



安政六年（1859）奥多摩一帯の大洪水で、棚沢村の魚留滝崩壊 「武蔵名勝図会」より

多摩の自然の魅力を伝える際の一考

私は生まれも育ちも奥多摩ですが、学生時代と、40代後半から定年まで、主に町外で暮らしておりました。そのせいででしょうか、自分の意識に地元民としての感覚と、町を外から見ている感覚が共存しています。振り返るとそれは私のガイド的人格を形成する土壌だったように思います。前置きが長くなりましたが、奥多摩の自然の魅力を伝えようとする時、自然に関する知識や表現力等も必要ですが、自分の立ち位置と、相手は誰なのか意識する事も大切だと考えます。一方的な情報伝達にとどまらず、相手の関心や共感を呼び起こせたとき、伝えられた実感を得られるのだと思います。

例えば、よく話題に出てくるスギやヒノキの人工林を案内する時、どこに視点を置き、何に共感してもらいたいかは、立場と相手によってかなり変わってくると思います。相手が都市生活になじんだ方なら、自然景観としてのネガティブなイメージ以外に、資源生産やCO₂吸収源としての働きを知ってもらうことや、かつて地域の人々がこぞってこの森をつくり育ててきた歴史や社会背景を知ってほしいと思うのです。逆に、相手が林業関係者や地元の方だった場合には、都会の人の自然環境や人工林に対する感性や関心がどのような傾向にあるのかを伝え、それをどう受け止め、交流や事業展開につなげてゆくのかを考えるよい機会にしてもらいたいと考えます。幸い、「名人・達人観光ガイドの会」には、地域外の方と地元の方がおられますので、それぞれの情報や感性を交換される機会にも恵まれているのではないのでしょうか。奥多摩の美しい景観やおいしい食事をより深く楽しんでもらうためにも、その背景やストーリーに思いをはせるお手伝いができればこれ以上の観光ガイドはないでしょう。今後も観光ガイドの皆様のご活躍をお祈りしております。

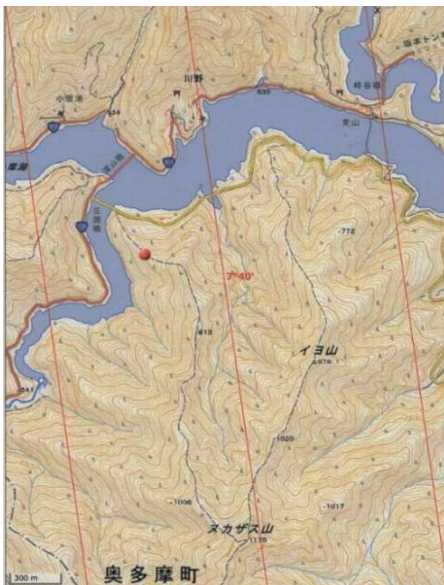
奥多摩山歩きワンポイントアドバイス ～見落としがちな体力不足と疲労～

奥多摩の山々は錦秋に装い、山頂からの展望にも新しい発見があるかもしれないほど澄んだ空気に満ち満ちています。私たち登山者にとっては一番美味しさを感じる季節ではありますが、計画準備の段階では、気象や短日をも含め一番判断の難しい季節でもあります。

さらに2年近くも続いているコロナ禍にあって、今年の秋は特に自身の体力を見直す大事な時期かもしれません。ここに挙げた事例は筆者が直接お供した中でかかわった方々の様子であり、決して稀有な事例ではありません。

I. 見落としがちな体力不足と疲労

事例1、日の出山から下山中クロモ岩付近より自立歩行不可、背負い搬送 **事例2**、御前山からの下山中、ヤマメ養殖場付近から自立歩行不可 **事例3**、三頭山からムロクボ尾根を下山中、自立歩行不可
何れも数年前までは中級以上の登山経験を有する中高年男性で、歩行困難に至った経過が似通った事例です。そこで事例3をもとにもう少し具体的に振り返ってみます。



三頭山登山
(コース概要)
檜原都民の森駐
車場…森林館…
三頭大滝…ムシ
カリ峠…三頭山
(西峰)…ムロク
ボ尾根…(オツ
ネの泣き坂経
由)…三頭橋…
陣屋
●:躓きによる
歩行不能地点

午前中はもちろん山頂に於ける昼食時の行動や下山途中の標高750m付近までの行動には大きな変化がありませんでした。しかし標高700m付近から急に足を引きずり始めストックを貸与するも疲労から標高650m付近で躓き、その後は全く自立歩行が出来なくなりました。

そこでザックの負荷をはずし、肩を貸しながら腰ベルトを引き上げ、その状態で陣屋バス停まで同行する結果となりました。

いずれの男性も三ヶ月以上にわたって全く山登りをしていなかった事例です。

II. トレーニングのすすめ

よく山登りをして身体を鍛えたいと云われる方の話を聞くことがあります。ツアーなどの集団登山に参加する場合、自分自身が苦しむだけでなく前述の事例のように他の参加者にも迷惑を掛ける結果となります。

少なくともその山に見合った体力をつけてから、グループ登山や集団登山に参加したいものです。

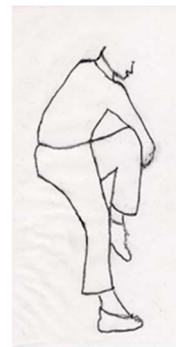
① フィールドを決め繰り返し登山

まずは歩くこと、そして少しずつ標高差を増やしバックパックの荷重を徐々に増やすなど、近くの里山でも工夫次第で効果が表れてきます。登山に必要な体力づくりは何といたってもこうした山歩きが基本です。

そして慣れてきたら大腿四頭筋(太ももの表側)やハムストリングス(太ももの裏側)を意識しながら、ストレッチやエクササイズを心掛けましょう。

② 出発前の準備運動と下山後の整理運動

参加者の体の柔軟性を高め、登山後の疲れを軽減するため、筆者は皆様に準備運動や整理運動を毎回お勧めしています。



前膝上げ



後ろ脚上げ

片足立ち運動

片足立ち運動で、特に筆者が重視しているのはバランス感覚。左図のそれぞれについて10秒間ずつ2回程度を目安とする。

III. 快適な登山のすすめ

秋の夕暮れは「釣瓶落とし」とも云われます。集団登山の場合は体力不足による前述の事例でも行程の遅延ですみませんが、単独なら遭難・救助要請となります。

次の登山で参加者の全員が楽しめるよう、今から体力向上を含め準備したいものです。

澄んだ空気が山頂で登山者を待っています。

ガイド 富士 光男

標高差500m以上日帰り登山前の体カテスト

① スクワット

15回×5セット

② 片足立ち

左右とも20秒間安定

③ 腹筋テスト

①～③の何れかできついたら登山のレベルを下げる。

鹿屋体育大学山本正嘉教授提唱

奥多摩の水害と「供養塔」のつづやき

奥水川神社脇の坂道を多摩川を目指して下ると、日原川に架かる吊橋氷川小橋が見えてきます。この橋を渡り終わると文久元年(1861)「右日原倉沢秩父、左温泉場甲州道」の道標に出会います。ここを左に曲がり多摩川沿いのモミヤイタヤカエデの大木を見ながら50mほど進むと二つ目の吊橋に達します。これは多摩川に架かる登計橋です。多摩川のゆるやかな深い流れを足元に見て橋を渡り切ると右手上の石碑に気付きます。これがその供養塔で、その碑文から明治39年(1906)に建立された事が分かります。安政6年(1859)の8月22日から24日の大災害の様子を伝えているのです。被害は広い地域で発生し、その時期からして台風の通過に伴う豪雨であったようです。この供養塔には表面と裏面の両面に文字が刻まれており、以下は裏面の文字です。

| | | | | | | | | | |
|-------|------|-----|--------|------|-------|------------|------|--------|------|
| 木村文吉 | 村木嘉平 | 立會人 | 小峯儀左エ門 | 登計両組 | 長畑世話人 | 維昔天災 | 山崩樹仄 | 溪怒橋奔 | 道路摸塞 |
| 村木忍次郎 | 川邊藤吉 | | 村木孫三郎 | | | 老稚泣飢 | 男婦絶食 | 天荒地愁 | 魔有窮極 |
| | | | | | | 執口拯之 | 使民蘇息 | 卓口伊人 | 實施其德 |
| | | | | | | 陵谷雖變貞銘弗泐 | | | |
| | | | | | | 明治三十九年四月下浣 | | | |
| | | | | | | | | 勺水日下寬撰 | |

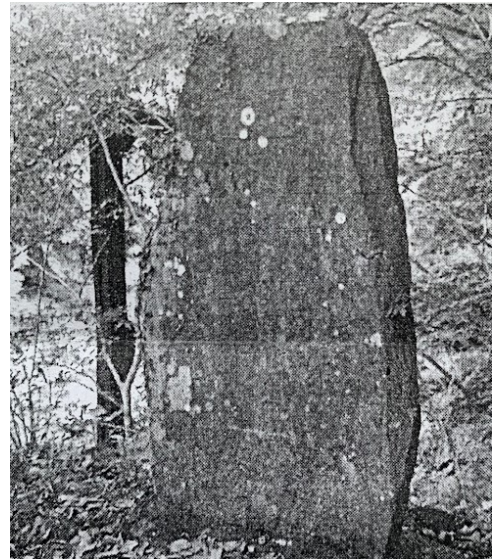
(読み下し文) 昔、天災あり。山崩れて樹傾き、溪流の勢い激しく橋は流され、道路はふさぎ止められた。

老人や幼い子供は泣き飢え、男も女も食う物が絶え天(自然界)は荒れ、地上は愁いに満ちた。倒れ伏して、尽き果てる者も多かった。

溪流から助け上げることが出来た人は助け、民の息を蘇生させた。すぐれたるこの人(木村源兵衛)。その徳を実施し、高い丘が深い谷に変わり、深い谷が高い丘になるといえども、その変化を正しくたがわす。

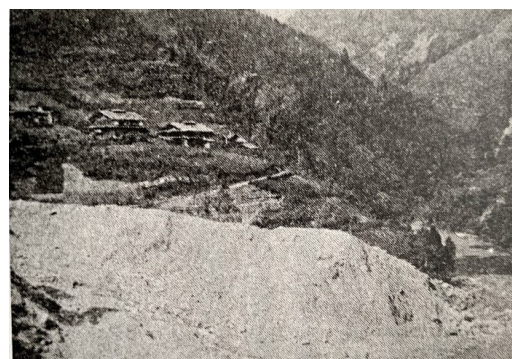
この大災害で、玉川上水の取水堰が洪水で破壊され、江戸への給水が中断されたといわれています。また、御嶽では、多摩川に架かる万年橋が流失して

います。(2019年の台風19号では、玉堂美術館下流の御嶽小橋と万年橋の橋梁跡に設置された説明板が流失)今号の表紙に載せた植田猛縉の「棚沢村魚留滝」の図には左手下方に人が網を持って魚を採っている姿が描かれていますが、この魚留滝はこの安政6年の水害で崩壊し姿を消しました。



この供養塔が建立された翌年の明治40年(1907)には広い地域で大水害が発生しました。下の画像は、現在では廃集落となった峰畑で山が崩れ、その土砂が下方の寺地部落に流れ込み、6戸の家を押し流して9名の死者を出した場所です。右下部分に日原川が土砂のデブリでせき止められている様子がうかがえます。

コロナ禍の今、先人が残してくれた100年前の言葉をあらためて思い起こしたいものです。



【記事について】奥多摩郷土研究会発行(昨年5月)、会誌「郷土研究第31号」に掲載された「旧栃久保村の供養塔と安政六年七月の豪雨」(角田清美著)及び西多摩新聞(昨年10月発行)を引用

【画像】上図は「西多摩新聞」、下図「異説多摩川上流水源地の歴史」から引用

ガイド 増澤 強

奥多摩樹木雑話

～湖畔の森を見つめる～

「黙って、坐って、じっと聞け」とのアメリカ・インディアンの言葉を知って、森と静かに向き合ってみたくなり、奥多摩湖畔の“いこいの路”を訪れました。



アオハダの果実

湖畔のベンチに腰を下して、ゆったりとまわりに目をこらしました。すぐに奇妙な姿の木が目にとまりました。それは黒と緑のしまもよりの樹皮をまと

って、ひよろひよろと伸びているウリカエデでした。かたわらのアカシデの太い幹に寄りかかることで、幹を太らせる努力を忘れてしまったのでしょうか。ひとつのことに目をこらしているうちに、だんだんとまわりが見えてきました。斜面に立つケヤキの大木の下方に張り出した数本の太い根。「葉と枝は人に見せ、大切な根は人に見せない」との高見順の言葉は、力がこもった根のすがたに打ち消されました。斜面の上方に面した幹に縦のもりあがり（峰張り^{みねばり}）をみせていたのはハクウンボク。これらには、樹木の生に向けての強い意志を感じました。小枝の先では、アブラチャン、アオハダ、ハクウンボクの丸い実が、湖面からの風にかすかに揺れていました。夏も盛りを過ぎ、憂いをたたえ始めた葉のたもとで、これらの小さな実は、まさに“命なりけり”を思わせてくれました。

木々のはざまを吹き抜ける湖面からの湿った風、降りそそぐ陽光を等しく享受している木々のすがたからは、森の中での競争を上まわる共存を想像させられます。共存とは、木々が自らの場を選び、そこに適応して生を保っているすがたなのです。

森をあとにしなから、樹木は“生物である”というよりは“生きものである”と強く思いました。

橋上 一彦

「樹木」・・・総括的な扱いの時

「木々」・・・個々の樹木に目を向けた時

〈訂正〉第62号「奥多摩樹木雑話」

長岡愛宕神社→長畑愛宕神社

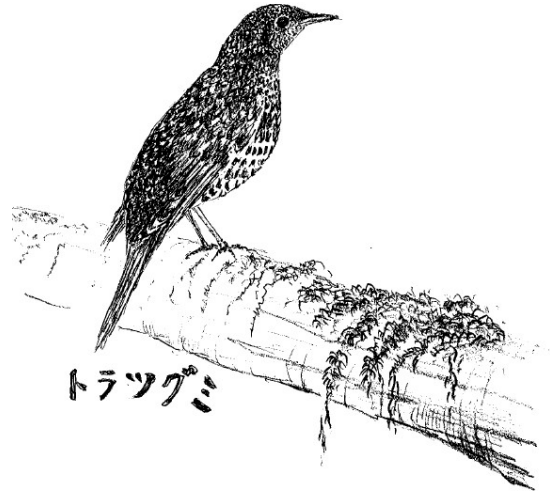
奥多摩の野鳥

～トラツグミ～

今回は少し珍しい野鳥、トラツグミを紹介しましょう。

トラツグミ： 全長30cmほどでドバトより少し小さい漂鳥、トラのような縞模様からこの名に。雌雄同色鳴き声は「ヒー、ヒョー」と悲しげに鳴く

「ぬえの鳴く夜はおそろしい」と言うおそろしげな声で鳴く妖怪として平安時代の文献にも載っていますが古代人はおそろしげな鳥として意識していました。



絵 大澤 新次

さて、伝説的な話は別としてトラツグミは低山から高山の広葉樹林や針広混交林、草地、公園などで生息しています。最近は生息数が少なくなり、見る機会も減ってきました。貴重な鳥です。繁殖期以外は1羽で生活し、林内などをゆっくりした足取りで歩き、たまに尾を上下に振ります。餌はミミズ類や昆虫の幼虫を食べます。奥多摩では山のふるさと村付近の林道、林内などで見る事が出来ますが数が少ないので見つけるのは少々難しいかも。ただ30cmの大きさでトラのような模様があり、餌を食べている場面に遭遇すればゆっくり観察する事が出来ますのでぜひ探してください。見つけるコツは草地の少し暗い、昆虫の幼虫やミミズのいそうなところです。

ガイド 畑 幸夫

奥多摩山里歩き絵図を歩く

「原の普門寺を訪ねて」 山里歩き絵図No.18「原」

普門寺は、峰谷川流域のバス停・雲風呂付近の奥多摩町留浦 1284 番地にあります。



臨済宗建長寺派の寺院でダム建設に伴い旧小河内村の多摩川と芋川（^{おがわ}峰谷川）が出合う河内平からこの地に移転しました。ついでに、芋川の「芋」は、植物のカラムシのことです。小河内を芋河内と書く場合がありますが、多分、カラムシ織りの産地だったと思われます。

開山の物外可什禅師は、鎌倉建長寺第三十八世の名僧。開基は、足利尊氏。貞和2年（1346）創建の古刹です。

境内には、数多くの石仏が移設されているので、そのいくつかをご紹介します。

十一面観世音菩薩



ほほえみの像

石像の十一面観音は、数少ないと思います。なぜなら頭上にいくつもの仏の顔を彫るのは至難の技。面白いことに、写真の仏さまは、ほほえみ顔ですが、日当たり具合で違う顔に見えるから不思議です。機会がありましたら、ご自分の目でご確認を。

そのほかにも湖底に沈んだ街道や山道にたたずんでいたと思われる数多くの馬頭観音をはじめ、地蔵や庚申塔、百万遍供養塔などが移設されています。



地藏菩薩 三人三様のお地藏様たち。作者の石工は、同一人物と思われますが、施主の気持ちは、多種多様。思いを馳せてみてください。

左の写真の建物は、町指定文化財の楼門ですが、11月中旬に訪れると真っ赤に燃えるようなカエデの紅葉とのコントラストが見事です。近くを流れる峰谷川に架る雲風呂橋付近もおすすです。

萬霊供養塔



現在の小河内ダム堰堤は、かつて水根沢橋が多摩川に架かる断崖絶壁でした。明治15年に若い女性が転落死し、誰いうとなく、「おハナ落とし」と呼ばれるようになりました。その後、明治31年に

村の青年の事故死を機に小河内や氷川の有志が浄財を募り供養塔を建てました。ダム建設に伴い、普門寺の参道階段脇に移設され、二人の名は、供養塔の裏に刻まれています。

不^{らしやくしんみょう}惜身命の碑



戦後、小河内ダム建設現場に潜入して活動した山村工作隊。記念碑の中央に「不^{らしやくしんみょう}惜身命」の文字が刻まれ、左側に隠れるように「可惜身命(あ

たらしんみょう)」とあります。新型コロナの時代、むしろ、身体や命を大切にする「可惜身命」という言葉を大切にしたいと思います。

ガイド 岡崎 学

「名人・達人観光ガイドの会」ガイド紹介

- ① 氏名 ② 現役時代の仕事または今現在の仕事 ③ 出身地
 ④ 現住所 ⑤ 趣味、特技 ⑥ ガイドになったきっかけは？
 ⑦ 今までガイドをしていて良かったと思ったこと、嬉しかったこと ⑧ ガイドしている時、いつも心がけていること

- ① **① 箭内 忠義** ② 小学校の教員 ③ 東京都荒川区 ④ 荒川区 ⑤ 登山、山スキー、植物観察、映画、読書、蕎麦屋巡り ⑥ 奥多摩在住ガイドの増澤さんにガイドのことを紹介してもらいました ⑦ 知らなかった奥多摩の山々を友の会の方々と一緒に登れること。そして、様々な情報を教えてもらえたこと、知り合えたこと ⑧ 安心・安全登山に尽きます。無事下山出来た時は嬉しいです

奥多摩町観光案内所に新人着任

矢作 佑允 (やはぎ ゆうすけ)

私は奥多摩町川井に妻と二人で住んでいます。以前ビジターセンターや観光案内所で働いていました。三年半ぶりに奥多摩観光協会に復帰しました。休日には登山、カヌー、城巡りや、畑仕事をしています。近年、キャッシュレス決済も普及し、お客様への便宜を図る手段が増えています。今後はスタッフやガイドの培ってきた経験を活かし、また、新しい技術を取り込みながら、奥多摩が盛り上がるよう尽力したいと思います。よろしくお願ひします。

◆◆講演会のお知らせ◆◆

観光ガイドの岡崎学氏による講演会が開かれます。

日時 令和3年10月24日(日) 13時30分～

会場 瑞穂町郷土資料館けやき館 多目的室

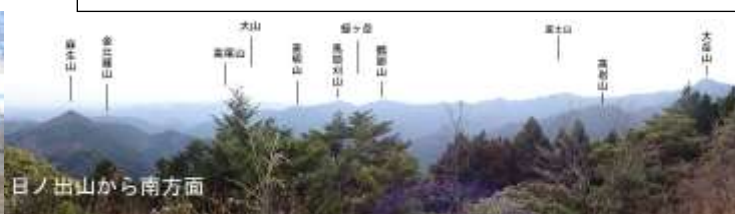
予約制・先着順 参加無料/100名

お問い合わせ (042-568-0634)

演題 **石碑・石仏** を訪ねて

<日の出山からの眺望>

12月11日(土) イベントNo. 31 日の出山
 山頂での山座同定の参考にしてください



秋から冬 奥多摩山歩き イベント案内

令和3年11月から 令和4年1月まで

- No. 27** 11月12日(金) 倉戸山の紅葉ハイク
 女の湯登山口から登り倉戸山へ、そして倉戸口
 下山のコースです
- No. 28** 11月17日(水) 紅葉真っ盛りのむかし道
 奥多摩駅からむかし道を歩き、奥多摩湖へ
- No. 29** 11月24日(水) 六ツ石山 健脚登山
 奥多摩湖から六ツ石山そして石尾根を奥多摩駅
 までの長いコースです
- No. 30** 11月29日(月) 砥山から山のふるさと村
 檜原都民の森から砥山、風張峠、峰谷橋までの
 コースです
- No. 31** 12月11日(土) 高峰山、日の出山登山
 御嶽駅から高峰山、日の出山、大塚山を経て古里駅
 まで
- No. 32** 1月15日(土) 新春の高水三山登山
 軍畑駅から高水三山を経て川井駅に降りるコース
 奥多摩の山を楽しんでください
 詳しくは奥多摩町観光案内所にご確認ください。

最近、栃久保で見つけた気
 になるポスター(右の写真)
 まったくそのとおりですね



奥多摩町観光協会

観光案内所のホームページ
 が下のQRコードから
 アクセスできます。



奥多摩町の観光情報、友の会の情報、
 「来さっせえ 奥多摩」のカラー版も
 見る事ができます。

ガイド 小峰 一郎

次号発行予定：令和4年1月15日

発行 一般社団法人 奥多摩観光協会
 住所 〒198-0212 奥多摩町氷川210
 電話 0428-83-2152 FAX 0428-83-2789
 編集 名人・達人観光ガイドの会