

高山

たかやま
高山の原生林を守る会

会報 第 118 号

2021年 10月



第 178 回早稲沢遊歩道紅葉観察会

9月26日(日)に第178回早稲沢遊歩道紅葉観察会を実施しました。参加者は19名でした。前回の観察会が降雨により中止になっていたため久しぶりの観察会の喜びが参加者の表情に現れていたように思います。今回の観察会は当初二十日平ブナ林が予定されていましたが、歩道が廃道化していたため、隣接する山域を踏査し、最終的に安全性を優先して早稲沢遊歩道に変更しました。このコースは早稲沢・デコ平自然ふれあい探勝路として登山ではなく自然観察を目的とした歩道として整備されました。当会の観察会としては1996年5月26日以来、数回開催されています。当時の記録を見ると二十日平観察会も3月から6月にかけて度々開催されており、遊歩道の存亡も社会情勢を反映していることを痛感しました。



今回は、じっくり観察できるように布滝までの往復コースとしまし

木漏れ日と溪流の音色に包まれて



コツボゴケの造精器

たが、それでも時間が足りなかったかもしれません。紅葉にはまだ早かったですが、樹冠からの木漏れ日や沢の音色が織りなす1/f揺らぎに包まれながらブナやシナノキ、カツラ、オヒョウ、サワグルミなどの渓谷林に開かれた小路を散策しました。観察路ではカメバヒキオコシ、サラシナショウマ、アキノキリンソウ、ガンクビソウ、ミヤマセンキュウ、センジュガンピなどの残花、ツリバナやツルシキミ、ウリノキ等の樹木類、ウワバミソウやミヤマイラクサなど草本類の個性的な果実を鑑賞しました。布滝の裾付近の岩塊ではダイモンジソウの花が見られたのは幸いでした。この時期はコケの繁殖期の始まりでクサゴケの孢子体や花弁のようなコツボゴケの造精器などが目を引きました。

初めての自然観察

ラウ リサ

2021/9/26 曇り

伊藤さんから登山のお誘いを受けたとき、私はすぐにイエスと言
い、とても興奮していました。

車に同乗して現地へ向かうということで、7時15分の集合は少し
早くて急いでいましたが、時間通りに到着しました。長岡ご夫妻と
は初対面だったので、少し緊張しました。しかし、お二人の優しさと
親しみやすさが私の緊張を解きほぐしてくれました。

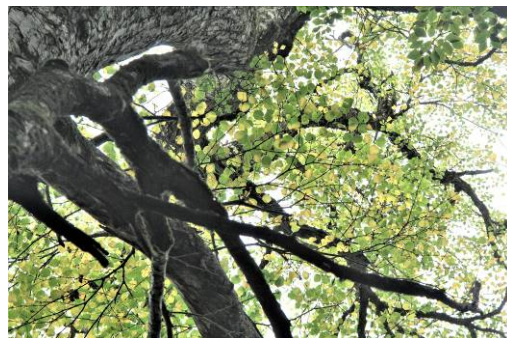
山の実際の場所は知らないのですが、ただ車に乗っているだけでし
た。約1時間のドライブの間、守さんの話を聞いていると、彼は素
早く岩や山を登ることから、ゆっくりと自然を見て感じることを楽しむ
ようになったといいます。山や森を愛する彼は、ワクワクしながら生きているようで、
とてもエネルギーに満ち溢れています。

目的地に到着し、場所の名前は読めませんでしたが、冒険が始まるのが楽しみ
でした。私は森や小道を歩くのが大好きです。自然の一部であることが好きで、とて
も癒されます。木々の間を歩くと、すべてのことが浄化されます。こんなにリラックス
してのんびり歩けるとは思っていなく、少し肌寒さを感じていました。

なので守さんが情熱を持って説明してくれた様々な植物の名前や特徴を覚える
ことに注意を払いました。守さんがとても長い植物の名前を覚えて声に出していた
のには驚きましたが、私が覚えていたのは2つだけでした。1つ目は「カツラ」、あ
あ！「カツラ」だ！と心の中で笑いました。葉っぱの匂いを嗅いでみると、まるで焼き
芋の香りです。2つ目は「大文字草」、漢字で説明してくれたので覚えられました。

山を下りるのは早かったです。登りと同じ道を引き返していても、新しい興味深い
発見をすることができました。

小旅行の後、私は完全にリフレッシュし、充電された気分になりました。このような
素晴らしいアクティビティを企画していただき、ありがとうございました。また参加で
きることを楽しみにしています。



カツラ



カツラにはエゾゼミの抜け殻



ミスジマイマイも



ダイモンジソウ



ヒメモチ



オオバクロモジ



ツリバナ



布滝



クチベニタケ



センジュガンピ

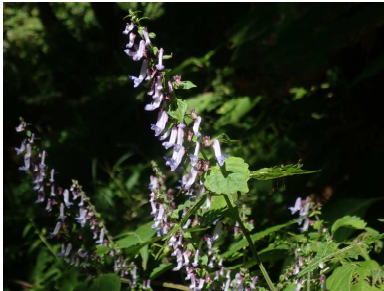
最近スマホで花の名前がすぐ解りますが、その花の和名の由来など詳しく知ると、ますます名前も覚え楽しくなると思います。

最近、「花の名前、和名の由来と見分け方」という本に出会いました。皆さんに知ってもらったら嬉しいなと思い、その本を参考にしながら書いてみました

カメバヒキオコシ

(亀葉引き起こし)

カメバは亀の葉のことである。葉の形は亀にそっくりであり、葉の先は亀の頭。葉の基部の葉柄が亀の尾にそっくりである。花を見るばかりでなく葉も観察するとよい。



サラシナショウマ

(晒菜升麻)

この花は漢字をみただけでは解からない。最初は食用にされており、次第に薬用になったとの事。「サラシナ」は採取後、水に「晒し」て茹でて食べたことからついたとの事です。



ガンクビソウ

(雁首草)

横から見た花(頭花)が「キセル」の雁首に似ているのでガンクビソウになったという。この花に似たヤブタバコがある。花のつき方が見分けるコツだと思う。



ノブキ

(野薺)

葉がフキに似ているので「フキ」と、フキと区別するため「ノ(野)」を付けた。葉や花姿がフキに少し似ているのでフキと付けているが差異が多い。フキの花後はタンポポの綿のようになるが、ノブキの花後は実(そう果)が放射状に並び「菊の御紋章」に見える。



ウワバミソウ

(蟒蛇草)

「ウワバミ」というのは大蛇の事である。この草の生えているところに蛙が来て、その蛙を食べに蛇が来るといわれていた。黄色い花を付けた後は黒っぽい実を付けている。春には茎だけを炒め物等で食し、秋には実を取り、みそ漬けなどで食べられている。



ミヤマイラクサ

(深山刺草)

葉、葉柄、茎に刺毛がある。刺(とげ)の古語を「いら」といったのでイラクサとなった。春の20~30cmの若芽は「あいこ」と呼ばれる山菜として食べられている。夏には円錐状の雄花と穂状の雌花を咲かせる。面白いのは雄花と雌花の位置関係で雌花は雄花より上位で、株の最上部に着く。



身体のものさし6 ～眼（胸を開き、咳を止める）～ 土井 昇

自律神経のバランスが崩れて病気に至る人もいる。病理学の所見がなくとも症状が出ており、回復しないケースも多い。呼吸が充分に行われいる人には、そうしたことは起きていないのではないかと。咳が止まらない 86 才の女性。いつからか尋ねると、一年も前からで検査上、気管支や肺に異常がないとのこと。後鼻漏（こうびろう）かと考えて眉間辺りを触れても違和感がない。眼の三項目（身体のものさし4）に該当していた。横になると咳込むので、椅子に腰かけたままで左眼と肝臓部に愉気していると、息が深くなってきた。ちょっと横になってみましょうと促すと、仰向けでも咳が出ない。左眼とこめかみをゆっくり指腹で弛めていると、眠ってしまった。起きてもらおうと「咳が出ない」と不思議そうだと。左眼への蒸しタオルの湿法を続けるように伝え、再発しないようにと養生法を絵と文にして渡した。あれからずっと咳が出ないと孫から伝え聞いた。



眼&目？

もともと呼吸が浅くなってくると、縮んだ胸を広げようと咳の反射が促されることがある。眼の系統がからんでいなければ、狭くなった肋骨間のリンパ流しで胸郭を広げて呼吸が正常になると咳が止まることが多く、喘息と診断されて薬をのんでいる人でも咳がとれるケースを何度も経験している。事情は人それぞれだろうが、気づかずに身体を追い込んでしまうのは、自分の呼吸に思いを馳せる時間（契機）を持たずに過ごしているからではないだろうか。就寝時や起床時は自分と向き合う良い時間だ。吐く息とともに水落が沈み込んで身体が弛んでいくという感覚を持たずに眠りについて、よい眠りに辿り着けない。ましてや、覚醒時に今日の予定やならわしに従ってガバッと起きたりすれば、まとまらない身体の状態が起床時にロックされて一日を過ごすことになる。統一性と有機性を回復しない身体はちぐはぐで能率が悪く、楽しくもない。疲れも抜けにくい。胸の縮みは、冬季に多く、梅雨時には肋骨が下がってくる。うまく過ごせないと季節や年をまたいで症状を引きづってしまう。呼吸を通して自分の身体を感じる位は 2, 3 分もかからない。その補正をするのにも 5 分程度あればよい。

自分で行う補正のポーズをご紹介したい。眼を直接愉気しなくともよいので、どんな人にもお勧めだ。まず仰向けになり、右足首の左足首を載せる。これで息は吐きやすくなるが、更に左腕を顔か胸の上に置く。要は心臓よりも左肘が高い位置にあること。これでもっと楽になる。右腕は肝臓辺りか、それでリラックスしにくい人はダラント力を抜いておく。息が楽にできるポーズを見つけるのがコツだ。食休みにはもってこいだし、何かの一区切りの時、せわしくて力が抜けられないような時の隙間を見て行うのがタイムリーだ。

自然な息が誘われ、弛みが全身に及び始めると、皮膚という袋に包まれた海の中で、筋肉や関節のロックが外れてくる。そうして骨が軽くなって、あたたかもプカプカと浮いてくるように感じられたら、その時にはすっかり「骨休め」の域に達している。



山のエッセイ 9

神の計画

長岡義人

「神の計画」という小説がある。計画と書いて「はからい」と読む。この計画という言葉の意味が気になりいろいろと調べてみたのだが、どうもしっくりくる答えにめぐり会うことができなかった。だがある日のことふとコレだという解説に行き当たった。それは辞書かそれとも文学、哲学、宗教学か何の本だったか思い出せないのだが、そこには神の計画とは自然の摂理のことで、摂理とは自然界を支配する法則つまり「自然の法則」のことであるとあった。そんな神の計画という言葉は私はすっかり忘れていたのだが、ある日の高山の原生林を守る会の観察会で不意に思い出すことになった。それは湿原が乾燥して荒地地となった所に、ネットを被せて湿原の回復を図っている現場を見学した時のこと。ネットは霜で浮き上がり風によって剥がされ捲れて一塊となっていた。その時にそれを見た代表

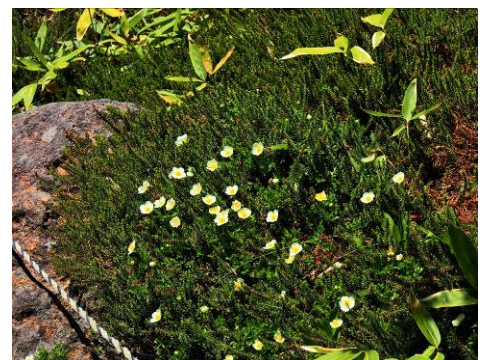
から興味深い話を聞くことができた。それは自然保護(回復)事業を行うには、大学の研究者や行政官などそれを専従とした人間が携わらなくてはだめで、ボランティアだけでは限界がある。自然を回復させる事業を彼らだけで完遂することはなかなか困難で、往々にして自己満足で終わってしまうことがあると。私はこの見解にいたく納得した。

神の計画(自然の摂理)は偉大であり、例えば人間の作った山道だって、五年も放棄されれば自然はきっと昔に戻ろうとし、そこに草や弦を茂らせ、次に風や鳥や動物たちによって運ばれた種子から植物が芽を出し、やがてその地の自然条件に適った草花や木々たちだけが大きく育つ。一方そんな環境に添えなかった植物たちは静かに消え去っていく。結果然るべきもののだけがその地で成長しやがて森が形成され水の流れも戻ってくる。そして人の気配がなくなるとそう長い時を待たずして、虫や鳥や獣たちも故郷だったその地に帰り、そこで囀り啼いて歓喜の歌を唄い舞うだろう。だがそうやって自然が元の姿に復しても、また落雷や乾燥噴火等で森林が焼き尽くされたり、台風や大雨で流されてしまうことだってある。だがそんな時でも自然はきっと輪廻転生、黙々とまた同じサイクルで生き返るはずだ。そうやって破壊された自然や人間に放棄された土地は案外早く自然に取り返され、また雨や雪が降り、陽の光が注ぎ木々が成長し森となり水を蓄え里を潤おし人を育ててくれるだろう。なにより人が去れば自然は何も語らず一歩一歩前へ進む意志を静かに表し、元の姿へ帰ろうと律儀に待ち構えている。我々人間が自分たちの傲慢さに気づき、自然と誠実に向き合えさえすれば、自然はきっと我々に優しさを示してくれるのではないか、それが自然の摂理なのだから。



放置され塵と化した植生回復ネット

だが現状、人は神を恐れず自分たちの欲望のまま自然破壊をし、経済効率最優先で大量のCO₂を排出し地球温暖化を惹起して地球上に悲劇を招いている。竜巻、大雨豪雨、迷走大型台風、高潮による洪水土砂崩れ、山火事、猛暑極寒、大雪、バッタの大繁殖、氷河氷山の融解、ウイルス等々が近年毎年のように地球のどこかで発生している。自然(神)は大地震までも起こし、津波で原発を爆発させて人類に警告を発しているのかもしれない。人間が自然に対して謙虚にさえなれば、自然は喜んで我々に幸福をくれただろう。命あるものすべては自然の中で共生し、それぞれが自らの分をわきまえ自立して生きている。人間だって自然界の一員であり、すべての生命体の織り成す生態系の法則の中で生かされている。そんな人類が不遜にも自然の摂理に介入し、その傲慢さで自然界のあらゆる者たちを苦しめ、挙句自分たちをも苦しめているのだということに気付かぬふりをしている。そしてその苦しみは不条理にもまず弱者に襲いかかり、強者はその自分の傲慢さに目をつぶっている。ならば究極の自然保護とはどうすればよいのか、それは神の計画(自然の摂理)に委ねて、弱ってしまった自然を見ても余計な手出しはせず、じっと我慢して優しく見守ることだ。



踏みつけを免れ群落を拡大するチングルマ

神は自然界の中で何故か人間だけに労働を課した。我々はまず人間同士が助け合い労働を分かち合って貧富の差をなくし、人それぞれが身の丈に合った生き方をして、すべての生き物たちと共存共栄することである。繰り返すが人間は自然界の一員である。宮沢賢治の言う「世界全体(自然界)が幸福にならないうちは個人(人間)の幸福はありえない」という言葉が強く胸を打つ。自然界は調和をもって成立している。だが人類はその調和を大きく崩してしまったようだ。今日多くの生物学者たちが警告している、地球上の自然はこのまま自然に任せていたのではもう手遅れである。ここまで来てしまっただけでは自然を見守るだけという余裕はもうない、それでは絶滅を待つだけになってしまう。思うに人間のエゴや傲慢もまた神の計画なのかもしれないのか、だとすると「神とは何か」ということも知りたくなってくる。

東北ブナ紀行（78）

奥田 博

紹介していなかった山形の二つのブナ山を紹介します。いずれも 1000m 前後の低い山ですが、ブナはシッカリと残っています。

120) 雨呼山（あまよばり）905m

雨呼山とは、ズバリ雨乞いの山ということが分かる山名だ。天童市の西側にそびえる目立たない存在。コース途中にある龍神ノ池がその舞台で、そこに棲む龍神様を怒らせて雨を降らせるという伝説がある。ジャガラモガラという珍しい名前の場所は、東西 90m、南北 250m の大きなすり鉢状の窪地。ところどころに風穴があり、その風穴からは真夏でも 3℃～7℃ の冷風が出ている。県指定の天然記念物に指定され、季節にはヤナギランはじめ多くの花が咲いている。

林道途中の駐車場から歩き始める。まずは北側の森をたどる。スギ人工林を東に向かい、ジャガラモガラからの道と合流する。ここから急坂を越えると尾根歩きとなり、雨乞いの龍神ノ池となる。大杉に囲まれ祠の祀られた可愛い水溜りがあるだけだ。

この先からブナの木が現れる。以前に人の手が入った証のアガリコ状態が多い。前峰から少し下って登り返すと山頂だが、この周辺は、変形したアガリコブナ林だ。形の面白さを楽しんで、藪の中を歩き回った。コースタイム：登山口（1 時間 50 分）山頂（南尾根・1 時間 20 分）登山口

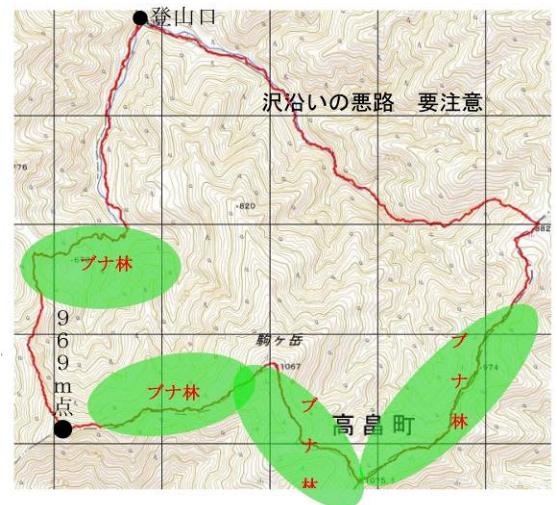


121) 米沢駒ヶ岳 1067m

福島市と米沢市の県境にそびえる米沢駒ヶ岳は、地味な山である。以前からコースは整備されていたが、国道 13 号線が高速道路化されて、福島からは身近になった感のある山だ。

林道を周回登山口まで入って歩き出す。しばらくは沢沿いの林道を歩き、やがて沢を離れ急坂を歩き出す。既にブナの森を歩くが、手の入った細い木々が多い。やがて尾根をたどるようになると、時折展望が得られる。さらに 969m ピークまで登れば、主尾根となる。駒ヶ岳手前に広がるブナの森が素晴らしい。恐らく二次林から育っている森だろう。山頂を越えてもブナの森は続くが、手は入っていない様子。福島県境の尾根は偏西風に晒されることもあり、ブナは痛めつけられているような木が多いようだ。

豪士山手前から沢沿いの道を下ったが、道は荒れており危険箇所もあった。このまま、豪士山を経て豪士峠から尾根を下った方が、良さそうに思った。コースタイム：登山口（2 時間 40 分）山頂（1 時間 20 分）豪士山分岐（1 時間 15 分）登山口



吾妻・安達太良花紀行 86

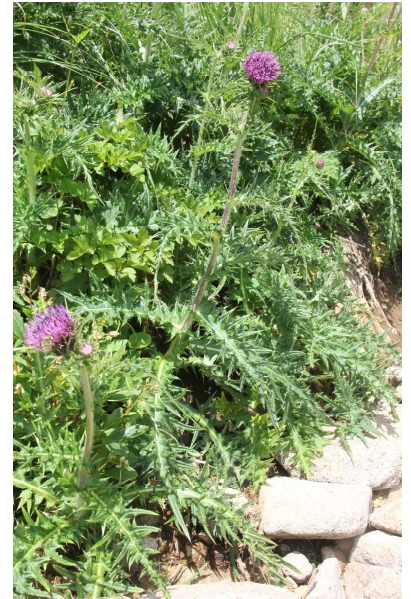
佐藤 守

ナンブタカネアザミ(*Cirsium nambuense* キク科アザミ属)

西大巓から西吾妻山稜線の草地に隣接する風衝地に植生する多年草。安達太良連峰には植生しない。アザミ類では最も高山に分布する。日本固有種。東北特産種で東北の限られた山岳のみに植生する。名前に「ナンブ」が付くアザミは本種とナンブアザミの2種あるが、この「ナンブ」の意味が不明。南部藩といえば岩手県であり、厳密には青森県東部～岩手県北部・中部を指すものらしい。ナンブアザミの「ナンブ」は岩手県をさしたものらしい。しかし、ナンブタカネアザミの分布の中心は岩手県ではなく、山形県から福島県にかけてであるので東北地方のナンブと理解するのが妥当のように思えるが、さて、命名者の真意はいかに。

葉は互生。茎葉の葉身は細身の長楕円形で披針形に近い。中肋近くまで裂刻が入り羽状様を呈する。裂刻片は牙状に鋸歯が入りその先端には硬くて鋭い刺がある。茎には白くて長いクモ毛が密生する。花期まで根生葉が残る。

花は頂生、合弁花で頭花は筒状花のみの小花が集まる。頭花は上向きまたは横向きで1～4個を付ける。総苞は広鐘形で粘らず、総苞片は5列(段)あり長い線形で直立し反り返らない。これはタチアザミと同様である。雌しべの柱頭



は2裂し、並行して直立する。雄しべの葯は紫色で5個の雄しべが雌しべの花柱を囲んでいる。小花の花冠は5裂する。

アザミは種類が多く、歩きなれない場所で出会うと名前を特定するのが難しいことが多い。しかし、このアザミは直射日光と強風により最も乾燥しやすいところで生きているためかサボテンを思わせる刺まみれの鎧を装備しているので、他のアザミと混同することはないだろう。明るい緑色の葉群を背景に桃色の花柱の上に突き出た鮮赤色の柱頭が花の美しさを際立たせている。私にとっては励ましのアザミである。



タチアザミ(*Cirsium inundatum* キク科アザミ属)

吾妻連峰の湿原周辺の草地に植生する多年草。日本固有種。日本海側の山域に多い。ナンブアザミとは対照的で湿ったところで群落を形成する。また、分布域も広く東北に限らないが、吾妻・安達太良連峰では自生地は少ない。草丈は1mを超え、茎は細長くて直立する姿はまさにタチアザミでこれもナンブアザミとは好対照。タチアザミの植生地の環境が風の少ないところであることを示している。

葉は互生。茎葉は裂刻の無い丸葉タイプが多く、長楕円形の葉身の周辺に小さな鋸歯が入る。ナンブタカネアザミのように羽状に裂けることは少ないが、下部の葉で裂刻が中ほどまで入る葉が見られることがある。タチアザミの葉のタイプは株によりマルバ型と羽状型の葉に分かれるか混在するナンブアザミと似ている。花期に、根生葉は残らない。

花は頂生。散房花序をだし、頭花を1～3個、上向きに咲かせる。総苞は鐘形で粘らず、総苞片は5列(段)あり長い線形で直立し反り返らない。筒状花は白桃色で雌しべの柱頭の色は、赤味の強いナンブタカネアザミと比較して桃色の色合いが強く、トウヒレン類の花の色に近い。雄しべの葯の色は紫色で柱頭色との配色が優雅で心地よい。

アザミ類は種類が多いが、吾妻・安達太良山域では、登山中に出会うアザミ類はそんなに多くはない。初夏のノアザミに始まりオニアザミ、ナンブアザミ、ノハラアザミなどが良く出会うアザミ類である。これらのアザミの植生地はやや乾燥気味のところが多い。しかし、サワアザミやダキバヒメアザミなど湿地を好んで自生する個性派がいる。その中で吾妻連峰ではタチアザミの自生地が最も標高が高い。また、群落を形成するため花の時期は目通りの高さにピンク色の頭花が並び他のアザミ類とは違った情景を醸し出している。私にとっては安らぎのアザミである。



第179回自然観察会案内：高子二十境 陽だまり観察会

日時：2021年11月21日（日）8：30～16：00（総会13：00～16：00）

集合場所・時間 小島の森第一駐車場 8:30 または高子沼公園駐車場 9:00

総会会場 福島市東部学習センター

観察会参加定員 20名（総会の定員はありません。多くの方の参加をお願いします）

内容 高子二十境は江戸時代中期、保原町高子に住んでいた漢文学者・熊阪 霸陵（くまさか はりょう）が、選んだ風光明媚な景勝地20か所です。2016年に高子沼の北側を散策しました。今回は高子沼の南にそびえる178.4mのピーク羽山に登り、愚公谷に入るルートを散策します。

準備するもの 昼食、登山靴・長靴等、雨具、スパッツ類、防寒具、帽子、手袋（軍手複数）、着替、ゴミ袋、筆記用具、メモ帳

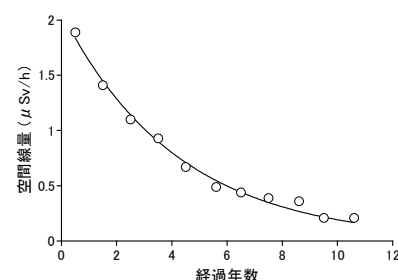
* 装備、その他不明な点があれば申し込み時にご相談下さい。

参加費用：保険代（500円）、申し込み：11月19日（金）まで佐藤守（024-593-0188）へ電話またはメールにてお願いします（電話申込は午後7時～9時でお願いします）。

高子沼公園駐車場に、直接行かれる方は申込時にお知らせください。

霊山放射能調査実施報告

10月3日（日）に2011年より継続して実施している霊山登山道の放射能調査を実施しました。この調査は学習院大学と共同で行ってきましたが、昨年は新型コロナ蔓延により学習院大学は参加できませんでした。今回は東京の緊急事態宣言が解除となり2年ぶりに学習院大学にも参加していただきました。17か所の空間線量率測定に加え、キノコとコケを採取し放射性セシウム濃度を測定しました。登山道の空間線量率は17か所平均で $0.21 \mu\text{Sv/h}$ （最大 $0.50 \mu\text{Sv/h}$ ）で2011年と比較して11%まで低下していました。ホウキタケ、ムラサキシメジは高濃度の放射性セシウムが検出されていますが、今回も生重で1万Bq/kgを超えていました。



霊山登山道の空間線量率の推移

西大巔登山道誘導ロープ取り下げボランティア実施報告

10月15日（金）に西大巔水場から西吾妻小屋までの誘導ロープ取り下げ作業を実施しました。参加者は高山の原生林を守る会4名と環境省裏磐梯自然保護官事務所1名でした。この時期は毎年天候が安定せず、NF米沢とも連絡を取り、急遽予定を早めての実施となりました。幸いにして、天候に恵まれたこともあり、12時前に西吾妻小屋までの取り下げ作業を終えることができました。昼食時にNF米沢に携帯で連絡を取ったところ4名の参加で予定の箇所の作業を終え、帰路についているとのことでした。環境省裏磐梯自然保護官事務所の方には西大巔斜面の崩壊状況について説明をし、今後の対応をお願いしました。特に、これまであまり目立っていなかった平坦部斜面の崩壊も露わな状況が各所で見られたことが気がかりです。なお、今回は幸いにして滞りなく作業を終えることができましたが、自力での実施がいつまで可能なのか真剣に考える必要があると思います。



取り下げ作業



平坦部の崩壊



礫地でのモウセンゴケ植生回復

振込による会費の納入は、郵便振替02170-0-24351「高山の原生林を守る会」へ

「高山」高山の原生林を守る会会報 第118号 2021年10月発行

編集・発行：高山の原生林を守る会 HP: <http://www15.plala.or.jp/adumatakayama/index.htm>

代表連絡先：佐藤 守 Phone 024-593-0188（夜間7時～9時）

郵便振替：02170-0-24351 「高山の原生林を守る会」

入会方法：年会費（1000円）を添えて上記まで

編集：佐藤・奥田