

# 稜線山歩 白髪山～剣山



早く、こまめに休む  
食べ物や水は必ず補給  
オーバーパスの予防や  
「ひたむき」にとりつかれ  
ないこと。

※ひたむきとは  
ヒツセン身体のカガ抜けて動けなくなる  
妖怪のこと。

シカの食害が  
ひどい。  
モミのうめき声  
きこえるようだ。

一歩ずつ  
慎重に。  
山登りの鉄則!!  
無事に家まで帰ると!!

尾根道や稜線を歩くということは  
どこかしかの分水嶺を歩いていることである。

天から降ってきた雨が、どちら側  
におりるかによって、流れる川も異なるし  
うるおす里も異なる。  
どちらにおりるかの分岐点が分水嶺だ。  
僕自身も、これまでいくつもの人生の分水嶺を  
こえてきた。

水が流れるように自然にこたえたり  
思い込んでこえてみたり  
はたしてよかったのか、どうなのか  
それは海に着くまでわからないだろう。  
これからも毎日「分水嶺」だ。

スタートしてからすぐは  
重力がかかると  
もとも苦しい。  
大板車を60分  
でも  
忍の一字!!  
少しづつ適応して  
から、ふしぎだ。

- ゆっくり登りはじめよう! ウェッジ  
フット!
- リュックや靴や服装の気になる  
ところは早目に直しておこう! 労を借はな!
- 体調がイマイチと気が付いたら  
引き返す決断も大事!
- もちろん天候も、下界が晴でも  
山では急変ある。常に備えよ!
- 荷物は紙一枚でも軽くしたいね (女性の荷物も)