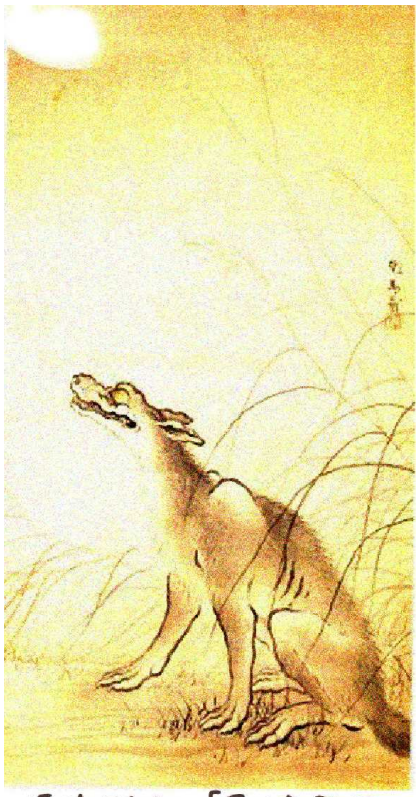
北殿駅前新聞拾遺集

サイクリング紀行以外の文章を集めてみました。

お暇があったら読んでみて下さい。

「大峰山系で幻のニホンオオカミに遇う」

もう23年も昔のこと。11月に3連休ができて、突然一人で山に登ってみようと思い立った。当時、唯一女人禁制を守る奈良の名峰「大峰」を目指すこととなった。某日、晴天。出発が遅れ、さらにあせったため、予定していた洞川より手前のバス停「川合」で下車してしまった。洞川まで歩くと2時間はかかるため、急遽門前山経由で近畿の最高峰「八経ケ岳」へ登ることにした。登り始めて3時間、この間全く人に会うこともなく、尾根筋を黙々と登り、展望の開けた「栃尾辻避難小屋」についた。ここから次の「狼平避難小屋」までは、約2時間。陽も傾きつつあり、「狼平」という名前も不気味だったので、この小屋に泊まることとした。うどんにコンビーフ缶をぶち込むというリッチな夕飯を食べ、8時には、シュラフに潜り込んだ。避難小屋は屋根と壁だけの質素なもので、床は土（土間）で、窓と入り口はトタン板を切り抜いただけの造りであった。ドアもガラスも入っていなかった。そのため寝る前には、獣の進入を想定して、余った食糧やにおいの着いた食器などは袋に入れて高いところに吊した。そしてシュラフの口を絞り、2つの目だけを出して眠りについた。月の光はなく、音も全くない暗黒の世界だった。眠りについたどれくらい経ったのだろうか、「ハアハアハア」という息づかいと、柔らかい足で土を踏みつける「ヒタヒタ」という音で目を覚ました。「何かが入ってくる！！」　全身の毛穴が開いた。暗くてよく判らなかったが、人の気配はなく、気配からやや大きい「野犬」が入ってきたものと感じた。



橋本雅邦　「乳狼吼月」

「野犬」のようなものは、「ハアハア」いいながら、小屋の中を物色している様子で、私のシュラフの周りも何回か「クンクン」嗅いでいたが、食べられるものと判断しなかったのか、しばらくして「ヒタヒタ」「ハアハア」は戸口の方へ遠ざかっていった。

ほっとしたのも束の間、私は恐ろしい声を耳にした。「野犬」のようなものは、小屋を出たところで夜空に向かって遠吠えをしたのだが、その声が犬の「ワウワオーー」ではなく、「オーオーー」といういつかテレビで聞いたことのあるシベリアオオカミそっくりのものであった。シュラフを出て声の主が何であるのか確認する勇気はなく、シュラフの中で朝まで眠れなかった。

翌朝は霧が出て、一人で山道を歩くことはいやだったが、頂上を極めずに帰って下宿のおばちゃん達に馬鹿にされるのがいやだったためぼちぼち登った。さすがに霧の中、その名も「狼平」を通過するのは緊張したが、貴重な水を補給できた。弥山の登りに入ったところで、背後に私を追いかける音を聞いたが、「ヒタヒタ」「ハアハア」ではなく、1日ぶりの人間の声と足音だった。松下電器に勤める2人連れで意気投合して(というより単独行がいやになり)、翌日は八経ケ岳→行者還岳と登り、川合へと下山した。3人で歩いているにもかかわらず、途中何度も沢筋に迷い込み、随分登り返すこととなった。

その後2回、「奥駈(おくがけ)」を果たすべく、桜で有名な吉野から奥駈の終点、前鬼を目指した。1回目は、初日から本来もの凄く体力のある親友の上田が金縛りにあったようにひどくばててしまい、おまけに夜は、蚊に体中を百カ所近く刺されボコボコになり、地獄のかゆさを我慢しながら弥山・八経ケ岳を登ったところで中途下山した。

奥駈2回目は3人パーティーで行い、何とか前鬼までたどり着いたが、どういう訳かトップを歩いていた経験豊かな鶴長君が何度も何度も道を間違え、最後は孔雀岳の登りで道を外し、崖から落ちるところであった。さらに鶴長君は、最後のピーク釈迦ケ岳で

不謹慎にも「雉撃ち（野糞ともいう）」を行ったところ、その場に財布や免許証を置き忘れ、1時間も登り返す羽目になった。みんな怖くなって最後の下りは、全速力で走って降りた。　奈良大峰はもちろん、とても素晴らしい山であるが、その後2度と足を踏み入れていない。あのときの「大峰の主＝狼（？）」が私を拒絶しているように思えるのだ。

屋久島石楠花行

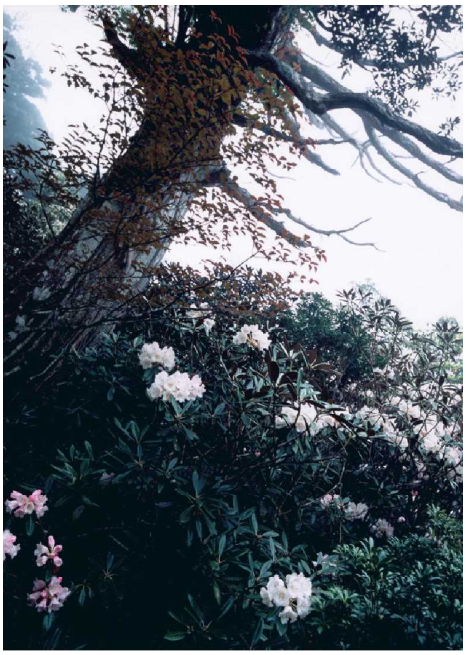
20世紀最後の年を記念して、昨2000年5月末、屋久島の縄文杉に会いに行ったが、日程と天気の関係で最高峰「宮之浦岳」は登れずに帰ってきた。これが大変悔しくて、2001年5月も「目指せ石楠花の宮之浦岳山頂」をキャッチフレーズに、再び大変嫌いな飛行機に乗ってしまった。屋久島へ着くなり予約してあったレンタカーに乗り、屋久猿・屋久鹿の突然の出迎えを受けながら、林道を淀川口へ。5月末の屋久島とは思えないような快晴。午後1時出発。淀川小屋までの道は登りもあまりなく、名前こそ付いていないが立派な屋久杉、樅、栂、ピンク色のサクラツツジと純白のハイノキの花が目を楽しませてくれた。淀川小屋はとてもきれいな山小屋で、鮮やかな緑の木々に囲まれた淀川の清流が心を和ませてくれる。ここでは大きな川の水をそのまま手ですくって飲める。信州の山でもこれだけ広い川で水場指定を受けているものは殆どない。本当ならこの小屋で宿泊の予定だったが、翌日の天気予報が曇りのち雨だったので、本日は行けるところまで行くこととした。

ここからは一転して急坂となり少し息が切れるが、時々出現する屋久杉が疲れを癒してくれる。ひと登りすると開けたところがあり、そこからは丸い豆腐を包丁で無造作に切ったような巨大な岩が見えた。これが高盤岳の豆腐岩である。この辺りは、古存木やサクラツツジ、ヤクシマサツキも美

しい。少し下って小花之江河湿原に出る。ここは手前に水漬き苔むす湿原、奥に白い古存木と緑の屋久杉、その上に紺碧の空と、実に色のバランスのいいコンパクトな日本風自然庭園である。ここからさらに丘を越えると、花之江河湿原に出る。ここは背景にツツジやサツキの咲く新緑の黒味山を配した雄大な、爽快な洋風ともいうべき庭園であった。花々の咲き乱れる黒味山の脇をぬけると、大きな花崗岩とハイノキの白い花の間に小川が流れる投石平に入った。ここまでくるといよいよあちこちに石楠花が咲き始めている。そしてとうとう永田岳そして宮之浦岳が姿を現した。ここからは黒味岳の山容が実に雄大である。この先、平石の岩屋まで宿泊地がないので、午後5時ここ投石の岩屋で宿泊とした。夕食はカレー。大きな岩の下にツェルト（簡易テント）を吊下げ、ひもで固定し、シュラフ（寝袋）で寝た。快適だったが風の通り道で夜中はツェルトが激しくはためき飛ばされるかと少し心配だった。

ハイノキ

翌朝は3時前に目が覚めてしまった。まだ雨は降っていないが、空は曇天。けっこう寒いので防寒用に雨具を着る。明らかに天気は下り坂。高級インスタントラーメンを食べ、午前4:30予定より早めに出発。緑の屋久笹の斜面に、白い古存木と変わった形の花崗岩の露岩、そしていよいよ咲いている石楠花がどんどん増えてきた。（標高が高く北の陽当たりの悪そうな斜面の方が早く咲いている。冬の寒さが厳しいところほど早く咲くそうである。）さらに足下に目をやればフモトスミレ(コケスミレ？)の可憐な花も見られる。



奇岩を頂きに載せた翁岳を巻くと砂と苔の上を美味しい水が流れてゆく気持ちいいところ。（できればこんなところで天幕を張りたかったが、「幕営厳禁」とある。）ここでいよいよ巨大な宮之浦岳と対峙

する。この辺りも奇岩・巨岩が多い。

石楠花に励まされながら宮之浦岳の最後の登りに入ったが、ここでいよいよ屋久島名物の「ガス」に包まれた。急坂を登りきると巨岩の栗生岳、そこから15分登ると九州地区の最高点、「宮之浦岳山頂(1935m)」にたどり着いた。憧れの「宮之浦岳山頂(1935m)」本来ならここから360度のフルパノラマ、とりわけ永田岳の素晴らしい山容が楽しめるはずであったが、ガスと西から激しい強風のため、女房との記念撮影(三脚が倒れそうで大石で固定が必要だった)をしてすぐ下山となった。

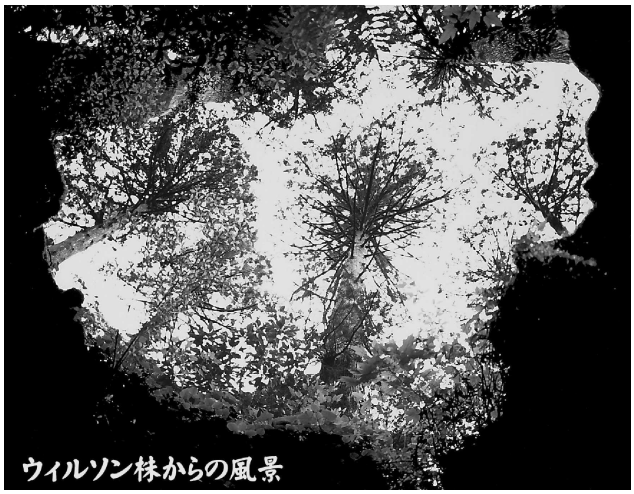
ここからは屋久笹の中の急坂をどんどん下っていくが、急に風は和らぎ、石楠花があちこちに咲き乱れるようになり、目を楽しませてくれる。今年は10年に1度あるかどうかの石楠花の当たり年になるという話は本当のようである。ほどなく平石の岩屋に着く。ここでひさしぶりに3人のパーティーに会う。昨日は小屋は満杯だったというが、これ以降も縄文杉まではわずか3人と会っただけである。この日会った屋久シカの数よりずっと少ない。

ここを過ぎてしばらくすると再び急な下りとなるが、やや丈の低い杉と立ち枯れた古存木、紅白の石楠花や純白のハイノキの花が絶妙に配置された、実に美しい日本庭園のような風景が次々と現れ、フィルム切れにおびえながら写真を撮りまくってしまった。大きな岩が露出した第二展望台からは本来なら宮之浦岳が拝めるはずであったが霧のため遠望は得られなかった。しかし霧の中の新緑の風景にもなかなか素晴らしいものがある。しばし大岩の上でのんびりしてしまった。この辺りからは徐々に屋久杉も石楠花もどんどん背が高くなり、所によっては石楠花やもう1種類の白い小さな花(名知らず)のトンネルをくぐるようになる。くぐり抜ける際に身体に白い花が降り注ぎ、いわゆる「ライスシャワーの状態」であった。

樹々がどんどん高くなり、すっかり屋久島の山道らしくなった頃。幾たびか若い屋久シカにあった。あまり人を警戒することもなく、悠々と木々の芽(若葉？)を食している。通り道に登山道を利用しているようである。鉢合わせするとしばらく困ったようにしてこちらがどくのを待っているが、こっちが道を譲らないとわかるとプイッと道を外れて脇を

抜けてゆく。ちょっと泊まりたくなるような新しい木造の新高塚小屋、あまり泊まりたくないコンクリのトイレのような造りの高塚小屋を過ぎると、突然、人々のざわめきと歓声が耳に入ってきた。「縄文杉」に到着したのだ。縄文杉の前で北海道の朱里桜で作った大型カメラを構え、35ミリカメラで13ミリ相当という超々広角レンズを使っても納まりきらない巨大な縄文杉を撮影した。屋久杉のすごいのはその太さ、高さもだがその幹・枝にまるで家来のようにヒメシャラ、ツツジ、シャクナゲなどを着生させている奥行きの深さというか力強さである。樹というよりは山である。縄文杉からはよく整備された木道をのろのろした団体観光客達とともにイライラしながら下る。道がよくなったのはいいが、雨具も食料も水筒も持たずスニーカーでここまで上がってきてしまう団体観光客には恐れをなす。2本の屋久杉が枝でつながりあった夫婦杉。縄文杉に迫るような迫力のある大王杉。根元でズバッと切られたウィルソン株(中に神社が祭られており、切り口から外界が覗ける:写真)、道脇のピンク色のサクラツツジなどを楽しみながら下ってゆくととうとう小杉谷のトロッコ鉄道の軌道に出た。ここからは軌道沿いの平らな道をまだ2時間強歩かなければならない。線路の上を歩くというのは映画「スタンド・バイ・ミー」の様で楽しそうだが、枕木の幅に会わせて固い道を黙々と歩くというのはけっこうつらい。時刻も1時過ぎで暑くなってきたところでつらかったがちょうどシャワーのような細かい霧雨が降り始め、熱い手足を冷やしてくれた。軌道に入ってからも時々若い鹿達が出現し、退屈な気分を紛らわして

縄文杉


ウィルソン株からの風景

くれた。三代杉を過ぎてしばらく行くと、廃村となった小杉谷の集落跡に出る。残された石垣の上には割れた茶碗などが散見し、小学校跡地には広い校庭も残っている。ここで安房川を渡る。手すりも何もない軌道橋で長く、高度感もあり少し怖いが安房川の渓谷がよく見える。河岸には鮮やかな赤のヤクシマサツキが咲いている。

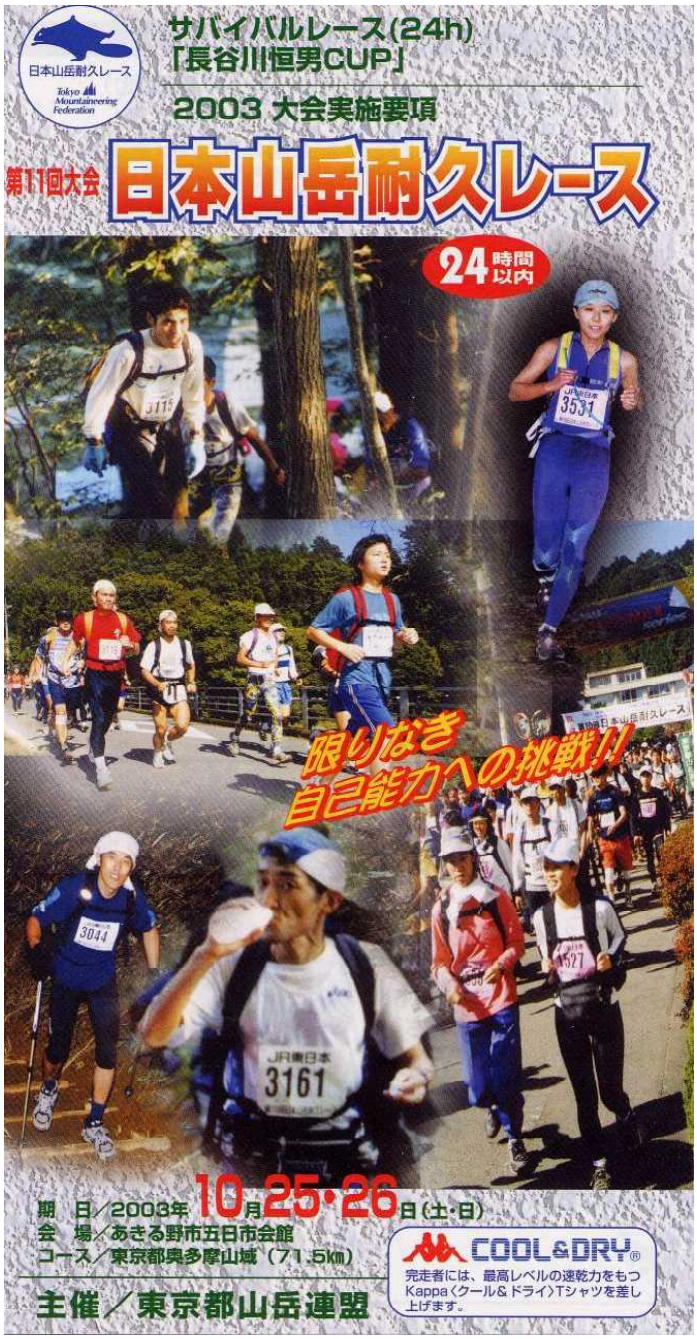
その後、軌道上を歩いていると突然、後ろから警笛が鳴り、すぐに勢いよく木材を満載したトロッコ列車が走ってきた。急いで脇によけ、ほっとしたのも束の間、合計3回も列車が通過した。あまり使われていない軌道と思っていただけに少しびっくりした。ここが橋の上ならまさに「スタンド・バイ・ミー」になるところだった。

巨大なスラブ(一枚岩)の下を水しぶきを浴びながら歩き、自動点灯する涼しいトンネルを通過。荒川にかかる長い軌道橋をわたるととうとう「荒川登山口(下山口)」に着いた。投石の岩屋を出てから10時間半の行程であった。久々にテント・コンロ・食料・カメラ2台・レンズ5本・三脚などフルセットを背負った旅で少し疲れたが、世界遺産を十二分に堪能した2日間であった。この日は島南端の温泉でゆっくり汗を流し、やっと島のもの(山海の珍味)を味わった。今年は「首折れサバ」は不良で味わえずとても残念だった。

日本山岳耐久レース(長谷川恒男カップ)の巻

開業して以来、忙しい生活を送るようになり、さらに、足を2回負傷(ねんざ・半月板損傷)。運動不足による肥満などが災いして、耐久レース(トライアスロン・マラソン・山岳レース)からは全く遠のいてしまった。私にとって(今後参加することがない限りは)最後の耐久レースは、1995年10月の「第3回日本山岳耐久レース(長谷川恒夫カップ)」への参加である。　奥多摩の地図上距離71.5km，標高差1350米(細かいアップダウンを含めると、実質2000米を有に超える)の山道を、午後5時～翌日午後5時の24時間以内に走り(歩き)きるという、正常な知性・感性を持つ者は決して参加しないレースである。一日分の食糧・一日分の水、その他雨具・ヘッドランプなど総ての装備持参である。ただ一カ所、月夜山のチェックポイントに水補給点がある以外は、個人的なサポーターなど含め、一切の他人からの援助が禁じられている。　さらに最初の12時間は

暗闇の闘いである。レース日は雨であり、夜の闇はますます深かった。前年の大会は昼10時・昼10時の戦いだったため、明るいうちにかなりのところまで行ける一方、疲れが出る頃に暗くなってしまうためある意味では危険であったが、今回はひたすら夜明けを待ちながら前半のつらい山道を堪え忍ぶというパターンである。スタート前夜には五日市入りし、スタート当日は夜5時までは仮眠をとるつもりでいたが、帰りの運転手兼応援団として同行してくれた女房が、「暇だからドライブしよう」という申し出を断れず、昼間は全く睡眠をとらずに参加することとなった(＊これはかなり無謀なことである。24時間以上全く不眠でいなければならないからである)。

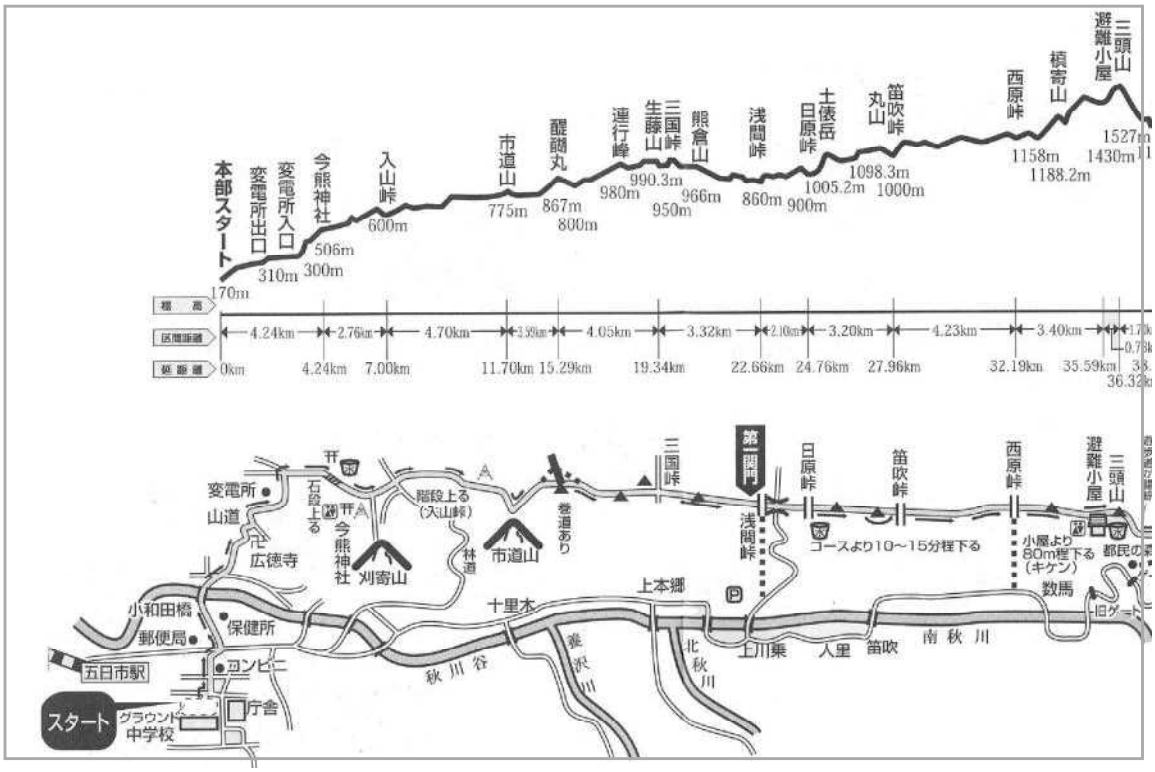


1995年10月7日17時00分、スタート地点の武蔵五日市（現在のあきるの市）を、号砲と共に今や遅しと興奮した1000人の正常でない知性・感性を有するアスリートが走り出した。小生もボトル入りの水3Lと、ミニ羊かん12本・パワーバー5本・アメ36個に雨具とヘッドランプ・予備電池・小型カメラを担いで走り出す。どうしても、山道にはいるまでに少しでも先に出ようと気持ちは焦る。（細い山道にはいると追い抜くことが難しくなってくるため。）しかし、すぐに今熊神社の急登にかかり、ペースは落ち、「走り」は「歩き」になる。

すでに周りは漆黒の闇に包まれ、星も月も、町の灯りもほとんど見えない。額に

付けたヘッドランプの灯りだけが頼りだ。ヘッドランプが点灯しなくなること＝即リタイアにつながるだけでなく、さらに無事にスタート＝ゴール地点に帰還できなくなる危険性があるため、今回は48時間分の乾電池を確保した。入山峠を越え少し傾斜が緩くなった辺りから晩秋の冷たい雨の洗礼を受ける。雨足はどんどん強まり、稜線に上がると頬を強く打つ。体の芯はほてっているが体表面温度はどんどん失われ、体力を奪ってゆく。山はどんどん深まり、人の痕跡よりも獣の痕跡が多くなる。泥道や木の根がよくすべる。崖の上を歩くところでは何度も肝を冷やす。誰かのヘッドランプが崖下へころげ落ちてゆくのが見える。これはものすごく痛い！　予備がなければまずリタイアだろう。私も去年の大会では、腕時計のベルトを直しながら歩いていたところ、木の根につまづいて腕時計を数10メートルの斜面下に落としてしまった。たまたまヘッドランプに時計の文字盤がきらりと光ったため熊笹の急斜面を拾いに行けたが、もし無くしていたら大変なことだった。（走行ペースや大体の位置がわからず、ペースを決められなくなってしまう。）

いったいどこをどのくらいの早さで進んでいるのかわからない。そうこうするうちに全体の1／3地点（第1関門）である浅間峠に着き、ようやく自分の位置を確認した。しかし、最近の不節制と、昼間眠らないで夕方のスタートというスケジュール・雨の中の走行という悪条件が重なり、なんと昨年より、1時間も遅い！！！！　しかし

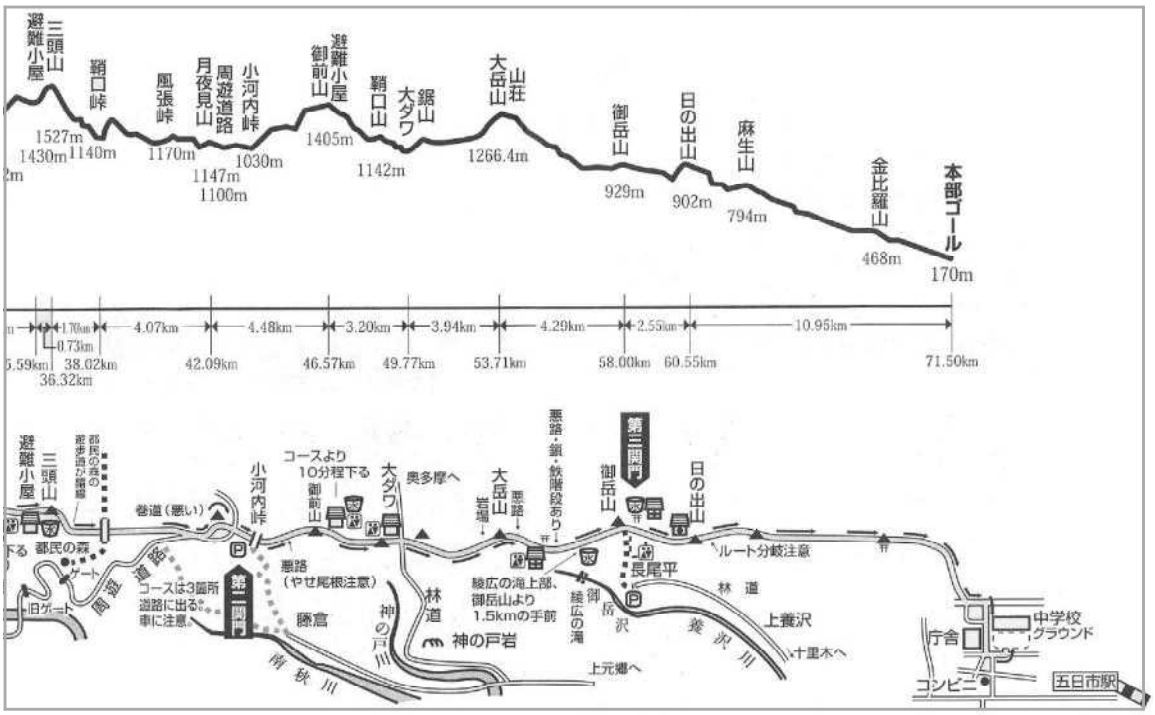


昨年と比べ一つだけいい点は、昨年の大会は暑さと水の必要量の予測ミスで、ここ浅間峠ですでに手持ちの水が全くなくなり、ここから唯一の水補給地・月夜見山までの２０キロは全く水無しで歩いたのに対し、今年は十分な水を確保している。ここでだれかがリタイヤするらしく、係員に色々言い訳をしている。これはとても寂しい。敗者は何も語らずにただ去りゆくべきである。我々、走路にいる者達は沈黙を守ったまま、ひたすら先を急ぐ。

浅間峠を越えると、ますます山は深く暗くなって行く。緩い上り下りを繰り返しながら、日原峠・笛吹峠・西原峠と3つの峠を通過してゆくが、大きなピークもなくメリハリのないコースである。（１０キロで３００米の登りしか稼げない。）　本当に全く同じ様な風景が続いてゆく。ペースの個人差も大きくなり、一人一人の選手の間隔は大きく広がってきた。ほとんど一人で行くこととなる。周りを漆黒の闇と濃霧に巻かれ、見えるのはヘッドランプに照らされた足下の２～３メートルの世界だけである。他の選手の灯りもだんだんに遠くなり、とうとう前にも後ろにも見えなくなってきた。風雨の叫び声だけが耳に入ってくる。獣の姿も見えず、声もなく、広い空間の中で、息をしているのは自分一人だけという状況である。しかし不思議と何も怖くはない。かといって決して楽しいとも思わない。既に無感情・無感動の世界に入っている。吉野や比叡の千日行に入っているような行者さんてこんな気持ちなのだろうか。しかし以前吉野の山の中でお会いした行者さんはとても爽やかな顔をしていた。今の自分の顔は決して爽やかではないだろう。

西原峠を越えるといよいよ今大会の最高峰・三頭山（1527米）への４００米の登りである。すでに山道３２kmを歩いてきた体には、結構こたえる傾斜である。正直、つらい。白い息が絶え間なく吐き出され、蒸気機関車のようには進んでゆかない。気温はかなり下がっていると思うのだが体はまだ熱い。小ピークを越えると一旦下って、久々に見る人工物、結構大きな三頭山避難小屋に入る。ほとんど人の存在しないように見えるコース上とはうってかわって、雨と寒さのため、避難小屋内は選手であふれかえっていた。しかし小屋の中は、まったく静かな世界であった。

三頭山避難小屋にあふれかえっている人々の半数は泥のように眠りについていた。何とかすき間を見つけておしりを割り込ませた。座ってしまうとものすごい睡魔が襲ってくる。眠い。眠い。とっても眠い。しかし幸か不幸か板の間には私の体を横たえるスペースはなく、眠るなら湿った土間しかない。あきらめ、再び気を奮い起こし



て、水と羊羹を口の中に放り込み、再び雨と闇と孤独の中へ発った。「のどの渇きも空腹感も十分にある。健康だ。大丈夫。ここで眠ったらリタイアにつながるのだ。」と自分によく言い聞かせる。最後のつらい登りを詰めていくと、突然、開けた場所に出る。目の前には「三頭山」の道標。やっと最高峰兼中間地点に着いたのだ。

頂上は雨風が強く、休む人はほとんどいない。皆頂上であることを確認するとすぐ足早に下山してゆく。ここがゴールであるわけではないし、喜びもまだ半ばにも達しない。だれに頼む雰囲気でもなく、一人、カメラを自分に向けてストロボをたき、セルフ記念撮影をして鞘口峠への一気400mの下りに入る。道はあるのだが、とても傾斜がきつく、関東特有の粘土質（関東ローム層？）の泥にコーティングされているため、とてもとてもよく滑る。何度も転びそうになり、そしてとうとう転んだ。2～3m先までしか見えないため一旦滑り出すといったいどこまで落ちていくかわからない。谷底に転げ落ちていくような怖さがある。何とか止まったと思うと手も足も顔も尻も冷たい泥にまみれている。いよいよ敗残兵の風体となる。それでも何とか鞘口峠まで下り切る。

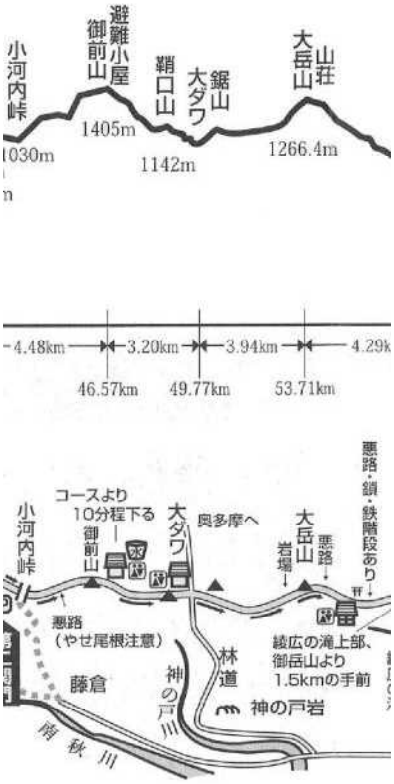
ここから風張峠までの道はアップダウンはそれ程きつくはないのだが悪路で、しかもとても暗い。何か物の怪かムジナが出てきそうな小径である。昨年度大会では今回より暖かかったため、この辺りから道端の笹藪に転がってそのまま眠りについている選手をたくさん目にし、かつ自らもその様にしてしばしブタのように（山中だからイノシシのようにか？）眠ったが、今年は寒すぎてその様な光景はまったく見られな

い。不思議と座り込みさえしなければ、眠気も襲ってこない。苦しめられているはずの寒さと雨にむしろ励まされている様な変な状況である。月夜見山手前の泥壁のような激しい下りを半ば転がるように滑り落ちると突然舗装した車道に出る。文明の痕跡を数時間ぶりに少しだけ味わうと、何故かとてもほっとする。「道はまちがっていない」。しかしそれもつかの間で、再び月夜見山への暗い山道へ入り込まなければならない。

スタート時準備した3ℓの水は、もう一滴も残っていなかった。決して暑くはないのだが、運動量が多いためか異常に水の消費が速い。のどはからからではりついている。71.5kmの長大なコース上で、ただ一つの水補給点(月夜見山駐車場)へ心は急ぐ。突然再び車道に出ると、遠くに月夜見山駐車場がライティングされてキラキラと輝いて見えた。ボランティアの皆さん・選手もたくさんいる。走って走ってまずは水の補給を受けた。一気に500ccくらいの冷水を一気にのどに流し込み、羊かん1本、パワーバー1本をむしゃむしゃ食べる。血糖が一気に上昇。再びめきめき力がみなぎってくるが、同時に冷水を飲んだ影響で体もしっかり冷え、ここで初めて防寒具替わりに雨具を着る。　ゆっくり休みたいが体が冷えてしまうのも怖いため、係りの方々に深々と一礼し、名残を惜しみつつ、泥泥の悪路を小河内峠まで100m一気に滑り落ち、再び御前山への400mの急な登りとなる。ボトルに3・もの水が満ちているためとても安心感はあるが、体温と共に体力も徐々に落ちてきている。3kgの水の分重くなったザックも負担に感じてしまう。ああ情けなや。泥をべったり塗りつけたような道は登るごとによく滑って後退し、蟻地獄の蟻のような気分である。効率はすこぶる悪い。

いやな登りを何とか終えて御前山(1405米)登頂。そこをちょっと下ると、ログハウス風の前面にベランダの板敷きがあるちょっと素敵な「御前山避難小屋」があった。とてもきれいな小屋だったので是非休みたかったが、このさきにもう一つ小屋があるので泣く泣く割愛した。そこから下りには入ったが、気分はもはや、とってもブルーいやブラックに染まりつつあった。しかしここで何と2つの救いの光が射した。一つは周囲が少しずつ明るくなってきて、かなり歩きやすくなってきたことだ。もう一つは宮城県多賀城市の二階堂さん(鹿児島人ではなかった)という強い同行者が現れたことである。(初回参加の二階堂さんに2回目の私が同行を頼まれた形だったが、実際はこっちが助けられた)。雨はやむ気配はなく、疲れた体も如何ともしがたいが、これ

で元気は百倍となった。しかし注意力やバランス能力が限界に来ており、負傷した選手がボランティア２人に抱えられながら、どこかへ運ばれていく。気が引き締まる。私が先行・二階堂氏が後に続いたが、色々互いのことを話しながら進むので、眠気が覚めてよい。大ダワという鞍部にある、「鋸山避難小屋」にようやく到着。先ほどの小屋は比べものにならないくらい小さくて収容人数５～６人程度の規模だったが、中にはいると意外にもきれいで暖炉もあった。そこには目の血走った老選手Ａが狂ったように薪をくべて、火を焚いており横に坐らせてもらった。ここで暖をとりながら二階堂さんからズンダ餅を４つほどいただいた。これは本によると、仙台の代表的な餅で、枝豆をサヤごと塩を加えた沸騰湯でゆで、サヤから豆を取り出して薄皮を除いてすり鉢ですりつぶし、砂糖と塩、水少量で味付けてつくるものらしい。緑がとても鮮やかで美しいお餅である。生まれて初めて食べたが本当に頬が落ちるくらいうまかった。しかし２つ食べたところで、老選手Ａに怨めしそうにじっと見つめられ、残りのズンダ餅を半分渡した。老選手Ａはずいぶん飢えていたらしく、餓鬼のように一気にむしゃぶりつくように食べてしまった。二階堂さんにはお礼に羊羹を食べていただき、力が付いたところで２人して小屋を後にした。



大岳山の登りは急だが短く、十分な休憩と栄養補給の後のため、余裕で登頂した。ここが最後の千メートル峰であり、このあとのピークはほとんどつらい登りがないため、最後の踏んばりとなった。今までは、カメラを自分に向けて撮ったセルフポートレイトであったが、ここでは二階堂さんとお互い撮りあって、記念撮影にした。（それまでのセルフポートは広角系のカメラでストロボもきちんとたいたが、距離が近すぎ、ほぼ全滅状態であったため、これが唯一まともな記念写真となった）。大岳山はとんがった岩山で、頂上に高い樹木がないため、天気が良ければ、富士や丹沢山、また、今回踏破してきたコースがぐるりと見渡せるはずであるが、今回はすぐ下の御岳山ですら見えず、残念であった。大岳山山荘はもちろん通過。

ここからの下りは、このコース随一の悪路で、御岳山まで一気に３５０メートルほどを下る。鎖場あり、鉄ハシゴありで、昨年はスタート時刻の関係からこの辺りを通過

したときはまだ真っ暗。さらに鎖や鉄ハシゴがぬれてよく滑り、疲れ切ってバランス感覚が低下した状態で通過するのはとても怖かった。しかし今回は明るく、後を歩いてくれるパートナーもいてくれたので恐怖感は1／10に減少した。

大岳神社をすぎてしばらくすると緩い広い下り道となり、だらだら御岳山へと続いた。この辺りでようやく早朝登山の一般登山客とすれ違う。いよいよゴールが近づいてきたという実感がわいてくる。第3関門の御岳山頂に到着。ここでのんびり休憩するつもりが、現在順位370位くらいと聞き、突然あきらめかけていた400位以内クリア(地元新聞に名が載るはず)への希望が出てきた。　この後は、日の出山のちょっとつらい短い登りはあったが、基本的にはゴールへ向かって750mという一気の下りであった。私も二階堂さんも急にまったく寡黙となり、最後の力を振り絞って、時には走り、時には早足でトイレの間も惜しみつつ休み無しで一気に駆け下った。あまりに一所懸命駆けたので、日の出山以降の記憶は全く残っていない。しかし、最後のコンクリート道が足の裏にビンビン響いてとても辛かったのは覚えている。　そして、二階堂氏とともに12時25分ゴールテープを切った。19時間25分／355位。前半の遅れを取り戻し、昨年(18時間50分／1219人中345位)とほぼ同じ順位でのフィニッシュであった。昨年よりトレーニング不足でかつ睡眠不足であったこと。雨のためかなりの悪路であったことを割り引けばまずまずの結果というべきだろう。ひとえに二階堂氏と助け合ったことと彼からもらったズンダもちパワーのおかげである。レース後、その二階堂氏とがっちり握手。そしてゴール付近で応援してくれていた妻と合流した。疲れは意外に少なく、風呂にと向かう。ここで地元の選手にまた来年も絶対来いと強要される。来年も体力気力は残っているのかなあと遠い曇った空を見た。帰りの車の運転はすべて妻任せで、五日市から岡谷までは1回も目を覚ますことはなく寝続けた。翌日は体中が痛く、つらい勤務となった。

屋久島登山の巻［2009］

今年の4･5月の連休は、劔岳周辺に雷鳥を撮りに行く予定でしたが、前半大荒れとなったため、久しぶりに屋久島へ登山に行きました。今回は連休中ということで、大人気の縄文杉や宮之浦岳などを避け、太忠岳という

山頂に鋭い岩塔(天柱石)の突き刺さった山に登ってきました。屋久杉ランドが登山口となり、最初は、歩きやすいランドの中の道を歩き、水の豊富な美しい渓流の荒川を渡り、太忠分かれから少し急な小花遊歩道という道を巨木や美しい苔を楽しみながら登って行きます。途中で蛇紋杉と呼ばれる素晴らしい倒木の根を楽しみました。超高級ホテルのロビー用に売ったら「億」の値段がつきそうな自然の大傑作です。姿はなかなか見せてくれないのですが、登山中

ずっとミソサザイ、コマドリ、ウグイス、ヒガラなどのさえずりが聞こえて疲れを癒してくれました。途中倒木が他の樹を巻き込んで何とか生きながらえている壮絶な場面も見られました。美しい白い花が見られるようになると、徐々に樹々の高さが低くなり、明るい景色になってきました。7時40分頃には天文年間に伐採されたと言われる「天文の森」に到着。ここで美味しい屋久島の水で炊いたお握り(朝食)をいただきました。ここから少し行くと苔むした美しい水場(とても美味!!)を通り、今回最

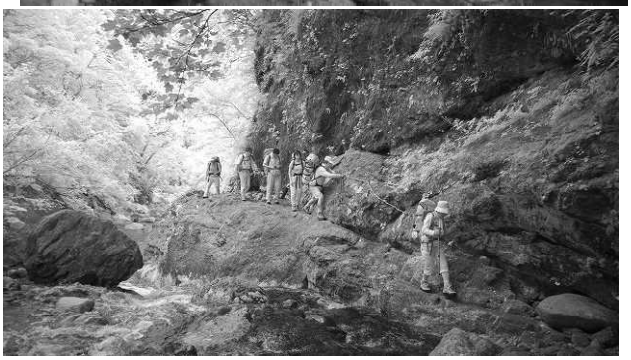
も急な坂に入ります。しかし、ツツジや散ってもまだ鮮やかなツバキ、紅葉したように見えるアジサイの若葉などが目を楽しませてくれます。登りつめるとものすごい巨岩の下へ出ます。数人が十分雨宿りができます。ここで休憩しながら鳥の声を楽しみ、最後の登りにかかります。登り下りを繰り返しながら、時折開ける展望や、

まだつぼみのシャクナゲ(咲いたら絶対素晴らしいはず)、巨岩や、巨木を楽しんで行くと、目の前が開けて太忠岳山頂に到達しました。　山頂には高さ40mといわれる天柱石(写真)がそびえ、その脇からは安房の港と、青い海が見えました。テラス上の岩盤に坐って周囲を眺めると、日本庭園のような美しい光景が眺められます。最近人気の「愛子岳」も眺められました。いつのまにか空はすっかり晴れ、爽やかな涼風が吹き渡ります。連休だというのに、この日この素晴らしい山を訪れたのは10人程度、頂上直下の巨大なテラスは1時間以上独占状態でした。いつまでも、ここでのんびりしていたかったけれど、そろそろ下山を始めました。帰りは、違う方向から森を眺めながら、のんびり下山しました。最後は、昨朝の大雨で増水した荒川の川縁の巨岩の上で、昼のお握りを食べ、昼下がりののんびりした時間を楽しみ、登山口へ戻りました。楽というわけではではないけれど、何故か癒される山でした。

幌尻岳登山の巻

今年のお盆休みは久しぶりに本格的な登山にチャレンジした。深田久弥の日本百名山で残る28座の内、唯一、1日では山頂に立つの

が大変といわれる伊那からは最も遠い山、日高山脈の盟主「幌尻岳（2052m）」に挑んだ。[標高480m]と北殿駅前より低い標高地点がスタート地点であった。平取町からここまでの林道がとても長く、「車止め」出発は9:04amの遅い時刻となった。今回二晩泊めていただく幌尻山荘は、寝具無し。食事なしの山小屋のため、シュラフ、マット、３日分の食事、食器等に加え、沢歩き専用[フェルト底]の沢靴を持たねばならないということで、久しぶりに大きな荷物（屋久島縦走以来）を担ぐ旅となった。



ここから北海道電力取水口[標高750m]まではだらだらと8kmの林道歩きが続く。とはいっても1番上の写真のように、鮮やかな広葉樹の下を、額平川に沿って登って行くあまり退屈しない道である。11:43amに林道歩き終点、「取水口」に到着した。ここからいよいよ沢靴に履き替え、沢沿い歩きが始まる（入山前にあまり雨が降らなかったため水量はそれほど多くなく、沢登りというよりは、沢沿い歩きであった。）。早速、沢の上の岩を掴みながらへつったり（２－３番目の白黒写真）沢の中に膝上まで浸かりながら、ジャブジャブ歩いたり、かなり楽しい4時間であった。沢靴のため、沢の中の丸石に載っても滑ることはなく、沢水も適度に冷たくてしっかり膝上まで浸かってもむしろ気持ちよかった。周りの木々に鳥は来ていたが、取水口の影響か、水の中を覗いても魚らしきものは見あたらなかった（ということは熊はあまりいないかな？）。カラー写真のように、沢の周りの緑も大変鮮やかで、増水の心配

さえなければ本当にこの川歩きだけでも十分楽しめる。13:28pm、対岸から滝が落ちる四の沢合流点［標高840m］に到着した。このあたりからは、少しずつ川歩きも減り、また川の水量も少し減り、そろそろかなと思う内に15:40pm, ［標高950m］の幌尻

山荘に到着した。広葉樹林と渓流に囲まれた木造の味のある小屋(狭いのが玉にキズ)である。　幌尻山荘に到着すると、まずは沢歩きで濡れた沢靴と沢歩き用靴下を干し、夕飯用の食料・食器・シュラフ。ヘッドランプ等々、夜に必要なものを一通りザックから出し、ザック専用の物置のようなところへザックを収納した。

小屋はとても狭く、中ではご飯は作れないため、炊事・食事は総て小屋の外で行うことになる。この日は晴れていたのでよかったが、翌日はちょっと大変なことになった。翌朝は早いため、早々にご飯を作って、17時頃には食べ終わり、明日の荷物のパッキングもすべて終わらせ、19時頃にはシュラフにもぐり込んだ。しかし、いびき、寝言、咳込みなど夜の小屋はなかなか賑やかで眠りにつくのには相当の時間を要した。2日目の朝は3時には起き、早々に朝食を食べた。樹々の間からは

降るような星々が見え、好天が期待された。軽く体操をした後、4時30分いよいよ幌尻岳への急登が始まった。小屋のある標高960mから、1290m地点あたりまでは一気の登りである。まだ薄暗い中をヘッドランプの光で登るのは、ヒグマとの遭遇のリスクもあり、ちょっと怖い。左の腰には緊急用の熊よけスプレーをセット、ザックにはうるさく鳴る熊鈴をつけた。涼しく清々しい朝の空気の中を登るためか、急登の割にはあまり疲れも感じず高度を稼ぐ。樹々の高さが徐々に低くなり、展望も開けてきた。1290m点あたりからは一時緩い傾斜の登りとなり、このあ

たりの厳しい冬に耐えるために曲がりくねった低い広葉樹の作る風景を楽しみながら登る余裕ができてきた。再び急登に変わり、1500mを越えると尾根が細くなる。5:

30頃、最後に登る戸蔦別岳の肩からお日様が昇ってきた。周囲の峰々も見えているのだが、信州の山と違って一つも登ったことはないので名前は全くわからない

気持ちのよい尾根歩きをしばらく続けると再び急登になり、少し展望が開けると唯一の水場、その名も「命の水」に着いた。水場の周辺は気持ちのいいお花畑となっており、6種類の高山植物が楽しめた。肝腎の水の方は右図のようにチョロチョロでほとんど水を補給することはできなかった。しかしいわゆる「岩清水」で旨かった。ハイマツの中をくぐり抜けるようなちょっと登りにくい急登をしばらく続けると、ハイマツの尾根上に出た。ここは幌尻岳の「北カール」の北西の縁である。ここからは登りも緩やかで右に沙流川流域の風景、左に広々とした北カールを前庭にした堂々たる幌尻岳、足下には美しいお花畑と、極楽山行となる。チングルマは既に結実して稚児車となっていたが、エゾツツジ、ハクサンチドリ、ミヤマアズマギク、ウサギギクなどが咲き乱れ、今年は夏の到来が遅れたためか、この時期にしては予想外の花の大乱舞であった。天気も快晴でのんびり花々を撮り、楽しんで歩いた。眼下のカールの底も細い川がチョロチョロと流れ、緑にあふれていて降りていって天幕を張りたくなるような光景であった。

しかし、ふと気がつくと、最終目的地の戸蔦別岳にはなんと雲がかかってしまった。さらに、すぐそこに見える幌尻岳にも不穏な雲が！！！　のんびりモードはそろそろ終わりにしてそろそろラストスパートに入った

なだらかな楽園のようなお花畑帯を抜けると再び、ハイマツの中の岩の多い小径

を登ることとなるが、涼しい尾根越しの風も吹き、

時々幌尻岳山頂が見え隠れする快適な登りとなった（写真左）。7:30AM 新冠コース分岐点に到着。ここは綺麗な黒い岩と緑の葉のコントラストが美しい場所である。ここからは苦もなく、8:30AM あこがれの幌尻岳山頂に到達した。ここからは周囲の山々が雲間から時々眺められるが、最終目的地の戸蔦別岳はなかなか姿を現さなかった。しかし左右に拡がる広大なカール(圏谷)は美しく、立ち上る夏雲も迫力があった。今日の日程はこれからがむしろ大変である。飴とチョコとドライフルーツで血糖アップを図り、記念撮影をすませると、名残惜しいが、幌尻岳から戸蔦別岳へのプチ縦走を開始した(8:35AM)。一緒に休んでいた若者の話によると、戸蔦別岳から、幌尻山荘へ一気に下る下山路は泣きたくなるほどつらいとのこと。気が引き締まる。ここからの縦走路は細尾根となり少し歩きにくくなる。七つ沼カール分岐点までは急な下りとなる。いくつかの小ピークを越えてゆくととうとうガスの中から七つ沼が姿を現した。右写真では沼が黒々と見えるがこれは赤外写真

のためで、実際は沼の水は蒸発して泥田のようになっているようだ。よくよく目をこらすと、その泥田の中には無数の羆（ひぐま）の足跡が見られる。ここからは日本有数の羆地帯である。緊張が走る。

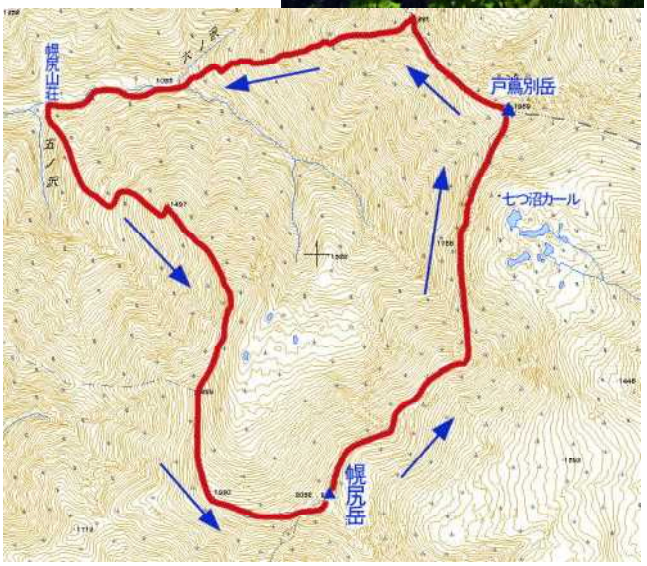
先ほどではないが、まだ足下のそこここには高山植物が咲き誇っている。戸蔦別岳にかかっていたガスが晴れ、左に戸蔦別岳、右に七つ沼カールを眺めて歩く絶好の景色となる。振り返れば幌尻岳も徐々に見えてくる。右側には北カールを取り囲むような西の尾根の全景が見られるさっきお花畑を楽しんだところだ。戸蔦別岳側の七つ沼分岐点を過ぎると戸蔦別岳の急登となり、休む場所もないため一気に頂上を目指すことになる。なんとかガスで覆われる前に頂上に着き、幌尻岳を拝みたいと思ったが、10:40過ぎに山頂へ到達したときにはすでに、幌尻岳はガスに覆われていた。それでも何とか晴れるかとお昼のパンを食べながら30分くらいじっと待ったが、結局、戸蔦別山頂からの幌尻岳の大パノラマという構想はもろくも崩れ去った。そろそろ下りに入ろうと思っていたとき、若い２人のパーティーがやって

戸蔦別岳への縦走路から見た幌尻岳と北カール
（本日歩いてきた全コースが見られる。）

きて「親子熊見ましたか？すぐ近くにいましたよね」と尋ねられた。ヒグマには全然気

がつかなかった。でも気がつかなくってむしろよかったかもしれない。面白い岩を眺めたり、恐ろしいヒグマの巨大ウンコに怯えたりしながら、午前11時半、縦走路と小屋への急降下坂の分岐点に到着した。ここからがある意味この山行の最も過酷な局面であった。分岐点を過ぎるとすぐに急降下が始まった。

めいっぱい大股にどんどん下ってゆくというとても激しい下りで、確かにかなりつらいものがあった。ゴールの沢筋



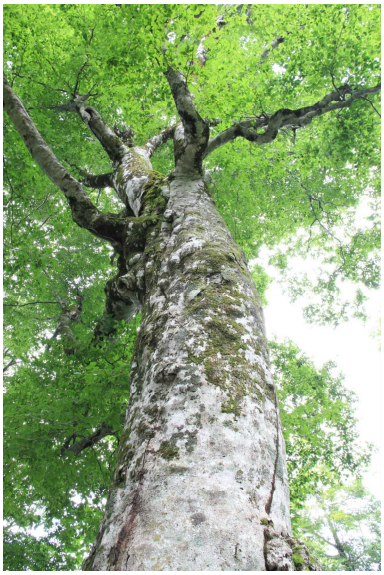
ははるかかなたに見えているのだが、なかなか近づかない。そのうち視界を遮るような樹林帯に入り、ゴールも見えなくなった。木の根にようやく足を引っかけながら滑り落ちるような下りにうんざりしてきた頃、急に樹々のすき間から幌尻岳の全景が見られるところに出た。景色がよかったのはこの1カ所だけであった

が、ここからの展望はこのきつい下りを選んでよかったと思えるような（山の大きさがよくわかる）絶景であった。この後も、ひたすら急な下りは続き、本当に本当にイヤになった頃、熊笹の原っぱに出、そこを横切るとようやく目的の沢に出た。1時間半ちょっとで標高1881mの主稜線から1055mの六の沢へ下ってきた。ここは飲水禁止であるが顔を洗い沢の水をごくごく飲んで、まさに生き返った。再びフェルト靴に履きかえて、沢に沿って最後のひとくだり、ここからはもう激しい下りもなく、のんびり歩いて1本で幌尻山荘に到着した。結局心配した雨にも降られず、予想外の花の群落にも恵まれた。本当に幸福な山旅であった。

白神山地」

世界遺産「白神山地」に暗門の滝（第1～第3）という3つの名瀑がある。普通は暗門川沿いにスイスイ行けるはずなのだが、大雨で川沿いの道が崩落し、高巻きの「ブナ散策路」を行くことになった。朝、岩木山に登ったばかりで、往復2回登降を繰り返すのはつらいかなと思ったが、ブナの根元から天に向かって写真を撮るのがとても好きな私はブナ林歩き（≒ブナ撮り）に夢中になってしまい、先を行く妻を追いながら、撮っては走り、撮っては走りをしながらずいぶん写真を撮ってしまった。落差合計100mを越える3つの滝が次々に現れる渓谷沿いの迫力ある散策路はまさに圧巻。見上げると深みを増した照葉樹林の緑に圧倒され、見下ろすと足下には美しく涼しげな水の流れがあり、再び見上げるとほとばしり落ちる荒々しい滝の姿がある。近づくとものすごい水煙に襲われ身もカメラもあっという間に濡れてしまう（右写真：最奥の第1の滝）。こんなところには何にも住んでいないよなと思うと、オタマジャクシが泳いでいる。その近くには蛙がじっと身を潜めていた。帰り道で撮った名も無くそそり立つ2本の兄弟（夫婦？）木。葉っ

ぱの形からすると「ブナ」ではなく「桂」かな？空間をお互いに譲り合いながらも、上手に2本とも枝を伸ばし、堂々と聳えている。絶妙な「調和と繁栄」の姿に感激してしまった。これからは、互いに協調・共存しながら繁栄を目指す「自然的価値観」「和の心」で進むべきだよねと教えられた気がした。滝から車で悪路を走り、津軽峠に到着。ここから歩いて10分のところに「マザーツリー」（左写真）というブナの巨木（推定年齢：400歳）がある。木道によって根っこが保護されているため、近くまで行って太い幹に触れることができる。400年の間、厳冬の風雪に耐えてきた北の母なる樹に触れることで、何か力がみなぎってくるような感じがした。翌日は山麓にある「三十三湖（十二湖＋あまり知られていない21湖）」をすべて踏破したが、やはり、有名な青池（右写真）の澄んでいるのに不思議に青いその美しさに感激した。この周辺のブナ林もとても美しく、ここにも巨木「山の神」があった。クマゲラもちらっと現れてドラミングをしてくれたりで、心癒される旅となった。



我が愛する雷鳥

雷鳥が長野県の県鳥であることは、県民なら誰でも知っていることであるが、冬毛の雷鳥を見た人はあまりいないと思う。なぜなら冬毛に身を飾る頃になっても麓へは下りず、寒風吹きすさぶ日本アルプスの山上に身を寄せ合って生きているからである。厳冬期の雷鳥は目を除いて全身純白で、雪の中にうずくまるとつい見逃してしまうほどである。私も強風の鹿島槍ヶ岳の稜線で顔に凍傷を負いながら一度だけ撮影できただけである。

写真はGWの雷鳥。この頃になるとさすがにごま塩模様が出てくるが、雄同士のなわばり争いがはじまり、確保したなわばりを守るため、展望のきく場所で見張りをはじめるため、とても見つけやすい。この個体は私のすぐ近くで、独特の鳴き声を上げた後、早足で私に近づき、我々の付けたトレース(踏み跡)を堂々と横切っていった。あまりに急に近づいてきたため、この後のカットは殆どピンぼけになった。あまり人を恐れない。誇り高き美しい鳥である。私の最も愛する鳥のひとつである。

2008年の紅葉

２００８年の10～11月は、山の紅葉に恵まれました。まずは福島県の名峰、磐梯山。吾妻山に初チャレンジ。2つのお山とも車やリフトなどでかなりの標高まで登ってしまうため、半日で下山が可能です。磐梯山(最上段の写真)の下部には見事なブナ林があり、燦々と頭の上から陽が注ぐと葉々が金色に輝いて、とても綺麗です。(西)吾妻山は山頂周辺の池塘と草紅葉の組合せも素敵ですが、中腹の赤・黄・緑がちりばめられた錦絵のような景色(2段の写真)は圧巻です。ここまではリフトだけで行けますし、麓には秘湯もあります。

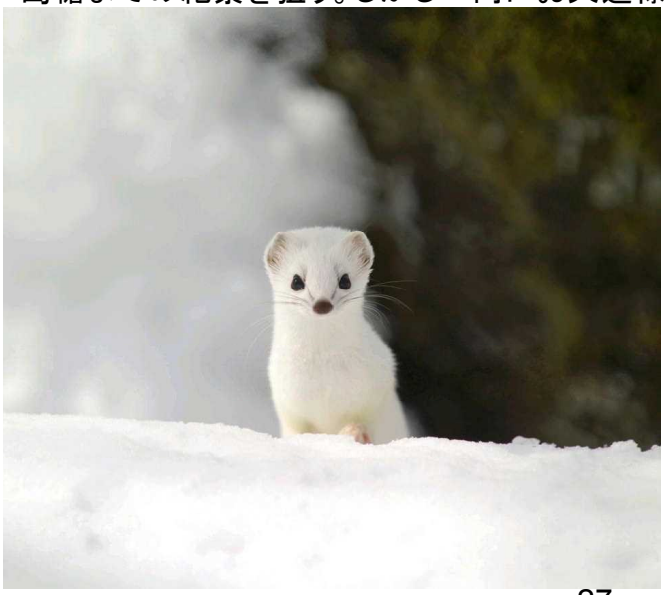
３段目は、御嶽山中腹からの木曽駒ヶ岳です。三岳村登山口からの６～７合目は時期が当たるとナナカマドがすごいです。ここで紅葉を楽しんだ後、旧開田村の地蔵峠の直下にある「唐沢の滝」(表紙)を楽しみました。ここはかつて「寝覚の床、王滝の氷ヶ瀬」とともに木曽三勝といわれたほどの絶景で、４段・落差百米(かつて

は135mあった)で、紅葉の枝も張り出してなかなかの風情でした。日曜日だというのに意外なほど観光客はおらず、個人スタジオのようにゆっくり写真が撮れました。

今年最後の紅葉登山は、山は山でも「高野山」でした。大阪に用事があり、1日余裕ができたので、生まれて初めて、高野山に詣でてきました。「壇上伽藍」という金堂、根本大塔、西塔、御影堂などの立ち並ぶ一画の紅葉ですが、居並ぶ諸堂塔に、緑→黄→紅と変わって行く楓葉が見事にからんで、まさに「絶景かな」でした。高野山は奥の院へ続く参拝道も素晴らしく、ちょっと遠いですが、真言宗信徒でなくても、仏教徒でなくても一度はいらっしゃると良いと思います。(車は大渋滞していたようで、我々が利用した南海電車が正解でした。)

いきなり光注ぐ

3月の栂池自然園。曇ってはいたが、思い切って白馬連峰の大展望台「標高:2020m点」まで登る。雪が深くスノーシューなしでは膝上まで雪に埋まる。重い三脚を開き、パノラマ専用カメラをセットして、晴れた空の下に輝く白馬三山から鹿島槍までの絶景を狙う。しかし一向にお天道様は顔を出してくれず、1時間粘って下山。しかし途中の雪原で突然光が射した。ほんの数分、巨大な白銀のキャンバスに様々な濃淡の光の模様を描きあっという間に消えた。1日の疲れはようやく報われた。



雪の天使の正体は?

乗鞍高原の一ノ瀬

園地をスノーシューで歩き、私が氷柱の写真を撮っていると、突然、女房が木の根っこの下で見つけた。しっぽが黒く、手足が少しクリーム色でとても細身の白い体に黒く大きな目が可愛く、キョロキョロ見回し、チョコチョコ動く仕草が何ともいえなかった。一旦見失ったと思ったら、近くの太い木の根っこの周囲の雪がちょうど溶けてギャップになったところから突然顔を出した。急いで4枚だけ撮った内の1枚であるが2度とこんな近くで野生のオコジョを撮る機会はもう訪れないだろう。こんなに可愛いくてもかなり凶暴な肉食獣である。

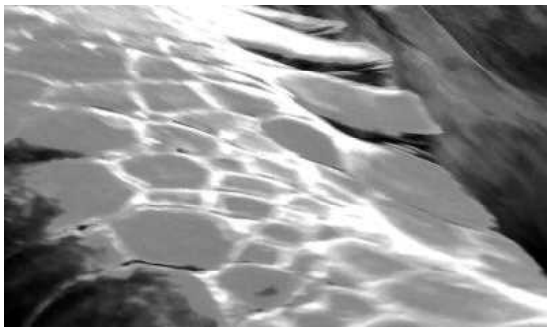
かめぱんち

２年前にダイビングを始めて以来、ずっとアオウミガメを近くで見たいと思っていたが、なかなかチャンスに恵まれませんでした。先日、三宅島に潜りに行ったのですが、カンカン晴れなのに波風が強く、たった一つのポイントしか入れずちょっとがっかりでした。ところが、ようやくカメが滑り込めるくらいのとても狭い洞窟から平たい体と足がのぞいていました(2番目の写真)。ゆっくり撮影しようとじっと岩陰に身を寄せていると右後方からほかのダイバーの一群が接近。

これに驚いたアオウミガメは突然体を180°回転。さらに洞窟から出てきてしばし首を右左してキョロキョロ。(3番目の写真)

そして右の集団が怖いらしく、急に左

側に身を翻して、じっと身動きせずにカメラを構える私に突進してきました(1番目の写真)。　さらにカメの暴走はとどまらず、わたしのビデオカメラにカメパンチの一撃を喰らわし(4・5番目の写真)、全速力で遙か彼方に泳ぎ去っていったのです。私も随分驚きましたが、カメもびっくりしたことでしょう。

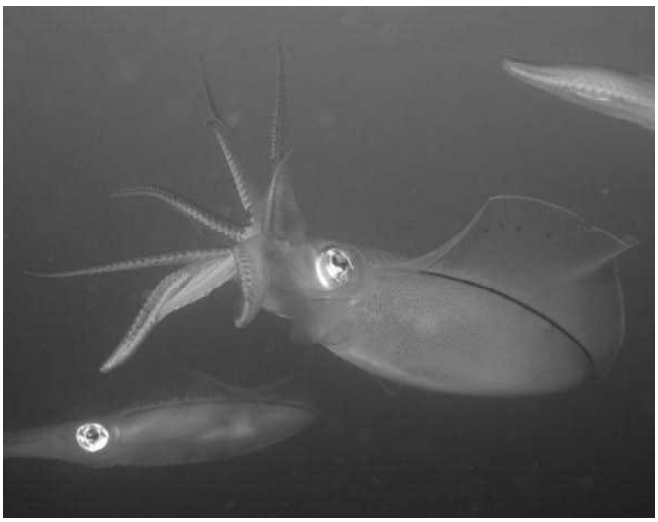


野生生物に近づくときはやはり差し足忍び足をモットーにしましょう。
(ビデオ映像を写真化したのでピントが甘くてすみません。)

明神池の主

2006年のGW前半は上高地も残雪が多く、奥まで入る人は少なく、静かな散策が楽しめた。明神池からの流れが梓川に注いでゆくあたりは、明神岳からの伏流水をほとんど水源とするため、透明度が極めて高い。水面に光が映り込まないと、鮮緑色の川藻の上をまるで岩魚が飛んでいるように見えた。彼は背中に白点が確認できるため、かつて梓川を支配していたニッコウイワナの血を受け継いでいるのだろう。過去の栄光を懐かしむかのように、昼下がりの優しい光の中、悠々と泳ぎつづけていた。

イカは踊る



梅雨入り前に、伊豆へアオリイカの産卵を撮りに行きました。海はすっかり濁って、何も見えず。また水中カメラは故障続きと、月曜を無理矢理「特別休暇」にして行ったわたしへの罰のようなダイビングでした。しかし勇気あるイカが突然寄ってきて落ち込ん

だ私の前で踊りを踊って慰めてくれました。悪いと思い、帰りに好物のイカを買って帰るのはやめました。

恵みの大地　恵みの秋

　吹雪の舞う大雪山に登ったあと、半日余裕ができ、一度いってみたいと思っていた「美瑛」を訪れた。９月末のため、花はひまわりやコスモスが少し残っているだけだったが、様々な作物が実りと収穫の時期を迎えており、黄金色に実る大地と刈り取られて裸になった大地のコントラストがとてもおもしろかった。

　面積比で普通のフィルムの１２倍もある６×１７センチの赤外フィルム（陽光の反射のみを捉えるフィルム）で写してみたが、これを印画紙に焼いてくれるラボは見つからなかった。結局スキャナーで取り込んでプリント出力したため、北の大地で感じた圧倒的な迫力は表せなかった。

こんにちは

　光軸のコントロールにより、近くから遠くのものまでピントを合わせられる特殊なレンズ（ティルト・シフトレンズ）がある。絞りを開きながら(ボケを残しながら)遠近の被写体にピントを合わせられるので、よ

くこれで花の接写や山の撮影を行う。

たまたま庭の花を撮っていると、目の前にバッタ君出現。これを撮ろうとしていると左近くの花に蜂がブーンと飛んできて鉢合わせ。大至急、レンズの軸を回して光軸を曲げてピントリングを回して両方に合わせ、F6.8に絞ってシャッターを押した。4つの眼にピントが理想だが、どの眼にもピントは合わなかった。でも何となく嬉しい1枚となった。

予期せぬ贈り物

瞬きした瞼がくっつくような厳寒の朝、赤く焼ける富士を1時間も待ったが、厚い雲に阻まれた。悔しくて辺りをウロウロしていると突然この光景に出会った。大海に浮かぶ島の如き遠い山なみ・白銀の樹氷林・足下に霜柱を一面に敷き詰めた草原がたまたま持ってたパノラマカメラに収まった。予期せぬ贈り物にひたすら感謝した。

朝からお仕事

暗いうちから車をとばし戸隠森林植物園へ野鳥を撮りにいった。急いでカメラをセットしてみどりが池のほとりに行くと、写欲をかき立てるドラミングの音、どこかなと探してみると池畔の白樺にアカゲラが巣穴を開けていた。三脚を立ててはストレスになるかなと思い、5.7kg機材の手撮りとなったが、腕力低下が進む我が身にはつらいところであった。早朝から一心不乱に巣作

りに没頭するアカゲラに深い尊敬の念を感じてしまった。遊びならいくらでも頑張れるけど、仕事となるとこんな早朝からは絶対身体は動かない。私は。

極寒の頂を目指して

八ヶ岳は、後立山連峰などと比べ、冬でも比較的天候が安定し、アプローチが大変短い。また厳冬期でも赤岳鉱泉や黒百合ヒュッテを始めとした山小屋が営業しているため、長い休みが取れず、組織に属していない我々にも、冬山の門を少しだけ開けて招き入れます。

体力や天候が許せば、山に入ったその日の内に硫黄岳や赤岳の山頂に立つことすら可能です。またクロスカントリースキーや、スノーシューを使えば夏山では入り込めないような北八ヶ岳の雪原や雨池や白駒池の中なども闊歩することも可能です。冬の八ヶ岳の美しさや、そこを逍遙する爽快感は夏山の比ではありません。

しかし一度牙をむけばやはり冬山、自分が入山したのとほぼ同時期に、同じ山域で雪崩や滑落による死亡遭難事故が何件も起こっていることも事実です。

開業して忙しくなるに従い、徐々にきちんとした体力・気力を準備することができなくなると、目的地が赤岳・横岳から、硫黄岳・天狗岳、さらに北八ヶ岳、さらに車山・八島湿原周辺とレベルダウンしてゆくのが大変残念です。しかしレベルダウンしても楽しめるのがまたこの山域の素晴らしいところでもあるのです。

表紙は、今よりずっと体力・気力があった頃、入山したその日の内に、単独登山で一気に赤岳まで登った時のものです。正月のため頂上の山小屋にも人が入っており、御来光を赤岳山頂で仰ぐことができました。

「ぼくの初トライアスロン記」

20歳の夏、はたちの記念に何かしようと考え、自転車で北海道宗谷岬から、鹿児島県佐多岬までの三千余キロの日本縦断を敢行。29歳になった昨年、30歳の記念に何をしようかと考え、「超耐久レース」、「究極のレース」と言われるトライアスロンに挑戦しようと考え、トレーニングを開始した。（但し、勤務医の為、練習は自転車スプリント1日10分のみと恥ずかしいかぎり）初年度の昨年は水泳を避けて、三岳の郷の日本一のヒル・クライムレース「御嶽スーパートライアスロン（高度差2300m）」に参加。なんとか完走。村の人々や、中学生の応援に感激！　三十歳になった今年もまず、「ツール・ド・美ケ原」「御嶽スーパートライアスロン」などのヒル・クライムになんとか完走、いよいよ待ちに待った9月17日、「トライアスロン・ジャパンカップ・イン・佐渡」を迎えた。「泳・輪・走」の本来の意味でのトライアスロンは初体験のため、最終目標のフル・トライアスロンのAコースではなく、その3／4を走るBコースに登録した。

最初の種目は水泳3km。午前7時30分のスタートを前にどこからともなく「頑張るぞ！」の声がかかり、それに居並ぶアスリート達が「オー！」と応える。何度も繰り返して、皆自らの士気を鼓舞しようとする。カテコラミンが身体中をかけ巡る。身体も心もメラメラと燃えてくる。そして号砲とともに筋肉集団が頭を海に突っ込む。こちらも遅れまじと続く。しかし「水中プロレス」と称される水泳部門のスタートは決して甘くない。しばらくは蹴り、蹴られ殴り、殴られが続く。私は超少数派「平泳ぎ専科」に属しているため、大集団（主流クロール派／クロール・平泳ぎ併用派）からジリジリと遅れていく。しかし、プロレスは、はぐれクロール部隊によって続けられ、「弱小」平泳ぎ専科は、行方定まらず右へ左へジグザグ泳ぐクロールの体当たりをかわしながら泳がねばならない。さっきまで自分の泳ぎを邪魔してい

たクロール泳者が隔壁（実際には網とロープ）に体当たりして行くのを、横目でチラリと眺めながらも、意外に疲れは少なくスイム・ゴールに到着。しかし水から上がると体の重さがズシッと膝にくる。早くも救急車が活躍しているようだ。既にスタートから80分を経過。

次はバイク（自転車）109km。距離は大したことないが、ここ佐渡の自転車コースは、難度は日本トップクラス。特に島随一の景勝地、尖閣湾や大野亀を有する前半の外海府海岸はアップ・ダウンが多く、ヘアピン・カーブの連続である。息を切らせて坂を上っても、下りはカーブ・カーブでブレーキと緊張感が続く。しかし少し息を抜いて周囲を眺めれば、左に美しい褐色の断層とそれに続く青い海原、右には黄金の穂波や大佐渡山脈の緑の樹々など十分に目を楽しませてくれる。最大の難所・笠取峠を上り、コース中、最も美しく、雄々しい大野亀の絶壁を仰ぎながら上る。本当に天を

突くような迫力だ。「こりゃ失敗した。トライアスロンじゃなくてハイキングにすべきだったね」などと、他の選手と声を掛け合い、笑う。レースも半ば、競走相手というよりひたすら完走を目指す「同志」という感覚だ。最北端、弾崎を回り込むと、あとはアップダウンの少ない、ただし小さなカーブの連続する内海府海岸のコースとなる。小さな漁村を時速30キロ以上のスピードで通りすぎる。顔をしわくちゃにしたお年寄りたちが、沿道にどっかと腰をすえ、鍋や釜をガンガン叩きながら一人一人に「ガンバレー、ガンバレー」と大声を張り上げる。そういった集落を通り過ぎる時の喧騒と、その

間の海岸道路の静寂を繰り返す内に、何か自分が「お遍路さん」でもあるかの様な

錯覚に陥ってくる。「俺が巡礼なら、あの純朴な、にぎやかなお年寄り達はきっと仏様か、仏様に仕える童子なんだろう。」などと妙な思いに襲われながらも足はしっかりペダルを踏みしめる。後半ではかなりの選手を追い抜き、コース中唯一の市街コース・両津市に入る。両側から声援がとぶ。さっきの宗教的な気分から、今度は突然ヒーローにでもなったようなくすぐったい気分になる。軽い起伏の国仲平野を通過し、快適なバイクから、いよいよ苦しいラン（マラソン）に入る。

時刻は既に午後１時。ランが大嫌いなため、気分が落ち込むのを予防するため、前もって自分でピンクに染めたTシャツに着替え、３２キロのランに入る。バイクで頑張りすぎたためか、大腿部が重く、足が持ち上がらない。さっきとは逆に、どんどん追い抜かれる。２～３キロを過ぎてからようやく走るというフォームになるが、ペースは競歩より遅い。両側は国仲平野ののんびりした田園地帯、時折風が吹くが、やはり走れば暑い。エイド・ステーション（A・S）毎に頭から水をざんばとかぶり、水スポンジをTシャツに作った6つのポケットに入れ、燃える体を冷やしながら走る。ペースが遅いので、信じられないくらい１キロが長い。途中から畑野の街中に入り、沿道の人が増える。公的なA・S以外に、冷えた麦茶を配るおいちゃん、ホースで水をかけくれるにいさん、焼きいかをわたすおばあちゃん（いかはかなり胸が焼けたけどおいしかった。）など色々な人が応援してくれる。１０キロも過ぎると歩く人、坐り込んでしまう人も見られる。一緒に歩きたくなる気持ちをぐっと抑え、何とか走り続ける。途中Aコースの城本選手にぬかれたが、憧れのトライアスリートに追い抜かれる瞬間は身震いするほど感激した。（追い抜かれて感激するというのは変なものだが、本当に涙が出るくらい嬉しかった。）どうにか折り返し点に着いたのは既に午後３時、出発前、午

後6時迄にゴールするとNHK衛星放送で全国放映されるという噂がとんでおり、「あと3時間、何とか頑張ってテレビに出ようぜ！」などと声を掛け合い、互いに励ましあう。折り返してからは、もう忍耐の連続で。走っている間はまだいいが、一旦、A・Sに補給のため立ち寄ると、もう走り始めるのが苦痛だった。応援の声も「がんばれ！」ではなく、「マイ・ペース！」「のんびり行け！」に変わった。あたりが少しうす暗く、涼しくなってきた頃、再び田園地帯へ。あと5キロだ！すれちがう人も減ってきた。両大腿の痛みも余り感じなくなりいよいよ完走への確実な手応えを感じる。最後のA・Sで小さい向日葵の花をいただき、手に持って走る。頭の中では不純にも、「どんな格好でゴールしようか」などと考える。いよいよ最後の海岸道路、応援の人に疲労を見てとられまいと無理してペースを上げる。ゴールが見えた。「泳・輪・走」のトライアスロンは初体験の自分が完走できる確率は50％以下と考えていただけに何かぼーっとして一瞬、夢を見ている様な気分になる。しかしすぐに我に戻って、先ほど考えたポーズ（右手に花、左手に帽子を掲げて．．．）をしっかりとって、午後5時11分59秒、フィニッシュ・テープを切った。ゴールの直後は不思議に疲れもなく、空腹感もなかったが、徐々に体もまぶたも重くなっていった。あまりはっきりしなくなっている心のなかで、「この大会の本当の主役は、我々アスリートではなく、きっと沿道で鍋を叩き、焼きいかを配り、花を渡してくれた純朴でのどかな島民の人達なのだろう。これは村祭りだったのだ。我々はきっとその目撃者にすぎないのだ。」という気持ちがこみあげてきた。「どうもありがとう。どうもありがとう。きっと来年も来ます。」心で何度かつぶやきながら、島の人たちへの感謝の気持ちでいっぱいになった。宿への帰り道、自転車と重い足を引きずりながらスタート地点の海岸線を歩く。もう空も海もすっかり灰色になっている。でもそのとなりのコースではアスリート達が続々とゴールを目指して走り、歩いている。今度は僕が「もう少しだ、頑張れ！」と声をかける。疲れ果てた様子の女性アスリートがそれでも微笑みを返してくる。そしてガッツ・ポーズ誰もが綺麗な心になれるこのひととき。これがトライアスロンの素晴らしさ．．．感激は御嶽でも佐渡でも変わらない。「次は皆生（かいけ）か、宮古島か、それともオロロンラインに行きたいなあ。でもやっぱり落とされるかなあ。もっといい成績だったらなあ」足の痛みを既に忘れ、身体を離れた馬鹿な心

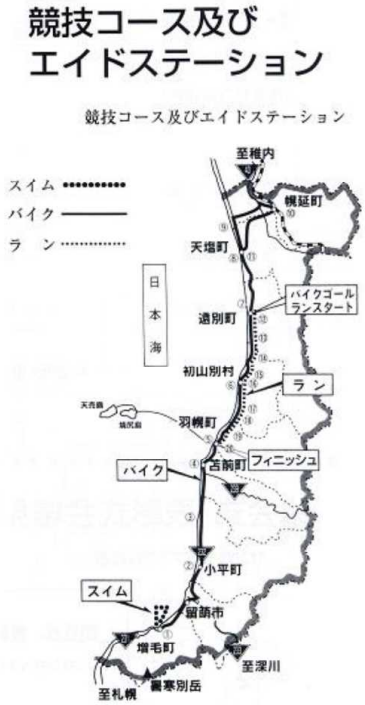
はもうそんな大それたことを考えていた。いつの間にか、強い夕立ち。そして静かな夜の闇。それでも鉄人たちはひとりで走り続ける。ひとりひとりのゴールを目指して．．（写真は大会ホームページ等から借用しました。）

わたしのトライアスロンベスト10

30代の頃参加した16回のトライアスロンのうち印象の強かった10大会を振り返ってみました。

1.日本海オロロンライントライアスロン国際大会（S:2KM，B:194KM，R:43.5KM）

日本最長･最北のトライアスロン．道北の日本海側の海岸線（通称オロロンライン：オロロン鳥という鳥の名前が由来）の総てが戦いの舞台となる壮大なスケールの大会です。スイムは2KMと短く、湾内のため波も穏やかで泳ぎやすい。しかし、物足りないと思う勿れ，このあとにいやというほど長いバイクとランが待っています。バイクコースは単調で，往路は左に海，右に荒れ地や牧場を見て走る。復路はその逆となるだけであり、応援などもまばらな集落を通過する間に限られます。アップダウンも少なく、むしろ行く手を邪魔するものはくるくる変わる風と天気か、、、かなりのハイスピードとなります。しかしここであまり調子を上げすぎるとつぎのフルマラソンよりさらに1キロ長いランに入って後悔する事になります。北海道といえども真



夏の大会。西日が照りつける。のどはひどくかわくが集落の間隔は広く、AS(エイド・ステーション)は遠い、コースが一本道で折り返し部分が全く無いため，他のアスリートとも抜くか抜かれるとき以外はほとんど会わない。正に北海道の大地との孤独な戦いです。それだけに羽幌町のゴールにたどり着いた時の喜びは大きいものがあります。(今までのレースの中で完走後の感激が最も大きかった大会です。)　2006年財政難のため終了。

2.北欧の杜アドベンチャートライアスロン (S:4KM, B:60KM, R:16KM)

秋田県合川町という南信からは極めて交通の便の悪いところで行われる大会ですが、内容もまた極めてユニークかつワイルドです。まずスイムは川下り4KM。残念ながら私が参加したときは悪天のため水たまりを避けて走る障害物競走(6KM)に替わってしまいましたが、。これがなかなか面白いらしいです。次いでバイクは前半は舗装道路、後半は未舗装の林道(アップダウンが激しい)を巡るマウンテンコース。私が参加したときは雨中の大会であったため、タイヤがどろどろの路面にめり込み、体中泥にまみれながら重いペダルを踏むというなかなかハードなレースでした。おまけにバイク用のシューズの底が抜けてしまい、ペダルを強く踏み込めず苦労しました。最後のランは前半は田園地帯、後半は高原の樹々の中を走り抜ける快適なコース(但し登りが中心で、楽ではない)。最後の坂を登り詰めてゴールすれば、芝生の上での大バーベキュー大会が待っています。2006年残念ながら終了。

3.阿武隈トライアスロン (S:2KM, B:60KM, R:KM)

同じ東北でも新幹線の止まる福島市での大会ゆえ、比較的出場しやすかった大会です。ここの大会のよさはやはりほのぼのとした手作りの大会のよさであると思います。道路にゴミを捨てない。ボランティアに感謝し、失礼な態度をとらない。パーティーでは乾杯の前に絶対飲み食いしない等の誓いを厳守し、のんびり楽しく走ることをモットーにしています。スイムはプール(25～50mコ

ース)ですが、プール・サイドでは市内の女子大生がカウント＋応援してくれます。ミニ・ランの後、阿武隈川河畔を(3)周回するバイク、これは平坦でスピードも出しやすいが、交通遮断してはいないため、たくさんの荷物を載せたおじいちゃんの自転車や、子供のミニチャリの間をぬって走る事もありました。(決して「どけどけ」などといばってはいけません。) 最後は市内にそびえる信夫山を往復するラン。登り始めると下で眺めるほどキツい感じはしないが、それでもハードであることには変わりありません。山の上部へいくと少し涼しく、福島市内が一望できる所もあったりで、結構快適です。結構暑いのでボランティアが準備してくれている氷水がとっても嬉しい。完走すると「あぶくまん」の称号が与えられます。

4.ﾄﾗｲｱｽﾛﾝ･ｼﾞｬﾊﾟﾝｶｯﾌﾟ in佐渡 (S:3KM, B:109KM, R:32KM)

宮古島同様に島全体がトライアスロン一色になり，老若男女を問わず，異常なまでの盛り上がりをみせます。海は「荒海や佐渡に横たふ天ノ川」のイメージとは程遠く、静かでとても美しく泳ぎやすい。また、バイクコースとなる佐渡一周道路は変化に富んでとても景観に恵まれています。とりわけて外海府の大野亀，二ツ亀などは絶景です。しかし，そういう場所に限ってアップダウンもきつく、登りの苦手な人にとっては、そうそう楽しんでいられないのが残念です。(但し登りはそれほど長くはない) 国仲平野の田園地帯を縦断するランはアップダウンも少なく、かなり楽なはずだがバイクの疲れは意外にも大きくスピードは思うほどは上がりません。往復コースなのでチームメイトと励ましあえます(競い合える。) 当時日本では正式なアイアンマン・ディスタンスが体験できるのはここと琵琶湖だけでした。完走するとそのコースによってアストロマン/ブライトマンの称号が与えられました。

5.スーパースプリントイン能登珠洲大会 (S:2.5KM, B:100KM, R:24KM)

コースの長さの割にはハードな大会です。スイムは2.5KM。能登というイメージからして、もっと荒い海を予想していましたが、比較的泳ぎやすいでした。この大会のメインはやはりアップダウンの多いバイクです。能登半島の先っちょを2周するのですが、なかなかつらい登りが待っています。じりじり照りつける盛夏のお天道さまにも悩まされます。しかし特に海沿いのコースの景色は絶景で、登り切った後の下りは快適です。ランは名勝・見付岩までの往復コースで殆ど平坦ですが、ともかく暑かった。水分

の十分な補給が必要でしょう。ゴール地点が芝生を敷き詰めた運動場でゴールしたあと、ほかの選手が帰ってくるのを応援しながら、いつの間にか夢の中へ入ってしまいました。とても気持ちいいゴールエリアです。

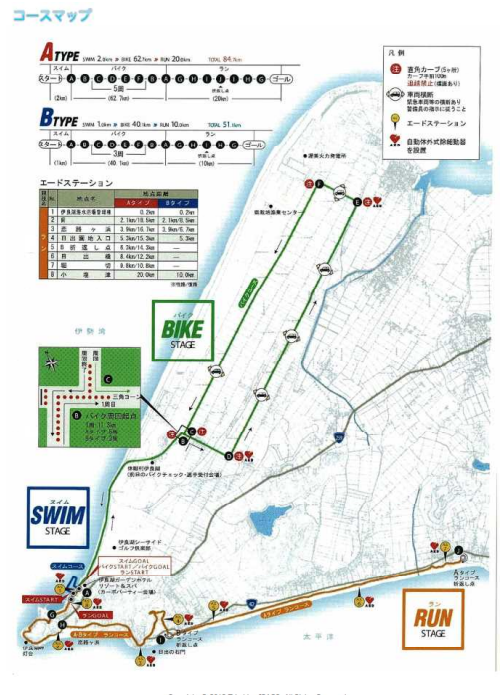
区分	Aタイプ	Bタイプ	Rタイプ	摘要
スイム	2.5km	1.5km	1.5km	
バイク	101.4km	50.7km	50.7km	Aタイプ2周
ラン	23.3km	10.2km	10.2km	
トータル	127.2km	62.4km	62.4km	

6.御嶽スーパートライアスロン　(R:16KM, B:10KM, R:16KM)

1300Mの標高差を登降するハードな大会．まず登りのバイクは部分的に傾斜がきついところがあります。それをクリアできれば登りの得意な人なら快適なアップヒルとなるでしょう。エイドでは中学生がきびきびと補給･応援をしてくれてとても励まされます。6合目の中ノ湯でバイクを降り、登山となります。登山道はよく整備されており、ほぼ安全です。9合目を過ぎると傾斜も甘くなり、まさに雲間を行く快適なランとなるはずです。御嶽は独立峰のため、好天に恵まれると日本の数多くの名峰が見渡せる最高の

舞台ですが，余り景色に見とれている余裕はありません。頂上でたしか神社の印を押してもらった記憶があります。下りはまさに落ちて行くような感じですが、調子に乗ってバタバタペースをあげすぎると脚を傷めて最後に歩く羽目になります。特に里に下りてからのゴールまでの平坦区間がつらくなります。軽量級の選手が圧倒的に有利です。体重をできるだけ落として参加すべきです。

1.伊良湖トライアスロン(S:2KM，B:62KM，R:20KM)

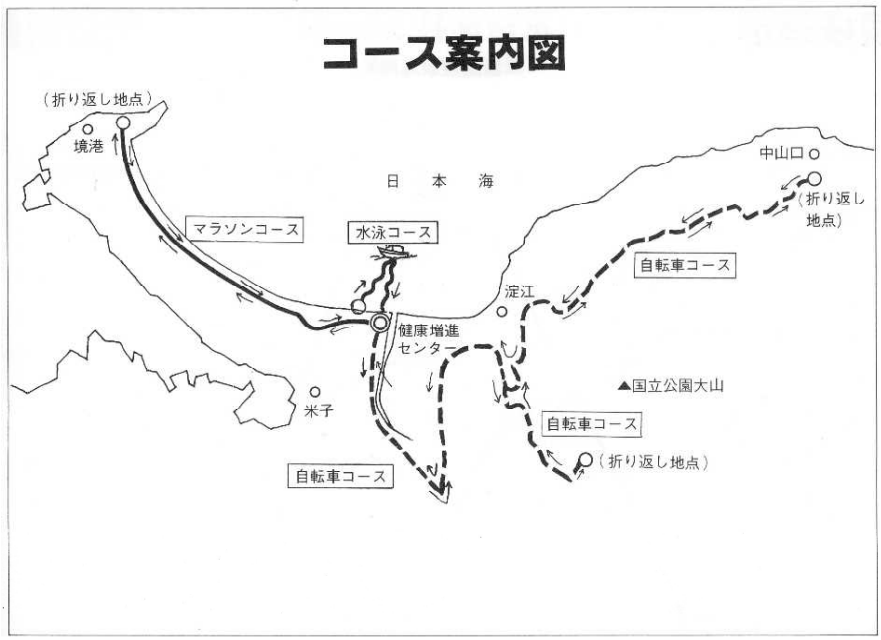


天気は良かったのですが、風が強く海が荒れて、スイムは体験できませんでした。バイクは長方形に近い(3)周回のクリテリウム的なコース(畑地の中)でアップダウンはなく、直線が多いのでスピードが出ます。しかし私が出た時は風が強く悩まされました。これに対して、ランは最初と最後は景色がものすごく良いがアップダウンが多く、中盤はまっすぐで平坦だがめりはりがなくやたら暑い海岸線のコースです。特に中盤のASの間隔が広がったところでの十分な水分補給が大事だと思います。場所も景色もよくとても人気の高い大会です。

8.皆生トライアスロン　(S:3KM，B:130KM，R:42.195KM)

ご存じ、日本で最も伝統のある大会。トライアスリートもしくは鉄人を自称するものは、やはり一度は参加すべきかもしれません。梅雨明けの猛暑(はんぱではありません)のなかでのサバイバルゲームです。スイムは記念大会を除けば3KM。波も静かで泳ぎやすいコースです。問題はバイクとラン。バイクはジェットコースターと呼称される

ほど、アップダウンの多いコースで、名山伯耆大山の尾根と谷を登り下りする。距離は130KMですが、最長のオロロンラインの194KMよりも長く感じるほどです。ASには梨、すいか、メロン、トマトなどいろいろあって嬉しかった。地元の人が勝手に設置してくれているオリジナルのエイドステーションに置いてあった冷えたトマトは最高の味でした。自主ランは弓ヶ浜沿いの平坦でほとんどまっすぐなコースで楽なはずなのですが、問題はその暑さです。海沿いと言っても松原の中で海も見えず、風もほとんど無い。国道沿いの歩道がコースであるため、コンクリートの照り返しと、車の熱い排気ガスに悩まされる。境港に近くなると応援してくれる人もまばらです。まめに水分補給しないとやはり乗り切るのは困難です。再び米子市内に入ると応援も水の補給場所も増え、がぜんパワーが沸いてくる。ここまでの踏ん張りです。スイムにしてもバイクにしても日本一安全な大会を自負するだけあって、細かい配慮がなされています。苦痛も感激も多い大会でした。



9.オールジャパン・トライアスロンIN玄海(S:2KM,B:60KM,R:16KM)

私が出場したときはちょうど天気も悪かったのかもしれないが、ともかく海はまさに「玄海」の名にふさわしく荒れていました。沖合に出ると大きな波にもまれて船酔いのような気分を味わいました。バイクはアップダウンがかなりあり、適度にスピードコースもあり、バランスのとれたルートです。上位をねらえる人はやはりアップヒルでガンガンいける人でしょうか..ランは川沿いのまっすぐで平坦なコースです。周回コースのためASの間隔も狭く、コースの見通しも良いので、楽に走れる感じがしますが、最初からゴール地点が見えてしまっていて大きなグラウンドを走っているような感覚であり、ゴールしても残念ながら感激はあまりありません。

10.宮古島トライアスロン　(S:3KM, B:155KM, R:42.195KM)

まず本土との気候条件の違い(著しい高温と多湿)があり、体調のコントロールが難しい。また天気も梅雨入り前の不安定な状況で、どしゃ降りが降ったと思えば、真夏のような日差しが差したりです。スイムは美しい東急リゾート前の海。楽園のようでトライアスロンをするよりは日光浴でもしたい浜辺です。安全対策は万全で、水中からダイバーが我々を監

視していました。クロスカントリースキーで痛めた右肩が水平レベルより上に上がらず、スイムを総て平泳ぎで泳ぎ切ったため、スイムの順位は参加者950名中、837位とボロボロでした。バイクは適度なアップダウンがある宮古島周回道路を2周するのですが、景色がよく、とりわけて島へわたるエメラルドグリーンの海の上にかかる海上の橋と、花が咲き乱れ、その先には美しい珊瑚礁の海が広がる東平安名崎は最高です。得意のバイクでは145人をごぼう抜きして、692位に上昇。フルマラソンのランは東平安名崎の手前までの往復ですが、農園地帯を抜けて行く軽いアップダウンがあるコースです。それほど難しいコースとは思えなかったのですが、スイムで足を使いすぎたつけが回ってきたのか、今度は86人に追い抜かれ、厳しい戦いになりました。しかし平良市街に戻ってくるとみんなの応援が賑やかとなり、疲れた体に反してペースが上がり何とかゴールに導かれました。佐渡と双璧をなす2大トライアスロンアイランド(本家・元祖はもちろんこちらですが…) やはり何回でも参加したいと思わせる大会です。

(写真は大会ホームページ等から借用しました。)

朝の宝石

カラー写真は、飯豊（いいで）山系（山形・福島・新潟3県にまたがった雄大な山系）を縦走中、御来光が上がった直後の登山道脇で見られた小世界です。

チングルマ（稚児車）の綿毛に小さな朝露が無数に着き、それが朝日に照らされてキラキラと輝くさまは、いかに高級な宝飾品でもかなわないだろうなと思うくらいに美しかったのです。しかもこの宝石は、強い朝日に照らされて、どんどん消えていってしまうのです。　チングルマの咲く高山・綿毛になる季節・朝日がさす好天と場所・早起きしてそこへゆくなど好条件が重ならないと見られない光景です。まさに「神様からの贈り物」というべきでしょう。

右はチングルマが綿毛になる前の花の群生です（よく見るとチングルマは草ではなく木に咲く花なのです）。右下は朝露が消えた後のチングルマの綿毛です。私が飯豊に登った年は、残雪が多く場所によってはまだチングルマの花が咲き誇っていました。

飯豊は信州からは遠く、また稜線に出るまでの登りはかなり急です。しかし縦走路の花々の美しさ、信州の山々にはない静けさ、山の深さ、水のうまさは最高のものです。山の好きな先生方はぜひ一度訪れてみて下さい。（但し山小屋はほとんどが無人小屋なので、食糧と寝袋が必須となります。）

屹立

20世紀最後のクリスマス（医院は特別休暇とした）をどこで過ごそうかと考え、山を登るほどの天気もあまり期待できないとわかったので、急遽、八ヶ岳直下の赤岳鉱泉を目指した。八ヶ岳は前日からシベリア気団の寒風にさらされ、美濃戸口から登り始めた頃はまだ、厚い雪雲の中に隠れていた。赤岳鉱泉への急登に入ったあたりから徐々に岩峰が見え隠れするようになり、山小屋に着いた直後、目の前にブリザードの洗礼で真っ白く凍りついた大同心（左）・小同心（右）が現れた。必死になってシャッターを押した。気がつくと、再び岩峰は雲に隠れ、結局、翌朝下山するまで姿を現さなかった。わずか15分ほどの間だが感動を与えてくれたサンタさんに感謝した。鉱泉といっても冬季には風呂はなくがっかりしたが、クリスマス・イブということで、深い雪山の中で何と夕食に美味しいケーキとコーヒーが出た。これには感激した。

吾等の行く手を照らしたまえ！

夜中吹雪いた翌朝、全天が晴れわたり、放射冷却でぐっと冷え込んだ「美ヶ原台上」、周りの樹々には樹氷やシュカブラがびっしりついている。ともかく寒い。カメラを三脚に載せて御来光を待つ間、顔が凍り、まばたきの間にも上下の睫毛がはりつく。

じっと寒さに耐えていると、東の空は漆黒から、濃紺、群青、紫へと色を変え、さらに深い紅色から徐々に色を明るくして、夜明けの時を迎える。

この朝は東の空の薄雲のため、紅い朝日が昇り、強い直射日光はなかった。近くの雪面は紅い空を反射して暗紅色に色づくのみ。しかし、少し遠くに目をやれば美しの塔の周りの雪原だけは朝日を反射して真っ赤に燃えていた。この光はその後、美しい色を失いながらも力を増し、台上すべてに拡がった。

いかに暗い寒い夜でも、日はまた必ず昇る。小さな光でも紅く熱く燃えるものであればいずれ、総てを照らし渡るものになりうるであろう。

天と地

23年前の山岳部新人時代にこの山に登った時の記憶はほとんどない。ただ梅雨空と重いキスリングの事だけ。記憶を取り戻すためドンドコ沢の急登をひたすら登った。

翌朝、鳳凰小屋の人々が皆寝静まる中、ヘッドランプで照らしながら、蟻地獄といわれる地蔵岳へ

の登りを喘ぎ喘ぎ登り、暗い内に賽の河原にたどり着いた。そこには人も鳥も動くものは何もいない。白砂の上に数多のお地蔵様が安置され、その奥に巨大な石塔のような地蔵岳のオベリスクが天を突いている。まさに死の世界であった。

しかし、しばらくの時をおいて、東の空を焦がしてお天道様がお顔を出した瞬間、すべてのものが紅に染まり、すべてのものが生き生きとした表情に変わった。すべてのものに血が流れ、そして命を得た。天と地、死と生が1時間ほどの間に凝縮して、その美しい姿を現した。

ひと夏に見た蝶ちょ

1番目は志賀高原で見かけたアサギマダラ。花はウスゲオニシモツケ。信州では寒さのため越冬できず、春になると南西諸島方面から飛来。そして秋になると上昇気流に乗って1600mも舞い上がり南西諸島へ帰ってゆく。　2番目(左)は霧ヶ峰で見かけたギンボシヒョウモン。花はヤツガタケアザミ。寒さに強い。

3番目(右)は甘利山で見たモンシロチョウ。花はヤナギラン。遠くから見てミヤマシロチョウと興奮したが、我々が里から連れていったモンシロチョウであった。　4番目は霧ヶ峰のクジャクチョウとマツムツソウ。とても美しい蝶で何と学名をInachis io geisha(＝芸者)という。芸者

と言うより高原の女王というにふさわしい。

５番目は高峰高原のウラギンヒョウモンとタチアザミ。これを一回り大きくしたオオウラギンヒョウモンはすでに長野県では絶滅した可能性が高い。

６番目は鉢伏山のコヒョウモンモドキ。花はコウリンカ。クガイソウから主に吸蜜する蝶でまだ相当数生息しているが、急速に減少してきており、将来的に絶滅が危惧されている。

信州は日本一の蝶の宝庫ですが、その大半が減少傾向にあるようです。しかし観光開発などとの狭間にあって行政もほとんど保護活動はしておらず、今のところは減少になかなか歯止めはかけられないようです。

我々が気がつかない内に、子供の頃、高原や山などで沢山見かけた蝶の何種類かがすでに姿を消し、数を大きく減らしているということを知り驚いてしまいます。

朝の甲斐駒

２０年以上前に登った甲斐駒・仙丈岳に再び登り、パノラマカメラ（真のパノラマ：フィルムが６×１７センチで撮影機材も１０kg以上）に収め直そうとして、避難小屋へ。暗いうちから仙丈岳に登り、じっと待って曙光に輝く富士

山・北岳を撮った。これはこれで美しかったが、荷物を総てザックに収納し、下山し始めてしばらくいったところで、朝靄の甲斐駒ケ岳が目を奪った。登山路の上だったが、再び荷を解き、三脚も立て直して、フィルムに収めた。それだけの価値のある圧倒的な光景だった。

北の戦い

毎年、冬には北海道へ行き、鳥を撮っている。阿寒町で丹頂鶴を狙っていると、午後の(鶴への)給餌時間になり、本命(？)のオジロワシがやってきた。彼らは鶴に与えられるウグイを横取りしに来るのである。わずか15分程度であるが、盗み取ったウグイを空中で奪い合うオジロワシの姿はとても迫力がある。あまりに動きが速く、高い動体視力と反射神経、敏捷性が要求される。

猿吉の願い聞いて下さい

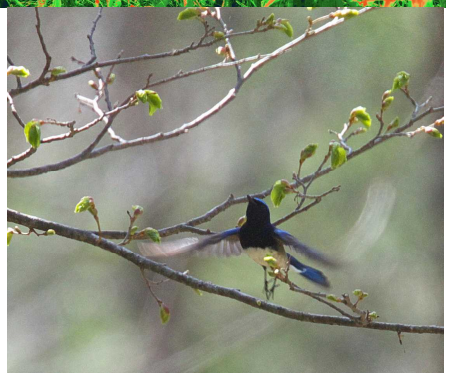
４月から10月までの間、観光客でごった返す上高地も11月半ばの閉山祭を過ぎると、人は釜トンネルからはるばる徒歩で登ってくる一部の山好き（物好き）だけとなり、一方、盛夏には槍ケ岳の直下まで登る猿はみな下りてきて。猿の上高地村となる。でも猿達も腹が1ひどく減っていて、みな元気がない。。

木の上に登って天を見上げ、熊笹を握りしめて、必死に雨乞いをしているような猿がいた。でも雨を乞うているはずはない。きっと「早く春が来るように」、「花や木の実が早くなるように」と祈っているの

だろう。でも春が来るまでにはまだ半年もあるんだよ。

戸隠の春

まだ、初春といった感じの戸隠森林植物園へ春の写真を撮りに行った。最大の目的は野鳥であった。まだ樹々に葉があまり生えていないため、アカゲラ、ウグイス、ウソ、エナガ、オオルリ、カワラヒワ、キビタキ、コガモ、コゲラ、コガラ、ゴジュウカラ、サメビタキ、シジュウカラ、ヒガラ、ヒヨドリなど素人の私でも容易に15種類もの鳥が見つけられた。しかし小鳥の鳥撮りはとても未熟なため、表紙にできるような写真は撮れなかった。



かわりに赤外仕様（赤外線のみに感度を持った）のデジカメで芽生え始めた樹々に葉を撮影し（右の写真）、赤外線量に従って赤→黄→緑→青の色を割り付けて、擬似赤外カラー写真としてみた。古木の新葉と熊笹が最も赤外光を反射し、赤い花のように写っている。

山で一番怖いもの

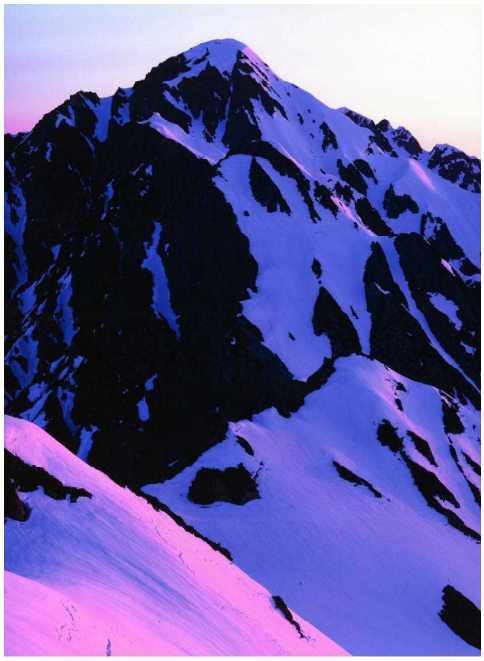
山で一番怖いものって何だろう

①雷、②暴風雨（台風）、③山火事、④雪崩、・土砂崩れ・鉄砲水、⑥落石、⑦滑落、⑧熊（特にヒグマ・狼？）、⑨ホワイトアウト、⑩怪談、神の祟り、....

①雷では２回ほど怖い思いをした。１回は北岳（稜線）小屋からずっと下にある水場まで水を汲みに行き、３０分ほどの登り道に入ったときのこと。甲府盆地の方からあっという間に黒い雲が押し寄せ、突然黒雲の中でバリバリと空中放電が始まった。急いで靴と時計を外してハイマツ帯の中に隠れたが、あっという間に黒雲の中に包まれ稜線でも水平に放電が起こった。雷はゴロゴロではなくバーンという感じだった。まったく生きてる心地はしなかった。

もう一回は雪の雷鳥沢の急登中。突然、友人の頭髪が逆立ったと思ったら、激しいヒョウとともにドーンドーンと落雷が始まった。濃霧に包まれ稲光は見えないが、毛の逆立ちで帯電しているのを感じ、チビリそうだった。後輩が途中、疲労困憊でまったく動けなくなり、御前小屋との間を2往復する間に足に凍傷を負ったが、その事にまったく気がつかないほどあせっていた。

②暴風雨（台風）は白馬岳の稜線で遭遇した。暴風の中、小屋代をケチって一番風の当たらない場所を選んでテントを張ったが、一晩中強い雨風に打たれ、ジャンケンで負けた私は風上に寝たため、ひどい濡れ鼠になった。翌朝、寝袋は雑巾のように絞れた。天幕撤収時、テントは凧のように風に煽られ、命がけの作業となった。



③山火事、④雪崩、・土砂崩れ・鉄砲水は自分では経験がない。友人が表層雪崩に巻き込まれたが、自力で脱出している。

⑥落石は北穂～涸沢岳の稜線の鎖場の急登で、卵大の石がカーンカーンとすごいスピードで落ちてきた。先輩のヘルメットのすぐ横をかすめ、焼けたようなにおいを残した。上から「ごめんなさい」という若い女の声。「こらー、上で待っとけよ！」という先輩の声、猛然と追撃を加えたが、とうとう逃げられた。

⑦滑落はないが寸前はある。劔岳のカニのタテバイでアイゼンをアイゼンバンドに引っかけ滑落寸前となったが、岩にしがみついて体を止めた。

前穂の吊尾根でも既に廃道寸前の直登コースを無理に登って浮き石にのり、一緒に滑り落ちた。浮き石を一般コースに落とすまいと抱え込んだままズルズル滑り落ちた。運良く大岩にひっかかって止まった。

⑧ヒグマに直接は遭わなかったが、大雪～十勝縦走中、登山道の脇に湯

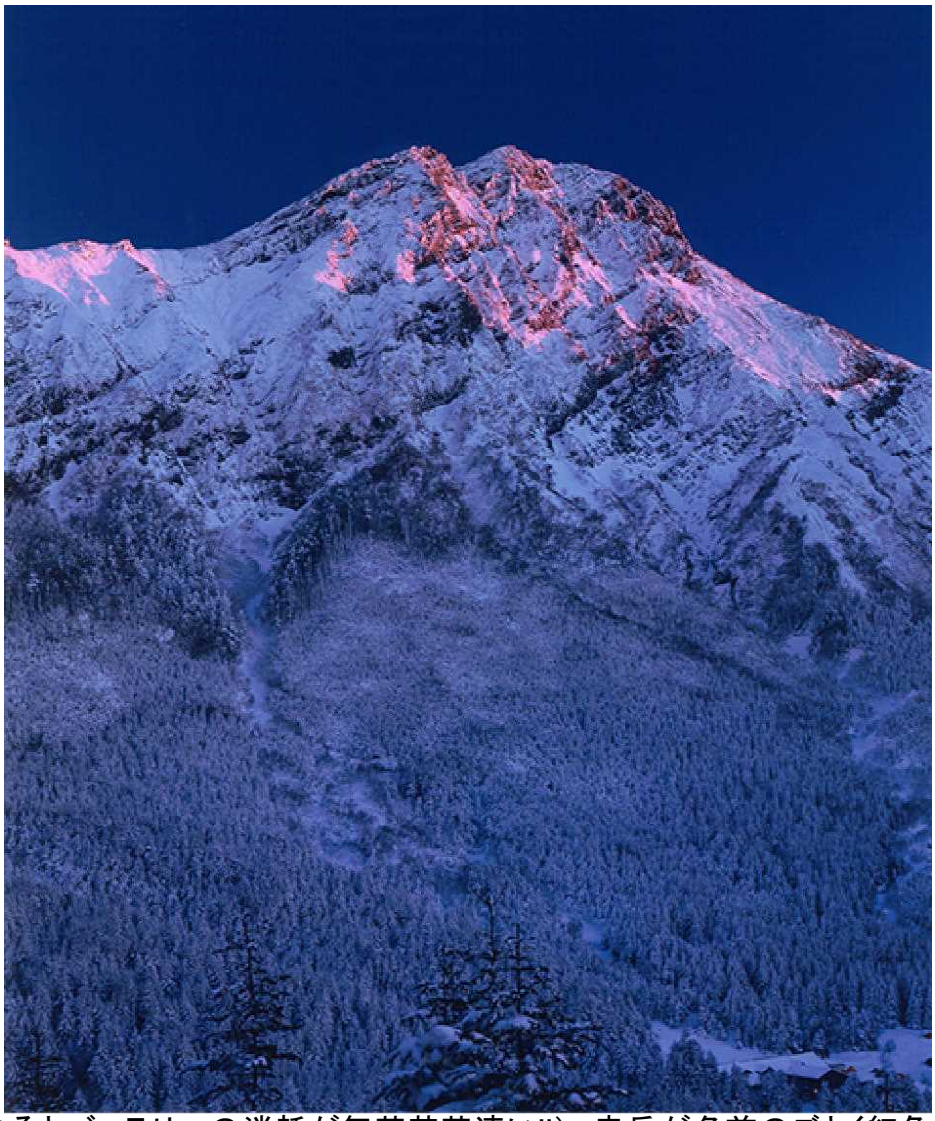
気の立ったヒグマのウンコとそこから始まるヤブをかき分けたあとに遭遇した。みんなその後は一気に沈黙し、熊鈴をガンガン鳴らしっぱなしで歩いた。大峰の栃尾辻避難小屋に独り寝た夜の狼との遭遇は前述のため省略。

⑨ホワイトアウトの一番ひどいのは1980年の12月遠見尾根で経験した。記録的豪雪とホワイトアウトによる視界不良で、尾根上で動きがとれなくなった。この時、となりの八方尾根では逗子開成山岳部生徒5人と顧問教諭1人が亡くなっている。我々も登頂を断念して下山し始めたのだが、すぐ手前しか見えず、胸まで積もった雪で自分が今登っているのか、下っているのかもわからなくなった。我々がかろうじて助かったのは、遠見尾根が八方尾根に比べ狭い尾根であったこと。目標となる赤旗を比較的こまめに立てて下山ルートを確認できるようにしておいたこと。あとは重くても天幕・寝袋を決してデポせず、いつでもそこで「沈」できる構えで行動したため、かなり落ち着いて行動できた点である。小遠見山で会話を交わした爽やかな東洋大の３青年もこの後、五龍岳で帰らぬ人となった。

⑩怪談としては、大峰奥駆け中に先頭を歩いていた友人が、後で考えれば間違えそうもないようなルートを誤り、我々を崖っぷちの上に誘導したこと。後で聞くとそこでは写真を撮ろうと身を乗り出した登山客が滑落して死んでいた。この友人はこの後、釈迦ヶ岳の山頂近くでキジ射ちをした時、目の前の岩の上に財布を忘れ、独り回収に行ったが下山してきたその顔はすっかり青ざめていた。それ以降、我々は一度も大峰に行っていない。

神の祟りとしては３月の凍り付いた御嶽山に登り、あまりの風の強さに神社の軒下のようなところに天幕を張った。その時ステップがわりに使っていた凍りついた木の箱は後で気がついたら賽銭箱だった。神の許しを請うたが、下山後、御嶽山は突然噴火した。

赤岳 紅に染まる



まだ真っ暗な中、赤岳鉱泉を出発。睫毛が凍りつく氷点下の世界を、時間を気にしながら、中山乗越上の展望地までダッシュで登る。凍った雪面にアイゼンがよく効き歩きやすい。阿弥陀岳から大同心までがよく望める位置に三脚を立て、カメラを固定し保温の為の布をかける（−20℃以下になるとバッテリーの消耗が無茶苦茶速い!!）。赤岳が名前のごとく紅色に色づいてくるまで、かなりの時間じっと待つ。あまりに寒いのでじっと立ってもいられず、踊りを踊るように手足を動かして寒さをしのぐ。いやそれでも寒さは決してしのげない。

星々が徐々に輝きを落とし、東の空が少し明るくなってくる。そして、蒼一色の世界の中で、突然赤岳山頂に紅がさす。紅色は徐々に濃くなり、ゆっくり下へ拡がってゆくが、ある時点から鮮やかな紅の色は、赤へ、朱へ、橙へと褪せてゆく。デジタルではないので、フィルム交換（１本33カット）のタイミングを気にしつつ、紅色の拡がりと色褪せのぎりぎりのところで撮った一枚がこれである。この間、風が樹々の雪をと

ばす音以外、全く音のしない2時間であった。

奥穂より北を望む

20年前に感激した日本で10本の指に入ると言われる涸沢カールの紅葉を本格的パノラマフィルムに収めるべく、大型＋中型カメラ・三脚計20kg＋山用品10kg弱を担いで上高地に入った。運悪くこの日は、土砂崩れで閉鎖していた上高地までの道路が通行可能となり、登山客が一気に入り込んだ。横尾大橋から上は「この先で大売り出しがあるんですか？」と尋ねたくなるような大渋滞で前になかなか進めず。ようやく到着した200名収容の涸沢小屋には600名以上が詰め込まれて、夜は横向きにしか眠れないような状況（天井方向を向いて寝ることができないのです。）のためほぼ徹夜。暖かすぎるため紅葉も全くだめだったが、久しぶりに登った奥穂からの眺望はまさに極上。ぽかぽか暖かい陽光と爽やかな秋風に包まれた至福の１時間を味わい、ゆっくりパノラマ写真も撮り、頂上を後にした。再び詰め込まれるのを恐れて、一気に上高地まで下山したが、さすがに疲労困憊した。

男の顔・女の顔

（

伊那谷にはハッチョウトンボの生息地が数カ所ある。体長わずか2センチの極小サイズだが、成熟すると雄下)は鮮やかな赤。雌(上)はタイガースファン垂涎の黄と黒のシマシマ模様になる。正面視すると雄の真っ赤な目の方が断然でかくてとても強そうに見える。実測してみるとあまり大きさは変わらないのだが、デザインの違いで存在感が変わってくるのだ。

背面跳び世界記録達成!

鯨を見たくなり、2月の久米島を訪れた。ひどい波にもへこたれず、船の舳先で待っていると突然、巨大なザトウクジラが目の前でフル・ブリーチ（後ろ向きに上体を宙に投げ出すジャンプ）した。30トンの巨体の90%が宙に飛んだ。着水の時の船の揺れと飛沫は半端ではなかった。カメラにはその一部だけが残されていたが、心には深い感動が残った。

百名山への挑戦開始

山は大学時代からもう30年も登っている。登った山頂の数ももうかなりにのぼっているが、以前は深田久弥の日本百名山には興味がなかった。ところが30代はトライアスロン、40代でダイビングと趣味も拡がり、山に登る回数が急速に減ってきた。同時にかつては自信のあった体力もみるみる低下し、齢も五十歳を越えた。はっきりいってあと残りの人生で何回山に登れるかカウントダウンしなければならないような状

況となってきた。

そう思ったら急に日本百名山と日本百高山(標高ベスト100)にも興味が湧いてきた。調べてみると日本百名山にあと32座(今日現在は残り25座)、日本百高山にあと十座足りないことがわかった。7月まずなかなか登れない北海道の三座、羅臼岳・斜里岳・雌阿寒岳に挑戦した。

羅臼岳に登る前に岩尾別川でヒグマに遭遇。岩尾別温泉の混浴の露天風呂でフリ●●のまま激しく滑って転び、背中を負傷。イヤな予感は当たって、初日の羅臼岳は大荒れであった。特に頂上周辺の岩場は風速20m近い暴風で、しっかり付けてあったはずのザックカバーは風に飛び、財布や携帯が水浸。頂上の記念撮影も地べたに這いつくばったまま行った。しかし、高山植物はとても美しく、山では熊にも遭わず、無事下山した。右の写真は下山前に岩尾別川で見たヒグマである。

翌日は打って変わった完全快晴。いくつもの滝を巡りながら、ちょっとした沢＋滝登りを楽しみ、青空と鮮やかな緑と花々、爽やかな涼風の中を斜里岳に登頂した。オホーツク海や昨日登った羅臼岳、摩周湖や明日登る雌阿寒岳も見えた。最高の気分であったが、下りの樹林帯の暑さには閉口した。北海道の山なのに…

最終日はアカカラマツの林、ハイマツ帯、火山らしい砂礫帯から噴煙の登る雌阿寒岳を登った。頂上からはやはり360度の大展望が味わえた。足下にはメアカンフスマやコマクサなどの高山植物が咲き誇り、きれいなチョウチョもひらひらと飛び、ゴウゴウと亜硫酸ガスが吹き出ている火口の縁とは思えないような極楽の世界であった。下山は美しいオンネトーという湖の畔におりてきたが、ここも別世界のように美しい光景であった。

翌月、快晴の焼岳から槍穂～笠ヶ岳の大展望を

拝んで、百名山はあと28座となんとか還暦までのあと十年以内にはすべてを登れる雰囲気が出来てきた。しかし身体をこわしたら総てお釈迦である。何とか精進をして行かねば！

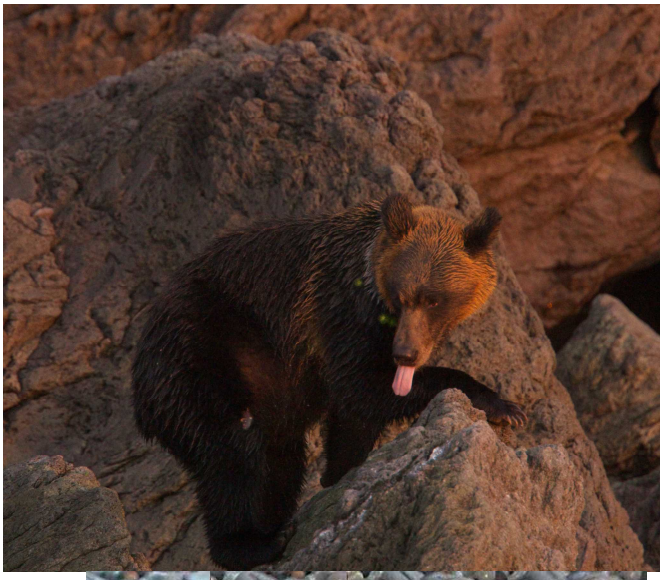
極小黄金王子

大雨・雷雨注意報の出る中、無謀にも伊豆大島の秋の浜に潜りました。海の上はかなり荒れていましたが、下は結構静かでした。しばらく泳いでいくと海藻がちょうど植え込みのようになったところに、この「王子様」は鎮座していました。勿論私が見つけたわけではありません。どこかのインストラクターが見つけ、口コミで伝わった情報です。プロのインストラクターとはいえ、広大な海底の中でどうしてこんなに小さなものが見つけられるのかとても不思議です。

　さて、この「王子様」一体どれくらいの大きさでしょうか？　きっと当たる人は少ないと思います。名前はアンコウ目カエルアンコウ科「イロカエルアンコウ（旧名：イロイ

ザリウオ）」といい、その幼魚です。実は全長わずか6mmしかありません。（等倍撮影して画像の横径から水中倍率1．3で割って算定しました。）

イザリウオの仲間は、頭にあるエスカと呼ばれる疑似餌で小魚をおびき寄せて食べています。「王子様」は今何を食べているのかわかりませんが、すでにエスカができはじめていました。色はとても純色に近い黄色の上に鮮やかな緋色の飾りあり！まさに黄金王子です。しかしいずれは残虐なハンターになるのです。



羆は海を泳ぐ

５年前の９月、急にヒグマに会いたくなり、知床を訪れました。ヒグマが比較的安全に、比較的高率で見られるのは、ウトロ側の知床半島観光船上と、岩尾別川沿い、知床五湖などです（後二者は危険性も大）。知床半島観光船上では、海岸や河口付近にヒグマが10数頭見られました。一番びっくりしたのは、海の中から突然ヒグマが出てきたときです。以前から、ヒグマはその重戦車のような体型にもかかわらず、非常に俊敏で、最大時速35kmで走り、更に泳ぎもオリンピック選手よりも速いといわれています。しかし実際に海からぬーっとヒグマが出てきたのにはとてもびっくりしました。ウトロで海水浴をする人はいませんが、もし海水浴中に突然ヒグマに遭遇したらと思うと恐ろしくなります。表紙の写真は、この海から上がった若いヒグマではありませんが、海岸の岩の上で岩に着いた塩か何かをなめているような行動

をとっていました。身体は海水で濡れているのに首にはひっつき虫がついており、滑稽なかんじでした。このあと、岩尾別川で鮭を捕獲している若いヒグマを見ましたが、とても危ない観光客が接近していったところ、ものすごいスピードで鮭を加えて逃げて行きました。時速30kmはあったでしょうか？　もし観光客の方向に向かっていたら、まず逃げることはできなかったでしょう。

伊那中央病院の救急でツキノワグマの被害に遭った患者さんを拝見したことがありますが、クマに引っかかれた創はナイフで切ったようにすっぱり切れ、健までも切断していました。彼らはフレディの爪を持ったムキムキ猛獣です。写真上はクマの爪、写真下はフレディの爪です。くれぐれも気をつけましょう。わたしはクマがいる可能性のある山に入るときは必ずクマ・スプレーを携帯しています。

北竜湖の朝

早朝と言うより深夜の内に伊那を出発し、高速をとばして北竜湖(飯山)に着いたのは夜明け前。少し明るくはあったが、空はどんより曇り、今日はダメかなという感じだった。

それでも三脚を立て、撮影準備が整う頃には、ゆっくり雲がとれ始め、菜の花畑→大木→湖面→向こう岸の林→山の裏か

ら昇る太陽という定番が揃った。鳥も人も動くものが何もない絵画のように固まった景色が、遠くの方から太陽の光に溶けて透明になって動き出してゆく、そんな幻想的な光景に1時間ほど見とれた。幸福なひとときだった。

声を合わせて

極寒の下り坂の空の下、か弱い丹頂鶴が、身を寄せ合って、声を合わせて鳴く姿。様々な逆風の中、力の弱い我々みんなが力を合わせてこの一年頑張ろうという願いを込めてこの写真を最後に載せます。

台風並みの低気圧が通り過ぎた後、鶴居村は"睫毛が凍りつくような激寒"なるも一瞬の快晴に恵まれました。真っ暗な4時から音更橋に並び、何とか樹氷と朝靄と丹頂鶴が青から紅・朱と染まってゆく姿を写すことができました。

速攻で朝飯を食べた後は、伊藤サンクチュアリに急行して、鶴たちが餌を食べに来るのを待ちます。丹頂が空を飛んだり、着地する姿はなかなか撮れないですから、餌場に飛んで来る瞬間はとても貴重です。どこから来るかわからないので四方に神経をとがらせて、待機しますが、結局、遠くや他の鶴の裏側へ着地した

り、予想外の飛行ルートを飛ばれたりして、会心の作品は撮れませんでした(本当は実力不足)。しかし、着地した後の(特に若い)鶴たちはそれぞれに求愛ダンスをしたり、喧嘩をして追いかけっこをしたり、色々と楽しませてくれています。気がつけばすっかりすっかり雪雲の下、白いものもどんどん舞い降りて楽しくも寒く緊張した時間は終わりを告げました。