

2005年11月

## 巻 頭 言

貝 塚

高御位山遊会が創立されてから今年で5年目になるが、創立当初は会員10数名の少人数で、月1回の定例会が高御位山をホームグラウンドにして、近隣の山を、JRと私鉄やマイカーを利用したり、夏山では年1回マイクロバスを利用して入山アクセスしていたが、此処数年は会員数も増え、遠方地や泊まりの山行が増えたので、入山アクセスの手段も、マイクロバス、レンタカー、マイカー、JR、私鉄、路線や町村営バス、タクシー、フェリー、飛行機等の多種多様に渡って利用するようになってきた。

それに伴い、山行企画委員会の人達が活発に議論を重ね、山行資料やインターネットで検索したり、下見山行に出掛けたりして詳細に調査し、多人数の人を多量の荷物と共に、遠隔地や交通機関の連絡の悪い山域にもトライする様になったので、マイクロバスやマイカーを利用する機会が増えてきた。

マイクロバスやマイカーでの登山のメリットは、登山口や下山口への着発時間が自由に設定出来て、自宅より登山口までのアプローチが楽になり、ザックやテント、食料品、その他の合同装備等の多くを持参する事が出来、しかも持ち運びの時間が少なく交通費も割安になり、行き帰りの時間が自由に出来るので、地場産の野菜や山の幸を十分堪能したり、各地の山麓に有る入浴施設で、一風呂浴びて疲れを癒す事（飲酒運転は厳禁）が出来る楽しみがある。

マイカーで山行計画を立てる時、登山コースに変化が見られる様になり幅が広がってきた。それは複数のマイカーを利用するので、登山前に下山口に1台回送して置き、登山口のマイカーは下山してから回収しに行く方法を取り、今まで往復登山や、周遊登山で有ったものが、縦走登山が出来る様になり、その他の工夫次第では、登山口と下山口を列車やバス、タクシー等を利用してマイカーの回収に戻る方法や、登山口と下山口の半分ずつに分かれて、両方のルートから登り山頂でお互いの車のキーを交換して下山し、決められた場所で落ち合う方法等を活用すれば、登山コースに幅を持たせる事が出来る。

数台のグループでマイカー登山に行くと、車の渋滞や信号待ち、割り込み等で後続車と離ればなれに成りやすいが、最近では殆どの仲間が携帯電話を持っているので、お互いの状況を確認する事が出来るが、山間部に入ると通話が出来ない恐れがあり、目的地へ全員が無事に到着するためには、事前にルートや安全の為に、マイペースで、1時間走行すれば10分程休憩を取る様に、休憩場所の設定等打ち合わせを行う事が必要である。

マイクロバスやレンタカーの利用については、運転交代要員が居ないため会長自らの一人運転に頼って居り、数台グループでのマイカー利用でも交代要員が少なく、決められた人達が運転している。

往路は心身共に未だ疲れも少なく事故率は低いと思われるが、復路になると、登山の疲れで心身共疲労度が極限に達しているの、下山後のマイカーの運転は、気を遣って慎重な行動を心掛け、帰路しているのが現状ではないかと思う。

疲れは錯覚や運転感覚を鈍らせ、睡魔も襲って来るので早めに休憩を取り、事故やトラブルに陥らない様安全運転を心掛けたいものだ。

我が会も、これから山行の範囲を広めて行く傾向に有るので、益々マイクロバスやマイカーの利用回数が増えて来るものと思われる。

今までに交通事故やトラブルは発生していないが、早急に山行時の自動車運行に付いて再検討をする必要性が有る。



山行研究会のその後と今後のあり方を考える



3月に研究会を立ち上げて9ヶ月になる。

毎月第2第4月曜日に学習会を開催し、今のところ概念図の作成と地図読みザイルワークの学科と実技の勉強これが主でこれに付随する山行計画検討ミーティングを時々織り込んで行った。

概念図の作成は、1/25000地形図の上に等高線を引き、トレーシングペーパー上に、尾根、谷、三角点、登山道等書き込んでいく作業であるが細かな作業と線が見えにくく結構大変な作業である。

ザイルワークについては主ザイル9mmに対し4mmの補助ザイルを使いいろいろな結び方を砂川講師のもとワイワイいいながら勉強中である。何れにしる緊急時すぐ可以使用できるようになる為には、家庭生活においても山行中でも事あるごとに練習の繰り返しが必要と思われる。日程面では夏山教室やトライやると重なった時期は学習会、山行（ミーティング含む）で1ヶ月の内10日以上活動し、自分たちでいろいろ考え造る喜びも分かりつつあり大変だったが充実感もあった。

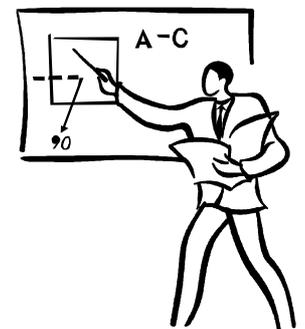


現在、参加者は6～10人程度今年の夏山教室卒業生が主なメンバーだ。その中で運営委員会が大きく変わった点は、学習会～編集会議～会報作成～山行実施と一連の流れが確立できつつある事である。他会員も経験とカンに頼った山歩きだけでなく、技術の取得、山への意欲や考え方等のディスカッションの輪の中へ入ってほしいと思う。

振り返ってみると、少なくともこの2年間、当運営委員会は決定事項の承認機関になっていて山への手法や技術を納得した上での企画立案実施はされていなかったように反省している。

今後の研究課題として、手法、技術の習得もさることながら会員の高齢化による事故やトラブルが確率的に予想される今、対策として山行規定をマニュアル化しなければならない。どこまでやるかは、各機関で論議するところであるが計画書、報告書の書式の統一及び提出は早急に必要かと思われる。とかく、事故とか遭難とか他人事のようにおもわれ勝ちであるが現実に、大峰山行に於いて結果的に宿舎を目の前にしてビバークを余儀なくされた（会報56号山行の総括参照）現実を真摯に反省し今後にかさなければと思う。

原因は概報のとおりであるがリーダーと一般メンバーの体力、知力、判断力等すべての力量の差このあたりに問題を残しているのではないか！。又個人の責任に於いての活動をより自覚させる必要があると思われる。山へ行く山に行きたい この思いを行動に移す前に、山へ行くにはどのような準備が必要か？。もう一度原点に戻り考える事が大切だと思います。



将来的には研究会（学習会）の中で例えば女性リーダー養成講座とか外国の山調査プランニング会とか各学習グループができ研究会と運営委員会が両輪となり会員の意見も聞きながら全員参加の体制で運営していければ理想と思います。

## 明けましてお目でございます！！

今年も古里の山、高御位山をベースに播州の山、播州近郊から中国、近畿一円、アルプス方面、全国各地の山々に自分たちの登山スタイルで足を延ばせればと夢を描いている。

そのスタイルを確立するための学習、そのための議論をしたりしながら高御位流山行スタイルが出来上がっていくことを期待している。

高御位山遊会の古里の山である高御位山を振り返ってみて見ると、「いい山だなあ」とつくづく思う。この5年間例会の度に歩いてきたわけであるが、私たちの心の古里の山としても大切にしていきたいものである。

東から加古川バイパスを遠くから帰ってくると、フロントの正面に高御位山が走るに従いその姿をだんだんに大きくし、その美しい姿を見続けることになる。古里に帰ってきたなと言う実感を持つ瞬間である。

この高御位山を会創立から5年間を通して登山路の清掃活動を実践してきた。

労山の伝統である「兵庫の山からゴミを一掃する運動」の一環として古里の山からゴミを無くすための一助としての活動をしてきた。この努力は自然を大切に、古里の山を大切にする地域に密着した登山をと考えると例会のスタイルとして当然の結果だった。

これから次に考えられる課題としては、登山路の整備について、高御位山頂上のトイレについて、ゴミの処理方法（収集したゴミ、頂上神社のゴミ）について今のままで良いのか、高御位山の植生分布の状況調査等が考えられる。これらは会での議論は勿論だけど地域との関連のなかで、個々について議論しないと解決しない部分も含まれてくる。

次に、高御位流登山スタイルとは何なのか、これをこの一年を通じて追及していくつもりである。

「自らの登山スタイルを持とう」と言う労山の自然保護憲章（案）の呼びかけは、自らの中に模索していた山行形態に明確な展望を与えてくれる。

山行計画でも一極集中型の登山、つまり百名山に代表されるような人気の山ばかりを取り上げるのではなく、全国にはそれ以外の良い山々も沢山あるわけで、最近では百名山以外の山々の方が静かな山歩きができると選ぶ登山者も増えていると聞く。同じピークを踏むにしても、登山者が集中するルートを避けサブルートを選び分散化することで、オーバーユースを避けることも考えたい。

又、ピークハントや通り過ぎるだけの山行だけではなく、その地域との交流やその生活に根ざした文化に触れた、味わいの深い山行のあり方も考えたいものだ。

山行計画を立てる上では、よくその山域を調査、研究するとともに、その山をよく知る上での手立てを省くことはできない。その山域を大まかに掴むための概念図の作成、その上でのルートの研究に基づき、どういう形の計画が立案できるのかメンバーで議論を進めることが大切だと考える。

山行学習会では地図の読み方から始まり、この概念図作成の実習に粘りつよく取り組んでいるところだ。基礎的なことを積み上げていくことは、一步一步であり、なかなかしんどい作業でもある。

しかしこれが出来るようになると、地形図が深く読めるようになり、その山域を深く理解することができる。目指す登山スタイルを確立していく上で、避けて通れない作業であると考え進めている。

兵庫労山は今年、創立40周年を迎える。記念行事として、氷ノ山の集中登山、記念講演会、レセプション、記念歌集、秋の集中登山、記念ロゴなど、この一年を通じて多彩な計画が検討されている。おいおい計画が具体化されてくる。我が高御位山遊会も実り多い一年としたいものだ。

## 巻頭言

2006年2月

渡 邊

私が山登りを始めたのは63歳になってからで、山登りをするには遅すぎた感があります。きっかけは同年輩の方が八ヶ岳に登ったと聞き、驚きと羨望の気持ちになったことです。

高齢者の登山者が多いとは認識していましたが、アルプス山系の高い山に登れるとは思っていませんでした。もしかして自分もとの思いで紹介して頂いたのが、高御位山遊会でした。たまたま高御位山遊会の夏山教室が開かれる直前だったため、運よく受講することが出来ました。

座学を受講しているだけで、山登りすることの難しさに気付き、さらにトレーニング山行一日目で、山登りするにはかなりの体力と脚力を必要とすることを体験しながら、息たえだえで高御位山山頂に辿り着いた時、山登りなんて自分にはやはり無理と思いました。同行のメンバーの方はさほどシンドそうな方は見当たらず、情けない気持ちで一杯でした。2回のトレーニング山行の結果を見て、終了山行の木曾駒ヶ岳には参加する勇氣はありませんでした。

ただ、高い山は無理にしても里山で頑張ってみようと考えて入会の申し込みを致しました。

山は自然を楽しむ上で素晴らしい環境を提供してくれています。低い山のハイキングに始まり、里山登山、アルプス系の山岳登山、沢登り、岩登り、マウンテンバイク、山菜・きのこ狩り、冬山、雪山で楽しむスキー、スノーシュー、さらには野鳥観察、草花や木の自然観察、動物観察、滝めぐり、山奥の温泉めぐり、溪流つり、e t cその他の沢山の楽しみ方があります。登山者の多くは複数の目的を持って山行されていると思います。

これらの楽しみを実践する上で、それぞれの目的に関する知識や体力、装備、そして目的を安全に遂行するための事前の調査が必要です。そんなことを考えていると今まで考えていたような安易な気持ちで、山登りは出来ないのは勿論、しり込みしたくなります。そういう時に山の知識が豊富で経験のある方がおられる山岳グループに所属し、グループ山行に参加することで、経験が少ない人でも可能性が広がることは本当に有難いことです。

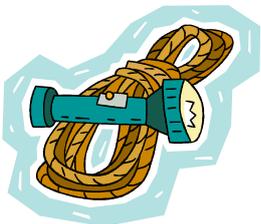
実際、余程の登山経験と知識を持つ方の単独行は別にしても殆んどの人が、いずれかの山岳グループとかハイキンググループに所属し、グループ山行をしているのが一般的だと思います。

私は高御位山遊会に入会して以来、いろんな形で沢山の楽しいグループ山行を経験でき、グループ山行のありがたさを痛感している一人です。

一方、**登山は自己責任**といわれています。山行中はリーダーの指示に従って行動することが、最優先されますが、登山道には常に落石、転倒、転落、判り難い登山道e t c・・・危険がいっぱい潜んでいて、個人の責任で注意しながら行動しなければなりません。

私は過去2年間で、下りの岩場でスリップし転倒したこと、山行中の下りでバランスを崩して転落しかけたことがあります。幸いどちらも危うく助かりますが、このときも同行メンバーの助言やサポートがあって難を逃れることが出来たもので、山行中の危険を実際に身をもって体験し、安全に対する認識をさらに強く感じると共にグループ山行の心強さを実感しています。

今後、山登りを続けてゆくためには自然の怖さを十分認識し、登山のために必要とされるいろんな知識、歩行テクニックなど勉強を重ねると共に、体力面の鍛錬もしながら「**自立した登山者**」になることを目標に努力したいと思っています。



また、登山技術のレベルアップの有効な手段として、山行中に同行者から気付いたことをワンポイント・アドバイスして頂くことで、それを即実行して頂くことが出来、納得もし易く非常に役立っています。

「お互いに気付いた事をアドバイス仕合えることがグループのレベルアップにも繋がると私は思います。」



最近マスコミや、各種メディアからは、しきりに自然環境の破壊を取り上げた報道がなされている。確かに近年の夏の暑さは異常に温度が上がり続け、35度をオーバーする日が多くなっている。我々の幼少のころは、夏休みの暑い日でも、29度や30度程度の気温であったように記憶している。私の頼りない感覚をもってしても確実に地球は暑くなっているのである。

今世界各地では大きな変化が起きており、ヨーロッパではアルプスの氷河が数年前から溶けて、数百メートルも後退し深い氷の中から古代人が見つかりアイスマンと命名された。ヒマラヤでも氷河が溶けて下流のガンジス川等で洪水を引き起こしている。ミクロネシアの島々では海面が上昇して陸地が侵食され、畑が減少し島が水没してしまう危機にさらされている。同じようにイタリアの有名な観光地である水の都ベネチアでも満潮時には、遺跡がひざの辺りまで水没するようになり、新たに観光客の通る道を1メートル程上げて対応しているそうである。中国では黄河の流域地帯で砂漠化が進んでおり、緑の大地が砂漠にのみこまれている。

この温暖化は極地へ行くほど変化が大きく、南極では棚氷が何キロにもわたって崩壊したそうである。また、ペンギンのこどもが南極には降ることの無かった雨のために羽毛が濡れてしまい、低体温のため命を落としている。北極では温度上昇によって氷の大地が溶けており近い将来、氷の張り出している面積が大幅に減少し、氷の隙間からアザラシ等を狩って餌にしているホッキョクシロクマが、餌を取れなくなり現在の3分の1に減少してしまうと報告されている。エスキモーの集落の近くでは以前、絶対に見られなかったホッキョクシロクマが、人が捨てた鯨の骨や内臓を目当てに寄ってくるようになってきているのである。シベリアでは今まで決して溶けることのなかった永久凍土が、徐々に溶け出してきている。さらに永久凍土の中には多量の二酸化炭素(CO<sup>2</sup>)が封じ込められており、それが溶けることによって膨大な量のCO<sup>2</sup>が大気中に放出される恐れがある、そうなる今の何倍もの勢いで温室効果は進んでしまうのである。「**今や人類は地球にとって環境を害する病原体、癌細胞と成りつつある。**」ある学者の説によると「**地球は自分に害を加える種に対しては、我々人間の免疫細胞のように地球環境を地球規模的には、ほんの少し変えることによってその種を淘汰してきたかもしれない。**」という学説がある。今まさに人類は母なる地球に淘汰されることの無いよう何らかの対策をとらなければならない。

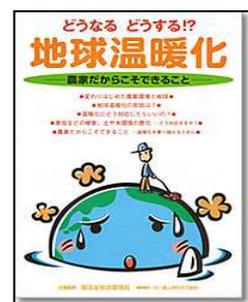
こんな末期的な状況になりつつある地球の現状に直面しても我々は、問題があまりにも大きすぎて、我々一人一人のちっぽけな努力では到底どうにも改善することはできないとほとんどあきらめ、ただ傍観しているのが現状ではないだろうか。多くの方は自分一人ぐらいが少々対策をとったところで、地球的に見ればほんのちっぽけなこと、何もしないことと同じであるというような考えで、結局何もしないで過ごしてしまっているが、それでは現状はひどくなるばかりで何の対策にもならない。しかし「**自然をこよなく愛し、自然によって癒され、自然に分け入って遊んでいる者**」として、今我々にできることを考えていかなければならない。たとえ一人一人のできることが地球的に見ればほんのちっぽけな事かも知れないが、その輪が何万人、何百万人、何千万人、何億人といった大きな輪になった時それは、大きなうねりになって何らかの対策となりうると確信する。

現在私自身が温暖化防止対策として心がけていることを、以下に紹介します。

- ① 自宅から距離の近い場所に行くときは、自動車を利用しないで徒歩もしくは自転車で行くようにする。
- ② 1ヶ月に最低1日は、車に乗らない日を作る。
- ③ 無駄なアイドリングをしない。(冬季の暖気運転は機械的に何の効果も無いそうです)
- ④ 車の運転は急発進急停車をしない、空ふかしはやめて燃費向上するような運転に心掛ける。
- ⑤ 家での冷暖房は、衣類で調節して室温を極端な温度にしない。(冷暖房機の温度設定を冷房は28度。暖房は23度程度として電気、ガス等の省エネに努める)
- ⑥ 水道水を出しっぱなしにしない。(水も限りある資源である)
- ⑦ 家庭ごみの分別をしっかりと実施し、フードトレイ、ペットボトルは、スーパーのリサイクル用ボックスに入れるよう心掛け、可能な限りリサイクルを促進することである。

そして我々の小さい頃の生活がそうであったように節約に努め、出来る限り自然に近い生活することに心掛け、早寝早起きを実践することである。

いろいろと並び立てましたがしごく当たり前のことで、こんなことはみんなやっているよって、お叱りを受けるかもしれませんが、現代私ひとりあえず以上のことを日常心がけて生活しております。皆さんも何かどんな温暖化対策でもいいので、パーソナルに自分で無理せず実行できる(エコ)を見つけて実行してください。一人一人の協力、実践がないと温暖化防止は遅れるばかりです。「**この掛け替えのない美しい地球を我々子孫にそのまま残してやる事が、人類最大の課題であり義務だと思います。**」



「山に思う」

山内

山へ登る事より山へ入る事自体で心を癒され、気持ちを豊かにしてくれる事から好きで、今日まで山行が続けている。

草木の芽吹き始める春、そして鮮やかに山を染める紅葉の季節にカメラ片手に無名の山にぶらっと分け入るのが好きだ、又子供の頃より続けている春の山菜採り、秋から冬へ掛けての自然薯掘りを目的とした山行きも毎年続けている楽しみの一つです、お気に入りの山は私の故郷一宮町から近い三久安山（1123m）で、ここは人の手がつかず自然が残っている数少ない山だからです。

時代は高度成長により便利になって登山をするのも自動車、電車を利用して早く、どこへでも簡単に行け、ゆっくり楽しむ事が出来るようになった反面、その分多くの人が山に入り、中には心ない人がゴミを捨てたり草木を採ったりして、自然が破壊され多くの植物、生物、樹林が失われてゆくピッチが早くなっている。さらに昔は山に植林した後は下刈り、枝打ち、間伐をして木を大切に育てていたから山は健全な状態にあったと思いますが、最近は手入れをしない人工林が多くなり荒れ放題です、熊が里に出てきて人に危害を加えたり、猪が畑を荒らしたりするのは人が植林をしておきながら放置してきた結果の大きな代償ではないでしょうか。人の勝手に自然が壊され変わり果てて行くさまに心が痛み、行く末を心配するのは私だけではないと思います。



山登りをする人はまずは山を愛し、そこにある草木を大切に作る心から育てていく事が涵養かと思えます。

<参考>

『間伐』とは森林の密度を調節するために木々を伐採（切る）することです。一瞬『自然破壊?』という誤解が生じ易いものですが、実はこの『間伐』は森林を守り育てていく上で必ず必要となる重要な行程なのです。

植林した苗が育ち、木々が混み合ってくると太陽の日差しがすみずみまで行き渡らなくなり、全体的にやせた森林になってしまいます。それを防ぐため『間伐』が行われます。病気の木や質のよくない木などを取り除きながら混み合った森林を整理し、日光や栄養がきちんと行き渡るように調整することで元気な森林が育つというわけです。『間伐』をきちんと行っている森林では木々がしっかりと根をはり、下草とよばれる小さな草木が生い茂ります。これらは大雨の際の土砂の流出を防ぐ他、森林の保水力を助ける働きにもつながります。つまり、『間伐』は森林を守るための大切な作業というわけです。



『下刈り』

苗木を植付けた後、数年間は苗木の周辺の雑草木の成長が盛んとなります。そのため苗木への日当たりが悪くなったり、またつるによる幹への締め付けで、苗木の成長が阻害されます。これらの障害から苗木を守るためには、雑草木やつるの刈払い作業である下刈りは欠かせません。



『枝打ち』とは枝を取り除くことで節のない良質な材をつくります。

## 巻頭言

### 6月に臨時総会 ― 夏山を目指して!!

砂 川

第6回定期総会からは毎年の6月の第4日曜日に開くことに改定したいと考えています。

8月から変える一番の理由は、夏山のシーズン中を避けたかったことです。創立当初の事情から8月になっていた訳であるが、加盟している労山の県連盟が毎年6月（第2日曜）に総会を迎える関係もあり、時期をあわせることが会の運営上も支障が少ないと考えるからです。

今年の総会の課題として、この会則の一部改定と「山行規定」「自動車運用規定」の二つを提案させていただきます。

「山行規定」については、会山行のあり方についての最低限のルールを申合わせて、会例会の目指す山行方向を明らかにすると共に、会の力を結集し目標とする山行を成功裏に実現するためです。

「自動車運用規定」については、今まで自家用車による山行時に慣例的に山行の会計担当者が参加者と相談しながら、実施されてきた中身を踏襲したものとなっています。

この二つの規定については、6月例会時に（案）を皆さんの手元にお渡ししておきますから総会までに、検討をして頂きたいと思います。

今後の山行のあり方については、議案の中で提案していきたいと考えています。泊りを伴う山行と日帰りの山行の二本立てで計画を作っていきますが、日帰り圏に入る山々については、おのずと山域が限られてきます。

総会までにどの程度、山のリストが洗い出せるかはあるが、日帰り圏リストを作りアンケートをとって、気候、季節を考慮した候補を取り上げていきたいのです。

今年の夏山は「三俣山荘」に集結する。北アルプスでも一番深いところにある小屋に集結し、小屋主である伊藤正一氏（別称 黒部の山賊）のお話をお聞きする予定である。

40周年を迎える労山の前進、日本勤労者山岳会の創立に参加、初代会長を務めた人のお話をこの機会に伺うのも有意義なことであり、今から楽しみにしている事の一つです。

北アルプスの最深部に次々と小屋をつくり、雲の平への最短ルート（伊藤新道）を独力で開拓した人としても有名である。

この夏の計画は高御位山遊会始まって以来最大の計画である。この北アルプスの最深部に二つのルートから入る予定です。折立から入山して、一つは北俣岳、黒部五郎、一つは高天原をめぐる黒部源流を通り、いずれも三俣山荘へ集結します。

こんなルートはなかなか機会をつかめないことなので、条件の整う方は是非、この機会を生かして欲しいと思っています。少しずつトレーニングを積み夏山に備えたいものです。

今回の「初めての山登り教室」からも新しい仲間が何人も入会され、夏山にも参加者が何人かできることも期待したいです。

## 巻頭言

### あゝ、わが青春の高御位山

今 山

昭和 24 年生まれの私は団塊世代の 3 番手を走ってきた。始めて高御位山へ 登ったのは昭和 43 年 5 月弱冠 18 歳のときであった。あれから 30 有余年何度登った事か・・・ふと考える。友人に誘われるまま入った山岳会でも練習拠点であった。今も高御位は水がない、日陰がない、よって暑い、まさに夏場のポッカトレは地獄のようであった。そして、行動中や前後のエネルギー補給等もあまりしなかったように思います。特に水は取ると疲れるぞ！が一般的な考えであった。服装はニッカポッカズボンにハイソックスとストッキングをつけ、綿のカッターシャツにチョッキ帽子は普通のコールテン生地に登山帽に名山のバッチをつけるのが流行っていた。私は、はやりのチューリップ帽子を日よけ代わりに愛用していた。ザックはキスリングで荷造り梱包下手で背中や肩に食い込み痛い思いをしたものです。ポッカ縦走トレニングは元より冬場のアイゼン歩行そして頂上直下の岩壁でのフリークライミングや懸垂下降をすることもあった。(現在は禁止になっています。念のため) 頂上の小屋で泊りご来光を拝んだりもしたが何と言っても印象に残っているのは今は公園になっているが鹿島神社どん着きのキャンプ場で酒を酌み交わしながら夜を徹しての語らいが懐かしく思いだされる。何れのサークル活動も盛んで山の会も我々若い男女のエネルギーが満ち溢れていた。粗末なつまみに安酒をあおり(人気の好物は豚足にサントリーレッド) 山の唄をうたい「山とは何か」「人生とは」飽きもせずよくしゃべったものだ、時にはゲームをしたり、まさに紳士淑女の社交場であった。当時の高御位山は成井からの登山道は今ほど整備されておらず、長尾登山口は少し西よりの地元の神社の脇を登っていた、縦走路の木々も小さく頂上からの眺望も今より透明感があつたように思います。

そして今日、・・・敗戦後のベビーブーム、受験戦争と就職戦争、結婚ラッシュとニューファミリーやがて熟年。そういう私が何かの縁で誘われて入った山の会その名も「高御位山遊会」当会も又わがふるさとの山、「高御位山」をホームグラウンドにし世界の山に羽ばたこうとしている。

今後の高御位山を考えるにあたって一番の問題は環境問題かと思えます。現在、当会では例会登山でクリーンハイクを月 1 回実施しています、ずいぶんきれいになりゴミの量も減って来ましたが各休憩ポイントでは弁当の空、空き缶、空き瓶のポイ捨てが見られます。まだまだゴミの持ち帰りとタバコのポイ捨て禁止等の啓発運動そのものが必要かと思えます。

又、希望ではあるが頂上西側より北へ伸びる尾根筋を探索し新ルートを開拓してみたい夢をもっています。

安全面においても一人ひとりが注意して行動する事が大切ですが、危険箇所の注意標識を設置し、より安全な誰からも愛されるクリーンな山にしていったらどうであろうか。

高御位山を敬い尊敬し我々の鍛錬の場としてこの大地とともに高御位山遊会も小生も大きくおおく育ち、育てて行きたいものです。

### 高御位山のプロフィール

**位置と山容** 兵庫県加古川市志方町成井字高御位山 4 8 9 この地が山と頂上岩頭に鎮座する高御位神社(高御位大明神)社殿の所在地です。標高は 3 0 4 M で頂面一帯は凝灰岩からなる断崖奇岩よって形成され、文字通り聖峰としての千古神秘さを漂わせている。山頂岩盤には円形に加工の施された祭祀場テラスと、盃状穴をはじめカミの顕現を表現する「ミテグラ」「御水址」「祓禊址」があり円形テラスはすぐ西方の高御位山最高標の降臨の巨岩に対し、祭祀執行のための天壇であり土地の神(社)と穀物の神(稷)とを祀る社稷の壇でもあった。その岩頭台には「飛翔の碑」が建てられている。(参考 高御位神社運営委員会発行 聖峰たかみくら より)

## 巻頭言

### 【ゆっくり登る】が安全につながる

舛 賀



山に登って、楽しめる状態とは、肉体的な余裕があるということだ。呼吸が苦しくない、脚がつかない、重たくない、ヒザが笑わない、などなど。バテずに余裕をもって山に登れば楽しい。安全でバテずに登れる唯一の方法とは、ゆっくり登ること。しかし、「ゆっくり登る」のは案外むずかしい。そこで、ゆっくり歩きの実践ポイントは。

#### ポイント①歩幅を小さく

町の歩き方では、前足に体重が移動すると、後ろ足のカカトが上がってくる。次に後ろ足のつま先で地面を蹴り出すようにして、後ろ足は前へと送り出される。太ももからヒザ、ふくらはぎへと下肢はほぼ直線に伸びており、カカトから着地する。その足運びで山に登ったら、脚力のない人はたちまち足をつらせてしまう、その足運びでは歩幅が大きすぎるのだ。つまり、一步での高度差が大きくなるから、体を持ち上げる力も大きく。脚力の無い人ははね上がることになったりして、脚力の無駄使いをすることになる。歩き方がわるいと筋肉が疲労して足がもつれる。そこで、足が十分に上がらないと、木の根や岩角にけつまづいて転倒、ケガの要因なる。まずは歩き方を見直してみよう。山登りでの足運びは、「歩幅を小さくする」こと、靴一足分か、それでも疲れるようならば半足分くらいの歩調でもいい、一步を踏み出すときに、後ろ足で地面を蹴り出さないこと。後ろ足は脚力でもって引き上げ、ヒザを押し出すようにして前へ出し、ヒザから下は鉛直方向に下げたまま足を下ろす。

#### ポイント②足音を立てない

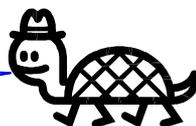
足を下ろすとき、音を出してはいけない。乱暴な足運びだから音が出でしまう。ていねいに、路面にも注意をはらってそっと下ろしてやろう、靴底は全体が路面に着地するように、音がしないということは、フラットフラットが正しく、また、ゆっくりとした歩調を証明している。

#### ポイント③靴底を見せない

靴底が見えてしまうような足の下ろし方いけない。靴底全体を着地させ、全体に体重をあずける様に歩くと良い。山登りでは、ゆっくり歩こうとせず、街の歩き方で足を運んでしまうと、登り坂になっても、そのペースで歩いてしまうから、心拍数が上ってバテてしまう。山歩きは、初めもゆっくり、なかもゆっくり、急ならゆっくり、上りも下りでもゆっくり、とにかくゆっくりが肝要。ゆっくり歩きは、時間をくうが標準タイムの1.5倍くらいを見込んで、余裕のある計画を立て、安全、安心、登山を楽しみたい。

《山と溪谷の別冊を引用》、会員の皆様、山歩きの参考にして下さい。

ゆっくり、ゆっくり、歩くよー！



## 巻頭言

### 山は誰のもの

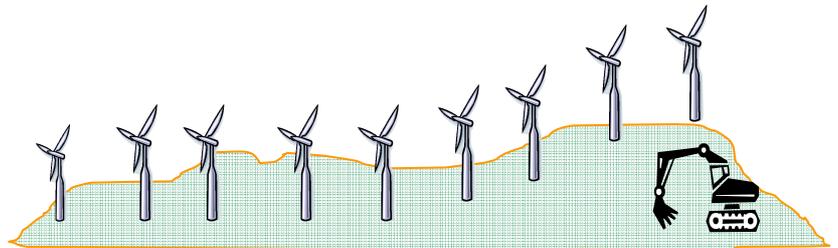
原田

日本の山は、高さは富士山から4mの山までであるそう。多くの登山者から観光客まで、年間何万人、いや何十万人のひとたちが頂上をめざしたり、ウォーキング、ハイキングで楽しんでいるのだろう。その山は一体だれのものであろうか。尾根あたりは、国有林であろうが、低山は私有林であろう。わがホームグラウンドである高御位山も山頂は国有林である。国有林であれ私有林であれ、登山道、山頂の荒廃がすごく目立つと思っているのは私だけではないだろう。

労山自然保護憲章にもうたっているように、「自然を見る目をやしなう」「自然を傷つけない登山技術」「集中登山の戒め」等々定めている。勤労者山岳連盟に所属している我々は、少なくとも憲章の9項目は守っていかなければならないだろう。そうすることによって、自然を愛することに、自然からのめぐみを受けている喜びを実感することが出来るであろう。

最近、山頂や丘陵のあちこちで『環境にやさしい』と言うたい文句で、風力発電用の施設が急増している。2004年時点で全国924機もの大きなプロペラ(直径50m=余部の鉄橋の高さより10m長い、大きなものでは直径90m)がブンブンと異常な音を立てて回っているさまを想像してみると、おそろしいものがある。現在ではもっと多くのプロペラが日本の国土で回転しているだろう。

人家の近くではプロペラのうなる音がひどらしく、自然豊かな場所が選ばれるのであろうが、資材を運搬する



道路、配線用の鉄塔場所の確保、自然破壊は相当なものになるであろう。地球温暖化で気候の変化がはげしく、どうしても化石燃料にたよらなければならない。そうかと言って化石燃料にも限度があり、自然の力に頼らざるを得ず、このような数字になったのであろうが、あまりにも無計画な箇所もあるのではないか。

わが兵庫県でも何箇所か稼働しているが、特に今段ヶ峰のそれである。計画では、22基が、クマザサの生い茂るなだらかな斜面を占領しそうだ、との事である。そうすれば、その場所に生息しているイヌワシが絶滅してしまうと思うのは私だけではないだろう。生態系の頂点にたつイヌワシが絶滅すると、大きく変わってしまうだろう。道路建設、送電用鉄塔建設で山はえぐりとられ、洪水の原因にもなりかねない。

計画をめぐり、段ヶ峰を境界とする朝来市と宍粟市は、考え方に大きな隔たりがあり、推進する朝来市と、計画中止の宍粟市がおおいに揺れているみたいである。

なだらかな女性的な山並みに、50mを超えるプロペラが22基も、ブンブンと大きな唸り声をあげて回転しているさまを想像してみてください。山肌が鋭い刃物でえぐりとられた様子を想像してみてください。結論はお分かりだと思います。



環境破壊から山の自然を守りたいものです

## 会の運営と山行計画について

渡 邊

高御位山遊会の運営委員会の一員となって丁度、1年になります。

事務局として会報の発行、会員への連絡事項のまとめ、各種の資料作成 e t c 様子のわからないまゝ、1年が経過いたしました。私が運営委員の一人として参画して感じたことは運営委員の役割が傍目で見えていたより大変な役割であるということでした。

会運営のためには一定のルールが必要で、会則や各種の規定の基に、会の運営をしてゆくことが必要です。また、会の理念としての基本方針を設定し、目的に向けて会員が一丸となって、全員参加の形で運営がされることが望まれます。運営委員会では柱となる基本方針を設定し、加えて会員の意見、希望を参考にしながら目標に向けていろんな企画、立案をする必要があります。

十人十色と言われる通り、会員数だけの考えや意見があるわけで、それらの意見を聞きながら最大公約数としての意見を把握する必要があり、そのためには会員の皆さんからはいろんな意見をどんどん出して頂きたいし、出来れば自ら立案、企画して運営委員会に提案いただければありがたいと思います。

また、山行の行き先の選定や形態については少しでも多くの会員さんが、参加し易い計画が出来ればと思っています。問題は山行するにあたり、リーダーが必要になりますが、現在、リーダーを務めて頂ける人数が少なく、特定の人に負担がかかり過ぎているのが実情です。山行のリーダー不足は高御位山遊会に限らず、多くの山岳会で共通の悩みでもあります。この問題は一朝一夕には解決できない問題だけに、今後の大きな課題と言えるでしょう。

山行計画については本年度から山行学習会が中心になって山行の企画・立案・検討を行なう体制ができ、山行学習会の果たす役割が重要になっています。

高御位山遊会では毎月2回山行学習会が開かれ、山に関する勉強の機会がありますので、会員の皆さんは時間が許す限り学習会に参加して頂き、その場を通じて自分の意見を発表し、また、自分達で山行先の選定、山行計画について参加してゆくことが大切だと思います。

本の名前は忘れましたが「**山行計画が出来上がったら、その山行の半分は終わった**」と書かれていましたが、なんとなくその言葉が理解できる気がします。一つの山でもルートが沢山あり、何処をどのように歩くかを考えるのも楽しいし、それをすることによって、目標の山の概要が自然に掴め、頭の中にも記憶として残りますので、山行中に自分で確かめながら歩くことも楽しいと思います。山の楽しみ方も多種多様で、目的に合わせて山を選ばなくてはなりません、終局の目的はいろんな形で、山の自然に親しみ癒されながら、同行の会員さんと山行を楽しみ、心身共に健康になることではないでしょうか。

そのためにはいろんな角度から山の勉強をし、行き先が決まった山についてはさらに詳細に検討することが山を楽しむ上で、必要なことと思います。検討する上で、ガイドブックはもとより、インターネットの環境がある方は目的の山の情報を、w e b 上で検索することもできますので、これらの情報を参考にしながら、自分なりに目的の山の情報を整理し、山行に備えることが、山行を楽しむ上で大切なことと思います。**山と自然を大いに楽しみましょう！**

# 巻頭言

2006年11月

船津

## 山登りと自然破壊について

登山者にとって、山はいつまでも美しく、すばらしい自然を維持し続けることが願いだ。それでは、山の環境はその願いどおりになっているのだろうか。いま山々では、登山者が原因の「植生破壊」の危機が発生している。しかもそれは日本国内のすべての山に徐々に進行していると思われる。登山者もうすうすはそのことに気づいている。しかし、自分自身もその破壊に加担しているという認識はあまり持っていない。現実として、自分の一歩が、ひと踏みが環境に影響を与えているようには思えないからだ。誰しも自分の行動が直接環境を破壊しているとは考え難いのだ。

我々登山者は、ただ歩きにくい山道の路面を「避けたい」、きれいな風景を「見たい」、気持ちのよい場所で「休みたい」これが植生破壊を招く三大要因であると以前本で見たことがある。道がぬかるむと、登山者は植生の上を歩くようになり、たび重なる踏みつけで裸地が拡大していった。登山者が集中する山頂は、休憩する場所を確保しようと植生帯に入り込んだ結果、丸坊主の裸地になってしまったところも少なくないと思われる。

さらに昨今我々中高年者の登山ブームで、その傾向はさらに深刻で、植生が無くなった裸地が雨で浸食され、土壌が流されていることだ。地質の弱いところでは豪雨によって深い溝ができ、年々多量の土砂が流失していつている。登山道からの雨水の集中で沢筋の斜面が大崩壊したところもある。中国山地の大山の崩壊は有名である。植生破壊が発端で、山の基盤そのものが傷つき、崩壊していく。これが植生破壊の終焉なのだ。

これらの破壊が起こる原因の一つとして、山に入る人間の増加の問題がある。

日本100名山などの人気の山に登山者が集中してしまうことも影響しているように思われる。登山者が多くなれば、それだけ自然に対してダメージを与える確率が高くなる。植生はそれほど弱くはないのだが、多くの人々が連続的に踏みつける行為がダメージを大きくしている。このように考えてみると、やはり我々登山者の責任は大きいと思われる。我々登山者は、自分の一歩が将来の植生破壊につながることを肝に銘じて、本気になって環境のことを考えていかなければ、いつまでもその破壊を止めることはできない。それでは登山者はどのようにすればよいのか。登山道以外の所は絶対に歩くなと言ってもこれは到底守ることはできない。ただ、最低これだけは守って登山をしていこうと思う。

**「できるだけ登山道を歩こう」「植生のなかに入らざるを得ないときは、最小限とし同一の場所を踏みつけることをしない」「つねに環境のことを頭に入れて山登りをする」みなさんも植生破壊のことを考えてみてはいかがでしょうか**



植生の中に入らない



自然保護活動する人々

# 巻頭言

## 山を楽しく歩く

待 場

兵庫県勤労者山岳連盟 40 周年記念講演 山本正嘉先生の「長く登山を続けるための体の知識」をお聞きして大変参考になりました。

講演でのお話を参考にしながら私なりに、まとめてみました。安全な山行を第一に心がけ、健康づくりと仲間づくり、少しでも長く生き生きと山の自然と景色を楽しみたいものです。登山は健康の維持・増進に大きな効果があり、また身体面だけでなく、精神面の健康、ストレス解消にも良いのです。登山は有酸素運動のエアロビクスと同じである。私たちが日常生活の中で何気なしに駅の階段を登っているときは、最も傾斜のきつい登山道を通常の登山の2倍以上のスピードで登っていることになります。このようなことが平気で、できるのは、階段の標高差が5～6メートルしかないからです。登山をするためには「平地を歩くときの半分以下の速さ、ゆっくり歩く」ベテランでも夏山、冬山を問わず、また荷物の重さや登山道の傾斜にかかわらず、150～160拍数をこえないといわれます。体力のある若い人は150～160拍数以下で登山するようにする。そして中高年の場合は、心臓の能力が低下しているので、もう少し低い110～135拍数で歩くよう心がける。下りでは、登りの2倍(体重の2倍)もの力が、着地した瞬間に一気にかかりザックを背負っていれば当然、もっと大きな衝撃力がかかることになります。このような強い衝撃力は筋肉の疲労を早め、転倒事故の引き金になります。階段の昇降は、登山のためのトレーニングとして適している。登りと下りを交互に行うことで、心肺と脚筋に適度な負荷をかけることはできるが、ある程度回数や時間を多く行うことが必要である。登山をする上で、基礎筋力である最も重要な働きをする、太股の前面にある筋、大腿四頭筋力を鍛える必要がある。トレーニングによって大腿四頭筋を強化すれば、疲労せずに歩けるようになり、バランス能力の向上、痙攣や筋肉痛が起こりにくくなるなど様々なメリットがあります。

「トレーニング サイクル」で自己管理をする。「大往生への道のり」2週間に1回は山に行き、その上で普段のトレーニングもするとさらにより等。なによりも、たくさんの山に登ることが重要なのです。

**そのためには体力づくりが必要と思い、トレーニングをしています。**

私の早朝トレーニングは5時半に脚に重り(900グラムx2)をつけて運動公園まで、約2キロ歩き 重りはずして、自分なりペースで(1.5kmx2.5回)3.75kmのランニングをして、ウォーキングを1周しストレッチ 一汗かき、すがすがしい朝一時間のトレーニングを週4回程度。楽しい山歩きを目指して励んでいます。

来年は5kmに挑戦したい・・・

山深き自然のすばらしさ

山小屋で

仲間と語り合う

たのしき山行

『これからの人生を楽しくゆっくり』

