

巻頭言

直立二足歩行と二軸歩行

佐々木

私が二足歩行それも直立二足歩行に興味を持ったのは、ホンダのアシモという二足歩行のロボットの出現でした。私の知識にあった歩行ロボットは脚の部分だけの大袈裟な機械でした。サーボ機構の応答速度や演算速度の向上もあるでしょうが、二足歩行のためには上体でバランスをとる事が必須条件だったようです。二足歩行は鳥などに見られますが直立二足歩行は人類だけのようです。鳥類は二足歩行ですが、脊椎が垂直でなく、ペンギンは一見直立二足歩行のようですが、大腿骨は水平だとか(スクワットをしながら歩いているようなものでしょうか?) 人類は直立二足歩行をするようになり両手が自由に使い、大きな脳容積を支える事が出来るようになった事から進歩したとの事です。

それと引き換えに、内臓や骨にかかる引力の方向が変わったため、内臓の下垂、それを受けるために骨盤が狭くなり、胎児が未熟な状態での出産(大半の哺乳類はすぐに歩ける状態での出産)腰痛、肩こり、膝への負担増、下肢のむくみ、ヘルニア、胃下垂、痔などの四足歩行では滅多に見られない病を背負うことになったそうです。

江戸時代日本人は一日に40km歩いたようです。街道の宿場と宿場の間隔が8~10里だったことから一日に32~40kmの距離を歩いたことがわかります。

そして明治以前の日本人は二軸歩行だったと言われています。出した脚と同じ側の手を出さずいわゆるナンバ歩きです。正しくは上げた脚の側の肩を上げるのだそうですが、腰のひねりが無い歩き方です。着物の裾が乱れにくく、能や歌舞伎、武道の足運びなどが二軸歩行です。エネルギー消費の少ない歩き方との事ですから、登山には適した歩き方のようです。よく言われる**2本のレールの上を歩く**という形になります。(やってみればわかりますが、腰を捻らないので一本の直線上を歩くのは困難です。)街中ではあまりやらない方がいいと思いますが。

靴が一般的になる前の日本人の履物は草履(ゾリ) 下駄、長旅には草鞋(ワラジ)が主体でした。沢で草鞋を履いたことがあります。つま先が草鞋から出るため、つま先で蹴り踵から着地する今のような歩き方では、とても普通の足の指の皮や足袋では耐えられないと思われます。結果、草鞋では、必然的にフラットフットイング(ベタ足歩き)だったろうと言われています。(確認のしようがありません)

2本のレールとフラットフットイングといえ、登山の**HOW TO 本**に出てくる歩き方です。滑らかな重心移動で膝等への負担が少なく、上達すると下りもショックが少なくなるそうです。山にはお勧めの歩行術です。ナンバ歩きを習得するには、手の平を胸(腹)の前で上に向けて……赤ん坊時代の這い這いから伝い歩きそして直立二足歩行と体得してきたのですから、慌てて四つ足歩行で山を歩く必要はないと思われます。ダブルストックは**補助的**なものとし、二足歩行に磨きをかけバランス感覚を養えば、ストックの使えない岩稜帯等でも確かな歩行が可能となるはず。また、フラットフットイングでは靴底は柔らかである必要はなく、硬目の靴底は重い荷を背負った状態や不整地での着地の安定性、転倒防止、疲労感の低減などに効果があるといわれています。

スフィンクスの謎かけの、朝は4つ足、昼は2本足、夜は3本足の生き物は?の答えは……。 (オイディプス王の時代にはダブルストックは無かったようです。) 膝等に支障のない方は安易にストックに頼らず、二足歩行の時間を少しでも延長してみませんか? 年齢と共に低下してくるバランス感覚を少しでも永く維持したいですね。

巻頭言

私の体幹

春本

初めてのスキー、子供の頃従兄に連れられていきなりリフトに乗りターンも出来ずに転んでばかり。スケートもしかり尻餅の青あざだらけ、ならば山登りはというと父親と山芋探してたただ歩くだけですが、スキーやスケートは少しでもうまくなりたい気持ちで人の動きを観察したり、本や動画を見たりして練習しました。スキースケートは滑る足に体重をまかせます。加重、抜重（ばつじゅう）を操作することで新雪やこぶ斜面でもターン出来ます。

これを登山に応用すると、下り浮石などに足をとられても怖がらずリカバリー出来たりします。限界を超えると尻餅ですが、斜面に逆らわない重心移動がコツかなと思います。

少しばかり慣れてくると、次はギヤ（道具）やウェアに興味が出てきてリフト待ちで観察。更に慣れてくると、今度は自分よりレベルの下の人にああすればいいのになあと思う様になり、ある時指導員に私の滑りを診られて、右手の動きがカマキリみたいや！と指摘され、自分では気が付かないが動画を撮ってもらおうと右手のストックの付き方が変だと判る。探してみると左足の蹴りが弱く右手で補おうとしていた。軸のバランスをとるため身体の対角の片方がかばう。

ただ歩くなら分らないがスキースケート靴を履いたら、滑る方向に癖があるのが解ってきたのです。靴底の減り方でも分かるらしいですけども。

普段何気なく立っている時に、左足に重心を掛けるように意識づけを今でもします。

スキーのし過ぎでも無いですが背骨の一部がズレる‘すべり症’を発症し、腰痛で歩くのがやっとの時が50代で有りまして、N赤病院で手術が嫌で神経根ブロック注射で治療するも片方の脚は治まり、もう片方は冷えた時や酷使した時痛みや痺れが出てきます。また柿の木の剪定で脚立から落ち背中を強打して圧迫骨折の診断で、仕事を休んだりもしました。

ウォーキングで筋肉をつけ、背骨を矯正しながら鍼治療に通い大分回復しました。

先日鍼灸院で隣に高校生の陸上選手が記録の話と相談していて、院長がストレッチで大方その日の記録は決まる、8割9割がストレッチや！と力説していました。

体幹を意識してからは、左手で歯ブラシ、ハンドル操作、釣りのリール、足を組むのもやり難いほうで、鼻詰まりの寝返り、カラオケのマイク持つ手までとささやかな抵抗ですが、、、トイレトペーパーを扱う手が逆だとかなりきつい、これ毎日のことだから背骨も影響しているのかなと、、、左脳右脳刺激して出来るだけ偏らないよう生活しています。

今の私の楽しみは、少し痩せたねよりも「姿勢がよくなったね」が誉め言葉です。



巻頭言

入会して5年で学んだこと

徳本

私が登山を始めたのは、40代です。友達に誘われて始めました。高御位・六甲山・雪彦山等の山に登っていました。しかし、20年ぐらい仕事が忙しくて登っていませんでした。退職してもう一度始めようと思い、高御位山遊会に入会しました。

入会する前の失敗談を書きます。

六甲山では、台風の後登りました。登山道がなくなっていたので登山道を探しているとき、浮石に足を滑らせて何メートルか滑り落ちました。起き上がって見ると頭から顔に血が流れていました。タクシーで病院へ行き3針縫いました。

また、雪彦山では、ロッククライミングをしている人のいる方に登って行き、「ここにきてはいけない。」と言われて、ロープで降ろしてもらいました。急な坂を下っていて滑って手のひらを剥離骨折しました。今思えば大きなけがもなく無事だったことに感謝です。

このようなことで、登山の怖さも知らずに登っていました。60歳で退職して体力が落ちているので不安な気持ちで入会しました。入会して学習会に参加して驚きました。登山だけかと思っていたけれど本格的な山の学習会があって驚きました。

入会して5年間で学んだことは、たくさんあります。基本的なことですが私にとっては初めて学んだことでした。

- 1、労山基金に入会すること。
- 2、お弁当のほかにレーションをもっていくこと
- 3、雨具は、いつも持っていくこと
- 4、救急セットはいつも持っていくこと。
- 5、地図や概念図を読んで持っていくこと。
- 6、山に登る前に登山届をだすこと
- 7、登る前と後に準備運動をすること。
- 8、天気図を見ておくこと。
- 9、シュリングセットを持っていくこと。

思いつくまま書いてみました。まだまだありますが、書ききれません。

学んだことで共通していることは、もしもの時の備えでした。特にロープワークは、何回も学習会で教えてもらっているのですが、忘れてしまって完全には身につけていません。それから、三角巾の使い方も学習会で学びましたが、いざとなるとできるか不安です。また、山行では体力の補充にいつもレーションを持っていくこと お水も十分もっていきことも学びました。

登山の楽しさが優先してももしもの時の備えがいい加減になってしまう私です。日頃から学習したことを思い出して練習しておかないといけないと思いました。

これからも、学習会や山行で教えてもらったことを復習して身に付けていきたいと思います。

巻頭言

人生の扉

高島

シンガーソングライター竹内まりやさんの「人生の扉」は、人生の応援歌だと五十路を過ぎた頃、心に染み入りました。程なくして、私は高御位山遊会と出会いました。幼い頃は、お正月に近所の里山である小富士山に家族で登っていました。しかし、六甲山やそれ以上の高い山は、ロープウェーやケーブルカーで登るものでした。

ところが、山遊会の扉を開くと、須磨浦公園から宝塚まで歩く、高野山金剛峰寺から熊野本宮大社まで歩く、湯布院に行って眺めていたあの憧れの由布岳に登る。無知な私は、怖いもの知らずで色々な山行に参加していきました。数年前の私は、リーダー任せの只々連れて行ってもらっただけで、自分が皆さんの足を引っ張らないように努力するのみでした。

それが入会してから五年目に、今度は会の運営委員のお仲間に入る扉を開くことになりました。そうなるとう度は山行計画を立てる事になります。まずは近場の里山の計画から始めれば良いものの、サブリーダーとして参加する能勢妙見山の計画書を手厚いサポートを受けながら完成するや否や、富士山に二泊三日で登れるというテレビを見てしまい、怖いもの知らずの私は、行きたくなってしまいました。そして、先輩方のご指導の下で、一合目から剣ヶ峰へ挑戦する計画書がやっと出来上がりました。しかし、そう簡単に計画は達成されませんでした。

気象条件に阻まれ、二泊三日の行程を一泊二日にせざる得なくなり、エスケープルートでもある一合目から五合目までをタクシーで登ることにしました。ここでは現地判断の決断力が必要でした。

また安全に登山する為のパーティーの動きを勉強しました。

「一緒に行動することが高御位ルール」

途中で足がつる、高山病になる、靴底が剥がれる、等アクシデントが起こった場合、山頂に向かいたい気持ちを押さえて全員で下山する判断も勉強しました。

また、今回初めて山と自然ネットワークコンパスで登山届を提出しました。その登山届には、緊急連絡先に安全対策部の先輩の名前を記入していた為、登山前日に、高山病予防の方法と気象情報、天気次第で出発を早めた方が良いかもとご指導を頂く事ができました。登山中も、パーティーにアクシデントが起こり迷っていても、適切にメールで判断を仰ぐことができ、大変心強く思いました。この時は、会の組織がしっかりしている事を感じ、同行していなくてもサポートして頂いた事に感謝の気持ちで一杯でした。

これから何枚の扉を開いて行けるか、残りの人生、年齢を重ねる事はこんなにも素敵で凄い奇跡なんだと思ひ、自分も他人も大切に生きていきたいと想いながら歌を聴いています。



巻頭言

きっかけ

乙坂

私が高御位山遊会を知ったのは、2015年神戸新聞の「初めての山歩き教室」募集記事です。“初めて”という言葉に、ど素人の私でもOKだろう、だけど少し不安もあったので、同じ職場のDさんを誘って“教室”に参加しました。

コンパス、シュリンゲセット、気象の勉強、地図の読み方 あまりに本格的でおののきました。最初買ったのは18Lのザック、今は40Lのザックで泊り山行に参加しています。

2015年、初めての山歩き教室の終了山行「三ノ峰」

2016年、学習会Bの終了山行「大台ヶ原」

2017年、セカンドステップの終了山行「白馬岳」

2019年、由布岳 お鉢巡り

全くのど素人が、2年後には北アルプス大雪渓を歩いて、由布岳の火口回りを巡っている…今思い返すと、サポートして下さった砂川会長を始め運営委員皆様のおかげだなあとつくづく思います。

直ぐにへばっていた頃から、月に1度、月に2度…と山行参加回数を増やし、山歩きを続け、ようやく先輩方に付いて行けるようになったかな？

山登りはお天気に左右され、なかなか恵まれませんでした。セカンドステップ終了山行「白馬岳」2日目に見た山頂の朝の風景の素晴らしさと山小屋で食べた食事の美味さが忘れられず、今に繋がっています。

昨年2021年から、運営委員のお仲間入りをしました。今までお世話になってばかりだったので、少しでも会のお役に立てればと思い承諾しました。

まだまだ仕事と生活に追われている毎日で、何も出来ておりませんが、余裕が出来ましたら自分で計画を立てて、皆様と行きたいところに行ければいいなと思います。



巻頭言

私と高御位山遊会

待場

高御位山遊会が5周年記念を迎える2005年に入会しました。昨年一つの区切りである20周年記念行事がコロナ禍で中止となり楽しみにしていた講演会を聴くことができませんでした。以前に山本正嘉先生の「長く登山を続けるための体の知識」をお聞きして山のトレーニングで走ることは心肺機能強化に良いと聞きトレーニング、マラソンを始めました。

どの位山に登ったのだろうかと思い返して見るとA4で8枚程になりました。気がつけば百名山も46座登っています。2年前に50座を目指すもコロナ禍と怪我でまだ途中です。入会前には考えられない程、多くの山登りができました。

途中で止めようと思った「初めての山歩き教室」も終了山行の三ノ峰を無事に楽しく歩いて嬉しかったです。その後はもう山行が楽しくてルンルン気分で参加しました。

この秋には、どうしようかと思いつながら何も分からないまま大峰奥駈道山行に途中から参加しました。これを機に大峰山に憧れが大きくなりました。古い歴史を持ち他の山では見られない秘境が魅力です。大峰奥駈道吉野をスタートし熊野本宮大社逆峰コースを2015年から2016年にかけて大峰奥駈道縦走を4回で走破しその達成感は忘れられません。

その翌年、2006年の夏山集中山行 初の北アルプス参加です。雲ノ平～三俣蓮華岳。「黒部の山賊」の著者であり三俣山荘オーナー伊藤正一氏にお話を聴かせて戴くことができました。日本勤労者山岳連盟の初代会長を務められた勤労者登山に道を開かれた方です。昭和20年代敗戦後の日本の山岳界のこと、山の自然保護、登山者の意識とか百名山登山の在り方では「登りたいと思う山を楽しみながら歩けば良い」「山登りは人生そのもの」と話されたことを覚えています。

2011年夏山には登りたい山の一つ奥穂高岳を計画し夢膨らませてスタートしました。しかしながら穂高小屋からは悪天候のため山頂を目指すことはできませんでした。

「引き返しても終わりじゃない、また登ればいいだけのこと」

「最悪、引き返すのも登山」ある本での言葉を思い出しながら下山しました。

3年後の2回目も雨天のためザイテングラート取り付けまでで引き返しました。3回目、荒天による交通事情で断念しました。そしてリベンジ奥穂高岳。ついに4回目で夢叶い奥穂高岳登頂し大展望を満喫することができました。

北岳・奥穂高岳・間ノ岳・槍ヶ岳2山、3山、4山、5山と登っているが日本一の山、富士山にはまだ登れていません。

10周年記念山行のスイストレッキング。オーストリア・チロール州・氷河展望縦走トレッキングや台湾台北と素晴らしい海外トレッキングと観光楽しみました。

人の繋がりや思い出は全てかけがえのない一生の財産です。

これを糧にしてこれからも元気で体力の心配をカバーできる技を身につけよう。年は逃げても「おとしごろ」に技あり。そんな山登りをしたい。

巻頭言

「健康のために始めた山歩き」

小田

海育ちで全く山には興味がなく高い所は苦手の私が、今は高御位山遊会に入会して3年、山歩きを楽しんでいる。とても不思議に思う。友達や親戚も「山歩きの趣味なんてあったの？」って不思議がるくらい私と山とは結び付かないのである。仕事に行くのも車通勤。職場ではデスクワークで座りっぱなし、2階事務所に行くのも階段ではなくエレベーターを使いほとんど歩くことが無かった。年配の方が4階に行くのも階段を使い、お昼休み時には構内をウォーキングしておられた。若い時はどうしてそんなしんどいことをするのだろうと思っていた。

でも、40歳頃から腰痛に悩まされるようになり、身体の色々な所に支障が出始めた。

定年後、時間も出来て近所をウォーキングするようになったが、腰痛で少し歩いては立ち止まりながらなんとか30分歩くのがやっとだった。そんなある日、隣人に高御位山に登ることを勧められた。健康のために山に登るのも良いなあとと思い登り始めた。初めて登った時は、しんどくて頂上にたどり着くのかなあと不安に思いながら、休憩しながらもなんとか登れたので、足腰を鍛えるには平地より山歩きの方が良いと思い、時間に余裕がある日は登るようになった。

最初はすれ違いに挨拶を交わす程度の方達とも頂上でお話するようになり、色々な山のお話等を聞く機会が増えていった。でも、山に興味を持っていなかったもので、山の名前を聞いても何処にあるのかさっぱり分からなかった。高御位山に登るだけで十分満足していた。

でも、同じ登るのなら目標を設定しようと思い“年間150回登山”目指すことにした。まるで週5日会社出勤のように高御位山に夢中になり歩くのと仲間とおしゃべりするのが楽しくなった。結果234回達成出来て大満足していた。

山で親しくなった方から高御位山遊会に入ることを勧められ紹介してもらった。私はただ健康のために登っているだけなので、最初は入会する気はなかった。その反面、基礎知識をきちんと学んで自分の知らない世界を経験するのも良いなあと好奇心はあったので入会を決めた。1年目は荷物を持って長距離歩くトレーニングからと思い日帰り山行をほとんど参加した。少し自信もついたので、2年目は宿泊山行にもチャレンジしようと思ったらコロナでほとんど山行が中止。昨年、一昨年と夏山山行も中止となり、気持ちが沈んでしまった。今年は3年ぶり夏山山行が計画されたので、初めての参加でとても楽しみです。

定年後の第二の人生は、家庭菜園やガーデニングをして穏やかに暮らそうと思っていたのに、人のご縁で高御位山に登るようになり、山遊会に入会してメンバーと楽しく山登りが出来て、第二の青春を謳歌しているこんな自分を想像もしていなかった。山のおかげで心身共に健康になり180度方向転換の人生を送っています。これからも山登りの達成感、美しい自然との触れ合い、人との出会い繋がりを大切に色々な経験を積み重ねてマイペースで山歩きを楽しんでいきたいと思っています。

巻頭言

「山歩きのおかげ」

島谷

「山歩き」が自分の生活にもたらしている利点を、皆さんはたくさん言えると思います。身体が丈夫になった、鳥の声や風の音に敏感になった、悩みごとが少なくなった、仲間と協力して山行を無事に終える喜びを知った。これらの事は、山歩きの利点でもあり同時に目的でもあります。

数年前、山歩きのおかげで私が経験した「絶好の機会」を紹介します。鉄道・線路・廃線といったことに気持ちが動く私達二人は、四国の奥祖谷で林業ケーブルのような「世界一モノレール」に乗って、山中を一時間周遊した帰りでした。興奮も冷めやらぬ中、せまい県道の帰路で、有名な祖谷溪の小便小僧くんを通り過ぎ、辺りは溪谷、民家はない。そんなところに、小さく「JR 坪尻駅」の標識を見つけました。「こんなところに駅があるはずがないのに」という私に、ドライバーは「この下、有名な秘境駅や」「ここから行けるはずがない」と車を止めるそぶりもありません。「ストップ！ 駅って書いてある。行けるでしょ。」と言っている間にも、狭い道で後続車が続いて来ています。この機会を逃すと秘境駅が本当に秘境の地になってしまうと食い下がり、廃屋に駐車して歩いて下りることになりました。これくらいの標高なら、下りて上って、きっとここに戻って来られると勝手に確信して秘境駅への探検が始まりました。竹や藪があるものの、かつては駅への道として歩かれていたと思われる山道でした。足がおぼつかないドライバーを気にしながらも、迷わないように、転ばないように自分のことに意識を集中して下ること数十分。駅が、鉄っちゃん達が（当然おっちゃん）、カメラを持って無言でいたのです。それも数人ではありません。『みんな好ききゃなあ』とささやく私もかなりの好き人。線路をはさんで両側に山がせまり、徒歩によるアクセスは、やはり私達が歩いた山道だけのようです。改札口へつづく踏切も遮断機もあるのですが、これが手動。通行する自分が遮断機を上げ下げして渡ります（遮断機の意味はあるのかしら？）。駅舎には、“トイレ使用禁止”“キャンプ禁止”の張り紙があり、レア感満載です。駅からわずかのところのトンネルをみて、ここが山中の駅であることを再認識します。当然単線ですが、上り下り電車通過のための複線にすらできない地形で、そのためのスイッチバック方式がとりいれられた珍しい駅です。箱根登山鉄道のような普通のスイッチバックとは一線を画しています（詳細は省略）。運転手さんは前向きにも後ろ向きにも電車を運転できて、おまけにカメラマンから熱い視線を受けてまるでヒーローです。着いた電車から降りてくる人、その電車に乗っていく人、みんな静かにホーム・駅舎・その周りを散策しているけど、心の内は「やったー、来られた」とどれほどワクワク感を楽しんでいることかと考えると、私は温かいプラス思考で旅の疲れも吹き飛びました。数本の電車と楽しいスイッチバックを観賞し、来た道をもどります。踏切の横に、かつては賑やかだったろう廃墟と化した売店がありました。駅の売店というより、村のお店だったかもしれないくらい大きく、その朽ち感に一気に現実に引き戻されます。山道を歩いて下りてくる人がいます。挨拶をかわし、「秘境駅へようこそ」と心の内で話しかけ道をゆずりました。

山歩きをしていなかったら、私は「行けるでしょ」と言えてなかったです。ドライバーも、自分一人ではあの山の道に立ち入ることはなかったでしょう。大満足の秘境駅探検でした。

* キーワード：奥祖谷観光周遊モノレール・坪尻駅・スイッチバック（興味のある方は検索を）

巻頭言

ロシアによるウクライナ侵攻、平和を願う

須増

中国・北京で行われた冬季オリンピックが2月20日に閉幕した。その終わりを待っていたかのように、24日にロシアがウクライナに軍事侵攻した。その後パラリンピックも3月13日まで10日間開催された。国内ではコロナ感染が、なかなか収束しない日々が続いていたが、突然の「ロシアによるウクライナ侵攻」の国際ニュースに圧倒されてしまった。バイデン米大統領は「この攻撃がもたらす死と破壊の責任はロシアにだけある」と非難する声明を発表した。

プーチン氏は何故この時期に「脅す」だけに留めず、こんな戦争を仕掛けたのか？という疑問が私にはある。そして、いま攻撃されているウクライナという国について少し調べてみたくなった。中学時代に社会・歴史で習った程度の知識しかない。ウクライナが独立したのは、ソ連邦が崩壊した1991年で、まだ30年前のこと。1931年、第二次世界大戦が始まった2年後に独・ソの戦争がありドイツに占領されている。その後、クリミアもウクライナに編入される歴史がある。ウクライナの情報として、(①面積：日本の約1.6倍②人口：4159万人③民族：ウクライナ人77%、ロシア人17%)。1986年チェルノブイリ原発事故が発生したことは覚えているが、最も被害を受けた国が、北側に隣接するベラルーシだったことは私も知らなかった。ロシア側の侵攻の理由は、現ウクライナ政権の最近の動向が気に入らないようだ。NATOの拡大を認めず、中立化・非軍事化を求めている。仮に、ウクライナの大統領がゼレンスキー氏でなく、ロシア寄りの対応をする人物であったら、この戦争は起きなかったかもしれないと考えたりするが、これはアメリカを含むNATOへの主張かもしれない。

ウクライナの隣国にあるベラルーシという国はどのような国なのか？ロシアとの関係が気になっていたが、「ベラルーシは何故ロシアに協力的？経緯や狙いは・・・知っておきたい基礎知識」というYAHOOニュースの記事を読んで納得できた。独裁者のルカシェンコ氏は、法律を変えて、1994年から約30年大統領を続けている。ベラルーシは、ロシア中心の軍事同盟「集団安全保障条約機構」メンバーである。輸出の約半分は、ロシア向けであり、ロシア産天然ガスを割安で輸入しているという非常に弱い立場で、昔、輸出を止められたこともある。

日米欧のG7は、ロシアに対して対ロ貿易の大幅制限や、「最恵国待遇」と呼ばれる貿易の優遇措置を剥奪、SWIFTからロシア銀行を遮断するなどの対応で、ロシアに変化を求めている。また、ロシア事業から撤退する企業も加速している。一方で、ロシアはエネルギーや食糧の輸出大国であることから、戦争により、それらの価格高騰や経済危機が今後心配される。

ロシア側は、シリア人のよう兵を募集し4万人を集めたと報道がされている。ロシア国内の情報統制や情報戦などは、現代の戦争では当たり前なのか。やはり戦争を始めてはいけない。

人道回廊がうまく進まない中、国外への避難民は300万人に及ぶ。前向きな停戦交渉も計画されているようだが、甚大な被害が拡大する前に早急に実現が必要である。中国、北朝鮮の動きを封じるためにも民主主義を貫いてほしい。プーチンが核を平和的な利用でなく、「戦争核カード」で圧力をかけてきたことは人間として許せない。戦争は双方を傷つける。日本と違って、東欧は戦争を繰り返してきた長い歴史があるが、友好的関係であってほしい。

巻頭言

花のこと

藤本

何年か前に善防公民館で好日山荘の登山学校出張講座を受講した。その時の講師の加藤さんの話。山を歩いていて、足元の小さな花を見つけては立ち止まり花の名前を調べたり写真を撮ったりしながらゆっくりと歩くのが山歩きの楽しみであり、休息にもなり楽しく歩ける秘訣なのだと言われた。

それ以後、私もそれにならって山歩きするときは花を探しながら歩き、足元の花を見つけてはできるだけ写真を撮るようにしている。何度も見かける花はその名前を覚えて親しみを感じるものだ。1年が過ぎるころにだいたい同じ場所に同じ花が咲いているので、なつかしさを感じて再開を楽しむことができる。

近場の山の花の思い出の一部を紹介します。

トップバッターは暖かい農道の脇に咲くオオイヌノフグリ。暗くて長いトンネルのような冬が終わりかけた2月頃。名前と違ってとても小さな花です。小さいのであまり目立たないが、よく見ると美しくかわいい。(別名「ホシノヒトミ」)花言葉「信頼」「忠実」「清らか」。

この頃に山ではそろそろアセビが咲き始める。釣鐘型の可憐な花で白が多いが、赤みがあったのもある。花言葉「犠牲」「献身」「あなたと二人で旅をしましょう」。

3月になると山道にスマレが咲き始める。花言葉「謙虚」、「誠実」、「小さな幸せ」今を必死に生きる。人間関係 家族 友達 赤い糸 人間関係が大事、対話—相手のことを思いやり理解を深める=友達。この花はなんとなく懐かしさを感じさせてくれる。

4月に咲く花は多いが、中でもフデリンドウは知らずに踏みつけてしまいそうなくらい小さいがよく見るとちゃんとリンドウの形をしていてとてもかわいい。花言葉「真実の愛」。なかなか見つけることができないが、落ち葉の陰にそっと咲いている姿を見つけるとうれしくなる。

6月には南深山のふもとからジギタリスの圧巻の大群生が見られます。この花には毒があり、鹿などの動物の食害がないので堂々と咲いています。その量と鮮やかさに圧倒されます。

8月のくらくらしそうな暑い時期の湿地にはサギソウが咲きます。サギの羽を広げたような形が特徴的で人気の花です。あまり注目されませんが、その付近に咲いているのがミミカキグサ。とても小さな花で肉眼ではよくわからないけど、虫めがねでよく見るとかわいい形をしているのがわかります。

9月には道端にキツネノマゴがたくさん咲きますが、この花に気付く人はほとんどいません。花をよく見ると子狐の顔のように見えます。花言葉「可憐美の極致」「女性の美の極致」「この上なくあなたは愛らしくかわいい」

10月にはフジバカマの蜜を吸いにアサギマダラという蝶が海を渡ってやってきます。播磨地方の山でもこの「旅する蝶」を見かけることができますので探してみてください。



巻頭言

10年間にいただいた愛

垣内

2011年3月11日職場の上司が大変なことになっていると室内のテレビをつけた。そこには津波が押し寄せる映像が映っていた。すぐには実際のこととは思えなかったがえらいことだと部屋にいた人が声を詰まらせた。私は3月末で退職が決まっており、4月からはうれしの学園生涯大学へ入学し、公民館のヨガ教室、初めての山歩き教室に参加する予定が決まっていた。東北の震災には何かしたいと思いつつ僅かの寄付金だけで終わっていた。

参加した初めての山歩き教室で学んだことは目からうろこであった。息子が静岡の大学に入り茶畑の中のアパートから富士山が綺麗だから登ろうと友の誘いを受けなんの知識もない二人がナップザックにコンビニで買ったおにぎり、水、おやつ、を入れタオル、帽子、運動靴で出かけた。朝5時の登山道は行列であった。遅い登山者を追い越しながら8合目まで行きあとはゆっくりと頂上へ。お鉢巡りをしてお鉢の中でおにぎりを食べ下山し始めたが私が高山病にかかった。ガンガンと割れるような頭を抱えて下山した。山歩き教室で学ぼうと私達がいかに無謀な富士登山をしたか学ぶことが出来ました。教室の最後は白山三ノ峰の終了登山である。これを楽しみにしていたので参加させてもらった。お天気に恵まれ登山道には花が咲き乱れ山の斜面はキスゲの花で黄色に輝いていた。山の虜になる風景だった。避難小屋の裏手には雪もありとけたところに、ハクサンコザクラが咲いていた。上りより下りの方が疲れましたが皆下山しました。テントを撤収した後、今夜泊まる鳩ヶ湯温泉へ向かいました。宿の主人らに迎えられお風呂に入らせてもらった。こんなつりとした温泉は初めてだった。夜は金島さんの銭太鼓や貝塚氏の太鼓と惚れ惚れする芸を見せてもらい、岩魚の骨酒を飲ませてもらった。お料理は山のものであったが忘れ難く初めて食べるものが多かった。家に帰ったとき子供にお母さん顔がっつやっつやしてると言われたが私もそう思っていた。温泉の湯からの賜り物だ。もう一度はいいいな～……。三ノ峰の体験が今の私の原点である。

入会後の山行で少しずつ学んでいきました。そして兵庫県連が東北へボランティアバスを出すとなりました。何回目かのとき砂川会長が隊長であると知り手をあげました。出来る事はしれているがお手伝いができるなら何でもしようと思っていました。持って行くリストに寝袋があり、ないので買いにいくと夫に言うのとキャンプの寝袋を出してくれましたのでそれを持ち11月の東北へ夜行バスで心強い会の先輩達と出かけました。これが初めての夜行バスでした。宮城県連の岡さんの地区の公会堂がベース基地です。夜はここで鍋を囲みながら各会の自己紹介と宮城県連の方の震災体験を聞きうつむいてしまいました。夜男性は公会堂の板間で女性は畳の間で寝袋に入り眠りました。色とりどりの芋虫がころころという感じでした。朝、少し寒かったねと大谷さんに話すと皆はダウンの寝袋だけど貴方は化繊やからなと言われ違いがあることを初めて知った。公園の片付けや墓の直しなどを手伝い、最後の日は被災地を会長運転で見て回りました。集落は全滅していましたが流れている川には遡上した鮭が産卵を終え白く沈んでいるのが心に残りました。大川小学校では裏山に逃げずに校庭に集合していた子供らが犠牲になって胸を塞がれました。津波の跡は本当にひどいものでした。

入会してから友達もでき先輩達に教えてもらう10年でした。夏山で足が挙がらなくなったり、高山病、忘れ物、落とし物もした。この間にいろんな方から愛をもらいました。会を去られた方、亡くなられた方、お叱りを受けた方、いろんなつながりがあって今日の私があると感謝で一杯です。20年来の難病を持ちながら続いたのは良き仲間として皆がおられたからと思っています。愛を有り難うございました。

巻頭言

新しい年を迎えての課題

砂川(延)

20年の年初、東京から始まったコロナ禍が瞬く間に全国に広がり、今もって収まる気配が見えない。少しは収まってきている感があり、我々が活動の拠点となる公共施設の規制も緩められてきているが、新たにオミクロン株が見つかり今後の感染状況が心配される状況である。コロナ禍が始まってから山行活動も抑えられ、去年、会山行としては県内（六甲を除く）に限定して山行をする状況が続いてきたが、去年の秋口から徐々に山行活動も増え、今年からは限定を解除しての山行計画が山行計画委員会で計画に挙げられ、この春からの山行には全国ネットでの山行計画が提案され、山行活動の範囲が広がってきている。

21年7月の定期総会と同時に予定していた20周年記念祝賀会は中止することとなり、講演をお願いしていた、鹿屋体育大学の山本正嘉先生をお断りする羽目となった。具体的に日程をお知らせして先生に講師を依頼すると快く引き受けて下さり、またとない機会でしたが残念な結果となった。

科学的なデータを基に、疲労しない山歩き、トレーニングの方法などを「登山の運動生理学百科」他などの著書で、われわれ登山者に山歩きの理論的なアドバイスを示されており、この機会に直接、先生の講義を高御位山遊会の会活動の一環として受け止めておきたい気持ちだったのである。

20周年記念祝賀会では無くなりましたが、今年どこかで山本先生をお招きしての講演会を持ってないか検討したい。又、高御位山遊会だけでなく、播磨地区の各会へも提案して播磨地区の講演会として取り組めないかとも考えているところである。しばらく播磨地区山岳会での取り組みは行っていない現状から、交流の良い機会になるのではないか。

20周年記念祝賀会は中止となったが、20周年記念山行を夏山集中と納山会を兼ねて氷ノ山を計画、「民宿・やねやさん」を拠点に、鉢伏山と氷ノ山で実施、又、コロナ禍で山行活動の中止が相次ぎ、会計の余剰金が生まれ20周年記念品「2020年度会費還付金」として8月、在籍会員に還付してきたところである。

今年の「初めての山歩き教室」は姫路地区での実施予定で、すでに担当者会議が行われ、実施要項が確定している。高御位山遊会の「初めての山歩き教室」はコロナ禍の中で20年度は中止になったが、会創立以来、毎年行ってきており会員拡大の源泉である。

25周年に向かって新たなスタートを切らなければならない年であるが、コロナ禍の影響から、会場の確保が難しく高御位例会が3地区に分かれて行われている現状がある。

高御位例会は毎月第一日曜日に設定して行っているが、一同に会しての例会は会場の確保が困難な現状を考えると会運営のあり方についても今年度の課題として、皆さんに検討してほしい所である。

会の高齢化に伴い体力的に厳しい会員にも、“ゆっくりリズム山行”が計画されるようになり、会員の誰でもが参加できる、又受け入れることのできる高御位山遊会でありたいものである。