



私たちが小淵沢でペンションを始める前、ということが多分30年以上前に上った大菩薩に行ってきました。どこからスタートしてどのコース歩いたのか全く覚えていません

30年ぶりの大菩薩

錦秋の日川溪谷

夏から秋にかけて、あまり山歩きをしていなかったため、今号の記事はどうしようか悩んだ末、もうずいぶん前に行った大菩薩峠を思い出しました。日帰りで今の体力でも無理なく登れそうなどころ、ということを選んでのですが、30年前の記憶はあてになりません。今の私たちには十分キツイ登山となりました。それでも雷岩からの富士山の眺めや帰りのバスの中から見た紅葉の美しさが疲れを吹き飛ばしてくれました！

午前9時30分、中央線の甲斐大和駅に着き、駅の隣の公園へ行くと登山スタイルの人達10数名がベンチに座ってバスを待っていました。9時50分バスが来て出発です。国道20号に出て、すぐに日川沿いの県道に入り、ぐんぐん上がっ

見覚えのある道

が、なだらかな軽いハイキングコースだったという、かな記憶があります。JR中央線甲斐大和駅からバスで上日川峠まで入り、そこから唐松尾根を登って稜線の雷岩、大菩薩嶺。帰路は稜線を大菩薩峠まで下り、林道を上日川峠まで戻る、という計画です。

小室・福ちゃん荘の建物の脇に出ました。小屋の前にはテーブルと椅子。「生ビール、おでん」などの看板が大きく掲げられています。思わずゴクツと喉が鳴りましたが、まだまだ登りの「4分の1」。ジツとがまんして休憩だけ。そのご褒美か綺麗な蝶々が周平の



福ちゃん荘で「ゴクツ」

大菩薩の稜線の南東の端にある介山荘へ続く林道に入っすぐの所に、雷岩へ向かう登山道。しばらくは林道に並行して登っていきます。始めは気持ちのよいミズナラの林で落葉が積もったふかふかの明るい登山道です。30分ほど登っていくと、山

て行きます。ここは「八ヶ岳歩こう会」の「勝頼エレジの道」というシリーズの最終回で歩いた道で、ここに見覚えのある景色。さらに錦秋の山々は見飽きることがありません。途中数台の車とすれ違いましたが、狭い車道でギリギリ。左は深い溪谷、窓際に座っていると「ひえッ、」と心配になるくらいです。それでも運転手さんは慣れたハンドルさばきですれ違っていくきます。45分ほどで上日川峠のロッジ長兵衛前の広場に着きました。きれいなトイレと駐車場もあります。

軍手に止まりました。なんとアサギマダラです！写真を撮るまでじつとしていてくれました。爽やかな水色と鮮やかな紺の模様がとても素敵。唐松尾根に苦勞！

一息入れて、さあ出発。これから行く唐松尾根は途中急登もあるらしい。しばらくは明るい落葉が降り積もった道で登っていてもそれほど苦になりません。鼻歌交じりの登り(？)、しかし、突然樹林が切れて石と岩と疎林の斜面に出ました。途端にペースが落ちて足の置き場に迷います。所々、手を使っ

てよじ登るような登りもあり悪戦苦闘です。でも、振り返ると木々の間から富士山が見え少し励まされました。ところどころロープも張ってあります。ついつかまりたくなりますが「つかまらないように」の標識がありました。雷岩までしばらくはこんなゴロゴロの石と岩の道を、苦勞しながらゆっくりゆっくり登りま

今年から地域の役員(福祉部、なんと部長!)となりました。「〇〇するだけですよ」と言われて、それくらいなら・・・と引き受けたら、次々にいろいろな役割が！2年間は何とかがんばらないと・・・です。まだまだ心配なコロナ禍ですが、9月に敬老会を主催、市の健康課の方の講演があり、フレイルということばを紹介されました。フレイルとは「健康と要介護の間の状態」だそうです。気をつければ、まだもとの健康にもなれるとのこと。なにを気をつけるかというと、まず食事。食が細くなると低栄養⇒低エネルギー⇒やる気なくなる⇒食がますます細くなるという悪循環。つまりダイエットは無用！しっかり食べることが大事。それから運動(歩くのは最適)、他の人との交流(おしゃべり♪)も。これからは(も?)おいしいものを食べ、散歩やウォーキング、おしゃべりをがんばりたいと思います。コックは「研修」以外にもおいしいものを食べに行く口実ができたばかり、うれしそうに含み笑い!?

振り返って見ると正面雲のかなたに富士山、眼下には上日川ダムが光っていました。登ってきた人たちはみんな富士山をバックに記念撮影。もちろん私たちも。すぐ脇の雷岩によじ登ってお昼です。途中の甲府駅で買ったおにぎりとパン。雷岩からの眺望は素晴らしいものでした。正面に富士山、手前は深い森、光るダム湖、右方向には南アルプスの峰々が霞んでいます。帰りのバス

振り返って見ると正面雲のかなたに富士山、眼下には上日川ダムが光っていました。登ってきた人たちはみんな富士山をバックに記念撮影。もちろん私たちも。すぐ脇の雷岩によじ登ってお昼です。途中の甲府駅で買ったおにぎりとパン。雷岩からの眺望は素晴らしいものでした。正面に富士山、手前は深い森、光るダム湖、右方向には南アルプスの峰々が霞んでいます。帰りのバス

フレイルに「用心!」の巻

今年から地域の役員(福祉部、なんと部長!)となりました。「〇〇するだけですよ」と言われて、それくらいなら・・・と引き受けたら、次々にいろいろな役割が！2年間は何とかがんばらないと・・・です。まだまだ心配なコロナ禍ですが、9月に敬老会を主催、市の健康課の方の講演があり、フレイルということばを紹介されました。フレイルとは「健康と要介護の間の状態」だそうです。気をつければ、まだもとの健康にもなれるとのこと。なにを気をつけるかというと、まず食事。食が細くなると低栄養⇒低エネルギー⇒やる気なくなる⇒食がますます細くなるという悪循環。つまりダイエットは無用！しっかり食べることが大事。それから運動(歩くのは最適)、他の人との交流(おしゃべり♪)も。これからは(も?)おいしいものを食べ、散歩やウォーキング、おしゃべりをがんばりたいと思います。コックは「研修」以外にもおいしいものを食べに行く口実ができたばかり、うれしそうに含み笑い!?

雷岩でランチ♪

雷岩でランチ♪

雷岩でランチ♪



表からつづく
かれた小屋が見えてきました。
そこが大菩薩峠でした。

目線はカメラ!

介山荘で小休止。大菩薩峠の看板の所で近くにいた人に2人一緒の写真を撮ってもらいました。



周平が看板の前で握手の手を差し出したのに気がつかず、シカトしてしまい、その証拠写真をつきつけられ、照れ笑い。



小屋の裏側を回って上日川峠に向かう林道に戻りました。午後3時に福ちゃん荘着。缶ビールだけ注文、(おでんも頼みたかったのをぐつとがまん)

3時半近く、上日川峠に到着。ほどなく甲斐大和駅へ向かう最終バスがやってきました。

上日川峠から甲斐大和駅までのバスの中からの眺めは今回の大菩薩登山のもうひとつの特筆すべきものでした。日川の渓谷の両側から迫る山々の樹林が見事に紅葉して山全体が光っています。思わず「わっつ」と(心の中で)呟びました。

スペイン巡礼の道

【北の道】2018年 No.2

海沿いの道はいいな

2日目 くら・アレナ

ヴィスカヤ橋のたもとのホテルを出発。いきなり急な上り坂!・・・なんとエスカレーターがあります。そうであればありがたい乗せていただきましょう。上に着いたら、あとは下り。車道の隣は自転車道、その隣が歩道。幅も少しあり、安心して歩けます。

分かれ道でどちらにも黄色の矢印。迷っていたら後ろから来た自転車の人が「こっちだ」と教えてくれたので、そちらに行くことにします。自転車と歩行者専用道路のようでした。しばらく歩いてバルを探していたら、やはり地元の人

が親切に教えてくれました。カーニヤ(生ビール)を飲んでいたら車椅子の女性が入ってきて、何か手助けしたほうがいいかなと思っているうちに、お客さん達が素早く彼女が通りやすいように動き、お店の人が席を作っていました。

この日、到着したラ・アレナは海沿いの町。疲れていても海の子の血が騒ぐようで、周平は裸足になって、海に向かっていきました。

3日目 カストロウルディアレス

海沿いに木道があり、車椅子

子マークも付いているのを見て昨日のバルのできごとを思い出しました。1時間ほどでポベニーヤ。バルで、朝ごはん。バスの便を聞いてみたらどうも途中で乗り換えが必要らしい。弱気になりかけた

ら、周平がこの先5キロほどは海沿いの道と聞いて、ならば歩きたいとのこと。歩きだしてみれば、やっぱり海を見ながら歩くのは気持ちがいい♪6キロ先のオントンからバスに乗るうとしたものの、1時間ほど待って、やっと来たバスらしき車は止まってくれません。諦めてここで一泊しようと思っていると「この町にアルベルゲは1軒あるが、食事無し・食品を売っている店も近くには無し」という非情の宣告。しかたなくトポトポと歩きだしました。お腹もすいてきたのにバルは無い、足は重い・・・

なんと!海にせりだした突端にお店らしき建物!レストランでした♪「ありがとうやコブ様!」

前菜・メインというしつかりしたコース料理とカーニヤとワインまで頂いちゃいました。この先歩けるのか、と不安ながら、とりあえず目の前のワインには抗えず・・・

へろへろになりながらも青い海に励まされながら次の町までたどり着き、ホテルに倒

れこみました。

4日目 イスラレス

宿を出て海沿いに歩いているとトランペットの明るい音色。4人のおじさん音楽隊。吸い込まれるように寄って行く周平。しばらく、溶け込んでいきましたが、後ろ髪をひか

るように出発。すると明るい音楽が別れのよ



うな曲調に・・・(涙) 町を出るまでも、

「道はあつちだ」と何人もの人が教えてくれました。さて、それからの道の素晴らしいこと!遠くは紺碧・近くはエメラルドグリーン

の美しい海! 後を歩いている巡礼者の「これがカミノ・デ・ノルテ(北の道)」とつぶやいているのが聞こえてきました。まさしく! この日は全く疲れを感じませんでした・・・(8キロです)

5日目 5リエンド

きょうは20キロ近く歩く予定。しかも途中、かなりな坂(山?)を上るらしい! 歩けるのか? 最初は海沿いの道。きょうも海の色が濃い。その後内陸に入り、しばらく自動車道。村に入ってバルを聞いたら泉を教えてくださいました。泉も気持ち良かったですがやっぱバルでお昼を食べないと・・・。お目当てのバルに入り、注文するとそのたびに奥から奥様が・・・英語担当のようですか? さて、気合を入れてこれからは正念場! ぐちゃぐちゃ道の長い登りがやつと終わって峠へ。あとは(長い)下りです。やつとりエンドの町につき教会の裏にあるアルベルゲにたどり着きました。シャワーを浴びて横になったとたん、3時間爆睡する周平。起きたときには朝かと思つたそうです。夕食は近くのバルへ。テラスでたくさんの方が憩っていました。

6日目 5レラド

きょうはガイドブックでは6キロの予定。しかしガイドブックとは違うコースに誘われたようです? 海沿いのいいコースだったので、結果としては良かったのですが、倍は歩いたと思います(多分) 途中から、山登りのような道。それほどアップダウンが無いはずだったので、人にもほとんど会わず・・・やつとであった人に聞くと、このまま進めば大丈夫とのこと、下の方に町が見えてきたときには本当にほっとしました。(つづく)