

# 黒ボコ

事務局 〒920-3104 金沢市八田町東151-2 西田方  
TEL 090-1390-8910 (西田耕造)



## 人生100年時代あと50年を楽しむ

代表 宮下 實

P T Aや町内会 同窓会などの会報がつまらないのは或る程度仕方のない事だと思います。  
記録連絡など必須項目が有るのでエンターテインメント性が欠けるのは仕方ない・・・

私は「黒ボコ」発行の目的は「良い会にする」ことだと思っています。或る役員さんから文章以外なら何でもさせてくれと言われますし釣見さんみたいに編集加工なら任せてくれと言う方もおられてこれだ！各分野の達人がいるじゃないか

これまでは無理やり原稿をお願いしたことが有ったかも知れないけど・・・それじゃ書く人も読む人も楽しくはないでしょう

今回は書きたい方が心を込めて書いた原稿を我々が必死になって編集し汗を流して封筒詰めをした作品です。

白柴さんの文章は安定感抜群いつもながら心に響きますし、田所さんの思い切りいい家族を見せてくれました。会員の皆様それぞれの人生を抱えながら月一会える日を心待ちにしています。

お知らせ

昨年の参加者からの好評と要望で今年も南竜山荘としました 体力に合わせて余裕を持って山を楽しむ新しい登山スタイル 多くのご参加お待ちしております。

8月8日(水)～9日(木)

白山南竜山荘

## 最初で最後の！？親子三代白山登山

田所 江美

私の父が初めて白山に登ったのが二十歳の時だそうです。その次は五十代の時に母と二人で登っています。それから二十年、昨年の夏に娘の私、孫（次男坊）と親子三代白山登山が実現しました。両親と初めての山行です。母はハイキングクラブに入っており、低山ですが時々登っているようなので、ゆっくり歩けば大丈夫だろうと思っていました。

問題は父。

普段は家と畑の往復ぐらいしか歩いていません。

数年前には脳梗塞も経験しています。父は若い頃に登山やスキーもやっていたから「昔取った杵柄や！なんとかなる！」と自信満々に言うけれど、そんな杵柄はもう腐って使い物にならないでしょう（笑）

登山当日、小雨の中スタートしました。かなりゆっくり歩いていきましたが、別当観ですでに疲れた様子の父。ポカリや行動食をこまめに補給しながら、そこから1時間40分かけてようやく甚之助避難小屋に到着しました。



南竜道分岐で「お母さん、夕方までに着かへんのとちゃう？」と次男坊。

「三步進んで二歩下がるでエエんや～」とのんきな父。

「おじいちゃん！そんなことはもういいから！」とイライラ気味の次男坊。

とにかく日没までに室堂に着けばいいからと覚悟を決めて、更にゆっくり登りました。いよいよ最後の五葉坂。父はこの時点で十歩歩いては休む、十歩歩いては休むほど体力消耗していました。

「わしは白山に登って死に花を咲かすんや！」と言うので、私は本当にこのまま死んでうんじやないかと思ったくらいです。スタートしてから7時間半、ようやく室堂に到着。両親は感激、私は安堵、次男坊はやっと着いたかという感じでした。

翌朝、体力回復を優先させるため父にはご来光は諦めてもらい、母と二人で山頂まで登りました。

室堂での記念写真です。「ご来光が見たかった」と残念がる父に、次男坊が「おじいちゃんの頭がご来光みたいやからいいやん！」と慰めていました（笑）

無事に下山できたから言えることかもしれませんが、父の体力をつけてからとか足腰鍛えてからとか言わずダメもとで登ってみて良かったと思いました。いつかのために準備している時間をもったいないです。父の姿を見ていると、北アルプスにある燕山荘のご主人の言葉「登山は体力2割、気力8割」がなんとなくわかるような気がしました。

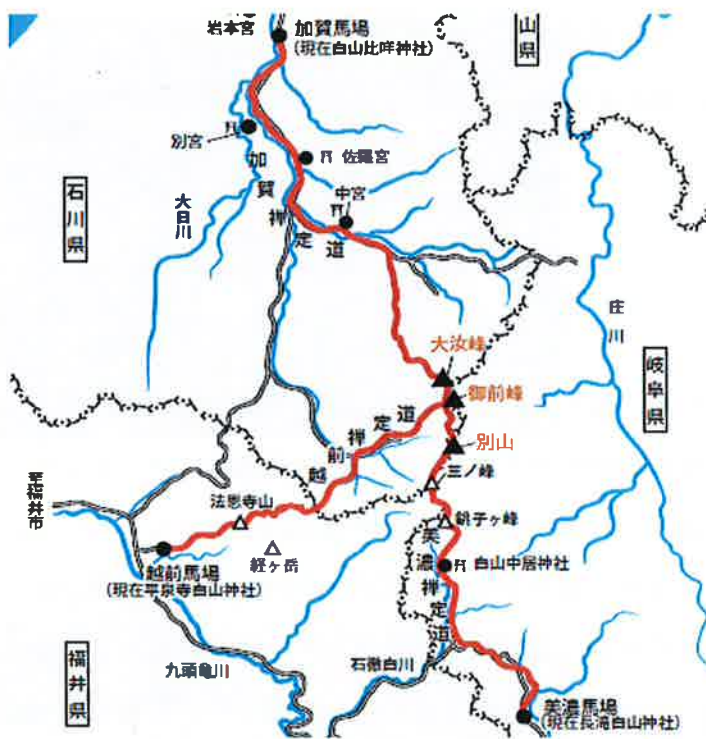
下山後、母は「もう二度とお父さんは連れていかへんわ」と言っていました・・・。

## 白山禅定道の体験（白山開山1300年によせて）

佐藤秀紀

平成29年（2017年）は越前の僧泰澄が養老元年（717年）に白山を開山してから1300年目であるということで、多くのイベントが行われた。開山1300年にちなんで、白山修験道の道（白山古道）：禅定道を歩いた体験を以下に記してみたい。

ちなみに白山三禅定道は越前平泉寺を馬場（拠点）とする越前禅定道、美濃長滝神社を馬場とする美濃禅定道、加賀白山比咩神社を馬場とする加賀禅定道であり、おおむね平安時代前記（800～900年）にはこれらの三禅定道・三馬場は成立していたといわれる。なお、禅定とは修験道では聖なる山の山頂を指し、それに向かう道を禅定道となした。また、山頂を登る修行そのものを指すともいわれるようだ。古来、日本では立派な山には神が宿るとされ、また死者の魂は山に帰るとされた。



三馬場の中でも最も長く強く勢力をもっていたのが平泉寺である。室町時代後半には僧坊6千の大勢力であったといわれる。越前・加賀の白山を巡る権利争いの決着として、江戸時代には白山山頂を含む山麓十八ヶ村は幕府直轄天領となり、白山そのものは平泉寺に属した。しかし、明治維新の神仏分離、国家神道政策に基づく神社の社格制定により白山比咩神社が白山の支配を得たようである（下出積香與：「白山の歴史」北国新聞社刊（1999）。・石川県自然保護センター：「白山の禅定道」（白山の自然誌21（2001））。

私が歩いたのは、平成22年（2010年）、美濃禅定道と加賀禅定道を結んで一日で歩くイベント「白山神駈道登山」に参加した時、および平成29年に2回に分けて越前禅定道を歩いた時である。

### 美濃禅定道・加賀禅定道

平成22年9月18日夜0時、石徹白登山口出発。参加者13名。ヘッドライトだけを頼りに急坂を登り、銚子ヶ峰、一ノ峰、二の峰、三の峰と尾根を歩く。別山への登りになる頃夜が明けはじめ、雲海の彼方に御嶽山が眺められ身の引き締まる気持ちである。自然の神々しさは人智を越えた大いなるものを身体に感じさせる。5時半別山山頂。ガスの為ご来光はみえず。途中から霧が晴れて白山主峰が見えだす。7時半南竜小屋着。トンビ岩コースを辿って8時55分室堂着。売店でカップラーメンを買って朝食。これからの道には水が無いので水を補給。9時48分御前峰。別山方向を眺めると登ってきた山々が遠く見えて、よく歩いてきたものだとわれな

がら感心する。北アルプスまで良く見えて快晴。いよいよ加賀禅定道の下りに入る。六地藏跡を下って千蛇ヶ池から10時半大汝山着。ここでメンバーの石徹白出身の人と一緒に、白山信仰に果たした石徹白の大きな役割の話をしばし聞いた。いよいよこれから下る加賀禅定道の長い峰々が眼下に広がる。四塚山から少し下った笹藪の道の真ん中で大きな黒い山の様な熊の糞と出会う。本体と出会うことのないことを祈りながら道を急ぐ。岩間道側の広大な清浄ヶ原が広がってくる。ふりかえれば大汝山が高く見え、ひろびろとした素晴らしい景色である。13時加賀室跡。しばらく降ると「百余丈の滝」が見えてくる。古道を登ってきた人達にはどんなにか神々しく見えたであろう。急坂の美女坂を疲れた足で慎重に降って14時奥長倉小屋到着。ここで再び先の石徹白出身の人と出会い、しばらく四方山の話しながら一緒に歩く。旅は道連れというが、話をしていると気も紛れ疲れも癒される。15時半「しかり場」分岐に至る。昔は複数の建物が建てられていたという檜新宮を通る。さらに長い尾根を、暗くならないうちに登山口までなんとか下りたいと疲れた足でひたすら下る。17時ようやく祓い谷登山口に到着。薄暗くなりはじめた道路を歩いて17時半ゴールのログハウスに到着。美濃禅定道19km、加賀禅定道18km、合計37km。累積標高3200mの禅定道の旅は終わった。

## 越前禅定道

平成29年二度に分けて歩いた。

前半部分は、平成29年9月23日、平泉寺から市ノ瀬・三谷（秘密谷）を山仲間と歩いた。

本来の越前禅定道は平泉寺から法恩寺山に登り、その先の伏拝から谷川沿いに和佐盛平に下り小原峠を越え、三谷を経て市ノ瀬に出るルートである。しかし、和佐盛平に下る道が現在は廃道となっているため降りられない。本当は廃道をヤブ漕ぎをしてでも下りて見たかったのだが、今回は伏拝から経ヶ岳への分岐経由で大舟山を経て赤兎山登山路に合流して小原峠に至る回り道をとった。1台の車を三谷登山口に置き、他の車で平泉寺まで行く。6時半平泉寺出発。大きな杉木立の中の石畳の長い参道は歴史を感じさせ、白山禅定道の標柱はこれからの白山登拝の厳しさに思いを馳せさせる。急な尾根道を登り三頭山、中ノ平小屋を経て10時過ぎに法恩寺山(1357)に着く。ここで初めて白山を遥拝できるそうだがあいにくのガスで何も見えない。しばらく降りると白山遥拝所「伏拝」である。経ヶ岳方向への道を辿るが、ほとんど人が通らないようで笹藪が背丈ほども覆いかぶさり平泳ぎをやる要領で笹をかき分けかき分け進む。準ヤブ漕ぎ状態である。ようやく12時半頃経ヶ岳への分岐到着（昼食）。大舟山を経て赤兎山登山道への道もほとんど道らしき道はなく、二度ほど道に迷いながらも、ようやく16時過ぎに合流地点に出てほっとした。17時前に小原峠に到着。ここには古い祠がありここが禅定道であったことが偲ばれる。しばらく下ると、立派な復元された祠「川上御前社」がある。祠には泰澄大師が白山の帰路、山頂で拝顔した女神を自ら彫ったといわれる女神像（複製）が安置されているという。薄暗くなりかけた17時半、三谷登山口によりやく到着。長い前半部を終わった。

後半部は平成29年8月18日～19日、市ノ瀬から御前峰までを次男と歩いた。7時過ぎに市ノ瀬を出発。生憎の小雨。車道を通って登山口に着く(7時半)。ジグザグの急登を登りつめると六万山で尾根に出る。大きな岩の間やヒノキの巨木を抜けて指尾山に至る(9時半)。さらに進むと巨大な岩の間に古い石仏などが置かれた「剃刀窟」に至り、石畳みの道など古い修験道のなごりが感じられる遺跡も見られる。しばらく歩いて、昔「慶松室」があったという慶松平に至り、別当坂を上ると現在の観光新道に接続する(11時過ぎ)。観光新道を進み、殿が池避難小屋辺りから猛烈な雨と風に見舞われ、しばし休憩(13時)。花の名所「馬の立髪」あたりの花もバタバタである。14時40分、ずぶぬれになって室堂に入る。室堂の地は昔の越前室の跡である。翌朝ガスの中を御前峰に登頂し、禅定道後半部を終了した。



白山神駒道登山開始



美濃禅定道の峰々



越前山刀岐



越前禅定道「剃刀窟」

## 「愛らしいおまじない」

白栄 恵子

赤い靴ひもの登山は勿論、月1~2回のウォーキング例会にも参加して「元気なオバサン」を自負していた私だが、昨年夏から左膝に痛みを感じ始めた。「筋でも痛めたか？」と安易に考え湿布などで対応していたが一向に治らない。11月になって整形外科を受診しMRI検査の結果が「変形性膝関節症」だった。青天の霹靂の事態だ！元の元気な足に戻りたい一心から早めの手術を決断した。

12月に入院して半月板切除と高位脛骨々切りの手術を受けた。傷口も癒えない術後翌日からリハビリが始まった。40分間のリハビリが1日3回。結構キツイ。痛いし、左足に体重をかけるのが怖いし不安でいっぱいだったが、車椅子から松葉杖、そして片手杖へと日に日に回復へと向かってようやく1ヶ月が過ぎた。

年末年始の外泊許可をもらい帰宅すると、子供たちが孫と一緒に迎えてくれた。ソファでくつろいでいると、3歳の男女の孫がドタバタと元気に私の周りを飛びまわる。「あア〜、勘弁して〜！」と私は痛い足を宙へ持ち上げる。大人は皆、笑いを押し殺して困惑顔でチビッ子を制止する。腫れた足をアイスノンで冷やしていると「おばあちゃん、痛いの？」孫たちが心配して覗き込む。その神妙な様子がまたか可愛くて、「そうなのオ〜。アンヨ痛いのよ〜！」と小さな同情を引いてみる。彼らはそォーッと私の足に触れて痛みを消すおまじないのように「ニコッ！」と笑う。お節を食べたり、ゲームを楽しんだりしながらも痛い足をさすっていると、また側へやってきて・・・傷跡に手を添えて「ニコッ！」を繰り返す。

そんな風にして今年のお正月を終え、子と孫は帰り、私は再び病院へ戻った。程なく退院の日を迎え、杖に頼りながらも日常の生活に復帰した。今は週2回のリハビリ通院とジムへ通って筋トレや水中歩行に精を出している。孫たちの愛らしいおまじないを思い出しながら、登山復帰を目指してまだ少し痛む脚に「ガンバレ！」と自分で発破をかけている私だ。 (3月現在)

## 私の山の楽しみ方

宮下 實

山男や山ガールの合言葉は「山はいい！」そう それだけで解り合える。

意気投合してお互いにラブラブになるのですが山を下るにつれて徐々に相手に魅力を感じなくなり電車乗り場で別れる 落語のネタに使われるほど山の持つ魅力は大きいようです。

さて 私の山 (アウトドア) の楽しみ方はちょっと風変わりかもしれない むしろ不純だと叱られそうです。

気に入った所があるとその時の感動をお金に換算するのです ここなら夜空と流れ星が三ツ星クラスだから一泊〇〇万円 あそこは水芭蕉が綺麗なので〇万円という感じ。ホテルに泊まった積りで貯金するつまりバーチャルリアリティーです。

これがモノを見る目を養うために私にとってはいいトレーニングとなりました。お金が続かずに止めましたが当たり前です続く訳が無い。或る方に話したところ「ケチですね〜」ですと。

お気に入りを紹介します。岐阜白川源流 長野三城 十和田八幡平 蔵王 磐梯山 薬師岳

卯辰山？ 男の背中も見てね！殆どテント泊でしたがスキーは妙高の大回転競技出場時のものですね



## 笑ってナンボ

宮下 實

健康の大切さを会員の皆さんから教えられています。そして笑顔に私が励まされているのです。役員の中にも小唄が得意な方がいて絶大な人気を得ています。

さて私は自分では落語が得意では有りませんので専ら唄家さんの話を聞いて喜んでいます。彼らの苦労話や内緒話を伺って私の肥やしにしたりしてタダで人様のネタを頂いているようなものです。今でこそ落語は芸能として花開きましたがそれまでは余り日の当たる芸じゃ無かったみたいです。中には飛行機を持ったり高級車に乗る師匠も居るのですがそれは一握りの方 強烈なライバル意識と研鑽が行われている世界 そんなことは知らなくてただ楽しむのが良いのでしょうか私の性格上 どうしてもウオッチングしてしまう悪い癖があります 金澤弁で言いますと「ちゃべちゃべ」質問するわけです。

この方は「桂南光」師匠 NHK昼番組のレギュラーですが色々聞かせて頂いても嫌な顔をされませんでした 私なんぞ若造にありがとうございます。客を喜ばせることに情熱を捧げる師匠に「お顔の写真を公開してもよろしいでしょうか？」師匠 「あ〜 どこでも好きに使うてちょうだい」

許可を得ましたので有難く使わせていただきます。 病気の抵抗力 免疫力を高めるには「笑い」が特効薬です。

熊本地震救援募金 舞妓さんも一緒でした皆さんご苦労様です 打ち上げ会



## 今年はどここの山へ

村田 幸子

今年はどここの山へ！！

心が躍ります。

まだ、予定は全く立っていませんが、ワクワクしています。

「赤靴」初回、赤兎山の紅葉が今でもはっきり脳裏に浮かびます。

私の登山の第一歩です。

これほど山に夢中になるとは・・・。

山と緑を結べて、幸せです。

北海道から九州まで、日本中を山を求めて行動できることに感謝しています。

後、何年登れるか、自分の体力に合った山の足の動く限り登りたい。

昨年娘と四泊五日で薬師、黒部五郎、雲の平を歩きました。黒部川の源流を靴を濡らして渡り感動でした。

九時間の歩行が私には限界でした。あの苦しさからの快感、たまりません。これぞ山です。

赤靴の皆さん。これからも共に楽しみながら、共に語りながら、末長く歩ける限りよろしくお願い致します。

皆様に感謝です。



## トライアル登山についてお願い

宮下 實

この会にとってとても大事な事なので改めて皆様に確認をさせていただきます。医王山登山に於いて会員の紹介した方がタウンシューズを履いて街歩きの装備で参加されました。

積雪時ならずとも足の保護や捻挫防止のため最低軽登山靴は必須です。

今回は会員が誤った指示を出したために折角のトライアル希望者に迷惑を懸けましたが無事下山しました。当会は設立から12年経ちますが一度の事故も有りません。

安全意識と装備そして何よりも会員の責任感のおかげで達成されたものです。今一度会員の皆様には会の設立理念を思い起こして頂きたく思います。

山をなめちゃいけません。安全で楽しい登山を今年も目指しましょう。

## リレー・フォー・ライフに参加しませんか！！

がん患者さんやその家族を支援し、地域全体でがんと向き合い、がん征圧を目指します。

24時間ウォーキングあります。(交代で歩きます)

日時：平成30年9月29日(土)正午より～30日(日)正午まで

会場：いしかわ四高記念公園(中央公園)

参加費：1,000円

\*がん体験者無料

\*赤い靴ひもの会でテント一張り用意します。