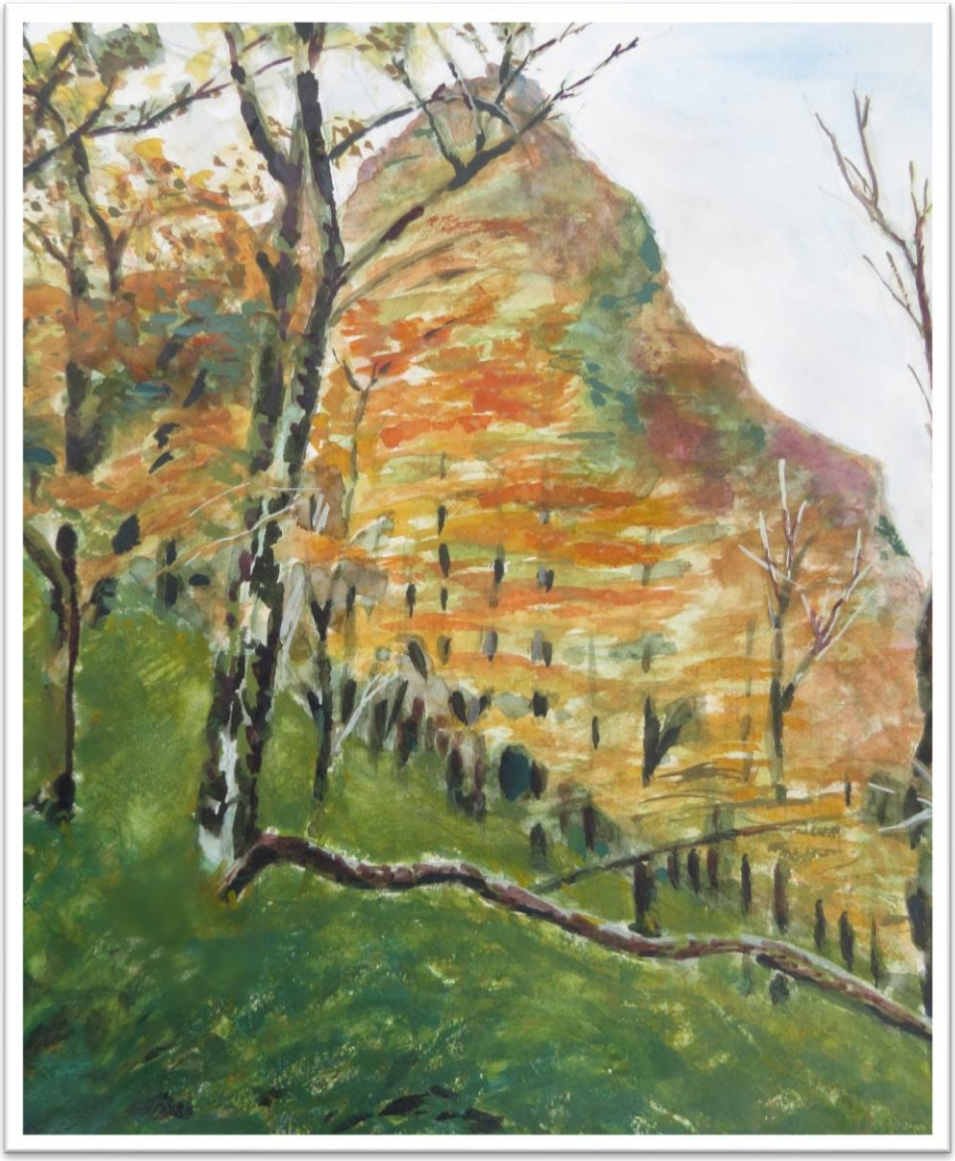
八剣山の会春秋

秋季号

平成２９年９月２０日

「八剣山の会春秋・編集部」発行



『秋の稲村ヶ岳・大日山』

2016 年 10 月 19 日稲村ケ岳登山 時のスケッチ画(美浪敏明)

（ ↑クリックで記録ムービーがスタート）

目標のない生活と八経ケ岳登山

2017.8.25 小出 雅康

○目標について

東京方面では、雨の日が二十日以上も続き、その為に八月の真夏の盛りにも拘らず低温の日々が続いているとか、しかし、関西地方以降の西日本では三十五度を超える日々が続き高温注意報が出される始末で、何ともやり切れない毎日である。

このような異常気象下では、通常の生活パターンをしていては身に危険が及ぶと判断、これまで六年いや七年続けてきた体力保持の為のウォーキングも八月に入ってからはご無沙汰である。

そして、毎日朝起きて「植木の水やり、そして飼っているメダカの餌やり、家庭のゴミ出し、風呂掃除、家庭内の掃除機かけ」、その後ぼんやりとテレビの番をするのが日課となり早やひと月である。こんな日々の過ごし方をしているといやはや気力が失われ、何をしようという気にもならなくなってしまった。

こんな時、つらつら考えると「人間は目標を設けてそれに向かって突っ走る動物」であることがはっきり分かって来た。目標設定者は他者つまり職場の上司や自分自身でも関係なく「目標がある。」事こそが肝心要である。

先の大戦ではドイツのヒトラーが国民にゲルマン民族こそが優秀であり多民族の上に立つべき民であると、そして、日本にあっては日本国民こそが神国の民、選ばれし者と洗脳、間違った目標を背負わされ誤った方向へ突き進み連合軍と戦争に及んだ。

目標を設定し、達成の為に努力することは、美しく力強くエネルギッシュな動力を生む源泉で正しい方向に使えば個人でも国家でも良い結果をもたらすものであると信ずる。つまり目標を持つとは、一つの方向に向かって自己のエネルギーを注力することであり、その結果自己の理想を実現させる事であると思う。 その様な事をつらつら考えると昨年は、一つの目標であった岩稜帯の山、西穂高岳に登坂したことが私にとって大きな財産となっている。そして、その後目標設定した関西最高峰の弥山、八経ヶ岳登山を今年七月二日～三日にかけて登坂したことも第二目標達成という事でさらに大きな財産となっている。

○八経ヶ岳登山

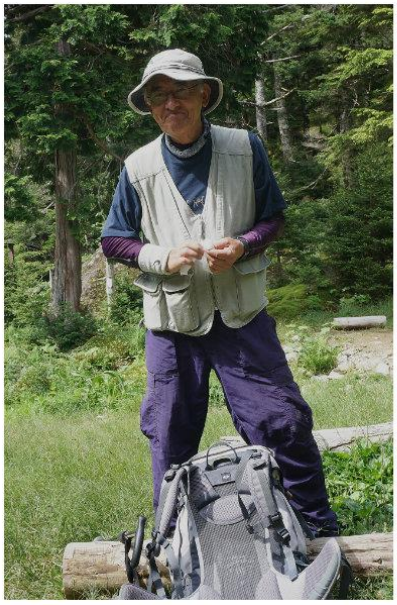
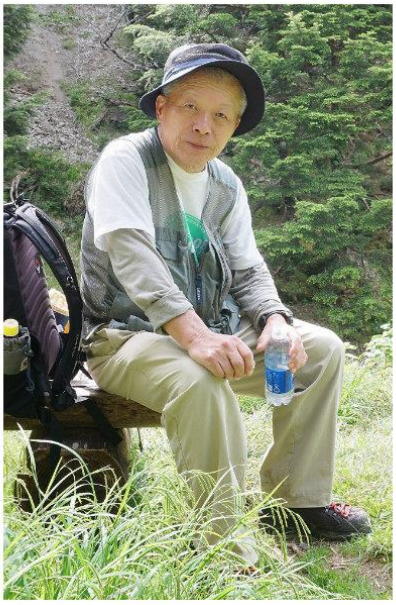
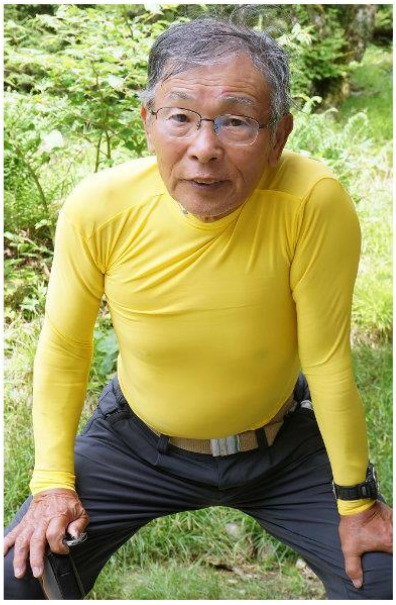
この八経ヶ岳登山は、計画段階から述べると、登山参加者が何れも高齢者、六七歳から七九歳の五人というメンバー構成から登山に際しては、絶対にリスクを伴わない事を前提にした。よって登山工程が「登り八時間、下山六時間」という事で事前の体力錬成という課題を課し約二千メートルの高山に登坂という事もあり低地と高地の気象状況の違いを勘案した上での登山決行とし、登山実行日を三度変更し結局七月二日～三日決行としたのである。とはいうものの天候状況は、二日が曇り三日が曇り～晴で、必ずしも何れの日も、快晴という状況ではなかった。　この日に決定したのは

高見さんの参考意見を踏まえ天候においてはリスクなしと判断したからである。
　とにかく梅雨の時期の長時間登山であるから蒸し暑く登山に向かない事は承知の上である。体力の消耗は当然の事で、雨に降られて雨具着用の上の登山となれば可成りの体力消耗が予想された為、登山日の天候については相当神経質になった。
　しかし、先の天気予報結果と四度目の決行日変更はないものとして提案者の私、リーダーの高見さん、総監督の須藤さん、古参の下谷さん、子供さんからのプレゼント靴着用の上岡さんの都合五人で天川村役場近くの登山道より午前八時十六分頃に出発した。

　出発段階では皆、いそいそとしてその後の苦難など予想してもいなかった。
　とにかく川合ルートの八経ヶ岳登山では、川合から中間地点の栃尾辻までが地図上では二時間四五分で、普通の登山であれば山頂までの時間に相当する距離時間である。
　そのため長いのなんの息を切らせて栃尾辻までの半分の距離に当たる関電鉄塔に到着したのが八時五五分頃の事でとにかく暑かった。

　先に目標云々と書いたが、当時は、自分自身無謀な計画を立てたのではないかと後悔しつつ歩みを進めたが、兎に角しんどい道中であった。
　しかし、何れの御仁も疲れている様を微塵も見せず余裕の様子であり生半可な私とでは体力根性共に雲泥の差であると痛感させられた。中間地点の避難小屋がある栃尾辻に到着したのが、昼前で速く歩を進めないと午後四時までに弥山小屋に入れないとの判断で栃尾辻では休憩を取ったものの短時間で出発。昼ご飯はお預け状態で更に一

時間近く進んだ所で取ることになった。その様な事から昼に有りついたのが午後一時前であった。

そして、一時過ぎ頃に出発ナベの耳を経て朝鮮岳をまいて狼平小屋に到着したのが二時五〇分頃のことであった。狼平小屋は、小川沿いにあり小綺麗な避難小屋で、弥山小屋に宿泊予定がなければ十分宿泊可能な場所であった。その様な事を話していると小屋裏に天女花とも云われる大山れんげを発見、この先の八経ヶ岳に大山れんげの群生があるのを楽しみに疲れた足を騙し騙し弥山小屋へ歩を進めた。

狼平小屋からは弥山小屋まで約一時間の距離ですが、現実に到着したのは高見、上岡、須藤が先着で私と下谷さんが到着したのは、四時四十分頃のことであった。

この日は、宿泊手続きをした後、天川奥宮にお参りをして翌日の八経ヶ岳登山に備え八時頃には就寝することとした。

翌日午前四時起床で全員八経ヶ岳の日の出を見んが為、夜明けきらぬ中を駆け足登山し山頂を目指したが、うす暗い遠方に整った円錐形の朝鮮岳の山容を横目にしながら山頂に急いだ。

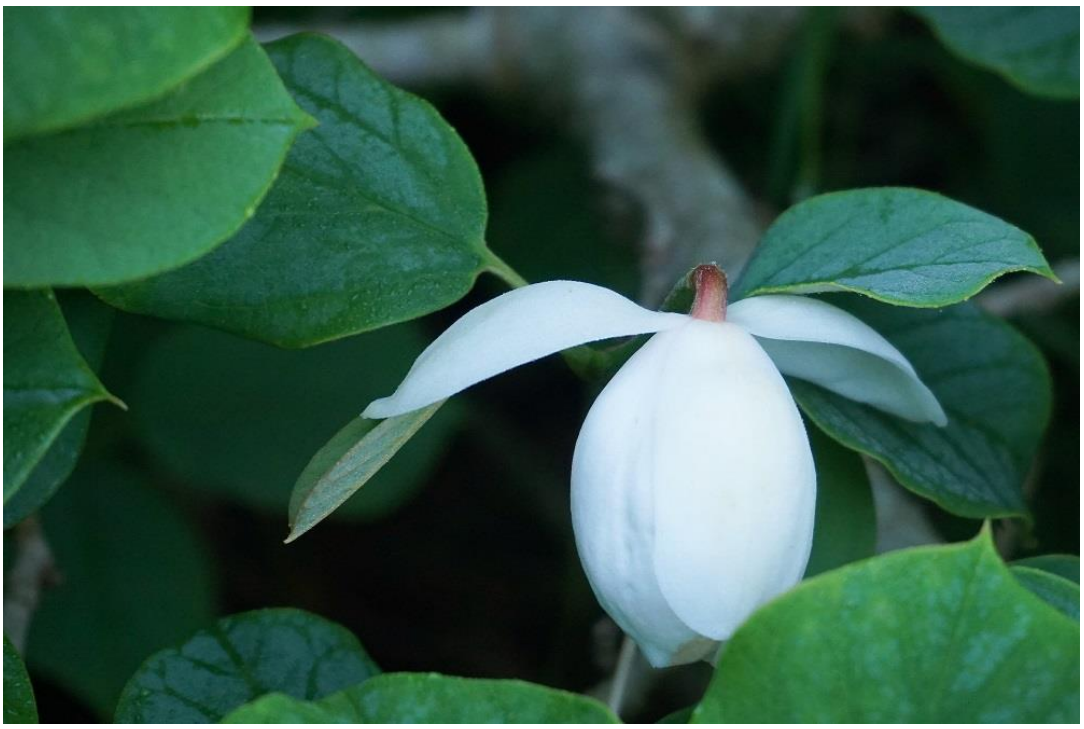
四時四十分頃山頂に到着、無事日の出を拝む事が出来た。

この日は、雲が邪魔をして予想していた絵に書いた様な日の出ではなく、黒い雲間から顔を出したオレンジ色の歪んだ様相の日の出であった。目を凝らして辺りを見回すと『延々と続く大峰の山々そして瑞々しい緑色から深緑の深淵なる断崖、眼下を流れる乳白色の雲海』どれをとっても神々しい神の手による作品の如く感じられた。

そして、普段の生活では体験できないものを感じ、見て、触れた、それこそ得難い五感体験をしているのだと深い感動を受けた。

山頂には、五時頃まで留まりその後、巻いてきた朝鮮岳や大山れんげを見ながら朝食の為、弥山小屋に戻った。

期待の大山れんげについては、少し早かったようで蕾や半開きの状態で、
多少がっくりしたものである。



朝食を済ませた後の八時前に弥山小屋に分かれを告げ再度八経ヶ岳の山頂を経て、ナベの耳と栃尾辻の中間地点から金引橋に出て林道を御手洗渓谷方面に午後一時頃に降り立ちましたが、途中須藤総監督が車の止めてある天川役場まであと一時間というところで「あかん、足がつった歩けんわ」と言い出したのです。

成程様子を見ていると足腰がガクガクといった状態であり、一瞬戸惑いましたが、私の短い登山経験からこれは、水分補給が足りないのと補給食が足りていないと感じた。その後、御手洗渓谷沿いで昼食を取ったものの須藤さんが舗装路なら少しは歩けるとの事で先発して一路天川役場方面へ向かったのである。

私はリーダー高見さん指示ですぐさま須藤さんの後を追い役場に停めてある車で須藤さんや残りメンバーを迎えに戻るべく御手洗渓谷沿いの道に出た所で運よく、行者還トンネルでテント泊し八経ヶ岳登山をして帰宅途中という若い山ガール運転の車に救助を求めて須藤さんの後を追いかけ途中歩いている須藤さんを拾っていったん天川村役場に戻った。

その後、直ぐに高見さん以下三名を迎えに自分の車で御手洗渓谷沿いに戻り三人を拾いましたが、途中、山ガールの車に拾ってもらった事は内緒にして高見さんらに「早く戻って来たでしょう。走ったら短時間で役場まで行けました。」とどや顔で言うと、「ほんまに早かったな。」と怪訝な顔で合点がいかない様子であった。その後、高見さんらに種明かしをしたのですが高見リーダーより「いつも天女は居ませんよ。」とチクリ蜂の一言を頂きました。

これは、リーダーの親心でいつでも最善の装備や体調を維持し、まさかの時にも自分で対応できる能力を備える事が必要。『ゆめゆめ人を頼るな』と理解し肝に銘じた。

以上八経ヶ岳登山紀行でしたが、私一人では絶対成しえない事であり、この登山を成しえたのは八剣山の会に入会していたからこそであり、会員の先輩方々の力添えに寄るものと感謝に堪えない気持ちであります。しかしながら、その登山も七月の事であり、すべての目標を成しえたことから安堵感に浸り、何をするべくもなく目標のない生活にドップリ浸かっている。

この様な体たらくであるからこそ、その反動として前記の如く目標設定云々との考えに至り、自分を追い込んでいる今日この頃である。

〇気になる山ガール

親切な山ガールと話していると彼女は大阪市内に住み、好きな山を楽しんでいるとのことで、会話の中から快活で爽やかな女子であると伺えた。

この女子とは、天川村役場手前で分かれたが、意図していなかった事件勃発。
八経ヶ岳登山を終えた翌日、弥山小屋から私の自宅に電話があって「小出さん、下山途中女性の車に乗せてもらったんですか。」との問いに「ちょつとしたトラブルがあって載せてもらいました。」と返事すると女性から小屋に電話があって、「車内にストックを置き忘れている。」とのこと。「女性の携帯電話を聞いているので電話してあげて下さい。」と言って来たのである。

よって、電話を入れ先日のお礼と再度ストックの件で電話をもらったお礼を言ってストックを着払いの宅急便で送って貰うこととした。よって、彼女の住所電話をゲットしたという次第。皆さんにはシークレツトと致します。

＝完＝

耐暑登山「近くて遠い竜門岳」山紀行

2017.8.5 企画案内:須藤和雄

●今年より八剣山の会掲示板のカテゴリー[★追加行事の提案]を新設
2017 年活動計画以外に「登りたい山」や「楽しみたいトレッキング行先」を思い付いた場合、「この指止まれ～」方式で参加を呼びかける楽しみ方を提案。半年経っても書き込み提案がなく、この方式の良し悪しの評価が不明。そこで試験の意味も含め、私が提案者第一号になってしまいました。

●掲示板カテゴリー[行事案内]に 2017 年 7 月 21 日「突然の耐暑登山《竜門・音羽三山》アタック」のご案内をアップ、その中で提案理由を下記の様に書きました。

> 朝の散歩時に西に見える「竜門・音羽三山」がずうっと気になっていました。2017 年「八剣山の会」活動計画では７月～８月は夏休だと気が付き、無性に登りたくなり「この指止まれ～」方式で参加を呼びかける事にしました。

以下、写真集《耐暑登山「竜門岳」漫遊記》を開いて講読する事をお奨めします。

●実施日 7 月 21 日近辺のマスコ報道
7 月 19 日近畿地区も梅雨明け宣言発表、各地で大雨被害＆熱中症多発、異常気象の原因解説が多い中、家族に「こんな時期に登山するなんて『変人や～』」と馬鹿にされました。

> ・実施日 2017 年 7 月 21 日(金)は天候：晴れ(予想気温:奈良 34℃)
> ・参加者：下谷さん、美浪さん、安田さん、須藤の４名

・榛原駅から大和上市へ、タクシーで山口神社前まで移動
・山口神社参拝後、吉野町森林セラピー神仙峡、竜門の滝にて休憩、目の前に流れ落ちる水しぶきとマイナスイオンを体感、木間に吊ったハンモックに寝転んで瞑想の真似をする面々
・龍門寺跡を巡るも、(赤井友洸さん談)芭蕉の句碑を探すも見付からず

(ここまでは計画通り順調に経過)

・道に迷って落差５M位の滝に遭遇、無名滝と命名、ここで行き止まりなので少し戻ると右手に見逃した分岐発見。暑さによる発汗のためか周囲を見ず足許のみ見ていたと皆で反省
・正しい道に戻り登る、登る、登るそして汗まみれ>>>

・全員やっと登頂するが四方は樹林、眺望なし、高皇産霊神を祀る祠の前で黙々と昼食をとる
・下山道を進むと間もなく空が開け関西電力の送電線鉄塔等が聳える斜面に出る。前方には熊ケ岳、経ケ塚山、音羽山の山並みが開け、西方には金剛山、葛城山、二上山が眺望できる・・・もう、ルンルン気分
・下山を続けると三津峠分岐、ここで標識【三津】の示す下山道と杉林に木札【竜在峠、大峠】の登り返しの藪道とに分かれる。迷った挙句、四者会談の結果として三津への下山道を選んだ。これが間違いだった、本山歩きの企画案内人としてのリーダーシップ欠如を反省
・吉野町、桜井市、大宇陀の境界『大峠』に至らず、先刻眺めた音羽三山に踏み後を残す事が出来なかった
・真っ暗な旧鹿路トンネルの中を通り桜井市多武峰バス停へ辿り着きバス時間待ちの軽い反省会
・途中のバス停「下居」は計画では下山口、ここで元気の良い元山ガールのグループが乗車して来た。音羽山の中腹にある尼寺「音羽観音寺」参拝して来たとか、暫く彼女たちと談笑している内に近鉄桜井駅に到着。解散

●計画通りの全コースを踏破出来ませんでしたが全メンバーの談笑で素晴らしい夏の一日を楽しむ事が出来たと思います。

●今回登山で学んだ事は・・・
①ガイドブックの過信は禁物、山道は経年変化する
②マイナールートは現場の冷静な観察が必要(山姿、標識、テープ等)
今後の山行きにこの経験を活かしたいと思いました。

●後日、自宅の近所を散歩中、西方に美しく聳え立つ「竜門岳・音羽三山」の山並みを見て私が感じたのは『残念無念！近い内に音羽三山縦走リベンジ』を、但し、真冬真夏を避けた好シーズンに・・・チョット拘り過ぎでしょうか　(-"-)

●後日掲示板にアップした記事「写真集《耐暑登山「竜門岳」漫遊記》をお届けします」へ届いたコメントをコピー、紹介して本山紀行を終わります。

〜〜

★お疲れ様です（船津主税）　2017-07-23 09:40:12
この酷暑に信州ではなく奈良の登山？常識では考えられないですが参加された皆さんの体力と気力に脱帽です。竜門岳は東吉野裏山から手に取れるぐらいの距離の身近な山ですが頂上からの見晴らしが悪いので敬遠がちですが、中々山塊の大きな山で木立が多く、夏登山は案外涼しいかも・・・・。でも藪漕ぎが多かったのではないでしょうか。天気が悪い時には厄介なものですが、今回は天気もそこそこみたいで、参加者の方の表情も柔らかく良かったですね。その体力気力羨ましい。
★気分爽快（美浪敏明）　2017-07-23 10:13:20
身近な山の夏山チャレンジは熱中症を心配しましたが登山当日は涼しくて爽快な気分でウオーク出来ました。登山口の吉野山口神社には朝早くから境内を掃き清めるご婦人がいて竜門岳ですかご苦労様ですと励ましを受ける。
登山中は木々に囲まれ風も吹き抜けので茹だる様な暑さは感じなかった。
竜門岳は初登山であったので登頂出来て達成感を味わえました。
途中アクシデントをあり、音羽三山はカットになりましたがご愛敬で思い出になります。高齢になりますと欲もなくなります。日々の健康維持で十分です。有難うございました。
★オジサンにはえらいもんですが...
（さなだ　いちろう）　2017-07-23 16:18:47
敢えて熱暑に対峙される心意気が素晴らしいです。立派です。
わたしには、週一テニス（大宇陀ドーム）で大汗かくのが精一杯の挑戦です。
来月は数日でも涼しいところへ行きたいのが本音です。

〜〜

コメントの書き込み、有難う御座いました。人は皆、「近くに見える近くの山に登った」だけなのに色々な感じ方があるものです。

【参考読物】事例:マイナールート「道迷い」と登山ガイド解説
週刊ヤマケイ 2017 年 7 月 31 日配信 特別号「山の遭難防止を考える」
http://www.yamakei.co.jp/weekly_yamakei/backnumber/html/20170731/Text/20170731.html

“雲 の 平”の思 い 出

２０１７．８　　高見　毅

黒部の源流に太古の姿を今にとどめた“雲の平”と呼ばれる秘境がる。その名の通り雲がたなびく、この高原状の大地は周囲を３０００ｍの山々で囲まれ、一年の大半を豪雪に覆われながらも夏のほんの数ヶ月のみ可憐な花たちが仲良く咲き競う美しいところである。

１９７１年7月３０日午前１０時、１３名のピナクル会の岳人たちはこの秘境の地を目指して平均２５ｋｇの重いザックを背負い、真夏の強い陽射を浴びて折立峠を起点に長い山の旅路につく。　太郎兵衛平への標高差は１０００ｍ、登り始めより急登で早くも新入部員はダウン『リーダー休ませて下さい』と、ザックを投げ出し、隠し持ってきた“まむしドリンク”をゴクリ。(山は甘くなかったね)　それにしても暑い！暑い！風が全くないのだ。皆は頭から水をぶっかけられた程の汗をかきながらも一歩一歩高度を稼ぐ。いつしか森林帯は消え草地とハイ松主体のだだっ広い尾根となり、あちこちに橙色のユリ科の“ニッコウキスゲ”の群落が現われる。すると、ガツガツした山男でも『ヒヤーきれいや』と、ロマンチックな心に浸り、あの息も止まりそうな辛い登りをケロリと忘れている。

１７時３０分、太郎兵衛平を経てやっとの思いで薬師峠のテント場に到着。休む間もなく設営班はスコップでテント場の整地、食料班は我山岳部特製味噌煮の準備にコトコトと包丁を動かせている。万事準備完了と同時に『頂きます』の声、空腹一杯の男たち１３名は一斉に音をたてて食べ始める。この有様は凄まじくおっとりしていると、食いはぐれだ。まぁこんな調子で無事にこの日は暮れた。

７月３１日の朝が来た。朝食後、遅い７時の出発ながらも全員軽快な足どりで薬師沢に下り、うす緑色の清流で前日からの汗を流す。気持ちイイ！

だが、次の雲の平への登りは前日の太郎兵衛平への登り以上の悪路と急峻な登りでザックが肩に食い込み苦闘となる。

それでも雲の平のアラスカ庭園、ギリシャ庭園に踏み入ると足許に咲く可憐な“ハクサンイチゲ、タカネスミレ、チングルマ”などの高山植物が疲れた山男をやさしく迎えてくれた。　この“憩いの地”雲の平のテント場に着いたのは１８時、１１時間の行程だった。

８月１日は煌く星空のもとで夜明けが静かにやってきた。　４時３０分、夜露に濡れたテントの中から一人、二人、三人・・・と、薄明るくなった祖父岳を目指して何かを求めるように一直線に飛び出してゆく。５時２０分、ご来光を迎える。遥かな山波の間から真紅のお日様が大空に向って力強いエネルギーで昇っていく。

さて、この２８００m余りの祖父岳よりの大パノラマは全く素晴らしく、青く澄んだ大空をバックに北アルプスの山々が絵はがきのように美しい。中でも槍の穂先を頂点とした槍穂高連峰は神々の造った芸術品にふさわしく圧巻だ。少しでも強く心に焼き付けようといつまでも眺め、下山するのに心が残った。

優美なご来光を終えて朝食後、昼寝組５人を残して８人はにぎりめし、チョコレート、レモン、果物缶、ビスケットにトランシーバーを携えて鷲羽岳２９２４mに向う。頂上ではトランシーバでテント場と愉快な交信を楽しむ。帰りは身軽さにまかせて残雪の雪渓でソリなし滑降、１０回滑って９回転ぶ有様で子供時代に還ったようで、なんとも楽しい。こんな散策でテント場に帰った時、有り難いことに昼寝組はちゃんとコーヒーを用意して待っていてくれた。

夕食はハンバーグ、野菜炒めなどの今山行最大の豪華な夕食、この夕食が終わると輪になって『来年はどこに行こうか？どこにしようか？』などと、夏山恒例のミーティングが始まった。そして、語らいが終わる雲のたなびく“雲の平”のお花畑と、心を一つにして山の歌の合唱となった。

星が降るあのコル　グリセードで　あの人は来るかしら　花をくわえて
アルプスの恋歌　　心ときめくよ　懐かしの岳人　　やさし彼の君

夜空は満天の星、大地には５０張ものテントのほのかな灯、何故か山の夜は少しも暗さを感じない。明日の早立ちと周囲のテントへの迷惑を感じなかったら、我々は輪を解かずにいつまでも、いつまでも語り合っただろう。

８月２日は全員４時起床。６時に黒部五郎岳をバックに勢揃いで記念撮影後、最後の目的地の新穂高温泉目指して幾分軽くなったザックに喜びを感じながら元気一杯で出発する。この日の天候は全くの快晴、ジリジリと首筋が焼け３０００ｍの涼しさなんてあったものではない。　だが、いつまでも続く槍穂高連峰、表銀座の展望が多少でも、この暑さを紛らわせてくれるのは有り難かった。

黒部源流で汗を流し、三俣山荘、双六山荘を経て今回の山の旅路の終点のワサビ平についたのは１８時。この日の行程は１２時間、正味１０時間歩いたことになる。　新穂高温泉では温泉宿、双六荘にて５日振りにお湯に浸かって身体の洗濯と疲れを癒す。日焼けした顔や腕がヒリヒリとイタイ。

さっぱりした浴衣姿で“さわやかに夏山の青春”に乾杯するとき、もう我々には山への名残は何も無かった。夏山の良さと苦しさを充分味わったのだから。　『山はやっぱりいいなぁ』と、誰かが呟いている。久し振りの豪華な食事による満腹感、心地よいビールの酔い、そして、山旅の疲れでいつしか思い思いに床に就き、もうあちこちで安らかな寝息が聞こえている。さぁ私も・・・。　おやすみ

（完）　　---１９７１年.　会社山岳部（ピナクル会）の私の記録より---

アメリカ・カナダ西部ドライブ旅行

2017.8.20　安田享

（概要）

アメリカ、カナダの西部を 5 月 29 日から 6 月 28 日までドライブ旅行をしたので、報告します。

○2 人で、アメリカ（西部 10 州・西海岸及びロッキー山脈東山麓）、カナダ（西部 2 州）ロッキー山脈の山と湖の国立公園を巡った。全走行距離は 10,500 キロ。

アメリカ・カナダ西部ドライブ

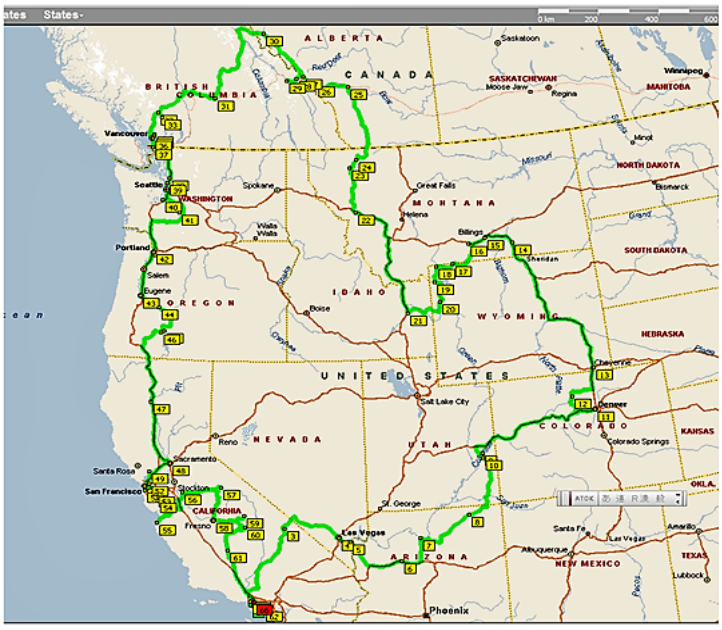
日数	月日	曜日	行程	積算距離	区間距離
	2017年				
1	5/29	月	東京・大阪-Los Angels-Barstow	217	217
2	5/30	火	Barstow-Las Vegas(金土日宿泊回避)	692	475
3	5/31	水	Las Vegas-Hoover dam-GrandCanyon	1141	449
4	6/1	木	GrandCanyon-Kayenta	1389	248
5	6/2	金	Keyanta-ArchesNP-GreenRiver	1725	336
6	6/3	土	GreenRiver-IdahoSprings-Denver	2296	571
7	6/4	日	Denver-IdahoSprings-RockyMtNP-Denver-Cheyenne	2676	380
8	6/5	月	Cheyenne-LittleBigHornNM-Billings	3498	822
9	6/6	火	Billings-CusterNF-YellowstoneNP-WestYellowStone	3833	335
10	6/7	水	YellowstoneNP-Geyser-WestYellostone	3833	0
11	6/8	木	Yellostone-GrandTetonN.P-IdahoFalls	4184	351
12	6/9	金	IdahoFalls-GratersMoonN.M-Kalispell	4875	691
13	6/10	土	Kalispel-GlacierNP.-Calgary	5292	417
14	6/11	日	Calgary-Banff-Canmore	5421	129
15	6/12	月	Canmore-Banff-LakeLouise-YohoNP-Golden	5563	142
16	6/13	火	Golden-ColumbialcefieldJasperNP	5873	310
17	6/14	水	JasperNP-Kamloops	6316	443
18	6/15	木	Kamloops-Whisler-LynnPark-NorthVancouver	6816	500
19	6/16	金	NorthVancouver(Langley)-Everett-Seatle-Tacoma	7067	251
20	6/17	土	Tacoma-Mt.RainierN.P-Portland	7559	492
21	6/18	日	Portland-CougerDam-Eugene-Cottage Grove	7891	332
22	6/19	月	Eugene-McCredia-CraterLakeN.P-Yreka	8353	462
23	6/20	火	Yreka-Sacramento-Napa-Vallejo	8887	534
24	6/21	水	Vallejo-Berkeley-SanFrancisco-StanfordUN-SilonValley-AppleCompany-Milpitas	9048	161
25	6/22	木	Milpitas-Monterey-Merced	9366	318
26	6/23	金	62Modest-YosemiteNP-Fresno	9751	385
27	6/24	土	Fresno-KingsCanyonNP-SequoiaNP-Tulare	10166	415
28	6/25	日	Tulare-GettyCenter-Pasadena	10465	299
29	6/26	月	Pasadena-NortonSimon-BeverlyHills-LosAngeles	10540	75
30	6/27	火	LosAngeles-LAX AirPort	10586	46
31	6/28	水	-東京・大阪		

宿泊代合計

Hertzレンタカー　4週間＋1日

費用概算
Hertzレンタカー
ガソリン $0.1/km×10500km=$1050
ホテル 29泊
観光、入場料、駐車場、その他　$30/日×29日=$870
食事 $40/日×29日=$1160

一人当たり(1715+1050+2653+870)/2+1160=$4,304
¥120/$ として 52万円/人



○経費は、フライト込みで 50 万円/人　（レンタカー、ガソリン、ホテル、食事、観光入場料など込）

○集合。解散は、ロス空港。同行者は、成田発。フライトは、アシアナ航空利用（インチョン空港経由）

○経費を抑えるため、食材として、インスタント麺、カレー、味噌汁、パックご飯を持参。スーパーで、パン、バター、牛乳、ハム、果物を購入。クーラーボックスで保存。乳製品は、安くて美味。季節もののアメリカン・チェリィー、オレンジは、安くて量も多かった。

○デニーズ（Ｄｅｎｎｙｓ）アメリカ最大のファミレス。価格が判っているため安心感から 5 回利用。ホテルのレストランの方が、安くて美味い店もあった。

中華料理店は、郊外各地にもあった。量も多く、比較的安価。店により味が大きく異なった。

○チップ制度　２～３割余分に払う。カードでも 10～30%のチップ選択制。私には、最後までなじめなかった。店員がサービスに不足はないか何度も聞きに来る。暗にチップを要求しているのかと勘ぐった。店員の給与は、チップからとも聞いたが、労使の問題を客に振っているのでは？

○モーテル　車を部屋に横付け出来るモーテルは、利用者に便利。アメリカスタイル。今回９割方モーテル利用。トランク、バック、クーラーボックスなどの運搬作業の軽減。ただエレベータのない２階は、階段の上げ下げが大変。モンタナ州のモーテルは、不便な立地だが、安くて朝食も充実。ローケションも良かった。

○洗濯　コインランドリーが便利。３回利用。大型なので１週間分の洗濯物。乾燥機を含め１時間位。有難かった。因みに製氷機は、無料。

○朝食は、有ったり無かったり。内容は千差万別。モーテルには普通、これらの施設にプールが付く。鍵は、二重ロック。治安の悪さを感じたことは、一度も無かった。

○バスタブ　バスタブの栓がない。安いモーテルでは、栓がないためバスタブにお湯を貯められない。実質シャーワーしか使えない。

○道路事情　右側通行。高速道路（インター・スティツ。「IS」と略す）無料。制限速度　最高８０マイル（1 マイル＝1.6 ㌔）　カリフォルニア州の IS を走行している車の約半分は、日本車だと感じた。　太平洋側で日本に近く、生産工場があることも関係していることと思うが、日本車が目に付いた。安く、燃費が良い日本車。

○米国では、退職者を中心にキャンピングカーで旅行をしている長期旅行者が多かった。ビレッジがあり、何十台の車が並ぶのは、壮観。キャンピングカーの車内を見たが、ベッドルーム、台所、食堂兼居間。日本とは、生活習慣、風土が異なる。羨ましい。フライ・フィッシングをする釣り人をよく見た。自然をおう歌するのが、北米流。

○ＮＰ（国立公園）内には、公園局により、trail（ハイキングコース）が多数用意され、　自然を充分に楽しめるように整備されている。商売目的の売店は許可されていない。

○アメリカの国立公園の内、入場者数ベストテンの内６か所を巡った。

アメリカのＮＰの総面積は、日本の本州を凌ぐ。９７％が国有地。世界に先駆けＮＰ制度を発足させ、自然保護、景観維持で高いレベルを維持している。年間パス 80 ＄（車の同乗者含む）。交通不便な所が多く、車でないといけない。崖っぷち、急カーブ、ガードレールのない山道も多い。自己責任の国。

○山道の道路工事中に遭遇した。警備員が標識を持って、観光客の車を待たせている。車は、相互通行だが、工事用車両が先導。日本では、経験がない。その車がでかい。PILOT CAR FOLLOR ME と書いてあった。

MEDOFOD のガソリンスタンド　給油　3.79/㌘。

〇Ｙreka へ向かう途中、子鹿に何度か遭遇する。
〇オレゴン州とカリフォルニア州の州境で検問所。合衆国は州の権限が強い。パスポートは調べず、口頭質問だけだった。1 台 1 台留めて質問。国境ではない。（日本の県境類似。アメリカ人は、法律には苦情を言わず従う風土？）
〇道路脇に走行車のスピードを表示する簡単な電子メーターがところどころに設置されていた。速度制限の自制を促すため？　　峠　3,000ＦＴ 約 1,000m
〇アメリカ本土には、4 つの時間帯。今回、山岳標準時（イエローストン、デンバー）太平洋標準時（ヨセミテ、ロス）を通過。
〇カリフォルニア州は、ほぼ日本と同じ面積。アメリカの国土、日本の 25 倍。カナダは、ロシアに次ぐ面積。
〇遭遇した動物　エルク（角に毛の生えた鹿）、熊、バイソン（バッファロー）、ビーバー、キツツキ、カッコウ、アメリカコンドル、ペリカン、リス
〇セコイヤ国立公園　現存する地上最大の生物　「シャーマン将軍の木」直径１１m、推定樹齢 2500 年。巨大なセコイヤの木。周辺は、樹齢 2000 年のジャイアントセコイアの林。樹皮が赤い。自然に起きた山火事は、基本的に放置。山火事を消していたが、その結果は、日陰に育つ樹木が大きくなりすぎて、セコイヤが生育しにくい環境となったため。現在は、放置。野焼きをしている。

〇廻った米国の国立公園　グランドキャニオン、アーチーズ、ロッキーマウンテン、グランドティトン、イエローストン、グレイタームーン、グレイシャー、Ｍｔレイニィア、セコイヤ、ヨセミテ、クレーター・レイク

〇巡ったカナダの国立公園等　カルガリー、バンフ、ヨーホー、レイクルイーズ、ジャスパー、Ｍｔロブソン、コロンビア大氷原これらは、世界遺産に指定。

〇カルガリー（アルバータ州）冬季オリンピックの開催地。人口 100 万人超。カナディアン・ロッキーのゲート・シティ。西にカナディアン・ロッキーを望み、東に広大な大平原と牧場という地形に挟まれ近代都市。油田もある。都心は、高層ビル群。

〇ウイスラーとバンクーバーをつなぐ道（距離 120 キロ）は、「シー・トウー・スカイ・ハイウェイ」と通称される山から海へとその景観を劇的に変えるドライブコース。

〇個人的感想は、このコースが今回のドライブ旅行の白眉だった。
３０００ｍ級の岩山が連なる山脈。氷河がキラリと輝き、針葉樹の森にエメラルドグリーンの湖がちりばめられている。ロッキーマウンテンは、北に行くほど、険しく、美しくなる。

バンフは、観光客を集める山岳リゾート。

周囲には、キャッスル山、ルイーズ湖、ペイト湖、大氷河

など息をのむ風景の連続だ。ロッキー観光のハイライト。緯度が北にあるので、6 月でも日照時間が長く、20 時頃まで明るい。

○６月１２日　本日、熊に３度出逢う。１度は、車道で車の前１ｍ。ゆっくり歩いていた。他は、道路わきの樹木の影で５ｍ位と１０ｍ位の距離。鹿の親子３匹。成人エルクの１匹。この日は、動物に良く遭遇。高山植物も多い。カナダの NP は、自然が一杯。

○ウエールズ・グレイ州立公園では、幅 91ｍのドーソン滝と落差１４５ｍのヘルマッケン滝を見る。水量が凄い、爆水。大地を穿つ。国道から５０キロ脇道に入る。今日も、走行距離５００キロを超えた。モーテルは、久し振りに個室を取った。Howard Johnson。安いが、綺麗でない。モーテル失格。夕食は、チェイン店の Denys でサーロインとキャラメルマキアート。甘い物を注文。(悪い癖。北米は量が多い。)約 2,500 円。鉄道・貨物輸送　貨車 20 台以上連結。ロッキー山脈越えは、厳しく最後列も電気機関車。

○Ｍｔ．レイニィは、富士山に似た秀峰。「タマコ富士」として在米日本人にも人気。

○ユージンは、オレゴン州第２の都市。オレゴン大学では、卒業式に偶然、遭遇。

○１８日　ポートランド。郊外の中華料理店に入る。中華料理店は、結構ある。日本

と少し味が違う。分量が多い。比較的安い。

〇19 日　クレーター・レイク NP に向かう。積雪のため通行止めで 100 キロ大迂回。お椀を伏せたようなオレゴン州のなんの変哲もない雪山。だが、その頂には、世界 8 番目に深い湖がある。特に湖の色と質感が素晴らしい！公共交通機関はない。噴火口に出来た湖。

摩周湖と同様、湖面には、降りられない。大きさは、摩周湖の 3 倍。積雪が多く、ク

レーター周回道路もほんの一部が開通（頂上部では、車は、通れず。歩きだけ）しただけ。
雪のため、それまでは、道路は、閉鎖されていたが、湖岸の一部だけが、前日に開通。道路は、立山の「雪の大谷」？　周辺は、高山植物の宝庫。透明度でも世界記録。ビューポイント。
○朝、5：30 起床。朝食、荷造り 7：30Vallejo 出発。IS５号を一路南下。途中２回休憩。CA の広大な牧場と大農園のなかを直走る。アプリコットやトウモロコシが育っていた。外気３７度、暑い。レストエリアがない。
○２０日　外気温４１度（午後２：１２）。IS―80 号でＣA の州都サクラメントを目指す（ロス、シスコではない）。ＣA 州議会議事堂、立派な建物群。奈良県庁とは、比較できない重厚さ、豪華さ。
○ロスの外気温、４１度。暑いが、湿度が低いため、木陰で、風があれば、過ごしやすい。
○ゲッティ・センター　石油王が建てた私立の美術館。広い庭園、研究所などを併設。ロス郊外の眺望の良い丘の上にある。丘全体が美術センター。見晴らしが良くダウンタウンの高層ビル群、サンタモニカビーチ、UCLA のキャンパスを見下ろす。地下駐車場からエレベーター、新交通システム・トラム（無料）に乗換、５つのパビリオンへ。展示作品　ゴッホのアイリスをはじめ、レンブラント、ゴヤ、モネ、ルノアール、セザンヌ、北米画家など。　写真撮影、写生可。入場料無料。
○トレイル（登山道、ハイキングコース）北米の NP では、整備されていて国民に充分活用されている。北米の高山植物。名前は、わからないが、よく見た。
○公園局の管理が、行き届いている。トレイルヘッド（入口）には、広い駐車場。原則、店舗は、ない。ビジターセンターがあり、飲み物や記念品など販売。（地図・無料）観光案内所は、充実しており、日本とは、比べものにならない。学習センター的機能、博物館的機能ももつ。最初にビジターセンターに行き、地図と情報を入手するのがセオリー。
○レイクルイーズの観光案内所は、大きく、各国語のガイドとパンフレットを整備。ビジターセンターを中心にテント村、バンガロー、駐車場、トレイラー村。大型のトレイラーで旅をする年配者が多かった。日本では、余り見かけない風景。数十台のトレイラー。北米の生活スタイル？自然との付き合い方、風土、意識の違い。平均所得が高い？
○国立公園入園料は、今年が、カナダ建国 150 年にあたり無料。
○アリゾナ、ネバダ、ユタ州の山地は、乾燥しており、赤銅色の大地、砂漠だ。木は、谷あいにあるだけ。サボテン類の草があるだけ同じ砂漠でもアフリカの砂漠とは、異なる。
○平野部は、農地、牧草地、果樹園。単一作物が数キロ続く。果樹園では、幼木の植樹。水は、長いホース（キロ単位）で散水。

〇米国・モンタナ州からカナダ・アルバータ州に国境を超えるとき氷河公園では、積雪のため、インターナショナル・ハイウェイが閉鎖。大きく迂回させられた。カナダの国境検問所（IS―８９～カナダ州道２号）は、私たちの車だけで女性検査官は、フレンドリーで写真も OK だった。カナダ国旗が、翻っていた。一方、カナダから西海岸の大幹線 IS－５に入る国境越えには、数台の検問ゲートがあったにもかかわらず、大渋滞で 30 分かかった。チェックが厳しい。

〇セコイヤ NP　　「現存する地上最大の生物」がセコイヤの木。シャーマン将軍の木を始め、セコイヤの巨木群。　馬鹿でかい。推定樹齢 2300 年以上。

松ぼっくりが２５ｃｍ。目の前に落ちてきた
無料シャトルバス。駐車場不足と排気ガス対策。

アメリカ・カナダ西部は、初めてでしかも、ドライブ。戸惑うことだらけだったが、治安の悪さは、一度も感じなかった。貴重な体験だったので、投稿することとした。

なお、千枚近く撮影した写真がタブレット端末にあり。希望者は、安田まで。

奥入瀬渓流（おいらせ渓流）を散策して

h.29.8.26　真田一郎

年を重ねたのか、蒸す熱暑に気が滅入っていたところへ残暑の追い打ちだった。

8 月 21 日午前、ブナ林の柔らかい緑の光の木漏れ日と涼を求めて暑苦しい関西を脱出した。二時間足らずの飛行で青森空港に到着した、天気は下り気味だったが爽快だった。

送迎バスで「奥入瀬渓流ホテル（十和田市、表記渓流の最下流に位する）」に着くやいなや、荷物を部屋に置き、十分ほどで渓流沿いのぬかるんだ散策路を歩き始めた。蝉の声は皆無だ。ただ、せせらぎを耳にしながら豊かな苔に覆われた渓流の岩や石それに倒木が目に飛び込んできた。苔が印象的だった。ぬかるみを避けて、緑のトンネルのような十和田道も歩いた。短く感じた数時間だったが、日没となり初日の散策を終えた。

ホテルでの楽しみは、温泉と食事の後に開催される「山の学校」と称するものだ。始めにホテルのネイチャーガイドによる奥入瀬渓流の概ねの案内があり、なんと今日 21 日まで二週間ほど雨模様だったそうだ。ぬかるみが多かった訳だ。

そして、「学校」が始まった。

お題は「南八甲田と十和田湖・奥入瀬渓流」だ。写真スライドショーで映像で紹介しながらの案内だった。写真家の岩木登氏の二十数年の自然観察を通して、この地方の原始を探る思いを感じさせた。

大きな思い違いをしていた、それはこの渓流が十和田湖に流れ込むものと思い込んでいたことだ。歩くまで気が付かないのは僕だけではなかったようだ。
ちなみに、渓流そのものは十和田湖畔の「子の口」からホテルまでの 14km ほどで、奥入瀬川は多数の川と合流しながら 70km ほどを経て太平洋に注いでいるようだ。
氏の話では、太古の十和田湖の位置は若干の山だったそうで（奥羽山脈とのかかわりはどうか？）、二十万年前に大爆発を起こし莫大な量の溶岩を噴出し、以降何回も噴火が繰り返し、その後火口に水が溜まって湖になったらしい。湖畔部分は岩の崖が多いそうで地学語？を使用していた。最期の噴火は約千年前だったらしく奈良でもその粉塵の記録があるという（寺の名前；記憶なし）。湖の底は二重だそうで、その中に標高 370m の山があり湖面に沈んでいるとのことだ。夏季に「山（頂上？）」のあたりを観察すると、うっすら湖面の色が変わってくるらしい。
この辺りを見物できた古い鉄製の梯子があるが、現在は危険なので利用できないそうだ。すっかり十和田湖誕生の話に吸い込まれてしまった。

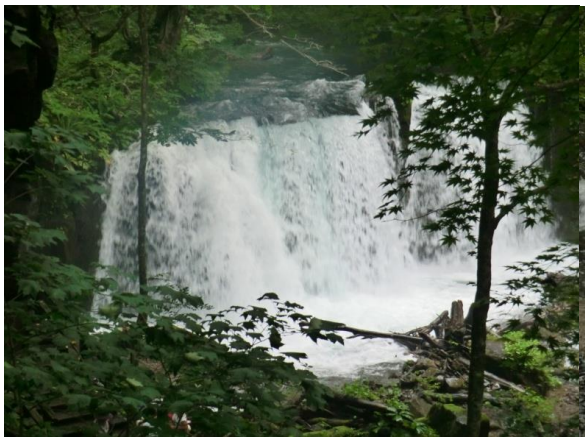
翌日は早目に食事をとり、バスを乗り継いで先ずは十和田湖をザックリと一目して、最上流部から散策路を下り始めた。標高は 430～450m だった。

いつ雨になるか気にしながら、やや速足で「銚子大滝」・「九段の滝」などを味わっていた。しばらくして、ぽつぽつ冷たいものが落ちてきた。中流域の「雲井の滝」あたりで大粒の雨になり始めたため、十和田道（R102）を歩くことにした。
生憎の雨で緑を楽しむどころか、安全対策でヘッドランプを逆さに付けてチカチカ点滅させながら後の車両に注意を喚起させる始末になった。

無情にも、雨は強くなるばかりで結局はバスに乗りホテルに帰る羽目になった。
”雷が無かったのがせめての幸運だ”と考えることにした。ホテル近くの最下流部の標高は 220m だ。

温泉に浸かり気持ちを切り替えた。地ビールで喉を潤していると、ネイチャーガイドに岩木氏の新印刷機による八色インク刷りの限定版写真集の一見をすすめられ、その美しさに酔っていた。また、フォトエッセイ「森羅万象」久末正明著を引き続いて読書ラウンジで拝読した。フォトエッセイでは好きなブナにまつわる写真が多く取り扱われている。手元に置くと気持ちが静まって豊かになりそうな書物だった。
いずれも自然界・自然林を愛する人、その地に移り住み数十年の記録をまとめられる人のみにできる書物なのではと思う。
氏の話で”東北にブナ林が多く残存する背景は何かについては、（特に写真のブナ二次林は素晴らしい）九州から関東までは稲作文化が優勢で、東北は低温の稲作が可能になるまで縄文文化が優勢だったからではないか”との結びであった。短絡して言うと、縄文文化が自然林を維持する原始に近い環境をなんとかギリギリまで維持したのではないかとの見方らしい。氏の「十和田湖誕生話と上記の話」は本説なのなのだろうか、それとも諸説の一つなのか？このあたりの話は、八剣山の会に東北出身のメンバーがおられるのでお話を伺えたら幸いだ。

翌日 23 日は、神様の心配りがあったのか、見事に晴れ上がり、正午過ぎまで、手つかずだった中流域を楽しむことができた。



つかの間の涼であったが、秋の自然林・八甲田連峰を訪れたい気持ちで夕暮れ時の青森空港を後にした。

以上

【四方山話】私の居場所はどこ？

2017.8.20 須藤和雄

私が勝手に本編のテーマソングと思っている歌でも聴きながら読み進んで頂きたい。
「やまとしうるはし」作詞:ヤマトタケル　作曲:新井 満

居場所とは生きている《時間と空間》の事だと思い、以下に綴ってみる。
【その一】先ずは《時間》について
・過ぎ去った時間は「思い出」であり過去の居場所であった。これから来る時間は未知の居場所であり「夢幻またはイメージ」かも知れない。ついては色々な感じ方、視点があると思うが私が今一番気になっている時間認識について書いて見る。

何時も世の中、あっちからこっちから色々便利なものがやって来る。
社会を変えてしまう基盤技術は別にして、普段使いできそうな新技術も多々ある。
約 30 年前に産声を上げた『パソコン』と『インターネット』は紙とエンピツ、そろばん、辞書、百科事典類を暮らしの片隅に押し遣ってしまった。
ここ 10 年位前から身近にやってきたのが『スマートフォン』類(超小型パソコン)、更に最近では関連した『ウェラブル端末』類が目に付く。過去もそうであったがこれからもそれらが激しくやって来ると聞く。
例えば卓上ガジェット「スマートスピーカー」開発発売ニュースがある。
「Google Home」、「Amazon Echo」、そして Microsoft「Invoke」そした、ドコモ「petoco」など続々・・・どう云う生活シーンが生まれるのだろうか?
ＩＥと人間との関係を模索する壮大に実験になるのかも知れない。

それらを身近に手繰り寄せて自分の暮らしの道具にするか、面倒くさいのでパスするかは全く自由である。

【その二】次は《空間》について
〇室生犀星の詩の一節「ふるさとは遠きにありて思ふもの」で始まり
そして悲しくうたふもの よしや うらぶれて異土の乞食となるとても
帰るところにあるまじや （それにしても、哀しい詩だ！）

私の故郷は何処と聞かれれば躊躇なく「山形」と答えるが山形との繋がりは生家に今も住む弟との盆暮れの贈答品の遣り取りだけ。特に山形に帰って見たいとは思わない。しかし、「関西山形県人会」会員になっており会報を見ては心和む自分が居る。

〇渡部昇一が著書『知的余生の方法』で書いている。
(山形生まれた英語学者、評論家、2017 年 4 月 17 日，東京都で他界)
第 3 章「余生を過ごす場所について」で「今の場所で快適に暮らす」が一番と。
更には街、都会はタマに行って遊ぶところなり、現在の住処、良くもない、悪くもない場所なり。しかし、住み続けたい場所でもある。自然、知人友人、遊び…すべてが馴染み深い。
なるほど「奈良榛原」に住む自分の居場所認識と似たものがあり同感である。

〇記紀等に伝わる古代日本の皇族日本武尊(倭建命)が残した望郷歌も肯ける。

大和は 国のまほろば たたなづく 青垣 山隠れる ヤマトしうるはし

大和は、日本の中でもっともすばらしいところだ。長く続く
垣根のような青い山々に囲まれた大和は、本当に美しい。

何故、諸国を旅したヤマトタケルは奈良をそう思い辞世の句としたのだろうか?
私は自然災害のニュースに接する度に思うが「ここぞ最高の居場所だ～」と。

【その三】現在の居場所について漠然と抱えている不安や不満はある。
●6 月 3 日号「週刊現代」記事を引用すると・・・
あと 33 年後の現実「人口 8000 万人の国」4000 万人減るとは・・・何が起こる?
街がまるごと死んでいく、地方には就職先もない、人口の 4 割が 65 歳以上、
タワーマンションもスラム化、子供は増えない等々
●人口増加時代で生きて来た我々には未体験の社会が到来、このまま「今の場所で快適に暮らす」ことが出来るのだろうか?
マスコミは騒ぎ捲る「財政破綻自治体、限界集落、限界自治会、家族崩壊」・・・・
一方では暮らし方の多様化、新しい住まい方のトライも方々で始まっている様だ。
・一つの住まいを複数でシェアする「シェアハウス」の展開が全国で始まっている。
ＮＰＯ法人「ハートウォーミング・ハウス」
・高齢者が自宅の一室を貸す「(異世代) ホームシェア」
「一人じゃないから寂しくない」高齢者と若者の暮らし
・「アベノミクスの先」の鍵となる「移住女子」ってどんな・・・移住シニアはある？

以前、私は「何時かは住んでみたい処に転居」を夢想する事もあったが、73 歳の最近は余り考えない事にしている。まぁ、その内「逃げ切り」出来るだろうから。

【その四】身近で面白い話で締め括りたい。
最近出会った身近な『奈良の“居場所”ナビ』by 奈良介護保険研究会「居場所プロジェクト実行委員会」によると「奈良の居場所」　が実に面白い。
ここから「宇陀市の居場所」に進むと何と「天満台 4 丁目シニア会」がサロン活動としてリストアップされているではないか !!

現在、「八剣山の会」「榛原テニスクラブ」「天満台 4 丁目ウェストフォース」等に居心地の良い居場所があるので満足。「天満台 4 丁目シニア会」へは未加入である。

静かに自問自答して見ると
▲居場所は広がっていますか・・・・・・広げる必要がないのでＮＯ！
▼居場所が狭くなってきてないか・・・・頑張っているのでＹＥＳ！
■居場所のない人たち、難民では・・・・自信をもってＮＯ！

別に不必要かも知れないが・・・「結び」
現在の境遇を自分に見合ったものと考えれば、日々心安らかに暮らすことができるという事と考える昨今である。

なすがままにゆこう、なすがままでいいよ
答えはきっとそこにあるでしょう、なすがままに
「ビートルズ　Let It Be」 をお届けして終わりとする。

カラオケ賛歌

２０１７．８　　金城　清三

カラオケとの関わりと言えば現役時代、仲間と一杯やって興に乗った時、「二次会はカラオケへ行こうや！」と千鳥足で向かったものである。そして、せいぜい数曲♪南国土佐を後にして♪三橋美智也の♪武田節♪♪古城♪など＜数少ない歌謡曲を歌うというより唸っていた。＞

歌謡曲や抒情曲は若い時から聴くのは好きではあったが、酒の酔いにまかせて歌うことはあっても素面で人の前で歌うことはまず無かった。

ところが、最近は町のあちこちでカラオケ店を目にして、カラオケが流行っているなと思っていた。そして毎週楽しみにしている NHK のテレビ放送「素人のど自慢大会」では、高齢者がカラオケで鍛えた元気な声で歌っているのを見て、それが刺激になってカラオケへの興味が湧いてきた。

そんな時、近所の「A コープ榛原店」の隣に出来たカラオケ店を知った。

昼の部（１時～５時、料金１０００円）夜の部（７時～１１時、料金１５００円）。

１０００円料金の安さに惹かれ昼の部を覗いてみた。

スナックのような作りで、12 席のカウンターがあって、その後ろに１０席のボックスがある。音響機器・画面・マイクなどの設備が町でも評判の店だとか。

５人の客は一見、自分と似たような後期高齢者ばっかり。いや、よく聞いてみると８０歳代の元気な人ばっかり。しかも年に似合わず声量たっぷりの太い声。

隣の席でハスキーな声で情感たっぷりに♪カスバの女♪を歌っている女性は M さん。自ら８３歳と名乗る気さくな人で、この店のことや客筋の事にも詳しい。そして歌唱力と音感が素晴らしく今日が初めての私の歌にも適切なアドバイスをしてくれる。1 年を経た今でも私の歌の師匠で有り難い人。

気に入ったこの店には週に 2 回、昼の酒は飲まず歌だけに通うことにした。

さて、常連客のほとんどが歌っているのは最近売り出した演歌歌謡曲ばかりだ。

自分は、そっちの方には興味は無いので＜南国土佐・・＞や三橋美智也の歌など古い昭和の歌謡曲や学校で習った唱歌、抒情歌が主となる。上手でもない声で♪椰子の実・琵琶湖周航の歌・夏の思い出♪などを定番にしていたら、『金城さんの前歴は学校の先生ですか？』『中学校の音楽教師だったんですか？』と聞かれる。『そうではなく俳句をやってるせいか、詩情豊かな歌が好きなんです。それが唱歌であり、抒情歌なんです』と答えていた。ところが最近は歌謡曲を多く歌うようになったので、たまに＜椰子の実＞＜浜辺の歌＞の唱歌など歌うときは『只今から中学の音楽教室に変わります』とことわって笑いを誘った。
カラオケ道場？へ通って早くも１年。師匠Ｍさんのご指導と店の雰囲気の良さも手伝って、仲間外れにならぬよう、たまには＜ど演歌＞も歌うようになった。

そこでインターネットを検索して、カラオケの効用を取り上げてみた。

（１）カラオケはお腹から大きな声を出す運動になり一曲歌えば１００ｍ走るのに匹敵す運動量になる。腹筋を使って、お腹から声を出すことができれば、自然に歌も上達しカロリー消費量も大幅にアップする。
楽しみつつ痩せられて、歌も上達するカラオケダイエット。

（２）血液循環の中心である心臓の働き活発化して血液循環が良くなる。
この運動には内臓脂肪を燃焼する働きもあるのでダイエット効果もある。

（３）カラオケで気の合った仲間と一緒にお腹の底から大声で歌えば適度な緊張とリラックスのバランスが自律神経を整えるのに良い影響を与える。

（４）「カラオケで自己表現する」つまり、ある歌に託して心のメッセージを表現する。これがカタルシス「心の浄化作用」というもので、音楽の持つ大きな作用の一つ。

確かに、ダイエット効果はあるようで、特に演歌を情感たっぷりに太い声で歌う人は皆スリムである。一人だけ歌声に迫力がなくて太っている例もある。カラオケでは音程即ち調べも大事だが、歌詞をしっかり理解することも極めて大事なことで「歌詞を良く理解して情感込めて歌いなさい！」と言われる所以である。
素晴らしい歌詞に出会うのも楽しみである。
友人たちへカラオケに誘っても、多くは「一杯飲んでならともかく素面ではどうもね」と断られるので仲間は増えない。かつての自分もそうであったから納得。
私は、老いてこそ健康とボケ防止の為に自分流の自然体でカラオケと付き合っていきたい。因みに最近の愛唱歌は森進一の＜港町ブルース＞前川清の＜中の島ブルース＞谷村新司の＜昴＞＜いい日旅立ち＞山本潤子の＜翼をください＞＜芭蕉布＞＜奥飛騨慕情＞＜愛燦燦＞などレパートリーは着実に広がって、気分よく歌っている。　　－　完　－

＜青　　春＞

2017.8.25　三明　博夫

本年４月 15 日、高校卒業以来５４年ぶりに私の故郷、島根県浜田市でクラスの同窓会が開催され、出席してきました。
総勢29名が全国から馳せ参じましたが、すでに数名が物故者となっていました。54 年ぶりと言えば当時の面影が全くなく、すれ違っても分からない人、２～3 分して分かった人、すぐに分かった人等、久しぶりに青春時代に返り青春を謳歌してきました。
　青春とは何と爽やかで、どこか甘酢っぽい言葉であろうか。古希を過ぎた今、半世紀以上も昔のことを、ほろ苦く思い出しているこの頃である。

　ところで、古代の中国人は四季の推移をどのように考えていたのだろか。
彼らはそれぞれの四季の方位・色彩・守護神・年代を次のように考えていた。

春・・・東方・・・青色・・・青龍・・・若年
夏・・・南方・・・赤色・・・朱雀・・・壮年
秋・・・西方・・・白色・・・白虎・・・中年
冬・・・北方・・・黒色・・・玄武・・・老年

（「五行」から引用）

ここから「青春」「朱夏」「白秋」「玄冬」という言葉が生まれた。
因みに、九州柳川の生んだ北原白秋の「白秋」という雅号は上記の漢語から来ているそうである。
彼は幼少の頃から“秋”と言う季語が好きで、本名の「隆吉」（りゅうきち）に変えて「白秋」なる雅号を用いたとか。　　－完―

＜歴史秘話＞　　**荘園から見る榛原**

2017.8.25　安田　享

平安末期・鎌倉時代には、当地も興福寺や東大寺の荘園となった時期があった。

長沢庄（号長峰庄）　興福寺大乗院領　三箇院家抄　　現在長峯

戒場・貝波庄　　興福寺大乗院領　三箇院家抄　　現在戒場

篠幡（篠畑）庄　　興福寺雑役免荘園　三箇院家抄　現在山辺三

山辺東庄・山辺西庄　東大寺法華堂荘園　関東下知状　現山辺三

福地庄（福智庄）　　興福寺・春日社　春日社記録　　現在福地

萩原（はいばら）庄　東大寺領　東大寺続要録　現在萩原

なお、萩原には、伊勢詣路に関（関所）が設けられていた。　大乗院雑事記

（奈良県史より抜粋・編集　安田）

荘園制とは：公地公民制の奈良時代も後半になると土地の開墾を勧めるため、開拓者に例外的に私有地（農地）を認めた。三世一身の法、墾田永年私財法。

後の平安時代、大寺院、大神社や藤原氏等貴族は、荘園に税免除する不輸の権、役人の立ち入りを拒む不入の権を得る。この為、名目上、中央貴族等の名義とした寄進地系荘園が全国に広まる。（興福寺、東大寺、摂関家領の荘園）

後に東日本を中心に荘園から武士（地頭）が現れてくる。荘園制は、太閤検地により終焉。　　－完―

林田さんの想い出

2017.9　八剣山の会

炎夏も過ぎて秋風が吹き始めた９月４日我々の先達、林田俊彦さんが異郷へ旅立たれました。

共に山に登り、楽しんだ日々の想い出を集めましたので、在りし日の林田さんを偲んで頂ければ幸いです。

玉置山　2006.7.22

八経ヶ岳　2006.9.21

船津邸 BBQ　2007.8.19

高見山　2008.2.4

笠捨山　2008.2.14

迷岳　2008.5.15

尾瀬ケ原　2008.6.8～13

龍門山　2008.11.20

武奈ケ岳　2009.5.24

白山（小屋泊）2009.7.22～23

明神平ｷｬﾝﾌﾟ　2009.8.22～23

大台ケ原　2009.6.18

わさび谷ｷｬﾝﾌﾟ　2010.7.29～30

釈迦ケ岳　2010.5.13

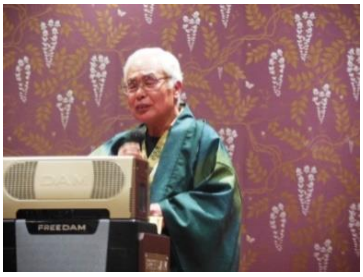
漢拏山（ハルラサン韓国.済州島）　2011.10.31～11.2

大日岳(大峰)　2012.5.31

七面山　2009.9.24

思い出の額井岳

額井岳　2012.12.20



出雲ツアー　2015.1.30～31

納会　2016.12.15

この夏には尾瀬を巡り、秋には北海道の旅を夢みながら、いつもの山歩き姿で旅立たれた林田さん、心よりご冥福をお祈り申し上げます。（合掌）

“ 月満ちて名山踏破の友は逝き ”

高見記

〜〜

編集後記：種苗や農機具など扱う＜ナフコ榛原店＞には客寄せの案山子が飾ってある。顔は「へのへのもへ」で描いているのが懐かしく、少年時代の教科書を思い出した。案山子の季節でもある。▲＜暮れてなお山あいの里稲明かり　凡生＞＜稲刈機大和富士裾震わせて　凡生＞我が宇陀の里では近郷より一足早い稲刈りも始まり、いよいよ実りの秋を迎えた。散歩の足を一寸延ばせば柿や栗、団栗、零余子にも出会う自然に恵まれた環境を愛しく思う季節でもある。▲さて、この秋季号は、平成２５年の創刊号から通算 19 号です。皆さんのご協力に厚くお礼申し上げますと共に、引き続きご支援賜りますようお願い申し上げます。▲今号のトップ記事は小出さんの「目標のない生活と八経ヶ岳登山」彼は昨年、一つの目標であった西穂高岳に登板したことが大きな財産となり、目標を持っての行動の意義を知り、第２目標の今回は関西最高峰の八経ヶ岳登山の成功に繋がったそうである。メンバー５人が高齢者ゆえ、「絶対リスクを伴わない事」を前提に登山実行日を三度変更するなど、全てに慎重な登山を心掛けたそうな。「気になる山ガール」の話には笑った。▲７、８月の活動計画は無いことから、須藤さんの音頭取りで実現した「突然の酷暑登山」は竜門岳だけに終わったのは残念でしたね。「音羽三山縦走リベンジ」に大いに期待しましょう。▲安田さんの「アメリカ・カナダ西部ドライブ旅行」１か月掛けてのスケールの大きい旅でしたね。米国の広さは日本の２５倍、その国土には四つの時間帯があると言う。国立公園だけで日本の本州を凌ぐ広さとか。また＜現存する地上最大の生物＞と言われるセコイヤの巨木群は推定樹齢２３００年とか。文化の違いからくるチップ制度を鋭く指摘してる話は面白い。この旅の白眉、ロッキー山脈の岩峰と氷河の絶景も素晴らしい写真で堪能しました。▲須藤さんの「私の居場所はどこ？」含蓄のあるエッセーです。彼は渡部昇一の書から引いた余生を過ごす場所について、「今の場所で快適に暮らすが一番」に共鳴、ヤマトタケルの「大和は国のまほろば」の後押しと自然災害の少ない大和に惚れて終の棲家（ついのすみか）は「奈良榛原」と宣言！したものである。私も古里の沖縄へ♪帰ろかな帰るのよそうかな♪と、今もすっきりしない問題を抱えていたが、須藤さんの、この決断に勇気を得て、この際私も終の棲家は「奈良榛原」と迷いを捨てた。須藤さんに感謝。▲９月４日林田俊彦さんが享年７７歳で亡くなられました。＜林田さんの想い出＞は、八剣山の会からの追悼として、写真を添えて偲んでおります。高見さんが代筆で立派に仕上げてくれました。私は、この欄では短歌一首を詠みました。＜名山を登り尽くして友逝けり　浄土の山へ挑む旅立ち　凡生＞▲さて、次号は平成 30 年新年号です。新しい年への抱負などの寄稿をお願いします。原稿締切 11 月３０日、発行日１２月２０日です。　金城記

〜〜