

稲山会 通信

第 44 号

2022 年 1 月 1 日発行

発行人：行方正幸 発行所：稲門山の会事務局 TEL 03-3367-3723 FAX 03-3367-8150 ©稲門山の会1998

巻頭言：山に登らぬ山男 稲門山の会副代表 倉川 秀明(S51 年卒)

2022 新春のお慶びを申し上げます



コロナ禍で世界中が混乱し、新しい社会の在り方を模索せざるを得ない中で、登山の在り方もまた手探りで始めなくてはなりません。わが稲門山の会、そして現役の山の会の皆さん、すでに果敢に挑戦を開始していますが、さらに新しく楽しい登山を開拓しましょう。

ところで、そんな僕は先端的なクライマーでも優秀な登山家でもない。大学を出てからは殆ど山に登っていない。地を這って生きている。でも、僕は山男だと思って生きている。

大学時代は諸先輩、同僚の優れた山男に恵まれて、冬山、岩登り、沢登りを含めて、多くの登山をする事ができた。それらの山行を通して、単に登山の技術だけではなく、自然の中で生きていく知恵と技術を学ぶことができた。知恵にはそれを裏付ける技術を伴わなければ、実際には役に立たない。それは訓練と経験によってのみ身に付けることができる。

僕は、大学を出たあと、日本語の教師となって、パプアニューギニアで日本語を 2 年間教えた。その間に、その国の最高峰 Mt.Wilhelm 4509m と Mt.Yule 3277m に登った。また、Kokoda Trail という第 2 次世界大戦中に日本軍が山越えをした経路で、今も細い山道に過ぎない道を 5 泊 6 日で歩いた（通信 36 号参照）。いずれも登山としては高度な技術を必要としないが、山をはじめ各地で出会った人々や特異な文化・生活様式に触れた経験がかけがえのない財産となり、僕は国際協力の道へ進むことにした。

その後の活動では、1997 年にパプアニューギニア全土が厳しい早ばつにみまわれたときに被害の最もひどい最奥地の現場数か所に救援に入った。翌 1998 年には同じくニューギニア本島の北海岸シサノで巨大な津波による被害があり、その直後から現場の隔離した湿地帯に 3 度入って救援活動をした。1999 年には東ティモールの独立にともなって、インドネシア民兵がティモール人を殺傷し、村や町を焼き討ちするという事件が起こり、国連の多国籍軍とともに国連の飛行機とカナダ軍のヘリコプターで現地に入り、救援活動と調査を行なった。また、エチオピアで農村開発プロジェクトを支援するために首都アジスアベバから車で丸 1 日かけて小沙漠を越え、橋のない川を渡渉して奥地の現場に入った。また、2001 年からはタイで昔から最も貧しいと言われてきた東北部の農村に入り、村人自身の直売市場の立ち上げと有機野菜の栽培推進などを手がけた。その間、2004 年 12 月に起きたスマトラ沖地震による津波災害に際し、タイ南部沿岸の村々を巡り被災者救援活動を行った。

現在はパプアニューギニアの原生林を守る現地の人々の活動を支援する市民団体を続けていて、2018 年にはニューブリテン島の道もない隔離した原生林の集落を訪問した。

現場は寝々たる山でこそないが、世界のあらゆる所に厳しい自然がある。そんな中で生きるのは、山に登っているのと同じだ。そこには陰しくも美しい自然があり、逞しくも優しい仲間がいる。いつまでも山男でいたい。どうかいさせて欲しい。こんな山男の生き方があってもいいじゃないか。



【特集Ⅰ：南アルプス】



キタダケソウ



赤石岳から聖岳：後藤洋一郎 0B 撮影

(1) 冬の北岳単独行

～ボーコン澤からの頂上～

宮野準治 (S35 年卒)

「え！」出発の日の夕方、厳冬期の北岳計画の同行者
 武士守一（法政大学山岳部）から電話。熱が 39 度もあり
 どうしても下がらないので同行できない、とのこと。さて
 どうしよう。借り物の装備があり、食料も準備。どうし
 ょうもヘチマもない。よし単独行。

私は、それまで単独行の経験はない。ましてや冬山。

単独行なる言葉。今までもある山やの言葉が脳裏から
 離れない。



北岳ボーコン澤ルート



昭和 38 年 10 月 5 日、日本山岳会のルームで理事の望月
 達夫さんにアンデス遠征の概要説明をしていた時に「北海
 道から歩いてきました（もちろん青函連絡船は利用）」と
 言ってルームに入ってきた青年。植村直己と話が弾んだ。
 単独行の話になると、彼は単独行をして目的を達成した時
 に「エクスタシーを感じる」と言った。

さらに単独行について山やの大先輩加藤文太郎が述べた
 「単独行こそ最も多くの知識を得ることができ、最も強い
 慰安が求められるのではないだろうか」（「単独行」加藤
 文太郎 昭和 37 年 朋文社刊）という至言がある。

結果としてこの北岳登行は単独行になったが、その時頂
 上でエクスタシー（登頂後に来る恍惚感か?）を感じたか。

昭和 33 年 12 月 21 日荒川小屋（無人・今はない）に泊まり、
 最小限のビバーク装備（寝袋、ツェルト、コップエル、メタ）
 と食料（乾パン、お袋特性揚げパン、マーガリン、クジラソ

セイジ)で新雪のボーコン澤に一步踏み出す。7時。北アルプスとは違い12月の南アルプスは積雪が少ない。

ボーコン澤は亡魂澤と書くが芦安のガイドが言っていたが、全体として名前ほど凄くはない。ただ澤自体に滝が多くてややこずる。最初は澤沿いにまばらの積雪の上を歩く。2時間ほど歩くといいよボーコン澤の核心部。最初の滝は雪が付いていても比較的緩やかな傾斜。次の滝から傾斜がきつくなる。傾斜60度くらい。直登は無理。左岸の池山吊尾根から派生している急峻な草付き小尾根に取り付いて滝を巻く。以外に時間を食う。単独行はつらい。三つ目の最後の30mくらいの滝の上部に出たときは3時を回っていた。この先、澤は二股になっている。どちらがよいか。地図を見てもわからない。ただ左岸を見ると池山吊尾根が見えるので、とにかく稜線に出ようと判断。右の草付きに不安定な雪が付くルートに登る。尾根に出るとそこはボーコン澤の頭の手前に飛び出していた。夕暮れが迫ってきたのでここでツェルト・ビバーク。

冬の北岳バットレス(ボーコン澤の頭)

夜中にかすかな音か声に目が覚める。「オーイ」、
「オーイ」と聞こえるがはっきりしない。やがて大きな声になり人の声と認識する。ツェルトから顔を出す風音しか聞こえない。山ではしばしば幻聴を経験することは知られていたが、まさか自分が……。そのまま、また眠りに落ちてしまったので事実にはわからない。6時、ツェルトをたたむ。簡単な食事をして北岳頂上に向かう。八本歯はどのくらいのグレードの岩場なのか。やがてバットレスに朝日があたり荘厳な舞台が現れる。アイゼンがきしむ。



【行方 0B 撮影】

八本歯は岩峰というよりはガレ場が連続していて、登りより下降の方が手ごわい。梯子のあるところもあるが不安定な状態であることには変わりがない。雪の状態が悪く、思わぬ時間をとる。

冬の北岳八本歯のコル付近



【行方 0B 撮影】

北岳単独行は終わりを告げた。感性が鈍いのか、北岳の頂上に立った時に植村が言っていたエクスタシーは感じなかった、と思う。私は、これ以降も単独行は経験していない。

八本歯のコルから北岳頂上までは快適な登高。頂上で目の前の新雪をまとった甲斐駒ヶ岳、仙丈岳など南アルプスの山々の英姿を堪能し下山開始。肩の小屋からテント場に達したときテントを張っているパーティーがいた。ここで思わぬ出来事にあう。なんと和田さん(S33年卒)をCLに、藤沢(S3年卒)をLにしたパーティーだ。互いに驚いたが、厳冬期の北岳での邂逅を喜び、声を掛けあった。15分も話したのだろうか、先を急ぐので別れを告げ、広河原小屋に向かって下山。

(2) 懐旧の南アルプス



甲斐駒ヶ岳黒戸尾根から鳳凰三山、富士山を望む：金子弘吉 OB 撮影 金子弘吉 (S37 年卒)

2年前の9月、80歳の折、南アルプスの展望を期待して、信州下伊那郡の吉田山へ向かった。タクシーの運転手さんには熊と蛭に注意との助言を受け登りはじめたが、途中で熊ならぬ妙齡の女性に追いつかれ、前後しながら山頂に着いた。目の前に南アルプスの大パノラマが開けるなかで二人して倒木に腰をおろし、名古屋からきたという彼女の質問に答えたり、山座同定をしたり、小一時間ほどのひと時を過ごした。その後、コロナ禍が発生、身動きもままならない状態が続いているが、それだけにあの景色は今も目に焼きついて離れない。

そこであの膨大な山々への①特に20代での山行を幾つか懐かしく辿ってみようと思う。

最初の南アは10月下旬の甲斐駒ヶ岳であった。山の会へ個人山行届を出し、夜行鈍行で早朝に日野春駅へ到着した。

一番バスを一人で待っている間、若干居眠りをした隙にバスがやってきて目の前を素通りしてしまった。あわてて追いかけたところ、道端にいた人が気がついて止めてくれたお蔭で助かることができた。降りたところは谷底の集落で、そこからが日本三大急登のひとつ、標高差2300mの黒戸尾根のはじまりである。厳しいルートであったが誰一人出会うこともなく、秋空のもとただひたすら登り下った2日間であった。無人の七丈小屋で節水のため、米の研ぎ汁で作った妙なココアの味が忘れられない。

翌年10月上旬の白峰三山も個人山行であった。同行は恩田和夫、稗勤、小林伸吉というベストメンバーである。

まだ南ア林道が開通していない時代であったので、今では登る人もまれであろう池山吊尾根から山に取りついた。

北岳山頂にて



入山して3日目の泊りは農鳥小屋であったが、その晩猛烈な風雨に見舞われ、大をした後の落とし紙が下から吹き上がってくるような始末で、結局翌日の下山は見合わせる事となった。

ところがそのためにゼミの中間試験を受けることができなくなり、後日教授のところでお詫びがてら事情の説明をしたところ、レポートを提出しそれを教室で発表せよとの指示を受けた。そんな中でもありがたいことに成績は「優」であったことを覚えている。

卒業して諏訪に来た年の11月初旬、同窓の会社の先輩と二人で塩見岳を目指した。

全く天候に恵まれず、頂上直下の岩場では濃霧と横なぐりの風雪のなかで落石が先輩の頭をかすめ飛んだ。幸い、痛え痛えで済んだものの、これで転落でもすれば、何も見えないなかで手のつけようもない状況になったかもしれない。

下山の日は、ひと目塩見の姿を見たいと烏帽子岳へ登り待つことしばし、辛うじてわずかな瞬間、堂々たる山容を望むことができた。そのあと下り着いた大鹿村でようやく待望の日の光が射してきたところで、憧れだったこの山を登り終えた喜びがこみあげてきた。山中での3日間人に会うことはなかった。

結婚翌年の7月下旬、山をやり始めた義弟をつれて荒川・赤石・聖岳を縦走した。

途中兎岳の登りにかかるところで、菅笠に短パン姿の登山者とすれ違った。顔は笠に隠れて見えなかったものの、登山スタイル、体型、雰囲気から「桂ちゃん〈会員 No86 故松本桂一君〉じゃない?」と声をかけたところ、振り向きざまに「おーネコちゃん」という久方ぶりの出会いとなった。

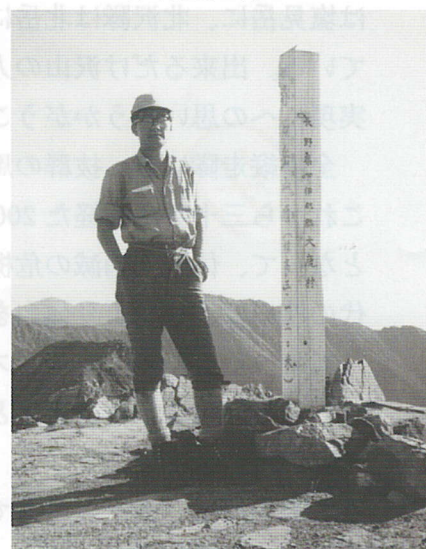
最終日は11時のバスに間に合うよう聖平を4時半に出発、西沢渡まで下ると遠山川沿いの森林軌道跡の道である。休みなしで終りには義弟を空身で走らせて自分は二人分のキスリングを背負って追いかけた。

平岡行のバスの発車を10分待たせてやっと乗り込むことができたが、山の懐の深さとその魅力を存分に堪能した山旅であった。

烏帽子岳から塩見岳を望む



赤石岳山頂にて



聖岳から赤石岳を望む



(3) 積雪期南アルプス全山縦走

～早稲田大学山の会五十年のあゆみから～

北岳山頂の縦走隊を迎える

①期 間：1965年3月1日～3月26日

②コース：大間温泉～光岳～聖岳～赤石岳～塩見岳～
間ノ岳～北岳～北沢出合

③参加者：CL 斉藤雄二、SL 杉村慎一

・縦走隊L 杉村慎一、SL 濱田正則、斉藤雄二
沼田代四郎、清水磐、渡辺征二、山本正道

・聖平隊L 五十嵐健、SL 宮尾久志、菊池博
清水磐、渡辺征二、神谷秀喜、藤井栄一、上原敏行

・三伏峠隊L 沼田代四郎、SL 金子治雄、鈴木明人、井村英明、梶沢克彦、
山本正道、田治彌一郎、猪股勝昭

・北沢隊L 稲吉豊、SL 小田晟、斉藤雄二、高野光正、久富征夫、姫野孝拓、
高岡勝、横瀬勝雄、三島誠、上原敏行、三原一郎



杉村 斉藤 濱田 沼田 山本

④概 要：1965年3月の春山合宿は総勢33名が参加して、南アルプス全山縦走を成功させている。聖平隊、三伏峠隊、北沢隊の3つのサポートを入れたが、聖平隊は聖岳に、三伏峠隊は塩見岳に、北沢隊は北岳に登り、目標とするピークもすべて登頂して全山縦走に花を添えている。出来るだけ沢山の人が、出来るだけ沢山の山に登る、この年度の役員会の「理念の実現」への思いをうかがうことができる。

全山縦走隊には、抜群の馬力を誇る、杉村慎一と濱田正則が選ばれた。

これから三十数年を経た2001年、濱田正則（当時・理工学術院教授）は、「山の会」の会長となって、休眠・消滅の危機に瀕していた「山の会」を蘇生させる立役者となった。学生時代の濱田は、知力より体力を誇る、屈強の若者だったのだろう。

当時の積雪期の南アルプス全山縦走は、記録的にも価値あるもので、「山の会」の財産のひとつであろう。生き活きとした記録を留めた山行報告書を記録編に（⑤縦走隊の記録（抜粋））収めた。

この山行は、まだ大所帯であった山の会だから出来た快挙である。

⑤縦走隊の記録（抜粋）

3月1日（晴） 杉村、浜田、斉藤の三名東京を出発。大間温泉泊

3月2日（晴のち雪） 終日単調な軌道歩き、春浅い寸又峽をのんびり行く。栃沢小屋に入る。

3月3日（快晴） 小屋からの急登は昨夜の新雪で歩きにくい。柴沢小屋から尾根に取り付く、
やっと本格的な登りである。なんて長いアプローチだ。標高1500mの飯場に入る。

3月4日（雪） 焚火で出発が遅れる。今日は天気が崩れそうだ。標高2000mの岩見峠から急に
積雪が多くなった。百俣沢の頭直下でラッセルとブッシュで動きが取れなくなる。日
没で小屋が見つからず、頂上分岐直下で幕営する。午後8時マイナス16度だった。

3月5日（快晴） 天気予報によるとしばらく天気は良さそうだ。休養のため停滞とし、**光岳**ピ
ストンの後、易老岳とのコルまで偵察に出る。

3月6日（曇） 予想に反してガスが濃かったが出発する。**易老岳**の登りでも天気はよくなり

風が強い。樹林帯の中だが雪庇が張り出しており、今日が合宿中の最大のラッセルになるようだ。茶臼山直下の仁田小屋に入り、中にテントを張る。

- 3月7日(晴) 今日ラッセルもないし、サポート隊に会えるのでペースが上がる。上河内岳の下りでサポート隊と合流し、聖平の小屋へ下る。小屋は立派すぎる程でストーブも快調。ストーブを囲んで話がはずむ。
- 3月8日(晴) 停滞
- 3月9日(晴) 斉藤が下り、清水と渡辺が加わり縦走隊は4人となる。聖岳まで3ピッチで登る。兎岳、中盛丸山と快調に飛ばして大沢岳とのコルで大休止する。2名が大沢岳をピストンし、残り2名で百間山の家の巻道を探し、どうにか小屋に出てホッとする。
- 3月10日(晴) 停滞
- 3月11日(快晴) ブリザードのため昨日のトレースは消えかかっている。コルからの荒川三山が朝日に輝いている。赤石岳頂上で大休止。空には雲ひとつなく全くの快晴である。大聖平から荒川小屋へ入り、中に設営する。春の深まりを感じさせる一日であった。
- 3月12日(曇のち雪) 天候の悪化が予想されたので早目に出て、ガスの中の急なガラ場を荒川前岳へと急ぐ。荒川前岳に着く頃雪が降り出し、南側カール上の台地に幕営。
- 3月13日(曇) 停滞
- 3月14日(快晴) カールは一面真っ白で吸い込まれるように広がっている。降雪は吹き飛ばされ雪崩れる心配はない。カールから高山裏の中程でサポート隊と合流。あとはトレースをたどって大日影と小河内との中間疎林の幕営地へ。夕焼けが美しい。
- 3月15日(晴) 柊沢が火傷のため今日中に鈴木、井村と共に下山する。小河内岳から三伏峠へ稜線にそって下るのはやっかいだ。夜は三伏小屋に残っていた野菜をストーブで煮て盛大な夕食。
- 3月16日(快晴のち雪) 停滞
- 3月17日(雪) 停滞
- 3月18日(晴) 清水、渡辺下り、沼田、山本加わる。前日までの降雪のため膝までラッセル。塩見小屋でアイゼンだけになる。頂上直下の岩場には新雪が付いており、リッジ通しにルートを取る。塩見岳でサポート隊と別れ、北荒川新蛇抜の二つ前のコルに設営。
- 3月19日(晴のち雪) 朝ガスが濃かったが晴れ間が見えだしたので出発。ラッセルは依然として深く、ピッチは中々上がらない。稜線から熊ノ平めがけて林の中を一気に下る。三峰直下より雪が降り出し、視界はゼロに近い。広い間ノ岳は頂上も確認できず。少し農鳥岳寄りと思われるところで幕営。烈風の中の設営は最大のシゴキであった。
- 3月20日(曇) 停滞。農鳥岳は取り止める。
- 3月21日(晴) 9時近くより晴れ間が出て来たので急いで撤収にかかる。風は強かったが、3000mの稜線はアイゼンがきしみ一気に北岳小屋分岐までくる。サポート隊が来ている北岳の頂上へ一気に這い上がる。小太郎への稜線は風も弱まり快適、西側をトラバースしてサポート隊のACに入る。
- 3月22日(晴) 小太郎尾根の急な下りをすべる様に下るとBCはすぐであった。BCは野呂川の春の陽が振り注ぐ雪の河原にあった。翌日縦走隊は解散し、北沢隊に吸収された。縦走隊員は北沢隊員と甲斐駒ヶ岳・仙丈岳に登り、全山縦走を完遂した。

(4) 私と南アルプスの山々

後藤 洋一郎 (S49 年卒)

2年から入った山の会の合宿は、上越国境・北海道・後立山・八ヶ岳・黒部で、南アとは縁無し。

同期入会者との晩秋の鳳凰縦走で白峰三山に行きたくなり、卒業前に塩見岳から入山し白峰三山を縦走した。初めての単独行だったが、躊躇なく長い計画を立てた。

もう半世紀近く前のことなので、記憶も曖昧になってしまったが、間ノ岳-農鳥の稜線に張ったツエルトで、夜中に雷雨に見舞われ慌ててポールを倒し、ぐしょ濡れになりながら、稲妻に震えていたことは今も鮮明。

就職後入会した職場の山岳会は屏風で死傷事故を起こし解散させられてしまい、その後は長い間山に行かなくなっていった。

還暦を過ぎ、山溪で会員募集していた社会人山岳会の集会場が、職場に近かったので入会。岩トレを60の手習いで始め、北岳バットレスに挑戦するも、技術と時間が足らず撤退。後日70歳の誕生日を甲斐駒と鋸岳の間の石室で迎える目論見も荒天で甲斐駒から引き返した。以下、南アルプス南部の聖岳-光岳山行とその4年後の荒川三山単独縦走の記録を寄せる。

①聖-光岳山行記 2015年9月17日～21日 (山中3泊4日)

9月18日 県営温泉施設白樺荘に前泊。予約した井川村営無料バスで、聖沢登山口へ。ジグザグの急登を40分程登ると、等高線をなぞる様な道が聖沢吊橋迄、小一時間続いた。吊橋を渡り再び急登、尾根を越え聖岳から続く稜線を対面に見る。下って吊橋で沢を越えらたらまた登り返す。この上部に小屋があると思われる沢の左岸を辿って行くと、眼前に聖平小屋が現れた。14:20着。

9月19日 サブザックに雨具・食料・水を詰め聖岳に向かう。小聖岳の手前で空が明るくなり富士山の左から陽が昇る前兆を見る。小聖から尾根を辿り大きな山容の前聖岳山腹のガレたジグザグ道に取りつく。奥聖岳と結ぶ稜線に出て左へすぐの聖岳頂上に至った。正面には赤石岳の堂々たる姿、頂上の小屋も見える。奥には荒川三山・塩見、仙丈・甲斐駒が、やや左に目を転じれば、中央アルプスの山並みの向こうに槍の穂先が小さく見える北アルプス。赤石の右には八ヶ岳が見え、東に富士、南に下る道の先に上河内岳が大きい。

聖平小屋に戻り、茶臼小屋に拠点に移すべく出発。

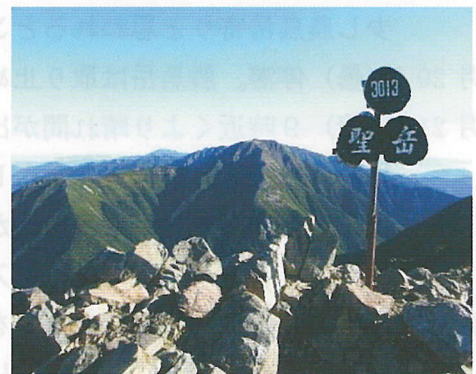
赤石岳頂上にて



小聖から夜明けの富士

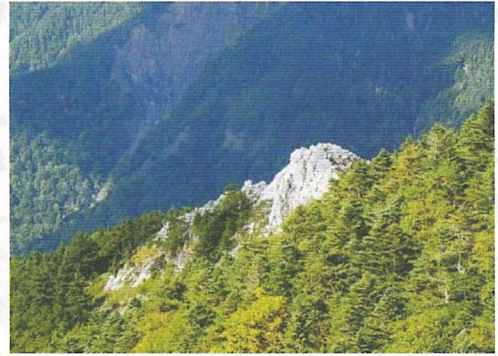


聖岳から赤石岳を正面に



南岳を登り、上河内岳の鞍部を通る道を登って奇岩・竹内門に下る。最後の登りと小屋の分岐からの下りを長く感じた。

光岳から白く輝く光石



9月20日 3時に起床4時過ぎにコースタイム12時間の光岳ピストンに向かう。光岳小屋を朝出て来た多くのパーティとすれ違う。易老岳頂上をパス、光岳に続く涸沢を登って行く。源頭部の湧き水に疲れもとぶ。亀甲状土上の木道を進むと、光岳を背後に大量の寝袋を干している光岳小屋が現れた。小屋裏にザックを置き、頂上横の光石を臨む展望台で昼食。小屋を覗くと明るく清潔、高齢の女性(小屋主?)が「休んで行きなさい」と声をかけてくれる。大荷物を背負った男女パーティがこの人に見送られ出発。「何処に向かったのですか?」と問うと「大無限山まで」と。南アはスケールが大きいせいか、健脚登山者が多い様に思う。また、どの小屋も登山者への対応が優しいと感じる。

テントに取り囲まれた茶臼小屋



ピストンで引き返す道は、精神的にとっても楽、荷だけでなく気持ちが軽い。往路と逆の光の中、景色も違って見える。茶臼岳を超えて下ると小屋がテントにとり囲まれて城攻めの様!食堂の大混雑を避け、外で取って置きの非常食を出して夕食兼打ち上げ。

フィナーレ畑薙大橋を渡る



昨夜の倍密度の人いきりで、眠れない。

9月21日 畑薙大吊橋に向けて下山開始。バスは13:40 発なので、皆が小屋を出た後に朝食を作り、山との別れを惜しみゆっくり下る。高度を下げながら入山者と挨拶を交わしていると、ヒタヒタと充実感が満ちてくる。ヤレヤレ峠を越え下山口大吊橋から乗った村営バスを白樺荘で降り、入浴と食事を済ませ自分の車に乗り換えて出発、山道を駆け下る。途中、田中陽希氏と行き会う、車窓から手を振って黙礼のみ。

②荒川三山-赤石岳縦走 2019年8月8日-12日 (山中テント3泊)

出発直前笠原OBが帯状疱疹に見舞われてしまい、槍ヶ岳西鎌尾根山行は中止となったので、パッキングもほぼそのまま、実施を延期していたゆったり日程の荒川三山単独行に急遽変更した。

8月9日 前泊樺島ロッジ裏手を登る。最近上流に架け替えられた吊橋を渡り新しい登山道に入る。やがて傾斜は緩み、南アの緑影に満ちた道を辿る。千枚小屋に2時過ぎに着き幕営しようとした時ポツポツと雨、大急ぎで立ち上げている3分の間に羽織った雨具がびしょ濡れとなる大雨に。

雷鳴が轟き近くに落ちる。覚悟を決めて、エアマットの上で身を縮める。遠のく雷鳴に安堵したのか、寝不足の故か、食事もせずそのまま寝入ってしまう。

8月10日 千枚小屋裏を千枚岳に登る。丸山で大休止、悪沢岳・中岳を喘ぎながら登る。抜き去られたパーティを下りでパスし、荒川小屋にテントを設営、小屋の前でビールを飲みながら休んでいると女性パーティから「スーパーマンの様な下りでしたね」の言葉に気を良くしたら、「登りはウルトラマンみたい（すぐエネルギーが切れるという意味らしい）でしたけど」と続けられた。女性山岳ガイドとお客さんとのこと。

テントに戻るとパラパラと降り出す。またも昼と夕食を摂らずに、そのまま寝てしまう。水場も近く眺望も良い快適な天場。

8月11日 朝起きるとモルゲンロートの富士が正面に見える。富士を背に大聖寺平まで、気持ちの良いトラバース道を往く。小赤石岳に登りコルに荷物をデポし赤石岳ピストン。急下降し北沢枝沢源頭から滴る水でクールダウン。切れ落ちた左岸に付けられた道は歩き難い。赤石小屋着は昼過ぎだったので、そのまま樫島に下ることも可能だったが、東海フォレストの最終送迎バスに間に合わない。小屋の段々畑状の狭い天場に幕営、昼食と早い夕食を兼ねて食べ、横になった。

ウトウトして目を覚ますと、テント入口に靴も出せないほど間近にテントが立てられている。山の日って、こんななんだ…。

8月12日 コーヒーとスープで数枚のクラッカーを流し込み、最後のパッキング。隣人テントから陳謝の言葉に恐縮。樫島に下りて送迎バスから臨時駐車場に停めていた自転車に乗り換え、次週のメインイベント雲の平を囲む山々の単独※縦走に思いを馳せながら、長い帰宅の途についた。

※ 翌週、鏡平から登ってくる山の会OBパーティと、雲の平山荘で落合う予定をしていました。大雨だったこともあり二日間待ったが会えません。林道復旧に不安があった折立下山の予定を変更し黒部五郎小舎から一気に新穂高に下山後、現役に事故が発生し出発の取り止めを知りました。同じ先輩達とはその前年も高野OBの事故で鏡平から上高地に転進していました。

学生時代の短い間ですがこの会に身を置いたことで、記したのみならず、学生時代は学年が離れていた先輩と年を経て同行する機会を得ました。現役の会山行はもちろんですが、OB同士また現役の皆さんと若いOBの山行も、コロナ後に普通のこととして復活することを望んでいます。

千枚岳から荒川三山



荒川小屋天場の朝



赤石・聖・光岳の山並み



【特集Ⅱ：2021年夏の記録】

(1) 85歳北アルプス卒業登山

宮野 準治 (S35年卒)

6月の涸沢

私の北アルプス登山は思わぬことから始まった。

1950年アンナプルナI峰の登頂のニュースくらい驚きをもって、山に登っている、いないに関わらず当時の人々に届いたものはなかっただろう。人間が8000mの山に登れるなんて！

「処女峰アンナプルナ」が白水社から出版されたのは1953年。当時、私は全国高等学校水泳大会(現在のインカレ)に出場し自由形短距離100mで60秒を切る(高校新記録になる)ことに没頭していたので、実はこの登頂成功がどのくらいすごいものかわかっていなかった。



そのすごさを口に泡を飛ばして話してくれたのが、心友富岡隆、彼は高校山岳部のキャプテン。彼曰く「ミヤ、0コンマ何秒の世界に汲汲として何になる」。「山、山、偉大なる世界があるぞ」。その言葉につられて北アルプスの主峰槍ヶ岳に行くことになった。トレーニングに近場の山(例えば金時山、この時会った金時娘(小宮山妙子さん)に昨年(令和3年)再会。当然なことだがお婆さん)を富岡に連れられ二、三步登ってみたが、何の感激もない。山なんて何が偉大なる世界だ？

しかし、槍ヶ岳は違った。昭和28年7月23日、新宿発の夜行列車を利用して上高地(因みに当時の河童橋は2代目、現在は5代目)。雨に中を槍沢。装備は戦後の闇市の買い出しに親父や兄貴たちが使ったザック。足元は、私は布靴に草鞋(4足用意)、富岡は親父が土木関係の仕事をしていたので親父の地下足袋。顔に当たる雨に閉口しながら登っていると槍ヶ岳の肩の小屋の主人、穂刈三寿雄さん(後で紹介された)が追い越しざま「もう少しだからゆっくり登って」と声をかけてくれた。次の朝、偉大なる世界があった。北アルプスの虜になったのは言うまでもない。北アルプス登山入門。

その後、北アルプスの岩場と冬山に時間と手・脚(時々脳)を費やしたが、いよいよ体力の限界を感じるようになり80歳を迎えて北アルプス登山卒業をどうしようと考えようになった(当然のことだが冬山とロッククライミングは除外)。

83歳、残雪期(6月上旬)の涸沢。素人の神さんが私の介護のために同行するのでアイゼンが必要。恩田(S37年卒)と金子(治、S41年卒)から6本爪を借りて近くの公園で着脱・歩き方を練習させる。さすが6月の涸沢。当初の計画では滝谷を覗く為に北穂高まで行く予定だったが積雪の多さと体力のなさを痛感し諦める。上高地までの下山に9時間かかったことを松村(S38年卒/アルタール遠征メンバー)に言ったら「歌でも歌いながらの下山か」とからかわれたが、そのくらい体力がなくなっていた。

84歳、私を育ててくれた穂高、劔、鹿島槍の中から選ぶとしたらアプローチから考えて後立山か。比較的穏やかなアプローチを提供する八方尾根から唐松～五竜を計画。鹿島槍を最終目

標にしたかったが八峰キレットが神さんには手ごわいと考え遠見尾根を下山コースに選ぶ。トレーニングに週2回のジョギング、マンションの階段(19階)の登降、高松山、金時山、松村(前出)から推薦された高尾山を選ぶ。宮沢(S36年卒)から北アルプス縦走は一般ルートとはいえ体力の衰えた80歳代には厳しい、とのアドバイスをもらう。まさにその通り、高所恐怖症が少々ある神さんには「牛首の下り」と遠見尾根のクサリ場はかなり恐怖を感じたらしく両足に痣が多くついていて、それに遠見尾根の長いこと、若いときの経験が邪魔して甘く見ていたのが災いしてバテバテ。この時実感したのはバランスを取りづらくなっている下山の方が、時間がかかるということだった。

85歳、いよいよ北アルプス卒業最終登山。選んだのは7月下旬に柏原新道から種池。そこから爺岳を経て鹿島槍、冷池小屋に泊まり柏原新道を下る。ただ、コロナの緊急事態宣言下で行くかということと、7月下旬の天候の悪さに悩む。それに今は、山小屋は事前予約が必要。天候は8月4日から少し持ち直すことを見極め、予約を変更する。

令和3年8月5日、柏原新道は出だしのモミジ坂と種池小屋直下の鉄砲坂がきつい。

6日、種池小屋から爺岳へのルートから見る劔岳はヒマラヤ、アンデスの山々に勝るとも劣らない雄姿を見せる。劔岳を見ると、納見先輩(S34年卒)、加納(S37年卒)、東(S37年卒)、中村(S38年乗鞍で遭難)などとザイルを組んだことが走馬灯のごとく頭を駆け巡る。

これが北アルプス卒業最終登山だと思うと一歩一歩かみしめるように登る(本当はしんどいから)。空は晴れているが、巻雲、飛行機雲が出てきて天候は悪化の兆候。鹿島槍に登り冷池小屋に泊まり、翌日柏原新道を下るときは雨になる。下りの鉄砲坂、モミジ坂は蛇紋岩で滑りやすい。昨年の経験から下山は登りと同じくらい時間がかかることが分かっている。爺岳から鹿島槍を見て急に4年生の冬に荒澤奥壁北稜を早川(S36

年卒/アルタールメンバー)、中村(前出)などと挑戦(結果は雪崩が多く途中敗退)したことを思い出して感傷的になる(頭を挙げて鹿島槍を望み頭を低れて山仲間を想う)。現実に戻り下山を決意する。残念。でも、下山途中で久しぶりに夏毛になったライチョウ親子(6羽)に出会う。人見知りしない鳥、鹿島槍への諦めを慰めてくれる。

たった1年しか経ていないが、84歳から85歳への1年は、若いときに比べ10年位の体力減少とバランスの極端な悪化をもたらすことを痛感。9時間の悪戦苦闘の末、扇沢の沢音聞く。

私の北アルプス登山はどうやら卒業できた(成績は中の下)

種池小屋から劔岳を望む



爺岳から鹿島槍を望む



以下は私の介護者として同行した神さんの感想です。

時代が「令和」に代わった年、私の初チャレンジは始まりました。(いや、始まってしまいました。まさか、3回も行くことになるとは……) 小学校の時の大山や高尾山への遠足以外、山は見るもの。眺めるものでした。それが……ある日、テレビで涸沢の紅葉と色とりどりのテントを見た時、その美しさに「綺麗！行ってみたい！」と言ってしまったのが運のツキ。

残雪の涸沢、猛暑の唐松・五竜岳、天候、体力ギリギリの爺岳(鹿島槍岳は残念ながら)……と、3年連続の山行。それは、まさしく、修行・苦行・荒行のようでしたけれど、どれも違った貴重な体験となり、一生の宝物です。

はじめて登った6月の涸沢、アイゼンとは何かも知らずに雪の斜面をへつる。万が一滑っても「どこかで止まる！」の言葉の妙に納得し安心感が生まれ今まで経験したことがない不思議な気分になったまま到着した雪の涸沢の姿は雄大で悠大で優大でした。

2年目の唐松・五竜岳は皆さんにも「素人には厳しいんじゃない？」と言われながらの出発でした。案の定、クサリ場の前に立った時、「えっ！ここ行くの？なにがチョイチョイなの？」とB00 たれたのは言うまでもありません。何も知らな無知であることの怖さを身をもって体感。「落ちたらバイバイね」の言葉は意地でも無事に下山するとの強い意志に変えました(少し大袈裟ですね。笑)。

きっと、血圧も心拍数も上がっていたでしょう。渡り切った時には足はガクガク、自然に涙が流れていました。

下山は違うルートであることが救い、ホッとして次の日に備え休みました。

翌朝も快晴のスタート。今日も暑くなりそうです。さあ、遠見尾根を下りましょう。歩く。歩く。マラソンのゴールを目指すようにひたすら歩く(東京マラソンの完走経験あり)。きつい。長い。水が足りなくなってきたことが唯一の不安でしたが、なんとか無事に下山できました。足には見たこともない痣だらけ。これで山は卒業……のはずでした。ところが。

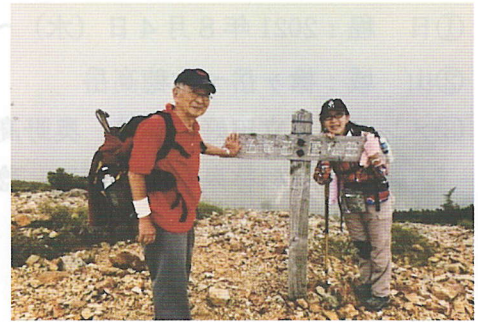
令和三年、どうしても、もう一度鹿島槍に行きたい。

私の反応は「ん？ えっ？」、山も3回目「岩場、ガレ場、クサリ場なんでもOK。任せておいて！」とは永久に言えそうもないけれど今回も宮野同様、私も頑張りました。今回のガレ場にはクサリも付いていないので、気を抜けば本当に滑り落ちそう。すれ違った登山者の方に見ているのが方が怖い、と言われる無様な格好に映ったようですが本人は必死そのもの。爺岳で出会った雷鳥の親子に『よく、ここまで登って来たね！よく頑張りました！』と言ってもらえたことが私への最高のご褒美です。

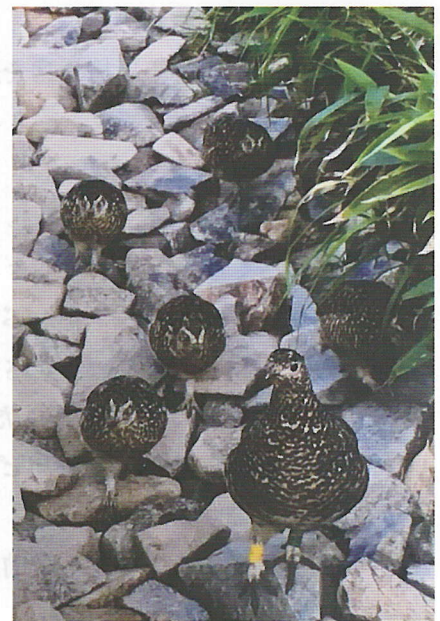
幾つになっても挑戦し続ける宮野準治はすごい！
このひと言に尽きます。

山の集大成3カ年計画、無事、卒業おめでとうございます。

白岳頂上にて



雷鳥の親子



(2) 北穂高岳大キレット山行

①日 程：2021年8月4日（水）～9日（月）

吉田 稔（S38年卒）

②山 域：槍ヶ岳～北穂高岳

天狗池から槍ヶ岳

③メンバー：立田好夫(62)、奥野高英(64)、上原康仁(38)、
杉林泉(59)、吉田 稔(81)

8月4日（水）

中野坂上 18:30—チロリアンへ。台風の接近が気になる。

8月5日（木）快晴

小淵沢 5:00—松本 6:00—上高地 7:50 島々駐車 700@day

快晴の河童橋もコロナのせいか人出少ない。

上高地 8:00—明神 8:50—徳沢 9:50—横尾 11:00—一の俣
出会 12:15—槍沢ロッジ 13:06

パスタ自炊昼食。3時ころ杉林君合流 風呂に入れるとは何とも
うれしい。

8月6日（金）

槍沢ロッジ 1:30 起床 2:35 満天の星空の下梓川沿に進む
水俣乗越 3:40—槍沢・天狗原分岐 4:50 ようやく明るさを増
す。ここで槍ヶ岳を目指す奥野、上原、杉林と別れて立田と天狗
池方面に向かう。

天狗池 6:00 槍ヶ岳展望絶景も池は残雪で槍の映像を映さず
稜線までの急登を経て天狗原 9:15—南岳（3032.7m）60mほど
下って南岳小屋 9:50 厳然と大キレットのルートが北穂の小屋
まで一望。どうやら懸念された台風は遠く天気は心配ないようで、
仕方なく進むとするか。

奥野、上原、杉林組は槍ヶ岳を経て南岳へ 12:20 到着、かなり
バテている様子

8月7日（土）快晴 風もなし

4:45 明るくなり山望もくっきりと現れる。

ハーネスをつけヘルメットをかぶりキレットに向かう。コースタ
イムでは3時間となっているがさてどれほどの時間で乗り切れる
か、まず1000mの緊張感に満ちた下降、長谷川ピーク手前最下
部で小休止 6:05 今度は長谷川ピーク 2861mへの急登、北穂小屋
が頭上から威嚇する。

再度長谷川ピークを下り、眼前にそそり立つ北穂小屋への直登
ルートに取りつく。



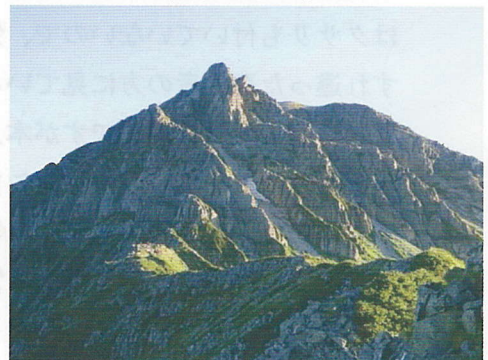
南岳から大キレット



南岳小屋から北穂高岳



長谷川ピーク



北穂小屋 9:30 来し方のルートをチラチラと振り返る自分にあきれる。生ビールの美味に思わず頬も心も体も緩む。12:50 頃涸沢への下りののがれ場で浮石に乗り転倒、右側頭部に裂傷、出血。幸い大事に至らず止血のガーゼとテープで応急処置をする。

みんなに荷物をたのんで涸沢に下山。診療所もないのでそのまま空身で下山を始める -15:20 横尾小屋 17:10 少し雨模様の釜トンネルが8時に閉まることに立田が気が付き、上高地ならまだしも島々で車を取り釜のトンネルまで8時までに着くのは到底無理なので、杉林君が逗留している日本山岳会の山岳研究所に一宿をお願いする。3年前明神で山の会の高野が遭難した時、金子や新井と鏡平にいたので急遽上高地に下山して2日間捜索に当たった時世話になった研究所だ。ヘッドランプを頼りに明神橋を対岸に渡り 20:20 研究所。風呂に入りようやく人心地がつく。

前任の安井さんもおりその折のお礼を述べ、現管理人山田和人氏に挨拶。一泊 2食 ¥6,500 ただし食事のおかずはなく飯とみそ汁のみ。ビールと食べ残しのもので補う。安井さんが飲み残しの大雪溪【長野】を差し入れてくれた。和室で布団とシーツ、枕とカバーのみ、持参のシュラフカバーが役にたつとは思わなかった。これもコロナ対策で我慢して下さい。

本日の行程はトータル 23km、38,000 歩、16 時間。テレビで日本と米国の野球決勝戦が観られた。

8月8日(日) 相変わらずの晴天には我々のつきを実感

午後からオリンピックのボランティアに向かう杉林氏を小淵沢でおろしチロリアンに向かう。そうめんとビールで納得しサウナで体を癒し昼寝。8 時ころからようやく夕食の準備に入る、小生だけではなく、やはりみなさんお疲れでした。料理は焼き肉でシェフ上原にお任せ、小生持参の最後の一本 I. BALZINI, WHITE ラベル 2008 を堪能。

8月9日(月) 久しぶりの雨

帰路いつもの新府共撰場で桃を買い、いつもの中野新橋近くのチベット料理屋でラム酒と辛い料理を腹におさめる。東京は相変わらずの暑さの真っ最中にあるようだ。



大キレットに行く



大キレット隊全員集合



(3) 表銀座縦走(途中下山)山行報告

加治屋萌絵(WMS 4年)

単独で、初めて、燕岳から表銀座ルートを通して、
槍ヶ岳にはいかず、水俣乗越で上高地に下りた。

①日 程：2021年9月9日～9月13日

②コース：前泊) 松本

- 1 日目) 中房温泉(7:40)―燕山荘(11:30)
- 2 日目) 燕山荘(7:00)―大天井ヒュッテ(10:00)
- 3 日目) 大天井ヒュッテ(6:40)―水俣乗越分岐―
徳沢ロッジ(15:00)
- 4 日目) 徳沢ロッジ―上高地

③メンバー：加治屋萌絵(単独)

④概 要

【前泊】 松本城がきれいだった。

【1日目】 合戦尾根は急登という感じではなかった。

個人的には、合戦小屋の樹林帯のほうが好きだった。
燕山荘までは人も多いので安心して歩ける。燕岳は美
しかった。

夕方から朝にかけてはガスるので、山頂アタックを
するなら日中がおすすめ。(今回アタックできなかった)

夜、町の明かりがきれいだった。

燕山荘のケーキがおいしかった。

【2日目】 前々日までの予報では1日中晴れだった
が、歩き始めてしばらくして雨と強風に遭った。

山は本当に気まぐれ屋なのでレインウェアは大切。
燕岳から先は人もあまりいない。途中細い道を歩くの
で、雨のせいもあって、滑って落ちないか怖かった。
喜作レリーフからは 岩場と鎖場とはしごがあって怖
かった。散歩気分でしたから、思ったより神経を使っ
た。次第に周りが晴れてきて、雲の样子がきれいだっ
た。空とランプの光るヒュッテが美しかった。

【3日目】 大天井ヒュッテからは朝日が見れないの
で注意。それでも、朝日に照らされた雲と稜線が美し

槍ヶ岳と自分、カッコよく決めてみた



松本城(前泊)

燕山荘のテント場



燕 岳



燕山荘での朝、惜しい



かった。

槍ヶ岳を眺めながらの稜線歩きで景色を楽しめた。

途中猿が騒いでいた。ヒュッテ西岳までの道は、比較的歩きやすいが、よろけたら滑落するような狭い道もあったので、気を付けた。ヒュッテ西岳から水俣乗越までは登山者がほとんどおらず、はしごや岩場を一人でこなすことに少し怖い思いをした。

水俣乗越から槍沢ロッジまでの道は、さらに登山者が少なく、心配になりながら下った。案の定、道中の早いうちからバリエーションルート（野生のルート）を通ってしまい、自分が道迷いをしていることに半分ほど過ぎた時点で気づいた。

自然にしては人間の手が加わったように整備されているな、でも登山道にしては自然すぎるなと思いながら、土砂災害直後の現場のような道を下った。これでは東鎌に行った方が安全なのではと思うほど、荒々しい岩と大量の虫を過ごした。数メートル横の道から人の声がしたときに初めて自分が道迷いをしていることに気づき、絶望した。でも、運よく本流と合流できた。

次からは、他に行けそうな道がないか確認してから進んで道迷いに気を付けようと思った。

横尾までの道は適度に人の流れもある安心感と、きれいな水と、山の風景で快適な道中だった。紫色の花が各所に咲いていてきれいだった。ただ、横尾までの道のりが思ったより長く、少し退屈してしまったので、複数人と来て会話をしながら歩くのがいいと思った。

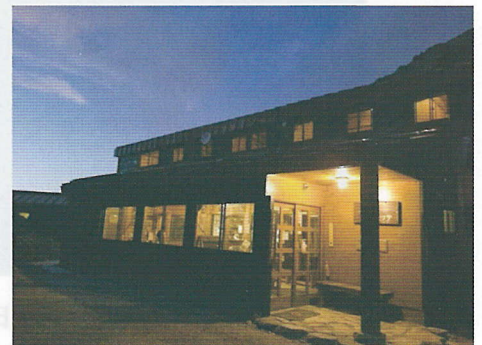
その後、横尾と徳沢でだいぶのんびりしてしまい、結局2時間ほどだらだらしてしまった。念願だった徳沢のアイスクリームを食べれてよかった。

そして、徳沢ロッジの寝床とお風呂と夕食が最高だった。

大天井ヒュッテにて、雲大量発生



大天井ヒュッテ



水俣乗越の道中、怖い!!



徳沢ロッジ



徳沢ロッジでの夕食、最高



(4) 穂高縦走・大キレット(前穂高岳・奥穂高岳・涸沢岳・北穂高岳・南岳縦走)

作成：海崎(WMS 3年), 櫛舎(2年), 齋藤(4年), 小田(3年)



①日 程：2021年10月9～10日（8日-11日 前泊+後泊）

②メンバー：4年齋藤、3年海崎・小田、2年櫛舎

③行動記録：9日：6:35 上高地 - 6:40 河童橋 - 8:45 岳沢小屋 - 12:00 紀美子平 - 12:30 前穂高岳 - 13:05 紀見子平 - 14:49 奥穂高岳 - 15:57 穂高岳山荘 10日：5:26 穂高岳山荘 - 5:44 涸沢岳 - 7:22 北穂高岳南峰 - 7:58 北穂高岳北峰 - 10:00 長谷川ピーク - 11:30 南岳山荘 - 14:46 槍平小屋 - 17:05 新穂高温泉

④概 要：

【0. 北アルプスへ】

10月8日、夜 22 時に谷保に集合して 2年櫛舎カーで上高地へ向けて出発します。深夜 1 時に沢渡に到着し、朝 4 時半まで仮眠を取りました。

【1. 上高地・岳沢】 上高地



岳沢から西穂



6時に上高地に着きました。やはり北アルプス、とても寒く、冬の気配を感じます。夏の時期より人が多かったです。やはり紅葉シーズン、みんな涸沢に行くのでしょうか……。岳沢小屋まではなだらかな登山道が続きます。紅葉を見ながらの登山は気持ち良いですね。

【2. 紀美子平・前穂高岳】 紀美子平でデポ

前穂高岳



岳沢小屋から重太郎新道を登ります。少しずつ林が無くなっていき森林限界に近づいているのだなと感じました。重太郎新道では長い急登が続き体力が奪われます。紀美子平到着時、コースタイムより少し遅れているとのこと。前穂には行かないで奥穂を目指すかどうか悩みましたが話し合い（じゃんけん）の結果、前穂にも行くことになりました。紀美子平で荷物をデポしヘルメット装着。前穂へアタック！

【3. 奥穂高岳】

奥穂高岳



憧れのジャンダルム



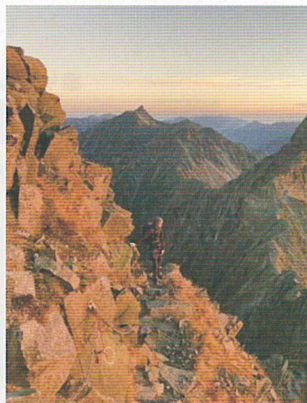
紀美子平から奥穂高岳への吊尾根は浮石や鎖場が多く難しい道でした。吊尾根の登りから右を見ると涸沢カールが見えました。有名なテント場にはたくさんのテントが幕営されており、本やインターネットに写っているあの景色の上にいるといった高揚感がありました。長い吊尾根を進みついに奥穂高岳に登頂！ 山頂から西穂方面を見ると微かにジャンダルムが見えました。ガスのせいかはっきり見えない感じが、またジャンダルムの迫力を感じさせます。16 時前に穂高岳山荘に到着しました。

【4. 涸沢岳・北穂高岳】

モルゲンロート



穂高岳山荘の夜明



涸沢岳の鎖場 下りに進む



山荘から朝日を望み、今回のハイライト、大キレットがある槍ヶ岳方面に進みます。涸沢岳登頂後、北穂方面に進むといきなりとても危険な下りの鎖場が……写真は斎藤。鎖場を慎重に進みます。鎖場を終えるとモルゲンロートに焼ける大キレットと槍ヶ岳が！！とてもいい写真が撮れました（これも斎藤）。その後もとても危険な岩場の登下降が続きます。カメラを出して写真を撮っている余裕がありませんでした。終えて思うと大キレットよりもこっちの方がよっぽど危険で恐怖心を感じたように思います。そのまま浮石、落石に細心の注意を払いながらなんとか北穂高岳に着きました。とても難しい岩場であったことから計画より30分、時間がかかってしまいました。北穂高小屋で少し休憩し、今回の核心、いざ大キレットへ！！

【5. 大キレット】

長谷川ピークへの登り

大キレットも終盤



北穂高小屋から大キレットに入ります。こちらにも浮石、落石が多く、注意が必要でした。私たちは大キレットを槍ヶ岳方面に進む“大キレット下り”でしたが、槍ヶ岳から北穂高岳方面に進む“大キレット登り”が一般的なようすれ違いがとても多かったです。そのため、すれ違いの登山者を待つことが多く、こちらでも計画より30分時間がかかってしまいました。飛驒泣きでは装着したハーネス、シュリングを使い鎖にカラビナをかけ安全確保しながら下りました。3年海崎は怖かったそうです。安全に通過できて良かったです。飛驒泣きを終えても不安定な岩場が続きます。やはりカメラを出す余裕はありません。難所の長谷川ピークを休憩なしで進むのを危惧し、長谷川ピーク前のA沢のコルで一旦荷物を降ろして休憩します。準備を整え長谷川ピークを登ります。それほど難所であることを感じさせる場所ではありませんでした。おそらく槍ヶ岳方面からのコース（大キレット登り）では難所なのでしょう。その後も不安定な岩場が続きますが、北穂高直下ほど危険を感じる場所はなく、難なく南岳に到着しました。大キレット踏破という登山隊の目標を達成できた瞬間でした。

【6. 下山】

北穂から見る前穂、奥穂、ジャンダルム



振り返ると大キレット

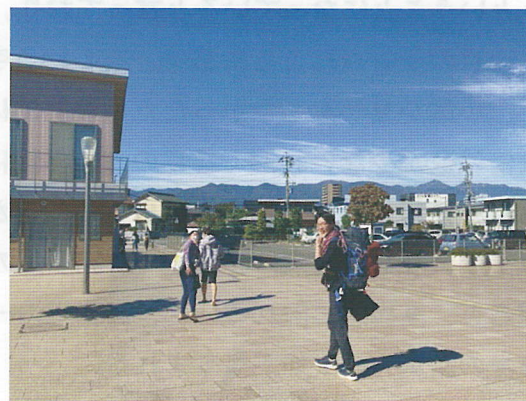


大キレットを終えそつと振り返るとガスがかかる北穂高岳が見えます。大キレットの痩せた尾根を見て、「あそこを通ってきたのか……」と感慨深く感じます。南岳小屋にて 30 分程度休憩しました。難所を越えた安堵から気が緩みましたが、ここからもう一度気を引き締め下山します。南岳新道からカールを下って行きましたが、登りが出てきました。「もう登りたくない」と感じていたので少し気落ちします。尾根に出てここからは急な登山道を下って行きました。浮石が多く手を使って下れる道でもないのとても注意が必要でした。やはりここでもカメラを出す余裕はなく……このままなんとか槍平小屋に到着しました。これ以降下山では写真を撮るような箇所もなく、疲労が溜まっていたこともあり、写真は撮っていません。最終的に 17 時に下山完了ポイント新穂高温泉に着きました。

【7. 北ア脱出】 南岳新道を進む



11 日朝、松本駅にて



下山が計画より大きく遅れてしまったことから、沢渡行きバス・タクシーがなくなっていました。3 年海崎が新穂高温泉で待つより、とりあえず平湯温泉まで出てみようという提案します。バス乗車後、3 年小田の学部友人である中村さん（家族とはよく山に出かけているらしい）から下山したかと連絡が来ました。3 年小田は下山できたが、バス、タクシーがなくなってしまう、沢渡まで戻ることができなくなってしまったと伝えました。すると中村さんからお電話をいただき、なんと偶然、中村さんは私たちと同じ日に西穂高岳に家族と登っていたらしく、近くにいるから平湯温泉まで車で迎えに来てくれるとのこと。平湯温泉で中村さんとお母様とお会いし、感謝を伝えました。こうして新穂高温泉での野宿？ から解放されることになりました。沢渡まで中村さんの車で連れっていただき、解散しました。駐車場についた瞬間、この登山の緊張が全て解け一気に疲労が押し寄せました。このまま疲労がある中、運転することは危険であることと、東京に到着しても終電がなくなっているであろうことから 2 年櫛舎の提案で松本市内のホテルで一泊することとなりました。ホテルでは登山成功の祝杯を上げ、次の日に安全に帰京しました。

【8. 所感】

（海崎） 暦上では秋口であったが夏のリベンジであったため、私にとって大キレット踏破は“一夏を締め括る”最高の山行となった。

反省点から。まずはタイムキープがおろそかになってしまったこと。元々の行程に余裕がなかったのにも関わらず 2 日とも予定より遅い時



間にスタートをすることになった。結果 1 日目は日没までには小屋につくことができたが、2 日目下山後の交通手段を失うこととなった（目的地沢渡行きのバスを逃したものの最終バスで平湯温泉まで行きちょうど付近にいた小田フレンドにアウトランダーで沢渡まで送ってもらった）。結果的には新穂高温泉を無事に発つことができ、事なきを得たが下山してからかなりバタバタしてしまったためタイムキープをすることの重要性を痛感した。

2 つ目の反省点は自身の準備不足だ。カラビナが不足しており（幸い多めに持っていたメンバーから借りた）大キレットに挑むうえでの意識が低かったと反省。事前に万全の準備をして行く。最後に沢渡行き終バスを目指して急いでいる時に会ったおじちゃんの話もしておきたい。おじちゃんは岩に腰をかけていた。（汗をかき顔が赤くなっていたものの特に怪我をしている様子ではなかった）おじちゃんは救助要請を出していて小屋にいるレスキュー隊に来てもらうということになっていると言っており、私たちに伝言を依頼してきた。

3 つ目の反省点はここにある。この時名字は聞いたもののフルネームやその他の情報まで聞かず、小屋が見つからなかったため最終的には警察に連絡することにしたのだがあまりにも有益な情報数が少ない状態で警察の方に保護に向かわせてしまった。このような場合があったらきちんと情報を聞き、第三者に伝えることができるようにしておかなければならないと反省。

以上のような反省点は忘れずに次回以降の山行に活かすこととして、今回の山行について振り返ると、高揚感に溢れていた。高揚感の一言では形容しきれず、感じたことを表現しきれない自身の語彙力の欠如が悔やまれる。

1 日目の森林限界を超えたところで岩場にテンションが上がり同時に大キレットが近づいていたことに少し緊張した。1 日の間に 3000m 級のピークを 2 つ踏んだことが初めての経験だったためまた少しレベルアップをした気がして嬉しかった。前穂高岳に「行くわけないやろ」と言う YouTuber の話をしながら、前穂高岳という名前が奥穂高岳の前座感を出してしまってるという話をしながら、ザックを置いてピストンした前穂高岳はいい思い出だ。2 日目の朝の星と朝焼けは日常とはかけ離れていてずっと見ていられた。とても寒く活動開始しても暫く凍えていたが。そして朝から難所に入る。涸沢岳を抜けた安堵感と大キレットにこれから挑むという緊張感の入り混じった北穂高山頂は、槍ヶ岳が綺麗に見えたこともありとても印象深い場面である。大キレットの緊張感は桁違いであり、高揚感とは他では感じられないものであった。大自然の中、一歩間違えれば死にうるという状況にいと溜まっていた課題のことなんてどうでも良くなる。そうやって大キレットは日常生活の見方までも変えてしまった。今回の山行を通してやっと山をやっていると言えるようになったと感じた。まだまだ一人前ではないのでこれからも挑戦を続け、色々な経験を積んでいきたい。OB など周りの方に支えられ 1 人では絶対にできない経験をできた。こんなにも印象深い思い出を一緒に作ってくれた 3 人には感謝しかない。ありがとう。

（櫛舎）＜振り返り＞ 0 日目は南武線谷保駅に集合して中央道に乗り

松本で降りて沢渡へ。紅葉シーズンで駐車場が混んでいて、前回よりも奥のバスターミナル近くに駐車。前回には車中泊組だったが今回はテント泊。平らなのは寝心地が良かった。車を前に出して後ろにテントを置



いてもはみ出ず、この時だけは車が小さくてよかったと思った。

到着時の星空はすでに普段では見れない綺麗さで、これから観れるであろう景色に胸が躍った。さらに、朝起きて上高地に着くと快晴で周りに見える北アルプスの山々がとても綺麗だった。岳沢までは先頭小田さんのペース配分のおかげで難なく到達できた。重太郎新道の途中から軽い高山病の兆候か、頭痛が出てしまった。北岳でも同様のことがあったので驚きはしなかったものの体力を奪われてしまった。なので、悔しかったが前穂に登るか論争では登らない側に回ってしまった。結果前穂の山頂を踏めたのはいい経験であり、踏破した 3000m級が増えた。じゃんけんに勝った齋藤先輩には感謝したい。その後の吊り尾根では雷鳥も見れたし本シーズンの涸沢カールの紅葉も見れてテンションが上がった。そして無事に奥穂高岳山頂に着いた。横目に見えるジャンダルムに、自分の技術や経験の未熟さと伸び代を感じた。その後、無事に穂高岳山荘に着いたが、一番最後が一番険しかったが、山荘が目前にあったので苦ではなかった。初めての山荘泊は、意外と高規格で驚いた。真っ平らなところで足を広げて寝れる時点でホテルと大差なかった。明日に備えてすぐに寝たが、夜中にトイレに起きた時ふと見た星空が綺麗でテンションが上がった。

2日目は起きてすぐ出発であったがあれやこれやとしているうちに遅れてしまった。途中日が登り切るまでは風が強くて寒かった。そして、朝イチから意外と険しかった。岩場での反省は、先頭が後方の通過を待つ部分が度々あったが、後方も先頭を待つタイミングが存在するのである程度の距離感までは待たないことである。その後無事北穂高岳を通過し北穂高小屋についた。帰ってから知ったことだが、この間で行方不明のご遺体とすれ違っていたらしい。北アルプスでは当たり前のことかもしれないが改めて山の恐ろしさを感じた。そして念願の大キレットであったが、飛弾泣近辺では高度感のため念のため一部でハーネス+スリングを使った。道具捌きはぎこちなかったので練習を重ねたい。その後は南岳へ下山(登り)というなんともモチベーションを下げる区間であったが、無事通過し南岳小屋で美味しい豚汁を食べた。槍平小屋までは長い長い下りだったが、大キレットに比べたら屁でもなかった。しかし、出発が遅れたことに加えて朝方のコースタイムが遅れてしまったことで終バスがギリギリであることに気づいた。終バスで帰って車を取りに行く組とゆっくり組に分かれ、トレランのようなことをしながら新穂高まで下ったが、3時間のところを2時間で巻けたにも関わらずあと10分のところで沢渡への終バスを逃してしまい、とても悔しかった。途中ですれ違った遭難者？のおじさんの一件からはたくさんの学びを得られた。要救助者に遭遇し、伝言を頼まれたら必ず当人のフルネーム、電話番号、年齢、服装や容姿の特徴等を把握すること。本当に救助隊を待てる状況なのかも確認するといいたいだろう。

結局女神の降臨で沢渡まで無事戻れたが、時間も遅いので松本で後泊した。山のひとと飲んだことはなかったのでとても楽しかった。みんな疲れて寝酒も同然であったが、翌日は松本城の横を通ってから行きと同じ駅で解散した。

<最後に> 私は山に何を求めるのであろうか。今回の山行ではそんなことを幾度も考えた。山の楽しみ方は様々で、下山後のおいしいごはんや温泉での至福のひと時、コースタイム、スリルと様々ある。甲武信ヶ岳、金峰山では冒険感や景色が楽しかった。いわゆる非日常体験である。周囲を山に囲まれ、文明を感じなかった甲武信ヶ岳山頂、岩が美しかった金峰山は今で

もスマートフォンやパソコンの壁紙になっている。雪の大菩薩嶺も冬らしい美しさでテンションが上がったことを覚えている。しかし、幸せであるが同時に悲しいもので、谷川岳、北岳、赤岳、槍ヶ岳と山に行くにつれて非日常が日常に変わりつつあり、甲武信ヶ岳で感動した星空も日の出も、今回はさらに良かったもののあの時とはまた違った感情であった。さらに、これまで大キレットを目標に両神山や赤岳、ジムでステップアップを行い、今回大トリの大キレットを無事踏破できた。この達成感はRPGの表面をクリアしたような、そんな感覚であった。この秋、冬とまた様々な山に挑戦したいが、今までとは山に対する距離感も変わってくると思う。これから自分が山の何を求め、どう山と関わっていくのかとても楽しみである。そしてなにより、これまでの素晴らしい経験を支えてくれたパーティーメンバー、技術的な指導を親身に行ってくれたOBの皆様、家族には感謝しかない。

(斎藤) 私はどちらかと言えば、北アルプスのようなメジャーな山よりは、西丹沢などの人の少ないニッチな低山のほうが好きだ。上高地には一度行ってみたいと思っていたが、それについては8月に達成していたので、今回の山行は日程が合えばついて行かせてもらおうくらいの気持ちだった。



候補日だった10月2・3日について、台風一過で晴れの予報だったが、僕は都合がつかないからみんなで行ってきてほしい旨を伝え、小田君が次の週にしようと言ってくれた。結果として、快晴の下で穂高岳・南岳の縦走を行うことができ、槍・穂高連峰の雄大な景色を見ることができた。小田、海崎、櫛舎に感謝したい。

重太郎新道の登りはなかなかハードだった。紀見子平にて、前穂高に登るか否かについての議論が起こる程度にはみんな疲れていたのだろうと思う。登るかどうか、じゃんけんで決めた。吊尾根から奥穂高までのゆるい登りも思ったより疲れた。重太郎の疲労と、3000mというのがきいたんだろう、前穂高のあたりからずっと頭痛があった。山小屋泊だからということで、軽量化も兼ねてレーションをしぼっていったが、少し足りなかった。8時間の予定が9時間半かかったというのものもあるかもしれない。小屋での夕ご飯でご飯とみそ汁を3回おかわりした。おいしかったあ。

寝るときはいつも、疲れから、明日も歩くのかあと考えてしまうが、しっかりご飯を食べて寝れば朝にはやる気になっている。まだ星が出ている中コーヒーとコッペパンを食べて、みんなでハーネスを付けた。以前ほど、朝日に感動しなくなった気がするのが少し寂しい。見慣れてしまったのか、はたまたその日の行程への不安で手放しで感動できなかったのか。

奥穂高岳→北穂高岳→南岳について。高度感に足がすくむようなことはなくてよかった。恐怖を感じるよりも、落石を起こしてしまわないか、ほかの三人が大丈夫か、時間がおしてしまっている、といったことに終始、神経をすり減らした。急な斜面や鎖場、はしご、すれ違いなどで待っている時間が長かった印象。

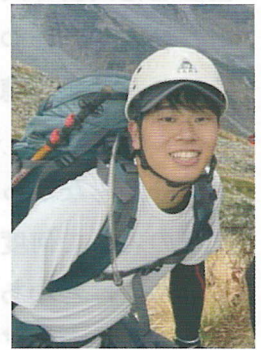
改めて、複数人での山行は難しいと感じた。コミュニケーションをとることを怠ってはいけないなあと、準備段階から山行中までを振り返って思う。役割分担や、山行に向けた準備、情報の共有などについて、勉強・改善の余地がある。今回の私のスタンスについても、彼ら主体

の山行だからと考えるのではなく、少ないながらも最も経験のあるものとして、より積極的に関わっておくべきだっただろう。一先ず今回は、みんなで無事に下山できたことを喜びたい。

さて、次はどこに行こうか。

(小田) 今年の最終目標である穂高縦走・大キレット。私たち登山隊のこれまでの登山にかけた思いをぶつける山行となった。

まずは夏の槍穂縦走の振り返りから。山行決行前の8月のお盆に、線状降水帯が日本列島を覆い、天候に関して不安があるものの、山行を決行した。案の定、天候には恵まれることはなく、1日目の午後から2日目にかけて雨に降られた。2日目朝、殺生ヒュッテテント場にて全員で今回の山行計画について話し合った。話し合いの結果、重い荷物を持って雨に濡れた大キレットを通過することは滑落の危険性が上がると判断し、今回は槍ヶ岳を登頂することに目標に切り替え、登頂後は速やかに下山した。下山時、横尾で大キレット 付近から雷鳴が聞こえた。おそらくとても危険な状況であっただろう。このことから私たちの下山という判断は正しかったと推測する。



帰京後、8月末に大キレット再挑戦の計画を建てた。日程としては秋学期が始まってすぐの土日で行くこととなった。槍ヶ岳の反省をもとに晴れの可能性が高い日程を選定するべく、10月2・3、9・10、16・17日と三つの予定を用意した。結果的に9・10で実行することとなった。大キレットの縦走は基本的には2泊3日用意するのが定石であるが私たちは1泊2日でしか予定が取れないことから計画がタイトとなってしまった。このことから時間的な余裕がないので身体的な余裕を作りたいと考え、今回は山荘泊により荷物を軽量化することを提案し、決定した。

ルート計画についてはこれも槍ヶ岳の反省をもとに行程の最後に急登があると体力的に辛くなることから、岳沢ルート(重太郎新道、吊り尾根)を選定することになった。ルート計画について悩んだことは1日目の宿泊地を穂高岳山荘か北穂高小屋にするかである。すぐにOB行方様に相談し、ご教示頂いた。行方様、曰く2日目の朝、体が慣れないうちに大キレットの通過をするのは危険であるので北穂小屋での宿泊をやめたほうがいいと教えて頂き、穂高岳山荘を1日目の終着地とした。結果的に分かったことだが、1日目北穂、涸沢間を疲労しきった状態で登山をすることは極めて危険であっただろう。行方様にアドバイスを頂けて本当に良かった。

さて、本山行についてである。1日目は上高地の快晴の空と岳沢の紅葉にとてもテンションが上がった。緩やかな登山道を進み気持ちの良い登山ができた。しかし、岳沢小屋から紀美子平までの急登がとても疲れた。前穂高岳に登り、嫌な吊尾根が長く続く。疲労と高度から頭痛を感じていたのでおそらく高山病になったのだろう。そのせいもあるのか自ずと歩くペースが遅くなってしまった。なんとか奥穂高岳に登頂することができた。私にとって奥穂高岳は登山を始めたきっかけの山である。登頂できたことをとても嬉しく感じた。穂高岳山荘で夕食を終えすぐに眠りについた。やはり疲れていたのだろう。朝起きるまで一度も目覚めなかった。

2日目は朝、最近始めたコンタクトを目にはめることに格闘してしまい出発が遅れてしまった。しかし、遅れてしまったことから朝日が出てくる瞬間を安全な場所で見ることができた。

朝日、 Morgenroht は本当に素晴らしいものであった。強く冷たい風に煽られながらも涸沢岳への道を進む。涸沢岳から北穂へ向かうが、本山行の核心部は大キレットではなくこの涸沢岳と北穂高岳の間であった。不安定な岩場で浮石、落石をしてしまわないか細心の注意が必要だ。ひとつひとつ岩のホールド、スタンスを確認し、隊員たちに共有しながら慎重に進んでいく。なんとか北穂高小屋に着き、大キレットへと進む。大キレットは思ったよりもしっかりと整備されていた。何度も You tube で大キレットの予習を行ったが難所飛驒泣きがどこなのかよく分からなかった。4年斎藤に「飛驒泣きってこれっすかね?」「あれっすかね?」と北穂直下の岩場で何度も聞いた。不安定な岩場を海崎が下っている時に「飛驒泣きってこの辺のはずなんやけどなあ」と呟くと南岳から来た登山者の方が下っている海崎を指差し、「これっすよ」と教えてくださった。飛驒泣きを下って振り返るとそこには確かに You tube で確認した岩場が……、なるほど大キレットを下りて進むと案外分らないかもしれないと感じる場所だった。そんなこんなで大キレットを安全に踏破することができた。大キレットを終え、緊張が解けたせいか1時間半行程が遅れているにも関わらず、30分休憩してしまった。そこから新穂高までの下山ははっきりと覚えていない。下山が遅れていることをOBに連絡しなくてはと思い、急いでメールを打ったが、やはりかなり疲れていたのだろう、自分宛にメールを送ってしまっていた。下山後は概要にある通り、同級生の中村さんが偶然にも北アルプスに居合せ、助けてもらった。本当に感謝しかない。

以上の振り返りを行なった上で、本山行についての反省点を記す。出発が2日とも遅れてしまったことについて、タイトな行程であるのにも関わらず、巻けるだろうと高を括っていた。結果的に巻くことはできなかった上に岩場に時間がかかってしまった。行程についてはシビアに行かなくてはならないと推測する。岩場では慎重に進むことと、他隊員たちにホールド、スタンス並びに危険箇所の共有がしっかりと行えたことについては自分なりに評価できる点ではあるが、危険箇所（今回では岩場）について時間がかかることを想定した計画づくりをできていなかったことは改善点であろう。

最後に自分自身、この山行を終えた思いとして述べたいことが2つある。まずは、大キレットという困難な目標を達成することができた隊の皆と自分を褒めたい。本山行を成功させるためには着実なステップアップが必要だった。谷川岳、北岳に始まり、両神山、八ヶ岳、槍ヶ岳と難易度の高い登山に挑戦してきた。八ヶ岳では鎖場で会った登山者にクライミングジムでの岩場歩行のトレーニング方法を教えて頂き、すぐに実践した。また、OBの方様がわざわざ大学まで来てくださりロープワークについての技術練習会をしてくださった。このような過程を進むことで、隊の皆と私は着実に登山技術を身につけることができたと思う。大変ではあったが達成感は確かにある。そして、この山行へ関わってくれた人たちへの感謝である。OBの方々や、卒業された岡田先輩、佐藤先輩がたくさんのアドバイスや指導をしてくださった。たくさんの人たちの協力と応援のもと、私たちは登山を行えているのだと思う場面が何度もあった。また、私は隊の中で一番体力が無かったが、リーダーを任せて頂いた。私はリーダーとして不甲斐なかったが、隊の皆が私を支えてくれたからこそこれまでの登山に成功できたと思う。櫛舎、海崎、斎藤先輩、OBの皆様、岡田先輩、佐藤先輩、本当にありがとうございました。大学生活で最高の思い出になりました。

投稿：アマゾンから再びアンデスへ == コンドルのつかまえ方 ==

＜威風堂々＞こちらに向かってくる。迫ってくる。

豊田紳二 (S47 年卒)

上空 2～3 メートル。コンドルの顔がハッキリ見える。アンデスの空を飛ぶ姿は優雅。威厳に満ちている。



＜コンドル狩りへ＞スペイン語の通訳を依頼されて日本のTV番組の取材班とペルー・アマゾンに撮影に行く。今回はペルー・アンデスでコンドル狩り。1974 年 10 月赤松カメラマンと二人でアンデスの岳都ワラス (Huaraz) に向かう。コンドル狩りを引き受けてくれたのは 30 歳前後の狩りの名人と 20 歳位の助手、二人のインディオ。顔合せした後、一週間分の食料品などを購入。名人が特にこだわったのはコカの葉と高純度のアルコール。

＜準備＞ワラスの北北西 60km、標高 2250m のカラス (Caraz) の町の郊外から半日歩いて狩りを行う場所に到着。アンデスの尾根末端の小高い丘。見晴らしが良く、標高は四千米を超える。コンドルの餌となる子ヤギを殺し、狩り用の穴を掘る。名人が、コカの葉とアルコール、若干の食糧を持って穴に入る。防寒具はポンチョだけ。穴を太目の木の枝で覆い、更に細い枝や土、草を載せてカモフラージュ。その上に子ヤギを置く。これ以降、狩りが終るまで名人は穴から出ない。私達 3 人は尾根の上方、10 数メートル離れたブッシュの中にテントを設営する。

＜待機＞コンドルを待つ間は何もすることがない。コンドルは警戒心が強いので、遠くからでも見られないように、ブッシュに隠れている。二日目、助手に促されて見ると、遙か彼方を鳥が飛んでいる。遠くの谷に沿ってコンドルが登って行く。助手が「あと 2 日位でここに来るよ」毎日天気が良く、朝焼けと夕焼けが綺麗。赤松さんは明大山岳部出身。後輩の植村直己さんのことなどを話してくれる。

＜その時＞4 日目、助手が「来た！」と小さな声で知らせてくれる。赤松カメラマンはブッシュから半身を乗り出して撮影を始める。助手と二人、ブッシュの中に身を隠したまま待つ。暫くして赤松さんが「あっ、フィルムが！」と声を出し、ガサゴソと荷物の中からフィルムカセットを探し出して交換。撮影を再開。直ぐに「ああっ！」と声を上げる。「来るぞ！」というような声を聞いてブッシュから身を乗り出すとコンドルがこちらに向かってくる。広げた両翼の幅は 2 メートルを超える。堂々としてまるで軍艦。アンデスの高峰に向かって悠々と飛び去るコンドルを見送る。



＜言い争い＞赤松さんに少し遅れて名人の処に行くと二人が言い争っている。

赤松：「逃げちゃったじゃない！ 何で捕まえないの？」

名人：「もう少しだったのに！ アンタ達が大きな音を立てるからだよ！」

赤松：「酔っぱらって寝てたんじゃないの？」

名人：「あと少しでヤギの肉に喰らいつくところだったのに！」

身振りど、一人はケチュア語、もう一人は日本語で上記のようなことを言い争っていたようだ。

＜反省点＞コンドルが舞い下りた時、名人は眠り込んでいたのか……。TVカメラのフィルムを使い切り、カセットを交換している時の音でコンドルに気付かれた可能性もある。フィルムや電池の残量は事前に確認が必要。

＜TIP＞狩りが終るまで狩人は土の中に隠れる。排泄の問題もあり持ち込む食糧は少ない。寒さと空腹に耐える為にコカの葉とアルコールは必需品。買出しの時、高級酒のピスコ (地酒) を勧めますが名人は「Alcohol puro (純粋のアルコール)」を希望した。かなり純度の高いアルコールを購入。

＜つかまえ方＞餌のヤギをコンドルが食べ始めるのを待って、木の枝の間から素手で捕まえる。コンドルは鋭い爪や嘴で引っかいたり、噛んだりするので注意が必要。

【COLUMN 1】

治療される側から見たピンコロ人生邁進健康管理法その3

廣瀬舜一 (S38 年卒)

2. 自己の身体を全体的把握で考えた、病気と健康についての一考察

※ (1)~(2)は、「稲山会通信第 43 号」を参照してください。

- (3) 加工食品や体液をコントロールしているミネラル分の不足や精製した加工品の取り過ぎが、奇病や原因不明の病気の多発をもたらした。

①血液の健康…血管の中性脂肪が引起こす。

血流の不足と停滞による各種臓器不全、脳梗塞、心筋梗塞

血液の健康、検査、成分コントロールでドロドロ血液をサラサラにする。

②内臓の健康…五臓六腑の不全を招く。

油脂と糖分(甘味)の過食、アルコールとタバコの過飲

皮膚の表面は内臓健康のバロメーター、吹き出物は内臓が悲鳴を上げている。

③頭脳の健康…脳の毛細血管や各種血管が詰まると、各種臓器の不全をおこして機能低下、神経系統、脳機能不全が起こる。

ボケ、認知症、脳梗塞、脳性マヒ



3. 食生活と生活習慣の改善へ挑戦中 女房協力あってこそ感謝、感謝、雨あられ

- (1) 舌に良いもの、旨いもの。これは油脂と甘味が大半ですが、こんなものばかり食べないで、日本人の発見した旨味(昆布ダシ、カツオダシ、シイタケダシ、アゴダシ)を取る。

①年齢を重ねるにつれて、食べ方を変えていく。

胃袋で喰う—30代、舌で喰う—40代、眼で喰う—50代、頭で喰う—60代以降

②全体で丸ごと食べる。特定の部位や食品のみ食べ過ぎず、バランスよく栄養を取る。小魚、野菜、豆、イモ、ナッツ、何でも良く噛んでゆっくり食べる。

抗酸化ミネラル(セレン、マンガン、銅)を食し、体内の水銀、鉛、カドミウムを排出する。

③舌触りの良い精製したものばかり食べない。

・ミネラルが不足して、身体の体液のコントロールができなくなる。

・臓器不全や体液不全が原因不明の病気を引き起こす。

・白砂糖、白米、白い小麦粉等

- (2) 身体にストレスをもたらすものは取らない。

①添加物の多い食品は避ける。遺伝子組み換え種子、人工甘味料、着色料、防腐剤、農薬、人工肉等。一日一回は大丈夫でも、1~5年と蓄積したらどうなるかは、データー不明である。

②遺伝子組み換え種子が使われ出し、原因不明の疾病が増加してきている。

- (3) 食べ過ぎない、飲み過ぎない…これらは生活習慣病の根本原因となる。

- (4) 外食で好きなものを食べても、3日でコントロール・バランスを取り、あるべき姿に戻す。

①タバコ…25~45歳で止めた。

②酒…5勺~1合/日。20年前から二次会ではトマトジュースにした。

- ③野菜、海藻、日本茶、トコロテンを食べる。
- ④脂身の少ない肉のすき焼き最良のバランス食である。動物性脂肪の過食はしない。
A3・A4の脂身、ハンバーグ、ベーコンは食べない。
- ⑤バター、チーズ、マヨネーズの過食はしない。天ぷら、フライは2～3回/週にする。
- ⑥甘味、砂糖…食べたい量の1/3～1/4にする。
- ⑦米は七分付き、蒸したり湯通しした野菜で消化しやすくして食べる。海藻をよく食べる。

(5) 血管のコレステロールを動脈で5年前から測定している。

- ①3.2→2.3mmへ。突然死の世界から逃げ出せた。但し、1mm下げるのに2年以上かかった。
- ②疲労や老化の原因となる活性酸素は除去する。
3年前より水素水の水風呂(15分)、マイクロ水素水(500ml/日)
- ③30年間、温・令・浴・乾布摩擦で皮膚の毛細血管を刺激している。
- ④脊髄や関節を支える筋力を鍛える。加齢と運動不足で弱った足腰の骨や筋肉に負担をかける。

4. 身体のエネルギーの配分についての真実を把握し、常識を改める

人間の食べたエネルギーの20%しか運動エネルギーに使われない。普通の生活では残り80%は自律神経で、まずは体温維持、血液循環、消化吸收活動、頭の働きに使われるので、運動しても体重が減る訳ではない。食事量 or カロリーを減らさない限り体重は落ちない。

5. 私が特に気を付けて来たこと

- ①ミネラルの取入れと効用
 - ①五臓六腑や体液(消化液、血液等)のコントロールを忘れない。
 - ②なんでもバランスよく食べる。(ダークチョコ、乾レーズン、玄米、ココア)
- ②加工・精製した(命のない)食品を極力減らし生命にある食品を取り入れる。
 - ①生物は、ほかの生物の命を食べて自己の命をつないでいるのが本来の姿である。
 - ②人間も生物です。カロリー重視の昔の栄養常識を捨て△30%のカロリーダウンをする。
 - ③命のあるものを食べることは、病気を治す自然治癒力と免疫力の強化に関係している。
- ③対策…よく噛んで食品から取り入れたものは体内にいつまでも溜まっている。
 - ①基本は命の宿るものを食べる。土に植えれば発芽して成長する植物の種(穀物、豆、イモ類)、草や木の芽、日本茶類に含む成長ホルモンを取り入れる。
 - ②自然食品(無農薬、無添加)や日本産(産地等確認)食品を取り、老化の抵抗力を高めていく。
産地や生産工程を確認できる食品をとる。
 - ③サプリ、人工ミネラル、ビタミンはあくまでも補助として使う。主力は食品から。
 - ④ハウス栽培の野菜は数十年前の栄養分析表の1/3～1/5の栄養分しかない。
- ④ハウス栽培の野菜は数十年前の栄養分析表の1/3～1/5の栄養分しかない。
 - ①食えるとは、他の生物の命をいただくこと
 - ②「いただきます」の謙虚さ、つつましさと感謝を忘れない。
 - ③生命の命のあるもの、生命力のあるものを身体に取り入れることで生命力や免疫力のある強い体質をつくる。
 - ④自命を養う食品を食べる。インスタントラーメンなどの加工食品を食べ過ぎない。

(つづく)

【COLUMN 2】

日本岳人列伝その2：ウォルター・ウェストン

金子治雄（S38 年卒）

我が国の登山史をつくった「岳人列伝」—60年代まで著作を中心に—
第2回 ウォルター・ウェストン。主な著作岩波書店「日本アルプスの
登山と探検」青木枝郎訳

ウォルター・ウェストンは、我が国に初めて近代登山の思想をもたらした山岳界の神様のような存在で、誰もが知っている通り、毎年6月に入ると、上高地の彼のレリーフの前で、夏山シーズンを告げるウェストン祭が開かれています。

しかし、明治29年（1896年）英国で出版された著書「日本アルプスの登山と探検」は、我が国では昭和8年になってようやく邦訳されたに過ぎず、それまで一部の人以外は彼の著作に触れてなく、昭和12年に今までの功績によって叙勲されたものの、上高地にレリーフが作られウェストン祭が行わるようになったのは戦後になってからです。以来、上高地、槍穂高とウェストンのイメージが結びつき、我が国に近代登山をもたらした神様のように讃えられるようになったと考えます。

ウェストンは1861年英国に生まれ、ダービー・スクール、ケンブリッジ大学とエリートの道を歩み、英国国教会の牧師補になりました。この間登山に興味を覚え、兄とともに明治19年（1886年）ブライトホルンやマッターホルンに登り、アルピニズムの洗礼を受けました。その後英国国教会の司祭となり、明治21年（1888年）我が国に英国聖公会の伝道のため、神戸英国教会に派遣されました。

ウェストンは3度来日しましたが、明治21年から27年の最初の7年の内、後半の明治24年から4年間に亘って毎夏日本アルプスを登り、この間の山行をまとめたものが「日本アルプスの登山と探検」です。明治22年には横川、軽井沢間を除いて信越線と東海道線は全線開通しており、初アルプスの明治24年、神戸から東海道線、信越線で上田に出て、人力車で保福寺峠を越え松本から島々へ、そして徳本峠から上高地に入りました。この時保福寺峠上で初めて北アルプスと対面したので、この年は槍ヶ岳を目指しましたが悪天候で敗退し、帰路は木曽駒に登り、天竜川の舟運で浜松に出て神戸に戻りました。翌明治25年、5月に富士山に登り、夏は平湯から乗鞍に登り、蒲田から笠ヶ岳登頂を意図しましたが、地元住民の反対で登頂は断念し、槍沢から槍を登頂後、松本から市野瀬に出て赤石岳を登頂しました。翌26年8月には針ノ木、ザラ峠、立山温泉から立山登山後、再度笠ヶ岳を狙いましたが住民の反対で登れず、嘉門次の案内で上高地から宮川谷に入り明神東稜を越えて下又白谷から前穂に登頂したのです。そして翌27年には、蓮華温泉から白馬岳に登り、平湯に転戦して3度目の挑戦で、ようやく穴毛谷から待望の笠ヶ岳に登頂し、帰路常念岳、御岳も登頂しました。そして日本滞在中の明治25年英国王立地理学会のメンバーに推され、明治26年には旧友からの推薦で英国山岳会の会員になり、明治28年（1895年）帰国すると直ぐ王立地理学会と英国山岳会で、「日本アルプスの登山と探検」について講演を行い、翌年（1896年）著書を出版したのです。

18世紀から19世紀かけてヴィクトリア女王の時代を頂点として、7つの海を支配した英国では、海外の植民地の活性化や未開地探検のために多くの人材が雄飛しました。王立地理学会は海外探検を支援する最も権威ある組織で、ダーウィン、リビングストン、スタンリー、スコット、シャクルトンたちを支援しましたが、探検を終えて王立地理学会で講演することが、何よりも名誉な出来事



だったようです。幕末から 明治初期にかけて東日本を単独で旅し英国で「日本奥地紀行」を著したイザベラ・バードも、女流探検家として帰国後王立地理学会で講演したのです。

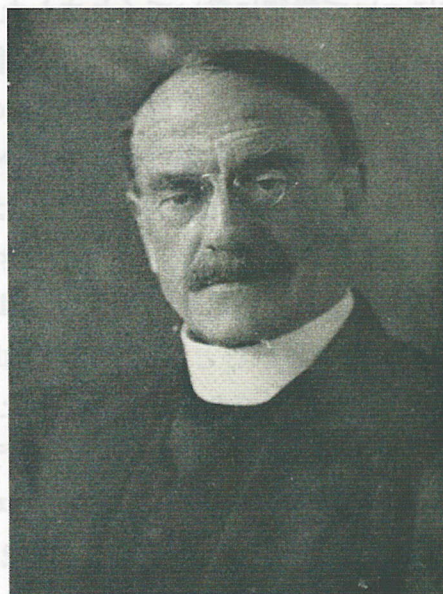
また以前ロンドンの王立キュー植物園の一角の目立たない館で、写真の無い時代のアマゾンや雲南などの未知の植物を描いた膨大な植物画を見た時、33 種の原種しかない貧弱な国土の英国が、世界各地にプラントハンターを派遣し、キュー植物園に集めていた執念の歴史を目の当たりにしました。植物園の事業は、茶を中国からダージリンやスリランカに、天然ゴムをアマゾンからマレーに、マラリアのキニーネの樹をペルーからインドに移植するなど、今日誰でも知っている世界レベルでの植物移植が行われました。

ウェストンが、我が国に近代登山の思想をもたらすきっかけは、全くの偶然でした。明治 35 年 2 度目に来日し、横浜の英国教会に赴任しました。この秋小島烏水と岡野金次郎が初めて槍ヶ岳に登りましたが、ふとしたきっかけで岡野はウェストンが 10 年も前に槍ヶ岳に登ったことを知り、直ぐに 2 人で山手に住む彼を訪ねたのです。初対面のウェストンは、極東の 2 人の若者の来訪を喜び、ラスキンの近代画家論の 4 巻の「山の栄光の」1 節を朗読し聴かせました。我が国登山界にとって幸いなことは、烏水と岡野は、英語を理解していたことでした。古今伝授ではありませんが、ウェストンによって英国の正統なアルピニズムの思想が、教養溢れる 2 人の若者に伝授されたのです。このことはウェストンの最大の功績だと考えます。彼は 2 人にアルパインジャーナル数冊と英国山岳会の資料を見せ、世界の文明国はことごとく山岳会を有していると語り、我が国に山岳会の設立を薦めました。ウェストンと烏水の交流は 3 年後の明治 38 年（1905 年）彼が帰国するまで続きました。帰国後彼は英国山岳会の例会に出席し、日本に山岳会設立の機運があることを報告したところ、山岳会会長は、日本山岳会設立賛同書をウェストン宛に作成し、烏水に送るよう促したのです。

ウェストンは 2 回目の来日で、主に南アルプスに登り、結婚後 3 回目の来日で北鎌上部から槍ヶ岳沢の奥穂南稜から奥穂を登頂しています。

「日本アルプスの登山と探検」は高校時代から何回か読み始めましたが、いつも中断したままでした。山岳書の古典中の古典だからと 20 年前やつのことで読みましたが、極めてストレスの多い読書でした。紀行の途中話が飛んで焦点が定まらず、本質に迫ることなく長いセンテンスで記述している様子は、イザベラ・バードの紀行文とよく似ています。見たものを克明に観察し描写することが正しい近代科学の在り方と信じていたからでしょうか。

次回の列伝は小島烏水です。



【お知らせ】

(1) 秋のハイキングの中止

2021 年の秋のハイキングは、新型コロナウイルスの緊急事態宣言は解除されたものの、第 6 波の懸念、大学校側のイベントの自粛要請等を考慮して中止いたしました。宜しくお願いいたします。

幹 事：松村幹雄 (S48 年卒) 080-5175-9695 arumustam9491@gmail.com (新アドレス)

柴原 至 (S52 年卒) 090-3140-5014 itashiba2983@docomo.ne.jp (新アドレス)

(2) 2022 年度総会・新年会の開催について

2021 年度の稲門山の会の総会については次のとおり、役員と現役三役等によりオンラインで開催とし、恒例の新年会については大学側の要請やコロナ感染の懸念等に鑑み開催は中止といたします。

① 日 時：2022 年 2 月 6 日(日) 10:00~12:00

② 会 場：Zoom によるオンライン会議

つきましては、2022 年 1 月 23 日までに同封ハガキの書面決裁を事務局あてに提出して下さるようお願いいたします。また年会費の納入についてもよろしくお願いいたします。

(3) 早稲田大学山の会 (WMS) の三役の交代について

2021 年 11 月に早稲田大学山の会の三役が次のとおり、交代いたしました。

【旧三役】 幹事長：海崎真穂(3 年) 副幹事長：橋本 凌(3 年) 会計：坂田 絃(3 年)

【新三役】 幹事長：櫛舎祐太(2 年) 副幹事長：高橋花奈(2 年) 会計：小野 丈(2 年)

【編集後記】

稲山会通信第 44 号の巻頭言は、倉川秀明 OB(S51 卒)の「山に登らぬ山男」。山の会で山男の洗礼を受け、パプアニューギニアの登山や体験から国際協力への道を歩みだす男の生き様。

特集Ⅰは南アルプスです。はじめに宮野 OB(S35 年卒)の冬のボーコン澤からの北岳単独登攀の記録、これは昭和 30 年代を代表する冒険的クライミングです。次に金子弘吉 OB(S37 卒)の南アルプスの思い出も文章の端々からニッカボッカやキスリングという昭和 30~40 年代のパンカラで汗臭い山の香りがしてきます。そして、3 番目の冬期南アルプス全山縦走の記録は山の会の黄金期の金字塔である。ラストは後藤 OB(S50 年卒)は対照的に、現代の南アルプス登山の在り方について詳細に書いてくれました。

特集Ⅱは、2021 年はコロナの緊急事態宣言下であるにもかかわらず、後立や穂高で素晴らしい山行報告がありました。宮野(前出)夫妻の 83~85 歳までの 3 年間に亘る「北ア卒業登山」への挑戦は、高齢化を迎えた稲門山の会のひとつの模範となるもの。また、吉田 OB(S38 年卒)は 81 歳で大キレットから北穂高岳への登頂はまるでカミカゼ登山、その心意気に思わず拍手です。

一方、現役も頑張りました。特筆すべきは 10 月の前穂~奥穂~北穂~大キレットの縦走です。そして女性会員による北アルプスの単独行。加治屋萌絵さんや佐山明嶺さん(稲山会通信オンライン④)の報告を読むと湊かなえの「山女日記」を彷彿させます。2021 年は、現役の復活と今後の方向性が見えてきた成果のあった一年と言えます。

豊田紳二 OB(S47 年卒)のアマゾン河紀行「コンドルを捕まえる」はホンモノの冒険の楽しさを、広瀬舜一 OB(S38 年卒)の「ピンコロ人生の健康管理」は 3 回目と佳境に入り、金子治雄 OB(S38 年卒)の新連載「岳人列伝②」は我が国の山岳文化の豊饒さを教えてくれました。

次回は「谷川岳と上越国境の山々」自薦他薦の投稿お待ちしております。行方正幸(S50 年卒)記