



公益社団法人 日本山岳会

## 宮崎支部報

第75号



## 令和3年度支部総会を終えて

荒武 八起

去る4月10日令和3年度宮崎支部総会を多数の会員のご列席のもとに開催することができました。本年度は役員交代の年でしたが、副支部長兼事務局長・会計担当とともに留任することになりました。これからの2年間、何卒宜しくお願い申し上げます。

また、もう一つの副支部長のポストに新任として橋口三枝子会員に入っていただくことになりました。女性会員がおよそ半数を占めますので、女性会員の意見や要望を聴取していただくことで円滑な支部運営ができるものと期待しております。今回は支部会員・会友の全員がいずれかの委員会に所属していただくことにしました。これは会員の一人ひとりが自分が主役との認識で積極的に支部活動に参加して頂く事を目的としています。

**<会員の増強>** 現在、宮崎支部における会員数は42名、A会友14名、B会友5名の合計61名です。1985年に23名で発足した宮崎支部は2003年には125名まで増えました。しかしながら、その後は、ほぼ直線的に減少しています。会員減少の大きな要因は、会員の高齢化や体調不良などですが、健康維持のためにも山歩きを続けていきたいものですし、仮に思うように山に行けなくても、会員どうし繋がりを大切にしていきたいものだと思います。

本年度の山行計画では月2回の定例山行の中で1回は通常の山行、そしてもう一回は、負荷の少ない山歩きが計画されています。また、日本山岳会の120周

年記念事業の一環として、全国の山岳古道の発掘が計画されています。この山岳古道調査は、体力的に負荷が少ないと思われますので、皆様の積極的な参加をお願い致します。会員の増強は皆様のご支持・ご協力なしにはできない事でありです。どうか、友達や身近な方々への働きかけを宜しくお願いする次第です。

**<高齢化問題>** 会員の高齢化問題につきましては、若い会員の獲得が必須である事は当然ですが、見方を変えれば、それだけ長く会員として在籍できる魅力が日本山岳会にあると考えられるのではないのでしょうか。

健康長寿、医療費削減の観点からも高齢者登山について、行政からもっと高く評価されるべきではないかと平素から考えておりましたが、折しも昨年10月に県知事表彰としての「宮崎シニアパワー賞」を宮崎支部が拝受しました。本賞の趣旨は、高齢者の知恵・経験・技能・意欲などのシニアパワーを活用して地域社会に貢献したというもので、我々が「ときめき家族登山」・「家庭裁判所からの補導委託登山」を始めとした公益事業を元気で続けていることが評価されたものと思います。若い人は若い人なりにより高く、より厳しい山を目指し、里山だけでいい人はのんびりとその良さを、そして麓の散策でいい人はそれなりにそれぞれの楽しみ方を続けていきましょう。

**<他団体との協調>** 市中で活動されている山に関する他団体との協調も重要と考えます。例えば、宮崎市内から最も近く登山人口も年間を通して多い双石山には

トイレがありません。登山口付近への設置を希望していますが、各団体が個別に働きかけても行政を動かすには力不足です。

そこで、他団体と協調することで環境問題や登山道の整備などの進展が期待できます。宮崎支部も宮崎市山岳協会(8団体)に加入し、「双石山の山開き」・「山の日に関する行事」・「登山道整備や清掃」・「小谷登山道への植樹」などに参加してまいりました。これからも、同じ山仲間として連携を保ちながら、「安全登山の教育」・「自然保護活動の推進」などを共に進めていきましょう。

**<遭難・事故防止対策>** 遭難・事故防止につきましては、本部の遭難対策規程を厳守しなければなりません。それによりますと支部の定例山行のみでなく個人山行についても支部山行委員会に登山計画書を提出して頂き、山行委員による検証・確認を得た上で支部事務局から本部遭難対策委員会に提出することになっています。

多くの会員が高齢となった現在、脚力やバランス能力の低下が問題となります。宮崎支部も過去に重大事故を経験していますので、事故防止につきましては、最重要課題として安全登山・体力増強に関する講習会等の開催が今まで以上に望まれます。

**<今後の課題>** 元支部長・大谷優氏が中心となり平成12年(2000年)に「みやざき百山」が刊行されました。その時、次の目標を何にするかという話題の中で「みやざき山の花100選」、「みやざきの滝100選」、「みやざきの峠100選」など色々のアイデアが飛び出しました。しかし、その後20年を経過した今どれも手つかずのままです。

そのような折に本部から2025年に迎える120周年事業の一つとして「日本の山岳古道120選」の刊行が目標として提案されました。詳細は後述しますが、この事業は、我々が次なる目標の一つにしていた「みやざきの峠」にも類似したもので、本部からの提案は我が支部にとりまして極めてタイムリーなものです。この事業の遂行に向けて支部会員全員で取り組みましょう。

会員の獲得は、市中の多くの山の会とのせめぎ合いとも言えます。日本山岳会に入会していただくためには、その魅力が必須です。日本山岳会の良さをアピールすると同時に支部の充実を図っていく必要があります。山行計画の充実、登山技術の伝達はもとより、今回計画された「日本の山岳古道120選」事業などをはじめ、支部報の充実など文化的な要素の拡充も必要かと思えます。

我が宮崎支部は小世帯ですが、多士済々の素晴らしい方々の集まりです。宮崎支部の発展のために、皆様のなご協力をお願い申し上げます。

## 日本山岳会120周年記念事業企画

### 全国山岳古道調査 日本山岳会HPより抜粋

#### (1)概要

日本山岳会の120周年記念事業として、全国の山岳古道を調査し公開します。全国33支部をはじめ、できるかぎり多くの会員が調査に参加し、また地元や地元の古道研究者の協力を仰ぎながら、2025年の発表を目指し実施します。発表は、HP および書籍とし、日本山岳会が選ぶ「日本の山岳古道120選」というタイトルを考えています。

#### (2)目的

古道を文化的、歴史的、地理的(科学的)な側面から探索、調査し、記録、保全につなげます。また、失われつつあるものの調査を行って記録を残し、公開することによって、日本及び地方のアイデンティティを再認識することに寄与します。

#### (3)理念(何のためにするのか)

このところ道路の拡充、インフラの整備、災害、更に山村の過疎化によって昔、官道、街道、生活道、参拝道などとして多くの人に利用されてきた古道はいたるところで破壊され、崩れ、藪に埋もれて、そういう道があったことさえ人々の記憶から消え去りつつあります。しかし昔の人々は貴賤を問わず、老いも若きもその道を通じて生活を営んできました。道は支配者側からの歴史からとらえられることが多いのですが、実はそれは道の持つ意味のほんの一部であって、実はその時代に生きていた人々すべての生きた証なのです。

いま私たちは、そういった古の人々が生きた証を発掘し、記録に残して、未来の人々に伝えていくことが必要なのではないでしょうか。古道を調査し、資料を作成して公開することが、それぞれの地方に住む人々が自分のルーツを考え、地元を見直し、さらにはいかにそれぞれの場所に対する愛着を再発見してもらうため、ひいては日本という国が本来どのようなようであったのかを考えるためのよすがとなるのではないかと思います。・・・略・・・

#### (4)目標(何をするのか)

それぞれの地方に残る古道を実際に歩いて調査し、更に文献にもあたってその情報を広く一般社会、さらに後世にも残るような形で公開します。

また、加えて、人々に新しい山の楽しみ方を提案し、地元に貢献すると共に、当会においては各支部の活性化と本部、支部、支部間の垣根を超えた連携強化、さらには日本山岳会の知名度向上、日本山岳会の会員増を図っていきたいと考えております。

さらに、HPなどを通じて、賛同者を増やし大きなうねりにすることが必要かと思えます。・・・略・・・



## 特別講演要旨 双石山の地質 奇岩・巨岩のなぞ 宮崎地質研究会 赤崎広志

標高509mの双石山には多様な動植物が観察できる豊かな森林がひろがり、北西斜面は、天然記念物に指定されている。都市近郊の低山ながら天狗岩や大岩、空池といった奇岩や巨岩が絶景をつくっており、岩場や急斜面をロープや梯子を使って登るアルピニズムの要素も楽しめる山域である。また、双石山は、地質学的に興味深い多くの事象を観察できる「ジオサイト」とであるという点も魅力である。

双石山では、厚い砂岩層が加江田溪谷側の斜面を覆い、東に緩やかに傾く「ケスタ地形」をつくっている。この地層は「宮崎層群」と呼ばれ宮崎平野の基盤や鬼の洗濯岩と連続している。連続する地層ながら、宮崎平野と鶴戸山地には明瞭な地形の相違がある。宮崎平野は南九州が琉球弧に引かれて生じた断層で沈降した「地溝」であり、双石山が琉球弧の北の端にあたると考える研究者もいる。

双石山では北西面(塩鶴側)が厚い砂岩層の端にあたり、トッピングという倒れこみ崩壊により巨大な砂岩の岩体が山側から分離して屹立している。このうちの1つが天狗岩であり、空池、象の墓場などの巨岩に挟まれた回廊の成因もトッピング崩壊である。

層に形成されたものとしては日本最大級である。塩類風化とは、砂岩にしみ込んだ雨水が、岩石中の海水由来の成分と反応し、硫酸マグネシウムなどの塩類となって移動し、表面で乾燥して結晶化するとき、砂粒の結合を切る作用である。巨岩の回廊の中では、ビル風のような風が、もろくなった砂岩表面をえぐっていくと考えている。ただ、複雑なハチノス岩の詳しい成因はいまだに解明されていない。



天狗岩北面のハチノス岩

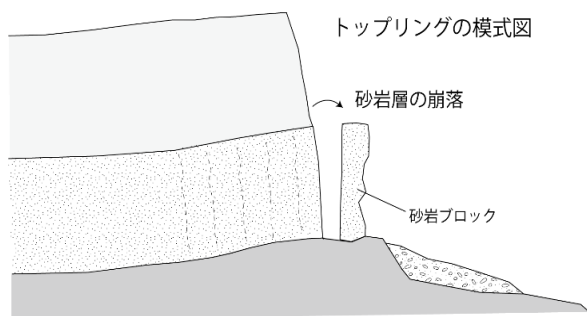
双石山の砂岩層には、しばしば円礫層が挟まっており、西部の姥ヶ岳神社から奥の院にかけての行者ルート沿いでは崖一面が礫岩層で構成されている。これは基底礫岩層と呼ばれ、約800万年前の海岸の礫浜のなごりである。

双石山一帯の地層は、海底に砂泥や礫が堆積したもので海洋生物の化石を産出する。登山道の転石でも、しばしば観察できるのは、有孔虫化石オパキュリナである。有孔虫とは現生の星砂などと同じ仲間、石灰質の殻をもつ海の原生動物である。オパキュリナは直径3mmほどの薄い渦巻円盤の殻をもち、小さいが密集して産出するためルーペで観察するとミニアンモナイトのような姿を楽しめる。このほかゴカイやシャコの



有孔虫化石オパキュリナ

巣穴の化石(生痕化石)や数は少ないがスダレガイ、フスマガイなどの二枚貝、ウニの化石も産出する。双石山は、約800万年前の海のなごりや化石に時間の流れを感じ、地殻変動や風化が作り出した不思議な大地の造形にふれられる国内でも珍しい貴重な場所である。動植物とともに大地と岩石の物語も楽しんでいただきたい。



小谷登山道には、幅5~10mの巨岩が点在している。これらの風化の様子は天狗岩に類似しているが、個々の向きに規則性がない。配列状況をGPSで記録してみると、ほぼ1列に並んでおり、天狗岩の東側に存在したトッピング岩体が崩落した残骸と考えられる。巨大な岩体を動かした要因は巨大地震である可能性がある。過去の南海トラフ関連の巨大地震は1854年の安政、1707年の宝永などが知られている。近い将来、双石山登山中に南海トラフなどの巨大地震に遭遇したら天狗岩が小谷側へ崩落する危険があるため、塩鶴の稜線を避難路にすることを推奨したい。

双石山の天狗岩北面にはハチノス岩が見られる。砂岩層の大小の穴やくぼみは水と風による風化作用(塩類風化)によるタフォニ地形で、内陸の砂岩

## [2月定例山行] 鋸・斧 担いで「薩摩街道・高岡筋」散策

## 第一部 岩屋野から 和石(よれし) (令和3年2月20日)

多田 周廣

今回定例山行の2ヶ月位前に畑島さん等仲間4名と事前調査の為此の街道を歩いた。6、7年前に比べると街道が随分荒れている。地元の案内人の前田さんに電話をすると、最近は歩く人が少なくなっているのだとの事。(前田さんとは電話のやり取りだけで面識はないのだが) 邪魔な倒木の枝等を整理しながら歩きたいと了解を取りこの日の定例山行になった。

天気晴朗、朝8時大淀川河川敷ゴルフ場に男性7名、女性6名合計13名が集合。 各々がノコ・オノを持参して岩屋野から和石の約8キロを目指す。9時半に街道出発点、岩屋野に到着。川越さんの準備体操後出発。「薩摩街道・高岡筋」はいつ頃開かれたのであろうか。記録に出てくるのは明応4年(1495)伊東氏が本庄から当時領内の高城までの街道として開通させた。当時伊東藩は霧島盆地まで領有していた。高千穂の峰の鉦も伊東氏が建てたとの伝えがある。しかし天正5年(1577)伊東氏の豊後落ち以降は薩摩の領域となり「薩摩街道・高岡筋」と呼ばれるようになった。

本日散策する街道は「薩摩街道・高岡筋」のほんの一部である。色々な伝えを見ると「薩摩街道・高岡筋」は佐土原藩から薩摩都城藩の間の街道を呼ぶようである。当日、私は街道の清掃・枝払いと、ノコ・オノを片手に意気込んで歩き始めたが、前回とは雰囲気異なる。多分、前田さんから有志の方々に声がかかったのであろう。気になっていた大木まできれいになり、ところどころ十分ではないが伐採され快適な街道になっている。ノコ・オノを持参して貰った会員の皆には申し訳ない思いであった。それでも数十本の大小の枯れ枝等を整理しすっきりした。

このコースのスタート岩屋野には昔、草鞋などを売る茶屋などもあったという。これから難渋する去川までの10<sup>+</sup>以上を踏破する為に旅人たちはこの岩屋野に鎮座する「熊野権現」に無事を祈り国見峠・和石・去川へと向かったことであろう。この道は記録によると1648年に島津光久、1848年島津斎興、1853年島津斉彬、1862年には生麦事件を起こしその帰路として島津久光の各藩主が通過している。途中、国見山(407m)の峠には野立と呼ばれる休息の場がある。我々も12時ちょっと前に到着一息ついた。藩主の休憩となると草の上にゴザでは済まされず臨時の木組みの席亭を立てたと言われ、付き人達は大変であったろう。特に1853年斉彬の「太宰御巡見日帳」には「お供人数上下330人位」と記してある。

また、寺田屋騒動で事を起こし捕らえられた大山巖、西郷従道等も縄を掛けられてこの街道を歩いている。特にこの岩屋野から和石・去川の道中にはいろいろの遺跡が残されているが、道中の無事を祈る「山の神の遺跡」が多い。しかし年々その遺跡も風化しているようで今回は「山の神の碑」が五体と「敷石」と書いた石碑しか確認できなかった。この「敷石」の置かれた場所では鹿一頭が街道を横切った。今まで数回この街道を歩いたが、鹿を見たことはなかった。それほど人の通りが無くなったということだろう。

高圧線の鉄塔下を過ぎると和石の人家と田畑が目の前に広がる、昔の旅人一同もホットしたことであろう。我々も2時頃に和石に到着。十数軒の農家がある。よくこの不便な山奥に住んでいるものだと思うが約450年前から人が歩いていた道中筋だったと思えば不思議ではない。前回歩いた時も牛の鳴き声だけが今でも耳に残っている。今回も牛達は「お疲れさん」と我々を歓迎してくれた。気持ちのいい山行であった。次回は和石から去川を目指したい。

<参加者13名>多田登美子・栗林淳子・橋口三枝子・蔵屋とよ・白賀智子・吉永美知恵・荒武八起・武田芳雄・多田周廣・桜木勉・畑島良一・四宮林三・川越政則

<コースタイム> 岩屋野9:30発～野立て跡11:00～高圧線鉄塔下13:30～和石14:00



岩屋野集落、薩摩街道入口



木漏れ日の中の快適な径



## 第二部 和石から去川関所(令和3年3月9日)

今回は難コースである。高岡ビタミン館9時集合、近くの郵便局の駐車場に車を置かせてもらい(橋口三枝子さんの計らいか) 3台で去川を目指す。一台を去川大イチョウの木の下に置き2台で和石へ(車なら去川から和石まで15分も掛からない)。9時50分和石に到着ここにはオキナグサの群生地がある。折角の機会でもあり見学する。可憐な花である。チラホラと散見されるが満開まで2週間くらい早いとのこと。機会があれば再訪したい。

さて街道のこの区間は相当荒れている。スズメバチも多いので歩かないほうが良いと地元の人から再度助言があり、途中引き返すことを覚悟で女性4名男性5名で敢行した。距離約2.5<sup>km</sup>、長い距離ではない。この道筋には和石までの街道と同じように途中、野立などの旧跡が残っている。

10時30分登山口出発、ところどころは荒れているがアップダウンは少なく、思った以上にすっきりしている。話に聞いたスズメバチも季節外れか全く見ない。緊張もほぐれ足取りも軽くなった。前回と同じく全員がノコ・ナタを持参しての行動でまたもや期待を裏切られたかと思ったが、この後このノコ・ナタをフル活用してもらうことになる。

この街道の三分の二位進んだ標高約200mの地点に11時40分位に着いた。突然視界が開ける。眼下には去川のイチョウの大木とその近くに置いた私の車もはっきり見える。何か気が抜けた思いである。休憩地点のすぐ横には下っていく街道筋もはっきりと残っている、ここから歩いて約30分以内でイチョウまで到着と判断。昼食は大イチョウの木の下で食べることにする。しかし、ハッキリ残っていると思った街道筋はその休憩地点から20m位下の方で無残にも崩壊しており、行き場を失った。そこから力を発揮したのが我が荒武支部長、トラバースしながら道なき道をナタで切り進む。私も宮崎百山を完登した中であった藪漕ぎを久しぶりに思い出し気合の入った山行きになった。無鉄砲な冒険はできないがこのような山歩きもまた楽しい。鹿の防除網等を潜り抜けながら13時40分やつのことで去川の大イチョウに到着。1時間以上の遠回りをした。しかし、参加者一同、特に80代のメンバーの体力の頼もしさを改めて感じた。結果的に後半の道はどこで間違ったか、正確な街道の完登はできなかった。今一度の調査が必要である。

<参加者9名>谷口敏子・服部澄子・栗林淳子・橋口三枝子・荒武八起・武田芳雄・多田周廣・服部岩男・畑島良一

<コースタイム>ビタミン館集合9:00～和石着9:50～登山口10:30～標高200m地点11:40～去川・大イチョウ着13:40



和石からの入り口



深くえぐられた古道

薩摩街道をゆく

谷口 敏子

殿様の籠が通りしほどの幅こぼれ陽揺るる薩摩街道

四代の参勤交代見し森よけふは越えゆくわれら山旅人 やまんちゅ

手探りの厳しき下りの岩陰にサツマイナモリしろしろと咲く

四時間を澄子さんの背に揺られ来し熱きコーヒー旨かりしこと

段丘の和石の丘は殿様の宴の跡か 翁草咲く

## 諸塚山山開き2021 開山式典・記念登山に参加して

日高 研二

一昨年は悪天候、昨年はコロナウイルス感染防止のため中止となり、今回の山開きは3年ぶりの開催であった。今年は「おうちで感じる！諸塚山山開き～日本一早い！オンライン山登り！～安心・安全の世界認証の森を楽しもう！」と銘打って開催された。従来3月第一週の日曜日に1日限りのイベント型で開催されていたが、今回はコロナ感染防止を図るため「山を楽しむ機会の創出キャンペーン」という位置づけで、3月6日～28日の23日間にかけてキャンペーン方式で実施。記念品ペナント等配布、諸塚山等写真動画コンテスト、3月27日はオンライン登山が初めて企画された。

今回、支部からは共催者として協力すべく3月14日「開山式典・記念登山」に荒武支部長・畑島山行委員長・私の3名で参加した。宮崎市を午前5時出発、途中休憩を取りながら午前8時20分頃に諸塚神社会場に到着。午前9時30分から式典開催。新型コロナウイルス感染防止を図るため共催各団体・地元関係者のみ約20名が出席。はじめに、登山者の安全を祈願して諸塚神社甲斐宮司による神事が執り行われ、終了後、主催者挨拶(諸塚村観光協会緒方会長、諸塚村西川村長)、共催者代表祝辞(朝日新聞西部

本社:佐藤宮崎総局長)、最後に山の誓い(登山者代表)が読み上げられ式典は終了した。

その後、諸塚山西口登山口に移動し午前10時40分登山開始。諸塚村観光協会・役場の担当者も3月27日開催予定のオンライン登山の映像動画の準備もありカメラを回しながら同行。アケボノツツジ・ブナの木などまだまだ冬眠中で花も葉も何も見られなかった。花咲く4～5月頃にまた来たいものだ。5合目付近に急階段があり登りが結構きつく感じられた。同行の子供達など元気がよくそのペースに合わせたせいか、また朝が早かったせいかといろいろと考えながら登るうちに約1時間で頂上に到着。昼食は地元の方が作られた「山開き特製竹の皮弁当」を非常においしいいただいた。子供たちは、同行の観光協会職員からインタビューを受けて楽しそうにユーモアのある返答をしていた。

この後、職員の案内で、諸塚神社元宮経由で下山することとなった。急な坂を20～30分程下り、本宮到着。神社の傍らに小さなフキノトウと赤い新芽が土を割って出ていた。この植物の名前が分からなかった。スマホで検索したところ、ヤマシャクヤクの新芽と判明したが、皆が半信半疑の様子であった。元宮を後にして、先ほど来たコースと違う南口登山口方面に向かい、途中で本来の登山道に向かい下山した。いろいろなルートがあるようだ。次回はアケボノツツジなどが花咲き、ブナなど新緑の春の息吹を感じられる季節に来たい。今日の日帰りイベント 車行7時間、山行4時間の日となった。往復7時間の運転 畑島山行委員長 大変お疲れ様でした。感謝!!



開山式で挨拶される諸塚村西川村長



登山は人数を絞って行われた

## 宮崎の山

田村哲朗

牧水の愛でし尾鈴山に登りけり  
 両手つき登る岩山とかげ蜥蜴出づ  
 岩峰に寝ころび汗の乾きけり  
 霧島の霧の入り来る檜風呂  
 郭公や韓国岳の風に乗り



## 双石山の諸作業報告

川越 政則

<3月3日> 天候も良く絶好の登山日和になり爽やかな陽気である。今日は3つの大切な仕事をすべく双石山に出かけた。

まずは県農林水産課による立ち入り調査の同行である。昨年令和2年10月31日に県農林水産課より苗木の提供を受け、宮崎市山岳協会を中心とする大勢の登山者の協力により登山口周辺に植樹を行った。その苗木が目的の場所に植えてあるか確認したいと県農林水産課より連絡があり、担当職員2名による調査となった。植樹した樹種は、ヤマザクラ、ヤマアジサイ、ヤブツバキなど16種類合計600本である。種類別に見ると若芽が顔を出しているもの、明日に向かって飛び出そうとしているもの、まだ目覚めていないもの、ヤブツバキのように花がついているものなど樹種によって異なり興味深かった。植樹当日、樹木のオーナーになっていただくようお願いしたところ多くの方から賛同が得られ、一枚200円の木札に氏名など思いのこを書いて苗木の添え竹に下げていただいた。今後、自分の名札を付けた幼木が成長していく姿、どんな花を付けるのか、果たして実を付けるのかなどの楽しみとそれぞれの思いが伝わってくるような気がした。県の担当職員も良く出来ているとの感想を述べられ、立ち入り調査は無事終了した。今後は雑草刈り、補植などの作業が控えているので皆様のご協力をお願いしたい。

第2の目的は双石山の山小屋に設置してある募金箱の開封である。小谷登山口から磐窟神社・針の耳・第2展望台経由で山小屋に向かった。途中、小鳥の啼き声やヤブツバキ・サツマイナモリの花を楽しみながら歩いた。山小屋に着き、募金箱を開封すると各種硬貨の他、千円札も多く入っており合計金額は26,905円であった。この貴重なお金は、植樹後の管理や山小屋修復に使わせていただくことになる。

第3の目的は、3月28日に実施される双石山の山開きの案内用横断幕の設置であった。縦90cm、横3mの立派な横断幕を登山口へ備え付けた。



3月3日 植樹した幼木を確認する参加者

<3月20日> 県道左側の小谷登山口駐車場は、枯れ枝・土砂・草などが雑然としていたため、山開きを前に整備した。



3月20日 駐車場整備

<3月27日> 山開きを翌日に控えたこの日は、県道脇の駐車スペース5ヶ所に石灰で白線を引いた。女性会員の一部は、山開きでふるまう「ぜんざい」作りを行った



3月27日 駐車用スペースのライン引き

<3月28日> 山開き当日、あいにく朝から雨。回復の見込みがないことから、登山を中止し「ぜんざい」をいただいた後、解散した。



3月28日 山開き当日



## 私の健康法・登山とスクワットと食事療法

服部 岩男

私は16年前に日本山岳会に入会した。山行では皆さんに付いて歩くのがやっとで大変苦しかった。しかし、山頂まで登れた時の達成感はいよいよもなく幸福感に浸った。その当時は1ヶ月か2ヶ月に1回の登山だった。その上、運動は2日に1回で40分位の散歩だった。しかし、5年前に検査を受けると血糖値が大変悪い値だった。

私は母親や兄を糖尿病で亡くしている。反面教師が傍にいた。このままでは糖尿病で、いずれ人工透析、失明、壊疽による足の切断が待っている。それだけでなくインスリン注射による3大リスクもある。そうなれば家族に大変な迷惑をかけることになる。5年前に新聞広告で「スクワットだけすれば死ぬまで歩ける」を見てこれだと思った。

これは足腰の筋肉、すなわち体の70%を強化できる。それと同時に骨も「耳石による三半規管の刺激」で強化できる。私は最近の検査で骨密度は平均値の128%で看護師も驚くほどだ。「骨と筋肉」が同時に強化されれば、免疫力がアップし感染症にかかりにくい。また、ガンも免疫力(キラー細胞)で防いでくれ、鍛えた人は鍛えない人よりも40%はかかりにくいと言われている。

骨と筋肉を同時に鍛える方法はスクワットが良いと知り、1分間に25回位のクイックスクワットをすることにした。毎日350回を数回に分けてテレビを見ながらやっている。他にウォーキングや筋トレ等を行い、併せて糖質制限など食事療法も取り入れている。栄養素のバランスに気を付けながら、総カロリーも制限している。もし足りなくてもタンパク質や脂肪からブドウ糖は新生できる。酒は肝臓保護のために、ほろ酔い程度しか飲まない。「健康は私の趣味」に等しい。それと健康のため双石山に月に6回は登る。坂を登ることは心肺能力すなわち酸素摂取能力がアップし、息があがりにくなる。血流量が多くなり亡霊血管が再生する。脳の毛細血管も再生されボケ防止になる。特に双石山の尾根コースは、ハシゴ・ロープ・岩場・ガレ場・木の根など一瞬の油断もできず、普段でも転びにくくなる。

私は山岳会に入会したからこそ、現在の健康があり喜びがある。今後も死ぬまで続けたいと思う(まだ、たったの80歳)。もちろん救助隊の世話にならないように「肝に銘じ」毎日の鍛錬はかせない。また他の山に登る時は「道迷い」防止のため「登山アプリ・ヤママップ」は必ず使用する(見守り機能も)。登山は健康に良く登山するためにはスクワットが良い。登山こそが私の最良の健康法と思っている。

## カルシウムを補給し易い食品

ま:豆・豆製品  
ご:ごま  
た:卵  
ち:乳・乳製品  
わ:わかめ・海草  
や:野菜  
さ:魚・小魚  
し:しいたけ・きのこ  
い:いも



## グループ山行 令和3年2月27日 神奈川 丹沢・表尾根枝尾根山行

畑島 良一

丹沢山地は神奈川県北西に位置している。最高峰は蛭ヶ岳(1673m)、表丹沢登山口からの標高差は約1300m以上あり日本有数のアルパイトである。首都圏民3000万人の裏山とすれば、東京高尾山周辺に似て相当なオーバーユースである。半世紀前は山地特有なブナと低木で目に優しい保水性ある植生で覆われていた。豊富な水が良好な沢を形成し、沢登りのメッカとも称された。

現在は、里付近の尾根は針葉樹伐採用林道が多く、主な尾根には登山道整備のため木道が多く作られ赤土尾根と植生を保護している。30年程前から山岳競技やトレイルランが盛んになり徐々に植生が変化してきた。沢は血気盛んな若者が少なくなり、倒木や風化による棚形状・水量が変化してきた。

2月末、仲間6名と表尾根の枝尾根に登り他の枝尾根を下った。三ノ塔には堅固な避難小屋やトイレができ驚いた。冷たい風だが青い空に白い富士山、相模湾に突き出た伊豆・真鶴・三浦半島がそして大島・初島・江の島が浮かんでいた。下山は二ノ塔尾根を経由しヤビツ峠へ。冬季やコロナ禍が影響し登山者は少なかった。





## 翁草育苗記 その2

谷口敏子

### 翁草に魅せられて

日差しうららかな春の4月28日のゴマ粒ほどの種蒔きから3ヶ月、小さい小さい芽生えから双葉・四葉・そして中鉢・大鉢と移植を繰り返し苗たちは元気に育っていった。日差しと水やりに細心の気配りをしながら、毎日育ち具合を見るのが何よりの楽しみであった。鉢は門扉の下コンクリートの上に置いた。暑い夏日の直射日光の射す、人間なら一時間座っていたらダウンしそうな場所でも、翁草はいきいきと葉を繁らせていった。

野生の花は本当に逞しい。そんな夏を乗り越え11月22日花芯に8ミリほどの突起を見つけた。早速支部長に「もしかして花芽ですかね」と写メール。「花芽というより綿毛のような雰囲気ですね。」という返事。注意深く観察をはじめると産毛を纏って花茎がぐんぐん伸びてくるのではないかと。そしてついに花芽が膨らんでくる。毎日興奮気味に見つめるなか11月28日俯きがちに恥じらうように、柔かい産毛に包まれて暗赤紫色ビロードの花が開いた。もう嬉しくて日に何度も覗いてカメラに撮った。てっきり春と勘違いしたのか？写メールもして喜び合った。

そして12月に入りさらに他の鉢のなかにも一輪の花芽がついた。これは茎が伸びず青葉のなかに花だけが咲いた。ビロード色が際立って美しい。先に咲いた花芽の脇にまた1輪伸びてきた。これは成長早くぐんぐん伸びてきて開花した。

年が明け、最初の花は花茎が伸び細い銀髪の繊毛を靡かせてきた。まさにわが白髪とそっくりだ。これぞ翁草の名の由来である。花はあんなにゆかしく美しく見ていて飽きない、命の輝く一番美しい時の名ではなく、花の終焉の風に散ってゆくその時の名に誰が名づけたのだろうか。宮沢賢治が翁草の詩「うずのしげ」のなかを書く赤い「ワインカップ」と命名しても良かったようななどと思いつつ、だんだんと葉も花茎も枯れていくのを見守った。

1月21日大寒。株を鉢から抜いて庭に移植することにした。なかなか鉢から抜けず鉢を叩いたり思い切りひっくり返してやっと抜けたがこれがびっくり!!なんと土が見えないほどぎっしりと茶褐色の根が張っていた。こういう根付きを見たのは初めてだ。根を伸ばすとゆうに葉の3倍位はあるだろう。野生の翁草の逞しさを改めて思い知った。庭の空いている所の5ヶ所に5~6株ずつ移植。ここで翁草は春を待つことになる。根付いてくれるかなと案じていた翌日、待ちかねたようにしとしと冬しぐれになった。まさに翁しぐれだ。それからひと月は、私の四泊五日の白内障手術の入院とその前後の通院と忙しい日々が続いた。

退院して一週間後、地植えの株にしっかりと花芽が見える。他の株にも花芽とおぼしき5~6個の突起がみえる。花茎はぐんぐんと伸び六弁の産毛は少しずつ開き、ついに赤紫色の花は同時に開花した。三月に入り暖かい陽気に誘われて花は一気に40個ほどあちこちに咲き始めた。最初は俯きながら、やがて花茎はすくすくと伸びて時折その慎ましい美しい顔を覗かせながら私を喜ばせてくれた。夫は「翁草だらけじゃが」と半ばあきれながらも、周りの草取りをしてくれた。3月後半、私の翁草育ても終わりに近づいた。思えばあつという間の一年であった。

こんなに楽しい花育てをすることはもうないかも知れない。スマホに撮りながら涙が出た。八十路に入り、山登りも歌作りも退廃しつつある自信の持てなくなった自分に、こんなに楽しく心豊かな時間が持てた。そのきっかけを与えてくれた岳友に心から感謝をしたい。そして、私の翁草の生まれ故郷の和石の丘と、あの元気なおばあさんにお礼に行かなければ・・・

ゴマほどの種より育てし翁草

夢かとも思(も)ふわが庭に咲く  
みんなみんな顔上げたまへ空も陽も  
こんなに美(は)しく輝いてゐる  
いらばんの綺麗なきを撮りませう  
じきに白髪の翁になるから



## [事務局だより]

## 支部行事予定(5月～8月)

| 月日       | 行 事 名          | 標高、他   | 備 考      |
|----------|----------------|--------|----------|
| 5月6日(木)  | 第261回定例登山研究会   |        | 宮崎市中央公民館 |
| 5月9日(日)  | 定例山行、赤土岸山・六峰街道 | 1,169m | 諸塚村      |
| 5月29日(土) | 鰐塚山、県体         | 1,118m | 田野町      |
| 5月30日(日) | 双石山            | 509m   | 清武町      |
| 5月30日(日) | 高千穂の峰          | 1,574m | 高原町      |
| 5月31日(月) | 双石山            | 509m   | 清武町      |
| 6月3日(木)  | 第262回定例登山研究会   |        | 宮崎市中央公民館 |
| 6月13日(日) | 定例山行、鹿川溪谷・鬼の目山 | 1,491m | 延岡市      |
| 6月26日(土) | 定例山行・大浪池       | 1,411m | 鹿児島県     |
| 7月1日(木)  | 第263回定例登山研究会   |        | 宮崎市中央公民館 |
| 7月11日(日) | 定例山行、九重・男池湧水源  | 散策     | 大分県      |
| 7月24日(土) | ときめき家族登山・猪八重溪谷 | 散策     | 北郷町      |
| 8月5日(木)  | 第264回定例登山研究会   |        | 宮崎市中央公民館 |
| 8月11日(水) | 山の日・市山協と共催     |        |          |
| 8月21日(土) | 装備品点検          |        | 田野町清武川上流 |

## 支部会務報告(1月～4月)

| 月日    | 事業・行事        | 開催場所     | 人員 | 備 考         |
|-------|--------------|----------|----|-------------|
| 1月7日  | 定例登山研究会      |          |    | コロナの影響で中止   |
| 1月13日 | 臨時役員会        | 頼田宅      | 12 |             |
| 1月16日 | 1月定例山行       | 薩摩街道     |    | コロナの影響で中止   |
| 1月30日 | 全国支部連絡会議     |          |    | コロナのためWeb会議 |
| 2月7日  | 2月定例山行       | 釈迦ヶ岳     |    | コロナの影響で中止   |
| 2月18日 | 定例登山研究会      |          |    | コロナの影響で中止   |
| 2月20日 | 2月定例山行       | 薩摩街道     | 13 |             |
| 3月4日  | 第259回定例登山研究会 | 宮崎市中央公民館 | 20 |             |
| 3月4日  | 定例役員会        | 宮崎市中央公民館 | 10 |             |
| 3月14日 | 諸塚山山開きイベント   | 諸塚村      | 3  | コロナの影響で縮小   |
| 3月28日 | 双石山山開き       | 清武町      | 30 | 雨天のため登山は中止  |
| 4月10日 | 定例役員会        | 宮崎市中央公民館 | 10 |             |
| 4月10日 | 第260回定例登山研究会 | 宮崎市中央公民館 | 29 |             |
| 4月10日 | 令和3年度通常総会    | 宮崎市中央公民館 | 29 | 委任状13       |
| 4月11日 | 4月定例山行1      | 西都原散策    | 14 |             |
| 4月25日 | 4月定例山行2      | 鰐塚山山開き   | 13 | 参加者総数30     |

## 編集委員会からのお願い

山行に関するものはもとより、随筆・詩・短歌・俳句など何でも結構ですので皆様の積極的な投稿を何卒よろしくお願ひします。また支部報に関するご意見などありましたら編集委員会へ忌憚なくお寄せください。

## 編集後記

本号は、総会時の赤崎先生のご講演要旨をはじめ紀行文、随筆、俳句、短歌等でバラエティーに富む充実した内容になりました。寄稿いただきました皆様に深謝申し上げます。

新型コロナウイルスは第4波の増加を示し、その多くが変異株によるとされています。変異株は、ウイルスが人から人に感染し増殖し続ける中でウイルスの遺伝子に突然変異が生じることで生まれるとされています。したがって、1日も早くコロナの感染拡大を防止しなければ、地球上で次から次に新しい変異株が発生し、さらに凶悪なものが生まれる可能性があります。

とは言っても恐れてばかりもいきません。感染防止に最大限の注意を払いながら、楽しい山行を続けることで免疫力をアップさせウイルスを跳ねのけてまいりましょう(荒武)。

公益社団法人 日本山岳会宮崎支部報 第75号

発行責任者：荒武 八起

編集委員：谷口 敏子(編集委員長)、多田 登美子  
拵 恵子

事務局：日高研二

〒880-0933 宮崎市花山手東2丁目17-11

Tel, Fax 0985-52-6685, 080-1766-1207

E-mail: k-hidaka@har.bbiq.jp

口座：ゆうちょ銀行 記号17310 番号16269811

名義人：(社) 日本山岳会宮崎支部