平成２１年（２００９年）７月２５日（土）　（第４６号）

東九州支部報

蔚　山　支　部　と　の　交　流　登　山　会（５月２日(土)・嶺南アルプス・天皇山にて）

韓国山岳会蔚山支部との交流登山

嶺南アルプスを歩く

加藤英彦

韓国蔚山広域市と大分市は、二〇〇二年の日韓ワールドカップの開催された時に、ともに開催地となったことや、工業都市であることなどで共通点がありそういう関係で友好都市として交流のきっかけがあった。

平成一七年、大分市での交流会が景気となり、以降相互に登山隊を出して交流をはかっている。

今回（二一年五月一日～五月五日）、五日間にわたり東九州支部のメンバー九名が蔚山へ出かけ、前回（一九年五月二日～五月六日）と同じく嶺南アルプスの前回登らなかった山、三山に登り交流を深めた。

今回はこちらからの訪問が二回目ということもあり、前回よりも山の様子が理解できたし、宿泊所も前回と同じ「雲門山自然休養林」の中のロッジ（研修所）で三泊し、食事も今回は蔚山のメンバーをわずらわせることなく、自炊をして、より日本人の味を楽しんだ。

前回と同様、蔚山支部の仲間達から輸送に関しては何から何までめんどうをみていただき、何も不自由は感じなかった。また到着した夜は、蔚山の街の前回と同じレストランでの歓迎会は支部員の多数の出席のもと、盛大に行われ、二日目の夜はロッジの食堂を貸切っての大宴会は、飲めやうたえの楽しいひとときとなった。

初日の登山の際に、午後、一時少しの雨にみまわれたが、それも短時間の雨でなんとか予定どおりの行動がとれ、二日目の雲門山の下山コースは、岩場の多い変化の楽しいコースで、無事下山することができた。

そして、三日目は前回と同じ慶州南山をコースを変えて登り、山頂

《　も　く　じ　》

韓国山岳会との交流登山	1
因尾越・松ケ内・滝川迫	2
上野台・立石山（喜寿登山）	3
メンヒルへの思い	4
念願の西河内山と神楽山	5
向うかまど谷遡行③	6
英・湖水地方トレッキング③	7
アルプス旅行記②	8
九州脊梁山地縦走の報告①	9
私の無名山ガイドブック 37	11
お知らせ	11
後記	12

は二年前と同じで、同じ場所での記念写真撮影となった。

今回は前回より三名少ない九名であったが、平均年齢は若干若がえり、少ないなりにまとまった行動ができ、皆満足の嶺南アルプスだったようだ。

何にもまして感謝したいのは、前述したように蔚山支部の仲間の心あたたまる歓待である。支部全体が組織をあげての協力で、また、財政面でも前回より少ない負担で済み、その点でも蔚山支部の協力に感謝する次第である。

来年は彼らが三回目の訪日であり、目的の山も霧島『韓国岳』との予定である。蔚山でうけた心あたたまる歓待を今度は我々がする番である。支部員が一致協力してその体制をつくり、有意義な親善友好の登山会ができるよう期待する次第である。

（山行の詳細は**号外**参照のこと）

（天皇山・戴薬山の鳥瞰図。中央の谷を登り、左の稜線を下山）

月例山行報告

因尾越・松ケ内・滝川迫

（四月月例山行）

久保洋一

今回の最初の峰は「因尾越」。野津の川登から楯ケ城トンネルを抜けて本匠村堂ノ間、板屋に着く。そこで左折し直川から千束に向けて延びている道へ山越えをして取り付く生活道路がある。その道路が超える尾根が今回の因尾越の北三八〇ｍくらいの峠を通っている。

私たちは車二台をその峠の道脇に止めて登り始める。車を止めた辺りはもう藤の花が咲いている。四月半ば過ぎたばかりだというのに…。

道路からの尾根道は快適だ。ときどき赤いテープが木に巻いてある。尾根道だから登山道は意外としっかりしており迷うことはない。また、木もまばらで明るい。近くのピークも見える。足元には小さなハルリンドウがかわいらしく咲いている。途中から登山道と平行して鹿ネットが張ってある。ちょっとしたピークを二つ越え、最後に急登を登り終えると四等三角点の因尾越の頂上だ。

山頂から先は広く伐採されていて、南面はさえぎるものもなく遠くの山までよく見える。南西の方向に堂々とした山が見える。登高意欲をそそられる山だなーと思って見ていると飯田さんが、あれは桑原山と大崩山だと教えてくれた。どうりで立派なはずだ。よく見ると大崩山の前面に重なってピラミダルな山が見える。木山内岳だ。

因尾越から二つに分かれて続く尾根も、手許からずっと見渡せる。とても快適そうだし、いつかはいってみたいものだ。山頂で記念撮影をし、西さんのバンザイとヤッホーもちゃんと忘れずに済ませ下山。

次は「松ケ内」登山口へ車で移動。因尾越から峠に戻り、先程の生活道路を直川村側へ下っていく。

（因尾越頂上にて）

最初、少し下り過ぎて、戻って道路脇のスペースに駐車。因尾越方向へ車道を五〇ｍ程戻ると向かって右手に舗装してある広いスペースがあった。

そこの谷筋に延びている林道を通って山に入っていった。林道は現在はまったく通行していないようだ。二〇〇ｍ程も上がると林道が崩壊していて左右に分かれていた。私たちは右手を巻きながら尾根に取り付く形で登っていった。やがて林道もなくなり、かなりだだっ広い尾根を登っていく。かなりの急登だ。

足元には先程の小さハルリンドウがところどころ咲いている。稜線の肩まで取り付くとコースは左へと向かいながら上がっていく。別に明確な登山道があるわけではないが、けもの道らしきものはある。やぶこぎするようなブッシュもなく快適だ。

やがて三角点の「松ケ内」に着く。山頂はこんもり盛り上がった感じで、そこにひっそり小さな四等三角点が据えてある。山頂で記念撮影をして下山を開始。

中野さんがとなりに四〇〇ｍの松ケ内の頂上があるというので一人でそっちに向かった。私も後を追った。五分とかからずに着けた。ここは双耳峰になっていたようだ。少しペースを速めて下るとすぐにみんなに追いついた。後は迷うこともなく車に戻れた。

「滝川迫山」本日最後の山だ。これは本匠村、堂の間から生活道を直川村側の直川から千束にいる県道まで下ってしまい。下りついたら右折し千束に向かって一・五ｋｍほど進んで大石から橋を渡る手前から右折して山間部に入っていく。

この道も途中まで舗装してあり快適だ。右へ進路を取りながら川沿いに進んでいく。しばらく行くと舗装は途切れたが、道はしっかりしている。大石から一・三ｋｍほど進んだところから右に分る林道がある。そこの林道の入り口に道を塞ぐように二台の車を縦列に止めた。というのはその林道は入り口から五ｍほど先で大きく崩壊していたからだ。

その崩壊した林道を登っていく。すぐにスイッチバック式に右に折れ、次に左にターン、この左にターンの箇所は土砂がむき出しになったちょっとしたスペースがある。眺めも良く、ほっとするスペースだ。車で入ってきた方向も見下ろせる。さわやかな風が心地よく吹き抜ける。

それからは単調な登りだ。少し進むと林道の中央に直径一〇ｃｍ以上の杉が立っている。この杉からこの林道が使われなくなってかなり久しいことがわかる。

林道が左に少しカーブし始めたところからとても急な斜面があり、その斜面をトラバースする形で林道は先に進んでいる。私と中野さんはその斜面を直登してみることにした。かなり急だ、木立がなければ危険を伴う。しかしこの急な

（滝川迫の頂上にて）

先頭を飯田さんが切り開きながら上がってきた。私は下りてきた斜面を戻ればすぐに尾根に戻れるとも思ったが「団体行動」と言う西さんの声が聞こえてきそうで、急いで下までおりて飯田さんの後に続いた。

かなり急ではあったが飯田さんは確実に切り開きながら進んでいく。カゴノキ（鹿子の木）のあったちょっと上辺りで、傾斜も緩くなり三角点のピークに着いた。飯田さんが登ったルートはまさに三角点に向けて一直線ルートだった。

山頂で食事を取る。しばらくして西さんと中野さんが山頂に着いた。全員がそろい食事を済ませたところで記念撮影。下山は私が最初に登った尾根道をたどって元に戻り、途中から斜面を下り林道へ出た。後は林道を通って車へ。以上四月の山行報告です。

参加者…安部、飯田、今山、久保、遠江。牧野、中野、西

斜面も高低差で四〇mほど。すぐに上の段のテラス状の広場に出た。林道はここにたどり着いていた。

ここで中野さんはみんなと合流するため林道を下っていった。私はピークがこの上だと思いさらに尾根を進んで稜線までたどりついた。しかし稜線は細長い台地状でかなり進んでピークに着いたがそこには三角点はなかった。それでもう戻ってみんなと合流しようと思い尾根を戻っていると途中で下のほうから声が聞こえる。わざわざ遠回りして戻らなくてもと思い、声の聞こえる方に向かって斜面を下って行った。この傾斜もかなり急だ。三〇m～四〇mも下るとみんなの姿が見えた。

（ハルリンドウ）

上野台、立石山

（五月月例山行）

中野　稔

あさんおめでとうございます

（喜寿のお祝い登山）

長寿のお祝いに花を添えるささやかな登山である。誕生日を祝う事でもあるのだが平成十八年簡易生命表によると、男の平均寿命は七九．〇〇年、女の平均寿命は八五．八一年と、前年と比較して男は〇．四四年、女は〇．二九年上回った、との報告がある。

八〇歳位で現役で頑張っている人は少ないと思う。七〇歳を過ぎて若者と行動を共にする人は私の知る限りでは殆どいない。類は友を呼ぶ様に似た者同士が和気藹々としている光景をよく見かけるが、年寄りの本来の姿は、年を取れば取るほど幅広い年代や様々な集団と交流を深める事だと幼いころ思っていた。そんなわけで、大人になるにつれ子供の頃思っていた大人やお年寄りが殆どいない事に気付き、カルチャーショックを体験した記憶がある。

喜寿のお祝い登山は二回目になる。二〇〇六年の安藤さんと茅野さん以来である。今回は東九州支部の屋台骨を支えてきている西孝子さんだ。何か一つの事に人生を捧げる姿は、素晴らしい事であり尊敬に値すると思う。すべての道はローマに通じるように、すべての道は天国へ通じると幼い頃思っていた。私の趣味の一つは諺を聞くと、自分なりに解釈して諺をアレンジする事ですね。

（上野台での喜寿のお祝い）

五月三十一日午前七時サニー・スポーツを出発して南由布駅に八時に着くと、安藤さんご夫妻、加藤さん、甲斐さん達が待っていました。八時十分ごろ予定していたメンバーが揃ったので登山口となる城ヶ岳牧場に出発。ここは城ヶ岳牧場の一角で、先日登った高尾山（787m）登山口のオレンジプレートが木に掛かっていた。

この峠から南に下ると、湯の平駅の東約一キロの国道二一〇号線に出る。加藤さんの号令で準備体操をしてから出発。林道を登れば難なく登れるが、やはり山登りだ。牧場への作業道から入り、道のないカヤ野のブッシュを分けて直登

していく。背丈ほどのブッシュを先頭が踏み分けていくので後の方は楽に登れる。上に向かうこと二十五分でコンクリート舗装の林道（広域基幹林道大分中部線）に出た。林道を下り気味に百メートルほど生き、左上の牧草地へはいる。そしてそのまま三角点をめざしてまっすぐに登っていく。赤いテープがちらほら付いていて踏み跡もそこそこ有り、五分程度で上野台（730.7m）に到着。

加藤さんのお祝いの言葉があり、総勢十八名にてバンザイ。そして西さんから感謝と、長い山登りの経験の中での幾つかの思い出のはなしなどがあった。西さん愛飲のオロナミンCドリンクで乾杯し、続いてシャンペンでの乾杯となる。安藤さんと下川さんがご夫妻で参加、最年少の加藤平治君、女性では久しぶりの伊賀さん、女医さんの牧野先生、先日残雪の鳳凰三山縦走した土と格闘している渡辺さん、それぞれの山への思いと人生をかみしめながら、順番におとづれるはずの喜寿を見つめていました。

帰りは林道を降りて、三叉路の広場で、にわかづくりのあみだくじ。西さんの気持ちでサニスポーツの登山グッズが、参加者全員にくじ引きで配られ喜びと感謝の声がとびかう。

その後は、予定していた野稲岳を変更し、二十年以上気にかけていた立石山のメンヒルを探しに行く事になり、塚原牧場の北にある寒水開拓を目指す。

ここは立石山（1069m）の東北東の尾根にあたるところである。

寒水開拓地の一角、林の入り口に駐車して、八九〇mのピークを目指して登っていく。スギ林をすぎ、濃木林を斜めに登っていくと、ピークから一〇〇mほど手前の急斜面にそれらしき大きな岩を発見。後日加藤さんから数十年前のメンヒルの写真を見せて貰って再確認。間違いない。このメンヒルは私も二、三回ほどこの近くを通った記憶があるが、付近は深い木立で見通しが殆どないのでわかる筈はない。ただ蛇越岳（野稲岳の西のピーク）、さらに西隣の立石山のピーク付近でも岩が尾根沿いに並んでいた記憶がある。それでも見つけ出したのはさすがだと言える。昔の写真をみると草原のような斜面で周りに木々はない。

登山口から約一時間、十一時半に八九〇mの広いピークで昼食休憩。十四名で二度目の写真撮影をして、立石山を目指す。西さんと伊賀さんと私は下山してドライバーを迎えに行く事に。残り八名は立石山に登り、南の植林地帯を下ると云うので車を回す事に。二時十分過ぎに到着。ここは官山（921.3m）の南四〇〇m位の地点で、林道は整備されていた。

二時半頃全員集合し、次に隣の飛岳（921.5m）に登る事になり取り付くがヤブ漕ぎがきつそうなルートを選んだらしく、今回は見合わせる事になる。私は東南東から林道に入り、南尾根から飛岳に登る予定をしている。途中三角点も有るし大丈夫でしょう。

飛岳山麓で流れ解散。私たちの車は南由布橋の南に有る農村健康交流センターに有る温泉に浸かることにした。ここの特産売り場は母が健在な頃幾度も野菜を買うために寄っていたところだ

参加者…西、安藤（幹）（セツ）、飯田、伊賀、甲斐、加藤（彦）（平）、木部、久保、下川（幸）（智）、中野、牧野、渡部

（890mピークで）

メンヒル（立石山）への思い

加藤英彦

我が家の古いアルバムの中に、ずっと気になっていた一枚の写真がある。大きな巨石をバックにして一人の学生が写っている写真だ。そのモデルとなった兄から断片的に聞いていた。これは塚原より登った立石山の中腹にあった、メンヒル（巨石）だ。そして、この写真は父が山へさそって連れて行って撮ったものだと。兄が高校二年の時の秋ごろだとすると、昭和三二年の九月頃の写真だ。

この巨石を一度見てみたい、そして立石山の中腹の登ればかんたんにあえるものだと思っていた。そして、もう一つ調べるうちにわかった事があった。それは、昭和三三年三月に父が出版した「由布山」（編集・加藤数功、発行者・湯布院観光協会）の書籍に、次のように記載されていた。（P35）『塚原の西の方に当る立石山の一つの尾根に立石（メンヒル）がある。これは地中から掘り出したものと思われる。その形跡は歴然としている。この立石は朝夕部落より礼拝し得る位置にあって、女体のそれを象徴している。その立石の裏側に当る日出生台の入り口、大久保の立石山に、誠に見事な立石がある。立石造築のために使用

S三二年　立石山のメンヒル（人物は私の兄高校二年の時）

したと思われる石の材料らしいものが、谷の一部に残っている。この立石の場所も福万山に対峙する立石山の中腹の谷頭にあって、陽体とみることができる。その対岸の原野に、この立石に対する祭壇に使用されたと見られる大なる平石がある。・・・・・・『お山めぐり・・・・。八十翁、溝口岳人の原稿である。そして、この本のグラビアにもこの立石の人物のいない写真がある。

大分百山の一つにこの立石山が選定されている。大分百山を全部登るにはこの立石山にも登らねばならない。私は自分の百山完登を含めて数回この立石山に登った。しかし、それは高速道路の側から入ったところの登山口（大分百山の初版本に紹介されているルート）からで、その巨石にはめぐりあってはいなかった。

大分百山によると、「立石のほとんどはメンヒル、つまり古代人が信仰のため、自然の立石を崇めたか、あるいは人工的に立てた巨石のある場所だ。この立石山にもその石がある。頂上から北東に出ている尾根の上の小さなピークで、塚原方面から仰ぎ見ることができる」とある。つまり、下の方からこの立石はかんたんに見つけられるとある。

そう言う事で、たやすくこの立石にあえると思い、昨年二回もさがしてみた。一度目は南の登山道を登り、シラクエと呼ばれるルートをとり、クマザサの山頂へ、そしてやや下り三角点のある山頂へ。そして、なおも下って尾根をたどるもそのメンヒルにめぐりあうこともなく、東側の別荘地に出た。二回目は塚原部落より安心院への道から寒水開拓にある公民館より上っているルートをピークをめざして登ったが、その時もその巨石をみつけることが出来なかった。

そうするといよいよ気になってきた。本当に巨石はあるのだろうか。かんたんに部落から仰ぎみれるというところにあると書いてあるが、下からみても巨石らしきものが目にみえない。おそらく、灌木が育ってみえなくなったんだろう。しかし、やはり気になっていた。その巨石はこの山のどのあたりにあるのか。ほんとうに実在していたのかと思ったりもした。二回もさがしたのにみつからないとは。

そして、この五月の月例山行で由布院の上の上野台で喜寿登山をするという計画をきいて、その、上野台はかんたんに登れるようなので、その後に立石山へ向かい、そのメンヒルをみつけるため立石山に登ろうと提案した。

五月三十一日、西孝子さんの喜寿の祝いの登山会を、標高七七〇ｍの上野台で一八名の会員とともにお祝いをする。この上野台での祝賀のセレモニーをすませて立石山へと向かう。

塚原部落を過ぎ、前回の公民館よりやや手前の舗装された坂道を左へ上り、つきあたりに車をとめる。ここから登り出す。左へ５０ｍくらい行き、ここからまっすぐに九九一ｍのピークへと登る踏み跡をたどる。野イチゴの宝庫だ。黄イチゴが美味しい登り道だ。やがて二〇分くらい登りつめたところからやや左へ、鹿避けのネットをくぐり、急登をなおも続ける。先導する久保氏が言う。「以前このルートを登ったことがある。そう言えば石があった記憶がある」と。果たしてそれがメンヒルの事か・・。

やがてそれは何の前ぶれもなく目の前に姿をあらわした。大きく育った灌木に囲まれた、確かに大きな四角錐に似た岩が突き刺さるように立っている。このことだろうか。よく見ると岩の面に「山一九」ときざまれている。急斜面をずるずるとすべりながらも、やや離れた位置からこの岩をながめようとしてみるが、樹木に遮られて全体はみえない。しかし、ほかにこんな巨石があるようすもない。やはりこの石がメンヒルと思われる。標高８５０ｍ位の高度だ。立石山の名の由来ともなった巨石のことだろう。

撮影をしようとしてみるが、とうていアルバムにあるように離れては撮れない。せめて、見上げるかたちでの撮影となる。「やはり、この石が探し求めていたメンヒル（巨石）である」と結論である。結局のところ、やっと探しあてた巨石はやはり大きな石であった。めぐりあってほっとしたと言う気持ちであった。そして、喜寿登山の日にめぐりあえたというのも良い思い出となった事だ。

念願の西河内山と神楽山

安部可人

六年前の会報、飯田勝之氏のガイド、畑野浦から岩壁をまいてツバキの急斜面を登り、二時間半かけて主稜へとびだすの河内奥山、西河内山の記録、読んで以来忘れていなかった。私には無理、あきらめかけていた。その夢が六月一四日（気温二八度）実現した。

発端は八日、山口地区から南東の尾根を単独で下見したことにある。この時は、去年中野氏が、山口から東二ｋｍで去年通行止めの林道を六・七ｋｍ歩き西河内山を往復したという時の資料を頼りに、途中まで行き、いけそうだが引き返した。

今回は久保、河野両氏が同行。林道は修復されＯＫ。蒲江へ県道佐伯蒲江線の山谷トンネル出てすぐ左の橋をわたり、東へ六・四ｋｍで急カーブ、下はコンクリート張りの沢。そこに一台分の駐車可。

七時四〇分出発。鹿を見て、図にない近道林道二・三ｋ、五〇分で二つの谷の間から南へ取り付く。今日唯一の七〇ｍ急登は三〇分のヤブこぎ。マムシとにらめっこしながら、ぴたりと五〇〇ｍの鞍部着。西へ四〇〇ｍ楽に二四分の登りで河内奥山（四等、355.8ｍ）着。飯田さんのいう儀式か、造林用か

傾山 むこうかまど谷 遡行③

久保洋一

ん、もう時間切れです。限界の安部さん助かった。

計画では５００ｍ鞍部から北へ五四三ｍ経由平坦稜線二ｋを一時間強で三つ目の三等(石草峯・579.7ｍ)へ楽に行けるはずだったが、ヤブは読めない。

同行者…久保洋一、河野広作

分らぬトタン小屋、今は倒れて二体の地蔵様が静座していた。

九時三〇分。さあ、ランラン気分の眺望なしの快速縦走開始。赤テープなし、国土省の杭、開かれた調査路。鈍足安部もそうは遅れず、五九〇ｍピーク一〇時一〇分。あと一ｋ、わずかに海をみた気がする頃、一〇時五五分、念願の西河内山(三等、540.3ｍ)到着。

昼食三〇分。さらに南の森山(543.9ｍ)までは二ｋｍ強、四等だから今回は行かず。帰途、五〇〇ｍ、東へ唯一下山できそうな尾根を見る(これが飯田下山ルートだろう)。五九〇ｍを楽に登りかえして、五五〇ｍの台地着、

一二時一〇分。西の神楽山へむかう。幅広尾根、久保さんが紙テープ(あとで回収)をつけ、「安部と歩くイノシシがいる」と先を行く広作が言う。三～四コブあるが楽々。一三時五分、二２つ目の念願の三等三角点(神楽山、541.5ｍ)到着 (H.19.1、中野氏は山口から2時間35分苦戦している)。

一四時一〇分、五五〇ｍに戻る。一四時三五分河内奥山着。ここのデポしておいたのは二Ｌの水、５００ｍＬは梅焼酎だった。元気者二人が石草峯を是非とすすめる。断れず、焼酎飲まず。

一五時〇〇分、五〇〇ｍ鞍部へ、すぐ猛烈なやぶ、５００ｍほど三〇分、駄目だと思っていたら、先頭の久保停止。畑野浦集落が見え、南へ向っているのに気が付いた。一五時三〇分、やや不満の久保さ

話を戻そう。かなり下って水場に着いた。ここでもまだ天気はもっている。水場で水を飲み、補給もしてさらに下っていく。こんなに下ったら谷に下りてしまうのではないかと思えるほどどんどん下る。１２３５ｍくらいまで下って今度は小さな尾根を越える為に少し登りあとはゆっくりトラバースしながら下っていった。

そして次の大きな尾根の岩の間を越えたところで雷が地上へ向けて放電を始めた。私はヤバイと思いザックをおろした。そして物陰に隠れようとすると雨が降り出した。どうせ汗で濡れているしと思った瞬間バケツをひっくり返したような雨がザーと降り出した。これは身体が冷えるのでまずいと思いカッパを取り出してあわてて着る。ザックはカバーをかけ、その場に残して私は少し離れたところに倒木があったのでその下へ。

ここでもあまり雨よけにはならない。雷の合い間をみてさらに根元の方へ行くとそこは木の根が土と一緒に上を覆うようにしてちょうど洞穴のようになっている。そこの奥へ熊はいないかと目を凝らしながら入っていって座って休んだ。雷は光って1秒くらいで一本、二、三秒で三本くらいは落ちた。光って五～八秒くらいの雷は何本も落ちる。その音が谷中に響く。雨は少し緩むかと思えばさっきの調子で降りっ放し。平地ではないような降り方だ。

雨はともかく雷が去るまでは動けないと思いじっとしている。雷で足止めをくらったのが午後三時三〇分頃だったから一時間もすれば動けるだろうと思って腹を決めた。

こんな書き方をしているが雷が鳴っているときの私の気持ちは不安でいっぱい。ここで最悪の雷にあたる、あと私を発見できるだろうか？一応今回のルートを書いた地図のコピーは自宅に残して説明はしてきたが…などが頭によぎる。

一時間くらいして、光って八秒くらいで雷が鳴るようになった。しかも雷の間隔も空いてきた。雨もさっきより少し小降りになっている。あまり時間が下がるとまずいなと思い外へ出る。雷はまだ鳴っているザックのところへ戻り出発。

さっき越えた尾根が傾山～三つ尾の尾根だったとしたらこのまま進むと上畑へ下りてしまうのでまずい。でも前に来たときは傾山～三つ坊主の尾根の三つ尾には確かに道標があったと思いさらに先に進む。この先道がしっかりしていないところが二、三箇所あったがテープに注意しながら進んで行った。最後少し登ると三つ尾に出た。

ここには上畑と三つ坊主経由傾山の道標はあるが大白谷への道標がまったくない。地図で見ると上畑の方へ進みながら進行方向右に進んで谷を下っている。そこらあたりまで下りてテープ等を探すが何も無い。時間は五時をまわっている。仕方ない適当に下ろう最初の谷はコースと違うかもしれないが谷は合流していくのでやがてコースにでるだろう。まっ、ＧＰＳもあるからと、ランボーさながらさっそうと沢を下り始めた。

下りながらＧＰＳをいじるが上手くいかない。先ほどの三つ尾あたりをさして？のマークが出ている。実はＧＰでナビをしてもらおうと思ったのは山頂までで、そこ

までしかポイントを落としていない。うまく操作すれば、現地でも新たなポイントを落とすことが出来るはずと思うのだが衛星の電波状況もよくなく。それで？かなと思いＧＰＳはあきらめた。

今度は地図を真剣に読みながら下りていく。でもそこは谷筋、あまりにまわりの地形から得られる情報が少ない。それでもある尾根が谷に下り着いているところを見つけ、地図で現地を同定してみる。たぶんここだな、もしあっていればあと一〇〇ｍくらいで右から大きな谷が合流してくるはずと思いながら下っていった。

ところがいくら下ってもそんな谷は合流してこない。先程の地図の読みが間違えていたのだ。これは最悪の場合ビバークだなと思いながら下っていく。一応ビバークの備えもしてきてある。谷がだんだん大きくなっていく。先程の雨で谷の水量もかなりのものだ。通れそうなところを探しながら谷の右岸だったり、左岸だったりを下っていく。幸いコースにある谷だから多分滝はないのだろうと思いながら下って行ったが確かに滝はない。

三つ尾から三〇～四〇分も下ったろうか、谷の左岸になだらかな歩きやすいところが現れた。そこに向かって進んでいくとかなり確かな人の足跡がある。それまでも何度かあったがすぐ消えた。でも今度はかなりしっかりしている。

そのまま歩いていくと赤いテープが木にまいてある。やったー、これで今日中に帰れると思った。その道沿いに進むと大白谷～傾山の道標があり最初の渡渉地点だ。あとはテープに注意しながら営林小屋さらに登山口まで戻った。登山口六時五六分着。それから林道を通って車に戻ったのが七時一六分だった。でも外は明るい。雨上がりのさわやかな空気と静寂につつまれ、この雰囲気とってもナイスと思った。

（終わり）

イギリス湖水地方トレッキング③

下川智子

六月十九日（木）　五日目

五時三〇分起床、九時半ホテル出発。登山口まで車で移動。

九時四五分登山口出発。フットパスから牧草地へ。すぐに急な上りとなり山腹をトラバースしながら登る。石コロだらけで登りにくい道をダラダラと進む。予報通り本格的な雨になる。十一時、岩陰で小休止。

しばらく歩くと道の横の牧草地の下がピートになっている。スコットランドではピートを乾燥させて燃料にするとアンガスが教えてくれる。正午過ぎ、山頂直前、雨、風共に激しくなり、山頂の尾根を縦走中突風で視界も悪くなる。ガスが収まるまで石垣に隠れるようにして風を避ける。

この辺りはかつてローマ人がイギリスに侵略したとき、ローマンロードと呼ばれる道を作った場所とのこと。アンガスが説明してくれるが風で声が聞き取れない。激しい雨と強風の中、泥んこになりながら道なき道を必死に進む。８００ｍの高さを境に下り坂となる。傾斜が急で歩きにくい道を歩き続けようやくフットパスに辿り着く。

最終コースの湖の横に到着したけれど、激しい雨になり近くの林の中で雨を凌ぎながら小休止。急いでサンド、ジュース、果物を食べる。しかし雨で濡れた身体は冷たく震えが止まらない。

これまでで最悪の天気。寒くてじっとしていられないので食事もそこそこに歩き始める。しばらくすると雨も小雨になり、美しい湖の側の道を一気に登り、後は平坦な道を2時間歩いてゴールのバーンバンクスに5時に着く。

迎えのタクシーが着いておらず、公衆電話も故障しており近くの民家の電話を借りてやっと連絡が取れる。寒さと空腹、疲れのため皆ぐったりして待つ。宿のグレイハウンドホテルは三五〇年以上の伝統があり、パブも併設して近くの住民も来ていた。パターデールからバーンバンクスまで１７・５ｋｍを７時間１５分で歩く。

六月二十日（金）　六日目

今日は２１ｋｍと距離は長いけれど、高度差は３００ｍくらいでさして高くない。古い趣のある石橋を通り過ぎ牧草地に入っていく。初めての快晴で風は冷たいがさわやかな良い天気。木々に覆われた緑一面の小路に朝の光が射し、小鳥のさえずりも聞こえ日本を出発前に思い描いていた通りの“イギリストレッキング”を体験できた。

緑のジュータンのような牧草地を歩くのは実に気持ちが良い。

十一時二〇分、シャッツアビーという古い僧院跡に着く。緑の木々の中を流れる小川と岸辺に咲く黄色い野の花。そこにかつての栄華を思わせる僧院が絵のように美しい。僧院横の小高い丘で昼食。再び牧草地の中を歩いてライムストーンの石切り場に着く。牧草地の中に点々と大きな石がある。氷河期にできた石とのこと。所々にフェザー（別名ヒース）が密生している。秋に紫やピンクの花をつける。目的地のオートンには4時10分着。

今日の宿は夕食が着いていないので、タクシーでパブに行ってパブディナーとなる。バーンバンクスからオートンまで２１ｋｍを六時間３０分で歩く。

（以下次号へ）

アルプス旅行記②

星子貞夫

7月19日

朝、モルゲンロートに輝くグランド・ジョラスとモンブランを見て感激した。此れだけの景色を一望に出来る小屋はアルプスでも此処だけである。

モンタンベールに帰りつくとアルペンホルンの演奏があり、アルプスの雰囲気にひたる。

7月20日

クーベルクルへのトレッキングを無事に終え、いよいよツールドモンブランにスタートする日である。荷物トレーラーを曳いたマイクロバスでノートルダム・ゴルジュに移動する。ここからいよいよ歩きである。同じルートを歩く日本人グループもいる。馬に荷物を運ばせてトレッキングするグループもいる。

バルムの小屋までは2時間位なので今日は楽である。午後小屋に到着後夕立があり雹が降って来た。今日中にボンノムの小屋まで行くと言う日本人グループはこの雨に会ったかも知れない。

お手伝いのフンス少女が日本語の「美味しい」を覚えて可愛いかった。

7月21日

今日はここバルムの小屋1709mからボンノムのコル2329m、フールのコル2665mを経てモッテの小屋1870mまでの約7時間のルートである。フールのコルは岩稜で雪渓もあるがアイゼンをつける必要はない。

モッテの小屋までの下りでは花々が美しい。途中小川のほとりで大休止する。コース最底部のグラシェの村から河沿いに少し坂を登るとモッテの小屋である。この小屋は牛小屋を改造したもの、大部屋の雑魚寝である。それでもシャワーもあり山に入って文句は言えない。

夕食は大食堂で宿泊客が一堂に会する。陽気なヨーロッパ人達は食後それぞれのグループ毎に大合唱である。我々も九チャンのすき焼きソングをうたう。スタッフの女性がアコーデオンを弾いてダンスがはじまる。わがメンバーのご婦人も誘われて踊った。

7月22日

今日はフランスからイタリヤ国境のセーヌのコル2516mを経てイタリヤに入りエリザベッタ小屋2200mまでの約5時間の行程である。緩やかな長い登りをモンブランの側面を正面に眺めながら登り詰めると平らな広場のような峠に着く。セーヌのコルである。

今日は現地で山岳競技が行われている。選手が次々と山を駆け下りていく。多くの登山者が休憩してをり、ポーター馬もきている。

山の名を書いた真鍮の円盤があり、背丈を越す大きなケルンが積んである。ここからはモンブランを眺めながらの緩やかな下りで、遠くにグランコンバンもみえる。

スイスのマッタホルンとモンテローザはその右側にあるが高度の関係でみえない。ここからモンブランはモンテビヤンコとなる。

エリザベッタ小屋はトレラテート針峰を見上げる位置にある。東にはミアージュ氷河のモレーンで堰き止められたコンバル湿原が広がる。イタリヤ山岳会ミラノ支部の所有である。1994年に一度訪れたがその後雪崩で破損したが復活した。外観は全く変わっていない。

いつものようにこの夜もワインを飲み二段ベットの夜は騒音に満たされていた。

7月23日

コンバル湿原から振り返ると昨日越えたセーヌのコルがはるか朝もやのなかにある。エリザベッタ小屋もかなりの高みに小さくある。今日は1970mの湿原から2303mのアルプを越えて1956mのコル・シェルクルーイからクールメイユールに下る。

この草原から見るモンブランいやモンテビヤンコは針の山である。

初日クーベルクルから見たダン・デ・ジュアン、グランド・ジョラスもすべてその裏側を見せている。モンブラン山群を半周しその裏側に来た事が良く分かる。

道の両側には可憐な花々が赤、黄、紫、白などの姿を見せて心が和む。森林の急坂を下って草原にでる。コル・シェルクルーイである。途端に焼き肉の匂いが漂い食欲をそそる。早速ソーセージを食べているひとがいる。

ここからクールメイユールまでは急坂を約一時間歩かなければならない。ロープウエイが修理のため動かない。神保さんの紹介で此処のレストランの主がジープを出して呉れると言う。布谷夫人の通訳で交渉が成立し元気者を残してジープで下った。

費用は8人と全員の荷物で60ユーロであった。クールメイユールの宿はプラサ・デ・モンテビヤンコに面したホテル・ポエミである。ジープ組に遅れてチェクインしシャワーと洗濯をして町を散歩する。

（以下次号へ）

九州脊梁山地縦走

久保洋一

まず、今回の脊梁山地縦走の思いつきから述べて見たいと思います。山登りをしていてときどき思うことがあります。道を開いた人たちが何を考え、どのような思いで計画を立て実行していったのだろうかということです。

そういう心情に少し触れてみたいという思いから山の本をいくつか手にして読みました。その中で、志水哲也氏の「果てしなき山稜」を読んでいて（この著者は北海道の襟裳岬から宗谷岬まで冬季に単独でしかもワンプッシュで縦走を果たしていたのです。）これはすばらしい、こんな創造的な登山を自分もしてみたいという思いが以前にも増して湧いてきました。

さっそく地図を見て九州の縦走を計画してみる。山が繋がっていることを考えると、どうも馬見原から山に入るといいということがわかりました。なんとか四、五日で行ける行程を考えてみたとき市房山まで含めばそれなりのまとまった、完結性のある縦走になると思いました。

それであとは地図を買ってきて繋ぎ合わせてコピーし、行こうと思うコースを書き込み、全体の道のりを調べました。一日の行程を二〇km前後と想定してあらあらの計画を立てました。これならなんとか四、五日で行けそうです。次に水の確保が気になります。

そんな折、安部先生が、久保君が計画している脊梁縦走とほぼ同じコースを行っている人の記事がグリーンウォークに出ていると、そのときのバックナンバーを持ってきて貸してくれました。先生も何度か読んでいるらしく雑誌には赤線や書き込みがかなりありました。私も三度読み直しました。そして水を確保する場所、縦走路の植生など貴重な情報を得ることができました。

次はエスケープする場合に備えて尾根だけでなく少し幅を広げた、縦走路のまわりの林道、峠越しの道、ふもとの地名なども調べました。こうして少しずつ現地に行ってみたいという気持ちを高揚させていきました。また、縦走路のイメージ登山は最初から最後まで何度も何度も繰り返しました。

そして縦走路で出会う山名は順番どおりにすべて暗記しました。この結果、実際に縦走しているときは縦走路中のどの辺りにいるのか地図を見るまでもなく容易に想像ができました。こうして机上登山はできるようになったのですが実際に行動に移すにはまだまだ考えなければならないことがあります。

今回、一番悩んだのは食糧計画です。遠い昔、学生時代は山小屋に頼らず自分たちで食糧を持ち、ホヘブスやコッヘルなどを持って山行きしたことがありましたがそういうことから離れて久しい。今の自分がアルプスでの縦走でいかに山小屋に頼っていたかを思い知らされました。

まず、ガスの使用量がわかりません。もちろん、これは食事のメニューによって変わります。この為に山関係の本を五冊くらい買って必要なところを拾い読みしました。一番参考になったのは登山技術全書②「縦走登山」（山と渓谷社）でした。食事のメニューを複数の本などを参考にしながら決め、この本でガスの使用量を決めました。食糧の買出しを済ませ、日にちごとに小袋に分け現地でザックに詰めることにして安部先生の車に詰め込み出発です。これ以降の縦走中の報告は下川さんのレポートをお読みください。

九州脊梁山地縦走の記録（その一）

下川幸一

二〇〇九年五月一四日から一七日までの四日間、九州のほぼ中央部を縦断する「九州脊梁山地縦走」を実施した。テント持参の幕営山行で、途中一三の山頂（九州百名山四山含む）に立ち、歩いた距離は約六三、五5kmに達していた。このチャレンジ山行の忠実な記録を報告する。

今回の夢の計画は、登山仲間の久保・石川両氏の発案を昨年十一月にお聞きし、ぜひ参加させて欲しいという当方の申し入れで実現した。久保さんより今年一月に実施計画案（六日間）のコースを聞き、気候のいい五月中旬実施に設定した。五月は東九州支部の第五回日韓交流登山（5/1～5/5の5日間・蔚山の嶺南アルプス）の予定が入るも、計画通りに進めた。

残念ながら、当初メンバーの石川さんが仕事の都合で参加することが出来ず、急遽九州山行に詳しい飯田さんの参加を得て、新体制の三名編成での挑戦となる。蔚山交流登山直後からの短期間で、綿密な縦走計画を練り上げる（予備日を含めたコース設定・食料計画・装備品・携帯品リストのチェッ

ク等）。特に登山道が全くない区間もあるため、地図・コンパス・ＧＰＳは必携である。

今回の計画で幸運だったのは、同じ東九州支部の安部さんが黒峰登山口まで送ってくださり、一日分の行程を短縮できたこと、また、最終日の迎えや、胸つき八丁の三日目の峰越峠での水補給等ポイントをおさえた同氏の応援には、感謝と同時に「何としても縦走は達成するぞ」と心の底から力が湧いたのを覚えている。心から御礼申し上げたい。

初日、まだ薄暗い夜明け前にヘッドライトを点けて、黒峰山頂目指して「九州脊梁山地縦走」がいよいよ始まる。ＧＰＳ片手の飯田さんを先頭に、のぼりは小幅でゆっくり進み、下りは早足という具合で、アップダウンの多い縦走路を四日間、一時間間隔の休憩ペースでまとめる。このペース配分は大変参考になった。初日の行程も三方山手前の小鞍部で無事幕営となりホッと一安心する。以降激しいアップダウンの繰り返し、風倒木をのり越え、下をくぐり、背丈以上のスズタケに悩まされ続けながら、過酷な縦走に耐え、四日間で江代岳を越えて湯山峠まで登破することができた。しかし、当初計画していた市房山までの縦走は、二つ岩付近の崩壊が激しく危険だという情報のもと、雨の中を行くのは危険だと判断してとりやめた。以下、黒峰から湯山峠までの報告である。

五月一四日（木）晴
黒峰から向坂山へ

夜中の一時起床。安部車にて二時に大分を出発し、予定通り黒峰登山口に四時四〇分到着。五日間の食料を各人分配し、ザックの総重量は約二〇kgとなり、無事縦走できるか不安になる。

まだ薄暗いなか、登山口で記念撮影をし、ヘッドライトを点けて五時四分に黒峰登山口を出発した。黒峰へは一ノ瀬越の鞍部に出て、そこにザックを置き、黒峰山頂ピストンの旧ルートにしたため、かなり距離が短く登山口より三四分で黒峰山頂（1283ｍ）に着いた。既に朝日が昇りはじめ、目の前のトンギリ山の全容が緑一色に輝いており、思わず感動の声をあげる。山頂で記念撮影をして下山する。一ノ瀬越の鞍部に到着後すぐにトンギリ山へ向かう。西を巻いて稜線に達し、北へ戻るルートで、稜線にザックを置き、その名の通り小さく尖ったトンギリ山へ一気に登る。山頂は三六〇度何も遮るものもなく、北側のすぐ目の前に先程登った黒峰がそびえ、反対を見るとこれから向かう小川岳・向坂山などの霧立山地の山々がよく見える。

（トンギリ山にて）

七時五〇分、高圧線（鉄塔）の下で一五分間の朝食休憩。小川岳への縦走路は、長いが緩やかな上り下りの歩きやすい道である。途中、稜線からわずかに右にはずれた所にある天狗岩へ立ち寄り展望を楽しむ。スズタケが密生した自然林中を、小川岳への長い登りが続く。八時四五分、『途中まで見送ろう』といってここまで一緒に来た安部さんは引き返す。先生とお別れする。

スズタケの密生した稜線を進み、九時五〇分、小川岳山頂（1542.1ｍ）に着いた。まわりは樹木に囲まれて展望はないが、この一帯の苔むした原生林は実に気持ちがいい。黒峰から四時間四五分かかっていた。

小川岳山頂から向坂山への稜線は、ブナの巨木やモミなどの自然林の縦走路である。大変すばらしく、心も安らぎ本当に気に入ったコースであった。アップダウンの繰り返しで、やがて五ヶ瀬ハイランドスキー場の手前についた。ザックを置いて黒岩山をピストンする。山頂からは目前にスキー場、その上部に向坂山がよく見える。遠くに国見岳・高岳・三方山もよく見える。

いったん大きく下り、スキー場のへりを登る。暑い日ざしのなか、ゲレンデの中の単純な登りは、大して長くないのにザックの重さと暑さで汗が吹き出す。スキー場の上部に車が見え、『もしかしたら安部先生かな？』などと話していたら、やっぱりそうだった。用意してくれた冷たい美味しい水を頂き、一気に飲み、ここで昼食とする。日向は暑いが、一歩日陰に入ると風が冷たく寒い。

ここからの北側の眺めは抜群で、すぐ近くに先程歩いてきた小川岳・その奥に阿蘇高岳と根子岳、くじう連山、祖母の山々がよく見渡せた。

（向坂山にて）

このスキー場の上部から山道に入り、しばらく登ると向坂山山頂（1684.4ｍ）へ着いた。山頂は樹木に囲まれて展望は良くないが、わずかに開けたところから南の方が見え、初めてめざす市房山、江代岳が見えた。遙かに遠い。

向坂山から西に延びている稜線を三方山へ向かう。山頂から急な下りのあと、アップダウンの繰り返しで、所どころ風倒木があり、人の入ることの少ない奥まった領域の感である。小川岳～向坂山同様に、この向坂山～三方山も以前は全くルートがなかったところであるが、近年拔開されたとのことである。「天女が岩」で眺望を楽しみ、三方山まであと一ｋｍというところで、ちょうど手頃な平坦地をみつけたので、ここをテント場と決める。時刻は午後四時五分前である。不安であった初日の全行程を無事登破し、夕食時のウィスキーのおいしかったことは言うまでもない。一八時三〇分就寝。

（以下次号へ続く）

（黒峰から見た小川岳・向坂山、手前はトンギリ山）

私の無名山ガイドブック38

里山の稜線歩き（その9）

飯田勝之

里山というには少し離れているかもしれないが、今日紹介するのは日田市の郊外の里山稜線だ。古くから林業の盛んな日田盆地周辺の山々。谷筋から山の稜線にまで、すき間なく植林されているのがこの地方の風景だ。それだけに、まとまった自然林を楽しもうと思ったら、御前岳（権現岳）、渡神岳、酒呑童子山など津江の奥山の頂上部に行かないと無理だ。でも、ちょっとした自然林を楽しもうと思えば、市街地からさほど奥に入らなくても、あるところにはある・・・。今回は比較的に日田市街地に近い稜線を二つ紹介しよう。

「祝原（いわいばら）」（232.9m）

県道白地日田線は日田市有田地区から中津市山国の白地をつなぐ地方県道だ。高速道のあたりから市街地を抜けて一〇分ほど走ると羽田町地区にはいる。日向野の三叉路（これを右に入れば大石峠を経て月出山にいたる）から300mほど両組に進んだところの、県道右（南東）手に涸谷が奥へと続いている。この谷がとりつきに良い。軽いヤブを分けて谷に入って少し急な斜面を登ると、その奥は広い緩斜面にスギが植えられた谷がずっと奥へと続いている。三角点のある頂上に行くだけなら、この谷をつめて稜線につき上げるのが早道だが趣は少ない。

祝原

だから、すぐ右手（南）のヒノキの幼木林の急斜面を直登する。若木のヒノキの幹やカズラなどにすがりながら、一〇分あまり急登すると緩斜面のヒノキの成木林となる。うってかえわって歩き易い林床を、南に登ると丸い鈍頂上を通り越す。その先はわずかに下りながら東に向きを変えると少し急斜面の登りとなる。しかしこの急登もわずかな登りでヒノキ林を抜けて照葉樹の台地につく。

近くに里の音が聞こえるのに、すばらしい雰囲気の林が広がる。小鳥の声を聞きながら、広い稜線を東に向けて緩く登っていく。アラカシ、タブ、ナラなどの林の心地よい稜線漫歩だ。十五分ほどの稜線登りの後、傾斜が緩くなりヒノキの林に出たら鈍頂で、そのまん中に四等三角点がある。この登りにはもちろん定まったルートはない。三角点から奥はヒノキ林の稜線がさらに奥へと続いている。

・参考タイム…県道～一五分～ヒノキ林の鈍頂～二〇分～三角点
・地形図25000分の1…天ヶ瀬

「切立（きりたち）」（347.5m）

「祝原」で紹介したの日向野の少し先の下畑の県道から、旧県道へ引き返しぎみには入り、次の小さな交差点を右（北）にとってジグザグ上ると、ナシ畑の広がる台地に上がる。下畑から約一kmで北に分かれる道がある。西からきた道は西有田から、有田川と石松川に挟まれた台地の真ん中を東に貫いてきた道で、広い台地はナシ畑がどこまでも続いている。三叉路から東にナシ畑を緩く上っていくと、約一kmで作業小屋の前を通って、最後は北に回り込んで畑の奥で終点となる。ナシ畑の最奥の小広場には、東側に灌水用の水槽がある。

この水槽の横を通って東の樹林の中に入り、小道を東へと緩く登っていく。はじめは根ザサやカヤのブッシュだが、すぐにほどよい天然林の中の稜線漫歩がはじまる。といってももちろん登山道はないが、目印のテープがあり、踏み跡もかなりはっきりしている。

アカマツの点在する二次林でクロキ、ヒシャカキ、カエデ、リョウブ、モチなどの灌木林の中を右に左曲がりながら緩く登っていくと、水槽から三〇分ほどで平らな山頂部に着く。

切立

山頂部はずっと東の方までほぼ平らに続き、ずっと天然林である。三角点はその平らな山頂部のやや南によって、わずかに南傾斜の地点にある。

この稜線はその先でいったんや下がって、北西にのび、最後は一尺八寸山の頂上へと突き上げている。

・参考タイム…水槽～三〇分～三角点
・地形図25000分の1…裏耶馬渓

お知らせ

八月月例山行のご案内

・月　日…八月三〇日（日）
・目的地…三ツケ峰（969.6m）、高岳山（1040.7m）と願成就温泉（山口県・阿東町）
・出発…八月二九日（土）午前五時サニー出発
※　註　一泊二日で行き、ついでに近くの山口県の山（十種ケ峰、青野山など）に上ります。

※前号でお知らせした八月の日程が、お盆に近かったので変更しました。そして、七月の山行予定日が天候が悪るかったために、急きょ八月と入れ換えました。ご注意下さい。

九月月例山行のご案内

・月　日…九月二七日（日）
・目的地…木山内岳（1401.2m）
　・黒門山（1037m）と湯ーとぴあ温泉（県南・佐伯市）
・出　発…九月二七（日）
　午前五時サニー出発
・現地集合…藤河内に午前七時集合

一〇月月例山行のご案内

・月　日…一〇月二五日（日）
・目的地…石谷山（754.1m）・九千部山（847.5m）と吉野ヶ里温泉（佐賀県・吉野ヶ里町）
・出　発…一〇月二五日（日）
　午後四時サニー出発
※出発時刻等は、参加者同士の相談によっては変更することがあります。

十一月月例山行のご案内

・月　日…十一月十五日（日）
・目的地…女倉岳（632m）・観音岳（657m）と菊池渓谷温泉（熊本県・菊池市）
・出発…十一月十五日（日）
　午前五時サニー出発

ここは何処？

・この写真は何処から何処を撮ったものでしょう？

・お分かりの方は事務局まではがきでお知らせ下さい。当たった方には記念品をさし上げます。（二名まで、正解多数の場合は抽選します。）
・締め切り八月三一日

前回の正解は栗沢山から甲斐駒ヶ岳を撮ったものでした。

後記

○七月号（夏季刊）の編集中の、窓は網戸からは夜風も入ってきません。今夜も熱帯夜になりそう。今年も猛暑の夏だろう・・。

○私が夏の山歩きで特に注意しているのが水分補給です。私の若いころは、『水を飲むとよけいに疲労するので、水は我慢しろ』と教えたれてきました。

○今にして思うと、ずいぶん乱暴で、また危険な『教え』だったようです。でも、昔はそれが正しいと信じられていたのです。

○そんな、昔は正論だったけど、今は間違った理論であったり、正しいと思われていたことが迷信や間違った因習であったり・・・、ということが世の中にはけっこうたくさんあります。

○今は禁止行為になっている、ウサギ跳のトレーニングなど、体育会系には特に多いようです。

○水分補給のはなしに戻しますが、登行中に楽に水を飲めるようにと、『platypus』の水筒とドリンキングキングシューブを購入しました。

○これはけっこう便利なすぐれものです。しかしひとつ難点があります。これまでどのくらい飲んで、今ザックにどのくらい残っているのか、確かめるのを怠ると飲み過ぎて、残りが無くなるということです。何か、良い方法はないのもか・・・アイディアを教えて下さい。

（K・I）

日本山岳会東九州支部報　第４６号

２００９年（平成２１年）７月２５日（土）
発行者　梅　木　秀　徳
編集者　飯　田　勝　之
発行所　〒８７０－００２１
大分市府内町１－３－２０
サニースポーツ内　西　孝子方
TEL･FAX　０９７－５３２－０９２６
題字　（故）佐藤正八