



不動の滝（海沢谷）



はやたき速滝（峰入川谷）

奥多摩の大自然をご安全の下で満喫してください

奥多摩観光協会の皆様におかれましては、地域観光のご発展に邁進されますことに敬意を表したく存じます。アウトドアのファンである私は、美しい自然を生かし、魅力的なフィールドを創作されている皆様に感謝の気持ちを抱かずにはられません。

さて、この季節は、奥多摩の綺麗な景色、溪流、空気を求めて、更にたくさんの方々が訪れていますが、是非、安全面に留意していただきたいと思います。

先日、NHKのTVで、全国的にみて1000m級の低い山（低山）における山岳救助件数が増加しているとのニュースがありました。当署管内（奥多摩町）の山岳救助件数を見てもその傾向が表れています。令和2年中は、前年と比較し発生件数は微増でしたが、令和3年に入ってから、4月末現在で、昨年比の3倍あまり（13件）となっており、更に、この5月のゴールデンウィーク中にも1件発生しています。

ニュースの中では、コロナ禍の影響により、身近な低山（出発地から移動距離50km以内）に登る方が増え、ハイキングの延長のような気分で登山したことにより、体力不足や天候の急変への備えが無く事故に至ることが多いとの事です。

また、入山時間が遅く日没となり、ライト等の装備が無いことから動けなくなった方もいます。我々、消防隊も夜間の真っ暗な山道の怖さは、身をもって経験しています。

まさに、備えあれば憂い無し。奥多摩の大自然を楽しむ際は「山火事への注意」に加え、登山に適した装備の準備や天候等の情報収集をしっかりと行い、ご安全のうちに「行ってらっしゃいませ！」

奥多摩消防署長 茂木 猛

奥多摩山歩きワンポイントアドバイス

～ウィズコロナからポストコロナへ～

今一番の関心事といえば国の内外を問わずコロナに明けコロナに暮れる毎日が続いていることです。そんな中でも我が国ではワクチンの接種が進みアフターコロナへの兆しが見えつつあります。

本紙読者の皆さんには日々のトレーニング不足を感じながらも、さてどうしようかと思案されている方も多いのではないのでしょうか。

そこで一つのヒントとして今回は自己トレーニングと山歩きの効能について、考えてみましょう。

I. 自己トレーニングのすすめ

ポストコロナに備え、まずは自分の山を決めての自己トレーニングをお勧めいたします。

① 御岳山から大岳山

ケーブルカーを使っただけの往復から始め、一回毎に負荷を掛けていきます。つまり二回目はケーブルの利用は片道だけとする等、回を重ねる毎に負荷を増やし、JR御嶽駅からは公共交通機関に頼らなくても歩き通せるようになれば立派なものです。

② つるつる温泉から日の出山

ケーブルカーの御岳山駅出発で、日の出山の往復から初め、二回目はつるつる温泉に下山。三回目は日の出山登山口からの往復。次は青梅線沿線のJR駅から挑戦、更に武蔵五日市駅から歩き通してみる等、毎回ルートを変えてみれば新しい発見がある筈です。

③ 本仁田山往復

本仁田山への登山はJR鳩ノ巣駅から往復するのが一般的ですが、奥多摩駅からの登りや、川苔山まで足を延ばす等、種々のルートを組み合わせたことが出来ます。ただ川苔山方面は仕事道が多いので読図の力もしっかりと付けておきたいものです。

II. 山歩きでの呼吸と心拍数

① 呼吸の変化

安静時における成人の呼吸数には個人差もあるが一般的には1分間に20回前後です。また一回当たりの換気量が約500mlとして、一日では28,800回となり、一人で14,400ℓもの量が必要となります。荷物を背負って山登りをすれば、その場合の呼吸数は安静時の1.5倍～2倍にも増えてきます。

ただ吸った空気が身体の外に出るとき一度に全部入れ替わるわけではなく、一般的にはその1/3程が体内に残り、入れ替わっているのは2/3程度です。

② 心拍数の変化

安静時における成人の心拍数は毎分75±15程度が標準ですが、こちらは大きく個人差があります。

一般的に男性より女性の方が多く、また年齢が高くなるとやや少なくなる傾向にあります。荷物を背負って山登りをすれば120前後まで増加し、所謂心臓がドキドキしてきます。

③ 山歩きに必要な空気の量と酸素量

前述の数値を総合してみると、安静時の成人が1日に必要とする空気の量は約15,000ℓですが、これを酸素に換算すると約3000ℓとなります。

呼吸を通して体内に取り入れられた酸素は心臓の働きによって送り出された血液と肺の中で結びつき全身へと配達されます。

一方登山などの運動をすることによって、呼吸数と心拍数が増加し、酸素消費量が大きく増大します。

これこそが有酸素運動で、人は訓練によって一回当たりの吸気量を増やし、また、心臓から送り出す血液量を増やすことが期待出来ます。

④ 手軽にできる体温と血中酸素濃度の測定

普段のトレーニングにおいて、次の図に示す非接触体温計とパルスオキシメーターを準備されることをお勧めいたします。出発前や小休止の度に測定し

自身の特徴を記録するとその効果が目に見えて向上し、トレーニングの励みになってきます。なお機器を複数人で使用する場合には、手の触れる部分について、測定の都度消毒液による清拭も心掛けたいものです。



III. 山歩きとその効能

山で吸う空気は空気清浄機を通した空気よりも新鮮でしかも植物から発散された新鮮な酸素に富んでいます。定期的な有酸素運動は呼吸機能の強化と心肺機能の強化に有効で、継続的な訓練により両者の相乗効果が期待されます。

IV. ポストコロナの山登り

個人差はあるにしても、こと山登りに関しては休業期間の二倍のトレーニング期間が必要であると云われています。ポストコロナに備えて自分に合ったトレーニングを今日から始めましょう。

なお、山小屋での宿泊にはインナーシュラフや消毒液・マスク・チャック付きビニール袋も必携です。



ガイド 富士 光男

(齋藤繁著『山登りでつくる感染症に強い体』他参考)

小河内ダム完成から 64 年

～ 建設当時と現在を比べてみよう ～

(左右の写真が対応しています)



現在の栃久保集落から除ヶ野方面



現在の水道局小河内貯水池管理事務所駐車場から



奥多摩樹木雑話

～ 神社境内の樹木考 ～

コロナによる閉塞感を振り払いたく、春先から奥多摩町内の神社を廻り、境内に植栽されている樹木を見て来ました。なお、本文の題に「考」と書いたのは、かなりの部分に私なりの「解釈」が入っているからです。

まず境内に入った時に感じる神聖な気は、そこにある樹木や石、岩などすべて神様が占有されていることによるのでしょう。だからそれらにやたら手を加えると、“あたり”があるのですね。

ほとんどの神社の本殿や拝殿はスギ、ヒサカキに囲まれたり、それらを背景にして建てられています。スギは直ぐなる木、真っ直ぐに伸び上がる姿から神々しい神宿る木として植えられたのでしょう。

はるか大和の大神神社のご神体が山（森）であることから、森や樹木そのものが神であるという信仰が、神社を囲み、また背景になっているスギによる暗さにも顕あらわされている気がします。

植栽されている樹木は常緑樹が7割近くを占め、常緑樹の1年変わらぬ姿に常に神宿るという観念がこめられていることを感じます。小丹波春日神社のタブノキの巨樹、長岡愛宕神社の鳥居両側のヤブツバキは、

とくに神宿る木として印象に残っています。神社を火から守る願いは、樹皮が厚く耐火性に優れ、寿命も長いイチョウに表されています。鳥居の両側や境内に植栽され、いずれも大木や巨木となっています。とくに海沢山祇神社のものは、奥多摩町内最大級のご神木です。

すべての神社でみられるヒサカキは、神事で神霊が降り立つ依代よりしろの木として、関東では少ないサカキの代わりに用いられています。神主さんの手元で打ち振るわれるヒサカキを見るたびに、神様の霊を身近に感じますし、疫病による閉塞感も振り払われていく感覚が身体の中に生まれてきます。



ヤブツバキの果実

橋上 一彦

参考：訪れた神社の樹木配置図；報告書「奥多摩町の神社境内に植栽されている樹木について」
2021 橋上一彦

奥多摩の野鳥

～ コサメビタキ ～

ヒタキ科 全長 13cm スズメより少し小さい
上面は灰褐色、夏鳥

今回はスズメより少し小さいコサメビタキを紹介します。

夏鳥として、日本には南アジア方面から渡って来ます。平地から低山地の落葉広葉樹の林で繁殖します。小さくて地味な色をした鳥なので見つけにくい鳥ですがさえずりは、ツィーチリリチョビリンと聞こえます。



コサメビタキ

絵 大澤新次
尾を上下させ地面にもよく降ります。巣はコケなどを用い一見したところ木のこぶと見間違えるような形をつくります。コサメビタキの巣とは見え見え見過ごしてしまいがちです。林の中で餌をとる事が多いのですがとんでいる小さな昆虫類を空中で捕まえて、元の枝に戻ってくることが多く、そのためか、くちばしの長さは短いですが幅は広く口は開くと結構大きく見えます。

私は奥多摩の林で自然観察をかねて、野鳥観察を行っている時に、コサメビタキが枝から飛び出して、昆虫をくわえ、もとの枝に戻るしぐさを見る事がありました。

また、一度だけ偶然コサメビタキの巣を見つけましたが、本当に木のこぶにしか見えませんでした。よく似た鳥のサメビタキが同じ夏鳥として日本に渡って来ますが（コサメビタキより少し大きい）コサメビタキとフィールドをすみ分けしており主に針葉樹を利用しています。

ガイド 畑 幸夫

「奥多摩山里歩き絵図」 大沢小菅を歩く



大沢地区を流れる日原川の清流

大沢バス停がスタート地点となります。日原鍾乳洞と奥多摩駅の間であり、観光地としてはマイナーで主な登山道もなく、訪れる人も比較的少ない地域です。大沢小菅とは、文献によると、江戸時代には、小菅村とか、大沢村の名前で呼ばれていました。ちなみに、大沢とは、日原川のことですが、バス停付近で見る川の様子は、写真のように岩間の清流と白波が美しく、心洗われる風景



伽藍神社本殿

が出迎えてくれます。集落を目指して登って行くと人家が途切れたあたりに伽藍神社と廃寺・瑞雲寺があります。江戸時代に編纂された『新編武蔵風土記稿』に「伽藍明神社、小菅明神」とあり、鰐口に「武州杉保野上郷小菅村、奉掛伽藍宮御寶前、文安二年乙丑七月」と記されています。文安2年は、室町時代で西暦1445年です。こんな山の中に神社や寺があったとは驚きです。倉庫内にある流鏝馬に用いたと思われる大きな俵と巨大な弓矢が往時をしのばせてくれます。



流鏝馬神事の弓矢と俵



がらんどうの伽藍堂

伽藍神社からさらに登った所に空っぽの廃屋・瑞雲寺の伽藍があり、まさに「がらんどう」。

境内には、延享二年(1745)の立派な法華経一字一石塔(写真)があります。



ほかに、薬師堂があり、鰐口に、「武州杉保大澤村薬師堂、

文明二十年九月吉日」の文字が刻まれています。

文明20年は、西暦1488年です。堂内に数多くの古い仏像彫刻があります。

大沢小菅で古い寺社や金石文等を見ると高い文化度を感じます。



薬師堂



堂内の御仏たち

ここに初めて住居を構えた人々は、どこから来たのでしょうか。原島一族と同じように秩父方面から仙元峠を越えて来たのでしょうか。あるいは、甲州小菅村に関係があるのか気になるところです。

ガイド 岡崎 学

参考：①奥多摩山里歩き絵図 No.15「大沢」

②奥多摩町誌資料集1「奥多摩町の民俗」

「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 ^{はせがわ} ^{みのる} **長谷川 實** ② 会社員 ③ 江戸川区
④ 江戸川区 ⑤ 登山、溪流釣り、和竿作り（現
在^{はせ} 鯨竿製作中）⑥ 以前ガイドをしていた人の紹
介で ⑦ お客様から帰りがけ、「又奥多摩に来ま
す」と言われたとき ⑧ 体力に自信のないお客様
でも、自信のあるお客様でも、頂上を踏み、最後
まですがすがしい気分で過ごせるようにガイド
すること
- ① ^{いちかわ} ^{ようこ} **市川 陽子** ② 地方公務員 ③ 三鷹市
④ 西東京市 ⑤ 雑草を育てること、ピアノ
⑥ 奥多摩の山や川・植物・昆虫・鳥が好きで、
参加者とともに楽しみたいと思い、応募しまし
た ⑦ 一瞬の風景、一筋の山道、一輪の花にで
も、「参加して良かった」と感じてもらえた時は
嬉しいです ⑧ 様々な環境の中で参加してくだ
さった方々との、一期一会を大切にしたいと思
っています
- ① ^{はしもと} ^{こういち} **橋本 幸一** ② まだ現役です 旅行添乗員、心
理カウンセラー ③ 東京 ④ あきる野市 ⑤
ライブに行くことや、観劇など ⑥ 募集してい
たから（笑）友の会会員だったのですが「連れ
て行ってもらう方」より「連れて行く方」にな
りたかった ⑦ 知識が増えた、多くのお客様、
ガイドの方と知り合いになれた ⑧ 安全に歩く
こと、「また、奥多摩に来たい」と思ってもら
うこと、無事に帰ること、何よりも「楽しむこと」

川苔山からの眺望

10月19日（火） イベントNo. 24 川苔山
山頂での山座同定の参考にしてください



奥多摩山歩き イベント案内

令和3年9月 から 11月

No. 18 9月9日（木）天祖山 健脚コース
八丁橋から急斜面を登り、天祖神社までの
往復コース

No. 19 9月14日（火）百尋の滝
奥多摩の名瀑、落差40m マイナスイオンが心地
よい

No. 20 9月17日（金）山里歩き 「中山・原」
水根、見晴らしの丘、温泉神社から熱海へ

奥多摩の歴史に触れてみませんか？

その他山里歩きでは伽藍神社の大沢（9月28日）
普門寺の峰谷（10月15日）小河内神社の川野
（11月8日）など各地の歴史に触れるコースを
用意しています。

知って歩けばもっと楽しい！

登山のイベントはその他に本仁田山（10月7日）
川苔山（10月19日）御前山（10月28日）倉
戸山（11月12日）など用意しています。奥多摩
の山を楽しんでください。

表紙の写真について

海沢谷の不動の滝

海沢三滝の一番上にある大滝、そのすぐ上流部に
あります。ほとんど行く人もいないので道はあり
ません。危険です。

峰入川谷の速滝

廃村峰集落から川苔山に行く途中、遠くに見るこ
とはできます。近くまで行く道はなく、ロープで
安全を確保しないと非常に危険です。

不動の滝、速滝とも絶対に一人では行かないでく
ださい。 ガイド 小峰一郎

次号発行予定：令和3年10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