が断然多い。そして、運営委員の人数も女性の方が多いので、今後も女性の活躍が期待される。このように、ジェンダー・ギャップの順位の低さからみると心強いし、女性が山に登れない時代があったとは考えられないほどだ。

当会の女性の中には、色々な手作りの物で山行を楽しまれている方がおられ、さらにその輪が広がり繋がりも出来ているように見受けられる。また、男性では、得意の木工を活かして高森ボランティアで活動される方や、パソコン操作に長けた方は、会の運営に貢献されている。しかも、食料担当については、男女問わず、それぞれが工夫を凝らした山料理を楽しまれているようだ。そして、女性、男性のそれぞれの特性を、山行や会の運営に活かせる場になっていると実感する。したがって、当会は、ひとり一人が性別にかかわらず、自立した登山者を目指して、男女平等に責任や機会を分かち合い、様々な問題を一緒に決めることができる、ジェンダー平等の会であると思う。

持続可能な開発目標（SDGs）17の目標のひとつ

目標5. ジェンダー平等を達成し、すべての女性および女児の能力強化を行う。



巻頭言

兵庫の山をいく

尾内

前回の巻頭言では、地元加西の山の魅力を紹介させていただきました。今回は、兵庫の山についての想いを書かせていただきます。

兵庫の山については、たくさんの出版物やネット上で紹介されています。その中でも私がよく利用するのが、「ふるさと兵庫100山」です。

これを参考にたくさんの兵庫の山に登ってきました。私たちの住まいからですとほとんどの山が、日帰りで行くことができます。1日で数座登ることも可能です。泊が伴うと早立ちができるので、一気にたくさんの兵庫の山に登ることもできます。

会の山行では、昨年10月に土曜トレ合宿で1日目は千町ヶ峰に登り、翌日には、杉山、段ヶ峰、笠杉山と登頂しました。段ヶ峰の山頂に立つと北東に延びる稜線と登山道が私たちを引き付けました。その先には、フトウガ峰、達磨ヶ峰があります。生野高原を登山口にすればこれらの山に登って段ヶ峰にそして千町小屋へと降りて行くことができます。今年の千町小屋合宿は是非計画していただきたい所です。

また、12月の納山会では、小金ヶ嶽と三嶽に登頂しました。翌日は、例年は篠山市内散策のところを、今回は高城山にも登りました。兵庫は山城の宝庫ですが、ここも山頂は明智光秀ゆかりの八上城跡になっています。以前登った時には感じなかった高城山から眺める三嶽と小金ヶ嶽に感動しました。前日に苦労して登った山だけに感激もひとしおだったのでしよう。また、今回は、西に延びる西ヶ嶽から縦走もしたいという夢も膨らみました。

4月には紅いシャクナゲと白いタムシバの花を求めて香美町の三川山に登る計画をしています。北山麓の日本三大権現の一つである三川権現から往復する予定です。

兵庫の最高峰氷ノ山には、初めての山歩き教室の終了山行としてここ数年、登頂し好評を得ています。春はブナの新緑と筍狩りに、秋はブナの紅葉が見事です。冬は雪山にチャレンジできます。

そして、兵庫の山といえば、六甲の山でしょうか。ガイドブックにも一番よく出てきます。会の山行でも一番よく登っているのではないのでしょうか。駅から登山口が近く、バリエーションが豊かで展望が良く、四季折々に初心者からベテランまで、花、野鳥、岩、滝と色々な楽しみ方ができます。

最後に、私たちのホームグラウンドである高御位山です。今年の元旦のご来光も多くの参拝者で山頂付近はいっぱいでした。さらに鹿島神社まで足を延ばして今年1年の安全登山を祈願してきました。高御位山は、東西南北に登山口があり、コースもショートからロングまでとれ、播磨アルプスと言われるように岩稜と展望が楽しめて、サクラ、ツツジ、ササユリ、ノジギク、キキョウ、リンドウ、ワレモコウなどの四季の花や山菜も楽しめ、まさに高御位山遊会賛歌の歌詞の通りです。標高こそ高くはありませんが、会創立20周年記念講演の山本正嘉先生の話からどどんとトレーニングにも利用できる魅力的な山です。自慢の山です。

さらに兵庫には、ガイドブックや地形図にあがっていない素敵な歩いてみたい里山がたくさんあります。しかし、決して忘れてはいけないのは、山を甘く見るなどということでしょう。どんな近場で低山でも、危険はいっぱい潜んでいます。常に真剣に慎重に、自然を大切に、山仲間を思いやりながらふるさと兵庫の山歩きを楽しみたいと思っています。

巻頭言

私が登山にかかわってきた経緯と 20 周年記念講演会について

砂川(延)

新年にあたり、少し過去を振り返りたいと思います。私が登山にかかわってきた経緯と去年 10 月に開催した記念講演会についてです。

登山を始めて 40 年余りになります。現在も健康で過ごせるのは山登りのおかげではないかと思っています。私が登山を始めたきっかけは、自身の体重が 80kg を超え、健康診断で警告され、体重を落とすのにどうすれば良いのか悩んでいたことがありました。たまたま職場で見ていた新聞に神戸勤労者山岳会の会員募集を目にして軽い気持ちで入会手続きをしました。当時、会事務所は新開地の古い 2 階建てアパートの一室でした。

入会して直ぐに夏山が計画されていて立山へ行くことになりました。室堂から雷鳥沢を上がって立山へのコースがとられていました。ところが雷鳥沢を上がるのに私が足を引っ張り歩かないものだから、リーダーにこっぴどく怒鳴られながら、ほうほうの体で稜線にあがった事が今でも忘れられない思い出として残っています。当時、歳は 48 歳だったと思います。それから会社が定年になるまで、神戸労山で活動し主にアルプス方面の山行を通じて先輩に鍛えられました。10 年余り神戸労山でお世話になりましたが、1999 年に会社が定年となり、2000 年には地元へ帰り、高御位山遊会の創立にかかわり現在にいたっています。現在まで元気に山歩きを続けてきたことが健康な体を作ることに通じていると思います。

去年の 10 月 10 日スポーツの日に行った高御位山遊会・20 周年記念講演「安全で健康な登山を行うための身体の知識とトレーニング方法」鹿屋体育大学・山本正嘉先生の提言が生きています。

かつて行われた先生の講演会は調べてみると県連創立 40 周年の記念講演会として、2006 年 9 月に行われていました。その講演で週 1 の低山登山が山歩きのトレーニングとして最適だと言われていたのを受けて、土曜トレを設定した経緯があります。そういうことから会創立 20 周年記念公演として、もう一度、先生を講師に招いてお話を聞きたいと思ったことが大きな動機です。翌年から高御位山遊会として土曜トレを定着させてきましたが、初めは会山行との兼ね合いから第 1、第 3 土曜日を設定して実施してきましたが、最近は毎週土曜日を土曜トレとして取り組んできています。

今回の講演内容では月間±2000m の上り、下りを目指すことで、本番の大きな山を目指すトレーニングとして最適だし、1. 健康の増進、2. 体力の改善、3. 登山中のトラブル防止という 3 拍子揃った効果があると云われています。

兵庫県は低山の宝庫として紹介されたのが、分県登山ガイド「兵庫県の山」でした。

その中の例として高御位山 (304m) × 4、±2432m 飯盛山 (216m) × 4、±1728m から、土曜トレに毎週参加しておくことが、他の大きな山々、又アルプス方面の山々に登る上で、良いトレーニングになることが証明されたこととなります。

最後に気になることが一つ、それは、ロシアがウクライナとの戦争に大きくかかわっていることです。「確固とした世界平和は、海外登山発展の基礎である」日本勤労者山岳連盟趣意書。登山に平和が欠かせない条件です。諸国民と相互理解、友好を更に深めることが強く求められています。