

山の日

マガジン

2018

山を知る。
日本を知る。

山の日対談 1 山に親しむ日

女優 小林綾子さん 全国山の日協議会理事長 磯野剛太

山の日・安全登山のいろはにほへと

国民の祝日「山の日」への歩み

山の日対談 2 鳥取・大山の魅力

鳥取県知事 平井伸治さん 国際山岳ガイド 近藤謙司

日本の10座
山に培われたわたしたちの歴史

FREE

LOWA

simply more...

Passion for Details

一つ一つの小さな積み重ねが
本当の快適をつくり出す

複雑な動きの連続によって生まれる快適な歩行のため、シューレース構造に用いる数多くのパーツや、足首の立体的な動きに追従するアシンメトリなタング形成。多種多様な人の足とその動きにフィットするために、デザインだけでは成し得ない一体化の完成を求め続ける。快適な登山を実現するための「もうひと手間」。惜しめない技術の追求は、ローバーが持つ情熱の表現方法だ。



ローバーフレックス

シューレースフック取り付け部分がアッパーから独立した構造により、足の骨の形や歩行中の筋肉の動きに合わせて柔軟に対応



C4タング

人間工学に基づいたペロ部のデザイン。柔らかい素材と固い素材を適所に配し、甲への圧迫を軽減しながら歩行中の快適性を向上



Xレーシング

靴紐をX字に掛けることでペロ部が理想的な位置に固定され、足のフィット感が失われることなく快適な歩行をサポート



Ticam II GT

ティカム II GT メンズ
39,000円 (税別)
820g (UK8片足)



GORE-TEX®

Mauria GT

マウリア GT ウィメンズ
37,000円 (税別)
625g (UK5片足)



GORE-TEX®

IWATANI-PRIMUS

輸入販売元：イワタニ・プリムス株式会社

〒104-0032 東京都中央区八丁堀 4-12-20 TEL.03-3555-5605

<http://www.iwatani-primus.co.jp>

山の日

マガジン
2018

山の日マガジン 2018

【発行人】
磯野 剛太

【編集責任者】
手塚 友恵

【取材、執筆、構成、広報】

石川 国由
片岡 一史
加茂 光
滝沢 守生
内藤 歩
永島 享
永田 弘太郎
成川 隆頭
宮川 哲

【表紙装丁】
遠藤 聡明

【発行・お問い合わせ】

一般財団法人全国山の日協議会
<http://www.yamanohi.net/>
TEL 03-6457-4522
FAX 03-3358-9780
メール office@yamanohi.net

©本誌に掲載した記事・写真・イラスト
などの無断転載およびコピーを禁じます。

05 深田久弥 『日本百名山』より

06 ヤマノススメ × 山の日ノススメ

07 山を知る。日本を知る。

08 山の日対談 1 山に親しむ日

女優／小林綾子さん 全国山の日協議会理事長／磯野剛太

12・24・36 山の日・安全登山の いろはにほへと

15 国民の祝日「山の日」への歩み

16 第1回「山の日」記念全国大会

17 皇太子殿下のおことば（第1回「山の日」記念全国大会にて）

18 第2回「山の日」記念全国大会 in 那須 2017

19 山鐘

20 山の日対談 2 鳥取・大山の魅力

鳥取県知事／平井伸治さん 国際山岳ガイド／近藤謙司

26 日本の10座

山に培われたわたしたちの歴史

39 山を知る。日本を知る。

ジャバントレイル (JAPAN TRAIL) への期待
壮大な雲仙の自然で「山の日」を楽しむ
見逃してはならない汗対策

44 山が抱える問題は多岐にわたっています

千葉県鋸南町の野生獣対策



**HURRICANE, UTAH
SINCE 1983**



Hang With Your CHUMS!

www.chums.jp

**CHUMS OMOTESANDO
5-2-21 JINGUMAE SHIBUYA-KU TOKYO**



山を知る。
日本を知る。

日本は山国である。

どこへ行っても山の見えないところはない。

市や町や村をみおろす形のいい山が立っていて、

その学校の校歌に必ず詠みこまれるといった風である。

日本の国民は大てい山を見ながら育った。

東京だけは山に遠いが、しかし煤煙の少なかつた昔は、

富士山や筑波山が重要な背景であつた。

『日本百名山』（深田久弥・著）後記より



深田久弥（ふかだきゅうや 1903～1974年）

石川県生まれ。作家、登山家。読売文学賞を受けた『日本百名山』（1964年、新潮社初版）は多くの人々に今も読み継がれている。登山中に急逝した山梨県の茅ヶ岳山麓に記念公園があり「百の頂に 百の喜びあり」と刻まれた石碑がある。

「ヤマノススメ×山の日ノススメ」

作品介绍

インドア趣味で高所恐怖症のあおいと、山大好きで常に回りを振り回す、ひなた。幼馴染の二人は、幼いころ一緒に見た山頂の朝日をもう一度見る為、登山に挑戦するが――。



■原作コミック:『ヤマノススメ』(アース・スター エンターテイメント「コミック アース・スター」連載) ■原作:しろ
 ■コミックサイト:原作コミックは、デジタル版 コミック アース・スターで好評掲載中!! <http://comic-earthstar.jp/>

女の子たちの登山&アウトドアアニメ シリーズ最新作が放送開始!

ヤマノススメ

Encouragement of Climb. サードシーズン

★ 毎週月曜日25時40分より ★
 ★ TOKYO MXほかで ★
 ★ 2018年7月2日放送・配信開始! ★

STAFF 原作:しろ(コミック アース・スター連載)
 監督・音響演出・シリーズ構成:山本裕介 脚本:ふでやすかずゆき
 キャラクターデザイン・総作画監督:松尾祐輔
 音楽:yamazo/Tom-H@ck アニメーション制作:エイトビット

CAST あおい:井口裕香 ひなた:阿澄佳奈 かえで:日笠陽子
 ここな:小倉唯 ほのか:東山奈央 ほか

yamanosusume.com @yamanosusume



山を知る。 日本を知る。

国民の祝日「山の日」がはじまって、

2018年で3年目を迎えました。

この日は、「山の日」があつたら素晴らしいだろうという
数多くの方々の夢が結実して国民の祝日になりました。

しかしこの夢は、祝日になったから達成されたのではなく、
より多くの人たちに、なぜ「山の日」を作りたかつたのかを
知っていただき、皆さんに実践していただいてはじめて達成されます。
まだまだ「山の日」を知っていただいている方は少ないと感じています。

日本は、それほど広くはないものの、東西、南北に長く、
一年を通じてはつきりとした四季がある自然豊かな国です。
そして、国土の7割を山野が占めており、
古より、山とともに暮らしてきました。

山を知ることが日本を知ることにもつながると考え、
また、「山の日」を知っていただく読み物として、
今回、フリーマガジンを作成いたしました。
ぜひご一読いただき、「山の日」を知っていただきたいと思っています。

一般財団法人全国山の日協議会



2018年5月20日、世界最高峰エベレスト山頂にて。

撮影：国際山岳ガイドであり山の日アンバサダーとしても知られる近藤謙司さん（左）。

山の日対談 1

山に親しむ日

女優としてご活躍の小林綾子さんは、山の日が制定されたころから、山の日アンバサダーとして「山の日」を広めるお手伝いをしていただいています。子供のころから山に親しみ、現在も時間を作っては山に行くという小林綾子さん。「山の日」活動の最初のころから国民の祝日「山の日」制定に深く関わってきた磯野剛太が、「山の日」をテーマに対談しました。



女優／小林綾子さん（山の日アンバサダー）

全国山の日協議会理事長／磯野剛太

赤ちゃんの頃から
母におぶわれて山へ

磯野 小林さんは子供の頃から女優としてご活躍なさっています。もちろん有名なのは「おしん」の役で、全国的に小林綾子さんのお名前が知れ渡ったということなのですが、それからだいぶ経って、時代劇、とくに池波正太郎さん原作のドラマ「剣客商売」で藤田まことさん演じる秋山小兵衛の女房役、「おはる」を演じられ、藤田さんと親子ほども年が違うという、あれがすごく雰囲気があつてよかったですね。

小林 ありがとうございます。40歳年が離れた夫婦役というのを10年以上にわたってやらせていただきました。

磯野 池波さんのもともとの原作があると思うんですが、私がいなと思ったのは、自然描写がすごくいいということ、季節の食材を池波さんがとても大事にしているらしいのがよく出ていますよね。それを「おはる」の小林綾子さんがお作りになっている。役の雰囲気と合っていてすごくいいなと。誰もがうちの女房にしたいと思ったのではないですか？

小林 藤田まことさんが、「剣客

商売」の若い女房をもらった秋山小兵衛のことを、自分たちの世代のあこがれのような、口マンを持って見てもらえるようなドラマにしたいとおっしゃっていました。

磯野 舞台も映画も出演なさっていますけれども、そもそも山を歩いたりするきっかけというのはどこから始まったのですか？

小林 私の母は山がとても好きで、私が赤ちゃんの頃から母におぶわれて山に登っていたようです。私の住んでいた場所が、秩父のほうの山に電車一本で行ける沿線でしたので、秩父の山は、もう登る山がないぐらい休みの



ぎりの味というのも忘れられませぬ。

山を降りて来てからはよくサワガニ獲りをしました。川で遊んでカニを獲って大事に持って帰って家で飼ってみたり。そういった遊び方が、子供の頃からできるありがたい環境にあったので、山は、本当に身近でした。

また小学生の高学年の頃、山に詳しい方とお知り合いになり、いろいろなところに連れて行っていただくようになりました。いつの間にか奥穂高に登りに行き、大菩薩峠に登り、丹沢にも行きました。塔ノ岳では山小屋に泊まってハレー彗星を見ることもできたのですよ。とても感動しましたね。

毎に行っていました。

磯野 毎週のごとく正丸峠を越えていたのですね。

小林 毎週というほどではないですけど、ゴールデンウィーク、夏休み、秋のお休みも、定期的にみんなで行きました。計画するのも楽しかったですし、電車に乗って山がだんだん見えてきて、駅に降り立った時、空気が冷んやりと変わってくると、それだけでもワクワクします。実際に登っていくと、山頂からの景色は本当に見事で、おいしい空気を吸い、きれいな景色を眺めながら食べるおに

国民の祝日「山の日」が
お誕生日

磯野 山の日はどうしても山というイメージからすると「登山の日」に思われてしまいます。けれども、登山だけではなく、山里の自然とか、山を巡る地域自体とか、森林河川湖沼あらゆるものを総体して「山の日」というふうに考えています。そういう意味では小林さんの体験のなかでは、サワガニ獲りもありまして、子供の時からお母さまに連れられて山に行くという、まさに山をイメージするよな。とてもいいなと思います。

小林 足腰が子供の頃から鍛えられ、すごく身体も丈夫になりましたし、自然の中に身を置くことがとても心地よくなっています。目の輝きまで変わってくるのですよね。

磯野 「おしん」とは別の意味で、もともと強い子だったんですね。

小林 身体は丈夫でした(笑)。ところで「山の日」というのは、どういった経緯で決まったことなのですか？

磯野 日本は海から入ったらほとんどが山なのです。海の日」は国民の祝日になっていますが「山の日」はないぞと。運動がずいぶん昔からあったのです。先年お亡くなりになった作曲家の船村徹先生とか、いろんな方たちがアピールしてくださいました。いろんな経緯があったのですけれども、結局、8月11日が国民の祝日「山の日」になったのです。小林さんは、8月11日がお誕生日ですよ？

小林 はい。お伺いして、本当にびっくりしました。まさか自分の誕生日が祝日になるとは思っていませんでした。「海の日」とか「みどりの日」とかいろいろありますけれども子供の頃から山が大好きだったので、その祝日が自分の誕生日になるなんて、とても不思議なご縁を感じました。きっとこれは山のために何か関わっていてくださいわねという神さまのメッセージなのかなと思ったりもしました。

磯野 山というのは、山と自然、それが子供たちにとって、遅くする源みたいなもの。山を知る、自然を知る。

あるいは、山の中、自然の中で生活をするということがこれからの子供たちにとっても実は大切なことじゃないかと。そういう意味では、小林さんのように実際に体験していらっしゃる方に、いっぱいアピールしていただけると、すごくいいと思います。

小林 これからも微力ながらアピールさせていただきます！

「山の日」に思うこと

磯野 「山の日」にともなう諸問題というのがあるんです。その中で私が一番心配しているのは、パソコンやスマートフォンを見たりして、画像とか、映像だけで知っていて、実際に育っているお子さんが増えている。やはり、自然の中で、暑いとか寒いとか、あるいは疲れたとか、あるいはもうダメだとか、そんな感性を培うことが日本の子供たちをたくましくしていく。日本の将来にとってはすごく大事です。もうひとつ山や自然というのはやはり、安全が第一です。「山の日」を通じて、私たちはいろいろな方法で、安全策を立てています。全国の道標規格を統一しようとか、あるいは外国人が来てわかるように多言語



全国山の日協議会理事長 磯野剛太

中学・高校時代より山や自然に親しみ、国内の岩壁で幾つかの積雪期初登攀を記録。8千mのカンチェンジュンガ中央峰登頂、中国の未踏峰登頂、北米最高峰デナリ峰スキー滑降。88年の日本・中国・ネパール合同チョモランマ登山隊の登攀隊長を務めた。一般財団法人全国山の日協議会・理事長、公益社団法人日本山岳ガイド協会・理事長、株式会社アトラストレック代表取締役他、各地の地域活性化アドバイザーやカルチャー教室の講師も務める。

たり、おいしい空気を吸ったり、土や木を触って、水に触れて、おいしいおにぎりを食べてというそういう体験をすると、心が動かされて豊かな気持ちになりますよね。ぜひ「五感」を体感してほしいと思います。もちろん私たち大人が、楽しみで行くこともとてもいいことだと思いますが、未来を担っていく子供たちが自然を通して成長すると、平和で穏やかな日本の未来にもつながっていくのではないのでしょうか。あたり前のこともかもしれませんが、自然を大事にすることはとても大切だと思います。

磯野 日本は世界でも10本指に入る、森林大国でもあります。それから周りが海に囲まれている、漁業資源の大国でもあります。もつと言えば海に注ぐ川の源流は山。その水も世界でも一番おいしいお水なんです。また、細長い列島ではありますけれど、緯度経度の幅が広く、明確に四季がある。だから日本は山も自然も海も、春夏秋冬それぞれに楽しめる場所です。海の日と、対抗するわけではなくて、海も山も自然も、いまさつき、小林さんがおっしゃったように、子供たちが親しんで五感を養う場所になっていけばいいですね。

小林 去年から群馬県の赤城山をPRするお手伝いをさせていただいています。四季のある日本の素晴らしさをとても感じた一年でした。

春はミツバツツジやレンゲツツジがいっぱい咲いている赤城山を散策したのですが、お花に

囲まれてとても幸せな気持ちになりました。秋は紅葉がとても素晴らしくて、湖、大沼のまわりもきれいでしたし、霧がかかった満洲もじつに幻想的で春とはまったく違う景色が楽しめました。冬にはアイゼンデビューもしました。雪の黒松山に登ってきたのですが、真っ白な雪景色が本当に美しいですね。一年間、同じ場所に行つて、いろいろな体験をするというのは、たくさんの方がいます。あらためて四季のある日本って素敵どころだなと思いました。

磯野 それは日本ならではですね。日本の山、自然、四季が、世界の人たちにも注目を浴びていまして、どんどん来る方が増えています。また、世界各国の祝日のなかでも、山を祝日にしたのは、日本だけなのです。

小林 普段、仕事や時間に忙しくおわれていると、自然に触れる機会も少なく、山に親しんで、山の恵みに感謝する気持ちというのは忘れがちになってしまうと思います。でも、私たちが今こうやって暮らしているのは、山があつて、川の水が海へと流れ、また、雨をもたらしてくれるという自然界のおかげです。この自然のなかで生かさせてもらっているという気持ちを持つことはとても大切なことなのではないかと思えます。山に登る人もそうでない方も、この「山の日」には自然に親しみ、山の恵みに感謝する気持ちを思い出してほしいな

と思います。皆さんそれぞれの形で山や自然を楽しんでいただけたら嬉しいですね。

磯野 8月11日「山の日」は、その意義づけを「山に親しんで恩恵に感謝する」としました。しかし、年間を通じて、山の諸問題、自然の諸問題というのはたくさんありまして、環境悪化の問題、災害、地域、山岳遭難まで、いろいろと山や自然の中で起こっています。山と自然は素晴らしい体験の舞台なのですけれども、危険な部分がある。両方ともに、「山の日」からアピールし、知っていただき、そして楽しんでいただくという雰囲気を盛り上げていきたいと思っております。ぜひ、ご一緒にお手伝いいただきたいと思えます。これからもよろしくお願いたします。

小林 こちらこそ、どうぞよろしくお願いたします。



女優 小林綾子さん (山の日アンバサダー)

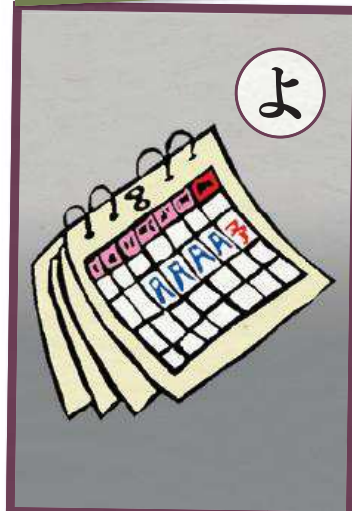
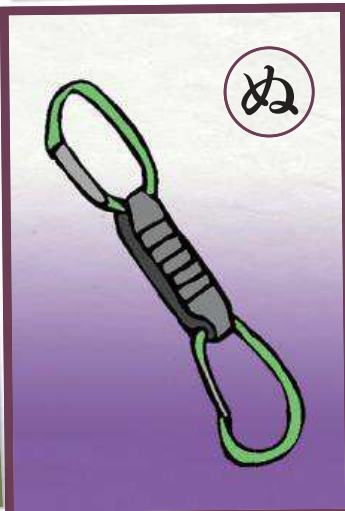
1972年8月11日(「山の日」)生まれ、東京都出身。1983年、NHK朝の連続テレビ小説「おしん」でヒロインの子ども時代を好演し、おしんブームを巻き起こす。その後「渡る世間は鬼ばかり」や「剣客商売」などのドラマのほか、映画、舞台、情報バラエティ番組など現在幅広く活躍中。登山は子供の頃からの趣味で、今でもライフワークとして続けている。

【インフォメーション】

2018.7.1(日)~7.14(土) 大阪・新歌舞伎座
舞台『三山ひろし特別公演~阿蘭陀夢七捕物帖』
出演者/三山ひろし、小林綾子、川野太郎 ほか

2018.9.14(金)~9.18(火) 名古屋・御園座
新劇場開場記念9月公演
舞台『三山ひろし特別公演~阿蘭陀夢七捕物帖』
出演者/三山ひろし、小林綾子、川野太郎 ほか

山の日・安全登山の
いろいろはにほど



人生の悲哀を歌ったいろは唄を
「山の日・安全登山」というキーワードに
当てはめてみると、こんなページができました。
山での悲哀に遭遇しないためにも、
いろはかるたで
安全登山のイメージトレーニングを!!

い 岩場

岩場歩きは、慎重に。両手両足を使うような難所であれば、三点支持の基本を忘れずにいたいもの。大股歩きは避け、小股小股で少しずつ。危険な箇所では、ちよと臆病で小心なくらいがちょうどいいですよ。

ろ ロングトレイル

ここ数年のロングトレイル人気は、目を瞠るばかり。日本全国至るところに「ロングトレイル」と名のつくルートが誕生しています。でも、夏山の縦走だって、立派なロングトレイルですよ！山歩きもロングトレイルも「安全確保」という意味では大差ありません。

は 早出

安全登山の基本は、早出と早帰り。行動開始時間を一日の早めに設定しておけば、それだけ動ける時間が確保できるというもの。時間の余裕は心の余裕にもつながります。

に 荷上げ

荷上げは営業小屋の生命線。ヘリの音がうるさいなー、などと言わずに作業のじやまにならぬよう心掛けましょう。山小屋さまさま。山小屋があるからこそ、安心して山にも登れるというものです。みなさんのご飯もビールもたんまり運んでくれています。

ほ 伯耆大山

伯耆国の大山に注目！なんと今年は開山1300年！そして8月11日には「山の日」記念全国大会が開催されます。中国山地の最高峰だし、この夏、行かん大山へ!!

へ ヘリコプター

ココヘリはご存知ですか？山でのもしもに備える会員制の搜索ヘリサービスです。登山者が発信機を携帯していれば、非常時に搜索ヘリが信号をキャッチしてくれます。安全も時代にあわせて進化してますね。
<https://hiteoco.com/eceoheli/>

と 登山届

登山届は山登りの命綱。長野や岐阜など、登山届の提出が義務付けられた山域もありますが、どこに行くにも登山届を出す心意気で。登山計画をつくる段階で、山登りは始まっています！

ち 地図読み

地形を読むことができれば、自分の居る場所を知ることができるはず。等高線とにらめっこしながら、山の起伏を味わえるようになれば、山の楽しみも倍増します。もちろん、これも山の安全につながっています。

り 稜線歩き

稜線とは山の峰と峰をつなぐ線のこと。地形によっては、左右がサクッと切り立っていたりすることも。足元の注意はもちろん、風がもろにぶつかる地形なので、レイヤリングの知識も必要に。

ぬ ヌンチャク

またの名をクイックドローム。2個のカラビナをスリングでつないだもの。これを使う場面は、すでにロープクライミングの世界。いつかは彼の地へ、と思ひ憧れることも大切。好奇心は学びへと突き進む。

る ルンゼ

ルンゼを攀じり、あの頂へ。ルンゼとは岩峰に刻まれた縦長の溝のこと。この場に行くには、ヘルメットにハーネスなどのクライミング道具のほか、しっかりとした登攀技術の習得が必要です！

を をたく

山をたく。毎日登山とか、地図読みフェチとか、用具フリークとか野宿野郎とか。そして、百名山完登を目指すみなさんも、お仲間かも!?自信を持って言おう、おいらは山をたくたど！好きこそもの上手なれ。

わ わかん

わかんが必要なシーンといえば、もちろん積雪期。ラッセルで上を目指すときなんかには、なくてはならない山用具です。スノーシューとはちよとニュアンスがちがつて山登りの用具という色が強いですね。

か 環境保全

「山の日」は「登山の日」ではありません。「山」に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する「日」。環境保全や地域振興、たくましい子供たちの育成などなど、いろんなことを願って制定されました。

よ 予備日

予備日を必ず確保する。これ、安全登山では絶対に必要。飛行機の時間が、とか、明日は会議が……なんて焦りの気持ち事故につながってしまうのです。予備日確保は安全登山の第一歩かも。



伯耆国「大山開山」年祭

平成30年 | 第3回 「山の日」

記念全国大会

大会テーマ | 神います山と共に生き、歩む in 鳥取
～開山千三百年『山を守る聖地』大山から～

特別な年の、
特別な山の日。

8/10_金・11_祝 | 会場 鳥取大山

大会概要

【レセプション】

8/10(金) p.m.
ANAクラウンプラザホテル米子

【記念式典】

8/11(土) a.m.
大山総合体育館

【シンポジウム】

8/11(土) p.m.
米子市公会堂

【歓迎フェスティバル】 8/11(土)

〈大山エリア〉大山国体広場
・森の恵み感謝祭

〈米子エリア〉米子市公会堂～えるもーる
・里の恵み感謝祭、ステージイベント、エクスカージョン



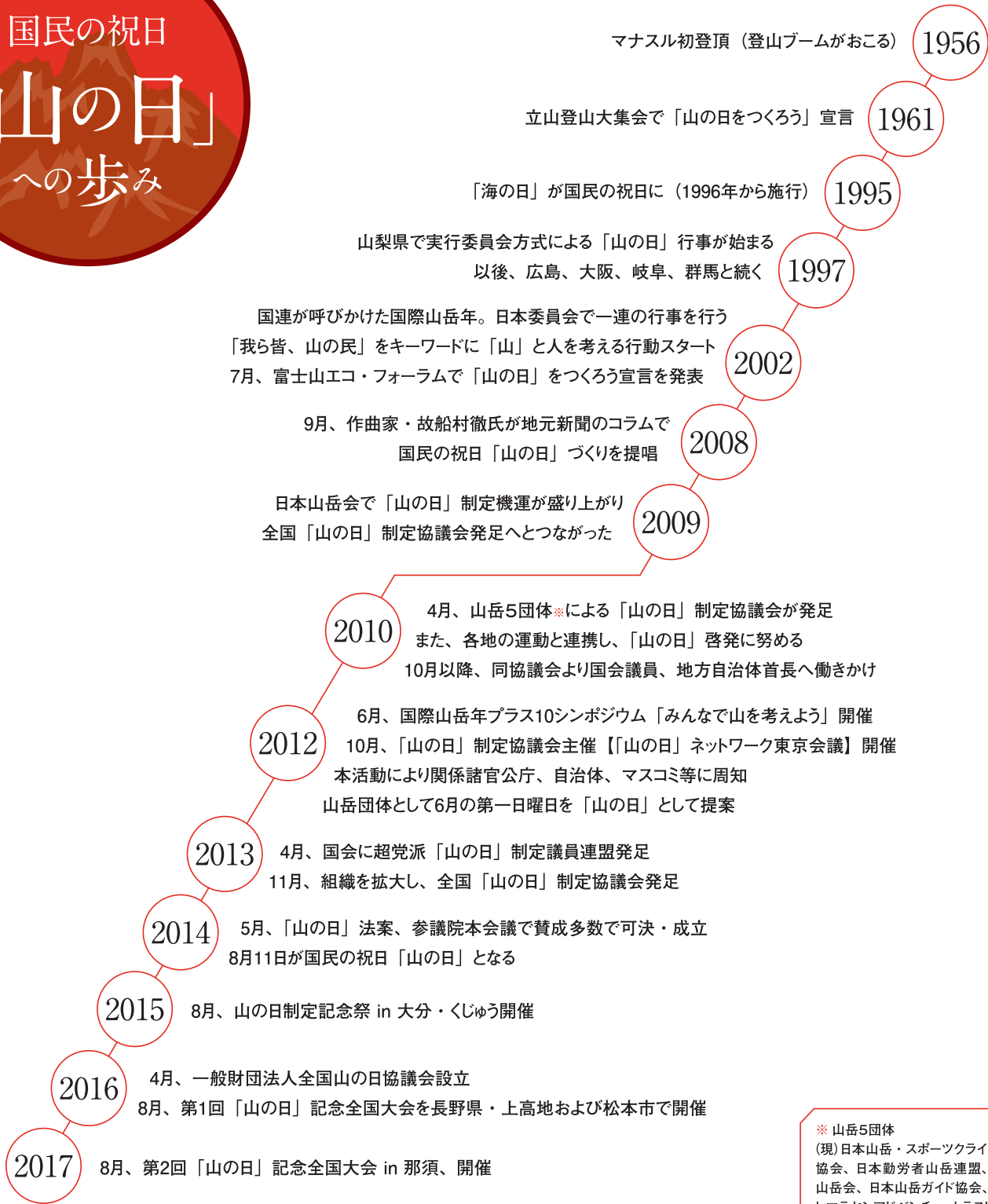
第3回「山の日」記念全国大会 in 鳥取 実行委員会 事務局
鳥取県生活環境部「山の日」大会推進課

〒683-0054 鳥取県米子市鞆町1丁目160
TEL 0859-31-9382 FAX 0859-31-9389
☑ yamanohi-taikai@pref.tottori.lg.jp

WEB SITE
公開中!



国民の祝日 「山の日」 への歩み



※ 山岳5団体
(現)日本山岳・スポーツクライミング協会、日本勤労者山岳連盟、日本山岳会、日本山岳ガイド協会、日本ヒマラヤンアドベンチャートラスト

「山の日」記念全国大会の開催

「山の日」は、長年、山に親しんできた方々が中心となって、政界もまきこみ、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日」として、2014年に制定されました。

制定されたことを記念して、2015年8月、大分県で『「山の日」制定記念祭 in 大分・くじゅう』が開催され、その後、2016年、国民の祝日として施行された年の8月11日には、皇太子同妃両殿下並びに愛子内親王殿下にご臨席いただき、アメリカ、イギリス、

ネパール、イタリア、スイス、ドイツ、オーストラリア、オーストリア、中国など9か国の大使にもご出席いただいて、『第1回「山の日」記念全国大会』が長野県・上高地で開催されました。

翌年2017年は、『第2回「山の日」記念全国大会 in 那須』が栃木県で開催されました。

今年2018年は鳥取県・米子市と大山町で開催。2019年は山梨県甲府市での開催が決定しています。

「山の日」記念全国大会は、国民の祝日「山の日」の象徴的行事として定着しています。



第1回
「山の日」
記念全国大会
(長野県松本市)

「山の未来」を担う
子供たちとともに
つくりあげる

「山の日」制定に大きく尽力した長野県と松本市が中心となり、上高地で記念式典が、松本市内で祝祭式典が開催されました。

この式典では開会と閉会を告げる鐘として、メッセージとともに鳴らされたのが「山鐘」です。開会時には第1山鐘から第8山鐘までの8つ、閉会時には第11山鐘までの11の鐘が鳴らされました。

そして「山の日帽」が次回全国大会の予定地、栃木県へと手渡されました。以後、「山鐘」と「山の日帽」のふたつは、それぞれ、開催地に引き継がれています。



皇太子殿下のおことば

第一回「山の日」記念全国大会に、皇太子
同妃両殿下並びに愛子内親王殿下がご臨席
になり、皇太子殿下よりおことばを賜りま
した。

第一回「山の日」記念全国大会記念式典
に皆さんと共に出席できることを大変うれし
く思います。

「山の日」は、「山に親しむ機会を得て、山
の恩恵に感謝する」ことを趣旨に、平成二十
六年に国民の祝日として制定されました。制
定に尽力された多くの皆さんに心から敬意を
表します。

また、記念すべき第一回の全国大会が、
山岳観光地として名高いここ長野県松本市
上高地で開催されることは「山の日」の制定
趣旨を表現するにふさわしく、大変意義深
いことと思います。

私も昭和四十二年に両親と共にこの地を

訪れ、穂高連峰の雄大な景色に魅了され、
そこから流れ出る梓川の清流に心を癒された
ことが、懐かしく思い出されます。

我が国は国土の約七割を山地が占めてお
り、私たち日本人は、古くから山に畏敬の
念を抱き、森林の恵みに感謝し、自然と共
に生きてきました。

また、長野県では登山学習というすばらし
い取組が脈々と受け継がれており、この大会
のロゴマークも、地元の子供たちが制作に関

わったと聞きました。次代を担う子供たち

に、山のすばらしさや厳しき、山の恩恵への
感謝の気持ちなどをしっかり引き継いでいく
ことが大切であり、「山の日」が明るく豊か
な「山の未来」を創造する第一歩となるこ
とを願っています。私自身、山に登り始めて
五十年ほどになりますが、山に登るたびに新
しい発見や新たに学ぶことがあり、山の魅力
は尽きることがありません。

このように、「山の日」が誕生したことを
機に、ここ上高地から山の恩恵を広く国内
外に発信し、多くの人が山に親しみ、山の恩
恵に感謝するとともに、美しく豊かな自然を
守り、次の世代に引き継いでいくことを心よ
り願ひ、挨拶いたします。



第1回「山の日」記念全国大会
で使われたロゴマークを元に、
第2回以降に引き継がれる「山
の日」記念全国大会のシンボル
マークが作られました。



第2回
「山の日」
記念全国大会
in 那須 2017
(栃木県那須町)

五感で満喫
「とちぎの山」

当日は、中川環境大臣、沖林野庁長官をはじめとする来賓の皆様に出席いただいたほか、約二万人の方が県内外から那須町を訪れ、栃木の山が育んだ自然や豊かな食の恵みなど、栃木の素晴らしさを全国に発信しました。「山の日」の使命には、現在各地域が抱える「地域活性化」や「子供の育成」、「安全の啓発」、「森林の保全と水資源の確保」というテーマも内包しています。



第4回
「山の日」記念全国大会、
山梨県甲府市での
開催が決定

「山の日」記念全国大会は、全国47都道府県からの立候補によって開催地が決定しています。2019年は山梨県甲府市に決定。毎年の開催地をみるだけでも、多彩で豊かな日本の自然が感じられます。

山と共に

人と自然がつながる社会へ

2018年は、開山1300年を迎える大山のある鳥取県で開催されます。大山は夏だけでなく冬もスキーやバックカントリーで人気のスポットです。これまでの開催県と違い、鳥取県は海にも面しています。山から海へとつながる豊かな「大山の自然」を存分に感じられる大会になることで、数多くの連携イベントも開催されます。



第3回
「山の日」
記念全国大会
in 鳥取
(鳥取県大山町・米子市)

山鐘

「山の日」記念全国大会の象徴的なもののひとつに「山鐘」があります。
毎年、式典では開会時に8つ、閉会時に11の鐘がメッセージとともに鳴らされます。

第1山鐘

山の日の誕生を祝う思い

第2山鐘

山に親しむ機会を得ることへの思い

第3山鐘

山、その恩恵に感謝する思い

第4山鐘

山を慈しみ労わり活かす思い

第5山鐘

水や木など山の恵みを大切にする思い

第6山鐘

花や鳥、蝶など山に棲む

生き物たちを大切にする思い

第7山鐘

山を愛する人への思い

第8山鐘

山で亡くなられた方々への思い

*

第9山鐘

来年の大会の成功への思い

第10山鐘

大会に参加された

全ての方の幸せへの思い

第11山鐘

明るく豊かな山の未来を

子供達に託す思い



第1回「山の日」記念全国大会の開催にあたって環境省から山の日協議会に貸与された「山の日帽」。この帽子が本年開催地から翌年開催地へと手渡されていく





山の日対談 2

だ
い
せ
ん

鳥取・大山の魅力

長野県で開催された第1回大会、

栃木県で開催された第2回大会に続き、

2018年、今年の第3回「山の日」記念全国大会の開催地は、

鳥取県の米子市と大山町です。

「鳥取にはスタバはないけど、スナバがある」

「セブンイレブンがなくても、いい気分になれる※」などの

センスある発言で知られ、

2007年から鳥取県知事を務める平井伸治さんを、

国際山岳ガイドの近藤謙司（山の日アンバサダー）が訪ねました。

（※現在は、スタバもセブンイレブンもあります）

鳥取県知事。1984年に自治省に入省。1999年に鳥取県総務部長、2001年に全国最年少で鳥取県副知事に就任後、総務省選挙部政党助成室長、自治体国際化協会ニューヨーク事務所長を経て、2007年より現職。

平井伸治さん ／ 鳥取県知事



山の日アンバサダー

近藤謙司

エベレスト9回を含め8000m級の遠征登山は17回以上、マッターホルンには60回以上、アイガーには25回以上。2013年3月7日コジオスコ(2,228m)をガイドし、ガイドとして七大陸最高峰登頂を達成。
株式会社アドベンチャーガイズ代表取締役、公益社団法人日本山岳ガイド協会認定国際山岳ガイド・日本山岳ガイド協会国際委員長、日本山岳会会員、一般財団法人全国山の日協議会運営委員・山の日アンバサダー。

見る角度で 印象が違う大山

近藤 僕は2016年、氷ノ山ひょうのせんにある「氷ノ山自然ふれあい館 響の森」という施設に呼ばれて講演をさせていただきました。翌日、氷ノ山に登るという企画がありました。翌年は僕の写真展を「響の森」でやっていただいて、そんなご縁でおつきあいをさせていただいております。

平井 コオリノヤマ、氷ノ山。いろんな伝説もあって、樹氷もあるんですけども、湿原もありますし、兵庫県では一番高い山、急峻ですよ。響の森は、登山をするときのひとつの基地、ベースになる場所です。スキー場も隣接されていて、ウィンターシーズンもにぎわうところです。大山のほうにもスキー場があって、西日本で一番大きなスキーリゾートでもあります。

近藤 大山は素晴らしいって、広島にいる先輩からずっと聞かされていたんですが、じつは冬にしか来たことがなくて。冬、はじめて大山に来た時に衝撃的だったのが、見た目がヨーロッパのシャモニからモンブラン山群の岩峰を見るような、そんなイメージでした。あの景色が素晴らしいですね。

平井 西から見ると富士山に見えるんですけども、おっしゃるように北壁のほうを見ますと、アルプスのようですね。

西側のほう、出雲の風土記にも出てくるん

ですけれども、「火神岳」と書かれていまして、火山の噴火は終わっていたと思うんですけども、太陽が昇るところ、ちょうど「ダイヤモンド大山」といったような形で大山を拝む、そういう位置関係であったんです。そちらのほうから見ますと富士山のようにコニーテ型に見えます。北斎の絵のようなならかな稜線。富士山とまったく同じ姿をしているので、海外の方々も楽しんでくださいます。伯耆はつみの国にあるものだから、私たちは「伯耆富士」と呼んでいます。じつは鳥根県では、自分たちの山だということで「出雲富士」と呼び習わしているんです。それぐらい人気のある山です。

また、東側から見ますと、蒜山あむらの三座とちよと連なるような、そういう高いお山で、風景が全然違うんです。ですから大山は見る方角によって、いくつもの顔があるという山なんです。

地元では、「大山さんのおかげ」という言葉があります。私たちは大山に守られて長い時代を生きてきているということですね。そういう自覚と感謝を心の中心に置いています。おいしい水が飲めるのも大山さんのおかげ。今日のこの日の幸せ、これも大山さんのおかげであると。私たちはある意味、信仰の対象でもある大山を守り育ててまいりました。

大山寺というお寺があり、そこは修験の道場の地でもありました。したがって足踏み入れることができない神聖な山だったんですね。「神います山」と呼ばれていました。だから人があまり入らなかったんですね。今でも大



山の3合目から5合目あたりは広大なブナ林が広がるんです。これは人の手が加わっていない西日本で一番大きな規模のブナ林で、東の白神山しらかみ地に並ぶようなものです。

これから初夏にもかかいますと、ブナ林などには野鳥たちがやってきてまして、だいたい180種ぐらいいると言われているんですけども、全国の野鳥の約3分の1がいるんです。それはなぜかというところ、植生が豊かで、いろんな樹林層があつて、しかも海から山まで一気にあがる場所です。標高のわりに高山植物もあるんですね。風が強い。西から季節風もふきます。上のほうにはダイセンキヤラボクという、イチイという木の一種なんですけれども、そういうものがあります。

自然の豊かな地

近藤 海も豊かですよ。海あり、山あり、温泉もある。海の幸、山の幸、両方あつて、ビールもおいしいですね。

平井 中国地方、あんまり温泉地の多いところではないのですが、鳥取県内には10か所の温泉がございます、ちょっと例外に属するんです。

近藤 滑りの人も登山の人も、全部、皆さん、大山でついでにふつうにできますよね。マルチプルな山だと思います。

平井 夏山の登山道など上がりやすいルートも

ございまして、多くの登山客に親しまれるようになってきて、百名山というものがありますけれども、その中で、かつてNHKがアンケート調査したら、日本で3番目に人気がある山でした。登りやすさもあるし、上上がった時の景色、これがまったく別世界なんです。

「暗夜行路」、志賀直哉があらわしたその寓居も大山のお寺の近くにございまして、そこで書きあらわした最後の部分なんかは、大山の登山の姿が書いてあるんです。

主人公の時任謙作が、山の上に、朝、まだ夜が明ける前から登りはじめて、大山を登りながら下界を見下ろすわけです。そうするとちょうど朝日が背中から射して、その向こう側に中海という汽水湖がございます。そして、米子という鳥取県西部の大きな街がある。それがちょうど、天橋立を大きくしたような格好をしていまして、天橋立を巨大にしたような砂州がずっと連なり、その左側には中海、右側には日本海的美保湾が見えて、島根半島がその砂州の向こう側にあり、松江の街も見えます。

それが夜明けの風景だったんです。その時に时任謙作はこういうふうに考えをめぐらすんです。あれはいつなんだろうかと。しかし、徐々に、その影になった部分が、動いている。それは、自分が立っているこの大山が朝日を浴びた影であるということに気がつくんです。それで、だんだんと日が高くなってくる。そうすると影の形が変わってくる。それがちょうど網を引き上げるかのように。そういう美しい風景である、こういうふうに「暗夜行路」のなかに



書いてあるんです。この一節が、「暗夜行路」のなかでも一番、美しい描写と言われる部分です。そんなことが体験できるし、全国の方々にも親しまれてきたお山でして、ぜひ、この「山の日」大会を契機にして、多くの方々にお越しをいただきたいと思えます。

自然を愛するスピリッツを全国へ

近藤 大山には、思い入れがあつたので、第3回大会を開催するっていうのは、とてもうれいんです。

平井 私どもでは、この度、こういう大会をやるんですが、ぜひ、山を守る活動をやっていることを全国の山を愛する人たちに知っていた



氷ノ山 (ひょうのせん)

兵庫県養父市と鳥取県八頭郡若桜町との県境に位置し、標高1,510m、中国地方では大山に次ぐ高峰である。



山陰海岸ジオパーク

山陰海岸ジオパークは、京都府（京丹後市）、兵庫県（豊岡市・香美町・新温泉町）、鳥取県（岩美町・鳥取市）にまたがる広大なエリアを有している。日本海形成から現在に至る様々な地形や地質が存在し、それらを背景とした生き物や人々の暮らし、文化・歴史に触れることができる。



一木一石運動

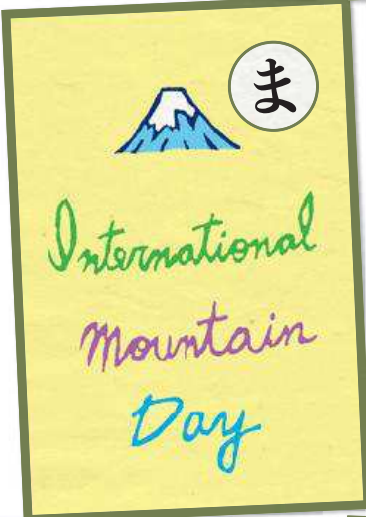
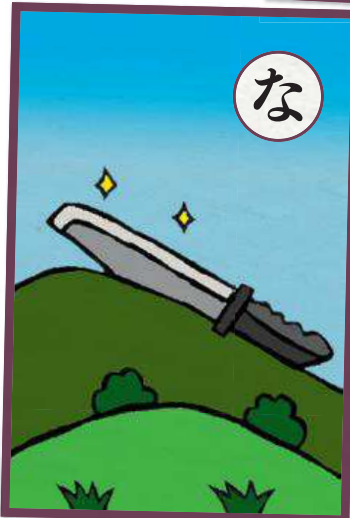
年々増加する登山者に踏み荒らされたことから、大山山頂は昭和50年代から急激に緑が減少、その結果、山肌の保水力が失われ、雨水による浸食溝がいたる所にできた。大山の山頂に何とか緑を取り戻そうと、昭和60年、地元の自然保護団体、山岳関係者、行政などが手を取り合って保護運動に取り組み「大山の頂上を保護する会」が結成され、「一木一石運動」がはじまった。



だければと思っているんです。
昭和41年に、今の天皇皇后両陛下が皇太子だったころ、ご夫妻で、鏡ヶ成かがみなるにいらつしやったんですね。それがきっかけで、自然保護憲章ができました。それからさらに時が経って、山に入れるようになったもんですから、急に登山客が増えて、山頂が踏み荒らされてしまったんです。植物が失われる、頂上が荒れることになりまして、それで「一木一石運動」という、木や石を持って上がるという活動をやりまして、それで今では、上がっていただく、木道のまわりにはダイセンキヤラボクが一面広がるような本当に美しい光景になってきています。

くのは自然に対してどうかということ、ボランティアで持って降りようと。キャリアダウンボランティアというのをはじめたんです。これも全国では珍しい取り組みですけど、こんなようなことで、いろんな方々が関わられて、山を守る運動のひとつのサンクチュアリ、聖地になってきたと思うんです。こういうようなスピリッツをぜひ全国の山を愛する人たちと山の日に際しまして分かち合うことができたらと思っています。

楽しみにしています。今日はお忙しいところありがとうございました。
(2018年3月28日鳥取県庁にて対談)
*
2018年8月11日は、一般公開行事・歓迎フェスティバルとして大山国体広場で「森の恵み感謝祭」や、米子市公会堂へえるもーるで「里の感謝祭」などのイベントが開催される予定です。
また、7月1日〜9月30日まで、「大山山麓の謎解き宝探し」や、登山家・貴田宗男さんも参加する「山の日」記念大山登山など各種関連イベントも実施。
この機会に開山1300年を迎える大山、そして、温泉や海の幸、山の幸など豊富な食材に恵まれた鳥取県を満喫してください。



た 体感温度

風速が1mあれば身体で感じる温度は1℃下がるなんてことも言われます。山に入るときは、このマイナスを織り込み済みで装備チェックをする必要があります。風を防ぐジャケットをプラス1枚、お願いします！

れ レイヤリング

ベースレイヤー、ミッドレイヤー、アウターレイヤーと状況に応じて脱ぎ着ができるスタイルが、山のレイヤリングの基本です。季節によってウェアの厚みが増したり機能が足されたりしますが、考え方はブレません。

そ 遭難

自分のいる位置がわからなくなった、となれば、それはもう遭難です。どんなときでも意識を集中してしっかりと歩く。他人任せに歩かない。もしもわからなくなったときは、すぐにでもわかっていた場所まで戻ること。遭難の芽は小さいうちに摘み取りましょう。

つ ツエルト

それでも遭難してしまったら、と思って準備をしておくことも大切なスタンス。遭難時には体力温存が生死の分かれ目に。避難用のシムスターでもあるツエルトで、とりあえず、その場の安全地帯を確保しましょう。

ね 熱中症

熱中症は山登りのときにも起こり得る症状です。真夏に大汗かいて登っていたりすると、いつしか脱水状態に。となれば、体温調節ができなくなり……悪循環に陥ります。その前に、しっかりと水分補給ですよ！

な ナイフリッジ

まるでナイフの刃先の上に立っているかのような、細いほぞり稜線のこと。気を抜けば、奈落の底に真つ逆さまに！でも、ナイフリッジの難所を越えた後などに事故が起こりやすかったりもするのです。行動中は気を抜くべからずですね。

ら ラクツ！

もしも、落石を起こしてしまったら。または、上部から落ちてくる石塊を発見したら。迷わずに大きな声で「ラクツ(落つ)！」と叫んでください。自分に対しても、周りにいる人たちに対しても大いなる注意喚起となりますので。

む 無謀登山

いくら山頂でこ来光が見たいからといって、不眠不休で登山をすれば、ともすると生命にも関わります。富士山での高山病や転倒・転落の遠因に思い当たることはないですか？ 無謀登山からは悲劇しか生まれません。

う 浮き石

そこにある石がぜったいに安全とは限りません。足を置いた瞬間に、もしくは手を掛けた瞬間に岩もろとも転げ落ちてしまうかも。「浮き石かもしれない」という疑惑の念は、頭のどこかに常に意識しておきたいもの。

ゐ ゐのしし

イフシシだけではありません。クマ、シカ、カモシカ、お猿さん……山は彼らの棲家です。われら人間はその場にじやまする外来のもの。ちよいと失礼しますよ、そんな気持ちも大切なのかもしれません。

の 登り優先!?

登り優先なんて言葉がありますが、これ、あまり気にしなくてもいいと思います。どんなときも状況次第。優先よりも大切なのは、譲り合い。100人のツアー客相手に登り優先なんて、やっつけられません！

お オーバーユース

利用者過多で多くの悪影響が出ています。でも、絶対的な人数が多すぎるから、というよりも利用者がそのエリアの持つ自然の治癒力を越えるためです。ひとつの踏み跡でも、より標高が高い場所ではそのインパクトも高くなる。どちらにせよ、その人の意識次第です。

く 靴選び

山登りのときにいちばん重要な用具といえは、登山靴。自分の足型にフィットするのは第一条件として、背負う荷物の重さや歩く距離、登る場所によっても選ぶべきモデルはちがってきます。初めて買うときは、山専門ショップの専門家にちゃんと相談してくださいね。

や 山の日

山を知る。ニッポンを知る。8月11日は、日本の国民の祝日です。山に親しみ、山に学び、山とともに生きる。国土の7割方が森林でもある日本だけに、山のことを知ることは、日本人としても意味のあること。みなさん、山に行きましょ！

ま マウンテンデー

国民の祝日として「山の日」を制定している国は日本だけですが、国連の取り組みのなかで定められた「国際山の日」(International Mountain Day)というのがあるのをご存知ですか？これは12月11日なんですよ。

け 経験者

経験者とは、何においても貴重な存在です。山を始めたばかりの人にとっては、なおよさること。山は知らないことだらけで不安が積み重なっていくことも多いのですが、まずは経験者を信じてみることで。中には、なかなかの人もいますけどね。



一、花の山《大雪山系》

神々の庭に生命の彩り

日本の10座 著者 永田弘太郎 (日本山岳会会員) 山に培われたわたしたちの歴史

そこにある山、あたりまえのようにある山。

しかし日本列島の山は、地質的に特異な上に温暖湿潤気候に属し、他に類を見ません。山々に抱かれて生きてきたわたしたちは、ここに独自の文化を形成してきました。

北海道の山に花が咲く時期はきわめて短く、大雪山系においても7月から8月にかけてのわずか1ヶ月間に限られます。チングルマをはじめ、エゾノツガザクラ、ヨツバシオガマ、コマクサ、エゾツツジ……。高山植物の群落が一瞬の夏を美しく彩り、お花畑を見ようと道内外から多くの人びとが訪れます。大雪山は日本一広い高山帯を持ち、永久凍土や氷河地形が残ることから高山植物の数も種類も豊富です。アイヌ語で「神々の遊ぶ庭（カムイミンタラ）」とも呼ばれていました。

高山植物は北海道がユーラシア大陸とつながっていた氷期に、ツンドラやシベリア、サハリンなど北方から南下してきた植物です。間氷期になると地球の気温が高くなると、北海道の高地や日本アルプスの森林限界、あるいは寒冷で栄養価がきわめて少ない高層湿原や風穴、さらには石灰石やかんらん岩などの特殊な場所へと逃れ、生きのびました。

日本列島の環境がかれらを守ったのです。

日本列島は衝突するプレート上にあるため、大陸と海洋の堆積物（付加体）が重なり合って歪み、火山や雨などの影響で、複雑な地形や地質をもった国土になりました。それに加えて風が強いことや雪が多いことで、高山帯へのハイマツの侵入を防ぎ、日本列島は温帯に位置していますが、氷期の植物がいまも咲き続けることができます。

高山植物の生育環境は過酷です。強風と積雪と低温、極端な温度差、紫外線、乾燥、貧栄養。そのため環境に応じて独自の発達を遂げています。日本の自然の中で、亜種や変種や日本の固有種となった貴重な植物です。日本には、種子植物とシダ植物をあわせて、500〜600種の高山植物があると考えられています。大雪山には、そのうちの3分の1のおよそ200種※が分布しているといわれます。

動物たちが棲むところ

知床半島の番屋付近をうろつくヒグマの映像をユーチューブなどで見ることが出来ます。近くにサケが遡上してくる川などのエサ場があるからです。ヒグマは陸の生態系の頂点に君臨し、知床半島にはいま500頭^{※1}ほどが生息しています。そのほか知床半島ではエゾシカ、キタキツネ、エゾクロテン、エゾリスなど多くの哺乳類を見ることが出来ます。陸上の哺乳類だけではありません。毎年1月下旬にアムール川から寄せてくる流氷は、魚の餌となる多量の植物プランクトンをもたらし、その魚を餌とするクジラやイルカ、アザラシなどの海獣類、さらに海鳥など、海と川と森の食物連鎖による豊かな生態系を形成しています。知床半島とその周辺はさまざまな生き物が暮らす野生動物の楽園です。

北海道の東端、槍先のようにオホーツク海に突きだした知床半島には標高10000〜15000メートル級の火山が連なり、急峻な崖からは滝のような川が海に流れ落ちていきます。アイヌ語で「大地の行き詰まり」を意味するシリエトクが語源です。過去には入植による開拓地区も存在しましたが、1964年に国立公園となり、ナショナル・トラスト運動によって広大な自然を残すことに成功しています。

しかし、こうしたところは稀です。世界に類をみないほど多様な生物が生息する日本列島ですが、絶滅危惧種の増加や野生動物が引き起こす被害などが急激に問題化しています。ことにニホンジカによる被害は深刻で、シカは樹皮から下草、高山植物まで、毒のあるものを除き、ほとんどの植物を食べるため、生態系を揺るがす事態へと拡大しています。以前は3万頭ほどだった個体数は現在250万頭ほどとなり^{※2}、分布域も全国に広がっています。

背景には、人工林の増加による植生の変化、農業者・林業者の減少による里山の変化、水田や湿地帯などの減少による生息地の破壊、あるいは温暖化などがあるといわれています。野生動物との共存をさぐるべく、試行錯誤が続いています。

二、 獣 の山 《知床連山》

※1 知床財団ホームページ 2018年5月 <https://www.shiretoko.or.jp/higuma>

※2 環境省自然環境局『統計手法による全国のニホンジカ及びイノシシの個体数推定等について 平成27年4月』2015年



木に依存した歴史

どこまでも続くブナの森。さわやかな日射しが森の中に満ち、足下には花が咲き、鳥のさえずりが聞こえてくる豊かな森です。

白神山地は1993年、屋久島とともに日本で初めてユネスコ世界遺産（自然遺産）に登録されました。ここには、最終氷河期が終わった約1万年前に形成されたブナ林が、その後も人の影響をほとんど受けずに、原始的な天然林の状態が残っています。

しかしそれとは反対に、屋久島のスギは、中世以降盛んに建築材や造船材として利用され、明治になるまでにほとんどが伐採されてしまいました。巨大なスギだけが製材できなかったため、ヤクスギとして現在に残っているだけです（屋久島で樹齢が1000年以上のものをヤクスギと呼んでいます）。

日本は「木の国」や「木の文化」ともいわれ、旧石器時代から現代に至るまで、さまざまなところで木を利用してきました。家具や道具にはじまり、民家はもちろん神社仏閣や城に至るまで、すべてが木造建築でした。橋や舟や土木資材も木でした。料理や暖房、製鉄や製塩などの燃料もすべて木で賄っていました。それだけでなく、落葉や枯れ枝、下草は肥料や飼料として利用し、葉や食料も森に依存していました。当然のことですが、人口が増えるにしたがって山にあった木は姿を消していきました。本格的に植林が行われるようになったのは戦後になってからです。利用しやすいスギやヒノキなど針葉樹が中心で、利用価値のないブナ林は針葉樹林に変わっていきました。

ところが化石燃料の利用や輸入材の影響で、育ったスギは利用されることもなく、また手入れもされなくなりました。森には木々が増え、いまは有史以来もつとも緑が多いといわれています。

近年は、広葉樹林とくにブナ林のもつ、生物多様性や水源涵養機能などの評価が高まり、林業政策も木材生産から森林の持つ多様な機能を活用する方向に転換しています。

三、木 の山

しらかみ
《白神山地》



四、美の山《富士山》

「私は富士山が好きです。あの山容さんようがとても好きです。春、夏、秋、冬によつてその山容さんようが異なります。春夏秋冬ばかりではありません。朝、昼、夜でまたおのずから異つてきます。いや時々刻々異うといった方がいいかもしれません^{※1}」。生涯にわたつて富士山を描き続けた横山大観の言葉です。

富士山は古くから多くの美術作品のモチーフとなってきました。平安時代の絵巻物「聖徳太子絵伝」にはじまり、葛飾北斎の「富嶽三十六景」や歌川広重の「東海道五十三次」などの浮世絵。司馬江漢や東山魁夷、梅原龍三郎などに代表される日本画や西洋画。さらには屏風絵や掛け軸、それに銭湯絵やカレンダーに至るまで、これほど多くの題材であり続ける山は富士山をおいてないのでしょうか。美術だけではなく、『万葉集』や『竹取物語』、『伊勢物語』から太宰治や武田泰淳などの現代作家に至るまで、数多くの歌人や作家など文人をも惹きつけてきました。

魅了されたのは日本人だけではありません。初代の駐日アメリカ総領事ハリスは『日本滞在記』のなかで「私ははじめて富士山を見た。それは名状することの出来ない偉大な景観であつた」^{※2}と述べ、かれの秘書兼通訳をしていたヒュースケンも「私は感動のあまり思わず馬の手綱を引いた。脱帽して「素晴らしい富士ヤマ」と叫んだ」^{※3}と書いています。富士山は江戸末期から明治にかけて日本を訪れた多くの外国人を魅了し、かれらの間に富士登山ブームが起きています。

また「富嶽三十六景」や「東海道五十三次」などの浮世絵は、「フジヤマ」の名前とともにヨーロッパに渡り、マネやモネ、ゴッホ、ゴーギャンなど印象派の画家に多大な影響を与えています。

2013年、富士山はユネスコ世界遺産(文化遺産)に登録されました。登録名は「富士山―信仰の対象と芸術の源泉」。まさに富士山は芸術の源泉なのです。

※1 横山大観『大観自伝』講談社学術文庫 ※2 ハリス、坂田精一訳『日本滞在記』岩波文庫 ※3 ヒュースケン、青木枝朗訳『ヒュースケン日本日記』岩波文庫



五、海 の山 《灯明山》とうみやま

魚を育てる森

むかしから漁業者に大切にされてきた林があります。「魚つき林」「魚寄林」「網代山」などと呼ばれ、多くは伐採が禁じられ、漁民に守られてきました。海辺近くにあつて、そこには豊富な魚介類が生息しています。林の栄養分が海に流れ出し、海面が林の影となるため魚の隠れ家となりやすいと考えられています。過去には全国に多くの魚つき林がありました。サケの遡上する川として知られる新潟県の三面川河口にある「お多岐さまの魚つき林」などが全国に知られています。

神奈川県まなづるの真鶴半島にある魚つき林は「魚つき保安林」といいます。「魚つき保安林」は、江戸時代に藩主が保護し、現在、森林法によって指定されている保安林のひとつで、保安林の面積の0.32%にすぎませんが、全国に約1万か所が存在します。*

真鶴半島は銘石・本小松石の産地として有名ですが、相模湾に面した真鶴漁港では、定置網漁によって豊かな海の幸が水揚げされ食のスポットとして人気です（真鶴半島と三浦半島を結ぶ線から内側が相模湾）。

真鶴半島の「魚つき保安林」は小田原藩が植林したマツをはじめとして、灯明山（標高96m）を中心にシイヤクスなどの巨木が生い茂る豊かな常緑樹の森です。古くから漁民たちの間で「魚を育てる森」として大切に守られてきました。

漁業者は海辺近くの林のみを守ってきたわけではありません。海から離れた川の上流でも植林活動を行っていました。最近では、気仙沼で養殖漁業を営んでいた畠山重篤さんによる、大川上流の森林に広葉樹を植える「森は海の恋人」運動などをはじめとし、多くの植林活動が行われています。森によって作り出された養分が流れ出し、魚介類に餌を提供し、海を豊かにしているのです。ますます森と川と海の深い結びつきが、認識されるようになっていきます。

わたしたちの稲作の光景

月光に照らされた山腹の水田。幾重にも重なった水田が高みへと広がっています。

長野県千曲市にある姨捨棚田は「田毎の月」と呼ばれ、善光寺平の夜景をバックに、水を張った千枚田に月が無限に連なって映される、まさに絶景ポイントです。古くは『古今和歌集』に、また歌川広重の浮世絵や松尾芭蕉の句にも登場する棚田で、棚田として初めて国の名勝に指定され、「日本の棚田100選」にも選ばれています。

稲作は中国の長江中流域が起源だといわれています。日本へ伝来したのは、中国から直接か朝鮮半島経由かわかりませんが、6000年前ごろの縄文時代にはすでに米があったことを示す痕跡が見つかっています。しかしこれは熱帯ジャポニカという種類の米で、焼畑のような方法で畑のような場所で栽培されていたと推測されています。いま食べている米、温帯ジャポニカが登場するのは縄文晩期3000〜2500年前です。しかし当初は、水田で栽培されるのではなく、これまで熱帯ジャポニカ米を作っていた畑で作られ、その後水田稲作に移行。栽培地は登呂遺跡のような平野ではなく、生活を支えていた森や山に近く、加えて洪水の被害を受けにくく水が管理しやすい山間か谷あいの傾斜地であつたらしいというのが、最近の有力な説です。

稲は麦などと比べて収穫率が非常に高く、おいしくて栄養価が高い、調理もむずかしくないという利点を持った食料でした。さらに水田による栽培は連作障害を起さず、雨が多い日本にはうってつけでした。水田や畦、水路では、魚や貝、あるいは豆などを一緒に作ることもできました。

棚田は平地に比べ、土地が狭く、労働も過酷になります。国土のほとんどが山地であるため、古くから傾斜地が耕作されてきましたが、千枚田のような急斜面の高い場所に棚田が形成されるようになったのは、近世になってからです。貨幣の代わりに米を利用した日本独自の制度は、人口増加と経済の発展によって、米の需要を増やしていったのです。

六、食の山《二峯山》



山中の仏の世界

富山県の立山のふもとにある芦峯寺あしからでは、3年に1回、布橋灌頂会ぬのはしかんじょうえが行われています。白装束姿で目隠しをされた女性たちが白い布が敷かれた橋を渡る、立山に登拝を許されなかった女性信者が極楽往生を願う儀式です。

立山は、富士山、白山と並ぶ三大霊山です。平安時代頃から山の中に地獄や浄土があるとされ、『今昔物語集』にも登場しています。江戸時代には多くの人が登拝しました。参拝者はふもとの岩峯寺いわねや芦峯寺の先達の導きで、弥陀ヶ原や地獄谷、賽の河原などを巡って立山に登り、この世の罪と穢れを清浄することを祈りました。地獄谷はいまでも立入禁止で、有毒の亜硫酸ガスが噴き出し、熱泥や熱湯が湧き、噴煙が上がっています。「立山曼荼羅」は、絵で立山を紹介したポスターのようなものですが、これには、開山縁起、血の池地獄や三途の川、極楽浄土などが描かれています。

むかしから日本人は、あらゆるものが命や靈魂を持つていると信じていました。山をはじめ、岩、木、太陽、風、雷、熊、狼など多くの自然物に畏敬の念を抱いてきました。ことに山は神度が高く、日本中に権現や阿弥陀、釈迦など神仏の名がついた山が数多く存在します。山そのものが神であったり、神が降りてくるところであったり、また死者を送る場所でした。

山がご神体であった古代神道に、伝来した道教思想や仏教（とくに密教）などが加わって、中世には山を厳しい修行の場とする日本独自の修験道が誕生します。かれらは里に下り加持祈祷や病氣治療を行って、庶民の救済をはかるようになり、やがて庶民が御師に導かれ山に登拝するようになります。

明治時代になってからは、富山では成人を迎えるための行事として立山登山が生まれ、いまでも立山へ登る学校登山が行われています。富山市もこれを奨励しています。

七、信仰の山《立山》





八、石の山《せんのかやま仙山（石見銀山）》

いま仙山（標高538m）の山頂は木々が繁り、登ってくる人はあまりいません。でも、少し下ったところには石銀遺跡いしぎねという戦国時代末から江戸時代初頭にかけて人びとが生活していた集落跡が残っていて、観光客が上がってきます。当時ここでは銀の鉱床を露頭掘りし、小規模ながら精錬まで行っていました。

ユネスコの世界遺産（文化遺産）に登録された石見銀山は、島根県にあるこの仙山と要害山ようがいの地下にあります。16〜17世紀にかけて最盛期を迎えた日本最大の銀山で、最盛期には世界の銀の約3分の1を産出したともいわれています。

いまではあまり想像できませんが、日本は15世紀末から20世紀にかけて、およそ500年にわたって鉱業国として栄えました。宮崎駿監督の『もののけ姫』に製鉄を行っているたたら場が登場しますが、日本刀の製造技術に代表されるような高度に発達したたたら製法によって、日本では砂鉄から鉄を精錬していました。

江戸幕府は銀をはじめ、金や銅など多くの金属を産出して海外に輸出。佐渡金山は世界最大規模の金を産出し、鉄の生産も世界最高水準に達しました。またつくづ明治政府も富国強兵政策として北海道や九州北部などで多くの炭鉱を開き、足尾銅山や釜石鉱山（鉄鉱石）、生野鉱山（銀）などを開発して、急速な近代化を推し進めていた日本の発展を支えました。

しかし採掘が進められた結果、資源の枯渇や品質の低下、採掘コストの上昇などで鉱山は閉山し、現在は石灰石を除いて、ほとんどを輸入に頼っています。当時の坑道は観光化され、いまは観光客が訪れます。

鉱業国の盛衰



九、火の山《阿蘇山》

災いと恩恵の火山

いまも白い噴煙を上げる阿蘇山。約27万年前から9万年前までに起こった4回の大規模噴火で、東西18キロ南北25キロという日本で2番目に大きいカルデラが形成されました（1番は北海道の屈斜路カルデラ）。美しく雄大なカルデラのなかには鉄道や国道が走り、4万人以上が暮らしています。4回目の噴火がもつとも大規模で、火砕流は九州中央部を覆って山口県秋吉台まで達し、火山灰は朝鮮半島や北海道まで降り注ぎました。日本列島は狭い面積の中に1万年以内に噴火した活火山が110座もある世界有数の火山国で、多くの犠牲者を出した御嶽山をはじめ、桜島や浅間山、新燃岳などいまも噴煙をあげる火山が多く存在しています。恐ろしい火山ですが、恩恵もあります。

まず思いつくのが温泉。日本列島は全国に3000か所以上の温泉地がある温泉大国です。むかしから、病気やケガの治療に利用され、武将が刀傷を癒したとか、動物が癒したという逸話が残る温泉が各地にあります。長期滞在で温泉療養を行う、情緒ある湯治場も残っています。

日本の金、銀、亜鉛、銅、鉛など金属鉱床の多くは、マグマから分離した水やマグマに熱せられた水が周囲の岩石と反応して形成されたもので、鉱物の博物館といわれるほど多くの種類が日本列島に存在しています。これらの地下資源を活用することで中世から近世にかけての日本の発展を支えました。

また、日本特有の黒い土壌は火山灰と有機物が結合した黒ボクという土です。畑地面積の半分近くを占め、不足するリン酸を補うことで、野菜の栽培などに適した土となっています。

これだけではありません。地下水や湧き水も火山によってもたらされたものが多くあります。雨水が川になって流れることなく、溶岩などの堆積物から浸透して地中にとどまり、長い年月をかけて地上において湧き水となって現れているのです。熊本は「火の国」であるとともに「水の国」とも称され、熊本市のほぼ全ての水道水源に地下水が利用されています。

恵みの雨、荒ぶる雨

標高1000メートル以上の山が45座も連なる屋久島。「月のうち35日は雨が降る」と言われるほど雨が多く、年間平均降水量は日本一。平地で年間4000ミリ以上、山地ではその倍の1万ミリ以上の雨が降り注ぎます。雨による浸食の結果、急峻な山々と深い溪谷が刻まれ、数え切れないほどの滝が形成されています。

屋久島に限らず日本列島はアジアモンスーン地域に位置しており、台風や梅雨などで雨が多く、年間平均降水量は世界平均の2倍以上もあります。そのため荒れ地を放っておいてもすぐに雑草が生え、やがて木々に蔽われてしまいます。まさに恵まれた土地です。

しかしこれは自然界の話。人口あたりにすると降雨量は世界平均を大きく下回り、米国の半分以下。それに日本は山国であるため、河川が急峻で、降った雨はすぐに海に流れてしまいます。そのため古くからため池や用水路を築いて水を確保してきました。水をめぐる争いも頻繁に起こっていました。現在わたしたちが何不自由なく水を使えるのは、ダムや水道などのインフラが整ったおかげなのです。

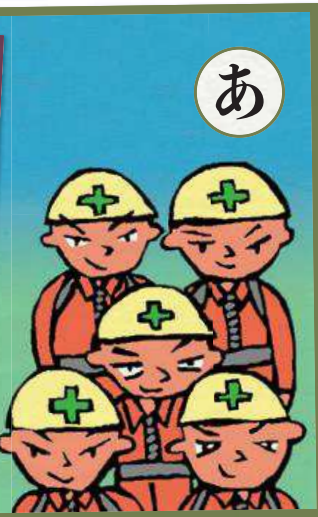
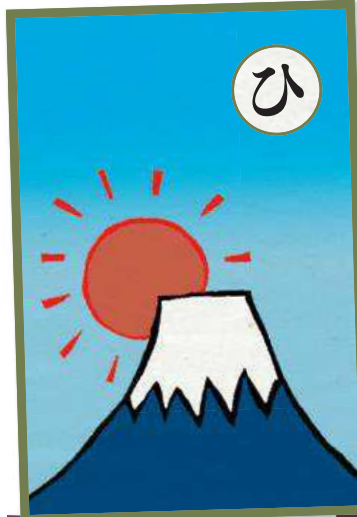
また、雨が多いことで、水害や土砂災害が多発しています。「賀茂河の水、双六の賽、山法師、是ぞわが心になわぬもの」と『平家物語』にも書かれているように、賀茂川に限らず、河川は日常的に氾濫を繰り返していました。洪水によって、山の栄養分が平野部に押し出されて、豊かな土壌が形成されるという恩恵もありましたが、多くの人命や家屋が失われました。

そして最近では、雨の降り方が局地化、激甚化して、1時間に80ミリを越える猛烈な雨やゲリラ豪雨が増加しています。地球温暖化の進行に伴って、大雨や短時間に降る強い雨の頻度はさらに増加すると予測されており、風水害・土砂災害の発生リスクが高まっています。とりわけ日本では全人口の51%※が川の水面より低いところ（洪水氾濫区域）に住んでいるため、いっそう深刻な問題といえるでしょう。

十、雨の山 《屋久島の山々》

※ 国土技術研究センターホームページ 2018年5月 <http://www.jice.or.jp/knowledge/japan/commentary08>





ふ ぶるわや

「ぶるさど」というと、広がる田んぼを開むように、はるかに連なる山々をイメージしますよね。ゆったりとした時間の流れと、自分を包み込んでくれる空間。そんな心の風景をいつまでも残していきたいものです。

こ コンパス

コンパスといえば、方位磁針。北を指し示す、あれです。でも、もうひとつのコンパスもあります。登山届のシステムをつくり、さらには通信衛星を使った道標の事業まで手掛ける会社です。これもこれも、安全登山へとつながっていく道ですね。

<https://www.nnt-compass.com>

え 営業小屋

山小屋には大きく分けてふたつの種類があります。つまり、有人小屋と無人小屋。有人⇨営業小屋で、無人⇨避難小屋であることが多いです。でも、営業小屋には営業期間というものがあるので、要注意。季節を外してしまうと、宿泊はおろか休憩さえできない場合も。

て 低体温症

またの名を、ハイポサーミア。一般的に言われているのは、直腸の体温が35度を下回ってしまう状態のことを指す。ここまで下げてしまうと、なかなか元に戻すのは至難の技に。冷えた汗のまま冷たい風に吹かれていたりするのは危険な行為。

あ 安全登山

自宅の玄関に帰り着くまでが登山。無事の帰宅を待つ家族や友だちに心配を掛けてはいけません。普段のトレーニング、そしてアミノ酸のサプリメントを使って、身体能力を高めましょう。

さ ザイル

山をずっと続けていけば、安全を確保するために必要なザイルを使う場面にも遭遇することでしょう。その場合、やはり経験者に導かれて、という図式が成り立つのではないのでしょうか。しっかりと教えを請い、やがて自分が初心者を導けるようになりたいものです。

き キジ撃ち

トイレに行くこと。出物腫れ物所嫌わず、というわけにもいかないのが日本の山登り。し尿処理問題も大きなテーマとなっています。それでもどうしようもなくなったら、山でのルールを守ってくださいね。女性の場合は「お花摘み」と言います。

ゆ 雪

雪が降れば、山の様相は一変します。特に注意したいのは、夏山から秋山へと移るタイミング。3000m級の山では秋なら氷点下になることは多々あること。そんなときに夏山の装備で入ってしまったら……。麓と山稜では季節がちがうと肝に命じておきましょう。

め メリノウール

ベースレイヤーの素材にも、いまやさまざまなものがあります。天然か化繊かといわれていたのはちょっとむかしの話で、いまや双方の特徴を合わせたハイブリッド素材なるものも。でも、メリノウールであれば、安心感は高いけどなー。

み 道迷い

人はなぜ道に迷うのか。人生ではなく山道での実際の道迷いのことですが、これ、遭難案件でもかなり上位にくる要因のよう。たとえば、同じ道のビストンでも登りと下りでは見えてくる景色がちがうもの。そんなときに小まめに地図を確認するなど、自分なりのスタンスを持ちましょう。

し 小休止

行動中にどるちよとした休憩のこと。歩き出しから10分くらいで衣服調節をしたり、ポイントとなるピークでひと休みといった具合ですが、大休止をとってしまうよりも小休止を小まめにとったほうが全体行動には影響が少なくなりますよ。

ゑ 酔い

長く辛い登山道の果てに辿り着く山小屋で飲むビールは格別ですね。でも標高の高いところでの飲酒は酔いの回りも早いのです。「ほどほどに」が大切。浅き夢見じ酔(ゑ)ひもせず……

ひ 百名山

日本百名山が大ブームとなっていたのも随分とむかしのことですが、いまでも継続して狙っている人はとても多いとか。そうですね、100山も登るのだから一長一短には行かないはず。山は逃げませんので、安全第一でお願いします！

も モルゲンルート

朝焼けです。やはり山での行動は、早出に限りです。山肌一面が茜色に輝くあの一瞬は、早く起きた人でなければ出会えないもの。モルゲンルートを見る！これも、安全登山への一歩となるでしょう。ちなみに、夕焼けバージョンはアーベントルート。

せ 瀬を渡る

山があれば谷もある。そうですね、山登りのルート上には「瀬を渡る」ような場面に遭遇することもあります。安全な瀬であればなんの問題もないのですが、雨が降ったあとなどは要注意です。沢水が集まるどころ。よく事故も起こってしまう場所なので。

す ストック

転ばぬ先の杖とはよく言ったもので、ストックを上手に使えば、山登りは格段に安全になります。2本使うダブルストックでもよし、1本でもよし。足の歩みとストックでリズムをつくって上り下りができるようになれば、なおさらよしです。

おいしいの 其の先へ。



元祖 鶏ガラ チキンラーメン

日本発の世界食!

インスタントラーメン発明

60周年
Since 1958



ジャパントレイル (JAPAN TRAIL) への期待

全長一万km以上、
日本を体感できるトレイル

歩く旅、
ロングトレイル

「ジャパントレイル (JAPAN TRAIL)」は、日本列島の最南端から最北端まで、全長一万km以上のトレイル。全トレイルを踏破するには一年近い日数が必要になるでしょう。しかし、踏破することによって得られる体験は貴重なものになるはず。欧米や大陸のようなダイナミックな風景には出会えないでしょうけれども、山あり谷あり起伏に富んだ地形。四季折々様々に変化する日本列島の豊かな自然。自然とともに育んできた日本の文化……。

一気に踏破しなくても、数日の休暇を利用して、少しずつ歩いていくのもいいでしょう。日本地図に記されたジャパントレイルを少しずつ埋めていく作業も楽しいはず。

しかし、まだ「ジャパントレイル (JAPAN TRAIL)」があるわけではありません。先日、「ジャパントレイル構想 (JAPAN TRAIL 制作委員会)」が発表されたばかり。日本ロングトレイル協会に加入している全国、23トレイルをできる限り結んで一年を通じて歩けるひとつのトレイルにしようというのが、このジャパントレイル (JAPAN TRAIL) 構想です。

ロングトレイルという名称こそ、新しい概念のように聞こえますが、昔から人間は歩いて旅してきました。太古の昔は、生活できる場所を求めて歩いたでしょうし、聖地を訪ねるために何千キロと歩いた時もあったでしょう。世界遺産にも登録されているスペインの「サンティアゴ・デ・コンポステーラの巡礼路」は、キリスト教の聖地への巡礼路として千年以上にわたって、人々が歩き、守ってきました。

日本でも、四国のお遍路、紀伊半島の熊野古道、国東半島の峯道などを歩くと、日本の文化に触れることができます。

第5回 ロングトレイル シンポジウムにて

「人類はトレイルで育ったと言っても過言ではない。動物がつくった小道をたどって狩りをしたし、人類が伝播した旅の道筋は、ロングトレイルの起源を示していると言える。」

ロングトレイルで重要なのは、より良い人間になるといふこと。すなわち、「T=Tenacity『忍耐』、R=Respect『尊敬』、A=Appreciation『感謝』、I=Insight『洞察力』、L=Love『愛』、S=Simplicity『簡素さ』」の6つを教えてください。トレイルが人のかたち作り、人がトレイルをかたち作るのだ」

2月24日に開催された「第5回ロングトレイルシンポジウム」で、ワールドトレイルズネットワーク会長、ガレオ・セイント氏は、特別講演でこのように語りました。

また冒頭の挨拶で、安藤財団理事長で日清食品ホールディングス株式会社代表取締役社長・CEOの安藤宏基氏は「ロングトレイルは、自然・文化・歴史などを感じながら長い距離を歩くことから人気が出てきている。これは日本を再発見することであり、インバウンドで日本の魅力を知ってもらうことにも役立つ。これからは『歩育』も重要。また、日本を縦断する『JAPAN TRAIL』がインバウンドに役立てば素晴らしいと思う」と話しました。

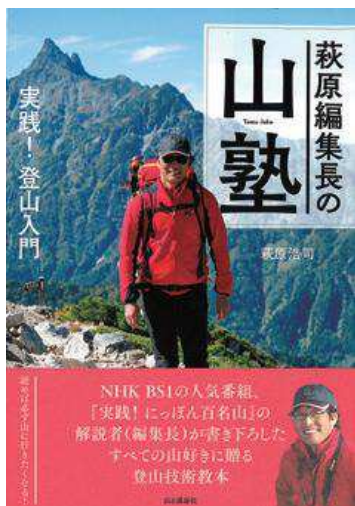
出かけよう、自然の中へ

ジャパントレイル (JAPAN TRAIL) が整備されれば、国内はもとより、海外からも注目されるトレイルになるでしょう。しかし、これは整備する側の問題だけでなく、そこを実際に歩く人たちがいなくてはなりません。ロングトレイルを楽しむことが、さらにロングトレイルの充実につながっていくはず。

さあ、ザックを背負って、歩く旅、ロングトレイルに出かけましょう！



山に親しむ機会、を得るための10冊



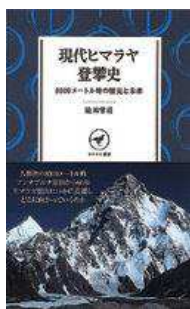
実践！登山入門 山塾

NHK BS1の人気番組「実践！ につぼん百名山」の解説者（編集長）が書き下ろした、すべての山好きに贈る登山技術教本。番組で紹介した、さまざまな登山テクニックや裏ワザも紹介。読めば必ず山に行きたくなる、楽しく実践的な登山入門書です。

萩原浩司（山と溪谷社）著

A5判・192 ページ 本体 1600 円＋税

知れば知るほど面白い！ 知識の泉 ヤマケイ新書



大森久雄編 **山の名作読み歩き** 読んで味わう山の楽しみ

●豊かな山の世界を綴った紀行、記録、エッセイ、詩歌のアンソロジー

池田常道 **現代ヒマラヤ登山史** 8000メートル峰の歴史と未来

●アンナプルナ登頂から60年、ヒマラヤ登山はどこに向かっているのか

釈由美子 解説=萩原浩司 **山の常識 釈問百答** 教えて！山の超基本

●「ヤッホー」の語源は？「山」と「岳」はどう違う？ 素朴な山のQ&A100



布川欣一 **明解日本登山史** エピソードで読む日本人の登山

●信仰登山から現代クライミングまで、探検、挑戦、思索の歴史を解き明かす

山と溪谷社編 **日本の山はすごい「山の日」に考える豊かな国土**

●世界に誇れる日本の山の実力を知っていますか？

武内正・石丸哲也 **日本の山を数えてみた** データで読み解く山の秘密と未来

●地形図に記載された日本の山は約1万8000。分析したら意外な事実が



太田昭彦 **山の神さま・仏さま** 面白くてためになる山の神仏の話

●山が与えてくれるパワーの存在を知れば知るほど山が好きになる

猪熊隆之 **山の天気だまされるな** 気象情報の落とし穴を知っていますか？

●山岳気象専門の気象予報士が、山の気象リスクについて徹底解説

小泉武栄 **「山の不思議」発見** 謎解き登山のススメ

●「？」の感性をもって山を見つめると新たな現象が見えてくる

新書判・208～304 ページ
本体 780 円～880 円＋税



壮大な雲仙の自然で「山の日」を楽しむ

UNZEN SANKAKU FES

日本有数の避暑地だった雲仙

戦前、雲仙温泉は外国人滞在客数が多い避暑地のトップ10にランクインされていました。これは当時、日本に入国する港のひとつ、長崎が近かつたことと関係がありますが、平地よりも涼しく、雄大な自然に恵まれた環境があったからこそ皆さんに親しまれていたのでしょう。訪れた外国人たちは、雲仙の自然のなかでゴルフやアーチェリー、ダンスパーティーをして雲仙の夏を満喫していました。

この地域は、1934年、雲仙国立公園の指定を受け、1956年、天草地区も編入されて雲仙天草国立公園と改称され現在まで続いています。日本屈指の観光地として栄えてきましたが、1990年、普賢岳が噴火。その後年々観光客は減少、現在ではピーク時の半分にまで落ち込んでいます。さらに少子高齢化、人口減少の問題にも直面しています。

イベントを開催

雲仙にふたたび活気を取り戻したい……。
「外国人避暑地だった時代の古い写真を見る



と、みんな、すごく楽しそうで、おしゃれなんです。乗馬しながらパン食い競争をしている写真もありました。これを再現させたらおもしろいんじゃないか。雲仙には素晴らしい自然があります。このなかで木登りしたり、踊ったり。そういうイベントをやって私が大好きな雲仙の魅力をもっと知ってもらいたいというのがきっかけです」と、雲仙青年観光会の市

来勇人さん。

雲仙青年観光会が中心になって、2017年8月11日、雲仙白雲の池キャンプ場で、イベント「UNZEN SANKAKU FES」が開催され、1000人近い人が集まりました。

ステージでは地元ロックバンドが演奏し、マルシェがあり、ツリークライミングやノルディックウォークのワークショップ

プがあり、ゆつくりキャンプを楽しむご家族がいたり、温泉に泊まって会場に歩いてきた方々もいらしていました。「来てよかったっていう皆さんの笑顔を見て、大変だったけど、やってよかったですね」と市来さん。

国立公園でイベントやるハードルの高さ

「白雲の池を会場にしたのは、景色が素晴らしく、雲仙温泉からも近いから。まさしくないと思ったんです」

しかし、雲仙白雲の池キャンプ場は、国立公園の中。国立公園の中でイベントをやるというのは、制約が多く、実施までのハードルはかなり高いと言えます。

「白雲の池近くまで行けるようにするために、草を整備したいと思ったのですが、国立公園ですから勝手に草を刈るわけにはいきません。何度も環境省に足をお話しを聞き、専門家のアドバイスを受け、刈つてはいけない植物を見分けながら何日もかけて草刈りをしました」

市内在住の方や地元の雲仙小学校の児童にも協力していただき、会場のゴミ拾いなども徹底しました。

SANKAKUは三角山

「山」のフェス

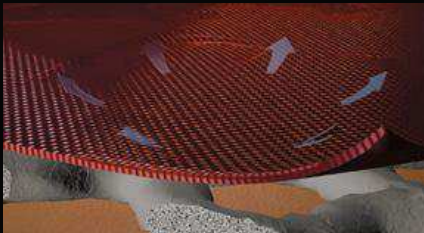
「山の日の趣旨が、このイベントにぴったりだと思って、8月11日にしました。やってみて、街全体がひとつにまとまって、ものすごく影響力があったと思っています。2018年も企画中です。このSANKAKU FESを地元の〈祭り〉として大きくしていきたい。この〈祭り〉に来てこの魅力に接して移住してくる人が増えたらうれしいですね」と市来さん。

「UNZEN SANKAKU FES」は、国立公園の使い方、地域の活性化、移住促進、いろんな可能性を持っているイベントだと言えるでしょう。

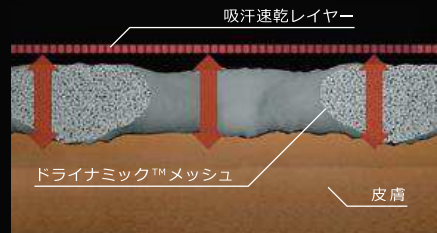


DRYNAMIC™ MESH

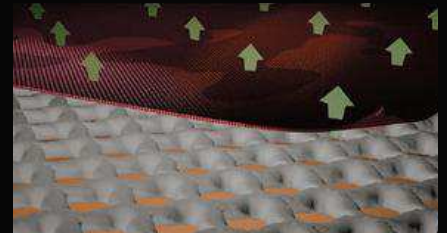
ドライナミック™ メッシュ



水分を保持しにくいポリプロピレン素材
汗は即座に肌から引きはがされ、吸汗速乾レイヤーに
吸い上げられ拡散。肌面は常にドライをキープ



かさ高&メッシュが汗冷えを防ぐ
かさ高のあるメッシュ生地により、汗で濡れた吸汗速乾
レイヤーが直接肌に触れにくい構造です



汗を吸ったレイヤーも素早く乾燥
メッシュの優れた通気性により、汗を吸った吸汗速乾
レイヤーも素早く乾燥に向かいます

WWW.MILLET.JP

見逃してはならない汗対策

ベースレイヤーを充実させて体力キープ

レイヤリング。重ね着をして体温管理、湿度管理をして体調を維持するという考え方は、登山愛好家の間では常識となっていますが、初心者にとっては、どのようなものを重ね着したらよいか悩むところです。

ひとつのウェアでは、様々に変化する環境に適應するのは難しいので、重ね着をして、クリアにしようというのが基本的な考え方です。登山中、汗をかいたので、コットンのTシャツ



ツ一枚になって歩いていたら、急に雨。そのう

えに雨具を着ても、強い風が吹いていたら、体温はどんどん奪われてしまいます。ポイントは自然環境の変化と汗対策です。雨や風など環境の変化に対応し、肌をドライに保ち、身体を暖かくキープすること。そのために、外界と接する着衣「アウターレイヤー」、身体を暖かく保つ着衣「ミドルレイヤー」、肌に接する着衣「ベースレイヤー」、この3つが重要です。

「学校登山の指導をしていると、雨具は雨が降った時のものだからとザックの一番奥に入れている生徒がいますが、それは危険なことです。雨具はすぐに取り出しやすいところに入れておくのが基本です。突然、雨が降ってくることもあります。それだけでなく、レインウェアは強い風に対して、アウターレイヤー、ウィンドブレーカーのかわりをしてくれることもあります。つねに体温を保つために取り出しやすくしておく必要があります」とは、日本登山医学会認定の国際山岳医、千島康稔さんの談。

千島康稔さんは、長野県松本市で救急科専門医、形成外科専門医として勤務。その後退職し、フリーランスの山岳医・登山ガイドとして、医療従事者と登山の専門家、両方の視点で登山をサポートする活動を行なっ

ています。2014年9月に発生した御嶽山

噴火災害でも、翌年の行方不明者再捜索活動で、捜索隊員への医療支援員として、御嶽山山頂で活動しました。

「夏山で怖いのは〈風〉と〈濡れ〉です。このふたつが同時に発生すると低体温症のリスクが高まります。〈濡れ〉の要因は雨など外からのものもありますが、軽視できないのが

〈汗〉による内側、身体側からの濡れです。低体温症にならなかつたとしても、身体が寒いと感ずることで体温を保とうとして体力を使います。登山中の体力の消耗も危険です。レイヤリングのなかでもベースレイヤーはとて

も大事だと言えるでしょう」とのこと。
「初心者や学生たちは、山に行く機会も少ないからということで普段着で来ることがあります。経済的な理由もあるでしょうが、初心者や学生ほど、登山技術が十分でない分、安全・安心のために専門的なウェアを着用してほしいと思っています」と、アドバイスをいただきました。

ベースレイヤーの新しい潮流 ドライナミック™ メッシュ MILLET

【MIV01566】
ドライナミック メッシュ ショートスリーブ クルー

- ・水分を含まないポリプロピレンを使用。
- ・汗はメッシュを抜けて素早くベースレイヤーに移行し、肌をドライな状態に維持するため、安全かつ快適性に優れた山装備に必須のドライナミックメッシュレイヤー
- ・消臭糸使用

- サイズ：S/M/L/XL
- カラー：ブラック、ライトグレー
- 素材：ドライナミック™メッシュー ポリプロピレン66% ナイロン28% ポリウレタン6%
- 価格：5300円（+税）



「厚みのあるメッシュの網目が、身体から汗をすばやくひきはがすと同時に、肌とミドルレイヤーの間に空気の層を作ってくれるので、身体を暖かくキープしてくれます」千島康稔さん。



千島康稔（ちしまやすとし）
2016年3月まで松本市相澤病院に勤務。退職後、フリーランスの山岳医・登山ガイドとして、医療従事者と登山の専門家と両方の視点で、安全・安心な登山をサポート。年間、7-8回の学校登山や各種団体登山への付き添いを行うとともに、安全登山のための各種講習会講師を務めている。日本登山医学会認定国際山岳医、日本山岳ガイド協会認定登山ガイドステージ2、救急科専門医、形成外科専門医。

山が抱える問題は多岐にわたっています 千葉県鋸南町の野生獣対策

取材：片岡一史

野生獣の 被害が絶えない

近年、中山間地域では、シカやイノシシ、サルなどの野生鳥獣が増え、田畑や森などに及ぼす被害が問題になっています。

平成27年度、農林水産省が各都道府県からの報告を基に被害状況をまとめたところ、面積にして8万1000ヘクタール、被害金額は176億円にも上るといふ報告がありました。前年度からは減少しているものの、いまだ大きな数字になっています。

環境省の資料を見ると、野生鳥獣が増えた原因として、天敵だったニホンオオカミが絶滅したこと、ハンターが減ったことなどを原因として上げています。また、人間が山に入らなくなり、人里と野生獣が生息するエリアの境目が不明確になっているのも原因のひとつだと言っている人もいます。

原因の究明も大事ですが、被害が大きいのは事実。これは特定の地域だけの問題ではなく、日本全国どの地域も抱えている問題です。関係省庁や地方自治体では補助金を出すなど様々な対策を講じています。

地域おこし協力隊に 東京から応募

千葉県の南部、東京湾に面した鋸南町でも野生獣被害が深刻化。特産品でもある日本水仙や菜花、米などが被害を受けていました。なんとか被害を食い止めようと鋸南町有害鳥獣対策協議会を作り、野生獣が田畑に入らないようにするための柵を設置したり、罠を仕掛けて捕獲するなどの対策を実施してき





TOKYO MOUNTAIN GUIDES

一般財団法人全国山の日協議会 賛助会員
公益社団法人日本山岳ガイド協会 正会員団体

東京山岳ガイド協会

www.tokyomountainguides.com

上高地 アルプス山荘





公益社団法人日本山岳ガイド協会

宿泊のお申し込みは ⇒ 長野県松本市安曇上高地4468
Tel: 0263-95-3501 Fax: 0263-95-3502
e-mail: alpssanso@jfmga.com

定員40名、2食付、床暖房、全室ウォッシュレット付トイレ、全室TV、男女別展望浴室、談話室十山岳図書、貸切可

【お問い合わせ】

鉦南町有害鳥獣対策協議会事務局

鉦南町地域振興課農林水産振興室

TEL 0470-55-4805

E-mail : nourin@town-kyonan.chiba.jp

ました。

2017年度からは「地域おこし協力隊」を募集。東京から応募してきた狩猟免許を持つ方を2名採用。また、野生獣を軸にイベントも実施しました。「狩猟エコツアア」と題して「けもの道トレッキング」「解体ワークショップ」「ジビエ料理ワークショップ」「被害対策ワークショップ」などユニークな企画を実施しました。

農村地域が抱える問題をプラスに転換

そのうちのひとつ「被害対策ワークショップ」に行ってみると、参加者は、首都圏にお住まいの方々も多く、「狩猟免許がほしいので参加してみました」「緑の多いところに移住を考えているので下見をかねて来ました」「ジビエ料理ワークショップに参加したのですが、楽しかったので」など参加理由も様々です。

当日は、午前中、柵の設置の方法や被害を与えた獣をフンなどから見分ける方法などの座学を実施、午後から実際に野生獣の被害にあっている畑へ行き、サルやシカ、イノシシなどが入らないようにワイヤーメッシュを使って柵を設置する作業を体験しました。「みんなに手伝ってもらって、立派な柵ができてうれしいね。ひとりじゃ、こんなにできなかったよ」と畑のオーナーも喜んでいました。

このイベントを告知するフライヤーにも「農村集落の新たな魅力発信」と謳われています。この企画は2018年も実施する予定とのこと。野生獣対策をマイナス面だけでなく、移住促進や地域活性化などプラスに転換していくという試みとしても注目されています。



山の+みかま

日本山岳会は山が好きな人が集まるクラブです。先鋭的な登山からハイキングや観察会まで、オールラウンドな活動をしています。わたしたちと一緒に山を楽しみませんか。

公益社団法人日本山岳会

山と生きる保険

nihoho

日本費用補償少額短期保険

山を愛する人のアクティビティを「レスキュー費用保険」がサポートします

レスキュー費用保険

www.nihoho.co.jp
 通話無料 0120-970-510 平日:9時~17時

関東財務局長(少額短期保険)第53号

一般財団法人全国山の日協議会 入会のご案内

「山の日」会員とは?

全国山の日協議会の活動に賛同し、と一緒に「山の日」活動および全国ネットワークの一員となり、情報交換、共有、共同作業等々を行う団体・個人です。

「山の日」会員になると

会員証の発行／事業予定、関連イベント、会議、情報交換会等のご案内／資料や報告書のご送付／山荘の利用優待特典など

会費について

会費は1口以上から、ご厚意いただける口数でお申込みください。

・会費は「年会費」制となっており、会計年度は4月1日に始まり、3月末日に終了します。
・年度半ばでのご入会につきましては、一部免除の規程を設けております。

詳しくは『賛助会員に関する規程・(補則)』をご覧ください。

団体・法人会員 1口 30,000円

個人会員 1口 5,000円

お申し込み方法

必ず規程をお読みいただき、同意のうえ、一般財団法人全国山の日協議会までお申し込みください。



お問い合わせ

〒160-0008
東京都新宿区三栄町18番地 丸藤ビル2階
一般財団法人全国山の日協議会
TEL: 03-6457-4522 FAX: 03-3358-9780
メール: office@yamanohi.net
www.yamanohi.net
www.facebook.com/yamanohi811

オフィシャルパートナー制度および賛助会員制度

「山の日」の意義を伝えるだけでなく、子供達の自然体験や地域活性、環境保全、森林・水資源の確保、安全対策の充実と啓発その他、多くの課題解決に向けて、この活動をサポートして下さる団体、企業、個人の賛助会員を募集しています。またオフィシャルパートナーとして、各種の活動を緊密に連携していく企業も募集しています。

一般財団法人全国山の日協議会 団体会員一覧

2018年5月現在

【オフィシャルパートナー】



味の素株式会社



日清食品ホールディングス株式会社

【賛助会員】

株式会社ICI石井スポーツ、株式会社アクシーズクイン、味の素株式会社、株式会社アトラストレック、株式会社アド・アバブ、アルパインツアーサービス株式会社、アルピコホールディングス株式会社、伊那市、イワタニ・プリムス株式会社、学校法人インディアインターナショナルスクール学園、株式会社インバウトレーディング、International Society of Nature and Forest Medicine、インファム株式会社、株式会社エイアンドエフ、株式会社エイ出版社、株式会社エスエスケイ、カリマージャパン株式会社、大町市、岡谷商工会議所、奥飛騨観光開発株式会社、小谷村、OMC株式会社、AUTHENTIC JAPAN 株式会社、加賀市、上高地観光旅館組合、川上村、株式会社カンセキWILD-1、北アルプス北部山小屋組合、北アルプス山小屋友交会、京都府、キリン株式会社、岐阜県、京王電鉄株式会社、株式会社好日山荘、甲府市、国際山岳年プラス10、国際自然環境アウトドア専門学校、株式会社ゴールドウイン、西条・山と水の環境機構、株式会社下野新聞社、JAPAN OUTDOOR LEADERS AWARD運営委員会、スカーパー JSAT株式会社、一般社団法人全国旅行業協会、公益財団法人全日本スキー連盟、株式会社総合サービス、高尾山森林マラソン実行委員会、高尾登山電鉄株式会社、高山市、立山山荘協同組合、谷川岳エコツーリズム推進協議会、丹波山村、大山町、チーム山の日、株式会社中部経済新聞社、超党派「山の日」議員連盟、筑波大学山岳科学センター、東海旅客鉄道株式会社、東京山岳ガイド協会、東京都立日比谷高校山岳部OB会、東野交通株式会社、有限会社徳澤園、栃木県、鳥取県、株式会社トップ・マーシャル、富山県、株式会社ナカニシヤ出版、長野県、那須町、日清食品ホールディングス株式会社、公益社団法人日本環境教育フォーラム、日本労働者山岳連盟、公益社団法人日本山岳会、公益社団法人日本山岳ガイド協会、日本山岳救助機構合同会社、一般社団法人日本山岳検定協会、公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会、日本タタ・コンサルタンシー・サービス株式会社、一般社団法人日本秘湯を守る会、特定非営利活動法人日本ヒマラヤン・アドベンチャー・トラスト、日本費用補償少額短期保険株式会社、公益社団法人日本プロスキー教師協会、特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会、白馬村、早川町、飛騨山小屋友交会、ひろしま「山の日」県民の集い実行委員会、株式会社finetrack、特定非営利活動法人深田久弥と山の文化を愛する会、富士急行株式会社、星野工業株式会社、本間家旧本邸、株式会社毎日映画社、株式会社毎日企画サービス、株式会社前垣、松本市、MAMMUT SPORTS GROUP JAPAN株式会社、株式会社ミウラ・ドルフィンズ 三浦雄一郎、ミズノ株式会社、明治海運株式会社、株式会社モンベル、株式会社山と渓谷社、一般社団法人山と水と緑の会、山梨県、槍ヶ岳観光株式会社、米子市、米子信用金庫、雷電株式会社、ラフマ・ミレー株式会社、株式会社ランドウェル

ATLAS TREK 日本のロングトレイルから 世界のロングトレイルへ

お問い合わせ・ご相談は
株式会社アトラストレック
観光庁長官登録旅行業第1167号
〒160-0004 東京都新宿区四谷2丁目10番5 八ッ橋ビル301
TEL: 03-3341-0030 FAX: 03-3341-9200
URL: <http://www.atlastrek.co.jp>
E-mail: info@atlastrek.co.jp

8月11日 みんなで山を考えよう!
祝「山の日」
全国山の日協議会 山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する

あなたの山岳保険は、大丈夫ですか?
必要な補償は捜索・救助費用だけではありません

お問い合わせは
日山協山岳共済会
電話: 03-5958-3396 FAX: 03-5958-3397
月～金 10:00～17:00 (祝日除く)

<http://www.sangakukyousai.com>

『行方不明遭難』をゼロに

モット ミッシング ゼロ トライアングル
私たちは **MOT (Missing 0 Triangle)** を
登山者の皆様へご提案致します！

あらゆる山岳遭難事故の中で最も避けるべきは「行方不明遭難」です。
その「行方不明遭難」を防止し、早期救助を可能とする備えを『MOT』と名付け
関係団体・機関・企業と共に、登山者の皆様に提唱いたします。
『MOT』は次の三つの制度・機器・システムから構成します。

- 1 山岳遭難対策制度 (jRO: ジロー) の加入
⇒ 捜索救助費用の負担に備え、講習会等で遭難対策についての知見を高める。
- 2 会員制捜索ヘリサービス (ココヘリ) の加入
⇒ 貸与される発信機を携行し、受信機を搭載した捜索ヘリに位置情報を伝える。
- 3 オンライン登山届 (コンパス) の活用
⇒ 作成した登山計画を家族や友人、自治体、警察と共有し、安全安心の始めの一步へ。

『MOT』を備えて登山されるようお勧めいたします。



Eat Well, Live Well.

Ajinomoto
AJINOMOTO

山の準備のなかに、
体の準備も入れとかないと。



最後までねばりきるために

アミノバイタル®
パーフェクトエネルギー®

「アミノバイタル」史上最高リカバーで、翌日も活動的に

アミノバイタル®
GOLD

休憩中に水分&アミノ酸の速攻補給を

アミノバイタル®
GOLD2000

運動中に失われるたんぱく質。それを補う唯一の栄養素。

登山。水。アミノ酸。

amino VITAL
アミノバイタル®