

# 山の日

マガジン  
2019  
for Web



深田久弥 『日本百名山』より



山を知る。日本を知る。  
山に親しむ機会を得て、  
山の恩恵に感謝する「山の日」

山の日アンバサダー対談 萩原 浩司 小林 千穂

## 特集 Yamanashi



山に親しみ 山に学び 山と生きる

山の日対談 山梨県知事／長崎 幸太郎 女優／工藤 夕貴



甲斐の山々に向き合った武田信玄

矢崎 茂男



魅力に満ちた甲斐駒ヶ岳にて

山の日アンバサダーインタビュー 登山家・山岳ガイド 花谷 泰弘



「山の日」クイズ！



海拔0mから百名山を登頂する

星美ホームの取り組み



ロングトレイルをつないで  
JAPAN TRAILへ

中村 達



ドイター 120年以上のこだわり

イワタニ・プリムス株式会社



白馬の自然、歴史とミレーの革新的レインウェア

ミレー・マウンテン・グループ・ジャパン株式会社

### 山の日マガジン 2019

【発行人】

磯野 剛太

【編集責任者】

手塚 友恵

【取材、執筆、構成、広報】

片岡 一史

河津 慶祐

近藤 謙司

滝沢 守生

内藤 歩

永島 享

成川 隆顕

宮川 哲

八木澤 美好

【表紙装丁】

遠藤 聡明

【イラストレーター】

サリー

【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](mailto: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。

# 山の日

マガジン

2019

Mountain Day Magazine “山之日”杂志 산의 날 매거진

## 山を知る。 日本を知る。

To know the Mountains. To know Japan.  
了解山峦。了解日本。 산을 알자. 일본을 알자.

山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する「山の日」

山の日アンバサダー対談 萩原 浩司 小林 千穂

**山梨特集** Yamanashi Special 山梨专题 야마나시 특집

第4回「山の日」記念全国大会 Yamanashi

4th “Mountain Day” National Convention

第四次“山之日”記念全国大会 제4회「산의 날」기념 전국대회

山に親しみ 山に学び 山と生きる 山の日対談 山梨県知事／長崎 幸太郎さん 女優／工藤 夕貴

甲斐の山々に向き合った武田信玄 矢崎 茂男

魅力に満ちた甲斐駒ヶ岳にて 山の日アンバサダーインタビュー 登山家・山岳ガイド 花谷 泰弘

「山の日」クイズ！／海拔0mから百名山を登頂する 星美ホームの取り組み

日本のロングトレイル そしてジャパントレイルへ 中村 達

# 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、

そこ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った昔は、

富士山や筑波山が重要な背景であった。

『日本百名山』（深田久弥・著）後記より



Japan is a land of mountains.

There is not a moment when some mountain or another comes into view, wherever you go.

There, a handsome mountain will be standing, looking over a city, a town, a village, and surely it has found its way into the community's school's song as well.

People here, have grown up looking at mountains.

Tokyo may be a bit far from any mountain, but in the days when there was not so much smog, Mt. Fuji and Mt. Tsukuba were definitely its prominent backdrop.

"Japan's 100 Prominent Mountains" by Kyuya Fukada / postscript

일본은 산의 나라이다.

어디를 가든지 산이 보이지 않는 곳은 없다.

시나 마을이나 마을을 내려다 보는 형식의 좋은 산이 서있고, 그곳의 학교 교가에 반드시 영감을 받는다고 한다.

일본 국민은 대개 산을 보며 자랐다.

도쿄만큼은 산에서 멀지만, 그러나 매연이 적었던 옛날에는, 후지산과 츠쿠바산이 중요한 배경이었다.

『일본 백 명산』(후카다 히사야·저) 후기에서

日本是个多山的国家。

在日本，随处都可以看到大山。

如果站在美丽的大山上，能够远眺城镇和村庄的风景，那附近的学校一定会把它写到校歌里面去的。

日本国民几乎都是每天看着山成长起来的。

说起来，也只有东京离山较远，但在过去煤烟少的年代，富士山、筑波山等也都是东京的重要背景。

出处：《日本百名山》（著・深田久弥）后记

深田久弥（ふかだ きゅうや 1903～1971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。

03 深田久弥 『日本百名山』より



06 山を知る。日本を知る。  
山に親しむ機会を得て、  
山の恩恵に感謝する「山の日」

山の日アンバサダー対談 萩原 浩司 小林 千穂

10 山に親しみ 山に学び 山と生きる

山の日対談 山梨県知事/長崎 幸太郎 女優/工藤 夕貴

12 甲斐の山々に向き合った武田信玄

矢崎 茂男

15 魅力に満ちた甲斐駒ヶ岳にて

山の日アンバサダーインタビュー 登山家・山岳ガイド 花谷 泰弘

18 「山の日」記念全国大会

20 「山の日」クイズ!

25 海拔0mから百名山を登頂する

星美ホームの取り組み

31 ロングトレイルをつないで

JAPAN TRAILへ

中村 達

【協力】

日清食品ホールディングス株式会社  
株式会社ゴールドウイン  
株式会社マツモトキヨシホールディングス  
味の素株式会社

アメアスポーツジャパン株式会社  
株式会社アトラストレック  
アルピコホールディングス株式会社  
イワタニ・プリムス株式会社  
株式会社ロンビアスポーツウエアジャパン  
一般社団法人全国森林レクリエーション協会  
東京山岳ガイド協会  
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  
日本費用補償少額短期保険株式会社  
ミレー・マウンテン・グループ・ジャパン株式会社  
山梨県

# 山の日

マガジン  
2019

山の日マガジン 2019

【発行人】  
磯野 剛太

【編集責任者】  
手塚 友恵

【取材、執筆、構成、広報】

片岡 一史  
河津 慶祐  
近藤 謙司  
滝沢 守生  
内藤 歩  
永島 享  
成川 隆頭  
宮川 哲  
八木澤 美好

【表紙装丁】  
遠藤 聡明

【イラストレーター】  
サリー

【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](mailto: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。

山の日  
アンバサダー  
対談

小林千穂  
萩原浩司

山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する「山の日」

山を知る。  
日本を知る。



小林 山の日を意義を多くの人に知ってもらうための「山の日アンバサダー」ですが、「山の日」とのかかわりでは萩原さんのほうが先輩ですよ。そもそも「山の日」の制定運動ではどんなことを考えていましたか？

萩原 個人的には単純に「山」に関する記念日ができるいいなと思ったんです。登山が心と体にいいことは知られていると思います。物が、ただでなく山では自然や歴史、生物、地質、いろいろなことを学ぶ機会がある。

そこにちよつとでも注意を向けるきっかけがほしいなと思って。

国民の祝日ともなれば、カレンダーに必ず「山の日」の文字が載ります。すべての国民が、1年間で1日は確実に「山」を意識することになるわけです。そして、その日に何をやったかという思い出や、何をしようか考えた計画などが、将来につながることになればいいなと。

記念日といえば、私にも特別な思い出があるのです。私は栃木県出身なのですが、日光

白根山に登ったのが10歳のときの10月10日、体育の日でした。「明日は体育の日だから栃木県の最高峰に行くぞ」って、父親に連れられて登ったのですが、鮮やかな紅葉と、見る角度で色が変わる五色沼、そしてすれ違いう登山者からあたたかい声をかけていただいたことなどが強く印象に残り、生涯忘れることのない、自分にとっての記念日となりました。

小林 「山の日」というと、私は山に登らないから関係ないよっていう人も出てきちゃうの

かなって心配していたのです。でも、その趣旨をうかがったときに「山の日」は「登山の日」ではなく、「山の恩恵に感謝する」という、もっと大きな目的があると聞きました。それから「山の恩恵」というのは何かかと、私自身で深く考えるようになりました。

日本は自然に恵まれていて豊かな国なので、普段は、蛇口をひねれば水が出るのが当たり前、コンセントにプラグを入れれば電気を使えるのが当たり前という生活をさせてもらっています。でも、それをつぎつめて、どこからこの水が来ているのかとか、電気がどこで作られているのかというのを、「山の日」ができたことをきっかけに考えるようになりました。

当たり前と思ってしまうことが実は当たり前ではないのです。もちろん、そこに尽力してくださっている人がたくさんいるし、もっとさかのぼっていくと人は自然のエネルギーを使って生きている。食べるもの、身に付けるもの、すべて自然からもらっているのだというのを再認識することができました。

数年前、阿曾原温泉小屋の佐々木泉さんに案内していただきながら、黒部の水平歩道を歩きました。黒部といえば「黒四ダム」がありますが、黒部川沿いを注意して見ると、ほかにもダムと発電所がいっぱいあります。黒部の谷は深く急だけれど、だからこそ効率よく電力を生み出せるのだそうです。どうやって自然のエネルギーから電力が生まれているかというところを、山を歩きながら教えていただき、深く感銘を受けました。昭和初期、あの険しい場所に施設を造ることは、想像を絶す

To know the Mountains.  
To know Japan.

“Mountain Day” – creating opportunities to become familiar with mountains and nurture appreciation for the richness it provides

Mountain Day Ambassadors' Talk Session  
Hiroshi Hagiwara Chiho Kobayashi

August 11 is a national holiday in Japan, “Mountain Day” – so what’s it all about? Creating opportunities to become familiar with mountains and nurture appreciation for the richness it provides...

“Creating opportunities to become familiar with mountains” points to not just climbing mountains, but in a broader sense, just viewing the landscape, walking through its woods, experiencing farming, etc., so a much broader sense of being in touch with nature. Japan is long vertically and 70% of its land is covered by mountainous woodlands. By “creating opportunities to become familiar with mountains” and “nurture appreciation for the richness it provides”, then going further to take action - ensuring this marvelous asset called “nature” gets passed on to generations to come. “Mountain Day” is a trigger to all that.

る大工事だったし、現在でもそれを維持することはすごく大変です。でも、そうやって自然の力を借りながら、人は生かされているのですね。黒部の現場を見せてもらうことで、普段の便利な生活が、いかに自然の恩恵にあずかっているかということを実感できました。

萩原 「山の日」の趣旨の前提に「山に親しむ機会を得て」と書いてありますよね。ここが重要なポイントで、いきなり「山の恩恵に感謝しましょう」とではありません。感謝しろと言われても、人がどれだけ山の恵みを受けているのかわらなければ感謝の気持ちが高く湧くわけがない。つまり、山の日をきっかけにして積極的に山に親しみ、「山」をもっと知りましようという二

アンスがそこに示されているのです。

小林 「山に親しむ」というと富士山に登るとか、アルプスの山に行こうとか、登山をすることに結びつきがちなのですが、日本には人の暮らした「山」が、密接に関わってきたという文化があります。だから登山だけではなく、たとえば、水が湧き出るところに行つて、水を口にふくんでみるとか、農業体験をするといったことでも、山に親しむことにつながると思うのです。ほかにも、景色を見に行くとか、森のなかを歩くとか、広い意味で自然に親しむ、そのきっかけの日になったらいいと思いますね。

「自然」という財産を守っていきたくて多くの



萩原 浩司 (はぎわら ひろし)

1960年栃木県生まれ。青山学院大学法学部・山岳部卒。大学卒業後は山と溪谷社に入社し、雑誌『skier』副編集長などを経て、『山と溪谷』『ROCK&SNOW』の編集長を歴任する。「山の日」運動では制定前から尽力。現在は山と溪谷社山岳図書出版部部長。著書に『萩原編集長の山岳実践!登山入門』などがある。日本山岳会「山の日」事業委員会委員長。山の日アンバサダー。

小林 千穂 (こばやし ちほ)

静岡県出身、山岳ライター・編集者。潤沢ヒュッテ従業員、山岳写真家・内田 修氏のアシスタントを経て、フリーのライターとして活動。里山歩きから雪山、海外の山まで幅広い山登りをしている。祝日「山の日」が誕生日でもある。山の日アンバサダー。



Hiroshi Hagiwara

Born 1960, in Tochigi Prefecture. Graduated Aoyama University, studied law while belonging to the mountaineering club. After graduation, stints at multiple magazine publications such as “skier” (Deputy Editor), “Mountains & Ravines”, “ROCK & SNOW”. Other publication accomplishments include the launch of Yamakei Bunko, Yamakei Shinsho series. Involved in campaigning for the establishment of “Mountain Day”. Presently heads up Mountain & Ravines Literature Publishing business, Japan Mountaineering Association Mountain Day Chief of Operations, Mountain Day Ambassador.

Chiho Kobayashi

Born in Shizuoka Prefecture, Writer/Editor. Worked at the Karasawa hutte, evolved to become assistant for Osamu Uchida, mountain photographer, and then went on to become a freelance writer. Her adventures include anything from local hills, snowy peaks or overseas. She was born on the same day as Mountain Day. Mountain Day ambassador.

人が考えていると思いますが、何をどう守るのが、具体的にイメージするには、自分で行って見て、それに感動することが必要ではないでしょうか。日本にはこんなに素晴らしい自然、そしてそこからの恵みがあるのだということを知らないで、守つていこうという気持ちにもならないと思います。「山の日」が自然へ気持ちを向けるきっかけになればいいと思いますね。まずは「山の日」を、「自然に親しむ日」と捉えてもらえればいいのかな。

萩原 そう。まずは自然に親しむこと。もつと山のことを知ろうとすることが大切ですね。人と自然とのかかわりに気づくことで改めて自然のありがたさを知る。そうすればお

了解山恋。了解日本。  
得到与大山亲近的机会，  
感谢来自于大山的恩惠为主题的“山之日”  
与“山之日”大使的 萩原 浩司 小林 千穂 对谈

“山之日”（8月11日）在日本是国民假期。“山之日”到底是什么样的假期呢？  
旨在让大家「得到与大山亲近的机会，感谢来自于大山的恩惠」的日子。

“得到与大山亲近的机会”不仅是让大家去爬爬山，看看风景、在森林里走走、体会一下农活这些活动，更是希望大家能够去亲近和捕捉大自然。

日本是个南北狭长的国家，国土的约七成成为山地。日本四季分明，人们的日常生活与大山与大自然都有着密切的关联，并承载着被大山和自然所培养成长的优良文化。

“与大山亲近”，了解大山，“感谢来自于大山的恩惠”。让我们现在就行动起来，能把这一份最美好的资产——大自然留给我们的子子孙孙，这也是设立“山之日”这个假期的初衷。

萩原 浩司 (Hiroshi Hagiwara)

1960年生在栃木县。毕业于青山学院大学法学部 and 山岳部。大学毕业后进入“山和溪谷”公司。历任《skier》杂志社副主编，《山和溪谷》、《ROCK&SNOW》主编等职。在图书部门创刊“山系”文库、“山系”新书系列丛书。早期开始就为“山之日”的制定费尽心血。现任“山和溪谷”公司图书出版部部长、日本山岳会“山之日”事业委员会委员长。“山之日”大使。

小林 千穂 (Chiho Kobayashi)

出生在静冈县，山岳作家/编辑。 濶泽山庄职员。曾经是山岳摄影师内田修先生的助手，后成为自由撰稿人。从最初的走走山间小路发展到之后的攀登雪山，足迹踏遍国内外名山。而且“山之日”节日也正好是她的生日。她也是“山之日”大使。

## 산을 즐기는 기회를 얻고, 산의 은혜에 감사하는 「산의 날」

~산의 날 앰배서더 대담

하기와라 히로시 / 고바야시 치호

일본에는 8월 11일 「산의 날」이라는 국민의 축일이 있습니다. 「산의 날」은 어떤 날일까요?

그 취지에는 「산을 친숙하게 할 기회를 얻어, 산의 은혜에 감사한다」라고 써 있습니다. 「산을 친숙하게 할 기회를 얻고」라고 써있는 것은 산에 오르는 것 뿐만 아니라 산의 경치를 보러 가고 숲을 걷는다. 농업 체험을 한다. 라고 하는 것으로도 좋고, 자연스럽게 접하고 보자,라고 파악할 수도 있습니다.

일본은 남북으로 길게, 국토의 약 70%를 산악이 차지하고 있습니다. 뚜렷한 사계절이 있고, 산과 자연과 밀접하게 관계되면서 생활해, 산과 자연에 길러진 훌륭한 문화가 있습니다.

「산과 친해질 수 있는 기회를 얻고, 「산」을 알게되고 「산의 은혜에 감사한다. 그리고는 이 훌륭한 재산 「자연」을 차세대에 남기고 가기위한 행동을 전개해 간다. 그 계기의 날, 그것이 「산의 날」입니다.

하기와라 히로시

1960년 도치 기현 출생. 아오야마 학원 대학 법학부 · 산악부 졸업. 대학 졸업 후에는 산과 계곡에 입사하고 잡지, "skier"부 편집장 등을 거쳐 「산과 계곡」 「ROCK & SNOW」의 편집장을 역임한다. 도서 부문에서는 산경 문고, 산경 신서 시리즈 창간. 「산의 날」운동이 제정 전부터 노력. 현재는 산과계곡 사 산악 도서 출판 부장. 일본 산악회 「산의 날」사업위원회 위원장. 산의 날 앰버서더.

고바야시 치호

시즈오카 현 출신 산악 라이터 편집자. 고바자와 휘테 직원 산악 사진 작가 우치다 오사무 씨의 어시스턴트를 거쳐 프리랜서 작가로 활동. 사 토야마 산책에서부터 설산, 해외의 산까지 폭넓은 등산을 하고 있다. 축일 「산의 날」의 생일 이기도 하다. 산의 날 앰버서더.

のずと感謝の気持ちも湧くでしょうし、さらにはこのかけがえのない自然を次の世代につなげるにはどうしたらいいかを考えるようになるはずです。

「日本の山」の魅力をもっと知ってもらいたいですよね。そもそも世界のなかでこれだけ変化に富んだ自然が楽しめる国ってなかなかありません。南北に長い国土のため気候も植生にも違いが見られ、そこに四季の移ろいが彩りを添えています。火山もあれば水河もあり、植生豊かな森は美味しい水を作り出しています。日本人はそれを誇りに思ってもらいたいと思うし、より多くのおみなさんに「山」に入ってもらい、自然を好きになっていただきたい。そうすれば極端な話、日本はもっといい



い国になると思うんです。山や自然が本当に好きな人のなかに、めっちゃめっちゃ悪い人なんに絶対いませんからね。

小林 私自身は子どものころから山登りをしている、「山に親しむ機会」というのは今までにたくさん経験しました。だからそこから一歩進んで、「山」にちょっとでも恩返しをする日、「自然」に恩返しをする日にしていきたいと思います。 「山の日」に大々的にそれを実行するというよりは、まずは日ごろの山登りで、登山道に落ちているアメの包み紙を拾うとか、そんなちよとしたことでも感謝の気持ちを表していきたいです。いま私たちは「山」の恵みを受けていられるけれど、50年後、100年

後にもそれを伝えていかないとはいけません。そのため何ができるのかということも「山の日」に考えていきたいと思います。

萩原 「山の恩恵に感謝」の気持ちを持ったら、次は恵みを与えてくれる山をどうやって守るか、次の世代に伝えることができるのか、です。身近なところでは親子登山かな。親から子へ。好奇心のアンテナを刺激して積極的に山に親しみ、感謝の気持ちを持ってゆく。8月11日だけでなく、心のなかに「山の日」を作りましょ。私も各種メディアを通じて山と自然の魅力を語り、恵みを伝えたいと思います。

山の日対談

山に親しみ 山に学び 山と生きる



山梨県知事／長崎 幸太郎さん  
女優／工藤 夕貴

女優としてハリウッドでも活躍。帰国後は静岡県富士宮市に住み、富士山の見える農場で、自然農法を取り入れた野菜栽培や米作りに取り組んでいる工藤夕貴。NHKBSプレミアムで放送された湊かなえさん原作の『山女日記』の主人公、登山ガイドの立花柚月役やNHKBS1で放送された『実践！にっぽん百名山』のメインMCも務めてきた。また、ご自身も山に登るとい

彼女が、今年、第4回「山の日」記念全国大会が開催される山梨県庁に、山梨県知事の長崎幸太郎さんを訪ねた。

山に囲まれている  
甲府市

**工藤** はじめまして。今日は、私、山の日アンバサダーという立場で、長崎知事にいろいろお話をお伺いしたくてまいりました。最初にお伺いたいのが「山の日」のことなのです。8月11日は国民の祝日「山の日」ですけれども、山梨県では、以前から『山の日』というのがあったのですよね？

「山の日」のほうは国民の祝日「山の日」よりも先にあったのです。平成9年の制定ですから20年以上前のことです。漢字の八の字が山に見えるということで8月8日としました。その時に作られた「山の日」宣言にも、「私達は、山や森林の重要性に対する理解を深め、山の日が全国的なものとなるよう広く呼び掛けていくものとする」と書いてあります。私たち山梨県民の願いが実って国民の祝日「山の日」になったのかもしれないね。

**工藤** 山梨県はだいぶ前から「山の日」と関係があったんですね。ところで、これまでの全国大会は、第1回目が長野県・上高地、2回目が栃木県・那須、そして昨年、3回目が鳥取県・大山でした。4回目となる今年の会場は甲府市だとお伺いしたのですが。

**長崎** 山梨県には日本でも有数の山々があります。富士山をはじめ北岳、間ノ岳と日本標高トップ3の山。そして、甲斐駒ヶ岳、鳳凰山、仙丈ヶ岳など、日本百名山に数え挙げられている山々が多くありますし、私たちは山梨百名山というものも選んでいます。そのなか、甲府市は南に富士山、北に八ヶ岳、西に南アルプスを眺望できるまさしく「山の都」です。実は甲府市内にも金峰山など、すばらしい山がたくさんあります。今年、甲府市では公募により甲府名山として25山が選定されました。

**長崎** よろしくお願います。実は私たちの

ちなみに、今年には武田信玄の父、信虎が甲府に居を移してから、ちょうど500年、



「甲府開府500年」という記念の年にもあたりません。

**工藤** お話を伺いましたら甲府市こそ会場にふさわしいということが納得できました。山梨県には魅力的な山がたくさんありますね。甲府市からは富士山の反対側になるのですが、私の住んでいる富士宮市からも、とても大きく富士山が見えますし、北岳も好きな山のひとつです。山頂から夜明けの富士山を見た時の美しさには感動しました。日本百名山である金峰山は山梨・長野両県にまたがっていますが山梨県側が甲府市ですね。金峰山から富士山を望んでいるポスターやチラシの写真、富士山の優雅さと金峰山の荒々しさが対照的で、素晴らしい写真でした。

**長崎** ありがとうございます。今年の全国大



工藤 夕貴 (くどう ゆうき)

東京都出身。女優。今井正監督の遺作となった『戦争と青春』に主演し、最年少でブルーリボン賞主演女優賞を受ける。ハリウッド映画へも多く出演。アメリカから帰国後は、静岡県富士宮市に移住し、富士山の見える農場で、自然農法を取り入れた野菜栽培や米作りに取り組んでいる。山の日アンバサダー。

会は、「山に親しみ 山に学び 山と生きる」持続可能な未来へ」をテーマに行なっています。また、甲府市内の舞鶴城公園などで予定している「歓迎フェスティバル」では、「小江戸甲府の夏祭り」も開催しますし、関連イベントもありますので、今年の夏は、より多くの方に、山梨県にお越しいただきたいと思っています。

それから、ユネスコが認定しているエコパークというのをご存知ですか？ 南アルプスユネスコエコパークは、山梨、長野、静岡の3

県10市町村が「高い山、深い谷が育む生物と文化の多様性」という理念のもとに結束して登録を目指し、2014年6月に登録されました。

さらに現在、山梨、東京、埼玉、長野の4県12市町村が連携し、秩父多摩甲斐国立公園を中心とする地域、名称を「甲武信」としています。ユネスコエコパークの登録を目指しているところです（6月19日に登録決定予定）。これを見ても山梨には、豊かな自然があることがわかります。

**工藤** そうですね。エコ



長崎 幸太郎 (ながさき こうたろう)

東京都出身。衆議院議員を3期務め、自由民主党幹事長政策補佐などを歴任。第62代山梨県知事。

です。生産量日本一のブドウやモモ、それからスモモ。他にもサクランボやカキなどフルーツ王国だということは皆さんもよくご存知だと思います。ブドウと言えばワイン、甲州ワインです。つねに新しいワインを探し続けている海外のソムリエたちからも、近年、高い評価を得ています。最近、若い人たちがブティックワイナリーを作っていますので、それを開拓するのも楽しいと思います。

パークは、まだあまり知られていませんが、豊かな自然、地理的特異性、人々が育んできた生活と文化、そして、「持続可能な未来」というキーワードも含めて、これからさらに重要なテーマになってきますね。私はずっと自然農法での野菜作りを続け、食にも関心を持って取り組んでいますので、とても興味を感じるところです。

### 山々から清らかな水が流れ 素晴らしい作物の恵みが得られる

**長崎** 自然の景観を楽しみ、歴史に親しんだら、あと、みなさんの興味を引くのは「食」でしょうね。先ほどからお話ししているように山梨県は高い山がたくさんあります。そこから脈々と流れて来るおいしい水が豊富にありますから、農作物は自慢できるものが多い

梨北米こしひかりも、食味ラッキング「特A」を10回取得しているおいしいお米です。かつて、日本一美味しいお米に選ばれたことがあるほど、そのおいしさには定評があります。郷土料理では、やっぱり「ほうとう」や「おざら」。「おざら」はほうとうの麺を茹でて冷水で締めたもので、冷たい麺を具だくさんの温かい汁につけて食べる、夏にぴったりの料理です。富士吉田市の吉田のうどんも有名ですし、甲府鳥もつ煮も知られています。それから馬肉。山梨県は、熊本県や長野県、青森県、福島県などと並ぶ馬肉の消費地域なのです。上質な馬刺しは格別です。

**工藤** そういうお話しをお伺いしていると、どれも試してみたくありませんね。8月、全国大会の成功を祈っております。ありがとうございます。

# 甲斐の山々に向き合った武田信玄

矢崎 茂男

## 一 信玄と甲斐の山々

甲斐国は山国である。富士川、相模川、多摩川、道志川などの流路以外は、すべて山が並び立ち、外の世界を遮断している。武田信虎が甲斐国内を平定しつつ躑躅ヶ崎館に居を移して府中移転を行ない、その二年後、館の北方に築かれた要害城で武田信玄が誕生した。二十歳のとき父を追放し家督を相続。その後、五三歳で亡くなるまで、精力的な領国経営とともに、他国との戦争に明け暮れる日々を送った。戦国乱世とはいえ、壮絶

号が記されていて、箕輪町、伊那市、駒ヶ根市、松川町などの市町名が連なっていた。「あの山」の向こうには、こちら側と同じように人々の暮らしがあり、あちら側の四年生も、東の山の向こうには何があるのかと、地図帳に目をこらしているのだろうかと思像した。

元服前の信玄は、西の山々を見上げて何を思ったことだろう。戦争を繰り返す父の姿に自身の宿命を重ねつつ、早くこの血なまぐさい乱世を終わらせ、西山の向こうの山里を領国にして、こちらの領民と同じように、安らぎと豊かな暮らしをもたらせたいと思ったのではなからうか。

山国・甲斐に生まれ育った信玄。彼は甲斐の山々どどのように向き合ったか。私見も交えながら記したい。

## 二 信玄と棒道

甲斐国は笹子峠を境に、西の国中地方と東の郡内地方に分かれる。いずれも城郭のように山が周囲を取り巻いている。この地形は、敵の侵入を阻むのに適している一方で、他国へ侵攻するには厄介な障壁であったはずである。効率よく山を越え、兵や馬にできる限り負担をかけないよう、信玄は思案したことだろう。

この代表的な施策として、信玄が数設させたと言われる「棒道」が挙げられる。棒道とは、川中島の合戦時に短時間で移動するこ

な生涯だった。

筆者は、高度経済成長の時代、現北杜市に生まれた。小学生のとき、西の空を限る屏風のような山々を見上げては、あの山の向こうには何があるのだろうか興味を募らせたことを覚えている。四年生になって、社会科の教科書と共に地図帳が配られた。さっそく山梨県のページを開いて自分の町を確かめた後、西に連なる山々の名前を探すと、甲斐駒ヶ岳・鳳凰山・白峰山などの山名が並んでいた。さらにわくわくしながら、その西側を凝視すると、そこには、こちらと同じような地図記



とを目的として、八ヶ岳西麓に敷かれた棒のように直線的な道路のことである。現在の葦崎市穴山から北杜市大八田・小荒間を経て信濃に入り、富士見町立沢、茅野市柏原などを通って大門峠から東山道の長窪へ抜ける「上の棒道」の他、この西側の標高の低い地点を通る「中の棒道」「下の棒道」がある。

宿敵・上杉謙信を打倒するために、信玄が号令を発して、この軍用道路は整備された。障壁である山を克服する上での信玄の知略の産物だと言い伝えられている。しかし実際には、その証拠となる史料が存在しないことや、棒道の形状は防御の点であまりに脆弱であることから、棒道は民衆が生活道路としてつくったもので、信玄が拡幅改修等

の手を加えたのではないかとの説が見られる。いずれにせよ、川中島の合戦はじめいくつもの戦争で、武田軍がこの道を疾走したことは間違いない。

### 三 信玄と治水

甲府は典型的な盆地である。盆地を囲む山の麓には、河川が形成した扇状地がいくつも扇を広げている。扇状地は水はけが良く果樹の栽培に適しているため、果樹王国山梨の礎になった。その一方、盆地に流れ込む川はいずれも急流で、大きな水害をもたらしてきた。

信玄の時代も水害は頻発し、盆地はたびたび水浸しになった。特に釜無川（富士川の上流）とその支流・御勅使川が合流する地域（現甲斐市竜王）は、大雨によって川が氾濫しては、民家や田畑を押し流した。この災害から領土・領民を守るために施されたのが、「信玄堤」をはじめとする治水工事である。この施設は、次のような構造になっている。

① 御勅使川に将棋の駒の形をした石積み（将棋頭）を築き、流路を二分して水勢を弱める

② 北の流路が釜無川と合流する地点に十六石という巨大な石を並べ、合流後の流れを茅ヶ岳火山台末端の岩壁（高岩）にぶつけさせて流れの勢いを削ぐ

③ 高岩の南に霞堤と呼ばれる断続構造の堤防を築造し、洪水時に切れ間から水の一部が逃げるようにして決壊を防ぐ

④ 霞堤の後方にも何本かの堤防を築き被害の拡大を防ぐ

工事は一五年の歳月を費やして行われ、かつての氾濫原には領民が定住して耕地が広がっていった。この治水事業は信玄以前の時代から実施されていたともいわれるが、信玄の命令によって広域かつ効果的な治水が実現したことは事実で、自然と真つ向から対峙した信玄の施策の中でも出色の事業である。

### 四 信玄と烽火台

信玄は、烽火による情報伝達網を築いた。躑躅ヶ崎館を中心に信濃・駿河・武蔵などの各方面に張り巡らされた山越えのネットワークは、戦争を優位に展開する上で重要な機能を果たしたとされる。

一例として、現北杜市須玉町の烽火台を概観する。須玉町は長野県川上村と接する県境の町で、信濃攻略のための要地だった。町の中心である若神子は、甲斐源氏発祥の地としても知られているが、戦国時代の川中島出陣の折り、信玄がここに幾度か陣を張ったという記録が残っている。町内には塩川と須玉川が流れており、この二本の川沿いに烽火台が置かれていた。その間隔は四〜五

キロメートルで、町内には二〇基近い烽火台が置かれていたと推定されている。塩川筋のルートを北からたどれば、県境の信州峠・黒森・和田・御門・神戸・前の山・比志の城山・大波・馬場・獅子吼城・中尾城・若神子城と烽火がリレーされていく。ここから現葦崎市内の烽火台に引き継がれ、躑躅ヶ崎館へと向かっていったのである。

躑躅ヶ崎館・川中島間は、早馬で一〇時間以上の時間を要するが、烽火を使えば、二時間足らずで情報が伝達されたといわれる。山々に囲まれてはいても、情報は迅速に伝わった。信玄にとって、山は障壁ではない。越えねばならない対象であり、知恵比べの対象だったのだらう。

### 五 信玄と金山

甲斐国内、また信玄の領国となった信濃や駿河には、かつて多くの金山が稼働し、そこから産出された潤沢な金が、信玄の軍事事費に充てられたと言われている。甲州金と呼ばれる甲斐国で鑄造・使用された金貨の存在も、無論、金山と無縁ではない。

支配領域を最も拡大した頃、信玄は甲斐国内外に三〇近い金山を直接・間接に保有していたとされる。その内、現身延町毛無山山腹の中山金山、現甲州市黒川山・鶏冠山山麓の黒川金山は大規模な鉱山で産出量も多く、平成九年に「甲斐金山遺跡」として

国の史跡に指定された代表的金山である。甲斐国は平地が狭い上に、年貢率を四公六民と定めていたため、信玄が得る年貢米の石高は多くなかった。そのため、信玄の領国経営費や軍事費を補ったのが、金山から産出される金であったと理解されている。信玄にとつて、山は頼りになる財政の源、まさに「宝の山」だったのである。

## 六 信玄と御岳金桜神社

甲府市御岳町にある御岳金桜神社は、金峰山頂に建つ本宮に対しての里宮である。現在の本宮は、五丈岩基部にひっそりと祭られる

小さな石祠である。草創期には少彦人命、須佐之男命、大己貴命が祭られたと伝えられ、四六五年に神勅によって御岳に三神を奉遷し里宮が建立されたとされている。これが御岳金桜神社である。さらに六九八年には、大和国吉野の金峰山から威王権現を勧請し、本宮・里宮に合祀。このため神仏混雑が進んで、金峰山は修験のメッカとして隆盛するようになる。江戸後期に編纂された『甲斐国志』の「山川の部」では、金峰山を第一に取り上げ、「州の北鎮」と讃えている。

信玄は、御岳金桜神社を祈願所として重視した。同時に裁判の際、この神社の鐘（起請神文の鐘）を撞かせて判定を下したとされる。起請神文とは、自分の言動が虚偽ではないことを神仏に誓う文書のこと。領民はこの鐘を撞くことによって身の潔白を神に誓ったのだという。信玄は、領民支配の手段としてこの神社を利用したのである。信玄の厚い信仰や信頼は、この神社が「州の北鎮」たる金峰山の里宮であることに起因しているのだろう。金峰山への畏敬の念がうかがえる。

## 七 開府五〇〇年、「山の日」記念全国大会の年に

甲府市のシンボルの一つに、甲府駅南口の武田信玄像がある。かつては、南口正面に設置され、甲府を訪れる人たちの注目を一身に集



めたが、現在は駅前整備に伴い西に移転されて、来県者が、その存在に気付くことは少なくなかった。

この信玄像は、桃山時代の画家・長谷川信春が描き、高野山成慶院が所蔵している肖像画を基に作られた。でっぶり肥えた巨軀、豊かなひげをたくわえ、鋭い眼光で相手を射貫く容貌。勇猛果敢、泰然自若、知謀百出の英雄・武田信玄のイメージは、多くの人がこの銅像、あるいはその基になった肖像画によって抱いているのではないだろうか。ところがこの銅像・肖像画の主は信玄ではなく別の武将であることが、多くの研究者から指摘されてきた。実際の信玄は、高野山持明院所蔵の信玄肖像画に描かれた、やせ形で、整った顔立ち、ひげは薄く、やや神経質そうな風貌、これこそが信玄

の肖像であるようだ。とはいえ、すでに脳裏に刻まれた信玄のイメージは、たやすく拭い去ることはできないのが山梨県民の思いである。乱世を早く終わらせ、西山の向こうの山里にも安らぎと豊かな暮らしをもたらせたいと夢見た信玄のイメージは、やはりでっぶり肥え、泰然自若の構えの信玄でなければならぬ。

今年二〇一九年は、父信虎が府中移転を行ってから五〇〇年に当たる（甲府開府五〇〇年）。信玄はその二年後に生まれた。折しもこの夏には、「山の日」記念全国大会が甲府市で開催される。この一致が、信玄と山、戦国の世と山、ひいては日本人と山について思いを巡らせる契機になればと思う。

### 矢崎 茂男（やざきしげお）

1961年山梨県須玉町生まれ。山梨県内の小学校教諭、山梨県生涯学習推進センター勤務を経て、現在、山梨県北杜市立須玉小学校校長。日本山岳会会員。山梨文芸協会会員。主な著書に「わが青春の山歩き」（青弓社）、「奥秩父西端・わが町の山々」（近代文芸社）、「リュックサックの中身」（近代文芸社）など。



山の日アンバサダーインタビュー

# 魅力に満ちた甲斐駒ヶ岳にて

甲斐駒ヶ岳。山梨県北杜市と長野県伊那市にまたがる標高2967mのこの山は、  
深田久弥の名著『日本百名山』でも、  
「甲斐駒ヶ岳は名峰である。もし日本の十名山を選べと言われたとしても、私はこの山を落とさないだろう」  
と記されている。

## 花谷 泰広

登山家 山岳ガイド



## 魅力に満ちた甲斐駒ヶ岳にて

山梨県北杜市に住んで

「日本の山の魅力には『里山』『山岳信仰』『アルピニズム』の3つがあると思っています。ふたつ揃っているところははいっぱいあるのですが、甲斐駒ヶ岳にはこの3つがあります。普通の登山者だけでなく、クライマーも来る、沢登りを楽しむ人も来る、釣り人も来る、トレイルランナーも来る、いろいろな人たちが来れる場所だと言えるでしょう。尾白川渓谷の駐車場は、車でのアクセスの時間を考えると、首都圏から一番近い日本アルプスの登山口です。そういった面でもすごくいいところですよね」。

2017年から甲斐駒ヶ岳黒戸尾根の七丈小屋の運営を始めた登山家、山岳ガイド、花谷泰広に話を伺いに行った。

花谷泰広は、子どものころから山に親しみ、信州大学在学中にネパールのラトナチュリ峰（7035m）に初登頂を果たし、以来、世界各地の山に挑戦。2012年、キャシャー「南ヒラール」（6770m／ネパール）初登頂に成功、優秀な登山家に贈られる名誉あるピオレドール賞（フランス）を受賞。現在は山梨県北杜市に住んでいる。

グレーディングピッチマップをもとに

甲斐駒ヶ岳へは、現在、バスなどを利用して北沢峠から登るのが一般的になっているが、かつて南アルプス林道が開通する前は、尾白川渓谷、竹宇駒ヶ岳神社もしくは横手駒ヶ

嶽神社から黒戸尾根を経て頂上を目指すルートがメインだった。しかしこのルートは、標高差2200mのハードな登りが続き、急な岩場もある。登山経験と体力があり、技術を身につけた中上級者でなければ難しく、北沢峠からのルートに比べると、倍近い時間を必要とする。

登山の難易度を示す山のグレーディングでも、山梨県のものを見ると「甲斐駒ヶ岳（竹宇駒ヶ岳）」は、体力度レベル「6」、難易度レベル「D」となっている。「甲斐駒ヶ岳（北沢峠）（仙水峠・双児山）」は、体力度レベル「3」、難易度レベル「C」、その差は歴然としている。体力がなく登山経験が豊富でない場合は、必然的に北沢峠からのコースを選ぶことになる。

「たとえば槍ヶ岳から穂高を縦走しようとした時に、危ない困難な区間って決まっているわけです。危なくないそれほど困難ではない区間もある。コースのなかでも、区間ごとの難易度がわかるようにしたほうがいいだろう、それもわかりやすくしたいと感じていました。そう思っていた時、北杜市観光課にお声掛けいただいて、警察の方、山梨県の山岳連盟会長、青年小屋の竹内敬一さんも集まって、北杜市の登山マップ（グレーディングピッチマップ）を作ってくださいました。これはとてもわかりやすくなっています」と花谷。

この登山マップを見ると、竹宇駒ヶ岳神社から笹ノ平を経て、黒戸尾根、刃渡りの手前までは難易度レベル「B」、刃渡りが「C」、

五合目小屋跡から七丈小屋までが「D」、七丈小屋から甲斐駒ヶ岳頂上までは「C」となっている。このように文字で示すと、わかりづらいけれども、地図上のコースで色分けされていればじつにわかりやすい。一目瞭然となる。

「山のグレーディングの基準、文言は全国でまったく一緒です。南アルプスの場合でいうと、甲斐駒ヶ岳、



※お問い合わせは、北杜市役所産業観光部観光課まで。

鋸岳あたりが、このエリアでは一番難しく、鋸岳は大キレット並の縦走になってくるので、このあたりのコースの色は真黒です。信州の山はインターネットのサイト「ヤマレコ」にピッチマップが掲載されていますけれども、このような地図が山梨県全県、全国に広がっていたら、山に来る人にとってはとても親切なコース説明になると思っています。例えば赤のコースは、黄色のコースが登れるようになってから行きましようねとステップアップを示せる。インバウンドの人が来た時にも、色分けしてあればわかりやすいですね」

登山経験のステップアップ、方法が具体的に示されれば、黒戸尾根から甲斐駒ヶ岳の頂上を目指す人も増えることだろう。

### 登山の「学びの場」と「コミュニティ」

「山の業界で足りないものは何かというと『学びの場』と『コミュニティ』だと思っています。大学の山岳部も1年生の時は、上級生からいろいろ教わって、2年から自分で登りはじめます。山登りは山に行った時間がすべてです。山に行く時間をどうやって増やすか、それが重要です。いまはガイド登山もあるし、登山スクールもあります。効率よく技術を学ぶことはできません。山に行くしかないのです。学ぶべきものは学んで、あとは自分で行く。そこから先、ロープを使いたい、そういうところに行きたいとなったら、その時、学べばいい。昔は山岳会でそれができたんですけ

れども、今、山岳会に入る方も少なくなっています。だったら登山界をもう一度見渡して足りないものは何かを見つけ、再構築するしか登山界発展の方法はないんじゃないかと思っています」

そのひとつとして、北杜市観光課が作ったピッチマップを手がかりに、着実にステップアップができるようなモデルを示したいと語る。

「そう考えると山梨は富士山もあれば、里山もあるし、南アルプスや八ヶ岳、奥秩父の山々もあります。北アルプスのような岩稜帯はあまりありませんけれども、段階を経てステップアップしていける山が揃っています。その人のレベルに応じて登っていくこともできるし、縦走もできます。森もある。来てもらったらかならず満足してもらえらると思います。そして、首都圏からのアクセスもいい。週末、

日帰りだったり、1泊2日で十分楽しめる場所です」と、山梨をアピールしてくれた。

### 地域の活性化と登山業界の発展

花谷が山梨県に住むようになってから10年以上が経った。

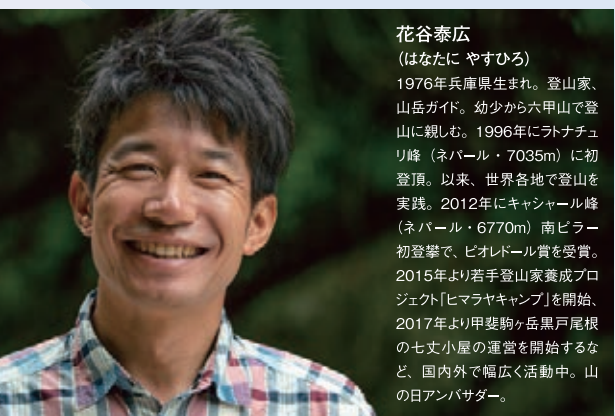
「こちに住むようになったのはクライミングばかりやっていたころです。小川山、瑞牆山が近いというのは重要でした。ここには車で1時間くらいで行けるエリアに岩場がいっぱいあります。一生かかっても登りきれないほど岩場が豊富です。また、当時は専業で山岳ガイドをしていたので、雪の変化とか、地元に住んでいるからこそ肌で感じられるものもあり、情報を提供することができます」と花谷。

より多くの方が登山経験を積み、安全に山を楽しむ方が増える。これは登山界の発展を考えた上でのことではあるけれども、「山」をキーワードにした地域活性化のひとつでもある。この地域を訪れる人が増えれば、自然、地域は活性化し、さらには登山界も発展するだろう。

「このエリアのファンを増やしたいですね」

花谷は、甲斐駒ヶ岳黒戸尾根の七丈小屋を運営しながら、そのように考え、そういう意味では、七丈小屋の運営は目的ではなく、地域に根ざし、将来を夢見る手段のひとつなのだろう。

今年もこのエリアを訪れる登山ファンは確実に増えている。



#### 花谷泰広

(はなたに やすひろ)

1976年兵庫県生まれ。登山家、山岳ガイド。幼少から六甲山で登山に親しむ。1996年にトナチュリ峰（ネパール・7035m）に初登頂。以来、世界各地で登山を实践。2012年にキャシャル峰（ネパール・6770m）南ピラー初登攀で、ピオドール賞を受賞。2015年より若手登山家養成プロジェクト「ヒマラヤキャンプ」を開始、2017年より甲斐駒ヶ岳黒戸尾根の七丈小屋の運営を開始するなど、国内外で幅広く活動中。山の日アンバサダー。

# 「山の日」

「山の日」は、2014年5月、参議院本会議で「山の日」法案が可決・成立、国民の祝日として2016年から施行されることになった。

これを記念して、施行の前年、2015年に大分県で「山の日制定記念祭 in 大分・くじゅう」が開催され、施行の年、2016年8月11日、第1回「山の日」記念全国大会が長野県松本市上高地で開催された。

以後、全国いずれかの都道府県による立候補形式で開催地が決定され、毎年、全国大会が開催されてきた。2017年は第2回「山の日」記念全国大会 in 那須、2018年は第3回「山の日」記念全国大会 in 鳥取、そして今年2019年は、第4回「山の日」記念全国大会 Yamanashiが開催される。

8月11日  
国民の祝日  
「山の日」

2016年

長野県  
松本市  
上高地

2017年

栃木県  
那須町

2018年

鳥取県  
米子市  
大山町

2019年  
8月11日

山梨県甲府市  
第4回「山の日」記念  
全国大会  
Yamanashi  
開催

## 記念全国大会

また来年2020年は大分県での開催が決定し、2021年は山形県での開催が決定している。

「山の日」記念全国大会はこれからも各都道府県の豊かな山と自然を舞台に開催され、「山を知る」きっかけとなり、さらには「日本を知る」ことにつながっていく。

「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」、「山の日」。

第4回「山の日」記念全国大会Yamanashiは、8月11日に山梨県甲府市を会場として開催されます。

<http://www.pref.yamanashi.jp/yamanohi/index.html>



2019年

# 第4回「山の日」

## 記念全国大会

*Yamanashi*



# 8月11日 日祝

●大会テーマ

山に親しみ 山に学び 山と生きる  
～持続可能な未来へ～

会場／山梨県甲府市・甲府市総合市民会館 ほか

写真：甲府市・金峰山から富士山を望む

### 【記念式典】

8/11(日・祝) 9時～10時25分

甲府市総合市民会館「山の都アリーナ」

山梨の山や森林の魅力、森林を守り育てる活動、水の魅力等を映像や現場に携わる方のメッセージを交えて発信。日本を代表する山岳県・森林県である山梨県より、山々の恩恵への感謝と、それを守り育てる想いを未来へと引き継いでいきます。

◆式典

◆和太鼓演奏と山梨の山々の映像

◆山と生きる 山梨県の取り組みを紹介

◆神部冬馬さんと緑の少年隊の合唱 など

### 【トークショー】

8/11(日・祝) 10時45分～12時00分

甲府市総合市民会館「山の都アリーナ」

「遊びに来てよし!」「住んでよし!」山梨の山々や自然の魅力、様々な角度からお伝えするトークセッションをお楽しみください。



小林千穂 さん  
山岳ライター  
甲府市へ移住



シエルバ 斉藤 さん  
紀行作家  
北社市へ移住



釈 由美子 さん  
女優  
趣味は登山

### 【山の都歓迎フェスティバル】

8/11(日・祝) 11時～21時 ※一部ブースは16時まで

舞鶴城公園及びその周辺

〔小江戸甲府の夏祭りと同時間開催〕

子供から大人まで多くの方が楽しんでいただける木工などの体験コーナーや、展示・物販コーナーをご用意しています。

### 【関連イベント】<通年>

県内各市町村で、山や自然にまつわる参加・体験型イベントを展開しています!

第4回「山の日」記念全国大会実行委員会

<http://www.pref.yamanashi.jp/yamanohi/index.html>

<事務局> 山梨県森林環境部森林環境総務課 〒400-8501 山梨県甲府市丸の内1-6-1 Tel.055-223-1634 Fax.055-223-1636



# クイズ!

## Day Quiz!

### 산의 날 퀴즈!

つたい何の日?  
です。○か×か、もしくは……?  
山の日って、こんな日だった!!



チングルマは「草花」である。



“100 Prominent Mountains of Japan” is a famous book that defined the 100 excellent mountains of the country, now, who is the author?

记述了日本100座名山的名著《日本百名山》的作者是?

일본의 산중에서 100자리를 골라서 기록 된 명저 「일본 백 명산」 저자는 누구?



5

稜線を歩いていると突然雷雨が! さてどちらが正しい?

近くの木の下に避難し雨宿り、それとも窪地やハイマツ帯に逃げ込み姿勢を低くする。

Imagine you're walking along a ridge and you encounter a sudden thunderstorm. Should you take cover under the nearest tree, or keep low in a sunken basin or a creeping pine zone?

你走在山脊时突然碰到雷雨! 你是跑到附近树下避雨, 还是跑到洼地、石松地带蹲下身体。哪个是对的?

능선을 걷고 있으면 갑자기 번개가! 근처 나무에 피난해 비를 피하거나 움푹파인 땅이나, 무릎까지 오는 소나무 지대로 도망쳐 자세를 낮게하다. 자 어느 쪽이 올바른가요?

A3 X 長野県松本市 (上高地)

Matsumoto-City, Nagano Prefecture (Kamikouchi)  
長野県松本市 (上高地)  
나가노 현 마츠모토시 (가미 코치)

A4 深田久弥

Kyuya Fukada  
深田久弥  
후카다 히사야

A5 窪地やハイマツ帯(木に雷が落ちると側撃雷で下にいる人にも被害が出る可能性があります)

Keep low in a sunken basin or creeping pine zone. (Should lightning strike the tree, chances are there will be damage done by lightning striking sideways.)  
跑到洼地、石松地带蹲下身体 (若雷打到树上, 因侧雷击, 树下的人也会受伤)  
움푹 패인 땅이나 무릎까지 오는 소나무 지대 (나무에 베팅이 떨어지면 충격외로 밑에 있는 사람도 피해를 볼 수 있습니다)

A8 X 約7割と言われています

70% is  
约占7成  
약 70% 로 알려져 있습니다

A9 O 遭難して夜を明かす時などに必要です

Necessary for overnight distress situation.  
如果万一碰到问题, 要在山里等待天明  
조난 당해 밤을 지새울때 필요 합니다

A10 棚田

Tanada.  
棚田  
계단식은

2

「山の日」という祝日があるのは、世界広しといえども、日本だけである。

Japan is the only country in the world with a holiday such as “Mountain Day”.

虽说世界广大, 但是只有日本的“山之日”为国民假期。

「산의 날」이라는 축일이 있는 것은 세계가 넓다고 해도 일본 뿐이다.

3

山の日制定を記念して8月11日に開催される

「『山の日』記念全国大会」。今年は山梨県の甲府市で開催されますが、2016年の第1回大会が開催されたのは栃木県的那須である。

There will be a National Convention commemorating “Mountain Day” on Aug. 11th, this year it will be held in Koufu City, Yamanashi Prefecture. In 2016, the 1st convention was held in Nasu, Tochigi Prefecture.

为了纪念制定“山之日”节日, 每年8月11日举办《〈山之日〉全国纪念大会》, 今年是在山梨县甲府市举办的。那么, 2016年第一次大会举办地是栃木县那须吗?

산의 날 제정을 기념하여 휴일 「산의 날」 8 월 11 일에 개최되는 「산의 날」 기념 전국 대회 “올해는 야마나시 현 고후시에서 개최됩니다. 그러면 2016 년 제 1 회 대회가 개최 된 것은 토치 기현의 나스이다.



1

「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日」「つたい何の日?」

What day is meant to create opportunities to become familiar with mountains and nurture appreciation for the richness it provides?

得到与大山亲近的机会, 感谢来自于大山的恩惠”是什么日子?

「산과 친해질 수 있는 기회를 얻고, 산의 은혜에 감사하는 날」이란 무슨 날?





7

日本の代表的な景観の地を国が指定し、自然を保護・管理し、国民の保養などに使う公園とした地域をなんと言う？

What is the category name for areas designated as parks by the government, as key scenic areas with the objective to protect and maintain its natural environment and utilize it for recreational relaxation purposes?

被国家认定的日本代表性景观；其自然环境受到保护和管理，为国民休养而设立的公园叫做什么？

日本の 대표적인 경관의 땅을 국가가 지정해 자연을 보호・관리하고 국민 보양 등에 사용하는 공원으로 한 지역을 뭐라고 합니까?



# 山の日 Mountain

“山之日”猜谜！

「山の日」っていつかって「登山の日」、ではないのクイズを解けば一目瞭然。

8

50% of Japan is mountainous terrain.

日本是山地面积占了国土面积的50%。日本の 국토 중 50%를 산야가 차지하고 있다.

日本の国土のうち、5割を山地が占めている。

6

秋に綿毛の果穂を咲かせる Avens, which blooms cotton-like ears in autumn is classified as flowers.

在秋天绽放绒毛般的果实的稚儿车的品种是“草花”吗。

가을에 솜털 과수를 피우는 찐구루마는 “꽃”이다.

9

夏の日帰り登山でも、3000m級の山など高山に行く時には安全のためにダウンジャケットなど防寒着を必ず持っていく。さて正しい？

Even in day trips in the summer, it's safer to always bring a down jacket or similar. Correct?

参加夏季的登山一日游活动，去攀登3000米级别高山的话，为了安全必须带羽绒衣等防寒衣。是否正确？

여름의 당일 등산에서도 3000m 급 산 등 고산에 갈 때에는 안전을 위해 다운 재킷 등 방한복을 꼭 가지고 간다. 그런데 올바른것은?



10

写真のような田んぼを英語で "terraced rice fields" と言います。日本では？

Rice fields such as in the photo are called "terraced rice fields". What is it in Japanese?

如照片农田英文叫“terraced rice fields”，日文是什么？

사진과 같은 논을 영어로 "terraced rice fields" 라고합니다. 일본에서는?



4

日本の山の中から 100座を選んで綴られた名著『日本百名山』。作者は誰？

A1 国民の祝日「山の日」(8月11日) (2020年だけ8月10日が「山の日」になることが決まりました)

It's "Mountain Day", the national holiday, on Aug. 11 (except for 2020 when it will be Aug. 10th) 是国民假期“山之日”，8月11日。(仅2020年的“山之日”假期为8月10日) 공휴일 속일인 「산의 날」 8월 11일 (2020년에만 8월 10일이 「산의 날」이 되는 것이 정해졌습니다)

A2 12月11日をMountain Day 国際山岳デーとする国もありますが、National Holiday (祝日) ではありません

In some countries Dec. 11 is celebrated as International Mountain Day, but it is not a national holiday 12月11日虽然被称为“国际山岳日 (Mountain Day)”，但不是国民假期。(12월 11일 Mountain Day 국제 산악 데이 날도 있지만, National Holiday (공휴일) 은 아닙니다)

A6 × 落葉小低木

Deciduous trees 是落叶小灌木 낙엽 관목

A7 国立公園 (尾瀬国立公園や富士箱根伊豆国立公園など、現在、全国に34の国立公園があります)

National Parks (Oze National Park, Fuji Hakone Izu National Parks, etc., total of 34 nationwide) 国立公园 (尾瀬国立公园、富士箱根伊豆国立公园等，目前全国有34处国立公园。) 국립 공원 (오제 국립 공원과 후지 하코네 이즈 국립 공원 등 현재 전국에 34개의 국립 공원이 있습니다)

# クイズ!

## Day Quiz!

산의 날 퀴즈!



12 1993年12月、屋久島と並んで日本で初めてユネスコ世界自然遺産に登録されたのはどこ?

Dec. 1993, which area of Japan was named as UNESCO World Natural Heritage Site along with Yakushima?

1993年12月、跟屋久島一起第一次被联合国教科文组织认定的世界自然遗产是?

1993년 12월 야쿠시마와 함께 일본 최초의 유네스코 세계 자연 유산에 등록된 곳은 어디?



11

来た道を戻れないくらい道に迷った。登るのは疲れたので近くにあった沢を下り始めた。さて正しい?

You are totally lost in the mountains. You are very tired so you decide to go down the nearest stream.

登山途中、找不到来的路，而且已经很疲劳，你应该选择顺着附近的小溪下山。是否正确?

왔던 길을 돌아갈수 없을 정도로 길을 헤맸다. 오르는 것은 피곤했기 때문에 근처에 있던 계곡을 내려 가기 시작했다. 그런데 올바른 것은?

14

テントをたてる時、景色がキレイだから入り口を風上に向けた。さて正しい?

The scenery looks pretty picturesque so you decide to face the entrance of your tent against the wind.

支起帐篷时，因想看风景，将入口朝向上风口。是否正确?

텐트를 칠 때 경치가 예쁘니까 입구를 바람 쪽으로 향하게 했다. 그런데 올바른가요?

13

岩場を安全に登り降りする技術「三点支持」は、手足4点のうちどこか1点だけを動かし、残り3点は動かさない移動方法である。

3 points contact which is a rock climbing technique used for safe maneuvers, where one point out of four (hands and feet) will be moved with the rest three remaining keeps surface contact.

攀岩中的“三点支撑”技巧是指双手双脚中的4个支撑点中，只动1点移动而其他3点不动的移动方式。

암벽을 안전하게 오르내리는 기술「세점지지」은 손발 4점 중 어느 1점만을 움직이고 나머지 3점은 움직이지 않는 이동 방법이다.



Avoid wearing 100% cotton layers to the mountains, they don't dry easily once wet, causing loss of body temperature.

在山里，最好不穿100%棉质地的衣服，因为一旦淋湿不容易干又很凉。

산에서는 젖으면 마르기 어렵고 차가워져 숲(Cotton) 100% 옷은 입지 않는 것이 좋다.



A16 立山

Tateyama  
立山  
다테야마

A17 ○

A18 ✕

人が落ちた時に巻き込まれてしまいます

If the person ahead of you falls, there's risk you can be brought down too.

如果上面的人掉下来，也会牵连到你 사람이 떨어졌을 때 말려들게 됩니다.

A19 ○

A20 ✕

仲間の道迷いや滑落に気づけません

You will not be able to spot strays or falls.

他们有可能会迷路或滑坠 길을 잃다. 낙락을 눈치채지 못합니다

# 山の日 Mountain “山之日”猜谜!



16

日本では古くから、山は信仰の対象でした。山頂に祠があるこの山は?

Mountains have been objects of worship in Japan historically. Which mountain has a small shrine at the peak?

在日本，自古以来，大山就是被膜拜的对象。山頂上有神社的这座山叫什么？

일본에서는 예로부터 산은 신앙의 대상이었습니다. 정상에 사당이 있는 이 산은?



15

山では、濡れると乾きにくく冷えるため、綿100%の服は着ない方がいい。



17

すれ違いをする時は、谷側だと危ないので、山側で待つのが良い。

When another party comes from the opposite direction, better to wait mountain-side because valley-side can be dangerous.

路窄两人紧贴着行走时，站在峡谷边等待很危险，要大山侧等待较好。

엇갈릴때는,계곡 쪽은 위험하기 때문에,산 중턱에서 기다리는 것이 좋다.

19

鎖場やハシゴなど、岩場のある山は安全のためヘルメットをかぶった方がよい。

When passing rocky areas with chain fields or ladders, it is better to wear helmets for safety sake.

登山时，有登山铁链、有扶梯等辅助，但为了安全还是要戴头盔吗。

쇠사슬이 있는 곳이나 사다리 등, 바위가 있는 산은 안전을 위해 헬멧을 쓰는 것이 좋다.



18

To save time, you can start on a ladder even if there's someone ahead of you.

为了加快速度，前一个人还在爬扶梯，自己可以同时开始爬。

앞 사람이 사다리에 있어도 시간 단축하기 위해 사다리에 매달려도 좋다.

前の人がハシゴに取り付いていたが、時間短縮するためにハシゴに取り付いた。



20

遅い人を待つよりも早くに小屋へ着いた方が良いので先を急ぐ。さて正しい?

Better to arrive earlier at a refuge rather than wait for slow walkers. Correct?

不等待落在后面的同伴，急着去寻找山中休憩的小屋。是否正确？

느린 사람을 기다리는 것보다 빨리 오두막에 도착하는 것이 좋기 때문에 앞을 서두른다. 그런데 올바른것은?



A11 X 尾根に登るのが正解

You should go up a ridge.  
正确答案：登上山脊  
능선에 오르는 것이 정답

A12 白神山地

Shirakami Sanchi  
白神山地  
시라 카미 산지

A13 O

A14 X

風がテント内に入り吹き飛ばしてしまうかもしれません

It might get really windy in your tent!  
风可能会吹进来，将帐篷吹走  
바람이 텐드에 안으로 들어가 날아 버릴지도 모릅니다

A15 O

# 海拔0mから百名山を登頂する

## 星美ホームの取り組み

### 「横断スタイル」か「山頂・ゴールスタイル」か

海拔0mからスタートして百名山にチャレンジする。

課題となっているコースは「横断スタイル」か「山頂・ゴールスタイル」か、どちらかひとつ。

「横断スタイル」は、海拔0m、海を触ってからスタートし、百名山のいずれかの山をふたつ以上登り、反対側の海まで行くスタイルで、もうひとつの「山頂・ゴールスタイル」は、やはり海拔0mからスタートして百名山を3つ以上登り、最後の山頂をゴールとするもの。どちらのスタイルを選択しても、スタートからゴールまで、移動はすべて徒歩とし、テントに泊まり、食事は、各自、自炊する。

2018年は、新潟県糸魚川のヒスイ海岸をスタートし、白馬岳、五竜岳の山頂を経て、鹿島槍ヶ岳をゴールとした。このコースを8月2日から11日まで、10日間かけて踏破。参加したのは中学1年生から3年生までの10名。最終的に今年3名がリタイアしたが、継続するか、断念するか、それは参加した本人が自分で判断し、7名の子どもたちが無事ゴール地点に到達することができた。

これは、東京にある児童養護施設「星美ホーム」が、2005年から毎年夏、男子中学生を対象に実施している屋外活動だ。

この活動が、今年、安藤スポーツ・食文化振興財団が実施しているトム・ソーヤースクール企画コンテストで、安藤百福賞を受賞した。





## 非日常の世界で得られるもの

「星美ホーム」は、第二次世界大戦直後、戦災孤児の生活の世話をするところからはじまった。現在は、虐待や育児放棄、離婚による経済的な問題などで、家庭での生活が難しくなった、原則、2歳から18歳までの子どもたち92名を預かっている。

子どもたちは、日中、ここから近隣の学校に通い、そして、ここに帰ってくる。「星美ホーム」では職員が宿題を手伝ったり、相談に乗ったり、通常の家庭と同様の生活が営まれている。

「基本的な日常生活をベースにしたうえで、積極的に屋外活動を取り入れているのが私たちの特色のひとつです。非日常の世界に飛び出して、川や湖で泳いだり、山に登ったりすると、普段見ることができない子どもたちの力を見ることができたり、彼らも大きな達成感、充実感、自己肯定感、信頼感を得ることができます」と、ホーム職員の伊丹大輔

さん。「星美ホーム」では、年齢や性別によつてさまざまな屋外活動を実施している。男子中学生が実施しているのが、この百名山チャレンジだ。

2005年より前、「よりダイナミックなことを子どもたちに提供していこう。より困難なことを乗り越えていく体験をするほど子どもたちが感じるものも大きいはずだ」との考えから、自転車で日本を縦断するというチャレンジを実施。ひと夏では終わらず、翌年の夏も続け、通算約80日間をかけた大いなるチャレンジだった。

次のチャレンジを考えていて、この百名山チャレンジのアイデアが出た。以来毎年継続して実施。2018年で14回目を数え、34座の山々を登ってきた。

### 数々の困難を乗り越えて

5月ごろ、「星美ホーム」に在籍している中学1年生から中学3年生の男子生徒が集まって、今年の夏のコースについ



て計画をはじめめる。訪れる地域、目指す山、コースなどすべて子どもたちが主体になって計画する。その計画に沿って指導にあたるホーム職員が、実施可能か、危険箇所はないか、事前に現地視察をして十分に検討を重ねる。

「2018年、当初のコースは山頂から山頂へ縦走する予定を立てたのですが、八峰キレットと不帰キレットは、万が一のことを考えると危険だと感じました。避けるべきだと思いい、山頂から一度下ってから、また山頂を目指すルートに変更しました。歩く距離は長くなり、より過酷なルートになりますが、事前に回避できるリスクはできるだけ避けなければなりませんから」と伊丹さん。百名山チャレンジを担当しているホーム職員は、事前視察だけでなく、屋外活動を実施している別の施設に研修に行ったり、応急処置の研修も受けている。このチャレンジは、子どもたちだけでなく、指導する側にも大きな負担がかかっている。しかし、大人も子どもも、この大変な計画を乗り越えた時の達成感や得られるものは想像以上に大きい。

伊丹さんと一緒に指導にあたっているホーム職員、工藤嘉央さんも、この百名山チャレンジについて話してくれた。

「自然のなかでは、教育者がねらってできるものではなく、自然がみんなに平等に何かを教えてくれます。どこに行くか、誰と行くか、またその時の天候など、選んだものと状況によつて、素晴らしい自然を感じる事ができて快適なこともありますけれど、自然の恐ろしい脅威を感じることもあります。私たちの場合は、中学1年生から3年生、体力差も大きい。最初は、3年生が身体の小さな1年生に、『早く歩けよ』と罵倒することからはじまることもありますけれども、罵倒しても気持ちの弱い子どもは早く歩けません。そうすると体力的に余裕のある年長の生徒が荷物をしょってあげたりするのです。単なる山歩きではなくなってくるのですね。多くのことを学ぶことができます」。

今年もチャレンジ中、熱中症になりかかったり、岩にぶつかりそうになったり、さまざまな障害があったけれども、何とか乗り越えることができた。子どもたちの精神力、実行



力に、毎年、ホーム職員も驚かされるという。

## 近藤謙司（国際山岳ガイド）が 子ども達に会いに行った

トム・ソーヤースクール企画コンテストの審査員も務めている国際山岳ガイドの近藤謙司が、この企画を知って、参加した子どもたちに会いたいということで星美ホームを訪ねた。「これだけのことを成し遂げたというのは、子どもたちが、自主性を持って、主体性を持って、能動的に動いたんだろうなと思って思っています。その動きに注目して、彼らに会ってみたいって思いました。山って、別にすごいことをやる必要はないんです。ものすごい氷の滝を登る人、前人未到の岩壁を登る人、誰も登ったことのない未踏峰を登る人とかもなかにはいるのですが、それが山の一番の魅力ではないと、僕は思っています。マッターホルンは80回ぐらいい登っているし、いろんな山に登っているのだけれども、僕が感じている魅力って、やっぱり人がいる



ということですよ。人がいなかったら山には行かないと思います。人と一緒にいて、人がどういう気持ちになっっているのか、自分がどういう気持ちなのかを人に伝えたりとか、そういうことが好きなのです。高校生の時に山岳部において、今、ガイドをやっていますけれども、高校時代の仲間は今でもつきあいがありません。山に行くときすごい絆ができる。家族みたいな気持ちになれる。そういう仲間ができてくるので、きっと、百名山チャレンジに参加した子どもたちにも共感できるものがあるかもしれない。ぜひ、会ってみたいと思いました」と近藤。

参加した子どもたちに、まず、このチャレンジに参加する前の感想を聞いた。

「最悪って思った」

「小学校の時にキャンプで登山する予定だったのだけれども、悪天候で頂上までいけなかった。だから、今回は再チャレンジだと思いました」

「今年も登るのか……っていう気持ちでした」

山に登るのが楽しみな子どもだけではない。正直、行き



## トム・ソーヤースクール 企画コンテスト

TOM SAWYER SCHOOL IDEA CONTEST

<http://www.shizen-taikken.com/>

公益財団法人 安藤スポーツ・食文化振興財団は、創設者 安藤百福の「食とスポーツは健康を支える両輪である」との理念のもと、青少年の健全育成と食文化の向上のためのさまざまな活動に取り組んでいます。陸上競技活動の支援、食創会の主宰、カップヌードルミュージアムの運営のほか、1983年の財団創設以来、自然体験活動の普及に取り組んでまいりました。



公益財団法人  
安藤スポーツ・食文化振興財団

「トム・ソーヤースクール企画コンテスト」は、「自然体験活動は子どもたちの体力だけでなく、おもいやりの心や創造力、チャレンジ精神を育む」との考えに基づき、全国の学校や団体から自然体験活動の企画を公募、その実施を支援し、優秀な活動団体を表彰のうえ、その内容をホームページで公開することにより、自然体験活動を広く推進するためにおこなっている事業です。

たくないと思っていた子どももいた。美しい景色に感動した話をしてくれる子ども、辛かった体験を話してくれる子ども、今の思いはさまざまだ。

しかし、ゴール後の感想文を読むと、

「はじめは簡単だと思っていたけど、やってみると足や身体が痛くなって弱音をはきそうになった。でも、最後まであきらめず、やりきるといふ気持ちが打ち勝ったんだと思いました。達成感とうれしい気持ちがいっぱいでした」

「僕は毎日普通のご飯だと思っていたが、（鹿島槍ヶ岳でのゴール後）山荘でご飯を食べたら一気に味の世界が広がったという感じがし、おいしいご飯が毎日食べられるということがとてもありがたいということに気づいた」など、素晴らしい感想が多かった。

チャレンジ中、夜のミーティングで、「リタイア宣言」という時間がある。全員が顔を伏せ、「リタイアするか、しないか」自分の意志で決まる。途中リタイアした子どもの感想

も読んだ。

「リタイアしたときはやっと終わったという気持ちになりましたが、今考えるとリタイアしなければよかったという後悔の気持ちが出てきます」

「リタイアしたことを後悔しています。体力ではなく、精神やメンタルな面で負けたことです。みんなと最後の頂上に登ることができず、気持ちがついていけなかったことは自分でも残念だと思っています。だからこそ、ここで学んだことを日常生活に活かして、来年は絶対にクリアしたいと思っています」

子どもたちにとってこのチャレンジは、星美ホームのプログラムのひとつとして与えられたものだけでも、計画からゴールまでの間に、自分たちのものに変化していくという。子どもたちに大きな何かを得てもらいたい。ホーム職員の情熱が子どもたちにも伝わっていくのだろう。そして、達成しても、していないかったとしても、そこには大きな成果があるようだ。

# ロングトレイルをつないで JAPAN TRAILへ

中村 達

一般財団法人全国山の日協議会常務理事



いま、全国各地でロングトレイルの整備や設定が行われている。「山の日」の記念大会開催県では、昨年の鳥取県が「山陰海岸ジオパークトレイル」を延伸して「鳥取県横断トレイル」を。今年の山梨県では「南アルプスフロントトレイル」の整備が進み、来年の大分県には「国東半島峯道ロングトレイル」がある。また、今年の6月には福島県から青森県までの海岸部を通る東日本大震災の復興に願いをかけた「みちのく潮風トレイル」1000kmが、環境省や地元自治体などの手によって開通した。ロングトレイルは世界的にもトレンドになっていて各国で整備が進んでいる。ロングトレイルとは、わかりやすくいえば長い「山旅の道」のことだ。

山歩きや登山はひとつのピーク、あるいは複数のピークを目指したり、縦走したりというのが一般的な認識だ。山頂に着いて景色を眺めながらお弁当を食べるが、楽しみなのだと思う。

しかし、ロングトレイルはピークハンティングだけが目的ではない。例えば、ピークからピークへ、峠から峠へと歩き、その日は谷間の温泉地で宿をとる。翌日は里山を歩いて再び稜線に出て、新たなピークを越えて麓の集落に着き、最寄りのバス停から帰途につく。続きは次の機会に、というようにそのルートが長く続くのがロングトレイルである。

そんなロングトレイルが国内に24か所整備されている(2019年6月現在の日本ロングトレイル協会加盟トレイル)。特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会(ongtrail.jp)は、任意団体としての活動期を含めて8年が経過した。設立当初は5つのロングトレイルでスタートしたが、その後、加入トレイルが増え、昨年は京都府北部の大江山連峰トレイルや、ぐんま県境稜線トレイルなどが加わった。

## 人は旅に出ると学者になる

各地にロングトレイルが整備される目的は、自然環境の保



2019年6月1日現在



## ロングトレイルをつないで JAPAN TRAILへ

登れば休んで水が飲める。頑張れば山頂で素敵な景色が見られる。出会い動物の不思議も知る。親のこと、兄弟のこと、友達のこと、学校のこと、勉強のこと、先生のことなどなど、歩く間には自分との対話があり、考えるための自分だけの空間が生まれる。このことが何よりも大切で、さらにロングトレイルは、どこまでも続く「道」の地理的地勢的思考なども育むことが期待できる。そして、この国の国土の素晴らしい自然環境を知る機会を創出できるはずである。

### 外国人が歩くロングトレイル

世界各国でも「歩く」の機運が高まって、英国のフットパス(22・5万km)や米国のアラチャントレイル(3500km)だけでなく、新たなロングトレイルの整備につながっている。米国はもとより、中南米、アジア、アフリカ、中東、ヨーロッパなどの諸国でも新たなトレイルが整備されつつあり、各国で老若男女を問わず、バックを背にした多くのハイカーやバックパッカーの姿が見られるようになった。この先、国内でも単なる観光だけでなく奥深い日本の自然を歩く人たちが増えてくると考えられる。

国内では1200年もの歴史のある古道がある。すでに熊野古道や四国のお遍路などは、多くの訪日外国人が歩いているし、中山道などの街道も人気だ。

トレイルのある日本の山々は、不思議発見の宝庫なのだ。

### 子どもたちに歩いてほしい

子どもたちにこそ、ロングトレイルを歩いてほしい。子どもたちの山離れがはなはだしく、学校登山も取りやめたところが多い。

トレイルを歩きだすと、しんどくて苦しいけれど、峠まで

全はもちろんとして、地域観光の活性化だろう。「見て」「食べて」「寝る」の観光だけでなく、健康や自己啓発さらには自然環境保全への関心と高まりがその背景にある。「人は旅に出ると学者になる」と言われている。ふだんは自然に関心がほとんどない、あるいは接する機会が少ないオジサンでも「この花の名前は」とか「この木の樹齢は」などと問いかける。すぐに忘れてしまうことがあっても、その時は「不思議発見」の好奇心が動き出すものだ。ロング

日本ロングトレイル協会の事務局のある安藤百福センターは、長野県小諸市の里山にある。建築家の隈研吾氏の設計による建築で、内外から見学や視察に来る人も多い。日本人の利用者からは、JR小諸駅からの交通手段をたずねられることがある。小諸駅から車で10分、歩いて1時間ほどの距離だ。ところが外国人からは、そんな質問はほとんどない。彼らの多くは歩いてやってくる。バックを担いで「歩くにはちょうどいい距離だった」と。

## 「JAPAN TRAIL」 日本列島を貫く一本道

日本の北から南までをロングトレイルなどで繋いで貫く一本の道。それも海岸線に沿ってだけではなく、山間部をも通るトレイル「JAPAN TRAIL」の設定を構想中である。

日本ロングトレイル協会は、全国で24のトレイルが加入しており、総距離はおよそ2500kmとなっている。JAPAN TRAILは、原則としてこれらのロングトレイルをコネク

しながら、他のトレイルや関係者にも協力をお願いして設定する構想である。

かつて、芭蕉が歩いたとされる奥の細道、さらには伊能忠敬、間宮林蔵、松浦武四郎らの探検路。明治11年に東北地方から函館まで歩いて旅をし、日本の自然と人々を絶賛した英国人旅行作家イザベラ・バードなどの足跡も、JAPAN TRAILの参考にしたいたいと考えている。もちろん、実際にトレイルとして周知させ、内外の多くのハイカーやアドベンチャーが歩くまでには、相応の年月が必要とされるであろう。次の世代、その次の世代へと引き継がれるJAPAN TRAILであることを願う。

地球規模で考えると日本は小さな島国である。しかし、日本列島を俯瞰して、地域が連鎖するような視点が少ないように思う。20歳の時、西パキスタン（現パキスタン・イスラム共和国）の砂漠に立った。そこはシルクロードで、東は中国へ、西はカラコルムやヒンドークシ山脈などを越えてヨーロッパに続いていると思うと、灼熱の暑さも忘れて、ただただ感動して立ちつくしたのを鮮明に憶えている。そんな心ときめくようなJAPAN TRAILができればと思う。



中村 達（なかむら とおる）

公益財団法人安藤スポーツ・食文化振興財団理事、安藤百福記念自然体験指導者養成センター センター長、特定非営利活動法人日本ロングトレイル協会代表理事ほか。

アウトドアの普及と地域活性化のために、ロングトレイルの整備と普及活動をおこなっている。著書に「アウトドアマーケティングの歩き方」「アウトドアビジネスへの提言」「アウトドアがライフスタイルになる日」など。中学時代から登山をはじめ、カラコルムなど国内外の登山多数。日本山岳会会員。 [www.shizen-taiken.com/](http://www.shizen-taiken.com/)

# 2.

どんな肩にもフィットする  
アクティブフィット  
ショルダーストラップ

# 1.

抜群の背面通気性をもたらす  
メッシュパネル

## 背面通気性と背負い心地を探求してきた ドイター120年以上のこだわり。

ドイターが目指す「本当の快適さ」を体現したフューチャラプロ。  
感覚と技術を融合したエアコンフォートセンシックプロシステムを搭載し、  
120年以上の歴史で培われた必然の進化を遂げる。

# 3.

体の動きに追従する  
ECL (エルゴノミック・コンフォート・ロック)  
機構のヒップフィン



ドイター

[www.deuter.com](http://www.deuter.com)



1930年に開発した「タウエルン」の実物の背面構造

## 世界で初めて

## 背面通気システムを開発した ドイターの信念

ドイターには「使い続ける道具を作る」という信念がある。ただ使い勝手がいい道具ではなく、「実用的である」ということがもつとも重要視される。例えば1930年に開発したタウエルンというバックパックがいい例だろう。当時の常識であった、収納して背負うだけのバックパックに、「快適」という新たな観点を取り入れた画期的な開発だった。写真でわかるように、トライアングルでテンションをかけて背中とバックの間に通気性を持たせている。タウエルンはその後、ナンガバルバット遠征隊による実地テストを経て、30年間におよびロングセラーとなった。これが世界で初めて実用化された背面通気システムだ。

ドイターは今も変わらず当時の信念を開発の礎としている。

## 先進的な技術で完成された フューチュラプロの 背面通気システム

120年以上の歴史を誇るドイターから、これまで培ってきた技術を結集し開発に挑んだバックパックが「フューチュラプロ」だ。背負心地の研究開発に、特別なこだわりをもつドイターならではの特筆すべき箇所は3つある。

特に大きな進化を遂げたのが、エアコンフォートセンシティブシステムをつかさどる「背面メッシュパネル」だ。新しいメッシュパネルは、バックに内蔵されたスプリングスチールのフレームで強いテンションがかけられ、従来のモデルに比べてさらに網目を大きくし、より高い通気性を実現した。また、両サイドに設けた3Dメッシュが、背負った際の肌当たりを向上させている。もちろんメッシュパネルへの特殊なコーティング加工も施されているので、汗を多くかくシーンでも快適

適な状態が保たれる。

ふたつめは、ショルダーストラップの付け根をボディに内蔵されたフレーム部につなげることで、荷重伝達性を高めた、アクティブフィットショルダーストラップだ。このストラップは自在に動き、さまざまなユーザーの肩幅やアングルにフィットする。

そしてメッシュパネルと段差がなく、滑らかに取り付けられたヒップフィンには、大型バックパックにも使われている「ECL」機構を採用している。腰骨中央から包みこむようにホルルドするヒップフィンは、体の動きに追従してフレキシブルに動き、もっとも快適に背負える正しい位置からズレにくくする仕組みだ。

進化を遂げているフューチュラプロは、外見だけに留まらない機能性の違いを感じてもらえることだろう。ぜひ近くの販売店でその背負い心地を試してみしてほしい。

### 1.



ドイターの歴史を技術で物語る最新の背面メッシュパネル

### 2.



荷重伝達性の向上で安定感と追従性を高めたアクティブフィットショルダーストラップ

### 3.



腰骨の上から包みこむように押さえてバックのズレを防ぐECL(エルゴミック・コンフォート・ロック)機構のヒップフィン

## 国際山岳医が提唱する 発汗と水分補給の 関係とは



大城和恵(おおしろ かずえ)  
医学博士。日本人初のUIAA/ICAR/ISMM認定山岳医。

国際山岳医の資格を取得し、山で多くの登山者を診ていますが、脱水による症例が圧倒的に多いです。人体は内臓の温度をおよそ37.37.5度に調節するようにできています。それが38度を超えてふらつきを覚えるころには、中等度の熱中症と判断されます。体はより熱を逃がすために皮膚に近い血管を広げて放熱し、さらに汗をかいて体温を下げ、多量の水分を失います。その結果、内臓を循環する血液が少なくなり、脳や胃腸の動きが低下し、フラフラしたり、気持ち悪くなったり、消化不良などを起こします。また、汗をかくと、水分以外にエネルギーを消費することが科学的に報告されています。背面メッシュ構造のバックパックなら、通気性の改善により放熱効果が高まり、水分喪失の減少や疲労の軽減が期待できるかもしれませんね。

フューチュラプロの  
スペシャルサイトはこちら

フューチュラプロ 36



NEWフューチュラ

検索



詳細はミレーのホームページで

ドライは正義

検索



# ドライは正義



## 高透湿・防水

ティフォン 50000 ストレッチジャケット





## 100年目を迎えた 「白馬山案内人組合」

日本のみならず海外にも名の知れた山域、白馬/Hakuba。登山やスキーだけでなく、高山植物、雪景色、紅葉……、その大いなる自然は、一年を通じてさまざまな姿を見せ、この山域に魅了される人は後を絶たない。

白馬の近代登山の歴史は古く、明治16年、

北安曇郡長、大町及び北城小学校長の3名が、案内人と共に白馬岳に登った。これが登山を目的とした最初の白馬岳登山だったと言われている。その後、明治38年、日本山岳会が発足。明治30年代後半以降、白馬の山への入山者が急増すると同時に、案内人の需要も増した。遠方から来る登山者は、往き帰りに麓に泊まる必要があり、山案内人が自分の家に泊めていたという。それが発展して、現在の民宿や旅館になったものも多い。

案内人や民宿が増えてくると、それまでまちまちだった集客方法や案内料などを整合する必要性に迫られる。それをきっかけに、大正8年、現在の「白馬山案内人組合」が誕生。今年で100年目を迎えた。

## 最近愛用しているのは 高い透湿性と進化した着心地

「私が『白馬山案内人組合』に入ったのは5年前。それまではどちらかというとスキーやバックカントリーがメインだったのですが、海外からのお客さんが増え、冬だけでなく、夏もガイドの需要が増えてきたからなのです。地元のガイドが同行するメリットはいっぱいあります。安全登山の指導はもちろん、白馬の地理や歴史、植物にも造詣が深く、地元ならではの最新情報を知っています。登山者の多様な要望に応えることができ、仲間同士で登る時とは違った楽しみや安全、安心を提供することができます」と、登山ガイド、横山秀和さん。横山さんは白馬で生まれ育ったが故に、この地を知り尽くし、伝えきれないほどの白馬の魅力を知っているガイドでもある。

最近、横山さんがよく着ているのが、ミレー

のストレッチ・防水ウェア・シリーズ。ティフォンの50000。「ハードシェルだとしてもゴワゴワ感があるし、激しい雨の時以外は活躍する場面がなさそうですが、このレインウェアは、小さくため、肌ざわりがよく、ストレッチ性もあつて、透湿性がありますから汗をかいてもベタつきません。日よけ対策やウィンドブレーカーとしても着ています」

一年を通して白馬の自然とともに仕事を続ける横山さんがすすめる、ティフォン50000。ぜひ、試してみたいウェアのひとつだ。

「これまでの白馬の100年のことは聞いて知っているくらいですが、今の白馬を地元の人たちが中心になって守り続け、次の100年、200年目を迎えられるようにしなければいけないですね」

白馬の自然とミレーの良い関係も、長く続きそうだ。

## 白馬の自然、歴史と ミレーの革新的レインウェア

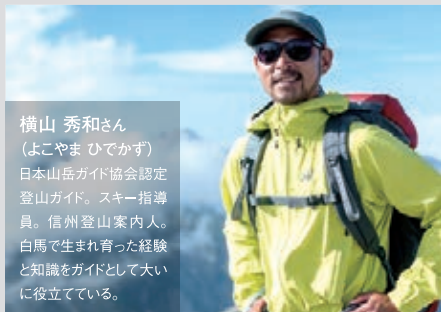
### ティフォン 50000 ストレッチ ジャケット

カラー：グラニー、ほか全5色  
サイズ：XS~XL  
¥26,000（本体価格）+税

耐水圧20000mmというレインウェアとしては十分な防水性に加え、50000g/m<sup>2</sup>/24hという圧倒的な透湿性で行動中の蒸れを軽減します。裏地にニット素材を採用することで非常に肌触りが良く、また、極薄メンブレンを使用した3レイヤー生地は柔らか

くしなやかなため、「レインウェアはゴワゴワするため降雨時以外出番がない」といった従来の考え方を覆す、ソフトシェルのような使用も可能です。また、山で目立つ黄色やオレンジなどの明るいカラー以外にも、黒や白などデカリーユースに取り入れやすいカラーをラインナップすることで、「雨でも晴れでも、山でも街でも」着用が可能な防水ウェアです。

- 装備：
  - ・体の動きを追求したエルゴミックフィット
  - ・ベンチレーションを兼ねたジップポケット
  - ・ポケット内側がメッシュ
  - ・サイズ調整可能な立体裁断フード
  - ・フード内側へのクイック&イージー収納システム
  - ・袖ベルクロアジャスター
  - ・調整可能な裾
- 素材：ドライエッジ ティフォン 50000
- 3層 天竺バック・ナイロン100% 耐久撥水
- 重量：304g



横山 秀和さん  
(よこやま ひでかず)  
日本山岳ガイド協会認定登山ガイド。スキー指導員。信州登山案内人。白馬で生まれ育った経験と知識をガイドとして大いに役立っている。

# 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・法人、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。
- ・年度半ばま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  
東京都新宿区四谷三栄町6-9 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、子どもたちの自然体験や地域振興、環境保全、森林・河川の有効利用、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・法人、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ます。

## 一般財団法人全国山の日協議会 賛助会員一覧 (団体・法人)

2019年6月現在

### 【オフィシャルパートナー】



### 【特別賛助会員】

株式会社ICI石井スポーツ、味の素株式会社、アルピコホールディングス株式会社、OMC株式会社、AUTHENTIC JAPAN 株式会社、キリン株式会社、株式会社好日山荘、株式会社ゴールドウィン、東海旅客鉄道株式会社、日清食品ホールディングス株式会社、日本勤労者山岳連盟、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、公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会、株式会社マツモトキヨシホールディングス、明治海運株式会社、株式会社モンベル、株式会社ランドウエル

### 【賛助会員】

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、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、株式会社インバクトレーディング、International Society of Nature and Forest Medicine、インフカム株式会社、株式会社イーシステム、株式会社エイアンドエフ、株式会社 樫出版社、株式会社エスエスケイ、大町市、岡谷商工会議所、奥飛騨観光開発株式会社、小谷村、加賀市、上高地観光旅館組合、カリマージャパン株式会社、川上村、株式会社カンセキWILD-1、関東自動車株式会社、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、岐阜県、京王電鉄株式会社、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、西条・山と水の環境機構、塩谷町役場、一般財団法人自然公園財団、株式会社下野新聞社、JAPAN OUTDOOR LEADERS AWARD運営委員会、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、大東カカオ株式会社、株式会社中部経済新聞社、超党派「山の日」議員連盟、チーム山の日、筑波大学山岳科学センター、株式会社テレビ松本ケーブルビジョン、東京山岳ガイド協会、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、株式会社トラベルギャラリー、株式会社ナカニシヤ出版、長野県、那須町、一般社団法人日本アルプスガイドセンター、公益社団法人日本環境教育フォーラム、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、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、株式会社フンドリムエアラインズ、星野工業株式会社、本間家日本邸、株式会社毎日映画社、株式会社毎日企画サービス、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、ミスン株式会社、ミレー・マウンテン・グループ・ジャパン株式会社、山形県、株式会社ヤママップ、株式会社山と溪谷社、一般社団法人 山と水と緑の会、山梨県、山梨大学山岳科学特別教育プログラム、槍ヶ岳観光株式会社、米子市、雷電株式会社

### 【山の日アンバサダー】



(順不同)