

自然の中へ

第16集

岸和田健老大学
歩こう会

「自然の中へ」第16集

目 次

《序文》「歩こう会」を讃える 学長 正井尚夫……………	3頁
例会記録（第323回～第341回）……………	5頁
健 歩 証 ……………	44頁
文 集 ……………	46頁
名誉会員制について ……………	55頁
例 会 心 得 ……………	56頁

「自然の中へ」序文

「歩こう会」を讃える

学長 正井尚夫

阪神大震災の避難所で聞いた話である。その男性は60過ぎ。前々から体を悪くしていて避難所に入って来たとき、顔は土気色で誰の目にも2~3カ月の命と見えた。初めの何日間かは死んだように横になっていたが、やがて、こんな所で死ぬのはみじめ、なんとか生き延びなくては、と考え、ある朝、一念発起して何カ月ぶりかに自ら顔を洗ったのが転機となった。それからは、衰えた体をムチ打つようにして、たき出しの大ナベをかついだり、濡れた重い畳を運んだり、先頭に立って働いた。日がたつにつれて不思議なことが起きた。体調が目に見えてよくなり、顔色も生氣を取り戻してきたのである。「病気がどうなったのか、ワシにもよう分らんのだ」と本人も首をかしげているそうである。

この話を神戸長田区で被災した「操体道普及友の会」の中川重雄先生に話したら「それは当たり前のこと」とヒザを打って言った。「手も足も経絡（東洋医学で言う、ツボとツボを結ぶ道）を通じて内臓につながっているのだから、手足を使えば当然、内臓がよくなる」。

中国に「動けば即ち衰えず」という諺があるが、動くことは病気を防いだり、治したりするのに大きな効果がある。だから適当に運動する人は、狭心症、心筋梗塞、高血圧症、糖尿病、腰痛症などにかかりにくく、運動をしない人は、「使わない機能は衰える」というおきてによって病に侵されやすくなる。

この意味で、本学が創設された年に発足して、すでに17年を閲している「歩こう会」が、学生の健康の維持増進に寄与した貢献は計り知れないものがある。身体面は言うまでもなく、歩く途中で自然の美しさに驚嘆する、助け合い話し合うことで友情を深めるなど、心の癒しや生きがいがづくりに通じる精神的な成果も上げている。この偉業は、声を大にして称賛されなければならない。

しかも、この長い年月、事故らしい事故は一件も起こしていないが、この陰に歴

代リーダーたちの涙ぐましい献身があったことも見落としてはならない。例会のつど、事前に丹念な下見をして、きめ細かくコースの安全性をチェックする準備があったればこそ無事故なのだ。この中には、すでに鬼籍に入られた方々もおられるが、この方々は、人知れず衆生を済度する菩薩行を積まれたと言えよう。深い感謝をさげたい。

例 会 記 録

第 3 2 3 回～第 3 4 1 回

第 3 2 3 回	大 沢 城 趾	6 頁
第 3 2 4 回	葛 城 山 (清掃登山)	8 頁
第 3 2 5 回	当 尾 の 里	1 0 頁
第 3 2 6 回	金 剛 山	1 2 頁
第 3 2 7 回	納 会 貝塚山荘	1 4 頁
第 3 2 8 回	神 社 参 拜	1 6 頁
第 3 2 9 回	住吉・長居公園	1 8 頁
第 3 3 0 回	神 於 山	2 0 頁
第 3 3 1 回	梅 ・ 大 阪 城	2 2 頁
第 3 3 2 回	千石堀・船 渡	2 4 頁
第 3 3 3 回	二上山・ドンヅル峰.....	2 6 頁
第 3 3 4 回	桃 山 町 の 桃	2 8 頁
第 3 3 5 回	特別例会・ボンボン山	3 0 頁
第 3 3 6 回	一泊例会・榛原美榛苑	3 2 頁
第 3 3 7 回	粉河・龍 門 山	3 4 頁
第 3 3 8 回	浜寺公園のばら	3 6 頁
第 3 3 9 回	雑賀崎・和歌浦海岸遊歩道	3 8 頁
第 3 4 0 回	深 日 ～ 淡 輪	4 0 頁
第 3 4 1 回	仁徳天皇陵・大泉緑地	4 2 頁

第323回 例会

平成6年10月9日(日)

天候・気温/晴・24℃ 担当リーダー/C

◎行先 大沢城趾 11km

◎参加人員 32名

◎コース 岸和田バス停 — バス沢の峰 — 岸和田C.C — 大沢城趾 — 上大沢
— 牛滝バス停

○行程記録

8:59 岸和田バス停発

9:40 沢の峰バス停着 点呼

10:25 オートバイ練習場(モトクロス)休憩

11:35 大沢城趾着 昼食 休憩約50分

13:15 牛滝山バス停着 解散

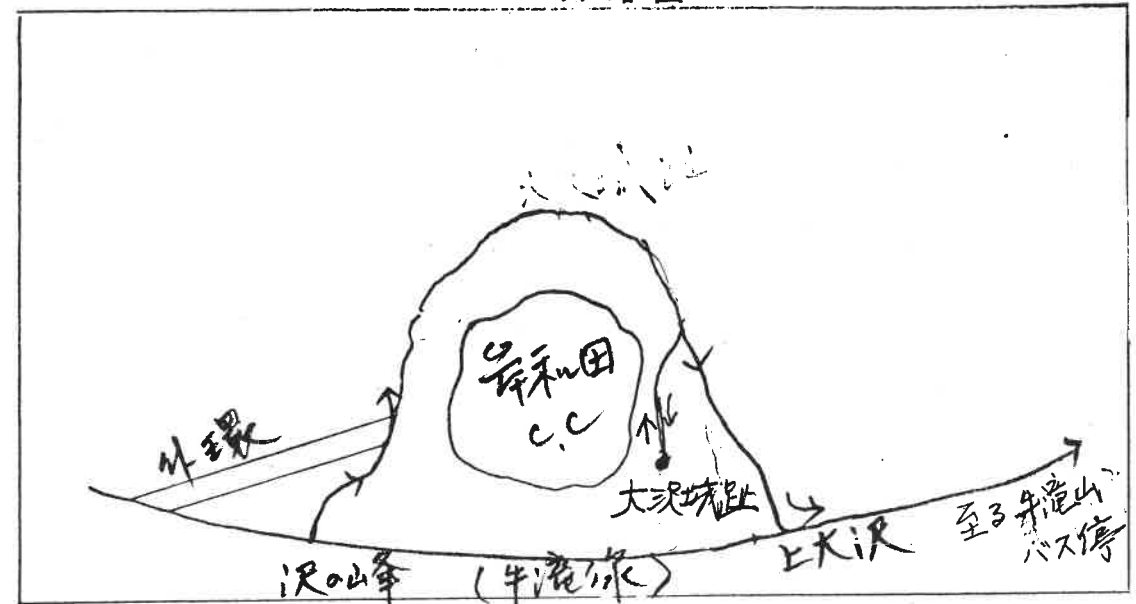
13:50 牛滝山バス停発 帰路につく

記事

今日は岸和田祭の山の手編。往路から沢の峰着の時間がわからないと云われたが、大体予定通り着く。新入会員を含め点呼後に出発。

外環状線—アスファルト道—地道から山道に入ると汗ばむ体に涼風が心地よい。モトクロスの練習を見ながらのトイレ休憩。杉木立から竹藪に変わる頃、右手に岸和田C.Cのあざやかな緑のレイアウトが目に入る。道のない竹藪の急坂から一挙に大沢城趾に到着。今回本田峠～本田山が中止になり、若干物足りない例会であったが、帰路バスの車中から、山の手の手車を目の当りにして、反面目の保養が出来た例会でもあった。

コース略図



(山中(伊)記)

参加者 井上(晴)、金田、宮内(藤)、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、宮内(史)、塩谷(幸)、田中(楠)、蓮井、高木、橋爪(龍)、橋爪(京)、加納、木村、柘植、中村、新鞍、原(澄)、平松、小暮、竹口、福田、山中(伊)、井上(政)、降旗(忠)、山中(好)、雪本、瀬良、池田、高木(梯)

第324回例会

平成6年10月23日(日)

天候・気温/晴・23℃ 担当リーダー/D

◎行先 葛城山(清掃登山) 10km

◎参加人員 32名

◎コース 岸和田バス停—塔原—葛城山頂—地藏道—牛滝—岸和田

○行程記録

9:30 岸和田バス停発

10:05 塔原バス停着 点呼

12:20 葛城山頂 60分休憩 昼食

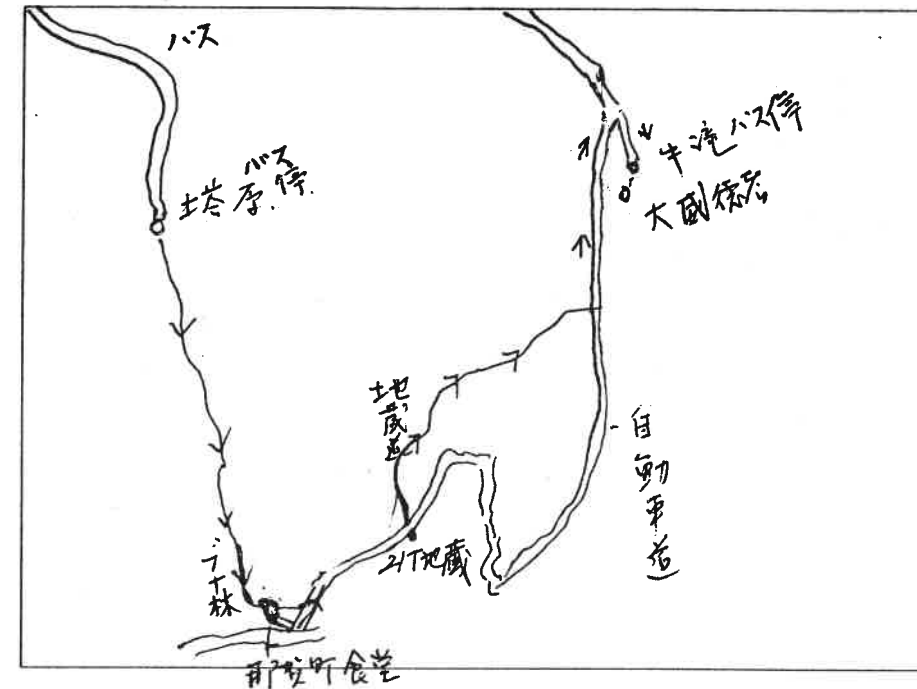
13:40 自動車道と地藏道分岐点で10分休憩後、2班に分れて下山

15:40 牛滝バス停着 解散

記事

秋晴れの絶好の歩こう会日和。参加者32名。本日は清掃登山と云う事で、全員手袋の支給を受け、片手にゴミ袋を持ってゴミを拾いながら、山頂近くではブナ林の中を歩いて全員無事登頂。昼食後山頂の那賀町食堂でお土産用の柿を購入。途中2班に分れて下山。地藏道の方は鬱蒼とした、1人だけの細い道を悪戦苦闘しながら下山。思い出多い登山でした。

コース略図



(上浦記)

参加者 井上(晴)、金田、田良原、宮内(藤)、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、宮内(史)、塩谷(幸)、千道、田中(楠)、蓮井、田口、徳家、朝比奈(小)、中村、新鞍、原(澄)、平松、井上(富)、今井、上浦(義)、小暮、竹口、瀬良、兵頭(八)、降旗(忠)、山中(好)、雪本、池田、太田

第325回 例会

平成6年11月13日(日)

天候・気温/曇・22℃ 担当リーダー/A

◎行先 当尾の里 8km

◎参加人員 59名

◎コース 岸和田駅—JR新今宮—JR奈良駅—西小バス停—不動磨崖仏—浄瑠璃寺—笑い仏—岩船寺—岩船寺南口バス停—奈良駅

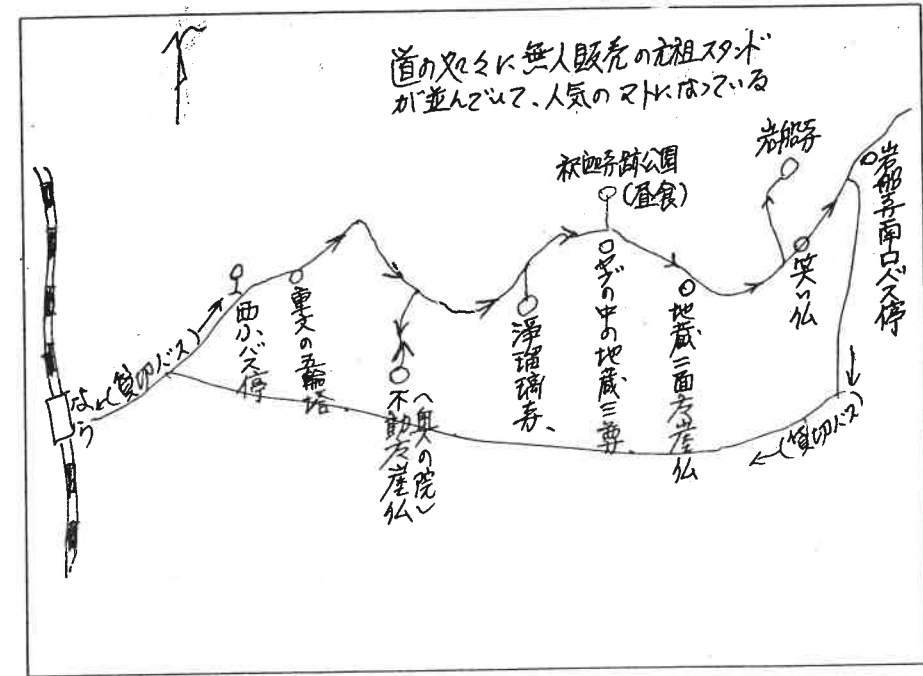
○行程記録

- 7:56 岸和田駅発
- 8:27 新今宮駅発
- 9:10 奈良駅着
- 10:05 西小バス停着
- 11:00 浄瑠璃寺着
- 12:55 釈迦寺跡公園発
- 13:40 岩船寺着
- 14:40 貸切りバスにて岩船寺南口バス停発

記事

日曜日とあって、沢山の人出。幸い宮内リーダーが手配された貸切りバスのお陰で、全員乗車でき、有難かった。西小バス停にて点呼を取らせて頂く。参加人員59名、最近では一番多かった。新しく参加された院13期の松本(俊)、予科1回生の大屋さんの両氏を紹介する。当尾の里は、石仏の里、畔道の脇、舗装路からちょっと奥まった所に、美しい石仏がたたずんでおられる。浄瑠璃寺では、お坊さんのお話を聞き、九体の仏さんを拝観する。境内は西方浄土の雰囲気。浄瑠璃寺より岩船寺迄の道は、このコースのハイライト。田園の中に秀作がめじろ押し、暑くもなく、寒くもなく、良い気候の中出会った野の仏をしのび乍ら楽しく歩く。

コース略図



参加者 大隈、金田、松本(元)、高畑、原(文)、宮内(藤)、大原、角谷(芳)、赤垣、浦、小西、田中(カ)、平見、宮内(富)、薮(チ)、田中(千)、宮内(史)、千道、蓮井、薮内、田口、永坂、広瀬、松本(俊)、磯島、加納、木村、柘植、中村、新鞍、原(澄)、平松、宮内(伍)、井上(富)、今井、上浦(義)、黒埼(繁)、黒埼(千)、小暮、善野、竹口、西上(久)、林原(夕)、林原(弘)、福田、山中(伊)、井上(政)、上原、兵頭(晴)、兵頭(八)、福森、降旗(忠)、守脇、山中(好)、雪本、瀬良、池田、太田、大屋

第326回例会

平成6年11月27日(日)

天候・気温/曇時々晴・15℃ 担当リーダー/C

◎行先 金剛山 10km

◎参加人員 27名

◎コース 岸和田—難波—河内長野—登山口—金剛山山頂—葛木神社—伏見峠—久留野峠—ロープウェイ前—河内長野駅

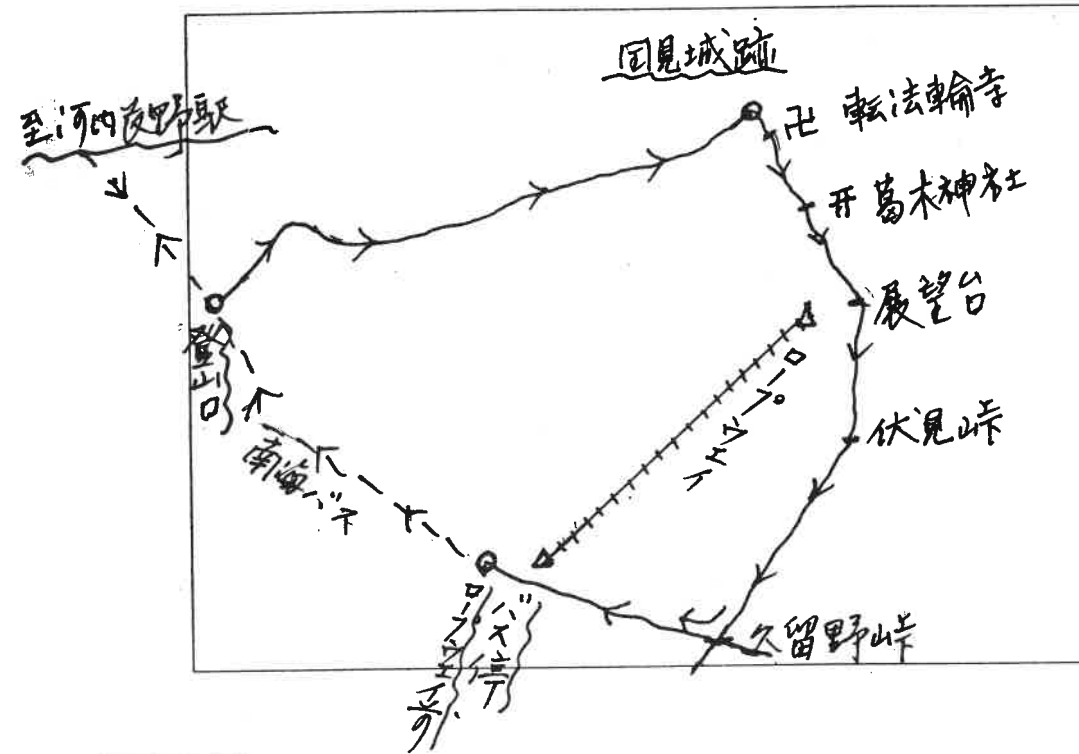
○行程記録

- 7:45 岸和田駅
- 8:30 難波駅
- 9:25 河内長野(バス)
- 10:05 登山口(バス)
- 12:10 山頂着(昼食)
- 12:45 山頂発
- 14:25 ロープウェイ前(バス停)着
- 14:50 (バス停)発

記事

肌寒い朝だが登山日和。予想は15名前後の参加と想定したが、27名の参加とほぼ倍増。「歩こう会」の将来を占う様だ。登山口で点呼、顔ぶれは健脚揃い。登山口はすでに約350m、残り約800mの山道はさすが金剛山！約30分位で隊列が長くなる。4回の小憩で調整、登山口で着込んだ衣服も小憩毎に脱いでいく。山頂は5℃、汗ばむ肌には心地よかったが、昼食をすませた頃には寒くなり、予定を変更してすぐ出発。転法輪寺そして葛木神社に途中の安全を祈る。展望台、伏見峠から久留野峠までは尾根づたいで比較的楽であったが、その先は沢づたいの急坂でてこずった部員もいたが、落伍者もなくロープウェイ前のバス停で解散。山頂でのパノラマを期待したが、残念乍ら次回の楽しみにしよう。

コース略図



(山中(伊)記)

参加者 金田、松本(元)、宮内(藤)、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、宮内(史)、塩谷、橋爪(竜)、橋爪(京)、中村、新鞍、原(澄)、平松、今井、小暮、竹口、山中(伊)、奥村、降旗(忠)、守脇、山中、雪本、薦田、池田、宇野

第327回 例会 平成6年12月18日(日)

天候・気温/晴・8℃ 担当リーダー/実行委員

◎行 先 納会 貝塚山荘 7km

◎参加人員 113名

◎コース 福祉センター — 流木 — 貝塚山荘 — 福祉センター

○行程記録

9:30 福祉センター集合

9:35 福祉センター出発

10:45 流木霊園到着

11:00 流木霊園出発

12:00 貝塚山荘到着

12:10~15:00 納会

15:15 バス乗車

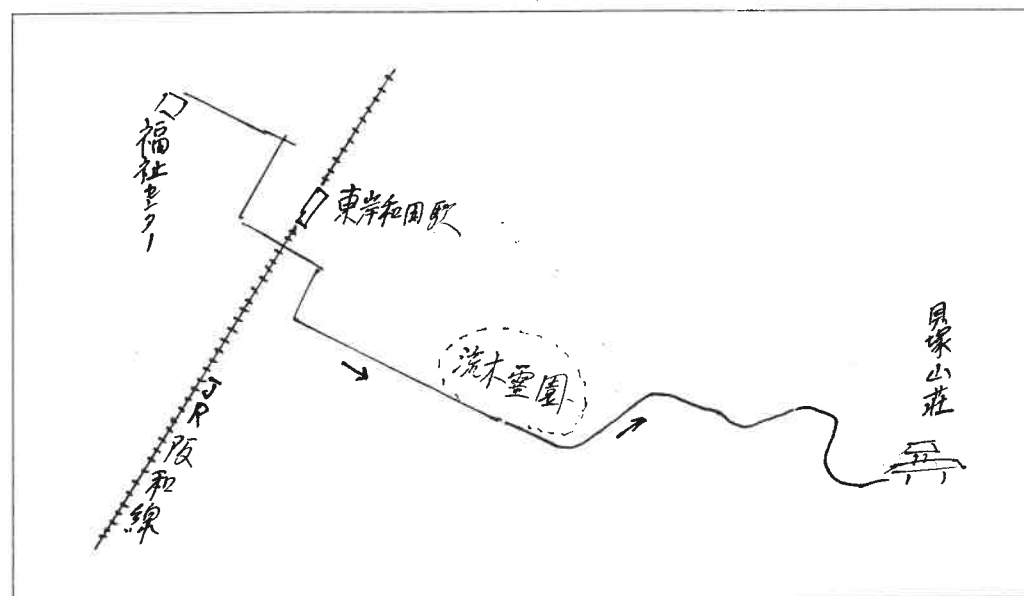
15:30 福祉センター着 解散

記 事

朝から晴天だが冷えこみが厳しい。本日の例会参加者は113名と過去最高記録を更新した。

12時10分、塩谷さんの司会で開会。正井学長、宮内藤兵衛代表幹事のあいさつに続いて新旧リーダー全員を紹介。金田さんの音頭で乾杯、全員記念撮影をして会食となった。恒例のカラオケを余興に楽しい時を過ごし、予定通り15時閉会。送迎バスで福祉センターまで送って貰って15時半解散した。来年も元気で頑張りましょう。

コース略図



(田口記)

参加者 山本(光)、大隈、奥、井上(晴)、加地(行)、金田、福本(イ)、加地(求)、田良原、松本(元)、井上(英)、井上(ふ)、宇治、高畑、原(文)、宮内(藤)、宇口、大原、角谷(芳)、深見、増田、山本(昌)、石橋、浦、勝沼、小西、田中(力)、平見、布野、宮内(富)、藪(チ)、石垣、角谷(宏)、小林、世利、西上(哲)、宮内(史)、村垣、伊藤、岩田(は)、塩貝、塩谷(幸)、千道、田中(楠)、早崎、宮本、村瀬、藪内、秋成、柿花(縁)、高木、田口、永坂、橋爪(竜)、橋爪(京)、広瀬、水野、朝比奈(小)、磯島、小川、加納、神野河、木村、塩谷(富)、清水(サ)、中村、新鞍、長谷川、原(澄)、平松、松岡、三木、宮内(伍)、室井、井上(富)、今井、上浦(義)、上林、黒崎(繁)、黒崎(千)、小暮、竹口、寺本、西上(久)、西座(幸)、萩上、山中(伊)、井上(政)、岩田(正)、上原、奥村、上浦(総)、槌谷、兵頭(晴)、兵頭(八)、平岡、福森、降旗(忠)、松井、松橋、山中(好)、雪本、薦田、池田、宇野、太田、大屋、浜口、古川、降旗(久) 重井、米店(他に正井学長招待)

第328回 例会

平成7年1月8日(日)

天候・気温/晴・13℃ 担当リーダー/D

◎行先 神社参拝 10km

◎参加人員 59人

◎コース 福祉センター—岸城神社—蛸地藏—貝塚臨海公園—貝塚市民の森—脇浜戎神社—願泉寺—感田神社—貝塚駅

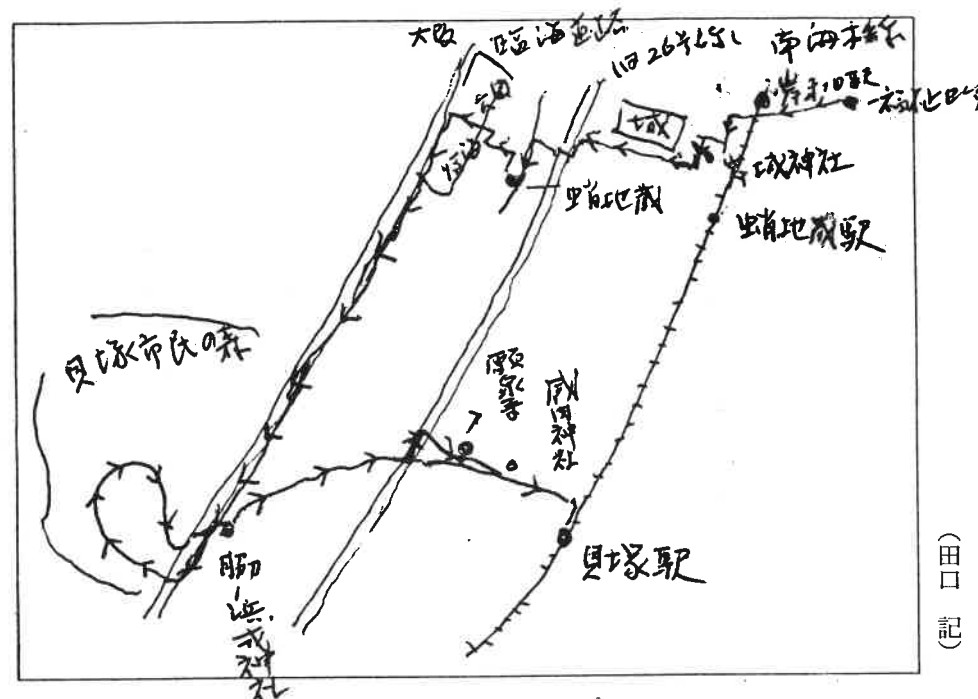
○行程記録

- 9:00 福祉センター出発
- 9:10~9:20 岸城神社
- 9:30~9:40 蛸地藏
- 10:00~10:20 貝塚臨海公園
- 11:10~11:40 貝塚市民の森
- 11:50~12:00 脇の浜戎神社
- 12:20~12:30 願泉寺
- 12:35~12:45 感田神社にて解散

記事

岸和田近辺の初詣を兼ねた本年初めての例会で天候も1月としては、珍しい位の晴天で、上着を脱ぐ位の温かい半日でした。岸城神社、蛸地藏と休憩する程の距離でもなく参拝が済むとすぐに出発。貝塚臨海公園でもトイレ休憩のみで出発、臨海道路をワイワイと南下、貝塚市民の森に到着。沖合には関西空港が眺められ、空港連絡橋を通る電車や自動車の動き、航空機が次から次へ舞い上るのを眺める人や、芝生の上で歓談するグループ、昔の二色の浜を知っている人からは感無量の景色だったと思います。30分休憩の後、脇の浜戎神社、願泉寺、感田神社参拝後、感田神社で解散。正月の運動不足の解消と大変喜ばれました。

コース略図



(田口記)

参加者 奥(春)、井上(晴)、金田、福本、松本(元)、井上(ふ)、高畑、原(文)、宮内(藤)、大原、赤垣、石橋、浦、勝沼、小西、宮内(富)、石垣、世利、西上(哲)、宮内(史)、村垣、伊藤、岩田、塩谷(幸)、田中(楠)、蓮井、早崎、藤田(寛)、秋成、柿花、田口、永坂、橋爪(竜)、橋爪(京)、松本(俊)、朝比奈(小)、加納、中村、新鞍、原(澄)、平松、今井、上浦(義)、上林、小暮、竹口、西座(幸)、奥村、上浦(総)、兵頭(晴)、兵頭(八)、降旗(忠)、松井、松橋、山中(好)、平岡、宇野、太田、大屋

第329回 例会

平成7年1月29日(日)

天候・気温/晴・8℃ 担当リーダー/A

◎行先 住吉・長居公園 8km

◎参加人員 49名

◎コース 岸和田駅——住吉公園——住吉大社——長居公園——あびこ観音——JR我孫子駅

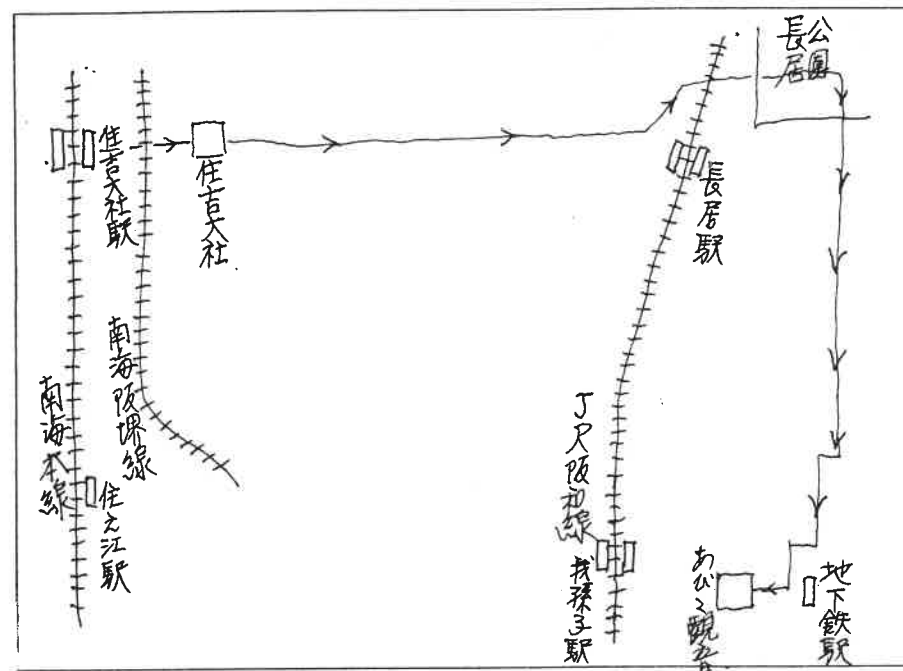
○行程記録

- 9:06 岸和田駅発
- 9:30 住吉大社駅着
- 9:50~10:00 住吉大社
- 10:40~11:00 長居公園
- 11:45~12:00 あびこ観音にて解散

記事

岸和田駅での集合人員は、約30名で少し少ない人数ではと思っていたが、住吉大社駅で点呼を取ると49名の参加となる。新しく入会され参加された丸尾、川崎さんを宮内リーダーが全員に紹介する。朝は少し寒かったが、日が昇ると誠によい天気、歩くには結構な日和である。住吉大社は閑散としていて、手前より四つのお宮があり、お参りするのに丁度よかった。住吉大社を出て少し歩くと、戦災で焼け残った旧家がたち並び静かな環境を、楽しく歩く。やがて長居公園に到着、ジョギングやウォーキングの人、そして小学生等沢山来ていた。トイレ休憩15分を取る。長居公園を出発して自動車の少ない道を、あびこ観音へ向う。節分を控えて、参道には早くも出店が沢山並んでいて、人出もわりに多かった。15分参拝、休憩して此处で解散。(JR我孫子駅と地下鉄に別れて、それぞれ帰途につく)

コース略図



(降旗記)

参加者 金田、福本(イ)、松本(元)、井上(英)、宮内(藤)、角谷(芳)、赤垣、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、石田、角谷(宏)、世利、西上(哲)、宮内(史)、伊藤、塩谷(幸)、千道、田中(楠)、早崎、藪内、秋成、田口、永坂、清水(サ)、柘植、中村、新鞍、原(澄)、平松、宮内(伍)、小暮、竹口、井上(政)、上原、奥村、兵頭(晴)、兵頭(八)、平岡、降旗(忠)、松橋、山中(好)、薦田、池田、太田、浜口、丸尾、川崎

第330回例会

平成7年2月12日(日)

天候・気温/曇・12℃ 担当リーダー/B

◎行先 神於山 10km

◎参加人員 44名

◎コース 岸和田駅前バス停——福田——神於寺——神於山——北坂八幡——北坂口バス停

○行程記録

9:00 岸和田駅バス停発

9:30 福田着

11:15 神於寺 (15分休憩)

12:00 神於山

12:43 北坂口バス停発 (解散)

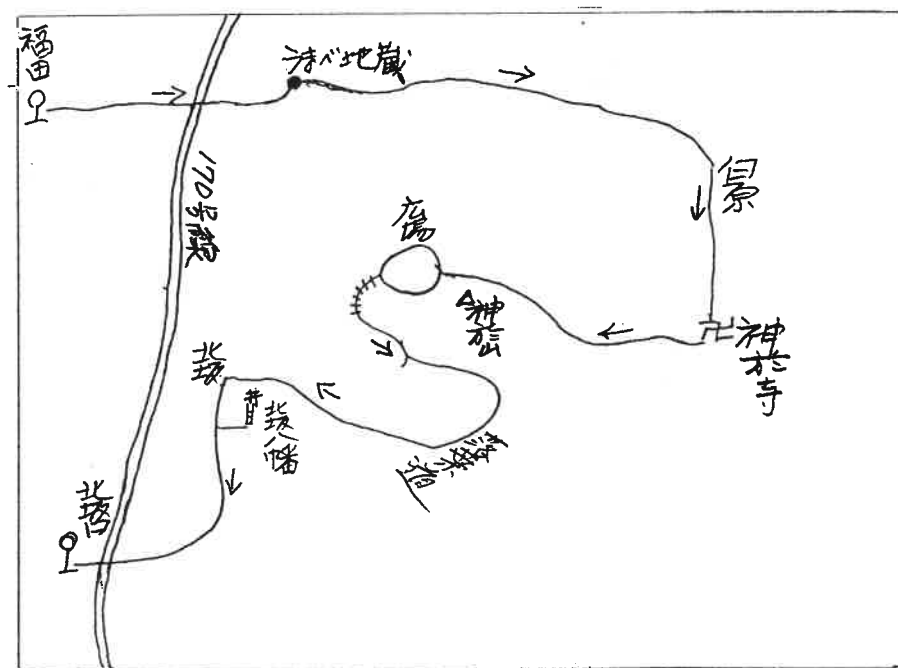
記事

下見では福祉センターより出発、徒歩で泉光寺、葛城町を経て、神於寺、神於山コースであったが、半日コースとしては距離も時間も無理と判断し、福田までバス乗車とするコースに変更した。

曇天であるが、風のない暖かい冬日であった。途中の山道で三部咲きの一本の紅梅が目を楽しませてくれ、急坂もなく比較的楽なコースで、神於山からの帰り、落葉の深い山道は好評であった。

北坂八幡の参拝は時間の都合で石段の下から参拝とした。44名の参加者は元気一ぱいで、特に帰りの足並みは速く、まだまだ余裕充分と見られた。北坂口バス停にて解散。

コース略図



(山中(好)記)

参加者 奥、金田、福本、松本(元)、高畑、宮内(藤)、角谷(芳)、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、石垣、角谷(宏)、宮内(史)、伊藤、岩田(は)、千道、田中(楠)、早崎、藤田、和田、秋成、松本(俊)、朝比奈(小)、小川、清水(サ)、柘植、中村、新鞍、井上(富)、今井、小暮、竹口、西座(幸)、山中(伊)、奥村、兵頭(八)、降旗(忠)、山中(好)、薦田、太田、大屋、丸尾、川崎

第331回例会 平成7年2月26日(日)

天候・気温/曇・12℃ 担当リーダー/C

◎行先 梅・大阪城 6km

◎参加人員 58名

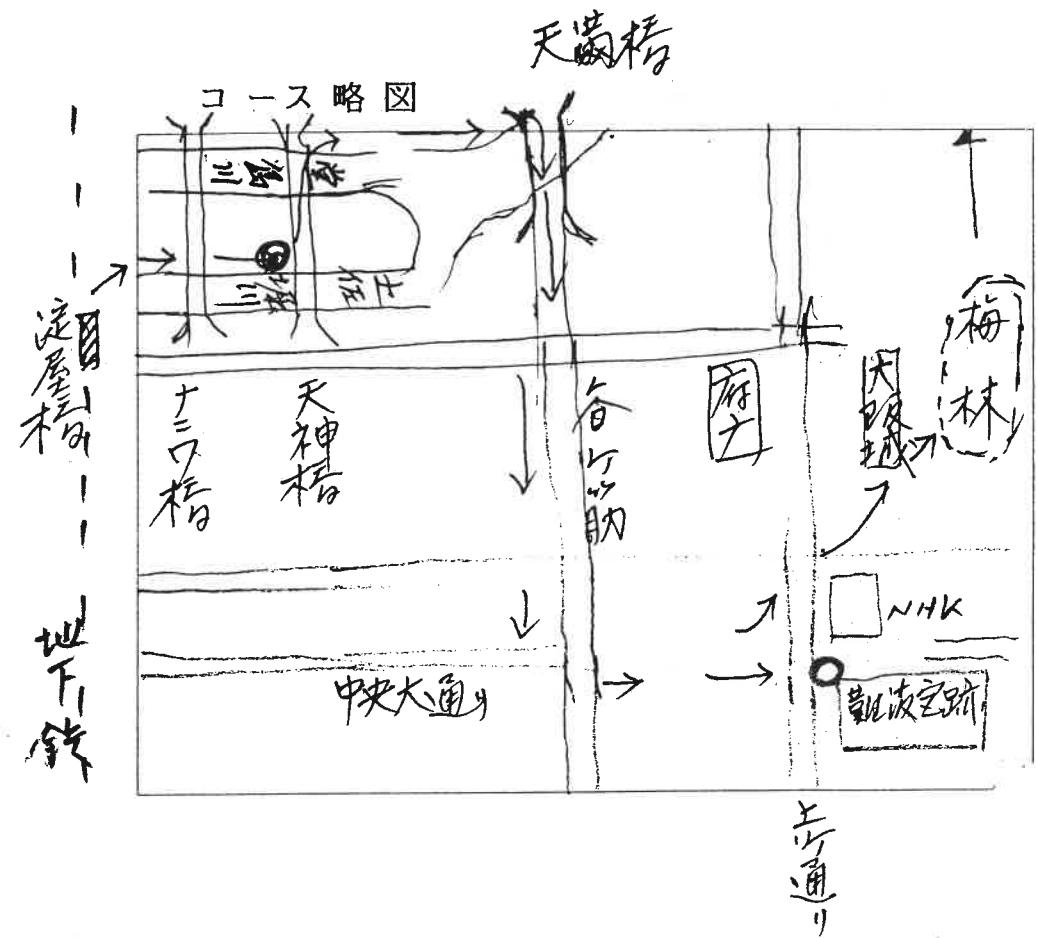
◎コース 岸和田—難波—淀屋橋—中の島公園—天神橋—天満橋
谷町筋—中央大通り—難波宮跡—大阪城公園—梅林

○行程記録

- 9:06 岸和田発
- 9:40 難波発
- 10:05 淀屋橋発
- 10:45 天神橋発
- 11:50 難波宮発
- 12:40 梅林着

記事

平成6年度半日コースの最終58名(新参加1名、体験1名)でスタート。土佐堀川左岸から公園内を天神橋に向う。この付近は水都祭のメッカ。小憩後予定ののコースを変更して天満橋から谷町筋を南下、官庁街を左に見ながら中央大通りに入る。東上すると、やがて難波宮跡に到着。華やかな歴史の跡を思い浮かべながら北上。NHK前から大阪城公園に到着。静かな町筋から城内に入るとまもなく梅林、スッキリとしない天気が又梅林の「フンイキ」でもあろうか? 多くの人が香りを満喫していた。



(山中(伊)記)

参加者 金田、松本(元)、井上(英)、高畑、原(文)、宮内(藤)、大原、角谷(芳)、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、石垣、石田、角谷(宏)、宮内(史)、伊藤、岩田(は)、塩谷(幸)、千道、蓮井、早崎、藤田(寛)、道浦、村瀬、藪内、和田、秋成、朝比奈(小)、磯島、加納、清水(サ)、中村、新鞍、原(澄)、平松、宮内(伍)、小暮、善野、西座(仁)、山中(伊)、奥村、兵頭(晴)、兵頭(八)、平岡、降旗(忠)、松井、山中(好)、薦田、小杉、池田、宇野、大屋、浜口、古川、丸尾、川崎、他1名

第332回 例会 平成7年3月12日(日)

天候・気温/晴のち雨・13℃ 担当リーダー/B

◎行先 千石堀、船渡 11km

◎参加人員 36名

◎コース 福祉センター—小栗街道—一里塚—高井城跡—千石堀城跡—
—森の梅林—170号線東へ—土生滝バス停

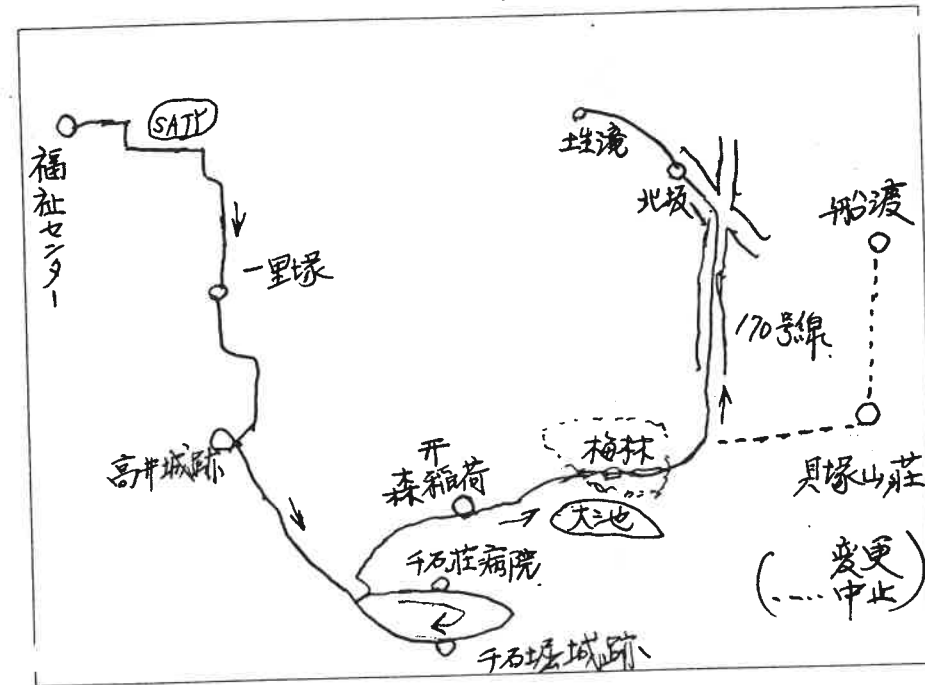
(雨のため、森の梅林→貝塚山荘→船渡を、森の梅林→170号線→土生滝に変更)

○行程記録

- 9:00 福祉センター出発
- 10:35 高井城跡 10分休憩
- 11:15 千石荘病院前 10分休憩
- 11:40 千石堀城跡 昼食50分
- 13:00 森稲荷神社 10分休憩
- 13:30 森の梅林 15分休憩
- 14:46 土生滝バス停 解散

記事

雲一つない晴天、午後から悪化するとは夢にも思わず出発。一里塚、高井城跡と歴史散歩。泥水の中の一里塚指定史跡の保存状態の悪さが目につく。千石堀城跡で昼食、眺めは今一つ。今年初の黄砂現象とか、残念。昼食後、森稲荷へ、ご長老のKさん、Sさん、70年前を思い出してか仲よくブランコ遊び。ほほえましい一幕もありました。梅林は満開、10数組が花見の宴。来年は梅林で昼食とするコースで願いたい。梅林の頃より、雲ゆきが怪しくなり、急遽170号線沿いに北坂バス停に向うこととし、雨の中を歩く。2、3分差でバスに乗り遅れ土生滝バス停へ。14:46分乗車、解散。雨の散歩、ご苦労さんでした。お姉さん、お兄さん方々お風邪を召さないよう祈ります。



(山中(好)記)

参加者 金田、田良原、松本(元)、高畑、原(文)、宮内(藤)、大原、角谷(芳)、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、角谷(宏)、宮内(史)、塩谷(幸)、田中(楠)、蓮井、早崎、朝比奈(小)、加納、清水(サ)、柘植、中村、新鞍、原(澄)、平松、上浦(義)、小暮、奥村、兵頭(晴)、兵頭(八)、山中(好)、薦田、大屋、丸尾、川崎

第333回例会

平成7年4月2日(日)

天候・気温/晴・13℃ 担当リーダー/D

◎行先 二上山、ドンヅル峰 13km

◎参加人員 19名

◎コース 南海岸和田駅—新今宮—近鉄アベノ駅—当麻寺—二上山—
ドンヅル峰—近鉄関屋駅

○行程記録

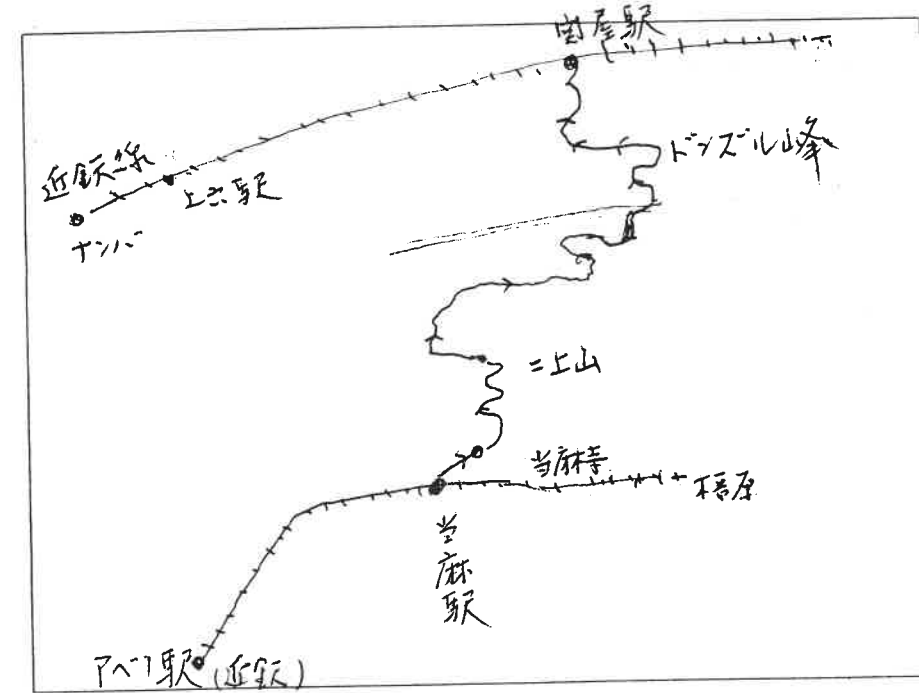
- 8:35 岸和田駅発
- 9:35 近鉄アベノ駅発
- 10:30 当麻寺駅着
- 10:45 当麻寺着
- 10:55 当麻寺出発
- 12:00 二上山着 昼食
- 12:40 二上山出発
- 14:20 ドンヅル峰着
- 14:30 ドンヅル峰出発
- 15:35 近鉄関屋駅着 解散

記事

3月26日が雨の為、4月2日に延期になりました。当日は晴れてはいたが、温度も13℃と少し低く、時々突風の様な風が吹いていたので、歩くには好い天候でした。

昇りは急な坂道で途中10分程度2回休憩を取り、フウフウ云いながら山上に着いたが風が強くて歩くのを止めると寒いので、南の斜面で風を避けて昼食を取りました。下山道は新道で階段状の道を下っては上りを繰り返しながらドンヅル峰に到着。ドンヅル峰の奇岩奇景を見て疲れも吹き飛んだようでした。ドンヅル峰では写真を撮って関屋駅迄歩き解散しました。

コース略図



(上浦記)

参加者 金田、松本(元)、宮内(藤)、浦、田中(カ)、宮内(富)、田中(楠)、早崎、徳家、原(澄)、上浦(義)、小暮、竹口、奥村、薦田、兵頭(晴)、兵頭(八)、平岡、松橋

第334回例会

平成7年4月16日(日)

天候・気温/曇時々雨・18℃ 担当リーダー/A

◎行先 桃山町の桃 8km

◎参加人員 38名

◎コース JR東岸和田駅——和歌山駅——下井阪駅——紀の川堤——桃源郷——打田駅

○行程記録

9:51 JR東岸和田駅発

10:45 和歌山駅発

11:10 下井阪駅着

11:50 紀の川堤 トイレ休憩10分

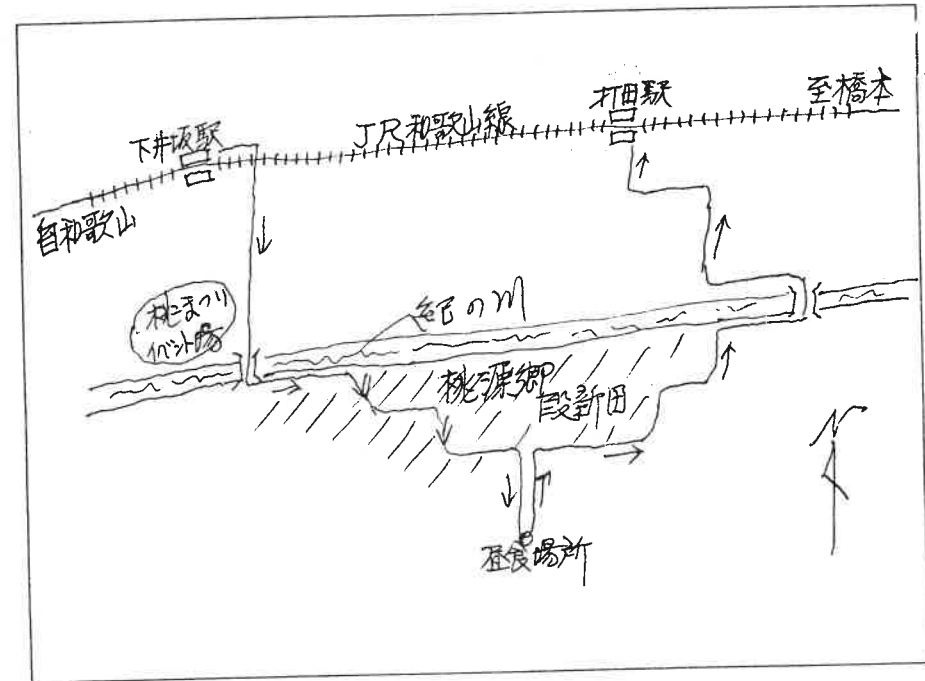
12:30 桃源郷を見下ろす小高い丘 昼食50分

14:35 打田駅着 解散

記事

朝曇空でありあまり天気が良くない。予定表では4月9日だったのが、雨で今週に延期された。天気予報は「曇」。しかし、決行する事になる。朝雨が降ったこともあり、雨具を持っての参加となる。下井阪の駅より紀の川堤迄の道路は歩道が無く、車の通行量も多いので、道路の端を一列にならんで歩く。紀の川堤に簡易トイレがあり、小休止。桃源郷に入って行く頃には小雨も止んで、暑くもなく寒くもなし、歩くのには丁度よい気温。桃の花は時期が少し遅く、残っているのは1/3位。しかし桃の花は美しく、桃畠の間を縫うように歩いて気分が非常に良かった。小高い丘の途中のみかん畠で昼食にする。眼下に桃畠が点在して見晴しが誠に良い。天気が悪いので早めに昼食を終り、打田駅に向って歩き出す。時々雨がパラついたが、全員無事に打田駅に到着。解散する。

コース略図



(降旗記)

参加者 金田、中西、松本(元)、宮内(藤)、石橋、浦、勝沼、小西、宮内(富)、角谷(宏)、世利、宮内(史)、岩田(は)、早崎、村瀬、藪内、和田、田口、松本(俊)、磯島、中村、新鞍、原(澄)、平松、井上(富)、今井、矢野、小暮、竹口、上原、兵頭(晴)、兵頭(八)、降旗(忠)、松井、松橋、薦田、小杉、西沢

第335回 特別例会

平成7年5月3日(水)

天候・気温/曇のち雨・18℃ 担当リーダー/C

◎行先 ポンポン山 15km

◎参加人員 23名

◎コース 岸和田駅——JR新今宮——大阪駅——高槻駅——上ノロバス停——神峰山寺——本山寺(雨の為途中打ち切り)——高槻駅

○行程記録

8:06 岸和田駅乗車

9:10 大阪駅発

9:40 高槻駅

10:50 高槻駅バス停発

10:10 上ノロバス停

10:35 神峰山寺

11:55 本山寺(昼食)

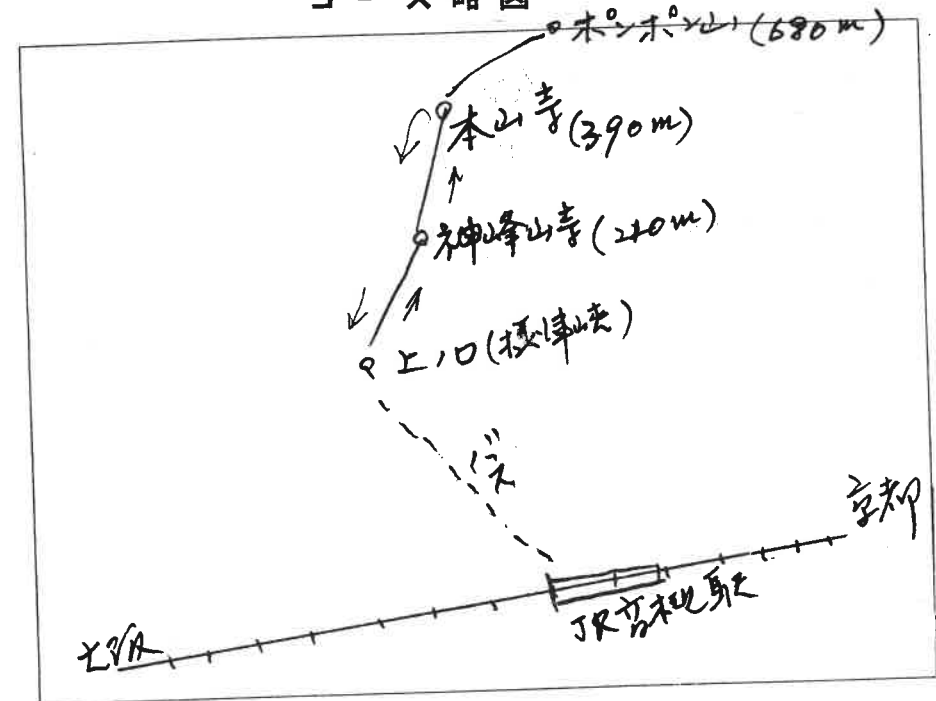
(雨のためポンポン山中止)

14:25 JR高槻駅 解散

記事

難易度A・15kmの為、参加者男性14名、女性9名、計23名。推定より多数であり、頼もしい。神峰山寺付近の秋はすばらしいだろう。舗装された自然歩道は殆どガラダラの登り。隊列が長くなり、休憩の際、後の隊列の時間が短くなる。本山寺駐車場からの登りは地道で可成りの急坂。ポツポツの雨の中、ポンポン山への思いがはずむ。本山寺での昼食時は雨になった。代表世話人のご判断でポンポン山は中止となり早めの下山となった。

コース略図



参加者 宮内(藤)、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、宮内(史)、塩谷(幸)、上浦(義)、小暮、山中(伊)、奥村、兵頭(晴)、兵頭(八)、降旗(忠)、松橋、山中(好)、薦田、池田、西沢、楠木、平岡、外2名

(山中(伊)記)

第336回 一泊例会

平成7年5月7日(日)～8日(月)

天候・気温/晴・25℃ 担当リーダー/実行委員

◎行先 榛原美榛苑 11km

◎参加人員 61名

◎コース (第1日) 岸和田駅—近鉄室生口大野駅—室生寺—榛原駅—
美榛苑 1泊

(第2日) 美榛苑—榛原駅—赤目口駅—赤目四十八滝—赤目
口駅—ナンバ駅

○行程記録

(第1日)

9:06 岸和田駅

10:40 上本町駅

12:00～14:00 室生寺拝観(昼食)

15:30 美榛苑着

17:30～20:00 夕食(懇親会) 1泊

(第2日)

9:10 美榛苑発

10:25 赤目口バス乗車

10:50～14:00 赤目四十八滝散策(昼食)

14:50 赤目口駅発

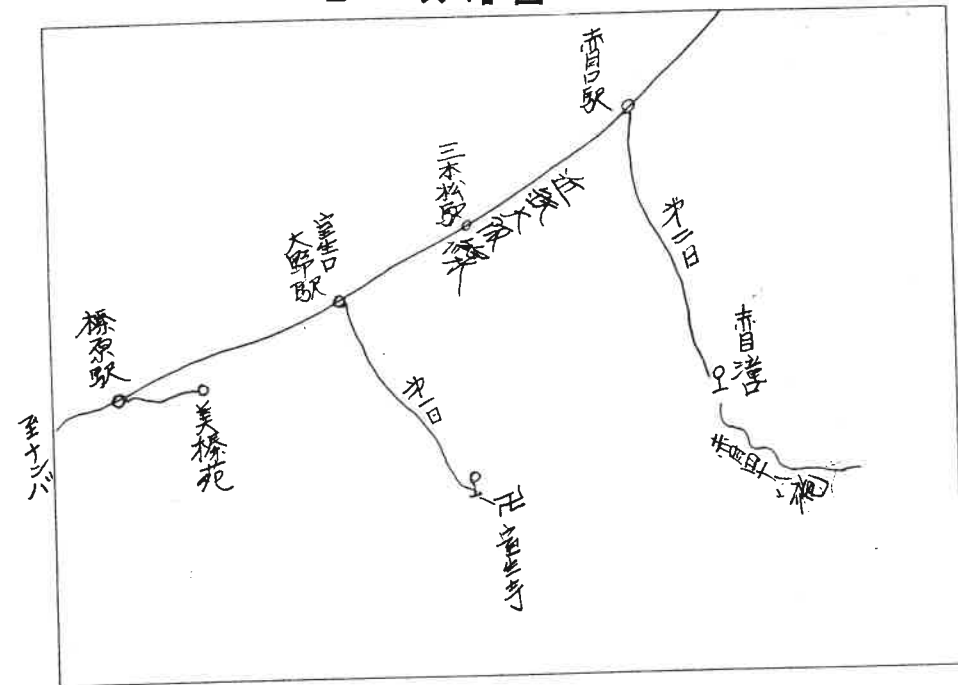
16:00 ナンバ着

記事

今回の1泊例会は阪神大震災の影響で行先を美榛苑に変更した。

〈第1日〉天気予報どおり抜けるような晴天。本日の参加者61名。1人の欠席もなく全員上本町駅に集合する。電車やバスもすべて順調で、12時に本日の目的地の室生寺に到着する。満開のシャクナゲを賞でながら、国宝の金堂・五重の塔を経て奥

コース略図



(宮内(藤)記)

の院へ参詣する。美榛苑ではゆっくり温泉に浸りくつろぐ。5:30から大広間でお楽しみの懇親会。食べ、飲み、歌い、談笑し盛会裡に第1日を終了した。

〈第2日〉晴天の中を9時過ぎに本日の目的地の赤目四十八滝に向けて出発する。つい2、3日前までは連日雨天であったので、水量も豊富で新緑が水面に映えて、すがすがしい感じがする。不動滝、千手滝、布曳滝など雄大な滝を経て、百畳岩で昼食にする。岩場の道を歩くので、本日の散策はここで打ち切ってゆっくりペースでバス停へ戻る。歩こう会専用の臨時バスで赤目口駅に帰着。

これで平成7年度の1泊例会を無事終了し、肩の荷をおろす。リーダー各位および会員皆様のご協力に感謝します。

参加者 井上(晴)、金田、宮内(藤)、角谷(芳)、西上(哲)、宮内(史)、塩谷、田口、松本(俊)、長谷川、上浦(義)、山中(伊)、奥村、薦田、瀬良、兵頭(晴)、降旗(忠)、山中(好)、池田、清水(信)、大隈、福本、大原、石橋、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、角谷(宏)、伊藤、岩田(は)、塩貝、千道、田中(楠)、早崎、藤田、和田、柿花、永坂、橋爪(京)、広瀬、水野、木村、中村、原(澄)、平松、松岡、小暮、竹口、西上(久)、西座(幸)、矢野、井上(政)、上浦(総)、兵頭(八)、平岡、松橋、米店、重井、古川、降旗(久)

第337回 例会 平成7年5月28日(日)

天候・気温/晴・26℃ 担当リーダー/D

◎行先 粉河・龍門山 12km

◎参加人員 22名

◎コース JR東岸和田駅—和歌山駅—粉河駅—龍門橋—一本松—田代峠—龍門山頂—明神岩—一本松—龍門橋—粉河駅 解散

○行程記録

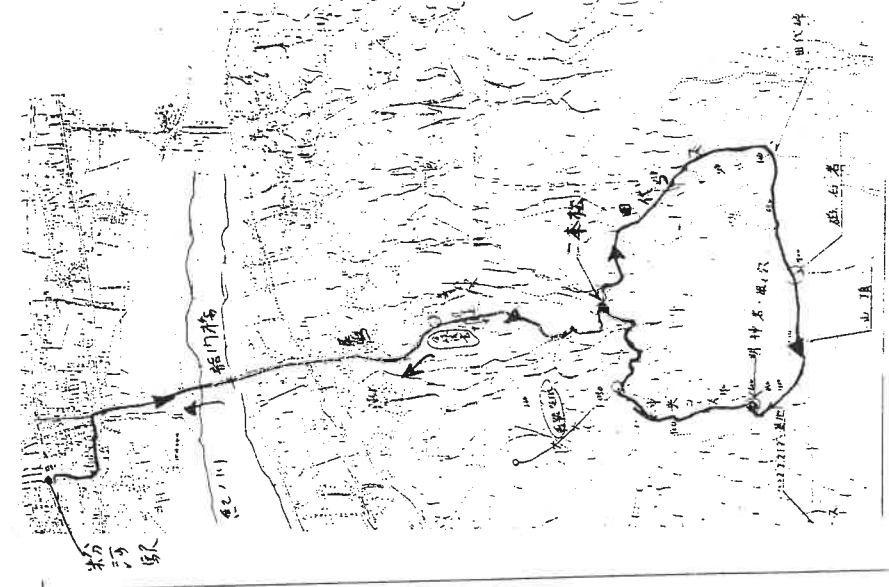
8:31 JR東岸和田駅発	12:10 田代峠着(昼食)
9:02 和歌山駅着	13:00 田代峠発
9:05 和歌山駅発	13:30 龍門山頂着
9:35 粉河駅着	13:40 龍門山頂発
9:45 粉河駅発	14:40 一本松着
10:40 一本松着	15:40 粉河駅着 解散

記 事

健脚組22名の精鋭は若葉の龍門山(756m)目指して出発した。快晴とはいえないが薄日がさす登山には打って付けの天候であった。紀の川の南岸に添って山並みが美しく、特に下流の岩出地区から眺めた龍門山は富士山に似ているところから、紀州富士と名付けられている。

尾嶋の里を抜けるとコンクリートの長い坂道がだらだらと続く。1時間程で一本松に到着する。小休止の後、田代峠コースをとって登るが、緩急の入り交じった山道が延々と続く。田代峠で50分の休憩をとり昼食とする。田代峠を出発して約30分で頂上に着く。頂上は平坦で紀の川の眺めは良かった。帰路は中央コースを通過して下山したが、先日来の雨で滑って歩き難く難行した。下山途中に夏でも冷風を通す風穴をのぞく。この風穴は明治時代まで天然の冷蔵庫として養蚕を支える養卵紙の保存に利用されたとのことである。一本松からは朝来た道を引き返して粉河駅で解散する。登り下りとも若干難渋したが落伍者もなく全員元気に帰路についた。

コース略図



(池田記)

参加者 金田、松本(元)、宮内(藤)、浦、小西、宮内(富)、林(昭)、田中(楠)、早崎、徳家、原(澄)、平松、井上(富)、今井、小暮、薦田、兵頭(晴)、降旗(忠)、松橋、山中(好)、池田、西沢

第338回 例会 平成7年6月11日(日)

天候・気温/晴時々曇・25℃ 担当リーダー/A

◎行先 浜寺公園のぼら 8km

◎参加人員 56名

◎コース 岸和田駅—浜寺公園駅—浜寺公園—浜寺大橋—臨海緑地帯—
—高石大橋—ばら園—浜寺公園駅

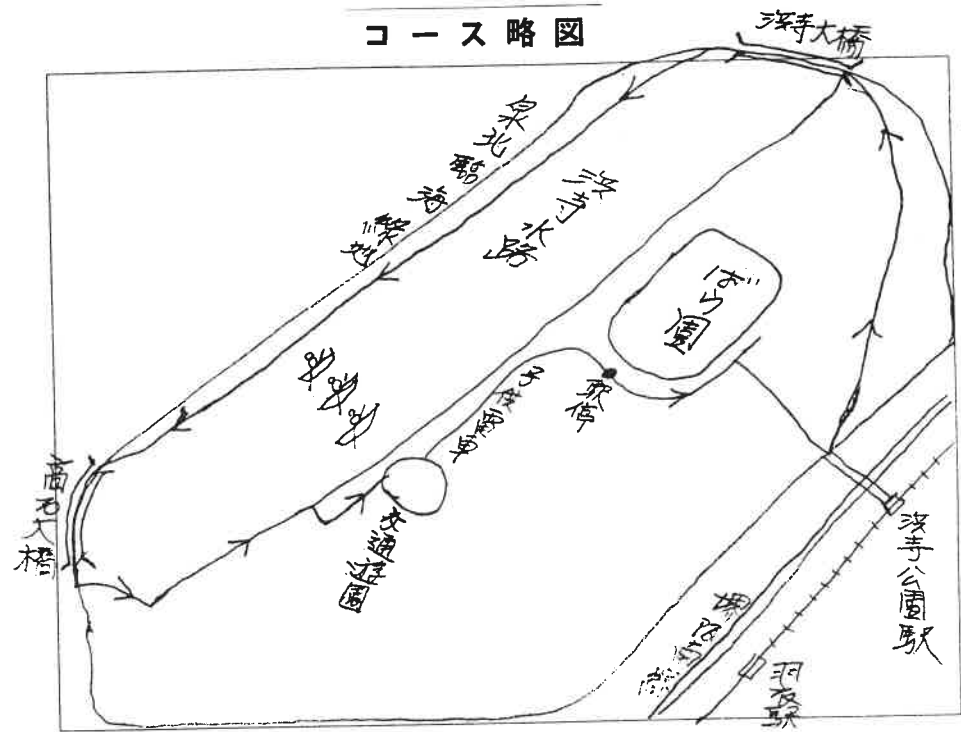
○行程記録

- 9:02 岸和田駅発
- 9:28 浜寺公園駅着
- 10:00 浜寺大橋
- 10:50 高石大橋
- 11:10 交通遊園
- 11:40 子供電車乗車
- 12:00 ばら園前 (50分昼食休憩)
- 12:50 ばら園入場 解散

記事

本日のコースが浜寺公園のぼらのコースとあって参加者56名と久しぶりの盛況であった。浜寺公園では与謝野晶子碑の前から泉北臨海緑地コースに入る。青空でカンカン照りであるが、真夏と違い気温も25℃位で、適当に浜風があり快適な歩こう会日和であった。浜寺水路では大学対抗カヌー大会が開催されており、観戦しながら約3.5kmの長い一直線のコースを歩き終り、元の浜寺公園へ戻る。交通遊園では童心に返り、予定外であるが子供電車に乗り、ばら園前駅に到着する。ばら園広場で休憩、昼食にする。ばら園入口で一応流れ解散の上、ばら園(無料)に入場する。折柄、入口の池には水蓮、あやめが満開で思いがけず目の正月をさせてもらう。ぼらは少し盛りを過ぎた感じであったが、種々の満開のぼらでなかなか見ごたえのある花園であった。

コース略図



(宮内(藤)記)

参加者 奥、金田、福本、松本(元)、高畑、宮内(藤)、大原、角谷(芳)、石橋、浦、勝沼、小西、田中(カ)、宮内(富)、角谷(宏)、田中(千)、秋成、岩田(は)、塩谷(幸)、千道、田中(楠)、蓮井、早崎、藪内、和田、田口、永坂、水野、磯島、中村、新鞍、原(澄)、平松、井上(富)、今井、上浦(義)、小暮、福田、山中(伊)、矢野、上原、上浦(総)、平岡、降旗(忠)、兵頭(晴)、兵頭(八)、松井、松橋、山中(好)、宇野、大屋、岡本、楠木、西沢、西田、前田

第339回例会

平成7年6月25日(日)

天候・気温/曇のち小雨・28℃ 担当リーダー/B

◎行先 雑賀崎、和歌浦海岸遊歩道 10km

◎参加人員 38名

◎コース 岸和田駅—水軒駅—雑賀崎灯台—浪早崎—海岸遊歩道—
天満宮—東照宮—玉津島神社—不老橋—玉津島バス停(和歌浦バス停)

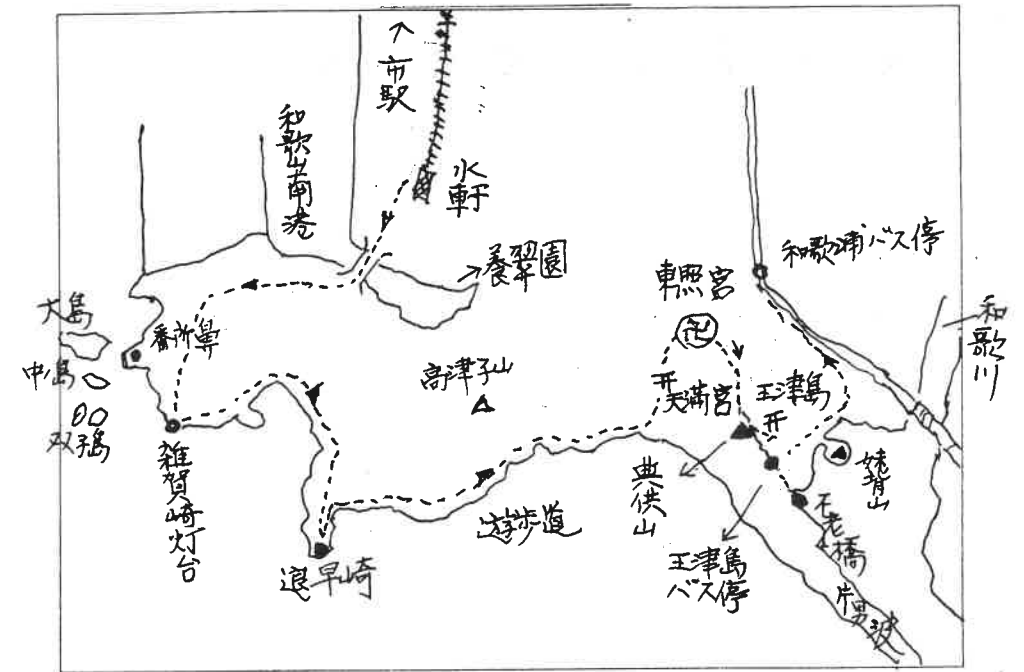
○行程記録

- 8:18 岸和田駅乗車
- 9:15 市駅(水軒行)発
- 10:10 雑賀崎灯台(15分休憩)
- 11:05 浪早崎(昼食)
- 12:10 天満宮(15分休憩)
- 12:40 東照宮(10分休憩)
- 13:20 玉津島神社
- 13:35 典供山
- 13:47 玉津島バス停 解散(JR組和歌浦バス停へ)

記事

梅雨空で、雨を心配しながら出発。1日2本しかない水軒行の電車。水軒駅より海岸に沿って歩き、海に突き出た番所の鼻を下に見て雑賀崎灯台へ。双子島等眼下に浮び、広々とした海の光景に気分もすっきり。雑賀の漁師町の細い道、海岸から長い階段を登り浪早崎へ。美しい眺めをアテに昼食。遊歩道に出ると、旅館街のさびれと対照的に、子供連れのカンパが賑っていた。天満宮の男道(石段)を元気一ぱい、おばさん達が登り、山道を東照宮へ。玉津島の山部赤人の歌碑、典供山の絶景を後に、不老橋よりバス停へ。風のない、むし暑い1日でした。解散後ポツポツと雨が。

コース略図



(山中(好)記)

参加者 金田、松本(元)、宮内(藤)、角谷(芳)、浦、小西、田中(カ)、宮内(富)、角谷(宏)、林(昭)、村垣、秋成、塩谷(幸)、早崎、和田、田口、清水(サ)、中村、新鞍、原、平松、井上(富)、今井、上浦(義)、小暮、上浦(総)、薦田、平岡、兵頭(晴)、兵頭(八)、松橋、山中(好)、池田、楠木、塩谷(利)、塩谷(英)、西沢、前田

第340回 例会 平成7年7月2日(日)

天候・気温/曇一時雨・25℃ 担当リーダー/C

◎行先 深日駅～淡輪 9km

◎参加人員 31名

◎コース 岸和田駅—みさき公園—国玉神社—深日御坊—海岸道—淡輪漁港—淡輪公園

○行程記録

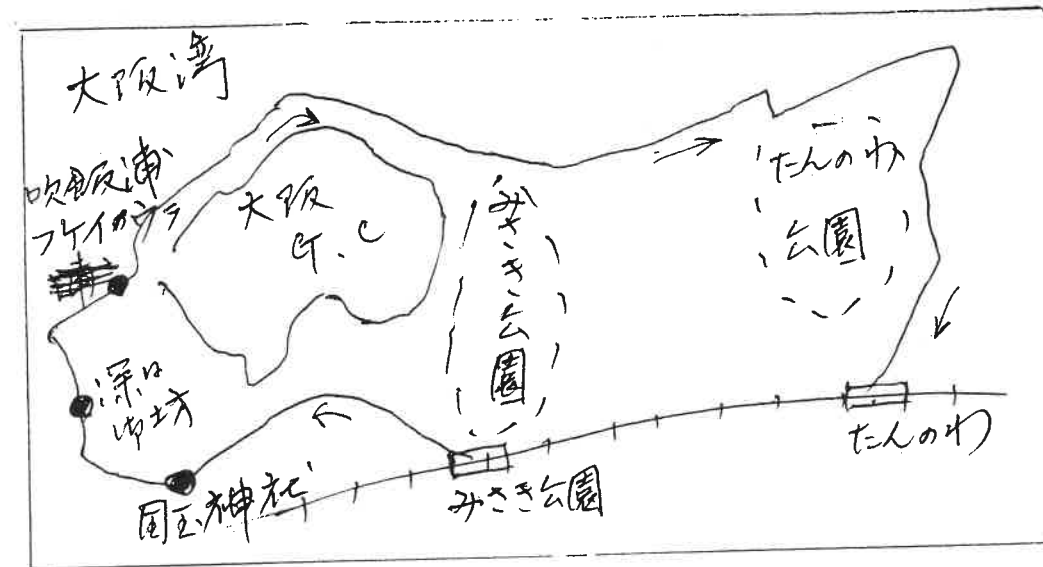
- 8:37 岸和田駅発
- 9:05 みさき公園駅で点呼(新人紹介)
- 9:40 国玉神社
- 10:20 深日御坊
- 11:15 淡輪公園海岸通り
- 11:35 淡輪公園着 昼食
- 12:35 淡輪駅にて解散

記 事

90%中止だろうから「決行」の連絡がはいったのはAM6:45頃。その間4~5名の会員より問合せしきり。雨の準備を条件に出発。国玉神社に向う途中と最終の淡輪公園へ向う間、パラパラ程度。

“歴史の散歩道”と呼ばれているこのコースには、「灰賦(はいぶ)峠」「深日御坊」「吹飯浦(ふけいのうら)」と「深日古墳群・寺山古墳群」等が散在し、3回生岩田氏の説明でその昔に思いをいたしながらのコースだった。大阪湾に浮かぶ「関西空港」は、かすかに見える程度なので、飛び立つ機体は海中から出て来たようだ。平坦なコースながらコントラストの面白い歩こう会だった。

コース略図



(山中伊記)

参加者 金田、高畑、宮内(藤)、角谷(芳)、浦、小西(ミ)、田中(カ)、宮内(富)、岩田(は)、塩谷(幸)、田中(楠)、藪内、中村、新鞍、原(澄)、平松、小暮、西座(幸)、山中(伊)、岩田(正)、平岡、上原、降旗、兵頭(晴)、兵頭(八)、山中(好)、池田、岡本、塩谷(利)、前田、高間(初参加)

第341回例会 平成7年9月10日(日)

天候・気温/曇時々晴・31℃ 担当リーダー/A

◎行先 仁徳天皇陵・大泉緑地 10km

◎参加人員 25名

◎コース 岸和田駅・JR東岸和田駅—鳳駅—百舌鳥駅—仁徳天皇陵—
もず八幡宮—もずの大楠—大泉緑地—地下鉄新金岡駅

○行程記録

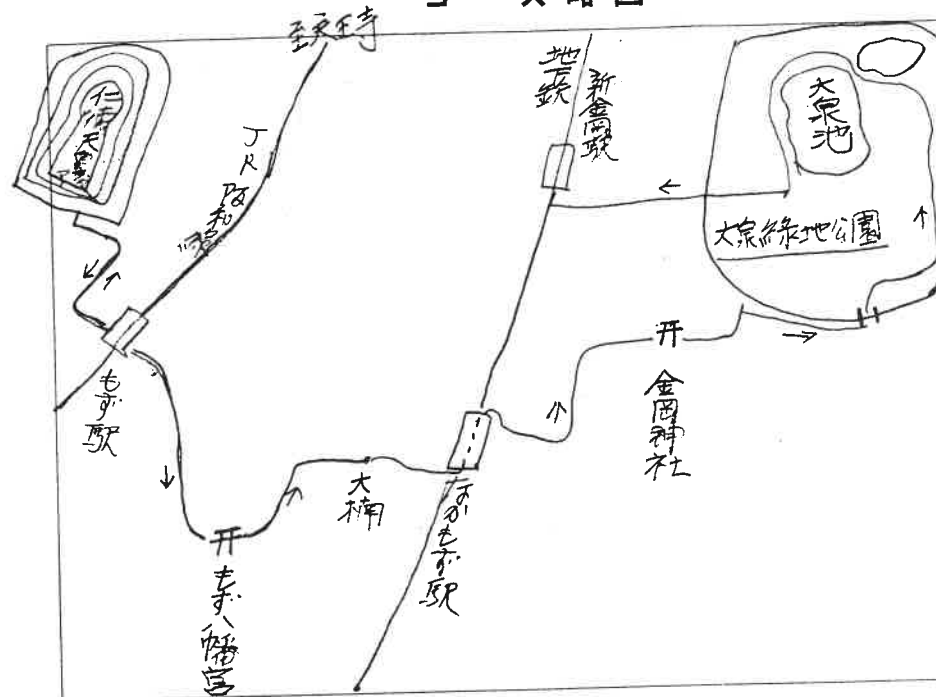
9:06 岸和田駅	12:15 大泉緑地
9:20 東岸和田駅	13:10 大泉緑地出発
9:38 鳳駅	14:00 地下鉄新金岡駅(解散)
9:45 百舌鳥駅	
10:00 仁徳天皇陵	
10:35 百舌鳥八幡宮(祭礼見物)	
11:10 百舌鳥八幡宮出発	

記事

曇天であるが、雨の心配はなさそうなので決行する。八幡宮では偶然秋の祭礼と重なり、太鼓台の出発時刻が近づき大混雑である。参拝を済ませ祭礼本部前の一等場所で見物する。大人用八台、子供用八台の宮入りがあるとのことである。特に大人用は二トン位あるとのこと、担ぎ手がA、B二班に分れ指揮者の指示で交替して練り歩き、なかなか勇壮な祭りであった。途中もずの大楠に立ち寄る。樹齢千年とかで天然記念物に指定されている。大泉緑地で昼食をとっている時、カウンセラーの遠藤さんと偶然出会う。昨日12時から、今日の12時まで24時間マラソンに挑戦し、遠藤さんの属するチームが昨年に引き続き優勝したとのこと。相変らずの元気一同驚かされる。昼食後、大泉緑地を一周して帰路につく。

前回、雨に逢った場所で、今回も雨に逢ったが幸いすぐにあがる。新金岡駅に到着、解散する。

コース略図



(宮内(藤)記)

参加者 金田、宮内(藤)、角谷(芳)、浦、小西、田口(カ)、宮内(富)、角谷(宏)、塩谷(幸)、田中(楠)、蓮井、早崎、田口、中村、原(澄)、平松、山中(伊)、薦田、平岡、降旗(忠)、山中(好)、池田、楠木、西沢、前田

健 歩 証 (会員資格は平成7年6月末現在)

平成7年3月26日(第332回)の時点における保持者

踏破記録(km)	氏 名	初参加例会(回)	達成例会(回)
2,400	金 田 定 之	89	332
1,800	宮 内 藤兵衛	128	328
1,500	山 本 光 男	1	242
1,400	小 西 ミノル	162	327
1,300	清 水 信 代	19	288
	宮 内 富 子	162	332
1,200	浦 千寿子	187	323
	宮 内 史 郎	185	326
1,100	田 中 カホル	185	326
	塩 谷 幸兵衛	204	332
1,000	田良原 信 定	126	283
900	高 畑 千鶴子	153	327
800	田 中 楠 枝	202	321
	早 崎 照 子	208	332
	石 橋 トシエ	174	328
700	加 地 行 夫	107	240
	軒 隆	163	259
	角 谷 宏 子	187	291
	福 本 イトノ	136	306
600	加 地 求	108	234
	井 上 晴 秋	89	315
	原 澄 子	250	324
	松 本 元 晴	107	325
	中 村 豊 子	250	327
	新 鞍 民 子	248	329

踏破記録(km)	氏 名	初参加例会(回)	達成例会(回)
500	平 見 家寿子	168	284
	角 谷 芳 雄	214	296
	中 西 信 雄	90	302
	世 利 行 江	185	306
	田 口 穰 一	227	314
	平 松 美 幸	249	326
	小 暮 子豆香	268	332
300	林 昭	204	240
	西 上 哲	189	246
	和 田 チズエ	212	258
	村 垣 鹿太郎	187	260
	石 垣 喜代子	187	261
	林 起美代	204	262
	藤 田 寛 子	212	276
	村 瀬 珠 江	204	284
	柿 花 縁	223	286
	原 文 雄	219	287
	磯 島 宏 蔵	247	297
	大 原 美代子	222	298
	勝 沼 とし子	174	313
	木 村 まさえ	250	327
	秋 城 庫 年	201	328
	橋 爪 龍 夫	255	328
	降 旗 忠 良	292	329
	千 道 みつ江	225	331

※他に、元会員54名に対し1,400km~300kmの健歩証交付済。

《 文 集 》

- ガンバレ歩こう会のY・O、O・Oたち…… 金 田 定 之
- 歩くのが大好き…………… 田 中 カ ホ ル
- 北岳めざして…………… 原 澄 子
- 七十歳は七十歳…………… 宮 内 藤 兵 衛
- 300キロ到達、ああ体型に変化なし…………… 山 中 好 弘
- 「自然の中へ」…………… 山 本 光 男

(50音順)

ガンバレ歩こう会のY・O、O・Oたち

金 田 定 之

ヤングオールド(Y・O)何と小気味のよい響きではないか、オールドオールド(O・O)まあまあの音色である。

思えば学内にY・O、O・Oが登場したのは、たしか平成六年、大学法人化の目玉として「大阪シルバー友愛」の誕生、予科生制度の採用など、若手を揃え社会奉仕を推進する動きが活発になった頃、学長先生が壇上で発言されてからのように思う。

学内でのY・OとO・Oの関係は微妙である。学生の皆さんは果して自分はY・Oなのか、O・Oなのかためらいがあるのではないか。ところが歩こう会に限ってのY・O、O・Oの区別はしようと思えば案外簡単である。私なりのY・O、O・O論を少し述べてみたいと思う。勿論偏見と独断をお許し願った上での事であるが。

ではY・O、O・Oの条件はどのようなものか考えてみよう。まず、

A、心はY・Oであるか

B、身体はY・Oであるか

C、心身共にY・Oであるか

以上の三点が考えられ、この中の一つに該当すればY・Oと言ってよいのではと思う。これについては大いに異論のあるところとは思いますが、私は歩こう会ではこれで充分だと考えている。

心がY・Oとは、好奇心旺盛で積極性があること、例会出席率60%以上。

身体がY・Oとは、例会難易度二つ丸以上をこなせる人、これが歩こう会として適当な判断ベースと思っている。但し本音は三つ丸以上と言いたい。

心身共にA・B二項を満たす人ということで完全型である。これ以外はO・Oであると言える。

もう一つ健歩証何キロ以上という方法もあるが、自然の中へ第8集に述べたように、健歩証は心の勲章として立派だが、過去のデータであり若手で健歩証を持っていない人の処遇が大きな問題となる点を考え合せると、論外としたい。

自然の中へ第12集に歩こう会々員の平均像について私論を述べているが、それは

例会出席率60%以上で本科（4年）終了時に500キロの健歩証を入手するというものであり、この平均像の人達はY・Oであると私は思っている。

最後にまとめとして大ざっぱに言えば、歩こう会現在の例会参加率は約30%である、会員数134名中30%の40名の方はY・Oであると断言出来ると思っている。更にY・OとO・Oの境目いわゆるボーダーライン上にほぼ同数かそれ以上の人が居るのではないだろうか。私を含めてボーダーラインの人達よガンバレ！O・Oがゼロゼロと呼ばれないために。

歩くのが大好き

田中カホル

私は四方山にかこまれた小さな村で育ったせいか歩くのが大好きです。乗物など少しの待ち時間でもすぐ歩く気になってしまいます。時間的にあまり変らなくても（暑い日は別として）。小学校の時、4年生までは分教場で学び、5年生になると山二つ越えた本校に通いました。片道約二時間かけてです。雨の日もあれば、雪の日もありました。冬はまだ暗い中に家を出て、帰りも又暗くなってからです。夏の暑い日など皆黒い汗を流し乍ら登りました。帰りの坂はきつく長いのです。でも四季折々の、自然の楽しい思い出は忘れられません。春は山一面つつじが咲き乱れ、夏は蝉の声を聞き乍ら、秋は又松茸の香にむせ乍ら紅葉の中を、冬は真白な雪を踏みしめ通いました。子供のこととて遅くなるのもかまわず道草をくって走って帰ったこともしばしばです。

健老の歩こう会に入会させて頂き、皆さんと楽しく未だ登った事もなかった山や、歩いたこともない歴史街道、又は名所旧跡など色々な所に連れて頂きほんとうに有難く思っています。私のこととて後になればすぐ忘れてしまっただろうかと思いますが、其の時だけでも自然を満喫し、多くの方々との出会いを喜び、楽しく過したいと思えます。暑い炎天下を歩いた事もありました。そんな時友と山だったら木陰もあるのにと語り乍ら、長い急な坂道を登り頂上に立った時の心

地良さ、眼下に見る景色はまるで生きた絵の様です。

回を重ねる中、早や1,000kmを越えました。そろそろ限界だと思いますが頑張つて、1,500kmまで歩きたいと思っておりますので、どうかリーダーの方々や会員の皆様よろしくお願ひします。

北岳めざして

原澄子

今年の夏山登山は北岳！二人共歳が歳だから計画は慎重に、ゆっくりペースで行こう。

7月31日出発。甲府に行き、少し食糧を買い込んで広河原迄2時間バスに乗る。

おりた処、野呂川のつり橋を渡って広河原山荘へ着く。シーズンまさかりなので満員。ふとんも敷2枚に三人寝る。でも食事は山小屋中で最高と云うことだ。ワインも一杯ついている。食事前に山小屋のご主人の話で明日の天気、山の状況、注意など特に今日山で死亡事故発生があったのでくれぐれも注意をと、明日にそなえて早く寝る。

朝早い人は4時頃出発してゆく。私達は今日は御池小屋泊りだからゆっくりである。おべんとうをもらい、準備体操をしてサァー出発だ。心配と、やるぞーと云う気持で複雑だ。北岳と云う道標にしたがって急坂を登り出す。まわり木は大きい。景色も雄大である。段々に高度をあげ、足場がけわしくなる。

一時間位歩いて、食事をする。食べたリンゴのおいしかったこと。

道であう人皆声をかけあう。若い人は元気で気持ちが良い。山から下りてきた人が「もう少し頑張ると冷たい水場がありますよ」と元気づけてくれる。山と山の間から水が流れ落ち涼しい風が吹き抜ける。ここで一服、元気の出たところで又歩き出す。朝出発して三時間余山小屋の屋根が見えた。バンザイ。着いた時間が早かったので次の肩小屋迄充分行けますよと云われ、草すべりと云う500米の直登を左右の高山植物を見ながら登りかけたが、体力をぎりぎり使うより予定通り白根御池に

泊ろうと引き返す。さあ明日は頂上だ。3,000米を超すと高山病になることもあるぞと云われ心配だ。

朝5時すぎ出発。下から見るとよりきつい。でもお花がきれい。白、紫、赤、黄等々、あえぎ乍らやと稜線近くに出る。その時、富士山だ！ 皆シャッターをパチパチ切る。少し行くと小太郎尾根につく。眺めは最高。鳳凰三山をはじめ南アルプス北部の有名な山は一眺めである。天気良し、気分良し最高だ。それから登ったり、下ったりのきつい山道に行く。肩の小屋の屋根が見えた。やった。此の小屋のご主人は愛想良く迎えて下さる。一服して頂上へ行って来た方がよいと云われ、うどんを食べ元気を出して、頂上へのゴツゴツの岩の道を登る。三角点3,192m。とうとうやった。眺めは最高、360度山、山、山だ。富士山は云うに及ばず、南、北、中央アルプス一望である。記念写真を撮る。2時すぎ、あれ程良い天気であったのに一ぺんに雨である。濡れて小屋へ入ってくる人、ストーブで乾かしている。夕方雨はあがったが寒い。雲海の向うに夕日が沈む。朝早く目ざめると風がピューピュー吹いている。雲が飛ぶように流れ、すごくガスっている。なんだかコワイよう、時間がたてば大丈夫だとのこと、さあ出発。下りの方が気をつけなくてはいけない。ゆっくり行こう。今日のコースは二俣から別れて大樺沢を下る。花もきれい。雪渓もある。昨日登った北岳頂上がかぶさるように見える。野呂川にそってどんどん高度を下げる。下に広河原の村が見えるのになかなかつかない。最後になると疲れて口数も少なくなる。二時すぎやと終着地についた。今年も無事一つの山を踏破することが出来た。満足感で一杯である。来年も又元気で、どこかの山へ登ることが出来る様に日頃から足や体をきたえておこう。

七十歳は七十歳

宮内 藤兵衛

昨年正月に肺炎にかかり、引続き五月に臉に出来た腫瘍の摘出手術を受けたため計三回の入退院を繰り返しましたが、それ以来何となく体調に変化を来たしており

ます。

右眼の白内障および緑内障、七十肩？、声帯のポリープ（良性）で高い声が出ないこと等のほかに、身体特に脚が重くなる等あちこちに支障が出てきました。

それまでは心身共にまだまだ若いと自負していましたが、昨今では七十歳台はやはり七十歳台であることを自覚させられています。幸い七十肩も声帯のポリープも快方に向っておりますが、医師よりは当分大声を出さないよう指示されています。ただ少しづつ高い音域も出る様になり安堵しております。

白内障は大分進んでおり、急坂の下り等には少し不安が出てきました。緑内障はまだ十年位は大丈夫とのことですので、それまで持てば目が2つあることですので、あまり気にしておりません。一番問題なのは脚が重くなって来たことです。先般の二上山、ドンツル峰で嫌という程歳というものを感じさせられました。自分流に考えて、脚の重いのは金属疲労ならぬ筋肉疲労ではないかと思っています。航空機等にある金属疲労なら、部品の交換でこと足りますが、こと人間になると部品交換という訳には参りません。何とかして筋肉疲労を治す方法を見つけないものと思っています。現在は若い頃からあちこち歩いて身体や脚に蓄えた歩く力を少しづつ引き出して歩こう会のリーダーを勤めている状況です。何とか上手に歩いて貯金の引出しを少なくし、出来るだけ永く歩こう会のお世話をしたいものと思っています。幸い上浦、山中（伊）、降旗、山中（好）、池田の五名が新しくリーダーを引受けてくれましたので、ここ数年の内に歴代のリーダーが開発して来たコースを引きついでもらい、私の任務を全うしたいものと思っています。なお他にもリーダー適任者があればお願いしたいと思っていますのでご協力をお願いします。

なお序文で正井学長より歩こう会に対しご懇篤なお褒めの言葉を頂戴し恐縮にております。歩こう会会員を代表して紙面を借りてお礼を申し上げます。

追記

今般名誉会員制度を設け、山本光男さんを名誉会員に推薦しました。名誉会員制度の規約については本十六集の末尾に掲載してあります。

300キロ到達、ああ体型に変化なし

山中好弘

歩こう会に参加して2年半、やっと先日代表世話人から「300キロになったよ」と知らされた。戦後すぐ、職場の連中と仁川、嵐山等よくハイキングして、飯盒炊さんを楽しんだ。長い勤めの間、歩いた記憶は後にも先にもこの頃だけである。小さい頃から野球をし、職場でも午前中は仕事、午後から球場で練習と、暑さ、寒さに負けない体力作りをし、医者いらずの健康な体を作ってきたが、32才で野球を止めてから運動とは全く縁のない生活を続けた結果、60キロのスマートな体形が、いっしか80キロ、90キロ。運動を止めても酒、食事の量は変わらず、誘惑に弱い私には健康管理など馬耳東風、終着駅はコレステロールの蓄積、高血圧、糖尿とお決りのレールに乗ってしまった。大きなお腹の醜体を晒すこととなり、医者や家族から、歩け歩けと口が酸っぱくなる程言われやっと重い腰をあげる気になり、平成5年の春、勝手知った平坦で楽なコースの加太から参加し、徐々に難易度の高いコースへと参加し、少し自信らしいものが生じて来た。

歩く会に参加する前、ゲートボール等見物に行ったが、運動量は少なく、競技となると勝敗にこだわり、強い指示と責任で楽しみの心が乱される。その点、歩く会には協力があっても争いはない。温和な兄さん、姉さんの集りだ。山歩きは一人で行くのがよいか、グループかとなると、一人なら気ままに歩き誰に気兼ねすることもなく、思う存分楽しむことが出来る反面、私のようなケースで参加した者には挫折が早く来ると思う。その点グループでの参加はリーダー任せ、行動はある程度制約されるが、安全度ではグループに限る。体調面まで気を使ってくれ、私の様なビギナーの山歩きはグループに限る。初めの頃は体力が続くか気になった。日頃運動していなかったもので、駅の階段でもすぐ息切れする。山の道は、もっともっと長い。大丈夫かと不安だったが、山では意外に頑張れるものだ。山は清涼感満点、景色も変化に富んで緊張感もあるから体力も続くもんだと思う。山歩きのもう一つの楽しさは、お姉さん方とのランチタイム。お姉さん方の差入れの菓子、果物、大きいお腹を少しはスマートにと頑張っているのに、つい食い意地が出てしまう。エサを与

えないでと、首に札を掛けなければと思う。前屈みや、腹這いも苦痛であった体が、大きさは変わらないが柔らかく、動作も楽になった気がする今日この頃。先輩の方々の深い知識と経験でご指導願って、500キロに向って歩きたい。

「自然の中へ」

山本光男

わが健老大学のクラブ第1号は、故石原ユリさんの提唱で始まった、我らの歩こう会である。昭和53年8月4日泉光寺に参詣して、35名の男女学生が嬉々として一日を楽しんだ。第1回の行事としては成功であった。

尾崎秀男さん、諸節光吉さん他熱心な方々の世話で、日一日と歩こう会は発展した。

多くの友のお陰で、一人前の健康体に仕上げてもらい感謝している。思い出してみると歩こう会の神様、山登りの仙人と云われた、80歳の井上亀太郎さんをはじめとして、多くの友を失っているが、なつかしい人が沢山ある。今でも、飛びついて話しかけたい気持である。

開設当時のことを思い起こしてみると、数えきれぬほどのものがあり、頭が一杯になる。私は、第1期生として、入学と同時にクラブに入り、歩こう会の「ムシ」と云われるほどの狂人ぶりで、これ一つを楽しみにしたものだ。

文集は第1集から始まって、貴重なものが多くを占めていて、歩こう会の文集とは思えないほどの優秀なものがある。第1集から第15集までの15部をみると、年に10人位の投稿があり、年平均8.86人というところである。「自然の中へ」というタイトルは次のような経過で決まったものである。

昭和54年5月27日(日)。だんじり山慈光苑の茶室に22名の会員が集まり、「タイトル」を何にしようかと相談をした。応募が13あった。下記のとおり。

「自然と共に」「足まかせ」「歩く」「足あと」「健脚のあと」「ゆっくり歩こう」「太陽と共に」「1年の歩み」「朝日と共に」「そろり1年」「太陽を浴びて」「歩みの友」

「自然をおとづれる」。

まず投票に入り、2票以上あるものを残した。繰り返し投票。その中から「足あと」と「自然の中へ」の2つに絞った。決戦投票をすることになり、わいわい、がやがやとやかましい声がかなり長い間続いた。結果は2票の差で「自然の中へ」に決まった。

今日、考えてみると、こんないいタイトルに決定したということは、時代を予感したもので、実に結構であったと満足である。

第1集から、今日の第15集、やがて出来上がる第16集の中には、多くの友人の姿が現されている。

今後も大いに頑張ってもらい、わが歩こう会を誇るに足る立派なものに仕上げてもらおうことを祈ってやまないものである。

(1995. 10. 10)

平成7年9月15日

名誉会員制について

岸和田健老大学歩こう会

平成7年9月12日開催された、リーダー、世話人会で名誉会員制が提案され検討に入った、以下にその決定事項を記す。

名誉会員推薦の条件

1. 15年以上の在籍者
2. 健歩証 1,500キロ以上の認定者
3. 歩こう会に著しい貢献のあった者
4. 名誉会員として相応しい者
5. リーダー、世話人会全員一致の推薦者

以上の5項目を総て充たす人を名誉会員と認定する。

1. 名誉会員は終身制とする。但し本人の申出により解除することが出来る。
2. クラブ費、会費を免除する。
3. 例会参加は任意とする。

この制度は平成7年11月1日より実施する。

以 上

平成元年12月

例会心得

岸和田健老大学歩こう会

A. 参加服装

1. 帽子、長袖シャツ、ズボン、キャラバンシューズが望ましい。
コースによって山に入らない時は、半袖シャツ、ショートパンツ、ジョギングシューズでもOK。
2. 携行品：手拭、手袋、雨ガッパ、水筒、非常食（キャラメルなど）、簡便な応急治療用品を一括常時携行のこと。
3. 携行品はリュックサックに収納して背負い、自由に行動出来るよう心掛けること。

B. 例会行動

1. 例会は集団目的であるとの認識をもち、リーダーの指示以外の単独行動はとらないこと。
2. 道路歩行の場合は、原則として右側（対面通行）を1～2列になってC・LとS・Lとの間を歩行のこと。
3. 参加者は前との間隔をあけないように心掛ける。
4. 隊列よりおくれ始めた時、又は体調が悪くなった場合は声を出して近くの会員およびリーダーに知らせること。
5. 山中の道で隊列からおくれた時は声を出して前との連絡につとめること。
6. 内臓疾患など体調不全の人はコースの状態を考えて参加か否かを決定のこと。
7. 曇天で雨のおそれのある時は必ずリーダーに、決行か否かを確認すること。
8. 例会はコミュニケーションの場でもあるので積極的に会員と交歓し、和の輪を広げるよう心掛けること。
9. 休憩中にその場を離れて出発の時間におくれないよう心掛けること。
10. 夏期の例会は、充分水筒の水を確保し、脱水症状にならないよう注意のこと。

平成7年（1995年）12月

自然の中へ 第16集

岸和田健老大学 歩こう会

代表世話人 宮内 藤兵衛

編集人 金田 定之