

巻頭言集

目次へ

# 岳友

豊中労山

No.441

(平成25年) 2013 Jan.

1月号

【トピック】

☛ **重要**新年会お知らせ・・・P11



“人 山を愛し、山 人をつくる”

大阪府勤労者山岳連盟

豊中勤労者山岳会

<http://homepage2.nifty.com/toyonakawac/>

## 目 次

- 海の緑と山の青…………… A班 木村 大義 [BMP1312](#)
- アルプスについて…………… A班 川戸 せつ [BMP1311](#)
- 「何だ、あの山は！！」…………… C班 舛井 勝 [BMP1310](#)
- 私と山との出会い…………… A班 手島 志保 [BMP1309](#)
- 雪山に魅せられて…………… A班 野坂 奈美 [BMP1308](#)
- わたくしごと…………… B班 山田 豊彦 [BMP1307](#)
- 豊中労山に愛と感謝をこめて…… A班 南埜 知代 [BMP1306](#)
- そうだ！ 山に行こう…………… C班 朝日喜久雄 [BMP1305](#)
- 私の食生活…………… A班 竹下淳一 [BMP1304](#)
- 山への思い～過去 現在 未来～…………… C班 古川 正人 [BMP1303](#)
- 山との出会い…………… A班 小城 奈緒 [BMP1302](#)
- 山男の誕生と思い出…………… B班 多田 数雄 [BMP1301](#)

【2012年分は「巻頭言集綴」です】

## 海の緑と山の青

A班 木村 大義

5月に里帰り出産をしていた奥さんと子供に会いに鹿児島に行っていたことを少し書きます。

行った先は海と山だけがあるそんな場所でした。

海岸線の道を東シナ海を右手に見つつずっと車を走らせていく。海というのは場所によって様々だけれども、大小様々な島が幾重にも折り重り、船が行き交う瀬戸内海。冬には、荒れ狂う波が人を寄せ付けぬ日本海。眼下に広がるこの海は、何事も受け止めてくれそうな穏やかな姿をしている。

この海を越えていくと中国に繋がっていくと地図上では思うことができるが、丸い水平線が広がるその様はどこまでも続いていくかのように感じてしまう。

淡くゆらゆらとした薄いブルーと、芯が強くきりつとした藍色。海に点在する島の緑が僕の目に飛び込んでくる。水彩絵の具を溶かし、キャンバスにそれぞれの色が滲んでいき色同士が重なり合うが、決して混ざらない。。そんな色模様。

左手には円錐上の野間岳を見ることができた。その麓には樹林帯が広がっている。照葉樹林帯の森なのか、なんだか森の緑がとても深く濃い。うっそうとしているのだけれど、なんだかざわざわ、うずうずとしていて 森や葉が陽の光を浴びたくて手を広げている。

奥さんの姪(5歳の女の子)が昨日こんな事を言っていた。

一よしくん。もう帰っちゃうのだから、今遊ばないと駄目なんだよ。

ねえ、いーちゃん。あなたは、とってもかっこいい。

あなたみたいに瞬間瞬間を上手く切り取ることができるならば、こんな海と山があれば、他にはな一も要らない気がしてくるよ。

と感じた青く晴れた鹿児島の空の下で。

## アルプスについて

A班 川戸 せつ

アルプスといえば北アルプスということになるのですが、松本に生まれ育ちながらアルプスを見るものという生活を長いことしていました。5—6年前、山登りのネットで知り合ったかたが白馬と雪倉に連れて行ってくださり、雪解け後のお花畑を満喫したりオコジョやライチョウの親子をみて、遭難が怖くて近づけなかったアルプスが急に身近に感じられました。

それからようやく豊中労山に加入、初級登山学校で三点支持、岩登り等少し教えていただき、涸沢、奥穂高などに行く勇気が湧いてきました。いってみて世界がぐぐーんとひろがりました。初級登山学校はほんまに恩人！！です。

今回は日本アルプス以外のアルプスについて書きました。わたしの好きなアルプスは、湖南アルプスです。石山の天神川の上流をよくうろうろしました。A班の4月例会はここでした。スリルのある岩場と、水とつつじがいいところです。大きな岩のある金勝アルプス(鶏冠山—竜王)も大好きです。高御位山には播磨アルプスという名前でピークが11もあって5月でも暑くてばてました。篠山からはいる御嶽(みたけ)は多紀アルプスと呼ばれるのですね。おもいがけず樹氷がきれいでしたが、くりんそうもあるらしいです。小野アルプスも低いのですが岩場が面白いところで白鳥のいる鴨池が印象に残っています。若いころ展望のよい紀泉アルプスもいったことがあります。

東京の友人とは富士山を見に沼津アルプス(300m位)にいきました。比叡アルプス、和気アルプス、鎌倉アルプスなどはまだ未踏です。5月のA班例会の加西アルプスもいって見たかったです。

もう時計は後ろに回せませんからこれから自分の行ける範囲のアルプスを季節をかえて楽しんでいこうと思います。すべてのおさそいは、うけますので(笑い)これからもよろしくお願ひします。

## 「何だ、あの山は！！」

C班 舛井 勝

19年前、知人から登山バスに誘われ八ヶ岳に登ったのが縁で入会しました。

翌年、初級登山学校に入り登山の基本を学ぶことができました。終了山行の鹿島槍から真っ赤な夕焼け空の下に黒々とした鋭鋒の山を見たとき「何だ、あの山は！！」と、叫んでしまいました。

剣岳との初めての出会いです … 後に何度も足を運ぶことになるとは思ってもありませんでした。

山への憧れが膨らむなかで初級同期の仲間と中級登山学校に行くことになり、コーチの皆さんからは山の知識・技術に加え楽しさ・厳しさ・美しさ等、貴重な経験談を聞くことができ、大きな財産となりました。沢山の仲間と出会うことになり山行の幅の広がりを感じています。

中級を終了して、少しゆっくり過ごしていましたら C 班から誘いがきて B 班から C 班に移動その年の暮れには、新入りの私を冬の穂高に誘ってくれ先輩と二人で初めてのアルプスを経験することが出来ました。テントで食べた生ラーメンの味が私の思いで飯です。

春には班から初級登山学校を頼まれ、副校長、校長と4年間かかわることになり生徒の皆さんが座学、実技を重ねるたびに逞しく成長していく姿を見ることができ、私にとっても嬉しくもあり貴重な経験となりました。

近年山ガール・山ボーイからの入会がふえて学校も賑やかです。基本を学び、安全登山を心がけ、高みをめざし、いつまでも輝いて欲しいと思っています。

冬には雪山教室を開いていますが、沢山の仲間を送り出してきました。いつの日かそんな仲間の声かけられるのをたのしみにしています。

C 班にも逞しい若者達が加わり世代交代が進んでいます。気がつくと私が C 班に入ったころの先輩はひとりになっています。

若い人たちのお荷物にならないこと！！ そんな山行に心がけていこうと思っています。

## 私と山との出会い

A班 手島 志保子

登山を始めてかれこれ30年近くになります。

子育ても終わり、スポーツジムに通うようになった頃、友達と一緒に六甲山に登ったのが始まりでした。しばらくして六甲に通っているうちに山の魅力に取り付かれた私は、豊中労山に入会。早速初級学校で登山の基礎知識を学ばせていただき、念願のアルプスデビュー、ますます山にはまり込んでいきました。

数年後に豊中労山に入会した夫と息子と共に、南アルプスの悪沢岳、赤石岳そして光岳、聖岳をクリアーし、やがて日本百名山を目指すようになっていました。

そして今ではあと一座(北海道の幌尻岳)を残すのみになりました。

ヨーロッパアルプス、カナディアンロッキー、ネパール、ニュージーランド(マウントクック)など海外トレッキングも楽しい思い出でいっぱいです。

自然の素晴らしさにふれ、良き仲間との絆を深め、また新しい友との出会いもあった登山は、私の人生に活力を与えてくれました。感謝々です。今後も体力に見合った山行を楽しみたいと思いますので、どうぞよろしく願います。

## 雪山に魅せられて

A班 野坂 奈美

今年の2月、私は気付けば毎週末雪山に登っていました。そしてGWには五竜岳へ。豊中労山に入って今年で3年目、当初は伊吹山や大台ヶ原に行きたいなと思っていたはずなのに・・。(伊吹山には未だに行っていません。)初級登山学校を出て、修了山行に天候不良で行けず、もやもやした思いをぶつけるように初級仲間と雪山教室へ。やたらと汗かきで暑がりの私に雪山はとても合っていたようで、1年目は生徒として、2年目は何の役にもたっていないのですがスタッフとしてお世話になりました。樹氷と青空、朝焼けでピンク色に染まる山肌など雪山ならではの美しい景色は勿論のこと、テントで鍋を囲んでの宴会もとても楽しいものです。ただ困ったことに肌は黒くなり、肩幅も広がった気がします。

初めてアルプスに登ったのは中学生のときです。富山県出身の両親に連れられて夏休みに立山(富山県では小学生の遠足の定番らしい)に登りました。意外と早いアルプスデビューでしたが、その後は特に登らず。趣味は読書とお菓子作りという超インドア派の日々を送っていました。就職後、職場の仲間と北八ヶ岳、富士山、六甲山等に登りました。ぼつぼつと周りからのお誘いがあれば行っていました、ほとんどの山で晴天に恵まれ、素晴らしい景色を見て、どんどん山好きになっていきました。そして、引込み思案の私にしては珍しく、2011年初級登山学校に入ることを決意。それからはあつという間でした。へろへろで体力のなかった私ですが、いつの間にかテント泊ができるようになり、気づけば父にピッケルを隠しつつ雪山にまで行っていました。それもこれも素晴らしい先輩方のご指導、共に励まし合う仲間に恵まれたからであり、とても感謝しています。

行きたい山は沢山あるのですがどこから手を付けていいものやら・・。皆様、また山の話やアドバイスお聞かせください。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

## わたくしごと

B班 山田 豊彦

山へ行くようになって30数年、私の生活の一部になってしまった。  
 きっかけは、好きな女の子が新田次郎の小説が好きだった事。  
 会うたびに山の話、お花畑、雲海、モルゲンロートに染まる峰々、雪山・・・  
 私は小説を読みあさった。  
 東京に転勤し、ちょうど社内に山をよくやっている方がおられ、山を始めた。  
 尾瀬、丹沢、秩父、八ヶ岳、日本アルプスといろいろ行った。  
 そして転勤(東京、札幌、北九州)するたびに山の会に入会し、今ここにいる。  
 単独もいいけど気が合う仲間との山行もまた楽し。  
 花見雪見紅葉、のんびり山行、岩稜歩き、夏山雪山などいろんな山行もまた楽し。  
 いろんな楽しみ方がある。

山の楽しみ、お花、収穫、食事。

幼少の頃、母と一緒にあぜ道でヨメナ、ヨモギ、セリなど摘んで食べたり、少年時代、ムク、ヤマモモ、クワ、シイなど木の実を食べ、小学高学年では毎年 夏の自由研究では植物採集。高校では多肉植物、サボテン収集。

こんな事がベースになり、山での花、木の実や野草・山菜が興味津々で覚える ようになった。

特に山菜は札幌では身近な事であり、近くで取れるので近所の人でも行っている。

長い冬が終わり春が来てうれしいのでしょう。(ちなみに自宅札幌、単身中なのだ)行者にんにくのめんみ漬け、山ウドの天ぷら、ピクルスはうまい!!!

食い意地が張ってるので食べる事が好きだ。(酒は飲まない、飲めない)

だから家でも時々料理を作る。

香辛料から作るキーマやチキンカレー、ラタトゥイユ、パエリア、ピザ、パン焼・・・

山でアレンジしての食事も楽し。

自家製バジルソースのサラダ、バケット焼きもうまい!!!

と こんなわたくしです。 これからもよろしくです。

\*会員のみなさま ご安全に!!!

‘13 夏



## 豊中労山に 愛と 感謝をこめて

A班 南楚知代

1974年の5月か6月ごろある新聞の一隅で「豊中労山の登山バスで槍ヶ岳へ」の記事を見、早速電話、その夏の登山で槍ヶ岳に行ったのが、そもそもの豊中労山との縁の始まりである。山行後の写真交換会でワイワイがやがやと楽しんだ時、会員の勧誘上手な甘い言葉(?)で入会を勧められた。「遠いので・・」(住所も職場も堺)と思ったが「しばらくの間だけでも」のつもりで入会。その後初級登山教室も開かれ基本的なことを教えてもらい、初体験も多く、だんだんのめり込んでいった。それから39年、こんなに長くこの会にお世話になるなんて想像もしていなかった。途中住所近くの他会(労山系)への移転を何回か考えたが豊中労山の懐の大きさ、居心地の良さに、つつい長居をさせてもらって今に至っている。

「長期在籍」だけが取り柄の私であるが、多くの山々、多くの人々との出会いは私の人生に彩りを与えてくれ、どっかと糧として残っているように思う。初めは全く「連れてってもらおう山行」だったが、読図もでき、気象もそれなりに考え、山行計画も立て、CLとして山行もできるようになった。山行をとおして得た山仲間との信頼感や連帯感は近隣や職場との関係とはまた違った意味で貴重なものだ。悪天、訓練不足、体調不良等の悪条件下での山行は互いの絆の強弱を特に問われるものだとも思った。

強く印象に残ることはやはりテント山行である。B班に長くいたので鈴鹿、大峰、台高、比良、紀伊山地等の近畿圏の山々によくテントで行った。日本アルプスとはまた違った味わいがある。凍つくような寒さの中で仰いだ星空、小鳥の鳴き声やせせらぎの音で目覚めた朝、夜数頭の子鹿が興味深げにテント周辺に寄ってきていたこと等々、自然に抱かれて過ごしているんだとしみじみ感じた。テント内での語りも楽しかった。水場があるとガイドブックに書かれていたのに水場がない。逆に各自水4リットル担いで行ったのに稜線近くに水があった。これはその年の降雨量によるのだと後で知った。

幸い今も私なりの山行を楽しませてもらっている。今心がけていることは主に2点。1つは体力の保持に努めること。今は時間もあるので週に1回はどこかの山を歩くようにし、エレベーターやエスカレーターは極力使わないようにしている。2点目は他人のCL山行であっても、ただついて行くのではなく、地図を絶えず見ながら、現在地を確認しどのコースに行くのか、「これは自分自身の山行だ」と自覚しつつ歩いている。

私を育ててくれ、人生に生きがいと潤いを持たせてくれた 豊中労山に 今あらためて 愛と感謝をこめて言う。

「ありがとう。」 「もうしばらくよろしくね。」

## そうだ！ 山に行こう

C 班 朝日 喜久雄

私が山を始めたきっかけは、松山→京都→岡山を経て大阪転勤となり、自由な時間がふえたことに始まります。余暇を生かして「写真を写そう！」と念願のカメラを手に入れたものの被写体がないことに気づき、「そうだ風景写真だ。山に行こう！」と思い立ったのがきっかけでした。

最初に登った寒風山(1,763m: 愛媛県)はオーバーペースのため山頂を前にしてダウン。体力と知識不足を思い知らされる結果となりました。これを機に、登山技術習得のため、住いのエリアで活動している豊中労山に入会させていただきました。

入会後は A 班に所属し、春の涸沢、秋の北穂高にとカメラを担いで単独行をしていました。そんな折、私の山行の報告を見た羽馬さんや川津さんから「ぴんぼけクラブ」への声がかかり、写真仲間との山行に参加させてもらうようになりました。当時、若手が入ったと喜ばれたことや、夜間急行「きたぐに」に揺られた立山～仙人池、厳寒の上高地への撮影山行はとても印象深いものでした。

入会 2 年目、初級登山学校を修了し山岳写真の撮影に燃えていた私は、登攀や氷雪技術が必要だと思い詰め(笑)ていたので、思い切って C 班に移動し府連の中級登山学校に入校しました。中級登山学校への関わりは、校長を退任するまでの8年に渡りましたが、あっという間の出来事のように思えます。

この 10 年で少しは山の知識は学べましたが、山は奥が深く、多くを学校の運営に費やしてきた私にはまだその一面しか経験できていません。

そこで、もうしばらくは登攀力の向上、山行経験の蓄積をはかりたいと思います。「写真はどうなったの？」という声が聞こえてきそうですが...

## 私の食生活

A班 竹下 淳一

目の病気(黄斑変性症)で、ここ数年山に登っていません。少しばかりかじったフリークライミングも、以前からの楽しみだったサイクリングも最近ではほとんどできなくなりました。その代わり、ほぼ毎日スポーツジムで筋トレ、有酸素運動、ヨガ、ストレッチにはげんでいます。再生医療の実用化で、網膜を治療して視力が回復すればまた山に行きたいなと思っています。

そのようなわけで山とは関係のない話題ですみませんが、自分の食生活を、仕事とジム通いとからめて紹介します。

気をつけているのは、一日に必要なカロリーをどのタイミングで摂るのか、摂らないのか、何を摂るのか、摂らないのかです。

朝食は、納豆卵かけ御飯をたっぷり(丼一杯)と、豆乳にヨーグルト・蜂蜜・青汁・米ぬかを混ぜたもの、バナナ一本。炭水化物・糖質を中心に一日の始まりに必要なカロリーとたんぱく質をとれるようにはしています。慌ただしい朝、時間が取れない中でこれで仕方ないかな。

昼食は大体が自分で弁当を作ります(二三日分作り置きします)。焼き魚(サバ・イワシが多い)と緑黄色の野菜炒めが全体の半分を占めます。ブロッコリー、セロリ、ピーマン、人参、青梗菜、ホウレン草、タマネギ、キノコ、豚コマが中心で、ジャガイモやカボチャ、ゴーヤなどが桑わう小朝多いです。油は豚肉から出るので使いません。味付けは、粉末だしと焼魚の塩分があるので十分です。あと、ミニトマトとフルーツを必ずいれます。ご飯は、我が家では胚芽米(とがなくてもいいので便利)に発芽玄米と胚芽つき麦を混ぜたもので、キンキンに(茶碗山盛りぐらいか)詰めます。ご飯にひじきを混ぜる事もあります。体の調子を整える野菜中心で、炭水化物・たんぱく質、ビタミンも摂れる、昼の弁当は、自分としては一日のメインディッシュのつもりです。

夕食は、仕事とジム帰りの後で、就寝2時間前になるので少量・低カロリーなものにしています。ご飯は食べません。黒酢・ヨーグルト・蜂蜜・米ぬか・プロテインのミックス。それと豆腐に胡麻・炒った韃靼蕎麦・かつぶしをふりかけたもの。後はナッツ類で一杯やっておしまい(お酒はどうにもやめられません)。

全体を通じて、塩分と油を意識的に摂らないようにしています。総カロリーのほとんどを朝と昼に摂り、そのほとんどをその日のうちに仕事とジムのスポーツで消化してしまおうという狙いです。休日にはもっと早い時間に一般的な夕食を摂るので、その分、朝昼は控えめです。

おかげで体重は二十歳の60kgからほとんど変わっていません。体脂肪率は10~12%をキープしています。一方、筋肉量は微増傾向です。血圧は少し高めで推移しています。総コレステロール値は少し多いですが、そのほとんどは善玉です。太り始めたかなと思ったら、夜の方からカロリーを減らし、朝昼に回していたらこんな食生活になりました。これがベストな内容ではないと思います。何かアドバイスがあればよろしくお願ひします。

## 山への思い～過去、現在、未来～

C班 古川 正人

今年の正月、冬山での遭難事故が全国各地で起こり、ニュースとなって流れていました。そんな時、この原稿依頼があったのですが、正直気が進まなかったです。なぜかと言えば、昨年末に腰を激しく痛み、何も出来ない日々を過ごしていたからです。そんな状態なので、冬山のニュースも岳友の話もどこか他人事のように感じられ、山から少し距離が出来ていたように思います。しかし、新年会で沢山の方々から声をかけて頂き、やっぱり山に行きたい、とりあえず岳友を書いてみようということになり、2月になってやっと書いています。

山との出会いは、初級登山学校が始まりです。山は、川も、岩も、空も、虫も、植物も、そして仲間も、様々なものが揃っているととても大きく広いフィールドであることを知りました。人生初を何度経験したか、数え切れません。その後、雪山教室、府連の中級登山学校と参加させて頂き、「山は一生もの」と確信しました。。また、夏に先輩方に連れて行って頂いた剣山のバリエーションルートは今までの総決算のような山行でした。そして、さあこれからという時に怪我をしてしまい、同期や周りの方がどんどん色々な山にいつている報告を聞き、焦る自分、でもどうしようもない自分がいました。

きっと、歩荷力や指や腕の筋力など、すべてが落ちていることだと思います。でも、「山は一生もの」という事に自分はしたので、これからまだまだ山は続きます。自分の身体、仕事、プライベートとのパワーバランスを保ちながら、また一步一步進んでいきたいと思っています。

## 山との出会い

A班 小城 奈緒

初めて日本アルプスの山に出会ったのは中学生の頃、観光で長野県白馬村を訪れたときでした。宿泊したペンションの窓からみえる美しく壮大なアルプスの景色にすっかり魅了され、大阪に戻ってもしばらくその景色が頭から離れませんでした。これがのちに山に惹かれるきっかけのひとつになったように思います。

社会人なっても登山とは全く縁のない生活を送っていましたが、ある日、豊中労山のハイキングセミナーのチラシを母から受け取りました。初めてでも気軽に参加できそうなキャッチフレーズと、山はいいわよ、と言う母のすすめで申込みをしました。

初めてのハイキングセミナーは蓬莱山でした。大阪のような都会に住んでいても電車に一時間ほど乗れば日常とは全然違う景色がありご年配の方が軽快に山を登る姿に驚きました。私は綿シャツにGパン、スニーカー、タウンリュックという格好のうえ体力もなくしんどい山登りでしたが、ゆっくりでも一步一步進めば、眼下に美しい琵琶湖の景色が広がり感動しました。そして一緒に登ってくださった徳原さんと神田幸枝さんにはとても親切にいただき、心に残る初登山となりました。

山の楽しさを知るともっと色々な山へ行きたいと思うようになり、豊中労山に入会しました。翌年、初級登山学校に入り、再びアルプスへ行くことができ、今度は自然の厳しさも味わいながら、美しい景色にため息がでるほど感動しました。

その後、2年ほど家の都合等で山へ行けない日が続きました。山は遠ざかっていましたが、久しぶりに山行に参加したときでも、皆さんには変わらず声をかけていただき、山への情熱や元気を分けていただきました。

今はまた自分のペースで少しずつ山歩きを楽しんでいます。これからも永く山歩きを続けて、色々な景色に出会いたいと思っています。そして皆さんと感動や喜びを共有できればと願っています。

豊中労山の皆様  
新春を迎えまして、おめでとうございます

## 山男の誕生と思い出

B班 多田 数男

私の会社の客先が大阪駅前第1ビルにあったので、隣の第2ビルの石井スポーツ店に時々立ち寄っていました。ある時、豊中労山のオレンジ色のチラシを見つけて読んでみると、甲斐駒ヶ岳、仙丈ヶ岳のバスの応募でした。趣味はゴルフと離島の大型釣りでしたが、チラシを読むと興味が湧いてきて一度ノ行うでみようと、連絡先の佐々木雅博さん(当時会長)に電話をして、受付けて頂きました。ただし、山の経験はとの質問にゴルフ以外はあまりしませんと答えましたが、それは山ではありません！ 訓練山行をしますのでそこで検討しますと、六甲へ案内を頂き沢山の人たちに会いましたが、何とかついて行くことができました。これも学生時代に陸上部でフィールドやトラックの練習をした賜物であったと思います。

いよいよB班に入会をしてはじめての登山が、好天に恵まれた日に出発が出来て新品の山道具でルンルン気分が出掛けました。今も思い出しますが、はじめての山の会豊中労山に入会して楽しいアルプス縦走ができました。振り返れば早いもので色々な山へ行きました。2002年には久保さんと南岳ーダイキレットー奥穂へ。同じ2002年に木村さん、平野夫婦、南埜さんと残雪の中房から常念山脈へ。2004年には市尾さん(退会)、久保さんと西穂ー奥穂の縦走など。2005年にも久保さんと立山室堂から別山東越ー剣沢雪溪ー阿曾原ーけやき平へと縦走しました。同じ2005年に佐野さん、久保さんと共に屋久島へ行き、レンタカーを借りて百滝もあるので滝廻りも兼ねました。又、久重連山を佐野さんや久保さんと行ったり、秋田と山形県境の鳥海山も2回縦走しました。勿論、2回目はガイド役も兼ねてのことですが、又、初級サルを2人つれて残雪の黒戸尾根コースをザイル持参で縦走して苦労した思い出など・・・。

勤労者山岳会も事故が増えて来ているので、危険な山行の引率は今後考えたいものです。