

山歩き的心得

山を歩くということは、しんどくてつらい場面もあるけれど、開放感や達成感。刻々と変わる自然の美しさ、自然中に身を置く安らぎ。いろんな素敵な時間が流れ、体感することができる。
 そんな反面、登山(坂下)坂。そして何が起きるか分からない「まさか」の三つの坂がある。
 人生と叫ぶよ。
 ひとたび山に足を踏み入れる時、無事安全に下山し、家に帰ることが登山、山歩きの鉄則だ。

- 食料、水、非常食(おやつ)
 雨具、防寒衣
 救急薬品
 ゴミ袋
 ティッシュ、ハンカチ、タオルなど
 GPS、手帳、ノート、ラジオ
 地図、カメラ、携帯電話
 刃物、ライター、ヘッドライト、スティック

アメ・タン
 フォレスト
 エコバック
 モチ
 何かと便利
 ウェストバック



山を歩くには体力が必要。
 歩き続け動き続ける体力と暑さや寒さ、痛みや困難に耐える体力。
 身のバランを調整して、マイペースでゆっくり歩いて行く。

身体と動かす原動力は食べ物。中でも炭水化物は長い距離を歩く時にエネルギーになる。米や小麦粉製品を前の日から少しづつに摂っておくとバテにくい。
 朝ごはんを抜くのはもったいない。
 山には「ひたす」という女湯がある。とろつかれると動けなくなってしまう。
 山では行動食や非常食を持って行くことが大事だ。

楽しみにしている山行も体調が悪ければ天候が不安定な状況になれば、決して無理を強いて山に行かない勇気を持つ。
 山は絶対に逃げないから体調を整え万全のコンディションで山へ遊びに行く。

もし絶対絶命のピンチに陥ったらあせってパニックになって顔もひきつて身体も精神もガチガチになる。思考が止まらなくなる。そんな時は「まさか」は笑ってみよ。
 無理に笑って身体を緊張がほぐれ、心にも少しゆとりがほじ何かできる。何とかできるという考えがよみがえり、起死回生のチャンスが生まれることがある。

山
 しんどいと、つらいと、危ないことが半分
 楽しいと、うれしいと、ワクワクが半分。
 二つを合わせて山。
 足どり軽くなる時ほど油断せず常に気を引き締め山を自然と楽しもう!!

山へ行く時は荷物は紙一枚分でも軽くして歩きたい。
 しかし、「まさか」の事態に備えて、必要なものは労を惜しまず背負って行く。
 荷物の重さは心の重さでもある。

二度とない人生だから山の空気や風景、花や鳥や動物たちとの出会い。美しい自然の中で、ありのままの自然に身をまかせ、かけがえのない自然の中で、自分自身も自然の中、同じ生命を授けられている一人だということを感じてみよう。まことに生きていく力を得られるはずだ。

矢筈山

矢筈とは



3本の矢の尾の部分で弦を受けるとこ

矢筈山山頂と少し西にある山の間が鞍部になっていて、山頂の形になっている。

「矢筈山」と名前のついている山は全国でもたいへん多く、四国でも徳島や香川県に四座ある。

矢筈山のまわり



山は山頂に上と下。山に向かえば登りから下りになる所。山には歴史がたまっている。矢筈山周辺でも普賢堂(明覚)の魚踊りに参加して、豊玉の舞の人たちが参詣に来たり、遠く祖谷の人たちも矢筈山を越えて見物に来たりしていた。
 明治中期には祖谷の谷道に金剛山が開通され、物産から必要物資が馬による運搬された。また昭和初期、谷道に常務の事務所が開設され、明覚の店も若い者が焼酎や物資を買に来たり、山を祖谷側へ下ると「平家の屋敷」といわれるところがある。矢筈山は平家の落人が土佐に越えてきた峠道だったのだ。

矢筈峠(アリソン峠)

登山口は大柄から五王常の分岐を県道49号に入り、笹原谷に沿って最奥の集落明賀を経て徳島県へ通じる道との分岐点にある。矢筈峠はアリソン峠とも呼ばれていて昭和20年代の終戦から30年代の初めごろにかけて五王常-明賀-東笠林道の開設にあたり、韓国の方々がたくたく歩かれた。ほとんどが20代~30代の独身の男の人で公民館に泊まり込んで働いていたという。当時、この峠からの風景が「祖国を思いよせ、望郷の念にかき返され故郷の歌を「アリソン」「アリソン」と唄っていた。金宇丹氏が名付けた。

余談ながら、「アリソン峠」とは峠の向う側にあるかもしねない希望の向かい越えていけば「はらなり」まぶさな困難を象徴する言葉でもあろう。「アリソン」は朝鮮語。もともとハルマの民謡。

注意

要注意!! 歩道に深い急な登りになる。シツカめる。

白い岩がササ原の中に見えてくる。1500m ササ原に出る展望開け7(8)。

トサツツバツツ群 ぶたハヒギリ、ミズメなど高木 ちらちらと細附森など見える

ブナの大木を扱けたい 青空が木立ちの間に見える

落葉広葉樹林に入る。山頂の南を巻いたと、県境の長根をたどる

矢筈峠 1240m

笹原谷の澄みきった水のせせらび。緑豊かな木立ち。さえずるもののない山頂からの眺望。矢筈山登山が、みなさんの原風景のひとつになりまあよう。